

চিল্ড্রেন'স এডুকেশন সিরিজ (৩য় থেকে ৮ম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য)

Book-4

ছোটদের আদব শিক্ষা

(Good manners or Etiquette)

আমির জামান
নাজমা জামান



Published by
Institute of Family Development, Canada
www.themessagecanada.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

পরম করুণাময় ও অতি দয়ালু আল্লাহর নামে শুরু করছি।

মন্তব্য/পরামর্শ আমির জামান/নাজমা জামান
টরন্টো, ক্যানাডা
info@themessagecanada.com

১ম প্রকাশ মে ২০১৩
২য় প্রকাশ জানুয়ারী ২০১৬
৩য় প্রকাশ জানুয়ারী ২০১৮

প্রশ্ন পর্ব সহযোগিতায় জেনিফা তাহরীম (উপমা)

সার্বিক সহযোগিতায় রোকসানা পারভীন (রুমা)

ভাষা সহযোগিতায় প্রমি, রজিত, তন্নী

প্রচ্ছদ সহযোগিতায় জারা, রামিসা, জুমানা

© কপিরাইট আই.এফ.ডি ট্রাস্ট

প্রাপ্তিস্থান আই.এফ.ডি ট্রাস্ট
মুহাম্মাদপুর, ঢাকা
০১৭১০২১৯৩১০, ০১৬৮২৭১১২০৬

আল মারুফ পাবলিকেশনস
কাটাবন মসজিদ, ঢাকা
০২৯৬৭৩২৩৭, ০১৯১৩৫১০৯৯১

কবির পাবলিশার্স
চট্টগ্রাম
০১৬১৩০৬১৬৫৩

মূল্য প্রতিটি বই ১০০ টাকা (Fixed price)
১২টি বইয়ের সম্পূর্ণ সেট ১২০০ টাকা (Fixed price)



অভিভাবক এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জন্য বিশেষ গাইডলাইন

আমরা অভিভাবক এবং শিক্ষক/শিক্ষিকারা যখন আমাদের বাচ্চাদের ইসলামিক সায়েন্স সিরিজের বইগুলো পড়াবো তখন নিম্নের কিছু গাইডলাইন অনুসরণ করার চেষ্টা করবো। এতে আমাদের সন্তানরা আরো বেশী উপকৃত হবে ইনশাআল্লাহ।

- ১) আমরা অভিভাবকরা যদি রুটিন করে এই সিরিজের ১২টি বই আমাদের সন্তানদের নিজ ঘরে নিজ তত্ত্বাবধানে পড়াই তাহলে সে দুই বছরের মধ্যে ইসলামিক সায়েন্সের উপর পূর্ণাঙ্গ নলেজ নিয়ে গড়ে উঠবে এবং মজবুত ঈমানের অধিকারী হবে ইনশাআল্লাহ।
- ২) সন্তানদের পড়ানোর আগে নিজে পুরো বইটি আগাগোড়া পড়ে নিবো। সন্তানদের যেন কোন বিষয়ে গোজামিল দিয়ে বুঝানোর চেষ্টা না করি। প্রতিটি বিষয়ের সাথে বাস্তব উদাহরণ দিয়ে বুঝানোর চেষ্টা করি। তারা যেন প্রতিটি বিষয় আনন্দের সাথে শিক্ষাগ্রহণ করে।
- ৩) প্রতিটি বিষয়ে রসূল ﷺ-কে রোল মডেল হিসেবে তুলে ধরতে হবে। রসূল ﷺ-এর জীবনী এবং সাহাবা (রা.)-দের জীবনী পড়ার পাশাপাশি রসূল ﷺ-এর জীবনীর উপর তৈরী মুভি এবং কাটুন-এর ভিডিও দেখতে পারি। প্রতিটি অভিভাবকেরই উচিত রসূল ﷺ-এর জীবনী “আর-রাহীকুল মাখতুম” বইটি পড়ে বিস্তারিত জেনে নেয়া।
- ৪) রসূল ﷺ যেভাবে সলাত আদায় করতে বলেছেন তা সহীহ হাদীসগুলোতে বর্ণিত হয়েছে। এই সিরিজের সলাত শিক্ষার বইটিতে সলাতের প্রতিটি স্টেপ সহীহ হাদীস থেকে নেয়া হয়েছে। সহীহভাবে সলাত আদায়ের ভিডিও ও লেকচার ইউটিউবে পাওয়া যায়, তা দেখে আমরা সলাতটি ঠিক করে নিতে পারি। আমরা বড়রা যখন সলাত আদায় করি তখন যেন সন্তানদের সাথে নিয়ে আদায় করি এবং তাদেরকে সবসময় মসজিদে নিয়ে যাই হোক সে ছেলে বা মেয়ে। কাতারে নিজের পাশে দাঁড় করাই এবং তাদেরকে যেন পিছনে ঠেলে না দেই।
- ৫) ছোটবেলা থেকেই সন্তানদেরকে সদাকার অভ্যাস করানো উচিত। দেশের অসহায়-দরিদ্র এবং গরীব আত্মীয়দের সাহায্য সহযোগীতা করার জন্য ছোটবেলা থেকেই সন্তানদেরকে শিক্ষা দেয়া উচিত।
- ৬) ইসলামী আদব শিক্ষার বিষয়ে খুবই সতর্ক থাকতে হবে যেন তারা পড়ার পাশাপাশি ঐ মুহূর্ত থেকেই প্রাকটিক্যাল করে থাকে। ইসলামী আদব বইয়ে উল্লেখিত সমস্ত আদবগুলো সন্তানরা ঠিক মতো প্রয়োগ করছে কিনা সেদিকে খেয়াল রাখি। প্রথম প্রথম সে হয়তো ভুলে যেতে পারে তৎক্ষণাৎ তাকে আদবের সাথে স্মরণ করিয়ে দিতে হবে যে, তুমি সালাম দিতে ভুলে গেছ বা ঐ দু’আটা বলতে ভুলে গেছ ইত্যাদি, এমনভাবে বলা যাবে না যে সে অপমান বোধ করে। তবে একটি বিষয় খুবই সতর্ক থাকতে হবে যে আমরা তাদেরকে যা শিখানোর চেষ্টা করছি তা যেন আমরা নিজেরাও ঠিক মতো পালন করি তা না হলে ইসলামী শিক্ষার গুরুত্বও তাদের কাছে কমে যাবে।
- ৭) নিজ বাসায় সন্তানদের জন্য একটি পারিবারিক লাইব্রেরী প্রতিষ্ঠা করা উচিত। এছাড়া IFD প্রকাশিত “প্যারেন্টিং” এবং “ছাত্র-ছাত্রীরা জীবনে কীভাবে সফলতা অর্জন করবে” এই বই দু’টি যোগাড় করে অবশ্যই প্রতিটি অভিভাবকের পড়ে নেয়া উচিত। মহান আল্লাহ আমাদের সহায় হোন। আমীন।

সূচীপত্র

কখন কী বলবো?	৫
আমার ব্যবহার কেমন হবে?	১০
সালামের গুরুত্ব	২০
সালামের অভ্যাস কীভাবে করবো?	২০
রাগ হলে কী করবো?	২৩
‘ভ্যালেন্টাইন ডে’ পালন করা গুনাহ	২৪
‘এপ্রিল ফুল’ পালন করা ঠিক নয়	২৪
টেকনোলজির ব্যবহার	২৪
ত্যাগের শিক্ষা	২৫
৭ বছর বয়স থেকে সালাতের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে	২৭
পরিবারের সাথে সালাত আদায়	২৭
ছোটদের জন্য সুন্দর সুন্দর ইসলামিক ওয়েবসাইট	২৮
কার্টুন দেখার বিষয়ে সতর্কতা	২৮
অতিরিক্ত টিভি দেখার খারাপ দিক	২৯
ফেইসবুক এর নেগেটিভ দিক	২৯
ধূমপানের ক্ষতিকর দিক	৩২
কিছু স্বাস্থ্য টিপস	৩২
পড়ার মাঝখানে বিরতি জরুরী	৩৩
প্রতিদিনের অভ্যাস	৩৩
জীবাণুর বিস্তার রোধ : হাত পরিষ্কার রাখা	৩৪
প্রচণ্ড গরম থেকে নিরাপদে থাকা	৩৫
মধুর উপকারিতা (Medicine of Prophet PBUH)	৩৫

কখন কী বলবো ?



আল্লাহর নাম উচ্চারণ করলে বলতে হয় :

اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى

“আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা’আলা”

অর্থ : আল্লাহ অতি পবিত্র ও মহান ।

নাবী মুহাম্মাদের নাম মুখে বললে অথবা অন্য কাউকে বলতে শুনলে বলতে হয় :

صلى الله عليه و سلم

“সল্লাল্লাহু আ’লাইহি ওয়াসাল্লাম”

অর্থ : তাঁর উপর [আল্লাহর] রহমত ও শান্তি বর্ষিত হোক ।

অন্য সব নাবীদের নাম নিলে বলতে হয় :

عليه السلام

“আ’লাইহিস সালাম”

অর্থ : তাঁর উপর শান্তি বর্ষিত হোক ।

মাসহাবীদের কবরো নাম মুখে বললে বলতে হয় :

رضي الله تعالى عنها رضي الله تعالى عنه

“রাদিআল্লাহু আনহা” এবং নারী হলে “রাদিআল্লাহু আনহা”

অর্থ : আল্লাহ তাদের উপর রাজী/খুশী হোন ।

কিছু করার শুরুতে বলতে হয় :

بِسْمِ اللَّهِ

“বিসমিল্লাহ”

অর্থ : আল্লাহর নাম নিয়ে শুরু করছি ।

কোন স্মরণবাদ শুনে অথবা আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে হলে বলতে হয় :

الْحَمْدُ لِلَّهِ

“আলহামদুলিল্লাহ”

অর্থ : সমস্ত প্রশংসা আল্লাহরই প্রাপ্য । অথবা

ما شاء الله

“মাশা-আল্লাহ”

অর্থ : আল্লাহ যা ইচ্ছা করেছেন । এছাড়া আল্লাহর দেয়া সব নিয়ামতের জন্যে কৃতজ্ঞতা জানিয়ে ঘনঘন আলহামদুলিল্লাহ বলা ।

কেউ বিদায় নেয়ার কালে তাকে বলতে হয় :

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

“আসসালামু আলাইকুম”

অর্থ : তোমার উপর শান্তি বর্ষিত হোক ।

আশ্চর্যজনক কিছু শুনে অথবা প্রশংসা করতে চাইলে বলতে হয় :

سُبْحَانَ اللَّهِ

“সুবহান আল্লাহ”

অর্থ : আল্লাহ অতি পবিত্র ও মহান ।

কার্তিকে কিছুর জন্যে ধন্যবাদ বা কৃতজ্ঞতা জানাতে হলে বলতে হয় :

جزاك الله خيراً

“জাযাকাল্লাহু খইরান”

অর্থ : আল্লাহ তোমাকে উত্তম পুরস্কার দিন ।

কোন সমস্যায় পড়লে বলতে হয় :

تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ

“তাওয়াক্কালতু 'আলাল্লাহ”

অর্থ : আমি আল্লাহর উপর নির্ভর করি ।

নিজে হাঁচি দিলে বলতে হয় :

الْحَمْدُ لِلَّهِ

“আলহামদুলিল্লাহ”

অর্থ : সমস্ত প্রশংসা আল্লাহরই প্রাপ্য ।

অন্য কেউ হাঁচি দিলে শুনলে বলতে হয় :

يرحمك الله

“ইয়ারহামুকাল্লাহ”

অর্থ : আল্লাহ তোমার উপর রহম করুন ।

ব্যথা-বেদনায় কষ্ট পেলে বলতে হয় :

يا الله

“ইয়া আল্লাহ”

অর্থ : হে আল্লাহ ।

কোন খারাপ কাজ করে ফেললে অথবা কোন নোংরা/আপত্তিকর কিছু হতে দেখলে অথবা এমন অংবাদ শুনলে বলতে হয় :

أستغفر الله

“আস্তাগ্ফিরুল্লাহ”

অর্থ : হে আল্লাহ! তোমার কাছে ক্ষমা চাই ।

দুঃখ প্রকাশ করতে হলে বলতে হয় :

أَعُوذُ بِاللَّهِ أَوْ نَعُوذُ بِاللَّهِ

“আউযুবিল্লাহ” অথবা “নাউযুবিল্লাহ”

অর্থ : আমি/আমরা আল্লাহর আশ্রয় নিচ্ছি ।

যে কোন বিপদের অংবাদ শুনলে বা বিপদে পড়লে বলতে হয় :

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“ইন্না লিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রজিউন”

অর্থ : আমরা তো আল্লাহরই এবং আমরা তাঁরই কাছে ফিরে যাব ।

অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) আল্লাহর নাম উচ্চারণ করলে কী বলতে হয়?
খ) নাবী মুহাম্মাদের নাম মুখে বললে অথবা অন্য কাউকে বলতে শুনলে কী বলতে হয়?
গ) কেউ বিদায় নেয়ার কালে তাকে কী বলতে হয়?
ঘ) কাউকে কিছুর জন্য ধন্যবাদ বা কৃতজ্ঞতা জানাতে হলে কী বলতে হয়?

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) আশ্চর্যজনক কিছু শুনলে অথবা প্রশংসা করতে চাইলে বলতে হয়?
i) জাযাকাল্লাহু খইরান ii) সুবহা-নাল্লাহ iii) আলহামদুলিল্লাহ iv) মাশা-আল্লাহ
খ) কোন সমস্যায় পড়লে কী বলতে হয়?
i) ফী আমানিল্লাহ ii) আলহামদুলিল্লাহ iii) সুবহা-নাল্লাহ iv) তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ
গ) “তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ” এর অর্থ কি?
i) আল্লাহ অতি পবিত্র ও মহান ii) আমি আল্লাহর উপর নির্ভর করি
iii) আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই iv) আল্লাহ তোমার উপর রহমত করুন

৩। শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ক) ‘সুবহা-নাল্লাহ’ এর অর্থ _____ ।
খ) আউযুবিল্লাহ এর অর্থ _____ ।
গ) ‘আলাইহিস সালাম’ এর অর্থ _____ ।
ঘ) ‘আস্তাগ্‌ফিরুল্লাহ’ এর অর্থ _____ ।

৪। সত্য হলে “স” মিথ্যা হলে “মি” লিখ :

- ক) অন্য সব নাবীদের নাম নিলে বলতে হয় আলাইহিস সালাম ।
খ) পুরুষ সাহাবীদের কারো নাম মুখে বললে বলতে হয় “রাদি আল্লাহু আনহা” ।
গ) কিছু করার শুরুতে বলতে হয় “বিসমিল্লাহ” ।
ঘ) “আলহামদুলিল্লাহ”-এর অর্থ সমস্ত প্রশংসা আল্লাহরই প্রাপ্য ।

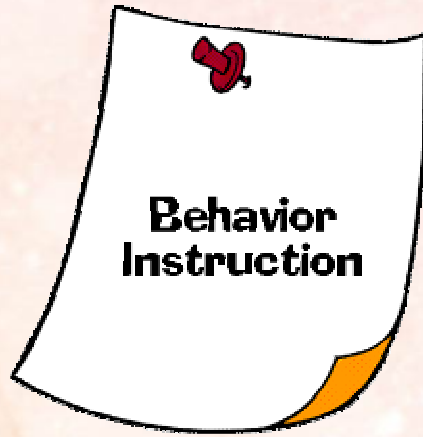
৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) ব্যাথা বেদনায় কষ্ট পেলে বলতে হয়	ক) ইয়ারহামুকাল্লাহ ।
খ) কিছু করার শুরুতে বলতে হয়	খ) নাউযুবিল্লাহ অথবা আউযুবিল্লাহ ।
গ) কেউ হাঁচি দিতে শুনলে বলতে হয়	গ) বিসমিল্লাহ ।
ঘ) ঘৃণা প্রকাশ করতে হলে বলতে হয়	ঘ) ইয়া আল্লাহ ।



আমার ব্যবহার

কেন হবে?



মা-বাবার প্রতি আদব

মা-বাবার সর্বপ্রকার সেবা-যত্ন করা, তাদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা, তাদের প্রতি কোন প্রকার কটুবাক্য উচ্চারণ না করা। মা-বাবার কথা মেনে চলা (শরীয়ত বিরোধী না হলে)।

আত্মীয়র প্রতি আদব

আত্মীয়তার বন্ধন ছিন্ন না করা। আত্মীয়দের হক আদায় করা।

আমানত রক্ষা করার আদব

কারো আমানত আত্মসাৎ না করা; প্রতিশ্রুতি অথবা চুক্তি ভংগ না করা; বিশ্বাস ভংগ না করা; সবার সংগে বিনীত ব্যবহার করা; হকদারের হক আদায় করা। সবার সংগে ইনসাফের সাথে ব্যবহার করা।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার আদব

সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, এবং নিজের পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন রাখা। উত্তম পোশাক পড়া। দুর্গন্ধমুক্ত থাকা। সুগন্ধি ব্যবহার করা।

এতিম, অসহায়, গরীবের প্রতি আদব

এতিম, অসহায়, গরীব ও দুর্বলকে এবং নারী ও শিশুকে সাহায্য করা। কোন প্রার্থীকে তিরস্কার না করা।

বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের প্রতি আদব

বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের খবর নেয়া ও তাদের সাহায্য-সহায়তা করা।

বিপদের আদব

সবর করা, বিপদে ধৈর্য ধরা এবং আল্লাহর উপর নির্ভর করা ।

বয়স্ক ও ছোটদের প্রতি আদব

বয়সে বড়দের সম্মান করা এবং ছোটদের আদর করা । বৃদ্ধদের সেবা করা ।

রোগীর প্রতি আদব

অসুস্থ রোগীকে দেখতে যাওয়া এবং তাদের সবসময় খোঁজখবর রাখা এবং সাহায্য করা ।

আদান-প্রদানের আদব

কোন কিছু দেয়া-নেয়ার কালে ডান হাত ব্যবহার করা ।

পায়খানার আদব

পায়খানা-পেশাবের সময় বাম হাত ব্যবহার করা । দাঁড়িয়ে পেশাব না করা । এবং ক্বিবলামুখি হয়ে পায়খানা-পেশাব না করা ।

কোন উত্তর দেয়ার প্রতি আদব

কেউ কোন প্রশ্ন করলে হাসিমুখে তার জবাব দেয়া ।

উপহার (গিফট)-এর আদব

কেউ কিছু উপহার দিলে তা গ্রহণ করা ও তাকে ধন্যবাদ দেয়া; অন্যকে উপহার দেয়া; এতে স্নেহ-ভালবাসা বৃদ্ধি পায় ।

ব্যবহারের আদব

সবার সংগে ভাল ব্যবহার করা, খারাপ ব্যবহার না করা। রাগ দমন করা।

দাওয়াত গ্রহণের আদব

কেউ দাওয়াত দিলে তা গ্রহণ করা, অবশ্য যদি না যাওয়ার মত উপযুক্ত কোন কারণ না থাকে। দাওয়াত দাতাকে ধন্যবাদ দেয়া।

কাউকে ছোট না করার আদব

কাউকে লজ্জা না দেয়া; কারো ক্ষতি না করা; কারো জন্যে অশুভ চিন্তা না করা। কাউকে নোংরা গালি না দেয়া। অন্যের দোষ-ত্রুটি না খোঁজা।

মেহমানের প্রতি আদব

মেহমানের সংগে উত্তম ব্যবহার করা। কোন মেহমান বাসায় আসলে তাদের সবসময় আপ্যায়ন করা এবং খাতির-যত্ন করা।

হিজাবের প্রতি আদব

নারীদের হিজাব পড়ার অভ্যাস গড়ে তোলা। অশালীন পোশাক ত্যাগ করা। (পর্দার প্রথম শর্ত দৃষ্টি অবনত রাখা যা নারী ও পুরুষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য)।

শ্রমিকের প্রতি আদব

শ্রমিকের গায়ের ঘাম শুকানোর আগে শ্রমিকের পারিশ্রমিক প্রদান করা এবং তাকে না ঠকানো।

সদাকার আদব

সৎকাজে সাধ্যমত দান-খয়রাত করা, এবং অন্যদের উৎসাহ দেয়া ।

ওযু করার আদব

ওযু করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন পানি না ছিটে এবং ওযু করার পর যেন বেসিনের আশেপাশে পানি দিয়ে ভেজা না থাকে । এবং বসার সিট যেন ভিজে না যায় । যদি ভিজে গিয়ে থাকে তাহলে মুছে ফেলতে হবে ।

মসজিদে ঢুকানোর এবং বের হওয়ার আদব

মসজিদে প্রবেশ করার সময় ডান পা আগে দিয়ে প্রবেশ করতে হবে এবং বের হওয়ার সময় বাম পা আগে দিয়ে বের হতে হবে ।

মসজিদে ঢুকে আদব

রসূল ﷺ সহীহ বুখারীতে বলেছেন যে, মসজিদে ঢুকে দুই রাক'আত সলাত আদায় না করে বসবে না ।

সলাতের আদব

সময়মত সলাত আদায় করা, সলাতে সুন্দর পোশাক পড়া । কেউ সলাত আদায় করতে থাকলে তার সামনে দিয়ে না যাওয়া ।

জুম্মার সলাতের আদব

জুম্মার দিন গোসল করা, খুতবা শুরু হওয়ার আগে মসজিদে যাওয়া এবং মনোযোগ দিয়ে খুতবা শুনানো । খুতবা চলাকালিন সময়ে একে অপরের সাথে কোন কথা না বলা । জামাতে সলাত আদায়ের সময় বাচ্চারা নিজেদের মাঝে হাসাহাসি না করা ।

মসজিদে জুতা রাখার আদব

মসজিদে গেলে নিজের জুতা অবশ্যই সু-র্যাকে সুন্দর করে রাখতে হবে এবং দরজার সামনে জুতা ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রাখা উচিত নয়।

মধ্যম পস্থা অবলম্বনের আদব

সহজ-সরল জীবনযাপন করা, মধ্যম পস্থা অবলম্বন করা, এবং সর্বদা হাসিখুশী থাকা।

হাঁচি, হাই এবং ঢেকুর তোলার সময় আদব

হাঁচি, হাই এবং ঢেকুর তোলার সময় হাত মুখের সামনে ধরা। এবং লোকজনের সামনে Excuse me বলা।

খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করার প্রতি আদব

গর্ব ও লোভ-লালসা-কৃপণতা পরিত্যাগ করা। অপচয় না করা। সময়মত ঋণ পরিশোধ করা।

পশু-পাখির প্রতি আদব

পশু-পাখির যত্ন নেয়া, ওদের উপর অত্যাচার না করা, কষ্ট না দেয়া।

কাজের লোকের প্রতি আদব

বাসার/বাড়ির কাজের লোকদের সংগে সদ্যবহার করা, ওদের উপর অত্যাচার না করা। নিজেরা যা খাই তাদেরকেও তাই খেতে দেয়া।

অন্য ধর্মের প্রতি আদব

অন্য ধর্মকে অথবা অন্য ধর্মের লোককে গালি না দেয়া। এবং অন্য ধর্মের লোকদেরকে সম্মান করা।

জুতা এবং মোজা পরার আদব

জুতা এবং মোজা পরার সময় ডান পায়ে আগে পরতে হবে তারপর বাম পা ।

পানীয় পান করার আদব

দাঁড়িয়ে চা, কফি বা পানি পান না করা এবং খাবার বসে খাওয়ার চেষ্টা করা ।

ভাত খাওয়ার আদব

খাবার খাওয়া শুরু করতে হবে প্লেটের সামনের দিক এবং ডান পাশ থেকে অর্থাৎ নিজের দিক থেকে আগে ।

স্ন্যাক্স খাওয়ার আদব

যে কোন খাবার সবসময় ডান হাত দিয়ে খেতে হবে- সেটা পানি, চা, কফি, বিস্কিট, চিপ্‌স বা সিঙ্গারা যাই হোক না কেন । এবং এই ধরনের হালকা খাবারের সময়ও 'বিসমিল্লাহ' বলতে হবে । দাঁড়িয়ে খাওয়া ঠিক নয় ।

খাবার অপচয় না করার আদব

খাবার অপচয় করা যাবে না, যতটুকু খেতে পারব ঠিক ততটুকুই নেয়া উচিত ।

হাত-পায়ের নখ এবং চুল কাটার আদব

হাত-পায়ের নখ প্রতি সপ্তাহে কেটে সবসময় ছোট করে রাখা । নখের মধ্যে যেন কোন ময়লা না থাকে । ছেলেরা মাথার চুল সময়মতো কাটা উচিত ।

বাসায় ফিরেই আদব

বাইরে থেকে বাসায় ফিরেই ভাল করে হাত-মুখ ধুয়ে নেয়া উচিত ।
সম্ভব হলে সাবান দিয়ে ধোয়া উচিত ।

জামা-কাপড় পরার আদব

জামা-কাপড় সবসময় ডান দিক থেকে আগে পরা শুরু করতে হবে ।
যেমন ডান হাত বা ডান পা আগে ।

ময়লা-অবর্জনা ফেলার আদব

ময়লা-অবর্জনা যেখানে সেখানে ফেলা যাবে না । সঠিক পাত্রে ফেলতে
হবে । যেখানে সেখানে কফ-থুথু ফেলাও অনুচিত ।

মৃত ব্যক্তির প্রতি আদব

সম্ভব হলে মৃতের জানাযার সলাতে शामिल হওয়া এবং মৃতব্যক্তির
সঙ্গে কবরস্থান পর্যন্ত যাওয়া ।

দাঁতের যত্ন নেয়ার আদব

খাওয়ার পর বিশেষ করে রাতে ডিনারের পর অথবা ঘুমোতে যাওয়ার
আগে ভাল করে পেষ্টি দিয়ে দাঁত ব্রাশ করা এবং সকালে নাস্তা
খাওয়ার পর নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা ।



অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) মা-বাবার প্রতি আমাদের কেমন ব্যবহার করা উচিত?
খ) এতিম, অসহায়, গরীবের প্রতি আমাদের আদব কেমন হওয়া উচিত?
গ) বয়স্ক ও ছোটদের প্রতি আমাদের আদব কেমন হওয়া উচিত?
ঘ) একজন রোগীর প্রতি আমাদের আদব কেমন হওয়া উচিত?
ঙ) কেউ উপহার দিলে কি বলা উচিত? বাসায় মেহমান আসলে তাদের সাথে কেমন ব্যবহার করা উচিত?

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) কেউ কোন প্রশ্ন করলে কিভাবে তার জবাব দেয়া উচিত?
i) স্বাভাবিকভাবে ii) ধমকের সুরে iii) হাসিমুখে iv) কোনটাই না
খ) রসূল ﷺ সহীহ বুখারীতে মসজিদে ঢুকে কত রাক'আত সলাত আদায় না করে বসতে নিষেধ করেছেন?
i) ১ ii) ২ iii) ৩ iv) ৪
গ) জুতা এবং মোজা পরার সময় প্রথমে কোন পায়ে পড়তে হয়?
i) ডান ii) বাম iii) যে কোন পায়ে পড়লেই হয় iv) কোনটাই না
ঘ) বিপদে পড়লে কার উপর নির্ভর করতে হবে?
i) মানুষ ii) অলি-আওলিয়া iii) হুঁজুর iv) আল্লাহ তা'আলা

৩। শূন্যস্থান পূরণ কর :

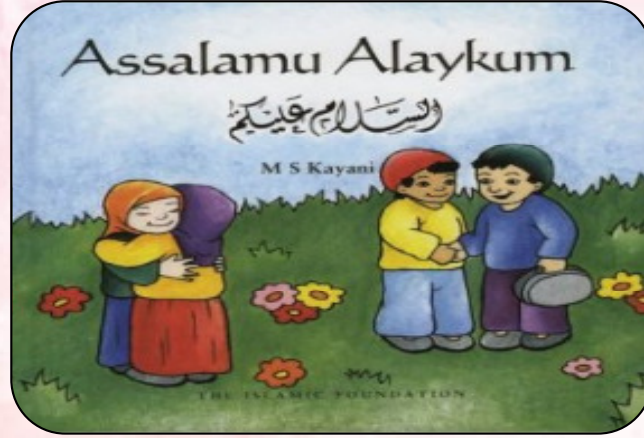
- ক) আত্মীয়তার বন্ধন _____ না করা।
খ) কারো আমানত _____ না করা।
গ) বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের _____ নেয়া ও তাদের _____ করা।
ঘ) কাউকে লজ্জা না দেয়া, কারো _____ না করা, কারো জন্য _____ চিন্তা না করা।

৪। সত্য হলে “স” মিথ্যা হলে “মি” লিখ :

- ক) কেউ সলাত আদায় করতে থাকলে তার সামনে দিয়ে না যাওয়া।
খ) জুম্মার দিন গোসল করা।
গ) খাবার খাওয়া শুরু করতে হবে ডান দিক অর্থাৎ নিজের দিক থেকে আগে।
ঘ) যে কোন খাবার সবসময় ডান হাত দিয়ে খেতে হবে।

৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) সদা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং	ক) উদ্ধত ব্যবহার না করা।
খ) বিপদে সবর করা ধৈর্যধারণ করা এবং	খ) সঠিক বিনেই ফেলতে হবে।
গ) সবার সঙ্গে ভাল ব্যবহার করা	গ) নিজের পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন রাখা।
ঘ) ময়লা আবর্জনা যেখানে সেখানে না ফেলে	ঘ) আল্লাহর উপর নির্ভর করা।



আল্লামের প্রচলন

আসসালামু আলাইকুম

সালামের গুরুত্ব

আসসালামু আলাইকুম অর্থ : “তোমার উপর শান্তি বর্ষিত হোক” বা “Peace be upon you” ।

সালাম হচ্ছে একে অপরের জন্য শ্রেষ্ঠ দু’আ । রসূল ﷺ তার সময়ে সালামের খুব বেশী বেশী প্রচলন করেছিলেন । সাহাবারা যখন কৃষি কাজ করতে করতে গাছের আড়াল হতেন এবং একটু পর যখন আবার দেখা হতো তখন একে অপরকে সালাম দিতেন । অর্থাৎ তারা সারাদিনে অসংখ্যবার নিজেদের মধ্যে সালাম বিনিময় করতেন ।



আমাদের সালাম দিতে হবে সত্যিকারভাবে অন্তর থেকে । তার মানে “আমি যখন কাউকে সালাম দিচ্ছি সত্যিকার অর্থেই তার শান্তি কামনার দু’আ করছি” । সালাম দেয়ার সময় তার অর্থটা মনের মধ্যে রাখতে হবে অর্থাৎ আমি তার জন্য মঙ্গল কামনা করছি ।

সালামের অভ্যাস কীভাবে করবো?

কোন মুসলিম ঘরে প্রবেশের পূর্বে উচ্চস্বরে সালাম দিয়ে সালামের জবাবের জন্য অপেক্ষা করে সে ঘরে ঢোকা । আল্লাহ বলেন :

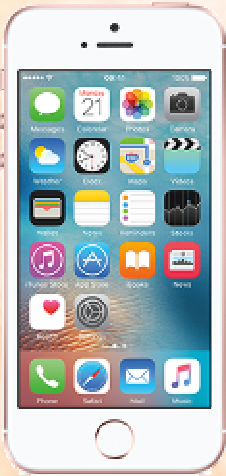
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“হে মু’মিনগণ! তোমরা নিজেদের গৃহ ব্যতীত অপরের গৃহসমূহে প্রবেশ করিও না যে পর্যন্ত না অনুমতি গ্রহণ কর এবং (তৎপূর্বে) উহার বাসিন্দাগণকে সালাম কর; এ পস্থাই তোমাদের পক্ষে কল্যাণকর (প্রিয়) যাতে তোমরা সতর্ক হও ।” (সূরা নূর : ২৭)

১. সবাইকে সালাম দেয়ার অভ্যাস করতে হবে । হতে পারে সে ছোট বা বড় বা বন্ধু ।
২. যেমন : স্বামী, স্ত্রীকে সালাম দিবে, স্ত্রী, স্বামীকে সালাম দিবে । বাবা-মা সন্তানকে সালাম দিবেন । সন্তান বাবা-মাকে সালাম দিবে । শিক্ষক-শিক্ষিকা, ছাত্র-ছাত্রীদেরকে সালাম দিবেন । আবার ছাত্র-ছাত্রীরা শিক্ষক-শিক্ষিকাকে সালাম দিবে । ঈমাম সাহেব মুসল্লিদের সালাম দিবেন এবং মুসল্লিরা ঈমাম সাহেবকে সালাম দিবেন ।

৩. বাসায় ঢুকেই বাসার সকলকে সালাম দিতে হবে ।
৪. খালি বাসায় ঢুকে যেভাবে সালাম দিতে হবে (বিসমিল্লাহ, ওয়াল হামদু লিল্লাহ, আসসালামু আলাইনা মিন রব্বিনা, আসসালামু আলাইনা ওয়া আলা ইবাদিল্লাহিস সলিহীন) ।
৫. ঘুম থেকে উঠে বাসায় যার সাথে দেখা হবে তাকেই সালাম দিতে হবে ।
৬. ঘুমাতে যাওয়ার আগে সবাইকে সালাম দিয়ে ঘুমাতে যেতে হবে ।
৭. মসজিদে ঢুকেই সালাম দিতে হবে ।
৮. ফোন আসলে রিসিভার উঠিয়েই আগে সালাম দিতে হবে ।
৯. কোথাও ফোন করলে সর্বপ্রথমে সালাম দিয়ে শুরু করতে হবে ।
১০. ফোনে কথা বলা শেষ হলে সালাম দিয়ে ফোন রাখতে হবে ।
১১. কারো বাসায় গেলে প্রথমে ঢুকেই সালাম দিতে হবে ।
১২. রাস্তা-ঘাটে মুসলিম কারো সাথে দেখা হলেই তাকে সালাম দিতে হবে । হতে পারে সে বাবা-মার বন্ধু বা অপরিচিত ।
১৩. কারো থেকে বিদায় নেয়ার সময় সালাম দিতে হবে ।

ভুল সংশোধন : সালামকে বিকৃত করা যাবে না অর্থাৎ “স্লামুয়ালাইকুম” বলা যাবে না, কারণ এই বিকৃত সালামের কোন অর্থ হয় না । সম্পূর্ণ সালাম পরিষ্কারভাবে দিতে হবে । যেমন : “আসসালামু আলাইকুম” ।



অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) আসসালামু আলাইকুম এর অর্থ লিখ?
খ) আমাদের সালাম দিতে হবে Formalities maintain-এর জন্য নাকি অন্তর থেকে? এ সম্পর্কে লিখ।
গ) সালামের গুরুত্ব সম্পর্কে লিখ।
ঘ) সালামের অভ্যাস কিভাবে আমরা করব তা সম্পর্কে সংক্ষেপে লিখ?

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) 'আসসালামু আলাইকুম' এর অর্থ কি?
i) তার উপর শান্তি বর্ষিত হোক ii) তোমার উপর শান্তি বর্ষিত হোক iii) ১ ও ২ উভয়ই iv) কোনটাই না
খ) সালাম হচ্ছে একে অপরের জন্য কি?
i) সৌজন্যতা ii) দু'আ iii) কোনটাই না iv) ভদ্রতা
গ) কারো সাথে দেখা হলে প্রথমে কি বলতে হবে?
i) হায় ii) ভালো আছো iii) আসসালামু আলাইকুম iv) হ্যালো
ঘ) বিপদে পড়লে কার উপর নির্ভর করতে হবে?
i) মানুষের ii) অলি-আওলিয়া iii) হুঁজুর iv) আল্লাহ

৩। শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ক) বাসায় ঢুকেই বাসার সকললে _____ দিতে হবে।
খ) বিদায় নেয়ার সময় _____ দিতে হবে।
গ) মসজিদে ঢুকেই _____ দিতে হবে।
ঘ) রাস্তা ঘাটে _____ কারো সাথে দেখা হলেই তাকে সালাম দিতে হবে।

৪। সত্য হলে "স" মিথ্যা হলে "মি" লিখ :

- ক) সালাম হচ্ছে একে অপরের জন্য শ্রেষ্ঠ দু'আ।
খ) ছোটদের আগে সালাম দেয়া যাবে না।
গ) স্ত্রী-স্বামীকে সালাম দিবে, স্বামী স্ত্রীকে সালাম দিবে না।
ঘ) ফোন আসলে রিসিভার উঠিয়েই আগে হ্যালো বলতে হবে।

৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) ইমাম সাহেব মুসল্লিদেরকে সালাম দিবেন এবং	ক) মুসল্লিরা ইমাম সাহেবকে সালাম দিবেন।
খ) কোথাও ফোন করলে বা কারো সাথে দেখা হলে	খ) সালাম দিয়ে কথা শুরু করতে হবে।
গ) সালামকে বিকৃত করা যাবে না	গ) সালাম দিতে হবে।
ঘ) কারো থেকে বিদায় নেয়ার সময়	ঘ) অর্থাৎ স্মামুয়ালাইকুম বলা যাবে না।

রাগ হলে কী করবো?

রাগ আসে শয়তানের পক্ষ হতে। শয়তান মানুষের চরম শত্রু। সে কারণে কখনো কেউ রাগান্বিত হলে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইতে হয়। রাগ মানুষকে যেকোন বড় ধরনের দুর্ঘটনায় ফেলে দিতে পারে। তাইতো আল কুরআনে ও হাদীসে অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে রাগের অপকারিতা বর্ণনা করা হয়েছে এবং রাগের সময় ধৈর্যধারণ করতে নির্দেশ দেয়া হয়েছে। আল কুরআনুল কারীমে আল্লাহ তা'আলা বলেন :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“যারা সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায় দান করে, রাগ সংবরণ করে এবং মানুষকে ক্ষমা করে; আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদেরকে ভালোবাসেন।”

(সূরা আলে ইমরান : ১৩৪)

নিজের মনে রাগ হলে আমরা রাগ দমনের জন্য নিম্নের কাজগুলো করতে পারি :

- দাঁড়ানো থাকলে বসে পড়া, বসে থাকলে শুয়ে যাওয়া।
- চোখ বন্ধ করা, দীর্ঘ নিশ্বাস নেয়া।
- উল্টো দিক থেকে গণনা করা।
- নিজে নিজে পজিটিভ কথা বলা।
- নিজের কাছে নিজের দোষ স্বীকার করা।
- ওযু করা অথবা গোসল করে নেয়া আর বুঝতে হবে এখানে শয়তান উপস্থিত।
- নফল সলাত আদায় করা।
- রাগের সময় আল্লাহর কাছে সাহায্য চাওয়া। নিশ্চয়ই আল্লাহ সাহায্যকারী, আমাদের প্রতিপালক ও সবকিছুর নিয়ন্ত্রণকারী, মালিক।



‘ভ্যালেন্টাইন ডে’ পালন করা গুনাহ

Valentine’s Day বা ভালবাসা দিবস পালন করা এবং নানারকম আনুষ্ঠানিকতা এবং অসামাজিক কর্মকাণ্ড অবশ্যই গুনাহর কাজ। এটা নন-মুসলিমদের থেকে এসেছে যার ইতিহাস শিরক মিশ্রিত।

বিশ্বের শ্রেষ্ঠ ধর্ম ইসলাম। মূলতঃ ইসলামে ‘ভালবাসা দিবস’ বলতে কিছু নেই। প্রতিটি মুসলিমের জন্য প্রতিটি দিবসই ভালবাসার দিবস। আসলে Islam শব্দের উৎপত্তিই হচ্ছে peace থেকে। তাই ইসলাম বছরের ৩৬৫ দিনই শান্তির কথা বলে, ভালবাসার কথা বলে। ইসলামে ভালবাসাবিহীন কারো সাথে কোন সম্পর্ক নেই। ইসলাম বলে প্রতিটি মানুষ প্রতিটি মানুষকে বৈধভাবে ভালবাসবে, একজন আরেকজনের মঙ্গল কামনা করবে। এর মধ্যে কোন কৃত্রিমতা, লোক দেখানো থাকবে না, শুধু পবিত্রতা থাকবে। রসূল ﷺ বলেছেনঃ

“তোমরা জান্নাতে যেতে পারবে না, যতক্ষণ না তোমরা ঈমানদার হবে। আর তোমরা পুরোপুরি ঈমানদার হতে পারবে না, যতক্ষণ না তোমাদের পরস্পরের মধ্যে ভালবাসার সম্পর্ক স্থাপিত হবে। ...” (সহীহ মুসলিম)

‘এপ্রিল ফুল’ পালন করা ঠিক নয়

এপ্রিল মাসের ১ তারিখ বা ‘এপ্রিল ফুল’ খ্রিষ্টানদের কাছে অতি আনন্দের। ঠিক এর বিপরীত পিঠে মুসলিম জাতির জন্য এটি শোক ও বেদনার। ১৪৯২ সালের এই দিনে খ্রিষ্টানদের কিছু লোক প্রতারণা করে সাত লক্ষাধিক মানুষকে স্পেনের গ্রানাডা শহরের বিভিন্ন মসজিদে বন্দী করে আগুনে পুড়িয়ে হত্যা করে, যা বিশ্বের ইতিহাসে এক হৃদয় বিদারক ও কলঙ্কজনক অধ্যায়। তাই এ দিনগুলো পালন করা যাবে না।

টেকনোলজির ব্যবহার

এখন টেকনোলজির যুগ। আমাদের সবার ঘরে ঘরেই কম্পিউটার, অনেক দাম দিয়ে হাই কনফিগারেশনের কম্পিউটার কিনে ঘরে রেখেছি কিন্তু এর সঠিক ব্যবহার করছি হয়তো ১০%। দেখা গেছে শুধু কম্পিউটার গেইম খেলা আর ইন্টারনেট ব্রাউজ করা বা মাঝে মাঝে একটা দুইটা লেটার টাইপ করা ছাড়া আর তেমন কিছুই করা হয় না। যা হোক, আমাদের খুব ভালভাবে Office Managment software গুলো জানা থাকা প্রয়োজন এবং প্রতিনিয়ত Software upgrade হচ্ছে সেই সাথে আমাদের skill develop করাও প্রয়োজন। নিম্নের সফটওয়্যারগুলো আমাদের প্রতিদিনের কাজের সাথে বিশেষভাবে জড়িত। তাই নিম্নের সফটওয়্যারগুলো ভালভাবে জানা না থাকলে ধীরে ধীরে নিজে শিখে নেয়া উচিত।

- 1) Microsoft Word
- 2) Microsoft Excel
- 3) Microsoft PowerPoint
- 4) Microsoft Windows



ত্যাগের শিক্ষা



বাবা-মা আমাদের যে টাকা দেন তা হতে কিছু অংশ একটি বিশেষ ব্যাঙ্কে অল্প অল্প করে কিছু অর্থ জমা করা উচিত। বছর শেষে জমা অর্থ দেশে আমার গরীব প্রতিবেশী বা কোন নিকটাত্মীয়ের প্রয়োজন পূরণে ব্যবহার করতে পারি। ভাই-বোনদের মধ্যে এর প্রতিযোগিতা করতে পারি। কেবল আমি, আমার, এটা চাই, ওটা চাই ইত্যাদি স্লোগান হতে যতদূর সম্ভব দূরে থাকার চেষ্টা করি। আমাদেরকে শিখতে হবে ভোগে শান্তি

নয় ত্যাগেই শান্তি। আমরা যেন অল্পে খুশী থাকি। যা পাই সেটাতেই সন্তুষ্ট থাকি।

যেমন : কোথাও কোন প্রোগ্রামে রিফ্রেশমেন্টের ব্যবস্থা রয়েছে এবং সেক্ষ সার্ভিস। এখন এখানে আইটেম নেয়ার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে অন্যেরাও যেন তা পায়। খুব সুস্বাদু মনে করে একই আইটেম অনেকগুলো খেয়ে ফেলা অনুচিত। তা হলে অন্যেরা নাও পেতে পারে। কারণ এই খাবারে সবার হক রয়েছে, সেদিকে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। আবার সবগুলোর মধ্য থেকে ভালটা বেছে বেছে নেয়া ঠিক নয় বা বেছে বেছে বড়টাও নেয়া ঠিক নয়।



The PROPHET'S Lifestyle (pbuh)

Talk SOFTLY
Walk HUMBLLY
Eat SENSIBLY
Breathe DEEPLY
Sleep SUFFICIENTLY
Dress PROPERLY
Interact POLITELY
Act FEARLESSLY
Work PATIENTLY
Think TRUTHFULLY

Believe CORRECTLY
Behave DECENTLY
Learn PRACTICALLY
Plan ORDERLY
Earn HONESTLY
Spend INTELLIGENTLY
Sacrifice REGULARLY
Worship DEDICATEDLY
Serve parents HAPPILY
Respect neighbours APPROPRIATELY

অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) রাগ হলে আমাদের কী করা উচিত?
খ) টেকনোলজির অপব্যবহার সম্পর্কে লিখ। টেকনোলজির কোন কোন কাজগুলো জানা থাকা প্রয়োজন।
গ) বাবা-মা আমাদেরকে যে টাকা দেন তা দিয়ে আমরা কিভাবে প্রতিবেশী বা আত্মীয়স্বজনের সাহায্য করতে পারি?

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) রাগ আসে কার পক্ষ থেকে?
i) মানুষের ii) আল্লাহর iii) শয়তানের iv) কোনটাই না
খ) বিশ্বের শ্রেষ্ঠ ধর্ম কোনটি?
i) হিন্দু ii) খ্রীষ্টান iii) বৌদ্ধ iv) ইসলাম
গ) এপ্রিল ফুল পালন করা
i) গুনাহর কাজ ii) আনন্দ iii) ভালোবাসা iv) সওয়াব

৩। শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ক) রাগ মানুষকে যে কোন বড় ধরনের _____ ফেলে দিতে পারে।
খ) শিরকের গুনাহ আল্লাহ কখনোই _____ করবেন না।
গ) ইসলাম ভালবাসা বিহীন কারো সাথে কোন _____ নেই।

৪। সত্য হলে “স” মিথ্যা হলে “মি” লিখ :

- ক) শয়তান মানুষের চরম শত্রু।
খ) শিরক হচ্ছে আল্লাহ বিরোধী কাজ।
গ) কম্পিউটারে গেইম খেলা আর ইন্টারনেট ব্রাউজ করা ছাড়া তেমন কোন কাজ নেই।
ঘ) রাগ হলে রাগ দমনের জন্য নফল সলাত আদায় করা উচিত।

৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) রাগ দমনের জন্য দাঁড়ানো থাকলে বসে পড়া	ক) কলঙ্কজনক অধ্যায়।
খ) ইসলাম ধর্ম অনুযায়ী ভালবাসা দিবস বলতে	খ) বসে থাকলে শুয়ে পড়া।
গ) এপ্রিল মাসের ১ তারিখ বিশ্বের ইতিহাসে এক হৃদয় বিদারক ও	গ) কিছু নেই।

৭ বছর বয়স থেকে সলাতের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে

রসূল ﷺ বলেছেন : “সাত বছর বয়স হলে তোমাদের সন্তানদের সলাত আদায়ের নির্দেশ দাও এবং দশ বছর বয়স হওয়ার পর এজন্য তাদের প্রতি কঠোর হও এবং তাদের বিছানা পৃথক করে দাও।” (আবু দাউদ)

সলাতের ব্যাপারে নিজেদের পরিবারে একটি সুন্দর পরিবেশ গড়ে তুলতে হবে। পিতা, ভাই, মামা, চাচা ইত্যাদি পরিবারের পুরুষরা একযোগে সলাত আদায়ের জন্য মসজিদে যাওয়া উচিত।

জামাতে সলাতের উদ্দেশ্য কি? কেন আল্লাহ এর এতো গুরুত্ব দিয়েছেন তা বুঝতে হবে। কুরআনে যত জায়গায় সলাতের কথা বলেছেন ততো জায়গায় বলা হয়েছে “আকিমুসসলাত” অর্থাৎ সলাত একাকী আদায় করা নয়, সলাত সমাজে প্রতিষ্ঠা করতে বলেছেন। আর জামাতে সলাত আদায় করাই হচ্ছে সলাত প্রতিষ্ঠার প্রথম ধাপ।



যে ব্যক্তি সকাল-সন্ধ্যায় মসজিদে যায় আল্লাহ তার জন্য জান্নাতে মেহমানদারীর ব্যবস্থা করেন। যতবার সে সকালে বা সন্ধ্যায় যায় ততবারই। (সহীহ বুখারী, সহীহ মুসলিম)

রসূল ﷺ বলেছেন : ঘরে অথবা বাজারে একাকী সলাতের চেয়ে মসজিদে জামাতে সলাত আদায়ে ২৫ বা ২৭ গুণ সওয়াব বেশী। তিনি বলেন, দুই জনের সলাত একাকীর চেয়ে উত্তম। (বুখারী, মুসলিম)

পরিবারের সাথে সলাত আদায়

সলাত এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত যা দ্বীনের সাথে মানুষকে সম্পর্কযুক্ত রাখে। সলাত দ্বীনকে হিফায়তও করে। আবার দ্বীনের প্রতি আকর্ষণও বাড়িয়ে থাকে। দ্বীনদার জীবন অতিবাহিত করার জন্য মানুষকে প্রস্তুতও করে। শুরু থেকেই শিশুদেরকে নিয়মিত সলাত আদায় করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। আল্লাহর নির্দেশ হলো :

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

“নিজের পরিবার-পরিজনকে সলাতের তাকিদ (আদেশ) দাও এবং নিজেও তা দৃঢ়তার সাথে পালন করতে থাক।” (সূরা ত্ব-হা : ১৩২)

ইশার সলাত আদায় না করে যেন ঘুমাতে না যাই। শুয়ে পড়লেও উঠে সলাত আদায় করতে হবে। ফজরের সলাতের জন্য ঘুম থেকে জাগার অভ্যাস করতে হবে।

ছোটদের জন্য সুন্দর সুন্দর ইসলামিক ওয়েবসাইট

Quran Recitation	http://www.aswatalislam.net/ http://www.allahsquran.com/listen/index.php# http://www.quranexplorer.com/quran/ http://www.quranflash.com/en/quranflash.html
Islamic TV/Video	http://www.peacetv.tv/ http://www.watchislam.com/ http://www.thedeenshow.com/index.php http://www.abuhuraira.org/ http://www.banglalite.com/
Children Site	www.muslimville.com www.soundvision.com http://muslimkidstv.com/ http://www.kids.farhathashmi.com/ http://www.one4kids.net/html/

কার্টুন দেখার বিষয়ে সতর্কতা

আমরা টিভিতে নানারকম কার্টুন দেখতে খুব পছন্দ করি। দিন-দিন এমন অবস্থা হয় যে আমাদেরকে টিভির সামনে থেকে সরানোই কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। যাহোক, কার্টুন দেখা কোন অন্যায না। কিন্তু এখানে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টা হচ্ছে আমরা যে কার্টুনগুলো দেখছি তার মধ্যে কী আছে? এই সকল কার্টুন থেকে আমরা ছোটরা কী শিক্ষা পাচ্ছি? এই ধরনের বেশীরভাগ কার্টুনই মুসলিম বাচ্চাদের জন্য ভাল নয়।

ইউটিউবে এখন বিভিন্ন বয়সের বাচ্চাদের উপযোগী ইসলামিক কার্টুন এবং মুভি পাওয়া যায় যা আমরা সহজেই দেখতে পারি এবং নিজেদেরকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে পারি। নিম্নে কিছু লিষ্ট দেয়া হলো :

- Muhammed - Life History of Muhammed (PBUH) - Cartoon
- Lion of Ain - Jaloot - Cartoon
- Alif is for Asad - Alphabet Learning Vedio with song
- The Story of Prophet Musa - Cartoon
- Animals Allah Created Learning Vedio
- The Wealth of Salah - Cartoon
- Salam's Journey - Cartoon
- Habil Kabil - Cartoon
- Prophet Stories
- Kindness in Islam - Sound Vision
- Finding Courage - Sound Vision
- Happy to be a Muslim - Sound Vision

- Zakat Helps Everyone - Sound Vision
- Ramadan Mubarak - Sound Vision
- Home Sweet Home - Sound Vision
- One Big Family - Sound Vision
- Adam's World - Sound Vision
- Yaa Rabb - Music Vedio
- Songs of Asmaa Allah Al Hosna - Music Vedio

অতিরিক্ত টিভি দেখার খারাপ দিক

১. পড়া এবং শেখার বিষয়ে আগ্রহ কমিয়ে দেয় ।
২. ব্রেইনের কাজ করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয় ।
৩. নিম্নমানের জীবনযাপনে অভ্যস্ত করে দেয় ।
৪. স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে ।
৫. দিবা স্বপ্ন বাড়িয়ে দেয় ।
৬. মানুষের ক্রিয়েটিভিটি দুর্বল করে দেয় ।
৭. ভাল-মন্দ পার্থক্য করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয় ।
৮. মানুষের বোধ শক্তি কমিয়ে দেয় ।
৯. সন্ত্রাসী কর্ম-কান্ড দেখতে দেখতে খুবই সাধারণ হয়ে যায় ।
১০. শিশুরা খিটখিটে মেজাজের হয়ে যায় ।
১১. শিশুরা মারমুখো হয়ে যায় ।
১২. শিশুরা দিন দিন এটাতে আসক্ত হয়ে যায় ।
১৩. ভাল কিছু করার সময় আস্তে আস্তে কমে যায় ।
১৪. পরিবারের অন্যান্যদের সাথে সময় কাটানোও কমে যায় ।
১৫. ইবাদতের প্রতি টান কমে যায় ।



ফেইসবুক এর নেগেটিভ দিক

আমরা দিন-দিন ফেইসবুকের মাধ্যমে আসক্ত হয়ে যাচ্ছি । কিন্তু আমরা কি কখনো চিন্তা করে দেখেছি যে এর নেগেটিভ দিকগুলো কী কী? অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যাচ্ছে যে এই আসক্ততা এতো প্রকোট আকার ধারণ করেছে যে তা কন্ট্রলের বাইরে চলে যাচ্ছে । যেমন নিম্নে ফেইসবুকের কিছু নেগেটিভ দিক তুলে ধরা হলো । এই বিষয়ে আমাদের সময় থাকতে সচেতন হওয়া উচিত ।

- ১) অনেক ক্ষেত্রেই সে তার আশেপাশের অন্যদের কেয়ার করে না । তখন সে শুধু তার নিজের জগৎ নিয়ে থাকে ।
- ২) সামাজিক বন্ধন কমে যেতে থাকে । সে আস্তে আস্তে তার সামাজিক দায়িত্ব থেকে দূরে সরে যেতে থাকে ।
- ৩) সময়ের অপব্যবহার । ছেলেমেয়েরা যে কিভাবে ঘন্টার পর ঘন্টা ফেইসবুকের মধ্যে সময় কাটায় তা হিসাব

করলে দেখা যাবে যে জীবনের একটা দীর্ঘ মূল্যবান সময় নষ্ট করে ফেলছে, যা অন্য কিছু দিয়ে ক্ষতিপূরণ সম্ভব নয়।

৪) দীর্ঘক্ষণ ফেইসবুকে সময় কাটানো মানসিকভাবে এবং শারীরিকভাবে স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

৫) পারিবারের অন্যান্যদের সাথেও সম্পর্কের অবনতি ঘটতে থাকে। দিন-দিন তার কাছে পরিবারের সদস্যদের চেয়ে বন্ধু-বান্ধবদের গুরুত্ব বেশী হতে থাকে।

৬) তৃতীয় পক্ষের সাথে দ্বন্দ্ব। ফেইসবুকের মাধ্যমে অনেক অপরিচিত লোকদের সাথে বন্ধুত্ব হয়। এই গ্রুপে থাকে বিভিন্ন বয়সের পুরুষ-মহিলা। কার চরিত্র কেমন কেউ জানে না। এমন অনেক দুর্ঘটনা ঘটেছে যে একে অপরের সাথে দেখা-সাক্ষাতের মাধ্যমে বড় ধরনের ক্রাইমের সাথে জড়িয়ে গেছে।



৭) ব্ল্যাকমেইল। ফেইসবুকে সাধারণত সবাই তাদের নানা রকম নানা ভঙ্গির ছবি আপলোড করে দিয়ে থাকে। সকলেই সকলের ছবি দেখতে পায়। যে কেউ এখান থেকে ছবি ডাইনলোড করে নিয়ে কাট-পেস্টের মাধ্যমে বা এনিমেশনের মাধ্যমে অন্যান্য এডাল্ট ছবির সাথে মিলিয়ে পর্নগ্র্যাফি তৈরী করতে পারে।

৮) Islamic point of view. আমি যদি মেয়ে হয়ে থাকি তাহলে আমি আমার ছবি অন্যকে দেখাবো কেন? আমার ছবি দেখে পরপুরুষরা তো খারাপ চিন্তাভাবনা করতে পারে। যেখানে ইসলাম মেয়েদেরকে কোমল স্বরে পরপুরুষের সাথে কথা বলতে নিষেধ করেছে সেখানে নিজের নানা ভঙ্গির ছবি তো শেয়ার করার প্রশ্নই উঠে না।



অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) ৭ বছর থেকে সন্তানদের সলাতের অভ্যাস গড়ে তোলা সমন্ধে রসূল ﷺ কি বলেছেন?
খ) সন্তানদের কার্টুন দেখার বিষয়ে কি ধরনের সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?
গ) অতিরিক্ত টিভি দেখার ফলে কি ধরনের ক্ষতি হয়?
ঘ) ফেইসবুকের নেগেটিভ দিকগুলো কী কী তার অপকারিতা থেকে কিভাবে নিজেঁকে বাঁচিয়ে রাখা যায়?

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) রসূল ﷺ কত বছর বয়স থেকে সলাতের নির্দেশ দেন?
i) ৩ বছর ii) ৪ বছর iii) ৫ বছর iv) ৭ বছর
খ) অতিরিক্ত টিভি দেখার ফলে কি ক্ষতি হয়?
i) স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় ii) দিবা স্বপ্ন বাড়িয়ে দেয় iii) শিশুরা মারমুখো হয়ে যায় iv) সবগুলোই
গ) ফেইসবুকের নেগেটিভ দিকগুলো লিখ।
i) সামাজিক বন্ধন কমে যেতে থাকে ii) তৃতীয় পক্ষের সাথে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়
iii) সময়ের অপব্যবহার হয় iv) সবগুলোই

৩। শূন্য স্থান পূরণ কর :

- ক) সলাতের ব্যাপারে নিজ ঘরে একটি _____ গড়ে তুলতে হবে।
খ) পরিবারের প্রধান হিসাবে বাবা সলাতের _____ করেন।
গ) ফেইসবুকের কারণে _____ কমে যেতে পারে।

৪। সত্য হলে “স” মিথ্যা হলে “মি” লিখ :

- ক) যে ব্যক্তি সকাল সন্ধ্যা মসজিদে যায় আল্লাহ্ তার জন্য জান্নাতে মেহমানদারীর ব্যবস্থা করেন।
খ) পরিবারের প্রধান হিসাবে ছেলে সলাতের ইমামতি করেন।
গ) অতিরিক্ত টিভি দেখার ফলে পরিবারের অন্যান্যদের সাথে বেশী সময় কাঁটানো যায়।
ঘ) ফেইসবুক অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে সময়ের অপব্যবহার হয়।

৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) সলাত এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত যা দ্বীনের সাথে	ক) সামাজিক বন্ধন দিন দিন কমে যেতে থাকে।
খ) অতিরিক্ত টিভি দেখার ফলে	খ) শিশুরা খিটখিটে মেজাজের হয়ে যায়।
গ) ফেইসবুকের মাধ্যমে	গ) মানুষকে সম্পর্ক যুক্ত রাখে।

ধূমপানের ক্ষতিকর দিক

ইসলামের দৃষ্টিতে যে কোন ধরনের ড্রাগ (নেশার বস্তু) হচ্ছে হারাম অর্থাৎ নিষিদ্ধ। কুরআন ও সহীহ হাদীসের দৃষ্টিতে পৃথিবীর সকল ইসলামিক স্কলাররা একমত যে মদ যেমন হারাম, তেমনি সিগারেট বা ধূমপান করাও হারাম কারণ সিগারেটের মূল উপাদানগুলো হারামের অন্তর্ভুক্ত। যেমন : তামাক, জর্দা, ইয়াবা, ভয়াগ্রা, সাদার পাতা, গুল, ছক্কা, বিড়ি, এনার্জি ড্রিংস ইত্যাদি। তাই যারা জর্দা বা সাদার পাতা দিয়ে পান খান সেটাও ইসলামের দৃষ্টিতে হারাম। এছাড়া এই জাতীয় দ্রব্যাদির বেচা-কেনাও নিষিদ্ধ এবং অবৈধ। এর ক্ষতিকর দিকগুলো হচ্ছে :



- পৃথিবীতে যতো লোক মারা যায় তার মধ্যে প্রতি দশ জনের মধ্যে একজন মারা যায় ধূমপানজনিত রোগের কারণে।
- একটি সিগারেটে চার হাজারেরও বেশী কেমিক্যাল থাকে তার মধ্যে কিছু আছে যা খুবই বিষাক্ত।
- ধূমপানের কারণে নানা রকম রোগ হয়। যেমন : ক্যান্সার, মুখের রোগ, মানসিক রোগ, শরীরের চামড়ার ক্ষতি, দাঁতের ক্ষতি, কিডনির ক্ষতি, চোখের ক্ষতি, হাড়ের ক্ষতি ইত্যাদি।

কিছু স্বাস্থ্য টিপস

আমাদের স্বাস্থ্য বিষয়ে কিছু খেয়াল করা খুবই জরুরী। নিম্নে কিছু স্বাস্থ্য টিপস দেয়া হলো :

- ১) রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এবং সকালে নাস্তা খাওয়ার পরে অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করা।
- ২) বাইরে থেকে বাসায় এসেই সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করা।
- ৩) যতদূর সম্ভব ছোটবেলা থেকে গাম, চকলেট বা ক্যান্ডি অতিরিক্ত পরিমাণে না খাওয়া।
- ৪) খাবার মেনুতে যতদূর সম্ভব আঁশ (fiber) যুক্ত খাবার রাখা। এতে কঙ্গটিপেশন হবে না। কঙ্গটিপেশনের কারণে ভবিষ্যতে নানা সমস্যা হতে পারে। Fiber যুক্ত খাবার যেমন, whole wheat bread, শাক-সবজী।
- ৫) সকালে স্কুলে যাওয়ার আগে নাস্তার মেনুতে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার রাখা। কার্বোহাইড্রেটের অভাবে ছেলেমেয়েরা সকালে স্কুলে মনোযোগ দিতে পারে না, ব্রেইন ঠিকমতো কাজ করে না। যেমন, রুটি এবং সিরিয়াল জাতীয় খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট থাকে।
- ৬) প্রচুর পানি পান করা। কারণ পানির অভাবে ব্রেইনের কিছু কিছু নার্ভ শুকিয়ে যেতে থাকে, যার কারণে স্মরণ শক্তি লোপ পেতে থাকে। পানির অভাবে এটা বড়দেরও হতে পারে।



- ৭) খাদ্যে ফসফরাস থাকলে তা স্মরণ শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। যেমন সামুদ্রিক লইট্রা মাছে প্রচুর ফসফরাস থাকে।
- ৮) ছেলেমেয়েরা স্কুল ব্যাগে অতিরিক্ত বই-খাতা বহন করার কারণে ব্যাগ অস্বাভাবিক ওজনে পরিণত হয় যা দিন দিন তার মেরুদণ্ডের মারাত্মক ক্ষতিসাধন করে থাকে।

পড়ার মাঝখানে বিরতি জরুরী

অনেক ছাত্র-ছাত্রী একবার পড়তে বসলে আর বইয়ের ভিতর থেকে চোখ সরায় না। আবার অনেকে আছে যারা বইয়ের ধারেকাছে ঘেঁষতেই ভয় পায়। আবার কেউ কেউ পড়ার নাম শুনলে কান্না শুরু করে। তবে একটানা বই নিয়ে বসে থাকা উচিত নয়। এটা মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্তই ক্ষতিকারক। কিছুদিন আগেই বিশেষজ্ঞদের একটি রিপোর্টে জানা গেছে, দীর্ঘ সময় ধরে পড়ার মাঝে মাঝে সাময়িক সময়ের জন্য বিরতি নেয়া প্রয়োজন। এতে মনের উপর চাপ কমবে, এবং পড়ার বিষয়টিও ছাত্র-ছাত্রীদের স্মৃতিতে থাকবে। এতে আরও বলা হয়েছে, একটানা ৫০ মিনিট পড়ার পর একাধিকবার স্তর ক্রমেই নীচে নামতে থাকে। ৪০-৫০ মিনিট পড়ার মাঝখানে যদি ১০-১৫ মিনিট বিরতি নেয়া যায় তাহলে এনার্জি লেভেলে সমতা থাকবে।

প্রতিদিনের অভ্যাস

- ১) খাওয়ার শুরু ও শেষে দু'আ পড়া।
- ২) খুব ক্ষুধা না লাগলে না খাওয়া। প্রতি তিন ঘন্টা পরপর হালকা কিছু খাওয়া।
- ৩) অতিরিক্ত পরিমাণ আহার না করা।
- ৪) অতিরিক্ত চর্বি-মশলা ও লবণযুক্ত খাদ্য গ্রহণ না করা।
- ৫) প্রতিদিন টক-ঝাল-মিষ্টি-তেতো স্বাদের খাদ্য খাওয়া।
- ৬) পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া, প্রচুর পরিমাণে সবজী খাওয়া।
- ৭) সারাদিন প্রচুর পানি পান করা।
- ৮) খাওয়ার পরপরই শুতে না যাওয়া অথবা কোন ব্যায়াম না করা।
- ৯) খাদ্য ভাল করে চিবিয়ে খাওয়া।
- ১০) রেগে থাকলে অথবা কোন কারণে মেজাজ খারাপ (আপসেট) থাকলে ঐমুহূর্তে না খাওয়া, এতে হজমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে।
- ১১) দ্রুত খাবার না খাওয়া, ধীরে-সুস্থে এন্জয় করে খাওয়া।
- ১২) দিনে দু'বার দাত ব্রাশ করা। রাতে ঘুমাবার আগে অবশ্যই।

জীবাণুর বিস্তার রোধ : হাত পরিষ্কার রাখা

হাত পরিষ্কার রাখা এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

হাতের মাধ্যমেই জীবাণু বহন করে ও ছড়ায় সবচেয়ে বেশি। বাইরে থেকে এসে প্রথমেই হাত না ধুয়ে সে হাত দ্বারা চোখ, নাক অথবা মুখ স্পর্শ করলে শরীরে জীবাণু প্রবেশ করার সম্ভাবনা থাকতে পারে। যদি কেউ নিজের হাতের উপর হাঁচি দেয় বা কাঁশে এবং তারপর দরজার হাতল বা নব, সিড়ির রেলিং কিংবা টেলিফোন স্পর্শ করে, তাহলেও জীবাণু ছড়ায়। অন্য কেউ ওগুলি ধরামাত্র জীবাণু তাঁর শরীরে উঠে যেতে পারে। হাত পরিষ্কার না করেই যদি সেই হাত দিয়ে চোখ, নাক অথবা মুখ স্পর্শ করে তবে জীবাণুর প্রকোপে সে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।

আমি কখন হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধোব?

যখন হাত স্পষ্টত নোংরা থাকে। আগে ও পরে :

- হাঁচি, কাশি, নাক ঝেড়ে - খাবার তৈরি করা ও খাবার খাওয়া।
- ওয়াশরুম ব্যবহার করে - কাঁটা বা ক্ষতস্থানে স্পর্শ করে।
- ময়লা ঘাঁটলে - চোখ, নাক অথবা মুখে স্পর্শ করে।
- ডায়াপার বদল করে।
- খোলা খাবারে হাত দিয়ে।

সাবান ও পানি দিয়ে সবচেয়ে ভাল ভাবে কী করে হাত ধোয়া যায়?

- কুসুম-কুসুম গরম পানিতে হাত ভেজান ও সাবান দেয়া।
- প্রায় ১৫ সেকেন্ড ধরে দুই হাত জোরে জোরে ঘষা।
- গোটা হাত, এমনকী হাতের পিছন দিকে, দুই আঙ্গুলের মাঝে, নখের নীচেও ঘষে নেয়া।
- তোয়ালে দিয়ে ভাল করে মুছে হাত শুকিয়ে নেয়া (বাড়ির বাইরে পাবলিক ওয়াশরুম হলে ওয়ান টাইম টিসু বা পেপার টাউয়াল ব্যবহার করতে হবে) অথবা ব্লোয়ার চালিয়ে শুকিয়ে নিতে হবে।
- যদি প্রয়োজন হয়, পানির কল বন্ধ করতে হলে খালি হাত ব্যবহার না করে টিসু দিয়ে কল ধরতে হবে।

হাত পরিষ্কার করার পরে আমার কি হ্যান্ড লোশন ব্যবহার করা উচিত?

হ্যাঁ। যখন ঘনঘন হাত পরিষ্কার করতে হচ্ছে, বিশেষ করে শীতকালে, সেই সময় ত্বক শুকনো হয়ে যাওয়া অস্বাভাবিক নয়। শুকনো ত্বক ফেটে যেতে পারে। ফাঁটা জায়গা দিয়ে শরীরে জীবাণু ঢুকে পড়তে পারে। ত্বক শুকিয়ে যাওয়া রোধ করতে সাবান ব্যবহার করার পর লোশন ব্যবহার করা যেতে পারে।



প্রচন্ড গরম থেকে নিরাপদে থাকা

অত্যাধিক গরমের জন্য প্রত্যেক ব্যক্তিরই স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে। হীট স্ট্রোককে অনেকে মারাও যেতে পারে। প্রচন্ড গরমে যারা বেশী ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন তারা হলেন : বৃদ্ধরা, শিশু ও ছোট বাচ্চা, দীর্ঘকালীন রোগে আক্রান্ত রোগীরা, মানসিক রোগী।

প্রচন্ড গরমে কী করা যেতে পারে

- তেষ্ঠা পাওয়ার পূর্বেই ঠান্ডা পানি পান করা।
- অধিক পরিমাণে তরল পদার্থ পান করা।
- যতোটা সম্ভব ঠান্ডা বা ছায়াতল স্থানে থাকা।
- ঢিলা এবং হালকা রংয়ের কাপড় পরিধান করা।
- সূর্য থেকে দূরে থাকা এবং ছাতা ব্যবহার করা।
- বাইরের কাজগুলো দিনের ঠান্ডা সময়ে করে নেয়া।
- ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করা এবং ভিজা টাউয়াল ব্যবহার করা।
- দিনে সূর্য থেকে বাঁচার জন্য জানালায় পর্দা ব্যবহার করা।
- কম গরমের সময় রান্না করে রাখা এবং রান্না ঘরের চুলা যতোটা সম্ভব কম জ্বালানো।
- জানালার পাশে অথবা জানালার মধ্যে টেবিল ফ্যান ফিট করা এতে বাইরে থেকে ঠান্ডা বাতাস ভিতরে নিয়ে আসবে এবং ভেতরের গরম বাতাস বাইরে বের করে দিবে।
- বন্ধ ঘরে ফ্যান ব্যবহার করা ঠিক নয়।

মধুর উপকারিতা (Medicine of Prophet PBUH)

মধু হলো মানুষের জন্য আল্লাহ প্রদত্ত এক অপূর্ব নিয়ামত। স্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং যাবতীয় রোগ নিরাময়ে মধুর গুণ অপরিসীম। রসূলুল্লাহ ﷺ একে মহৌষধ বলেছেন। নিয়মিত ও পরিমিত মধু সেবন করলে নিম্নলিখিত উপকার পাওয়া যায় :

১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
২. দাঁতকে পরিষ্কার ও শক্তিশালী করে।
৩. দৃষ্টিশক্তি ও স্মরণশক্তি বৃদ্ধি করে।
৪. দুর্বল শিশুদের মুখের ভেতর পচনশীল ঘা-এর জন্য খুবই উপকারী।
৫. শিশুদের প্রতিদিন অল্প পরিমাণ মধু খাওয়ার অভ্যাস করলে তার ঠাণ্ডা, সর্দি-কাশি, জ্বর ইত্যাদি সহজে হয় না।
৬. মধু কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।
৭. স্কুধা, হজমশক্তি ও রুচি বৃদ্ধি করে।
৮. মধু মুখের দুর্গন্ধ দূর করে।
৯. শিশুদের দৈহিক গড়ন ও ওজন বৃদ্ধি করে।
১০. শারীরিক দুর্বলতা দূর করে এবং শক্তি-সামর্থ্য দীর্ঘস্থায়ী করে।



অনুশীলনমূলক প্রশ্ন

১। প্রশ্ন :

- ক) একাধারে পড়ার ফলে বাচ্চাদের কি ধরনের সমস্যা হয় তা লিখ/পড়ার মাঝখানে বিরতি নেয়া জরুরী কেন?
- খ) হাত পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন? আমি কখন হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুব?
- গ) প্রচণ্ড গরমে কি করা উচিত?
- ঘ) মধুর ১০টি উপকারিতা লিখ।

২। বহুনির্বাচনী প্রশ্ন :

- ক) ইসলামের দৃষ্টিতে যে কোন ধরনের ড্রাগ হচ্ছে?
- i) হালাল ii) হারাম iii) i) ও ii) iv) কোনটাই না
- খ) ধূমপানের কারণে কি কি ধরনের রোগ হয়?
- i) ক্যান্সার ii) দাঁতের ক্ষতি iii) কিডনীর ক্ষতি iv) সবগুলোই
- গ) কোন মাছে প্রচুর ফসফরাস থাকে?
- i) ইলিশ ii) কাচকি iii) মলা iv) লইট্রা
- ঘ) ৪০-৫০ মিঃ পড়ার পর কত মিঃ ব্রেক নেয়া উচিত?
- i) ১০-১৫ ii) ৩০-৩৫ iii) ১ ঘন্টা iv) ২ ঘন্টা

৩। শূন্য স্থান পূরণ কর :

- ক) ইসলামের দৃষ্টিতে যে কোন ধরনের ড্রাগ হচ্ছে _____ ।
- খ) রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এবং সকালে নাস্তা খাওয়ার পরে অবশ্যই _____ ব্রাশ করা উচিত ।
- গ) সারাদিন প্রচুর _____ পান করা উচিত ।
- ঘ) মধু হলো মানুষের জন্য _____ প্রদত্ত এক অপূর্ব নিয়ামত ।

৪। সত্য হলে “স” মিথ্যা হলে “মি” লিখ :

- ক) খাবার মেনুতে যতদূর সম্ভব Fiber যুক্ত খাবার রাখা ।
- খ) স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য অতিরিক্ত আহার করা উচিত ।
- গ) বাইরে থেকে এসে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত ।

৫। বাম পাশ থেকে শব্দ বা বাক্যাংশ নিয়ে ডান পাশের সাথে মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
ক) খাদ্যে ফসফরাস থাকলে তা	ক) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে
খ) প্রচণ্ড গরমের সময়	খ) স্বরণশক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে ।
গ) মধু সেবন করলে	গ) টিলা এবং হালকা রংয়ের কাপড় পরিধান করা উচিত ।