



সাপ্তাহিক পুস্তিকা: ৩৭৫
WEEKLY BOOKLET: 375

খাবারের ৯২টি সুন্নাত ও আদব

দাঁতের কাজ পাকস্কুলী দিয়ে করাবেন না	০৫
পতিত হওয়া খাবার তুলে খেয়ে নেয়ার ফযিলত	০৮
খওয়ার পর মাসেহ করা সুন্নাত	১২
বরকত চলে যাওয়ার কাজসকূহ	১৪



শায়েখে তরীকত, আমীরে আব্দুলে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আব্দামা মাওলানা আবু বিলাল

মুহাম্মদ ইলইয়াম আত্তার কাদেবী রযবী

کتابخانه
المکتبۃ

ইসলামিক

সেন্টার-ইসলামিক রিসার্চ সেন্টার

Islamic Research Center

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

খাবারের ৯২টি সুন্নাত ও আদব

দোয়ায় আন্তর: হে মুস্তফার প্রতিপালক! যে কেউ এই পুস্তিকা “খাবারের ৯২টি সুন্নাত ও আদব” পড়ে বা শুনে নিবে তাকে সর্বদা সুন্নাত অনুযায়ী আহার করার ও পান করার তৌফিক দান করো আর তাকে ও তার মা বাবাকে বিনা হিসাবে ক্ষমা করো।
 أَمِينَ يَا نَبِيَّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

দরুদ শরীফের ফযিলত

নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেন: যে ব্যক্তি দিনে ও রাতে আমার প্রতি ভক্তি ও ভালোবাসার কারণে তিন বার করে দরুদে পাক পাঠ করে আল্লাহ পাকের উপর হক হলো তিনি তার ঐ দিনের ও ঐ রাতের গুনাহ ক্ষমা করে দেন। (মু'জামে ক্ববীর, ১৮/৩৬২, হাদীস: ৯২৮)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

খাবারের নিয়্যত করে নিন

(১) খাবারের দ্বারা উদ্দেশ্য যেন স্বাদ গ্রহণ ও আকাঙ্ক্ষা পূর্ণ করা না হয় বরং খাবারের সময় এই নিয়্যত করে নিন: “আমি আল্লাহ পাকের ইবাদতে শক্তি অর্জন করার জন্য আহার করছি “মনে রাখবেন! খাবারের মধ্যে ইবাদতের শক্তি অর্জনের নিয়্যত তখনই সত্য হবে যখন ক্ষুধা থেকে

কম খাওয়ার ইচ্ছা থাকবে নতুবা নিয়তই মিথ্যা হয়ে যাবে কেননা উদরপূর্তি করে খাওয়ার দ্বারা ইবাদতের জন্য শক্তি অর্জন হওয়ার পরিবর্তে আরও বেশি অলসতা সৃষ্টি হয়ে থাকে। খাবারের অন্যতম একটি সুন্নাত হলো, ক্ষুধা লাগা কেননা ক্ষুধা না থাকা অবস্থায় খাওয়ার দ্বারা শক্তি তো দূরের কথা বরং উল্টো স্বাস্থ্য খারাপ ও হৃদয়ও কঠোর হয়ে যায়। হযরত শায়খ আবু তালিব মক্কী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: এক বর্ণনায় রয়েছে: “উদরপূর্ণ অবস্থায় আহার করার কারণে রোগ সৃষ্টি করে।” (কুতুবুল ক্বুব, ২/৩২৬) (২) এমন দস্তুরখানা বিছান যেটাতে কোন অক্ষর, শব্দ, লিখা, কবিতা বা কোম্পানি ইত্যাদির নাম উর্দু, ইংলিশ যেকোন ভাষা যেনো লিখা না থাকে। (৩) খাবার খাওয়ার পূর্বে এবং পরে উভয় হাত কজি পর্যন্ত ধৌত করা সুন্নাত, কুলি করে মুখের উপরিভাগ ধুয়ে নিন তবে খাওয়ার পূর্বে ধৌত করা হাত মুছে নিবেন না। রাসূলে পাক صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ বলেন: “খাবারের পূর্বে আর পরে অযু করা (অর্থাৎ হাত মুখ ধুয়ে নেয়া) রিযিক প্রশস্ত করে এবং শয়তানকে দূরীভূত করে।” (কানযুল উম্মাল, ১৫/১০৬, হাদীস: ৪০৭৫৫) (৪) যদি খাবার খাওয়ার জন্য কেউ মুখ ধৌত না করে তো এটা বলবো না যে, সে সুন্নাত বর্জন করেছে। (বাহারে শরীয়াত, ৩/৩৭৬, খণ্ড: ১৬) (৫) খাবার খাওয়ার সময় বাম পা বিছিয়ে দিন এবং ডান হাঁটু দাঁড় করে দিন অথবা নিতম্বের উপর বসে যান এবং উভয় হাঁটু দাঁড় করে রাখুন অথবা দু’জানু হয়ে বসুন, তিনটির মধ্য থেকে যেকোন এক পদ্ধতিতে বসেন তো সুন্নাত আদায় হয়ে যাবে।

পর্দার উপর পর্দা করার অভ্যাস গড়ন

(৬) ইসলামী ভাই হোক বা ইসলামী বোন সকলে চাদর বিছিয়ে অথবা জামার আস্তিনের মাধ্যমে পর্দার উপর পর্দা অবশ্যই করণ নতুবা

আঁটসাঁট হলে বা জামার আস্তিন উঠানো থাকলে পরিবারের লোক ও অন্যান্যদের কুদৃষ্টির গুনাহে পতিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে। যদি “পর্দার উপর পর্দা” করা সম্ভব না হয় তবে দু’জানু হয়ে বসে যান তাহলে সুন্নাতও আদায় হয়ে যাবে এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে পর্দা করাও হয়ে যাবে। খাবার ছাড়াও অন্যান্য যেকোন সময়ে পর্দার উপর পর্দা করার অভ্যাস করুন। (৭) চারজানু অর্থাৎ হাঁটু গেড়ে বসে খাওয়া সুন্নাত নয়, এরদ্বারা পেট বড় হয়ে থাকে। (৮) প্রথম লুকমার পূর্বে بِسْمِ اللّٰهِ এবং দ্বিতীয় লুকমার আগে بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ আর তৃতীয় লুকমার পূর্বে بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ বলুন। (ইহয়াদুল উলুম, ৩/৬) (৯) بِسْمِ اللّٰهِ জোরে পড়ুন যাতে অন্য লোকেরও মনে পড়ে। (১০) শুরু করার পূর্বে দোয়া পড়ে নিবেন, যদি খাবারের মধ্যে বিষণ্ড থাকে بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّهُ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ সেটা কাজ করবে না, দোয়াটি হলো: مَعَ اَسْمِیْهِ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاوٰتِ یَا قَیُّوْمُ (আল্লাহ পাকের নামে শুরু করছি যার নামের বরকতে যমিন ও আসমানে কোন জিনিস ক্ষতি করতে পারে না, হে চিরঞ্জীব ও চিরস্থায়ী।) (১১) যদি শুরুতে بِسْمِ اللّٰهِ বলতে ভুলে যান তবে খাবারের মাঝখানে অথবা দানার উপর এইভাবে বলুন: بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ

অনুবাদ: আল্লাহ পাকের নামে খাবারের শুরু ও শেষ।

খাবারের সময়ও আল্লাহর যিকির অব্যাহত রাখুন

(১২) যে ব্যক্তি খাবার খাওয়ার সময় প্রত্যেক গ্রাসে بِسْمِ اللّٰهِ পাঠ করবে بِسْمِ اللّٰهِ সেই খাবার তার পেটে গিয়ে নুর হবে আর রোগব্যাদি দূর হবে। অথবা (১৩) প্রত্যেক গ্রাসের পূর্বে “আল্লাহ” অথবা “বিসমিল্লাহ” বলুন যাতে খাবারের লোভ যিকরুল্লাহ থেকে উদাসিন করে না দেয়।

প্রত্যেক দুই গ্রাসের মাঝখানে **يَا وَاحِدُ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** এবং **بِسْمِ اللّٰهِ** বলুন, এইভাবে প্রতিটি লুকমার শুরু **بِسْمِ اللّٰهِ** দ্বারা, মাঝখানে **يَا وَاحِدُ** এবং লুকমার শেষে হামদ পাঠের সুযোগও হয়ে যাবে। (১৪) মাটির প্লেটে খাওয়া উত্তম “যে ব্যক্তি তার ঘরে মাটির প্লেট রাখে ফেরেশতা সেই ঘরের যিয়ারত করতে আসে।” (রদ্দুল মুহতার, ৯/৪৯৫) (১৫) তরকারি বা চাটনির পাত্র রুটির উপর রাখবেন না। (রদ্দুল মুহতার, ৯/৪৯০) (১৬) হাত অথবা ছুরি রুটি দিয়ে মুছবেন না। (রদ্দুল মুহতার, ৯/৪৯০) (১৭) যমিনের উপর দস্তুরখানা বিছিয়ে খাওয়া সুন্নাত। হেলান দিয়ে, খালি মাথায় অথবা একহাত যমিনের উপর হেলান দিয়ে, জুতা পরিধান করে, শুয়ে শুয়ে অথবা চারজানু (হাঁটু গেঁড়ে) খাবেন না। (১৮) রুটি যদি দস্তুরখানায় চলে আসে তবে তরকারির জন্য অপেক্ষা করা ব্যতীত খাওয়া শুরু করে দিন। (রদ্দুল মুহতার, ৯/৪৯০) (১৯) আগে ও পরে লবণ অথবা লবণাক্ত কিছু খান এরদ্বারা সত্তরটি রোগ দূরীভূত হয়। (রদ্দুল মুহতার, ৯/৪৯১) (২০) রুটি এক হাতে ছিড়বেন না কেননা এটা অহংকারীদের পদ্ধতি। (২১) রুটি বাম হাতে ধরে ডান হাতে ছিড়বেন। হাত বাড়িয়ে থালা অথবা তরকারির প্লেটের মাঝখানের উপরে করে রুটি ছিড়ার ও ডাবল রুটি ইত্যাদি ভাঙ্গার অভ্যাস করুন এইভাবে রুটির ছোট ছোট অংশগুলোও খাবারের মধ্যে পড়বে নতুবা দস্তুরখানায় পড়ে নষ্ট হতে পারে। (২২) ডান হাতে খাবেন, বাম হাতে খাওয়া, পান করা, নেয়া, দেয়া শয়তানের কাজ।

তিন আঙ্গুল দিয়ে খাওয়ার অভ্যাস গড়ুন

(২৩) তিন আঙ্গুল অর্থাৎ মধ্যমা, শাহাদাত ও বৃদ্ধাঙ্গুল দ্বারা খাবার খাওয়া সুন্নাতে আশ্বিয়ায়ে **عَلَيْهِمُ السَّلَام**। অভ্যাস করার জন্য যদি চান প্রথমে ডান হাতের কনিষ্ঠা আঙ্গুল ও সেটার পাশের আঙ্গুলকে একত্র করে তাতে

রাবার ব্যান্ড লাগিয়ে নিন অথবা রুটির টুকরো সেই দুই আঙ্গুল দ্বারা তালুর দিকে ধাবিয়ে রাখুন অথবা উভয় আমল একসাথে করে নিন, যখন অভ্যাস হয়ে যাবে তো **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** রাবার ইত্যাদির আর প্রয়োজন পড়বে না। হযরত মোল্লা আলী ক্বারী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** বলেন: “পাঁচ আঙ্গুল দ্বারা খাওয়া লোভীদের আলামত।” (মিরকাতুল মাফাজীহ, ৮/৯) যদি চাউলের দানা আলাদা আলাদা থাকে আর তিন আঙ্গুল দ্বারা গ্রাস বানানো সম্ভব না হয় তবে চার বা পাঁচ আঙ্গুল দ্বারা খেতে পারবেন।

রুটির পার্শ্ব ছিড়া

(২৪) রুটির পার্শ্ব ছিড়ে ফেলা আর মধ্যাংশ খেয়ে নেয়া অপচয়। হ্যাঁ রুটির কিনারা যদি কাচা রয়ে যায়, সেটার খাওয়ার দ্বারা ক্ষতি হয় তাহলে ছিড়তে পারবে, এইভাবে যদি এটা জানা থাকে যে, রুটির কিনারাগুলো অন্য লোকেরা খেয়ে নিবে তাহলে কিনারা ছিড়তে কোন অসুবিধা নেই, একই বিধান তারও যে, রুটির মধ্যে যেই অংশটি ফোলা থাকে সেটাকে খেয়ে নেয়া বাকিগুলো ছেড়ে দেয়া। (বাহারে শরীয়ত, ৩/৩৭৭, খণ্ড: ১৬)

দাঁতের কাজ পাকস্থলী দিয়ে করাবেন না

(২৫) গ্রাস ছোট করে নিন এবং সতর্কতার সাথে ছপট ছপট আওয়াজ সৃষ্টি না করে খুব ভালোভাবে চিবিয়ে চিবিয়ে আহার করুন। যদি ভালোভাবে না চিবিয়ে গিলে নেন তবে হজম করার জন্য পেটকে খুব কষ্ট করতে হবে সুতরাং দাঁতের কাজ পাকস্থলী দিয়ে করাবেন না। (২৬) যতক্ষণ পর্যন্ত কণ্ঠনালির নিচে যাবে না ততক্ষণ পর্যন্ত দ্বিতীয় লুকমার দিকে হাত বাড়ানো অথবা লুকমা উঠিয়ে নেয়া খাবারের লোভের

আলামত। (২৭) রুটি দাঁতে ছিড়ে খাওয়া খুবই মন্দ বিষয় ও বরকত শূন্য হওয়ার কারণ, একইভাবে দাড়িয়ে দাড়িয়ে খাওয়া খ্রিষ্টানদের পদ্ধতি।

(সুন্নী বেহেশতী জেওর, ৫৬৫ পৃ:)

খাবারের ক্ষেত্রে আগে ফল খাওয়া উচিত

(২৮) আমাদের দেশে ফল শেষে খাওয়ার প্রচলন রয়েছে অথচ হুজ্জাতুল ইসলাম হযরত মুহাম্মদ গায়ালী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: যদি ফল থাকে তবে তা আগে দিয়ে দিন কেননা চিকিৎসা বিজ্ঞানীর মতে সেগুলো আগে খাওয়া বেশি উপযুক্ত, এগুলো দ্রুত হজম হয়ে থাকে সুতরাং সেগুলো পেটের নিচের ভাগে থাকা প্রয়োজন এবং কুরআনে করীম থেকেও ফল আগে হওয়ার বিষয়টি জানা যায় যেমন পারা ২৭ সূরা ওয়াকিয়াহ আয়াত নাম্বার ২০, ২১ এ ইরশাদ হচ্ছে:

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢١﴾ وَحَمِيمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٠﴾

কানযুল ঈমান থেকে **অনুবাদ**: আর ফলমূল (নিয়ে), যা তারা পছন্দ করবে, এবং পঙ্খীমাংস (থাকবে), যা তারা চাইবে। (ইহয়াউল উলুম, ২/২১)

আমার আক্কা, আ'লা হযরত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ রেওয়ায়েত উদ্ধৃত করেন: “খাবারের পূর্বে তরমুজ খাওয়া পেটকে পরিষ্কার করে দেয় আর রোগব্যাধিকে মূল থেকে নিঃশেষ করে দেয়।” (ফাতওয়ায়ে রযবীয়া, ৫/৪৪২)

খাবারের দোষত্রুটি বের করবেন না

(২৯) খাবারের মধ্যে কোন প্রকার দোষত্রুটি বের করবেন না যেমন এটা বলবেন না যে, স্বাদ হয়নি, কাঁচা থেকে গেছে, লবণ কম হয়েছে,

তিক্ত বেশি অথবা পানসে পানসে ইত্যাদি ইত্যাদি। পছন্দ হলে খেয়ে নিবেন নতুবা হাত গুটিয়ে দিবেন। হ্যাঁ! রান্নাকারীকে মরিচ মসলা কম বা বেশি দেয়ার ব্যাপারে নির্দেশনা দেয়া উদ্দেশ্য হলে এককভাবে দিক - নির্দেশনা দিতে কোন অসুবিধা নেই।

ফলমূলের দোষ-ত্রুটি ধরা খুবই মন্দ

(৩০) ফলের দোষ-ত্রুটি ধরা মানুষের রান্নাকৃত খাবারের তুলনায় অধিক খারাপ কেননা খাবার রান্না করার ক্ষেত্রে মানুষের হাত বেশি থাকে কিন্তু ফলের বিষয়ে এমনটি নয়। (৩১) খাবার বা তরকারির মাঝখানে থেকে খাবেন না কেননা মাঝখানে বরকত অবতীর্ণ হয়ে থাকে। (৩২) নিজের দিক থেকে আহার করুন, চারিদিকে হাত ঘুরাবেন না। (৩৩) যদি একটি থালায় বিভিন্ন প্রকারের জিনিস থাকে তবে অন্য দিক থেকেও খেতে পারবেন।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

খাবারের মাঝে ভালো কথা বলুন

(৩৪) খাবার খাওয়ার সময় ভালো মনে করে চুপ থাকাটা অগ্নি পূজারীদের রীতি, হ্যাঁ বলতে মন না চাইলে সমস্যা নেই, তদ্রূপ অহেতুক কথাবার্তা সর্বাবস্থায় বলা অনুচিত, সুতরাং খাবারের মাঝখানে ভালো ভালো কথা বলুন যেমন যখনই ঘরে মিলেমিশে অথবা মেহমান ইত্যাদির সাথে খাবেন তখন খাবার-দাবারের সুন্নাত বর্ণনা করুন। যদি নসিব হয়! খাবারের এসব মাদানী ফুলের ফটোকপি ফ্রেম বানিয়ে অথবা ক্যালেন্ডার আকারে ছাপিয়ে খাবারের জায়গায় টাঙিয়ে দিন এবং খাবারের সময় মাঝে

মাঝে পড়ে শুনাবেন। (৩৫) খাবারের মাঝখানে এজাতীয় কথাবার্তা বলবেন না যা দ্বারা মানুষের ঘৃণা আসে যেমন ডায়রিয়া, আমাশয়, বমি ইত্যাদির আলোচনা। (৩৬) আহারকারীর লুকমার দিকে তাকাবেন না।

ভালো ভালো খাবার অন্যকে দিয়ে দিন

(৩৭) খাবারের মধ্যে ভালো ভালো জিনিস খুঁজে নেয়া অথবা মিলেমিশে খাওয়া হলে এজন্য বড় বড় গ্রাস নিয়ে তাড়াতাড়ি খাওয়া যে, আমি যেনো পিছিয়ে না পড়ি অথবা নিজের দিকে বেশি খাবার গুটিয়ে নেয়া মোটকথা যেকোন পদ্ধতিতে অপরকে বঞ্চিত করাটা অবলোকনকারীদের জন্য খারাপ ধারণা সৃষ্টি করে থাকে আর এটি হলো অসভ্য ও লোভীদের কাজ। ভালো জিনিস নিজের ইসলামী ভাইদের বা পরিবারের লোকদের জন্য আত্মত্যাগের নিয়তে ছেড়ে দিন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** সাওয়াব পাবেন। যেমন রাসূলে করীম **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ইরশাদ করেন: “যে ব্যক্তি কোন জিনিসের আকাঙ্ক্ষা রাখে, অতঃপর সেই আকাঙ্ক্ষাকে ধমিয়ে (অপরকে) নিজের উপর প্রাধান্য দেয় তো আল্লাহ পাক তাকে ক্ষমা করে দেন।”

(ইত্তেহাফুস সাদাতিল মুত্তাকীন, ৯/৭৭৯)

পতিত হওয়া খাবার তুলে খেয়ে নেয়ার ফযিলত

(৩৮) খাবারের মাঝখানে যদি কোন দানা অথবা লুকমা ইত্যাদি নিচে পড়ে যায় তবে তা উঠিয়ে পরিষ্কার করে খেয়ে নিন কেননা এটার জন্য মাগফিরাতের সুসংবাদ রয়েছে। (৩৯) হাদীসে পাকে রয়েছে, যে ব্যক্তি খাবারের পতিত টুকরো তুলে খাবে সে সুখময় জীবন কাটাবে আর তার বংশধর ও সন্তান সমৃদ্ধি স্বল্পপঞ্জান থেকে নিরাপদ থাকবে। (কানযুল উম্মাল, ১৫/১১১, হাদীস: ৪০৮১৫) (৪০) হযরত ইমাম মুহাম্মদ গাফালী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** বলেন:

“রুটির টুকরো ও ছোট ছোট অংশগুলো বেঁচে নিন **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ** সুখ নসিব হবে। বাচ্চা নিরাপদ ও হেফাযত এবং ঐটিমুক্ত হবে এবং সেই টুকরোগুলো হুরদের মোহর হবে।” (ইহ্যায়ুল উলুম, ২/৭) (৪১) পতিত রুটির টুকরো তুলে খেয়ে নেয়া জায়িয়া। (৪২) দস্তুরখানায় যেই দানা ইত্যাদি পড়ে গেছে সেগুলো মুরগি, চড়ুই, গাভি অথবা ছাগল ইত্যাদিকে খেতে দেয়া জায়িয়া। অথবা এমন স্থানে সতর্কতার সাথে রেখে দিন যেখানে পিঁপড়া খেয়ে নিবে।

খাবারে ফুক দেয়া নিষেধ

(৪৩) খাবার অথবা চা ইত্যাদি ঠান্ডা করার জন্য ফুক দিবেন না কেননা এটা বরকত শূন্যতার কারণ হবে। বেশি গরম খাবার খাবেন না, খাবার স্বাভাবিক হওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন। (রদ্দুল মুহত্তর, ৯/৪৯১)
(৪৪) খাবারের মাঝখানেও ডান হাতে পানি পান করুন। এটা যেনো না হয় যে, হাতে ঝোল ইত্যাদি লেগে থাকার কারণে বাম হাতে গ্লাস নিয়ে ডান হাতের আঙ্গুল লাগিয়ে মনকে মানিয়ে নেয়া যে, ডান হাতে পান করছি!

পানি চুষে পান করা শিখুন

(৪৫) পানি হোক বা অন্য কোন পানীয় বস্তু সর্বদা **بِسْمِ اللَّهِ** পড়ে ছোট ছোট চুমুক দিয়ে পান করা উচিত তবে চুষার ক্ষেত্রে যেন আওয়াজ না হয়, পানি হোক বা অন্য কোন পানীয় জিনিস, বড় বড় চুমুক দিয়ে পানি পান করার দ্বারা লিভারের রোগ সৃষ্টি হয়ে থাকে। শেষে **الْحَمْدُ لِلَّهِ** বলুন। আফসোস! চুষে চুষে পানি পান করার সুন্নাতের উপর আমল বর্তমানে হয়তো কেউ করেই না, দয়াকরে! এটার জন্য অনুশীলন করুন আর এই সুন্নাতের উপর আমল করুন। (৪৬) যখন কিছুটা ক্ষুধা অবশিষ্ট থাকে খাওয়া শেষ করে দিন।

স্বাদ শুধুমাত্র জিহ্বার গোড়া পর্যন্ত

(৪৭) উদরপূর্তি করে খাওয়া সুন্নাত নয়, বেশি খেতে মন চাইলে নিজেকে নিজে এইভাবে মানিয়ে নিন যে, শুধুমাত্র জিহ্বার অগ্রভাগ থেকে গোড়া পর্যন্ত স্বাদ থাকে, কণ্ঠনালিতে পৌঁছার সাথে সাথেই স্বাদ শেষ হয়ে যায় সুতরাং সাময়িক সময়ের জন্য সুন্নাতের সাওয়াব ছেড়ে দেয়া বুদ্ধিমানের কাজ নয়। আর বেশি খাওয়ার দ্বারা শরীর ভারি হয়ে যায়, ইবাদতে অলসতা আসে, পাকস্থলী খারাপ হয়ে যায় এবং অনেকে মোটা হয়ে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য, গ্যাস, সুগার ও হৃদরোগ ইত্যাদির সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। (৪৮) শেষ করার পর প্রথমে মধ্যমা এরপর শাহাদাত আঙ্গুল এবং সর্বশেষ বৃদ্ধাঙ্গুল তিনবার করে চেটে নিন।” নবী করীম, রউফুর রহীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ খাবারের পর আঙ্গুল মুবারককে তিনবার চাটতেন।

(শামায়িলে তিরমিযী, ৬১ পৃ., হাদীস: ১৩৮)

প্লেট চেটে নিন

(৪৯) প্লেটও চেটে নিন। হাদীসে পাকে রয়েছে: “খাবারের পর যে ব্যক্তি প্লেট চেটে নিবে সেই প্লেট তার জন্য দোয়া করে আর বলে, আল্লাহ পাক তোমাকে জাহান্নামের আগুণ থেকে মুক্ত করুক যেমনিভাবে তুমি আমাকে শয়তান থেকে মুক্ত করেছো।” (কানযুল উম্মাল, ১০/১১১ পৃ., হাদীস: ৪০৮২২) এবং একটি বর্ণনায় রয়েছে প্লেট তার জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করে। (ইবনে মাজাহ, ৪/১৪, হাদীস: ৩২৭১) (৫০) যেই প্লেটে খেয়েছেন সেটাকে চেটে নেয়ার পর ধূয়ে পান করুন إِنَّ شَاءَ اللهُ গোলাম মুক্ত করার সাওয়াব পাবেন। (ইহয়াউল উলুম, ২/৭)

ধূয়ে পান করার পদ্ধতি

(৫১) চাটা ও ধৌত করা তখন বলা হবে যখন খাবারের কোন অংশ আর ঝোলার প্রভাব অবশিষ্ট থাকবে না। সুতরাং সামান্য পানি ঢেলে প্লেটের উপরের কিনারা থেকে শুরু করে নিচ পর্যন্ত চারিদিকে আঙ্গুল ইত্যাদি দ্বারা ভালোভাবে ধূয়ে পান করা উচিত। দুই বা তিনবার এইভাবে ধূয়ে নিন তো **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** প্লেট খুব ভালোভাবে পরিষ্কার হয়ে যাবে। (৫২) পান করার পর বাটিতে বা প্লেটে সামান্য যেই পানি বেঁচে যায় সেগুলোও আঙ্গুল দ্বারা জমা করে পান করে নেয়া উচিত, এমন যেনো না হয় যে, মসলার কোন বিন্দুও কোথাও লেগে থাকে আর সেটাতে বরকতও চলে যায়! হাদীসে পাকে এটাও রয়েছে: “তোমরা জানো না যে, খাবারের কোন অংশে বরকত রয়েছে।” (মুসলিম, পৃ: ১১১২৩, হাদীস: ১০২৩) (৫৩) তরকারির ঝোল লেগে থাকা বাটি, চামচ এমনকি চা, লাচ্ছি, ফলের রস (**JUICES**) শরবত এবং অন্যান্য পানীয় লেগে থাকা পাত্র, গ্লাস ও জগ ইত্যাদি ধূয়ে এইভাবে পরিষ্কার করে নিন যেনো খাবারের কোন বিন্দু পরিমাণ প্রভাব না থাকে আর এইভাবে বরকত অর্জন করে নিন। (৫৪) গ্লাসে বেঁচে যাওয়া মুসলমানের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন উচ্ছিষ্ট পানি ব্যবহারযোগ্য হওয়ার পরও অনর্থক ফেলে দিয়ে নষ্ট করে দেয়া অপচয় আর অপচয় করা হারাম। (সুন্নি বেহেশতী জেওর, ৫৬৭) (৫৫) শেষে **الْحَمْدُ لِلَّهِ** বলুন। আগে ও পরে মা'সূরা (অর্থাৎ কুরআন ও হাদীসের) দোয়াও মুখস্ত থাকে তা পাঠ করুন। (৫৬) সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধূয়ে নিন যাতে গন্ধ ও চর্বি চলে যায়।

খাওয়ার পর মাসেহ করা সুন্নাত

(৫৭) হাদীসে পাকে এটাও রয়েছে: (খাবার শেষ করার পর) নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ হাত ধৌত করেন এবং হাতের আদ্রতা দ্বারা মুখ ও কজ্জি এবং মাথা মুবারকে মাসেহ করেন এবং তাঁর প্রিয় সাহাবীদের رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ বললেন: “উকরাশ! যেই জিনিসকে আগুণ স্পর্শ করেছে (যা আগুণ দিয়ে রান্না করা হয়েছে) সেটা খাওয়ার পর এটাই হলো অযু।” (তিরমিষী, ৩/৩৩৫, হাদীস: ১৮৫৫) (৫৮) খাওয়ার পর দাঁত খিলাল করুন।

অতীতের গুনাহ মাফ

(৫৯) নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেন: যেই ব্যক্তি খাবার আহার করলো আর এই বাক্যটি বললো তার অতীতের সমস্ত গুনাহ ক্ষমা করে দেয়া হবে: দোয়ার বাক্যগুলো হলো: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنِيْ** **অনুবাদ:** সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ পাকের জন্য যিনি আমাকে আহার করিয়েছেন এবং আমার কোন শক্তি ও সামর্থ্য ছাড়া আমাকে এই রিযিক দান করেছেন। (তিরমিষী, ৫/২৮৪) (৬০) খাওয়ার পর এই দোয়াটিও পড়ুন **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِيْنَ** **অনুবাদ:** আল্লাহ পাকের শোকরিয়া যিনি আমাকে আহার করিয়েছেন, পান করিয়েছেন এবং আমাকে মুসলমান বানিয়েছেন। (আবু দাউদ, ৩/৫১৩, হাদীস: ৩৮৫০) (৬১) যদি কেউ মেহমানদারী করে তবে এই দোয়াটিও পড়ুন: **اَللّٰهُمَّ اَطْعِمْ مَنْ اَطْعَمَنِيْ وَاسْقِ مَنْ سَقَانِيْ** **অনুবাদ:** হে আল্লাহ পাক তাকে খাওয়াও যে আমাকে আহার করিয়েছে আর তাকে পান করাও যে আমাকে পান করিয়েছে। (মুসলিম, ১৩৬ পৃ., হাদীস: ২০৫৫) (৬২) খাবার খাওয়ার পর এই দোয়াটিও পড়ুন: **اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَاَطْعِنَا حَيْثُ اَمْنُهُ**

অনুবাদ: হে আল্লাহ পাক! আমাদের জন্য এই খাবারে বরকত দান করো এবং এরচেয়েও উত্তম খাবার আমাদের খাওয়াও। (আবু দাউদ, ৩/৪৭৫, হাদীস: ৩৭৩০)

(৬৩) দুধ পান করার পর এই দোয়াটি পড়ুন: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

অনুবাদ: হে আল্লাহ পাক! আমাদের জন্য এতে বরকত দাও এবং আমাদেরকে এরচেয়েও বেশি দান করো। (আবু দাউদ, ৩/৪৭৫, হাদীস: ৩৭৩০)

(৬৪) প্রিয় নবী صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ হালুয়া, মধু, সিরকা, খেজুর, তরমুজ, খিরা ও লাউ বেশি পছন্দ করতেন। (৬৫) আল্লাহ পাকের প্রিয় মাহবুব, হযুর

পুরনূর صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ছাগলের মাংসের মধ্যে বাহু, ঘাড় ও কোমরের মাংস পছন্দ করতেন। (৬৬) রাসূলে আকরাম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

কখনো কখনো খেজুর ও তরমুজ অথবা খিরা বা খেজুর এবং রুটি মিশিয়ে আহার করতেন। (৬৮) নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ খুরচন (এক প্রকার মিষ্টি)

পছন্দ করতেন। (৬৮) ছরিদ অর্থাৎ তরকারির ঝোলার মধ্যে ভিজানো রুটির টুকরো নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ খুব পছন্দ করতেন। (৬৯) এক

আঙ্গুলে খাওয়া শয়তানের এবং দুই আঙ্গুলে খাওয়া অহংকারীদের পদ্ধতি, তিন আঙ্গুলে খাওয়া সুন্নাতে আশ্বিয়া عَلَيْهِمُ السَّلَام

কতটুকু খাবেন?

(৭০) ক্ষুধাকে তিনভাগে ভাগ করা উত্তম। একভাগ খাবার, একভাগ পানি ও একভাগ বাতাস। যেমন তিনটি রুটি দ্বারা পরিতৃপ্ত হয় তো একটি খাবেন আর একটি রুটির পরিমাণ পানি ও বাকিটুকু বাতাসের জন্য খালি রেখে দিন। যদি পেঠ ভরেও খেয়ে নিন তবে মুবাহ কোন গুনাহ নেই। কিন্তু কম খাওয়ার দুনিয়াবি ও পরকালীন বরকত মারহাবা! পরীক্ষা করে দেখুন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ পেঠ এমনভাবে ঠিক হয়ে যাবে যে, আপনি অবাক

হয়ে যাবেন। আল্লাহ পাক আমাদের সকলকে পেঠের কুফলে মদীনা নসিব করুক। অর্থাৎ হারাম থেকে বেঁচে থাকার ও হালাল খাবারও প্রয়োজনের বেশি খাওয়া থেকে হেফায়ত করুক। **أَمِينٍ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**

কাইলুলা সুন্নাত

(৭১) দুপুরের খাবারের পর কাইলুলা করণ কেননা দুপুরের সময় ঘুমানোকে কাইলুলা বলে আর এটি বিশেষকরে রাতে ইবাদতকারীদের জন্য সুন্নাত কেননা এরদ্বারা রাতের বেলায় ইবাদতের ক্ষেত্রে সহায়তা হয়। সন্ধ্যায় খাবারের পর কমপক্ষে ১৫০ কদম হাঁটুন। সন্ধ্যার খাবারের পর সাধারণত হাঁটাহাঁটি করা ভালো আর এই দেড়শ কদম হাঁটা চিকিৎসকদের কথা। (৭২) খাবারের পর **الْحَمْدُ لِلَّهِ** অবশ্যই বলবেন। (৭৩) দস্তুরখানা উঠানোর পূর্বে উঠে যাবেন না। (৭৪) খাবারের পর হাত ভালোভাবে ধুয়ে মুছে নিন। সাবানও ব্যবহার করতে পারেন। (৭৫) কাগজ দিয়ে হাত মুছা নিষেধ। (৭৬) তোয়ালে দ্বারা হাত মুছতে পারেন, পরিধানকৃত কাপড় দিয়ে হাত মুছবেন না।

বরকত চলে যাওয়ার কাজসমূহ

(৭৭) খলিলুল ওলামা মুফতি মুহাম্মদ খলিল খাঁন বারকাতী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** বলেন: “যেই প্লেটের মধ্যে খাবার খেয়েছেন সেটাতে হাত ধৌত করা অথবা হাত ধুয়ে জামা অথবা তেহবন্দের আস্তিন অথবা আঁচল দ্বারা মুছে নেয়া বরকত শূন্যতার কারণ হয়ে থাকে। (সুন্নি বেহেশতী জেগর, ৫৭৮ পৃ:) (৭৮) খাবার খাওয়ার সাথে সাথে কঠোর ব্যায়াম করা অথবা ভারী জিনিস উঠানো, টেনে আনার মতো কঠোর পরিশ্রমী কাজ করার দ্বারা অস্ত্রের

সমস্যা, এপিন্ডিক্স হওয়ার অথবা পেঠ বেড়ে যাওয়ার রোগ সৃষ্টি হতে পারে। (৭৯) খাবারের পর **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** উঁচু আওয়াজে তখন বলবেন যখন সকলে খাবার শেষ করে নিবে নতুবা নিম্নস্বরে বলবেন। (রমদুল মুহতার, ৯/৪৯০) খাবারের পর দোয়াও তখন পড়াবেন যখন প্রতিটি লোক খাবার শেষ করে নিবে নতুবা যারা আহার করছে তারা লজ্জিত হবে।

কারো গাছের ফল খাওয়া কেমন?

(৮০) বাগানে গিয়ে দেখেন সেখানে ফল পড়ে আছে তো যতক্ষণ বাগানের মালিকের অনুমতি না হয়, ফল খেতে পারবেন না আর অনুমতি দুই ধরনের হতে পারে। হয়তো সরাসরি অনুমতি যেমন বাগানের মালিক বলে দিলো যে, পড়ে যাওয়া ফল খেতে পারবে অথবা ইঙ্গিতপূর্ণ অনুমতি যেমন সেখানে এমন প্রচলন ও নিয়ম রয়েছে যে, বাগানে পড়ে যাওয়া ফল নেয়া লোকদেরকে নিষেধ করে না। গাছ থেকে ফল ছিড়ে খাওয়ার অনুমতি নেই কিন্তু যখন অতিরিক্ত ফল থাকবে আর এটা জানা থাকে যে, ছিড়ে খাওয়ার কারণে মালিক অপছন্দ করবে না তাহলে ছিড়েও খেতে পারবে। কিন্তু কোন অবস্থাতে এই অনুমতি নেই যে, সেখান থেকে ফল সাথে নিয়ে যাবেন। (ফাজওয়ানে হিন্দিয়া, ৫/২২৯) এসব অবস্থায় প্রচলন ও রীতি গ্রহণযোগ্য আর যদি প্রচলন ও রীতি না থাকে অথবা জানা থাকে যে, মালিক অপছন্দ করবে তবে পড়ে যাওয়া ফলও খাওয়া জায়য নেই।

জিজ্ঞাসা করা ব্যতীত খাবার খাওয়া কেমন?

(৮১) বন্ধুর ঘরে কোন জিনিস রান্না করা পেলো তো স্বয়ং নিজে নিয়ে খেয়ে নিলো বা সে বাগানে গেলো তো ফল ছিড়ে খেয়ে নিল যদি

জানা থাকে যে, সে অপছন্দ করবে না তবে খাওয়া জায়িয কিন্তু এখানে খুব ভালোভাবে ভেবে নেয়া প্রয়োজন, অনেক সময় এমনও হয়ে থাকে যে, সে মনে করে যে, বন্ধু অপছন্দ করবে না অথচ সে অপছন্দ করে। (ফাজওয়ানে হিন্দিয়া, ৫/২২৯) (৮২) “যবেহকৃত” পশুর হারাম রগ খাওয়া নিষেধ সুতরাং রান্না করার সময় গর্দান, সীনা বা পাজরের মাংস ও পিঠের হাড়ের গোশত ভালো করে দেখে হারাম রগ বের করে নিন। (৮৩) জবেহকৃত পশুর গাদুদ (অর্থাৎ গ্রন্থি) খাওয়া মাকরুহে তাহরীমী সুতরাং রান্না করার পূর্বেই সেগুলো বের করে নিন।

মুরগির কলিজা

(৮৪) মুরগির কলিজা ফেলে দেয়া উচিত নয়, লম্বা করে কেটে অথবা যেভাবে সুবিধা হয় সেটা থেকে রক্ত বের করে খুব ভালোভাবে পরিষ্কার করে তরকারির মধ্যে দিয়ে দিন।

“بِسْمِ اللَّهِ” বলা কঠোরভাবে নিষেধ

(৮৫) একজন খাবার আহার করছে অন্য একজন আসলো প্রথমজন তাকে বললো: “আসুন খাবার খেয়ে নিন” দ্বিতীয়জন বললো: “بِسْمِ اللَّهِ করুন” এটি অনেক বড় ভুল এবং কঠোর নিষেধ এমন স্থানে দোয়াবাচক বাক্য বলা উচিত যেমন বলুন যে “আল্লাহ পাক বরকত দান করুক” (বাহারে শরীয়ত, ৩/৩৭৯, অংশ: ১৬)

পচা মাংস খাওয়া হারাম

(৮৬) মাংস পচে গেলে সেটা খাওয়া হারাম। একইভাবে যেই খাবার নষ্ট হয়ে যায় সেগুলোও খাওয়া যাবে না। খারাপ হয়ে যাওয়ার

আলামত হলো তার মধ্যে ছত্রাক, দুর্গন্ধ অথবা টক টক গন্ধ সৃষ্টি হওয়া। যদি ঝোল হয় তবে সেটার মধ্যে ফেনাও এসে যায়। ডাল, খিচুড়ি ও টক জাতীয় খাবার খুব দ্রুত নষ্ট হয়ে যায়।

সবুজ মরিচ

(৮৭) খাবারের মধ্যে রান্না করা সবুজ মরিচ অথবা লাল মরিচ খাওয়ার সময় ফেলে দেয়ার পরিবর্তে সম্ভব হয় তো আগে থেকে চুষে নিয়ে আলাদা করে নিন এবং পিষে পুনরায় কাজে লাগান। একইভাবে রান্না করা গরম মসলাও যদি ব্যবহারযোগ্য হয় তবে নষ্ট করবেন না।

বেঁচে যাওয়া রুটি কি করবেন?

(৮৮) বেঁচে যাওয়া রুটি ও ঝোল ইত্যাদি ফেলে দেয়া অপচয়। মুরগি, ছাগল অথবা গাভি ইত্যাদিকে খেতে দিন। কয়েকদিনের বেঁচে যাওয়া রুটির টুকরো করে ঝোলের মধ্যে দিয়ে রান্না করে নিন। **إِن شَاءَ اللَّهُ** উন্নতমানের খাবারে পরিণত হবে।

কাঁকড়া ও চিংড়ি খাওয়া কেমন?

(৮৯) মাছ ব্যতীত সমুদ্রের প্রতিটি প্রাণি হারাম। যেই মাছ মারা ছাড়া নিজে নিজে মরে পানিতে উল্টো হয়ে ভেসে উঠেছে সেটা হারাম, (৯০) কাঁকড়া খাওয়াও হারাম, (৯১) চিংড়ি নিয়ে মতানৈক্য রয়েছে খাওয়া জায়য কিন্তু বেঁচে থাকা উত্তম। (৯২) পঙ্গপাল মরাও হালাল, পঙ্গপাল ও মাছ উভয়টি যবেহ করা ব্যতীত হালাল।

হে মুস্তফার প্রতিপালক! আমাদের মাগফিরাত দান করো, আমাদেরকে এতবার “খাবারের আদব” অধ্যয়ন করার তৌফিক দান করো যেনো খাবারের সুন্নাত ও আদব মুখস্ত হয়ে যায় আর আমাদেরকে এর উপর আমল করারও তৌফিক দান করো।

أَمِينِ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

এই রিসালাটি পড়ে অপরকে দিয়ে দিন

বিবাহ অনুষ্ঠান, ইজতিমা, ওরস ও জুলূসে মিলাদ ইত্যাদিতে মাকতাবাতুল মদীনা থেকে প্রকাশিত রিসালা ও মাদানী ফুল সম্বলিত লিপ্পেট বন্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহকদের সাওয়াবের নিয়তে উপহার দেয়ার জন্য নিজের দোকানেও রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ুন, সংবাত্রপত্র ও শিশুদের মাধ্যমেও নিজের এলাকার ঘরে ঘরে মাসে কমপক্ষে একটি সংখ্যক সুন্নাতে ভরা রিসালা বা মাদানী ফুলের লিপ্পেট পৌঁছিয়ে নেকীর দাওয়াতের সাড়া জাগিয়ে দিন আর বেশি বেশি সাওয়াব অর্জন করুন।

আগামী সপ্তাহের পুস্তিকা



মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

হেড অফিস : ১৮২ আব্দরকিদ্দা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৭১৪১১২৭২৬

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়েদাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৮২০০৭৮৫১৭

আল-ফাতাহ্ শপিং সেন্টার, ২য় তলা, ১৮২ আব্দরকিদ্দা, চট্টগ্রাম। মোবাইল ও বিকাল নং: ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯

কাশরীপটি, 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