

மணிப்புலவர்
மருதார் ஏ. மஜீத்

சர்வ மதங்களிலும் நோன்பு



சர்வ மதங்களிலும் நோன்பு

Srikanthaluxumy. A
11/21, Inuvil West
Chunnakam

மணிப்புலவர்

மருதார் ஏ. மஜீத்

B.A. (HONS) DIP IN EDUCATION (P.G)

S.L.E.A.S

வெளியீடு: 04440

மருதார் வெளியீட்டுப் பணிமனை

436, பழைய சந்தை வீதி,

சாய்ந்தமருது - 03

கல்முனை

ஸ்ரீலங்கா

தலைப்பு :-	சர்வ மதங்களிலும் நோன்பு
உரிமை :-	மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத் B.A. (Hons) DIP IN EDUCATION (P.G.) S.L.E.A.S
முதற்பதிப்பு :-	முஸ்லிம் கலாசார உதவிப்பணிப்பாளர், இய்வு பெற்ற கல்விப்பணிப்பாளர்
வெளியீடு :-	2004 ஆகஸ்ட் மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனை 436, பழைய சந்தை வீதி, சாய்ந்தமருது-03 கல்முனை, ஸ்ரீலங்கா தொலைபேசி - 067-2223028, 077-6002808
விலை :-	130/-
அச்சு :-	றையின்போ மினிலாப், 361, நீதிமன்ற வீதி, திருக்கோணமலை. 026-2223454, 0777-303938
ISBN :-	955-1058-00-3

TITLE	- SARVA MATHANGALILUM NONBU (FASTING IN ALL RELIGIONS)
AUTHOR	- MANIPPULAVAR MARUTHUR - A-MAJEED B.A. (HONS) DIP IN EDUCATION S.L.E.A.S RETD. DIRCETOR OF EDUCATION DIRECTOR OF MUSLIM CULTURE (N.E.P)
FIRST EDITION	- AUGUST 2004 MARUTHUR PANIMANAI 436, OLD MARKET RD, SAINTHAMARUTHU - 3 KALMUNAI, SRI LANKA
TELEPHONE	- 067/2223028, 077/6002808
PRICE	- 130.00
PRINTER	- RAINBOW MINILAB 361, COURT RD, TRINCOMALEE. 026-2223454, 0777-303938
ISBN	- 955-1058-00-3

01. பதிப்புரை
02. மனந்திறந்து ஒளுப்பம்
03. சமர்ப்பணம்
04. செஞ்சோற்றுக்கடன்
05. உசாத்துணை
06. நோன்பின் பூர்வீக வரலாறு
07. மதங்களிடையே நோன்பு
08. நோன்பு பற்றி அல்குர்ஆன்
09. நோன்பு பற்றி அல்-ஹதீஸ்
10. நோன்பு கால விசேடத் தொழுகை.
11. யோகாசனமும் தொழுகையும்
12. நோன்பின் ஆன்மீகத் தத்துவங்கள்
13. நோன்பின் மருத்துவக் குணங்கள்.

நோன்பு பற்றிய இக்கவிதை வடக்கு கிழக்கு மாகாண கல்வியமைச்சும் கல்முனைக்கல்வி வலயமும் இணைந்து 1999ம் ஆண்டு நடத்திய மீலாத் விழா மலரின் இடம் பெற்றது.

நோன்பு

மனித உடலை
வருத்தும்
தேவையற்ற
கொழுப்பு, சதை
என்பவற்றை
சீவித் துப்பரவு செய்யும்
சீர் உளிக் கட்டை
“நோன்பு”
*

தங்கத்தைச் சுத்தமாக்க
புடம் போடும் மனிதனை
புடம் போடும் நெருப்பு
“நோன்பு”
*

பசியறியாத
பணக்காரரை
பசிப் பாதைக்கு
வழிகாட்டும்
வழிகாட்டிப் பலகை
“நோன்பு”
*

சமூகத்தில்
எரியும்
பசீத் தீயை
அணைக்க வந்த
தீயனைக்கும் படை
“நோன்பு”
*

உடலையும் உள்ளத்தையும்
ஒருங்கே சலவை செய்யும்
நவீன
சலவை இயந்திரம்
“நோன்பு”
*
சர்வமெங்கும்
வாழ்கின்ற
இல்லாமியருக்கு
ஒரே சமயத்தில்
பசிச் செய்தியை
அறியச் செய்த
மாபெரிய ஊடகம்
“நோன்பு”
*

யானை உருப்பெற்று
அலையும்
மனத்தின் ஆசையை
அடக்கும் அங்குசம்
“நோன்பு”
*

சித்திரம் வரையும்
சுவராம் உடலை
ஒடியாது சொடியாது
பாதுகாக்கும்
காய கல்ப்பம்
“நோன்பு”
-மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ.மஜீத்-

பதிப்புரை

“சர்வமதங்களிலும் நோன்பு” எனும் இந்நால் மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனையின் பத்தாவது வெளியீடு எனப் பெருமையோடு சுற்றிக்கொள்ள விரும்புகிறேன்.

மணிப்புலவருடைய நூல்கள் அச்சாகி ஒரிரு மாதத்திற்குள் விற்பனையாகி விடும்.

அவர் நூல்கள் எழுதுவதில் தாமதமே தவிர விற்பனையில் தடங்கள் ஏதுமில்லை.

அவர் பல்வகைப்பட்ட நூல்களை எழுதுவதினால் வாசகர்கள் எங்களிடம் அடுத்து அவருடைய நூல் எதுவாக இருக்கும் எனக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த ஆர்வம் வெளியீட்டாளர்களை மிகவும் உற்சாகப்படுத்துவதாக அமைகின்றன.

மணிப்புலவர் எதிர்வரும் காலங்களில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று நான்கு புத்தகங்கள் என வளர்ச்சி பெற ஆசித்து விடை பெறுகின்றேன்.

நில்மி மஜீத்
436, பழைய சந்தை வீதி,
சாய்ந்தமருது - 3
கல்முனை.

இந்நால்
எனது அன்புத்தாய்
மர்வூமா அசனார் உதுமானாச்சி
அவர்கட்கும்,
மருதமுனை திருமதி. ஹாஜியானி சித்தி மாஜிதா கமால்ஷன்
B.A.
அவர்களின் தாயார்
மர்வூமா செயினுலாப்தீன் லைலத்தும்மா
அவர்கட்கும்
சமர்ப்பணம்

உள்மனந்திறந்து ஒண்டப்பம்

என் மனதிலே ஒரு குற்ற உணர்வு.

நோன்பு காலம் வந்தால் இந்த குற்ற உணர்வு தலைதூக்கி நிற்கும். நான் பலநாறு கவிதைகளை எழுதியுள்ளேன்.

அவைகளில் இரண்டு கவிதைகள் மட்டுமே பெருமானாரைப் பற்றிய கவிதைகள். நோன்பு காலங்களில் எங்களுக்கில் இரவு வேளைகளில் “தறாவீஹ்” தொழுகைக்குமுன் ஒலி பெருக்கி மூலம் “சலவாத்” எனும் பெருமானார் புகழ்பாடும் கவிதைகளை குரல்வளம் உள்ள பெண்கள் பாடுவார்கள். கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக்கும்.

இப்பாடல்களில் அதிகமானவை தென் இந்தியக் கவிஞர் மர்ஹாம் அப்துல் கழர் அவர்களின் “நாயகமே” எனும் நூற் கவிதைகளாகவே இருக்கும்.

இதுபோன்று நானும் “சலவாத்” கவிதை நாலொன்றை எழுத வேண்டுமென்று உணர்வு வரும்.

நோன்பு காலம் முடிந்ததும் இந்த உணர்வு அடங்கி விடும்.

அடுத்த நோன்புகாலம் வரும் போது மீண்டும் தலைதூக்கும்.

இவ்வாறு பல வருடங்கள் கழிந்து போக இந்த உணர்வு குற்ற உணர்வாக என் மனத்துள் கிடந்து உறுத்தக் தொடங்கியது.

இந்த குற்ற உணர்வினை மாற்றிக் கொள்ளும் முயற்சியாக அல்லது பரிகாரமாக கவிதைகளை எழுதி முடிக்கும் வரை இந்த வருடம் நோன்பிற்கு முன் நோன்பின் மாண்பு பற்றி நாலொன்றை எழுதி வெளியிடலாம் என எனக்குப்பட்டது.

இதற்கான தகவல் சேகரிப்புக்களும் என்னிடம் இருந்தன.

முயற்சியில் ஈடுபட்டேன்.

2001ம் ஆண்டு நோன்பு காலம் முடிந்து விட்டது.

நால்முடியவில்லை.

2002ம் ஆண்டும் இப்படியே நோன்பு காலம் முடிவுற்றும் நால் முடியவில்லை.

2003ம் ஆண்டு நாலை எழுதி முடிந்துக் கொண்டேன். ஆனால்,

பூரணத்துவம் பெறவில்லை.

ஏன் இவ்வாறு இழுபட்டுக் கொண்டு போகிறது என சீரியசாக யோசித்த போது தான் நோன்பின் மாண்பு பற்றி எழுதத் துணிந்த நான் நோன்பு நோற்கும் ஒருவராக இல்லையே என்று எனது மனதில் பட்டது.

நான் நோன்பு நோற்காமைக்கு முக்கியமான காரணமாக நீரிழிவு நோயாளியாக நான் இருந்ததுவும் ஒரு காரணம் என்பேன்.

நோன்பின் மாண்பு பற்றி நூல் எழுதுவதற்குப் பல நூல்களையும், தகவல்களையும் படித்துச் சேகரித்தபோதுதான் நீரிழிவு நோயாளி ஒருவருக்கு நீரிழிவு வியாதியைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்கு நோன்பு சிறந்த வழி என்பதை அறிய முடிந்தது.

அதனால்,

2003ம் ஆண்டு நோன்பு காலத்தில் பத்து நோன்பினை நோற்றேன்.

நூல் பூரணத்துவம் பெற்றது.

இவ்வருடம் (2004ம் ஆண்டு) எல்லா நோன்பினையும் பிடிக்க வேண்டும் என்று மனத்திலே திடசங்கர்ப்பம் (நிய்யத்) வைத்துக் கொண்டேன்.

நூல் அச்சாகவிட்டது.

எனது மனத்தில் இருந்த குற்ற உணர்வும் நீங்கி விட்ட மனதிருப்தி எந்தனுக்கு.

எல்லாப் புகழும் அல்லாஹ்வுக்கே,

“அல்-ஹம்துவில்லாஹ்”

நிற்க,

இந்நாலினை எழுதுவதற்கு இன்னுமொரு காரணமாக அல்லது தூண்டு கோலாக அமைந்த சம்பவத்தினையும் இங்கு கூறி வைக்க விருபுகிறேன்.

ஒரு நாள்,

எனது அபிமானத்திற்குரியவரும், எனது வாசகரும், எனது உறவினரும் எனது மாணவரும், கல்முனை கல்வி வலயத்தில் ஆரம்பக் கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளராகக் கடமையாற்றுபவருமான எஸ்.எம். நதீர் மௌலவி அவர்கள் என்னோடு கதைத்துக் கொண்டிருந்த போது “உங்களது இல்லாத்தைப் பற்றி இதர மதத்தவர்கள்” என்ற நூல் ஆங்கிலம், சிங்களம், அரபு போன்ற மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட வேண்டியதொன்று அதிலும் குறிப்பாக அந்நாலின் பிற்பகுதியான “எதிர்வு கூறல்” என்னும் பகுதி கட்டாயம் அரபு மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பகுதியாகும்.

பெருமானார் பிறப்பதற்கு எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் தோன்றிய ஹிந்து மதத்திலும் எமது மார்க்கமும் பெருமானாரின் பிறப்பும் எதிரவு கூறப்பட்டுள்ளதை அரபு உலகம் அறியாதுள்ளது.

அதனை அரபுலகம் அறியச் செய்ய வேண்டியது எமது கடமையாகும். இதுபோன்று பல அரிய விடயங்களை எழுதக்கூடிய ஆற்றல் படைத்த நீங்கள் ஏன் இன்னும் பல இல்லாமிய நூல்களை எழுதக் கூடாது?

சர்வமதங்களிலும் நோன்பு பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளதை தேடிப் பெற்று அவற்றை நூலாக்கினால் என்ன? என்று ஒரு கேள்வியை என் மனதிலே ஊசலாட வைத்துச் சென்று விட்டார்.

இன்று அந்த ஊசலாட்டம் (ஹஞ்சல் ஆட்டம்) நூலாகி நிற்கிறது.

இஃது இவ்வாறிருக்க,
நோன்பின் மாண்பு பற்றி தமிழிலே தென் இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் பல நூல்கள் வெளிவர்த்துள்ளன.

எனது “சர்வ மதங்களிலும் நோன்பு” எனும் இந்நால் காத்திரமாக சற்று வித்தியாசமாக அமைய வேண்டுமென்பதற்காக யோகத்தினையும், தொழுகையினையும் ஒப்பு நோக்கியும் எழுதியுள்ளேன்.

எனது நல்லெண்ணம் வெற்றி பெறுமா என்பதை எனது இனிய வாசகர்களே கூறவேண்டும்.

கடைசியாக,

எனது இந்நால் அச்சாவதில் மருதமுனையைச் சேர்ந்த எனது மாணவர் களான பதில் நீதிபதி A.M. பதுறுதீன், A.M.கமல்ஷன் ஆகிய இரு சகோதரர்களும் மிகவும் உற்சாகமாக என்னை ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தார்கள்.

அவர்கள் இருவருக்கும் நான் தனிப்பட்ட வகையில் நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

எனது முன்னுரைத் தலைப்புக்கேற்ப “ஒளுப்பம்” அதாவது, கொஞ்சமாகக் கூறி விடைபெறுகிறேன்.

நன்றி



செஞ்சோற்றுக்கடன்

1. கல்முனை சேனைக்குடியிருப்பு
திரு. நீலண்டஸ்வரர் தேவஸ்தான ஆதீன குரு சிவாச்சாரியார்,
சோதிடர் சிவாழி முருநல்லதம்பிக் குருக்கள்.
2. கிருஷ்ணாகி பட்டினம், புதுவை மாவட்டம், தமிழ்நாடு
மௌலவி அல் - ஹாஜ்
அ. முகம்மது ஜவாஹிரஸ்கைன் ஆலிம்
(மன்பா, பாலில் பாகவி)
தெஹிவளை கெளசிய்யா அரபுக் கல்லூரி அதிபர்
3. கலாபூசணம் யூ. எல். ஆதம்பாவா
(ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர்)
4. திருமதி. ரீசா அன்றன் விஜயகுமார்
வடக்கு கிழக்கு மாகாண கல்வி அமைச்சர்
5. மருதமுனை அல்-ஹாஜ் அப்துல் மஜீத் கமால்ஷன் பி.கொம்.
6. பதில் நீதிபதி அப்துல் மஜீத் ஜமால்ஷன்
7. எஸ். நதீர் மௌலவி, ஆரம்பக்கல்வி உதவிப்பணிப்பாளர்,
கல்முனை வலயம்
8. எம்.ஏ.றபீக், நில அளவையாளர்.
9. எம்.எஸ்.அப்துல் அஸீஸ் (கலையன்பன்)

நோன்பின் பூர்வீக வரலாறு

“நோன்பு” எனும் சொல் முஸ்லிம்கள் மத்தியில் பிரபலமாகி இருப்பது போல், மற்ற மதத்தவர்களிடையே நோன்பைக் குறிப்பதற்கு “விரதம், உண்ணாவிரதம், உண்ணாமை, உபவாசம்” போன்ற சொற்கள் பிரபலமாகியுள்ளதை நாம் அறிவோம்.

மேற்கூறிய விரதம், உண்ணாவிரதம், உண்ணாமை, உபவாசம் போன்ற சொற்கள் “நோன்பு” எனும் சொல் குறிக்கும் பொருளைக் கொண்டிருப்பது போன்று எமக்குப் பட்டாலும் உண்மையில் நோன்பு எனும் சொல் குறிக்கும் பொருளினை அல்லது நோன்பின் தன்மையை ஆழமாக அச்சொற்கள் குறித்து நிற்கவில்லையெனலாம்.

உதாரணமாக,

உண்ணாவிரதம் என்பது வேறு, உண்ணாமை என்பது வேறு.

உண்ணாவிரதம் என்பது உயிரைக்காக்கும்.

உண்ணாமை என்பது உயிரைப் போக்கும் எனலாம்.

இதனை வேறு ஒரு வகையாகக் கூறுவதாயின், ஏற்கனவே உடலில் வலு இல்லாமல் மெலிந்து சருகாகிக் கிடப்பவனுக்கு ஊட்டச் சத்து வேண்டும்.

இது வறிய நிலை அல்லது போதாமை எனலாம்.

ஆனால், நோன்பின் அல்லது விரதத்தின் அல்லது உண்ணாவிரதத்தின் அல்லது உபவாசத்தின் தத்துவம் இதுவல்ல.

நோயில் இருந்து தப்புவதற்கு

அல்லது,

உடல் இயக்கத் தளர்ச்சியைப் போக்குவதற்கு

அல்லது,

மற்றவர்களின் பசியை அறிவதற்கு

அல்லது,

இறைஞானம் ஏற்படுவதற்கு

அல்லது,

மனம் பண்பாட்டு நிலையை அடைவதற்கு

அல்லது,

எல்லாமே ஒன்றாகச் சேர்ந்து கிடைப்பதற்கு வழி செய்வதே நோன்பு அல்லது உண்ணாவிரதம் அல்லது உபவாசம் எனலாம்.

பொதுவாகக் கூறுவதாயின்,

நோயில் இருந்தும் தீமையான எண்ணங்களில் இருந்தும் மனிதனைக் காப்பதற்காக மார்க்கங்கள் மனிதனுக்குக் காட்டிய வழியே நோன்பு எனலாம்.

“நோன்பு” என்ற சொல்

அரபியில் ‘சவ்ம்’ என்ற சொல்லால் அழைக்கப்படுகின்றது.

“ரமழான்” என்ற சொல் அம்மாதத்தைக் குறிப்பதாக அமைந்துள்ளது.

“ரமழான்” என்ற சொல்லின் எழுத்துக்கள் ஆழமான கருத்தைக் கொண்டுள்ளதாக விரிவுரையாளர்கள் விளக்கம் கூறியுள்ளனர்.

“ரமழான்” என்ற சொல்லின் முதல் எழுத்தான ‘றே’ ‘ரஹ்மத்’ என்ற பொருளை தருகிறது.

அதாவது, அபிவிருத்தி என இதனைக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாவது எழுத்தான ‘மீம்’ எனும் எழுத்து ‘ம.:பீரத்’ என்ற பொருளைக் குறிக்கும்.

அதாவது, பாவமன்னிப்பு என்பதைக் குறிக்கும்.

முன்றாவது எழுத்தான ‘ழாது’ எனும் எழுத்து ‘லாமின்’ அதாவது, சொர்க்கபதி என்ற பொருளைக்குறிக்கும்.

நான்காவது எழுத்தான ‘அலீப்’ ‘உ_ச்ரத்’ அதாவது, நற்கலி எனும் பொருளைக்குறிக்கும்.

ஐந்தாவது எழுத்தான ‘நூன்’ எனும் எழுத்து ‘நஜாஜ்’ அதாவது, ஈடேற்றம் என்ற பொருளைக் குறிக்கும் எனக் கூறியுள்ளார்கள்.

இதேவேளை ‘ரமழான்’ எனும் சொல் இறைவனின் திருப்பெயர்களில் ஒன்றாகவும் அமைந்துள்ளது. ரமழான் என்றால் அல்லாஹ்வடைய மாதம் எனவும் பொருள் கொள்ளலாம்.

மேலும், ரமழான் எனும் சொல் ‘ரமல்’ என்ற சொல்லடியாக பிறந்தது எனலாம். ரமல் என்ற சொல்லுக்கு ‘கரித்தல்’, ‘தீய்த்தல்’ என்ற பொருளும் உண்டு.

ரமழான் மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் வணக்க வழிபாடுகள் பாவங்களைத் தீயிட்டு கரித்து விடுவதால் இம்மாதம் ரமழான் எனப்பட்டது.

ஆண்டு முழுவதும் உடலில் சேர்ந்து வரும் அழக்குப் பொருட்கள் இந்த ஒரு மாதகால நோன்பினால் பசி, தாகத்தைக் கொண்டு கரிக்கப்படுவதாக ஆராயப்பட்டுள்ளது.

மேலும், இறைவன் உலகின் முதல் மனிதனாகிய ஹஸரத் ஆகம் (அலை) அவர்களை பூமிக்கு இறக்கிய போது கதிரவனின் வெப்பத்தால் அவர்களது உடல் கருகி விட்டது. அச்சமயம் விண்ணவர் கோமான் ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்கள் ஆகம் (அலை) அவர்களை அணுகி உம்முடல் மீண்டும் வெண்மையாகி விட நீர் விரும்புகிற்றா? என வினவினார்.

அதற்கு, ஆகம் (அலை) அவர்கள் ஆம் என்றார்கள். அப்படியானால் நீர் 13,14,15 பிறையுடைய நாட்களில் நோன்பு இருப்பீர்களாக எனச் சொன்னதும் ஆகம் (அலை) அவர்கள் 13ம் நாள், நோன்பிருந்தபோது அவர்களுடைய உடலில் மூன்றில் ஒரு பாகம் வெண்மையடைந்தது. இரண்டாம் நாள் நோன்பிருந்தபோது உடலில் மூன்றில் ஒரு பாகம் வெண்மையடைந்தது. மூன்றாம் நாள் நோன்பிருந்தபோது அவர்கள் உடல் முழுவதும் முன்போலவே வெண்மையாகி விட்டது.

இதனை, அலி(ரழி) அவர்கள் கூறக்கேட்டு அன்றளா(ரழி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளார்கள்.

ஒவ்வொரு மாதத்தின் ‘ஜயாமுல்பீல்’ எனப்படும். 13,14,15ஆம் பிறையுடைய நாட்களில் நோன்பு நோற்கும்படி நூற்று(அலை) நபியவர்கள் காலத்தில் இருந்து கடமையாக்கப்பட்டிருப்பதாக ஹஸரத் மகுத் இப்னு மஸ்ஹாத், இப்னு அப்பாஸ் (ரழி) போன்ற நபித்தோழர்கள் அறிவித்துள்ளார்கள்.

மார்க்கங்களில் அல்லது மதங்களில் நோன்பு விதியாவதற்கு முன் இறைவன் பஞ்சத்தின் மூலம் மனிதனை நோன்பிருக்கச் செய்து அவனது உடல் ஆரோக்கியத்தை கட்டுப்படுத்தினான் என ஒரு சிந்தனையாளர் கூறியுள்ளார்.

எகிப்து, கிரீஸ், இந்தியா, போன்ற நாடுகளில் பண்டைக்காலம் தொட்டே பசித்தும், தாகித்தும் இருப்பது பல நோய்களைத் தீர்க்கும் வைத்தியமாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளதாகப் பல சரித்திரச் சான்றுகள் கிடைக்கின்றன.

விரதம், உபவாசம், தவம், பொறுமை போன்ற சொற்களும் நோன்பை அல்லது பட்டினி மருத்துவத்தையே குறிக்கின்றது எனலாம்.

நோன்பு எனப்படுவது கொன்று தின்னாமை என்று ஒரு முதுமொழி கூறுகின்றது.

அதாவது, உயிர்களை சாப்பாட்டிற்காக கொல்லாமையும் நோன்பு தான் எனக் கூறுகின்றது.

மனம், பொறி வழியில் செல்லாது கட்டுப்படுத்துதல் என்பதுவும் நோன்பின் ஒரு பொருளாகும்.

நோன்பு காலத்தில்தான் சகல வேதங்களும் அருளப்பட்டதாக வரலாறுகள் கூறுகின்றன. இதனை இப்படியும் கூறலாம்:

நோன்பு நோற்றிருந்த காலத்தில் அதாவது, நோன்பாளியாக இருந்தபோது தீர்க்கதறிசிகளுக்கு வேதம் அருளப்பட்டது எனக்கூற முடியும்.

உதாரணமாக, நபி இப்ராஹிம் (அலை) அவர்களுக்கு “ஸ்வரிப்பு” எனும் வேத ஏற்பாடுகள் ரம்மான் மாத்தில் முன்றாம் நாள் அருளப்பட்டது.

எகிப்திற்கும், சிரியாவிற்கும் இடையே ஏழாயிரம் அடி உயர் ‘தூர்சினா’ மலை உச்சியில் நாற்பது நாள் மூஸா (அலை) அவர்கள் நோன்பு நோற்று தவம் இருந்தபோதுதான் ரம்மான் பிறை லெ தெளராத் வேதம் அருளப்பட்டது.

சிரியாவின் தலைநகரான ‘டொமஸ்கஸில்’ உள்ள ‘தீன்’ எனும் மலை உச்சியில் நபி தாவுத் (அலை) அவர்கள் (டேவிட்) தவத்தில் இருந்த போதுதான் ‘சபூர்’ வேதம் ரம்மான் மாதம் பிறை 18ல் அருளப்பட்டது.

ஜெருசலத்தில் உள்ள பைத்துல் முகத்தஸ் பள்ளிவாயலின் நேர்க்கிழக்கில் செய்தூன் மலையில் நபி ஈசா (அலை) (யேசு)

அவர்களுக்கு றம்மான் பிறை 12ல் இன்ஜீல் வேதம் அருளப்பட்டது.

சஷ்டி அரேபியாவின் புனித நகரான மக்காவிற்கு வடக்கே இரண்டுமைல் தொலைவில் உள்ள நூர் எண்ணாம் ஹிரா மலைக் குகையில் நபி முஹம்மது (ஸல்) அவர்களுக்கு றம்மான் பிறை 27ல் அல்குர்ஆன் அருளப்பட்டது.(7)

நிற்க.

இலையுதிர் காலம் என்பது மரங்களின் நோன்புகாலம் எனலாம்.

மரங்கள் நோன்பு வைக்கத் தொடங்கியதும் அவற்றின் இலைகள் உதிர்ந்து மொட்டையாகி விடுகின்றன.

மரங்கள் ஊன் இன்றி குடிப்பின்றி, பூக்காமல், காய்க்காமல் உறங்கு நிலையில் இருக்கின்றன.

பின், வசந்த காலம் வந்ததும் வெளித்தோற்றத்தில் பட்டுப்போன அதே மரத்தின் கிளைகளில் புதிய தளிர்கள் அரும்பி பூக்கள் மலர்ந்து செழிக்கின்றன.

வயதான மரங்கள் கூட இந்தப் பகஞ்செழிப்பின் காரணமாக இளமையோடு காட்சி தருகின்றன.

நிற்க.

பண்டைக்கால நாகரிகங்கள் அனைத்திலும் நோன்பு நோற்குமாறு வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன.

சடத்துவ வாதிகள் என்னுவது போன்று மனித உடல் தசைப்பொருட்களினால் மட்டும் ஆக்கப்படவில்லை.

அதேவேளை, ஆத்மாவினால் மட்டும் ஆக்கப்படவுமில்லை.

இரண்டும் இணைந்து செயல்படுவதே உடம்பு.

எனவே, இரண்டில் ஒன்றை மட்டும் பேணிவளர்ப்பது என்பது சமநிலையைப் பாதிக்கும். இந்த வகையில் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ள உடல், ஆத்மா இரண்டையும் பேணிக்கொள்ள நோன்பு உதவுகின்றது எனலாம்.

‘ஈஸ்டர்’ தினத்திற்கு முன்னைய ‘லெண்ட்’ எனப்பட்ட தினத்தில் அனுஷ்டிக்கும் நோன்பே மிகப்பழமை வாய்ந்த நோன்பாகும். இதையே கிறிஸ்தவர்கள் தவக்காலம் என்பர்.

பண்டைக்கால எகிப்தியர்கள் மதங்கள் அறிமுகமாக முன்பிருந்தே நோன்பு நோற்றுள்ளனர் என அறியக்கிடக்கின்றது.

இவர்களிடம் இருந்துதான் கிரேக்கத்திற்கு நோன்பு அறிமுகமாகியுள்ளது.

கிரேக்கர்கள் நோன்பினைப் பெண்கள் கட்டாயமாக அனுஷ்டிக்க வேண்டு மெனக் கூறியுள்ளனர்.

ரோமானியர்கள் கூட நோன்பு நோற்றுள்ளதாக வரலாறுகள் உண்டு.

நோன்பு என்பதற்கு அவ்வையார் ‘கொன்று தின்னாமை’ எனக்கூறியுள்ளார்.

இஸ்லாத்தில் நோன்பு, ஹிஜ்ரி 2ம் ஆண்டு கடமையாக்கப்பட்டது எனலாம்.

இந்த நோன்பு அதிகாலை கிழக்கு வெளுத்ததில் இருந்து சூரியன் மறையும் வரையும் உண்ணாமல் பருகாமல் இன்ப சுகங்கள் யாவற் றையும் அல்லாஹ்வுக்காகத் துறந்து இருத்தலாகும்.

புராணங்களில் அரிச்சந்திர புராணத்தில் அரிச்சந்திரன், பொய் பேசாமை வாய்மை தவறாமை போன்ற விரதத்தை அனுஷ்டித்தான் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

மேலும்,

சிவபுராணம், சிவராத்திரி விரதத்தின் சிறப்புப் பற்றி வேடன் கதைமூலம் வெளிப்படுத்துகின்றது.

இராமாயண இதிகாசம், கோசலை, விரதம் இருந்து இராமரைப் பெற் றெடுத்தாள் எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

‘உபவாசம்’ என்பது அருகில் இருத்தல் எனப் பொருள் கொள்ளப் படுகின்றது.

மனம், வாக்கு, காயம், என்பவற்றினாடே சிந்தனை, பேச்சு, செயல்

ஆகிய முன்றினாலும் இறைவனை நெருங்குதல் என்பதே இதன் பொருளாகும்.

முசா (அலை) அவர்களது காலத்து மக்கள் ஆண்டிற்கு ஆறுமாதம் நோன்பு நோற்றுள்ளனர்.

அதாவது,

ஒரு நாள் நோன்பு நோற்பார்கள். அடுத்த நாள் விட்டு விடுவார்கள்.

இதனால், இம்மக்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றிருந்தனர்.

ஒருமுறை ஹஸரத் உமர்(ரழி) அவர்கள், அண்ணல் நபி(ஸல்) அவர்களிடம், “இறைதூதர் அவர்களே, றமழான் மாதத்தின் சிறப்புக்கள் யாவை?” என வினவினார்கள்.

அப்பொழுது பெருமானார் அவர்கள் தவ்றாத் வேகத்தில் றமழான் என்பதற்குப் பதிலாக ‘ஹத்து’ எனும் சொல் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்ஜீல் வேதத்தில் ‘தாப்’ எனும் சொல் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளது.

சபூர் வேதத்தில் ‘குரபத்’ எனும் சொல் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளது.

‘ஹத்’ என்றால் பாவங்களை அழித்தல் என்பது பொருளாகும்.

‘தாப்’ என்றால் பெருக்கி வைப்பது, நெருக்குதல் என்பது பொருளாகும்.

அதாவது, இம்மாதத்தில் நற்செயல்கள் ஆற்றுவோர் அதன்மூலம் அல்லாஹ்வை நெருங்குதல் என்பதாகும்.

‘றமழான்’ என்றால் பொக்குதல், கரித்தல், சுட்டெரித்தல் என்றெல்லாம் பொருள்படும் எனக் கூறினார்கள்.

பெருமானார் அவர்கள் ஹிஜ்ரத் சென்று இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது.

நபியவர்கள் எட்டு ஆண்டுகள் நோன்பு நோற்றுள்ளார்கள்.

ஜந்து ஆண்டுகள் 39 நோன்புகளும் முன்று ஆண்டுகள் 30 நோன்புகளும் நோற்றுள்ளனர். (கடமை நோன்பு) என இப்பு அப்பாஸ் (ரழி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளார்கள்.

இவ்வாறு நோன்பு நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

மதங்களிடையே நோன்பு

இல்லாத்தில் நோன்பு

இல்லாத்தில் நோன்பு என்பதைக் குறிக்க ‘ஸ்வ்மு’ என்ற சொல் பயன் பட்டுள்ளது. ‘ஸ்வ்மு’ என்ற அரபுச் சொல்லிற்கு தடுத்துக் கொள்ளுதல் என்பது பொருளாகும்.

‘ரம்ஹான்’ என்பது மாதத்தைக் குறிக்கும் சொல்லாகும்.

இல்லாத்தில் நோன்பு நான்கு வகையுண்டு.

1. பர்ஸான நோன்பு
2. வாஜிபான நோன்பு
3. நபிலான நோன்பு
4. மக்ஞஹான நோன்பு

1. பர்ஸான நோன்பு

ஆண்டுதோறும் றம்ஹான் மாதம் முழுவதும் வயது வந்த சித்த சுயாதீனமுள்ள சுகதேகம் கொண்ட ஒவ்வொருவருக்கும் இம்மாதத்தின் முப்பது நாட்களும் நோன்பு வைத்தல் கடமையாகும்.

இதேவேளை சித்த சுயாதீனமற்றவர்களுக்கும் நிரந்த நோயாளர்களுக்கும் நோன்பு கடமையல்ல.

ரம்ஹான் மாதத்தில் பிரயாணம் செய்தல். நோயுற்று இருத்தல் போன்ற காரணங்களினால் நோன்பு வைக்கமுடியாமல் போனால் அடுத்துவரும் மாதங்களில் நோன்பு நோற்று கடமையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. வாஜிபான நோன்பு

- வாஜிபான நோன்பு என்பது
1. நேர்ச்சை நோன்பு
 2. இஃதிகாபின் நோன்பு
 3. கப்பாரா போன்ற நோன்புகள்

நேர்ச்சை நோன்பு:- என்பது ஒரு காரியம் நிறைவேற நேர்ச்சை வைத்து அக்காரியம் நிறைவேறியதும் நேர்ச்சையை நிறைவேற்ற நோன்பு வைத்தல்.

கிள்காபின் நோன்பு:- என்பது பள்ளியில் தரித்து இருந்து வணக்கம் புரியும் போது அதாவது, தொடராகச் சில நாட்கள் பள்ளியிலே தரித்து இருந்து வணக்கம் புரியும் போது விரும்பி நோன்பு நோற்றலாம்.

கப்பாரா நோன்பு:- என்பது பிராயசித்த நோன்பு எனப் பொருள்படும்.

இன்நோன்புகள் அவரவர் விருப்பத்தையும் செயலையும் பொறுத்து அமையும், கட்டாயக் கடமையல்ல.

3. நபிலான நோன்பு

இஸ்லாமிய மாதங்களில் ஒன்றாகிய முஹர்ரம் மாதத்தில் 9வது 10வது நாட்களில் நோற்கப்படும் நோன்பு.

அதாவது, ஹஜ்ஜின் போது மக்காவில் அரபா நாளில் நோற்கப்படும் நோன்பாகும்.

அய்யாழுல் நோன்புகள் வாரம் தோறும் வியாழன், திங்கள் ஆகிய நாட்களில் நோற்கப்படும் நோன்பாகும்.

அதாவது,

'முஹர்ரம்' எனும் இஸ்லாமிய முதல் மாதத்தின் முதற்பத்து நாட்களில் நோற்கப்படும் நோன்பு, ஷவ்வால் மாதத்தின் ஆறுநாட்கள் நோற்கப்படும் நோன்பு என்பன.

4. மக்ராஹான நோன்பு

ஹஜ்ஜைப் பெருநாள், நோன்புப் பெருநாள் ஆகிய இரண்டு பெருநாட்காலத்தின் போதும் ஹஜ்ஜைடைய மாதத்தில் 11ம், 12ம், 13ம் பிழைகளிலும் நோன்பு நோற்பது மக்ராஹ். அதாவது, விரும்பத்தக்கதல்ல. ஸாபிமதுஹபின்படி இக்கால நோன்பு ஹறாமாக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும்,

கணவனின் அனுமதியின்றி நபீலான நோன்பு வைப்பதுவும், ஆகுரா ஒரு நாள் நோன்பு நோற்பதுவும் 'மக்ராஹ்' விரும்பத்தக்கதல்ல. (25)

இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்கள் இஸ்லாத்தின் நோன்பாளிகளை அவர்களின் நோன்பின் பெறுமானத்தைப் பொறுத்து முன்றாக வகுத்துக் கூறியுள்ளார்.

முதலாவது,
பொதுவான மக்களின் நோன்பு.

அதாவது, உண்ணுதல், பருகுதல், இச்சைகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியவற்றில் இருந்தும் தமது வயிற்றையும், அபத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதாகும். இரண்டாவது,

பிரத்தியேகமான மக்களின் நோன்பு,

அதாவது,
மேற்கூரிய காரியங்களைப் பேணிக் கொள்வதுடன் ஏனைய உறுப்புக் களையும் பாவங்களில் இருந்து பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்வதாகும்.

அதாவது,
கெட்ட விடயத்தைப் பார்த்தலோ, கேட்டலோ அதற்காக நடத்தலோ இரண்டாவது வகையினரின் நோன்பை முறித்த விடும்.

முன்றாவது,
பிரத்தியேகமானவர்களிலும், பிரத்தியேகமானவர்களின் நோன்பு.

அதாவது,
அல்லாஹ்வின் சிந்தனையைத் தவிர மற்ற எந்த நினைப்பும் உள்ளத்தில் வராவண்ணம் மனதைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதாகும்.

அல்லாஹ் தவிர வேறு எந்த நினைப்பு வந்தாலும் முன்றாமவர்களின் நோன்பு முறிந்து விடும். (28)

வீந்து மதத்தில் விரதம் அல்லது நோன்பு

ஹிந்துக்கள் நோன்பு நோற்றலை ‘உபவாசம்’ அல்லது ‘விரதம்’ இருத்தல் எனக் கூறுவர். இதனை இவர்கள் அவரவர் உடல் நிலை, தேவை என்பதற்கேற்ப.

1. ஒரு நாள் முழுவதும் (24 மணித்தியாலமும்) எதுவும் உண்ணாமலும் பருகாமலும் விரதம் இருத்தல்.
2. நீராகாரத்தை மட்டும் அருந்தி விரதமிருத்தல்.
3. ஒரு வேளை நீராகாரத்தை அல்லது உணவை மட்டும் உட்கொண்டு விரதம் இருத்தல்.

இந்த விரதம் இருத்தலை.

1. தெய்வங்களுக்காக விரதம் இருத்தல்.
2. இறந்த தமது இரத்த உறவினர்களுக்காக விரதம் இருத்தல் (பிதிர்) என இரண்டு பிரிவாக வகுத்துள்ளார்.

ஹிந்து மதம் பல தெய்வ வணக்கத்தையுடையது என்பதனால் தெய்வங்களுக்காக விரதம் இருத்தலை,

1. சிவ விரதம்
2. சக்தி விரதம்
3. விநாயகர் விரதம்
4. கந்த விரதம்
5. விஷ்ணு விரதம் என ஐந்தாக வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

இந்த விரதங்களை காலத்தை அடிப்படையாக வைத்து,

1. நாள் விரதம்
2. வார விரதம்
3. மாத விரதம்
4. வருட விரதம் என நான்காக வகுத்துள்ளனர். (9)

இந்த கால அடிப்படை விரதங்களை,

1. பெளர்ணமி விரதம்
2. சஷ்டி விரதம்
3. நட்சேத்திர விரதம்
4. சதுர்த்தி விரதம் எனவும் அழைப்பதுண்டு.

ஹிந்து மதத்தில் மொத்தமாக 36 விரதங்கள் உண்டு. அவையாவன:

1. விநாயகர் விரதம்
2. விநாயக சதுர்ஷ்டி விரதம்
3. மகா சிவராத்திரி விரதம்
4. சோம வார விரதம்
5. வரலெட்சுமி விரதம்
6. ஶ்ரீ கிருஷ்ணஜன் மாஸ்டமி விரதம்
7. ஶ்ரீராம நவமி விரதம்
8. அகண்ட தீப விரதம்
9. ஸ்வர்ண கெளரி விரதம்
10. ரிஷி பஞ்சமி விரதம்

11. கருட பஞ்சமி விரதம்
12. சுப்ரமணிய விரதம்
13. சுக்கில சஷ்டி விரதம்
14. ஏகாதசி விரதம்
15. பிரதோஷ விரதம்
16. அனந்த விரதம்
17. ஸ்ரீ சக்திய நாராயண விரதம்
18. சித்திரா பெளர்ணமி விரதம்
19. உமா மகேஸ்வர விரதம்
20. மகர சங்கராந்தி விரதம்
21. இந்திரகோ விரதம்
22. லட்சமி குபேர விரதம்
23. ஸ்ரீ வெங்கடேச விரதம்
24. நவராத்திரி விரதம்
25. காரடை விரதம்
26. மாகஸ்நான விரதம்
27. ஸ்ரீ ஹரிகரபுத்திர விரதம்
28. கேதாரேஸ்வரி விரதம்
29. சப்த கௌரி விரதம்
30. பீஸ்மாஸ்டமி விரதம்
31. அச்வத்த நாராயண விரதம்
32. சரஸ்வதி விரதம்
33. ஜமுனா விரதம்
34. பிரிந்தாவன துளசி விரதம்
35. ரத சுப்தமி விரதம்
36. அமாவாசை விரதம்

இந்த, 36 வகை விரதங்களில் ஒப்பொரு விரழம் பல நாட்களைக் கொண்டதாக அமையும்.

உதாரணமாக,
விநாயகர் விரதம் 21 நாட்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.
அத்தோடு, விநாயகர் சஸ்திக்கு ஒரு நாள்.

எல்லாம் மொத்தமாக 22 நாட்கள்
இ.:.தேபோல,

சக்தி விரதத்தில்,
கேதார ஈஸ்வரி விரதத்தை 21 நாட்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

இ.தே போல,
கந்தத்திருஷ்டி ஆறு நாட்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு விரதத்தை விடாது அனுஷ்டித்துக் கொண்டு போனால் வருடம் 365 நாட்களும் மனிதன் விரதம் அனுஷ்டிக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது.

இவ்வாறு வருடம் முழுவதும் விரதம் அனுஷ்டிக்கும் மனிதனுக்கு வீண்பராக்குகள் ஏற்படாது.

எப் பொழுதும் அதாவது வருடம் முழுவதும் அவன் இறைபாராக்குடனேயே இருப்பான் என்பது இந்துமத கொள்கையாகும்.

கடவுள் விரதங்களான,

1. சிவ விரதத்தினை

1. மகா சிவராத்திரி விரதம்
2. மார்கழித் திருவாதிரை விரதம்
3. பிரதோஷ விரதம்
4. சோமவார விரதம் எனவும்

2. சக்தி விரதத்தினை

1. உமா சுக்கிர விரதம்
2. சாவித்திரி விரதம்
3. சுவர்ண கெளரி விரதம்
4. காரடைய விரதம்
5. வரலட்சுமி விரதம்
6. நவராத்திரி விரதம்
7. மங்கள கெளரி விரதம்
8. கேதாரி ஈஸ்வரி விரதம் எனவும்

3. விநாயகர் விரதத்தினை

1. சதுர்த்தி விரதம்
2. விநாயக விரதம்
3. சுக்கிரவாத விரதம் எனவும்

4. கந்த விரதத்தினை
 1. சுக்கிரவாத விரதம்
 2. திருக்கார்த்திகை விரதம்
 3. கந்த சஸ்தி விரதம் எனவும் (27)

5. விசென்னு விரதத்தினை
 1. ஏகாதசி விரதம்
 2. மகா நவமி விரதம் எனவும் வகுத்துள்ளனர். (28)

விரதமானது மனம், பொறி வழியே போகாது தடுக்கும் பொருட்டு உணவை விடுத்தேனும், சுருக்கியேனும் மனம், வாக்கு, காயம் என்ற முன்றினாலும் இறைவனை வழிபடல் என ஹிந்துமதம் வரையறை செய்துள்ளது என்பது ஆழமுக நாவலரின் கருத்தாகும்.

ஹிந்துக்களின் விரதம் பற்றி கவிஞர் கண்ணதாசன் தனது அர்த்தமுள்ள ஹிந்து மதம் எனும் நாலில் பின்வருமாறு எழுதியுள்ளார்:

இயக்கத்தில் இயங்காமையே யோகம். இதுவே பெளதீக மனிதனுக்குத் தேவையான யோகமாகும்.

அதாவது,
பஸ்வகைப்பட்ட அறுசவை உணவுகள் இருந்தும், பசி இருந்தும், அதனை அடக்கி அந்தப் பசி உணர்வுகளுக்கு இடமளிக்காது மனதைக் கட்டுப்படுத்தவது என்பதாகும்.

இஃ.தே போல

ஆசை உணர்வுகள் இயக்கம் கொள்ளும் போது அதனை அடக்குவது.

அதாவது,
அழகான மனைவி பக்கத்தே இருந்தும் ஆசைக்கு இடமளியாது மனதை அடக்குவதே யோகம். கவிஞரின் கருத்துப்படி யோகம் என்பதுவும் ஒருவகையில் விரதம் இருத்தல் அல்லது நோன்பு இருத்தலேயாகும்.(24)

கிறிஸ்து மார்க்கத்தில் நோன்பு

கிறிஸ்தவர்களின் நோன்பு காலம் விழுதி புதன் தொடக்கம் பெரிய வெள்ளி வரையாகும்.

இந்த நாட்களில் காலை 8.00 மணிக்கு சுத்தமான மரக்கறிச்சாப்பாடு மட்டுமே.

கிறிஸ்தவர்கள் நோன்பிருக்கும் போது குளித்தல் தடை செய்யப் பட்டுள்ளது.

இது தவிர கிறிஸ்தவர்கள் அழிவு ஞாபகமாக ஒரு கிழமை நோன்பிருப்பர்.

ஆகஸ்ட் மாதத்தில் ஒருநாள் நோன்பிருக்கும் வழக்கமும் உண்டு.

கிறிஸ்தவர்கள் புதிய ஏற்பாட்டின் படி நோன்பு அனுஷ்டிக்கும் ஒருவர் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்து முகம் கழுவி வெளிப்பார்வைக்கு நோன்பின் அடையாளம் தெரியாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

பெளத்தர்களின் நோன்பு

பெளத்த மத வேத நூலான தம்மபதத்தில் நோன்பு பற்றி எதுவும் கூறப்படவில்லை. ஆனால், பெளத்த குருமார்கள் போயா தினங்களில் நோன்பிருப்பார்கள்.

இது அதிகாலை தொடக்கம் மாலைவரை தொடரும், காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிடுவார்கள். இரவில் எதுவும் சாப்பிட மாட்டார்கள்.

ஏனைய மதங்களிடையே நோன்பு

1. சமண சமய நூல்களில் நோன்பு பற்றிய செய்திகள் பல இடம் பெற்றுள்ளன.

சமண சமயத்தவர்கள் இரண்டு வகையான நோன்பினை நோற்பதுண்டு.

ஒன்று இளவேனிற் காலத்தின் இறுதியில் நோற்கப்படும் நோன்பு. இரண்டாவது முன் பனிக்காலத்தில் நோற்கப்படும் நோன்பு.

2. யூதர்கள் ஆகுரா நாளன்று ஒரு நோன்பு நோற்பார்கள். (6)

அதாவது,

ஏழாம் மாதத்தில் (ஜைலை மாதத்தில்) பத்தாவது தினத்தில் நோன்பு நோற்குமாறு தவ்றாத் வேதம் கூறுகின்றது.

நோன்பு பற்றி அல்குர்ஆன்

நோன்பு பற்றி அல்குர்ஆனில் பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது:

1. நோன்பு தவிர்ந்த மற்ற நற்செயல் ஒவ்வொன்றிற்கும் பத்தில் இருந்து எழுநாறு மடங்கு கூலி கொடுக்கப்படும். நோன்பு எனக்காக நோற்கப்படுவதால் அதற்குக் கூலியை அளவில்லாமல் நானே கொடுப்பேன்.
2. நீ நோன்பாளியாக இருப்பது உனக்கே நன்மை பயக்கும் (2:184)
3. யாராயினும் ஒருத்தர் நோயாளியாகவோ அல்லது யாத்திரையிலோ இருந்தால் மற்ற நாட்களில் (விடுபட்டுப்போன நோன்பை கணக்கிட்டு நோற்றுக் கொள்ளவும். (2:185)
4. நோன்பாளி எனக்காக உண்பதையும், பருகுவதையும் விலக்குகிறான். உனர்வை அடக்குகிறான். எனவே, நானே அவனுக்குக் கூலி கொடுப்பேன்.
5. சமான் கொண்டவர்களே உங்களுக்கு முன் உள்ளவர்கள் மீது எவ்வாறு நோன்பு கடமையாக்கப் பட்டதோ அவ்வாறே உங்கள் மீதும் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது. நோன்பு நோற்பதன் மூலம் உள்ளச்சம் கொண்டவர்களாக ஆவீர்கள். (2:183)
6. ரமஜான் மாதம் எத்தகைய(மகத்துவமுடைய)தென்றால் மனிதர்களுக்கு நேர்வழிகாட்டி நேரான வழியைத் தெளிவாக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது.
7. நீங்கள் தக்வாவை மேற்கொள்வதற்காகவே நோன்பிருங்கள்.

நோன்பு பற்றி பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் (வறதீஸ்)

1. நோன்பு நோற்றவர்களுக்கு இரண்டு இன்பங்கள் தயாராக இருக்கும்.
ஒன்று நோன்பைத் திறக்கும் போது ஏற்படும் இன்பம். மற்றது இறைவனைச் சந்திக்கும் இன்பம்.
2. நோன்பாளியின் உறக்கமும் வணக்கமே
3. நோன்பிற்கு இரண்டு தன்மைகள் இருக்கின்றன. அதனால், நோன்பு அல்லாஹுவுக்குச் சொந்தமாகின்றது. ஒன்று அது இன்பங்களை விடுவதாக உள்ளது. அதாவது, துறப்பதாக உள்ளது. இரண்டாவது, மனிதர்களின் பார்வைக்கும் மறைவாக உள்ளது.
அதாவது, பொறுமையைக் கொண்டும் சகிப்புத் தன்மையைக் கொண்டும் செய்யப்படும் அந்தரங்க வணக்கமாக அது இருக்கின்றது.
4. பெருமானார் அவர்கள் ஆயிஷா (ரலி) அவர்களைப் பார்த்து ‘சுவர்க்கத்தின் கதவைத் தட்டிக்கொண்டே இரும்’ என்றார்கள். அதற்கு, ஆயிஷா (ரலி) ‘எதைக் கொண்டு’ எனக் கேட்டார்கள். ‘பசியைக் கொண்டு’ எனப் பெருமானார் அவர்கள் பதில் சொன்னார்கள்.
5. நோன்பின் முக்கிய தன்மைகளில் ஒன்று இறைவனின் தன்மைகளில் ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதாகும். இது, சகிப்புத்தன்மையைக் குறிக்கின்றது.
அத்தோடு, நோன்பின் தன்மைகளில் ஒன்று அமர்களின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றுவதாகும்.
அதாவது, உடல் இச்சைகளில் இருந்தும் விலகி இருத்தலாகும்.
6. ஒருவர் புனித மாதத்தில் வியாழன், வெள்ளி, சனி ஆகிய மூன்று நாட்களில் நோன்பு நோற்றால் ஒருநாளைய நோன்பிற்கு ஒன்பது நூறு ஆண்டுகள் வணக்கம் செய்ததாக இறைவன் வரவு வைக்கின்றான்.

7. ஒவ்வொரு மாதத்தின் மேலான நாட்கள் முதல்நாள், நடுமாதநாள், கடைசி மாதநாள் ஆகியவைகளாகும்.
ஒவ்வொரு மாதத்தின் மத்தியிலும் ஜயாமுல் பீல் (ஒளி மிக்க இரவு) இரவு வருகின்றது. அவை பதின்மூன்றாம், பதினான்காம், பதினெண்நாம் நாட்களாகும்.
8. தனவாழ்நாள் முழுவதும் நோன்பு நோற்பவருக்கு நரகில் இடமே கிடையாது. அவர் முதுமையடையாது நீண்ட காலம் வாழ்வார்.
9. நோன்பின் சிறப்பைப்பற்றி மனிதர்கள் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வார்களோயானால் ஆண்டு முழுவதும் நோன்பு காலமாகவே இருக்க வேண்டுமென விரும்புவார்கள்.
10. உங்களில் ஒருவர் நோன்பாளியாக இருந்தால் சத்தமிடவோ கெட்ட வார்த்தையாடவோ வேண்டாம்.
தனக்கு யாரும் ஏசினாலும் சண்டையிட வந்தாலும் நான் நோன்பாளி என்று கூறுங்கள்.
11. நோன்பு நோற்பவர்கள் சுகத்தை அனுபவிப்பர்.
12. எனது இறைவன் மக்காவில் உள்ள மலைகளை தங்கம், வெள்ளியாக மாற்றிக் கொடுத்தான். ஆனால், நானே எனது இறைவனிடம் எனது எஜுமானனே எனக்கு இவைகள் தேவையில்லை. ஒரு நாள் பசித்திருந்து உனக்கு நன்றி செலுத்தலும், மறுநாள் பட்டினி இருந்து உன்னிடம் கெஞ்சிக் கேட்கவுமான குறைந்த பட்சவாழ்க்கையினையே விரும்புகின்றேன் என வேண்டிக் கொண்டேன் என்றார்கள்.
13. தாய்கள் நான்கு வகைப்படும்.
 1. மருந்துகளின் தாய் குறைவான உணவு.
 2. ஒழுக்கங்களின் தாய் குறைவான வார்த்தை.
 3. வணக்கங்களின் தாய்குறைவான பாவமே (பாவங்களைத் தவிர்த்தல்)
 4. ஆதரவுகளின் தாய் பொறுமையாய் இருப்பது.
14. உணவைக் குறைத்து உடலைச் சிறுக்க வைத்தவரே உங்களில் அல்லாஹ்ருக்கு விருப்பமானவர்.

15. இரப்பையே நோய்களுக்கெல்லாம் காரணம். பசியெடுத்தபின் குறைவாக உண்பது தான் நோய்களுக்கு சரியான சிகிச்சையாகும்.
16. சுவர்க்கத்திற்கு ஒருவாயில் இருக்கிறது. அதன் பொயர் அல்லறையான என்பதாகும். அந்த வாசல் மூலம் நோன்பாளிகள் மட்டுமே சுவர்க்கம் புகமுடியும். வேறு யாரும் புக முடியாது.
17. நோன்பை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.
1. பொதுமக்களின் நோன்பு
 2. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிலரின் நோன்பு
 3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிலரின் உத்தமர்களின் நோன்பு (சுவம் குஸாஸ் அல் - குஸாஸ்)
1. பொது மக்களின் நோன்பானது உணவாசை, காம ஆசை என்பவற்றை விட்டும் நீங்கி இருத்தல்.
2. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சிலரின் நோன்பு ஜம்புலன்களையும் மற்ற உறுப்புக்களையும் பாவங்கில் இருந்து பாதுகாத்தலாகும்.
3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சிலரினும் உத்தமர்களின் நோன்பு இழிந்த எண்ணங்களில் இருந்தும் உலகக் கவலைகளில் இருந்தும் இதயத்தால் விலகி இருத்தல்.
- இந்த மூன்றாவது வகையிலேயே தீர்க்க தரிசிகளும், இறை நேசர்களும் அடங்குவர்.
(இக்கருத்தினை அடியொற்றி இமாம் கஸ்ஸாலி அவர்களும் கூறியுள்ளார்கள்.)
18. பலர் தனது நோன்பினால் பசியையும் தாகத்தையும் தவிர வேற்றந்தப் பலனையும் அடைவதில்லை.
19. ஒரு நோன்பாளியின் நோன்பை ஜந்து விடயங்கள் கெடுத்து விடும்.
1. பொய் கூறுதல்
 2. புறம் பேசுதல்
 3. கோள் சொல்லுதல்

4. பொய்ச் சாட்சியம் சொல்லுதல்
 5. பொய்ச் சத்தியம் செய்தல்.
20. இளைஞர்களே, உங்களில் எவருக்கேனும் திருமணம் முடித்துக் கொள்ள தகுதியிருப்பின் அவர்கள் அதனைச் செய்து கொள்ளட்டும். ஏனெனில், அது கண்களை கீழ்நோக்கி இருக்கச் செய்து மறைவிடங்களைப் பாதுகாத்திட பயன்படும். திருமணம் செய்வதற்கு தகுதியற்றவர்கள் நோன்பிருக்கட்டும். அது, அவர்களுக்கு பாதுகாப்பாகும்.
21. றமழான் மாதம் வந்து விட்டால் சுவர்க்கத்தின் வாயல்கள் திறக்கப்படுகின்றன. நரகத்தின் வாயல்கள் அடைக்கப்படுகின்றன. சைத்தான்களுக்கு விலங்கிடப்படுகின்றன.
22. எவர் அல்லாஹ்மீது உறுதி கொண்டவராக தாம் ஆற்றும் செயல்களுக்கு மறுமையில் பிரதிபலன் உண்டு எனும் நம்பிக்கையுடன் றமழான் மாதத்தில் நோன்பு நோற்கிறாரோ அவரின் முன்னைய பாவங்கள் அனைத்தும் மன்னிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.
23. றமழான் மாதத்தை கண்ணியப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் வரை என் சமூகத்தார் இழிவுப்படுத்தப்பட மாட்டார்கள்.
24. துல்லை மாதத்தில் முதல் பத்து நாட்களில் ஒரு நாள் நோன்பிருப்பது அவ்வாண்டு முழுவதும் நோன்பிருப்பதற்கு ஒப்பாகும்.
25. ஓ! மக்களே உங்களில் யாராவது விசவாசிகளில் யாருக்காவது நோன்பு திறக்க ‘இப்தார்’ நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்வீர்களானால் ஒரு அடிமையை விடுதலை செய்த நன்மையை அல்லாஹ் அவருக்கு அருளுவான். எனக் கூறியதும் இறைதூதரின் தோழர்களில் ஒருவர் “எங்களிடையே சகலருக்கும் அவ்வாறு செய்ய வசதியில்லையே” எனக் கூறியதும் பெருமானார் அவர்கள் “உங்களிடம் எதுவும் இல்லாவிட்டால் பாதியளவு பேரிச்சம் பழத்தையோ அல்லது சிறிதளவு தண்ணீரையோ கொடுத்துதவுங்கள்” என்றார்கள்.

26. றம்மான் மாதத்தில் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பவர் மறுமை நாளில் சுவர்க்கப்பாதையில் இலேசாக நடந்து செல்வார் (சிறாத்தல் முஸ்தகீம்)

இம்மாதத்தில் அவரது வேலையாட்களிடம் இருந்து இலேசான வேலைகளை எதிர் பார்ப்பவரிட்டில் அல்லாஹ் கியாம நாளில் இலேசான கேள்விகளைக் கேட்பான்.

இம்மாதத்தில் மற்றவர்களுக்கு தொல்லை கொடுக்காதவர்களிடம் அல்லாஹ் நியாயத் தீர்ப்பு நாளில் கோபத்தைக் காட்டமாட்டான்.

அநாதைகளிடம் கருணையுடனும், பண்பாக்வும் நடந்து கொள்ய வரை அல்லாஹ் கியாம நாளில் இரக்கமுடன் பார்ப்பான்.

இம்மாதத்தில் தனது இரத்த உறவினரை நன்கு கவனித்துக் கொள்ளும் எவருக்கும் இறைவன் கியாம நாளில் தன் கருணையை வழங்குவான்.

நோன்பு கால விசேட தொழுதை (தறாவிலங்)

‘தறாவிலங்’ எனும் வணக்கம் நோன்பு காலத்தில் மட்டும் நிறைவேற்றப்படும் வணக்கமாகும்.

‘தறாவிலங்’ என்றால் ஓய்வெடுத்து ஓய்வெடுத்து தொழுதல் என்பது பொருளாகும்.

இதனை நப்ரீலான வணக்கம் எனவும் அழைப்பார்.

இதனைத் தொழுதால் நன்மையுண்டு.

தொழாவிட்டாலும் குற்றமில்லை.

நோன்பு கால 30 நாள் தறாவிலங் தொழுதையில்,

1. உடல் நலமும் உள்ளத் தூய்மையும் மன அமைதியும் ஏற்படுகின்றது.
2. நமது ஜம்புலன்களும் நன்கு இயங்கி இரத்த ஓட்டம் சீரடைவதால் நம்முடைய உயிரனுக்கள் புத்துயிர் பெறுகின்றன.
3. உடலின் கழிவுகள் முற்றிலும் வெளியேறி நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் ஏற்படுகின்றன.
4. இதயம், நூரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் அனைத்தும் சீராகச் செயல் படுகின்றன.
5. சுவாசம் சீரடைந்து உடலில் உன்ன 639 தசைகளும் 208 எலும்புகளும் 72000 நரம்புகளும் புத்துணர்வு பெறுகின்றன. சுருங்கக்கூறின் நோன்பும் நோன்பு கால தொழுதையும் மனித குலத்திற்கு பெரும் பயன் உடையதாக அமைந்துள்ளது.

இத்தொழுதை இருபது றகஅத்துக்களா எட்டு றக அத்துக்களா என்பதில் கருத்து வேறுபாடுகள் உண்டு. நபியவர்கள் பின்வருமாறு கூறியிடுள்ளார்கள்: கண்ணியம் மிக்க ‘ஸலைதுல் கதிர்’ இரவில் ஸமானுடன் அல்லாஷ்விடத்தில் நற்கூவியை எதிர்பார்த்து நின்று வணங்குபவரின் முன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்படுகின்றன.

யോകാചനമും തൊമ്രക്കയും

ഒരുവൻ ജീന്തു വേണാൽ തൊമ്രക്കയിണ്ണുമെന്നുപയോഗിക്കുന്നതു നാൻ
നോൺപിൻ പോതു തവരാതു തൊമ്രതു വന്താലും ഉടലും, മനമും, മുശ്കു
ആണ്മാ ആകിയ നാഞ്ഞുമുള്ളതുണ്ടാക്കിന്നുണ്ട്.

തൊമ്രക്ക മുற്റകൾ അണൈത്തുമേ ഇന്റു ഹിന്തുക്കാാലിൽ
പിരപലമാകും പേശപ്പെടുമെന്നു യോകാചന മുற്റക്കണ്ണുമെന്നുപയോഗിക്കാണിന്
നവീന തേക്കപ്പിയാഴ മുറ്റക്കണ്ണുമെന്നു, ചീനർക്കാണിന് അക്കുപാനും ചാർ
മുற്റക്കണ്ണുമെന്നു ഉണ്ടാക്കി ഇരുപ്പതാക ആധ്യവാാൾകൾ ആരാധന്തു
ആച്ചരിയപ്പെടുകിന്നുണ്ട്.

ആണാലും; മുർഖത്തു മല്ലിക്കെ മണപ്പതില്ലെലു എന്പതു പോലു
എമ്മവർക്കുങ്കു പുരിയാമലു ഇരുപ്പതു മണവരുത്തമാണു വിഡ്യമാകും.

തൊമ്രക്കയിലും നിംഫുമും നിലൈ യോകാചനത്തിനും ചമസ്സനിന്തി
നിലൈയെന്നുമും തൊമ്രക്കയിലും ക്കയുയാർത്തുമും നിലൈ യോകത്തിലും
കാരണസക്തി വകാശകാ നിലൈയെന്നുമും തൊമ്രക്കയിലും കുനിയുമും നിലൈ
യോകത്തിലും സമൻ ചക്തി വകാശകാ ചർവാംക ആചന നിലൈയെന്നുമും
തൊമ്രക്കയിലും എമും നിലൈ യോകത്തിനും ചക്രവാകാചന നിലൈ എന്നുമും
തൊമ്രക്കയിലും നെന്റ്റി പുമിയിലും പട്ടു നിലൈ (ചജ്ജതാ) യോകാചനത്തിനും
അർത്ത ചിരശാചന നിലൈയെന്നുമും തൊമ്രക്കയിലും അമർ നിലൈ യോകത്തിനും
വജ്ര മുത്രരാ നിലൈയെന്നുമും കൊണ്ണാലാമും.

മേലുമും,

ജീന്തു വേണാൽ തൊമ്രക്കയിൻ പോതു ഓഫു ചെയ്തലാകിയ
നീറാലും ഉട്ടറ പാകന്കണ്ണാൾ കുത്തുമും ചെയ്തലും മുലമും മുകപ്പോലിവും
ഉട്ടർത്താമെയുമും മന ഇരുക്കുമും കുരൈന്തു മന മക്കിൾച്ചിയുമും ഏർപ്പെടുകിന്നുതു.

തൊമ്രക്കയിൻ പോതു ‘ചക്രാക്കൾ’ എന്പെടുമും മുലാതാരന്കാാണ
സവാതിഛ്ടാണമും, മണിപുകമും, വിസുത്തി ആക്നേയമും, തുറിയമും, തുര്യാത്തതം
ആകിയ അണൈത്തുമും അണൈത്തു ഉയിർ ചക്തി മൈയന്കാണിലുമും തിയാൻ
നിലൈയിലും ഏർപ്പടക്കക്കഥയും പയാൻകൾ അണൈത്തുമും ഓരുങ്കേ തൊമ്രക്കയിലും
കിടൈക്കിന്നുതു എന്നലാമും.

തൊമ്രക്കയിൻ പോതു അണൈത്തു ചക്രാക്കാണിലുമും (ഉയിർ സൗം

மையங்கள்) தியான நிலை ஏற்படுவதால் குண்டலியப் பயிற்சியின் பலனையும் முழுமையாகப் பெறமுடியும்.

(குண்டலியப் பயிற்சி என்பது யோகாசனத்தில் ஒரு அங்கம். அதாவது, புட்பாசனத்தில் இருந்து வடக்கை, தென்கலை மூச்ச விடும் பயிற்சி) இதனை பிரணாயாமம் என்றும் கூறுவர்.

குண்டலியோகத்தில் உயர் நிலையாகிய தூரியாத்த நிலை தொழுகையின் இருப்பு நிலை சஜ்தா நிலை ஆகியவற்றின் கால அவகாசத்தைக் கூட்டிப் பார்த்தால் நன்கு உணரமுடியும்.

தொழுகையில் நெற்றி பதிய வைத்தல் முறை என்பது அர்த்தம் சிரசாசனம் வஜ்ரமுத்ரா யோகமுத்ரா நிலைகளாகும்.

இந்நிலைகளில் நாளமில்லா சுரப்பிகளான பிட்யூட்டரி தெராயிட் பீனியல் அட்ரினல் சுரப்பிகளின் இயக்கம் சீராகச் செயல்படுவதால் இச்சுரப்பிகளின் சுரப்பு சமநிலையடைந்து நோய்களும் குணமாகின்றன.

இந்நிலையில் சர்க்கரை வியாதி சமன் அடைவதை ரஸ்ய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

குறிப்பாக, பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிரச்சினைகள் சரியாவதற்கு சிறந்த நவீன உடற்பயிற்சி தொழுகை முறையே என்பதை திருமதி. மரியாஸ் டோர்க், டாக்டர் காரிகார் மைக்கேல் ஆகிய இருவரும் எழுதிய ‘வலியில்லாத மாதவிலக்கு’ எனும் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

அட்ரீனல் சுரப்பி இயக்கம் தொழுகையில் குனிதல் நிலையில் அதாவது, நெளவி, பாதஹூஸ்தம், வஜ்ரமுத்ரா நிலையிலும் விந்து சுரப்பி இயக்கம் தொழுகையின் இருப்பு நிலையிலும் அதாவது, வஜ்ராசன நிலையிலும் நடைபெறுகிறது.

இந்த சுரப்பிகளை இயக்கும் அஸ்ரு, மஹ்ரிப் வேளைத் தொழுகை (மாலை வேளைத் தொழுகை)யைத் தவறாமல் கடைப்பிடிப் பவர்களுக்கு ஆண், பெண் மலட்டுத்தன்மைக் குறைபாடுகள் நீங்குகின்றன.

வணக்க வேலை	தொழுகை நேரமும் உயிர்ச்சக்தி ஓட்டும்	சுவாசப் பாகதயில் உயிர்ச்சக்தி ஓட்டம் நடைபெறும் உறுப்புப் பகுதி பாதைகள்	இருந்து குணமாகும் நோய்கள்
தவணிஜ்ஞத்துநுச்சசாமம்	அதிகானலை 1மணி முதல் 3மணிவளை 3மணி முதல் 5மணிவளை	ஶர்ல்பாதை முதல் நினைவரில்	கொலட் ஸ்டிரோல் (கொழுப்பு) சர்க்கணை, உயர் அழுத்தம் குறைதல்
பஷ்ர (அதிகானலை)	கானலை 5 மணி முதல் 7 மணிவளை	பெருங்குடற்பாதை	ஆஸ்மா, சளி
ஷாஹர் (பகல்)	கானலை 11மணி முதல் பகல் 1 மணிவளை	இதயப்பாதை	கைசளி முட்ரேவி, சோம்பல
அஸர் (மானலை)	பி.ப. 3 மணி/முதல் மானலை 5 மணிவளை	சிறுநீர்ப்பாதை	தலைவலி, மலச்சிக்கல், தோல்வியாதிகள்
ம.ரி.ப (அந்திமானலை)	மானலை 6 மணி/முதல் இரவு 7 மணிவளை	சிறுநீர்ப்பாதை	ஊனமடைத்தலைத் தாடுத்தல் கவாசம் நலமலை தல்.
இஷா (இரவு)	இரவு 8 மணி/முதல் இரவு 9 மணிவளை	இதயப்பாதை	பெண்களுக்கு மாதலிராப் பிரச்சினைகள் குணமாதல் வெள்ளைப்படுதல் பிழகவும் எளிதாகல்

நபிமுசா (அலை) அவர்கள் இறைவனிடம், “என் இறைவா, நான் உண்ணிடம் உரையாடும் பேற்றினைத் தந்து என்னைக் கண்ணியப் படுத்தியது போன்று வேறு எவருக்காவது இந்தச் சிறப்பினைக் கொடுத்திருக்கிறாயா?” என்று கேட்டபோது,

“முசாவே, எனக்குச் சில அடியார்கள் இருக்கின்றனர். அவர்களை இறுதிக்காலத்தில் தோற்றுவிப்பேன். அவர்களுக்கு புனித ரம்மானைத் தந்து சிறப்பிப்பேன். அவர்களில் ஒருவருக்கு உம்மைவிட நெருக்கமாகக் காட்சியளிப்பேன். நீர் என்னிடம் உரையாடிய போது எனக்கும் உமக்குமிடையே எழுபதாயிரம் திரைகள் இருந்தன. முகம்மது நபியவர்களின் உம்மத்தினர் நோன்பு நோற்று உதடுகள் காய்ந்து மாறிவிடும் போது எனக்கும் அவர்களுக்குமிடையே உள்ள திரைகளை அகற்றி நோன்பு திறக்கும் நேரத்தில் காட்சி தருவேன்” என அல்லாஹ் கூறிவிட்டு “முசாவே, ரம்மானில் குடல் சுருங் கி வயிறு பசித்திருப்போருக்கே நன்மாராயம்” என்றும் கூறினார்கள்.

-நுஜிஹா-

இச்சம்பவம் எமக்கு ரம்மானின் சிறப்பை நன்கு எடுத்துக்காட்டுகின்றது எனலாம்.

மேலும்,

ரம்மான் மாதம் இறைவனிடத்தில் விசேடமான மாதமாகும் என முஹம்மது நபி(ஸல்) அவர்களும் கூறியுள்ளார்கள். காரணம்,

1. இப்புனித மாதத்திலேயேதான் திருக்குர்ஆன் ஆருள்பட்டது.
2. இப்புனித மாதத்தின் ஒரு இரவில் தான் அதாவது, ரம்மான் மாதம் பிறை ஒன்றில் தான் நபி இப்ராஹீம் (அலை) அவர்கட்டு “கஹ்புகள்” எனும் இறை கட்டளை அருள்பட்டது.
3. இப்ராஹீம் நபிக்கு நான்கு கஹ்புகள் அருள்பட்டு 100 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரே நபி முசா (அலை) அவர்களுக்கு ரம்மான் மாதம் பிறை ஆறில் தெள்ளாத் வேதம் அருள்பட்டது.
4. தெள்ளாத் வேதம் அருள்பட்டு 500 ஆண்டுகளுக்குப் பின்பே நபி தாலூத் (அலை) அவர்களுக்கு ‘சூர்’ வேதம் ரம்மான் பிறை 24ல் அருள்பட்டது.

5. சபூர் வேதம் அருளப்பட்டு 720 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரே முகம்மது நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு திருக்குர்ஆன் இறக்கி வைக்கப்பட்டது. இது நடைபெற்றது ரம்ஹான் பிறை 27ல் என நாம் அறிவோம். (19)

இது இவ்வாறு இருக்க,
ஒரு நாள் தமிழ்க் கவிஞர் பாரதியார் தனது மனைவியைப் பார்த்து தான் பட்டினி நோன்பு இருக்கப் போவதாகக் கூறினார்.

அதற்கு அவர் மனைவி “உங்கள் உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளுமென்றால் சரி” என்றார். அதற்கு பாரதியார், “செல்லம்மா, காந்திஜீ எத்தனை நாள் உண்ணாவிரதம் இருந்திருக்கிறார். ஒரு தடவையாவது செத்துப் போனதுண்டா? கவலைப்படாதே நான் பட்டினி நோன்பிருந்தால் சாக மாட்டேன். நான் பட்டினி நோன்பு இருந்து முடிந்ததும் எனக்கது அமிர்த மாக இருக்கும்” எனக் கூறியதும், அவர் மனைவி செல்லம்மா, “சரி நானும் பட்டினி நோன்பிருக்கின்றேன்” என்று கூறினார்.

அதற்குப் பாரதியார், “நல்லது செல்லம்மா, உனக்கு ஒரு நாள் சமையல் வேலை மிச்சம் (ஓய்வு) ஒரு நாள் வீட்டுச் செலவும் மிச்சம்” என்றார்.

நோன்பின் ஆத்மீகத் தத்துவங்கள்

1. நோன்பு என்பது இறைவழிபாடு மட்டுமல்ல அது மனிதர்களை தூர்ப்பழக்க வழக்கங்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.
2. பசி, தாகம் போன்றவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ள பயிற்சியாகவும் அது உதவுகிறது.
3. நோன்பாளி ஒருவர் யாருக்கும் தெரியாமல் உண்ணவும் குடிக்கவும் முடியும். நோன்பாளி அப்படிச் செய்வதில்லை. அதனால், அவர் யாருக்கும் தெரியாமல் பிழை செய்யும் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுகின்றார்.
4. பொறுமையாக இருக்க நோன்பு, நோன்பாளியைப் பயிற்று விக்கின்றது. இதனால் தான் பெருமானார் அவர்கள் நோன்பு பொறுமையின் அரைவாசி என்று கூறியுள்ளார்கள்.
5. நோன்பு மனிதத் தன்மையை வளரச் செய்கிறது.

அதாவது,

தான் நோன்பிருக்கும் போது பசி தாகம் போன்றவற்றால் தாக்கப்படுவதை உணரும் அவன் தினமும் உணவின்றி கஷ்டப்படும் ஏழை மக்களின் தன்மையை உணருகின்றான்.

அதனால், அவனிடம் மனிதத்தன்மை வளருகிறது. பிறரை நேசிக்கத் தொடங்குகிறான். அதிலும் குறிப்பாக ஏழைகளை நேசிக்கத் தொடங்குகின்றான்.

6. நோன்பு மனிதனிடம் குடிகொண்டுள்ள இச்சை, குரோதம், அநீதி, பழிதீர்த்தல் போன்ற மிருகத் தன்மைகளை குறைத்து அன்பு, நீதம், விட்டுக்கொடுத்தல் போன்ற மனிதத்தன்மைகளை வளர்க்கின்றன.

பெருமானார் அவர்கள் தனது வாழ்நாளில் தொடர்ந்தாற்போல் உண்டதே கிடையாது என வரலாறுகள் கூறுகின்றன. (3)

பின்வருமாறு ஹாஜா இஜ்ஹாக் ஷாமி (ரஹ்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். பசித்திருப்பதில் கிடைக்கும் இன்பம் வேறு ஏதிலுமே இல்லை. பசி என்பது ஏழைகளின் மி.ராஜ் ஆகும்.

இஃது ஒரு புறமிருக்க, மனிதன் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனால் வயிறு நிறைந்ததும் அவனை அறியாமலே அவனுக்கு ஏப்பம் ஏற்படுகின்றது.

ஏப்பம் விடும் மனிதர்களை மற்ற மனிதர்கள் இயற்கையாகவே விரும்புவதில்லை.

இதன் மறுபக்கம் என்னவென்றால் அதிகமாகச் சாப்பிடும் மனிதன் மற்ற மனிதர்களின் வெறுப்பைச் சம்பாதிக்கின்றான் என்பது பொருளாகும்.

ஒரு பெரியார் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்: மனம் கடிவாளம் இல்லாத குதிரையைப் போன்றது. பசிதான் அதன் கடிவாளம்.

இமாம் சாபி (ரஹ்) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள்:

நான் பதினெண்து ஆண்டுகள் வரை வயிறு நிறையைச் சாப்பிட்டதே கிடையாது, ஒரேயொரு தடவையைத் தவிர.

ஏனென்றால், வயிற்றை நிரப்புவது உடலை மாசுபடுத்தி விடுகின்றது. அறிவுக் கூர்மையைப் போக்கிவிடுகின்றது. இதயத்தைக் கல்லாக்கி விடுகின்றது.

வணக்கம் செய்வதை விட்டும் அடியாரை பலவீனமாக்கி விடுகின்றது.

மேலும்,

ஹசற்த் அப்துல்லா இப்னு மஸ்ஹாது (ரலி) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள்: நிதானமின்றி வயிற்றை நிரப்புவது, கெட்டவன் ஒருவனுடன் தோழமை கொள்வது.

செய்த பாவங்களை மறப்பது, பேராசைப்படுவது போன்ற நான்கும் அக இருளை உண்டாக்கும்.

இறைபக்தியுடன் பசித்திருத்தல், நல்லோருடன் இனக்கமாக இருத்தல், நிகழ்ந்துவிட்ட பாவங்களுக்காக வருந்துதல், ஆசையின்மை ஆகிய நான்கும் அக ஒளியை உண்டாக்கும்.

மேலும், ஒரு அறிஞர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

எவ்ரேனும் ஒருத்தர் அல்லாஹ்விடம் அந்தஸ்தையும் பதவியையும் அடைய விரும்பினால்,

1. பசித்திருப்பது
2. தனித்திருப்பது
3. விழித்திருப்பது

ஆகிய மூன்று வணக்கங்களைப் புரிய வேண்டும் எனக் கூறியுள்ளார்.

மேற்கூறப்பட்ட மூன்று சொற்களில் முதல் எழுத்துக்களைக் கூட்டினால் ‘பதவி’ வரும். பசிக்கு இதில் முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

மேலும்,

ஒரு சமயம் அன்னை பாத்திமா (ரலி) அவர்கள் நபி பெருமானார் அவர்களிடம் ஒரு ரொட்டித்துண்டைக் கொண்டு சென்றார்கள்.

“என்ன இது” என நபி பிரான் அவர்கள் வினவ, “இது ரொட்டித் துண்டு தங்களுக்கு இதைக் கொடுக்காமல் என் மனம் நிம்மதியடையவில்லை. அதனால் இதனைக் கொண்டு வந்தேன்”. என்று பாத்திமா (ரலி) அவர்கள் கூற “பாத்திமாவே மூன்று நாளைக்குப் பின் உண்ணுடைய தந்தையின் வாயில் சேரும் முதல் உணவு இதுதான்” என நபியவர்கள் கூறினார்கள்.

மேலும், ஒரு இடத்திலே ஒரு அறிஞர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

தேவைக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது சிறந்த வணக்கமாகும். இதுவே உண்மை நபி வழியுமாகும்.

பசியுடன் இருப்பதால் அறிவும் கல்வியும் உண்டாகும்.

வயிறு நிறைய உண்பதால் மடமையும் பாவமும் உண்டாகும்.

குறைவாகச் சாப்பிடுவதால் ஆத்மசித்தி, புத்திக்கூர்மை, அகப்பார்வை போன்றவைகளும் உண்டாகும். இதற்கு மாறாக வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவதால் உள்ளத்தின் ஒளி மங்கும்; அறிவின்மையேற்படும். குடல்களில் இருந்து வெளியாகும் ஆவி முளையைத் தாக்கும்.

மூளை தாக்கப்படுவதால் இதயமும் பாதிக்கப்பட்டு சிந்திக்கும் தன்மையும் குறையும்.

இ.:து ஒருபறமிருக்க நபி முசா (அலை) அவர்கள் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் நோன்பிருந்ததாக வரலாறுகள் கூறுகின்றன.

நோன்பு பற்றி ‘மணிமேகலைப் பிரசுரம்’ வெளியிட்டுள்ள ‘விரத விளக்க சிந்தாமணி’ எனும் நூலில் ‘நோன்பு என்பது நாம் நோகாமல் இருப்பதுடன் மற்றவர்களையும் நோகாது கைக்கொள்ளும் ஒழுக்கமேயாகும்.’ எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதாவது,

எந்த ஜீவராசிக்கும் நோவினை செய்யாது கைக்கொள்ளும் ஒழுக்கமே விரதம் எனும் நோன்பாகும். (8)

நோன்பு வைக்கும் ஒருவர் ஆறு விதமான ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும் என மார்க்க மேதைகள் கூறியுள்ளார்கள்.

பார்வையை தகாத இடங்களில் செலுத்தாமல் கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நோன்பாளி தனது மனைவியைக் கூட இச்சையுடன் பார்க்கக் கூடாது.

இ.:தே போல் வீண் விளையாட்டுக்களிலும் கேளிக்கைகளிலும் பார்வையைச் செலுத்தலாகாது என்பது அவைகளில் ஒன்றாகும்.

பெருமானார் முகம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் நோன்பின் மாண்பு பற்றிப் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள்:

“ஊனைச் சுருக்கி உள்ளத்தை உயிர்ப்பியுங்கள், பசித்திருந்து அதைப் பக்குவமாக்குங்குள்.”

“எவ்னொருவன் நோன்பு மேற்கொண்டு தன்னைப் பசித்திருக்கவைப் பானோ அவனுடைய மனம் நுண்ணறிவு உடையதாகவும் எண்ணம் மாண்புடையதாகவும் இருக்கும்.

மேலும்,

மார்க்க அறிஞர்கள் நோன்பு பற்றிப் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள்:

நோன்பென்பது உண்பதில் இருந்தும் பருகுவதில் இருந்தும் புணர்ச்சியில் இருந்தும் பொழுதுபடும் வரை தவிர்த்துக் கொள்வதாகும்.

அத்தோடு, நோன்பென்பது மனக்கட்டுப்பாடும் அறக்கட்டுப் பாடுமாகும்.

நோன்பு இல்லாத்தில் சமூகக் கட்டுப்பாட்டையும் சமூக ஒற்றுமையையும் ஒழுங்குற அமைத்துள்ளது.

வருடத்தில் குறிப்பிட்ட மாதத்தில் நோன்பினை எல்லோரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய கட்டாயம் இருப்பதினால் சழகக் கட்டுப்பாடு நோன்பின் மூலம் ஏற்படுகின்றது.

அத்தோடு,

நாங்கள் எல்லோரும் நோன்பாளிகள், நோன்பாளிகள் ஒருவருக்கொருவர் அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வளர்ச்சி பெற்று ஒற்றுமை வளர்கிறது. (10)

நோன்பின் மூலம் இஸ்லாமியர் மத்தியில் சமத்துவமும் ஒற்றுமையும் பேணப்படுகிறது.

பசி, தாகம், உணர்ச்சி ஆகியவற்றை ஏழையும் பணக்காரனும், ஆள்வோரும் ஆளப்படுவோரும், உயர்ந்தோரும் தாழ்ந்தோரும் எதுவித வேறுபாடுமீன்றி ஒரே விதமாகப் பாவிக்கப்படுகின்றனர்.

ஏழைகளின் பசிப்பினியை செல்வந்தனும் அனுபவிக்கின்றான்.

இதன்மூலம் ஏழைகளுக்கும் பணக்காரர்களுக்குமிடையே நல்லுறவு ஏற்படுகின்றது.

நோன்பின் வாயிலாக மனிதன் ஆசைகளை அடக்கும் பயிற்சியில் ஈடுபடுவ தானது அவன் மலக்குளின் (தேவர்களின்) அந்தஸ்திற்கு உயர்த்தப் படுகிறான். (13)

“கர்வத்தின் சாட்டை பசி’யென ஒரு அறிஞர் கூறியுள்ளார்.

பசியைக் கொண்டு இறைவன் தனது வல்லமையை மனிதனுக்கு உணர்த்துகின்றான்.

மனிதனின் உழைப்பிற்குப் ‘பசி’ ஊக்கமளிக்கின்றது.

அதிகம் சாப்பிடுவது, அதிகமாக வீண் பேச்சுப் பேசுவது, அதிகமாகத் தூங்குவது ஆகிய செயல்களினால் மனித உள்ளம் மரணித்து விடும்.

மனிதன் அதிகம் தூங்குவதற்குக் காரணம் அதிகம் தண்ணீர் குடித்தலாகும்.

அதிகம் தண்ணீர் குடிப்பதற்குக் காரணம் அதிகம் சாப்பிடுவதாகும்.

நிதானமின்றி வயிற்றை நிரப்புவது அந்த காரத்துடன் தோழுமை கொள்வது போன்றதாகும்.

எவரது வயிறு அதிகம் நிறைகிறதோ அவரது சதை வளரும்
எவரது சதை அதிகம் வளர்கிறதோ அவரது இச்சை அதிகரிக்கும்.
எவரது இச்சை அதிகரிக்கிறதோ அவரது பாவம் அதிகரிக்கும்.
எவரது பாவம் அதிகரிக்கிறதோ அவரது இதயம் கடினமாகும்.
எவரது இதயம் கடினமாகிறதோ அவர் உலக ஆபத்துக்களிலும், அதன்
மாயைகளிலும் மூழ்குவான்.

உலக ஆசைகளின் திறவுகோல் மிதமிஞ்சி உண்ணலாகும்.
மறுமையின் திறவுகோல் பசித்திருத்தலாகும். (14)

மேலும்,
மன இச்சையுடன் ஒருவர் ஒரு பெண்ணை அவளின் பின்புறத்தைப்
பார்த்தாலும் நோன்பு முறிந்து விடும் என ஹரசரத் ஹபைதுல் யமான்
(ரழி) அவர்கள் எச்சரித்துள்ளார்கள்.

நோன்பின் மருத்துவக் குணங்கள்

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்.

01. மனதை அலட்டிக் கொள்ளாதிருத்தல்.
02. அதிக கோபம் கொள்ளாதிருத்தல்.
03. அதிக ஆசை கொள்ளாதிருத்தல்.
04. அதிக கவலை கொள்ளாதிருத்தல்.
05. பொறாமைப்படாதிருத்தல்.
06. அதிக உணவு கொள்ளாதிருத்தல்.

போன்றவற்றில் மிகமிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டுமென்று இரத்த அழுத்தம் பற்றி ஆய்வுகளை மேற்கொள்பவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இவை அனைத்தும் நோன்பிலே அடக்கமாகியுள்ளதை நாம் உணர முடியும்.

நோன்பாளி மேற்கூறிய எதனையும் செய்யமுடியாதென்பதனை நாம் அறிவோம்.

எனவே தான், நோன்பு இரத்த அழுத்த நோய்க்கு மருந்து எனக் கூறமுடியும்.

நோன்பு பற்றிய ஒரு ஆய்வு பின்வரும் உண்மையை எடுத்துரைக்கின்றது:

ஒரு நாளில் ஒரு வேளை மட்டும் உணவு கொடுக்கப்பட்ட எலிகள் கூடுதலான உணவு கொடுக்கப்பட்ட எலிகளை விட அதிக நாட்கள் வாழ்வதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

நோன்பு நோயைத் தடுக்கக்கூடியது மட்டுமல்ல.

நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடியதுமாகும். என விஞ்ஞானிகளும், மருத்து வர்களும், கூறியுள்ளனர்.

மேலும்,

அலக் சிஸ்கால் (Alexis Carell) எனும் விஞ்ஞானி பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்:

நோன்பு அதாவது, பசித்திருப்பது சுகத்தைக் காப்பதற்கான வழியாகும். புறபசர் பெண்டிக் என்பவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

ஒருவன் நோன்பிருக்கும் போது அவனுக்குரிய சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போகிறது என்ற கருத்துப் பிழையானதாகும்.

உடம்பு தன்னிடம் உள்ள சத்துக்களை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது.

இவ்வாறு இயற்கையாகவே உறிஞ்சி எடுக்கப்படும் பொழுது மேலதிகமாக இருந்து கொண்டு உடலுக்குத் தீமை செய்யும் சில சத்துக்கள் சமனடைந்து உடலைப் பாதுகாத்து உடலைச் சுகமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

உதாரணத்திற்கு கொழுப்புச்சத்தைக் குறிப்பிட முடியும்.

கொழுப்புச்சத்து கூடுதலாக இருப்பதுவே பிளட்பிறசருக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

நோன்பு இதய இயக்கத்தைத் தூண்டுகிறதாக புறபஷ்டர் பெனடிக் கூறுகிறார். அத்தோடு, ஈரல், பித்தப்பை என்பவற்றையும் உறுதிப்படுத்துகிறது என்கிறார் புறபஷ்டர் பெனடிக் அவர்கள்.

டாக்டர் பிறிசரன் பேக் என்பவர் ஒரு மாத நோன்பு ஒருவனது உடலைப் பாதுகாத்து இனமையைப் பேண உதவுகிறது என்கிறார்.

அதாவது, உடலைப் பாதுகாக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

(Fasting Generator of life)

டாக்டர் ரெபாட் பெர்ணான்டோ பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

Fasting is one of the most affective means of dispensing with microbs especially the syphilis for destroys the cells and then reconstructs them again.

நோன்பிருப்பதனால் நுண்ணனுக்கள் விடேடமாக மேகநோயைக் கொண்டுவரும் நுண்ணனுக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. மீண்டும் நல்ல அனுங்கள் உற்பத்தியாக நோன்பு உதவும்.

மேலும்,

அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகங்களில் நடைபெற்ற ஆய்வுகள் மூலம் நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கவும் நோன்பு உதவுவதாகக் கண்டு பிடிக்கப் பட்டுள்ளது. அதாவது, நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க நோன்பு உதவுகிறது. (2)

பெருமானார் அவர்கள் கூறினார்கள் ஒருவனுக்குச் சாப்பிடுவது அவசியமானால் அவன் முதுகை நிபிர்த்துகின்ற அளவு ஒரு சிலபிடி உணவு போதுமானது. வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பாகம் உணவிற்காகவும், மூன்றில் ஒரு பாகம் தண்ணீருக்காகவும் மூன்றில் ஒரு பாகம் முச்ச விடுவதற்காகவும் வைத்துக் கொள்ளட்டும்.

இந்த ஹத்ஸை ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள். பெருமானாரின் வாக்குப்படி உண்ணும் ஒருவனுக்கு திடீர் திடீரெனத் தாக்கும் நோய்கள் ஏற்படாது.

நீண்ட கடும் நோய்களும் தாக்க வாய்ப்பில்லை நோயற்ற வாழ்வுள்ளவர் களாக வாழ வாய்ப்புண்டு.

இயற்கை மருத்துவர்கள், நோயாளி அமாவாசை, பெளரணமி ஆகிய நாட்களில் உண்ணா நோன்பிருப்பதுவும், அந்தச் சமயங்களில் தேவையேற்படும் போது எலுமிச்சம்பழச்சாறு, அல்லது, நீர் மட்டும் அருந்துவதும் நல்லது எனக் கூறியுள்ளார்கள். (4)

18ம் நூற்றாண்டில் மொஸ்கோ பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்களான டாக்டர் வெனியமனோல், டாக்டர் ஸ்பாய்ஸ்கி ஆகிய இருவரும் பட்டினிச் சிகிச்சையின் பலன்கள் குறித்து விரிவான ஆய்வுகள் நடத்தினர். அவ்வாய்வுகளில் அவர்கள் வெற்றியும் கண்டனர். அதனால் பல்வேறு வகைப்பட்ட நோய்களைத் தீர்க்கும் பட்டினி சிகிச்சை முறையை உலகிற்கே சிபாரிசு செய்தனர்.

இதேபோல சோவியத்யூனியன் மருத்துவ அறிஞரான என்.நார்கோன் என்பவர் நடத்திய ஆய்வுகளின் படி உடம்பில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் நோய்களைப் பட்டினிச் சிகிச்சையின் மூலம் தீர்க்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

குறிப்பாக, கொழுப்பு உடலில் அதிகரிப்பதன் மூலம் பலநோய்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக சீரான இரத்தோட்டம் பாதிக்கப்படும். இதனால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் உயிருக்கே அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியது.

அதேபோல கொழுப்பு உடலில் அதிகரிப்பதன் மூலம் தோல் மற்றும் நுரையீரல் என்பவற்றில் ஏற்படும் நோய்களையும், அஸ்மாவையும் பட்டினிச் சிகிச்சைமூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பது அவரது முடிவாகும்.

மேலும்,

உலக மருத்துவ கவுண்சில் உறுப்பினரான ஏ. பாகுலேவ் என்பவரும் உண்ணாவிரதச் சிகிச்சை முறை பற்றிப் பல ஆய்வுகளை நடத்தியுள்ளார்.

இவரின் ஆய்வின்படி சிறுகுடல்வளைவு, இரப்பை என்பவற்றில் தோன்றும் புண்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு பட்டினி மருத்துவம் சிறந்தது எனக் கூறியுள்ளார்.

இதேவேளை, வயிற்றில் குடற்புண் (காஸ்ரிக்) இருப்பவர்களில் பலர் அடிக்கடி எதையாவது சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர்.

இல்லாவிட்டால் இரப்பையில் ஜதரோகுளோரிக் அமிலம் கரந்து எரிவு உண்டாகும் என்பதே இவர்களின் அச்சமாகும்.

இருப்பினும் இரப்பையில் உள்ள அமிலச் சுரப்பிகளின் கட்டுப்பாட்டு மையமாக முளையே தொழிற்படுகிறது. அதனால், நோன்பாளிகள் ஸஹர் செய்த (அதிகாலையில் சாப்பிட்ட) பின்பு மீண்டும் நோன்பு திறக்கும் போதே மாலையில் ஏதாயினும் உண்பர். இந்தக்கால எல்லைக்குள் இரப்பையினுள் எந்தவித ஆகாரமும் செல்வதில்லை.

இதனை முளை முன்கூட்டியே அறிந்திருக்கின்றது. அதனால், அமிலங்கள் எதையும் இரப்பையில் சுரப்பதற்கு முளை இடமளிக்காது. இதுவும் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள உண்மையாகும்.

இதனால் குடற்புண் உள்ளவர்கள் எதுவித அச்சமும் இன்றி நோன்பு நோற்கலாம்.

இ.து ஒருபுறமிருக்க, உளக் கோளாறுகளுக்கு உள்ளாகி இருப்பவர் களுக்கு நோன்பு சிகிச்சையாக உள்ளது. விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வுகளின் மூலமே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

ரஸ்ய நாட்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் நடாத்திய ஆய்வில் உளக்கோளாறு களுக்கு உள்ளாகி இருப்பவர்களுக்கு ஆரம்பப் படிநிலையிலேயே மட்டுப்படுத்தப்பட்ட பட்டினிச் சிகிச்சை அளிப்பதால் அவர்களைக் குணப்படுத்த முடியும் எனத் தெரிவித்துள்ளார்.

மேலும்,

நோன்பு நோற்பவர்களின் நாக்கு சுத்தமடையும்.

தோல் ஒருவகை இளஞ்சிவப்பு நிறமாகும்.

உடல் எடை குறைந்து அழகுத் தோற்றத்தையளிக்கும்.

நரம்பு மண்டலமும், முளையும் ஓய்வடையும்.

உடலில் சேரும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் நீங்கி உடல் சுத்தமடையும்.

உடல் திசுக்கள் தாமாகவே துரிதகதியில் புதுப்பிக்கப்படும்.

நன்மை தீமைகளைப் பிரித்தறியும் பண்பு உருவாகும்.

முளையில் சேரும் நச்சுப்பதார்த்தங்கள் அகன்று முளை புத்துயிர் பெறும்.

உடலில் உள்ள நரம்பு நினைநீர் சுரப்பு மண்டலங்கள் யாவும் ஒரு தகவு நிலையை அடையும்.

மன அமைதியேற்படும்.

பார்வையில் பிரகாசம் தோன்றும்.

நோன்பு நோற்பதன் மூலம் “எதரோஸ்கிலிரோனிஸ்” நோயாளர்களுக்கு நல்ல நினைவாற்றல் தோற்றும் பெறுவதுடன் அவர்கள் உணர்ச்சிப் பாதிப்புகளில் இருந்தும் தவிர்த்து கொள்ள முடிகிறது என்பன விஞ்ஞானமருத்துவ ரீதியான ஆய்வுகளின் முடிவாகும். (6)

ஒரு ஞானி பின்வருமாறு கூறியிருப்பதுவும் இங்கு ஞாபகப்படுத்தப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

முன்றுவேளை உண்பவன் “ரோகி”. அதாவது, நோயாளி.

இரண்டு வேளை உண்பவன் “போகி”. அதாவது, பாலியலை விரும்புவன்.

ஒருவேளை உண்பவன் “யோகி”. அதாவது, ஞானி என்பதாகும்.

உபவாசம் முடிந்து பழையபடி உணவு உண்டதும் உடல் ஒரு புதிய பிறவி எடுப்பது போல் மிகவும் சுகமாக இருக்கும்.

அதிகம் பசி, அதிகதாகம், அதிகமுத்திரம், தூர்நாற்றும் உள்ளதும் மிகுந்தது மான வியர்வை, வியர்வையின்மை, உடற்பாரம், உடற்பலவீனம், சோம்பல் ஆகிய அனைத்தும் மாறி உபவாசத்தால் சமநிலையேற்படும்.

119, வயது வரை வாழ்ந்த “ராஜ்பகதூர்” என்ற கூர்ஜா மாகாணத்தைச் சேர்ந்த பெரியார் ஒருவர் கூறுகிறார்.

உங்கள் உடலில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனேயே பட்டினி இருங்கள்; நோய் உடனேயே குணமாகிவிடும்.

“லங்கணம், பரமாளுசதம்” என்பது வடமொழிக் கருத்தாகும். இந்த வாசகத்தில் ஏராளமான கருத்துச் செறிவு அடங்கியுள்ளது எனலாம். உபவாசத்தால் அதாவது, பசித்திருத்தல் எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்தாகும்.

- குடலுக்கும் உடல் உறுப்புக்களுக்கும் ஓய்வு கிடைக்கின்றது.
- ஜீரனித்திற்கெனச் செலவாகும் உயிர்ச்சக்தி மிச்சமாகின்றது. அண்மையில் நடத்தப்பட்ட பரிசோதனையின் படி மூன்று தினங்கள் உயிர் வாழக்கூடிய ஒரு பூச்சியினத்தைத் தினமும் மூன்று மணிநேரம் உணவின்றி இருக்கச் செய்ததின் விளைவாக ஏழுதினங்கள் உயிர் வாழ்ந்தது அந்தப் பூச்சிகள்.

ஆறுமாதங்கள் வாழக்கூடிய பிராணி இனத்திற்கு வாரம் ஒரு நாள் உபவாசம் வைத்ததின் விளைவாக அவைகள் பத்து மாதங்கள் உயிர் வாழ்ந்தன.

உபவாசத்தால் கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு விடுவதால் உடல் உறுப்புக்கள் தூய்மை அடைகின்றன. புதிய உயிரனுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

இந்தியாவில் இருந்து வெளியாகும் “ஹெல்த்” எனும் பத்திரிகை பின்வருமாறு கூறுகின்றது:

நவீன மருத்துவத்தின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் ஹிப்போகிரேட்ஸ் (Hippocrates) என்பவர் அவரிடம் வரும் நோயாளிகள் பலருக்கு உணவு உண்ணாமல் இருக்கும் படியே அறிவுரை வழங்கி இருக்கிறார்.

“நோயாளிக்கு உணவு அளிப்பது அவருக்கு நோயைக்கொடுப்பது போன்றதாகும்” என்பது இவர் கூறிய வாசகம்.
பட்டினி இருப்பதற்கான காரணங்கள்:

- ஓயாமல் அரைத்துக் கொண்டிருக்கும் நமது அரவை இயந்திரமான வயிற்றிற்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்காக.
- சில நோய்களை முழுமையாக குணப்படுத்துவதற்கு 3 முதல் 30 நாட்களுக்கு உணவு கொடுக்காமல் தண்ணீர் மட்டுமே ஆகாரமாகக் கொடுப்பதன் நோக்கம் பட்டினி வைத்தியமே. (இது எல்லா நோயாளர்களுக்கும் பொருத்தமில்லை)

இறைவனை முழுமையாகத் தரிசிப்பதற்காக உண்ணாவிரதம் இருக்கும் போது நம் உடலில் என்ன மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன எனப் பார்ப்போம்.

நாம் உண்ணும் உணவு உண்ணாமல் இருக்கும் சமயங்களில் இவை எப்பொழுதும் போல் சுரக்கின்றது.

ஆனால், ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு தொடர்ந்து உண்ணாமல் இருக்கும் போது அவை இயற்கையாகவே சுரக்கும் தன்மையைக் குறைத்துக் கொள்கிறது.

இதனால், நோன்பு இருந்த முதல் மூன்று நாட்கள் வயிற்றில் இருந்த இலேசான வலிகூட அகன்று விடும்.

நாக்கு சுத்தமாகி வெளிர் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். முச்சக்காற்று சுத்தமாக இருக்கும். எலும்பு முறிவு மற்றும் பிறகாயங்கள் உணவின்றி இருக்கும் போது விரைவில் குணமாகும்.

உடல் இளமையுடன் தோற்றுமளிக்கும். மலக்குடல் சுத்தமாகவும் வேண் டாத பக்ஷரியா போன்ற நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படும் தொல்லைகளும் இல்லாமல் போகும்.

நோன்பிருக்கும் போது உணர்வு உறுப்புகள் அதிகம் வேலை செய்கின்றன. உதாரணமாக இலேசான வாசனையைக் கூட எமது முக்கின் வாசனை உறுப்பு எளிதில் அறிந்து கொள்ளும்.

நாக்கின் உருசி அறியும் மொக்குகள் அதிக உணர்வுடன் செயல்படும். நோன்பின் பின் மிக எளிமையான உணவு கூட அதிக சுவையுடையதாக இருக்கும்.

தூக்கமின்மை நோயால் அவதிப்பட்டவர்கள் நோன்பின் போது நன்கு தூங்குவார்கள் அதாவது, ஒரு நாளைக்கு இருபது மணித்தியாலங்கள் கூட உறங்குவார்கள்.

உணவின்றி நோன்பிருப்பது இதயத்திற்குப் பல நன்மைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

உதாரணமாக,

இரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்புச்சத்தின் அளவு குறைக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு நோயின் தாக்கம் குறையும்.

இரத்தத்தில் இருக்கும் குறை அடர்த்தி லிபோட்ரோட்டன் (L.D.L) அளவு இதயத்தைப் பாதிக்கும்.

ஆனால், உணவின்றி இருக்கும் போது அதிக அடர்த்தியான லிபோ

புரோட்டென் அளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால், இதயத்திற்கு நன்மையேற்படுகின்றது.

முச்சடைப்பு, மார்புச்சளி என்பன குறையும்.

கண்பார்வை தெளிவாகி கண் இளமையாகக் காணப்படும்.

சிறு நீர்கம், கல்லீரல் ஆகியவற்றின் பணி செவ்வனே நடைபெறும்.

நம்தோல் இளமையாகவும், சுருக்கமின்றியும் காணப்படும்.

உடலில் காணப்படும் பருக்கள் மற்றும் பிறதோல் சம்பந்தமான நோய்கள் அகன்று விடும்.

பட்டினி இருப்பதால் உடல் மிகவும் தளர்ந்து விடும் சீக்கிரம் இறந்து விடுவோம் என்றெல்லாம் சிலர் கருதுவதுண்டு.

ஆனால், இது முற்றிலும் தவறு. இதற்கு மாறாக உடலில் ஆரோக்கியம் கூடுகிறது.

நோன்பிருந்தால் உடலில் சிவப்பு அனுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

உதாரணமாக,

நோன்பிருந்தவர் ஒருவரை ஆராய்ந்ததில் சிவப்பு இரத்த அனுக்களின் அளவு 1 மில்லியனில் இருந்து 5 மில்லியன் அளவிற்கு உயர்ந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டது. (12)

பிரிட்டிஸ் மருத்துவ பரிசோதனை ஓன்றின் மூலம் தொடர்ந்து 249 நாட்கள் விரதம் அனுஸ்டித்த ஒரு பெண் பல வருடங்களாக தனது முழுங்காலைத் தாக்கியிருந்த வாதப்பிடிப்பு நோயில் இருந்து நிவாரணம் பெற்றார் என அறிய வந்துள்ளது.

சேர் ஹெர்பட்பாகர், எலும்பு முறிவு வைத்தியர் மேஜர் ரெஜினால்ட் ஓஸ்டின், ஐ.எம்.எஸ்.டபிள்யூ.ஹே M.D போன்ற மருத்துவர்கள் தமது நோயாளிகளை நோன்பு நோற்க வைத்தே அவர்களது நோய்களைக் குணமாக்கியுள்ளனர்.

டாக்டர் ஜி. எம்.எஸ்.டபிள்யூ ஹே அவர்களின் கருத்துப்படி நோன்பு நீரிழிவு நோயைக் கூடக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதற்கு இவர் பின்வரும் சம்பவத்தைக் கூறுகிறார்:

கண்டாவில் ஒரு நீரிழிவு நோயாளியை ஓய்வெடுக்கும்படி கூறினேன். ஒரு தினம் அவர் உலாவச் சென்ற வேளை பாதை தவறி காட்டினால் சென்று அலைந்து திரிந்தார்.

சுமார் 12 நாட்கள் வரை அவரைப்பற்றிய எதுவித தகவலும் கிடைக்க வில்லை.

இறுதியாக அவர் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு முன்னையதைவிட மெலிந்து ஆணால் சுறுசுறுப்பாகக் காணப்பட்டார்.

அவர் வைத்தியப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டபோது அவரது சிறுநீரில் சீனி இருக்கவில்லை.

இது, 12 நாட்கள் உபவாசம் என்னும் நோன்பிருந்ததின் நன்மையே என்று கூறியுள்ளார்.

இஃதே போல இரத்த அழுத்த நோயினால் அவதியற்ற டாக்டர் ஜி.ஐக்ஸன் நொன்பு நோற்று மீண்டும் சுகமானார். 10மைல் ஓடக் கூடியவராகவும் மாறி விட்டார்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் பத்தியம் காத்திடும் முறையை சகல நோய்களை யும் சுகப்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

ஆங்கில வைத்தியத்திலும் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மூலநோய்கள், சிறுநீர்க நோய்கள், குடல் நோய்கள் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்த உணவுக்கட்டுப்பாடு முறையே பெரும்பாலும் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன. அமெரிக்காவின் பிரபல மருத்துவர்களில் ஒருவரான “மெகோவோல்ட்டன்” என்பவர் தீராத வியாதிக்கு நோன்பு ஒரு அற்புத சிகிச்சை முறை எனக் கூறியிருக்கின்றார்.

இஃதே போல அராபிய வைத்தியரான அஸ்லீஸ்மாயிலும் குறிப்பிடுகின்றார். நோன்பு நோற்பதனால் ஈரவில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் கிளைக் கோசின் முற்றாக பாவிக்கப்படுவதுடன் கொழுப்பும் கரைகிறது.

முளைக்குத் தேவையான பொசுப்பேற்று அதிகரிப்பதற்கு நோன்பு உதவுகின்றது.

இதனால் வயிறு, குடல், தோல், சிறுநீர்கம், கல்லீரல், மண்ணீரல்,

இதயம் போன்ற உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் வலி சோர்வு இன்றி இருக்கும்.

உண்ணா நோன்பிற்குப் பிறகு வயிறு குடல் என்பன சுருங்கும். உடல் எடையும் குறையும் சோர்வு தெரியாது. சறுசறுப்பாக இருக்க முடியும். உடல் சக்தி பெறும்.

நல்ல தூக்கம் வரும். முளைக்கு நல்ல விருந்தாக உண்ணாநோன்பு அமையும். உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி உடல் சுத்தமடையும்.

ஒரு வேளை உணவை இழுத்தல் நாறு வைத்தியர்களை இழப்பதைவிட மேலானது என்பது ஸ்பெயின் பழமொழியாகும்.

அடியளை நீடிக்க உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும். கோபம், டென்சன், போன்றவை ஏற்படாது. சகிப்புத் தன்மை வளரும்.

உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியம் பெறும். (11)

இந்தியாவின் பிரதமராக இருந்த மொராஜிதேசாய்க்குத் தீராத தலைவலி இருந்தது.

சில நாட்கள் சாப்பிடாமல் இருந்து தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி வயிற்றைக் கழுவி தலைவலி நோயில் இருந்து மீண்டாக அவரே கூறியிருக்கின்றார்.

டாக்டர் அர்னால்ட் எஹ்ரட், டாக்டர் சூ. டாக்டர் மார்க்குலிஸ் போன்றோர் நோயின்றி வாழ நோன்பிருத்தல் மிகச் சிறந்தது என்கிறார்கள்.

டாக்டர் மார்க்குலிஸ் பசித்திருக்கும் நிலையில் உட்கொள்ளும் உணவை மனிதன் வேகமாகத் தன்னுள் கிரகித்து முழுவதையும் பயன்படுத்தி புதிய சக்தி பெறுகின்றான் என்கிறார்.

நோன்பின் போது உணவு நன்கு செரிமானம் ஆகிவிட்ட நிலையில் வயிறு காலியாக இருக்கும் போது நம் உயிர்ச்சக்தி (ஜீவகாந்தசக்தி) பிரபஞ்ச (வான்காந்தசக்தி) இணைந்து நம்முள் உட்புகுந்து நம்மைப் புதிய மனிதனாக மாற்றுகின்றது. இதனால் நம் உடல் துர்மணம் வீசாமல் நறுமணம் அடைகின்றது.

நோன்பு காலத்தில் தவறாது தொழும் பழக்கத்தையும், நோன்பாளிகள், கடைப்பிடிக்கிறார்கள். இதனால் முப்பது நாட்கள் தவறாது நோன்பையும் தொழுகையையும் கடைப்பிடிப்பதால் உடல், மனம், முச்சு, ஆண்மா நான்கும் பரிசுத்தமாகிப் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன.

முஸ்லிம்களின் நோன்பு முறை முற்றிலும் உடல், மனநலத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்பதாகவே உள்ளது.

மருத்துவத்துறையின் தந்தை எனப் புகழப்படும் இப்னுசீனா (அழூசினா அவர்கள் ஒருநாள் நோன்பு முன்று வாரங்கள் நோய் நிவாரணத்திற்கான மாத்திரை சாப்பிடுவதற்குச் சமமானதாகும் எனக் கூறியுள்ளார்.

டாக்டர் கிளைவ் என்பவர் எத்தனையோ நோய்களைத் தீர்க்கும் அருமருந்தாக நோன்பு திகழ்கின்றது.

குறிப்பாக, கொழுப்பு அல்லது சீனி தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்த நோன்பு சிறந்த மருந்தாகும் எனக் கூறியுள்ளார்.

டாக்டர் மைக்கல் என்பவர் நோன்பு நோற்பதால் மன அமைதி கிடைக்கிறது. இச்சைகளின் வேகம் குறைகிறது. தீய பழக்கங்களும், பாவங்களும் விலகிச் செல்கின்றன எனக் கூறியுள்ளார்.

டாக்டர் பிராங்கின் அவர்கள் அடிக்கடி நோன்பு நோற்பது நன்மை பயக்கும். ஆனால், நோன்பு நோற்கத் தொடங்கும் முன்பும் நோன்பு திறந்த பின்பும் அளவிற்கு அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் எனக் கூறியுள்ளார். (19)

எல்லா மனிதரிடத்திலும் புற்றுநோயின் செல்கள் இருக்கின்றன. இச்செல்கள் வளர்ச்சியடையும் போதே அது நோயாக மாறுகிறது.

இந்தச் செல்களை வளரவிடாமல் தடுக்கும் சக்தி நோன்பிற்கு இருக்கின்றது.

இந்தோனேசியாவைச் சேர்ந்த பராடானா சொயிவொண்டோ (Pradana Soewondo) என்ற மருத்துவர் 55 நீரிழிவு நோயாளர்களில் றமழான் மாத நோன்பின் தாக்கம் பற்றிய ஆய்வு ஒன்றை நடாத்தினார்.

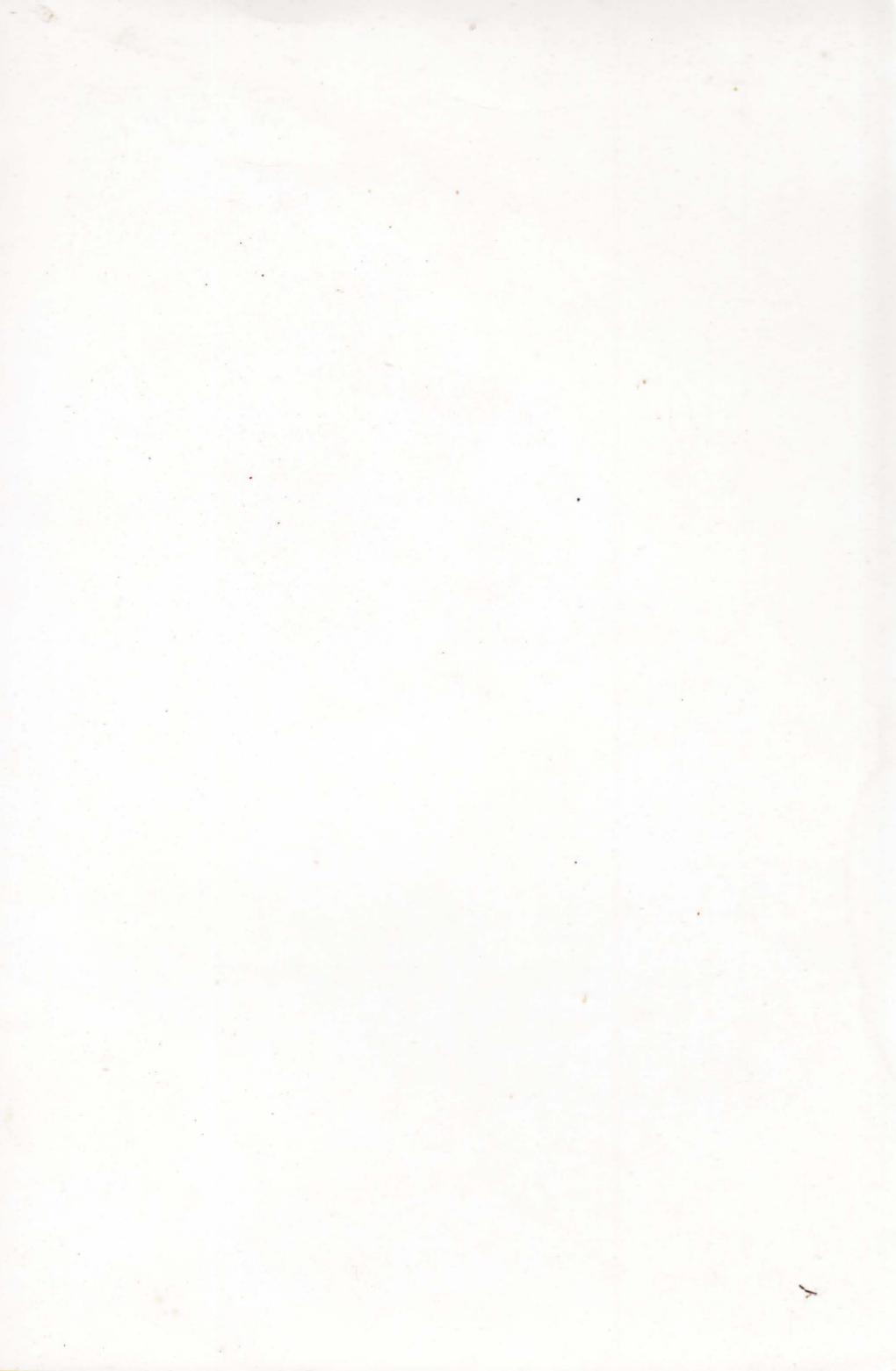
இந்த, 55 பேரில் 49 பேர் உணவாலும் 6 பேர் மாத்திரைகளாலும் நோயைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்பவர்கள்.

ரமழான் மாதம் 29வது நாள் இவர்களது இரத்தங்கள் பரிசோதிக்கப்பட்ட போது அவர்களின் குஞக்கோஸ் அளவு ஏனைய பொருட்களின் அளவுகள் மாறுபடாததை நிறுவினார்.

இசுரத்துணை நூல்கள்

01. தமிழ்வாணன் (கல்சன்டு உட்பட)
02. Islam Today
Islam Aujourd hui (1989)
03. பசியின் சிறப்பு
 - எஸ்.எஸ். முகம்மது ஷைகு அப்துல்லாஹ்
04. சித்தமருத்துவமும் சிறுநீர் நோய்களும்
 - டாக்டர் இரா. இராசமாணிக்கம் பிள்ளை
05. புனித இஸ்லாம் கூறும் தொப்பி தலைப்பாகையின் கண்ணியம்
 - அல்-ஹாஜ் எம்.ஐ.எம்.அப்துல் லத்தீப் ஜே.பி.
06. உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு
உரமூட்டும் புனித நோன்பு
“தினகரன் வாரமஞ்சரி” மர்லின் மரைக்கார் (18.11.2001)
07. மனிதன் தன்னைத்தானே
பாதுகாக்கும் கவசம் நோன்பு
 - எம்.எஸ்.குவால்தீன்
“வீரகேசரி வாரமஞ்சரி” (12.10.1997)
08. விரதவிளக்க சிந்தாமணி
மணிமேகலைப் பிரசரம்
09. இந்து மக்களுக்கோர் கையேடு
அகில இலங்கை இந்து மாமன்ற வெளியீடு
10. Islam an introduction
Bagum Aisha Bawary waky
11. வெறல்த் (1998 மார்ச்)
12. கலைக்கதீர் கட்டுரை (1995 மார்ச்)
 - எஸ். ராதாமணி
13. றமழானின் சிறப்பு (சிறுபிரசரம்)
 - முத்த மகளிர் கல்லூரி, கல்முனை

14. பசியின் சிறப்பு
 - எஸ்.ஏ.எம்.மர்குக், சாஹிரா சஞ்சிகை, கல்முனை
15. விரதங்களும் அதன்பெருமையும் (கட்டுரை)
 - பெ. அருள்நாயகி கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
16. ஏற்றமாம் தறாவீஹ் எட்டோனா?
 - மெளவில் ஏ.எல்.பதுறுத்தீன்
17. வள்ளல் நபி கற்றுத்தந்த
வழிபாடும் வாழ்வும் (கட்டுரை)
 - கு.ஜமால் முகம்மத்
 - உ.இ.தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டு மலர், கொழும்பு
18. அருட்கொடை இரவுகள்
 - இஞ்சினியர் அல்-ஹாஜ் B.S.R. அகமத் B.E.M.I.E
19. முத்தான கடமைகள் முன்று
 - வா. கமாலுத்தீன் ஆலிம்
20. அருளிறங்கும் பருவகாலம்
 - எம்.எஸ்.முகம்மதுத்தம்பி
21. புஹாரி ஹதீஸ்கிரந்தம்
22. அல்-குர்ஆன்
23. றம்ஹானும் தெளபாவும்
 - மவ்லானா மெளவியின் ரி.எஸ்.அப்துல்சமது உக்காஷி
24. போகம், யோகம், ரோகம்
அர்த்தமுள்ள இந்துமதம், கவிஞர் கண்ணதாசன்
25. அதிக இரத்த அமுத்தம்
 - கந்தசாமி முதலியார்
26. இஹ்யா உலுமுத்தீன்
 - இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்)
27. சைவநெறி
தரம் 10, கல்வி வெளியீட்டுத் தினைக்களம்.
28. சைவநெறி
9ம் தரம், கல்வி வெளியீட்டுத் தினைக்களம்.



எனது ஆக்கங்கள்



01. பன்னீர் வாசம் பாவுகிறது
(சிறுக்கை தொகுதி) 1979
02. மறக்க முடியாத என் இலக்கிய நிலைவுகள்
(கட்டுரை) 1990
03. இஸ்லாத்தைப் பற்றி இதர மதத்தவர்கள்
(தொகுப்பு) 1992
04. பன்னீர்க்கூத்தனும் சந்தனம் போர்வையும்
(கவிதைகள்) 1995
05. மத்திய கிழக்கில் கிருந்து மட்டக்களப்பு வரை
(ஆய்வு) 1995
06. இளமையின் இரகசியமும் நீஷ்த்த ஆயுஞம்
(அறிவியல்) 1996
07. நீரிழிவு வியாதியும் அது பற்றிய சில அனுயவக்குறிப்புகளும்
(அறிவியல்) 1997
08. தென்கிழக்கு முஸ்லிம்களின் பூர்வீக வரலாறு
(ஆய்வு) 2001
09. வேர்
(வரலாறு) 2002

130.00
2398
CHEMADU

ISBN 955-1058-00-3



<95510583>