

আনামগি প্ৰতিভা

একটি সৃজনশীল শিশু-কিশোর পত্রিকা
৬৪ তম সংখ্যা, মার্চ-এপ্রিল ২০২৪
www.ahlehadeethbd.org/protiva



‘সোনামণি’ কেন্দ্র কর্তৃক প্রকাশিত ‘সোনামণি প্রতিভা’-এর প্রার্থিছান

কুমিল্লা	: মাওলানা আতীকুর রহমান, আল-হেরা মডেল মাদ্রাসা, খিয়াইকান্দি, মাধাইয়া বাজার, দেবিদ্বার, ০১৭৪৯-৬৪৬৫১৭; রুহুল আমীন, ফুলতলী, দেবিদ্বার, কুমিল্লা : ০১৬৩৫-২০৮৯১৮; আব্দুল হান্নান, তাওহীদ ইসলামী লাইব্রেরী, নবীপুর স্টেশন, মুরাদ নগর, কুমিল্লা : ০১৭২৭-৩৭৫৭২৪; হাবীবুর রহমান, কোরপাই, বৃড়িচং, কুমিল্লা : ০১৭৮৩-৬৯৯০৪৭; ক্বারী আব্দুল আলীম, জগতপুর মাদ্রাসা, বৃড়িচং, কুমিল্লা : ০১৫৭১-২৩৭১৯১
খুলনা	: রবীউল ইসলাম, দৌলতপুর : ০১৭১৯-৮৫০৮৫৪; মাওলানা নাজমুল হুদা, চাঁদপুর, শিয়ালী বাজার, রূপসা : ০১৭৫৮-১০৯৭৮৮
গাইবান্ধা	: মুহাম্মাদ রাফিউল ইসলাম, মহিমাগঞ্জ কামিল মাদ্রাসা, গোবিন্দগঞ্জ : ০১৭৪২-১০৬০৭১; হাফেয ওবায়দুল্লাহ, দক্ষিণ ছয়খরিয়া দারুল হুদা সালফিইয়াহ মাদ্রাসা, রতনপুর, গোবিন্দগঞ্জ : ০১৭২২-৯১৬০৪৪
গাথীপুর	: হাফেয আব্দুল কাহার, গাছবাড়ী উত্তরপাড়া, রঘুনাথপুর, গাথীপুর : ০১৭৪০-৯৯৯৩২৮; শরীফুল ইসলাম, পিরুজালা আলিমপাড়া, গাথীপুর : ০১৭২১-৯৭৭৭৮৫।
চাঁপাইনবাবগঞ্জ	: মুনীরুল ইসলাম, আলো কম্পিউটার সেন্টার, কলেজ মোড়, রেল ব্রীজ, রহনপুর, গোমস্তাপুর, : ০১৭১৩-৭৪৬১০৬
চুয়াডাঙ্গা	: সাঈদুর রহমান, জয়রামপুর, দামুড়হুদা : ০১৯১৮-২১৬৫৮৫
জয়পুরহাট	: শামীম আহমাদ, জীবনপুর, সোনাপুর, পাঁচবিবি : ০১৭৫০-৮৬৮৪২৫
জামালপুর	: ইউসুফ আলী, শরীফপুর উচ্চ বিদ্যালয়, শরীফপুর : ০১৬১৩-০২৬৩৬২; হাফেয জুবায়ের রহমান, ঢেংগারগড়, ইসলামপুর : ০১৯২৪-৩২১৮৫৯
ঝিনাইদহ	: নয়রুল ইসলাম, বেড়াশুনা, চণ্ডিপুর : ০১৯৫৯-৯৪৫৬৫৮
টাঙ্গাইল	: যিয়াউর রহমান, কাগমারী, ভবানীপুর পাতুলিপাড়া : ০১৭৫৪-০৩৭৬৫৭
ঠাকুরগাঁও	: মুহাম্মাদ যিয়াউর রহমান, পশ্চিম বনগাঁও, হরিপুর : ০১৭৩৩-৬৬৬৯৩৪; আরীফুল ইসলাম, কোঠাপাড়া, বেঙ্কনবাড়ী, পীরগঞ্জ : ০১৭৬৭-০৩৫৩৩৩; আযীযুর রহমান, হাটপাড়া, করনাই, পীরগঞ্জ : ০১৭২৩-২২৫৯০৩
দিনাজপুর	: ফারাজুল ইসলাম, রাণীপুকুর, বোর্ডেরহাট, বিরল : ০১৭৫৭-৮৮৫৩১২; ছাদিকুল ইসলাম, মাদানী লাইব্রেরী, রাণীগরবন্দর, চিরিরবন্দর : ০১৭২৩-৮৯০৯১২; আলমগীর হোসাইন, নরোত্তমপুর, বিরল : ০১৭৪১-৪৬০৮২৯; রায়হানুল ইসলাম, ভাদুরিয়া, নবাবগঞ্জ : ০১৭২২-৮২৮১৫৭; সাইফুল ইসলাম, নবাবগঞ্জ : ০১৭২০-৯৯২১৫৪
নওগাঁ	: জাহাঙ্গীর আলম, সোনাপুর, বলিহার, মহাদেবপুর, নওগাঁ : ০১৮৮৮-৫৬০০২৪; আব্দুর রহমান, ধাউড়িয়া, বালাতৈড়, নিয়ামতপুর, নওগাঁ : ০১৭৪৬-১৫৯৯৬১
নরসিংদী	: আব্দুল্লাহ মুহাম্মাদ ইসহাক, নিউ ইন্টারন্যাশনাল, রাইন গুকে মার্কেট, দোকান নং ৩০০, ৩য় তলা, মাধবদী : ০১৯৩২-০৭২৪৯২
নাটোর	: মুহাম্মাদ রাসেল, জামনগর ঘোষপাড়া, বাগাতিপাড়া : ০১৭৪৬-১১৫৮৮৯
নারায়ণগঞ্জ	: মুহাম্মাদ আবু সাঈদ, কালনী, গোবিন্দপুর, রূপগঞ্জ : ০১৭৪১-৬৬৮২৭০
নীলফামারী	: মুহাম্মাদ সিরাজুল ইসলাম, কৈমারী বাজার, জলাচাকা : ০১৭০৪-৩৬৯৬৩০; রাশেদুল ইসলাম, মা গার্মেন্টস, রামগঞ্জহাট : ০১৭৪৬-২৪২০৭০
পঞ্চগড়	: মাযহারুল ইসলাম প্রধান, বিসমিল্লাহ হোটেল, জেলা মটর মালিক অফিস সলগ্ন : ০১৭৩৮-৪৬৫৭৪৪; আমীরুর রহমান, আল-হেরা লাইব্রেরী এন্ড স্টেশনারী, ফুলতলার হাট : ০১৭৪০-৮৩৯৫২২
পাবনা	: রফীকুল ইসলাম, চকপেলানপুর : ০১৭৪১-৩৬৯০৪৭
বগুড়া	: হাফেয আবু তালহা, সোনাতলা : ০১৭২৫-৯৩০৩৯২
মেহেরপুর	: রবীউল ইসলাম, কাপুলি, বড় বাজার : ০১৭৫৬-৬২৭০৩১; মাহফযুর রহমান, তেঁতুলবাড়িয়া, পলাশীপাড়া, গাংনী : ০১৭৭৬-১৬৩০৭৫
যশোর	: খলীলুর রহমান, হরিদ্রাপোতা হাইস্কুল, বিকরগাছা : ০১৭৬৩-৯৮৫৩৭৪; আনোয়ারুল ইসলাম, নতুন মূল মাধ্যমিক বিদ্যালয়, কেশবপুর : ০১৭২৩-২৪৫৪৪৫
রংপুর	: আব্দুল নূর সরকার, শেখ জামাল উদ্দীন জামে মসজিদ, মুসলিম পাড়া, আলমনগর : ০১৭৩৭-৫০১৯৮২; মোকছেদুর রহমান, ইবতেদায়ী প্রধান, আলহাজ্ব আব্দুর রহমান দাখিল মাদ্রাসা, সারাই কাথীপাড়া, হারাগাছ : ০১৭৩১-৪৪৮৯৬৬; হাবীবুর রহমান, আফতাবাবাদ, বদরগঞ্জ : ০১৭৪০-৫৪৬৮৫৪; মুহাম্মাদ লাল মিয়া, হরি নারায়ণপুর, শঠিবাড়ী, মিঠাপুকুর : ০১৭৩৬-৮১৫৯১৬
রাজবাড়ী	: আব্দুল্লাহ হুদা, পাংশা ড্রাগ সার্জিক্যাল, মৈশালা বাসস্ট্যান্ড, পাংশা : ০১৭৯৩-২০২০৮৬
লালমণিরহাট	: মাহফযুল হক, খোদাবাগ, সেলিম নগর : ০১৭৩১-২৫৭৫১২
সাতক্ষীরা	: আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর, ভবানীপুর, কুশখালী : ০১৭৭১-৫০০৭৪৮
সিরাজগঞ্জ	: আবু রায়হান, শিমুল দাইড়, কাথীপুর : ০১৭৩৮-৯২২৩১৯৭; সৈদা আহমাদ, এনায়েতপুর : ০১৭৭০-৩৪১৭৫১

সোনামণি প্রতীক

একটি মুজদখিল শিশু-কিশোর পত্রিকা

৬৪তম সংখ্যা

মার্চ-এপ্রিল ২০২৪

◆ উপদেষ্টা সম্পাদক

ড. আহমাদ আব্দুল্লাহ হাকিব
ড. মুহাম্মাদ আব্দুল হালীম

◆ সম্পাদক

রবীউল ইসলাম

◆ নির্বাহী সম্পাদক

নাজমুন নাঈম

◆ সহকারী সম্পাদক

মুহাম্মাদ মুঈনুল ইসলাম

● সার্বিক যোগাযোগ /

সম্পাদক, সোনামণি প্রতিভা

আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী (২য় তলা)
নওদাপাড়া (আমচত্বর), পোঃ সপুরা, রাজশাহী-৬২০৩
সম্পাদক : ০১৭৫৩-৯৭৬৭৮৭

নির্বাহী সম্পাদক : ০১৭৬৭-৪৫০৩৪৯

সার্কুলেশন বিভাগ : ০১৭০৯-৭৯৬৪২৪ (বিকাশ)

সোনামণি কেন্দ্রীয় অফিস : ০১৭১৫-৭১৫১৪৩

Email : sonamoni23bd@gmail.com

Facebook page : sonamoni protiva

● মূল্য : // ২০ (বিশ) টাকা মাত্র

সোনামণি (একটি আদর্শ জাতীয় শিশু-কিশোর সংগঠন) কর্তৃক প্রকাশিত ও হাদীছ ফাউন্ডেশন প্রেস, নওদাপাড়া, রাজশাহী হতে মুদ্রিত।

সূচিপত্র

⇒ সম্পাদকীয়

◆ সকাল সকাল ঘুমাও ০২

⇒ কুরআনের আলো ০৪

⇒ হাদীছের আলো ০৫

⇒ প্রবন্ধ

◆ সন্তান প্রতিপালনে করণীয় ০৬

◆ বড়দের প্রতি সম্মান ও ছোটদের প্রতি স্নেহ ১০

⇒ হাদীছের গল্প

◆ পাঁচটি নির্দেশ ১৬

⇒ এসো দো'আ শিখি ১৮

⇒ গল্পে জাগে প্রতিভা

◆ রেল লাইনের আঁকে বাঁকে ২০

⇒ কবিতাশুচ্ছ ২২

⇒ বহুমুখী জ্ঞানের আসর ২৪

⇒ রহস্যময় পৃথিবী ২৫

⇒ সোনামণি শিক্ষা সফর ২৯

⇒ সোনামণির কলম ৩৩

⇒ সংগঠন পরিক্রমা ৩৫

⇒ প্রাথমিক চিকিৎসা ৩৬

⇒ ভাষা শিক্ষা ৩৮

⇒ দো'আর আদব ৩৯

⇒ কুইজ ৩৯

⇒ সোনামণির ১০টি গুণাবলী ৪০

সকাল সকাল ঘুমাও

আল্লাহ তা'আলা বলেন, 'আমরা তোমাদের জন্য নিদ্রাকে করেছি ক্লাস্তি দূরকারী। রাত্রিকে করেছি আবরণ এবং দিবসকে করেছি জীবিকা অন্বেষণকাল (নাবা ৭৮/৯-১১)।

ঘুম আল্লাহ তা'আলার পক্ষ থেকে এক বিশেষ নে'মত। মানুষসহ পৃথিবীর সকল প্রাণী ঘুমের মাধ্যমে নিজেদের ক্লাস্তি দূর করতে পারে। ভালো ঘুম না হলে কোন কাজেই উদ্যম ও প্রশান্তি পাওয়া যায় না। ঘুম বা নিদ্রার সবচেয়ে বড় সুফল হিসাবে আল্লাহ তা'আলা একে ক্লাস্তি দূরকারী হিসাবে আখ্যায়িত করেছেন। এই ক্লাস্তি দৈহিক ও মানসিক উভয়টিই হতে পারে। ব্যথাতুর ব্যক্তি ঘুমিয়ে গেলে ব্যথা ভুলে যায়। শোকাতুর ব্যক্তি নিদ্রা গেলে শোক ভুলে যায়। ঘুম থেকে উঠলে তার দেহ-মন তরতয়া হয়ে ওঠে। আধুনিক বিজ্ঞান বলছে, কমপক্ষে ছয় মিনিট গভীর ঘুম হলে ক্লাস্তি দূর হয়ে নবজীবন লাভ হয়। ঘুম তাই আল্লাহ প্রদত্ত এক অমূল্য মহৌষধ (তাক্বীমুল কুরআন, ৩০তম পারা, পৃ. ৪৩-৪৪)।

রাত্রিকে আল্লাহ তা'আলা ঘুম ও বিশ্রামের জন্য নির্ধারণ করেছেন। এজন্য রাত্রি তার অন্ধকার দ্বারা দিনের উপর পর্দা বুলিয়ে দেয়, যাতে পৃথিবীর সকল প্রাণী নিরিবিলাভাবে আরামে ঘুমাতে পারে। আর তিনি দিনকে করেছেন জীবিকা অন্বেষণকাল। যাতে রাতে ঘুমানো পর দিনের আলোয় মানুষসহ পৃথিবীর সকল পশু-পাখি রুযীর খোঁজে বেরিয়ে যেতে পারে। এটিই আল্লাহ প্রদত্ত সুনির্দিষ্ট ব্যাপস্থাপনা। এতে সকলের জন্য উভয় জগতের কল্যাণ নিহিত রয়েছে। দিনের সবচেয়ে বড় নে'মত হল আল্লাহ প্রদত্ত সূর্যের কিরণ-যা জীবদেহে শক্তির যোগান দেয়। তাই আমরা শক্তিশালী হই, উদ্ভিদজগৎ শক্ত হয়ে দাঁড়িয়ে থাকে। যদি দিবসের সূর্য না থাকত, তাহলে আমরা কখনোই উঠে দাঁড়াবার শক্তি পেতাম না। যারা দিনের আলোয় কাজ না করে অলস হয়ে ঘুমায় এবং রাতে জেগে জেগে বিদ্যুতের আলো জ্বালিয়ে কাজ করে তারা আল্লাহ প্রদত্ত বিধান লঙ্ঘন করে। সেই সাথে সাথে তারা ইচ্ছাকৃতভাবে দেশ ও জাতির জন্য অপচয়কারী হিসাবে শয়তানের তাবেদার হয় (বনূ ইস্রাইল ১৭/২৬-২৭)।

প্রিয় সোনামণি! তুমি কি তোমার আশপাশের অবস্থা একটু লক্ষ্য করে দেখেছ? একটু সচেতনতার সাথে দেখলে বুঝবে যে, বর্তমান সময়ে বেশির ভাগ মানুষের অভ্যাস রাতে দেরি করে ঘুমানো। ফলে সকালের সুন্দর

সূর্যোদয় হয়ত অনেকের দেখাই হয় না। কতদিন ধরে যে তাদের দেহে ভোরের বিশুদ্ধ বাতাস লাগে না তার হিসাবে কে রাখে? আর জামা'আতের সাথে ফজরের ছালাত আদায় তো দূরের কথা তারা মুসলমান হয়েও পাঁচ ওয়াক্ত ছালাতই আদায় করে না। কিয়ামতের কঠিন দিবসে জাহান্নামের জ্বলন্ত আগুন তারা কিভাবে সহ্য করবে! একজন আদর্শ সোনামণি কখনোই এরূপ বদভ্যাসের অধিকারী হবে না। সে জামা'আতের সাথে এশার ছালাত আদায় শেষে সকাল সকাল ঘুমাবে এবং সকাল সকাল ঘুম থেকে জেগে উঠে ফজরের ছালাত আদায় করবে। ফলে সে দৈহিক ও আধ্যাত্মিক উভয় দিক দিয়ে লাভবান হবে। ইংরেজীতে একটি প্রবাদ আছে, Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise. 'সকাল সকাল ঘুমানো ও সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠা, একজন মানুষকে স্বাস্থ্যবান, সম্পদশালী ও জ্ঞানী বানায়'।

আধুনিক যুগে মানুষের রাতে দেরিতে ঘুমানোর পেছনে অন্যতম কারণ হচ্ছে বন্ধুদের সাথে বাইরে আড্ডা দেয়া এবং ডিজিটাল ডিভাইসের ক্রমবর্ধমান ব্যবহার। বিশেষ করে মোবাইল বা কম্পিউটারে গেইম খেলা, নষ্ট ছবি দেখা, বাজে গান শোনা ইত্যাদি। একজন ভদ্র সোনামণির জন্য যা মোটেই শোভনীয় নয়। যারা রাতে দ্রুত ঘুমায় তাদের পর্যাপ্ত ঘুম হয়-যা কর্মক্ষমতা ও মস্তিস্কের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে। অপরদিকে রাতে দেরিতে ঘুমালে পর্যাপ্ত ঘুম হয় না। ফলে হার্ট দুর্বল হয় ও রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা লোপ পায়। স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে, স্বাস্থ্যের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে। এতে শরীর রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে।

মুমিনের অন্যতম গুণ হল রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানো এবং শেষ রাতে উঠে তাহাজ্জুদ ছালাত আদায় করা। রালুলুল্লাহ (ছা.)-এর অভ্যাস ছিল রাত্রিতে আগেভাগে ঘুমিয়ে যাওয়া এবং শেষরাতে জেগে তাহাজ্জুদ ছালাত আদায় করা। তিনি এশার ছালাতের পূর্বে ঘুমানো ও এশার পর কথা বলা অপসন্দ করতেন (বুখারী হা/৫৪৭)। আয়েশা (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (ছা.) রাতের প্রথমার্শে ঘুমাতে এবং শেষার্শে জেগে থাকতেন (বুখারী হা/১১৪৬)।

অতএব হে সোনামণি! শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাও। সম্ভব হলে শেষ রাতে উঠে তাহাজ্জুদের ছালাত আদায় করে লেখাপড়ায় মন দাও। তবেই তুমি দু'জাহানে সফলকাম হতে পারবে ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ আমাদের সেই তাওফীক দান করুন-আমীন!

ছিয়াম

মুহাম্মাদ মুঈনুল ইসলাম
কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক, সোনামণি

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের উপর ছিয়াম ফরয করা হল, যেমন তা ফরয করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর। যাতে তোমরা আল্লাহভীরু হতে পার (বাক্বারাহ ২/১৮৩)।

২য় হিজরীতে মদীনায় অত্র আয়াত নাযিলের মাধ্যমে মুসলমানদের উপর সর্বপ্রথম রামায়ান মাসের ছিয়াম ফরয করা হয়। এর পূর্বে মুসলমানরা আশুরায় মুহাররমের ছিয়াম গুরুত্বের সাথে পালন করতেন। এমনকি তাদের ছোট সন্তানদেরও ছিয়াম পালনের অভ্যাস করতেন। কিন্তু এই আয়াত নাযিলের পর আশুরার ছিয়ামকে ইচ্ছাধীন করে দেওয়া হয়।

আয়াতের গুরুত্বে মুমিনদের আহ্বান করা হয়েছে। যা সম্পৃষ্টভাবে ইঙ্গিত দেয় যে কাফেরের উপর ইসলামের কোন বিধান ফরয নয়। কেননা ঈমান হচ্ছে মুমিনের মূল সম্পদ। বিশুদ্ধ ঈমান ছাড়া আমল মূল্যহীন। এজন্য রাসূলুল্লাহ (ছা.) বলেছেন, যে ব্যক্তি ঈমানের সাথে ছওয়াবের আশায় ছিয়াম পালন করে তার পূর্ববর্তী সকল (ছগীরা) গুনাহ মাফ করা হয় (বুখারী হ/২১১৮)। তাই যে কোন আমলের জন্য বিশুদ্ধ ঈমানের পাশাপাশি ছওয়াব লাভের নিয়ত থাকতে হবে।

ছিয়াম একটি ফরয বিধান। যা পালন করা পাঁচ ওয়াক্ত ছালাতের ন্যায় আবশ্যিক। ফরয বিধান পালন করলে যেমন প্রতিদান পাওয়া যায়, পরিত্যাগ করলে তেমনি প্রতিফল ভোগ করতে হয়। কেবল শারীরিক অসুস্থতা ও কষ্টকর সফরে থাকলে তার জন্য সাময়িক রুখছত রয়েছে। তবে পরে অবশ্যই তা আদায় করতে হবে। যেমন কোন কারণে নির্দিষ্ট ওয়াক্তে ছালাত আদায় করতে না পারলে পরে ক্বাযা করতে হয়। ছিয়াম কেবল আমাদের উপরই ফরয করা হয়নি। বরং পূর্ববর্তী অনেক নবীর উম্মতের উপরেও ফরয ছিল। যেমন মূসা (আ.) ও দাউদ (আ.)-এর ছিয়াম সম্পর্কে জানা যায়।

মনে রাখতে হবে, ছিয়াম পালনের মূল উদ্দেশ্য হবে তাক্বওয়া তথা আল্লাহভীতি অর্জন করা। যা আল্লাহর নিকট সম্মান ও মর্যাদার মাপকাঠি।

ছিয়াম

নাজমুন নাঈম

কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক, সোনারমণি

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ
وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجُهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

আবু হুরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত, নবী (ছা.) বলেছেন, যে ব্যক্তি মিথ্যা কথা ও কাজ এবং মূর্খতা ছাড়তে পারল না, তার খামাখা খানাপিনা ত্যাগ করায় আল্লাহর কোন প্রয়োজন নেই (বুখারী হা/১৯০৩)।

আলোচ্য হাদীছটিতে ইসলামের অন্যতম রুকন ছিয়াম পালনে একটি হুশিয়ারী বর্ণিত হয়েছে। আল্লাহ তাআলা ছিয়াম ফরয করেছেন তাক্বুওয়া অর্জনের জন্য। যা কেবল না খেয়ে থাকার মাধ্যমে অর্জিত হয় না। বরং আল্লাহর সকল আদেশ যথাযথভাবে মান্য করা এবং নিষিদ্ধ ও অপ্রয়োজনীয় কথা-কাজ থেকে বিরত থাকার প্রশিক্ষণ গ্রহণ করলেই আসল উদ্দেশ্য সাধিত হয়।

আল্লাহ বান্দার প্রতি দয়াবান। তিনি বান্দাকে কষ্ট দিতে চান না। বরং আমাদের অসৎ কর্ম পরিত্যাগ করে সৎকাজে অভ্যস্ত করার জন্যই তিনি ছিয়াম ফরয করেছেন। সুতরাং ছিয়ামের পরিপূর্ণ ছুওয়াব লাভের জন্য মিথ্যা কথা পরিত্যাগ করতে হবে। কাউকে গালি দেওয়া, কারো দোষ-ত্রুটি আলোচনা করা, মন্দ কথা বলা, অন্যকে কষ্ট দেওয়া, অপ্রয়োজনীয় কোন কাজ করা ইত্যাদি থেকে বিরত থাকতে হবে। অন্য হাদীছে রাসূলুল্লাহ (ছা.) বলেছেন, তোমাদের মধ্যে যখন কেউ ছিয়াম পালন করবে, তখন সে যেন মন্দ কথা না বলে ও অযথা শোরগোল না করে। যদি কেউ তাকে গালি দেয় অথবা তার সাথে ঝগড়া করে, তবে সে যেন বলে যে, আমি ছায়োম (বুখারী হা/১৯০৪)।

তবে এর অর্থ এই নয় যে, কোন কারণে মিথ্যা বলে ফেললে বা মন্দ কথা বের হয়ে গেলে খানাপিনার মাধ্যমে ছিয়াম ভেঙে ফেলতে হবে। বরং এর মাধ্যমে সতর্ক থাকার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। কেউ ভুলবশত মন্দ কথা বলে ফেললে তার ছিয়াম ত্রুটিযুক্ত হবে। সে পরিপূর্ণ ছুওয়াব পাবে না। তবে তার ফরয আদায় হয়ে যাবে।

সন্তান প্রতিপালনে করণীয়

ড. মুহাম্মাদ আব্দুল হালীম
কেন্দ্রীয় উপদেষ্টা, সোনারমণি।

(গত সংখ্যার পর)

১৬. সন্তানকে হাদীছের গল্প ও নবীদের কাহিনী শুনানো : শিশুরা গল্প শুনতে ভালোবাসে। তাদেরকে হাদীছের গল্প, নবীদের কাহিনী ও সত্য শিক্ষণীয় ঘটনা শুনানো পিতা-মাতার কর্তব্য যাতে-তারা সেখান থেকে শিক্ষা নিয়ে জীবন গঠন করতে পারে। বিশেষ করে নবীদের জীবনীতে রয়েছে প্রতিটি মানুষের জন্য উত্তম জীবন গঠনের শিক্ষা। এজন্য পিতা-মাতা তাদের সন্তানদের খাওয়াতে, ঘুম পাড়াতে ও কান্না থামাতে সর্বদা মিথ্যা জিন-ভূতের কাহিনী ও গোপাল ভাঁড়ের গল্প বাদ দিয়ে হাদীছের গল্প ও সত্য ঘটনা তুলে ধরবেন। যেমন আমানতদারিতা ও অন্যের জিনিসে লোভ না করা সম্পর্কিত হাদীছের গল্প 'সোনাভর্তি কলস'-যা নিম্নরূপ :

আবু হুরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত, নবী করীম (ছা.) বলেছেন, 'এক লোক অপর লোক হতে একখণ্ড জমি ক্রয় করেছিল। ক্রেতা খরীদকৃত জমিতে একটা সোনাভর্তি কলস পেল। ক্রেতা বিক্রেতাকে বলল, আমার কাছ থেকে তোমার ঋণ নিয়ে নাও। কারণ আমি জমি ক্রয় করেছি, সোনা ক্রয় করিনি। জমিওয়ালা বলল, আমি জমি এবং এতে যা কিছু আছে সবই তোমার নিকট বিক্রি করে দিয়েছি। অতঃপর তারা উভয়েই অপর এক লোকের কাছে এর মীমাংসা চাইল। মীমাংসাকারী বললেন, তোমাদের কি ছেলে-মেয়ে আছে? একজন বলল, আমার একটি ছেলে আছে। অন্য লোকটি বলল, আমার একটি মেয়ে আছে। মীমাংসাকারী বললেন, তোমার মেয়েকে তার ছেলের সঙ্গে বিবাহ দাও আর প্রাপ্ত স্বর্ণের মধ্যে কিছু তাদের বিবাহে খরচ কর এবং বাকী অংশ তাদেরকে দিয়ে দাও' (বুখারী হা/৩৪৭২)। এভাবে অভিভাবক তার সন্তানকে ঈমান ও আমলে উৎসাহিত করবেন।

এভাবে হাদীছ ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ কর্তৃক প্রকাশিত 'হাদীছের গল্প' ও 'গল্পের মাধ্যমে জ্ঞান' এবং অনুরূপ ভালো বই সংগ্রহ করে অভিভাবক তার সন্তানের সামনে সত্য ঘটনা ও শিক্ষণীয় গল্প তুলে ধরবেন। তাহলে সন্তান সংকাজে উদ্বুদ্ধ হবে।

১৭. মিথ্যা আশ্বাস না দেওয়া : পিতা-মাতা তার সন্তানকে কথায় ও কাজে সত্যবাদিতা শিক্ষা দিবেন। তাকে কোন কিছু মিথ্যা আশ্বাস দিবেন না। তাকে সান্ত্বনা দেওয়ার উদ্দেশ্যে কোন কিছু দেওয়ার আশ্বাস দিলে অবশ্যই তাকে তা প্রদান করবেন। অন্যথায় তারা মিথ্যুকদের অন্তর্ভুক্ত হবেন। আর মিথ্যা বলা মুনাফিকের আলামত। আর মুনাফিকের স্থান জাহান্নামের সর্বনিম্ন স্তরে (নিসা ৪/১৪৫)। রাসূলুল্লাহ (ছা.) বলেন, مَنْ قَالَ لِصَبِيٍّ تَعَالَ هَاكَ ثُمَّ لَمْ يَعْطِهِ فَبَيَّ كَذْبَةٌ 'যে ব্যক্তি তার বাচ্চাকে বলল, এসো নাও। অতঃপর তাকে তা দিল না, তবে সে মিথ্যুক হবে' (আহমাদ হা/৯৮৩৫; হহীহাহ হা/৭৪৮)। আব্দুল্লাহ ইবনু আমের বলেন, একদা আমার মা আমাকে ডাকছিলেন। তখন রাসূলুল্লাহ (ছা.) আমাদের বাড়িতে বসা ছিলেন। আমার মা বললেন, এদিকে এসো, আমি তোমাকে কিছু দিব। তখন রাসূলুল্লাহ (ছা.) বললেন, তুমি তাকে কী দেওয়ার ইচ্ছা করেছ? আমার মা বললেন, আমি তাকে একটি খেজুর দিব। তখন রাসূলুল্লাহ (ছা.) বললেন, أَمَا إِنَّكَ لَوْ لَمْ تُعْطِيَهُ 'যদি তুমি তাকে কিছু না দিতে তাহলে তোমার উপর মিথ্যার গোনাহ লেখা হত' (আবুদাউদ হা/৪৯৯৩)।

তবে পিতা-মাতা সন্তানদের সাথে সত্য ও বাস্তব বিষয় নিয়ে হাসি-কৌতুক করতে পারেন। রাসূলুল্লাহ (ছা.) সত্য কথা ও বাস্তব বিষয় নিয়ে কৌতুক ও রসিকতা করেছেন (বুখারী হা/৬১২৯; মিশকাত হা/৪৮৮৪)। অনেক পিতা-মাতা তার সন্তানকে হাসানোর জন্য মিথ্যা-হাস্যকর কথা বলে থাকেন। এগুলো সর্বতোভাবে বর্জন করা আবশ্যিক। রাসূলুল্লাহ (ছা.) বলেন, 'সেই ব্যক্তির জন্য ধ্বংস নিশ্চিত যে মানুষকে হাসানোর জন্য মিথ্যা কথা বলে। তার জন্য ধ্বংস, তার জন্য ধ্বংস' (তিরমিযী হা/২৩১৫; মিশকাত হা/৩৪৩৮)। তিনি আরো বলেন, 'আমি তার জন্য জান্নাতে একটি ঘর দিতে যামিন, যে তর্ক পরিহার করে হক হলেও। আর একটি ঘর জান্নাতের মাঝামাঝিতে নিয়ে দিতে যামিন, যে মিথ্যা পরিহার করে কৌতুক করে হলেও এবং আরো একটি জান্নাতের সর্বোচ্চে নিয়ে দিতে যামিন যে তার চরিত্রকে সুন্দর করবে' (আবুদাউদ হা/৪৮০০)।

১৮. আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের পরিচয় জানানো : আদর্শ সন্তান গড়তে পিতা-মাতার দায়িত্ব প্রথমেই সন্তান আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের পরিচয় জানানো।

(ক) আল্লাহর পরিচয় : আল্লাহ আমাদের সৃষ্টিকর্তা। তিনি জীবন ও মৃত্যু দাতা। তিনি এক ও অদ্বিতীয়। তাঁর কোন শরীক নেই। তাঁর নিজস্ব আকার আছে। কিন্তু তা কারো সাথে তুলনীয় নয়। তিনি সবকিছু শোনে ও দেখেন (শূরা ৪২/১১)। তিনি নিরাকার বা শূন্যসত্তা নন। তাঁর সুন্দর সুন্দর নাম ও গুণাবলী রয়েছে। যা বান্দার নাম ও গুণাবলীর সাথে তুলনীয় নয়। তিনি সাত আসমানের উপরে আরশে সমুন্নত (তোয়াহা ২০/৫)। কিন্তু তাঁর জ্ঞান ও শক্তি সর্বত্র বিরাজিত। আসমান-যমীন ও এর মধ্যকার সবকিছু তিনি সৃষ্টি করেছেন এবং এগুলোকে মানুষের সেবায় নিয়োজিত করেছেন।

(খ) রাসূলুল্লাহ (ছা.)-এর পরিচয় : আমাদের নবীর নাম মুহাম্মাদ। অপর নাম আহমাদ। জন্ম মক্কায়। মৃত্যু মদীনাতে। পিতার নাম আব্দুল্লাহ। মাতার নাম আমেনা। দাদার নাম আব্দুল মুত্তালিব। দাদীর নাম ফাতেমা। নানার নাম ওয়াহাব। নানীর নাম বার্বাহ। চাচার নাম আবু তালিব। তিনি ছিলেন সর্বশেষ ও সর্বশ্রেষ্ঠ নবী ও রাসূল। তিনি মানুষ নবী ছিলেন। নূরের নবী নন (কাহফ ১৮/১১০)। তাঁর পূর্বে সকল নবী ছিলেন গোত্রীয় নবী। কিন্তু তিনি ছিলেন বিশ্বনবী। তারপরে আর কোন নবী নেই। তাঁর উপরে ঈমান না আনলে এবং তাঁর আনীত ইসলামের অনুসরণ না করলে জিন ও ইনসানের কেউ জান্নাতে প্রবেশ করবে না।

১৯. ঈমান শিক্ষা দেওয়া : পিতা-মাতা ছোটবেলাতেই সন্তানকে ঈমানে মুফাছ্খাল ও ঈমানে মুজমাল অর্থসহ মুখস্থ করাবেন। ঈমানে মুফাছ্খাল অর্থ বিস্তারিত ঈমান। যা হাদীছে জিব্রীলে বর্ণিত হয়েছে। যা নিম্নরূপ :

ক. ঈমানে মুফাছ্খাল বা বিস্তারিত ঈমান : যার স্তম্ভ ৬টি। যথা :

أَمِنْتُ بِاللَّهِ وَمَلَأْتُكَتِهِ وَكُتِبَهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى

(আ-মানতু বিল্লা-হি ওয়া মালা-ইকাতিহী ওয়া কুতুবিহী ওয়া রুসুলিহী ওয়াল ইয়াওমিল আ-খিরি ওয়াল কুদরি খয়রিহী ওয়া শাররিহী মিনাল্লা-হি তা'আলা)।

অর্থ : 'আমি বিশ্বাস স্থাপন করলাম (১) আল্লাহর উপরে (২) তাঁর ফেরেশতাগণের উপরে (৩) তাঁর প্রেরিত কিতাব সমূহের উপরে (৪) তাঁর রাসূলগণের উপরে (৫) কিয়ামত দিবসের উপরে এবং (৬) আল্লাহর পক্ষ হতে নির্ধারিত তাক্বদীরের ভাল-মন্দের উপরে' (মুসলিম হা/৮; মিশকাত হা/২)। অত্র ছয়টি স্তম্ভের কোন একটির উপর বিশ্বাস স্থাপন না করলে কেউ মুমিন হতে পারবে না।

খ. ঈমানে মুজমাল বা ঈমানের সারসংক্ষেপ :

أَمَنْتُ بِاللَّهِ كَمَا هُوَ بِأَسْمَائِهِ وَصِفَاتِهِ وَقَبِلْتُ جَمِيعَ أَحْكَامِهِ وَأَرْكَانِهِ

(আ-মানতু বিল্লা-হি কামা হুয়া বি আসমা-ইহী ওয়া ছিফা-তিহী ওয়া ক্ববিলতু জামী 'আ আহকা-মিহী ওয়া আরকা-নিহী)।

অর্থ : 'আমি ঈমান আনলাম আল্লাহ্র উপরে যেমন তিনি। তাঁর যাবতীয় নাম ও গুণাবলী সহকারে এবং কবুল করলাম তাঁর যাবতীয় আদেশ-নিষেধ ও ফরয-ওয়াজিবসমূহকে'।

রাসূলুল্লাহ (ছা.) স্বীয় চাচাতো ভাই কিশোর বালক আব্দুল্লাহ ইবনু আব্বাসকে স্বীয় বাহনের পিছনে বসিয়ে (চলার পথে) উপদেশ দেন, হে বৎস! আল্লাহ্র বিধান সমূহের হেফায়ত কর তিনি তোমাকে হেফায়ত করবেন। আল্লাহ্র বিধানের হেফায়ত কর, তুমি সর্বদা তাঁকে তোমার সম্মুখে পাবে। তুমি কিছু চাইলে আল্লাহ্র কাছে চাইবে। সাহায্য চাইলে আল্লাহ্র কাছে সাহায্য চাইবে। জেনে রেখ, যদি পুরা সৃষ্টিজগত একত্রিত হয়ে তোমার কোন উপকার করতে চায়, তবুও তারা আল্লাহ্র পূর্ব নির্ধারিত পরিমাণ ব্যতীত তোমার কোন উপকার করতে পারবে না। পক্ষান্তরে যদি সমস্ত সৃষ্টিজগত একত্রিত হয়ে তোমার কোন ক্ষতি করতে চায়, তবুও তারা আল্লাহ্র পূর্ব নির্ধারিত পরিমাণ ব্যতীত তোমার কোন ক্ষতি করতে পারবে না। তাক্বদীর লিপিবদ্ধ হওয়ার পর কলম উঠিয়ে নেওয়া হয়েছে এবং দফতরসমূহ শুকিয়ে গেছে (অর্থাৎ তাক্বদীর পরিবর্তন হবে না) (তিরমিযী হা/২৫১৬; মিশকাত হা/৫৩০২)।

আলোচ্য হাদীছে তাওহীদ ও তাক্বদীর দু'টিই বর্ণিত হয়েছে। মায়ের গর্ভে ১২০ দিনের মাথায় একজন ফেরেশতা পাঠিয়ে আল্লাহ বাচাচর কপালে ৪টি বস্তু লিখে দেন। তার আজাল (আয়ুষ্কাল), আমল (কর্মকাণ্ড), রিযিক এবং সে সৌভাগ্যবান হবে না হতভাগা (রুখারী হা/৩২০৮; মিশকাত হা/৮২)।

তাই পিতা-মাতা তার সন্তানকে তাক্বদীরে বিশ্বাসী হতে উপদেশ দিবেন। কেননা তাক্বদীর আল্লাহ কর্তৃক নির্ধারিত। তারা সন্তানকে বলবেন, তুমি তাক্বদীরে বিশ্বাসী হও এবং আল্লাহ প্রদত্ত রিযিক ও সম্মানে সন্তুষ্ট থাক, তাহলে আল্লাহও তোমার প্রতি রাযী থাকবেন। যেমনটি রাসূলুল্লাহ (ছা.) তার চাচাতো ভাই আব্দুল্লাহ ইবনু আব্বাস (রা.)-কে শিক্ষা দিয়েছিলেন।

[চলবে]

বড়দের প্রতি সম্মান ও ছোটদের প্রতি স্নেহ করা

রবীউল ইসলাম

কেন্দ্রীয় পরিচালক, সোনামণি।

(গত সংখ্যার পর)

ছোটদের প্রতি স্নেহ

ছোট মানেই সে হতে পারে ছেলে-মেয়ে, নাতি-নাতনি, ভাই-বোন, ছাত্র-ছাত্রী কিংবা পরিবার ও সমাজের বয়োজনীয় সোনামণি। তারা আমাদের নিকট স্নেহ ও ভালোবাসা পাওয়া হকদার। সুন্দর ও আদর্শ সমাজ গঠনে ছোটদের প্রতি দয়া ও মমতাপূর্ণ আচরণের বিকল্প নেই। কথায় আছে ‘ঘুমিয়ে আছে শিশুর পিতা সব শিশুরই অন্তরে’। আজকের শিশুরাই আগামী দিনের জাতির ভবিষ্যৎ কর্ণধার। সুতরাং ছোটদের ভুলত্রুটি ক্ষমা করে সঠিক পথ বাতলিয়ে দেওয়া বড়দের কর্তব্য। নিম্নে ছোটদের প্রতি বড়দের করণীয় বিষয়ে আলোকপাত করার প্রয়াস পাব ইনশাআল্লাহ।

১. শিশুদের স্নেহের ব্যাপারে কঠোর নির্দেশ : আদব-কায়দা ও শিষ্টাচার দ্বারাই শিশুরা প্রকৃত মানুষে পরিণত হয়। রাসূলুল্লাহ (ছা.) শিশুদের মানসিক বিকাশের জন্য তাদের সাথে কোমল ব্যবহার করেছেন এবং অন্যদেরও সে নির্দেশ প্রদান করেছেন। শিশুদের যেকোন মৌলিক চাহিদা মেটাতে তিনি ছিলেন অত্যন্ত যত্নশীল। তিনি চাইতেন শিশুরা যেন কোন সময় কষ্ট না পায় বা নির্যাতনের শিকার না হয়। এই জন্য তাঁর কঠোর নির্দেশ হল, **لَيْسَ مِنَّا** ‘যে ব্যক্তি আমাদের ছোটদের স্নেহ করে না এবং আমাদের বড়দের প্রতি সম্মান করে না সে আমাদের দলভুক্ত নয়’ (তিরমিযী হ/১৯১৯)।

২. শিশুদের স্নেহে আল্লাহর দয়া লাভ : সন্তানকে ভালোবাসা আল্লাহর ভালোবাসা লাভের উপায়। আর ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ হিসাবে সন্তানকে চুমু খাওয়াও আল্লাহর অনুগ্রহ লাভের উপায়। আবু হুরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘একদা রাসূলুল্লাহ (ছা.) তাঁর নাতি হাসানকে চুম্বন করলেন। সে সময় তাঁর নিকট আকরা ইবনু হাবিস তামীমী বসেছিলেন। আকরা ইবনু হাবিস বললেন, আমার দশটি পুত্র সন্তান আছে, আমি তাদের

কাউকেই কোনদিন চুম্বন দেইনি। রাসূলুল্লাহ (ছা.) তাঁর দিকে তাকিয়ে বললেন, مَنْ لَا يُرْحَمُ لَا يُرْحَمُ 'যে দয়া করে না, সে দয়া পায় না' (বুখারী হা/৫৯৯৭)।

৩. শিশুদের প্রতি রাসূল (ছা.)-এর সালাম : পরস্পরে সাক্ষাতের ইসলামী অভিবাদন হল সালাম। সালামের মাধ্যমে পরস্পরের শান্তি ও কল্যাণ কামনা করা হয়। সালামের আদব হল, ছোটরা বড়দেরকে সালাম প্রদান করবে (বুখারী হা/৬২৩১)। কিন্তু একদা রাসূল (ছা.) শিশুদের পাশ দিয়ে অতিক্রমকালে তাদেরকে সালাম প্রদান করেন (বুখারী হা/৬২৪৭)। এটা ছিল শিশুদের প্রতি রাসূল (ছা.)-এর অগাধ ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ। সেই সাথে শিশুদের সালাম প্রদানের অভ্যাস গড়ে তোলা।

৪. খুৎবা চলা অবস্থায় শিশুর প্রতি রাসূলের স্নেহ : নবী করীম (ছা.)-এর জীবনে শিশুদের প্রতি স্নেহ-ভালোবাসার অনেক ঘটনা বিদ্যমান। একবার মসজিদে মিম্বারের উপর দাঁড়িয়ে খুৎবা দিচ্ছিলেন, এমন সময় হাসান ও হোসাইন (রা.) আসলেন। তাদের পরিধানে দু'টি লাল জামা ছিল। তাঁরা চলছিলেন এবং জামায় আটকে আটকে হুমড়ি খেয়ে পড়ে যাচ্ছিলেন। তিনি নিচে নেমে আসলেন এবং উভয়কে উঠিয়ে নিলেন আর বললেন, আল্লাহ তা'আলা সত্যই বলেছেন, নিশ্চয়ই তোমাদের সম্পদ ও তোমাদের সন্তান-সন্ততি পরীক্ষা স্বরূপ (তাগাবুন ৬৪/১৫)। আমি এদের দেখলাম যে, এরা চলছিল এবং জামায় আটকে আটকে হুমড়ি খেয়ে পড়ে যাচ্ছিল। তখন আমি ধৈর্যধারণ করতে পারলাম না। অবশেষে নিচে নেমে এসে তাদের উঠিয়ে নিলাম (নাসাঈ হা/১৫৮৫)।

৫. ছালাত রত অবস্থায় শিশুর প্রতি রাসূলের স্নেহ : শাদ্দাদ (রা.) বলেন, একদা যোহর অথবা আছরের ছালাত আদায়ের উদ্দেশ্যে তিনি আমাদের মাঝে বের হলেন। তাঁর কোলে ছিল হাসান অথবা হোসাইন। তিনি সামনে গিয়ে তাকে নিজের ডান পায়ের কাছে রাখলেন। অতঃপর তিনি তাকবীর দিয়ে ছালাত শুরু করলেন। ছালাত পড়তে পড়তে তিনি একটি সিজদা (অস্বাভাবিক) লম্বা করলেন। (ব্যাপার না বুঝে) আমি লোকের মাঝে মাঝে তুলে ফেললাম। দেখলাম, তিনি সিজদাহ অবস্থায় আছেন, আর তাঁর পিঠে শিশুটি চড়ে বসে আছে! অতঃপর পুনরায় আমি সিজদায় ফিরে গেলাম।

রাসূলুল্লাহ (ছাঃ) ছালাত শেষ করলে লোকেরা তাঁকে বলল, হে আল্লাহর রাসূল (ছাঃ)! আপনি ছালাত পড়তে পড়তে একটি সিজদা (অধিক) লম্বা করলেন। এর ফলে আমরা ধারণা করলাম যে, কিছু হয়তো ঘটল অথবা আপনার উপর অহি অবতীর্ণ হচ্ছে। তিনি বললেন, এ সবের কোনটাই নয়। আসলে (ব্যাপার হল), আমার বেটা (নাতি) আমাকে সওয়ারী বানিয়ে নিয়েছিল। তাই তার মন ভরে না দেওয়া পর্যন্ত (উঠার জন্য) তাড়াতাড়ি করাটাকে আমি অপসন্দ করলাম (আহমাদ হা/১৬১২৯)।

আব্দুল্লাহ বিন মাসউদ (রাঃ) বলেন, রাসূল (ছা.) ছালাত পড়তেন, আর সিজদা অবস্থায় হাসান ও হোসাইন তাঁর পিঠে চড়ে বসত। লোকেরা তাদেরকে এমন করতে নিষেধ করলে তিনি ইশারায় বলতেন, ওদেরকে (নিজের অবস্থায়) ছেড়ে দাও। অতঃপর ছালাত শেষ করলে তাদের উভয়কে কোলে বসিয়ে বলতেন, যে ব্যক্তি আমাকে ভালোবাসে, সে যেন এদেরকে ভালোবাসে (ছহীহাহ হা/৩১২)।

৬. অন্যের বাচ্চাকে কোলে নিয়ে রাসূলের আদর ও বরকতের দো'আ : নিষ্পাপ শিশুদের মন খুবই সরল, কোমল ও পবিত্র। রাসূল (ছা.) শিশুদের অনেক ভালোবাসতেন। আদর করতেন। আয়েশা (রা.) বলেন, রাসূল (ছা.) নিকট ছোট বাচ্চাদের নিয়ে আসা হত, তিনি তাদের জন্য দো'আ করে দিতেন। একবার তার কাছে এক ছেলে বাচ্চা আনা হলে, (তিনি সে বাচ্চাকে কোলে নেওয়ায়) সে তাঁর কাপড়ে পেশাব করে দিল, তিনি পানি নিয়ে আসতে বললেন, কাপড় ধৌত না করে সে পানি পেশাবের জায়গায় ব্যবহার করলেন (বুখারী হা/৬৩১৫)।

৭. শিশুদের সাথে রাসূল (ছা.)-এর আনন্দ-বিনোদন : শিশুদের মন খারাপ হলে রাসূল (ছা.) তাদের আনন্দ দেওয়ার চেষ্টা করতেন। যাতে সে দুঃখ ভুলে যায়। এমনি একটি ঘটনা সম্পর্কে আনাস ইবনু মালেক (রা.) বলেন, রাসূল (ছা.) আমাদের বাড়ি আসতেন। আমার ছোট ভাইয়ের (যার উপনাম ছিল আবু উমায়ের) একটি বুলবুলি পাখি ছিল। সে পাখিটি নিয়ে খেলা করত। একসময় পাখিটি মারা যায়। এরপর একদিন রাসূল (ছা.) আমাদের বাড়ি এসে দেখেন, আবু উমায়ের মন খারাপ করে আছে। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, তার কী হয়েছে? তারা বলল, তার বুলবুলি পাখিটি মারা গেছে।

তিনি ছন্দ মিলিয়ে বললেন, হে আবু উমায়ের! কী করছে তোমার নুগায়ের? (আবুদাউদ হা/৪৯৬৯)। রাসূল (ছা.)-এর এ কথাতে তিনি সমস্ত দুঃখ ভুলে গেলেন।

এমনি আরো একটি ঘটনা মাহমুদ (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমার মনে আছে, নবী (ছা.) একবার বালতি থেকে পানি নিয়ে আমার মুখমণ্ডলের উপর কুলি করে দিয়েছিলেন, তখন আমি ছিলাম পাঁচ বছরের বালক' (বুখারী হা/৭৭)।

৮. শিশুদের অধিকারকে রাসূল (ছা.) : রাসূল (ছা.) শিশুদের অধিকারের ব্যাপারে অত্যন্ত সতর্ক ও সচেতন ছিলেন। অন্যদের তুলনায় তাদের বিষয়টি বেশি প্রাধান্য দিতেন। সাহল ইবনু সা'দ (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসূল (ছা.)-এর নিকট একটি পানির পেয়ালা আনা হল। তিনি তা হতে পানি পান করলেন। তাঁর ডানদিকে একজন বালক ছিল, সে ছিল লোকদের মধ্যে সবচেয়ে কম বয়স্ক এবং বয়োজ্যেষ্ঠ লোকেরা তার বাম দিকে ছিল। রাসূল (ছা.) বললেন, হে বৎস! তুমি কি আমাকে বড়দের এটি দিতে অনুমতি দাবে? সে বলল, হে আল্লাহর রাসূল! আমি আপনার উচ্ছিষ্টের ব্যাপারে নিজের উপর কাউকে প্রাধান্য দিতে চাই না। এরপর তিনি তাকেই সেটি দিলেন' (বুখারী হা/২৩৬৬)।

৯. অমুসলিমদের শিশু সন্তানের প্রতি রাসূলের স্নেহ : প্রত্যেকটি শিশু ফিত্রাত অর্থাৎ দীন ইসলামের উপর জন্মগ্রহণ করে (বুখারী হা/১৩৮৫)। তাই রাসূল (ছা.) অমুসলিমদের শিশু সন্তানকে হত্যা করতে নিষেধ করেছেন (মুসলিম হা/১৭৩১)। ইবনু ওমর (রাঃ) বলেন, 'এক যুদ্ধে এক মহিলাকে নিহত দেখতে পেয়ে রাসূল (ছা.) দারুণভাবে ক্ষুব্ধ হন এবং নারী ও শিশুদের থেকে বিরত থাকার ব্যাপারে কঠোর নির্দেশ দেন' (বুখারী হা/৩০১৫)।

১০. শিশুদের বদ দো'আ থেকে বিরত থাকার নির্দেশ : শিশুরা সাধারণত চঞ্চল প্রকৃতির হয়ে থাকে। এ সময় তারা না বুঝে মন্দ কর্ম ঘটিয়ে ফেলে। এ জন্য তাদেরকে ভালো-মন্দের পার্থক্য বুঝিয়ে দিতে হবে। তাদের মধ্যে অনৈতিক আচরণ দেখা দিলে মৃদু শাসনে তাদের সংশোধনের চেষ্টা করতে হবে। এ ক্ষেত্রে প্রয়োজনে কিছুটা কৌশলী হতে হবে। সামান্য ভুল-ভ্রান্তিতে তাদেরকে তিরস্কার ও উপহাস করা থেকে বিরত থাকতে হবে। কেননা

রাসূল (ছা.) এরশাদ করেন, 'তোমরা নিজেদের জন্য বদ দো'আ করো না। সন্তানদের জন্য বদ দো'আ করো না। সম্পদের প্রতি বদ দো'আ করো না। এমন হতে পারে, আল্লাহর কাছে দো'আ কবুল হওয়ার সময় তোমরা বদ দো'আ করলে, আর আল্লাহ তা কবুল করে নিলেন' (মুসলিম হা/৩০০৯)।

১১. শিশুদের সুশিক্ষা প্রদান করা : সোনামণিরা শিক্ষায় ও চিন্তা-চেতনায় যত সমৃদ্ধ হবে জাতির ভবিষ্যৎ তত বেশি শক্তিশালী ও সুন্দর হবে। আর যদি তারা অপসংস্কৃতির বিষাক্ত ছোবলে আক্রান্ত হয়, তাহলে তারা আদর্শচ্যুত ও বিপথগামী হয়ে পরিবার, সমাজ ও দেশের বোঝা এবং ক্ষতিকর কীটে পরিণত হবে। পরবর্তীতে হাযার চেষ্টা করেও তাদেরকে আর ফিরিয়ে আনা সম্ভব হবে না।

তাই ফুলের মত পবিত্র, নিষ্পাপ ও নিষ্কলুষ সোনামণিদেরকে অশ্রান্ত সত্যের একমাত্র উৎস পবিত্র কুরআন ও ছহীহ হাদীছের আলোকে সর্বোৎকৃষ্ট জীবন গড়ার সুপথ প্রদর্শন করার দায়িত্ব আমাদের। আমরা যদি তাদের সুশিক্ষায় গড়ে তুলতে পারি তাহলে তারা হবে আমাদের স্থায়ী সম্পদ। রাসূল (ছা.) দ্বীনের মৌলিক শিক্ষাকে সবার জন্য অপরিহার্য করেছেন। এমনকি দাস-দাসীকেও শিক্ষা ব্যাপারে গুরুত্ব দিয়েছে। কেউ যদি তাদেরকে উত্তম শিক্ষা দান করে এবং উত্তমভাবে শিষ্টাচার শিক্ষা দেয় তাহলে তাদের জন্য দ্বিগুণ নেকী রয়েছে (বুখারী হা/৫০৮৩)।

১২. ভুলত্রুটি সংশোধন করে দেওয়া : শিশুরা ভুল করবে এটাই স্বাভাবিক। তাই তারা ভুল করলে চট করে রেগে গিয়ে মারধর করা ঠিক নয়। বরং তাদের বলুন! সোনামণি ভুল সবাই করে। আমাদেরও ভুল হয়। আমরা মানুষ। আমরা কেউ ভুলের উর্ধ্বে নয়। রাসূল (ছাঃ) বলেন, كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ 'প্রত্যেক আদম সন্তান ভুলকারী। আর তওবাকারীরাই সর্বোত্তম ভুলকারী (ইবনু মাজাহ হা/৪২৫১)।

তাই ভুলের উপর জিদ করে বসে থাকা ঠিক নয়। ভুল সংশোধন করে নিতে হয়। তাহলেই তুমি প্রকৃত মানুষ হতে পারবে। দেখবেন সে খুব দ্রুত পরিবর্তন হয়ে গেছে।

১৩. উত্তম নামে সম্বোধন করা : আমরা অনেক সময় ছোটদের মন্দ নামে সম্বোধন করি। পিচ্চি, বাচ্চা, তুই এ ধরনের আরো অনেক শব্দ প্রয়োগে তাদের ডেকে থাকি। কিন্তু এগুলো স্নেহসুলভ ভাষা নয়। এগুলো শুনতেও ভালো লাগে না। তাই তাদের আদর করে সম্বোধন করুন সোনামণি। তুমি কেমন আছ?

ভদ্র ভাষা শেখানো জন্য মাঝে মাঝে তাদেরকে আপনি সম্বোধন করুন। দেখবেন তারা সুন্দর ভাষাগুলো দ্রুত আয়ত্ত্ব করেছে। কখনো মন্দ ভাষা বলে ফেললে বকা না দিয়ে বলুন, আহ! এগুলো কথা বলতে নেই। একগুলো পচা কথা। পচা কথা কেউ বলে? তুমি না অনেক ভদ্র। তোমার মুখে একথাগুলো মানাই না। এভাবে তাদের গড়ে তুলতে হবে।

১৪. শিশুদের হত্যা ও পাচার করা হারাম : প্রত্যেকটি শিশুর নিরাপদে বেঁচে থাকা তার মৌলিক অধিকার। এই অধিকার কেউ নষ্ট করতে পারবে না। শুধু তাই নয় কোন পিতা-মাতা খাদ্যের ভয়ে সন্তানকে হত্যা করতে পারবে না। আল্লাহ বলেন, *وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ مَحْنُ تَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ* 'তোমরা তোমাদের সন্তানদের দারিদ্র্যের ভয়ে হত্যা করো না। আমরা তাদের ও তোমাদের রিযিক দিয়ে থাকি। নিশ্চয়ই তাদেরকে হত্যা করা মহাপাপ' (বনু ইস্রাঈল ১৭/৩১)।

রাসূল (ছা.)-কে মহাপাপ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হলে তিনি বলেন, *أَنْ تَقْتُلَ* 'তোমার সাথে খাবে, এই ভয়ে তোমার সন্তানকে হত্যা করা' (বুখারী হা/৪৪৭৭)। সুতরাং এই ধরনের মহাপাপ থেকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে।

পরিশেষে বলব, শিশুদেরকে পরম স্নেহ ও আদরের চাদরে আবৃত করলে এবং ক্ষেত্র বিশেষে মৃদু শাসনের দৃষ্টি রাখলে তারাই আমাদের চক্ষু শীতলকারী ও স্থায়ী সম্পদের পরিণত হবে। তাদের মাধ্যমে শিরক ও বিদ'আত পূর্ণ ঘুণে ধরা সমজে আবার শান্তির বাতাস প্রবাহিত হবে ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ আমাদের সেই তাওফীক দান করুন- আমীন!

পাঁচটি নির্দেশ

নাজমুন্নাহার
রসূলপুর, নিয়ামতপুর, নওগাঁ।

আল-হারিস আল-আশ'আরী (রা.) হতে বর্ণিত, নবী (ছা.) বলেছেন, আল্লাহ তা'আলা ইয়াহইয়া ইবনু যাকারিয়া (আ.)-কে পাঁচটি বিষয়ের আদেশ করলেন যেন তিনি নিজেও তদনুযায়ী আমল করেন এবং বনু ইস্রাঈলকেও তা আমল করার আদেশ করেন। তিনি এ নির্দেশগুলো লোকদেরকে জানাতে বিলম্ব করলে ঈসা (আ.) তাকে বললেন, আল্লাহ তা'আলা আপনাকে পাঁচটি বিষয়ের নির্দেশ দিয়েছেন যেন আপনি সে মোতাবেক আমল করেন এবং বনু ইস্রাঈলকেও তা আমল করার আদেশ করেন। এখন আপনি তাদেরকে এগুলো করতে নির্দেশ দিন, তা না হলে আমিই তাদেরকে সেগুলো করতে নির্দেশ দিব। ইয়াহইয়া (আ.) বললেন, আপনি এ বিষয়ে যদি আমার অগ্রবর্তী হয়ে যান তবে আমার ভয় হচ্ছে যে, আমাকে ভূগর্ভে ধ্বসিয়ে দেয়া হবে কিংবা আযাব নেমে আসবে। সুতরাং তিনি লোকদেরকে বায়তুল মাক্বদিসে একত্রিত করলেন। সব লোক সমবেত হওয়াতে মসজিদ ভরে গেল, এমনকি তারা ঝুলন্ত বারান্দায় গিয়েও বসল।

তারপর ইয়াহইয়া (আ.) তাদেরকে বললেন, আল্লাহ তা'আলা আমাকে পাঁচটি বিষয়ের নির্দেশ প্রদান করেছেন, যেন আমি সে মোতাবেক আমল করি এবং তোমাদেরকেও আমল করার আদেশ করি। সে নির্দেশগুলো হল-

প্রথম নির্দেশ : তোমরা আল্লাহ তা'আলার ইবাদাত করবে এবং তার সাথে কোন কিছুকে অংশীদার স্থাপন করবে না। যে ব্যক্তি আল্লাহ তা'আলার সাথে অংশীদার স্থাপন করে তার উদাহরণ হল এমন এক ব্যক্তি যে তার খাটি সম্পদ অর্থাৎ সোনা অথবা রূপার বিনিময়ে একটি দাস কিনল। সে তাকে (বাড়ি এনে) বলল, এটা আমার বাড়ি আর এগুলো আমার কাজ। তুমি কাজ করবে এবং আমাকে আমার প্রাপ্য দিবে। তারপর সেই দাস কাজ করত ঠিকই কিন্তু মালিকের প্রাপ্য দিয়ে দিত অন্যকে। তোমাদের মধ্যে কে এমন আছে যে স্বীয় দাসের এমন আচরণে সন্তুষ্ট থাকতে পারে?

দ্বিতীয় নির্দেশ : আল্লাহ তা'আলা তোমাদের ছালাত আদায়ের আদেশ করেছেন। তোমরা ছালাত আদায়কালে এদিক সেদিক তাকাবে না। কেননা

আল্লাহ তা'আলা তাঁর চেহারা ছালাত আদায়কারীর চেহারার দিকে নিবিষ্ট করে রাখেন যতক্ষণ পর্যন্ত বান্দা ছালাতের মধ্যে এদিক সেদিক না তাকায়।

তৃতীয় নির্দেশ : আমি তোমাদের ছিয়াম পালনের নির্দেশ দিচ্ছি। এর উদাহরণ হল সেই ব্যক্তি যে কস্তুরীভর্তি একটি থলেশহ একদল মানুষের সাথে আছে। কস্তুরীর সুগন্ধ দলের সবার নিকট খুবই ভালো লাগে। আর ছিয়াম পালনকারীর মুখের সুগন্ধ আল্লাহ তা'আলার নিকট কস্তুরীর সুগন্ধের চাইতেও অধিক প্রিয়।

চতুর্থ নির্দেশ : আমি তোমাদের দান-ছাদাকা করার নির্দেশ দিচ্ছি। এর উদাহরণ হল সেই ব্যক্তির ন্যায় যাকে শত্রুরা বন্দী করে তার ঘাড়ের সাথে হাত বেঁধে ফেলেছে এবং তাকে হত্যার জন্য বন্ধভূমিতে নিয়ে যাচ্ছে। তখন সে বলল, আমি আমার প্রাণের বিনিময়ে আমার সমস্ত সম্পদ তোমাদেরকে দিচ্ছি। তারপর সে নিজেকে মালের বিনিময়ে ছাড়িয়ে নিল (দান-ছাদাকার মাধ্যমেও বান্দা নিজেকে বিপদমুক্ত করে নেয়)।

পঞ্চম নির্দেশ : আমি তোমাদেরকে নির্দেশ দিচ্ছি যেন তোমরা আল্লাহ তা'আলার যিকর কর। যিকরের উদাহরণ হল সেই ব্যক্তির ন্যায় যার দুশমনেরা তার পিছু ধাওয়া করছে। অবশেষে সে একটি সুরক্ষিত দুর্গে প্রবেশ করে শত্রু হতে নিজের প্রাণ রক্ষা করল। তদ্রূপ বান্দা আল্লাহর যিকর ব্যতীত নিজেকে শয়তানের হাত থেকে মুক্ত করতে পারে না।

নবী (ছা.) বললেন, আমিও তোমাদেরকে পাঁচটি বিষয়ের নির্দেশ দিচ্ছি যেগুলো প্রসঙ্গে আল্লাহ তা'আলা আমাকে আদেশ করেছেন। (আমীরের) কথা শুনবে, আনুগত্য করবে, জিহাদ করবে, হিজরত করবে এবং জামা'আতবদ্ধ হয়ে থাকবে। যে লোক জামা'আত হতে এক বিঘত পরিমাণ বিচ্ছিন্ন হল সে ইসলামের বন্ধন তার ঘাড় হতে ফেলে দিল, যতক্ষণ না সে ফিরে আসে। আর যে লোক জাহিলিয়াত আমলের রীতি-নীতির দিকে আহ্বান করে সে জাহান্নামীদের দলভুক্ত।

জনৈক ব্যক্তি বলল, হে আল্লাহর রাসূল (ছা.)! সে ছালাত আদায় করলেও, ছিয়াম পালন করলেও? তিনি বললেন, হ্যাঁ, সে ছালাত-ছিয়াম আদায় করলেও। সুতরাং তোমরা সেই আল্লাহ তা'আলার ডাকেই নিজেদেরকে ডাকবে যিনি তোমাদেরকে মুসলিম, মুমিন ও আল্লাহ তা'আলার বান্দা নাম রেখেছেন' (তিরমিযী হ/২৮৬৩)।

এলো দো'আ শিখি

৫০. রোগী দেখতে যাওয়া এবং তার জন্য দো'আ :

রোগী দেখতে যাওয়ার ফযীলত : ছাওবান (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (ছা.) বলেছেন, 'কোন মুসলমান যখন কোন রোগী দেখতে যেতে থাকে, তখন সে জান্নাতের ফল আহরণ করতে থাকে (অথবা জান্নাতের পথে চলতে থাকে), যতক্ষণ না সে প্রত্যাবর্তন করে' (মুসলিম হা/২৫৬৮; মিশকাত হা/১৫২৭)।

আয়েশা (রা.) বলেন, আমাদের মধ্যে কারো যখন অসুখ হত তখন রাসূলুল্লাহ (ছা.) তাঁর ডান হাত অসুস্থ ব্যক্তির গায়ে বুলাতেন এবং বলতেন,

أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاءُكَ شِفَاءً لَّا
يَعَادِرُ سَقَمًا-

উচ্চারণ : আযহিবিল বা'সা রব্বাননা-সি ওয়াশফি আনতাশ শা-ফী লা শিফা-আ ইল্লা শিফা-উকা শিফা-আল লা-ইউগা-দিরু সাক্বামা ।

অর্থ : 'হে মানুষের প্রতিপালক! তুমি এ রোগ দূর কর, তাকে আরোগ্য দান কর, তুমিই আরোগ্যদানকারী। তোমার আরোগ্য ব্যতীত কোন আরোগ্য নেই, এমন আরোগ্য, যা ধোঁকা দেয় না কোন রোগীকে' (বুখারী হা/৫৭৫০)। ইবনু আব্বাস (রা.) বলেন, নবী করীম (ছা.) কোন রোগীকে দেখতে গেলে বলতেন-

لَا بَأْسَ ظُهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ - (লা-বা'সা ত্বহুর্বন ইনশা-আল্লা-হ)

অর্থ : 'ভয় নেই, আল্লাহর মেহেরবানীতে আরোগ্য লাভ করবে ইনশাআল্লাহ' (বুখারী হা/৩৬১৬; মিশকাত হা/১৫২৯)।

আয়েশা (রা.) বলেন, যখন কোন মানুষ তার কোন অঙ্গে বেদনা অনুভব করত বা কোথাও ফোড়া, বাঘী ইত্যাদি দেখা দিত, তখন নবী করীম (ছা.) তার উপর নিজের অঙ্গুলি বুলাতে বুলাতে বলতেন,

بِسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بَرِيْقَةَ بَعْضِنَا لِيُشْفَى سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبَّنَا-

উচ্চারণ : বিসমিল্লা-হি তুরবাতু আরযিনা বিরীক্বাতি বা'যিনা লিইউশফা সাক্বীমুনা বিইযনি রক্বিনা ।

অর্থ : 'আল্লাহর নামে, আমাদের যমীনের মাটি আমাদের কারো থুথুর সাথে মিশিয়ে আমাদের রোগীকে ভাল করবে, আমাদের প্রভুর নির্দেশে' (বুখারী হা/৫৭৪৫)।

আয়েশা (রা.) বলেন, নবী করীম (ছা.) যখন অসুস্থ হতেন তখন 'মু'আওবিযাতান' (সূরা ফালাক্ ও নাস) পাঠ করে নিজের শরীরের উপর ফুঁ দিতেন এবং নিজের হাত দ্বারা শরীর মুছে ফেলতেন (যেন রোগ দূর করা হচ্ছে)' (বুখারী হা/৪৪৩৯)।

ওছমান ইবনু আবুল 'আছ (রা.) হতে বর্ণিত, একবার তিনি তার শরীরে বেদনার কথা রাসূলুল্লাহ (ছা.)-কে জানালেন, রাসূলুল্লাহ (ছা.) তাকে বললেন, তুমি তোমার শরীরে যেখানে বেদনা অনুভূত হচ্ছে সেখানে হাত রেখে তিনবার 'বিসমিল্লাহ' আর সাত বার বল,

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ-

উচ্চারণ : আ'উযু বি'ইয্যাতিল্লা-হি ওয়া কুদরতি-হী মিন্ শাররি মা-আজিদু ওয়া উহা-যিরু।

অর্থ : 'আমি আল্লাহর প্রতাপ ও তাঁর ক্ষমতার নিকট আশ্রয় চাচ্ছি যা আমি অনুভব করছি ও আশংকা করছি তার মন্দ হতে'। ওছমান (রাঃ) বলেন, আমি তা করলাম, ফলে আল্লাহ আমার শরীরে যা ছিল তা দূর করে দিলেন (মুসলিম হা/২২০২)।

(বিস্তারিত দ্রষ্টব্য : মুহাম্মাদ নূরুল ইসলাম প্রণীত 'ছহীহ কিতাবুদ্ দো'আ' শীর্ষক গ্রন্থ, পৃষ্ঠা : ৯২-৯৩)

সোনামণি প্রতিভার নিয়মিত দাতা সদস্য হোন!

আসসালা-মু আলাইকুম ওয়া রহমাতুল্লাহ

রাসূলুল্লাহ (ছা.)-এর বিশুদ্ধ ও চিরন্তন আদর্শের প্রচার-প্রসার এবং সোনামণিদের সুপ্ত প্রতিভা বিকাশের দৃষ্ট অঙ্গীকার নিয়ে অক্টোবর '১২ হতে নিয়মিত প্রকাশিত হয়ে আসছে 'সোনামণি প্রতিভা'। এই দীর্ঘ পথ পরিক্রমায় আমরা পাঠকদের সামর্থ্যের বিষয়টি মাথায় রেখেই পত্রিকার মূল্য নির্ধারণ করেছি। চলতি বছরে কাগজের মূল্য, ডাক খরচ ও আনুসঙ্গিক খরচ বেড়েছে কয়েকগুণ। ফলে কেবল পত্রিকার মূল্য থেকে আগত তহবিল ব্যবহার করে পাঠকের হাতে পত্রিকা তুলে দেওয়া প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়েছে। সেকারণে রাসূল (ছা.)-এর আদর্শের প্রচার ও প্রসার অব্যাহত রাখতে আপনাদের সহযোগিতা একান্ত কাম্য। আপনাদের সহযোগিতা ছাদাক্বায়ে জারিয়া হিসাবে গণ্য হবে ইনশাআল্লাহ। ওয়াসসালাম-

সম্পাদক

সহযোগিতা করতে যোগাযোগ করুন- সহকারী সম্পাদক (০১৭৯৭৯০৩৪৮০)

রেল লাইনের আঁকে বাঁকে

লুৎফর রহমান, সহ-পরিচালক
সূর্যমুখী শাখা, নওদাপাড়া মারকাষ, রাজশাহী।

সুলতানের চাচার পরিবারে সদস্য সংখ্যা মাত্র ৩ জন। সে, তার স্ত্রী ও আদরের একমাত্র সন্তান সালমান। সুলতানের চাচা প্রায় বার্ষিক্যে উপনীত। বয়স জিজ্ঞাসা করলে বলেন, বছর দুই পরে ষাট হবে। তবু দুর্বল হাতে যা কাজ করেন তাতে সাধারণ বাঙ্গালী পরিবারের মত তিন বেলা মাছ-ভাত খেয়ে দিন কেটে যায়। ছেলের লেখাপড়ার খরচটাও জুটাতে পারেন অনেক কষ্টে। সালমান এখন নবম শ্রেণীতে পড়ছে।

গ্রামের ছেলে সালমান। সে তার পিতার কাজে সহযোগিতা করতে করতে কৃষি কাজে অনেকটাই দক্ষ হয়ে উঠেছে। লেখাপড়া আর কৃষি কাজের ফাঁকে ফাঁকে সে বন্ধুদের সাথে সময় কাটায়। একদিন বিকালে সালমান দুই বন্ধুর সাথে গ্রামের পাশে রেল লাইনের উপর হাঁটাহাঁটি করছিল। মন খারাপ থাকলে তারা এখানে এসে গল্প করে মন ভালো করার চেষ্টা করে। তাদের মধ্যে একজন বলল, আর হাঁটতে ভালো লাগছে না। চল এক জায়গায় বসি। তারা কথা না বাড়িয়ে রেল লাইনের পাশে একটা ফাঁকা জায়গায় বসে পড়ল। বিকেলের কোলাহল মুক্ত পরিবেশে তাদের গল্প ভালোই জমেছে। এক পর্যায়ে সালমানকে এক বন্ধু প্রশ্ন করল, বন্ধু! একটা কথা বলতো। বার্ষিক পরীক্ষায় তোমার রেজাল্ট এত ভালো হল কীভাবে? তুমি যে ক্লাসে আমাদের থেকে খুব ভালো ছাত্র ছিলে তা তো না। পাশ থেকে অন্য বন্ধু বলল তুমি দেখছি আজকাল বেশ মসজিদেও যাচ্ছ। ঘটনা কী?

সালমান বলল, আমি কয়েকদিন ধরে এটাই ভাবছি যে, এই বিষয়গুলো তোমাদের বলব। কিন্তু সুযোগ হয়ে উঠেনি। তিন-চার মাস আগে আমরা এই জায়গায় এসে এক দুর্ঘটনার মুখে পড়েছিলাম, তোমাদের মনে আছে? মাত্র কয়েক সেকেন্ড পর যদি বুঝতে পারতাম ট্রেন আসছে। তাহলেই হয়তো মারা পড়তাম। আজ আর পৃথিবীর আলো-বাতাশ অনুভব করতে পারতাম না। পরের দিন ঠিক ঐ জায়গায় এক লোক গরুকে ঘাস খাওয়াতে এসে ট্রেনের নিচে পড়ে জীবন হারায়। খণ্ড খণ্ড দেহের অংশ দেখে সেদিন খুব ভয় পেয়েছিলাম। সে বেচারাও আমাদের মত রেল লাইনে বসে তার

গরুর দিকে নয়র রাখছিল। কিন্তু হায়! তার জীবন প্রদীপ ওখানেই নিভে গেল। হয়তো ভাগ্যের জোরে আমরা বেঁচে আছি। তার দেহের সেই ছিন্ন-বিচ্ছিন্ন অবস্থা দেখে আমার জীবনে যেন সাহারার উত্তণ্ড লু-হাওয়া বইতে শুরু করে। লেখাপড়া, খেলাধুলা থেকে শুরু করে কিছু যেন ঘোলাটে হয়ে যায়। কোন কাজ করতে গেলেই ঐ দৃশ্য ভেসে এসে থ-বনে যাই।

এক শুক্রবার ছালাত শেষে ইমাম ছাহেবের সাথে পরামর্শ করি সাথে ঐ ঘটনাগুলোও তাকে বলি। তাঁকে এটাও বলি যে, কিছু দিন পর আমার বার্ষিক পরীক্ষা। কিন্তু আমি কিছুতেই লেখাপড়ায় মন বসাতে পারছি না। ইমাম ছাহেব আমাকে পরামর্শ দেন যে, তুমি পাঁচ ওয়াস্ত ছালাত আদায় কর এবং আল্লাহর কাছে বেশি বেশি তাওবা-ইস্তেগফার কর। দেখবে সব ঠিক হয়ে যাবে। আর তুমি লেখাপড়া শুরু করার পূর্বে অবশ্যই 'আউয়ুবিল্লাহ' ও 'বিসমিল্লাহ' সহ কুরআন তেলাওয়াত করবে এবং জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য আল্লাহর কাছে দো'আ করবে। দেখবে সেটাও তোমার জন্য সহজ হয়ে গেছে। এর পর থেকে প্রতিদিন তার পরামর্শ অনুযায়ী চলছি। আলহামদুলিল্লাহ! এখন অনেক স্বাচ্ছন্দ্য ও তৃপ্তি অনুভব করি। তোমরাও এগুলো মেনে চলতে পার। আল্লাহ চান তো উভয় জগতে আমাদের জীবন সুখময় ও হাস্যোজ্জ্বল হবে। যেমনভাবে সূর্যমুখী ফুল সূর্যের দিকে হাস্যোজ্জ্বল পাপড়ি মেলে ফুটে থাকে।

শিক্ষা :

১. হেদায়াতের মালিক একমাত্র আল্লাহ। কে কখন হেদায়েত পাবে বা কে কখন নাফারমানী করবে কেউ জানে না। এ জন্য সব সময় আল্লাহর কাছে সুপথে স্থির থাকার দো'আ করতে হবে।
২. প্রত্যেক প্রাণী মৃত্যুর স্বাদ গ্রহণ করবে। কিন্তু আল্লাহ ব্যতীত কেউ এর সময় সীমা জানে না। বিধায় পরকালীন মুক্তির জন্য বেশি বেশি পাথের সঞ্চয় করতে হবে।

বই হল সবচেয়ে শান্ত ও ধ্রুবক বন্ধু। তারা পরামর্শদাতাদের মধ্যে সবচেয়ে সহজলভ্য এবং জ্ঞানী ও শিক্ষকদের মধ্যে সবচেয়ে ধৈর্যশীল।

-ইংরেজ সাহিত্যিক চার্লস ল্যান্স

কবিতা গুচ্ছ

ফরিয়াদ

মাহফূয আলী

কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক, সোনামণি।

মুক্ত হাওয়ায় ছোট্টাছুটি আর
নানান খেলার রেশ,
শুধু এমন করেই সোনামণি
দিন করো না শেষ।
ছোট থেকেই জ্ঞান অর্জন
করতে হবে তোমায়,
হেলায় খেলায় পার করো না
তোমার মূল্যবান সময়।
মুসলিম হয়ে এসেছ ধরায়
সং চরিত্র করো অর্জন,
খাঁটি মুমিন হওয়ার লাগি
হারামকে করো বর্জন।
ছোটদের স্নেহ, বড়দের সম্মান
করবে তুমি সর্বদায়,
মিথ্যা বলবে না বলবে সত্য
সদা নির্ভয়ে নির্দিধায়।
কুরআন-হাদীছের জ্ঞান যেন
তোমার ভেতর থাকে,
দ্বীনের জ্ঞান তাকেই দেন
প্রভু ভালোবাসেন যাকে।
তাইতো তুমি প্রভুর তরে
রোজ ফরিয়াদ করো,
যেন মহান প্রভুর প্রিয় বান্দা
তুমি হতে পারো।

নহীহত

জিহাদ ইসলাম, সহ-পরিচালক
সোনামণি দিনাজপুর-পশ্চিম।

ছালাত পড়, ছিয়াম রাখ
ওহে সোনামণি!
দান করো আর ছাদাক্বা কর
হবে তুমি ধনী।
কুরআন পড়, হাদীছ পড়
হবে তুমি জ্ঞানী।
তাতেই আছে সফলতা
কুরআন থেকে জানি।
শ্রদ্ধা কর, স্নেহ কর
তুমি হবে সম্মানী।
আমীর মেনে জীবন গড়
ইহা রাসূল (ছা.)-এর বাণী।

পুষ্পের দ্বাণ

মুশফিক আহমাদ, নবম শ্রেণী
নওদাপাড়া মারকাষ, রাজশাহী।

সঠিক পথ খুঁজতে হেঁটেছি কত পথ
পাইনি কোন সমাধান,
সোনামণিতে ফিরে পেয়েছি মুক্তি
সকল ক্ষেত্রে অহি-র বিধান।
সোনামণি যেন, সুবাসিত পুষ্পের দ্বাণ
মুগ্ধ করে সকলের প্রাণ,
সোনামণির সব মুখরিত স্নোগান
সিনায় দেয় কম্পন, হৃদয়ে টান।
মনকাড়া এই জান্নাতী পথের সাথে
আজীবন থাকতে চাই,
তাই ডাকি, হে হকের সন্ধানী!
আয়, সোনামণিতে আয়।

সোনামণির পণ

আব্দুল হাসীব
সহ-পরিচালক
সোনামণি রাজশাহী সদর।

এই করিনু পণ
মোরা এই করিনু পণ,
গুণাবলীর আলোকে মোরা
গড়ব মোদের জীবন।

জামা'আতের সাথে আওয়াল ওয়াজে
করব ছালাত আদায়,
রাসূলের শেখানো দো'আ দরুদ
পড়ব রুকু-সিজদায়।

দৈনিক বাদ ফজরে মোরা
করব কুরআন তেলাওয়াত,
নিয়মিত পাঠ্যপুস্তক পড়ব সবাই
আর শিখব দ্বীনিয়াত।

মুমিন-মুসলিম ভাইয়ের সাথে
করবো সালাম বিনিময়,
মানুষ হিসাবে সবার সাথে
রাখবো হিত পরিচয়।

ছোট-বড় সবাইকে বাসব ভালো
করবো স্নেহ-সম্মান,
আত্মীয়-স্বজন পাড়া-পড়শীর সাথে
করব সুন্দর আচরণ।

বিসমিল্লাহ বলে করব শুরু
সকল ভালো কাজ,
শেষ হলে আলহামদুলিল্লাহ বলার
অভ্যাস গড়ব আজ।

আযান হলে আর ঘুম নয়
উঠব মোরা জেগে,
মিসওয়াক সহ ওয়ূ করে
যাব মসজিদে আগে।

সেবা আর ভালোবাসা দিয়ে
তুলব নিজেকে গড়ে,
স্রষ্টার আনুগত্য করে মোরা
সফল হব পরপারে।

বৃথা তর্ক, ঝগড়া-বিবাদ
মোরা করব পরিহার,
অসৎ সঙ্গ ত্যাগ করে
মিথ্যা করব চুরমার।

মোরা পরস্পরকে দিব উপদেশ
হক ও ধৈর্যের,
সৎকাজে উদ্বুদ্ধ করব
হৃদয় ঘুমন্ত মুমিনের।

এমনি করেই মানব সবে
এই ১০টি গুণাবলী,
থাকব সুখে এই ভবে
আমরা সদ্য ফোটা কলি।

====○====

[অত্র কবিতাটি সোনামণির দশটি
গুণাবলীর আলোকে রচিত। যার
প্রতি চার লাইনে একটি করে গুণ
বর্ণিত হয়েছে। ১০টি গুণাবলী অত্র
পত্রিকার ৪০ পৃষ্ঠায় দেওয়া
আছে।]

বহুমুখী জ্ঞানের আসর

❖ আল-কুরআন (সূরা তাকাছুর)

১. তাকাছুর শব্দের অর্থ কী?

উত্তর : অধিক পাওয়ার আকাংখা।

২. সূরা তাকাছুর কুরআনের কততম সূরা?

উত্তর : ১০২তম।

৩. সূরা তাকাছুর-এ কতটি আয়াত আছে?

উত্তর : ৮টি।

৪. সূরা তাকাছুর-এ কতটি শব্দ ও বর্ণ আছে?

উত্তর : ২৮টি শব্দ ও ১২২টি বর্ণ।

৫. সূরা তাকাছুর কখন ও কোথায় অবতীর্ণ হয়?

উত্তর : সূরা কাওছারের পরে মক্কায় অবতীর্ণ হয়।

৬. প্রাচুর্যের লোভ মানুষকে আখিরাত ভুলিয়ে রাখে। এটি কোন সূরায় আলোচনা করা হয়েছে?

উত্তর : সূরা তাকাছুর।

৭. সূরা তাকাছুর-এ কী সম্পর্কে জিজ্ঞাসাবাদের কথা আছে?

উত্তর : নে'মতরাজি।

৮. অধিক পাওয়ার আকাংখা মানুষকে কী থেকে গাফেল রাখে?

উত্তর : পরকাল থেকে।

৯. অধিক পাওয়ার আকাংখা পরিহার করতে হবে এবং অল্পে তুষ্ট থাকতে হবে- এটি কোন সূরায় আলোচনা করা হয়েছে?

উত্তর : সূরা তাকাছুর।

১০. কী ছাড়া দুনিয়াতে বেঁচে থাকা অসম্ভব?

উত্তর : আল্লাহর নে'মতরাজি।

ডিম নিয়ে যত প্রশ্ন

আজমাঈন আদীব, পরিচালক,
সোনামণি নওদাপাড়া মারকাষ, রাজশাহী

ছোটবেলায় পরীক্ষার দিন সকালে দাদী বলতেন, ডিম খেয়ে পরীক্ষা দিতে যেতে হয় না। তাহলে নাকি পরীক্ষায় ডিমের মত শূণ্য পায়। তখন মা বলতেন, ডিম আর কলা খাও। তাহলে ১ আর ০ মিলে দশ হবে। আসলে কি ডিম খেলে শূণ্য পায়? না। বরং ডিমের অনেক পুষ্টিগুণ আছে। যা শরীরে শক্তি ও মাথায় বুদ্ধি বাড়ায়।

এখন চল ডিম নিয়ে আরো কিছু প্রশ্ন করা যাক। ১. কোন ডিমের পুষ্টি বেশি? সাদা নাকি লাল? ২. ডিমের কুসুমের রং হালকা বা গাঢ় হয় কেন? কোনটি বেশি সুস্বাদু? ৩. ডিম কীভাবে খাওয়া বেশি স্বাস্থ্যকর? ভাজি, সিদ্ধ, নাকি পোচ? ৪. ডিম বেশি খেলে কী হয়? হ্যাঁ প্রশ্ন অনেক হয়েছে, এখন উত্তর খোঁজার চেষ্টা করি।

১. কোন ডিমের পুষ্টি বেশি? সাদা

নাকি লাল? : আমরা বাজারে দুই রঙের ডিম বেশি দেখি। সাদা আর লালচে বাদামী। বাদামী ডিমের দাম সাদার তুলনায় কিছুটা বেশি হয়। ফলে অনেকে মনে করে বাদামী



ডিমের স্বাদ ও উপকারিতা বেশি। আরেকটি তথ্য জানলে অবাক হবে। সেটা হল সাদা ও লাল ছাড়াও নীল ও সবুজ রঙের ডিম হয়। আরাউকানা নামের এক জাতের মুরগী আছে, যারা সবুজ বা নীল রঙের ডিম পাড়ে।

এখন প্রশ্ন হল কোনটি বেশি উপকারী? নিউ ইয়র্কের কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের কিছু গবেষক জানিয়েছেন, সাদা ডিম এবং বাদামী ডিমের মধ্যে পুষ্টিগুণের বিচারে তেমন কোন পার্থক্য নেই। বাদামী ডিমে ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড একটু বেশি রয়েছে। তবে সেই বেশির পরিমাণ এতটাই অল্প যে সেটা ধরা যায় না। সেজন্য বলা যেতে পারে, সাদা আর বাদামী দুই ডিমেই সমান পুষ্টিগুণ রয়েছে। কর্নেল ইউনিভার্সিটির প্রাণীবিজ্ঞানের ভিজিটিং ফেলো ট্রো ভি বুই একই কথা বলেছেন।

সকল ডিমের পুষ্টিগুণ না হয় এক, কিন্তু স্বাদ? গবেষকদের মতে, ডিমের স্বাদ নির্ভর করে মুরগির খাদ্যাভ্যাসের উপর। কিছু মুরগী নিজে ঘুরে ঘুরে খায়। আবার খামারে মুরগির চাহিদা অনুযায়ী খাবার খাওয়ানো হয়। তাই স্বাদে ভিন্নতা আসে। এজন্য আমরা সচরাচর আমাদের বাড়িতে পালন করা দেশী মুরগির ডিম সাদা দেখি। কেননা বাড়িতে মুরগীকে তেমন পুষ্টিকর কোন খাবার দেয়া হয়না। তারা ঘুরেফিরে তাদের দৈনন্দিন খাবারের চাহিদা পূরণ করে। তাই তাদের ডিমের আকৃতিও ছোট হয়ে থাকে। যদি সাদা ও লাল ডিম পাড়া মুরগীকে একই খাবার খাওয়ানো হয়, তবে স্বাদের খুব একটা পার্থক্য বোঝা যাবে না এবং গুণগত মানেও তেমন হেরফের হবে না।

তাহলে লাল বা বাদামী ডিমের দাম কেন বেশি? এটি জানার জন্য আগে মুরগির ডিম উৎপাদন প্রক্রিয়া জানতে হবে। মিশিগান স্টেট ইউনিভার্সিটি এক্সটেনশন এ প্রক্রিয়ার একটি চিত্র দিয়েছে। তাদের হিসাবে একটি ডিম তৈরি হতে প্রায় ২৬ ঘণ্টা সময় লাগে। সাধারণভাবে জীবনের প্রথম দুই বছর মুরগী দৈনিক একটি করে ডিম দিতে পারে। যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের খাদ্য প্রযুক্তির গবেষক ডিনা জোনস বলেন, ডিমের খোসা তৈরি হতে কমপক্ষে ২০ ঘণ্টা সময় লাগে। ডিম তৈরির একেবারে শেষ মুহূর্তে গিয়ে যোগ হয় রঙ। এটি ঘরে রঙ করার মতো একটা ব্যাপার। সব ডিমই প্রাথমিকভাবে সাদা হয়। সাদা ডিম রঙ করার ধাপটি এড়িয়ে যায়।

জোনস বলেন, বাদামী ডিমের দাম বেশি হওয়ার পেছনের রহস্য এখানেই। ডিমে বাদামী রঙ দিতে মুরগীর বেশি পরিমাণে পুষ্টি ও শক্তি খরচ হয়। এ কারণে বাদামী লেয়ার মুরগীর খাবারের পেছনে খামারির বেশি খরচ করতে হয়। আর তাই ডিমের দামও বেশি হয়।

২. ডিমের কুসুমের রং হালকা বা গাঢ় হয় কেন? ডিম ভাজার সময় যখন ডিমের খোসা হালকা ফাটিয়ে ভিতরের তরল কুসুম বের করা হয় তখন কুসুমের দিকে খেয়াল করলে দেখবে কোনটি হলুদ বর্ণের হালকা রঙের। আবার কোনটি তুলনামূলক গাঢ় কমলা রঙের হয়। অনেকে বলেন, রঙ ভিন্ন হওয়ার কারণে ডিমের পুষ্টিগুণও আলাদা হয়। ডিমের কুসুমের রঙ যত গাঢ় হয়, ডিম তত স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়। এটি কি আসলেই সত্যি? চল জানা যাক।

আমেরিকার ইউনাইটেড স্টেটস ডিপার্টমেন্ট অব এগ্রিকালচার (ইউএসডিএ)-এর গবেষকরা ডিমের কুসুম নিয়ে নিজেদের গবেষণার কথা জানিয়েছেন। বিশেষজ্ঞরা বলেন, ডিমের কুসুমের রং মূলত নির্ভর করে মুরগী কী খাচ্ছে তার ওপর। ক্যারোটিনয়েড নামের এক রকম রাসায়নিকের প্রভাবে ডিমের কুসুমের রং কমলা হয়। মুরগি যত বেশি খোলা জায়গায় ঘুরে বেড়ানোর সুযোগ পাবে, ডিমের কুসুমের রং ততই গাঢ় হবে। অনেক খামারে মুরগিকে ক্যারোটিনয়েড সমৃদ্ধ খাবার দেওয়া হয়। সেকারণে সেসব মুরগির ডিমের কুসুমের রঙও গাঢ় হয়। আর এ ধরনের মুরগির ডিমের কুসুমের রঙও গাঢ় হয়। তবে কুসুমের রঙে ডিমের পুষ্টিগুণে কোন পার্থক্য হয় না।

৩. ডিম কীভাবে খেলে বেশি স্বাস্থ্যসম্মত হবে? সিদ্ধ, পোচ নাকি ভাজি?

ডিম প্রোটিনের অন্যতম উৎস। সহজলভ্য ও পুষ্টিকর হওয়ায় আমাদের দৈনন্দিন খাবারের তালিকায় এটি সাধারণত থাকে। ডিম আমরা সবাই খেলেও খাওয়ার ধরন ভিন্ন হয়ে থাকে। কেউ হয়তো ভেজে খেতে পসন্দ করেন, কেউ পোচ করে আবার কেউ পসন্দ করেন সিদ্ধ করে খেতে। যেভাবেই খাওয়া হোক না কেন সবগুলোতেই প্রায় সমান পুষ্টি পাওয়া যায়।

ডিম ভাজি : সাধারণত ডিম ভেঙে পিঁয়াজ, মরিচ, লবণ দিয়ে তেলে ভাজকে ডিম ভাজি বলা হয়। এটি সিদ্ধ বা পোচের তুলনায় সুস্বাদু হয়। ডিম ভাজার ক্ষেত্রে যদি অতিরিক্ত তেল ব্যবহার করা হয় তখন সেটি স্বাস্থ্যসম্মত হবে না। তেল দিয়ে ভাজা হলে ডিমের পুষ্টি উপাদান কমবে না, কিন্তু অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট বেড়ে যাবে। যেটি শরীরের জন্য ক্ষতিকর। সেক্ষেত্রে একটু অল্প তেলে ডিম ভাজলে স্বাস্থ্যসম্মত হবে।

ডিম পোচ : ডিম পোচের ক্ষেত্রে সাধারণত ডিম ভেঙে তেলের উপর ছেড়ে দেওয়া হয়। এর কুসুম আস্ত ও নরম নরম থাকে। যদি অতিরিক্ত তেল দিয়ে ভাজা হয় তবে সেটি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যার কারণ হতে পারে। যাদের গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা আছে তাদের সমস্যা আরও বেড়ে যেতে পারে।

সিদ্ধ ডিম : সিদ্ধ ডিম খাওয়া সবচেয়ে বেশি স্বাস্থ্যসম্মত মনে করা হয়। কারণ এটিতে তেল ব্যবহার করা হয় না। ডিম অল্প সিদ্ধ বা বেশি সিদ্ধ যেভাবেই খাওয়া হোক পুষ্টিমান একই থাকে, পরিবর্তন হয় না। তবে কাঁচা ডিমে অনেক ব্যাকটেরিয়া থাকে। অল্প সিদ্ধ অর্থাৎ ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ করলে

অনেক সময় ব্যাকটেরিয়া থেকে যেতে পারে। তাই ৭-৮ মিনিট সিদ্ধ করে খাওয়া হলে সেটা সবচেয়ে ভালো। আবার কেউ ১০-১২ মিনিট সিদ্ধ করে শক্ত কুসুম খেতে চাইলে খেতে পারবেন।

অর্থাৎ ডিম পোচ, ভাজা, সিদ্ধ যেভাবে খাওয়া হোক সেটা পুষ্টিসমৃদ্ধ হবে যদি রান্নার পদ্ধতি স্বাস্থ্যসম্মত হয়। এগুলো ছাড়া আরও কিছু উপায়ে ডিম খেলে ডিমের পুষ্টিমূল্য বৃদ্ধি পায়। যেমন- অনেক সময় বাচ্চারা ডিম খেতে চায় না। সেক্ষেত্রে ডিমের সঙ্গে যদি বিভিন্ন সবজি যোগ করে ভাজা হয় বা পনির, চিজ, এক কাপ দুধ যোগ করে বেক করা হয় তখন সেটি খেতেও সুস্বাদু হবে। পাশাপাশি এটি হবে উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার।

৪. ডিম বেশি খেলে কী হয়? একজন মানুষ দিনে কয়টা ডিম খেতে পারেন সেটা নির্ভর করে তার শারীরিক অবস্থার ওপর। ৩৫ বছর বয়স পর্যন্ত একজন সুস্থ মানুষ প্রতিদিন একটা ডিম খেতে পারেন। এ ছাড়াও ২-৩ টি ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। তাতে স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হয় না। হজম শক্তি ভালো থাকলে দিনে দুই থেকে তিনটি ডিম খাওয়া যেতে পারে। ৪০ বছরের বেশি বয়সীরা সতর্কতার জন্য চাইলে সপ্তাহে ৪ দিন ডিমের কুসুমসহ এবং বাকি ৩ দিন ডিমের কুসুম ছাড়া সাদা অংশ খেতে পারেন।

যাদের রক্তের চর্বি বেশি, কোলেস্টেরলের সমস্যা, কিডনির সমস্যা সহ ইত্যাদি অন্য যেকোনো ধরনের সমস্যা আছে তাদের শারীরিক অবস্থার ওপর নির্ভর করে তারা পরিমিত পরিমাণে ডিম খেতে পারেন। অতি মাত্রায় ডিম খেলে শরীরের ক্ষতি হতে পারে। কুসুমসহ অতিরিক্ত ডিম খেলে ওজন বেড়ে যায়। ডিম বেশি খেলে শরীরের কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। এছাড়াও ডিমের কুসুম ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ক্ষতিকর। দেখা যায়, অনেক সময় রোগীকে ডিমের কুসুম বাদ দিয়ে সাদা অংশ খেতে বলা হয়। আবার কিছুদিন ডিমের কুসুমসহ খেতে বলা হয়। এসব ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী ডিম খেতে হবে।

শেষের কথা : ডিম আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী একটি খাবার। আমাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে আমরা নিয়মিত ডিম খেতে পারি। তবে প্রবাদে আছে, *excess of everything is bad* ‘অতিরিক্ত সবকিছুই খারাপ’। তাই শরীরের গঠন ও শারীরিক অবস্থা অনুপাতে আমাদের ডিম খাওয়া উচিত।

সোনামণি শিক্ষা সফর

জাহিদুল ইসলাম, কুল্লিয়া ১ম বর্ষ
আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া, রাজশাহী।

প্রতি বছরের শুরুতে সোনামণিরা শিক্ষা সফরের জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করতে থাকে। এবছরও সোনামণিদের চাপা কৌতূহল চোখে পড়ছিল। অবশেষে জানুয়ারী '২৪-এর মিটিংয়ে শিক্ষা সফরের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়। তারিখ নির্ধারিত হয় ১৫ই ফেব্রুয়ারী, বৃহস্পতিবার। স্থান নির্ধারিত হয় পঞ্চগড় যেলার মির্জাপুর শাহী মসজিদ, রক্স মিউজিয়াম, চা বাগান, চা কারখানা, তেঁতুলিয়া ডাকবাংলো, টিউলিপ ফুল বাগান ও বাংলাবান্ধা জিরো পয়েন্ট। পঞ্চগড় যেলার স্নোগান হিসাবে বলা হয়, 'উত্তরের প্রবেশদ্বার, সবুজ চায়ের সমাহার'।

উল্লেখ্য এ সফরে ১৩২ জন সোনামণি, কেন্দ্রীয় প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মাদ আযীযুর রহমান, উপদেষ্টা ড. মুহাম্মাদ আব্দুল হালীম, পরিচালক রবীউল ইসলাম, সহ-পরিচালক আবু তাহের মেছবাহ, সাতক্ষীরা যেলা পরিচালক আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর, গাযীপুর যেলা পরিচালক আব্দুল কাহহার, চাঁপাই-দক্ষিণ যেলা পরিচালক আব্দুর রহমান, কুমিল্লা যেলা সহ-পরিচালক আব্দুল আলীম সহ বর্সমোট ১৫২ জন অংশগ্রহণ করেন।

পূর্ব পরিকল্পনা অনুযায়ী ১৪ই ফেব্রুয়ারী বুধবার বাদ মাগরিব সোনামণি কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীলগণ আমীরে জামা'আতের কাছ থেকে বিদায় নিয়ে সফরে অংশগ্রহণকারী সোনামণিদেরকে মারকাযের পূর্বপার্শ্বস্থ মসজিদে একত্রিত করেন। সেখানে সোনামণিদের সফরের দিকনির্দেশনা ও নছীহত প্রদান করেন কেন্দ্রীয় প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মাদ আযীযুর রহমান, উপদেষ্টা ড. আহমাদ আব্দুল্লাহ ছাকিব ও ড. মুহাম্মাদ আব্দুল হালীম। বৈঠকে কেন্দ্রীয় পরিচালক রবীউল ইসলাম ভাই কেন্দ্রীয় প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মাদ আযীযুর রহমান স্যারকে সফরের আমীরের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব অর্পণ করেন। ইতিমধ্যে রাক্বী-ইন্টারপ্রাইজের তিনটি বাস মারকায মাঠে উপস্থিত হয়। রাত ১০-টা ১০ মিনিটে সফরের দো'আ পাঠের মাধ্যমে আমাদের যাত্রা শুরু হয়। বাসে উঠেই সোনামণিরা আনন্দে উৎফুল্ল হয়ে ওঠে।

তিনটি বাসের প্রথমটির নেতৃত্বে ছিলেন 'সোনামণি'র কেন্দ্রীয় পরিচালক রবীউল ইসলাম, দ্বিতীয় বাসের প্রধান হিসাবে ছিলেন কেন্দ্রীয় উপদেষ্টা ড. মুহাম্মাদ আব্দুল হালীম এবং তৃতীয় বাসের প্রধান হিসাবে ছিলেন 'আল-

আওন'-এর কেন্দ্রীয় সাংগঠনিক সম্পাদক হাফেয আহমাদ আব্দুল্লাহ শাকির। আমি ছিলাম প্রথম বাসে। রাতের অন্ধকারে বাস চলতে থাকে। একটু পরে রবীউল ইসলাম ভাই আমাকে ডেকে বললেন, সোনামণিদের মাঝে কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজনটা শুরু করতে পার। আমি এবং অন্য ছাত্ররা এরই অপেক্ষায় ছিলাম। তাই বলা মাত্রই কাজ শুরু। প্রতি বছর সোনামণি শিক্ষা সফরে বাসের ভিতরে কুইজ প্রতিযোগিতা বাড়তি আনন্দ যোগ করে। কুইজের বিষয়গুলো ছিল অনেক চমৎকার। মজার বিষয় হল প্রত্যেকেই নিজের বিষয় নিজেই নির্ধারণ করছিল। কারো ভাগ্যে কুরআন তেলাওয়াত, কারো বা জাগরণী, কবিতা আবৃত্তি কিংবা বিভিন্ন শ্রেণী পেশার মানুষের অভিনয় ইত্যাদি। হাতেনাতে পুরস্কারও জিতে নিচ্ছিল। এরকম তিনটি বাসেই কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়েছিল। কুইজ শেষ হলে সোনামণিরা একে একে ঘুমের কোলে ঢলে পড়ে।

রাত দেড়টার দিকে আমরা প্রথম যাত্রা বিরতস্থল দিনাজপুরের বিরামপুর উপজেলাস্থ দারুস সালাম সালাফিইয়াহ মাদ্রাসায় পৌঁছাই। সেখানে আমাদের সাথে যোগ দেন কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক আবু তাহের মেছবাহ ভাই। সেখানে দিনাজপুর-পূর্ব সাংগঠনিক যেলার দায়িত্বশীল ভাইয়েরা আমাদের সাথে সাক্ষাৎ করেন এবং তারা গাড়িগুলোতে সকালের নশতা তুলে দেন। আধা ঘণ্টা বিরতির পর আবার আমাদের যাত্রা শুরু হয়। আমাদের পরবর্তী বিরতি হয় ফজরের ছালাতের উদ্দেশ্যে ঠাকুরগাঁও সদরে অবস্থিত স্টাফ কোয়ার্টার জামে মসজিদে। ছালাত আদায়ের পর রওনা করে আমরা পঞ্চগড় পৌঁছাই সকাল ৭-টায়। সেখানে পঞ্চগড় যেলা 'আন্দোলন'-এর প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মাদ আমীনুর রহমান, সভাপতি যয়নুল ইসলাম ও পরিচালক মুছতফা আলম সহ পাঁচজন দায়িত্বশীল আমাদের সাথে যোগ দান করেন। সেখানেই আমরা সকালের নশতা গ্রহণ করি।

অতঃপর তাদের সহযোগিতায় আমাদের প্রথম দর্শনীয় স্থান আটোয়ারী উপজেলার মির্জাপুর শাহী মসজিদ দেখার উদ্দেশ্যে যাত্রা করি। পঞ্চগড় যেলা দায়িত্বশীল ভাইয়েরা একটি মাইক্রো বাসে চড়ে আমাদের পথ দেখাচ্ছিলেন। অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই আমরা শাহী মসজিদের কাছাকাছি পৌঁছে যাই। কিন্তু মসজিদে যাওয়ার রাস্তা সংকীর্ণ হওয়ায় আমাদের বাস মসজিদ পর্যন্ত যেতে পারেনি। সেজন্য আমরা পায়ে হেঁটে মসজিদে যাই। দেড় শতাধিক মানুষের এই সুশৃঙ্খল হাঁটার দৃশ্য স্থানীয় মানুষের মন কেড়েছিল। আমরা তাদের মধ্যে 'আন্দোলন', 'যুবসংঘ' ও 'সোনামণি'র পরিচিতি, অন্যান্য লিফলেট বিতরণ করি ও তাবলীগী ইজতেমার দাওয়াত দেই।

অতঃপর একটু হাঁটার পর মুঘল আমলের সুন্দর ও দৃষ্টিনন্দন মসজিদটি আমাদের দৃষ্টিগোচর হয়। বাংলাদেশ প্রত্নতত্ত্ব অধিদপ্তর কর্তৃক পরিচালিত মসজিদটি আকারে ছোট হলেও এর লতাপাতার কারুকার্যখচিত পুরো দেয়াল নয়র কাড়ে। প্রত্নতত্ত্ববিদদের ধারণা মতে, মসজিদটি ১৯৬৫ সালে নির্মাণ করা হয়েছে। তবে কে নির্মাণ করেছেন তা নিয়ে অনেক মতানৈক্য রয়েছে। মসজিদটিতে ফারসী ভাষায় লিখিত একটি শিলালিপি রয়েছে। যা থেকে ধারণা করা হয় মুঘল শাসক শাহ সুজার শাসনামলে এটি নির্মিত হয়। তিনটি গম্বুজ বিশিষ্ট মসজিদে তিনটি প্রবেশদ্বার রয়েছে। মসজিদের ভিতর-বাইরের কারুকার্য আমাদের মুগ্ধ করে।

এরপর আমরা সেখান থেকে পরবর্তী গন্তব্যস্থান তেঁতুলিয়া ডাকবাংলোর উদ্দেশ্যে রওনা দেই। পথে রাস্তার দু'পাশে সাজানো চা বাগান আমাদের দৃষ্টি জুড়াচ্ছিল। কিছুক্ষণের মধ্যেই আমরা তেঁতুলিয়া ডাকবাংলোতে পৌঁছে যাই। সেখানে আমরা তেঁতুলিয়া নামকরণের কারণ বিশাল তেঁতুল গাছ দেখতে পাই। আমাদের বিভিন্ন জায়গা ঘুরে দেখানোর জন্য ভ্যান ভাড়া করা হয়। আমরা সকলে ভ্যানে উঠে প্রথমে কাঞ্চনজঙ্ঘা অর্থাৎ হিমালয় পর্বতের চূড়া দেখার জন্য যাই। কিন্তু এই বছরের খুব কম সময়ই তার দেখা পাওয়া যায়। ভাগ্য আমাদের সহায় হল না। আবছা যতটুকু দেখা যায় ততটুকুই সান্ত্বনা কেবল। এরপর আমরা রাস্তার দু'পাশে সমতল চা বাগান দেখতে দেখতে বাংলাদেশে প্রথম চাষকৃত টিউলিপ ফুলের বাগান পরিদর্শন করতে যাই। বাগানের অপরূপ দৃশ্য আমাদের সবাইকে মুগ্ধ করে। সোনামণিদেরকে ফুটন্ত ফুলের সাথে তুলনা করা হয়। এখানে এসে সে দৃশ্যের এক মিলনমেলা তৈরি হয়। আল-হামদুলিল্লাহ!

অতঃপর সেখান থেকে চা বাগান দেখার উদ্দেশ্যে রওনা হই। চা বাগানের কাঁচা পাতার গন্ধ আমাদের মুগ্ধ করে। আরো মুগ্ধ হই সেখানে কাঁচা পাতার চা পান করে। ইতিমধ্যে যোহর ছালাতের সময় হয়ে যায়। ডাকবাংলোর নিকটস্থ মডেল মসজিদে যোহর ও আছরের ছালাত জমা-কছর করি। ছালাত শেষে মুহাম্মাদ আযীযুর রহমান স্যার তাঁর পক্ষ থেকে একটি কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করেন এবং সাথে সাথে বিজয়ীদের নিজের পক্ষ থেকে পুরস্কার প্রদান করেন। কুইজ প্রতিযোগিতা শেষ করে সেখানে দুপুরের খাবার গ্রহণ করি। উল্লেখ্য কেন্দ্রীয় অর্থায়নে যেলা দায়িত্বশীলগণ

দুপুরের খাবার রান্না (স্থানীয় বাবুর্চিদের মাধ্যমে) ও পরিবেশনের সার্বিক দায়িত্ব পালন করেন। তাদের এই ব্যবস্থাপনা ও সহযোগিতা ছিল চোখে পড়ার মত। খাবার গ্রহণের পর আমরা বাংলাবান্ধা জিরো পয়েন্ট অর্থাৎ বাংলাদেশের শেষ সীমানা দেখার উদ্দেশ্যে রওনা হই। সেখান পৌঁছানোর পরে বিজিবি (বর্ডার গার্ড বাংলাদেশ)-এর সহযোগিতায় আমরা সীমান্ত এলাকা ঘুরে দেখলাম।

সেখানে কিছুক্ষণ সময় কাটানোর পরে আমরা চা কারখানা দেখার উদ্দেশ্যে রওনা হই। যেলা দায়িত্বশীল ভাইয়েরা আমাদের ঘুরে দেখালেন কীভাবে সবুজ পাতা থেকে পানযোগ্য চা তৈরি হয়। চা কারখানা পরিদর্শন শেষে আমরা সফরের সর্বশেষ স্থান রক্স মিউজিয়াম দেখার উদ্দেশ্যে রওনা হই। সন্ধ্যা হয়ে যাওয়ায় রক্স মিউজিয়াম দেখা হবে কি-না তা নিয়ে দ্বিধা তৈরি হয়। কেন্দ্রীয় পরিচালক রবীউল ইসলাম ভাই সেখানকার দায়িত্বশীলদের সাথে কথা বলে দেখার আশ্বাস দেন। তবে সেজন্য ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে। এদিকে আমাদের মাগরিবের ছালাত বাকি ছিল। তাই আমরা পঞ্চগড় সদর মসজিদে মাগরিব এবং এশার ছালাত জমা-কছর করে অপেক্ষা করতে থাকি। অবশেষে দেশের একমাত্র পাথরের যাদুঘর রক্স মিউজিয়াম দেখার সৌভাগ্য হল। ফালিল্লাহিল হামদ! আমরা সেখানে প্রবেশ করে দেখতে পাই বিভিন্ন আকৃতি ও বিচিত্র ধরনের পাথর। যেসব পাথরের অনেকগুলোতে খোদাই করা রয়েছে বিভিন্ন নকশা ও লিপি। এছাড়া রয়েছে ১০ রকমের বালি এবং ৮ রকমের মাটির নমুনা। সেখানে প্রাচীনকালে মানুষের ব্যবহার্য বিভিন্ন বস্তুর সংগ্রহও রয়েছে। তবে আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে ৩০০ থেকে ১০০০ বছরের পুরনো এক কাঠের ২টি ডিঙ্গি নৌকা। একটির দৈর্ঘ্য ৩৫ ফুট, অপরটির ২৫ ফুট। এরপর আমরা পঞ্চগড়ের দায়িত্বশীল ভাইদের থেকে বিদায় নিয়ে ফেরার জন্য রওনা হই।

আমাদের তিনটি বাস রাতের অন্ধকারে চলতে থাকে। সারাদিন ঘোরাঘুরির পর ক্লাস্তিতে অধিকাংশ সোনামণি ঘুমিয়ে পড়ে। রাত প্রায় ১১-টায় আমরা দিনাজপুরে দারুস সালাম সালাফিইয়াহ মাদ্রাসায় পৌঁছাই। সেখানে আমরা রাতের খাবার গ্রহণ করি। অতঃপর কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক আবু তাহের মেছবাহ ভাইকে বিদায় জানিয়ে আমরা রাজশাহীর উদ্দেশ্যে যাত্রা করি। বাকি পথটা কাটে ঘুমের ঘোরে। ভোর সাড়ে ছয়টায় আমরা রাজশাহী মারকাযে পৌঁছে যাই। ফালিল্লাহিল হামদ!

সোনামণির কলম

প্রিয় লুৎফর রহমান, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমার লেখাটি চমৎকার। রেল লাইনের ধারে, গ্রাম্য মেঠো পথের পাশে এরকম কত গল্পই না পড়ে থাকে। আমরা চাইলেই সেসব পৌঁছে দিতে পারি শত শত পাঠকের কাছে। আর আল্লাহ চাইলে এরকম পরিবর্তন ঘটতে পারে কত কত মানুষের মনে! লেখাটি ২০ পৃষ্ঠায় ছাপা হল। আর একটা পরামর্শ। অভিধান দেখে নিয়মিত বানান চর্চা কর। তাহলে আব্দুল্লাহর জীবনের মত তোমার লেখায়ও ইতিবাচক পরিবর্তন আসবে ইনশাআল্লাহ।

প্রিয় মাহদী হাসান, মে শ্রেণী, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমার 'হে আল্লাহ' কবিতাটি পেয়েছি। আমাদের পথ দেখানোর জন্য নবী-রাসূল প্রেরণকারী এবং জান্নাত, জাহান্নাম ও পৃথিবীর সৃষ্টিকর্তা করুণাময় আল্লাহর প্রশংসামূলক কবিতাটি ভালো লেগেছে। মনে রেখ, আল্লাহ তোমাকে, আমাকে, আমাদের সবাইকে সৃষ্টি করেছেন। তার উদ্দেশ্যেই আমাদের জীবন পরিচালনা করতে হবে। আর লেখার জন্যও একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকা দরকার। কবিতার ভাব ও ছন্দ নিয়ে আরেকটু ভেবে দেখ। তাহলে কবিতা আরো সুন্দর ও সুমধুর হবে। কলম চালিয়ে যাও। একদিন ছাপা হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। লেখাটি 'যুবসংঘ' ও 'সোনামণি' নওদাপাড়া মারকায কর্তৃক প্রকাশিত মাসিক ইমবি'আছ সম্পাদকের নিকট পাঠানো হয়েছে। খেঁজ নিও।

প্রিয় মুহাম্মাদ মুখলেছুর রহমান, মে শ্রেণী, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমার লেখার মূল বিষয়টি চমৎকার। আসলেই প্রকৃত সত্য না জেনে আমরা অনেক ভুল করি। কিন্তু আমার কিছু প্রশ্ন আছে। বাবা-মা অফিসে গেলে তাদের পাঁচ সন্তান বাসায় থাকে। তারা মাদ্রাসায় যায় না কেন? মাদ্রাসায় গেলে বরং ভালো হত। অনেক কিছু শিখতে পারত। তাহলে আর বড় মাছ দেখে ভয় পেত না। তেমনি বিদ'আতীদেরও মাদ্রাসায় নিয়ে আসতে হবে। আর তাদেরকে 'সোনামণি প্রতিভা' পড়তে দিও। আস্তে আস্তে সঠিক বিষয়টা বুঝতে পারবে। তুমি আবার মাছ খেতে ভয় কর না কিন্তু। আমরা মাছে-ভাতে বাঙ্গালী কি-না!

প্রিয় রহমাতুল্লাহ, ৬ষ্ঠ শ্রেণী, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমার 'মানুষ' লেখাটি পেয়েছি। মানুষের মধ্যে ঈর্ষা ও গর্ব কম-বেশি থাকতে পারে। তবে হিংসা ও অহংকার মোটেই থাকা উচিত নয়। একটা কথা খুব ভালো লেগেছে। অলসতা না করলেই সফলতা আসে। তুমিও লেখাপড়া বা লেখালেখি কোনটাতে অলসতা করবে না। হিংসা ও অহংকার মুক্ত হৃদয়ে নিরলস পরিশ্রম করলে সফলতা একদিন আসবেই ইনশাআল্লাহ। লেখাটি 'যুবসংঘ' ও 'সোনামণি' মারকায কর্তৃক প্রকাশিত মাসিক ইমবি'আছ সম্পাদকের নিকট পাঠানো হয়েছে। খোঁজ নিও।

প্রিয় মুশফিক আহমাদ, ৯ম শ্রেণী, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমার কবিতা 'পুষ্পের ঘ্রাণ' ২২ পৃষ্ঠায় ছাপা হল। আসলে সোনামণি এক ফুটন্ত গোলাপের নাম। তাই এর সুবাসিত ঘ্রাণ সবাইকে মুগ্ধ করে। কিন্তু শুধু মুগ্ধ হয়ে নিজে অনুভব করলে চলবে না। এর সুগন্ধি ছড়িয়ে দিতে হবে সবার মাঝে। কথা, কলম ও সংগঠনের মাধ্যমে।

প্রিয় নাহিদ হাসান, ৮ম শ্রেণী ও হৃদয় ইসলাম, ৭ম শ্রেণী, আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া রাজশাহী! তোমাদের লেখাটি পেয়েছি। তোমরা দু'জন ঘনিষ্ঠ বন্ধু নিশ্চয়? পরস্পর সহযোগিতায় ভালোই লিখেছ। এভাবে সকল ভালো কাজে একে অপরকে সহযোগিতা কর। Student শব্দের বিশ্লেষণ 'সোনামণি প্রতিভা'-তে বিগত কোন এক সংখ্যায় ছাপা হয়েছে। আরেকবার ছাপলে দ্বিগুণ হয়। নতুন লেখা দিও। লেখাটি 'যুবসংঘ' ও 'সোনামণি' মারকায কর্তৃক প্রকাশিত ইমবি'আছ সম্পাদকের নিকট পাঠানো হয়েছে। খোঁজ নিও। আর তোমাদের বন্ধুত্বের গল্প জানিয়ো। অপেক্ষায় রইলাম...।

প্রিয় সুরাইয়া আখতার শারমীন, খামার সাতালা, চিরিরবন্দর, দিনাজপুর! বাবাকে নিয়ে লেখা তোমার সুন্দর কবিতাটি পেয়েছি। বাবা আমাদের জন্য অনেক কষ্ট করেন। মাও তার জীবনের সবটুকু সন্তানের জন্য উজাড় করে দেন। বাবা-মায়ের এই কষ্টের প্রতিদান দেওয়া সম্ভব নয়। তবু যদি তোমার মত সকল সন্তান বুঝত! বাবাকে তুমি কথা দিয়েছ, তাঁর সম্মান সর্বদা বজায় রাখবে। কথাটি মনে থাকে যেন। তোমার কবিতাটি এই সংখ্যায় প্রকাশ করতে পারলেই ভালো লাগত। কিন্তু সম্ভব হল না। একটু ধৈর্য ধর। আগামী সংখ্যায় ঠিক প্রকাশিত হবে ইনশাআল্লাহ। আরো নতুন নতুন লেখা দিও। ধন্যবাদ।

সোনামণি প্রশিক্ষণ

বিশ্বনাথপুর, শিবগঞ্জ, চাঁপাইনবাবগঞ্জ ১লা ফেব্রুয়ারী, বৃহস্পতিবার : অদ্য বেলা ১০-টায় যেলার শিবগঞ্জ থানাধীন আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী মাদ্রাসায় কুইজ প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয়। যেলা 'আন্দোলন'-এর সভাপতি অধ্যাপক শহীদুল করীমের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত উক্ত অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় মেহমান হিসাবে উপস্থিত ছিলেন 'সোনামণি'র কেন্দ্রীয় পরিচালক রবীউল ইসলাম। অন্যান্যের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন যেলা 'আন্দোলন'-এর প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মাদ ইসমাঈল হোসাইন, 'সোনামণি'র পরিচালক আব্দুর রহমান ও অত্র প্রতিষ্ঠানের শিক্ষকমণ্ডলী। অনুষ্ঠান শেষে কেন্দ্রীয় মেহমান বিজয়ীদের হাতে পুরস্কার প্রদান করেন।

মোহনপুর বাজার, রাজশাহী ১লা ফেব্রুয়ারী, বৃহস্পতিবার : অদ্য বেলা ১১-টায় যেলার মোহনপুর থানাধীন দারুল হাদীছ সালাফী মাদরাসায় এক সোনামণি প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়। উপযেলা 'আন্দোলন'-এর সভাপতি আফাযুদ্দীনের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত উক্ত প্রশিক্ষণে কেন্দ্রীয় মেহমান হিসাবে উপস্থিত ছিলেন 'সোনামণি'র কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক আবু রায়হান ও মাহফুয আলী। অন্যান্যের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন যেলা 'আন্দোলন', 'যুবসংঘ' ও 'সোনামণি'র বিভিন্ন পর্যায়ের দায়িত্বশীলবৃন্দ।

নন্দনালপুর, কুমারখালী, কুষ্টিয়া ২রা ফেব্রুয়ারী শুক্রবার : অদ্য বাদ আছর যেলার কুমারখালী উপযেলাধীন সোনামণি আইডিয়াল মাদ্রাসা সংলগ্ন ঈদগাহ ময়দানে এক সোনামণি প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়। যেলা 'সোনামণি'র পরিচালক রেযাউল ইসলামের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত উক্ত প্রশিক্ষণে কেন্দ্রীয় মেহমান হিসাবে উপস্থিত ছিলেন 'সোনামণি'র কেন্দ্রীয় সহ-পরিচালক মুহাম্মাদ মুঈনুল ইসলাম। অন্যান্যের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন যেলা 'আন্দোলন'-এর সভাপতি ডা. মুহাম্মাদ আলী মুর্তযা চৌধুরী। অনুষ্ঠানে কুরআন তেলাওয়াত করে সোনামণি মাহিম হোসাইন ও ইসলামী জাগরণী পরিবেশন করে মুহাম্মাদ আবু হামযা।

জন্ডিস

ডা. আরীফা তাসনীম, হেপাটোলজি বা লিভার বিশেষজ্ঞ
শেখ রাসেল জাতীয় গ্যাস্ট্রোলিভার ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, ঢাকা।

জন্ডিস ইংরেজী শব্দ। এর বাংলা শব্দ ন্যাবারোগ। কামেলা হলুদ রোগও বলা হয়। গ্রীষ্ম বা বর্ষাতেই আমাদের দেশে জন্ডিসের প্রকোপ সবচেয়ে বেশি। বিশেষ করে যেসব জন্ডিস পানিবাহিত ভাইরাসের মাধ্যমে ছড়ায়। চোখের পাতা, শরীর ও প্রস্রাবের রং হলুদ হয়ে যাওয়াকেই আমরা জন্ডিস বুঝি। যুগে যুগে মানুষ এর সাথে পরিচিত। তবে সত্যিকার অর্থে জন্ডিস আসলে কোন রোগ নয়, বরং অনেক রোগের একটা উপসর্গ। রক্তে বিলিরুবিন নামে একটা উপাদান আছে। যেটা বেড়ে গেলে জন্ডিস দেখা দেয়।

বাংলাদেশে জন্ডিসের প্রধান কারণ হচ্ছে ভাইরাল হেপাটাইটিস। যা ছড়াতে পারে নানা কারণে। এর মধ্যে অনিরাপদ রক্ত গ্রহণ, বি ভাইরাসে সংক্রমিত মা থেকে সন্তান, মাদক গ্রহণ, ইত্যাদি। নারী, পুরুষ, শিশু সবাই জন্ডিস হতে পারে। শতকরা ৬০ ভাগ শিশুর জন্মের পর জন্ডিস হয়ে থাকে। শিশুর জন্ডিসের জন্য দায়ী ভাইরাসগুলোর মধ্যে হেপাটাইটিস 'এ' এবং 'ই' ভাইরাস দুটি দূষিত খাবার বা দূষিত পানির মাধ্যমে শিশুর শরীরে ঢোকে।

আপনি যেভাবে বুঝবেন জন্ডিস হয়েছে : জন্ডিসের লক্ষণগুলো খেয়াল করলে সহজেই বুঝা যায়। যেমন : ১. রোগীর মুখে তিক্ত স্বাদ অনুভব করে ২. ক্ষুধাহীনতা থাকে ৩. খাদ্যে অরুচি বিরাজ করে ৪. বমি ভাব হয় ৫. বমি হয় ৬. পি্ত্তবমি হয় ৭. গায়ে জ্বর ভাব থাকে ৮. পেটের ডান দিকে বা বাম দিকে বেদনার অনুভব হয় ৯. চোখের সাদা অংশ হলুদ ভাব হয় ১০. গায়ের রঙ হলুদ বর্ণ হয় ১১. জামা-কাপড় অথবা বিছানায় ঘাম লাগলে তাও কিছুটা হলুদ দেখায় ১২. রক্তস্ফলিতার ভাব থাকে ১৩. প্রস্রাব হলুদ হয়, কখনো কখনো সরিষার তেলের মত হয় ১৪. শিশু বুকুর দুধ পান ছেড়ে দেয় ১৫. শরীর দিন দিন দুর্বল হতে থাকে। অন্যান্য লক্ষণের সাথে শিশুর কপালে আঙুল দিয়ে আলত ভাবে চাপ দিয়ে উঠিয়ে নিন। যদি আঙুল উঠানোর পরে স্ক্রিন হলুদে দেখায় তবে বুঝতে হবে জন্ডিস হয়েছে। তখন প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

জন্ডিস হলে করণীয় :

১. জন্ডিসের লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
২. বিশ্রামে থাকুন। তবে ঘরের ভেতর হালকা কাজ বা চলাফেরায় সমস্যা নেই সমস্যা নেই।
৩. পর্যাপ্ত পানি, ডাবের পানি, তরলজাতীয় খাবার খান।
৪. তেল ও চর্বিজাতীয় খাবার বা দোকান থেকে আনা ফাস্ট ফুড না খাওয়াই ভালো।
৫. চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া যেকোনো ওষুধ পরিহার করুন। বিশেষ করে হারবাল, কবিরাজি ওষুধ গ্রহণ, ঝাড়ানো ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন। এতে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে।
৬. প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে হেপাটাইটিস 'বি' ও হেপাটাইটিস 'সি' ভাইরাসের চিকিৎসা ও টিকা নিন।

প্রতিরোধে সচেতনতা : কিছু সচেতনতা অবলম্বন করলে জন্ডিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। যেমন :

১. নিরাপদ বিশুদ্ধ পানি ও খাবার খান।
২. হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের টিকা নিন।
৩. মদপান থেকে বিরত থাকুন।
৪. লিভারের চর্বি নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
৫. আপনার পরিবারে লিভারের রোগী থাকলে আপনিও লিভার বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

‘কুরআন তেলাওয়াত করতে দেখে বোকা হয়ে যেও না। কারণ তখন আমরা কেবল শব্দগুলো উচ্চারণ করি। বরং তার দিকে লক্ষ্য কর যে কুরআন অনুযায়ী আমল করে’।

-ওমর (রা.)

ভাষা শিক্ষা

সারোয়ার মেছবাহ
পরিচালক, সোনামণি রাজশাহী-পূর্ব।

প্রিয় সোনামণিরা! আমরা দীর্ঘ দিন আরবী, বাংলা ও ইংরেজী ভাষার প্রাথমিক ব্যাকরণ শিখছিলাম। এখন থেকে আমরা নতুন কৌশলে কেবল আরবী ভাষা নিয়ে আলোচনা করব। যাতে এই ভাষাটি আমরা ভালোভাবে শিখতে পারি।

প্রথমে তোমরা নিচের শব্দার্থগুলো মুখস্থ কর। এরপরে নিচের কয়েদাগুলো বুঝে নেওয়ার চেষ্টা কর। খেয়াল রাখবে শব্দার্থ মুখস্থের সময় বাংলা থেকে আরবী মুখস্থ করবে, আরবী থেকে বাংলা নয়।

বাংলা	আরবী	বাংলা	আরবী
একটি কিতাব বা বই	كِتَابٌ	একটি কলম	قَلَمٌ
একটি বাস্তু	صُنْدُوقٌ	একটি মসজিদ	مَسْجِدٌ
একটি দ্বীন বা ধর্ম	دِينٌ	একটি মাদ্রাসা বা স্কুল	مَدْرَسَةٌ

কয়েদা-১ : নাম বুঝায় এমন আরবী শব্দের শেষে সবসময় দুই পেশ হয়।

কয়েদা-২ : শব্দের শেষে 'দুই পেশ' (ة) থাকলে একটি ও 'আলিফ নুন' (ان) থাকলে দু'টি বুঝায়।

এবার নিচের ছকে উপরের শব্দগুলোর দ্বিবিচনের পরিবর্তন খেয়াল কর।

বাংলা	আরবী	বাংলা	আরবী
দু'টি কিতাব বা বই	كِتَابَانِ	দু'টি কলম	قَلَمَانِ
দু'টি বাস্তু	صُنْدُوقَانِ	দু'টি মসজিদ	مَسْجِدَانِ
দু'টি দ্বীন বা ধর্ম	دِينَانِ	দু'টি মাদ্রাসা বা স্কুল	مَدْرَسَتَانِ

আশাকরি তোমরা পরিবর্তনের ধরনটি বুঝতে পেরেছ। এভাবে অন্য শব্দ দিয়ে দ্বিবিচন তৈরি করে তোমাদের শিক্ষকদের দেখাও।

দো'আর আদব

১. দো'আর শুরুতে আল্লাহর প্রশংসা করা ও রাসূলুল্লাহ (ছা.)-এর উপর দরুদ পাঠ করা।
২. কাকুতি-মিনতি সহকারে ও নিচু স্বরে দো'আ করা। সম্ভব হলে চোখের পানি ফেলা।
৩. ভয় ও আশা সহকারে আন্তরিকভাবে দো'আ করা।
৪. দো'আর সময় একাকী আল্লাহর কাছে নিজের চাহিদা পেশ করা।
৫. দু'হাত উঁচু করলে হাতের তালু একত্রিত করে চেহারার সামনে রাখা।
৬. দো'আ শেষে পুনরায় আল্লাহর প্রশংসা ও রাসূলের উপর দরুদ পাঠ করা।
৭. দো'আ শেষে মুখে হাত মাসাহ না করে স্বাভাবিকভাবে ছেড়ে দেয়া।
৮. দো'আ কবুলের জন্য তাড়াহুড়া না করা।

তুমি সততার সবক পড়,
ন্যায়পরায়ণতার সবক পড়,
সাহসিকতার সবক পড়,
তোমাকে দুনিয়ার নেতৃত্বের
জন্য বেছে নেওয়া হবে।

কুইজ

১. মির্জাপুর শাহী মসজিদ কোন শাসকের শাসনামলে নির্মিত?

উ:

২. রাসূলুল্লাহ (ছা.) কখন কথা বলা অপসন্দ করতেন?

উ:

৩. বাদামী ডিমের দাম বেশি হওয়ার কারণ কী?

উ:

৪. কার উপনাম ছিল আবু উমায়ের?

উ:

৫. ঈসা (আ.)-এর সময়ের আরেকজন নবীর নাম লেখ।

উ:

এ অংশটি কেটে পাঠাতে হবে।

□ কুইজপত্র জমা দেয়ার শেষ তারিখ :
আগামী ১৫ই এপ্রিল ২০২৪।

গত সংখ্যার কুইজের সঠিক উত্তর

(১) অপারণ করা, অক্ষম করা (২)
দুর্বলদের দো'আ, ছলাত ও ইখলাছের
মাধ্যমে (৩) ভোরবেলার কাজের জন্য
(৪) গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হতে পারে (৫) যে
ব্যক্তি মানুষের প্রতি অনুগ্রহ করে না।

গত সংখ্যার কুইজ বিজয়ীদের নাম

১ম স্থান : খাজা খাতুন, ৫ম শ্রেণী

আল-মারকায়ুল ইসলামী আস-সালাফী
(বালিকা শাখা), নওদাপাড়া, রাজশাহী।

২য় স্থান : মাহদিয়া তাসনীম, ৫ম শ্রেণী

আল-মারকায়ুল ইসলামী আস-সালাফী
(বালিকা শাখা), নওদাপাড়া, রাজশাহী।

৩য় স্থান : রবীউল ইসলাম, মজব

আল-মারকায়ুল ইসলামী আস-সালাফী
নওদাপাড়া, রাজশাহী।

বিশেষ : মিনহাজুল ইসলাম, ৪র্থ শ্রেণী
বুড়িচং সালাফিয়া মাদ্রাসা, কুমিল্লা।

*।তাবলীগী ইজতেমা উপলক্ষ্যে একটি
বিশেষ পুরস্কার দেওয়া হল।*

উত্তর পাঠানোর ঠিকানা

সম্পাদক

সোনামণি প্রতিভা

নওদাপাড়া, সপুরা, রাজশাহী।

মোবাইল নং : ০১৭১৫-৭১৫১৪৩

নাম :

প্রতিষ্ঠান :

শ্রেণী:

ঠিকানা:

মোবাইল:

সোনামণির ১০টি গুণাবলী

○ জামা'আতের সাথে আউয়াল ওয়াক্তে
ছলাত আদায় করা।

○ দৈনিক বাদ ফজর কমপক্ষে ১৫ মিনিট
কুরআন তেলাওয়াত, নিয়মিত পাঠ্যপুস্তক
অধ্যয়ন ও দ্বীনিয়াত শিক্ষা করা।

○ পিতা-মাতা, শিক্ষক-মুরব্বী, পরিচিত-
অপরিচিত সকল মুসলমানকে সালাম দেওয়া
ও মুছাফাহা করা এবং মুসলিম-অমুসলিম
সকলের সাথে হাসিমুখে কুশল বিনিময় করা।

○ ছোটদের স্নেহ ও বড়দের সম্মান করা
এবং আত্মীয়-স্বজন ও পাড়া-প্রতিবেশীর সাথে
সুন্দর ব্যবহার করা।

○ সদা সত্য কথা বলা, সর্বদা ওয়াদা পালন
করা ও আমানত রক্ষা করা।

○ যে কোন শুভ কাজ 'বিসমিল্লা-হ' বলে
শুরু করা ও 'আলহামদুলিল্লা-হ' বলে শেষ
করা।

○ মিসওয়াক সহ ওয়ূ করে ঘুমানো ও ঘুম
থেকে উঠে ভালভাবে মিসওয়াক সহ ওয়ূ করা
এবং প্রত্যহ সকালে উন্মুক্ত বায়ু সেবন ও
হালকা ব্যায়ামের মাধ্যমে স্বাস্থ্যবান হওয়া।

○ সেবা, ভালোবাসা ও আনুগত্যের মাধ্যমে
নিজেকে আদর্শবান হিসাবে গড়ে তোলা।

○ বৃথা তর্ক, ঝগড়া-মারামারি এবং রেডিও-
টিভির বাজে অনুষ্ঠান ও অসৎ সঙ্গ এড়িয়ে
চলা।

○ পরস্পরকে হক ও ধৈর্যের উপদেশ
দেওয়া এবং সংকাজে উদ্বুদ্ধ করা।

ছোট্ট সোনামণিদের জন্য সদ্য প্রকাশিত বর্ণমালা সিরিজ



অর্ডার করুন

☎ ০১৭৭০-৮০০৯০০

www.hadeethfoundationbd.com



হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ

নওদাপাড়া (আম চত্বর), রাজশাহী। সোনাইল : ০১৮৩৫-৪২৩৪১০

রাসূলুল্লাহ (ছাঃ) বলেন, 'কালোজিরা মৃত্যু ব্যতীত
সকল রোগের ঔষধ' (বুখারী হা/৫৬৮৭)।

২০০ মি.লি

মূল্য : ৬০০ টাকা

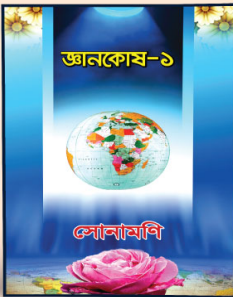


খাটি মধু ও কালোজিরার তেল

অর্ডার করুন

০১৭৪০-৯৯৯৩২৮

প্রস্তুতকারক : লাবীব বিন হাফেয আব্দুল কাহূহার
গাছবাড়ী উত্তর পাড়া, পোঃ রঘুনাথপুর, কালিয়াকৈর, গাঘীপুর



যোগাযোগ

আল-মারকামুল ইসলামী আস-সালাফী

(২য় তলা) নওদাপাড়া (আম চত্বর)

পোঃ সপুরা, রাজশাহী-৬২০৩

সোনামণি কেন্দ্রীয় অফিস :

০১৭৫-৭১৫১৪৩

অর্ডার করুন

☎ ০১৭০৯-৭৯৬৪২৪

(বিকাশ)

বই দু'টিতে অতি সহজ-সাবলীল ভাষায় ইসলামী আত্মদা, আমল ও সাধারণ জ্ঞান বিষয়ক মৌলিক গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নোত্তরের সন্নিবেশ ঘটানো হয়েছে, যা সোনামণিদের বিত্তজ্ঞ ধর্মীয় জ্ঞানকে সমৃদ্ধ করবে ইনশাআল্লাহ।



৬৪ তম সংখ্যা



মার্চ-এপ্রিল



মূল্য : ২০/-

হাদীছ ফাউন্ডেশন শিক্ষা বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত পাঠ্য বই সমূহ

শিশু শ্রেণীর বই সমূহ



তৃতীয় শ্রেণীর বই সমূহ



প্রথম শ্রেণীর বই সমূহ



অন্যান্য শ্রেণীর বই সমূহ



দ্বিতীয় শ্রেণীর বই সমূহ



বৈশিষ্ট্য সমূহ

- পবিত্র কুরআন ও ছহীহ হাদীছের আলোকে মুহাদ্দিস্বীনে কেরামের মাসলাক অনুসরণে রচিত।
- শিরক-বিদ'আতমুক্ত নির্ভেজাল তাওহীদী আক্বীদা পুস্তক বিষয়বস্তুর অবতারণা।
- ইসলামের মৌলিক বিষয়গুলো দ্বিনিয়াত আকারে ও সাবলীল ভাষায় দলীলভিত্তিক উপস্থাপন।
- কোমলমতি শিশুদের মনন বিকাশ ও সহজে বোঝার জন্য ধর্মীয় ভাব বজায় রেখে প্রাণী মুক্ত ছবি সংযোজন।
- সকল বিষয়ে ইসলামী চেতনাকে সর্বোচ্চ অধিকার।

অর্ডার করুন

৩ ০১৭৭০-৮০০৯০০

www.hadeethfoundationbd.com



হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ

নওদাপাড়া (আম চত্বর), রাজশাহী। মোবাইল : ০১৮৩৫-৪২৩৪১০