

স্বাস্থ্য
সুরক্ষায়
ইসলাহ

"Prevention is better than Cure"



ড. মো: মোস্তফা কামিল মাদানী

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম

﴿فيه شفاء للناس﴾

[সূরা আন-নাহাল : ৬৯]

“Prevention is better than cures”

লেখক

ড. মো: মোস্তফা কামিল মাদানী
বিভাগীয় প্রধান ও সহযোগী অধ্যাপক
কুরআনিক সায়েন্সেস এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ
আন্তর্জাতিক ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয় চট্টগ্রাম।

সম্পাদনায়

ডা. মোহাম্মদ হাবিব হাসান
এফসিপিএস, এমডি

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম

ড. মো: মোস্তফা কামিল মাদানী

প্রথম প্রকাশ

ফেব্রুয়ারি ২০১৭ ইস্যায়ী

প্রকাশক :

মোহাম্মদ লোকমান চৌধুরী

পরিচালনা পর্ষদের সম্মানিত সাবেক সভাপতি

দক্ষিণ খুলশী শাহী জামে মসজিদ

গ্রন্থস্বত্ব :

লেখক কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জায় : এস.এম. দেলোয়ার হোছাইন

মুদ্রণ : আলপনা প্রিন্টিং হাউজ

১৬০, আল-জামেয়া মার্কেট, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

মোবাইল: ০১৮৮২-৯১৬০২০

বিনিময় : ১০০ টাকা

অর্পণ

একবিংশ শতাব্দীতে
যাঁরা সুস্থ হতে চান
যাঁরা সুস্থ থাকতে চান
তাঁদের সর্বোত্তম
সুস্থতা কামনায়..!

সূচিবিনাস

পূর্বকথা	০৯
ভূমিকা	১১
০১. সুস্থতার গুরুত্ব	১১
০২. শক্তিশালী হওয়া নবীগণের বৈশিষ্ট্য	১২
০৩. সুস্থতা ও মধ্যপন্থা	১৩
১ম. জীবন ও প্রাণের উৎস পানি	১৬
০১. পানি দ্বারা জ্বরে আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা	১৮
০২. পানি দ্বারা ক্রোধের চিকিৎসা	১৮
২য়. মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা	১৯
ক. মস্তিষ্ক ও সুস্থতা	১৯
খ. হৃৎপিণ্ড ও সুস্থতা	২১
৩য়. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	২৩
০১. শরীরের পরিচ্ছন্নতা	২৩
০২. মুখ পরিষ্কার করা : (মেসওয়াক)	২৪
০৩. কাপড় পরিষ্কার রাখা	২৬
০৪. বাড়ির আসিনা পরিষ্কার রাখা	২৭
০৫. চলাচলের রাস্তা পরিষ্কার রাখা	২৭
০৬. পানির ঘাট ও ছায়াদার স্থান পরিষ্কার রাখা	২৮
০৭. পানপাত্র ঢেকে রাখা	২৮
০৮. নখ কাটা, অতিরিক্ত লোম কেটে ফেলা	২৮
০৯. গোসলখানা পরিষ্কার রাখা	২৯
৪র্থ. পরিমিত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ	৩০
রাসূল (সা.) এর খাদ্য-অভ্যাস:	৩১
০১. দিন ও রাতের খাবারে রাসূল সা. এর আদেশ	৩২
০২. রাতের খাবার ছেড়ে দেওয়া বার্বক্যের কারণ	৩২
০৩. রাতের খাবার গ্রহণের সাথে-সাথে ঘুমানো ক্ষতিকর	৩৩

০৪. দুপুরের খাবারের পর কাইলুলা বা কিছুক্ষণ বিশ্রাম করা	৩৪
০৫. সকাল-সকাল ঘুম থেকে ওঠা	৩৪
০৬. অতিভূজন শরীরের জন্য ক্ষতিকর	৩৫
রাসুল সা. এর পানীয়:	৩৬
০১. রাসুল (সা.) এর প্রিয় পানীয়	৩৬
০২. পানি পান করার পদ্ধতি	৩৬
০৩. পান-পাত্রে নিশ্বাস ফেলা	৩৭
৫ম. চিকিৎসার প্রতি আহ্বান	৩৮
ইসলামের দৃষ্টিতে চিকিৎসা তিন প্রকার	৩৯
১. কাটা-ছেঁড়া করা (শিলা বসানো, অস্ত্রোপচার ইত্যাদি)	৩৯
২. মুখে গ্রহণ করা (সিরাপ, ট্যাবলেট, ক্যাপসুল ইত্যাদি)	৪০
৩. আগুনের ছাঁকা: (ফিজিওথেরাপি)	৪১
৬ষ্ঠ. রোগসংক্রমণ প্রতিরোধ (Quarantine الحجر الصحي)	৪২
০১. মানুষের প্রতি রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের পরামর্শ	৪২
০২. জীব-জন্তুর ক্ষেত্রেও রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের পরামর্শ	৪২
০৩. হাঁচি রোগ-জীবাণু ছড়ায়: (Quarantine পদ্ধতির)	৪৩
০৪. খৎনা ও আধুনিক বিজ্ঞান: (Quarantine পদ্ধতির)	৪৪
০৫. কুকুরের অপবিত্রতা	৪৫
৭ম. স্বাস্থ্যরক্ষা বনাম শরীরচর্চা : ইসলামী দৃষ্টিকোণ	৪৬
০১. নামাজের স্বাস্থ্যউপকারিতা	৪৬
০২. শরীরচর্চা ও ব্যায়াম	৪৬
০৩. নামাজ ও শরীরচর্চা	৫৮
৮ম. কুরআন ও আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সিয়াম (রোযা)	৫১
Feeling (অনুভব)	৫১
Admiration (প্রশংসা)	৫২
Self Sacrifice (আত্মোৎসর্গ)	৫২

Truthfulness (সততা)	৫৩
Idealism (আদর্শবাদ)	৫৩
Nearness (নৈকট্য)	৫৩
Generosity (মহানুভবতা)	৫৪
সিয়াম ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞান	৫৪
রোজার উপকারিতা	৫৫
গ্যাস্ট্রিক ও আলসারে	৫৫
কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীদের জন্য	৫৬
হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও হাঁপানি রোগীদের জন্য	৫৬
শ্বুলকায় রোগীদের জন্য	৫৬
ধূমপানকারীদের জন্য	৫৭
লিভার ও কিডনির ক্ষেত্রে	৫৮
৯ম. কিছু পুষ্টিকর ও ঔষধি গুণসমৃদ্ধ খাদ্য-পানীয়	৫৯
১ম. চিকিৎসা বিজ্ঞান ও মধু	৬০
২য়. স্বাস্থ্য সুরক্ষায় দুধ ও দুধের পুষ্টিগুণ	৬৪
৩য়. শিশুর জন্য মায়ের দুধ	৭২
৪র্থ. কালোজিরার উপকারিতা: ঔষধি গুণ	৭৪
৫ম. জলপাই তেল ও আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান	৭৮
৬ষ্ঠ. জলপাই পাতার ঔষধিগুণ	৮০
৭ম. আদার ঔষধিগুণ	৮১
৮ম. খেজুরের পুষ্টিগুণ	৮২
৯ম. রমজান ও কাঁচা ছোলার পুষ্টিগুণ	৮৬
১০ম. কুরআন সূন্নাহ'র (বাঁড়-ফুঁক) দ্বারা নাবী কারীম স. এর চিকিৎসা	৯০
০১. রাসুল স. এর বৈধ বাঁড়-ফুঁক	১০০
০২. বাঁড়-ফুঁকের শরয়ী পদ্ধতি	১০৮
উপসংহার	১১০
তথ্যসূত্র:	১১২



বই

ঈমানের পর সুস্থতা সর্বোপেক্ষা বড় নিয়ামত। তাই রাসুল (সা) ইরশাদ করেছেন, “তোমরা আল্লাহ তা’আলার কাছে ঈমান ও সুস্থতা প্রার্থনা কর, কারণ পৃথিবীতে কাউকেই ঈমানের পর সুস্থতার চেয়ে উত্তম কিছু দেয়া হয়নি”। (ইবনে মাজাহ)

বর্তমানে মুসলিম উম্মাহ রাসুলের আদর্শ থেকে বিচ্যুত হওয়ায় শরীর ও রুহের অসংখ্য রোগ-ব্যধিতে জর্জরিত। এ অবস্থায় মানুষের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কুরআন-হাদিসের মৌলিক দিকনির্দেশনাসমূহ তুলে ধরা সময়ের দাবি। গ্রন্থকার আমার স্নেহভাজন ছাত্র ড. মোস্তফা কামিল মাদানী “স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম” নামক গ্রন্থে এ মহান কাজটি সম্পাদন করে সত্যই আমাদের কৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ করেছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানের মৌলিক বিষয় গুলোকে অত্যন্ত সাবলীল ভাষায় দশটি অধ্যায়ে বিষয়ভিত্তিক চমৎকার বিন্যাস করে সহজ-সরল মার্ধুযপূর্ণ ভাষায় উপস্থাপন করেছে। বইটি কুরআন-সুন্নাহর আলোকে মানবস্বাস্থ্য সুরক্ষায় অতি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবে বলে আমার বিশ্বাস। তথ্যসমৃদ্ধ গবেষণামূলক গ্রন্থটি সম্পাদনা ও প্রকাশনার উদ্বেগ গ্রহণ করে স্নেহস্পন্দ লেখক মানবজাতির সু-স্বাস্থ্য রক্ষায় অসামান্য অবদান রাখায় এ মহৎ কাজের উৎকৃষ্ট প্রতিদানের জন্য মহান স্রষ্টার সমীপে দোয়া করছি। এবং তার সর্বাঙ্গীন সমৃদ্ধি কামনা করছি। আমিন

মুহাম্মদ হুসেইন

আল্লামা মুহাম্মদ সুলতান যওক নদ্ভী
প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক

জামিয়া দারুল মা’আরিফ আল ইসলামিয়া চট্টগ্রাম।

প্রকাশকের কথা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা মানুষের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। প্রখ্যাত ইসলামী চিন্তাবিদ, গবেষক ও বুদ্ধিজীবী আন্তর্জাতিক ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয় চট্টগ্রামের কুরআনিক সাইন্সেস বিভাগের সম্মানিত অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান ড. মুহাম্মদ মোস্তফা কামিল মাদানী-দক্ষিণ খুলশী শাহী জামে মসজিদের সম্মানিত খতিবের তথ্যনির্ভর বিষয়ভিত্তিক সময়োপযোগী গবেষণামূলক একটি বই “স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম” প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করতে পেরে আল্লাহর দরবারে শুকরিয়া আদায় করছি। আমার বিশ্বাস এ গ্রন্থ মুসলিম উম্মার পাশাপাশি মানবজাতির কল্যাণে, স্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যাপক ভূমিকা পালন করবে, আমাকে এ গ্রন্থপ্রকাশে সুযোগ করে দেয়ার মহোদয়ের প্রতি শ্রদ্ধাভরে কৃতজ্ঞা প্রকাশ করছি। এবং প্রভুসমীপে তাঁর উত্তরোত্তর সমৃদ্ধি ও উন্নতি কামনা করছি, এবং তাঁকে মানবতার কল্যাণে আরো সময়োপযোগী গবেষণা উপহার দেয়ার তাওফিক দান করুন, ইয়া রাব্বুল আলামিন।

মানুষের কর্ম ভুল-ত্রুটির উর্ধ্বে নয়। তাই এ ব্যাপারে বিদগ্ধ পাঠকদের যৌক্তিক পরামর্শ সাদরে গ্রহণ করা হবে, এবং পরবর্তী সংস্করণে আরো সুন্দর নিখুঁত ও আকর্ষণীয় করার চেষ্টা অব্যাহত থাকবে।

পরিশেষে প্রভুর সকাশে এ গ্রন্থকে কবুল ও পাঠকমহলের কাছে সমাদৃত করার জন্যে দোয়া করছি। পাশাপাশি লেখক, পাঠক নির্বিশেষে সবার কল্যাণ কামনা করছি। আমিন

প্রকাশক

মোহাম্মদ লোকমান চৌধুরী

সম্মানিত সাবেক সভাপতি, পরিচালনাপর্ষদ

দক্ষিণ খুলশী শাহী জামে মসজিদ

পূর্বকথা

সুস্থ দেহ সুন্দর মনের আবাস। ঈমানের পর সুস্থতা সর্বাপেক্ষা বড় নেয়ামত, তাই রাসূল (সাঃ) আল্লাহ্‌র সমীপে সুস্থতা কামনার শিক্ষা দিয়েছেন। আমাদের যেহেতু শরীর ও মনের সুস্থতা সকল সফলতার মূল, তাই আমরা কুরআন-সুন্নাহর আলোকে সুস্থতার কিছু মৌলিক পরামর্শ সম্বলিত এ ছোট্ট বইটি উপহার দেওয়ার চেষ্টা করেছি। ইসলাম প্রাকৃতিক ধর্ম হওয়ার কারণে তার প্রতিটি বিধান সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। অসুস্থ হয়ে চিকিৎসার মাধ্যমে পরিপূর্ণ ভালো হওয়া যায় না। তাই ইসলাম সুস্থতা ধরে রাখার পরামর্শ দিয়েছে এবং এমন জীবনাদর্শন উপহার দিয়েছে যা মেনে চললে আমরা দীর্ঘকাল সুস্থজীবন উপভোগ করতে পারবো। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, পরিমিত খাদ্য ও পানীয়গ্রহণ, শরীরচর্চা, নিদ্রা, বিশ্রাম নেওয়া, আলো-বাতাস গ্রহণ করা, চলা-ফেরা, বিয়ে-শাদী ইত্যাদির ওপর নির্ভর করে সুস্থতা। এ বিষয়ে কুরআন ও সহিহ হাদিস থেকে সংগৃহিত পরামর্শগুলোকে আধুনিক চিকিৎসা-বিজ্ঞানের আলোকে ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে। আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রের নতুন আবিষ্কারগুলোর সাথে ১৪৫০ বছর পূর্বে রাসূল (সাঃ) এর দেওয়া অমূল্য নববী চিকিৎসার অপূর্ব মিল খুঁজে পাওয়া যায়। যা মুহাম্মদ (সাঃ) আল্লাহর সর্বশ্রেষ্ঠ রাসূল হওয়ার অকাটা প্রমাণ বহন করে। পরবর্তীতে খোলাফায়ে রাশেদীন, সাহাবায়ে কেরাম, তাবেরীয়ন-তবে তাবেরীয়ন ও ইসলামের সোনালি দিনগুলোতে মুসলমানরা জ্ঞান-বিজ্ঞানচর্চায় ছিল অতুলনীয়।

এক সময় (৭৫০-১২৫৮ খ্রিঃ) বিজ্ঞানচর্চায় মুসলমানরা ছিলেন বিশ্ববাসীর অগ্রদূত। তাদের আবিষ্কার নিয়ে গোটা দুনিয়া গর্ব করেছে। মুসলিম বিজ্ঞানীদের লিখিত গ্রন্থ ল্যাটিনসহ বিভিন্ন ভাষায় অনূদিত হয়েছে। জ্ঞান-বিজ্ঞান অধ্যয়নের জন্য ইহুদি-খৃস্টান শিক্ষার্থীগণ দূরদেশ থেকে মুসলিম শিক্ষকদের কাছে স্পেন ও বাগদাদে পাড়ি জমাতো। রসায়ন শাস্ত্রে ইবনে হাইয়ান, চিকিৎসা শাস্ত্রে আররাজি ও ইবনে সিনা রচিত কানুন ফিততিব. (Canon Medicines) গ্রন্থে ৭৬০টি প্রয়োজনীয় ওষুধের বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত আলোচনা করেন। বিশাল গ্রন্থটি বিজ্ঞানী জির্ডার্দ দ্বাদশ শতাব্দীতে ল্যাটিন ভাষায় তরজমা করেন। ডক্টর আসলার বলেন এ গ্রন্থটি অন্য যে

কোনো গ্রন্থ অপেক্ষা সর্বাধিক কাল ইউরোপে চিকিৎসা জগতে বাইবেল নামে পরিচিত ছিল। ইউরোপে রাজা-বাদশারা ভালো চিকিৎসার জন্য ছুটে আসত বাগদাদ-স্পেনে, শরণাপন্ন হতো প্রখ্যাত মুসলিম চিকিৎসকের। ঠিক যেমন বর্তমানে মুসলমানরা প্যাড়ি জমাচ্ছে অমুসলিম দেশে। শতাব্দির পর শতাব্দি আমাদের অলস জীবন-যাপন গবেষণা ও নব আবিষ্কার থেকে বিরত থাকা পিছিয়ে দিয়েছে বহুদূর। কোথায় হারিয়ে গেল সেই সোনালি যুগ? কিসের অভাব আমাদের? মেধাবী সন্তান? অর্থ-বিস্ত? হে আল্লাহ আমাদের নবতর আবিষ্কারের তাওফিক দান করুন আমিন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার:

মানুষ সামাজিক জীব। পরপরের মুখাপেক্ষী। কারণ মানুষ সৃষ্টির সেরা জীব হওয়া সত্ত্বেও তাদের দুর্বলতার শেষ নেই। তাই আমার এ পুস্তিকাটি রচনা ও ছাপানোর ক্ষেত্রে যারা বিভিন্নভাবে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন তাদের প্রতি আমি হৃদয়ের গভীর থেকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। যারা মানুষের কৃতজ্ঞতা স্বীকার করে না, তারা মহান স্রষ্টার কৃতজ্ঞতা আদায়ে অক্ষম। বিশেষ করে আমি স্মরণ করছি, বিশিষ্ট সমাজসেবক দক্ষিণ খুলসী শাহী জামে মসজিদের পরিচালনা পর্ষদের সম্মানিত প্রাক্তন সভাপতি মোহাম্মদ লোকমান চৌধুরী যিনি আমার “স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইসলাম” নামের বইটি প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করেছেন এবং বইটি প্রকাশনার যাবতীয় খরচ নিজ থেকে স্বেচ্ছায় বহন করে আমাকে কৃতজ্ঞতার অষ্টোপাশে আবদ্ধ করেছেন। আমি তার দীর্ঘ সুস্থ জীবন কামনা করছি। সাথে সাথে আরো স্মরণ করছি, আমার স্নেহের ছাত্রদের যারা আমাকে এ পুস্তিকা রচনা ও প্রকাশে বিভিন্ন পর্যায়ে সহযোগিতায় এগিয়ে এসেছে। বিশেষ করে (QSI) বিভাগের সহকারী অধ্যাপক নোমান হাসান এবং এ বিভাগের শিক্ষার্থী আবদুল্লাহ মাহমুদ জাবেদ, রাকিব, আলাউদ্দিন কবির, সাদিক হোসেন ও বুয়েটের ছাত্র মুজাহিদুল ইসলাম প্রমুখ। আমি তাদের আমি জীবনপথের অগ্রযাত্রাও অব্যাহত সমৃদ্ধি কামনা করছি এবং তাদের জন্য আল্লাহর দরবারে উত্তম প্রতিদান কামনা করছি।

ভূমিকা:

রোগহীন স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। সুস্থ, নিরোগ ও সবল থাকাকেই বলা হয় স্বাস্থ্য। সুখী ও সমৃদ্ধ জীবন যেমন প্রত্যেকে প্রত্যাশা করে তেমনি সুস্থ, সবল শরীরও সকলের কাম্য। স্বাস্থ্যের সুরক্ষা মানুষের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা বিষয়। আমাদের ইহকালীন ও পরকালীন জীবনের যাবতীয় কার্যসম্পাদন, ব্যক্তিগত ও সামাজিক সকল প্রকারের কাজ সফলভাবে সম্পন্ন করার জন্যও চাই মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা। দার্শনিক Plato বলেন, “The perfect mind in healthy body” অর্থাৎ: ‘সুস্থ দেহই সুন্দর মনের আবাস’।

আল্লাহ তা’আলা আমাদের একটি মহান ধর্মের নিয়ামত দিয়েছেন। এই ধর্মের মাধ্যমে আমাদের ওপর অনেক বড় দায়িত্বও অর্পণ করেছেন। রাসুল (সা.) এর ইস্তিকালের পর এই গুরুদায়িত্ব আমাদের ওপর অর্পিত হয়েছে। এই দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করার জন্য আমাদের মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ থাকা জরুরি। রাসুল (স.) ইরশাদ করেন ;

عن أبي بكر رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: سلوا الله اليقين والمعافاة ، فما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من العافية .¹

অর্থাৎ: ‘হযরত আবুবকর (রা:) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: নিশ্চয়ই আমি রাসুলকে (সা.) বলতে শুনেছি— তোমরা আল্লাহ তা’আলার কাছে ঈমান ও সুস্থতা প্রার্থনা করো, কারণ পৃথিবীর কাউকেই ঈমানের পরে সুস্থতার চেয়ে উত্তম কিছু দেয়া হয়নি।’

সুস্থতার গুরুত্ব:

আমাদের সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে হবে, শক্তিমানকে মহান আল্লাহ পছন্দ করেন। আল্লাহ তা’আলা নিজেকে শক্তিশালী বলে দাবি করেছেন, তিনি পবিত্র কুরআনে তাঁর শক্তিশালী হওয়ার দাবি করেছেন আট বার। অর্থাৎ, “قوي” ‘শক্তিশালী’ শব্দটি মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে আটবার উল্লেখ করে বলেন,

﴿إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾

অর্থাৎ: ‘নিশ্চয় আল্লাহ তা’আলা শক্তিশালী ও প্রতাপশালী।’ [সূরা হাজ্জ: 80]

80]

এছাড়াও তিনি স্বীয় সত্তার পরিচয় তুলে ধরতে শক্তিমন্তা ও বড়ত্বের অর্থ ধারণ করে এমন শব্দ ব্যবহার করেছেন বহুবার। যেমন তিনি কাহুহার, জব্বার, কাবির, আজিজ, ইত্যাদি শব্দগুলো ব্যবহার করেছেন। তিনি তাঁর দূত জিব্রাইল (আ.) কে শক্তিশালী হিসেবে আখ্যায়িত করেছেন। মহান আল্লাহ বলেন,

﴿ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ﴾

অর্থাৎ: 'তিনি [জিব্রাইল (আ.)] বড়ই শক্তিমন্তার অধিকারী, তিনি আরশের মালিকের কাছে উন্নত মর্যাদার অধিকারী।' [সূরা তাকভীর: ২০]

শক্তিশালী হওয়া নবীগণের বৈশিষ্ট্য:

শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা এবং সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া নবীগণেরও একটি বৈশিষ্ট্য। পবিত্র কুরআনে আল্লাহ তা'আলা পূর্ববর্তী অনেক নবীর কথা উল্লেখ করেছেন। তাওরাত, যাবুর, ইনজিলসহ অন্যান্য আসমানি গ্রন্থেও নবীগণের অনেক গুণাগুণ বর্ণনা করেছেন মহান আল্লাহ। এ সকল বৈশিষ্ট্যের অন্যতম হলো, শারীরিক সুস্থতা ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া এবং বিশ্বস্ত ও আমানতদার হওয়া।

হযরত ইউসুফ (আ.) সম্পর্কে পবিত্র কুরআনে বর্ণিত আছে, মিশরে যখন দুর্ভিক্ষ দেখা দেয়, তখন হযরত ইউসুফ (আ.) রাষ্ট্রপ্রধানকে বলেছিলেন, আমাকে খাদ্যমন্ত্রণালয়ের দায়িত্ব দেওয়া হোক; কারণ আমি এ বিষয়ে অভিজ্ঞ ও বিশ্বস্ত। পবিত্র কুরআনে আল্লাহপাক বলেন,

﴿قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾

অর্থাৎ: "ইউসুফ বললো, দেশের অর্থসম্পদ আমার হাতে সোপর্দ করুন। আমি সংরক্ষণকারী এবং এ ব্যাপারে জ্ঞানও রাখি। [সূরা ইউসুফ: ৫৫]

হযরত ইউসুফ (আ.) এর উপর্যুক্ত ঘটনা থেকে বলা যায়, যখন অযোগ্য ব্যক্তির হাতে দায়িত্ব চলে যাবার আশংকা দেখা দেয়, তখন যোগ্য লোকদের ওই দায়িত্ব চেয়ে নেয়া উচিত। তদ্রূপ হযরত মুসা (আ.) সম্পর্কে পবিত্র কুরআনে আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿وَأَيُّ عَلَيْهِ لَقَوِيٍّ أَمِينٍ﴾

অর্থাৎ: তিনি (মুসা.) একজন শক্তিশালী ও আমানতদার যুবক। [সূরা নামল: ৩৯]

এখানে 'শক্তিশালী' বলার পাশাপাশি 'আমানতদার'ও বলা হয়েছে। কেননা, শুধু শক্তি থাকলে হবে না; বরং আমানতদারিও থাকতে হবে। আমানতদার না হলে যে ওই শক্তির অপব্যবহার হবে। হযরত মুসা (আ.)

একদিকে যেমন শক্তিশালী ছিলেন, তেমনি আমানতদারও ছিলেন। ফলে তাঁর শক্তির কোনো ধরনের অপব্যবহার হয়নি।

বনী ইসরাঈল আল্লাহ তা'আলার নিকট প্রার্থনা করেছিলো, হে আল্লাহ! আমরা একটি স্বাধীন রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠা করতে চাই, আমরা স্বাধীনভাবে বসবাস করতে চাই, আমাদের জন্য একজন শাসক পাঠান। আল্লাহ সুবহানাছ ওয়াতা'আলা তখন তাদের বণিক শ্রেণি থেকে একজন শাসক পাঠালেন। তখন তারা আপত্তি করলো এই বলে যে, এ শ্রেণির মানুষ আমাদের শাসক হওয়ার যোগ্যতা রাখে না। তাদের আপত্তি নিরসনে আল্লাহপাক বলুলেন;

﴿وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

অর্থাৎ: 'আল্লাহ সুবহানাছ ওয়াতা'আলা তাকে পরিপূর্ণ জ্ঞান ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী করেছেন।' [সূরা বাকারা: ২৪৭]

তিনি যেহেতু পরিপূর্ণ জ্ঞান রাখার পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের অধিকারীও ছিলেন, তাই তিনিই শাসক হওয়ার যোগ্য বা উপযুক্ত। এ কারণেই শাসক ও নেতা হওয়ার ক্ষেত্রে সুস্বাস্থ্যের গুরুত্বও অধিক। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী না হলে শাসনকার্য পরিচালনা করা যায় না। সুস্বাস্থ্যের দিক থেকেও মহানবী হযরত মুহাম্মাদ (সা.) শ্রেষ্ঠ ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ছিলেন।

সুস্থতা ও মধ্যপন্থা:

মহান আল্লাহ তা'আলা পবিত্র কুরআনে আমাদেরকে শ্রেষ্ঠ জাতি হিসেবে আখ্যায়িত করে বলেন:

﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾

অর্থাৎ: তোমরাই দুনিয়ায় সর্বোত্তম দল, তোমাদের কর্মক্ষেত্রে আনা হয়েছে মানুষের হিদায়াত ও সংস্কার সাধনের জন্য। তোমরা নেকির হুকুম দিয়ে থাকো, দুষ্কৃতি থেকে বিরত রাখো এবং আল্লাহর প্রতি ঈমান আনো।' [সূরা আল-ইমরান: ১১০]

আমাদের বিশ্বাস করতে হবে যে, আমরা শ্রেষ্ঠ জাতি। মুসলমানদের চেয়ে সত্যপন্থী ও শ্রেষ্ঠ আর কোনো জাতি এই পৃথিবীতে নেই।

মনে রাখা দরকার, সুস্থ থাকার জন্য আমাদের পরিমিত ও উপকারী খাদ্যগ্রহণ আবশ্যিক। পরিমাণ ও খাদ্যগুণ দেখেই খাবার গ্রহণ করতে হবে। শরীরের সুস্থতা খাবার, পানীয়, পরিবেশ, বাসস্থান, আলো-বাতাস, আর নিয়ম মেনে শরীরচর্চা, বিশ্রাম, নিদ্রা, চলা-ফেরা, বিয়ে-শাদী ইত্যাদির

সঠিক অনুশীলনের ওপর নির্ভর করে। এ কাজগুলি যদি আমরা সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণ ও পন্থায় সম্পাদন করতে পারি, তো আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে সক্ষম হবো। অন্যথায় বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে অকালে মৃত্যুবরণ করতে হবে। আল্লাহ তা'আলা আমাদেরকে মধ্যপন্থী জাতি হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। মহান আল্লাহ বলেন :

﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾

অর্থাৎ: 'আর এভাবেই আমি তোমাদেরকে মধ্যপন্থী জাতি হিসেবে সৃষ্টি করেছি।' [সুরা বাকারা: ১৪৩]

ইসলামে কোনো বাড়াবাড়ি নেই, আবার ত্রুটিও নেই। যারা বাড়াবাড়ি বা ত্রুটি করে তারা ইসলামকে সঠিকভাবে বুঝতে সক্ষম হয়নি। ইসলামের মূলনীতিতে যা আছে আমরা কেবল তা-ই করতে পারি। বাড়াবাড়ি করলে খাঁটি মুসলমান হওয়া যায় না। হযরত আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন আস (রা.) সারারাত ইবাদত করতেন। একবার রাসুলের দরবারে উপস্থিত হলে রাসুল (সা.) তাকে জিজ্ঞেস করে বললেন,

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِضِيِّ اللَّيْلَةَ عِنْتَهُمَا، قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟» فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَتَمْ، فَإِنَّ لِحْسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ

لَعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوكَ عَلَيْكَ حَقًّا،...» 2

অর্থাৎ: 'হযরত আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন আস (রা:) থেকে বর্ণিত রাসুল (সা.) আমাকে জিজ্ঞেস করেন, 'আমি শুনেছি, তুমি নাকি সারারাত ইবাদত করো? বিরতিহীন রোজা রাখো? সাহাবি বললো: হ্যাঁ। এরপর রাসুল (সা.) তাকে বললেন, সারারাত ইবাদত করা যাবে না। বিরতিহীন রোজাও রাখা যাবে না। তুমি বরং রোজা রাখবে, আবার ছেড়েও দিবে। জাগ্রত থেকে নামাজ পড়বে, আবার ঘুমাতেও যাবে। যেহেতু, তোমার ওপর তোমার শরীরের হক আছে, তোমার চোখের হক আছে, তোমার স্ত্রীর হক আছে, তোমার প্রতিবেশীর হক আছে।'

মানুষের দায়িত্ব কেবল নামাজ, রোজা, হজ্জ, জাকাত ইত্যাদির মধ্যে সীমাবদ্ধ নয় বরং তার জীবনের ব্যক্তিগত, সামাজিক, পারিবারিক ইত্যাদি

^২-ইমাম বুখারি হাদিসটি বর্ণনা করেছেন-১৯৭৫।

কাজও তার দায়িত্ব ও ইবাদাত হিসেবে গণ্য। এখানে রাসুল (সা.) আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন আস্কে (রা.) উদ্দেশ্য করে বলছেন, তুমি সারাক্ষণ কেবল নামাজ, রোজা, জিকির ইত্যাদির মধ্যে মশগুল থাকলে হবে না বরং তোমাকে মনে রাখতে হবে যে, তোমার ওপর তোমার শরীরের হক আছে, তোমার চোখের হক আছে, তোমার স্ত্রীর হক আছে, তোমার প্রতিবেশীর হক আছে। এরূপ তোমার ওপর আরো অনেকের হক আছে, যা তোমাকে অবশ্যই পালন করতে হবে, আর এ দায়িত্ব পালন করাও ইবাদাত।

তাই আমাদেরকে মহান আল্লাহর হকের পাশাপাশি বান্দার হকও আদায় করতে হবে। ইসলাম কোনো মুসলমানকে সন্ন্যাসবাদ বা ব্রাহ্মণ্যবাদ অবলম্বন করার অনুমতি দেয় না। পাহাড়ে গিয়ে বৈরাগ্যবাদ গ্রহণ করার অনুমতি ইসলাম দেয়নি।

দেহ ও আত্মাকে রোগমুক্ত রাখার প্রধান উপায় হলো, রোগকে প্রশ্রয় না দেওয়া। দেহ ও আত্মাকে রোগাক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করা। রোগ যেনো আমাদের দেহ ও মনকে স্পর্শ করতে না পারে তার যথাযথ প্রস্তুতি ও ব্যবস্থা গ্রহণ করা। কথায় আছে “Prevention is better than Cure” অর্থাৎ: ‘চিকিৎসা করে ভালো হওয়ার চেয়ে রোগ প্রতিরোধ করে ভালো থাকা উত্তম।’ আর ইসলামও বলে যে, রোগজীবাণু শরীরে সংক্রমিত হওয়ার পূর্বে, প্রথম থেকেই যাতে কোনো রোগ আক্রমণ করতে না পারে, তার যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করাই উত্তম। রোগ প্রতিরোধের জন্য নিম্নোক্ত গাইড লাইনসমূহ আমাদের মেনে চলা উচিত।

১ম: পানি জীবন ও প্রাণের উৎস, অতএব বেশি করে পানি পান করা।

২য়: মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ড সুস্থ রাখা।

৩য়: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন করা।

৪র্থ: পরিমিত খাবার ও পানীয় গ্রহণ করা।

৫ম: চিকিৎসা করা।

৬ষ্ঠ: রোগজীবাণু সংক্রমণ প্রতিরোধ।

৭ম: স্বাস্থ্যরক্ষা বনাম শরীরচর্চা। (নামাজ ও চিকিৎসা বিজ্ঞান)

৮ম: কুরআন ও আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সিয়াম।

৯ম: কিছু পুষ্টিকর ও ঔষধিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য ও পানীয়।

(শরীরের পুষ্টির অভাব পূরণ করা)

১০ম: কুরআন ও সুন্নার দৃষ্টিতে ঝাঁড়-ফুক দ্বারা নবী সা. এর চিকিৎসা।

১ম অধ্যায়: জীবন ও প্রাণের উৎস পানি

পানি হচ্ছে জীব-জন্তু ও উদ্ভিদের প্রাণের উৎস। সর প্রাণ ও প্রাণীকে আল্লাহপাক পানি থেকে সৃষ্টি করেছেন।

মানবজীবনে পানির গুরুত্ব সর্বাধিক। মানবদেহ গঠনে পানির ভূমিকা বিস্ময়কর। মানুষের মগজের শতকরা ৯০ ভাগ পানি; হৃৎপিণ্ডের উপাদানের শতকরা ৭০ ভাগ পানি; ফুসফুস ও যকৃতের শতকরা ৮৬ ভাগ পানি; দুই বক্ষের শতকরা ৮৩ ভাগ পানি; অনুরূপ বিভিন্ন প্রকার মাংসপেশীর শতকরা ৭৫ ভাগ পানি। সুতরাং, মানুষের সুস্থতা ও জীবন রক্ষার জন্য পানি অপরিহার্য। কারণ, মানুষের শরীর ও তার পরিপূর্ণ কর্মকাণ্ড পানির ওপর নির্ভরশীল। তাইতো মানুষের শরীরে যখন পানিশূণ্যতা দেখা দেয়, তখন মৃত্যুমুখে পতিত হয়। এক্ষেত্রে ব্যক্তিভেদে এর সময়কাল তারতম্য হয়। এজন্য চিকিৎসকরা পরিমাণমত পানি পানের উপদেশ দেন। কতিপয় বিজ্ঞানীদের ধারণা, মানুষ কোমল পানীয়, চা, কফি, জুসসহ ইত্যাদি গ্রহণের মাধ্যমে পানির চাহিদা মেটাতে পারে। বর্তমানে তা পরিপূর্ণভাবে বাস্তবতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। অন্যদিকে প্রত্যহ মানুষের ২-৩ লিটার পরিষ্কার বিশুদ্ধ পানির প্রয়োজন হয়। এতদসত্ত্বেও এজন্য খাদ্যগ্রহণ, বোনগ্রহণ মানুষের জীবনের সুস্থতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

মানুষের শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়া পানির পরিমাণের ওপর ভিত্তি করে পানির প্রতি মানুষের প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। যেমন- পদার্থবিজ্ঞানীরা বলেন, স্বাভাবিকভাবে প্রতিজন মানুষ প্রস্রাব, পায়খানা, ঘাম, শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার মাধ্যমে দৈনিক তিন লিটার পানি নিঃসরণ করে। সুতরাং, স্বাস্থ্যের জন্য তার কমপক্ষে তিন লিটার পানিগ্রহণ পান করা প্রয়োজন।

মানুষ যে খাদ্য গ্রহণ করে, তার হজমের প্রক্রিয়াজাতে তা শরীরের কোষে পরিণত হওয়া পর্যন্ত, এবং শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে যখন পানি দুই অলিন্দ ও ত্বকে বাষ্প পরিণত হয়; এসব ক্ষেত্রে পানির প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। এজন্য মানবদেহের ৭০ ভাগ পানি যা তার পানকৃত পানি এবং তার গৃহীত বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য থেকে আসে। শুধু মানুষ নয়, বিভিন্ন প্রাণী ও উদ্ভিদের বিভিন্ন পরিমাণে বিদ্যমান। যেমন- প্রাণীদের শরীরের শতকরা ৭০ ভাগ পানি দিয়ে গঠিত। পক্ষান্তরে কোন্ কোন্ উদ্ভিদের গঠনে শতকরা ৯৫ ভাগ পানি রয়েছে।

অনুরূপভাবে, শরীরের গঠন ও পরিচালনায় পানির বহুমুখী ভূমিকা রয়েছে। খাদ্যগলন প্রক্রিয়া, হজম প্রক্রিয়া, রক্তগঠন, রসবাহী তরল পদার্থ,

সেরিবোস্পাইনাল তরল পদার্থসহ অন্যান্য তরল পদার্থ যা শরীরে গঠিত হয়। যেমন- প্রস্রাব, লালা, দুধ, পিত্ত, ঘাম, অশ্রু, বিভিন্ন জোড়ায় জোড়ায় তরল পদার্থসহ সবকিছু গঠনের ক্ষেত্রে পানির অবদান সর্বাত্মক। আর এই পানি শরীরের কোমলতা ও শিথিলতার রক্ষাকবচ। কোষবিদ্যা প্রমাণ করেছে, পানি কোষগঠনে মূল উপাদান হিসেবে বিবেচিত। পানি যেকোন প্রাণী ও উদ্ভিদের গঠনে প্রধান একক।

রসায়ন বিদ্যার ভাষ্যমতে, জীবের শরীরে পরিবর্তন ও মিথক্রিয়া সাধনের জন্য পানি আবশ্যিক। শরীরতত্ত্ববিদ্যা অনুযায়ী, শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে তার ক্রিয়াকে সঠিকভাবে পরিচালনায় ও তার সজীবতাকে স্বাভাবিক রাখতে পানি আবশ্যিক।^৩

এমনকি খাদ্যের চেয়ে পানির প্রয়োজনীয়তা অধিক। কারণ, বিজ্ঞানীদের মতে, একজন মানুষ খাদ্য গ্রহণ না করে ৬০ দিন বেঁচে থাকতে পারে। তবে পানি পান না করে কেউ একসপ্তাহের বেশি (কেউ কেউ বলেছেন, ৩-১০ দিন) টিকে থাকতে পারেন না। মূল কথা হলো, মানুষের শরীর যখন ২০ ভাগ পানিশূণ্যতায় ভোগে, তখন মৃত্যুমুখে ঢলে পড়ে।

আমরা জানি, পানি ছাড়া মানুষ জীবন ধারণ করতে পারে না। তাই, বিশুদ্ধ পানির সরবরাহ বাড়াতে হবে। পানিকে কোনো অবস্থাতেই নোংরা হতে দেয়া যেতে পারে না। কারণ, পানি দূষিত হলেই পরিবেশের বিপর্যয় ঘটবে। দূষিত পানি মানুষের জন্য হুমকিস্বরূপ। তাই, পরিবেশের উপাদানগুলোর মধ্যে পানির গুরুত্ব অপরিসীম। পবিত্র কুরআন ঘোষণা করেছে,

﴿وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى

رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ [النور: 45]

অর্থাত্ : “মহান আল্লাহ প্রতিটি প্রাণীকে পানি থেকে সৃষ্টি করেছেন। এদের মধ্যে কিছু প্রাণী পেটের ওপর ভর করে চলাফেরা করে; কিছু দুই পায়ে ওপর ভর করে চলাফেরা করে; কিছু প্রাণী চলাফেরা করে চার পায়ে ওপর ভর করে। তিনি তাঁর ইচ্ছে মতো সৃষ্টি করেন। আল্লাহ যে কোনো কাজ করার শক্তি রাখেন।” (সুরা-আন-নূর : ৪৫)

^৩ বাস্‌সাম ফিদা'অ, আল-কাওনু ওয়াল ইনসানু বাইনাল 'ইলমি ওয়াল কুরআন, ১ম সংস্করণ, (দামেস্কঃ আল-ইয়ামামা লিৎ ত্বাবা'আতি ওয়ান নাশরি ওয়াত তাওযি', ১৪১৪ হি.), পৃ. ১২১-১২২

০১. পানি দ্বারা জ্বরে আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা

নবী (সা.) ১৪৫০ এরও অধিক বছর পূর্বে এমন কিছু নিয়মে চিকিৎসা করতেন যা আজকের চিকিৎসকরা নিজেদের চিকিৎসার ক্ষেত্রে পালন করেন। জ্বরাক্রান্ত রোগীকে পানি দ্বারা চিকিৎসা তার অন্যতম।

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَبُرْدُ وَهَا بِالْمَاءِ»

অর্থঃ: রাসুল (সা.) বলেন, 'জ্বর জাহান্নামের উত্তাপ থেকে সৃষ্টি হয়। কাজেই তা পানির সাহায্যে নিভিয়ে দাও।'^৪

নবী (সা.) এর একথা বর্তমানের চিকিৎসাবিজ্ঞানের দৃষ্টিভঙ্গিকে পরিবর্তন করে দিয়েছে। পূর্বে চিকিৎসকবৃন্দ জ্বরের রোগীকে পানি থেকে দূরে রাখার উপদেশ দিতেন, কিন্তু আজ এ উপদেশ ঠিক উল্টো হয়ে গেছে। এখন তারা কঠিন জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শরীর পানি দ্বারা মুছে দেবার উপদেশ দিয়ে থাকেন। তাদের এ চিকিৎসা পদ্ধতি নবী কারীম (সা.) এর চিকিৎসার সাথে মিলে যায়।

০২. পানি দ্বারা ক্রোধের চিকিৎসা:

ক্রোধ বা রাগ শয়তানের প্ররোচনায় হয়; এবং শয়তান আগুনের সৃষ্টি। সুতরাং ক্রোধকে পানি দ্বারা নিভিয়ে দাও। মানুষ ক্রোধান্বিত হলে প্রেসার বেড়ে যায়। আগে থেকেই প্রেসারের রোগী হলে প্রেসার বেড়ে গিয়ে স্ট্রোক করার আশংকা রয়েছে। রাগ বেড়ে গেলে মানুষের বিবেক-বুদ্ধি লোপ পায়। রাগের মাথায় জঘন্যসব অপরাধও করে ফেলতে পারে। এজন্য রাসুল (সা.) বার বার ইরশাদ করেন,

لا تغضب فردد مرارا

অর্থঃ : রাগ করো না, রাগ করো না, রাগ করো না। রাগ বাক্যটি তিনি কয়েক বার উচ্চারণ করেন।^৫

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»

অর্থঃ: ক্রোধ বা রাগ শয়তানের প্ররোচনায় হয়; আর শয়তান আগুনের সৃষ্টি। সুতরাং ক্রোধকে পানি দ্বারা নিভিয়ে দাও।^৬

^৪ সহিহ বুখারি হা নং ৩২৬৩।

^৫ সহিহ বুখারি, হা. নং- ৫৭৬৫

^৬ মুসনাদে আবুদাউদ হাদিস নং ৪৭৮৪।

২য় অধ্যায়: মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা

ক. মস্তিষ্ক ও সুস্থতা

মানুষের মস্তিষ্ক শুধু নতুন নতুন কৌশল আবিষ্কার করে তাই নয়, মস্তিষ্কের সৃষ্টি রহস্য এমন যে, এটা বয়স বাড়লেও অন্তর্নিহিত অবকাঠামো পরিবর্তনের মাধ্যমে সক্রিয় থাকতে পারে। আপনি কিছু কিছু নিয়ম মেনে চললে ব্রেইনকে সচল ও চাপমুক্ত রাখতে পারেন। মস্তিষ্কের এই গুরুত্বের দিক বিবেচনা করে পবিত্র কুরআনে আল্লাহ বিভিন্নভাবে ব্রেইনের বহুমুখী কার্যক্রমের বিষয় তুলে ধরেছেন। ব্রেইনের বর্ণনা দিতে আল্লাহ কখনো আকল শব্দ আবার কখনো আলবাব, নুহা; কখনো কলব, ফিকির, ফাহাম ইলম ইত্যাদি শব্দ ব্যবহার করে। তাই আমরা দেখতে পাই কুরআনে আকল ক্রিয়াটি ৪৬ বার (تعقلون) (মধ্যম পুরুষ) ২৪ বার (يعقلون) (নাম পুরুষ) ২২ বার (الآلباب) ১৬ বার আরো বিভিন্ন শব্দ যা মস্তিষ্কের কার্যক্রমের বর্ণনা দিয়ে পবিত্র কুরআনে ব্যবহৃত হয়েছে। ব্রেইনের মাধ্যমে আমরা জ্ঞান অর্জন করে থাকি, তাই (علم) জ্ঞানের বিষয়ে পবিত্র কুরআনে ৭৭৯ বারের অধিক এসেছে। এতে সুস্থতার জন্য ব্রেইনের গুরুত্বের বিষয়টি প্রতীয়মান হয়।

ব্রেইন মানবদেহের মাদারবোর্ড

মানবদেহ নামক বিশাল কম্পিউটারের 'মাদার বোর্ড' হচ্ছে ব্রেইন বা মস্তিষ্ক। শরীরের হার্ট নামক গুরুত্বপূর্ণ অর্গানটির একমাত্র কাজ হচ্ছে রক্ত পাম্প করা আর ব্রেইন নামক অর্গানটির মাধ্যমে পরিচালিত হয় মানুষসহ সকল প্রাণীর আবেগ, অনুভূতি, ভিশন, হিয়ারিং, স্পিস, গতি-প্রকৃতিসহ নানাবিধ সরল ও জটিল প্রক্রিয়া। ১ দশমিক ৪ কিলোগ্রাম ওজনের মস্তিষ্কে নেই কোনো জয়েন্ট, ভালব। অথচ শরীরের অত্যন্ত ভাইটাল অর্গানটি নিয়ন্ত্রণ করে পুরো শরীর, মন, সাফল্য, ব্যর্থতা। শুধু তাই নয় কম্পিউটারের মাদারবোর্ড যেমন সমস্ত তথ্য, উপাত্ত, প্রোগাম নিয়ন্ত্রণ করে তেমনি মস্তিষ্ক নামক মানবদেহের মাদারবোর্ডও শরীরের প্রায় সব ক্রিয়াকলাপের নিয়ন্ত্রক। এমনকি মনেরও নিয়ন্ত্রণকারী হচ্ছে মস্তিষ্ক। আধুনিক বিজ্ঞান তাই মস্তিষ্কের কার্যপরিধির ওপর ভিত্তি করে রচনা করেছে নানা অংশ, উপাংশ। একবিংশ শতাব্দীতে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি মস্তিষ্ক নামক এই রহস্যপূর্ণ অর্গানটির অন্তর্নিহিত রহস্য প্রকাশ করে দিয়েছে মানুষের কাছে। তবে বিজ্ঞানীরা মনে করেন মস্তিষ্ক নামক এই রহস্য অর্গানটির

এখনও নানা কিছু অনাবিষ্কৃত ও অজানা রয়ে গেছে। মস্তিষ্ক নিয়ে মানুষের জানার আকাঙ্ক্ষা বহুদিনের। এখনও পর্যন্ত এই ভাইটাল অর্গানটি নিয়ে কোনো চূড়ান্ত ধারণা বিজ্ঞান দিতে পারেনি। ব্রেইনকে বিজ্ঞানীরা একটি কম্পিউটারাইজড মেশিনের সঙ্গে তুলনা করে থাকেন। আর অত্যাধুনিক এমআরআই (ম্যাগনেটিক বেরেসান্যান্স ইমেজিং) মেশিন দ্বারা মস্তিষ্কের নানা তথ্য জানা যেতে পারে। যাকে বলা হয় মস্তিষ্ক স্ট্যাডি। মস্তিষ্ক বিজ্ঞানীরা শুধুমাত্র মস্তিষ্কের রক্তপ্রবাহের গতি-প্রকৃতি দেখে বলে দিতে পারেন মস্তিষ্কের নানা চিন্তা-চেতনার কথা। ধরেন কোনো ব্যক্তি যদি কোনো প্রিয় মুখ অথবা কোনো পরিচিত স্থান নিয়ে ভাবেন তবে বিজ্ঞানীরা ব্রেইন স্ট্যাডি করে বলে দিতে পারেন কল্পনার নানা চিত্র। মস্তিষ্ক নামের এই অতি গুরুত্বপূর্ণ অর্গানটিতে রয়েছে অন্তত ১০০ মিলিয়ন বা ১ বিলিয়ন স্নায়ু কোষ বা নিউরন। এছাড়া অন্যান্য সহযোগী ব্রেইন কোষ মিলে মস্তিষ্কের মোট কোষের সংখ্যা হবে অন্তত ১ ট্রিলিয়ন। মস্তিষ্কের, স্থান, শক্তি, অনুভূতি, কনসাসনেস নিয়েও রয়েছে নানা রহস্য। এমনকি মানুষের সুখ-দুঃখ, রোমাঞ্চ, ভালোবাসা, যৌনতা এসব অনুভূতি ও ক্রিয়া কলাপের প্রধান নিয়ন্ত্রকও মস্তিষ্ক।

মস্তিষ্ক : স্ট্রোক এবং হার্ট এ্যাটাক

মানুষের বয়স যখন ২০ বছরে পদার্পণ করে তখন মস্তিষ্ক তার সর্বোচ্চ ওজন পায়। মস্তিষ্ক অধিক ওজনের হলে যে আপনি জ্ঞানী-প্রজ্ঞাবান হবেন তা কিন্তু নয়। আপনার বুদ্ধিমত্তা (Intellectual capacity) নির্ভর করে মস্তিষ্কের স্নায়ু কোষের সংখ্যা এবং একে অপরের মধ্যে সেতু বন্ধনের ওপর। অর্থাৎ যার মস্তিষ্কে যতো বেশি নিউরন থাকবে তিনি ততো বেশি প্রজ্ঞাবান হবেন। আর একটি কথা মনে রাখা দরকার এই মস্তিষ্ক নামের পাওয়ার হাউজটি কিন্তু বিপদের কারণ হতে পারে। অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ অথবা উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা না করলে স্ট্রোক বা মস্তিষ্কে রক্তকরণ ঘটতে পারে। যাকে বলা হয় স্ট্রোক। মনে রাখতে হবে প্রতি মিনিটে ৭৫০ মিলিলিটার রক্ত মস্তিষ্ক দিয়ে প্রবাহিত হয়। এছাড়া গবেষণায় দেখা গেছে সকাল ৬টা থেকে সকাল ৮টার মধ্যে হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেশি থাকে। আর এ জন্যও কিন্তু দায়ী কার্ডিওসোল নামক হরমোন। মস্তিষ্ক কীভাবে মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে তার নানা উপায় উল্লেখ করেছেন বিজ্ঞানীরা।

মানসিক চাপ কমানোর সাত উপায়

এক: তাকদিরের প্রতি অগাধ বিশ্বাস। দুই: আল্লাহর যিকির।

তিন: পরকালের নিয়ামতের স্মরণ। চার: সবর (ধৈর্য)।

পাঁচ: প্রত্যহ গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়ার অভ্যাস করুন। এতে মস্তিষ্ক ও হার্টের মধ্যে একটি যোগসূত্র তৈরী হয়। গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে শরীর খানিকটা বিশ্রামের সুযোগ পায়। এ সময় রক্ত থেকে অপ্রয়োজনীয় ও ক্ষতিকর উপাদান বের হয়ে যায়। ২০ বছর পূর্বে ধারণা করা হতো চাকুরিগত সমস্যা মানসিক চাপের অন্যতম কারণ। কিন্তু এ ধারণা এখন আর কেউ পোষণ করেন না। ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশেষজ্ঞগণের মতে কর্মচারীর ক্ষেত্রে অসৌজন্য মূলক আচরণ মানসিক চাপের অন্যতম কারণ।

ছয়: কর্মজীবনে ও পারিবারিক জীবনে দুঃশ্চিন্তামুক্ত থাকতে খানিকটা অবসর বের করে নিন। এই অবসর একান্তে কাটাতে অভ্যস্ত হোন। পারিপার্শ্বিকতা যেন আপনাকে স্পর্শ করতে না পারে। দেখবেন খানিকটা হলেও আপনার মস্তিষ্ক ক্লান্তি থেকে দূরে থাকবে। এ সময় হয়ে ওঠবেন ফুরফুরে।

সাত: সাইকোলজিস্টদের মতে সমাজ ও পরিবারে বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকতে থাকতে মস্তিষ্কে চাপ পড়ে। একারণে মনের কথা বলা যায় এমন দু'একজন বন্ধু তৈরী করুন।

খ. হৃৎপিণ্ড ও অসুস্থতা:

হৃৎপিণ্ড শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। হৃৎপিণ্ড ভালোতো সবকিছু ভালো। আমাদের হাত মুষ্টিবদ্ধ করলে দেখতে হৃৎপিণ্ডের মতো দেখায়। মানবদ্রণ মায়ের জরায়ুতে প্রবেশের পর প্রথম মাসেই হৃৎপিণ্ডের গঠন শুরু হয়। আমরা কি এক মিনিটে সত্তর বার হাতের মুষ্টিবদ্ধ করে খুলতে পারবো? না পারব না, অথচ হৃৎপিণ্ড এক মিনিটে সত্তর বার স্পন্দিত হয়, এ স্পন্দন কঠিন পরিশ্রমের সময় একশত চল্লিশ বার পর্যন্ত থাকে। এভাবে অমৃত্যু অব্যাহত থাকবে। হৃৎপিণ্ড চলমান, মৃদুভাবে অনবরত স্পন্দিত হয়ে থাকে, তবে প্রয়োজনে সত্তরটি ঘোড়ার শক্তিতে (horse power) রূপান্তরিত হয়। তাই হৃৎপিণ্ডের শক্তি পরিবর্তনশীল, প্রয়োজনে বেড়ে যায়, প্রয়োজন না থাকলে সাধারণত চারটি ঘোড়ার শক্তি নিয়ে স্পন্দিত হয়। হৃৎপিণ্ড এভাবেই পরিবর্তিত হয়ে থাকে। বিজ্ঞানীদের মতে হৃৎপিণ্ড চব্বিশ ঘণ্টায় এক লক্ষবার স্পন্দিত হয়ে থাকে। এবং এক মাসে তিন মিলিয়ন বার স্পন্দিত হয়ে থাকে। একজন মানুষ যদি আশি বছর বয়সে উপনীত হয় বিজ্ঞানীদের হিসাবে তার হৃৎপিণ্ড দুই হাজার, আটশত আশি মিলিয়ন বার (২৮৮০) স্পন্দিত হয়। প্রাণীর হৃৎপিণ্ড ছাড়া অন্য অঙ্গগুলো ত্রুটিপূর্ণ হলে অথবা নষ্ট হলে জীবনে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা থাকে। তবে হৃৎপিণ্ড যদি আক্রান্ত হয়, অচল হয়ে যায় জীবনে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা শেষ হয়ে যায়। সুতরাং প্রাণীর জীবন হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার ওপর পরিপূর্ণ নির্ভরশীল।

তাই রাসুল (সা:) সুস্থতার জন্য হৃৎপিণ্ডের গুরুত্ব অনুধাবন করে ইরশাদ করেন,
 ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله
 ألا وهي القلب . (رواه البخاري)

অর্থাৎ: মনে রেখো, নিশ্চয় শরীরের একটি বিশেষ অংশ আছে যদি তা সুস্থ থাকে পুরো শরীরই সুস্থ থাকবে, যদি তা নষ্ট হয় পুরো শরীর নষ্ট হয়ে যাবে, এই গুরুত্বপূর্ণ অংশটি হলো হৃৎপিণ্ড।^৯

আমরা জানি পাকস্থলী রোগের জন্মস্থান। এবং রোগ থেকে বেঁচে থাকার চেষ্টাই হলো মূল চিকিৎসা। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলেন, হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা ও স্বাভাবিক কার্যক্রম নির্ভর করে আমাদের খাদ্যাভ্যাস ও খাদ্যের পরিমাণের ওপর। আমরা প্রতিদিন খাদ্য গ্রহণ করছি? কতোটুকু গ্রহণ করছি? তা শরীরের জন্য কতোটুকু প্রয়োজন? কারণ অসময়ে অপ্রয়োজনীয় খাবার আমাদের লাভের চেয়ে ক্ষতি করে বেশি, বরং বার বার অনিয়ম করলে শরীরের মারাত্মক ক্ষতির কারণ হয়ে থাকে। তাই রাসুল (সা:) ক্ষুধা আসার পূর্বে খেতে নিষেধ করেছেন, বরং তিনি ভরা পেটে খাবার গ্রহণ করাকে মুসলিমদের অভ্যাস নয় বলে ঘোষণা দিয়ে বলেন,

نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع

অর্থাৎ: “আমরা এমন জাতি, যারা ক্ষুধা আসার পূর্বে খাবার গ্রহণ করি না, এবং আহার করলে পেট ভরে খাই না।”^{১০}

রাসুল স., ইরশাদ করেছেন,

المؤمن يأكل في معي واحدة والكافر يأكل في سبعة أمعاء (أخرجه مالك في الموطأ)

অর্থাৎ: মুমিন বান্দা এক পেটে খাবার গ্রহণ করে এবং কাফির ব্যক্তি সাত পেটে খাবার গ্রহণ করে।^{১১}

যখন মানুষ ক্ষুধার্ত হয় তার কোষ যথার্থ পরিমাণে হজমকারী তরল পদার্থ সরবরাহ করে থাকে; ফলে আমরা খাদ্যের স্বাদ পেয়ে থাকি এবং খাদ্য সহজে হজম হয়ে যায়। তাই রাসুল (সা:) বলেন, نعم الإدام الجوع

অর্থাৎ: ক্ষুধার্ততাই উত্তম সুরবা।^{১২}

উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে আমাদের কাছে হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখার গুরুত্ব ফুটে ওঠেছে। বরং হৃৎপিণ্ডের সুস্থতাই সুন্দর মন ও সুস্থ শরীরের কেন্দ্রবিন্দু। তাইতো মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে ১৬৫ বার হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার আলোচনা করেছেন।

^৯ হাদিসটি বুখারি শরীফে বর্ণিত হয়েছে

^{১০} সিরাহালাবিয়া ৩য় খন্ড ২৯৫ পৃষ্ঠা

^{১১} ইমাম মালেক, মুআত্তা

^{১২} মুজলেসা আল জাওয়াহের দিনিউরি হাদিস নং: ৬৫৫

৩য় অধ্যায়: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

আমাদের মনে রাখতে হবে যে, আমরা যে পরিবেশে বাস করছি তা স্বাস্থ্যকর কিনা? আমরা যদি জীবাণুমুক্ত পরিবেশে বসবাস করতে পারি তাহলে আমরা নিজেদেরকে অনেক রোগ থেকে নিরাপদ রাখতে পারবো। পরিবেশকে জীবাণুমুক্ত রাখতে ইসলাম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি গুরুত্বারোপ করেছে। রাসুল (সা.) বলেছেন:

«الطهور شرط الإيمان».

অর্থাৎ: 'পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অঙ্গ'^{২১}।

রাসুল (সা.) এখানে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাকে ঈমানের অংশ বলে ঘোষণা দিয়েছেন। অতএব, প্রতিটি মুমিনকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ছাড়া পরিপূর্ণ মুমিন হওয়া যায় না। একজন ব্যক্তি নিজেকে মুসলমান বলবে আবার অপরিষ্কারও থাকবে, এমন হতে পারে না।

০১. শরীরের পরিচ্ছন্নতা :

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কথা বললে প্রথমে আসে শরীর পরিষ্কারের কথা। শরীর পরিষ্কার থাকলে মনও পরিষ্কার থাকবে। রাসুলুলাহ (সা.) বলেছেন:

«ان النبي صلى الله عليه وسلم، قال: "اغتسلوا يوم الجمعة، واغسلوا رؤوسكم،

وان لم تكونوا جنباً، وأصيبوا من الطيب".

অর্থাৎ: তোমরা (প্রত্যেক দিন না পারলে কমপক্ষে) জুমার দিন একবার গোসল করবে, তোমাদের মাথা ভালোভাবে ধৌত করবে যদিও তোমরা পবিত্র থাকো এবং তোমরা সুগন্ধি ব্যবহার করবে'^{২২}

অন্য এক হাদিসে রাসুল (সা:) সপ্তাহে একবার গোসল করা মুসলমানের ওপর আত্মাহর হক ও অধিকার বলে ঘোষণা দিয়েছেন।

«عن إبي هريرة (رض) أن النبي (ص) قال حق الله على كل مسلم أن يغتسل في كل

سبعة أيام يغسل رأسه وجسده».

^{২১} ইমাম মুসলিম ন-২২৩।

^{২২} ইমাম বুখারি হাদিসটি বর্ণনা করেছেন ন- ৮৮৪।

অর্থাৎ: আবু হুরাইরা (রা:) থেকে বর্ণিত নিশ্চয় নবী (সা:) বলেছেন, মুসলিমের ওপর আল্লাহর হকের অন্যতম হলো সপ্তাহে একবার গোসল করা, যাতে সে তার শরীর ও মাথা ভালোভাবে ধুয়ে নেবে।^{১০}

ওপরের হাদিসদ্বয়ে গোসলের ওপর জোর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। কারণ, গোসলের মাধ্যমে শরীর পরিষ্কার হয়। তাই প্রত্যেক দিন না পারলে কমপক্ষে জুমার দিন আমাদেরকে অবশ্যই গোসল করতে হবে। কারণ কোনো মুসলমান যদি গোসল না করে, তখন তার শরীর থেকে দুর্গন্ধ বের হবে, এতে অন্য মুসলমান কষ্ট পাবে, আর এক মুসলমান অন্য মুসলমানকে কষ্ট দেওয়া হারাম। এখানে লক্ষ্যণীয় যে, হাদিসে বিশেষভাবে মাথা ধৌত করার বিষয়টি উল্লেখ করা হয়েছে। কেননা মাথা মানুষের শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মধ্যে মূল। তাই মাথা ভালোভাবে ধৌত করার প্রতি গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। শুধু গোসল করলে হবে না বরং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার পূর্ণরূপ প্রকাশের জন্য হাদিসে সুগন্ধি ব্যবহারের কথা বলা হয়েছে। কারণ, সুগন্ধি হলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার চূড়ান্ত পর্যায়। সুগন্ধির মাধ্যমে নিজের মন-মস্তিষ্ক যেমন সতেজ থাকবে, তেমনি অপর মুসলমানকেও প্রশান্তি দেবে। আর অপর মুসলমানকে প্রশান্তি দেয়া প্রত্যেক মুসলমানের ঈমানি দায়িত্ব।

০২. মুখ পরিষ্কার করা : (মেসওয়াক)

বর্তমান যুগের চিকিৎসকগণ ঘুমানোর আগে ও ঘুম থেকে জাগ্রত হবার পরে কমপক্ষে দুইবার দাঁত পরিষ্কার করার উপদেশ দেন, আর সকলের প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে মিসওয়াক ও ব্রাশ ব্যবহারের পরামর্শ দিয়ে থাকেন; না হয় দাঁতের বিভিন্ন রোগ হওয়ার আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন।

বর্তমানে দাঁতের চিকিৎসকগণ নবী করীম (স.) যেভাবে মেসওয়াক করতেন সেভাবে মেসওয়াকের উপদেশ দিয়ে থাকেন। কেননা মেসওয়াকের মধ্যে দাঁতের জন্য আবশ্যিকীয় দু'টি উপকরণ তথা ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস-সহ সকল প্রয়োজনীয় উপকরণ রয়েছে। তাছাড়া মেসওয়াক মুখের দুর্গন্ধ দূর, স্বাদ বৃদ্ধি, গলার রোগ যেমন টনসিল, যকৃত, পাকস্থলী ইত্যাদির রোগ দূরীকরণে খুব উপকারী।

^{১০}-মুসনাদে আহমাদ, হা নং-৮৪৮৫ (মুত্তাফা-কুন আলাই)।

মেসওয়াক দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়, মস্তিষ্ককে সতেজ করে, মানসিক রোগ থেকে মুক্ত রাখে। মেসওয়াকের এরূপ আরো বহু উপকারিতা আছে যা রাসুলুল্লাহর মেসওয়াকের প্রতি গুরুত্বারোপের বিষয়টি আরো স্পষ্ট করে তোলে।

মানুষের শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মধ্যে মুখ পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাস্তব জীবনে আমরা দেখি, মানুষ যখন আহার করে, কিছু পান করে তখন দাঁতের ফাঁকে থেকে যাওয়া খাদ্য-কণা পচে মুখে দুর্গন্ধ সৃষ্টি হয়। এই দুর্গন্ধ পেটে প্রবেশ করলে স্বাভাবিক পাচনশক্তিকে বাধাগ্রস্ত করে এবং দাঁতের ক্ষত সৃষ্টি হয় এছাড়াও এই দুর্গন্ধের কারণে অন্য মানুষের কষ্ট হয়। তাই আমাদেরকে মুখ ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে। রাসুল (সা.) এর হাদিসে এসেছে, উম্মুল মুমিনীন হযরত আয়েশা (রা.) বর্ণনা করেছেন-

عَنْ عَائِشَةَ، {أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَرُقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ، فَيَسْتَقِظُ
إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ}»¹⁴

অর্থাৎ: রাসুল (সা.) রাত বা দিনের যে কোনো সময় ঘুমালে, ঘুম থেকে উঠে ওজুর পূর্বে মিসওয়াক করতেন।

এ হাদিসে ঘুম থেকে উঠার পর মিসওয়াক করার কথা বলা হয়েছে। মুখ পরিষ্কার রাখতে আমাদেরকে মিসওয়াক ও ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে। তবে মিসওয়াক করলে পরিপূর্ণ সুন্নত অনুসরণ করার সাওয়াব আছে। মিসওয়াক করলে মিসওয়াক ও মুখ পরিষ্কার উভয়ের সুন্নত আদায় হবে। আর ব্রাশ করলে কেবল মুখ পরিষ্কারের সুন্নত আদায় হবে। তাই আমাদের উভয় সুন্নত একসাথে পালন করার জন্য মিসওয়াক এর কোনো বিকল্প নেই। রাসুল (সা.) আরো বলেছেন:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: {لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ
عَلَى أُمَّتِي، أَوْ عَلَى النَّاسِ؛ لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ}..¹⁵

অর্থাৎ : হযরত আবু হুরায়রা (রা:) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: নিশ্চয়ই রাসুল (সা.) বলেছেন ; যদি আমার উম্মতের বা মানুষের ওপর কষ্ট না হতো, তাহলে আমি অবশ্যই প্রত্যেক নামাজের সময় মিসওয়াক করা আবশ্যিক করে দিতাম।

¹⁴ আবু দাউদ হা, নং - ৫৭।

¹⁵ ইমাম বুখারি, মুখতাসরবুখারিতে হাদিসটি বর্ণনা করেছেনহা, ন- ৪৫৬।

০৩. কাপড় পরিষ্কার রাখা :

শরীরের পরিচ্ছন্নতার পর কাপড় পরিষ্কার করা সুস্থতার পাশাপাশি মানুষের সৌন্দর্যের বহিঃপ্রকাশ ঘটায়। মানুষের সৌন্দর্যপ্রকাশে কাপড়ের গুরুত্ব অনেক। তাই কাপড় পরিষ্কার রাখা উচিত। কোনো মুসলমান ও রুচিশীল মানুষ অপরিষ্কার কাপড় পরতে পারে না। কেননা পরিষ্কার কাপড় পরলে মানুষের শরীর মন সুস্থ ও সুন্দর হয়ে যায়। কাপড় পরিষ্কার রাখার প্রতি গুরুত্বারোপ করে আল্লাহ সুবহানাছ ওয়াতা'আলা পবিত্র কুরআনে বলেন-

﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾

অর্থাৎ: 'আর তোমরা পরিধেয়-পরিচ্ছদ পরিষ্কার রাখো।' [সূরা মুদ্দাসসির: ৪]

উপর্যুক্ত আয়াতে কাপড় পরিষ্কার রাখার কথায় ইম্পারেটিভ সেন্টেন্স বা আদেশমূলক বাক্য ব্যবহার করা হয়েছে। তাই কাপড় পরিষ্কার রাখা সকল মুসলমানের জন্য জরুরি। রাসুল (সা.) যখন পথ দিয়ে হেঁটে যেতেন তখন তাঁর শরীর ও কাপড় থেকে সুগন্ধি ছড়াতে। তিনি অতিক্রম করে যাবার পরও সেই সুগন্ধি অনেকক্ষণ স্থায়ী থাকতো। হাদিসে বর্ণিত আছে,

قَالَ أَنَسٌ: «مَا شَمَمْتُ غَيْرًا قَطُّ، وَلَا مِسْكَ، وَلَا شَيْئًا أَطْيَبَ مِنْ رِيحِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»

অর্থাৎ: 'রাসুলের সুগন্ধের চেয়ে উত্তম আশ্বর মিসক-জাতীয় অন্য কোনো আতর সুগন্ধির ঘ্রাণ আমি পাইনি।'^{১৬}

উপর্যুক্ত হাদিস থেকে আমরা কাপড় পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব যে অধিক তা সহজেই বুঝতে পারি।

রাসুল (সা:) একদিন এক সাহাবিকে অপরিষ্কার পরিচ্ছদ পরতে দেখে আক্ষেপ করে বলেন,

"أما يجد هذا ما يسكن به شعره، أما كان يجد هذا ما يغسل به ثيابه "

অর্থাৎ: এই ব্যক্তি তার চুল আঁচড়ানোর জন্য কি কিছুই পায় না? এ ব্যক্তি কাপড় পরিষ্কার করার জন্য কি কিছুই পায় না?

রাসুল (সা.) পরিচ্ছদ পরিষ্কার করার প্রতি অধিক গুরুত্ব দিতে গিয়ে সাদা কাপড় পরিধানের আদেশ দিয়েছেন, কারণ সাদা কাপড়ে ময়লা সহজে বোঝা যায়।

عليكم بتياب الياض فألبسوها وكنفو فيها موتاكم

অর্থাৎ: তোমাদের সাদা কাপড় পরা উচিত, তোমরা সাদা কাপড়ই পরো, এবং সাদা কাপড়েই তোমাদের মৃতদের কাফন দাও।^{১৭}

০৪. বাড়ির আঙিনা পরিষ্কার রাখা:

মুমিনদেরকে নিজেদের হাত-মুখ-দাঁত-পা ইত্যাদি শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। একজন মুমিনের নিজের শরীরকে যেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে, তেমনি তার চারপাশের পরিবেশকেও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। তার ঘর-বাড়ি, আঙিনা, রাস্তা-ঘাট ইত্যাদি সবকিছু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। রাসুল (সা.) বলেছেন:

«نظفوا أفئيتكم ولأثببها باليهود»

অর্থাৎ : 'তোমরা তোমাদের ঘরের আঙিনাকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখো, ইহুদিদের মতো হয়ো না।'

রাসুল (সা.) আরো বলেছেন, পানিতে যেনো কেউ নিঃশ্বাস না ফেলে বা মল-মূত্র ত্যাগ না করে, কারণ থুথু ও নিঃশ্বাসের মধ্যে রোগজীবাণু থাকে। আর মল-মূত্র তো নাপাক, সেগুলো পানিতে পড়লে একদিকে পানি যেমন নাপাক হয়ে যায়, তেমনি দূষিতও হবে। ঘরের আশপাশ পরিষ্কার থাকলে ডেঙ্গু ও ম্যালেরিয়া জীবাণুর উপদ্রব থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে।

০৫. চলাচলের রাস্তা পরিষ্কার রাখা

রাসুল (সা:) চলাচলের রাস্তা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার ওপর অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন এবং পবিত্রতাকে ঈমানের অন্যতম অংশ বলে ঘোষণা দিয়েছেন—

قال رسول الله صلي الله عليه وسلم. الإيمان بضع وسبعون شعبة—أو بضع وستون شعبة أعلاها—قول لا إله إلا الله وأدناها إمطة الأذى عن الطريق¹⁸

অর্থাৎ: রাসুল (সা:) বলেছেন, ঈমানের সত্তরের অধিক শাখা রয়েছে অথবা ষাটের অধিক শাখা রয়েছে যার সর্বোত্তম হলো, তাওহিদের সাক্ষ্য দেওয়া 'আল্লাহ ছাড়া কোনো মাবুদ নেই' এবং যার অন্যতম হলো রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু দূরীভূত করা।

^{১৭} সুনানে তিরমিজি, হা:ন:২৭৯৯।

^{১৮} মুত্তাফাকুন -আলাইহাদিস আলহুমাহিদি, আলজামমু বাইনাস সাহিহাইন, হা: নং: ২৩৭৪।

০৬. পানির ঘাট ও ছায়াদার স্থান পরিষ্কার রাখা:

রাসুল (সা:) রোগমুক্তির জন্য জনবহুল এলাকা ও পাবলিক প্লেস, যেখানে মানুষের আনাগোনা বেশি, যেখান থেকে দ্রুত রোগজীবাণু গণমানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যাওয়ার আশংকা রয়েছে সে জায়গাগুলো যাতে জীবাণুমুক্ত থাকে তার যথাযথ ব্যবস্থা নিয়েছেন। এবং পাবলিক প্লেসের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি আদেশ দিয়েছেন,

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " اتَّقُوا الْمَلَأَ عَنِ الثَّلَاثِ: الْمِرَازُ فِي الْمَوَارِدِ، وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ، وَالظَّلَّ "

অর্থাৎ: রাসুল (সা:) ইরশাদ করেছেন, তোমরা তিনটি তিরষ্কারপ্রাপ্তির জায়গা থেকে বেঁচে থেকো। ১. পানির ঘাটে, ২. রাস্তার ধারে, ৩. ছায়াদার বৃক্ষের নিচে মল-মূত্র ত্যাগ থেকে বেঁচে থেকো।^{১৯}

০৭. পানপাত্র ঢেকে রাখা:

রাসুল (সা:) ক্ষতিকর জীবাণু থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য আমাদের ব্যবহার্য পান-পাত্র ঢেকে রাখতে বলেছেন এবং বাতি নিভিয়ে দেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। সার্বিকভাবে মানবসমাজের যেকোনো ধরনের ক্ষতির ব্যাপারে তিনি সতর্ক করেছেন। ইরশাদ করেন,

قال عليه السلام: (خَمَرُوا الْآبِيَةَ وَأَوْكِنُوا الْأَسْقِيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفَنُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفَوَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَتْ الْفَتِيلَةَ)

অর্থাৎ: তোমরা পাত্রগুলো ঢেকে রাখো। পানপাত্র উপুড় করে রাখো, ঘরের দরজা বন্ধ করে রাখো, কুপি নিভিয়ে দাও; যাতে ইঁদুর চেরাগ নিয়ে পালাতে না পারে।^{২০}

০৮. নখ কাটা, অতিরিক্ত লোম কেটে ফেলা:

রাসুল (সা:) শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের প্রতি যথাযথ গুরুত্ব আরোপের আদেশ দিয়েছে। সময়মতো নখ, চুল কাটা, নাভির নিচের লোম কাটা। বগলের নিচের লোম উপড়ে ফেলা, গৌফ ছোট করা ইত্যাদি। কারণ নখ-চুল ইত্যাদি সময়মত কেটে না ফেললে এসব অঙ্গ জীবাণু

^{১৯} মুত্তাফাকুন আলাইহাদিস, আবু- দাউদ, হা:নং: ২৬, ইবনে মাজাহ , হা: নং: ৩২৮ ।

^{২০} সুনানে তিরমিজি, হা:নং:২৮৫৯ ।

প্রজননের উর্বর ক্ষেত্রে পরিণত হয় এবং অনাকাঙ্ক্ষিত বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা রয়েছে, তাই রাসূল (সা:) এরশাদ করেন,
 عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، " الْفِطْرَةُ خَمْسٌ، أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْحِثَانُ، وَالِاسْتِحْدَادُ،
 وَتَنَفُّ الْإِبْطِ، وَتَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ "

অর্থাৎ: পাঁচটি জিনিস স্বভাবজাত সুল্লত। নাভির নিচের লোম পরিষ্কার করা, খতনা করানো, বগলের নিচের লোম উপড়ে ফেলা, নক কাটা, গোঁফ ছোট করা।^{২১}

০৯. গোসলখানা পরিষ্কার রাখা:

সুস্থ থাকার জন্য সার্বিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা প্রয়োজন। এমনকি যে জায়গায় আমরা গোসল করি, নিজেকে পরিষ্কার করি, ময়লা ধুয়ে নিজেকে পবিত্র করি সে জায়গাটিও পবিত্র ও পরিষ্কার রাখা উচিত। তাইতো রাসূল (সা.) এরশাদ করেছেন,

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُغْفَلٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: "لَأَيُّوَلُنَّ
 أَحَدَكُمْ فِي مُسْتَحَمِّهِ فَإِنَّ عَامَّةَ الْوَسْوَاسِ مِنْهُ"

অর্থাৎ: "তোমাদের কেউ গোসলখানায় মূত্র ত্যাগ করবে না, তার কারণে ব্যাপক সংশয় (ওয়াসওয়াসা) সৃষ্টি হয়।"^{২২}

পানিতে মল-মূত্র ত্যাগ করলে পানি দূষিত হয়ে যায়, পানি সহজে রোগজীবাণু বহন করে বিধায় জনপদে নানা রোগ ছড়িয়ে মহামারি আকার ধারণ করে এবং অসংখ্য মানুষের প্রাণনাশের কারণ হয়। হাদিসে রাসূল (সা.) এরশাদ করেন,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "لَأَيُّوَلُنَّ أَحَدَكُمْ فِي
 الْمَاءِ الدَّائِمِ الَّذِي لَا يَجْرِي، ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ."

অর্থাৎ: 'তোমরা বদ্ধ পানিতে প্রস্রাব করে তা থেকে আবার অজু-গোসল করো না।'^{২৩}

কারণ পানি রোগ জীবাণু ছড়ায়। দ্রুত পানিবাহিত রোগ লোকালয়ে ছড়িয়ে পড়ে মহামারি আকার ধারণ করতে পারে।

^{২১} ইমাম বুখারি হাদিসটি বর্ণনা করেছেন ন- ৫৮৮৯।

^{২২} ইবনে মাজা হাদিস নং ৩০৪।

^{২৩} ইমাম বুখারি, মুখতাসার সহিহ বুখারি, বাব আল- মাউদ দয়িম হাদীসটি বর্ণনা করেছেন ন-১৪০।

৪র্থ অধ্যায়: পরিমিত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ

মানবশরীরের জন্য খাদ্য যেমন প্রয়োজনীয়, পানিও তেমনি আবশ্যিক। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য যার-যার কার্যক্রম সঠিকভাবে সম্পন্ন করার জন্য খাদ্য ও পুষ্টি অত্যাবশ্যিক। তাই ইসলাম মুসলমানদেরকে উপকারী ও পবিত্র খাবার গ্রহণ করার আদেশ দিয়েছে। এবং ক্ষতিকর অপবিত্র খাদ্য গ্রহণ করা থেকে নিষেধ করেছে। আল্লাহ তা'আলা এরশাদ করেন,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ
إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ
وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [البقرة: ১৬৭-১৬৮]

অর্থ: হে ঈমানদারগণ, আমি যেসব পবিত্র জিনিস তোমাদের দান করেছি, (নিঃসংকোচে) তোমরা তা খাও এবং এর জন্য তোমরা আল্লাহর কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপনে করো। অবশ্যই তোমরা তারই দাসত্ব করো। অবশ্যই তিনি মৃত (জন্তুর গোশত), সবধরনের রক্ত ও শুকরের মাংস হারাম করেছেন এবং যা আল্লাহপাক ব্যতীত অন্য কারো নামে জবাই করা হয়েছে তা-ও হারাম করেছেন, তবে যাকে এক্ষেত্রে বাধ্য করা হয়েছে তার কথা ভিন্ন। আর যে আল্লাহর আইনের সীমালংঘনকারী নয়, অথবা (যেটুকু খেলে জীবন বাঁচে তার চাইতে বেশি) বাড়াবাড়ি করে না তাহলে (এই অপারগতার সময়ে হারাম খেলে) তার কোনো গুনাহ নেই। অবশ্যই আল্লাহ তা'আলা ক্ষমাশীল, অনেক মেহেরবান।

আল-কুরআন স্পষ্ট ভাষায় তাইয়িবাতকে হালাল করেছে এবং খাবায়েসকে হারাম করেছে। মনে রাখতে হবে সুস্থ থাকার জন্য আমাদেরকে পরিমিত ও উপকারী খাদ্যগ্রহণ করতে হবে। পরিমাণ ও খাদ্যগুণ দেখেই খাবার গ্রহণ করতে হবে। শরীরের সুস্থতা খাবার, পানীয়, পরিধেয়, বাসস্থান, আলো-বাতাস, বিশ্রাম, নিদ্রা, চলা-ফেরা, বিয়ে-শাদি, ব্যায়াম ইত্যাদির সঠিক পরিচর্যার ওপর নির্ভর করে। এ কাজগুলো যদি আমরা সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণে গ্রহণ করতে পারি আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে সক্ষম হবো।

রাসুল (সা.) এর খাদ্যাভ্যাস:

রাসুল (সা.) রকমারি খাবার গ্রহণ করতেন। বিশেষ কোনো প্রকার খাবারের ওপর অটল থাকতেন না। যা মানব শরীরের জন্য ক্ষতিকর। কোনো খাবার পছন্দ হলে, পেটে ক্ষুধা থাকলে খেতেন। ক্ষুধা না থাকলে খেতেন না। অপছন্দ হলে বিরত থাকতেন, তবে তাঁর অপছন্দনীয় খাবারের ত্রুটি বর্ণনা করতেন না কখনও। হাদিস শরিফে এসেছে,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: «مَاعَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ»²⁴

অর্থাৎ: রাসুল (সা.) কখনও কোনো খাবারের ত্রুটি বর্ণনা করেননি, পছন্দ হলে খেতেন অন্যথায় বিরত থাকতেন। ইমাম ইবনুল কাইয়ুম যাদুল মা'আদ গ্রন্থে বলেন,

وكان يحب الحلواء والعسل، وهذه الثلاثة أعني: اللحم والعسل والحلواء من أفضل الأغذية، وأنفعه للبدن، والكبد والأعضاء، وللإغذاء به نفع عظيم في حفظ الصحة والقوة، ولا ينفرمها إلا من به علة وآفة.²⁵

অর্থাৎ: রাসুলের পছন্দের খাদ্যতালিকায় ছিলো মিষ্টি জাতীয় খাবার, মধু, গোস্ত, এ খাবারগুলো উত্তম খাদ্য। শরীর যকৃত বিভিন্ন অঙ্গের জন্য বেশি উপকারী ও শক্তিবর্ধক। সুতরাং অসুস্থ লোক ব্যতিত আর কেউ বিরত থাকবে না।

রাসুল গুরবা দিয়ে রুটি খেতে পছন্দ করতেন, মাঝে মাঝে গোস্তের ঝোল দিয়ে রুটি খেতে পছন্দ করতেন।

وكان يأكل الخبز مَادوما ما وجدله إداما، فتارة يأدمه باللحم ويقول: («هو سيد طعام أهل الدنيا والآخرة»)²⁶

অর্থাৎ: এবং তিনি কখনও ঝোল দিয়ে রুটি খেতেন, আবার কখনও গোস্তের ঝোল দিয়ে রুটি খেতেন। এবং রাসুল (সা.) বলেন, 'গুরবা দিয়ে রুটি দুনিয়া-আখিরাতে উত্তম খাদ্য।' তিনি আরো ইরশাদ করেন,

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: - سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ"²⁷

²⁴ ইমাম বুখারি হাদিসটি বর্ণনা করেছেন ন- ৩৫৬৩।

²⁵ ইবনুল কাইয়ুম, মাদুল মা'আদ পৃঃ ২১৩-২১৯।

²⁶ ইবনুল কাইয়ুম, মাদুল মা'আদ পৃঃ ২১৯।

অর্থাৎ: রাসুল (সা.) বলেন, 'শুরবা দিয়ে রুটি দুনিয়া-আখিরাতে উত্তম খাদ্য।'

ঝোল দিয়ে রুটি খাওয়ার প্রতি রাসুল (সা.) আমাদের উৎসাহিত করেছেন। কারণ শুকনো রুটিতে প্রোটিন পাওয়া যায় না, সুতরাং সুস্থতার জন্য শুরবা দিয়ে রুটি খেতে হবে। শুধু রুটি বা শুধু শুরবা শরীরের খাদ্যাভাব পূরণ করতে পারে না; তার জন্যে শুরবা-রুটি দুটিই চাই।

রাসুল (সা.) কখনো দুধ-মাছ একসাথে খাননি। দুধ-টক একসাথে খাননি। দুটি খাবার, দুটি ঠাণ্ডা খাবার, দুটি সহজ হজমি, দুটি কঠিন হজমি একসাথে খাননি। ভাজা ও রান্না করা খাবার একসাথে খাননি। এবং ভাজা ও বাসী একসাথে খাননি। দুধ এবং ডিম একসাথে খাননি। গোস্তু এবং দুধও একসাথে খাননি। কোনো খাবার অতিমাত্রায় গরম অবস্থায়ও খাননি। রান্না করা কোনো খাবার পরের দিন গরম করেও খাননি। একই প্রকার একাধিক খাবার একসাথে গ্রহণ করা শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

১. দিন ও রাতের খাবারে রাসুল (সা.) এর আদেশ:

রাসুল (সা.) রাতের খাবার গ্রহণের ওপর জোর তাগিদ দিতেন, কেউ যাতে রাতের খাবার না খেয়ে না ঘুমায়। কারণ রাতের খাবার ছেড়ে দেওয়া বার্ষিক্যের কারণ। রাতের খাবার শক্তিবর্ধক, তারুণ্য ও যৌবনকে ধরে রাখতে সহায়ক।

২. রাতের খাবার ছেড়ে দেওয়া বার্ষিক্যের কারণ:

রাতের খাবার নিয়মিত ছেড়ে দেওয়া বার্ষিক্য ডেকে আনে। তাই রাসুল (সা.) কয়েকটি খেজুর ও এক গ্লাস পানি দিয়ে হলেও রাতের আহার করতে বলেছেন। রাসুল (সা.) এরশাদ করেন,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَعَشُّواْ وَلَوْ بِكَفِّ مِنْ حَشْفٍ، فَإِنَّ تَرْكَ الْعِشَاءِ مَهْرَمَةٌ»²⁸

অর্থাৎ: তিনি রাতের খাবার গ্রহণের আদেশ দিতেন যদিও তা কোনো সবজি জাতীয় খাবার হয়। এবং তিনি বলতেন, রাতের খাবার ছেড়ে দেওয়া দ্রুত বার্ষিক্য ডেকে আনে।

²⁹ ইবনে মাজা হাদিস নং ৩৩০৫।

²⁸ সুনানে তিরমিজি হা নং ১৮৫৭।

সুনানে তিরমিজিতে বর্ণিত হাদিসে বলা হয়,

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ، وَلَوْ بَكَفَ مِنْ تَمْرٍ، فَإِنْ تَرَكَهُ يَهْرُمُ»

অর্থাৎ: তিনি রাতের খাবার গ্রহণের আদেশ দিতেন যদিও তা কয়েকটি খেজুর হয়। এবং তিনি বলতেন, রাতের খাবার ছেড়ে দেওয়া বার্ধক্যকে ত্বরান্বিত করে।^{২৯}

৩. রাতের খাবার গ্রহণের সাথে-সাথে ঘুমানো ক্ষতিকর:

পক্ষান্তরে রাতের খাবার গ্রহণের সাথে সাথে ঘুমানো ক্ষতিকর বিধায় রাসুল (সা.) রাতের খাবারের সাথে-সাথে ঘুমাতে নিষেধ করেছেন। কারণ তা হৃৎপিণ্ডে চর্বি বৃদ্ধি করে হৃৎপিণ্ডকে শক্ত করে ফেলে।

رُوي عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ أَنَّهُ قَالَ: "إِذَا أَكَلْتُمُ الطَّعَامَ فَأَذْيَبُوهُ بِذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّ الطَّعَامَ إِذَا أُكِلَ وَنِيمَ عَلَيْهِ يَقْسِي الْقَلْبَ"

অর্থাৎ: হযরত উমর ইবনুল খাত্তাব (রা:) থেকে বর্ণিত, নিশ্চয়ই রাসুল (সা.) বলেছেন, তোমরা যখন খাবার গ্রহণ করবে, তা আল্লাহর যিকিরের মাধ্যমে হজম করে নাও। কারণ খাবার গ্রহণ করে ঘুমিয়ে পড়লে তা হৃৎপিণ্ডকে শক্ত করে ফেলে।^{৩০}

وذكر أبو نعيم عنه أنه (كان ينهى عن النوم على الأكل، ويذكر أنه يقسي القلب)، ولهذا في وصايا الأطباء لمن أراد حفظاً لصحة أن يمشي بعد العشاء خطوات ولو مائة خطوة، ولا ينام عقبه، فإنه مضر جداً.

অর্থাৎ: আবু নঈম উল্লেখ করেন, রাসুল (সা.) রাতের খাবার গ্রহণ করেই সাথে-সাথে ঘুমিয়ে পড়তে নিষেধ করেন, এবং আরো বলেন, তা হৃৎপিণ্ডকে শক্ত করে ফেলে। সুতরাং যারা সুস্থতা রক্ষা করতে চায়, তাদের উচিত রাতের খাবারের পর কয়েক কদম পায়চারি করা। যদিও তা একশত কদম পরিমাণ হয়।^{৩১}

^{২৯} ইবনে মাজা হাদিস নং ৩৩৩৫।

^{৩০} বাইহাকি, হা নং -৫৬৪৫।

^{৩১} ইবনুল ক্বাইয়ুম যাদুর মা'আদ পৃ নং ২২৩।

৪. দুপুরের খাবারের পর কাইলুলা বা কিছুক্ষণ বিশ্রাম করা:

তবে দুপুরের খাবার গ্রহণের পর কাইলুলা বা কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেওয়া মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী ও স্বাস্থ্যরক্ষার সহায়ক বিধায় রাসূল সা. দুপুরের খাবারের পর স্বল্প সময়ের জন্য বিশ্রাম করতেন।

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: دَخَلَ عَلَيْنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ عِنْدَنَا، فَعَرِقَ، وَجَاءَتْ أُمِّي بِقَارُورَةٍ، فَجَعَلَتْ تَسَلِّتُ الْعَرِقَ فِيهَا، فَاسْتَيْقَظَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «يَأْمُؤُكُمْ سَلِيمٌ مَا هَذَا الَّذِي تَصْنَعِينَ؟» قَالَتْ: هَذَا عَرَقُكَ نَجَعَلُهُ فِي طَبِينَا، وَهُوَ مِنْ أَطْيَبِ الطَّيِّبِ

অর্থাৎ: আনাস রা. থেকে বর্ণিত, একদা রাসূল (সা.) আমাদের বাড়িতে আসলেন, এবং কাইলুলা করলেন, ঘেমে গেলেন। আমার মা একটি বোতল নিয়ে উপস্থিত হলেন, অতঃপর তাতে রাসূলের ঘাম ভরতে লাগলেন; যখন রাসূল জাগ্রত হলেন তিনি বললেন: হে উম্মে সোলাইম, তুমি কী করছো? তখন উম্মে সোলাইম উত্তরে বলেন, ইয়া রাসূলান্নাহ, এই ঘাম আমরা অনুষ্ঠানের সুগন্ধি হিসেবে ব্যবহার করি। আর তা সর্বোত্তম সুগন্ধি।^{৩২}

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اسْتَعِينُوا بِرُقَادِ النَّهَارِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ، وَاسْتَعِينُوا بِأَكْلَةِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ»

অর্থাৎ: রাসূল (সা.) এরশাদ করেন, 'তোমরা দুপুরের সৎক্ষিপ্ত বিশ্রামের মাধ্যমে রাতের এবাদতে (কিয়ামুল্লাইল) সাহায্য নাও, তোমরা শেষ রাতের সেহরির মাধ্যমে দিনের বেলায় সিয়াম সাধনায় সাহায্য নাও।'^{৩৩}

বর্তমানে চিকিৎসা বিজ্ঞান লাঞ্ছের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেয়ার পরামর্শ দিচ্ছে এবং তা মানবশরীরের জন্য উপকারী ও সুস্বাস্থ্য আনয়নে সহায়ক বলেও স্বীকার করে নিয়েছে।

৪. সকাল-সকাল ঘুম থেকে ওঠা:

রাসূল (সা.) এশার পর ঘুমিয়ে সকাল-সকাল ঘুম থেকে উঠে ফজর নামাজ আদায় করে সকাল-সকাল কাজে যোগদান করতে উৎসাহিত করতেন, আল্লাহ তা'আলার কাছে তার উন্মত্তের জন্য সকালে বরকত দানের জন্য দোয়াও করেন।

^{৩২} সহীহ মুসলিম হা নং ৮৩ (২৩৩১)।

^{৩৩} আল আদাব, বাইহাকি, হা নং ৬৭৬।

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : "اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا".

অর্থাৎ: রাসুল (সা.) এরশাদ করেন, 'হে আল্লাহ, আমার উম্মতের জন্য সকালে বরকত দান করো।'

স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আলোকে সকালে ঘুম থেকে উঠে পরিষ্কার পরিছন্ন হয়ে হাঁটা-চলা করে দৈনন্দিন কাজ শুরু করা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। অসংখ্য রোগ, যেমন হার্টের রোগ, রক্তচাপ ইত্যাদির প্রতিরোধক, সাথে সাথে সকালের মৃদুমন্দ সমীরণ শরীরের সঞ্জীবনী শক্তি বৃদ্ধি করে।

৫. অতিভোজন শরীরের জন্য ক্ষতিকর:

ইসলাম বদহজমের রোগ থেকে পাকস্থলীকে রক্ষা করার জন্য কিছু নিয়ম-নীতি প্রণয়ন করেছে। যার উৎস পবিত্র কুরআনের একটি ঐতিহাসিক আয়াত। আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: 31)

অর্থাৎ: "তোমরা খাও এবং পান করো; তবে অপচয় করো না। নিশ্চয় তিনি অপচয়কারীকে অপছন্দ করেন।" [সূরা আল-আ'রাফ : ৩১]
কয়েকটি শব্দ সম্বলিত আয়াতটি সুস্বাস্থ্যের চাবিকাঠি হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছে। যে ব্যক্তি তা মেনে চলবে সে নিজেই অসংখ্য রোগ থেকে রক্ষা করতে পারবে। এক্ষেত্রে রাসুল (সা.) পরিমিত খাদ্য গ্রহণ-নীতির বর্ণনা দিয়ে এরশাদ করেন,

«مَأْمَلًا أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْأَدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يَبِقُ مِنْ صُلْبِهِ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْأَدَمُ يَنْفَسُهُ، فَتُلْتُ لَطْعَامٍ، وَتُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ»

অর্থাৎ: "বনী আদম যে সমস্ত পাত্র ভর্তি করে তার মধ্যে সবচেয়ে মন্দ পাত্র হলো তার পাকস্থলী। বনী আদমের জন্য কয়েক লোকমাই যথেষ্ট, যা তার মেবুদগু শক্ত রাখবে। তারপরও যদি প্রয়োজন হয়, পাকস্থলীর তিন ভাগের এক ভাগ খাদ্য গ্রহণ করবে, এক ভাগ পানি পান করবে আর এক ভাগ অঙ্গিজেনের জন্য ছেড়ে দেবে।"^{৩৪}

রাসুল (সা.) উক্ত হাদিসে পেট পুরে খেতে নিষেধ করেছেন; কারণ মানুষ যখন অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ করে তা হজম করতে না পারে তখন নানান জটিল রোগে আক্রান্ত হয়। যেমন হৃদরোগ, প্রেশার, ডায়াবেটিস, কিডনী রোগ ইত্যাদি।

রাসুল (সা.) এর পানীয়:

রাসুল (সা.) মধুর শরবত পান করতে পছন্দ করতেন, ঠাণ্ডা পানিতে মধু মিশিয়ে পান করতেন। কারণ পানি হলো জীবন, মানুষ, জীব-জন্তু ও উদ্ভীদের প্রাণের উৎস। সব প্রাণ ও প্রাণীকে আল্লাহ পানি থেকে সৃষ্টি করেছেন।

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا

অর্থাৎ: “আমি সব প্রাণীকে পানি থেকে সৃষ্টি করেছি।” [সূরা আঘিয়া:৩০]

০১. রাসুল (সা.) এর প্রিয় পানীয়:

রাসুলের কাছে সবচেয়ে প্রিয় পানীয় ছিলো মিষ্ট ঠাণ্ডা পানি। অথবা শুধু ঠাণ্ডা পানি। উম্মুল মুমিনিন আয়েশা রা. বলেন,

كان أحب الشراب إلى رسول الله ص. "البارد الخلو والماء

অর্থাৎ: “রাসুল (সা.) এর প্রিয় পানীয় ছিলো ঠাণ্ডা পানি।”^{৩৫}

হাদিসের ভাষ্যমতে হতে পারে তা মধু মিশানো ঠাণ্ডা পানি অথবা শুধু ঠাণ্ডা মিষ্টি পানি।

ولم يكن من هديه أن يشرب على طعامه فيفسده، ولا سيما إن كان الماء حاراً أو بارداً، فإنه رديء جداً.

অর্থাৎ: খাদ্য গ্রহণের সাথে-সাথে পানি পান করা রাসুল (সা.) এর আদর্শ ছিলো না; যেহেতু তা হজমের জন্য ক্ষতিকারক। বিশেষ করে যদি পানীয় বেশি গরম বা ঠাণ্ডা হয়। নিশ্চয়ই তা অতীব ক্ষতিকারক।^{৩৬}

০২. পানি পান করার পদ্ধতি:

বহুসংখ্যক সহিহ হাদিস দ্বারা প্রমাণিত যে, নবী (আ.) দুই অথবা তিন শ্বাসে পানি পান করতেন। যেমন সহিহ বুখারিতে এসেছে,

«أَخْبَرَنِي ثُمَامَةُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: كَانَ أَنَسٌ، يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، وَرَزَعَمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَنَفَّسُ ثَلَاثًا»

^{৩৫} সুনানে তিরমিজি হা নং ১৮৯৬

^{৩৬} ইবনুল কাইয়ুম যাদুর মা'আদ পৃ নং ২২৩।

অর্থাৎ: ‘হযরত ছুমামা ইবনে আবদুল্লাহ রা. হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, আনাস রা. পান করার মাঝখানে দুই অথবা তিনটি শ্বাস নিতেন। নবী (সা.) তিন শ্বাসে পানি পান করতেন বলে তিনি মনে করেন।’^{৩৭}

০৩. পান-পাত্রে নিঃশ্বাস ফেলা ক্ষতিকর:

নবী (সা.) মানুষকে সবসময় সূক্ষ্ম ক্ষতিকারক বিষয় হতেও সতর্ক রাখতেন, যেমন তিনি পানপাত্রে নিঃশ্বাস নেওয়া হতে সতর্ক করেছেন।

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ»،

অর্থাৎ: “নবী করিম (সা.) বলেন, ‘যদি তোমাদের কেউ পান করে তবে সে যেনো পান-পাত্রে নিঃশ্বাস না ফেলে।’”^{৩৮}

১. পান-পাত্রে নিঃশ্বাস ফেলার ফলে পানি শ্বাস-নালীতে প্রবেশ করে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগে বাধার সৃষ্টি করতে পারে।

২. তদ্রূপ নাকের নালির মধ্যেও পানি প্রবেশ করতে পারে।

৩. মানুষ যখন শ্বাসগ্রহণ করে তখন কার্বনডাই অক্সাইড নির্গমণ করে যা মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। অতপর যদি পান-পাত্রে নিঃশ্বাস ফেলা হয়, তবে দ্বিতীয় বার নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় কার্বনডাই অক্সাইড শরীরে প্রবেশ করে ক্ষতি করতে পারে।

^{৩৭} সহিহ আল বুখারি হা নং ৫২২৯।

^{৩৮} সহিহ বুখারি হা নং ৫২২৮(১৫৩)।

৫ম অধ্যায়: চিকিৎসার প্রতি আহ্বান

মানুষ সৃষ্টির সেরা জীব। প্রকৃতিগতভাবে মানুষের রোগ-বাল্যই হতেই পারে। এটি আল্লাহ তা'আলার একটি পরীক্ষাও বটে। রোগ-ব্যাদি যেমন আছে তেমনই রোগনিরাময়ের প্রতিষেধকের বর্ণনাও পবিত্র কুরআন ও হাদিসে উল্লেখ আছে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান ও অনেক জটিল রোগের কার্যকরী প্রতিষেধক আবিষ্কার করে চলেছে। তাই মানুষ রোগে আক্রান্ত হলে যথাযথ চিকিৎসা নেয়া ঈমানী দায়িত্ব। দৈহিক সুস্থতার জন্য সতর্কতামূলক বর্ণিত ব্যবস্থার পাশাপাশি যথাযথ চিকিৎসা নিতে হবে। ইসলাম রোগ প্রতিপালন না করে চিকিৎসা করার প্রতি জোর তাগিদ দিয়েছে। এ প্রসঙ্গে নবী করিম (সা.) এরশাদ করেছেন,

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»

অর্থাৎ: 'প্রত্যেক রোগেরই প্রতিষেধক রয়েছে। যখন রোগ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করা হবে আল্লাহর মেহেরবানীতে রোগী সুস্থ হয়ে যাবে।'^{৩৩}

আইয়ামে জাহেলিয়াতে গণক ও ওঝার মাধ্যমে ঝাড়-ফুক দেয়া বা যাদু-টোনার মাধ্যমে আরোগ্য লাভ করার যে প্রথা প্রচলিত ছিলো তার মূলোৎপাটন করে নবী করিম (সা.) মানুষকে মূল ধারাতেই ফিরিয়ে নিয়ে এনেছেন। একজন মুসলিম নিজে বা তার পরিবারের কেউ অসুস্থ হলে আল্লাহর রহমত প্রত্যাশা করা তার ঈমানী দায়িত্ব। ইব্রাহীমের আদর্শের ব্যাপারে কুরআনে এসেছে।

﴿وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ﴾

অর্থাৎ: 'আমি যখন অসুস্থ হয়ে পড়ি, তিনি আমায় আরোগ্য দান করেন।'
[সূরা শু'আরা : ৮০]

অতঃপর রোগমুক্তির জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করবে, আল্লাহ-ভরসা বলে রোগ নিয়ে বসে থাকা যাবে না। এটা ইসলামের শিক্ষাপরিপন্থী। রাসূল (সা.) বলেন-

قَالَ: "تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ مَعَهُ شِفَاءً، إِلَّا الْهَرَمَ"

অর্থাৎ: “হে আল্লাহর বান্দা-সকল, তোমরা চিকিৎসা গ্রহণ করো। কারণ যিনি রোগ দিয়েছেন তিনি তার প্রতিকারের জন্য ঔষধের ব্যবস্থাও করেছেন তবে বার্ষিক্য ব্যতীত।”^{৪০}

ইসলামের দৃষ্টিতে চিকিৎসা তিন প্রকার :

- ১ম: কাটা-ছেঁড়া করা: শিঙ্গা বসানো, অস্ত্রোপচার ইত্যাদি
 ২য়: মুখে গ্রহণ করা : সিরাপ, ট্যাবলেট, ক্যাপসুল ইত্যাদি
 ৩য়: আণ্ডনের ছাঁকা: ফিজিওথেরাপি।

রাসূল (সা.) এরশাদ করেছেন,

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مَاعْنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: "الشَّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ؛ فِي شَرْطَةِ مَحْجَمٍ، أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ كَيْةِ بِنَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ".

অর্থাৎ: ইবনে আব্বাস রা. বলেন, নবী (সা.) এরশাদ করেন, চিকিৎসা তিন প্রকারের ১. শিঙ্গা বসানো অস্ত্রোপচার, ২. মধুর শরবত (মুখে গ্রহণ), ৩. আণ্ডনের ছাঁকা (ফিজিওথেরাপি) তবে আমার উম্মতকে আমি ছাঁকা থেকে নিষেধ করছি।^{৪১}

১ম: কাটা-ছেঁড়া করা: (শিঙ্গা বসানো, অস্ত্রোপচার ইত্যাদি)

রাসূল (সা.) শিঙ্গা বসিয়ে চিকিৎসা করেছেন এবং চিকিৎসককে তার বিনিময় প্রদান করেছেন বলে সাহাবায়ে কেরামের মতামত রয়েছে। এবং শিঙ্গার মাধ্যমে চিকিৎসাকে উত্তম চিকিৎসা বলে প্রশংসা করেছেন। হাদিসে রাসূলে এসেছে,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحْتَجِمَ وَأَعْطَى الْحِجَامَ أَجْرَهُ»

অর্থাৎ: ‘রাসূল (সা.) শিঙ্গা বসিয়ে চিকিৎসা করেছেন এবং চিকিৎসককে তার বিনিময়ও প্রদান করেছেন।’^{৪২}

অন্য একটি হাদিসে এসেছে,

عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «خَيْرٌ مَاتَدَاوٍ يَتَمُّ بِهِ الْحِجَامَةُ...»

^{৪০} সুনানে ইবনে মাযাহ হা নং ৩৪৩৬।

^{৪১} সহিহ বুখারি হা নং ২২২৬।

^{৪২} সুনানে ইবনে মাযাহ হা নং ২১৬৪।

অর্থাৎ: তিনি বলেছেন, 'তোমাদের মধ্যে প্রচলিত চিকিৎসার মধ্যে শিঙ্গা বসিয়ে চিকিৎসা করা উত্তম।'^{৪০}

وَقَالَ: «إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَوُّوْنَ بِهِ الْحِجَامَةُ...»

অর্থাৎ: 'তোমাদের জন্য অন্যতম উত্তম চিকিৎসাপদ্ধতি হলো শিঙ্গা বসানো।'^{৪১}

২য়: মুখে গ্রহণ করা: (সিরাপ, ট্যাবলেট, ক্যাপসুল ইত্যাদি)

১. মধুর উপকারিতা: (সিরাপ)

মধুর শরবত অন্যতম উত্তম সিরাপ, মধুর শরবতের ঔষধিগুণের ব্যাপারে আল্লাহপাক পবিত্র কুরআনে বর্ণনা দিয়েছেন,

﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾

অর্থাৎ: তাতে রয়েছে মানুষের জন্য শিফা, চিকিৎসা। [সূরা আন- নাহাল :৬৯]

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ فَقَالَ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبُرَّ

অর্থাৎ: 'সহিহ বুখারিতে বর্ণিত হাদিসে আবু সাঈদ রা. বলেন, একজন ব্যক্তি রাসুল (সা.) এর কাছে এসে বললেন, আমার ভাইয়ের পেটে ব্যথা, তখন রাসুল (সা.) বললেন, তাকে মধু পান করাও। অতপর তিনি দ্বিতীয় বার আসলেন, তখনো রাসুল (সা.) বললেন, মধু পান করাও। একই অভিযোগ নিয়ে তৃতীয় বার আসলেও রাসুলের পরামর্শ ছিলো, 'মধু পান করাও'। অতপর চতুর্থ বার এসে সাহাবি বললেন, আমার ভাইকে মধু পান করিয়েছি। তখন রাসুল (সা.) বললেন, আল্লাহ সত্য বলেছেন এবং তোমার ভাইয়ের পেট মিথ্যা। এবং তাকে আবারো মধু পান করাও। অতপর তাকে মধু পান করানো হলো এবং সে সুস্থ হয়ে গেলো।'^{৪২}

^{৪০} ইমাম আহমাদ, মুসনাদে আহমাদহা নং - ১২০৪৫।

^{৪১} সহিহ বুখারী হা নং ৫৬৯৬।

^{৪২} সহিহ বুখারি হা নং ৫৬৮৪।

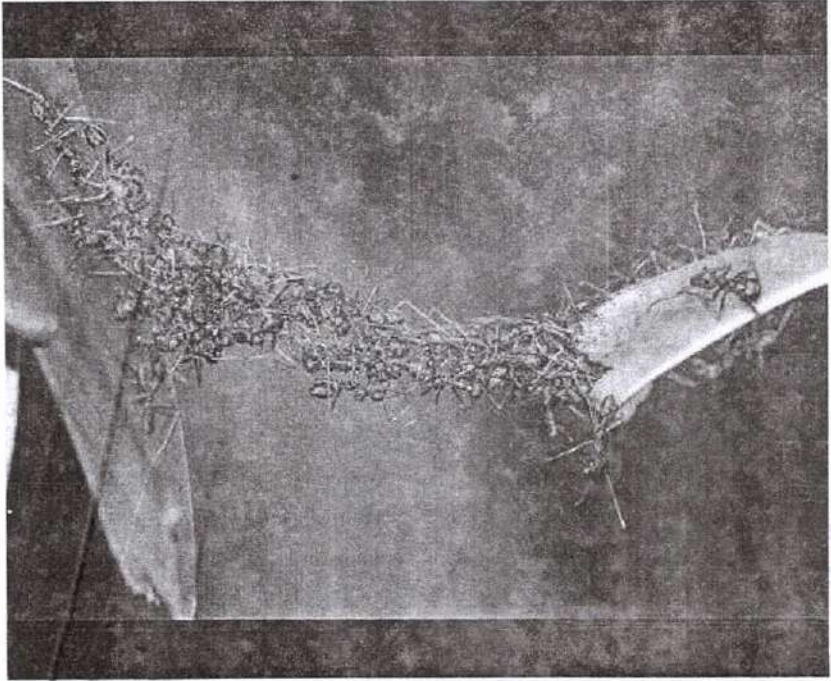
৩য়: আগুনের ছাঁকা: (ফিজিওথেরাপি)

একটি হাদিসে এসেছে,

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «بَعَثَ إِلَى أَبِي بِنِ كَعْبٍ طَبِيْبًا، فَقَطَعَ مِنْهُ عِرْقًا، ثُمَّ كَوَّاهُ عَلَيْهِ»

অর্থ: রাসুল (সা.) উবাই বিন কা'আবের জন্য একজন ডাক্তার পাঠালে তিনি তাঁর একটি শিরা কেটে আগুনের ছাঁকা দিলেন।^{৪৬}

উক্ত হাদিস থেকে প্রতীয়মান হয়, ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা নিতে রাসুল (সা.) উৎসাহিত করেছেন। তিনি ডাক্তার পাঠিয়ে তার প্রিয় সাথীর চিকিৎসার ব্যবস্থা করেছেন।



^{৪৬} সহিহ মুসলিম হা নং ২২০৭।

৬ষ্ঠ অধ্যায়:

রোগসংক্রমণ প্রতিরোধ (الحجر الصحي Quarantine)

হাম, যক্ষা, পোলিও ও হেপাটাইটিস বি ইত্যাদি মারাত্মক রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য বর্তমানে আমরা বিভিন্ন টিকা ও ভেকসিন নিচ্ছি। এমনকি নবজাতক শিশুদেরকে টিকা দেওয়া হচ্ছে। ফলে শিশুমৃত্যুর হার অনেক হ্রাস পেয়েছে এবং বিপদজনক জীবনঘাতী রোগসংক্রমণও ইতোমধ্যে অনেক হ্রাস পেয়েছে। নির্দিধায় বলা যায়, তা আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের অবদান। তবে অবশ্যই স্বীকার করতে হবে যে, আজ থেকে ১৪৫০ বছর পূর্বে বিশ্বনবী মুহাম্মদ (সা.) Quarantine পদ্ধতির ১ম ভিত রচনা করেন। রাসূল (সা.) এর ওফাতের পর পরবর্তীতে খোলাফায়ে রাশেদা ও সাহাবায়ে কেরামের মধ্যে যার প্রচলন লক্ষ্য করা যায়। মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে যার বর্ণনা দিয়েছেন এভাবে,

قال الله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خذُوا حِذْرَكُمْ (النساء: 71)

অর্থ: হে ইমানদারগণ, তোমরা প্রতিরোধব্যবস্থা গড়ে তোলা।

০১. মানুষের রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের পরামর্শ:

মানুষের রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের পরামর্শ দিয়ে রাসূল (সা.) ইরশাদ করেন,

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا»

অর্থ: 'তোমরা যদি কোনো দেশের অধিবাসীর প্লেগ রোগে আক্রান্ত হওয়ার খবর পাও; তবে সে দেশে প্রবেশ করো না। আর যদি এমন হয়, তোমরা যে দেশে অবস্থান করছো, সে দেশের মানুষ প্লেগে আক্রান্ত হয়েছে; তখন সে দেশ থেকে বের হয়ো না।'^{৪৯}

০২. জীব-জন্তুর ক্ষেত্রেও রোগসংক্রমণ প্রতিরোধের পরামর্শ:

ইসলাম শুধু মানুষের জন্য নয় জীব-জন্তুর ক্ষেত্রেও Quarantine পদ্ধতির পরামর্শ দিয়েছে। রাসূল (সা.) ইরশাদ করেন,

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يُورَدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصْحٍ»

অর্থাৎ: অসুস্থ জন্তকে সুস্থ জন্তের সাথে রাখা যাবে না।^{৪৮}

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " فِرٌّ مِنْ الْمَجْذُومِ فِرَارِكِ مِنَ الْأَسَدِ "

অর্থাৎ: রাসূল (সা.) আরো ইরশাদ করেন, কুষ্ঠ (Leprosy) রোগ থেকে তোমরা সিংহ থেকে পালানোর মতো পালানো।^{৪৯}

জনপদকে রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়া থেকে রক্ষা করার জন্য মৃতব্যক্তির লাশ দ্রুত দাফনের পরামর্শ দিয়েছে, না করলে মৃত ব্যক্তির শরীর পচে গিয়ে জনপদে রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে মারাত্মক বিপর্যয় সৃষ্টি করতে পারে। আফসোস, পশ্চিমা বিশ্ব যদি ইসলামের Quarantine পদ্ধতির ব্যাপারে অবহিত থাকতো, তবে ১৪শ খৃস্টাব্দে প্লেগরোগে আক্রান্ত তাতারদের রোগসংক্রমণের কারণে যে মহামারি দেখা দিয়েছিলো, যার ফলে ২৫ মিলিয়ন মানুষ প্লেগ রোগে আক্রান্ত হয়ে প্রাণ হারিয়েছিলো, তা থেকে রক্ষা পেতে পারতো।^{৫০}

০৩. হাঁচি রোগ-জীবাণু ছড়ায়: (Quarantine পদ্ধতির)

হাঁচি আল্লাহর পক্ষ থেকেই আসে। হাঁচি আল্লাহর নিকট প্রিয়, এটা হাদিস দ্বারা প্রমাণিত। যদিও কিছু ক্ষেত্রে হাঁচি বহু রোগের কারণ হয়। এই কারণে বৈজ্ঞানিক নবী কারীম (সা.) আমাদেরকে হাঁচি দ্বারা ছড়িয়ে পড়া রোগ থেকে বেঁচে থাকার উপায় শিক্ষা দিয়েছেন। রাসূল (সা.) এরশাদ করেন,
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا عَطَسَ غَطَّى وَجْهَهُ بِيَدِهِ أَوْ بَتَوْبِهِ وَغَضَّ بِهَا صَوْتَهُ.

অর্থাৎ: 'আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, যখন নবী কারীম (সা.) এর হাঁচি আসতো, তখন তিনি নিজের হাত কিংবা কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে ফেলতেন এবং হাঁচির শব্দকে খুব নিচু করে রাখতেন।'^{৫১}

বর্তমান যুগেও এটা আর অজানা কিছু নয় যে, হাঁচি রোগ ছড়ানোর অন্যতম মাধ্যম। আর এখন চিকিৎসকগণ বলেন যে, যদি কোনো রোগাক্রান্ত

^{৪৮} সহিহ বোখারি হাদিস নং ৫৭৭১।

^{৪৯} মুসনাদে আহমদ হাদিস নং ৯৭২২।

^{৫০} রুহুদ্দীন আল ইসলামি, পৃ. ৪৪৩।

^{৫১} সুনানে তিরমিজি, হাদিস নং ২৭৪৫।

মানুষের হাঁচি আসে তবে সে যেনো তার মুখ হাত অথবা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখে। এ কথাটি ১৪৫০ বছর আগে বলা রাসূল (সা.) এর কথার সঙ্গে মিলে যায় পুরোপুরি। আমরা 'সোয়াইন ফ্লু' এর কথা ভুলিনি যা সারা বিশ্বেই ছড়িয়ে পড়েছিলো প্রথমত হাঁচির কারণেই। আর ডাক্তাররা মানুষকে হাঁচির সময় মুখ ঢেকে রাখার পরামর্শ দিয়েছিলেন। অবশেষে মানুষ মাস্ক পরা আরম্ভ করেছিলো। এই ব্যাপারটা রাসূল (সা.) এর আমলের সাথে সম্পূর্ণভাবেই মিলে যায়। আর এভাবেই নবী কারীম সা.সকল মানুষকে হিদায়াত করেছেন, কেননা তিনি ছিলেন সমগ্র বিশ্বের জন্যই আল্লাহর রহমত।

০৪. খৎনা ও আধুনিক বিজ্ঞান: (Quarantine পদ্ধতির)

খৎনা নবী কারীম (সা.) এর সুন্নাত। এটি পূর্ববর্তী নবী-রাসূলগণেরও সুন্নাত ছিলো। নবী (সা.) খৎনার ওপর যথেষ্ট গুরুত্বারোপ করেছেন। বিশেষজ্ঞরা একমত যে, খৎনা পুরুষের জীবনের জন্য অত্যাবশ্যিক।

নবী কারীম (সা.) ইরশাদ করেন, ফিতরাত পাঁচটি: খৎনা করা, লজ্জাস্থানের লোম পরিষ্কার করা (নাভীর নিচে ক্ষুর ব্যবহার করা), গৌফ ছোট করা, নখ কাটা এবং বগলের পশম উপড়ে ফেলা।

বিশেষজ্ঞরা গবেষণার মাধ্যমে উদঘাটন করেছেন যে, খৎনার মধ্যে পুরুষ ও মহিলা উভয়ের জন্য রয়েছে শেফা বা রোগমুক্তি। যদিও খৎনা ইব্রাহিম, মুসা, ঈসা (আ.) সকলেরই সুন্নাত ছিলো; তবে অনেক খৃস্টান বর্তমানে খৎনাকে তেমন গুরুত্ব দেয় না। ফলে বর্তমানে ইউরোপ আমেরিকার বহু দেশে খৎনা না করার কারণে পুরুষেরা নতুন নতুন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে; যা তাদের মৃত্যুর দিকে ঠেলে দিচ্ছে।

বিশেষজ্ঞরা খৎনাকে বহু রোগের উপশমের উপায় হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। নিম্নে তেমন কয়েকটি রোগের বর্ণনা দেয়া হলো:

* পুরুষাঙ্গের অতিরিক্ত চামড়ার নিচে ঘা এবং এলার্জিসহ বহু মারাত্মক রোগের জীবাণু বাস করে, খৎনার মাধ্যমে এসব রোগ থেকে দূরে থাকা যায়।

* যারা খৎনা করে তারা নানান যৌনরোগ থেকে মুক্ত থাকে। এমনকি খৎনা না করলে অনেকের যৌনশক্তি ও যৌনক্ষুধাও ধীরে ধীরে হ্রাস পায়। এসমস্ত রোগ পুরুষের শরীর থেকে নারীর শরীরেও বিস্তার লাভ করতে পারে। খৎনা না করার কারণে এই সমস্ত বিভিন্ন রোগ দেখা দেয়। তাই বর্তমানে সচেতন পুরুষ খৎনা করে তাদের শরীরকে সুস্থ রাখার চেষ্টা করে। অনেক সচেতন হিন্দুও বর্তমানে খৎনার প্রতি ঝুঁকে পড়ছে।

০৫. কুকুরের অপবিভ্রতা: Quarantine

রোগপ্রতিরোধের ধারাবাহিকতায় ইসলাম কুকুরকে অপবিভ্র ঘোষণা করেছে। ইসলামি শরিয়তের পরিভাষায় অপবিভ্র অর্থ কুকুরের শরীরে রোগ-জীবাণু আছে। কুকুরের শরীরের রোগজীবাণু যাতে মানবদেহকে আক্রান্ত করতে না পারে, তার যথাযথ ব্যবস্থা হিসেবে কুকুরের সঙ্গে অতিমাত্রায় মাখামাখি থেকে সতর্ক করেছে। কুকুরের শরীরে, লালাতে ক্ষতিকর জীবাণু রয়েছে। যা মানবদেহের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকারক। চিকিৎসাবিজ্ঞান কুকুরের সঙ্গে অতিমাত্রায় মাখামাখি থেকে সতর্ক করে দিয়ে বলেছে, কুকুরের সঙ্গে রসিকতা, তামাশা, চুমো খাওয়া, হাত-আঙুল চাটতে দেয়া, ব্যবহার্য খালাবাসন থেকে পরিত্যক্ত খাবার চাটতে দেয়া ইত্যাদি সুস্থ রুচিবোধের পরিপন্থি হওয়ার পাশাপাশি চিকিৎসা বিজ্ঞানের আলোকে মানবদেহের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর। যা সুস্থতার জন্যে হুমকি ও জীবননাশেরও সমূহ আশংকা লালনকারী। কারণ, সবধরনের কুকুর ফিতা রোগের জীবাণুতে আক্রান্ত। কুকুরের সঙ্গে অতিমাত্রায় মাখামাখির কারণে হল্যান্ডের ফ্রিজল্যান্ডে শতকরা ১২ জন এবং আইসল্যান্ডের অধিবাসীদের শতকরা ৪৩ জন, অস্ট্রেলিয়ানদের শতকরা ৩৯ জন এ ফিতারোগে আক্রান্ত। মুসলিম বিশ্ব এ জঘন্য রোগের আক্রমণ থেকে মুক্ত রয়েছে।

মহান আল্লাহ তা'আলার অসংখ্য শোকরিয়া আদায় করছি। তাঁর সর্বশেষ রাসুল মুহাম্মদ (সা.) কুকুরের সঙ্গে মাখামাখি করা থেকে সতর্ক করেছেন। কুকুরের শরীর ও লালায় বিদ্যমান ফিতা ও জলাতঙ্ক রোগ-জীবাণুতে আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য পরামর্শ দিয়ে ইরশাদ করেন,

وَقَالَ: «إِذَا وَلَّغَ الْكَلْبُ فِي الْإِنَاءِ فَاغْسِلُوهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ، وَعَقْرُوهُ الثَّمَانَةَ فِي الثَّرَابِ»

অর্থাৎ: কুকুর তোমাদের পাতে মুখ দিলে তা সাত বার ধৌত করবে। যার ৮ম বার মাটি দিয়ে ঘষে-মুছে ফেলবে। উক্ত হাদিসের মাধ্যমে মাটি জীবাণুনাশক হওয়ার প্রমাণ মিলে।^{৫২}

৭ম অধ্যায়: স্বাস্থ্যরক্ষা বনাম শরীরচর্চা : ইসলামি দৃষ্টিকোণ

সুস্থ দেহ সুন্দর মনের আবাস। স্বাস্থ্য সকল সুখের মূল। সুস্থ শরীর লাভের জন্য প্রয়োজন নিয়মিত শরীরচর্চা। সুস্থ-নিরোগ ও সবল থাকাকেই স্বাস্থ্য বলে।

০১. নামাজের স্বাস্থ্য উপকারিতা:

নামাজ হলো ইসলাম ধর্মের প্রধান উপাসনা কর্ম। প্রতিদিন ৫ ওয়াক্ত নামাজ আদায় করা প্রত্যেক মুসলমানের জন্য অবশ্য পালনীয়। নামাজের মাধ্যমে একজন মুসলমান সৃষ্টিকর্তার আনুগত্য প্রকাশ করেন। এই নামাজের রয়েছে নানান স্বাস্থ্য উপকারিতা। ইসলামি চিন্তাবিদদের মতে পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ মানুষকে শুধু কুপ্রবৃত্তি থেকেই দূরে রাখে না, এটা শরীর ও মনকে প্রফুল্ল রাখে। নামাজ অত্যন্ত উত্তম ব্যায়াম। মানুষ যখন মন দিয়ে নামাজ পড়ে তখন তা মেডিটেশনের (ধ্যান) কাজ দেয়, যা মনকে স্থির করে। চিন্তাশক্তি বৃদ্ধি করে। এছাড়া নামাজে হাত-পাসহ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ যথাযথ নড়াচড়া করা হয় সেটা অত্যন্ত উত্তম ব্যায়ামের কাজ দেয়, বিজ্ঞানও তা সমর্থন করেছে।

০২. শরীরচর্চা ও ব্যায়াম:

দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিয়মিত পরিচালনা করাকে ব্যায়াম বলে। ব্যায়ামের মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারি। ব্যায়াম শরীরের পেশিকে শক্তিশালী ও কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। এর ফলে রক্তসঞ্চালনে সুবিধা হয়। ফলে হজমশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং রোগ-ব্যাদি হতে শরীর রক্ষা পায়। সুখী ও সমৃদ্ধ জীবন যেমন প্রত্যেকে প্রত্যাশা করে তেমনই সুস্থ শরীরও সকলের কাম্য। আর এজন্য নিয়ম মেনে শরীরচর্চা করা উচিত।

ইসলাম শরীরচর্চার প্রতি যথাযথ গুরুত্ব আরোপ করেছে। কুরআনে খেলা-ধুলা ও শরীরচর্চার বর্ণনা একাধিক আয়াতে এসেছে। যেমন, মহান আল্লাহ সুরা ইউসুফে বলেন,

أَرْسَلَهُ مَعَاغِدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِلَّاهُ لِحَافِظُونَ

অর্থাৎ: তাকে (ইউসুফ) আগামীকাল আমাদের সাথে পাঠান, সে বিচরণ করবে ও খেলবে আর আমরা তার হিফাজতকারী। [সুরা ইউসুফ:১২]

ইউসুফ (আ:) সুস্থভাবে বেড়ে উঠার জন্য ভাইদের প্রস্তাবে আল্লাহর নবী ইয়াকুব (আ:) ইউসুফ (আ:) কে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার জন্য উন্মুক্ত প্রান্তরে পাঠিয়েছেন।

রাসুল (সা.) নিজেরও চন্দ্রিমা রাত্রিতে খোলা আকাশের নিচে শরীরচর্চা করার বর্ণনা একাধিক সহিহ্ হাদিসে এসেছে। এমনকি রাসুল (সা.) তাঁর প্রিয়তমা স্ত্রী উন্মুল মুসলিমিন আয়েশা রা. সাথে অনেক চন্দ্রিমা রাত্রিতে দৌড়োদৌড়ি করার বর্ণনা সহিহ্ হাদিসে পাওয়া যায়।

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: «تَقَدَّمُوا» فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: «تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ» فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدَأْتُ وَنَسِيتُ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: «تَقَدَّمُوا» فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ: «تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ» فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقْتَنِي، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ:

«هَذِهِ بِتَلِكِ» 53

অর্থ: উন্মুল মুমিনিন আয়েশা রা. বর্ণনা করেন যে, তিনি একদা রাসুল (সা.) এর সঙ্গে কোনো ভ্রমণে ছিলেন, বরং রাসুলের সাথে দৌড় প্রতিযোগিতায় তিনি (আয়েশা) বিজয়ী হলেন। যখন তিনি মুটিয়ে গেলেন এবং স্থূলকায় হয়ে গেলেন পূণরায় উভয়ের মাঝে দৌড় প্রতিযোগিতায় রাসুল তার ওপর বিজয়ী হলে বলেন, এটা আগেরটার প্রতিশোধ। সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ মানুষটি নিজের পরিবারের সাথে শরীরচর্চা করছেন এবং আনন্দঘন মুহূর্তে স্ত্রীর সাথে হাসিচ্ছলে বলছেন, আগের বারের প্রতিশোধ নিলাম। স্পষ্ট বুঝা যায়, রাসুল (সা.) নিজের পরিবারের সাথে একাধিকবার প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়েছেন। পরিবার-পরিজনকে একটু আনন্দ দেয়ার জন্য সুউচ্চ নবুয়তি আসন থেকে নেমে সাধারণ জনতার কাতারে এসে একাকার হয়ে গেলেন।

০৩. নামাজ ও শরীরচর্চা:

নামাজ সর্বোত্তম ইবাদত এবং আল্লাহর সর্বাপেক্ষা প্রিয় ইবাদত। রাসূল (সা.) ইরশাদ করেন,

عَبَدَ اللَّهَ، قَالَ: سَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ؟ قَالَ: «الصَّلَاةُ عَلَيَّ وَتَتْبَاعُهَا»

অর্থাৎ: আব্দুল্লাহ বিন মাসউদ রা. বলেন, আমি রাসূলকে জিজ্ঞেস করলাম, আল্লাহর কাছে সর্বাপেক্ষা প্রিয় আমল কী? তখন তিনি উত্তরে বলেন, সময়মতো নামাজ আদায় করা।^{৫৪}

একটি চিন্তা করলে বুঝতে কষ্ট হবে না যে, 'নামাজ নামক আল্লাহর সর্বাপেক্ষা প্রিয় ইবাদতটি প্রত্যেক মুসলিমের বাধ্যতামূলক মৌলিক শরীরচর্চার ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে। যা দৈনিক পাঁচবার অতীব সহজভাবে সম্পন্ন হচ্ছে। নামাজ পুণ্যময় ইবাদত হওয়ার পাশাপাশি শরীরের জন্য সুস্থতার উত্তম উপায়। শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ তথা প্রতিটি পেশি জোড়ার উত্তম সতেজকারী। নামাজে যে শরীরচর্চা রয়েছে তাকে প্রখ্যাত সুইডিশ পদ্ধতির ব্যায়াম বা যোগব্যায়াম যা আনুমানিক একশতাব্দী পূর্বে আবিষ্কার হয়েছে তার সাথে তুলনা করা যায়। অবশ্যই নামাজে বিদ্যমান শরীরচর্চা মনের দেহের ও যেকোনো বয়স ও বর্ণের মানুষের জন্য বেশি উত্তম ও উপকারী।

তাকবির ধ্বনির মাধ্যমে দুহাত তুলে নামাজের সূচনা হতে কাঁধের দুই জোড়ার ব্যায়াম হচ্ছে। যা বক্ষ সম্প্রসারণে সাহায্য করে। সোজা হয়ে দাঁড়ানো রুকুতে সামনের দিকে শরীরের ওপরের অংশ ঝুঁকিয়ে দুহাত হাঁটুর ওপর রাখার মাধ্যমে মেরুদণ্ড ও হাঁটুর ব্যায়াম হচ্ছে।

সিজদায় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের জন্য বহুমুখী উপকারী ব্যায়াম রয়েছে। হাঁটু ভাঁজ করার কারণে তার জোড়া শক্ত হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পায়। শরীরের ওপরের অংশ সামনের দিকে ঝুঁকানো, কপাল মাটির ওপর রাখা নিতম্ব ওপরের দিকে উঠানো ইত্যাদিতে গুরুত্বপূর্ণ উপকারী শরীরচর্চা যা খাবার হজমে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। সিজদা পাকস্থলির নিচে পড়ে যাওয়া বা ওপরে উঠে যাওয়া রোধ করে এবং যথাস্থানে ফিরিয়ে

^{৫৪} মুত্তাফাকুন আলাই, বুখারি, হা, না: ২৮২।

দেয়। সাথে সাথে মহিলাদের জরায়ুকে যথাস্থানে রাখতে সাহায্য করে। বর্তমানে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকবৃন্দ স্বীকার করেছেন, সিজদা পাকস্থলির নিচে পড়ে যাওয়ার উত্তম চিকিৎসা।

ইসলাম নামাজে শরীরের পেশি ও জোড়াসমূহের উত্তমরূপে নাড়াচাড়া বা ব্যায়াম করা মুসলিমের ওপর আবশ্যিক করে দিয়েছে। যারা সঠিকভাবে চর্চা করে না অথবা নামাজে অলসতা করে তাদের জঘন্য চোর আখ্যায়িত করে রাসূল (সা.) ইরশাদ করেন,

«أَسْوَأُ النَّاسِ الَّذِي يَسْرُقُ مِنْ صَلَاتِهِ»

অর্থাৎ: সর্বাপেক্ষা মন্দ মানুষ সে, যে তার নামাজে চুরি করে।^{৫৫}

এখানে চুরি বলতে রাসূল নামাজে দাঁড়ানো, রুকু-সিজদা করা, বসা ইত্যাদি সঠিকভাবে সম্পন্ন না করার দিকে ইঙ্গিত করেছেন। যেসব কর্মসম্পাদনে পরিপূর্ণ একাগ্রতা ও মনোযোগ আবশ্যিক। তাইতো আল্লাহ তা'আলা যে মুসল্লি এসব বিষয়ের প্রতি যত্নবান হয় না, তাদের নিন্দা করে এবং মুনাফিকের স্বভাব বলে আখ্যা দিয়ে বলেন,

﴿وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى﴾

অর্থাৎ: তাঁরা যখন নামাজে দাঁড়ায়, তখন অলসতার সহিত দাঁড়ায়। [সূরা: নিসা; আয়াত: ১৪২]

নিঃসন্দেহে উত্তম ব্যায়াম হলো যা স্থায়ী হয় এবং যাতে শরীরের অধিকাংশ পেশি ও জোড়ার চর্চা হয় এবং যা যেকোনো স্থানে সম্পন্ন করা সম্ভব হয়। সকাল-বিকেল-সন্ধ্যা, ঘুমানোর আগে তথা রাত-দিনের বিভিন্ন সময়ে বণ্টিত হয় সাথে সাথে শরীরের পরিচ্ছন্নতার প্রতি পূর্ণ গুরুত্ব দেওয়া হয়। ওপরে বর্ণিত বিষয়ের বিবেচনায় নামাজই উত্তম আমল ও ব্যায়াম।

নামাজের মাধ্যমে ইসলাম যথাযথ শরীরচর্চার ব্যবস্থা করেছে। প্রয়োজনমতো আমরা ব্যায়াম করবো। তবে কোনো কিছুতে বাড়াবাড়ির অনুমতি ইসলাম কাউকে দেয়নি। কারণ প্রয়োজনতিরিক্ত ব্যায়াম শরীরের ক্ষতিসাধন করে বিধায় ইসলাম তা থেকে আমাদের নিষেধ করেছে।^{৫৬}

^{৫৫} ইবনে আবি শাইবা তাবরানি, হাকেম ও সাহাবি হাদিসটি সহিহ বলেছেন।

^{৫৬} আফিফ তাক্বারা, রুহুদ্দীন আল ইসলামি, এ, ২০, দারুল ইসলাম লিল মালামিন, লেবনান।

০৪. নামাজ পড়ার কিছু স্বাস্থ্য-উপকারিতা

১. নামাজে যখন সিজদা করা হয়, তখন আমাদের মস্তিষ্কে রক্ত দ্রুত প্রবাহিত হয়। ফলে আমাদের স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে।
২. নামাজে যখন আমরা দাঁড়াই তখন আমাদের চোখ জায়নামাজের সামনের ঠিক একটি কেন্দ্রে স্থির অবস্থানে থাকে, ফলে মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।
৩. নামাজের মাধ্যমে আমাদের শরীরের একটি ব্যায়াম সাধিত হয়। এটি এমন একটি ব্যায়াম যা ছোট বড় সবাই করতে পারে।
৪. নামাজের মাধ্যমে আমাদের মনের অসাধারণ পরিবর্তন আসে।
৫. নামাজ সকল মানুষের দেহের কাঠামো বজায় রাখে। ফলে শারীরিক বিকলাঙ্গতা লোপ পায়।
৬. নামাজের জন্য ওজু করতে হয়, যা আমাদের দেহের মূল্যবান অংশগুলো পরিষ্কার করে, ফলে বিভিন্ন প্রকার জীবাণু থেকে আমরা সুরক্ষিত থাকি।
৭. নামাজের ওয়ুর সময় মুখমণ্ডল ৩ বার ধৌত করার ফলে আমাদের মুখের ত্বক উজ্জ্বল হয় এবং মুখের দাগ কম দেখা যায়।
৮. ওজুর সময় মুখমণ্ডল যেভাবে পরিষ্কার করা হয় তাতে আমাদের মুখে একপ্রকার মেসেজ তৈরি হয় ফলে আমাদের মুখের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায় এবং বলিরেখা কমে যায়।
৯. কিশোর বয়সে নামাজ আদায় করলে মন পবিত্র থাকে। এর ফলে নানা প্রকার অসামাজিক কাজ থেকে সে বিরত থাকে।
১০. নামাজ আদায় করলে মানুষের জীবনীশক্তি বৃদ্ধি পায়।
১১. কেবল নামাজের মাধ্যমেই চোখের নিয়মিত যত্ন নেওয়া হয়। ফলে অধিকাংশ নামাজ আদায়কারী মানুষের দৃষ্টি ভালো থাকে।
১২. সঠিক নিয়মে রুকুতে গিয়ে নামাজ পড়লে কোমর ও শিরদাঁড়ার ব্যথা দূর হয়ে যায়।

৮ম অধ্যায়:

কুরআন ও আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সিয়াম

ইসলামের ৫টি মৌলিক স্তম্ভের মধ্যে চতুর্থ স্তম্ভ হচ্ছে রোজা, যা বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যায় সমৃদ্ধ। রোজা একটি ফারসি শব্দ। এটাকে আরবিতে সাওম বলা হয়। বহুবচনে সিয়াম। এর আভিধানিক অর্থ হচ্ছে বিরত থাকা, আত্মসংযম করা, কঠোর সাধনা করা ইত্যাদি।

ইসলামি পরিভাষায়, “সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সকল প্রকার পানাহার ও সেক্সুয়াল কর্মকাণ্ড থেকে বিরত থেকে সর্বোচ্চ ত্যাগ স্বীকারের দৃষ্টান্ত স্থাপন করাকে রোজা বলা হয়।”

পবিত্র কুরআনে আল্লাহ রাব্বুল আ'লামীন ইরশাদ করেন,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183]

“হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা লিপিবদ্ধ (ফরজ) করা হয়েছে, যেমনটি লিপিবদ্ধ (ফরজ) করা হয়েছিলো তোমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর। যাতে তোমরা আত্মসংযমের নীতি অবলম্বন করে (আল্লাহকে ভয় করতে) পারো।” (আল-বাকারাহ: ১৮৩)

Thomas Huxley said, "True science and true religion are twin sisters, and the separation of either from the other is sure to prove the death of both".

অর্থাৎ : বাস্তব বিজ্ঞান এবং সত্যধর্ম একে অপরের সহোদরা। একটিকে অপরটির থেকে পৃথক করা মানে উভয়টির নির্ধাত মৃত্যু নিশ্চিত করা।

আশ্চর্যের বিষয় হচ্ছে, ইসলাম এবং বিজ্ঞান পরস্পর এমনভাবে সম্পর্কযুক্ত, যা মানবজীবনকে পরিপূর্ণ করার ক্ষেত্রে একটি অপরটির সম্পূরক। কেননা, ইসলামের কোনো বিধান যেমন বিজ্ঞান থেকে বিচ্ছিন্ন করা যায় না, তেমনি ইসলাম ব্যতীত আধুনিক বিজ্ঞান অন্তঃসারশূন্য হতে বাধ্য। তাই, ধর্মের নামে যেসব বিধান বিজ্ঞানের যুক্তিতে টিকবে না, তা গ্রহণ করা সমীচীন নয়।

বিজ্ঞানের বিভিন্ন বিশ্লেষণ থেকে টানা ৩০ দিন সিয়াম সাধনার ফলে বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়। সেগুলো হলো :

Feeling (অনুভব):

খিদে পাওয়া মানুষের জন্মগত অনুভূতি। তাই মানুষ খাদ্য চায়। শক্তি আর পুষ্টির উৎস হলো খাদ্য। আমাদের মস্তিষ্কের এক বিশেষ অংশের নাম

পোখ্যালামাস। এখানে আছে ভোজন-কেন্দ্র, যা খিদের অনুভূতি জোগায়। ভোজনকেন্দ্রকে পরিচালনা করে হাইপোখ্যালামাস।^{৫৭} মস্তিষ্কের আরেকটি অংশের নাম হলো পরিতৃপ্তিকেন্দ্র। যা ভোজনকেন্দ্রের কাজকর্ম দেখাশোনা করে। শরীরে খাবারের ঘাটতি দেখা দিলে রক্তের শর্করার পরিমাণ কমে যায়। ফলে ভোজনকেন্দ্রের ওপর থেকে পরিতৃপ্তিকেন্দ্র বিধি-নিষেধ তুলে নেয়। ফলে ভোজনকেন্দ্রের পরিতৃপ্তি বাড়ে। কিন্তু মানুষ যদি দৈনিক একটানা ১২ থেকে ১৬ ঘণ্টা পানাহার থেকে বিরত থাকে, তাহলে, ভোজনকেন্দ্র শরীরের বিস্তৃত স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে। এভাবে একমাস অনুশীলন করলে রোজাদারের অনুভূতি শক্তি লক্ষণীয় মাত্রায় উত্তীর্ণ হয়। মহান আল্লাহ ঘোষণা করেন,

﴿وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا﴾ [الإسراء: 44].

“এমন কোনো জিনিস নেই, যা তাঁর প্রশংসা সহকারে তাঁর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করছে না; কিন্তু তোমরা তাদের পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা বুঝতে পারো না। মূলত তিনি বড়ই সহিষ্ণু ও ক্ষমাশীল।” (ইসরা : ৪৪)

Admiration (প্রশংসা) :

এর অর্থ হলো সম্মান এবং ভালোবাসা পাওয়ার পাত্র। যেমন বলা হয়, "An honest man is the Admiration of all." পর্যবেক্ষণ দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে যে, সিয়াম সাধনার ফলে মানুষের সম্মান ও ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধি পায়।

Self Sacrifice (আত্মোৎসর্গ) :

সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত পানাহার থেকে বিরত থাকা ত্যাগস্বীকারের একটি অনন্য দৃষ্টান্ত। একজন প্রকৃত রোজাদার একটানা একমাস এভাবে পানাহার থেকে বিরত থাকেন। ফলে, তাঁর মধ্যে স্থায়ী আত্মোৎসর্গ প্রবণতা

^{৫৭} হাইপোখ্যালামাস (ইংরেজি : Hypothalamus) (মিচ থেকে 0 = under এবং = room, chamber) অর্থ মস্তিষ্কের একটি অংশ যা থ্যালামাসের ঠিক নিচে অবস্থিত, শ্বে ম্যাটার দ্বারা নির্মিত অংশ। হাইপোখ্যালামাস হাইপোফাইসিয়াল ট্রাঙ্ক দ্বারা পিটুইটারি গ্রন্থি এর সাথে যুক্ত থাকার মাধ্যমে স্নায়ুতন্ত্রের সাথে অন্তর্করা গ্রন্থি এর সংযোগ ঘটায়। হাইপোখ্যালামাস স্বসনজনিত কিছু কাজ ছাড়াও স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুকেন্দ্র এর কিছু কাজ করে। এটি কতিপয় হরমোন সৃষ্টি ও ক্ষরণ করে যাদের হাইপোখ্যালামিক হরমোন বা রিলিজিং হরমোন বলে। আর এরই প্রভাবে এরা পিটুইটারি গ্রন্থিকে উদ্দীপ্ত কিংবা নিবৃত্ত করে। হাইপোখ্যালামাস শরীরের তাপমাত্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ঘুম এর মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজে নিয়োজিত থাকে।

সৃষ্টি হয়। ত্যাগস্বীকারের মতো মহান বৈশিষ্ট্য যদি মানুষের থাকে, তাহলে তাঁর জন্য বিশেষ কল্যাণ অবধারিত।

রাসুল (সা.) ইরশাদ করেন,

«من رابط ليلة في سبيل الله كانت كالف ليلة صيامها وقيامها»

“যে ব্যক্তি একটি রাত্রি আল্লাহর রাস্তায় প্রহরায় কাটালো, সে যেন এক হাজার রাত্রি রোজা ও নফল ইবাদত করলো।”^{৫৮}

Truthfulness (সততা) :

সিয়ামের স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে সত্যবাদিতা শিক্ষা দেয়া। মানুষকে সত্যনিষ্ঠ, ন্যায়পরায়ণ ও সংযত জীবন-যাপনে অভ্যস্ত করে ক্রমান্বয়ে আলোর পথে ধাবিত করাই রোজার বিশেষ তাৎপর্য। অতএব, মিথ্যার বিরুদ্ধে রোজা চালের ন্যায় কাজ করে। তাই রাসুল (সা.) বলেছেন,

«من لم يدع قول الزور والعمل به ليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه»

“যে ব্যক্তি মিথ্যা কথা ও মন্দ কাজ পরিহার করলো না, তার পানাহার বর্জন করায় কোনো সার্থকতা নেই।”^{৫৯}

Idealism (আদর্শবাদ) :

একজন সাধারণ মুসলমান দিনের বেলা দরজা জানালা বন্ধ করে নিভুতে পানাহার করতে পারে। এমনকি বাইরে এসে যথাযথ রোজাদারের ভূমিকা রাখতে পারে; কিন্তু বাস্তবে একজন প্রকৃত মু’মিন রোজাদার কখনো এমনটি করবে না। কেননা, তার আদর্শ হচ্ছে পৃথিবীর সমস্ত মানুষকে ফাঁকি দেয়া গেলেও একজনকে তো কখনো ফাঁকি দেয়া যাবে না। তিনি হলেন আল্লাহ। তিনি সবকিছু শুনে এবং দেখেন। পবিত্র কুরআনে এসেছে,

[19: غافر: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾]

“তিনি (আল্লাহ) তোমাদের চোখের লুকোচুরি বুঝেন এবং অন্তরের গোপন বিষয়সমূহ জানেন।” (গাফির: ১৯)

Nearness (নৈকট্য) :

বহুদিন ধরে বন্ধুর সাথে বন্ধুর যোগাযোগ নেই, ভাইয়ের সাথে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছে, প্রতিবেশীর সাথে আসা-যাওয়া হ্রাস পেয়েছে, কিন্তু যখন রমজান মাস এসে যায়, দেখা যায়- ইফতার পার্টি করে বন্ধুকে দাওয়াত দেয়া হয়।

^{৫৮}. আবু আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইবনু ইয়াযিদ ইবনি মাজাহ, সুনানু ইবনি মাজাহ, কিতাবুল জিহাদ, বাবু ফাঈলিল রিবাতু ফি সাবিলাল্লাহ, হাদীস নং-২৭৬৬

^{৫৯}. আবু আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইবনু ইসমাঈল আল-বুখারি, ছহিহ বুখারি, কিতাবুস সাওম, বাবু মাল লা ইয়াদা ক্বাওলায যুর ওয়াল ‘আমালা বিহি ফিস সাওম, হাদীস নং-১৮০৪

সন্ধ্যায় ভাই-বোন, পিতা-মাতা, পরিবারের সাথে সবাই ইফতার করে। তখন মুসলিম পরিবারে, সমাজে এবং রাষ্ট্রে এক স্বর্গীয় পরিবেশ সৃষ্টি হয়। ফেরেশতাগণ এসব দৃশ্য দেখে আল্লাহ তা'আলার দরবারে আলোচনা করেন। তাই, রোজা হলো পারস্পরিক নৈকট্যলাভের সেতুবন্ধন।

Generosity (মহানুভবতা) : এটি পর্যবেক্ষণ করলে দেখা যায়, একজন রোজাদার দ্বিধাহীন চিন্তে দান করেন; মানুষকে সাহায্য করেন; সৎপরামর্শ দেন; পারস্পরিক কুশল বিনিময় করেন। ইতঃপূর্বে এরূপ ইতিবাচক প্রবণতা তার মধ্যে লক্ষ করা যায়নি। একমাত্র রোজাই তার সবকিছুর পরিবর্তন করেছে। পবিত্র কুরআনে ইরশাদ হয়েছে,

﴿وَمَنْ يُؤَقِّ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: 9]

“যে ব্যক্তির মন কাৰ্পণ্য থেকে মুক্ত, কল্যাণ আর সফলতা তাঁর জন্য অবধারিত।” (আল-হাশর : ৯)

মহান আল্লাহ আরো বলেন,

﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 184]

“যদি তোমরা উপলব্ধি করতে পারো, তবে জেনে রাখো, রোজা পালন করা তোমাদের জন্য অধিকতর কল্যাণকর।” (আল-বাক্বারাহ : ১৮৩)
রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন, আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

«كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به»

“রোজা ব্যতীত সকল কাজ আদম সন্তানের নিজের জন্য। আর নিশ্চয় রোজা আমার জন্য এবং এর প্রতিদান আমি নিজে প্রদান করবো।”^{৬০}

সিয়াম ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞান :

পবিত্র কুরআন ও হাদিস দ্বারা নির্দেশিত এ সিয়াম আত্মার পরিশুদ্ধির সাথে সাথে দৈহিকভাবেও মানুষকে সুস্থ রাখে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের গবেষণায়ও তা প্রমাণ হয়েছে। যেহেতু রোজার মাধ্যমে দিনের একটি নির্দিষ্ট সময় স্বেচ্ছায় পানাহার থেকে বিরত থাকতে হয় এবং রিপু দমনে রাখতে হয়, সেহেতু রোজার মধ্য দিয়ে নিজের ক্ষুধা ও রিপূর ওপর নিয়ন্ত্রণ স্থাপনের প্রশিক্ষণ হয়ে যায়। ফলে, অতিরিক্ত খাওয়া এবং রিপূর তাড়না থেকে বিরত থাকা সহজ হয়। এছাড়া সমাজের দরিদ্র মানুষ যারা তিন বেলা খেতে পায় না, ধনীদের পক্ষে তাদের মানসিক অবস্থা বুঝা এবং

^{৬০} আবু আবদুল্লাহ মুহাম্মদ ইবনু ইসমাইল আল-বুখারি, সহিহ বুখারি, কিতাবুস সাওম, বাবু হাল ইয়াকুলু ইন্নি সা'ইম ইজা শাতামা, হাদিস নং-১৮০৫

তাদের প্রতি অধিক সহানুভূতিশীল হওয়ার মানসিক পরিবর্তনও হয়। অনেক রোজাদারের জবানবন্দী থেকে জানা যায় যে, তারা রোজা রেখে এক ধরনের আত্মিক ও মানসিক প্রশান্তি অনুভব করে।

অনেকের মতে, রোজায় সারাদিন না খেয়ে থাকার ফলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়; কিন্তু এ কথাটি একদম ঠিক নয়। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মতে, আমাদের অজান্তেই রোজা রাখার মাধ্যমে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন ধরনের উন্নতি হয়ে থাকে। এমনকি অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্যও রোজা রাখা উপকারী। আসুন জেনে নেওয়া যাক, রোজা রাখলে আপনি কী কী উপকারিতা পেতে পারেন:

রোজার উপকারিতা :

গ্যাস্ট্রিক ও আলসারে

প্রায়-ই দেখা যায়, অনেকেই সারা বছর গ্যাস্ট্রিক ও আলসারের সমস্যায় ভোগে। কিন্তু রোজা আসলেই দেখা যায়, তা কমে গেছে বা তেমন সমস্যা করে না (যদি রমজান মাসে ইফতারে ভাজা-পোড়া বা তেলযুক্ত খাবার না খেয়ে থাকেন)। এর মূল কারণ, পাকস্থলীর উত্তেজিত এনজাইমসমূহকে বেশ উত্তেজিত করতে পারে না। মস্তিষ্কে কিছু হরমোন কম নিঃসরণ হয় বলে, বলা যায়, এক ধরনের অবশ করে রাখে বা এ সময় কিছুটা হাইড্রোক্লোরাইড নিঃসরণ হয় বিধায় বলতে পারেন, পাকস্থলীসহ পরিপাকতন্ত্র বিশ্রাম পায় ও হজম প্রক্রিয়াও খুব ধীর গতিতে হয়। তাই, রোজা রাখলে গ্যাস্ট্রিক ও আলসারের সমস্যা কম থাকবে, তারপরও পারফিউরেশন জাতীয় আলসারে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এসময় (Adiponectin) নামক হরমোন বৃদ্ধি পেয়ে হজম শক্তিকে সুন্দর একটা পর্যায়ে নিতে সাহায্য করে; এটাও প্রমাণিত।

মুসলিম বিজ্ঞানীরা মুসলিম দেশসমূহে জরিপ পরিচালনা করে বিজ্ঞান বিষয়ক বিভিন্ন সাময়িকীতে এ তথ্য প্রকাশ করেছেন যে, গ্যাস্ট্রিক রোগীরা সহজে রোজা পালন করতে চায় না। কারণ, তাদের ধারণা- এতে অম্লতা (Acidity) বৃদ্ধি পাবে; কিন্তু বর্তমানে এ ধারণা সম্পূর্ণ ভুল প্রমাণিত হয়েছে। কেননা, পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখা গেছে, রোজা পালন করলে অস্বাভাবিক গ্যাস্ট্রিক এসিডিটি স্বাভাবিক পর্যায়ে চলে আসে। এবং প্যাপটিক আলসার থেকে রোগী পরিত্রাণ লাভ করে। “Scientific Indication in the holy Quran” নামক গ্রন্থে এ বিষয়ে একটি গবেষণামূলক প্রতিচিত্র উপস্থাপন করা হয়েছে।

কোষ্ঠকাঠিন্য-রোগীদের জন্য :

রোজার সময় যেহেতু দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকতে হয়, তাই কারো কারো পানি স্বল্পতা হতে পারে; যা কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীদের জন্য সমস্যার ব্যাপার। তারা ইফতার ও সেহরিতে প্রচুর পরিমাণ পানি, ডাবের পানি, ফলের রস, শরবত, শাকসবজি, সালাদ, ইসবগুলের ভূষি খেলে আরাম করে রোজা রাখতে সমস্যা হবে না। গরু বা খাসির গোশত, ইলিশ ও চিংড়ি মাছ এবং যেসব খাবার খেলে মল শক্ত হয়ে যায়, তা না খাওয়াই ভালো। তবে এ ধরনের অসুখ যাদের আছে, তারা অবশ্যই আঁশ জাতীয় সবজি প্রতিদিন খেতে পারলে, রোজার পরে মিল্ক অব ম্যাগনেসিয়াম জাতীয় ঔষধ খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা-ও দূর হয়ে যাবে।

হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও হাঁপানি-রোগীদের জন্য :

এ সকল রোগীদের জন্য রোজা উপকারী। রোজার ফলে রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায়। ফলে, হৃদরোগের ঝুঁকি ৬০% কমানো সম্ভব। অতি সহজে, রোজা শরীরবৃত্তীয় প্রভাব, রক্তে শর্করা, কোলেস্টেরল এবং সিস্টোলিক রক্তচাপ কমিয়ে দেয়। রক্তে কোলেস্টেরলের স্তর হ্রাস করে। পাশাপাশি ধমনিতে দেয়ালে যে কোলেস্টেরলের গাদ থাকে তার precipitating হার কমে যায়; ইহাও প্রমাণিত। এভাবে পালাক্রমে কার্ডিয়াক ও কার্ডিও ভাস্কুলারের দুর্ঘটনাজনিত যে সকল অসুখের (হার্ট অ্যাটাক জাতীয়) ভয় আছে, তা কমিয়ে দেয়। তাছাড়া, রোজা রাখার কারণে স্ট্রেস হরমোন করোটিসেলের নিঃসরণ কমে। এতে বিপাকক্রিয়া ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। রোজার ফলে মস্তিষ্কের সেরিবেলাম ও লিমরিক সিস্টেমের ওপর নিয়ন্ত্রণ বাড়ে বিধায় মনের অশান্তি ও দুশ্চিন্তা দূর হয়, কর্মোদ্দীপনাও বাড়ে, যা উচ্চ রক্তচাপ-রোগীর জন্য মঙ্গলজনক। অধিকাংশ হাঁপানি রোগীর ক্ষেত্রেই রোজা উপকারী।

স্থূলকায় রোগীদের জন্য :

অতিরিক্ত আহার বর্তমানে অন্যতম স্বাস্থ্য সমস্যা। তাই, ইসলামে হালকা ভোজনই কাম্য। বেশি বেশি খাদ্যগ্রহণের ফলে দেহে চর্বি জমে অনেকে বেশ স্থূল বা অস্বাভাবিক মোটা হয়ে যায়। যা স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক, বিব্রতকর ও কষ্টকর। এ চর্বি শরীরের চামড়ার নিচে কোলেস্টেরল আকারে শিরা-উপশিরা-ধমনিতে এমনকি হৃৎপিণ্ডেও জমা হয়। ফলে শরীরে স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। কিন্তু রোজা

রাখার কারণে স্থূলকায় রোগীর শরীরে জমে থাকা এসব কোলেস্টেরল শরীরের কাজে ব্যয়িত হয়ে যায় এবং রক্তপ্রবাহ স্বাভাবিক হয়।

ল্যাবপরীক্ষায় দেখানো হয়েছে, রোজা রাখার প্রথম দিন হতে তৃতীয় দিন পর্যন্ত আমাদের শরীরের মাংসপেশীর গ্লাইকোজেন যকৃত গ্লাইকোজেন থেকে শক্তি পেয়ে থাকে এবং তৃতীয়/চতুর্থ দিন থেকে, আমাদের শরীরের এটি চর্বিভাণ্ডার থেকে শক্তি পেয়ে মোড়ে পরিবর্তন হয় এবং এভাবে ৩০ দিন পর্যন্ত চলতে থাকলে একজন ব্যক্তির শুধু পেশীর স্থূলতা ২ পাউন্ড কমে যায়, সেই হিসাবে সারা শরীরের ৩০ দিনে ৭ পাউন্ড পর্যন্ত শরীরের স্থূলতা কমানো সম্ভব (অবশ্য ইফতার এবং সেহরির প্রোটিন খাওয়ার ওপর নির্ভর করবে কম বেশি- প্রমাণিত)। রোজা রাখার অভ্যাসে দীর্ঘস্থায়ী ক্ষুধা হাস করে বিধায় পরবর্তীতে ঠিক সেভাবে যদি জীবন-যাপন করতে পারেন- তাহলে অন্য এক সমীক্ষায় দেখানো হয়েছে যে, আপনার শারীরিক অবকাঠামো সাধারণের চাইতে ২০% উন্নীত রাখা সম্ভব, সেই দৃষ্টিতে রোজা বার্ষিক্যরোধে ও শারীরিক সুন্দর তা বৃদ্ধি করতে অনেকটা সহায়ক।

বহুমূত্র রোগে : বলার অপেক্ষা রাখে না, ডায়াবেটিস টাইপ-১, রোজা রাখার মাধ্যমে প্রায় ৭০% সেরে যায়। কারণ হিসেবে দেখানো হয়েছে, উপবাসের ফলে রক্তে ইনসুলিনের মাত্রা কমে আসে। তবে শর্ত হচ্ছে, চিনি জাতীয় খাবার ইফতারের পর না খাওয়া। (কিছু কিছু ক্ষেত্রে- অনেকের আবার একেবারে কমে গিয়ে হাইপোগ্লাইসিমিয়া দেখা দিতে পারে, সেদিকে একটু দৃষ্টি রাখতে হবে) সেজন্য, টাইপ-১কে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য বিশেষজ্ঞরা অনেক ক্ষেত্রে রোজা রাখার পরামর্শ দিয়েই থাকেন। তবে টাইপ-২ ডায়াবেটিস রোগীরাও সতর্কতার সাথে রোজা রাখতে পারেন এবং নিম্নের বিষয়সমূহ একটু খেয়াল রাখলেই হবে- হাইপোগ্লাইসিমিয়া (রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে যাওয়া)- হাইপারগ্লাইসিমিয়া (রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া)। ডায়াবেটিস কিটো এসিডোসিস (পানিশূন্যতা) এবং থ্রোসোসিস (মুখে ঔষধ সেবনকারী বহুমূত্র রোগী) ইনসুলিন নিয়ন্ত্রণের ঔষধসমূহ মোট ডোজের ২-৩ ভাগ ইফতারির সময় এবং ১-৩ ভাগ সেহরির সময় খাওয়া ভালো।

ধূমপানকারীদের জন্য :

ধূমপান করা মানেই বিষপান করা। এ কথা আধুনিক যুগে কে না জানে। স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের এ আবিষ্কারের বহু আগেই ইসলাম ধূমপান নিষিদ্ধ করেছিলো। ধূমপানের ফলে ফুসফুসের ওপর নিকোটিনের দাগ পড়তে পড়তে এক সময় ধূমপায়ী ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। রমজানের রোজার

ফলে ধূমপান থেকে বিরত থাকার কারণে ফুসফুস দীর্ঘসময় পর্যন্ত নিকোটিনের বিষক্রিয়ামুক্ত থাকে। ফলে, ফুসফুস রোগমুক্ত থাকে এবং স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় ফিরে আসে। যারা ধূমপান করেন তাদের জন্য রমজান ধূমপান বর্জন করার এক সুবর্ণ সুযোগ।

লিভার ও কিডনির ক্ষেত্রে :

রোজাপালনকারী ব্যক্তির দেহে বিষাক্ত বস্তুসমূহ অতি সহজে বের হয়ে যায়। আমরা সাধারণত যে খাবারগুলো আহাৰ করি, তার অধিকাংশ-ই প্রক্রিয়াজাতকরণ খাবার। যেমন- রুটির চেয়ে পাউরুটি, বিস্কুট, কেক বা পিজ্জার মতো খাবার আমাদের বেশি প্রিয়। এসব খাওয়ার পর দেহের ভেতর এগুলো বিবে টক্সিনে রূপান্তরিত হয়। এমনকি কোনো কোনো সময় তা এডভান্সড গ্লাইসেশন অ্যান্ড প্রোডাক্ট এ রূপান্তরিত হয়। বয়স এবং ডায়াবেটিসের কারণে মানুষের যে দুরারোগ্য ব্যাধিগুলো হয়, যেমন- অ্যাজমা, আর্থরাইটিস, হার্টঅ্যাটাক, কিডনি ফেইলিওর, দৃষ্টিশক্তি হারানো, দাঁত পড়ে যাওয়া, মস্তিষ্কের ক্ষমতা কমে যাওয়া ইত্যাদির পেছনে মূল কারণ হলো বয়স। রোজাতে দীর্ঘসময় না খেয়ে থাকার ফলে এই চর্বি কমে এবং ক্ষতিকারক বিষক্রিয়াগুলো লিভার, কিডনি ও অন্যান্য অঙ্গের মধ্য দিয়ে রেচনের মাধ্যমে বেরিয়ে যায়। ফলে, ঐ জাতীয় অসুখ অন্য সময়ের চাইতে কম থাকবেই।

রোজার বিষয়ে স্বাস্থ্যবিজ্ঞানী ডা. শেলটন বলেছেন, উপবাসকালে শরীরের মধ্যকার আমিষ, চর্বি, শর্করা জাতীয় পদার্থগুলো স্বয়ং পাচিত হয়। ফলে, গুরুত্বপূর্ণ কোষগুলোর পুষ্টিবিধান হয়। এই পদ্ধতিকে অ্যাস্টেলিসিস বলা হয়।

স্বাস্থ্যবিজ্ঞানী ডা. আব্রাহাম জে হেনরি রোজা সম্পর্কে বলেছেন, “রোজা হলো পরমহিতৈষী ঔষধবিশেষ। কারণ, রোজা পালনের ফলে বাতরোগ, বহুমূত্র, অজীর্ণ, অখাদ্য, কুখাদ্য, ভেজাল খাদ্য খাওয়ার ফলে আমাদের শরীরে যে জৈব বিষ জমা হয় তা দেহের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। এক মাস রোজা পালনের ফলে তা সহজেই দূরীভূত হয়ে যায়।”

সিয়াম শুধুমাত্র শারীরিক নয়, মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রখর করে তোলে। সিয়াম অনুভূতি, স্বাদ, শ্রবণ, স্পর্শ, গন্ধ যা কিছু অনুভব করে চিন্তাকে কাজে লাগানো যায়, সেই অনুভূতির চিন্তাকে প্রকৃতি সুলভ, স্বাভাবিক এবং কর্মোদ্দীপ্ত করে তোলে।

ইতোমধ্যে ইউরোপ আমেরিকার বিভিন্ন হাসপাতালে রোজার মাধ্যমে বিভিন্ন জটিল রোগের চিকিৎসা দেওয়া হচ্ছে।

৯ম অধ্যায়: কিছু পুষ্টিকর ও ঔষধিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য পানীয়

আল্লাহ তা'আলা পবিত্র কুরআনে পুষ্টিকর ঔষধিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য ও পানীয় গ্রহণে উৎসাহিত করার পাশাপাশি ফলজ-বনজ, ঔষধিগুণ সমৃদ্ধি গাছ-পালা, তরুলতা, শাক-সবজি, ফুল ও ফলের চাষের বর্ণনা দিয়েছেন। যা শরীরে পুষ্টির অভাব পূরণ করে এবং স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। যেমন:

وَأَبْتَنَا عَلَيْهِ شَجْرَةً مِنْ يَقْطِينٍ (146)

অর্থাৎ: আমি তাঁর ওপর এক লতাবিশিষ্ট বৃক্ষ উদগত করলাম।

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (12)

অর্থাৎ: আর আছে খোসাবিশিষ্ট শস্য ও সুগন্ধি ফুল।

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا (31) حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا (32)

অর্থাৎ: পরহেজগারদের জন্যে রয়েছে সাফল্য, উদ্যান, আঙুর।

وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29)

অর্থাৎ: আঙুর, শাক-সজি, যয়তুন, খজুর।

فَأَبْتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29)

অর্থাৎ: অতপর তাতে উৎপন্ন করেছি শস্য, আঙুর, শাক-সজি।

وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ (1)

অর্থাৎ: শপথ আঞ্জীর (ডুমুর) ও যয়তুনের।

فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ (سبا: 16)

অর্থাৎ: অতঃপর তারা অবাধ্যতা করলো; ফলে আমি তাদের ওপর প্রেরণ করলাম প্রবল বন্যা। আর তাদের উদ্যানদ্বয়কে পরিবর্তন করে দিলাম এমন দুই উদ্যানে, যাতে উদগত হয় বিশ্বাদ ফলমূল, বাউগাছ এবং সামান্য কুলবৃক্ষ।

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

অর্থাৎ: আর তোমরা যখন বললে, হে মুসা, আমরা একই ধরনের খাদ্য-দ্রব্যে কখনও ধৈর্য্যধারণ করবো না। কাজেই তুমি তোমার পালনকর্তার নিকট আমাদের জন্যে প্রার্থনা করো, তিনি যেন আমাদের জন্যে এমন বস্ত্রসামগ্রী দান করেন যা জমিতে উৎপন্ন হয়, তরকারি, কাকড়ি, গম, মসুরি, পেয়াজ প্রভৃতি। মুসা (আ.) বললেন, তোমরা কি এমন বস্ত্র নিতে চাও যা নিকৃষ্ট সে বস্ত্রের পরিবর্তে যা উত্তম? তোমরা কোনো নগরীতে উপনীত হও, তাহলেই পাবে যা তোমরা কামনা করছো। আর তাদের ওপর আরোপ করা হলো লাঞ্ছনা ও পরমুখাপেক্ষিতা। তারা ছিলো নাফরমান সীমালংঘকারী।

০১. চিকিৎসা বিজ্ঞান ও মধু

তবে মৌমাছির ব্যাপারটি ভিন্ন। মৌমাছি যখন কোনো ফুলের বাগানের সন্ধান পায় সাথে সাথে সে মৌচাকে ফিরে আসে এবং বিশেষ ধরনের নাচের মাধ্যমে অন্য সদস্যদের ফুলের বাগানের সংবাদটি জানিয়ে দিতে সক্ষম হয়। মৌমাছির জীবনাচরণ ব্যাখ্যা করলে দেখা যায়, তাদের অনেক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। ১৯৭৩ সালে মৌমাছির আচার-ব্যবহার এবং পারস্পরিক যোগাযোগ ব্যবস্থার ওপর গবেষণা করে নোবেল পান। তাদের একটি সুশৃঙ্খল জীবনদর্শন রয়েছে। মৌমাছির রাজ্য রাণীশাসিত। তাদের সুশৃঙ্খল জীবনের কেন্দ্রবিন্দু হলো রাণী। রাণীর চারপাশে তারা সবাই অনুগত সৈনিকের মতো জীবন কাটাতে ব্যস্ত। শ্রেণি অনুযায়ী সবারই সুনির্দিষ্ট কাজ ও দায়িত্ব রয়েছে। কারো দায়িত্ব ফলের মধু সংগ্রহ করা। কারো দায়িত্ব মৌচাকের অভ্যন্তরে ছয়কোণা বিশিষ্ট মধুর কুধরী নির্মাণ করা। কেউ আবার রাণীর বিশেষ খাবার তৈরিতে ব্যস্ত। রাণীর একমাত্র কাজ হলো বাচ্চা দেয়া। ডিম দেয়ার পর রাণী মারা যায়। নতুন প্রজন্ম থেকে নতুন রাণী নির্বাচন করা হয় এবং নতুন রাণীর সদৃশ সব মৌমাছির বংশ হত্যা করা হয়। যাতে রাণীর রাজত্বে কোনো প্রতিদ্বন্দ্বী না থাকে।

আর একদল মৌচাকের বাইরে পাহারাদারের কাজে ব্যস্ত। কর্মব্যস্ত মৌমাছির কাজে পর্যবেক্ষণ করে চলেছে। সংগ্রহকৃত মধুর মান নির্ণয়সহ গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব ব্যবস্থাপনা করে চলেছে। যদি প্রমাণিত হয় যে, কোনো মৌমাছি অপাত্রে, অপবিত্র স্থানে বসেছে বা দুর্গন্ধ কোনো ফুলের মধু সংগ্রহ করেছে, তার পরিণাম হবে নির্ঘাত মৃত্যু বা তাকে দল থেকে বহিষ্কার। এ কঠোর অনুশাসনের মধ্যে তাদের জীবন অতিবাহিত হয়। সুদীর্ঘ ১৪৫০

বছর পূর্বে মহাগ্রন্থ কুরআন এতথ্যগুলো সুস্পষ্টভাবে বর্ণনা দিয়েছে। যেমন-আল্লাহ বলেছেন,

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى التَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ
(68) ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ
مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69)

“তোমার পালনকর্তা মধুমক্ষিকাকে আদেশ দিলেন : পর্বতগাত্রে, বৃক্ষ এবং উঁচু স্থানে গৃহ তৈরী করো, এরপর সর্বপ্রকার ফুল থেকে ভক্ষণ করো এবং আপন পালনকর্তার উন্মুক্ত পথসমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙের পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্য রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্য নির্দর্শন রয়েছে।” (আন-নাহল: ৬৮-৬৯)

মহাগ্রন্থ কুরআনের রহস্য মানবসমাজে প্রকাশ করার জন্য কিছু বিদ্বানকে মধুর গঠন ও প্রকৃতি নিয়ে গবেষণায় নিয়োজিত করে দিয়েছেন। তারা মৌমাছির শারীরিক গঠন-প্রকৃতি, তার পেটে অবস্থিত বিষাক্ত পদার্থ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে তার অনেক বৈশিষ্ট্য উদ্ঘাটনের মাধ্যমে কুরআনের অলৌকিকত্ব-রহস্যজগতের পথ খুলে দিয়েছেন।^{৬১}

পবিত্র কুরআন দাবি করেছে, মধুতে মানবদেহের জন্য অনেক রোগের প্রতিষেধক রয়েছে। মধুর গঠনের রাসায়নিক ব্যাখ্যায় দেখা যায়, মধুতে মূলত শতকরা ২৫-৪০ ভাগ গ্লুকোজ ও ৩০-৪৫ ভাগ ফুক্টোজ রয়েছে। গ্লুকোজ চিকিৎসার মূল হাতিয়ার। অধিকাংশ রোগের চিকিৎসায় গ্লুকোজ মূল উপাদান। গ্লুকোজ ছাড়া কোনো ঔষধ তৈরি করা সম্ভব নয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতির সাথে পাল্লা দিয়ে গ্লুকোজের ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। সুতরাং, গ্লুকোজ বিভিন্নভাবে ব্যবহার করা হচ্ছে- পানীয় হিসাবে মুখ দিয়ে ইনজেকশনের মাধ্যমে শিরায়, চামড়ার নীচে শক্তিবর্ধক, বিষাক্ততার প্রতিষেধক হিসাবে লিভারের বিষাক্ততা, পাকস্থলী ও নাড়ী-ভৃড়ির অস্থিরতা হাতে-পায়ে জ্বালা-পোড়া, যেকোনো ধরনের টাইফয়েড,

^{৬১}. 'আফিফ আব্দুল ফাত্তাহ ডুব্বারা, রুহদ দিনিল ইসলামি, ৩৩তম সংস্করণ, (লেবাননঃ দারুল 'ইলমি লিলমালয়িন, ২০০৩ খ্রিঃ), পৃ. ৪৪২

হৃদপিণ্ডের দুর্বলতা, বুক ধড়গড় করা, বিভিন্ন ধরনের কিডনি রোগ এবং ব্রেইন ক্যান্সারসহ যাবতীয় মরণব্যাদির প্রতিষেধক হিসাবে ব্যবহৃত হয়।^{৬২}

১৯৫৬ সালের মার্চ মাসে প্রকাশিত একটি বিজ্ঞান বিষয়ক সংবাদের কাগজে লিখেছে যে, অপারেশনের পর ক্ষতস্থান দ্রুত শুকাতে মধু কার্যকর ভূমিকা পালন করে এবং অস্ত্রোপচারের দাগ নিরাময়ে ফলদায়ক।

ড.এফ.জি. সাকিত বলেছেন, “তিনি নিরেট মধুর ওপর বিভিন্ন রোগের জীবাণু দিয়ে পরিণাম কী হয় কিছু সময় সেদিকে লক্ষ্য করতে থাকেন। পরিশেষে দেখা গেলো, রোগ-জীবাণুগুলো কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই সম্পূর্ণ নিঃশেষ হয়ে যায়। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় ডাক্তাররা গোলা-বারুদের ক্ষত থেকে আরোগ্যের জন্য মধু দ্বারা চিকিৎসা করলে দেখা যায়, বিস্ময়কর দ্রুততার সহিত ক্ষতস্থান শুকিয়ে যায় এবং আরোগ্য হয়। বিশ্বযুদ্ধের সময়ে ৩৫ বছর বয়সী একজন যুবকের ডান পায়ে ৫×৩ সে.মি. গভীর গর্ত সৃষ্টি হলে দীর্ঘ তিন মাস যাবৎ বৈদ্যুতিক তাপ দিয়েও ক্ষত শুকাতে পারেনি। কিন্তু মাত্র ২২ দিনে মধুর মুরহাম (পট্টি) লাগিয়ে আরোগ্য লাভ করে।”

আন্তর্জাতিকভাবে, বর্তমান সময় পর্যন্ত মধু সর্দি-কাশির জন্য মহৌষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। মধু এজমা রোগের কার্যকর ঔষধ হিসেবে প্রসিদ্ধি লাভ করেছে। চীন ও রাশিয়ার ডাক্তারদের মতে, “মধু চর্মরোগ, চক্ষুশোলের মহৌষধ”। ড. বেক বলেন, “মধু সংগ্রহকারীদের সাধারণত ক্যান্সার রোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায় না। বহুমূত্ররোগে আক্রান্ত রোগীরা যদি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী মধু ব্যবহার করে তাদের বহুমূত্র রোগের উন্নতি হবে এবং রোগের মাত্রা ও প্রকোপ কমে যাবে। ইহা আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞানের আবিষ্কৃত কিছু তথ্য এবং কুরআনের রহস্যজগতের সামান্য দিকনির্দেশনা। কুরআনের অলৌকিকত্ব চিরন্তন, চিরঅম্লান হয়ে থাকবে।^{৬৩} আল্লাহ বলেন, (فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ) তথায় (মধুতে) মানুষের জন্য রয়েছে রোগমুক্তি।

পবিত্র হাদিসে এসেছে-

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اسقه عسلاً» فسقاه ثم جاءه فقال: إنني سقيته عسلاً،

^{৬২} ড. মুস্তফা মুসলিম, মাবাহিহু ফি ই'জায়িল কুরআন, প্রাগুক্ত, পৃ. ১৯৭-১৯৯

^{৬৩} ড. মুস্তফা মুসলিম, মাবাহিহু ফি ই'জায়িল কুরআন, প্রাগুক্ত, পৃ. ১৯৯

فلم يزدہ إلا استطلاقا. فقال له: ثلاث مرات. ثم جاء الرابعة فقال: اسقه عسلا فقال: لقد سقيته فلم يزدہ إلا استطلاقا. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صدق الله وكذب بطن أخيك». فسقاه فبرأ.

“এক ব্যক্তি (সাহাবি) রাসুল (সা.) এর নিকট এসে বললেন, আমার ভাইয়ের পাতলা পায়খানা হচ্ছে। তখন রাসুল (সা.) বললেন, “তাকে মধু পান করাও।” তারপর তিনি তাকে মধু পান করালেন। অতপর ২য় বার এসে বললেন, আমি তাকে মধু পান করিয়েছি; কিন্তু তার অবস্থার কোনো উন্নতি হয়নি। এভাবে রাসুল (সা.) তাকে তিনবার বললেন। অতপর ৪র্থ বারও তিনি তাকে মধু পান করাতে বললেন। তখন তিনি বললেন, আমি তাকে মধু পান করিয়েছি; কিন্তু তাঁর অবস্থার কোনো উন্নতি হয়নি। তখন আল্লাহর রাসুল (সা.) বললেন, আল্লাহ সত্য বলেছেন। তবে তোমার ভাইয়ের উদর মিথ্যা প্রমাণিত হয়েছে।” অতপর তিনি তাকে মধু পান করালেন এবং সাথে সাথে সুস্থ হয়ে গেলো।”^{৬৪}

জীবাণু প্রতিরোধক হিসেবে মধু :

কুরআন মধু সম্পর্কে উল্লেখ করে সেটিকে মানবের আরোগ্যের উপাদান হিসেবে অ্যাখ্যা দিয়েছে। অতীতে অনেক গবেষণায় মধুর প্রভাবকে প্রতিষেধক হিসেবে পরিগণিত করা হয়েছে। আধুনিক গবেষণায়ও তার ঔষধি গুণের কথা স্বীকৃত হয়েছে।

(গবেষণায়) প্রমাণিত হয়েছে যে, আঘাত ও পোড়ানো জায়গায় মধুর পরিমিত ব্যবহার জীবাণু প্রতিরোধী হিসেবে কাজ করে।

১৯৩৭ সালে ‘ডোল্ড’ তার গবেষণায় ১৭ প্রকার বিভিন্ন জীবাণু প্রতিরোধে মধুর কার্যকারিতা প্রকাশ করেছেন। অতপর ১৯৪৪ সালে ‘বেলাকি’ যে সকল উপাদানে মধুর জীবাণু প্রতিরোধী প্রভাব রয়েছে, তা নিয়ে পর্যালোচনা করেছেন। ১৯৫৬ সালে ‘ফুজেল’ বিভিন্ন গলিত বস্তু দ্বারা মধুর উপাদানসমূহ বের করেন। তিনি এ পর্যায়ে পৌঁছেছেন যে, অণুজীব ঘাতক উপাদানসমূহ মধুতে বিদ্যমান, যেগুলো প্রভাবকে গলিত অনুগামী উপাদানে রয়েছে।

^{৬৪} আবুল হুসাইন মুসলিম ইবনুল হাজ্জাজ, ছহীহ মুসলিম, কিতাবুস সালাম, বাবুত তাদাই’ বিসাক্বয়িল ‘আসালি, হাদীস নং-২২১৭

এরপর ১৯৫৮ সালে গবেষণাসমূহে পাওয়া গেলো যে, জীবাণু প্রতিরোধ নিরেট মধুতেই; অন্যান্য জিনিস বানানোর উপাদানে নিহিত মধুতে নেই।

একইভাবে ১৯৫৮ সালে 'ওরানক' তার গবেষণায় পেলেন যে, মিশ্রিত মধুতে জীবাণু প্রতিরোধে একই কার্যকারিতা রয়েছে। আর এটি 'ইনফারটিজ' উপাদানে মধুর সংযোগ থাকার কারণেই হয়েছে।

১৯৬০ সালে 'স্টুমগারি' বলেন, মধুতে এ জাতীয় উপাদান আছে বলে জানা নেই। এছাড়া 'স্টেনসন' ১৯৬০ সালে ও 'গোনাশন' ১৯৬৩ সালে উভয়েই অণুজীবঘাতক উপাদান মধু দ্বারা পর্যালোচনা করেছেন। তারা অনুমান করেছেন যে, (অণুজীবঘাতক উপাদান) গ্লাইসেলিক এসিড বা হাইড্রোজেন পারক্সাইডে হতে পারে।

১৯৭০ সালে 'ক্যাফেঞ্জ' একজন (মহিলা) রোগীর জরায়ু ফেলে দেওয়ার অস্ত্রোপচারের ওপর গবেষণা করে পেলেন যে, অস্ত্রোপচারকৃত স্থানে পরিমিত মধু ব্যবহারের ফলে মাত্র ৩-৬ দিনে জরায়ু অণুজীবমুক্ত হয়ে গেলো। দু'সপ্তাহের মাঝামাঝি সময়ে স্থানটি শুকিয়ে গেলো।

আমরা এই গবেষণায়, মূত্রনালীতে জ্বালাপোড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি- যাদের দুই বর্গ সেন্টিমিটার প্রশ্বে ১ লক্ষ অণুজীব বহন করে, ১৪৯ অবস্থায় পরীক্ষাগারে চাষকৃত অসংখ্য অণুজীব নিধনে (১-৫০%) মিশ্রিত মধুর প্রভাব অধ্যয়ন করেছি। অণুজীবের ওপর বিভিন্ন জীবাণু প্রতিরোধী দ্রব্যের কার্যকারিতার পাশাপাশি অণুজীবের ওপর বিভিন্ন মাত্রায় মিশ্রিত মধুর প্রভাব নিয়ে তুলনামূলক পরীক্ষা চালানো হয়েছে। আর গবেষণাটি, রোগাক্রান্ত ব্যক্তির প্রশ্বে ৯ প্রকারের অণুজীবের ওপর ছিলো। (গবেষণায়) আরও পাওয়া গেলো যে, ঐ সকল অণুজীব নিধনে জিনতামিসিন এর চাইতে (৩৫%, ৫০%) মিশ্রিত মধু বেশি কার্যকর। এমনিভাবে কেবসিলিলার অণুজীবসমূহ ও অন্যান্য অণুজীবসমূহের ওপর (১০%, ২০%) মিশ্রিত মধুর কম কার্যকারিতা রয়েছে।

০২. স্বাস্থ্য সুরক্ষায় দুধ ও দুধের পুষ্টিগুণ

দুধ মানুষের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ও খুবই উপকারী খাদ্য উপাদান, হোক তা শিশুর কিংবা প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য। দুধ মানুষের শরীরে শক্তি যোগানোর পাশাপাশি নানা ধরনের রোগ-বলাইয়ের হাত থেকেও রক্ষা করে। এছাড়া দুধ দিয়ে তৈরি নানা ধরনের খাবার আমাদের সবারই প্রিয়। তবে দুধ অবশ্যই খাঁটি হতে হবে। এক্ষেত্রে মায়ের বুকের দুধ শতভাগ নির্ভেজাল এবং তা জন্ম থেকে নিয়ে দুই বছর বয়সী সকল শিশুর জন্য

উপযোগী। এ ছাড়াও দুধ পাস্তুরিত তরল আকারে কিংবা গুঁড়া দুধ হিসেবে বাজারে যেভাবে প্যাকেটে পাওয়া যায় তা আমাদের শরীরের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। দুধের রং একই হলেও তার উপাদানগত তারতম্য থাকে। তাই মহান আল্লাহ দুধের উপকারিতা তুলে ধরে পবিত্র কুরআনে বিভিন্ন জায়গায় ইরশাদ করে বলেন,

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

অর্থাৎ: তোমাদের জন্যে চতুষ্পদ জন্তুদের মধ্যে চিন্তা করার অবকাশ রয়েছে। আমি তোমাদেরকে পান করাই তাদের উদরস্থিত বস্ত্রসমূহের মধ্যে থেকে গোবর ও রক্ত নিঃসৃত দুধ, যা পানকারীদের জন্যে উপাদেয়।^{৬৫} এবং মহানবী মুহাম্মদ (সা.) দুধের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতার প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করে এরশাদ করেন,

عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: دخلت مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنا و خالد بن الوليد على ميمونة، فجاءتنا بإناء من لبن، فشرب رسول الله، وأنا على يمينه وخالد على شماله، فقال لي: «الشربة لك فإن شئت آثرت بها خالداً» فقلت: ما كنت أؤثر على سورك أحداً، ثم قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «من أطمعه الله الطعام فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وأطعمنا خيراً منه. ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه» وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «ليس شيء يجزي مكان الطعام والشراب غير اللبن».

অর্থাৎ: ইবনে আব্বাস (রা.) বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি ও খালেদ বিন ওয়ালিদ রাসুলুল্লাহ (সা.) এর সঙ্গে উম্মুল মুমেনিন মায়মুনার (রা.) কাছে গেলাম। তখন তিনি আমাদের জন্য একটি দুধের পাত্র উপস্থিত করলেন। রাসুলুল্লাহ (সা.) দুধ পান করলেন, আমি রাসুলের ডানে এবং খালেদ রাসুলের বামে ছিলেন। তিনি আমাকে বললেন, তুমি প্রথমে পান করবে, তুমি চাইলে খালেদকে তোমার ওপর প্রাধান্য দিতে পারো। তখন আমি বললাম, হে রাসুল, আপনার উচ্ছিষ্ট পানে আমি নিজের ওপর কাউকেও প্রাধান্য দিতে পারি না। অতপর রাসুল বললেন, যাকে আল্লাহ কিছু আহ্বার করালেন সে যেন বলে, হে আল্লাহ আমাদের জন্য তাতে বরকত দান

করুন। এবং আমাদেরকে তার চেয়ে উত্তম কিছু খাওয়ার ব্যবস্থা করুন। এবং যাকে আল্লাহ দুধ পান করালেন, সে যেন বলে আল্লাহ আমাদের জন্য তাতে (দুধে) বরকত দান করুন এবং তার অধিক পান করানোর ব্যবস্থা করুন। এবং রাসুল (সা.) বললেন, দুধ ছাড়া খাবার এবং পানীয় সমৃদ্ধ অন্য কোনো দ্রব্য নেই।^{৬৬}

রাসুল আরো ইরশাদ করেন,

عن الرسول صلى الله عليه وسلم أن جبريل عليه السلام جاء بآباء من حمر وآباء من لبن واختار الرسول صلى الله عليه وسلم لبناً فقال له جبريل: اخترت الفطرة أما إنك لو اخترت الخمر غوت أمتك

অর্থাৎ : রাসুল (সা.) থেকে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, (ইসরার ঘটনায়) নিশ্চয় জিব্রাইল আ. আমার কাছে একটি মদের পাত্র আরেকটিটি দুধের পাত্র পান করার জন্য পেশ করলেন। তখন রাসুল (সা.) দুধের পাত্রটি পছন্দ করলে জিব্রাইল (আ.) তাকে বললেন, আপনি স্বভাবজাত পানীয় পছন্দ করেছেন। যদি আপনি মদ পছন্দ করতেন আপনার উম্মত পথভ্রষ্ট হতো।^{৬৭}

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إذا شربتم اللبن فمضمضوا فإن له دسماً
রাসুল (সা.) আরো ইরশাদ করেন, তোমরা যদি দুধ পান করো গড়গড়া করে নিও। কারণ দুধের ক্রিম জাতীয় পদার্থ রয়েছে।^{৬৮}

দুধের চাহিদা

প্রাকৃতিকভাবে আমাদের গৃহপালিত বা খামারে পালিত গরু, ছাগল, মহিষ থেকে সরাসরি তরল দুধ, কিংবা বিশেষ উপায়ে সংরক্ষিত তরল দুধ বা গুঁড়ো দুধ পেতে পারি। বর্তমানে বাংলাদেশে দুধের চাহিদার অনেকাংশেই পূরণ করে চলছে এই পাস্তুরিত তরল দুধ। এক বছরে বাংলাদেশে তরল দুধের চাহিদা ৭ মিলিয়ন মেট্রিক টন (১৫০ মিলি/মানুষ) অথচ যোগান দিতে পারছে মাত্র ২.৫ মিলিয়ন মেট্রিকটন। ফুড অ্যান্ড এগ্রিকালচার

^{৬৬} . মুসনাদে আহমদ আহমেদ শাকের, পৃষ্ঠা ৩/৩০২ সঠিকভাবে আরোপিত এবং মুয়াজ্জা এবং সঠিক গল্প উৎপত্তি। তিরমিযি শায়খ আলবানী, পৃষ্ঠা- ৩৪৫৫হাসন,

^{৬৭} . সুনানে ইবনে মাজাহ, কিতাব-১, আবু দাউদ, হাদিস নং-৩৩২২.

^{৬৮} . ইবনে মাজাহ, হাদিস নং- ৪০৪, হাসান/সহিহ. আল-বানি হাদিসটি সিলসিলাতুস সহিহ হায় উল্লেখ করেছেন। খন্ড-৫, পৃ-৪১১

অরগানাইজেশনের হিসেবমতে বাংলাদেশে সবধরনের দুধের চাহিদা রয়েছে ১৩.৭ মিলিয়ন মেট্রিক টন।

দুধ ও দুগ্ধজাত বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের উপকারিতা :

মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি এখন অনেক কোম্পানি প্যাকেট জাতীয় গুঁড়ো দুধ, তরল দুধ কিংবা দুগ্ধগুণসম্পন্ন নানান ধরনের খাদ্যদ্রব্য বাজারে এনেছে যেগুলোর পুষ্টিগুণ বহুলাংশেই মাতৃদুগ্ধ বা প্রাকৃতিক দুধের কাছাকাছি। এসব দিয়ে তৈরি হয় নানা ধরনের খাবার, যেমন দই, মিষ্টি, পায়েস, ফিরনিসহ আরো কতো কী। দুধে তৈরি এইসব খাবার আমাদের শরীরের জন্য খুব উপকারী। এমনই কিছু উপকারিতা তুলে ধরা হলো:

১. দুধ ও দাঁতক্ষয়:

দুধ ও দুগ্ধজাত খাবারে থাকা ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস দাঁতের গঠন ও বিকাশে উপকারী। দুধে প্রচুর পরিমাণে থাকা আমিষ 'ক্যালসিন দাঁতের এনামেলের ওপর প্রতিরোধী পাতলা স্তর গড়ে তোলে। মুখের ভেতর দাঁত এসিডের সংস্পর্শে আসলে এটি তখন দাঁত থেকে ক্যালসিয়াম ও ফসফেটের ক্ষয় রোধ করে। দন্তবিশেষজ্ঞরা বলেন যে, প্রতিবেলা আহারের মধ্যবর্তী সময়ে পানি বাদে দুধই হচ্ছে আরেকটি নিরাপদ পানীয়। কারণ দেখা গিয়েছে দুধ দাঁতক্ষয়ের সবচে নাজুক অবস্থাতেও দাঁতের ক্ষয়সাধন করে না।

২. হাড়ের স্বাস্থ্য :

দুধ ও দুগ্ধজাত খাবারে থাকা ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ম্যাগনেসিয়াম হাড়ের গঠন ও বিকাশে দরকারী। ছোটবেলা থেকে শুরু করে সারা জীবন দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণ হাড়কে করে মজবুত আর রক্ষা করে ওসটিও পোরোসিস নামের হাড়ক্ষয়কারী রোগ থেকে। যদি দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার প্রতিদিনের আহারে না থাকে, তবে ক্যালসিয়ামের অভাব দেখা দিতে পারে, যা বিশেষকরে মহিলাদের আর বয়স্কদের জন্যে চিন্তার বিষয়। ক্যালসিয়ামের অভাবের কারণে ওসটিও অর্থাইটিস নামক হাড়ক্ষয়কারী রোগ হতে পারে।

৩. দুধ ও রক্তচাপ :

শুধু ফল ও সবজি খেলে যে উপকার হয়, তার চেয়ে ফল, সবজি আর স্বল্প চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার আদর্শ পরিমাণে গ্রহণ করলে তা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে

অধিক কার্যকরী- এমনটিই ফুটে ওঠেছে যুক্তরাষ্ট্রের এক গবেষণায়। দুধজাত খাবারে রয়েছে উচ্চমানসম্পন্ন আমিষ যা মানবদেহের জন্য দরকারি। দুধজাত আমিষ শরীরে জ্যামাইনো অ্যাসিড সরবরাহের মাধ্যমে জ্যামাইনো অ্যাসিডের কমতি মেরিল ও সবজিজাত সাধারণ মানের আমিষের পুষ্টিমান বাড়িয়ে তোলে।

৪. দুধ ও হৃদরোগ :

বেশ কিছু গবেষণায় দুধজাত খাবার গ্রহণের সাথে হৃদরোগের লক্ষণসমূহ হ্রাসের একটি যোগসূত্র পাওয়া গেছে। দেখা গেছে, যারা স্বল্প পরিমাণে দুধ পান করেছিলেন তাদের চাইতে যারা বেশি দুধ (বিশেষত সর বাদ দিয়ে) পান করেছিলেন তাদের মধ্য হৃদরোগে আক্রান্তের সংখ্যা কম। এক্ষেত্রে আরো অন্যান্য নিয়ামক থাকতে পারে, তবে স্বাস্থ্য ও অসুস্থতা সংক্রান্ত এক গবেষণায় দেখা গেছে, পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম গ্রহণের সাথে হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাসের একটা সম্পর্ক রয়েছে। বিশেষ করে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়ামগ্রহণ রক্তে বাজে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমিয়ে থাকতে পারে। আর ভালো কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়িয়ে থাকতে পারে। অধিকতর বাজে কোলেস্টেরল আর কম পরিমাণ ভালো কোলেস্টেরল দুটোই হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

৫. স্থূলতা :

প্রচলিত ধারণার বিপরীত জানা গেছে, যারা দুধ ও দুধজাত খাবার গ্রহণ করেন না, তাদের চাইতে যারা দুধ ও দুধজাত খাবার গ্রহণ করেন তারা তুলনামূলক ঝরঝরে শরীরের অধিকারী হয়ে থাকেন। পরীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে ক্যালরি নিয়ন্ত্রিত সুস্বাদু খাবারের অংশ হিসেবে দুধ ও দুধজাত খাবার গ্রহণ করলে ওজন হ্রাস ত্বরান্বিত হতে থাকে, বিশেষ করে তলপেট থেকে যেখানটার বেশি চর্বি থাকে তা স্বাস্থ্যের জন্য হুমকি।

৬. টাইপ-২ ডায়াবেটিস :

নিয়মিত কম চর্বিযুক্ত দুধজাত খাবার খেলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস পায়, যা এখন শুধু বয়স্ক নয়, শিশু-কিশোরদেরও সমস্যা হয়ে দাঁড়াচ্ছে। কম চর্বিযুক্ত দুধজাত খাবারের এই উপকারিতার পেছনে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়ামসহ অন্যান্য দরকারি পুষ্টি সমন্বিত অবদান আছে, নয়তো এতে থাকা স্বল্প গ্লাইসেমিকসূচক রক্তে শর্করার পরিমাণ

নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ৩৭,০০০ মধ্যবয়সী মহিলাদের মধ্যে জরিপ চালিয়ে দেখা গেছে, যারা পর্যাপ্ত দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণ করেছিলেন তাদের মধ্যে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কম ছিলো। ৩,০০০ অতিরিক্ত ওজনের বয়স্কদের মাঝে গবেষণায় দেখা গেছে, পরিশোধিত চিনি ও শর্করা গ্রহণ না করে দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণ করলে অতিরিক্ত ওজনের বয়স্কদের শরীরের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা প্রতিরোধ করতে পারে। হাইড্রেশন বা জলযোজন: শরীরে পানিশূণ্যতা হলে দুর্বল মনোযোগ, স্মরণশক্তির এলোমেলো ভাব, অনুভূতির অবসাদগ্রস্ততা আর অস্থিরবোধ হতে পারে। তরল খাবার হিসেবে পানির পাশাপাশি দুধ সত্যিই দারুণ, যা শুধু শরীরের জলীয় মাত্রায় পরিপূরণ করে না, সেইসাথে প্রচুর পুষ্টিমান দিয়ে থাকে।

৭. ক্যাপ্সার:

বেশকিছু ক্ষেত্রে প্রমাণিত হয়েছে যে, পর্যাপ্ত দুধপান মলাশয় ও ব্রেস্ট ক্যাপ্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষামূলক কাজ করে। ৪৫,০০০ সুইডেনবাসীর মধ্যে এক গবেষণায় দেখা গেছে, পুরুষদের মধ্যে যারা নিয়মিত প্রায়দিনই দেড় গ্লাসের মতন দুধ পান করেছিলেন, তাদের রোগ-শোক হবার ঝুঁকি, যারা সপ্তাহে দুই গ্লাসের মতন দুধ পান করেছিলেন তাদের চাইতে ৩৫% কম। পাশাপাশি ৪০,০০০ সুইডিশ মহিলাদের মধ্যে এক জরিপে দেখা গেছে, যারা ছোটবেলা থেকে বয়স্ক হওয়া পর্যন্ত নিয়মিত দুধ পান করে আসছেন তাদের ব্রেস্ট ক্যাপ্সারের ঝুঁকি কম।

০৩. মায়ের বুকের দুধ

শিশুর জন্য মায়ের বুকের দুধ সর্বশ্রেষ্ঠ খাবার। শিশুর ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধই যথেষ্ট। একটি শিশুর শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক যেকোনো চাহিদা মেটায় বুকের দুধ। অন্যদিকে শিশুকালে অনেক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয় মায়ের দুধে থাকা বিভিন্ন প্রকার ইমিউনোগ্লোবুলিনের মাধ্যমে। সম্প্রতি বুকের দুধের কারণে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পর্কিত এক নতুন তথ্য উদঘাটিত হয়েছে অল্পনালী বা খাবার নালীতে এক ভয়াবহ ধরনের কারণে ব্যাকটেরিয়া যা ক্লোসট্রিডিয়াম ডিফিসিলি নামে পরিচিত পূর্ণবয়স্ক অথবা একই ধরনের ব্যাকটেরিয়া শিশুদের অস্ত্রে থাকা সত্ত্বেও শিশুরা রোগাক্রান্ত হয় না। কিন্তু কেনো? এ প্রশ্নের জবাব দিয়েছেন টেক্সাস টেক ইউনিভার্সিটি হেলথ

সায়োপেস সেন্টারের গবেষকরা। গবেষকদের মতে, মায়ের বুকের দুধ ক্ষতিকারক টক্সিনকে শিশুর অস্ত্রে কাজ করতে বাধা দেয়। ফলে ব্যাকটেরিয়াটি কাজ করতে পারে না। অথচ ব্যাকটেরিয়াটিই আবার বড়দের ক্ষেত্রে ভয়ানক ডায়রিয়া ও অন্ত্রপ্রদাহ সৃষ্টি করে। তাই আল্লাহ তা'আলা মায়ের বুকের দুধের পুষ্টিগুণ ও দুধপানের উপযুক্ত সময়ের বর্ণনা দিয়ে ইরশাদ করেন-

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَهُ الرِّضَاعَةَ

অর্থাৎ: আর সন্তানবতী নারীরা তাদের সন্তানদেরকে পূর্ণ দু'বছর দুধ পান করাবে, যদি দুধ খাওয়ানোর পূর্ণ মেয়াদ সমাপ্ত করতে চায়।^{৬৯}

সন্তানবতী নারীর বুকে যদি দুধ না থাকে বা স্বল্পতা হয় যা নবজাতকের জন্য পর্যাপ্ত নয়, সেক্ষেত্রে আল্লাহ রাক্বুল আলামিন অন্য ধাত্রীর মার বুকের দুধ পান করানোর পরামর্শ দিয়ে ইরশাদ করেন,

وَإِنْ تَعَاسَرْتُمُ فَاسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَى

তোমরা যদি পরস্পর জেদ করো, তবে অন্য নারী স্তন্যদান করবে।^{৭০}

আল্লাহ তা'আলা দু'বছর সময়কাল যাবৎ শিশুকে দুধ পান করানোর ওপর তাগিদ দিয়ে বলেন,

﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾

অর্থাৎ: তার জননী তাকে কষ্টসহকারে গর্ভে ধারণ করেছে এবং কষ্টসহকারে প্রসব করেছে। তাকে গর্ভে ধারণ করতে ও তার স্তন্য ছাড়াতে লেগেছে ত্রিশ মাস।^{৭১}

স্তন্য দানকারী মায়ের স্বাস্থ্যসেবা:

উক্ত আয়াতে মহান আল্লাহ দুগ্ধদানকারী মায়ের স্বাস্থ্যসুরক্ষার জন্য এবং পুষ্টিকর খাদ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য পরিপক্ব খেজুর ও পুষ্টিকর পানীয় আহ্বারের পরামর্শ দিয়েছেন। মজার ব্যাপার হলো বর্তমান আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য একই পরামর্শ দিচ্ছে।

আল্লাহ তা'আলা স্তন্যদানকারী মায়ের স্বাস্থ্যসেবার পরামর্শ দিয়ে ইরশাদ করেন,

^{৬৯} . সূরা বাকারা, আয়াত- ২৩৩

^{৭০} . সূরা তালাক, আয়াত- ৬

^{৭১} . সূরা আহকাফ, আয়াত-১৫

﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا . وَهَزَيْتُ بِكَ بِجَدْعِ
التَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا . فَكَلِمِي وَأَشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ
أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾

অর্থাৎ: আর তুমি নিজের দিকে খেজুর গাছের কাণ্ডে নাড়া দাও, তা থেকে তোমার ওপর সুপক্ব খেজুর পতিত হবে। যখন আহার করো, পান করো এবং চক্ষু শীতল করো। যদি মানুষের জন্য কাউকে তুমি দেখো, তবে বলে দিও: আমি আল্লাহর উদ্দেশ্যে রোজা মানত করছি। সুতরাং আজ আমি কিছুতেই কোনো মানুষের সাথে কথা বলবো না।^{৭২}

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ
ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي
ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

অর্থাৎ: আমি মানুষকে তার পিতা-মাতার সাথে সদ্ব্যবহারের আদেশ দিয়েছি। তার জননী তাকে কষ্টসহকারে গর্ভে ধারণ করেছে এবং কষ্টসহকারে গর্ভে লালন করেছে এবং কষ্টসহকারে প্রসব করেছে। তাকে গর্ভে ধারণ করতে ও তার স্তন্য ছাড়াতে লেগেছে ত্রিশ মাস। অবশেষে সে যখন শক্তি-সামর্থের বয়সে ও চল্লিশ বছরে পৌঁছেছে, তখন বলতে লাগলো, হে আমার পালনকর্তা, আমাকে এরূপ ভাগ্য দান করো, যা তুমি দান করে আমাকে ও আমার পিতা-মাতাকে এবং যাতে আমি তোমার পছন্দনীয় সংকাজ করি। আমার সন্তানদেরকে সংকর্মপরায়ণ করো, আমি তোমার কাছে তওবা করলাম এবং আমি আজ্ঞাবহদের অন্যতম।^{৭৩}

أَسْكِنُوهُمْ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُمْ لِضَيِّقُوا عَلَيْهِمْ وَإِنْ كُنْ
أَوْلَاتٍ حَمَلْنَ فَانْفِقُوا عَلَيْهِمْ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَارْتَرْضْنَ أَجُورَهُنَّ
وَأْتَمِرُوا بِئِنَّكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَسْتَزْعُ لَهٗ أُخْرَىٰ

অর্থাৎ: তোমরা তোমাদের সামর্থ অনুযায়ী যেরূপ গৃহে বাস করো, তাদেরকেও বসবাসের জন্য সেরূপ গৃহ দাও। তাদেরকে কষ্ট দিয়ে সংকটাপন্ন করো না, যদি তারা গর্ভবতী হয়, তবে সন্তানপ্রসব পর্যন্ত তাদের

^{৭২} . সূরা মারয়াম: ২৪

^{৭৩} . সূরা আহকাফ: ১৫

ব্যয়ভার বহন করবে। যদি তারা তোমাদের সন্তানদেরকে স্তন্যদান করে, তবে তাদেরকে প্রাপ্য পারিশ্রমিক দেবে এবং এ সম্পর্কে পরস্পর সংযতভাবে পরামর্শ করবে। তোমরা যদি পরস্পর জেদ করো, তবে অন্য নারী স্তন্যদান করবে।^{৭৪}

শিশুর জন্য মায়ের দুধ

শিশুর জন্য মায়ের দুধ কনটেন্টটিতে-শাল দুধের উপকারিতা, মায়ের দুধের উপকারিতা, বুকের দুধ চেপে বের করে খাওয়ানো, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি। শিশুকে বিকল্প দুধ খাওয়ানোর অপকারিতা বিষয়ে বর্ণনা করা হয়েছে। মায়ের দুধ শিশুর জীবনধারণ এবং পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য একটি উৎকৃষ্ট সুস্বাদু খাদ্য। জন্মের পর যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব (আধা ঘণ্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। পূর্ণ ৬ মাস (১৮০দিন) পর্যন্ত শিশুকে শুধু (১ ফোঁটা পানিও না) মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। পূর্ণ ৬ মাসের পর পরিপূরক খাবারের পাশাপাশি ২ বছর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ পান করাতে হবে।

শাল দুধের উপকারিতা

প্রসবের পরে মায়ের বুকে প্রথম যে দুধ আসে তাকে শালদুধ বলে। শালদুধ ঘন, আঁঠালো এবং একটু হলুদ রংয়ের হয়ে থাকে। শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানোর উপকারিতাগুলো হলো:

- (১) শালদুধ শিশুর জন্য অত্যন্ত উপকারী এবং শিশুর জীবনের প্রথম টিকা হিসাবে কাজ করে।
- (২) শালদুধ আমিষসমৃদ্ধ এবং এতে প্রচুর ভিটামিন-এ রয়েছে।
- (৩) এতে আছে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা।
- (৪) শালদুধ শিশুর পেট পরিষ্কার করে এবং নিয়মিত পায়খানা হতে সাহায্য করে।
- (৫) শিশুর জন্ডিস হবার আশংকা কমে যায়।

প্রসবের পরে প্রথম ২-৩ দিন যতটুকু শালদুধ আসে তাই নবজাতকের জন্য যথেষ্ট।

এসময় শিশুকে পানি, মধু বা চিনির পানি দেওয়া শিশুর জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এসব দিলে পাতলা পায়খানা হবার আশংকা বেড়ে যায়। অন্যদিকে শিশুর বুকের দুধ পানের আগ্রহ কমে যায়।

মায়ের দুধের উপকারিতা

শিশুর উপকার

(১) মায়ের দুধে শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টিউপাদান সঠিক মাত্রায় থাকে। ৫ মাস বয়স পর্যন্ত কেবল বুকের দুধই শিশুর জন্য যথেষ্ট। মায়ের দুধে পুষ্টি-উপাদান ছাড়াও আছে শতকরা ৯০ ভাগ পানি। সে জন্য শিশুকে ৫ মাস বয়স পর্যন্ত আলাদা পানি দেবার প্রয়োজন নেই।

(২) মায়ের বুকের দুধ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত। বায়ু বা পানিবাহিত জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হবার সুযোগ নেই।

উপরন্তু মায়ের দুধে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা জন্মায়-যার ফলে শিশুর অসুখ-বিসুখ বিশেষ করে ডায়রিয়া, কানপাকা, নিউমোনিয়া, শ্বাসনালীর রোগ, হাঁপানী, এলার্জি, চুলকানি ইত্যাদি কম হয়।

(৩) মায়ের দুধে শিশুর বুদ্ধি বাড়ে। তাছাড়া স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে।

(৪) অসুখ হলেও রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বেশি থাকার কারণে শিশু তাড়াতাড়ি ভালো হয়ে যায়।

(৫) মায়ের দুধ শিশুমৃত্যুর হার কমায়।

(৬) মায়ের দুধ সহজে হজম হয়।

(৭) মায়ের দুধে পূর্ণমাত্রায় ভিটামিন 'এ' থাকে বলে শিশুর রাতকানা রোগ হবার আশংকা থাকে না।

(৮) এ ছাড়া পরবর্তীতে শিশুর ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি ভয়াবহ রোগ হবার আশংকা কমে যায়।

মায়ের উপকার:

(১) জন্মের সাথে সাথে শিশুকে বুকের দুধ দিলে মায়ের প্রসবজনিত রক্তপাত বন্ধ হয়। পরবর্তীতে রক্তস্ফলিত হয় না। মায়ের গর্ভফুল পড়তে সাহায্য করে, জরায়ু তাড়াতাড়ি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

(২) মায়ের স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

(৩) যেসব মা শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ান তাদের স্তন, জরায়ু এবং ডিম্বকোষের ক্যান্সার হবার ঝুঁকি কম থাকে।

(৪) ৫ মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ালে স্বাভাবিকভাবে জন্মনিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং ২ বৎসর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ালে ঘন-ঘন গর্ভবতী হবার আশংকা কমে যায়।

(৫) মায়ের আত্মবিশ্বাস বাড়ে।

(৬) মা ও শিশুর মধ্যে সম্পর্ক নিবিড় হয়।

(৭) মায়ের দুধ নিরাপদ, বামেলানুজ্ঞ এবং মায়ের বাড়তি খাটুনি ও সময় বাঁচায় এবং অর্থের সাশ্রয় হয়।

(৮) রাতে শিশু মায়ের কাছে শোয়া থাকে বলে মা শিশুকে যখন খুশী তখন শুয়ে-শুয়ে দুধ পান করাতে পারেন।

পরিবারের জন্য উপকার:

(১) মায়ের দুধ খাওয়ালে শিশুর জন্য বাড়তি দুধ এবং দুধ খাওয়ানোর জন্য সরঞ্জাম যেমন বোতল, নিপল ইত্যাদি কেনার খরচ কিংবা বাড়তি পরিষ্কারের জন্য বিশুদ্ধ পানি এবং জ্বালানী ইত্যাদির খরচ বাচে।

(২) শিশুর রোগ কম হয় বলে চিকিৎসাখরচ যেমন ঔষধ, ডাক্তার এবং হাসপাতালে ভর্তির খরচ বাচে।

০৪. কালোজিরার উপকারিতা:

কালোজিরার উপকারিতা কথা হাদিসে এসেছে এবং বিভিন্ন রোগের প্রতিষেধক হিসেবে তার কার্যকারিতা সর্বজনস্বীকৃত। রাসুলের ভাষ্যমতে কালোজিরার মাধ্যমে মৃত্যু ছাড়া সব ধরনের রোগের চিকিৎসা সম্ভব। রাসুল (সা.) এরশাদ করেছেন,

فَإِنَّ عَائِشَةَ، حَدَّثَتْنِي: أَنَّهَا سَمِعَتِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ

অর্থাৎ: আয়েশা রা. থেকে বর্ণিত, আমি নবীকে (সা.) বলতে শুনেছি, এ কালোজিরা মৃত্যু ব্যতীত সবধরনের রোগের চিকিৎসা তার মধ্যে রয়েছে।

কালোজিরার অসংখ্য উপকারের মধ্যে রয়েছে শ্বেতরোগের নিরাময়, জ্বরের চিকিৎসা প্রশ্রাবের থলির ও কিডনির পাথর গলিয়ে ফেলা, ঠাণ্ডাজনিত কারণে মাথাব্যথা নিরাময়, সর্দি-কাশির চিকিৎসা, প্রশ্রাব, হায়েয তরান্বিতকরণ, মায়ের দুধ বৃদ্ধিকরণ, শ্বাসকষ্ট লাঘবকরণ, অর্শ ও অসংখ্য রোগ নিরাময়সহ- সর্বোপরি পাগলা কুকুরে কামড়ালেও কালোজিরার মাধ্যমে সফল চিকিৎসা করা যায়।^{৭৫}

কালোজিরার ঔষধিগুণ :

ইতোমধ্যে ইউরোপ যুক্তরাষ্ট্রসহ উন্নত বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ১৫০ টির বেশি গবেষণাপত্র সম্পন্ন হয়েছে যার প্রত্যেকটি কালোজিরার ঔষধিগুণের নতুন নতুন দিগন্ত উন্মোচিত করেছে। যার কয়েকটি নিম্নে বর্ণিত হলো :

১. কালোজিরা Nigeltone উপাদানে সমৃদ্ধ হওয়াই এর জন্য উপকারী। কালোজিরা রক্তের শিরার সম্প্রসারণে সাহায্য করে বিধায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।
২. পাকস্থলির ও নাড়ি-ভুড়ির ক্ষত রোধ করে। সতেজ করে, হজমশক্তি বৃদ্ধি করে।
৩. কালোজিরা জীবাণুনাশক, জীবাণু প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।
৪. কালোজিরা ব্যথানাশক, এবং প্রশান্তিদায়ক। তাই দাঁতের ব্যথার সময় কালোজিরা মিশ্রিত পানিতে গরগরা করলে ব্যথা প্রশমিত হয়। বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে ব্যথানাশক হিসেবে ঘুম পাড়ানোর কাজ করে।
৫. পাকস্থলির গ্যাসনাশক : কালোজিরা তেল পাকস্থলিতে সৃষ্ট গ্যাস তাড়াতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে থাকে।
৬. কালোজিরা পর্যাপ্ত ভিটামিন, খনিজপদার্থ, প্রোটিনসমৃদ্ধ হওয়ার কারণে ক্ষত উপশমে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে থাকে।
৭. কালোজিরা শক্তির উৎস : কালোজিরা শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
৮. কালোজিরা বুকের দুধ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে : কালোজিরা নবজাতক শিশুর মায়ের বুকের দুধ নামতে সাহায্য করে থাকে। যা তাদের উভয়ের জন্য অত্যন্ত জরুরি।
৯. কালোজিরা নবজাতক শিশুর শরীর বেড়ে উঠা মূল উপাদানসমৃদ্ধ একটি আদর্শ খাদ্য যা মা ও শিশুর জন্য অত্যন্ত উপকারী।
১০. কালোজিরা বার্ধক্যে উপনীত মানুষের জন্য আদর্শ খাদ্যগুণ ও ঔষধিগুণে ভরা একটি উদ্ভিদ যার কোনো বিকল্প নেই।
১১. সর্বোপরি কালোজিরা মানবশরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

কালোজিরার ব্যবহার পদ্ধতি

০১. স্মরণশক্তি বৃদ্ধি:

এক চা-চামচ পুদিনাপাতার রস বা কমলার রস বা এক কাপ রং চায়ের সাথে এক চা-চামচ কালোজিরার তেল মিশিয়ে দিনে তিনবার করে নিয়মিত সেব্য, যা দুশ্চিন্তা দূর করে। এছাড়া কালোজিরা মেধার বিকাশের জন্য

কাজ করে দ্বিগুণ হারে। কালোজিরা নিজেই একটি অ্যান্টিবায়োটিক বা অ্যান্টিসেপটিক। মস্তিষ্কের রক্ত সঞ্চালন তুলতে সাহায্য করে। কালোজিরা খেলে আমাদের দেহে রক্তসঞ্চালন ঠিকমতো হয়। এতে করে মস্তিষ্কের রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি হয়। যা আমাদের স্মৃতিশক্তি বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে।

০২. মাথাব্যথা নিরাময়ে :

১/২ চা-চামচ কালোজিরার তেল মাথায় ভালোভাবে লাগাতে হবে এবং এক চা চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধুসহ দিনে তিনবার করে ২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

০৩. সর্দি সারাতে:

এক চা চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধু বা এক কাপ রং চায়ের সাথে মিশিয়ে দৈনিক ৩বার সেব্য এবং মাথায় ও ঘাড়ে রোগ সেরে না যাওয়া পর্যন্ত মালিশ করতে হবে। এছাড়াও এক চা-চামচ কালোজিরার সঙ্গে তিন চা-চামচ মধু ও দুই চা-চামচ তুলসী পাতার রস মিশিয়ে খেলে জ্বর, ব্যথা, সর্দি-কাশি দূর হয়। সর্দি বসে গেলে কালোজিরার বেটে কপালে প্রলেপ দিন। একই সঙ্গে পাতলা পরিষ্কার কাপড়ে কালোজিরা বেঁধে শুকতে থাকুন, শ্লেষ্মা তরল হয়ে ঝরে পড়বে। আরো দ্রুত ফল পেতে বুকো ও পিঠে কালোজিরার তেল মালিশ করুন।

০৪. বাতের ব্যাথা দূরীকরণে:

আক্রান্ত স্থান ধুয়ে পরিষ্কার করে তাতে মালিশ করে, এক চা-চামচ কাঁচা হলুদের রসের সাথে সমপরিমাণ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধু বা এক কাপ রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩বার করে ২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

০৫. বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ সারাতে:

আক্রান্ত স্থানে ধুয়ে পরিষ্কার করে তাতে মালিশ করে, এক চা-চামচ কাঁচা হলুদের রসের সাথে সমপরিমাণ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধু বা এককাপ রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩ বার করে ২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

০৬. হার্টের বিভিন্ন সমস্যার ক্ষেত্রে :

এক চা-চামচ কালোজিরার তেলসহ এক কাপ দুধ খেয়ে দৈনিক ২ বার করে ৪/৫ সপ্তাহ সেব্য এবং শুধু কালোজিরার তেল বুকো নিয়মিত মালিশ করতে হবে।

০৭। ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখতে:

প্রতিদিন সকালে রসুনের দুটি কোষ চিবিয়ে খেয়ে এবং সমস্ত শরীরে কালোজিরার তেল মালিশ করে সূর্যের তাপে কমপক্ষে আধাঘণ্টা অবস্থান করতে হবে এবং এক চা-চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধুসহ প্রতি সপ্তাহে ২/৩দিন সেব্য যা ব্লাডপ্রেসার নিয়ন্ত্রণ রাখে। এছাড়া কালোজিরা বা কালোজিরার তেল বহুমূত্র রোগীদের রক্তের শর্করার মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং নিম্ন রক্তচাপকে বৃদ্ধি করে ও উচ্চ রক্তচাপ হ্রাস করে।

০৮. অর্শ রোগ নিরাময়ে :

এক চা-চামচ মাখন ও সমপরিমাণ তেল চুরন/তিলের তেল, এক চা-চামচ কালোজিরার তেলসহ প্রতিদিন খালি পেটে জ্ব সপ্তাহ সেব্য।

০৯. শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানি রোগ সারাতে:

যারা হাঁপানি বা শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন তাদের জন্য কালোজিরা অনেক বেশি উপকারী। প্রতিদিন কালোজিরার হাঁপানি বা শ্বাস কষ্টজনিত সমস্যা উপশম হবে। এছাড়া এক কাপ চা-চামচ কালোজিরার তেল, এক কাপ দুধ বা রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩ বার করে নিয়মিত সেব্য।

১০. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে:

ডায়াবেটিকদের রোগ উপশমে বেশ কাজে লাগে কালোজিরা। এক চিমটি পরিমাণ কালোজিরা এক গ্লাস পানির সঙ্গে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে খেয়ে দেখুন, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। এছাড়া এক কাপ চা-চামচ কালোজিরার তেল, এক কাপ রং চা বা গরম ভাতের সাথে মিশিয়ে দৈনিক ২বার করে নিয়মিত সেব্য। যা ডায়াবেটিকস নিয়ন্ত্রণে একশত ভাগ ফলপ্রসূ।

১১. জীবনী শক্তি বৃদ্ধির জন্য:

কালোজিরা নারী-পুরুষ উভয়ের যৌনক্ষমতা বাড়ায়। প্রতিদিন কালোজিরা খাবারের সাথে খেলে পুরুষের স্পার্ম সংখ্যা বৃদ্ধি সম্ভাবনা তৈরি করে। মধ্যপ্রাচ্যে প্রচলিত আছে যে, কালোজিরা যৌনক্ষমতা বাড়ায় এবং পুরুষত্বহীনতা থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করে। এক চা-চামচ মাখন, এক চা-চামচ জাইতুন তেল সমপরিমাণ কালোজিরার তেল ও মধুসহ দৈনিক ৩বার ৪/৫ সপ্তাহ সেব্য। তবে পুরানো কালোজিরার তেল স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক।

১২. অনিয়মিত মাসিক স্রাব বা মেহ/প্রমেহ রোগের ক্ষেত্রে:

এক কাপ কাঁচা হলুদের রস বা সমপরিমাণ আতপ চাল ধোয়া পানির সাথে এক কাপ চা-চামচ কালোজিরার তেল মিশিয়ে দৈনিক ৩ বার করে নিয়মিত সেব্য। যা শতভাগ কার্যকরী।

১৩. দুগ্ধ দানকারিনী মায়েদের দুধ বৃদ্ধির জন্য:

যেসব মায়ের বুকে পর্যাপ্ত দুধ নেই, তাদের মহৌষধ কালোজিরা। মায়েরা প্রতি রাতে শোয়ার আগে ৫-১০ গ্রাম কালোজিরা মিহি করে দুধের সঙ্গে খেতে থাকুন। মাত্র ১০-১৫ দিনে দুধের প্রবাহ বেড়ে যাবে। এছাড়াও সমস্যা সমাধানে কালোজিরা ভর্তা করে ভাতের সঙ্গে খেতে পারেন। এছাড়াও এক চা-চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধুসহ দৈনিক ৩বার করে নিয়মিত সেব্য। যা শতভাগ কার্যকরী।

১৪. ত্বকের আদ্রতার জন্য:

শীতকালে ত্বকের আদ্রতার জন্য বডি লোশনের পরিবর্তে শুধু কালোজিরার তেল অথবা জাইতুন (অলিভ ওয়েল) তেল এর সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।

০৫. জলপাই তেল ও আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান

ইতিহাসে প্রথমবারের মতো এপ্রিল ২১, ১৯৯৭ সালে ইতালির রোম শহরে বিশ্ববিখ্যাত ১৬জন চিকিৎসাবিদ ভূ-মধ্যসাগরের উপকূলে জলপাইয়ের খাদ্য ও ঔষধিগুণ নিয়ে ঐকমত্যের ঘোষণা দিয়েছে। এ অঞ্চলে জলপাই তেলের সর্বাধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণালব্ধ তথ্যসমৃদ্ধ একটি ঘোষণাপত্র প্রকাশিত হয়। চিকিৎসায় এ তেলের ব্যবহার ও গুণাগুণ সম্পর্কে এ পত্রে বর্ণিত হয়েছে। তন্মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ দিকসমূহ হলো—

১. জলপাই তেল হৃৎপিণ্ডসংলগ্ন ধমনি করোনারির রোগমুক্তি, রক্তে কোলোস্টেরলের মাত্রা কমাতে এবং উচ্চরক্তচাপ, বহুমূত্ররোগ ও স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। এমনকি এ তেল কোনো কোনো প্রকারের ক্যান্সারের চিকিৎসায় উত্তম প্রতিষেধক।

১৯৮৬ সাল পর্যন্ত আমেরিকা ও ইউরোপের কোনো গবেষক যায়তুন তেল নিয়ে কোনো গবেষণায় গুরুত্ব দেয়নি। সর্বপ্রথম ১৯৮৫ সালে সম্পন্ন হয়েছে ড. গ্রিন্ডি তাঁর গবেষণায় রক্তে কোলেস্টেরল হ্রাসে এ তেল ফলদায়ক বলে প্রমাণ করেছেন। অতপর ধারাবাহিকভাবে অনেক গবেষণা সম্পন্ন হয়েছে। যে গবেষণাসমূহ যায়তুন (জলপাই) তেলের উপকারিতার ব্যাপারে গুরুত্বারোপ করেছে। এবং কালের আবর্তনে এ বরকতময় ফলের

তেলের রহস্যের দ্বার দিন দিন উন্মোচিত হয়ে চলেছে। এক্ষেত্রে রাসূল (সা.) এর একটি হাদিস প্রণিধানযোগ্য। তিনি বলেছেন,

كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهُنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ⁷⁶

“জলপাই খাও এবং এর তেল ব্যবহার করো। কারণ, তা একটি বরকতময় গাছ থেকে উৎপন্ন।” শুধু কি তাই, স্বয়ং মহান আল্লাহ যে ফল ও তার ভূমি নিয়ে শপথ করেছেন। পবিত্র কুরআনে এসেছে,

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ * وَطُورِ سَيْنِينَ﴾ [التين: 1-2]

“শপথ ডুমুরের ও জলপাইয়ের। (আত-তীন: ১-২)

সুতরাং, ঐ গাছ বরকতময়। তার ফল ও তেল উপকারী, স্বাস্থ্যকর তথা ঔষধিগুণসমৃদ্ধ। তবে পরিতাপের বিষয় হলো, আমরা এ অনুগ্রহের ব্যাপারে উদাসীন। এ কথা বলা অতিরঞ্জন হবে না যে, যায়তুন তেল আকাশওয়ালার পক্ষ থেকে বিশ্ববাসীর জন্য পরম উপহার।

আদিযুগের মানুষরা তার কিছু উপকার সম্পর্কে অবহিত ছিলো। এবং সম্প্রতি আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান তার আরো কিছু উপকারিতার তথ্য প্রদান করেছে। বর্তমানে জানা যায়, যায়তুনের তেল সমসাময়িক অনেক রোগের প্রতিষেধক। যেমন- হৃদরোগ ও রক্তধমনি জমাটবদ্ধ হওয়া।

শরীরের যে জায়গায় কোলেস্টেরল থাকুক না কেনো, যায়তুন তেল সেখানে হামলা চালিয়ে একে নিঃশেষ করতে সক্ষম। অথচ ইতোপূর্বে মানুষের মাঝে ভ্রান্ত ধারণা ছিলো যায়তুন রক্তে কোলেস্টেরল বাড়ায়। এ ধারণা সম্পূর্ণ অমূলক। বাস্তব বিষয় হলো, ভূ-মধ্যসাগর উপকূলে বসবাসকারী লোকজনের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে আমেরিকানরা ঈর্ষান্বিত। কারণ, তারা জানে যে, হৃৎপিণ্ডসংলগ্ন ধমনির করোনারির মতো জটিল রোগ উত্তর ইউরোপ ও যুক্তরাষ্ট্রের অধিবাসীদের চেয়ে ইতালীয়, স্পেনীয় এবং পার্শ্ববর্তী অধিবাসীগণ তথা ভূ-মধ্যসাগর তীরবর্তী রাষ্ট্রসমূহের অধিবাসীদের ক্ষেত্রে প্রকোপ কম। গবেষকরা কারণ হিসেবে উল্লেখ করেছেন যে, ভূ-মধ্যসাগর তীরবর্তী লোকজনের দৈনন্দিন জীবনে খাবার, শরীরের মাঝে এ তেলের অনেক বেশি ব্যবহার হয়ে থাকে। এমনকি, তাদের জীবনের

⁷⁶ তিরমিজি জামে কিতাবে, হাদিস নং- ১৮৫১, সাময়িক মুহাম্মাদিয়া, হাদিস নং-১৫০

বিভিন্ন ক্ষেত্রে স্থূলতা বৃদ্ধিকারী অন্যান্য তেলকে এড়িয়ে জলপাই তেল ব্যবহার করে।

যুক্তরাষ্ট্রের টেক্সাস হৃদরোগ একাডেমির প্রকাশিত হার্ট ওনার হ্যান্ডবুক এ এসেছে, খাদ্যের মূল উপাদান হিসেবে যে সমাজগুলো কোলেস্টেরলমুক্ত তেল (জলপাই তেল) ব্যবহার করে, তারা হৃৎপিণ্ডসংলগ্ন ধমনির করোনারি রোগে কম আক্রান্ত হয়। যেহেতু গ্রীস, ইতালি, স্পেনের অধিবাসীদের খাদ্যে মূল উপাদান হিসেবে যায়তুন তেল ব্যবহৃত, তাই তারা এ রোগে আক্রান্ত কম হয়। এবং এ অঞ্চলের মহিলারা স্তনক্যান্সারে অপেক্ষাকৃত কম আক্রান্ত হয়। এমনকি যে সমস্ত পশ্চিমা বা অন্য দেশের জনগণ তাদের মতো খাদ্য ব্যবহার করে, তাদের মাঝেও এ রোগের প্রকোপ কম।^{৭৭}

০৬. জলপাই পাতার ঔষধীগুণ

জলপাইয়ের তেলের গুণের কথা তো আমরা জানতে পেরেছি। তবে জানেন কি জলপাই গাছের পাতারও রয়েছে যাদুকরী উপকারিতা? প্রাচীন সংস্কৃতিতে বিভিন্ন রোগনিরাময়ে এটি ব্যবহার করা হয়েছে। সাম্প্রতিক সময়ের গবেষণাগুলোতেও এটি ব্যবহার করা হয়েছে। মূলত ফিটোকেমিক্যাল নামক উপাদান থেকে সব স্বাস্থ্যকর গুণের স্তর।

ফিটোকেমিক্যাল পাওয়া যায় গাছগাছালি বা উদ্ভিদের মধ্যে। কীট-পতঙ্গ থেকে এটি গাছপালাকে সুরক্ষা দেয়। যখন আমরা সেই গাছের লতাপাতা খাই ফিটোকেমিক্যাল আমাদের শরীরে প্রবেশ করে এবং বিভিন্ন রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়। জলপাইয়ের পাতার মধ্যে অলিওরোপিয়েন নামক এক ধরনের ফিটোকেমিক্যাল পাওয়া যায়। এর রয়েছে বিভিন্ন উপকারিতা যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে স্বাস্থ্যবিষয়ক ওয়েব সাইট হেলদি অ্যান্ড ন্যাচারাল ওয়ার্ল্ড এবং রিয়েল ফার্মেসি ডটকম জানিয়েছে জলপাই পাতার বিভিন্ন উপকারিতার কথা।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ :

জলপাই পাতার মধ্যে থাকা অলিওরোপিয়েন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। এটি রক্তনালীকে শিথিল করতে সাহায্য করে। রক্ত জমাটবাঁধা প্রতিরোধ

^{৭৭} ইউসুফ আলহাজ্জ আহমদ, মাওসু'আতুল ই'জাযিল 'ইলমি ফিল কুরআনিল কারিমি ওয়াস সুন্নাতিল মুতাহহারাহ, প্রাণ্ড, পৃ. ৮১৫-৮১৬

করে। অনিয়মিত হৃদস্পন্দন কমায়। এছাড়া করনারি আটরিভে রক্ত চলাচল ঠিক রাখতে কাজ করে।

ডায়াবেটিস

গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাইয়ের পাতা রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি 'টাইপ টু' ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে।

জলপাইয়ের পাতা শরীর স্বাস্থ্যের টিস্যুগুলোকে সুরক্ষা দেয়।

নিউরোপ্যাথি

জলপাইয়ের পাতার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান। এটি মস্তিষ্কে সুরক্ষা দেয়। কেন্দ্রীয় স্নায়ু পদ্ধতিকে স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে সুরক্ষিত রাখে। এছাড়া এটি প্রবীণ বয়সের পারকিনসন এবং স্মৃতিভ্রম রোগও প্রতিরোধ করে।

জলপাই পাতার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি ভাইরাল এবং অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান। এটি বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করে। এছাড়া এতে রয়েছে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এটি র্যাডিকেল প্রতিরোধ করে। জলপাই পাতা প্রদাহ থেকে রেহাই দেয়।

হাড়ের গঠন

২০১১ সালে স্পেনে একটি গবেষণার ফলাফলে বলা হয়, অলিওরোপিয়েন হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া প্রতিরোধ করে। হাড় ক্ষয় রোগের জন্য জলপাই পাতা উপকারী।

ক্যান্সার প্রতিরোধ করে

জলপাই পাতার নির্ধারিত স্তনক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে। এটি ক্যান্সার হওয়া প্রতিরোধ করে। তৈরীকারী কোষে বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। এছাড়া টিউমারের বৃদ্ধিও কমিয়ে দেয়।

০৭. আদার ঔষধী গুণ

রান্নাবান্নার একটি উৎকৃষ্ট উপাদান আদা। তবে মানুষ একে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের ঘরোয়া উপাদান হিসেবে বহুকাল ধরে ব্যবহার করছে। যেমন বমি-বমি ভাব, হজমের সমস্যা ও ব্যথা ইত্যাদি। তাই আল্লাহ ইরশাদ করেছেন-

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَجْجِيًا (الانسان- ১৭)

১. হজমের সমস্যা রোধে

আদার মধ্যে ডাইজেস্টিং ট্রাক্টের প্রদাহ কমানোর ক্ষমতা রয়েছে। এটি পাচক রস নিঃসরণ করতে সাহায্য করে। এতে খাবার ও পানি খুব সহজে পেটে নড়াচড়া করতে পারে।

২. বমি রোধে

গর্ভাবস্থায় বমি কমাতে আদা খুব উপকারী। এছাড়া মর্নিং সিকনেস প্রতিরোধেও এটি কার্যকর।

৩. ব্যথা কমাতে

পেশি ব্যথায় আদা কার্যকর। আদা ২৫ভাগ পেশির ব্যথা কমাতে কাজ করে।

৪. প্রদাহ প্রতিরোধে কাজ করে

২৪৭জনের লোকের ওপর একটি গবেষণা করে দেখা গেছে, আদা খুব দ্রুত গাঁটের ব্যথা কমায় এবং গাঁটের ক্ষয় রোধে সাহায্য।

৫. কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়

৮৫ জনের ওপর করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিন মাত্র তিন গ্রাম আদার গুঁড়ো খেলে শরীরের বাজে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায়। একে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে।

৬. হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়

প্রতিদিন মাত্র ২ গ্রাম আদার গুঁড়ো ১২ সপ্তাহ ধরে খেলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ১০০ ভাগ কমে। পাশাপাশি হৃদরোগের ঝুঁকিও কমে ১০ ভাগ।

৭. আদা ক্যান্সাররোধী

আদার মধ্যে রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধক উপাদান। এটি কোলনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

৮. মস্তিষ্কের কার্যক্রম ভালো করে

আদার মধ্যে থাকা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ও বায়ো অ্যাকটিভ উপাদান মস্তিষ্কের অকাল বার্ধক্য কমায়, এতে স্মৃতিশক্তি বাড়ে।

০৮. খেজুরের পুষ্টিগুণ

রমজান মাস আল্লাহর একটি অন্যতম রহমতের মাস এবং অধিক মর্যাদাপূর্ণ মাস। এ মাসে সিয়াম পালন করাকে ফরজ করা হয়েছে। ইফতারের অন্যতম একটি ফল হলো খেজুর। হযরত মুহাম্মাদ (সা.) এর ইফতারের মেন্যুতে খেজুরের অবস্থান ছিলো সর্বপ্রথম। দীর্ঘ সময় খালি পেটে

থাকার কারণে দেহে প্রচুর গ্লুকোজের প্রয়োজন হয়। খেজুরে অনেক গ্লুকোজ থাকায় এ ঘাটতি পূরণ হয়। হৃদরোগীদের জন্যও খেজুর বেশ উপকারী। এটি রক্ত উৎপাদনকারী, হজমশক্তিবর্ধক, যকৃত ও পাকস্থলীর শক্তিবর্ধক। রুচি বাড়াতেও খেজুরের জুড়ি নেই। এছাড়া এটি ত্বক ভালো রাখে, দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এর আঁশ কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে। খেজুরের মধ্যে আছে ক্যালসিয়াম, সালফার, আয়রন, পটাশিয়াম, ফরফরাস, ম্যাগনিজ, কপার, ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন বি-৬, ফলিক এসিড, আমিষ, শর্করাসহ একাধিক খাদ্যগুণ।

আল্লাহ তা'আলা পবিত্র কুরআনে ২৫ আয়াতে ২৬ বার গাছের কথা উল্লেখ করেছেন। তবে কুরআনে বর্ণিত সাজারা তায়িবা থেকে উদ্দেশ্য হলো খেজুর বৃক্ষ। খেজুর ও খেজুর গাছের বিষয়ে আল্লাহ তা'আলা কুরআনে ২০ বার উল্লেখ করেছেন।

খেজুরবৃক্ষ এমন একটি বৃক্ষ যার সাথে আল্লাহ ঈমানের তুলনা করে ইরশাদ করেন,

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (24)

অর্থাৎ: 'তুমি কি লক্ষ্য করো না, আল্লাহ তা'আলা কেমন উপমা বর্ণনা করেছেন, পবিত্র বাক্য হলো পবিত্র বৃক্ষের মতো। তার শেকড় মজবুত এবং শাখা আকাশে উঠিত।'

হযরত ইবনে ওমর (রা.) বর্ণিত হাদিসে রাসূল (সা.) বহুমুখী উপকারিতার ক্ষেত্রে খেজুর গাছকে সত্যিকারের মুসলিমের সাথে তুলনা করে রাসূল (সা.) বলেন-

ان من الشجرة شجرة لا يسقط ورقها وإنما مثل المسلم --- حدثنا يارسول الله قال: هي النخلة

অর্থাৎ: নিশ্চয় এক প্রকার বৃক্ষ আছে যার পাতা পড়ে না নিশ্চয় তার মুসলিমের সদৃশ... হে রাসূল, বলুন তা কোন্ বৃক্ষ? তিনি বলেন, তা খেজুর বৃক্ষ। (বোখারি কিতাবুল ইলম) এই বিষয়ে আরো কুরআনে অনেক আয়াত রয়েছে।

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

অর্থাৎ: তথায় আছে ফল-মূল, খজুর ও আনার। (সূরা আররাহমান, আয়াত-৬৮)

যেমন- (সূরা বাকারাহ, আয়াত: ২৬৬, সূরা মরয়িম, আয়াত: ২৩-২৫, সূরা কাফ, আয়াত-১০, সূরা আশশূ'রা, আয়াত: ১৪৮, সূরা রহমান, আয়াত: ১১, সূরা কমর, আয়াত: ২০, সূরা আল-আনাম, আয়াত: ৯৯, সূরা ইশরা, আয়াত: ৯১, সূরা নাহল, আয়াত: ৬৭।

খেজুরের বিভিন্ন গুণাবলি নিয়ে দেখুন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :

প্রতি ১০০ গ্রাম খেজুরে রয়েছে:

পুষ্টিউপাদান পরিমাণ

ক্যালোরি ২৭৭ কিলোক্যালরি

কার্বোহাইড্রেট ৭৪.৯৭ গ্রাম

প্রোটিন ১.৮১ গ্রাম

চর্বি ০.১৫ গ্রাম

খাদ্যআঁশ ৬.৭ গ্রাম

ফলেট ১৫-----

নায়াসিন ১.৬১০ মিলিগ্রাম

প্যাছোথেনিক এসিড ০.৮০৫ মিলিগ্রাম

প্যরিডক্সিন ০.২৪৯ মিলিগ্রাম।

রাইবোফ্লবিন ০.০৬০ মিলিগ্রাম

থায়ামিন ০.০৫০ মিলিগ্রাম

ভিটামিন "এ" ১৪৯ মিলিগ্রাম

ভিটামিন "কে" ২.৭ মিলিগ্রাম

সোডিয়াম ১ মিলিগ্রাম

পটাশিয়াম ৬৯৬ মিলিগ্রাম

ক্যালসিয়াম ৬৪ মিলিগ্রাম

কপার/ দস্তা ০.৩৬২ মিলিগ্রাম

আয়রন/ লোহ ০.৯০

ম্যাগনেসিয়াম ৫৪ মিলিগ্রাম

ম্যাঙ্গানিজ ০.২৯৬ মিলিগ্রাম

ফসফরাস ৬২ মিলিগ্রাম

জিংক ০.৪৪ মিলিগ্রাম

বিটা-ক্যারোটিন ৪৯

(উৎস : ইউএসডিএ জাতীয় পুষ্টি কার্যক্রমের তথ্য অনুযায়ী)

ক্যান্সার প্রতিরোধক:

খেজুরে রয়েছে খাদ্যাঁশ, যা কোমল ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। ফুসফুসের সুরক্ষার পাশাপাশি মুখগহ্বরের ক্যান্সার রোধ করে।

দুর্বল হৃৎপিণ্ড:

খেজুর হৃদয়ের কর্মক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে ও রক্ত পরিশোধন করে। এটি হৃৎপিণ্ডের সংকোচন- প্রসারণ সঠিক রাখে।

মুটিয়ে যাওয়া রোধে:

খেজুর ক্ষুধার তীব্রতা কমিয়ে দেয়, ফলে পাকস্থলী কম খাবার গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে তবে খেজুরে বিদ্যমান গ্লুকোজ শরীরের প্রয়োজনীয় শর্করার ঘাটতি পূরণ করে দেয়। খেজুরের আঁশ কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।

মায়ের বুকের দুধ:

খেজুর, বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য সমৃদ্ধ এক খাবার। খেজুর মায়ের দুধের পুষ্টিগুণ বাড়িয়ে দেয় এবং শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

হাড়গঠনে:

ক্যালসিয়াম হাড়গঠনে সাহায্য করে। খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম রয়েছে। এর ফলে এটি হাড় মজবুত করে ও হাড়ক্ষয়ের হাত থেকে মুক্ত রাখে।

অস্ত্রের গোলযোগ:

অস্ত্রের কৃমি ও ক্ষতিকারক পরজীবী প্রতিরোধে খেজুর সহায়ক এবং খেজুর অস্ত্রে উপকারী ব্যাকটেরিয়া তৈরী করে। মুখে রুচি আনে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও পেটের বিভিন্ন সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়।

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে:

খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ আছে যা দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে। রাতকানা রোগ প্রতিরোধেও খেজুর অত্যন্ত কার্যকর।

কোষ্ঠকাঠিন্য:

খেজুরে আছে এমনসব পুষ্টিগুণ। যা খাদ্য পরিপাকে সাহায্য করে এবং খেজুরে-থাকা খাদ্যাঁশ কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে। এছাড়াও খেজুর হজমবর্ধক, পাকস্থলী ও যকৃৎের শক্তি সঞ্চরক।

সংক্রমণ :

যকৃতের সংক্রমণে খেজুর উপকারী। এছাড়া বুক জ্বলা-ব্যথা, বিভিন্ন ধরনের জ্বর, সর্দি এবং ঠাণ্ডায় খেজুর উপকারী।

বিষক্রিয়া:

খেজুর অ্যালকোহলজনিত বিষক্রিয়ায় বেশ উপকারী। ভেজানো খেজুর খেলে বিষক্রিয়ায় দ্রুত কাজ করে।

শিশুদের রোগবাহাই: শিশুদের জন্যও খেজুর ভারি উপকারী। খেজুর শিশুদের মাড়ি শক্ত করতে সাহায্য করে এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে ডায়রিয়াও প্রতিরোধ করে।

প্রসবকালীন সময় মায়ের জন্য:

খেজুর প্রসবযন্ত্রণা কমাতে সাহায্য করে। অন্তঃসত্ত্বা নারীরা খেজুর খেলে এটি জরায়ুর মাংসপেশী দ্রুত সংকোচন-প্রসারণ ঘটিয়ে তাড়াতাড়ি প্রসব হতে সাহায্য করে এবং প্রসব-পরবর্তী কোষ্ঠকাঠিন্য ও রক্তক্ষরণ কমিয়ে দেয়।

কর্মশক্তি বৃদ্ধি:

খেজুরে গ্লুকোজ ও প্রচুর খাদ্যশক্তি থাকায় দুর্বলতা দূর করে ও কর্মশক্তি বৃদ্ধি করে। এছাড়াও খেজুর স্নায়বিক শক্তি বৃদ্ধি করে এবং উৎপাদনে কার্যকর ভূমিকা পালন করে; তাই কেবল রমজান মাসের জন্য নয়; সারা বছর পরিবারের সবার জন্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আমরা এই ফলটিকে রাখতে পারি।

০৯. রমজান ও কাঁচা ছোলার পুষ্টিগুণ

রমজান মানে ইফতারির সময় জনপ্রিয় খাবার হলো ছোলা। আমাদের দেশে ছোলার ডাল নানাভাবে খাওয়া হয়। দেহকে করে দৃঢ়, শক্তিশালী, হাড়ের প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য এর ভূমিকা অপরিহার্য। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম।

কাঁচা ছোলার গুণ সম্পর্কে আমরা সবাই জানি। প্রতি ১০০ গ্রাম ছোলায় আমিষ প্রায় ১৮ গ্রাম, কারোহাইড্রেট প্রায় ৬৫ গ্রাম, ফ্যাট মাত্র ৫গ্রাম, ২০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ভিটামিন 'এ' প্রায় ১৯২ মাইক্রোগ্রাম এবং প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি-১ ও বি২ আছে। এছাড়াও ছোলায় বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন, খনিজ লবণ, ম্যাগনেশিয়াম ও ফসফরাস রয়েছে। এছাড়াও রয়েছে আরো অনেক উপকার।

উচ্চমাত্রার ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার ছোলা। কাঁচা, সেদ্ধ বা তরকারি রান্না করেও খাওয়া যায়। কাঁচা ছোলা ভিজিয়ে, খোসা ছাড়িয়ে, কাঁচা আদার সঙ্গে খেলে শরীরে একই সঙ্গে আমিষ ও অ্যান্টিবায়োটিক যাবে। আমিষ মানুষকে শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান বানায়। এর অ্যান্টিবায়োটিক যে কোনো অসুখের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। ছোলার কিছু চমকপ্রদ গুণাগুণ হলো-

ডাল

ছোলা পুষ্টিগত একটি ডাল। এটি মলিবডেনাম এবং ম্যাঙ্গানিজ এর চমৎকার উৎস। ছোলাতে প্রচুর পরিমাণে ফলেট এবং খাদ্যাঁশ আছে, সেই সাথে আছে আমিষ, ট্রিপটোফ্যান, কপার, ফসফরাস এবং আয়রন।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে

অস্ট্রেলিয়ান গবেষকরা দেখিয়েছেন, খাবারে ছোলা যোগ করলে টোটাল কোলেস্টেরল এবং খারাপ কোলেস্টেরল এর পরিমাণ কমে যায়। ছোলাতে দ্রবণীয় এবং অদ্রবণীয় উভয় ধরনের খাদ্যাঁশ আছে যা হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। আঁশ, পটাসিয়াম, ভিটামিন 'সি' এবং ভিটামিন বি-৬ হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যায়। এর ডাল আঁশসমৃদ্ধ, যা রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, যারা প্রতিদিন ৪০৬৯ মিলিগ্রাম ছোলা খায়। তাদের মৃত্যুর হৃদরোগের কারণে ঝুঁকি ৪৯% কমে যায়।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে

আমেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখানো হয় যে, যে সকল অল্পবয়সী নারীরা বেশি পরিমাণে ফলিক এসিডযুক্ত খাবার খান, তাদের হাই পারটেনশন এর প্রবণতা কমে যায়। যেহেতু ছোলায় বেশ ভালো পরিমাণ ফলিক এসিড থাকে সেহেতু ছোলা খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হয়। এছাড়া ছোলা বয়োসন্ধি পরবর্তীকালে মেয়েদের হার্ট ভালো রাখতেও সাহায্য করে।

রক্ত

অপর এক গবেষণায় দেখা যায় যে, যারা প্রতিদিন ১/২কাপ ছোলা, শিম এবং মটর খায় তাদের পায়ের আর্টারিতে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। তাছাড়া

ছোলায় অবস্থিত আইসোফ্লাভন ইস্কেমিক স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আর্টারির কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়।

ক্যান্সার

কোরিয়ান গবেষকরা তাদের গবেষণায় প্রমাণ করেছেন যে, বেশি পরিমাণ ফলিক এসিড খাবারের সাথে গ্রহণের মাধ্যমে নারীরা কোলন ক্যান্সার এবং রেপ্টাল ক্যান্সার এর ঝুঁকি থেকে নিজেদেরকে মুক্ত রাখতে পারেন। এছাড়া ফলিক এসিড রক্তের অ্যালার্জির পরিমাণ কমিয়ে অ্যাজমার প্রকোপও কমিয়ে দেয়। আর তাই নিয়মিত ছোলা খান এবং সুস্থ থাকুন।

কোলেস্টেরল :

ছোলা শরীরের প্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল কমিয়ে দেয়। ছোলার ফ্যাট বা তেলের বেশির ভাগ পলিইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। প্রোটিন, কারোশ্বাহাইড্রেট ও ফ্যাট ছাড়া ছোলায় আরও আছে বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে :

ছোলায় খাদ্য-আঁশও আছে বেশ। এ আঁশ কোষ্ঠকাঠিন্য সারায়। খাবারের আঁশ হজম হয় না। এভাবেই খাদ্যনালী অতিক্রম করতে থাকে। তাই পায়খানার পরিমাণ বাড়ে এবং পায়খানা নরম থাকে।

ডায়াবেটিসে

১০০ গ্রাম ছোলায় আছে: প্রায় ১৭ গ্রাম আমিষ বা প্রোটিন, ৬৪ গ্রাম শর্করা বা কারবোহাইড্রেট এবং ৫ গ্রাম ফ্যাট বা তেল। ছোলার শর্করা বা কার্বোহাইড্রেটের গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স কম। তাই ডায়াবেটিক রোগীদের ছোলা শর্করা ভালো। প্রতি ১০০ গ্রাম ছোলায় ক্যালসিয়াম আছে প্রায় ২০০ মিলিগ্রাম, লৌহ ১০ মিলিগ্রাম, ও ভিটামিন এ ১৯০ মাইক্রোগ্রাম। এছাড়া আছে ভিটামিন বি-১বি-২, ফসফরাস ও ম্যাগনেসিয়াম। এর সবই শরীরের উপকারে আসে।

যৌনশক্তি বৃদ্ধিতে :

যৌনশক্তি বৃদ্ধিতে এর ভূমিকা যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ। শ্বাসনালিতে জমে থাকা পুরনো কাশি বা কফ ভালো হওয়ার জন্য কাজ করে শুকনো ছোলা ভাজা।

ছোলা বা বুটের শাকও শরীরের জন্য খুবই উপকারী। প্রচুর পরিমাণে ডায়াটারি ফাইবার বা আঁশ রয়েছে। এই ছোলায় ও ছোলার শাকে। ডায়াটারি ফাইবার খাবারে অবস্থিত পাতলা আঁশ, যা কোষ্টকাঠিন্য দূর করে।

রক্তের চর্বি কমায় :

ছোলার ফ্যাটের বেশিরভাগই পলি আনস্যাচুয়েটেড। এই ফ্যাট শরীরের জন্য মোটেই ক্ষতিকর নয়, বরং রক্তের চর্বি কমায়।

অস্থির ভাব দূর করে:

ছোলায় শর্করার গ্লাইসেরমিক ইনডেক্সে পরিমাণ কম থাকায় শরীরে প্রবেশ করার পর অস্থির ভাব দূর হয়।

রোগ প্রতিরোধ করে:

কাঁচা ছোলা ভিজিয়ে কাঁচা আদার সঙ্গে খেলে শরীরে আমিষ ও অ্যান্টিবায়োটিকের চাহিদা পূরণ হয়। আমিষ মানুষকে শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান বানায় এবং অ্যান্টিবায়োটিক যে কোনো অসুখের জন্য প্রতিরোধ গড়ে তোলে।

জ্বালাপোড়া দূর করে :

এছাড়াও এতে ভিটামিন 'বি'ও আছে পর্যাপ্ত পরিমাণে। ভিটামিন 'বি' মেরুদণ্ডের ব্যথা, স্নায়ুর দুর্বলতা কমায়। ছোলা অত্যন্ত পুষ্টিকর। এটি আমিষের একটি উল্লেখযোগ্য উৎস। এতে আমিষ মাছের পরিমাপের প্রায় সমান। তাই খাদ্যতালিকায় ছোলা থাকলে মাছ, মাংসের প্রয়োজন পড়ে না। তুকে আনে মসৃণতা। কাঁচা ছোলা খুবই উপকারী। তবে ছোলার ডালের তৈরি ভাজা-পোড়া খাবার যতো কম খাওয়া যায় ততোই ভালো। তাই হজমশক্তি বুঝে ছোলা হোক পরিবারের শক্তি।^{৭৮}

১০ম অধ্যায়:

কুরআন সুন্নাহ'র (ঝাড়-ফুক) দ্বারা নবী করীম (সা.) এর চিকিৎসা

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا
الضَّالِّينَ - (سورة الفاتحة)

১. যাবতীয় প্রশংসা আল্লাহ তা'আলার যিনি সকল সৃষ্টিজগতের পালনকর্তা। ২. যিনি নিতান্ত মেহেরবান ও দয়ালু। ৩. যিনি বিচার দিনের মালিক। ৪. আমরা একমাত্র তোমারই ইবাদত করি এবং শুধু কেবলমাত্র তোমারই সাহায্য প্রার্থনা করি। ৫. আমাদেরকে সরল পথ দেখাও। ৬. সে সমস্ত লোকের পথ, যাদেরকে তুমি নেয়ামত দান করেছ। তাদের পথ নয়, যাদের প্রতি তোমার গজব নাযিল হয়েছে এবং যারা পথভ্রষ্ট হয়েছে।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِلْمَ ذَلِكَ الْكِتَابِ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ
وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ
هُمْ يُوقِنُونَ أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا
سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَلَّذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ - (سورة البقرة ১-৫)

১. আলিফ লাম মীম, ২. এ সেই কিতাব যাতে কোনই সন্দেহ নেই, পথ প্রদর্শনকারী পরহেয়গারদের জন্য, ৩. যারা অদেখা বিষয়ের ওপর বিশ্বাস স্থাপন করে এবং নামায প্রতিষ্ঠা করে। আর আমি তাদেরকে যে রিজিক দান করেছি তা থেকে ব্যয় করে। ৪. এবং যারা বিশ্বাস স্থাপন করেছে সেসব বিষয়ের ওপর যা কিছু আপনার প্রতি অবতীর্ণ হয়েছে এবং সেসব বিষয়ের ওপর যা আপনার পূর্ববর্তীদের প্রতি অবতীর্ণ হয়েছে। আর আখেরাতকে যারা নিশ্চিত বলে বিশ্বাস করে। ৫. তারাই নিজেদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে সুপথ প্রাপ্ত, আর তাই যথার্থ সফলকাম।

وَأْتَّبِعُوا مَا نَزَّلْنَا عَلَى مَلَكِ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ
كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السَّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكِينَ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا

يَعْلَمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا يَأْذَنُ اللَّهُ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ وَلَوْ أَنَّهُمْ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَمَثُوبَةٌ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ خَيْرٌ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (البقرة: ১০২-১০৩)

১. তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করলো, যা সুলাইমানের রাজত্বকালে শয়তানরা আবৃত্তি করতো। সুলাইমান কুফর করেনি, শয়তানরাই কুফর করেছিলো। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিলো, তা শিক্ষা দিতো। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিতো না, আমরা পরীক্ষার জন্য, কাজেই তুমি কাফের হয়ে না। অতপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখতো, যদ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারতো না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালোরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোনো অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মা বিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ, যদি তারা জানতো।

১. যদি তারা ঈমান আনতো এবং খোদভীরূ হতো, তবে আল্লাহর কাছ থেকে উত্তম প্রতিদান পেতো। যদি তারা জানতো।

وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَصُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (البقرة: ১০৯)

৩. আহলে কিতাবদের অনেকেই প্রতিহিংসাবশত চায় যে, মুসলমান হওয়ার পর তোমাদেরকে কোনো রকমে কাফের বানিয়ে দেয়। তাদের কাছে সত্য প্রকাশিত হওয়ার পর (তারা এটা চায়) যাক তোমরা আল্লাহর নির্দেশ আসা পর্যন্ত তাদের ক্ষমা করো এবং উপেক্ষা করো। নিশ্চয় আল্লাহ সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

فَإِنْ آمَنُوا بِمِثْلِ مَا آمَنْتُمْ بِهِ فَقَدْ اهْتَدَوْا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (البقرة: ১৩৭)

৪. অতএব তারা যদি ঈমান আনে, তোমাদের ঈমান আনার মতো, তবে তারা সুপথ পাবে। আর যদি মুখ ফিরিয়ে নেয়, তবে তারাই হঠকারিতায় রয়েছে। সুতরাং এখন তাদের জন্য আপনার পক্ষ থেকে আল্লাহই যথেষ্ট। তিনিই শ্রবণকারী, মহাজ্ঞানী।

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَكَ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (البقرة: ১৬৪)-

৫. নিশ্চয়ই আসমান ও জমিনের সৃষ্টিতে, রাত ও দিনের বিবর্তনে এবং নদীতে নৌকাসমূহের চলাচলে মানুষের জন্য কল্যাণ রয়েছে। আর আল্লাহ তা'আলা আকাশ থেকে যে পানি বর্ষণ করেছেন, তদ্বারা মৃত জমিনকে সজীব করে তুলেছেন এবং তাতে ছড়িয়ে দিয়েছেন সবকরম জীব-জন্তু। আর আবহাওয়া পরিবর্তনে এবং মেঘমালায় যা তাঁরই হুকুমের অধীনে আসমান ও জমিনের মাঝে বিচরণ করে, নিশ্চয়ই সে সমস্ত বিষয়ের মাঝে নিদর্শন রয়েছে বুদ্ধিমান সম্প্রদায়ের জন্য।

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (البقرة: ২৫৫)-

৬. আল্লাহ ছাড়া অন্য কোনো উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও জমিনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছো এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তার অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পেছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তার জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোনো কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না। কিন্তু যতোটুকু তিনি ইচ্ছা করেন, তার সিংহাসন সমস্ত আসমান ও জমিনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ
وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ
الْمَصِيرُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاغْفِرْ لَنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (البقرة: ২৮৫, ২৮৬) -

৭. রাসূল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয়ে যা তাঁর পালনতকার পক্ষ থেকে তাঁর কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস রাখে আল্লাহর প্রতি, তাঁর ফেরেশতাদের প্রতি, তাঁর গ্রন্থসমূহের প্রতি এবং তার পয়গম্বরগণের প্রতি। তারা বলে আমরা তাঁর পয়গম্বরদের মধ্যে কোনো তারতম্য করি না। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা তোমার ক্ষমা চাই, হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন করতে হবে। আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না, সে তা-ই পায় যা সে উপার্জন করে এবং তা-ই তার ওপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা, এবং আমাদের ওপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর অর্পণ করেছে, হে আমাদের প্রভু! এবং আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের পাপ মোচন করো। আমাদেরকে ক্ষমা করো এবং আমাদের প্রতি দয়া করো। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফের সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদেরকে সাহায্য করো।

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل

عمران: ১৯০, ১৯১) -

৮. নিশ্চয় আসমান ও জমিন সৃষ্টিতে এবং রাত্রি ও দিনের আবর্তনে নিদর্শন রয়েছে বোধসম্পন্ন লোকদের জন্যে।

যাঁরা দাঁড়িয়ে, বসে ও শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে এবং চিন্তা গবেষণা করে আসমান ও জমিন সৃষ্টির বিষয়ে, (তারা বলে) পরওয়ারদেগার, এসব তুমি অনর্থক সৃষ্টি করোনি। সকল পবিত্রতা তোমারই, আমাদিগকে তুমি দোজখের শাস্তি থেকে বাঁচাও।

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا (النساء: ৫৪)-

৯. নাকি যা কিছু আল্লাহ তাদেরকে স্বীয় অনুগ্রহে দান করেছেন সে বিষয়ের জন্য মানুষকে হিংসা করে। অবশ্যই আমি ইব্রাহীমের বংশধরদেরকে কিতাব ও হেকমত দান করেছিলাম আর তাদেরকে দান করেছিলাম বিশাল রাজ্য।

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُعْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (الأعراف: ৫৪: ৫৫)-

১০. নিশ্চয় তোমাদের প্রতিপালক আল্লাহ। তিনি নভোমণ্ডলও ভূমণ্ডলকে ছয় দিনে সৃষ্টি করেছেন। অতপর আরশের ওপর অধিষ্ঠিত হয়েছেন- তিনি পরিণয়ে দেন রাতের ওপর দিনকে এমতাবস্থায় যে, দিন দৌড়ে রাতের পেছনে আসে। তিনি সৃষ্টি করেছেন। সূর্য চন্দ্র ও নক্ষত্র দৌড়ে স্বীয় আদেশের অনুগামী। শুনে রেখো, তাঁরই কাজ সৃষ্টি করা এবং আদেশ দান করা। আল্লাহ বরকতময় যিনি বিশ্বজগতের প্রতিপালক। তোমরা স্বীয় প্রতিপালককে ডেকো, কাকুতি-মিনতি করে এবং সংগোপনে। তিনি সীমা অতিক্রমকারীদেরকে পছন্দ করেন না।

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ وَأَلْقَى السَّحْرَةَ سَاجِدِينَ (الأعراف: ১১৭-১২০)-

১১. তারপর আমি ওহীযোগে মুসাকে বললাম, এবার নিক্ষেপ করো তোমার জাদুখানা। অতএব সঙ্গে সঙ্গে তা সে সমুদয়কে গিলতে লাগলো, যা তারা বানিয়েছিলো যাদু- বলে। সুতরাং এভাবে প্রকাশ হয়ে গেলো সত্য বিষয় এবং ভুল প্রতিপন্ন হয়ে গেলো যা কিছু তারা করেছিলো। সুতরাং

তারা সেখানেই হয়ে গেলো এবং অতীব লাঞ্চিত হলো। এবং যাদুকররা সেজদায় পড়ে গেলো।

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ (التوبة: ১৪)

এবং মুসলমানদের অন্তরসমূহ শান্ত করবেন।

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ (التوبة: ২৬) -

তারপর আল্লাহ নাজিল করেন নিজের পক্ষ থেকে সাহুনা, তাঁর রাসূল ও মুমিনদের প্রতি এবং অবতীর্ণ করেন এমন সেনাবাহিনী যাদের তোমরা দেখতে পাওনি। আর শাস্তি প্রদান করেন কাফেরদের এবং এটি হলো কাফেরদের কর্মফল।

فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (التوبة: ৪০) -

আল্লাহ তাঁর প্রতি স্বীয় সাহুনা নাযিল করলেন এবং তাঁর সাহায্যে এমন বাহিনী পাঠালেন, যা তোমরা দেখেনি। বশুত আল্লাহ কাফেরদের মাথা নীচু করে দিলেন আর আল্লাহ কথাই সদা সমুন্নত এবং আল্লাহ পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।

وَقَالَ فِرْعَوْنُ أَتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ ۝ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ ۝ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيَبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (يونس: ৭৫-৮১) -

আর ফেরাউন বললো, আমার কাছে নিয়ে এসো সুদক্ষ যাদুকরদিগকে। তারপর যখন যাদুকররা এলো, মুসা তাদেরকে বললো, নিষ্ক্ষেপ করো, তোমরা যা কিছু নিষ্ক্ষেপ করে থাকো।

অতপর যখন তারা নিষ্ক্ষেপ করলো, মুসা বললো, যা কিছু তোমরা এনেছো তা সবই যাদু, এবার আল্লাহ এসব ভালো করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুষ্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না।

وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ۝ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ۝ وَنُنزِّلُ مِنَ

الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (الإسراء: ৮০-)

(৮২)-

বলুন, হে পালনকর্তা! আমাকে দাখিল করুন সত্যরূপে এবং আমাকে বের করুন সত্যরূপে এবং দান করুন আমাকে নিজের কাছ থেকে রাত্নীয় সাহায্য। বলুন, সত্য এসেছে এবং মিথ্যা বিলুপ্ত হয়েছে। নিশ্চয় মিথ্যা বিলুপ্ত হওয়ারই ছিলো।

আমি কুরআনে এমন বিষয় নাজিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِنَّمَا أَنُثَلِّفِي وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ (৬৫) قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ (৬৬) فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَىٰ (৬৭) قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ (৬৮) وَأَلْقَىٰ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْفُفٌ مَّا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ (طه: ৬৫-৬৯)

তারা বললো, হে মুসা, হয় তুমি নিক্ষেপ করো, না হয় আমরা প্রথমে নিক্ষেপ করি। মুসা বলল, বরং তোমরাই নিক্ষেপ করো। তাদের যাদুর প্রভাবে হঠাৎ তাঁর মনে হলো, যেন তাদের রশিগুলো ও লাঠিগুলো ছুটাছুটি করছে। অতপর মুসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন। আমি বললাম, ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে। তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিক্ষেপ করো। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না।

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (১১৫) فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (১১৬) وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (১১৭) وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (المؤمنون: ১১৫-১১৮) -

তোমরা কি ধারণা করো যে, আমি তোমাদেরকে অনর্থক সৃষ্টি করেছি এবং তোমরা আমার কাছে ফিরে আসবে না? অতএব শীর্ষ মহিমায় আল্লাহ, তিনি সত্যিকার মালিক, তিনি ব্যতীত কোনো মাবুদ নেই। তিনি সম্মানিত আরশের মালিক। যে কেউ আল্লাহর সাথে অন্য উপাস্যকে ডাকে, তার

কাজে যার সনদ নেই, তার হিসাব তার পালনকর্তার কাছে আছে। নিশ্চয় কাকেররা সফলকাম হবে না। বলুন, হে আমার পালনকর্তা, ক্ষমা করুন ও রহম করুন। রহমকারীদের মধ্যে আপনি শ্রেষ্ঠ রহমকারী।

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ
(الشعراء: ৭৮-৮০)-

যিনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন, অতপর তিনিই আমাদের পথপ্রদর্শন করেন, যিনি আমাকে আহার এবং পানীয় দান করেন, যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

وَالصَّافَاتِ صَفًا فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا إِنَّ إِلَهُكُمْ لَوَاحِدٌ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ لَّا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ دُخْرًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَأَصِيبٌ لَّا مِنْ خَطْفَةٍ فَاتَّبِعْهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ
(الصافات: ১-১০)-

শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, অতপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের, অতপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের, নিশ্চয় তোমাদের মাবুদ এক। তিনি আসমানসমূহ জমিন ও নিকটবর্তী মধ্যবর্তী সবকিছুর পালনকর্তা এবং পালনকর্তা উদয়াচলসমূহের। নিশ্চয় আমি নিকটবর্তী আকাশকে তারকারাজির দ্বারা সুশোভিত করেছি। এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে। ওরা উর্ধ্ব জগতের কোনো কিছু শবণ করতে পারে না এবং চারদিক থেকে তাদের প্রতি উল্কা নিক্ষেপ করা হয়। ওদেরকে বিতাড়নের উদ্দেশ্যে ওদের জন্য রয়েছে বিরামহীন শাস্তি। তবে ছাঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিণ্ড তার পশাছাবন করে।

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً (فصلت: 88)-

বলুন, এটা বিশ্বাসীদের জন্য হেদায়েত ও রোগের প্রতিকার।

يَا قَوْمَنَا أَجِيبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَآمِنُوا بِهِ يَغْفِرَ لَكُمْ مِنْ ذُنُوبِكُمْ وَيَجْرِكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ
(الأحقاف: ৩১)-

হে আমাদের সম্প্রদায়, তোমরা আল্লাহর দিকে আহ্বানকারীর কথা মান্য করো এবং তাঁর প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করো। তিনি তোমাদের গোনাহ মার্জনা করবেন।

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (الفتح: ৪)-

তিনি মুমিনদের অন্তরে প্রশান্তি নাখিল করেন, যাতে তাদের ঈমানের সাথে আরও ঈমান বেড়ে যায়। নভোমণ্ডল ও নভোমণ্ডল বাহিনীসমূহ আল্লাহরই এবং আল্লাহ সর্বজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়।

فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (الفتح: ২৬)-

অতপর আল্লাহ তাঁর রাসুল ও মুমিনদের ওপর শ্বীয় নাজিল করলেন এবং তাদের জন্যে সংযমের দায়িত্ব অপরিহার্য করে দিলেন। বস্তুত তারাই ছিলো এর অধিকতর যোগ্য ও উপযুক্ত। আল্লাহ সর্ববিষয়ে সম্যক জ্ঞাত।

سَتَفْرُغُ لَكُمْ آيَةُ الثَّقَلَانِ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ يَامَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانِ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (الرحمن: ৩১-৩৪)-

যে ব্যক্তি তার পালনকর্তার সামনে পেশ হওয়ার ভয় রাখে, তার জন্য রয়েছে দুটি উদ্যান। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন্ কোন্ অবদানকে অস্বীকার করবে? উভয় উদ্যানই ঘন শাখা-পল্লববিশিষ্ট। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন্ কোন্ অবদানকে অস্বীকার করবে?

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (২১) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (২২) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (الحشر: ২১-২৩)-

যদি আমি এই কুরআন পাহাড়ের ওপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে যে, পাহাড় বিনীত হয়ে আল্লাহ তা'আলার ভয়ে বিদীর্ণ হয়ে গেছে।

আমি এসব দৃষ্টান্ত মানুষের জন্যে বর্ণনা করি, যাতে তারা আল্লাহ-ভাবনা করে। তিনিই আল্লাহ তা'আলা, তিনি ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই; তিনি দৃশ্য ও অদৃশ্যকে জানেন তিনি পরম দয়ালু অসীমদাতা।

তিনিই আল্লাহ, তিনি ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই। তিনিই একমাত্র মালিক, পবিত্র, শান্তি ও নিরাপত্তাদাতা, পরাক্রান্ত প্রতাপাশ্বিত, মাহাত্মশীল। তারা যাকে অংশীদার করে আল্লাহ তা'আলা তা থেকে পবিত্র।

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُزِلُّوكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ (القلم: ৫১)-

কাফেররা যখন কুরআন শুনে, তখন তারা তাদের দৃষ্টি দ্বারা যেনো আপনাকে আছাড় দিয়ে ফেলে দিবে এবং তারা বলে, সে তো একজন পাগল।

বলুন, হে কাফেরকুল, আমি এবাদত করি না, তোমরা যার এবাদত করো। এবং তোমরাও এবাদতকারী নও, যার এবাদত আমি করি। এবং আমি এবাদতকারী নই, যার এবাদত তোমরা করো। তোমরা এবাদতকারী নও, যার এবাদত আমি করি। তোমাদের কর্ম ও কর্মফল তোমাদের জন্যে এবং আমার কর্ম ও কর্মফল আমার জন্য।

বলুন, তিনি আল্লাহ এক; আল্লাহ অমুখাপেক্ষী, তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং কেউ তাকে জন্ম দেয়নি। এবং তার সমতুল্য কেউ নেই।

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে। অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়। গ্রহীতে ফুৎকার দিয়ে জাদুকারিনীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মাবুদের, তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

ঝাড়-ফুঁকের মাধ্যমে নবী করীম স. এর চিকিৎসা
(হাদিসের আলোকে শিফার দোয়া)

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناسا من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أتوا على حي من أحياء العرب فلم يقرؤهم فبينما هم كذلك إذ لدغ سيد أولئك فقالوا هل معكم من دواء أو راق فقالوا إنكم لم تقرونا ولا نفعل حتى تجعلوا لنا جعلاً فجعلوا لهم قطيعاً من الشاء فجعل يقرأ بأم القرآن ويجمع بزاقه ويتفل فبرأ فأتوا بالشاء فقالوا لا نأخذه حتى نسأل النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه فضحك وقال وما أدراك أنما رقية خذوها واضربوا لي بسهم-^{৯৫}

সূরা ফাতিহা দ্বারা ঝাড়ফুঁক

আবু সাঈদ খুদরি হতে বর্ণিত যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর সাহাবিদের কতক সাহাবি আরবের এক গোত্রের নিকট আসলেন। গোত্রের লোকেরা তাদের কোনো আতিথেয়তা করলো না। তাঁরা সেখানে থাকতেই হঠাৎ সেই গোত্রের নেতাকে সর্প দংশন করলো। তখন তারা এসে বললো, আপনাদের কাছে কি কোনো ঔষধ আছে কিংবা আপনাদের মধ্যে ঝাড়-ফুঁককারী লোক আছেন কি? তারা উত্তর দিলেন হাঁ, তবে তোমরা আমাদের কোনো আতিথেয়তা করেনি। কাজেই আমাদের জন্য কোনো পারিশ্রমিক নির্দিষ্ট না করা পর্যন্ত আমরা তা করবো না। ফলে তারা তাদের জন্য এক পাল বকরি পারিশ্রমিক দিতে রাজি হলো। তখন একজন সাহাবী উম্মুল কুরআন সূরা আল ফাতিহা পড়তে লাগলেন এবং মুখে থুথু জমা করে সে ব্যক্তির গায়ে ছিটিয়ে দিলেন। ফলে সে রোগমুক্ত হলো। এরপর তারা বকরিগুলো নিয়ে এসে বললো, আমরা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে জিজ্ঞেস করার পূর্বে এটি স্পর্শ করবো না। এরপর তাঁরা এ বিষয়ে নাবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে জিজ্ঞেস করলেন। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম শুনে হেসে দিলেন এবং বললেন, তোমরা কীভাবে জানলে যে, এটি রোগ সারায়? ঠিক আছে বকরিগুলো নিয়ে যাও

এবং তাতে আমার জন্যও এক ভাগ রেখে দিও। (আধুনিক প্রকাশনী, ইসলামিক ফাউন্ডেশন-৫২১২)

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنِ الرُّقِيَةِ؟ فَقَالَتْ: رَخَّصَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، لِلْأَهْلِ نَيْتَ مِنَ الْأَنْصَارِ فِي الرُّقِيَةِ مِنْ كُلِّ ذِي حُمَةٍ⁸⁰ -

সাপ কিংবা বিচ্ছু দংশনে ঝাড়-ফুক

আবদুর রহমান ইবনুল আসওয়াদের পিতা আসওয়াদ হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি হযরত আয়িশাকে বিষাক্ত প্রাণীর দংশনের কারণে ঝাড়-ফুক করার বিষয়ে জিজ্ঞেস করলে তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম, সকল প্রকার বিষাক্ত প্রাণীর দংশনে ঝাড়-ফুক করার অনুমতি দিয়েছেন। (৩৯/২১, আহমদ ২৫৯৭) আধুনিক প্রকাশনী-৫৩২১, ইসলামিক ফাউন্ডেশন- ৫২১৭)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا لَقِيتُ مِنْ عَقْرَبٍ لَدَعْتَنِي الْبَارِحَةَ، قَالَ: "أَمَا لَوْ قُلْتَ، حِينَ أَمْسَيْتَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ تَضُرَّكَ"⁸¹ -

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, জনৈক ব্যক্তি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর কাছে এসে বললো, ইয়া রাসুল্লাহ! গত রাতে একটি বিচ্ছু আমাকে দংশন করার কারণে আমি বড় কষ্ট পাচ্ছি। তিনি বললেন, যদি তুমি সন্ধ্যায় এই দু'আটি পাঠ করতে পারতো না।

আল্লাহর ইসমা আজম কালিমার দ্বারা প্রত্যেক অনিষ্ট হতে পানাহ

عن أبي سعيد الخدري، قال: كان رسولُ الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قام من الليل كبر، ثم يقول: "سبحانك اللهم وبحمدك، تبارك اسمك، وتعالى جدك، ولا إله

⁸⁰ - صحيح بخاري، باب الرقي بفتحة الكتاب، رقم ٥٩٧٦

⁸¹ - صحيح مسلم / - ٥٥ كتاب السلام / - ٢٥٥ باب استحباب الرقية من العين والنملة والحمة والنظرة، رقم ٩٩٤

⁸² - صحيح مسلم، رقم ٥٤، باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره، دار احياء التراث العربي - بيروت

غَيْرُكَ" ثُمَّ يَقُولُ: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" ثَلَاثًا، ثُمَّ يَقُولُ: "اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا- ثَلَاثًا- أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمَزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ" ثُمَّ يَقْرَأُ⁸²-

আবু সাঈদ আল-খুদরী (রা.) হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন রাত্রিকালে নামাজ আদায় করার জন্য দণ্ডায়মান হতেন, তখন তাকবীর তাহরীমা বলার পর এই দুআ পাঠ করতেন, সুবহানাকা আল্লাহুম্মা ওয়া বিহামদিকা ওয়া তা'আলা জাদ্দুকা ওয়ালা ইলাহা গাইরুকা। অতপর তিনি তিনবার লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু বলতেন এবং আল্লাহু আকবার কাবীরান তিনবার বলার পর আউজু বিল্লাহিস সামীয়িল আলীম মিনাশ শাইত্বানির রাজিম মিন হামযিহি ওয়া নাফথিহি ওয়া নাফসিহি বলতেন, অতপর কিরাআত পাঠ করতেন- (নাসাই, ইবনু মাজাহ, তিরমিযী) ইমাম আবু দাউদ (রহ.) বলেন, এই হাদিস হাসান হতে মুরসালরূপে বর্ণিত হয়েছে।

শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী এবং প্রত্যেক কুদৃষ্টির অনিষ্ট হতে পানাহ

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: " إِنْ أَبَاكُمْ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمَةٍ " ⁸³-

ইবনু আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হাসান এবং হুসাইন (রা.) এর জন্য নিম্নোক্ত দুআ পড়ে পানাহ চাইতেন আর বলতেন, তোমাদের পিতা ইবরাহীম (আ.) ইসমাইল ও ইসহাক (আ.) এর জন্য দুআ পড়ে পানাহ চাইতেন। আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমার দ্বারা প্রত্যেক শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী এবং প্রত্যেক কুদৃষ্টির অনিষ্ট হতে পানাহ চাচ্ছি। (আধুনিক প্রাকশনী, ৩১২১, ইসলামি ফাউন্ডেশন, ৩১২৯)

⁸² - أبو داود، رقم 995، بالمعنى الاستغاث بحبسانك، دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، 1800 هـ - 2009 م

⁸³ - الصحيح البخاري، رقم 5091، (مختصر صحيح البخاري، اب هل أنك حديث ضيف براهيم)

কেউ ঘুমের মধ্যে ভয় পেলে সে যেনো বলে:

عَنْ عَمْرٍو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " إِذَا فَرَعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضُرُونَ فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ"⁸⁴ -

আমর ইবনু শুআইব (রা:) হতে পর্যায়ক্রমে তার পিতা ও তার দাদার সূত্রে বর্ণিত আছে যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, তোমাদের কেউ ঘুমের মধ্যে ভয় পেলে সে যেনো বলে, আমি আল্লাহ তা'আলার পরিপূর্ণ কালিমা দ্বারা আশ্রয় চাই তার ক্রোধ ও শাস্তি হতে, তার বান্দাদের খারাবি হতে শয়তানদের কুমন্ত্রণা হতে এবং আমার নিকট যারা হাজির হয় সেগুলো হতে। তাহলে সেগুলো তার কোন ক্ষতি করতে পারবেনা।

আল্লাহ ইবনু উমার (রা:) তার সন্তানদের মধ্যে প্রাপ্তবয়স্কদের উক্ত দু'আ শিখিয়ে দিতেন এবং উক্ত দু'আ কাগজের টুকরায় লিখে তার নাবালেগ সন্তান গলায় বুলিয়ে দিতেন।

যে দোয়া পড়ে জিবরিল আ. রাসূল সা. কে ঝাড়ফুক করেছেন

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، أَنَّ جِبْرَائِيلَ، أتى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ اشْتَكَيْتَ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ، أَوْ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ»⁸⁵ -

আবু সাঈদ (রা.) থেকে বর্ণিত। জিবরাঈল (আ.) নবী রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর নিকট এসে বলেন, হে মুহাম্মদ! আপনি কি রোগাক্রান্ত হয়েছেন? তিনি বলেন, হ্যাঁ, জিবরিল (আ.) বলেন, বিসমিল্লাহি আরকীকা মিন কুল্লিশায়ইন ইউযীকা মিন শাররি কুল্লি নাফসিন আও আয়নিন আও হাসিদিন, আল্লাহ ইয়াশফিকা বিসমিল্লাহ আরকীকা আমি আল্লাহ নামে এমন প্রতিটি জিনিস থেকে আপনাকে ঝাড়ফুক করছি যা

⁸⁴ - سنن الترمذي، رقم ٥٤٢٢٧، ت شاکر، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، الطبعة: الثانية،

١٣٩٥ هـ - ١٩٧٤ م

⁸⁵ - سنن ابن ماجه، رقم ٥٤٢٥، دباب ما عوذ به النبي صلى الله عليه وسلم، وما عوذ به، دار احياء الكتب

আপনাকে কষ্ট দেয়, প্রতিটি সৃষ্টিজীবের এবং প্রতিটি চোখের এবং প্রতিটি হিংসুকের অনিষ্ট থেকে আপনাকে ঝাড়ফুক করছি। আল্লাহ আপনাকে আরোগ্য দান করুন। আমি আল্লাহ নামে আপনাকে ঝাড়ফুক করছি।

নবী (সা.)'র সুরা ফালাক কর্তৃক ঝাড়-ফুক

عَنْ عَائِشَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُعَوِّذُ بَعْضَ أَهْلِهِ، يَمْسَحُ بِيَدِهِ الْيَمْنَى وَيَقُولُ: «اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا»⁸⁶ -

আয়িশা রা. হতে বর্ণিত। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর কোনো কোনো স্ত্রীকে সুরা নাস ও সুরা ফালাক পড়ে ডান হাত দিয়েন বুলিয়ে দিতেন এবং পড়তেন, হে আল্লাহ! মানুষের প্রতিপালক, কষ্ট দূর করে এবং আরোগ্য দান করো, তুমিই আরোগ্য দানকারী, তোমার আরোগ্য ছাড়া অন্য কোনো আরোগ্য নেই এমন আরোগ্য দাও, যা কোনো রোগ অবশিষ্ট থাকে না।

সুফিয়ান (রহ.) বলেছেন, আমি এ সম্বন্ধে মানসুরকে বলেছি। তারপর ইবরাহিম সূত্রে মাসরুকের বরাতে আয়িশা থেকে এ রকমই বর্ণিত আছে।
আধুনিক প্রকাশনী- ৫০২৩, ইসলামিক ফাউন্ডেশন- ৫২১৯)

বদ নযর লাগা সত্য:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال العين حق وهي عن الوشم⁸⁹ -

আবু হুরাইরাহ রাহ. তে বর্ণিত। নবী সা. বলেছেন, বদ নজর লাগা সত্য। আর তিনি উল্লেখ অংকন করতে নিষেধ করেছেন।

দুষ্ট নজরের চিকিৎসায় রাসুল (সা.) এর আদেশ

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ — رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا — أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى فِي بَيْتِهَا جَارِيَةً فِي وَجْهِهَا سَفْعَةً فَقَالَ . وَقَالَ عُفَيْلٌ عَنِ الزُّهْرِيِّ أَخْبَرَنِي عُرْوَةَ عَنِ النَّبِيِّ

⁸⁶ - صحیح البخاری، رقم ۫۫۫۫، باب رقية النبي صلى الله عليه وسلم.

⁸⁹ - صحیح البخاری، رقم ۫۫۫۫، باب العين حق، صحیح مسلم رقم: ۫۫۫۫، مسند أحمد رقم ۫۫۫۫

صلى الله عليه وسلم. تَابَعَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَالِمٍ عَنِ الزُّبَيْدِيِّ. "اسْتَرْقُوا لَهَا، فَإِنَّ بِهَا
النَّظْرَةَ" 88-

উম্মু সালামাহ রা. হতে বর্ণিত যে, নবী সা. তার ঘরে একটি মেয়েকে দেখলেন যে, তার চেহারা মলিন। তখন তিনি বললেন, তাকে ঝাড়-ফুক করাও, কেননা তার ওপর নযর লেগেছে। আবদুল্লাহ ইবনু সালিম (রহ.) এ হাদিস অনুযায়ী যুবাইদী থেকে একইভাবে বর্ণনা করেছেন। উকায়ল (রহ.) বলেছেন, এটি যুহরী (রহ.) উরওয়াহ (রহ.) সূত্রে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে বর্ণনা করেছেন।

(মুসলিম ৩৯/২১, হা: ২১৯৭) আধুনিক প্রকাশনী- ৫৩১৯, ইসলামিক ফাউন্ডেশন- ৫২১৫)

ঘুমের মধ্যে দুষ্ট জীনের কুপ্রভাব থেকে রক্ষার দোয়া

عَنْ أَبِي رَافِعٍ، أَنَّ خَالِدَ بْنَ الْوَلِيدِ، جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَشَكَا إِلَيْهِ وَحَشَةَ يَجِدُهَا، فَقَالَ لَهُ: «أَلَا أَعْلَمُكَ مَا عَلَّمَنِي الرَّوْحُ الْأَمِينُ جِبْرِيلُ قَالَ لِي: إِنَّ عَفْرِيَّتًا مِنَ الْجِنِّ يَكِيدُكَ، فَإِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَالتَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ يَطْرُقُ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَانُ» 89-

অনুবাদ: আবু রাফে থেকে বর্ণিত, খালিদ বিন ওয়ালিদ রা. রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর নিকট আসলেন এবং তাঁর মনে এক ধরনের অশান্তি অনুভবের কথা বর্ণনা দিলেন। তখন তিনি বললেন, আমি কি তোমাকে এমন কিছু শিক্ষা দেবো না, যা আমাকে জিবরিল আ. শিক্ষা দিয়েছেন? তিনি আমাকে বলেন, একজন দুষ্ট জিন তোমার সাথে দুষ্টমি করছে। সুতরাং তুমি যখন বিছানায় ঘুমোতে যাবে, তখন বলবে, 'আল্লাহর

88- صحيح البخاري، رقم 5955، باب رقية العين

89- مسند أحمد، رقم 158705، باب القول حين يمسي وحين يصبح، المجلس العلمي بباكستان، وتوزيع المكتب

পরিপূর্ণ কালামের আশ্রয় গ্রহণ করছি। যা পুণ্যবান ও পাপী কারো পক্ষেই লঙ্ঘনীয় নয়। নভোমণ্ডল থেকে অবতীর্ণ তাতে আরোহণকারী এবং পৃথিবীতে সৃষ্ট ও পৃথিবী থেকে বের হই তথা সকল প্রকার অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। এবং রজনী-দিবসে বিচরণকারী অনিষ্ট থেকে অর্থাৎ: হে দয়ালু, কল্যাণকর বিচরণকারী ছাড়া সকল ধরনের অনিষ্ট থেকে আপনার কাছে পরিত্রাণ ও আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

আয়াতুল কুরসি দ্বারা চিকিৎসা

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٌ فَجَعَلَ يَحْتُو مِنْ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَذَكَرَ الْحَدِيثَ -، فَقَالَ: إِذَا أُوْتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «صَدَقَ وَهُوَ كَذُوبٌ ذَاكَ شَيْطَانٌ»⁹⁰

অনুবাদ:

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুল সা. আমাকে রমজানের যাকাত হিফাজতের দায়িত্ব প্রদান করেন। সে সময় আমার নিকট একজন আগন্তুক আসলো। সে তার দু হাতের আঁজলা ভরে খাদ্যশস্য গ্রহণ করতে লাগলো। তখন আমি তাকে ধরে ফেললাম এবং বললাম, আমি অবশ্যই তোমাকে রাসুল সা. এর নিকট নিয়ে যাবো। তখন সে একটি হাদিস উল্লেখ করে বললো, যখন তুমি বিছানায় শুতে যাবে, আয়াতুল কুরসি পড়বে। তাহলে সর্বদা আল্লাহর পক্ষ হতে তোমার জন্য একজন হিফাজতকারী থাকবে এবং সকাল হওয়া পর্যন্ত তোমার কাছে শয়তান আসতে পারবে না। তখন নবী সা. বললেন, সে তোমাকে সত্য বলেছে; অথচ সে মিথ্যাবাদী এবং শয়তান।

সাইয়িদুল ইস্তিগফারের তাৎপর্য :

কেউ যদি পূর্ণ ঈমানের সহিত এ ইস্তিগফার সকালে পড়ে সন্ধ্যা হবার পূর্বে মৃত্যুবরণ করে, অথবা সন্ধ্যার পর পড়ে ভোর হবার আগেই মারা যায়, তার জন্য রয়েছে জান্নাতবাসী হবার সুসংবাদ।

حَدَّثَنِي شَدَّادُ بْنُ أَوْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَيِّدِ الْأَسْتِغْفَارِ أَنْ تَقُولَ اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ قَالَ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمَسِّيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ⁹¹

শাদ্দাদ ইবনে আউস রা. হতে বর্ণিত, নবী সা. বলেন, সাইয়িদুল ইস্তিগফার হলো, তুমি এভাবে বলবে, 'হে আল্লাহ, আপনি আমার প্রতিপালক। আপনি ব্যতীত প্রকৃত কোনো ইলাহ নেই। আপনিই আমাকে সৃষ্টি করেছেন। আমি আপনারই গোলাম। আমি যথাসাধ্য আপনার সঙ্গে কৃতপ্রতিজ্ঞা ও অঙ্গিকারের ওপর আছি। আমি আমার সব কৃতকর্মের কুফল থেকে আপনার কাছে আশ্রয় চাচ্ছি। আপনি আমার প্রতি আপনার যে নিয়ামত দান করেছেন তা স্বীকার করছি। আপনি আমাকে ক্ষমা করুন।' যে ব্যক্তি দিনে দৃঢ় বিশ্বাসের সঙ্গে এ ইস্তিগফার পড়বে আর সন্ধ্যা হবার আগেই সে মারা যাবে, সে জান্নাতি হবে। আর যে ব্যক্তি রাতে দৃঢ় বিশ্বাসের সঙ্গে এ দু'আ পড়ে নেবে আর ভোর হবার আগেই মারা যাবে, সে জান্নাতি হবে। [সহিহ আল-বুখারি: ৬৩০২]

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ⁹²

এই দোয়াটি তিনবার পড়বে।

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ⁹³

এই দোয়াটি সাতবার পড়বে।

⁹¹ - صحيح البخاري

⁹² - (أبو داود - ৩২৩/৪)

⁹³ - (أبو داود - ৩২৩/৪)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ ، أَذْهَبِ الْبَاسَ ، وَاشْفِ ، أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ ،
شِفَاءَ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا⁹⁴

এই দোয়াটি সকাল-বিকাল পড়বে।

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ إِلَّا عَافَاكَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ⁹⁵

এই দোয়াটি সাতবার পড়বে।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَسُلْطَانِكَ الْقَدِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ⁹⁶

এই দোয়াটি সাতবার পড়বে

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ⁹⁷

এই দোয়াটি ব্যথার জায়গায় হাত রেখে সাতবার পড়বে।

বদনজর, যাদুটোনা ও হিংসা-বিদ্বেষ থেকে রক্ষার শরয়ি আমল পদ্ধতি
যাদুটোনা ও হিংসা বিদ্বেষ ইত্যাদির কারণে মানুষের যে ক্ষতি হয় তা থেকে
মুক্তির জন্য কুরআন ও সহিহ হাদিসের আলোকে নিম্নে কিছু পরামর্শ
দেওয়া গেলো।

১ম: শরীয়তের বিধানগুলো সঠিকভাবে পালন করা এবং যাবতীয় হারাম
থেকে বেঁচে থাকা।

২য়: আল্লাহর কাছে একনিষ্ঠভাবে যাবতীয় অপরাধ থেকে তাওবা করা।

৩য়: প্রতিদিন সকাল সন্ধ্যা বেশি বেশি কুরআন তিলাওয়াত করা।

৪র্থ: সকাল সন্ধ্যা পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের পর মাসনুন দোয়া জিকির
আজকার পাঠের মাধ্যমে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করা।

৫ম: খাবার পানীয়, লেবাস, পোশাক, বাসস্থান ইত্যাদি হালাল ও বৈধ
হওয়া।

৬ষ্ঠ: আল্লাহর প্রতি দৃঢ় ঈমান, আস্থা-বিশ্বাস এবং বিপদের সময় তার
কাছে আশ্রয় গ্রহণ, কান্না-কাটি করা, বার বার দোয়া করা।

⁹⁴ - متفق عليه

⁹⁵ - (أبو داود- ১৮৭/৪)

⁹⁶ - (أبو داود- ৫০২/৪)

⁹⁷ - (أخرجه مسلم ১৭২৮/৪)

৭ম : আল্লাহর রাস্তায় দান খায়রাত করা। বিশেষ করে বালা-মুসিবতের সময় ছদকা খায়রাতের লক্ষণীয় প্রভাব রয়েছে তাই রাসুল (সা.) এরশাদ করেছেন।

عن الحسن رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: داووا مرضاكم بالصدقة-

অর্থ : সাদকা-খয়রাত মুসিবত দূর করে। (Cure your patient with charity)

৮ম: বদনজরের মানুষটি পরিচিত হয়, নিজে পরামর্শগুলি মেনে চলতে হবে, তার ওজুর পানি দিয়ে বদনজরে আক্রান্ত লোকটিকে গোসল করতে হবে।

৯ম: উপর্যুক্ত আয়াত ও দোয়াসমূহ পড়ে পানিতে ফুক দিয়ে পান করাতে হবে। এবং বাকি পানি দিয়ে গোসল করাতে হবে। সম্ভব হলে বদনজরকারীর লালাসহ ঝাড়ফুঁকের মাধ্যমে সাতটি খেজুর সকালে খালি পেটে খাওয়াতে হবে।

১০ম: সবুজ কোলের সাতটি পাতাপিসে গোসলের প্রয়োজনীয় পানিতে মিশিয়ে তাতে উপরোক্ত আয়াতগুলো ও দোয়াসমূহ পড়ে ফুক দিয়ে গোসল করাতে হবে। প্রয়োজনে একাধিকবার করা যেতে পারে।

১১ম: আঘাত ও ব্যথার জায়গায় সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, সুরা বাকারার শেষের দুই আয়াত, সুরা ইখলাস, সুরা ফালক, সুরা নাস তিনবার বা অধিকবার পড়ে ফুক দেওয়া।

উপসংহার

০১. আমাদের প্রত্যেকের মনে রাখতে হবে যে, আমার ওপর আমার শরীরের হক আছে, আমার চোখের হক আছে, আমার স্ত্রীর হক আছে, আমার প্রতিবেশীর হক আছে। এরূপ আমার ওপর আরো অনেক হক আছে, যা আমাকে অবশ্যই পালন করতে হবে, আর এ দায়িত্ব পালন করাও ইবাদাত।

০২. আমাদেরকে মহান আল্লাহ তা'আলার হকের পাশাপাশি বান্দার হকও পালন করতে হবে। ইসলাম কোনো মুসলমানকে সন্ন্যাসবাদ বা ব্রাহ্মণ্যবাদ অবলম্বন করার অনুমতি দেয় না।

০৩. নিঃসন্দেহে উত্তম ব্যায়াম হলো যা স্থায়ী হয় এবং যাতে শরীরের অধিকাংশ পেশি ও জোড়ার চর্চা হয় এবং যা যে কোনো স্থানে সম্পন্ন করা সম্ভব হয়। সকাল-বিকেল-সন্ধ্যা, ঘুমানোর আগে তথা রাত-দিনের বিভিন্ন সময়ে বণ্টিত হয় সাথে সাথে শরীরের পরিচ্ছন্নতার প্রতিও পূর্ণ গুরুত্ব দেওয়া হয়।

০৪. প্রাকৃতিকভাবে মানুষের রোগ-বালাই হতেই পারে। এটি আল্লাহ তা'আলার একটি পরীক্ষাও বলা হয়। রোগ-ব্যাদি যেমন আছে, তেমনি রোগ নিরাময় ও প্রতিষেধকের বর্ণনাও পবিত্র কুরআন ও হাদিসে উল্লেখ করা হয়েছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানও অনেক জটিল রোগের কার্যকরী প্রতিষেধক আবিষ্কার করে চলেছে।

০৫. মানুষ রোগাক্রান্ত হলে যথাযথ চিকিৎসা নেয়া ঈমানি দায়িত্ব। দৈহিক সুস্থতার জন্য সতর্কতামূলক বর্ণিত ব্যবস্থার পাশাপাশি যথাযথ চিকিৎসাও নিতে হবে। ইসলাম রোগ প্রতিপালন না করে চিকিৎসা করার প্রতি জোর তাগিদ দিয়েছে।

০৬. অতিভোজন শরীরের জন্য ক্ষতিকর। প্রচলিত আছে, পাকস্থলি রোগ-ব্যাদির জন্মস্থান। তাই ইসলাম বদহজমের রোগ থেকে পাকস্থলিকে রক্ষা করার জন্য কিছু নিয়ম-নীতি প্রণয়ন করেছে।

০৭. মনে রাখতে হবে, সুস্থ থাকার জন্য আমাদেরকে পরিমিত ও উপকারী খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। পরিমাণ ও খাদ্যগুণ দেখেই খাবার গ্রহণ করতে হবে। শরীরের সুস্থতা খাবার, পানীয়, পরিধেয়, বাসস্থান, আলো-বাতাস, বিশ্রাম, নিদ্রা, চলা-ফেরা, বিয়ে-শাদি, ব্যায়াম ইত্যাদির সঠিক ব্যবস্থাপনা ও উপস্থিতির ওপরই নির্ভর করে। এসব কাজ যদি আমরা সঠিক সময়ে

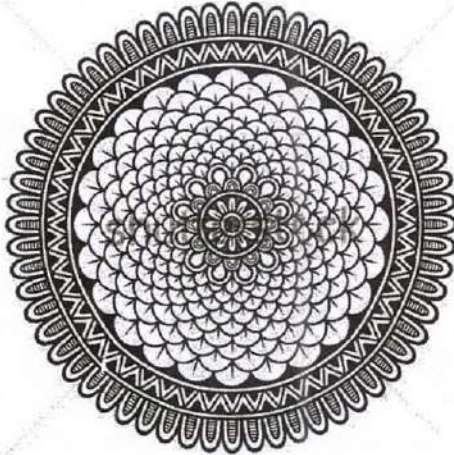
সঠিক পরিমাণে সম্পাদন করতে পারি, তাহলে আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে সক্ষম হবো। অন্যথায় আমাদের বিভিন্ন রোগাক্রান্ত হয়ে অকালে মৃত্যুবরণ করতে হবে।

০৮. চিকিৎসা করে ভালো হওয়ার চেয়ে রোগপ্রতিরোধ করে ভালো থাকাই উত্তম। ইসলাম বলে যে, রোগ-জীবাণু শরীরে আক্রমণ করার পূর্বে, রোগপ্রতিরোধের যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করাই উত্তম।

০৯. আমরা যদি জীবাণুমুক্ত পরিবেশে বসবাস করতে পারি, তাহলে আমরা নিজেদেরকে অনেক রোগ থেকে নিরাপদ রাখতে পারবো। পরিবেশকে জীবাণুমুক্ত রাখতে হলে আমাদের প্রথমে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি মনোযোগ দিতে হবে।

১০. একজন মুমিনকে নিজের শরীর যেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়, তেমনি নিজের চারপাশের পরিবেশকেও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা তার জন্য আবশ্যিক। সর্বোপরি একজন মুমিনকে ঘর-বাড়ি, আঙিনা, রাস্তা-ঘাট সবকিছু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

১১. সুস্থ দেহ সুন্দর মনের আবাস। স্বাস্থ্য সকল সুখের মূল। সুস্থ শরীর লাভের জন্য প্রয়োজন নিয়মিত শরীরচর্চা। ব্যায়ামের মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারি। ব্যায়াম শরীরের পেশিকে শক্তিশালী ও কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। এর ফলে রক্তসঞ্চালনে সুবিধা হয়। ফলে হজমশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং রোগ-ব্যাদি হতে শরীর রক্ষা পায়।



তথ্যসূত্র:.....

১. সহিহ বুখারী শরীফের বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
২. সহিহ মুসলিম শরীফের বাংলা অনুবাদ, অনুবাদ: মাওলানা আফলাতুন কাউসার, সম্পাদনা: মাওলানা মুহাম্মদ মুসা, বাংলাদেশ ইসলামিক সেন্টার ঢাকা।
৩. সুনানে আবু দাউদ শরীফ বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৪. সুনানে তিরমিযী শরীফ বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৫. সুনানে নাসায়ী শরীফ বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৬. সুনানে ইবনে মাযাহ বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৭. সুনানে বায়হাকী বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৮. মুসনাদে আহমদ শরীফ বাংলা অনুবাদ, পাবলিশার্স: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, আগারগাঁও, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
৯. সালামো রাসায়েল ফি ইজাজিল কুরআন, রুমানী, খাত্তাবী, আব্দুল ক্বাহের জুরজানী, দারুল মা'আরিফ কাইরো মিশর।
১০. ইজাজুল কুরআন, স্বাজী আবু বকর মুহাম্মদ বিন তৈয়ব, দারুল মা'আরিফ মিশর।
১১. দালায়ালুল ইজাজ, আব্দুল বাহের আলজুরজানী, মাতবাতাত্ত মাদানী, কায়রো মিশর, দারুল মাদানী জিদ্দা।
১২. মোতাবিকুল আকরান ফি ইজাজুল কুরআন, জালালুদ্দীন সূফুতী, দারুল ফিররোল আবরী, দারুল কুতুবুল ইলমিয়া বিরাত লিবনান।
১৩. আনুবাউল আজীম, ড. মুহাম্মদ আব্দুলস্বাহ দারাগ, দার তৈয়ব, লিননাশরি, ওয়াসুউজী।
১৪. মাবাহিম ফি ইজাজুল কুরআন আল কারিম, ড. মোস্তফা মুসলিম, দারুল কলম, দেমেশক।
১৫. আল মোজিজা ওয়াল ইজাজ, ফিল কুরআন ওয়াল কারিম, ড. সাআদ উদ্দীন, সালিহ, দারুল মা'আরিফ।
১৬. ইজাজুল কুরআন, ড. হুসাইল নাচ্ছার, মাকতাবাতে মিশর।
১৭. ফিকরাতে ইজাজুল কুরআন আল কারিম, নাদীম আল হিমশী, ১ম এডিশন ১৩৭৪হি: ২য় এডিশন ১৪০০হি: মোআসসাতুল রিসালা।
১৮. ইজাজুল বালাগী, ড. মুহাম্মদ আবু মুছা, মাকতাবাতে ওহাব।
১৯. ইজাজুল কুরআন ফিমা তুখফিহিল আরহাম, করিম নাজিব আল আগর, দারুল মা'আরিফ বেকুত।
২০. ইজাজু আয়াতুল কুরআন ফি রায়ানে খালকুল ইনসান, ড. মুহাম্মদ ফায়াজ, দারোশশারোতু কায়রো মিশর।
২১. ইজাজ ইলমী, ফি সুনান্না নাববিয়া ড. যাগলোল নাচ্ছার দারুলনাহজাহ মিশর।
২২. আল আয়াতুল ওজাব ফি বিহলাতিল ইনজাব, ড. হামেদ আহমেদ, দারুল কলম দেমেশক।
২৩. ইলমুল আজিন্না ফি দাওইল কুরআন ওয়া সুনান্না, আল মাজলিসিল ইলমী আল আলা মক্কা মুকাররামা।
২৪. খালকুল কুরআ বাইনাতিবেব ওয়াল কুরআন মুহাম্মদ আলী আল বার। আদ্বাকসসউদিয়া জিদ্দা।
২৫. রিহলাতুল ঈমান ফি জিসসিল ইনসান, ড. হামেদ আহমেদ, দারুল কলম দেমেশক।
২৬. আরেরজাত্তা ওয়াল কিতাব ফি তিব্বি ওয়াল কুরআন, ড. মুহাম্মদ কামাল, আদ্বার আলহাজ্জ আহমাদ, মাকতাবাতে ইবনে হাজার দামেশকু।
২৭. মাজান্নুত ইজাজ আল ইলমী, আচ্ছাদির আন হায়আতে ইজাজ আল ইলমী ফিল কুরআন ওয়াসসুনান্নাহ, রাবিতাতুল আল আলম আল ইসলামী মক্কা মুকাররামা।
২৮. আল মুজিদ ফি ইজাজুল কুরআনিল মাজিদ, আব্দুল কারিম ইবনে খাতিব বাসলাকান, দারুল আন্মার।
২৯. আল মাদখালুল ওয়াজিজ ইলা দিরাসাতুল ইজাজ ফিল কিতাবিল আজিজ, ড. মুহাম্মদ আহমদ, গাজী দারুশশাকের আল ইসলামিয়া।

দেশ-বিদেশে লেখকের
প্রকাশিত বই ও প্রবন্ধ :

প্রকাশিত বইসমূহ:

১. আল কুরআনের ছায়াতলে
২. মুমিন জীবনের উত্তম পাথেয়।
৩. রাসুল (সা:) এর প্রকৃত ভালোবাসা।

প্রকাশের অপেক্ষায় :

১. মধ্যপন্থা: ইসলাম ও সভ্যতার দাবী।
২. কুরআনের অলৌকিক পরশ : বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ
৩. কুরআনের অলৌকিক পরশ : শৈল্পিক দৃষ্টিকোণ
৪. সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি : ইসলামি দৃষ্টিকোণ।

