# আততিববুন নাবাউই

সংখ্যা: ৩ | মুহাররম ১৪৪৮ হি. | জুন - জুলাই ২০২৬ মি. |

আপনি কি জানেন, বিজ্ঞান সবসময় সত্য কথা বলে না? রাষ্ট্রীয় ও ব্যবসায়িক স্বার্থে বিজ্ঞান কখনো কখনো মিথ্যাকে প্রশ্রয় দেয়। নিরেট সত্য তাঁদের কাছেই পাবেন, যারা সকল স্বার্থের উর্ধ্বে। আর তাঁরা হলেন আল্লাহ এবং তাঁর রসূল ﷺ।







আততিববুন নাবাউই

حجامة
NABAWI HIJAMA

## রসূলুল্লহ ﷺ বলেছেন

"তোমরা ঘাড়ের নিম্নভাগের গর্তে হিজামা গ্রহণ করো, কেননা এতে বাহাত্তরটি রোগের আরোগ্য রয়েছে।"

হাইসামি 'মাজমাউজ যাওয়ায়েদ' গ্রন্থে (৫/৯৪) এটি উল্লেখ করেছেন এবং এর বর্ণনাকারীগণ নির্ভরযোগ্য।

## আমরা কেন হিজামা করব?

- শারীরিক কর্মক্ষমতা বা সতেজতা বৃদ্ধি করা
- শরীর থেকে ক্ষতিকর বা বিষাক্ত পদার্থ (টক্সিন) দূর করা
- ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়া বা ব্যথা নিরাময়

https://www.facebook.com/nabawihijama/ | 01876459553

বর্ষ: ১ সংখ্যা: ৩ মুহাররম: ১৪৪৮ হি. জুন - জুলাই ২০২৬ মি.

আততবিবুন নাবাউই

# আততিববুন নাবাউই

● বর্ষ: ১ ● সংখ্যা: ৩ ● মুহাররম: ১৪৪৮ হি. জুন - জুলাই ২০২৬ মি.।

**সম্পাদনা**

সলিহ আলগাযী
সহ-সম্পাদনা : আশরাফ সাইফ
প্রচ্ছদ ও পৃষ্ঠাসজ্জা : উমার আসসামী

**পিডিএফ-কপি প্রাপ্তিস্থান**

আততিববুন নাবাউই
চাঁদপুর সদর, চাঁদপুর
হোয়াটসঅ্যাপ : 01910833179

**হার্ডকপি প্রাপ্তিস্থান**

নাবাউই হিজামা
চাঁদপুর সদর, চাঁদপুর
যোগাযোগ : 01876459553

**সদাকাতুন জারিয়াহ**

ভিজিট করুন

https://www.facebook.com/attibbunnabawy
attibbunnabawy@gmail.com
01910833179
01643194202 (বিকাশ/নগদ)

আততিববুন নাবাউই এর সকল মাসিকপত্র ও গ্রন্থসমূহ এখান থেকে **ডাউনলোড করুন**

# এই সংখ্যায় যা আছে :

৬ সম্পাদকের কথা

৮ নাবাউই চিকিৎসা পদ্ধতি | পর্ব ১

৮ পানপাত্রে মাছি পড়লে তা ডুবিয়ে দেয়া

১০ কুকুরে মুখ দেয়া পাত্র মাটি দিয়ে মাজার নির্দেশ

১১ মাদকদ্রব্য পরিহারের নির্দেশ :

১৫ যিনা-ব্যভিচার নিষিদ্ধ

১৮ যবেহ ব্যতীত অন্য কোন পন্থায় প্রাণী হত্যা করে তার গোশত ভক্ষণ করা

২২ নিয়মিত মিসওয়াক করা

২৮ রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দিন রাত

**রাত্রের জীবন:**

২৯ রাতের প্রথম অংশ

৩০ রাতের দ্বিতীয় অংশ

# উৎসর্গ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

এই মহৎ কর্মটি উৎসর্গ করা হলো —

সেই সকল নিবেদিতপ্রাণ মানুষদের প্রতি, যারা রসূলুল্লাহ সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নাহকে ভালোবেসে নিজেদের জীবন, সময় ও শ্রম বিলিয়ে দিয়েছেন — কোনো পার্থিব প্রতিদানের আশা ছাড়াই। সেই আলিম ও গবেষকদের প্রতি, যাদের অক্লান্ত সাধনায় আততিববুন নাবাউইয়ের আলো শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে অনির্বাণ রয়েছে। সেই পাঠক ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের প্রতি, যারা এই প্রকাশনাকে নিজের হাতে তুলে নেন, অপরের হাতে তুলে দেন — এবং যাদের দুআ ও সহযোগিতায় এই উদ্যোগ টিকে থাকে। সেই দাতাদের প্রতি, যারা নিঃশব্দে পাশে দাঁড়ান — জানেন যে তাদের প্রতিটি অবদান কেবল আল্লাহর দরবারেই লেখা হচ্ছে।

এবং সর্বোপরি —
সেই নাবীর প্রতি, যাঁর শেখানো চিকিৎসা কেবল দেহের নয়, আত্মারও শিফা। যাঁর প্রতিটি কথা আজও মানবজাতির জন্য রহমাত।

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“যে ব্যক্তি মানুষের উপকার করে না, সে আল্লাহর উপকার পাওয়ার যোগ্য নয়।” — হাদীস
আল্লাহ এই কাজকে কবুল করুন, এতে বারাকাহ দিন এবং যারা এর সাথে যুক্ত — সম্পাদক, লেখক, ডিজাইনার, দাতা ও পাঠক — সকলকে উত্তম প্রতিদান দিন।

آمِيْن يَا رَبَّ الْعَالَمِيْن

সহযোগিতার জন্য নিম্নোক্ত বিকাশ বা নগদ একাউন্টে ডোনেশন করতে পারেন:

**01643194202**

# সম্পাদকের কথা

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

প্রিয় পাঠক,

মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার অশেষ রহমাত ও নাবী কারীম সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নাহর বারাকাতে আপনাদের হাতে পৌঁছে দিতে পারছি 'আততিববুন নাবাউই'-এর তৃতীয় সংখ্যা। আল্লাহ তা'আলার প্রতি অফুরন্ত শুকরিয়া এবং আপনাদের প্রতি আন্তরিক ভালোবাসা ও দু'আ নিয়ে আবারও আপনাদের সামনে উপস্থিত হলাম।

আজ থেকে চৌদ্দশত বছরেরও বেশি সময় আগে আমাদের প্রিয় নাবী কারীম সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মানবজাতির জন্য যে পূর্ণাঙ্গ জীবনবিধান নিয়ে এসেছেন, সেখানে শুধু ইবাদাত ও আখলাকের কথাই নেই — রয়েছে সুস্বাস্থ্য ও রোগমুক্তির পথনির্দেশনাও। হিজামা, মধু, কালোজিরা এবং শরীরচর্চা — এই চারটি নাবাউই চিকিৎসা পদ্ধতি আধুনিক বিজ্ঞানেও প্রমাণিত এবং অত্যন্ত কার্যকর। আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা হলো এই মহামূল্যবান জ্ঞানকে সহজ ভাষায় সাধারণ মুসলমানদের কাছে পৌঁছে দেওয়া।

এই সংখ্যায় যা রয়েছে

তৃতীয় সংখ্যায় আমরা বিস্তারিতভাবে আলোচনা করেছি হিজামার শারয়ী ভিত্তি ও বৈজ্ঞানিক উপকারিতা নিয়ে। এছাড়াও মধু ও কালোজিরার ঔষধি গুণাগুণ এবং নিয়মিত শরীরচর্চার ইসলামী দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে মূল্যবান প্রবন্ধ সংকলিত হয়েছে। আমাদের লক্ষ্য একটাই — কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে আপনাকে ও আপনার

পরিবারকে সুস্থ, সুন্দর ও সুখী জীবন যাপনে সহায়তা করা।

تَدَاوَوْا عِبَادَ اللهِ، فَإِنَّ اللهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً

"হে আল্লাহর বান্দারা! চিকিৎসা গ্রহণ করো। কেননা আল্লাহ এমন কোনো রোগ দেননি, যার শিফা তিনি রাখেননি।"

(আবু দাউদ, তিরমিযী)

এই পত্রিকাটি সম্ভব হয়েছে আপনাদের অকুণ্ঠ ভালোবাসা, দু'আ ও সহযোগিতার কারণে। প্রথম ও দ্বিতীয় সংখ্যায় পাঠকদের যে অভূতপূর্ব সাড়া পেয়েছি, তা আমাদের হৃদয়কে উদ্বেলিত করেছে এবং সামনে এগিয়ে যাওয়ার অনুপ্রেরণা জুগিয়েছে। আপনাদের প্রতিটি পরামর্শ ও মন্তব্য আমাদের কাছে অমূল্য। আমরা আশা করি ভবিষ্যতেও আপনারা আমাদের পাশে থাকবেন এবং এই ইলমী ও দীনী কাজে শারীক হবেন।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার কাছে দু'আ করি — তিনি যেন এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টাকে কবুল করেন, আমাদের ইখলাস নাসীব করেন এবং এর মাধ্যমে উমমাহর উপকার করেন। আমীন, ইয়া রববাল আলামীন।

وَاللهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

"আল্লাহ যাকে চান তাকে সরল পথে পরিচালিত করেন।" (সূরা বাকারা: ২১৩)

সলিহ আলগাযী
সম্পাদক
আততিববুন নাবাউই
তৃতীয় সংখ্যা



# নাবাউই চিকিৎসা পদ্ধতি । পর্ব ১

কামারুযযামান বিন আব্দুল বারী

ইসলাম একটি পূর্ণাঙ্গ জীবন বিধান। মানব জীবনের সকল দিক ও বিভাগে এর সুন্দর দিক নির্দেশনা রয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানেও ইসলাম যথাযথ দিক নির্দেশনা দিয়েছে। চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। তাই ইসলাম রোগ প্রতিরোধের কতিপয় উত্তম ব্যবস্থাপনা দিয়েছে। যেগুলো মেনে চললে মানুষ সুস্থ থাকতে পারবে ইনশাআল্লাহ। এখানে তন্মধ্যে কিছু বিষয় উল্লেখ করা হল :



## পানপাত্রে মাছি পড়লে তা ডুবিয়ে দেয়া :

মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে এমন সব বিষয় সম্পর্কে নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সতর্ক করেছেন। এমনই একটি বিষয় হলো পানপাত্রে মাছি পতিত হওয়া। মাছির এক ডানায় রয়েছে রোগ-জীবাণু, অন্য ডানায় রয়েছে তার প্রতিষেধক। আর মাছি যখন কোন পাত্রে পতিত হয় তখন রোগ-জীবাণু বিশিষ্ট ডানা ভারী হওয়ায় তা নিচে থাকে এবং প্রতিষেধক বিশিষ্ট ডানা উপরে থাকে। এমতাবস্থায় মাছিটিকে পানপাত্রে না ডুবিয়ে তুলে ফেলে দিলে ঐ পানীয় পান করার কারণে মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হতে পারে। তাই নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي شَرَابِ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ، ثُمَّ لِيَنْزِعْهُ، فَإِنَّ فِيْ إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءً وَالأُخْرَى شِفَاءً،

‘তোমাদের কারো পানীতে মাছি পতিত হলে সেটাকে তাতে ডুবিয়ে দিবে। অতঃপর তা উঠিয়ে ফেলবে। কেননা তার এক ডানায় রয়েছে রোগ-জীবাণু আর অপর ডানায় রয়েছে তার প্রতিষেধক’।[1]
অন্যত্র নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

فِي أَحَدِ جَنَاحَيِ الذُّبَابِ سُمٌّ وَفِي الْآخَرِ شِفَاءٌ، فَإِذَا وَقَعَ فِي الطَّعَامِ
فَامْقُلُوْهُ فِيهِ فَإِنَّهُ يُقَدِّمُ السُّمَّ وَيُؤَخِّرُ الشِّفَاءَ،

‘মাছির দু’টি ডানার একটিতে বিষ এবং অন্যটিতে প্রতিষেধক রয়েছে। অতএব খাদ্যদ্রব্যে মাছি পড়লে সেটিকে তাতে ডুবিয়ে দাও। কেননা মাছি বিষের ডানাকে প্রতিষেধকের ডানার আগে লাগায়’।[2]



কিং আবদুল আযীয বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ড. ওয়াজীহ বায়েশরী এই হাদীছের আলোকে মাছিকে নিয়ে কয়েকটি পরীক্ষা চালান। জীবাণুমুক্ত কিছু পাত্রের মাধ্যমে মাছের বাজার থেকে কয়েকটি মাছি ধরে নিয়ে জীবাণুমুক্ত টেস্ট টিউবের মধ্যে আবদ্ধ করে রাখেন। তারপর নলটি একটি পানির গ্লাসে উপুড় করেন। মাছিগুলো পানিতে পতিত হওয়ার পর উক্ত পানি থেকে কয়েক ফোঁটা পানি নিয়ে পরীক্ষা করে দেখেন যে, সেই পানিতে অসংখ্য জীবাণু রয়েছে। তারপর জীবাণুমুক্ত একটি সূঁচ দিয়ে মাছিকে ঐ পানিতেই ডুবিয়ে দেন। তারপর কয়েক ফোঁটা পানি নিয়ে পরীক্ষা করে দেখেন যে, সেই পানিতে আগের মত আর জীবাণু নেই, বরং কম। তারপর আবার ডুবিয়ে দেন। তারপর কয়েক ফোঁটা পানি নিয়ে আবার পরীক্ষা করেন। এমনিভাবে কয়েক বার পরীক্ষা করে দেখেন যে, যত বার মাছিকে ডুবিয়ে পরীক্ষা চালিয়েছেন, ততই জীবাণু কমেছে। অর্থাৎ ড. ওয়াজীহ এটা প্রমাণ

করে দেখিয়েছেন যে, মাছির একটি ডানায় রোগ-জীবাণু রয়েছে এবং অপরটিতে রোগনাশক ঔষধ রয়েছে।[3]

ছোট্ট মাছির পাতলা ফিনফিনে ডানার একটাতে থাকে বিষ বা রোগ-জীবাণু আর অপরটাতে থাকে তার প্রতিষেধক এ সংবাদ নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম দিয়েছেন আজ থেকে সাড়ে চৌদ্দশত বছর পূর্বে। যখন মানুষের রোগ-জীবাণু, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া সম্পর্কে কোন ধারণাই ছিল না, ছিল না এগুলো দেখার জন্য কোন অণুবীক্ষণ যন্ত্র। সুবহানাল্লাহ।

### কুকুরে মুখ দেয়া পাত্র মাটি দিয়ে মাজার নির্দেশ :



কুকুর অপবিত্র প্রাণী। মল থেকে শুরু করে এমন বস্তু নেই যা সে ভক্ষণ করে না। এ থেকে শত-সহস্র রোগ-জীবাণু সৃষ্টি হয়। যা মানব স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কুকুরে মুখ দেয়া পাত্রকে ৭ বার উত্তম রূপে ধৌত করতে বলেছেন এবং একবার মাটি দ্বারা মাজতে বলেছেন। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

إِذَا وَلَغَ الْكَلْبُ فِي الإِنَاءِ فَاغْسِلُوْهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَعَفِّرُوهُ الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ

‘যখন কুকুর কোন পাত্রে মুখ দিবে তখন পাত্রটিকে সাতবার ধৌত করবে এবং অষ্টমবার মাটি দিয়ে মাজবে’।[4]

এই হাদীছকে সামনে রেখে লন্ডনের এক ব্যক্তি কিছু দিন পূর্বে পরীক্ষা চালিয়েছেন। তার কল্পনা ছিল, এই হাদীছ থেকে কিছু ত্রুটি বের করবেন। প্রযুক্তির উন্নতির এ যুগে অত্যাধুনিক কিছু কিছু জিনিস রয়েছে যা দিয়ে

পরিস্কার করলে হয়তো মাটির প্রয়োজন হবে না। তিনি একটি পাত্রে কিছু খাদ্য রেখে তা কুকুরকে দিলেন। কুকুরটি তা খাওয়ার পর অনুবীক্ষণ যন্ত্র দিয়ে পরীক্ষা করে দেখেন যে, ঐ পাত্রটির মধ্যে অসংখ্য বিষাক্ত জীবাণু রয়েছে। তারপর সাবানসহ বিভিন্ন জিনিস দিয়ে ভাল করে পরিস্কার করার পর আবার উক্ত যন্ত্র দিয়ে দেখেন যে, তাতে জীবাণু রয়েই গেছে। এমনিভাবে বহু বার পরিস্কার করার পরও উক্ত পাত্রটি জীবাণুমুক্ত হয়নি। অবশেষে রসূল সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর বাতলে দেওয়া পদ্ধতি অনুযায়ী মাটি দিয়ে পরিস্কার করার পর দেখেন যে, উক্ত পাত্রটি সম্পূর্ণভাবে জীবাণুমুক্ত হয়েছে। সঙ্গে সঙ্গে তার হৃদয় প্রশস্ত হয়ে গেল। তিনি বললেন, এই তত্ত্ব একজন লেখাপড়া না জানা ব্যক্তি থেকে ১৪০০ বছর পূর্বে প্রকাশ পাওয়া এটাই প্রমাণ করে যে, তিনি তার নিজেরলব্ধ জ্ঞান থেকে বর্ণনা করেননি, বরং মহান করুণাময় সৃষ্টিকর্তার পক্ষ থেকে ওয়াহীর মাধ্যমে তাকে জানিয়ে দেয়া হয়েছে। এই দীন সত্য, এতে কোন সন্দেহ নেই। তিনি স্বপরিবারে ইসলাম গ্রহণ করলেন। প্রকাশ থাকে যে, মাটির মাঝে এমন একটি পদার্থ রয়েছে, যা কুকুরের লালার বিষাক্ত ক্ষুদ্র জীবাণুকে সমূলে ধ্বংস করতে পারে। কুকুরের লালায় মানব জাতির জন্য ক্ষতিকারক জীবাণু রয়েছে। এই মাটি সেই জীবাণুও ধ্বংস করতে সক্ষম।[5]



## মাদকদ্রব্য পরিহারের নির্দেশ :

কম হোক বা বেশী হোক নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রত্যেক নেশাদার ও মাদকদ্রব্য সেবন করা থেকে কঠোর ভাষায় নিষেধ করেছেন। কেননা এটা মানব স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর ও সকল ধরনের অনিষ্টের মূল। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

لاَ تَشْرَبِ الْخَمْرَ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ

‘মদ পান করো না। কেননা এটা সকল অনিষ্টের চাবিকাঠি’।[6]
অন্যত্র তিনি বলেন,

كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ

‘সকল নেশাদার দ্রব্যই মদ আর সকল প্রকার মাদকদ্রব্য হারাম’।[7]

আর নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সামান্য নেশাদার দ্রব্যও নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছেন। তিনি বলেছেন,

مَا أَسْكَرَ كَثِيْرُهُ فَقَلِيْلُهُ حَرَامٌ

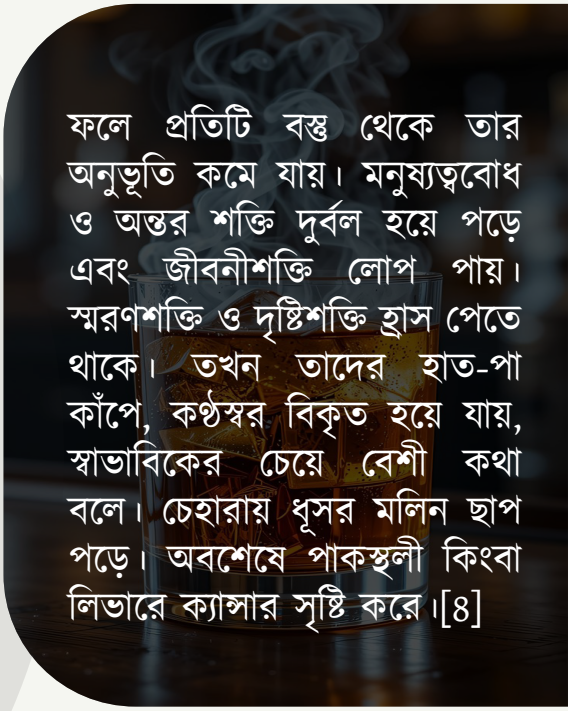
‘যে জিনিসে অতিমাত্রায় নেশা আনয়ন করে, তার সামান্য পরিমাণও হারাম’।[11] ধূমপায়ী নিজেও ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং অন্যকেও ক্ষতিগ্রস্ত করে। আর নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ

‘নিজে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ো না এবং অন্যকেও ক্ষতিগ্রস্ত করো না’।[12]



বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে বলেছেন, মস্তিষ্কে এমন একটি স্নায়ুতন্ত্রী স্তর রয়েছে যাকে উত্তেজিত করার মতো প্রবল ক্ষমতা এ্যালকোহল তথা নেশাদার দ্রব্যের মধ্যে আছে। এ স্নায়ুতন্ত্রীর নাম হচ্ছে 'ডোপামিন'। যদি ডোপামিন তন্ত্রীতে কম্পন সৃষ্টি হয় তাহলে পারকিনসন রোগের পঙ্গুত্ব এসে যাবেই। সাধারণত মাদকদ্রব্য ব্যবহারের কারণে মানুষের জ্ঞান ও বিবেক লুপ্ত হয়ে মগজে প্রাথমিক পর্যায়ে বিষের মতো কাজ করে।



ফলে প্রতিটি বস্তু থেকে তার অনুভূতি কমে যায়। মনুষ্যত্ববোধ ও অন্তর শক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে এবং জীবনীশক্তি লোপ পায়। স্মরণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পেতে থাকে। তখন তাদের হাত-পা কাঁপে, কণ্ঠস্বর বিকৃত হয়ে যায়, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী কথা বলে। চেহারায় ধূসর মলিন ছাপ পড়ে। অবশেষে পাকস্থলী কিংবা লিভারে ক্যান্সার সৃষ্টি করে।[৪]

মাদকাসক্তদের শরীরে মাদক মারাত্মকভাবে ক্ষতি করে। দীর্ঘদিন ড্রাগ ব্যবহারের ফলে আসক্ত ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়, স্নায়ুর বিভিন্ন রোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার, লিভার সিরোসিস, ব্রঙ্কাইটিস, অন্ত্রের ঘা, যৌন দুর্বলতা, সন্তান উৎপাদনে অক্ষমতা, রক্তশূন্যতা ইত্যাদি সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। এছাড়া ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ নিলে এইডস, হেপাটাইটিস 'এ' ও 'বি' সহ বিভিন্ন রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ক্রমাগত হারে এদের রোগ-ব্যাধি বাড়তেই থাকে। এদের রোগ-ব্যাধি বেশী হয় ও স্বাস্থ্যহানি ঘটে।[9]

বিশ্বের প্রখ্যাত চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা মদের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে নিম্নোক্ত তথ্য পেশ করেছেন।

- মাদকদ্রব্য মস্তিষ্কের লক্ষ লক্ষ সেল ধ্বংস করে দেয়, যা কোনভাবেই সারানো সম্ভব নয়।
- মাদকদ্রব্য গ্রহণের ফলে দেহের ত্বকের ইলাস্টিসিটি ক্ষমতা লুপ্ত হয়ে যায়।
- অনেক সময় মদ্যপায়ীরা আইকেমিক হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত হয়ে পড়ে।
- অতিরিক্ত মদ্যপায়ী ব্যক্তি পেপটিক আলসারে আক্রান্ত হয়।
- মাদকদ্রব্য গ্রহণের ফলে হজমশক্তি হ্রাস পায় এবং খাদ্য স্পৃহা কমে যায়।
- মাদকদ্রব্য সেবনকারী লিভার সিরোসিস রোগে আক্রান্ত হয়, যার চিকিৎসা দুরূহ।
- অতিরিক্ত মদ পান করলে হৃৎপিন্ডের ক্রিয়া মন্থর হয় এবং রক্তের চাপ বেড়ে যায়।[10]
- মাদকাসক্তদের স্নায়ুতন্ত্র, মুখগহবর, গলা, স্বরতন্ত্র (Voice Box) ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়।
- মদের সাথে সাথে যারা ধূমপান করে তাদের পাকস্থলী ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে প্রদাহ সৃষ্টি হতে পারে।
- মাদক একটি ধীরগতি সম্পন্ন বিষক্রিয়া (Slow poison), যা মাদকসেবীর শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে।

ধূমপান এবং তামাক, জর্দা, গুল সেবন : বলা হয়, Smoking is the first step of intoxicant. 'নেশার জগতে যাওয়ার প্রথম ধাপ হচ্ছে ধূমপান'। আর নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সামান্য নেশাদার দ্রব্যও নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছেন। তিনি বলেছেন,

'নিজে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ো না এবং অন্যকেও ক্ষতিগ্রস্ত করো না'।[12]

ধূমপানের জন্য বাংলাদেশে প্রায় ১ কোটি মানুষ ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়

(২০১২-এর হিসাব অনুযায়ী)। বিশ্বে ধূমপান ও তামাকের কারণে প্রতি বছর মৃত্যু হয় ১০ হাযার লোকের। সম্প্রতি ইংল্যান্ডের একটি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, প্রতি বছর মাদকদ্রব্য, খুন, রাহাজানি, আত্মহত্যা, সড়ক দুর্ঘটনা ও অন্যান্য কারণে মৃত্যুর সংখ্যার চেয়ে কয়েকগুণ বেশী মৃত্যু হয় ধূমপানের কারণে।[13]

একটি পরিসংখ্যানে দেখা যায় যে, বিশ্বের ৩৫ লক্ষ লোক প্রতি বছর মারা যায় শুধু ধূমপানের কারণে। ১৯৫০-২০০০ সাল পর্যন্ত শুধুমাত্র উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ধূমপানের জন্য মারা যায় ৬ কোটি মানুষ। আন্তর্জাতিক সংস্থার এক রিপোর্টে জানা যায়, ধূমপানের জন্য বছরে শুধু আমেরিকাতে মারা যায় ৩ লক্ষ ৪৬ হাযার। বৃটেনে ৫৫ হাযার, সুইডেনে ৮ হাযার এবং সারা বিশ্বে ধূমপানের জন্য মারা যায় ২৫ লক্ষ।[14]

বিশেষজ্ঞদের মতে মাদক ও ভেজাল খাদ্যের জন্য যতটুকু ক্ষতি হয় তার থেকে বেশী ভয় ধূমপানের কারণে। যদি কেউ ২০টি সিগারেট টানে তাহলেই তার ক্যান্সারের ঝুঁকি ২০ গুণ বেড়ে যায়। জাতিসংঘ স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, 'ধূমপান করার কারণে প্রতি ৬ সেকেন্ডে ১ জন মানুষ মারা যায়'।[15]

ধূমপান একটি নেতিবাচক অভ্যাস। যার মধ্যে কোন উপকারিতা নেই বরং রয়েছে ১০০% ক্ষতি। আর ধূমপান মানে বিষ পান। কেননা ধূমপানের ধোঁয়াতে ৪০০০-এর মত রাসায়নিক ও বিষাক্ত পদার্থ রয়েছে। যার কারণে ফুসফুস ও মুখগহবরে ক্যান্সারসহ ২৫ প্রকার রোগ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এজন্য বিশেষ করে ধূমপানে সৃষ্ট 'নিকোটিন'কে খুনী বলা হয়। ধূমপান মানুষকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। মানুষ জানা সত্ত্বেও ধূমপান করে মৃত্যুবরণ করলে সেটি হয় আত্মহত্যার শামিল। ধূমপানের কারণে যে ধরনের মারাত্মক রোগের সম্মুখীন হতে হয় তার কয়েকটি নিম্নে দেওয়া হলো-

১. নতুন ধূমপায়ীদের মধ্যে বমি বমি ভাব, হতোদ্যম, মাথা ঘোরা, আবার কখনও বমিও হতে পারে।
২. অল্প পরিশ্রমেই অনেক ক্লান্ত হয়ে যায়। ধূমপানের ধোঁয়ার কারণে দৃষ্টিশক্তিও হ্রাস পেতে পারে।
৩. রক্তস্বল্পতা দেখা যায়, ধীরে ধীরে কিডনী অকেজো হয়ে পড়ে। ৪. গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা থেকে আলসার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
৫. প্রাপ্ত বা অপ্রাপ্ত ধূমপায়ীদের যক্ষ্মা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আবার কাঁশি থেকে হাপানি রোগ দেখা দেয়।
৬. অনেক সময় উচ্চ রক্তচাপের কারণে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মানুষ মৃত্যুর মুখেও উপনীত হতে পারে।
৭. ধূমপানের কারণে শারীরিক তাপ-প্রবাহ বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। যার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।
৮. ধূমপানের ফলে যৌনশক্তিও লোপ পেতে থাকে।
৯. হজমশক্তি কমে যায়, ধারণক্ষমতা লোপ পায় এবং শরীর ঢিলে হয়ে যায়।
১০. ধূমপানের ফলে পাকস্থলীতে ক্ষত হতে থাকে এবং যকৃৎ (Liver) শুকিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
১২. ধূমপানের জন্য অনেক সময় মস্তিষ্কে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।[16]

ধূমপানে তামাক সরাসরি খাওয়া বা সেবন করা হয় না। কিন্তু তামাক পুড়িয়ে তার ধোঁয়া সেবন করা হয়। কিন্তু জর্দা-গুলখোরেরা তামাক সরাসরি খেয়ে ফেলে, যা ধূমপানের চেয়েও মারাত্মক ক্ষতিকর। তাই ডাক্তারগণ ধূমপায়ী ও

জর্দা-গুলখোরদেরকে বারবার তাকীদ দেন এগুলো পরিহারের জন্য। কারণ এগুলো পরিহার না করলে ঔষধও ভালোভাবে কাজ করে না।

## যিনা-ব্যভিচার নিষিদ্ধ :

বিপরীত লিঙ্গের প্রতি প্রাণীকুলের আকর্ষণ চিরন্তন। এ আকর্ষণ থেকে মানব জাতিও মুক্ত নয়। যৌন শক্তি সম্পন্ন প্রতিটি নারী-পুরুষই পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হয়। অবাধ মেলামেশার সুযোগে তাদের মধ্যে যৌন উত্তেজনা সৃষ্টি হয় এবং অনেক সময় তা যিনা-ব্যভিচারে লিপ্ত করে। যিনা-ব্যভিচার তথা বহুগামিতার মাধ্যমে প্রাণঘাতী বিভিন্ন যৌনরোগ সৃষ্টি হয়। তন্মধ্যে রয়েছে মরণঘাতী এইডস, সিফিলিস, গনোরিয়া, মেহ-প্রমেহ, ক্ষয়রোগ ইত্যাদি। মহান আল্লাহ বলেন,

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيْلاً

‘আর তোমরা যিনার ধারে-কাছেও যেও না। এটি অশ্লীল ও নিকৃষ্ট আচরণ’ (বনী ইসরাঈল ১৭/৩২)। অর্থাৎ যিনা-ব্যভিচারের দিকে ধাবিত হতে পারে এমন কোন পরিবেশ, পথ ও পন্থার নিকটবর্তী হওয়া নিষেধ। যিনা-ব্যভিচারের নিকটবর্তী হওয়া সম্পর্কে নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

لاَ يَخْلُوَنَّ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ إِلاَّ كَانَ ثَالِثُهُمَا الشَّيْطَانُ

‘কোন পুরুষ কোন নারীর সাথে নির্জনে একত্রিত হলে তৃতীয় জন হবে শাইতন’।[17] অর্থাৎ শাইতন তাদেরকে যিনা-ব্যভিচারের দিকে ধাবিত করবে। তাই এভাবে নির্জনে একত্রিত হওয়া নিষিদ্ধ।

## যবেহ ব্যতীত অন্য কোন পন্থায় প্রাণী হত্যা করে তার গোশত ভক্ষণ করা :

পশু-পাখি যবেহ ব্যতীত অন্য কোন পন্থায় হত্যা করে তার গোশত ভক্ষণ করা হালাল ও স্বাস্থ্যসম্মত নয়। এমনকি যবেহ করার অস্ত্রটি নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অত্যন্ত ধারালো করে নেয়ার নির্দেশ দিয়েছেন। শাদ্দাদ ইবনু আওস (র.) হতে বর্ণিত, নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذِّبْحَ وَلْيُحِدَّ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ فَلْيُرِحْ ذَبِيْحَتَهُ

‘তোমরা (পশু-পাখি) যবেহ কালে উত্তমরূপে সহানুভূতির সাথে যবেহ করবে। তোমাদের যে কেউ তার ছুরিটি যেন উত্তম রূপে ধারালো করে নেয় এবং তার পশুকে আরাম (নিস্তেজ হতে) দেয়’।[18]

গলা টিপে শ্বাসরুদ্ধ করে হত্যা করা প্রাণীর গোশত খাওয়া যাবে না। কারণ যখন কোন পশুকে গলা টিপে ধরা হয় তখন সেটি শ্বাসরুদ্ধ হয়ে মারা যায়। এর ফলে অতিরিক্ত Co2 (কার্বন-ডাই-অক্সাইড) রক্তে জমে যায় এবং এর দ্বারা ক্ষতিকর যৌগিক উপাদান গঠিত হয়। এছাড়া রক্ত বেরিয়ে যাওয়ার কোন সুযোগ না থাকায় মারাত্মক টক্সিন সৃষ্টি হয় এবং ব্যাকটেরিয়া থেকে যায়। যে গোশতে টক্সিন ও ব্যাকটেরিয়া থাকে তা দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করাও যায় না, পচন ধরে। আর শ্বাসরোধ করে হত্যা করা পশুর শরীর থেকে পরবর্তী পর্যায়ে রক্তক্ষরণ করাও সম্ভব হয় না। তাই এভাবে হত্যা করা প্রাণীর গোশত স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।[19]

ইলেকট্রিক শক, লৌহদন্ড কিংবা লাঠি দিয়ে আঘাত করে প্রাণী হত্যা করা একটি নিষ্ঠুর পদ্ধতি। এ প্রক্রিয়ায় পশুকে হত্যা করা হলে তার মধ্য থেকে প্রবহমান রক্ত বের হতে পারে না। কারণ রক্ত তখনই বের হয়ে আসে

যখন হৃদ স্পন্দন সচল থাকে, পশু অবচেতন অবস্থায় থাকে এবং মস্তিষ্কে অক্সিজেনের অভাব দেখা দেয়। এ শর্তগুলো যবেহ হওয়া পশুর ক্ষেত্রে দেখা যায়। পৃথিবীর বহু দেশে ইলেকট্রিক শক দিয়ে পশু হত্যা করে এর গোশত পরিবেশন করা হয়। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, এভাবে হত্যা করা পশুর গোশত স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ নয়। কারণ ইলেকট্রিক শকে বধ করা প্রাণীর গোশত ফুলে ওঠে, অন্ত্র রক্তাভ হয়ে যায় এবং মেরুদন্ডের হাড় ও কাঁধের দু'দিকের হাড় ফেটে যায়। এ অবস্থায় গোশতের সাথে যে রক্ত থাকে তার দরুন গোশতে পচন ধরে এবং গোশতের স্বাদ নষ্ট হয়। ইলেকট্রিক শকে হত্যা করা পশুর গোশতে পচন ধরার কারণ হলো, রক্ত নির্গত হওয়া ব্যতিরেকে ইলেকট্রিক শকের দরুন ল্যাকটিক এসিডের উচ্চ লেভেলে উত্তরণ। Lactic Acid উচ্চ পর্যায়ে উত্তরণের কারণে গোশতের ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ ক্ষমতা পরিবর্তিত হয়ে যায়। আবার জোরালো আঘাতে যদি মস্তক শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় তাহলো Voluntary muscles প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর তরল পদার্থ শরীর থেকে বের করে দেয় এবং হৃদ স্পন্দন থেমে গেলে মাথা বিচ্ছন্ন হলেও অধিক পরিমাণ রক্তক্ষরণ হবে না। অথচ নিরাপদ গোশতের জন্য রক্তক্ষরণ খুবই প্রয়োজনীয়।[20]

অনেক ইসলাম বিদ্বেষী যবেহ পদ্ধতিকে নিষ্ঠুর পদ্ধতি বলেছে। কিন্তু অন্যান্য পদ্ধতিতে প্রাণী বধ করার চেয়ে এ পদ্ধতি পশু-পাখির প্রাণবায়ু বের হওয়ার ক্ষেত্রে অনেক সহজ, আরামদায়ক ও মানব স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কেননা যবহের সময় পশুর ঘাড়ের সব রক্তনালী, শ্বাসনালী ও অন্ননালীসহ শির-দাঁড়ার হাড়ের আগ পর্যন্ত সব নরম গঠন কেটে ফেলা হয়। ফলে মগজ রক্তশূন্য হয়ে পড়ে। মগজ যখন রক্তশূন্য হয়ে পড়ে তখন মগজ থেকে হৃদপিন্ডে বার্তা পাঠিয়ে দেয় যে, আমি মহা বিপদে আছি, আমার রক্ত কমে গেছে, তোমরা রক্ত পাঠাও। এমনিভাবে নাড়ী-ভুড়ি, অঙ্গ- প্রত্যঙ্গ ও সমস্ত শরীরে বার্তা পাঠিয়ে রক্ত পাঠানোর নির্দেশ দেয়। এ খবর পাঠায় যে, রক্তের অভাবে মগজের কর্মক্ষমতা হারিয়ে যাচ্ছে, তোমরা রক্ত পাঠাও। অতঃপর

উক্ত প্রাণীটি নড়াচড়া করতে থাকে এবং যে সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে রক্ত রয়েছে তা এই নড়া-চড়ার মাধ্যমে হৃদপিন্ড উক্ত রক্তগুলো পাঠিয়ে দেয়। কিন্তু তা সেখানে পৌঁছতে পারে না বরং সেই কাটা রগ দিয়ে বাইরে বের হয়ে আসে। এমনি ভাবে শরীরের সমস্ত রক্ত বাইরে বের হয়ে গোশত রক্তমুক্ত হয়ে যায় এবং পরিস্কার ও পবিত্র হয়ে যায়। যা ভিতরে থাকলে মানুষের স্বাস্থ্যের ক্ষতির কারণ হত। এই রক্ত ভিতরে থাকলে জীবাণু সম্প্রসারণে সাহায্য করত।[21]



মৃত প্রাণীর গোশত হারাম হওয়ার রহস্য : জাহিলী যুগের আরবগণ বৈধ মনে করে মৃত পশু-পাখীর গোশত ভক্ষণ করত। আল্লাহ তাআলা যখন তা হারাম করলেন তখন আরবের মুশরিকরা এ বিষয়ে বিতর্ক শুরু করল। তারা বলল, নিজেরা কতল করে যেটা খাওয়ার চেয়ে আল্লাহ যা কতল করেছেন সেটা খাওয়াই শ্রেয়। কিন্তু তাদের এ যুক্তি বাস্তবতা পরিপন্থী এবং মৃত পশু-পাখি মানব স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। তবে মৃত মাছ ও টিড্ডি খাওয়া জায়েয। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْحُوتُ وَالْجَرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ

‘আমাদের দু’ধরনের মৃত জীব ও দু’ধরনের রক্ত হালাল করা হয়েছে। মৃত জীব দু’টি হলো মাছ ও টিড্ডি এবং দু’ধরনের রক্ত হলো কলিজা ও প্লীহা’।[22]

ড. হায়াত মুহামমাদ আলী খাফাজী বলেন, মৃত জীব-জন্তুর দেহে অনেক ক্ষতিকারক রোগজীবাণু থাকায় তা ভক্ষণকারীর দেহে বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। এমন অনেক মারাত্মক রোগ আছে যা সাধারণত পশুদের আক্রান্ত করে এবং পরে তা মানুষের মাঝে সংক্রমিত হয়। যেমন মৃত প্রাণীর গোশত, কেননা তাতে রক্ত মিশ্রিত হয়ে যায়। ফলে গোশত নষ্ট হয়ে যায় এবং বিষক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। ঐ মৃত প্রাণীর গোশত ভক্ষণকারীর হজমে খুব বিঘ্ন ঘটে এবং পাকস্থলীতে গোলযোগ দেখা দেয়। ফলে মারাত্মক পেটের পীড়ায় সে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। যে সকল ঘাতক ব্যাধিতে জীবজন্তু মারা যায় এবং ঐ মৃতের গোশত ভক্ষণের কারণে মানুষের মধ্যে মারাত্মক রোগের সংক্রমণ ঘটে, তন্মধ্যে মহামারী আকারে কলিজা ফুলে যাওয়া রোগটি অন্যতম। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি যদি তড়িৎ চিকিৎসা গ্রহণ না করে এবং অন্তত চার-ছয় মাস সম্পূর্ণ বিশ্রামে না থাকে, তবে সে মরণাপন্ন অবস্থায় উপনীত হয়’।[23]



বিজ্ঞানীরা বলছেন যে, প্রাণীর শরীর হলো একটা দুর্গ। যতক্ষণ জীবন থাকে ততক্ষণ জীবনীশক্তি ক্ষুদ্র জীবাণুর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে থাকে এবং জীবাণুর প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি পেতে থাকে। তারা এ ধরনের যে কোন শত্রুকে প্রতিহত করে পরাজিত করতে থাকে। তাই ভিতরে তার গোশত ও রক্ত ভাল থাকে এবং সে ভাল অবস্থায় থাকে। কিন্তু যদি মারা যায়, শুধুমাত্র এ জীবন শেষ হওয়ার কারণে পাঁচ ছয় ঘন্টা পরই এই মৃত প্রাণীটির শরীর ক্ষুদ্র জীবাণুর একটা গুদামে পরিণত হয়।

যখন কোন প্রাণী মারা যায়, তার আর জীবন থাকে না, তখন তার এই প্রাচীরের

প্রতিরোধ শক্তি হারিয়ে যায়। ফলে এই ধংসাত্মক ক্ষুদ্র জীবাণু শরীরের অভ্যন্তর থেকে সেইসব পর্দা ও প্রাচীর ভেদ করে শরীরের সর্বস্থলে প্রবেশ করে। রক্তের স্থানে মিলিত হয়, সব শরীর দখল করে। অসংখ্য জীবাণুর জন্ম দেয় যা মানুষের স্বাস্থ্যের বড় ধরনের ক্ষতি করতে পারে।[24]

## নিয়মিত মিসওয়াক করা :

মিসওয়াক করা সুন্নাত। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بتأخير العشاء وبالسواك عند كل صلاة

‘আমি আমার উমমাতের জন্য যদি কষ্টকর মনে না করতাম তাহলে তাদেরকে এশার সলাত বিলম্বে আদায় করতে এবং প্রত্যেক সলাতের সময় মিসওয়াক করতে নির্দেশ দিতাম’।[25]



নাবী নারীম সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাহাজ্জুদ সলাত আদায়ের জন্য ঘুম থেকে উঠেই মিসওয়াক দ্বারা ঘষে মুখ পরিষ্কার করে নিতেন

প্রখ্যাত তাবেঈ শুরায়হ ইবনু হানী (রহঃ) বলেন,

سَأَلْتُ عَائِشَةَ قُلْتُ بِأَيِّ شَيْءٍ كَانَ يَبْدَأُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ قَالَتْ بِالسِّوَاكِ.

‘একবার আমি উমমুল মুমিনীন আয়েশা (র.)-কে জিজ্ঞেস করলাম, নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম

ঘরে প্রবেশ করে প্রথমে কোন কাজটি করতেন? তিনি বললেন, মিসওয়াক করতেন’।[26]

হুযায়ফা ইবনুল ইয়ামান (র.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন,

كَانَ إِذَا قَامَ لِلتَّهَجُّدِ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاهُ بِالسِّوَاكِ

‘নাবী নারীম সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাহাজ্জুদ সলাত আদায়ের জন্য ঘুম থেকে উঠেই মিসওয়াক দ্বারা ঘষে মুখ পরিষ্কার করে নিতেন’।[27]

আয়েশা (র.) বলেন,

أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ لاَ يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلاَ نَهَارٍ فَيَسْتَيْقِظُ إِلاَّ تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ.

‘ নাবী নারীম সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম দিনে ও রাতে যখনই ঘুম থেকে উঠতেন, উযূ করার পূর্বে মিসওয়াক করতেন’।[28]

উল্লিখিত হাদীসসমূহ থেকে মিসওয়াকের গুরুত্ব সহজেই অনুধাবন করা যায়। মিসওয়াকের এত গুরুত্ব দেয়ার বহুবিদ কারণ রয়েছে। তন্মধ্যে অন্যতম হলো স্বাস্থ্যগত কারণ। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর সুন্নাত ও নির্দেশ মত যদি কেউ প্রত্যেক সলাতের



রোগ থেকে মুক্ত থাকবে। কথায় বলে দাঁতের সাথে আঁতের সম্পর্ক। দাঁত ভালো তো আঁত ভালো, আর আঁত ভালো তো সব ভালো।

অভিজ্ঞ ডাক্তারগণের রিচার্স ও পরীক্ষা-নিরীক্ষায় প্রমাণিত হয়েছে, পাকস্থলীর ৮০% রোগ দন্তরোগের কারণেই হয়ে থাকে। পাকস্থলীর রোগ বর্তমানে বিশ্বের এক চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে। দাঁতের মাড়ীর ক্ষত নিঃসৃত পুঁজ যখন খাদ্য-পানীয়র সাথে মিলিত হয় অথবা লালার সংমিশ্রণে পাকস্থলীতে প্রবেশ করে, তখন ঐ পুঁজ রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। যা সমস্ত খাদ্যসমূহকে দূষিত ও দুর্গন্ধময় করে তোলে। পাকস্থলী ও যকৃতের রোগের চিকিৎসার পূর্বে দাঁতের চিকিৎসার প্রতি দৃষ্টি দেওয়া উচিত। এভাবেই পাকস্থলী বা পেটের পীড়ার তড়িৎ ও স্থায়ী চিকিৎসা সম্ভব।



অপরিচ্ছন্ন, দুর্গন্ধময় পুঁজযুক্ত দাঁত মস্তিষ্ক রোগের প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়ায়। আভ্যন্তরীণ রোগ যেমন : উন্মাদনা, মস্তিষ্ক-বিকৃতিসহ আরও অনেক রোগ-ব্যাধিও এর থেকে জন্ম নেয়।

দন্তরোগের সাথে রয়েছে চক্ষুরোগের গভীর সম্পর্ক। দাঁতের ফাঁকে ফাঁকে যখন খাবারের ছোট ছোট অংশ জমে থেকে দুর্গন্ধময় হয়ে পড়ে, তখন চক্ষুরোগ, দৃষ্টিশক্তি দুর্বল এবং অন্ধত্বের শিকার হয়ে পড়ে। চক্ষুরোগের আরও যত কারণ খুঁজে পাওয়া যায়, তন্মধ্যে দাঁতের যত্নের প্রতি অমনোযোগই এর প্রধান কারণ বলে বিবেচিত হয়েছে।[29]

তিনটি গাছের ডাল মিসওয়াকের জন্য উপযোগী। যথা- (১) পীলু বা যয়তুন গাছ (২) নীম গাছ (৩) বাবলা গাছ। তবে এগুলোর মধ্যে পীলু গাছ সবচেয়ে উপকারী।

মিসওয়াকের দ্বারা মস্তিষ্ক সতেজ হয়। প্রকৃতপক্ষে মিসওয়াকের মধ্যে থাকে ফসফোরাস জাতীয় পদার্থ। গবেষণা ও অনুসন্ধানে বহুবার প্রমাণিত হয়েছে, যেই জমিতে ক্যালসিয়াম ও ফসফোরাস অধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে, সেখানেই পীলু বৃক্ষ বেশী জন্মে। কবরস্থানের মাটিতে মানুষের হাড় বিগলিত হওয়ার ফলে ক্যালসিয়াম ও ফসফোরাস বেশী হয়ে থাকে, তাই সেখানে যয়তুন গাছও অধিক পরিমাণে জন্ম নিয়ে থাকে। দাঁতের প্রধান খাদ্যই হলো ক্যালসিয়াম ও ফসফোরাস। আর বিশেষ করে পীলু বৃক্ষের জড়ে এ উপাদানগুলো সাধারণত বেশী পাওয়া যায়। অভিজ্ঞতায় প্রমাণিত হয়েছে, পীলু বৃক্ষের মিসওয়াক তাজা ও নরম অবস্থায় চাবালে তার মধ্য হতে বেরিয়ে আসে তিক্ত ও তেজস্ক্রীয় এক প্রকার পদার্থ। এ পদার্থ মিসওয়াকের মধ্যে রোগ জীবাণুর বিস্তারকে প্রতিহত করে এবং দাঁতসমূহকে রোগের হাত থেকে রক্ষা করে।[30]



অনেকের মুখে দুর্গন্ধ হয়ে থাকে। ফলে লোক সমাজে সে বিব্রতকর ও লজ্জাকর পরিস্থিতির শিকার হয়। বিশেষ করে স্বামী-স্ত্রীর কারোর এ রোগ থাকলে তো সম্পর্ক টিকিয়ে রাখাই দুষ্কর হয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় চিকিৎসার জন্য অজস্র টাকা-পয়সা খরচ করেও কাঙ্ক্ষিত ফল পাওয়া যায় না। নাবী সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর নির্দেশনা মেনে প্রত্যেক সলাতের পূর্বে মিসওয়াক করলে বিনা খরচে কাঙ্ক্ষিত ফল পাওয়া যায়। নিয়মিত মিসওয়াক মুখের দুর্গন্ধ দূরীকরণের অব্যর্থ মহৌষধ। এছাড়াও নিয়মিত মিসওয়াকের মাধ্যমে ঘাড় ব্যথা, গলা ব্যথা ও জ্বালাপোড়া, গলার স্বর হ্রাস পাওয়া, মস্তিষ্ক ও স্মরণশক্তি হ্রাস পাওয়া, মাথা ঘুরানো, থাইরয়েড গ্ল্যান্ড প্রভৃতি রোগ থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

**তথ্যসূত্র:**


[1]. বুখারী হা/৩৩২০, ৫৭৮২; ইবনু মাজাহ হা/৩৫০৫।

[2]. ইবনু মাজাহ হা/৩৫০৪, সনদ ছহীহ।

[3]. ইসলামী বিধান ও আধুনিক বিজ্ঞান, পৃঃ ১৩২-১৩৩।

[4]. মুসলিম হা/২৭৯; ইবনু মাজাহ হা/৩৬৫; তিরমিযী হা/৯১।

[5]. ইসলামী বিধান ও আধুনিক বিজ্ঞান, পৃঃ ১৩৮-১৩০।

[6]. ইবনু মাজাহ হা/৩৩৭১, ছহীহুল জামে' হা/৭৩৩৪, সনদ ছহীহ।

[7]. মুসলিম হা/৫১১৪, ৫১১৬।

[8]. মুহাম্মদ আবু তালেব, AL-QURAN IS ALL SCIENCE (ঢাকা: ইডেন প্রকাশনী, ২য় সংস্করণ, ২০০১), পৃঃ ২৪৪-২৪৫।

[9]. মোঃ রেজাউল ইসলাম, বাংলাদেশের যুবকদের মধ্যে মাদকাসক্তি : একটি আর্থ-সামাজিক বিশ্লেষণ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় পত্রিকা, অক্টোবর ২০০০, পৃঃ ১৮৬।

[10]. মুহাম্মাদ গোলাম মোস্তফা, কল্যাণ সমাজ গঠনে মহানবী (সাঃ) (ঢাকা : ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৫), পৃঃ ১০১-১০২।

[11]. নাসাঈ হা/৫৬৬৯; ইবনু মাজাহ হা/৩৩৭৭; ছহীহুল জামে' হা/৬৩১২।

[12]. ইবনু মাজাহ হা/২৩৪১; ছহীহাহ হা/২৫০।

[13]. মাসিক আত-তাহরীক, সেপ্টেম্বর ২০১২।

[14]. মাসিক কারেন্ট নিউজ, জুলাই-২০০৪, পৃঃ ৫১।

[15]. মাসিক আত-তাহরীক, সেপ্টেম্বর ২০১২।

[16]. ধূমপান ও মাদকের পরিণতি : মুক্তির উপায়, পৃঃ ১২।

[17]. তিরমিযী হা/১১৭১; মিশকাত হা/৩১১৭।

[18]. মুসলিম হা/১৯৫৫; তিরমিযী হা/১৪০৯; আবূদাউদ হা/২৮১৫; নাসাঈ হা/৪৪১৭; ইবনু মাজাহ হা/৩১৭০।

[19]. আফীফ আবদুল ফাত্তাহ তাববারা, ইসলামের দৃষ্টিতে অপরাধ, অনুঃ রিজাউল করিম ইসলামাবাদী (ঢাকা : ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২য়

সংস্করণ, ১৯৯৫), পৃঃ ৪২।
[20]. AL-QURAN 1S ALL SCIENCE, পৃঃ ২৪৭; ইসলামিক ফাউন্ডেশন পত্রিকা, জুলাই-সেপ্টেম্বর ২০১৭, পৃঃ ৪২।
[21]. ইসলামী বিধান ও আধুনিক বিজ্ঞান, পৃঃ ৫৯।
[22]. ইবনু মাজাহ হা/৩৩১৪; আহমাদ হা/৫৬৯০; ছহীহাহ হা/১১১৮।
[23]. হায়াত মুহাম্মাদ আলী খাফাজী, লামাহাত মিনাত তিবিবল ইসলামী, পৃঃ ৫৮।
[24]. ইসলামী বিধান ও আধুনিক বিজ্ঞান, পৃঃ ৫৪-৫৫।
[25]. বুখারী হা/৮৮৭; মুসলিম হা/২৫২; আবূদাঊদ হা/৪৬; মিশকাত হা/৩৭৬।
[26]. মুসলিম হা/২৫৩; মিশকাত হা/৩৭৭।
[27]. বুখারী হা/২৪৬; মুসলিম হা/২৫৫; মিশকাত হা/৩৭৮।
[28]. আবূদাঊদ হা/৫৭; মিশকাত হা/৩৮৩, সনদ ছহীহ।
[29]. সুন্নাতে রাসূল (ছাঃ) ও আধুনিক বিজ্ঞান ১/৪০-৪১।
[30]. প্রাগুক্ত ৩১/৩৯ পৃঃ।





## রসূল সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের

# রাত দিন

ওমার আসসামি

**আসসালামু আলাইকুম ওয়া রহমাতুল্লাহ**
**প্রিয় ভাই ও বোনেরা!**

আমরা প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠা থেকে শুরু করে রাতে ঘুমানো পর্যন্ত অসংখ্য কাজ সম্পন্ন করি — পানি পান করা, গোসল করা, জামা-কাপড় পরিধান করা, মেহমান আপ্যায়ন করা, সালাম দেওয়া ইত্যাদি। কিন্তু আমরা কি কখনো ভেবে দেখেছি, এই প্রতিটি কাজ রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর জীবদ্দশায় সম্পন্ন করেছেন?

যদি আমাদের দৈনন্দিন কাজগুলো তাঁর তরিকা অনুযায়ী হয়, তাহলে একই সাথে আমাদের কাজও আদায় হয় এবং সুন্নতও পালিত হয় — আর আমরা হই সওয়াবের অধিকারী। আল্লাহ তা'আলা আমাদের প্রতি সন্তুষ্ট হন, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামও আমাদের প্রতি রাজি হন।

তাই আসুন, এখন থেকে আমরা অঙ্গীকার করি — জীবনের ছোট-বড় প্রতিটি কাজ রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের অনুসরণে পরিচালিত হবে। তবেই আমাদের জীবন সুন্দর ও বরকতময় হয়ে উঠবে। এ প্রসঙ্গে একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা উল্লেখ না করলেই নয়। সাহাবায়ে কিরাম রদিয়াল্লাহু তা'আলা আনহুম কোনো কাজকে শুধু 'সুন্নত' হিসেবে বিবেচনা করতেন না; বরং রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যা করেছেন তা নিজের জন্য অপরিহার্য মনে করতেন, আর তিনি যা করেননি তা থেকে বিরত থাকতেন। এর সবচেয়ে উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হলো হাজরে আসওয়াদ সম্পর্কে হযরত উমার ইবনুল খাত্তাব দিয়াল্লাহু তা'আলা আনহুর সেই বিখ্যাত উক্তি:

إِنِّي لَأَعْلَمُ أَنَّكَ حَجَرٌ، لَا تَضُرُّ وَلَا تَنْفَعُ، وَلَوْلَا أَنِّي رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يُقَبِّلُكَ مَا قَبَّلْتُكَ

"আমি অবশ্যই জানি যে তুমি শুধু একটি পাথর; তুমি না কোনো ক্ষতি করতে পারো, না কোনো উপকার করতে পারো। যদি আমি রসূলুল্লাহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-কে তোমাকে চুম্বন করতে না দেখতাম, তবে আমি কখনো তোমাকে চুম্বন করতাম না।" (সহিহ মুসলিম, হাদীস নং ১২৭০)

অথচ আজ আমরা কী করছি? যা শুধু ফারজ বা ওয়াজিব, কেবল তাই পালন করি। আর যা সুন্নত, তা এই

বলে ছেড়ে দিই যে "এটা তো শুধু সুন্নত, ছাড়লে কোনো সমস্যা নেই।" এভাবে আমরা ধীরে ধীরে রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নতগুলোকে জীবন থেকে সরিয়ে দিচ্ছি এবং অজান্তেই অসংখ্য ক্ষতির মধ্যে নিজেদের নিমজ্জিত করছি।

তাই আসুন, আমরা রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের প্রতিটি সুন্নতকে নতুন করে জীবিত করি এবং নিজেদের ও উমমাহকে অগণিত ক্ষতি থেকে রক্ষা করি। আল্লাহ তা'আলা আমাদের সকলকে কবুল করুন। আমীন।

**প্রিয় ভাই ও বোনেরা!**

আজ আমাদের সমাজে মানুষ নানা রোগে আক্রান্ত। হাসপাতালে গেলে দেখা যায়, প্রতিটি বেডে একজন করে রোগী — কোনো বেড খালি নেই। এ পরিস্থিতিতে আমাদের ভাবতে হবে: কেন আমাদের উপর এত বিপদ-আপদ নেমে এসেছে? এর মূল কারণ হলো সুন্নত থেকে আমাদের দূরত্ব। নাবীজি সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নত থেকে মুখ ফিরিয়ে নেওয়ার ফলে আমরা শারীরিক ও আধ্যাত্মিক উভয় দিক থেকেই ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছি। এই অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে হলে প্রথমেই আমাদের সুন্নতকে আঁকড়ে ধরতে হবে।

> রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যেভাবে তাঁর দিন শুরু করতেন এবং রাত শেষ করতেন, সেই আদর্শ অনুসরণ করে জীবন যাপন করার চেষ্টা করব — ইনশাআল্লাহ।

## রাতের জীবন:

রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের আদর্শ নিযাম

### রাতের প্রথম অংশ:

রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এশার পর অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা না বলে বিছানায় চলে যেতেন।

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

আবু বারযাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এশার পূর্বে ঘুমানো এবং এশার পর কথাবার্তা বলা অপছন্দ করতেন। (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৫৬৮)

এই হাদীস থেকে আমরা শিক্ষা পাই —
এশার নামাযের পর দ্রুত বিছানায় যাওয়া এবং অহেতুক কথাবার্তা পরিহার করে গভীর ঘুমে যাওয়া উচিত। এতে মস্তিষ্ক ও শরীর সুস্থ থাকে, ঘুম পূর্ণাঙ্গ হয় এবং শেষ রাতে জেগে আল্লাহর দরবারে মুনাজাত করার সুযোগ মেলে।

## রাতের দ্বিতীয় অংশ:

হাদীসের বিশদ বিশ্লেষণ অনুযায়ী, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম রাতের দ্বিতীয় অংশ গভীর ঘুমে অতিবাহিত করতেন।

বিখ্যাত সাহাবী হযরত আবদুল্লাহ ইবনু আব্বাস রদিয়াল্লাহু আনহু একবার নাবীজির রাতের আমাল সরাসরি পর্যবেক্ষণ করার জন্য তাঁর খালা উমমুল মুমিনীন হযরত মাইমুনা রদিয়াল্লাহু আনহার ঘরে রাত কাটান। তিনি বলেন:



عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ . رضى الله عنهما . أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم . وَهِيَ خَالَتُهُ . قَالَ فَاضْطَجَعْتُ فِي عَرْضِ الْوِسَادَةِ، وَاضْطَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَأَهْلُهُ فِي طُولِهَا، فَنَامَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم حَتَّى إِذَا انْتَصَفَ اللَّيْلُ، أَوْ قَبْلَهُ بِقَلِيلٍ أَوْ بَعْدَهُ بِقَلِيلٍ، اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَجَلَسَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ...

ইবনু আব্বাস রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি নাবীজির স্ত্রী হযরত মাইমুনা রদিয়াল্লাহু আনহার ঘরে এক রাত কাটালেন। তিনি বলেন, আমি বালিশের প্রস্থের দিকে শুয়ে পড়লাম এবং রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ও তাঁর স্ত্রী বালিশের দৈর্ঘ্যের দিকে শুলেন। মধ্যরাত হলে — অথবা তার কিছু আগে বা পরে।

— রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম জাগ্রত হলেন এবং বসে হাত দিয়ে মুখমণ্ডল থেকে ঘুমের ভাব মুছতে লাগলেন...। (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৪৫৫৬)

হযরত দাউদ আলাইহিস সালামের রাতের অনুকরণে রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় রাতের রুটিন হিসেবে তাঁর পদ্ধতির প্রশংসা করেছেন এবং নিজেও তা অনুসরণ করতেন:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ . رضى الله عنهما . أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ لَهُ "أَحَبُّ الصَّلاَةِ إِلَى اللَّهِ صَلاَةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، وَأَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، وَكَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ

আবদুল্লাহ ইবনু আমার ইবনুল আস রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, "আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় সলাত হলো দাউদ আলাইহিস সালামের সলাত এবং আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় সিয়াম হলো দাউদ আলাইহিস সালামের সিয়াম। তিনি রাতের প্রথম অর্ধেক ঘুমাতেন, এরপর এক-তৃতীয়াংশ সলাতে কাটাতেন এবং শেষ ষষ্ঠাংশ আবার ঘুমাতেন।" (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ১১৩১; সহীহ মুসলিম, হাদীস নং ১১৫৯)

ঘুমানোর আগে রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের আমালসমূহ
আমাদের ঘুম যেন ইহুদি-খ্রিষ্টানদের মতো না হয় — যারা সলাত_সালাম ছাড়া, দুনিয়াবি কথাবার্তায় মশগুল থেকেই ঘুমিয়ে পড়ে।

**সহীহ হাদীসের আলোকে রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ঘুমানোর পূর্বের আমলগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো:**

১. **উযু করে ঘুমানো**
রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, "যখন তুমি বিছানায় যাবে, তখন নামাযের উযুর মতো ওযু করবে..." (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ২৪৭)

২. **বিছানা ঝেড়ে নেওয়া**
রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, "তোমাদের কেউ যখন বিছানায় যেতে চায়, সে যেন তার পরনের কাপড়ের আঁচল দিয়ে বিছানাটি ঝেড়ে নেয়। কারণ সে জানে না যে, তার অনুপস্থিতিতে বিছানায় কী এসে পড়েছে..." (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৬৩২০)



৩. **ডান কাতে শোয়া এবং ডান হাত গালের নিচে রাখা**
হযরত হুযায়ফা রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন ঘুমানোর ইচ্ছা করতেন, তখন তাঁর ডান হাতটি গালের নিচে রাখতেন... (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৬৩১৪)
হযরত বারা ইবনু আযিব রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: "যখন তুমি শয্যা গ্রহণ করতে যাবে, তখন নামাযের উযুর মতো উযু করবে। অতঃপর ডান কাতে শুয়ে এই দোয়াটি পড়বে —

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

যদি তুমি ওই রাতে মারা যাও, তবে ফিতরাতের উপর তোমার মৃত্যু হবে। আর এই দোয়াকে রাতের সর্বশেষ কথা বানিয়ে নাও।"

৪. **তিন কুল পাঠ করা (সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস)**
হযরত আইয়িশা রদিয়াল্লাহু আনহা থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রতি রাতে বিছানায় যাওয়ার সময় দুই হাত একত্রিত করে ফুঁ দিতেন এবং সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস পাঠ করতেন। তারপর দুই হাত দিয়ে মাথা, মুখমণ্ডল ও শরীরের সামনের অংশ থেকে শুরু করে যতটুকু সম্ভব মুছে

নিতেন। এভাবে তিনি তিনবার করতেন। (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৫০১৭)

**৫. আয়াতুল কুরসি তিলাওয়াত করা**

হযরত আবু হুরায়রা রদিয়াল্লাহু আনহুকে শয়তান বলেছিল, "যখন তুমি বিছানায় যাবে, আয়াতুল কুরসি পড়বে... তাহলে আল্লাহর তরফ থেকে সর্বদা তোমার জন্য একজন রক্ষক থাকবে এবং সকাল পর্যন্ত কোনো শয়তান তোমার কাছে আসতে পারবে না।" রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এই কথা শুনে বলেছিলেন, "সে নিজে চরম মিথ্যাবাদী হলেও তোমাকে সত্য কথা বলেছে।" (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ২৩১১)

**৬. সূরা আল-কাফিরুন পাঠ করা**

রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, "তুমি ঘুমানোর সময় সূরা কাফিরুন পড়বে। কারণ এটি শিরক থেকে মুক্তির পথ।" (সুনানে আবু দাউদ, হাদীস নং ৫০৫৫)

**৭. শোয়ার সময় নির্দিষ্ট দুআ পাঠ করা**

রসূলুল্লহ সল্লাল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুমানোর আগে এই দুআটি পড়তেন:
উচ্চারণ: আল্লাহুম্মা বিইসমিকা আমূতু ওয়া আহ্ইয়া। অর্থ: হে আল্লাহ! আপনার নামেই আমি মৃত্যুবরণ করছি (ঘুমাচ্ছি) এবং আপনার নামেই জীবিত (জাগ্রত) হবো। (সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৬৩২৪)

উল্লিখিত আমালগুলো দীর্ঘ সময়সাপেক্ষ নয় — মাত্র পাঁচ থেকে দশ মিনিটের মধ্যে সবকিছু সম্পন্ন করা সম্ভব। তবু এই সামান্য আমালের ফলাফল অত্যন্ত সুদূরপ্রসারী।
যেমন, বিছানা না ঝেড়ে শুলে অদৃশ্য পোকামাকড় বা তাদের বিষ থেকে নানা রোগ ছড়াতে পারে। আয়াতুল কুরসি পাঠ করলে আল্লাহর পক্ষ থেকে একজন ফেরেশতা সারারাত পাহারা দেন, ফলে শয়তানের কুমন্ত্রণা ও অনিষ্ট থেকে আমরা সুরক্ষিত থাকি। আর ঘুমের পূর্বের দুআগুলো পড়ে ঘুমালে, যদি সেই রাতেই মৃত্যু আসে, তাহলে মুমিন অবস্থায় মৃত্যু হওয়ার সৌভাগ্য লাভ হয়।
সুতরাং, রাতের ঘুমকে যদি সুন্নতি তরিকায় আদায় করতে পারি, তাহলে তার ফলাফল আমরা নিজেরাই অনুভব করতে পারব — ইনশাআল্লাহ।
চলবে...



# সাইদ ডিজাইনার



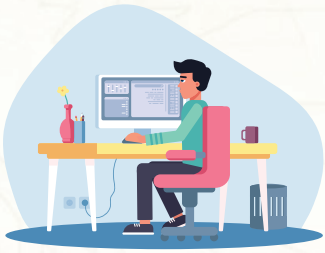












যে কোনো ডিজাইন
বা প্রিন্ট করার জন্য
আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন




## আমাদের অফিস

ফকিরাপুল মতিঝিল ঢাকা
যোগাযোগ করুন ০১৫৮১৭৮২৮২২

## Book Mockup

01581782822
SAID DESIGN
https://www.facebook.com/saiddesigner6600

আততবিবুন নাবাউই

আসসালামু আলাইকুম ওয়া রহমাতুল্লহ

সম্মানিত ভাই ও বোনেরা,
মহান আল্লাহর দয়ায় আজ আমরা একটি মহৎ উদ্যোগের সাক্ষী হতে যাচ্ছি। আর তা হলো আততিববুন নাবাউই তথা নাবী সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নির্দেশিত চিকিৎসাব্যবস্থার উপর মাসিকপত্র ও উৎসগ্রন্থের অনুবাদ প্রকাশনা।

আর আমাদের এ সাহিত্যকর্ম আমরা মহান আল্লাহর জন্য উন্মুক্ত করে দিয়েছি। যে কেউ আমাদের মাসিকপত্র ও গ্রন্থসমূহ প্রকাশ, প্রচার ও বিক্রয় করতে পারবেন। তবে অনুরোধ থাকবে উৎস হিসেবে আমাদের দিকে নিসবত করে দেওয়ার জন্য।

বর্তমানে এই প্রজেক্টে একজন সম্পাদক, একজন সহ-সম্পাদক, একজন ডিজাইনার এবং একজন পরিচালনা সম্পাদক নিয়মিত কাজ করে যাচ্ছেন, তাদের সম্মানী, প্রকাশনা এবং নির্বাহী খরচ বহনের জন্য প্রতি মাসে একটি নির্দিষ্ট অর্থের প্রয়োজন হয়।

আপনারা আপনাদের সাধ্যানুযায়ী এক্ষেত্রে আমাদের সহযোগী হতে পারেন। এবং যারা এ মহতি উদ্যোগে অর্থ দিয়ে পাশে থাকবেন, তাদের প্রতিদান একমাত্র আল্লাহর কাছে। জাযাকুমুল্লাহ খাইরান

সহযোগিতার জন্য নিম্নোক্ত বিকাশ বা নগদ একাউন্টে ডোনেশন করতে পারেন: বিকাশ/নগদ: **01643194202**




**আততিববুন নাবাউই**
বাঙলাভাষায় নাবাউই চিকিৎসার বার্তাবাহক
চাঁদপুর সদর, চাঁদপুর
01910833179