



DAWAT-E-ISLAMI

রিসালা নং: ১৩২

গরম থেকে বেঁচে থাকার মাদানী ফুল

(রোযা রাখার ক্ষেত্রে সহজতার ব্যবস্থাপত্র সম্বলিত)

- হীট স্ট্রোক লাগার ১২টি আলামাত
- গরমের তীব্রতা যাদের জন্য বিপদজনক
- প্রচন্ড গরমে দোয়ার ফযিলত
- প্রচন্ড তৃষ্ণার তিনটি রুহানী চিকিৎসা
- গরম থেকে মুক্তির বিভিন্ন প্রকারের ২৫টি মাদানী ফুল



শায়খে তরিকত, আমীরে আহলে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল

মুহাম্মদ ইলইয়াম আত্তার কাদেরী রযবী



রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূন্য হয়ে থাকে।” (মাতালিউল মুসাব্বাত)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ ط
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

গরম থেকে বেঁচে থাকার মাদানী ফুল

(রোযা রাখার ক্ষেত্রে সহজতার ব্যবস্থাপত্র)

শয়তান লাখে অলসতা দিবে, তবুও আপনি এ রিসালাটি সম্পূর্ণ
পাঠ করুন, আপনার ইহকালে ও পরকালে কল্যাণ সাধিত হবে।

দরুদ শরীফের ফযীলত

তাবেয়ী বুয়ুর্গ হযরত সাযিয়দুনা কাবুল আহবার رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেন: আল্লাহ্ তাআলা হযরত সাযিয়দুনা মুসা কলিমুল্লাহ্ عَلَى نَبِيِّنَا وَعَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَام এর নিকট এ মর্মে ওহী পাঠালেন: হে মুসা (عَلَيْهِ السَّلَام)! তুমি কি কিয়ামতের দিনের পিপাসা থেকে রক্ষা পেতে চাও? আরয করলেন: হে আমার প্রতিপালক! হ্যাঁ! আল্লাহ্ তাআলা ইরশাদ করলেন: فَأَكْثِرِ الصَّلَاةَ عَلَى مُحَمَّدٍ অর্থাৎ হযরত মুহাম্মদ মুস্তফা صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর উপর বেশি পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়ো।

(ইবনে আসাকির, ৬১তম খন্ড, ১৫০ পৃষ্ঠা, সংক্ষেপিত)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

গ্রীষ্মকাল একটি নেয়ামত

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ গ্রীষ্মকালও আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে নেয়ামত স্বরূপ আর এর মধ্যে অসংখ্য হিকমত রয়েছে। গরমের তীব্রতা যখন বেড়ে যায়, তখন ধৈর্য ধারণ করা উচিত। ঠান্ডা ও গরমকে মন্দ বলা বড়ই দোষনীয় ব্যাপার। গরমের মৌসুমের ব্যাপারে অভিযোগকারী বস্তুত গরম সৃষ্টিকারীর প্রতি অভিযোগ করছে আর যেন বলছে, দেখো! আল্লাহ তাআলা গরমের পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়েছেন!

আগুন দেখে অজ্ঞান হয়ে গেলো! (কাহিনী)

মু'মিন বান্দাকে গরমের তীব্রতা থেকে শিক্ষা গ্রহন করা উচিত। দুনিয়াবী গরমের মাধ্যমে কিয়ামতের দিনের গরমের তীব্রতা এবং জাহান্নামের বিভীষিকাময় আগুনের কথা স্মরণ করা উচিত। আজকে যখন দুনিয়ার সামান্য এই গরম সহ্য করা যাচ্ছে না, তবে কাল কিয়ামতের দিনের বিভীষিকাময় গরম ও আগুনের তাপ কিভাবে সহ্য করতে পারবে! দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত ৬২৫ পৃষ্ঠা সম্বলিত কিতাব “আল্লাহ ওয়ালাদের বাণী” এর ২য় খন্ডের ১৭৭-১৭৮ পৃষ্ঠায় বর্ণিত রয়েছে: হযরত সাযিয়দুনা বকর বিন মাস্ঈজ رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বর্ণনা করেন: একদা তাবেয়ী বুয়ুর্গ হযরত সাযিয়দুনা রবি বিন খুছাইম رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ এবং সাহাবীয়ে রাসূল হযরত আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَأْنَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সান্নাদাতুদ দার’ইন)

ফোরাত নদীর তীরবর্তী রাস্তা দিয়ে গমন করছিলেন, যখন কামারের দোকান অতিক্রম করছিলেন, তখন হযরত সাযিদুনা রবি বিন খুছাইম رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ চুল্লীর আগুন দেখতেই (জাহান্নামের বিভীষিকাময় আগুনের কথা তার স্মরণে এসে গেলো) অজ্ঞান হয়ে মাটিতে লুটিয়ে পড়েন। (আমরা তাঁকে ধরে তার ঘরে নিয়ে আসি) হযরত সাযিদুনা আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ তার দিকে ফিরে তাকে উচ্চস্বরে ডাকলেন, কিন্তু তিনি কোন উত্তর দেননি। তিনি رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ চলে গেলেন এবং আসরের নামাযের ইমামতি করে পূনরায় তাশরীফ রাখলেন, অতঃপর তাঁকে উচ্চস্বরে ডাকলেন, কিন্তু জবাব পেলেন না। অতঃপর তিনি চলে গেলেন আর মাগরিব নামাযের ইমামতি করে পূনরায় এসে আওয়াজ দিলেন। কিন্তু তখনও রবি বিন খুছাইম رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ এর পক্ষ থেকে কোন জবাব পেলেন না। (অতঃপর চলে গেলেন, ইশার নামায পড়িয়ে এসে পূনরায় ডাক দিলেন কিন্তু তাঁর পক্ষ থেকে কোন সাড়া পেলেন না।) দীর্ঘক্ষণ পরে সেহেরীর সময়ে ঠান্ডার কারণে জ্ঞান ফিরে আসলো। (আয যুহুদ লিল ইমাম আহমাদ বিন হামল, ৩৩২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং ১৯৩। হিলয়াতুল আউলিয়া, ২য় খন্ড, ১২৯ পৃষ্ঠা) আল্লাহ তাআলার রহমত তাঁদের উপর বর্ষিত হোক এবং তাঁদের সদকায় আমাদের বিনা হিসাবে ক্ষমা হোক। أَمِينَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

৪৮০০ জনের মৃত্যু

আমরা দুনিয়া ও আখিরাতের বিভীষিকাময় গরম থেকে আল্লাহ তাআলার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করছি, শুধু নিরাপত্তা, নিরাপত্তা এবং নিরাপত্তা চাই। ১৪৩৬ হিজরী মোতাবেক ২০১৫ সালে পাকিস্তানে প্রচণ্ড গরম পড়ছিলো, এর মধ্যেই রমযানুল মোবারক মাস আগমণ করে। একটি পরিসংখ্যান মোতাবেক শুধুমাএ বাবুল মদীনা করাচীতে ঐ দিনগুলোতে গরমের তীব্রতা সহ্য করতে না পেরে প্রায় চার হাজার আটশত মানুষ মারা যায়। তাদের মধ্যে যারা মুসলিম ছিলেন, আল্লাহ তাআলা তাদেরকে বিনা হিসাবে ক্ষমা করুক।

أَمِينِ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

হীট স্ট্রোক বা গরম বাতাস লাগার ১২টি আলামাত

☀ মাথা ব্যথা, মাথা চক্কর দেয়া ☀ প্রচণ্ড পিপাসা অনুভূত হওয়া ☀ দুর্বলতা ও পেশীতে (Muscles) টান অনুভব হওয়া ☀ চর্ম (Skin) লাল ও ☀ শুকিয়ে যাওয়া ☀ হঠাৎ ভীষণ জ্বর আসা ☀ বমি ও বমি-বমি ভাব আসা ☀ জ্ঞান হারানো বা ধাক্কা লাগা ☀ নাক দিয়ে রক্ত প্রবাহিত হওয়া ☀ বড় বড় ও লম্বা নিঃশ্বাস নেয়া ☀ B.P একে বারে নিম্নে (Low) চলে আসা ☀ তন্দ্রাভাব হওয়া।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

প্রাথমিক চিকিৎসার সাতটি মাদানী ফুল

✿ যার গরম (লু) বাতাস লেগেছে, তাকে পানিও স্যালাইন পান করান, ✿ তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডা জায়গায় স্থানান্তরিত করুন, ✿ অপ্রয়োজনীয় কাপড় খুলে নিন, ✿ কোন বালিশ ব্যতীত শয়ন করিয়ে হাটু থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত অংশ কোন কিছুর মাধ্যমে উচু করে রাখুন, ✿ বরফ বা ঠাণ্ডা পানির পাট্টি বিশেষত, পিঠ, বগল, ঘাঁড়, এবং রানের উপর রাখুন, ✿ ঠাণ্ডা পানি দ্বারা ভিজানো তোয়েল (Towel) শরীরের উপর হালকাভাবে মালিশ করুন, ✿ তাড়াতাড়ি হাসপাতালে নিয়ে যান।

গরমের তীব্রতা যাদের জন্য বেশি বিপদজনক

✿ বাচ্চা ✿ বৃদ্ধ ✿ ঘর বিহীন মানুষ ✿ সূর্যের তাপে মজদুরীকারী লোক ✿ নেশাগ্রস্থ ব্যক্তি ✿ দীর্ঘ মেয়াদী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি বা দীর্ঘ দিন হতে যে হার্টের বা শ্বাস-কষ্টের রোগে ভুগছে ✿ পশু ও পাখি।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

প্রচণ্ড গরমের সময়ের দোয়ার ফযীলত

দুনিয়ার গরমের তীব্রতার সময় আখিরাতের প্রখর রৌদ এবং অস্থিরকারী পিপাসা এমনকি জাহান্নামের বিভীষিকাময় আগুনের কথা স্মরণ করে আল্লাহ তাআলার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করুন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

ফরমানে মুস্তফা صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: “যখন প্রচন্ড গরম পড়ে

তখন বান্দা বলে:

اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ حَرِّجَهَنَّمَ! لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

আল্লাহ্! আমাকে জাহান্নামের গরম থেকে মুক্তি দাও। আল্লাহ্ তাআলা

দোযখকে ইরশাদ করেন: আমার বান্দা আমার নিকট তোমার গরম

থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছে, আমি তোমাকে সাক্ষী করছি যে, আমি

তাকে তোমার গরম থেকে মুক্তি দিলাম। আর যখন ভীষণ ঠান্ডা

অনুভব হয় তখন বান্দা বলে: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

আজ খুব ঠান্ডা অনুভব

হচ্ছে! اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ زَمْهِرِ جَهَنَّمَ! আমাকে

জাহান্নামের জামহারির থেকে রক্ষা করো। আল্লাহ্ তাআলা

জাহান্নামকে ইরশাদ করেন: আমার বান্দা আমার নিকট তোমার

জামহারির থেকে মুক্তি চাচ্ছে এবং আমি তোমার জামহারির থেকে

তাকে মুক্তি দিলাম।” সাহাবায়ে কিরাম عَلَيْهِمُ الرِّضْوَانُ আরয করলেন:

জাহান্নামের জামহারির কি? রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ

করলেন: “এটি হলো একটি গর্ত, যার মধ্যে কাফেরদের নিক্ষেপ করা

হবে, আর প্রচন্ড ঠান্ডায় তাদের শরীর টুকরো টুকরো হয়ে যাবে।”

(আল বুদরুস সাফেরাহ, ৪১৮ পৃষ্ঠা, হাদীস: ১৩৯৫)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

শরয়ী ওয়র ব্যতীত একটি মাত্র রোযা ত্যাগকারীও জাহান্নামী

যতক্ষণ শরয়ী অনুমতি পাওয়া যাবে না, ততক্ষণ পর্যন্ত প্রচন্ড গরম সত্ত্বেও রোযা ছাড়া (ত্যাগ করা) বৈধ নয়। মনে রাখবেন! জেনে শুনে যে ব্যক্তি রমযানের একটি রোযা ও ছেড়ে দিলো, সে জাহান্নামের কঠিন আযাবের হকদার হবে। ফতোওয়ায়ে রযবীয়া ২০তম খন্ডের ২২৮ পৃষ্ঠায় বর্ণিত রয়েছে: যদি প্রচন্ড রৌদ্রে কাজ করার সাথে রোযা রাখা সম্ভব হয় এবং যদি ঐ ব্যক্তি মুকিম (স্থায়ী বাসিন্দা) হয়, মুসাফির না হয়, তবে তার উপর রোযা রাখা ফরয। আর যদি এমন প্রচন্ড গরমে কাজ করে রোযা রাখা সম্ভব না হয় এবং রোযা রাখার কারণে অসুস্থ হয়ে যায়, তবে মুকিম ব্যক্তি এমন সূর্যের তাপে প্রচন্ড গরমে কাজ করা হারাম। (বিস্তারিত জানার জন্য ফয়যানে সুন্নাত ১ম খন্ডের ফয়যানে রমযান শীর্ষক অধ্যায়টি পাঠ করুন)

প্রচন্ড গরমে রোযা রাখতেন (কাহিনী)

আমাদের আক্বা আ'লা হযরত ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ফতোওয়ায়ে রযবীয়ার ৩০তম খন্ডের ২৯৬ পৃষ্ঠায় একটি কাহিনী বর্ণনা করেছেন: হিজরতের উদ্দেশ্যে যাত্রাকালে তিনি (সাহাবীয়ায়ে রাসূল হযরত সাযিদাতুনা উম্মে আয়মন رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا) পিপাসার্থ হলেন, আসমান থেকে নূরানী রশির মাধ্যমে একটি বালতি নামলো এবং তিনি তৃপ্তি সহকারে পান করলেন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

তাঁর আর কখনো পিপাসা অনুভব হয়নি। প্রচণ্ড গরমে রোযা রাখতেন, কিন্তু তৃষ্ণার্থ হতেন না। (ভবকাত্তে ইবনে সাদ, ৮ম খন্ড, ১৭৯ পৃষ্ঠা, সংক্ষেপিত) এখন তিনটি রুহানী চিকিৎসা বর্ণনা করা হবে, যা পালন করলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** প্রচণ্ড গরমে রোযা রাখা সহজ তর হবে।

প্রচণ্ড তৃষ্ণার তিনটি রুহানী চিকিৎসা

- (১) ফজরের নামাযের পর তাআউজ ও بِسْمِ اللَّهِ সহকারে শুধুমাত্র একবার সুরা কাউসার পাঠ করে হাতে ফুক দিয়ে চেহারার উপর বুলিয়ে নিন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** রোযা অবস্থায় প্রচণ্ড পিপাসা থেকে সুরক্ষিত থাকবে।
- (২) প্রচণ্ড গরমে সময়ে সময়ে **يَا مَجِيدُ** পড়তে থাকুন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পিপাসা থেকে নিরাপত্তা অর্জিত হবে।
- (৩) গ্রীষ্মকালে লেবুর পানি ইত্যাদিতে ১০বার **يَا مَلِكُ** পড়ে ফুক দিয়ে পান করুন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

রোযা অবস্থায় প্রচণ্ড পিপাসা থেকে মুক্তির জন্য

সেহেরীর সময় খাবার গ্রহণের পর একটি খেজুর চিবিয়ে ও এক চুমুক পানি মুখে নিয়ে মিক্স (Mix) করে গিলে ফেলুন। এভাবে একই পদ্ধতিতে তিনটি খেজুর খেয়ে নিন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** রোযা অবস্থায় সারাদিন পিপাসা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

লু (গরম) বাতাস থেকে রক্ষা পাওয়ার ৬টি ঘরোয়া চিকিৎসা

❁ সূর্যের আলোতে বের হওয়ার পূর্বে কাঁচা পিয়াজ ঘষে নখের উপর লাগান (মনে রাখবেন! কাঁচা পিয়াজ কিংবা কোন প্রকার দূর্গন্ধ সহকারে মসজিদে প্রবেশ করা হারাম) ❁ কাঁচা আমের খোসা প্রলেপ বানিয়ে পায়ের তালুতে মালিশ করুন। ❁ ২৫০ গ্রাম বেশনে (অর্থাৎ চনার ডালের আটা) ১০ গ্রাম কাপুর মিশিয়ে পানিতে মিশ্রিত করে শরীরে মালিশ করলে ঠাণ্ডা অনুভূত হয় এবং ঘাঁমাচিও হয় না (যদি কাপুর মিশ্রণ না করে তবুও উপকার হবে, তবে কম)। ❁ টমেটোর চাটনি বা নারিকেল খেয়ে নিন। ❁ গরমে খাবার খাওয়ার পরে গুড় খেলে (শরীরে) লু (গরম) বাতাস লাগে না। ❁ রৌদ থেকে আসার পর পিয়াজের সামান্য রস মধুর সাথে মিশিয়ে সেবন করলে লু-বাতাস শরীরে লাগার সম্ভাবনা কম থাকে।

খাবারে ঠাণ্ডা মসলা ব্যবহার করুন

(১) গ্রীষ্মকালে গরম মসলা ব্যবহারের পরিবর্তে, ঠাণ্ডা মসলা যেমন হলুদ, শুকনা ধনিয়া, সাদা জিরা, এলাচী, দারুচিনি, টমেটো, লেবু, দই, আলু বখরা, তেঁতুল, কাঁচা ধনিয়া, পুদিনা ইত্যাদি খাবারে ব্যবহার করা উত্তম। যদি গরম মসলা প্রয়োজন বশতঃ ব্যবহার করতে হয়, তবে কালো মরিচ, কাঁচা মরিচ, লাল মরিচের গুড়া ইত্যাদি সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করা যেতে পারে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়াদেদ)

ঠান্ডা প্রভাব সৃষ্টিকারী আতর ব্যবহার করুন

(২) গ্রীষ্মকালে ভালো ভালো নিয়ত সহকারে ঠান্ডা প্রভাব সৃষ্টিকারী আতর যেমন শামামাতুল আম্বর, হেনা, গোলাপ, চন্দন, কাঁচা বেলী, সুগন্ধি, কেউড়া, চম্পা প্রভৃতি কাপড়ে ব্যবহার করা উপকারী। মুশক, কস্তুরী, উদ, আম্বর, জাফরান, প্রভৃতি আতর গরম প্রভাব সৃষ্টিকারী। এগুলো শীতকালে ব্যবহার করা যেতে পারে। মনে রাখবেন! এসব প্রভাব শুধুমাত্র আসল আতরে বিদ্যমান থাকে। কেমিক্যাল মিশানোর দ্বারা আতরের প্রভাব অনেকাংশে কমে যায়। (ইসলামী বোনেরা সুগন্ধি ছড়ায় এমন আতর ব্যবহার করবে না)

রমযানুল মোবারক সুস্থতা সহকারে অতিবাহিত করার ব্যবস্থাপত্র

সেহেরীর সময় মাঝারী পরিমাণের রুটি অর্ধেক (যদি ঘরের রুটি চাপাটি হয়) তবে প্রয়োজন সাপেক্ষে একটি কিংবা দুটি এবং সামান্য পরিমাণ চিনি দিয়ে দই সেবন করা যেতে পারে এবং উত্তম হলো, বাদামী রঙের চিনি ব্যবহার করা। যদি সম্ভব হয় তবে অবশ্যই আধা কেজি দই খেয়ে নিন। ইফতারের সময় কমপক্ষে তিনটি খেজুর ও সামান্য ফল, মাগরিব ও ইশার মধ্যবর্তী সময়ে নরমাল সবজি সহকারে সেহেরীর ন্যায় রুটি খাওয়া যেতে পারে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পুরো রমযানুল মোবারক সুস্থতার সাথে অতিবাহিত করা যাবে এবং তারাবীর নামায, তিলাওয়াত ও ইবাদতে মন (বসবে) তথা মনযোগ দিয়ে আদায় করা যাবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (ভাবারানী)

গ্রীষ্মকালে ভাত খাওয়ার উপকারীতা

ভাত (ডাক্তারী হিসাব মতে) ঠান্ডা জাতীয় খাবার। গরমে প্রতিদিন ভাত খেলে শরীর ঠান্ডা থাকে। গরমে ভাতের সাথে সবজি জাতীয় খাবার খাওয়া উপকারী। দই খিচুড়ী হলো গরমের দিনের উত্তম খাবার। মনে রাখবেন! গরম মসলা মিশ্রিত সুস্বাদু বিরিয়ানী শরীরের জন্য শত্রু। পানিতে সিদ্ধ করা চাউল খাওয়া উত্তম।

প্রচন্ড গরম ও লু (গরম) বাতাস থেকে বেঁচে থাকার সুস্বাদু শরবত

প্রয়োজন মতো কাঁচা আম নিয়ে খোসা ফেলে দিয়ে পানিতে ঢেলে চুলায় তুলে দিন। দু'চারবার সিদ্ধ হওয়ার পর কাঁচা আম গলে যাবে, টিপে আঁটি বের করে ফেলুন আর সম্পূর্ণ আমকে র্লেভারে মিশ্রণ করে নিন। অতঃপর গাঢ় শরবতে পরিণত হবে। দ্বিগুণ পরিমাণ চিনি (উত্তম হলো বাদামী চিনি) মিশিয়ে পুনরায় চুলায় তুলে দিয়ে ভালভাবে জোশ দিন যেন চিনি মিশে যায়। ঠান্ডা হওয়ার পর বোতলে নিয়ে নিরাপদ স্থানে রাখুন। রমযানুল মোবারকে সেহেরী ও ইফতারের সময় প্রয়োজনানুসারে পানি মিশিয়ে এই সুস্বাদু শরবত পান করুন।

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ গরমের তীব্রতা ও লু (গরম) বাতাস থেকে নিরাপদ থাকবেন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো। কেননা, তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তাবারানী)

শারীরিক দুর্বলতা দূর করার ব্যবস্থাপত্র

দুই চামচ চিনি (উত্তম হচ্ছে বাদামী চিনি) ও এক চামচ সাদা লবণ, আধা লিটার পানিতে ঢেলে সিদ্ধ করুন। ঠান্ডা হওয়ার পর ইফতারের সময় এক গ্লাস পান করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** শরীরের পানি শূন্যতা ও শারীরিক দুর্বলতা দূর হয়ে যাবে। রোগীদের দুর্বলতা দূর করতে এই পানি খুবই উপকারী। (তবে ডায়বেটিক এবং উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সেবন করবে)

ঘামাচির চিকিৎসা

যদি ঘামাচি কষ্ট দেয়, তবে নিমগাছের ১১টি কচি পাতা সাত দিন পর্যন্ত কিংবা বেশি কষ্ট দিলে ৪০ দিন খাওয়ার পূর্বে খালি পেটে পানি সহ সেবন করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঘামাচি, কোঁষ-পাঁচড়া ইত্যাদি দূর হয়ে যাবে। আর যদি গ্রীষ্মকাল শুরু হওয়ার পূর্বেই ত্রিশদিন পর্যন্ত এ কোর্স করে নেন, তবে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঘামাচি ইত্যাদি দেখাই দিবে না।

(ঘরোয়া চিকিৎসা, ৪০ পৃষ্ঠা)

হায়েজ বন্ধ হওয়ার চিকিৎসা

যদি গরম কিংবা শুষ্কতার কারণে মহিলাদের হায়েজ বন্দ হয়ে যায়, তবে এক কাপ মিষ্টি জিরা গোলাপজলে ছোট এক চামচ তরমুজের বীজের মগজ ও এক চামচ মধু মিশিয়ে সকাল-সন্ধ্যা পান করলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অনেক উপকার হবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবারানী)

বেশি পরিমাণে পানি পান করবে সম্ভব হলে দৈনিক ১২ গ্লাস পানি পান করবে। (ঘরোয়া চিকিৎসা, ১০২ পৃষ্ঠা)

গরম থেকে বেঁচে থাকার জন্য ২৫টি মাদানী ফুল

(১) যতটুকু সম্ভব নিজের চোখের ড্রাকে (Eyebrow) পানি দ্বারা সিক্ত রাখুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এর দ্বারা লু (গরম) বাতাস, প্রচণ্ড পিপাসা, মানসিক চাপ, প্রচণ্ড মাথা-ব্যথা প্রভৃতি থেকে মুক্ত থাকবেন। (২) চুলা ইত্যাদির ব্যবহার কম করবেন। (৩) সাদা বা হালকা রংয়ের সুতির (Cotton) ঢিলে-ঢালা কাপড় পরিধান করবেন। (সৌভাগ্য হবে! যদি ইসলামী ভাইয়েরা সুন্নাতে ভরা সাদা পোশাক পরিধান করেন) (৪) সর্বদা ছোট একটি তোয়ালে (Towel) সাথে রাখুন, যখন বেশি গরম অনুভব হবে। তখন যেন ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে মাথার উপর রাখতে পারেন (৫) কষ্টদায়ক কাজ থেকে বিরত থাকা উত্তম। অতি প্রয়োজনে করা যেতে পারে। (৬) দৈনিক দুইবার গোসল করা উপকারী। (৭) রোদে বের হলে সান গ্লাস ব্যবহার চোখকে গরমের প্রভাব থেকে বাঁচায়। (৮) ঘর থেকে বের হওয়ার সময় পিয়াজের টুকরা হাত কিংবা পকেটে রাখুন। বাচ্চাদের গলায় লটকিয়ে দিন, **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** লু বাতাস থেকে নিরাপদ থাকবেন। (৯) নিজের মাথার উপর যেন সরাসরি রৌদ না পড়ে সেদিকে খেয়াল রাখুন। বিশেষত দিনের বেলা প্রচণ্ড গরমের সময়ে ১১টা থেকে ৩টা পর্যন্ত এ সময়ে ছায়ায় অবস্থান করুন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ লু-বাতাস থেকে মুক্তি পাবেন। যোহরের নামাযের জন্য রৌদ্রে যে সমস্ত ইসলামী ভাইয়েরা বের হয়, তারা যেন মাথা এবং ঘাঁড় ঢেকে সম্ভব হলে ছাতা নিয়ে বের হয়। (الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ) পাগড়ী শরীফের সুন্নাত আদায়কারীদের মাথা ঢাকা থাকে এবং ঘাঁড় ও ঢেকে যায়, মাথার উপর সাদা চাদর থাকলে আরো বেশি উপকার পাওয়া যায়।) (১০) লোডশেডিং এর সময় মাথায় ভিজা তোয়ালে রাখুন, হাত পাখা ব্যবহার করুন এবং শরীরের উপর পানি ঢালুন। (১১) পিপাসার্থ হোন কিংবা না হোন প্রতিদিন কমপক্ষে ১২/ ১৪ গ্লাস পানি পান করুন। (এর মধ্যে খাওয়ার সময় যে পানি পান করেন, তাও গন্য হবে। উদাহরণ স্বরূপ: ১০ গ্লাস পানি পান করা ব্যতীত ফল-মূল ও অন্যান্য খাবারের মাধ্যমে দুই গ্লাস যতটুকু পানি পেটে গেলো সব মিলে ১২ গ্লাস হলো) (১২) শরীরের পানি ও লবণ এর ভারসাম্য ঠিক রাখতে ওরস্যালাইন সেবন করুন। (হাই ব্লাড প্রেসার রোগীগণ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আমল করবেন) (১৩) ছাতুর শরবত, খীরার জুস, ডাবের পানি, আখের বিশুদ্ধ রস, মধু মিশ্রিত পানি, লেবুর পানি, লবন মিশ্রিত লাচ্ছি সেবন করুন। (১৪) লাচ্ছিতে কালো লবণ ও উগ্রগন্দী লতা বিশেষের গুড়া মিশ্রিত করে সেবন করলে গরম কম লাগে এবং ওজন কমে যায়। (১৫) চা, কপি, সিদ্ধ ডিম, বেশি মিষ্টি শরবত, বেশি মিষ্টি খাবার, ঠান্ডা পানীয়, বেশি ঘি-তেল যুক্ত খাবারও দেরীতে হজম হয় এমন খাবার,

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়াল্লা)

ক্যাফিন (Caffeine) যুক্ত বস্তু যেমন চকলেট প্রভৃতি কম থেকে কম ব্যবহার করুন। (১৬) বাজারের শরবত ও বিভিন্ন করমের শরবত পান করা আর টাকা দিয়ে রোগ ক্রয় করা একই কথা। (১৭) প্রখর রৌদ থেকে এসে ঘামযুক্ত শরীরে ঠান্ডা শরবত পান করা ক্ষতিকর। (১৮) কদু শরীফ, বেগুন, বীট চিনি, মূলা প্রভৃতি সবজীর ব্যবহার বাড়িয়ে দিন। (১৯) সেহেরী ও ইফতারে পানি ও দই বেশি পরিমাণে ব্যবহার করুন। (২০) আম, আড়ু (বিশেষ ফল) খুবানি, পেয়ারা, বাঙ্গী, তরমুজ প্রভৃতি শরীরে সতেজতা ও শক্তি প্রদানের সাথে সাথে পাকস্থলীর উষ্ণতা দূর করে। এছাড়া মৌসুমের অন্যান্য ফলও ব্যবহার করবেন। (২১) সাদাসিধে হালকা খাবার খান। পরটা, কাবাব, সমুছা, পিয়াজু প্রভৃতি তৈল যুক্ত খাবার কম সেবন করুন। বরং এগুলো থেকে দূরে থাকুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** আপনি নিজেই এর উপকার দেখতে পাবেন। আর রমযানুল মোবারকের রোযা ও অন্যান্য ইবাদত বান্দেগী অনেক সহজে করতে পারবেন। (২২) সেহেরী ও ইফতারের মধ্যে কম খাবার গ্রহণ করুন। (২৩) ফোমের গদিতে শয়ন করা থেকে বিরত থাকুন। (২৪) ছোট শিশু ও বয়স্কদের গরম থেকে বাঁচিয়ে রাখা অতিব জরুরী। (২৫) দয়া করে নিজের গৃহপালিত জন্তু ও মুরগী ইত্যাদিকেও গরম থেকে বাঁচানোর ব্যবস্থা করুন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশি পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

ফলের রাজা (আম)

আমের ২৫টি মাদানী ফুল

গ্রীষ্মকালের ফল আম হলো; আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে খুবই প্রিয় নেয়ামত। এর অনেক উপকারীতা রয়েছে। ❀ আম নতুন রক্ত তৈরী করে, আম অল্পকে শক্তিশালী করে, পাকস্থলী, কিডনী, মূত্রথলী, হৃদপিণ্ডে শক্তি যোগায়। ❀ আম খাওয়ার কারণে গ্যাস জনিত (Acidity) রোগের ক্ষেত্রে উপকার সাধিত হয়। তবে কার্বাইড (Carbide) নামক কেমিক্যাল এর দ্বারা পাকানো আম এ রোগকে আরো বাড়িয়ে দেয়। ❀ যার ঘুম আসে না, সে যদি একটি আম খেয়ে এক গ্লাস ঠান্ডা দুধ পান করে, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** তার ঘুম এসে যাবে। ❀ আমের ব্যবহার ক্যান্সার রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি ও হার্টের রোগীদের জন্য খুবই উপকারী। ❀ আম খেলে (শরীর) মোটা হয় ❀ আম কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ❀ আম খাওয়ার পরে দুধ, কিংবা দুধের লাচ্ছি অথবা অল্প করে জামন খেলে এটির গরম দূর হয়। আর যদি দুধ পান করার দ্বারা পেটে গ্যাস হয়, তবে সামান্য আদা মিল্ল করতে হবে। ❀ মিষ্টি ও তাজা আমের শাঁস যদি কোন গর্ভবতীকে নিয়মিত খাওয়ানো হয়, তবে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** বাচ্চা সুস্থ প্রসব করবে। ❀ দুধ পানকারী মহিলা আম খেলে এর দ্বারা তার স্তনের দুধ বৃদ্ধি পায়। ❀ আম পিপাসা নিবারণ করে ❀ আম কেটে খাওয়ার পরিবর্তে চুষে খাওয়া উত্তম।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।” (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

❁ আম খেয়ে দুধের সাথে পানি মিক্স করে পান করলে চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং শারীরিক দুর্বলতা দূর করার ক্ষেত্রে উপকারী।

❁ আম সর্বদা ঠান্ডা করে সেবন করা উচিত। ❁ আম ঠান্ডা করা ছাড়া খেলে শরীরে খোশপাঁচড়া ও চোখের রোগ সৃষ্টি হতে পারে।

❁ আম সামান্য পরিমাণে খাবেন ❁ বেশি পরিমাণে খেলে যকৃতের দুর্বলতা ও পিপাসার রোগ বৃদ্ধি পায়। যার কারণে পেট বেড়ে যায়, ঘন ঘন পিপাসা অনুভব হয়। ❁ আমের শুকনো ৩ গ্রাম বীজকে পিষে পানির সাথে সেবন করলে ডায়রিয়া (Motions) রোগের উপকার হয়,

❁ যে সমস্ত মহিলার পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত রক্ত বের হয়, তবে আমের শুকনো বীজের মূলে গুড়াকৃত পাউডার সকাল-সন্ধ্যা এক চামচ খেলে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** উপকৃত হবে। রক্তাক্ত অর্শ্বরোগের জন্য এ চিকিৎসা খুবই উপকারী। ❁ কলমী আম পাকস্থলীর জন্য ভারী ও দেরীতে হজম হয়। (কলমী আমের বিভিন্ন প্রকার রয়েছে; সরোলী, লেংড়া, চোঁসা ও চন্দহরী ইত্যাদিও এতে অন্তর্ভুক্ত) ❁ কাঁশীরোগী বা পিত্তরস মেজাজের ব্যক্তি খালি পেটে আম খাওয়া উচিত নয়। কেননা, এর ফলে পাকস্থলীতে সমস্যা দেখা দেয় এবং তার মধ্যে উষ্ণতা অনুভব হয়। ❁ টক আম খেলে গলাও দাঁতের ক্ষতি হয় এবং এর দ্বারা কফ ও রক্তে সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। ❁ আম প্রশ্রাবের বেগ সৃষ্টি করে,

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতালিউল মুসাররাত)

❁ আম ও অন্যান্য ফল-ফলাদি পাকানোর জন্য কার্বাইড (Carbide) প্রভৃতি কেমিক্যাল ব্যবহার করা হয়, তাই (আম কিনে আনার পর) কিছুক্ষণ পানিতে ডুবিয়ে রেখে অতঃপর পানি দ্বারা ভালভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন। কার্বাইড এর সামান্য পরিমাণও পেটে যাওয়ার ফলে পাকস্থলী ও অন্ত্রের রোগ ব্যতীত ক্যান্সারের ন্যায় মারাত্মক ব্যাধিও সৃষ্টি হতে পারে। ❁ আম ভালভাবে ধুয়ে নিন যেন তার ময়লা পরিষ্কার হয়ে যায়, অন্যথায় তা গলায় ক্ষত সৃষ্টি করে। ❁ ডায়বেটিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত আম খাওয়া উচিত নয়।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

তরমুজের ২৫টি মাদানী ফুল

❁ আমার আকা আ'লা হযরত মাওলানা শাহ্ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বর্ণনা করেন: খাবারের পূর্বে তরমুজ খেলে পেটকে ভালোভাবে পরিষ্কার করে দেয় এবং রোগকে সমূলে ধ্বংস করে দেয়। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ৫ম খন্ড, ৪৪২ পৃষ্ঠা) ❁ গোল মরিচ, কালো জিরা, লবণ একত্রে পিষে একটি বোতলে সংরক্ষণ করুন, তরমুজের উপর ছিটিয়ে সেবন করলে তরমুজের স্বাদ অনেক বেড়ে যায়। إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ হজমের ক্ষেত্রে ও উত্তম ঔষধ হিসাবে কাজ দিবে, আর ক্ষুধাও বৃদ্ধি পাবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

✽ তরমুজ মিষ্টি কিনা চিনার উপায়: তরমুজ এর পুরো সিলকা কিংবা ধারা সমূহে কিংবা সিলকায় গোলাকার দাগ থাকে তবে এটির সবুজ রং যত গাঢ় হবে, **رَبِّكَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** ততই লাল ও মিষ্টি হবে। তরমুজের উপর হালকাভাবে হাত মারতেই যদি মাঝারী ধরণের আওয়াজ আসে, এটি উন্নত ও পরিপক্ব হওয়ারই আলামত। ✽ যদি গর্ভবতী মহিলা ১২০ গ্রাম তরমুজের মধ্যে সামান্য মধু মিশিত করে প্রতিদিন সেবন করে, তবে আল্লাহ তাআলার রহমতে খুব সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান বাচ্চা জন্মাভ করবে। ✽ তরমুজের মধ্যে গ্লোকোজ, ফসফরাস, নাশাস্তা, দারু চিনি, ভিটামিন এ, বি, ফোলাদ পটাশিয়াম, ক্যালশিয়াম ও মাংস তৈরীকারী উপাদান পাওয়া যায়। ✽ যে সমস্ত রোগীর প্রস্রাব ধীরে ধীরে আসে, সে যেন তরমুজ ব্যবহার করে। কেননা, এটা মূত্রথলী পরিস্কার করে। ✽ তরমুজ মূত্রাস্ত্রলীর ব্যথা ও এর ক্ষতের জন্য খুবই উপকারী বস্তু, ✽ তরমুজ হৃদপিণ্ডে শক্তি যোগায় এবং কলিজা, মূত্রথলী ও কিডনী প্রভৃতির উষ্ণতা দূর করে, ✽ তরমুজ সেবনের ফলে হাত-পা এর জ্বালা-ব্যথা, নাভীর স্থান বা তার আশপাশের ভারী অনুভব হওয়া বা শারীরিক অশান্তি দূর করে। পাকস্থলীর জ্বালাপোড়ার জন্যও উপকারী। ✽ রাতে হোক কিংবা দিনে তরমুজ খেয়ে পানি পান করা উচিত নয়। এটা খেয়ে তৎক্ষণাৎ ঘুমালে কলেরা (**Cholera**) হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। ✽ শ্লেষ্মা রোগী, পাকস্থলীর ব্যথা, যাদের মেরুদণ্ডে ব্যথা রয়েছে, প্রস্রাব বেশি হয়, ডায়বেটিক রোগীদের ---

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সান্নাদাতুদ দার’ইন)

তরমুজ খাওয়া উচিত নয়। ❀ তরমুজের সিলকা দুধ প্রদানকারী পশুকে খাওয়ালে সেগুলোর দুধ বৃদ্ধি পায় এবং পশু মোটা তাজা হয়, ❀ রমযানুল মোবারকে তরমুজ সেহেরীতে খেলে দিনের বেলায় তৃষ্ণার্ত হবে না, ❀ উগ্র মেজাজের মানুষের জন্য বিশেষ করে রমযানুল মোবারকে তরমুজ খুবই উপযোগী, ❀ তরমুজ গরম জ্বরের জন্য খুবই ফলদায়ক, ❀ যে দিন তরমুজ খাবেন, সেদিন ভাত খাওয়া মোটেও উচিত নয়। ❀ কিডনী ও মূত্রথলীর পাথরকে তরমুজ ভেঙ্গে দেয়, ❀ রমযানুল মোবারকে ইফতারের দুই ঘন্টা পর তরমুজ খাবেন ❀ তরমুজ শরীরকে মোটা-তাজা করে, ❀ তরমুজ অন্তরে প্রশান্তি আনে, তরমুজ রক্ত চলাচল এবং গরম দূর করে। ❀ টাইফয়েড জ্বরে তরমুজ খুবই উপকারী খাবার, ❀ সেহেরীর সময় অল্প পরিমাণ তরমুজ খেলে সারাদিন গরম ও লু বাতাস থেকে মুক্তি পাবে, ❀ বিভিন্ন ধরনের রোগ থেকে বেঁচে থাকার জন্য তরমুজ খাওয়া উচিত। ❀ রক্ত শূণ্যতা, লিভারের দুর্বলতা, বদ হজমী রক্ত দূষণ, বাষ্প দূর করার জন্য তরমুজ খুবই উত্তম খাদ্য। (এমন বাষ্প যা খাবারের পর মাথায় উঠে যায় এবং শরীর গরম করে দেয়) ❀ গ্রীষ্মকালে রমযানুল মোবারকে তরমুজ সেবন করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ অসংখ্য উপকার দেয়। এটা আপনার পানি শূণ্যতা ও দূর করে। আপনার শক্তি বৃদ্ধি করবে এবং সারা দিন তৃষ্ণা অনুভূত হতে দিবে না।

صَلِّ عَلَىٰ تَعَالَىٰ عَلِيٍّ مُحَمَّدٍ
صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْبِ!

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

খুবানি (Apricot)

অভিজ্ঞ ডাক্তারদের ভাষ্য মতে, খুবানি কাঁচা হোক কিংবা পাকা ফল, মানুষের শরীরের জন্য খুবই উপকারী ফল এ জাতীয় ফল চোখ ও নাভী জ্বর ও ক্যান্সারের (Cancer) মতো রোগের ক্ষেত্রে খুবই উপকার দেয়। এর ফলে ভিটামিন (Vitamins), পটাসিয়াম, ভিটা-কারোটিন (Beta-Carotene) অধিক পরিমাণে বিদ্যমান।

খুবানির (Apricot) ১৪টি মাদানী ফুল

❁ খুবানি শরীরে শক্তি যোগায়। ❁ কোন কোন চিকিৎসকের মতে, খুবানি খেলে বয়স বৃদ্ধি পায়। ❁ খুবানি কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ❁ খুবানি খাবারকে তাড়াতাড়ি হজম করে। ❁ খুবানি ঢেকুর প্রতিরোধ করে ❁ খুবানি যকৃতের কঠোরতা দূর করে। ❁ খুবানি পাকস্থলী ও অশ্বরোগের জন্য উপকারী ❁ গরম জনিত জ্বর হলে খুবানি সেবনের পর সামান্য গরম পানিতে মধু মিশ্রিত করে সেবন করলে বমি আসা এবং জ্বর ভালো হয়ে যায়। ❁ সর্দি, কফ, গলা ব্যথা এবং মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে দৈনিক খুবানির ১০টি দানা পানি দিয়ে সেবন করলে উপকৃত হবে। ❁ খুবানির মুরাব্বা হৃদপিণ্ড, পাকস্থলী ও লিভারের ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। ❁ খুবানির বীজ (বাদাম) ফেলে দেয়া উচিত নয়, এগুলো খাওয়া যায়। ❁ খুবানির মূল অংশ বাদামের মূল অংশের ন্যায়, বাদামের (মগজ) মূল অংশ মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

আর খুবানির (মগজ) মূল অংশ পাকস্থলীর জন্য খুবই উপকারী।
 ❁ খুবানি গাছের ২৫ গ্রাম পাতা নিয়ে যদি গুড়া করে (বয়স্কদের) খাওয়ানো হয় পেটের কৃমি মারা যায় (ছোটদের জন্য ৬ গ্রাম)।
 ❁ এটা মানুষের অন্তরের জন্য খুবই উপকারী। কেননা, খুবানির বৈশিষ্ট্য হলো, সেটা কোলেস্ট্রেরলকে কমিয়ে দেয়।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

ফালসা (Palsa)

ফালসার মধ্যে ৮১% পানি ছাড়া ও প্রোটিন, চর্বি, তন্তু (Fibers), শর্করা (Carbohydrates), ক্যালশিয়াম (Calcium), আয়রণ (Iron) এবং ভিটামিনও (Vitamins) রয়েছে। ফালসা পিপাসা কমিয়ে দেয়। রৌদ্রের কারণে শরীরের পানি শূন্যতাকে সংবরণ করে। ফালসা শরীরের রক্তকে পরিষ্কার করে। ফালসা আল্লাহ তাআলার দয়ায় রক্ত ও হৃদপিণ্ডের সকল প্রকার রোগ দূর করার ক্ষমতা রাখে। ফালসা কফ, কাশি, গলা ব্যথা, শ্বাস কষ্ট প্রভৃতি দূর করে। ফালসা হজম শক্তিকে (Digestive system) ঠিক রাখে, ফালসা কোলেস্ট্রেরল (Cholesterol) এবং ব্লাড প্রেশার (Blood pressure) ভালো করে। ফালসা গাছের পাতা বিভিন্ন চর্মরোগের ঔষধ।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

মদীনার জালবাসা, জান্নাতুল বাফী,
ক্ষমা ও বিনা হিসাবে জান্নাতুল
ফিরদাউসে প্রিয় আক্ফা ﷺ এর
প্রতিবেশী হওয়ার প্রত্যাশা।



রমযানুল মোবারক ১৪৩৭ হিজরি
জুন ২০১৬ ইংরেজি

তথ্য সূত্র

কিতাব	প্রকাশনী	কিতাব	প্রকাশনী
হিলয়াতুল আউলিয়া	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	আল বদরুস সাফিরাহ	মুআসাসাতুল কুতুবুল শাকাফিয়া, বৈরুত
ইবনে আসাকির	দারুল ফিকির, বৈরুত	ফাতোওয়ায়ে রযবীয়া	রযা ফাউন্ডেশন, মারকাজুল আউলিয়া, লাহোর
আয যুহুদ	দারুল গারুল জদীদ আল-মানসুর, মিশর	ঘরোয়া চিকিৎসা	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী
তবকাতে ইবনে সাদ	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	আল্লাহ্ ওয়ালো কি বাতে	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী

এই রিসালাটি পাঠ করার পর
স্বাওয়াবের নিয়তে অন্যকে দিয়ে দিন

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

এই রিসালাটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহলে সুন্নাত, দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী **كَاتِبُهُمُ الْعَالِيَةُ** উর্দু ভাষায় লিখেছেন। দা'ওয়াতে ইসলামীর অনুবাদ মজলিশ এই রিসালাটিকে বাংলাতে অনুবাদ করেছে। যদি অনুবাদ, কম্পোজ বা প্রিন্টিং এ কোন প্রকারের ভুলত্রুটি আপনার দৃষ্টিগোচর হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মজলিশকে লিখিতভাবে জানিয়ে প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।

(মৌখিকভাবে বলার চেয়ে লিখিতভাবে জানালে বেশি উপকার হয়।)

এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

দা'ওয়াতে ইসলামী (অনুবাদ মজলিশ)

মাকতাবাতুল মদীনা এর বিভিন্ন শাখা

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

e-mail :

bdmaktabatulmadina26@gmail.com,

bdtarajim@gmail.com **web :** www.dawateislami.net

এই রিসালাটি পড়ে অন্যকে দিয়ে দিন

বিয়ে ও শোকের অনুষ্ঠান, বিভিন্ন ইজতিমা, মিলাদ মাহফিল, ওরস শরীফ এবং জুলুসে মীলাদ ইত্যাদিতে মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত বিভিন্ন রিসালা বন্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহককে সাওয়াবের নিয়তে উপহার স্বরূপ দেওয়ার জন্য নিজের দোকানে রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। হকার বা বাচ্চাদের মাধ্যমে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে প্রতি মাসে কমপক্ষে একটি করে সুন্নাতে ভরা রিসালা পৌঁছিয়ে নেকীর দাওয়াত প্রসার করুন এবং প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।

পারিশ্রমিক দেওয়ার ক্ষেত্রে দেৱী করিওনা

প্রিয় নবী, রাসূলে আরবী, মক্কী মাদানী হাশেমী, হযুর পুরনূর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “শ্রমিকের মজুরী তার ঘাম শুকানোর পূর্বে দিয়ে দাও।” (ইবনে মাজাহ, হাদীস: ২৪৪৩)

হাদীসের ব্যাখ্যা: অর্থাৎ মজুরী দেওয়ার ক্ষেত্রে তাল-বাহানা করিওনা, যেই সময় দেওয়ার কথা রয়েছে, সেই সময়েই দেৱী না করে (মজুরী) দিয়ে দাও। তাই হাদীসের উপর এই অভিযোগ করা যাবে না যে, যদি শ্রমিকের ঘাম না আসে, তবে তাকে মজুরী দেওয়া হবে না। আর এই প্রশ্নও আসবে না যে, মাসিক বেতন দেয়া নিষেধ, প্রতিদিন কাজ করার সাথে সাথেই (মজুরী) দিয়ে দেয়া হোক। অতএব জানা গেলো; হাদীস বুঝার জন্য পরিপূর্ণ বিবেক থাকা জরুরী।

(মিরাতুল মানাজিহ, ৪র্থ খন্ড, ৩৩৮ পৃষ্ঠা)



মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়েদাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৮৫১৭
কে. এম. ভবন, দ্বিতীয় তলা, ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯, ০১৮১৩৬৭১৫৭২
ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৭১২৬৭১৪৪৬

E-mail: bdmaktabatulmadina26@gmail.com
bdtarajim@gmail.com, Web: www.dawateislami.net



দেখতে থাকুন
মাদানী চ্যানেল
বাংলা