চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা

ডা. দেওয়ান এ. কে. এম. আবদুর রহীম

চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা

ডাঃ দেওয়ান একেএম আবদুর রহীম

ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ

www.pathagar.com

চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা ঃ দেওয়ান এ কে এম আবদুর রহীম; এমবিবিএস, এমসিপিএস, ডিপিএম। ইফাবা প্রকাশনা ঃ ১১৬৭/২। ইফাবা গ্রন্থাগার ঃ ২৯৭.৫৩। ISBN : --984-06-0076--1 প্রথম সংস্করণঃ জুন ১৯৮৪। দ্বিতীয় সংস্করণ ঃ এপ্রিল ১৯৮৭। তৃতীয় সংস্করণ ঃ আষাঢ় ১৩৯৯, যিলহজ্জ ১৪১২, জুন ১৯৯২। প্রকাশনায়ঃ প্রকাশনা পরিচালক, ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, বায়তুল মুকাররম, ঢাকা-১০০০। প্রচ্ছদেঃ হাসান সাইয়ীদ। মুদ্রণ ও বাঁধাইয়ে ঃ ইসলামিক ফাউন্ডেশন প্রেস, বায়তুল মুকাররম, ঢাকা-১০০০।

মূল্য ঃ তের টাকা পঞ্চাশ পয়সা

CHIKITSHA-BIGYANIR DRISTITEY ROZA: The Fasting in the Eye of Medical Scientist written by Dr. Dewan AKM Abdur Rahim in Bengali and published by the Islamic Foundation Bangladesh.

June 1992

Price: Tk 13·50 ; U S Dollar : 1·00

www.pathagar.com

উৎসর্গ

আজীবন স্নেহ, মমতা, তত্ত্বাবধান ও ইসলামী শাসনের ফলে ইহকাল ও পরকালের শিক্ষা লাভের প্রয়োজনীয়তা যাঁহার নিকট হইতে উপলব্ধি করিতে পারিয়াছি, যাঁহার জীবন-ব্যাপী আদর্শ ইসলামী পরিবেশ আমাদিগকে ইসলামী জীবন-ব্যবস্থা গ্রহণ ও মানিয়া চলিতে অনুপ্রাণিত করিয়াছে, যাঁহার পরিশ্রম, চেষ্টা ও সাধনার ফলে আমরা আধুনিক জ্ঞান-বিজ্ঞান ও ধর্মীয় শিক্ষা লাভে সমর্থ হইয়াছি, আমার সেই পরম শ্রদ্ধেয় আব্বা মৌলবী দেওয়ান আবদুল কুদ্দুছ সাহেবের পবিত্র নামে এই 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' নামক বইখানি উৎসর্গ করিলাম।

দেওয়ান একেএম আবদু রহীম

www.pathagar.com

প্রকাশকের কথা

ডাক্তার দেওয়ান একেএম আবদুর রহীম রোযা মানব জীবনে, চরিত্রে ও স্বাস্থ্যে কি ধরনের কার্যকরী ভূমিকা রাখে, বিশেষ করে রোযার ফলে মানুষের স্বাস্থ্যের কি ধরনের উপকার হয় সে সম্পর্কে 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' পুস্তিকাতে আলোচনা করেছেন। মানুষের নফ্‌স দমনে রোযা যেমন কার্যকর তেমনি মানুষের স্বাস্থ্য সংরক্ষণে ও ব্যাধি নিরাময়ে যে রোযা ঔষধের মত কার্যকর সেটাই লেখকের বক্তব্য। লেখক অত্যন্ত সূক্ষ্ম দৃষ্টিতে বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণের দ্বারা রোযা রাখার অসাধারণ গুণকে চিত্তাকর্ষকভাবে ব্যাখ্যা করেছেন। বইটি সর্বমহলে সমাদৃত হয়েছে। এর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হলো। যুক্তিভিত্তিক ও বৈজ্ঞানিক উপস্থাপনার গুণে আমাদের মানসিকতাকে ইসলামী আহকামে আরো মজবুত করবে এ আশা ও বিশ্বাস রাখছি।

www.pathagar.com

অভিমত

আমি ডাঃ দেওয়ান একেএম আবদুর রহীম সাহেবের 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' গ্রন্থখানা আদ্যোপান্ত মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়াছি এবং উহা আমার সম্পাদিত সাপ্তাহিক 'আরাফাত'–এ ধারাবাহিকভাবে প্রকাশিত হইয়াছে। লেখক শুধু একজন সুবিজ্ঞ চিকিৎসকই নন; তিনি আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের উপর গবেষণামূলক লেখা অত্যন্ত মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া থাকেন। তাঁহার ব্যাপক পাঠাভ্যাস এবং চিন্তাধারার ফলশ্রুতি স্বরূপ আমরা তাঁহার নিকট 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' শীর্ষক একখানা অত্যন্ত তত্ত্বহুল ও তথ্যপূর্ণ এবং যুগের চাহিদা পূরণের উপযোগী গ্রন্থ লাভ করিয়াছি।

এই গ্রন্থ পাঠে সাধারণ পাঠক ছাড়াও বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে যাঁহারা ইসলামের অনুষ্ঠানগুলি মূল্যায়ন করিতে চাহেন তাঁহারাও উপকৃত হইবেন। লেখক রোযা দীর্ঘ জীবন লাভের সহায়ক, রোযা রোগের প্রতিষেধক এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের উপর রোযার শুভ প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের মতামত উদ্ধৃত করিয়া তাঁহার দাবিকে যেভাবে প্রতিষ্ঠিত করিয়াছেন তাহা বাস্তবিকই চমকপ্রদ।

বাংলা ভাষায় এই দৃষ্টিকোণ হইতে অন্য কেহ রোযা সম্বন্ধে এমন তত্ত্বপূর্ণ আলোচনা করিয়াছেন বলিয়া আমার জানা নাই। ডাঃ আবদুর রহীমের এই রচনা পড়িয়া বাংলাভাষীরা প্রভূত উপকৃত হইবেন বলিয়া আমার দৃঢ় বিশ্বাস।

মুহাম্মদ আবদুর রহমান
১৪. ১. ৮২ ইং
সম্পাদক, সাপ্তাহিক আরাফাত
৯৮, নওয়াবপুর রোড, ঢাকা

www.pathagar.com

অভিমত

'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা'র লেখক ডাঃ দেওয়ান একেএম আবদুর রহীম-এর লেখাটি সাপ্তাহিক আরাফাত পত্রিকায় ধারাবাহিকভাবে প্রকাশিত হওয়ার সময় আগাগোড়া আমার পাঠের সুযোগ হইয়াছে। লেখক একজন আধুনিক বিজ্ঞান শিক্ষায় শিক্ষিত চিকিৎসক হওয়া সত্ত্বেও ইসলামী জ্ঞান অর্জনের ব্যাপারেও অগ্রগামী। তাহারই প্রমাণস্বরূপ তিনি আমাদিগকে উপহার দিয়েছেন আলোচ্য গ্রন্থখানি। আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত এক শ্রেণীর মুসলিম সমাজের যুবক ইসলামকে অস্বীকার করিতেছে, অপর পক্ষে এই বিংশ শতাব্দীর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির যুগে অন্য এক শ্রেণীর মুসলিম সমাজের তরুণরা সবকিছুকে বিজ্ঞানের কষ্টিপাথরে যাচাই করিয়া লইতে চায়। সে ক্ষেত্রে ডাঃ আবদুর রহীম সাহেবের লেখা 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' নামক গ্রন্থখানি ঐ সমস্ত তরুণ যুবকদের পাথেয় ও মনের খোরাক হইবে বলিয়া আমি মনে করি। তাহা ছাড়া এই বই সাধারণ পাঠকদের মনেও বেশ উৎসাহ দিবে--বিশেষ করিয়া রুগ্ন ও জীর্ণ দেহের পাশাপাশি যাঁহারা উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগে ভুগিতেছেন তাঁহারাও আশা করি অনেক উপকৃত হইবেন। ইসলামের প্রত্যেকটি অনুষ্ঠান ও রীতিনীতি বিজ্ঞান ভিত্তিক সন্দেহ নাই, কিন্তু ইহার উপর ব্যাপকভাবে গবেষণার প্রয়োজন রহিয়াছে। লেখক ইসলামের পঞ্চ স্তম্ভের অন্যতম স্তম্ভ রোযা সম্বন্ধে যে বৈজ্ঞানিক আলোচনা করিয়াছেন তাহাতে সত্যি আমাদিগকে তিনি তাক লাগাইয়া দিয়াছেন। তাঁহার এই রচনাটি বই আকারে বাহির হইলে বাংলাদেশের জনসাধারণের প্রভূত উপকার সাধিত হইবে। আমি মহান আল্লাহ্‌র নিকট প্রার্থনা করি যে, এই গ্রন্থটিকে কবূল করিয়া নেন। আমীন।

হাফেজ মাওলানা আবদুল হালিম

১৬-১-৮২

ইমাম ও খতীব, বংগভবন মসজিদ, ঢাকা

www.pathagar.com

প্রথম সংস্করণের ভূমিকা

আল্লাহ্‌র অনুগ্রহে এই অধমের লেখা 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' আজ জনসমাজে প্রকাশিত হইল।

ইসলামের সবকয়টি বিধানই নির্ভুল ও সর্বাঙ্গ সুন্দর। রোযা শুধু যে আত্মার নয়, দেহের সুস্থতারও সহায়ক, সে খবর অনেকেই রাখে না। চিকিৎসা বিজ্ঞানের আলোকে এই সত্যটিকে আমি তুলিয়া ধরিবার চেষ্টা করিয়াছি। বর্তমান যুগ বিজ্ঞানের যুগ। সারা বিশ্বে আজ বিজ্ঞানের জয়-জয়কার। বিজ্ঞানের যুক্তি-প্রমাণ ছাড়া কেউ কিছু মানিতে রাযী নয়। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনেও আজ বিজ্ঞানের আধিপত্য।

ইসলামই সর্বপ্রথম বিশ্বের মানব সমাজ ও জ্ঞানীদেরকে প্রাকৃতিক জগৎ, সৃষ্টি-শৃঙ্খলা সম্পর্কে চিন্তাভাবনা ও গবেষণা করিবার আহবান জানাইয়াছে। বিজ্ঞানের সঙ্গে যে ধর্মের বিরোধ, সে ধর্ম ইসলাম নয়। ইসলাম বিজ্ঞানের সমর্থক, পরিপোষক। বিজ্ঞান আল্লাহ্‌র দেওয়া নিয়ামত; অতএব তাহা ইসলাম বিরোধী হইতে পারে না। বিজ্ঞানের নামে কেহ অবৈজ্ঞানিক কোন কথা বলিলে ইসলাম অবশ্যই তাহার বিরোধিতা করিবে।

রোযা ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের অন্যতম। অথচ মুসলিম সমাজের এক শ্রেণীর আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত ব্যক্তিগণ রোযাকে অস্বীকার করে এবং উহা পালন করে না। তাহা ছাড়া অনেক চিকিৎসাবিদও হাইপার এসিডিটি, পেপটিক আলসার প্রভৃতি রোগীকে রোযা রাখিতে নিষেধ করিয়া থাকেন। অবশ্য অসুখ অবস্থায় রোযা রাখা ইসলাম নিষেধ করিয়াছে কিন্তু তলাইয়া দেখা প্রয়োজন সত্যি কি উল্লিখিত অসুখগুলি রোযা রাখিলে বাড়িয়া যায়? আমি যতটুকু সম্ভব চেষ্টা করিয়াছি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, বিশেষ করিয়া পাকস্থলী ও অন্ত্রের উপর রোযার কি কি শুভ প্রতিক্রিয়া হয় তাহার বিস্তারিত ব্যাখ্যা দিতে। আশা করি আমার এই ক্ষুদ্র রচনাটি পড়িয়া বাংলা

www.pathagar.com

ভাষাভাষী চিকিৎসক ও আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত ব্যক্তিগণ যাঁহারা রোযাকে বড় ভয় এবং অস্বীকার করিয়া থাকেন তাঁহাদের ভুল ভাঙিবে এবং তাহা হইলে আমার শ্রম সার্থক হইয়াছে বলিয়া মনে করিব। রোযাতঙ্ক (Fasting phobia) অর্থাৎ রোযাকে যাহারা ভয় করে তাহাদের জন্য এই বইটি সাইকোথেরাপী (psychotherapy) হিসাবে কাজ করিবে বলিয়া আমার বিশ্বাস। ভবিষ্যতে এই আলোচনাটিকে অধিকতর বিস্তারিত এবং আরও অধিক তত্ত্ব ও তথ্যপূর্ণ করিবার ইচ্ছা রহিয়াছে, যদি আল্লাহ্ তা'আলা আমাকে তওফীক দান করেন।

উপসংহারে বিজ্ঞ পাঠক-পাঠিকাগণের খেদমতে আমার বিনীত আরয, তাঁহারা এই গ্রন্থের কোথাও ভুল-ত্রুটি দেখিলে অনুগ্রহপূর্বক আমাকে তাহা জ্ঞাত করাইবেন। ইনশাআল্লাহ্ আগামী সংস্করণে আমি ঐ সমস্ত ভুল সংশোধনের চেষ্টা করিব।

দেওয়ান একেএম আবদুর রহীম

১৩. ১. ৮২ ইং

www.pathagar.com

৩য় সংস্করণের ভূমিকা

আলহামদুলিল্লাহ! আমার লেখা 'চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা' বই খানার ১ম ও ২য় সংস্করণ খুব তাড়াতাড়ি নিঃশেষ হইয়া যায়। বাজারে ও পাঠক সমাজে ব্যাপক চাহিদার জন্য ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ এই বইটির পুনঃমুদ্রণের সিদ্ধান্ত লইয়াছে জানিতে পারিয়া ফাউন্ডেশন কর্তৃপক্ষকে জানাই আন্তরিক অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা। বইটিতে কিছু কিছু সংযোজন ও পরিবর্ধন করিয়া উহাকে আরো আকর্ষণীয় ও যুক্তিভিত্তিকভাবে উপস্থাপন করিবার চেষ্টা করা হইয়াছে এই ৩য় সংস্করণে। একটা জিনিসের প্রতি আমাদের খেয়াল রাখিতে হইবে–তাহা হইল 'রোযা আল্লাহ্‌র হুকুম' তাই উহা যথাযথভাবে অবশ্যই পালনীয়। ইহা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী–এই মনমানসিকতা ও বিশ্বাস লইয়া রোযা পালন করা ঠিক হইবে না। তবুও যাহারা বুঝে না বা যাহারা প্রশ্ন তুলেন এই বইখানা তাদের মনের খোরাক হইবে বলে আমার বিশ্বাস। এই সন্দর্ভটি পড়িয়া বাংলাভাষীরা প্রভূত উপকৃত হইবেন বলিয়া আমার বিশ্বাস এবং তাহাতেই আমার শ্রম সার্থক হইবে বলিয়া মনে করিব। আল্লাহ্ কবুল করুন।

লেখক

১/৪/৯২ ইং

www.pathagar.com

www.pathagar.com

সূচীপত্র

রোযার ঐতিহাসিক পটভূমি/১
রোযার বৈশিষ্ট্য/৪
রোযা দীর্ঘ জীবন লাভের সহায়ক/১০
রোযা রোগের প্রতিষেধক/১১
শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের উপর রোযার প্রতিক্রিয়া/১৪
জিহবা ও লালাগ্রন্থি/১৪
পাকস্থলী ও অন্ত্র/১৫
লিভার, প্লীহা, অগ্নাশয়, কিডনী ও মূত্রথলি/১৯
হৃৎপিন্ড ও ধমনী তন্ত্র/১৯
প্রজনন অঙ্গ/২০
মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র/২১
মানসিক শান্তি ও শক্তি/২১
নিদ্রা/২২
তামাকবিহীন রামাযান মাস/২৪
রোযাদার বনাম থুথু ফেলা/২৬
উপসংহার/২৬
সহীহ হাদীসদ্বয়ের উদ্ধৃতি/৩১
তথ্যপঞ্জী/৩৮

www.pathagar.com

চিকিৎসা বিজ্ঞানীর দৃষ্টিতে রোযা

www.pathagar.com

রোযার ঐতিহাসিক পটভূমি

হযরত আদম (আ) হইতে হযরত নূহ (আ) পর্যন্ত প্রতি চান্দ্র মাসের ১৩, ১৪, ১৫, তারিখে রোযা ফরয ছিল। ইহুদীদের প্রতি সপ্তাহে শনিবার, বৎসরে মুহররমের ১০ তারিখে এবং হযরত মূসা (আ)-র তূর পাহাড়ে তাওরাত পাইবার পূর্বে দীর্ঘ ৪০ দিন একাদিক্রমে রোযা পালনরত অবস্থানের স্মৃতি স্মরণে ৪০ দিন রোযা পালনের নির্দেশ আছে। হযরত ঈসা (আ) ইঞ্জীল পাওয়ার পূর্বে দীর্ঘ ৪০ দিন রোযা পালন করিয়াছিলেন। হযরত দাউদ (আ) ১দিন পর পর রোযা রাখিতেন (বুখারী ও মুসলিম)। মুসলমানদের উপর রামাযান মাসের পূর্ণ ১মাস রোযা ফরয হয় হযরত মুহাম্মদ (সা)-এর হিজরতের ২য় সালে।

হিন্দুস্থানের ঐতিহ্য অনেক পুরাতন বলে মনে করা হয়। প্রত্যেক মাসের ১১ ও ১২ তারিখ ব্রাহ্মণরা একাদশী ও দ্বাদশীর উপবাস পালন করিয়া থাকেন। এই হিসাবে সারা বছর উপবাসের সংখ্যা দাঁড়ায় ২৪-এ। কোন কোন ব্রাহ্মণ কার্তিক মাসের প্রতি সোমবার উপবাস পালন করিয়া থাকেন। হিন্দুস্থানের প্রতিটি ধর্মে যেমন জৈন ধর্মের মধ্যে উপবাসের শর্তাবলী ছিল কঠোর। তাহাদের হিসাব মতে ৪০ দিন ১টি উপবাসব্রত পালিত হইত। গুজরাট ও দাক্ষিণাত্যের জৈন ধর্মাবলম্বীরা আজও প্রতি বৎসর কয়েক সপ্তাহ ধরিয়া উপবাস পালন করেন। প্রাচীন মিসরীয়দের মাঝে এবং অন্যান্য ধর্মে আনন্দোৎসবের মতন উপবাস থাকিবার প্রথা চালু ছিল।

রোযার প্রাথমিক ইতিহাস সম্বন্ধে সমাজ বিজ্ঞানীদের ধারণা ভিন্নরূপ। ইংল্যান্ডের বিখ্যাত সমাজ বিজ্ঞানী হাবার্ট স্পেন্সার Principles of Sociology গ্রন্থে কতিপয় অসংযত ও বন্য আদিম গোত্রের প্রকৃতি ও স্বভাবের প্রতি লক্ষ্য করিয়া অনুমান করিয়াছেন, রোযার শুরু হয়তো এই ভাবেই হইয়াছিল যে, আদিম যুগে মানুষ ক্ষুৎপিপাসায় জর্জরিত থাকিত বিধায় তাহারা মনে করিত_আমাদের আহার্য বস্তু এইভাবেই হয়তো অন্যের ভাগ্যে চলিয়া যায় (ইনসাইক্লোপেডিয়া ব্রিটেনিকা ১০ম খন্ড, ১৯৪ পৃঃ, একাদশ সংস্করণ)। কিন্তু তথ্যানুসন্ধানীদের দৃষ্টিতে তাঁহার এই অনুমান গ্রহণীয় নয়। মুসলমান হিসাবে আমরা ঐ অংশীবাদী সমাজে রোযা সম্পর্কে যে

www.pathagar.com

সকল অনুমানসুলভ মতবাদ রহিয়াছে তাহা মানিতে পারি না। ইনসাইক্লোপেডিয়া ব্রিটেনিকায় 'রোযা' প্রবন্ধের লেখক লিখিয়াছেন, "এমন কোন ধর্ম আমাদের স্মরণে আসে না যার ধর্মীয় নিয়ম-নীতির মাঝে অবশ্যই রোযাকে অন্তর্ভুক্ত করা হয় নাই। তিনি আরো বলিয়াছেন, প্রকৃতই রোযা ধর্মীয় কর্মকান্ড হিসাবে সকল ধর্মের মাঝেই বিদ্যমান আছে।" (ঐ পৃঃ ১৯৩)

আল্লাহ্ তা'আলা প্রতিটি প্রাণীদেহের জন্যে এইরূপ পদ্ধতি নির্ধারণ করিয়াছেন যে, প্রয়োজনানুযায়ী যদি পানাহার না মিলে তবে জীবন ধারণ কষ্টকর হইয়া পড়ে। ক্ষুদ্র প্রাণী সকল তাহাদের আহারের সমতা বিধান করিয়া চলে কিন্তু মানুষ সৃষ্টির সেরা এবং বুদ্ধিমান হওয়া সত্ত্বেও ক্ষুদ্র প্রাণীদের উল্টা সীমাতিক্রম করিয়া থাকে। ফলে নিজেই বিভিন্ন রোগ সৃষ্টির কারণ হইয়া দাঁড়ায়।

তবে মানুষ আল্লাহ প্রদত্ত জ্ঞান ও বুদ্ধির দ্বারা স্বীয় রোগের বিরুদ্ধে বিভিন্ন প্রকার নিরাপত্তামূলক চিকিৎসা গ্রহণ করিয়া থাকে। তাহার মধ্যে সবচেয়ে উত্তম ব্যবস্থা হিসাবে যাহা বলা হইয়া থাকে তাহা হইল, কিছু দিন পরপর পানাহার বন্ধ করিয়া পাকস্থলীকে খালি রাখিয়া বিশ্রাম দেওয়া। পৃথিবীর অধিকাংশ ধর্মে পাকস্থলী খালি রাখিবার বিধান আছে। প্রচলিত অর্থে এইটাকে রোযা বলা যাইতে পারে। হিন্দুরা ২৪ ঘন্টার জন্য উপবাস (বা রোযা) রাখে। তরকারি এবং আগুনে পাক করা কোন খাদ্য-দ্রব্য তাহারা এই সময় ভক্ষণ করে না। তবে কাঁচা দুধ, পানি, সরবত, হুক্কা বা সিগারেট ইত্যাদি পান করাতে কোন ক্ষতি মনে করে না। বর্তমান যুগের খৃষ্টান সম্প্রদায় শুধু মাছ, গোশ্‌ত ও অন্যান্য কয়েকটি দ্রব্য ছাড়া সব কিছুই উপবাসের মধ্যে খাইয়া থাকে। তেমনিভাবে ইহুদীদের মাঝেও কোন কোন খাদ্যদ্রব্য রোযার মধ্যেও খাইতে পারিবে।

ইসলামে একটি পূর্ণ চান্দ্র মাস হিসাবে ১ মাস রোযা রাখা প্রাপ্ত বয়স্ক ও সুস্থ নর-নারীর উপর অবশ্য কর্তব্য। কিন্তু রুগ্ন ব্যক্তি, ভ্রমণকারী, বৃদ্ধাবস্থা, গর্ভাবস্থা এবং স্তন্যদান কারিণীর জন্য রোযা রাখা ঐ সময় ফরয নয়। পরে কাযা হিসাবে আদায় করিয়া নিতে হইবে। কিন্তু যাহার রোগ একেবারেই সারবার কোন লক্ষণ নাই এবং বার্ধক্যজনিত কারণে রোযা রাখিতে অপারকতার অবস্থায়, এই দুইক্ষেত্রে একজন মিসকিনকে দুই বেলা ৩০ দিন খাওয়াইতে হইবে, যাহা আমাদের দেশে প্রচলিত বদলা

www.pathagar.com

রোযা হিসাবে সকলের নিকট পরিচিত তাহার ব্যবস্থা নিতে হইবে। চন্দ্র এবং সৌর বৎসরের পার্থক্যের কারণে ৩৬ বৎসরের মধ্যে রোযা শীত ও গ্রীষ্মকালে আবর্তিত হয়। এইভাবে ৫০ বা তার চাইতে বেশি বয়সের লোকেরা উভয় ঋতুতে রোযা রাখিবার অভিজ্ঞতা অর্জন করে।

আধুনিক শিক্ষিত লোকদের পক্ষ হইতে একটি প্রশ্ন উঠিয়া থাকে। তাহা হইল, উত্তর গোলার্ধ বা দক্ষিণ গোলার্ধ যেখানে ৬ মাস দিন এবং ৬ মাস রাত থাকে। সেখানে আমাদের দেশের ন্যায় ২৪ ঘন্টার ১ দিন অন্তর সূর্যাস্ত ও সুবহে সাদিক হিসাব করা সম্ভব নয়। সেখানে সূর্যাস্ত ও সুবহে সাদিক আমাদের দেশের হিসাবে ৬ মাস পর পর। সেখানে সুবহে সাদিক হইতে সূর্যাস্ত পর্যন্ত কুরআনের বিধানানুযায়ী রোযা রাখা সম্পূর্ণভাবে অসম্ভব। ইহার যুক্তিসঙ্গত উত্তরে আমরা প্রথমত বলিতে পারি যে, ইসলাম কাহারো ক্ষমতার বাইরে তাহার উপর কোন বিধান প্রয়োগ করে না। দ্বিতীয়ত, সেখানকার বাসিন্দারা নিজ নিজ কাজকর্ম,পানাহার, নিদ্রা ও জাগ্রত হওয়ার জন্য যেভাবে সময় নির্ধারণ করে, সেইভাবে নামায ও রোযার জন্যও করিবে। এই প্রসঙ্গে বলিতে হয়, একদা রাসূলুল্লাহ (সা) বলিলেন, ইয়াজুজ মাজুজের সময় দিন ১ বছরের ন্যায় সমান হইবে। তখন সাহাবা (রা) জিজ্ঞাসা করিলেন, তখন কি একদিনের নামায যথেষ্ট হইবে? হুজুর (সা) বলিলেন, "না, নামাযের জন্য সময়ের অনুমান করিয়া নিতে হইবে।" (মুসলিম)

www.pathagar.com

রোযার বৈশিষ্ট্য

রমযান আরবী নবম মাসের নাম। চাঁদের আবর্তন দ্বারা যে এক বৎসর গণনা করা হয়, কুরআনে সূরা আত্‌তাওবার ৩৬নং আয়াতে সেই এক বৎসর বার মাসে গঠিত হয় বলিয়া ঘোষণা করা হইয়াছে ঃ

اِنَّ عِدَّةَ الشُّهُوْرِ عِنْدَ اللّٰهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِىْ كِتَابِ اللّٰهِ

"নিশ্চয়ই আল্লাহ্‌র নিকট মাসসমূহের সংখ্যা হইতেছে 'বারো,' ইহা আল্লাহ্‌র গ্রন্থে লেখা।"

চান্দ্র বৎসরের বার মাসের মধ্যে শুধু রমযান মাসের নাম কুরআনে উল্লিখিত আছে। সূরা আল্‌–বাকারার ১৮৫নং আয়াতে আল্লাহ্‌তা'আলা বলিতেছেন ঃ

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِىْ اُنْزِلَ فِيْهِ الْقُرْآنُ ۔ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ بَيِّنٰتٍ مِّنَ الْهُدٰى وَ الْفُرْقَانِ ۔ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۔ وَ مَنْ كَانَ مَرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ ۔ يُرِيْدُ اللّٰهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيْدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ۔ وَ لِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَ لِتُكَبِّرُوا اللّٰهَ عَلٰى مَا هَدٰاكُمْ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ۔

"রমযান সেই মাস, যাহাতে কুরআনকে অবতীর্ণ করা হইয়াছে। যে কুরআন মানব জাতির পথ প্রদর্শক এবং যাহাতে সঠিক পথের নিদর্শনসমূহ প্রদত্ত হইয়াছে এবং যাহা সত্য ও মিথ্যার প্রভেদকারী। অতএব এই মাস যাহারা প্রত্যক্ষ করিবে

www.pathagar.com

তাহাদিগকে রোযা পালন করিতে হইবে। আর যদি কেহ অসুস্থ হয় কিংবা ভ্রমণ কার্যে রত থাকে, তবে সে যেন অন্যান্য দিনে এই রোযার সংখ্যা পূর্ণ করিয়া লয়। বস্তুত আল্লাহ্ তোমাদের কাজ সহজ করিয়া দিতে চাহেন, কোনরূপ কঠোরতা আরোপ করা আল্লাহ্র ইচ্ছা নাই। তোমাদিগকে এই জন্য বলা হইতেছে যে, তোমরা রোযার সংখ্যা পূরণ করিতে পার এবং আল্লাহ্ তোমাদিগকে যে সত্য পথের সন্ধান দিয়াছেন সেই জন্য আল্লাহ্র কৃতজ্ঞ হইতে পার।"

এই মাসে আল্লাহ্ তা'আলা মুসলমানদের উপর রোযা ফরয করিয়া দিয়াছেন। কুরআন মজীদে সূরা বাকারা, নিসা, মায়িদা, মরিয়ম, আহযাব ও মুজাদালাহ্–এই ছয়টি সূরায় মোট চৌদ্দবার সিয়াম (রোযা) শব্দটির প্রয়োগ দেখা যায়। তবে রোযার বিধান সম্বলিত আয়াতগুলির একত্র সমাবেশ ঘটিয়াছে সূরা বাকারায়। তাহা ছাড়া সহীহ্ হাদীস গ্রন্থগুলিতে রোযার মাহাত্ম্য, মর্যাদা ও বিধি–বিধান সবিস্তারে বর্ণিত হইয়াছে।

কুরআনে সূরা আল্ বাকারার ১৮৩–১৮৪ আয়াতে ইরশাদ হইতেছে ঃ

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ـ اَيَّامًا مَّعْدُوْدَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيْضًا اَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ ـ

"হে মুমিনগণ, তোমাদের উপর রোযা ফরয করা হইয়াছে। যেরূপ তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর ফরয করা হইয়াছিল। যেন তোমরা পরহিযগারের গুণে ভূষিত হইতে পার। অল্প কয়েকদিনের জন্য মাত্র। তোমাদের মধ্যে কেহ অসুস্থ থাকিলে অথবা সফরে থাকিলে অন্য সময় হিসাব গণনা করিয়া রোযা রাখিবে।"

হযরত আদম (আ) হইতে হযরত নূহ (আ) পর্যন্ত প্রতি চান্দ্র মাসের যে ১৩, ১৪, ১৫ তারিখে রোযা ফরয ছিল, ইহাকে বলা হইত "আইয়ামে বীয"–এর রোযা (থানভী, ১৯৭৯)।মুহররমের দশ তারিখে অর্থাৎ আশুরার রোযা হইল হযরত মূসা (আ)–র শুকরিয়া রোযা। এই দিনে আল্লাহ্ তা'আলা হযরত মূসা (আ) ও তাঁহার অনুসারীদিগকে ফিরআউন ও তাহার সৈন্যদের আক্রমণ হইতে রেহাই দিয়াছিলেন এবং ফিরআউন ও

www.pathagar.com

তাহার সমস্ত সৈন্যদিগকে পানিতে ডুবাইয়া মারিয়াছিলেন। মাওলানা আশরাফ আলী থানভী প্রণীত "বয়ানুল কুরআনে" রুহুল মা'আনীর বরাত দিয়া খৃষ্টানদের রোযার বর্ণনা দেওয়া হইয়াছে এইভাবে–"খৃষ্টানদের উপর রমযানের রোযা ফরয ছিল। আদি খৃষ্টানরা এক মাস রোযার সাথে আরও ২০ দিন বাড়াইয়া নিল।" তাহা ছাড়া আল্লাহ্ কর্তৃক যে সব ধর্মমত প্রেরিত হয় নাই তাহাদের মধ্যেও কোন না কোনভাবে প্রাচীনকাল হইতে উপবাসের বিধানের খবর পাওয়া যায়। ভারতের উচ্চবর্ণের হিন্দুরাও একাদশীর উপবাস পালন করিতেন। হযরত মুহাম্মদ (সা)–এর হিজরতের দ্বিতীয় সালে মুসলমানদের উপর একমাস রোযা ফরয করা হয়। এইভাবে আল্–কুরআনের বর্ণনা ঃ

كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ

"যেরূপ ফরয করা হইয়াছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর" রোযার ঐতিহাসিক সত্যতাই প্রমাণ করে।

হাদীসে আছে, "কল্ব যখন ভাল থাকে তখন শরীরও ভাল থাকে, আর কল্ব যখন বিকৃত হইয়া পড়ে তখন শরীরও বিকৃত হইয়া পড়ে। এই কল্বকে ভাল রাখিবার জন্যই ইসলামে রোযা (সিয়াম), নামায (সালাত) ও যিক্র পদ্ধতির ব্যবস্থা রহিয়াছে।" এইগুলির মধ্যে সিয়ামের স্থান উর্ধ্বে। কারণ সিয়াম দ্বারা মানুষ মুত্তাকী হইতে পারে। আল্লাহ্র গুণে সর্বাধিক গুণান্বিত হইবার বাস্তব অনুশীলন হইতেছে সিয়াম সাধনা। ইসলামের যে পাঁচটি স্তম্ভ আছে তাহার মধ্যে রোযাকে অন্যতম শ্রেষ্ঠ বলিয়া গণ্য করা হয়। কেননা আল্লাহ্ তা'আলা বলিতেছেন ঃ

الصَّوْمُ لِى وَ اَنَا اَجْزِى بِهٖ

"রোযা খাস আমার ভয়ে হয়। উহার বদলা আমি নিজে দিব।"

ধনী–দরিদ্র সকল প্রাপ্তবয়স্ক মুসলিম নর–নারীর উপর রোযা ফরয। এই রোযা পালন ছাড়া নামায, যাকাত, হজ্জ এমনকি কলেমা "লা–ইলাহা ইল্লাল্লাহ মুহাম্মাদুর

www.pathagar.com

রসূলুল্লাহ্" পর্যন্ত আল্লাহ্র নিকট গৃহীত হইবে না (আলীমুদ্দীন ১৩৯৯ হিঃ)। ধন ও মালের যেমন যাকাত আদায় করিতে হয় ঠিক তেমনি রোযা শরীরের যাকাতস্বরূপ।

রোযা ফার্সী শব্দ-ইহার আভিধানিক অর্থ 'উপবাস'। প্রচলিত রোযা শব্দটি আরবী 'সিয়াম' (صيام)-এর স্থান অধিকার করিয়াছে। নিছক উপবাস বা রোযা সিয়ামের প্রতিশব্দ নয়। রময (رمض) শব্দ হইতে রমযানের উৎপত্তি। ইহার ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হইতেছে 'দাহন', বলা যায় 'অসৎ প্রবৃত্তির দাহন'। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, 'রমযান' আল্লাহ্র অন্যতম নাম, অতএব উহা ব্যুৎপত্তি সিদ্ধ নয়। এই প্রসঙ্গে সুপ্রসিদ্ধ মুহাদ্দিস ও ইসলামী চিন্তাবিদ শাহ্ ওয়ালীউল্লাহ্ দেহ্লভী (র) বলিয়াছেন, "যেহেতু পাশবিক বাসনার প্রাবল্য ফেরেশ্তা-সুলভ চরিত্র অর্জনের পক্ষে অন্তরায়, সুতরাং ইহার প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। অতএব এই উপকরণগুলিকে পরাভূত করিয়া পাশবিক শক্তিকে আয়ত্তাধীন করা হইতেছে রোযার সূক্ষ্ম তাৎপর্য।" আরবীতে আমরা যাহাকে 'সওম' বলি তাহার বহুবচন হইল 'সিয়াম'। সিয়াম বা সওম শব্দটি মাস্দার। আরবী সোয়াদ, ওয়াও, মিম ধাতু হইতে নির্গত দুইটি মাস্দারই নির্বিচারে ব্যবহৃত হয়। শব্দটির মৌলিক অর্থ বিশ্রাম লওয়া, বিরত থাকা। শরীয়তে এর অর্থ আল্লাহ্র নির্দেশ পালনের উদ্দেশ্যে সুবেহ্ সাদিকের প্রারম্ভ হইতে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহার ও সহবাস হইতে বিরত থাকা। কাজেই স্পষ্টই বোঝা যাইতেছে রোযার মূল উদ্দেশ্য হইতেছে পাশবিক প্রবৃত্তি দমন। রোযার মাধ্যমে তাহা সম্ভব বলিয়া যুগে যুগে নবী-রসূলগণ ওহী লাভের প্রাক্কালে রোযা পালন করিতেন।

হযরত মূসা (আ) তূর পাহাড়ে আল্লাহ্র নিকট হইতে তওরাত পাওয়ার পূর্বে সুদীর্ঘ ৪০ দিন একাদিক্রমে রোযা রাখিবার পর মানবিক জীবনের বহু উর্ধ্বে আরোহণ করিয়াছিলেন। হযরত ঈসা (আ) ইঞ্জীল পাওয়ার পূর্বে দীর্ঘ ৪০ দিন অনুরূপ সাধনা করিয়াছিলেন। ইহুদী ও খৃষ্টানদের উপর যে ৪০ দিন রোযা ফরয তাহাকে 'Lent' বলা হয়। অবশ্য খৃষ্টানদের খুব কম লোকই এই রোযা পালন করে। মুসলমান ও আহলে কিতাবদের (ইহুদী ও নাসারা) রোযার মধ্যে পার্থক্য হইতেছে যে, মুসলমানরা সেহ্রী খায় আর আহলে কিতাবরা তা খায় না ।(মুসলিম)

www.pathagar.com

রমযান মাস মুসলিম বিশ্বে অতি পবিত্র মাস। এই মাসে আল্লাহ্ তা'আলা বেহেশতের দরজা খুলিয়া দেন আর দোযখের দরজা বন্ধ করিয়া দেন । এই মাসের মর্যাদা এই জন্য বেশি যে, আসমানী কিতাবের প্রায় সবগুলি এই মাসেই অবতীর্ণ হইয়াছে। পবিত্র কুরআন শরীফ ছাড়া হযরত ইব্রাহীম (আ)-এর সহীফা, হযরত দাউদ (আ)-এর যাবূর, হযরত মূসা (আ)-র তাওরাত ও হযরত ঈসা (আ)-র ইঞ্জীল এই রমযান মাসেই অবতীর্ণ হয়। হযরত ঈসা (আ) মাতা হযরত মরিয়মের গর্ভে আল্লাহ্র এক মহান কুদরতী নিদর্শন-স্বরূপ জন্মগ্রহণ করেন। যেদিন তিনি ভূমিষ্ঠ হন সেদিন তাঁহার মাতা সিয়াম রত ছিলেন (সূরা মরিয়ম ঃ ২৬)। বুখারী আবূ হুরায়রা (রা)-র বাচনিক বর্ণনা দিয়া বলিয়াছেন যে, নবী মুস্তফা (সা) রোযাকে এমন এক ঢাল হিসাবে বিবৃত করিয়াছেন যাহা ইহকালে মানুষকে মন্দ হইতে দূরে সরাইয়া রাখে এবং পরকালে দোযখের আগুন হইতে বাঁচাইয়া রাখে। বায়হাকী সালমান ফারসী (রা) প্রমুখাৎ রেওয়ায়েত করিয়াছেন যে, নবী মুস্তফা (সা) রমযান মাসের শুরুতে এবং শাবান মাসের শেষতম দিবসে তাঁহার অভিভাষণে বলিয়াছেন ঃ

"হে জনমন্ডলী! একটি মহান বরকতপূর্ণ মাস তোমাদের উপর ছায়ার মত আসিয়াছে। এইটি এমন মাস যাহার একটি রাত্রি এক হাজার মাসের চাইতে শ্রেষ্ঠতর। এই মাসের রোযা আল্লাহ্ ফরয করিয়াছন।" (মিশকাত)

রোযার আধ্যাত্মিক ও পারলৌকিক গুরুত্ব বিবৃত করিতে গিয়া নবী মুস্তফা (সা) ঘোষণা করিয়াছেন-"এই মাসকে তিন ভাগে বিভক্ত করা যায়। প্রথম দশদিন আল্লাহ্র রহমত নাযিলের, মধ্যবর্তী দশদিন ক্ষমা ও গুনাহ্ মাফের এবং শেষতম দশদিন দোযখ হইতে মুক্তি পাইবার সৌভাগ্যকাল।" তিনি আরও বলিয়াছেন ঃ "মানুষের প্রতিটি ভাল কাজের প্রতিফল দশ হইতে সাত শত গুণ বেশি পাওয়া যায় । কিন্তু রোযার প্রতিফল অগনন।" তিনি আরও বলিয়াছেন ঃ "রোযা পালনকারীর উদ্দেশ্যে দুইটি আনন্দকে তাহাদের ভাগ্যের জন্য নির্ধারিত করিয়া দেওয়া হইয়াছে। প্রথমত রোযা পালনকারী যে আনন্দ ইফ্তারের সময় লাভ করিয়া থাকে। দ্বিতীয়, কিয়ামতের দিন স্বীয় প্রতিপালকের সাথে সাক্ষাতের সময় যাহা সে অনুভব করিবে।"

ইমাম গাযযালী (র) রোযাকে তিনটি শ্রেণীতে বিভক্ত করিয়ছেন ঃ

www.pathagar.com

১. সাধারণ লোকদের রোযা অর্থাৎ পেট ও কাম রিপু হইতে বিরত থাকাই সাধারণ লোকদের রোযা।

২. মধ্য শ্রেণীর লোকদের রোযা--হাত, পা, চোখ, কান, মুখ ও অন্য সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে পাপ কাজ হইতে বিরত রাখা।

৩. তৃতীয় শ্রেণীর লোকদের রোযা--ইহারা প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণীর লোকদের কাজের সঙ্গে সঙ্গে দিনের রোযাও পালন করেন। নবী, সিদ্দীক ও আল্লাহ্‌র নিকটবর্তীরা এই শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত।

রোযা দ্বারা মানুষ শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করে-এইটাই ইসলামের শিক্ষা। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য-এই ষড়রিপুকে নিয়ন্ত্রিত করাই রোযার বিশেষ উদ্দেশ্য। এই ষড়রিপুই মানুষের উন্নতির প্রধান অন্তরায়। শুধু ইসলামের নয় সব ধর্মেরই নির্দেশ আছে এই রিপুগুলি নিয়ন্ত্রণ করিবার। হাদীসে উল্লেখিত হইয়াছে ঃ "প্রত্যেক বস্তুর যাকাত (পরিশোধক) রহিয়াছে, আর দেহের যাকাত হইল সিয়াম বা রোযা" (ইবনে মাজাহ্ ও মিশকাত)। ষড়রিপু দমন করা ইসলামী শিক্ষা নয় বরং এইগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করাই ইসলামের শিক্ষা। এই রিপু দমনের উদ্দেশ্যেই খৃষ্টান, বৌদ্ধ ও হিন্দুদের মধ্যে বিবাহ না করা বা সংসার ত্যাগ করিয়া বনে জঙ্গলে বাস করিবার মত কষ্টসাধ্য রীতি চালু আছে। ইসলাম ষড়রিপুকে 'বস্তু শরীরের' দাবী বলিয়া স্বীকার করে কিন্তু ইহার দমন নয় বরং শরীয়তের সীমার মধ্যেই ইহাদের নিয়ন্ত্রণ করা আমাদের কর্তব্য।

মানব জীবনে চারটি জিনিসের চাহিদা খুবই মৌলিক (Basic need)ঃ (১) ক্ষুধা নিবারণের চাহিদা (২) তৃষ্ণা নিবারণ (৩) যৌন আকাঙ্ক্ষার তৃপ্তি (৪) বিশ্রাম গ্রহণের প্রবণতা। এইগুলির ন্যায়সঙ্গত চাহিদা পূরণের দ্বারা মানব জীবন সুন্দর, মার্জিত ও উৎকর্ষমন্ডিত হয়। এইগুলির চরম স্বল্পতা জীবনকে স্থবির, পংগু ও অথর্ব করিয়া দেয়। আবার এইসবের ব্যাপারে অত্যধিক বাড়াবাড়ি জীবনকে লাগামহীন ও বেপরোয়া করিয়া তোলে এবং পশুত্বের দিকে ঠেলিয়া দেয়। ইসলাম এই তিনটি মৌল চাহিদার বিজ্ঞানসম্মত ও ন্যায়-সংগত বাস্তবায়নের দ্বারা মানব চরিত্রকে সর্বাধিক সুন্দর করিয়া গড়িয়া তুলিতে আগ্রহী এবং এই কাজে রোযার ভূমিকা সর্বাধিক। অথচ মুসলিম সমাজের এক শ্রেণীর আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত ব্যক্তিগণ রোযাকে অস্বীকার করেন

www.pathagar.com

অথবা ভয় করেন এবং উহা পালন করা হইতে বিরত থাকেন। তাই রোযার বিজ্ঞানসম্মত আলোচনা এবং দেহ (Body) ও মনে (mind) ইহার বৈজ্ঞানিক প্রভাব সম্বন্ধে আলোচনা করা একান্তই দরকার হইয়া পড়িয়াছে।

রোযা দীর্ঘ জীবন লাভের সহায়ক

অনেকের ধারণা এই যে, যদি তাহারা একদিন উপবাস থাকে তবে সহজেই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়িবে। কারণ অনশনে তাহাদের জীবনী শক্তি দুর্বল হইয়া পড়ে। কিন্তু দেহ এবং দেহের খাদ্য প্রয়োজন ও উহার উদ্দেশ্যের উপর গবেষণা চালাইয়া বৈজ্ঞানিকগণ প্রমাণ করিয়াছেন যে, ক্ষুধা লাগিলেই সাথে সাথে ভোজনের প্রয়োজন হয় না, দেহে পূর্ব হইতেই কিছু না কিছু খাদ্য সঞ্চিত থাকে এবং দেহের প্রয়োজন অনুসারে তাহা যথাসময় সরবরাহকৃত হয় (রোহাত ১৯৭৯)। একজন মানুষ যত শীর্ণই হউক না কেন, তাহার দেহে কিছু পরিমাণ চর্বি বা মেদ (Fat) সঞ্চিত খাদ্যরূপে বিদ্যমান থাকিবেই এবং যখন প্রয়োজন হইবে তখন দেহ এই সঞ্চিত খাদ্য হইতে খাদ্যপ্রাণ পূরণ করিয়া নিবে। সাধারণ মানুষের ধারণা এই যে, রোযা দেহযন্ত্রকে বিকল করিয়া দেয়। অনাহারে দেহকে দুর্বল করে সত্য, কিন্তু রোযা তাহা করে না। ভোজন একটি অভ্যাস মাত্র। অধিকাংশ মানুষই যদি দুই বেলাই খাদ্য গ্রহণ না করে, তাহা হইলে তাহারা পাকস্থলীতে বেদনা ও কামড়ানি অনুভব করে এবং এই আরামহীন লক্ষণের সমস্ত দোষ চাপাইয়া দেওয়া হয় রোযার উপর। তাহারা মনে করে ইহার প্রতিকার হইতেছে ভোজন। আসলে ইহা ভ্রান্ত ধারণা বৈ আর কিছুই নয়। অভ্যাসের দাসত্বই তাহাদের এই ক্ষুধাবোধের কারণ। এক বেলা খাইতে না পাইয়া কেউ যদি ক্ষুধা বোধ করে এবং কোন কারণে যদি সেই ক্ষুধা নিবৃত্তি করিতে অসমর্থ হয় এবং কিছু সময় অতিবাহিত হয় তখনই সে অনুভব করিবে যে, তাহার ক্ষুধাবোধ আর নাই, অচিরেই তাহার ক্ষুধা পলাইয়া গিয়াছে। একজন মানুষ যদি দৈনিক তিনবার আহারে অভ্যস্ত থাকে তবে আহারের নির্দিষ্ট সময়ে তাহার পরিপাকযন্ত্রে স্পন্দন পরিলক্ষিত হয় এবং নির্দিষ্ট সময়ে যদি কোনরূপ আহার গ্রহণ না করা হয় এবং তখন যদি মনের গতিকে অন্যদিকে ফিরাইয়া রাখা যায় তাহা হইলে দেখা যাইবে যে, আহার গ্রহণের ইচ্ছা একেবারেই নিষ্প্রভ হইয়া গিয়াছে। রমযান মাসে অন্য মাসের তুলনায় কম খাওয়া

www.pathagar.com

হয় এবং এই কম খাওয়া স্বাস্থ্যের অনুকূল। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানমতে দীর্ঘ জীবন লাভের জন্য খাওয়ার প্রয়োজন বেশি নয়; বরং কম ও পরিমিত খাওয়াই দীর্ঘ জীবন লাভের চাবিকাঠি। বাংলায় একটি প্রবচন আছে "বেশি বাঁচবি তো কম খা"-ইহা বৈজ্ঞানিক সত্য।

একাদশ শতাব্দীর বিখ্যাত মুসলিম চিকিৎসক ইব্‌নে সিনা তাঁহার রোগীদের তিন সপ্তাহের জন্য উপবাস পালনের বিধান দিতেন (রাহাত, ১৯৭৯)। রোযা পালনকারীর প্রথম এবং প্রধান কষ্ট হইতেছে ভোজনের অভ্যাস পরিহার করা। এই জন্যই রোযার প্রথম দুই-তিন দিনই একটু কষ্ট হয়। খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস পরিবর্তনের ফলে রোযা রাখা দুই-তিন দিনের মধ্যে সহজতর হইয়া উঠে। বৎসরে এক মাস রোযা রাখার ফলে শরীরের অনেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের বিশ্রাম ঘটে। ইহা অনেকটা কারখানার মেশিনকে সময়মত বিশ্রাম দেওয়া। ইহাতে মেশিনের আয়ুষ্কাল বৃদ্ধি পায়, মানব দেহের যন্ত্রপাতিরও এইভাবে আয়ুষ্কাল বাড়ে।

রমযান মাসে দৈনিক পনর ঘন্টা উপবাস থাকিতে হয় বলিয়া অনেকে ভয়ে রোযা রাখেন না। তাহারা রোযাতঙ্ক (Fasting phobia) রোগে ভুগিতেছেন বলিয়া আমার বিশ্বাস। সাহস করিয়া এবং আল্লাহ্‌র উপর ভরসা করিয়া রোযা রাখার অভ্যাস করিলে উক্ত রোযাতঙ্ক রোগ হইতে রেহাই পাওয়া যাইবে এবং সঙ্গে সঙ্গে রোযাও পালন করা হইবে। ইহাতে রোযা পালনের অভ্যাস গড়িয়া উঠিবে।

রোযা রোগের প্রতিষেধক

রোগ নিরাময়ের যতগুলি প্রতিকার এবং প্রতিষেধক আছে রোযা তাহার মধ্যে সব চাইতে শক্তিশালী এবং ফলপ্রদ (রাহাত, ১৯৭৯)। সমস্ত শরীরে সারা বৎসর যে জৈব-বিষ (Toxin) জমা হয়, এক মাসের রোযার ফলে সেই জৈব-বিষ দূরীভূত (Detoxicate) হইয়া যায়। এই জৈব বিষ দেহের স্নায়ু এবং অপরাপর জীবকোষকে দুর্বল করিয়া দেয়। শরীরের রক্তপ্রবাহকে রোযা পরিশোধন করে এবং সমগ্র প্রবাহ প্রণালীকে নবরূপ দান করে। রোযা ঊর্ধ্ব রক্তচাপ জনিত ব্যাধি (Hypertension) ও অন্যান্য মারাত্মক ব্যাধি কমাইতে সাহায্য করে (ইউনুস ১৯৭৯)। ডাঃ জুয়েলস এম ডি বলিয়াছেন, যখনই একবেলা খাওয়া বন্ধ থাকে তখনই দেহ সেই মুহূর্তটিকে রোগমুক্তির

www.pathagar.com

সাধনায় নিয়োজিত করে। খাদ্যের পরিপাক এবং সদৃশীকরণের (Assimilation) উদ্দেশ্যে যেটুকু শক্তি ব্যয়িত হয়, আহার বন্ধ রাখিয়া আমরা যদি সেই শক্তি অন্যদিকে নিয়োজিত করি তাহা হইলে দেহের অপ্রয়োজনীয় বিষাক্ত অংশ বিদূরিত করিতে পারি। ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক এবং সদৃশীকরণ করিয়া তাহাকে প্রায় ৩০ ফুট লম্বা নাড়ীভূঁড়ির ভিতর দিয়া চালাইয়া লইয়া যাইতে বিরাট শক্তির প্রয়োজন হয়, এবং ইহার পুরা মাশুল দিতে হয় রক্তবাহী ধমনীকে আর এই জন্য হৃৎপিন্ডকে বর্ধিত শক্তি ক্ষয় করিতে হয়।

অধিক ভোজনের ফলে যে বিষক্রিয়া উৎপন্ন হয় তাহা সমগ্র দেহের স্নায়ুকোষকে বিষাক্ত করিয়া দেয়, ফলে দেহে এক অস্বাভাবিক রকমের ক্লান্তিবোধ এবং জড়তা নামিয়া আসে। যখন আমরা আহার বন্ধ রাখি এবং দেহযন্ত্রকে বিরতি দেই তখন দেহে সংরক্ষিত জীবনী শক্তিতে এক প্রচন্ড বেগ সঞ্চারিত হয়। রোযা দেহযন্ত্রের বিরতিকালে শরীরের অপ্রয়োজনীয় অংশ ধ্বংস করিয়া দেয় এবং দেহের রোগ নিরাময়ের কাজে সংরক্ষিত প্রাণ শক্তির সদ্ব্যবহার হয়।

ইফ্‌তারের সময় অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ কোনক্রমেই বিধেয় নয়। কারণ সারাদিন উপবাস থাকার ফলে পাকস্থলী সংকুচিত হইয়া যায়। সারাদিন সংকুচিত হইয়া থাকা পাকস্থলীতে যদি খাদ্য ও পানীয় ভরিয়া দেওয়া হয়, তাহা হইলে আকস্মিকতাজনিত প্রতিক্রিয়ায় তাহার ক্ষতিগ্রস্ত হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক। এই জন্য ইফ্‌তারীর পরে কিছুক্ষণ বিরতি নিয়াই খাওয়া-দাওয়া করা উচিত। পানি, খেজুর ইত্যাদি কোন সাদাসিধা অথবা সহজে হজম হয় এমন খাদ্য দিয়া ইফ্‌তার করা এইজন্য রসূল (সা)-এরও সুন্নত(তিরমিযী, আবূ দাউদ ও মিশকাত)। ইহার পর রাত্রে খাবারের কিছুক্ষণ পরেই তারাবীহ্‌র নামায আদায় করাটা ভুক্ত খাদ্যবস্তু হজম হইবার পক্ষে বেশ সহায়ক, এবং ইহা বিজ্ঞানসম্মত। খাওয়া দাওয়ার পর ঘুমাইয়া পড়াটাও স্বাস্থ্যের পক্ষে বেশ ক্ষতিকর। অপরপক্ষে সেহরী খাবার পর শুইয়া পড়া অথবা ঘুমাইয়া পড়াটাও স্বাস্থ্যের জন্য তদ্রূপ ক্ষতিকর। ইহার প্রতিরোধের জন্য ইসলামে এক সুন্দর নিয়ম নির্ধারিত আছে, তাহা হইল, সেহরী খাবারের কিছুক্ষণ পরেই ফজরের নামায পড়া এবং ইহাও বিজ্ঞানসম্মত। এইভাবে রোযা ও নামাযের মাধ্যমে স্বাস্থ্য ভাল রাখা যায় এবং রোগ প্রতিষেধক হিসাবে ইহাদের গুরুত্ব কম নয়। পর্যবেক্ষণ ও অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গিয়াছে যে, রমযান মাসে হাসপাতাল, ক্লিনিক ও প্রাইভেট প্রাক্‌টিসে রোগী কম হয়,

www.pathagar.com

এমন কি ঔষধ দোকানের ঔষধও কম বিক্রয় হয়। ইহাতে প্রতীয়মান হয় যে, বরকতময় রমযান মাসে সম্ভবত ব্যাধিসমূহ কম প্রকাশ পায়।

ডক্টর ডিউই (Dr. Dewey) বিশেষ জোর দিয়া বলিয়াছেন, রোগজীর্ণ এবং রোগক্লিষ্ট মানুষটির পাকস্থলী হইতে খাদ্যদ্রব্য সরাইয়া ফেল, দেখিবে রুগ্ন মানুষটি উপবাস থাকিতেছে না, সত্যিকার রূপে উপবাস থাকিতেছে রোগটি। চিকিৎসা শাস্ত্রের জনক ডাঃ হিপ্পোক্র্যাটস (Dr. Hippocrates) বহু শতাব্দী পূর্বে বলিয়াছেন, The more you nourish a diseased body the worse you make it. অর্থাৎ অসুস্থ দেহে যতই খাবার দিবে ততই রোগ বাড়িতে থাকিবে। রাশিয়ার একজন শারীর বিজ্ঞানী প্রফেসর (ডাঃ) ডি, এন, নাকিটন ১৯৬০ সালের ২২শে মার্চ লন্ডনে বলিয়াছেন, "নিম্নের ৩টি নিয়ম পালন করিলে শরীরের বিষাক্ত দ্রব্যাদি বাহির হইয়া যাইবে এবং বার্ধক্য থামাইয়া দিবে। (১) অধিক পরিশ্রম করা–ইহাতে দেহের শিরা উপশিরায় সতেজতা ও সজিবতা সৃষ্টি হয়। (২) অধিক পরিমাণে ব্যায়াম করা–বিশেষ করিয়া বেশি পরিমাণ হাঁটাচলা করা।(৩) প্রত্যেক মাসে কমপক্ষে একদিন অভুক্ত থাকা।

মহানবী (সা) বছরে একমাস রোযা ছাড়াও প্রতিমাসে ৩–৪টি করিয়া নফল রোযা রাখিতেন এবং বলিতেন, "রোযা রাখ এবং সুস্থ থাক।" রসূলুল্লাহ (সা) মৃত্যুপীড়ার সময় আবূ হুরায়রা (রা)–কে যে তিনটি উপদেশ দিয়াছিলেন, তাহার মধ্যে প্রত্যেক মাসে ৩টি রোযা রাখিবারও নির্দেশ দিয়াছিলেন। (বুখারী ও মিশকাত)

www.pathagar.com

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের উপর রোযার প্রতিক্রিয়া

জিহবা ও লালাগ্রন্থি

পূর্ণ একমাস রোযার ফলে জিহবা ও লালাগ্রন্থিসমূহ (Salivary glands) বিশ্রাম পায় তাহাতে এইগুলি সতেজ হয়। যাহারা ধূমপান করে তাহাদের জিহ্বায় Furring of the tongue. Chronic superficial glossitis, Leukoplakia, Cancer প্রভৃতি রোগ হইবার আশংকা বেশি থাকে, তাই একমাস রোযার সময় ধূমপায়ীরা ধূমপান কম করে বলিয়া উল্লেখিত রোগগুলি হইবার আশংকা কম। তাহা ছাড়া এই একমাস রোযার ফলে জিহবায় খাদ্যদ্রব্যের স্বাদও বৃদ্ধি পায়। বিশেষ করিয়া তাহাদের বেলায় যাহারা অত্যধিক ধূমপান করিয়া ও পান খাইয়া জিহ্বায় খাদ্যদ্রব্যের স্বাদ হারাইয়াছে।

আহারের সময় খাদ্যদ্রব্য যখন চিবানো হয় তখন লালাগ্রন্থিসমূহ হইতে এক প্রকার রস নির্গত হয়, তাহা খাদ্যদ্রব্য চিবাইতে, গলাধঃকরণ করিতে ও হজম করিতে সাহায্য করে। দীর্ঘ একমাস রোযার ফলে এই গ্রন্থিসমূহ বিশ্রাম পায় বলিয়া উহা সতেজ হয় এবং প্রয়োজনীয় সময়ে উহা হইতে রস নির্গত হয়। লালাগ্রন্থিসমূহ হইতে অনবরত লালা নির্গত হইতেছে এবং সেইজন্য মুখগহবর ভিজা ও পিচ্ছিল থাকে। এই গ্রন্থিসমূহ হইতে কোন করাণে যদি লালা নির্গত না হয় তবে তাহাকে শুকনা মুখ বা Xerostomia বলে। তাই পূর্ণ একমাস রোযার ফলে এই লালাগ্রন্থিসমূহ বিশ্রাম পায় বলিয়া শুকনা মুখ বা Xerostomia হইবার আশংকা খুবই কম। প্রদাহ বা অসুখ ছাড়া শুধু বিপাক জনিত কারণে (Metabolic reason) যদি এই লালাগ্রন্থিসমূহ বড় হয় তবে তাহাকে সাইয়ালসিস (Sialosis) বলা হইয়া থাকে। ইহা সাধারণত হরমোনের বিঘ্ন সৃষ্টি কারণজনিত (Hormonal disturbance) ব্যাপারে দেখা যায় ঃ যেমন বহুমূত্র (Diabetes), এক্রোমেগালি (Acromegaly) ও অত্যধিক মোটা লোকের (Over weight) বেলায়। এই একমাস রোযা রাখিলে যেহেতু বহুমূত্র রোগ কমাইতে সাহায্য করে ও শরীর অত্যধিক মোটা হইতে বাধা দেয়, সেই হেতু এই গ্রন্থিসমূহ বড় (Sialosis) হইবার আশংকা থাকে না।

www.pathagar.com

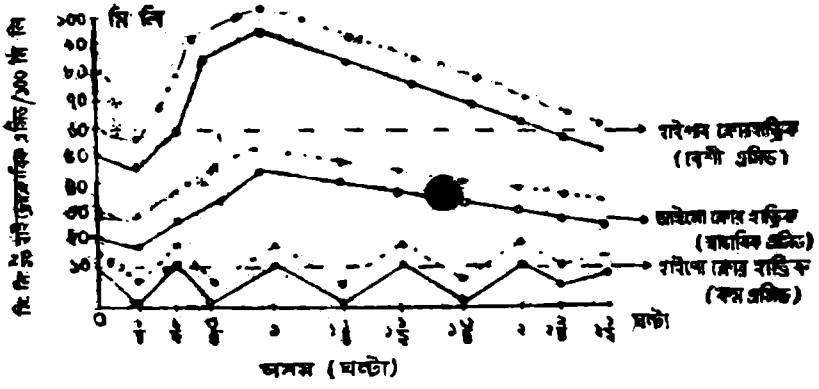
পাকস্থলী ও অন্ত্র

একমাস রোযার মাধ্যমে এইগুলি দিবসে পূর্ণ বিশ্রাম বা বিরতি পায় এবং লুপ্ত শক্তি পুনরুদ্ধারে সময় পায়। পেপটিক আলসার (peptic ulcer) এবং তজ্জনিত ফুলা রোগ এবং প্রদাহ রোযার কারণে তাড়াতাড়ি উপশম হয় (রাহাত ১৯৬৯)। অতি ভোজনের ফলে অনেকেরই পাকস্থলী বড় (Hypertrophy of the Stomach) হইয়া যায়। রোযার ফলে এই বড় পাকস্থলী স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে এবং তাহার প্রকৃত অবস্থা ধারণ করে (রাহাত ১৯৭৯)। রমযানের রোযা পরিপাক যন্ত্রের জীবাণুর পচনশীলতা দূর করে এবং এইভাবে রোযার মাধ্যমে পরিপাক যন্ত্র জীবাণু মুক্ত থাকে। পাকস্থলী একটি বৃহদাকার পেশী বিশেষ। শরীরের অপরাপর পেশীর মতন ইহারও বিশ্রামের প্রয়োজন রহিয়াছে। ইহাকে বিশ্রাম দিবার একমাত্র পথ হইতেছে ইহার মধ্যে খাদ্য প্রবেশ না করানো অর্থাৎ রোযা রাখা।

যখনই পাকস্থলী খাদ্যমুক্ত রাখা যায় তখনই তাহা ক্ষতস্থান বা আলসার (Ulcer) নিরাময়ে লাগিয়া যায় এবং পূর্বাবস্থা পুনরুদ্ধারে নিয়োজিত হয়। পাকস্থলী খালি হওয়া মাত্রই তাহার ক্ষয়পূরণ এবং পুনঃগঠনের কাজ শুরু হয়, কারণ তখন রুগ্ন ও জীর্ণ জীবকোষগুলির স্থলে চর্তুদিকস্থ সুস্থ সবল জীবকোষের আমদানী হয়। এইটাই প্রকৃতির নিয়ম। এইভাবে রোযা পেপটিক আলসার (Peptic ulcer) রোগ ভাল করিতে সাহায্য করে (রাহাত ১৯৭৯)। যাহারা বলিয়া থাকেন যে, পেপটিক আলসার হইলে রোযা থাকা নিষেধ, আমি তাহাদের এই ভ্রান্ত যুক্তিকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের যুক্তি দিয়া খন্ডন করিতেছি। পাকস্থলীতে প্যারাইটাল কোষ (Parietal Cells) যাহার সংখ্যা প্রায় এক বিলিয়ন (দশ কোটি) তাহা হইতে আইসোটনিক হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Isotonic Hcl) যাহার পি এইচ হইল ০.৯ (PH-0.9) তাহা অনবরত নির্গত হইতেছে (Bailey and Love's Short Practice of Surgery, 17th Edition, Page 781) যে অতিরিক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিডের জন্য পাকস্থলীতে বা ডিওডেনাল আলসার (Gastric ulcer and Duodenal ulcer) হয় সেই এসিড আহারের পর পরই সাধারণত নির্গত বেশি হইতে থাকে অর্থাৎ পাকস্থলী যখন খাদ্যভরা থাকিবে তখনই এই এসিড বেশি নির্গত হয়। আর যদি পাকস্থলী খালি থাকে তবে এসিড অন্য কোন কারণ (যেমন–চিন্তা,ধূমপান ইত্যাদি) না থাকিলে অতিরিক্ত

www.pathagar.com

নির্গত হয় না অর্থাৎ শূন্য পাকস্থলীতে সাধারণত এই এসিড স্বাভাবিক মাত্রায় নির্গত হয়। ল্যাবরেটরীতে গ্যাস্ট্রিক এনালাইসিস (Gastric analysis) করিয়া ইহা প্রমাণ করা হইয়াছে। এই গ্যাস্ট্রিক এনালাইসিস Fractional test meal নামক পদ্ধতিতে করা হইয়াছে। এই পরীক্ষাটি করিবার জন্য একজন লোককে রাত্রে হাল্‌কা খাবার দিয়া প্রায় দশ ঘন্টা উপবাস রাখিয়া পরের দিন সকালে তাহার গ্যাস্ট্রিক এনালাইসিস করা হইয়াছে। সকালে বিশেষ পদ্ধতিতে তাহার পাকস্থলীর রস সবটুকু বাহির করিয়া আনা হয়। তারপর ঐ লোকটিকে ৭০% এলকোহল ১০০ মিঃ লিঃ খাওয়ানো হয়; কিন্তু মুসলমানকে এলকোহল না দিয়া Tea liquar অর্থাৎ দুধ ও চিনি ছাড়া চা খাওয়ানো যায় এবং ইহা প্রমাণিত হইয়াছে এবং মেডিক্যাল জার্নালেও ছাপা হইয়াছে (Muazzam, Khan & Nabi, 1967)। তারপর ১৫ মিনিট অন্তর অন্তর ৫ হইতে ১০ মিঃ লিঃ করিয়া পাকাশয়ের রস ২ ঘন্টা ব্যাপী মোট দশবার বাহির করিয়া আনা হয়। এই রসের মধ্যে কতটুকু $\frac{N}{10}$ যুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড ও $\frac{N}{10}$ মোট এসিড কত আছে তা বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ দিয়া পরীক্ষা করিয়া ছক অনুসারে সাজাইয়া নিম্নের লেখচিত্রটি পাওয়া গিয়াছিল।



উক্ত লেখচিত্রটি নিম্নলিখিত চার প্রকারে বর্ণনা দেওয়া হইয়াছে।

www.pathagar.com

১. হাইপার ক্লোরহাইড্রিক (Hyper Chlorhydric)ঃ ইহাতে মুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Free Hcl) ৬০ মিঃ লিঃ $\frac{N}{10}$% এর উপরে একবার অথবা একাধিকবার উঠে।

২. আইসোক্লোরহাইড্রিক (Iso chlorhydric) ঃ ইহা স্বাভাবিক এসিড এবং ইহাতে মুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড হইতেছে ১০ হইতে ৬০ মিঃ লিঃ $\frac{N}{10}$%।

৩. হাইপো ক্লোরহাইড্রিক (Hypo chlorhydric)ঃ ইহাতে মুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড ১০ মিঃ লিঃ $\frac{N}{10}$% উপরে উঠে না।

৪. এক্লোরহাইড্রিক (Achlorhdric)ঃ এই ক্ষেত্রে মুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড অনুপস্থিত থাকে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা পরীক্ষা করিয়া দেখাইতেছেন যে, উল্লিখিত পাকাশয়ের লেখচিত্র (Gastric curve)সুস্থ লোকের বেলায় স্বাভাবিক (Iso-chlorhydric) হয় ৮০%, হাইপোক্লোরহাইড্রিক হয় ৮% এবং মুক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড অনুপস্থিত (Achlorhydric) হয় ৪% (Khaleque 1973)।

আলোচ্য লেখচিত্রটি পর্যালোচনা করিলে ইহা প্রমাণিত হয় যে, উপবাস অবস্থায় পাকস্থলীতে যে হাইড্রোক্লোরিক এসিড থাকে খাদ্য গ্রহণ করিবার পর তাহা সাধারণ বাড়িতে থাকে। অবশ্য ইহার ব্যতিক্রমও হইতে পারে। তাহা ছাড়া দেখা যায় যে, খাদ্য গ্রহণ করিবার পরে ঠিক এক ঘন্টার মাথার এই এসিড সাধারণত সব চাইতে বেশি নির্গত হয়। কিন্তু উক্ত এক ঘন্টা পরে উহা আবার কমিতে থাকে। গ্যাস্ট্রিক জুইস এনালাইসিস (Gastric juice analysis) করিয়া যে এসিড কার্ভ (acid curve) পাওয়া যায় তাহাতে দেখা যায় যে, উপবাস অবস্থায় (Fasting condition-এ) পাকস্থলীর হাইড্রোক্লোরিক এসিড সবচেয়ে কম। সুতরাং রোযায় এসিড কমে, বাড়ে না। তাই বলা যায়, রোযায় পেপটিক আলসার হইবে কথাটা যুক্তিহীন। তবে পেপটিক আলসার রোগটি পূর্ব হইতে থাকিলে খালি পেটে যেটুকু এসিড হয় তাহাতেও পাকস্থলীতে ব্যথা এমনকি ফুটা বা ছিদ্র (Perforation)-ও হইতে পারে অথবা রক্তবমি

www.pathagar.com

(Haematemesis) বা আলকাতবার মতো নরম পায়খানা (Melaena) ইত্যাদি জটিল অবস্থা সৃষ্টি হইতে পারে।

উপরের আলোচনায় ইহাই প্রতীয়মান হয় যে, পাকস্থলী খালি থাকিলে অর্থাৎ রোযা রাখিলে পেপটিক আলসার হইবে বা বাড়িয়া যাইবে এমন কথা যুক্তিযুক্ত নয়। তাহা ছাড়া চিকিৎসা শাস্ত্রের কোনও বইয়ে এই কথাও লিখা নাই যে, রোযা রাখা পেপটিক আলসারের যতগুলি কারণ আছে তাহার মধ্যে একটি কারণ। আর একটি কথা, তাহা হইল, পেপটিক আলসার রোগীর অপারেশন করিতে হইলে আগের দিনের রাত্র হইতে রোগীকে উপবাস রাখা হয় এবং অপারেশনের পূর্বে এইভাবে উপবাস রাখিবার জন্য কই কোথাও তো দেখা গেল না যে, রোগীর উপসর্গ বাড়ে এমন কি ফুটা বা ছিদ্র (Perforation) হইয়া যায়। তবে হ্যাঁ, পেপটিক আলসারের রোগীর উপসর্গ যদি রমযান মাসে এমনিতে অর্থাৎ রোগের স্বাভাবিক নিয়মে দেখা দেয় তবে রোযা না রাখা ভাল। কেননা এই ক্ষেত্রে ঘন ঘন ঔষধ ও পথ্যাদি খাইতে হয়। তাহা ছাড়া অসুস্থ অবস্থায় রোযা না রাখাই ইসলামের বিধান। পরে সুস্থ হইলে উহা আদায় করিয়া লইতে হয়। যাহারা পাকস্থলী সংক্রান্ত রোগে আক্রান্ত এবং অন্যান্য কারণে যাহারা বলিষ্ঠদেহী ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হইতে পারিতেছে না, তাহারা রোযার কারণে বিশেষভাবে লাভবান হইতে পারিবেন। (ইমতিয়াজ ১১৮৩)

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী এনডোসকপি (Endoscopy) বা "বেরিয়াম মিল এক্সরে" করাইয়া পেপটিক আলসার রোগটি চিহ্নিত করিয়া যুগান্তকারী এবং অত্যধিক ফলপ্রদ ঔষধ "রেনিটিডিন" বা "সিমেটেডিন" একটা সেহরী ও একটা ইফতারীর সময় এই দুই বেলায় দুইটা বড়ি খাইয়া খুব অনায়াসে এবং নিশ্চিন্তায় রোযা রাখা যায়। ইহাতে এই বরকতময় মাসে এবং আল্লাহ্‌র রহমতে ঐ ঔষধ এবং রোযার বিনিময়ে পেপটিক আলসার রোগটি উপশম হইয়া যাইতে পারে। ডাঃ ক্লীভ তাহার পেপটিক আলসার নামক গবেষণামূলক পুস্তকে লিখিয়াছেন যে, ভারত, জাপান, ইংল্যান্ড, দক্ষিণ নাইজেরিয়াতে অন্যসব এলাকার তুলনায় মুসলিম অধ্যুষিত এলাকায় এই রোগের প্রকোপ অনেক কম, কেননা তাহারা রোযা করিয়া থাকেন। তাই তিনি জোরের সহিত বলিয়াছেন, Fasting does not produce organic lesion অর্থাৎ রোযা কোন রোগ সৃষ্টি করে না।

www.pathagar.com

লিভার (Liver), প্লীহা (Spleen), অগ্নাশয় (Pancreas), কিডনী (Kidney) ও মূত্রথলি (Urinary bladder)

সারা বৎসরে পুরা একমাস রোযা রাখার ফলে শরীরের সবগুলি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বিশ্রাম পায়। দৈনিক গড়ে প্রায় ১৫ ঘন্টা উপবাসের সময় লিভার, প্লীহা, কিডনী ও মূত্রথলি প্রভৃতি অঙ্গসমূহ একমাস পূর্ণ বিশ্রাম পায়। ইহাতে উপরিউক্ত অঙ্গগুলি বেশ উপকারিতা লাভ করে। যাহাদের লিভার ও প্লীহা বড় হইয়া গিয়াছে, রোযার ফলে তাহাদের উক্ত বর্ধিত অংশ আপনা-আপনি কমিয়া আসিতে সাহায্য করে। কিডনী ও মূত্রথলির নানা প্রকার উপসর্গ রোযার ফলে নিরাময় হইবার সম্ভাবনা আছে। রোযার ফলে অগ্নাশয় হইতে হজমের রস দিনের বেলায় নির্গত হইতে বন্ধ থাকে বিধায় উহাও একমাস বিশ্রাম পায়। ফলে অগ্নাশয়ের কারণে বহুমূত্র রোগও উপশম পাইবে।

হৃৎপিন্ড ও ধমনীতন্ত্র (Cardio Vascular System)

যাহাদের শরীরে বাড়তি মেদ বা চর্বি জমিয়াছে সাধারণত তাহাদের রক্তে কলেস্টেরল্ (Cholesterol) বেশি থাকে। রক্তে স্বাভাবিক কলেস্টেরল- এর পরিমাণ হইল ১২৫-২৫০ মিলিগ্রাম পার ১০০ মিঃ লিঃ সেরাম (প্লাজমা)। মোটা লোকদের শরীরে বেশি মেদ বা চর্বি থাকাতে রক্তে কলেস্টেরল্-এর পরিমাণ উপরে বর্ণিত স্বাভাবিক মাত্রা হইতে বাড়িয়া যাইতে পারে এবং ইহার ফলে হৃৎপিন্ড, ধমনী ও শরীরের অন্যান্য অত্যাবশ্যক অঙ্গে (Vital organ) মারাত্মক রোগ দেখা দিতে পারে।

হৃৎপিন্ডে (Heart) যে সমস্ত রোগ হইতে পারে তাহা হইল করোনারী এথেরো স্কেলেরসিস (Coronary athero Sclerosis), এনজাইনা পেকটরিজ, (Angina pectoris), মাইওকারডিয়াল ইন্‌ফ্রাক্‌শন (Myo-cardial infarction)। ধমনীতে (Artery) যে পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায় তাহা হইল বাড়তি কলেস্টেরল্ ধমনীর ভিতরের আচ্ছাদনে (Internal coat, Intima) জমা হইতে হইতে উহাকে পুরু এবং সরু করিয়া দেয় এবং তাহাতে ধমনীর ভিতরের সুড়ঙ্গ সরু (Narrow) হইয়া যায়, ইহাকে এথেরোস্কেলেরসিস (Atherosclerosis) বলে। উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension) এবং বহুমূত্র রোগ (Diabetes mellitis), অস্বাভাবিক মোটা (obesity) লোকদের বেলায়

www.pathagar.com

বেশি হইবার ভয় থাকে। অস্বাভাবিক মোটা লোকদের পিত্তথলিতে পাথর ও বাত (Gout) রোগও বেশি হইবার আশংকা থাকে।

রমযানের একমাস রোযা নিয়মিত রাখিলে দেহকে অস্বাভাবিক মোটা হইতে বাধা দেয় (ইমতিয়াজ-১৯৮০)। তাছাড়া পুরা এক মাস রোযার ফলে দেহে বাড়তি মেদ বা চর্বি হইতে দেয় না এবং রক্তে কলেস্টেরলের পরিমাণও স্বাভাবিক রাখে। তাই বলা যাইতে পারে যে, নিয়মিত রোযা রাখিলে উপরে বর্ণিত এই সমস্ত সাংঘাতিক কঠিন রোগ হইতে রেহাই পাওয়া যাইতে পারে। অতএব যাহাদের দেহে উপরে বর্ণিত মারাত্মক রোগগুলির যে কোন একটি আক্রমণ করিয়াছে তাহারা যদি নিয়মিত রোযা রাখেন তাহা হইলে তাহাদের রোগ অনেকটা কমিয়া আসিবে ।

উন্নত বিশ্বের অন্যতম অসুখ শরীরের অত্যধিক ওজনজনিত (obesity) কারণে হইয়া থাকে। বর্তমানে পশ্চিমা দেশে দেহের ওজন কমানোর জন্য ১০ দিন কেবল চা, কফি পানি ও বিস্কুট ছাড়া অন্য কিছুই খাইতে দেওয়া হয় না এবং দৈনিক ৯০০-১৫০০ ক্যালরি পরিমাণ খাদ্য পরবর্তীতে খাওয়ার বিধান দেওয়া হয়। এই ব্যাপারে আমেরিকার ফিলাডেলফিয়া হাসপাতালের ডায়বেটিস রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ ডানকানের মন্তব্য হইল যে, এই পদ্ধতিতে শরীরের অত্যাবশ্যকীয় প্রোটিন ও ভিটামিনের অভাবজনিত নানাবিধ উপসর্গ দেখা দিতে পারে। তাই রোযা তাহাদের জন্য একটি উদাহরণ যাহা হইতে তাহারা বুঝিতে পারিবে কিভাবে সহজ উপায়ে ওজন কমানো যায় এবং সুস্থ থাকা যায়।

প্রজনন অঙ্গ

স্নায়ু প্রক্রিয়া, রক্ত সঞ্চালন এবং দেহের গ্রন্থিসমূহের উপর রোযার সুফল ও প্রতিক্রিয়া সর্বাধিক। রোযা দেহের অনুকোষ এবং গ্রন্থিসমূহের নবজীবনী শক্তি প্রবাহিত করিয়া দেয়। মানবদেহের এন্ডক্রাইড গ্রন্থিসমূহ (Endocrive glands)-কেও এই রোযা সতেজ ও সুফল করে দেয়। জনসংখ্যার ভারসাম্যও রোযার একটি বৈশিষ্ট্য। একবার জনৈক অতি দরিদ্র সাহাবী তাঁহার নিঃস্বতাহেতু একটি পরিবার প্রতিপালনের অক্ষমতা প্রকাশ করিয়া যখন রসূলুল্লাহ্ (সা)-র নিকট বিবাহ মঞ্জুরির আবেদন করিয়াছিলেন। তখন নবী মুস্তফা (সা) তাঁহাকে এই অবস্থায় বিবাহের অনুমতি দেন নাই বরং

www.pathagar.com

দিয়াছিলেন রোযা রাখিবার ব্যবস্থাপত্র। অর্থাৎ ইসলামের বিধান হইল দারিদ্রের কারণে বিবাহ করিতে না পারিলে বেশি করিয়া রোযা পালন করত জৈবিক চাহিদাকে সাময়িক নিস্তেজ করে মনকে অন্যদিকে ধাবিত করা।

মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র (Nervous System)

রোযা মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রকে সর্বাধিক উজ্জীবিত করে। ইহাতে ধ্যান-ধারণা পরিষ্কার এবং সহজ হয়। রোযার স্নায়ুবিক দৌর্বল্য এবং মস্তিষ্কের অবসাদ বিদূরিত করে বলিয়া সুদীর্ঘ অনুচিন্তন এবং গভীর ধ্যান করা সম্ভব হয়। রোযা মস্তিষ্কে মুক্ত রক্তপ্রবাহ এবং সূক্ষ্ম অণুকোষগুলির জীবাণু মুক্ত ও সবল করে। ইহার ফলে মস্তিষ্ক অধিক শক্তি ও স্নায়ুশক্তি অর্জন করিতে পারে। জ্ঞানিগণ যথার্থই বলিয়াছেন, "ক্ষুধার্ত উদর জ্ঞানের উৎস।" Dr. ALex Heig বলিয়াছেন, "রোযা হইতে মানুষের মানসিক শক্তি এবং বিশেষ বিশেষ অনুভূতিগুলি উপকৃত হয়, স্মরণশক্তি বাড়ে, মনোসংযোগ ও যুক্তি শক্তি পরিবর্ধিত হয়, প্রীতি, ভালবাসা, সহানুভূতি, অতীন্দ্রিয় এবং আধ্যাত্মিক শক্তির উন্মেষ ঘটে। ঘ্রাণশক্তি, দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তি প্রভৃতি বাড়িয়া যায়। ইহা খাদ্যে অরুচি ও অনিচ্ছা বিদূরিত করে। রোযা শরীরের রক্তের প্রধান পরিশোধক। দেহে রক্তের পরিশোধন এবং বিশুদ্ধি সাধন দ্বারা দেহ প্রকৃত পক্ষে জীবনীশক্তি লাভ করে। যাহারা রুগ্ন তাহাদেরকেও আমি রোযা পালন করিতে বলি। আপনার রোগ সাধারণ বা সাংঘাতিক হউক, স্বল্পস্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী হউক আপনার শরীরের রক্ত সঞ্চালন এবং জলীয় প্রবাহ যদি সঠিক এবং সুনিয়মিত রাখা যায়, তবে আপনা আপনি নিরোগ জীবন যাপন করিতে সক্ষম হইবেন। দেহ যখন জীবাণু ও বিষমুক্ত থাকে এবং দেহযন্ত্র ও ধমনী চালু থাকে সেটাকেই স্বাস্থ্য বলা হয় (রাহাত, ১৯৭৯)।

মানসিক শান্তি ও শক্তি

শারীরিক কতগুলি ব্যাধির উৎসের অথবা বৃদ্ধির আংশিক অন্যতম কারণ হইতেছে মানসিক অশান্তি বা পীড়া (Psychogenic foctors) ; ইহাদিগকে বলা হয় সাইকো সোমাটিক ব্যাধি (Psychosomatic diseases)। একজন মানুষ যদি প্রতি বৎসর একমাস নিয়মিত রোযা রাখে তবে নিম্নে বর্ণিত কতগুলি সাইকো সোবাটিক ব্যাধির

www.pathagar.com

উপসর্গ কম হইবার সম্ভাবনা থাকে। কেননা রোযা হইতে মানুসের মানষিক শক্তি এবং বিশেষ বিশেষ অনুভূতিগুলি উপকৃত হয়। সাইকোসোমাটিক ব্যাধিগুলির মধ্যে নিম্নে কয়েকটি উল্লেখ করা গেল। (১) হাইপার থাইরয়ডিজম, (২) নিউরো ডারমাটাইটিস, (৩) পেপটিক আলসার, (৪) রিউমাটয়ড আরথ্রাইটিস, (৫) এসেনশিয়াল উচ্চরক্ত চাপ, (৬) হাঁপানী (৭) আলসারেটিভ কলাইটিস।

বহুল আলোচিত "ক্রনিক আমাশয়" যাকে চিকিৎসা শাস্ত্রে ইরিটেবল বাউল সিনড্রম (Irritable bowel syndrome) বলে। পেটের অসুখের ৬০% রোগীদের ইহা হইয়া থাকে। এই রোগের কারণ হইল মানসিক দুশ্চিন্তা এবং অস্থিরতা। অর্থাৎ রোগটা পেটের মধ্যে হইলেও আসল কারণ কিন্তু মনে। তাই এইসব রোগী রোযা রাখা অবস্থায় সম্পূর্ণ উপসর্গমুক্ত থাকিতে পারে।

নিদ্রা

অনেকের যেমন রাত্রে ঘুম আসে না আবার এমন অনেকে আছেন যাহাদের চোখে সব সময় ঘুম লাগিয়াই থাকে। পৃথিবীতে ভূমিষ্ঠ হওয়ার চাইতে অনন্তকাল মাতৃগর্ভে থাকাই তাহাদের জন্য মঙ্গলজনক ছিল বলিয়া মনে হয়। বিছানা দেখিয়া বা কাউকে দেখিলেই তাহাদের চোখে ঘুম নামিয়া আসে। কাজকর্মে মন দিবে না, অফিসে বসিয়া বারবার হাই তুলিবে। জীবনের সর্ব আনন্দ যেন বিছানায়। এই অবস্থাকে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে বলে হাইপারসোমনিয়া (Hypersomnia)। সমীক্ষায় দেখা গিয়াছে যাহারা বেশি ঘুমায় তাহারা, যাহারা কম ঘুমায় তাহাদের চাইতে অনেক কম কর্মক্ষম এবং ইহাদের উচ্চাভিলাষ থাকে না। ভাবটা এমন যেন যেমন চলিতেছে তেমনি চলুক। একশ্রেণীর হাইপারসোমনিয়া আছে যাহাকে বলা হয় নারকোলেপসী (Norcolepsy) ইহারা ঘুমকে কন্ট্রোল করিতে পারে না। যেখানে সেখানে ঘুমাইয়া পড়ে। এইটিকে বলা হয় স্লিপএটাক (Sleep attack)। এই রকম ঘুম অত্যন্ত মারাত্মক দুর্ঘটনার কারণ হইয়া দাঁড়ায়। ইহাদের মনোরোগ বিশেষজ্ঞের (Psychiatrist) পরামর্শের দরকার হয়। রোযা পালন করিলে রাত্রে নামায ও সেহরীর জন্য পূর্বের তুলনায় অপেক্ষাকৃত কম সময় ঘুমাইতে হয় বলিয়া ইহা খুবই ফলপ্রদ। পরিবার ও সমাজের প্রাপ্তবয়স্করা রোযা পালন করিলে দলীয় চাপে (Group pressure) হাইপারসোমনিক

www.pathagar.com

বা নারকোলেপটিক লোকটিও রোযা পালন করিতে উৎসাহ পাইবে। আর ইহাতে তাহার ঐ মানসিক সমস্যা কাটিয়া যাইবার সম্ভাবনা থাকে।

ঘুম মানুষের জন্য অতি প্রয়োজনীয় জটিল জৈব প্রক্রিয়া। সুন্দরভাবে বাঁচিয়া থাকিবার জন্য ইহার প্রয়োজন অপরিসীম। তবে ঘুম কতটুকু দরকার তাহা সবার জন্য এক নয়। তবে গড়ে একজন সুস্থ মানুষের প্রতিদিনের ঘুমের মাত্রা ৪-১০ ঘন্টা। মনস্তাত্ত্বিকবিদরা দেখিয়াছেন, যাহারা কম ঘুমায় তাহারা অধিক উদ্যমী, পরিশ্রমী এবং কর্তব্যনিষ্ঠ এবং যাহারা বেশি ঘুমায় তাহাদের উচ্চাকাংক্ষা কম। তাই যাহারা দৈনিক ৪-৬ ঘন্টা ঘুমায় তাহারা নিঃসন্দেহে যাহারা দৈনিক ৮-১০ ঘন্টা ঘুমায় তাহাদের চাইতে জীবনে বেশি সফলকাম অর্জন করিয়া থাকেন।,রোযা পালন করাতে রামাযানের ১ মাসে রাত্রে কম ঘুমানোর ট্রেনিংটা নিঃসন্দেহে জীবনের সাফল্য বহিয়া আনিতে সাহায্য করিবে।

কুরআনে কয়েক জায়াগায় ঘুমকে শান্তি ও আরামের উপায় বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। যেমন 'সুরা নাবা'-এর ৯ আয়াতে বলা হইয়াছে ঃ

وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

অর্থাৎ "তোমাদের জন্য নিদ্রাকে করিয়াছি বিশ্রাম।" অনুরূপভাবে সুরা রূম-এর ২৩ আয়াতে ও সূরা আল ইমরান-এর ৯৬ আয়াতে রাত্রে নিদ্রার কথা বলা হইয়াছে। তাই নিদ্রাকে পরিমিত সময়ের চাইতে কম করা ইসলামের দৃষ্টিতে অপছন্দনীয়। তাই দেখা যায় ইসলামের প্রথমেই 'যখন রাসূলুল্লাহ (সা) রাত্রের বেশির ভাগ সময় জাগ্রত থাকিয়া ইবাদতে কাটাইতেন, তখন আল্লাহ্ তা'আলা কুরআনের সুরা 'মুয্যাম্মিল'-এ জরুরী নির্দেশ দেন ঃ-

قُمِ الَّيْلَ اِلاَّ قَلِيْلاً۔ نِصْفَهُ اَوِانْقُصْ مِنْهُ قَلِيْلاً۔ اَوْ زِدْ عَلَيْهِ۔

অর্থাৎ "রাত্রি জাগরণ কর (ইবাদতের জন্য), কিছু অংশ ব্যতীত, অর্ধ রাত্রি কিংবা তদপেক্ষা অল্প, অথবা তদপেক্ষা বেশি।"

www.pathagar.com

তামাকবিহীন রামাযান মাস

যতদূর জানা যায় সর্বপ্রথম আমেরিকার আদিবাসিন্দাগণ তামাক ব্যবহার করিত। প্রায় ৪ শত বৎসর হইল আমেরিকার বাহিরে ইহার ব্যাপক প্রচলন, ব্যবহার ও বিস্তার লাভ করিয়াছে। ইসলাম অপ্রয়োজনীয় দ্রব্য ব্যবহার করিতে নিষেধ করে। নেশা যত কম হউক অথবা কোন বস্তু যত কম নেশা জাতীয় হউক না কেন ইসলাম উহাকে স্বাস্থ্যের প্রতিকূল বা অনিষ্টকর হিসাবে ঘোষণা করে।

যাহারা ধূমপান করে বা তামাক পাতা খায় তাহাদের ফুসফুসে ক্যানসার, ক্রনিক ব্রংকাইটিস, এমফাইসেমা, হৃৎপিন্ডের রোগ, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ বা রক্ত চলাচলে বিঘ্ন (Cerebro-Voscular disease) যাহাকে সংক্ষেপে ষ্ট্রোক (Stroke) বলা হয়। প্রভৃতি রোগ তামাকের বিষক্রিয়ার দরুন হইয়া থাকে। তাহা ছাড়া তামাকের দ্বারা ঠোঁট, জিহবা, মুখগহবর এবং গলায় ক্যানসার হইবার আশংকা অনেক বেশি। বিশ্বে প্রতিবছর ধূমপানজনিত রোগে পঁচিশ লক্ষ লোক মৃত্যুবরণ করে অর্থাৎ প্রতি ১৩ সেকেন্ডে ১ জন লোক প্রাণ হারায়। শুধু ধূমপান নয়, নস্যি, দাঁতের গুল (তামাকের গুল), জর্দা, তামাক পাতা, তামাকের চুয়িংগাম প্রভৃতি সিগারেট ও হুক্কার বিকল্প হিসাবে বহুল ব্যবহৃত এবং ঐগুলিও মারাত্মক ক্ষতিকারক হিসাবে প্রমাণিত। বাংলাদেশ, ভারত ও পাকিস্তান এই তিনটি দেশে উক্ত বদঅভ্যাসটি বেশি বলিয়া উপরে বর্ণিত দেহের অংশে ক্যান্সার এবং ইতিপূর্বে উল্লিখিত রোগগুলির প্রকোপ অনেক বেশি। উন্নত দেশগুলিতে ধূমপানের বিরুদ্ধে শক্তিশালী সংগঠন গড়িয়া উঠিয়াছে। ধূমপানের স্বাস্থ্যগত এবং আর্থিক ক্ষতির দিক জোরালোভাবে প্রচারের ফলে এই সমস্ত দেশে অনেকেই ইহা বর্জন করিয়াছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্য বিবরণীতে জানা যায়, যুক্তরাজ্যে প্রায় ১ কোটি, আমেরিকায় প্রায় ৪ কোটি, কানাডায় প্রায় ৫৫ লক্ষ লোক ১৯৯০ সাল পর্যন্ত ধূমপান বিসর্জন দিয়াছে। উন্নত দেশে প্রচারণার ফলে তামাকের ব্যবহার ১·১% হ্রাস পাইয়াছে। পক্ষান্তরে উন্নয়নশীল দেশগুলিতে ধূমপানের বাৎসরিক উর্ধ্বগতি ২.১% অর্থাৎ দ্বিগুণ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। ইহার কারণ হইল কোটি কোটি টাকা খরচ করিয়া তামাক ব্যবসায়ীরা উন্নয়নশীল দেশগুলিতে ধূমপানের জনপ্রিয়তা বাড়াইয়া তুলিয়াছে।

www.pathagar.com

বলা হইয়া থাকে যে, তামাক শিল্প হইতে সরকার বিরাট অংকের রাজস্ব আয় পাইয়া থাকে। তাই তামাক চাষ ও তামাক শিল্প বন্ধ করিলে সরকারের বিরাট রাজস্ব আয়ের ভাগ কমিয়া যাইবে। বেকারত্ব বাড়িবে এবং সামগ্রিকভাবে দেশ ও জাতি আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হইবে। প্রকৃতপক্ষে এই ধারণাগুলি বিভ্রান্তিকর। কেননা ধূমপানজনিত কারণে অকালমৃত্যু, চিকিৎসার ব্যয়ভার, রোগের কারণে কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিত, উৎপাদন ক্ষমতা হ্রাস, প্রভৃতি কারণে আয়ের চাইতে ক্ষতির পরিমাণ অনেক বেশি। তাহা ছাড়া দেখা গিয়াছে যে, শতকরা ২০-৩০ভাগ অগ্নিকান্ড ধূমপানজনিত কারণে হইয়া থাকে। এবং সিগারেট ও বিড়িজনিত অগ্নিকান্ডের ফলে বাংলাদেশের বাৎসরিক ক্ষতির পরিমাণ প্রায় ৩ কোটি টাকা (দৈনিক ইনকিলাব, রামাযান, ১৪১০ হিঃ)। রিডার ডাইজেস্ট, মার্চ, ১৯৬১ (পৃঃ ৭৩) সংখ্যায় একটি প্রতিবেদনে দেখা যায়, শুধু ইংল্যান্ডে বছরে ধূমপানের ফলে ১০ হাজার অগ্নিকান্ড সংঘটিত হইয়াছে।

আমাদের দেশটি খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ নহে। তাই প্রয়োজনের খাতিরে তামাক উৎপাদনে যে জমি এখন ব্যবহৃত হইতেছে তাহার বদলে "লাগসই প্রযুক্তি" ব্যবহার করিয়া ঐগুলিতে খাদ্য বা অন্যান্য উপকারী দ্রব্য উৎপাদন করা একান্তই প্রয়োজন। অপর দিকে রাজস্ব আয় বৃদ্ধির জন্য তামাকের উপর কর অনেক বৃদ্ধি করিতে হইবে।

নরওয়ে, ফিনল্যান্ড, সুইডেন এবং যুক্তরাষ্ট্র এই ৪টি দেশে বিরামহীন প্রচেষ্টায় ধূমপান বিরোধী আন্দোলনের সফলতা অর্জন করিতেছে। শুধু আইন পাস করিয়া নয় বরং ইহার যথাযথ প্রয়োগের ব্যবস্থা করিতে হইবে। বিভ্রান্তিমূলক প্রচারণা হইতে জনসাধারণকে সতর্ক থাকিতে হইবে। জনগণকে ধূমপানের কুফল সম্পর্কে অবহিত করিতে হইবে। চিকিৎসক, শিক্ষক, নেতৃস্থানীয় ব্যক্তি ও ধর্মীয় নেতা সকলকেই তামাক বর্জন করিয়া উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রাখিতে হইবে। প্রচার মাধ্যমগুলির দায়িত্ব অনেক। জনসাধারণের স্বাস্থ্য রক্ষায় ধূমপান বর্জন কত প্রয়োজন তাহা পাঠকদের সামনে তুলিয়া ধরিতে হইবে। বাংলাদেশের অন্যতম তামাকবিরোধী আন্দোলন "আধূনিক" খুব সাফল্যের সহিত অগ্রসর হইতেছে।

পৃথিবীর দ্বিতীয় বৃহত্তম মুসলিম দেশ হইতেছে বাংলাদেশ। পবিত্র রামাযান মাস মুসলিম বিশ্বে ত্যাগের উজ্জ্বল স্বাক্ষরসহ সকল প্রকার কুপ্রবৃত্তি এবং লালসার বিসর্জন দিয়া ধর্মপ্রাণ মুসলমানগণ আল্লাহ্‌র নিকট আত্মসমর্পণ করে। তামাকের ব্যবহার

www.pathagar.com

ইসলামে নিষিদ্ধ। ইহা একটি নেশা হিসাবে পরিগণিত। মুসলিম সমাজের উচিত পবিত্র রামাযান মাসকে একেবারেই "ধূমপান বিহীন মাস" হিসাবে ঘোষণা করা এবং তামাক ব্যবহারের পিছনে যে অর্থের অপচয় হয় তাহা অসহায় দরিদ্র জনগণের হাতে তুলিয়া দেওয়া। মসজিদের ইমাম, আলিম সমাজ ও শিক্ষকবৃন্দ প্রমুখের নিকট অনুরোধ থাকিল তাহারা যেন মুসল্লী ভাই ও ছাত্রদের এই ব্যাপারে অনুপ্রাণিত করেন।

রোযাদার বনাম থুথু ফেলা

রামাযান মাসে দেখা যায় অনেক রোযাদারের বারবার থুথু ফেলার বদভ্যাস আছে। তাহাদের ধারণা থুথু গিলিয়া ফেলিলে অর্থাৎ পেটে চলিয়া গেলেই রোযা ভঙ্গ হইয়া যাইবে। আসলে এই ধারণাটা সম্পূর্ণ ভুল। চিকিৎসকের দৃষ্টিতে বারবার থুথু ফেলা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। কেননা, ঘন ঘন থুথু ফেলিলে শরীরের জলীয় পদার্থ বাহির হইয়া যায় এবং তাতে শরীরে ক্ষতির আশংকা থাকে। অন্যদিকে থুথুর সাথে দেহের মূল্যবান পদার্থ টায়ালিন (Ptyalin) বাহির হইয়া যাওয়াতে শরীরকে দুর্বল করিয়া ফেলিতে পারে। তাহাছাড়া এই টায়ালিন খাদ্যদ্রব্যের হজমের জন্য খুবই জরুরী। বারবার থুথু ফেলার বদভ্যাসটি শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতির কথা বিবেচনা করিয়া আশা করি রোযাদারগণ উহা বর্জন করিবেন। উল্লেখ্য যে, এই বদভ্যাসটি দেখিতে খুবই খারাপ দেখায়।

উপসংহার

রোগ নিরাময়ের জন্য ঔষধ যতই উৎকৃষ্ট ফলপ্রদ ও অব্যর্থ হউক না কেন, যতক্ষণ পর্যন্ত উহা ব্যবহৃত হইবে না ততক্ষণ পর্যন্ত উহা রোগীর কোন উপকারেই আসিবে না। সেইরূপ রামাযান মাসের শ্রেষ্ঠত্ব ও বৈশিষ্ট্য দ্বারা মানুষ কোনই উপকার পাইবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত যে সাধনার পয়গাম উহা বহন করিয়া আনিয়াছে তাহাতে সিদ্ধিলাভ করিবার জন্য মানুষ অগ্রণী না হইবে। রামাযানের পূর্ণ এক মাসের রোযা প্রত্যেক স্বাভাবিক বুদ্ধি, সুস্থ-দেহ, বয়োপ্রাপ্ত গৃহবাসী মুসলমান নর ও নারীর জন্য ফরয বা অবশ্য কর্তব্য বলিয়া ইসলাম ঘোষণা করিয়াছে।

www.pathagar.com

মানব প্রকৃতি তিন প্রকারে হইয়া থাকে। যেমন (Ego) ব্যক্তি মানুষ বা মানুষের আমিত্ব; (Id) পশুত্ব এবং (Super ego)মানবিক দিক। ব্যক্তি মানুষ (Ego) পরস্পর দুইটি বিরোধী স্বভাব পশুত্ব (Id) ও মানবিক দিক (super ego) দ্বারা পরিচালিত হয়। এই ব্যক্তি মানুষ (Ego)-এর উপর যদি পশুত্ব (Id) -র প্রভাব বেশি পড়ে তবে মানুষ হয় পশুসুলভ, অপরদিকে যদি মানবিক দিক (Super-ego)-এর প্রভাব উহার উপর বেশি পড়ে তবে মানুষ হয় আদর্শ মানুষ। তাই ব্যক্তি মানুষের (Ego) উপর যাহাতে পশুত্ব (Id) একাকী পূর্ণ কর্তৃত্ব না করিতে পারে তাহার জন্যই আল্লাহ্ তা'আলা ধর্মীয় বিধি-বিধান দিয়াছেন এবং এই ধর্মীয় বিধি-বিধানকেও (Super-ego) মানবিক দিক বলা যাইতে পারে। ইসলাম মানব প্রকৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ পশুত্বকে (Id) একেবারে খতম করিতে চায় না বরং উহাকে মানবিক দিক (Super-ego)-এর অধীনে নিয়ন্ত্রিত করিতে চায়।

ব্যক্তি মানুষ (Ego)-কে বর্তমান যুগের শ্রেষ্ঠ দার্শনিক মহাকবি ইকবাল 'খুদী' বলিয়াছেন (কাফী ১৯৫৯)। তাহার প্রকৃত উন্মেষ ও পরিপুষ্টির উপর মানবজীবনের শান্তি তথা বিশ্বশান্তি নির্ভর করে। এই ব্যক্তি মানুষ বা খুদীকে প্রবল ও শক্তিশালী করিয়া তুলিতে হইলে প্রবৃত্তি ও লালসাকে তাহার অধীনস্থ করিবার সাধনা করিতে হইবে। ব্যক্তি মানুষ বা খুদীকে আল্লাহ্র সার্বভৌম প্রভুত্বের ক্রীতদাসে পরিণত করিয়া উর্ধ্বলোকের সহিত যোগাযোগ স্থাপন করিতে হইবে। তখন খুদী আল্লাহ্র প্রতিনিধিরূপে তাঁহার নির্দেশিত বিধান প্রতিপালন করাইবার জন্য মন-মস্তিষ্ক ও অঙ্গ অবয়বকে বাধ্য করিয়া রাখিবে। ব্যক্তি মানুষ বা খুদীকে আত্ম-প্রতিষ্ঠা এবং প্রবৃত্তিকে বশীভূত করিবার যে সাধনা তাহার নাম সিয়াম বা রোযা।

আত্মশুদ্ধি ও মানবিক উন্নতি লাভের জন্য উপবাসের রীতি সকল সমাজেই প্রচলিত আছে। আল-কুরআনের সাক্ষ্য এই যে, পূর্ববর্তী সকল জাতির শাস্ত্রে উপবাসের বিধান প্রচলিত ছিল। রামাযান মাসে দিবাভাগে পানাহার নিষিদ্ধ করিয়া উপবাসজনিত শুদ্ধি অর্জনের নির্দেশ দেওয়া হইয়াছে। পক্ষান্তরে রাত্রিযোগে প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করিবার অনুমতি দ্বারা দেহকে সুস্থ রাখিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে। রামাযান মাসে যেহেতু কুরআন নাযিল হইয়াছে সেহেতু এইমাসে কুরআনের উপর বেশি করিয়া গবেষণা করা উচিত এবং তদনুযায়ী আমাদের জীবন, পরিবার,

www.pathagar.com

সমাজ ও বিশ্বকে পরিচালনা করা উচিত। রসূলুল্লাহ্ (সা) বলিয়াছেন–'কুরআন মজীদ ও পবিত্র রোযা কিয়ামতের দিন বান্দাদের জন্য সুপারিশ করিবে।' রোযা বলিবে, "হে আল্লাহ্ আমি তাহাকে দিবসে পানাহার ও কামাচার হইতে বিরত রাখিয়াছি। তাই আমি তাহার জন্য সুপারিশ করিতেছি, কবূল করুন।" কুরআন মজীদ বলিবে, "হে আল্লাহ্ আমি তাহাকে রাত্রে বিনিদ্র রাখিয়াছি। তাই আমি তাহার জন্য সুপারিশ করিতেছি, কবূল করুন।" অতঃপর আল্লাহ্ উভয়ের সুপারিশই কবূল করিবেন।

কিন্তু আফসোস, বিভিন্ন রকম 'ইজম'–এর চাকচিক্যময় ও বিরামহীন প্রচার প্রপাগান্ডার শিকার হইয়া আমরা আজ নিজেদের ধর্ম তামাদ্দুন ইতিহাস প্রভৃতি সম্পর্কে ক্রমেই অজ্ঞ হইয়া পড়িয়াছি। আমাদের ভাই–বোনেরা বিদেশী ভাবধারায় এতটা আচ্ছন্ন হইয়া পড়িয়াছে যে, তাহাদের কাছে নিজেদের সব কিছুই মন্দ ও পরিত্যাজ্য ও অন্যের সবকিছু সুন্দর ও গ্রহণযোগ্য বলিয়া প্রতিভাত হইতেছে। আর দেশে প্রচলিত আদর্শহীন ধর্মনিরপেক্ষ শিক্ষা–ব্যবস্থা এই পরিবেশকে আরও অসুস্থ করিয়া তুলিয়াছে। আল্লাহ্ তা'আলার দরবারে এই আকুল আবেদন জানাই: প্রভু হে! আমাদের মাঝে জাগিয়া উঠুক এমন এক মর্দে মুমিন মুজাহিদ বাহিনী যাহারা স্বকীয় সুকৃতির পুণ্য স্পর্শে সামাজিক সকল কৃত্রিমতা, অবিশ্বাস ও বিজাতীয় ভাবধারার অবসান ঘটাইয়া জাতিকে আবার শাশ্বত ইসলামের পুণ্য তীরে সমবেত করিবে। আসুন আমরা আল্লাহ্র ডাকে সাড়া দিয়া সমস্বরে পাঠ করি ঃ

إِنِّيْ وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِيْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَ الْأَرْضَ حَنِيْفًا وَّمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ ـ

"নিশ্চয়ই আমি একান্ত ও একনিষ্ঠ হইয়া আমার মুখমন্ডল তাঁহারই দিকে ফিরাইতেছি যিনি আসমানসমূহ ও যমীনকে সৃষ্টি করিয়াছেন এবং আমি মুশরিকদের অন্তর্ভুক্ত নহি।" (আল আন'আম ঃ ৭৯)

ইসলাম ফিতরাত বা স্বভাবের ধর্ম। ইসলামের সামাজিক অনুষ্ঠান, ধর্মীয় বিধি–নিষেধ, পালনীয় ও বর্জনীয় ইত্যাদি কাজের উদ্দেশ্য হইতেছে মানুষকে আল্লাহ্র মহান

www.pathagar.com

উদ্দেশ্যে খিলাফতের জন্য তৈরী করা এবং আল্লাহ্‌র গুণে গুণান্বিত করা। এই গুণ অর্জনের জন্য রোযা, নামায প্রভৃতি এক একটি শিক্ষা বিশেষ। আর রামাযান একটি শ্রেষ্ঠতম শিক্ষা গ্রহণের মাস। ইহাকে প্রশিক্ষণ, প্রস্তুতি ও জিহাদের মাস হিসাবে অভিহিত করা যাইতে পারে। কেননা এই মাসেরই ১৭ রামাযানে ইসলামের প্রথম ঐতিহাসিক বদর যুদ্ধ সংঘটিত হইয়াছিল। এই শিক্ষা হইল সত্যিকার মুমিন হওয়ার শিক্ষা এবং আল্লাহ্‌র একজন সফল গোলাম হওয়ার প্রস্তুতি, যাহাতে আমাদের শক্তি সামর্থ্যকে একজন দাওয়াত দানকারীর ভূমিকায় অবতীর্ণ করিতে পারি। আমাদের লোকদেরকে ইসলামের দিকে ডাকিতে হইবে। সৎ কাজের আদেশ করিতে হইবে এবং অসৎ কাজের প্রতিরোধ করিতে হইবে। ইহা কুরআনেরও নির্দেশ। পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের সদস্য হিসাবে ইহা প্রত্যেকের ব্যক্তিগত দায়িত্ব। কেননা বিদায় হজ্জের শেষ ভাষণে রসূলুল্লাহ (সা) ঘোষণা করিয়াছেন ঃ "যাহারা এইখানে শুনিতেছ তাহাদের দায়িত্ব হইল যাহারা শুনে নাই তাহাদের নিকট তাহা পৌঁছানো।" এই ঘোষণা সমস্ত মুসলিম উম্মতের জন্য একটি সার্বজনীন দায়িত্ব অর্পণ করিয়াছে। বলা যাইতে পারে-যাহারা ইসলাম সম্পর্কে জানেন তাহাদের দায়িত্ব হইল যাহারা জানে না তাহাদেরকে জানানো। এইভাবে ঘটনা পরিক্রমায় ইসলামের মহৎ বাণী সামনের দিকে অগ্রসর হইতে থাকিবে।

আমরা ইসলামের কথা মুখে মুখে খুব বলি অথচ নিজেরা তাহার অনুসরণ করি না। আমরা আমাদের খেয়াল-খুশিমত ও ব্যক্তিগত স্বার্থের প্রেক্ষিতে ইসলামকে বিভক্ত করি। আমরা ওজর আপত্তি সৃষ্টি করি এবং বলি যে ইসলাম সত্য, কিন্তু আমি হুবহু তাহার উপর টিকিয়া থাকিতে পারি না। কারণস্বরূপ বলা যাইতে পারে যে, আমি ব্যবসা করি; কাজেই সূদ ছাড়া আমার ব্যবসা পরিচালনা করা সম্ভব নহে অথবা আমি সরকারী চাকুরী করি, সেইজন্য পুরোপুরি ইসলামের দাবী পূরণ করিতে পারি না। এই রকম ওজর আপত্তি সৃষ্টি করিয়া আমরা এই ধারণার উপর নির্ভর করিয়া সন্তুষ্ট থাকি যে, বিশেষ অবস্থায় আমি ইসলামী অনুশাসনে কিছু ত্রুটি-বিচ্যুতি প্রদর্শন করিতেছি। এইভাবে আমরা অবিভাজ্য ইসলামকে বিভক্ত করিয়াছি। অথচ এইরকম কিছু করিবার অধিকার আমাদের নাই। যাহার ফলশ্রুতিস্বরূপ আমরা নামকাওয়াস্তে মুসলমান হইয়া আছি। ইসলামকে হয় পুরাপুরি মানিতে হইবে, না হয় ছাড়িয়া দিতে হইবে। সুবিধা

www.pathagar.com

মত গ্রহণ ও বর্জন করিবার অধিকার আমাদের কাহারও নাই। শয়তান আমাদের পথভ্রষ্ট করিবার ও ওজর-আপত্তি সৃষ্টি করিবার জন্য আমাদের পিছনে লাগিয়া আছে, যাহাতে আমরা প্রকৃত ইসলাম হইতে দূরে থাকি। আমাদের অবশ্যই শয়তানকে নিরাশ করিতে হইবে এবং একজন সত্যিকার মুমিন হওয়ার মাধ্যমে আল্লাহ্‌কে সন্তুষ্ট করিতে হইবে। রোযা পালনকারী ক্রোধ-লোভ, অন্যায়-অত্যাচার, অশ্লীলতা, মিথ্যা, ঝগড়া, ফাসাদ, পরনিন্দা ইত্যাদি কু-স্বভাব চিরতরে পরিত্যাগ করিবার শিক্ষা নেয় এই মাসে। চলুন সত্যিকার অর্থে রোযা পালন করিয়া আমরা হই আল্লাহ্‌র পিয়ারা বান্দা। যে মাস আমাদের এই সুযোগ আনিয়া দিল সেই মহান মাসকে জানাই স্বাগত সম্ভাষণ, জানাই খোশ আমদেদ-মাহে রামাযান'। আল্লামা সাইয়েদ সুলায়মান নদভীর একটি মূল্যবান বক্তব্য এখানে উল্লেখ করিতেছি তাহা হইল ঃ "জীবন ভোগের জন্য নয়, ত্যাগ ভোগের চাইতে মহীয়ান। ত্যাগে যে তৃপ্তি লাভ হয় ভোগের পঙ্কে ডুবিয়া মানুষ কখনই তাহা উপলব্ধি করিতে পারে না। অপরের প্রতি মমত্ব, সংকল্পে কঠোরতা এবং আল্লাহ্‌র সামনে নিজের অসহায়তা সহজ সরলভাব প্রকাশ করিবার সর্বাপেক্ষা উত্তম পন্থা হইল রমযানের রোযা। তাই রোযা আধ্যাত্মিক উন্নতির সর্বাপেক্ষা উত্তম পন্থা।"

কবি ইকবালও অনুরূপ মূল্যবান বক্তব্য রাখিয়াছেন ঃ 'সিয়ামের মর্যাদা দ্বারা কেবল আত্মার উন্নতি সাধন কিংবা সমষ্টিগতভাবে দরিদ্রের প্রতি সহানুভূতি দেখানই প্রকৃত উদ্দেশ্য নয়, বরং নিজ উপার্জিত হালাল সম্পদের উপর নির্ভরশীল হওয়া এবং অপরের উপার্জিত ধনদৌলত অবৈধভাবে ভোগ দখল না করিবার মধ্যে ইহার মহান এবং আসল উদ্দেশ্য নিহিত রহিয়াছে।" রোযা সম্বন্ধে কবি নজরুল ইসলামের কণ্ঠে গাওয়া দুইটি কবিতা নিম্নে বর্ণিত হইল ঃ

১. ওগো রমজান, তোমারি তরে মুসলিম যত।
রাখিয়া রোজা ছিল জাগিয়া চাহি তব পথ ;
আনিয়াছিলে দুনিয়াতে তুমি পবিত্র কোরআন।।
পাপীর তরে তুমি পারের তরী ছিলে দুনিয়ায়,
তোমারি গুণে দোজখের আগুন নিভে যায় :
তোমারি ভয়ে লুকিয়ে ছিল দূরে শয়তান।।

www.pathagar.com

২. রোজা রেখেছিল, হে পরহেজগার মোমিন,
ভুলেছিলি দুনিয়াদারী রোজার তিরিশ দিন।
তরক করেছিলি তোরা কে কে ভোগ-বিলাস।।
সারা বছর গুনাহ্ যত ছিল রে জমা
রোজা রেখে খোদার কাছে পেলি সে ক্ষমা,
ফেরেশতা সব সালাম করে কহিছে সাবাস।।

(নজরুল ইসলাম ঃ ইসলামী গান, ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ)

পরিশেষে রোযা সম্বন্ধে বুখারী ও মুসলিম সহীহ হাদীস গ্রন্থদ্বয় হইতে কয়েকটি মূল্যবান হাদীস বর্ণনা করিয়া এই পুস্তিকার সমাপ্তি টানিতেছি।

সহীহ হাদীসদ্বয়ের উদ্ধৃতি

ইমাম বুখারী (র) ও ইমাম মুসলিম (র) রোযা ও ইহার আনুষঙ্গিক বিষয়ে যে সকল হাদীসে একমত হইয়াছেন, সেইগুলি হইতে কয়েকটি মূল্যবান হাদীস নিম্নে দেওয়া গেল ঃ

১. আবদুল্লাহ ইবনে উমর (রা) হইতে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, আমি আল্লাহ্র রসূল (সা)কে বলিতে শুনিয়াছি, তোমরা (রামাযানের) চাঁদ দেখিলে রোযা রাখ, আর (শাওয়ালের) চাঁদ দেখিলে ইফতার করো (রোযা রাখা বন্ধ করো)। আর যদি আকাশ মেঘাচ্ছন্ন থাকে তবে ৩০ দিন পূর্ণ করো।

২. আনাস ইবনে মালিক (রা) হইতে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, আল্লাহ্র রসূল (সা) বলিয়াছেন ঃ তোমরা সাহরী খাও। সাহরীতে বরকত আছে।

৩. আনাস ইবনে মালিক (রা) যায়দ ইবনে সাবেত (রা) হইতে বর্ণনা করেন। তিনি বলিয়াছেন, আমরা আল্লাহর রসূল (সা)-এর সাথে সাহরী খাইয়াছি। ইহার পর আনাস (রা) বলিলেন, আমি যায়দ (রা)কে জিজ্ঞাসা করিলাম, আযান ও সাহরীর মাঝখানে কত সময়ের ব্যবধান ছিল? তিনি বলিলেন, ৫০টি আয়াত পড়িবার মতো সময়ের ব্যবধান ছিল।

৪. আবূ হুরায়রা (রা) হইতে বর্ণিত। নবী (সা) ইরশাদ করেন, রোযাদার যদি ভুল করিয়া খায় বা পান করে। তাহা হইলে সে (ইফতার না করে) রোযা পূর্ণ করিবে।

www.pathagar.com

কেননা আল্লাহ্ই তাহাকে পানাহার করাইয়াছেন। জাবির ইবনে আবদুল্লাহ (রা) হইতে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, রসূলুল্লাহ (সা) কোন এক সফরে থাকা অবস্থায় এক জায়গায় ভিড় ও জটলা দেখিতে পাইলেন। তাহার মাঝে একজন লোককে দেখিলেন, যাহাকে ছায়া করিয়া দেওয়া হইয়াছে। তিনি জিজ্ঞাসা করিলেন, কি হইয়াছে? লোকেরা বলিল, লোকটি রোযা রাখিয়াছে। ইহা শুনিয়া তিনি বলিলেন, সফরে রোযা রাখা কোন নেকীর কাজ নয়। মুসলিম শরীফে অন্য বাক্য রহিয়াছে। আল্লাহ্ তোমাদেরকে রোযা না রাখার যে অনুমতি দিয়াছেন (সফরে) তাহা তোমাদেরকে সাদরে গ্রহণ করা উচিত।

৬. আয়শা (রা) হইতে বর্ণিত। তিনি বলিয়াছেন, আমার উপর রামাযানের কাযা রোযা থাকিত। কিন্তু শাবান মাস আসার পূর্বে আমি তা আদায় করিতে পারিতাম না।

৭. আয়শা (রা) হইতে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ (সা) বলিয়াছেন, কোন মৃত ব্যক্তির উপর কাযা রোযা থাকিলে ঐ লোকের অভিভাবক তাহার পক্ষ হইতে তাহা আদায় করিবে।

৮. আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা) হইতে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, এক ব্যক্তি নবী (সা)-এর কাছে আসিয়া বলিলেন, হে আল্লাহ্র রসূল (সা) আমার মা ইন্তিকাল করিয়াছেন। তাহার একমাসের রোযা কাযা আছে। আমি কি তাহার পক্ষ হইতে তাহা আদায় করিব? জবাবে নবী (সা) বলিলেন, তোমার মা ঋণগ্রস্ত হইয়া মারা গেলে তুমি কি তাহার ঋণ পরিশোধ করিতে না? লোকটি বলিলেন, জি হ্যাঁ, অবশ্যই। নবী (সা) বলিলেন, আল্লাহ্র ঋণ পরিশোধ হওয়ার বেশি হকদার। অন্য বর্ণনায় রহিয়াছে এক মহিলা নবী (সা)-র কাছে আসিয়া বলিলেন, হে আল্লাহর রসূল (সা)! আমার মা মারা গিয়াছেন 'মানতের রোযা' আদায় না করিয়াই। আমি কি তাহার পক্ষ হইতে তাহা আদায় করিব? নবী (সা) বলিলেন, আচ্ছা বলত, তোমার মা ঋণগ্রস্ত হইয়া মারা গেলে কি তাহার পক্ষ হইতে তাহা আদায় করা হইত না? মহিলাটি বলিলেন, জি হ্যাঁ, অবশ্যই। তিনি বলিলেন, তাহা হইলে তোমার মা'র পক্ষ থেকে রোযা আদায় কর।

৯. সাহাল ইবনে সা'দ সাঈদী (রা) থেকে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ্ (সা) বলিয়াছেন, যতদিন লোকেরা (সূর্য অস্ত যাওয়ার পর পরই) অনতিবিলম্বে ইফতার করিবে এবং (সুবেহ সাদিক হওয়ার পূর্বে) সাহরী খাইবে ততদিন পর্যন্ত মানুষ মঙ্গল ও কল্যাণের মধ্যে থাকিবে।

www.pathagar.com

১০. উমর ইবনুল খাত্তাব (রা) থেকে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ্ (সা) বলিয়াছেন, যে সময় এদিক (পূর্বদিক) হইতে অন্ধকার হইয়া আসিয়াছে বলিয়া মনে হয় আর এদিক (পশ্চিম দিক) হইতে দিনের আলো তিরোহিত বা অদৃশ্য হয় তখন রোযাদারের ইফতারের সময় হইয়া যায়।

১১. আবদুল্লাহ বিন উমর (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিয়াছেন, আল্লাহ্র রসূল (সা) সাওমে বেসাল (একাধারে কয়েকদিন না খাইয়া রোযা রাখা) করিতে নিষেধ করিয়াছন। সাহাবীগণ সবাই বলিয়াছিলেন, আপনি তো সাওমে বেসাল পালন করেন। তিনি বলিয়াছেন, আমার অবস্থা তোমাদের মত নয়, আমাকে খাওয়ানো ও পান করানো হয়। আবূ হুরায়রা, আয়শা, আনাস ইবনে মালিক (রা)ও এই হাদীস বর্ণনা করেন। মুসলিম শরীফে আবূ সাঈদ কুদরী (রা) থেকে একটি বর্ণনা রহিয়াছে, তোমাদের কেউ সাওমে বেসাল করিতে চাইলে সাহরীর সময় পর্যন্ত বেসাল করো (অর্থাৎ খাইয়া রোযা রাখো)।

১২. আবদুল্লাহ ইবনে আমর ইবনুল আস (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিয়াছেন, রসূলুল্লাহ্ (সা) অবহিত হইয়াছেন যে, আমি বলিয়াছি, আল্লাহ্র শপথ। যতদিন আমি বাঁচিয়া থাকিব, দিনভর রোযা রাখিব এবং রাতভর দাঁড়াইয়া নামায পড়িব। রসূলুল্লাহ (সা) জিজ্ঞাসা করিলেন, তুমি কি সেই ব্যক্তি, যে ঐ কথাটি বলিয়াছিলে? তখন আমি বলিলাম, আমার পিতা-মাতা আপনার খেদমতে কুরবান হউক আমি এই কথা বলিয়াছি, হে আল্লাহর রসুল! তিনি বলিলেন, কখনো তুমি এই শক্তি রাখ না। তুমি রোযাও রাখ আবার ভাঙ্গিয়া ফেল, (রাত্রে) ঘুমাও এবং নামাযে দাঁড়াও। আর মাসে ৩দিন রোযা রাখ। কেননা, প্রত্যেক নেক কাজের ১০ গুণ করিয়া সওয়াব পাওয়া যায়। ইহাতেই সারাজীবন রোযা রাখার সওয়াব পাওয়া যাইবে। আমি আরয করিলাম, আমি ইহার চাইতেও অধিক করিবার ক্ষমতা রাখি। তিনি বলিলেন, তাহা হইলে ১দিন রোযা রাখ এবং ২দিন রোযা ভাঙ্গ। আমি আবার বলিলাম, আমি ইহার চাইতেও অধিক শক্তি রাখি। তিনি বলিলেন, তবে ১দিন রোযা রাখ এবং ১দিন রোযা থেকে বিরত থাক। এইটাই দাউদ (আ)-এর রোযা। আর এটাই সর্বোত্তম রোযা। আমি আবারও বলিলাম, আমি ইহার চাইতেও অধিক শক্তি রাখি। তখন নবী (সা) বলিলেন, ইহার চাইতে উত্তম আর

www.pathagar.com

কোন রোযা নাই। অন্য বর্ণনায় রহিয়াছে-তিনি বলিলেন, দাউদ (আ)-এর রোযার উপর আর কোন রোযা নাই। তুমি ১দিন রোযা রাখ এবং ১দিন বিরত থাক।

১৩. আবদুল্লাহ ইবনে আমর ইবনুল আস (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, রসূলুল্লাহ (সা) বলিয়াছিলেন, আল্লাহ্‌র নিকট সর্বাপেক্ষা প্রিয় রোযা দাউদ (আ)-এর রোযা। আর সর্বাপেক্ষা প্রিয় নামায দাউদ (আ)-এর নামায। তিনি অর্ধেক রাত ঘুমাইতেন ও এক-তৃতীয়াংশ নামাযে দাঁড়াইয়া থাকিতেন এবং ষষ্ঠাংশ ঘুমাইতেন। আর ১দিন রোযা রাখিতেন এবং ১দিন বিরত থাকিতেন।

১৪. আবূ হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, আমার খলীল (নবী সা) আমাকে ৩টি বিষয়ের নসীহত করিয়া গিয়াছেন। (ক) প্রতি মাসে ৩টি রোযা রাখা, (খ) চাশতের ২ রাকায়াত নামায পড়া এবং (গ) আমি যেন নিদ্রা যাওয়ার আগেই (রাত্রে) বিত্‌র নামায পড়ি।

১৫. আবূ হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, আমি রসূলুল্লাহ (সা)-কে বলিতে শুনিয়াছি। তোমাদের কেউ যেন কখনো শুধুমাত্র জুম'আর দিন রোযা না রাখে। (যদি রাখতে চায়) তবে জুম'আর আগের দিন কিংবা পরের দিনও যেন ১টি রোযা রাখে।

১৬. আবূ সাঈদ খুদরী (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, রসূলুল্লাহ (সা) কুরবানীর ঈদের দিন ও ঈদুল ফিত্‌রের দিন রোযা রাখতে নিষেধ করিয়াছেন। তিনি আরো যা নিষেধ করিয়াছেন তাহা হইল, চাদর ইত্যাদি এমনভাবে শরীরে জড়াইয়া দেওয়া যাহাতে হাত বাহির করা কষ্টসাধ্য হয় এবং এক কাপড় পরিহিত অবস্থায় এমনভাবে হাঁটুখাড়া করিয়া বসা, যাহাতে তলদেশ উন্মুক্ত হইয়া যায় এবং ফজর ও আসর নামাযের পর আর কোন নামায পড়া (এইগুলি নিষেধ)। ইমাম মুসলিম (র) সম্পূর্ণটা বর্ণনা করিয়াছেন এবং ইমাম বুখারী (র) শুধু রোযার কথা বলিয়াছেন।

১৭. আবূ সাঈদ খুদরী (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ (সা) বলিয়াছেন, যে ব্যক্তি আল্লাহ্‌র রাস্তায় ১টি রোযা রাখিবে, আল্লাহ্ তাহার জন্য জাহান্নামকে ৭০ বছরের রাস্তার সমান দূরবর্তী করিয়া দিবেন।

www.pathagar.com

১৮. আবূ সাঈদ খুদরী (রা) থেকে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ (সা) রামাযানের মধ্য ১০ দিন ই'তেকাফে বসলেন। অতঃপর ১ বছর তিনি (সেই নিয়মে) ই'তেকাফে বসলেন। যখন ২১ তারিখের রাত আসল। এইটি ঐ রাত ছিল যাহার ভোর বেলায় তিনি ই'তেকাফ থেকে বাহির হইয়া আসিলেন, তিনি বলিলেন, যে আমার সাথে ই'তেকাফ করিয়াছে সে যেন শেষ ১০ দিনেই ই'তেকাফ করে। কেননা, এই কদরের রাত আমি দেখিয়াছি। তারপর তাহা আমাকে ভুলাইয়া দেওয়া হইয়াছে। আমি স্বপ্নে দেখিয়াছি যে, আমি এই রাতের ভোরে পানি ও কাদায় সিজদা দিতেছি। অতএব তোমরা শেষ ১০ দিনে উহা তালাশ কর এবং প্রত্যেক বেজোড় রাত্রে তাহা খোঁজ কর। আর সেই রাত্রে প্রবল বর্ষণ হইল। মসজিদের ছাদ খেজুর পাতার ছাউনি ছিল। এইজন্য মসজিদে পানির ফোঁটা পড়িতে লাগিল। আমার ২টি চোখ রসূলুল্লাহ (সা)-র মুখমন্ডলে পানি ও কাদার চিহ্ন দেখিতে পাইল আর ইহা ২১ তারিখের ভোরের ঘটনা ছিল।

১৯. আয়শা (রা) থেকে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ্ (সা) রামাযানের শেষ ১০ দিন ই'তেকাফে বসিতেন। এমনকি (এই ভাবেই) আল্লাহ্ তাঁহাকে উঠাইয়া নিলেন তারপর তাঁহার পত্নীগণও ই'তেকাফ করিতেন। অন্য বাক্যে রহিয়াছে রসূলুল্লাহ (সা) প্রতি রামাযানে ই'তেকাফে বসিতেন। যখন তিনি ফজরের নামায আদায় করিতেন, তখন মসজিদের যেখানে ই'তেকাফে বসিতেন, সেখানে চলিয়া যাইতেন।

২০. আবূ সালামা ইবনে আবদুর রহমান (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি আয়শা (রা)-কে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, রামাযানের রাত্রে রসূলুল্লাহ্ (সা)-র নামায কেমন ছিল। তিনি জবাব দিলেন, রামাযানে এবং রামাযান ব্যতীত অন্য সময় ১১ রাকা'আতের বেশি তিনি পড়িতেন না। (প্রথমত) তিনি ৪ রাকা'আত পড়িতেন। এই ৪ রাকাআতের সৌন্দর্য ও দীর্ঘতা সম্বন্ধে তুমি কোন প্রশ্ন করিও না। তারপর আরো ৪ রাকাআত পড়িতেন। ইহার সৌন্দর্য ও দীর্ঘতা সম্বন্ধে (আর কি বর্ণনা দিব) জিজ্ঞাসাই করিও না। ইহার পর পড়িতেন আরও ৩ রাকা'আত। তখন আমি জিজ্ঞাসা করিলাম, ইয়া রসূলুল্লাহ (সা)! আপনি কি বিতর নামায পড়িবার আগেই শুইয়া যান? তিনি বলিলেন, হে আয়শা আমার চোখ ২টি ঘুমায় কিন্তু আমার কলব (আত্মা) ঘুমায় না।

www.pathagar.com

এই হাদীসটি ইমাম বুখারী (র) ২টি অধ্যায়ে উল্লেখ করিয়াছেন। একটি রোযার অধ্যায়ের রামাযানে তারাবীহ্‌র নামাযের ফযীলত অনুচ্ছেদে, অপরটি তাহাজ্জুদ অধ্যায়ের "রামাযান মাসে এবং অন্যান্য সময়ে নবী (সা)-র রাতের নামায" অনুচ্ছেদে।

২১. আবূ সালামা বলিলেন, আমি আয়শা (রা)-কে রসূলুল্লাহ (সা)-র নামায সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করিলে তিনি বলিলেন, রসূলুল্লাহ্ (সা) রাতে রামাযান এবং অন্য মাসে ফজরের ২ রাকা'আত সুন্নতসহ মোট ১৩ রাকা'আত নামায পড়িতেন। ইমাম বুখারী (র) "রামাযান এবং অন্য মাসে" এই শব্দগুলি উল্লেখ করেন নাই।

২২. ইবনে উমর (রা) থেকে বর্ণিত রসূলুল্লাহ (সা) মুসলিম নর-নারীর স্বাধীন প্রত্যেকের উপর সদকায়ে ফিতর এক সা খেজুর অথবা এক সা' যব নির্ধারিত করিয়া দিয়াছেন।

২৩. আবূ সাঈদ খুদরী (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, আমরা সাদকায়ে ফিতর বাবদ (মাথাপিছু) এক সা' পরিমাণ খাবার অথবা এক সা'যব অথবা এক সা'খেজুর অথবা এক সা'পনির কিংবা এক সা' কিসমিস মোনাক্কা প্রদান করিতাম।

২৪. আবদুল্লাহ ইবনে উমর (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, নবী (সা) নর ও নারী এবং স্বাধীন ও কৃতদাসের উপর সাদকায়ে ফিতর অথবা বলিয়াছেন, রোযার ফিত্‌রা এক সা' খেজুর অথবা এক সা' যব নির্ধারিত করিয়া দিয়াছেন। পরবর্তীকালে লোকেরা ছোট বড় সবার উপর আধা সা'গমকে ইহার (এক সা' খেজুরের) সমান ধরিয়া নিয়াছে। অন্য বাক্যে রহিয়াছে-লোকদের (ঈদের) নামাযে যাবার পূর্বেই যেন তাহা আদায় করা হয়।

২৫. আবূ সাঈদ খুদরী (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলিলেন, নবী (সা)-র যুগে আমরা ফিত্‌রা বাবদ (মাথাপিছু) এক সা' খাবার অথবা এক সা' খেজুর অথবা এক সা' যব অথবা এক সা' পনির অথবা এক সা' কিসমিস মোনাক্কা প্রদান করিতাম। মুয়াবিয়া (রা)-র যুগে যখন গম আমদানী হইল, তখন তিনি বলিলেন, আমার মতে (মুয়াবিয়ার) গমের একমুদ[১] অন্য জিনিসের দুইমুদ এর সমান। [মুয়াবিয়া (রা)-র উল্লিখিত বক্তব্য

www.pathagar.com

নবী (সা)-র নীতির বিপরীত)। আবূ সাঈদ খুদরী (রা) বলিলেন, আমি কিন্তু আল্লাহ্র রসূল (সা)-এর যুগে যেভাবে (মাথাপিছু এক সা') বাহির করিতাম আজীবন তাহাই করিব।

www.pathagar.com

তথ্যপঞ্জী

১. তাফহীমুল কুরআন, আধুনিক প্রকাশনী, ঢাকা।

২. সহীহ আল বুখারী, ২য় খন্ড, আধুনিক প্রকাশনী, ঢাকা (১৯৮২)।

৩. মুসলিম শরীফ, ৪র্থ খন্ড, ইসলামিয়া লাইব্রেরী, আন্দর কিল্লা, চট্টগ্রাম।

৪. মিশকাত শরীফের বঙ্গানুবাদ ৪র্থ খন্ড, ৩৫ শ পরিচ্ছেদ "রোযা"। ইমপেরিয়াল প্রেস, ঢাকা (১৯৬২)।

৫. থানবী মাওলানা এহতেশামুল হক, "রোযার বিধি-বিধান", সিয়ামের তাৎপর্য (সম্পাদক এ, এস, এম, এ, হাই), ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ঢাকা (১৯৭৯), পৃঃ ৫।

৬. ইউনুস দেওয়ান, ব্রিগেডিয়ার (ডাঃ) মুহাম্মদ, "রমযান উল মুবারক", সিয়ামের তাৎপর্য (সম্পাদক এ, এস, এম, এ, হাই) ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ঢাকা (১৯৭৯), পৃঃ ৩৩-৩৭।

৭. রাহাত, ডাঃ এস, এ, "সিয়ামের মাস রমযান, সিয়ামের তাৎপর্য" (সম্পাদক এ, এস, এম, এ, হাই), ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ঢাকা (১৯৭৯), পৃঃ ১১-২৩।

৮. ইমতিয়াজ হাসনাইন, "সিয়াম সাধনা চিকিৎসা শাস্ত্রের আলোকে", ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ঢাকা (১৯৮০)।

৯. ফারানী, ফজল করীম, ইসলামী স্বাস্থ্যনীতি (বঙ্গানুবাদ মুঃ সিরাজুল হক)। ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ঢাকা (১৯৮৬)।

১০. কাফী, মুহাম্মদ আবদুল্লাহেল, "সিয়ামে রমযান বা ইসলামী কৃচ্ছ্র সাধনা", বাংলাদেশ জমঈয়তে আহলে হাদীস, ৯৮ নওয়াবপুর রোড, ঢাকা (১৯৫৯)।

১১. আলীমুদ্দীন আবূ মুহাম্মদ, "রোযা ও তারাবীহ", বাংলাদেশ জমঈয়তে আহলে হাদীস, ৯৮ নওয়াবপুর রোড, ঢাকা।

www.pathagar.com

১২. Muazzam MG, Khan Ak, and nabi MN "Tea-liquor as test meal is Fractional gastric analysis", The Medicus, vol-xxxv, No-2, Karachi, 1967, P.51-60.

১৩. Khaleque KA. Practical Pathology, 4th Ed. The Star Press 21/1 sheikh shaheb bazar road, Dhaka, 1973. P 384-387.

১৪. আল মাকদেশী (র), হাফেজ তাকীউদ্দীন আবূ মুহাম্মদ আঃ গণী, "উমদাতুল আহকাম মিন কালামি খাইরেল আনাস" (বঙ্গানুবাদ মুঃ এনামুল হক মেসেরী), ১ম খন্ড, ক্রিসেন্ট প্রিন্টিং প্রেস, ৪৩৫, এলিফেন্ট রোড, বড় মগবাজার, ঢাকা (১৯৯০), পৃঃ ১০৪-১২১।

১৫. দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা হইতে প্রকাশিত প্রতি রামাযান মাসে রোযা উপলক্ষে বিভিন্ন প্রবন্ধ।

১৬. সাপ্তাহিক আরাফাত, ৯৮ নওয়াবপুর রোড, ঢাকা হইতে প্রকাশিত রোযা উপলক্ষে বিভিন্ন প্রবন্ধ।

১৭. এক সা' বর্তমান বৃটিশ পদ্ধতি মাপের আড়াই কিলোগ্রাম ($২\frac{১}{২}$ কেজি) এর সমান যা মদিনার ১ সা' কাঠার পরিমাণ। কিন্তু কোফার মাপে ১ সা' কাঠার পরিমাণ আরও বেশি অর্থাৎ ৩ সের ১১ ছটাক।

১৮. এক মুদ সমান অর্ধ সা'।

ই ফা বা-৯১-৯২ প্র/৩৩৬৭ (উ) ৫২৫০

www.pathagar.com

www.pathagar.com

ইসলামিক ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ

ISBN.-948-06-0078-1