আমীরে আহলে সুন্নাত دامت برکاتہم العالیہ এর
বাণীসমূহের লিখিত পুষ্পধারা:

সাপ্তাহিক পুস্তিকা: ৩৯৪
WEEKLY BOOKLET:394

মিষ্টান্ন জিনিস

সম্পর্কিত ১৫টি প্রশ্নোত্তর





রাসূল ﷺ কি মিষ্টান্ন খাওয়া পছন্দ করতেন? ০১
দম করা খেজুর কি ডায়াবেটিস রোগী খেতে পারবে? ০৬
অতিরিক্ত চা পান করা কেমন? ০৯
খাবারের মাঝখানে কি মিষ্টি খাওয়া সুন্নাত? ১৬









শায়খে তরীকত, আমীরে আহ্‌লে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল
মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী دامت برکاتہم العالیہ

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

মিষ্টান্ন জিনিস

সম্পর্কিত ১৫টি প্রশ্নোত্তর

দোয়ায়ে খলিফায়ে আমীরে আহলে সুন্নাত: হে মুস্তফার পালনকর্তা! যে কেউ "মিষ্টান্ন জিনিস সম্পর্কিত ১৫টি প্রশ্নোত্তর" পুস্তিকাটি পড়ে বা শুনে নিবে তাকে সুস্থতাপূর্ণ ও নিরাপদ জীবন দান করো এবং তার পিতামাতা ও সন্তান-সন্ততিকে বিনা হিসাবে ক্ষমা ও মাগফিরাত দান করো।

اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

দরুদ শরীফের ফযিলত

আল্লাহ পাকের সর্বশেষ নবী صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেন: কিয়ামতের দিন মানুষের মধ্যে আমার সবচেয়ে নিকটবর্তী সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার প্রতি অধিকহারে দরুদে পাক পাঠ করবে।

(তিরমিযী, ২/২৭, হাদিস: ৪৮৪)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

প্রশ্ন: রাসূল صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم কি মিষ্টান্ন খাওয়া পছন্দ করতেন?

উত্তর: হাদিসে পাকে রয়েছে: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَ الْعَسَلَ অর্থাৎ রাসূলে পাক صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মিষ্টান্ন দ্রব্য ও মধু পছন্দ করতেন।

www.dawateislami.net

(বুখারী, ৩/৫৩৬, হাদিস: ৫৪৩১) এই হাদিসে পাকের ব্যাখ্যায় রয়েছে: সাধাণত বুযুর্গানে দ্বীন رَحِمَهُمُ اللهُ عَلَيْهِمْ اَجْمَعِيْن মিষ্টান্ন জিনিস পছন্দ করতেন, এজন্য সাধারণত ফাতেহা ও নিয়ায মিষ্টান্ন জিনিস দিয়ে করা হয়ে থাকে, এর মূল বাস্তবতা এটাই। হাদিসে পাকে রয়েছে: মুমিন মিষ্টি স্বভাবের হয়ে থাকে আর মিষ্টান্ন পছন্দ করে। **(ফেরদৌসুল আখবার, ২/৩৫১, হাদিস: ৬৮৩৪)** হালুয়ার মধ্যে প্রতিটি মিষ্টান্ন জিনিস সম্পৃক্ত রয়েছে । এমনকি শরবত ও মিষ্টি ফল এবং সাধারণ মিষ্টান্নসমূহ ও প্রচলিত হালুয়া ইত্যাদিও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। জনপ্রিয় হালুয়া সর্বপ্রথম মুসলমানদের তৃতীয় খলিফা, হযরত ওসমানে গণী رَضِیَ اللهُ عَنْهُ তৈরী করেছেন এবং তা রাসূলে করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর খেদমতে উপস্থাপন করেছেন, যার মধ্যে আটা, ঘি ও মধু মিশ্রিত ছিলো নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم খুবই পছন্দ করেছেন আর ইরশাদ করেছেন: ফার্সি লোকেরা একে দাখিস বলে থাকে।

(মিরাতুল মানাজিহ, ৬/১৯) (মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৯/৬৮)

প্রশ্ন: তিনি কোন মিষ্টান্ন পছন্দ করতেন?

উত্তর: হাদিসে পাকে রয়েছে: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَ الْعَسَلَ অর্থাৎ নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মিষ্টি জিনিস ও মধু পছন্দ করতেন। **(বুখারী, ৩/৫৩৬, হাদিস: ৫৪৩১)** যেই লোক ওলামায়ে কিরামদের প্রতি আপত্তি করে যে, তারা শুধু হালুয়া খায়, এসব লোকদের ভয় করা উচিত যে, ওলামাদের আক্বা ও মাওলা হযরত صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ও হালুয়া পছন্দ করতেন। এখন হালুয়ার মধ্যে সুজির হালুয়া, সোহানের হালুয়া, গাজরের হালুয়া এবং শীত ও গরমকালের অন্যান্য সকল হালুয়া অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। কতিপয় মুহাদ্দিসিনে কিরাম এটাকে حُلُوّاً পড়ে থাকে, যার অর্থ হলো;

www.dawateislami.net

যেকোন মিষ্টান্ন জিনিস সুতরাং প্রিয় নবী صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মিষ্টান্ন জিনিস পছন্দ করতেন। একইভাবে মধুও মিষ্টি আর এতে শিফা ও অনেক উপকারিতা এবং বরকত রয়েছে সুতরাং এটাও আমাদের প্রিয় নবী صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم পছন্দ করতেন। মনের মতো হওয়া আর না হওয়া এবং শরীরের সাথে উপযুক্ত হওয়া বা না হওয়া অন্য বিষয় কিন্তু যাআমার নবী صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর পছন্দ তা আমারও পছন্দ। মনে রাখবেন! নিজের শরীরের চাহিদার দিকেও দৃষ্টি রাখা জরুরী, এখন যদি ডায়বেটিস রোগী এটা বলে যে, রাসূলে আকরাম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর হালুয়া পছন্দ ছিলো, পেট ভরে হালুয়া খেয়ে নাও, তাহলে তো সে যেই জলওয়া দেখবে তা স্মরণ রাখবে সুতরাং নিজের দিকেও খেয়াল রাখতে হবে, আমার শরীর ও স্বাস্থ্য এটা সহ্য করতে পারবে কি পারবে না? **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১/৫০১)**

প্রশ্ন: মিষ্টির বিভিন্ন প্রকারের হয়ে থাকে কাজেই তা থেকে আপনি কোনটি পছন্দ করেন?

উত্তর: যদি আমি বলে দিই তবে আমার নিকট মিষ্টির প্যাকেট আসা শুরু হয়ে যাবে। আমি বাজারের মিষ্টান্ন খাওয়া থেকে বেঁচে থাকি, কেননা আমার বয়স এখন অনেক বেড়ে গেছে। যদি কেউ বলে যে, নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মিষ্টান্ন পছন্দ করতেন তবে তাকে বলবেন যে, শুধুমাত্র মিষ্টিই কি পছন্দ করতেন, নাকি অন্য কিছুও পছন্দ করতেন? খাবার দিনে একবার খাওয়া সুন্নাত। **(কানযুল উম্মাল, অংশ: ৭, ৪/৩৯, হাদিস: ১৮১৭৩)** যেখানে আমরা দশবার খেয়ে থাকি তারপরও আমাদের পেট ভরে না অথচ একবার খাওয়াটাও প্রিয় নবী صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর আমল ছিলো। নবী করীম صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মিষ্টান্ন পছন্দ করতেন, বর্তমান বিদ্যমান মিষ্টান্নগুলো এর

www.dawateislami.net

আওতায় নিয়ে আসা আবশ্যক নয়। আজকাল মিষ্টান্নের মধ্যে মিশ্রণ থাকে আর সেগুলো তৈরির মধ্যে ভেজাল জিনিস ও নষ্ট হয়ে যাওয়া দুধ ব্যবহার করা হয়ে থাকে, যার কারণে অনেক সময় মিষ্টান্নের মধ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টি হয়ে যায়। খোয়া এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য, সম্ভবত সবচেয়ে বেশি ফুড পয়জন থাকে। আমার জন্য মিষ্টান্ন পাঠাবেন না আর যদি কেউ পাঠান তবে খাওয়ার ক্ষেত্রে আমার সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

দ্বীনি ও দুনিয়াবী প্রসিদ্ধ ব্যক্তির সাবধান থাকা উচিত

দ্বীনি ও দুনিয়াবী দিক দিয়ে প্রসিদ্ধ ব্যক্তিরা ক্ষতির সম্ভাবনায় থাকে সুতরাং এদের জন্য সতর্ক থাকা ভালো। গুজরাটি ভাষায় বলে: “চিতনা নার সদা শিখে” অর্থাৎ যে সতর্ক থাকে সে সর্বদা শিখতে থাকে।” আমার কাছে মানুষ মধুও পাঠায়, সাধারণত এটা হয়ে থাকে যে, জিনিসপত্র যারা নিয়ে আসে তারা পরিচিত হয়ে থাকে, তবে এটা জানা থাকে না যে, তাদেরকে কে দিয়েছে? হতে পারে যে, পাঞ্জাব, বেলুচিস্তান, সিন্ধ ও অন্যান্য দেশ থেকে আগত ইসলামী ভাইয়েরা আমার নিকট পর্যন্ত পাঠানোর জন্য তাদেরকে দিয়েছে আর এইভাবে আমার নিকট জিনিসপত্র সরাসরি নয় বরং মাধ্যমে পৌঁছে থাকে। এখন যদি আমার নিকট পর্যন্ত পাঠানো জিনিসগুলো পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নও থাকে তারপরও এটি কারো মাধ্যমে পৌঁছে তখনসেটাও বিপজ্জনক হয়ে যায় সুতরাং দয়াকরে এরকম কোন জিনিস আমার কাছে পাঠাবেন না, কেননা দুধের খোয়া আর আপনাদের ক্ষেত্রে কোন সমস্যা নেই কিন্তু যখন বিভিন্ন মাধ্যমে আপনার পাঠানো জিনিস আমার কাছে আসবে তখন তাদের কাছে সেগুলো পড়ে

www.dawateislami.net

থাকবে, যেমন; ফয়যানে মদীনায় কারো নিকট থাকবে আর যতদিন তাদের নিকট থাকবে তো জানি না সেগুলোতে কতো মানুষের দৃষ্টি পড়বে আর সেই জিনিস বিশেষ করে অমুক ব্যক্তি কাছে যাচ্ছে এমন হলে তো তাতে বিপদ হতে পারে। এখন এরূপ ব্যাখ্যার পর কারো হতাশ হওয়ার দরকার নেই যে, আমি এটা পাঠাতে চেয়েছিলাম ওটা পাঠাতে চেয়েছিলাম সেগুলোর কী অবস্থা হবে? কেননা আমি এই ব্যাখ্যা প্রথমবার নয় বরং এর পূর্বেও অনেকবার এভাবে ব্যাখ্যা করেছি। আমার আপনাদের সেসব জিনিস নয় বরং আপনাদের প্রয়োজন, যদি আপনারা মাদানী কাফেলার মুসাফির হোন আর ১২টি দ্বীনি কাজে ভরপুর অংশগ্রহণ করেন তবে বুঝে নিন যে, আপনারা আমার সাথে সাক্ষাত করেছেন।

মে বড়া আমীর ও কবীর হুঁ শাহে দোসারা কা আসীর হুঁ
দারে মুস্তফা কা ফকির হুঁ মেরা রিফআতো পে নসীব হে

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১/৫০৭-৫০৮)

প্রশ্ন: কিছুলোক মিষ্টান্ন তৈরীর জন্য চিনি ব্যবহার করে থাকে আর কিছুলোক সেকারিন, কাজেইএটা বলুন যে, মিষ্টান্নের মধ্যে চিনি ব্যবহার করা কি ঠিক নাকি সেকারিন?

উত্তর: আমি তো চিনি ও সেকারিন দু'টিকেই ভয় করি (অর্থাৎ ব্যবহার করার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করি) তবে চিনি প্রয়োজন সাপেক্ষে ব্যবহার হয়েই যায়। সেকারিন তো মিষ্টান্নের মধ্যে প্রতারণা করে ব্যবহার করা হয়ে থাকে, নতুবা যদি গ্রাহকরা জানে যে, এতে সেকারিন রয়েছে তবে সেই মিষ্টান্ন কখনো ক্রয় করবে না। সেকারিন মিষ্টি বিষক্রিয়া আর লোকেরাও তা পছন্দ করে না। যদি চিনিযুক্ত জিনিস থাকে তবে তা বলার প্রয়োজন হয় না, কেননা সকলেই জানে যে, মিষ্টি চিনি দিয়েই তৈরী হয়ে

www.dawateislami.net

থাকে, কেউ একে মধু দিয়ে মিষ্টিকরে না। যদি কাউকে মধুর মিষ্টি বলে অথচ সেটা চিনির ছিলো তবে মিথ্যা বলার কারণে গুনাহগার হবে, অবশ্য সত্যিই মধুর মিষ্টি হলে তবে বলে দেয়াতে কোন অসুবিধা নেই।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ২/১১৬)

প্রশ্ন: দম করা খেজুর কি রোগী খেতে পারবে?

উত্তর: মূলতঃ যে ডায়বেটিস রোগী, সে খেজুর কিভাবে খাবে! এর জন্য নিজের প্রাইভেট ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন। সাধারণত ডায়বেটিস রোগীর জন্য মিষ্টি খুব দ্রুত তাবারুক হয়ে যায়, এমন লোক তাবারুকের নাম দিয়ে স্বয়ং নিজেদেরকে ধোঁকা দিয়ে থাকে।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৪/৩১১)

প্রশ্ন: অনেক শিশু সুপারি খেতে পছন্দ করে, সুপারি খাওয়ার কী কী ক্ষতি রয়েছে? তাছাড়া এর কোন সমাধানও বলে দিন যাতে শিশুদের অভ্যাস দূর হয়?

উত্তর: সুপারি তো এমন একটি জিনিস, যা শিশু থেকে বড় সকলে খেয়ে থাকে, খুব সুন্দর প্যাকেটে মোড়ানো বিষের ঔষুধ স্বয়ং নিজেও খায় আর অন্যকেও দিয়ে থাকে। সুপারিকে সুগন্ধিময় করার জন্য এতে আতর মেশানো সস্তা ক্যামিক্যাল দেওয়া হয় আর জিনিসটাও পঁচা হয়ে থাকে, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর সুতরাং এসব খাওয়া উচিত নয়। ছালিয়া খাওয়ার অভ্যাস পরিহার করার জন্য ভুনা জিরা ও সাদা ধনিয়া যাতে সুগন্ধি থাকে না, সেগুলো ব্যবহার করুন, কেননা এর উপকারিতাও রয়েছে এবং এটা খেতে কোন অসুবিধা নেই। জিরা ও ধনিয়া ভুনে বোতলে রেখে দিন এরপর সেগুলো ব্যবহার করতে থাকুন। অবশ্য যদি শুধুমাত্র সাদা

www.dawateislami.net

সুপারি সামান্য পরিমাণে আহার করে তবে তা কোন ক্ষতি করবে না বরং এর উপকারও হবে।[১] **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৫/১৫৫)**

প্রশ্ন: মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য চিনি ও সেকারিনের ক্ষতি কিরূপ?[২]

উত্তর: অতিরিক্ত মিষ্টি মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হয়ে থাকে তবে সবকিছু Limited (অর্থাৎ সীমাবদ্ধ) হলে কোনো সমস্যা নেই। যদি Unlimited (অর্থাৎ সীমাহীন) হয় তবে ক্ষতিকর হবে। Limited (সীমাবদ্ধ) মিষ্টিও সাদা চিনির মাধ্যমে গ্রহণ করবেন না কেননা সাদা চিনি সম্পর্কে বলা হয় যে, এটি ক্ষতিকর। সাদা চিনির ক্ষতিকর প্রভাবের মধ্যে একটি হলো শরীর মোটা হওয়া, ডায়বেটিস হওয়াও। যেই লোক খুব দ্রুত মিষ্টি চা পান করে থাকে, একইভাবে ঘরেও যেসব মিষ্টি খাবার রান্না করা হয় তাতেও অনেক বেশি চিনি দিয়ে থাকে এমন লোকদের ডায়বেটিস রোগ থেকে বেঁচে থাকা খুব কঠিন হয়ে থাকে আর যার ডায়বেটিস হয়ে যায় তার জীবন তিক্ত, অতিষ্ট ও বিরক্তিকর হয়ে যায়। মূলতঃ সে নিজের ভাগের চিনি বেশি খেয়ে খেয়ে নিজের রক্ত মিঠা করে নিয়েছে। এজন্য মিষ্টি খুব দ্রুত খেয়ে শেষ করার পরিবর্তে অল্প অল্প ব্যবহার করে জীবনের শেষ প্রান্তে পূরণ করা উচিত।

---

১. পান, গুটকা, চুনা, সুপারি এবং মনপুরি ইত্যাদির ব্যাপারে আশ্চার্যজনক তথ্য এবং ঘটনাবলী পড়ার জন্য শায়খে তরীকত, আমীরে আহলে সুন্নাত হযরত আল্লামা মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর "পান গুটকা" পুস্তিকাটি অধ্যয়ন করুন। **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত বিভাগ)**

২. এই প্রশ্নটি ফয়যানে মাদানী মুযাকারা বিভাগের পক্ষ থেকে করা হয়, আর উত্তর আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর প্রদানকৃত। **(ফয়যানে মাদানী মুযাকারা বিভাগ)**

www.dawateislami.net

সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করুন

এখন ব্রাউন সুগার বের হয়েছে যার ব্যাপারে এটা বলা হয় যে, তা ক্ষতিকর নয় কিন্তু এমনটি হওয়া খুব কঠিন মনে হয়। এখন খোদা জানে ব্রাউন সুগার আসলে কী রয়েছে ,নাকি এই সাদা চিনিকে ব্রাউন সুগার বানিয়ে বেশি দামে বিক্রি করছে। সম্ভব হলে গুড় ব্যবহার করুন, কেননা গুড় স্বাস্থ্যের জন্য উপকারি। যদি এটাকে Limited (সীমার ভিতর) ব্যবহার করা হয় তবে এরও যথেষ্ট উপকারিতা রয়েছে তবে ডায়বেটিস রোগীর জন্য গুড়ও ক্ষতিকর। অনেক লোক গুড়ের চাও পান করে থাকে। اَلْحَمْدُ لِلّٰه আমার গুড়ের চা ভালো লাগে। **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ২/১১৭)**

প্রশ্ন: আমি দিনে তিন থেকে চারবার কড়া চা পান করতে অভ্যস্ত, চা পান করার কি কোন ক্ষতিও আছে?

উত্তর: আপনার বয়সের ভিত্তিতে আমি আপনাকে পরামর্শ দিবো যে, আপনি আপনার কিডনি পরীক্ষা করিয়ে নিন, কেননা চা কিডনির ক্ষতি করে থাকে। কড়া চা তো আরও বেশি ক্ষতিকর, অতঃপর দিনে তিন চারবার পান করাটা আরও বেশি ক্ষতিকর। অনেক সময় এতো বড় কাপে চা পান করে যা মূলতঃ কাপ নয় বরং জগ। কড়া চায়ের মধ্যে যেহেতু চিনির প্রয়োজন বেশি হয় নতুবা তিক্ত হবে সুতরাং আপনি ডায়বেটিস টেস্টও করিয়ে নিন। আল্লাহ আপনাকে সুস্থ রাখুক কিন্তু টেস্ট করানোর পরামর্শ এজন্য দিচ্ছি কারণ যদি খোদা না করুক কোন রোগ হয়ে যায় তবে তা ধরা পড়বে আর এর সময় মতো চিকিৎসা করাতে পারবেন। অতএব চা কম খাওয়া দরকার এবং কড়া চায়ের পরিবর্তে নরমাল চা পান করুন। মিষ্টিও একদম শরবতের ন্যায় যেন না হয় বরং স্বাভাবিক রাখবেন

www.dawateislami.net

এবং চিনির পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করা উচিত, কেননা সাদা চিনি ক্ষতিকর। দাওয়াতে ইসলামী ওয়ালা হওয়ার আগে আমি একটি আরটিক্যাল পড়েছিলাম যে, সাদা চিনি হলো মিষ্টি বিষ। এখন তো ডাক্তাররাও সাদা চিনির পক্ষে নেই সুতরাং এর স্থলে গুড় ব্যবহার করা সম্ভব হলে স্বাভাবিক পরিমাণ ব্যবহার করুন কেননা এটা ভালো আর এর চেয়েও ভালো হলো মধু তবে এটা সবাই জানে যে, মধুর দাম বেশি, যা প্রত্যেকের ক্রয় করার সামর্থ্ থাকে না। আর খাঁটি মধু কোথায় পাবে? অতএব চা কিডনির জন্য ক্ষতিকর সুতরাং যার অভ্যাস নেই সে যেনচা পান না করে, কেননা না থাকবে বাঁশ আর না বাজবে বাঁশি। **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ২/১৭৮)**

প্রশ্ন: অতিরিক্ত চা পান করার ব্যাপারে আপনি কী বলেন?[১]

উত্তর: যদি প্রয়োজন হয় তবে সামান্য পরিমাণে চা পান করে নিন। সেহেরির সময় স্বভাবত চা পান করা হয়ে থাকে, চা পান না করলে মাথাব্যথা শুরু হবে। আমি সেহেরির সময় চা পান করার অভ্যস্ত নই, মাঝে মধ্যে সামনে চা চলে এলে তখন পান করে নিই। আমার শুধু দুইবার চা পান করার রুটিন রয়েছে, একবার হলো ইফতারের পর যখন খাবার খাই তখন এর পর চা পান করি যাতে সচল থাকি ও তারাবিহ পড়তে পারি এবং ঘুমও যেন না আসে আর দ্বিতীয়বার হলো ইশার পর যখন মাদানী মুযাকারার জন্য আসি তখন চা পান করে নিই। কিছুলোক যেখানে সেখানে বড় বড় কাপে চান পান করে থাকে আর বলে যে, আমার ডায়বেটিস হয়ে গেছে। তারডায়বেটিস হবে না তো কী হবে? চা কম খাওয়া উচিত,

১. এই প্রশ্নটি মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত বিভাগের পক্ষ থেকে করা হয়, আর উত্তর আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর প্রদানকৃত।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত বিভাগ)

www.dawateislami.net

অতিরিক্ত চা পান করার দ্বারা কিডনিরও ক্ষতিসাধন করতে পারে। আলা হযরত ইমাম আহমদ রযা رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ ও বলেন: চা কিডনির জন্য ক্ষতিকারক। **(মলফুযাতে আলা হযরত, ২১৫ পৃ:)** যাদের চা পান করার অভ্যাস নেই তাদের জন্য আমার পরামর্শ হলো তারা যেন এটার অভ্যাস না করে। (তখন রুকনে শূরা হাজ্বী মুহাম্মদ ইমরান আত্তারী বলেন:) গতকাল মাদানী মুযাকারায় আপনি সেহেরিতে চা পান না করার প্রসঙ্গে পরামর্শ দিচ্ছিলেন,তখন এক ইসলামী ভাই বললো যে, আমি রাতে ঘুমালে প্রস্রাবের প্রয়োজন পড়তো, আমি রাতে চা পান করা ছেড়ে দিলাম তো আমি অনূভব করলাম যে, اَلْحَمْدُ لِلّٰه আমার এই সমস্যাটি চলে গেছে।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/৩৪৭)

প্রশ্ন: এখনই আমাকে কেউ একজন বলেছে যে, আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর চায়ের পাত্রও তো কিছুটা বড়?

উত্তর: পাত্র বড় তবে ভিতরে কতটুকু ভরা থাকে তা ভালোকরে দেখলে বোঝা যেতো। চায়ের পাত্র সাইজে বড় হয়ে থাকে কিন্তু তাতে চায়ের পরিমাণ ততটুকু হয় না যতটুকু পাত্র বড় দেখা যায়। আমি কয়েকবার চা থেকে প্রাণ বাঁচানোর চেষ্টা করেছি আর এর স্থলে গরম পানিও পান করেছি কিন্তু চায়ের অভ্যাস ছাড়তে পারিনি বরং চা না খেলে মাথাব্যথা শুরু হয়ে যায়। আল্লাহ করুক আমার চা পান করার অভ্যাস দূর হয়ে যাক এবং এটার ইচ্ছাও যেন না হয় এই বয়সে তো সতর্কতা অবলম্বন করা বেশি প্রয়োজন। اَلْحَمْدُ لِلّٰه আমি গুড়ের চা পান করি এবং সাধারণত আমাদের ঘরে গুড়ের চা বানিয়ে থাকে। হ্যাঁ! যদি গুড় শেষ হয়ে যায় তবে চিনি নিয়ে আসে আর কোথাও গেলে তখন তারা যেমন চা দেয় তেমনটি গ্রহণ করে থাকি। গুড় উপকারি হয়ে থাকে, সাদা চিনি ক্ষতিকর মূলতঃ এটি সাদা বিষ।

www.dawateislami.net

সাদা চিনি ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর

আজকাল কাস্টার্ড ও অন্যান্য মিষ্টান্ন সাদা চিনি তথা চিনি দিয়েই তৈরী হয়ে থাকে, যা ক্ষতিকর আর আমাদের দেশে রমযানুল মুবারকে নিত্য নতুন মিষ্টান্ন খাওয়া হয়ে থাকে, যা অতিরিক্ত খাবার, যেগুলো ছাড়া অনেক লোক চলতে পারে না। اَلْحَمْدُ لِلّٰه আমি এরকম মিষ্টান্ন থেকে বেঁচে থাকার চেষ্টা করি, যদি কখনো খেয়েও থাকি তবে সাধারণত আধা চামচ এবং আজকেও আমাদের সাদা চিনির মিষ্টান্ন এসেছিলো এটা আমি জানতাম, কিন্তু আমি তা এজন্যই দেখি নাই যে, মনে চাইবে যে এক অর্ধ চামচ খেয়ে নিই। গুজরাটি ভাষায় বলা হয়: "চিতনা নার সদা শিখে অর্থাৎ সতর্ক ব্যক্তি সর্বদা শিখতে থাকে।" মনে রাখবেন! এখন কাস্টার্ডে বিভিন্ন রকমের ক্রিম না জানি আরও কি কি দিয়ে খুব সুন্দর প্রদর্শনী করে থাকে আর বান্দা এর ক্রিম চেটে চেটে খেয়ে থাকে এবং ডাক্তারের দোয়ার ফসল ও প্রতিফল হতে থাকে। **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/৩৪৭)**

প্রশ্ন: আপনি সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় দিয়ে বানানো চা পান করতে বলেছিলেন কিন্তু ব্রাউন সুগারও এসে থাকে যেটাকে বাদামী চিনি বলে তাহলে কি এটাও ক্ষতিকর?

উত্তর: ব্রাউন সুগার পাওয়া গেলে তো ঠিক আছে কিন্তু সাদা চিনির উপর ব্রাউন কালারের ছিটকা দিয়ে ব্রাউন সুগার বানিয়ে থাকে, যা সাদা চিনির চেয়েও বেশি ক্ষতিকর হয়ে থাকে সুতরাং আশ্চর্যের কোন বিষয় নয় যে, ব্রাউন সুগার দামি হয়ে থাকে আর চোরের চৌদ্দটি চোখ থাকে। যখন আমি ব্রাউন সুগার ব্যবহার করা শুরু করলাম তখন আমার নাতি আমাকে বললো: বাপা! ব্রাউন সুগারের দাম তো বেশি, তো এতে খাঁটি চিনি কে

www.dawateislami.net

দিবে? তার এই কথাটি আমারও বুঝে আসছিল কিন্তু ব্রাউন সুগার পাওয়াই যায় না এমনও নয়, অনুসন্ধান করলে খাঁটিও পাওয়া যায়। অতএব গুড় উত্তম আর গুড়ও সেটা যা সুন্দর দেখানোর জন্য ক্যামিলক্যাল দ্বারা পরিষ্কার করা হয়নি। ক্যামিক্যালযুক্ত গুড় খুবই সুন্দর দেখায় আর সেটা বিক্রিও হয় বেশি অথচ দেশী গুড় ভালো হয়ে থাকে। যখন আপনি গুড়যুক্ত চা ব্যবহার করবেন তখন হতে পারে শুরুর দিকে ভালো লাগবে না কিন্তু ব্যবহার করতে থাকবেন তো অভ্যাস হয়ে যাবে আর বুঝতেও পারবেন না।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/৩৪৯)

প্রশ্ন: গুড় বেশি খাওয়ার কারণেও কি ডায়বেটিস হয়?

উত্তর: গুড়ের মধ্যেও চিনি থাকে, ডায়বেটিস রোগীর গুড় খাওয়া উচিত নয়। মূলতঃ সাদা চিনিকে ক্যামিক্যাল দ্বারা পরিষ্কার করা হয়ে থাকে এজন্য অভিজ্ঞরা সাদা চিনি (White Sugar) এর ক্ষতিসমূহ ও গুড়ের উপকারিতা বর্ণনা করেছেন, কিন্তু গুড়ও এখন ক্যামিক্যাল দ্বারা পরিষ্কার হয়ে থাকে এবং চক চক করে থাকে, এই ক্যামিক্যালযুক্ত গুড় খাওয়া উচিত নয়। যদি দেশী গুড় পেয়ে যান তবে সেগুলো আহার করুন, দেশী গুড় ভালো এবং সেটার অনেক উপকারিতা রয়েছে, তবে ডায়বেটিস রোগীর জন্য ডাক্তারের অনুমতিতে ব্যবহার করা দরকার।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৯/১৩৬)

প্রশ্ন: আজকাল পরিস্থিতি এমন চলছে যে, না জানি কখন কার সুগার (Diabetes) এর রোগ হয়ে গেছে। কিছু এমন সতর্কতা বলে দিন যাতে ডায়বেটিস না হয় এবং এটাও বলে দিন যে, পরিষ্কার মিষ্টান্ন খাওয়ার কারণে কি ডায়বেটিস হয় নাকি ডায়বেটিস হওয়ার কি অন্য কোন কারণ রয়েছে?

www.dawateislami.net

উত্তর: ডায়বেটিস হওয়ার অনেক কারণ রয়েছে। একটি কারণ হলো মিষ্টান্ন জিনিস আর মিষ্টি, আমাদের দেশে White Sugar অধিক ব্যবহার হয়ে থাকে, মানুষ চায়ের মধ্যে দ্বিগুণ পরিমাণ চিনি দিয়ে পান করে থাকে, এক তো চায়ের কাপও বড় হয়, আমি সেটাকে জগ (Jug) বলে থাকি, সেই "জগের মতো কাপ" এ যখন বেশি পরিমাণে চিনি দেয় তখন চা আর চা থাকে না, মিষ্টি শরবত হয়ে যায়। এমন লোকদের সাধারণত ডায়বেটিস হয় আর অনেক কষ্টের সম্মুখীন হয়। অতএব! সকলে নিজের ও অপরের অবস্থার উপর দয়া করুন এবং এত মিষ্টি চা পান করবেন না, একইভাবে বেশি পরিমাণে মিষ্টি আহারকারীরাও সাবধানতা অবলম্বন করুন, কেননা ডায়বেটিস বলে আসে না, ব্যস হয়েই যায়।

ডায়বেটিস এমনই যে, যাদের বসা কাজ থাকে আর হাঁটার সুযোগ থাকে না তাদেরও ডায়বেটিস হয়ে যায়, দুই কদম দিলেই মসজিদ হোক না কেন, তারপরও স্কুটারে করে যায়, একইভাবে অফিস ইত্যাদিতে যাওয়ার জন্যও স্কুটার ব্যবহার করে থাকে, তো এমন লোকদেরও ডায়বেটিস হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি হয়ে থাকে। এছাড়াও যেই লোক বেশি আহারে অভ্যস্ত তারও ডায়বেটিস হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, কেননা চিনি ছাড়াও অন্যান্য জিনিস, যেমন; ভাতের মধ্যেও চিনি থাকে। ভাতের ব্যাপারে পরীক্ষিত লোকেরা বলেন, "যদি চাউল সিদ্ধ করে তারপর পানি ফেলে দেওয়া হয় তবে ভাত আর চিনিতে পরিণত হয় না, এছাড়াও চাউলের ক্ষতিকর জিনিসও বের হয়ে যায় যার কারণে নিরাপদ থাকে।" সাধারণত যখন বিরয়ানি রান্না করা হয় তখন চাউল সিদ্ধ করে পানি ঝেড়ে ফেলে দেওয়া হয়। যদি কখনো সিদ্ধ করা ভাত খেতে হয় তখনও পানির ঝেড়ে ফেলে দেওয়া উচিত।

www.dawateislami.net

জি! এখানে একটি কথা আরয করবো কিছু কিছু মিষ্টান্ন এমন রয়েছে যেগুলো দ্বারা ডায়বেটিস হয় না, যেমন Diet (অর্থাৎ খাদ্যতালিকগত প্রতিকারের মাধ্যমে চিকিৎসাকারী) ডাক্তারের যেই সবজি ও ফল দ্বারা চিকিৎসা করে থাকে তাদের দাবি হলো আম (Mango) দ্বারা ডায়বেটিস হয় না। যদিওবা আমার ডায়বেটিস নেই, তারপরও আমার নিজের অভিজ্ঞতাও রয়েছে যে, আম দ্বারা ডায়বেটিস হয় না। اَلْحَمْدُ لِلّٰه আম মিষ্টিও বটে, কিন্তু প্রাকৃতিক জিনিসও যা ডায়বেটিস হতে দেয় না। আমি একবার একদিনে তিনবার, চারবার, আম খেয়েছি, কিন্তু আল্লাহ পাকের রহমতে আমার সুগার বাড়েনি। বিগত বছরও আমার এই অভিজ্ঞতা ছিলো যে, আম খাওয়াতে সুগার বৃদ্ধি পায় না। কিন্তু এসব কিছুর পরও আম খাওয়ার পরামর্শ দিবো না, নতুবা আমার উপর কথা উঠবে, কেননা সম্ভাবনা রয়েছে যে, আপনি লাড্ডু খাওয়ার পর একটি আম খেয়ে নিবেন আর আপনার সুগার বেড়ে গেলে তো বলবেন যে, “মাদানী চ্যানেলে আম খেতে বলেছিল”, অথচ সুগার লাড্ডুর কারণে বেড়েছিল, আমের কারণে নয়, কিন্তু তারপর বদনাম হয়ে যাবে। এজন্য লাড্ডু খেতে চান বা আম নিজের ব্যক্তিগত ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া প্রয়োজন, আমার নাম দিয়েন না। এটাও সম্ভব যে, আপনার ডাক্তার আপনাকে আম খেতে নিষেধ করলো আর বললো, “এটা কিভাবে হতে পারে যে, আম খাওয়াতে সুগার হবে না! আম তো অনেক মিষ্টি।” যদি ডাক্তার নিষেধ করে তবে আপনি সেই অনুযায়ী কাজ করবেন, এরদ্বারা আপনার কিছু না কিছু টাকা বেঁচে যাবে।

www.dawateislami.net

ডায়বেটিসের রুহানী চিকিৎসা

দাওয়াতে ইসলামীর মাকতাবাতুল মদীনার কিতাব "মাদানী পাঞ্জেসূরা"য়[১] সুগারের চিকিৎসা রয়েছে: কুরআনে করীমের আয়াতে মুবারকা:

وَقُلْ رَّبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّ اجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا

(পারা: ১৫, সুরা বনী ইসরাইল, আয়াত: ৮০)

কানযুল ঈমানের অনুবাদ: আর এভাবে আরয করুন! 'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে সত্যভাবে প্রবেশ করাও এবং সত্যভাবে বাইরে নিয়ে যাও এবং আমাকে তোমার নিকট থেকে সাহায্যকারীর বিজয়-শক্তি দাও।

এই কুরআনী দোয়াটি প্রতিদিন সকাল-সন্ধা তিনবার করে শুরু ও শেষে তিনবার দরুদ শরীফ সহকারে পাঠ করে ফুঁক দিয়ে পান করুন। যতদিন পর্যন্ত রোগ মুক্ত না হয়, এই আমলটি প্রতিদিন করবেন। **(মাদানী পাঞ্জেসূরা, ২১০ পৃ:)** সকাল-সন্ধার সংজ্ঞাও শুনে নিন: অর্ধরাতের পর থেকে শুরু করে সূর্যের প্রথম কিরণ চমকানো পর্যন্ত সকাল আর যোহরের সময় থেকে শুরু করে সূর্য অস্ত যাওয়া পর্যন্ত সময়কে সন্ধ্যা বলা হয়। **(আল ওয়াযিফাতুল কারীমা, ১২ পৃ:)** এই সময়গুলোর মধ্যে যেই যিকির ও অযিফা পড়বেন তা সকাল-সন্ধা পড়েছেন বলে গণ্য হবে। **(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১০/২৭)**

---

১. মাদানী পাঞ্জেসূরা আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর কিতাব এবং এটি ৪৫৫ পৃষ্টা সম্বলিত। এই কিতাব প্রসিদ্ধ কুরআনী সূরা, দোয়া, দরূদ, রূহানী ও ডাক্তারী চিকিৎসার আকর্ষনীয় সমষ্ঠি, এই কিতাবটি প্রতিটি ঘরে ঘরে থাকা উপকারী। মাকতাবাতুল মদীনা থেকে হাদীয়া স্বরূপ সংগ্রহ করতে পারবেন।
(ফয়যানে মাদানী মুযাকারা বিভাগ)

www.dawateislami.net

প্রশ্ন: খাবারের মাঝখানে কি মিষ্টি খাওয়া সুন্নাত?

উত্তর: এই কথাটি যুগ যুগ ধরে প্রসিদ্ধ যে, যখন খাবার খেতে বসবেন তখন যেকোন মিষ্টান্ন অবশ্যই থাকা চাই। আজকাল এই প্রচলন রয়েছে যে, সবার শেষে মিষ্টি খেয়ে থাকে অথচ মিষ্টি খালি পেটে বেশি উপকারি এরদ্বারা চোখের উপকার হয়ে থাকে, এজন্য ইফতারের শুরুতে খেজুর খাওয়া হয়ে থাকে। মূলতঃ পাকস্থলীতে একটি অন্ত্র আছে যা শুধুমাত্র মিষ্টি গ্রহণ করে থাকে সুতরাং খাবারের মাঝখানে কিছু না কিছু মিষ্টি খাওয়া উচিত। মাঝখানে মিষ্টি খাওয়া দ্বারা উদ্দেশ্য এটা নয় যে, যদি দু'টি খায় তবে একটি রুটি খেয়ে মিষ্টি খাবে এরপর আরেকটি রুটি খাওয়া শুরু করবে! স্পষ্ট যে, যদি এরকম করা হয় তবে তরকারির পরিমাণ ও ভেষজের পরিমাণও শুরু ও শেষ সমান করতে হবে আর এটি কঠিন বিষয় যেটা উদ্দেশ্যও নয়। অতএব খাবারের মাঝখানে মিষ্টি খাওয়া হয়তো এরকম হতে পারে যে, প্রথমে সামান্য পরিমাণে লবণ অথবা লবণাক্ত জিনিস চুষে নিন, এরপর মিষ্টি খেয়ে নিন, এরপর কিছু লবণ খেয়ে নিন, এটাও খাবারের মাঝখানে খাওয়াই বলা হবে।[১]

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৬/২২৮)

প্রশ্ন: কিছু কিছু দোকানদাররা একবার ব্যবহৃত তেল বারবার ব্যবহার করে থাকে অথচ সেটা তিন থেকে চারবার ব্যবহার হয়ে যায়,যা মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হয়ে থাকে সুতরাং তাদের এমনটি করা কি উচিত?

উত্তর: ডাক্তারদের গবেষণা হলো যে, একবার যেই তেলের মধ্যে কোন জিনিস যেমন; কাবাব, চমুচা ও সিঙ্গারা ইত্যাদি বানানো হয়েছে, সেই

১. সুন্নাত হলো যে, খাওয়ার পূর্বে ও পরে লবণ বা লবণাক্ত কিছু খাওয়া, কেননা এর ফলে ৭০টি রোগ দূর হয়। **(রদ্দুল মুহতার, ৯/৫৬২)**

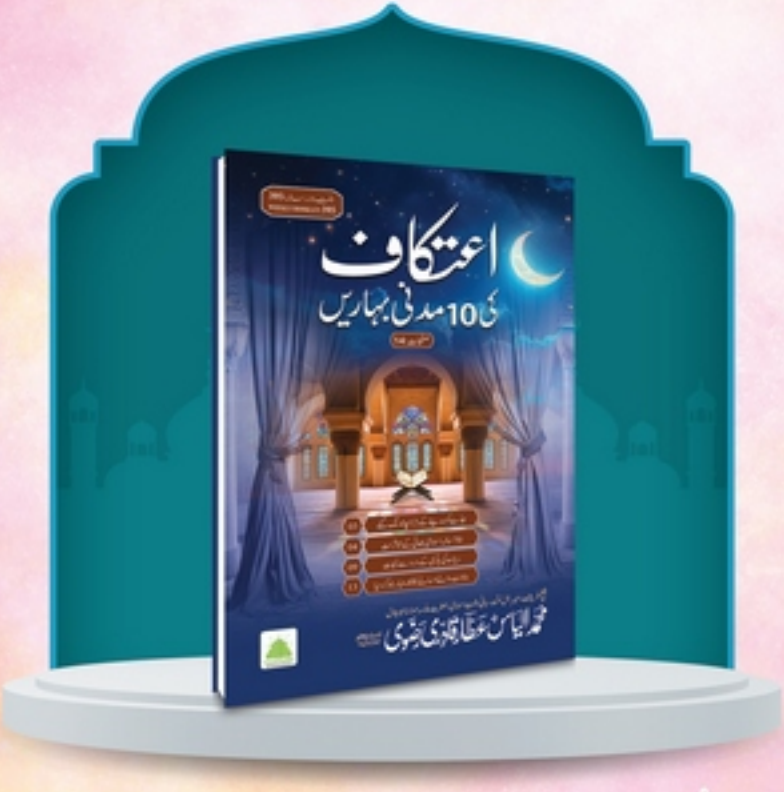
www.dawateislami.net

তেল আর কোন কাজে লাগানো যাবে না, কেননা তা ক্ষতিকর হয়ে গেলো অথচ ব্যবহৃত তেল তো তিন চারবার ব্যবহার হয়ে থাকে। যদি তেল দ্বিতীয়বার ব্যবহার করতে হয় তবে সেটার ক্ষতির পরিমাণ কমানোর পদ্ধতি হলো যে, সেটাকে ভালোভাবে ছেকে নিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন এরপর ব্যবহার করুন। অতএব শরয়ীভাবে এটা বলা যাবে না যে, একটি চিকিৎসা গবেষণার কারণে সম্পূর্ণ তেল একবার ব্যবহার করে ফেলে দিবে কেননা প্রতিদিন হাজারো নয় বরং লক্ষ লক্ষ টাকার তেল এইভাবে ব্যবহার হবে।

(মলফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ১/৫০৬)

www.dawateislami.net

আগামি সপ্তাহের পুস্তিকা



মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

হেড অফিস : ১৮২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৭১৪১১২৭২৬

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

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

কাশারীপট্টি, 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