ইসলামের আলোকে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও করণীয়

DPRL

Diabetes Prevention Through Religious Leaders

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 কাফের সাত উদর পূর্তি করে খায়।- বুখারী শরীফ

অর্থাৎ যারা মোমিন তারা শুধু ক্ষুধা নিবারণের জন্য আহার করে। আর যারা কাফের, 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।

DPRL

ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

রুম নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল
১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ
মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৫৩ ৪১১৮৪৫৪
ওয়েবসাইট: www.cghr-badas.org/imam, ই-মেইল: info@imam-badas.org
ফেসবুক: facebook/imam-badas, স্কাইপ: skype/imam-badas
ইউটিউব: youtube/imam-badas