



শাহজাদ ইসলামী

বিশাল নং ৪৬৬

কাবাব সমুচার ক্ষতি



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

মুহাম্মদ ইলহিয়াস আত্তার কাদেরী রচনা

www.ashrafbooks.com

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

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

কিতাব পাঠ করার দোয়া

ধর্মীয় কিতাবাদি বা ইসলামী পাঠ পড়ার শুরুতে নিম্নে প্রদত্ত দোয়াটি পড়ে নিন **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** যা কিছু পড়বেন, স্মরণে থাকবে। দোয়াটি হলো:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

অনুবাদ: হে আল্লাহ! আমাদের জন্য জ্ঞান ও হিকমতের দরজা খুলে দাও এবং আমাদের উপর তোমার বিশেষ অনুগ্রহ নাযিল কর! হে চির মহান ও চির মহিমাশিত!

(আল মুত্তাভরাফ, ১ম খন্ড, ৪০ পৃষ্ঠা, দারুল ফিকির, বৈরুত)

(দোয়াটি পড়ার আগে ও পরে একবার করে দরুদ শরীফ পাঠ করুন)

দৃষ্টি আকর্ষণ

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

সূচিদ্র

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
দরুদ শরীফের ফযীলত	২	বিপদজনক বিষের প্রতিষেধক	৭
মুসলমানের কল্যাণ কামনা করা সাওয়াবের কাজ	৩	তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কমানোর উপায়	৮
কাবাব সমুচা ভক্ষণকারীরা মনোযোগী হোন	৪	অবশিষ্ট তেল আবারো ব্যবহার করার পদ্ধতি	৮
ডাক্তারদের দৃষ্টিতে কাবাব সমুচা	৫	চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়	৮
তেলে ভাজা খাবার থেকে হওয়া ১৯টি রোগ চিহ্নত করণ	৬	খাবার সম্পর্কে ৪১টি মাদানী ফুল তথ্যসূত্র	৯
			১৫

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

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

কাবাব সমুচার ক্ষতি

শয়তান লাখো অলসতা দিবে তবুও আপনি এই রিসালাটি সম্পূর্ণ পাঠ করে নিজের আখিরাতের কল্যাণ করুন।

দরুদ শরীফের ফযীলত

রহমতে আলম, নূরে মুজাস্‌সাম, রাসূলে আকরাম, হুযুর পুরনূর صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর রহমতপূর্ণ ইরশাদ হচ্ছে: যে ব্যক্তি এরূপ বললো: جَزَى اللَّهُ عَنَّا مُحَمَّدًا مَا هُوَ أَهْلُهُ ৭০ জন ফিরিশতা এক হাজার দিন পর্যন্ত তার জন্য নেকী লিখতে থাকবে।

(মু'জামুল আওসাত, ১ম খন্ড, ৮২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-২৩৫)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

১. আব্বাহ্‌ তায়লা আমাদের পক্ষ থেকে হযরত মুহাম্মদ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ কে এমন প্রতিদান দান করুক, তিনি যার উপযুক্ত।

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

মুসলমানের কল্যাণ কামনা করা সাওয়াবের কাজ

হযরত সাযিয়দুনা জারীর বিন আব্দুল্লাহ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ বলেন: আমি হুযুর তাজেদারে রিসালত صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর নিকট নামায পড়া, যাকাত দেয়া এবং মুসলমানের কল্যাণ কামনা করার বাইয়াত গ্রহন করি। (বুখারী, ১ম খন্ড, ৩৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-৫৭) আ'লা হযরত رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেন: “প্রতিটি মুসলমানের জন্য কল্যাণ কামনা করা প্রত্যেক মুসলমানের উপর ফরয।” (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ১৪তম খন্ড, ৪১৫ পৃষ্ঠা) أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ নিজেকে মুসলমানের কল্যাণ কামনায় রত রাখা এবং সাওয়াব অর্জনের পবিত্র প্রেরণার অধীনে দোয়া করার পাশাপাশি সুস্থ থাকার কতিপয় মাদানী ফুল উপস্থাপন করছি। যদি শুধুমাত্র দুনিয়ার রং তামাশায় মত্ত থাকার জন্যই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার বাসনা থাকে তবে রিসালাটি পাঠ করা এখনই বন্ধ করে দিন এবং যদি সুস্বাস্থ্য দ্বারা ইবাদত ও সুন্নাহের খেদমত করার শক্তি অর্জনের মানসিকতা থাকে তবে সাওয়াব অর্জনের উদ্দেশ্যে ভাল ভাল নিয়্যত সহকারে দরুদ শরীফ পাঠ করে অগ্রসর হোন এবং রিসালাটি সম্পূর্ণ পাঠ করুন।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

আল্লাহ তায়ালা আমাকে, আমার পরিবার পরিজন এবং সকল উম্মতের মাগফিরাত করুন। আমাদেরকে সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সহকারে এবং

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

দাওয়াতে ইসলামীর মাদানী পরিবেশে সম্পৃক্ত থেকে ইসলামের খেদমতে স্থায়ীত্ব দান করুক। আল্লাহু তায়ালা আমাদের শারীরিক রোগ বালাই দূর করে আমাদেরকে মদীনার রোগী বানিয়ে দিক।

أَمِين بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِين صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

কাবাব সমুচা ভক্ষণকারীরা মনোযোগী হোন

বাজার ও দাওয়াতে মসলাযুক্ত কাবাব সমুচা ভক্ষণকারীরা লক্ষ্য করুন। কাবাব সমুচা বিক্রেতারা সাধারণত মাংসের কীমা ধৌত করে না। তাদের কথানুযায়ী কীমা ধৌত করা হলে, কাবাব সমুচার স্বাদ পরিবর্তন হয়ে যায়! বাজারের কীমায় অনেক সময় কি থাকে তাও শুনে নিন! গরুর নাড়িভুড়ির চামড়া ছিলিয়ে এর “বট” এর সাথে প্লীহা (পিত্তাশয়) বরং مَعَادَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (আল্লাহর পানাহ!) কখনো কখনো জমাটবাঁধা রক্ত সহ মেশিনে পেষানো হয়, আর এভাবেই সাদা রঙের বটের কীমার রং মাংসের মতোই গোলাপি হয়ে যায় এবং তা প্রতারণা করে মাংসের কীমা বলে চালিয়ে দেয়া হয়। অনেক সময় কাবাব সমুচা বিক্রেতারা পরিমাণ মতো আদা ও রসুন ইত্যাদিও কীমার সাথেই পিষিয়ে নেয়। এখন আর এই কীমা ধোয়ার প্রশ্নই আসে না, সেই কীমায় মরিচ মসলা তেলে ভুনে তা দিয়ে কাবাব সমুচা বানিয়ে বিক্রি করা হয়। হোটেলেও এরূপ কীমার তরকারি বানানোর সম্ভাবনা রয়েছে।

ৰাসূলুল্লাহ্ ﷺ ইৰশাদ কৰেছেন: “যাৰ নিকট আমাৰ আলোচনা হলো এবং সে আমাৰ উপৰ দৱদ শৰীফ পড়লো না, সে জুলুম কৰলো।” (আম্বুৰ ৰাজ্জাক)

অপৰিচ্ছন্ন কাবাব সমুচা বিক্ৰেতাৰেৰে থেকে পেয়াজু ইত্যাদিও নিবেন না। কেননা, কড়াইও একই আৰ তেলও সেই অপৰিচ্ছন্ন কীমাৰ। তবে আমি এটা বলছি না যে, **مَعَادَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ** (আল্লাহ্ৰ পানাহ!) প্রত্যেক মাংস বিক্ৰেতাই এৰূপ কৰে বা আল্লাহ্ না কৰণ প্রত্যেক কাবাব সমুচা বিক্ৰেতাই নাপাক কীমাই ব্যবহার কৰে। নিশ্চয় নিৰ্ভেজাল মাংসেৰ কীমাও পাওয়া যায়, এবং যদি “বট” এৰ কীমা বলেই বিক্রি কৰে তবুও গুনাহ নেই। একথা বলার উদ্দেশ্য হলো যে, কীমা বা কাবাব সমুচা বিশ্বস্ত মুসলমানের কাছ থেকেই নেয়া উচিত এবং যে মুসলমানৰা এৰূপ গুনাহে ভৰা কাজ কৰে তাৰেৰে তাওবা কৰে নেয়া উচিত।

ডাঙাৰদেৰেৰে দৃষ্টিতে কাবাব সমুচা

কাবাব, সমুচা, পেয়াজু, শামী কাবাব, মাছ এবং মূৰগীৰ ভাজা মাংসেৰ টুকৰো, ডালপূৰী, কিমাপূৰী, পিজ্জা, পৰটা, ডিমের আমলেট ইত্যাদি আমৰা খুবই মজা কৰে খাই। কিন্তু সহজলভ্য এই অস্বাস্থ্যকৰ এবং সুস্বাদু খাবাৰেৰেৰে অসতৰ্ক ব্যবহার নিজেৰে মাৰো কিৰূপ দূৰাৰোগ্য রোগ ধাৰন কৰে আছে, তাৰ সামান্য কয়েক জনেৰে জানা থাকে। ভাজাৰ জন্য যখন তেলকে বেশি গৰম কৰা হয়, তখন ডাঙাৰী গবেষণা অনুযায়ী এতে অনেক অপ্রীতিকৰ ক্ষতিকৰ পদাৰ্থেৰেৰে জন্ম হয়, ভাজাৰ জন্য ঢালা বস্ত্ৰও ভেজা অবস্থায় ঢালা হয়,

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

যার কারণে তেল দ্বন্ধ হয়ে চট চট শব্দ করতে থাকে, যা এর রসায়নিক উপাদানের বিক্রিয়ার নিদর্শন আর এই কারণে খাদ্যের পুষ্টি উপাদান এবং ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়।

তেলে ভাজা খাবার থেকে হওয়া ১৯টি রোগ চিহ্নিত করণ

(১) শরীরের ওজন বেড়ে যায়। (২) অস্ত্রের আবরণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। (৩) পেট পরিস্কারে বাঁধা সৃষ্টি করে। (৪) পেট ব্যথা, (৫) অরুচি, (৬) বমি বমি ভাব বা (৭) ডায়রিয়া (পাতলা পায়খানা) হতে পারে। (৮) চর্বিৰ বিপরীতে ভাজা বস্তুর ব্যবহার খুবই দ্রুততার সহিত রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্ট্রল অর্থাৎ **LDL** সৃষ্টি করে। (৯) উপকারী কোলেস্ট্রল অর্থাৎ **HDL** কমে যায়। (১০) রক্তে মাংসের টকুরা অর্থাৎ জমাটবাঁধা কনিকার সৃষ্টি হয়। (১১) হজম শক্তি নষ্ট হয়ে যায়। (১২) গ্যাস সৃষ্টি হয়। (১৩) গরম তেলে এক প্রকার বিষাক্ত উপাদান “একোলিন” তৈরী হয়ে যায়, যা অস্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি করে বরং (১৪) **مَعَاذَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ** (আল্লাহ্‌র পানাহ!) ক্যান্সারের কারণও হতে পারে। (১৫) তেলকে বেশীক্ষন গরম করা এবং ভাজার কাজে এতে আরো একটি বিপদজনক বিষাক্ত উপাদান “ফ্রি রেডিক্যালস” তৈরী হয়ে যায়, যা হৃদ রোগ, (১৬) ক্যান্সার, (১৭) জোড়ায় জোড়ায় ফুলে যাওয়া, (১৮) মানসিক রোগ এবং (১৯) দ্রুত বার্ধক্য আনার কারণ হয়।

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

“ফ্রি রেডিক্যালস” নামক বিপদজনক বিষাক্ত উপাদান তৈরী হওয়ার আরো কিছু কারণ রয়েছে, যেমন ✨ ধূমপান ✨ অপরিচ্ছন্ন বাতাস (যেমনটি আজকাল ঘরে সর্বদা কামরা বন্ধ করে রাখা হয়, না রোদও আসতে পারে, না সতেজ বাতাস আসতে পারে) ✨ গাড়ির ধোঁয়া ✨ এক্সরে (X-RAY) ✨ মাইক্রো ওয়েব ওভেন ✨ T.V. এবং ✨ কম্পিউটারের স্ক্রীনের আলোক রশ্মী ✨ উড়ো জাহাজের বিকিরন রশ্মী।

বিপদজনক বিষের প্রতিষেধক

আল্লাহ তায়ালা এই বিপদজনক বিষ অর্থাৎ “ফ্রি রেডিক্যালস” এর প্রতিষেধকও সৃষ্টি করেছেন, অতএব যে সকল সবজী এবং ফলের রং সবুজ, হলদে বা লালচে হলুদ হয়ে থাকে, তা এই বিপদজনক বিষকে ধ্বংস করে দেয়, এরূপ ফল এবং সবজীর রং যতই গাঢ় হবে, ততই এতে ভিটামিন এবং খনিজ উপাদানের পরিমাণও বেশী হয়ে থাকে, তা এই বিষের আরো বেশী শক্তিশালী প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

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

তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কমানোর উপায়

দুটি বিষয়ের উপর আমল করাতে তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কম হতে পারে: (১) কাবাব, সমুচা, পেয়াজু, ডিমের আমলেট, শামী কাবাব, মাছ ইত্যাদি ভাজার জন্য যে কড়াই বা ফ্রাইপেন ব্যবহার করা হয় তা যেন ননস্টিক (**NON STICK**) হয়। (২) ভাজার পর প্রতিটি বস্তুরে সুগন্ধবিহীন টিসু পেপার দ্বারা ভালভাবে জড়িয়ে নিন, যেন কিছুটা তেল চোষন করে নেয়।

অবশিষ্ট তেল আবারো ব্যবহার করার পদ্ধতি

অভিজ্ঞদের বক্তব্য হলো: একবার ভাজার জন্য ব্যবহার করার পর তেলকে যেন আবারো গরম করা না হয়। যদি দ্বিতীয়বার ব্যবহার করতে হয় তবে এর পদ্ধতি হলো, একে শোধন করে (ছেঁকে) রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন, না ছেঁকে ফ্রিজে রাখবেন না।

চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়

তেলে ভাজা বস্তুর ক্ষতি সম্পর্কে আমি যা কিছু আরয় করেছি তা আমার নিজের ভাষ্য নয়, চিকিৎসকদেরই গবেষণা। এই মূলনীতিটি মনে রাখার উপযুক্ত যে, “চিকিৎসা বিজ্ঞান পুরোপুরি ধারণা নির্ভর, নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়।”

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)

খাবার সম্পর্কে ৪১টি মাদানী ফুল

(১) চকলেট এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে দাঁত নষ্ট হয়ে যায়। কেননা, চিনির কণা দাঁতে আটকে গিয়ে জীবাণু বৃদ্ধির কারণ হয়ে যায়। (২) শিশুরা চকলেটের আসক্ত হয়ে থাকে, তাদেরকেও বিরত রাখা আবশ্যিক। চকলেট বা এটির প্যাকেটের উপর কয়েকবার কোন তিজ্ঞ বস্তু বা মরিচ ইত্যাদি লাগিয়ে দিন, যাতে করে তাদের চকলেটের প্রতি আসক্তি নষ্ট হয়ে যায়। (৩) প্রসেসকৃত ক্যানজাত খাবারকে সংরক্ষণ করার জন্য “সোডিয়াম নাইট্রেট” নামক কেমিক্যাল দেয়া হয়, এর অতিরিক্ত ব্যবহার ক্যান্সার টিউমার (CANCER TUMOR) তৈরী করে। (৪) আইসক্রিমের এক কাপে (অর্থাৎ ২১০ মিঃ লিঃ) ৮৪ মিলিগ্রাম কোলেস্ট্রল থাকে। (৫) ২৫০ গ্রামের কোল্ডড্রিঙ্কসের বোতলে প্রায় সাত চামচ চিনি থাকে। (৬) সিদ্ধ বা বাষ্পায়িত (STEAM) ভাবে রান্না করা খাবার এবং সবজী হজমের জন্য অতিশয় উপকারী। (৭) অসুস্থ পশুর মাংস ফুড পয়জন (FOOD POISONING) এবং লিভারের ক্যান্সারের কারণ হতে পারে। (৮) হাফ ফ্রাই ডিম খাওয়ার পরিবর্তে ভালভাবে ফ্রাই করেই খাওয়া উচিত এবং আমলেট ততক্ষণ পর্যন্ত ফ্রাই করবেন যতক্ষণ না শুরু হয়ে না যায়। (৯) ডিম সিদ্ধ করলে কমপক্ষে সাত মিনিট সিদ্ধ করুন। (১০) আপেল, সফেদা, পীচ ফল, কদবেল, আমলকী, খিরা ইত্যাদি ফল সমূহ খোসা সহ খাওয়া উপকারী।

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 যাওয়ালেদ)

কেননা, খোসায় উত্তম খনিজ ফাইবার (আঁশ) হয়ে থাকে। খনিজ ফাইবার ❁ ব্লাড সুগার ❁ ব্লাড কোলেস্ট্রল এবং ❁ ব্লাড প্রেসার কমিয়ে ❁ কোষ্টকাঠিন্য দূর করে এবং ❁ খাবারের বিষাক্ত উপাদানগুলোকে নিয়ে বের হয়ে যায় তাছাড়া ❁ লিভারের ক্যান্সার থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। (১১) কদু শরীফ, মিষ্টি আলু, বীট, টমেটো, আলু ইত্যাদি খোসা সহ রান্না করা উচিত, এগুলোর খোসা খাওয়া উপকারী। (১২) ছোলার (চনা) ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। সিদ্ধ করে হোক বা ভুনা করে হোক এর খোসাও খেয়ে নেয়া উচিত। (১৩) একই সময়ে মাছ এবং দুধের ব্যবহার ক্ষতিকর। (১৪) এন্টিবাইটিক ঔষধ ব্যবহার করার পর দই খাওয়া উচিত। যে সকল প্রয়োজনীয় ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস হয়ে যায়, তা দই খাওয়াতে অভাব পূরণ হয়ে যায়। (প্রত্যেক চিকিৎসাই অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী করা উচিত) (১৫) খাওয়ার পরপরই চা বা ঠান্ডা পানীয় পান করা হজম প্রক্রিয়ায় প্রভাব বিস্তার করে, এতে বদহজমী এবং গ্যাসের শিকার হতে পারে। (খাবার খাওয়ার প্রায় দু'ঘন্টা পর এক দুই গ্লাস পানি পান করা উপকারী) (১৬) (পোলাও) ভাত খাওয়ার পরপরই পানি পান করাতে কাঁশি হতে পারে (১৭) শাঁস বিশিষ্ট ফল (যেমন পেঁপে, পেয়ারা, কলা ইত্যাদি) এবং রস বিশিষ্ট ফল (যেমন মালটা, কমলা ইত্যাদি) একত্রে খাওয়া উচিত নয়। (১৮) ফলের সাথে চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া ক্ষতিকর।

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

(বিভিন্ন ফলকে টুকরো টুকরো করে চাটনি মসলা ঢাললে অসুবিধে নেই কিন্তু চিনি ঢালবেন না) (১৯) ফল ও সবজী একত্রে খাবেন না। (২০) খিরা, পেঁপে এবং তরমুজ খাওয়ার পর পানি পান করবেন না। (২১) খাবার খাওয়ার আধা ঘন্টা পূর্বে ফল খেয়ে নেয়া উচিত, খাবারের পরপরই ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। (আফসোস! আজকাল খাবারের পরপরই ফল খাওয়া প্রচলিত রয়েছে) (২২) আমার আক্বা, আ'লা হযরত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ একটি রেওয়াজাত উদ্ধৃত করেন: “খাবারের পূর্বে তরমুজ খেলে পেটকে ভালভাবে ধৌত করে দেয় এবং রোগ বালাইকে মূল থেকে ধ্বংস করে দেয়।” (আল জামেউস সগীর লিস সুয়ুতী, ১৯২ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৩২১২ ও ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ৫ম খন্ড, ৪৪২ পৃষ্ঠা) (২৩) মিষ্টি দ্রব্যাদি, মিষ্টান্ন এবং মিষ্টি শরবত খাবারের কমপক্ষে আধা ঘন্টা পূর্বে খাওয়া উচিত, খাবারের পর এসব খাওয়া ক্ষতি সাধন করে। (আফসোস! মিষ্টি দ্রব্যাদি আজকাল খাবারের পরই খাওয়া হয়) যৌবন থেকেই মিষ্টিজাত এবং চর্বিযুক্ত দ্রব্যের ব্যবহার কমিয়ে দিন, যদি আরো কিছুদিন জীবিত থাকেন তবে إِنَّ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ বার্ষিক্যে প্রশান্তি লাভ হবে। (২৪) সিদ্ধ করা সবজী খাওয়া অনেক উপকারী এবং দ্রুত হজম হয়ে যায়। (২৫) সবজী রান্না করার ঐ মুহূর্তেই কাটবেন, আগে থেকে কেটে রেখে দিলে তার শক্তিশালী উপাদান সমূহ ধীরে ধীরে নষ্ট হয়ে যায়।

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

- (২৬) তাজা সবজী ভিটামিন, লবনাক্ততা এবং খনিজ পদার্থ ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ উপাদানে সমৃদ্ধ থাকে, কিন্তু যতক্ষণ পর্যন্ত এমনিতেই পড়ে থাকবে ততই এর ভিটামিন এবং পুষ্টিকর উপাদান নষ্ট হতে থাকবে, তাই উত্তম হচ্ছে যে, যেদিনই খাবেন সেদিনই তাজা সবজী কিনুন।
- (২৭) সবজী রান্না করতে পানি অল্পপরিমাণ ঢালা উচিত। কেননা, পানি সবজীর পুষ্টিকর উপাদান (ভিটামিন) চুষে নেয়ার ক্ষমতা রাখে।
- (২৮) সবজী, যেমন আলু, মিষ্টি আলু, গাজর, বীট ইত্যাদি সিদ্ধ করার পর অবশিষ্ট পানি কখনোই ফেলে দেবেন না, তা ব্যবহার করে নেয়া উপকারী। কেননা, তাতে তরকারীর পুষ্টিকর উপাদান মিশে থাকে।
- (২৯) সবজী সর্বোচ্চ ১৯ মিনিটে সিদ্ধ করে নেয়া উচিত, তাতেও বিশেষ করে সবুজ রঙের তরকারী তো ১০ মিনিটেই চুলা থেকে নামিয়ে নিন।
- (৩০) বেশীক্ষণ পাকালে সবজীর পুষ্টিকর উপাদান (ভিটামিন) নষ্ট হওয়া শুরু হয়ে যায়, বিশেষ করে ভিটামিন সি খুবই মৃদু হয়ে থাকে, বেশীক্ষণ পাকালে তা একেবারে নষ্ট হয়ে যায়।
- (৩১) তরকারী বা যেকোন প্রকারের খাবার রান্নার সময় আগুন মধ্যমভাবে জ্বালানো চাই। এতে খাবারের ভেতরে পর্যন্ত ভালভাবে সিদ্ধ হয়ে যায় এবং সু-স্বাদুও হবে।
- (৩২) চুলা থেকে নামানোর পর ঢাকনা বন্ধ রাখাই উচিত, এভাবে ভাপ ভেতরে থাকটা রান্নার জন্য উপকারী।
- (৩৩) কাঁচা বা পাকা সবজী ফ্রিজে রাখা যাবে।

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

(৩৪) লেবুর মধ্যে উত্তম হচ্ছে, যার রস পাতলা এবং খোঁসাও একেবারে পাতলা হয়, সাধারণত একে কাগজী লেবু বলা হয়। লেবু আমের মতো লম্বালম্বি কাটুন, এর কমপক্ষে চার টুকরো আর যদি বড় হয় তবে আট টুকরো করে নিন, এভাবে চাপ দিয়ে রস বের করতে সহজ হয়। লেবুর টুকরোকে এভাবে চাপুন, যেন সব রস বের হয়ে যায় অর্থাৎ এক ফোঁটাও যেন অবশিষ্ট না থাকে, সামান্য চাপ দিয়ে ফেলে দেয়াতে অপচয় হতে পারে। (৩৫) ফ্রিজ থেকে বের করে ঠান্ডা লেবু রান্না ঘরের চুলার পাশে রেখে দিন বা গরম পানিতে ঢেলে দিন, কেটে গরম ভাতের পাতিলেও রাখা যেতে পারে। এভাবে তা নরম হয়ে যাবে এবং রস সহজেই বের হয়ে যাবে। (৩৬) কাঁচা সবজী এবং সালাদ খাওয়া উপকারী। কেননা, এগুলো ভিটামিনে ভরপুর, স্বাস্থ্যকর এবং কোষ্টকাঠিন্য দূরকারী হয়ে থাকে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা অনুযায়ী পাকানোতে অধিকাংশ পুষ্টি নষ্ট হয়ে যায়। (৩৭) তাজা সবজীর ব্যবহার অধিক উপকারী হয়ে থাকে। বাসী সবজী ক্ষতি করে এবং পেটে গ্যাস সৃষ্টি করে, তবে আলু, পেয়াজ, রসুন ইত্যাদি কিছুদিন রাখতে সমস্যা নেই। (৩৮) সবজী, ফল এবং খাদ্যশস্যে বিদ্যমান পুষ্টির “সংরক্ষনকারী” এর খোঁসাই হয়ে থাকে, তাই এর মধ্যে যেগুলো সহজেই খোঁসা সহ খাওয়া যায়, সেগুলোর খোঁসা ছাড়ানো উচিত নয়। যেগুলোর খোঁসা শক্ত হয়ে থাকে এবং খাওয়া যায় না, তাও শুধুমাত্র হালকা করে ধীরে ধীরে ছাড়ানো উচিত।

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

খোঁসা যত মোটা করে ছাড়ানো হবে, ততই ভিটামিন ও পুষ্টির উপাদান নষ্ট হয়ে যাবে। (৩৯) পলিশ করা গম, চাল এবং ডাল আজকাল ব্যাপকভাবে ব্যবহার হচ্ছে, আটাও পলিশ করা গমেরই পাওয়া যায়, পলিশ করার কারণে খাদ্যশস্যের পুষ্টিগুণ এবং এর উপরীভাগে যে ভিটামিনে ভরপুর হয়ে থাকে তা নষ্ট হয়ে যায়। (৪০) মালটা, কমলা ইত্যাদির মোটা খোঁসা ছাড়ানোর পর অবশিষ্ট পাতলা আবরণ খেয়ে নিন। (৪১) হযরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলীউল মুরতাদা, শেরে খোদা **كَوْمَرُ اللّٰهُ تَعَالٰى وَجْهَهُ الْكَرِيْم** বলেন: “আনারের (ডালিম) দানা এর আবরণ (যা দানার সাথে জড়িয়ে থাকে) সহ খাও। কেননা, এতে পাকস্থলি পরিস্কার হয়।” (মুসনেদে ইমাম আহমদ বিন হাম্বল, ৯ম খন্ড, ৭২ পৃষ্ঠা, হাদীস: ২৩২৯৭) খাবারের সতর্কতা সম্পর্কে বিস্ময়কর জ্ঞানের জন্য “ফয়যানে সুন্নাত” এর অধ্যায় “পেটের কুফলে মদীনা” অধ্যয়ন করুন।

এই রিসালাটি পাঠ করার
পর সাওয়াবের নিয়তে
অপরকে দিয়ে দিন।

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



১৫ই রজব ১৪৩৬ হিঃ
০৫-০৫-২০১৫ ইং

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

তথ্যসূত্র

কিতাব	প্রকাশনা	কিতাব	প্রকাশনা
কুরআন শরীফ		মুজামুল আউসাত	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
বুখারী	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	জামে সগীর	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
মসনদে ইমাম আহমদ বিন হাম্বল	দারুল ফিকির, বৈরুত	ফতোওয়ায়ে রযবীয়া	রযা ফাউন্ডেশন, মারকাযুল আউলিয়া লাহোর

দোয়ার তিনটি উপকারীতা

আল্লাহ তায়ালা তার মাহবুব, হযুর পুরনূর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “যে মুসলমান এমন দোয়া করে, যে দোয়ার মধ্যে গুনাহ ও আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্ন করার কোন বিষয় নেই, তখন আল্লাহ তায়ালা তাকে তিনটি বস্তু থেকে যে কোন একটি অবশ্যই দান করেন: (১) হয়তো তার দোয়ার ফলাফল খুব শীঘ্রই তার জীবনে প্রকাশ পায়। বা (২) ঐ দোয়ার বরকতে আল্লাহ তায়ালা তার কোন বিপদ দূর করেন। অথবা (৩) তার জন্য আখিরাতে কল্যাণ একত্রিত করা হয়। অপর এক বর্ণনায় রয়েছে: “বান্দা (যখন আখিরাতে আপন দোয়া সমূহের সাওয়াব দেখবে যা দুনিয়াতে কবুল হয়নি। তখন সে) আশা করবে যে, হায়! যদি দুনিয়াতে আমার কোন দোয়াই কবুল না হতো।”

(মুসতাদরাক লিল হাকিম, ২য় খন্ড, ১৬৩ ও ১৬৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ১৮৫৯ ও ১৮৬২)

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

এই রিসালাটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্লে সুন্নাত, **দা'ওয়াতে ইসলামীর** প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** 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।

শরীরকে দুর্বলকারী বিষয়;

ডাক্তাররা বলেন: এই বিষয়গুলো শরীরকে দুর্বল করতে পারে; অধিকহারে চিন্তা ভাবনা ও দুঃখ করা, সকালে খালি পেটে বেশি পরিমাণ পানি পান করা (কখনো সামান্য পরিমাণ পান করাতে ক্ষতি নেই) এবং টক জাতীয় বস্তু অধিকহারে খাওয়া।

(ইতিহাসক সখলিত ইহুইয়াউল উলুম, এম খত, ৩৩৩ পৃষ্ঠা)



মাক্কাবাতুল মাদীনার বিভিন্ন শাখা

ফরযানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সালেদাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৩৫১৭

কে. এম. ভবন, দ্বিতীয় তলা, ১১ আন্দারকিলা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৮৪৪০০৫৮৯, ০১৮১০৬৭১৫৭২

ফরযানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৭১২৬৭১৪৪৬



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

