

## স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিমিত খাদ্যগ্রহণ: ইসলামী দৃষ্টিকোণ

মোঃ শাহজাহান আলী\*

### Abstract:

*Important guidelines have been given in Islam in the context of moderate diet for health protection. Creatively, all living things, including humans, depend on food for their body structure and growth. However, the Islamic Shari'ah has given specific rules regarding food intake. Because, all kinds of food and excessive food intake is not suitable for human body. There are two types of food in the light of Islamic Shari'ah. That is: halal and haram. In this context, Allah says, يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا 'O mankind, eat from whatever is on earth (that is) lawful and good'<sup>1</sup>. According to modern health sciences, it is very important for the human body to avoid unsuitable food and to eat healthy and moderate food. Again overeating is harmful to the body and gives rise to many diseases. It is to be known that Allah Almighty has created us for the purpose of worshiping Him. Proper worship requires physical, mental, and emotional well-being. And moderate diet is needed for wellness. This article will present a document-based discussion on moderate food intake for health protection from an Islamic perspective.*

### সারসংক্ষেপ:

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিমিত খাদ্যগ্রহণ প্রসঙ্গে ইসলামে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। সৃষ্টিগতভাবে মানুষসহ সকল জীবের বেঁচে থাকা, তাদের শরীর গঠন ও প্রবৃদ্ধির জন্য খাদ্যের ওপর নির্ভরশীল। তবে ইসলামী শরী'আহ্ খাদ্য গ্রহণ প্রসঙ্গে সুনির্দিষ্ট বিধিমালা প্রদান করেছে। কারণ, মানুষের শরীরের জন্য সব ধরনের খাদ্য ও অপরিমিত খাদ্য গ্রহণ উপযোগী নয়। ইসলামী শরী'আহ্‌র আলোকে খাদ্য দু'প্রকার। তা হল: হালাল ও হারাম। এ প্রসঙ্গে মহান আল্লাহ তা'আলা

\* এম.ফিল গবেষক, রেজি. নং ১১৩, শিক্ষাবর্ষ- ২০১৬-২০১৭, দাওয়াহ্ এণ্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ, ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়, কুষ্টিয়া, বাংলাদেশ।

<sup>১</sup> আল-কুরআন, সূরা আল-বাকারা (২) : ১৬৮।

বলেন, يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا, ‘হে মানবজাতি! পৃথিবীতে যা কিছু বৈধ ও পবিত্র খাদ্যবস্তু রয়েছে তা হতে তোমরা আহার কর’।<sup>২</sup> আধুনিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মতেও মানুষের শরীরের জন্য অনুপযোগী খাদ্য পরিহার ও উপযোগী এবং পরিমিত খাদ্য গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আবার অতিভোজ শরীরের জন্য ক্ষতিকর এবং বহু রোগ জন্ম দিয়ে থাকে। জ্ঞাতব্য যে, মহান আল্লাহ তা’আলা আমাদের সৃষ্টি করেছেন তাঁরই ইবাদতের উদ্দেশ্যে। যথাযথভাবে ইবাদত করার জন্য দরকার শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা। আর সুস্থতার জন্য প্রয়োজন পরিমিত খাদ্য গ্রহণ। এ প্রবন্ধে ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিমিত খাদ্যগ্রহণ প্রসঙ্গে দলীল ভিত্তিক আলোচনা উপস্থাপন করা হবে।

### স্বাস্থ্য পরিচিতি:

স্বাস্থ্য বাংলা শব্দ। এর ইংরেজিতে বলা হয় Health<sup>৩</sup>, আরবিতে বলা আস-সিহাত<sup>৪</sup>। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার দু’টি সংজ্ঞা প্রনিধানযোগ্য।

- ১৯৪৮ খ্রিস্টাব্দে ঘোষিত সংজ্ঞা অনুযায়ী স্বাস্থ্য হল- ‘স্বাস্থ্য বলতে সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণবোধকে বুঝায়। শুধু রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতিকেই স্বাস্থ্য বলে না।’
- আবার বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা ১৯৮৬ খ্রিস্টাব্দে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সংজ্ঞা পরিবর্তন করে নতুন সংজ্ঞা প্রদান করে। তা হল: ‘স্বাস্থ্য দৈনন্দিন জীবনের একটি সম্পদ, এটা বেঁচে থাকার কোন উদ্দেশ্য নয়। সামাজিক ও ব্যক্তিগত জীবনে স্বাস্থ্য একটি ইতিবাচক ধারণা যা শারীরিক ক্ষমতা অর্জনে উদ্বুদ্ধ করে।’<sup>৫</sup>

সুতরাং স্বাস্থ্য হল শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ থাকা। সুস্বাস্থ্য থাকা বলতে বুঝায় রোগমুক্ত থাকা। সাধারণত স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক সুস্থতা বা শরীরের নীরোগ অবস্থাকে বুঝায়।

<sup>২</sup> আল-কুরআন, সূরা আল-বাকারা (২) : ১৬৮।

<sup>৩</sup> Mohammad Ali, Mohammad Moniruzzaman & Jahangir Tareque, Bangla Academy Bengali-English Dictionary, Dhaka : Bangla Academy Dhaka, 1994 AD. Page-854, Zillur Rahman Siddiqui, Bangla Academy English- Bengali Dictionary (Dhaka: Bangla Academy Dhaka), 2006 AD. P.350.

<sup>৪</sup> মুহাম্মদ ফজলুর রহমান, ড., আল-ক্বামুসুল ওয়াযিয লি দিরাসিল আরাবিয়াতিল আযীয (ঢাকা: রিয়াদ প্রকাশনী, ২০০২ খ্রি.), পৃ. ৫৪১।

<sup>৫</sup> medicare71.blogspot.com, 16 October, 2018.

কিন্তু ব্যাপক অর্থে কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতাই সুস্থত্বের লক্ষণ নয়, শরীরের সাথে মনের সুস্থতাও প্রয়োজন। অতএব দৈহিক ও মানসিকভাবে সুস্থতাকে পরিপূর্ণ সুস্থ বলা যায়।<sup>৬</sup>

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মানদণ্ড:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ১০টি মানদণ্ড প্রকাশ করেছে। তা হল: (১) কর্মশক্তি-সম্পন্ন স্বাভাবিকভাবে জীবনের বিভিন্ন কাজ মোকাবেলা করতে পারে (২) আশাবাদী, সক্রিয় দৃষ্টিভঙ্গিতে কাজ করতে পারে (৩) নিয়মিত বিশ্রাম নেয়, ঘুম ভাল (৪) পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে পারে, বিভিন্ন অবস্থার মোকাবেলা করতে পারে। (৫) সাধারণ সর্দি ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধক শক্তি আছে (৬) ওজন সঠিক (৭) চোখ উজ্জ্বল, কোনো প্রদাহ রোগ নেই (৮) দাঁত পরিষ্কার এবং সতেজ, ব্যাথা নেই, দাঁতের মাড়ির রং স্বাভাবিক (৯) চুলে উজ্জ্বলতা আছে, খুশকি নেই (১০) হাড় স্বাস্থ্যবান, পেশি ও ত্বক নমনীয়, হাঁটাহাঁটি করলে কোনো অসুবিধা নেই।<sup>৭</sup>

ইসলাম ও স্বাস্থ্য:

ইসলাম মানুষের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ব্যাপারে বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে। ইসলামের দৃষ্টিতে মানবজাতিকে দেয়া মহান আল্লাহর শ্রেষ্ঠ নিয়ামত এবং আমানত হচ্ছে স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যের গুরুত্ব প্রসঙ্গে হাদীসে বর্ণিত হয়েছে, ‘আবদুল্লাহ ইব্ন ‘আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন,

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لرجل و هو يعظه : اغتتم خمسا قبل خمس : شبابك قبل هرمك و صحتك قبل سقمك و غناك قبل فقرك و فراغك قبل شغلك و حياتك قبل موتك

‘রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম এক ব্যক্তিকে নাসিহাত করতে গিয়ে বলেন, তুমি পাঁচটি জিনিসকে পাঁচটি জিনিসের আগে গুরুত্ব দেবে। (১) বার্ধক্য এসে যাবার আগে তোমার যৌবনকালকে (২) অসুস্থতা এসে যাবার আগেই তোমার সুস্থতাকে (৩) দারিদ্রতা এসে যাবার আগে তোমার

<sup>৬</sup> আবু মুহম্মদ, শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা (ঢাকা, বাংলাদেশ: জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, ২০১৮খ্রি.), ৩য় সং, পৃ. ৩৯।

<sup>৭</sup> <http://bengali.cri.cn/1/2006/11/10/41@37699.htm>

স্বচ্ছলতাকে (৪) ব্যস্ততা এসে যাবার আগে তোমার অবসরকে (৫) মৃত্যু এসে যাবার আগে তোমার জীবনকে।”<sup>৮</sup>

উপরোক্ত হাদীসে স্বাস্থ্য ও সুস্থতার গুরুত্ব প্রসঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। পার্থিব জীবনের সুস্থতা ও যৌবনের কার্যক্রম সম্পর্কে প্রতিটি মানুষ আখিরাতে জিজ্ঞাসিত হবে। এ প্রসঙ্গে হাদীসে এসেছে— ‘আবদুল্লাহ্ ইবন মাসউদ (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি নবী (সা) থেকে বর্ণনা করেন। তিনি বলেন, لا تزول قدم ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسئل عن خمس عن عمره فيم علم أفناه وعن شبابه فيم أبلاه وماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وماذا عمل فيما علم ‘কিয়ামতের দিন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দেয়া ব্যতীত কোন আদম সন্তান এক কদমও অগ্রসর হতে পারবে না। তার আয়ুষ্কাল সম্পর্কে; কোথায় তা ব্যয় করেছে, তার যৌবন সম্পর্কে কিভাবে তা অতিবাহিত করেছে, তার সম্পদ সম্পর্কে; কোথা হতে তা অর্জন করেছে এবং কোথায় তা ব্যয় করেছে। এবং তাঁর জ্ঞান অনুযায়ী কতটুকু কাজ করেছে।’<sup>৯</sup>

এ হাদীসে মানুষের শারীরিক সুস্থতার প্রধান সময়কাল যৌবনকাল প্রসঙ্গে বলা হয়েছে— কিয়ামাতের দিন বানী আদমকে তার যৌবনকাল কোথায় অতিবাহিত করেছে সে সম্পর্কে যথাযথ উত্তর প্রদান না করা পর্যন্ত এক কদমও অগ্রসর হতে পারবে না। স্বাস্থ্য ও সুস্থতা প্রসঙ্গে আরেকটি হাদীসে বর্ণিত হয়েছে। ‘আবদুল্লাহ্ ইবন আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেন, نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة و الفراغ ‘দু’টি নিয়ামাত এমন আছে যে গুলোতে অনেক মানুষই ধোঁকায় পতিত হয়। তার একটি হল সুস্থতা আর অপরটি হল অবসর।’<sup>১০</sup>

---

<sup>৮</sup> মুহাম্মদ ইবন আবদুল্লাহ্ আবু আবদুল্লাহ্ আল-হাকিম আন-নিশাপুরী, আল-মুসতাদারাক ‘আলা আস-সহীহাইন, (বৈরুত: দারু কুতুবিল ‘ইলমিয়াহ্, ১৪১১ হি./১৯৯০ খ্রি.), كتاب الرفاق, খণ্ড-৪, হাদীস নং ৭৮৪৬, পৃ. ৩৪১।

<sup>৯</sup> ইমাম আবু ‘ঈসা মুহাম্মদ ইবন ‘ঈসা আত-তিরমিযী, আল-জামি‘ আস-সহীহ্ সুনান আত-তিরমিযী (বৈরুত: দারু ইহ্যাউত-তুরাসিল ‘আরাবী, তা.বি.), ৪র্থ খণ্ড, হাদীস নং ২৪১৬, পৃ. ৬১২।

<sup>১০</sup> মুহাম্মদ ইবন আবদুল্লাহ্ আবু আবদুল্লাহ্ আল-হাকিম আন-নিশাপুরী, আল-মুসতাদারাক ‘আলা আস-সহীহাইন, প্রাগুক্ত, كتاب الرفاق, খণ্ড-৪, হাদীস নং ৭৮৪৫, পৃ. ৩৪১।

সুতারাং উপরোক্ত আলোচনা থেকে স্পষ্ট যে, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ইসলামী জীবন ধারায় অবিচ্ছেদ্য অংশ। মানুষের ইহলৌকিক ও পরলৌকিক কল্যাণকর সবকিছুই বিদ্যমান ইসলামী জীবন বিধানে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম:

শরীর স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য এবং শরীর স্বাস্থ্য সঠিক ব্যবহারের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের বিস্তারিত নির্দেশনা রয়েছে মহাশয় আল-কুরআনে এবং রাসূল (সা)-এর সুন্যতে। বস্তুত ইসলামী জীবনচরণের মধ্যেই নিহিত আছে সুস্বাস্থ্যের চাবিকাঠি। অজু, গোসল, নামাজ, রোজা, হজ্জ্ব, যাকাত, ইসলামের প্রতিটি বিধানই স্বাস্থ্যকর। এ ছাড়া মুসলমানদের খাওয়া-দাওয়া সামাজিক আচরণ ইত্যাদি সবকিছুই সুস্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক।<sup>১১</sup> কী খেলে আমাদের ভালো হবে, কী খেলে মন্দ হবে, কী খাওয়া উচিত হবে, কী খাওয়া উচিত হবে না, ইসলামে এর নির্দেশনা দেয়া আছে।<sup>১২</sup> আল-কুরআনে সুস্বাদু খাবারের ইঙ্গিত বর্ণিত হয়েছে। মহান আল্লাহ তা'আলা বলেন, يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا “হে মানবজাতি! পৃথিবীতে যা কিছু বৈধ ও পবিত্র খাদ্যবস্তু রয়েছে তা হতে তোমরা আহার কর”।<sup>১৩</sup> ওপরে বর্ণিত আয়াত দ্বারা আল্লাহ তা'আলা মানবজাতিকে পৃথিবীতে যেসব হালাল খাদ্যবস্তু রয়েছে তা আহারের অনুমতি দান করেছেন।<sup>১৪</sup>

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সবার সচেতন হওয়া জরুরি। আল্লাহ তা'আলা মানুষকে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য 'স্বাস্থ্য' নামক এ নিয়ামতটি দান করেছেন। এ নির্দিষ্ট সময় অতিবাহিত হবার পর তিনি আমাদের জিজ্ঞেস করবেন, আমাদের এ সুন্দর শরীর এবং স্বাস্থ্যকে আমরা কিভাবে কাজে লাগিয়েছি? এ প্রশ্নে হাদীসে বর্ণিত হয়েছে, এ রহমত নিয়ামতের সংরক্ষণ শুধুমাত্র স্বাস্থ্যের সঠিক যত্ন এবং স্বাস্থ্য রক্ষার সব ধরনের পদক্ষেপ নেয়ার মাধ্যমেই অর্জন করা সম্ভব। সুস্থ জীবনযাপন করার প্রতি ইসলাম দিকনির্দেশনা প্রদান করেছে।

পানাহারের মূলনীতি:

পানাহারের ব্যাপারে আল-কুরআনে তিনটি মূলনীতি বর্ণিত হয়েছে। তা হল:

<sup>১১</sup> অধ্যাপক ডা: মো: শহীদুল্লাহ, ইসলাম ও স্বাস্থ্য (ঢাকা: ঐতিহ্য, ২০১২খ্রি.), ১ম সং, পৃ. ১৪।

<sup>১২</sup> মো: নূরুল ইসলাম, কুরআন স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন (ঢাকা: গ্লোব লাইব্রেরী প্রাঃ লি, ২০০৮ খ্রি.), ১ম সং, পৃ. ৪৬।

<sup>১৩</sup> আল-কুরআন, সূরা আল-বাকারা (২) : ১৬৮।

<sup>১৪</sup> ড.এম শমসের আলী ও অন্যান্য, আল-কুরআনে বিজ্ঞান (ঢাকা: ই.ফা.বা, ২০০৪ খ্রি.), পৃ. ৮৪।

প্রথম মূলনীতি: পরিমিত খাদ্য গ্রহণ ও অপচয়রোধ:

পরিমিত খাদ্য গ্রহণ ও অপচয়রোধ প্রসঙ্গে আল-কুরআনে ইরশাদ হয়েছে, **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**, 'খাও, পান করো কিন্তু অপচয় করো না। নিশ্চয় আল্লাহ অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না'<sup>১৫</sup> এ আয়াত প্রসঙ্গে তাফসীর মা'আরিফুল কুরআনে আটটি মাসআলা বর্ণনা করা হয়েছে। যথা: (১) যতটুকু প্রয়োজন, ততটুকু পানাহার করা মান্দুব (২) শরীয়তের কোন প্রমাণ দ্বারা কোন বস্তু অবিবেচনা প্রমাণিত না হওয়া পর্যন্ত সব বস্তুই হালাল। (৩) নিষিদ্ধ বস্তুসমূহ ব্যবহার করা অপব্যয় ও অবৈধ। (৪) যেসব বস্তু আল্লাহ হালাল করেছেন, সেগুলোকে হারাম মনে করা মহাপাপ। (৫) পেট ভরে খাওয়ার পরও আহার করা নাজায়েয। (৬) এতটুকু কম খাওয়াও অবৈধ, যদ্বরণ দুর্বল হয়ে ফরজ কর্ম সম্পাদন করতে অক্ষম হয়ে পড়ে। (৭) সর্বদা পানাহারের চিন্তায় মগ্ন থাকাও অপব্যয়। (৮) মনে কিছু চাইলেই তা অবশ্যই খাওয়া অপব্যয়।<sup>১৬</sup> উক্ত আয়াতে মহান আল্লাহ তা'আলার পক্ষ থেকে অতিরিক্ত পানাহার করতে নিষেধ করা হয়েছে। কারণ অতিরিক্ত পানাহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, নৈতিকতার দৃষ্টিতেও তা অন্যায ও গর্হিত।<sup>১৭</sup>

দ্বিতীয় মূলনীতি: শরী'আহ্ অনুমোদিত খাদ্য গ্রহণ:

ইসলামী শরী'আহ্ অনুমোদিত খাদ্য গ্রহণ প্রসঙ্গে আল্লাহ তা'আলা বলেন, **كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ**, 'তোমাদেরকে যা দান করেছি তা হতে পবিত্র বস্তু আহার কর এবং এই বিষয়ে সীমালংঘন কর না'<sup>১৮</sup> করলে তোমাদের ওপর আমার ক্রোধ অবধারিত এবং যার ওপর আমার ক্রোধ অবধারিত সে তো ধ্বংস হয়ে যায়'<sup>১৯</sup> আল্লাহ

<sup>১৫</sup> আল-কুরআন, সূরা আ'রাফ (৭) : ৩১।

<sup>১৬</sup> হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শাফী', তাফসীর মা'আরেফুল কুরআন (মদীনা মোনাওয়ারা: খাদেমুল হারামাইন শরীফাইন বাদশাহ্ ফাহ্দ কোরআন মুদ্রণ প্রকল্প, ১৪১৩ হি.), পৃ. ৪৩৮।

<sup>১৭</sup> অধ্যাপক মুহাম্মদ মতিউর রহমান, পানাহার সম্পর্কিত ইসলামের বিধান, দৈনিক নয়া দিগন্ত, ঢাকা: দিগন্ত মিডিয়া করপোরেশন ১৩ জুলাই, ২০১৮ খ্রি.), পৃ. ৩।

<sup>১৮</sup> **طغیان** এর সংজ্ঞা: **طغیان**-এর অর্থ সীমালংঘন করা। অর্থাৎ হালাল ও পবিত্র জিনিসের সীমা ছেড়ে হারাম ও অপবিত্র জিনিসের দিকে অতিক্রম করো না। মওলানা সালাহুদ্দীন ইউসুফ, তাফসীর আহসানুল বায়ান (সউদী আরব: ইসলামিক সেন্টার, আল-মাজমা'আহ, ১৪২৯ হিঃ), পৃ. ৫৫৪।

<sup>১৯</sup> আল-কুরআন, সূরা তা-হা (২০) : ৮১।

এখানে বনী ইসরাঈলের ওপর খাদ্য হিসেবে মান্না ও সালওয়া প্রেরণ করেন। মান্নায় ছিল শ্বেতসার ও কোয়েল পাখিতে ছিল প্রোটিন, স্নেহজাতীয় পদার্থ এবং খাদ্যের তিনটি আবশ্যিকীয় উপকরণ।<sup>২০</sup>

তৃতীয় মূলনীতি: খাদ্যগ্রহণ করে আল্লাহর শুকরিয়া আদায়:

এ সম্পর্কে আল্লাহ তা'আলা বলেন, *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ*, 'হে মু'মিনগণ তোমাদেরকে আমি যেসব পবিত্র বস্তু দিয়েছি তা হতে আহা কর এবং আল্লাহর নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর'।<sup>২১</sup> বর্ণিত আয়াতে এটা প্রমাণ করে যে, একজন খাঁটি মুসলমানকে খাদ্য গ্রহণ করার ক্ষেত্রে অবশ্যই সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে এবং সে কেবলমাত্র ঐ খাদ্য-বস্তু আহা করবে যা তাদের জন্য হালাল করা হয়েছে।<sup>২২</sup> আল্লাহ তা'আলা আরো বলেন, *إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ*, 'নিশ্চয় আল্লাহ মৃত জন্তু, রক্ত,<sup>২৩</sup> শূকর-মাংশ এবং যার ওপর আল্লাহর নাম ব্যতীত অন্যের নাম উচ্চারিত হয়েছে তা তোমাদের জন্য হারাম করেন'।<sup>২৪</sup> এই আয়াতে আল্লাহ তা'আলা কতকগুলি হারাম খাদ্য-বস্তুর কথা উল্লেখ করেন।<sup>২৫</sup> রাসূলুল্লাহ (সা) বলেন, *ما أَسْكُرَ كَثِيرَهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ* "যে দ্রব্য বেশী পরিমাণ নেশা সৃষ্টি করে, তার সামান্য পরিমাণও হারাম"।<sup>২৬</sup>

অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের অপকারিতা:

ইসলামে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের অপকারিতা বর্ণনা করা হয়েছে। এ প্রসঙ্গে রাসূল (সা)-এর নির্দেশনা সবার জন্যই প্রযোজ্য। এ প্রসঙ্গে আবু হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা)

<sup>২০</sup> ড.এম শমসের আলী ও অন্যান্য, *আল-কুরআনে বিজ্ঞান*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৩৮৭-৩৮৮।

<sup>২১</sup> *আল-কুরআন*, সূরা আল-বাকারা (২) : ১৭২।

<sup>২২</sup> ড.এম শমসের আলী ও অন্যান্য, *আল-কুরআনে বিজ্ঞান*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৮৪।

<sup>২৩</sup> প্রবাহিত রক্ত, যবেহ করার পর ধমনী ও শিরা হতে নির্গত প্রবাহমান রক্ত, ইহা হারাম ও নাপাক (৬ : ১৪৫) ; জমাট রক্তও তদ্রূপ। সম্পাদনা পরিষদ, *আল-কুরআনুল করীম* (ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ ২০১৩ খ্রি.), ৪৯ তম সং, পৃ. ৪১।

<sup>২৪</sup> *আল-কুরআন*, সূরা আল-বাকারা (২) : ১৭৩।

<sup>২৫</sup> ড.এম শমসের আলী ও অন্যান্য, *আল-কুরআনে বিজ্ঞান*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৮৫।

<sup>২৬</sup> আবু আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইব্ন ইয়াজীদ ইব্ন মাজাহ্ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইব্ন মাজাহ্* (বৈরুত: দারুল ফিকর, তা.বি.), ২য় খণ্ড, পৃ. ১১২৫, হাদীস নং-৩৩৯৪।

বলেছেন, *إن المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء*, 'মু'মিন এক পেটে আহার করে, আর কাফির আহার করে সাত পেটে'<sup>২৭</sup>

অধিক আহারে পাকস্থলীতে চাপ পড়ে:

পেটপূর্ণ করে আহার করা হলে, ক্ষুধা পাওয়ার পূর্বে খেলে এবং পূর্বের খাবার ভালোভাবে হজম হওয়ার পূর্বে খাবার খেলে এর পরিণাম হয় খুব খারাপ। পাকস্থলীতে জমা হওয়া খাবার হজম হয় না। সেখানে এ খাবার পঁচতে থাকে। ফলে টক ঢেকুর ওঠে, পেট ফুলে যায়, পেটে ব্যথা হয়, দুর্গন্ধযুক্ত বায়ু নিঃসরিত হয়।<sup>২৮</sup> এর ফলে হজম শক্তি লোপ পায়।

অধিক আহার করার ৬ টি ক্ষতি:

সব ক্ষেত্রেই বাড়াবাড়ি ক্ষতিকর। অধিক আহার করা লোভের প্রমান। অধিক আহার মানুষের জন্য ক্ষতির কারণ। অধিক আহার নানা রোগের জন্ম দেয়।

- (১) যারা অতিরিক্ত পানাহার করে তাদের দেহে ফোঁড়া ফুসফুড়ি দেখা দেয়। তাদের দেহে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এতে স্থূলতা প্রকাশ পায়। পেট বড় হয়ে যায়। ওজন বেড়ে যায়।
- (২) অতিরিক্ত আহারের কারণে বদহজম, চুকা ঢেকুর, দুর্গন্ধযুক্ত বায়ু নিঃসরণ ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়।
- (৩) অতিরিক্ত আহারের ফলে দেহে ইনসুলিন কমে যায়। রক্তে সুগারের পরিমাণ বেড়ে যায়। একই সাথে উচ্চরক্তচাপ দেখা দেয়।
- (৪) অধিক আহার করা হলে হৃদরোগ দেখা দেয়। দেহে রক্ত চলাচলের স্বাভাবিকতা বজায় থাকে না। হৃদরোগের আক্রমণ ঘটে। অধিক আহারের পরিণতিতে মস্তিষ্কে প্রভাব সৃষ্টি হয় এবং দেহের একাংশ অবশ বা পক্ষাঘাত দেখা দেয়।

---

<sup>২৭</sup> আবু আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইবন ইসমাইল আল-বুখারী, *আল-জামি'আল-মুসনাদ আস-সহীহ আল-মুখতাসার মিন উম্মির রাসূলুল্লাহি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ওয়া সুনানিহি ওয়া আইয়ামিহি (সহীহ আল-বুখারী)* (ইয়ামামাহ্, বৈরুত: দারু ইবন কাছীর, ১৪০৭ হি./১৯৮৭ খ্রি.), খণ্ড-৫, কিতাব: *كتاب الأطعمة* বাব *باب المؤمن يأكل في معى واحد*: হাদীস নং ৫০৮২, পৃ. ২০৬২।

<sup>২৮</sup> মাওলানা আব্দুর রশীদ, *ইসলামী জীবনাদর্শ* (ঢাকা: কোরআন মহল, ১৯৯৭খ্রি.), ২য় সং, পৃ. ২০৫।



(৫)যারা অধিক আহার করে তাদের মধ্যে নানা আলামত দেখা দেয়। যখন তখন ঘুম পায়।  
দেহে অবসাদ লাগে। ইবাদত বন্দেগীতে মন বসে না। মানুষ মহান আল্লাহর প্রতি  
অমনোযোগী হয়ে যায়। এ ক্ষতি অপূরণীয়।

(৬) অধিক আহার করা হলে পাকস্থলীর স্বাভাবিক সিজ্ততা সে খাবার হজম করতে পারে না।  
এর ফলে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ভেতর পালিত জীবানুর সংক্রমন ঘটে। চিকিৎসা বিজ্ঞানের  
ভাষায় এ সমস্যাকে বলা হয় গ্যাসট্রোলগিয়া। এতে চেহারার লাবন্যতা নষ্ট হয়ে যায়।<sup>২৬</sup>

স্বাস্থ্য ও পানাহারের ক্ষেত্রে মধ্যমপন্থা অনুসরণ:

ইসলামে জীবনের সকল ক্ষেত্রে মধ্যমপন্থা অবলম্বনের নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। মহান আল্লাহ  
তা'আলা বলেন, وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا “আর এভাবেই আমি তোমাদেরকে মধ্যপন্থী উম্মত  
বানিয়েছি”।<sup>২৭</sup> অর্থাৎ পানাহারের ক্ষেত্রে মধ্য পন্থা অবলম্বন কর। এটা দৈহিক সুস্থতার পক্ষে উপকারী  
এবং অপব্যয় থেকে দূরবর্তী।<sup>২৮</sup> যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু পানাহার ফরজ। সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও যদি  
কেউ পানাহার বর্জন করে, ফলে মৃত্যুমুখে পতিত হয় কিংবা এমন দুর্বল হয়ে পড়ে যে, ফরজ কাজ  
সম্পাদন করতে অক্ষম হয় তবে সে আল্লাহর কাছে অপরাধী ও পাপী হবে। আবার ক্ষুধা ও  
প্রয়োজনের চাইতে অধিক পানাহার করাও সীমালংঘনের মধ্যে গণ্য।<sup>২৯</sup> তাই পানাহারে মধ্যমপন্থা  
অবলম্বন করা একান্ত কর্তব্য। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ তা'আলা বলেন, وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ  
يَقْتُرُوا “এবং যখন তারা ব্যয় করে, তখন অপব্যয়<sup>৩০</sup> করে না, বরং তারা আছে  
এতদুভয়ের মাঝে মধ্যম পন্থায়”।<sup>৩১</sup>

<sup>২৬</sup> মোহাম্মদ আনোয়ার ইবনে আখতার, *রাছুল্লাহ (স) এর স্বাস্থ্য বিধান ও আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৫২।

<sup>২৭</sup> *আল-কুরআন*, আল-বাকারা (২) : ১৪৩।

<sup>২৮</sup> হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শাফী' (রহঃ), *তফসীর মাআরেফুল ক্বুরআন*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৪৩৮।

<sup>২৯</sup> আ.খ.ম. আবু বকর ও অন্যান্য, *কুরআন মাজিদ* (ঢাকা: বাংলাদেশ মাদরাসা শিক্ষা বোর্ড, ২০১৮খ্রি.), ৬ষ্ঠ সং, পৃ. ৯৫।

<sup>৩০</sup> *إسراف* -এর সংজ্ঞা: *إسراف* অর্থ- অপচয় করা। ইহা হারাম কাজ। বৈধ কাজে প্রয়োজনতিরিক্ত ব্যয় করাকে *إسراف* বলে। ইসলামে পানাহারের আদেশ করার সাথে সাথে *إسراف* কে নিষেধ করা হয়েছে। আ.খ.ম আবু বকর ও অন্যান্য, *কুরআন মাজিদ*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৯৫।

<sup>৩১</sup> *আল-কুরআন*, সূরা আল-ফুরকান (২৫) : ৬৭।

পানাহারের সময়ানুবর্তিতা:

সাধারণভাবে সকাল, দুপুর, রাত এই তিন বেলা পানাহারের নিয়ম দুনিয়া ব্যাপী প্রচলিত। রাতের বিশ্রাম এবং দিনের কর্মব্যস্ততার আলোকে এভাবেই মানুষের খাদ্যাভ্যাস গড়ে উঠেছে। আবহাওয়ার তারতম্যের কারণে পৃথিবীর বিভিন্ন জায়গার মানুষের খাদ্যের ধরন ও সময়ে সামান্য পার্থক্য থাকলেও পানাহারের এ তিনটি সময় সকলের মাঝেই মোটামুটি এক ও অভিন্ন। সারারাত বিশ্রাম শেষে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো সতেজ ও সজীব হলেও কোন প্রকার খাবার বিহীন বেশীক্ষণ কর্মক্ষম থাকতে পারে না। তাই সকাল বেলা ভারী খাবার গ্রহণের পরামর্শ দিয়ে থাকেন কোন কোন স্বাস্থ্য বিজ্ঞানী। দীর্ঘক্ষণ উপবাস থাকার পর সকালের এই আহারকে ‘উপবাস ভাঙ্গা’ বা Break fast বলা হয়। আরবীতে সকালের খাবারকে বলা হয় افطار বা فطور এর অর্থও উপবাস ভাঙ্গা। সিয়াম পালনের সময় সারাদিন উপবাস থাকার পর সন্ধ্যায় যে খাবার গ্রহণ করা হয় একেও আরবীতে বলা হয় ইফতার বা উপবাস ভাঙ্গা। এরপর দ্বিপ্রহরে যে খাবার গ্রহণ করা হয় একে বলা হয় Lunch বা মধ্যাহ্ন ভোজ। দিনের মাঝামাঝিতে গ্রহণ করা হয় বলে একে মধ্যাহ্ন ভোজ বলে। কারো কারো মতে সকাল ও দুপুরের মাঝখানে হালকা খাবারকে Lunch বলে। আরবীতে দুপুরের খাবারকে غداء বা যে খাবার যোহরের সময় খাওয়া হয়। আর দিনের শেষভাগের খাবারকে Dinner বলে। আরবীতে একে বলা হয় عشاء অর্থাৎ যে খাবার বিকাল বা সন্ধ্যায় খাওয়া হয়। রাসূলুল্লাহ (সা)-এর সময়েও এভাবে তিনবেলা খাবারের প্রথা চালু ছিল। এ প্রসঙ্গে আনাস ইব্ন মালিক (রা) থেকে বর্ণিত, أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ يَجْتَمِعْ لَهُ غَدَاءٌ وَلَا عَشَاءٌ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ إِلَّا عَلَى ضَفْفٍ দিয়ে কখনো রাসূলুল্লাহ (সা)-এর একই দিনের গাদা এবং আশা হত না। তবে কখনো বা এটি হত যখন তিনি অনেক মানুষের সাথে খেতেন”<sup>৩৫</sup> হাদীসে বর্ণিত দাফাফ হলো-খাবারে অনেক লোক একত্রে शामिल হওয়া। (অর্থাৎ কোন অনুষ্ঠানাদি ছাড়া এমনিতেই রাসূল (সা) কখনো পর পর দুই বেলা ভাল খাবার খাওয়া হত না।) আর ভাষাবিদ ফাররা এর মতে-দাফাফ হলো, প্রয়োজন। (অর্থাৎ বিনা প্রয়োজনে রাসূল কখনো দুই বেলা ভাল খাবার খেতেন না।) ইবনুল আরাবীর মতে, দাফাফ হলো কম। (অর্থাৎ খুব কম সময়ই তিনি পর পর দুই বেলা গোশত-রুটি খেতেন।)<sup>৩৬</sup> রাতের খাবারের ব্যাপারে হাদীসে বিশেষ গুরুত্ব প্রদান করা হয়েছে। এ প্রসঙ্গে আনাস ইব্ন মালিক

<sup>৩৫</sup> আহমাদ ইব্ন হাম্বল, *মুসনাদ আহমাদ* (বৈরুত: মুয়াস-সাসাতুর-রিসালাহ, ১৯৯৯ খ্রি./১৪২০ হি.), খণ্ড-২১, হাদীস নং ১৩৮০৯, পৃ. ৩৪৩।

<sup>৩৬</sup> ইব্ন মানযূর, *লিসানুল আরব* (কায়রো: দারুল হাদীস, ১৪২৩ হি.), খ. ৫, পৃ. ৫১৬।

(রা) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة, যদি রাতের খাবার উপস্থিত করা হয় এবং নামাজও দাঁড়িয়ে যায় তাহলে আগে খাবার খেয়ে নাও।<sup>৩৭</sup> এ হাদীস প্রসঙ্গে ইমাম বুখারী বলেন, إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فأبدؤوا بالعيشاء وعن أيوب عن نافع عن ابن عمر عن النبي ﷺ نحوه وعن أيوب عن نافع عن ابن عمر. 'আইউব নাফি' থেকে ইব্ন 'উমারের সূত্রে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে অনুরূপ বর্ণনা করেছেন। আইউব নাফি' এর সূত্রে এটিও বর্ণনা করেছেন যে, একবার ইব্ন 'উমার রাতের খাবার খাচ্ছিলেন এমতাবস্থায় যে, তিনি নামাজে ইমামের কিরাআত শুনতে পারছিলেন।<sup>৩৮</sup> দুপুরের খাবারের পর রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সাথে সাথে হাঁটা-চলা করতেন না, সামান্য বিশ্রাম নিতেন। কিন্তু রাতের খাবারের পর সাথে সাথে শুইতেন না। ইশার নামাজ পড়তেন অথবা নামাজ পড়া হয়ে গিয়ে থাকলে সামান্য হাঁটা-চলা করতেন। রাসূলের এ অভ্যাসের কথা হাদীসে এভাবে বর্ণিত হয়েছে, وإذا تعشى لم يتغدى، وإذا تعشى لم يتغدى 'তিনি দুপুরের খাবার খেয়ে সাথে সাথে চলাফেরা করতেন না এবং রাতের খাবার খেয়ে সাথে সাথে শুইতেন না।<sup>৩৯</sup> রাতের খাবার সংক্রান্ত হাদীসগুলো থেকে আরেকটি বিষয় পরিষ্কার হয়, সেটি হল- রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সচরাচর সন্ধ্যা রাতে তথা ইশার নামাজের আগেই রাতের খাবার সেরে নিতেন। অর্থাৎ তিনি অনেক রাতে খেতেন না। আর রাতের খাবারের পর সাথে সাথে ঘুমাতেন না। চিকিৎসা বিজ্ঞানও রাতে দেরীতে খেতে নিষেধ করে এবং খাওয়ার পর সাথে সাথে ঘুমাতে বারণ করে।

পানাহারের পরিমাণ:

<sup>৩৭</sup> আবু 'আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইব্ন ইসমাইল আল-বুখারী, *আস-সহীহ্*, প্রাগুক্ত, খণ্ড-৫, বাব: باب إذا حضر العشاء فلا يبعجل عن عشاءه হাদীস নং ৫১৪৮, পৃ. ২০৭৯।

<sup>৩৮</sup> আবু 'আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইব্ন ইসমাইল আল-বুখারী, *আস-সহীহ্*, প্রাগুক্ত, খণ্ড-৫, বাব: باب إذا حضر العشاء فلا يبعجل عن عشاءه হাদীস নং ৫১৪৮, পৃ. ২০৭৯।

<sup>৩৯</sup> 'আলাউদ্দীন 'আলী ইব্ন হিসামুদ্দীন আল-মুফতী আল-হিন্দী আল-বুরহানপুরী, *কানযুল উম্মাল ফী সুনান আল-আকওয়াল ওয়াল আফ'আল* (বৈরুত: মুয়াস-সাসাতুর রিসালাহ্, ১৪০১ হি./১৯৮১ খ্রি.), খণ্ড-৭, হাদীস নং ১৮১৭৭, পৃ. ১০৪।

পরিমিত খাদ্য গ্রহণ প্রসঙ্গে আল্লাহ তা'আলা বলেন, وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْإِنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ 'কিন্তু যারা কুফরী করে, ভোগবিলাসে মগ্ন থাকে এবং চতুস্পদ জন্তুর মত উদর পূর্তি করে<sup>৪০</sup> তাদের নিবাস জাহান্নাম।'<sup>৪১</sup> তাই ইসলাম প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ অনুমোদন করে না। বরং নিজের পেটকে তিন ভাগ করে এক ভাগ খাদ্য দিয়ে পূরণ করতে, এক ভাগ পানি দিয়ে পূরণ করতে এবং এক ভাগ সম্পূর্ণ খালি রাখতে উৎসাহিত করে। যাতে তার উঠাবসা, চলাফেরা ও শ্বাস-নিঃশ্বাস করতে সহজ হয়। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মতে বিভিন্ন রোগ-বালাই থেকে মুক্ত থেকে সুস্থ জীবন যাপনের এটিই উৎকৃষ্ট উপায়। এ প্রসঙ্গে মিক্দাম ইব্ন মা'দী কারাব (রা) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, ما وعاء شر من بطن حسب المسلم, 'তার পেটের চেয়ে নিকৃষ্ট আর কোন থলে ভরে না। (অর্থাৎ খেতে খেতে পেট পুরো ভরিয়ে ফেললে এটাই সবচেয়ে নিকৃষ্ট থলেতে পরিণত হয়।) একজন মুসলিমের টিকে থাকার জন্য কিছু খাবারই যথেষ্ট। যদি সে বেশী খেতেই চায়, তাহলে (উত্তম হলো) পেটের এক-তৃতীয়াংশে খাদ্য, এক তৃতীয়াংশে পানি এবং এক তৃতীয়াংশ শ্বাস গ্রহণের জন্য খালি রাখা উচিত।<sup>৪২</sup> তাছাড়া শুধু নিজের প্রয়োজনটুকু পূরণ করাকেও ইসলাম নিরুৎসাহিত করে। এ প্রসঙ্গে হাদীসে আবদুল্লাহ ইব্ন উমার (রা.) নবী কারীম (সা.) হতে বর্ণনা করেন। তিনি বলেন, الكافر يأكل في سبعة امعاء والمؤمن يأكل في معى واحد- 'কাফের ব্যক্তি সাত পাকস্থলীপূর্ণ খাদ্য খায়, আর মুমিন একটিমাত্র পাকস্থলীপূর্ণ

খাদ্য খায়।'<sup>৪৩</sup> এ প্রসঙ্গে অন্য হাদীসে আবু হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন,

<sup>৪০</sup> যেভাবে জীব-জন্তুদের উদর এবং প্রবৃত্তির চাহিদা পূরণ ছাড়া আর কোন কাজ থাকে না, অনুরূপ অবস্থা হল কাফেরদের! তাদের জীবনের উদ্দেশ্যও (ইহকালে) খাওয়া-পরা ছাড়া আর কিছুই নয়। পরকালের ব্যাপারে তারা একেবারে উদাসীন। সালাহুদ্দীন ইউসুফ, *তাকসীর আহসানুল বায়ান*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৮৮৮।

<sup>৪১</sup> *আল-কুরআন*, মুহাম্মদ (৪৭) : ১২।

<sup>৪২</sup> আহমাদ ইব্ন শুয়াইব আবু আবদুর রাহমান আন-নাসায়ী, *আস-সুনান আল-কুবরা* (বৈরুত: দারু কুতুবিল 'ইলমিয়াহ্, ১৪১১ হি./১৯৯১ খ্রি.), খণ্ড-৪, হাদীস নং ৬৭৭০, পৃ. ১৭৮; আবু 'ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন 'ঈসা আত-তিরমিযী, *জামি' আত-তিরমিযী* (ঢাকা: বাংলাদেশ ইসলামিক সেন্টার, ১৯৯৭ খ্রি.), খ.৪, পৃ.৫৯০, হাদীস নং- ২৩৮০।

<sup>৪৩</sup> ইমাম আবু 'ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন 'ঈসা আত-তিরমিযী, *আল-জামি' আস-সহীহ্ সুনান আত-তিরমিযী*, প্রাগুক্ত, ৪র্থ খণ্ড, হাদীস নং ১৮১৮, পৃ. ২৬৬

ان رسول الله ﷺ ضافه ضيف كافر فام له رسول الله ﷺ بشاة فحلبت فشرب ثم اخرى فشربه ثم اخرى فشربه حتى شرب حلاب سبع شياه ثم اصبح من الغد فاسلم فامر له رسول الله ﷺ بشاة فحلبت فشرب حلابها ثم امر له باخرى فلم يستتمها فقال رسول الله ﷺ المؤمن يشرب في معي واحد والكافر يشرب في سبعة امعاء

‘একবার রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের বাড়িতে এক কাফির ব্যক্তি মেহমান হল। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার জন্য একটি বকরী দোহন করার নির্দেশ দেন। বকরী দোহন করা হলে সে সবটুকু দুধ পান করে। আরেকটি বকরী দোহন করা হলে সে তার দুধও পান করে। তৃতীয় বকরী দোহন করা হলে সে তার দুধও পান করে। এভাবে সে একাধারে সাতটি বকরীর দুধ পান করে সাবাড় করে দেয়। পরবর্তী দিনের সকালবেলা সে ইসলাম কবুল করে। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তার জন্য একটি বকরী দোহন করার নির্দেশ দেন। বকরী দোহন করা হলে সে তা পান করে। তিনি তার জন্য আরো একটি বকরী দোহন করার নির্দেশ দেন। কিন্তু সে তা পান করে শেষ করতে পারল না। তখন রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, মুমিন ব্যক্তি একটি পাকস্থলীপূর্ণ আহার করে, আর কাফের ব্যক্তি সাতটি পাকস্থলীপূর্ণ আহার করে।’<sup>৪৪</sup> এ প্রসঙ্গে আরেকটি হাদীসে মিকদাম ইবনে মা’দীকারিব (রা) বলেন। আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনেছি, ما ملا ادمى وعاء شرا من بطن حسب الادمى لقيمات, “মানুষ পেটের চাইতে নিকৃষ্ট কোন পাত্র ভর্তি করে না। (যতটুকু খাদ্য গ্রহন করলে পেট ভরে, পাত্র থেকে ততটুকু খাদ্য উঠানো কোন ব্যক্তির জন্য দূষণীয় নয়) যতটুকু আহার করলে মেরুদণ্ড সোজা রাখা সম্ভব, ততটুকু খাদ্যই কোন ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট। এরপরও যদি কোন ব্যক্তির উপর তার নফস (প্রবৃত্তি) জয়যুক্ত হয়, তবে সে তার পেটের এক-তৃতীয়াংশ আহারের জন্য এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য, এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।’<sup>৪৫</sup>

খাদ্যগ্রহণ নিয়ন্ত্রণে ইসলামী দৃষ্টিকোণ:

<sup>৪৪</sup> আবু ‘ঈসা মুহাম্মদ ইবন ‘ঈসা আত-তিরমিযী (র) *জামি আত-তিরমিযী*, প্রাগুক্ত, হাদীস নং ১৭৬৫, পৃ. ৩২২।

<sup>৪৫</sup> আবু ‘আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইবন ইয়াজীদ ইবন মাজাহ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবন মাজাহ*, প্রাগুক্ত, পৃ.৫৫, হাদীস নং ৩৩৪৯।



(১) খাদ্য বা খাদ্যাভ্যাস জনিত যেমন, অতিভোজন, ক্ষতিকর খাদ্যগ্রহণ, খাদ্যের অভাব ইত্যাদি।  
(২) অলসতা, অতি পরিশ্রম। (৩) অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন। (৪) অপরিচ্ছন্নতা। (৫) অশ্লীলতা। (৬)  
মানসিক অস্থিরতা ও উৎকর্ষা। (৭) অসতর্কতা। ইসলামের দৃষ্টিভঙ্গি হল, জীবনের জন্য খাদ্য, খাদ্যের  
জন্য জীবন নয়। এজন্য একদিকে যেমন অনাহারে থাকা নিষিদ্ধ করা হয়েছে, তেমনি অতিভোজন  
নিরুৎসাহিত করা হয়েছে।<sup>৫০</sup>

পরিমিত খাবার গ্রহণের সুফল:

সুন্দর সুস্থ দীর্ঘ জীবনের জন্য খাদ্যের ভূমিকা মুখ্য। সুতরাং খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে সচেতন থাকা  
প্রয়োজন, খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে পরিমিত জ্ঞান থাকতে হবে। আহার গ্রহণের সময় যথেষ্ট সাবধানতা  
অবলম্বন করা উচিত। কারণ, কোন খাদ্যের অভাব যেমন শরীরের জন্য ক্ষতিকর, তেমনি আধিক্যও  
সুখকর নয়। ‘পরিমিত খাবার’ অর্থ হচ্ছে কোন বয়সে, কেমন দৈহিক গড়নে, কোন সময়ে, কী ধরনের  
পেশায়, কোন জাতীয় খাবার, কত পরিমাণে খেতে হবে। সব খাদ্যে সব উপাদান সমানভাবে বিদ্যমান  
থাকে না, সেহেতু সুষম খাদ্য গ্রহণ অতি জরুরি। পরিমিত ও সুষম খাবার গ্রহণের যে সুফল রয়েছে  
পরিমিত ও সুষম খাবারের পাশাপাশি পরিমিত হাল্কা ব্যায়াম দেহকে নীরোগ রাখে।<sup>৫১</sup>

উপসংহার:

ইসলাম একটি বাস্তবসম্মত, কল্যাণধর্মী, সাবলিল ও সহজাত জীবনাদর্শ। আর মানুষের খাদ্য গ্রহণ  
প্রক্রিয়া একটি সহজাত জীবনচাচারের অন্তর্ভুক্ত। ইসলামী জীবনাদর্শে তাই মানুষের জীবনচাচারকে তাঁর  
সাধ্য-সামর্থ্য, রুচিবোধ, সহজাত প্রবৃত্তি ও মানবিক গুণাবলী ইত্যাদি সবকিছুর মাঝে সুন্দরতম সমন্বয়  
সাধন করা হয়েছে। একদিকে সমন্বয় করা হয়েছে তাদের চাহিদা ও সামর্থ্যের মাঝে। অপরদিকে লক্ষ্য  
রাখা হয়েছে তাদের পারস্পারিক অধিকার ও অনুভূতির দিকে। এবং আরো লক্ষ্য রাখা হয়েছে তাদের  
জন্য যাবতীয় কল্যাণ নিশ্চিতকরণ ও তাদেরকে যাবতীয় অকল্যাণ থেকে মুক্ত রাখার দিকে।  
রাসূলুল্লাহ্ (সা) ছিলেন সকল মৌলিক মানবীয় গুণাবলীর আঁধার। তিনি আমাদেরকে পানাহারের  
ক্ষেত্রেও এমন সুন্দর শিষ্টাচার শিক্ষা দিয়ে গেছেন যাতে একদিকে যেমন ব্যক্তির নিজের চাহিদা,

<sup>৫০</sup> ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর, *খুতবাতুল ইসলাম* (ঝিনাইদহ, বাংলাদেশ: আস-সুন্নাহ পাবলিকেশন্স, ২০০৮খ্রি.), পৃ.  
২৭১।

<sup>৫১</sup> অধ্যাপক মুহাম্মদ মতিউর রহমান, পানাহার সম্পর্কিত ইসলামের বিধান, *দৈনিক নয়া দিগন্ত*, প্রাপ্ত, পৃ. ৩।

সামর্থ ও রুচিবোধের প্রতি নজর দেয়া হয়েছে। তেমনি নজর দেয়া হয়েছে অপরের চাহিদা, সামর্থ ও রুচিবোধের দিকে এবং তাদের প্রতি দায়িত্ববোধ ও সহমর্মিতা প্রকাশের দিকে। নজর দেয়া হয়েছে মানুষের প্রতি মানুষের অধিকার ও দায়িত্বানুভূতির দিকে, আবার মহান স্রষ্টার প্রতিও মানুষের অধিকার এবং দায়িত্বানুভূতির দিকে। এ বিধানে তাই উপচেপড়া খাবার পেলেও কেউ অহমিকায় মেতে উঠে না। আবার প্রাণ বাঁচাবার নূন্যতম ব্যবস্থার জন্যও সে মহান স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতার সাথে নতশীর হয়। অল্প-বিস্তর সকল পানাহার সামগ্রীকেই সে মহান প্রভুর নির্'আমত গণ্য করে। আর তাই তাঁর নাম নিয়েই তা গ্রহণ করে এবং পরিশেষে আবার তাঁরই কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে।