

ইসলামের আলোকে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও করণীয়



Diabetes Prevention Through
Religious Leaders



ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রাথম, 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-

- হ্যরত মিকদাদ ইবনে মা'দী কারাব রায়িআল্লাহু তায়ালা আনন্দ 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 তিরমিয়ী
- হ্যরত ইবনে ওমর রায়িআল্লাহু তায়ালা আনন্দ, 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 হ্যরত আয়েশা রায়িআল্লাহু তায়ালা আনহা, বলেন- আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কখনো পেট পূর্ণ করে আহার করেননি।- তাফসীরে সায়ালাবী: খন্দ-৫, পৃষ্ঠা-৩০২
- হ্যরত আনাস রায়িআল্লাহু তায়ালা আনন্দ 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 সংঘিত ক্যালরি খরচ করার ব্যবস্থা না রেখেই আরো ক্যালোরি সংয়ে 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 বগ্লাংশে 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 উদ্বৃদ্ধ 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, অল্লে তুষ্ট থাকে এবং জীবন-চলার-পরিমাণ রিয়িকে সন্তুষ্ট হয়ে যায় তাহলে তাদের সীমিত সম্পদেই বরকত হবে এবং সীমিত উৎপাদনেই বিশ্ববাসীর ক্ষুধা নির্বৃতি 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

ডায়াবেটিস ৭ টি করণীয়

ডায়াবেটিস হওয়ার আগেই প্রতিরোধ করুন

পরিমিত সুস্থম খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন

প্রতিদিন নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন

ওজন স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে রাখুন

ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখুন

গর্জধারণের পূর্বে ও গর্জকালীন সময়ে

ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করুন

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে এর জটিলতাঙ্গলো
প্রতিরোধ করুন

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিস সমিতি,

ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং

নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রুল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস



ধর্মীয় নেতাদের সহযোগিতায় ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

معالجة داء السكري في ضوء الإسلام وواجباتنا



معالجة مرض السكري عن طريق القيادة العلماء الدينيين



برنامجه مشترك بين حكومة جمهورية بنغلاديش الشعبية ووزارة الشؤون الدينية والمؤسسة الإسلامية
وجمعية داء السكري بنغلاديش وادارة الشؤون الصحية هدفا الى نشر الوعي الاجتماعي بمعالجة داء
السكري تمويل : المؤسسة العالمية لداء السكري

فالانسان يصبح عرضة لمختلف الامراض من جراء تناول الوجبات السريعة والحرص على الأكل بشراهة ونهم ، فانه يستجمع في جسده من القوى الغذائية أكثر مما يستهلكه ، فيسبب ذلك المعاناة من مرض السكري ، ويتجاوز عدد المصابين بهذا الداء العossal ليبلغ الملايين في أنحاء العالم ومما لا شك فيه أن السكري داء غير قابل للشفاء ، الا أن معالجته و مقاومته غير مستبعدة ، وذلك بتنظيم جدول الحيلة اليومية وتغيير عادة الطعام والاكتثار من النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية ، وبذلك تتم معالجة المشاكل الناتجة عن هذا الداء .

ان داء السكري أحدث المصاعب الشديدة في حياة الملايين من الناس في أنحاء العالم ، وليس بلادنا بنغلاديش بمفارة منها ، لقد أفاد الخبراء بأن الانتباه المسبق والوعي بخطورة داء السكري يمكن أن يصون ملايين الناس من شروره وآثاره السيئة فالتسعون في المائة من سكان بنغلاديش يدينون بدين الاسلام ، والبقية من أهلها أيضا يحترمون دينهم ويلتزمون بتعاليمه وعقائده و تعاليم الاسلام وتوجيهاته حول الاعتدال في الطعام والشراب والاقتصاد في المعيشة والانتظام في الحياة يمكن أن تعلب دورا مهما في نشر الوعي الصحي وحضر الناس على مقاومة السكري ، فان من المبادئ الطيبة المعروفة أن الوقاية خير من العلاج .

فإن التزم الانسان بنظام الاسلام وامتثل بتعاليمه حول قلة الطعام والقناعة بالكافاف من الرزق فان الله يبارك في المال القليل ويشع الناس بالطعام القليل ويكفيهم الانتاج القليل .

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

أقُولُ قَوْلِي هَذَا ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ ، فَاسْتَغْفِرُوْهُ يَغْفِرُ لَكُمْ ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ، وَادْعُوهُ يَسْتَجِبُ لَكُمْ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْبَرُ الْكَرِيمُ .

معاجلة صاء السكري في ضوء الإسلام وما جبنا

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الْحَكِيمُ الْخَلَقِ، وَجَّهَ عِبَادَهُ فِي كِتَابِهِ إِلٰى أَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ، وَأَشَهَدَ أَنَّ لَا إِلٰهَ إِلّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشَهَدَ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُ اللّٰهِ وَرَسُولُهُ، قُدُوْهُ أَهْلُ الْحُكْمَةِ وَالْفَضَائِلِ، وَنَبْرَاسُ الْمُتَمَسِّكِينَ بِأَفْضَلِ الشَّمَائِلِ، وَعَلَى إِلٰهٖ وَصَاحِبِهِ الْأَخْيَارِ، وَعَلَى مَنْ سَارَ عَلَى نَهْجِهِ إِلٰى يَوْمِ الْقَرَارِ أَمَّا بَعْدُ ،
فقد جعل الله الانسان أشرف المخلوقات ، وجعل الطعام والشراب من حوائجه الأصلية لعيش حياة طيبة في هذه الأرض ، فقال الله تعالى كلوا واشربوا ولا تسرفو ، ان الله لا يحب المسرفين (سورة الأعراف : 31) .

هذه الاية تدل على أن الله أمر بالاقتصاد والاعتدال في الأكل والشرب ، ونهى عن الاسراف والشرابه فيما ، وقد وردت التوجيهات النبوية الواضحة بخصوص الأكل والشرب ، ومن ابرزها.

١ عن المقداد بن معدى كرب رضى الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ما ملأ آدمي 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 النبي صلى الله عليه وسلم يقول : الكافر يأكل في سبعة أمعاء ، والمؤمن يأكل في معى واحد (رواح البخارى : 71/7)

٣ عن عائشة رضى الله عنها قالت : لم يمتلك جوف نبى الله صلى الله عليه وسلم شبعاً قط (تفسير الثعالبي : 332/5)

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

ان الانسان يتعرض في هذا الزمان لأنواع الأمراض والأستقام نتيجة للابتعد عن تعاليم الاسلام وتوجيهاته الراسدة التي تضمن له حياة صحيحة سالمة طيبة ، فان علم الطب الحديث أيضا أثبت أن كثرة الأكل والشرب مضره للانسان ، وهي من دواعي مرض السكري وضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من الأمراض الفتاكه

معاجلة داء السكري في ضوء الإسلام وواجباتنا



معالجة مرض السكري عن طريق القيادة العلماء الدينيين



برنامجه مشترك بين حكومة جمهورية بنغلاديش الشعبية ووزارة الشؤون الدينية والمؤسسة الإسلامية
وجمعية داء السكري بنغلاديش وادارة الشؤون الصحية هدفا الى نشر الوعي الاجتماعي بمعالجة داء
السكري تمويل : المؤسسة العالمية لداء السكري