

ছিয়াম ও ক্বিয়াম

মুহাম্মাদ আসাদুল্লাহ আল-গালিব



হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وعلى آله وصحبه
ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد :

(كلمة المؤلف) লেখকের নিবেদন

হে ছায়েম অনুধাবন করুন!

ওহে আত্মভোলা মানুষ! দুনিয়ার ব্যস্ততায় তোমার জীবনের গাড়ী পাথেয়শূন্য অবস্থায় এগিয়ে চলেছে তীব্র গতিতে প্রতি সেকেন্ডে ৩ লক্ষ কিলোমিটার বেগে। ভেবেছ একটু পরেই পাথেয় ভরব। কিন্তু বিরতির সিগন্যাল যে তোমার সামনে দাঁড়িয়ে আছে। যেমনি ওটা জ্বলে উঠবে, তেমনি থেমে যাবে তোমার জীবনের গাড়ী। আর পাথেয় ভরার সুযোগ তুমি পাবেনা। তাই ভাগ্যক্রমে যদি রামাযানের স্টেশন পেয়ে যাও, তবে সেখান থেকে ভরে নাও তোমার বগি। হ'তে পারে এটাই তোমার জীবনের শেষ স্টপেজ। একবার ভেবে দেখ, গতবার যারা তোমার সাথে ছিয়াম রেখেছে, তারা বীহর জামা'আতে যোগ দিয়েছে, তোমার সাথে ইফতার করেছে, একসাথে ঈদের জামা'আতে যোগদান করেছে, এ বছর তারা কি আছে? তারা ইতিমধ্যে তাদের জীবনের শেষ স্টপেজে পৌঁছে বিদায় হয়ে গেছে। ফিরে গেছে সেখানে, যেখান থেকে তারা মায়ের গর্ভে এসেছিল। বহু আকাঙ্ক্ষা ছিল বড় ধরনের সঞ্চয় সাথে নেবার। কিন্তু দুনিয়াবী ব্যস্ততায় সুযোগ হয়নি। আজ কাল করতে করতে হঠাৎ চোখের আলো নিভে গেছে। জীবনের স্পন্দন থেমে গেছে। কারু কাছ থেকে বিদায় নেবারও সময় পায়নি। এটা কি তোমার হ'তে পারেনা?

একবার ভেবে দেখ, তোমার জীবনকে ও তোমার পরিবারকে তুমি কত ভালবাস! তোমাকে যিনি সৃষ্টি করেছেন, তিনি তোমাকে কি তার চাইতে বেশী ভালবাসেন না? তুমি তো অসহায় একটা শিশুরূপে দুনিয়ায় এসেছিলে। এখন তুমি শক্ত-সমর্থ পূর্ণদেহী মানুষ। কিভাবে হ'লে? কে তোমাকে দেড় ফুট থেকে সাড়ে পাঁচ ফুট লম্বা করলেন? তুমি তো কেবল পেটের মধ্যে খাদ্য প্রবেশ করাও। কে সেটা সেখানে হযম করিয়ে রক্ত-মাংস ও অস্থি-মজ্জায় পরিণত

করেন? কে তা থেকে তোমার দেহে শক্তি ও মস্তিষ্কে মেধা যোগান? যিনি তোমাকে অলক্ষ্যে থেকে এমন ভালবাসা দিয়ে তোমাকে পরম আদরে গড়ে তুলেছেন, আলো দিয়ে, বায়ু দিয়ে, ছায়া দিয়ে, বৃষ্টি দিয়ে, খাদ্য দিয়ে তোমাকে পুষ্ট করে তুলেছেন, জীবন সংগ্রামে তোমাকে বিজয়ী হবার প্রেরণা দিচ্ছেন, সফলকাম করছেন, তার কথা কি একবার ভেবে দেখেছ? তোমাকে পরীক্ষা করার জন্য তিনি ইবলীসকে সৃষ্টি করেছেন ও তোমাকে তার প্ররোচনা থেকে সাবধান করেছেন। কিন্তু তুমি কি তার থেকে সাবধান হয়েছ? আল্লাহ চান তোমার স্বতঃস্ফূর্ত আনুগত্য। জেনে-বুঝে ভীতি ও শ্রদ্ধাপূর্ণ ইবাদত। অন্যান্য প্রাণীর মত বাধ্যগত ইবাদত তিনি তোমার কাছে চান না। কেননা তুমি জ্ঞান ও বিবেকসম্পন্ন শ্রেষ্ঠ জীব। তোমার স্বতঃস্ফূর্ত ইবাদত তাই তাঁর নিকটে সবচেয়ে প্রিয়। সেই ইবাদত কি তুমি তাঁর জন্য পেশ করেছ?

তিনি তোমাকে সবচেয়ে বেশী ভালবাসেন। তিনি চাননা তোমাকে জাহান্নামের জ্বলন্ত হুতাশনে দগ্ধ করতে। তাই তোমাকে বাঁচানোর জন্য বিভিন্ন পথ-পন্থা তোমার সামনে পেশ করেছেন। তার অন্যতম প্রধান পথ হ'ল রামায়ানের একমাস ছিয়াম সাধনা। অতএব জাঁকজমকপূর্ণ জীবনের সুসজ্জিত তেজিয়ান ঘোড়ার পিঠ থেকে নেমে বছরের এই বিশেষ মাসটির রহমতের দরিয়ায় ডুব দাও। তুলে নাও রহমত, মাগফেরাত ও জাহান্নাম থেকে মুক্তির মণি-মুক্তা সমূহ। তাহ'লে মৃত্যুর পরেই তোমার সামনে উদ্ভাসিত হবে জান্নাতের সুসজ্জিত দৃশ্য। যা কোন চোখ কখনো দেখেনি, কান কখনো শোনেনি, হৃদয় কখনো কল্পনা করেনি। ইবলীস বাহিনী চাইবে তোমাকে এ মাসে অধিক ব্যবসায়ে ব্যস্ত রাখতে। তোমার সামনে লোভনীয় অফার দিবে। বিবেক একটু দুর্বল করলেই তুমি পেয়ে যাবে দুনিয়াবী বিলাসের সম্ভার। হ্যাঁ, এখানেই তোমার পরীক্ষা। তোমার সৃষ্টিকর্তা আল্লাহ তোমাকে দেখছেন অলক্ষ্যে থেকে, তুমি এখন কি কর দেখার জন্য। জিনরুপী শয়তান তোমার মধ্যে খটকা সৃষ্টি করবে। মানুষরুপী শয়তান তোমাকে প্রতারণায় ভুলাবে। তোমার মধ্যকার বিবেক তোমাকে ধিক্কার দিবে। প্রশান্ত আত্মা তোমাকে উপদেশ দিবে ও আল্লাহর পথ দেখাবে। মন, বিবেক ও প্রশান্ত আত্মার মধ্যে তুমি কাকে অধাধিকার দিবে, সেটাই তো আল্লাহ দেখছেন। যিনি তোমার গর্দানের প্রাণশিরার চাইতেও নিকটবর্তী আছেন। কিন্তু তোমার চর্মচক্ষু তাঁকে দেখতে পাবে না। হৃদয়ের চক্ষু দিয়ে একবার তাঁকে অনুধাবন

কর। হ্যাঁ, যখন তুমি তাঁকে অনুধাবনে সক্ষম হবে, তখনই শয়তানকে খুক মেরে তুমি ফিরে আসবে আল্লাহর পথে। যেভাবে ফিরে এসেছিলেন ইউসুফ (আঃ) তরুণ বয়সে যুলায়খা থেকে। ফিরে এসেছিল গুহায় আটকে পড়া যুবক তার জীবনের এক চরম পরীক্ষার মুহূর্তে। শয়তানকে হটাতে পারলে অবশ্যই তুমি ফিরে আসবে সেই সরল পথে, যার সন্ধান তুমি পেয়েছ পবিত্র কুরআন ও ছহীহ হাদীছের মধ্যে।

এসো ফরয ও নফল ছিয়ামের ঢাল দিয়ে প্রবৃত্তির চাহিদা সমূহকে প্রতিরোধ করি। জাহান্নামের যন্ত্রণাদায়ক শাস্তি থেকে বাঁচার চেষ্টা করি। মনে রেখ, নিঃশ্বাস বন্ধ হওয়ার আগ পর্যন্ত তোমার সময়। এরপরে আর সময় পাবেনা। তাই রামায়ানের এই সুযোগে এসো আল্লাহর রহমতের দরিয়া থেকে আখেরাতের কলস ভরে নেই। ক্বিয়ামতের দিন হাসিমুখে আল্লাহর সম্মুখে দাঁড়াবার পাথেয় সঞ্চয় করি। ভেবে দেখ, কার প্রতি কোনরূপ যুলুম করেছে কি? কার সম্মানে আঘাত দিয়েছে কি? কার সাথে অঙ্গীকার ভঙ্গ করেছে কি? আল্লাহ বা বান্দার কোন হক নষ্ট করেছে কি? যদি করে থাক, তাহলে আজই মিটিয়ে নাও। বলোনা যে, কাজটি কালকে করব (মুসলিম হা/২০৪; মিশকাত হা/৫৩৭৩)।

অতএব হে ছায়েম! খালেছ তওবা করে আখেরাতের ডালি ভরতে শুরু কর। ঐ শোন প্রতি রাতে তোমার প্রতিপালকের আহ্বান, হে কল্যাণের অভিযাত্রী! এগিয়ে চলো। হে অকল্যাণের অভিসারী! বিরত হও! (তিরমিযী হা/৬৮২; ইবনু মাজাহ হা/১৬৪২; মিশকাত হা/১৯৬০)। তুমি কি শুনতে পাও এ আহ্বান ধনি? তাহলে আর দেবী করোনা। অলসতার চাদর ছেড়ে উঠে দাঁড়াও। শয়তানের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা কর। সকল নেকীর কাজে প্রতিযোগিতা কর। ‘তাসনীম’ বর্ণার মিশ্রণ যুক্ত জান্নাতের মোহরার্থকিত শরাব পানের প্রতিযোগিতায় ঝাঁপিয়ে পড়।

নওদাপাড়া, রাজশাহী

১৬ই জানুয়ারী ২০২০ বৃহস্পতিবার।

বিনীত-

-লেখক।

সূচীপত্র (المحتويات)

বিষয়

পৃষ্ঠা

১ম ভাগ : ছিয়াম

লেখকের নিবেদন	০৩
ভূমিকা	১১
ছওম বা ছিয়াম	১৫
ছিয়ামের তাৎপর্য ; ছিয়ামের প্রকারভেদ ; রামাযানের ছিয়াম	১৬
হুকুম	১৭
উদ্দেশ্য	১৮
ছিয়ামের ফাযায়েল ; এটি আল্লাহর নৈকট্য লাভের অন্যতম উপায়	১৮
এর ফলে বিগত সকল গোনাহ মাফ হয়	১৮
ছোট-বড় সকল পাপ থেকে তওবা করতে হবে	২০
রামাযানে জান্নাত ও রহমতের দরজা সমূহ খুলে দেওয়া হয় এবং শয়তানকে শৃঙ্খলিত করা হয় ও জাহান্নামের দরজা সমূহ বন্ধ রাখা হয়। প্রতি রাতে বহু জাহান্নামবাসীকে মুক্তি দেওয়া হয়	২৩
আল্লাহ নিজ হাতে পুরস্কার দিবেন	২৬
ছিয়াম ও কুরআন আল্লাহর নিকট শাফা'আত করবে	৩৫
ছওম হ'ল জান্নাতে প্রবেশের মাধ্যম	৩৬
ছায়েমের জন্য জান্নাতের 'রাইয়ান' নামক দরজা নির্ধারিত	৩৬
উপকারিতা ; ইতিবৃত্ত	৩৮
প্রচলন	৪১
ছিয়াম হ'ল গোনাহ সমূহের কাফফারা	৪৩
ইহরাম অবস্থায় ত্রুটির কাফফারা	৪৩
হজ্জের ফিদ'ইয়া ; ইহরাম অবস্থায় শিকারের কাফফারা	৪৪

চুক্তিবদ্ধ ব্যক্তিকে ভুলক্রমে হত্যার কাফফারা	৪৫
শপথ ভঙ্গের কাফফারা ; যিহারের কাফফারা	৪৬
অন্যান্য বিষয়ের কাফফারা	৪৭
রামাযান নুযূলে কুরআনের মাস	৪৮
ছিয়ামের মাসায়েল ; ছিয়ামের নিয়ত করা	৫০
চন্দ্র দর্শন ও রামাযানের ছিয়াম	৫১
চন্দ্রদর্শন বিষয়ে রাসূলুল্লাহ (ছাঃ)-এর আমল	৫৩
ছাহাবীগণের আমল	৫৫
চন্দ্র পশ্চিম থেকে পূর্বে যায়	৫৮
মক্কা থেকে বিভিন্ন দেশের সময়ের পার্থক্য	৫৯
রামাযান ও হজ্জ চান্দ্র মাসের সাথে সম্পৃক্ত	৬০
মক্কার সাথে ছিয়াম ও ঈদ	৬২
ওআইসির দোহাই	৬৩
সমতল স্থানে দাঁড়িয়ে চাঁদ দেখবে, উঁচু টাওয়ারে বা বিমানে উঠে নয়	৬৪
৬ মাস রাত ও ৬ মাস দিন হ'লে সেখানকার ছালাত ও ছিয়াম	৬৫
বিভিন্ন দেশে সময়ের ভিন্নতা	৬৫
সাহারী ; সাহারীর বরকত সমূহ	৬৬
সাহারী দেরীতে করা	৬৭
সাহারীর আযান	৬৮
ইফতার ; সূর্যাস্তের সাথে সাথে ছায়েম ইফতার করবে	৬৯
সুন্নাত অনুসরণের ফায়েদা	৭১
ইফতারকালে দো'আ	৭২
ছায়েমের দো'আ কবুল হয়	৭৩
ইফতার করানোর ফযীলত	৭৪
ইফতার বা সাহারীর দাওয়াত কবুল করা কর্তব্য	৭৪

কি দিয়ে ইফতার করবে	৭৫
ছিয়াম ভঙ্গের কারণ ; ছিয়ামের ক্বাযা, কাফফারা ও ফিদইয়া	৭৬
ছিয়ামের ফিদইয়া ; মৃতের ক্বাযা অথবা ফিদইয়া	৭৯
রামাযানের ক্বাযা	৮১
ছিয়াম ভঙ্গ হয় না	৮৩
ছায়েম কি কি পরিত্যাগ করবে ; মিথ্যা কথা ও কাজ পরিহার করা	৮৪
বাজে কথা ও বেহায়াপনা	৮৪
ছায়েমের জন্য কি কি বৈধ ; নাপাক অবস্থায় ফজর করা	৮৫
মিসওয়াক করা	৮৬
কুলি করা ও নাক ঝাড়া ; স্ত্রীর সাথে মেশা ও চুম্বন দেওয়া	৮৭
খাদ্যের উদ্দেশ্য ব্যতীত ইনজেকশন নেওয়া	৮৮
কিডনী ডায়ালিসিস করা	৮৮
ছিয়াম অবস্থায় চোখে, কানে বা নাকে ড্রপ দেওয়া ; শিঙ্গা লাগানো	৮৮
রোগীকে রক্ত দান করা ; ছিয়াম অবস্থায় দাঁত তোলা	৮৯
খাদ্যের স্বাদ গ্রহণ করা	৮৯
চোখে সুর্মা লাগানো ; মাথায় ঠাণ্ডা পানি ঢালা বা গোসল করা	৯০
আল্লাহ সহজ চান, কঠিন চান না ; সফরে ছিয়াম	৯১
পীড়িত ব্যক্তির ছিয়াম ; ঋতুবতী ও নেফাসওয়ালী মহিলা	৯২
অতি বৃদ্ধ ও বৃদ্ধা ; গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারিণী মহিলা	৯৩
নফল ছিয়াম ; নফল ছিয়ামের ফযীলত	৯৫
নফল ছিয়াম সমূহের বিবরণ	৯৬
প্রতি সোমবার ও বৃহস্পতিবারের ছিয়াম	৯৬
আইয়ামে বীযের ৩টি ছিয়াম	৯৭
শা'বান মাসের ছিয়াম	৯৯
শাওয়ালের ৬টি ছিয়াম ; আশুরার ছিয়াম	১০১

আশুরার ছিয়ামের কারণ	১০২
যিলহজ্জ মাসের ১ম দশকের ছিয়াম	১০৩
আরাফাহুর ছিয়াম	১০৪
ছওমে দাউদী ; নফল ছিয়ামের হুকুম	১০৫
ছিয়ামের নিষিদ্ধ দিবস সমূহ ; ছিয়াম পূর্ণাঙ্গ হওয়ার শর্তাবলী	১০৭
আমল কবুলের শর্তাবলী ; রামাযানে সালাফদের অবস্থা	১০৯

২য় ভাগ : ক্বিয়াম

রাত্রির ছালাত	১১৩
ছালাতুত তারাবীহ ; তারাবীহুর ছালাতের ফযীলত	১১৪
তারাবীহুর জামা'আত ঈদের জামা'আতের ন্যায়	১১৪
তারাবীহুর জামা'আত ; তারাবীহুর রাক'আত সংখ্যা	১১৫
জামা'আতে তারাবীহ সুন্নাত	১২১
জামা'আতে তারাবীহ কি বিদ'আত?	১২২
বন্ধ হওয়ার পরে পুনরায় জামা'আত চালু	১২৩
তারাবীহ সম্পর্কে জ্ঞাতব্য	১২৪
বিশ রাক'আত তারাবীহ	১২৫
খতম তারাবীহ	১২৭
এক নযরে রাতের নফল ছালাতের নিয়ম সমূহ	১২৯
বিতর ছালাত	১৩০
কুনূত	১৩২
দো'আয়ে কুনূত	১৩৩
কুনূতে নাযেলাহ	১৩৬
মুনাজাত	১৩৮
ছালাতে দো'আর স্থান সমূহ	১৩৯
ফরয ছালাত বাদে সম্মিলিত দো'আ	১৪০

প্রচলিত সম্মিলিত দো'আর ক্ষতিকর দিক সমূহ	১৪০
ছালাতে হাত তুলে সম্মিলিত দো'আ ; একাকী দু'হাত তুলে দো'আ	১৪১
কুরআনী দো'আ ; তাহাজ্জুদের ছালাত	১৪৩
তাহাজ্জুদে উঠে দো'আ	১৪৪
তাহাজ্জুদ ছালাত সম্পর্কে জ্ঞাতব্য	১৪৭
লায়লাতুল ক্বদর ; ফযীলত ; সময়কাল	১৪৯
ক্বদরের রাত্রি কোনটি	১৫০
লায়লাতুল ক্বদর কিভাবে পালন করবে?	১৫১
ই'তিকাফ ; সময়কাল	১৫৩
কখন প্রবেশ করবে ও কখন বের হবে	১৫৪
শর্ত ; ই'তিকাফ অবস্থায় বৈধ বিষয় সমূহ	১৫৫
মহিলাদের ই'তিকাফ ; মসজিদে ই'তিকাফ করতে হবে	১৫৬
ক্বদরের রাত্রিগুলিতে ও ই'তিকাফ অবস্থায় ইবাদত করার নিয়মাবলী	১৫৬
যাকাতুল ফিত্র ; হুকুম	১৫৯
ফিত্রা কখন জমা করবে ; কি কি খাদ্যবস্তু	১৬২
পরিমাণ ; ফিত্রা জমা ও বণ্টন	১৬৬
ছাদাক্বা ব্যয়ের খাত সমূহ	১৬৭
প্রসিদ্ধ চারটি যঈফ হাদীছ	১৬৯
ছিয়াম ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞান	১৭১

যে ব্যক্তি এই মাসে তার অধীনস্তদের উপর হ'তে কাজের বোঝা কমিয়ে দিবে আল্লাহ তাকে মাফ করে দিবেন এবং তাকে জাহান্নাম হ'তে মুক্তি দান করবেন'।^{৪২৬}

(৩) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- اغْزُوا تَغْنَمُوا، وَصُومُوا تَصْحُوا، وَسَافِرُوا تَسْتَعْنُوا-

(৩) 'তোমরা যুদ্ধ কর, গণীমত হাছিল কর। তোমরা ছিয়াম রাখ, স্বাস্থ্যবান হও। তোমরা সফর কর, ধনী হও'।^{৪২৭}

(৪) مَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِّنْ رَّمْضَانَ، مِنْ غَيْرِ عَذْرِ وَلَا مَرَضٍ لَّمْ يَقْضِهِ صِيَامُ الدَّهْرِ، وَإِنْ صَامَهُ-

(৪) 'যে ব্যক্তি কোন কারণ ছাড়া অথবা অসুস্থতা ব্যতীত রামাযানের একটি ছিয়াম ভঙ্গ করল, পুরো বছরেও তার ক্বাযা আদায় হবে না, যদিও সে বছর ব্যাপী ছিয়াম পালন করে'।^{৪২৮}

এতদ্ব্যতীত 'সিলসিলা যঈফাহ'-তে ছিয়াম ও কিয়াম সম্পর্কে যঈফাহ ক্রমিক সংখ্যা ৫৬৭৯ থেকে ৫৮৮৯ পর্যন্ত মোট ২১১টি হাদীছ জমা করা হয়েছে, যার সবগুলিই যঈফ, মুনকার অথবা মওযু'। এসব হাদীছ বর্ণনা করা হ'তে বিরত থাকা আবশ্যিক।

৪২৬. ছহীহ ইবনু খুযায়মাহ হা/১৮৮৭; মিশকাত হা/১৯৬৫; যঈফাহ হা/৮৭১।

৪২৭. ত্বাবারাগী আওসাতু হা/৮৩১২; যঈফাহ হা/৫১৮৮, রাবী আবু হুরায়রা (রাঃ)।

৪২৮. বুখারী তা'লীকু 'ছওম' অধ্যায়, অনুচ্ছেদ-২৯; ছহীহ ইবনু খুযায়মাহ হা/১৯৮৭; তিরমিযী হা/৭২৩; আবুদাউদ হা/২৩৯৬; ইবনু মাজাহ হা/১৬৭২; যঈফ আত-তারগীব হা/৬০৫, রাবী আবু হুরায়রা (রাঃ)।

ছিয়াম ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

আধুনিক বিজ্ঞান মতে সুস্বাস্থ্যের জন্য খাওয়ার প্রয়োজন বেশী নয়, বরং কম। অতএব (১) প্রতি রামাযানে একমাস ছিয়াম পালনকালে লিভার, প্লীহা, কিডনী, মূত্রথলি সহ দেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি প্রতিদিন প্রায় ১৫ ঘণ্টা ব্যাপী দীর্ঘ বিশ্রাম পায়। ফলে সারা বছরে দেহের অভ্যন্তরে যে জৈব বিষ (Toxin) সৃষ্টি হয়, তা এক মাসের ছিয়াম সাধনায় পুড়ে ভস্মীভূত (Detoxicate) হয়ে যায়।

(২) এটি শরীরে প্রবহমান পদার্থ সমূহের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখে। ছিয়ামের কারণে দিবসে মদ্যপান, ধূমপান প্রভৃতি বদ অভ্যাস ও উত্তেজক বস্তু হ'তে বিরত থাকার ফলে লাঙ্গ ক্যান্সার (Lung Cancer), হৃদযন্ত্রের দুর্বলতা (Heart Weakness) ও অন্যান্য কঠিন রোগ থেকে মানুষের মুক্তি ঘটে। রামাযান মাসে যকৃত (liver) ও মূত্রাশয় সম্পূর্ণ বিশ্রাম লাভ করে। ছিয়ামের ফলে যকৃতের ফোড়া আরোগ্য হয়। এর জন্য অবশ্য এক মাসের মতো ছিয়াম পালন করা লাগে। মূত্রাশয়ের নানা উপসর্গও এই ছিয়ামের দ্বারা উপশম হয়। ফুসফুসে কাশি, লোবার নিউমোনিয়া, কঠিন কাশি, সর্দি এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতি রোগ ছিয়ামের দ্বারা আরোগ্য হয়।

(৩) মেদ বৃদ্ধি (Obecity) : অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধির ফলে নানা ধরণের মারাত্মক ব্যাধির সৃষ্টি হ'তে পারে। যেমন বুকের মাংসপেশীতে মেদ বৃদ্ধি হ'লে শ্বাসকষ্ট হ'তে পারে। স্থূল দেহে পিণ্ডপাথুরী (Gallstone) বেশী হয়ে থাকে। মেদ বৃদ্ধির ফলে দেহের ওজন বাড়ে। ফলে হাঁটুতে ও কোমরে বাত ব্যথা বৃদ্ধি পায়। কিন্তু একমাস ছিয়ামের ফলে মেদ হ্রাস পায়।

(৪) বদহ্যম (Dyspepsia) : অধিক পরিমাণে খাওয়া, ক্ষুধার পূর্বে খাওয়া, পরিশ্রমের পর বিশ্রামের পূর্বেই খাওয়া ইত্যাদি কারণে এটি হয়ে থাকে। এর ফলে পেট ব্যথা, পেট ফাঁপা, দুর্গন্ধযুক্ত বায়ু নিঃসরণ, বমি, এমনকি অজীর্ণজনিত ডায়রিয়া শুরু হ'তে পারে। যাতে ডিহাইড্রেশন বা পানিশূন্যতা এবং পরিণামে মৃত্যুও হ'তে পারে। এ রোগের চিকিৎসায় তেমন কোন ঔষধের প্রয়োজন নেই। শুধু ক্ষুধা না হ'লে খাবে না, ক্ষুধা হ'লে প্রথমে

হালকা খাবার খাবে, অতিভোজন থেকে বিরত থাকবে, ভাজা-পোড়া যথাসম্ভব এড়িয়ে চলবে। ছিয়াম সাধনার মাধ্যমে এ নিয়মগুলি মেনে চলার কারণে ছায়েম বদহয়ম বা ডিসপেপসিয়া থেকে মুক্তি পায়।

(৫) **উচ্চ রক্তচাপ (Blood pressure)** : অতি ভোজন, অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার ভক্ষণ ইত্যাদি কারণে দেহে চর্বি জমে রক্তবাহী নালাগুলি সরু হয়ে যায়। তাতে বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে রক্ত সরবরাহ বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং দেহে রক্তচাপ বেড়ে যায়। তা থেকে হার্ট, ব্রেইন, কিডনী প্রভৃতি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। চোখের রক্তবাহী আর্টারী সরু হওয়ায় চোখের রেটিনায় নানারূপ পরিবর্তন দেখা দেয়। মুখমণ্ডল বাঁকা হয়ে যাওয়া, দেহের অর্ধাংশ অবশ (Paralysis) হয়ে যাওয়া ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পায়। ছিয়াম পালন করার ফলে রক্তে চর্বির পরিমাণ হ্রাস পায়। ফলে ছিয়াম ব্লাডপ্রেসার নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং তা থেকে সৃষ্ট নানাবিধ জটিলতা থেকে দেহকে রক্ষা করে।

(৬) **বুক ধড়ফড়ানি (Tachycardia)** : প্রতি মিনিটে বুকের স্বাভাবিক হার্টবিট হ'ল ৭২ বার। কিন্তু তা বেড়ে মিনিটে ৯০ বার বা তারও বেশী হ'লে এই রোগের সৃষ্টি হয়। ছিয়াম অবস্থায় ছায়েম সর্বদা পবিত্র আত্মায় থাকেন এবং সকল কাজে আল্লাহর উপর ভরসা করেন। ফলে তিনি থাকেন সদা নিরুদ্বেগ। তাতে এই সমস্যা হ'তে তিনি বহুলাংশে নিরাপদ থাকেন।

(৭) **বহুমূত্র (Diabetes)** : শরীরের প্যানক্রিয়াসে (অগ্নাশয়) ইনসুলিন-এর স্বল্পতাহেতু রক্তে চিনির (সুগার) ভাগ বেড়ে যায়। ফলে সৃষ্টি হয় ডায়াবেটিস মেলিটাস রোগ। এ ব্যাধির প্রথম চিকিৎসাই হ'ল খাদ্য নিয়ন্ত্রণ। এতে রক্তে চিনির পরিমাণ কমে যায় ও ক্ষারের (ইনসুলিন) পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। ফলে ছায়েমের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে।

(৮) **এইডস (AIDS)** : প্রাথমিকভাবে এটি একটি যৌন রোগ। প্রতিরোধ ব্যবস্থার মাধ্যমেই কেবল একে প্রতিহত করা যায়। ছিয়াম অবৈধ যৌন সংসর্গের পথ রুদ্ধ করে এইডস-এর কবল থেকে ছায়েমকে রক্ষা করে।

(৯) **কোলেস্টেরল (Cholesterol) হ্রাস** : শরীরের শিরা ও ধমনীগুলিকে (Veins and Arteris) নদী-নালায় সঞ্চে তুলনা করা যেতে পারে। নদী-

নালার প্রবাহ যত বেশী থাকে, সেগুলি ততবেশী সতেজ থাকে। সেখানে পানি জমলে তা ভরাট হয়ে অচল হয়ে যায়। তেমনিভাবে দেহের মধ্যে কোলেস্টেরল জমলে শিরা-উপশিরাগুলি সৰু হয়ে যায় এবং রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়। ছিয়াম পালনে দেহের চর্বি ও কোলেস্টেরল-এর মাত্রা কমে যায় ও তা স্বাভাবিক থাকে।

(১০) গ্যাস্ট্রিক এসিডিটি (Ggastric Acidity) : ঢাকা ও রাজশাহী মেডিকলে ছিয়ামের বিভিন্ন দিক নিয়ে দেশের কয়েকজন শীর্ষস্থানীয় চিকিৎসক দীর্ঘ গবেষণা চালিয়েছিলেন। তাতে দেখা যায় যে, প্রায় ৮০% ছায়েমের গ্যাস্ট্রিক এসিড স্বাভাবিক ছিল। প্রায় ৩৬% অস্বাভাবিক এসিডিটি স্বাভাবিক হয়েছে। প্রায় ১২% ছায়েমের এসিড একটু বাড়লেও তা ক্ষতিকর পর্যায়ে পৌঁছেনি।

(১১) পেপটিক আলসার (Peptic Ulcer) : উচ্চ অম্ল (Hyper acidity) থেকে সৃষ্টি হয় পেপটিক আলসার বা পাকস্থলী ও ক্ষুদ্রান্ত্রের ক্ষতজনিত রোগ। এর উপসর্গ স্বরূপ নাড়ী ফুটো হয়ে যেতে পারে এবং নাড়ী সৰু হয়ে যাওয়াও বিচিত্র নয়। অফিসে বা কর্মস্থলে যারা ঘন ঘন চা-বিস্কুট ইত্যাদি খান, তাদের এ রোগটি বেশী হয়। ছায়েম এই সুযোগ পান না। ফলে তাদের পেপটিক আলসার হবার সুযোগ কমে যায়। তাই শরীর সুস্থ রাখতে হ'লে ছিয়াম রেখে পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিতে হবে। ছাই ও অঙ্গার থেকে যেমন মাঝে-মধ্যে চুলাকে খালি করতে হয়, তেমনি ছিয়াম রাখার মাধ্যমে অযাচিত বর্জ্য থেকে পাকস্থলীকে মাঝে-মধ্যে খালি করা আবশ্যিক।

পেপটিক আলসারের নযীর মুসলিম প্রধান দেশগুলিতে পরিলক্ষিত হয়না। তাছাড়া মিশ্র ধর্মের দেশগুলিতে মুসলমানদের মধ্যে পেপটিক আলসার খুবই কম। এর কারণ হ'ল মুসলমানগণ রামাযানে এক মাস ছিয়াম পালন করেন এবং তাদের খাদ্যে মদ (Alcohol) থাকেনা।

(১২) হযম ক্রিয়ার উপর ছিয়ামের প্রভাব : ক্ষুদ্র থেকে ক্ষুদ্রতর খাবার এমনকি এক গ্রামের এক দশমাংশও যদি পাকস্থলীতে প্রবেশ করে, তখন হযম ক্রিয়ার সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ স্ব স্ব কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের দাবী অনুযায়ী

যকৃতকে (লিভার) নিয়মিত বিশ্রামে রাখতে হয়। আর এই অবসর গ্রহণের সময়কাল বছরে কমপক্ষে একমাস হওয়া বাঞ্ছনীয়। যা রামায়ানের ছিয়াম ব্যতীত সম্ভব নয়। এছাড়া যারা সপ্তাহে দু'দিন নফল ছিয়াম রাখেন, তাদের দেহ আল্লাহর রহমতে সর্বদা ভারসাম্যপূর্ণ থাকে।

(১৩) মস্তিষ্ক শক্তিশালী করণ : ছিয়াম মানুষের মস্তিষ্ককে শক্তিশালী করে। স্মরণশক্তি বৃদ্ধি পায়, কাজে মনোযোগ আসে এবং যুক্তিশক্তি পরিবর্ধিত হয়। এ সময় ফুসফুসে অবাধ গতিতে বায়ু চলাচল করে। ফলে ছিয়াম পালনকালে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র সর্বাধিক উজ্জীবিত হয়।

(১৪) নিম্নের তিনটি নিয়ম পালন করলে শরীরের বিষাক্ত দ্রব্য বের হয়ে যায় এবং দেহকে চাঙ্গা রাখে। (১) সর্বদা পরিশ্রমের মাধ্যমে দেহকে সতেজ রাখা (২) নিয়মিত হাটা-চলা করা। (৩) সপ্তাহে দু'দিন সোমবার ও বৃহস্পতিবার নফল ছিয়াম রাখা। ইঞ্জিন সুরক্ষার জন্য মাঝে-মাঝে যেমন ডকে নিয়ে সার্ভিসিং করতে হয়, তেমনি ছিয়ামের মাধ্যমে মাঝে-মাঝে পাকস্থলী হ'তে বর্জ্য নিষ্কাশণ করে সার্ভিসিং করতে হয়।

(১৫) চরিত্র সংশোধনের ক্ষেত্রেও ছিয়ামের গুরুত্ব অপরিসীম। রামায়ানে এক মাসের ছিয়াম মুমিনকে যাবতীয় অন্যায়ে-অপকর্মে থেকে বিরত রাখে। যা তাকে সুনিয়ন্ত্রিত ও সুন্দর মানুষে পরিণত করে।

(১৬) ছায়ামের জন্য অনায়াসে পালন করার মত কয়েকটি উপদেশ : (ক) প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন (খ) গোশত ও মসলা কম খান (গ) ধীরে ধীরে চিবিয়ে খান (ঘ) ক্রোধ পরিহার করুন (ঙ) শাস্ত ও পবিত্র থাকুন।

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك، اللهم

اغفر لي ولوالديّ وللمؤمنين يوم يقوم الحساب-

‘হাদীছ ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ’ প্রকাশিত বই সমূহ

লেখক : মুহাম্মাদ আসাদুল্লাহ আল-গালিব ১. আহলেহাদীছ আন্দোলন কি ও কেন? ৬ষ্ঠ সংস্করণ (২৫/=)। ২. ঐ, ইংরেজী (৪০/=)। ৩. আহলেহাদীছ আন্দোলন: উৎপত্তি ও ক্রমবিকাশ; দক্ষিণ এশিয়ার প্রেক্ষিতসহ (ডক্টরেট থিসিস)। ২৫০/= ৪. ছালাতুর রাসূল (ছাঃ), ৪র্থ সংস্করণ (১০০/=)। ৫. ঐ, ইংরেজী (২০০/=)। ৬. নবীদের কাহিনী-১, ২য় সংস্করণ (১৫০/=)। ৭. নবীদের কাহিনী-২ (১২৫/=)। ৮. নবীদের কাহিনী-৩ [সীরাতুর রাসূল (ছাঃ) ৩য় মুদ্রণ] ৫৫০/=। ৯. তাফসীরুল কুরআন ৩০তম পারা, ৩য় মুদ্রণ (৩৭০/=)। ১০. ফিরক্বা নাজিয়াহ, ২য় সংস্করণ (২৫/=)। ১১. ইক্বামতে দ্বীন : পথ ও পদ্ধতি, ২য় সংস্করণ (২০/=)। ১২. সমাজ বিপ্লবের ধারা, ৩য় সংস্করণ (১৫/=)। ১৩. তিনটি মতবাদ, ২য় সংস্করণ (২৫/=)। ১৪. জিহাদ ও ক্বিতাল, ২য় সংস্করণ (৩৫/=)। ১৫. হাদীছের প্রামাণিকতা, ২য় সংস্করণ (৩০/=)। ১৬. ধর্মনিরপেক্ষতাবাদ, ২য় সংস্করণ (২৫/=)। ১৭. জীবন দর্শন, ২য় সংস্করণ (২৫/=)। ১৮. দিগদর্শন-১ (৮০/=)। ১৯. দিগদর্শন-২ (১০০/=)। ২০. দাওয়াত ও জিহাদ, ৩য় সংস্করণ (১৫/=)। ২১. আরবী ক্বায়েদা (১ম ভাগ) (৩০/=)। ২২. ঐ, (২য় ভাগ) (৪০/=)। ২৩. ঐ, (৩য় ভাগ) তাজবীদ শিক্ষা (৪০/=)। ২৪. আক্বীদা ইসলামিয়াহ, ৪র্থ প্রকাশ (১০/=)। ২৫. মীলাদ প্রসঙ্গ, ৫ম সংস্করণ (২০/=)। ২৬. শবেবরাত, ৪র্থ সংস্করণ (১৫/=)। ২৭. আশুরায়ে মুহাররম ও আমাদের করণীয়, ২য় প্রকাশ (২০/=)। ২৮. উদাত আহ্বান (১০/=)। ২৯. নৈতিক ভিত্তি ও প্রস্তাবনা, ২য় সংস্করণ (১০/=)। ৩০. মাসায়েলে কুরবানী ও আক্বীক্বা, ৫ম সংস্করণ (২৫/=)। ৩১. তালাক ও তাহলীল, ৩য় সংস্করণ (৩০/=)। ৩২. হজ্জ ও ওমরাহ (৩০/=)। ৩৩. ইনসানে কামেল, ২য় সংস্করণ (২০/=)। ৩৪. ছবি ও মূর্তি, ২য় সংস্করণ (৩০/=)। ৩৫. হিংসা ও অহংকার (৩০/=)। ৩৬. বিদ‘আত হ’তে সাবধান, অনু: (আরবী) -শায়খ বিন বায (২০/=)। ৩৭. নয়টি প্রশ্নের উত্তর, অনু: (আরবী)-শায়খ আলবানী (১৫/=)। ৩৮. সালাফী দাওয়াতের মূলনীতি অনু: (আরবী)-আব্দুর রহমান বিন আব্দুল খালেক (৩৫/=)। ৩৯. জঙ্গীবাদ প্রতিরোধে কিছু পরামর্শ এবং চরমপন্থীদের বিশ্বাসগত বিভ্রান্তির জবাব (১৫/=)। ৪০. ‘আহলেহাদীছ আন্দোলন বাংলাদেশ’ কি চায়, কেন চায় ও কিভাবে চায়?, ২য় প্রকাশ (১৫/=)। ৪১. মাল ও মর্যাদার লোভ (১৫/=)। ৪২. মানবিক মূল্যবোধ, ২য় সংস্করণ (৩০/=)। ৪৩. কুরআন অনুধাবন (২৫/=)। ৪৪. বায়‘এ মুআজ্জাল (২০/=)। ৪৫. মৃত্যুকে স্মরণ (৩৫/=)। ৪৬. সমাজ পরিবর্তনের স্থায়ী কর্মসূচী (৩০/=)। ৪৭. আরব বিশ্বে ইস্তাঙ্গিলের আধাসী নীল নকশা, অনু: (ইংরেজী) -মাহমুদ শীছ খাত্তাব (৪০/=)। ৪৮. অছিয়ত নামা, অনু: (ফার্সী) -শাহ আলিউল্লাহ দেহলভী (২৫/=)। ৪৯. ইসলামী খেলাফত ও নেতৃত্ব নির্বাচন, ২য় সংস্করণ (৪৫/=)। ৫০. তাফসীরুল কুরআন ২৬-২৮ পারা (৩৫০/=)। ৫১. তাফসীরুল কুরআন ২৯তম পারা (২৫০/=)। ৫২. এল্লিডেন্ট (২০/=)। ৫৩. বিবর্তনবাদ (২৫/=)। ৫৪. ছিয়াম ও ক্বিয়াম (৬৫/=)।

লেখক : মাওলানা আহমাদ আলী ১. আক্বীদায়ে মোহাম্মাদী বা মাযহাবে আহলেহাদীছ, ৬ষ্ঠ প্রকাশ (১০/=)। ২. কোরআন ও কলেমাখানী সমস্যা সমাধান, ২য় প্রকাশ (৩০/=)।

লেখক : শেখ আখতার হোসেন ১. সাহিত্যিক মাওলানা আহমাদ আলী, ২য় সংস্করণ (১৮/=)।

লেখক : শাহ মুহাম্মাদ হাবীবুর রহমান ১. সুদ (২৫/=)। ২. ঐ, ইংরেজী (৪০/=)।

লেখক : আব্দুল্লাহেল কাফী আল-কোরায়শী ১. একটি পত্রের জওয়াব, ৩য় প্রকাশ (১২/=)।

লেখক : মুহাম্মাদ নূরুল ইসলাম ১. ছহীহ কিতাবুদ দো‘আ, ৩য় সংস্করণ (৪৫/=)। ২. সাড়ে ১৬ মাসের কারাস্মূতি (৪০/=)।

লেখক : ড. মুহাম্মাদ কাবীরুল ইসলাম ১. ধৈর্য : গুরুত্ব ও তাৎপর্য (৩০/=)। ২. মধ্যপন্থা : গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা (৩০/=)। ৩. ধর্মে বাড়াবাড়ি, অনু: (উর্দু) -আব্দুল গাফফার হাসান