83001 - জনৈক নারী মেদ এর সমস্যায় ভুগছেন; এর কোন শরয়ি সমাধান আছে কি?

প্রশ্ন

আমি খুব বেশি মোটা মানুষ। আমার শরীরে গোশত সাংঘাতিকভাবে বেশি। আলহামদু লিল্লাহ্, আমি পাঁচ ওয়াক্ত নামায পড়ি, নফল নামাযও পড়ি। ক্ষুধা না লাগলে আমি খাই না। অনুগ্রহ করে আপনারা আমাকে কুরআন-সুন্নাহ মোতাবেক কোন চিকিৎসার কথা জানাতে পারবেন; যা আমার ওজন কমাতে সাহায্য করবে?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

মেদ-এর সমস্যা বিশেষ কোন রোগ কিংবা শরীরে হরমোনের উঠানামার কারণে হতে পারে। এর চিকিৎসার জন্য হচ্ছে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

মেদ-এর সমস্যা অতিরিক্ত খাওয়া এবং ইসলামী শিষ্টাচারগুলো মেনে না চলার কারণেও হতে পারে। এর সমাধান হচ্ছে- খাওয়ার শুরুতে বিসমিল্লাহ্ বলা, খাওয়া শেষে আলহামদু লিল্লাহ বলা, কম খাওয়া। মিকদাদ বিন মাদিকারিব (রাঃ) থেকে বর্ণিত তিনি বলেন: আমি রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনেছি তিনি বলেন: "কোন মানুষ পেটের চেয়ে মন্দভাবে কোন পাত্রকে ভরপুর করে না। বনী আদমের জন্য কয়েক লোকমা খাওয়াই যথেষ্ট; যতটুকু তার মেরুদণ্ডকে সোজা রাখবে। যদি এর চেয়ে বেশি খেতে হয় তাহলে (পেটের) এক তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ নিঃশ্বাসের জন্য।"[সুনানে তিরমিযি (২৩৮০) ও সুনানে ইবনে মাজাহ (৩৩৪৯), আলবানি 'সহিহুত তিরমিযি' গ্রন্থে হাদিসটিকে সহিহ বলেছেন]

আল্লাহ্ তাআলা বলেন: "আর পানাহার করো; তবে অপচয় করবে না। নিশ্চয় তিনি অপচয়কারীদেরকে পছন্দ করেন না।"[সূরা আরাফ, আয়াত: ৩১]

কুরআন-সুন্নাহতে মেদ-এর সমস্যার সমাধানে বিশেষ কোন চিকিৎসার উল্লেখ নেই; যদিও সত্যিকারার্থে কুরআন রোগ নিরাময়ক। যেমনটি আল্লাহ্ তাআলা বলেছেন: "আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও

অনুগ্রহ। আর তা জালমেদরে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি করে।"[সূরা বনী ইসরাইল, আয়াত: ৮২]

তিনি আরও বলনে: "হে মানুষ! তোমাদরে কাছে তোমাদরে প্রভুর পক্ষ থেকে উপদেশবাণী ও অন্তররে ব্যধির চিকিৎসা এবং মুমিনদরে জন্য পথনির্দেশ ও অনুগ্রহ (কোরআন) এসছে।"[সূরা ইউনুস, আয়াত: ৫৭]

ইবনুল কাইয়্যমে (রহঃ) বলনে: "কুরআন হচ্ছে- অন্তররে ও শরীররে যাবতীয় রোগরে পরিপূর্ণ চিকিৎসা। কিন্তু সকল মানুষ এ কুরআন দিয়ে চিকিৎসা নেয়ার যোগ্যতা ও তাওফিক রাখে না। যদি কোন রোগী যথাযথভাবে কুরআন দিয়ে চিকিৎসা নিতে পারে এবং আন্তরিকতা, ঈমান, পূর্ণ গ্রহণ ও দৃঢ় বিশ্বাসরে সাথে রোগরে চিকিৎসা করতে পারে এবং অন্যান্য শর্তগুলো পরিপূর্ণ থাকে তাহলে কোন রোগ কুরআনরে সাথে মোকাবিলা করতে পারে না।"[যাদুল মাআদ (৪/৩২২)]

অসুস্থ ব্যক্তির জন্য 'মুআওয়যিাত' (আশ্রয় প্রার্থনার সূরাগুলো) পড়ে নিজেকে ঝাড়ফুঁক করা শরয়িতসম্মত। আল্লাহ্‌র ইচ্ছায় এর কার্যকর প্রভাব রয়েছে।

আয়শো (রাঃ) থেকে বর্ণিত আছে যে, রাসূলুল্লাহ্‌ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামরে যখন অসুখ হত তখন তিনি 'মুআওয়যিাত' পড়ে নিজেকে নিজে ঝাড়ফুঁক করতনে এবং হাত দিয়ে নিজেকে মোছেন করতনে। যে রোগে তিনি মারা যান সে রোগে যখন আক্রান্ত হলনে তখন আমি 'মুআওয়যিাত' পড়ে তাকে ফুঁক দিতাম এবং নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামরে হাত দিয়ে মোছেন করতাম।"[সহহি বুখারী (৪৪৩৯)] সহহি মুসলমি (২১৯২) এর বর্ণনায় রয়েছে: "পরিবাররে কউে যখন অসুস্থ হতনে তখন রাসূলুল্লাহ্‌ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে 'মুআওয়যিাত' পড়ে ফুঁক দিতনে। যখন তিনি যে রোগে মারা যান সে রোগে আক্রান্ত হলনে তখন আমি তাকে ফুঁক দিতাম এবং তাঁর হাত দিয়ে মোছেন করতাম। কনেনা আমার হাতরে চেয়ে তাঁর হাত ছিল বরকতপূর্ণ।"

আয়িশা (রাঃ) থেকে আরও বর্ণিত আছে যে, "নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন প্রতিরাতে বিছানায় যতেনে তখন তিনি দুই হাতকে একত্রিত করে হাতদ্বয়ে ফুঁক দিতনে; তথা হাতদ্বয়ে

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ও قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ , قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

পড়তনে। এরপর হস্তদ্বয় দিয়ে শরীররে যতটুকু অংশ সম্ভব মোছেন করতনে। হাতদ্বয় দিয়ে মাথা, চেহারা ও শরীররে সামনরে অংশ থেকে শুরু করতনে। এভাবে তিনবার করতনে।"

অনুরূপভাবে একজন মুসলমিরে জন্য দুনিয়া ও আখিরাতরে যা খুশি কল্যাণ চেয়ে ও অনিষ্টি দূর করার জন্য দোয়া করা

শরয়িতসম্মত। সুতরাং আপনি আল্লাহ্‌র কাছে রোগ নিরাময়, সুস্থতা ও সৌন্দর্যের জন্য দোয়া করুন।

আল্লাহ্‌ই সর্বজ্ঞ।