আততিবব্বুন নাবাউই

বর্ষ: ১ সংখ্যা: ১ যিলকদ ১৪৪৭ হি. / মে ২০২৬ মি.

আল্লাহর দেওয়া হালাল এবং সুস্বাদু খাবার খেয়ে সুস্থ সবল থাকবেন,
না মানুষের বানানো টিকা, ভ্যাকসিন নিয়ে দুখে দুখে মরবেন—
সিদ্ধান্ত নেওয়ার দায়িত্ব আপনার।

সলিহ আলগাযী

এই সংখ্যায় যা থাকছে

- সম্পাদকের কথা
- যেন গোটা শহরটাই এক ধরনের "চলমান চিকিৎসালয়"
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দাজ্জালের পথ সুগম করেছে
- মিসওয়াক ও টুথব্রাশ
- পাওয়ার ন্যাপ: একটি সংক্ষিপ্ত ও কার্যকর নির্দেশিকা

প্রিয় পাঠক!

জ্ঞান ছড়িয়ে দেওয়া সাদাকাহ। তাই প্রতিদিন অন্তত একজনের কাছে "আততিববুন নাবাউই" এর এ জ্ঞান ছড়িয়ে দিন।

নির্ধারিত মূল্য : ১০ টাকা

আততিববুন নাবাউই

মারকাযুল বুহুসি ওয়াদদিরসাতি লিততিববিন নাবাইউ - এর মুখপত্র

সম্পাদক
সলিহ আলগাযী

নির্বাহী সম্পাদক
আবু সাইদ

সহ সম্পাদক
আশরাফ সাইফ

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ
সাইদ ডিজাইনার

"আততিববুন নাবাউই" পাঠকদের চিঠিপত্র এবং যেকোনো পরামর্শকে স্বাগত জানায় আপনার মতামত পাঠান এই ইমেইলে:

attibbunnabawy@gmail.com

https://www.facebook.com/salihalgazi

https://t.me/salihalgazi

01910833179

সম্পাদকের কথা

সলিহ আলগাযী

বিসমিল্লাহির রহমানির রহিম

সকল প্রশংসা মহান আল্লাহ তাআলার, যিনি মানুষকে সৃষ্টি করেছেন এবং তার সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের জন্য পাঠিয়েছেন মহাগ্রন্থ আল-কুরআন ও প্রিয় নাবী সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসা-ল্লামের সুন্নাহ। দুরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক মানবতার মুক্তিদূত, সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসক ও শিক্ষক হযরত মুহামমাদ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ওপর।

প্রিয় দীনি ভাই ও বোন, বাংলা ভাষায় আততিববুন নাবাউই বা নাবী সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রদর্শিত চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে গবেষণাধর্মী কাজ অত্যন্ত সীমিত। অথচ আমাদের দৈন-ন্দিন জীবনের সুস্থতা ও আত্মিক প্রশান্তির জন্য এই জ্ঞান অপরিহার্য। সেই তাগিদ থেকেই আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা। অত্যন্ত আনন্দের সাথে জানাচ্ছি যে, 'আততিববুন নাবাউই' পত্রিকাটি বাংলা ভাষায় এই প্রথম নাবাউই চিকিৎসার একটি প্রামাণ্য সংকলন হিসেবে আপনাদের হাতে পৌঁছাচ্ছে।

সম্পাদকীয়

এই পত্রিকা প্রকাশের মূল উদ্দেশ্য হলো- নাবী কারীম সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে বর্ণিত আত্মিক ও দৈহিক চিকিৎসা সম্পর্কিত জ্ঞানের সেই বিশাল ভুবনকে বাংলা ভাষাভাষী পাঠকদের সামনে উন্মোচন করা। বর্তমান সময়ে যখন ভুল চিকিৎসা আর কৃত্রিম জীবনধারায় আমরা জর্জরিত, তখন সুন্নাহর এই আলোকবর্তিকা আমাদের দেখাবে এক নিরাপদ ও সুস্থ জীবনের পথ।

এই পত্রিকাটিকে যথাসম্ভব নির্ভুল, তথ্যসমৃদ্ধ এবং আধুনিক মানে সাজাতে আমাদের টিমের বহু সময়, শ্রম ও মেধা ব্যয় হয়েছে। আততিববুন নাবাউইর প্রাচীন পাণ্ডুলিপি থেকে শুরু করে আধুনিক বিজ্ঞানের সমন্বয়-সবকিছুর একটি মেলবন্ধন ঘটানোর চেষ্টা করেছি আমরা। জ্ঞানের এই অপঠিত অধ্যায়ে আমাদের পথচলা খুব সহজ ছিল না, কিন্তু আল্লাহর অশেষ রহমাতে আজ আমরা প্রথম সংখ্যাটি প্রকাশ করতে পেরেছি।

জ্ঞানের এই প্রচার কেবল আমাদের একার পক্ষে সম্ভব নয়। আপনাদের ভালোবাসা এবং উৎসাহই আমাদের আগামীর প্রেরণা। আপনারা যদি পত্রিকাটির এই জ্ঞানকে মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দেন এবং ব্যক্তিগতভাবে অন্তত একজনকে এই পত্রিকা উপহার দেওয়ার মাধ্যমে সহায়তা করেন, তবে ইনশাআল্লাহ ভবিষ্যতে আমরা আরও বড় বড় প্রকল্প বাস্তবায়ন করতে পারব।

আল্লাহ তাআলা আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টাকে কবুল করুন এবং একে আপনাদের ও আমাদের জন্য ইহকালীন কল্যাণ ও পরকালীন নাজাতের উসিলা বানিয়ে দিন। আমিন।

বিনীত
সলিহ আলগাযী
প্রতিষ্ঠাতা ও পরিচালক :

মারকাযুল বুহুসি ওয়াদদিরসাতি লিতাতিববিন নাবাইউ

আমরা চাই সুস্থ থাকতে। এবং চাই অনাকাঙ্খিত দুর্ঘটনা থেকে মুক্ত থাকতে।
কিন্তু আফসোস যে, আমরা অধিকাংশ মুসলিম সুস্থতা ও নিরাপত্তা খুঁজি আল্লাহকে ভুলে গিয়ে।
অথচ প্রকৃত সুস্থতা ও নিরাপত্তা দিতে পারেন একমাত্র আল্লাহ তাআলা।
সুতরাং হে প্রিয় মুসলিম ভাই ও বোন! তাই আসুন, আমরা আমাদের মহান রবের কাছে সুস্থতা ও নিরাপত্তা চাই তার যিকরের মাধ্যমে। সকাল-সন্ধ্যার যিকরসমূহ (মুমিনের জন্য) একটি বর্মের মতো।
এই বর্মটি যত বেশি মোটা ও মজবুত হবে, তার পরিধানকারী তত বেশি সুরক্ষিত থাকবে।
এমনকি যিকরের শক্তি কখনো এমন পর্যায়ে পৌঁছে যে,
শত্রুর নিক্ষেপ করা তীর বিদ্ধ হওয়া তো দূরের কথা,
তা উল্টো ফিরে গিয়ে নিক্ষেপকারীর বুকেই আঘাত হানে।



যেন গোটা শহরটাই এক ধরনের “চলমান চিকিৎসালয়”

সলিহ আলগাযী

সময়ের চাকা ঘুরে আমরা আবার ফিরে এসেছি রসূলুল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের বিনির্মিত সোনালি যুগে।

বন্ধু ইবরাহিম জিজ্ঞেস করল, “কী ব্যাপার! এই শহরে কোথাও তো কোনো হসপিটাল দেখছি না?”
নাবিল বলল, “হ্যাঁ, তাই তো!”
আমি চুপ রইলাম।

আমি খুঁজছিলাম কোনো এক জ্ঞানী ব্যক্তিকে, যিনি আমাদের এই কৌতূহলের অবসান ঘটাবেন।

এক জ্ঞানী লোককে জিজ্ঞেস করলাম, "জনাব, এই শহরে তো কোনো হসপিটাল দেখছি না।" জনাব সহাস্য বদনে উত্তর দিলেন, "বাছা, এই শহরে কোনো হসপিটালের প্রয়োজনই পড়ে না।" বন্ধু ইবরাহিম কৌতূহলী মনে জিজ্ঞেস করল, "কেন হে জনাব?" জনাব উত্তরে বললেন, "কারণ এ শহরের মানুষ তাদের মহান নাবী মুহামমাদ রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করে নিয়েছে।"

জ্ঞানী লোকটি একটু থেমে আমাদের তিনজনের মুখের দিকে তাকালেন। তাঁর চোখে ছিল মমতা, ঠোঁটে রহস্যমাখা হাসি। যেন তিনি জানেন আমাদের বিস্ময়টা স্বাভাবিক, আবার উত্তরটা তার চেয়েও সহজ। তিনি বললেন, "বাছারা, তোমরা হসপিটাল খুঁজছ। কিন্তু তোমরা যে জিনিসটা দেখতে শেখোনি তা হলো হসপিটাল হওয়ার আগেই রোগ না হওয়ার শহর।"

আমরা চুপ করে রইলাম। ইবরাহিম আবারও জিজ্ঞেস করল, "কিন্তু জনাব, রোগ তো হতেই পারে। তাহলে মানুষ চিকিৎসা নেয় কোথায়?"

জ্ঞানী লোকটি ধীরে ধীরে হাঁটতে শুরু করলেন, আমরাও তাঁর পিছনে পিছনে। শহরের পথগুলো অদ্ভুত রকম পরিচ্ছন্ন।

কোথাও নোংরা পানি জমে নেই, বাজারে ময়লা ফেলে রাখা নেই, মানুষজন অযথা কোলাহল করে না। পথের পাশে পানির পাত্র রাখা আছে ভ্রমণকারী আর পথচারীদের জন্য। প্রতিটি গলির মোড়ে যেন শৃঙ্খলার ছাপ।

তিনি বললেন, "তোমরা ভাবছ চিকিৎসা মানেই বড় ইমারত, লম্বা করিডোর আর শয্যার সারি। অথচ রসূলুল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের শিখিয়েছেন যে চিকিৎসার প্রথম দরজা হলো আদব, পরিচ্ছন্নতা, সংযম আর দায়িত্ব।"

নাবিল ফিসফিস করে বলল, "এই শহরে মানুষ এত সুস্থ কেন?"

জ্ঞানী লোকটি এবার আমাদের থামালেন। সামনে মাসজিদ; শুধু ইবাদাতের স্থান নয়, যেন একটা জীবন্ত শিক্ষাকেন্দ্র। মানুষ উযু করছে, তবে তাড়াহুড়ো করে নয়। নিয়মমাফিক বারবার ধুয়ে পরিচ্ছন্ন হওয়ার এক স্বাভাবিক অভ্যাস। কেউ মিসওয়াক করছে, কেউ দাঁত পরিষ্কার করছে। পাশের বারান্দায় কয়েকজন বয়স্ক মানুষকে ঘিরে কয়েকজন তরুণ বসে আছে। তারা শোনাচ্ছে কী খেলে শরীর ভালো থাকে, কীভাবে ঘুম ঠিক রাখা যায় আর কীভাবে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।

জ্ঞানী লোকটি বললেন, "দেখো, এরা রোগ হলে পরে দৌড়ায় না। বরং রোগ আসার আগেই দরজায় খিল দেয়।

যেমন:

১. খাবারে সংযম; পেট ভরে নয় বরং প্রয়োজনমতো খাওয়া।

২. বিশুদ্ধতা; উযু, গোসল এবং কাপড়, ঘর ও পথ পরিষ্কার রাখা।

৩. হালাল উপার্জন; কারণ হারাম কামাই শুধু আত্মা নয় বরং শরীরকেও অস্থির করে।

৪. বিশ্রাম ও ঘুম; রাতকে রাতের মতোই রাখা।

৫. রোযা; যা শুধু ইবাদাত নয় বরং অভ্যাসের লাগামও বটে।

৬. অসুস্থকে একা ফেলে না দেওয়া; মানুষ এখানে মানুষকে আগলে রাখে।"

ইবরহিম তর্কের সুরে বলল, "কিন্তু তবু তো দুর্ঘটনা হয়, জ্বর আসে বা ক্ষত হয়। সেসব ক্ষেত্রে কী করা হয়?"

জ্ঞানী লোকটির চোখে তখন গাম্ভীর্য নামল। তিনি মাসজিদের এক পাশের উঠোনের দিকে ইশারা করলেন। সেখানে একটি ছাউনি দেখা যাচ্ছে। ভেতরে কয়েকজন সেবিকা ব্যস্ত। কারো হাতে ব্যান্ডেজ, কারো হাতে পানির পেয়ালা, কেউবা কারো কপালে ভেজা কাপড় দিচ্ছে। পরিবেশটা শান্ত কিন্তু কাজ চলছে দ্রুত গতিতে।

তিনি বললেন, "এটাই তো সেই স্থান। হসপিটাল মানে শুধু দালান নয়। তোমরা ওই সেবাটুকু দেখছ? এখানেই

প্রয়োজনমতো চিকিৎসা হয়। যেমন ক্ষত বাঁধা, জ্বরের যত্ন নেওয়া বা রোগীকে আলাদা করে রাখা। কারো কষ্ট বাড়লে অভিজ্ঞরা দেখেন। আর সবচেয়ে বড় কথা হলো এখানে কেউ রোগীকে বোঝা মনে করে না। সবার আগে এখানে 'রহমাত' আসে।"

নাবিল বিস্ময়ে বলল, "তাহলে জনাব, এই শহরে রোগ কি একদমই হয় না?"

জ্ঞানী লোকটি মাথা নাড়লেন। "রোগ হয় বাছা। মানুষ তো মানুষই, পরীক্ষা আসবেই। কিন্তু এই শহরের পার্থক্য হলো: রোগ হলে তারা আগে আতঙ্কে ভেঙে পড়ে না, অসুস্থকে লুকায় না, গুজবে কান দেয় না এবং দায়িত্বহীনভাবে অন্যদের বিপদে ফেলে না। তারা জানে যে দেহের চিকিৎসার পাশাপাশি মন ও আত্মারও চিকিৎসা আছে। এখানে দুআ ও ধৈর্য আছে, আর পাশাপাশি বাস্তব যত্নও আছে।"

আমার মনে তখন একটি প্রশ্ন উঁকি দিল। আমি বললাম, "তাহলে 'নাবীর চিকিৎসা' বলতে ঠিক কী বোঝেন আপনারা?"

জ্ঞানী লোকটি একটু হাসলেন। এই হাসিতে অহংকার নেই বরং আছে প্রশান্তি। তিনি বললেন, "এটা কোনো জাদুর নাম নয় বাছা। এটা একটা জীবনপদ্ধতি যেখানে মানুষ পরিচ্ছন্ন থাকে, খাবারে সংযমী হয়, মনকে ঈমান ও ভালো কাজে ব্যস্ত রাখে।

অসুস্থ হলে গাফিলতি না করে যত্ন নেয় আর আল্লাহর ওপর ভরসা করে কিন্তু হাত-পা গুটিয়ে বসে থাকে না।”

আমরা তিনজন আবার হাঁটতে শুরু করলাম। রাস্তায় দেখলাম এক বৃদ্ধের হাত ধরে এক কিশোর তাকে বাড়ি পৌঁছে দিচ্ছে। এক নারী তার প্রতিবেশীর জন্য খাবার পাঠাচ্ছে। একজন যুবক পথ থেকে কাঁটা তুলে ফেলছে। ছোট ছোট সব কাজ, কিন্তু যেন গোটা শহরটাই এক ধরনের ‘চলমান চিকিৎসালয়’। যেখানে ভালোবাসা, শৃঙ্খলা এবং দায়িত্ববোধই হলো প্রধান ওষুধ।

ইবরাহিম ধীরে ধীরে বলল, “তাহলে হসপিটাল না থাকার অর্থ চিকিৎসা নেই- এমনটি নয়। বরং এখানে মানুষ এমনভাবে বাঁচে যে হসপিটালের দরজায় ভিড় জমে না।”

জ্ঞানী লোকটি সন্তুষ্ট ভঙ্গিতে বললেন, “ঠিক তাই। তোমরা যদি এই শহর থেকে কিছু নিয়ে যেতে চাও তবে ইমারত নয় বরং নীতিটা নিয়ে যাও। কারণ রোগ সারানো বড় কাজ, কিন্তু রোগ কমানো তার চেয়েও বড় দায়িত্ব।”

সেদিন সন্ধ্যায় মাসজিদের আঙিনায় বসে আমি আকাশের দিকে তাকালাম। মনে হলো সময়ের চাকা সত্যিই ঘুরে এসেছে। তবে এই ফিরে আসা কোনো অলৌকিক দৃশ্য নয়। এটা মানুষের হাতে গড়া এমন এক শহর যেখানে নাবীর শিক্ষা কেবল মুখে নয় বরং পথে-ঘাটে, ঘরে-বাজারে এবং

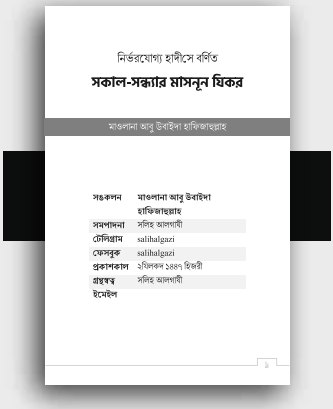
আচরণে-আদবে জীবন্ত।

আর আমার মনে হলো হসপিটালহীন শহরের আসল রহস্য একটাই- এখানে মানুষ আগে 'মানুষ', তারপর 'রোগী'।

আমরা চাই সুস্থ থাকতে। এবং চাই অনাকাঙ্খিত দুর্ঘটনা থেকে মুক্ত থাকতে। কিন্তু আফসোস যে, আমরা অধিকাংশ মুসলিম সুস্থতা ও নিরাপত্তা খুঁজি আল্লাহকে ভুলে গিয়ে। অথচ প্রকৃত সুস্থতা ও নিরাপত্তা দিতে পারেন একমাত্র আল্লাহ তাআলা।

সুতরাং হে প্রিয় মুসলিম ভাই ও বোন! তাই আসুন, আমরা আমাদের মহান রবের কাছে সুস্থতা ও নিরাপত্তা চাই তার যিকরের মাধ্যমে।

সকাল-সন্ধ্যার যিকরসমূহ (মুমিনের জন্য) একটি বর্মের মতো। এই বর্মটি যত বেশি মোটা ও মজবুত হবে, তার পরিধানকারী তত বেশি সুরক্ষিত থাকবে। এমনকি যিকরের শক্তি কখনো এমন পর্যায়ে পৌঁছে যে, শত্রুর নিক্ষেপ করা তীর বিদ্ধ হওয়া তো দূরের কথা, তা উল্টো ফিরে গিয়ে নিক্ষেপকারীর বুকেই আঘাত হানে।





বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
দাজ্জালের পথ সুগম করেছে

মাওলানা আসেম ওমর

ডাক্তারি একটি অতিশয় সম্মানজনক পেশা। কিন্তু এ পেশার দৃষ্টান্ত হলো তরবারির মতো। তরবারি যদি আল্লাহভক্ত মানুষের হাতে থাকে, তাহলে সমগ্র মানবতার জন্য রমাতের কাজ দেয় এবং মানবতাকে সব ক্ষতিকর ব্যাধি থেকে রক্ষা করে। কিন্তু এই তরবারি যদি ধর্মহীন ও আল্লাহর শত্রুর হাতে চলে যায়, তাহলে মানবতার ধ্বংসের কারণ হয়ে যায়। ডাক্তারি পেশাটিও আজ ঠিক অনুরূপ হয়ে গেছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বক্তব্যকে মিডিয়ার মাধ্যমে এমনভাবে

উপস্থাপন করা হচ্ছে, যেন এগুলো আকাশ থেকে অবতীর্ণ ওয়াহী যে এই সংস্থাটির কোনো কথা ভুল হতে পারে না। কিন্তু আপনি কি জানেন, (WHO) আসলে কী? এর হর্তাকর্তা কারা? এর ফান্ড কারা জোগান দেয়? এর মূল লক্ষ্য মানবতার সেবা, না অন্য কিছু?

এখানে আমরা শুধু এটুকু বলব যে এ সংস্থাটি শতভাগই ইহুদি প্রতিষ্ঠান, যার কাজ হলো এমনসব বস্তু অধিকার করা, যেগুলো ইবলিসি মিশন বাস্তবায়নে ইহুদিদের জন্য সহায়ক প্রমাণিত হয়। চাই তা বিনাশমূলক হোক কিংবা গঠনমূলক। দৃষ্টান্তস্বরূপ এখানে আমরা সংক্ষেপে কয়েকটি বস্তুর প্রতি ইঙ্গিত করব যে (WHO) ইহুদি স্বার্থের পক্ষে কিভাবে পথ সুগম করছে।

প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য আল্লাহপাক মানুষের প্রয়োজনে সৃষ্টি করেছেন এবং প্রতিটি ভূখণ্ডে সেখানকার মানুষের মেজাজ, মৌসুম ও ভৌগোলিক অবস্থান হিসেবে নানা প্রকার ফলমূল ও শাকসবজি উৎপন্ন করেন। এসব বস্তুসামগ্রী সেই দেশের নাগরিকদের মালিকানা ছিল। নিজেদের কৃষি নিবারণে তারা কারো মুখাপেক্ষী হওয়ার কথা ছিল না। নিজেদের উৎপাদিত ফসল নিজেরাই ভোগ করত। কিন্তু আল্লাহর শত্রু ইহুদিগোষ্ঠীর বিষয়টি সহ্য হলো না। তারা এসব উৎপাদনকে নিজেদের হাতে নিয়ে নেওয়ার পরিকল্পনা প্রস্তুত করল। ঠিক এমন, যেন এই গোষ্ঠীটি আল্লাহর অবতারিত মান্না ও সালওয়ায় সন্তুষ্ট না হয়ে অর্থব্যবস্থাকে নিজেদের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে নেওয়ার লক্ষ্যে আল্লাহর

কাছে সবজি ও ডালের আবেদন জানিয়েছিল, যাতে সম্পদ কুক্ষিগত করে নিজেদের দুষ্ট স্বভাবের প্রকাশ ঘটাতে পারে। এর জন্য তারা World Health Organization-এর মাধ্যমে এমন আদেশ জারি করিয়ে নিল, যার আওতায় প্রাকৃতিক খাদ্য ও পানীয় সামগ্রীকে স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর সাব্যস্ত করা হয়েছে। এর ফলে বিশ্ব ধীরে ধীরে প্রাকৃতিক খাদ্য ও পানীয় সামগ্রী থেকে দূরে চলে গেছে এবং মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিগুলোর প্রস্তুতকৃত খাদ্যসামগ্রীর ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েছে। অথচ মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিগুলো যেসব খাদ্য-পানীয় সামগ্রী প্রস্তুত করছে, সেগুলোতে সাধারণত নষ্ট ও মানহীন উপাদান ব্যবহার করা হয়ে থাকে। বিশেষ করে উন্নয়নশীল দেশগুলোর বেলায় তো তারা কোনোই আইনের ধার ধারে না।

১৯৯৭ সালে সৌদি বাণিজ্য মন্ত্রণালয় হেডসন ফুড কোম্পানির বিরুদ্ধে জীবাণু সংক্রমিত গোশত সরবরাহের অভিযোগ আরোপ করে প্রতিষ্ঠানটিকে কালো তালিকাভুক্ত করেছিল। তারপর সরকার আমেরিকাসহ সব কটি পশ্চিমা রাষ্ট্র থেকে গোশত আমদানির ওপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ করেছিল। [ডন, ২৪ ডিসেম্বর ২০০৪]

ইহুদি মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিগুলো স্টিলের কারখানা তৈরি করে তার দ্বারা অর্থ উপার্জন করতে চাইল। এই পণ্যটির জন্য তারা বাজারের সন্ধানে নেমে পড়ল। এখানে তারা তাদের উৎপাদিত এই পণ্যটি বিক্রি করবে। এর জন্যও তারা

আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলোর সেবা গ্রহণ করল। তারা তথ্য প্রকাশ করল, মাটির পাত্রে খাবার খাওয়া ক্ষতিকর। আর যায় কোথায়! আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত প্রগতিশীল লোকগুলো তাদের এ তথ্যটি মেনে নেওয়া ফারদ মনে করল। কেউ চিন্তা করে দেখার প্রয়োজন বোধ করল না যে এর পেছনে আসল রহস্যটা কী? এভাবে তারা মানুষের ঘর থেকে মাটির থালা-বাসন-পাত্রের ব্যবহার তুলে দিল। কিন্তু মজার বিষয় হলো, মাটির যে বরতনগুলোকে ক্ষতিকর সাব্যস্ত করে পরিত্যাজ্য ঘোষণা দিয়ে সাধারণ মানুষের ঘর থেকে বের করে দিল, সেই মাটির বাসন ফাইভস্টার হোটেলে পৌঁছে গেল এবং বলা হলো, এগুলোতে খাওয়ার মজাই আলাদা!

মানুষের মন-মস্তিষ্ক ও চিন্তা-চেতনা যেহেতু পশ্চিমা মিডিয়ার বিষাক্ত প্রভাবে চরমভাবে প্রভাবিত, তাই পশ্চিমারা যা বলে, কোনো চিন্তা-ভাবনা ছাড়া মানুষ তা-ই মেনে নেয়। আমি আল্লাহর দোহাই দিয়ে বলছি, ওহে মুসলমান, তোমরা নিজেদের যে বিবেককে বিবিসি, ভোয়া ও সিএনএনের কাছে বন্ধক রেখেছ, তাকে ওদের কাছ থেকে ফিরিয়ে আনো। অন্যথায় তোমার বিবেককেও তারা একদিন টিনপ্যাক করে গায়ে নেসলের লেবেল এঁটে আন্তর্জাতিক বাজারে বিক্রি করে দেবে।

‘বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা’ দাজ্জালের জন্য অনেক ক্ষেত্রে পথ সুগম করেছে। হাদীসে আছে, যদি কারো উট মরে যায়, তখন

দাজ্জাল তার মৃত উটটির মতো একটি উট তৈরি করে দেবে। এ ঘটনাটিকে সে এক গ্রাম্য ব্যক্তিকে দেখাবে। এটি জাদুর মাধ্যমেও হতে পারে, জেনেটিক ক্লোনিংয়ের মাধ্যমেও হতে পারে। যদিও হাদীসে এ কথার উল্লেখ আছে যে দাজ্জালের আদেশে শাইতন গ্রাম্য লোকটির পিতা-মাতার আকৃতিতে এসে হাজির হবে, তথাপি এ বক্তব্যের কারণে জেনেটিক ক্লোনিংয়ের প্রয়োগকেও প্রত্যাখ্যান করা যায় না। কারণ, কুরআন ও হাদীসে 'শাইতন' শব্দ মানুষের ক্ষেত্রেও ব্যবহৃত হয়েছে। পবিত্র কুরআনে আল্লাহপাক বলেন-

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا ۚ وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ ۖ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ (112)

অনুরূপভাবে আমি প্রত্যেক নাবীর জন্য শত্রু স্থির করেছি-মানুষ-শাইতন ও শাইতন। সূরা আন আম : ১১২/

নাবীজি স. বলেছেন,

أتيْتُ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ في مَجْلِسٍ قد أَطَالَ فيهِ الجُلوسَ ، قال ، فقال : يا أبا ذَرٍّ ، هل صَلَّيْتَ ؟ قال : لا ، يا رسولَ اللهِ . قال : قُمْ فَارْكَعْ ركعتيْنِ . قال : ثُمَّ جِئْتُ فَجَلَسْتُ إليهِ ، فقال : يا أبا ذَرٍّ ، هل تَعَوَّذْتَ باللهِ من شَياطِينِ الإنْسِ والجِنِّ ؟ قال قُلْتُ : لا ، يا رسولَ اللهِ ، وهل لِلإنْسِ من شَياطِينَ ؟ قال : نَعَمْ ، هُمْ شَرٌّ من شَياطِينِ الجِنِّ

হে আবুজার, তুমি মানুষ ও জিন শাইতন থেকে আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করছ কি? উত্তরে আবুজার র. জিজ্ঞেস করলেন, হে আল্লাহর রসুল, শাইতন কি মানুষের মধ্য থেকেও হয়ে থাকে? নাবীজি স. বললেন, হাঁ, মানুষ- শাইতনের অনিষ্টতা জিন-শাইতনের চেয়ে বেশি হয়।

خلاصة حكم المحدث : فيه انقطاع
الراوي : أبو ذر الغفاري | المحدث : ابن كثير | المصدر: تفسير القرآن العظيم الصفحة أو الرقم : 312/3

পাশ্চাত্য গবেষণাগারগুলোতে মানব ক্লোনিং বিষয়ে নানা রকম গবেষণা চলছে। তার মধ্যে সবচেয়ে ভয়ানক গবেষণাটি হলো এমন একটি মানুষ তৈরি করা, যেটি দৈহিক শক্তিতে অপরাজেয় এবং মেধায় অসীম প্রামাণিত হবে। এ ক্ষেত্রে মৌলিক ভূমিকা পালন করছে 'ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক'-এর যাবতীয় ব্যয় ইয়াহুদিরা বহন করে থাকে।

আন্তর্জাতিক চিকিৎসা-বিষয়ক প্রতিষ্ঠানগুলোর কথামতো এবং তাদের অর্থায়নে পরিচালিত এনজিওগুলো মুসলিম রাষ্ট্রগুলোতে মানববংশ ধ্বংসের কাজ আনজাম দিচ্ছে। সবার চোখের সামনে তাদের হাতে মুসলমানদের বংশধারাকে ধ্বংস করা হচ্ছে। তাদের মা, বোন ও কন্যাদের কোলগুলো শূন্য করে ফেলা হচ্ছে। কিন্তু তার পরও মুসলিম জাতি জেনে-বুঝে নীরব দর্শকের ভূমিকা পালন করছে।

ইহুদিদের চিন্তা-চেতনা অনুপাতে তাদেরই অর্থায়নে মুসলিম দেশগুলোতে অত্যন্ত গুরুত্বসহকারে পরিবার-পরিকল্পনা অভিযান পরিচালিত হচ্ছে। এর একমাত্র উদ্দেশ্য ব্যভিচার ও অশ্লীলতার সব কটি প্রতিবন্ধক অপসারিত করা। ওহে মুসলিম জাতি, তোমরা জান কি যে ইহুদি প্রতিষ্ঠানগুলোর অর্থ দ্বারা আমাদের নতুন প্রজন্মকে মনস্তাত্ত্বিকভাবে পঙগু করে তোলার ষড়যন্ত্র চলছে? জাতি এতোটা সরল ও অবুঝ কেন হয়ে গেল যে তারা এ চিন্তাটুকু গ্রহণ করছে না যে একটি জাতির শত্রুগোষ্ঠী কোনো দিন তাদের কল্যাণের চিন্তা করতে পারে না?

যেসব ইহুদি পুঁজিপতি আমাদের দেশের অর্থনীতিকে ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দিল, গম, চাল ও ঘিয়ের মূল্যকে আকাশছোঁয়া করে দিয়ে জাতির শিশুদের মুখের গ্রাসটি পর্যন্ত ছিনিয়ে নিল, সাধারণ ওষুধের ওপর আইএমএফ ও বিশ্বব্যাংক এত পরিমাণ ট্যাক্স আরোপ করল যে একজন গরিব মানুষ সেসব ওষুধের পরিবর্তে মৃত্যুকে বেছে নিতে শুরু করল, অলিগলিগুলোতে ইন্টারনেট-ক্যাফে খুলে জাতির কোমলমতি ছেলেমেয়েদের অশ্লীলতায় লিপ্ত করে তাদের মানসিক ও দৈহিকভাবে প্যারালাইজড করে তুলল; সেই আন্তর্জাতিক ইয়াহুদি সংস্থাটি আমাদের জাতির এত সহমর্মী ও হিতকামী হয়ে গেল যে তারা আমাদের নতুন প্রজন্মের ভাবনায় অস্থির হয়ে গেল! কেন?

বর্তমানে আল্লাহর শত্রুদের মাধ্যমে মানুষের ওপর, বিশেষ করে তৃতীয় বিশ্বের মানুষের ওপর যেসব পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালানো

হচ্ছে, তার বিস্তারিত বিবরণ পড়লে মানবতার শত্রুদের চিন্তা-চেতনা খুঁজে পাওয়া যায় যে তারা কিভাবে মানুষের বিপক্ষে কাজ করছে, যার ফলে আজ মানুষ নানা ধরনের রোগ-ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে পড়ছে। তথাকথিত সভ্য জগতের অনিষ্টতা থেকে না মহাশূন্য নিরাপদ, না নদী-সমুদ্র, না পৃথিবী। প্রাকৃতিক খাদ্য-উপাদানের বস্তু তৈরি করানো হচ্ছে, যা কিনা পুষ্টির স্থলে রোগের জন্ম দিচ্ছে।

জীবাণু অস্ত্রের মাধ্যমে পানির ভাণ্ডারকে ধ্বংস করার চেষ্টা চলছে। স্বাস্থ্যকর পরিবেশের অঞ্চলগুলোতে মেহগনি বৃক্ষ লাগিয়ে এখানকার পরিবেশকে বিষাক্ত বানিয়ে মানুষকে অ্যাজমা রোগে আক্রান্ত করা হচ্ছে। পানির ভূগর্ভস্থ ভাণ্ডারগুলোকে ধ্বংস করার লক্ষ্যে ইউক্যালিপটাস বৃক্ষ লাগানো হয়েছে। খোঁজ নিয়ে দেখুন, এগুলো কোন দেশ থেকে এসেছে, কাদের অর্থে এসব গাছ লাগানো হয়েছে এবং কাদের তত্ত্বাবধানে এসবের পরিচর্যা আনজাম দেওয়া হচ্ছে। খোঁজ নিলেই তথ্য পাবেন, এনজিওগুলো আমাদের দেশ ও ধর্মবিরোধী কর্মকাণ্ডে কতটা তৎপর রয়েছে।

আপনি জিজ্ঞেস করতে পারেন, দাজ্জালের সঙ্গে এসবের সম্পর্ক কী? তাহলে উত্তর শুনুন- এসবের সঙ্গে দাজ্জালের সুগভীর সম্পর্ক বিদ্যমান। হাদীসে আছে, ইমানদাররা দাজ্জালের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করবে। পক্ষান্তরে ইয়াহুদি ও পাপিষ্ঠ লোকরা অধিকাংশ ই দাজ্জালের সঙ্গী হবে।

মোটকথা, দাজ্জালের এজেন্টরা মুসলমানদের পাপের পথে টেনে নামাতে চায়। একটি বাস্তবতা এই যে একজন অতিশয় সৎকর্মপরায়ণ মুসলমানকেও যদি সন্দেহপূর্ণ খাবার খাওয়ানো হয়, তাহলে এর ক্রিয়া সবার আগে তার অন্তঃকরণের ওপর পতিত হয়। আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলো এ কাজটিতে পূর্ণ প্রচেষ্টা চালিয়েছে। মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিগুলোর প্রস্তুতকৃত কৃত্রিম খাদ্য ও পানীয় সামগ্রীগুলোতে এমন সব কেমিক্যাল মেশানো থাকে, যেগুলো মানবদেহে প্রবেশ করে মানুষকে অশ্লীলতা ও উলঙ্গপনার দিকে আকৃষ্ট করে। তা ছাড়া এসব কেমিক্যাল মানুষের যৌনশক্তিকেও প্রভাবিত করে। বিশেষ করে শিশুদের স্নায়ুবিক ব্যবস্থাপনাকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে তোলে।

বর্তমানে মুসলমান ডাক্তারদের কর্তব্য হলো, আপনারা জাতিকে সেসব অপকারিতা সম্পর্কে অবহিত করুন, আন্তর্জাতিক কুফরি শক্তির ষড়যন্ত্রের ফলে জাতি আজ যার শিকার। যদিও বর্তমানে সময়টি এমন যে, সত্য বললে আগুন, আর মিথ্যার সামনে মাথানত করলে ডলারের বৃষ্টি বর্ষিত হয়! তথাপি কারো যদি নাবীজি স.-এর হাদীসের ওপর পরিপূর্ণ আস্থা ও বিশ্বাস থাকে যে দাজ্জালের সময়ে যেটি আগুন হিসেবে পরিদৃশ্য হবে, সেটিই মূলত শীতল পানি হবে। তাহলে মুসলমান ডাক্তারদের সেই পথটিই অবলম্বন করা দরকার, যেটি তাদের জন্য উপকারী বলে বিবেচিত হবে। আমাদের সব সময়ের জন্য স্মরণ রাখতে হবে, সত্য বলার অপরাধে যে আগুন বর্ষিত হয়, এগুলোই আসলে ফুলের বাগান। আর মিথ্যার সামনে মাথানত করার ফলে যে

ডলারের বৃষ্টি বর্ষিত হয়, এগুলোই মূলত আগুন। অতএব, সাবধান হে মুসলমান!

(WTO) World Trade Organization

ইংরেজিতে World Trade Organization। বাংলায় বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থা। পৃথিবীর অবশিষ্ট ব্যবসা ও অর্থনীতির ওপর দস্যুবৃত্তি চরিতার্থের জন্য আন্তর্জাতিক দস্যুদল একটি গ্যাং তৈরি করেছে। এই গ্যাংটিরই নাম 'ওয়ার্ল্ড ট্রেড অর্গানাইজেশন'। এই সংস্থাটির কাজ হলো, পৃথিবীময় ছড়িয়ে থাকা ক্ষুদ্র শিল্পপ্রতিষ্ঠানগুলোকে শক্তির জোরে ধ্বংস করে সেগুলোতে নিয়োজিত লাখ লাখ শ্রমিককে বেকার বানিয়ে গরিবদের মুখ থেকে শেষ গ্রাসটি পর্যন্ত ছিনিয়ে নিয়ে তাদের ধুঁকে ধুঁকে মরতে বাধ্য করা।

সভ্যতার চাদর গায়ে জড়িয়ে তারা এই গ্যাংটির নাম দিয়েছে (WTO)| এটি এতই পাষাণ ও নির্দয় প্রতিষ্ঠান, যার অত্যাচারের শিকার হয় নিরীহ গরিব মানুষ, চিকিৎসাবঞ্চিত অসহায় রোগী ও দুর্বল মানবশ্রেণী। কারণ এর সবচেয়ে বেশি প্রভাব পড়ে কৃষি, স্বাস্থ্য ও শিক্ষার ওপর।

(WTO) পাকিস্তানসহ বিভিন্ন মুসলিম রাষ্ট্রে তার প্রতিক্রিয়া দেখাতে শুরু করেছে। এ প্রতিষ্ঠানটির অপতৎপরতার ফলে সবার আগে পোশাকশিল্প প্রভাবিত হতে শুরু করেছে। ইতিমধ্যে কৃষি খাতেও উৎপাদন হ্রাস পেতে শুরু করেছে।

পাকিস্তানে ২৭ লাখ একর ভূমিতে আখ চাষ হয়। অদূর ভবিষ্যতে এ ফসলটির কোনো প্রয়োজন অবশিষ্ট থাকবে না। কারণ অধিক পরিমাণ আখ উৎপাদনকারী রাষ্ট্রগুলোর পক্ষ থেকে বিশ্ববাজারে কম দামে চিনি সরবরাহ করা হবে, যার ফলে পাকিস্তানের ৭৭টি সুগার মিল বন্ধ হয়ে যাবে। এর পরিণতিতে হাজার হাজার শ্রমিক বেকার হয়ে যাবে।

> “
>
> অনেক অনেক রোগ-ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকবেন,
> যদি আপনি এই সমাজব্যবস্থা থেকে
> বের হয়ে যেতে পারেন।
>
> - সলিহ আলগাযী
>
> ”



মিসওয়াক ও টুথব্রাশ

সলিহ আলগাযী

পবিত্রতা ঈমানের অঙ্গ। এই পবিত্রতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো মুখ ও দাঁতের পরিচ্ছন্নতা। এই লক্ষ্যে রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মিসওয়াক ব্যবহারে অত্যন্ত গুরুত্বারোপ করেছেন, যা একই সাথে দীনী ও শারীরিক দৃষ্টিকোণ থেকে বহু কল্যাণকর। অন্যদিকে আধুনিক টুথব্রাশ শুধু সুন্নাহকেই দূরে ঠেলে দেই নি, সেই সাথে এর ক্ষতিকর দিকও ভুরিভুরি।

মিসওয়াক শুধু দাঁত পরিষ্কারের উপকরণ নয়, বরং এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ সুন্নাহ এবং ইবাদাত। এর ব্যবহারে শারীরিক ও আধ্যাত্মিক- উভয় প্রকার উপকারিতাই রয়েছে।

১. আধ্যাত্মিক উপকারিতাগুলো হলো:

আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন: মিসওয়াক করার প্রধানতম পুরস্কার হলো এটি আল্লাহ তাআলাকে সন্তুষ্ট করে। আয়িশা রদিআল্লাহু আনহা থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

أنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قال : (السِّواكُ مَطهَرةٌ للفمِ مَرضاةٌ للرَّبِّ)

“মিসওয়াক মুখকে পবিত্র করে এবং রবকে সন্তুষ্ট করে।”

خلاصة حكم المحدث : إسناده جيد
الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : شعيب الأرناؤوط | المصدر : تخريج صحيح ابن حبان | الصفحة أو الرقم : 1067
التخريج : أخرجه النسائي (5)، وأحمد (24203)، والحميدي | (162)، وابن أبي شيبة (1792)، وابن حبان (1067) واللفظ لهم جميعا.

নাবী সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের অত্যন্ত প্রিয় আমল:

রসূলুল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মিসওয়াককে এতটাই ভালোবাসতেন যে, তিনি এটিকে উমমাতের জন্য আবশ্যক করার ইচ্ছা পোষণ করেছিলেন। আবু হুরায়রা রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

لولا أن أشُقَّ على أمتي لأمرْتُهم بالسواكِ مع كلِّ وضوءٍ

"আমার উমমাতের ওপর যদি কষ্টকর মনে না করতাম, তবে প্রত্যেক সলাতের (নামাযের) পূর্বে মিসওয়াক করার নির্দেশ দিতাম।"

خلاصة حكم المحدث : صحيح
الراوي : أبو هريرة وعلي بن أبي طالب | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع | الصفحة أو الرقم : 5317

সলাতের সাওয়াব বৃদ্ধি: মিসওয়াক করে সলাত আদায় করলে তার সাওয়াব বহুগুণে বেড়ে যায়। আয়িশা রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসুলূল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

ركعتانِ بسواكٍ أفضلُ من سبعينَ ركعةً من غيرِ سواكٍ

"মিসওয়াক করে যে সলাত আদায় করা হয়, তা মিসওয়াক বিহীন সলাতের চেয়ে সত্তর গুণ বেশি মর্যাদাপূর্ণ।"

خلاصة حكم المحدث : فيه مسلمة بن علي الخشني هو يرسل

ومسلمة وصله وهو لا شيء
الراوي : - | المحدث : ابن القيسراني | المصدر : معرفة التذكرة
الصفحة أو الرقم : 155

জীবনের শেষ মুহূর্তের আমল: রসূলুল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর জীবনের শেষ মুহূর্তেও মিসওয়াক করেছেন, যা এর গুরুত্বকে তুলে ধরে। আয়িশা রদিয়াল্লাহু আনহু বলেন,

دَخَلَ عبدُ الرَّحمَنِ بنُ أبي بَكرٍ ومعهُ سِواكٌ يَستَنُّ به، فنَظَرَ إليه رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فقُلتُ له: أعطِني هذا السِّواكَ يا عَبدَ الرَّحمَنِ، فأعطانيه، فقَصَمتُه، ثُمَّ مَضَغتُه فأعطَيتُه رَسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فاستَنَّ به وهو مُستَسنِدٌ إلى صَدري.

“আমি দেখলাম, রসূলুল্লাহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের হাতে একটি কাঁচা ডাল। আমি সেটি নিয়ে চিবিয়ে নরম করে তাঁকে দিলে তিনি তা দিয়ে মিসওয়াক করলেন। আমি তাঁকে এর চেয়ে উত্তমরূপে আর কখনো মিসওয়াক করতে দেখিনি।”

التخريج : أخرجه البخاري (890)، ومسلم (2443) |

২. শারীরিক উপকারিতা:

আলিমগণ গবেষণা করে মিসওয়াকের বহুবিধ স্বাস্থ্যগত উপকারিতা খুঁজে পেয়েছেন। সাধারণত যেই গাছের ডাল

(যেমন: পিলু বা আরাক) দিয়ে মিসওয়াক করা হয়, তাতে প্রাকৃতিক বিভিন্ন উপাদান থাকে:

প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিক: এতে জীবাণুনাশক উপাদান রয়েছে, যা দাঁতের ক্ষয়রোগ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া (Streptococcus mutans) ধ্বংস করে।

ফ্লুরাইড (Fluoride): এতে প্রাকৃতিক ফ্লুরাইড রয়েছে, যা দাঁতের এনামেলকে শক্তিশালী করে এবং ক্ষয়রোধে সাহায্য করে।

সিলিকা (Silica): এটি হালকা ঘর্ষক হিসেবে কাজ করে, যা দাঁতের ওপরের দাগ ও ময়লা (plaque) দূর করে দাঁতকে সাদা ও উজ্জ্বল করে।

ট্যানিন (Tannins): এটি মাড়িকে সংকুচিত করে শক্তিশালী করে এবং রক্তপাত বন্ধ করতে সাহায্য করে।

ভিটামিন সি: যা টিস্যু পুনর্গঠন ও মাড়ির স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

পরিবেশবান্ধব: এটি সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক এবং পচনশীল, যা প্লাস্টিকের টুথব্রাশের মতো পরিবেশ দূষণ করে না।

টুথব্রাশ ব্যবহারের ক্ষতি:

মাড়ি ও এনামেলের ক্ষতি: অতিরিক্ত শক্ত ব্রিসেলযুক্ত ব্রাশ বা জোরে জোরে ব্রাশ করার ফলে দাঁতের মাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে **(Gingival Recession)** এবং দাঁতের সুরক্ষামূলক স্তর "এনামেল" ক্ষয় হয়ে যেতে পারে। এর ফলে দাঁতে শিরশিরে অনুভূতি **(sensitivity)** তৈরি হয়।

রাসায়নিকের ব্যবহার: টুথপেস্টে প্রায়শই সোডিয়াম লরিল সালফেট **(SLS)**, ট্রাইক্লোসান **(Triclosan)** এবং কৃত্রিম মিষ্টির মতো রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়। অনেকের ক্ষেত্রে এসব উপাদান মুখের ভেতরে অ্যালার্জি, শুষ্কতা বা অন্যান্য সমস্যা তৈরি করতে পারে।

পরিবেশ দূষণ: বেশিরভাগ টুথব্রাশ প্লাস্টিক দিয়ে তৈরি, যা সহজে পচে না। বিশ্বজুড়ে প্রতি বছর বিলিয়ন বিলিয়ন প্লাস্টিক টুথব্রাশ বর্জ্য হিসেবে প্রকৃতিতে জমা হচ্ছে, যা পরিবেশের জন্য একটি বড় হুমকি।

আধ্যাত্মিক পুরস্কারের অভাব: টুথব্রাশ ব্যবহার একটি জাগতিক পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস মাত্র। এর সাথে আল্লাহর সন্তুষ্টি বা সুন্নাহ পালনের মতো আধ্যাত্মিক কোনো পুরস্কার সরাসরি জড়িত নয়, যা মিসওয়াকের ক্ষেত্রে রয়েছে।



পাওয়ার ন্যাপ: একটি সংক্ষিপ্ত ও কার্যকর নির্দেশিকা

ফাহিম আবদুল্লাহ

পাওয়ার ন্যাপ হলো দিনের মাঝামাঝি সময়ে নেওয়া একটি সংক্ষিপ্ত ঘুম, যা শক্তি ও মনোযোগ তাৎক্ষণিকভাবে ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে। এটি কেবল উইনস্টন চার্চিল বা থমাস এডিসনের মতো বিখ্যাত ব্যক্তিদের অভ্যাসই ছিল না, বরং রসূলুল্লাহ স. ও তাঁর সাহাবিদেরও একটি নিয়মিত অভ্যাস ছিল, যা 'কাইলুলাহ' নামে পরিচিত।

সঠিকভাবে পাওয়ার ন্যাপ নেওয়ার জন্য নিচের ৪ টি ধাপ অনুসরণ করা যেতে পারে।

ধাপ ১: সময় নির্ধারণ

আমাদের মস্তিষ্ক ঘুম থেকে ওঠার পর থেকেই 'অ্যাডেনোসিন' নামক একটি রাসায়নিক পদার্থ জমাতে শুরু করে, যা ঘুম ঘুম ভাব তৈরি করে। ঘুম থেকে ওঠার ৭-৮ ঘণ্টা পর, অর্থাৎ দুপুর নাগাদ এর পরিমাণ সর্বোচ্চ হয়। তাই পাওয়ার ন্যাপের জন্য দুপুর ২টা থেকে ৩টা সবচেয়ে উপযুক্ত সময়।

জরুরি বিষয়: রাতের ঘুম যেন ব্যাহত না হয়, সেজন্য বিকেল ৪টার পর পাওয়ার ন্যাপ এড়িয়ে চলুন।

ধাপ ২: সময়কাল

পাওয়ার ন্যাপের সময়কাল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি "স্লিপ ইনার্শিয়া" (ঘুমের জড়তা বা ঘুম থেকে উঠে মাথা ব্যথা) এড়াতে সাহায্য করে। সময়কাল মূলত দুই ধরনের হতে পারে:

১. সংক্ষিপ্ত ন্যাপ (২০-২৫ মিনিট): এই সময়ে শরীর হালকা ঘুমের (N1 I N2) পর্যায়ে থাকে। এটি গভীর ঘুমে (N3) প্রবেশ করার আগেই আপনাকে জাগিয়ে তোলে, ফলে ঝরঝরে অনুভূতি হয়। আপনি যদি খুব ক্লান্ত থাকেন, তবে ১৫ মিনিটের অ্যালার্ম সেট করা নিরাপদ।

২. পূর্ণ সাইকেল ন্যাপ (৯০ মিনিট): যদি হাতে যথেষ্ট সময়

থাকে, তবে একটি সম্পূর্ণ স্লিপ সাইকেল (৯০ মিনিট) শেষ করতে পারেন। এতে শরীর গভীর ঘুম শেষ করে স্বাভাবিকভাবে জাগতে পারে, যা আরও বেশি শক্তিদায়ক। উইনস্টন চার্চিল এই পদ্ধতির অনুসরণ করতেন।

বিশেষ সতর্কতা: ৩০-৬০ মিনিটের ঘুম এড়িয়ে চলুন, কারণ এই সময়ে শরীর গভীর ঘুমে প্রবেশ করে এবং মাঝপথে ঘুম ভাঙলে মাথা ব্যথা ও শরীর ভারী লাগতে পারে।

ধাপ ৩: স্থান নির্বাচন

পাওয়ার ন্যাপের জন্য একটি উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা জরুরি।

- **পরিবেশ:** স্থানটি শান্ত, অন্ধকার এবং বিভ্রান্তিমুক্ত হওয়া উচিত। পর্দা টেনে দিন বা আই-মাস্ক ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে কানে হেডফোন লাগাতে পারেন।

- **আরাম:** অতিরিক্ত আরামদায়ক বিছানার বদলে সোফা, চেয়ার বা গাড়ির সিটের মতো জায়গায় ঘুমানো ভালো। এতে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা সহজ হয়।

ধাপ ৪: প্রস্তুতি

অনেকেরই অল্প সময়ে ঘুম আসে না। দ্রুত ঘুমানোর জন্য নিচের কৌশলগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

• **রিলাক্সেশন:** ঘুমানোর আগে কয়েকবার গভীর শ্বাস নিন। 'প্রগ্রেসিভ মাসল রিল্যাক্সেশন' **(PMR)** বা 'বডি স্ক্যান' করার মাধ্যমে শরীর ও মনকে শান্ত করুন।

• **দুআ পাঠ:** সুন্নাহ হিসেবে ঘুমের দুআ ***(যেমন: 'আল্লাহুম্মা বিসমিকা আমু-তু ওয়া আহ'ইয়া')*** পাঠ করতে পারেন। এটি মনকে স্থির করতে সাহায্য করবে।

পাওয়ার ন্যাপের উপকারিতা

নিয়মিত পাওয়ার ন্যাপের বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত কিছু উপকারিতা হলো:

• **জ্ঞানীয় উন্নতি:** মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি ও শেখার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
• **মানসিক প্রশান্তি:** মেজাজ ভালো থাকে এবং মানসিক চাপ কমে।
• **শারীরিক সুস্থতা:** গবেষণায় দেখা গেছে, এটি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং

মস্তিষ্কের বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে ধীর করে।

রসূলুল্লহ স. বলেছেন,

قِيلُوا، فإنَّ الشياطينَ لا تَقِيلُ

“তোমরা কাইলুল্লাহ (দুপুরের ঘুম) করো, কারণ শাইতন কাইলুল্লাহ করে না।” (হাদিসটি হাসান)।

خلاصة حكم المحدث : حسن
الراوي : أنس بن مالك | المحدث : الألباني | المصدر: صحيح الجامع
الصفحة أو الرقم : 4431
التخريج : أخرجه ابن حبان في ((المجروحين)) (96/2)، وأبو نعيم في ((الطب النبوي)) (151) واللفظ لهما، والطبراني في ((المعجم الأوسط)) (28) باختلاف يسير

সুতরাং, এটি কেবল শারীরিক ও মানসিক উপকারই বয়ে আনে না, বরং একটি ইবাদাতও বটে।

মারকাযুল বুহুসি ওয়াদদিরসাতি লিততিববিন নাবাইউ - এর মুখপত্র



আল্লাহর দেওয়া হালাল এবং সুস্বাদু খাবার খেয়ে সুস্থ সবল থাকবেন,
না মানুষের বানানো টিকা, ভ্যাকসিন নিয়ে দুখে দুখে মরবেন—
সিদ্ধান্ত নেওয়ার দায়িত্ব আপনার।

সলিহ আলগাযী