www.AmarIslam.com

রিসালা নং: ৯৯

মাদানী চ্যানেল দেখতে থাকুন

wazan kam karne ka tareka

ওজন কমানোর উপায়

- হালকা-পাতলা ও স্বল্পভোজী লোকদের আল্লাহ্ ভালবাসেন
- ভারী-মোটা মানুষ দেখে হাসি-ঠাট্টা করা হারাম
- অতিভোজের কারণে গুনাহজনিত রোগ সৃষ্টি হয়
- মোটা হয়ে যাওয়া মৃত্যুর কারণ হতে পারে!
- বসে বসে কাজ করলে কি মানুষ মোটা হয়ে যায়?
- দৈনিক ৪৫ মিনিট হাটাহাটি করবেন
- ওজন কমানোর জন্য কদু শরীফ রান্না করার নিয়ম
- আহার করে শীঘ্রই ঘুমিয়ে পড়ার ক্ষতিকর দিক

শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্লে সুন্নাত
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা, হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল
মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী دامت برکاتہم العالیہ

مکتبۃ المدینہ (دعوتِ اسلامی)

www.AmarIslam.com

১

ওজন কমানেরা উপায়

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।” (তারগীব তারহীব)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم

কিতাব পাঠ করার দোআ

ধর্মীয় কিতাবাদি বা ইসলামী পাঠ পড়ার শুরুতে নিম্নে প্রদত্ত দোআটি পড়ে নিন اِنْ شَآءَ اللهعَزَّوَجَلَّ যা কিছু পড়বেন, স্বরণে থাকবে। দোআটি হল,

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ

عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

অনুবাদ: হে আল্লাহ ! আমাদের জন্য জ্ঞান ও হিকমতের দরজা খুলে দিন এবং আমাদের উপর আপনার বিশেষ অনুগ্রহ নাযিল করুন! হে চির মহান ও হে চির মহিমান্বিত!

(আল মুস্তাতারাফ, খন্ড-১ম, পৃ-৪০, দারুল ফিকির, বৈরুত)

(দোআটি পড়ার আগে ও পরে একবার করে দুরূদ শরীফ পাঠ করুন)

কিয়ামতের দিনে আফসোস

ফরমানে মুস্তফা صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم: কিয়ামতের দিনে ঐ ব্যক্তি সবচেয়ে বেশী আফসোস করবে, যে দুনিয়াতে জ্ঞান অর্জন করার সুযোগ পেল কিন্তু জ্ঞান অর্জন করল না এবং ঐ ব্যক্তি আফসোস করবে, যে জ্ঞান অর্জন করল আর অন্যরা তার থেকে শুনে উপকার গ্রহন করল অথচ সে নিজে গ্রহন করল না (অর্থাৎ সে জ্ঞান অনুযায়ী আমল করল না)।

(তারিখে দামেশক লিইবনে আসাকির, খন্ড-৫১, পৃষ্ঠা-১৩৭, দারুল ফিকির বৈরুত)

দৃষ্টি আকর্ষন

কিতাবের মুদ্রনে সমস্যা হোক বা পৃষ্ঠা কম হোক বা বাইন্ডিংয়ে আগে পরে হয়ে যায় তবে মাকতাবাতুল মদীনা থেকে পরিবর্তন করে নিন।

www.AmarIslam.com

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।" (আবু ইয়ালা)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

ওজন কমানোর উপায়

দরূদ শরীফের ফযীলত

রাহমাতুল্লিল আলামীন, শফিয়ুল মুযনিবীন, রাসুলে আমীন, নবী করীম, রউফুর রহীম صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: "অধিকহারে **আল্লাহ তাআলা**র যিকির করা এবং আমার প্রতি দরূদ শরীফ পড়া, দরিদ্রতাকে অর্থাৎ অভাবকে দূর করে দেয়।" [আল কওলুল বদী, পৃষ্ঠা :২৭৩]

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب!   صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

ওজন কমানোর উপায়

কেউ যদি শরীরের ওজন কমানোর নিয়্যত করে, তার জন্য প্রধান বাধা হচ্ছে, মনের মধ্যে সব সময় 'খাও খাও' ভাব বিরাজ করতে থাকা। যা তাকে দুর্বল হয়ে যাওয়ার ভীতি প্রদর্শন করতে থাকে। আর যারা আহারের বেলায় রসনা বিলাসী, এমন ব্যক্তিও মনের ভয়ে খুব খায়, শরীর বাড়ায়। আর পরিণামে বিভিন্ন ধরনের রোগ-ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে যায়। তাই আপনাদের প্রতি মাদানী নিবেদন, আপনার শরীরের ওজন যদি বেশি হয়ে থাকে, তাহলে ইবাদত-বান্দেগী করতে সক্ষম হওয়ার নিয়্যতে ওজন কমানোর রুচিশীল মনোভাব তৈরি করে নিন।

www.AmarIslam.com

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।" (মুসলিম শরীফ)

আর এ কাজে সহায়তা লাভের উদ্দেশ্যে প্রথমে কিছু হাদীস শরীফ লক্ষ্য করুন। যেন আপনার সংকল্পে আরো দৃঢ়তা সৃষ্টি হয়। যখন মনমানসিকতা তৈরী হবে, তখন দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতা অর্জনের উদ্দেশ্যে আপনার শরীরের ওজন স্বাভাবিক (NORMAL) হবে, ওজনকে স্বভাবিক করতেই হবে, তাহলে আল্লাহ তাআলার নিকট কল্যাণ ও মঙ্গল কামনাপূর্বক উপরের কথাগুলো পুনরায় পড়ুন। (শরীরের ওজন কমানোর পদ্ধতির বর্ণনা সামনে আসছে)।

হালকা-পাতলা ও স্বল্পভোজী লোকদের আল্লাহ ভালবাসেন

পেট ভর্তি করে খাওয়া, শরীরকে মোটা করা, বড় গ্রাসে খাওয়া দর্শকদের মনে ঘৃণা সৃষ্টি করে। নিজের শরীরের ওজনের প্রতি খেয়াল রাখবেন। কেননা, আল্লাহ তাআলার ইবাদত-বান্দেগী করার ক্ষেত্রে সহায়তা লাভের নিয়্যতে স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হওয়া এবং শরীরের ওজনকে স্বাভাবিক রাখা যেমন সাওয়াবের কাজ। তেমনি আল্লাহ তাআলা ও পরকালীন ভয়ের কারণে হালকা-পাতলা শরীরের অধিকারী হতে পারা বড়ই সৌভাগ্যের বিষয়। **নবী করীম, রউফুর রহীম, হুযুর** صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেন: "তোমাদের মধ্য থেকে সেই বান্দাকেই আল্লাহ তাআলা সব চেয়ে বেশি ভালবাসেন, যে বান্দা স্বল্পভোজী এবং শারীরিকভাবে হালকা-পাতলা গড়নের অধিকারী।" [আল জামিউস সগীর লিস সুয়ূতী, ২০ পৃষ্ঠা, হাদীস: ২২১]

আল্লাহ মোটা মানুষকে ভালবাসেন না

দয়া করে আপনি নিজের প্রতি যত্নবান হোন। বিশ্বাস করুন! মোটা হওয়াটা স্বয়ং একটি মারাত্মক রোগ। এমনকি তা অসংখ্য রোগেরই কেন্দ্রস্থল। মোটা শরীর নেক কাজে বাধার সৃষ্টি করে।

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

মোটা হওয়ার সবচেয়ে জঘন্য ও উদ্বেগজনক আপদের কথা বলতে গিয়ে হযরত সায়্যিদুনা ফারুকে আযম رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ বলেন: জ্ঞানী মোটা ব্যক্তিকে **আল্লাহ তাআলা** অপছন্দ করেন। [আল জামউ মা'আ মাউসূ'আতি ইবনি আবিদ দুনিয়া, ৪র্থ খন্ড, ৯৪ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৮১] কেননা, মোটা শরীর উদাসীনতা ও অতিভোজের ইঙ্গিত বহন করে। অথচ তা খুবই মন্দ। বিশেষ করে জ্ঞানীদের জন্য। [ইত্তেহাফুস সাআদাতি লিয যুবাইদী, ৯ম খন্ড, ১২ পৃষ্ঠা] **মনে রাখবেন!** ওলামায়ে কেরামগণ رَحِمَهُمُ السَّلَام বলেন: এমন মোটা মানুষ সকলের কাছে নিন্দনীয়, যে ব্যক্তি ইচ্ছাকৃত ভাবে (বেশি বেশি খেয়ে এবং আরাম-আয়েশ করে) মোটা শরীর গঠন করে নিয়েছে। জন্মগত ভাবে মোটা লোকের কথা এখানে বলা হচ্ছে না। [মিরকাতুল মাফাতীহ্, ১০ম খন্ড, ৩৬২ পৃষ্ঠা, হাদিস: ২১০] মোটা হওয়ার কারণে কোন মুসলমানকে হাসি-ঠাট্টা করে মনে কষ্ট দেওয়া গুনাহের কাজ।

ভারী-মোটা মানুষ দেখে হাসি-ঠাট্টা করা হারাম

যে ব্যক্তি অতিভোজে অভ্যস্ত সে অবশ্যই মোটা ও ভারী হবে। কিন্তু তাকে নিয়ে ঠাট্টা-বিদ্রূপ করা, বরং তার দিকে তাকিয়ে মনে ব্যথা পাবে এমনভাবে হাস্য-বিদ্রূপ করা, ইশারা করা সম্পূর্ণরূপে হারাম এবং জাহান্নামে নিয়ে যাওয়ার মত কাজ। আরো মনে রাখবেন! কেউ মোটা ও ভারী হওয়া মানেই কেবল বেশি বেশি আহার করার কারণে হয়েছে তা কিন্তু নাও হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, কিছু কিছু ইসলামী ভাই শরীরের ওজন কমানোর জন্য ডায়েট কন্ট্রোল করা সত্ত্বেও ওজন কমাতে পারছেন না। এতে করে পরিষ্কার বুঝা যায় যে, কোন ধরনের রোগ কিংবা ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া জনিত কারণে তাদের শরীর হয়ত ফুলে যাচ্ছে। মোট কথা, যে কারণেই মোটা হয়ে থাকুক না কেন, তার মনে কষ্ট দেয়ার কোন অনুমতি নেই।

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

ঢেকুর আসা বেশি আহার করার লক্ষণ

ঢেকুর আসা অধিক পরিমাণে আহার করার ইঙ্গিত বহন করে। যেমন: **আল্লাহর প্রিয় হাবীব, হুযুর নবী করীম** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم কাউকে ঢেকুর দিতে দেখে ইরশাদ করলেন: "তোমার ঢেকুর কমিয়ে ফেল। কেননা, কিয়ামতের দিন সবচেয়ে ক্ষুধার্ত হবে সেই ব্যক্তি, যে দুনিয়াতে অধিক পরিমাণে পেট ভর্তি করে থাকে।" [শরহুস সুন্নাহ লিল বগভী, ৭ম খন্ড, ২৯৪ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৩৯৪৪] যে সাহাবীটি (আবু জুহফা رَضِیَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ) ঢেকুর দিয়েছিলেন, তিনি বলেন: **আল্লাহর কসম!** যেদিন **রাসুলুল্লাহ** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم আমাকে উক্ত ইরশাদ করেছিলেন, সেদিন থেকে শুরু করে আজকের দিন পর্যন্ত আমি কখনো পেট ভর্তি করে আহার করি নি। **আল্লাহ**র কাছে আমার আশা যে, তিনি আমাকে (পেট ভরে খাওয়া থেকে) আগামী দিনগুলোতেও হেফাজত করবেন। [কুতুল কুলুব, ২য় খন্ড, ২৮২ পৃষ্ঠা]

খাবারের পরিমাণ

নবী করীম, রউফুর রহীম, হুযুর পুরনূর صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: "মানুষ নিজের পেট থেকে অধিক খারাপ আর কোন পাত্র ভর্তি করেনা। মানুষের জন্য কয়েক লোকমাই যথেষ্ট। যা তার স্বাস্থ্যকে ভাল রাখে। এটা যদি সম্ভব না হয়, তা হলে খাবারের জন্য এক তৃতীয়াংশ, পানির জন্য এক তৃতীয়াংশ এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য এক তৃতীয়াংশ ভাগ করে নেবে।" [সুনানে ইবনে মাজাহ, ৪র্থ খন্ড, ৪৮ পৃষ্ঠা, হাদিস: ৩৩৪৯]

স্বাদ গ্রহণের জন্য বেশী আহার করা কাফিরদের লক্ষণ

মনে রাখবেন! মোটা হওয়া, কেবল স্বাদের জন্য আহার করা এবং পেট ভর্তি করে আহার করা গুনাহ। অবশ্যই এসব পরিহার করা উচিত।

যথা: সদরুশ শরীয়াহ, বদরুত তরিকা হযরত আল্লামা মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ আমজাদ আলী আজমী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেছেন: যতটুকু ক্ষুধা রয়েছে তার চেয়ে কম খাওয়াই উচিত। ক্ষুধা পরিমাণ আহার করে নেওয়া মুবাহ্; অর্থাৎ তাতে কোন গুনাহ্ও নেই, সাওয়াবও নেই। কেননা, এর পক্ষেও গ্রহণযোগ্য কোন উদ্দেশ্য নিহিত থাকতে পারে। যেমন: শক্তি বৃদ্ধি পাওয়া। পক্ষান্তরে ক্ষুধার তুলনায় অধিক আহার করা হারাম। অধিক অর্থ এমন ভাবে আহার করা, যা দ্বারা পেট খারাপ হবার আশঙ্কা সৃষ্টি হয়। যেমন: ডায়রিয়া হতে পারে কিংবা মেজাজে পরিবর্তন এসে যেতে পারে। [দুররে মুখতার, ৯ম খন্ড, ৫৬০ পৃষ্ঠা] তিনি আরো বলেন: পবিত্র কুরআনে কাফিরদের বৈশিষ্ট্য ঠিক এভাবে বর্ণিত হয়েছে যে, আহার করাতে তাদের উদ্দেশ্য থাকে কেবল স্বাদ ও মজা উপভোগ করা। হাদিস শরীফেও কাফিরদের লক্ষণ স্বরূপ অতিভোজই বর্ণিত হয়েছে। [বাহারে শরীয়াত, ৩য় খন্ড, ৩৭৫ পৃষ্ঠা]

সারা বৎসর ইবাদত করার চাইতে উত্তম কাজ

নিজের নফসের বিরোধীতা করে আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টি অর্জন করার উদ্দেশ্যে কম আহার করা বড়ই সৌভাগ্যের বিষয়। উপরন্তু মনষ্কামনা মূলক চাহিদাগুলো পরিহার করার কথা তো বলাই বাহুল্য। হযরত সায়্যিদুনা আবু সোলায়মান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেছেন: নফসের কামনা পরিহার করা অন্তরের জন্য সারা বৎসর যাবৎ রোজা রাখা ও ইবাদত করার চাইতেও অধিকতর উপকারী। [কুতুল কুলুব, ২য় খন্ড, ৪৯২ পৃষ্ঠা]

বেশী বেশী আহার করলে মৃত্যু যন্ত্রণাও বেশী হবে

বর্ণিত রয়েছে: মৃত্যুযন্ত্রণার আধিক্য দুনিয়াবী ভোগ-বিলাস ও স্বাদ আস্বাদনের অনুরূপই হয়ে থাকে। সুতরাং যে ব্যক্তি দুনিয়ার ভোগ-বিলাস ও স্বাদ বেশী বেশী ভোগ করেছে সে ব্যক্তি চরম মৃত্যুযন্ত্রণা ভোগ করবে।

[মিনহাজুল আবেদীন, ৯৪ পৃষ্ঠা]

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।" (মাজমাউয যাওয়ায়েদ)

কিয়ামতের দিন ক্ষুধার্ত থাকবে

নবী করীম, রউফুর রহীম, হুযুর পুরনূর صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: "দুনিয়াতে অনেক লোক বেশি খেতে চায় এবং নিরবচ্ছিন্ন ভাবে জীবন কাটাতে চায়। কিন্তু কিয়ামতের দিন তারাই ক্ষুধার্ত ও উলঙ্গ হবে। পক্ষান্তরে অসংখ্য মানুষ দুনিয়াতে ক্ষুধার্ত ও উলঙ্গ অবস্থায় দিন কাটাচ্ছে। কিন্তু কিয়ামতের দিন তারাই পরিতৃপ্ত হবে।"

[শুআবুল ঈমান, ২য় খন্ড, ১৭০ পৃষ্ঠা, হাদীস: ১৩৬১]

ভূক কি নেয়ামত ভি দেয় অওর সবর কি তৌফিক দেয়
ইয়া খোদা হার হাল মেঁ তো শোকর কি তৌফিক দেয়।

অতিভোজের কারণে গুনাহজনিত রোগ সৃষ্টি হয়

হুজ্জাতুল ইসলাম হযরত সায়্যিদুনা ইমাম আবু হামেদ মুহাম্মদ বিন মুহাম্মদ বিন মুহাম্মদ গাযালী رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেন: অতিভোজের কারণে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ব্যথা সৃষ্টি হয় এবং ফ্যাসাদ সৃষ্টি সহ অযথাসব কাজ করার প্রতি আগ্রহ জনিত রোগ সৃষ্টি হয়। কেননা, মানুষ যখন খুব পেট ভর্তি করে আহার করে, তখন তার শরীরে অহংকার এবং চোখে কুদৃষ্টির মনোভাব সৃষ্টি হয়। তার কান মন্দ কিছু শোনার প্রত্যাশায় থাকে। তার মুখ অশ্লীল কিছু কথা শুনার আশায় থাকে। তার লজ্জাস্থান বেহায়াপনার জন্য উদগ্রীব থাকে। আর পা অবৈধ পথে চলার জন্য অস্থির থাকে। পক্ষান্তরে মানুষ যখন ক্ষুধার্ত থাকে, তখন তার শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিস্তেজ ও শান্ত থাকে। না সে মন্দ কোন বিষয়ে লোভ করবে, আর না মন্দ কিছু দেখে আনন্দিত হবে। হযরত সায়্যিদুনা ওস্তাদ আবু জাফর رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেন: পেট ক্ষুধার্ত হলে, শরীরের অপরাপর সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিতৃপ্ত অর্থাৎ শান্ত থাকে। মন্দ কোন বস্তুর দিকে আকাংখা থাকে না। পক্ষান্তরে পেট যদি ভর্তা থাকে, তবে অপরাপর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ক্ষুধার তাড়না সৃষ্টি হয়। সে তখন বিভিন্ন ধরনের মন্দ কাজের প্রতি ধাবিত হয়। [মিনহাজুল আবেদীন, ৮৩ পৃষ্ঠা]

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার প্রতি অধিকহারে দরূদ শরীফ পাঠ কর, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরূদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।" (জামে সগীর)

অতিভোজের কারণে সৃষ্টি হয় এমন ১২ প্রকারের শারীরিক জটিলতা

মোটা হোক কিংবা হালকা-পাতলা হোক সে যদি অতিভোজে অভ্যস্ত হয়ে থাকে, তাহলে তাকে বিভিন্ন ধরনের মারাত্মক রোগ-ব্যাধির জন্য মানসিক ভাবে তৈরি থাকতে হবে। কেননা অতিভোজের কারণে লিভার নষ্ট হয়ে যায়। চিকিৎসকদের ভাষায় লিভার নষ্ট হওয়ার কারণে বিভিন্ন ধরনের রোগের সৃষ্টি হয়। তন্মধ্য থেকে ১২টি রোগের নাম নিচে দেওয়া হল।

যথা:- **১.** মস্তিষ্কের সমস্যা, **২.** চোখের সমস্যা, **৩.** মুখ ও গলার সমস্যা, **৪.** বুক ও ফুসফুসের রোগ, **৫.** অর্ধাংগ জাতীয় রোগ, **৬.** শরীরের নিম্নভাগ অসাড় হয়ে যাওয়া, **৭.** সুগার (গ্লুকোস), **৮.** উচ্চ রক্তচাপ, **৯.** মস্তিষ্কের স্নায়ু নষ্ট হয়ে যাওয়া, **১০.** মানসিক রোগ, (অর্থাৎ পাগল হয়ে যাওয়া ইত্যাদি) **১১.** হার্ট ও কিডনীর সমস্যা এবং **১২.** ডিপ্রেশন ইত্যাদি।

মোটা হয়ে যাওয়া মৃত্যুর কারণ হতে পারে!

এক ডাক্তারী গবেষণায় দেখা গেছে যে, মোটা লোকের শরীরের রক্তে জমাট বাধার কাজ দ্রুত হতে থাকে। এটি শীঘ্র জীবন নি:শেষ হয়ে যাওয়ার এক ধরনের ইঙ্গিত। গবেষণা মতে, মোটা হওয়াটা মৃত্যুকে হাতছানি দেবারই অনুরূপ। কেননা, তা দ্বারা রক্তের মাঝে জমাট বাধতে শুরু হয়। যা শরীরের সমস্ত অংশে রক্ত সঞ্চালনের কাজে প্রভাব ফেলে। অন্য এক গবেষণা মতে, মিষ্টি জাতীয় খাবার এবং চর্বি ও আমিষ জাতীয় খাবার ও পানীয় কেবল শরীর মোটা হওয়া ও ওজনই বৃদ্ধি করে না বরং এর দ্বারা হার্ট ও মস্তিষ্কের সোজা ধমনীগুলোতে সঞ্চালিত হওয়া রক্তও গাঢ় হয়ে যায়। যা হার্টে ও মস্তিষ্কের তন্ত্রীতে রক্ত বাধাপ্রাপ্ত হয়ে জীবনের হুমকি জাতীয় রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরূদ শরীফ পড়বে কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করব।" (কানযুল উম্মাল)

বসে বসে কাজ করলে কি মানুষ মোটা হয়ে যায়?

কোন কোন মোটা-ভারী লোক নিজের অতিভোজের অভ্যাসটিকে এড়িয়ে চলে কৌশলে বলে থাকে, ভাই কি করব, আমার কাজই হল বসে করার। তাই তো দিন দিন শরীরের ওজন বেড়ে যাচ্ছে, পেটও বেড়ে গেছে!! এটা তাদের ভুল ধারণা। এসব লোকদের নিকট আমার আবেদন থাকবে, কোন ডাক্তারের কাছে গিয়ে মোটা অংকের ফিস দিয়ে জীবন-বিধ্বংসী কোন বড় রোগের কথা শুনে আধমরা হয়ে গিয়ে কম খাওয়াতে এবং শরীরের ওজন কমানোতে বাধ্য হয়ে যাওয়ার পূর্বেই উম্মতের শুভাকাঙ্খী সগে মদীনা عُفِیَ عَنْهُ এর সহমর্মিতায় ভরপুর মাদানী নিবেদনটি গ্রহণ করে নিন এবং সাওয়াব অর্জনের নিয়্যতে আপনার পেটে কুফ্লে মদীনা লাগিয়ে নিন। অর্থাৎ সাধারণ সাদাসিধা ভোজে অভ্যস্ত হোন। তাও মনের চাহিদার চেয়ে কম। তা হলেই আপনি অনেক ক্ষণ ধরে বসে কাজ করলেও খুবই স্মার্ট থাকতে পারবেন اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ।

কার কতটুকু ওজন হওয়া উচিত

শরীর অনুযায়ী পুরুষদের জন্য ইঞ্চি প্রতি ওজন হবে এক কেজি। এটিই স্বাভাবিক। যেমন: সাড়ে পাঁচ ফুট উচ্চতার একজন পুরুষের স্বাভাবিক ওজন হবে ৬৬ কেজি। আর সোয়া পাঁচ ফুট উচ্চতার একজন মহিলার শরীরের স্বাভাবিক ওজন হবে ৫৯ কেজি।

শুনুন! প্রথমে রক্ত পরীক্ষা করিয়ে নিন!!

সর্ব প্রথম আপনি সুগার (গ্লুকোস) এবং লিপিড প্রোফাইলটি **(LIPID PROFILE)** পরীক্ষা করিয়ে নিন। লিপিডে কোলেস্ট্রলও **(cholesterol)** সম্মিলিত রয়েছে। এই পরীক্ষাটির জন্য সর্বনিম্ন ১২ ঘণ্টা এবং সর্বোচ্চ ১৪ ঘণ্টা পর্যন্ত পেট খালি রাখতে হবে। সম্ভব হলে আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টির নিয়্যতে রোজা রেখে সন্ধ্যার দিকে এসব টেস্ট করিয়ে নিবেন। রিপোর্ট খারাপ এলে ডাক্তারের পরামর্শ মত ওজন কমানোর অভ্যাস গড়ে তুলবেন।

www.AmarIslam.com

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ শত বৎসরের গুনাহ মাফ হয়ে যাবে।" (কানযুল উম্মাল)

দৈনিক ৪৫ মিনিট হাটাহাটি করবেন

দৈনিক ৪৫ মিনিট এভাবে পায়ে হাটবেন: প্রথম ১৫ মিনিট হাটবেন দ্রুত গতিতে। মাঝখানের ১৫ মিনিট স্বাভাবিক গতিতে এবং শেষের ১৫ মিনিট হাটবেন আবার দ্রুত গতিতে। এভাবে দৈনিক হাটাহাটি করবেন। তা হলে إِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ বিভিন্ন উপকার পাওয়ার পাশাপাশি শরীরের ওজনও কমে যাবে।

শরীরের ওজন কমানোর পদ্ধতি

দৈনিক কেবল এক বার আহার করাই সুন্নাত। এক বার আহার করাতে যদি শারীরিক দুর্বলতা অনুভব হয়, তাহলে দুই বার আহার করবেন। এক বার আহার করুন আর দুই বার করুন, অবশ্য ক্ষুধার তুলনায় কমই খাবেন। তিন বার আহার করা এমনকি দুই বারের পরে অন্যান্য সময়ে বিভিন্ন কিছু আহার করা থেকে বিরত থাকবেন। মাঝখানে ক্ষুধা লাগলে কিংবা কিছু খেতে ইচ্ছা করলে ক্ষিরা, শশা, সালাদ, পুদিনা পাতা, 'ডায়েট সেব' ইত্যাদি খাওয়া যেতে পারে। এক বা দুই বার যে আহার করবেন তাতে সালাদের আইটেমটা রাখতে পারেন। কিংবা সিদ্ধ হওয়া তেলে কিংবা এক আধ ছোট চামচ পরিমাণ তেলে রান্না করা সবজি ইত্যাদি খেতে পারেন। আলু খাবেন না। যদি রুটি বা ভাত খাওয়ার প্রয়োজন হয়, তবে রুটি খাওয়ার ক্ষেত্রে উল্লেখিত সবজির সাথে অর্ধেক রুটি খেতে পারেন। ভাত খেতে হলে কেবল আধা কাপ, আর শুধু একটি ছোট মাংস। আম খেতে হলে সপ্তাহে কেবল এক আধ বার খেতে পারেন। তাও মাঝারি ধরনের। পেটের পীড়া সহ শারীরিক যে কোন ধরনের অসুস্থতা থেকে বাঁচার জন্য যে খাবারই খাবেন ভালভাবে চিবিয়ে খাবেন। অর্থাৎ এমনভাবে চিবাবেন, যাতে করে খাবার খাদ্যনালী দিয়ে পানির মত অনায়াসে চলে যায়। চায়ে 'এসকিম্‌ড মিল্ক' দিয়ে চিনি ছাড়া পান করবেন।

www.AmarIslam.com

ওজন কমানেরা উপায়

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করো, **আল্লাহ** তা’আলা তোমার উপর রহমত প্রেরণ করবেন।” (ইবনে আ’দী)

আপনার যদি মিষ্টি চা না হলে না চলে, তা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে এক কাপ চায়ে (SWEETENER) এর একটি ট্যাবলেট ব্যবহার করতে পারেন। (কথিত আছে, কোন কোন SWEETENER স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকরও রয়েছে)। সুগার জনিত রোগ যদি আপনার না থাকে, তবে চিনির স্থলে চায়ে মধু বা গুড় দিতে পারেন (দিনে রাতে কেবল দুই বার, মাঝারি কাপে, তাও অর্ধেক অর্ধেক করে)। চর্বি, ঘি, ভোজ্য তেল, ডিমের কুসুম, ডায়েরীজাত দ্রব্য, যেমন: মাখন, চর্বি জাতীয় যে কোন খাবার, মিষ্টি ও ক্রীমযুক্ত বিস্কুট, বিভিন্ন ধরনের মুখরোচক মিষ্টি খাবার, যেমন: ক্ষীর, পায়েস, ফিরনী, পুডিং ফ্রুট, কাস্টার্ড, ফালুদা ইত্যাদি খাবেন না। কেক, পেষ্ট্রি, কো-কো, চকলেট, ক্রীমযুক্ত খাদ্য দ্রব্য, মিষ্টি জাতীয় ফল, আইসক্রীম, ঠান্ডা পানীয়, ফলের জুস, ফার্স্ট ফুড যেমন, ভাজা পরাটা, পুরি, কচড়ি, পাকোড়া, কাবাব, সমুচা, ডিম, আমলেট সহ যে কোন ধরনের এমন খাদ্য দ্রব্য যাতে ময়দা, মিষ্টি ও চর্বি রয়েছে পরিহার করে চলবেন। তাহলে اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ আপনার শরীরের ওজন কমে আসবে। আপনিও হয়ে উঠবেন সুন্দর ও স্মার্ট। ডাক্তারদের কাছে দৈনিক আহারের তালিকা থাকে। সেই তালিকা অনুসরণ করেও শরীরের ওজনকে আয়ত্বে রাখা যায়। আপনার ফ্যামিলি ডাক্তার কিংবা যে কোন অভিজ্ঞ হাকীমের পরামর্শ নিয়ে কেবল নিজের আহারকে আয়ত্বে এনে এবং যে কোন ধরনের খাদ্যদ্রব্য পরিহার করার মাধ্যমে শরীরের ওজন কমানো উচিত। মনে রাখবেন! কোন রকম ঔষধ ব্যবহার করে ওজন কমাতে যাবেন না। কেননা, সেই ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া জনিত প্রভাব আপনার স্বাস্থ্যের জন্য বিরূপ প্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে।

ওজন কমানোর জন্য কদু শরীফ রান্না করার নিয়ম

পরিমাণ মত কদু শরীফ পানি সহকারে চুলায় চড়িয়ে দিন। সামান্য হলুদ ও পরিমাণ মত লবণ দিন। তেল দিবেন না।

কদু শরীফ থেকে কিছু না কিছু তেল বেরিয়ে আসবে। একটু পরেই ওজন কমানোর এক উন্নত মানের খাবার প্রস্তুত হয়ে যাবে। কিন্তু পূর্বে বর্ণিত নিয়মগুলোও খেয়াল রাখতে হবে।

ওজন কমানোর আরেক পন্থা

লাখ দানা, কালো জিরা, কালোঞ্জি সমপরিমাণে নিয়ে ভাল মত পিষে নিয়ে মিশিয়ে নিবেন। এবার সেই মিক্সটি কোন বড় বোতলে করে রেখে দিবেন। প্রতি দিন সকাল-সন্ধ্যায় এক চামচ করে পানির সাথে মিশিয়ে খাবারের আগে সেবন করুন। খাবারের ব্যাপারে সতর্কতাও বহাল রাখবেন।

ভয় পাবেন না!

পেটের কুফ্লে মদীনা অর্থাৎ স্বল্পভোজ আপনার কাছে প্রথম প্রথম একটু কঠিন মনে হতে পারে। তাও আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত খাবারের দস্তরখানায় থাকবেন, ততক্ষণের জন্য। সেখান থেকে সরে আসার পর اِنْ شَآءَ اللهعَزَّوَجَلَّ খাবারের প্রতি আপনার পূর্ব লোভ কমে যাবে। এর পর যখন পেটের কুফ্লে মদীনার অভ্যাস আপনার বাড়তে থাকবে, আর সেটির বরকতগুলো যখন একটি একটি করে আপনি উপলব্ধি করতে থাকবেন, তখন اِنْ شَآءَ اللهعَزَّوَجَلَّ বেশি আহার করার কথা আপনার মন থেকেই দূর হয়ে যাবে।

পাত্রে রান্না করা খাবার

খুব রুচিশীল করে তৈরি করা খাবার, খুব মসলা-পাতি ব্যবহার করা খাদ্য, কোর্মা, কোপতা, বিরানী, চটপটি ইত্যাদি তো বীর পুরুষ কিংবা মাঠে-ময়দানে যারা খেলাধূলায় অংশ নেয় তাদের পক্ষেও ক্ষতিকর। সেক্ষেত্রে মোটা ও ভারী মানুষের জন্য এসব খাদ্যদ্রব্য তো আরো বেশি ক্ষতি হবারই কথা। বরং এটা তো তাদের জন্য শত্রুই।

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "ঐ ব্যক্তির নাক ধুলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না।" (হাকিম)

আমন্ত্রণের, প্রীতিভোজের বিভিন্ন মুখরোচক রুচিসম্মত খাবার গ্রহণ করার সময় স্বাদের লোভে লোকজন তাড়াতাড়ি হাত তুলে নেয় না, অভ্যাসের চেয়ে বেশিই খেয়ে থাকে, পাশের লোকজনের সাথে পাল্লা দিয়ে বরাবর খেতেই থাকে, তাড়াতাড়ি গিলে ফেলার কারণে এবং ভালমত না চিবিয়ে খাওয়ার কারণে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়। গবেষণায় দেখা গেছে, চটপটি জাতীয় খাবার গ্রহণের ফলে দ্রুত আলচার সহ বদ হজমী ও অর্শ্বরোগ জন্ম নিয়ে থাকে।

আহার করেই শীঘ্রই ঘুমিয়ে পড়ার ক্ষতিকর দিক

আজকাল অসংখ্য লোক কাজকর্ম সেরে ঘর্মাক্ত শরীরে ঘরে এসে রাতের খাবারটি তাড়াতাড়ি সেরে নিয়ে শীঘ্রই ঘুমিয়ে পড়েন। এমন লোকদের সুগার, হার্টের রোগ, পাকস্থলীর রোগ, অর্ধাংগ ইত্যাদি হতে পারে। অতএব, আহার করার দুই কি তিন ঘণ্টা পরেই ঘুমাতে যাবেন। গভীর রাতে খেয়ে শীঘ্রই ঘুমিয়ে পড়াতে আপনার লাখো বাধ্যবাধকতা থাকুক না কেন, রোগ আপনার সেসব বাধ্যবাধ্যকতার প্রতি এতটুকু ভ্রূক্ষেপ করবে না। আপনাকেই আপনার মন্দ পরিণতির কথাটি ভাবতে হবে। এ বিষয়ে আরো ভাল ভাবে জানার জন্য ফয়যানে সুন্নাত ১ম খন্ডের 'পেটের কুফ্‌লে মদীনা' শীর্ষক অধ্যায়টি পাঠ করতে পারেন।

ইলাহী ভূখ কি দৌলত ছে মালামাল কর
দো জাহাঁ মেঁ আপনি রহমত ছে মুঝে খোশদিল কর।

اٰمِين بِجاہِ النَّبِيِّ الْاَمين صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

নবী করীম ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

এই রিসালাটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্লে সুন্নত, **দাওয়াতে ইসলামী**র প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল **মুহাম্মদ ইল্ইয়াস আত্তার কাদিরী রযবী** دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه উর্দূ ভাষায় লিখেছেন। **দাওয়াতে ইসলামী**র অনুবাদ মজলিশ এই বইটিকে বাংলাতে অনুবাদ করেছে। যদি অনুবাদ, কম্পোজ বা প্রিন্টিং এ কোন প্রকারের ভুলত্রুটি আপনার দৃষ্টিগোচর হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মজলিশকে লিখিতভাবে জানিয়ে প্রচুর সাওয়াব হাসিল করুন।

(মৌখিকভাবে বলার চেয়ে লিখিতভাবে জানালে বেশি উপকার হয়।)

এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

দাওয়াতে ইসলামী (অনুবাদ মজলিশ)

মাকতাবাতুল মদীনা এর বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা।
ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী।
কে.এম.ভবন, দ্বিতীয় তলা ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

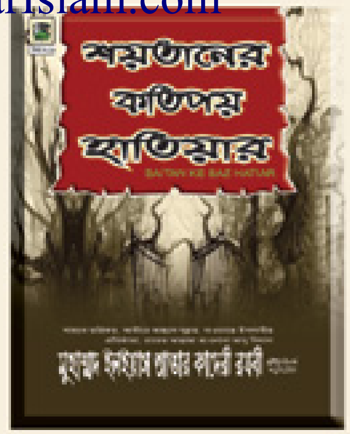
e-mail :

bdtarajim@gmail.com, mktb@dawateislami.net
web : www.dawateislami.net

এই রিসালাটি পড়ে অন্যকে দিয়ে দিন

বিয়ে শাদীর অনুষ্ঠান, ইজতিমা সমূহ, মিলাদ মাহফিল, ওরস শরীফ এবং জুলুসে মীলাদ ইত্যাদিতে **মাকতাবাতুল মদীনা** কর্তৃক প্রকাশিত রিসালাসমূহ বন্টন করে সওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহককে সওয়াবের নিয়্যতে উপহার স্বরূপ দেওয়ার জন্য নিজের দোকানে রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। হকার বা বাচ্ছাদের দিয়ে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে প্রতি মাসে কমপক্ষে একটি করে **সুন্নতে ভরা** রিসালা পৌঁছিয়ে **নেকীর দাওয়াত** প্রসার করুন এবং প্রচুর সওয়াব অর্জন করুন

www.AmarIslam.com



اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ رَبِّ الۡعٰلَمِیۡنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الۡمُرۡسَلِیۡنَ اَمَّا بَعۡدُ فَاَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ ؕ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ؕ

সুন্নাতের বাহার

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ عَزَّوَجَلَّ কুরআন ও সুন্নাত প্রচারের বিশ্বব্যাপী অরাজনৈতিক সংগঠন **দা'ওয়াতে ইসলামী**র সুবাসিত মাদানী পরিবেশে অসংখ্য সুন্নাত শিক্ষা অর্জন ও শিক্ষা প্রদান করা হয়। প্রত্যেক বৃহস্পতিবার ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকায় ইশার নামাজের পর সুন্নাতে ভরা **ইজতিমায়** সারারাত অতিবাহিত করার মাদানী অনুরোধ রইল। আশিকানে রসুলদের সাথে **মাদানী কাফেলা** সমূহে সুন্নাত প্রশিক্ষণের জন্য সফর এবং প্রতিদিন **ফিক্‌রে মদীনা** করার মাধ্যমে **মাদানী ইনআমাতের** রিসালা পূরণ করে প্রত্যেক মাদনী মাসের প্রথম দশ দিনের মধ্যে নিজ এলাকার জিম্মাদারের নিকট জমা করানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন। اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ এর বরকতে ঈমানের হিফাযত, গুনাহের প্রতি ঘৃণা, সুন্নাতের অনুসরণের মন-মানসিকতা সৃষ্টি হবে। প্রত্যেক ইসলামী ভাই নিজের মধ্যে এই মাদানী যেহেন তৈরী করুন যে, *"আমাকে নিজের এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের চেষ্টা করতে হবে।"* اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ নিজের সংশোধনের জন্য **মাদানী ইনআমাতের** উপর আমল এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের জন্য **মাদানী কাফেলায়** সফর করতে হবে। اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ

মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা। মোবাইল- ০১৯২০০৭৮৫১৭

কে. এম. ভবন, দ্বিতীয় তলা, ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল- ০১৮১৩৬৭১৫৭২, ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল- ০১৭১২৬৭১৪৪৬

مکتبۃ المدینہ (دعوتِ اسلامی)

E-mail : bdtarajim@gmail.com, mktb.bd@dawateislami.net

Web : www.dawateislami.net

www.AmarIslam.com