ইসলামের আলোকে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও করণীয়

DPRL

Diabetes Prevention Through Religious Leaders

NCDC

WORLD DIABETES FOUNDATION

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস

আর্থিক সহযোগিতায়: ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন

ইসলামের আলোকে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও করণীয়

মহান আল্লাহ তা'আলা মানুষকে আশরাফুল মাখলুকাত হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। বেঁচে থাকার জন্য মানুষকে পানাহার করতে হয়। এ বিষয়ে পবিত্র কুরআনে আল্লাহ তা'আলা এরশাদ করেন– 'তোমরা খাও এবং পান কর, তবে অপচয় করো না।' অবশ্যই আল্লাহ তা'আলা অপচয়কারীকে পছন্দ করেন না। –সূরা আ'রাফ : আয়াত-৩১

উপরোক্ত আয়াত থেকে আমরা বুঝতে পারি যে, মহান আল্লাহ তা'আলা পানাহারের ক্ষেত্রে পরিমিতিবোধ ও সংযমের নির্দেশ দিয়েছেন। মনের লোভ বা চোখের ক্ষুধাবশত অতিরিক্ত পানাহার ইসলাম নিষেধ করেছে। পানাহারের ক্ষেত্রে বিভিন্ন হাদীস গ্রন্থে নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর স্পষ্ট নির্দেশনা রয়েছে। তন্মধ্যে বিশেষভাবে নিম্নোক্ত হাদীসগুলো উল্লেখযোগ্য–

- হযরত মিকদাদ ইবনে মা'দী কারাব রাযিআল্লাহু তায়ালা আনহু বর্ণনা করেন– রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন– মানুষ যেসব পাত্র পূর্ণ করে সেগুলোর মধ্যে সবচেয়ে নিকৃষ্ট পাত্র হলো পেট। একজন মানুষের জন্য যথেষ্ট হলো মেরুদণ্ড সোজা রাখার জন্য যে পরিমাণ আহার প্রয়োজন সে পরিমাণ আহার গ্রহণ করা। যদি কারো এর চেয়ে বেশি আহার প্রয়োজন হয়, সে যেন পেটের তিন ভাগের একভাগ খাদ্য, একভাগ পানি, আর এক ভাগ খালি রেখে আহার গ্রহণ করে। – সুনানে তিরমিযী

- হযরত ইবনে ওমর রাযিআল্লাহু তায়ালা আনহু, থেকে বর্ণিত আছে- আমি রাসূলে কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি মোমিন এক উদরে খায়, আর অবিশ্বাসী সাত উদর পূর্তি করে খায়।- বুখারী শরীফ

অর্থাৎ যারা মোমিন তারা শুধু ক্ষুধা নিবারণের জন্য আহার করে। আর যারা অবিশ্বাসী, তারা চোখ, কান, জিহবা, পেট, মনসহ প্রবৃত্তির সকল চাহিদা পূর্ণ করে আহার করে।

- নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে হযরত আয়েশা রাযিআল্লাহু তায়ালা আনহা, বলেন- আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কখনো পেট পূর্ণ করে আহার করেননি।- তাফসীরে সায়ালাবী: খন্ড-৫, পৃষ্ঠা-৩৩২

- হযরত আনাস রাযিআল্লাহু তায়ালা আনহু হতে বর্ণিত আছে– নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এরশাদ করেছেন– রোগের মূল হলো উদর পূর্তি করে আহার করা। –তাবারানী : খণ্ড-১, পৃষ্ঠা-১৪৫

সুস্থ-সুন্দর জীবন গঠনে ইসলামের নীতিমালা পরিপালন না করার কারণে আজ মানবজাতি নানাবিধ রোগ-ব্যাধিতে আক্রান্ত হচ্ছে। বর্তমান যুগে চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের দৃষ্টিতেও অতিভোজন মানুষের জন্য বিশেষ ক্ষতিকর বলে প্রমাণিত। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগসহ নানা ধরনের মারাত্মক রোগের জন্যও অতিভোজনকে দায়ী করা হয়। অতিরিক্ত খাবার নিয়ন্ত্রণহীনভাবে খেয়ে চলা, অধিক পরিমাণে ফাস্টফুড খাওয়া ইত্যাদি কারণে মানুষ নানা রোগে আক্রান্ত হচ্ছে।

বিশ্বব্যাপী প্রধানত অধিক খাবার গ্রহণে সঞ্চিত ক্যালরি খরচ করার ব্যবস্থা না রেখেই আরো ক্যালোরি সঞ্চয় প্রভৃতি কারণেই কোটি কোটি মানুষ ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। ডায়াবেটিস একটি দূরারোগ্য ব্যাধি হলেও শুধুমাত্র নিয়ম শৃঙ্খলা অর্থাৎ খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন ও শারীরিক শ্রম বৃদ্ধির মাধ্যমে ডায়াবেটিস বহুলাংশে প্রতিরোধ করা যায়। এছাড়াও, ডায়াবেটিস সুনিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ডায়াবেটিসজনিত জটিলতাসমূহ প্রতিরোধ করা যায়।

বিশ্বব্যাপী কোটি কোটি মানুষের জীবনে ডায়াবেটিস ভয়ানক জটিলতা নিয়ে দেখা দিয়েছে। বাংলাদেশও এর নির্মম শিকার। বিশেষজ্ঞদের মতে পূর্ব সতর্কতা ও সচেতনতা অনেকাংশেই ডায়াবেটিস থেকে মানুষকে রক্ষা করতে পারে। বাংলাদেশের শতকরা প্রায় ৯০ ভাগ মানুষ ইসলামে বিশ্বাসী। অপরাপর সকল নাগরিকও ধর্মীয় বিশ্বাসের প্রতি আস্থাশীল। অতএব, পবিত্র ইসলাম তথা কুরআন ও হাদীসের আলোকে পানাহারে সংযম, শৃঙ্খলা ও পরিমিতিবোধ বিষয়ক কিছু দিক নির্দেশনা বাংলাদেশের সাধারণ মানুষকে স্বাস্থ্য সচেতন এবং ডায়াবেটিস প্রতিরোধের প্রতি উদ্বুদ্ধ করতে পারে। চিকিৎসা সংক্রান্ত একটি মূলনীতি চালু রয়েছে যে, Prevention is better than cure অর্থাৎ, চিকিৎসার চেয়ে পূর্ব-সতর্কতাই শ্রেয়। সুতরাং প্রতিরোধ ও সচেতনতা আমাদের রোগাক্রান্ত হওয়ার পূর্বেই সুরক্ষা দিতে পারে।

বাংলাদেশসহ পৃথিবীর সকল অঞ্চলের মানুষ যদি ইসলাম নির্দেশিত খাদ্যরীতি গ্রহণ করে, অল্পে তুষ্ট থাকে এবং জীবন-চলার-পরিমাণ রিযিকে সন্তুষ্ট হয়ে যায় তাহলে তাদের সীমিত সম্পদেই বরকত হবে এবং সীমিত উৎপাদনেই বিশ্ববাসীর ক্ষুধা নিবৃতি সম্ভব হতে পারে। ধর্মীয় অনুশাসন যথার্থভাবে মেনে ঘাতকব্যাধি হৃদরোগসহ নানা ধরনের বড় রোগ থেকে বাঁচার উপায় হিসেবে পানাহার ও জীবন-যাপনে শৃঙ্খলা আনা অত্যন্ত জরুরি।

আসুন, কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে আমরা রোগ প্রতিরোধ করি। পানাহার সংক্রান্ত কুরআন ও হাদীসের এসব নির্দেশনা নিজে মেনে চলি এবং অপর ভাই-বোনদের মানতে উৎসাহিত করি। নিজে বাঁচি, মানবতাকে বাঁচাই। মহান আল্লাহ আমাদের সহায় হোন।

জানতে হবে

জানাতে হবে

ডায়াবেটিসে ৭টি করণীয়

- ডায়াবেটিস হওয়ার আগেই প্রতিরোধ করুন
- পরিমিত সুষম খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন
- প্রতিদিন নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন
- ওজন স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে রাখুন
- ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখুন
- গর্ভধারণের পূর্বে ও গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করুন
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে এর জটিলতাগুলো প্রতিরোধ করুন

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস

NCDC

WORLD DIABETES FOUNDATION

ধর্মীয় নেতাদের সহযোগিতায় ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

DIABETES PREVENTION THROUGH ISLAM

KHUTBA

DPRL

Diabetes Prevention Through Religious Leaders

A joint program of Diabetic Association of Bangladesh (BADAS), Islamic Foundation, Ministry of Religious Affairs and Non-Communicable Disease Control Program, Directorate General of Health Services, Ministry of Health and Family Affairs, Government of the People's Republic of Bangladesh, funded by World Diabetes Foundation

DIABETES PREVENTION THROUGH ISLAM

Mankind is the greatest creation of Almighty Allah. People have to take food and water to survive. **In the Holy Quran, the Almighty Allah has said, "You shall take food and water but do not waste. Indeed, Allah does not like people who waste." (Surah Araf: 31)**

From the aforementioned verse, we can deduce that Allah ordered us to measure and control our consumption. It is discouraged in Islam that people get greedy for excessive food intake or be foodies.

- It is narrated by **Hazrat Mikdad Ibne Ma'diKarab Radiallahuanhu that Prophet Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam said "The worst pot that a human fill is that of one's stomach. A person should consume the quantity of food that keeps his backbone straight. And if someone needs more, then he should eat to fill one third of his stomach, take water one third and keep the other one third empty. "SunanTirmidhi.**
- **Hazrat Ibne Omar Radiallahuanhu narrated that he heard Prophet Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam say "If a believer eats one portion, a non-believer eats seven portions." Bukhari Sharif.**

  This means a believer eats only to satisfy his hunger. And a non-believer eats to satisfy his eyes, ears, tongue, stomach, and heart.
- **Hazrat Aisha Radiallahuanha said about Prophet Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam that he never ate to his full. Tafseer Sayalabi: Part 5, page-332.**
- **Hazrat Anas Radiallahuanhu narrated that Prophet Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam said, "The root cause of diseases is to eat to one's full". Tabarani: Part 1, page 145.**

According to modern science, specialist and medical experts have proven that too much food consumption is very harmful. Excessive food intake leads to fatal diseases like diabetes, high blood pressure/ hypertension, and heart disease. In developed countries, obesity has become a curse. A generation of the western world has been diagnosed with different kinds of diseases due to reasons like excessive intake of food, too much food consumption because of absent mindedness, eating while watching television, excessive consumption of fast food, etc. Millions of people worldwide are diagnosed with diabetes because they are consuming much more calories than they are burning. Although diabetes is an incurable disease, one can lead a healthy life if one follows/ maintain disciplined life. But if one doesn't maintain a healthy lifestyle, more complicated diseases could be diagnosed in a diabetic patient. Diabetes could be prevented if precaution is taken beforehand, and a healthy diet is maintained. Just like millions of people have been affected by diabetes worldwide, Bangladesh being a developing country has been locally affected. According to experts, precaution and awareness can save people from diabetes greatly. More than 90% of the Bangladeshi population is Muslim. The rest of the population is religious as well. Therefore, the teaching of the Quran and Hadith tell us to limit and control our food intake which will help the general people of Bangladesh to be aware of health that might lead to greater diabetes prevention. There is a saying," prevention is better than cure". Thus, prevention and awareness protect us before we develop the disease. If people from all over the world including Bangladesh follow the direction of Islam regarding food intake and are satisfied with limited resources and be content with limited provision to lead life, they will flourish even with limited wealth. Thus, satisfying hunger would be possible with limited

production globally. If Muslims share their own food with others in the desire to get rewards after death, then illegal activities and crime that take place due to poverty in society will also decrease. If we follow the religious rules, then we can save ourselves from AIDS as well. It is essential to limit food intake and maintain a healthy lifestyle to avoid fatal diseases like diabetes, hypertension, cardiac problems, etc. Let's follow Quran and Sunnah to prevent diseases through our food habits. Let's abide by those rules of the Quran and Hadith regarding food consumption and encourage others to do the same. Save yourselves, save humanity.

May Allah be with us.

معاجلة داء السكرى
فى ضوء الاسلام وواجباتنا

DPRL

معالجة مرض السكرىعن طريق القيادة العلماء الدينيين

NCDC

WORLD DIABETES FOUNDATION

برنامج مشترك بين حكومة جمهورية بنغلاديش الشعبية ووزارة الشؤون الدينية والمؤسسة الاسلامية وجمعية داء السكرى بنغلاديش و ادارة الشؤن الصحية هدفا الى نشر الوعى الاجتماعى بمعالجة داء السكرى ..... تمويل : المؤسسة العالمية لداء السكرى

فالانسان يصبح عرضة لمختلف الأمراض من جراء تناول الوجبات السريعة والحرص على الأكل بشراهة ونهم ، فانه يستجمع فى جسده من القوى الغذائية أكثر مما يستهلكه ، فيسبب ذلك المعاناة من مرض السكرى ، ويتزايد عدد المصابين بهذا الداء العضال ليبلغ الملابين فى أنحاء العالم ومما لا شك فيه أن السكرى داء غير قابل للشفاء ، الا أن معالجته ومقاومته غيرمستبعدة ، وذلك بتنظيم جدول الحياة اليومية وتغيير عادة الطعام والاكثار من النشاط البدنىوممارسة التمارين الرياضية ، وبذلك تتم معالجة المشاكل الناتجة عن هذا الداء .

ان داء السكرى أحدث المصاعب الشديدة فى حياة الملايين من الناس فى أنحاء العالم ، وليست بلادنا بنغلاديش بمفازة منها ، لقد أفاد الخبراء بأن الانتباه المسبق والوعى بخطورة داء السكرى يمكن أن يصون ملايين الناس من شروره وآثاره السيئة فالتسعون فى المائة من سكان بنغلاديش يدينون بدين الاسلام ، والبقية من أهلها أيضا يحترمون دينهم ويلتزمون بتعاليمه وعقائده وتعاليم الاسلام وتوجيهاته حول الاعتدال فى الطعام والشراب والاقتصاد فى المعيشة والانتظام فى الحياة يمكن أن تعلب دورا مهما فى نشر الوعى الصحى وحض الناس على مقاومة السكرى ، فان من المبادئ الطبية المعروفة أن الوقاية خير من العلاج .

فان التزم الانسان بنظام الاسلام وامتثل بتعاليمه حول قلة الطعام والقناعة بالكفاف من الرزق فان الله يبارك فى المال القليل ويشبع الانسان بالطعام القليل ويكفيهم الانتاج القليل .

فتعالوا أيها الاخوة الكرام نحافظ على صحتنا ونعالج جميع الأمراض والأدوية بالامتثال بتعاليم القرآن والسنةفى نظام الغذاء ، كما يجب علينا أن نحث اخواننا على الامتثال بتوجيهات الاسلام حتى نحافظ على صحتنا ونقى أنفسنا ونتعاون على بقاء نا وبقاء الانسانية فى هذه الأرض عملا بقوله تعالى : وتعاونوا على البر والتقوى ، ولا تعاونوا على الاثم والعدوان .

أَقُولُ قَوْلِى هذَا ، وَاَستَغْفِرُ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ لِى وَلَكُمْ ، فَاسْتَغْفِرُوْهُ يَغْفِرُ لَكُمْ ، اِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ، وَادْعُوْهُ يَسْتَجِبْ لَكُمْ اِن اللّٰهَ هُوَالبَرُّ الكَرِيْمُ .

معاجلة داء السكري في ضوء الاسلام وواجباتنا

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الْحَكِيْمِ الْخَلَاقِ ، وَجَّهَ عِبَادَهُ فِى كِتَابِهِ اِلٰى أَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ، وَأَشْهَد أَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُ اللّٰهِ وَرَسُوْلُهُ ، قُدْوَةُ أَهْلِ الْحِكْمَةِ وَالفَضَائِلِ ، وَ نِبْرَاسُ الْمُتَمَسِّكِيْنَ بِاَفْضَلِ الشَّمَائِلِ ، وَعَلٰى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ الْأَخْيَارِ ، وَعَلٰى مَنْ سَارَ عَلٰى نَهْجِهِ اِلٰى يَوْمِ الْقَرَارِ أما بعد ،

فقد جعل الله الانسان أشرف المخلوقات ، وجعل الطعام والشراب من حوائجه الأصلية لعيش حياة طيبة فى هذه الأرض ، فقال الله تعالى كلوا واشربوا ولا تسرفوا ، ان الله لا يحب المسرفين (سورة الأعراف : 31) .

هذه الاية تدل على أن اللّٰه أمر بالاقتصاد والاعتدال فى الأكل والشرب ، ونهى عن الاسراف والشراهة فيهما ، وقد وردت التوجيهات النبوية الواضحة بخصوص الأكل والشرب ، ومن أبرزها .

١ عن المقداد بن معدى كرب رضى الله عنه قال سمعت رسول اللّٰه صلى اللّٰه عليه وسلم يقول : ما ملأ آدمى وعاء شر من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فان لا محالة : فثلث لطعامه ، ثلث لشرابه ، وثلث لنفسه (رواه الترمذى : 861/4)

٢ عن نافع قال : كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه ، فأدخلت رجلا يأكل معه ، فأكل كثيرا ، فقال : يا نافع ، لا تدخل هذا على ، سمعت النبى صلى اللّٰه عليه وسلم يقول : الكافر يأكل فى سبعة أمعاء ، والمؤمن يأكل فى معى واحد (رواح البخارى : 71/7)

٣ عن عائشة رضى الله عنها قالت : لم يمتلئ جوف نبى الله صلى اللّٰه عليه وسلم شبعا قط (تفسير الثعالبى : 332/5)

٤ عن أنس قال : قال رسول الله صلى اللّٰه عليه وسلم : اصل كل داء البردة (الطب النبوى ، لأبى نعيم الأصفهانى : 245/1)

ان الانسان يتعرض فى هذا الزمان لأنواع الأمراض والأستقام نتيجة للابتعاد عن تعاليم الاسلام وتوجيهاته الراشدة التى تضمن له حياة صحيحة سالمة طيبة ، فان علم الطب الحديث أيضا أثبت أن كثرة الأكل والشرب مضرة للانسان ، وهى من دواعى مرض السكرى وضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من الأمراض الفتاكة

معاجلة داء السكرى
فى ضوء الاسلام وواجباتنا

DPRL

معالجة مرض السكرىعن طريق القيادة العلماء الدينيين

WORLD DIABETES FOUNDATION

برنامج مشترك بين حكومة جمهورية بنغلاديش الشعبية ووزارة الشؤون الدينية والمؤسسة الاسلامية وجمعية داء السكرى بنغلاديش و ادارة الشؤن الصحية هدفا الى نشر الوعى الاجتماعى بمعالجة داء السكرى ..... تمويل : المؤسسة العالمية لداء السكرى