83001 - জনকৈ নারী মদে এর সমস্যায় ভুগছনে; এর কোন শরয়ি সমাধান আছে কি?

প্রশ্ন

আমি খুব বশেি মোটা মানুষ। আমার শরীরে গোশত সাংঘাতকিভাবে বশেি। আলহামদু লল্লিাহ্, আমি পাঁচ ওয়াক্ত নামায পড়ি, নফল নামাযও পড়ি। ক্ষুধা না লাগলে আমি খাই না। অনুগ্রহ করে আপনারা আমাকে কুরআন-সুন্নাহ মোতাবকে কোন চকিৎিসার কথা জানাতে পারবনে; যা আমার ওজন কমাতে সাহায্য করবে?

প্রয়ি উত্তর

আলহামদু লল্লিাহ।.

মদে-এর সমস্যা বশিষে কোন রোগ কংিবা শরীরে হরমোনরে উঠানামার কারণে হতে পার।ে এর চকিৎিসার জন্য হচ্ছে বশিষেজ্ঞ ডাক্তাররে শরণাপন্ন হওয়া উচতি।

মদে-এর সমস্যা অতরিক্তি খাওয়া এবং ইসলামী শষ্টিাচারগুলো মনেে না চলার কারণওে হতে পার।ে এর সমাধান হচ্ছে- খাওয়ার শুরুতে বসিমল্লিাহ্ বলা, খাওয়া শষেে আলহামদু লল্লিাহ বলা, কম খাওয়া। মকিদাদ বনি মাদি কারবি (রাঃ) থকেে বর্ণতি তনিি বলনে: আমি রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনছেি তনিি বলনে: "কোন মানুষ পটেরে চয়েে মন্দভাবে কোন পাত্রকে ভরপুর করে না। বনী আদমরে জন্য কয়কে লোকমা খাওয়াই যথষ্টে; যতটুকু তার মরেুদণ্ডকে সোজা রাখব।ে যদি এর চয়েে বশেি খতেে হয় তাহলে (পটেরে) এক তৃতীয়াংশ খাবাররে জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানীয়রে জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ নঃিশ্বাসরে জন্য।"[সুনানে তরিমযিি (২৩৮০) ও সুনানে ইবনে মাজাহ (৩৩৪৯), আলবানি 'সহহিুত তরিমিযিি গ্রন্থে হাদসিটকিে সহহি বলছেনে]

আল্লাহ্ তাআলা বলনে: "আর পানাহার করো; তবে অপচয় করবে না। নশ্চিয় তনিি অপচয়কারীদরেকে পছন্দ করনে না।"[সূরা আরাফ, আয়াত: ৩১]

কুরআন-সুন্নাহতে মদে-এর সমস্যার সমাধানে বশিষে কোন চকিৎিসার উল্লখে নইে; যদওি সত্যকিারার্থে কুরআন রোগ নয়িাময়ক। যমেনটি আল্লাহ্ তাআলা বলছেনে: "আমি কুরআনে এমন বষিয় নাযলি করি যা মুমনিদরে জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ। আর তা জালমেদরে শুধু ক্ষতইি বৃদ্ধি কর।ে"[সূরা বনী ইসরাইল, আয়াত: ৮২]

তনিি আরও বলনে: "হে মানুষ! তোমাদরে কাছে তোমাদরে প্রভুর পক্ষ থকেে উপদশেবাণী ও অন্তররে ব্যধিরি চকিৎিসা এবং

মুমনিদরে জন্য পথনর্িদশে ও অনুগ্রহ (কোরআন) এসছে।"[সূরা ইউনুস, আয়াত: ৫৭]

ইবনুল কাইয়্যমে (রহঃ) বলনে: "কুরআন হচ্ছ- অন্তররে ও শরীররে যাবতীয় রোগরে পরপিূর্ণ চকিৎিসা। কন্িতু সকল মানুষ এ কুরআন দয়িে চকিৎিসা নয়োর যোগ্যতা ও তাওফকি রাখে না। যদি কোন রোগী যথাযথভাবে কুরআন দয়িে চকিৎিসা নতিে পারে এবং আন্তরকিতা, ঈমান, পূর্ণ গ্রহণ ও দৃঢ় বশ্বিাসরে সাথে রোগরে চকিৎিসা করতে পারে এবং অন্যান্য শর্তগুলো পরপিূর্ণ থাকে তাহলে কোন রোগ কুরআনরে সাথে মোকাবলিা করতে পারে না।"[যাদুল মাআদ (৪/৩২২)]

অসুস্থ ব্যক্তরি জন্য 'মুআওয়যিাত' (আশ্রয় প্রার্থনার সূরাগুলো) পড়ে নজিকেে ঝাড়ফুঁক করা শরয়িতসম্মত। আল্লাহ্র ইচ্ছায় এর কার্যকর প্রভাব রয়ছে।

আয়শো (রাঃ) থকেে বর্ণতি আছে যে, রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামরে যখন অসুখ হত তখন তনিি 'মুআওয়যিাত' পড়ে নজিকেে নজিে ঝাড়ফুঁক করতনে এবং হাত দয়িে নজিকেে মোছন করতনে। যে রোগে তনিি মারা যান সে রোগে যখন আক্রান্ত হলনে তখন আমি 'মুআওয়যিাত' পড়ে তাকে ফুঁক দতিাম এবং নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামরে হাত দয়িে মোছন করতাম।"[সহহি বুখারী (৪৪৩৯)] সহহি মুসলমি (২১৯২) এর বর্ণনায় রয়ছে: "পরবিাররে কউে যখন অসুস্থ হতনে তখন রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে 'মুআওয়যিাত' পড়ে ফুঁক দতিনে। যখন তনিি যে রোগে মারা যান সে রোগে আক্রান্ত হলনে তখন আমি তাকে ফুঁক দতিাম এবং তাঁর হাত দয়িে মোছন করতাম। কনেনা আমার হাতরে চয়েে তাঁর হাত ছলি বরকতপূর্ণ।"

আয়শিা (রাঃ) থকেে আরও বর্ণতি আছে যে, "নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন প্রতরিাতে বছিানায় যতেনে তখন তনিি দুই হাতকে একত্রতি করে হাতদ্বয়ে ফুঁক দতিনে; তথা হাতদ্বয়ে

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

পড়তনে। এরপর হস্তদ্বয় দয়িে শরীররে যতটুকু অংশ সম্ভব মোছন করতনে। হাতদ্বয় দয়িে মাথা, চহোরা ও শরীররে সামনরে অংশ থকেে শুরু করতনে। এভাবে তনিবার করতনে।"

অনুরূপভাবে একজন মুসলমিরে জন্য দুনয়িা ও আখরিাতরে যা খুশি কল্যাণ চয়েে ও অনষ্টি দূর করার জন্য দোয়া করা শরয়িতসম্মত। সুতরাং আপনি আল্লাহ্র কাছে রোগ নরিাময়, সুস্থতা ও সৌন্দর্যরে জন্য দোয়া করুন।

আল্লাহ্ই সর্বজ্ঞ।