

পায়ে হাঁটার উপকারিতা



اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيِّنَ ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

পায়ে হাঁটার উপকারিতা

আভারের দোয়া: হে আল্লাহ পাক! যে কেউ ২৮ পৃষ্ঠার রিসালা "পায়ে হাঁটার উপকারিতা" পড়বে বা শুনবে, তাকে ইবাদতে শক্তি অর্জনের নিয়তে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার কাজগুলোর তৌফিক দান করুন এবং পিতামাতাসহ তার বিনা হিসাবে মাগফিরাত দান করুন।

اٰمِيْنَ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّنَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

দরুদ শরীফের বরকত

ওযু অবস্থায় এই দরুদ শরীফ: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ لِثِيَةِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُورِ الْاَبْصَارِ وَضِيَّائِهَا وَعَلَى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ বা লিখিয়ে রোগীকে পানিতে গুলে পান করিয়ে দিন। সুস্থ হওয়া পর্যন্ত এই আমলটি নিয়মিত করতে থাকুন, بِاِذْنِ اللّٰهِ (অর্থাৎ আল্লাহ পাকের হুকুমে) মৃত্যু ব্যতীত প্রতিটি রোগে এটি উপকারী। (মাদানী পাঞ্জেশূরা, পৃষ্ঠা: ১১৬, ১১৭, সংক্ষেপিত)

سَبْحِیْ اَمْرٰضِیْ کِی اِس سے دوا کر

دُرُودِ پاک تُو ہر دم پڑھا کر

দরুদে পাক তু হার দম পড়হা কর,

সভী আমরায় কি ইস সে দাওয়া কর।

صَلِّ اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ

৪০০ জন অশ্বারোহীর সাথে পায়ে হেঁটে মোকাবেলাকারীর (ঘটনা)

মদীনা তয়্যিবা থেকে চার-পাঁচ মাইল দূরত্বে একটি জনপদ ছিল, যার নাম "গাবাহ"; আল্লাহ পাকের প্রিয় ও শেষ নবী মাক্কী-মাদানী মুহাম্মদ আরবি ﷺ এর কিছু উট সেখানে চরত। ৪০০ জন লুণ্ঠনকারী (Robbers) ঘোড়ায় আরোহণ করে এল এবং নবী করীম ﷺ এর উটচালক সাহাবীকে رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ শহীদ করে সমস্ত উট নিয়ে চলে গেল। রাসূলের সাহাবী হযরত সালামা বিন আকওয়া رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ তখন পায়ে হেঁটে তীর-ধনুক নিয়ে কোথাও যাচ্ছিলেন; সেই সময় তাঁর বয়স ছিল প্রায় ১২ বছর। হঠাৎ তাঁর নজর ঐ লুণ্ঠনকারীদের ওপর পড়ল। তাঁর رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ সম্পর্কে প্রসিদ্ধ ছিল যে, তিনি এত দ্রুত দৌড়াতেন যে, চলন্ত ঘোড়াকেও ধরে ফেলতেন, অথচ ঘোড়া তাঁকে ধরতে পারত না। তিনি رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ তীরন্দাজিতেও অত্যন্ত পারদর্শী ছিলেন। তিনি একটি পাহাড়ের ওপর উঠে মদীনা মুনাওয়ারার দিকে মুখ করে উট লুণ্ঠনের ঘোষণা দিলেন এবং এরপর নিজেই ঐ লুণ্ঠনকারীদের পেছনে তীর-ধনুক নিয়ে দৌড় দিলেন। এমনকি তাঁদের কাছে পৌঁছে এত দ্রুতগতিতে তীর নিক্ষেপ শুরু করলেন যে, তারা মনে করল আমাদের পেছনে অনেক মানুষ লেগেছে। যখন কেউ পেছনের দিকে আসত, তখন তিনি رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ গাছের আড়ালে লুকিয়ে ঘোড়াকে তীর মারতেন যার ফলে সেটি আহত হয়ে যেত এবং আরোহী ভাবত ঘোড়া পড়ে গেলে আমি ধরা পড়ে যাব। হযরত সালামা رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ বলেন: তারা দৌড়াতে থাকল আর আমি পিছু নিতে থাকলাম, এমনকি তারা হুজুর ﷺ এর যতগুলো উট লুণ্ঠন করেছিল আমি তার সবকটি ফিরিয়ে আনলাম।

(মুসলিম, পৃষ্ঠা: ৭৭২ থেকে ৭৭৫, হাদিস: ৪৬৭৮, মর্মার্থ ও সংক্ষেপিত)

পায়ে হেঁটে চলা ব্যক্তিদের মধ্যে সর্বোত্তম

হযরত সালামা বিন আমর বিন আকওয়া رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ এর আসল নাম সিনান বিন আব্দুল্লাহ, তাঁর (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) প্রসিদ্ধ উপনাম "আবু ইয়াস"। নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ তাঁর সম্পর্কে ইরশাদ করেছেন: "خَيْرُ رَجَالِنَا سَلَمَةُ" অর্থাৎ আমাদের পদযাত্রীদের (পায়ে হেঁটে চলা ব্যক্তিদের) মধ্যে সর্বোত্তম হলো সালামা বিন আকওয়া।" (উসদুল গাবাহ, ২/৪৯৪) হুজুর আকদাস رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ এক মজলিসে সালামা বিন আকওয়া (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) থেকে তিনবার বাইআত গ্রহণ করেছেন। (মুসলিম, পৃষ্ঠা: ৭৭২, হাদিস: ৪৬৭৮)

আ'লা হযরত ইমাম-এ আহলে সুন্নাত আহমদ রযা খান رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ বলেন: "তাঁর থেকে বাইআতের তাকিদ নেওয়ার মাঝে রহস্য এটি ছিল যে, তিনি সর্বদা পদব্রজে (অর্থাৎ পায়ে হেঁটে) আল্লাহর পথে লড়াই করতেন।" (মালফুযাতে আ'লা হযরত, পৃষ্ঠা: ২২৯, সামান্য পরিমার্জিত) তিনি رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ৭৪ হিজরিতে প্রায় ৮০ বছর বয়সে মদীনা পাকে ইন্তেকাল করেন। (উসদুল গাবাহ, ২/৪৯৫) আল্লাহ রাব্বুল ইজ্জত তাঁর ওপর রহমত বর্ষণ করুক এবং তাঁর উসিলায় আমাদের বিনা হিসাবে মাগফিরাত দান করুক। أَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

রাসূলের সাহাবী হযরত সালামা বিন আকওয়া رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -এর পবিত্র জীবনীতে (Blessed life) সাহস, বীরত্ব এবং আনুগত্যের চমৎকার বর্ণনা রয়েছে; আল্লাহ পাক আমাদেরও তাঁর পদাঙ্ক অনুসরণের তৌফিক দান করুক। তাঁর (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) একটি বিশেষ গুণ (অর্থাৎ বৈশিষ্ট্য) এটিও বর্ণিত হয়েছে যে, তিনি অত্যন্ত দ্রুত হাঁটতেন এবং নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

এর পবিত্র যবান থেকে তিনি পদযাত্রীদের মধ্যে "সর্বোত্তম" উপাধি লাভ করেছিলেন। (উসদুল গাবাহ, ২/৪৯৪)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّيَ اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

দ্বীনে পায়ে হাঁটার গুরুত্ব

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! ইবাদতে শক্তি অর্জন এবং চটপটে ভাবের (Energy) সাথে দ্বীনের কাজ করার জন্য সুস্বাস্থ্য থাকা জরুরি এবং সুস্থ থাকার জন্য পায়ে হাঁটা অত্যন্ত ফলপ্রসূ। কারণ মানুষকে নামাযি বানানো, নেকির দাওয়াতে দৌড়ঝাঁপ করা এবং ঘরে ঘরে, দোকানে দোকানে, অলিতে গলিতে "মসজিদ পূর্ণ সংগঠন জারি করার" জন্য পায়ে হাঁটার অভ্যাস থাকা উচিত। আল্লাহ না করুক! যদি পায়ে হাঁটার অভ্যাস একেবারেই না থাকে এবং প্রতিটি কাজের জন্য বাইক বা কার-এর ওপর নির্ভর করতে হয়, তবে নেকির দাওয়াতের অনেক মহান কাজ থেকে বঞ্চিত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

অড্ডুত মানুষ

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! মানুষও কত অড্ডুত! প্রথমে উপার্জনের জন্য দৌড়ঝাঁপ করে, অতঃপর যখন দিনরাত এক করে ভালো ব্যাংক ব্যালেন্স বানিয়ে নেয়, তখন বারবার নিজের স্বাস্থ্য নষ্ট করে ফেলে। এখন যে অর্থ দৌড়ঝাঁপ করে জমিয়েছিল, তা নিজের স্বাস্থ্য ভালো করার জন্য ব্যয় করে। যদি শুরু থেকেই নিজেকে হালাল রিষিকের সন্ধানে প্রয়োজন অনুযায়ী মশগুল রাখার পাশাপাশি ইবাদত যেমন নামায, রোজা প্রভৃতি ফরয ও ওয়াজিবের পাবন্দি এবং কিছু না কিছু ব্যায়াম বা পায়ে হাঁটার

অভ্যাস গড়ে নিত, তবে অর্থ উপার্জনের পাশাপাশি স্বাস্থ্যও ভালো থাকতে পারত।

নতুন প্রযুক্তি ভালো না মন্দ?

বর্তমান যুগে ফাস্ট ফুড, তৈলাক্ত খাবার এবং কোল্ড ড্রিংকস-এর ক্রমবর্ধমান ব্যবহারের কারণে রোগব্যাধি অনেক বৃদ্ধি পাচ্ছে। নতুন প্রযুক্তির কারণে শারীরিক পরিশ্রমও (physical activity) কমে যাচ্ছে। বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার যেখানে অনেক কাজ সহজ করেছে, সেখানে অনেক অভ্যাসকেও বদলে দিয়েছে। আগে কিছু না কিছু কাজ হেঁটে সম্পন্ন করা হতো, এখন পাখা, ঘরের বাতি (Lights) এমনকি দরজাতেও সেন্সর চলে এসেছে যার কারণে সব কাজ অটো সিস্টেমের অধীনে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বা বসে বসে রিমোট কন্ট্রোল দিয়ে করে নেওয়া হয়। না জানি ভবিষ্যতে এআই (AI) এবং রোবট (Robots) মানুষের কর্মকাণ্ড কতটা নিজেদের কাঁধে তুলে নিয়ে মানুষকে শারীরিকভাবে অকেজো বানানোর চেষ্টা করবে।

الأمان والحفظ

আগের যুগে মানুষ উট, ঘোড়ায় চড়ে বা পায়ে হেঁটে সফর করত যার কারণে এক শহর বা দেশ থেকে অন্য শহর বা দেশে পৌঁছাতে অনেক দিন বরং অনেক মাস লেগে যেত; অথচ আজ মাসের সফর দিনে এবং দিনের সফর ঘণ্টায় সম্পন্ন হয়ে যায়। আগের মানুষ নিজের হাতে কঠোর পরিশ্রমের কাজ করত যার ফলে বার্ধক্যেও তাঁদের স্বাস্থ্য অত্যন্ত ভালো থাকত। আজও বেশি বয়সের ঐসব ব্যক্তি যারা পরিশ্রমের কাজ করেন অথবা ঐসব বৃদ্ধ যারা গ্রাম বা পাহাড়ে বসবাস করেন, তাঁদের স্বাস্থ্য ও শক্তি শহরের যুবকদের লজ্জিত করে দেবে। যেহেতু এখন প্রযুক্তির যুগ,

আমাদের অনেক যুবকের জন্য পরিশ্রমের কাজ করা তো দূরের কথা, সামান্য দূরত্বে যেতে হলেও পায়ে হাঁটার পরিবর্তে বাইকে কিক মেরে চলে যায়; সাইকেলে তবুও কিছুটা রক্ষা ছিল যে, প্যাডেল করার কারণে পায়ের ব্যায়াম হতো, কিন্তু কার (গাড়ি) অনেক মানুষকে বেকার করে দিয়েছে। আফসোস! আজ দু'কদম পায়ে হাঁটা হয় না, ফলস্বরূপ বেশিক্ষণ বসে থাকার কারণে স্থূলতা এবং অন্যান্য বিভিন্ন রোগ অত্যন্ত দ্রুত গতিতে ছড়িয়ে পড়ছে; এমন অবস্থায় প্রতিদিন হাঁটা (Walk) এবং ব্যায়ামের রুটিন করা অত্যন্ত জরুরি। আশিকানে রাসুলের কল্যাণ কামনার মতো ভালো ভালো নিয়তে পায়ে হাঁটার সঠিক পদ্ধতি এবং এর বৈজ্ঞানিক (মেডিক্যালি) উপকারিতা পেশ করা হচ্ছে। ইবাদতে শক্তি অর্জন এবং হালাল রিযিক উপার্জন ইত্যাদি ভালো নিয়তের সাথে এগুলোর ওপর আমল করুন এবং দীন ও দুনিয়ার নেক ও জায়েয কাজগুলো সুন্দরভাবে সম্পন্ন করুন।

প্রতিদিন ৪৫ মিনিট হাঁটুন

আমীরে আহলে সুন্নাত হযরত আল্লামা মাওলানা মুহাম্মদ ইলিয়াস আত্তার কাদেরী دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ লেখেন: মানসিক চাপ এবং স্নায়বিক টান কমানোর জন্য মানসিক ব্যায়াম ছাড়াও প্রতিদিন পৌনে এক ঘণ্টা (৪৫ মিনিট) একটানা পায়ে হাঁটা উচিত। দরুদ শরীফ পড়তে থাকুন এবং অনবরত হাঁটতে থাকুন; হাঁটার সময় এই চেষ্টা করুন যেন পায়ের আঙুলের ওপর কিছুটা ভার থাকে। (আত্মহত্যার প্রতিকার, পৃষ্ঠা: ৭১, ৭২)

(অবশ্য কারো কারো জন্য Heel-to-Toe walk (অর্থাৎ গোড়ালি থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত হাঁটা) ভালো হয়; হাঁটু, কোমর বা পায়ের ব্যথার রোগীরা নিজেদের ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিন।)

পায়ে হাঁটার সর্বোত্তম পদ্ধতি

পায়ে হাঁটার সর্বোত্তম পদ্ধতি হলো; শুরুতে ১৫ মিনিট ধীরে ধীরে হাঁটুন যাতে শরীর পর্যায়ক্রমে হাঁটার জন্য তৈরি হয়ে যায়। এই পর্যায়কে চিকিৎসার ভাষায় "ওয়ার্ম আপ" (অর্থাৎ শরীরকে ধীরে ধীরে গরম করা) বলা হয়। এরপর ১৫ মিনিট দ্রুত হাঁটুন, এতে হৃদস্পন্দন এবং রক্ত সঞ্চালনে ভারসাম্যের সাথে বৃদ্ধি ঘটে। শেষে ১৫ মিনিট পুনরায় গতি কমিয়ে শরীরকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনুন; একে "কুল ডাউন" (অর্থাৎ শরীরকে ঠান্ডা করা) বলা হয়। এই নিয়মে ব্যায়াম করলে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে না এবং শরীর ধীরে ধীরে রিল্যাক্স (অর্থাৎ প্রশান্ত) হয়ে যায়। অবশ্য এমন বৃদ্ধ ব্যক্তি যাদের বয়স ৬০ বছরের বেশি, তারা যদি প্রতিদিন ২৫ থেকে ৩০ মিনিট স্বাভাবিক গতিতে হাঁটেন তবে তাঁদের জন্য এটুকুই যথেষ্ট। সম্ভব হলে হাঁটার (Walking) জন্য বিশেষ জুতো ব্যবহার করুন কারণ এগুলোর কারণে ক্লান্তি কম অনুভূত হয়।

নবী করীম ﷺ-এর হাঁটার বরকতময় ভঙ্গি

আল্লাহ পাকের প্রিয় ও শেষ নবী মুহাম্মদ আরবি ﷺ এমনভাবে চলতেন যেন তিনি উঁচু স্থান থেকে নিচের দিকে নামছেন, কদম মোবারক সামনের দিকে ঝুঁকে রাখতেন। তিনি ﷺ প্রশান্তি ও গাম্ভীর্যের সাথে চলতেন। কদম কাছাকাছি রাখতেন এবং অহংকারী চালে

চলতেন না। (আশ-শামাইলুল মুহাম্মাদিয়াহ, পৃষ্ঠা: ৮৭) হায়! আমাদের চলা-ফেরা, খাওয়া-দাওয়া, ওঠা-বসা যেন সুন্নাত অনুযায়ী হয়ে যায়।

تری ستوں پہ چل کر مری روح جب نکل کر
چلے تو گئے لگانا دینی مدینے والے

তেরি সুন্নাতোঁ পে চল কর মেরি রুহ জব নিকল কর

চলে তু গলে লাগানা মাদানি মদীনে ওয়ালে

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা: ৪২৮)

হাঁটার ৩টি সর্বোত্তম সময়

(১) পায়ে হাঁটার জন্য সবচেয়ে উত্তম সময় (oxygen changing time) হলো ফজরের পরের সময়, কারণ তখন পরিবেশ গাড়ির ধোঁয়া ও ধুলোবালি থেকে মুক্ত এবং বাতাস মনোরম থাকে। (২) আসরের নামাযের পরের সময়টিও হাঁটার জন্য উপকারী। (৩) রাতের খাবার খাওয়ার পর হাঁটুন (যদিও তা ১০ থেকে ১৫ মিনিট হয়), কারণ রাতের খাবার খেয়েই ঘুমিয়ে পড়া স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। খাবার খাওয়ার পরপরই দ্রুত গতিতে হাঁটা ঠিক নয় বরং খাবারের পনেরো-বিশ মিনিট পর হাঁটুন যাতে পাকস্থলী খাদ্য হজম করার কাজে মশগুল হতে পারে। এই হালকা হাঁটার স্থায়ী অভ্যাস গড়ে তুললে অনেক রোগের ঝুঁকি কমার পাশাপাশি রাতে প্রশান্তিময় ঘুম আসবে।

হাঁটা এক অমূল্য নিয়ামত

ডায়াবেটিস (Diabetes), হাই কোলেস্টেরল (High Cholesterol) এবং ফ্যাটি লিভার (Fatty Liver) মূলত আমাদের অলস

জীবনযাত্রার কারণে সৃষ্ট রোগ এবং এগুলোর সর্বোত্তম চিকিৎসা ওষুধের চেয়ে বেশি হাঁটাচলার (Walking) মধ্যে নিহিত। এই সব রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য পায়ে হাঁটা অমূল্য নিয়ামতের চেয়ে কম নয়; যদি প্রতিদিন নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করা যায় তবে কিছুদিনের মধ্যেই এই রোগগুলোর মাত্রা কমে আসতে পারে। একটি গবেষণা অনুযায়ী যদি কোনো ব্যক্তি প্রতিদিন প্রায় ৭ হাজার কদম (Steps) হাঁটেন তবে এতে অনেক রোগের ঝুঁকি লক্ষণীয়ভাবে কমে যায়।

প্রতিদিন ৭ হাজার থেকে ১০ হাজার কদম

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) অনুযায়ী প্রতিদিন ৭ হাজার থেকে ১০ হাজার কদম (Steps) স্বাস্থ্যের জন্য সর্বোত্তম। ৭ হাজার কদম অর্থাৎ প্রায় সোয়া পাঁচ কিলোমিটার একজন সুস্থ মানুষের জন্য অত্যন্ত ভালো লক্ষ্য (টার্গেট)। যদি একজন ব্যক্তি মাঝারি গতিতে হাঁটেন তবে ৭ হাজার কদম পূর্ণ করতে প্রায় **৫৫ থেকে ৭০ মিনিট** লাগতে পারে; অবশ্য গতি এবং কদমের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী সময় কম বা বেশি হতে পারে।

একটি গবেষণা অনুযায়ী প্রতিদিন ৫ হাজার থেকে ৭ হাজার কদম হাঁটা ব্যক্তির জন্য ক্যান্সারের ঝুঁকি প্রায় ৩৭%, ডিমেনশিয়া (মানসিক দুর্বলতা) এর ঝুঁকি ৩৮%, হৃদরোগের ঝুঁকি ২৫% এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ১৪% পর্যন্ত কমে যেতে পারে।

(www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.walking-7-000-steps-day)

একটি গবেষণায় প্রায় ৯৬ হাজার ব্যক্তির তথ্য পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে যেখান থেকে জানা গেছে যে, প্রতিদিন ৫ হাজার কদম হাঁটলে

ডিপ্রেশনের লক্ষণ কমে যায়, আর ৭ হাজার কদম হাঁটলে ডিপ্রেশনের ঝুঁকি প্রায় ৪২% কমে যেতে পারে কারণ হাঁটার ফলে মস্তিষ্কে খুশির হরমোন (Dopamine) তৈরি হয়। (www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835)

হংকংয়ের একটি বড় গবেষণায় বলা হয়েছে যে, যারা দ্রুত গতিতে হাঁটেন তাঁদের মধ্যে ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি প্রায় ৫০% পর্যন্ত কম পাওয়া গেছে এবং এই গবেষণা প্রায় ৪ লক্ষ মানুষের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে প্রমাণিত হয়েছে। (www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumед-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50)

পায়ে হাঁটার ফলে সুগার নিয়ন্ত্রণে এল

আমেরিকায় বসবাসকারী এক ব্যক্তির সুগার বিপজ্জনক মাত্রায় বেড়ে গিয়েছিল। তাঁকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়, অতঃপর ডাক্তারদের পরামর্শ অনুযায়ী যখন তিনি প্রতিদিন পায়ে হাঁটার পাশাপাশি নিজের জীবনযাত্রার ধরন পরিবর্তন করলেন, তখন তাঁর ২০ কেজি ওজন কমে গেল এবং ওষুধ থেকে প্রায় মুক্তি মিলল।

যুক্তরাজ্যে (ইউকে) বসবাসকারী এক ব্যক্তি অল্প বয়সে টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন, তাঁর ওজন ছিল প্রায় ১২০ কেজি। তিনি প্রতিদিন ১০ হাজার কদম হাঁটার রুটিন করে নেন। এতে তাঁর ওজন কমে ৭৯ কেজি হয়ে যায় এবং শুধু তাই নয় বরং সুগারও নিয়ন্ত্রণে আসে এবং ওষুধের পরিমাণও অনেক কমে যায়।

পায়ে হাঁটার মাধ্যমে সুগার, কোলেস্টেরল এবং ফ্যাটি লিভারে উন্নতি

আল্লাহ পাকের দেওয়া সুস্বাস্থ্যরূপী নেয়ামত রক্ষার একটি সর্বোত্তম ও সাশ্রয়ী মাধ্যম হলো সকাল বা বিকেলের এই ৪৫ মিনিটের হাঁটা। পায়ে হাঁটার সময় শরীরের পেশিগুলো রক্তে বিদ্যমান অতিরিক্ত সুগারকে শক্তি হিসেবে ব্যবহার করে যার ফলে সুগার লেভেল কমার পাশাপাশি ইনসুলিনের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায়। একইভাবে নিয়মিত হাঁটা ভালো কোলেস্টেরল (HDL) বৃদ্ধি এবং খারাপ কোলেস্টেরল (LDL) কমানোর কারণ হয় যার ফলে ধমনীতে জমা চর্বি কমার কারণে শরীরে বিদ্যমান অতিরিক্ত চর্বি বিশেষ করে কলিজার (লিভার) চারপাশে জমা চর্বি ধীরে ধীরে শক্তিতে রূপান্তরিত হতে থাকে। ফলস্বরূপ ফ্যাটি লিভারে লক্ষণীয় উন্নতি এবং হার্ট অ্যাটাক ও পক্ষাঘাতের ঝুঁকি থেকে অনেকখানি মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

নিয়মিত হাঁটার অভ্যাসে রক্তে শর্করার পরিমাণ ভারসাম্যপূর্ণ (Balance) থাকে এবং শরীরের প্রাকৃতিক ইনসুলিন ব্যবস্থা উন্নত হয়। ট্রাইগ্লিসারাইড (Triglycerides) কমে যায়। পায়ে হাঁটলে হাড়ের ঘনত্ব (Bone Density) বজায় থাকে, জোড়ায় প্রাকৃতিক পিচ্ছিলতা (Synovial Fluid) তৈরি হয় এবং কোমর ও পায়ের পেশি মজবুত হয়। মেটাবলিজম (Metabolism) দ্রুত হওয়ার কারণে ক্যালরি (Calories) পুড়ে যায় এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে ও স্থূলতার অভিশাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

সকালের ভ্রমণের সময় সূর্যের রশ্মি থেকে ভিটামিন-ডি শোষিত হয় যা হাড় মজবুত করার জন্য জরুরি। উন্মুক্ত সবুজ প্রান্তর বা নির্মল বাতাসে হাঁটার মাধ্যমে ফুসফুস সজীবতা লাভ করে এবং আইজিএ (IgA) নামক সুরক্ষামূলক অ্যান্টিবডি (Antibodz)-র মাত্রা বৃদ্ধি পায় যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে (Immunity) শক্তিশালী করে।

যদি সুগার, কোলেস্টেরল বা ফ্যাটি লিভারের রোগীরা তাঁদের সাম্প্রতিক টেস্টের রিপোর্ট সামনে রেখে প্রতিদিন ৪৫ মিনিট হাঁটা শুরু করেন এবং তিন থেকে ছয় মাস পর পুনরায় টেস্ট করান, তবে আল্লাহ পাকের রহমতে রিপোর্টে স্পষ্ট পার্থক্য দেখা যাবে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ**। এটি একটি বিনামূল্যে প্রাপ্ত নিরাপদ এবং অত্যন্ত উপকারী চিকিৎসা যার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (ক্ষতি) নেই **اَلْحَمْدُ لِلَّهِ**! তবে অভিজ্ঞতা শর্ত।

হালকা ব্যায়াম (Exercise)

হুজুর হাফিজে মিল্লাত হযরত আল্লামা মাওলানা শাহ আবদুল আজীজ মুহাদ্দিসে মুরাদাবাদী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** বলেন: শরীরের শক্তির জন্য ব্যায়াম এবং রুহের শক্তির জন্য তাহাজ্জুদ জরুরি। (সাগুয়ানেহে হাফিজে মিল্লাত, পৃষ্ঠা: ৭৬) সকাল বা বিকেলে খালি পেটে হাঁটার সময় বাহু বা হাত দুটোকে সঠিক নিয়মে নাড়াচাড়া করাও অত্যন্ত উপকারী। এতে জোড়ার সঞ্চালন ভালো হয়, ব্যথা কমে এবং কাঁধে সাবলীলতা তৈরি হয়; এ ছাড়াও এমনটি করলে শ্বাসযন্ত্রও শক্তি পায়। ব্যায়াম রোগ থেকে বাঁচায় এবং সুস্বাস্থ্য বয়ে আনে। নবী করীম **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**-এর সুউচ্চ ফরমান: **خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ** - অর্থাৎ মানুষের মধ্যে সেই উত্তম যে মানুষের উপকার করে।" (গুআবুল ইমান, ৬/১১৭, হাদিস: ৭৬৫৮) এর ওপর আমল করে পরামর্শস্বরূপ আরজ এই যে, কোনো ভালো

ফিজিওথেরাপিস্টের থেকে সময় নিয়ে নিজের শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী হালকা ব্যায়াম বুঝে নিন এবং সময় সময় তা করতে থাকুন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিচারে এটিকে উপকারী পাবেন।

পায়ে হাঁটা এবং ব্যায়াম করার ক্ষেত্রে ভালো নিয়ত

আমীরে আহলে সুন্নাত **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** একটি অডিও বার্তার (VOICE MESSAGE) মাধ্যমে পায়ে হাঁটার একটি ভালো নিয়ত ইরশাদ করেছেন যে, "আমি এই জন্য পায়ে হাঁটার অভ্যাস করছি যে, আল্লাহ পাকের রহমতে হজ ও উমরাহ শরীফের সৌভাগ্য নসিব হলে তওয়াফ ও সাযীতে এবং আবাসস্থল (হোটেল ইত্যাদি) মাসজিদাইন কারীমাইন (অর্থাৎ মসজিদে হারাম ও মসজিদে নববী) থেকে অনেক সময় কয়েক মাইল দূরে হওয়ার কারণে পায়ে হাঁটার সুযোগ মেলে আমি তার অনুশীলন (প্র্যাকটিস) করছি। এ ছাড়াও জায়েয উপায়ে (শরয়ী ও প্রথাগত সতর্কতা মেনে) ব্যায়ামের সময় এই নিয়ত করুন যে, এর মাধ্যমে ইবাদতে শক্তি অর্জন করব।" (মাদানী মুযাকারা: ২২ সফর ১৪৩৯ হিজরি)

৬০ বছর বয়সী সুঠাম ব্যক্তি

কিছুদিন আগে লেখকের (আবু মুহাম্মদ তাহের আভারি) সাথে একজন বয়স্ক ব্যক্তির দেখা হয়, তাঁর বয়স হবে প্রায় ৬০ বছর। কথা বলার সময় তিনি প্রকাশ করলেন যে, আমি প্রতিদিন কিছু ব্যায়াম করি; যদি এই ব্যায়াম ৮০ বছরের কোনো ব্যক্তিও করেন তবে তিনিও সহজে হাঁটার পাশাপাশি দৌড়াতে পারবেন। যখন তিনি আমাকে কিছু ব্যায়াম করে দেখালেন তখন আমি অবাক হয়ে গেলাম যে, ৬০ বছর বয়সেও তাঁর

শরীর অনেকখানি নমনীয় (Flexible) ছিল এবং তিনি নিজের হাত-পা সহজে ঘুরিয়ে বিভিন্ন ব্যায়াম করছিলেন।

যাদের যৌবনকাল থেকে ব্যায়ামের অভ্যাস নেই তাঁদের শুরুতে কষ্ট হতে পারে কিন্তু যখন অভ্যাসে পরিণত হয় তখন শরীর শিথিল হয়ে একটি নির্দিষ্ট পর্যায় পর্যন্ত বেকেও যায় যেমনটি ঐ ব্যক্তির শরীর বৃদ্ধ বয়সেও রবারের মতো আপ-ডাউন করছিল। মনে রাখবেন! শরীর যত নড়াচড়া করে তত লাভ হয়, কিন্তু একটি নির্দিষ্ট পর্যায় পর্যন্ত।

গভীর শ্বাস নেওয়া (DEEP BREATHING)

প্রিয় প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! সম্ভবত অধিকাংশ মানুষই সঠিকভাবে শ্বাস নিতে জানেন না। আমরা শ্বাস নেওয়ার জন্য ফুসফুসের মাত্র এক-তৃতীয়াংশ ব্যবহার করি, অথচ গভীর শ্বাসে পুরো ফুসফুস কাজ করে। খুব সকালে নির্মল বাতাসে ডিপ ব্রিদিং (Deep Breathing) করা উচিত কারণ এরও অনেক চিকিৎসা শাস্ত্রীয় উপকারিতা রয়েছে। Deep Breathing-এর মানে হলো গভীর শ্বাস নেওয়া যাতে ফুসফুসকে পুরোপুরি বাতাসে পূর্ণ করা হয় এবং তারপর ধীরে ধীরে বের করে দেওয়া হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর বক্তব্য যে, শ্বাসের ব্যায়াম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। (American Lung Association)

পূর্ণ শ্বাস নেওয়ার উপকারিতাগুলোর মধ্যে একটি এটিও যে, সাধারণত এভাবে শ্বাস না নেওয়ার কারণে ফুসফুসের নিচের অংশে বাতাস না পৌঁছানোর ফলে জীবাণু তৈরি হয়ে যায় যা ধীরে ধীরে ফুসফুসকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। আল্লাহ পাকের মহিমা দেখুন যে, ফুসফুসের নিচের অংশে বিদ্যমান জীবাণু থেকে মুক্তি নিছক পূর্ণ শ্বাস নেওয়া অর্থাৎ প্রাকৃতিক

বাতাসের বরকতে মিলে যায়। যাই হোক, নির্মল ও উন্মুক্ত বাতাসে গভীর শ্বাস নেওয়ার অনুশীলন (Practice) করতে থাকুন; দীর্ঘ ও গভীর শ্বাস নেওয়ার ফলে ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়, শরীরে অক্সিজেনের পরিমাণ বাড়ে এবং মানসিক প্রশান্তি অর্জিত হয়। এই অনুশীলন হৃদপিণ্ড এবং স্নায়ু উভয়ের জন্যই উপকারী প্রভাব রাখে।

গভীর শ্বাস নেওয়ার (DEEP BREATHING) পদ্ধতি

এর সহজ পদ্ধতি হলো নাকের মাধ্যমে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় পেট যেন বাইরের দিকে প্রসারিত হয়। (যদি সহজ হয় তবে) ৩ থেকে ৫ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন এবং এরপর মুখ বা নাকের মাধ্যমে ধীরে ধীরে শ্বাস বাইরে বের করে দিন। প্রতিদিন হাঁটার সময় এই আমলটি ১২ বার করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** মানসিক চাপ, অস্থিরতা ও ঘাবড়ানি কমবে; হৃদস্পন্দন এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হবে; ফুসফুস ও মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত হওয়ার পাশাপাশি শরীর বেশি অক্সিজেন পাবে।

গুরুত্বপূর্ণ নোট: যদি কারো হাঁপানি (অ্যাজমা), COPD (ফুসফুসের একটি রোগ), হৃদপিণ্ডের মারাত্মক অসুখ বা শ্বাসের বিশেষ কোনো সমস্যা থাকে তবে শ্বাসের এই ব্যায়াম শুরু করার আগে অবশ্যই নিজের ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিন।

পাস-এ আনফাস

হাকীমুল উম্মত হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান নঈমী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ**
লেখেন: কোনো কোনো আরেফীন (অর্থাৎ আল্লাহ পাকের পরিচয় লাভকারী

বুয়ুর্গানে দ্বীন) "পাস-এ আনফাস" করেন অর্থাৎ আল্লাহর যিকর তাঁদের প্রতিটি নিঃশ্বাসে জারি হয়ে যায়। (মিরআতুল মানাজিহ, ৭/৪৮৫)

এর পদ্ধতি হলো; আল্লাহ পাকের যিকরের সাথে গভীর শ্বাস নেওয়া; শ্বাস ভেতরে নেওয়ার সময় "আল্লাহ" এবং ত্যাগ করার সময় "হু" বলা সুফিগণের অভ্যাস ছিল যা শরীর ও রুহ উভয়ের জন্যই উপকারী। শাহজাদায়ে আ'লা হযরত হুজ্জাতুল ইসলাম হযরত আল্লামা মাওলানা হামিদ রযা খান رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ কত চমৎকার লিখেছেন:

يا الهی وکھاہم کو وہ دن بھی تُو
آپ زم زم سے کر کے حرم میں وضو
بادب شوق سے بیٹھ کے قبلہ رو
مل کے ہم سب کہیں یک زباں ہو بہو
اللہ اللہ اللہ اللہ

ইয়া ইলাহি দিখা হাম কো ওহ দিন ভি তু আবে যমযম সে করকে হারাম মে ওয়ু
বা-আদব শওক সে বায়ঠ কে ক্বিবলা রু মিলকে হাম সব কহে ইয়াক যব্বা হু-বা-হু
আল্লাহ আল্লাহ আল্লাহ আল্লাহ

(বিয়াযে পাক, পৃষ্ঠা ১২)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

খাবার হজম করার ইসলামী পদ্ধতি

আল্লাহ পাকের প্রিয় ও শেষ নবী মাক্কী-মাদানী মুহাম্মদ আরবি
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: "অর্থাৎ যে ব্যক্তি পেট
পুরে খেয়েই ঘুমিয়ে পড়ে, তার হৃদয় কঠিন হয়ে যায়।"

(ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন, ৩/১০৫)

(মু'জাম এ আওসাত, ৩/৪০৪, হাদিস: ৪৯৫২)

اور خندہ بے جا کی بھی خصلت نہیں جاتی
کچھ تم ہی کرونا یہ نحوست نہیں جاتی

17

দিন রাত মুসালসাল হ্যায় গুনাহৌ কা তাসালসুল
কুহ তুম হি করো না ইয়ে নহসাত নেহি জাতি

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা ৩৮২)

খাবার খাওয়ার পর ঘুমানো কেমন?

ইমাম মুহাম্মদ বিন মুহাম্মদ গাজ্জালী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ লেখেন: উত্তম হলো মানুষ যেন পেট ভরা অবস্থায় না ঘুমায় বরং তাঁর উচিত নামায পড়া বা বসে আল্লাহ পাকের যিকর করা কারণ এটি তাঁর নেয়ামতের (অর্থাৎ খাবারের) শুকরিয়ার নিকটতর; খাবার খাওয়ার পর উচিত কমপক্ষে চার রাকাত নামায পড়া। (ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন, ৩/১১৮) অন্য এক স্থানে বলেন: প্রতিটি কাজ শুরুর সময় আল্লাহর নামে বরকত হাসিল করা উচিত। আল্লাহ পাকের কিছু নেক বান্দা যখন কিছু খেতেন বা পানি পান করতেন তখন দুই রাকাত নামায পড়তেন। একইভাবে তাঁদের নিকট যেকোনো বিষয়ই আসত, ঐ সময় তাঁরা দুই রাকাত নামায পড়তেন। (ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন, ১/২৭৭) আল্লাহ রাব্বুল ইজ্জত তাঁদের ওপর রহমত বর্ষণ করুক এবং তাঁদের উসিলায় আমাদের বিনা হিসাবে মাগফিরাত দান করুক।

أَمِينَ بِجَاوِ حَاتِمِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

খাবার বেশি তো ইবাদতও বেশি

হযরত সুফিয়ান সাওরী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ যখন রাতে পেট পুরে খেতেন তখন রাত জেগে ইবাদত করতেন এবং যখন দিনে পেট পুরে খেতেন তখন এরপর নামায পড়তেন ও যিকর করতেন এবং কখনো (বিনয়ের সাথে) বলতেন: গাধাকে পেট পুরে খাওয়াও এবং কাজ করিয়ে (অর্থাৎ ইবাদত করিয়ে) একে ক্লান্ত করে দাও। (ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন, ৩/১১৮) আল্লাহ রাব্বুল ইজ্জত

তাদের ওপর রহমত বর্ষণ করুক এবং তাঁদের উসিলায় আমাদের বিনা হিসাবে মাগফিরাত দান করুক। **أَمِينَ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**

ঈমানবিনাশী রোগ

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! একজন মুসলমানের জন্য তাঁর প্রিয় প্রিয় শেষ নবী **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** এর ফরমান: "খাবার খেয়ে ঘুমিয়ো না" (মু'জাম এ আওসাত, ৩/৪০৪, হাদিস: ৪৯৫২, সংক্ষেপিত) যথেষ্ট; এরপর এ সম্পর্কে এত বড় সতর্কতা যে, এর ফলে হৃদয় কঠিন হয়ে যায়। মনে রাখবেন! হৃদয়ের কঠোরতা কোনো ছোট রোগ নয় বরং এটি একটি অনেক বড় রুহানি ব্যাধি; কাসাওয়াত-এ কলব (অর্থাৎ হৃদয়ের কঠোরতা)-এর কারণে নসিহত অন্তরে প্রভাব ফেলার পরিবর্তে নফসের গুনাহ করার আকাঙ্ক্ষা আরও বেড়ে যায়, অতঃপর গুনাহ করার পর কোনো অনুশোচনা হয় না এবং ওবার দিকে মনোযোগও যায় না। হৃদয়ের কঠোরতার কারণে ইবাদতে মন বসে না; এই রোগ নেক কাজ করতে বরং নেকির কথা শুনতেও বঞ্চিত করে দেয়। কোনো কোনো শারীরিক রোগ প্রাণঘাতী হয় অথচ হৃদয়ের কঠোরতা এমন একটি রুহানি ব্যাধি যা ঈমানবিনাশী হতে পারে। হৃদয়ের কঠোরতার নিন্দা কুরআন মাজীদে এভাবে বর্ণিত হয়েছে:

فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مَنْ ذُكِرَ اللَّهُ

(পারা: ২৩, সূরা: আয-যুমার: ২২)

কানযুল ঈমানের অনুবাদ: সুতরাং দুর্ভোগ তাদেরই যাদের হৃদয় আল্লাহর স্মরণের দিক থেকে কঠোর হয়ে গেছে।

مجھے دیجے آشکار آنکھ آتا یہ دل سخت، پتھر سے بھی ہو گیا ہے

মুঝে দিজিয়ে আশকবার আঁখ আকা
ইয়ে দিল সাখত পাখর সে ভি হো গয়া হ্যায়

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা ৪৪২)

খাবার খেয়ে ঘুমানোর চিকিৎসা শাস্ত্রীয় ক্ষতি

আল্লাহ পাকের প্রিয় এবং শেষ নবী মাক্কী-মাদানী মুহাম্মদ আরবি **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** পনেরো শত বছর পূর্বে এবং শত শত বছর পূর্বে বুয়ুর্গানে দ্বীন **رَحِمَهُمُ اللهُ السَّلَام** খাবার খেয়ে ঘুমানোর ক্ষতি সম্পর্কে যা বলেছিলেন, আজ অমুসলিম বিজ্ঞানীরা এবং ডাক্তাররাও তাঁদের গবেষণায় তার সমর্থন দিচ্ছেন; যেমন ডাক্তারগণ বলেন: "খাওয়ার পরপরই শুয়ে পড়লে পাকস্থলীর অ্যাসিড ওপরে উঠে আসে যাকে Acid Reflux বা বুক জ্বালাপোড়া বলা হয়। এটি স্থায়ী রোগে পরিণত হতে পারে। রাতে শোয়ার সময় শরীরের নড়াচড়া বন্ধ হয়ে যায় যার ফলে খাবার চর্বিতে রূপান্তরিত হয়ে জমতে থাকে। শোয়ার আগে ব্লাড সুগার বাড়ে এবং ইনসুলিন ব্যবস্থা প্রভাবিত হয় যা ভবিষ্যতে ডায়াবেটিসের কারণ হতে পারে। রাতে খাবারের পরপরই ঘুমিয়ে পড়া ব্যক্তিদের হার্ট অ্যাটাক এবং পক্ষাঘাতের ঝুঁকি বেড়ে যায়। হজম প্রক্রিয়া চলতে থাকায় ঘুম পূর্ণ ও গভীর হয় না এবং সকালে ক্লান্তি অনুভূত হয়। রাতে কলিজা (লিভার) পরিষ্কারের কাজ করে কিন্তু যদি সেটি খাবার হজম করতে লেগে যায় তবে এই কাজ ব্যাহত হয়। অতএব খাবার হজম না করে ঘুমানোর ফলে মানুষ পাকস্থলীর যাতনা, ওজন বৃদ্ধি, সুগার ঝুঁকি, হৃদরোগ এবং লিভারের ওপর চাপ প্রভৃতি বিপদে ফেঁসে যেতে পারে।"

ان پە فرما کر م ر ب غا لب

جو ہیں بیمار صحت کے طالب

یا خدا تجھ سے میری دعا ہے

تجھ سے رحم و کرم کی دعا ہے

জো হ্যাঁ বিমার সেহহাত কে তালিব
তুবা সে রেহম ও করম কি দুআ হায়া

উন পে ফরমা করম রবে গালিব
ইয়া খোদা তুবা সে মেরি দুআ হায়া

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা: ১৩৭, ১৩৬)

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

ইসলামে সুস্থাস্থ্যের গুরুত্ব

আল্লাহ পাকের প্রিয় ও শেষ নবী ﷺ ইরশাদ করেছেন:
"اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَى اللّٰهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ" অর্থাৎ "শক্তিশালী মুমিন
আল্লাহর নিকট দুর্বল মুমিন অপেক্ষা উত্তম এবং অধিক পছন্দনীয়।"

(মুসলিম, পৃষ্ঠা: ১০৯৮, হাদিস: ৬৭৭৪)

হাদিসের ব্যাখ্যা: ইমাম কাজী আইয়ায رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِ বলেন: শক্তিশালী
মুমিন এবং দুর্বল মুমিন ঈমানের কারণে কল্যাণে সমান কিন্তু আল্লাহ পাক
নিজের জান্নাতে এই উভয়ের মর্যাদা আলাদা রেখেছেন এবং তাঁদেরকে
একে অপরের ওপর স্তরে উচ্চতা দান করেছেন। শক্তিশালী মুমিন সেই
ব্যক্তি যে আর্থিক দিক থেকে মজবুত এবং আল্লাহর পথে অধিক পরিমাণে
ব্যয়কারী। (ইকমালুল মু'লিম, ৮/১৫৭) ইমাম শারফুদ্দিন নববী رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِ বলেন:
শক্তিশালী মুমিন সে যে নেকির হুকুম দিতে এবং মন্দ থেকে বাধা দিতে
অনেক বেশি চেষ্টা করে এবং এই সমস্ত কাজে আসা বিপদে ধৈর্য ধারণ
করে। এ ছাড়াও সওম ও সালাত, যিকর ও আযকার এবং সমস্ত ইবাদতে
প্রফুল্লতার সাথে আগ্রহ রাখে এবং সেগুলো নিয়মিত আদায় করে।

(শরহ মুসলিম লিন-নববী, জুয: ১৬, ৮/২১৫)

সুস্বাস্থ্য হাজার নিয়ামত

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! আল্লাহ পাকের মহান নিয়ামতগুলোর মধ্যে একটি নিয়ামত হলো স্বাস্থ্য ও সুস্থতা; আল্লাহ পাক আমাদের যে দেহ এবং অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দান করেছেন এগুলো তাঁর আমানত। কিয়ামতের দিন এই অঙ্গগুলো সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হবে যে, সেগুলো কোন কাজে ব্যবহার করা হয়েছে? (তাফসীরে সিরাতুল জিনান, পারা: ১৫, বনী: ইসরাঈল, আয়াত: ৩৬-এর অধীনে)। যদি এই অঙ্গগুলোকে আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের জন্য আল্লাহর ইবাদতে ব্যয় করা হয় তবে সাওয়াবই সাওয়াব হবে। স্বাস্থ্যের মর্যাদা বুঝতে চাইলে একবার হাসপাতালে ঘুরে আসুন, তখন আপনি অনুভব করবেন যে, মেশিন ছাড়া নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নেওয়া কত বড় নিয়ামত? একটু ডায়ালাইসিস (Dialysis) সেন্টারে ঘুরে আসুন, তখন জানতে পারবেন যে, পানি মুখ দিয়ে প্রবেশ করে কোনো যন্ত্রণা ছাড়াই বের হয়ে যাওয়া কত বড় নিয়ামত। পায়ের নিয়ামতের অনুভূতি পেতে হলে কোনো হুইলচেয়ারে বসা রোগীকেই দেখে নিন, তখন বুঝতে পারবেন নিজের কদমে হাঁটা কত বড় পুরস্কার। মোটকথা ডায়াবেটিস, ব্লাড প্রেসার প্রভৃতির রোগীদের দেখলে জানতে পারবেন যে, সুস্বাস্থ্য কত বড় নিয়ামত। এই কারণেই বলা হয় "সুস্বাস্থ্য হাজার নিয়ামত।" এই নিয়ামত রক্ষার জন্য নিয়মিত হালকা ব্যায়াম বা চহাল কদমি (অর্থাৎ পায়ে হাঁটা Walking)-এর অভ্যাস গড়ে তুলুন এবং দ্বীনের খিদমত ও প্রিয় মুস্তফা ﷺ-এর সুন্নাতসমূহ প্রসারের স্পৃহা তৈরি করুন। সরকার-এ মুফতীয়ে আযম হিন্দ رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বিনয়ের সাথে নিজের একটি কালামে নিজের উদ্দেশ্যেই বলছেন যা আসলে আমাদের মতো লোকদের জন্য সর্বোত্তম শিক্ষা:

ریاضت کے یہی دن ہیں بڑھاپے میں کہاں ہمت
جو کچھ کرنا ہے اب کر لو ابھی نوری جواں تم ہو

রিয়াযাত কে ইয়েহি দিন হ্যায় বুড়হাপে মে কাহাঁ হিম্মত
জো কুছ করনা হ্যায় আব করলো অভি নুরী জওয়াঁ তুম হো

(সামান-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা ১৬০)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

পায়ে হাঁটা বা শারীরিক পরিশ্রমের ৫টি সুযোগ

মানুষ যখন কোনো কাজ করার দৃঢ় সংকল্প করে চেষ্টা করে, তখন আল্লাহ পাক তার জন্য পথ খুলে দেন। যদি আপনি আপনার স্বাস্থ্য ভালো করতে চান তবে নিয়মিত হাঁটার জন্য সময় নির্দিষ্ট করে প্রশান্ত ও মনোরম পরিবেশে হাঁটুন। সম্ভব হলে নিজের দৈনন্দিন রুটিনের এমন কিছু বিন্যাস করুন যাতে কিছু না কিছু শারীরিক পরিশ্রম (Physical Activity) অন্তর্ভুক্ত থাকে। নিজের প্রতিদিনের কিছু কাজ পায়ে হেঁটে করা শুরু করে দিন। আল্লাহ না করুক; প্রতিটি কাজ ফোন, হোয়াটসঅ্যাপ বা বসে বসে রিমোট দিয়ে করার অভ্যাস শরীরকে প্রাণহীন (অকেজো) করে দিতে পারে। নিজের শরীরকে কিছু না কিছু সঞ্চালন দিন এবং চলাফেরা করতে থাকুন। সারাক্ষণ বসে থাকার ফলে অলস হওয়ার পাশাপাশি স্থূলতাও আসতে পারে যা শরীরে রোগের আখড়া হয়ে দাঁড়ায়। শারীরিক পরিশ্রমের এমন কিছু সুযোগ তুলে ধরা হচ্ছে যা করার মানসিকতা গড়ে নিলে এই উসিলায় কিছু না কিছু অ্যাক্টিভিটি হয়ে যাবে।

- (১) অফিসে যারা কাজ করেন তাঁদের উচিত পানি, বাতি অন-অফ করার সুইচ, প্রিন্টার, স্ক্যানার ইত্যাদি নিজেদের টেবিলের এত কাছে না রাখা যাতে এসব কাজের জন্য উঠতেই না হয়। বরং এই জিনিসগুলো কিছুটা দূরত্বে রাখুন যাতে পানি পান করা, বাতি জ্বালানো-নেভানো, প্রিন্ট নেওয়া বা পেপার স্ক্যান করার উসিলায় কিছুটা হাঁটা নসিব হয়। এমনিতে কম্পিউটারে অনবরত কাজ করা ব্যক্তিদের চোখের দৃষ্টির জন্য উত্তম হলো আধা ঘণ্টা-এক ঘণ্টা পর পর কয়েক সেকেন্ডের জন্য নিজের নজর স্ক্রিন থেকে সরানো যাতে চোখ কিছুটা আরাম (COMFORT) পায়।
- (২) **ঘরের মালপত্র পায়ে হেঁটে আনার অভ্যাস করুন:** ঘরের প্রয়োজনীয় জিনিস (যেমন রেশন, গোশত, দুধ, সবজি, ওষুধ ইত্যাদি) আনার জন্য ঘরের কাছের দোকানগুলোতে নিজেই পায়ে হেঁটে গিয়ে মালামাল আনার অভ্যাস করুন।
- (৩) **লিফট-এর পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন:** ঘর, অফিস বা যেখানে লিফট আছে সেখানে লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলুন। কয়েক তলা সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামা একটি সর্বোত্তম শারীরিক ব্যায়াম যা হৃদপিণ্ড, ফুসফুস এবং পায়ের পেশি মজবুত করতে সাহায্য করে বরং অনেক সময় সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামার উপকারিতা হাঁটার চেয়েও বেড়ে যায়।
- (৪) **Talk Time walk Time বানান:** ফোনে আলাপচারিতা বা হোয়াটসঅ্যাপ চেক করে রিপ্লাই দেওয়ার জন্য বসে থাকার পরিবর্তে ঘরে বা বারান্দায় হাঁটাহাটি করুন; এভাবে কথার কথা আর হাঁটার হাঁটা হয়ে যাবে। কিন্তু মোবাইল ব্যবহারে এত বেশি মগ্ন হবেন না যে,

কোনো গর্তে পড়ে যান বা হেঁচট খান অথবা আসা-যাওয়া করা কারো সাথে ধাক্কা লাগে।

(৫) **কিছু না কিছু হাতে কাজ করার অভ্যাস গড়ুন:** যদিও ঘরে রিমোট দিয়ে পাখা (Fan) অন-অফ করা যায় কিন্তু মাঝে মাঝে নিজে উঠে এই কাজটি করুন। ঘরে উপস্থিত ইসলামী বোনদের উচিত সমস্ত কাজ কাজের লোকদের দিয়ে করানোর পরিবর্তে নিজে নিজ হাতে কিছু কাজ করার অভ্যাস করা। ঘরের ঝাড়পোঁচ বা থালাবাসন ও মেঝের ধোলাই হতে থাকলে হাতের ভালো ব্যায়াম হয়ে যায়। কেউ কত চমৎকার বলেছেন:

کپڑے ہی اُدھیڑ کر سیا کر

بے کار مباح کچھ کیا کر

বেকার মুবাশা কিছু কিয়া কর

কাপড়ে হি উধেড় কর সিয়া কর

পণ্ডিতের অর্থ: মানুষের ফালতু বসে থাকা উচিত নয়, কিছু না কিছু করতে থাকা উচিত। প্রসিদ্ধ প্রবাদ হলো: "হরকত মে বরকত হ্যায়"। আমরা আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ এর বর্ণিত একটি চমৎকার ঘটনা পড়ুন:

হৃদরোগের নাম শুনে রেগে গেলেন (ঘটনা)

একটি চিকিৎসা শাস্ত্রীয় (মেডিকেল) বইতে পড়েছিলাম যে, একজন বৃদ্ধ মানুষ নিজ হাতে পরিষ্কার করার কাপড় দিয়ে আসবাবপত্র থেকে ধুলোবালা ঝাড়ছিলেন। কেউ জিজ্ঞেস করল: "বাবাজি! আপনি এই কাজ কত বছর ধরে করছেন?" বাবাজি উত্তর দিলেন: "অনেক বছর ধরে।" প্রশ্নকারী জিজ্ঞেস করল: "বাবাজি! আপনার কি কখনো হাটের সমস্যা

হয়েছে?" এই অদ্ভুত প্রশ্ন শুনে বাবাজি রেগে গেলেন এবং কড়া সুরে বললেন: "আমার কেন হাটের সমস্যা হবে?"

যিনি ঐ বইটি লিখেছিলেন তিনি এই ঘটনাটি বর্ণনা করে লিখেছেন: এই বৃদ্ধ মানুষটি যেহেতু কঠোর পরিশ্রম করতেন এবং হাত নাড়াতেন, তাই তাঁর হাতের ব্যায়াম হতে থাকত; এভাবে ধমনীতে রক্ত জমাট বাঁধত না এবং এভাবেই হৃদরোগ (হাট প্রবলেম) থেকে সুরক্ষা অর্জিত হতো।

(মাদানী মুযাকার: ১৮ রমজান ১৪৩৭ হিজরি)

বাহাদুর শাহ জাফরের একটি শের হলো:

مخت سے ہے عظمت کہ زمانے میں تگیں کو
بے کاوش سیز نہ کبھی ناموری دی

মেহনত সে হ্যায় আযমত কে জামানে মৈ নাগী কো
বেকাওয়িশে সীনা না কাতি নামওয়ারি দি

পঙ্ক্তির অর্থ: দুনিয়ায় সম্মান, মর্যাদা ও খ্যাতি কঠোর পরিশ্রম দ্বারাই অর্জিত হয়। যেভাবে দামী মণি-মুক্তা ঘষামাজা ও পরিশ্রমের পরেই মূল্যবান হয়ে ওঠে, একইভাবে মানুষও অনবরত চেষ্টা ও পরিশ্রমের মাধ্যমে সফলতা ও খ্যাতি অর্জন করে।)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

ডিম পরোটা এবং পেটে ব্যথা (ঘটনা)

জনৈক হাকীম সাহেবের নিকট এক যুবক পেটে ব্যথার অভিযোগ নিয়ে এল। হাকীম সাহেব তাকে জিজ্ঞেস করলেন: "সকালে নাশতায় কী খেয়েছিলে?" সে উত্তর দিল: "ডিম আর পরোটা।" হাকীম সাহেব বললেন: "এটি তো কঠোর পরিশ্রমী ব্যক্তিদের বিশেষ করে কৃষকদের খাবার যারা

দিনভর খেতে কাজ করে এবং শক্ত শারীরিক পরিশ্রম করে। তুমি এই ভারী খাবার খেলে এবং তারপর আরাম করে বসে রইলে, এমনকি এখানেও বাহনে করে এলে তবে পেটে ব্যথা হবে না তো কী হবে!"

এই ঘটনা শুধু একজন যুবকের নয় বরং হতে পারে আমাদের অনেকেরই প্রতিনিধিত্ব করছে। আগে যখন মানুষ পায়ে হাঁটত, ঘোড়া ও উটের ওপর সফর করত, তখন এই বাহনগুলোর মাধ্যমে পুরো শরীর সচল থাকত যেন স্বয়ংক্রিয়ভাবেই শারীরিক ব্যায়াম হতে থাকত। অথচ আজকাল আমাদের অনেক রোগই হলো আরামপ্রিয়তার ফলাফল।

মসজিদে পায়ে হেঁটে আসা-যাওয়ার ফযিলত

ঘর থেকে নামাযের জন্য মসজিদে যাওয়ার ক্ষেত্রে বাইক বা কার-এ যাওয়ার পরিবর্তে পায়ে হেঁটে যান যদিও মসজিদ কিছুটা দূরে হয়; এটি অনেক বড় সওয়াবের কাজ। আল্লাহর পথে যত কদম চলবেন প্রতিটি কদমের বিনিময়ে একটি নেকি লেখা হবে এবং একটি গুনাহ ক্ষমা করা হবে। (মুসলিম, পৃষ্ঠা: ২৬১, হাদিস: ১৫০৬, সংক্ষেপিত)। এছাড়াও এই উসিলায় কিছু ব্যায়ামও হয়ে যাবে বরং মসজিদে যাওয়ার সময় ছোট ছোট কদম নিন যাতে কদম বেশি হয় এবং নেকিও বেশি অর্জিত হয়। যেমনটি নবী করীমের সাহাবী হযরত যায়েদ বিন সাবিত رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ বলেন যে, আমি আল্লাহ পাকের প্রিয় নবী صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ-এর সাথে নামায পড়তে যাচ্ছিলাম। সরকার صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ মাঝারি কদমে চলতেন। একবার নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ আমাকে জিজ্ঞেস করলেন: "তুমি কি জানো আমি কেন মাঝারি কদমে চলি?" আমি আরয করলাম: "আল্লাহ পাক এবং তাঁর রাসূল صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ই ভালো জানেন।" তিনি صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ

করলেন: "আমি মাঝারি কদমে চলি যাতে নামাযের অবশেষে বেশি কদম চলতে পারি।" (মাজমাউয যাওয়াইদ, ২/১৫১, হাদিস: ২০৯২)

দূর থেকে মসজিদে আসার জন্য বাড়ি বদলাননি

হযরত আব্দুল্লাহ বিন আব্বাস رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا বলেন: আনসার সাহাবায়ে কেরাম رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ এর ঘরগুলো মসজিদে নববী শরীফ থেকে কিছুটা দূরে ছিল। তাঁরা মসজিদে নববীর কাছে আবাস পরিবর্তনের ইচ্ছাপোষণ করলেন তখন এই আয়াতে কারীমা নাযিল হলো:

وَنُكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ

(পারা: ২২, সূরা: ইয়াসীন: ১২)

কানযুল ঈমানের অনুবাদ: এবং আমি লিপিবদ্ধ করছি যা তারা অগ্রে প্রেরণ করেছে এবং যে সব নিদর্শন পেছনে রেখে গেছে।

(ইবনে মাজাহ, ১/৪৩২, হাদিস: ৭৮৫)

এক বর্ণনায় আছে যে, নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ তাঁদের ইরশাদ করলেন: "আমার নিকট এই খবর পৌঁছেছে যে, তোমরা মসজিদের কাছে স্থানান্তরের ইচ্ছা পোষণ করছ?" তাঁরা আরয করলেন: "জি হ্যাঁ, ইয়া রাসূলুল্লাহ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ!" তখন তিনি صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ দুইবার ইরশাদ করলেন: "তোমরা তোমাদের নিজেদের ঘরেই থাকো কারণ তোমাদের প্রতিটি পদক্ষেপে নেকি লেখা হয়।" বনু সালামা গোত্রের সাহাবায়ে কেরাম رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ এর বক্তব্য হলো (নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর নিকট থেকে সাওয়াবের এই মহান সুসংবাদ শুনে আমাদের এত আনন্দ হলো) যে, আমরা যদি আমাদের বাড়িঘর বদলাতাম তবে আমরা কখনোই এমন আনন্দ লাভ করতাম না। (মুসলিম, পৃষ্ঠা: ২৬২, হাদিস: ১৫১৯)

হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ লেখেন: তোমাদের আমলনামায় সাওয়াবের জন্য (কদম লেখা হয়) কারণ মসজিদের দিকে প্রতিটি পদক্ষেপ ইবাদত অথবা তোমাদের এই কঠোর পরিশ্রমের কথা হাদিসের কিতাবসমূহে এবং ওলামায়ে কেরামের কিতাবে লেখা হবে, ওয়ায়েযগণ এই বিষয়ে ওয়ায করবেন, যারা তোমাদের এই ঘটনা শুনে দূর থেকে মসজিদে আসবে ঐ সব সাওয়াব তোমরাই পেতে থাকবে। স্মরণ রাখবেন যে, ঘর মসজিদ থেকে দূরে হওয়া মুত্তাকীদের জন্য সাওয়াবের কারণ যেহেতু তাঁরা দূর থেকে জামাতের জন্য আসবেন কিন্তু গাফেলদের জন্য সাওয়াব থেকে বঞ্চিত হওয়ার কারণ। কারণ তাঁরা দূরত্বের উসিলায় ঘরেই নামায পড়ে নেবে। (মিরআতুল মানাজিহ, ১/৪৩৪)

عطاہو شوق مولیٰ مسجد میں آنے جانے کا خدا یا ذوق دے قرآن پڑھنے کا پڑھانے کا

আতা হো শওক মাওলা মসজিদ মে আনে জানে কা

খোদায়া যওক দে কুরআঁ পড়হনে কা পরহানে কা

صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

জুমার নামাযের জন্য পায়ে হাঁটার তারগীব

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! অনেক ইবাদতে বাহনের পরিবর্তে পায়ে হেঁটে ঐ ইবাদত আদায় করার তারগীব ও ফযিলত অনেক বেশি। যেমন জানাযায় অংশগ্রহণকারী ওজরবশত (অর্থাৎ কোনো অপারগতার কারণে) আরোহণ হতে পারে কিন্তু ওজর ছাড়া পায়ে হেঁটে যাওয়া উত্তম। একইভাবে জুমার নামায আদায়ের জন্য মসজিদে পায়ে হেঁটে আসার সাওয়াবও বেশি।

শেষ নবী ﷺ এর ফরমান: "যে ব্যক্তি জুমার দিন দ্রুত এবং পায়ে হেঁটে এল, আরোহী হলো না এবং ইমামের কাছে বসল ও কান লাগিয়ে শুনল এবং কোনো অসার কাজ করল না তবে তাকে প্রতিটি কদমের বিনিময়ে এক বছরের আমল, রোযা ও রাত জাগার সাওয়াব দান করা হবে।" (মুসনাদে ইমাম আহমদ, ৫/৪৬৫, হাদিস: ১৬১৭৩)

মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ হাদিসে পাকের এই অংশ "পায়ে এল আরোহী হলো না"-এর ব্যাখ্যায় বলেন: যাতে প্রতিটি পদক্ষেপে নেকি মেলে। ঈদের দিন ঈদগাহে পায়ে হেঁটে যাওয়াও উত্তম। ঈদগাহে পায়ে হেঁটে যাওয়া এবং আসা-যাওয়ার পথ পরিবর্তন করা সুন্নাত।

(মিরআতুল মানাজিহ, ২/৩৩৭)

পদব্রজে হজের সাওয়াব

হযরত আব্দুল্লাহ বিন আব্বাস رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا থেকে বর্ণিত: যে ব্যক্তি পায়ে হেঁটে হজ করল এমনকি পায়ে হেঁটেই ফিরে এল, তবে তার প্রতিটি কদমের বিনিময়ে হেরেমের নেকিগুলো হতে সাতশত নেকি লেখা হবে এবং হেরেমের প্রতিটি নেকি এক লক্ষ নেকির সমান। (মুত্তাদারাক, ২/১১৪, হাদিস: ১৭৩৫)

প্রতি পদক্ষেপে সাত কোটি নেকি

আমার আক্বা আ'লা হযরত ইমাম আহমদ রযা খান رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: সম্ভব হলে পদব্রজে (মক্কা মুকাররমা থেকে পায়ে হেঁটে মিনা, আরাফাত প্রভৃতি স্থানে) যাও কারণ যতক্ষণ মক্কা মুয়াযযামায় ফিরে আসবে প্রতি কদমে সাত কোটি নেকি লেখা হবে। এই নেকিগুলো আনুমানিক আঠাত্তর খর্ব চল্লিশ আরব হয় এবং আল্লাহ পাকের অনুগ্রহে তাঁর নবী ﷺ -এর উসিলায় এই উম্মতের ওপর সীমাহীন।

(ফাতাওয়া রযবীয়া, ১০/৭৪৬)

আমীরে আহলে সুন্নাত **وَأَمَّتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** বলেন: এখন যেহেতু মক্কা মুয়াযযামা থেকে মিনা শরীফের জন্য পাহাড়ের ভেতর সুড়ঙ্গ (TUNNELS) তৈরি করা হয়েছে এবং পদযাত্রীদের জন্য পথ সংক্ষিপ্ত ও সহজ হয়ে গেছে, এই বিচারে নেকির সংখ্যাতেও পার্থক্য হবে।

وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ عَزَّ وَجَلَّ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

পদব্রজে হজ পালনকারীর সাথে ফেরেশতাগণ কোলাকুলি করেন

ফরমানে মুস্তফা **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ফরমান: যখন হজ পালনকারী সওয়ার হয়ে আসেন তখন ফেরেশতাগণ তাঁদের সাথে মুসাফাহা (অর্থাৎ করমর্দন) করেন এবং যারা পায়ে হেঁটে আসেন ফেরেশতাগণ তাঁদের সাথে মুআনাকা (অর্থাৎ কোলাকুলি) করেন। (ইতিহাফুস সাদাহ, ৪/৪৬৫)

مِيْهُامَدِيْنَةُ مَكَّةَ وَكَهَايَرَاتِ مَصْطَفَا

جَعَلَ كَاشِرَفَ هُوَ بِمَكَّةَ عَطَايَاتِ مَصْطَفَا

হজ্জা কা শরফ হো ফির আতা ইয়া রবে মুস্তফা

মিঠা মদীনা ফির দিখা ইয়া রবে মুস্তফা

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা ১৩৩)

পিতামাতার জন্য অমূল্য উপদেশ

হুজ্জাতুল ইসলাম ইমাম মুহাম্মদ বিন মুহাম্মদ গাজ্জালী **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** সন্তানদের সুস্বাস্থ্যের এবং সুস্থ রাখার বিষয়ে পিতামাতার প্রতি ইরশাদ করেন: "শিশুদের দিনে ঘুমানো থেকে বিরত রাখুন কারণ দিনে ঘুমানো শিশুদের অলসতার কারণ হয়; হ্যাঁ! রাতে ঘুমানো থেকে বিরত রাখবেন না। নরম বিছানা থেকে শিশুদের বারণ করুন যাতে তাঁদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে

কাঠিন্য থাকে এবং শিশুদের দেহ ঝুল হতে দেবেন না অন্যথায় তারা বেশি খাওয়া-দাওয়া থেকে বিরত থাকতে পারবে না বরং শিশুদের ঘুমানো, পোশাক এবং খাবারের ক্ষেত্রে সাধারণ অভ্যাসে অভ্যস্ত করুন। শিশুদের যেকোনো কাজ লুকিয়ে করা থেকে বিরত রাখুন কারণ যেসব কাজ তারা মন্দ মনে করে সেগুলো লুকিয়ে করে। যখন পিতামাতা তাঁদেরকে এই কাজ লুকিয়ে করা থেকে বিরত থাকার অভ্যাস গড়ে দেবেন তখন শিশুরা কারো সামনে কখনো ঐ মন্দ কাজটি করবে না। শিশুদের দিনের কোনো এক সময় পায়ে হাঁটার এবং ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে দিন যাতে তাঁদের ওপর অলসতা জয়ী না হয় এবং শিশুদের বলুন যে, নিজ দেহের (গোপন করার মতো) অংশগুলোকে (কারো সামনে) প্রকাশ না করতে, তাঁকে তাঁর বন্ধুদের থেকে কোনো কিছু নেওয়া থেকে বারণ করুন যদি তারা ধনী হয় তবে শিশুদের বুঝিয়ে দিন যে, বড়ত্ব দেওয়ায়, নেওয়ায় নয়, অথচ নেওয়ায় লাঞ্ছনা ও অপমান রয়েছে; আর যদি সে দরিদ্র হয় তবে তাঁকে বুঝিয়ে দিন যে, লালচ করা এবং চেয়ে নেওয়া লাঞ্ছনা ও অপমানের কারণ এবং কুকুরের স্বভাব যে লোকমার অপেক্ষায় এবং লোভে লেজ নাড়াতে থাকে।" (ইহইয়াউ উলুমুদ্দীন, ৩/৯০)

নেকির দাওয়াতের জন্য পায়ে হেঁটে যাওয়ার বিষয়ে

আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ -এর ফতোয়া

ফাতাওয়া রযবীয়া, খণ্ড: ৫, পৃষ্ঠা: ১১৭ থেকে একটি ফতোয়ার সাওয়াল-জওয়াব সংক্ষেপে ও সহজ ভাষায় পেশ করা হচ্ছে। আমার আক্বা আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ -এর নিকট প্রশ্ন হলো যে, কিছু গরীব মুসলমান যারা নামাযের দাওয়াত দেওয়ার জন্য শহরের বাইরে পায়ে হেঁটে এবং

রোদে ও তৃষ্ণার কষ্টে, কোনো বাহ্যিক ফায়দা ছাড়া আল্লাহ পাকের সম্ভষ্টির জন্য মধ্যরাতে উঠে গেল এবং পরদিন ফিরে এল; তাঁদের নেকির দাওয়াতের মাধ্যমে প্রায় একশত মুসলমান নামায পড়ার জন্য প্রস্তুত হয়ে গেল তাঁদের জন্য কী প্রতিদান রয়েছে? যাতে ভবিষ্যতে আরও সাহস বাড়ে:

আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ উত্তরে ইরশাদ করলেন: ঐসব লোকের জন্য তাঁদের নেক নিয়তের ওপর অনেক বড় সাওয়াব রয়েছে; নবী করীম صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেন: "আল্লাহ পাক একজন ব্যক্তিকে তোমার মাধ্যমে হেদায়েত দান করলে এটি তোমার জন্য সমস্ত পৃথিবীর রাজত্ব পাওয়ার চেয়ে উত্তম।" (জামে সগীর, পৃষ্ঠা ৪৪৪, হাদিস: ৭২১৯)

নেকির দাওয়াত দেওয়ার জন্য আসা-যাওয়ায় তাঁদের যত কদম পড়বে প্রতিটি কদমে দশটি করে নেকি রয়েছে; অতঃপর এই আয়াতে মুবারাকা বর্ণনা করলেন:

وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ

(পারা: ২২, সূরা: ইয়াসীন: ১২)

কানযুল ঈমানের অনুবাদ: এবং আমি
লিপিবদ্ধ করছি যা তারা অগ্রে প্রেরণ করেছে
এবং যেসব নিদর্শন পেছনে রেখে গেছে।

دُوں سب کو نیکی کی دعوت آقا
نبی رحمت شفیع اُمّت

مجھے تم ایسی دوہمت آقا
بنادو مجھ کو بھی نیک خصلت

মুঝে তুম এয়সি দো হিন্মত আকা
বনা দো মুঝা কো ভি নেক খাসলাত

দুঁ সব কো নেকি কি দাওয়াত আকা
নবিয়ে রহমত শফিয়ে উম্মত

(ওয়াসাইল-এ বখশিশ, পৃষ্ঠা: ২১৫)

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



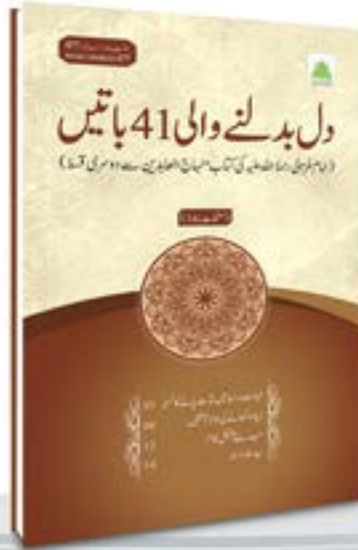
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

সূচিপত্র

আন্তারের দোয়া:	1
দরুদ শরীফের বরকত	1
৪০০ জন অশ্বারোহীর সাথে পায়ে হেঁটে মোকাবেলাকারীর (ঘটনা)	2
পায়ে হেঁটে চলা ব্যক্তিদের মধ্যে সর্বোত্তম	3
দ্বীনে পায়ে হাঁটার গুরুত্ব	4
অঙ্কুত মানুষ	4
নতুন প্রযুক্তি ভালো না মন্দ?	5
প্রতিদিন ৪৫ মিনিট হাঁটুন	6
পায়ে হাঁটার সর্বোত্তম পদ্ধতি	7
নবী করীম ﷺ-এর হাঁটার বরকতময় ভঙ্গি	7
হাঁটার ৩টি সর্বোত্তম সময়	8
হাঁটা এক অমূল্য নিয়ামত	8
প্রতিদিন ৭ হাজার থেকে ১০ হাজার কদম	9
পায়ে হাঁটার ফলে সুগার নিয়ন্ত্রণে এল	10
পায়ে হাঁটার মাধ্যমে সুগার, কোলেস্টেরল এবং ফ্যাটি লিভারে উন্নতি	11
হালকা ব্যায়াম (Exercise)	12
পায়ে হাঁটা এবং ব্যায়াম করার ক্ষেত্রে ভালো নিয়ত	13
৬০ বছর বয়সী সুঠাম ব্যক্তি	13
গভীর শ্বাস নেওয়া (DEEP BREATHING)	14
গভীর শ্বাস নেওয়ার (DEEP BREATHING) পদ্ধতি	15
পাস-এ আনফাস	15
খাবার হজম করার ইসলামী পদ্ধতি	16
খাবার খাওয়ার পর ঘুমানো কেমন?	18
খাবার বেশি তো ইবাদতও বেশি	18
ঈমানবিনাশী রোগ	19
খাবার খেয়ে ঘুমানোর চিকিৎসা শাস্ত্রীয় ক্ষতি	20

ইসলামে সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব	21
সুস্বাস্থ্য হাজার নেয়ামত	22
পায়ে হাঁটা বা শারীরিক পরিশ্রমের ৫টি সুযোগ	23
হৃদরোগের নাম শুনে রেগে গেলেন (ঘটনা).....	25
ডিম পরোটা এবং পেটে ব্যথা (ঘটনা).....	26
মসজিদে পায়ে হেঁটে আসা-যাওয়ার ফযিলত.....	27
দূর থেকে মসজিদে আসার জন্য বাড়ি বদলাননি	28
জুমার নামাযের জন্য পায়ে হাঁটার তারগীব	29
পদব্রজে হজের সওয়াব	30
প্রতি পদক্ষেপে সাত কোটি নেকি	30
পদব্রজে হজ পালনকারীর সাথে ফেরেশতাগণ কোলাকুলি করেন	31
পিতামাতার জন্য অমূল্য উপদেশ.....	31
নেকির দাওয়াতের জন্য পায়ে হেঁটে যাওয়ার বিষয়ে আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ -এর ফতোয়া	32

আগামী সপ্তাহের পুস্তিকা



মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

হেড অফিস : ১৮২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৭১৪১১২৭২৬

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

আল-ফাতাহ শপিং সেন্টার, ২য় তলা, ১৮২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল ও বিকাশ নং: ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯

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

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