



সাপ্তাহিক পুস্তিকা: ৩৭৪
WEEKLY BOOKLET: 374

শায়াখে তরীকত, আমীরে আহলে সুন্নাত, মাওলানাতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা, হযরত আব্দুল্লাহ মাওলানা আবু বিলাল মুহাম্মদ ইনইয়াম আওয়ার কাদেরী রযবী رحمۃ اللہ علیہ এর বাণীবক্তৃতের নিমিত্ত পুস্তিকা:

স্বাস্থ্যকর খাবার

সম্পর্কে ১৬টি প্রশ্নোত্তর

কোন ধরণের লবণ ব্যবহার করা উচিত?

০৩

ফল, খাবার খাওয়ার পূর্বে খাওয়া উচিত

০৫

বৃদ্ধ অবস্থায়ও সুস্থ থাকুন

১০

ওজন কমানোর পদ্ধতি

১৫



শায়াখে তরীকত, আমীরে আহলে সুন্নাত,
মা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আব্দুল্লাহ মাওলানা আবু বিলাল
মুহাম্মদ ইনইয়াম আওয়ার কাদেরী রযবী

مكتبة
المكتبة

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে ১৬টি প্রশ্নোত্তর

আমীরে আহলে সন্নাতের খলিফার দোয়া: হে মুস্তফার প্রতিপালক! যে কেউ পুস্তিকা “স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে ১৬টি প্রশ্নোত্তর” পড়ে বা শুনে নিবে তাকে রোগব্যাদি থেকে হেফাযত করে সু-স্বাস্থ্যতা দান করো আর তাকে তার মা-বাবাসহ বিনা হিসাবে ক্ষমা করো।
أَمِينُ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

দরুদ শরীফের ফযিলত

প্রিয় নবী صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেন: কিয়ামতের দিন মানুষের মধ্য হতে আমার সবচেয়ে নিকটবর্তী হবে সেই ব্যক্তি যে আমার উপর বেশি দরুদে পাক পাঠ করবে। (জিরমিহ্বী, ২/২৭, হাদিস: ৪৮৪)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ

প্রশ্ন: প্রতিদিন সকালের নাস্তায় ডিম খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য কেমন?

উত্তর: যেসব দেশি মুরগি বাহিরে স্বাধীনভাবে ঘুরাফেরা করে সেগুলোর ডিম ভালো হয়ে থাকে সুতরাং সেগুলোর ডিম আহার করুন। এমনিতে ডিম খুবই উপকারি আর সেটার মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ পুষ্টি উপাদান

রয়েছে। সাদা অংশের আলাদা বিশেষত্ব রয়েছে, হলুদ অংশের আলাদা উপকারিতা রয়েছে। একেক মানুষের শারীরিক অবস্থা একেক রকম হয়ে থাকে, যদি উপযোগী হয় তবে হলুদ ও সাদা অংশ উভয়টি খেতে পারবে। উভয়টি একত্রে সম্ভব না হয় তবে যাদের সাদা অংশ উপযোগী হয় তারা সাদা অংশ খাবেন আর যাদের শুধুমাত্র হলুদ অংশ উপযোগী হয় তারা হলুদ অংশ খাবেন। বয়সের সাথে সাথে হজম শক্তির মধ্যেও দুর্বলতা দেখা দেয় সুতরাং যার একটি ডিম হজম হয়ে যায় সে একটি খাবেন আর যার দুই বা তিনটিও হজম হয় সে দুই তিনটি খেয়ে নিন। একেকজনের শরীরের একেক অবস্থা হয়ে থাকে, অনেকে এমনও রয়েছে যাদের ডিম খাওয়ার সাথে সাথে এলার্জি শুরু হয়ে যায় অথবা ডিম পেটের মধ্যে আটকে থাকে আর হজম না হওয়ার কারণে সমস্যা তৈরী হয় সুতরাং আপন আপন অবস্থা অনুযায়ী ডিম ব্যবহার করা উচিত। যদি কারো পুরো ডিম হজম না হয় তবে অর্ধেক খাবেন, অর্ধেকও যদি খেতে না পারেন তবে চার ভাগের একভাগ খাবেন। অতএব কিছু না কিছু ডিম খাওয়া উচিত কেননা এটাও আল্লাহ পাকের নিয়ামত আর এটারও উপকারিতা রয়েছে।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ২/১৫৪)

প্রশ্ন: অনেক লোক দুধের মধ্যে কাঁচা ডিম ঢেলে দিয়ে পান করে থাকে, এটা কি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারি?

উত্তর: দুধ ও ডিম উভয়টি উপকারি সুতরাং যার দুধ ও ডিম হজম হয়ে যায় সে উভয়টি মিলিয়ে ব্যবহার করতে পারবে, বরং যার শুধুমাত্র ডিম খাওয়ার কারণে Side Effect (পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া) হয় তবে দুধের সাথে মিশিয়ে খেলে সেটা কমে যাবে। দুধ ও ডিম উভয়টি একসাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নাকি নয়? এটার দুইটি বিষয় রয়েছে: একটি হলো এটি যেটা

আমার অভিজ্ঞতা যে, ডিম ও দুধ একসাথে মিশিয়ে ব্যবহার করাটা তার জন্য উপকারী নাকি ক্ষতিকর। দ্বিতীয়ত নিজের ব্যক্তিগত ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিবেন। মনে রাখবেন ডাক্তার সব সময় একজনই রাখা উচিত। কয়েকজন ডাক্তারের কাছ থেকে চিকিৎসা গ্রহনকারী সফল হয় না, কারণ অনেক ঔষুধ Side Effect (পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া) ও করে থাকে। একজন ডাক্তার নির্দিষ্ট করে নিন তবে সেই ডাক্তারের রোগির অবস্থা সম্পর্কে জানা থাকবে যে, কোন ঔষুধটি তার জন্য প্রযোজ্য এবং কোন ঔষুধের কারণে তার এলার্জি হয়ে যায়? কোন ঔষুধটি তার পেট খারাপ করে, কোনটি খেলে তার বেশি ঘুম হয়? ইত্যাদি ইত্যাদি। অতএব নিজের ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া উচিত যে, আমার জন্য ডিম খাওয়া উপকারি কিনা? (মলক্ষুযাতে আমিরাে আহলে সুন্নাত, ২/১৫৪)

প্রশ্ন: খাবারে সামুদ্রিক লবণ ব্যবহার করা উচিত নাকি চাষাবাদের লবণ? যেটা ডিলাররা লাভের জন্য লবণে মিশিয়ে বিক্রি করে, এই ব্যাপারে আপনি কি বলবেন?

উত্তর: আমার স্বল্প জ্ঞান অনুসারে পাহাড়ি লবণ যেটাকে লাহোরী লবণও বলা হয়, এটা খুবই উপকারি। আমরা বড় বাটা (পেশন যন্ত্র) নিয়ে গুড়ো করে ব্যবহার করি। লাহোরি লবণ গুড়ো করা পাওয়া যায় তবে এতে কঙ্কর, পাথর মিশানো থাকতে পারে, এই কারণে যে, মিশ্রিতকারি তো পানিতে মিশিয়েও মিনারেল ওয়াটার বলে বিক্রি করে। উন্নত দেশে কঠোরতা আছে, যার কারণে সেখানে বিশুদ্ধ পানি পাওয়া যায় কিন্তু কম উন্নত দেশে খুব বেশি মিশানো হয়। আল্লাহ পাক তাদেরকে হেদায়ত দান করুন যে, এত স্বস্তা জিনিসের মধ্যে মিশ্রন করে এবং পয়সা কামানোর

জন্য মানুষের প্রান নিয়ে খেলে। লবণে যদি মিশ্রনটা চেক করতে চান তবে সামান্য পানি গুলিয়ে নিন, যদি লবণ গলে যাওয়ার পর কিছু অণু পানির উপরিভাগে দেখা যায় তবে এটা মিশ্রনকৃত ময়লা যা পানিতে গলে যায় নি। (মলফুযাতে আমিরে আহলে সুন্নাত, ২/১১৫)

প্রশ্ন: প্রত্যেক মৌসুমে কি ঠান্ডা পানি পান করা উচিত? এবং গরম পানি কি প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য উপকারি?

উত্তর: চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে গরম পানি পান করা উপকারি। এক বর্ণনা অনুযায়ী শীতকালে গরম পানি পান করার দ্বারা রোগব্যাধি থেকে নিরাপত্তা অর্জিত হয়ে থাকে। আপন আপন শারিরিক অবস্থা অনুযায়ী এমন জিনিস উপকারি হবে, সুতরাং এটাও হতে পারে যে কারো গরম পানি পান করার দ্বারা উপকার হবে না। এরকম চিকিৎসা নিজের ডাক্তারের পরামর্শে করা উপকারি। ডাক্তার একজনই থাকা উচিত কেননা তার রোগির শারিরিক অবস্থা সম্পর্কে জানা থাকে যে, কোন ঔষুধটি তার জন্য উপযোগী আর কোনটা দ্বারা Side Effect (পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া) হয়। নতুন নতুন ডাক্তারের কাছে গেলে সে এই ব্যাপারে জানতে পারবে না। অতএব সাধারণত গরম পানি পান করা উপকারি। (মলফুযাতে আমিরে আহলে সুন্নাত, ২/১১১)

প্রশ্ন: আপনাকে অধিকাংশ সময় দেখা যায় যে, খাবার শুরু করার আগে পানি পান করেন, এটার কারণ কি?

উত্তর: চিকিৎসকরা স্বাস্থ্যের সুরক্ষার জন্য কিছু নিয়ম বলেছেন যার মধ্যে একটি এটাও যে, প্রতিটি জিনিসকে সেটার উপযুক্ত সময়ে আহাৰ করা উপকার দিয়ে থাকে যেখানে এতে অসতর্কতার কারণে ক্ষতিসাধন হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এই বিষয়টি খেয়াল রেখে খাওয়ার পূর্বে পানি পান

করাকে স্বাস্থ্যের জন্য উপকারি বলা হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে ফল খাওয়ার পূর্বেও পানি পান করা উপকারি। (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১/২৪)

প্রশ্ন: খাওয়ার পূর্বে কি পানি পান করা যাবে?

উত্তর: জি হ্যাঁ! খাবার খাওয়ার পূর্বে পানি পান করতে কোন অসুবিধা নেই, কেননা শুনেছি ও পড়েছি যে খাওয়ার পূর্বে পানি পান করার দ্বারা অন্ত্র সচল হয়ে যায়। যেই লোক ভারী খাবার নিজের পেটে ভর্তি করে আর কাবাব সমুচা অতিরিক্ত খায় তারাই ডাক্তারদের দোয়ারে বেশি ভিড় জমায়। (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৮/৫২)

প্রশ্ন: ফল, খাবার খাওয়ার পূর্বে খাওয়া উচিত নাকি পরে?

উত্তর: নিয়মতান্ত্রিক ফল (Fruit)ও খাওয়ার পূর্বে খাওয়া উচিত কিন্তু আমাদের দেশে সাধারণত খাওয়ার পরেই ফল খেয়ে থাকে। ইমাম মুহাম্মদ বিন মুহাম্মদ গাযালি رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ বলেন: যদি ফল থাকে তবে সেটা আগে দিয়ে দিন কারণ চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে সেগুলো আগে খাওয়া বেশি উপকারি, এগুলো দ্রুত হজম হয় সুতরাং এগুলো পেটের নিচে থাকা উচিত। আর কুরআনে পাকেও ফল আগে আহার করার কথা উল্লেখ রয়েছে। যেমন কুরআনে পাকে আল্লাহ পাক ইরশাদ করেন: (وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ) কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: “আর ফলমূল (নিয়ে), যা তারা পছন্দ করবে। (পারা: ২৭, সূরা ওয়াক্বিয়া, আয়াত: ২০) এরপর বলছেন: (وَ لَحْمٍ طَيِّبٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ) কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: আর পছন্দীমাংস (থাকবে), যা তারা চাইবে। (পারা: ২৭, সূরা ওয়াক্বিয়া, আয়াত: ২১) অতঃপর ফল খাওয়ার পর খাবারের মধ্যে মাংস ও মাছ আগে খাওয়া উত্তম। (অর্থাৎ ফল ছাড়াও অন্যান্য খাবার থাকে তো প্রথমে ফল খাবে এরপর মাংস ও মাছ।)

(ইহ্রাউল উলুম, ২/২১) আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ রেওয়ায়েত উদ্ধৃত করছেন: খাবারের পূর্বে তরমুজ খাওয়া পেটকে খুব ভালোভাবে পরিষ্কার করে দেয় আর রোগব্যাদিকে মূল থেকে নির্মূল করে দেয়।

(ফাতাওয়ায়ে রযবীয়া, ৫/৪৪২) (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১/২৪)

প্রশ্ন: আপেল খাওয়ার কিছু উপকারিতা বর্ণনা করুন।

উত্তর: জানুয়ারি ২০১৭ এর “মাসিক ফয়যানে মদীনার” পৃষ্ঠা নম্বর ২৯ এ আপেলের উপকারিতা এইভাবে বর্ণনা করা হয়েছে: ফলের মধ্যে আপেলকে সবচেয়ে বেশি শক্তিবর্ধক (অর্থাৎ শক্তি প্রদানকারী) মনে করা হয়ে থাকে। এটি একটি মজাদার ও এনার্জিতে সমৃদ্ধ ফল। আপেল (Apple) সম্পর্কে বলা হয়ে থাকে যে “নাস্তার মধ্যে একটি আপেল খেয়ে নিন” কখনো ডাক্তারের কাছে যেতে হবে না। ”আপেলের অনেক উপকারিতা রয়েছে তার মধ্যে কয়েকটি উল্লেখ করা হলো: (১) আপেল মন ও মস্তিষ্ককে উৎফুল্ল করে তুলে। (২) অন্তরেও শক্তি যোগায় আর ভয় দূর করে। (৩) আপেল রক্ত উৎপন্ন করে এবং চেহারার রঙ সুন্দর করে। (৪) আপেল লিভারের উন্নতি ঘটায়, পাকস্থলীতে শক্তি যোগায় (৫) খালি পেটে আপেল ও দুধ একসাথে মিশিয়ে খাওয়া শরীরের জন্য রোগ নিরাময় কারি (৬) আপেলের জুস পেট ও পাকস্থলির জীবাণু প্রতিরোধ করে (৭) আপেল দাঁত ও মাড়িকে ময়বুদ করে (৮) আমাশয় টাইফয়েড, যক্ষ্মা ও কাশির জন্য উপকারি। গলার টিবি রোগকে “যক্ষ্মা” বলা হয়। আর আমাশয় হলো পেচিশ মোশন(পেট মোচড়ানো) ধরনের পেটের রোগ, যার সাথে কখনও কখনও রক্ত ও পুঁজ বের হয়। (৯) আপেলের মুরাব্বা মন ও মস্তিষ্ককে ময়বুদ করে। (১০) আপেল দৃষ্টি ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে। (১১) আপেল পিত্ত্রথলির পাথর প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে

থাকে। (১২) কাঁচা আপেল গরম করে ফোলে যাওয়া স্থানে লাগানো উপকারি। (১৩) আপেল কোলস্ট্রোল বৃদ্ধি পাওয়াকে প্রতিরোধ ও কমিয়ে দেয় (১৪) একটি গবেষণা অনুযায়ী আপেল সব ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে (১৫) আপেলের রস হেঁচকি প্রতিরোধ করে, গলা ব্যথা উপশম করে, সর্দি-কাশি থেকে মুক্তি দেয় আর ওজন কমাতে সাহায্য করে।

ফলমূল ও খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে রং করা হয়ে থাকে

প্রতারক লোকেরা আপেলের কোশার উপর লাল রং লাগিয়ে থাকে। আপেলের কোশার মধ্যে যদি আসলেই রং করা হয় তবে সেই রং দূর করে খাওয়াই উপকারি নতুবা আপেলের কোশা ছাড়িয়ে খাওয়া উচিত কেননা কোশার নিচে ভিটামিনের স্তর থাকে। কৃত্রিমভাবে রঙিন আপেল ক্রয় করা থেকে এড়িয়ে চলা খুবই কঠিন হয়ে থাকে কেননা আমরা এটা জানি না যে কোন আপেলের মধ্যে রং লাগানো হয়েছে? হয়তো আপেলের উপর কাপড়ের রং লাগানো হয়ে থাকে কেননা ফুড কালারের দাম একটু বেশি। একইভাবে আমরা যেসব রং বিরংয়ের জিনিস খেয়ে থাকি সেগুলোর মধ্যেও সাধারণত কাপড়ের রং দেয়া হয়ে থাকে সুতরাং আমাকে এক কাপড়ের রং ব্যবসায়ী ইসলামী ভাই বলেছিলো যে, গোলাপি ফুড কালারের অনেক দাম হয়ে থাকে, আমার দোকানে যদি কোন খাদ্যদ্রব্য বিক্রোতা গোলাপি কালার নিতে আসে আমি উম্মতের কল্যাণের নিয়্যতে তাকে দিতাম না কেননা আমি জানি যে এমন লোকেরা খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে এই রং মিশিয়ে দেয় আর এইভাবে মানুষকে কাপড়ের রং খাইয়ে থাকে। আমাদের দেশে লাল গোলাপি জিনিসপত্র ও বিভিন্ন শরবত পাওয়া যায়

এসবের মধ্যে কাপড়ের রংয়ের কালার সংযুক্ত করা হয়ে থাকে কিন্তু আমরা নিশ্চিতভাবে এটা জানি না অমুক শরবত বা অমুক খাবারের মধ্যে নকল কালার ব্যবহার করা হয়েছে। একইভাবে টফি ও চকলেটের ব্যাপারে আমাকে এক দোকানদার অনেক আগেই বলেছিলো যে “এই ফুড কালার স্পর্শই করে না এরা শুধুমাত্র কাপড়ের রং লাগিয়ে থাকে। ” এজন্য এগুলোর মধ্যে আরও নানান রংয়ের পাপড়ীতে কাপড়ের রং ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ঘরে রান্না করা খাবারের মধ্যেই নিরাপত্তা রয়েছে

অতএব বাজারের খাবার খাওয়ার পরিবর্তে ঘরে রান্না করা খাবার আহার করার মধ্যে কল্যাণ রয়েছে। নিজের সন্তাদেরও স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক বিভিন্ন ধরনের রঙীন চিপস খাওয়া থেকে বিরত রাখুন। মনে রাখবেন! যদি কাউকে গলিতে, সড়কে টপি বানাতে দেখেন তবে বমি হয়ে যাবে কারণ তারা টপি বানানোর কাজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখে না যার কারণে সেগুলোর উপর পোকা ও মাকড় বসে। আমরা খুবই আগ্রহ নিয়ে এমন খাবার খেয়ে থাকি, যদি সেগুলো তৈরী করতে দেখতাম তাহলে আমাদের সেগুলোর প্রতি ঘৃণা এসে যেতো কেননা সেগুলো প্রস্তুতকারীদের ঘাম ও থুথু সেগুলোর মধ্যে পড়ে থাকে। আর যেখানে এসব জিনিস তৈরী হয় সেগুলোর আশেপাশে হুঁদুর দৌড়ে থাকে। কোথাও কোথাও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে মনযোগ দেয়া হয়ে থাকে কিন্তু পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার পরিমাণ না হওয়ারই সমান। অন্যান্য জিনিসের মতো ঘরের খাবারই খাওয়া উচিত কেননা ঘরের মহিলারা যেই খাবার রান্না করে সেগুলো তারা নিজেরাই খেয়ে থাকে আর বাচ্চাদেরও খাওয়ায় এজন্য

তাদের এই চিন্তাধারা থাকে যে, তারা খাবারের জিনিসগুলো ভালোভাবে ধৌত করে এবং পরিষ্কার রাখে সুতরাং এইভাবে ঘরের খাবার মানসম্মত হয়ে থাকে। হোটেলের খাবারের টেস্ট যদিওবা অনেক ভালো কিন্তু সেগুলো মানহীন হয়ে থাকে। অন্যান্য জিনিসের ন্যায় তৈরী করা গরম মসলার বিষয়ও, যে গরম মসলাটি পিষানো যেই কৌটাই করে আনা হয় আল্লাহই জানে সেখানে কি কি জিনিস পিষানো থাকে। আপনি এমন অনেক লোক পাবেন যারা রান্নার কাজে গরম মসলা ব্যবহার করে না তারা ভিন্ন মসলা ক্রয় করে থাকে, তারা পিষে নেয় এরপর ব্যবহার করে। প্রতিটি কোম্পানি ভুল জিনিস তৈরী করে থাকে এটা জরুরী নয়, কিন্তু আজকাল ভেজাল মেশানো ও ধোকাবাজির ছড়াছড়ি চলছে, হয়তো এই কারণেই আমরা বেশি রোগাক্রান্ত ও পেরেশানের মধ্যে নিমজ্জিত হচ্ছি আর আমাদের শান্তি নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। হয়তো এমনই কোন ব্যক্তি পাবেন যারা এটা বলে যে, আমি স্বাস্থ্যবান আর আমার কোন চিন্তা নেই। প্রায় সকল লোকই পেরেশান, কেউ নিঃসন্তানের কারণে পেরেশানে আছেন আবার অনেককে সেই সন্তানরাই কষ্টে রেখেছে, কেউ রোগাক্রান্ত আবার কেউ কর্তে জর্জরিত, কারো টাকা মেরে বসে আছে আবার কারো জায়গার মালিক কষ্ট দিচ্ছে। আর কারো প্রতিবেশি তাকে জীবন অতিষ্ঠ করে তুলেছে তো এইভাবে চারিদিকে অশান্তি ছড়িয়ে পড়েছে। আর মানুষের নিয়্যত ও আচরণ খারাপ হয়ে গেছে। আল্লাহ পাক আমাদেরকে তাঁর প্রিয় মাহবুব صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর সদকায় আদর্শবান বানিয়ে দিক।

মনে রাখবেন! যদি নিজের এই মানসিকতা করে নিন যে, এখন থেকে আমি ভেজাল মেশানো, গালমন্দ করা, মিথ্যা বলা, গিবত করা ও নামায কাযা করা থেকে বেঁচে থাকবো এবং মুসলমানদের উপকারের কথা

চিন্তা করতে হবে, তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** চারিদিকে পরিবেশ সুন্দর হয়ে যাবে আর আমরা শান্তি প্রতিষ্ঠাকারী হয়ে যাবো। এটার বরকতে দুনিয়াতেও শান্তি নসিব হবে এবং আমাদের কবর ও হাশরোও **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** শান্তি পাওয়া যাবে। একইভাবে যদি আমরা সকলে মিলেমিশে দাওয়াতে ইসলামীর নেকীর দাওয়াত সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দিই আর চারিদিকে সুন্নাতে প্রচার প্রসার করি তো **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়ে যাবে নতুবা বড় বড় কথা বলা ও পত্রিকায় বয়ান লিখনীর দ্বারা কাজ হবে না, কাজ করার মাধ্যমেই এসব করা সম্ভব। (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/১০৫)

প্রশ্ন: বার্ধক্য আসার পূর্বে এমন কি করা উচিত যা দ্বারা বৃদ্ধকালে খুব কম কষ্ট করতে হবে?

উত্তর: “বিলিন হয়ে যাবে এই যৌবন যেটা নিয়ে তুমি গর্ব করো “যৌবনে ২০ থেকে ২২ বছর পর্যন্ত দুধ পান করা বেশি উপকারি, এতে ক্যালসিয়াম থাকে যা দ্বারা হাঁড়সমূহ ময়বুদ হয়। যেসব লোকদের জয়েন্ট ও হাঁড়সমূহে ব্যথা থাকে হয়তো তারা ছোটবেলায় দুধ পান করেনি। আমি ছোটবেলায় এক রুপি টাকার মহিষের খাঁটি দুধ পান করতাম, হতে পারে সেটাতে সামান্য পানিও মিশানো থাকতো কিন্তু আমাদের সামনে দুধ দহন করতো আর দুধে ফেনা জমে যেতো, দুধ বিক্রোতা ফেনা সরিয়ে দুধ ওজন করতো এরপর ফেনা ফ্রিতে ঢেলে দিতো, অথচ ফেনার মধ্যে ওজন হত না ব্যস এর কাছ থেকে ক্রয় করার দ্বারা মনের একটি প্রভাপ পড়তো। সেই দুধের মধ্যে এমন মাল্লাই জমতো যে, এখনো সেই দুধের কথা স্মরণ হলে মুখে পানি চলে আসে। আমাদের সময়ে শহরে মহিষের খামার ছিলো কিন্তু যখন বসতী বেড়ে গেলো তো মানুষকে কষ্ট থেকে বাঁচানোর জন্য মহিষের

খামার মহিষের কলোনীতে স্থানান্তর করা হলো, এটা ঠিক করেছে, ঐসময় এরকম খিয়ানত ছিলো না কিন্তু বর্তমান সময়ে খিয়ানত অনেক বেড়ে গেছে। অতএব যৌবনকালে দুধ পান করুন, ময়দা, চর্বি ও মিষ্টান্ন জিনিস খাওয়া থেকে বিরত থাকুন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** বৃদ্ধকালে সুস্থ-সবল থাকবেন।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৭/৩৭)

প্রশ্ন: নারিকেল খাওয়া ও সেটার তেল লাগানোর উপকারিতা কি?

উত্তর: মিসরি (চিনির একটি প্রকার) এর সাথে প্রতিদিন খালি পেটে এক তোলা নারিকেলের শাঁস মিশিয়ে খেলে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায়, পেট নরম করে এবং ক্ষুধা বাড়ায়। নারিকেলের শাঁসের তেল মাথায় লাগানোর দ্বারা চুল বৃদ্ধি পায় আর এটি মস্তিষ্কের জন্য উপকারি।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১০/৩৬৩)

প্রশ্ন: কলিজা খাওয়ার উপকারিতা বা ক্ষতি, এই বিষয়ে আপনার অভিজ্ঞতা কি?

উত্তর: কলিজা ভালো জিনিস, খাওয়া যায় আর হালালও। কলিজা কোলস্ট্রোল (Cholesterol) দ্বারা সমৃদ্ধ সুতরাং যার হৃদরোগ রয়েছে অথবা কোলস্ট্রোল Cholesterol) (Level হাই থাকে সে যেনো কলিজা খাওয়া থাকে বেঁচে থাকে। কলিজার মধ্যে কারবোহাইড্রেট (Carbohydrate) ও বেশি থাকে সুতরাং যার গ্যাসের রোগ আছে সেও এটা খাওয়া থেকে বেঁচে থাকবে। সাধারণত যার ইউরিক অ্যাসিড রোগ রয়েছে সে Red Meat অর্থাৎ ছাগল, গাভী, মহিষ বা উটের মাংস অথবা কলিজা খাওয়া থেকেও বেঁচে থাকবে। (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/৩৬৫)

প্রশ্ন: গরমকালে কি কি সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?

উত্তর: গরমকালে পানি পান করার প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখা দরকার, এটার জন্য পানির পরিমাণ নির্ধারণ করে নিন যেমন বারভী শরীফের সাথে সম্পর্কিত রেখে কমপক্ষে ১২ গ্লাস পানি পান করুন। যেহেতু প্রচণ্ড গরমের কারণে ঘাম নির্গত হয়ে থাকে, তা হতে পারে ১২ গ্লাস পানি পান করা যথেষ্ট হবে সুতরাং খুব ভালোভাবে পানি পান করবেন, ১২ গ্লাস অর্ধ গ্লাস করে নয় বরং পুরো গ্লাস ভর্তি করে পান করুন। আমার কাছে একটি পিয়লা রয়েছে, আমার মনে হয় সেই পিয়লা দুই গ্লাসের সমপরিমাণ পানি নেয়া যায় আমি সেই পিয়লা ভরে একমূহূর্তে একবার পানি পান করে নিই, ইফতারের সময় দুই পিয়লা পানি পান করি, খাবারের সময়ও পানি পান করি অতঃপর খাদ্যের মধ্যেও পানি থাকে, এইভাবে আমার পানি পান করার অভ্যাস হয়ে গেছে। এছাড়া মাদানী মুযাকারা থেকে অবসর হওয়ার পরও আমি “ইস্টিমার (ভাপ নেয়ার মেশিন)” থেকেও ভাপ নিয়ে থাকি, এই মেশিন অনেক উপকারি যেটা আমার বড় ছেলে “হাজী উবায়েদ রযা” দিয়েছে। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** আমার ভাপ নেয়ার উপকার দৃষ্টিগোচর হচ্ছে, এইভাবে পানি পান করার মতো আমার ভাপ নেয়ারও অভ্যাস হয়ে গেছে আর এখন আমি এই অভ্যাস ছাড়তে চাচ্ছি না।

মনে রাখবেন! “স্টিমার” স্বয়ংক্রিয় মেশিন যেটা চলার কিছুক্ষণ পর ভাপ দেয়া শুরু করে দেয়। আপনি আপনার সুবিধার জন্য “স্টিমার” থেকে ভাপ নেয়ার সময় নির্দিষ্ট করে নিন যেমন “পাঁচ, সাত বা দশ মিনিটের জন্য মুখ ও নাকের মাধ্যমে ভাপ নিন, নির্ধারিত সময় শেষ হওয়ার সাথে সাথেই মেশিন স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যাবে, যাদের পক্ষে সম্ভব হয় তারা ভাপ নিতে থাকুন। (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৭/১৩৯)

প্রশ্ন: এমন কোন খাবারের কথা বলুন যেটা খেয়ে আমরা শীতের দিনেও সুস্থ থাকতে পারবো?

উত্তর: মাকতাবাতুল মদীনার পুস্তিকা “মেথীর ৫০টি মাদানী ফুল” এর ৬ পৃষ্ঠায় রয়েছে: শীতের দিনে প্রতিদিন খাবারের পর ছোট আধা চামচ মেথী পানিতে ভিজিয়ে ব্যবহার করার দ্বারা শীতকালীন অধিকাংশ রোগ থেকে নিরাপদ থাকে। “অবশ্য প্রত্যেক চিকিৎসা ডাক্তারের পরামর্শে করবেন, হয়তো মেথী দানা কারো স্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী নাও হতে পারে।

(মালফুজাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১০/৪৭০)

প্রশ্ন: খালিপেটে মিষ্টি খাওয়ার উপকারিতা কি? এবং মিষ্টি করার জন্য সাদা চিনি ব্যবহার করা কেমন?^(১)

উত্তর: খালিপেটে খেজুর খাওয়া উপকারি, এবং চোখের জন্যও উপকারি। পেটে থাকা একটি নাড়ি আছে যেটা মিষ্টান্ন গ্রহন করে থাকে, সুতরাং ইফতারে মধ্যে খেজুর আহার করুন অথবা পানি পান করুন কেননা পানি নাড়িভুড়ি খুলতে সবচেয়ে ভালো কাজ করে, যদি কুসুম গরম পানি হয় তবে আরও ভালো। সুগন্ধিময় ও ক্যামিক্যালযুক্ত বাজারের শরবত থেকে বেঁচে থাকুন কেননা এমন শরবত স্বাস্থ্য খারাপ করে থাকে, আমিও এরকম জিনিস থেকে দূরে থাকি, অবশ্য কখনো কখনো অল্প সামান্য চুমুক নিয়ে

১. “মেথীর ৫০ টি মাদানী ফুল” এই পুস্তিকা আমিরে আহলে সুন্নাত **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** এর ১২ পৃষ্ঠা সম্বলিত একটি পুস্তিকা। এই পুস্তিকায় মেথীর উপকারিতা, এর মাধ্যমে চিরস্থায়ী কোষ্ঠ কাটন্য এবং পেটের রোগের চিকিৎসা, কোমর ও হাড়ের ব্যাথার চিকিৎসা, মাড়ির চিকিৎসা এবং মেথীর কফির মাদানী ফুল এবং মেথীর মাধ্যমে বিভিন্ন রোগের চিকিৎসার পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে। এই প্রশ্ন মালফুজাতে আমিরে আহলে সুন্নাত বিভাগ থেকে করা হয়েছে এবং উত্তর ও আমিরে আহলে সুন্নাত **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** দান করেছেন। (মালফুজাতে আমিরে আহলে সুন্নাত বিভাগ)

থাকি। যদি শরবত পানই করতে হয় আর আল্লাহ পাক মাল ও দৌলত দান করেছেন তবে দুধের সাথে দুই চামচ খাঁটি মধু মিশিয়ে পান করে নিন এটি স্বাস্থ্যের জন্য ভালো পানীয় অথবা পানিতে লেবু চিবিয়ে নিন এটি গরমের জন্য উপকারি ও উত্তম শরবত, এবং মিষ্টি করার জন্য সাদা চিনির পরিবর্তে মধু অথবা গুড় ঢেলে দিন, কেননা ক্যামিক্যাল তৈরীকৃত সাদা চিনির প্রতি আমি সম্মত নই, এর অনেক ক্ষতি রয়েছে, এবং অনেকে এটাকে “হুয়াইট পয়য়ন” ও “সুইট পয়য়ন” অর্থাৎ “সাদা বিষ” এবং “মিষ্টান্ন বিষ” বলেছে, কিন্তু মনে রাখবেন! আমি সাদা জিনিসকে নাজায়িয় বলছি না, বরং প্রয়োজন সাপেক্ষে ব্যবহারও করে থাকি, তবে এটা বেঁচে থাকার চেষ্টা অব্যাহত থাকে, এই কারণে আমাদের ঘরে মিষ্টান্ন জিনিসের মধ্যে সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করা হয়, কোন কারণে গুড় মিশানো না হয় তবে অপারগ হয়ে সাদা চিনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। হ্যাঁ! কখনো কোন বন্ধু বা আত্মীয়-স্বজনের ঘর থেকে কোন মিষ্টান্ন আইটেম দেওয়া হয় তবে সেটা থেকে বেঁচে থাকা কঠিন হয়ে যায়।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৮/৫১)

প্রশ্ন: কতটুকু মিষ্টি খাওয়ার দ্বারা অল্পের প্রশান্তি হয়?

উত্তর: এটার পরিমাপ তো লিখা হয়নি কতটুকু মিষ্টান্ন খেলে অল্প প্রশান্তি হয়, তবে বেশিক্ষণ সময় বসে থাকা ব্যক্তিদের মিষ্টি কম খাওয়া উচিত, যদি এই মিষ্টি অল্পের পরিবর্তে শিরায় চলে যায় তো বিপদ হবে! এইভাবে ডাইবেটিস রোগও অনেক বেড়ে গেছে। সাধারণত আমরা বেশি কষ্টদায়ক কাজ করি না কিন্তু যারা কষ্টদায়ক কাজ করে তাদের পেটে মিষ্টি হজম হয়ে যায় যেমন শ্রমিক, দৌড়া দৌড়িকারি অথবা কামার ইত্যাদি। এসব লোক তো ভাজা মাংস খেয়ে থাকে বরং কাঁচা সিদ্ধ মাংসও খেয়ে ফেলে কিন্তু তাদের কিছুই হয় না!

বহিঃবিশ্বে (পাকিস্তান ব্যতীত অন্যান্য দেশের) কথা: আমি এক ইসলামী ভাইয়ের ঘরে গিয়েছিলাম, তিনি অনেক মিষ্টান্ন জিনিস রেখেছেন, তার সম্মানীত পিতা বলছিলেন যে “আমি সব মিষ্টান্ন একা খেয়ে থাকি! “আমার মনে হয়নি যে তার বয়স ৬০ বছরের চেয়ে কম হবে, যেহেতু তিনি কামারের কাজ করতেন তাই তার পেটে মিষ্টি হজম হয়ে যায় হয়তো। (মলক্ষ্যতে আমিরাে আহলে সুন্নাত, ৬/২২৯)

প্রশ্ন: যদি কেউ মোটা হয় আর সে ওজন কমাতে চায় তবে সে এমন কোন পদ্ধতি অবলম্বন করবে যার দ্বারা সে পাতলা হয়ে যাবে?

উত্তর: যদি কোন মানুষ মোটা হয় আর সে পাতলা হতে চায় তবে তার উচিত সর্বপ্রথম Lipidprofile টেস্ট করাবে কেননা অনেক সময় মানুষ নিজের ওজন কমাতে কমাতে অন্যান্য বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে যায়। সতর্কতা এটাতেই যে, মানুষ নিজেই নিজের খাবার কমিয়ে দিবে যেমন আগে দুইটি রুটি খেতো এখন এক চতুর্থাংশ রুটি খাওয়া কমিয়ে দিবে। আর এতটুকু খাবার খাবে যে, দুর্বলতাও যেনো অনুভব না হয় আর কিছু না কিছু ক্ষুধাও বাকি থাকে। মিষ্টি, চর্বি ও ময়দা দ্বারা তৈরী জিনিস থেকে বেঁচে থাকা উচিত, কেননা এসব জিনিস সাধারণত স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এইভাবে যেই জিনিস শরীরের ওজন বৃদ্ধি করে যেমন আলু ইত্যাদি এগুলো খারাপ জিনিস এসবকিছু থেকে বেঁচে থাকা উচিত। অনেক লোক ঠান্ডা জিনিসের আগ্রহী হয়ে থাকে যদি তারাও নিজের ওজন কমাতে চায় তবে তাদেরও ঠান্ডা জিনিস খাওয়া থেকে বেঁচে থাকা উচিত।

যারা পরিশ্রমি কাজ করে তাদের সাধারণত বেচে থাকতে হয় না

যেসব লোক ক্ষেত-খামার বা ভারী জিনিসপত্র বহন করে গাড়ি লোডিং করে থাকে তাদের সাধারণত কোন প্রকার বেচে খেতে হয় না, এসব লোক লাকড়ি ও পাথরও খেয়ে নেয় তবে সেগুলোও হজম হয়ে যাবে। যেসব লোক এইভাবে ওজন কমায় না শুধুমাত্র খেয়ে খেয়ে বসে থাকে তাদের এসব বিষয় থেকে বেঁচে থাকা উচিত। যখনই কোন জিনিস তেলে ভাজা হয় তখন সেই জিনিসটি নিজের ভিতরে এক প্রকার প্রলেপ করে নেয় যার কারণে সেটা হজম হওয়াটা কঠিন হয়ে যায়। যখন এগুলো হজম হতে পারে না তখন মানুষের স্বাস্থ্যে খারাপ প্রভাব পড়ে আর মানুষ রোগাক্রান্ত হয়ে যায়। প্রত্যেককে নিজেদের স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখা উচিত, আল্লাহ পাক আমাদের সকলকে নিরাপদ রাখুক।

أَمِينٌ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (মলফুযাতে আমীনে আহলে সুন্নাত, ৮/৩০৩)

صَلِّ عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

এই পুস্তিকাটি পাঠ করে অপরকে উপহার দিন

বিবাহ অনুষ্ঠানে, ইজতিমা, ওরস ও জুলুসে মিলাদ ইত্যাদি সময়ে মাকতাবাতুল মদীনা থেকে প্রকাশিত পুস্তিকাটি ও মাদানী ফুল সম্বলিত রিপল্যাট বন্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহকদেরকে ভালো নিয়ত সহকারে উপহার দেয়ার জন্য নিজের দোকানেও পুস্তিকা রাখার অভ্যাস করুন, সংবাদপত্র বিক্রেতা ও শিশুদের মাধ্যমে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে মাসে কমপক্ষে একটি হলেও সুন্নাতে ভরা পুস্তিকা অথবা মাদানী ফুলের রিপল্যাট পৌঁছিয়ে নেকীর দাওয়াতের সাড়া জাগিয়ে খুব বেশি বেশি সাওয়াব অর্জন করুন।

আগামী সপ্তাহের পুস্তিকা



ماکتاباتول مदीنار বিভিন্ন شاخা

হেড অফিস : ১৮-২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৭১৪১১২৭২৬

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়েদাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৮৫১৭

আল-ফাতাহ্ শপিং সেন্টার, ২য় তলা, ১৮-২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল ও বিকাল নং: ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯

কাশারীপাট, মাজার রোড, চকবাজার, কুমিল্লা। মোবাইল: ০১৭৯৪৭৮১৩২৬

পুরাতন বাবুপাড়া ফয়যানে শাহজালাল মসজিদ নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৮৭৬৮৪৫০৩৪

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