আহার
ও
আত্মশুদ্ধি

আহার ও আত্মশুদ্ধি

ফাহমিদা রহমান
ডা. তাহমিনা নওরীন

IFFAH
PUBLICATIONS

প্রকাশকের কথা

মানুষের অস্তিত্ব কেবল রক্ত-মাংসের দেহের মাঝে সীমাবদ্ধ নয়; বরং দেহ, মন ও রূহের এক অপূর্ব সমন্বয়েই তার পূর্ণতা। এই তিনের মেলবন্ধনে খাদ্যের ভূমিকা যে কতটা সুদূরপ্রসারী—সেই শাশ্বত সত্যটিই আধুনিক ও তাত্ত্বিক আঙ্গিকে মূর্ত হয়ে উঠেছে আমাদের নতুন নিবেদন 'আহার ও আত্মশুদ্ধি' গ্রন্থে। পাণ্ডুলিপিটি আদ্যোপান্ত পাঠ শেষে আমাদের মনে হয়েছে, এটি কেবল খাদ্যসংক্রান্ত প্রথাগত কোনো আলোচনা নয়, বরং মানুষের সামগ্রিক সত্তার এক গভীর অনুসন্ধান। লেখকদ্বয় এখানে আবেগনির্ভর বক্তব্যের ঊর্ধ্বে গিয়ে ওহি, যুক্তি ও আধুনিক বিজ্ঞানের নিরিখে বিষয়গুলোকে অত্যন্ত নিপুণভাবে বিশ্লেষণ করেছেন।

গ্রন্থের সূচনালগ্নেই মানুষকে 'আশরাফুল মাখলুকাত' হিসেবে তার মর্যাদা ও দায়িত্বের কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে লেখকদ্বয় দেখিয়েছেন যে, উদ্ভিদ ও হালাল উৎস থেকে খাদ্য গ্রহণ কেবল জৈবিক ক্ষুধা নিবারণ নয়, বরং এর সাথে জড়িয়ে আছে নৈতিকতা, নিয়ত ও স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতার সুগভীর শিক্ষা। বইটির একটি বিশেষ সৌন্দর্য হলো এর ভারসাম্যপূর্ণ আলোচনা—যেখানে বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিগুণ ও শারীরিক উপকারিতার পাশাপাশি সেগুলোকে ইবাদতের নিয়তের সঙ্গে যুক্ত করার আধ্যাত্মিক দিকটি চমৎকারভাবে ফুটে উঠেছে। লেখকদ্বয় অত্যন্ত দক্ষতার সাথে বুঝিয়েছেন যে, খাদ্য গ্রহণ যখন সুন্নাহর অনুগামী হয়, তখন তা কেবল দেহের পুষ্টিই জোগায় না, বরং রূহের তৃপ্তি ও সওয়াবের মাধ্যম হয়ে ওঠে।

এছাড়া রূহ বা আত্মার প্রকৃতি নিয়ে সমকালীন বিজ্ঞানের বিভিন্ন অনুমান ও তত্ত্বের ব্যবচ্ছেদ পাঠককে এক নির্মোহ দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করবে। বিশেষ করে, ইবাদতের বিধানগুলোকে 'তাআব্বুদি' বা পরীক্ষামূলক আনুগত্য হিসেবে ব্যাখ্যা করার মাধ্যমে লেখকদ্বয় বইটিকে সাধারণ কোনো স্বাস্থ্যবিষয়ক গ্রন্থ থেকে উন্নত করে একটি ঈমানি চেতনা জাগ্রত করার দলিলে রূপান্তর করেছেন। তারা স্পষ্ট করেছেন যে, হালাল খাদ্য কীভাবে আত্মাকে আলোকিত করে এবং অন্তরের নেতিবাচক শক্তি দূর করে আত্মশুদ্ধির পথ প্রশস্ত করে। একজন প্রকাশক হিসেবে আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সচেতন নিয়ত, হালাল উপার্জন এবং সুন্নাহসম্মত জীবনপদ্ধতির যে মূল স্তম্ভগুলোর ওপর দাঁড়িয়ে লেখকদ্বয় এই সুস্থ ও পরিশুদ্ধ জীবনের দিকনির্দেশনা দিয়েছেন, তা প্রতিটি চিন্তাশীল পাঠকের হৃদয়ে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলবে।

আমরা অত্যন্ত যত্ন ও নিষ্ঠার সাথে বইটির মুদ্রণ ও প্রকাশনা নিশ্চিত করেছি। আশা করি, 'আহার ও আত্মশুদ্ধি' গ্রন্থটি আমাদের ব্যক্তিগত জীবন ও পারিবারিক খাদ্যসংস্কৃতিতে এক ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে এবং পাঠকের আত্মিক সাধনায় এক অনন্য দিশারী হিসেবে গণ্য হবে।

বিনীত

আজমিন আক্তার ইভা
info.iffah@gmail.com
পবা, রাজশাহী
১৩/০২/২৬

সূচিপত্র

প্রকাশকের কথা	৬
লেখিকার কথা	৯
১. মানবশরীর ও রুহ	১১
২. মানবদেহ ও রুহের সংযোগসেতু : আহার	১৫
৩. পাখির গোশত	১৮
৪. গরুর গোশত	৩১
৫. উটের গোশত	৪১
৬. দুম্বার গোশত	৪৭
৭. ভেড়ার গোশত	৫১
৮. ছাগলের গোশত	৫৬
৯. হারাম বা নিষিদ্ধ পশুর গোশত	৬২
১০. পশুর গোশত ও নিরামিষভোজীদের প্রশ্ন	৬৫
১১. পশুর গোশত : ভাবনা ও উপলব্ধি	৬৯
১২. মাছ	৭২
১৩. ফলমূল	৮৪
১৪. খেজুর	৮৬
১৫. ডালিম ও আঙুর	৯৩
১৬. শপথের ফল : ত্বীন ও যয়তুন	৯৯
১৭. নিষিদ্ধ ফল	১০৫
১৮. শস্য ও উদ্ভিদ	১১৪
১৯. পানি	১২৪
২০. উৎকৃষ্ট খাবার	১২৯

লেখিকার কথা

শুরুতেই মহান আল্লাহর দরবারে শুকরিয়া জ্ঞাপন করছি। তাঁর মহিমা ঘোষণা করছি এবং তাঁর পবিত্রতা বর্ণনা করছি, আলহামদুলিল্লাহি রব্বিল আলামিন। দরুদ ও সালাম পেশ করছি মানবতার মুক্তির দূত, রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর প্রতি।

আমি আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার এক নগণ্য বান্দা। মহান রবের বিশেষ অনুগ্রহ ও কুদরত দ্বারা আচ্ছাদিত না হলে, মানবদেহ ও রুহের সম্পর্কের মতো এমন গূঢ় বিষয়ে কলম ধরা আমার পক্ষে কখনোই সম্ভব ছিল না।

শৈশব থেকেই ইচ্ছা ছিল কল্যাণকর কিছু লেখার, যা আমার জন্য সাদকায়ে জারিয়া হবে। বিভিন্ন সময় চেষ্টা করলেও বই প্রকাশ করার মতো পর্যায়ে পৌঁছাতে পারিনি। তবে সম্প্রতি আল্লাহর অশেষ করুণায় ডা. তাহমিনা নওরীন আপুর লেখা দুটি বই 'হিজামা : একটি অবহেলিত সুন্নাহ' ও 'রুকইয়াহ কুরআন'-এ কাজ করার সুযোগ হয়, আলহামদুলিল্লাহ।

এ বছর রমজানের পরে, শাওয়াল মাসের প্রথম রজনীতে ডা. তাহমিনা নওরীন আপু 'আহার ও আত্মশুদ্ধি' বইয়ের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় নিয়ে আমার সাথে আলাপ করেন। তিনি ইতেকাফরত অবস্থায় কুরআনে বর্ণিত খাবারসমূহ নিয়ে একাধিকবার স্বপ্ন দেখার কথা আমাকে জানান এবং বিষয়টি বই আকারে তুলে ধরার পরামর্শ দেন। আল্লাহর অসীম করুণায় বইটি আমি লিখলেও, এর পেছনের মূল অনুপ্রেরণা ও চিন্তার খোরাক এসেছিল শ্রদ্ধেয় ডা. তাহমিনা আপুর কাছ থেকে। আল্লাহ আমাদের দুজনের এই প্রচেষ্টাকে কবুল করুন।

'আহার ও আত্মশুদ্ধি' বইটিতে কুরআন ও হাদিসে উল্লিখিত হালাল খাবারগুলোর পুষ্টিমান নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। আল্লাহর সুন্নাহ হলো, যেকোনো নিয়ামতের সাথেই তিনি আমাদের জন্য নিদর্শন রাখেন। তাই প্রতিটি

খাবারের সাথে সম্পর্কিত কিছু ঘটনাও এই বইতে উঠে এসেছে। খাবারের সম্পর্ক শুধু আমাদের শরীরের সাথে নয়, বরং আমাদের রুহ বা আত্মার সাথেও এর একটি গভীর যোগসূত্র আছে। বইয়ে উল্লিখিত ঘটনা ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপটগুলো গভীরভাবে উপলব্ধি করলে বিষয়টি পাঠকের কাছে স্পষ্ট হবে ইনশাআল্লাহ।

নিষিদ্ধ ফল ভক্ষণের মাধ্যমে মানব আগমনের সূচনা, পাখির গোশতের আলোচনায় বনি ইসরাঈলের মান্না ও সালওয়ার ঘটনা, গরুর গোশতের প্রসঙ্গে বনি ইসরাঈল জাতির হঠকারিতা, উটের গোশতের সাথে সামুদ জাতির ধৃষ্টতার ইতিহাস, হজরত ইব্রাহিম (আ.)-এর আত্মত্যাগের পুরস্কার হিসেবে দুম্বা কুরবানি হওয়ার ঘটনা, হজরত ইউনুস (আ.)-এর মাছের পেটে গিয়েও আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুলের নজির, সাতটি গমের শিষকে কেন্দ্র করে হজরত ইউসুফ (আ.)-এর কূপ থেকে রাজপ্রাসাদে পৌঁছানোর কাহিনী এবং হজরত মূসা (আ.)-এর নিঃস্ব অবস্থা থেকে রিজিকপ্রাপ্ত হওয়ার ঘটনা, এই সবকিছুর মধ্যেই আমাদের জন্য রয়েছে শিক্ষা ও নিদর্শন।

'আহার ও আত্মশুদ্ধি' বইটি মূলত শরীর ও আত্মার সমন্বিত পরিশুদ্ধির পথ বাতলে দেয়। এখানে দেখানো হয়েছে, কীভাবে সুষম ও হালাল আহার শুধু দেহকেই পুষ্ট করে না, বরং মনকে প্রশান্তি দেয় এবং আত্মাকে করে বিমল। পরিমিত খাদ্যাভ্যাস, সংযম এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলনের মাধ্যমে মানুষ তার ভেতরের অশান্তি দূর করে কীভাবে শান্ত ও ভারসাম্যপূর্ণ জীবন লাভ করতে পারে, বইটির আলোচনা এই বিষয়কেই কেন্দ্র করে আবর্তিত হয়েছে।

আহার ও আত্মশুদ্ধির এই গল্পগুলো আমাদের জন্য তৃপ্তিদায়ক হোক এবং মহান আল্লাহর সন্তুষ্টি ও অনন্ত জীবনের সার্থকতা লাভের মাধ্যম হোক, এটাই প্রত্যাশা।

১. মানবশরীর ও রুহ

অসীম জ্ঞানের অধিকারী মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা মহাকালের একপর্যায়ে সিদ্ধান্ত নিলেন, তিনি মহাবিশ্ব সৃষ্টি করবেন। মহান রব যখনই কোনো কিছুর অস্তিত্ব চাইলেন, তখনই তা বাস্তবে রূপ নিল। তিনি একে একে সৃষ্টি করলেন আরশ, পানি ও কলম। 'সম্ভাবনার জগৎ' থেকে তিনি এসব বস্তুকে 'বাস্তবতার জগতে' এক বিশেষ রূপ দান করলেন। 'আরশ', 'পানি' কিংবা 'কলম', শব্দগুলোর আভিধানিক অর্থ আমাদের জানা থাকলেও সৃষ্টির শুরুতে আল্লাহর সেই আরশ বা কলম আসলে কেমন ছিল, তা আমাদের কল্পনার অতীত।

তিনি যখন কলমকে নির্দেশ দিলেন, 'তুমি লেখো।' কলম তখন আরজ করল, 'হে আমার রব! আমি কী লিখব?'

আল্লাহ বললেন, 'সময়ের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত যা কিছু ঘটবে, সব লেখো।'

সৃষ্টিজগতের এই বিশাল আয়োজনে আল্লাহ তাআলা নূর থেকে সৃষ্টি করলেন তাঁর ফেরেশতাদের এবং আগুন থেকে সৃষ্টি করলেন জিন জাতি। এরপর সময়ের এক বিশেষ ক্রান্তিলগ্নে তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন, মাটি থেকে সৃষ্টি করবেন 'মানুষ', যারা হবে স্বাধীন ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন।

কুরআনে এরশাদ হয়েছে,

وَ اِذۡ قَالَ رَبُّكَ لِلۡمَلٰٓئِكَةِ اِنِّیۡ جَاعِلٌ فِی الۡاَرۡضِ خَلِیۡفَةً ؕ

অর্থ: আর স্মরণ করো, যখন তোমার প্রতিপালক ফেরেশতাদের বললেন, 'আমি পৃথিবীতে একজন খলিফা (প্রতিনিধি) সৃষ্টি করতে যাচ্ছি'।[১]

মাটি দিয়ে মানুষের অবয়ব বা কাঠামো তৈরি করার পর মহান আল্লাহ সেই দেহে তাঁর পক্ষ থেকে 'রুহ' ফুঁকে দিলেন।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

فَاِذَا سَوَّیۡتُهٗ وَ نَفَخۡتُ فِیۡهِ مِنۡ رُّوۡحِیۡ فَقَعُوۡا لَهٗ سٰجِدِیۡنَ

অর্থ: 'অতঃপর যখন আমি তাকে সুগঠিত করলাম এবং তার মধ্যে আমার রুহ ফুঁকে দিলাম, তখন তোমরা তার সম্মানে সিজদায় লুটিয়ে পড়ো।'[২]

দেহের মাঝে ফুঁকে দেওয়া এই রুহ বা আত্মা এবং মাটির দেহ, উভয়ের সমন্বয়েই সৃষ্টি হলো আল্লাহ তাআলার এক বিস্ময়কর ও স্বাধীন ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন সৃষ্টি, যার নাম 'মানুষ'। আর প্রথম মানুষটির নাম আল্লাহ রাখলেন 'আদম'।

ওপরের ঘটনাগুলো আমাদের কমবেশি সবারই জানা। এখান থেকে একটি বিষয় স্পষ্ট যে, মাটি দিয়ে তৈরি সেই বিশেষ কাঠামোকে জীবন্ত করার লক্ষ্যেই আল্লাহ তাতে রুহ ফুঁকে দিয়েছিলেন। তাই রুহ ছাড়া মানবশরীরকে মৃত বা জড়বস্তু গণ্য করা হয়।

মানুষের কৌতূহল অসীম। রুহের স্বরূপ উদ্‌ঘাটনে আধুনিক বিজ্ঞানের প্রচেষ্টারও অন্ত নেই। বিভিন্ন সময়ে গবেষকরা মুমূর্ষু ব্যক্তির ওপর পর্যবেক্ষণ চালিয়ে রুহ সম্পর্কে কিছু ধারণার অবতারণা করেছেন। কেউ কেউ দাবি করেছেন, রুহের হয়তো ওজন আছে (যেমন, ২১ গ্রাম থিওরি), অথবা এটি একধরনের বিশেষ শক্তি (Energy) কিংবা অদৃশ্য বস্তুকণা (Dark Matter)। আবার কারো মতে,

১. সূরা আল-বাকারা : ৩০.
২. সূরা আল-হিজর : ২৯.

রুহ বিভিন্ন ডাইমেনশন বা মাত্রায় বিচরণ করতে সক্ষম। তবে মনে রাখা জরুরি, এগুলো সবই মানুষের ধারণা, হাইপোথিসিস ও জাগতিক ব্যাখ্যামাত্র; যা চূড়ান্ত কোনো সত্য নয়। আমরা বিশ্বাস করি, রুহ আল্লাহর নিয়ন্ত্রণেই পরিচালিত হয়।

রুহ অত্যন্ত রহস্যময় একটি বিষয়। আমাদের এই জানা-শোনার বাইরেও রুহ নিয়ে আরও গভীর ও গূঢ় মতবাদ রয়েছে। তবে আমরা রুহ নিয়ে খুব বেশি গভীর আলোচনায় যাব না। কারণ, স্বয়ং আল্লাহ তাআলা রুহ সম্পর্কে বিস্তারিত জিজ্ঞাসাকে সীমাবদ্ধ করেছেন এবং জানিয়ে দিয়েছেন যে, এটি আল্লাহর বিশেষ জ্ঞানভুক্ত বিষয়।

কুরআনে এসেছে,

> وَيَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِ ۭ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَآ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا
>
> **অর্থ:** ‘আর তারা তোমাকে রুহ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে। বলো, ‘রুহ আমার প্রভুর আদেশের অন্তর্ভুক্ত এবং তোমাদেরকে জ্ঞান দেওয়া হয়েছে অতি সামান্যই’।’[৩]

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) রুহ সম্পর্কে অপ্রয়োজনীয় ও গভীর আলোচনা করতে নিষেধ করেছেন। সহিহ হাদিসে এসেছে :

> ‘আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, একদা আমি রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর সাথে মদিনায় পথ চলছিলাম। তখন কিছু ইহুদি এসে তাঁকে বলল, ‘হে মুহাম্মাদ! আমাদেরকে রুহ সম্পর্কে বলুন।’ তখন তিনি কিছুক্ষণ নীরব থাকলেন এবং কোনো উত্তর দিলেন না। এরপর উক্ত আয়াত (সূরা বনি ইসরাইল/ইসরা-এর ৮৫ নং আয়াত) নাজিল হলো।’[৪]

রুহ আল্লাহর গায়েবি (অদৃশ্য) জ্ঞানের অন্তর্ভুক্ত, যা মানুষের সীমিত জ্ঞানে পুরোপুরি বোঝা বা ব্যাখ্যা করা সম্ভব নয়। এ বিষয়ে অযথা বিতর্কে না জড়িয়ে আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সা.) যতটুকু জানিয়েছেন, তা গ্রহণ করাই উত্তম।

---

৩. সূরা আল-ইসরা : ৮৫.

৪. বুখারি : ৪৭২১, মুসলিম : ২৭৯৪.

আমরা শুধু এতটুকু জানার চেষ্টা করব, মানবশরীরের সাথে রুহের সম্পর্কের সূচনা কোথায় এবং শরীরের কার্যকলাপের সাথে রুহের সংযোগ কীভাবে কাজ করে? মানবদেহের খোরাক যদি হয় আহার, তবে রুহের খোরাক কী? আহারের সাথে রুহের সম্পর্কটাই বা কেমন?

২. মানবদেহ ও রুহের সংযোগসেতু : আহার

খাদ্য মানবদেহের অন্যতম চালিকাশক্তি। খাবার থেকেই আমরা প্রয়োজনীয় শক্তি পাই, যা কাজে লাগিয়ে শরীর তার যাবতীয় ক্রিয়াকলাপ সচল রাখে। এমনকি ঘুমের মধ্যেও শরীরের আভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়া চলতে থাকে।

আগের আলোচনায় আমরা দেখেছি, শরীরের সাথে রুহ বা আত্মা ওতপ্রোতভাবে জড়িত। মহান আল্লাহ মানবদেহকে জীবন্ত করতেই তাতে রুহ ফুঁকে দিয়েছিলেন। আর এই দেহকে সচল, সক্রিয় ও পুষ্ট রাখতে প্রয়োজন আহারের। দেহ সুস্থ-সবল থাকলে আত্মিকভাবেও আমরা প্রফুল্লতা অনুভব করি। এই দৃষ্টিকোণ থেকে বিচার করলে, আহার মানবদেহ ও রুহের মধ্যকার অন্যতম এক সংযোগসেতু।

রুহের প্রভাব মানুষের মানসিক ও আত্মিক অবস্থার মাধ্যমে দেহে প্রতিফলিত হয়। হালাল ও পবিত্র খাবার গ্রহণ করলে অন্তরে একধরনের আত্মিক প্রশান্তি অনুভূত হয়। পক্ষান্তরে, হারাম বা অপবিত্র খাবার আত্মার ওপর এমন নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, যা শেষ পর্যন্ত দেহ ও মন, উভয়কেই দূর্বল ও কলুষিত করে দেয়।

মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে খাবার ও সৎকর্মের মধ্যে একটি নিবিড় সম্পর্ক উল্লেখ করেছেন। তিনি বলেন,

يَٰٓأَيُّهَا ٱلرُّسُلُ كُلُوا۟ مِنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَٱعْمَلُوا۟ صَٰلِحًا ۖ

অর্থ: ‘হে রাসূলগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু আহার করো এবং সৎকর্ম করো।’[৫]

এই আয়াতে হালাল খাবার ও নেক আমলের সম্পর্ক দেখানো হয়েছে, যা মূলত আত্মার বিশুদ্ধতার সাথেই সম্পর্কিত। অর্থাৎ, খাবার পবিত্র না হলে আমল বা আত্মশুদ্ধি সম্ভব নয়।

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন :

> ‘জেনে রেখো, নিশ্চয়ই মানবদেহে একটি মাংসপিণ্ড আছে; যদি তা ভালো হয় তবে পুরো শরীর ভালো থাকে, আর যদি তা খারাপ হয় তবে পুরো শরীর খারাপ হয়ে যায়। আর সেটি হলো ক্বালব (অন্তর বা হৃদপিণ্ড)।’[৬]

মানবদেহে হৃদপিণ্ড বা ক্বালব হলো দেহ ও রুহের সংযোগস্থল। আর এই অন্তরের পবিত্রতা অনেকাংশেই নির্ভর করে পবিত্র ও হালাল খাবারের ওপর।

খাদ্য যেমন দেহের জন্য অপরিহার্য, তেমনি রুহের সুস্থতা ও প্রশান্তির জন্যও এর গুরুত্ব অপরিসীম। পরিমিত ও হালাল খাবার দেহের সুস্থতা বজায় রাখে, যা পরোক্ষভাবে রুহের সজীবতা ও কার্যকারিতায় সহায়তা করে। তাই আহারকে দেহ ও রুহের মেলবন্ধনের একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম বলা অত্যুক্তি হবে না।

কুরআনে বর্ণিত খাবার ও বিজ্ঞানের আলোকে পুষ্টিমান

মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার পক্ষ থেকে আমাদের জন্য প্রদত্ত অসংখ্য নিয়ামতের মধ্যে ‘খাবার’ বা ‘রিজিক’ অন্যতম। পবিত্র কুরআনে মহান আল্লাহ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ফল ও শস্য নিয়ে শপথ করেছেন। জান্নাতের অফুরন্ত সুখ-শান্তির বর্ণনা দিতে গিয়েও তিনি নানা পদের খাবারের উল্লেখ করেছেন। পাশাপাশি দুনিয়াবি জীবনেও তিনি এসব খাবারের স্বাদ, উপকারিতা ও পুষ্টিগুণের দিকে ইঙ্গিত দিয়েছেন।

---

৫. সূরা আল-মুমিনুন : ৫১.

৬. সহিহ বুখারি : ৫২, মুসলিম : ১৫৯৯.

কুরআনে বর্ণিত এসব খাবারের তালিকায় রয়েছে, পাখির গোশত, গবাদিপশুর গোশত, মাছ, ফলমূল, দুধ, মধু, খেজুর, ত্বীন, আঙুর, ডালিম (আনার), পানি ও শাকসবজি ইত্যাদি।

বইয়ের এই অধ্যায়ে কুরআন ও হাদিসে বর্ণিত খাবারগুলোর পুষ্টিমান নিয়ে আধুনিক বিজ্ঞানের আলোকে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। প্রতিটি খাবার নিয়ে পৃথক পৃথক অনুচ্ছেদে আলোচনার প্রয়াস থাকবে, ইনশাআল্লাহ।

৩. পাখির গোশত

জান্নাতে মুমিনদের আপ্যায়নের জন্য যেসব অসংখ্য নিয়ামতের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে, তার মধ্যে পাখির গোশতের কথা মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে বিশেষভাবে উল্লেখ করেছেন।

আল্লাহ তাআলা এরশাদ করেন,

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ

অর্থ: 'আর (সেখানে থাকবে) পাখির গোশত, যা তারা কামনা করবে।'[৭]

জান্নাতে বিশ্বাসী বান্দাদের জন্য তাদের রুচি ও ইচ্ছামাফিক সুস্বাদু পাখির গোশতের ব্যবস্থা থাকবে। মুফাসসিরিনে কিরাম বলেন, এটি জান্নাতের অন্যতম বিশেষ খাবার। জান্নাতিরা যখনই কোনো পাখির গোশত খেতে চাইবেন, মহান রবের আদেশে তা প্রস্তুত হয়ে তাদের সামনে চলে আসবে। দুনিয়ার মতো কষ্ট করে শিকার বা জবাই করার প্রয়োজন হবে না। এটি আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে জান্নাতবাসীদের জন্য এক বিশেষ মেহমানদারি।

কুরআনের এই বর্ণনা থেকে বোঝা যায়, পাখির গোশত আল্লাহ তাআলার এক উৎকৃষ্ট নিয়ামত, যা দুনিয়া ও আখিরাত, উভয় জগতেই মানুষের জন্য সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার হিসেবে গণ্য।

৭. সূরা আল-ওয়াকিয়া : ২১.

সালওয়া পাখি

দুনিয়ায় পাখির গোশতের প্রসঙ্গে কুরআনে 'সালওয়া'র কথা বিশেষভাবে এসেছে। এটি ছিল বনি ইসরাঈল জাতির জন্য আল্লাহ্ তাআলার পক্ষ থেকে পাঠানো বিশেষ একটি নিয়ামত।

এ প্রসঙ্গে আল্লাহ্ তাআলা বলেন,

وَ اَنۡزَلۡنَا عَلَیۡکُمُ الۡمَنَّ وَ السَّلۡوٰی ؕ

অর্থ: 'আর আমি তোমাদের ওপর 'মান্না' ও 'সালওয়া' নাজিল করেছি[৮]।'

সালওয়া পাখি কী?

তাফসিরকারক ও ভাষাবিদদের মতে, 'সালওয়া' বলতে মূলত কোয়েল (Quail) জাতীয় পাখিকে বোঝানো হয়েছে। মহান আল্লাহ্ বনি ইসরাঈল জাতির খাদ্যের চাহিদা মেটানোর জন্য অলৌকিকভাবে এই পাখির ব্যবস্থা করেছিলেন। এটি আকারে ছোট এবং মরু অঞ্চলে সচরাচর দেখা যায়। অত্যন্ত সুস্বাদু ও কোমল মাংসের জন্য এই পাখিটি বিশেষ পরিচিত।

সালওয়া পাখির ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট

বনি ইসরাঈল জাতি যখন ফেরাউনের কবল থেকে মুক্তি পেয়ে মিসর ত্যাগ করে এবং সিনাইয়ের মরুপ্রান্তরে (তিহ প্রান্তরে) আশ্রয় নেয়, তখন তারা চরম খাদ্যসংকটে পতিত হয়। সেই নির্জন মরুভূমিতে আল্লাহ্ তাআলা তাদের জন্য আসমান থেকে গায়েবি সাহায্য হিসেবে 'মান্না' (একধরণের মিষ্টি খাবার) এবং 'সালওয়া' (কোয়েলজাতীয় পাখি) প্রেরণ করেন। তারা এই পাখি ধরে কাবাব করে খেত। এটি ছিল তাদের জন্য আল্লাহ্র পক্ষ থেকে এক বিশেষ মেহমানদারি ও নিয়ামত।

---

৮. সূরা আল-বাকারা : ৫৭.

আগেই উল্লেখ করা হয়েছে, কুরআনে বর্ণিত ‘সালওয়া’ (سَلْوَى) মূলত কোয়েল পাখি। আল্লাহ বনি ইসরাঈলকে এটি খাদ্য হিসেবে দিয়েছিলেন, যা ছিল অত্যন্ত সুস্বাদু ও পুষ্টিকর।

পাখির গোশত ও রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর সুন্নাহ

রাসুলুল্লাহ (সা.) বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন পাখির গোশত খেয়েছেন। হাদিস শরিফে তিতির, কোয়েল (সালওয়া), হাঁস, কবুতর এবং বিশেষ ক্ষেত্রে ফড়িং বা পঙ্গপাল খাওয়ার বর্ণনা পাওয়া যায়।

১. ফড়িং বা পঙ্গপাল (Locust)

ইবনু আবু আওফা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

> ‘আমরা নবী করিম (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর সঙ্গে ছয়টি বা সাতটি যুদ্ধে অংশগ্রহণ করেছি এবং আমরা তাঁর সঙ্গে ফড়িং খেয়েছি।’[৯]

সতর্কতা ও জ্ঞাতব্য:

হাদিসে যে ‘ফড়িং’ বা ‘জারাদ’-এর কথা বলা হয়েছে, তা মূলত মরুর বিশেষ একধরণের পঙ্গপাল। বিশ্লেষকদের মতে, বাংলাদেশ ও এর আশপাশের অঞ্চলে সচরাচর যে ফড়িং দেখা যায়, তার সাথে হাদিসে বর্ণিত পঙ্গপালের প্রজাতিগত ও বৈশিষ্ট্যগত মৌলিক পার্থক্য রয়েছে (যেমন পার্থক্য রয়েছে মরুর হালাল গুইসাপ ও আমাদের দেশীয় গুইসাপের মধ্যে)। দেশীয় প্রজাতির ফড়িংয়ের ব্যাপারে এ অঞ্চলের অধিকাংশ আলেমের মত হলো, এগুলো খাওয়া থেকে বিরত থাকা উচিত, কারণ এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে বা ‘খাবিস’ (রুচিহীন) প্রাণীর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

---

৯. সহিহ বুখারি : ৫৪৯৫.

২. তিতির পাখি

হাদিসে এসেছে,

> ‘রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর কাছে তিতির পাখি (দুরাজ) আনা হলো এবং তিনি তা খেয়েছিলেন।’[১০]

৩. পাখির গোশত ও সাহাবায়ে কিরামের আমল

> একবার রাসূলুল্লাহ (সা.)-কে পাখির গোশত উপহার দেওয়া হয়েছিল এবং তিনি তা গ্রহণ করেছিলেন। এ প্রসঙ্গে একটি হাদিস উল্লেখ করা হলো, মুআয ইবন আবদুর রহমান তায়মি (রহ.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :‘আমরা তালহা ইবন উবায়দুল্লাহ (রা.)-এর সাথে ছিলাম এবং আমরা সবাই ইহরাম অবস্থায় ছিলাম। তখন তাঁকে একটি পাখি উপহার দেওয়া হলো। তালহা (রা.) তখন ঘুমাচ্ছিলেন। আমাদের মধ্যে কেউ তা খেল, আবার কেউ বিরত রইল (ইহরামের কারণে দ্বিধায় পড়ে)। ইতিমধ্যে তালহা (রা.) ঘুম থেকে জেগে উঠলেন এবং যারা পাখিটি খেয়েছিলেন, তিনি তাদের সমর্থন করলেন। তিনি বললেন, ‘আমরা রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর সাথে থাকা অবস্থায়ও তা খেয়েছি’।’[১১]

[ব্যাখ্যা: ইহরাম অবস্থায় শিকার করা নিষেধ, কিন্তু কেউ যদি ইহরামবিহীন অবস্থায় শিকার করে এনে দেয়, এবং সেই শিকারটা মুহরিমের উদ্দেশ্যে না হয়, তবে তা খাওয়া বৈধ।]

---

১০. সুনানে আবু দাউদ : ৩৭৭০; সহিহ.

১১. সুনানে নাসাঈ : ২৮১৭; সহিহ.

৪. কোয়েল পাখি (সালওয়া)

রাসুলুল্লাহ (সা.) কোয়েলের মাংসও খেয়েছেন। বর্ণিত আছে,

> ‘এক ব্যক্তি রাসুল (সা.)-এর কাছে একটি কোয়েল পাখি উপহার নিয়ে আসেন এবং তিনি তা গ্রহণ করেন ও ভক্ষণ করেন।’[১২]

৫. হাঁসের মাংস

হাদিসে এসেছে,

> ‘জনৈক নারী নবী করিম (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর কাছে ভাজা পাখি (সম্ভবত হাঁস) নিয়ে এলেন এবং তিনি তা খেলেন।’[১৩]

ওপরের হাদিসগুলো থেকে প্রতীয়মান হয় যে, পাখির মাংস রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর পছন্দনীয় খাবার ছিল এবং ইসলামে এটি হালাল ও পবিত্র খাবার হিসেবে স্বীকৃত।

পাখির মাংসের পুষ্টিমান

পুষ্টিবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে পাখির মাংস (বিশেষ করে মুরগি, হাঁস, কোয়েল, কবুতর ইত্যাদি) প্রোটিনের অত্যন্ত চমৎকার উৎস। এটি ‘হাই প্রোটিন’ বা উচ্চ প্রোটিনসমৃদ্ধ হওয়া সত্ত্বেও এতে ক্ষতিকর চর্বির পরিমাণ তুলনামূলক কম। পাশাপাশি এতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল বা খনিজ উপাদান।

পাখির মাংসের আঁশ বা তন্তুগুলো বেশ নরম ও কোমল, তাই এটি ‘সহজপাচ্য’ বা হজমবান্ধব খাবার হিসেবে পরিচিত। শিশু, বৃদ্ধ বা অসুস্থদের জন্যও এটি বেশ উপযোগী। পুষ্টিগুণের পাশাপাশি স্বাদের দিক থেকেও পাখির মাংস অতুলনীয়।

---

১২. মুসনাদ আহমাদ : ১৫১৭৭; সহিহ.
১৩. মুসনাদ আহমাদ : ১৭০৫৪; সহিহ.

পাখির মাংসের উপকারিতা

◇ **উচ্চমানের প্রোটিন:** পাখির মাংস উচ্চমানের প্রোটিনের উৎস, যা মানবদেহের পেশি গঠনে সহায়তা করে। এছাড়া বিপাক প্রক্রিয়া সচল রাখতে এবং যারা ওজন কমাতে চান, তাদের জন্যও এটি আদর্শ খাদ্য।

◇ **স্বল্প চর্বি:** লাল মাংসের (যেমন, গরু বা খাসির মাংসের) তুলনায় পাখির মাংসে চর্বির পরিমাণ অনেকটা কম থাকে। ফলে এটি গ্রহণে রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল (Bad Cholesterol) বাড়ার ঝুঁকি থাকে না; বরং এটি উপকারী কোলেস্টেরলের মাত্রা বজায় রাখতে সহায়তা করে। হৃদরোগীদের জন্যও এটি অপেক্ষাকৃত নিরাপদ।

◇ **ভিটামিন ও খনিজ উপাদান:** পাখির মাংস ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের চমৎকার উৎস। পাশাপাশি এতে রয়েছে আয়রন, জিংক এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, যা আমাদের ত্বকের সজীবতা রক্ষা ও সামগ্রিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত উপকারী।

পাখির মাংসে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড

ওমেগা-৩ হলো একধরনের অপরিহার্য 'পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড'। আমাদের শরীর এটি নিজে থেকে উৎপাদন করতে পারে না, তাই খাবারের মাধ্যমেই এর চাহিদা পূরণ করতে হয়। পাখির মাংসে এই ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের উপস্থিতি উল্লেখযোগ্য।

এর উপকারিতাগুলো হলো:

- **হৃদরোগ প্রতিরোধ:** এটি হৃদযন্ত্র বা হার্টের সুস্থতার জন্য অত্যন্ত উপকারী।
- **মস্তিষ্ক ও স্নায়ু:** মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক বিকাশে ও কার্যকারিতায় এটি সহায়তা করে।
- **কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ:** এটি রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বা এলডিএল (LDL) কমাতে সাহায্য করে।

- **প্রদাহ হ্রাস:** শরীরের অভ্যন্তরীণ প্রদাহ বা ইনফ্ল্যামেশন (Inflammation) নিরাময়ে এটি কার্যকর ভূমিকা রাখে।

গর্ভাবস্থায় ওমেগা-৩ এবং ভ্রূণের সুরক্ষা

গর্ভাবস্থায় মায়ের শরীরে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের গুরুত্ব অপরিসীম। এটি গর্ভস্থ শিশুর মস্তিষ্ক ও চোখের সঠিক গঠনে প্রধান ভূমিকা পালন করে।

এর প্রধান উপকারিতাগুলো হলো:

- **মস্তিষ্কের বিকাশ:** এটি ভ্রূণের মস্তিষ্কের বিকাশ বা ব্রেন ডেভেলপমেন্ট ত্বরান্বিত করে।
- **স্নায়ুতন্ত্র গঠন:** শিশুর স্নায়ুতন্ত্র (Nervous System) ও মস্তিষ্কের কোষগুলো গঠনে এটি সহায়তা করে।
- **স্নায়ুসংযোগ বৃদ্ধি:** ওমেগা-৩-এ থাকা ডিএইচএ (DHA) মস্তিষ্কের নিউরোনাল কানেকশন বা স্নায়ুসংযোগ বৃদ্ধি করে, যা শিশুর বুদ্ধিমত্তা বিকাশে সহায়ক।

সব মিলিয়ে বলা যায়, গর্ভবতী মা ও অনাগত সন্তানের সুরক্ষায় পাখির মাংস একটি অনন্য ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার।

পাখি থেকে আমাদের শিক্ষা

মহান আল্লাহ তাআলার ক্ষুদ্র অথচ বিস্ময়কর সৃষ্টি 'পাখি' থেকেও আমাদের অনেক কিছু শেখার আছে। পাখির জীবনচক্র, স্বভাব এবং কুরআনে বর্ণিত এদের বিভিন্ন ঘটনা মুমিনের জন্য গভীর শিক্ষার খোরাক জোগায়।

এই অধ্যায়ে আমরা পাখি থেকে প্রাপ্ত উল্লেখযোগ্য কয়েকটি শিক্ষা নিয়ে আলোচনা করব :

১. আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল (ভরসা)

২. ঈমান

৩. পাখি ও বনি ইসরাঈলের ঘটনা

৪. পাখি ও জান্নাতের প্রত্যাশা

১. ঈমানের শিক্ষা

পবিত্র কুরআনের সূরা বাকারার ২৬০ নম্বর আয়াতে আল্লাহ্ তাআলা হজরত ইব্রাহিম (আ.) ও পাখির একটি চমৎকার ঘটনার অবতারণা করেছেন। এই ঘটনা আমাদের ঈমান ও বিশ্বাসের বুনিয়াদকে মজবুত করে।

আল্লাহ্ তাআলা বলেন,

وَ اِذْ قَالَ اِبْرٰهٖمُ رَبِّ اَرِنِیْ كَیْفَ تُحْیِ الْمَوْتٰی ؕ قَالَ اَوَ لَمْ تُؤْمِنْ ؕ قَالَ بَلٰی وَ لٰكِنْ لِّیَطْمَىِٕنَّ قَلْبِیْ ؕ قَالَ فَخُذْ اَرْبَعَةً مِّنَ الطَّیْرِ فَصُرْهُنَّ اِلَیْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلٰی كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ یَاْتِیْنَكَ سَعْیًا ؕ وَ اعْلَمْ اَنَّ اللّٰهَ عَزِیْزٌ حَكِیْمٌ ۠

অর্থ: 'আর স্মরণ করো, যখন ইব্রাহিম বললেন, 'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে দেখান, আপনি কীভাবে মৃতকে জীবিত করেন।' আল্লাহ্ বললেন, 'তুমি কি তবে বিশ্বাস করো না?' তিনি বললেন, 'অবশ্যই করি, তবে আমার অন্তর যেন পরিপূর্ণ প্রশান্তি পায় (সেজন্য দেখতে চাইছি)।'

তখন আল্লাহ্ বললেন, 'তুমি চারটি পাখি নাও এবং সেগুলোকে তোমার পোষ মানাও (বা নিজের সাথে পরিচিত করে নাও), এরপর (সেগুলো জবাই করে টুকরো করে) প্রতিটি পাহাড়ের ওপর তাদের একেকটি অংশ রেখে এসো। অতঃপর তাদের ডাক দাও, তারা দ্রুতগতিতে তোমার কাছে চলে আসবে। আর জেনে রাখো, নিশ্চয়ই আল্লাহ্ পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়'।'[১৪]

হজরত ইব্রাহিম (আ.) আল্লাহর আদেশ মতো তাই করলেন এবং স্বচক্ষে মৃত পাখির জীবিত হয়ে ওড়ার দৃশ্য দেখে নিজের অন্তরকে প্রশান্ত করলেন।

মৃতকে জীবিত করার এই দৃশ্যটি আল্লাহ্ পাখি ছাড়া অন্য সৃষ্টির মাধ্যমেও দেখাতে পারতেন। কিন্তু পাখিকেই বেছে নেওয়ার একটি বিশেষ তাৎপর্য রয়েছে। পাখি আল্লাহ্র এমন এক সৃষ্টি, যার উড্ডয়ন ও জীবনচক্র স্বাভাবিকভাবেই মানুষের ঈমান বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

---

১৪. সূরা আল-বাকারা : ২৬০.

যেমনটি আল্লাহ তাআলা অন্যত্র বলেন,

اَلَمْ يَرَوْا اِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرٰتٍ فِيْ جَوِّ السَّمَآءِ ؕ مَا يُمْسِكُهُنَّ اِلَّا اللّٰهُ ؕ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ

অর্থ: 'তারা কি আকাশের শূন্যে নিয়ন্ত্রিত পাখিদের দিকে তাকিয়ে দেখে না? আল্লাহ ছাড়া আর কেউ তাদের স্থির রাখে না। নিশ্চয়ই এতে মুমিন সম্প্রদায়ের জন্য নিদর্শন রয়েছে।'[১৫]

এছাড়া হজরত সুলাইমান (আ.)-এর সেই হুদহুদ পাখির ঘটনা থেকেও আমরা ঈমানের সবক পাই। সে সাবা নগরীর রানি বিলকিস ও তার সম্প্রদায়কে সূর্যের পূজা বা শিরকে লিপ্ত দেখে ভীষণ উদ্বিগ্ন হয়ে উঠেছিল। সে বিষয়টি নবী সুলাইমান (আ.)-কে জানায়। শেষ পর্যন্ত এই পাখির মাধ্যমেই সাবা নগরীর রানি ও তার অধিবাসীরা সত্য দ্বীনের সন্ধান পায় এবং ঈমান গ্রহণ করে।

২. তাওয়াক্কুল (আল্লাহর ওপর ভরসা)

পাখির জীবন থেকে আমরা আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল বা ভরসা করার এক উজ্জ্বল শিক্ষা পাই। এ প্রসঙ্গে হজরত উমর (রা.) থেকে বর্ণিত একটি হাদিস অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ।

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

অর্থ: 'যদি তোমরা আল্লাহর ওপর যথাযথভাবে ভরসা করতে, তবে তিনি অবশ্যই তোমাদের সেভাবে রিজিক দিতেন, যেভাবে তিনি

১৫. সূরা আন-নাহল : ৭৯.

পাখিদের রিজিক দেন। তারা সকালে খালি পেটে (বাসা থেকে) বের হয়, আর সন্ধ্যায় ভরা পেটে নীড়ে ফেরে।'[১৬]

লক্ষ করুন, আল্লাহর এই ক্ষুদ্র সৃষ্টি পাখি ভোরবেলা সম্পূর্ণ খালি পেটে বাসা থেকে বের হয়। তাদের কোনো সঞ্চিত খাবার থাকে না, জানেও না কোথায় খাবার মিলবে। কিন্তু দিন শেষে ঠিকই তারা ভরা পেটে নীড়ে ফিরে আসে। রিজিকের সন্ধানে তাদের এই প্রচেষ্টা এবং আল্লাহর ওপর অগাধ বিশ্বাসই তাদের রিজিকের ব্যবস্থা করে দেয়।

আমরাও যদি পাখির মতো আল্লাহর ওপর পূর্ণ আস্থা ও তাওয়াক্কুল রাখতে পারি, তবে আল্লাহ আমাদেরও একইভাবে রিজিক দান করবেন। অর্থাৎ, আমাদের কল্পনার অতীত উৎস থেকে অফুরন্ত রিজিকের ব্যবস্থা করে দেবেন।

৩. নিয়ামতের শুকরিয়া

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার নিয়ামতের শুকরিয়া আদায় করা মুমিনের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। শুকরিয়া আদায় না করলে রিজিক সংকুচিত কিংবা বন্ধ হয়ে যেতে পারে। বনি ইসরাঈল ও তাদের 'মান্না-সালওয়া' প্রাপ্তির ঘটনা থেকে আমরা এই শিক্ষা পাই।

পূর্বেই আলোচনা করা হয়েছে, মান্না ছিল একধরনের সুমিষ্ট খাবার আর সালওয়া ছিল কোয়েলজাতীয় পাখি। বনি ইসরাঈল জাতি যখন মিসর ত্যাগ করে জনমানবহীন 'তিহ' প্রান্তরে আশ্রয় নিয়েছিল, তখন সেখানে ফসল ফলানোর কোনো সুযোগ ছিল না। মহান আল্লাহ দয়া করে তাদের জন্য গায়েবিভাবে এই দুটি জান্নাতি খাবারের ব্যবস্থা করেছিলেন।

কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত, তারা এই অশেষ নিয়ামতের যথাযথ কদর বা শুকরিয়া আদায় করেনি। বরং তারা এই উৎকৃষ্ট খাবারের পরিবর্তে সাধারণ ডাল, পেঁয়াজ ও

---

১৬. সুনানে তিরমিজি : ২৩৪৪ [হাসান সহিহ], ইবনে মাজাহ : ৪১৬৪, মুসনাদ আহমাদ : ২০৫.

শাকসবজির আবদার করেছিল। তাদের এই অকৃতজ্ঞতা ও হঠকারিতার ফলে আল্লাহ তাদের ওপর থেকে সেই বিশেষ নিয়ামত উঠিয়ে নেন।

বনি ইসরাঈলের এই ঘটনা আমাদের জন্য এক বড় শিক্ষা ও নিদর্শন। এটি স্মরণ করিয়ে দেয় যে, আল্লাহর নিয়ামতের অকৃতজ্ঞ হলে তা ছিনিয়ে নেওয়া হতে পারে। তাই কোনো অবস্থাতেই রবের নিয়ামতের নাশুকরি করা যাবে না।

৪. পাখি ও জান্নাত

মহান আল্লাহ তাঁর অসীম দয়ায় ঈমানদার ও নেককার বান্দাদের জান্নাত দান করবেন। সেই জান্নাতে তিনি মুমিনদের আপ্যায়নের জন্য সুস্বাদু পাখির গোশতের প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। জান্নাতের নিয়ামতসমূহ হবে দুনিয়ার তুলনায় বহুগুণ উন্নত ও পরিপূর্ণ। সেখানকার পাখির মাংস হবে স্বাদে অতুলনীয়, যা জান্নাতবাসীরা যখন খুশি, ইচ্ছামতো উপভোগ করতে পারবেন।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ؕ

অর্থ: 'আর (সেখানে থাকবে) পাখির গোশত, যা তারা কামনা করবে।'[১৭]

কুরআনের এই প্রতিশ্রুতির কথা যদি আমরা হৃদয়ে গেঁথে নিতে পারি, তবে দুনিয়ায় যখনই আমরা পাখি দেখব কিংবা সুস্বাদু পাখির মাংস খাব, তখনই জান্নাতের সেই অনন্ত সুখের কথা আমাদের স্মরণে আসবে। এতে অন্তরে জান্নাতের তীব্র আকাঙ্ক্ষা তৈরি হবে, নেক কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়বে এবং গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা সহজ হবে।

আল্লাহ আমাদের সবাইকে কবুল করুন। আমিন।

১৭. সূরা আল-ওয়াকিয়া : ২১.