কষ্টিপাথর

ডা. শামসুল আরেফীন

কষ্টিপাথর

ডা. শামসুল আরেফীন
এমবিবিএস, বিসিএস (স্বাস্থ্য)

শারঈ ও সার্বিক সম্পাদনা
মাওলানা আলী হাসান উসামা

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিষয়ক সম্পাদনা
ডা. মুহাম্মদ মাহবুব হোসেন
সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, লিভার বিভাগ
রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

বইটি ভালো লাগলে অবশ্যই একটি Hard Copy সংগ্রহ করে অথবা লেখক বা প্রকাশনা প্রতিষ্ঠানকে সৌজন্য মূল্য প্রদান করে সহযোগিতা করুন।

www.QuranerAlo.net

কষ্টিপাথর

ডা. শামসুল আরেফীন

প্রথম প্রকাশঃ একুশে বইমেলা ২০১৮
দ্বিতীয় সংস্করণঃ মার্চ ২০১৮

গ্রন্থস্বত্ব

লেখক কর্তৃক সংরক্ষিত

শুদ্ধির পক্ষে ১২৮ আদর্শনগর, মধ্যবাড্ডা, ঢাকা থেকে প্রকাশক মুহাম্মদ ওবায়দুল্লাহ কর্তৃক প্রকাশিত। দোকান নং: ১ আন্ডারগ্রাউন্ড, ইসলামি টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা কর্তৃক পরিবেশিত।
ই-মেইলঃ maktabatulazhar@yahoo.com

অস্থায়ী বিক্রয়কেন্দ্র

১২৮ আদর্শনগর, মধ্যবাড্ডা, ঢাকা : ০১৯২৪ ০৭ ৬৩ ৬৫

শাখা বিক্রয়কেন্দ্র

দোকান: ১, আন্ডারগ্রাউন্ড, ইসলামি টাওয়ার বাংলাবাজার, ঢাকা: ০১৭১৫০২৩১১৮

প্রচ্ছদ

আবুল ফাতাহ মুন্না

অমর একুশে বইমেলায় পরিবেশক

অন্যরকম প্রকাশনী

মূল্য ২৪০ [দু'শ চল্লিশ] টাকা মাত্র

ISBN: 978-984-93084-9-2

Published by Shuddhi, Dhaka, Bangladesh

Price : Tk. 240.00 US $ 21.00 only.

www.QuranerAlo.net

উৎসর্গ

ফেসবুকে কাঁচা হাতে দুটো সিরিজ লিখতাম গত বছরের এপ্রিলে— 'তুমিও ভাবো' আর 'শাশ্বত সুন্নাহ'। 'তুমিও ভাবো'-গুলো 'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড' হয়ে আপনাদের হাতে।

- 'বাইয়্যা', দুটা বই বের করতেই হবে। একটা 'তুমিও ভাবো', আর একটা 'শাশ্বত সুন্নাহ'।
- দেখি।
- সিরিয়াসলি কিন্তু।
- ধুরো ছোঁড়া, দুআ করতে থাক। আল্লাহ কবুল করলে তো।

তোর দুআ আল্লাহ কবুল করছে রে। দুআ করি, 'আবুশ শুহাদা ওয়াস সালিহীন' হিসেবে ময়দানে হাশরে আমাদের দেখা হোক রহমানের বিশেষ ছায়াতলে, যেদিন ভাই চিনবে না ভাইকে। সম্পর্কটুকু কাজে না এলেও 'হুব্বু লিল্লাহ' টুকু নাজাতের উসীলা হোক।

অনুজ সহোদর আবু সালেহ শুভ্র-কে

ভূমিকা

প্রশংসা একমাত্র আল্লাহর, যিনি সকল দোষত্রুটি থেকে পবিত্র। আমাদের দুরবস্থার জন্য আমাদের কর্মই দায়ী। আমরাই গুনাহ এবং অবাধ্যতার পথ বেছে নিয়ে অনিবার্য আজাবের উপযুক্ত হয়েছি। তিনি বিধান করে দিয়েছেন, রাসূলের ইত্তেবা-অনুসরণ-অনুকরণ করলে আমরা তাঁর ভালোবাসা এবং মর্যাদা লাভ করব।[১] আর রাসূলকে ছেড়ে কুফফার গোষ্ঠীর অনুকরণ করলে অপমানিত এবং লাঞ্ছিত হব। আমরা তো কুফফার গোষ্ঠীর সাথে কদমে কদম মিলিয়ে গুইসাপের গর্তেও যেতে প্রস্তুত।[২] 'বাই চয়েস' আমরা বিধানে পড়ে গেছি, কাফিরদের অনুকরণকে বেছে নিয়ে লাঞ্ছনাকে বরণ করেছি। আমরাই জুলুম করেছি নিজেদের ওপর, দীনের ওপর, নবীজীর শিক্ষা ও সুন্নাতের ওপর, এজন্যই আজ চারদিকে অপমানের সুর। লা ইলাহা ইল্লা আনতা সুবহানাকা ইন্নী কুনতু মিনায যালিমীন।

আল্লাহ তাঁকে পাঠালেন সমগ্র বিশ্বের জন্য রহমত হিসেবে। মুসলিম-অমুসলিম সকলের জন্য রহমত হিসেবে। কাফির-মুশরিক-যিন্দীকরা তো তাঁর ওপর জুলুম করলোই, এমনকি আমরা মুমিনরাও কম করলাম না। তাঁর চরিত্র হনন করে পশ্চিমারা যে পরিমাণ বইপত্র রচনা করেছে, এত বেশি রচনা বোধহয় অন্য টপিকে নেই।[৩] আর আমরা সুন্নাত হনন করে আধুনিক সেজে যে পরিমাণ আত্মতৃপ্তি পেয়েছি, এতটা বোধহয় অন্য কিছুতে পাইনি। ওরা সীরাতের ওপর জুলুম করেছে, আর আমরা জুলুম করেছি সুন্নাতের ওপর। সুন্নাতকে আমরা এমনভাবে ছেড়েছি, আজ সুন্নাত

---

১ (হে নবী) আপনি বলে দেন, তোমরা যদি আল্লাহকে ভালোবাসতে চাও, তবে আমার অনুকরণ কোরো। তা হলে আল্লাহও তোমাদের ভালোবাসবেন এবং তোমাদের গুনাহসমূহ মাফ করে দেবেন। আর আল্লাহ তাআলা অত্যন্ত ক্ষমাশীল ও পরম দয়ালু। [সূরা আলে ইমরান, ৩:৩১]

২ আবূ সা'ঈদ খুদরী (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন: নিশ্চয় তোমরা তোমাদের পূর্ববর্তীদের আচার-আচরণকে বিঘতে বিঘতে, হাতে হাতে অনুকরণ করবে। এমনকি তারা যদি গুইসাপের গর্তেও প্রবেশ করে থাকে, তাহলে তোমরাও এতে তাদের অনুকরণ করবে। আমরা বললাম, হে আল্লাহর রাসূল! এরা কি ইয়াহূদী ও নাসারা? তিনি বললেনঃ আর কারা? [বুখারী ৭৩২০; মুসলিম ২৬৬৯ (iHadis)]

৩ ১৮০০-১৯৫০ সালের মধ্যে ইউরোপীয়রা নিকটপ্রাচ্য নিয়ে ৬০,০০০ গ্রন্থ রচনা করে (*ওরিয়েন্টালিজম*, এডওয়ার্ড সাঈদ)। আর মধ্যপ্রাচ্য ও মুসলিম আফ্রিকা নিয়ে এই সংখ্যা ছিল লাখেরও অধিক (*আল-ইস্তিশরাক*, হাসান জামানী)। [বিস্তারিত জানতে পড়ুন: *প্রাচ্যবিদদের দাঁতের দাগ*, মুসা আল হাফিজ হাফিযাহুল্লাহ, মাকতাবাতুল আযহার]

ভূমিকা

দেখলে 'প্রেমের বদলে ভয়', 'ভক্তির বদলে যুক্তি' আর 'গ্রহণের বদলে বর্জনের ফতোয়া'-এর কথা মনে আসে। আহ... সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

এই বইটা লেখা শুরু করেছিলাম 'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড'-এরও আগে। আগের মতো এটাতেও সবার জন্যই খোরাক রয়েছে ইন শা আল্লাহ। জাস্ট একটু ভাবাতে চাই, মুসলিম-অমুসলিম, বিশ্বাসী-অবিশ্বাসী সবাইকে। কী ভাবলেন তা মুখ্য নয়, শুধু একটু ভাবাতে পারলেই চলে। যা ইচ্ছা ভাবেন। শুরুতেই সম্পাদকদ্বয়কে শত ব্যস্ততার মাঝেও সময় দেবার জন্য আল্লাহ জাল্লা শানহু তাঁর শান মোতাবেক তাদেরকে বদলা দিন। আরও অন্তর থেকে দুআ প্রিয় সহকর্মী ডা. শামীম রেজা-র জন্য, শুরু থেকেই যাঁর প্রত্যক্ষ নির্দেশনায় কাজ এগিয়েছে, একটু একটু করে লিখে যাচাই করে নিয়েছি আমার উপলব্ধির শুদ্ধাশুদ্ধি। বন্ধুপ্রতিম সহকর্মীর '২০০৮ সালের মেডিকেল ভর্তি পরীক্ষায় সারা বাংলাদেশে ১ম হওয়া' মগজটির উপর আমার আস্থা ছিল আমার নিজের চেয়ে বেশি।

বই লেখায় আমি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি iHadis অ্যাপটি থেকে। এর সুবাদে বিভিন্ন হাদিসের অনুবাদ এবং তথ্যসূত্র সংগ্রহ আমার জন্য সহজ হয়েছে, আপনাদেরও খুঁজে পেতে সহজ হবে। তবে অ্যাপটিতে শায়খ আলবানী রহ.'র তাহকীকের সাথে সাথে পূর্ববর্তী মুহাক্কিকগণের তাহকীকগুলো সংযুক্ত করে দেওয়া হলে এর উপকারিতা আরও ব্যাপক এবং বিস্তৃত হত। অ্যাপটির কলাকুশলীগণের জন্য আন্তরিক শুভকামনা এবং এগিয়ে যাবার দুআ রইল। আর একটি গ্রন্থের কৃতজ্ঞতা স্বীকার না করলে আমাদের ভূমিকা পূর্ণতা পাবে না। কিতাবটি হলো খ্যাতনামা প্রকাশনী মাকতাবাতুল বায়ান প্রকাশিত এবং শ্রদ্ধেয় জিয়াউর রহমান মুন্সী অনূদিত *"সীরাতুন নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম"*। গ্রন্থটিতে নবীজীবনের সহীহ সনদে প্রাপ্ত ঘটনাগুলো খুব সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে। গ্রন্থটি আমার খুবই কাজে এসেছে। আল্লাহ এই গ্রন্থের লেখক, অনুবাদক ও প্রকাশককে কবুল করুন এবং দীনের খেদমতে বেশি থেকে বেশি নিবেদিত থাকার তাওফিক দান করুন। আমীন।

বইটি শুরু করার আগে কিছু কথা না বললেই নয়।

ক.

অবিশ্বাসীরা যা ইচ্ছা বলতে পারে। তবে 'সুন্নাতের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি' কথাটা কোনো বিশ্বাসীর মুখে মানায় না। কথাটা হবে 'বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সুন্নাতের

www.QuranerAlo.net

ব্যাখ্যা' বা 'মানবজ্ঞানের আলোকে সুন্নাতের ব্যাখ্যা' বা 'বিজ্ঞানের সুন্নাতভিত্তিক ব্যাখ্যা'। **সুন্নাতের তুলনা চলে পরিণত বৃদ্ধের সঙ্গে, যার মনন পরিপূর্ণ, সিদ্ধান্ত সুপরিপক্ক, যুক্তি পূর্ণাঙ্গ** (কেননা তা মূলত স্বয়ং মহান প্রতিপালক আল্লাহ তাআলা থেকে উৎসারিত[১], এতে সংযোজন-বিয়োজনের কোনো অবকাশ নেই)। আর **বিজ্ঞান হলো শিশুর মতো, যার এখনও অনেক কিছু দেখা বাকি, যার মনন এখনও গঠন হচ্ছে, সিদ্ধান্ত পরিবর্তনশীল, প্রক্রিয়া চলমান, যুক্তি ইন্দ্রিয়ের সীমায় আবদ্ধ।** শিশুকে ভিত্তি করে বৃদ্ধের সিদ্ধান্ত পর্যালোচনা হাস্যকর। বরং বৃদ্ধের সিদ্ধান্তের কতটুকু শিশুর মস্তিষ্কে ধরে সেটা আলোচনার বিষয় হতে পারে। বিজ্ঞানকে দলিল মেনে পবিত্র সুন্নাতকে কাঠগড়ায় তোলা নিঃসন্দেহে ধৃষ্টতা। মানুষ এ পর্যন্ত তার পঞ্চ ইন্দ্রিয় দ্বারা সর্বকল্যাণময় সুন্নাতের যেটুকু কল্যাণ উপলব্ধি করেছে তাই এ বইয়ের আলোচ্য বিষয়। 'সুন্নাতগুলো বিজ্ঞানসম্মত কি না'—এ বিচার কম করা হয়নি। সুন্নাতের বিচার নয়, আজ বিজ্ঞানের বিচার করতে বসেছি আমরা; আর যারা সেক্যুলার বিজ্ঞানে ঈমান এনেছে, তাদেরও।

খ.

উপমহাদেশের ফিকহুল হাদিস-শাস্ত্রের প্রবাদতুল্য ব্যক্তিত্ব মাওলানা যাকারিয়া কান্ধলভী রহ. এর একটি কথা প্রণিধানযোগ্য:

> "যদিও আল্লাহ জাল্লা শানুহু'র প্রত্যেক হুকুমে এমন লক্ষ লক্ষ কল্যাণ ও হিকমত নিহিত রহিয়াছে, যেখান পর্যন্ত কোনো লোকের জ্ঞানশক্তি পৌঁছাতে পারে না। তথাপি কোন কোন হিকমত ও কল্যাণ এমন প্রকাশ্য ও খোলা যে, প্রত্যেকেই উহা উপলব্ধি করিতে পারে"। *(ফাযায়েলে হজ্ব, দারুল কিতাব, পৃঃ ৬১)*

প্রতিটি সুন্নাতের মাঝে হাজারো উপকারিতা লুকোনো, যার সব পঞ্চ ইন্দ্রিয়ে ধরা পড়েনি এখনও, ক্রমশ ধরা পড়ছে, গবেষণা চলছে। শিশু যত বড় হবে, তত উপলব্ধি করতে থাকবে যে, দাদুর কথাটাই ঠিক ছিল। এজন্য সুন্নাতকে মানবো কোনো বৈজ্ঞানিক ফায়দা লাভের জন্য নয়। সুন্নাতকে মানবো শুধু আল্লাহকে খুশি করার জন্য, আল্লাহর নবীকে ভালোবেসে, যেমনটা সাহাবীগ ' করেছেন। কেউ

---

১ "তিনি মনগড়া কোন কথা বলেন না। তা তো ওহী ছাড়া কিছুই নয়, যা তার কাছে প্রত্যাদেশ করা হয়"। [সূরা নাজম, ৫৩: ৩-৪]

আল-মিকদাম ইবনু মা'দীকারিব (রহ.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন: " নিঃসন্দেহে আমাকে কুরআন এবং কুরআনের অনুরূপ আরেকটি জিনিস (সুন্নাহ) প্রদান করা হয়েছে..."। [আবু দাউদ ৪৬০৪ (iHadis)]

www.QuranerAlo.net

যদি শুধু বৈজ্ঞানিক লাভের জন্য সুন্নাত মেনে চলে তবে দুনিয়ার বেনিফিটটুকু হয়তো পেয়ে যাবে, কিন্তু আখিরাতে তার কোনো অংশ নেই। কিন্তু আল্লাহকে রাজি করার জন্য নবীর সুন্নাত মেনে চললে পুনরুত্থানের পর নবীজীর সাথে থাকা যাবে সুখের বাগিচায় আর দুনিয়াতে বৈজ্ঞানিক ফায়দার 'যেটুকু জানা গেছে আর যা কিছু অজানা' পুরোটাই আল্লাহ দিয়ে দেবেন। এটাই ওয়াদা এমন ওয়াদাকারীর, যিনি ওয়াদা ভঙ্গ করেন না।

গ.

কোনো কোনো সুন্নাত সাব্যস্তকরণে একাধিক ফিকহী মত রয়েছে। সেখানে আমি শুধু বর্তমান বিজ্ঞানকে ধরে দেখতে চেয়েছি যে, কোন মতটা বিজ্ঞান আবিষ্কার করতে পেরেছে। রেফারেন্স মানতে চাইলে মেনে নিন, খটকা লাগলে ইগনোর করুন (এড়িয়ে যান)। নিরেট ইলমী বিষয়ে আমার মতের পরিবর্তে আলিমগণের মতই গ্রহণীয়। আমার গবেষণায় একটা মত সাব্যস্ত হলেও, বিপরীত মতের আলিমগণই সঠিক, আমি ভুল, আমার গবেষণা ভুল। আল্লাহর কাছে বিপথগামিতা থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করি।

ঘ.

পশ্চিমা বিজ্ঞানী গোষ্ঠী গবেষণা করতে করতে নিজেদের অজান্তেই আবিষ্কার করে ফেলেন সুন্নাহের সারনির্যাস। হয়ত এক বিষয়ের গবেষণায় উঠে আসছে আরেক বিষয়ের সুন্নাহের তাৎপর্য।

- সব কিছুর ঐ রেফারেন্সই দিয়েছি যা আপনারা পছন্দ করবেন। কিছু বিষয়ে সুস্পষ্ট রেফারেন্সের ভিত্তিতে কিছু হাইপোথিসিস উল্লেখ করেছি যা নিজের বিবেক-বিচার বলে যদি কিছু থাকে তার সাথে মিলিয়ে নেবেন। রেফারেন্স উল্লেখ করে দিয়েছি যথাস্থানে। ওয়েবসাইট, পেজ লোকেশন সব দিয়েছি।

- পত্রিকার ক্ষেত্রে New York Times, Telegraph, Huffington post, Wall Street Journal, Cosmopolitan, Independent, Dailymail, Mirror, Time ইত্যাদি বড় বড় পত্রিকারই রেফারেন্স এনেছি, কম বিখ্যাত আরও অনেক পত্রিকায় অনেক রেফারেন্স ছিল, আনিনি। BBC, ABC news এর মত বড় নিউজ চ্যানেলই বেছে নিয়েছি, যেগুলোর পরিবেশিত সংবাদ অবিশ্বাসী ও সেক্যুলার

www.QuranerAlo.net

মোজলেম সমাজের কাছে ওহীর মত।

- রিসার্চ পেপারের অ্যাড্রেস দেয়া হল। সন্দেহ হলে পড়ে নিবেন। Researchgate, Sciencedirect, PubMed[১], NCBI[২] এর মত রিসার্চ পেপার কালেকশন সাইট থেকে রেফারেন্স এনেছি। জার্নালের নাম, সংখ্যাও উল্লেখ করে দিয়েছি।

- শুধু পশ্চিমা বিজ্ঞানীদের গবেষণাই উল্লেখ করার চেষ্টা করেছি। ক্ষেত্রবিশেষে জাপানি বা ভারতীয় গবেষণাও এনেছি। মুসলিম দেশের গবেষণাতে আমাদের পশ্চিমপ্রেমী মগজের একটু বদহজম হয় তো। তাই সৌদি আরব, পাকিস্তান, মিশরে সুন্নাতের ওপর যে গবেষণাগুলো হয়েছে বা হচ্ছে সেগুলো উল্লেখ না করার চেষ্টা করেছি। পশ্চিমী কায়দায় কুরআন-হাদিস নিয়ে গবেষণা না করে মুসলিমরা পিছিয়ে গেছে, আমাদের এই ধারণা ভুল। মুসলিম দেশগুলোতে কুরআন-সুন্নাতের ওপর যে বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণা হয়েছে, অন্য কোন সময় সেগুলো বিস্তারিতভাবে লেখার ইচ্ছা রইল। আমাদের আজকের দুরবস্থার জন্য পশ্চিমের অনুকরণ 'না করা'-টা দায়ী নয়, 'অন্য একজনের' অনুকরণ না করাটাই দায়ী।

ঙ.

এ কথাটুকু কাঁপা কাঁপা বিশ্বাসী বা অবিশ্বাসী ভাইদের জন্য। ধরে নিচ্ছি আপনারা আধুনিকমনা, মুক্তভাবে চিন্তা করেন ও বিজ্ঞানের অনুসারী। হেগেল, মার্ক্স, রুশো, ভলতেয়ার-এর মতো ধরে নিচ্ছি 'ইসলাম' মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আবিষ্কৃত এবং উদ্ভাবিত একটি মতবাদ। (যদিও এটি নিছক মতবাদ নয়, মতবাদ প্লাস প্রয়োগ প্লাস আরও অনেক কিছু।)

---

১ PubMed is a free search engine accessing primarily the MEDLINE database of references and abstracts on life sciences and biomedical topics. The United States National Library of Medicine (NLM) at the National Institutes of Health maintains the database as part of the Entrez system of information retrieval. https://en.wikipedia.org/wiki/PubMed

২ The National Center for Biotechnology Information (NCBI) is part of the United States National Library of Medicine (NLM), a branch of the National Institutes of Health (NIH). The NCBI is located in Bethesda, Maryland. The NCBI houses a series of databases relevant to biotechnology and biomedicine and is an important resource for bioinformatics tools and services. Major databases include GenBank for DNA sequences and PubMed, a bibliographic database for the biomedical literature.

www.QuranerAlo.net

ভূমিকা

- আপনাদের আধুনিক মন কি মেনে নিতে প্রস্তুত যদি ১৪০০ বছর আগের কোন মতবাদ, কোন জীবনব্যবস্থা আধুনিক বলে জানা যায়?

- আপনারা কি সেক্যুলার গুরুদের মতবাদ থেকেও বেরিয়ে মুক্তভাবে চিন্তা করতে প্রস্তুত আছেন?

- যে বিজ্ঞানকে সত্যের মাপকাঠি ধরেছেন, সেই বিজ্ঞান যদি ১৪০০ বছর আগের কোনো জীবনধারা, কোনো মতবাদকে সত্যায়ন করে তা কি মেনে নিতে তৈরি আছেন?

- নাকি আপনারা কিছুই মানেন না? আধুনিক জ্ঞানবিজ্ঞানের শুধু যেটুকু খায়েশের সাথে মেলে সেটুকুই নেবেন? যতক্ষণ মনের চাহিদা পূরণ হচ্ছে ততক্ষণ মুক্তচিন্তা করবেন? যতক্ষণ বিজ্ঞান আপাতভাবে ইসলামের বিপক্ষে বলছে ততক্ষণ বিজ্ঞানের সাথে আছেন, আর পক্ষে কিছু প্রমাণ হয়ে গেলেই বিজ্ঞানকেও চেনেন না। তাই কি?

এই পুরো বইয়ে আমার নিজের কথা খুবই কম। রেফারেন্স, জার্নাল ও গবেষকের যোগ্যতাসহ দিয়েছি। কেউ খণ্ডন করতে চাইলে—

- রেফারেন্স খণ্ডন করতে চাইলে, কোন গবেষণাকে ভুয়া প্রমাণ করতে চাইলে ঐ গবেষক টিমের ন্যূনতম যোগ্যতাসম্পন্ন গবেষকের সমস্তরের যোগ্যতা লাগবে।
- কিছু জায়গায় রেফারেন্সের ভিত্তিতে আমার অর্জিত চিকিৎসাবিদ্যার আলোকে আমার ব্যক্তিগত উপলব্ধি-অনুধাবনের উল্লেখ আছে, সেখানে বলেও দেয়া আছে যে, এটা আমার ব্যক্তিগত উপলব্ধি-অনুধাবন। সেগুলো আবার একজন এসোসিয়েট প্রফেসর সম্পাদনাও করেছেন। যেহেতু পুরো বইটাই স্বাস্থ্যবিষয়ক, তাই সেগুলো খণ্ডনকারী কমপক্ষে এমবিবিএস ডিগ্রীধারী না হলে একটু কেমন যেন হয়ে যায়।

যা'হোক, বিজ্ঞানীরা আজ যা আবিষ্কার করছে তা ১৪০০ বছর আগে একজন প্র্যাকটিস করে গেছেন, তাঁর প্রকৃত অনুসারীরা ১৪০০ বছর ধরে প্র্যাকটিস করছেন— ব্যাপারটা মেনে নেয়া একটু কষ্টের। আলোচনা আজ এটা নিয়েই, যে বিজ্ঞানকে আপনারা মেনে চলেন তা কত পশ্চাৎপদ আর যে সুন্নাত প্র্যাকটিসিং মুসলিমরা মানে তা কতটা আধুনিক, যুগোত্তীর্ণ, কালোত্তীর্ণ। আজ ঘষবো বিজ্ঞানকে, সুন্নাত হলো সেই— 'কষ্টিপাথর'

সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

শামসুল আরেফীন
৩১ জানুয়ারী ২০১৮, ঢাকা
https://www.fb.com/shamsul.shakti

www.QuranerAlo.net

সম্পাদকের পর্যালোচনা

সকল প্রশংসা আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের জন্য। লাখো দরুদ ও সালাম হযরত মুহাম্মদ মুস্তাফা সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি, যাঁর আগমনে এ দুনিয়া হলো ধন্য এবং আমরা হলাম সম্মানিত এক আল্লাহর পরিচয়ে, তাওহীদের কালিমায়।

ইসলাম একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনবিধান। দুনিয়াতে আগমনের মুহূর্ত থেকেই এ মাজলুম বিধান বিভিন্ন সময়ে বিভিন্নভাবে কায়েমী স্বার্থবাদী বাধার সম্মুখীন হয়ে আসছে। আম্বিয়ায়ে কিরাম আলাইহিমুস সালাম-গণের মেহনত, হক্কানী পীর-মাশায়েখ ও উলামায়ে দীনের অক্লান্ত পরিশ্রমের বদৌলতেই সব বাধা নস্যাৎ করে ইসলামের মর্মবাণী আজ আমাদের পর্যন্ত পৌঁছেছে।

বলা হয়ে থাকে যে, বর্তমান যুগ বিজ্ঞানের যুগ। ১৪০০ বছর পূর্বের জীবনবিধান অর্থাৎ লাইফস্টাইল কি আর এই আধুনিক যুগে চলবে? আমার অত্যন্ত প্রিয় ছাত্র ডা. শামসুল আরেফীন সুন্দরভাবে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতিটি সুন্নাতের স্বাস্থ্যগত গুরুত্ব চমৎকারভাবে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে তুলে এনেছে। আমি প্রতিটি লাইন পড়েছি এবং মুগ্ধ হয়েছি। কী চমৎকার বিজ্ঞানসম্মত মহাজ্ঞানী আল্লাহর দেয়া প্রতিটি বিধান! নবীজীর খাওয়া থেকে শুরু করে চলাফেরা-ঘুমানো পর্যন্ত— কোনটি নয়? লেখক নিজেও বলেছেন, এই বইটিতে তিনি চিন্তার খোরাক দিতে চাচ্ছেন। আমিও তাই মনে করি। 'কষ্টিপাথর' বইটি আমার মনের জানালা খুলে দিয়েছে। ব্যাকডেটেড বলে যারা ইসলামকে অবজ্ঞা করার ধৃষ্টতা দেখায়, তাদেরকে বিশেষ অনুরোধ করব এই বইটি একটি বার পড়ে দেখার।

অনেক মেডিকেল পরিভাষা সঙ্গত কারণেই বইটিতে চলে এসেছে। একজন ডাক্তার হিসেবে বইটি শতভাগ বুঝতে আমার আলহামদুলিল্লাহ কোনো অসুবিধা হয়নি। লেখকের লেখার গুণে নন-মেডিকেল পাঠক পাঠিকাগণেরও কোনো অসুবিধা হবে না ইনশাআল্লাহ। বইটি সর্বস্তরের পাঠকদের পিপাসার্ত মনের তৃষ্ণা মেটাতে সক্ষম হবে বলে আমি বিশ্বাস করি। সেই সাথে যারা 'আধুনিকতা'র বিপরীতে ইসলামকে বেছে নিতে ইচ্ছুক তাদের জন্য বইটি অমূল্য সম্পদ হিসেবে বিবেচিত হবে বলে আমি আশাবাদী।

www.QuranerAlo.net

সম্পাদকের পর্যালোচনা

ডা. শামসুল আরেফীন এই গ্রন্থের প্রতিটি অধ্যায়ে অন্তর্দৃষ্টিসম্পন্ন চিন্তা চেতনার প্রকাশ ঘটিয়েছেন, যা আমাদের ইসলামী মূল্যবোধকে আরও সুদৃঢ় ও শক্তিশালী করবে। আল্লাহ তাআলা তার শ্রমকে অপার মেহেরবানিতে কবুল করুন। আমীন।

ডা. মুহম্মদ মাহবুব হোসেন
সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান
লিভার বিভাগ
রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

www.QuranerAlo.net

শরয়ি সম্পাদকের মূল্যায়ন

সুন্নাহ মানে অনুসৃত পথ। দীনের অনুসৃত পথকে সুন্নাহ বলা হয়। প্রিয়নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের মাঝে কুরআন এবং সুন্নাহ রেখে বিদায় গ্রহণ করেছেন। তিনি বলে গেছেন, যতকাল আমরা এই দুই শক্ত হাতলকে ধরে রাখবো, ততকাল কিছুতেই পথহারা হবো না। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম'র জীবনাদর্শই হলো সুন্নাহ। এই বিচারে ফরজ, ওয়াজিব, সুন্নাত, মুস্তাহাব, নফল ইত্যাদি যা-কিছু আছে, সবই সুন্নাহ। সুন্নাহর ব্যাপ্তি অনেক বিস্তৃত। ব্যক্তিজীবন, পারিবারিক জীবন, সামাজিক জীবন এবং রাষ্ট্রীয় জীবন—এককথায়, জীবনের সবক্ষেত্রেই রয়েছে শরিয়াহর নির্দেশনা এবং রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম'র শিক্ষা। এটাকেই একসাথে বলা হচ্ছে 'সুন্নাহ'।

এটা হলো সুন্নাহর ব্যাপক অর্থ। সুন্নাহর আরেকটি অর্থ আছে, যা সমাজে ব্যাপকভাবে প্রচলিত। ফকিহগণ শরিয়াহর বিধিবিধানকে যে কয়েক ভাগে ভাগ করেছেন, তার এক ভাগ হলো সুন্নাহ, যাকে আমরা সাধারণত সুন্নাত বা সুন্নত বলে থাকি। এ বিচারে সুন্নাহ বলা হবে সেসকল বিধানকে, যা ফরজ ও ওয়াজিবের চেয়ে নিম্নস্তরের এবং নফল ও মুস্তাহাবের চেয়ে উচ্চস্তরের।

প্রতিটি সুন্নাতের মধ্যে লুকায়িত আছে ইহলৌকিক এবং পারলৌকিক বহুবিধ উপকারিতা। পারলৌকিক উপকারিতার বিষয়টি তো মোটামুটি সবাই জানে এবং মানে। ইহলৌকিক উপকারিতার বিষয়টি হয়তো অনেকেরই অজানা। তারপর আবার যাদের জানা, তাদের অনেকের জানার অবস্থাটাও সুদৃঢ় নয়, ফলে সুন্নাত-মুস্তাহাবের প্রতি ব্যাপকভাবেই অবহেলা-অসচেতনতা লক্ষ করা যায়। এমনকি দীনদার মহলেও সুন্নাত এবং মুস্তাহাব বিধানগুলোকে বরাবরই উপেক্ষিত হতে দেখা যায়।

ডা. শামসুল আরেফীন আমার প্রিয় একজন ব্যক্তিত্ব। 'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড'র মাধ্যমে যার লেখালেখির এই অঙ্গনে পদযাত্রা। আল্লাহ তাআলার জন্যই এই একনিষ্ঠ মানুষটিকে অনেক ভালোবাসি। দীনে এসে ব্যক্তিগত জীবনে দীন পালনের মাঝে সীমাবদ্ধ না থেকে অন্যান্য দীনদার ভাই-বোনদের ইমান-আমল নিয়ে বরাবরই তিনি চিন্তিত, উদ্বিগ্ন। পেশাকেন্দ্রিক শত ব্যস্ততার মাঝেও উম্মাহর জন্য তার অবদান সত্যিই প্রশংসনীয়। আল্লাহ তাআলা তাকে কবুল করুন এবং দীনের খেদমতে আমৃত্যু অবিচল রাখুন। তার যে গুণটি আমার কাছে সবচে বেশি ভালো

www.QuranerAlo.net

লেগেছে, তা হলো, চিন্তার বিশুদ্ধতা এবং অন্তরের উদারতা। এর পাশাপাশি অপরের প্রতি কল্যাণকামিতার বিষয়টি তো রয়েছেই।

'কষ্টিপাথর' বইয়ে মূলত সুন্নাতকে কষ্টিপাথর হিসেবে দেখানো হয়েছে। বিজ্ঞানকে এই পাথরে ঘষা হয়েছে। পাতায় পাতায় দেখানো হয়েছে, সুন্নাত পালনের মধ্যে ইহলৌকিক কত উপকারিতা বিদ্যমান রয়েছে। বিজ্ঞান আজ যা আবিষ্কার করছে, মুসলমানরা বিগত চৌদ্দশ বছর ধরে ধারাবাহিকভাবেই তা পালন করে আসছে। সুন্নাত বিজ্ঞানের ওপর এতটাই অগ্রসর। আর এমনটা কেনই বা হবে না, অথচ রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম 'র মাধ্যম হয়ে এর মূল উৎস তো খোদ মহান রাব্বুল আলামিন স্রষ্টা, সকল জ্ঞান-বিজ্ঞানের যিনি সৃষ্টিকর্তা, যার কাছে অতীত-বর্তমান বলে কোনো কথা নেই, যার ইলম সবকিছুকে পরিব্যাপ্ত করে রেখেছে। জাল্লা জালালুহু।

আমি ব্যক্তিগতভাবে প্রত্যাশা করি, এই গ্রন্থটি পাঠকের অন্তরে সুন্নাত-মুস্তাহাবের প্রতি অগাধ ভক্তি এবং শ্রদ্ধা জাগ্রত করবে এবং পাঠককে নিজের জীবনের সকল ক্ষেত্রে এ সকল সুন্নাত-মুস্তাহাব বাস্তবায়ন করতে উদ্বুদ্ধ করবে। এই গ্রন্থের সুবাদে যদি একজন পাঠকের ভাবনার জগতেও আলোড়ন সৃষ্টি হয় এবং তার জীবনের গতিপথে পরিবর্তন আসে, তাহলে আমাদের এই প্রচেষ্টা ইন শা আল্লাহ সফল।

من دل على خير، فله مثل أجر فاعله

বইটিকে আমরা আমাদের সাধ্যমতো শরয়িভাবে নিখুঁত করতে চেয়েছি। আমরা সর্বাত্মক চেষ্টা করেছি, কোনোভাবেই যেন এতে এমন কোনো কথা না আসে, যা শরিয়াহর কোনো বিধান বা কোনো দৃষ্টিভঙ্গির সঙ্গে সাংঘর্ষিক বা বিরোধপূর্ণ হতে পারে। এরপরও মানবীয় দুর্বলতা এবং জ্ঞানের সীমাবদ্ধতার কথা আমরা নির্দ্বিধায় স্বীকার করি। এ বইয়ে ভালো এবং উপকারী যা-কিছু আছে, তা মহান আল্লাহর অপার অনুগ্রহ বৈ কিছু নয়। আর এতে যেসব ত্রুটি এবং খুঁত রয়ে গেছে, তা একান্তই আমাদের গাফিলতি এবং অযোগ্যতারই ফল। বস্তুত নফস এবং শয়তান মানুষের উত্তম কাজে গোলযোগ সৃষ্টি করে। আর শয়তান তো মানুষের প্রকাশ্য শত্রু।

বইয়ের রচনা এবং সম্পাদনায় যথেষ্ট সময় ব্যয়িত হয়েছে। তারপরও পারিপার্শ্বিক শত ব্যস্ততার মধ্যে বিষয়ের হক কতটুকু আদায় হয়েছে, তা মহান

www.QuranerAlo.net

প্রতিপালকই ভালো জানেন। তবে এতটুকু আশ্বাস দেওয়া যায়, 'কষ্টিপাথর'কে কষ্টিপাথরে পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘষা হয়েছে এবং এর পূর্বের রূপ ও বর্তমান রূপকে যদি পারস্পরিক তুলনা করা হয়, তাহলেই কেবল উভয়ের বিস্তর ফারাক উপলব্ধি করা সম্ভব। আমরা আমাদের জায়গা থেকে এর শতভাগ হক আদায়ের চেষ্টা করেছি। তাই মহান আল্লাহ তাআলার কাছে বিনীত প্রার্থনা, তিনি যেন এই কাজটিকে কবুল করে নেন এবং এই কাজের সঙ্গে যারা যেভাবে জড়িত সকলকে সিরাতে মুসতাকিম এবং মিল্লাতে ইবরাহিমের ওপর অবিচল রাখেন। বস্তুত আল্লাহ যাকে হিদায়াত দেন, তাকে পথভ্রষ্ট করার কেউ নেই আর আল্লাহ যাকে পথভ্রষ্ট করেন, তাকে সুপথে আনার আর কেউ নেই।

আলী হাসান উসামা
লেখক। অনুবাদক।
alihasanosama.com

www.QuranerAlo.net

সূচিপত্র

কেন লিখলাম ১৭

কেন পড়বেন ২১

১. দূর্গের বাইরে পরিখা ২৫

২. ডিওডোরেন্ট ৩৩

৩. সিন্ধুঘোটকনামা ৩৫

৪. লেফট-রাইট ৩৭

৫. বামপন্থা ৪২

৬. And Miles to Go Before I Sleep ৪৩

৭. স্বপ্ন দেখুন, স্বপ্ন দেখান ৪৭

৮. বপু-তনু ৪৮

৯. প্যাকেট ৫০

১০. দুনিয়া ঠাণ্ডা ৫৯

১১. বাড়িয়ে দিন কাপড়ের দাম ৬০

১২. হেডকোয়ার্টারের জলছাদ ৬৪

১৩. প্রাগৈতিহাসিক ৬৯

১৪. গবাদিকরণ ৭৬

১৫. সমতলাধিকার ৮০

১৬. আনন্দ ভাগ করলে বাড়ে ৮২

১৭. আজ চুলা বন্ধ ৮৪

১৮. কুছ মিঠা হো জায়ে ৮৬

www.QuranerAlo.net

১৯. মাছিমারা কেরানি ৯০

২০. ভোগে নয়, ত্যাগেই। তবে... ৯২

২১. আবারও বাম ৯৬

২২. মুতাতহহিরীন ৯৭

২৩. যাহ! সব মাটি ১০১

২৪. হাত ধোয়ার জন্যও দিবস? ১০৬

২৫. জীবনের অপর নাম পানি ১১০

২৬. সুন্নাত: প্রিভেনটিভ মেডিসিন ১২২

২৬.১ কই মোটা, একটু স্বাস্থ্য ভাল ১২৬

২৬.২ মাতাল ধোঁয়া ১৩০

২৬.৩ বিনাশ্রম দণ্ড ১৩২

২৬.৪ আঁশেই আশা ১৩৪

২৬.৫ রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন ১৩৬

আপনি যখন রোগী ১৪০

ডাক্তার সাহেব ও রোগীর সেবাদানকারীদের জন্য ১৪১

কাকতালীয় ১৪৩

প্রলাপ ১৪৯

ক. জায়েয, না সুন্নাত?

খ. বড় সুন্নাত রেখে ছোট সুন্নাত?

গ. আল্লাহর প্রতি এবং নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি ভালোবাসার নিদর্শন?

ঘ. শুধু ছোট সুন্নাত, তাহলে বড়গুলো?

ঙ. বিজ্ঞান ও সুন্নাতের পার্থক্য – সম্পর্ক

চ. সুন্নাতের গুরুত্ব সম্পর্কে

বিদায়বেলা ১৭৪

www.QuranerAlo.net

কেন লিখলাম

তাঁকে পাঠানো হল সবার শেষে, শেষবারের মত।

আর কেউ আসবেন না, প্রয়োজন নেই কোনো সংশোধনীর।

পরিপূর্ণ করে দেয়া হলো সর্ববিষয়ের বিধানমালা, যাতে নেই কোনো সন্দেহের তিলমাত্র অবকাশ। অর্থনৈতিক, সামাজিক, ধর্মীয়, রাষ্ট্রীয়, আন্তর্জাতিক– এককথায় জীবনের যেকোনো ক্ষেত্রে যেকোনো মাত্রার শোষণ থেকে মানবতার মুক্তির বারতা নিয়ে এলেন তিনি। শেষেরও শেষ পর্যন্ত মানবজীবনের এবং সৃষ্টিকুলের সকল সমস্যার সমাধান নিয়ে এলেন তিনি—

- এক অলৌকিক গ্রন্থে (কুরআন),
- ব্যাখ্যা করে খুঁটিনাটি বুঝিয়ে দিলেন এবং সকল বিধানকে পরিপূরণ করলেন স্বীয় বাণীতে (হাদিস),
- নিজে সে অনুযায়ী জীবন কাটিয়ে দেখিয়ে দিলেন যে, বিধানগুলো মানুষের জন্যই, মানুষের সাধ্যের বাইরে নয় (সুন্নাত)।

তিনটি বিষয়ের উৎস একজনই, যিনি একক, পূর্বপরের সকল জ্ঞানের আধার, গ্রন্থকার স্বয়ং। জানিয়ে দিলেন, আমার হাবীব তোমাদের যা দেন তা গ্রহণ করো। তাঁকে সারা পৃথিবীর জন্য রহমত হিসেবে পাঠিয়েছি। যে তাঁকে অনুকরণ-অনুসরণ করবে তাকে আখিরাতে তো বটেই, দুনিয়াতেও দেব পবিত্র জীবন।

২০১৩ সালে আল্লাহর অশেষ মেহেরবানিতে তাবলীগে কিছু সময় দেয়ার সুযোগ হয়। তাদের দাওয়াতের বুনিয়াদি কথাই হল- "এক আল্লাহর হুকুম মানো, নবীর তরিকায় চলো, দুনিয়ায় শান্তি, আখিরাতেও শান্তি"। শিক্ষিত-অশিক্ষিত, আলিম- গাইরে আলিম সবার মুখে এই একই নসীহত। কালিমা তাইয়েবার সরলীকৃত রূপ এটাই। কালিমা তো শুধু মসজিদের সামনের দেয়ালে লিখে রাখা আর উদাস বদনে ঘুরেফিরে তসবীহ জপার জন্য দেয়া হয়নি। এই কালিমা জীবন পরিবর্তনের শ্লোগান, সমাজ পরিবর্তনের শ্লোগান, রাষ্ট্র ও পৃথিবী পরিবর্তনের শ্লোগান। যে এই কালিমা স্বীকার করে নিয়েছে সে এই কালিমা অনুসারে চলার জন্য ওয়াদাবন্ধ। এই সামান্য বিষয়টা মক্কার মুশরিক নেতারাও বুঝে নিয়েছিল। আফসোস, আজ মুসলমান হওয়ার দাবিদার হয়েও আমরা বুঝলাম না।

www.QuranerAlo.net

আবু জেহেল ট্যালেন্টেড লোক ছিল, আবুল হাকাম (জ্ঞানীর পিতা) কি সাধে বলা হত। ঠিকই বুঝেছিল, মুহাম্মদের কথা মেনে নিলে কাপড় ছেঁচড়ে চলতে পারব না, আনস্মার্ট লোকদের মত টাখনুর ওপর কাপড় পরতে হবে, দাম্ভিকতা আর ঔদ্ধত্যের সাথে নেতাগিরি চলবে না, আবু বকর-উমরের মত নরমসরম হয়ে চলতে হবে, হাবশার কালো গোলামটার সাথে পাশাপাশি দাঁড়িয়ে নামায পড়তে হবে,এমনকি এক দস্তরখানায় খাওয়াও লাগতে পারে, ইয়াক।

কাফেরও বুঝল কালিমার বাস্তবতা, আমরা মুসলিম হয়ে বুঝলাম না। মাটির মূর্তির পূজা না হয় করি না; কিন্তু দোকান, ব্যবসা, চাকরি, ওষুধ, নিজের মন, 'লোকে কি বলবে', স্ত্রী-সন্তান, খ্যাতি, ডিগ্রী, মিডিয়া, আধুনিকতা, খেলাধুলা, শিল্প-সংস্কৃতি ইত্যাদি হাজারো বিমূর্ত মূর্তিকে কত অবলীলায় আল্লাহর পাশে এমনকি বিরুদ্ধে বসিয়ে দিন গুজরান করছি আমরা। হৃদয়মন্দিরের এসব বিমূর্ত মূর্তির বেদীতে বলি দিয়ে দিচ্ছি প্রবল পরাক্রমশালী, কঠোরতম শাস্তিদাতা আল্লাহর কতশত হুকুম-আহকাম। এসব আরবি নামের লোকদের কাছেই ইসলামের পয়গাম পৌঁছালে আবার কেউ কেউ নাখোশ হয়ে যায়।

যাক, অনেক কথা বলে ফেললাম। এটা আমার এই লেখার বিষয় নয়। তবে তাবলীগের একটা কথা আমাকে খুব নাড়া দিয়ে দিল— 'একমাত্র হুজুর পাক সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর সুন্নতী তরিকায় নাকি দুনিয়াতেও শান্তি, আখিরাতেও শান্তি; আর অন্যান্য সকল তরিকায় দুনিয়া-আখিরাতে বরবাদি'। আখিরাতে শান্তি ব্যাপারটা না হয় বুঝলাম, কিন্তু দুনিয়ার শান্তিও নবীজীর তরিকায়- বিষয়টা আমার 'ব্রিটিশ-ইউরোপীয়-সেকুলার শিক্ষাব্যবস্থায় বিধৌত-চর্চিত-সজ্জিত' মগজে আত্মস্থ করতে বেশ বেগ পেতে হয়েছে। আমার মতো আরও অনেক ইংরেজি শিক্ষিত তরুণ-যুবাদের মন-মগজ যে ছাঁচে গড়ে উঠেছে তাতে আমরা কল্যাণ-মঙ্গল বলতে ইউরোপীয় জীবনধারাই বুঝি। কেবল আমরাই নই, আমাদের বিগত দুই-তিন পুরুষের একই অবস্থা। মনস্তাত্ত্বিক ক্রুসেডে আমরা পুরোপুরি ধূলিসাৎ। ইউরোপীয় খ্রিস্টানশক্তি ও তাদের চালক ইহুদি শেঠরা পুরো মুসলিম বিশ্বজুড়ে শাসন করে কয়েক প্রজন্ম 'মনদাস' তৈরি করে ফেলেছে—

- যাদের কাছে আমেরিকা-ইউরোপ মানে জান্নাত,
- তাদের গবেষণা আর মিডিয়া প্রপাগান্ডা মানে ওহি,
- ওদের উলঙ্গপনা মানে সাহসী অভিনয়;
- বাংলা বলতে গিয়ে তোতলালেও IELTS করার জন্য পাগল।

www.QuranerAlo.net

- এমনকি এসব দেশে বিজনেস স্ট্র্যাটেজির একটা এটাও যে, স্কুল-কলেজের নামে ইংরেজি শব্দ— 'অ্যামেরিকান', 'ইউরোপিয়ান' থাকলে পাবলিক বেশি খায়।

তবে দোষ ওদের নয়, আমাদেরই।

আর ইসলামকে আমরা দেখেছি এবং দেখছি আমাদের সেই ঔপনিবেশিক মনিবদের চশমা দিয়ে। মধ্যযুগীয়, সেকেলে, অবৈজ্ঞানিক, কুসংস্কারসর্বস্ব, ঘুণেধরা, বুড়োদের প্রলাপ, উন্নতির অন্তরায়- এগুলো হিসেবেই তারা চিনিয়েছে ইসলামকে। সামাজিকতার খাতিরে বা কাঁপা কাঁপা বিশ্বাসে কিছু অংশ মানলেও মন পড়ে থাকে ওদের সিলেবাসেই। বিশেষত সুন্নাতের অনুসরণের সময় কখনো আরব সংস্কৃতি, কখনো মোল্লাগিরি-মুন্সিগিরি-হুজুরপনা ইত্যাদি অভিধায় অভিহিত ও অভিযুক্ত করে সুন্নাতকে করে রাখা হয়েছে অস্পৃশ্য, সামাজিক বয়কটের শিকার। পশ্চিমের ভেসে আসা সুরে গলা মিলিয়ে—

দীন (প্রায়োগিক জীবনবিধান)-কে বলছি ধর্ম (যা শুধু ধারণ করা হয়),
ধার্মিককে বলছি ধর্মান্ধ,
সুন্নাতকে বলছি গোঁড়ামি।
এরকম মানসগঠনে 'সুন্নাতের মধ্যে দুনিয়ায় সফলতা ও শান্তি' শুনে চমকে ওঠাই কি স্বাভাবিক নয়?
ইসলামের প্রয়োগ গত কত প্রজন্ম ধরে আমরা দেখি না?
ব্যক্তিজীবন, পারিবারিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক কোন ক্ষেত্রেই ইসলামী সমাধান পৃথিবী চোখে দেখেনি কত বছর?
কিভাবে মেনে নিই যে ইসলামেই আছে মানুষের দুনিয়ার সব সমস্যার সমাধান?

আখিরাতে সুন্নাতের গুরুত্ব বুঝে আসলেও 'দুনিয়ার সব সমাধান আছে সুন্নাতে' কথাটা মাথায় ঘুরপাক খেল মাসখানেক। হঠাৎ একদিন মনে হল, আচ্ছা, সেক্যুলার সমাজ তো এটা মানে যে, দুনিয়ার পর আর কোন জীবন নেই। তাদের টার্গেটই হল দুনিয়ার জীবনের সুখ-সফলতা। দুনিয়ার আরাম-আয়েশ, আনন্দের জীবন গড়তেই তাদের বিলিয়ন ডলারের গবেষণা, জরিপ আর তত্ত্ব। আবার এদিকে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর প্রতিটি সুন্নাত, এমনকি তাঁর প্রতিটি অভ্যাসও তো মহান আল্লাহ তাআলার আদেশ ছাড়া আর কিছু নয়। যিনি জগতের স্রষ্টা; সৃষ্টির ভালো-মন্দ কীসে এটা যিনি বানিয়েছেন তাঁর চেয়ে ভালো আর কে জানবে?

নবীজীর জীবনের প্রতিটি কাজের দিকে ইঙ্গিত করে আল্লাহ যেন বলছেন,

www.QuranerAlo.net

হে মানবজাতি, আমার রাসূলের মতো করে খাও, তাঁর মতো ঘুমাও, এরকম করে শৌচাগারে যাও, এভাবে পাক হও, এভাবে ব্যবসা কর, এভাবে বিবাহ কর, এভাবে রাষ্ট্র পরিচালনা কর— যেভাবে আমার নবী করেছেন। এতে আমি, তোমার মালিক খুশি, এতে তোমরাও ভালো থাকবে। ভালো থাকবে তোমাদের ব্যক্তিজীবন, পারিবারিক,সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাষ্ট্রীয় জীবন।

তাই যদি হয় তবে তো সেক্যুলার সমাজ ট্রিলিয়ন ডলারের গবেষণা শেষে যেখানে এসে দাঁড়াবে সেটা তো নবীর সুন্নাত ছাড়া আর কিছুই হওয়ার কথা নয়। কীভাবে হবে? ওরা দুনিয়ার সুখ-সফলতা-আরাম-সুস্থতার পন্থা খুঁজে ফিরছে, সেটা তো ১৪০০ বছর আগেই বানানেওয়ালা তাঁর রাসূলের দ্বারা করিয়ে সফলতার পন্থা জানিয়ে দিয়েছেন। আর আমাদের মত 'মনদাসেরা' নিজের ভাণ্ডারে রতন ফেলে পরজাতির গবেষণার দিকে চেয়ে দাসত্বের হক পূরণ করছে। আফসোস।

তো পড়ে ফেললাম সুন্নাতের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি বিষয়ক কিছু বই। কিন্তু কোনটাই আমার পশ্চিমাওয়াশ মগজে শোষণ হল না। রেফারেন্সের অভাব, বিজ্ঞানভিত্তিক বিশ্লেষণের অভাব, সর্বোপরি লেখকগণ পশ্চিমা বিজ্ঞানের ছাত্র না হওয়ায় ঠিক ক্ষুধা মিটল না। বুঝলাম, পশ্চিমা কাঁটা তুলতে পশ্চিমা কাঁটাই লাগবে। এমন একটা লেখা চাই যাতে থাকবে পশ্চিমের কাছে গ্রহণীয় রেফারেন্স, পশ্চিমের কাছে গ্রহণীয় পশ্চিমের জ্ঞানের আলোকে বিশ্লেষণ। তাহলেই খাবে আমাদের মগজ যেটা আমরা পশ্চিমের কাছে বন্ধক রেখেছি শতাব্দীর পর শতাব্দী। তাই প্রথমত বইটি আমি নিজের জন্য লিখলাম।

দ্বিতীয়ত, আমার মত পশ্চিমের মনদাস যারা শুধু নামাযে-রোযার সীমারেখায় নয়, আল্লাহর গোলামীতে মনস্তাত্ত্বিকভাবে ফিরে আসতে চান তাদের কিছুটা উপকার যদি রাব্বে কারীম পৌঁছান— সেই আশায়।

তৃতীয়ত, যাঁরা পশ্চিমা মনিবদের পদলেহন করেই শেষনিঃশ্বাস ছাড়তে চান, এই বই তাদের জন্যও।

পরিশেষে, পথ দেখানোর মালিক একমাত্র তিনিই। যাকে পথ দেখাতে চান, কেউ তাকে ভ্রষ্ট করতে পারে না। যাকে পথভ্রষ্ট করতে চান কেউ তাকে পথ দেখাতে পারে না।

হাদানাল্লাহ। আমীন।

সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

www.QuranerAlo.net

কেন পড়বেন

গল্প দিয়ে শুরু হোক।

সৃষ্টিজগতের মধ্যে আমাদের উম্মাহর পিতা[১] ইবরাহীম আলাইহিস সালামকে আল্লাহ তাআলা 'বন্ধু' হিসেবে গ্রহণ করেছেন, সম্মানিত করেছেন। এর অন্যতম কারণ হিসেবে এটাকেও গণ্য করা যায়— তিনি কোন দাওয়াত ছাড়াই নিজের ফিতরাত, নিজের গবেষণা-পর্যবেক্ষণ দ্বারা আল্লাহর পরিচয় পেয়েছিলেন, উপাস্য হিসেবে অন্য সব মূর্তি-তারকা হাবিজাবির অযোগ্যতা, অসারতা তিনি আবিষ্কার করেছিলেন। তিনি একদিন আল্লাহকে প্রশ্ন করলেন—

- রাব্বী, মৃত্যুর পর দেহ তো বিশ্লিষ্ট হয়ে যাবে। পোকা মাকড়ের পেটে। পানি-মাটি-বাতাসে মিশে কোথায় কোথায় চলে যাবে। সেগুলোকে আবার তুমি একত্রিত করে পুনর্জীবন দেবে। পুনর্জীবনে তো আমি বিশ্বাস করিই, কিন্তু কীভাবে তুমি সব একখানে আবার গুছিয়ে পুনর্জীবন দেবে সেই 'প্রক্রিয়া'টা দেখতে সাধ হয়। দেখাবে?

- বন্ধু, তবে কি তুমি আমার খবরে বিশ্বাস কর না।

- না না মালিক, বিশ্বাস তো আলবৎ করি। কিন্তু কেমন করে তুমি করবে সেইটা দেখতে চাইছি। আর স্বচক্ষে দেখার সাথে তুমি অন্তরের যে তৃপ্তি রেখেছো, সেটা চাইছি, মালিক। বেয়াদবি নিও না।

এরপর আল্লাহর আদেশে ইবরাহীম আলাইহিস সালাম রিসার্চ করলেন। ৪ প্রজাতির ৪ টি পাখি নিলেন। তাদেরকে পোষ মানালেন। এতটাই ন্যাওটা করে তুললেন যাতে ডাকলেই ছুটে আসে। এরপর তাদেরকে জবাই করলেন, টুকরো টুকরো করলেন, কিমা বানালেন। সেগুলো কে ভালোভাবে মিশালেন একসাথে। এরপর সেই মিশানো কিমা পাহাড়ে পাহাড়ে রেখে আসলেন। এবার আল্লাহর আদেশমতো পাখিগুলোকে নাম ধরে ডাক দিলেন। পাখিগুলো উড়ে উড়ে নয়, বরং মাটি দিয়ে 'দৌড়ে' এলো, যাতে তাদের পুনর্গঠন প্রক্রিয়াটা ইবরাহীম আলাইহিস সালাম ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে নিলেন।[২]

---

১ "তোমরা তোমাদের পিতা ইব্রাহিমের মিল্লাতের উপর প্রতিষ্ঠিত থাক। তিনিই তোমাদের কে 'মুসলিম' নাম রেখেছেন পূর্বেও আর পরেও"। [সূরা হাজ্জ, ২২:৭৮]

২ সূরা বাকারার ২৬০ নং আয়াতের তাফসীর, *তাফসীরে মাআরেফুল কুরআন.* মুফতী মুহাম্মদ শফী রহ. (ইফা)

www.QuranerAlo.net

'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড' বইয়ের প্রথম গল্পটা মনে আছে না? কিছু আলামতের ভিত্তিতে না দেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারাটাই মানুষের এক্সক্লুসিভ বৈশিষ্ট্য, অন্য প্রাণীতে নেই। সেরকম আমরা না দেখেই আল্লাহকে বিশ্বাস করি। তাঁর পাঠানো রাসূলকে বিশ্বাস করি। রাসূলের দেয়া প্রতিটি খবরকে বিশ্বাস করি। শত শত খবরের সত্যতা 'আজ' বিজ্ঞান আমাদের সামনে আনছে, শত শত জিনিস কাকতালীয় হতে পারে না। ৪০ বছর পর্যন্ত যে সত্তার গায়ে কোন দাগ নেই, মিথ্যা বলার রেকর্ড নেই[১], আল-আমিন (আমানতদার, বিশ্বস্ত) নামে[২] যাকে শহরের সবাই ৪০ টি বছর ডেকেছে, 'শত্রু' আবু সুফিয়ান[৩] বাইজান্টাইন সম্রাটের কাছে যাঁর নামে অপবাদ দিতে পারেনি, সব কাফিরের সামনেও তাঁকে মিথ্যাবাদী বলতে পারেনি[৪]; তিনি কোনভাবেই পরের ২৩ বছর মিথ্যা বলতে পারেন না।

---

১ ইবনে আব্বাস রা. থেকে বর্ণিত, 'তোমার নিকটাত্মীয়দেরকে সতর্ক কর'— এই আয়াত নাযিলের পর আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সাফা পাহাড়ে উঠে 'হুঁশিয়ার, হুঁশিয়ার' বলে সবাইকে জড়ো করেন। এরপর প্রশ্ন করলেন, আমি যদি আপনাদের এই সংবাদ দিই যে, এই পাহাড়ের পিছন থেকে শত্রুরা আপনাদের উপর আক্রমণ করতে যাচ্ছে, তাহলে কি আপনারা আমার কথা বিশ্বাস করবেন? তারা বলল, **আমরা তো কখনও তোমাকে মিথ্যা বলতে শুনিনি।**... (বুখারী, তাফসীর অধ্যায়, ৪৭৭০-৪৯৭১-৪৯৭২; মুসলিম ঈমান অধ্যায়, ২০৮ সূত্রে *সীরাতুন নবি*, শাইখ ইবরাহীম আলী, মাকতাবাতুল বায়ান, ১ম সংস্করণ, পৃ. ১০৯)

২ নবুওয়াত লাভের আগে কুরাইশরা যখন কাবার মেরামত কাজ শেষ করে তখন 'হাজরে আসওয়াদ' কে স্থাপনের সম্মান লাভ করবে তা নিয়ে গোত্রে গোত্রে যুদ্ধাবস্থা তৈরি হল। সিদ্ধান্ত হল, যে ব্যক্তি এই রাস্তা দিয়ে প্রথম আসবে তার ফয়সালাই সবাই মেনে নিবে। যুবক মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে প্রবেশ করতে দেখে তারা বলে উঠল, **'বিশ্বস্ত ব্যক্তি এসেছে'**। (মুসতাদরাকে হাকিম, মুসলিমের শর্তে সহীহ, মাজমাউয যাওয়ায়েদ,তাবারানি আওসাত সূত্রে *সীরাতুন নবি*, শাইখ ইবরাহীম আলী, মাকতাবাতুল বায়ান, ১ম সংস্করণ, পৃ. ৯৩)

৩ পরবর্তীতে মুসলিম। আবু সুফিয়ান রাদ্বিয়াল্লাহু।

৪ 'আবদুল্লাহ ইবনু 'আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, আবূ সুফিয়ান ইবনু হরব (রা.) তাকে বলেছেন, বাইজান্টাইন সম্রাট হিরাক্লিয়াস একদা তাঁর নিকট লোক প্রেরণ করলেন। তিনি তখন ব্যবসা উপলক্ষে কুরাইশদের কাফেলায় সিরিয়ায় ছিলেন। আবূ সুফিয়ান তার সাথীদের সহ হিরাক্লিয়াসের নিকট আসলেন। এরপর তাকে সম্রাট নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সম্পর্কে ১০ টি প্রশ্ন করেন। আবু সুফিয়ান (রা.) ইসলাম গ্রহণের পর স্বীকার করেছেন, আমি যদি এই ভয় না করতাম যে, আমার সাথে থাকা মক্কার লোকেরা আমাকে মিথ্যাবাদী বলবে, তাহলে **অবশ্যই আমি ঐদিন মুহাম্মদের নামে মিথ্যা কথা বলে আসতাম। সম্রাটের একটা প্রশ্ন ছিল, 'তাঁর দাবীর পূর্বে তোমরা কি কখনো তাঁকে মিথ্যার অভিযোগে অভিযুক্ত করেছ?' আমি বললাম, 'না'।** [বুখারী ০৬ (ইফা), ০৭ (iHadis)]

www.QuranerAlo.net

কেন বলবেন মিথ্যা— রাজত্ব, সম্মান, আরাম, নারী, সম্পদ? এগুলো তো তাকে আগেই অফার করা হয়েছিল[১]! এই 'মিথ্যা' কথাগুলো না বললে আগেই পেতেন ওসব। এতো কষ্ট পেতে হতো না, যুদ্ধ করতে হতো না, গিরিখাতে গাছের পাতা খেয়ে ২ বছর কাটাতে হতো না। একচ্ছত্র শাসনক্ষমতার অধিকারী হবার পর যিনি সারারাত নামায পড়ে পা ফুলিয়ে ফেলতেন[২], সর্বোচ্চ প্রশাসক হবার পরও ২ বেলা পেট ভরে যবের রুটি খেতে পেতেন না[৩], একটা পাটি-কলসি ছিল যার 'মহলের' আসবাব[৪], ঘুম থেকে উঠলে গায়ে লেগে থাকত পাটির দাগ— সে লোকের মিথ্যা বলার উদ্দেশ্য আমার বুঝে আসে না। হিসাব মেলে না। মিলবে না, যদি হিসাব করতে জানেন।

নবীজীর দেয়া সব খবর আমরা বিনা দ্বিধায় বিশ্বাস করি, আমরা মুমিন। এটার নামই ঈমান। আর ইন্দ্রিয় দিয়ে তথ্য সংগ্রহের নাম 'বিজ্ঞান', অবজারভেশন।

---

১ মুশরিক উতবা ইবনে রবীআ নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে অফার দেয়— ওহে পুরুষ, তোমার যদি আর্থিক চাহিদা থাকে, তাহলে আমাদের সবার সম্পদ থেকে অংশবিশেষ জমা করে তোমাক দেব; তাতে তুমি হয়ে যাবে কুরাইশের সবচেয়ে বিত্তশালী পুরুষ, আর যদি বিয়ের প্রয়োজন বোধ কর, তাহলে কুরাইশ নারীদের যাকে ইচ্ছা পছন্দ কর, আমরা তোমার কাছে ১০ জনকে বিয়ে দেব। (হাকিম, ইবনে আবী শাইবা, আবু ইয়ালা, ইবনে হিশাম, বাইহাকী সূত্রে হাসান, সীরাতুন নবি, শাইখ ইবরাহীম আলী, মাকতাবাতুল বায়ান, ১ম সংস্করণ, পৃ. ১২৫)

২ মুগীরা ইবনে শু'বা (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এত দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে সালাত আদায় করতেন যে, তাঁর পা ফুলে যেত। তাকে বলা হলো, আপনি এত কষ্ট করছেন অথচ আল্লাহ তা'আলা আপনার পূর্বাপর সকল গুনাহ ক্ষমা করে দিয়েছেন। তিনি বললেন, আমি কি শোকরিয়া আদায়কারী বান্দা হব না ? [মুসলিম ৭৩০২; নাসায়ী ১৬৪৪; ইবনে মাজাহ ১৪১৯; ইবনে খুযাইমা ১১৮২; মুসনাদে আহমাদ ১৮২২৩; ইবনে খুযাইমা ১১৮৩; ইবনে হিব্বান ৩১১; তারগীব ৬১৯ (iHadis)]

৩ আয়েশা (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সঃ) এর ওফাত পর্যন্ত মুহাম্মাদ (সঃ) এর পরিবারবর্গ একাধারে ২দিন পেট ভরে যবের রুটি আহার করেননি। [ইবনে মাজাহ ৩৩৪৬, শারহুস সুন্নাহ ৪০৭৩, শামায়েলে তিরমিযি ১০৭ (iHadis)

৪ আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রাঃ) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) একদা চাটাই-এর উপর শুলেন। অতঃপর তিনি এই অবস্থায় উঠলেন যে, তাঁর পার্শ্বদেশে তার দাগ পড়ে গিয়েছিল। আমরা বললাম, 'হে আল্লাহর রসূল! যদি (আপনার অনুমতি হয়, তাহলে) আমরা আপনার জন্য নরম গদি বানিয়ে দিই।' তিনি বললেন, "দুনিয়ার সাথে আমার কী সম্পর্ক? আমি তো (এ) জগতে ঐ সওয়ারের মত যে (ক্লান্ত হয়ে একটু বিশ্রামের জন্য) গাছের ছায়ায় থামল। পুনরায় সে চলতে আরম্ভ করল এবং ঐ গাছটি ছেড়ে দিল।" [আহমদ ২৭৪৪, তিরমিযী ২৩৭৭, ইবনে মাজাহ ৪১০৯, মিশকাত ৫১৮৮ (iHadis)]

www.QuranerAlo.net

উপরিউক্ত ঘটনায় যেটা পিতা ইবরাহীম আলাইহিস সালাম করলেন। সুন্নাত আমাদের কল্যাণের জন্যই আল্লাহ নবীর মাধ্যমে দিয়েছেন—

আমার বুঝে আসুক বা না আসুক, সুন্নাতের মধ্যেই কল্যাণ, এটাই আমাদের ঈমান। আর এই বইটা আমরা লিখলাম ও জানলাম যাতে ইন্দ্রিয়জাত বিজ্ঞান আমাদের বিশ্বাসকে আরো দৃঢ় করে, অন্তরে প্রশান্তি দান করে। স্রেফ এটুকুই। স্বাস্থ্যগত ফায়দা মনে করে করে সুন্নাত মানলে, আখিরাতে বদলা নেই। নিয়তের ওপর বিচার হবে আমলের। মুমিন আমল করবে আখিরাতের জন্য, এটা ঈমানের দাবি। দুনিয়াবি কাজেও লক্ষ্য থাকবে আখিরাত। আখিরাতের লাভ মনে করে করে সুন্নাতের ওপর চলতে হবে। বাই-প্রোডাক্ট (উপজাত, যা মূল টার্গেট না) হিসেবে দুনিয়ায় পাবেন স্বাস্থ্যময় ফুরফুরে জীবন।

www.QuranerAlo.net

Contents

১. দুর্গের বাইরে পরিখা

বয়ঃসন্ধিকালে নারী-পুরুষের প্রজনন অঙ্গ ম্যাচিউরড হয়। অন্ডকোষ একধরনের কেমিক্যাল বের করা শুরু করে যার নাম—টেস্টোস্টেরন। আর মেয়েদের ডিম্বাশয় ‘ইস্ট্রোজেন’ হরমোন নিঃসরণ শুরু করে। কিডনীর উপরে অ্যাড্রেনাল গ্রন্থি থেকে আসে ‘অ্যান্ড্রোজেন’ নামের আরেকজন। মূল প্রজনন অঙ্গ পরিণত হওয়ার পাশাপাশি কিছু গৌণ বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পায় এই হরমোনগুলোর মাধ্যমে। যেমন: শরীর পেশীবহুল হওয়া, স্বর মোটা হওয়া, মেয়েদের ফ্যাট জমা প্রভৃতি। এগুলোর মধ্যে একটি হল উভয়ের বগল ও যৌনদেশে চুল জন্মায় এবং পুরুষের মুখে দাড়িগোঁফ।

আমাদের আধুনিক বিজ্ঞান দাড়ি, গোঁফ ও যৌনকেশ— এই কুন্তলত্রয়ীর ব্যাপারে যা সিদ্ধান্ত নিয়েছে তা আমরা আলোচনা করব। পয়লা দাড়ির ব্যাপারে বিজ্ঞান কী বলছে তা দেখি চলেনঃ

ক

বিবিসির সাংবাদিক Michael Mosley একটি আর্টিকেল এর কথা উল্লেখ করেন যা প্রকাশিত হয়েছিল Journal of Hospital Infection সাময়িকীতে। এ গবেষণাটিতে ৪০৮ জন হসপিটাল স্টাফ থেকে স্যাম্পল নেয়া হয়। ফলাফলে বেরিয়ে আসে **ক্লিনশেভড কর্মচারীদের ৩ গুণ বেশি সম্ভাবনা মুখমন্ডলে জীবাণু বহনের বিশেষ করে ভয়াবহ এক প্রজাতির জীবাণু যার নাম** *MRSA* বা *Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus*. জীবাণু প্রজাতি *Staph. Aureus* এর একটি দানব (mutant) ধরন হল MRSA। সাধারণত যে সব অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহৃত হয়, MRSA তাদেরকে প্রতিরোধ করে। এই জীবাণুটি আমেরিকার ২ মিলিয়ন ইনফেকশন এর জন্য দায়ী এবং ২৩০০০ মৃত্যুর কারণ প্রতি বছর। [১]

গবেষকরা দুটি হাইপোথিসিস/ সম্ভাবনা উল্লেখ করেছেন:

(১) শেভ করার কারণে মুখের ত্বকে ছোট ছোট ক্ষত (micro-abrasion) হয় যা ব্যাকটেরিয়ার উর্বর ভূমি হিসেবে কাজ করে।

---

১ www.sciencealert.com/bearded-men-are-probably-more-hygienic-new-research-finds

www.QuranerAlo.net

(২) দাড়ি নিজেই সক্রিয়ভাবে ইনফেকশন প্রতিরোধ করে।[১]

মূল রিসার্চ পেপারঃ

Journal of Hospital Infection, Volume 87, Issue 1, May 2014, Pages 63–67. The Healthcare Infection Society ও Center for Surgery and Public Health, Boston এর তত্ত্বাবধানে E. Wakeama, R.A. Hernandeza, D. Rivera Moralesa, S.R.G. Finlaysona, M. Klompasd ও M.J. Zinnera গবেষণাটি পরিচালনা করেন। গবেষণাপত্রের শিরোনাম *Bacterial ecology of hospital workers' facial hair: a cross--sectional study.*[২]

খ

বিবিসির জন্য পরিচালিত *Swab & Send* নামক এক গবেষণায় অণুজীববিজ্ঞানী Adam Roberts দাড়ির নমুনা থেকে শতাধিক প্রজাতির ব্যাকটেরিয়া জন্মাতে সক্ষম হন। তিনি বলেন, এই জীবাণুদের কেউ কেউ অন্য জীবাণুদের নির্মূল করছিল। উদাহরণ দেন, *Staph. epidermidis* প্রজাতির কিছু ব্যাকটেরিয়া গুপ্তঘাতক হিসেবে *E. coli* প্রজাতিকে নির্মূল করেছে যা বহু রোগের কারণ (প্রস্রাবে ইনফেকশন, মেনিনজাইটিস ইত্যাদি)। মিডিয়ামে আগে থেকেই এক প্রজাতির ব্যাকটেরিয়া রাখা হয় দুই প্রজাতির পরস্পর ব্যবহার দেখার জন্য যাকে বলে Indicator strain. আশ্চর্যজনকভাবে ২৫ % 'দাড়ি থেকে জন্মানো জীবাণু' নিজ মিডিয়ামের Indicator strain-কে সাফ করা শুরু করে।

Roberts বলেন, তারা তাদের নিজস্ব অ্যান্টিবায়োটিক উৎপাদন করেছে। দাড়িতে এমন কিছু উপকারী জীবাণু জন্মায় যারা অন্য ক্ষতিকর জীবাণুকে ধ্বংস করে।[৩]

গ

দাড়ি পুরুষকে আর দশটা পুরুষের মাঝে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে। দাড়িওয়ালা

---

১ www.independent.co.uk/news/science/beards-good-for-health-more--hygienic-bacteria-ressistant-than-shaven-skin-study-finds-a6823461.html

২ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195670114000905

৩ http://news.nationalpost.com/health/new-research-suggests-your-beard--could-help-develop-new-antibiotics?__lsa=d682-2699

www.QuranerAlo.net

পুরুষকে শক্তিশালী, পরিণত, প্রভাবসম্পন্ন এবং উদ্যমী দেখায়।[১] ৬০ জন মহিলাকে ১৫ টি পুরুষের ফটো দেখিয়ে নম্বর দিতে বলা হয়। পূর্ণ দাড়িবিশিষ্ট ব্যক্তিগণ বেশি পুরুষালি, উদ্যমী, সামাজিক (**socially mature**), পরিণত বয়স্ক বিবেচিত হন।

মূল রিসার্চ পেপারঃ

জার্নালের নাম *Personality and Individual Differences*, Volume 45, Issue 5, October 2008, Pages 373–377

গবেষণাটি পরিচালনা করেন Nick Neave এবং Kerry Shields , Division of Psychology, School of Psychology and Sport Sciences, Northumbria University, Newcastle upon Tyne, UK।[২]

ঘ

৩৭ জন পুরুষের ক্লিনশেভ ও পূর্ণ দাড়ি অবস্থার ফটো নিয়ে অস্ট্রেলিয়ার কয়েকজন বিজ্ঞানী গবেষণা করেন। ১ম স্টাডিতে তারা ফলাফলে আসেন যে, দাড়ি অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ ভূমিকা রাখে পুরুষালিভাব (masculinity) ও প্রতিপত্তি (dominance) বৃদ্ধিতে, কিন্তু আকর্ষণ কমায়।

২য় স্টাডিতে তারা পান, আকর্ষণ (attractiveness) বেশি হওয়ার ক্রমধারা. দাড়িসহ ছোট চোয়াল > দাড়িসহ বড় চোয়াল > ক্লিনশেভ বড় চোয়াল > ক্লিনশেভ ছোট চোয়াল।

পরিশেষে যে সিদ্ধান্তে তারা এলেন তা হল, পুরুষালিভাব (masculinity) ও প্রতিপত্তি (dominance) বৃদ্ধিতে দাড়ি মূল ভূমিকা রাখে পুরুষের চেহারার আকার বৃদ্ধি করার মাধ্যমে। (Taken together, our findings suggest that beards exert main effects on masculinity and dominance possibly by amplifying male typical facial shape.)

মূল রিসার্চ পেপারঃ

---

১ www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3552713/The-REAL-reason-men--grow-beards-Scientists-reveal-facial-hair-helps-make-them-appear-dominant.html

২ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886908001748

Evolution and Human Behavior, Volume 38, Issue 2, March 2017, Pages 164–174. School of Psychology, The University of Queensland, Australia এর Barnaby J.W. Dixson ও James M. Sherlock আরও ছিলেন Institute of Neuroscience and Psychology, University Of Glasgow, Scotland, UK এর Anthony J. Lee এবং School of Psychology and Neuroscience, University of St Andrews এর Sean N. Talamas.[১]

ঙ

শেভ করা পুরুষের চেয়ে দাড়িওয়ালা পুরষের যৌন আবেদন ও আচরণ বেশি মনে হয়।[২] ৩৫১ জন মহিলা ও ১৭৭ জন পুরুষ (সমকামী নন)-কে ১০ টি বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের দাড়িবিশিষ্ট পুরুষের ফটো দিয়ে নম্বর দিতে (rating) বলা হয় ৪ টি শিরোনামে (আকর্ষণ, পুরুষত্ব, স্বাস্থ্য, পিতৃত্ব/অভিভাবকত্ব)।[৩]

সারাংশঃ

- পূর্ণ দাড়ি ও বড়-ছাঁটা (trimmed) দাড়িবিশিষ্টরা সবচেয়ে আকর্ষণীয়।
- স্বাস্থ্য ও অভিভাবকত্বে পূর্ণ দাড়িবিশিষ্টগণ সর্বোচ্চ।
- পুরুষালিভাব দাড়ির দৈর্ঘ্যের সাথে রৈখিকভাবে সমানুপাতিক। দাড়ি যত লম্বা পুরুষত্ব তত বেশি। এই মনোভাব মেয়েদের মাসিক রজঃচক্রের উর্বর অবস্থায় বেশি পাওয়া যায় (follicular phase/fertile phase of the menstrual cycle)।
- পূর্ণ দাড়িবিশিষ্ট লোকেরা ভাল পিতা হন যারা সন্তানদের সুরক্ষা ও ভরণপোষণে বেশি মনোযোগী।

মূল রিসার্চ পেপারঃ

---

১ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513816300332

২ www.telegraph.co.uk/men/fashion-and-style/11971731/Bearded-men-more--likely-to-be-sexiest.html

৩ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513813000226

www.QuranerAlo.net

Evolution and Human Behavior, Volume 34, Issue 3, May 2013, Pages 236–241

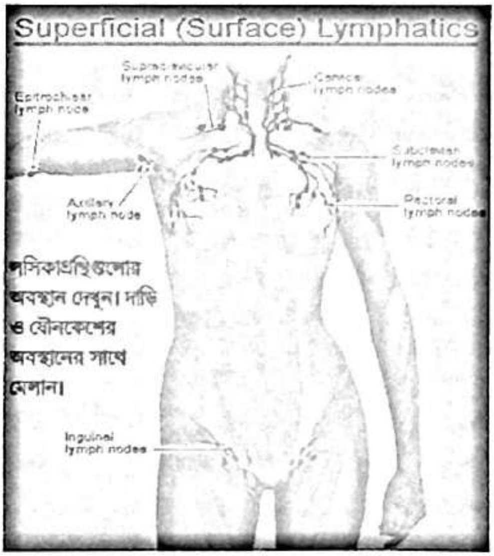
Evolution & Ecology Research Centre, School of Biological, Earth & Environmental Sciences, The University of New South Wales, Australia-এর তত্ত্বাবধানে Barnaby J. Dixson, ও Robert C. Brooks গবেষণাটি পরিচালনা করেন।

চ

Faculty of Dentistry, McGill University, Montreal, QC, Canada এর গবেষক Svetlana V. Komarova একটি হাইপোথিসিস উল্লেখ করেছেন।[1]

Medical Hypotheses, Volume 67, Issue 4, 2006, Pages 698–701

সূর্যের ক্ষতিকর অতিবেগুণী রশ্মি ও অধিক তাপ শরীরে ক্যান্সার কোষ সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখে। গলা, বগল এসব জায়গায় দেখবেন গোটা গোটা পাওয়া যায় হাত দিলে, এগুলো লসিকা গ্রন্থি। আমাদের দেহের লসিকা গ্রন্থি (lymph node)--গুলোর সাথে ক্যান্সারের একটা সম্পর্ক রয়েছে। ক্যান্সার কোষ ধ্বংসে মূল ভূমিকা পালনকারী কোষের (Natural Killer Cell) ক্যান্টনমেন্ট বলা যেতে পারে এই লসিকা গ্রন্থিগুলোকে। আবার ক্যান্সার যদি একবার হয়ে যায় তা ছড়িয়ে পড়ে এই লসিকাগ্রন্থিগুলোয়ই আগে (lymphatic spread)। উনি বলতে চাচ্ছেন, বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে যে চুল গজায় মানে গোঁফদাড়ি, বগলের চুল ও যৌনকেশ তা অতি আশ্চর্যজনকভাবে ঐ জায়গাগুলোতেই যেখানে লসিকা গ্রন্থির আধিক্য রয়েছে। বগলের চুল ও যৌনকেশ এর ব্যাপারে পরে আসছি। দাড়ি সম্পর্কে উনি



১ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987706002088

www.QuranerAlo.net

বলেন, দাড়ি জন্মানোর ধরন (pattern) চেহারার লসিকা গ্রন্থির যে বিস্তার ঠিক তার ওপর দিয়েই। এ থেকে এটা ধারণা করা যায় যে, লসিকা গ্রন্থিগুলো এবং থাইরয়েড ও থাইমাস গ্রন্থিকে অতিবেগুনি রশ্মি ও অধিক তাপ থেকে সুরক্ষাদানে দাড়ির ভূমিকা থাকা অস্বাভাবিক নয়। একে তিনি বলতে চান 'A moat around castle walls' অর্থাৎ দুর্গের দেয়ালের বাইরে পরিখার মত অতিরিক্ত প্রতিরক্ষা।

তাহলে বুঝলেন তো, এই দাড়ি এমনি এমনি দেয়া হয়নি যে ফেলে দিলেই ল্যাঠা চুকে গেল। প্রটোকল ভেঙে বেরোলে গুপ্তহত্যা হয়ে যেতে পারেন। 'সারভাইভাল ফর দি ফিটেস্ট'ই যদি হবে তবে দাড়ি ফেলা হচ্ছে কেন? ওটা তো ফিটেস্ট একটা বৈশিষ্ট্য। আমরা অবশ্য বলি 'ডিজাইন্ড টু বি ফিটেস্ট'। তো বিবর্তিতই হোক আর ডিজাইন্ড-ই হোক। ফিটেস্ট, সবচেয়ে পারফেক্ট একটা বৈশিষ্ট্যকে স্রেফ ফ্যাশন-লুক-ট্রেন্ড-স্মার্টনেস নামক ইলাহের উপাসনার বেদিতে বলি দিচ্ছি আমরা প্রতিদিন, অকপটে; স্রেফ স্মার্টনেসের 'ইউরোপীয় সংজ্ঞায়' পড়ে না বলে। ১৯০ বছরের মেহনতে আজিব এক প্রজন্ম গড়ে উঠেছে। ডাবল স্ট্যান্ডার্ডটা লক্ষ্য করেন, মুখে বলছে যে বিজ্ঞান মানি- বিজ্ঞান করি- বিজ্ঞান খাই, আবার পশ্চিমা তরীকা বিজ্ঞানবিরোধী হলেও তা-ই সই।

বিজ্ঞান আজ দৌড়ে হাঁপিয়ে এসে বলছে— দাড়ি অসুখ থেকে বাঁচায়, সুস্থ রাখে, পরিণত- রাশভারী- আকর্ষণীয়- পৌরুষদীপ্ত করে তোলে। আর মুসলমানরা ১৪০০ বছর ধরে বড় দাড়ি রেখে আসছে। প্রিয়নবীর সুন্নাত ছিল দাড়ি ছেড়ে দেয়া। হস্তক্ষেপমুক্ত পূর্ণ দাড়ি রাখা নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের অভ্যাস হিসেবে সুন্নাত, কিন্তু বিধান হিসেবে ওয়াজিব।

'হযরত ইবনে উমর রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেন, গোঁফ ছোট কর এবং দাড়ি ছেড়ে দাও।'[১]

'হযরত ইবনে উমর রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেন, তোমরা মুশরিকদের বিপরীত কাজ কর, গোঁফ ছোট কর এবং দাড়ি ছেড়ে দাও।'[২] অগ্নিপূজকদের বিপরীত কর।[৩]

---

১ মুসলিম, হাদিস নং ৪৯১-৪৯২ (ইফা), ৪৮৮-৪৮৯ (iHadis app)
২ মুসলিম, হাদিস নং ৪৯৩ (ইফা), ৪৯০ (iHadis app)
৩ মুসলিম, হাদিস নং ৪৯৪ (ইফা), ৪৯১ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

দুর্গের বাইরে পরিখা

বর্তমানে মহামারী আকারে ব্যক্তিজীবনের কোন সুন্নাতকে শহীদ করা হচ্ছে বললে প্রথমেই আসে দাড়ির কথা। শুধু শহীদ করা হচ্ছে তাই না, হেন অপমান নেই একে করা হয় না— আনস্মার্ট, জঙ্গাল, প্রেমে ব্যর্থ, জঙ্গী, 'দাড়ির তলে শয়তান', 'বুইড়া হয়ে গেলি নাকি'- আরো কত কী! বিভিন্ন ফরমে অনেক সময় শনাক্তকারী চিহ্ন চাওয়া হয়। যেন সমাজের পশ্চাৎপদ হুজুর সম্প্রদায়ের শনাক্তকারী চিহ্ন হল পরিপূর্ণ দাড়ি। ১৯০ বছরের ইংরেজওয়াশ, মনে আছে তো?

ওরা যা শেখাবে ওটাই কিন্তু সভ্যতা, বাকি সব অসভ্যতা;
ওরা যা করবে ওটাই স্মার্টনেস, বাকি সব আনস্মার্ট।
ওদের কালচার-এর সাথে যারা তাল মেলাবে না, তারা অসামাজিক, গেঁয়ো।
ওদের শিক্ষা যারা মানবে না, তারা আকাট গণ্ডমূর্খ।
ওদের আইন এবং বিচারব্যবস্থার সামনে যারা আত্মসমর্পণ করবে না, তারা অপরাধী।

এরই একটা হল দাড়ি। কাঁপা মনে কেউ রাখলেও ঐ তকমা লাগার ভয়ে ছোট করে বা একটু স্টাইল করে রাখাটা দরকার হয়ে পড়ে। প্রয়োজন পড়ে একটা ইউরোপীয় নামের— 'ফ্রেঞ্চ কাট'। 'ফতোয়া'ও জোগাড় হয়ে যায় সহজেই। বুদ্ধিমান ব্রিটিশ। বছর ঘুরতে না ঘুরতেই 'বঙ্গবন্ধু সেতু'র কোটি টাকার মেরামত লাগে, কিন্তু ব্রিটিশের গড়া 'হার্ডিঞ্জ ব্রিজ' দেখেন, এখনও টনটনে। ওদের সবকিছুই পার্মানেন্ট। রাজ্য দখল করে আর কতদিন? মনরাজ্য-কালচার দখল করলেই জনম জনম গোলামি করবে নেটিভ। আজও আমরা পেনাল কোড ১৮৬০-ই ব্যবহার করি, প্রবেশিকা-এফএ নাম বদলে SSC-HSC হয়েছে, আইন-কারিকুলাম-অর্গানোগ্রামে পরম মমতায় আগলে রেখেছি শাদা প্রভুদের স্মৃতি।

পুঁজিবাদী ব্যবস্থার আরেকটা মজার দিক হল, অসুখের আগে ব্যবস্থা নিলে তো লস। আর অসুখ হয়ে গেলে ব্যবসা। তাই প্রিভেনটিভ মেডিসিন মানে প্রতিরক্ষার চেয়ে প্রতিকারের গুরুত্ব বেশি দেয়া হয়। তাহলে ব্যবসাটা জমে। এই বইয়ের পৃষ্ঠায় পৃষ্ঠায় আমরা দেখব, প্রতিটা সুন্নাত একেকটা প্রিভেন্টিভ মেডিসিন; যাতে আমরা অসুখ বিসুখ থেকে রক্ষা পাই। এজন্যই তো বলি, ইসলাম সবকিছুর সমাধান। তাই এ কারণেই বোধ হয় সুন্নাতের প্রতি ওদের এতো আক্রোশ, ব্যবসায় লালবাতি জ্বলার ভয়ে।

আপনিই এখন ঠিক করেন, ওদের ব্যবসা বাঁচাবেন, নাকি নিজের শরীর

www.QuranerAlo.net

বাঁচাবেন, নিজে বাঁচবেন? তো হয়ে যাক, আজ থেকেই। রেখে দেন দাড়ি। পরিপূর্ণ। আধাখেঁচড়া না। না হলে সুন্নাতও হবে না, পুরো হেলথ বেনিফিটও পাবেন না। আর রাখছেন কেন? হেলথ বেনিফিটের জন্য? উহু। আমার নবী রেখেছেন, তাই রাখছি। এটা চিন্তা করে রাখলে হাওয়া খেতে গেলেও সওয়াব। আর স্বাস্থ্য সুরক্ষাটা নেব ফ্রি-তে। নিয়ত করেন গাছেরটা পাড়ার, তলারটা তো আপনারই।

www.QuranerAlo.net

২. ডিওডোরেন্ট

আমাদের দেহে দুই ধরনের ঘাম গ্রন্থি রয়েছে।

একটি ধরন হল Eccrine ঘাম গ্রন্থি যেটি দেহের মূল ঘাম উৎপাদক গ্রন্থি। সারা দেহে, হাত-পায়ের তালু এবং মাথার ত্বক জুড়ে এর অবস্থান। এদের কাজ হলো গরম আবহাওয়ার কারণে দেহের ভেতরের তাপমাত্রা যদি বেড়ে যায় তবে ঘামের সাথে দেহের এক্সট্রা তাপ বের করে দেয়।

আরেক ধরন হল Apocrine যাদের অবস্থান বগল, স্তনবৃন্ত, পায়ুর আশপাশ, যৌনাঙ্গের আশপাশ, কান-নাকের ছিদ্র।[১] এই ঘাম গরম আবহাওয়ার সাথেই সম্পৃক্ত তা নয়। কিছুক্ষণ পর পর এমনিতেই এই ঘাম নিঃসৃত হয়।

Apocrine গ্রন্থির নিঃসৃত ঘাম তৈল, প্রোটিন, স্টেরয়েডসমৃদ্ধ ঘন (thick & sticky) তরল। পানির পরিমাণ অপেক্ষাকৃত কম। নিজেই বুঝতে পারবেন টিশার্ট ও আন্ডারওয়্যার এর ঐ জায়গায় কি অবস্থা হয় খেয়াল করলে। ঘাম নিঃসরণকালে এর কোন গন্ধ থাকে না। কিছুক্ষণ পর ব্যাক্টেরিয়ার ক্রিয়ায় দুর্গন্ধ সৃষ্টি হয়। বিশেষ করে *Staph. hominis* প্রজাতি উৎপন্ন করে ঝাঁঝালো থায়ো অ্যালকোহল (thio alcohol)। বগলের গন্ধের চেয়েও গোপনাঙ্গাদেশে উৎপন্ন গন্ধ আরো উৎকট। বগলের ও যৌনদেশের চুল বড় থাকলে ব্যাপারটাকে আরও ভয়াবহ করে তোলে কেননা ঘন ঘাম, মৃত কোষ, কেরাটিন এবং ব্যাক্টেরিয়া চুলে আটকে থাকে।[২]

এছাড়াও স্যাঁতসেঁতে জায়গা ছত্রাক বা ফাংগাল ইনফেকশনের খুব ভালো জায়গা। যৌনকেশ বড় থাকলে দুর্গন্ধের সাথে সাথে ত্বক ইনফেকশনের সম্ভাবনাও বেড়ে গেল। কেননা আটকে পড়া ঘাম ভেজা ভেজা করে রাখে অত্র এলাকা।

‘আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কে বলতে শুনেছি, ৫ টি আমল হল ফিতরাতের অন্তর্ভুক্তঃ (স্বভাব বৈশিষ্ট্য/ ইন্সটিংক্ট) খতনা করা, যৌনকেশ মুণ্ডানো, গোঁফ ছোট করা, নখ কাটা, বগলের চুল উৎপাটন করা।[৩]

---

১ https://en.wikipedia.org/wiki/Apocrine_sweat_gland

২ (Tsai, 2006, p.496-497)

৩ মুসলিম, হাদিস নং ৪৮৭-৪৮৯ (ইফা). ৪৮৫-৪৮৬ (iHadis app) বুখারী, কিতাবুল লিবাস, নং ৫৯৫২

www.QuranerAlo.net

'হযরত আনাস ইবনে মালিক রা. থেকে বর্ণিত যিনি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর খিদমতে ছিলেন ১০ বছর, আমাদের গোঁফ ছোট করা, নখ কাটা, বগলের লোম উপড়ানো ও যৌনকেশ চাঁছার সময়সীমা ছিল ৪০ রাত। (আহমাদ, আবু দাউদ) যেন আমরা ৪০ দিনের অধিক দেরি না করি।'[১]

জুমআর দিনের সুন্নাতগুলোর মধ্যে এটাও একটা। প্রতি শুক্রবার পিবি শেভ আপনার সারা সপ্তাহের ডিওডোরেন্ট (দুর্গন্ধরোধক)। সুবহানাল্লাহ। ওহে বিজ্ঞান, তুমি যা আজ জানো, আমরা তা ১৪০০ বছর ধরে প্র্যাকটিস করি। আধুনিক কি তুমি, না আমরা?

---

১ মুসলিম, হাদিস নং ৪৯০ (ইফা), ৪৮৭ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

৩. সিন্ধুঘোটকনামা

আমাদের চিকিৎসা শাস্ত্রে nasal droplet infection নামে একটা কথা আছে। নাকের শ্লেষ্মার দ্বারা কিছু জীবাণু ছড়ায়। দেখি কী কী অসুখ এভাবে ছড়ায়ঃ[১]

- ঠাণ্ডা লাগা বা কমন কোল্ড
- ডিপথেরিয়া
- ইনফ্লুয়েঞ্জা
- মেনিঞ্জাইটিস
- মাম্পস
- হুপিং কাশি
- প্লেগ
- রুবেলা
- স্ট্রেপ্টোকক্কাস ইনফেকশন (sore throat, scarlet fever, pneumonia)

ভালো ভালো অসুখই কিন্তু। তো যারা চেতনার তাগিদে সিন্ধুঘোটকের মত বড় গোঁফ রাখেন তারা ও তাদের পরিবার এসব অসুখের ঝুঁকির মধ্যে আছেন। এর ফলে দুটো জিনিস ঘটার চান্স আছে। বড় গোঁফে নাকের শ্লেষ্মা আটকে থেকে নিজেরই আবার ফিরে ইনফেকশন হওয়া— 'ডাক্তার সাপ, নিউমোনিয়া তো সারে না' (অটোইনফেকশন বলে এটাকে)। আরেকটা হল অন্য সদস্যদের বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের। ওদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে তো। সিন্ধুঘোটকের না হয় কিছু হল না, কিন্তু সে যখন ১ বছরের মেয়েটাকে কোলে নিয়ে গালে চুমু খেল, মেয়েটার হয়ে গেল নিউমোনিয়া বা মেনিঞ্জাইটিস। অবশ্য বুড়া হাবড়া বা ডায়বেটিসওয়ালা সিন্ধুঘোটকের নিজেরও হতে পারে।

❛আবদুল্লাহ ইবনু 'উমার (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: তোমরা গোঁফ কেটে ফেলো (অর্থাৎ ঠোটের ওপর থেকে কেটে দেয়া) এবং দাড়ি ছেড়ে দাও অর্থাৎ বড় হতে দাও।[২]

❛যায়দ ইবন্ আরকাম (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু

---

১ What is Diseases contagious from droplets? http://www.rightdiagnosis.com/d/diseases_contagious_from_droplets/basics.htm

২ মুসলিম, হাদিস নং ৪৯১ (ইফা), ৪৮৮ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে ব্যক্তি গোঁফ ছাঁটে না, সে আমাদের অন্তর্ভুক্ত নয়।[১]

এখন বোনদের কাছে জিজ্ঞাসা, সিন্ধুঘোটকের গোঁফ কাটাবেন না বাচ্চা নিয়ে ডাক্তারের কাছে দৌড়াদৌড়ি করবেন? নিজে বাঁচুন, বাচ্চাকে বাঁচান, সিন্ধুঘোটকটাকেও বাঁচান। আর কাঁঠাল খান নিশ্চিন্তে, গোঁফে তেল লাগানোর ঝামেলাই নেই।

---

১ নাসায়ী, হাদিস নং ১৩ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

৪. লেফট-রাইট

'ইউরোপীয়রা কেচে মেলে দিয়ে রেখে গেছে' এমন এক ভাইকে দাওয়াত দিতে গিয়ে দ্বীনের গুরুত্ব বুঝানো হচ্ছিল।

- ভাই, আখিরাত বানানো খুব সহজ। যেকোন কাজ নবীর তরিকায় করলে সেটা ইবাদত হয়ে যাবে। ডান হাতে পানি খেলেন বসে বিসমিল্লাহ বলে তিন ঢোকে, তো পানি খাওয়াটাও ইবাদতের মধ্যে লেখা হয়ে গেলো। বাথরুমে বাম পা দিয়ে দুআ পড়ে...

- ধুর মিয়া, মানুষ চাঁদে চলে গেছে, আর আপনারা আছেন ডান পা- বাম পা নিয়ে। এইজন্যই তো মুসলমানের আজ এই অবস্থা। এই আপনেগো লাইগাই...।

কোন সুন্নাতই অপ্রয়োজনীয় নয়। ছোট নয়। ফরজ তো ইসলামে দাখিল হবার গেট। আর ইসলামের ইমারত হল সুন্নাত। ছোট ছোট সুন্নাতের ভেতরেও বড় বড় ক্ষতি থেকে হিফাজত আছে, আল্লাহর সন্তুষ্টি আছে। দুনিয়া এগিয়েছে, আগাতে দেন। দুনিয়া এগিয়ে ক্লান্ত হয়ে সুন্নাতের কোলেই গিয়ে মাথা রাখবে। দুনিয়া এখন চিনবে, আর কোটি মুসলিম না চিনে শুধু ভালোবাসার জোরে এতদিন ফায়দা উঠিয়ে ফেলেছে। কয়েকটা গবেষণাপত্র ও আর্টিকেল দেখে নিই আগে।

ক.

Wall Street Journal পত্রিকা থেকে হুবহু তুলে দিচ্ছি, *The Health Risks of Being Left-Handed* শিরোনামে–

কিছু মনোস্নায়বিক অসুস্থতা যেমন পড়তে অসুবিধা (Dyslexia), সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia) এবং অমনোযোগিতা-অতিচাঞ্চল্য (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder) এসব বাঁহাতিদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

২০০৮ সালের এক সমীক্ষা পরিচালনা করেন Ostersund, Sweden-এর MidSweden University-এর মনোবিজ্ঞানের প্রফেসর Alina Rodriguez হাতের ব্যবহার (handedness) এর উপরে। তিনি এতে যে ফল পান তা হল, **বামহাতি এবং উভয় হাত ব্যবহারকারী শিশুরা ডানহাতিদের তুলনায় ভাষাগত প্রতিবন্ধকতা (language difficulty) ও ADHD অসুখের ঝুঁকিতে বেশি**

www.QuranerAlo.net

থাকে।

২০১০ সালে Dr. Rodriguez ফিনল্যান্ডের ৮০০০ শিশুর ওপর গবেষণা চালিয়ে পান, যে সব শিশুরা ডান হাতের সাথে সাথে বাম হাত ব্যবহারেও অভ্যস্ত তাদের বাইপোলার ডিসর্ডার (Bipolar Disorder) ও আচরণগত প্রতিবন্ধকতার (Behavioural difficulty) সম্ভাবনা বেশি।

আর্টিকেলটা শেষ হয়েছে এভাবে, বিশেষজ্ঞরা বলেন, বাঁহাতি বা উভয়হাতি হওয়াটা ভবিষ্যৎ মনোরোগ ও বুদ্ধিজনিত রোগের ঝুঁকির কারণ হতে পারে।[১] (Experts suggest, left or mix handedness could be a risk factor for possible psychiatric or developmental condition.)

অনেকে মনে করতে পারেন, বাঁহাতি হবার সাথে ডান হাতের সুন্নাতের কি সম্পর্ক, এটাতো জন্মগত? ঐ একই আর্টিকেলে উল্লেখ আছে, মানুষ ডানহাতি না বামহাতি হবে এটা পুরোপুরি জন্মগত বা জেনেটিক নয়। Neuropsychologia জার্নাল, ২০০৯ অনুসারে বাঁহাতিদের মাত্র ২৫% জেনেটিক্যালি হয়ে থাকে। বাকি ৭৫% বামহাতি হওয়া অন্যান্য পারিপার্শ্বিক বিষয়ের কারণে হয় যেমন, গর্ভবতী মায়ের শারীরিক ও মানসিক অবসাদ (stress) বা শিশু বয়সে বাম হাতের ক্রমাগত ব্যবহার ইত্যাদি।

খ.

জার্মানির Saarland University এর অধীনে Institute of consumer and behavioural research গবেষণাটি পরিচালনা করে ২০০৭ সালে।[২] যে দুজন বিজ্ঞানী এর নেতৃত্ব দেন তাঁরা হলেনঃ

- Prof. Dr. Andrea Groeppel-Klein, Chair of Marketing and Director of the Institute for Consumer & Behavioural Research, Saarland University এবং

- Benedikt Bartmann, former Scientific Assistant at the Institute for Consumer & Behavioural Research, Saarland University,

১ www.wsj.com/articles/SB10001424052970204083204577080562692452538

২ https://www.researchgate.net/publication/276842480

www.QuranerAlo.net

তাঁরা হুবহু ভাবে সজ্জিত, একই রকম পণ্যবিন্যাস ও একই মূল্যের দুটি দোকান (সুপার শপ) তৈরি করেন যেগুলোর গঠন আলাদা। একটি সামনে গিয়ে ডানদিকে (↱) আরেকটি সামনে গিয়ে বামদিকে (↰)। ১৯৬ জন ব্যক্তির ওপর তাঁরা জরিপ চালান এবং লব্ধ ফলাফল হলঃ

- অধিকাংশ ক্রেতা দোকানে এসে ঠিক করেন যে কী কিনবেন। দোকানসজ্জা ও পণ্য উপস্থাপন এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আরেকটি গুরুত্ববহ ব্যাপার/ ফ্যাক্টর হল দোকানের গঠন বা দোকানের ভেতর ক্রেতাদের চলার পথ (consumers orientation)
- ক্রেতাদেরকে যদি ডান দিকে (clockwise) ঘোরানো হয়,তবে পণ্যের অবস্থান, সার্ভিস পয়েন্ট প্রভৃতি সম্পর্কে তাদের বিস্তারিত ধারণা (mental map) জন্মে, দোকানটিকে তারা পজেটিভ মূল্যায়ন করে এবং তুলনামূলক বেশি পণ্য কিনে বেশি খরচ করে।
- ডানদিকে ঘোরানো দোকানে ক্রেতারা বেশি পণ্য মনে রাখতে পারেন।[১]

আমরা পেলাম, মানুষ যখন ডান দিক থেকে শুরু করে বা ডান দিক ব্যবহার করে তারা বেশি মনোযোগী থাকে, নিবন্ধ থাকে, মূল্যায়ন করে, বুঝতে পারে, ইতিবাচক মনোভাব দেখায়, সতেজতা ও স্বতস্ফূর্ততা অনুভব করে।[২]

এখন মিলিয়ে নিন। ডানহাতে পানি খাচ্ছেন, মনোযোগ থাকছে, গলায় আটকে নাকমুখ দিয়ে উঠে আসার চান্স কমছে, ময়লা বা অপ্রীতিকর কিছু শনাক্ত করছেন, ডালভাত খেয়েও তৃপ্তি বেশি হচ্ছে, ফিলিংস পজিটিভ। ডানহাতে খাবারটা খাচ্ছেন, একই বিষয়। মনোযোগ দিয়ে, পজিটিভ মূল্যায়ন করে খাচ্ছেন। ব্যাপারটা হজমেও সহায়ক, কীভাবে পরে আসছি। ডানপাশ থেকে জামাটা পরছেন, সন্তুষ্টির সাথে পজিটিভ অনুভূতির সাথে পরছেন। জুতা পরার ব্যাপারটাও একই। মানে প্রতিটি কাজে আপনি পজিটিভ ফিলিংস পাচ্ছেন। নিজের কাজকে, নিজেকে, নিজের অর্জনকে অ্যাপ্রিশিয়েট করছেন। মানসিক সতেজতার সাথে সাথে শারীরিক প্রভাবও ব্যাপক।

কীভাবে? আচ্ছা শোনেন তাহলে। বর্তমান বিশ্বে যত বড় বড় অসুখ আছে তার

---

১ https://www.researchgate.net/profile/Andrea_Groeppel-Klein/publication/276842480_Turning_Bias_and_Walking_Patterns_Consumers'_Orientation_in_a_Discount_Store/links/559a351108ae793d13807b68.pdf)

২ http://www.acrwebsite.org/volumes/14008/eacr/vol8/E-08

www.QuranerAlo.net

একটা বড় রিস্ক ফ্যাক্টর হল উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা বা অ্যাংজাইটি। হৃদরোগ, স্ট্রোক, গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা, অ্যালকোহলিজম, ড্রাগস, নিদ্রাহীনতা; মনোরোগগুলোর নাম তো লিখলামই না। তো কোন লোক যদি প্রতিটা কাজে সতেজতা-তৃপ্তি-পজিটিভ ফিলিংস পায়, কতগুলো রোগের সম্ভাবনা তার কমে গেলো? এমন না যে হবেই না। এসব অসুখের আরো রিস্ক ফ্যাকটর আছে। তবে একটা বড় ফ্যাকটর তো কমে গেলো। বাকি গুলোও কমবে। আসছি। শতভাগ দীন মানলে শতভাগ সাফল্য। ৫০% মানলে ৫০% সাফল্য। শেষে এই হৃদরোগ দিয়েই একটা উদাহরণ দিচ্ছি।

নবীজী সকল ভালো কাজ ডান দিক থেকে শুরু করতেন।

❛আম্মাজান আয়িশাহ্ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম উযু গোসলের পবিত্রতা অর্জন করতে, চুল আঁচড়ানোর সময় এবং জুতা পরার সময় ডান দিক থেকে শুরু করতে ভালবাসতেন।[১]

❛আম্মাজান আয়িশাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর ডান হাত ছিল পবিত্রতা অর্জন ও খাদ্য গ্রহণের জন্য। আর তাঁর বাম হাত ছিল শৌচ ও অন্যান্য নিকৃষ্ট বা কষ্টদায়ক কাজের জন্য।[২]

❛আবূ মুসলিম মতান্তরে আবূ ইয়াস সালামাহ ইবনু ‘আমর ইবনু আকওয়া’ (রা.) থেকে বর্ণিত, এক ব্যক্তি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর নিকটে বাম হাতে খাবার খেল। তিনি বললেন, “তুমি তোমার ডান হাতে খাও।” সে বলল, ‘আমি পারব না।’ তখন তিনি বললেন, “তুমি যেন না পারো।” একমাত্র অহংকার তাকে ডান হাতে খাওয়া থেকে বাধা দিয়েছিল। অতঃপর সে তার ডান হাত তার মুখ পর্যন্ত উঠাতে পারেনি।[৩]

❛আবূ হুরায়রাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: তোমাদের প্রত্যেকে যেন ডান হাতে আহার করে, ডান হাতে পান করে, ডান হাতে গ্রহণ করে এবং ডান হাতে প্রদান করে। কারণ শয়তান বাম হাতে খায়, বাম হাতে পান করে, বাম হাতে প্রদান করে এবং বাম হাতে গ্রহণ করে।[৪]

এই ডান দিক ব্যবহার করা বা বাম দিক ব্যবহার করার সাথে আরেকটা বিষয়

---

১ মুসলিম ৫০৭-৫০৮ (ই.ফা.) ৫০৪-৫০৫ (iHadis)

২ আবু দাউদ, হাদিস নং ৩৩ (iHadis)

৩ মুসলিম ২০২১, আহমাদ ১৬০৫৮, ১৬০৫৪, ১৬০৯৫, দারেমী ২০৩২ রিয়াদুস সলেহিন ১৬৩ (iHadis)

৪ সিলসিলাতুস সহীহাহ ১২৩৬, ইবনে মাজাহ ৩২৬৬, আহমাদ ৮১০৭, ৮৩৮৪ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

থাকতে পারে। আমি ফিজিক্সের ছাত্র না বলে মাতবারিটা করতে পারছি না। চিন্তার খোরাক দিচ্ছি, হয়তো কোন আল্লাহর বান্দা গবেষণা করবেন, প্রমাণ হবে। আমরা জানি, পৃথিবী একটা বিরাট চুম্বক। এজন্যই যেকোন চুম্বক উত্তর-দক্ষিণ মুখ করে থাকে। এই ভূ-চৌম্বকত্ব বা জিওম্যাগনেটিজম ব্যবহার করে কম্পাস কাজ করে, অতিথি পাখিরা দিক ঠিক করে, মাছ থেকে শুরু করে বহু প্রাণী এই জিনিস ব্যবহার করে মাইগ্রেট করে আবার নিজের এলাকায় ফিরে আসে। এজন্য ওদের আলাদা রিসেপ্টরও আছে— ম্যাগনেটোসেপ্টর। মানুষের দেহেও আছে, তবে অত ডেভেলপড না। আমাদের দেহে প্রায় ৪ গ্রামের মত লোহা আছে, হিমোগ্লোবিন আকারে।[১] যেহেতু লোহা চুম্বকাকর্ষী মানে ফেরোচৌম্বক পদার্থ, অতএব অবশ্যই এই ভূচৌম্বকত্বের সাথে এর লেনাদেনা আছে, হোক তা সামান্য। এই সামান্য সামান্য বিষয়ই বছরের পর বছর ধরে সামষ্টিক প্রভাবে (cumulative effect) কোন রোগ সৃষ্টি করে। এখন এই ডান-বামের ব্যাপারে জিওম্যাগনেটিজমের সাথে দেহস্থ লোহার ওরিয়েন্টেশনের কোন ব্যাপার আছে কি না। ডান দিক ব্যবহারের সময় লোহার অণুগুলো এমন প্যাটার্নে মুখ করে কিনা যাতে ব্যাপক হেলথ বেনিফিটও রয়েছে। যে কোন গবেষণার আগে হাইপোথিসিস নিতে হয়, ধারণার ভিত্তিতেই করে কাজ শুরু করতে হয়। 'রিসার্চ মেথডলজি'র প্রাথমিক ধারণা তো মেট্রিক-ইন্টারের বায়োলজি লেভেলের জ্ঞান।

কারো কারো নাক সিঁটকে যাচ্ছে, আমি দেখতে পাচ্ছি। আপনাদের গুরুরা ক-ল-ক-ত দিয়ে 'কালোকুত্তা' বানাতে পারলে আমরা 'কলকাতা' বানাতে পারবো না ক্যান? হকিং-ডারউইনেরই খালি রূপকথা লেখার অধিকার আছে?

---

১ http://www.irondisorders.org/how-much-iron-is-in-the-body/
এত কম পরিমাণ বলে এর উপর জিওম্যাগনেটিজমের কী বা প্রভাব পড়বে আর কী বা লাভক্ষতি হবে— এমনটা যারা মনে করছেন তাদের স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি। আমাদের দেহে অম্ল-ক্ষারক pH ৩.৫-৪.৫। এই মাত্র এক রেঞ্জের দশমিকের ব্যবধানে পুরো দেহের খবর হয়ে যায়। নর্মাল ভ্যালুর সামান্য এদিক ওদিকেই সমন্বিত ইফেক্ট (cumulative effect) পরে বড় হয়ে দাঁড়ায়। এরকম সব ক্ষেত্রেই প্রায়। সামান্যই রোগ সৃষ্টি করতে পারে। বেঁচে যে আছেন এটাই আশ্চর্য, মরে যাওয়াটাই স্বাভাবিক। দ্রষ্টব্য: Normal Values for Selected Common Laboratory Measurements, Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 13th Edition

www.QuranerAlo.net

৫. বামপন্থা

- এই ফারামগেট, ফারামগেট গেটে আসেন।
- মামা আছি, নামায়ে দ্যান।
- ফারামগেট নামার আছে। ওস্তাদ, হালকা। বাঁয় প্লাস্টিক। একটু বামে চাপায়ে ব্রেক দ্যান। বাম পা দ্যান, বাম পা দ্যান।

গতি জড়তা। গতিশীল বস্তু গতিতেই থাকতে চায়, স্থির বস্তু স্থিরই থাকতে চায়। চলন্ত গাড়ি থেকে নামতে গেলে আপনি গতির ওপরই থাকবেন। বাম পা আগে দিয়ে, ডান পায়ে ব্যালেন্স। আমরা আগেই দেখলাম, ৭৫ % বামহাতি মানে সক্রিয় বামপাশওয়ালা জন্মগত নয়, বরং অভ্যাসগত। আর ইসলাম ডান হাতের ব্যবহার বেশি করার দ্বারা ডানহাতি হওয়াকে প্রমোট করল। মানে ইসলাম চায় যে ২৫ % জন্মগত বামহাতি তারাও প্র্যাকটিসের মাধ্যমে ডানপাশওয়ালা হোক। যার বেনিফিট আগেই আলোচনা করেছি।

টয়লেট অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পিচ্ছিল, রিস্কি জায়গা। বাম পায়ে ঢোকার সুবিধাটা ল এই, যদি কোন কারণে বাম পা স্লিপ করে, অধিক সক্রিয় ডান পা দিয়ে যেন ্যালেন্স করা যায়। যদি উল্টোটা হয়, ডানপা দিলাম, স্লিপ করলাম, কম সক্রিয় বাম পা-টাই ভরসা।

কোন আইন যখন করা হয়, জেনারেলাইজড করে করা হয়। কিছু ব্যতিক্রম মাথায় রেখে আইন করা যায় না। অধিকাংশের সমাধানে আইন করা হয়। এখানে যদি প্রশ্ন করেন, তাহলে বামহাতিদের ক্ষেত্রে তো উল্টো। তবে শুরু থেকে আবার পড়ে আসেন। বাতাসে উড়ে উড়ে ভিন্নলিঙ্গোর সাথে হাঁটা হয়, বই পড়া হয় না।

www.QuranerAlo.net

৬. And Miles to Go Before I Sleep

ক.

আমেরিকার National Sleep Foundation-এর ওয়েবসাইটে *'Is it Bad to Go to Bed Without Washing Your Face?'* শিরোনামে একটি আর্টিকেল প্রকাশ করেছে। তারা বলছে যদিও সারাদিনের শ্রান্তি ঘুমের আগে 'ব্যাপার'টাকে কঠিন করে তোলে, কিন্তু এই 'মুখ না ধুয়ে ঘুমুতে যাওয়া'টা ত্বকের জন্য ক্ষতিকর। কেন ঘুমের আগে অবশ্যই মুখমণ্ডল ধোয়া উচিত এজন্য তারা ৪ টি কারণ উল্লেখ করেছেন:[১]

- প্রথমত, সারাদিনের ধকলে মুখমণ্ডল হয়ে ওঠে শরীরের সবচেয়ে নোংরা অঙ্গ। ধোয়া-ছোঁয়া-ধুলোবালিতে মুখের লোমকূপগুলো জ্যাম হয়ে যায়, ঘামগ্রন্থি-তৈলগ্রন্থির ছিদ্রগুলো আটকে যায়। ফলে ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ইনফেকশন হয়ে ব্রন (acne) হবার উপক্রম হতে পারে। শুতে যাবার আগে মুখ ধুয়ে নিলে জমে থাকা ব্যাকটেরিয়া, তেল, ধুলো সরে গিয়ে সুস্থ ত্বক নিশ্চিত করে।

- দ্বিতীয়ত, সারাটা দিন মুখের ওপর দিয়ে ব্যাপক স্ট্রেস যায় যা আমরা টের পাই না। সূর্যের অতিবেগুনী রশ্মি থেকে নিয়ে দূষণ— সবই মুখের ওপর দিয়ে। রাতে এই ক্ষয় মেরামত হয়, ধকলটা আর থাকে না বলে। তাই মুখটা ধুয়ে নিলে আপনার প্রসাধন সামগ্রীগুলো ভাল কাজ করার সুযোগ পায়।

- তৃতীয়ত, পুরো দিনমান 'ফ্রী র‍্যাডিক্যাল' (বেজোড় ইলেক্ট্রনওয়ালা মৌল/যৌগ) মুখে জমে। এরা আমাদের ত্বকের দৃঢ়তা দানকারী উপাদান 'কোলাজেন'-কে ভেঙে ফেলে। এজন্যই ত্বকের দৃঢ়তা চলে গিয়ে ভাঁজ, বয়সের বলিরেখা দেখা দেয়। আপনি হয়ে পড়ছেন 'কুড়িতেই বুড়ি' কিংবা তিরিশেই 'ঘাটের মড়া'। তাই শোবার আগে যদি মুখমণ্ডল ধুয়ে না নেন, তাহলে সারারাত এই ফ্রী র‍্যাডিক্যালরা আপনার মুখের ওপর নির্যাতন চালানোর সুযোগ পাবে। বাই দ্য ওয়ে, এই ফ্রী র‍্যাডিক্যালরা কিন্তু ক্যান্সার সৃষ্টির জন্যও দায়ী।

- চতুর্থত, চোখেও হতে পারে ইনফেকশন, যদি ময়লা নিয়েই ঘুমোতে যান। বাংলায় 'অঞ্জনি' (styes/hordeolums) নামে একটা অসুখ আছে না? চোখের ব্রন বলা যেতে পারে। অসুখের নামটা কিন্তু বেশ সুন্দর।

---

১ https://sleep.org/articles/washing-your-face-before-bed/

www.QuranerAlo.net

মানে, ঘরে এসেই দুম করে ঘুমিয়ে গেলে চলবে না, Miles To Go Before You Sleep দরকার নেই। দুই পা হেঁটে শুধু বাথরুম পর্যন্ত গেলেই আপাতত চলছে।

খ.

বেশ কিছু রিসার্চ অনুযায়ী সকালে একটা 'গরম পানিতে গোসল' বাড়িয়ে দেয় আপনার কর্মক্ষমতা, সৃষ্টিশীলতা; সারা দিন আপনাকে রাখে সতেজ ও উদ্যমী। একইভাবে রাতেও যদি আপনি সুন্দর ঘুম চান, একটা গোসল আপনাকে দিতে পারে সেই ক্লান্তিহরা গভীর ঘুম। কিন্তু কাহিনী আছে। সেটা আবার গরম পানিতে না। নিউইয়র্কের Center for Sleep Medicine এর Dr. Dianne Augelli 'টাইম' ম্যাগাজিনকে জানাচ্ছেন, যদি আপনি ঘুমের আগে গরম পানিতে গোসল করেন তাহলে আপনাকে বেশ আগেই করে নিতে হবে। এতোটা আগে, যাতে ঘুমের আগ দিয়ে আপনার শরীর আবার ঠাণ্ডা হয়ে যেতে পারে।[১]

পিছনের সায়েন্সটা হল, circadian rhythm বলে একটা কথা আছে। মানে ল সোজা বাংলায় 'দেহঘড়ি'। আমাদের দেহের নিজস্ব কাজকর্মের একটা ছন্দ াছে, পর্যায়ক্রম আছে বা টাইমটেবিল মেনে চলে। দেহের তাপমাত্রা সেই দেহঘড়ির ‌সড় একজন নিয়ন্ত্রক। সে-ই ঠিক করে দেয় আপনার কখন সতেজ লাগবে আর কখন ঘুমে ঢুলে পড়বেন। সারাদিন দেহের তাপমাত্রা বাড়তে থাকে শেষ বিকেল পর্যন্ত। এরপর থেকে রাত অবধি তাপমাত্রা কমে যেতে থাকে। Harvard Medical School এর Laboratory for Circadian and Sleep Disorders Medicine গবেষক Derk-Jan Dijk, Jeanne F. Duffy এবং Charles A. Czeisler সাহেব ১৯৯২ সালে গবেষণাটি করেন। সেবছরই *Journal of Sleep Research* এ Volume 1, Issue 2, June 1992, Pages 112–117 এ পেপারটি প্রকাশিত হয়।[২]

গ.

'দ্য ডেইলি মিরর' পত্রিকাকে Dr Dement সায়েবও জানাচ্ছেন, এই তাপমাত্রা

---

১ http://time.com/4665489/hot-shower-before-bed/

২ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10607036; পুরো রিসার্চ পেপার এখানে http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.1992.tb00021.x/epdf

কমে যাওয়াটাই ঘুমকে গভীর করে।[১] (It's that drop that promotes sleep)

'Suffering from insomnia? Simple tips to help you get to sleep and live longer' - শিরোনামের ওই আর্টিকেলটা থেকেই আরো কিছু কথা আপনাদের জ্ঞাতার্থে উল্লেখ করছি।

Public Health England এর গবেষকরা বলছেন, কম ঘুম আপনার ডায়বেটিস, স্ট্রোক বা হৃদরোগের কারণ। ৬ ঘণ্টার কম ঘুম ১২ % সম্ভাবনা বাড়ায় যে আপনি আগে আগেই মারা যাবেন (premature death) এসব রোগে।

Loughborough's Sleep Research Centre এর Professor Jim Horne সাহেব জানান, বিছানায় কতক্ষণ শুয়ে থাকছেন এটা ব্যাপার না, ব্যাপার হচ্ছে ঘুমের কোয়ালিটি কেমন সেটা, এজন্য আগে থেকে কিছু প্রস্তুতি নেবার কথাও জানান তিনি।

আচ্ছা, মানে দাঁড়াল, ঘুমের আগে গরম পানিতে গোসল করা যাবে না, করলেও ঘুমের বেশ আগে যাতে দেহের তাপমাত্রা কমে আবার পড়তির দিকে আসে। মানে রাতে গরম পানিতে গোসল একটা লস প্রজেক্ট। কার খেয়ে দেয়ে কাজ নেই, সময় হিসেব করে গোসল করবে। গোসল করলে ঠাণ্ডা পানি। সারাদিন কাজকর্ম করে আপনি এমনিই টায়ার্ড, এখন নাকি আবার ঠাণ্ডা পানিতে দৈনিক গোসল করে ঘুম আনতে হবে, আবার যদি হয় শীতের দিন। আচ্ছা, আরেকটু সহজ কিছু হয় না? এতো কঠিনও না, আবার প্রতিদিন করার মত সহজ, দেহের তাপমাত্রাটাও আরো কমে গেল, ঘুম হল গভীর।

মানি আর না মানি, বিগত ১৪০০ বছর ধরে প্র্যাক্টিসিং মুসলিমরা ঠিক এই জিনিসটাই করে আসছে স্রেফ নবীজী বলেছেন বলে। সহজ, প্রতিদিন করা যায়, বোঝা মনে হয় না, কমিয়ে দেয় তাপমাত্রা— ঘুমের আগে উযু ।

"বারা ইবনে আ'যেব (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বারা ইবনে আ'যেব (রা.)-কে বলেন, "যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহনের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের উযুর মতো উযু করে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে।[২]"

সকালে ফ্রেশ লাগার জন্য অবশ্যই আমার ৩য় Stage এর non-REM sleep

---

১ http://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/suffering-insomnia-simple-tips-help-6269392

২ বুখারী ৬৩১১, মুসলিম ৬৮৮২ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

লাগবেই। নাহলে আমার সারাদিনের ক্লান্তি পুরো দূর হবে না, সতেজ ভাব আসবে না। বলছে 'ম্যারিকা'র National Institute of Neurological Disorders and stroke.[১] (Stage 3 non-REM sleep is the period of deep sleep that you need to feel refreshed in the morning). ইসলাম ১৪০০ বচ্ছর ধরে এর অনুসারীদের জন্য দেহতাপমাত্রা কমিয়ে নিশ্চিত করছে গভীর স্বাস্থ্যকর ঘুম। কমাচ্ছে বিভিন্ন মারাত্মক রোগের আশঙ্কা। Anxiety and Depression Association of America (ADAA) জানাচ্ছে, ঘুম ঠিকমত না হলে হতে পারে মানসিক রোগ আর সব মানসিক রোগের সাথেই কোন না কোন সম্পর্ক আছে ঘুম কম হওয়ার। (New research suggests sleep deprivation can cause an anxiety disorder. Research also shows that some form of sleep disruption is present in nearly all psychiatric disorders.)[২]

শুধু তাই নাকি? তাঁরা আরও বলছেন, মানসিক অসুখবিসুখের সাথে সাথে হৃদরোগ, হার্ট ফেইল, হার্ট অ্যাটাক, এলোমেলো হার্টবিট, প্রেশার, ডায়বেটিস, স্ট্রোক, মুটিয়ে যাওয়া এগুলোর রিস্কও বেড়ে যায় যার ঘুম ঠিকমত হয় না In addition to anxiety and mood disorders, those with sleep disorders are risk for heart disease, heart failure, irregular heartbeat, heart attack, high blood pressure, stroke, diabetes, and obesity.)

১৪০০ বছর অন্ধ মুমিনেরা শান্তিতে ঘুমাচ্ছে, এখনো যারা অন্ধ মুমিন, তারা শান্তিতেই ঘুমাবে। তাদের ঘুম দেখে তোমাদের জ্বলবে। তোমরা ঘুমাতে পারবে না। সর্বোচ্চ ডোজের ঘুমের ওষুধেও তোমাদের ঘুম আসবে না। দুনিয়াতেই দেখে যাবে দোযখ। আর, মুমিনেরা, যারা এখনও যথেষ্ট অন্ধ হতে পারিনি, আসুন অন্ধ হই, পুরো অন্ধ। এককোঁটা আঁধারও যেন না থাকে, শুধু আলো আর আলো। এখনও সময় আছে।

১ https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep

২ https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/sleep-disorders#

www.QuranerAlo.net

৭. স্বপ্ন দেখুন, স্বপ্ন দেখান

ক.

বিজ্ঞানীদের একটি আন্তর্জাতিক দল (যাদের নেতৃত্বে ছিলেন আমেরিকার Stony Brook University-এর গবেষকবৃন্দ) MRI স্ক্যানের মাধ্যমে ইঁদুরের মস্তিষ্কের ছবি নেন। তাঁরা দেখেন, সেরেব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড যা মস্তিষ্কের বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করে থাকে, তার কার্যক্রম বেড়ে যায় যখন প্রাণীগুলো কাত হয়ে ঘুমায়। বিভিন্ন বর্জ্য যেমন Amyloid এবং Tau protein ইত্যাদি জমে মস্তিষ্কের কার্যক্রম ব্যাহত করতে পারে। প্রধান গবেষক Helene Benveniste সমাপ্তি টানেন, "The analysis showed us consistently that transport was most efficient in the lateral position when compared to supine or prone"(**চিৎ বা উপুড় হয়ে শোয়ার চেয়ে কাত হয়ে ঘুমালে বেশি দক্ষতার সাথে কাজ করে**)। প্রবন্ধটি *Journal of Neuroscience*-এ প্রকাশিত হয়।[১]

খ.

২০০৪ সালে ৬৩ জন ব্যক্তির ওপর সমীক্ষা চালিয়ে তা প্রকাশিত হয় জার্নালে।

- যারা বাম পাশে কাত হয়ে ঘুমায় তারা দুঃস্বপ্ন বেশি দেখে।
- ডান পাশে কাত হয়ে ঘুমালে স্বপ্ন বেশি মনে থাকে এবং নিরাপত্তার অনুভূতি জেগে ওঠে।[২]

‘বারা ইবনে আ’যেব (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বারা ইবনে আ’যেব (রা.)-কে বলেন, “যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহণের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের ন্যায় উযু করে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে।[৩]’’

সব স্বপ্ন আবার ভালো নয়। দিন কাজের জন্য। দিবাস্বপ্ন পরিহার করুন। জেগে জেগে আকাশ কুসুম না দেখে ঘুমিয়ে দেখুন। স্বপ্নে স্বপ্নে কাটুক আপনার রাত।

---

১ www.sciencealert.com/sleeping-on-your-side-could-reduce-alzheimer-s-and--Parkinson-s-risk-study-finds

২ www.sciencealert.com/your-sleeping-position-affects-what-you-dream-about--more-than-you-think

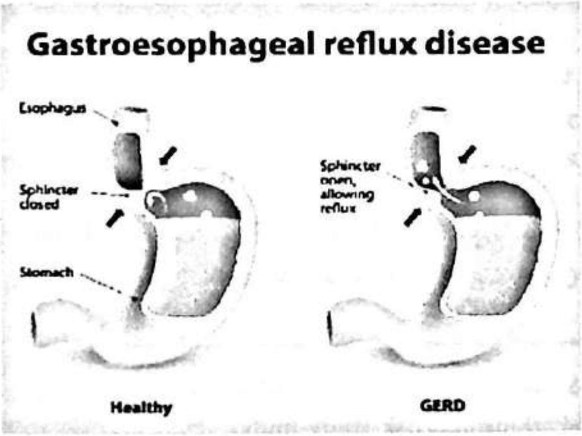
৩ বুখারী ৬৩১১, মুসলিম ৬৮৮২ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

৮. বপু-তনু

কিছু ওয়েব আর্টিকেলে বাম কাতে ঘুমানোর উপকারিতা বলা হচ্ছে। তারা বলছেন, পাকস্থলীর খাদ্যবস্তু গলায় উঠে আসার সম্ভাবনা কমে বাম কাতে শুলে। আর ডান কাতে শুলে বাড়ে, কারণ পাকস্থলী আর অন্ননালীর একটা বাঁক আছে। কিন্তু মেডিকেল গ্রাজুয়েট হিসেবে আমার কিছু অবজারভেশন আছে। আপনাদের চিন্তার খোরাক হিসেবে উল্লেখ করছি।

অন্ননালী আর পাকস্থলীর মাঝে একটা গোশতের গেট আছে যাকে কার্ডিয়াক বা নিম্ন ইসোফেজিয়াল স্ফিংক্টার (lower esophageal sphincter) বলি। মানে ওয়ান-ওয়ে গেট। সুস্থ মানুষে এই পেশীর গেট ৩০ mm Hg চাপে বন্ধ থাকে (tonically constricted)। তার মানে সুস্থ মানুষের ডান কাতে শুলে উলটোপথে খাবার উঠে আসার সুযোগই নেই। হ্যাঁ আসতে পারে। কাদের? যাদের এই গেটের ফাংশানে সমস্যা আছে। (Fortunately, the tonic constriction of the lower esophageal sphincter helps prevent significant reflux of stomach contents into the esophagus except under abnormal conditions.[১])



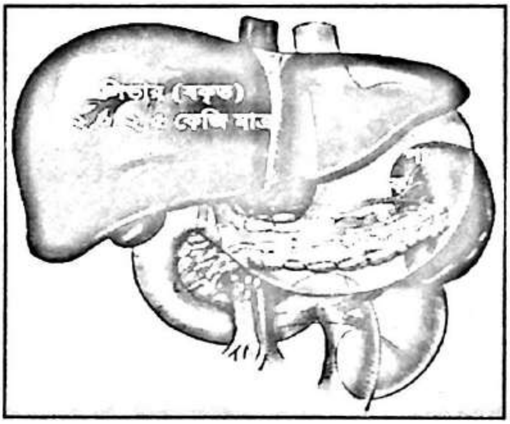
১ Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13th Edition [2015]

www.QuranerAlo.net

পেশী দুর্বলতার কারণে এই গেট বন্ধ হয় যাদের দুর্বলভাবে, তাদের। বরং বামকাতে শুলে যে ঘটনাটা ঘটার সম্ভাবনা বেশি, গেট দুর্বল ও সুস্থ— দু'দলেরই, সেটা হল। পাকস্থলী থাকে বামে। আর ঠিক ডানেই থাকে দেড়-দুই কেজি ওজনের বিশাল লিভার। বামকাতে শুলে লিভারের ওজনদার বপুখানা এসে পড়ে পাকস্থলীর তনুটির ওপর। ফলে চাপে সুস্থ মানুষেরও খাবার উঠে আসতে পারে গেটের ক্ষমতার বিপরীতে, গেট কমজোরওয়ালাদের কথা বাদই দিলাম।

ঠিক আমার কথাটাই বলেছেন Consultant Gastroenterologist Dr. John de Caestecker বৃটিশ পত্রিকা 'দ্য ডেইলি মিরর'-কে, 'যদি ঘুমের ২/৩ ঘণ্টার মধ্যে খেয়ে থাকেন ভরপেট, ডান কাতে শুলে খাবারটা পৌষ্টিকনালী দিয়ে সহজে পাস হয়ে যেতে পারে।'[১]

ওখানেই দেখেন, স্বাস্থ্যকর শোয়ার স্টাইলও বলে দিচ্ছেঃ ডানকাতে ডানহাতটা সুবিধাজনক পজিশনে রেখে, হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে উপরে টেনে (semi-foetal position)। বিশেষ করে যাদের এসিডিটির সমস্যা আছে। পরের প্যারাতেই বলছে যাদের কোমর ব্যথা আছে, কাত হয়ে হাঁটু ভাঁজ করে শোবেন। হুবহু নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যেভাবে শুতেন।



১ http://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/suffering-insomnia-simple-tips-help-6269392

www.QuranerAlo.net

৯. প্যাকেট

নারী-পুরুষ উভয়ই এ ব্যাপারে প্রতিযোগিতায় নেমেছে। কে কার চেয়ে টাইট পোশাক পরতে পারে। মনে হয়, কাপড় পরার পরই সেলাইটা করা হয়েছে। হুজুর সম্প্রদায়ও পিছিয়ে নেই। পাঞ্জাবী বা জুব্বা-ই হচ্ছে, তবে সিনা টাইট করে, মাসল দেখিয়ে। আবার বোরকার সংখ্যাও আলহামদুলিল্লাহ বেড়েছে, তবে ফরজ হুকুমও পুরা হচ্ছে না আবার গরমে শুধু কষ্টই হচ্ছে। ইসলামী ড্রেস কোডের বেসিক নীতি হল— দেহের শেপ বা আকার-অবয়ব বুঝা যাবে না।[১] জুব্বা-বোরকা যদি ফিটিংই হল তাহলে তো গরমে ঘামা ছাড়া তো আর কিছুই হলো না। পোশাকের ব্যাপারে এ পর্যন্ত পরিচালিত কয়েকটি গবেষণাপত্রে চোখ বুলিয়ে নিই চলুনঃ

ক.

বিখ্যাত পত্রিকা 'হাফিংটন পোস্ট' এ আর্টিকেলটি ছাপা হয়। লেখিকা Christina Anderson, Editorial Director, Lifestyle, *The Huffington Post*[২] হুবহু অনুবাদ তুলে দিচ্ছি।

- ইউরোলজিস্ট Karen Boyle এক সাক্ষাৎকারে ABC নিউজকে বলেন আঁটসাঁট জিন্স (skin jeans) সম্পর্কে, এই অসুখটাকে বলা হয় Meralgia Paresthetica যা উরুর বাইরের দিকে একটি নার্ভে চাপের কারণে হয় (জিন্সের কারণে)। এবং এর লক্ষণ হল অনুভূতিহীনতা, বেদনা বা খোঁচা খোঁচা ব্যথা (pain, numbness, tingling).

---

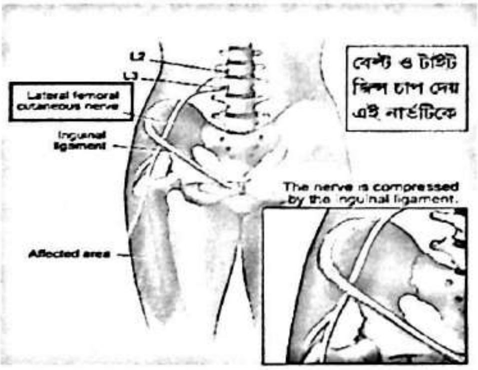
১ 'যদি পরিধেয় পোশাক এরূপ হয় যে, আবৃত অংশের চামড়া বা হুবহু আকৃতি বাইরে থেকে ফুটে ওঠে তাহলে তা পোশাকের উদ্দেশ্য পূরণ করে না'। [*পোশাক, পর্দা ও দেহ-সজ্জা,* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ, পৃষ্ঠা ১৯]; আবু হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, **কাপড় পরিহিতা উলঙ্গিনী এবং পুরুষদেরকে নিজের প্রতি আকৃষ্টকারিনী স্ত্রীলোকেরা জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না, বরং তারা বেহেশতের সুগন্ধও পাবে না।** অথচ ঐ সুগন্ধ পাঁচশত বৎসরের দূরত্ব হতে অনুভূত হয়। [মুসলিম ২১২৮, মুয়াত্তা মালিক ১৬৩৬ (iHadis app)]

২ www.huffingtonpost.com/2013/03/07/dangerous_clothes_health_n_2820472.html

www.QuranerAlo.net

Contents

- বেল্ট সম্পর্কে নিউরোলজিস্ট Irving Friedman বলেন *Wall Street Journal*-কে, বেল্ট অনুভূতিহীনতা ঘটাতে পারে একটি বড় নার্ভকে চাপ দেয়ার মাধ্যমে যার নাম Lateral Femoral Cutaneous Nerve এবং এটি পেটের দিক থেকে উরুর দিকে যায়।



খ.

এবার পড়ুন *cosmopolitan* পত্রিকায় Elizabeth Narins এর আর্টিকেলটির কিয়দংশের হুবহু অনুবাদ[১] বিশ্বাস করেন এ সব পেপার আরবরা চালায় না।

- আঁটসাঁট জিন্স কুঁচকি ও পায়ের ধমনী ও নার্ভগুলোকে সংকুচিত করে পায়ের নিম্নাংশে রক্ত চলাচল ব্যাহত করে। এর ফলে পেশী জখম (muscle damage), পা ফুলে যাওয়া এবং অনুভূতিহীনতা হতে পারে। *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*-তে প্রকাশিত এক আর্টিকেলে ৩৫ বছর বয়স্কা এক মহিলার ঘটনা উল্লেখ করা হয়েছে যিনি স্কিন-টাইট জিন্স পরিহিত অবস্থায় বার বার বসছিলেন (squatting), সংকোচনের কারণে তাকে ৪ দিন হাসপাতালে থাকতে হয়েছিল এবং সেই জিন্স কেটে তাকে মুক্ত করতে হয়েছিল।

- যখন আপনি খুব আঁটসাঁট পোশাক পরবেন, কাপড় বার বার আপনার ত্বকের সাথে ঘর্ষণ হতে থাকে। ফলে ত্বকের প্রতিরক্ষা (skin barrier) ধ্বংস করে যা আপনাকে জীবাণু থেকে রক্ষার কাজটি করত। মন্তব্যটি করেন চর্ম বিশেষজ্ঞ Josh Zeichner MD, Director, Cosmetic and Clinical Research, Mount Sinai Hospital, New York.

- আঁটসাঁট পোশাকে মানুষ বেশি ঘামে। ঘাম ভাইরাস, ফাংগাস ও ব্যাকটেরিয়ার ইনফেকশন-এর জন্য ভাল পরিবেশ তৈরি করে। এসবের মধ্যে একটি হল চুলের গোড়ার ইনফেকশন (folliculitis)।

---

১ www.cosmopolitan.com/health-fitness/advice/a42444/clothing-items-that--are-secretly-bad-for-your-health/

www.QuranerAlo.net

- লেগিংস ও এজাতীয় পোশাক যৌনাঙ্গা ও পায়ুর আশেপাশে এঁটে থাকে। সেই সাথে ঘাম এই দুয়ের মাঝে যোগাযোগ (common field) তৈরি করে দেয়। ফলে মহিলাদের প্রস্রাবে (UTI, urinary tract infection) ও যোনিদেশে ইনফেকশন (vaginitis) হওয়ার সম্ভাবনা বহুগুণ বেড়ে যায়।

- ফিটিং পোশাকে পাকস্থলীর ওপর চাপ পড়ে অ্যাসিডিটি (acid reflux) হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

গ.

এবার চলেন বিবিসির একটা আর্টিকেল দেখে আসি।[১]

- গবেষকগণ বেশ কিছু ঘটনা শনাক্ত করেছেন যাতে ফ্যাশনেবল টাইট জিন্স পরার পর (tight new fashion low cut trousers) রোগীরা উরুতে ব্যথা বা খোঁচা খোঁচা অনুভূতির কথা বলেছেন।

- তাঁরা পুরুষদের সতর্ক করেছেন যে আঁটসাঁট জিন্স পরলে অণ্ডকোষের মোচড় (testicular torsion) ঘটতে পারে যা অবিশ্বাস্য রকম তীব্র ব্যথার উদ্রেক করে। পরিণাম হতে পারে ভয়াবহ।

- পুরুষের শুক্রাণু উৎপাদনের (spermatogenesis) জন্য স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৩০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড যা দেহের তাপমাত্রার চেয়ে ৫ ডিগ্রীরও কম।[২] এজন্য মূল দেহগহ্বরের বাইরে ঝুলন্ত অণ্ডথলিতে এর অবস্থান। টাইট জিন্স পরার ফলে অণ্ডথলি দেহত্বকের সাথে লেগে থাকে। ফলে তাপমাত্রা বেড়ে শুক্রাণু উৎপাদন ব্যাহত করে এবং পুরুষের বন্ধ্যাত্ব (infertility) হতে পারে।

- টাইট পাজামা বা প্যান্ট পেটে উর্ধ্বচাপ দেয়। ফলে পাকস্থলীর এসিড অন্ননালীতে উদ্গাত হয়ে বুক-জ্বলা (heartburn) হতে পারে।

ঘ.

Skin Cancer Foundation, Australia এর Senior research Scientist ডক্টর Peter Gies PhD এবং Alan McLennan এই প্রবন্ধে

---

১ www.bbc.com/news/magazine-33238110

২ আমাদের কিতাবপত্রে আমরা অবশ্য ২ ডিগ্রী পড়েছি। সামনে আসছে।

www.QuranerAlo.net

লিখেনঃ[১]

- আপনার দেহের প্রতিটি অনাবৃত স্থানে সূর্যালোকের দ্বারা ত্বকের ক্ষতি (sun damage) হতে থাকে। যা আপনার পুরো জীবন ধরে একটু একটু করে ত্বকের ক্যান্সার ও ত্বক অকালে বুড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে থাকে। যতখানি ত্বক আপনি ঢেকে রাখতে পারেন, তত ভাল।

- পোশাকের রঙ কেমন হবে সে সম্পর্কে বলেন, গাঢ় রঙের কাপড় সাদাসহ হালকা রঙের চেয়ে বেশি অতিবেগুনী রশ্মি শোষণ করে।

- পরিশেষে তিনি সারাংশে বলেন, ফুলহাতা ধরনের, হালকা কাপড়ের, বাতাস চলাচল করে এমন ঢিলেঢালা কাপড় (breathable) এবং যেখানে অতিবেগুনী রশ্মি বেশি পড়ার সম্ভাবনা সেখানে দুই স্তরের পোশাক বেশি আরাম, শীতলতা দিতে পারে এবং সেই সাথে রোদ থেকে বেশি সুরক্ষা দেয়।

পেপারটি প্রকাশিত হয় *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine* জার্নালের Volume 23, Issue 6, pages 264–274, December 2007.[২]

এখন খুব ভালো করে গবেষকের পরিচয়টা জেনে নিই, কারণ পরবর্তীতে আমরা তাঁর রেফারেন্স বার বার ব্যবহার করব।

Peter Gies, PhD
Ultraviolet Radiation Section,
Non Ionizing Radiation Branch,
Australian Radiation Protection and Nuclear Safety Agency

এখানে প্রসঙ্গক্রমে কিছু কথা না বললেই না, মহিলাদের এমনিতেই প্রস্রাবে ইনফেকশন বেশি হবার সম্ভাবনা থাকে শারীরিক গঠনগত কারণে। কারণটা

---

১ www.skincancer.org/prevention/sun-protection/clothing/protection

২ http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0781.2007.00309.x/abstract; https://www.niwa.co.nz/sites/niwa.co.nz/files/import/attachments/Wilson.pdf; ফুল টেক্সট এখানে পাবেনঃ https://www.researchgate.net/publication/5860804_Photoprotection_by_clothing full text

www.QuranerAlo.net

হল, ৮০% প্রস্রাবে ইনফেকশন হয় *Escherichia coli* ও *Staphylococcus saprophyticus* নামক ব্যাকটেরিয়া দিয়ে। *Escherichia coli* দিয়ে হয় সবচেয়ে বেশি। তো এই জাতি, আর এদের ভাই-বেরাদার *Klebsiella* প্রজাতি আর *Proteus* প্রজাতি— এরা আমাদের নাড়িভুঁড়ির মধ্যে এমনিতেই থাকে (commensal of the distal colon), বিশেষ কোন ক্ষতি করে না। বরং ওরা আমাদের মল থেকে পুষ্টি নেয়। আবার আমাদের জন্য ভিটামিনও তৈরি করে। ঝামেলা বাধে তখন, যখন ওরা ওদের জায়গা ছেড়ে প্রস্রাবের নালীতে ঢুকে পড়ে। খাদ্যের নালীতে ভালোমানুষ, কিন্তু প্রস্রাবের নালীতে এলেই সন্ত্রাসী কর্মকাণ্ড।

Staphylococcus saprophyticus বসবাস করে যোনিপথে। প্রস্রাবের রাস্তায় গেলেই সমস্যা, এমনিতে ডিসটার্ব করে না। কমবয়েসী মেয়েদের এই কালপ্রিটই বেশি ইনফেকশন করে।[১]

মহিলাদের মলদ্বার, যোনিদ্বার ও মূত্রদ্বার তিনটেই খুব কাছাকাছি। মলদ্বার থেকে বাকিদের দূরত্ব মাত্র ১.৫ সেমি। অন্যদিকে পুরুষে এই দূরত্ব প্রায় ১৫ সেমি। ফলে মেয়েদের ক্ষেত্রে ব্যাকটেরিয়ার জন্য খুব সহজ উঠে এসে ইনফেকশন করা। আবার মহিলাদের প্রস্রাবের নালী ৪ সেমি, পুরুষে ২০ সেমি। তাই জীবাণু মাত্র ৪ সেমি উঠলেই ব্লাডার ইনফেকশনও করে ফেলতে পারে। আর একবার ব্লাডার ধরে ফেললে কিডনী ইনফেকশনও সময়ের ব্যাপার। (The shortness of the urethra, with its close relationship to the anus, makes it easy for bacteria to ascend in the urinary tract)[২]

একে তো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে এমনিতেই রিস্ক বেশি। এর ওপর আবার টাইটস-লেগিংস পরে আরো সংযোগ করে দেয়া হলো। ঘাম আবার জীবাণুর সাঁতরে আসবার জন্য রাস্তাও করে দিল।

আমার কাছে বেশি উদ্বেগজনক লেগেছে, মেয়েদের প্রসাবে ইনফেকশন, কারণ ইদানীং প্রস্রাবে ইনফেকশন এমন এমন জীবাণু দ্বারা হচ্ছে যেগুলো হাই পাওয়ার লেটেস্ট অ্যান্টিবায়োটিক দিয়েও সারানো যাচ্ছে না। আমার সংক্ষিপ্ত চিকিৎসক জীবনে আমি ২০টারও বেশি প্রস্রাবের কালচার রিপোর্ট পেয়েছি 'মেরোপেনেম-

---

১ LANGE Review of Medical Microbiology and Immunology 13th Edition, page 1393

২ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108201/

www.QuranerAlo.net

রেজিস্ট্যান্ট'। মানে লেটেস্ট এন্টিবায়োটিক মেরোপেনেমও জীবাণু মারতে পারছে না। সুতরাং বোনেরা সাবধান। এখন তো আবার ফ্যাশনই লেগিংস। ফ্যাশন করতে গিয়ে ইহকাল-পরকাল সব হারাবেন না। প্রিভেনশন ইজ বেটার দ্যান কিওর। আর সুন্নাত হল অল-প্রিভেন্টিভ মেডিসিন। অবশ্য মোল্লারা ফ্যাশনের কী বুঝে? আসলেই তো।

পুরুষের বন্ধ্যাত্ব জিনিসটাও কম টেনশনের না কিন্তু। চিন্তা করেন, ১০ বছর পর আপনি ফাইল হাতে ডাক্তারের চেম্বারে চেম্বারে ঘুরছেন, স্ত্রীসহ। হোমিওপ্যাথি চলেছে, হার্বাল থেকে নিয়ে ব্যাঙের কলিজা জাতীয় জিনিসও খেয়েছেন। আপনার কোলে কোলে আদর খাওয়ার কেউ নেই, সদ্য ওঠা দুটো দাঁত দিয়ে আপনার নাকে কামড় দেবার মতো কেউ নেই, আপনাকে 'বা' বলে ডাকার মতো কেউ নেই। একটা দন্তহীন মুখের অন্তহীন হাসি দেখার জন্য গত ১০ বছর আপনি ঘুরছেন। আপনাকে জানানো হল, আপনার স্ত্রীর কোন সমস্যা নেই। আপনার স্পার্ম কাউন্ট কম, সমস্যা আপনার। তখন হাহুতাশ করে লাভ নেই। কারণ সমস্ত স্তন্যপায়ী প্রাণীর অন্ডকোষ শুরুতে পেটের মধ্যেই থাকে, টেনে নামিয়ে ঝুলিয়ে দেয়া হয় দেহের বাইরে। কারণ শুক্রাণু তৈরির জন্য দেহের ভেতরের তাপমাত্রার চেয়ে ২ ডিগ্রী তাপমাত্রা কম লাগে।[১] এই ২ ডিগ্রী মাথা ঠাণ্ডা রাখার জন্য ওদের বাইরে রাখা হয়েছে। আর আপনি সারাটা জীবন টাইট জিনস বা গ্যাবার্ডিন বা ফর্মাল পরে ওটাকে টান দিয়ে গায়ের সাথে লেপ্টে রেখেছেন। ওর তাপমাত্রা আর গায়ের তাপমাত্রা সমান করে রেখেছেন। ওর শুক্রাণু উৎপাদনের ক্ষমতাই গেছে কমে। এখন হায় হায় করে লাভ আছে?

এখন শেষ পেপারটায় ('ঘ' নম্বর) প্লিজ আবার চোখ বুলিয়ে নিন। গরমকালে আপনারা যে হাফহাতা ড্রেস পরেন, যদিও হাওয়া-বাতাস লাগে, এটা কিন্তু বেশ ক্ষতিকর। সরাসরি রোদ লেগে স্কিন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে। গরমকালেও ফুলহাতা লুজ পোশাকই রিকমেন্ডেড। দেখেন এটাও সুন্নাতের সাথে মিলে গেল। নবীজী কখনো হাফহাতা পোশাক পরেছেন, এমন রেকর্ড নেই।

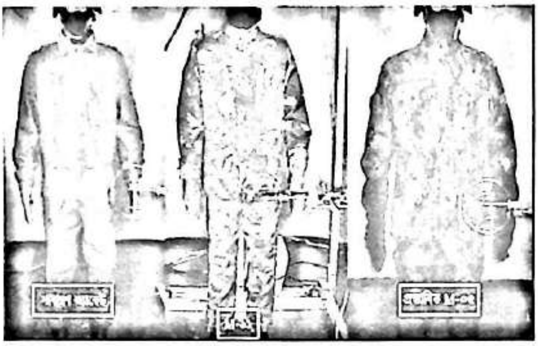
অনেকের প্রশ্ন আসে, ঢিলেঢালা পোশাক গরমে উপকারী বুঝলাম, সাইবেরিয়ায় যদি সুন্নাত মেনে লুজ পোশাক পড়েন তাহলে তো জমে আইসক্রিম হয়ে যাবেন।

---

১ Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 13th Edition, Page 1025

www.QuranerAlo.net

না ভাই, সুন্নাত এখানেও আপনার চিন্তা থেকে এগিয়ে। ত্বক এবং ঢিলা পোশাকের মাঝে বাতাসের একটা লেয়ার থাকে। এই বাতাসের স্তরটা (still air) অন্তরক (ইনসুলেটর) হিসেবে কাজ করে। মানে তাপ পরিবহন-পরিচলন-বিকিরণে বাধা দেয়। এজন্যই গরমের দিন বাইরের এক্সট্রা তাপ ঐ স্তর পেরিয়ে ত্বকে আসে ধীরে, আর শীতের দিন দেহের তাপ ঐ স্তর পেরিয়ে বাইরে লস হয় ধীরে। সিম্পল ফিজিক্স। আমার মুখের কথা তো মানবেন না, ইউরোপিয়ানদের মুখ দিয়েই বলাচ্ছি।



International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE), 2010, Vol. 16, No. 2, 185–197 এ এই আর্টিকেলটি ছাপে এই শিরোনামে *The Effect of Cold Protective Clothing on Comfort and Perception of Performance.* আসলে রিসার্চটা করা হয়েছিল ফিনল্যান্ড সেনাবাহিনীর শীতকালীন পোশাক কেমন হওয়া উচিত সে বিষয়ে, সেনাবাহিনীরই অর্থায়নে। Finnish Institute of Occupational Health, Oulu, Finland এর Kirsi Jussila, Anita Valkama, Jouko Remes, Hannu Anttonen মিলে রিসার্চটি করেন।[১] ছবিতে দেখা যায় প্রস্তাবিত নতুন পোশাক M-05 আগের পোশাক M 91-এর চেয়ে বেশি ঢিলেঢালা।

ঐ পেপারে উল্লেখ আছেঃ

Previous research has shown that thermal insulation and water vapour permeability increase with a thicker air layer, but there is obviously an optimum air layer thickness beyond which the values start to drop.

(আগের রিসার্চ থেকে জানা যায়, ঐ বাতাসের স্তর যত পুরু হবে, তত তাপ পরিবহনে বাধা বাড়বে এবং বাষ্প পরিবহন বাড়বে কিন্তু আবার বেশি পুরু হলে

---

১ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20540839;
ফুল টেক্সট এখানেঃ http://archiwum.ciop.pl/36566

www.QuranerAlo.net

তাপ পরিবহন বেশি হবে) মানে একটা নির্দিস্ট সীমা পর্যন্ত লুজ পোশাক শুধু গরমেই উপকারী তাইনা, শীতেও রিকমেণ্ডেড।[১]

❝আবূ হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, কাপড় পরিহিতা উলঙ্গিনী এবং পুরুষদেরকে নিজের প্রতি আকৃস্টকারিনী স্ত্রীলোকেরা জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না, বরং তারা বেহেশতের সুগন্ধও পাবে না। অথচ ঐ সুগন্ধ পাঁচশত বৎসরের দূরত্ব হতে অনুভূত হয়।[২]

❝উক্ত রাবী (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ‘‘দুই প্রকার জাহান্নামী লোক আমি (এখন পর্যন্ত) প্রত্যক্ষ করিনি (অর্থাৎ পরে তাদের আবির্ভাব ঘটবে) : (১) এমন এক সম্প্রদায় যাদের কাছে গরুর লেজের মত চাবুক থাকবে, যা দিয়ে তারা জনগণকে প্রহার করবে। (২) এমন এক শ্রেণীর মহিলা, যারা (এমন নগ্ন) পোশাক পরবে যে, (বাস্তবে) উলঙ্গ থাকবে, (পর পুরুষকে) নিজেদের প্রতি আকর্ষণ করবে ও নিজেরাও (পর পুরুষের প্রতি) আকৃস্ট হবে। তাদের মাথা হবে উটের হেলে যাওয়া কুঁজের মত। এ ধরনের মহিলারা জান্নাতে প্রবেশ করবে না এবং তার সুগন্ধও পাবে না। অথচ জান্নাতের সুগন্ধ এত এত দূরত্বের পথ থেকে পাওয়া যাবে।[৩]’’

যারা পোশাক পরেও উলঙ্গ থাকবে। বুঝেছেন তো? পোশাক পরেছে, কিন্তু কিছুই ঢাকেনি। সবই বোধগম্য, দৃশ্যমান। ইদানীং তো ফ্যাশনই ফিটিং। বোরকা আজ আর বোরকা নেই, গাউন হয়ে গেছে, ফিটিং গাউন। আসলে পর্দা আল্লাহর হুকুম। নামায ডাবল রুকুতে হয় না, একটা সিজদাহ দিলে হয় না, ইচ্ছেমত হয় না। কিছু একটা কিনে-বানিয়ে পরে ফেললাম, আর পর্দা হয়ে গেল; ব্যাপারটা এমন না। এজন্য মাসয়ালা আছে, আলিমগণের পরামর্শ নেবার প্রয়োজন আছে।

আর মাথায় কিছু একটা পেঁচিয়ে নিলাম, আর পর্দার হুকুম পুরা হয়ে গেল, তা-ও না। ফ্যাশন হিসেবে যদি পরেন তাহলে আলাদা কথা। আল্লাহর হুকুম মানার জন্য যদি পরেন তবে সব জেনেই পরা চাই। পরের হাদিসটা দেখেছেন? তাদের মাথা হবে উটের কুঁজের মত। মিল পান কিছুর সাথে? একটা মানুষের আর কত কথা মিলে গেলে তাঁকে নবী বলে মেনে নিবে আমাদের বিবেক? সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

---

১ Chen YS, Fan J, Qian X, Zhang W. Effect of garment fit on thermal insulation and evaporative resistance. Text Res J. 2004; 74(8):742–8.

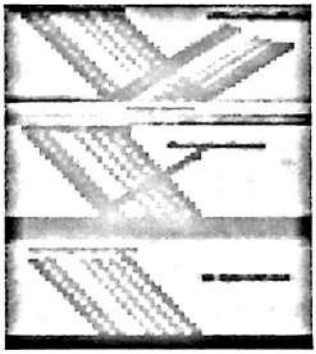
২ মুসলিম ২১২৮, মুয়াত্তা ইমাম মালিক ১৬৩৬ (iHadis app)

৩ রিয়াদুস সলেহিন ১৬৪১, মুসলিম ৫৪৭৫-৭০৮৬ (iHadis app)

ঈমানের সাথে পোশাকেরও সম্পর্ক আছে। 'লেবাস' পড়ে যথেষ্ট কুকর্ম আপনি করতে পারবেন না— রাস্তাঘাটে ধূমপান, ইভটিজ। আরও বহু ফিতনা থেকে বাঁচাবে স্রেফ এই পোশাকের সুন্নাত। মেয়েদের ক্ষেত্রে তো বলার অপেক্ষাই নেই, ছেলেদের পক্ষ থেকে যত ধরনের হ্যারাসমেন্ট হতে পারে সব থেকে ফুল বোরকা আপনাকে বাঁচাবে। আমি মুখ খোলা ফিটিং বোরকার কথা বলছি না। সব মহিলা ফুল শরয়ী বোরকা পড়লে পার্ভার্টরাই ধন্ধে পড়ে যাবে—এই বোরকা ওয়ালী যদি আমার ঘরের মহিলা হয়? আর পুরুষ লেবাস নিলে মেয়েদের ঝামেলা থেকে বাঁচবে, দেখেন আপনার ক্যাম্পাসে হুজুর টাইপ ছেলেদেরকে মেয়েরা হাইহ্যালোও দেয় না, ঢংঢাং দেখিয়ে প্রেমের ফাঁদেও ফেলে না। অবশ্য যদি আপনি ফিতনা থেকে বাঁচতে চান। প্যাকেট ঠিক তো চানাচুর মচমচে।

www.QuranerAlo.net

১০. দুনিয়া ঠাণ্ডা



(ঘ) নং রিসার্চের ২য় পয়েন্টটি লক্ষ্য করুন। হালকা রঙের কাপড় সাজেস্ট করা হয়েছে। আবারো সিম্পল ফিজিক্স। কালো রঙ আলো শোষণ করে, সাত রঙের কোন রঙকেই প্রতিফলন করে না। তাই আমাদের চোখে যেহেতু কোন রঙই পৌঁছায় না, আমরা কালো দেখি। কালো কাপড় সূর্যরশ্মি পুরোটাই শোষণ করে, তাপও পুরোটাই শোষণ করে। মানে সেদ্ধ হবেন তাড়াতাড়ি।

আর সাদা মানে, সে আলোর ৭টি অংশের সবগুলোকেই প্রতিফলন করেছে, একটাও শোষণ করেনি। তাই ৭ রঙের আলোই আমাদের চোখে পৌঁছে এবং আমরা ৭ রঙের সম্মিলনে সাদা দেখি। মানে সাদা পোশাক সূর্যরশ্মি সবচেয়ে মিনিমাম শোষণ করে (কারণ পিওর সাদা হয় না, তাই পুরো প্রতিফলন হয় না, কিছু শোষণ হয়)। তাই আপনি থাকবেন ঠাণ্ডা, মেজাজও ঠাণ্ডা, দুনিয়া ঠাণ্ডা।

“রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, তোমরা সাদা রংয়ের পোশাক পরিধান করো। কেননা তা অধিক পবিত্র ও উত্তম।[১]

“হযরত সামুরা (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, সাদা পোশাক সুন্দর ও পবিত্র। তাই সাদা পোশাক ব্যবহার করা ভাল। আর মৃতদের সাদা কাপড়ে কাফন দেওয়া উচিত।[২]

“ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, তোমরা সাদা রঙের কাপড় পরিধান করবে। তোমাদের যেন সাদা কাপড় পরিধান করে এবং মৃতদেরকে সাদা কাপড় দিয়ে দাফন দেয়। কেননা, সাদা কাপড় তোমাদের সর্বোত্তম পোশাক।[৩]

কী আর বলব। বলার আর কিছু নাই।

---

১ ইবনে মাজাহ, হাদিস নং ৩৫৬৭ (iHadis app)

২ তিরমিজী শরীফ ২খ. ১০৮ পৃ. (iHadis app)

৩ শামায়েলে তিরমিযি ৫২ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

১১. বাড়িয়ে দিন কাপড়ের দাম

(ঘ) নং রিসার্চের ৩য় পয়েন্টটি লক্ষ্য করুন এবার। বলা হচ্ছে, শীতে তো বলার অপেক্ষা রাখে না, ২ স্তরের পোশাক গরমেও বেশি আরামদায়ক। একটাই গায়ে রাখতে পারি না আবার ২ টা। শার্টের নিচে সাদা পাতলা গেঞ্জি পরে আরাম না? শুধু শার্ট পরলে যখন গা ঘামে তখন ঘামের কারণে গা চটচটে একটা অনুভূতি হয়। অস্বস্তি লাগে। আর নিচে পাতলা গেঞ্জি পরলে ঘামটা শুষে নেয়, চটচটে লাগে না আর। নবীজীও উপরের পোশাকের নিচে ছোট আরেকটি পোশাক পরতেন যেটা লম্বায় ছোট হত।

'ইমাম আহমাদ থেকে অপর এক রেওয়ায়াতে হযরত আনাস রা. থেকে বর্ণিত আছে যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আনসারদেরকে বলেছেন, তোমরা আমার শরীর সংলগ্ন ভেতরের কাপড় (সমতুল্য)-আর অন্যান্যরা উপরের কাপড় (সমতুল্য)।'[১]

আর নিচে সেলাই ছাড়া লুঙ্গি পরতেন।[২] পাজামা নিজেও কিনেছেন।[৩] আর উপরে একটা লম্বা পোশাক পরতেন[৪] যাতে শরীরের উপরাংশে ও নিচের অংশে—ফুল বডি দুই স্তর পোশাকে আবৃত হয়ে গেল। সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি থেকে বাঁচতে বিজ্ঞান আজ যা সাজেস্ট করল, উনি ১৪০০ বছর আগেই তা করতেন। সুন্নাত ১৪০০ বছর এগিয়ে বিজ্ঞান থেকে।

Photodermatology বইয়ে ত্বকবিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন "double layer fabrics, such as frequently used on the shoulder area, would

---

১ *হায়াতুস সাহাবাহ,* আল্লামা ইউসুফ কান্ধলভী রহ., পৃষ্ঠা ১/৬৭৩ (দারুল কিতাব)

২ রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সেসময় অধিক ব্যবহৃত পোশাক হিসেবে সেলাইবিহীন লুঙ্গি ও চাদর পরিধান করতেন। [*পোশাক, পর্দা ও দেহসজ্জা.* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ, পৃষ্ঠা ১৩৫]

৩ সুওয়ায়দ বিন কায়স (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি ও মাখরাফা আল-আবদী হাজার এলাকা থেকে কাপড় নিয়ে এলাম। রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আমাদের কাছে আসেন এবং একটি পাজামার দর করেন। আমাদের নিকটেই ছিল একজন ওজনকারী, যে পারিশ্রমিকের বিনিময়ে ওজন করে দিতো। নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) তাকে বলেনঃ হে ওজনকারী! ওজন করো এবং কিছু বেশী দাও। [ইবনে মাজাহ ২২২০, তিরমিযী ১৩০৫, নাসায়ী ৪৫৯২, আবূ দাউদ ৪৫৯২, আবূ দাউদ ৩৩৩৬, আহমাদ ১৮৬১৯ (iHadis)]

৪ কামীস অর্ধনলা পর্যন্ত, সাথে উপরে জুব্বা-কাবা এগুলোও পরতেন সময়ে সময়ে। বিস্তারিত দেখুন *পোশাক, পর্দা ও দেহসজ্জা,* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ ও *শামায়েলে তিরমিযী*।

www.QuranerAlo.net

provide better protection compared to single layer." (২ স্তর বিশিষ্ট কাপড় ১ স্তরের চেয়ে বেশি প্রটেকশন দেয়, যেমন অনেকসময় কাঁধে ব্যবহার করা হয়)[১]

Textiles and the Skin বইয়ে উল্লেখ আছে একটা গবেষণার কথা। O'Quinn সাহেব এবং Wagner সাহেব একজন রুগীকে স্টাডি করেন যে কাউবয় শার্ট পরে বাইরে কাজ করতো। এই কাউবয় শার্টগুলোতে কাঁধের কাছটায় ২ স্তর বিশিষ্ট থাকে। ওনারা দেখেন রোগীর কাঁধের কাছে স্কিন ক্যান্সারের সংখ্যা ব্যাপক কম শরীরের অন্যান্য অংশের চেয়ে, যেখানে একস্তর শার্ট থাকতো। (O'Quinn and Wagner observed a marked reduction in the number of skin cancers in the areas of the patient's skin coverd by the yoke as compared with that covered by the body of the shirt.")[২] তাহলে দাঁড়াল, প্রচণ্ড রোদে গরমে হাফহাতা নয়, বরং ২ স্তর বিশিষ্ট ত্বক ঢাকা পোশাকই আপনাকে বাঁচাবে মরণঘাতী ক্যান্সার থেকে।

পোশাকের যে একটা সুন্নাত আছে, ব্রিটিশ ধোপাখানা থেকে আসার পর এই তথ্যখানি আমরা বেমালুম ভুলে গেছি। এমনকি অনেক দীনদার মানুষকেও, এমনকি কোনো কোনো আলিমকেও বলতে শুনা যায়: ইসলামী পোশাক বলতে কিছু নেই, টাখনুর ওপর-ঢিলেঢালা সব পোশাকই ইসলামী পোশাক।

জায়েয আর সুন্নাত— দুটো না গুলিয়ে আলাদা করলেই বুঝে আসবে। শার্টপ্যান্ট ঢিলেঢালা-টাখনুর ওপর হলে জায়েয, অনুমোদিত।

কিন্তু এটা কি নবীর সুন্নাত? না।

আরব কালচার বলে বাদ দিতে চাচ্ছেন, তাহলে গত ১৪০০ বছর 'অনারব' আলিমরা, যারা দীন বুঝেছেন-সংরক্ষণ করেছেন তারা কী পরেছেন?

এটা কি ইসলামী কালচারকে প্রেজেন্ট করে? না।

ইংরেজ আসার আগে শার্ট-প্যান্ট চিনত কেউ? না।

সহজ কথা শার্ট-প্যান্ট ইংরেজ প্রবর্তিত পোশাক, ইউরোপীয় সংস্কৃতি থেকে

---

১ Photodermatology edited by Henry W.Lim, Herbert Honigsmann, John L.M.Hawk page.273; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12919122

২ Textiles and the Skin edited by Peter Elsner, Kathryn L.oHatch, Walter Wigger--Albert page.59

www.QuranerAlo.net

আমাদের কাছে এসেছে, যা 'শর্তপূরণ করে' জায়েয হবে। গ্রামের আনপড় মুসলমান তো সেসময় ধুতিও পড়ত। কিন্তু সুন্নাতটা কী? ইংরেজ আসার আগে শিক্ষিত মুসলমানেরা কী পড়ত? দীনদার, প্র্যাক্টিসিং, শিক্ষিত মুসলিম অংশটা? লুঙ্গি, পায়জামা, পাঞ্জাবী, জুব্বা— এটাই সুন্নাত ও ইসলামী পোশাক। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ও সাহাবীগণ এগুলোই পড়তেন।[১] নিচের হাদিসগুলো খেয়াল করুন।

❛আব্দুল্লাহ ইবনু আব্বাস (রা) বলেন, "নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম একটি কামীস পরিধান করেন যার ঝুল ছিল তাঁর টাখনুদ্বয়ের ওপর পর্যন্ত এবং তার হাতা হাতের আঙ্গুল পর্যন্ত ছিল।[২]"

❛আতা ইবনু ইয়াসার রহ. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন সাহাবী আমর ইবনুল আস রা. এর সাথে এক সাক্ষাতে আমি একদিন বললাম, 'তাওরাতে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের যেসব বৈশিষ্ট্যের কথা বলা হয়েছে, সেগুলো সম্পর্কে আমাকে কিছু অবহিত করুন'। তিনি বললেন, হ্যাঁ, আল্লাহর কসম, কুরআনে যেসব বৈশিষ্ট্যের কথা বলা হয়েছে, তাওরাতেও সেগুলো বলা আছে—এরপর তিনি কুরআনের আয়াত বলেন।[৩]

তাবেঈ কাব আহবার রহ. ইহুদী আলিম থেকে মুসলিম হন। তিনি বর্ণনা করেন, আমি দেখতে পাই, তাওরাতে লিখিত আছে— ... তাঁর উম্মাহ আল্লাহর ব্যাপক প্রশংসাকারী, তাঁরা প্রত্যেক ঘরে আল্লাহর প্রশংসা করে, প্রত্যেক মালভূমিতে আল্লাহর শ্রেষ্ঠত্ব ঘোষণা করে, **পোশাক পরিধান করে হাঁটু ও টাখনুর মাঝ পর্যন্ত,** দেহের প্রান্তভাগ পরিচ্ছন্ন রাখে (অর্থাৎ উযু করে)...[৪] (নবীজীর উম্মতের বিশেষ বৈশিষ্ট্য এটা যা অন্য উম্মতের ছিল না বলেই আলাদা ভাবে উল্লেখ করা হয়েছে। এর দ্বারা সাহাবীদের ব্যাপক প্রচলিত পোশাকও বুঝা যায়)

---

১ বিস্তারিত জানতে দেখুন *পোশাক, পর্দা ও দেহ-সজ্জা,* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ

২ মুসতাদরাকে হাকিম ৪/১২৭, বাইহাকী শুয়াবুল ঈমান ৫/১৫৫, ইবনে মাজাহ ২/১১৮৪ সূত্রে [*পোশাক, পর্দা ও দেহ-সজ্জা,* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ, পৃষ্ঠা ১৩৯] হাদীসটির সনদ সামগ্রিক বিচারে গ্রহণযোগ্য।

৩ বুখারী ২১২৫-৪৮৩৮ সূত্রে *সীরাতুন নবি,* শাইখ ইবরাহীম আলি, মাকতাবাতুল বায়ান, পৃষ্ঠা ৪৮

৪ দারিমী ১/৪-৫; দারিমী ১/৬ ও দালায়েলুন নুবুওয়াহ ১/৩৭৭ এ তিনটি ভিন্ন ভিন্ন সনদে। বর্ণনাকারীরা বিশ্বস্ত। *সীরাতুন নবি,* শাইখ ইবরাহীম আলি, মাকতাবাতুল বায়ান, পৃষ্ঠা ৪৯

www.QuranerAlo.net

বাড়িয়ে দিন কাপড়ের দাম

"আবু বুরদাহ রা. বর্ণনা করেন, আয়িশা রা. একবার একখানা চাদর এবং একটি মোটা লুঙ্গি বের করে আমাদের দেখান এবং বলেন, এ দুটি পরিহিত অবস্থায় রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম'র রূহ কবজ করা হয়।"[১]

সাহাবী-তাবিঈগণের যুগ থেকেও জানা যায়, আবদুল্লাহ ইবনে উমার রা., ইবরাহীম নাখঈ রহ., উমার ইবনে আবদুল আযীয রহ., কাসিম বিন মুহাম্মদ বিন আবু বকর রহ. প্রমুখের কামীসের ঝুল ছিল টাখনু পর্যন্ত। আর আনাস ইবনে মালিক রা. এর ছিল অর্ধনলা (নিসফে সাক) পর্যন্ত।[২]

'হুজুররা কাপড়ের দাম বাড়িয়ে দিল'— কথাটা শোনা যায় প্রায়ই। আসলে মরার পর কিন্তু হুজুর আর নন-হুজুর গ্রুপ গ্রুপ আলাদা হয়ে যাবে। এখনই সিদ্ধান্ত নিয়ে নেন, আপনি কোন গ্রুপে থাকতে চান। ধুলা ঝাড়তে ঝাড়তে যখন উঠবেন তখন কল্পনা করেন একটু। আপনি তখন পাশে পেলেন আপনার স্টারকে যার ফ্যান ছিলেন দুনিয়ায়, বা নেতাকে যার আদর্শের পিছনে খেটেছেন সারাটা জীবন, একই গ্রুপে। আর হুজুরেরা সব আরেক দিকে। আর কবরে তো সব বড় হুজুররা আসবে মেহমানদারি করতে। আজরাঈল হুজুর, মুনকার-নাকীর হুজুর। দুনিয়াতে হুজুরদের প্রতি যেমন মনোভাব রাখবেন, তেমন মেহমানদারি হবে। তবে সবচেয়ে নিরাপদ হল নিজেই হুজুর হয়ে যাওয়া, টেনশন ফ্রি। আর দেরি কেন, আজ থেকেই শুরু হোক পথচলা, বাড়িয়ে দিন কাপড়ের দাম এই ঈদেই।

---

১ বুখারি ৫৮১৮ (iHadis)

২ *পোশাক, পর্দা ও দেহ-সজ্জা,* ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর রাহিমাহুল্লাহ, পৃষ্ঠা ১৪০ সূত্রঃ মুসান্নাফে আবী শাইবা ৫/১৬৮-১৬৯

www.QuranerAlo.net

১২. হেডকোয়ার্টারের জলছাদ

ক.

US National Library of Medicine National Institutes of Health এর অধীনে National Center for Biotechnology Information এর সাইটে পেপারটি পাবেন।[১]

ক্রোয়েশিয়ান নৃতাত্ত্বিক সোসাইটির জার্নাল *Collegium Antropologicum* এ ২০০৮ Oct; ৩২ Suppl ২:১৬৩-৫ সংখ্যায় প্রকাশিত এই গবেষণাটি পরিচালনায় ছিলেন Department of Dermatology and Venerology, University Hospital Sestre milosrdnice, Zagreb, Croatia এর K.Sebeti এবং তাঁর টীম।

গবেষণায় উঠে আসে চুলের ওপর সূর্যের অতিবেগুনী রশ্মির (UV) বিভিন্ন ক্ষতিকর দিক। চুলের দৃশ্যমান অংশের (hair shaft) বহিরাবরণ প্রতিনিয়ত সূর্যালোকের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। UVB ধরনের অতিবেগুনী রশ্মি চুলের প্রোটিন অংশকে ধ্বংস করে আর UVA ধরনের অতিবেগুনী রশ্মি চুলের রংকে নষ্ট করে দেয়। ২৫৪-৪০০ ন্যানোমিটার তরঙ্গদৈর্ঘ্যের আলো চুলের আলোকসংবেদী প্রোটিন দ্বারা শোষিত হয়ে উৎপন্ন করে মারাত্মক ফ্রী র‍্যাডিক্যাল (oxidants)। মূলত এই ফ্রী র‍্যাডিক্যালই চুলের ক্ষতি থেকে শুরু করে বুড়িয়ে যাওয়া (aging) এমনকি ক্যান্সারের জন্যও দায়ী।

এই রিসার্চের রেফারেন্স দিয়ে Limmer Hair Transplant Center, Texas, USA বলেছে ক্রমাগত সূর্যালোকের প্রভাবে চুল পাতলা হতে হতে মাথার ত্বক (scalp) অনাবৃত হয়ে পড়ে। তখন মাথার ত্বক সরাসরি সূর্যালোকের সংস্পর্শে আসতে থাকলে ত্বকের ক্যান্সারের দিকে মোড় নিতে পারে। যাদের অলরেডি 'গড়ের মাঠ' তাদের তো ঢেকে রাখা ছাড়া উপায়ই নেই। এ থেকে পরিত্রাণে কী করণীয় সে প্রসঙ্গে সংস্থাটি চুলে রৌদ্ররোধক (Sun screen) ব্যবহার, ছায়ায় অবস্থান, প্রখর রোদে বের না হওয়া ইত্যাদি পরামর্শ দিয়েছে। কিন্তু সবার প্রথম পরামর্শটি ছিলোঃ

---

১ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19138021

www.QuranerAlo.net

Cover up your hair and scalp with a hat... টুপি দিয়ে ঢেকে রাখুন আপনার চুল ও মাথার ত্বক।[১]

খ.

Dr. Ralph M. Troeb MD (Department of Dermatology, University Hospital of Zurich, Switzerland) এর গবেষণায় উঠে এসেছে আরেকটু বিস্তারিত। পুরুষের 'পৌরুষ হরমোন' (Testosterone ও Androgen) এর কারণেই অধিকাংশ ক্ষেত্রে টাক পড়ে। এই সমস্যাকে বলা হয় androgenetic alopecia (AGA)। পরিশেষে উনি বলেন , প্রস্তাবনা এই যে AGA আলোক দ্বারা উদ্দীপিত ত্বকরোগ যার জন্য দরকার আলো থেকে সুরক্ষা (It is proposed that AGA is a photoaggravated dermatosis that requires photoprotection)

রোগের কারণ হিসেবে তিনি বলেন, উচ্চমাত্রায় dihydrotestosterone (DHT) হরমোন এবং অধিক পরিমাণে হরমোনের রিসেপ্টর androgen receptor (AR) থাকে এসব রোগীর মাথার ত্বকে। (The predisposed scalp exhibits high levels of DHT, and increased expression of the AR.)

আর রোগের ক্ষতি ত্বরান্বিত করে (aggrevating factor) সূর্যালোকের কারণে ক্ষতিকর পরফাইরিন উৎপাদন (production of porphyrins by Propionibacterium sp. in the pilosebaceous duct, with photoactivation of porphyrins leading to oxidative tissue injury) এবং ফ্রী র‍্যাডিক্যাল তৈরি (keratinocytes producing radical oxygen species and nitric oxide and by releasing proinflammatory cytokines)

রিসার্চটি প্রকাশিত হয় *Experimental Gerontology* জার্নালে Volume 37, Issues 8–9, 9 August 2002, Pages 981–990। শিরোনাম ছিল *Molecular mechanisms of androgenetic alopecia*।[২]

---

১ http://limmerhtc.com/sun-good-bad-hair/
২ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556502000931

চুলের ওপর সূর্যালোকের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে আরও দুটি রিসার্চ পেপার উল্লেখ করলাম। আগ্রহী ব্যক্তিবর্গ পড়ে দেখতে পারেন।

- *Journal of Photochemistry and Photobiology*, Volume 153, December 2015, Pages 296–304।[১] পরিচালনা করেছে Institute of Chemistry, University of Campinas, Brazil.
- *Journal of Photochemistry and Photobiology*, Volume 153, December 2015, Pages 240–246।[২] পরিচালনা করেছে Department of Pharmacy, University of Soo Paulo, Brazil.

আমার তো চুলের সমস্যা নেই, আমি তাহলে কেন টুপি পড়ব? বিজ্ঞান তো এই একটা জিনিস আবিষ্কার করেছে। টুপি পরার আরো কত শত কল্যাণ এখনো হয়তো আবিষ্কার করেনি। হয়তো ডিপ্রেশন, মানসিক রোগগুলোতে, হাই প্রেসারে এর কোন ভূমিকা থাকতে পারে প্রতিরোধমূলক। যদি না পরি, ঐ অজানা হাজারো বেনিফিটগুলো থেকে বঞ্চিত হলাম। হেডকোয়ার্টারই গরম হয়ে গেলে তো সমস্যা, জলছাদ দিয়ে ঠাণ্ডা রাখুন হেড-অফিস।

তবে এটা টুপি মাথায় রাখার আসল কারণ না। আসল কারণ, নবীজী পরতেন তাই পরি, ব্যস। আর কিচ্ছুনা। তাঁর মর্যাদা আল্লাহর কাছে কতখানি, প্রিয়তমের একটা অভ্যাস, একটা সুন্নাতের মূল্য আল্লাহর কাছে কতটা— বুঝে আসবে হাশরের মাঠে। সেদিন হবে আফসোসের দিন, ইস! টুপিটা পকেটে না রেখে মাথায় রাখতাম। তো আজ আমার অবস্থান কত উপরে হত।

টুপি ইসলামের শিআর, নিদর্শন। সহীহ-হাসান হাদিস, সাহাবীগণের আছার ও উম্মাহর আমলের ধারাবাহিকতা দ্বারা এটা সন্দেহাতীতভাবে প্রমাণিত। বিস্তারিত জানতে পড়ুনঃ ***হাদীসে কি টুপির কথা নেই?*** লিখেছেন: মাওলানা মুহাম্মাদ ইমদাদুল হক, মাসিক আল-কাউসার, মুহাররম ১৪৩৫, নভেম্বর ২০১৩।[৩]

❛হাসান বিন মেহরান থেকে বর্ণিত- একজন সাহাবী বলেছেন, 'আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর সাথে তাঁর দস্তরখানে খেয়েছি এবং তাঁর মাথায় সাদা টুপি দেখেছি' (আল ইসাবাহ ৪/৩৩৯)[৪]

---

১ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1011134415003292

২ http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1011134415003206

৩ http://www.alkawsar.com/article/1006

৪ ইমাম ইবনুস সাকান তার কিতাবুস সাহাবায় সনদসহ বর্ণনা করেছেন। তবে তাঁর এ বর্ণনায় সাহাবীর নাম আসেনি। তা এসেছে তাঁর অন্য বর্ণনায় এবং ইমাম বুখারী ও ইমাম আবু হাতেমের বর্ণনায়। তাঁর

www.QuranerAlo.net

❛উম্মুল মুমিনীন আয়েশা রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সফর অবস্থায় কানবিশিষ্ট টুপি পরতেন আর আবাসে শামী টুপি পরতেন। (আখলাকুন নুবুওয়্যাহ, আল জামে লি আখলাকির রাবী ওয়া আদাবিস সামে পৃ. ২০২)[১]

দীন ব্যক্তিগত বিষয় নয়, দীন লুকিয়ে পালন করার বিষয় নয়। ঈমান শুধু অন্তরের জিনিস নয়। আগুনে যেমন ধোঁয়া থাকবেই, ঈমানও তার আলামত/চিহ্নের সাথে। চিহ্ন ছাড়া ঈমানের দাবি শুধু দাবির পর্যায়েই।

কোন ফতোয়া দিচ্ছি না। ভালোবাসার জন্য ফতোয়া লাগে না, ফতোয়া লাগে বোঝা এড়াতে। চে গুয়েভারা-কে যারা বেশি ভালোবাসে তারা চে'র টুপি পরে জানান দেয়, মেসি-রোনালদোর ফ্যানরা জার্সি পরে আবেগ-ভালোবাসা প্রকাশ করে, নায়কদের ভক্তরা চুলের কাট থেকে জুতো পর্যন্ত নকল করে। শুধু আমরা অধম 'আশেক', নবীর প্রেম কলবের অতলতলে লুকিয়ে বেড়াই, যেন নবীকে ভালোবাসা গুনাহ। নবীর পোশাকটা, টুপিটা কীভাবে ছাড়া যায়, নবীর দাড়ির স্টাইলটা কীভাবে বাইপাস করে নতুন স্টাইল নেয়া যায়, সেই ফতোয়া খুঁজে ফিরি।

তবে কি চে'র টুপি পরা ছেলেটার মনে চে'র জন্য যে ভালোবাসা, যে টান; নবীজী আমার কাছে অন্তত ওটুকু ভালোবাসার দাবিও রাখেন না?

হুবহু প্রিয় নেতার মত পোশাক পরেন যে রাজনীতিবিদ তাঁর মনে যতটুকু জায়গা নিয়ে প্রিয় নেতার আদর্শ, আমার মনে নবীজীর আদর্শটার কি অতটুকু জায়গাও পাওনা নয়?

অভিনেতার চুলের ছাঁট, রোনালদো-মেসির জার্সি পরে যে ক্রেজি ছেলেটা, আমি কি নবীজীর জন্য অতখানি ক্রেজি নই?

এই লোকগুলোকে তাদের আইডলেরা যতটুকু মুগ্ধ করেছে, আমার নবীর প্রতি কি আমি ততটা মুগ্ধ, ফ্যাসিনেটেড নই?

বলিউডের হিরো জন আব্রাহাম 'ফুলহাতার ওপর হাফহাতা' টিশার্ট পড়লে মুসলমানের বাচ্চা হুমড়ি খেয়ে পড়ে, আর দোজাহানের হিরোর সভ্য-মার্জিত-শালীন পোশাকটা কোন ফাঁকফোকর দিয়ে ছাড়া যায়, সেই ফতোয়ার জন্য মুসলিম

নাম ফারকাদ। (দ্র. *আততারীখুল কাবীর* ৭/১৩১; *কিতাবুল জারহি ওয়াত তা'দীল* ৭/৮১)

১ এ হাদীসের সকল রাবী ''ছিকা''। বিস্তারিত দেখুন হাদীসে কি টুপির কথা নেই? মাওলানা মুহাম্মাদ ইমদাদুল হক, *মাসিক আল-কাউসার,* মুহাররম ১৪৩৫ . নভেম্বর ২০১৩

www.QuranerAlo.net

সন্তান গুগল সার্চ দেয়। আহ, মোচড় দেয়া ব্যথা। এই খবর মদীনাওয়ালার কাছে পৌঁছলে না জানি তাঁর কেমন লাগে।

পাঞ্জাবী-জুব্বা-টুপি-পাগড়ি, না হোক ফরজ-ওয়াজিব-সুন্নাতে ইবাদাত; আমার ভালোবাসা-আবেগ-মুগ্ধতা-টান এসবের দাবিটা তাহলে কি?

নাকি ফ্যাশনের টান, স্টাইল-ট্রেন্ড-সমাজ-মাখলুকের ভয় এসবের টানের চোটে কোথায় নবী তার খবরই নেই?

নবীজী যে দীন পালন করেছেন, সাহাবারা যে দীন মেনেছেন ওটাই মধ্যপন্থা। কুরআনে আল্লাহ স্বয়ং তাদেরকে সার্টিফাই করছেন— 'আল্লাহ তাদের ওপর রাজি, তারাও আল্লাহর ওপর রাজি'[১] এখন আমরা অবশ্য সেই মধ্যপন্থী দীনকেই চরম ধরে নিয়ে এরও মধ্যবিন্দু খুঁজছি যাকে বলে মডারেশন, তাহলে এখন **হল মধ্যপন্থার মধ্যপন্থা,** চার ভাগের একভাগ। কীভাবে চললে আল্লাহও রাজি, আবার শয়তানও নারাজ না হয়।

সাহাবাদের দীনই আল্লাহর কাছে কবুল। ওনারা সুন্নাত পেলেই ঝাঁপিয়ে পড়তেন। আর আমরা সুন্নাত ছাড়ার জন্য ফতোয়া খুঁজতে যাই— হুজুর, টুপি না পরলে কি গুনাহ হবে। আবার নির্লজ্জের মত নামাযে পড়ি— হিদায়াতপ্রাপ্তদের (সাহাবাদের) পথে আমাকে চালান, আল্লাহ। আমাদের প্র্যাক্টিসিংদের মধ্যেও হিপোক্রেসি কম নেই। মাপ করবেন, আত্মসমালোচনা করলাম একটু।

---

১ সূরা বাইয়্যিনাহ।

www.QuranerAlo.net

১৩. প্রাগৈতিহাসিক

একটা মজার ঘটনা বলে নিই। ঘটনাটা আমি মূল ব্যক্তির মুখ থেকেই শুনেছি, সনদ নিয়ে সন্দেহ নেই ইনশাআল্লাহ। উনি আমাদের স্যার, চক্ষু বিশেষজ্ঞ। সময়টা ৯/১১ এর পরপরই। উনি তখন তাবলীগী সফরে ছিলেন আমেরিকাতে, খোদ নিউইয়র্ক শহরেই। তো ৯/১১ এর পরে তো পুরো আমেরিকা জুড়ে ইসলামবিদ্বেষী মেন্ট। শুধু পাগড়ি পরে বলে শিখরা পর্যন্ত মার খাচ্ছে। নিউইয়র্কের এক মসজিদ থেকে স্যারদের পুরো জামাতকে ধরে নিয়ে যাওয়া হলো এফবিআই অফিসে। ঘটনার সাথে কোন সংশ্লিষ্টতা আছে কিনা তদন্ত করতে। তো ইনভেস্টিগেশন মে স্যার চেয়ারে বসা, ঘিরে আছেন অকুতোভয় সশস্ত্র অফিসারেরা। স্যারের বুক পকেটে একটা মিসওয়াক। 'তোমার পকেটে ওটা কি?' প্রশ্নের জবাবে স্যার মিসওয়াকটা বের করে দেখাতে চাইলেন। সাথে সাথে অকুতোভয় পালোয়ানেরা বিদ্যুৎবেগে অস্ত্র তাক করল। স্যারের প্রাণ তখন ঠোঁটের আগায়। কোন মতে বললেন, 'গাছের ডাল, দাঁত মাজি'। কিছুক্ষণ পরই পুরো জামাতকে ছেড়ে দিলো। যারা এই রকেটের জমানায় গাছের ডাল দিয়ে দাঁত মাজে, এসব আদিম মানুষ দ্বারা টুইন টাওয়ারের মতো জায়গায় হামলা হওয়া অসম্ভব।

কে কী ভাবছেন জানি না। তবে স্যার ঘটনাটা বলে এটাই আমাদের বুঝান যে, আল্লাহ তাঁর নবীর এক সুন্নাতের উসীলায় কত বড় বিপদ থেকে বাঁচিয়ে দিলেন। সুন্নাতের মধ্যেই ক্ষতি থেকে হেফাজত, সুন্নাতের মধ্যেই ইজ্জত, কাফিররা সবচেয়ে ভয় করে সুন্নাতকে। আমরা ব্যক্তিগত ফরজ পালন করলে ওদের কোন সমস্যা নেই, (হাঁ, ব্যক্তিগত পরিসরের বাইরের, তথা কিছু সম্মিলিত ফরজ বিধানকে ওরা যমের চেয়েও বেশি ভয় করে) আমরা সুন্নাতের ওপর চললে, ব্যক্তিজীবন থেকে শুরু করে রাষ্ট্রীয় জীবন পর্যন্ত সর্বত্র নবীর আদর্শের অনুসারী হলে ওদের জান কেঁপে ওঠে, প্রাণের পানি শুকিয়ে যায়। কারণ এই সুন্নাতগুলোই ইসলামী সংস্কৃতি, আমাদের স্বাতন্ত্র্য। সুন্নাতের সাথেই আল্লাহর সাহায্যের ওয়াদা। মুসলমান থেকে সুন্নাত ছুটিয়ে দিতে পারলেই তাদের সাংস্কৃতিক অস্তিত্ব মিটে যাবে, 'ওরা যে আলাদা'— এই অনুভূতি হারিয়ে যাবে। একই রুমের রুমমেট, ৫ বছরে হিন্দু রুমমেটটা বুঝেই না যে মুসলিমরা আলাদা কিছু, মনেই হয়না ও আলাদা, ওর ব্যবহার আলাদা, জীবনযাত্রা আলাদা। আলাদাই যদি করতে না পারে তাহলে

www.QuranerAlo.net

Contents

সৌন্দর্য বুঝবে কীভাবে। আমাদের ফরজ বাইরে থেকে দেখা যায় না, সুন্নাত হল দৃশ্যমান। ফরজ হল দীনে প্রবেশের গেট, দীনের সীমানাপ্রাচীর। আর দীনটা কী? সুন্নাতের এক এক ইটে তৈরি দীনের সুরম্য অট্টালিকা। সুন্নাত, আমাদের কালচার।

ক

মিসওয়াকের ওপর আরব দেশগুলোতে প্রচুর গবেষণা হয়েছে ও হচ্ছে। কিন্তু ওগুলো উল্লেখ করবো না, এলার্জি হতে পারে কারো কারো। একটা ইন্ডিয়ান আর্টিকেল উল্লেখ করব।

- Anita Hooda, MDS (Prosthodontics), Associate Professor, Deptt. of Oral Anatomy;
- Manu Rathee, MDS (Prosthodontics), Asstt. Professor, Deptt. of Prosthodontics; এবং
- Janardhan Singh PhD Pharma, Professor, Govt. Dental College, Professor BD Sharma University Of Health Science

ভারতীয় ৩ অমুসলিম বিজ্ঞানী রচিত রিভিউটি *The Internet Journal of Family Practice* এর Volume 9 Number 2 তে প্রকাশিত হয়েছে। শিরোনাম ছিল *'টুথব্রাশের যুগে মিসওয়াকঃ একটি পর্যালোচনা'' (Chewing Sticks In The Era Of Toothbrush: A Review)*[১]

সবচেয়ে বহুল ব্যবহৃত মিসওয়াক *Salvadora persica* (miswak from arak tree) বা 'পিলু' গাছের শিকড় এবং নিম গাছের ডাল (*Azadirachta indica*)। দেশভেদে আরো বিভিন্ন গাছের মিসওয়াক ব্যবহৃত হয়। কিভাবে মিসওয়াক কাজ করে তা বলতে গিয়ে ওনারা বলেন:

- ডালের আঁশগুলো দাঁতের ওপর জমা সাদা আস্তর বা প্লাক (plaque) সরিয়ে দেয় এবং একইসাথে মাড়িকেও ম্যাসাজ করে। মিসওয়াকের উপকারী দিক আসলে এই আঁশের mechanical effects এবং নানান উপকারী কেমিক্যাল নিঃসরণের সমষ্টিগত অবদান।[২]

- লালা নিঃসরণ বাড়ায় ফলে ভালোভাবে ওয়াশ হয় ভেতরটা।

---

১ ispub.com/IJFP/9/2/4968

২ Hardie J, Ahmed K. The miswak as an aid in oral hygiene. FDI World. 1995; 4: 5-8, 10.

www.QuranerAlo.net

Contents

রাসায়নিক বিশ্লেষণে পাওয়া যায়, পিলু গাছের ছালে থাকে— trimethylamine, salvadorine, chlorides, high amounts of fluoride and silica, sulphur, vitamin C, small amounts of tannins, saponins, flavonoids and sterols[১]

- বার বার মিসওয়াকের ফলে প্রতিবার ফ্রেশ রস ব্যবহার হয়।

- ফ্লুরাইড- দাঁতক্ষয় (Caries) প্রতিরোধ করে। ট্যানিন- মাড়ির প্রদাহ (Gingivitis) কমায়, মুখগহবরের বাইরের স্তরের (Mucous Layer) ওপর সংকোচন ঘটিয়ে (Astringent Effect)।

- Glucosyl Transferase নামক এনজাইমের কার্যকারিতা কমিয়ে দাঁতের ওপর জমা সাদা আস্তর বা প্লাক (plaque) তৈরি করা কমায় এবং মাড়ির প্রদাহ (Gingivitis) কমায়।[২]

- রেজিন- দাঁতের এনামেল-এর ওপর আলাদা স্তর তৈরি করে ক্ষয় রোধ করে।

- অ্যাল্কালয়েড বা উপক্ষার জাতীয় পদার্থ মুখগহবরে জীবাণুধ্বংস করে (Bactericidal Effect)।[৩]

- উদ্বায়ী তেল বিশেষ সুগন্ধীযুক্ত ও জীবাণুরোধী ভূমিকা রাখে।[৪]

- কিছুটা তিতকুটে স্বাদ লালাক্ষরণ বাড়িয়ে দেয়, এই লালা নিজেই অ্যান্টিসেপটিক।[৫]

---

১ Alali F, Lafi T. GC-MS analysis and bioactivity testing of the volatile oil from the leaves of the toothbrush tree Salvadora persica L. Nat Prod Res 2003; 17 (3): 189-94. এবং Darout IA, Christy AA, Skaug N, Egeberg PK. Identification and quantification of some potentially antimicrobial anionic components in miswak extract. Indian J Pharmacol 2000; 32: 11-14.

২ Chawla HS. A new natural source for topical fluoride. J Indian Dent Assoc 1983; 55: 419-422 এবং Kubota K, Tanaka T, Murata Y, Hirasawa M. Effect of tannic acid on adherence of Candida to denture base. J Dental Research 1988; 67:(suppl) 183.

৩ Almas K. Miswak (chewing stick) and its role in oral health. Postgrad Dentist 1993; 3: 214-18.

8 El Mostehy MR, Al-Jassem AA, Al-Yassin IA. Miswak Chewing Sticks In The Era Of Toothbrush: A Review 5 of 6 as an oral health device. Preliminary chemical and clinical evaluation. Hamdard 1983; 26:41-50

৫ Dorner WG. Active substances from African and Asian natural toothbrushes. Chemische Run-dschau 1981; 34:19-23.

www.QuranerAlo.net

- সালফার যৌগগুলোর জীবাণুবিধ্বংসী ভূমিকা রয়েছে।[১]

- ভিটামিন সি হল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ক্ষতিগ্রস্ত এলাকা মেরামতে সাহায্য করে।

- সোডিয়াম বাইকার্বোনেটের কিছুটা পলিশিং ক্ষমতা আছে। যার কারণে দাঁতকে পলিশ করে এবং সামান্য জীবাণুবিধ্বংসীও বটে।[২]

- রসে উচ্চমাত্রায় থাকে ক্লোরাইড আয়ন। এর কাজ হলো দাঁতের পাথর (Calculus) রোধ করা ও ছোপ দূর করা।

- উচ্চমাত্রার ক্যালসিয়াম দাঁতে ক্যালসিয়াম জমে (Mineralization) দাঁতকে মজবুত করে।

- পিলু বা আরাক গাছের শিকড়ে (Salvadora persica) পাতনযোগ্য একধরনের তেল থাকে যাতে রয়েছে 10% Benzyl Nitrate এবং 90% Benzylisothiocyanate (BIT)[৩] বিভিন্ন যৌগ আছে যেগুলো কোষের জিন, মানে মূল প্রোগ্রামিং কোডকে বিকৃত (mutation) করে (genotoxic compounds) তৈরি করে ক্যান্সার(carcinogenic). BIT এইসব ক্ষতিকর পদার্থকে জায়গামত পৌঁছতে এবং কাজ করতে বাধা দেয়।[৪]

133.3 mg/ml মাত্রায় BIT ভাইরাসবিধ্বংসী ভূমিকা পালন করে, বিশেষ করে herpes simplex virus-I (HSV-I) ভাইরাস।[৫]

তাছাড়া এর সব ধরনের ব্যাকটেরিয়া নাশক ক্ষমতা (broad spectrum antibacterial activity) আছে বলেও জানা যায়।[৬]

---

১ Grant J. Miswak- toothbrushes that grow on trees. Todays - FDA. 1990; 2: 60.

২ George ET, William CE Pharmacognosy. 12th ed. Bailliere Tindall 1985; p 95 এবং Abo Al-Samh D, Al-Bagieh N. A study of antibacterial activity of the miswak extract in vitro. Biomedical Letters. 1996; 53: 225-238.

৩ Mohammad A, Turner JE. In vitro evaluation of Saudi Arabian toothbrush tree (Salvadora persica). Odontostomatol Trop 1983; 3:145-148.

8 Ezmirly ST, El-Nasr MS. Isolation of gluco- tropaeolin from Salvadora persica. J Chem Soc Pak 1981; 3: 9-12.

৫ Al-Bagieh NH, Weinberg ED. Benzylisothiocyanate: a possible agent for controlling dental caries. Microbios. 1988; 39: 143-151.

৬ Brown JM, Jacobs JW. An investigation into antibacterial activity in chewing sticks against oral streptococci. Odontostomatol Trop. 1979; 2: 25-30.

www.QuranerAlo.net

গবেষক Al-Lafi বলেন BIT *Streptococcus mutans* নামক শক্তিশালী ব্যাকটেরিয়ার বংশবিস্তার ও এসিড উৎপাদন রোধ করে।[১]

খ

এই গবেষণাটি হয়েছে সৌদি আরবে, উল্লেখ করতাম না যদি না এটা হত ক্যারোলিনস্কা ইন্সটিটিউটের অধীনে, চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল প্রাইজ এরা দেয়। গবেষণা পরিচালনা ও আর্টিকেলটি রচনা করেছেন Ummul Quora University, Makkah এর College of Dentistry-র Assistant Professor & Vice--Dean হিসেবে কর্মরত Mohammad Al-Harthy BDS, MDSc, PhD (Odont.) ও Dr.Meshati Al-Otaibi এবং চিকিৎসায় নোবেল প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান সুইডেনের Karolinska Institute এর Department of Dental Medicine এর প্রফেসর এমিরেটাস Dr. Birgitta Soder PhD.[২]

দাঁতে যে প্রলেপ জমে (plaque) তা দূর করা ও মাড়ির সুস্থ্যতার জন্য মিসওয়াক ও টুথব্রাশের ভূমিকা তুলনা করার জন্য রিসার্চটি করা হয়। ১৫ জন সুস্থ সৌদি পুরুষ সাবজেক্টকে ডাকা হয় যাদের বয়স ছিল ২১-৩৬ বছর। Turesky modified Quigley-Hein plaque and Loe-Silness gingival indices এই সূত্র অনুযায়ী সবার দাঁতের অবস্থা রেকর্ড করা হয় ও দাঁতের ছবি তুলে রাখা হয়। ১ সপ্তাহ তাদেরকে এক্সপার্ট দিয়ে দাঁত পরিস্কার করানো হয় (professional tooth cleaning)। এরপর ৩ সপ্তাহ কাউকে টুথব্রাশ, কাউকে মিসওয়াক ব্যবহার করতে বলা হয়। এরপর আবার এক্সপার্ট দিয়ে পরিস্কার করানো হয় ১ সপ্তাহ। এরপর আবার ৩ সপ্তাহ আগে যারা মিসওয়াক করেছে তারা এবার টুথব্রাশ এভাবে। এখন আগের সূত্রে ফেলে মান নির্ণয় ও ছবি নেয়া হয়। টুথব্রাশের তুলনায় বিস্ময়করভাবে প্লাক কমেছে ($p < 0.001$) ও মাড়ির স্বাস্থ্য ভাল হয়েছে ($p < 0.01$) মিসওয়াকের দ্বারা। শেষে তাঁরা সিদ্ধান্ত দেন, মাড়ির প্রদাহ (gingivitis) ও প্রলেপ জমা (plaque) কে কমাতে টুথব্রাশের চেয়ে মিসওয়াক বেশি ফলপ্রসূ, যদি বিশেষজ্ঞের নির্দেশনা নিয়ে সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয়। (the miswak is more effective than toothbrushing

---

১ AI-LafiT, Ababneh H. The effect of the extract of the Miswak (chewing sticks) used in Jordan and the Middle Easton oral bacteria. Int Dent J. 1995; 45: 218-22. AI-LafiT, Ababneh H. The effect of the extract of the Miswak (chewing sticks) used in Jordan and the Middle Easton oral bacteria. Int Dent J. 1995; 45: 218-22.

২ https://www.researchgate.net/publication/8087167_Comparative_effect_of_chewing_sticks_and_tooth_brushing_on_plaque_removal_and_gingival_health

www.QuranerAlo.net

for reducing and, when preceded by professional instruction in its correct application.)

গবেষণাপত্রটির শিরোনাম ছিল *Comparative effect of chewing sticks and tooth brushing on plaque removal and gingival health.*

❛আনাস ইব্ন মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: আমি মিসওয়াক করার ব্যাপারে তোমাদেরকে অত্যধিক উৎসাহিত করছি।[১]

❛আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: আমার উম্মতের জন্য যদি কষ্টকর মনে না করতাম তবে তাঁদেরকে প্রত্যেক সালাতের সময় মিসওয়াক করার নির্দেশ দিতাম।[২]

❛আবূ উমামাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, তোমরা মিসওয়াক করো। কেননা মিসওয়াক মুখ পবিত্র ও পরিস্কার করে এবং তা মহান প্রভুর সন্তুষ্টি লাভের উপায়। আমার কাছে যখনই জিবরাঈল (আঃ) এসেছেন তখনই আমাকে মিসওয়াক করার উপদেশ দিয়েছেন। শেষে আমার আশঙ্কা হয় যে, তা আমার ও আমার উম্মাতের জন্য ফরয করা হবে। আমি যদি আমার উম্মাতের জন্য কষ্টকর হওয়ার আশঙ্কা না করতাম, তাহলে তাদের জন্য তা ফরয করে দিতাম। আমি এত বেশি মিসওয়াক করি যে, আমার মাড়িতে ঘা হওয়ার আশঙ্কা হয়।[৩]

নিদ্রা থেকে জাগ্রত হয়ে[৪], প্রতিবার উযু করার সময়[৫], মুখের গন্ধ পরিবর্তন হলে[৬], কুরআন তেলাওয়াতের সময় এবং বাড়িতে প্রবেশ

---

১ নাসায়ী ৬ (iHadis)

২ নাসায়ী ৭, বুখারী ৮৮৭, মুসলিম ২৫২, তিরমিজি ২২, ইবনু মাজাহ ২৮৭, আবু দাউদ ৪৭ (iHadis)

৩ ইবনে মাজাহ ২৮৯ (iHadis)

৪ হুযাইফাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) যখন রাতে জাগতেন, তখন মিসওয়াক দিয়ে মুখ পরিষ্কার করতেন। [আবু দাউদ ৫৫, বুখারী ২৪৫ (iHadis)]

৫ আয়িশাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) রাতে বা দিনে যখনই ঘুম থেকে জাগতেন, উযুর পূর্বে মিসওয়াক করতেন। [আবু দাউদ ৫৭ (iHadis)]

৬ আবূ সাঈদ আল-খুদরী (রাঃ) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) সামনে পিয়াজ-রসুন সম্পর্কে কথা উঠলো। বলা হলো, হে আল্লাহ্‌র রাসূল! এর মধ্যে রসূনের গন্ধটাই খুব বেশি। আপনি কি এটা হারাম করেন? নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেনঃ তোমরা তা খেতে পারো। তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি তা খায় সে যেন মুখের গন্ধ দূর না হওয়া পর্যন্ত অবশ্যই এ মাসজিদের নিকটে না আসে। [আবু দাউদ ৩৮২৩ (iHadis)]

Contents

করে১ মিসওয়াক করাও সুন্নাতের অন্তর্ভুক্ত।

১ শুরায়হ্ (রহ.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেনঃ আমি আয়েশা (রা.)-কে জিজ্ঞাসা করলাম, রাসূলুল্লাহ্ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) ঘরে প্রবেশ করার পর প্রথমে কি করতেন ? তিনি বলেনঃ মিসওয়াক করতেন। [নাসায়ী ৮ (iHadis)]

www.QuranerAlo.net

১৪. গবাদিকরণ

ক

খোদ বিবিসি-র একটা আর্টিকেল থেকে তুলে দিচ্ছি।[১] লেখিকা Claudia Hammond ২ মে, ২০১৩ সালে লেখাটি প্রকাশ করেন।

দাঁড়িয়ে খেলে বেসিক কিছু সমস্যা আছে। যখন আমরা দাঁড়িয়ে কাজ করি, আমরা দ্রুত কাজ করি। এজন্যই কিছু আধুনিক কোম্পানি উঁচু টেবিলের ব্যবস্থা করে থাকে যাতে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে মিটিং করা যায়। এক রিসার্চে দেখা গেছে, বসে মিটিংগুলো দাঁড়িয়ে মিটিং-এর চেয়ে ৩৪% লম্বা হয়। তাই সময় বাঁচাতে এই ব্যবস্থা। তো সম্ভবত, **দাঁড়িয়ে খেলে দ্রুত গেলার প্রবণতা কাজ করে,** বদহজমটা হয় পজিশনের কারণে না, খাওয়ার স্পীডের কারণে, তাড়াহুড়োর কারণে।

খ

এবার হার্ভার্ড-এর একটা আর্টিকেল দেখে নিই। এক সংক্ষিপ্ত গবেষণায় দেখা গেছে, ধীরস্থির ও মনোযোগের সাথে খাওয়া ওজনঘটিত সমস্যা নিরসনে কাজ করে। রিসার্চটির নাম দেয়া হয়েছে **mindful eating.**[২] বৌদ্ধ ধর্মের একটা কনসেপ্টের ওপর গবেষণাটি চালানো হয়। কনসেপ্টটা হল— মনোযোগ, নিজের ভেতর এবং নিজের আশপাশে ঐ মুহূর্তে কী ঘটছে তার ব্যাপারে পুরোপুরি সচেতন থাকা। **অন্যান্য ক্ষেত্রেও মানসিক চাপ থেকে মুক্তি (relieve stress), উচ্চ রক্তচাপ ও দীর্ঘদিনের হজমজনিত রোগ (chronic gastrointestinal difficulties) দূর করতে 'মনোযোগিতা' টেকনিকটা প্রস্তাবিত।**

খাওয়ার ব্যাপারে মনোযোগিতা বলতে বুঝায়—

- খাবারের রঙ-গন্ধ-স্বাদ-চেহারা লক্ষ্য করা,
- ধীরে চিবানো,
- খাওয়ার সময় টিভি/বইয়ে চোখ না থাকা,
- খাবারের দোষ মেনে নেয়া,

---

১ http://www.bbc.com/future/story/20130502-is-eating-on-the-run-bad-for-you

২ http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/mindful-eating

www.QuranerAlo.net

- বা খাবারের ব্যাপারে অহেতুক দুশ্চিন্তা থেকে বাঁচা (খেলে না জানি কী হয়) ইত্যাদি।

মন-উদর সংযোগ (mind-gut connection) নামে একটা ধারণা দেয়া হয়েছে আর্টিকেলটায়। হজমক্রিয়া একটা জটিল প্রক্রিয়া। ব্রেন ও পাকস্থলীর মাঝে পরপর অনেকগুলো কেমিক্যাল ও ইলেক্ট্রিক্যাল সিগন্যাল দরকার হয়। টাংকি এখন ফুল, মানে ভরপেট অনুভূতি বুঝতে ব্রেনের প্রায় ২০ মিনিট সময় লাগে। কেউ যদি তাড়াতাড়ি খায়, তাহলে অনেক বেশি, মানে অতিরিক্ত খাবার পর এই 'ভরপেট' অনুভূতি আসতে পারে।

বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে **খাবারে মনোসংযোগের কৌশলটি খাদ্যাভ্যাসের সমস্যা ও ওজন কমানোর ব্যাপারে কার্যকরী।** Indiana State University-এর মনোবিজ্ঞানী Jean Kristeller এবং তাঁর Duke University-র সহকর্মীবৃন্দ অতিভোজন এর চিকিৎসা ব্যাপারে একটি গবেষণা পরিচালনা করেন NIH এর অর্থায়নে। ১৫০ জন অতিখাদকের ওপর ২ ধরনের মনোচিকিৎসা দিয়ে স্টাডি করেন। এক গ্রুপকে দেয়া হয় 'মনোযোগ থেরাপি', আরেক গ্রুপকে সাধারণ প্রচলিত কাউন্সেলিং (standard psychoeducational treatment)। দুই থেরাপিতেই অতিভোজন ও অবসাদ কমেছে, কিন্তু 'মনোযোগ থেরাপি'তে সাবজেক্টরা তাদের খাবারকে বেশি এনজয় করেছে এবং খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণে কম কষ্ট করতে হয়েছে। এবং যারা খাবার সময় ও অন্যসময় ধ্যান যত বেশি করেছে তত বেশি সুফল পেয়েছে।

Kristeller এবং অন্যান্যরা বলেন, 'মনের খিদে', 'প্রকৃত খিদে' ও 'তৃপ্তি' (emotional and physical hunger and satiety)— এগুলোর মাঝে পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করেছে 'মনোসংযোগ'। আর খাবারের প্রতি তীব্র ইচ্ছার মুহূর্ত (moment of choice) নির্ধারণেও সহায়তা করেছে।

দুটো আর্টিকেল মিলে আমরা পেলাম, তাড়াহুড়া না করে, মনোযোগ দিয়ে খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। আর মনোযোগের সাথে খেতে হলে প্রথম আর্টিকেল অনুসারে আপনাকে খেতে হবে বসে। কেননা দাঁড়িয়ে খেলে অবচেতন মনেই আপনি তাড়াতাড়ি খেয়ে ফেলছেন।

ইদানীং বুফেগুলোতে খাবার নিয়ে গরুর মত দাঁড়িয়ে খাওয়া লেটেস্ট ট্রেন্ড।

www.QuranerAlo.net

Contents

আর উন্নত বিশ্বের সাথে তাল মিলিয়ে 'তিনবেলা খাবার' সরিয়ে ফাস্টফুডের প্রচলনও চোখে পড়ার মত। খাদ্যাভ্যাসের গবাদিকরণ হয়েছে, কুকুরের মত যত্রতত্র বেডরুমিকরণ হয়ে গেছে হাজার বছরের সংস্কৃতি। এরপর জাতে উঠার জন্য দুদিন পর বাপের নামটাও পাল্টানোর ট্রেন্ড চালু হলে অবাক হবেন না যেন। আমরা সবই পারি। ১৯০ বছর ধরে আমাদের সমাজ-সম্প্রীতি-অর্থনীতি সব কেচে রেখে গেলো, চুষে ফুলে ফেঁপে শিল্পবিপ্লব করে 'উন্নত বিশ্ব' হয়ে গেলো, আমরা রয়ে গেলাম থার্ড ওয়ার্ল্ড।

আপনাদের নজরটা একটু অন্যদিকে নিয়ে যাই। দূরপ্রাচ্যের দিকে তাকান। তাকান জাপানের শিক্ষাব্যবস্থা, চীনা অর্থনীতির দিকে। ইউরোপীয় সাংস্কৃতিক আগ্রাসনকে ওরা অস্বীকার করেছে। সভ্যতা-উন্নতি-শিক্ষা এসব প্যারামিটারের 'পশ্চিমা সংজ্ঞা'কে ওরা ছুঁড়ে ফেলে নিজ ঐতিহ্যকে লালন করেছে। হ্যাঁ পশ্চিমা ধারণা সব যে ফেলেছে তা নয়, যেটুকু পজিটিভ মনে করেছে নিয়েছে। কিন্তু আমাদের মত সব বিসর্জন দেয়নি। মনে রাখবেন, উন্নত বিশ্ব আমাদের শ্রম নেবার জন্যই এসব কন্সেপ্ট দিয়েছে। যতদিন ওদের সিলেবাসে চলব, ততদিন 'থার্ড ওয়ার্ল্ড' হিসেবেই থাকতে হবে। ওদের সিলেবাস ভেঙে আমাদের ইতিহাস-সংস্কৃতি-মূল্যবোধ কেন্দ্রিক ফরম্যাট সাজালেই আসবে মর্যাদা, আসবে উন্নতি। প্রকৃষ্ট প্রমাণ মালয়েশিয়া, ওরাও ব্রিটিশ কলোনী ছিল। মালয় ভাষাটা ইংরেজি হরফেই লেখে। কিন্তু ইংরেজি শব্দগুলোও মালয়ীকরণ করে ছেড়েছে। Technology রেখে Teknologi দিয়ে সাজিয়েছে জীবনযাত্রা। উচ্চশিক্ষার মাধ্যমও মালয় ভাষা। জাপানে গেলে জাপানীই শিখতে হবে, যত বড় ইংরেজই হোন না কেন। এইসব ছোট ছোট জিঞ্জির ছুঁড়ে ফেললে, বড় বড় শিকলও খুলে আসবে একদিন। আমাদের নবীজীর সুন্নাত ছিল বসে খাওয়া।

'আনাস (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম লোককে দাঁড়িয়ে পান করতে নিষেধ করেছেন। কাতাদাহ বলেন, আমরা আনাস (রা.)-কে প্রশ্ন করলাম, 'আর (দাঁড়িয়ে) খাওয়া?' তিনি বললেন, 'তা তো আরো মন্দ বা আরো জঘন্য কাজ।[১]'

আমরা দেখলাম, বসে খেলে খাওয়ার দিকে বেশি মনোযোগ থাকছে। ফলে

---

১ রিয়াদুস সলেহিন ৭৭৫, মুসলিম ২০২৪, তিরমিযী ১৮৭৯, আবূ দাউদ ৩৭১৭, ইবনু মাজাহ ৩৪২৩-৩৪২৪ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

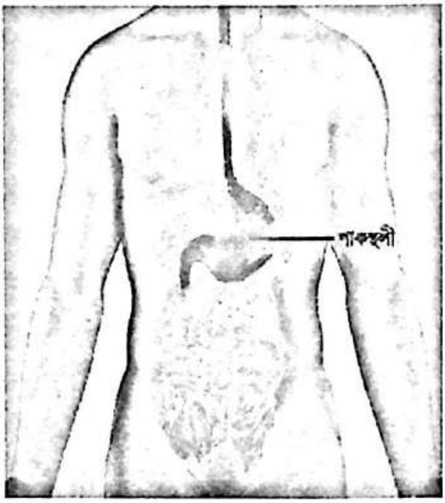
"mindful eating"-এর পুরো বেনিফিট পেয়ে আসছি আমরা বসে খাওয়ার দ্বারা, গত ১৪০০ বছর ধরে। হায়, সব ছেড়ে দিয়ে কোথায় চলেছি আমরা। পরকাল তো গেলই, দুনিয়ার সুখ-সুস্বাস্থ্য সবই হারাচ্ছি।

www.QuranerAlo.net

১৫. সমতলাধিকার

ইন্টারনেটে শত শত ইন্ডিয়ান সাইটে আয়ুর্বেদ চিকিৎসাশাস্ত্রে 'সুখাসন'-এ বসে খাওয়া বা জাপানি ঐতিহ্য মেনে ফ্লোরে বসে খাওয়ার বেনিফিট লেখা আছে। একজন 'এলোপ্যাথি' ডাক্তার হিসেবে ওদিকে না যাওয়াই শ্রেয়। আমাদের পাকস্থলীর লোকেশনটা একটু খেয়াল করুন।

যখন আপনি দাঁড়িয়ে থাকেন বা সোজা হয়ে চেয়ারে বসেন, তখন আপনার পাকস্থলীটি ঠিক এই পজিশনে থাকে নাড়িভুঁড়ির ভিড়ের মধ্যে। যখন আপনি ফ্লোরে বসেন তখন নাড়িভুঁড়ি তাকে উপরে চাপ দেয়। যখন আমরা ফ্লোরে বসে সামনে ঝুঁকে খাবার খাই, তখন আমাদের পাকস্থলী আরেকটু চাপে থাকে। এর ফলে যেটা হয় সেটা হল, অল্প খাবার পরই পেট ভরে যায়। মানে পাকস্থলী ভরার আগেই মন ভরে যায়। আর এই কম খাওয়ার শারীরিক উপকারিতা তো কারো অজানা নয়। মানুষ আজ আর কেউ না খেয়ে মরে না, খেয়েই মরে। তাই আমরা যদি ফ্লোরে বসে খাওয়া প্র্যাকটিস করি, আশা করা যায় 'অতিভোজন' থেকে উৎসারিত রোগের ঝুঁকি কমে যাবে সিংহভাগই।



আর টেবিলে বসে খেলে আমাদের ঝুঁকতে হয় না। পাকস্থলী থাকে স্বাধীন, আপনিও স্বাধীন। বছর খানেক বাদে লিভারে চর্বি, হার্টে ব্লক, হাই ব্লাড প্রেসার, দিনে দু'বেলা গ্যাসের বড়ি। জীবন সুন্দর।

আরেকটা বিষয়। ফ্লোরে খাওয়ার সময় আপনি পুরো শরীর ব্যবহার করে খাচ্ছেন। আপনার পুরো শরীর ঝুঁকিয়ে দিতে হচ্ছে প্রতিবার লোকমা মুখে নেবার সময়। মুভমেন্ট বেশি করতে হচ্ছে, ফলে আপনাকে বেশি মনোযোগ দিতে হচ্ছে। আর মনোযোগ দিয়ে খাওয়া নিয়ে আমরা তো একটু আগেই জানলাম।

'আনাস বিন মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কখনো

www.QuranerAlo.net

কোন উঁচু জিনিসের ওপর থালা রেখে আহার করেননি। কাতাদা (রা.) বলেন, তাহলে তারা কিসের ওপর রেখে খেতেন? তিনি (আনাস) বলেন, দস্তরখানের ওপর রেখে।[১]

‘আবদুল্লাহ বিন বুসর (রা.) থেকে বর্ণিত,আমি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কে একটি বকরী হাদিয়া দিলাম। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাঁর উভয় হাটু উঁচু করে বসে আহার করছিলেন। এক বেদুঈন বলল, এটা কী ধরনের বসা! তিনি বলেন: নিশ্চয় আল্লাহ্ তা’আলা আমাকে অনুগ্রহপরায়ণ ও বিনয়ী বান্দা বানিয়েছেন, হিংসুক ও অহংকারী বানাননি।[২]

আরও চমকপ্রদ ব্যাপার হল, নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থেকে তিন ভাবে বসে খাওয়া প্রমাণিত।[৩]

১. উভয় হাঁটু বিছিয়ে, মানে নামাযে বসার মত করে।[৪]
২. এক হাঁটু উঠিয়ে, অপর হাঁটু বিছিয়ে।[৫]
৩. দুই হাঁটু উঠিয়ে পায়ের পাতায় ভর করে।[৬] বিশেষত হালকা খাবারের ক্ষেত্রে এভাবে বসে আহার করা সংক্রান্ত বর্ণনা পাওয়া যায়।

খেয়াল করে দেখবেন, এই তিন ভাবে বসলে পাকস্থলী সবচেয়ে বেশি প্রেসারে থাকে। ফলে আপনি চাইলেও ভরপেট খেতে পারবেন না, তার আগেই আপনার মনে হবে, আমার পেট ভরে গেছে। অবশ্য শারীরিক অসুবিধার কারণে আসন করে নিতম্বের ওপর বসারও অনুমতি আছে।[৭]

ইসলামের একটা বৈশিষ্ট্য হল— ইসলাম ‘কী করতে হবে’ শুধু তা-ই বলে না, কীভাবে সেই পর্যন্ত পৌঁছানো যাবে তাও নিশ্চিত করে। পরিমিত খাওয়াকে উৎসাহিত করেই শেষ না, কীভাবে খেলে খাওয়াটা পরিমিত হয় সেগুলোর নির্দেশনাও আছে। সামনে বিস্তারিত আসছে। নিজের ও প্লেটের সমতলাধিকার নিশ্চিত করুন। পরিমিত খেয়ে সুস্থ থাকুন।

---

১ বুখারী ই.ফা. ৪৯০৮, ইবনু মাজাহ ৩২৯২-৩২৯৩, বুখারী ৫৩৮৫-৫৩৮৬-৫৪১৫, তিরমিযী ১৭৮৮-২৩৬৩ (iHadis)

২ আবূ দাউদ ৩৭৭৩, ইবনে মাজাহ ৩২৬৩, সিলসিলাতুস সহীহাহ ৩৯৩ (iHadis)

৩ কিতাবুস সুন্নাহ, মুফতি মাওলানা মনসুরুল হক হাফিযাহুল্লাহ, মাকতাবাতুল আশরাফ, পৃষ্ঠা ৪৪-৪৫

৪ আনাস ইবনে মালিক রা . থেকে বর্ণিত, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে হাঁটুর উপর বসে খেজুর খেতে দেখেছি। মুসলিম ৩৮০৭ এর সূত্রে https://islamqa.info/en/171848

৫ শরহুস সুন্নাহ ৩৫৭৭ সূত্রে প্রাগুক্ত।

৬ প্রাগুক্ত।

৭ সূরা নূর, আয়াত ৬১; আল-ইতহাফ, ৫ : ৪৮০ সূত্রে কিতাবুস সুন্নাহ, মুফতি মাওলানা মনসুরুল হক হাফিযাহুল্লাহ, মাকতাবাতুল আশরাফ, পৃষ্ঠা ৪৫

www.QuranerAlo.net

১৬. আনন্দ ভাগ করলে বাড়ে

রয়েল সোসাইটির বায়োলজিক্যাল সায়েন্স বিভাগের বরাতে একটি রিসার্চ পেপার পাবেন।[১] পেপারটি রেডি করেছেন Jennifer Verdolin, Ph.D. যিনি Duke University তে লেমুরদের ওপর গবেষণা করছেন animal behavior expert হিসেবে। তিনি উল্লেখ করেন যে গবেষকগণ বলছেন, খাবার ভাগাভাগি করে খাওয়ার পর শিম্পাঞ্জীদের রক্তে oxytocin হরমোন লেভেল বেড়েছে। Dr. Wittig এবং তাঁর সহকর্মীগণ প্রস্তাব করেন, খাবার ভাগ করে খাওয়া (food sharing) এর কারণে প্রচুর oxytocin হরমোন ক্ষরণ হয়, যা দুজন অপরিচিত ব্যক্তির মাঝে পারস্পরিক বন্ধন ও সহযোগিতাকে দৃঢ় করে। (facilitate bonding and cooperation between unrelated individuals.)

Oxytocin হরমোনটা মা-শিশু বন্ধন তৈরির জন্য বেশি পরিচিত। শিশু স্তন্যপান করলে মায়ের হরমোন নিঃসরণ শুরু হয়। এজন্যই বলা হয়, জন্মের সাথে সাথে বাচ্চাকে মায়ের কাছে দিতে দুধ খাওয়ানোর জন্য। **মূলত 'বন্ধুত্ব থেকে প্রেম'— সব ধরনের যুগল বন্ধন ও সামাজিক অনুভূতির জন্য প্রধানত এই হরমোন কাজ করে, যা অধিক নির্গত হয় খাবার ভাগাভাগি করে খেলে।**

ওয়াহশী (রা.) থেকে বর্ণিত,

❛তিনি বলেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ! আমরা আহার করি, কিন্তু পরিতৃপ্ত হতে পারি না। তিনি বলেন, তোমরা হয়ত পৃথক পৃথকভাবে আহার করো। তারা বলেন, হাঁ। তিনি বলেন, তোমরা একত্রে আহার করো এবং আহারকালে আল্লাহর নাম স্মরণ করো, তাহলে তোমাদের খাদ্যে তোমাদের জন্যে বরকত দেয়া হবে।[২]

উমার ইবনুল খাত্তাব (রা.) থেকে বর্ণিত,

❛রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তোমরা একত্রে আহার করো এবং বিচ্ছিন্নভাবে করো না। কারণ বরকত থাকে সমষ্টির সাথে।[৩]

এক একটা সুন্নাত ছেড়ে দিয়ে আমরা মহা বিপদে পড়ে গেছি। শরীর গোল্লায়

---

১ http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/281/1778/20133096

২ ইবনে মাজাহ ৩২৮৬, আহমাদ ১৫৬৪৮, সিলসিলাতুল সহীহাহ ৬৬৪ (iHadis)

৩ ইবনে মাজাহ ৩২৮৭ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

যাচ্ছে, মনমগজ গোল্লায় যাচ্ছে। আমাদের ঘরেও শান্তি নেই। স্বামী-স্ত্রীতেও মুখোমুখি ভাব, ছেলে বাপকে সহ্য করতে পারে না। ভাই-ভাইয়ে সাপ-বেজি। তো শুরু হয়ে যাক আজ থেকেই, পুরো ফ্যামিলি, এক বড় প্লেটে। মুড়ি চানাচুর দিয়েই শুরু হোক, এরপর রুটি পরোটা, এরপর না হয় ডাল ছাড়া ভাত।

www.QuranerAlo.net

১৭. আজ চুলা বন্ধ

University of Southern California-র বায়োলজিস্ট Valter Longo সাহেব ইস্ট ছত্রাক থেকে নিয়ে মানুষ পর্যন্ত বিভিন্ন জীবন্ত সিস্টেমের ওপর, উপবাসের ইফেক্ট নিয়ে বিগত ২০ বছর ধরে গবেষণা করছেন। 'মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকা' (intermittent fasting) নিয়ে ২০১৪ সালের গ্রীষ্মে একটা আর্টিকেল প্রকাশ করেন Longo সাহেব ও তার দলবল, যার শিরোনাম ছিল *'উপবাস আপনার রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে পুনর্সজ্জিত করে' (Fasting could reboot the immune system)*[১]

তারা কিছু ইঁদুরকে ২ দিন এবং কিছু ক্যান্সার পেশেন্টকে ৩-৫ দিন উপবাস করান। ফলে সাময়িকভাবে রক্তের শ্বেতকণিকা কমে গেলেও শেষপর্যন্ত প্রচুর নতুন কণিকা রক্তে আসে। আর এই নবীন, তরুণ, সতেজ শ্বেতকণিকা প্রতিরক্ষার জন্য খুবই দক্ষ।

Longo সাহেব আরো বলেন, আমরা বানর ও ইঁদুরে প্রমাণ পেয়েছি। এখন আমাদের হাতে মানবদেহের ব্যাপারেও প্রচুর প্রমাণ রয়েছে। আপনি যদি তাদের ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করে দেন, তারা শুধু দীর্ঘজীবী হচ্ছে তাইনা, অসুখবিসুখের প্রকোপও কয়েকগুণ কমে যায়। অসুখবিসুখ বলতে তিনি ডায়বেটিস, ক্যান্সার ও হৃদরোগের কথা উল্লেখ করেন। শেষে তিনি মন্তব্য করেন, আমরা এই অভ্যাসটা (মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকা) ভুলে গেছি, আমাদের উচিত এটা আবার ফিরিয়ে আনা। ("We forgot it, and we need to get back to it")[২]

❛আম্মাজান আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সোমবার ও বৃহস্পতিবারের রোযার প্রতি বেশি খেয়াল রাখতেন।[৩]

❛আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: প্রতি সোমবার ও বৃহস্পতিবার (আল্লাহ তা'আলার দরবারে) আমল পেশ করা হয়।

---

১ https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2015/jan/27/fasting-facts-is-the-52-diet-too-good-to-be-true

২ http://www.nhs.uk/news/2013/01January/Pages/Does-the-5-2-intermittent-fasting-diet-work.aspx

৩ ইবনু মাজাহ ১৭৩৯-১৭৪০, তিরমিজি ৭৪৫, নাসায়ী ২৩৬০ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

সুতরাং আমার আমলসমূহ যেন রোযা পালনরত অবস্থায় পেশ করা হয়— এটাই আমার পছন্দনীয়।[১]

আম্মাজান আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত,তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সর্বদা সোমবার এবং বৃহস্পতিবার সাওম (রোযা) পালন করতেন।[২]

মিরপুর চিড়িয়াখানায় খবর নেন। প্রাণীদের মঙ্গলবার উপোস রাখত আগে, এখন কি বারে রাখে জানি না। শিকার করে খাওয়া লাগে না তো। শুয়ে বসে খায়। নইলে শুনতেন, ঢাকা চিড়িয়াখানার বাঘিনী 'ময়ূরী'র শুগার হাই। বা স্ট্রোক করে মৃত্যুর সাথে পাঞ্জা লড়ছে সিংহ 'বিক্রম'। এখন তো এগুলাই 'সাধারণ গ্যান'। চাকরি হবে না, চাকরি হবে না, চাকরি হবে না।

একটা বিষয় খেয়াল করেছেন। আজকাল কেউ না খেয়ে মরে না। আমাদের দেশে আলহামদুলিল্লাহ আল্লাহ সবাইকে কমবেশি খাওয়াচ্ছেন কিন্তু। মানুষ মরছে খেয়ে, ঠেসে খেয়ে। রিকশায় মেশিন বসানো, ট্রাক্টরে চাষ হয় খেত। রিকশাচালক-কৃষক-দিনমজুরেরও আজ ডায়বেটিস-প্রেশার-হৃদরোগ। মা-বোনেরা বাসায় অধ্যাদেশ জারি করে দিন, এখন থেকে সোম-বৃহস্পতি চুলা বন্ধ। আখেরে ভাল বৈ মন্দ হবে না।

---

১ তিরমিজি ৭৪৭, আবু দাউদ ২৪৩৬ (iHadis)
২ না'সায়ী ২৩৬১-২৩৬৪ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

১৮. কুছ মিঠা হো জায়ে

বর্তমানে আমাদের দেশসহ অন্যান্য তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলোতে নবজাতকের ব্যাপারে প্রচলিত একটা বয়ান হল, ৬ মাস পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধ ছাড়া আর কিছুই দেয়া যাবে না। মায়ের দুধই বাচ্চার জন্য যথেষ্ট। এমনকি আমার টীচার ও সিনিয়র কলিগদের দেখেছি ওয়ার্ডে বাচ্চার মা-নানী-দাদীকে বকাঝকা করতে, কেন নবজাতককে মধু খাওয়ানো হলো, এখন পেট খারাপ করলে কে দায় নেবে? ইত্যাদি ইত্যাদি। তবে কেউ কেউ এ ব্যাপারে বেশ ফ্যানাটিক, বাচ্চা হবার পর থেকে একফোঁটা পানিও না।

'Sugar gel' helps premature babies শিরোনামে বিবিসি আর্টিকেলটি প্রকাশ করে[১] সরাসরি অনুবাদ করে দিচ্ছিঃ

জেলি আকারে এক ডোজ চিনি গালের ভেতর ঘষে দিলে অপরিণত শিশুদেরকে ব্রেন ড্যামেজ থেকে রক্ষা করা যায়, এটি খুব সস্তা ও ফলপ্রসূ পদ্ধতি। (A dose of sugar given as a gel rubbed into the inside of the cheek is a cheap and effective way to protect premature babies against brain damage, say experts.)

সারা পৃথিবীতে প্রতি বছর ১৫ মিলিয়ন মানে দেড় কোটি বাচ্চা নির্ধারিত সময়ের আগে জন্ম নেয়। *Sciencedaily* বলছে, প্রতি ৩ টি বাচ্চার ১ টি জন্ম পরবর্তী হাইপোগ্লাইসেমিয়ার (রক্তে গ্লুকোজ স্বল্পতা) ঝুঁকি নিয়ে জন্মায়।[২] ফলে বাচ্চার স্নায়ুতন্ত্র মানে ব্রেন ও নার্ভ গঠন বাধাগ্রস্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। (Nearly one in three infants is at risk for neonatal hypoglycaemia (low blood sugar levels), which raise a baby's risk of impaired nervous system development)। এর ফলে বুকের দুধপানেও বাচ্চার সমস্যা হতে পারে (detrimental effects on establishing breastfeeding)। যেসব বাচ্চারা পূর্ণ সময়ের আগেই জন্ম নেয়, তাদের প্রতি ১০ জনের ১ জনের ব্লাড শুগার মারাত্মক কম থাকতে পারে। ডায়াগনোসিস ও যথাযথ চিকিৎসা না হলে মস্তিষ্কের স্থায়ী ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।

---

১ http://www.bbc.com/news/health-24224206

২ https://www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161026140018.htm

www.QuranerAlo.net

নিউজিল্যান্ডের একদল গবেষক এই জেলি থেরাপি ২৪২ টি নবজাতক শিশুর ওপর পরীক্ষা করেন এবং সিদ্ধান্তে আসেন, এই **'জন্মাবার পরই মিষ্টিমুখ' প্রথম চিকিৎসা (first-line treatment)** হওয়া উচিৎ। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগদ্বিখ্যাত জার্নাল *The Lancet* এ গবেষণাপত্রটি ছাপা হয়। *PLOS Medicine* এও প্রকাশিত হয়েছে নিবন্ধটি।

University of Auckland এর প্রফেসর Jane Harding এবং তার দল বলেন, এটা গ্লুকোজ স্যালাইন দেয়ার চেয়ে অনেক সহজ পন্থা এবং সস্তা, বাচ্চাকে আইসিইউ-তে ভর্তি হওয়া থেকে রক্ষা করে। এখন অনেক বাচ্চাকেই আইসিইউ-তে রাখা লাগে রক্তে কম গ্লুকোজের কারণে, যাকে বলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া।

Institute for Women's Health at University College London এর Neil Marlow বলেন, **যদিও এই গ্লুকোজ জেলী (dextrose gel) এর ব্যবহার এখন অপ্রচলিত হয়ে গেছে, এই গবেষণা বলছে, এটাকে আবার চিকিৎসা হিসেবে পুনর্জীবিত করা প্রয়োজন।** কারণ আমাদের এখন এর পক্ষে যথেষ্ট প্রমাণ রয়েছে যে এটা আসলেই কাজের জিনিস।

এখন আমরা বদহজম ঠেকাতে মূল রিসার্চ পেপারে চোখ বুলিয়ে নিই। গবেষণাটিতে ফান্ডিং করেছে Waikato Medical Research Foundation, the Auckland Medical Research Foundation, the Maurice and Phyllis Paykel Trust, the Health Research Council of New Zealand এবং the Rebecca Roberts Scholarship। গবেষণাপত্রের শিরোনাম *'Dextrose gel for neonatal hypoglycaemia (the Sugar Babies Study): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial'*। ছাপা হয়েছে *The Lancet* জার্নালের Volume 382, No. 9910, p2077–2083, 21 December 2013 সংখ্যায়।[১]

গবেষকগণ হচ্ছেন Deborah L Harris PhD, Philip J Weston MBChB, Matthew Signal BE (Hons), Prof J Geoffrey Chase PhD এবং Prof Jane E Harding FRACP সাহেব। ওনারা ৩৫-৪২ সপ্তাহ মাতৃগর্ভে থাকা বাচ্চাদেরকে নেন যাদের বয়স ২ দিনের কম। ৫১৪ টি বাচ্চার

---

১ http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)61645-1/abstract

www.QuranerAlo.net

মধ্যে ২৪২ টিকে পান হাইপোগ্লাইসেমিক, মানে রক্তে গ্লুকোজ কম। ভুল গণনা বাদ দিয়ে পরীক্ষাধীন বাচ্চা থাকে ২৩৭ টি। ১১৮ (৫০%) টিকে দেয়া হল চিনির জেলী, ১১৯ (৫০%) কে দেয়া হল 'কিছুই না' (placebo)। এই গ্লুকোজ কম বাচ্চাগুলোকে ২ বার শিরায় গ্লুকোজ দেবার পরও যাদের রক্তে গ্লুকোজ লেভেল 2.6 mmol/L এর কম থাকবে তাদেরকে বলা হবে treatment failure। তো ফলাফল পাওয়া গেল, যে গ্লুকোজ কম বাচ্চাগুলোকে জেলী দেয়া হয়েছে তাদের treatment failure কম।

ফাইনালি সিদ্ধান্ত দিলেন, **জন্মের পর প্রথম ৪৮ ঘন্টায় মাতৃগর্ভে কম থাকা এবং পূর্ণসময় থাকা উভয় ধরনের বাচ্চাদের মানে সব বাচ্চাদেরকেই হাইপোগ্লাইসেমিয়া প্রতিরোধে এই চিনির জেলী খাওয়ানো প্রথম চিকিৎসা হিসেবে বিবেচ্য।**[১] (Dextrose gel should be considered for first-line treatment to manage hypoglycaemia in late preterm and term babies in the first 48 h after birth.)

সুন্নাহের কষ্টিপাথরে ঘষি চলেন। দেখি বিজ্ঞান কতদূর এগোল। তাহনীক মানে হল মিষ্টি কিছু যেমন খেজুর বা মধু, নবজাতকের মুখে দেয়া। বাচ্চার প্রথম খাবার হিসেবে। ব্যাপারটা প্রচলিত কনসেপ্টের উল্টো, তাইনা? তো তাহনীকের ব্যাপারে বর্ণিত আছে,

❛আবু মুসা বলেছেন, আমার একটি ছেলে সন্তান হলো, আমি তাকে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর নিকট নিয়ে এলাম। তিনি তার নাম রাখলেন ইব্রাহীম। কিছু খেজুর দিয়ে তার তাহনীক করলেন এবং তার জন্য আল্লাহর কাছে দুয়া করলেন। এরপর আমার কাছে ফিরিয়ে দিলেন।[২]

❛'আম্মাজান আয়িশাহ্ (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর কাছে শিশুদেরকে আনা হতো। তিনি তাদের জন্যে বারাকাত ও কল্যাণের দু'আ

---

১ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3982331/; http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002155; https://www.auckland.ac.nz/en/about/news-events-and-notices/news/news-2016/11/sugar-gel-could-prevent-potentially-dangerous-condition-in-newbo.html; http://news.nationalpost.com/health/simple-dextrose-gel-can-treat-low-blood--sugar-in-newborns-lancet-study?__lsa=b60a-27bf; http://ebm.bmj.com/content/early/2017/01/25/ebmed-2016-110649

২ বুখারী ৫৪৬৭, মুসলিম ২১৪৫ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

করতেন এবং 'তাহনীক' (কিছু চিবিয়ে মুখে ঢুকিয়ে দিতেন) করতেন।[১] আনাস ইবনু মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, উম্মু সুলায়ম (রা.) তাঁর সঙ্গে কতক খেজুরও দিলেন। রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে (শিশুটিকে) কোলে নিলেন এবং জিজ্ঞেস করলেন, তার সাথে কিছু আছে কি? তাঁরা বললো, হ্যাঁ, কয়েকটি খেজুর আছে। তখন নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সেগুলো বের করলেন ও চিবালেন। তারপর তা তাঁর মুখ হতে নিলেন এবং বাচ্চাটির মুখের মধ্যে দিলেন। এরপর তাকে তাহনীক করে তাঁর জন্যে দু'আ করলেন এবং তার নাম রাখলেন 'আব্দুল্লাহ'।[২]

ওওও, সবাই মিষ্টি খাবেন ওকে না দিয়ে? দুনিয়াতে এসেই বঞ্চনা আর অবহেলা? ওকে কেন্দ্র করে কত আনন্দ, আর ও-ই মিষ্টি খাবেনা? এ কেমন বিচার? বাচ্চারা আমি তোমাদের নৈতিক সমর্থন দিলাম, তোমরা আমিষ্টি অনশন ডাকো। ভিআইপির প্রটোকল চাই, মানি না, মানবো না।

আসলে মূল ব্যাপার যেটা, নবীর যুগে কোন বাচ্চা আগে জন্মেছে, কে পরে; বা কার ব্লাডে শুগার কম, কাকে আইসিইউতে নিতে হবে— এ বিষয়গুলো ছিলো না। মানুষ সায়েন্স জানতো না, কিন্তু সায়েন্সের (ন্যাচারাল ল') স্রষ্টা তো সায়েন্স জানতেন। তাই সৃষ্টিকর্তা তার প্রেরিত পুরুষের দ্বারা ইন জেনারেল গণহারে একটা সায়েন্স সুন্নাত হিসেবে চালু করে দিলেন। যাতে করে পরিণত-অপরিণত, রক্তে সুগার কম-বেশি সবাই ঐ ঝুঁকিটা থেকে বেঁচে যায়। এই সুন্নাতগুলো কিন্তু জাস্ট নবীজীর অভ্যাস বা ১৪০০ বছর আগের প্রথা মনে করলে মারাত্মক ভুল হবে মূল্যায়নে। যেমনটা নাস্তিকপাড়াই না শুধু, অনেক প্র্যাক্টিসিং মডারেট 'মোজলেম'ও মনে করেন এবং সযত্নে ছেড়ে দেন। **এগুলো সায়েন্সের জন্মের আগেই সায়েন্সের স্রষ্টার দেয়া 'ভক্তির মোড়কে সায়েন্স'। ১৪০০ বছর উম্মাহ ভক্তির মোড়কে সায়েন্স খেয়েছে। আজ সায়েন্স কারো একচেটিয়া বাণিজ্য। এখনো ভক্তির মোড়কেই খান। যুক্তিটা জানুন, কিন্তু খান ভক্তিভরে, ভালোবেসে।**

পশ্চিমা বিজ্ঞানকে আমি বলি কমার্শিয়াল বিজ্ঞান। গবেষণা বেশ হয়। কিন্তু প্রকাশ হয় ওটুকুই যেটুকুতে বাণিজ্য আছে। । সুন্নাত আমাদেরকে বিজ্ঞানের এই বাণিজ্যের হাত থেকে বাঁচাবে।

---

১ মুসলিম ৫৫৩ (ই.ফা.), ৫৪৯ (iHadis)
২ মুসলিম ৫৪২৮ (ই.ফা.), iHadis ৫৫০৬

www.QuranerAlo.net

Contents

১৯. মাছিমারা কেরানি

মাছি নিজেই রোগজীবাণু ছড়ায়। সেই মাছির গায়েই অ্যান্টিবায়োটিক ? চিন্তাই করা যায় না। সারা দুনিয়া খুঁজে শেষ করে ফেললেও মাছির গায়ে অ্যান্টিবায়োটিক খোঁজার কথা স্বপ্নেও ভাববে না কেউ। কিন্তু ভেবেছেন অস্ট্রেলিয়ার সিডনির Macquarie University-র Department of Biological Sciences এর এক গবেষক দল। তাঁরা চিন্তা করেছেন, মাছিরা গোবর-পচা মাংস-পচা ফলের মত জীবাণুসংকুল পরিবেশে নিজেরা কীভাবে বেঁচে থাকে। নিশ্চয়ই ওদের নিজেদের কোন প্রতিরক্ষাব্যবস্থা রয়েছে ফলে ওরা এসব আজেবাজে জায়গায় অবাধে চলাফেরা করতে পারে। তাঁরা মাছির জীবনচক্রের নানা দশায় জীবাণুরোধী কার্যক্রম লক্ষ্য করেন। *Microbiology Australia* Sep 2001 সংখ্যায় তাঁদের এই গবেষণাটি প্রকাশিত হয়।[১]

Ms Joanne Clarke নামক এক ভদ্রমহিলা ঐ গবেষকদলের সদস্য হিসেবে Australian Society for Microbiology Conference Melbourne এ গবেষণাখানি উপস্থাপন করেন ২০০২ সালে। তিনি বলেন, 'নতুন এন্টিবায়োটিকের সন্ধানে সারা দুনিয়ায় পরিচালিত রিসার্চের একটা ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা আমরা। তবে এটা নিশ্চিত যে আমরা যেখানে খুঁজছি, আর কেউ সেখানে খোঁজেনি'।

বিজ্ঞানীরা ৪টি প্রজাতির মাছি নিয়ে গবেষণা করেন— house fly মানে আমাদের ঘরোয়া মাছি, vinegar fruit fly, sheep blowfly এবং Queensland fruit fly। লার্ভা মানে শূককীট দশায় এরা খুব বেশি অ্যান্টিবায়োটিক উৎপাদন করেনি কেননা এ অবস্থায় এরা ততটা ব্যাকটেরিয়ার সংস্পর্শে আসে না। আর পিউপা মানে মূককীট দশায় ওরা শক্ত আবরণে আবদ্ধ থাকায় তখনো বেশি অ্যান্টিবায়োটিক তৈরির প্রয়োজন পড়েনি। Queensland fruit fly-এর লার্ভা ছাড়া বাকি লার্ভাগুলো অ্যান্টিবায়োটিক তৈরি করেছে। আর পরিণত দশায়

---

১ https://books.google.com.bd/books?id=pZpm0e_RVYQC&pg=PP52&lpg=PP52&dq=Joanne+Clarke+Macquarie+University+research+papers&source=bl&ots=BqVraWWAlu&sig=F24sZLDpNB57eenTnGFl0f58zIg&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiYyPaono7YAhXClZQKHcFZCmwQ6AEIPzAC#v=onepage&q=Joanne%20Clarke%20Macquarie%20University%20research%20papers&f=false

www.QuranerAlo.net

সবাই করেছে। Ms Clarke বলছেন, ৪ প্রজাতিতেই 'বাইরের সার্ফেসে' অ্যান্টিবায়োটিক ক্ষমতা পাওয়া গেছে, এমনকি ওদের পেটেও। ইন ফ্যাক্ট, ওরা তো খায়ই ব্যাকটেরিয়াময় হাজামজা জিনিস।

মাছিগুলোকে ইথানলে ডুবিয়ে এই মিশ্রণকে একটা ফিল্টারের দ্বারা নির্যাস (simpler extraction) করে নেয়া হয়। ডুবিয়ে নেয়া হয়, বুঝলেন তো? 'মাছিকে ডুবিয়ে' কিন্তু। (The antibiotic material is extracted by **drowning** the flies in ethanol) তারপর এই সলুশনকে জাস্ট *E.coli, Staph* ব্যাকটেরিয়া, *Candida* ছত্রাক and হাসপাতালের জীবাণুদের (hospital pathogen) ওপর দেয়া হয়। আর প্রতিবারই জীবাণুবিধ্বংসী কার্যক্রম পাওয়া গেল। 'আমরা এখন নির্দিষ্ট অ্যান্টিবায়োটিক টা পাওয়ার চেস্টা করছি, যা আমরা পরে কেমিক্যালি উৎপাদন করব', ভদ্রমহিলা বলেন। যেহেতু এই অ্যান্টিবায়োটিকটা ব্যাকটেরিয়া থেকে উৎপন্ন না, ফলে এই নতুন অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ (ressistance) করতে ব্যাকটেরিয়াদের বেশ বেগ পেতে হবে বলে 'মাছিমারা বিজ্ঞানীরা' ধারণা করছেন।[১] Glaxo Smith Kline এর সাপোর্টে এই নতুন ওষুধের গবেষণাটি হচ্ছে বলে অস্ট্রেলিয়ার *The Age* পত্রিকার Technology Editor মিঃ Garry Barker সাহেব আমাদের জানাচ্ছেন, এইবার সেরেচে।[২]

'আবূ হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত,তিনি বলেন, আল্লাহ্‌র রসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, যখন তোমাদের 'কারো পানীয় বস্তুর মধ্যে মাছি পড়ে তখন সে যেন তাকে তাঁর মধ্যে ডুবিয়ে দেয়। তারপর তাকে বাইরে ফেলে দেয়। কেননা ওর এক ডানায় রোগ আর অন্য ডানায় আরোগ্য রয়েছে।[৩]'

'মাছিমারা কেরানী' নিয়ে তামাশা করেছেন না? এবার হলো তো? মাছি ডুবিয়ে মেরে কীসব বানিয়ে ফেলছে। এই হাদিসটা নিয়েও ওপাড়া আমাদেরকে কত ট্রল করেছে, তামাশা করেছে। আমরাও করব ইনশাআল্লাহ। জান্নাতীরা জাহান্নামীদেরকে ট্রল করবে, মজা নিবে। মরতে তো হবেই, মরে নাও।

---

১ http://www.abc.net.au/science/articles/2002/10/01/689400.htm

২ http://www.theage.com.au/articles/2002/09/29/1033283388186.html

৩ বুখারী ৩৩২০-৫৭৮২, আবূ দাউদ ৩৮৪৪ (iHadis); আবূ দাউদে (অতিরিক্ত শব্দ) এসেছে; 'মাছি তার জীবাণু যুক্ত ডানাটি (প্রথমে পানীয়ের মধ্যে ডুবিয়ে) তাকে বাঁচানোর চেস্টা করে।

www.QuranerAlo.net

২০. ভোগে নয়, ত্যাগেই। তবে...

ক.

ডাক্তার সাহেবরা বলছেন, কমোডের চেয়ে প্যানে বসে (squat) মলত্যাগ করা বেশি স্বাস্থ্যসম্মত। Western Sydney University র একজন পরিপাকবিদ (gastroenterologist) Vincent Ho বলেন, সমতলে মলত্যাগ করলে পায়খানা ক্লিয়ার হয়, মলত্যাগের রাস্তা প্রশস্ত হয়। (Squatting 'allows a clearer and wider passage for stools to pass through')[১]

হাই কমোড আবিষ্কার করেন Sir John Harington ১৬শ শতকে। ১৯শ শতকে গণহারে ব্যবহার শুরু হয়। এখন পশ্চিমা বিশ্বের দেখাদেখি উন্নয়নশীল দেশেও এর ব্যবহার বহুল।

বিষয়টি ভালোভাবে বুঝার জন্য মলত্যাগের প্রক্রিয়া একটু জেনে নিই। পায়খানার রাস্তার উপরেই আছে একটা বস্তার মত জায়গা যার নাম রেকটাম/ ...াশয়। যখন রেক্টামের বস্তায় মল এসে জমা হয়, বস্তার দেয়াল স্ট্রেচ হয়, কিছু ...ুর কাজ আছে। এরপর মলদ্বারের নালীটা রিলাক্স হয়। ঐ বস্তার নিচের মুখে ...uborectalis নামের একটা পেশীর প্যাঁচ আছে। এর কাজ হলো বস্তাকে টেনে ধরে রেক্টামের মুখ চিকন করে দেয়া। তো পায়খানা ফিরার সময় এই মাসলটাকে রিলাক্স থাকতে হবে যাতে বস্তার মুখটা চিকন হয়ে না যায়। প্যানে বসে মানে সমতলে পটি করলে এই পেশী রিলাক্স থাকে, রেক্টাম ও মলনালী কৌণিক না হয়ে সোজা হয়। পায়খানা হয় একদম ক্লিয়ার। ছবিটা দেখেন।

খ.

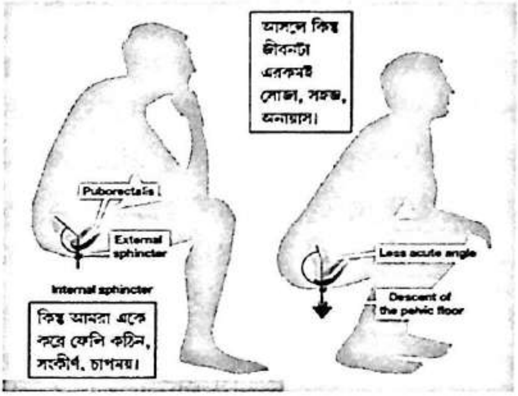
ইসরায়েলী গবেষক Dov Sikirov সাহেব ২৮ জন স্বাস্থ্যবান ভলান্টিয়ারের ওপর রিসার্চ করেন। তাদেরকে বলা হয়, আপনারা লিখে রাখবেন মলত্যাগে আপনাদের কত সময় লেগেছে আর কতটুকু প্রেসার দিতে হয়েছে। (asked to record how long their bowel motions took and how difficult

---

১ http://www.dailymail.co.uk/health/article-3742997/The-great-sit-squat--debate-idea-fills-horror-squat-toilets-effective-better-health-doctor-claims.html

www.QuranerAlo.net

their efforts were.) এদের সবাইকে ৪২ সেমি. ৩২ সেমি. এবং সমতলে মলত্যাগ করানো হল। প্রতি ভঙ্গিমায় প্রত্যেকের ৬ বার পায়খানার 'অভিজ্ঞতা'র ডাটা সংগ্রহ করা হল। সমতলে ক্রিয়ার হতে সময় লেগেছে গড়ে ৫১ সেকেন্ড, ৪২ সেমি.উঁচু কমোডে ১৩০ সেকেন্ড এবং ৩২ সেমি.ওয়ালাতে ১১৪ সেকেন্ড। তাঁরা জানিয়েছেন **সমতলে কাজ সারার সময় সহজে বেরিয়েছে, বেশি কসরত করতে হয়নি।**[১] (In conclusion, the present study confirmed that sensation of satisfactory bowel emptying in sitting defecation posture necessitates excessive expulsive effort compared to the squatting posture.)



গ.

জাপানি এক গবেষণায়ও উঠে এসেছে, সমতলে বসলে রেক্টাম ও মলনালী সরলরেখায় থাকে। ফলে অনায়াসে বেরিয়ে আসে, এক্সট্রা কসরত (abdominal straining) ছাড়াই। যাদের পায়খানায় বসে বেশি প্রেসার দিতে হয় তাদের fissure হবার সম্ভাবনা থাকে। আল্লাহ যেন শত্রুকেও না দেন এই অসুখ। এত ব্যথা। টয়লেটে বসে বেশি চাপাচাপি করা (পেটে উচ্চচাপ দেয়া) যাদের অভ্যাস তারা বেশ কিছু রোগের ঝুঁকিতে থাকেন, তার মধ্যে— হার্নিয়া, রেক্টাল প্রোলাপ্স (পায়খানার রাস্তা বাইরে বেরিয়ে আসা), ইউটেরোভ্যাজাইনাল প্রোলাপ্স (জরায়ু-যোনিনালী বাইরে বেরিয়ে আসা), পাইলস প্রভৃতি।

জাপানি রিসার্চের শিরোনাম *Influence of Body Position on Defecation*

---

১ মূল রিসার্চ পেপার এখানেঃ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sikirov%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=12870773#
http://www.dailymail.co.uk/health/article-3742997/The-great-sit-squat--debate-idea-fills-horror-squat-toilets-effective-better-health-doctor-claims.html#ixzz4aHKv11Z7

in Humans. গবেষণাটি পরিচালনা করেন: Ryuji Sakakibara, MD, PhD, Associate Professor, Neurology, Internal Medicine, Sakura Medical Center, Toho University। গবেষণা শেষে সিদ্ধান্তে আসেন: **সমতল প্যানে বসে পায়খানা করলে মলাশয়-পায়ু নালী সোজা থাকে, ফলে পায়খানা করার সময় চাপ দিতে হয় কম।**

(The results of the present study suggest that the greater the hip flexion achieved by squatting, the straighter the rectoanal canal will be, and accordingly, less strain will be required for defecation.)[1]

যে জার্নালে গবেষণাপত্রটি এসেছিলঃ *LUTS*, Volume 2, Issue 1, April 2010, Pages 16–21; ISI Journal Citation Reports - Ranking: 2015: 74/77; Online ISSN: 1757-5672

তাহলে বুঝা গেল আধুনিক বিজ্ঞানপ্রদত্ত সব আরামই নেয়া যাবে না। খুব বসে বসে গান শোনা চলছে আর বিসর্জন হচ্ছে, বা মোবাইল ব্রাউজিং-এর সাথে সাথে মলত্যাগও চলছে, কেউ কেউ আবার ঘুমিয়েও পড়ছে। এত আরাম পরে হবে ব্যারাম। ১৪০০ বছর আগের প্রচলন এখনো কতটা আধুনিক? কেউ কেউ নাক সিঁচকে বলতে পারেন, সেসময় ছিল না, তাই ব্যবহার হয়নি। মশাই, পিরামিড বানিয়ে ফেলেছে লোকে সেসময়, আর এটুকু জ্ঞান ছিল না যে, টুলে একটা ফুটো করে নিলে বসে বসে ঘুমানো যায়?

আসলে নবীজী যখন যে কাজটা যেভাবে করেছেন যতটুকু করেছেন সেটা কেবল যুগ, পরিবেশ বা প্রচলন বলে নয়। তাঁর কোন ব্যক্তিগত কাজকেও কেউ যদি 'ওসময় ওইযুগের' বা 'আরবের প্রচলন' বলে দূরে সরিয়ে রাখে তো সে আখিরাতে কী হারালো তা আলিমগণ বলবেন, আমি এটুকু বলছি সে দুনিয়াতে স্বাস্থ্যকর জীবনপদ্ধতি হারালো, যা তাকে 'না জানি কত' অসুখ আর বিপদ থেকে বাঁচাতো।

আসেন তাহলে আরেকটা মজার জিনিস জেনে নিই। 'খোসপাঁচড়া' নামক একটা সুন্দর অসুখ আছে। ইংরিজিতে বলে Scabies। বাসার একজনের হলে

---

১ http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1757-5672.2009.00057.x/abstract

www.QuranerAlo.net

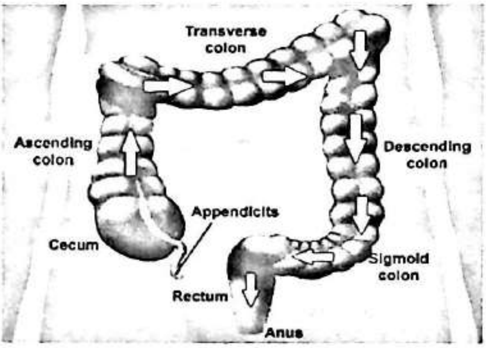
সবার হবে আশা করা যায়। প্রথমে ডাক্তারের কাছে যাবেন চুলকোনি নিয়ে। ডাক্তার চুলকোনির জন্য অ্যান্টিহিস্টামিন দিবে। এরপর যাবেন বগল বা কুঁচকি-উরু চুলকানি নিয়ে। এবার দিবে অ্যান্টিফাংগাল ক্রীম। সেরে গিয়ে আবার হবে। আঙ্গুলের ভাঁজে, নিতম্বে সব জায়গায়। পালাবেন কোথায়? চিকিৎসাও ভারি ঝক্কির বাপু। আগে ভালো করে সাবান মেখে গরম পানিতে গোসল সেরে নাও, এবার দিগম্বর হয়ে সারা গায়ে এক টিউব ক্রীম গলা থেকে নিচে অবধি মাখো, এবার ১০ ঘণ্টা ন্যূনতম পোশাকে বসে থাকো, ১০ ঘণ্টা পর আবার সাবান মেখে গোসল। সেরে গেল তো গেল, নইলে ৭ দিন পর আবার একই সার্কাস। শুধু কি নিজে? না, গিন্নীও। ছেলেপুলেকেও করানো লাগতে পারে। ভাবছেন ঝামেলা গেল? না না, কেবল তো শুরু। বিছানার চাদর থেকে নিয়ে অন্তর্বাস পর্যন্ত সব ফুটিয়ে ধুতে হবে, পোকার ডিম যদি রয়ে যায়, সেরে গিয়ে আবার হবে যে। জি, পোকাই বটে।

Sarcoptis scabei নামক একজাতীয় পোকা চামড়ার নিচে সুড়ঙ্গ করে বাড়ি করে, সংসার পাতে, আণ্ডা-বাচ্চা দেয়। আপনি হয়ে ওঠেন জলজ্যান্ত 'পোকামাকড়ের ঘরবসতি'। আপনাকে ঘিরে চলে ওদের ডেভেলপার ব্যবসা কীভাবে এলো? আপনি তো গিন্নীর পাশেই শোন, অন্য কারো প্যান্ট-লুঙ্গি অন্তর্বাস ব্যবহার করেন না। তাহলে? ওই যে মনে নেই, অমুক জায়গায় গিয়ে আপনাকে 'বেগে পেল'। আপনি গিয়ে ধপ করে হাই কমোডে ঠেসে বসে গেলেন। আপনার ঠিক আগেই একজন 'পোকামাকড়ের ঘরবসতি' এসে ওখেনে ঠেসে বসে কম্মো সেরেছেন। ওখান থেকে পোকা-ডিম-বাচ্চা লেগে গেছে। সেখান থেকে আপনাতে। এখন কি করবেন আর, বাড়ি যেয়ে চুলকোন।

www.QuranerAlo.net

২১. আবারও বাম

মলত্যাগ কিভাবে করতে হবে এটার পর্যন্ত স্বাস্থ্যসম্মত নির্দেশনা আছে ইসলামে। আর আমরা নাকি পোশাকের নির্দেশনাই খুঁজে পাই না। ছবিতে রেক্টাম জায়গাটা হল মলাশয়। মল এসে জমা হয় এখানে। আর রেক্টাম ফুলতে থাকে (stretch receptor)। নির্দিষ্ট পরিমাণ ফুলে গেলে বেগ আসে।[১]



আরো খেয়াল করুন, সিকাম থেকে শুরু করে রেক্টামের ঠিক আগ পর্যন্ত এলাকাটাকে 'কোলন' বলে। এখানে নির্দিষ্ট সময় পরপর সারাদিনই ঢেউয়ের মত নড়াচড়া চলে। সিকাম সামনের দিকে নড়ে মিনিটে ২ বার, আর রেক্টামের ঠিক আগে। ওখানে নড়ে মিনিটে ৬ বার।[২] এভাবে মল এসে জমা হয় রেক্টামে। এখন আপনি 'কাদিয়ানী অফিসে' গেলেন। একটু বাম পায়ে ভর দিয়ে বসলেন। হালকা চাপ পড়ল মলাশয়ের আগের অংশে। মলাশয়েরটুকু তো ক্লিয়ার হলই, সাথে সিগময়েড কোলনের কিছুটাও ক্লিয়ার। বেশ অনেকক্ষণের জন্য নিশ্চিন্ত, তাই না?

❛সুরাকাহ বিন মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: 'রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদেরকে পায়খানা করতে বাম পায়ের ওপর ভর দিয়ে ও ডান পা খাড়া রেখে বসার শিক্ষা দিয়েছেন।[৩]'

কিন্তু প্রশ্ন হল, নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এই এনাটমিটা কীভাবে জানলেন, যে মলের ডিরেকশন বাম থেকে। আর তার চেয়েও বড় প্রশ্ন, এই ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র শিক্ষা দেবার সাথে তাঁর জনমত গঠন, সাম্রাজ্য স্থাপন, ক্ষমতার লোভ (মানে ইসলামের উদ্দেশ্যকে ওরা যেভাবে দেখে)— এগুলোর সাথে এই ছোট ছোট শিক্ষার সংযোগটা কোথায়? কেন শিখালেন তিনি এসব একান্ত ব্যক্তিগত, গোপনীয় খুঁটিনাটি কথা। পৃথিবীর ইতিহাসে আর কোন নেতা-সম্রাট-সংস্কারক এমনটা শিখিয়েছে? ওনারা কবে একটু মুক্ত মন নিয়ে পড়তে শিখবেন। হায়, ওনারা।

---

১ Ganong's Review of Medical Physiology, 25th Edition, page 504

২ Ganong's Review of Medical Physiology, 25th Edition, page 503

৩ বুলুগুল মারাম ১০৪ বাইহাকীর সানাদে (iHadis)

www.QuranerAlo.net

২২. মুত্বাতহহিরীন

আমি আগেই বলেছি ফিকহী বিষয়ের বই এটা না। পেশাবের পর পবিত্রতা কীভাবে অর্জন হবে এ বিষয়ে বিভিন্ন মত আছে। কোন আলিমের মতে শুধু পানি দিয়েই হবে, আবার কোন আলিম বলেন কুলুখ নিলেই হবে। এ বই লেখার উদ্দেশ্য বলা হয়েছে আগেই। সুন্নাতের কতটুকু অংশ বিজ্ঞান আবিষ্কার করতে পেরেছে।

পুরুষের প্রস্রাবের নালীটা একটু দেখে নিন। বেশ প্যাঁচানো ও লম্বা। পুরুষের লম্বায় প্রায় ২০ সে.মি. এবং ২টা বাঁক আছে।[১] প্রস্রাবের নল পরানোর সময় এটা ডাক্তাররা খেয়াল রাখেন যাতে আঘাত না লাগে। প্রস্রাব শেষ হবার পরও বাঁকে বাঁকে কিছুটা রয়ে যাওয়া খুব অসম্ভব কিছু না।

এনাটমির জ্ঞান সে যমানায় কতটুকু এগিয়েছিল তা আমরা জানি না, তবে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম জানতেন যে প্রস্রাব করার পরও ভেতরে থেকে যায়। এজন্য তিনি পেশাবের পর 'ইসতিবরা' করতে বলেছেন।

❝ইবনে আব্বাস রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মদীনার বা মক্কার এক বাগানের পাশ দিয়ে অতিক্রম করলেন। তখন দুই ব্যক্তির আওয়াজ শুনতে পেলেন যাদেরকে কবরে আযাব দেয়া হচ্ছিল। তিনি বললেন, তাদেরকে এমন বড় কোন কারণে শাস্তি দেয়া হচ্ছে না (যে তা থেকে বাঁচা খুব কঠিন)। এরপর বললেন, হাঁ (তবে বড় গুনাহ)। তাদের একজন পেশাব থেকে 'ইস্তিবরা' করত না, আরেকজন পরনিন্দা করত।[২]

ইবনুল আছীর, ইবনে মানযূর, ইবনে বাত্তাল, আল্লামা কিরমানী রাহিমাহুমুল্লাহ 'ইস্তিবরা' এর অর্থ করেছেন, পেশাব করার পর অবশিষ্ট পেশাব বের করার চেষ্টা করা। সেটা কীভাবে করা হবে তা নির্দিষ্ট করে বলা হয়নি। জোরে কাশি

---

১ Gray's Anatomy for Students, 3rd Edition, Page 467, 440

২ নাসায়ী হাদীস ২০৬৮-২০৬৯, আবী শাইবা ১২১৬৪ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

দিয়ে, উঠবস করে, একটু হাঁটাহাঁটি করে হতে পারে। কীভাবে করা হবে নির্দিষ্ট নেই, তবে ইমাম নববীর মতে, ইস্তিবরা করা ওয়াজিব।[১] তবে যা করার টয়লেটের ভেতরেই, বাইরে এসে নির্লজ্জের মত হেঁটে বেড়ানো কাম্য নয়, যেমনটা আমাদের দীনদার সমাজের অনেকেই করে থাকেন। এ বিষয়ে বিস্তারিত হাদিস, সাহাবায়ে কিরাম রাদ্বিয়াল্লাহুম গণের আমল, সেগুলোর বিশ্লেষণ জানার জন্য *মাসিক আল-কাউসার,* সেপ্টেম্বর ২০১৭ সংখ্যায় প্রকাশিত মাওলানা মুহাম্মাদ ইমরান হাফিযাহুল্লাহ সংকলিত *'আদাবুল ইস্তিঞ্জাঃ দুটি মাসয়ালার দালিলিক বিশ্লেষণ'* প্রবন্ধটি দেখুন।

নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের অভ্যাসও এটাই ছিল যে তিনি মাটির ঢেলা ব্যবহার করতেন, পানি থাক বা না থাক। আর পানি থাকলে ঢিলা নিয়ে এরপর পানি নিতেন। আসুন দেখিঃ

❛সালমান (রাযি:) থেকে বর্ণিত, একদা তাঁকে বলা হল, তোমাদের নাবীসাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তোমাদেরকে সকল কাজই শিক্ষা দেন; এমনকি প্রস্রাব-পায়খানার নিয়ম-কানুনও! তিনি বললেন, হ্যাঁ, তিনি আমাদেরকে নিষেধ করেছেন পায়খানা ও প্রস্রাবের সময় কিবলামুখী হয়ে বসতে, ডান হাত দিয়ে শৌচকার্য করতে, তিনটি ঢিলার কম দিয়ে ইস্তিঞ্জা করতে এবং গোবর ও হাড় দিয়ে ইস্তিঞ্জা করতে।[২]

❛আসওয়াদ (রহ.) থেকে বর্ণিত, আবদুল্লাহ ইব্‌ন মাসউদ (রা.)-কে বলতে শুনেছেন যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম একদিন (পায়খানার জন্য) ঢালু জমিতে আসেন এবং আমাকে তিনটি পাথর (ঢেলা) আনার জন্য হুকুম করেন। আমি দু'টি পাথর পেলাম। তৃতীয়টি খোঁজ করলাম। কিন্তু পেলাম না। কাজেই আমি একটি গোবরের টুকরা নিলাম এবং এগুলো নিয়ে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর নিকট আসলাম। তিনি পাথর দু'টি নিলেন ও গোবর ফেলে দিলেন এবং বললেন, ইহা 'রিকস'। আবূ আবদুর রহমান বলেন: 'রিকস' হলো জীনের খাদ্য।[৩]

❛আম্মাজান আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তোমাদের কেউ যখন (পায়খানার জন্য) ঢালু ভূমিতে যাবে, সে যেন সাথে করে তিনটি পাথর নিয়ে যায় এবং এগুলোর দ্বারা যেন সে পবিত্রতা অর্জন করে। এটা

---

১ *মাসিক আল-কাউসার,* সেপ্টেম্বর ২০১৭ সংখ্যায় প্রকাশিত মাওলানা মুহাম্মাদ ইমরান হাফিযাহুল্লাহ সংকলিত *'আদাবুল ইস্তিঞ্জাঃ দুটি মাসয়ালার দালিলিক বিশ্লেষণ*

২ মুসলিম ৪৯৭-৪৯৮ (ই.ফা.) ৪৯৪-৪৯৫ (iHadis), নাসায়ী ৪০-৪১-৪৯, আবু দাউদ ৭-৮ (iHadis)

৩ নাসায়ী ৪২ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

তার (পবিত্রতা অর্জনের) জন্য যথেষ্ট হবে।[১]

তিরমিযী রহ. এর বলেন, বেশির ভাগ সাহাবা ও তাবিঈর মতে যদি ইস্তিনজায় ঢিলা দ্বারা সুন্দরভাবে পরিষ্কার হয়ে যায় তবে তাই যথেষ্ট, পানি ব্যবহার না করলেও চলবে। সুফিয়ান সাওরী, ইবনুল মুবারক, ইমাম শাফিঈ, আহমেদ ও ইসহাকের এটাই মত।[২] তবে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পানি দ্বারা ইস্তিঞ্জা করেছেন এমন অনেক হাদিস রয়েছে।

সব হাদিস পর্যালোচনা করে উম্মাহর ইমামগণের ইজমা হল, ঢিলা ও পানি উভয়টা ব্যবহার করা সর্বোত্তম, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ঢিলা নেবার পর পানিও ব্যবহার করতেন।[৩]

পানির ২ টা গুণ আছে—সংসক্তি (Cohesion) ও আসঞ্জন (Adhesion)। পানির অণু একটা আরেকটার সাথে লেগে থাকতে চায়, একে বলে সংসক্তি। আর পানির অণু টিউবের গায়ের সাথে লেগে থাকতে চায়, একে বলে আসঞ্জন। এই দুই কারণে পানির একটা ধর্ম তৈরি হয়, যার নাম কৈশিকতা। যে লেভেলে পানি থাকার কথা, তার চেয়ে একটু লম্বাটে হয়ে থাকে কৈশিক নলে।[৪] কৈশিকতার কারণে প্রস্রাবের পর যে সামান্য প্রস্রাব নালীতে থাকে তা ফোঁটা আকারে থাকে না , পানির লম্বা ধারা আকারে থাকে। যার কারণে এমন একটা জিনিস কুলুখ হিসেবে ব্যবহার করতে হবে, যার টেনে নেবার ক্ষমতা থাকবে কৈশিকতা বলের বিপরীতে। মাটি তার ভেতরে পানি টেনে নেবার ক্ষমতার কারণে (sucking action) আদর্শ। মাটির ঢিলা এই পুরো ধারাটাকে টেনে নেয়, চুষে নেয়। সংশক্তির কারণে এক অণু আরেকটাকে টেনে নেয়। মানে ঢিলা হতে হবে এমন জিনিস যা চুষে নিতে পারে, এজন্যই টিস্যুপেপারকে ঢিলা হিসেবে অনুমোদন দেয়া হয়েছে। 'ইস্তিবরা' সঠিকভাবে আদায় হবার জন্য ঢিলা অপরিহার্য। পুরো নাপাকী টেনে নেয় বলে ঢিলাকেই নবীজী পবিত্রতার জন্য যথেষ্ট বলেছেন। কিন্তু

---

১ নাসায়ী ৪৪, আবু দাউদ ৪০-৪১ (iHadis)

২ তিরমিযী ১৬ নং হাদিসে তাঁর নিজের মন্তব্য (iHadis) এবং https://islamqa.info/en/10257 তে শায়খ সালিহ আল মুনাজ্জিদ হাফিজাহুল্লাহর অভিমত।

৩ *মাসিক আল-কাউসার,* সেপ্টেম্বর ২০১৭ সংখ্যায় প্রকাশিত মাওলানা মুহাম্মাদ ইমরান হাফিযাহুল্লাহ সংকলিত *'আদাবুল ইস্তিঞ্জাঃ দুটি মাসয়ালার দালিলিক বিশ্লেষণ'* পৃঃ১৫

৪ *উচ্চ মাধ্যমিক পদার্থবিজ্ঞান ১ম পত্র,* ড. শাহজাহান তপন, পৃষ্ঠা ৩৪০ ও ৩৭৪

www.QuranerAlo.net

পায়খানার ক্ষেত্রে ঢিলা যথেষ্ট হয় কীভাবে? এটা প্রশ্ন ছিল আমারও। আলী রা. এক কওলে আমি জবাব পেয়ে গেছি।

‘তিনি বলেন: তোমাদের পূর্বের লোকেরা পশুর মত (শক্ত) মলত্যাগ করত, আর তোমরা পাখির মত (নরম) মলত্যাগ কর। তাই তোমরা ঢিলা ব্যবহারের পর পানি দ্বারা ইস্তিঞ্জা করবে।’[১]

খুব কষ্ট, না? পকেটে টিস্যুপেপারের ছোট রোল নিয়ে ঘোরা, টয়লেটের ভেতর ৫ সেকেন্ড নড়াচড়া, একটা কাশি— ইন্নাল্লাহা ইয়ুহিব্বুল মুতাত্বহহিরীন। বিনিময়ে রবের ভালোবাসা। যারা শুধু পানির পক্ষে, ঠিক আছে। আরেকটু সতর্ক থাকলে যদি আরেকটু ভালোবাসা মেলে, ভালো তো, ভালো না? সস্তায় শ্রেষ্ঠ বাজার।

১ আবী শাইবা ১৬৪৫, বায়হাকী কুবরা ১/১০৬, আবদুর রাজ্জাক ১/২১৯ আল-কাউসারের প্রবন্ধের সূত্রে।

www.QuranerAlo.net

২৩. যাহ! সব মাটি

ক

'*মৃত্তিকার উপহার: পুরনো মাটির আছে শক্তিশালী ভাইরাসবিধ্বংসী ক্ষমতা*'— এই নামে Dr. Richard J Laub সাহেবের একটি সাক্ষাৎকার নেয়া হয়।[১]

মিস্টার Richard J Laub, MS, PhD, CChem, FRSC সাহেব। একজন খ্যাতনামা রসায়নবিদ যার প্রায় ১৫০ খানা পিয়ার রিভিউড জার্নাল রিসার্চ পেপার, ১৬ টি পেটেন্ট এবং অগণিত সিম্পোজিয়াম প্রেজেন্টেশন আছে। তিনি Ohio State University এবং San Diego State University-এর প্রফেসর হিসেবে কাজ করেছেন। লন্ডনের Royal Society of Chemistry-এর ফেলো ছিলেন। বিগত ১৭ বছর যাবত গবেষণা করছেন হিউমিক এসিডের ওপর। ওনার সাক্ষাৎকারে উনি এই তথ্য জানাচ্ছেন। তার আগে আসেন মাটির উপাদান কি কি জেনে নিই।

ওজন হিসেবে মাটির ৮৫ % খনিজ লবণ, ১২ % পানি আর ৩ % জৈব পদার্থ।[২] এই জৈব অংশের মধ্যে আছে হিউমাস। হিউমাস হল গিয়ে, মাটির বাদামী/কালচে অদানাদার অংশটা, যা কি না তৈরি হয় গাছপালা ও জীবজন্তু পচে। হিউমাসের রাসায়নিক গঠনে আছে কার্বন, নাইট্রোজেন, হিউমিন, এপোক্রেনিক এসিড, হিউমিক এসিড ও ফিউলভিক এসিড।[৩]

হিউমিক এসিড ও ফিউলভিক এসিড— এ দুটো হচ্ছে মাটির জৈব উপাদান এবং খনিজ পদার্থের দারুণ উৎস। এর মধ্যে হিউমিক এসিডটা আণবিক ওজন বেশি, ৫০০০০ ডালটন এবং আণবিক গঠন বেশ ফ্লেক্সিবল। এই ফ্লেক্সিবল গঠনটার কারণেই মূলত ভাইরাসবিরোধী বৈশিষ্ট্যটা এসেছে বলে জানান প্রফেসর Richard J Laub সাহেব।

অণুর সাইজ ও ফ্লেক্সিবল হবার কারণে এটা শক্তিশালী, ব্যাপক বিধ্বংসী

---

১ https://www.clinicaleducation.org/resources/reviews/earths-gift-ancient-soil--deposits-yield-potent-antiviral-potential/

২ http://www.fao.org/docrep/field/003/AC172E/AC172E04.htm

৩ http://www.agriinfo.in/default.aspx?page=topic&superid=5&topicid=137

www.QuranerAlo.net

(broad-spectrum) এন্টিভাইরাস, মানে অনেক জাতের ভাইরাসের বিরুদ্ধে কর্মক্ষম। মেকানিজমটা হল, এই হিউমিক এসিড অণুর আছে অনেক কিসিমের যৌগমূলক (functional groups) যা কিনা অনেক প্রজাতির অনেক ভাইরাসের সাথে বন্ধন তৈরি করে যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা[১], HSV[২], HIV[৩] ইত্যাদি।

ভাইরাসগুলো আমাদের দেহকোষে ওদের আঠালো উপরিতল দিয়ে লাগে। এরপর আমাদের কোষ ফুটো করে ডিএনএটা বা আরএনএটা আমাদের কোষে ঢুকিয়ে দেয়। সেটা যেয়ে আমাদের ডিএনএর সাথে মিলে যায়। আমাদের কারখানা দিয়ে ওদের জিনিসপাতি উৎপাদন শুরু হয়। সেগুলো জোড়া লেগে হয় ভাইরাসের বাচ্চা। পুরো কোষটাকে ধ্বংস করে বাচ্চারা বেরিয়ে আসে নতুন কোষকে আক্রান্ত করতে। হিউমিক এসিড ভাইরাসের এই আঠালো ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। ফলে ওরা আর নোঙরই করতে পারে না। ফলে আমাদের দেহের সৈন্যবাহিনী সহজেই ওদের শনাক্ত করে সাফ করে দেয়। অবশ্য বাচ্চা দিতে না পারলে ওরা এমনিতেই শেষ হয়ে যায়, যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস ৩৬-৪৮ ঘণ্টার মধ্যে মরে ভূত।

আবার ভাইরাস যদি অলরেডি আমাদের কোষে নোঙর করেও থাকে হিউমিক

---

১ F. J. Lu, S. N. Tseng, et al. In Vitro Anti-Influenza Virus Activity of Synthetic Humate Analogues Derived from Protocatechuic Acid. Arch. Virol. 2002, 147(2), 273-284; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11890523

২ R. Kloecking, B. Helbig, G. Schotz, et al. Anti-HSV-1 Activity of Synthetic Humic Acid-Like Polymers Derived from p-Diphenolic Starting Compounds. Arch. Chem. Chemother. 2002, 13(4), 241-249

৩ C. E. J. van Rensburg, J. Dekker, et al. Investigations of the Anti- HIV Properties of Oxihumate. Chemotherapy 2002, 48(3), 138-143 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12138330

G. Kornilaeva, A. Becovich, et al. New Humic Acid Derivative as Potent Inhibitor of HIV-1 Replication. Med. Gen. Med. 2004, 6(3), A1036 Laub Biochem Specialty Labsl, 2001-2002, research conducted by contract for Virology Branch of the Antiviral Research and Antimicrobial Chemistry Program (Dr. Christopher Tseng, Program Officer), Division of Microbiology and Infectious Diseases (DMID) Screening and Testing Program for Antiviral, Immunomodulatory, Antitumor and/or Drug Delivery Activities, National Institutes of Allergy and Infectious Diseases (NIAID), under the auspices of the National Institutes of Health (NIH, Bethesda, Maryland)

www.QuranerAlo.net

এসিড আরো শক্ত করে ওদের সাথে লাগে। ফলে টেনে সরিয়ে নিয়ে আসে। ল্যাবে দেখা গেছে, কোষে আবদ্ধ হার্পিস ভাইরাসে হিউমিক এসিড দিলে ভাইরাসকে টেনে হিঁচড়ে সরিয়ে দেয়। ভাইরাসের আমাদের কোষের প্রতি যতখানি আকর্ষণ, ভাইরাসের প্রতি হিউমিক এসিডের আকর্ষণ আরো বেশি, এটাই হল আসল ভালোবাসা।[১]

অবশ্য সব জায়গার মাটির হিউমিক এসিডের এই ভাইরাসবিধ্বংসী ক্ষমতা সমান নয়। তবে কম বেশি ক্ষমতা রয়েছে। সাক্ষাৎকারের শেষে 'আপনি নিজে রেগুলার এই বস্তু সেবন করেন কিনা' জাতীয় প্রশ্নের জবাবে প্রফেসর সাহেব জানান ২০০৪ থেকে গত ৮ বছর আমার কোন কফকাশি বা ফ্লু হয়নি, একবারও না।

সাদাক্বা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম। বিশ্বজুড়ে হাত ধোয়া দিবস হয় কবে যেন, জানেন তো? সাবান, এন্টিসেপটিকের ব্যবসা রমরমা। সাবান, এন্টিসেপটিক ব্যবহারের বহু আগে, ১৪০০ বছর আগে একজন জানতেন র‍্যাবিস/জলাতঙ্ক ভাইরাসের কথা, মাটির ভাইরাসবিধ্বংসী ক্ষমতার কথা। নিজে গবেষণা করে বের করেননি, তাঁকে জানিয়েছিলেন 'ভাইরাসের ও ওষুধের যিনি স্রষ্টা', তিনি।

‘আব্দুল্লাহ ইবন্ মুগাফফাল (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন যে, কোন পাত্রে যখন কুকুর মুখ দেয় তখন তা সাতবার ধৌত করবে এবং অষ্টমবারে মাটি দ্বারা মেজে নেবে।[২]

‘আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, তোমাদের কারো পাত্রে যখন কুকুরে মুখ লাগিয়ে পান করবে তখন (সে পাত্র পবিত্র করার পদ্ধতি হল) সাত বার তা ধুয়ে ফেলা। তবে প্রথমবার মাটি দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করতে হবে।[৩]

১৪০০ বছর ধরে মুসলিম সম্প্রদায় কুকুরের লালা লাগা পাত্র ১ বার মাটি দিয়ে ধুচ্ছে ৭ বারের মধ্যে।[৪] কাকতালীয়? তা হতে পারে। এমন হাজার হাজার আধুনিক

---

১ Laub Biochem Specialty Labs, Humic Acid Inhibition of HSV Infection. 1998

২ মুসলিম ৫৪৪(ই.ফা.) ৫৪০ (iHadis), নাসায়ী ৬৭ (iHadis)

৩ মুসলিম ৫৪২ (ই.ফা.) ৫৩৮ (iHadis)

৪ ফিকহে শাফিঈতে মাটিই হতে হবে ও ফিকহে হানবালিতে সাবান হলেও চলবে। দেখুন— https://islamqa.info/en/41090; https://islamqa.info/en/46314, ফিকহে হানাফিতে পাক হয়ে যাবে ন্যূনতম ৩ বার ধুলেই আরেকটি হাদিস সাপেক্ষে— নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, কুকুরের মুখ দেবার কারণে পাত্র ৩ বার ধুতে হবে (সুনানে দারাকুতনী সূত্রে *আল-হিদায়া*), তবে হানাফি ফিকহেও ৭ বার ও মাটি দিয়ে ধোয়া উত্তম, এবং এটাই প্রতিষেধক। (*আহসানুল ফাতাওয়া*, রশীদ আহমদ গঙ্গুহী রহ., ২য় খণ্ড, পৃষ্ঠা ১০০)

www.QuranerAlo.net

আবিষ্কার কাকতালীয়ভাবে ১৪০০ বছর আগে একজন জানত, আপনাদের তো উনাকেই 'পূজা' করা দরকার। এরিস্টটলের প্রায় সবক'টা কথা ভুল, তাও সিজদায় আপনাদের মাথা ঝুঁকে আসে। আর একজনের হাজার হাজার কথা সত্য, তার বেলায় নাক সিঁটকে আসে। বাহ, মনোমুগ্ধকর ডাবল স্ট্যান্ডার্ড।

ভাইরাসঘটিত ডায়রিয়ার মধ্যে রোটাভাইরাস দিয়ে বেশি হয়, বিশেষ করে বাচ্চাদের। পায়খানা করার পর সাবান, বা ছাই বা মাটি দিয়ে ধোয়াকে প্রমোট করছে ইউনিসেফ ও স্বাস্থ্য এনজিওগুলো। আমরা বাপু আগে থেকেই ধুই।

'আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইস্তিঞ্জা করার পর মাটিতে হাত ঘষেন এবং উযু করেন।[১]

'আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন শৌচাগারে যেতেন আমি তখন লোটা কিংবা মশকে করে পানি নিয়ে আসতাম। তিনি ইস্তিঞ্জার পর মাটিতে হাত ঘষতেন। অতঃপর আমি অন্য একটি পাত্রে পানি নিয়ে আসতাম, যদ্দ্বারা তিনি উযু করতেন।[২]

খ

বিখ্যাত 'নেচার' পত্রিকায় ২০১৫ সালের ৭ জানুয়ারি তে প্রকাশিত আর্টিকেলের বরাতে 'দ্য সায়েন্টিস্ট' ম্যাগাজিনে খবরটি ছাপে ওইদিনই। অণুজীববিদগণের এখন সবচেয়ে বড় মাথাব্যথার কারণ MRSA (methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*)। যথেচ্ছা অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের কারণে *Staphylococcus aureus* জীবাণুটির এই ভ্যারাইটি শক্তিশালী হয়ে উঠেছে, কোন ওষুধেই একে মারা যাচ্ছে না। Northeastern University এবং NovoBiotic Pharmaceuticals-এর গবেষকগণ মাটির স্যাম্পল থেকে অ্যান্টিবায়োটিক আলাদা করেছেন যা এই দানব MRSA এবং যক্ষ্মার জীবাণু *Mycobacterium tuberculosis*-এর বিরুদ্ধে দারুণ কাজ করছে। অ্যান্টিবায়োটিকটির নাম—টিক্সোব্যাকটিন (teixobactin)। অবশ্য এর আগেও মাটির ছত্রাক থেকে Penicillin ও মাটির ব্যাকটেরিয়া থেকে আসা vancomycin অলরেডি বাজারে

---

১ নাসায়ী ৫০, ৫১ (iHadis)
২ আবু দাউদ ৪৫ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

Contents

আছে।[১] স্মিথসোনিয়ানের ম্যাগাজিনেও এসেছে এ খবর।[২]

গ

Rockefeller University-এর প্রফেসর Sean Brady সাহেব এদিকে শুরু করেছেন আরেক কাহিনী। উনি *'Drugs From Dirt'* নামে এক ওয়েবসাইট খুলেছেন ।[৩] তাতে দুনিয়ার সবার কাছে মাটির নমুনা পাঠাতে বলছেন। সেগুলোর ওপর গবেষণা করে দেখা হবে নতুন ওষুধ পাওয়া যায় কি না। খবর বিবিসি'র।[৪]

গবেষকগণ অলরেডি '*eLife*' জার্নালকে জানিয়েছেন, এ যাবত প্রাপ্ত ১৮৫ টি স্যাম্পল থেকে তারা গা ছমছমে সব ফলাফল পেয়েছেন। নিউ মেক্সিকো প্রদেশের উষ্ণ প্রস্রবণের মাটি থেকে ক্যান্সারের ওষুধ epoxamicin এর মত কেমিক্যাল, ব্রাজিলের মাটি থেকে ক্যান্সারের ওষুধ bleomycin এর আপডেট ভার্সন পেয়েছেন। আমেরিকার দক্ষিণ-পূর্ব এলাকার মাটি থেকে 'দুরারোগ্য' (drug-ressistant) টাইপ যক্ষ্মার ওষুধ পাওয়ার আশা করছেন।

সব কষ্ট 'মাটি' হয়ে গেল? মাটি এত ফেলনা জিনিস নয়। আমরা জানলাম, মাটিতে আছে হরেক জাতের ব্যাকটেরিয়া যারা প্রতিনিয়ত নিজ প্রয়োজনে শক্তিশালী সব অ্যান্টিবায়োটিক, অ্যান্টিভাইরাস, অ্যান্টিক্যান্সার তৈরি করে চলেছে। বিজ্ঞান এতোদিনে আবিস্কার শুরু করেছে। আর নবীজী আমাদেরকে মাটির ব্যবহার শিখিয়েছেন ১৪০০ বছর আগে। পেশাব-পায়খানা-তায়াম্মুম, পানি না পেলেই মাটি, কখনো মাটি-পানি একসাথে।

---

১ https://www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/41850/title/New--Antibiotic-from-Soil-Bacteria/

২ https://www.smithsonianmag.com/science-nature/new-antibiotic-dirt-soil--can-kill-drug-resistant-bacteria-180953828/

৩ http://drugsfromdirt.org/

৪ http://www.bbc.com/news/health-30877343

www.QuranerAlo.net

২৪. হাত ধোয়ার জন্যও দিবস?

বাসায় মেহমান এসেছে। আপনি তাঁর রুমটা দেখিয়ে দিলেন। একটা গামছা এগিয়ে দিলেন— ফ্রেশ হয়ে নিন, খাবার বেড়ে দিতে বলেছি। হাতমুখ ধোবার সাথে 'ফ্রেশনেস'-এর সম্পর্ক আছে নাকি। একটা নির্ঘুম রাত কাটাবার পর, বা একটা বেঘোর ঘুম থেকে উঠে, বা ক্লান্তিকর একটা ভাঙা জার্নি? বা অফিসে প্রচণ্ড কাজের চাপে অবসাদ, কিংবা একটু পর আপনার প্রেজেন্টেশন, বুক দুরুদুরু। একটু হাতমুখ ধুয়ে নিলেন, বা চোখেমুখে পানির ঝাপটা? মুহূর্তেই অনুভূতিটা বদলে যায় কি না? এতদিন তো স্রেফ ধারণা করা হত যে, দৈহিক পরিষ্কার প্রক্রিয়ার একটা ভূমিকা থাকতে পারে মানসিক চিন্তাপ্রবাহকে প্রভাবিত করার, যেমন 'পাপবোধ থেকে উদ্ভূত গ্লানি' বা 'পরাজয়ের পর ভাগ্যের ওপর ক্ষোভ' প্রভৃতি। কেউ কেউ আবার ক্লেদ দূর করতে কোন অপরিচ্ছন্ন কাজের পর (unclean act) গোসল করার কথাও বলেছে। এটা এখন আর ধারণা নেই, এটা এখন বিজ্ঞান।

২০১৭ সালের ১৩ জুন। '*ডেইলি মেইল*' পত্রিকা। University of Toronto র Rotman School of Management এর দুজন বিজ্ঞানী 'পরিষ্কারকরণ' র গভীরে যে মানসিক প্রক্রিয়া সেটা নিয়ে কাজ করেছেন।

নতুন গবেষনায় এসেছে হাত ধুলে শুধু হাতই পরিষ্কার হয় না, একটু আগের চিন্তা-টেনশন বাজে অভিজ্ঞতা থেকে মন-মগজও সাফ হয়। গবেষকরা বলছেন, **হাত ধোয়ার মাধ্যমে চিন্তার লক্ষ্য পরিবর্তন হয়, আগের উদ্দেশ্যকে গুরুত্ব কম দিয়ে, নতুন লক্ষ্যের পানে নিবন্ধ হয় অন্তর। ঠিক আগের চিন্তাপ্রবাহ ও পরের চিন্তাপ্রবাহের মাঝে ছেদ ঘটে** (psychological procedure of separation)। হাত ধোয়াটা এখানে শারীরিক প্রতীকী ভূমিকা নেয় (physical proxy)।

ধারাবাহিক ৪ টা এক্সপেরিমেন্টের ফলাফলে পাওয়া গেল, যে যেই বিষয় নিয়ে হাত ধোয়ার আগে ব্যস্ত ছিল বা মাথা ঘামাচ্ছিল, **হাত ধোবার পর তারা ভিন্ন বিষয় নিয়ে চিন্তা করছে বা আগের বিষয়টাকে কম গুরুত্ব দিচ্ছে।**

মার্কেটিং ডিপার্টমেন্টের পিএইচডি স্টুডেন্ট Ping Dong সাহেব জানাচ্ছেন, যে আগে স্বাস্থ্যকর কোন বিষয়ে খুঁতখুঁতে ছিল হাত ধোবার পর তার স্বাস্থ্যবিষয়ক খুঁতখুঁতানি কমে গেছে। তাদের চিন্তাজগত পুনর্সজ্জিত পুনর্বিন্যস্ত রূপ লাভ করে

www.QuranerAlo.net

নতুন দেয়া চিন্তার দিকে নিবিস্ট হয়েছে।

তাঁরা সিদ্ধান্তে এলেন, আগের আজেবাজে চিন্তা থেকে আরো ভালো চিন্তার দিকে ধাবিত হওয়ার জন্য এই হাত ধোয়া একটা কৌশল। অবশ্য এ বিষয়ে আরো কাজ হওয়া প্রয়োজন বলে তাঁরা মনে করেন।

একই ধরনের আরেকটা আলাদা গবেষণা চালিয়েছে University of Michigan, তাঁরা বলছেন, একজন একটা জিনিস পছন্দ করেছে, কিন্তু হাত ধোবার পর তাঁর চিন্তাপ্রবাহ ভিন্ন হয়ে যাচ্ছে, সে কনফিউজড হয়ে যাচ্ছে আগের পছন্দের ব্যাপারে। মানে নতুনভাবে তার চিন্তাকে পছন্দকে বিচার করছে। আবার তাঁরা বলছেন, যদি আপনি আপনার জটিল কোন সিদ্ধান্তের ব্যাপারে কনফিউজড থাকেন, হাতমুখ ধুয়ে আসুন। দূর হয়ে যাবে সব দ্বিধাদ্বন্দ্ব। হাত ধোয়া শুধু দৈহিক পরিচ্ছন্নতাই দেয় তাই নয়, মানসিক পরিচ্ছন্নতাও দেয়। 'আগের ঘটনা/অভিজ্ঞতা থেকে উদ্ভূত চিন্তাপ্রবাহ' থেকে আপনাকে সরিয়ে এনে নতুন পরিচ্ছন্ন চিন্তাপ্রবাহে যুক্ত করে।[১]

কাকতালীয়ভাবে—

- 'একটু আগের বিবিধ হাজারো চিন্তা' থেকে আলাদা হয়ে 'নামায' নামের একটা মনোসংযোগমূলক কাজের জন্য মুসলিমরা হাত-মুখ-পা ধুয়ে আসছে। এখানে পিছনের সব চিন্তার ছেদ ঘটানো দরকার, নতুন চিন্তাপ্রবাহ প্রয়োজন।

❛হযরত জাবির ইবনে আব্দুল্লাহ রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: জান্নাতের চাবি হল নামায, আর নামাযের চাবি হল উযু।[২]

❛হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে উমার রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেন, যার আমানতদারি নেই তার (পূর্ণ) ঈমান নেই, যার উযু নেই তার নামায আদায় হয়নি, আর যে নামায পড়ে না তার কোন দীন নেই। দীনের জন্য নামায এমন, যেমন শরীরের জন্য মাথা।[৩]

---

১ http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4601118/Washing-hands--reset-brain.html

২ মুসনাদে আহমাদ ৩/৩৪০ সূত্রে মুন্তাখাব হাদিস, শায়খ ইউসুফ কান্ধলভী রাহিমাহুল্লাহ, দারুল কিতাব, পৃ: ১৭০

৩ তাবারানী ও তারগীব সূত্রে প্রাগুক্ত পৃ: ১৯০; সনদে হুসাইন বিন হাকিম একক ব্যক্তি।

www.QuraneAlo.net

- মাত্র উযু করেছেন, বায়ু ত্যাগ হয়ে গেল। শরীর তো পরিচ্ছন্নই আছে। আপনি যে পবিত্রতাময় চিন্তাপ্রবাহে ছিলেন তা বাধা পেল, আপনাকে আবার হাত-মুখ ধুয়ে আসতে হবে চিন্তাপ্রবাহের পুনর্বিন্যাসের জন্য।

❛আবূ হুরায়রাহ (রা.) সূত্রে নাবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, বায়ু নির্গত হবার পর উযু না করা পর্যন্ত আল্লাহ্ তোমাদের কারো সলাত কবুল করবেন না।[১]

- সহবাস একটি মানবীয় কিন্তু অপরিচ্ছন্ন কাজ। সহবাস পরবর্তী ম্যাজমেজে ক্লেদ দূর করার জন্য গোসল ফরজ। যদি তা না করেই ঘুমোতে চান, উযু করে নিন। ক্লেদ দূর হয়ে পরিচ্ছন্ন মনে উপভোগ করুন গভীর তৃপ্তিময় ঘুম।

❛আম্মাজান আয়িশাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অপবিত্র অবস্থায় খানা খাওয়ার অথবা ঘুমাবার ইচ্ছা করলে উযু করে নিতেন।[২]

- একবার সহবাসের পর আবার করতে চান, চিন্তাপ্রবাহকে আবার শুরু থেকে শুরু করা দরকার, চিন্তাপ্রবাহকে রিফ্রেশ করে নবোদ্যম আনা দরকার। পুলক বৃদ্ধির জন্য। উযু করে নিন।

❛আবূ সাঈদ আল-খুদরী (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, তোমাদের কেউ একবার সহবাস করার পর পুনরায় সহবাসের ইচ্ছা করলে সে যেন উযু করে নেয়।[৩] পুনর্মিলনের জন্য এটা (উযু করা) তৃপ্তিদায়ক।[৪]

- ঘুমাবেন, ঘুম গাঢ় হওয়া কতটা দরকার আগেই দেখেছি আমরা। সারাদিনের চিত্রবিচিত্র চিন্তা-পরিকল্পনা-ভালোমন্দ ঘটনা সবকিছু থেকে একটা ছেদ চাই। উযু করে ঘুমাতে যান। নিরিবিচ্ছিন্ন গভীর স্বাস্থ্যকর একটা ঘুম।

❛বারা ইবনে আ'যেব (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বারা ইবনে আ'যেব (রা.)-কে বলেন, "যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহনের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের মতো উযু করে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে।[৫]"

- রাগ হলে উযু করুন। যে বিষয়টির কারণে আপনি রেগেছেন, উযুর পর চিন্তাপ্রবাহ বদলে যাওয়ায় ঐ বিষয়টিকে আর অতটা সিরিয়াস মনে হবে না, কমে যাবে রাগ।

---

১ বুখারী ১৩৫-৬৯৫৪, মুসলিম ২২৫ (iHadis)

২ বুখারী ২৮৮, মুসলিম ৩০৫, আবু দাউদ ২২১-২২২-২২৩- ২২৪-২২৫ (iHadis)

৩ আবু দাউদ ২২০, তিরমিজি ১৪১, ইবনু মাজাহ ৫৮৭,নাসায়ী ২৬২ (iHadis)

৪ আর হাকিম এ কথাটি বৃদ্ধি করেছেন। মুসতাদরাক হাকিম ১৫২; বর্ধিত অংশটুকুও সহীহ। সহীহ তিরমিযী ১৪১ (iHadis)।

৫ বুখারী ৬৩১১, মুসলিম ৬৮৮২ (iHadis)

হাত ধোয়ার জন্যও দিবস

'হযরত আতিয়া রা. বর্ণনা করেন যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেছেন: রাগ শয়তানের প্রভাবে হয়ে থাকে। শয়তানের সৃষ্টি আগুন থেকে, আর আগুনকে পানি দ্বারা নিভানো হয়। অতএব তোমাদের মধ্যে যখন কারো রাগ হয়, তখন তার উচিত সে যেন উযু করে নেয়।'[১]

হাত ধোয়া শেখানোর জন্যও আবার দিবস আছে। এতটাই ইতর-পিচোট হয়ে গেছে পশ্চিমা কমিউনিটি। চামচে খায় বলে লাগেও না। ওরা যেগুলো ছেড়েছে সেগুলোর জন্য বছরে একটা দিবস রেখেছে। মা দিবসে বছরে একবার গিফট নিয়ে বৃদ্ধাশ্রমে মা-কে দেখতে যায়, বাবা দিবসে বাবাকে। বন্ধু দিবসে মোবাইল স্ক্রীন থেকে চোখ উঠিয়ে বন্ধুর দিকে তাকায়। হাত ধোয়া দিবস দিয়েছে বছরে একবার সর্বশক্তি দিয়ে হাত ধোয়ার জন্য, আর সাথে আছে সাবান ব্যবসা বাড়ানোর পুঁজিবাদী এজেন্ডা। মুসলিমরা দিনে কতবার হাতমুখ ধোয় তার কোন হিসাব নেই। একটা কৌতুক পড়েছিলাম, দাড়ি রাখলে অপরিচ্ছন্ন লাগে বলায় এক ইহুদীকে এক মুসলিম বলছে— তুমি যতবার তোমার মুখ ধোও তার চেয়ে বেশি আমরা আমাদের পা-ই ধুই, মুখের কথা তো বাদই দিলাম। প্রশংসা একমাত্র আল্লাহর যিনি এইসব বিধানের স্রষ্টা, নিশ্চয়ই তিনিই তাঁর সৃষ্টি সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি অবগত। সৃষ্টির কল্যাণে যেটা প্রয়োজন সেটাই তিনি দেখিয়েছেন তাঁর প্রিয় রাসূলকে দিয়ে।

---

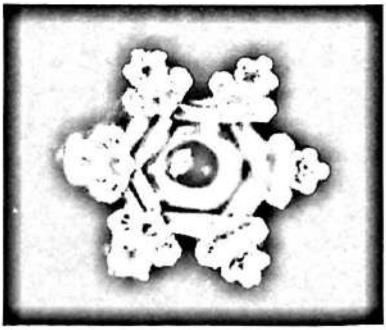
১ আবু দাউদ ৪৭৮৪ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

২৫. জীবনের অপর নাম পানি

জাপানি বিজ্ঞানী, ড. মাসারু ইমোতো। ডক্টর অব অলটারনেটিভ মেডিসিন। Yokohama Municipal University' র Department of Human and Sciences থেকে ডক্টরেট করেন। এরপর ভারতের Open International University for Alternative Medicine-এ অধ্যাপনায় নিযুক্ত হন। 'অলটারনেটিভ মেডিসিন' নামটা শুনলেই আমরা ডাক্তাররা চোখমুখ কুঁচকে থাকি। আয়ুর্বেদ, ইউনানী, চাইনিজ মেডিসিন, হোমিওপ্যাথি— চিকিৎসার এই বিকল্প পথগুলোকে অল্টারনেটিভ মেডিসিন বলে। যাকে বাংলাদেশে আমরা 'অপচিকিৎসা' বলে তুড়ি মেরে উড়িয়ে দিই। কিন্তু প্রিয় সহকর্মীবৃন্দ, আমাদের ভুলে গেলে চলবে না, যখন বর্তমান প্রচলিত 'বাণিজ্যিক সুচিকিৎসা'র জন্ম হয়নি তখন সারা পৃথিবীতে মানুষ এই 'অপচিকিৎসা' দ্বারাই আরোগ্য লাভ করেছে হাজার বছর। হোমিওপ্যাথির কথা বলতে পারি না; তবে আয়ুর্বেদ, চাইনিজ মেডিসিনের আছে হাজার বছরের ইতিহাস। এগুলোর পিছনে যদি কোন সায়েন্স না-ই থাকবে, তবে হাজার বছর ধরে মানুষ এগুলো ব্যবহার করছে কেন? উপকার পায় বলেই তো, ওষুধ কিছু ফলাফল দেখায় বলেই তো, না কি? হতে পারে এই চিকিৎসাগুলোর পেছনের সায়েন্সটা এখনও আবিষ্কার হয়নি। বিজ্ঞান সব আবিষ্কার করে ফেলেছে এমন তো না। এখনো ভারত-চীন-জাপানে এগুলোর ওপর বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিগত গবেষণা হয়। কোন জাতি শতভাগ অনুকরণ দিয়ে উন্নতি করতে পারে না, এজন্য চাই নিজস্বতার উন্নতি, চাই আলাদা কিছু।

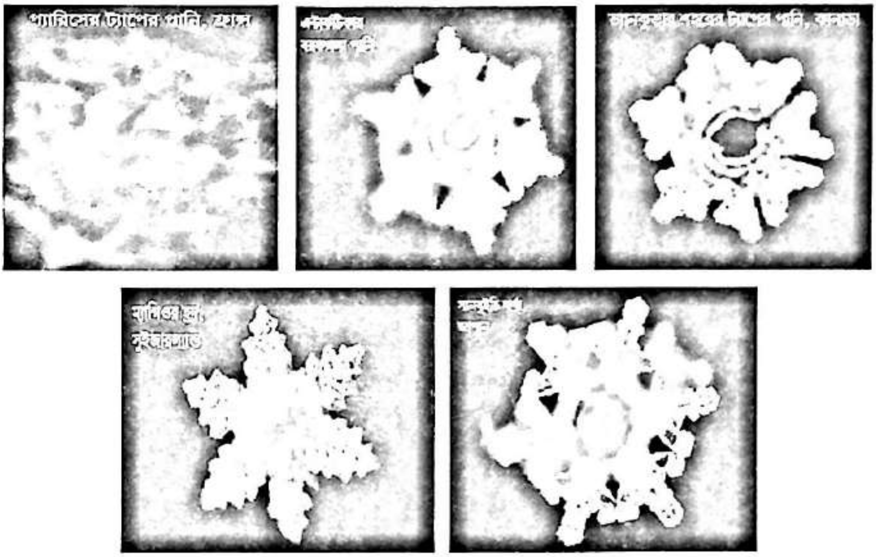
যা হোক, ভদ্রলোক গত ২৫ বছর ধরে পানির স্ফটিক/ কেলাসের (water crystals) ওপর গবেষণা করছেন। দুটো বরফকুচি (snowflake) দেখতে কখনও একই রকম হয় না— এই ধারণার ওপর গবেষণা করে তিনি আশ্চর্য সব ফলাফল পান। যে প্রক্রিয়ায় উনি রিসার্চ করেন তা হল, পেট্রিডিশে ১ মি.লি. পরিমাণ পানি নেয়া হয়। এবার সেটাকে -৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসে বরফ করা করা হয়। ঐ রুমে -৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা বজায় রাখা হয়, পেট্রিডিশ বের করেই সাথে সাথে মাইক্রোস্কোপে ক্রিস্টালের ছবি তুলে ফেলা হয় ১০০-২০০ গুণ বিবর্ধন করে। একটা



www.QuranerAlo.net

স্যাম্পলের ৫০ ফোঁটা আলাদা আলাদা করে জমিয়ে আলাদা ছবি নেয়া হয়। ১৯৯৪ সালে প্রথম ক্রিস্টালের ছবিটা ছিল এটা।

ক. এরপর ওনার টীম একের পর এক বিভিন্ন পানির স্যাম্পল নিয়ে ক্রিস্টালের ছবি তোলা শুরু করেন। টোকিও-লন্ডন-বার্লিন-ভ্যানকুভার বিভিন্ন শহরের ট্যাপের পানি, সারা দুনিয়ার নানান ঝর্ণার পানি, এন্টার্কটিকার বরফ, সাত সমুদ্র তেরো নদীর পানির প্রায় ১০,০০০ ফটো তোলেন তাঁরা গত ১৫ বছরে। মজার ব্যাপার হল, প্রত্যেক উৎসের ক্রিস্টালের গঠন আলাদা আলাদা। আপনাদের সুবিধার্থে মাত্র কয়েকটার ছবি দিচ্ছি।

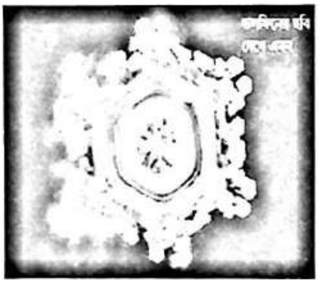


খ. শুধু তাই না, ওনারা পানির ক্রিস্টালের ওপর মিউজিকের প্রভাব অনুসন্ধান করেন। নেগেটিভ লিরিক্স-মিউজিকে বরফের এই ক্রিস্টালের আকার বিকৃত হয়ে যায় বা কোন আকারই নেয় না। আবার সুন্দর মিউজিকে বিভিন্ন ধরনের আকার নেয়।

www.QuranerAlo.net

গ. এবার তাঁরা পানির সামনে বিভিন্ন শব্দ উচ্চারণ করে পানির প্রতিক্রিয়া দেখেন। দেখা গেল, ভাল শব্দে পানি সুন্দর ক্রিস্টাল তৈরি করে আর একই পানি বকাবাজিতে হয় তৈরিই করে না, বা করলেও বিকৃত (distorted)। যেমন 'ধন্যবাদ' বলে একরকম, আবার 'তুমি বোকার হদ্দ' বলে আরেক রকম।

ঘ. এই পর্যায়ে তাঁরা পানির গ্লাসের নিচে বিভিন্ন ছবি রাখেন— ডলফিন, হাতি, মন্দির। ছবির প্রতি পানির প্রতিক্রিয়া নোট করেন।



ঙ. এবারে গ্লাসের গায়ে হরেক রকম চিহ্ন এঁকে দেখেন পানি কি জবাব দেয়। যেমন 'হার্ট' শেপ চিহ্ন দিলে ক্রিস্টালও হয় 'হার্ট' আকারের।

তিনি নিজ ওয়েবসাইটে লিখেছেন, আমরা সবসময় যে ফলাফল পেয়েছি তা হল, ভালো কথা-ভালো সুর- প্রার্থনা এগুলোতে সুন্দর সুন্দর ক্রিস্টাল হয়েছে। আর অন্যদিকে বদখত (disfigured) সব গঠন হয়েছে খারাপ কথা- মিউজিক এসবে। আমরা কখনো একই রকম (identical) ক্রিস্টাল পাইনি। এই সবগুলো ছবি *Messages from Water* নামে ৪ খণ্ডে প্রকাশ হয় ১৯৯৯, ২০০২, ২০০৪ এবং ২০০৮-এ। এরপর ২০০১ সালে এই বিষয়ে ব্যাখ্যামূলক বই লেখেন *Water*

www.QuranerAlo.net

Contents

Knows the Answer নামে যা শুধু জাপানে না, জাপানের বাইরেও বেস্টসেলার হয়।[১]

ভদ্রলোকের লেখা অন্যান্য বইয়ের মধ্যে আছে নিউইয়র্ক টাইমস বেস্টসেলার *The Hidden Messages in Water, Water Crystal Healing: Music and Images to Restore Your Well-Being, Messages from Water and the Universe, The True Power of Water: Healing and Discovering Ourselves, The Healing Power of Water, Love Thyself: The Message from Water III, The Miracle of Water, Secret Life of Water, Water Crystal Oracle: Based on the Work of Masaru Emoto, The Shape of Love: Discovering Who We Are, Where We Came From, and Where We're Going, The Secret of Water* ইত্যাদি।

ওনার মূল বক্তব্য হল: পানি মানুষের কর্ম ও আবেগের সাথে রিঅ্যাক্ট করে, তার ধর্ম-বৈশিষ্ট্য পরিবর্তিত হয়। এজন্যই একই পানি ভিন্ন আবেগ ও ভিন্ন কর্মকাণ্ডে সুন্দর বা বাজে ক্রিস্টাল তৈরি করে। এই হাইপোথিসিসের ওপর IHM Research Institute, Tokyo, Japan থেকে উনি Masaru Emoto আর Takashige Kizu এবং ক্যালিফোর্নিয়ার Institute of Noetic Sciences এর Dean Radin PhD আর Gail Hayssen সাহেব রিসার্চ পরিচালনা করেন। রিসার্চ পেপারটি প্রকাশিত হয় *EXPLORE* জার্নালে সেপ্টেম্বর ২০০৬ সংখ্যায় Vol.2 No.5 pp.408-411।[২] Researchgate, Sciencedirect ও PubMed-এও পাবেন পেপারটি।[৩]

টোকিও-তে ২০০০ লোককে বলা হল পানির নমুনার প্রতি পজিটিভ ইনটেনশন দিতে একটা ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক সুরক্ষাযুক্ত কক্ষে। এই ২০০০ লোক জানত না যে, একই পানি আলাদা করে তুলে রাখা আছে 'কন্ট্রোল' হিসেবে। এবার এগুলো ক্রিস্টাল করে ফটো তোলা হল। ফটোগুলোকে ১০০ জন বিচারককে দিয়ে সৌন্দর্য বিচার করানো হল, যারা জানতেন না কোনটা ইমোশনওয়ালা আর

---

১ http://www.masaru-emoto.net/english/water-crystal.html

২ http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(06)00327-2/abstract

৩ https://www.researchgate.net/publication/255669110_Effects_of_Distant_Intention_on_Water_Crystal_Formation_A_Triple-Blind_Replication
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830706003272
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16979104

www.QuranerAlo.net

কোনটা কন্ট্রোল স্যাম্পল। মানে 'ডাবল ব্লাইন্ড'। ফলাফলে আসা হল, ভালো ইমোশনে ক্রিস্টাল বেশি সুন্দর হয়, নর্মাল পানির চেয়ে। [Results indicated that crystals from the treated water were given higher scores for aesthetic appeal than those from the control water (P = .001, one-tailed), lending support to the hypothesis.]

এবার আরেকটা রিসার্চে গেলেন গবেষক দল। অস্ট্রিয়া ও জার্মানির ১৯০০ মানুষ ৩ দিন ধরে পানির স্যাম্পলের ওপর ভালো ইমোশন প্রকাশ করল। বাইরে আলাদা করে রাখা হল 'কন্ট্রোল' নমুনা, যাতে কোন আবেগ দেয়া হলো না। দুই নমুনাকেই ক্রিস্টাল বানিয়ে এবার ২৫০০ লোককে দিয়ে সৌন্দর্য বিচার করা হল। এবারও ফলাফল আগের ফলকেই সমর্থন করল। [Results suggested that crystal images in the intentionally treated condition were rated as aesthetically more beautiful than proximal control crystals (p 0.03, one-tailed). This outcome replicates the results of an earlier pilot test.][১]

তার মানে Dr. Masaru Emoto সাহেবের ধারণা প্রাথমিকভাবে ২টা রিসার্চে প্রমাণিতও হল। October 9-12, 2014-তে বুলগেরিয়াতে অনুষ্ঠিত নবম Annual Conference on the Physics, Chemistry and Biology of Water-এ "Message from Water" and Science নামে একটি প্রেজেন্টেশন করেন Yasuyuki Nemoto, Director of IHM General Institute।[২] সব বড় বড় পানিবিদদের সামনে Dr. Masaru Emoto এর পক্ষে। সেখানে তিনি উল্লেখ করলেন (PRWeb[৩] এর বরাতে), July 7, 2014 তারিখে Power of Water radio show-তে Sharon Kleyne Hour নামক প্রোগ্রামে (VoiceAmerica ও Apple iTunes এ প্রচারিত) গেস্ট স্পিকার হিসেবে আসেন গবেষক Gerald Pollack, PhD.[৪] তিনি কে— এটা আসলে বলতে

---

১ https://www.researchgate.net/publication/255669110_Effects_of_Distant_Intention_on_Water_Crystal_Formation_A_Triple-Blind_Replication

২ http://www.waterconf.org/participants-materials/2014/Presentations/Yasuyuki%20Nemoto_Water_Conference_2014.pdf

৩ PRWeb is a leading online news and press release distribution service. মানে এখান থেকে ৩০০ এর বেশি চ্যানেল নিউজ নেয় যার মধ্যে আছে ABC news, Fox news.

৪ http://www.prweb.com/releases/2014/07/prweb12008599.htm

www.QuranerAlo.net

গেলে আরো ৩-৪ পৃষ্ঠা লাগবে, ওনার বায়োডাটা দেখে নিন[১] অলসদের জন্য এটুকু কেবল বলি ভদ্দরলোক Professor of Bioengineering, University of Washington এবং Fellow, International Academy of Medical and Biological Engineering. আরো বহু জার্নাল-টার্নাল চালান, বহু গবেষণা প্রতিষ্ঠানের হেড, চেয়ার, প্রতিষ্ঠাতা, উপদেষ্টা, বোর্ড মেম্বার ইত্যাদি ইত্যাদি। মানে বলতে চাচ্ছি বায়োমেডিকেল ইঞ্জিনিয়ারিং বিষয়ে তিনি একজন 'কিছু একটা', মেইনস্ট্রীম গবেষক এবং একজন অথোরিটি। যারা এতোক্ষণ Dr. Masaru Emoto-এর গবেষণাকে অপবিজ্ঞান বলে উন্নাসিকতার সাথে পড়ছিলেন, চেহারা ঠিক করে ফেলুন, Boss. তাঁর যুগান্তকারী বিপ্লবী একটা থিওরি আছে— "The Fourth Phase of Water"[২]

The Fourth Phase of Water (Ebner & Sons, ২০১৩) নামে তাঁর একটা বইয়ে তিনি সর্বপ্রথম এই থিওরি তুলে ধরেন। উনার মতে কঠিন (বরফ), তরল ও বায়বীয় (বাষ্প) — এই ৩ অবস্থা ছাড়া পানির আরেকটা অবস্থা আছে, যার নাম দেন তিনি '৪র্থ দশার পানি' বা EZ Water বা structured water. এটা হল বরফ আর তরল পানির মাঝামাঝি একটা দশা। কোন তলের সাথে সংলগ্ন পানির একদম তলঘেঁষা পাতলা স্তরটুকু আসলে এই ৪র্থ দশার পানি (This phase occurs next to water loving hydrophilic surfaces.)। Prof. Gerald Pollack- এর মতে মানবদেহের কোষের ভেতরের মোট ২৮ লিটার পানি ৪র্থ দশায় থাকে। তাঁর মতে, **পারিপার্শ্বিক নানান ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র আবেদনে পানি গঠনগতভাবে সাড়া দেয়, এমনকি এর সামান্য স্মৃতিধারণ ক্ষমতাও থাকতে পারে।** মানবদেহ একটা উজ্জ্বল শক্তিক্ষেত্র (radiant energy field) তৈরি করে যা মানুষের শরীর-মনের অবস্থার ওপর পরিবর্তন হয়। কুচিন্তা ভিন্ন বর্ণালীর ভিন্ন ধরনের শক্তি দেয়, ভাল চিন্তার তুলনায়। [৩]

Prof. Gerald Pollack আরও বলেন, **এটা খুবই সম্ভব** যে দেহের radiant

---

১ https://www.pollacklab.org/jerry থেকে https://docs.wixstatic.com/ugd/4c5fa1_1ade16c23c984a37ab4d20c4d3f710e6.pdf ফাইলটা নামান।

২ https://ecee.colorado.edu/~ecen5555/SourceMaterial/Pollack13.pdf কিছুটা ধারণা করার জন্য পড়তে পারেন।

৩ Pamala O, Life Colors – What the colors in your aura reveal, New World Library, 2004

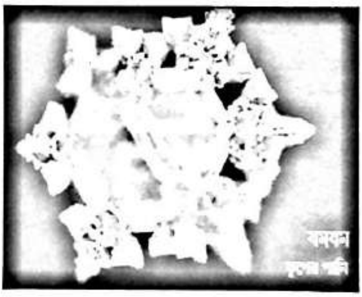
www.QuranerAlo.net

energy field এর তারতম্যের কারণে কোষস্থ পানির (৪র্থ দশার) আণবিক গঠনই বদলে যাচ্ছে। একই ব্যাপার দেহের বাইরের পানির ক্ষেত্রেও অসম্ভব নয়। তিনি বিশ্বাস করেন, যেহেতু পানির স্মৃতি আছে, তাই এই উদ্দীপক (stimulus) সরিয়ে দিলেও বদলে যাওয়া গঠন তেমনই থাকছে।

Pollack সাহেবের মতে, যেহেতু মানবদেহের ৭০%-ই পানি। আর পানির অণু ধরে হিসাব করলে ৯৯%-ই পানি। এত গুরুত্বপূর্ণ একটা পদার্থ দেহের ভেতর শুধু পরোক্ষ ভূমিকা পালন করবে— এটা হতেই পারে না। Dr. Masaru Emoto-এর গবেষণাকে তিনি পানির ৪র্থ দশা দিয়ে ব্যাখ্যা করেন।

তাহলে, Dr. Masaru Emoto এবং Prof. Gerald Pollack এর চিন্তাধারা মিলে গেল। মানে পানির ভৌত ধর্ম (Physical property) পজিটিভ আবেগ-সুর-প্রার্থনা-শব্দ এসবে পরিবর্তন হয়, নেগেটিভ আবেগ-কথাতেও বদলে যায়। এত কথা কেন বললাম, সামনে আসল মজা।

Dr. Masaru Emoto-কে এক মুসলিম কলিগ জমজমের পানি ও কাবার ছবি দেয় পানির প্রতিক্রিয়া দেখার জন্য। কুরআন তিলওয়াতের প্রতি পানির প্রতিক্রিয়াও দেখা হয়, ছবি তোলা হয় ক্রিস্টালের।



তিনি যমযমের পানিকে ক্রিস্টাল করে আশ্চর্য এক বিষয় লক্ষ্য করেন। যমযমের পানি ‘ডাবল ক্রিস্টাল’ তৈরি করেছে, একটার ওপর আরেকটা, যা আর কোন পানির স্যাম্পল করেনি। এরপর তিনি আগ্রহী হয়ে এটা নিয়ে আরও গবেষণা করেন। এবং তাঁর বইতে লেখেন।[১]

---

১ আমি জাপান থেকে অরিজিনাল জাপানি বই আনার চেষ্টা করছি, আমার ভয় হয় ইংরেজি অনুবাদে সম্ভবত এই লেখাগুলো সরিয়ে ফেলা হতে পারে। পরে মূল বই থেকে রেফারেন্স দেব ইনশাআল্লাহ।

www.QuranerAlo.net

সৌদি আরবের Taibah University –র Dr. Wafa Mansour Frigui এর একটা প্রেজেন্টেশন থেকে প্রাপ্ত তথ্য শেয়ার করি। Researchgate –এই পাবেন এটা।[১] Dr. Masaru Emoto যমযমের পানির ব্যাপারে প্রাপ্ত ফলাফল যা তাঁর বইয়ে লিখেছেন—

১. এর মত গুণগত বিশুদ্ধতা পৃথিবীর আর কোন জায়গার পানিতে পাওয়া যায়নি।

২. তিনি একটা প্রযুক্তি ব্যবহার করেন যমযমের পানি গবেষণায় যার নাম NANO। এবং দেখেন, ১ ফোঁটা যমযমের পানিকে ১০০০ ফোঁটা নর্মাল পানির সাথে মিশালে নর্মাল পানিও যমযমের মত গুণাগুণ অর্জন করে।

৩. এক ফোঁটা যমযমের পানিতে যে পরিমাণ মিনারেলস থাকে আর কোন পানিতে এত পাওয়া যায় না।

৪. তিনি আরও পান যে, যমযমের পানির গুণাগুণ ও উপাদান পরিবর্তন হয় না, করা যায় না, কেন তা তিনি জবাব দেননি।

৫. এমনকি তিনি যমযমের পানি রিসাইকেল করেন, তাতেও তার মান পরিবর্তন হয়নি।

পানির সামনে কুরআন তিলওয়াত প্লে করে তিনি পান সবচেয়ে নিখুঁত আকারের ষড়ভুজাকার (Hexagonal) ক্রিস্টাল। তাঁকে আরও জানানো হয়, মুসলিমরা ১৪০০ বছর ধরে পানি পানের আগে পানির সামনে 'বিসমিল্লাহ' বলে। তিনি জানান, এর ফলে পানির গুণাগুণ স্পষ্টতই বেড়ে যাওয়ার কথা। ২০১৪ সালেই Dr. Masaru Emoto পরলোকগমন করেন। অমুসলিম হিসেবে উনি অনেকটা করেছেন। এখন বাকি কাজ আমাদের। কেউ আছেন?

ক.

Dr. Masaru Emoto-এর মৃত্যুর পর তাঁর প্রতিষ্ঠিত ইন্সটিটিউটের গবেষকগণ এখন এই ক্রিস্টালের স্বাস্থ্যগত দিকটা নিয়েই কাজ করছেন বলে জানিয়েছেন Yasuyuki Nemoto, Director of IHM General Institute. মনোজগতের আবেগিক পরিবর্তন, প্রার্থনা, দর্শন (টিভি, পর্নোগ্রাফি), কথোপকথন, আত্মবিশ্বাস,

---

১ https://www.researchgate.net/publication/313472087

Contents

মানসিক শক্তি— এই বিষয়গুলো কোষস্থ '৪র্থ দশার পানি'-কে কীভাবে প্রভাবিত করে, জৈবরাসায়নিক বিক্রিয়াগুলোকে কীভাবে প্রভাবিত করে, আমাদের দেহের প্রতিরক্ষা (Immunological Capacity), স্বয়ংক্রিয় আরোগ্যলাভকে (Self--Healing) ত্বরান্বিত করে; এ বিষয়গুলো নিয়েই চলছে তাদের পরবর্তী গবেষণা।

জানি না এরকম অলাভজনক, বাণিজ্য ধ্বংসকারক, ইসলামের পক্ষে চলে যায় এমন গবেষণা পুঁজিবাদী মেইনস্ট্রীম মিডিয়াতে কতটুকু আসবে। মুসলিম বিজ্ঞানীদের ঘুম যতদিন না ভাঙছে; বিলিভ ইট অর নট—কুরআনের সাথে নিবিড় সম্পর্ক আপনাকে সুস্থ রাখে।

কুরআনের কারণে যে নিখুঁত ক্রিস্টালটা হল, মানে পানি তার সবচেয়ে নিখুঁত বৈশিষ্ট্য ধারণ করেছে। পানির তৈরি করার কথা ষড়ভুজাকার ক্রিস্টাল, এই অবস্থায় পানি সেটাই করেছে যেটা আসলেই তার করার কথা। মানে এটাই হচ্ছে পানির যথার্থ অবস্থা। আল্লাহ বলেছেন, এই কুরআন হল শেফা (রোগমুক্তি)।[১] মুসলিমরা নামাযে তিলওয়াত করে, নামাযের বাইরে দেখে তিলওয়াত করে, প্রতিদিন বিশেষ কিছু সূরার আমল (ইয়াসীন, সাজদাহ, ওয়াক্বিয়া, মুলক) ওযীফা হিসেবে করে। এর স্বাস্থ্যগত প্রভাব ডেফিনিটলি আছে, থাকতেই হবে।

বিভিন্ন অসুখে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আয়াত বা দুয়া পড়ে ফুঁক দিয়ে রুকিয়া করেছেন। আজ বিজ্ঞান বলছে দেহস্থ পানির ওপর এর প্রভাব আছে। ঝাড়ফুঁক-পানিপড়া এগুলো নিয়ে কত ঠাট্টা-বিদ্রূপই না করেছে একসময়। বিজ্ঞান যত বড় হচ্ছে তত সুন্নাত আবিষ্কার করছে, করবে।

'আবূ সা'ঈদ খুদরী (রা.) থেকে বর্ণিত, জিবরীল নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর নিকট এসে বললেন, 'হে মুহাম্মাদ! আপনি কি অসুস্থ?' তিনি বললেন, "হ্যাঁ।" জিবরীল তখন এই দো'আটি পড়লেন, 'বিসমিল্লা-হি আরক্বীক, মিন কুল্লি শাইয়িন ইউ'যীক, অমিন শাররি কুল্লি নাফসিন আউ 'আইনি হা-সিদ, আল্লা-হু ইয়াশফীকা, বিসমিল্লা-হি আরক্বীক।'

'অর্থাৎ আমি তোমাকে আল্লাহর নাম নিয়ে প্রত্যেক কষ্টদায়ক বস্তু থেকে এবং প্রত্যেক আত্মা অথবা বদনজরের অনিষ্ট থেকে মুক্তি পেতে ঝাড়ছি। আল্লাহ তোমাকে আরোগ্য দান করুন। আল্লাহর নাম নিয়ে তোমাকে ঝাড়ছি।[২]

---

১ সূরা হামীম সাজদাহ: ৪৪

২ বুখারী ৯৭২, মুসলিম ২১৮৬, ইবনু মাজাহ ৩৫২৩, আহমাদ ১১১৪০-১১৩১৩, রিয়াদুস সলেহিন রোগীদর্শন ও জানাযায় অংশগ্রহণ ৯১৩ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

খ.

'পানিপড়া' এখন আর হাসাহাসির বস্তু নেই, কুসংস্কারের পর্যায়ে নেই। এটা এখন বাস্তবতা। পানির ওপর কুরআনের আয়াতের প্রভাব— এটা এখন বিজ্ঞান। এবং দৃশ্যমান বিজ্ঞান। আপনি একটু আগেই সে ছবি দেখেছেন। হেটার্সরা বলবে, হুজুররা এবার 'পানিপড়া' দিয়ে ধান্ধা করবে। হুজুরদের ডিসটার্ব করবেন না। সূরা ফাতিহা, তিন কুল, আয়াতুল কুরসি আপনি নিজেই পারেন। আর নির্ভরযোগ্য রুকিয়ার কিতাব কিনে নেন। উযু করে নিজেই করেন, পারলে রোগী নিজেই করুক। আরও ভাল। আলিম-উলামার ইমেজ নস্ট করার জন্য আমাদের অলসতাই দায়ী।[১]

গ.

নজর লাগা ব্যাপারটা এখন প্রমাণিত। এটাও এখন আর কুসংস্কার বলার সুযোগ নেই, যদি বিজ্ঞান বুঝে থাকেন বিজ্ঞানীদের মত করে। আর যদি পুঁজিবাদী বাণিজ্য দিয়ে বুঝে থাকেন তাহলে ভিন্ন কথা। পর পর দুটো আন্তর্জাতিক রিসার্চে আমরা দেখেছি কিভাবে পানির ধর্ম পরিবর্তিত হয়েছে ইমোশন দেবার কারণে। কারো মনের নেগেটিভ ইমোশন আমার দেহস্থ পানিকে প্রভাবিত করে আমাকে অসুস্থ করতে পারে। আধুনিক বিজ্ঞানের ইঙ্গিত এখন এদিকেই।

❛আবূ হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: বদ নজর সত্য।

❛আম্মাজান আয়িশাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাকে আদেশ করেছেন কিংবা তিনি বলেছেন, নজর লাগার কারণে ঝাড়ফুঁক করতে। [২]

❛উরওয়া ইবনু যুবাইর (র) থেকে বর্ণিত, নবী-পত্নী উম্মে সালমা (রা)-এর ঘরে রাসূলুল্লাহ সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রবেশ করলেন। তখন ঘরে একটি বাচ্চা ক্রন্দন করিতেছিল। লোকেরা আরয করল, বাচ্চাটির ওপর বদনজর লেগেছে। তখন রাসূলুল্লাহ

---

১ "...he recites al-Faatihah then blows into the water – there is nothing wrong with this. Some of the salaf did this, and it is effective and beneficial by Allaah's leave." [Fataawa al-Shaykh Ibn 'Uthaymeen, 1/107]
https://islamqa.info/en/21581
বুখারী ৫৭৪০, মুসলিম ২১৯৩, ইবনে মাজাহ ৩৫০৬-৩৫০৭-৩৫০৮ (iHadis)

২ বুখারী ৫৭৩৮, মুসলিম ২১৯৫ (iHadis)

www.QuraneAlo.net

সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন, বদনজরের জন্য ঝাড়ফুঁক করাচ্ছো না কেন?[১]

ঘ.

ধরেন, আপনার অপছন্দের কিছু একটা ঘটল। আপনি বললেন 'ওহ শিট' না 'ওহ নো' সাথে আছে লোকসানের বেদনা; আপনি নিজের ভেতরই প্রেসার অনুভব করবেন। আর আপনি বললেন 'ইন্নালিল্লাহ' (নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহর জন্য), সাথে এই অনুভূতি— আমি ও আমার সবকিছু আল্লাহর, আমি নিজেই ক্ষণস্থায়ী, আমার এই লোকসান তো আরও ক্ষণস্থায়ী। আপনার মানসিক চাপ অনেকটাই কমে গেল। কমে গেল অনেকগুলো বড় বড় রোগের রিস্ক ফ্যাক্টর— উত্তেজনা, অ্যাংজাইটি।

কথায় কথায় বিসমিল্লাহ-আলহামদুলিল্লাহ-ইন্নালিল্লাহ-সুবহানাল্লাহ বলে মুসলিমরা, প্রত্যেক কাজের আগে, ঘুম থেকে নিয়ে সহবাস, সবকিছুর আগে দুআ শিখিয়েছেন নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম— এরও প্রভাব আছে দেহের এই বিপুল পরিমাণ পানির ওপর। একজন মানুষের পুরো দেহের ওজনের ৬০% পানি। ৭০ কেজি ওজনের একজন মানুষের দেহে ৪২ লিটার পানি। আপনার ১ ট্রিলিয়ন মানে ১০০,০০০,০০০,০০০ পিস কোষের ভেতরে আছে ২৮ লিটার পানি (Intracellular fluid) আর বাইরে আছে ১৪ লিটার (Extracellular fluid)। এই বাইরের ১৪ লিটারের মাত্র ৩ লিটার হল রক্তে (blood plasma), আর ১১ লিটার টিস্যু স্পেসে (interstitial fluid)।[২] এই বিপুল পানির মিডিয়ামে ঘটে চলেছে হাজারও রাসায়নিক বিক্রিয়া। পানি যদি তার নির্ধারিত ধর্ম বজায় রাখতে না পারে, বিক্রিয়ায় সমস্যা হতে বাধ্য।

তাই পাঠকবৃন্দের প্রতি আরজ, বিজ্ঞান বিজ্ঞানের মত এগোক। আমরা আগের মতই 'ভক্তির মোড়কে বিজ্ঞান' খাই। ডাক্তারের কাছে চিকিৎসার পাশাপাশি কুরআন-হাদিসে বর্ণিত চিকিৎসাও ফলো করি। এজন্য নির্ভরযোগ্য একটি কিতাব হল: *আল ইলাজ বির রুক্বা মিনাল কিতাবি ওয়াস সুন্নাহ,* শায়খ সাঈদ ইবনে আলী ইবনে ওহাফ আল-কাহতানী রহ. রচিত।[৩] কিতাবটিতে বিশেষ বিশেষ অসুখের

---

১ বুখারী ৫৭৪৯, মুসলিম ২১৯৭ (iHadis)

২ Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 13rd Edition, Chapter: Body Fluid Compartments, Page 306

৩ *এলাজে কোরআনী* নামে আরও কিছু কিতাবের সাথে মিলে এমদাদিয়া লাইব্রেরী থেকে প্রকাশিত।

www.QuranerAlo.net

জন্য বিশেষ বিশেষ সূরার আমল, বা আয়াতের আমল দেয়া আছে। কুরআনে আল্লাহ স্বয়ং ইরশাদ করেন:

হে রাসূল, আপনি বলে দিন, এটি (কুরআন) বিশ্বাসীদের জন্য পথনির্দেশনা (হিদায়াত) ও রোগের প্রতিকার (শিফা)।[১]

এবং আমি কুরআনে এমন বিষয় অবতীর্ণ করি, যা রোগের সুচিকিৎসা ও মুমিনদের জন্য রহমত; আর যালিমদের তো এতে ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।[২]

হে মানবকুল, তোমাদের পালনকর্তার কাছ থেকে তোমাদের প্রতি পৌঁছেছে উপদেশবাণী এবং অন্তরের রোগের নিরাময়, আর মুমিনদের জন্য হিদায়াত ও রহমত।[৩]

অসুস্থ ব্যক্তির করণীয়ঃ

- বেশি বেশি কুরআন তিলওয়াত এবং দুরুদ শরিফ পাঠে রত থাকা
- সূরা ফাতিহা পড়া
- ইস্তিগফার করা
- সদকা করা
- অন্তর আল্লাহর দিকে, আখিরাতের দিকে ঝুঁকিয়ে রাখা
- কুরআন-হাদিসে বর্ণিত আরোগ্যের দুআগুলো বেশি বেশি পাঠ করা

রোগ প্রতিরোধে করণীয়ঃ

- আগেরগুলো সব।
- ইসলামী জীবনযাপন করা
- পূর্ণ সুন্নাতের অনুসরণ
- নামাযের পর দৌড় না দিয়ে ছোট ছোট সুন্নাত-মুস্তাহাব আমলগুলো পুরা করা।

১ সূরা হামীম সাজদাহ: ৪৪

২ সূরা বনী ইসরাঈল: ৮২

৩ সূরা ইউনুস: ৫৭

www.QuranerAlo.net

সুন্নাত: প্রিভেনটিভ মেডিসিন

ইসলামে রয়েছে পূর্ণাঙ্গ জীবনবিধান। স্রেফ ১৪০০ বছর আগের একটা পুরোনো দর্শন না এটা। পৃথিবীর কোন দার্শনিকের শৌচকর্মের বিবরণ আমরা জানি না। মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম শুধু একজন সমরনায়ক, সম্রাট বা অন্যদের মত ধর্মপ্রচারক নন। কোন নেতা-বাদশাহ-ধর্মগুরু কীভাবে একান্ত ব্যক্তিগত মানবীয় প্রয়োজনগুলো পূরণ করতো সে তথ্য আমাদের জানা নেই। যার খাওয়ার স্টাইল, গোসলের স্টাইল, জামা-জুতো কিভাবে পরতেন, মল-মূত্র ত্যাগ দাঁড়িয়ে না বসে, পানি পান কয় শ্বাসে, ঘুম কোন কাতে শুয়ে ইত্যাকার একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য আমরা জানি বা আমাদের জানানো হয়েছে, এমন পৃথিবীর আর দ্বিতীয় কোন মানুষ নেই। মোটকথা একজন মানুষ যা যা করে, মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সেই প্রতিটি খুঁটিনাটি কাজের পুঙ্খানুপুঙ্খ বিবরণ আমাদের কাছে পৌঁছেছে। এটা একটা আশ্চর্য এবং এক্সক্লুসিভ বিষয়। প্রতিটা বিবেকবোধ সম্পন্ন মানুষের মনে প্রশ্ন আসা উচিত, কেন এমন। কেন তিনি এগুলো পর্যন্ত নিজের অনুসারীদেরকে বলেছেন, এগুলো তো দার্শনিক বিষয় নয়, মতবাদের অংশ নয় যে এগুলো বলে জনমত গড়তে হবে। কেন? এই 'প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাহীন' মেষপালকের প্রতিটা এমন খুঁটিনাটি তথ্য বছরের পর বছর ধরে আমাদের কাছে পৌঁছল, পৃথিবীর আর কোন নেতা-ধর্মগুরু-শাসক-সংস্কারকের ক্ষেত্রে কেন এমনটা হলো না? অমুসলিম ও সংশয়বাদীরা ভাবুন, আপনাদের ভাবনার খোরাক দিলাম।

আর মুসলিম ভাইবোনেরা শুনতে থাকুন। আমরা এক মহাপরিকল্পনার অংশ। আমরা একজনের বানানো জিনিস। তাঁর সাথে আমাদের সম্পর্ক মালিক-গোলামের, তবে সেটা মানবসমাজে মনিব-দাসের যে স্বার্থের সম্পর্ক তা নয়। তাঁর-আমাদের সম্পর্ক ভালোবাসার। তিনি স্রেফ চান আমরা দুনিয়ায় ভাল থাকি, নিরাপদ-নিরুপদ্রব থাকি। আর মৃত্যুর পর তাঁর কাছে থাকি, জান্নাতে। বাবা-মা যেমনটা চান, মুশরিক কবির কলমে মায়ের চিরচেনা চিন্তানির্যাস যেভাবে ফুটেছে— 'আমার সন্তান যেন থাকে দুধে-ভাতে'। আপনার বাবা-মা আপনাকে যতটা ভালোবাসেন, আপনি নিজে আপনাকে যতটা ভালবাসেন, তার চেয়েও অসীম গুণ ভালোবাসেন তিনি আপনাকে। আর এই ভালোবাসার সবচেয়ে ভরসার দিকটা হল, এমন একজন আপনাকে ভালোবাসেন, যিনি মূল কারিগর হিসেবে সঅঅঅব

www.QuranerAlo.net

কিছু জানেন, আপনার এবং আপনার আশেপাশের কোনো কিছুই যার জ্ঞানের বাইরে নয়। কী খেলে, কী করলে আপনার ক্ষতি হবে, তা থেকে উনি বারণ করেন। আর কী খেলে, কী করলে আপনার ভাল হবে তা আদেশ বা উৎসাহিত করেন। আপনার ম্যানুফ্যাকচারিং সত্তা হিসেবে তিনি আপনার অলিগলি জানেন, আপনার অপটিমাম রিকোয়ারমেন্ট (যথাযথ প্রয়োজনটুকু) জানেন, এবং আশপাশের জিনিসের সাথে আপনার ইন্টার্‌যাকশন কেমন হলে ঐ অপটিমাম অবস্থা অর্জন হবে, আপনি সুখী হবেন, আপনার জন্য ভাল হবে সেটা তিনি জানেন। মোটকথা তিনি আপনাকে আপনার ব্যক্তিজীবন, পারিবারিক জীবন, সামাজিক, রাষ্ট্রীয় ও অর্থনৈতিক জীবনে এবং পারলৌকিক জীবনে সুখী দেখতে চান।

যে ল্যাপটপটায় আমি লিখছি, এটা ডেল কোম্পানি বানিয়েছে। কোম্পানি চাচ্ছে যেন এটা ভাল সার্ভিস দেয়, আমি আরেকজনকে সাজেস্ট করি, তাদের সুনাম ও বিক্রি বাড়ে। এজন্য সে আমাকে একটা ম্যানুয়াল দিয়েছে, যেখানে এর অপটিমাম প্রয়োজন, অপটিমাম যত্ন ও অপটিমাম সাবধানতা আমাকে জানিয়ে দেয়া হয়েছে। এই রেঞ্জ ক্রস করলে, সীমা লঙ্ঘন করলে, আমার ল্যাপটপটার আয়ু কমবে, ঘন ঘন ডিসটার্ব দেবে, হ্যাং হবে, যে কাজ আমি করতে চাচ্ছি তা হবে না, ইত্যাদি ইত্যাদি। একই ধরনের কাজ মহান আল্লাহ করেছেন। সাথে তিনি আরেকটা কাজ অতিরিক্ত করেছেন— এই অপটিমাম বিধানগুলো যে মানা সম্ভব, মানুষের পক্ষে অবাস্তব-কঠিন কিছু না, সেটার ডেমো দেখিয়েছেন। একজন মনোনীতকে দিয়ে সেই অপটিমাম বিধানগুলো পালন করিয়ে দেখিয়েছেন। সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম। এই যে মনোনীতের প্রাত্যহিক জীবনাচরণ— এগুলো তাঁর অভ্যাস বা লোকাল ট্রেডিশন না, সেযুগের আরো বহু লোকাল ট্রেডিশন বিলুপ্ত করা হয়েছিল, সংস্কার করা হয়েছিল; কিন্তু এগুলো রয়ে গেছে, রেখে দেয়া হয়েছে এবং হাজার বছর ধরে আমাদের কাছে পৌঁছানো হয়েছে। এগুলো ম্যানুফ্যাকচারারের দেয়া ম্যানুয়াল। অপটিমাম সার্ভিসের জন্য। সুস্থতা ও উদ্যমের জন্য। আর আমরা যেহেতু মানবদেহের অপটিমাম সার্ভিস নিশ্চিত করার জন্য কাজ করি, তাই এটা আমাদেরও সাবজেক্ট। শুধু বিশ্বাসের জায়গা থেকে নয়, চিকিৎসাবিজ্ঞানের জায়গা থেকেও, পেশাগত দায় থেকেও। উদাহরণ হিসেবে শুধু একটা-দুটো রোগের কথা বলব, যেগুলো বিশ্বজুড়েই শঙ্কা আর উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আকলমান্দ কে লিয়ে ইশারা হি কাফী হ্যায়।

www.QuranerAlo.net

NCD (Non-communicable Disease) এর ক্ষেত্রে সুন্নাতের প্রয়োগ

একসময় গুটিবসন্ত, কলেরা, প্লেগ, আন্ত্রিক জ্বর প্রভৃতি রোগে গ্রামের পর গ্রাম উজাড় হয়ে যেত। জীবাণুঘটিত অসুখগুলো একসময় ছিল পৃথিবীর মূল স্বাস্থ্যসমস্যা। মেহেরবানি জীবাণুদের স্রষ্টার যিনি জীবাণুদেরকে আমাদের অধীনে এনে দিয়েছেন। পেনিসিলিন আবিষ্কারের ঘটনা, এডওয়ার্ড জেনারের গুটিবসন্তের টিকা আবিষ্কারের ঘটনা পড়লে দেখবেন, অধিকাংশ আবিষ্কারই কাকতালীয়। প্রশংসা মানুষের স্রষ্টারই প্রাপ্য যিনি মানুষকে 'না দেখে বিশ্বাস'এর ক্ষমতা দিয়েছেন। মানুষ প্রথমে না দেখে একটা বিশ্বাস/ হাইপোথিসিস দাঁড় করায় আলামতের ভিত্তিতে, এরপর পরীক্ষালব্ধ ফলাফল দেখে সেই বিশ্বাস প্রতিষ্ঠিত হয়। এই না দেখে আইডিয়া করা, না দেখে দর্শনাতীত বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা না থাকলে আজ বিজ্ঞানের জন্মও হতো না।

যা হোক, বলতে চাচ্ছিলাম যে বর্তমান বিশ্বের প্রধান স্বাস্থ্যসমস্যার নাম NCD (Non-communicable Disease) বা অসংক্রামক রোগ। এই অসুখগুলোর মূল সমস্যা হল, এগুলো জীবাণুঘটিত নয় যে, জীবাণু মেরে দিলাম, অসুখ ভাল হয়ে গেল। ফলে এই অসুখগুলো (দু'একটা ছাড়া, যেমন ক্যান্সার) একবার হয়ে গেলে সারাজীবন সাথেই থাকে। নির্মূল হয় না, নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। তো দেখে নেয়া যাক এই অসংক্রামক রোগের তালিকায় প্রথম সারিতে কারা কারা আছেন—

১. ডায়াবেটিস (Diabetes Mellitus)
২. স্ট্রোক/ কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ (Stroke/ CVD)
৩. করোনারী হার্ট ডিজিজ (হার্ট অ্যাটাক ও এ জাতীয় অসুখ) (CHD/IHD)
৪. উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension)
৫. স্থূলতা (Obesity)
৬. ক্যান্সার (Cancer)

এছাড়া বাকিদের মধ্যে আছে দুর্ঘটনা (Accidents), রিউম্যাটিক ফিভার, অন্ধত্ব ইত্যাদি।

www.QuranerAlo.net

Contents

N	DM[১]	STROKE/CVD[২]	CORONARY HD[৩]	HTN[৪]	CANCER	OBESITY
1	Age	All factors of HTN	Age	Age	Genetic Factor	Age
2	Sex		Sex	Sex		Sex
3	Genetic Factor		Genetic Factor	Genetic Factor		Genetic Factor
4	Genetic Marker		Family History	Ethnicity	Exposure	Familial Tendency, Ethnicity
5	Auto-immunity		Type-A Personality[৫]: -Competitive drive -Restlessness -Hostility -Sense of urgency -Impatience	Salt Intake		Psychological Factor
6	Obesity	All factors of HTN	Obesity	Obesity		
7	Maternal Diabetes		Cigarette smoking	smoking	Tobacco	
8	Sedentary Lifestyle		Sedentary Lifestyle	Noise		Physical inactivity
9	Diet		High Cholesterol	Saturated Fat		Eating Habit
10	Fibre		Diabetes	Dietary Fibre		
11	Malnutrition			Heart Rate		
12	Alcohol		Alcohol	Alcohol	Alcohol	Alcohol
13	Social Factors		Stress	Stress: Overactivity of sympathetic nervous system. Higher Noadrenalin levels.		Socio-economic status
14			OCP (Oral Contraceptive Pills)	OCP		Endocrine Factors, Drugs
15		HTN	High BP			

১ Park's Preventive & Social Medicine, 23rd Edition, Page 394
২ Park's Preventive & Social Medicine, 23rd Edition, Page 378
৩ Park's Preventive & Social Medicine, 23rd Edition, Page 368-369
৪ Park's Preventive & Social Medicine, 23rd Edition, Page 365
৫ Jenkins C.D. et al. (1974) N. Eng. J. Med., 290:1271

www.QuranerAlo.net

২৬. কই মোটা, একটু স্বাস্থ্য ভাল

এই চার্টের দিকে একটু লক্ষ্য করি। ১, ২, ৩ ও ৪ নং রিস্ক ফ্যাক্টর (Non--modifiable) অপরিবর্তনীয়। আমাদের কিছুই করার নেই। বাকিগুলোর দিকে লক্ষ্য করুন। কয়েকটা ফ্যাক্টর সবগুলোতে কমন। একটা থাকলেই আপনি আমি ৪টা অসুখের ঝুঁকিতে আছি।

Obesity বা স্থূলতা নিজেই একটা অসুখ। সেই সাথে ৩ টা বড় বড় অসুখের অন্যতম রিস্ক ফ্যাক্টর। খেয়াল করলে দেখবেন Obesity-র বাকি রিস্ক ফ্যাকটরগুলো যাই থাক না কেন, খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে আপনি অন্যান্য রিস্ক ফ্যাকটরগুলোকে দুর্বল করে দিতে পারেন। মানে বয়স, লিঙ্গ, জেনেটিক ফ্যাক্টর বা পারিবারিক প্রভাব যা-ই থাক না কেন, শুধু খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে আপনি স্থূলতা অনেকাংশেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আসুন আমরা দেখি এই স্থূলতা প্রতিরোধে সুন্নাত আমাদের কি পথ দেখায়।

১. সমতলে বসে খাচ্ছেন, ৩ ভাবে বসে খাচ্ছেন। কম খেতেই পেট ভরে যাবার অনুভূতি হচ্ছে।[১]

২. পরিবারের সবাই একসাথে খাচ্ছেন[২], খাওয়ার মাঝে মাঝে আল্লাহ তাআলার প্রশংসা করা এবং উত্তম কথাবার্তা বলা পছন্দনীয়[৩], সামান্য কথা বলতে বলতে খাচ্ছেন, বসে খাচ্ছেন। খেতে বেশি সময় লাগছে, অনেকক্ষণ ধরে অনেক খেয়ে ফেলেছি এমন মনে হচ্ছে।

৩. আঙুল চেটে ও প্লেট পরিষ্কার করে খেলেন। বিষয়টা ধূমপায়ী বা সাবেক ধূমপায়ীরা ভালো বুঝবেন। সিগারেটের শেষটানটা দিতে না পারলে মনেই হয় না প্রয়োজন মিটেছে। আর হাতবদলের সময়ও শেষটান মনে করে একটা টান দিতে হয়। কেউ মাঝখানে ছিনিয়ে নিলে প্রচণ্ড মেজাজ খারাপ হয়। শেষ করার মধ্যে মানসিক তৃপ্তির ব্যাপারটি জড়িত। ইসলাম কম খাওয়ার পরিবেশ তৈরি করে দিল, আবার এর মধ্যেই মানসিক তৃপ্তির পরিবেশও করে দিল।

---

১ দেখুন এই বইয়ের 'সমতলাধিকার' অধ্যায়।

২ দেখুন এই বইয়ের 'আনন্দ ভাগ করলে বাড়ে' অধ্যায়।

৩ শরহু সহিহ মুসলিম, নববি : ৭/১৪; যাদুল মাআদ : ২/৩৬৬

www.QuranerAlo.net

❛জাবের (রা.) থেকে বর্ণিত,নিশ্চয় রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম (খাবার পর) আঙ্গুলগুলি ও বাসন চেটে খাওয়ার আদেশ দিয়েছেন এবং বলেছেন, 'ওর কোনটিতে বরকত আছে তা তোমরা জান না।[১]'

❛উম্মু আসিম (মাকবূলাহ) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহর মুক্তদাস নুবায়শাহ (রা.), আমাদের নিকট প্রবেশ করলেন। তখন আমরা একটি বড় পাত্রে আহার করছিলাম। তিনি আমাদের বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে ব্যক্তি আহার করার পর আহারের পাত্র চেটে খেয়ে পরিষ্কার করে, তার জন্যে পাত্র ক্ষমা প্রার্থনা করে।[২]

৪. পেট ভর্তি করে আপনি খান না, ক্ষুধা কিছুটা বাকি থাকতে খাওয়া শেষ করা আপনার অভ্যাস। প্রতি বেলাতেই। গত ৫ বছর এটা প্র্যাকটিস করছেন আপনি। হেলথ বেনিফিটটা চিন্তা করেছেন?

❛মিকদাম বিন মা'দীকারিব (রা.) থেকে বর্ণিত, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কে বলতে শুনেছি: মানুষ পেটের চেয়ে নিকৃষ্ট কোন পাত্র ভর্তি করে না। (যতটুকু খাদ্য গ্রহণ করলে পেট ভরে পাত্র থেকে ততটুকু খাদ্য উঠানো কোন ব্যক্তির জন্য দূষণীয় নয়)। যতটুকু আহার করলে মেরুদণ্ড সোজা রাখা সম্ভব, ততটুকু খাদ্যই কোন ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট। এরপরও যদি কোন ব্যক্তির নফস (প্রবৃত্তি) জয়যুক্ত হয়, তবে সে তার পেটের এক-তৃতীয়াংশ আহারের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।[৩]

❛আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: মু'মিন এক পেটে খায় আর কাফির সাত পেটে খায়।[৪]

❛আতিয়্যাহ বিন আমির আল-জুহানী (মাকবূল) থেকে বর্ণিত, আমি সালমান (রা.), এর নিকট শুনেছি যে, তাকে আহার করতে পীড়াপীড়ি করা হলে তিনি বলতেন, আমার জন্য যথেষ্ট যে, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-কে বলতে শুনেছিঃ দুনিয়াতে যেসব লোক ভুরিভোজ করে, তারাই হবে কিয়ামতের দিন অধিক ক্ষুধার্ত।[৫]

---

১ মুসলিম ২০৩৩, রিয়াদুস সলেহিন ১৬৮, তিরমিযী ১৮০১-১৮০৩-১৮০৪, ইবনে মাজাহ ৩২৭০ (iHadis app)

২ ইবনে মাজাহ ৩২৭১ (iHadis app)

৩ ইবনে মাজাহ ৩৩৪৯,তিরমিযী ২৩৮০, সিলসিলাতুস সহীহাহ ২২৬৫ (iHadis app)

৪ বুখারী ৪৮৯১(ইফা), ৫৩৯৬- ৫৩৯৭ (iHadis app); মুসলিম ২০৬২-২০৬৩, আহমাদ ৭৭৭৭, তিরমিযী ১৮১৮ (iHadis app)

৫ ইবনে মাজাহ ৩৩৫০-৩৩৫১ (iHadis app)

৫. হেলান দিয়ে খান না আপনি। চেয়ার-টেবিলে হেলান দিয়ে খেলে পাকস্থলীর ওপর চাপ কমে, পাকস্থলী ফ্রি হয়ে যায়, ফলে বেশি খাওয়া হয়ে যায়। কম খেতেই যে ভরপেট অনুভূতি সেটা আর হয় না।

❛আবূ জুহাইফাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: আমি হেলান দিয়ে খাদ্য গ্রহন করি না।[১]

৬. নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কম খাওয়াকে উৎসাহিত করেছেন বিভিন্নভাবে।

❛আবূ হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: দু'জন ব্যক্তির খাদ্য তিনজনের জন্য পর্যাপ্ত এবং তিনজন ব্যক্তির খাদ্য চারজনের জন্য পর্যাপ্ত হতে পারে।[২]

❛জাবির ও ইবনু উমার (রা.) হতে বর্ণিত আছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: একজন ব্যক্তির খাদ্য দু'জনের জন্য পর্যাপ্ত, দু'জন ব্যক্তির খাদ্য চারজনের জন্য পর্যাপ্ত এবং চারজন ব্যক্তির খাদ্য আটজনের জন্য পর্যাপ্ত হতে পারে।[৩]

৭. আপনি সময় নিয়ে খাবার ভালো করে চিবিয়ে খান। এর ফলে সময়ের গড়ানোর কারণে ও পেশীক্লান্তির (ম্যাসেটার ও টেমপোরালিস পেশী ফ্যাটিগ) দরুণ মনে হবে অনেক খেয়েছি।

❛আবদুল্লাহ ইবনুল হারিস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন, আমার পিতা (হারিস) আমাকে বিয়ে করিয়ে দেন। এ উপলক্ষে তিনি কিছু লোককে দাওয়াত করেন। তাদের মধ্যে সাফওয়ান ইবনু উমাইয়া (রা.)-ও ছিলেন। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: গোশত দাঁত দিয়ে ছিড়ে ছিড়ে বা কেটে কেটে খাও। কেননা তা খুবই সুস্বাদু ও তৃপ্তিদায়ক।[৪]

৮. সপ্তাহে ২ দিন নফল রোযা রাখা।

❛নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেন: তুমি প্রত্যেক মাসে তিন দিন সাওম (রোযা) পালন করবে। আমি বললাম, আমি তো এর চেয়েও অধিক সাওম (রোযা)

---

১ বুখারী ৪৮৯৩(ইফা) ৫৩৯৮-৫৩৯৯ (iHadis app)
২ তিরমিযী ১৮২০, সিলসিলাতুস সহীহ ১৬৮৬ (iHadis app)
৩ ইবনে মাজাহ ৩২৫৪, মুসলিম ২০৫৯ (iHadis app)
৪ তিরমিযী ১৮৩৫ (iHadis app)

পালন করার সামর্থ্য রাখি। তিনি বললেন, তাহলে তুমি প্রত্যেক সপ্তাহে দুই দিন সাওম (রোযা) পালন করবে সোমবার এবং বৃহস্পতিবার। আমি বললাম, আমি তো এর চেয়েও অধিক সাওম (রোযা) পালনের সামর্থ্য রাখি। তিনি বললেন, তাহলে তুমি দাউদ (আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-এর ন্যায় সাওম (রোযা) পালন করবে। কেননা সেটাই আল্লাহ তা'আলার নিকট সর্বোত্তম সাওম (রোযা)। একদিন সাওম (রোযা) পালন করবে আর একদিন সাওম (রোযা) ভঙ্গ করে ফেলবে। আর দাউদ (আলাইহি ওয়াসাল্লাম) যখন ওয়াদা করতেন তা পূর্ণ করতেন আর যখন শত্রুর মুখোমুখী হতেন পলায়ন করতেন না।[১]

৯. মাসে ৩ দিন রোযা রাখাঃ

❛আবূ যার (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে বলেছেন: হে আবূ যার! তুমি প্রতি মাসে তিন দিন রোযা পালন করতে চাইলে তের, চৌদ্দ ও পনের তারিখে তা পালন কর।[২]

❛আবূ যার (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে ব্যক্তি প্রতি মাসে তিন দিন সিয়াম রাখলো, সে যেন সারা বছর সিয়াম রাখলো। আল্লাহ্ তা'আলা তাঁর কিতাবে এর সমর্থনে এই আয়াত নাযিল করেন (অনুবাদ): "কেউ কোন সৎকাজ করলে, সে তার দশ গুণ পাবে" (সূরা আনআমঃ ১৬০)। অর্থাৎ প্রতিটি দিন দশ দিনের সমান।[৩]

১০. অপুষ্টিঃ

নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কম খেতে উৎসাহিত করেছেন, আবার এতো কম খেতে নিষেধ করেছেন, যাতে দুর্বল হয়ে পড়তে হয়। ইসলাম মধ্যপন্থা, ব্যালেন্স।

❛আবদুল্লাহ ইবনু 'আমর ইবনুল 'আস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আমাকে জিজ্ঞেস করলেনঃ তুমি কি সব সময় সওম পালন কর এবং রাতভর সালাত আদায় করে থাকো? আমি বললাম, জী হ্যাঁ। তিনি বললেনঃ তুমি এরূপ করলে চোখ বসে যাবে এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়বে। যে সারা বছর সওম পালন করে সে যেন সওম পালন করে না। মাসে তিন দিন করে সওম পালন করা সারা বছর সওম পালনের সমতুল্য।[৪]

---

১ নাসায়ী ২৩৯৩, বুখারী ১৯৭৫-১৯৭৬-১৯৭৮ (iHadis app)

২ তিরমিজি ৭৬১ (iHadis app)

৩ ইবনে মাজাহ ১৭০৮, নাসায়ী ২৪১০ (iHadis app)

৪ বুখারী ১৯৭৯ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

Contents

২৭. মাতাল ধোঁয়া

ছকটা আমরা আরেকবার দেখে নিই। চার্টে Alcohol শব্দটা খেয়াল করুন। প্রতিটা অসুখের রিস্ক ফ্যাক্টর Alcohol আছে। যেকোন মাত্রার Alcohol ইসলামে হারাম, কেউ খাওয়া মানে কবীরা গুনাহ। একটি মহান রিস্ক ফ্যাক্টর থেকে একটি টোটাল কমিউনিটি হাজার বছর ধরে দূরে। তার মানে এই না যে মুসলিমদের এইসব অসুখ হয় না। তবে এই 'একটা' কারণ তো কম। 'এই' কারণে তো হয় না, অন্য ফ্যাক্টর থাকতে পারে। পশ্চিমা বিশ্ব Alcohol consumption কমানোর জন্য কত বিলিয়ন ডলার খরচ করছে তা তো আমাদের অজানা নয়। NCD (Non-communicable Disease) নিয়ন্ত্রণে আমরা এক ধাপ এগিয়েই আছি। এটা কি একটা সুখবর না এদেশের হেলথ প্রোফেশনালদের জন্য?

❝ইবনু 'আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: নেশা উদ্রেককারী প্রতিটি বস্তু মদের অন্তর্ভুক্ত। আর নেশা সৃষ্টিকারী প্রতিটি বস্তু হারাম। যে ব্যক্তি একবার নেশা উদ্রেককারী জিনিস পান করলো সে তার চল্লিশ দিনের সলাতের কল্যাণ হতে বঞ্চিত হলো। সে যদি তাওবাহ করে আল্লাহ তার তাওবাহ কবুল করতে পারেন। সে যদি চতুর্থবার তা পান করে তবে আল্লাহ তাকে জাহান্নামীদের ঘা হতে নির্গত পুঁজ খাওয়াবেন। প্রশ্ন করা হলো, হে আল্লাহর রাসূল! 'তীনাতুল খাবাল' কি? তিনি বললেনঃ জাহান্নামীদের পুঁজ। যে ব্যক্তি কোন বালককে যার হালাল-হারাম সম্পর্কিত জ্ঞান হয়নি, এটা পান করাবে আল্লাহ তাকে অবশ্যই জাহান্নামীদের পুঁজ-রক্ত পান করাবেন।❞[১]

ধূমপানের ব্যাপারে নির্দিষ্ট করে কোন কিছু বলা নেই। যেসব ব্যাপারে নির্দিষ্ট করে কিছু বলা নেই সেক্ষেত্রে কুরআন-হাদিসের সূত্রে ফেলে হুকুম বের করতে হয়। হিরোইন নিয়ে কিছু বলা নেই, তাই বলে হিরোইন জায়েয? না তো। মদ নিষেধ হয়েছে কারণ এর মধ্যে 'নেশা/মাতলামি' দোষটা আছে। এখন কিয়ামত পর্যন্ত যত জিনিসের মধ্যে 'নেশা/মাতলামি' পাওয়া যাবে সব মদের মতই হারাম। কুরআন এই সূত্র দিয়ে বিধান বের করার অনুমোদন দিয়ে রেখেছে। কিয়ামত পর্যন্ত সব নিত্যনতুন সমস্যার বিধান এভাবে বের করা হবে। এজন্যই ইসলাম চির-আধুনিক, সব যুগের উপযোগী।

---

১ আবু দাউদ ৩৬৮০ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

সিগারেটের ব্যাপারে প্রথম দিকে এতো ক্ষতি জানা যায়নি। জাস্ট গন্ধের কারণে 'কাঁচা পেঁয়াজ-রসুন'এর মত একেও কোন কোন আলিম মাকরূহে তানযীহী বলেছেন, হারাম বলেন নি। কিন্তু এখন বিজ্ঞানের অগ্রগতির সাথে সাথে সিগারেটের ভয়ানক সব ক্ষতি আমরা জেনেছি। সিগারেটের ক্ষতি এতো স্পষ্ট, এতো নিশ্চিত, এতো ব্যাপক যে, বিষ খেলে যেমন নিশ্চিত বলা যায় যে পানকারীর ক্ষতি হবেই। তেমনি সিগারেটখোরের ক্ষেত্রেও নিশ্চিত বলা যায়, সে ক্ষতির মধ্যে আছে। এটা স্লো পয়জনিং। কিন্তু স্লো দেন, আর দ্রুতই দেন, বিষ খাওয়া যেমন নাজায়েয, সিগারেট খাওয়াও এখন আলিমগণের সর্বসম্মতিতে নাজায়েয।[১] কাঁচা পেয়াজের হুকুমে এখন আর একে ফেলা যাবে না, বিষের হুকুমে ফেলতে হবে। আল্লাহ বলেছেন—

"আর তোমরা নিজেদের হত্যা করো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাদের প্রতি দয়ালু। এবং যে কেউ জুলুম করে, অন্যায়ভাবে তা (আত্মহত্যা) করবে, অবশ্যই আমি তাকে অগ্নিদগ্ধ করবো, আল্লাহর পক্ষে তা সহজসাধ্য"।[২]

"আর তোমরা নিজেদেরকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করো না"।[৩]

মানতে না পারলেও অস্বীকার করব না। তওবা করতে থাকি, ইস্তেগফার করতে থাকি, আল্লাহকে বলি ছাড়িয়ে দিতে। কিন্তু হঠকারিতা করে অস্বীকার না করি।

১ আরববিশ্বের আলিমগণ এক্ষেত্রে সাধারণত 'হারাম' শব্দ প্রয়োগ করেন আর উপমহাদেশীয় আলিমগণ সচরাচর 'মাকরুহে তাহরিমি' শব্দ ব্যবহার করেন। 'হারাম' যেমনি নাজায়িয, 'মাকরুহে তাহরিমি'ও নাজায়িয। 'মাকরুহে তাহরিমি' আর 'মাকরুহে তানযিহি'র মধ্যে মৌলিক পার্থক্যই এটা। 'মাকরুহে তাহরিমি' যা, তা নাজায়িযই। এর মধ্যে আর 'হারামে'র মধ্যে বিশ্বাসগত পার্থক্য থাকলেও কর্মগত পার্থক্য নেই। অনেকটা ফরজ এবং ওয়াজিবের পার্থক্যের মতোই। আর 'মাকরুহে তানযিহি' বলা হয় সেসব বিধানকে, যা করলে গুনাহ নেই, তবে পরিহার করলে ভালো।

২ সূরা আন-নিসা, আয়াত : ২৯-৩০

৩ সূরা আল-বাকারা, আয়াত : ১৯৫

www.QuranerAlo.net

২৮. বিনাশ্রম দণ্ড

Sedentary Lifestyle বা Physical inactivity মানে হল, কায়িক পরিশ্রম না থাকা। যে খাওয়ার সুন্নাত বিধান গুলো মানলো তার জন্য সারা দিনের ৩২ রাকাত নামাজই যথেষ্ট। আবার খাওয়ার অংশটা দেখে আসি। যার খাওয়ার অভ্যাস অমন, তার আর ব্যায়াম, ৩০ মিনিট করে হাঁটা এগুলোর প্রয়োজন আছে? সুন্নাত একটা হলিস্টিক অ্যাপ্রোচ। সবগুলো মানলে আপনি একটা রেজাল্ট পাবেন।

আর নামায একটা দারুণ ব্যাপার। এক্সারসাইজ বলে বেয়াদবি করবো না, আর এটা এক্সারসাইজ না। এটা স্রষ্টার সাথে সৃষ্টির সংযোগ প্রক্রিয়া। তবে এটা সেক্যুলার ইউরোপীয় দৃষ্টিতে দেখলে একটা কমপ্লিট শারীরিক ও মানসিক এক্সারসাইজ। এখানে প্রতিটি পেশী কাজ করে। খেয়াল করে দেখুন। তবে শর্ত হল, নামাযের প্রতিটি অংশের পুরো সুন্নাত মুস্তাহাব সহ পড়তে হবে। আলিমদের থেকে নামায সহীহ করিয়ে নিতে হবে। নিজের অজান্তেই হাজার বছর ধরে সবগুলো পেশী সঞ্চালনের এক আশ্চর্য ব্যায়াম করে আসছে মুসলিম সম্প্রদায়। দেখি চলুন:

- তাকবীরের সময় হাত-কাঁধের Biceps-Deltoid এবং ওপর পিঠের Trapezius-Rhomboid-Levator scapuli.

- তিলওয়াতের সময় Temporalis-Masseter-মুখমণ্ডলের ও গলার পেশীগুলো এমনকি Epicranius ও Platysma পর্যন্ত কাজ করে। আর সঠিকভাবে আরবি উচ্চারণের সময় Larynx ও Pharynx-এর সব পেশী।

- সঠিকভাবে রুকু করলে Triceps- পায়ের পিছন দিকের সব পেশী এবং Latissimus dorsi-সহ পিঠের নিচের দিকে সব পেশী। হাঁটু ধরলে হাতের তালুর সব পেশী।

- সিজদায় যাবার সময় উরু-পায়ের সামনের সব পেশী। পায়ের তালুর সব পেশী।

- সিজদায় পেটের সব পেশী, Glutials-Biceps-Deltoid.

- সিজদা থেকে উঠার সময় Pectoralis-সহ বুকের পেশীগুলো।

- সালাম ফিরানোর সময় Sternocleidomastoid-সহ ঘাড়ের সব পেশী।

- নিঃশ্বাস তো বন্ধ নাই, Intercostals-Diaphragm তো কাজ করছেই।

www.QuranerAlo.net

সাঁতারকে আমরা বলি আদর্শ এক্সারসাইজ। কেননা এখানে সব পেশী সঞ্চালন হয়। নামায কিন্তু এক্সারসাইজ না। এক্সারসাইজ মনে করে পড়লে নামাযই হবে না। কিন্তু আশ্চর্য না বিষয়টা, ডাক্তার সাহেব? আর কতবার আশ্চর্য হলে আমরা প্র্যাক্টিসিং হব? আর কতবার আশ্চর্য হলে আমরা ফিরে আসব আমাদের দীনে?

আর মনের ব্যায়াম হল মনোযোগ। যোগব্যায়াম বুঝে আসে মুসলমানের সন্তানের, নামায বুঝে আসে না। যার মনোযোগ যত বেশি, তার মন তত প্রশান্তি খুঁজে পায়। ইয়োগা-টিয়োগার তো মূল থিওরিই এটা। নামায তো পুরোটাই মনোসংযোগ, কনসেন্ট্রেশন। সুবহানাল্লাহ। নিশ্চয়ই এই নামাযের বিধান এমন এক সত্তার কাছ থেকে এসেছে যিনি সব বানিয়েছেন, নিজের বানানো জিনিসের সব জানেন। আমরাই কুলাঙ্গার, তিনি পবিত্র। আমাদের ভালো রাখার, খুশি রাখার সব কিছু তিনি বলে দিয়েছেন। তাঁর ভালোবাসায় কোন খাদ নেই, নির্দেশনায় ভুল নেই। আমরাই অবাধ্য।

www.QuranerAlo.net

২৯. আঁশেই আশা

আগে জানতাম সুষম খাদ্যের উপাদান ৬ টা— শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন, পানি, খনিজ লবণ। NCD (Non-communicable Disease) এর প্রকোপ বাড়ার সাথে সাথে এখন Dietary Fibre টা সুষম খাদ্যেরই একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশে পরিণত হয়েছে। এতটাই গুরুত্বপূর্ণ যে, এটার অভাব একটা রিস্ক ফ্যাক্টর।

Dietary Fibre হল প্রধানত সেলুলোজ-জাতীয় জিনিস। এটা হজম করার ব্যবস্থা আমাদের দেহে নেই, গরু-ছাগলের আছে। ওরা ঘাস খেয়ে হজম করতে পারে, আপনি-আমি খেলে হজম হবে না। তাহলে এটা খেতে হবে কেন? এটা অপাচ্য অংশ মানে মল তৈরি করে। Dietary Fibre মলে প্রচুর পানি ধরে রাখে, ফলে মল থাকে নরম। মল নরম থাকলে বহু সুবিধা— পাইলস, কোলন ক্যান্সার, অর্শ-গেজ-ভগন্দর আরো কীসব আছে না? এগুলো থেকে নিরাপদ থাকবেন। এজন্য শাকপাতা বেশি বেশি খাবেন, আর ইসবগুলের ভূষি।

নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের খ্যাদ্যাভ্যাস একটু দেখি—

❛আনাস বিন মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পশমী বস্ত্র ও সাধারণ জুতা পরিধান করতেন। তিনি আরও বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম স্বাদহীন খাবার খেতেন এবং মোটা বস্ত্র পরিধান করতেন। হাসানকে জিজ্ঞাসা করা হলো, 'স্বাদহীন-এর অর্থ কী? তিনি বলেন, মোটা যবের রুটি। তিনি তা এক ঢোক পানি ব্যতীত গলাধঃকরণ করতে পারতেন না।❜[১]

কিন্তু কেন তিনি গলাধঃকরণ করতে পারতেন না, যবের আঁশের কারণে।

❛আবূ হাযিম (রহ.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি সাহ্‌ল (রা.) -কে জিজ্ঞেস করলামঃ রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কি ময়দা খেয়েছেন? সাহ্‌ল (রা.) বললেনঃ আল্লাহ তা'আলা যখন থেকে রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম -কে পাঠিয়েছেন তখন থেকে মৃত্যু পর্যন্ত তিনি ময়দা দেখেননি। তিনি আবার তাকে জিজ্ঞেস করলামঃ রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর যুগে কি আপনাদের চালুনি ছিল? তিনি বললেনঃ আল্লাহ তা'আলা রসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর পাঠানোর পর থেকে মৃত্যু পর্যন্ত তিনি চালুনিও দেখেননি। আবূ হাযিম বলেন, আমি বললামঃ তাহলে আপনারা না চেলে যবের আটা কিভাবে খেতেন?

---

১ ইবনে মাজাহ ৩৩৪৮ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

তিনি বললেনঃ আমরা যব পিষে তাতে ফুঁক দিতাম, এতে যা উড়ার তা উড়ে যেত, আর যা বাকী থাকত তা মথে নিতাম, তারপর তা খেতাম।[১]

চালুনি না থাকায় যবের আঁশ পুরোপুরি দূর করা যেত না। ফলে যবের রুটিতে থেক যেত প্রচুর Dietary Fibre। ফাইবার কম থাকে বলে গমের আটার রুটিতেও ফাইবার দিয়ে নিতে বলেছেন নবীজী।

‘উম্মু আয়মান (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি আটা ছেনে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর জন্য রুটি তৈরি করলেন। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম জিজ্ঞেস করলেন, এটা কী? তিনি বললেন, এটা আমাদের এলাকার খাবার। আমি আপনার জন্য এ খাবার তৈরি করতে আগ্রহী হলাম। তিনি বলেন, এর মধ্যে ভুষি ঢেলে দাও, তারপর ছেনে নাও।[২]

বিঃদ্রঃ আজ সুষম খাদ্যের মধ্যে Dietary Fibre একটা উপাদান। আমরাও ছোট বেলায় পড়িনি। ১৪০০ বছর আগে একজনের খাদ্য উপাদান লিস্টে এটা জরুরী ছিল।

---

১ বুখারী ৪৯০৬ (ইফা). ৫৪১০-৫৪১৩. তিরমিযী ২৩৬৪, আহমাদ ২২৩০, ইবনে মাজাহ ৩৩৩৫ (iHadis app)

২ ইবনে মাজাহ ৩৩৩৬ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

৩০. রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন

Type-A personality এর ব্যাপারে আলোচনা করছি। এধরনের মানসিকতার লোকের মাঝে তাড়াহুড়া, প্রতিযোগিতা, অধৈর্য মনোভাব, পেরেশানি, অল্পতে রেগে যাওয়া, দুর্ব্যবহার এসব লক্ষণ দেখা যায়। (Competitive drive, Sense of urgency, Impatience, Restlessness.)

ক.

দুনিয়ার ক্ষণস্থায়িত্ব, দুনিয়াবিমুখতা, অল্পে সন্তুষ্টি— এগুলো ইসলামের বেসিক কনসেপ্ট। দুনিয়া যেহেতু নিজেই ক্ষণস্থায়ী তাই দুনিয়া প্রতিযোগিতার বিষয়ই নয়। প্রতিযোগিতা করে যা অর্জন হবে তা রেখেই আমাকে পরকালে যেতে হবে। তাই এজন্য তাড়াহুড়া নেই। আত্মিকভাবে মুসলিম, যে নিজেকে 'সমর্পণ' করেছে, সে Type-A personality-র হবে না' সে হবে Type-B personality-র। রিল্যাক্সড, ধৈর্যশীল ও 'মেনে নেওয়া' মানসিকতার।[১] এজন্য যেকোন বিপদে উত্তেজিত না হয়ে এই দুআপড়ার শিক্ষা দিয়েছেন নবীজী— ইন্না লিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন। অর্থ হল, নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহর, এবং আল্লাহর কাছেই আমরা ফিরে যাব। নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেয়া হচ্ছে, আমি নিজেই তো ফিরে যাব, নিজেই তো আমি ক্ষণস্থায়ী; সেখানে এ বিপদ তো আরও ক্ষণস্থায়ী।

❛মুস'আর ইবনু সা'দ (রহ.) হতে তার পিতা থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, আখিরাতের আমল ছাড়া পার্থিব সকল ব্যাপারেই তাড়াহুড়া পরিহার করতে হবে।[২]

❛সাহল ইবনু সা'দ আস-সায়িদী (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: ধৈর্য ও স্থিরতা আল্লাহ্ তা'আলার পক্ষ হতে, আর তাড়াহুড়া শাইতানের পক্ষ হতে।

❛উরওয়াহ ইবনুয যুবাইর (রহ.) থেকে বর্ণিত, 'আম্মাজান আয়িশাহ (রা.) বলেন রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তোমাদের ন্যায় তাড়াহুড়া করে কথা বলতেন না।[৩]

---

১ https://www.simplypsychology.org/personality-a.html

২ আবু দাউদ ৪৮০৮-৪৮১০ (iHadis app)

৩ তিরমিযী ২০১২, আবু দাউদ ৩৬৫৫ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

অন্যান্য সকল কাজের কথা না-ই বললাম। এমনকি ইসলামের সর্বোচ্চ বিধান, সবচেয়ে বড় হুকুম, সবচেয়ে প্রায়োরিটিপ্রাপ্ত হুকুম ফরজ নামাযের জন্যও তড়িঘড়ি করা নিষেধঃ

❛আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: নামাযের জামাআত শুরু হয়ে গেলে তোমরা দৌঁড়ে বা তাড়াহুড়া করে এসো না, বরং ধীরেসুস্থে হেঁটে এসো। জামাআতে যতটুকু পাও আদায় করে নাও, যতটুকু ছুটে যায় তা সালামের পরে পুরা করো।[১]

ইবনু 'উমার (রা.) থেকে বর্ণিত, নাবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তোমাদের কেউ যখন খাবার খেতে থাক, তখন সলাতের ইক্বামাত হয়ে গেলেও খাওয়া শেষ না করে তাড়াহুড়া করবে না।[২]

খ.

Hostility হচ্ছে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া, রাগ, খারাপ ব্যবহার এগুলোকেও ইসলাম নিরুৎসাহিত করে। সুন্নাত অনুসরণ করে এই মনোভাব থেকেও উত্তোরণ ঘটানো সম্ভব।

❛আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: হে আয়েশা! যার অশ্লীল বাক্য দুর্ব্যবহারের জন্য লোকে তাকে ত্যাগ করে, সে হলো সর্বনিকৃষ্ট।[৩]

❛আবূ বাক্‌র সিদ্দীক (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: অধীনস্থদের সাথে দুর্ব্যবহারকারী জান্নাতে যেতে পারবে না।[৪]

❛সাহল ইবনু মু'আয (রা.) হতে তাঁর পিতা থেকে বর্ণিত, নাবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে ব্যাক্তি তাঁর রাগ প্রয়োগের ক্ষমতা থাকা সত্বেও সংযত থাকে, কিয়ামাতের দিন আল্লাহ তাকে সকল সৃষ্টিকুলের মধ্য হতে ডেকে নিবেন এবং তাকে হুরদের মধ্য হতে তাঁর পছন্দমত যে কোন একজনকে বেছে নেয়ার স্বাধীনতা দিবেন।[৫]

---

১ তিরমিজি ৩২৭ (iHadis app)

২ বুখারী ৬৭২-৬৭৩ (iHadis app)

৩ আদাবুল মুফরাদ ৩৩৮, মুসলিম ৬৪৯০ (iHadis app)

৪ তিরমিজি ১৯৪৬ (iHadis app)

৫ আবু দাউদ ৪৭৭৭ (iHadis app)

❛হযরত আতিয়া রা. বর্ণনা করেন যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেছেন: রাগ শয়তানের প্রভাবে হয়ে থাকে। শয়তানের সৃষ্টি আগুন থেকে, আর আগুনকে পানি দ্বারা নিভানো হয়। অতএব তোমাদের মধ্যে যখন কারো রাগ হয়, তখন তার উচিত সে যেন উযু করে নেয়।[১]

❛আবু যার (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলাল্লাহ সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তোমাদের কারোর যদি দাঁড়ানো অবস্থায় রাগের উদ্রেক হয় তাহলে সে যেন বসে পড়ে। এতে যদি তার রাগ দূর হয় তো ভালো, অন্যথায় সে যেন শুয়ে পড়ে।[২]

শেষ হাদিসটা লক্ষ্য করুন। কেউ যদি এই একটা হাদিস নিজের জীবনে নিয়ে আসতে পারে তাহলে তার জীবনে কী বিপুল ইফেক্ট পড়ে একটু চিন্তা করুন। রাগ, রাগের মাথায় কিছু করে বসা, রাগ পরবর্তী ধ্বংসাত্মক কার্যক্রম, স্ত্রী নির্যাতন থেকে শুরু করে সামাজিক লেভেলে কত অপরাধ কমে যায় শুধু এই একটা হাদীসের প্রভাবে। আর পুরো সমাজকে যদি সব সুন্নাতের ওপর আনা যায়, তাহলে যা ঘটবে ... (দীর্ঘশ্বাস) থাক।

আমরা ৫ টা মেজর NCD ও এদের রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো আলোচনা করলাম। এবার ঐ চার্টটা আবার দেখুন প্লিজ। এটুকু আশা করি বুঝাতে পেরেছি, এই ৫ টা মেজর NCD (IHD, CVD, HTN, Obesity, DM) এর অধিকাংশ না, বরং পরিবর্তনযোগ্য সবগুলো রিস্ক ফ্যাক্টরকে সুন্নাত প্রতিরোধ ও নির্মূল করে। ক্যান্সারের ব্যাপারটা আলাদা। প্রতিটি ক্যান্সারের আলাদা আলাদা রিস্ক ফ্যাক্টর আছে। তাই সেটা আরেকদিন আলোচনা করব ইনশাআল্লাহ। আমরা যদি প্রতিটি রিস্ক ফ্যাক্টর নিয়ে পৃথক ভাবে কাজ না করে, শুধু রোগীকে সুন্নাতসম্মত জীবনযাপনের কাউন্সেলিং করি, পরিপূর্ণ ইসলাম মেনে চলার পরামর্শ দিই; তো NCD নিয়ন্ত্রণে ব্যাপক গভীর প্রভাব পড়তে বাধ্য। আর রোগীকে অত কাউন্সেলিং করার সময়ও তো আমরা সব সময় পাই না। কিন্তু প্রেসক্রিপশনের সাথে একটা বাক্য তো আমরা বলতেই পারি—

'আপনি খাওয়া, ঘুম থেকে নিয়ে ২৪ ঘণ্টা সুন্নাতের ওপর চলবেন, সহীহ নামায আর যা যা সুন্নাত আছে আলিমদের থেকে জেনে নিবেন, সে অনুযায়ী চলবেন, কোনটা বাদ দিবেন না'।

---

১ আবু দাউদ ৪৭৮৪ (iHadis app)
২ আবু দাউদ ৪৭৮২ (iHadis app)

www.QuranerAlo.net

কেবল অনুকরণ করে কোন সভ্যতা আগায়নি। চীন, জাপান, মালয়েশিয়াকে দেখেন। কোন সভ্যতা আপারহ্যান্ড যেতে হলে সেই সভ্যতার নিজস্ব ইনোভেশন লাগে, নতুনত্ব লাগে। শুধু অনুকরণে গোলাম হওয়া যায়, পার্টনারও হওয়া যায় না, মালিক তো না-ই।

www.QuranerAlo.net

আপনি যখন রোগী

❛মুসলিম ব্যক্তির ওপর যে সকল বিপদ-আপদ আসে এর দ্বারা আল্লাহ্ তার পাপ দূর করে দেন। এমনকি যে কাঁটা তার শরীরে ফুটে এর দ্বারাও।[১]

❛মুসলিম ব্যক্তির ওপর যে কষ্ট ক্লেশ, রোগ-ব্যাধি, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা, কষ্ট ও পেরেশানী আসে, এমনকি যে কাঁটা তার দেহে ফুটে, এ সবের মাধ্যমে আল্লাহ্ তার গুণাহসমূহ ক্ষমা করে দেন।[২]

❛আল্লাহ তাআলা একরাত্রের জ্বরে মুমিনের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেন।[৩]

❛যে কোন বান্দা যে কোন রোগের কারণে (আল্লাহর দিকে রুজু হয়ে) কান্নাকাটি করে, আল্লাহ তাআলা তাকে রোগ থেকে এই অবস্থায় আরোগ্য দেন যে, সে গুনাহ থেকে সম্পূর্ণ পাকসাফ হয়ে যায়।[৪]

❛মুমিনের মাথাব্যথা এবং কাঁটা বেঁধা অথবা অন্য কোন জিনিস যা তাকে কষ্ট দেয়, এগুলোর দরুণ কিয়ামতের দিন আল্লাহ তার মর্যাদার স্তর উঁচু করবেন এবং এই কষ্টের কারণে তার গুনাহ মাফ করে দেবেন।[৫]

❛কোন মুসলমান বান্দা অথবা বান্দী অনবরত ভেতরগত জ্বর ও মাথাব্যথায় আক্রান্ত হলে এগুলো তার গুনাহ এমনভাবে মিটিয়ে দেয় যে, সরিষার দানা পরিমাণ গুনাহও বাকি রাখে না যদিও তার গুনাহ উহুদ পাহাড় পরিমাণ হয়।[৬]

রোগীদের জন্য ইসলামের নির্দেশনা হল, ধৈর্যধারণ ও সওয়াবের আশা রেখে জায়েয তরিকায় চিকিৎসা করানো। কোন মন্ত্রতন্ত্র, পীরবাবা, শেকড়বাকড় ধারণ, ব্রেসলেট ব্যবহার করা প্রভৃতি গুনাহের কাজ। রোগ নিয়ে উত্তেজিত হওয়া, অধিক দুশ্চিন্তা, রোগীর আত্মীয়স্বজনের অহেতুক উত্তেজনা, তাড়াহুড়া এসব মুসলমানের শানের পরিপন্থী।

---

১ বুখারি ৫১২৫(ইফা) ৫৬৪০, মুসলিম ২৫৭২ আহমাদ ২৪৮৮২ (iHadis)
২ বুখারি ৫১২৬(ইফা), ৫৬৪১-৫৬৪২; মুসলিম ২৫৭৩ (iHadis)
৩ আল-ইতহাফ, ইবনে আবিদ্দুনিয়া বলেন, এর অনেক সমর্থক হাদিস আছে। মুন্তাখাব, পৃ: ৫০৯।
৪ তাবারানী কাবীর ৩/৩১ সূত্রে মুন্তাখাব হাদিস। রাবীগণ ছিকাহ (নির্ভরযোগ্য)
৫ ইবনে আবিদ্দুনিয়া ও তারগীব। রাবীগণ ছিকাহ।
৬ আবু ইয়ালা ও মাযমাউয যাওয়ায়েদ সূত্রে। রাবীগণ ছিকাহ।

www.QuranerAlo.net

ডাক্তার সাহেব ও রোগীর সেবাদানকারীদের জন্য

যে ব্যক্তি কোন অসুস্থ লোককে দেখার জন্য যায়—

- একজন ফেরেশতা ডেকে বলে, তুমি বরকতময়, তোমার চলা বরকতময়, আর তুমি জান্নাতে ঠিকানা বানিয়ে নিয়েছো।[১]

- সে জান্নাতের খোরফার ভেতর থাকে। খোরফা কী? খোরফা হল, জান্নাত থেকে আহরিত ফল।[২]

- তাকে জাহান্নাম থেকে ৭০ খরীফ দূর করে দেয়া হয়। খরীফ কাকে বলে? বছরকে খরীফ বলে। তাকে ৭০ বছরের দূরত্ব পরিমাণ জাহান্নাম থেকে দূরে রাখা হয়।[৩]

- সে রহমতের মধ্যে ডুব দেয়।[৪]

- সকালে দেখতে গেলে সন্ধ্যা পর্যন্ত ৭০ হাজার ফেরেশতা তার জন্য দুআ করতে থাকে। আর সন্ধ্যায় দেখতে গেলে সকাল পর্যন্ত। এবং জান্নাতে সে একটি বাগান পায়।[৫] (হল তো? সকাল-সন্ধ্যার রাউন্ডে পুরো দিনই ফেরেশতাদের দুআ পেলেন। আর ফেরেশতারা নিষ্পাপ। নিষ্পাপের দুআ কী?...কবুল।)

- সে আল্লাহর যিম্মাদারিতে আছে।[৬]

- যখন তুমি অসুস্থ ব্যক্তির কাছে যাও তখন তাকে বল, সে যেন তোমার জন্য দুআ করে। কেননা তার দুআ ফেরেশতাদের দুআর মত কবুল হয়।[৭] (তাহলে বদদুআও কবুল হয় কিন্তু। সাবধান।)

- যে ব্যক্তি কোন বিপদগ্রস্তকে সান্ত্বনা দেয়, সে ঐ বিপদগ্রস্তের মতই প্রতিদান লাভ করে।[৮] (একটু কাউন্সেলিং-এর কত প্রাপ্তি !)

---

১ তিরিমিযী ২০০৮ সূত্রে মুন্তাখাব হাদিস পৃ: ৫৪৫, মাওলানা মুহাম্মদ ইউসুফ কান্ধলভী রহ., দারুল কিতাব, তিরমিযী রহ. বলেন, হাদিসটি হাসান গরীব।

২ প্রাগুক্ত, মুসলিম ৬৫৫৪ সূত্রে।

৩ প্রাগুক্ত, আবু দাউদ ৩০৯৭ সূত্রে।

৪ প্রাগুক্ত, পৃ: ৫৪৬ মুসনাদে আহমাদ, তাবারানী, মাজমাউজ জাওয়ায়েদ সূত্রে

৫ প্রাগুক্ত, পৃ: ৫৪৭ তিরমিযী ৯৬৯ সূত্রে। তিরমিযী রহ. বলেন, হাদিসটি হাসান গরীব।

৬ প্রাগুক্ত,পৃ: ৫৪৯ ইবনে হিব্বান ২/৯৫ সূত্রে। মুহাক্কিকগণ এর সনদ সহীহ বলেছেন।

৭ প্রাগুক্ত, ইবনে মাজাহ ১৪৪১ সূত্রে।

৮ প্রাগুক্ত, পৃ: ৫৫১, তিরমিযী ১০৭৩ সূত্রে। তিরমিযী রহ. বলেন, হাদিসটি হাসান গরীব।

www.QuranerAlo.net

Contents

'যে মুমিন আপন মুমিন ভাইয়ের মুসিবতে তাকে সবর করার ও শান্ত থাকার জন্য বলে, আল্লাহ কিয়ামতের দিন তাকে ইজ্জতের পোশাক পরাবেন।'[১]

---

১ প্রাগুক্ত, ইবনে মাজাহ ১৬০১ সূত্রে।

www.QuranerAlo.net

কাকতালীয়

অনেকের ধারণা ডাক্তাররা শুধু না বুঝে মুখস্ত করে, মেধা নাই, খালি মুখস্তবিদ্যা। নতুন কিছু বানাতে পারে না মেধার অভাবে, অন্যান্যরা ভাস্কর্য-রোবট-ড্রোন বানায়, ক্রিয়েটিভ কাজ করে। ধারণাটা ভালো, তবে ভুল। ডাক্তারদের প্রচুর ইনফরমেশন মাথায় রাখতে হয়। অন্যরা গবেষণায় যেটুকু বই দেখে স্টাডি করেন, উনাদের ওটুকুও মাথায় রাখতে হয়। কারণ ডাক্তারদের কাছে প্রতিটা রোগীই একটা রিসার্চ। মাথায় থাকা ইনফরমেশনের সাথে 'কো-রিলেট' করতে হয় মাথা খাটিয়ে। একজন ভালো ডাক্তার একজন ভাষাবিদও বটে। প্রতিটা রোগীর মাথা ভনভন, হাড় কনকন, কান শাঁইশাঁই, পেট ভুটভাট, হাত-পা চিড়বিড় এসব 'অকূল সাগর' টাইপ কমপ্লেনের মাঝে প্রচুর মাথা খাটিয়ে অসুখ নির্ণয় করতে হয়। রোগী এসে তার ১০/২০ টা সমস্যার কথা বলে। এই সব সমস্যাকে মাথায় ছকে ছকে ফেলে আগের অভিজ্ঞতার সাথে মিলিয়ে এসে একটা অসুখে ঠেকে। এরপর মুখস্ত ভাণ্ডার থেকে বেরিয়ে আসে ওষুধের নাম।

রোগ নির্ণয়ে 'কো-রিলেশন' পদ্ধতি আমরা ব্যবহার করি। । আপনার দে প্রাপ্ত বিভিন্ন ক্লু আমরা মিলাই। অনেকগুলো ক্লু মিলে গেলে একটা সিদ্ধান্তে আ ধরুন, আপনি এলেন আমার কাছে। আমাকে আপনি কী বললেন আর ত পরিপ্রেক্ষিতে আমি কী করব একটু দেখাই।

নং	আপনি বললেন	আমার মাথায় যা আসছে
১	আমার খুশখুশে কাশি	কাশির সিরাপ
২	জ্বর আছে	অ্যান্টিবায়োটিক
৩	মাসখানেক ধরে	কফ পরীক্ষা (যক্ষ্মা হতে পারে)
৪	রাতে রাতে জ্বর আসে	যক্ষ্মার সম্ভাবনাই বেশি
৫	অল্প জ্বর, ঘাম দিয়ে ছাড়ে	অবশ্যই যক্ষ্মা
৬	অল্প রক্তও আসে	একটা এক্স-রে করাতে হবে, ক্যান্সারও হতে পারে।
৭	গত ১ মাসে ১০ কেজি ওজন কমে গেছে	অবশ্যই এক্স রে করাতে হবে

দেখেন, আপনি আমাকে ক্লু দিচ্ছেন,আর আমি আমার জানার সাথে মিলাচ্ছি,

www.QuranerAlo.net

কো-রিলেট করছি। আপনার বিচ্ছিন্ন কিছু কথাকে আমি সাজাচ্ছি। শেষ পর্যন্ত আপনার রোগটা আমি ধরে ফেলছি। আপনার প্রথম ক্লু 'খুশখুশে কাশি'কে আমি 'ও কিছু না, এমনি, কাকতালীয়' বলে এড়িয়ে গেছি, জাস্ট সাধারণ কাশি ভেবেছি। আপনার পরের ক্লু-টাও আমি স্রেফ কাকতালীয় ইনফেকশন বলে অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে সারাতে চেয়েছি, বেশি গুরুত্ব দিইনি। আমার মাথায় আছে যক্ষ্মা আর ক্যান্সারের তথ্য। আপনার একটা কথা কাকতালীয়ভাবে আমার যক্ষ্মার জ্ঞানের সাথে মিলতে পারে, দিলাম না পাত্তা। দুটো কথাও হতে পারে কাকতালীয়। কিন্তু আপনার সবগুলো কথাই যদি আমার জ্ঞানের সাথে মিলে যায় আর আমি সবগুলোতেই বলি 'কাকতালীয়, 'ওরোম' মনে হয়, ও কিছু না' তাহলে আমি কি রোগ ধরতে পারব? আমি কি সত্য নির্ণয়ে ঠিক পথে আছি? ভালো ডাক্তার বলবেন আমাকে? আমার বিবেক-বিবেচনা ঠিক আছে?

আপনার কাছে আছে বিজ্ঞানের তথ্য-উপাত্ত। চোখে দেখে- মাইক্রোস্কোপে-টেলিস্কোপে, শুনে, চেখে, ছুঁয়ে রেকর্ডিং নিয়ে বিজ্ঞান তথ্যগুলো আপনাকে দিয়েছে। এখন ১৪০০ বছর আগের একটা সোর্স আপনাকে কিছু কথা বলছে, একটা থা আপনার জানা বিজ্ঞানের সাথে মিলেছে কাকতালীয়ভাবে। দুটো, তিনটে, ওকে ইন। দশটা কথা কাকতালীয়ভাবে মিলে গেল? আচ্ছা মিলতেই পারে।

এই বইয়ে আমি আপনাকে হাদিস থেকে ৩০ টা কাকতালীয় তথ্য দিলাম, এখন কুরআন থেকে আরো ১৪ টা দেব ইনশাআল্লাহ। 'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড' বইয়ে আমি দেখিয়েছি অর্থব্যবস্থা, যুদ্ধনীতি, সমাজব্যবস্থার নিখুঁত কাকতালীয় মডেলগুলো ইসলাম দিয়েছে। কুরআন একের পর এক কাকতালীয়ভাবে আধুনিক বিজ্ঞানের আবিষ্কারগুলো আপনাকে দেখাচ্ছে, যেগুলো ১৪০০ বছর আগে কোন ভাবেই জানা সম্ভব ছিল না—

- মহাবিশ্ব সম্প্রসারণশীল[১]
- পৃথিবী তক্তার/প্লেটের মত বিছানো[২]

---

১ সূরা যারিয়াত, ৫১:৪৭, এখানে ব্যবহৃত শব্দ 'মূসিউন'। যারা মনে করে, যে বিজ্ঞান নতুন নতুন আবিষ্কার করে আর মুসলমানেরা কুরআনের নতুন অনুবাদ করে দাবি করে যে এটা আমাদের কিতাবে আগে থেকেই ছিল। তারা যেকোন যত পুরনো পারেন আরবি-বাংলা বা আরবি-ইংরেজি অভিধান খুঁজে দেখুন, যদি সত্য জানতে চান। ধন্যবাদ।

২ কুরআন ৭১:১৯, ১৫:১৯, ৭৮:০৬. ৮৮:১৭-২০, ২০:৫৩, ৫০:৫-৬ 'বিসাত্বা' মানে কার্পেট, 'সুত্বিহত'

www.QuranerAlo.net

- পাহাড়গুলো পেরেকের মত সেই তক্তার মধ্যে গাঁথা[১]
- পৃথিবী-চন্দ্রসহ সূর্য এবং অন্যান্য নক্ষত্রও ঘূর্ণায়মান[২]
- পিপড়াদের নিজস্ব যোগাযোগমাধ্যম আছে এবং পিপড়া কলোনীর প্রধান নারী[৩]
- মৌমাছি কর্মীরা হলো নারী।[৪]
- পৃথিবী ঘূর্ণায়মান গোলক।[৫]
- সমুদ্রে এক ধরনের ঢেউ আমরা ওপর থেকে দেখি, আরেকটা পানির স্তর আছে নিচে। সেখানে আছে আলাদা ঢেউ।[৬]

মানে ছড়িয়ে বিছিয়ে দেয়া। এখন বিজ্ঞান টেকটোনিক প্লেটের কথা বলছে। কুরআন বলছে, আমি পৃথিবীকে জাজিমের মত বিছিয়েছি, এটা একটা নিরেট বল না এবং এই বিছানো জাজিম নড়াচড়াও করে। সেই নড়াচড়া রোধ করার জন্যই পেরেকের মত গেঁথেছি পাহাড়। এখন আবার বিজ্ঞানীরা দেখছেন, টেকটোনিক প্লেটের যেখানে যেখানে জয়েন্ট, সেখানেই পাহাড়ের সংখ্যা বেশি। আবার কুরআন সরাসরি থালা/প্লেট এজাতীয় শক্ত কিছুর উদাহরণ না দিয়ে কার্পেট/বিছানার কথা বলছে যা ফ্লেক্সিবল স্তর। এটাও পৃথিবী গোলাকারের দিকে ইঙ্গিত করে।

১ "এবং তিনি পৃথিবীর বুকে স্থাপন করেছেন সুদৃঢ় পর্বতমালা, যাতে পৃথিবী তোমাদেরকে নিয়ে হেলে-দুলে না পড়ে..." (কুরআন ১৬:১৫)
আমি কি করিনি ভূমিকে বিছানা, এবং পর্বতমালাকে পেরেক? (৭৮:০৬-০৭)

২ সূর্য ও চন্দ্র হিসাবমত পরিভ্রমণ করে (কুরআন ৫৫:৫)

৩ "যখন তারা পিপীলিকা অধ্যুষিত উপত্যকায় পৌঁছল, তখন এক পিপীলিকা বলল ('ক্বলাত'), হে পিপীলিকার দল, তোমরা তোমাদের গৃহে প্রবেশ কর। অন্যথায় সুলায়মান ও তার বাহিনী অজ্ঞাতসারে তোমাদেরকে পিষ্ট করে ফেলবে"। (২৭:১৮)
এখানে 'ক্বলাত' স্ত্রীবাচক, পুরুষ হলে 'ক্বলা'। আর পিপড়ারা ফেরোমন নামক এক কেমিক্যাল দ্বারা পারস্পরিক যোগাযোগ স্থাপন করে।

৪ "আপনার পালনকর্তা মধু মক্ষিকাকে আদেশ দিলেনঃ পর্বতগাত্রে, বৃক্ষ এবং উঁচু চালে গৃহ তৈরী কর ('ইত্তাখিযী'), এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর ('কুলী')এবং আপন পালনকর্তার উম্মুক্ত পথ সমূহে চলমান হও ('ফাসলুকী')। তার পেট ('বুতুনিহা') থেকে বিভিন্ন রঙের পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্যে রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্যে নিদর্শন রয়েছে"। (১৬/৬৮-৬৯)
এখানে 'ইত্তাখিযী', 'কুলী', 'ফাসলুকী', 'বুতুনিহা' প্রতিটি শব্দই স্ত্রীবাচক।

৫ "তিনি আসমান ও যমীন সৃষ্টি করেছেন যথাযথভাবে। তিনি রাত্রিকে দিবস দ্বারা আচ্ছাদিত করেন (ইয়ুকাওয়িরু) এবং দিবসকে রাত্রি দ্বারা আচ্ছাদিত করেন এবং তিনি সূর্য ও চন্দ্রকে কাজে নিযুক্ত করেছেন প্রত্যেকেই বিচরণ করে নির্দিষ্ট সময়কাল পর্যন্ত। জেনে রাখুন, তিনি পরাক্রমশালী, ক্ষমাশীল"। (৩৯:৫)
'ইয়ুকাওয়িরু' শব্দ ব্যবহার হয়েছে। 'কুরা' অর্থ বল, গোলক। 'কুরা' থেকে ক্রিয়াবাচক 'ইয়ুকাওয়িরু', দিবসকে রাত দ্বারা গোল করে আচ্ছাদিত করা হয়, আবার রাতকে দিন দ্বারা। সুবহানাল্লাহ।

৬ 'অথবা (অবিশ্বাসীদের কর্ম) প্রমত্ত সমুদ্রের বুকে গভীর অন্ধকারের ন্যায়, যাকে উদ্বেলিত করে

www.QuranerAlo.net

- আমাদের চামড়ায় আছে পেইন রিসেপ্টর।[১] সেগুলো না থাকলে ব্যথার অনুভূতি থাকে না।

- ভ্রূণের দশার নিখুঁত বিবরণ।[২]

- কৃষ্ণগহবর।[৩]

- কপালের দিকটা ব্যক্তিত্ব নিয়ন্ত্রণকারী।[৪]

তরঙ্গের উপর তরঙ্গ, যার উপরে ঘন কালো মেঘ আছে। একের উপর এক অন্ধকার। যখন সে তার হাত বের করে, তখন তাকে একেবারেই দেখতে পায় না। আল্লাহ যাকে জ্যোতি দেন না, তার কোন জ্যোতিই নেই"। (২৪:৪০)

১ "এতে সন্দেহ নেই যে, আমার নিদর্শন সমুহের প্রতি যেসব লোক অস্বীকৃতি জ্ঞাপন করবে, আমি তাদেরকে আগুনে নিক্ষেপ করব। তাদের চামড়াগুলো যখন জ্বলে-পুড়ে যাবে, তখন আবার আমি তা পালটে দেব অন্য চামড়া দিয়ে, যাতে তারা আযাব আস্বাদন করতে থাকে। নিশ্চয়ই আল্লাহ মহাপরাক্রমশালী, হেকমতের অধিকারী"। (৪:৫৬)
পেইন রিসেপ্টর ধ্বংস হয়ে গেলে ব্যথার অনুভূতি থাকবে না। ডাক্তাররা এই ব্যথার অনুভূতি দিয়েই বিচার করে পোড়াটা superficial নাকি deep. জাহান্নামে হবে Deep Burn. এজন্য দেয়া হবে নতুন ত্বক, যাতে আবার ব্যথা পায়, ইস। আল্লাহুম্মা আজিরনা মিনা নার।

২ "আমি মানুষকে মাটির সারাংশ থেকে সৃষ্টি করেছি। অতঃপর আমি তাকে শুক্রবিন্দু রূপে এক সংরক্ষিত আধারে স্থাপন করেছি। এরপর আমি শুক্রবিন্দুকে **জমাট রক্তরূপে** (আলাক্বাহ) সৃষ্টি করেছি, অতঃপর জমাট রক্তকে **মাংসপিন্ডে** (মুদ্বগাহ) পরিণত করেছি, এরপর সেই মাংসপিন্ড থেকে **অস্থি** (ইজ্বামাহ) সৃষ্টি করেছি, অতঃপর অস্থিকে মাংস (লাহমা) দ্বারা আবৃত করেছি, অবশেষে তাকে নতুন রূপে দাঁড় করিয়েছি। নিপুণতম সৃষ্টিকর্তা আল্লাহ কত কল্যাণময়"। (২৩:১২-১৪)
'আলাক্বাহ' শব্দের অন্যান্য অর্থঃ জোঁকসদৃশ, ঝুলন্ত কিছু।
'মুদ্বগাহ' শব্দের আরেক অর্থঃ চর্বিত কিছু।
কুরআন মানবভ্রূণের ক্রমবিকাশের নিখুঁত Morphological appearance উপস্থাপন করেছে।

৩ "আমি শপথ করি যেসব নক্ষত্রগুলো অদৃশ্য হয় (খুন্নাস)। চলমান হয় (জাওয়ার) ও অদৃশ্য হয় (কুন্নাস)"
খুন্নাস অর্থঃ পিছনে সরে যাওয়া, অদৃশ্য হওয়া, হারিয়ে যাওয়া
কুন্নাস অর্থঃ **সরিয়ে ফেলা**, ঝেড়ে ফেলা
জাওয়ার অর্থঃ দ্রুত চলা, দৌড়ানো, অত্যাচার করা, **বলপ্রয়োগে নিয়ে নেয়া।**
কুরআন এক অদৃশ্য নক্ষত্রের কথা আমাদের জানাচ্ছে, যারা সবকিছু প্রচন্ড মাধ্যাকর্ষণ বলপ্রয়োগে টেনে নেয় নিজের ভেতর। এমনকি ফেরত আসে না আলোও, ব্ল্যাক হোল।
10-book encyclopedic Lisan Al-Arab dictionary এর সূত্রে http://answering--christianity.com/black_holes.htm
খুঁজতে পারেন এখানে https://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/

৪ "কখনই নয়, যদি সে বিরত না হয়, তবে আমি **মস্তকের সামনের কেশগুচ্ছ** (নাসিয়াহ) ধরে হেঁচড়াবই— মিথ্যাচারী, পাপী **কেশগুচ্ছ**"। (৯৬:১৫-১৬)
'নাসিয়াহ' শব্দের অর্থঃ সামনের কেশগুচ্ছ, আরেক অর্থ **মাথার সামনের অংশ/করোটির সম্মুখভাগ** (sinciput) [The frontal lobes are concerned with executive function, movement, behaviour and

- লোহার প্রচণ্ড শক্তি।[১]

- সুপার-অ্যাটম।[২] পুরো মহাবিশ্ব একসাথে একটা অণুসদৃশ বস্তু ছিল। ঘটে 'বিগব্যাং' বা মহাবিস্ফোরণ। এরপর সম্প্রসারিত হতে হতে আজকের দশা। এখনো সম্প্রসারিত হচ্ছেই।

এরকম আরো শ'খানেক কাকতালীয় ঘটনা দেখতে চাইলে যেতে পারেনঃ

http://www.answering-christianity.com/ac.htm
http://www.speed-light.info/miracles_of_quran/index.html

একটা-দুটো মানা যায়, কিন্তু শত শত কথা ? কাকতালীয়? তাই যদি আপনি মনে করেন, তবে সত্যটা কি ডায়াগনোসিস হবে কোনদিন আপনার দ্বারা? ডাক্তার হলে আপনি কেমন ডাক্তার হতেন? ঠিক পথে আছেন আপনি? ভালো যুক্তিবোধসম্পন্ন মানুষ আপনি? ধন্যবাদ আপনাকে ৪৪ টি কাকতালীয় ঘটনা কষ্ট

---

planning. Personality, Emotional control, Social behavior, Contralateral motor control, Language, Micturition]
মানুষের মস্তিস্কের সামনের অংশ (frontal lobe ও prefrontal area) ব্যক্তিত্ব নিয়ন্ত্রণ করে, পরিকল্পনা ও আচরণ নিয়ন্ত্রণ করে। কেশগুচ্ছ পাপী হয় না, পাপী হয় মস্তিস্কের এই অংশটা। দেখুন Guyton & Hall Textbook of Medical Physiology, 13th Edition, Page 1142

১ "...আর আমি নাযিল করেছি লৌহ, যাতে আছে প্রচণ্ড শক্তি (বা'সুন শাদীদ)এবং মানুষের বহুবিধ উপকার। এটা এজন্যে যে, আল্লাহ জেনে নিবেন কে না দেখে তাঁকে ও তাঁর রসূলগণকে সাহায্য করে। আল্লাহ শক্তিধর, পরাক্রমশালী"। (৫৭/২৫) পুরো প্রাণিজগত ও উদ্ভিদজগত টিকে আছে লোহা দিয়ে। এমন কোন প্রাণী ও উদ্ভিদ নেই যার অক্সিজেন লাগে না। যেখানে কোষ সরাসরি অক্সিজেন পায় না সেখানে অক্সিজেন পরিবহনের জন্য লাগে হিমোপ্রোটিন (সব মেরুদণ্ডীতে হিমোগ্লোবিন) যা পুরোপুরি লোহা-নির্ভর। এছাড়া শক্তি (ATP) উৎপাদন না করলে জীবন বলে কিছু থাকে না। উদ্ভিদ ও প্রাণীতে সেই শক্তি উৎপাদনের অপরিহার্য ধাপ 'ইলেক্ট্রন ট্রান্সপোর্ট চেইন' এর এনজাইম Cytochrome C, Cytochrome a, a3 & b, Peroxidase, Catalase যাদের মূল উপাদানই লোহা। সারা জীবজগতের অস্তিত্ব, প্রাণচঞ্চল পৃথিবী যে মৌলের দ্বারা চালু রেখেছেন, তার চেয়ে বড় শক্তিশালী আর কোন উপাদান হতে পারে? আর এই মৌলের স্রষ্টা তাহলে আরও কত শক্তিমান।

২ "কাফেররা কি ভেবে দেখে না যে, আকাশমন্ডলী ও পৃথিবী পরস্পর মিলিত ছিল (রাতকা), অতঃপর আমি উভয়কে পৃথক করে দিলাম এবং প্রাণবন্ত সবকিছু আমি পানি থেকে সৃষ্টি করলাম। এরপরও কি তারা বিশ্বাস স্থাপন করবে না?" (২১:৩০)
'রাতকা' অর্থঃ যুক্তসত্তা (a joined entity)
"তারপর তিনি আকাশের দিকে মনোযোগ দিলেন যা ছিল ধুম্রকুঞ্জ, অতঃপর তিনি তাকে ও পৃথিবীকে বললেন, তোমরা উভয়ে আস ইচ্ছায় অথবা অনিচ্ছায়। তারা বলল, আমরা স্বেচ্ছায় আসলাম"। (৪১:১১)
ঠিক বিগ ব্যাঙের পরপর সবকিছু এমন ধোঁয়ার মতই ছিল বলে বিজ্ঞানীরা বলছেন।
"আমি স্বীয় ক্ষমতাবলে আকাশ নির্মাণ করেছি এবং আমি অবশ্যই এর সম্প্রসারণকারী (মুসিউন)"। (৫১:৪৭); 'মুসিউ' অর্থঃ সম্প্রসারক (Expander, dilator, Broadener)

www.QuranerAlo.net

করে পড়ার জন্য। সামনের খণ্ডে আরো ৪৪ টি কাকতালীয় রূপকথা নিয়ে আসব আপনার জন্য। শিশুকে রূপকথাই শোনাতে হয়। পরেরটুকু শুধু বিশ্বাসীদের জন্য, আপনার আর পড়ে কাজ নেই।

www.QuranerAlo.net

প্রলাপ

এই অনুচ্ছেদের কয়েকটি কথা খুব ভালোভাবে লক্ষ্য করা চাই। কারো কারো মতের বিরুদ্ধেও যেতে পারে। আমি চাই না আপনি আমার সাথে একমত হোন। দরকার নেই। আমার কথাগুলো যেন আপনার ভাবনার খোরাক হয়। দ্বিমত হওয়াটা খুব স্বাভাবিক খুব সহজ, এটা কোন নিউজ না। নিউজ তো এটাই হবে, যদি সবাই কোন বিষয়ে একমত হয়ে যাই। মনের জানালা খুলে পড়ার অনুরোধ। শব্দের অনুসরণ করবেন না, আবারো বলি শব্দের সীমাবদ্ধতা আছে। শব্দের ভাবটা এবং অন্তর্নিহিত আবেগটা ধরার চেষ্টা করুন।

আর বিষয়টি এমন নয় যে, আমি কোন সিদ্ধান্ত দিচ্ছি বা সিদ্ধান্তে উপনীত হবার চেষ্টা করছি। এটা আলিমদের গবেষণার ফিল্ড। আমি আপনাদের জাস্ট কিছু পয়েন্ট দিতে চাই যেগুলো নিয়ে আমার আশা আপনারা চিন্তা করতে পারবেন, আলিমদেরকে জিজ্ঞেস করবেন। আর তারপরও খটকা লাগলে এগুলোকে 'প্রলাপ' মনে করবেন। অক্ষমের প্রলাপ, যার কোন অর্থ নেই।

জায়েয, না সুন্নাত?

ফিকহের পরিভাষাগুলোর সাথে একটু পরিচয় করিয়ে দিচ্ছি মূল আলোচনার আগে। একদম সহজ ভাষায়।

ফরজ:

কুরআন ও হাদিসের স্পষ্ট আদেশ, ছেড়ে দিলে কবীরা গুনাহ হবে, অস্বীকার করলে কাফির হয়ে যাবে।

- ফরজে আইন: প্রত্যেকের ওপর আবশ্যক, যে ছেড়ে দেবে সে গুনাহগার হবে।
- ফরজে কিফায়া: কয়েকজন করে দিলে সবার পক্ষ থেকে আদায় হয়ে যাবে, কিন্তু কেউ না করলে সবাই গুনাহগার হবে।

ওয়াজিব:

দালিলিক প্রমাণে সাব্যস্ত। ছেড়ে দিলে কবীরা গুনাহ হবে, তবে অস্বীকার

www.QuranerAlo.net

করলে কাফির হবে না, গুনাহগার হবে।[১]

সুন্নাত:

হাদিস দ্বারা প্রমাণিত রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর আমল।

- সুন্নাতে ইবাদাত: তাঁর ইবাদাতমূলক আমল।

  ক) সুন্নাতে মুওয়াক্কাদাহ: যে আমল তিনি সচরাচর ছাড়েননি। বিনা কারণে ছেড়ে দিলে গুনাহগার হবে।

  খ) সুন্নাতে গাইরে-মুওয়াক্কাদাহ: মাঝেমধ্যে ছেড়েছেন, আবার করেছেন। আমরা করলে সওয়াব আছে, না করলে গুনাহ নেই।

- সুন্নাতে আদাত: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর অভ্যাসগত কার্যক্রম। এগুলো মুস্তাহাব পর্যায়ের।

মুস্তাহাব:

নবীজীর অভ্যাসগত কাজ, বা নবীজী উৎসাহিত করেছেন এমন কাজ। করলে আল্লাহ বদলা দেবেন, না করলে গুনাহ হবে না।

মুবাহ:

জায়েয বা অনুমোদিত। করলে দ্বীনী ক্ষতি নেই, তবে আখিরাতে বদলাও নেই। স্রেফ গুনাহ থেকে বাঁচা হল, নেকি অর্জন হল না।

মাকরূহ:

শাব্দিক অর্থ অপছন্দনীয়।

- মাকরুহে তানযিহী: সতর্কতামূলক দূরে থাকা কাম্য। দূরে থাকলে সওয়াব আছে, করলে গুনাহ নেই।
- মাকরুহে তাহরিমী: দালিলিকভাবে সম্পূর্ণ নিষেধ সাব্যস্ত, অস্বীকার করলে কাফির হবে না, তবে গুনাহগার হবে। করলে গুনাহ হবে।

---

১ Ta'limul Islam, Allama Mufti Muhammed Kifayatullah Dehlawi Rahimahullah, Daru Ishaat Karachi, Book III, Page 68

www.QuranerAlo.net

হারাম:

কুরআন ও হাদিসের স্পষ্ট নিষেধ, করলে কবিরা গুনাহ হবে। তওবা ছাড়া মাফ নেই। অস্বীকার করলে কাফির হবে।[১]

নাজায়েয:

'মাকরূহে তাহরিমী' ও 'হারাম' এই দুইপ্রকার একত্রে নাজায়েয, অননুমোদিত।

এবার আসেন। ধরে নিই, আপনি এক বিশাল মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে কর্মরত আছেন 'ফিল্ড ম্যানেজার' হিসেবে। ৪০,০০০ টাকা বেতন, বোনাস, ইনক্রিমেন্ট। সব মিলিয়ে খারাপ না। আপনার একটা জব ডেসক্রিপশন দেয়া আছে, একটা টার্গেট দেয়া আছে। হঠাৎ একদিন এমডি সাহেব সব ফিল্ড ম্যানেজারকে ডেকে পাঠালেন—

'ডিয়ার কলিগস, আপনাদের ২০০ ফিল্ড ম্যানেজারের মধ্যে ৫০ জনকে 'রিজিওনাল ম্যানেজার' পদে প্রমোশন দেয়া হবে। বেতন ১০০০০০ টাকা। সার্বক্ষণিক গাড়ি, বিনামূল্যে ঢাকায় ফ্ল্যাট। সন্তানের পড়ার খরচ, বাবা মায়ের চিকিৎসা খরচ, বছরে একবার সপরিবারে বিদেশ ভ্রমণের খরচ— সব কোম্পানির। ৫ বছর পর গাড়ি আর ফ্ল্যাট আপনাকে দিয়ে দেয়া হবে স্থায়ীভাবে। কিন্তু.. কিন্তু...কিন্তু। আগামী ৬ মাসে টার্গেটটা দ্বিগুণ। একটু কষ্ট হবে, কিন্তু প্রাপ্তি অনেক'।

চেষ্টা করবেন না এমন কেউ আছেন? লাগবে না বাপু, আমি ৪০০০০ টাকায় বেশ ভালো আছি, এর মধ্যে ১৫০০০ টাকা বাসা ভাড়া দিই, বাচ্চার স্কুলে ৫০০০ টাকা, বাপকে পাঠাই ৩০০০ টাকা, যাতায়াত-খাওয়া সব বাদ দিয়ে ২/৩ হাজার টাকা জমাই। ভালোই আছি। দরকার নেই আমার। এরকম যাহেদ বুজুর্গ আমাদের মাঝে থাকলে তো আলহামদুলিল্লাহ। কিন্তু জানেন তো, গণিতে দশমিকের পর ৬০ টা শূন্যের পর কোন সংখ্যা থাকলেও তাকে শূন্যই ধরা হবে।

আমরা মুসলিম। আমরা বিশ্বাস করি 'না দেখে'। আমাদের মৃত্যুর পর একটা

---

১ Ta'limul Islam, Allama Mufti Muhammed Kifayatullah Dehlawi Rahimahullah, Daru Ishaat Karachi, Book III, Page 70

www.QuranerAlo.net

Contents

জীবন আছে, অনন্তকালের। সেখানে আর মৃত্যু নেই। সেখানে আমরা অনন্তকাল থাকব। সেই জীবনই আমাদের আসল জীবন। ওখানেই আসল সুখ। দুনিয়ায় গুনাহ থেকে বাঁচতে, নেক আমল করতে মনের ওপর একটু চাপ প্রয়োগ করতে হয়, কষ্ট হয়, মন চায় না। কিন্তু এর সওয়াব ঢের বেশি। সওয়াব অর্থ বদলা, প্রতিদান। এই প্রতিদান স্মার্ট বেতন না, গাড়ি-বাড়ি-বোনাস-বেড়ানো না। আমরা আমাদের লেভেলমত দুনিয়াতে আমল করব, আল্লাহ তাঁর শান মোতাবেক আমাদের বদলা দেবেন। সে বদলা অকল্পনীয়। প্রথমে আমরা চাইতে থাকব, চাইতে চাইতে যেখানে আমাদের আকাঙ্ক্ষা-চাহিদা, স্বপ্ন-কল্পনা শেষ, সেখান থেকে আল্লাহর দেয়া শুরু। রোযার বদলা আল্লাহ নিজে। জান্নাত মানে স্রেফ একটা রিভারভিউ দখিনমুখী ফ্ল্যাট না। জান্নাত হল মিনিমাম ১১ টা পৃথিবীর সমান একটি স্বপ্নিল সাম্রাজ্য, আপনিই তার সম্রাট। সেখানে কী কী থাকবে সে বিবরণ আপাতত এই সংক্ষিপ্ত পরিসরে দেয়া যাচ্ছে না। শুধু এতটুকু বলি, সেখানে আল্লাহর অসন্তুষ্টির ভয় থাকবে না। কী ইচ্ছা করবে, যা ইচ্ছা তাই পাবেন, আল্লাহ নিজের সন্তুষ্টি ঘোষণা করে দেবেন। আর সবচেয়ে বড় কথা সেখানে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থাকবেন। একটু নিজেকে সেখানে কল্পনা করুন।

আমরা কি এগুলো বিশ্বাস করি না? কোম্পানির অফারে যতটুকু বিশ্বাস, আল্লাহর অফারে ততটুকু করি? তাই যদি করি, তবে অধিক বদলার আশায় ডাবল টার্গেট ধরতে তৈরি আছি, তাহলে মুস্তাহাব ছেড়ে দিই কেন? হয় আমার আখিরাতের বদলা দরকার নেই, না হয় আল্লাহর ওয়াদার ওপর আমার পরিপূর্ণ আস্থা নেই? আখিরাতের বাস্তবতা, অবশ্যম্ভাবিতা নিয়ে আমাদের ঈমান দুর্বল। এজন্যই আমি ফরজ-সুন্নাত আদায় করি ঠিকই, কিন্তু মুস্তাহাব বলে নবীজীর অভ্যাসগত সুন্নাত ছেড়ে দিই। আবার ওদিকে দুনিয়ার জন্য ডাবল কষ্ট করতে আপত্তি নেই, হলো কি আমাদের?

টুপি পরার বদলার চেয়ে চুলের কাট দেখানো আমার কাছে বেশি জরুরি। জায়েয পোশাক পরি, সুন্নাত পোশাক পরি না; কারণ সুন্নাত পোশাকের বদলাটা আমার না হলেও চলে। পাগড়ি বাঁধার বদলা লাগবে না ভাই, মানুষ জঙ্গি বলবে তো। এ মা, মসজিদে বিয়ে করলে আত্মীয়রা কী বলবে? এত কম মোহর, স্ট্যাটাসটা গেল বলে। সুন্নাত মেনে ব্যবসার বদলার চেয়ে দারিদ্র্যের ভয় আমাদের মাঝে প্রবল। ধুর মিয়া, মানুষ ফরজ পালন করে না, আপনি আছেন মুস্তাহাব নিয়া। চলেন

www.QuranerAlo.net

ফরজ প্রতিষ্ঠা করি। আর ওটা ছাড়া যাবে বলেই তো আলিমরা মুস্তাহাব বলেছেন। বাধ্যবাধকতা নেই এগুলোয়, এতো চাপাচাপি করেন ক্যা?

দয়াল নবীর উত্তরাধিকারীরাও তাঁর দয়ামায়ারও উত্তরাধিকারী হয়েছেন। নবীজী বলেছেন— দীন সহজ করো, কঠিন কোরো না।[১] উনারাও তাই আমাদের জন্য সহজ করেছেন, কতটুকু ছাড়া যাবে মার্ক করে দিয়েছেন, আগুন থেকে বাঁচতে কতটুকু করতেই হবে এরকম একটা স্তরবিন্যাস করেছেন আমাদের সুবিধার জন্য। কিন্তু কোন আলিমকে, বিশেষ করে এই পর্যায়ের নীতিনির্ধারক আলিমকে **দেখেছেন কোন মুস্তাহাব ছাড়তে? উনারা আমাদের জন্য সহজ করেছেন, কিন্তু নিজেরা ঠিকই কষ্ট করছেন, জান্নাতে আরো অধিক বদলা পাবার জন্য নবীজীর কদমে কদম মিলাচ্ছেন।** উনারা শুধু আমাদের আগুন থেকে বাঁচার উপায়টুকু বলে দেবেন। বাকি আপনি কত বড় জান্নাত চান, কত ঝলমলে চান, জান্নাতে কোন পোস্ট-পজিশন চান এটা আপনাকেই ঠিক করতে হবে, কোন আলিম ঠিক করে দেবেন না। এজন্য দুনিয়াতে আপনি এসব ফ্যাশন-চল-রংঢং-লোকের ভয়-স্ট্যাটাস-সমাজ এসবের বিরুদ্ধে কতটুকু কষ্ট করবেন, নবীজীর রঙে নিজেকে কতটুকু রাঙাবেন, এর মুফতি আপনি নিজেই। এটাই আল্লাহর কাছে প্রমাণ করবে আপনি আল্লাহকে কতটা চান, জান্নাতকে কতটা চান আর আখিরাতকে দুনিয়ার ওপর কতটা প্রাধান্য দেন।

এখন মানুষ ফরজ থেকেই উদাসীন, ঠিক আছে। ফরজ প্রতিষ্ঠা করতে হবে অন্য মানুষের ওপর। আর আমার জন্যও কি শুধু ফরজ। মানুষকে ফরজের ওপর উঠাব, আর আমি নিজে মুস্তাহাবও ছাড়বো না, নবীর রঙ ছাড়বো না। মানুষের জন্য দীন সহজ করব, নিজের জন্য আগে বাড়ার চেষ্টা করব, কষ্ট করব। আলিমগণ এটাই করেন, আমাদেরকে কষ্ট দিতে চান না। নিজেরা কিন্তু এককোঁটা ছাড় দেন না। তোমরা দ্বীনের ব্যাপারে প্রতিযোগিতা কর[২]। সাহাবিরা এমন ছিলেন। কে কার চেয়ে আগে যেতে পারে, নিজে ক্ষুধার্ত থেকে অন্যকে খাওয়ানো, বাতি নিভিয়ে খাওয়ার শব্দ করে মেহমানকে এ বুঝ পর্যন্ত দিয়েছেন যে, আমরাও আপনার সাথে খাচ্ছি। সব সম্পদ অকাতরে দান করে ঈমানদীপ্ত কণ্ঠে বলে উঠেছেন যে,

---

১ আনাস (রাঃ) থেকে বর্ণিত, নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন: তোমরা সহজ কর, কঠিন করো না, মানুষকে সুসংবাদ দাও, বিরক্তি সৃষ্টি করো না। [বুখারী ৬৯-৬১২৫. মুসলিম ১৭৩৪, আহমাদ ১৩১৭৪ (iHadis)]

২ ... কাজেই সৎকাজে প্রতিযোগিতামূলকভাবে এগিয়ে যাও।... [সূরা বাকারা, ২:১৪৮]

www.QuranerAlo.net

Contents

ঘরে আল্লাহ এবং তার রাসূলকে রেখে এসেছি, আরেকজন অর্ধেক সম্পদ এনে বিস্ফোরিত নেত্রে চেয়ে থাকে। আমরা অনেকেই ওই যামানায় থাকলে হয়তোবা মুনাফিকদের সারিতেই স্থান পেতাম, আল্লাহ বাঁচিয়েছেন সে যামানায় না পাঠিয়ে, আলহামদুলিল্লাহ।

আবেগে বেশি বলে ফেললাম কি না। আলিম না হয়ে দীনের ব্যাপারে কথা বলতে ভয় ভয় করে। তবে ডাক্তার হিসেবে এটুকু আমি ফতোয়া দিতেই পারি, **জায়েযের ওপর চলে জান্নাত পেতে পারেন, কিন্তু দুনিয়ার সুখ-শান্তি-সুকুন-তৃপ্তি-সুস্থতা-নিরাপত্তা জায়েযের ওপর আসবে না।** 'তাকদীর'-এর এক অর্থ নিয়তি, জন্ম-মৃত্যু-বিয়ে। আরেক অর্থ বিধান, নিয়ম। আল্লাহ নিয়ম করে দিয়েছেন। আপনি এটা করলে এটা এটা এটা এটা হবে। আর আপনি ওটা করলে ওটা ওটা ওটা হবে। চেইনের মত। নিয়তি অপরিবর্তনীয়, এই নিয়মের চেইনটাও অপরিবর্তনীয়। আপনি আমি শুধু প্রথম স্টেপটা বেছে নিতে পারি। আমার নেয়া স্টেপের কারণে কী কী ঘটনা ঘটবে সেটা আর আমার হাতে নেই। নবীজীর অভ্যাসগত সুন্নাতগুলো হল আল্লাহর দেয়া 'দুনিয়ার সুখের' চেইন। সুন্নাত বেছে নিলে যা যা যা যা হবে, তা আমাদের জন্য কল্যাণ-সুস্বাস্থ্য-তৃপ্তি-শান্তি নিশ্চিত করবে। করবেই।

বড় সুন্নত রেখে ছোট সুন্নাত?

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর যুগ, সাহাবী-তাবেঈ-তাবে তাবেঈদের যুগ থেকে আমরা বহু দূরে। দীন প্রতিষ্ঠার সদিচ্ছা থেকে নানান দৃষ্টিকোণের নানান মেহনত করা হচ্ছে কুরআন-সুন্নাত ঘেঁটে। অবশ্যম্ভাবী ফলস্বরূপ বহু দল-উপদল-মেহনতে বিভক্ত আজ মুসলিম উম্মাহ। ইলমচর্চা, আত্মশুদ্ধি, রাজনীতি, প্রকাশনা, দাওয়াত, ক্বিতাল ইত্যাদি বিভিন্ন প্রক্রিয়ায় দ্বীনের হেফাজত ও প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করা হয়েছে ও হচ্ছে আলহামদু লিল্লাহ। তবে সবচেয়ে ক্ষতিকারক হয়েছে পারস্পরিক কাদা ছোড়াছুড়ি।

'টিটকারি সংস্কৃতি' বা ট্রল কালচার থেকে আমাদের বেরিয়ে আসতে হবে। শরিয়াহ অপরিহার্যভাবে দাবি করে— এমন বিতর্ক ছাড়া অন্য কোন ধরনের বিতর্কে জড়াব না, ইখলাসের সব মেহনতেরই প্রতিদান আল্লাহর কাছে। আল্লাহ তাঁর পছন্দসই মেহনতকে রাখবেন, হক প্রতিষ্ঠার যে মেহনত আল্লাহর কাছে মকবুল না আল্লাহ নিজেই তা মিটিয়ে তার স্থলে নতুন মেহনতকে নিয়ে আসবেন। আমাদের কাজ ইখলাসের সাথে, সঠিক আকীদার সাথে মেহনত করে যাওয়া এবং

www.QuranerAlo.net

আল্লাহর কাছে 'সিরাত্বল মুস্তাকীম' চাইতে থাকা। আল্লাহর প্রিয় হাবীব আমাদের সেজন্য দুআ শিখিয়ে দিয়েছেন—

❛আবুদ্ দারদা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: দাঊদ (আঃ)-এর দু'আসমূহের একটি হল এই যে, তিনি বলতেনঃ "হে আল্লাহ! আমি তোমার নিকট তোমার ভালোবাসা এবং যে তোমাকে ভালোবাসে তার ভালোবাসা প্রার্থনা করি এবং এমন আমল করার সামর্থ্য চাই যা তোমার ভালোবাসা লাভ করা পর্যন্ত পৌঁছে দেবে। হে আল্লাহ! তোমার ভালোবাসাকে আমার নিজের জান-মাল, পরিবার-পরিজন ও ঠান্ডা পানির চেয়েও বেশি প্রিয় করে দাও।[১]"

আমার বর্তমান মেহনত যদি হক থেকে এবং আল্লাহর পছন্দ থেকে দূরে হয় আল্লাহই আমাকে তাঁর পছন্দসই মেহনতে নিয়ে আসবেন। নবীজীর সব শিক্ষা থেকেই আমরা দূরে, তিনি শিখিয়েছেন সঠিক মেহনত চেয়ে নিতে, আর আমরা নিজেদের বুঝমত মেহনতকেই যুক্তিতর্ক দিয়ে সঠিক প্রমাণ করতে চাই। দলভারী করতে চাই। এজন্যই বলছি, মেহনত করতে থাকি ইখলাসের সাথে, সঠিক আকীদার সাথে। অন্যান্য সহীহ মেহনতের প্রতি ট্রল সংস্কৃতি থেকে বিরত থাকি এখন উম্মাহর জন্য এই পারস্পরিক সম্মানবোধ খুব প্রয়োজন। হতে পারে তা মেহনতের ধাঁচটা আমার কাছে পছন্দ না, তাই বলে 'মুসলিম' হিসেবে তার মূল্যায়ন করতে যেন আমি ভুল না করি।

কেউ যদি ব্যক্তিজীবনে সব সুন্নাতের অনুসরণ করে, তো আরেকদল আবার টিটকারি দেয়—বড় বড় সুন্নাতের খবর নাই, ডান হাত-বাম পা এর সুন্নাত নিয়ে ব্যস্ত। নবীজী কি শুধু মিসওয়াক হাতে দাঁত মেজেছেন, তরবারি হাতে যুদ্ধও করেছেন। রাষ্ট্র কায়েম করে আল্লাহর আইন বাস্তবায়ন করেছেন। জিহাদ বাদ দিয়ে, রাষ্ট্রক্ষমতা দখল বাদ দিয়ে, আন্দোলন-সংগ্রাম বাদ দিয়ে 'অপ্রয়োজনীয়' সুন্নাতের দিকে দাওয়াত দিলে হবে? আমার কাজ শুধু আপনাদের চিন্তার খোরাক দেয়া। একটা ঘটনা শোনাই। উমার রা. এর জমানায় মিসওয়াকের কারণে এক যুদ্ধজয়ের ঘটনা আমরা শুনেছি। ঘটনাটি অপ্রমাণিত।[২] আসল ঘটনা আব্দুল্লাহ ইবনে মুবারক রহ. এর।

---

১ তিরমিযী ৩৪৯০, সহীহা ৭০৭ (iHadis) তিরমিযী রহ. বলেন, হাসান

২ http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=FatwaId&Id=99697

www.QuranerAlo.net

আমরা জানি তিনি ছিলেন মুজাহিদ, ফকিহ এবং মুহাদ্দিস। একবার তিনি জিহাদে ছিলেন। কাফিরদের দুর্গ জয়ের জন্য খুব চেষ্টা করছিলেন, কিন্তু সকল কৌশল ব্যর্থ হচ্ছিল। কীভাবে যুদ্ধজয় করা যায় সেই চিন্তা নিয়ে তিনি ঘুমিয়ে গেলেন এবং স্বপ্নে নবীজী সা.-এর যিয়ারত হল। তিনি বললেন, যখন উযু করবে তখন মিসওয়াক কর। সকালে উঠে তিনি সকল মুজাহিদগণকে মিসওয়াকের আদেশ দিলেন। যখন কাফিররা তা দেখল তখন তারা ভড়কে গেল যে, মুসলিমরা বিজয়ের পর তাদেরকে ছিঁড়ে খাওয়ার জন্য দাঁতে শান দিচ্ছে। কাফির নেতারা আবার মুসলিমদেরকে প্রস্তাব দিল বসার। আবদুল্লাহ ইবনে মুবারক রহ. তাদেরকে বললেন, আমারা তোমাদের জানমাল কিছুই চাই না, আমরা চাই তোমরা ইসলাম কবুল করে নিজেদেরকে আগুন থেকে বাঁচাও। তারা ইসলামের ছায়াতলে এসে গেল। প্রশংসা আল্লাহর।[১]

ইতিহাসের শিক্ষণীয় ঘটনা হিসেবে বললাম। উহুদের যুদ্ধের বিপর্যয়ের কারণ এক তো কমান্ডারকে না মানা, নবীজী সা. বলেছেন তীরন্দাজ বাহিনী পাহাড়ের ওপরে থাকবে—যুদ্ধের ফলাফল যাই হোক না কেন। আপাত বিজয় দেখে তারা গনিমত নেবার জন্য কমান্ড লংঘন করে ফেলল। আর দুই, নবীজীর সুন্নাত না মানা। নবীজীর কর্মকান্ড সবই ওহী। আম্মাজান আয়িশা রা.-কে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের চরিত্র সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হলে আম্মাজান বলেন, তাঁর চরিত্র ছিল কুরআন। তোমরা কি জানো না যে, আল্লাহ তা'আলা বলেন,

আর অবশ্যই আপনি মহান চরিত্রের ওপর অধিষ্ঠিত'।[২]

আজ তাঁর 'অভ্যাস' বলে, 'আরবের ট্রেডিশন' বলে তাঁর সীরাতের যে অংশটুকু আমরা কম গুরুত্ব দিই, সেটুকুও আল্লাহর দেয়া। ফিকহী দৃষ্টিকোণ থেকে এজাতীয় সুন্নাতের গুরুত্বে কিছুটা ছাড় থাকতে পারে, কিন্তু আল্লাহর সাহায্য পেতে হলে ওটুকুও ফেলনা নয়। তাই রাষ্ট্রক্ষমতা দখলের সাথে, জিহাদে সাফল্যের

---

১ Salaat-e-Masoodi, page No. 106 সূত্রে Fazail-e-Miswak page No. 73., Maulana Mufti Muhammad Irshad Qasmi http://www.irfi.org/articles4/articles_5001_6000/on%20day-to-day%20masail%20of%20muslimshtml.htm Islamic Research Foundation International, Inc.

২ আহমাদ ২৪৬৪৫; ছহীহুল জামে' ৪৮১১ সূত্রে মাসিক আত-তাহরীক http://at-tahreek.com/site/show/669

www.QuranerAlo.net

জন্য এইসব ব্যক্তিগত সুন্নাতের যোগসূত্র রয়েছে।, সামনে আরো ক্লিয়ার হবে ইনশাআল্লাহ। এইসব 'অপ্রয়োজনীয়' সুন্নাত ছেড়ে ঐ স্বপ্ন পূরণ হওয়া কতটুকু সম্ভব একটু আলোচনা করব। শুধু কুরআন থেকে, দেখি কুরআন আমাদেরকে জিহাদের বিজয়ের, রাষ্ট্রক্ষমতা অর্জন করে শরীয়া কায়েমের কী ফর্মুলা দেয়, কী কী পূর্বশর্ত দেয়।

মুমিনগণ, আমি কি তোমাদেরকে এমন এক বাণিজ্যের সন্ধান দেব, যা তোমাদেরকে যন্ত্রণাদায়ক শাস্তি থেকে মুক্তি দেবে? তা এই যে, তোমরা **আল্লাহ ও তাঁর রসূলের প্রতি বিশ্বাস স্থাপন** করবে এবং আল্লাহর পথে নিজেদের **জান ও মাল দিয়ে জিহাদ** করবে। এটাই তোমাদের জন্যে উত্তম; যদি তোমরা বোঝ। তিনি তোমাদের পাপরাশি ক্ষমা করবেন এবং এমন জান্নাতে দাখিল করবেন, যার পাদদেশে নদী প্রবাহিত এবং বসবাসের জান্নাতে উত্তম বাসগৃহে। এটা মহাসাফল্য। এবং আরও একটি অনুগ্রহ দিবেন, যা তোমরা পছন্দ কর। **আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্য এবং আসন্ন বিজয়।** মুমিনদেরকে এর সুসংবাদ দান করুন।[১]

আমাদেরকে আল্লাহ 'নাসরুম মিনাল্লাহ' (আল্লাহর সাহায্য) ও 'ফাতহুন ক্বরীব (নিকট বিজয়) দেবার ওয়াদা করেছেন। শর্ত কি?

- আল্লাহর ওপর ঈমান আনতে হবে
- রাসূলের ওপর ঈমান আনতে হবে
- আল্লাহর রাস্তায় জিহাদ নিজের জানমাল দিয়ে

আল্লাহর ওয়াদা মিথ্যা না। তাহলে 'নাসরুম মিনাল্লাহ ওয়া ফাতহুন ক্বরীব' আসছে না কেন? তাহলে একটাই কারণ, শর্ত পুরা হয়নি।

- আল্লাহর ওপর ঈমান পুরা হয়নি। তাঁর সত্তা ও সিফাতে ঈমান আনার কথা। কোন ঘাটতি আছে। কোন একটা সিফাতে (যেমন রবুবিয়াত, হাকিমিয়াত) আমাদের ঈমান প্রকাশ পায়নি আমাদের কাজেকামে। এটা পরে আলোচনা করব আরেকদিন ইনশাআল্লাহ।

- রাসূলের ওপর ঈমান। এটা এমন ঈমান না যে, ঠিক আছে মেনে নিলাম আপনি রাসূল। এখন আপনি আপনার মত, আমি আমার মত। রাসূলের ওপর ঈমান মানে রাসূলের সব কথার ওপর ঈমান, তাঁর জীবনাদর্শের ওপর ঈমান। তিনিই আমার

---

১ সূরা ছফ, ৬১: ১০-১৩

www.QuranerAlo.net

আদর্শ, তাঁর খাওয়া-ঘুম-গোসল-ইস্তেঞ্জা-হাঁটা-সুরত-পোশাক-কথা-বিবাহ-হাসি-কান্না-ব্যবসা-ব্যবহার-২৪ ঘণ্টা আমার খাওয়া-ঘুম-গোসল-ইস্তেঞ্জা-হাঁটা-সুরত-পোশাক-কথা-বিবাহ-হাসি-কান্না-ব্যবসা-ব্যবহার-২৪ ঘণ্টার জন্য আদর্শ। এই কথাকে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করাই রাসূলের প্রতি ঈমান। তাঁর রঙে নিজেকে রাঙ্গালেই দুনিয়াতে ইজ্জত-সুকুনওয়ালা জীবন। তাঁর ঢঙে চললে আখিরাতে অনন্ত বাদশাহী। হয় নাই এখনো। এখনো আমরা বিজয়ের উপযুক্ত না।

- পার্টির টাকায় না, সৌদি রিয়ালের বেতনে জিহাদ না, মহল্লার সাথীদের নুসরতে না, নিজের জানমাল খরচ করে মেহনত করতে হবে। সাহায্য ও বিজয়ের এটাই শর্ত।

সবসময় মনে রাখব, ক্লিনশেভ মুসলিমকে আল্লাহ খিলাফত দিবেন না, দিতে পারেন না, তাহলে কুরআন মিথ্যা হয়ে যায়। শার্টপ্যান্ট পরা মুসলিম জান্নাতে যেতে পারবে হয়ত, কিন্তু দুনিয়ায় সাহায্য-বিজয় পাবে না। নিজ শরীরে শরীয়া প্রতিষ্ঠা না করলে পুরো একটা যমীন আল্লাহ আমাকে কীভাবে দিবেন শরীয়া প্রতিষ্ঠার জন্য? কোন যুক্তিতে? **নিজের শরীর-পরিবার-দোকান-অনুষ্ঠান থেকে কাফিরের সংস্কৃতি সরাতে না পারলে, আল্লাহ পুরো একটা যমীনের দায়িত্ব আমাকে দিবেন কুফরমুক্ত করার জন্য?** এই ভাবনা শয়তানের ধোঁকা ছাড়া আর কিছুই না। **যা আমার এখতিয়ারে আছে সেখানেই আমি শরীয়া কায়েম করতে পারছি না, যা আমার এখতিয়ারে নেই সেখানে আমি কীভাবে কায়েম করব?**

এজন্য সামগ্রিক যে যে-ই মেহনত করছি, সর্বাগ্রে নিজের ও পরিবারের সংস্কার করি। নিজের মধ্যে সুন্নাত কায়েম করি। কাফিরের স্টাইল বাদ দিয়ে মুস্তাহাবসহ পুরো দীন কায়েম করি নিজ সত্তায়। নিজ পরিবারের ওপর মেহনত করি। সাথে সামগ্রিক মেহনতটা করতে থাকি। বাকিরা আসবে অনিচ্ছায়, দ্বীনের বুঝওয়ালা যারা আছেন তারা শর্ত পুরা করলেই ইনশাআল্লাহ চলে আসবে সাহায্য ও বিজয়। সব লাগবে না, বদর জিততে ৩১৩ জনই যথেষ্ট; ঐরকম ঐ লেভেলের ৩১৩ জন। সাহায্যের যোগ্য ৩১৩ জন। আল্লাহর কাছে একমাত্র কবুল 'সাহাবাদের ইসলাম'। আল্লাহ ওনাদের ইসলামের ওপর রাযি হয়ে গেছেন, নিজ খুশির ঘোষণা দিয়ে দিয়েছেন কুরআনে। আসেন দেখি উমার রা. ইসলাম বলতে কতটুকু বুঝতেন।

তারেক ইবনে শিহাব রহ. বলেন, আবু উবায়দা ইবনে জাররাহ রা. আমাদের সহিত শামদেশে (সিরিয়া) ছিলেন। উমার ইবনে খাত্তাব রা. শাম দেশ সফরে

www.QuranerAlo.net

Contents

এলেন। তখন আগেই পরাজিত শামদেশীয় বাহিনী তাঁকে বরণ করার জন্য এগিয়ে গেল। তাঁর পরনে ছিল একখানা চাদর, পায়ে মোজা আর মাথায় পাগড়ী। পথিমধ্যে একটি পানির ঘাট পড়ল। তিনি উট থেকে নেমে মোজা খুলে কাঁধে নিলেন, আর উটের লাগাম ধরে পানি পার হতে লাগলেন। বিজয়ী মুসলিম কমান্ডার হযরত আবু উবায়দা রা. তা দেখে বলে উঠলেনঃ আমীরুল মুমিনীন, এটা কী করছেন? আমি এটা পছন্দ করি না যে শহরবাসী ও শামদেশীয় গণ্যমান্যরা বিজয়ী মুসলমানদের সম্রাটকে এই অবস্থায় দেখুক। উমার রা. সেনাপতির বুকে হাত মেরে বললেনঃ

‘উফ, আবু উবায়দা! যদি তুমি ছাড়া আর কেউ এ কথা বলত, আমি তাকে এমন কঠিন সাজা দিতাম যে মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের উম্মতের জন্য তা শিক্ষা হয়ে থাকত। আমরা তো সবচেয়ে লাঞ্ছিত জাতি ছিলাম। আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে ইসলাম দ্বারা সম্মান দিয়েছেন। যদি যেই ইসলাম দ্বারা আল্লাহ আমাদেরকে সম্মানে প্রতিষ্ঠিত করেছেন, সেই ইসলাম ছাড়া অন্য কিছু দ্বারা সম্মান তালাশ করি, তবে আল্লাহ আমাদেরকে আবার লাঞ্ছিত করে দিবেন।’[১]

একই কথা তিনি জেরুসালেম বিজয়ের সময়ও বলেন। যখন প্রধান পাদ্রী তাঁকে বলেন: আপনি আরবদের বাদশাহ। আমাদের এই এলাকায় উটে চড়া ভাল দেখা না। আপনি যদি ভাল একটা জামা পরতেন, আর একটা তুর্কি ঘোড়ায় চ নিতেন, তাহলে আপনার সম্মান বৃদ্ধি হত। তিনি উত্তর করলেনঃ

‘আমাদেরকে আল্লাহ তাআলা ইসলাম দ্বারা সম্মান দান করেছেন। অতএব আমরা আল্লাহর দীনের পরিবর্তে অন্য কোন জিনিসকে গ্রহণ করতে পারি না।’[২]

দেখেন, উমার রা. ইসলাম বলতে এখানে ফরজ, ওয়াজিব, সুন্নাত, মুস্তাহাব, মুবাহ— কি বুঝিয়েছেন? একটা ভালো জামা, একটা ভাল ঘোড়া, কাফিরদের চোখে একটু স্মার্ট লাগার চেষ্টাকেও তাঁরা ইসলামের খেলাফ মনে করতেন। হায়, কোথায় আমাদের ইসলাম। কেটে ছেঁটে আজ ফরজের গণ্ডিতে এসে ঠেকেছি। আজ আমরা প্রচলিত রাজনীতির মধ্যে, বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের মধ্যে, কাফিরদের

---

১ মুসতাদরাকে হাকিম (১ম খণ্ড, পৃ. ৬১) সূত্রে *হায়াতুস সাহাবাহ* আল্লামা ইউসুফ কান্ধলভী রহ., পৃষ্ঠা ৪/৫৩৬ (ইফা), ৫/৬৯২ (দারুল কিতাব) যাহাবী বলেছেন, এটি বুখারী-মুসলিমের শর্তানুযায়ী সহীহ।
এছাড়াও হিলইয়া (১/৪৭), শুয়াবুল ঈমান ও মুন্তাখাবুল কানয (৪/৪০০)

২ *আল-বিদায়াহ ওয়ান নিহায়া,* আল্লামা ইবনে কাছীর রহ. (৭/৬০) সূত্রে *হায়াতুস সাহাবাহ,* আল্লামা ইউসুফ কান্ধলভী রহ., পৃষ্ঠা ৪/৫৩৮ (ইফা), ৫/৬৯৫ (দারুল কিতাব)

www.QuranerAlo.net

Contents

অনুকরণের মধ্যে, কাফিরদের দেয়া টার্গেট পূরণের মধ্যে সফলতা আর সম্মান খুঁজছি। না, ভাই। জায়েয-নাজায়েয মেনে এপার-ওপার পার হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। কিন্তু সেই বিজয়, সেই সম্মান, সেই শান-শওকত, সেই হারানো আন্দালুস, সেই স্বপ্নের ইমারাতে ইসলামিয়া, সেই মাথা উঁচু করে বাঁচা— হবে না। এজন্য লাগবে ঐ ইসলাম যা দ্বারা সাহাবীদেরকে আল্লাহ সম্মানিত করেছিলেন। সম্মানিত আমরা আমাদের যোগ্যতায় হতে পারব না, আল্লাহ করবেন। আর আমাদের করণীয় হল, নিজেদের মধ্যে ইসলাম-কে আনা, ঐ ইসলাম যেটা উমার রা. বুঝিয়েছেন।

তাহলে কোন ইসলাম আমরা আমাদের ব্যক্তিজীবনে আনবো? ঈমান-আমল কোন লেভেলে গেলে আল্লাহ আমাদের ভালোবাসবেন, আমাদেরকে খেলাফত দেবেন আইন প্রতিষ্ঠার জন্য? দেখি কুরআন কী বলে?

(হে নবী) আপনি বলে দেন, তোমরা যদি আল্লাহকে ভালোবাসতে চাও, তবে আমার ইত্তেবা কর। তাহলে আল্লাহও তোমাদের ভালোবাসবেন এবং তোমাদের গুনাহসমূহ মাফ করে দেবেন। আর আল্লাহ তায়ালা অত্যন্ত ক্ষমাশীল ও পরম দয়ালু।

ইত্তেবা কী? এ বিষয়ে উলামাগণের সুন্দর সুন্দর কিতাব আছে। বিস্তারিত জেনে আমল করব ইনশাআল্লাহ। বাকি প্রাসঙ্গিকতা রক্ষায় এতটুকু উল্লেখ করি, 'ইত্তেবা' শব্দের অর্থ copying (হুবহু নকল করা); following the example of (কারো দৃষ্টান্ত মোতাবেক কাজ করা) ; imitation (অনুকরণ করা); patterning after (copy the actions of, হুবহু কারো কাজ নকল করা); taking after (resemble, দেখতে একই রকম হওয়া)।[১] নবীজী যখন যে অবস্থায় যা যেভাবে করেছেন, তখন ঐ অবস্থায় তা সেভাবে করার মধ্যেই ইহকাল ও পরকালে সুখ-শান্তি-সুস্থতা-ইজ্জত-সাফল্য-আল্লাহর ভালোবাসা-সাহায্য-বিজয়।

ফরজ হল দ্বীনের গেট, দ্বীনের সীমানা। যে নামায পড়ে না তার দীন নেই।[২]

---

১ http://www.thesaurus.com/browse/pattern%20after
https://www.almaany.com/ar/dict/ar-n/%D8%A7%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B9/

২ বুরায়দা (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ্ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন আমাদের এবং কাফিরদের মধ্যে পার্থক্যকারী আমল হলো সালাত। যে সালাত ছেড়ে দিল সে কুফরী করল। [নাসায়ী ৪৬৩(iHadis)]
বুরায়দাহ (ইবনুল হুসায়ব বিন আবদুল্লাহ ইবনুল হারিস) রাঃ থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, আমাদের ও তাদের (কাফেরদের) মধ্যে যে অংগীকার রয়েছে তা

www.QuranerAlo.net

Contents

যে ফরয হজ্জ করে না সে ইহুদী-খ্রিস্টান হয়ে মরুক আমার কিছু আসে যায় না, সীমানা।[১] আর সুন্নাত হল দীন, পরিপূর্ণ দীন। টোটাল লাইফস্টাইল। কমপ্লিট সেট।

যারা আল্লাহ ও শেষ দিবসের আশা রাখে এবং আল্লাহকে অধিক স্মরণ করে, তাদের জন্যে রাসূলুল্লাহর মধ্যে উত্তম আদর্শ রয়েছে। [সূরা আহযাব, ৩৩: ২১]

তোমাদের নবীই তোমাদের আদর্শ, তোমাদের মডেল। তোমাদের নবীর চলন-বলন সর্বোত্তম, তোমাদের নবী প্রতিটা মুভমেন্ট সর্বোত্তম, আমার পছন্দ। আমি ভালোবাসব তাকে, তাদেরকে যাদের মুভমেন্ট আমার নবীর সাথে মিলবে। আমি তাদেরকে দেব খেলাফত, বানাব আমার খলীফা। তাদের হাতে বাস্তবায়ন করাব আমার আইন।

আল্লাহর এবং নবীজী সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি ভালোবাসার নিদর্শন?

দাবি আর বাস্তবতা।

দুটো জিনিস। আমি দাবি করতেই পারি যা ইচ্ছা। আমি দাবি করতে পারি আমি আমেরিকার প্রেসিডেন্ট। আসলে কি আমি তাই? একটা আমার দাবি. আরেকটা বাস্তবতা। বুঝব কিভাবে কোনটা দাবি আর কোনটা বাস্তবতা? আলামত দেখে, চিহ্ন দেখে। বাস্তবতার প্রমাণ থাকবে, চিহ্ন থাকবে। আপনি যদি দেখেন বিবিসিতে আমাকে দেখাচ্ছে, আমি জাতিসংঘের সভায় ইংরিজিতে ভাষণ দিচ্ছি, আমার সামনে আমেরিকার পতাকা, সারা দুনিয়াজোড়া মানুষ আমাকে গালি দিচ্ছে, আপনি ধরে নিতে পারেন আমি আমেরিকার প্রেসিডেন্ট। আর যদি

হলো সালাত। অতএব যে ব্যক্তি সালাত ত্যাগ করলো, সে কুফরী করলো। [আহমদ ২১৮৫৯, ইবনে মাজাহ ১০৭৯, তিরমিযী ২৬২১, মিশকাত ৫৭৪ তাহক্বীক্ব আলবানী: সহীহ (iHadis)]
জাবির (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: সালাত ছেড়ে দেওয়া ব্যতীত বান্দা ও কুফরের মাঝে কোন অন্তরায়ই নেই। [নাসায়ী ৪৬৪ (iHadis)]

১ আলী (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন: কোন ব্যক্তি আল্লাহ্ তা'আলার ঘর পর্যন্ত পৌছার মত সম্বল ও বাহনের অধিকারী হওয়ার পরও যদি হাজ্জ না করে তবে সে ইয়াহুদী হয়ে মারা যাক বা নাসারা হয়ে মারা যাক তাতে (আল্লাহ তা'আলার) কোন ভাবনা নেই। কারণ আল্লাহ তা'আলা তার কিতাবে বলেনঃ "মানুষের মধ্যে যার সেখানে যাবার সামর্থ্য আছে, আল্লাহ তা'আলার উদ্দেশে ঐ ঘরের হাজ্জ করা তার অবশ্য কর্তব্য"। (সূরাঃ আল-ইমরান - ৯৭) মিশকাত ২৫২১,তিরমিযী ৮১২ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

দেখেন আমি পাবনা জেলায় একটি হাসপাতালে, পাশেই মলমূত্র, গরাদে হাত রেখে চেঁচাচ্ছি— আমি প্রেসিডেন্ট। তো আপনি আলামত দেখে ধরে নিতে পারেন অন্যকিছু।

দাবি + আলামত = বাস্তবতা
দাবি – আলামত = মানসিক সমস্যা

আল্লাহপ্রেম ও নবীপ্রেমের দাবিও কেবলই দাবি আলামত ছাড়া। কী সেই আলামত?

ক. আল্লাহ ইরশাদ করেন—

(হে নবী) আপনি বলে দেন, তোমরা যদি আল্লাহকে ভালোবাসতে চাও, তবে আমার ইত্তেবা (অনুকরণ) কর। তাহলে আল্লাহও তোমাদের ভালোবাসবেন এবং তোমাদের গুনাহসমূহ মাফ করে দিবেন। আর আল্লাহ তায়ালা অত্যন্ত ক্ষমাশীল ও পরম দয়ালু।[১]

এখানে আল্লাহ নিজেই বলে দিচ্ছেন, আল্লাহপ্রেমের আলামত হল নবীর অনুসরণ-অনুকরণ। নবীর অনুকরণ ছাড়া 'মাওলার প্রেম'-এর দাবি মিথ্যা, দাবিদার ভণ্ড, প্রতারক, ধর্মব্যবসায়ী।

খ. হাদিসখানা লক্ষ্য করুনঃ

'আনাস ইবনু মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাকে বলেছেন: হে বৎস! তুমি যদি সকাল-সন্ধ্যা এমনভাবে কাটাতে পার যে, তোমার অন্তরে কারো প্রতি কোন রকম বিদ্বেষ নেই, তাহলে তাই কর। তিনি আমাকে পুনরায় বললেনঃ হে বৎস! এটা হল আমার সুন্নাত। আর **যে ব্যক্তি আমার সুন্নাতকে জীবিত করল সে আমাকেই ভালবাসল**, আর যে ব্যক্তি আমাকে ভালবাসল সে তো জান্নাতে আমার সাথেই থাকবে।[২]

যে সুন্নাতকে জীবিত করে, সুন্নাত অনুযায়ী চলে সে-ই নবীজীকে ভালোবাসে। নবীজী নিজেই স্বীকৃতি দিচ্ছেন। তাহলে আমরা পেলাম আল্লাহপ্রেম ও নবীপ্রেম এর একমাত্র চিহ্ন, প্রকাশ, আলামত হল সুন্নাতের অনুসরণ। সুন্নাতের অনুসরণ ছাড়া এ দাবি মিথ্যা। মুখে বলি আমি আল্লাহ-রাসূলের আশেক, আর আমার

১ সূরা আলে ইমরান, ৩:৩১
২ তিরমিযী ২৬৭৮ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

Contents

চেহারা-পোশাক-ব্যবসা-বিবাহ-পরিবার-আচরণ মেলে কাফেরের সাথে, এই গলাবাজি করে দুনিয়া হয়ত পার হয়ে যাবে, আখিরাতে শুধু দাবিতে কাজ হবে না, আমলনামা খোলা হবে। মনে করেন আমি তিনবেলা বউ পিটাই, পাশের বাড়ির করিমনের সাথে আমার লাইন, আর মুখে বলি আমি বউকেই সবচেয়ে বেশি ভালোবাসি— এটা লোকে মানলেও বউ মানবে না।

আবার ধরেন, যে ভালোবাসার স্বীকৃতি নেই সেটাকে কী বলে? আপনি দিনমান স্বপ্ন দেখছেন তাকে নিয়ে, গান গাচ্ছেন, চিৎকার করছেন 'ভালোবাসি' 'ভালোবাসি'। সে স্বীকারই করে না আপনি তাকে ভালোবাসেন। বা সেও আপনাকে ভালোবাসে না, একতরফা ভালোবাসা। আমার আল্লাহপ্রেমকে আল্লাহ স্বীকৃতি দিলেন না, আমার দিকে নবী ফিরেও তাকালেন না। কেমন হল ব্যাপারটা? একতরফা ভালোবাসার কোন ফল হয়? দুনিয়া থেকেই তো অনেক কিছু বুঝে আসে।

'আবূ হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, সেই সত্তার কসম যাঁর হাতে আমার প্রাণ, আমি নিশ্চয়ই (কিয়ামাতের দিন) আমার হাউয (কাউসার) হতে কিছু লোকদেরকে এমনভাবে তাড়াব, যেমন অপরিচিত উট হাউয হতে তাড়ানো হয়।[1]

'আবূ হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: আমার উম্মাত হতে একদল লোক ক্বিয়ামাতের দিন আমার সামনে (হাউযে কাউসারে) হাজির হবে। এরপর তাদেরকে হাউয থেকে আলাদা করে দেয়া হবে। তখন আমি বলব, হে প্রভু! এরা আমার উম্মাত। তখন আল্লাহ্ বলবেন, তোমার পরে এরা দ্বীনের মধ্যে কী সব নতুন বিষয় সৃষ্টি করেছে এ ব্যাপারে নিশ্চয়ই তোমার জানা নেই। নিশ্চয় এরা দীন থেকে পিছনের দিকে ফিরে গিয়েছিল।[2]

দ্বীনের মধ্যে নতুন বিষয় সৃষ্টিকারীদের জন্য এই হুমকি। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ও সাহাবা রাদ্বিয়াল্লাহু আনহুম আজমাঈন 'দীন' বলতে যা বুঝেছেন, যা করেছেন। সেটুকুর মধ্যে অন্য কিছু আনা। এমন কিছু যেটা তাঁরা করেননি। একেই বলে বিদআত। আবারো কিছু প্রশ্ন।

- দীন মানে শুধু ইবাদত?
- না, দীন মানে পূর্ণাঙ্গ জীবনবিধান, লাইফস্টাইল, ২৪ ঘণ্টা কীভাবে চলব

১ বুখারী ২৩৬৭; মুসলিম ২৩০২ (iHadis)
২ বুখারী ৬১৩৪ (ইফা) ৬৫৮৫-৬৫৮৬-৭০৮৯ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

সেটা ইসলামে আছে।

- নবীজীর অভ্যাসগত সুন্নাত যা কিনা মুস্তাহাব আমল, এগুলো কি দ্বীনের অংশ মানে জীবনবিধানেরই অংশ? নাকি বাইরের?

- জি, দ্বীনেরই অংশ।

- মুস্তাহাব বাদ দেয়া মানে কি হল?

- দীনেরই একটা অংশ বাদ দিলাম।

- আর মুস্তাহাব আমল বাদ দিলাম, সে জায়গায় কাফিরের আমল করা শুরু করলাম। মানে দ্বীনের মধ্যে একটা কাজ আগে ছিল না। দীনের একটা অংশ, হতে পারে ছোট অংশ; বাদ দিয়ে সেই কাজটা নিয়ে আসলাম। মানে দ্বীনের একটি বিধানের ওপর কাফিরদের আচাররীতিকে প্রাধান্য দিলাম।

- মানে?

- যেমন সার্বক্ষণিক টুপি পরা নবীজীর অভ্যাসগত হিসেবে মুস্তাহাব, দীনেরই অংশ। তাই তো? ওটা ছেড়ে দিলাম, আর নানা স্টাইলে চুল কাটলাম ঘোড়া ছাঁট, আর্মি ছাঁট, কদম ছাঁট, বাটি ছাঁট। কাফিররা যেটা শিখালো। দীনের তরিকার ওপর বিধর্মীদের তরিকাকে প্রাধান্য দিলাম।

আবার, লম্বা পোশাক পরা অভ্যাসগত সুন্নাত। মানে মুস্তাহাব, পরলে সওয়াব পাবে, না পরলে গুনাহ নাই। ছেড়ে দিলাম। গুনাহ হলো না। ঠিক আছে? কিন্তু এর জায়গায় কাফিরের শেখানো শার্ট-প্যান্ট-টিশার্ট পরলাম।

আর দাড়ি ছেড়ে দেয়া তো সুন্নাত না, সরাসরি ওয়াজিব। কেটে এক তো কবীরা গুনাহ হল। আর দুই, কাফেরের শেখানো আমল করলাম যেটা দ্বীনে ছিল না।

- এতো কাফির কাফির করেন ক্যান? কাফিরের ফেসবুক ব্যবহার করেন, কাফিরের ফ্যাক্টরির সুতার জামা পিন্দেন, কাফিরের ওষুধ খান, মসজিদে কাফিরের ফ্যান-মাইক লাগান। তখন তো সমস্যা নাই।

- কাফির ডাক্তারের ওষুধ নবীজীও খেয়েছেন, ইহুদীর বানানো বর্ম ব্যবহার করেছেন। কাফিরের বানানো জিনিস ব্যবহার আর কাফিরের স্টাইল ফলো করা দুটো এক না। উপকরণ ব্যবহার এক জিনিস, আর কাফিরের জীবন পদ্ধতি অনুযায়ী চলা আরেকটা জিনিস। কাঁচিটা কাফিরের হলে সমস্যা নেই, চুলের স্টাইলটা কাফিরের হবে না। সুতা কাফিরের হতে পারে, জামার কাটিংটা হবে নবীজীর। দোকানের মালপত্র চাইনিজ হতে পারে, ব্যবসার পদ্ধতি হবে ইসলামী। বুঝাতে পারলাম না বোধ হয়।

www.QuranerAlo.net

Contents

দ্বীনের যেখানে যেখানে আমরা মুস্তাহাব (অভ্যাসগত সুন্নাত)ও সুন্নাত ছেড়ে দিয়েছি, সেখানে কাফিরের দীন ঢুকেছে। মসজিদে বিয়ে ছেড়ে দিয়েছি, গায়ে হলুদ- ডান্স-ডিজে-ফটোগ্রাফি-অহেতুক ব্যয় যোগ হয়েছে। সমতলে খাওয়া ছেড়ে উঁচু টেবিলে খাওয়া শুরু করেছি। সুন্নাতী লেবাস ছেড়েছি, তো কাফিরের লেবাস-ফ্যাশন ঢুকেছে। সাদাসিধা জীবন ছেড়েছি তো বিলাসিতা আর অপচয় ঢুকেছে। যাকাত ছেড়েছি, মাইক্রোক্রেডিটের জুলুম এসেছে। ব্যবসার সুন্নাত পদ্ধতি ছেড়ে দিয়ে কাফিরের পুঁজিবাদী তরিকা এসেছে বাজার ব্যবস্থায়। চিন্তা করেছেন, মাঠভরা লোক। এক মাইল উপরে সূর্য। প্রত্যেকে নিজ আমল পরিমাণ ঘামছে। ৫০ হাজার বছর ধরে অপেক্ষা। তৃষ্ণায় বুকের ছাতি ফেটে যাচ্ছে। হঠাৎ ডাক— জ্বলজ্বলে হত-পা ওয়ালারা এদিকে এসো। বাকিদের চলার শক্তি নেই, তাকিয়ে দেখছে, আর দুঃখে চোখ দিয়ে অশ্রু শেষ হয়ে রক্ত ঝরছে। হাউযে কাউসারের পাশে অনেক মানুষ, উজ্জ্বল হাত-পাওয়ালা।[১] আপনিও আছেন একদলে। হঠাৎ নেমে এলো পর্দা, হায় হায় রব উঠল। পর্দার ওপাশে শুনতে পেলেন ভরাট গলায় কান্নাজড়া আকুতি—

রাব্বী, এরা আমার উম্মত, কেন আটকালেন? ওদের অনেক তৃষ্ণা, আপনার ইজ্জতের কসম, ওদের আসতে দেন আমার কাছে। বজ্রের ধ্বনির মত গায়েবী কণ্ঠ শুনতে পেলেন, হাবীবী, আমি জানি এরা তোমার উম্মত। কিন্তু তোমার মৃত্যুর পর এরা দীন থেকে সরে গেছে। যে জীবনপদ্ধতি তুমি এদের জন্য রেখে গেছো, তা থেকে এরা বিমুখ হয়ে গেছে। কাফিরের দেয়া নতুন তরিকা এরা নিজেদের জীবনপদ্ধতিতে যুক্ত করেছে। তোমার পোশাক-চেহারা রেখে এরা কাফিরের পোশাক পরেছে, তোমার ব্যবসা বাদ দিয়ে কাফিরের তরিকায় ব্যবসা করেছে, তোমার সামাজিকতা রেখে এরা কাফিরের স্টাইলে বিয়েশাদী-অনুষ্ঠানাদি পালন করেছে, তোমার দেয়া জীবনব্যবস্থাকে বাদ দিয়ে কুফফারপ্রণীত জীবনব্যবস্থাকে গ্রহণ করেছে। সেই ভরাট কান্নাজড়া কণ্ঠটা আবার শোনা গেলঃ সুহকান, সুহকান। দূর হয়ে যাও, আমার চোখের সামনে থেকে। দরদীরই এমন ব্যবহার যার সাথে,

---

১ আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) কে একথা বলতে শুনেছিঃ “নিশ্চয় কিয়ামত দিবসে ওযুর প্রভাবের কারণে মুখমন্ডল ও হস্ত-পদদ্বয় উজ্জ্বল ও সুন্দর অবস্থায় আমার উম্মতকে আহবান করা হবে।” [বুখারী ও মুসলিম সূত্রে সহিহ তারগীব ওয়াত তাহরিব ১৭৬-১৮০ (iHadis)]

www.QuranerAlo.net

তার আর কি গতি। শাফাআতকারীই যদি আমার ওপর ক্ষিপ্ত থাকেন, তাহলে আমার কি হবে সেদিন, সেখানে?

আমাদের মৌখিক দাবি যদি 'নবীপ্রেম' হয় তবে এগুলো কি?— রাফে রহ. থেকে বর্ণিত,

'আবদুল্লাহ ইবনে উমার রাদ্বিয়াল্লাহু আনহুম সর্বত্র রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের চিহ্নাদি তালাশ করতেন এবং সফরকালীন যেখানে যেখানে নবীজী নামায আদায় করেছেন, তিনিও সেখানে নামায আদায় করতেন'।

নবীজী যেখানে প্রয়োজন সারার জন্য থেমেছিলেন, তিনিও থামতেন, যেখানে বিশ্রাম করেছিলেন, তিনিও করতেন। নবীজী যেখানে রাস্তা ছেড়ে সরে গিয়েছিলেন, সেখানে তিনিও সরে যেতেন। এমনকি মক্কার পথে তিনি কখনো সোজাভাবে ঘোড়া চালাতেন না। বলতেন, আমি এঁকেবেঁকে এইজন্য চলি যাতে আমার সওয়ারীর কোনো এক পা সেখানে পড়ে যেখানে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সওয়ারীর পা পড়েছিল।

নাফে রহ. বলেন, তোমরা যদি এই অবস্থায় ইবনে উমার রা.কে দেখতে তবে তাঁকে পাগল বলতে। আসেম আহওয়াল রহ. আপন উস্তাদ থেকে বর্ণনা করেন, ইবনে উমার রা. নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের চিহ্নাদি এত বেশি তালাশ করতেন, কেউ দেখলে মনে করত তাঁর মাথায় কোন দোষ আছে। প্রেম, মহব্বত, ইশক, ভালবাসা। আর আমাদের?[১]

এগুলো ওয়াজিব না মুস্তাহাব ছিল? ওনাদের ভালোবাসা যুক্তি মানে না। আর আমাদের ভালোবাসা ফতোয়া খোঁজে। আমরা যদি আশেকে রাসূল হই তবে ওনারা কি? আর ওনারা যদি আশেকে রাসূল হন, তাহলে আমরা কি? সাহাবীদের নবীপ্রেমের সার্টিফিকেট আল্লাহ নিজে দিচ্ছেনঃ

"নবী মুমিনদের (সাহাবীদের) নিকট নিজেদের আত্মার চেয়েও অধিক প্রিয় এবং তাঁর স্ত্রীগণ তাদের মাতা"[২]

হায়রে, আত্মার চেয়ে প্রিয় তো দূরের কথা, আমাদের কাছে তো নবী ফ্যাশনের

১ হায়াতুস সাহাবাহ, আল্লামা ইউসুফ কান্ধলভী রহ., পৃষ্ঠা ৩/৪৩৩-৪৩৭ (দারুল কিতাব)
২ সূরা আহযাব, ৩৩:৬

www.QuranerAlo.net

Contents

চেয়েই প্রিয় না। সামাজিক স্ট্যাটাসের চেয়েই প্রিয় না, 'লোকে কী বলবে'-এর চেয়েই তো নবী প্রিয় না। কোথায় ওনাদের ভালোবাসার লেভেল, আর কোথায় আমাদের ভালোবাসার দাবি? আমরা কিনা আবার আখিরাতে ওনাদের সাথে হাশর চাই, ওনাদের সাথে থাকতে চাই। গুড়ে বালি। বাবার ভ্রূকুটি, সন্তানের প্রতি অতিস্নেহ, দাড়ি রাখলে স্ত্রীর নারাজি, দীনবিমুখ ফ্রেন্ড সার্কেল, সমাজ/ কওমের লোকে কী বলবে বা লৌকিকতা, ব্যবসায় লসের ভয়, ঘরবাড়ির মায়া, সম্পদ বাড়ানোর প্রতিযোগিতা— এসবের চেয়ে তো নবীজী আমাদের কাছে প্রিয় না। আগের আয়াত সাহাবী দের জন্য। আর আমাদের জন্য এই আয়াত ।

বলুন, তোমাদের পিতা, তোমাদের সন্তান, তোমাদের ভাই, তোমাদের স্ত্রী, তোমাদের গোত্র, তোমাদের অর্জিত ধনসম্পদ, তোমাদের ব্যবসা যা মন্দা হয়ে যাওয়ার ভয় করো এবং তোমাদের ঘরদোর যেখানে থাকাকে তোমরা পছন্দ কর— এসব যদি তোমাদের কাছে আল্লাহ, তাঁর রাসূল ও তাঁর রাস্তায় জিহাদ করা থেকে বেশি প্রিয় হয়; তবে অপেক্ষা কর আল্লাহর আযাব আসা পর্যন্ত; আল্লাহ ফাসিক সম্প্রদায়কে হেদায়েত দান করেন না।(তাওবা, ৯: ২৪)

শুধু ছোট সুন্নত, তাহলে বড়গুলো?

নবীজীর ২৩ বছরের জীবন, পুরোটাই দীন। কোনকিছু বাদ দেবার সুযোগ নেই অপব্যাখ্যা করে এড়ানোর সুযোগ নেই। আল্লাহ বলেছেন— নিজেদের এখতিয়ার নেই নিজেদের ব্যাপারে ফয়সালা করার[১] আমার ক্ষুদ্রজ্ঞানে, ইসলাম প্রতিষ্ঠার সব মেহনতগুলোই শতভাগ সুন্নাত মানার উদ্দেশ্য লালন করে। জীবনের 'সর্বক্ষেত্রে' দীন প্রতিষ্ঠা করতে হবে— এ ব্যাপারে কারো দ্বিমত নেই। কিন্তু কীভাবে সেটা করা হবে, কীভাবে সে পর্যন্ত পৌঁছানো হবে, সেই কৌশলটা ভিন্ন ভিন্ন হয়ে গেছে। এক মেহনতের সামনে আরেক মেহনতের কৌশল খোলাসা না থাকার কারণে ভুল বোঝাবুঝি। 'সর্বোচ্চ বিধান' পর্যন্ত সবাই পৌঁছাতে চাচ্ছে। সে বিধান বাস্তবায়নের সুযোগ এলে নিজের 'সর্বোচ্চ চেষ্টা'টা দেব— এই তামান্না প্রত্যেক ঈমানওয়ালার অন্তরে থাকা চাই। এটাই ঈমানের লক্ষণ। পূর্ণ বিধান বাস্তবায়নের

১ আল্লাহ ও তাঁর রাসূল কোন কাজের আদেশ করলে মুমিন পুরুষ ও মুমিন নারীর সে বিষয়ে নিজেদের ভিন্ন মত থাকার সুযোগ নেই... (আহযাব, ৩৩: ৩৬)

www.QuranerAlo.net

Contents

'বিস্মৃত আমল'টার সাথে অন্য আমল মেলানো যাবে না, একদম যাবে না। ইলম-দাওয়াত-তাযকিয়া-রাজনীতি সব আমল নিজ নিজ জায়গায়, প্রচেষ্টা অর্থে প্রচেষ্টা, কিন্তু সেই 'আমল'টা সেই আমলেরই জায়গায়, সর্বোচ্চ ত্যাগের অপেক্ষায়। খেয়াল করে দেখবেন গুনাহ হয়ে গেলে তাহাজ্জুদের তৌফিক মেলে না। তেমনি আমাদের দোষে আমরা সে আমলের তৌফিক থেকে বঞ্চিত। ইনশাআল্লাহ নিজ নিজ পরিমণ্ডলে (surroundings) সংশোধনের দ্বারা আল্লাহ একদিন খুশি হয়ে সব ফিতনা উঠিয়ে নিবেন। পূর্ণ শরীয়া বাস্তবায়নের 'বিস্মৃত সুন্নাত' আমাদেরকে আমল করার তৌফিক দিবেন। ততদিন পর্যন্ত আমাদের করণীয় কি সে বিষয়ে কিছু প্রস্তাবনা রাখতে চাই—

- পরস্পর উপহাস না করা, নিজ মেহনতকেই একমাত্র মেহনত মনে না করা, অহংকার না করা।
- সুন্নাতের সবচেয়ে নিকটবর্তী মেহনতে আল্লাহ যেন আমাকে লাগিয়ে রাখেন, সেই দুআ করতে থাকা।
- 'বিস্মৃত ও মাজলুম সুন্নাত আমলের তামান্না রাখা। আমল করতে পারছি না বলে ইস্তিগফার-তাওবা, কান্নাকাটি করা।
- আত্মসংশোধন চালু রাখা, প্রতিযোগিতামূলকভাবে দ্বীনের ক্ষেত্রে আগে বাড়তে থাকা, যে বস্তুর মান আগে বাড়ে না তার মান কমতে থাকে নিশ্চিতভাবে।
- আলিমগণের সংস্পর্শে নিজেকে লাগিয়ে রাখা, শুধু মাসয়ালা না, দুনিয়াবি বিষয়েও (বিয়েশাদী, দোকানপাট, চাকরি-ব্যবসা, পারিবারিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানাদি) তাঁদের পরামর্শ নিয়ে চলার অভ্যাস করা।
- মুসলিমগণের মধ্যে পারস্পরিক নাসীহা চালু রাখা, নিজের বিশ্বাস বাড়ানোর জন্য নাসীহা-দাওয়াত দেয়া।
- আলিমগণের কাছে সাধ্যমত সহীহ কুরআন-হাদিসের ইলম অর্জন করা। নিজের বুঝ ইসলাম না, সাহাবীরা যেটা নবীজী থেকে বুঝেছেন ঐটা বুঝতে হবে। এজন্য মাওলানা ইউসুফ রহ. রচিত 'হায়াতুস সাহাবা' কিতাবটি নিয়মিত পড়া, নিজের আমলকে সাহাবীদের আমলের সাথে মিলানো, সাহাবীদের সাথে প্রতিযোগিতা করার চেষ্টা করা। ইসলামিক ফাউন্ডেশনেরটাতে রেফারেন্স সহ পাবেন, আর দারুল কিতাবেরটায় মনের প্রশান্তি পাবেন।
- নিজ পরিবার সংশোধনে দুআ-চেষ্টা করা। বাবা-মাকে সরাসরি নাসীহা না করা, আমলীভাবে দাওয়াত দেয়া, আমার নামায-যিকির-তিলওয়াত-আচরণ-পরিবর্তন

www.QuranerAlo.net

Contents

দেখে তাঁদের যেন অনুভূতি আসে। ছোটদের ওপর জবরদস্তি না করা। রোজানা ঘরে সবাইকে নিয়ে নাসীহামূলক হাদিসের সংকলন পড়া— রিয়াদুস সালিহীন, মুন্তাখাব হাদিস। আপনি নিজে দাওয়াত না দিয়ে নবীজীর হাদিস শুনিয়ে দাওয়াত দেন, আমাদের কথার চেয়ে নবীজীর কথায় প্রভাব বেশি।

- মাঝেমধ্যে দীনী কোন আমলকে 'পারিবারিক-ব্যবসায়িক ছোট ছোট প্রয়োজনের' চেয়ে জোর করে বেশি গুরুত্ব দিয়ে নিজের মধ্যে আল্লাহ-রাসূলের মহব্বত এসবের চেয়ে বেশি আছে কি না যাচাই করা। একবারেই সর্বোচ্চ ত্যাগ করা কষ্টের, দীনের জন্য ছোট ছোট কুরবানি করার প্র্যাকটিস চালু রাখা।

- আকীদা সহীহ রাখা। আহলুস সুন্নাত ওয়াল জামাআতের আকীদা জানা ও তার ওপর কায়েম থাকা। বিশেষ করে 'তাওহিদ', 'কুফর বিত-তাগুত' 'মিল্লাতে ইবরাহিম', 'আল ওয়ালা ওয়াল বারা', 'সাবিলুল্লাহ', 'হদ-কিসাস-শরীয়া আইন', ফিতনা— এগুলো সম্পর্কে সুস্পষ্ট জ্ঞান নিব আলিমগণের সাহচর্যে।

উল্লেখ্য, সুন্নাত মানে শুধু মেসওয়াক করা আর সমতল জায়গায় বসে খাওয়াদাওয়া করা নয়; বরং রাসুলুল্লাহ সা.-এর গোটা জীবনাদর্শটাই হলো সুন্নাহ। এ বিবেচনায় ফরজ ওয়াজিবও সুন্নাহর অন্তর্ভুক্ত। রাসুল বলেন, 'আমি তোমাদের মাঝে দুটি জিনিস রেখে গেলাম : আল্লাহর কিতাব এবং আমার সুন্নাহ। যতকাল তোমরা এ দুটিকে আঁকড়ে রাখবে, গোমরাহ হবে না।' আজ আমরা কেউ ব্যক্তিগত সুন্নাহ ছাড়ছি, আর কেউ ছাড়ছি পারিবারিক সুন্নাহ; ব্যাপকভাবে সকলে মিলে ছেড়েছে সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় সুন্নাহ। এসব কারণেই সমাজ এবং পৃথিবী এখন আমাদে হাতছাড়া। আমরা দৌড়ে চলছি মরীচিকার পেছনে। আলেয়ার আলোর পেছে ছুটে ছুটে আখের হতাশা ছাড়া কিছুই জুটবে না নসিবে।

বিজ্ঞান ও সুন্নাতের পার্থক্য

সুন্নাত একটা সমন্বিত সিস্টেম, লাইফস্টাইল, পদ্ধতি। কীসের? জীবনটাকে চালানোর। আর বিজ্ঞান একটা প্রক্রিয়া। কীসের? অবজারভেশন ও ইনফরমেশনের। মহাবিশ্ব একটা আশ্চর্য শৃঙ্খলায় চলে। নিয়মতান্ত্রিকভাবে 'কুন ফাইয়াকুন'এর দ্বারাই আসুক আর বিশৃঙ্খল অবস্থা থেকেই আসুক, যেটাই মানেন না কেন। বর্তমানে মহাবিশ্ব একটা অবাক করা শৃঙ্খলায়-নিয়মে চলছে। সুন্নাত শব্দের অর্থ— নিয়ম বা পদ্ধতি। সুন্নাতুল্লাহ মানে আল্লাহর নিয়ম, কর্মপদ্ধতি। নবীজীর সুন্নাত মানে আল্লাহর আদেশসাপেক্ষে নবীজীর কর্মপদ্ধতি।

www.QuranerAlo.net

Contents

যেমন, উদাহরণ দিলে, কেবল চুলা থেকে নামানো পায়েস। আপনি হাড়হাভাতের মত মাঝখানে এক খাবলা দিয়ে মুখে পুরে দিলেন। আপনার মুখ পুড়ে গেল। নির্দিষ্ট তাপমাত্রার গরম জিনিসে আপনার মুখ পুড়বেই। এটা আল্লাহর নিয়ম, সুন্নাত। আচ্ছা আল্লাহর নাম নিতে কষ্ট হলে থাক, এটা 'প্রকৃতি'র বিধান। এখন কতটুকু তাপমাত্রা থাকলে মুখ পুড়বে, পোড়ার মাত্রাটা কেমন হবে, ডীপ বার্ন নাকি সুপারফিসিয়াল বার্ন— এটা বিজ্ঞান করে দিবে। বিজ্ঞান 'প্রকৃতি'র বিধানকে, সুন্নাতের সিস্টেমকে উদ্‌ঘাটন করবে।

আর আল্লাহ নবীজীকে জানিয়ে দিলেন, গরম খাবার খেওনা। নবীজী আমাদেরকে জানাচ্ছেন, খাবার ঠাণ্ডা করে খাওয়া অধিক বরকতের কারণ[১] আমরা পেলাম, গরম ভাপ ওঠা খাবার না খেয়ে ঠাণ্ডা করে খাওয়া নবীজীর সুন্নাত। এখন কতটুকু গরম খাবার খাওয়া যাবে না এটা বিজ্ঞানের কাজ। যেটা বলতে চাচ্ছি, সুন্নাত একটা সেট অব সিস্টেমস। অনেকগুলো নিয়ম ও পদ্ধতির সমষ্টি। যে নিয়মগুলোর বাস্তবতা, মাপ, সীমা বিজ্ঞান আবিষ্কার করছে প্রতিনিয়ত। সামনে আরো করবে।

সুন্নাতের নিয়মগুলো পরস্পর গাঁথা, বুননের মত। একটা সুন্নাতের অনেকগুলো আংশিক ইফেক্ট, আবার অনেকগুলো সুন্নাত মিলে একটা সমন্বিত পূর্ণ ইফেক্ট। মানে ১০ টা সুন্নাত মিলে আপনাকে একটা অসুখ থেকে বাঁচাবে (সমন্বিত পূর্ণ ইফেক্ট)। আবার একটা সুন্নাতের ১০ টা অসুখে একটু একটু ভূমিকা আছে (আংশিক ইফেক্ট)। মানে একটা সুন্নাত ছেড়ে দিলে ১০ টা অসুখের সম্ভাবনা তৈরি হবে। কিন্তু একটা অসুখ হবার পিছনে অনেকগুলো সুন্নাত ছাড়াটা দায়ী। এজন্য পূর্ণ ইসলামে দাখিল হওয়া চাই। ইসলামেই মানবজাতির সব সমস্যার সমাধান। ইসলাম ছাড়া যা কিছু প্ল্যান-প্রোগ্রাম, ওখানে সমাধান নেই, দিনশেষে এক সমাধানে আরেক

---

১ উরওয়া রাহ. বর্ণনা করেন, (খলীফাতুল মুসলিমীন হযরত আবু বকর রা.-এর বড় কন্যা) আসমা রা. যখন ছারীদ (এক ধরনের খাবার) প্রস্তুত করতেন তখন ঠাণ্ডা না হওয়া পর্যন্ত তা খেতেন না। এবং বলতেন—

إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ

আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি, তা (খাবার ঠাণ্ডা করে খাওয়া) অধিক বরকতের কারণ। (মুসনাদে আহমাদ, হাদীস ২৬৯৫৮; সহীহ ইবনে হিব্বান, হাদীস ৫২০৭)
হযরত আবু হুরাইরা রা. থেকে বর্ণিত, তিনি বলতেন, খাবারের ভাপ না যাওয়া পর্যন্ত তা খাওয়া উচিত নয়। (সুনানে কুবরা, বায়হাকী, বর্ণনা ১৪৬৩১; শুআবুল ঈমান, বায়হাকী, বর্ণনা ৫৫১৪) মাসিক আলকাউসারে প্রকাশিত 'নবীজীর দস্তরখানে' নামক প্রবন্ধ, লেখকঃ মাওলানা আবু আহমাদ দ্রষ্টব্য।

www.QuranerAlo.net

Contents

সমস্যা, এক ওষুধে আরেক অসুখ। হ্যাঁ, ওখানে ব্যবসা হবে, আপাত সমাধান মনে হবে, কিন্তু স্থায়ী সর্বাঙ্গাসুন্দর সমাধান নেই।

আচ্ছা, তাহলে যে বিষয়গুলোতে বিজ্ঞানের অবস্থান সুন্নাতবিরোধী সেগুলো? বিজ্ঞান যখন আরো ছোট ছিল তখন আরো অনেক কিছুরই বিরোধী ছিল, প্রকৃতির নিয়ম (পড়ুন সুন্নাতুল্লাহ) অনেক কিছুই তার অজানা ছিল। যেমন তাহনীকের কথাই ধরেন, মায়ের দুধ ছাড়া কিচ্ছুটি না, এই লজিকের কারণে কত প্রি-ম্যাচিউরড বাচ্চার ব্রেন ড্যামেজ হয়েছে হাইপোগ্লাইসেমিয়ায়, কম বুদ্ধি-হাবাগোবা হয়ে বেড়ে উঠেছে কত শিশু? অথচ সেসময়ও সুন্নাতের ওপর আমল করে কতজন লাভবান হয়ে গেছে। বিজ্ঞান চলুক ওর মত। আমরা সুন্নাতকে ছাড়ব না। যেকোন অবস্থায় সুন্নাতের ওপর আমল করব, বিজ্ঞান বলুক বা না বলুক। বিজ্ঞান বড় হয়ে গবেষণা শেষ করে আসুক, এসে দেখবে সুন্নাতই ঠিক ছিল। আমাদের বিশ্বাসই শক্তিশালী বিজ্ঞানের চেয়ে, এটাই প্রমাণ হয়েছে, হচ্ছে, হতে থাকবে। শতভাগ সুন্নাতে শতভাগ সফলতা, আধা সুন্নাতে আধা সফলতা, সফলতা সুন্নাতেই। এটাই কালিমার ২য় অংশের ওপর ঈমান— মুহাম্মাদুর রাসূলুল্লাহ। সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

সুন্নাতের গুরুত্ব সম্পর্কে কিছু আয়াত ও হাদিসঃ

....

তোমাদের সঙ্গী পথভ্রষ্ট হননি এবং বিপথগামীও হননি। এবং প্রবৃত্তির তাড়নায় কথা বলেন না; তা তো কেবল ওহী, যা নাযিল হয়। (নাজম, ৫৩: ২-৪)

....

তোমার রবের কসম, সে লোক ঈমানদার হবে না, যতক্ষণ না সৃষ্ট বিবাদের ব্যাপারে তোমাকে (নবীজীকে) বিচারক হিসেবে মেনে নেয়...। (নিসা, ৪: ৬৫)

....

আল্লাহ ও তাঁর রাসূল কোন কাজের আদেশ করলে মুমিন পুরুষ ও মুমিন নারীর সে বিষয়ে নিজেদের ভিন্ন মত থাকার সুযোগ নেই... (আহযাব, ৩৩: ৩৬)

....

যখন সিদ্ধান্ত দেবার জন্য আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের দিকে আহবান করা হয়, তখন তাদের একমাত্র কথাই হল— আমরা শুনলাম ও মানলাম; তারাই সফলকাম। (নূর, ২৪: ৫১)

....

www.QuranerAlo.net

যে রাসূলের হুকুম মানলো, সে আল্লাহরই হুকুম পালন করল... (নিসা, ৪: ৮০)

বলুন, আল্লাহর আনুগত্য করো এবং রাসূলের আনুগত্য করো... তোমরা যদি তাঁর আনুগত্য কর, তবে সঠিক পথ পাবে। রাসূলের দায়িত্ব তো কেবল সুস্পষ্টরূপে পৌঁছে দেয়া। (নূর, ২৪: ৫৪)

বলুন, তোমাদের পিতা, তোমাদের সন্তান, তোমাদের ভাই, তোমাদের স্ত্রী, তোমাদের গোত্র, তোমাদের অর্জিত ধনসম্পদ, তোমাদের ব্যবসা যা মন্দা হয়ে যাওয়ার ভয় করো এবং তোমাদের ঘরদোর যাখানে থাকাএ তোমরা পছন্দ কর— এসব যদি তোমাদের কাছে আল্লাহ, তাঁর রাসূল ও তাঁর রাস্তায় জিহাদ করা থেকে বেশি প্রিয় হয়; তবে অপেক্ষা কর আল্লাহর আযাব আসা পর্যন্ত; আল্লাহ ফাসিক সম্প্রদায়কে হেদায়েত দান করেন না। (তাওবা, ৯: ২৪)

হযরত আবু হুরাইরা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেন, যে ব্যক্তি আমার অনুসরণ করল, সে জান্নাতে দাখিল হল। আর যে আমার নাফরমানি করল, সে জান্নাতে যেতে অস্বীকার করল।[১]

হযরত আবদুল্লাহ ইবনে আমর রা. থেকে বর্ণিত, নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, কোন ব্যক্তি ঐ পর্যন্ত পূর্ণ মুমিন হতে পারে না, যতক্ষণ পর্যন্ত তার মনের খায়েশসমূহ আমার আনীত দীনের অধীন না হয়ে যাবে।[২]

আনাস ইবনু মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাকে বলেছেন: ... যে ব্যক্তি আমার সুন্নাতকে জীবিত করল সে আমাকেই ভালবাসল, আর যে ব্যক্তি আমাকে ভালবাসল সে তো জান্নাতে আমার সাথেই থাকবে।[৩]

আনাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেন: "যে ব্যক্তি আমার সুন্নাত থেকে বিমুখ হল, সে আমার (উম্মতের) অন্তর্ভুক্ত নয়[৪]।"

---

১ বুখারী, বাবঃ ইক্তিদা বি সুনানি রাসূলিল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম, নং ৭২৮ সুত্রে মুন্তাখাব হাদিস, পৃষ্ঠা ৮৪

২ শরহুস সুন্নাহ সূত্রে মুন্তাখাব হাদিস, পৃষ্ঠা ৮৪ (ইমামা নববী রহ. সহীহ বলেছেন)

৩ তিরমিযী ২৬৭৮ (iHadis)

৪ বুখারী ৫০৬৩, মুসলিম ১৪০১, আহমাদ ১৩৫৩৪, তারগীব ৫৮ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

'হযরত আবু হুরাইরা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেন, আমার উম্মতের ফিতনা ফাসাদের জমানায় যে ব্যক্তি আমার তরিকাকে দৃঢ়ভাবে আঁকড়ে ধরেছে, সে শহীদের সওয়াব পাবে।'[১]

'হযরত মালিক ইবনে আনাস রহ. বর্ণনা করেন, আমার নিকট এই রেওয়ায়াত পৌঁছেছে যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এরশাদ করেছেন, আমি তোমাদের নিকট দুটি জিনিস রেখে গিয়েছে, যতক্ষণ তোমরা তাকে মজবুতভাবে ধরে রাখবে, কখনও গোমরাহ হবে না। তা হল কিতাবুল্লাহ এবং তাঁর রাসূলের সুন্নাত।'[২]

'আনাস ইবনু মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, এক ব্যক্তি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম -কে জিজ্ঞেস করলঃ হে আল্লাহ্‌র রসূল! ক্বিয়ামাত কবে হবে? তিনি তাকে জিজ্ঞেস করলেনঃ তুমি এর জন্য কী প্রস্তুতি গ্রহণ করেছ? সে বললঃ আমি এর জন্য তো অধিক কিছু সালাত, সাওম এবং সদাকাহ আদায় করতে পারিনি। কিন্তু আমি আল্লাহ্ ও তাঁর রসূলকে ভালবাসি। তিনি বললেনঃ তুমি যাকে ভালবাস তারই সাথে থাকবে।'[৩]

---

১ তাবারানী ও তারগীব সূত্রে, মুন্তাখাব হাদিস, পৃষ্ঠা ৮৬ (সনদে সমস্যা নেই)

২ মুয়াত্তা ইমাম মালিক ১৬০৪ (iHadis)

৩ বুখারী ৩৬৮৮; মুসলিম ২৬৩৯, আহমাদ ১২০৭৬ (iHadis)

www.QuranerAlo.net

বিদায়বেলা

আড্ডাগুলো এখানে এমনই, মনে হয় যেন শুরু না হতেই শেষ হয়ে গেল। সব কিছুরই সীমা নির্দিষ্ট, অনুভূতি নির্দিষ্ট, একই জিনিস একটু পর আর ভালো লাগে না। আসলে এটা তো আড্ডার জায়গা না, বিনোদনের জায়গা না। এটা কাজের জায়গা, সরকারি চাকরিতে আমরা কাজের বিনিময়ে ছুটি অর্জন করি। ১১ দিন চাকরি করলে ১ দিন ফুল বেতনে ছুটি, একদিন হাফ বেতনে ছুটি। আখিরাতের সাথে মিল আছে। দুনিয়াতে কষ্ট করে মেহনত করে আমল করে ঐখানকার মজা-আয়েশ-বিনোদন কামাই করব। আড্ডা তো হবে জান্নাতে, নহরের কলকল ধ্বনিতে, প্রলম্বিত ঠাণ্ডা ছায়ায়, ধোঁয়া ওঠা ময়ূরের গোশত সামনে, শরাবের পেয়ালায় ছোট ছোট চুমুকে, আড্ডা হবে মহাপদ্ম[১] বছর। ইনশাআল্লাহ। তাহলে এখন কাজে লেগে যাই, না কি?

আড্ডা তো অনেক হল। সব কথার সাথে একমত হতেই হবে, বা যুক্তিতর্ক দিয়ে আপনাকে একমত করেই ছাড়ব— এটা আমার উদ্দেশ্য নয়। আমার এই মৃদু করাঘাতে আপনার ভাবনার দরজাটা খুলে গেলেই আমি সার্থক। আর একটা গল্পের সাথে বিদায়টা হলে কেমন হয়?[২] আচ্ছা।

এক শহরের সবচেয়ে বনেদী পরিবারে জন্ম নিল এক শিশু। সারা দেশ চেনে সেই পরিবারকে। সারাদেশের একমাত্র তীর্থস্থানের সেবায়েত ওনারা, তীর্থযাত্রীদের খেদমতগার। অভিজাত পরিবারের ট্রেডিশন ছিল, শিশুকে মা নিজে দুধপান না করিয়ে দুধ-মায়ের কাছে পাঠানো, পারিশ্রমিকের বিনিময়ে। বছরের নির্দিষ্ট সময় গ্রাম থেকে মহিলারা শহরে আসতো বাচ্চা সংগ্রহের জন্য। দরদাম হত, পত্তা পড়লে নিয়ে যেত বাচ্চা, দুধ ছাড়িয়ে ফেরত দিয়ে যেত। গাঁয়ের আলো-বাতাসে টাটকা খাবার খেয়ে শক্তসমর্থ হয়ে উঠত শিশু।

সাদ বিন বকর গোষ্ঠীর মহিলারা এসেছে আজ। আরবের সবচেয়ে বিশুদ্ধভাষী কওম। তবে এলাকায় বেশ দুর্ভিক্ষ চলছে এবার। গাছে খেজুর নেই, বকরীর ওলান শুকনো,

---

১ শত কোটি লক্ষ সংখ্যক।

২ ইবনু হিব্বান, তাবারানি, বাইহাকী, মাজমাউয যাওয়াইদ এর সূত্রে 'সীরাতুন নবি', শাইখ ইবরাহীম আলি, মাকতাবাতুল বায়ান, পৃষ্ঠা ৭৪-৭৭ অবলম্বনে। সনদ হাসান।

www.QuranerAlo.net

উটের পাঁজরা গুনতে কষ্ট হয় না তেমন একটা। বাচ্চা জোগাড় না হলে এবার না খেয়েই বুঝি মরা লাগে। সন্ধ্যা নাগাদ সবাই মনমত মজুরিতে বাচ্চা পেয়ে গেল। একজন ছাড়া। একে তো সওয়ারী উটটার মরমর দশা, এক পা হাঁটলে দু পা পিছিয়ে যায়। খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হাঁটছে সাদা গাধীটা চোট পেয়ে। তাই পরিবারটা শহরে পৌঁছল সবার শেষে, অন্যদের বাচ্চা জোগাড় প্রায় শেষ। আর তার ওপর যে ক'টা পরিবারে বাচ্চা পাওয়া গেল হালিমাকে কেউ বাচ্চা দিল না গড়ন হালকা পাতলা বলে। এই শুকনো মহিলার কাছে বাচ্চা কী দুধ পাবে? সন্ধ্যে নাগাদ পরিবারটা মক্কা ছাড়তে পারল না।

বনেদী পরিবারে বাচ্চাটাকেও কেউ নেয়নি। জন্ম থেকেই এতিম । যে বাচ্চার বাবা নেই, তাকে পেলেপুষে মোটা পারিশ্রমিক মিলবে কীভাবে। হালিমাও এসে ফিরে গেছে একবার। শেষমেশ সিদ্ধান্ত হল, ফিরে তো যাবই, এতদূর এলাম, খালি হাতে ফিরব? তার চেয়ে এতিম বাচ্চাটাকেই নিয়ে যাই, কিছু তো পাওয়া যাবে। পরদিন পড়ন্ত বেলায় 'মরন্ত' উটের হাওদায় এতিম শিশুটিকে কোলে নিয়ে চরে বসল হালিমা, অনিশ্চিত ভবিষ্যতের মরুপথে।

এবার হালিমার অবাক হবার পালা। এতদিন নিজের ছেলেটাকে নিয়ে রাতে ঘুমোনোই যেতনা, ক্ষুধা পেটে বাচ্চাটা সারারাত জ্বালাতো। আজ সন্ধ্যায় হালিমা টের পেল নিজের স্তন দুধে ভারী হয়ে উঠেছে। নিজের ছেলেটা আর এতিম সম্ভ্রান্ত বাচ্চাটা দুজনাকেই ভরপেট দুধপান করিয়ে দিল। উটের কাছে গিয়ে দেখ গেল উটের ওলান দুধে টইটম্বুর, স্বামী হারিস বিন আবদিল উযযা দুধ দু নিলেন, স্বামী-স্ত্রীতে পেট ভরে দুধ খেলেন। অন্তরে দৃঢ় বিশ্বাস, এই প্রাচুর্য এই বারাকাতের কারণ আর কেউ নয়, ঐ বনেদি ঘরের এতিম শিশু।

হাড় জিরিজিরে উট আর ল্যাংড়া গাধী ছুটছে জোরে, বেশ অনেকটা জোরে। দেখতে দেখতে মূল কাফেলা ধরে ফেলল ওরা। প্রতিবেশিনী চোখ বড় বড় করে, একী হালিমা, এটা কি সেই সওয়ারী যেটাতে তোমরা এসেছিলে। আকস্মিকতায় বিহবল হালিমা হ্যাঁসূচক মাথাই নাড়াল শুধু। কাফেলা এখন ওদের অনেক পিছনে।

'কী ব্যাপার হালিমা, তোমাদের বকরীগুলো কোথায় চরাও বলোতো? আমাদেরগুলো তো শুকনো, তোমারগুলো এতো ভরা ওলান নিয়ে ফেরে যে?' হালিমা শুধু মুখ টিপে হাসে। 'আরে [illegible], কী যাদুর কাঠি পেলে ভাই, তোমার ভেড়াগুলো কত মোটাতাজা, আর [illegible] গুষ্টির ভেড়াদের যে 'জাপানি চ্যাসিস' দশা, বলো না, আমরাও ঐ মাঠে দিনকয়েক আমাদের হাড্ডিগুলোকে চরাই'।

www.QuranerAlo.net

Contents

চন্দ্রকলার মত বড় হতে থাকলেন আমিনা-নন্দন। স্বাভাবিক শিশুর চেয়ে গ্রোথ অনেক বেশি। হালিমার পরিবারে এমন প্রাচুর্য হালিমা এত তাড়াতাড়ি হারাতে চাইলেন না, দুধপানের ২ বছর পূর্ণ হয়ে গেলে, আমিনাকে বলে আবার শিশুকে নিয়ে এলেন নিজেদের কাছে।

আহ, হালিমা। তুমি তো এতিম নবীকে কোলে নিয়ে বর্তে গেলে, কামিয়াব হয়ে গেলে। তোমার ঘরে বারাকাহ এলো এতিম নবীর উসিলায়। আমরা তো এতিম নবীকে জীবন থেকে তাড়াতে পারলে বাঁচি, তায়েফওয়ালাদের মত অপমানও করি নবীকে, সুন্নাতকে। আমরা তো দুনিয়াতেই 'সুখ' কি জিনিস চিনলাম না, সুখের অভিনয়কেই সুখ মনে করলাম সারাটা জীবন। আমাদের ঘরে তো রাজ্যের অশান্তি-হিংসা-ঝগড়া-রোগ-বিপদ, আমাদের জীবন তো দুর্বিষহ হয়ে গেল নবীকে ছাড়া। আমাদের তো দুনিয়ায়ও বারাকাহ হলো না, আখিরাতে না জানি কি আছে।

আছেন কেউ নবীর উম্মত —

- এতিম নবীকে নিজের শরীরে জায়গা দেবেন কেউ আছেন?
- এতিম নবীকে নিজের পরিবারে জায়গা দেবেন কেউ আছেন?
- এতিম নবীকে নিজের ব্যবসায়-দোকানে জায়গা দেবেন কেউ আছেন?
- এতিম নবীকে নিজের বিয়েশাদীতে জায়গা দেবেন আছেন কেউ?
- ২৪ ঘণ্টা এতিম নবীকে সাথে সাথে চোখে চোখে রাখবেন কেউ কি নেই?
- আছেন কোন হিম্মতওয়ালা পরিবার-সমাজ-আধুনিকতা-চাকরি সব বাধা ডিঙ্গিয়ে এসে এতিম নবীকে কোলে নেবেন?
- কোন আশেক আছেন শরীয়তের সব ছাড়, সব ডিসকাউন্ট রেখে এতিম নবীকে সাথে নেবেন। জায়েযের ওপর না, বরং সুন্নাতের ওপর চলবেন?
- আছেন কি কেউ, যে সব বাধা-বিপত্তি উপেক্ষা করে নবীর সুন্নাতকে-শরীয়াহকে প্রতিষ্ঠা করবেন ব্যক্তিজীবনে, পারিবারিক জীবনে, সামাজিক জীবনে এবং রাষ্ট্রীয় জীবনে?

আছেন কেউ? আছেএএএএন? কেউ?

আলহামদুলিল্লাহ
সমাপ্ত

www.QuranerAlo.net