

# নববি স্বাস্থ্যকথন

সুন্নত ও চিকিৎসাবিজ্ঞান

এইচ কে আশরাফ উদ্দিন



গাডিয়ান

পা ব লি কে শ ন স

## মন্তব্য

### মন্তব্য—১

এই বইটি পড়ে আপনি অনেক আকর্ষণীয় তথ্য জানতে পারবেন। লেখক তাঁর নিপুণ হাতের লেখায় অতীব সুন্দরভাবে সেগুলো ফুটিয়ে তুলেছেন। বইটি আমাদের বর্তমান সময়ের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমি মনে করি। এটি পড়ে অমুসলিমরা রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর আদর্শের প্রতি আকৃষ্ট হবে। একইভাবে মুসলিমরাও সেই আদর্শে নিজের জীবনকে আরও সুন্দর করে গড়ে তোলার অনুপ্রেরণা খুঁজে পাবে, ইনশাআল্লাহ।

বইটির যথার্থ নামকরণের ফলে সবাই তা পড়তে আগ্রহী হবে বলেই আমার বিশ্বাস। অনেকেই যেসব বিষয়কে আদি বা সেকেলে বলে গণ্য করতেন, বিজ্ঞানের উৎকর্ষতার ফলে আজ তা প্রমাণিত হয়েছে—এগুলো আদি বা সেকেলে নয়; বরং প্রমাণিত ও চিরন্তন সত্য। লেখক তাঁর বইতে বিষয়টি সুন্দরভাবে ফুটিয়ে তুলেছেন, যা আমাকে অনেক বেশি অনুপ্রাণিত করেছে। প্রিয় লেখকের প্রতি অন্তরের অন্তস্তল থেকে দুআ ও মুবারকবাদ। আল্লাহ এই বইকে তাঁর দ্বীনের জন্য কবুল করুন, আমিন!

শাইখ আব্দুল মুমিন

ইমাম ও খতিব

ইস্ট লন্ডন মসজিদ, ইংল্যান্ড

### মন্তব্য—২

ইসলাম হচ্ছে সর্বকালের জন্য পূর্ণাঙ্গ জীবনবিধান, যা ১৪০০ বছর পূর্বে মুহাম্মাদুর রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর মাধ্যমে আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তায়ালা পরিপূর্ণ করে দিয়েছেন। কিন্তু একশ্রেণির মানুষ বলে—‘এখনকার জ্ঞান-বিজ্ঞান ও আধুনিকতার যুগে ১৪০০ বছর পূর্বের একটি বিধান নিয়ে পড়ে থাকা বোকামি ও ধর্মান্ধতা!’

এই বইয়ের প্রতিটি লাইন আমি পড়েছি। আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তায়ালা পক্ষ থেকে ইসলাম যে সর্বকালের জন্যই আধুনিক ও কল্যাণকর, লেখক খুবই সুন্দরভাবে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ব্যাখ্যা ও তথ্যসহ তা তুলে ধরেছেন। বিশেষত এখানে চিকিৎসাবিজ্ঞানের বিষয়গুলো এত সহজ-সরল ভাষায় উপস্থাপন করা হয়েছে, প্রত্যেকেই তা বুঝতে পারবে। আমার বিশ্বাস, যারা ইসলামকে ‘সেকেলে’

বলে তারা এই বই পড়লে এটা স্বীকার করতেই হবে যে, 'ইসলামই আধুনিক'। বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মের প্রতি আমার আহ্বান থাকবে, কমপক্ষে একবার হলেও বইটি পড়ুন। আর যা-ই হোক ইসলামকে নিয়ে নতুন করে চিন্তা করার খোরাক পাবেন। এর ফলে ইসলামের প্রতি আকৃষ্ট না হয়ে পারবে না, ইনশাআল্লাহ।

ডা. জাহাঙ্গীর আলম  
এম.বি.বি.এস, বিসিএস (স্বাস্থ্য)  
মেডিকেল অফিসার  
শিশু বিভাগ  
সিলেট এম.এ.জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ, সিলেট

### মন্তব্য—৩

এই লেখাগুলো এতই সারগর্ভ যে, বারবার পড়তে ইচ্ছে করল। তাই লেখকের অনুমতি না নিয়েই পাণ্ডুলিপির ফটোকপি করে রেখে দিয়েছি। মানুষ এই বই শুধু পড়বেই না; বরং মানবজীবনের জন্য জরুরি এসব বিষয় মুখে মুখেও ছড়াতে থাকবে। আমিও এই বিষয় কিংবা এর কাছাকাছি বিষয়ে আমার বই 'ঝাল, মিষ্টি, টক'-এ লেখার চেষ্টা করেছিলাম। বর্তমানে ব্যবহারিক জীবনে ইসলামকে মানুষের কাছে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করতে হলে এই ধরনের যুগোপযোগী বই অত্যন্ত প্রয়োজন। এই বইয়ে আপনার মনের খোরাক পাবেন।

আমি লেখক ও বইয়ের সর্বাঙ্গীণ সফলতা কামনা করছি।

আজাদ চৌধুরী  
বিশিষ্ট লেখক  
মেম্বার অফ ব্রিটিশ এম্পায়ার

# সূচিপত্র

টিলেঢালা পোশাক	১৩
তিন নিশ্বাসে পান করা	১৬
আঙুল চেটে খাওয়া	১৮
বাদ্যযন্ত্র	২১
জয়তুনের তেল	২৫
দাঁড়িয়ে খাবেন, না বসে	২৭
রোজা ও চিকিৎসাবিজ্ঞান	২৯
ডান কাতে ঘুমানো	৩২
কালিজিরার উপকারিতা	৩৫
দাড়ি রাখা	৩৮
মিসওয়াক না টুথব্রাশ	৪৩
দাঁড়িয়ে প্রস্রাব করা	৪৫
মহৌষধ মধু	৪৮
মাছি-অ্যান্টিবায়োটিক	৫২
পুরুষের জন্য স্বর্ণ নিষিদ্ধ	৫৪
খতনা কেন করাবেন	৫৭
রাসূলুল্লাহ (সা.) কেন মিষ্টি পছন্দ করতেন	৬০
বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে অজু	৬২
ট্যাটু অঙ্কন	৬৫
রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন	৬৮
উটের মূত্র পানের নির্দেশ	৭১
চন্দন কাঠ ব্যবহারের নির্দেশ	৭৬
খেজুর	৭৯

লাউ কেন পছন্দ করতেন	৮৬
রুপা পরার অনুমতি	৮৩
কম খাবার গ্রহণ	৮৯
রাতে বাতি নিভিয়ে ঘুমোতে যাওয়া	৯২
উপুড় হয়ে শোয়া	৯৫
মায়ের বুকের দুধ	৯৭
ব্র উপড়ে ফেলা	১০০
শূকর কেন হারাম	১০২
অ্যালকোহল ও মদ্যপান	১০৪
প্রাণের উৎপত্তি পানি থেকে	১০৮
মানুষ সৃষ্টির বিভিন্ন পর্যায়	১০৯

## ঢিলেঢালা পোশাক

يُبْنَىٰ أَدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَؤَاتِكُمْ وَرِيثًا وَ لِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ <sup>ط</sup>  
ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ-

‘হে বনি আদম! তোমাদের শরীরের লজ্জাস্থানগুলো ঢাকার এবং তোমাদের দেহের সংরক্ষণ ও সৌন্দর্য বিধানের উদ্দেশ্যে আমি তোমাদের জন্য পোশাক নাজিল করেছি। আর তাকওয়ার পোশাকই সর্বোত্তম। এটি আল্লাহর নিদর্শনগুলোর অন্যতম, সম্ভবত লোকেরা এ থেকে শিক্ষা গ্রহণ করবে।’<sup>১</sup>

এবার দেখে নিই রাসূলুল্লাহ (সা.) পোশাকের ব্যাপারে কী বলছেন—

و حَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ عَنْ مُسْلِمِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قَالَ نِسَاءُ  
كَاسِيَاتٍ عَارِيَّاتٍ مَاثِلَاتٍ مُبِيَّلَاتٍ لَا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ وَلَا يَجِدْنَ رِيحَهَا وَرِيحُهَا يُوجَدُ مِنْ  
مَسِيرَةِ خَمْسِ مِائَةِ عَامٍ

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন—‘কাপড় পরিহিতা উলঙ্গিনী এবং পুরুষদের নিজের প্রতি আকৃষ্টকারিনী স্ত্রীলোকগণ বেহেশতে প্রবেশ করতে পারবে না; বরং তারা বেহেশতের সুগন্ধও পাবে না। অথচ ওই সুগন্ধ পাঁচশত বৎসরের দূরত্ব হতে অনুভূত হয়।’<sup>২</sup>

এখানে কাপড় পরিহিতা উলঙ্গিনী বলা হয়েছে, এর মানে কি বুঝতে পেরেছেন?

এর মানে হলো—কাপড় পরবে ঠিকই, কিন্তু বাইর থেকে দেহের সকল স্ট্রাকচার বোঝা যাবে, দুর্বলমনা মানুষের লুলুপ দৃষ্টি পড়বে। তথা সেই পোশাকটা হবে টাইট পোশাক।

এই বিষয়ে ড. খোন্দকার আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর (রহ.) তার পোশাক, পর্দা ও দেহসজ্জা বইয়ের ১৯ নং পৃষ্ঠায় উল্লেখ করে বলেন—‘যদি পরিধেয় পোশাক এমন হয়, আবৃত অংশের চামড়া বা ছবছ আকৃতি বাইর থেকে ফুটে ওঠে তাহলে তা পোশাকের উদ্দেশ্য পূরণ করে না।’

বর্তমানে একটা ট্রেন্ড হয়ে গেছে যে, পোশাক যত টাইট হবে, ততই স্টাইল; ঢিলেঢালা নাকি সেকেলে—অশিক্ষিত অশিক্ষিত মনে হয়। একবার আমার এক আত্মীয়কে একটি শার্ট গিফট

<sup>১</sup> সূরা আরাফ : ২৬

<sup>২</sup> মুসলিম ২১২৮, মুয়াত্তা ইমাম মালিক : ১৬৩৬

করেছিলাম। কিছুক্ষণ পর শার্টটি পরে তিনি সামনে এলেন—তা দেখতে বেশ আঁটোসাঁটোই মনে হলো। তাই চেঞ্জ করে একটু বড়ো সাইজ এনে দেওয়ার চিন্তা করছিলাম। কিন্তু এর মধ্যেই তাঁর মন্তব্যে আশ্চর্য হয়েছি! তিনি বললেন—‘একটু বড়ো হয়ে গেছে; সমস্যা নেই, আমি টেইলার্সে নিয়ে ছোটো করিয়ে নেব!’ বুঝতে পেরেছেন, সমস্যাটা কোথায়? ওই যে আগে বলেছি—টাইট পোশাক পরা এখন ট্রেন্ড হয়ে গেছে!

জেনে নিন, স্টাইল করে প্রচলিত ট্রেন্ডে গা ভাসাতে গিয়ে সুন্দর লঙ্ঘন হওয়ার পাশাপাশি নিজের শরীরের কী ক্ষতিটাই-না করছেন! হাফিংটন পত্রিকায় টাইট পোশাকের ব্যাপারে ক্রিস্টিনা অ্যান্ডারসো-এর একটি আর্টিকেল প্রকাশিত হয়। তাতে তিনি লেখেন—

১. টাইট জিন্স পরলে একটি অসুখ হয় যার নাম ‘মেরালজিয়া প্যারেসথেটিকা’ (Meralgia Paresthetica)। উরুর বাইরের দিকে একটি নার্ভ আছে, ওই নার্ভে চাপ পড়ার কারণে এটি হয়ে থাকে। এর কিছু লক্ষণও আছে, যেমন : খোঁচার মতো ব্যথা অনুভব করা, অনুভূতিহীনতা ইত্যাদি।<sup>৩</sup>
২. টাইট পোশাক পরার কারণে বারবার ত্বকের সাথে কাপড়ের ঘর্ষণ লাগে। ফলে ‘স্কিন বেইরিয়ার’ (Skin Barrier) নষ্ট হয়ে যায়, যা আপনার ত্বককে জীবাণু মুক্ত রাখার কাজ করে থাকে।
৩. আঁটোসাঁটো পোশাক পরলে মানুষ অতিমাত্রায় ঘেমে যায়। আর ঘর্মাক্ত দেহে জীবাণুগুলো বংশ বিস্তারের অনুকূল পরিবেশ পায়।
৪. টাইট জিন্স পায়ের ধমনি ও নার্ভগুলোকে সংকুচিত করে পায়ের নিচের অংশের রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত ঘটায়। এর ফলে মাসল যখম, পা ফুলে যাওয়া ও অনুভূতিহীনতা হতে পারে।
৫. টাইট পোশাকের কারণে পাকস্থলীর ওপর চাপ পড়ে। এর ফলে এসিডিটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।<sup>৪</sup>
৬. পুরুষেরা টাইট জিন্স পরলে অণুকোষে মোচড় লাগে, যা তীব্র ব্যথার উদ্বেক করে। এটা বড়ো ধরনের ক্ষতির কারণ হয়ে যেতে পারে।
৭. পুরুষদের শুক্রাণু তৈরিতে যে পরিমাণ তাপমাত্রা প্রয়োজন হয়, টাইট জিন্স পরলে সেই তাপমাত্রা বেড়ে যায়। এর ফলে শুক্রাণু তৈরিতে ব্যাঘাত ঘটে, যা ব্যক্তিকে বন্ধ্যাত্বের দিকে ঠেলে দেয়।<sup>৫</sup>

---

<sup>৩</sup> ‘Dangerous Clothes health’, Christina Anderso-2013,

<sup>৪</sup> ‘Clothing Items That Are Secretly Ruining Your Health’, Elizabeth Narins-2015, *Cosmopolitan news paper*

<sup>৫</sup> ‘Who, What, Why: Are skinny jeans bad for your health?’-2015,

<http://www.bbc.com/news/magazine-33238110>, Last access: 29-12-19

## তিন নিশ্বাসে পান করা

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا-

আনাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন—‘রাসূলুল্লাহ (সা.) পানি পান করার সময় তিনবার দম নিতেন (অর্থাৎ তিনি পান পাত্রের বাইরে তিনবার নিশ্বাস ফেলতেন)।’<sup>৬</sup>

আমি পানি পান করব কয় শ্বাসে আর কীভাবে তা আমার স্বাধীনতা—এখানে নাক গলানোর আপনি কে? জি ভাই, আমি কেউ নই। তবে আমাদের জন্য যাঁকে আদর্শ বানিয়ে পাঠানো হয়েছে, সেই শ্রেষ্ঠ মানব মুহাম্মাদুর রাসূলুল্লাহ (সা.) তো অবশ্যই এগুলো জানিয়ে দেবেন। না হলে কীভাবে তিনি আদর্শ মানব হবেন? আর আমরা জেনেছি বিধায় অন্যকে বলছি। কারণ, তা একটি দায়িত্বও বটে। এভাবে শুনে ধৈর্যচ্যুতি ঘটলে কেন তিন নিশ্বাসে পানি পান করবেন, না করলে কী ক্ষতি হয়, তা নাহয় চিকিৎসাবিজ্ঞান থেকেই জেনে নিন। খুব দ্রুত পানি পান করলে আপনার কিডনিতে সমস্যা হতে পারে। এ ছাড়া রক্ত হ্রাস হওয়ার পাশাপাশি মস্তিষ্কের কোষগুলোও ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই গ্যাস্ট্রোইনটেস্টিনাল, ভাসকুলার ও জেনারেল সার্জন লিওনার্ড স্মিথ পরামর্শ দিয়ে বলেন—‘ধীরে ধীরে দুই বা তিনবারে পানি পান করা উচিত।’ একসাথে বেশি পানি পান করলে আপনার দেহ এগুলো থেকে তেমন উপকার নিতে পারে না।<sup>৭, ৮</sup> এজন্যই ১৪০০ বছর পূর্বে মুহাম্মাদ (সা.) আমাদের এটি দেখিয়ে দিয়ে গেছেন—

<sup>৬</sup> সহিহ বুখারি : ৫৬৩১; সহিহ মুসলিম ২০২৮; জামে আত-তিরমিজি ১৮৮৪; সুনানে ইবনে মাজাহ : ৩৪১৬; রিয়াদুস সলেহিন : হাদিস ৭৬১। হাদিসের মান : সহিহ হাদিস

<sup>৭</sup> ‘IF YOU`RE CHUGGING WATER TO HYDRATE, YOU`RE DOING IT WRONG’ [https:// melmagazine.com/en-us/story/if-youre-chugging-water-to-hydrate-youre-doing-it-wrong](https://melmagazine.com/en-us/story/if-youre-chugging-water-to-hydrate-youre-doing-it-wrong),

<sup>৮</sup> ‘how it’s better to drink water, fast or slowly?’ <https://medicalsciences.stackexchange.com/questions/5429/how-its-better-to-drink-water-fast-or-slowly>, last access: 28-12-19)



أَبُو عَاصِمٍ وَأَبُو نُعَيْمٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَزْرَةُ بِنْتُ ثَابِتٍ قَالَ أَخْبَرَنِي ثُمَامَةُ بِنْتُ عَبْدِ اللَّهِ  
 قَالَ كَانَ أَنَسٌ يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا وَرَعِمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
 وَسَلَّمَ كَانَ يَتَنَفَّسُ ثَلَاثًا-

সুমামা ইবনে আবদুল্লাহ (রহ.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন—‘আনাস (রা.) দুই বা তিন  
 নিশ্বাসে পাত্র হতে পানি পান করতেন। কারণ, তাঁর মত হলো—নবি (সা.) তিন নিশ্বাসে  
 পানি পান করতেন।’<sup>৯৯</sup>

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ  
 التَّفْخِخِ فِي الشَّرَابِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَذَاةُ أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ فَقَالَ: أَهْرِقْهَا. قَالَ: إِنِّي لَا  
 أُرْوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ؟ قَالَ: فَأَيْنِ الْقَدْحِ إِذَا عَنَ فِيكَ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ، وَقَالَ:  
 حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ-

আবু সাইদ খুদরি (রা.) থেকে বর্ণিত, ‘রাসূলুল্লাহ (সা.) পানীয় পানকালে তাতে ফুঁ দিতে  
 নিষেধ করেছেন। উপস্থিত একজন নিবেদন করলেন—পানপাত্রে খড়কুটো দেখলে কী  
 করব? তিনি বললেন— তাহলে তা ঢেলে ফেলে দাও। ওই ব্যক্তি পুনরায় আরজ  
 করলেন—এক শ্বাসে পানি পান করে আমার তৃপ্তি হয় না। তিনি বললেন—তাহলে মুখ  
 থেকে পেয়ালা দূরে সরিয়ে নিয়ে নিশ্বাস গ্রহণ করো।’<sup>১০০</sup>

<sup>৯৯</sup> সহিহ বুখারি : ৫৬৩১, আধুনিক প্রকাশনী : ৫২২০, ইসলামিক ফাউন্ডেশন : ৫১১৬

<sup>১০০</sup> জামে আত-তিরমিজি : ১৮৮৭, সুনানে আবু দাউদ : ৩৭২২, ৩৭৭৮; রিয়াদুস সালাহিন : ৭৬৯

## আঙুল চেটে খাওয়া

وحدثني محمد بن حاتم، حدثنا بهز، حدثنا وهيب، حدثنا سهيل، عن أبيه، عن  
أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه  
لا يدري في أيتهم البركة-

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবি (সা.) বলেছেন—‘তোমাদের কেউ যখন খাবার খায়, সে যেন তার আঙুলগুলো চেটে খায়। কারণ, সে জানে না, খাদ্যের কোন অংশে বারাকাহ রয়েছে।’<sup>১১</sup>

ডিনারের উদ্দেশ্যে বন্ধুদের সাথে চাইনিজ রেস্টুরেন্টে গেছেন। সেখানে খাবার গ্রহণের জন্য চামচ দিলেও হাত দিয়েই খাওয়া শুরু করে দিলেন! বন্ধুরা বলবে— আপনি গৈঁয়ো, সেকেলে, নতুন স্টাইলে খাবার খেতে পারেন না! নিজেরা চামচ দিয়ে খাবার গ্রহণ করতে করতে এসব বলে তারা আপনার রাগ তোলার চেষ্টা করবে—ব্যঙ্গ করবে! এমন পরিস্থিতিতে বিব্রত হবেন না। কারণ, আপনিই সবচাইতে স্মার্টলি খাবার গ্রহণ করছেন। একই সাথে তা বিজ্ঞান আর সুলতসম্মতও। দেখুন, কীভাবে এত এত গুণের অধিকারী হয়ে গেলেন—

‘মানুষ খাওয়া শুরু করলে তার আঙুলের অগ্রভাগ থেকে ‘আরএনএ’ (RNA) নামক এনজাইম বের হয়—যা মানুষের খাবার হজম করতে সহায়তা করে। সেইসাথে খারাপ ব্যাকটেরিয়াগুলোও ধ্বংস করে।

আপনার খাবারটা গরম না ঠান্ডা; গরম হলে কতটুকু গরম, তা তো আর চামচ দিয়ে বুঝতে পারবেন না—হাত দিলেই বুঝতে পারবেন। খাবারে হাত দিয়ে স্পর্শ করার সাথে সাথে আপনার মস্তিষ্ক খাবার গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হবে। হাত দিয়ে খাবার খাওয়া ডায়াবিটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে। ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশন জার্নালে প্রকাশিত একটি নতুন গবেষণায় দেখা গেছে, ডায়াবিটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির দ্রুত খাবার গ্রহণ করলে ডায়াবিটিসের ঝুঁকি বেশি থাকে। আর

---

<sup>১১</sup> সহিহ মুসলিম : ৫২০২

চামচ কিংবা কাঁটাচামচ দিয়ে খাওয়াটা দ্রুত খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত, যা রক্তে চিনির ভারসাম্যহীনতার সৃষ্টি করে। এটি ডায়াবিটিস বিকাশে অবদান রাখে।<sup>১২, ১৩, ১৪</sup>

আরেকটি বিষয় লক্ষণীয়, আম্মুর আচারের বোয়াম থেকে চামচ দিয়ে আচার খেলে কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু বোয়ামের ভেতর হাত ঢোকাতে দেখলে আম্মুর বকুনি থেকে আপনার আর রক্ষা নেই! পরের দিনই দেখবেন—সেই আচারগুলো নষ্ট হয়ে যাবে। এর জন্য দায়ী আপনার হাতের ওই এনজাইমগুলো।

মানবতার শ্রেষ্ঠ আদর্শ নবি (সা.) খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসম্মত এই নির্দেশনা অনেক আগেই দিয়ে গেছেন। যেমন—

حدثنا هارون بن إسحاق الهمداني، قال: حدثنا عبدة بن سليمان، عن هشام بن عروة، عن ابن لكعب بن مالك، عن أبيه، قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بأصابعه، الثلاث ويلعقهن-

কাব ইবনে মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন—‘রাসূলুল্লাহ (সা.) তিন অঙ্গুলি দিয়ে আহার করতেন এবং তা চেটে নিতেন।’

ব্যাখ্যা : সাধারণত আহারের সময় রাসূলুল্লাহ (সা.) তিনটি আঙুল ব্যবহার করতেন আর খাওয়ার পর সেগুলো চেটে খেতেন। আঙুল তিনটি হলো বৃদ্ধা, তর্জনী ও মধ্যমা।

কাব ইবনে উজরা (রা.) বলেন—‘আমি রাসূলুল্লাহ (সা.)-কে বৃদ্ধা, তর্জনী ও মধ্যমা এ আঙুলদ্বয় দ্বারা পানাহার করতে দেখেছি। আরও দেখেছি যে, তিনি হাত ধৌত করার আগে তিন আঙুল চেটে খেয়েছেন। প্রথমে মধ্যমা, অতঃপর তর্জনী, তারপর বৃদ্ধাঙ্গুল চেটেছেন।

উল্লেখ্য, নবি (সা.)-এর সময় খেজুর, রুটি, গোশত অথবা তরকারিই ছিল প্রধান খাদ্য। এসব খাদ্য গ্রহণের সময় সব আঙুল ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় না। তাই নবি (সা.) তিন আঙুল দ্বারা খেতেন। কিন্তু ভাত খাওয়ার সময় পাঁচ আঙুলই ব্যবহার করতে হয়। সেক্ষেত্রে সব আঙুলই চেটে খাওয়া উচিত। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন—

‘তোমাদের কেউ আহার করলে সে যেন আহার শেষে আঙুলগুলো চেটে খায়। কারণ, সে জানে না, খাবারের কোন অংশে বারাকাহ রয়েছে।’<sup>১৫</sup>

এ ছাড়াও বর্ণিত হয়েছে—

<sup>১২</sup> ‘5 Reasons Why You Should Eat With Your Hands’, JANUARY 26, 2012,

<sup>১৩</sup> ‘8 Reasons Why Eating With Hands is Awesome’, Devika - at University of Delhi,

<sup>১৪</sup> ‘Physical and Spiritual Benefits of Licking Fingers After Eating’, Dr Heben,

<sup>১৫</sup> শামায়েলে তিরমিজি : ১০৫

حدثنا الحسن بن علي الخلال قال : حدثنا عفان قال : حدثنا حماد بن سلمة  
عن ثابت عن أنس قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أكل طعاماً لعق  
أصابعه الثلاث-

আনাস (রা.) বলেন, ‘আহারের পর নবি (সা.) তিনটি আঙুলই চেটে নিতেন।’<sup>১৬</sup>

একই নির্দেশনা অন্য বর্ণনায়ও পাওয়া যায়—

وحدثني محمد بن حاتم، حدثنا بهز، حدثنا وهيب، حدثنا سهيل، عن أبيه، عن  
أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه  
لا يدري في أيتهن البركة-

আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, নবি (সা.) বলেছেন—‘তোমাদের কেউ খাবার খেলে সে যেন  
তার আঙুলগুলো চেটে খায়। কারণ, সে জানে না, খাদ্যের কোন অংশে বারাকাহ  
রয়েছে।’<sup>১৭</sup>

---

<sup>১৬</sup> সহিহ মুসলিম : ৫৪১৬, সুনানে আবু দাউদ : ৩৮৪৭, শামায়েলে তিরমিজি : ১০৩

<sup>১৭</sup> সহিহ মুসলিম : ৫২০২