সাপ্তাহিক পুস্তিকা: ২৩৯
WEEKLY BOOKLET:239

মাসিক ফয়যানে মদীনার একটি শিরোনামে প্রকাশিত
আমীরে আহলে সুন্নাত دامت برکاتہم العالیہ এর লিখিত নতুন বিষয়াবলীর সমাহার

সুস্থ থাকার উপায়

- আশি (৮০) ভাগ রোগের কারণ
- সতেজ বাতাসের গুরুত্ব
- সারাজীবন সুখী থাকার উপায়
- মিসওয়াকের উপকারীতা ও আদব



শায়খে তরীকত, আমীরে আহ্‌লে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল
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

সুস্থ থাকার উপায়

আত্তারের দোয়া: হে **মুস্তফা** صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর **প্রতিপালক!** যে ব্যক্তি এই **'সুস্থ থাকার উপায়'** পুস্তিকাটি পড়ে বা শুনে নিবে, তাকে তোমার ইবাদতের জন্য সুস্বাস্থ্য দান করো এবং তাকে অধিকহারে নেকীর দাওয়াতের সাড়া জাগানোর তৌফিক দান করে বিনা হিসাবে ক্ষমা করো।

اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

দরূদ শরীফের ফযীলত

প্রিয় নবী صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেন: যে ব্যক্তি কোন বিপদের সম্মুখিন হয়, তার আমার প্রতি অধিকহারে দরূদ শরীফ পাঠ করা উচিৎ। কেননা আমার প্রতি দরূদ পাঠ করা বিপদাপদকে দূরীভূত করে দেয়।

(আল কওলুল বদী, ৪১৪ পৃষ্ঠা)

সুস্থতা হাজারো নেয়ামত

সাধারণত আশি (৮০) ভাগ রোগ পেটের সমস্যা, বেশি খাওয়া ও যা সামনে আসে তা পেটে প্রবেশ করিয়ে দেওয়ার কারণেই হয়ে থাকে। তাই পঁচাগলা চিপস, টফি, চকলেট, কাবাব চমুসা এবং হোটেলের নিম্ন মানের খাবারের পরিবর্তে মৌসুমি ফল, ড্রাইফুড এবং সবজি আহার করুন, তাছাড়া ঘরের খাবার খান, সাধারণত ঘরে রান্না করা খাবার মান সম্মত হয়ে থাকে, কিন্তু যেসব ঘরে তেল, ভেজিটেবল ঘি অধিকহারে

www.dawateislami.net

ব্যবহৃত হয় সেসব ঘরে হার্টের রোগব্যধি ইত্যাদিও বেশি হওয়ার আশংকা থাকে। কেননা ডাক্তারী গবেষণা অনুযায়ী হার্টের রোগ, প্যারালাইসিস, ব্রেন স্ট্রোক সাধারণত অতিরিক্ত তেল ব্যবহারের কারণে হয়ে থাকে। অনুরূপভাবে অতিরিক্ত লবণ ব্যবহারেও অনেক রোগ সৃষ্টি হয়, বিভিন্ন ধরনের জিনিসের মাধ্যমে অতিরিক্ত লবণ ব্যবহার করা হয়ে থাকে, যেমন; শীতের দিনে সাধারনত সিদ্ধ ডিমের উপর লবণ লাগিয়ে ব্যবহার করা হয়, প্রয়োজনীয় খাবার ব্যতীত বিভিন্ন ধরনের লবণযুক্ত বাদাম (Nuts) ইত্যাদির মাধ্যমে অথবা বেশি খাবার খাওয়ার মাধ্যমে পেটে বেশি লবণ যাওয়ার কারণে কিডনিকে লবণ বের করতে বেশি পরিশ্রম করতে হয়, তবুও কিছু না কিছু লবণ কিডনিতে জমা হতে থাকে, এভাবে তা ধীরে ধীরে কিডনিকে রোগের দিকে নিয়ে যায় এবং অবশেষে কিডনিকে বিক্রিয় করে দেয় এবং ডায়ালসিসের সম্মুখিন হতে হয়। লবণ কম ব্যবহার করুন তবে হাই ব্লাড প্রেসারও কমে আসবে, অনেক সময় মানুষ বুঝতেও পারে না, হঠাৎ ব্লাড প্রেসার হাই হয়ে যায়, ফলে প্রায় ব্রেন স্ট্রোক হয়ে যায় এবং তা জীবন নাশের কারণ হয়ে যায়। ওজন বেশি হওয়া, তেল, ঘি এবং তেলে ভাজা খাবার অতিরিক্ত ব্যবহারের কারণেও সাধারণত এই রোগ হয়ে যায়। অনুরূপভাবে মিষ্টি চা অতিরিক্ত পান করা বা মিষ্টান্ন খাবার বেশি খাওয়াতে ডায়াবেটিক রোগ হয়ে যায়। আমি খেয়াল করেছি যে, ঘরে যে খাবার রান্না করা হয় তাতে সাধারণত মিষ্টি বেশি হয়ে থাকে, দ্বিগুন তিনগুন চিনি দিয়ে থাকে, যার ফলে ডায়াবেটিক ও অন্যান্য রোগব্যধি হয়ে থাকে। মাদানী মুযাকারায় প্রায় আমি এই ধরনে কথা বলে থাকি, যাতে উম্মতের উপকার হয়। اَلْحَمْدُ لِلّٰه অনেকে হয়তো "মাদানী মুযাকারায়" স্বাস্থ্য বিষয়ক উপকারী তথ্যগুলো শুনে শুনে আমল করে,

www.dawateislami.net

তাদের হয়তো কিছু না কিছু সতর্কতা অবলম্বনের মানসিকতা তৈরী হয়, সুতরাং ইবাদতের জন্য শক্তি অর্জনের নিয়্যতে সতর্কতা অবলম্বন করুন, স্বাস্থ্য ভালো হলেই তবে اِنْ شَآءَ الله নামাযেও মন বসবে, রোযাও রাখতে পারবেন এবং অন্যান্য ইবাদতও ভালভাবে আদায় হবে, **আল্লাহ পাকের** দ্বীনের খেদমতের জন্য প্রচেষ্টা ও সুন্নাত শিখার জন্য মাদানী কাফেলায় আশিকানে রাসূলের সাথে সফর করতে পারবেন। যদি ডায়াবেটিক (সুগার) হাই হয়, রক্তে কোলেস্ট্রেরলের মাত্রা বেড়ে যায়, বিভিন্ন ধরনের রোগব্যধি নিজের মধ্যে লালন করেন তবে শরীরে তো অলসতা আসবেই আর দ্বীনের খেদমত ও দুনিয়াবী কাজ করতে মন চাইবে না। **আল্লাহ পাক** ভালো ভালো নিয়্যত সহকারে আমাদেরকে নিজের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার তৌফিক নসীব করুক।[১] اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

(এই বিষয়বস্তুর ডাক্তারী নিরীক্ষণ ডাক্তারী চিকিৎসা মজলিসের ডাক্তার কামরান ইসহাক আত্তারী প্রদান করেছেন) **(মাসিক ফয়যানে মদীনা, মে ২০২১ইং)**

সতেজ বাতাসের গুরুত্ব

অসংখ্য জীবাণু এমন রয়েছে, যা রোদ ও সতেজ বাতাসে (Fresh Air) মারা যায়। যেসব ঘরের জানালা ধূলোবালির ভয়ে সবসময় বন্ধ রাখা হয় তাতে রোদ ও সতেজ বাতাস পৌঁছাতে পারে না, বিভিন্ন ধরনের জীবাণু জন্ম নেয় এবং ব্যাপকভাবে রোগব্যধি ছড়ায়, সুতরাং প্রতিদিন দিনের অধিকাংশ সময় জানালা (Windows) খোলা রাখা উচিৎ। প্রত্যেক

১. এই বিষয়বস্তু ৫ রবিউল আউয়াল ১৪৩৯ হিজরীর মাদানী মুযাকারার সহায়তায় প্রস্তুত করে আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর কাছ থেকে আরো পরামর্শ নিয়ে উপস্থাপন করা হচ্ছে।

www.dawateislami.net

কক্ষে সামনাসামনি দু'টি করে জানালা এমনভাবে তৈরী করুন যে, একটি দিয়ে তাজা বাতাস প্রবেশ করবে আর অপরটি দিয়ে বাইরে বেরিয়ে যেতে থাকে। শুধুমাত্র একটি জানালা খোলা রাখা যথেষ্ট নয়, যদি সামনাসামনি দু'টি জানালা না হয় তবে জানালা ও দরজার সিস্টেম এমন হওয়া উচিত যেন, একদিক দিয়ে বাতাস প্রবেশ করে অন্যদিক দিয়ে বেরিয়ে যায়।

এডজাস্ট ফ্যানের গুরুত্ব ও সতর্কতা: ওয়াশরুম (Toilet) ও রান্নাঘর (Kitchen) বরং প্রয়োজনে রুমেও "এডজাস্ট ফ্যান" লাগান কিন্তু প্লাস্টিকের ৪ ইঞ্চি সাইজের ছোট্ট ফ্যান নয় বরং উপযুক্ত সাইজের লোহার যেনো হয়, যেমন; ঘরোয়া রান্নাঘরে ১২ ইঞ্চি লোহার এডজাস্ট ফ্যান উপযুক্ত, প্লাস্টিকের ফ্যান টেকসই হয়না এবং বাতাসও কম টানে। এডজাস্ট ফ্যান বিশিষ্ট পুরো দেয়ালে বরং চারিদিকে কোথাও যেনো সামান্য একটি ফাটলও খোলা না থাকে, যদি শুধুমাত্র দরজা দিয়ে বাতাস টেনে বের করার সিস্টেম হয় তবে রুমের বাতাসও পরিষ্কার হতে থাকবে, এমতাবস্থায় প্রয়োজনে দরজা সম্পূর্ণ বা সামান্য খোলা রাখতে হবে, যাতে রুমের বাতাস বাইরে বাইরে বের হয় এবং দরজা দিয়ে তাজা বাতাস প্রবেশ করে অন্যথায় এডজাস্ট ফ্যানও স্লো চলবে! রুম বড় হলে তবে ১৮ ইঞ্চি আর প্রয়োজনে ২৪ ইঞ্চির এডজাস্ট ফ্যানও লাগানো যেতে পারে। যদি বড় হলরুম হয় তবে এমনও করা যেতে পারে যে, দু'পাশে দু'টা বড় বড় এডজাস্ট ফ্যান লাগান একটির বাতাসের দিক যেমন; বাংলাদেশে পশ্চিম (WEST) অর্থাৎ কিবলার দিকের দেয়ালে এমনভাবেও লাগাতে পারেন যেন, বাইরের বাতাস ভেতরে আর অপরটা ভেতরের বাতাস বাইরে বের করবে। প্রয়োজনে দুইয়ের অধিক এডজাস্ট ফ্যানও লাগানো

www.dawateislami.net

যেতে পারে। যখন এই ফ্যানগুলো চলবে তখন যদিওবা চারিদিকের জানালা বন্ধ রাখাও হয় তবে এমতাবস্থায় اِنْ شَآءَ الله বদ্ধ পরিবেশ অনুভব হবে না এবং বড় রুম বা হলরুমের পরিবেশ পরিছন্ন বাতাস সরবারহের কারণে শীতল থাকবে। যদি এডজাস্ট ফ্যানের চারিদিকে জায়গা খোলা থাকে বা ফাটল এবং জানালা বন্ধ করা না হয় তবে এডজাস্ট ফ্যান চালানোর পরও হয়তো কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জিত হবে না। (মাসিক ফয়যানে মদীনা, যিলহজ্ব ১৪৪০হিঃ) **আল্লাহ পাকের** অনেক বড় একটি নেয়ামত হলো সূর্য আর এর সূর্যের আলোতে (Sunlight) অনেক উপকার রাখা হয়েছে, মানব দেহের সুস্থতার জন্য সূর্যের আলোর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে, একটি প্রবাদ রয়েছেঃ "যেই ঘরে সূর্য (সূর্যের আলো) প্রবেশ করেনা সেই ঘরে ডাক্তার প্রবেশ করে।" অসংখ্য জীবাণু এমন রয়েছে, যা রোদ ও তাজা বাতাসের মাধ্যমে ধ্বংস হয় ★ সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি (Ultra Violet Rays) যখন মানুষের শরীরে পড়ে তখন ত্বকে ঘুমিয়ে থাকা ভিটামিন ডি জাগ্রত হয়ে সক্রিয় (Active) হয়ে যায় এবং ভিটামিন ডি থ্রি (Vitamin D3) তে রুপান্তরিত হয়ে রক্তে মিশে যায় যা অন্ত্র থেকে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস (Phosphorus) কে রক্তের মধ্যে শোষণ করতে সাহায্য করে এবং এই দু'টি জিনিস আমাদের হাড়ের সুরক্ষা ও বৃদ্ধির জন্য খুবই জরুরী ★ সূর্যের ঐ রশ্মি যা বন্ধ জানালার কাঁচ ভেদ করে মানুষের শরীরে পৌঁছে তাতে অতিবেগুনি রশ্মি থাকে না, যা ঘুমন্ত ভিটামিন ডি থ্রিকে জাগ্রত করে উপকারী বানাতে পারে ★ ৬ মাস থেকে ২ বছর বয়সের মধ্যে শিশুদের হাড় দ্রুত বৃদ্ধি পায়। যদি হাড়ের সঠিক বৃদ্ধি না হয় তবে এতে "রিকিটস" নামক রোগ সৃষ্টি হয়, যার সবচেয়ে বড় কারণ হলো, ছোট মহল্লা ও ছোট ছোট গলির ভেতর বড় বড় দালানের বন্ধ ঘরে বসবাস,

www.dawateislami.net

যেখানে সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি (Ultra Violet Rays) সঠিকভাবে মানুষের শরীরে পৌঁছাতে পারে না আর ফলে শিশুরা এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে ★ শিশুদেরকে ভবিষ্যতে বিপদাপদ থেকে বাঁচানোর জন্য জরুরী হলো, এক বা দুই মাস বয়সেই উপযুক্ত পরিমাণ সূর্যের আলো প্রদান করতে হবে তাছাড়া ৪ মাস বয়স থেকে খাবারের মধ্যে ডিমের কুসুমও ব্যবহার করুন ★ ভিটামিন ডি ত্রি'র অভাবে নিতম্বের হাড় সঠিকভাবে বেড়ে উঠে না এবং তা প্রসারিত হওয়ার পরিবর্তে সঙ্কুচিত হয়ে যায়, যার ফলে মহিলাদের সন্তান প্রসবের সময় বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় আর অবশেষে অপারেশন করাতে হয়।

রোদ পোহানোর পদ্ধতিঃ সূর্যোদয়ের পরপরই ও সূর্যাস্তের পূর্ব মুহূর্তে কমপক্ষে ১২ মিনিটের জন্য (ঋতু হিসেবে এই সময় কম-বেশি করে) শিশুদেরকে এমন জায়গায় শুইয়ে বা বসিয়ে দিন যেখানে পরিপূর্ণভাবে রোদ আসে, প্রত্যেক বয়সে রোদ পোহানো জরুরী, অতএব এই সময়ে প্রত্যেকের এতটুকু সময় পরিপূর্ণ রোদে থাকা উচিত, যেনো চামড়া গরম হয়ে যায়। বর্ণনাকৃত সময় হলো সর্বোত্তম, যদি সম্ভব না হয় তবে দিনের যেকোন সময় কিছু না কিছু রোদ লাগিয়ে নেয়া উচিৎ। যদি ছায়ায় থাকেন আর রোদ আসা শুরু করে তবে কিছু রোদ আর কিছু ছায়ায় বসবেন না বরং সেখান থেকে সরে যান অথবা পরিপূর্ণ রোদে এসে যান অথবা পরিপূর্ণ ছায়ায়। **প্রিয় নবী, রাসূলে আরবী** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেন: "তোমাদের মধ্যে যদি কেউ ছায়ায় বসে আর তার উপর থেকে ছায়া চলে যায় আর তার (শরীরের) কিছু অংশ রোদে ও কিছু অংশ ছায়ায় হয়ে যায় তবে তার উচিত সেখান থেকে উঠে যাওয়া।"

(আবু দাউদ, ৪/৩৩৮ পৃষ্ঠা, হাদীস ৪৮২১) (মাসিক ফয়যানে মদীনা, জুমাদিউল উলা ১৪৪০হিঃ)

www.dawateislami.net

চিনাবাদাম (Peanut) এর উপকারীতা

শীতকালে ঠান্ডা থেকে বাঁচার জন্য যেমনিভাবে গরম কাপড় ব্যবহার হয় তেমনিভাবে বিভিন্ন ধরনের পিঠা ও শুকনো ফলের (Dry fruits) ব্যবহারও হয়ে থাকে। এসব ফলের মধ্যে একটি হলো চিনাবাদাম। চিনাবাদাম একটি মটরশুটি জাতীয় উদ্ভিদ কিন্তু তাকে ফল হিসেবেই গন্য করা হয়। চিনাবাদাম আগ্রহের সাথে খাওয়া হয়ে থাকে তাছাড়া এর তেলও বের করা হয়, যা বিভিন্ন খাবার, পাউরুটি, কেক এবং ঔষধ ইত্যাদিতে মেশানো হয়। চিনাবাদাম লোকেরা কাঁচা, ভূনে এবং সিদ্ধ করে ব্যবহার করে তাছাড়া একে বিভিন্ন পিঠা বিশেষ করে মিষ্টি পিঠায় (Sweet Dishes) ব্যবহার করা হয়। এর অসংখ্য চিকিৎসা সংক্রান্ত উপকারীতাও রয়েছে: ★ চিনাবাদামে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ই, ভিটামিন বি ওয়ান, বি সিক্স এবং ফসফারাস থাকে ★ চিনাবাদাম পেশীকে শক্তিশালী করে ★ চিনাবাদাম চিকন ও দূর্বল মানুষের জন্য উপকারী ★ চিনাবাদামে থাকা আয়রন (Iron) নতুন রক্ত কণিকা (Cells) তৈরীতে সাহায্য করে ★ মুষ্ঠি পরিমাণ চিনাবাদাম যথেষ্ট হয়ে থাকে ★ চিনাবাদামে থাকা ভিটামিন হাড় ও দাঁতকে শক্তিশালী করে ★ চিনাবাদামের মধ্যে এমন এন্টিঅক্সিডেন্ট (Antioxidant) পাওয়া যায়, যা পুষ্টিগুণের দিক থেকে আপেল, বিটরুট (শালগম জাতীয় সবজি) এবং গাজরের চেয়েও বেশি।

সতর্কতা: "গর্ভবতী" (মহিলারা) চিনাবাদাম খাওয়া থেকে বিরত থাকুন, এলার্জি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে ★ চুলকানি হওয়া অবস্থায় চিনাবাদাম খাওয়া উচিত নয়।

www.dawateislami.net

মাদানী পরামর্শঃ কাঁচা চিনাবাদামের পরিবর্তে ভাজা চিনাবাদাম খাবেন। **(মাসিক ফয়যানে মদীনা, জুমাদিউল উলা ১৪৩৯হিঃ)**

মাছের উপকারীতা

★ মাছ মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি খাবার ★ এতে আয়োডিন (Iodine) থাকে, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এর অভাবে দেহে গ্রন্থিতন্ত্রের ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে, গলার গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থি থাইরয়েডে (Thyroid) ত্রুটি সৃষ্টি হয়ে শারীরিক সিস্টেমে অনেক সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে ★ মাছ খাবার হিসেবে ব্যবহারকারীদের আয়ু দীর্ঘ হয়ে থাকে ★ একটি মেডিকেল গবেষণা অনুযায়ী ঠান্ডার কারণে হওয়া কাঁশির জন্য মাছ থেকে উত্তম কোন চিকিৎসা নেই ★ হৃদরোগীদের জন্য মাছ খুবই উপকারী, অভিজ্ঞদের বক্তব্য হলো: সপ্তাহে কমপক্ষে দুইবার অবশ্যই মাছ খাওয়া উচিত ★ খাবারে মাছে অধিক ব্যবহার মুত্রাশয়ের ক্যান্সার বৃদ্ধি পাওয়া থেকে বাধা প্রদানে অন্যতম ভূমিকা রয়েছে ★ মাছের মাথার ঝোল যাকে সুপও (Soup) বলা হয়, দৃষ্টিশক্তির দূর্বলতা ও অন্যান্য আরো অনেক রোগের জন্য উপকারী ★ নিয়মিত এই ঝোল পান করাতে চোখে চশমার প্রয়োজনীয়তা কমে যেতে পারে। ★ মাছের মাথার স্যুপ প্যারালাইসিস, মুখ ঝলসানো রোগ, ইরকুন নিসা (অর্থাৎ পঙ্গুত্বের ব্যথা যা চাট থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত পৌঁছে থাকে) স্নায়বিক দূর্বলতা, পেশীর দূর্বলতা, অকাল বার্ধক্য, জোড়ার পুরোনো ব্যথা এবং শারীরিক ও স্নায়বিক খিচুনী এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্য খুবই উপকারী ★ এমন লোক যে নিজের স্মৃতিশক্তি সম্পূর্ণ হারিয়েছে বা যাদের স্মৃতিশক্তি হারানোর নিকটবর্তী, সে যুবক হোক বা বৃদ্ধ, এই স্যুপ অবশ্যই ব্যবহার করুন

www.dawateislami.net

★ যদি গরমের দিনে অস্বস্তি বোধ হয় তবে শীতকালে ব্যবহার করুন ★ যদি বর্ণনাকৃত রোগ সমূহ থেকে কোন রোগ নাও থাকে তবুও যদি কিছুদিন মাছের মাথার স্যুপ (Soup) ব্যবহার করা হয় তবে اِنْ شَآءَ الله এসব রোগ থেকে নিরাপদ থাকবেন ★ একজন ডাক্তারের বক্তব্য: ভারতের কেরালা প্রদেশের এক লোক বিদেশে আমাকে বলেছে: কেরালার লোকেরা গণিত (যাতে পাটিগণিত, বীজগণিত ও জ্যামিতি ইত্যাদি অন্তর্ভূক্ত), বিজ্ঞান এবং পৃথিবীর অন্যান্য কঠিনতম জ্ঞানে খুবই পারদর্শী হয়ে থাকে। আমি ঐ পারদর্শীতার কারণ জিজ্ঞাসা করাতে বললো: মাছ ও মাছের মাথা (খাবার হিসেবে) ব্যবহার করার কারণে।

মাদানী বাহার: জামেয়াতুল মদীনা, ফয়যানে বিলাল, বাবুল মদীনা দরসে নিযামির তৃতীয় বর্ষের শিক্ষার্থী হামযা বিন আবিদের বর্ণনা হলো: আমার দৃষ্টিশক্তি দূর্বল ছিলো এবং ২.৫ পাওয়ারের চশমা ব্যবহার করতাম। যখন আমি মাকতাবাতুল মদীনার "মাছের রহস্যাবলী" পুস্তিকায় বর্ণিত ব্যবস্থাপত্র (মাছের মাথার স্যুপ দৃষ্টি দৃষ্টিশক্তি দূর্বলতার জন্য উপকারী, নিয়মিত এই স্যুপ পান করাতে চোখের চশমা নেমে যেতে পারে) এর উপর নিয়মিত আমল করলাম, اَلْحَمْدُ لِلّٰه আমার চোখের দৃষ্টিশক্তি একেবারে ঠিক হয়ে গেছে আর এখন আমি পরিপূর্ণভাবে চশমা থেকে মুক্তি পেয়েছি। **(মাসিক ফয়যানে মদীনা, জুমাদিউস সানী ১৪৪০হিঃ)**

বার্ধক্যে (বরং সারাজীবন) সুখী থাকার উপায়

বলা হয়ে থাকে: বার্ধক্য শত (১০০) রোগের সমান। আসলেই বৃদ্ধ বেচারা অনেক পরীক্ষার সম্মুখীন হতে থাকে। বার্ধক্যে (বরং জীবনে) কিছুটা প্রশান্তিতে কাটানোর জন্য এই আবেদনগুলো উপর আমল করা

www.dawateislami.net

اِنْ شَآءَ الله উপকারী সাব্যস্ত হতে পারে: (১) যদি যৌবনকাল থেকেই ময়দা, চর্বি ও মিষ্টি জাতীয় জিনিসের ব্যবহার কম করে দেয়া হয়, তবে জীবিত থাকা অবস্থায় বার্ধক্যে প্রশান্তি অনূভব হতে পারে, তবে হ্যাঁ যদি ডায়াবেটিক HIGH বা LOW হয় তবে মিষ্টান্নের ব্যাপারে ডাক্তারের নির্দেশনার উপর আমল করতে হবে (২) সর্বদা খাবারে তেল মসলার পরিমাণ কম রাখুন (৩) দুধের ব্যবহার প্রত্যেক বয়সে উপকারী এবং প্রায় ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত খাঁটি দুধের ব্যবহার বার্ধক্যে হাড় ইত্যাদি রোগ থেকে বাঁচাতে পারে (৪) সর্বদা ভালভাবে চিবিয়ে খাবেন এবং দাঁতের কাজ ভূড়ি দিয়ে করাবেন না (৫) কিছুটা ক্ষুধা অবশিষ্ট থাকা অবস্থায় হাত গুটিয়ে নিন এবং পেট ভরে খাওয়ার অভ্যাস পরিহার করুন। (৬) সাধারণ খাবার খান, সবজি ও ফল অধিকহারে আহার করুন, মাংসের তরকারী বেশি পরিমাণে খাবেন না (৭) যদি ঘরে প্রায় গরু বা ছাগলের মাংস রান্না করা হয় তবে যথাসম্ভব শুধু এক আধ টুকরো খাওয়ার অভ্যাস করুন (অনেক বেশি টুকরো খাবেন না) (৮) যতক্ষণ খুব বেশি ক্ষুধা লাগবে না ততক্ষণ খাবার খাবেন না (৯) চিনিযুক্ত ফ্রুটজুস ব্যবহার করবেন না (১০) আইসক্রিম, ঠান্ডা পানীয়, তেলে ভাজা খাবার, পেঁয়াজু বেগুনি, কাবাব চমুসা, বিবাহ অনুষ্ঠানের দাওয়াতে মজাদার খাবার, পরাটা, টপি, কোকো চকলেট, ধুমপান, গুটকা, সুগন্ধিযুক্ত সুপারি, তামাক ইত্যাদি পরিহার করুন اِنْ شَآءَ الله স্বাস্থ্য ভালো থাকবে। (১১) চা কম খাবেন, যা পান করবেন তাতেও সম্ভব হলে চিনির পরিবর্তে দেশী গুড় বা মধু ব্যবহার করুন (১২) মিষ্টি খাবার দেশী গুড় বা মধু দিয়ে তৈরী করুন, কিন্তু এগুলোর ব্যবহারও যেনো বেশি না হয় (১৩) প্রতিদিন একসাথে কমপক্ষে আধঘন্টা হাটুন এবং কোন ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শে প্রতিদিন ব্যায়ামও করতে থাকুন (১৪) যাদের বয়স বেশি হয়ে

www.dawateislami.net

গেছে তারাও নিজ হাতে ঘরের কাজকর্ম করতে থাকুন, যেমন; ঝাড়ু দেয়া, দরজা জানালা ইত্যাদির ধূলোবালি পরিষ্কার করা, বাজার থেকে কেনাকাটাও নিজে করুন, اِنْ شَآءَ الله শরীরের মাংসপেশী (Muscles) ইত্যাদি নিস্তেজ হওয়া থেকে বেঁচে থাকবে এবং **আল্লাহ পাক** চাইলে তবে স্বাস্থ্য ভালো থাকবে (১৫) **আল্লাহ পাক** ও **প্রিয় রাসূলে** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর অসন্তুষ্টি থেকে নিজেকে বাঁচাতে এবং বার্ধক্য সুস্থতার সহিত কাটাতে শুরু থেকেই গুনাহের রোগ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখুন, হযরত আবু তায়্যিব তাবারী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ শত (১০০) বছরেরও বেশি বয়স পেয়েছেন, কিন্তু শেষ নিশ্বাস পর্যন্ত শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ ও সবল ছিলেন, বার্ধক্যে এরূপ সুস্থ ও সবল থাকার রহস্য জানতে চাইলে তিনি বলেন: "আমি কখনো শরীরের কোন অঙ্গ দিয়ে **আল্লাহ পাকের** নাফরমানি করিনি।" (সিয়রে আলামুন নাবলায়ি, ১৩/৪৩৯) **আল্লাহ পাক** ভালো ভালো নিয়্যত সহকারে আমাদেরকে স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার তৌফিক দান করুক।[১] اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم (মাসিক ফয়যানে মদীনা, রবিউল আউয়াল ১৪৪২হিঃ)

রক্ত পরীক্ষা করিয়ে নিন

★ সুস্থ ব্যক্তিকে প্রতি ৬ মাস পর পর ও অসুস্থকে ডাক্তারের নির্দেশনা অনুযায়ী কিছু টেষ্ট (Test) করে নেয়া উচিত। ★ এটা ভেবে টেস্ট না করানো যে, যদি কিছু প্রকাশ পায় তবে চিকিৎসা ও সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে, এটা বুদ্ধিমানের কাজ নয়, কেননা রোগের ব্যাপারে অবহেলা করলে সমস্যার সমাধান হয়না।

১. এই বিষয়বস্তুটি ২রা শাওয়াল ১৪৪২ হিজরীর অনুষ্ঠান "বুযুর্গদের ঈদ আমীরে আহলে সুন্নাতের সাথে" ও "খাবারের আদব" এর সহায়তায় প্রস্তুত করে আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর কাছ থেকে আরো পরামর্শ নিয়ে উপস্থাপন করা হয়েছে।

www.dawateislami.net

রক্তের এই টেষ্টটি করে নেয়া উচিৎ: (১) লিপিট প্রোফাইল (Lipid Profile) টেস্ট। (এতে Cholesterolও) অন্তর্ভূক্ত, এই টেস্টের জন্য ১২ থেকে ১৪ ঘন্টা খালি পেটে থাকা জরুরী, এটাও হতে পারে যে, **আল্লাহ পাকের** সন্তুষ্টির জন্য রোযা রেখে আসরের নামাযের পর Test করিয়ে নিন, অন্যথায় রাতে দ্রুত খেয়ে নিন আর সকালে নাস্তা করার পূর্বে করিয়ে নিন।) (২) সুগার (Glucose) (৩) ইউরিক এসিড (Uric Acid) (৪) Serum Urea Creatinine (এতে কিডনিতে যদি কোন প্রকারের সমস্যা বা নিক্রিয় হওয়ার আশংকা শুরু হয় তবে জানা যাবে এবং সময়মতো চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যাবে, এদিকে দৃষ্টি দেয়া জরুরী, কেননা আজকাল আমাদের সমাজে কিডনি নিক্রিয় হওয়ার ঘটনা বৃদ্ধি পাচ্ছে) (৫) Urine DR (এটাও কিডনির গুরুত্বপূর্ণ টেস্ট) (৬) Blood CP (এটা রক্তের মৌলিক টেষ্ট) (৭) SGPT (লিভারের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রাথমিক টেস্ট) ★ রিপোর্ট (Report) ডাক্তারকে দেখান। ★ রিপোর্ট খারাপ এলে তবে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আমল করুন।

ওজন কতো হওয়া উচিত?: উচ্চতা অনুযায়ী পুরুষের জন্য প্রতি ইঞ্চিতে (Inch) এক কেজি (1kg) ওজন যথার্থ। যেমন; সাড়ে পাঁচ ফিট উচ্চতার পুরুষের ওজন প্রায় ৬৬ কেজি আর সোয়া পাঁচ ফিট উচ্চতার মহিলার ওজর প্রায় ৫৯ কেজি হওয়া উচিত। **মাদানী ফুল:** শত ঔষুধের একটি ঔষধ হলো সাবধানতা অবলম্বন করা। (বিস্তারিত জানার জন্য "ফয়যানে সুন্নাত" (প্রথম খন্ড) এর অধ্যায় "খাবারের আদব" এর ৪৫৫ থেকে ৪৬১ পৃষ্ঠা অধ্যয়ন করুন) (মাসিক ফয়যানে মদীনা, শাওয়াল ১৪৩৯হিঃ)

www.dawateislami.net

মিসওয়াকের উপকারীতা ও আদব

মিসওয়াক **আল্লাহ পাকের প্রিয় হাবীব** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর অনেক প্রিয় একটি সুন্নাত। ভালো ভালো নিয়্যত সহকারে মিসওয়াকের সুন্নাতের উপর আমল করা শুধু প্রতিদান ও সাওয়াব অর্জনের মাধ্যম নয় বরং এর মাধ্যমে দুনিয়ার অসংখ্য উপকারও অর্জিত হয়ে থাকে। আসুন! মিসওয়াকের কিছু উপকারীতা ও আদব জেনে নিই এবং উপকারীতা অর্জন ও আদবের প্রতি আমলের নিয়্যত করি নিন।

প্রিয় নবী صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم **এর দুইটি বাণী:** (১) মিসওয়াক করে দুই রাকাত (নামায) পড়া মিসওয়াক বিহীন ৭০ রাকাতের চেয়ে উত্তম। (আত্তারগিব ওয়াত্তারহিব, ১/১০২, হাদীস ১৮) (২) মিসওয়াকের ব্যবহার নিজের জন্য আবশ্যক করে নাও, কেননা এটা মুখের পরিচ্ছন্নতা ও **আল্লাহ পাকের** সন্তুষ্টি অর্জনের মাধ্যম। (মুসনদে ইমাম আহমদ, ২/৪২৮, হাদীস ৫৮৪৯)

★ হযরত ইবনে আব্বাস رَضِیَ اللهُ عَنْهُمَا হতে বর্ণিত, মিসওয়াকে দশটি (১০) গুনাগুন রয়েছে: মুখ পরিষ্কার করে, মাড়ি শক্ত করে, দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে, কফ দূর করে, মুখের দূর্গন্ধ দূর করে, সুন্নাতের অনুসরন হয়, ফিরিশগণ খুশি হয়, **আল্লাহ পাক** সন্তুষ্ট হন, নেকী বৃদ্ধি হয় এবং পাকস্থলী ঠিক করে। (জমউল জাওয়ামে, ৫/২৪৯, হাদীস ১৪৮৬৭) ★ হযরত ইমাম শাফেয়ী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: চারটি জিনিস জ্ঞান বৃদ্ধি করে: অনর্থক কথা থেকে বিরত থাকা, মিসওয়াকের ব্যবহার, নেককারদের সংস্পর্শ এবং নিজের ইলম অনুযায়ী আমল করা। (হায়াতুল হাইওয়ান, ২/১৬৬)

মিসওয়াক সম্পর্কিত কিছু আদব: সম্ভব হলে আপনার জামার বুকের ডানে বামে দু'টি পকেট বানান এবং হৃদপিণ্ডের দিকের (অর্থাৎ Left

www.dawateislami.net

Side) পকেটের সাথে মিসওয়াক রাখার জন্য একটি ছোট পকেট বানিয়ে নিন। **প্রিয় নবী, রাসূলে আরবী** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর প্রিয় সুন্নাত মিসওয়াক শরীফ যেনো বুকে সাথে লেগে থাকে ★ মিসওয়াক খাড়া করে রাখা সুন্নাত। (মিরাতুল মানাজিহ, ১/৩৭২) ★ যদি একে খাড়া না রাখে এমনিতেই নিচে রেখে দেয় তবে এরূপ যে করে তার পাগল হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তাবেয়ী বুযুর্গ হযরত সায়্যিদূনা সাঈদ বিন জুবাইর رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: যে ব্যক্তি মিসওয়াক মাটিতে রাখে আর পাগল হয়ে যায় তবে নিজেকে ছাড়া আর কাউকে যেনো তিরস্কার না করে। (মিসওয়াকের ফযীলত, ৩০ পৃষ্ঠা) ★ যেমনিভাবে ধর্মীয় কিতাবাদি মাটিতে রাখা আদবের পরিপন্থী তেমনিভাবে মিসওয়াকও মাটিতে রাখবেন না ★ মিসওয়াক উঁচু স্থানে যেখানে মাটি, ধূলোবালি নেই, সেখানে রাখাতে সমস্যা নেই ★ ব্যবহৃত (Used) মিসওয়াকের আঁশ তাছাড়া মিসওয়াক যখন ব্যবহার অনুপযোগী হয়ে যায় তখন তা ফেলে দিবেন না, কেননা এটা সুন্নাত আদায়ের উপকরণ ★ কোন স্থানে সাবধানে রেখে দিন অথবা দাফন করে দিন কিংবা পাথর ইত্যাদি ভারি কোন জিনিসের সাথে বেঁধে সমুদ্রে ডুবিয়ে দিন। **দা'ওয়াতে ইসলামী**র সম্মানিত কাগজের টুকরো সংরক্ষণ মজলিসের অধীনে বিভিন্ন জায়গায় বাক্স (Box) লাগানো হয়। একটি সমাধান এটাও হতে পারে যে, মিসওয়াকের আঁশ বা ব্যবহৃত মিসওয়াক এরূপ কোন বাক্স ইত্যাদিতে রেখে দিন। **আল্লাহ পাক** আমাদেরকে সুন্নাত আদায়ের নিয়্যতে মিসওয়াক ব্যবহার করার এবং অপরকে এর উৎসাহ দেয়ার তৌফিক দান করুক।

اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم (মাসিক ফয়যানে মদীনা, রজবুল মুরাজ্জব ১৪৪০হিঃ)

www.dawateislami.net

গরম থেকে বাঁচার মাদানী ফুল

★ যথাসম্ভব নিজের ভ্রু (Eyebrow) পানি দ্বারা ভিজিয়ে রাখুন ★ চুলার ব্যবহার কমিয়ে দিন ★ ছোট একটি তোয়ালে (Towel) ভিজিয়ে মাথার উপর রাখার জন্য নিজের সাথে রাখুন ★ রোদে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন ★ রোদে যদি বের হতেই হয় তবে মাথা ও ঘাড় ঢেকে অথবা সম্ভব হলে ছাতা নিয়ে বের হোন ★ রোদে বের হওয়ার সময় সানগ্লাসের ব্যবহার চোখকে গরমের কারণে প্রভাবিত হওয়া থেকে বাঁচিয়ে রাখে ★ ফোমের গদিতে ঘুমানো থেকে বিরত থাকুন ★ প্রতিদিন কমপক্ষে ১২ বরং সম্ভব হলে ১৪ গ্লাস পানি পান করুন ★ ছাতুর শরবত, খিরার জুস, ডাবের পানি, খাঁটি আখের রস, মধু মেশানো পানি, লেবু পানি এবং লবণাক্ত বাটারমিল্ক ব্যবহার করুন ★ কদু শরীফ, বেগুন, বিটরুট, মূলা ইত্যাদি সবজির ব্যবহার বাড়িয়ে দিন ★ খাবারে গরম প্রভাবের মসলার পরিবর্তে ঠান্ডা প্রভাবের মসলা, যেমন; হলুদ, দারুচিনি, টমেটো, দই, আলু, সবুজ ধনে পাতা ইত্যাদি ব্যবহার করুন। ★ গরম মসলা যোগ করতে হলে তবে কালো মরিচ, কাঁচা মরিচ বা লাল মরিচের গুড়া ইত্যাদি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন। ★ ভাতের ব্যবহার বাড়িয়ে দিন (সাদাভাত খাওয়া যথার্থ) ★ দই, খিচুড়ী গ্রীষ্মকালের জন্য সেরা খাবার ★ আম, পীচফল, এপ্রিকট, পেয়ারা, তরমুজ, ডাব তাছাড়া অন্যান্য মৌসুমি ফল আহার করুন ★ শরীরে পানি ও লবণের ভারসাম্য বজায় রাখতে স্যালাইন ব্যবহার করুন। (উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলুন) ★ গরম খাবার, মিষ্টি শরবত, বেশি মিষ্টি খাবার, ঠান্ডা পানীয়, বেশি ঘি ও তৈলাক্ত খাবার এবং দেরীতে হজমযোগ্য খাবার তাছাড়া ক্যাফেইন (Caffeine) যুক্ত জিনিস

www.dawateislami.net

যেমন; চকলেট ইত্যাদির ব্যবহার কমিয়ে দিন ★ শীতল প্রভাবের আতর যেমন; শামামাতুল আম্বর, হেনা, গোলাপ, চান্দাল, মুক্তা, খাস, কেওড়া, চম্পা ইত্যাদি ব্যবহার করুন ★ মুশক, কস্তুরী, ওদ, আম্বর, জাফরান ইত্যাদি গরম প্রভাবের আতর শীতকালে ব্যবহার অধিক উপযোগী ★ দিনে দুইবার গোসল করা উপকারী।

(গরম থেকে বাঁচার উপায়, ৭-১২ পৃষ্ঠা) (মাসিক ফয়যানে মদীনা, শাবান ১৪৩৮হিঃ)

সোশ্যাল মিডিয়া ও অপূরণীয় ক্ষতি

আধুনিক প্রযুক্তি যদিওবা আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান করে দিয়েছে কিন্তু বড় একটি সংখ্যা রয়েছে যারা আধুনিক প্রযুক্তির ভালো ও প্রয়োজনীয় ব্যবহারের পরিবর্তে এর অপব্যবহার করছে। ইন্টারনেট ও স্যোশাল মিডিয়াও আধুনিক প্রযুক্তির উপহার, মানুষকে এতেই ব্যস্ত রাখার জন্য দিন দিন নতুন নতুন জিনিস সংযুক্ত করা হচ্ছে, বর্তমানে যেভাবে সমাজ ইন্টারনেট ও সোশ্যাল মিডিয়ার অপ্রয়োজনীয়, অহেতুক ও খারাপ কর্মকান্ডে জড়িয়ে আছে, এতে ভবিষ্যতে উম্মত প্রতিটি ক্ষেত্রে বিশেষ ব্যক্তিবর্গের অভাবের সম্মুখীন হতে পারে। ভালো ডাক্তার, বিজ্ঞানী, গবেষক ও চিন্তাবিদরা হয়তো আগামিতে বিলুপ্ত হয়ে যাবে। مَعَاذَ الله হতে পারে যে, সম্ভবত অন্ধের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে, অতিরিক্ত চশমা ব্যবহারের কারণে হয়তো দাম বেড়ে যেতে পারে, মানুষ অন্য ব্যবসা ছেড়ে হয়তো এই ব্যবসায় এসে যাবে, হয়তো চক্ষু বিশেষজ্ঞের সংখ্যাও বেড়ে যাবে। এই জন্যই যে, শিক্ষার্থীদের উন্নত মস্তিষ্ক এবং সূক্ষ্ম দৃষ্টি এখন সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যস্ত, ছোট ছোট শিশুদের বিনোদনের জন্য তাদের হাতে মোবাইল, ট্যাবলেট ইত্যাদি দেয়া হচ্ছে। ধর্মীয় পরিবেশের সাথে সম্পর্কীত বিপুল একটি অংশও সোশ্যাল মিডিয়ায় লেগে রয়েছে। না সংশোধনকারীদের নিকট সময় আছে

www.dawateislami.net

যে, তারা সংশিষ্টদের সংশোধন করবে আর না ছোটদের সময় আছে যে, তারা বুযুর্গদের দরবারে এসে কিছু বরকত অর্জন করবে। ভালো ও অভিজ্ঞ আলিম ও মুফতী সাহেবরা সোশ্যাল মিডিয়ায় বেশি সময় ব্যয় করে না বরং তারা এই ভয়ে এড়িয়ে চলেন যে, যদি এর দিকে মুখ করে তবে সে গলা জড়িয়ে ধরবে, আঙ্গুল ধরতে দিলে তবে হাত ধরে বসবে অতঃপর ইলমী ব্যস্ততা অব্যাহত রাখাটা কঠিন হয়ে যাবে। সাধারণ লোকদের মঝেও যারা সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যস্ত থাকে তারাও গভীর চিন্তা করুন যে, এর কারণে না নামাযে মন বসে, না তিলাওয়াতে আর না ওযীফা পাঠ করার সময় পাওয়া যায়। লোকেরা অপারগ হয়ে চাকরী তো করতে যায় কিন্তু কাজের ফাঁকেও সোশ্যাল মিডিয়ায় লেগে থাকে। ড্রাইভিংয়ের সময় এর ব্যবহারে দুর্ঘটনাও ঘটে যার ফলে লোক পঙ্গুত্ব বরণ করে এবং অনেক সময় নিজের মূল্যবান জীবনও হারিয়ে বসে। যাদের সিকিউরিটির চাকরী হয়ে থাকে তারাও ডিউটির সময় সোশ্যাল মিডিয়ায় লেগে থাকে। একারণেই অনেক প্রতিষ্ঠানে কর্মচারীদের থেকে ডিউটির সময় মোবাইল ফোন নিয়ে নেয়া হয়। **হে আশিকানে রাসূল!** সোশ্যাল মিডিয়া ও নেট থেকে প্রাণ বাঁচান এবং নিজের দ্বীনি ও দুনিয়াবী দায়িত্ব পালন করাতে মশগুল হয়ে যান, তাছাড়া নিজের সৃষ্টির উদ্দেশ্য অর্থাৎ **আল্লাহ পাকের** ইবাদতেও অলসতা করবেন না। সম্ভব হলে তবে সাধারণ মোবাইল দিয়ে কাজ চালিয়ে নিন, যদি এন্ড্রয়েট মোবাইল রাখা ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করতেই হয় তবে এর জন্য কোন সময় নির্ধারণ করে নিন, এতে এর অত্যধিক ব্যবহারের ক্ষতি কমে আসবে। বুদ্ধিমান লোকেরা এমনি করেন, যেমন; আসর ও মাগরিবের মধ্যবর্তী বা ইশার নামাযের পর বা যে যখন সময় পায় সে তাতে কিছুক্ষণ ভালো নিয়্যত সহকারে সোশ্যাল মিডিয়াকে শরীয়াত সম্মত ব্যবহার করুন, নির্দিষ্ট সময়ের

www.dawateislami.net

পর তা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন অতঃপর আগামীকাল ব্যবহার করার মানসিকতা তৈরী করুন, কিন্তু সোশ্যাল মিডিয়ার আসক্তদের জন্য এরূপ করা খুবই কঠিন, কেননা তাদের সারাক্ষণ সুড়সুড়ি ও অস্থিরতা কাজ করে যে, একটু দেখি কার বার্তা এসেছে? উদাহরণস্বরূপ কোন ব্যক্তি নামাযের দৃঢ় ইচ্ছা করে বের হলো, কিন্তু হঠাৎ মোবাইল ফোন বেজে উঠলো এবং কারো অডিও মেসেজ বা পোস্ট এলো। এখন যদি কোন সাধারণ মানুষের হয় তবে ধৈর্য ধরলো যে, থাক পরে দেখবো কিন্তু যদি কোন বিশেষ মানুষের বার্তা বা পোস্ট হয় তবে তা অবশ্যই সে দেখবে বা ঐ অডিও বার্তা শুনাতে লেগে যাবে আর এরই মাঝে জামাআত বরং অনেকের مَعَاذَ الله নামায পর্যন্ত কাযা হয়ে যায়। **আল্লাহ পাক** আমাদের উপর দয়া করুক এবং আমাদেরকে এরূপ বিপদ থেকে মুক্তি দান করুক। اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

(মাসিক ফয়যানে মদীনা, যিলক্বদ ১৪৪১হিঃ)

সুস্থ থাকার উপায়

হযরত ইবনে সালিম رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: যদি কোন ব্যক্তি গমের শুকনো রুটি নিয়ম অনুযায়ী আহার করে, তবে তার মৃত্যু ব্যতীত কোন রোগ হবে না, অর্থাৎ সে কখনো অসুস্থ হবে না। জিজ্ঞাসা করা হলো: নিয়ম কি? বললেন: ক্ষুধা লাগলে খাবে ও পরিতৃপ্ত হওয়ার পূর্বে হাত গুটিয়ে নেয়া। **(ইহয়াউল উলুম, ৩/৯৫)**

না সমঝ বিমার কো আমরাত ভী যহর আমেয হে
সাচ এহি হে সো দাওয়া কি এক দাওয়া পরহেয হে

প্রিয় মুস্তফা ﷺ ইরশাদ করেনঃ

"মানুষ নিজের পেট থেকে অধিক মন্দ (অন্য কোন) থালা পূর্ণ করেনা, মানুষের জন্য কয়েক গ্রাস খাবার যথেষ্ট, যা তার পিঠকে সোজা রাখবে। যদি এরূপ করতে না পারে তবে এক তৃতীয়াংশ (১/৩) খাবারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ বাতাসের জন্য হওয়া চাই।

(ইবনে মাজাহ্, ৪/৪৮, হাদীস: ৩৩৪৯)

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

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