

Islami Ain O Bichar
Vol. 14, Issue: 55
July–September, 2018

পানাহার : ইসলাম ও চিকিৎসা বিজ্ঞানের আলোকে একটি পর্যালোচনা

Dietary Habit : An Analysis in the Light of Islam and Medical Science

Faridul Hasan*

ABSTRACT

Allah has created the human race as the greatest and best of creations. This beautiful body is a special niyamah from Allah. Thus Islam has plenty of directives for the health and well-being of the human body. Islam has given utmost importance for the proper maintenance of this health. In this regard, Islam has given us directives about healthy food and fluids that are harmful for the body. In this analytical article, the practical guidance and methods adopted by the Prophet (PBUH) have been highlighted regarding the food habits. This article, developed in analytical and narrative manner, proves that food habit in Islam are in accordance with health requirements of modern medical science recommendations. Therefore a person may live a healthy life through following the directives of Islam regarding food habits and lifestyle.

Keywords: food, dietary habit, public health, medical science, Islam and health.

সারসংক্ষেপ

আল্লাহ তাআলা সৃষ্টির সেরা জীব হিসেবে মানুষকে সৃষ্টি করেছেন সর্বোত্তম আকৃতি ও গঠনে। এই সুন্দর দেহ সৌষ্ঠব আল্লাহর পক্ষ থেকে দেয়া বিশেষ নিয়ামত। এ কারণে স্বাস্থ্যের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণের জন্য ইসলাম অত্যন্ত গুরুত্ব দিয়েছে। স্বাস্থ্য ও সুস্থতার মূল উপাদান পানাহার। ফলে একজন মানুষের পানাহার পদ্ধতি কেমন

হবে এবং কোন খাবার ব্যক্তির জন্য সুস্থতার নিয়ামক ও কোন খাবারে মানব দেহের জন্য ক্ষতিকর উপকরণ রয়েছে ইসলাম তার নির্দেশনা প্রদান করেছে। এ প্রবন্ধে পানাহারের ক্ষেত্রে রাসূলুল্লাহ স. এর বাস্তবসম্মত নির্দেশনা ও অনুসৃত পদ্ধতি তুলে ধরা হয়েছে। বিশ্লেষণ ও বর্ণনামূলক পদ্ধতিতে রচিত এ প্রবন্ধ থেকে প্রমাণিত হয়েছে যে, ইসলাম নির্দেশিত পানাহার পদ্ধতি আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যসম্মত ও যুক্তিগ্রাহ্য। অতএব, ইসলাম নির্দেশিত পদ্ধতি অনুসরণ ও অনুকরণের মাধ্যমে একজন ব্যক্তি সুস্থ ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে ও পরবর্তী প্রজন্ম উপহার দিতে সক্ষম হবে।

মূল শব্দ: খাদ্য, পানাহার পদ্ধতি, গণস্বাস্থ্য, চিকিৎসা বিজ্ঞান, ইসলাম ও স্বাস্থ্য।

ভূমিকা

সৃষ্টির সেরা জীব মানুষের শারীরিক সুস্থতা আল্লাহ তাআলা শ্রেষ্ঠ নিয়ামত। পৃথিবীর প্রাণচাঞ্চল্য আর গতিময়তা নির্ভর করে শ্রেষ্ঠ জীব মানুষের শারীরিক সুস্থতা ও কর্মক্ষমতার ওপর। কেননা, কর্মক্ষম মানুষ হওয়ার জন্য সুস্বাস্থ্যের বিকল্প নেই। সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন নিয়ন্ত্রিত ও পরিশীলিত পানাহার। আল্লাহ তাআলা মানুষকে একটা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্বাস্থ্য নামক এ নিয়ামতটি দান করেছেন। সুস্থ নিয়ম পদ্ধতি ও পরিশীলিত খাদ্যাভ্যাসের অভাবে মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানুষ এ নিয়ামতের ব্যাপারে উদাসীন থাকে। রাসূলুল্লাহ স. বলেছেন:

نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

এমন দু'টি নিয়ামত রয়েছে যে দু'টোর ব্যাপারে অনেক মানুষ উদাসীন; তা হলো, সুস্থতা ও অবসর (Al-Bukhārī 2003,10/35, 5970)।

অন্য হাদীসে বলা হয়েছে:

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هِرْمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

পাঁচটি অবস্থার পূর্বে পাঁচটি অবস্থাকে কাজে লাগাও: ১. বার্ধ্যাক্যের পূর্বে যৌবনকে, ২. অসুস্থতার পূর্বে সুস্থতাকে, ৩. দারিদ্র্যের পূর্বে সচ্ছলতাকে, ৪. ব্যস্ততার পূর্বে অবসরকে এবং ৫. মৃত্যুর পূর্বে জীবনকে (Hakim 1990, 4/341, 7846)।

ইসলাম স্বাস্থ্য রক্ষার নির্দেশ দিয়েছে। ইসলামের দৃষ্টিতে স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী হওয়ার গুরুত্ব বর্ণনা করে রাসূলুল্লাহ স. বলেন:

المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

শক্তিশালী ঈমানদার ব্যক্তি দুর্বল ঈমানদারের চেয়ে উত্তম ও আল্লাহর কাছে অধিক প্রিয় (Muslim 2006, 1229, 2664)।

* Master of Arts, Islamic Studies. University of Dhaka, email: faridhasan.du@gmail.com

কারণ ইবাদত করার জন্য শারীরিক শক্তি প্রয়োজন। একইভাবে তার পথে সংগ্রাম করার জন্য শক্তি প্রয়োজন। স্বাস্থ্যের প্রতি অলসতা বা অবহেলা তাই আল্লাহ তাআলা দেয়া নিয়ামতের প্রতি এক ধরনের অকৃতজ্ঞতাও বটে। বান্দাকে দেয়া প্রতিটি নিয়ামত সম্পর্কেই সে জিজ্ঞাসিত হবে। আল্লাহ তাআলা বলেন:

ثُمَّ لِنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿

অতঃপর তোমরা অবশ্যই সেদিন তোমাদেরকে দেওয়া নিয়ামতরাজি সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে (Al-Qurān,102:8)।

এসব কারণে তাই স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য ইসলামের রয়েছে সুস্পষ্ট দিক-নির্দেশনা। স্বাস্থ্য রক্ষার পরপরই ইসলাম রোগ প্রতিরোধের প্রতি জোর তাগিদ দিয়েছে। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে উৎসাহিত করেছে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের শ্লোগান হচ্ছে- Prevention is better than Cure “চিকিৎসার চেয়ে রোগ প্রতিরোধ উত্তম” (Knowles 2005, 566)। এজন্য আমরা দেখতে পাই, যে জিনিসগুলোর কারণে মানুষের রোগ হয় ইসলাম আগেই সেগুলোতে বাধা-নিষেধ আরোপ করে দিয়েছে।

স্বাস্থ্যরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধ এদুটি বিষয়ের সাথেই পানাহার অঙ্গীভাবে জড়িত। ইসলামের তাই রয়েছে সুনির্দিষ্ট ও সুনিয়ন্ত্রিত পানাহার পদ্ধতি। বরং পানাহার সম্পর্কে ইসলামের নির্দেশ খুবই স্পষ্ট। পবিত্র কুরআনে এ বিষয়ে তিনটি স্পষ্ট নির্দেশ আছে। আল্লাহ বলেন:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴿

রিযিক হিসেবে যেসব পবিত্র জিনিস আমি তোমাদের দিয়েছি, তা থেকে তোমরা আহার করো (Al-Qurān, 2:172)।

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ﴿

তোমরা পবিত্র বস্তু থেকে আহার করো এবং নেক আমল করো (Al-Qurān, 23:51)।

كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴿

পৃথিবীতে যা কিছু হালাল ও পবিত্র, তা থেকে খাও (Al-Qurān, 2:168)।

কী খাওয়া যাবে, কী খাওয়া যাবে না, কিভাবে খেতে হবে, কতটুকু খেতে হবে, কখন খেতে হবে ইত্যাদি সবকিছু রাসূলুল্লাহ স. তাঁর বাস্তব কর্মের মাধ্যমে মানবজাতিকে দেখিয়ে গেছেন।

অত্র প্রবন্ধে পানাহার বিষয়ে কুরআন ও সুন্নাহর নির্দেশনাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে বিশ্লেষণপূর্বক ইসলামী বিধানের যুক্তিগ্রাহ্যতা, সামগ্রিকতা ও উপযোগিতা তুলে ধরার প্রয়াস নেয়া হয়েছে।

পানাহার সম্পর্কিত সাধারণ নীতিমালা

হালাল খাবার গ্রহণ

অধিকাংশ দীর্ঘস্থায়ী রোগের জন্য অস্বাস্থ্যকর ভেজালপূর্ণ খাবার দায়ী। এর ফলে হৃদপিণ্ডের সমস্যা (Coronary artery disease), উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension), ডায়াবেটিস (Diabetes), স্থূলতা (Obesity), অবসাদ (Depression) ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি হয়। এ সকল রোগ অপরিমিত কিংবা ভারসাম্যহীন খাদ্যাভ্যাসের কারণে সংঘটিত হয়ে থাকে। একটি স্বাস্থ্যকর এবং ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্য তালিকায় সকল ধরনের পবিত্র এবং পুষ্টিকর খাবার থাকে। যা আল্লাহ তাআলা মানুষের সুস্থ শরীর গঠনের জন্য দিয়েছেন। মানুষের শরীরের জন্য প্রয়োজন কার্বোহাইড্রেট (Carbohydrates), ফ্যাট (Fat), খনিজ (Minerals), ভিটামিন (Vitamins), প্রোটিন (Protein), এ্যামিনো (Amino Acid) প্রভৃতি। মূলত আমরা যা খাই তার কাঁচামাল থেকেই আমাদের পেশি, হাড়, ফুসফুস, যকৃত, মস্তিষ্কের সক্রিয়তা বা কার্যকারিতা তৈরি হয়। কাজেই হালাল ও বিশুদ্ধ কাঁচামাল সরবরাহ জরুরী। আল্লাহ তাআলা বলেন:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا، وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ، إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿

হে মানুষ! পৃথিবীতে যা কিছু পবিত্র ও বৈধ খাদ্য আছে, তা তোমরা আহার করো। তবে শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ করোনা। নিঃসন্দেহে সে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু (Al-Qurān,2:168)।

নিষিদ্ধ খাবার

আল্লাহ তাআলা কিছু খাদ্য বস্তুকে মানুষের জন্য নিষিদ্ধ করেছেন, যা মানব শরীরের জন্য ক্ষতিকর। মানুষের জন্য মৃত প্রাণির গোস্ত, রক্ত, শূকর, নেশাজাতীয় বস্তু যা মস্তিষ্কের বিকৃতি ঘটায় তা নিষিদ্ধ করেছেন। মৃত প্রাণির গোস্ত ও রক্তে অণুজীব ও অন্যান্য ক্ষতিকারক উপাদান থাকতে পারে। শূকরের গোস্তে উচ্চ কোলেস্টেরল, এমনকি জীবাণুও থাকতে পারে। মহান রব তাই মৃত প্রাণির গোস্ত, রক্ত, শূকর মানুষের জন্য হারাম বা নিষিদ্ধ করেছেন। তিনি বলেন:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَالْخَنِزِيرَ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿

তিনি তোমাদের জন্য হারাম করেছেন মৃত প্রাণি, রক্ত, শূকরের গোস্ত এবং সেসব জীব-জন্তু যা আল্লাহ ব্যতীত অন্য কারো নামে উৎসর্গ করা হয়। অবশ্য যে লোক অনন্যোপায় হয়ে পড়ে এবং নাফরমানী ও সীমালঙ্ঘনকারী না হয়, তার জন্য কোন পাপ নেই। নিঃসন্দেহে আল্লাহ মহান ক্ষমাশীল ও অত্যন্ত দয়ালু (Al-Qurān, 2:173)।

আল্লাহ তাআলা আরো বলেন:

قُلْ لَّا أُجِدُّ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مِثْلَهُ أَوْ دَمًا
مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ
بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

হে নবী! আপনি বলে দিন, যা কিছু বিধান ওহীর মাধ্যমে আমার কাছে পৌঁছেছে, তার মধ্যে আমি কোন হারাম বা নিষিদ্ধ খাদ্য পাইনি। কিন্তু মৃত পশু বা জন্তু অথবা শরীর থেকে বেরিয়ে পড়া রক্ত অথবা শূকরের গোস্ত যা অপবিত্র বা অবৈধ; এছাড়াও জবাই করা জন্তু যা আল্লাহ ছাড়া অন্য কারো নামে উৎসর্গ করা হয় (তা নিষিদ্ধ)। অতঃপর যে নিরুপায় হয়ে (বা ক্ষুধায় কাতর হয়ে) নাফরমানী করার ও উপভোগের উদ্দেশ্য ছাড়াই এ ধরনের খাবার খেতে বাধ্য হয় এবং সীমালঙ্ঘন করে না (তার জন্য তা পাপ হবেনা)। নিশ্চয়ই আপনার পালনকর্তা ক্ষমাশীল ও অত্যন্ত দয়ালু (Al-Qurān,6:145)।

আল্লাহ তাআলা আরো বলেন:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ
وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصْبِ وَأَنْ
تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَبْسُ الدِّينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ
وَإِخْشَاؤُنَ الْيَوْمَ أَكَلْتُمْ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَنْتُمْ عَلَىٰ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ
دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِيْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٦﴾

তোমাদের জন্যে হারাম করা হয়েছে মৃত জীব, রক্ত, শূকরের মাংস, যেসব জন্তু আল্লাহ ছাড়া অন্যের নামে উৎসর্গকৃত হয়, যা কণ্ঠরোধে মারা যায়, যা আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে মারা যায়, যা উচ্চ স্থান থেকে পড়ে মারা যায়, যা শিং এর আঘাতে মারা যায় এবং যাকে হিংস্র জন্তু ভক্ষণ করেছে, কিন্তু যাকে তোমরা জবাই করেছো তা ব্যতীত। যে জন্তু যজ্ঞবেদীতে জবাই করা হয় এবং যা ভাগ্য নির্ধারক শর দ্বারা বণ্টন করা হয়। এসব তোমাদের জন্য গুনাহের কাজ। আজ কাফিররা তোমাদের দীন থেকে নিরাশ হয়ে গেছে। অতএব, তোমরা তাদেরকে ভয় করো না বরং আমাকে ভয় করো। আজ আমি তোমাদের জন্য তোমাদের দ্বীনকে পূর্ণাঙ্গ করে দিলাম। তোমাদের প্রতি আমার অবদান সম্পূর্ণ করে দিলাম এবং ইসলামকে তোমাদের জন্য দীন হিসেবে পছন্দ করলাম। অতএব, যে ব্যক্তি তীব্র ক্ষুধায় কাতর হয়ে পড়ে; কিন্তু কোন গুনাহের প্রতি প্রবণতা না থাকে, তবে নিশ্চয়ই আল্লাহ তাআলা ক্ষমাশীল (Al-Qurān,5:3)।

উপরোক্ত আয়াতে কারীমা থেকে আমরা যে সকল নিষিদ্ধ বস্তু পাই, তা হলো-

০১. মৃত প্রাণি
০২. রক্ত

০৩. শূকরের গোস্ত
০৪. আল্লাহ ব্যতীত অন্য কারো নামে উৎসর্গকৃত পশু
০৫. কণ্ঠরোধে মৃত প্রাণি
০৬. আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে মৃত প্রাণি
০৭. উচ্চ স্থান থেকে পড়ে মৃত প্রাণি
০৮. শিং এর আঘাতে মৃত প্রাণি
০৯. হিংস্র জন্তুর আঘাতে মৃত প্রাণি
১০. যজ্ঞবেদীতে জবাই করা প্রাণি
১১. ভাগ্য নির্ধারক শর দ্বারা বণ্টনকৃত প্রাণি।

এগুলোর সংক্ষিপ্ত বর্ণনা নিম্নরূপ:

মৃত প্রাণি

যে প্রাণি জবাই করা বা শিকার করা ব্যতীত আপনাপনি মৃত্যুবরণ করেছে সে প্রাণিই মৃত প্রাণি হিসেবে পরিগণিত হবে। তাফসীরে জালালাইনে উল্লেখ করা হয়েছে, “মৃত, ঐ জন্তু যা শরীয়ী জবাই পদ্ধতি ব্যতীত কোনো দুর্ঘটনা কবলিত হয়ে কিংবা স্বাভাবিকভাবে মারা যায়। (Al-Mahallī & Suyūti 2010, 2/62)

তাফসীরে ইবনে কাসীরের বর্ণনা মতে, “মৃত পশু খাওয়া এজন্যই নিষিদ্ধ যে, তাতে শরীর ও দীনের জন্য ক্ষতিকর রক্ত থেকে যায়।” (Ibn Kathīr 2009,4-7/696)

মূলত মৃত প্রাণি এজন্য নিষিদ্ধ করা হয়েছে যে, যখন কোন প্রাণি স্বাসরোধে অথবা স্বাভাবিকভাবে মারা যায়, তখন তার দেহে বিষাক্ত রক্ত থেকে যায়; যা ক্ষতিকর। কিন্তু জবাই করা হলে রক্তের সাথে সব বেরিয়ে যায়। এই নিষেধাজ্ঞা ব্যক্তিকে নানা ধরনের রোগ এবং অপুষ্টি থেকে রক্ষা করবে। তবে পুকুর, নদী বা সমুদ্রের পানি ও এর মধ্যকার মৃত প্রাণি হালাল। এর দুটি জীবকে হালাল করা হয়েছে। এক. মাছ, দুই. টিডিড। রাসূলুল্লাহ স. বলেন:

أُجِلَّتْ لَنَا مَيْتَاتَانِ، الْحُوتُ وَالْجَرَادُ.

আমাদের জন্য দুটি মৃত জীব হালাল করা হয়েছে, মাছ এবং ফড়িং (Ibn Mājah 2002, 3/173-174, 3218)।

রক্ত

রক্ত দ্বারা প্রবাহিত রক্তকে বুঝানো হয়েছে। জাহেলী বা মূর্খতার যুগে অনেকেই প্রবাহিত রক্ত পান করতো। এখানে সেই রক্ত পানকেই হারাম বা নিষিদ্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। কেননা, আল্লাহ তাআলা বলছেন, اَوْ دَمًا مَسْفُوحًا, শরীর থেকে বেরিয়ে পড়া রক্ত। রক্ত একই সাথে শরীর ও মন উভয়ের জন্য ক্ষতিকর। তবে,

কলিজা ও প্লীহা রক্ত হওয়া সত্ত্বেও হারাম নয়। আব্দুল্লাহ ইবনে উমার রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ স. বলেছেন:

أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَاتَانِ وَدَمَانٍ فَأَمَّا الْمَيْتَاتَانِ فَالْحَوْتُ وَالْجَرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّلْحَالُ.
তোমাদের জন্য দুই প্রকারের মৃত জীব ও দুই ধরনের রক্ত হালাল করা হয়েছে।
মৃত জীব দু'টি হচ্ছে মাছ এবং টিড্ডি আর দুই প্রকারের রক্ত হচ্ছে কলিজা ও
প্লীহা (Ibn Mājah 2002, 3/212, 3314)।

মূলত প্রবাহমান রক্তে নানা ধরনের বিষাক্ত পদার্থ ও রোগ-জীবনু থাকে, যা মানবদেহের জন্য ক্ষতিকর। চিকিৎসাবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে কোন প্রাণির প্রবাহিত রক্ত খাওয়ার ক্ষতিকর দিক তুলে ধরা হয়েছে। ডা. মোহাম্মদ নাযযার আল-ডাকার বলেন:

Blood carries different poisons, harmful wastes and compounds, as one of its important roles is the transport of food metabolism resulting wastes from the cells to be excreted; the most important ones being; Urea, Ureic acid, Keratin and carbon dioxide. Blood also carries some poisons from the intestines to the liver to be modified.

প্রবাহিত রক্ত বিভিন্ন বিষ, ক্ষতিকারক বর্জ্য এবং যৌগ বহন করে থাকে। এর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকাগুলোর একটি হলো খাদ্যের বিপাক প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ এবং যার ফলে কোষ থেকে বর্জ্য নির্গত হয়। যেমন: ইউরিয়া, ইউরিক এসিড, কেরাটিন, এবং কার্বন ডাই অক্সাইড। এছাড়াও রক্ত অন্ত্র থেকে যকৃতের কিছু বিষ বহন করে থাকে (Al-Deqar ND, cited : miraculousQurān 2018)।

শূকরের মাংস

শূকরের মাংস বলতে শূকরের সবকিছুই নিষিদ্ধ। এটি শরীরের জন্য ক্ষতিকর। ইসলাম ছাড়াও অন্যান্য ধর্মগ্রন্থে শূকরের মাংস খাওয়া নিষিদ্ধ রয়েছে। তবে জীবন বাঁচানোর প্রয়োজনে যতটুকু খাওয়া দরকার, তা খাওয়া বৈধ রয়েছে ইসলামে। এখানে শূকর বলতে গৃহপালিত হোক বা বন্য উভয় প্রকার শূকরই হারাম বা নিষিদ্ধ। একই সাথে শূকরের মাংস বলতে চর্বি ও অন্যান্য অংশকেও বুঝায়। চিকিৎসাবিজ্ঞানেও শূকরের মাংসের অনেক নেতিবাচকতা প্রমাণিত হয়েছে। সম্প্রতি পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে সোয়াইন ফ্লুর যে প্রাদুর্ভাব দেখা গিয়েছিল তার বেশিরভাগ জীবাণু শূকর বহন করে বলে জানা যায়। গবেষণায় দেখা গেছে, একটি শূকর ৪৫০ ধরনের সংক্রামক ব্যাধির জীবাণু বহন করে, যার কমপক্ষে ৫৭টি রোগ মানুষের মধ্যে সংক্রামিত হয় (Jeddah Dawah Center 2018)।

শূকরের মাংসে কি ধরনের বিষক্রিয়া হতে পারে, তা নিয়ে ডাক্তার তারিক মাহমুদ বলেন:

The pig is involved and suffers from cholera, the small pox, the skin diseases, and there are various types of Taenia Saginata grow in his intestines and whose eggs are transferred to the people around. The pig is omnivorous. He eats vegetables, his own filth, and his own children and in the wild animal (pig) even there is madness. His meat and presence to the people close by, is very harmful.

শূকর এমন কিছু রোগে ভোগে; যেমন, কলেরা, জলবসন্ত, চর্মরোগ এবং বিভিন্ন ধরনের ক্রিমি রোগ যা তার অঙ্গে বেড়ে ওঠে এবং যাদের ডিমগুলো মানুষের চারপাশে প্রতিনিয়ত স্থানান্তরিত হয়। শূকর সাধারণত সর্বভুক হয়। শূকর সবজি, নিজের বিষ্ঠা, নিজের সন্তানদেরকেও খেয়ে ফেলে। মানুষের নিকট তার মাংসের উপস্থিতি ক্ষতিকর (Mahmood 2006, 1/312-313)।

বর্তমান সময়ের বৈজ্ঞানিক গবেষণা থেকে শূকরের মাংস নিষিদ্ধ হওয়ার যে কারণগুলো পাওয়া যায় তা হলো:

০১. শূকরের মাংস থেকে ট্রিচিনিয়াসিস (Trichiniasis) নামক একপ্রকার ক্রিমি রোগ হয়, যা অনেক সময় মৃত্যুর কারণও হতে পারে। ট্রিচিনেলা স্পাইর্যালিস (Trichinella Spiralis) নামক একপ্রকার সূতার মতো ক্রিমির শূককীট (Larva) রোগাক্রান্ত শূকরের মাংসে অবস্থান করে;
০২. শূকরের মাংসের মাধ্যমে টেনিয়া সোলিয়াম (Taenia Solium) নামক অন্য এক ক্রিমিও বিস্তার লাভ করে। শূকর শূকরের মাংস ভক্ষণের ফলে মানুষের পেটে কয়েক ফুট লম্বা এই ফিতা ক্রিমি হয়। এই ক্রিমির শূককীট (Larva) শূকরের মাংসে থাকে;
০৩. শূকরের মাংসের প্রভাব মানুষের চরিত্রে ও ব্যবহারে প্রতিফলিত হবার আশঙ্কা নেহায়েত কম নয় (Muazzam 2010, 71)।

অস্বাভাবিক কোন কারণে মৃত বা নিহত প্রাণি

কুরআনে বর্ণিত কণ্ঠরোধে মৃত^১, আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে মৃত^২, উচ্চস্থান থেকে পড়ে মৃত^৩, শিং এর আঘাতে মৃত^৪, হিংস্র জন্তুর আক্রমণে মৃত^৫ ইত্যাদি প্রাণি নিষিদ্ধ হওয়ার

^১. الْمُنْتَهِيَّةُ বা কণ্ঠরোধে মৃত বলতে, যাকে গলা টিপে হত্যা করা হয় কিংবা কোন জাল বা রশিতে আবদ্ধ হয়ে শ্বাসরোধ হয়ে মারা যায়; এমন পশুকে বুঝানো হয়েছে।

^২. الْمَوْفُودَةُ বা আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে মারা যাওয়া বলতে, কোন লাঠি বা পাথর দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে মারা যায় তবে তা হারাম বা নিষিদ্ধ। একই সাথে তীর সরাসরি শিকারের গায়ে বিদ্ধ না হয়ে তীরের

কারণ একটিই। তা হলো, “জবাই করা ছাড়া নিহত প্রাণির দেহ থেকে রক্ত বের হতে পারে না। বরং এসব অস্বাভাবিক কারণে মৃত বা নিহত হলে প্রাণির দেহে অতিরিক্ত কার্বনডাই অক্সাইড (CO₂) গ্যাস রক্তে জমা হয়ে ক্ষতিকর রাসায়নিক বস্তু সৃষ্টি করে। এ ছাড়া জবাই না করার ফলে প্রবাহিত রক্তের ক্ষতিকর যৌগিকসমূহ (Compounds) এবং রোগ-জীবাণু থাকলে তাও বের হতে পারে না। শ্বাসরুদ্ধ করে নিহত প্রাণি বা পাখীর গোস্তে ক্ষতিকর পদার্থ এবং রোগ-জীবাণুসমূহ থাকে বলে উত্তম বা উন্নত মানের গোস্ত পাওয়া যায় না। কঠিন আঘাতে নিহত প্রাণির গোস্তে অতিরিক্ত ল্যাক্টিক এসিড জমা হয়, যা গোস্তকে অতিরিক্ত আড়ষ্ট করে তার মান কমিয়ে দেয় (Muazzam 2010, 75)।

বৃটেনে ইলেকট্রিক শকের মাধ্যমে প্রাণি হত্য করে তার মাংস বিক্রি হতো। কিন্তু ১৯৫৮ সালে বৃটিশ সরকার আইন করে ইলেকট্রিক শকে প্রাণিহত্যা নিষিদ্ধ করে। এর কারণ হিসেবে বলা হয়েছে যে, এর ফলে বৃটিশের বেকন (শূকর মাংস) ব্যবসা খুব ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ইলেকট্রিক শকে নিহত প্রাণির মাংসে সহজে পচন ধরতে সাহায্য

প্রচণ্ড আঘাতেও যদি মারা যায় তাও হারাম। জাহেলিয়াতের যুগে এগুলোকে সিদ্ধ মনে করা হতো। আদী ইবনে হাতিম রা.হতে বর্ণিত, তিনি বলেন:

سَأَلْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَنْ صَيْدِ الْمُغْرَاضِ قَالَ مَا أَصَابَ بِحَدِيهِ فُكْلُهُ وَمَا أَصَابَ بِعَرَضِهِ فَهُوَ وَفِيهِ.

আমি রাসূলুল্লাহ সা. কে তীরের ফলক দ্বারা শিকার করা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলাম। তিনি বললেন: যদি তীরের ধারাল অংশ দ্বারা কেটে যায় তাহলে খেতে পারো। আর যদি তীরের ফলকের পার্শ্বদেশের আঘাতে মারা যায় তাহলে শিকার ওয়াকীয (وَاقِيَةٍ) বলে গণ্য হবে। সুতরাং তা খেওনা।” (Muslim 2003, 6/482, 4825)

^{১০} الْمُزْدِيَّةُ বা কোন উচ্চ স্থান, পাহাড়, টিলা বা বিস্তৃত্ত্বের ছাদ থেকে পড়ে মারা যাওয়া জন্তু খাওয়া নিষিদ্ধ করা হয়েছে। এক্ষেত্রে, কোন পাহাড় বা উচ্চ স্থানে অবস্থানরত কোন শিকারের প্রতি বিসমিল্লাহ বলেও যদি তীর নিক্ষেপ করা হয় এবং শিকার নীচে পড়ে যায়; তা খাওয়াও নিষিদ্ধ। কেননা, হতে পারে সে তীরের আঘাতে নীচে পড়ে গিয়ে মারা যেতে পারে। ইমাম আবু জাফর তাবারী র. বলেন: “الْمُزْدِيَّةُ” অর্থাৎ পাহাড় হতে পতিত বা কূপে পতিত বা অন্য কিছু হতে পতিত হয়ে মারা যাওয়া জন্তু তোমাদের জন্য হারাম করা হয়েছে।” (Al-Tabarī 2000, 8/245)

^{১১} الشَّيْحَةُ বা শিং এর আঘাত বলতে, যা অপর কোন জন্তুর সাথে সংঘর্ষে লিপ্ত হয়ে নিহত হয় বা কোন গাড়ীর নীচে পড়ে মারা যায় তবে তা খাওয়া নিষিদ্ধ। ইমাম আবু জাফর তাবারী র. বলেন: “الشَّيْحَةُ” অর্থ যে জন্তু জবাই করা ব্যতিরেকে অন্য জন্তুর শিং এর আঘাতে মারা যায়। এরূপ জন্তু যদি জবাই করার আগে মারা যায়, তবে তা ভক্ষণ করা মু‘মিন লোকদের জন্য হারাম।” (Al-Tabarī 2000, 8/246)

^{১২} السَّبْبُ বা হিংস্র কোন জন্তুর কামড়ে যদি কোন প্রাণি মারা যায়, তবে তা খাওয়া নিষিদ্ধ। তবে হিংস্র প্রাণি কর্তৃক আহত অথবা ভক্ষিত পশু তখনই হালাল হবে, যখন মরার পূর্বে সেটিকে জবাই করা হবে।

করে। এর কারণ হলো, ইলেকট্রিক শকে মাংসে লেকটিক এসিড এর পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। এর ফলে মাংসে রোগ-জীবাণু সহজে স্থান করে নিতে পারে (Callow 1952, 42)।

নিষিদ্ধ পানীয়

মাদক

ইসলামে মদপানকে নিষিদ্ধ করা হয়েছে। কেননা, এটিকে সকল পানের দরজা বলা হয়েছে। আবু দারদা রা. বলেন:

أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ: لَا تَشْرَبِ الْخَمْرَ فَإِنَّهَا مُفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ.

আমার বন্ধু মুহাম্মদ স. আমাকে উপদেশ দিয়েছেন: মদ পান করো না, কেননা তা সমস্ত পাপাচারের দরজাশ্বরূপ (Ibn Mājah 2002, 3/235, 3371)।

মদ এমন নেশা জাতীয় বস্তু, যা মানুষের বিবেক-বুদ্ধিকে লোপ করে দেয়। ইবন উমর রা. থেকে বর্ণিত হাদীসে উদ্ধৃত হয়েছে, তিনি বলেন:

خَطَبَ عُمَرُ، عَلَى مِثْبَرٍ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: إِنَّهُ قَدْ نَزَلَ تَحْرِيمُ الْخَمْرِ وَهِيَ مِنْ خَمْسَةِ أَشْيَاءَ: الْعَنْبِ وَالْتَّمْرِ وَالْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ وَالْعَسَلِ، وَالْخَمْرُ مَا خَامَرَ الْعَقْلَ.

উমর রা. মিস্বারের উপর দাঁড়িয়ে খুতবা দিতে গিয়ে বললেন, নিশ্চয়ই মদ হারাম সম্পর্কীয় আয়াত নাযিল হয়েছে। আর তা তৈরি হয় পাঁচটি বস্তু থেকে: আঙ্গুর, খেজুর, গম, যব ও মধু। প্রকৃতপক্ষে খমর (মদ) হলো তা, যা বিবেক বিলোপ করে দেয় (Al-Bukhārī 2003, 9/216, 5187)।

এ কারণে সকল নেশাজাত দ্রব্যকে হারাম বা নিষিদ্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। এ বিষয়ে রাসূলুল্লাহ সা. কে জিজ্ঞেস করা হলে তিনি বলেন:

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْبِتْعِ، فَقَالَ: كُلُّ شَرَابٍ أُسْكِرَ فَهُوَ حَرَامٌ. آيِشَةَ رَا. থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সা. কে ‘বিতা’ (মধুর নির্ঘাস থেকে তৈরি এক ধরনের মাদক) সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল। তিনি বলেন: সকল নেশা জাতীয় পানীয় হারাম (Al-Bukhārī 2003,9/215,5185)।

ইসলামে মদের চূড়ান্ত নিষেধাজ্ঞা প্রদানের ক্ষেত্রে কয়েকটি পর্যায় অতিক্রম করা হয়। সেগুলো নিম্নরূপ:

১. প্রথম পর্যায়ে মদকে অনুত্তম পানীয় হিসেবে পরিচয় করে দেয়া হয়েছে। মহান আল্লাহ বলেন:

وَمِن ثَمَرَات النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿۶۷﴾

এবং খেজুর বৃক্ষ ও আঙ্গুর ফল থেকে তোমরা মদ ও উত্তম খাদ্য তৈরি করে থাক, এতে অবশ্যই বোধশক্তি সম্পন্ন সম্প্রদায়ের জন্য নিদর্শন রয়েছে (Al-Qurān, 16:67)।

২. দ্বিতীয় পর্যায়ে স্পষ্ট করে জানিয়ে দেয়া হয়েছে, এর উপকারিতার চেয়ে অপকারিতাই বেশি। সুতরাং চিন্তাশীলদের উচিত, এটা পরিত্যাগ করা। আল্লাহ তাআলা বলেন:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا كَبُرٌ مِّنْ نَّفْعِهِمَا
وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿١٠٠﴾

তারা তোমাকে মদ ও জুয়া সম্পর্কে জিজ্ঞেস করে, তুমি বলে দাও, এতদুভয়ের মধ্যে রয়েছে মহাপাপ। আর মানুষের জন্য কিছু উপকারিতাও রয়েছে। তবে পাপ উপকারিতা অপেক্ষা অনেক বড়। আর তারা তোমার কাছে জিজ্ঞেস করে, তারা কি ব্যয় করবে? বলে দাও, নিজের প্রয়োজনীয় ব্যয়ের পর যা উদ্বৃত্ত থাকে তাই ব্যয় করবে। এভাবেই আল্লাহ তোমাদের জন্য নিদর্শনগুলো সুস্পষ্টরূপে বর্ণনা করেন, যাতে তোমরা চিন্তা করতে পার (Al-Qurān, 2:219)।

৩. তৃতীয় পর্যায়ে মদপান করে বা নেশাগ্রস্ত অবস্থায় সালাত আদায় নিষিদ্ধ করার মাধ্যমে মদপানের বৈধতার পরিসর কমিয়ে ফেলা হয়। আল্লাহ তাআলা বলেন:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ﴿١٠١﴾

হে ঈমানদারগণ! তোমরা যখন নেশাগ্রস্ত থাকো তখন নামাযের ধারে-কাছেও যেওনা, যতক্ষণ না বুঝতে সক্ষম হও যা কিছু তোমরা বলছ (Al-Qurān,4:43)।

৪. সর্বশেষ পর্যায়ে চূড়ান্তভাবে সব ধরনের মদ নিষিদ্ধ করা হয়েছে। মদের চূড়ান্ত নিষেধাজ্ঞা প্রদান করে আল্লাহ বলেন:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ - إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ
الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَبِهُونَ ﴿١٠٢﴾

হে মুমিনগণ! মদ, জুয়া, প্রতিমা এবং ভাগ্য-নির্ধারক শরসমূহ শয়তানের অপবিত্র কার্য ছাড়া কিছুই নয়। অতএব, এগুলো থেকে বেঁচে থাক, যাতে তোমরা কল্যাণপ্রাপ্ত হও। শয়তান তো চায়, মদ ও জুয়ার মাধ্যমে তোমাদের পরস্পরের মাঝে শত্রুতা সঞ্চারিত করে দিতে এবং আল্লাহর স্মরণ ও নামায থেকে তোমাদের বিরত রাখতে। অতএব, তোমরা কি এসব থেকে নিবৃত্ত হবে? (Al-Qurān, 5:90-91)

চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে মদ বা নেশাজাত পানীয়

সম্প্রতি British Medical Journal এর গবেষণায় দেখা গেছে যে, মদপানের ফলে মানুষের মস্তিষ্কে একধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। White hall বলে

পরিচিত প্রায় ৩০ বছর ব্যাপী এ গবেষণাটি British Civil Servant বিভাগের উপর পরিচালিত হয়। কুরআনের বক্তব্যে যা বলা হয়েছে, সেখানে বিবেক-বুদ্ধি, চিন্তা শক্তি লোপ পাওয়ার কথা উল্লেখ করা হয়েছে কারণ হিসেবে। যখন অ্যালকোহলের পরিমাণ বেড়ে যায় তখনই মূলত মস্তিষ্কে এর প্রভাব কার্যকরী হয়। ড. মুহাম্মদ আলী আলবার তাঁর গবেষণাকর্মে মদ বা নেশাজাত দ্রব্যের নেতিবাচক দিকগুলো তুলে ধরেছেন।

০১. ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি;
০২. অগ্নাশয়ের প্রদাহ;
০৩. যকৃতের সমস্যা সৃষ্টি;
০৪. গর্ভধারণ প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করে;
০৫. কার্ডিও ভাসকুলার সমস্যা;
০৬. স্ট্রোকের সম্ভাবনা বৃদ্ধি;
০৭. শরীরে বিষক্রিয়া সৃষ্টি হাড়া বা অস্থিতে দুর্বল করে দেয় (FIMA 2014, 7)।

রাসূলুল্লাহ স. এর খাদ্য তালিকা

কদু বা লাউ পছন্দ করতেন

রাসূলুল্লাহ স.-এর খাদ্য তালিকায় পছন্দের খাবার ছিল লাউ। আনাস রা. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَتَى مَوْلَى لَهُ خَبَاطًا فَأَتَى بِدَبَائٍ فَجَعَلَ يَأْكُلُهُ فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّهُ مُنْذُ
رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُهُ.

নবী (সা.) তাঁর আজাদকৃত এক দর্জি গোলামের বাড়ীতে আসলেন। (আহারকালে) তাঁর সামনে কদু বা লাউ উপস্থিত করা হলে তিনি কদু বা লাউ খেতে লাগলেন। সে দিন থেকে আমিও কদু বা লাউ খেতে ভালবাসি, যেদিন রাসূলুল্লাহ স. কে কদু বা লাউ খেতে দেখলাম (Al-Bukhārī 2003, 9/133, 5039)।

লাউ এমন একটি সবজি, যা রোগ নিরাময় ও পুষ্টিগুণে অনন্য। দেহের অভ্যন্তরীণ মানসিক প্রশান্তির পাশাপাশি নানা ধরনের উপকারিতা রয়েছে লাউয়ে। বিভিন্ন ধরনের প্রদাহ দূরীকরণ, হজম শক্তি বৃদ্ধি, ত্বকের বিবর্ণতা রোধ, হাড়ের ক্ষয় রোধ, পানিশূন্যতা দূরীকরণ, উচ্চ রক্তচাপ ও নিম্ন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, লিভার সুরক্ষা করা, হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো, শরীর ঠাণ্ডা করা সহ নানাবিধ কার্যকর উপকারিতা রয়েছে লাউ সবজির। এছাড়াও আয়ুর্বেদী চিকিৎসায় যকৃতের সমস্যা, স্নায়বিক সমস্যা ও

পুষ্টি সমস্যা সমাধানে কদু বা লাউয়ের খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়। ১০০ মিলিগ্রাম লাউয়ে কি পরিমাণ ক্যালরি ও খনিজ পদার্থ থাকে তা নিম্নে তুলে ধরা হলো:

| ক্রমিক | উপাদান | পরিমাণ |
|--------|-------------------------|--------|
| ০১ | পানির পরিমাণ (গ্রাম) | ৯৫.৫৪% |
| ০২ | শক্তি (কি.ক্যা) | ১৪ |
| ০৩ | প্রোটিন (গ্রাম) | ০.৬২ |
| ০৪ | ফ্যাটের পরিমাণ (গ্রাম) | ০.০২ |
| ০৫ | কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম) | ৩.৯ |
| ০৬ | খাদ্য আঁশ (গ্রাম) | ০.৫ |
| ০৭ | ক্যালসিয়াম (মি.গ্রা) | ২৬ |
| ০৮ | লৌহ (মি.গ্রা) | ০.২০ |
| ০৯ | ম্যাগনেশিয়াম (মি.গ্রা) | ১১ |
| ১০ | ফসফরাস (মি.গ্রা) | ১৩ |
| ১১ | পটাশিয়াম (মি.গ্রা) | ১৫০ |
| ১২ | সোডিয়াম (মি.গ্রা) | ২ |
| ১৩ | জিঙ্ক (মি.গ্রা) | ০.৭০ |
| ১৪ | ভিটামিন সি (মি.গ্রাম) | ১০.১ |
| ১৫ | থিয়ামিন (মি.গ্রাম) | ০.০২৯ |
| ১৬ | রিবোফ্ল্যাভিন (মি.গ্রা) | ০.০২২ |
| ১৭ | নিয়াসিন (মি.গ্রা) | ০.৩২০ |
| ১৮ | ভিটামিন বি ৬ | ০.০৪০ |
| ১৯ | ফোলেট | ৬ |
| ২০ | ভিটামিন বি-১২ | ০.০০ |
| ২১ | ভিটামিন এ | ১৬ |
| ২২ | ভিটামিন ডি (ডি২+ডি৩) | ০.০ |
| ২৩ | ভিটামিন ডি | ০ |
| ২৪ | ফ্যাটি এসিড (গ্রাম) | ০.০০২ |
| ২৫ | কোলেস্টেরল ০মিগ্রা | ০ |
| ২৬ | ক্যাফেইন | ০ |

(Source: USDA National Nutrient database)

ইমাম ইবনু কাইয়িম আল-জাওয়িয়াহ লাউ বা কদুর উপকারিতা সম্পর্কে বলেন:

وهو لطيفٌ مائٍ يغذو غذاءً رطباً بلغمياً، وينفع المخرورين، ولا يلائم المبرودين،
ومن الغالبُ عليهم البلغمُ، وماؤه يقطعُ العطش، ويذهبُ الصُّداع الحار إذا
شربَ أو غَسِلَ به الرأسُ، وهو مُلَيِّنٌ للبطن كيف استعمل، ولا يتداوى
المحوررون بمثله، ولا أعجلَ منه نفعاً.

লাউ পেটের জন্য প্রশান্তিদায়ক হিসেবে কাজ করে, বিশেষ করে যারা কফ বা কাশিতে ভুগছে তাদের জন্য। লাউ বা কদুতে যে পানীয় অংশ রয়েছে যদি কেউ তার রস পান করে তাহলে তা তৃষ্ণা মেটায় এবং এর রস মাথাব্যথা দূরীকরণে সাহায্য করে। একই সাথে এটি পেটকে প্রশমিত করে এবং গরম তাপমাত্রায় ভোগায় ব্যক্তিদের জন্য খুবই উপকারী (Al-Jawziyyah 1990, 297)

খেজুর

রাসূলুল্লাহ স.-এর খাদ্য তালিকায় খেজুর ছিল প্রায় নিয়মিত। কখনো শুধু খেজুর খেতেন। কখনো খেজুরের সাথে শসা খেতেন। আবার কখনো খেজুরের সাথে তরমুজ মিশিয়ে খেতেন। রাসূলুল্লাহ স. বলেছেন:

مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ.

যে ব্যক্তি প্রতিদিন সকালে সাতটি উৎকৃষ্ট খেজুর খাবে, সেদিন তাকে কোন বিষ ও যাদু ক্ষতি করবে না। (Al-Bukhārī 2003, 9/139, 5051)

মূলত পুষ্টিগুণে ভরপুর ফল হলো খেজুর। রক্তস্বল্পতা, রক্তচাপ, কোষ্ঠকাঠিন্য, হৃদপিণ্ডের সমস্যা, চোখের সমস্যা সহ নানাবিধ সমস্যা সমাধানে খেজুরের অনেক উপকারিতা রয়েছে। এটি দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে, ত্বককে রাখে মসৃণ, ফুসফুসকে সুরক্ষা দেয়, হজমশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক। খেজুরে রয়েছে প্রচুর আঁশ, ভিটামিন এবং খনিজ। খেজুরে প্রচুর ক্যালরি থাকার কারণে শিশুর জন্য খুবই উপকারী। ইমাম ইবনু কাইয়িম আল-জাওয়িয়াহ খেজুরের উপকারিতা সম্পর্কে বলেন:

وهو من أكثر الثمار تغذيةً للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب، وأكمله على
الريق يقتل الدود، فإنه مع حرارته فيه قوةٌ تزيائية، فإذا أُدِيمَ استعماله على
الريق، خَفَّفَ مادةَ الدود، وأضعفه وقَلَّله، أو قتله، وهو فاكهةٌ وغذاء، ودواء
وشرابٌ وخلوى.

খেজুর ফলের মধ্যে অন্যতম পুষ্টিকর ফল। এ ধরনের খেজুরের নির্ধারিত অত্যন্ত উষ্ণতাবর্ধক ও সিন্ধুকরক হয়। উপরন্তু, কোন ব্যক্তি দিনের শুরুতে যখন খেজুর খায় তখন তা শরীরের ক্ষতিকর কীটগুলোর ধ্বংস সাধনে সক্ষম হয়। যদিও খেজুর উষ্ণতাবর্ধক, তথাপি শরীরে বিদ্যমান ক্ষতিকর জীবাণুর বিরুদ্ধে প্রতিষেধক; এগুলোর রয়েছে ধ্বংস সাধনের ক্ষমতা অথবা কমপক্ষে ক্ষতিকর জীবাণুর সংখ্যা কমিয়ে আনতে সক্ষম হয়। বিশেষ করে যখন খালি পেটে নিয়মিত খাওয়া হয়। শুকনো খেজুর একই সাথে ফল, এক ধরনের খাদ্য, রোগ নিরাময়কারী, পানীয় এবং মিষ্টিজাত দ্রব্য (Al-Jawziyyah 1990, 224)।

১০০ গ্রাম খেজুরে কি পরিমাণ ক্যালরি ও খনিজ পদার্থ রয়েছে তা নিম্নে দেখানো হলো।

| ক্রমিক | উপাদান | পরিমাণ |
|--------|--------------------------|--------|
| ০১ | পানির পরিমাণ | ১০-২০% |
| ০২ | ফ্যাটের পরিমাণ ০.৪ গ্রাম | ০% |
| ০৩ | কোলেস্টেরল ০ মিগ্রা | ০% |
| ০৪ | সোডিয়াম ২ মিগ্রা | ০% |
| ০৫ | পটাশিয়াম ১৪৭ মিগ্রা | ১৮% |
| ০৬ | কার্বোহাইড্রেট ৩.৬ গ্রাম | ২৫% |
| ০৭ | খাদ্য আঁশ ০.৫ গ্রাম | ৩২% |
| ০৮ | চিনি ৬৩ মিগ্রা | ১.৭% |
| ০৯ | প্রোটিন ০.৬ গ্রাম | ৪% |
| ১০ | ভিটামিন এ | ০% |
| ১১ | ভিটামিন সি | ০% |
| ১২ | ক্যালসিয়াম | ৩% |
| ১৩ | লৌহ | ৫% |
| ১৪ | ভিটামিন ডি | ০% |
| ১৫ | ভিটামিন বি ৬ | ১০% |
| ১৬ | ম্যাগনেশিয়াম | ১০% |

(Data Source: Shamsi 2016, 1/85)

দুধ

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় দুধ একটি প্রয়োজনীয় উপাদান। এটি একটি আদর্শ খাদ্য, যা মানুষের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে। রাসূলুল্লাহ স. দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার পছন্দ করতেন। ইবনে আব্বাস রা. রাসূলুল্লাহ স. এর দুধ খাওয়া সম্পর্কে বলেন:

كُنْتُ فِي بَيْتِ مَيْمُونَةَ فَدَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ خَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ فَجَاءُوا بِصَبِيْنِ مَشْوِيْنِ عَلَى ثَمَامَتَيْنِ، فَتَبَرَّقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ خَالِدٌ: إِخَالَتُكَ تَفْدَرُهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ «أَجَلٌ» ثُمَّ أَتَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِلَيْنٍ فَشَرِبَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَإِذَا سَقَى لَبَنًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ.

একদা আমি মায়মূনা (রা.) এর ঘরে উপস্থিত ছিলাম। এ সময় রাসূলুল্লাহ স. সেখানে প্রবেশ করেন এবং তাঁর সঙ্গী ছিলেন খালিদ ইবনুল ওয়ালিদ (রা.)। তখন কিছু লোক দু'টি গুইসাপ ভূনা করে দু'টি কাঠের ওপর রেখে তাঁর (রাসূল স.) সামনে তা পেশ করে, যা দেখে রাসূলুল্লাহ স. থুখু নিম্ফেপ করেন। তখন খালিদ ইবনুল ওয়ালিদ (রা.) বলেন: ইয়া রাসূলুল্লাহ! হ্যাঁ, আমি তা খেতে ঘৃণা করি। এরপর রাসূলুল্লাহ স. এর জন্য দুধ আনা হয় এবং তিনি তা পান করেন।

পরে রাসূলুল্লাহ সা. বলেন, তোমাদের কেউ যখন কোন খাদ্য খাবে তখন সে যেন বলে : “হে আল্লাহ! আপনি এ খাদ্যে আমাদের জন্য বরকত দিন এবং আমাদের এর চাইতে উত্তম খাদ্য প্রদান করুন।” তিনি (রাসূলুল্লাহ সা.) আরো বলেন, আর তোমাদের কেউ যখন দুধ পান করবে, তখন সে যেন বলে : “হে আল্লাহ! আপনি এ দুধের মধ্যে আমাদের জন্য বরকত দিন এবং আমাদের এর চাইতে উত্তম প্রদান করুন (Abū Dawud 2006,4/509, 3688)।

আল্লাহ তাআলা চতুষ্পদ প্রাণির দুধে মানুষের শরীর গঠনের জন্য যাবতীয় উপাদান রেখে দিয়েছেন। তিনি বলেন:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

তোমাদের জন্য চতুষ্পদ জন্তুদের মধ্যে চিন্তা করার অবকাশ রয়েছে। আমি তোমাদেরকে গোবর ও রক্তের মাঝে উদরস্থিত যা আছে তা থেকে বিশুদ্ধ দুগ্ধ পান করাই। যা পানকারীদের জন্য উপাদেয় (Al-Qurān, 16:66)।

এখানে চতুষ্পদ জন্তু বলতে উট, গরু, ছাগল, মহিষ ইত্যাদি। গরু, মহিষ বা ছাগলের দুধে গুণগত দিক থেকে খুব পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়নি। গরু, মহিষ ও ছাগলের দুধের গুণগত অবস্থান নিম্নরূপ:

| ক্রম | পুষ্টির নাম | গরু | ছাগল | মহিষ |
|------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| ০১ | পানি (জলীয়াংশ) | ৮৭.৫ গ্রাম | ৮৬.৮গ্রাম | ৮১ গ্রাম |
| ০২ | আমিষ | ৩.২ গ্রাম | ৩.৩ গ্রাম | ৪.৩ গ্রাম |
| ০৩ | চর্বি | ৪.১ গ্রাম | ৪.৫ গ্রাম | ৮.৮ গ্রাম |
| ০৪ | খনিজ পদার্থ | ০.৮ গ্রাম | ০.৮ গ্রাম | ০.৮ গ্রাম |
| ০৫ | শর্করা | ৪.৪ গ্রাম | ৪.৬ গ্রাম | ৫ গ্রাম |
| ০৬ | ক্যালরি | ৬৭ | ৭২ | ১১৭ |
| ০৭ | ক্যালসিয়াম | ১২০ মিলিগ্রাম | ১৭০ মিলিগ্রাম | ১২০ মিলিগ্রাম |
| ০৮ | ফসফরাস | ৯০ মিলিগ্রাম | ১২০ মিলিগ্রাম | ১৩০ মিলিগ্রাম |
| ০৯ | ক্যালরিন | ৪৯৭ মাইক্রোগ্রাম | ১৮২ মাইক্রোগ্রাম | ১৬০ মাইক্রোগ্রাম |

(Lutfor Rahman 2016, 104-105)

গরুর দুধে বিদ্যমান আমিষ মানবদেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি, পুষ্টি সাধন করে; জারক রস, হরমোন, কিছু শক্তি ও তাপ উৎপাদনে সহায়তা করে; রক্তের চাপ নিয়ন্ত্রণ করে; রক্ত জমাট বাঁধতে সহায়তা করে এবং মাংসপেশী গঠন করে। আমিষের উদ্বৃত্ত অংশ শর্করা বা চর্বিতে পরিণত হতে পারে। দুধ প্রয়োজনীয় ক্যালরি সরবরাহ করে। তাছাড়া দুধের সাধারণ গুণ হচ্ছে বলবর্ধক, আয়ুর্বর্ধক, স্মৃতিশক্তির্বর্ধক, ক্লান্তি দূরকারী। মানসিক শান্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে দুধ।

মধু

আল্লাহ তাআলা মানুষকে যত নিয়ামত দান করেছেন, মধু তার মধ্যে অন্যতম। মধুকে সকল রোগের প্রতিষেধক বলা হয়। মধুতে যেমন রয়েছে শক্তিবর্ধক উপাদান, তেমনি রয়েছে রোগ-ব্যাধির নিরাময় শক্তি। মধুর রয়েছে জীবাণু রোধী উপাদান। এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। আল্লাহ তাআলা মহাগ্রন্থ আলকুরআনে মধুর উপকারিতা সম্পর্কে বলেন:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّخْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ كُلِّي مِّنْ كُلِّ النَّخْلَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

আপনার পালনকর্তা মধু মক্ষিকাকে আদেশ দিলেন, পর্বতগুহায়, বৃক্ষ এবং উঁচু চালে গৃহ তৈরি কর। এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ করো এবং আপনার পালনকর্তার উন্মুক্ত পথসমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙের পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্য রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয়ই এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্য নিদর্শন রয়েছে (Al-Qurān, 16:68-69)।

মহানবী স. মধু পছন্দ করতেন। এ সম্পর্কে বর্ণিত হয়েছে:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ.

রাসূলুল্লাহ স. মিষ্টি ও মধু পছন্দ করতেন (Ibn Mājah 2002, 3/214-215, 3323)।

বৈজ্ঞানিক গবেষণায় মধুতে বিদ্যমান উপাদানগুলো নিম্নে তুলে ধরা হলো- ১০০ গ্রাম মধুতে প্রাপ্ত উপাদান:

| ক্রম | উপাদান | গড় পরিমাণ |
|------|--|-----------------|
| ০১ | কার্বোহাইড্রেট (Carbohydrates) | ৮২.৪ গ্রাম |
| ০২ | ফ্রাকটোজ (Fructose) | ৩৮.৫ গ্রাম |
| ০৩ | গ্লুকোজ (Glucose) | ৩১ গ্রাম |
| ০৪ | সুক্রোজ (Sucrose) | ১ গ্রাম |
| ০৫ | সুগার (Other Sugars) | ১১.৭ গ্রাম |
| ০৬ | আঁশ (Dietary Fiber) | ০.২ গ্রাম |
| ০৭ | ফ্যাট (Fat) | ০ গ্রাম |
| ০৮ | প্রোটিন (Protein) | ০.৩ গ্রাম |
| ০৯ | জলীয় অংশ (Water) | ১৭.১ গ্রাম |
| ১০ | রিবোফ্লাভিন (Riboflavin -vit. B ₂) | ০.০৩৮ মিলিগ্রাম |
| ১১ | নিয়াসিন (Niacin- vit. B ₃) | ০.১২১ মিলিগ্রাম |
| ১২ | প্যানটোথেনিক এসিড (Pantothenic Acid- vit. B ₅) | ০.০৬৮ মিলিগ্রাম |
| ১৩ | পাইরিডক্সিন (Pyridoxine- vit. B ₆) | ০.০২৪ মিলিগ্রাম |

| | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|
| ১৪ | ফোলেইট (Folate- vit. B ₉) | ০.০০২ মিলিগ্রাম |
| ১৫ | ভিটামিন সি (Vitamin C) | ০.৫ মিলিগ্রাম |
| ১৬ | ক্যালসিয়াম (Calcium) | ৬ মিলিগ্রাম |
| ১৭ | আয়রন (Iron) | ০.৪২ মিলিগ্রাম |
| ১৮ | ম্যাগনেসিয়াম (Magnesium) | ২ মিলিগ্রাম |
| ১৯ | ফসফরাস (Phosphorus) | ৪ মিলিগ্রাম |
| ২০ | পটাশিয়াম (Potassium) | ৫২ মিলিগ্রাম |
| ২১ | সোডিয়াম (Sodium) | ৪ মিলিগ্রাম |
| ২২ | জিঙ্ক (Zinc) | ০.২২ মিলিগ্রাম |

কালোজিরা

কালোজিরাকে আরবীতে الْحَبَّةُ السُّودَاءُ ও ইংরেজিতে Black Seed বলা হয়। এর বৈজ্ঞানিক নাম-Nigella Sativa। কালোজিরাকে মৃত্যু ছাড়া সকল রোগের প্রতিষেধক হিসেবে গণ্য করা হয়। রোগ প্রতিরোধের পাশাপাশি শরীরের বিভিন্ন কোষ ও কলার বৃদ্ধিতে কালোজিরা অসামান্য অবদান রাখে। কবিরাজি, আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় কালোজিরার ব্যবহার হয়ে থাকে। আল্লাহর রাসূল স. কালোজিরাকে সকল রোগের প্রতিষেধক বলে অবহিত করেছেন। আবু হুরায়রা রা. রাসূলুল্লাহ (স.) কে বলতে শুনেছেন যে, তিনি বলেছেন:

فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ. قَالَ ابْنُ شِهَابٍ: وَالسَّامُ الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السُّودَاءُ الشُّؤْبُورُ.

কালোজিরা সাম ব্যতীত সকল রোগের ঔষধ। ইবনে শিহাব বলেছেন, আর ‘সাম’ অর্থ হলো মৃত্যু। আর কালোজিরাকে ‘শূনীয’ বলা হয় (Al-Bukhārī 2003, 9/265, 5286)।

রাসূলুল্লাহ স. এর এই হাদীসের সূত্র ধরে গবেষণায় প্রমাণিত হয় যে, বিভিন্ন ধরনের রোগের নিরাময়ের উপাদান কালোজিরায় রয়েছে। নিম্নে তার কিছু তুলে ধরা হলো: জন্ডিস (Jaundice), পাকস্থলির ব্যথা (Stomach Pain), আমাশয় ও ডায়েরিয়া (Dysentery, Diarrhea), গ্যাস্ট্রিক সমস্যা (Gastice Troubles), কোষ্ঠকাঠিন্য (Constipation), পেটে কৃমি সমস্যা (Worm in the Stomach), ক্ষুধামন্দা ও বমি (Nausea & Vomiting), হেঁচকি সমস্যা (Hiccups), টিউমার (Tumour), রক্তচাপ (Blood Pressure), স্থূলতা (Obesity), বহুমূত্র (Diabetes), গলাফোলা (Swelling of Throat), কাশি, স্থায়ী কাশি (Cough, Persistent Cough), সর্দি (Severe Cold), বুকে ব্যথা (Chest irritation), ফুসফুসের সমস্যা (Bronchitis), দাউদ (Psoriasis), এজমা, কাশি, এলার্জি (Asthma, Cough & Allergy), শ্বাসকষ্ট (Swelling on Breathing Veins), কুষ্ঠরোগ (Leprosy), চর্মরোগ (Skin Diseases), এক্সিমা (Eczema), মাতৃদুগ্ধ বৃদ্ধি

(For increasing Mother's Milk), চুল পড়া (Falling Hairs Permatually), খুসকি, পোলিও ও প্যারালাইসিস (Polio & Paralysis), টাক সমস্যা (Treatment for baldness), সেক্সুয়াল সমস্যা (Sexual Disorder), মৃগিরোগ (Epilepsy), মাথাব্যথা (Headache), জ্বর (Simple fever) প্রভৃতি (Shamsi 2016, 1/147-162)।

জলপাই

মহানবী সা জলপাই তথা যায়তুন ও এর তেল ব্যবহার করতেন এবং অন্যদেরকে ব্যবহারের নির্দেশ দিতেন। আবু উসাইদ রা থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন:

كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة.

তোমরা যায়তুন খাও ও এর তেল ব্যবহার কর। কেননা, তা বরকতময় বৃক্ষ থেকে নির্গত হয় (Tirmidī 1417H, 426, 1851)

গবেষণায় দেখা যায় যে, জলপাই ও জলপাই তেলের ৭৫% হৃদযন্ত্রের সুস্বাস্থ্য রক্ষার উপযোগী। এতে ক্যান্সার প্রতিরোধকারী বৈশিষ্ট্য বা উপাদান রয়েছে। এতে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পলিফেনলস রয়েছে, যা কলেস্টেরল, উচ্চ রক্তচাপ ও কোরিনারী হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। জলপাই তেলে বিদ্যমান সক্রিয় উপাদানগুলো মানবদেহে কোলন ক্যান্সারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা প্রদান করে (Juan ME et al. 2006, 2553)। The Journal of Nutrition এ জলপাই তেলের ওপর গবেষণা প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়। গবেষণায় দেখা যে, জলপাই তেলে ডায়াবেটিক ও রক্তচাপ কমিয়ে আনার উপাদান রয়েছে। গবেষণায় বলা হয়:

The outcomes of our study suggest that moderate administration of olive oil could be used as an effective tool to reduce SBP of healthy men in those European populations where the Mediterranean diet is not typically consumed.

আমাদের গবেষণার ফলাফলে দেখা যায় যে, ইউরোপের জনসংখ্যার রক্তচাপ (Systolic Blood Pressure-SBP) কমাতে কার্যকর পদ্ধতি হিসেবে জলপাই তেলের মধ্যম ব্যবহার করা যেতে পারে (Bondia-Pons I et al 2007, 84)।

এছাড়া গবেষণায় আরও প্রতীয়মান হয়েছে জলপাই শরীরের অপ্রয়োজনীয় চর্বি, প্লাজমা লিপিড লেভেল ও অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে রক্ষায় কার্যকর ভূমিকা রাখে (Covas MI et al. 2006, 333)।

শসা

আব্দুল্লাহ ইবন জাফর (রা) বলেন:

رأيت النبي ﷺ يأكل الفشاء بالربط

আমি নবী স. কে তাজা খেজুরের সাথে শসা খেতে দেখেছি (Tirmidī 1417H, 424, 1844)।

শসায় একই সাথে ফল এবং সবজির উপকারিতা রয়েছে। স্থূলতা, হজমে ত্রুটি, ক্যান্সার, স্কিন সমস্যা, হাড়ের ক্ষয়, ডায়াবেটিস, এমনকি হৃদরোগের মত জটিল রোগের নিরাময়ের ক্ষেত্রে শসার উপকারিতা রয়েছে। ডা. শাকিল শামসী *Tibb-e-Nabawi* গ্রন্থে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত কিছু উপকারিতা তুলে ধরেছেন। তা হলো:

০১. শরীরকে ঠাণ্ডা রাখে;

০২. পেট ফাঁপা রোধ করে এবং মূত্রাশয়ের সমস্যা দূর করে;

০৩. বদ হজমকে রোধ করে হজমের শক্তি বৃদ্ধি করে;

০৪. শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান বের করে দেয়;

০৫. ক্যান্সারের সম্ভাব্যতাকে হ্রাস করে দেয়;

০৬. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে, কোলেস্টেরল কমিয়ে দেয় এবং রক্তচাপ কমিয়ে দেয়;

০৭. হাড়, নখ, যকৃত, কিডনী প্রভৃতিকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখে। (Shamsī 2016, 1/112-113)

তরমুজ

আয়িশা রা থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন:

كان النبي ﷺ يأكل البطيخ بالربط.

রাসূলুল্লাহ স. তাজা খেজুরের সাথে তরমুজ মিশিয়ে খেতেন (Tirmidī 1417H, 424, 1843)।

অন্য হাদীসে এসেছে:

كان النبي ﷺ يأكل البطيخ بالربط فيقول نكسر حر بهذا ويرد هذا بحر هذا.

রাসূলুল্লাহ স. তাজা খেজুরের সাথে তরমুজ মিশিয়ে খেতেন এবং বলতেন, এটির উষ্ণতা এটির শীতলতা এবং এটির শীতলতা দিয়ে এটির উষ্ণতা দূর করব (Abū Daud 1420H, 422, 3836)।

সতেজকারক ও পুষ্টিকর ফলের মধ্যে তরমুজ অন্যতম। এটি ক্লান্তি এবং অবসাদ দূরে করে দেয়। মূলত তরমুজের প্রায় ৯২ শতাংশই পানি। ফলে শরীরের জন্য এর রয়েছে অনেক উপকারিতা। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর, হৃদরোগ সমস্যা সমাধান, মুটে যাওয়া রোধ, বদ হজম, তৃকের ও চুলের সমস্যা, মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি, ক্যান্সার প্রতিরোধে তরমুজের রয়েছে অনন্য উপকারিতা। তরমুজের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

১০০ গ্রাম তরমুজে কী পরিমাণ পুষ্টি রয়েছে তা তুলে ধরা হলো:

| ক্রমিক | উপাদান | পরিমাণ |
|--------|--------------------------|--------|
| ০১ | পানির পরিমাণ | ৯২% |
| ০২ | ফ্যাটের পরিমাণ ০.৪ গ্রাম | ০% |
| ০৩ | কোলেস্টেরল ০ মিগ্রা | ০% |
| ০৪ | সোডিয়াম ২ মিগ্রা | ০% |
| ০৫ | পটাশিয়াম ১৪৭ মিগ্রা | ১৮% |
| ০৬ | কার্বোহাইড্রেট ৩.৬ গ্রাম | ২৫% |
| ০৭ | খাদ্য আঁশ ০.৫ গ্রাম | ৩২% |
| ০৯ | প্রোটিন ০.৬ গ্রাম | ৪% |
| ১০ | ভিটামিন এ | ১১% |
| ১১ | ভিটামিন সি | ১৩% |
| ১২ | ক্যালসিয়াম | ০% |
| ১৩ | লৌহ | ১% |
| ১৪ | ভিটামিন ডি | ০% |
| ১৫ | ভিটামিন বি ৬ | ০% |
| ১৬ | ম্যাগনেশিয়াম | ২% |

(Shamsī 2016, 1/46)

পানাহারের রীতি ও পদ্ধতি

খাবারের শুরু ও শেষে হাত ধুয়ে নেয়া

জীবাণু প্রতিরোধে বর্তমানে হাত ধোয়াকে সর্বাধিক গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে। প্রতিবছর ১৫ অক্টোবর “Global hand washing day” পালন করা হয়। আমেরিকান সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোলের গবেষণায় দেখা গেছে, আমেরিকার মত দেশে হাত না ধোয়ার কারণে প্রতিবছর লক্ষাধিক লোক বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। হাত না ধোয়ার কারণে প্রতিবছর চিকিৎসাখাতে খরচ হয় ৪.৫ বিলিয়ন ডলার। হাত ধোয়াকে রোগ প্রতিরোধের সর্বোত্তম হাতিয়ার হিসেবে উল্লেখ করা হয় (CDC 2018)। ২০১৪ সালে হাতধোয়া দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল; “পরিষ্কার হাত জীবন বাঁচায়”। ২০১৭ সালের হাতধোয়া দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল, “পরিচ্ছন্ন হাত, সুন্দর ভবিষ্যৎ”। এছাড়াও বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ কমাতে। রাসূলুল্লাহ স. খাবারের শুরুতে হাত ধোয়ার তাকিদ দিয়েছেন। তিনি বলেন:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكْفُرَ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ، فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ غَدَاؤَهُ، وَإِذَا رُفِعَ.

যে ব্যক্তি চায় যে, তার ঘরে প্রাচুর্য আসুক, সে যেন খাবার উপস্থিত হলে (শুরুর পূর্বে)

ওজু করে এবং খাবার শেষেও ওজু করে (Ibn Mājah 2002, 3/192, 3260)।

এখানে ওজু বলতে হাত ধোয়াকেই নির্দেশ করে।

খাবারের শুরুতে ‘বিসমিল্লাহ’ বলা এবং ডান হাতে খাবার গ্রহণ

মু’মিন ব্যক্তির প্রতিটি কাজই হওয়া দরকার আল্লাহর স্মরণের মধ্য দিয়ে। প্রত্যেক কাজে আল্লাহ তা’আলার স্মরণ ব্যক্তির কাজকে সুখমামুলা করে। প্রত্যেক খাবারের শুরুতে আল্লাহ তা’আলার স্মরণ বা বিসমিল্লাহ বলার মাধ্যমে খাবারের মাধ্যমে সংঘটিত সমূহ অনিষ্টতা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। খাবারের শুরুতে ‘বিসমিল্লাহ’ বলার জন্য রাসূলুল্লাহ স. নির্দেশনা দেন। উমর ইবন আবু সালামাহ রা. বলেন:

كُنْتُ غَلَامًا فِي حَجْرٍ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا غَلَامُ، سَمِعَ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ» فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طَعْمَتِي بَعْدُ.

আমি ছোট ছেলে হিসেবে রাসূলুল্লাহ স. এর তত্ত্বাবধানে ছিলাম। খাবার বাসনে আমার হাত ছোটোছোটো করতো। রাসূলুল্লাহ স. আমাকে বললেন: হে বৎস! বিসমিল্লাহ বলো এবং ডান হাত দিয়ে আহার করো। আর খাবার পাত্রের যে অংশ তোমার সামনে, সে অংশ থেকে খাও। এরপর থেকে আমি সবসময় এ পদ্ধতিতেই আহার করতাম (Al-Bukhārī 2003, 9/108-109, 5970)।

রাসূলুল্লাহ স. বাম হাতে খাবার খেতে নিষেধ করেছেন। অসুস্থতা কিংবা শরয়ী কোন ওজর থাকলে সেক্ষেত্রে বাম হাতে খাওয়ার অনুমতি রয়েছে। বাম হাতে খাওয়া মানে শয়তানের কল্যাণ করা অর্থাৎ শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ করা। রাসূলুল্লাহ স. বলেন:

لَا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشِّمَالِ.

তোমরা বাম হাতে খাবার গ্রহণ করো না। কেননা, শয়তান বাম হাতে খায় (Muslim 2003, 7/77, 5103)।

ডান হাতে খাবার গ্রহণের উপকারিতা চিকিৎসা বিজ্ঞানেও স্বীকৃত। ডা. তারিক মাহমুদ বলেন:

The right parts, especially the right hand emits the invisible rays, which has the positive charge and the rays which emit from the left hand emit the negative charge. There is cure in the positive rays and diseases in the negative rays.

ডান পাশ, বিশেষভাবে ডান হাত অদৃশ্য রশ্মি নির্গত করে, যা ইতিবাচক চার্জযুক্ত। আর বাম হাত নেতিবাচক চার্জযুক্ত রশ্মি নির্গত করে। পজিটিভ বা ইতিবাচক রশ্মিতে রয়েছে রোগমুক্তি আর নেগেটিভ বা নেতিবাচক রশ্মিতে রয়েছে রোগের কারণ (Mahmood 2006, 1/49, 77)।

পরিমিত খাবার গ্রহণ

বিশ্বের অন্যতম স্বাস্থ্য সমস্যা হচ্ছে স্থূলতা বা মোটা হওয়া। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (World Health Organization-WHO) ২০১৬ সালের রিপোর্ট বলছে,

বিশ্বব্যাপী স্থূলতা ১৯৭৫ সাল এবং ২০১৬ সালের মধ্যে তিনগুণ। ২০১৬ সালে বিশ্বের প্রাপ্তবয়স্ক মোট জনসংখ্যার ১৩% স্থূলকায় ছিল। যার মধ্যে ১১% পুরুষ এবং ১৫% নারী। ৩৯% এর বয়স ১৮ বছর বা তার বেশি (WHO 2016)। এর অন্যতম কারণ হচ্ছে, ক্যালরির গ্রহণ ও বিভাজনের ভারসাম্যহীনতা। একদিকে যেমন উচ্চ চর্বি যুক্ত খাবার গ্রহণ হচ্ছে, একই সাথে নগরায়নের ফলে পরিবহন ব্যবস্থার সহজলভ্যতায় শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা বৃদ্ধি পাওয়ায় ক্যালরির বিভাজন সঠিক মাত্রায় হচ্ছে না। ফলে স্থূলতা বেড়ে যাচ্ছে। এই অনিয়মতান্ত্রিক ও অত্যধিক খাবার গ্রহণ মানুষকে আরো নিষ্ক্রিয় করে দিচ্ছে। রাসূলুল্লাহ সা.পরিমিত খাবার খেতে নির্দেশ দিয়েছেন। পেট পুরে খেতে নিষেধ করেছেন। তিনি পেটকে তিন ভাগ করে খেতে বলেছেন। মিকদাদ ইবনে মা'দীকারিব রা. হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সা. কে বলতে শুনেছি:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمَنَّ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِبَطْعَامِهِ وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ.

মানুষ পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোন পাত্র পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখতে পারে এমন কয়েক গ্রাস খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। তার চেয়েও বেশি প্রয়োজন হলে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে (Tirmidī 1417H, 535, 2380)।

নবীজি বলতেন, দুইজনের খাবার তিনজনের জন্য যথেষ্ট। তিনি বলেন:

طَعَامُ الْاِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْاَرْبَعَةِ.

দু'জনের খাবার তিনজনের জন্য যথেষ্ট এবং তিনজনের খাবার চারজনের জন্য যথেষ্ট (Al-Bukhārī 2003, 9/116, 5000)।

রাসূলুল্লাহ সা. আরো বলেন:

يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ اَمْعَاءٍ.

মুসলিম ব্যক্তি একপেটে আহার করে আর কাফির সাত পেটে আহার করে (Al-Bukhārī 2003, 9/117, 5004)।

আল্লাহ তাআলা বলেন:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

হে বনী-আদম! তোমরা প্রত্যেক নামাযের সময় সাজ-সজ্জা পরিধান করে নাও। খাও এবং পান করো আর অপব্যয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি (আল্লাহ তাআলা) অপব্যয়কারীদের পছন্দ করেন না (Al-Qurān, 7:31)।

আঙ্গুল ও খাবারের প্লেট চেটে খাওয়া

আঙ্গুল চেটে খাওয়ার ব্যাপারে আল্লাহর রাসূল সা. বলেন:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا، فَلَا يَمْسُحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يَلْعِقَهَا.

তোমাদের কেউ যখন খাদ্য গ্রহণ করে, সে যেন হাত মুছে ফেলার পূর্বে আঙ্গুল চেটে খায় কিংবা অন্যকে দিয়ে চটায় (Muslim 2003, 7/86, 5133)।

অন্য হাদীসে তিনি আঙ্গুলের পাশাপাশি প্লেট চেটে খাওয়ার নির্দেশনা দিয়েছেন। জাবির রা. বলেন:

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَمَرَ بَلْعَقِي الْأَصَابِعِ وَالصَّحْفَةَ، وَقَالَ: إِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ فِي أَيِّهِ الْبُرْكَهُ.

আল্লাহর নবী সা. আঙ্গুল এবং প্লেট চেটে খাওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন এবং বলেছেন: তোমরা অবগত নও যে, খাদ্যের কোন্ অংশে কল্যাণ নিহিত রয়েছে (Muslim 2003, 7/88, 5139)।

চিকিৎসাবিজ্ঞান আঙ্গুল চেটে খাওয়ার ব্যাখ্যা দিয়েছে। মানব পরিপাকতন্ত্রের মূল কাজ খাদ্য পরিপাক করা। একে পাচনতন্ত্র (Digestive System) বলা হয়। লালা সেই পরিপাকে সাহায্য করে। লালায় দু ধরনের প্রোটিন থাকে। একটা হলো টায়ালিন (Ptyalin) যা Carbohydrate কে ভাঙতে সাহায্য করে। এটি হজমে সহায়ক। আঙ্গুল চাটার সময় সেলিভারি গ্ল্যান্ড (Salivary Gland) বা লালাগ্রন্থি থেকে টায়ালিন (Ptyalin) নামক এই পাচক রস বের হয়। আরেকটি হলো, মিউসিন (Mucin) নামক প্রোটিন, যা খাদ্যনালিকে লুব্রিকেটিং (Lubricating) বা পিচ্ছিল করতে সাহায্য করে।

নিরাপদ পানি পান

পানি আমাদের অস্তিত্বের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতিটি প্রাণ সৃষ্টির অন্যতম উপাদান। জন্ম, বেঁচে থাকা এবং পবিত্রতার সাথে জীবন যাপনের জন্য পানিই আল্লাহর পক্ষ থেকে সৃষ্টির জন্য এক বড় রহমত-করণ। অপরপক্ষে পানিই কখনো কখনো জীবন সংহারের কারণ হয়, যখন তা অনিরাপদ ও দূষিত হয়। জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে সাথে ভূপৃষ্ঠ নানা ধরনের বন্যা, খরার মুখোমুখি হচ্ছে। আল্লাহ তাআলা আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করে সারা পৃথিবীকে সতেজ ও সজীব করে তোলেন। আবার এই পানি থেকেই মানুষ পান করে এবং উদ্ভিদ উৎপন্ন হয়। আল্লাহ তাআলা বলেন:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ

তিনি তোমাদের জন্য আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন। এই পানি থেকে তোমরা পান করো এবং এ থেকে উদ্ভিদ উৎপন্ন হয়, যাতে তোমরা পশু চারণ করো (Al-Qurān, 16:10)।

পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি পান করা শরীরের জন্য আবশ্যিকীয়। কিডনীকে সচল ও সক্রিয় রাখা, হজমে সহায়তা করা, সঠিকভাবে রক্ত চলাচলে সাহায্য করা, শরীরে বিদ্যমান বিষাক্ত পদার্থকে প্রশ্রাবের সাথে বের করে দিতে নিরাপদ পানি মানবদেহের জন্য অত্যাবশ্যিক। ডাক্তার শাকিল শামসী তার ‘Tibb-e-Nabawi’ বইয়ে পানির বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যায় বলেন:

water helps the kidneys to function properly, helps the liver in metabolism, aids digestion, maintains pH of the body and blood volume, helps in blood circulation, cleans body, removes waste and toxins, cleans and tones the skins, maintain water volume in the body, reduces lipids, cough, phlegm etc.

পানি কিডনী সঠিকভাবে কাজ করতে সহায়তা করে, যকৃতকে বিপাকীয় প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে, হজমে সহায়তা করে, শরীর ও রক্তের পি.এইচ বজায় রাখে, রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে, শরীরকে পরিষ্কার করে, আবর্জনা এবং মানবদেহে উৎপন্ন বিষণ্ণুলো দূরীভূত করে। ত্বককে পরিচ্ছন্ন এবং উজ্জলতর করে। পানির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে শরীর থেকে কাশি, জড়তা-বিষন্নতা দূর করে (Shamsi 2016, 1/254)।

পান পাত্রে নিঃশ্বাস না ফেলা

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় রাসূলুল্লাহ স. এর দিকনির্দেশনা মানবতার জন্য পাথের। তিনি পানপাত্রে নিঃশ্বাস ফেলা এবং কিংবা ফুঁ দেয়া থেকে বিরত থাকতে বলেছেন। পানপাত্রে নিঃশ্বাস ফেলা বা ফুঁ দেয়া একদিকে যেমন ক্ষতিকর, একই সাথে এটি একটি অভদ্র আচরণও বটে। প্রয়োজনে পাত্র থেকে মুখ সরিয়ে পুনরায় খাওয়া বা পান করা। আব্দুল্লাহ ইবনে আবু কাতাদাহ রা. থেকে তার পিতার সূত্রে বর্ণিত। তিনি বলেন:

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْأَنْاءِ.

রাসূলুল্লাহ স. পানপাত্রে (পান করার সময়) নিঃশ্বাস ফেলতে নিষেধ করেছেন (Muslim 2003, 7/82, 5124)।

বিজ্ঞানীদের মতে নিঃশ্বাস ও ফুঁকের সাথে কার্বনডাই অক্সাইড (CO₂) বের হয়। আর এ কার্বনডাই অক্সাইড (CO₂) যখন পানির সাথে মিশে যায়, তা থেকে তখন কার্বনিক এসিড (H₂CO₃) তৈরী হয় (Lutfor Rahman 2016, 172)।

তিন নিঃশ্বাসে পানি পান

রাসূলুল্লাহ স. পানপাত্র থেকে তিন চুমুক বা তিন নিঃশ্বাসে পানি পান করতেন। আর এই পদ্ধতিতে পান করাকে আল্লাহর রাসূল স. অত্যন্ত তৃষ্ণা-নিবারণকারী এবং

স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হিসেবে অবহিত করেছেন। আনাস রা. দীর্ঘদিন রাসূলুল্লাহ স. এর সান্নিধ্যে ছিলেন। তিনি বলেন:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ: إِنَّهُ أَوْيٌّ وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ، قَالَ أَنَسٌ: وَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا.

রাসূলুল্লাহ স. কোন কিছু পান করতে তিনবার নিঃশ্বাস নিতেন এবং তিনি বলতেন এটি অত্যন্ত তৃষ্ণা-নিবারক, স্বাস্থ্যকর ও উপকারী। আনাস রা. বলেন, আমি তিন নিঃশ্বাসেই পানি পান করে থাকি (Muslim 2003, 7/83, 5126)।

উক্ত হাদীস থেকে বুঝা যায়, রাসূলুল্লাহ সা.পানপাত্রে একবার চুমুক দিয়ে সরিয়ে বাহিরে নিঃশ্বাস ফেলে পুনরায় কিছু পান করতেন এবং শেষ করতেন। এই পদ্ধতিতে পান করা পাকস্থলির তাপমাত্রার সাথে মানানসই করে নেয়ার জন্য উপকারী। ইমাম ইবনু কাইয়িম আল-জাওয়িয়াহ বলেন:

يُبْرَىءُ مِنْ شِدَّةِ الْعَطَشِ وَدَائِهِ لَتَرُدُّدِهِ عَلَى الْمَعِدَّةِ الْمَلْتَهَبَةِ دَفْعَاتٍ، فَتُسَكِّنُ الدَّفْعَةُ الثَّانِيَةَ مَا عَجَزَتِ الْأُولَى عَنْ تَسْكِينِهِ، وَالثَّلَاثَةُ مَا عَجَزَتِ الثَّانِيَةَ عَنْهُ، وَأَيْضًا فَإِنَّهُ أَسْلَمَ لِحَرَارَةِ الْمَعِدَّةِ.

তৃষ্ণার্ত উষ্ণ পেটে পানি ধীরে ধীরে প্রবেশ করে, পানির দ্বিতীয় চুমুক প্রথম চুমুকের অবশিষ্ট তৃষ্ণার্ত অংশের তৃষ্ণা মিটিয়ে দেয়। এভাবে তৃতীয় চুমুকের পানি প্রথম ও দ্বিতীয় চুমুকের অবশিষ্ট তৃষ্ণার্ত অংশের তৃষ্ণা মিটিয়ে দেয়। পেটের তাপমাত্রার সাথে মানানসই করে নেয়ার জন্য এটি একটি উত্তম পদ্ধতি (Al-Jawziyyah 1990, 186)।

অপরদিকে এক নিঃশ্বাসে দ্রুত যখন পানি পান করা হয়, পরিমাণে বেশি হওয়ার কারণে শ্বাসরোধ হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে। কিন্তু যখন ধীরে ধীরে পান করা হবে, এই সম্ভাবনা তখন আর থাকবে না।

হেলান দিয়ে না খাওয়া

হেলান দিয়ে খাদ্য গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়। সোজা হয়ে খাবার খেলে খাদ্যদ্রব্য সরাসরি খাদ্যনালি দিয়ে পাকস্থলীতে যায় এবং সহজে হজম হয়। রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন:

لَا أَرَى لِمَنْ كُنْتُ مَا عَجَزَتِ الْأُولَى عَنْ تَسْكِينِهِ، وَالثَّلَاثَةُ مَا عَجَزَتِ الثَّانِيَةَ عَنْهُ، وَأَيْضًا فَإِنَّهُ أَسْلَمَ لِحَرَارَةِ الْمَعِدَّةِ.

আমি হেলান দিয়ে খাবার গ্রহণ করি না (Abū Dawūd 2006, 4/526, 3727)। চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে হেলান দিয়ে খাবারের ফলে কি কি সমস্যা হতে পারে সে সম্পর্কে ডা. তারিক মাহমুদ বলেন:

01. The food would not be properly chewed and the quality of saliva which had to be added and digest the carbohydrates in the

stomach, that would not be available, due to which the digestive system would be affected.

02. While sitting in a reclined position, the stomach is expanded, because of that the un-necessary food enters the stomach (more food is taken) and the digestive system is disturbed.
03. To eat in a reclining position has adverse effect on the function of liver and intestines, and this fact has been proved through the experiments.

০১. সঠিকভাবে খাবার চিবানো যায় না। ফলে যে পরিমাণ লালা খাদ্যের সাথে মিশ্রিত হওয়ার কথা ছিল তা হয় না, যার কারণে পাকস্থলীতে মাড় বিশিষ্ট খাবার হজম হয় না। ফলে হজম প্রক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
০২. হেলান দিয়ে বসলে পাকস্থলী প্রশস্ত হয়ে যায়, যার ফলে অপ্রয়োজনীয় খাবার পেটে গিয়ে হজম প্রক্রিয়াতে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।
০৩. হেলান দিয়ে খাবারের ফলে অল্প এবং যকৃতের কার্যক্রম ব্যাহত হয়। আর এটি পরীক্ষায় প্রমাণিত।” (Mahmood 2006, 1/80)

খাবারের সাথে সাথে না ঘুমানো

খাবারের পর প্রধান কাজই হলো পেটে যা আছে তা হজম করা। কিন্তু যদি সাথে সাথে ঘুমানো হয় তাহলে তা ব্যাঘাত ঘটে। সাধারণত আমাদের দেহের বিভিন্ন অঙ্গ ঘুমের সময় ধীরে কাজ করে। এতে খাবার ঠিকমত হজম হয় না। একই সাথে ক্যালরিয়ুক্ত খাবার গ্রহণ করে সাথে সাথে ঘুমালে সেই ক্যালরি খরচ হয়না বা কম হয়, ফলে মুটিয়ে যাবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। আর তাই চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে, ঘুমানোর কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আগে খাবার গ্রহণ করা উচিত। এই সময়ে গৃহীত খাবারগুলো সঠিক মাত্রায় হজম হয়ে যায়। পেটে গ্যাস হওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়। ডায়াবেটিস বা উচ্চরক্তচাপের মত রোগ থেকে নিরাময় পাওয়া যায়। কাজেই খাবারের সাথে সাথে না ঘুমিয়ে কিছু সময় অপেক্ষা করে তারপর ঘুমানো উচিত। এক্ষেত্রে ঘুমানোর কমপক্ষে দুই বা চার ঘণ্টা আগে খাওয়া দরকার। এতে খাদ্য পরিপাক যথাযথভাবে সম্পন্ন হবে। রাসূলুল্লাহ স. এর নির্দেশনা আমাদেরকে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে জীবন যাপনে আরো উদ্বুদ্ধ করে। উমর রা. থেকে বর্ণিত তিনি বলেন:

إذا أكلتم الطعام فأذبيوه بذكر الله فإن الطعام إذا أكل ونيم عليه يقسي القلب.

তোমরা আহারের পর আল্লাহর জিকির দ্বারা খাবারকে সিক্ত করে নাও। কারণ আহার গ্রহণের সাথে সাথে ঘুমালে অন্তর কঠিন হয়ে যায় (Al-Baihaqī 1410H, 5/124, 6045)।

সম্প্রতি ‘International journal of cancer’-এ প্রকাশিত গবেষণায় দেখা যায়, যারা রাত নয়টার পূর্বে কিংবা ঘুমাতে যাওয়ার কমপক্ষে দুই ঘণ্টার সময় পূর্বে রাতের খাবার গ্রহণ করে তাদের স্তন ক্যান্সার ও প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি ২৫% কমে যায়। স্পেনের ১৮০০ স্তন ক্যান্সার ও প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং যারা আক্রান্ত নয় এমন প্রায় ২ হাজারের বেশি লোকের ওপর চালানো জরিপে তা উঠে আসে। Barcelona Institute for Global Health এর এ বিজ্ঞানী দল জরিপের ফলাফলে বলেন:

We examined cancer risk combining time of supper and time interval between supper and sleep. Subjects having both earlier supper (before 9 pm) and long interval between supper and sleep (>2 hour) had an approximately 25% decreased combined cancer risk compared with those having supper after 10 pm and short supper-sleep interval.

আমরা রাতের খাবার এবং ঘুমের মধ্যকার সময়ের ব্যবধানে ক্যান্সারের ঝুঁকি পরীক্ষা করে দেখেছি। যারা রাতে তাড়াতাড়ি অর্থাৎ কমপক্ষে নয়টার পূর্বে খাবার গ্রহণ করে এবং দীর্ঘ বিরতির পর তথা কমপক্ষে দুই ঘণ্টা পর ঘুমায়, তাদের প্রায় ২৫% ক্যান্সারের (স্তন ক্যান্সার ও প্রোস্টেট ক্যান্সার) ঝুঁকি কমে যায় তাদের তুলনায়, যারা দশটার পর রাতের খাবার গ্রহণ করে এবং খাবারের সাথে সাথে অর্থাৎ অল্প বিরতিতে ঘুমিয়ে পড়ে (Kogevinas et al. 2018, 6)।

খাবারের সাথে সাথে পানি পান না করা

বেঁচে থাকার জন্য মৌলিক প্রয়োজনগুলোর মধ্যে পানি অন্যতম। কিন্তু স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পান করা না হলে কখনো কখনো এই পানিই আবার মানবদেহের জন্য ক্ষতির কারণ হয়। যেমন খাবার গ্রহণের সাথে সাথে পানি পান করা। এটি স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। খাবার গ্রহণের সাথে সাথে পানি পান করার ফলে খাবারের গুণগত মান এবং হজম প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করে এবং ধীর করে দেয়। খাবার গ্রহণের অন্তত আধ ঘণ্টা পর পানি পান করা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। রাসূলুল্লাহ সা.-এর নিয়ম ছিল যে, তিনি খাবারের সাথে সাথে পানি পান করতেন না। এ প্রসঙ্গে ইবনুল কাইয়িম রাহ. বলেন,

ولم يكن من هذيه أن يشرب على طعامه فيفسده، ولا سبيما إن كان الماء حاراً أو بارداً، فإنه رديءٌ جداً.

তাঁর শিক্ষা নয় যে, খাবারের সাথে সাথে পানি পান করা। কারণ, এতে খাবার নষ্ট হয়ে যায়, বিশেষভাবে যদি পানি উষ্ণ কিংবা ঠাণ্ডা হয়। এ অবস্থায় তা অত্যন্ত ক্ষতিকর (Al-Jawziyyah 1994, 4/224)।

খাবারের সাথে সাথে পানি পানের বিরূপ প্রভাব সম্পর্কে The American Journal of Clinical Nutrition এ প্রকাশিত গবেষণাটি প্রণিধানযোগ্য। গবেষণার ফলাফলে বলা হয়েছে:

Part of the reason for this finding could be that water in food, which increases the weight or volume of food and changes the dispersion of nutrients consumed.

এই গবেষণার ফলাফল এটি এই কারণে যে, খাবারের সাথে যে পানি পান করা হচ্ছে তা খাবারের ওজনকে বাড়িয়ে দেয় এবং যে পুষ্টি গ্রহণ করা হচ্ছে তাকে বিক্ষিপ্ত করে তোলে (Rolls et al. 1999, 454)।

দুপুরের খাবার গ্রহণের পর বিশ্রাম

দুপুরে খাবার গ্রহণের পর সাথে হাঁটা-চলা না করা বরং সামান্য বিশ্রাম নেয়া স্বাস্থ্যসম্মত। রাসূলুল্লাহ স. তাঁর ব্যবহারিক জীবনে এর চর্চা করতেন। আবু সাঈদ খুদরী রা. থেকে বর্ণিত হাদীসে রাসূলুল্লাহ স. এর চর্চার কথা বলা হয়েছে। তিনি বলেন:

كان إذا تغدى لم يتعش، وإذا تعشى لم يتغد.

তিনি দুপুরের খাবার খেয়ে সাথে সাথে চলাফেরা করতেন না এবং রাতের খাবার খেয়ে সাথে সাথে শুইতেন না (Al-Hindī 1985, 7/39, 18177)।

দুপুরে খাবার গ্রহণের পর হালকা বিশ্রাম সম্পর্কে বিভিন্ন গবেষণা সম্পন্ন হয়েছে। ২০১৬ সালে চীনে ৩০০০ মানুষের ওপর পরিচালিত এক গবেষণায় দেখা গেছে, এ জাতীয় বিশ্রামের সার্বিক প্রভাব অত্যন্ত ভাল। উক্ত গবেষণায় সম্পৃক্ত গবেষকগণ যারা দুপুরে খাবার পর মোটেও বিশ্রাম করেন না, যারা সামান্য সময় বিশ্রাম করেন, যারা একটি মার্জিত সময় বিশ্রাম নেন এবং যারা দীর্ঘ সময় বিশ্রাম নেন সকলের ওপর গবেষণাস্তে দেখিয়েছেন যে, প্রতিদিন দুপুরের খাবারের পর ৩০ মিনিট থেকে ৬০ মিনিট পর্যন্ত বিশ্রাম গ্রহণ করলে তার মস্তিষ্ক সতেজ থাকে, এমনকি ৫ বৎসর পর্যন্ত এর কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় (Lunxin Li et al. 2016)।

রাতের খাবার ছেড়ে না দেয়া

রাতের খাবার না ছাড়ার ব্যপারে রাসূলুল্লাহ স. নির্দেশনা দিয়েছেন। এতে শারীরিক দুর্বলতা সৃষ্টি হতে পারে। তিনি বলেন:

تَعَشُّواْ وَلَوْ بِكَفِّ مِنْ حَشْفٍ، فَإِنَّ تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةٌ.

তোমরা অবশ্যই রাতের আহার গ্রহণ করবে তা এক মুঠো শুকনো খেজুর হলেও। কেননা, রাতের খাবার ত্যাগ বার্ধক্য বা দুর্বলতার কারণ (Tirmidī 1992, 4/333, 1862)।

রাতে খাবার গ্রহণ না করে ঘুমালে দীর্ঘসময় ধরে পাকস্থলি খালি থাকে। ফলে মানুষের শরীরে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা তৈরি হয়। ভারতের বিখ্যাত দৈনিক The Times of India এ বিষয়ে একটি বিশেষ নিবন্ধ প্রকাশ করে। যাতে দেখানো হয়েছে, রাতের খাবার ত্যাগ করলে পাকস্থলির ক্ষতি, তীব্র অল্পতা, বমি বমি ভাব, জৈবিক চাহিদার ঘাটতি, নিশ্চিন্ত ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি হতে পারে (Pooja 2017)।

উপসংহার

উপরোক্ত আলোচনা থেকে জানা যায় যে, সুস্থ দেহ ও মন আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে বান্দার জন্য অনন্য নিয়ামত। এ নিয়ামতের যথাযথ ব্যবহার একজন ব্যক্তিকে শারীরিকভাবে সুস্থ রাখতে পারে। মানবদেহ এমন এক জটিল এবং কঠিন যন্ত্র, যার সঠিক নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা পদ্ধতি জানা না থাকলে তা বিকলাঙ্গ বা অসুস্থ হয়ে যাওয়া অবশ্যম্ভাবী। ইসলাম নির্দেশিত নিয়ম অসুস্থতার পূর্বে সুস্থতাকে গুরুত্ব দেওয়া প্রত্যেক বিশ্বাসী মানুষের জন্য অনুকরণীয় আদর্শ। ইসলামের সুমহান আদর্শ বলে, ইসলাম নির্দেশিত পানাহার পদ্ধতি অনুসরণ ও অনুকরণ করার মাধ্যমেই শারীরিক সুস্থতা, আত্মিক কিংবা আধ্যাত্মিক সুস্থতার সমন্বয়ে একজন ব্যক্তি সুস্থ থাকতে পারেন।

Bibliography

Al-Qurān al-Karīm

- Abū Dāūd, Sulaymān ibn al-Ash‘ath al-Sijistanī. 2006. *Al-Sunan*. Translated by: Dr.A.F.M. Abū Baker Siddique. Dhaka: Islamic Foundation Bangladesh.
- Al-Baihaqī, Abū Bakr Ahmad. 1410H. *Shu‘ab al-Imān*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Bukhārī, Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Ismā‘īl. 2003. *Al-Jami‘ As-Sahīh*. Translated by: Translation Board. Dhaka: Islamic Foundation Bangladesh.
- Al-Jawziyyah, Ibn al-Qayyim. 1990. *Al-Tibb Al-Nabawī*. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arābī.
- Al-Jawziyyah, Ibn al-Qayyim. 1994. *Zād Al- Mā‘ad*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Al-Mahallī, Jalāl al-Dīn Muhammad ibn Ahmad and Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn ‘Abd al-Rahmān ibn Abī Bakr. 2010. *Tafsīr al-Jalālayn*. Translated by: Abd al-Gaffar and Muhammad Abūl Kalam Masum. Dhaka: Islamia Qutubkhan.
- Al-Tabarī, Abū Ja‘far Muhammad ibn Zarīr. 2000. *Jami‘ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qurān*. Translated by: a group of translator. Dhaka: Islamic Foundation.
- Al-Tirmidī, Abū ‘Isā Muḥammad ibn ‘Isā. 1992. *Sunan Al-Tirmidī*. Translated by: Farid Uddin Masud. Dhaka: Islamic Foundation Bangladesh.
- Bondia-Pons I et al. 2007. “Moderate consumption of olive oil by healthy European men reduces systolic blood pressure in non-Mediterranean participants”. *The Journal of Nutrition*. 137(1):84-87.

- Callow, E.H.1952. *Food Hygiene*. Cambridge: Harvard Univ. Press.
- CDC: Centers for Disease Control and Prevention. 2018. *Why Wash Your Hands*. <https://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html>. Browsed on 1st July, 2018
- Covas MI et al. 2006. "The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial". *Annals Internal Medicine*. 2006 Sep 5;145(5):333-341.
- Dr. Graham Burgess, Microbiologist. James Cook University, Queensland, Australia.
- Ellen Muehlhoff, Anthony Bennett, Deirdre McMahan. 2013. *Milk and dairy products in human nutrition*. Food and Agriculture organization of the United Nations.
- FIMA, Federation of Islamic Medical Association Journal. 2014. *FIMA year Book 2014*.
- Ibn Kathīr, Imām Al-Dīn Abū al-Fidā’ Ismā‘īl. 2009. *Tafsīr al-Qurān al-Azīm*. Translated by: Dr. Muhammad Mujibur Rahman. Dhaka: Tafsir Publication Committee.
- Ibn Mājah, Abū ‘Abdullah Muhammad ibn Yazīd al-Rabī‘ Al-Qazwīnī. 2002. *Al-Sunan*. Translated by: Translators. Dhaka: Islamic Foundation Bangladesh.
- Jeddah Dawah Center. 2018. Why Pork and Blood are forbidden in Islam. <http://jdc.org/104-ARTICLES/ARTICLES-VIEW/ArticleId/43/Why-Pork-and-Blood-are-Forbidden-in-Islam>, browsed on 01/07/2018.
- Juan ME et al. 2006. "Olive fruit extracts inhibit proliferation and induce apoptosis in HT-29 human colon cancer cells". *The Journal of Nutrition*. 136(10):2553-2557.
- Knowles, Elizabeth (Ed.). 2005. *The Oxford Dictionary of Phrase and Fable* (2 ed.). Oxford University Press.

- Kogevinas, Manolis et al. 2018. "Effect of mistimed eating patterns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain Study)". *International Journal of Cancer*. First publish July 17, 2018. pp1-11. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.31649>
- Lunxin Li et al. 2016. "Afternoon Napping and Cognition in Chinese Older Adults: Findings from the China Health and Retirement Longitudinal Study Baseline Assessment". *Journal of the American Geriatrics Society*. Vol. 62, Issue-2, Pp- 373-380. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jgs.14368>
- Lutfur Rahman, Mohammad. (Edited) 2016. *Health education in Islam*. Dhaka: Islamic Foundation Bangladesh.
- Mahmood, Hakeem Mohammad Chughtai Tariq. 2006. *Excellent Example of prophet Muhammad (pbuh) and Modern science*. Translated by: Engineer Sultan Ahmad Asif. Lahore: Ubqari Publications.
- Miraculous Qurān. 2018. <http://miraculousQurān.blogspot.com/2009/08/surah-al-baqarah-2173-wisdom-behind.html>
- Muazzam, Dr. M. Ghulam. 2010. *Science in Qurān*. Dhaka: Gyan Bitaroni.
- Muslim, Abū al-Husain Muslim Ibn Hajjāj Al-Qushairī Al-Nishāpūrī. 2003. *Al-Musnad al-Sahīh*. Translated by: Bangladesh Islamic Centre. Dhaka: Bangladesh Islamic Centre.
- Panipati, Qadi Thanauallah. 2009. *Al-Tafsīr al-Mazharī*. Translated by: Maulana Taleb Ali. Dhaka: Hakimabad Khanka-e-Mozaddedia.
- Pooja Makhija. 2017. "Never skip dinner, just eat light". *The Times of India*. Nov. 15, 2017. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/Never-skip-dinner-just-eat-light/articleshow/33695508.cms>

- Rolls, Barbara J, Elizabeth A Bell Michelle L Thorwart. 1999. "Water incorporated into a food but not served with a food decreases energy intake in lean women". *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 70, Issue 4, 1 October 1999, Pages 448–455, <https://doi.org/10.1093/ajcn/70.4.448>
- Shamsī, Dr. Mohammad Shakeel. 2016. *Tibb-e-Nabawi*. India.
- USDA National Nutrient database for Standard Reference-2018
- WHO - World Health Organization. 2016. *Global Health Observatory (GHO) data Report 2016*. <http://www.who.int/gho/en/>. Browsed on 1st July, 2018.
- World Health Organization (WHO) Report 2016.