সুসন্তান গড়ার দিকদর্শন

সিরিজ ৭

সুস্থ দেহ, সবল সন্তান



আমজাদ হুসাইন ভুঁইয়া

amzadinsight

সুসন্তান গড়ার দিকদর্শন · সিরিজ ৭

সুস্থ দেহ, সবল সন্তান

সন্তানের শারীরিক যত্ন ও সুরক্ষার ইসলামি নির্দেশনা

মা-বাবা, অভিভাবক ও শিক্ষকদের জন্য

আমজাদ হুসাইন ভুঁইয়া

amzadinsight

www.amzadinsight.com

সূচিপত্র

ভূমিকা ৬

প্রথম পর্ব: সুস্থ দেহের পরিচর্যা

ভরণপোষণ: সুস্থতার প্রথম শর্ত ১০

খাবার, পানীয় আর ঘুমের সুন্নাহ ১৩

রোগ থেকে সুরক্ষা, রোগের চিকিৎসা ১৬

মাঠে-ময়দানে ২০

কষ্টসহিষ্ণু, দৃঢ় জীবন ২৩

ঘরের দুর্ঘটনা থেকে সুরক্ষা ২৭

দ্বিতীয় পর্ব: চার বিপদ থেকে সুরক্ষা

ধোঁয়ার ফাঁদ ৩৩

গোপন অভ্যাসের শিকল ৩৯

নেশার অন্ধকার ৪৫

অশ্লীলতার সর্বনাশ ৫২

শেষ কথা ৫৯

পাঠকের প্রতি ৬০

ভূমিকা

রাতে হঠাৎ সন্তানের গায়ে জ্বর। মা সারা রাত জলপট্টি দিচ্ছেন, বাবা ওষুধের দোকান খুঁজতে বেরিয়েছেন। সকালে জ্বর নামলে দুজনের মুখে যে স্বস্তির হাসি, তা পৃথিবীর কোনো সম্পদের সঙ্গে তুলনা হয় না। সন্তানের সুস্থতা মা-বাবার কাছে এমনই এক নেয়ামত।

কিন্তু সুস্থতা শুধু রোগ না থাকা নয়। শক্ত পেশি, প্রাণবন্ত শরীর, কষ্ট সহ্যের ক্ষমতা আর ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে মুক্ত জীবন, এসব মিলেই প্রকৃত সুস্থতা। ইসলাম তাই সন্তানের শরীরের যত্নকে মা-বাবার একটি বড় দায়িত্ব বানিয়েছে: হালাল আর পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা, খাওয়া-ঘুমের সুন্নাহ, রোগের চিকিৎসা, খেলাধুলা, আর সবচেয়ে বড় কথা, যেসব অভ্যাস শরীর আর আত্মাকে একসঙ্গে ধ্বংস করে, সেগুলো থেকে সন্তানকে রক্ষা করা।

আজকের সন্তানেরা এমন এক সময়ে বড় হচ্ছে, যখন খেলার মাঠ কমছে, ফাস্টফুড বাড়ছে, আর ধূমপান, ভেপ, মাদক আর অশ্লীলতা কিশোরদের হাতের নাগালে চলে এসেছে। এই সময়ে সন্তানের শারীরিক প্রতিপালন আগের যে কোনো সময়ের চেয়ে বেশি মনোযোগ দাবি করে।

বইটি "সুসন্তান গড়ার দিকদর্শন" সিরিজের সপ্তম বই। প্রথম পর্বে আছে সুস্থ দেহের পরিচর্যা: ভরণপোষণ, খাবার-পানীয় আর ঘুম, রোগ থেকে সুরক্ষা, খেলাধুলা, কষ্টসহিষ্ণুতা আর ঘরের দুর্ঘটনা। দ্বিতীয় পর্বে আছে চারটি বড় বিপদ: ধূমপান, গোপন অভ্যাস, মাদক আর অশ্লীলতা, এবং এগুলো থেকে সন্তানকে রক্ষার পথ।

এই সিরিজের চিন্তার ভিত্তি গড়ে উঠেছে শাইখ আবদুল্লাহ নাসিহ উলওয়ান রহিমাহুল্লাহর প্রসিদ্ধ গ্রন্থ «তারবিয়াতুল আওলাদ ফিল ইসলাম»-এর আলোকে। তবে এটি সেই বইয়ের অনুবাদ নয়। আলোচনা সাজানো হয়েছে নিজের মতো করে, আজকের বাংলাদেশি পরিবারের বাস্তবতা মাথায় রেখে। তাই এই বইয়ের উপস্থাপনা,

ব্যাখ্যা আর সমকালীন সংযোজনের সব দায় সম্পূর্ণভাবে বর্তমান লেখকের, মূল গ্রন্থের সম্মানিত লেখকের নয়।

আমজাদ হুসাইন ভুঁইয়া

amzadinsight

প্রথম পর্ব

সুস্থ দেহের পরিচর্যা

ভরণপোষণ, খাবার-পানীয় আর ঘুমের সুন্নাহ, রোগ থেকে সুরক্ষা,
খেলাধুলা, কষ্টসহিষ্ণুতা আর ঘরের দুর্ঘটনা

amzadinsight

amzadinsight

১

অধ্যায়

ভরণপোষণ: সুস্থতার প্রথম শর্ত

> *পরিবারের মুখে তুলে দেওয়া প্রতিটি লোকমা আল্লাহর কাছে সবচেয়ে বড় সদকার একটি।*

ইসলাম মা-বাবা আর শিক্ষকদের ওপর যেসব বড় দায়িত্ব অর্পণ করেছে, তার একটি শারীরিক প্রতিপালনের দায়িত্ব, যাতে সন্তানেরা সবচেয়ে উত্তম শক্তি, সুস্থ শরীর, স্বাস্থ্য, প্রাণশক্তি আর কর্মচাঞ্চল্য নিয়ে বড় হয়। হে অভিভাবকগণ, এখন আমরা দেখব ইসলাম সন্তানের শারীরিক প্রতিপালনে কী বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি দিয়েছে, যাতে আপনারা আপনাদের ওপর অর্পিত আমানতের গুরুত্ব আর আল্লাহর দেওয়া দায়িত্বের রূপরেখা জানতে পারেন।

পরিবার আর সন্তানের ভরণপোষণ ওয়াজিব

আল্লাহ বলেন, "সন্তানের বাবার ওপর দায়িত্ব হলো ন্যায়সংগতভাবে তাদের খাবার ও পোশাকের ব্যবস্থা করা।" (সূরা বাকারা, আয়াত ২৩৩)

মুসলিমে বর্ণিত, রাসুল ﷺ বলেছেন, "একটি দিনার তুমি আল্লাহর পথে খরচ করলে, একটি দিনার কোনো দাস মুক্ত করতে খরচ করলে, একটি দিনার কোনো মিসকিনকে সদকা দিলে, আর একটি দিনার নিজের পরিবারের জন্য খরচ করলে, এর মধ্যে সবচেয়ে বড় প্রতিদান সেই দিনারের, যা তুমি পরিবারের জন্য খরচ করেছ।"

পরিবারের জন্য উদারভাবে খরচ করায় বাবার জন্য যখন এত প্রতিদান, তখন সামর্থ্য থাকার পরও যে কৃপণতা করে আর পরিবার-সন্তানের ব্যাপারে সংকীর্ণতা দেখায়, তার ওপর পাপ আর গুনাহ বর্তায়। শুনুন রাসুল ﷺ সেই ব্যক্তি সম্পর্কে কী বলেছেন, যে পরিবার আর সন্তানের খরচে অবহেলা করে। আবু দাউদ প্রমুখ বর্ণনা করেছেন, "যার ভরণপোষণ কারও দায়িত্বে, তাকে নষ্ট করাই কোনো মানুষের পাপী হওয়ার জন্য যথেষ্ট।" মুসলিমের বর্ণনায়, "যার খাবারের দায়িত্ব কারও ওপর, তার খাবার আটকে রাখাই কোনো মানুষের পাপী হওয়ার জন্য যথেষ্ট।"

পরিবার আর সন্তানদের জন্য খরচের অন্তর্ভুক্ত হলো বাবা কর্তৃক পরিবারের জন্য ভালো খাবার, ভালো বাসস্থান আর ভালো পোশাকের ব্যবস্থা করা, যাতে তাদের শরীর অসুখে না পড়ে, আর তারা রোগব্যাধি থেকে নিরাপদ থাকে।

দামি নয়, সঠিক খাবার

ভালো খাবার মানে দামি খাবার নয়। ডাল, ভাত, শাকসবজি, মৌসুমি ফল, ডিম আর দুধ, এগুলোই একটি শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য যথেষ্ট। বরং আজকের অনেক সচ্ছল পরিবারে সমস্যা হলো উল্টো: চিপস, কোমল পানীয়, প্যাকেটজাত খাবার আর ফাস্টফুডে সন্তানের পেট ভরে, কিন্তু শরীর পুষ্টি পায় না। ভরণপোষণের দায়িত্ব তাই শুধু টাকা খরচের নয়, সচেতনভাবে সঠিক খাবার বেছে নেওয়ারও।

amzadinsight

পুরো বইটি পড়তে চান?

এই অংশে আপনি পড়লেন বইয়ের শুরুটুকু। সামনে আছে খাবার আর ঘুমের সুন্নাহ, রোগের চিকিৎসা, খেলাধুলা, কষ্টসহিষ্ণুতা, ঘরের দুর্ঘটনা, আর ধূমপান, মাদক, গোপন অভ্যাস ও অশ্লীলতা থেকে সুরক্ষা।

amzadinsight

www.amzadinsight.com