

📖 সহীহ বুখারী (তাওহীদ পাবলিকেশন)

হাদিস নাম্বারঃ ৫৩৯৬

৭০/ খাওয়া সংক্রান্ত (كتاب الأطعمة)

পরিচ্ছেদঃ ৭০/১২. মু'মিন ব্যক্তি এক পেটে খায়। এ সম্পর্কে নাবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হতে আবু হুরাইরাহ এর হাদীস

بَابُ الْمُؤْمِنِ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ فِيهِ أَبُو هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

আরবী

إِسْمَاعِيلُ قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ.

বাংলা

৫৩৯৬. আবু হুরাইরাহ (রাঃ) হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেনঃ মু'মিন এক পেটে খায় আর কাফির সাত পেটে খায়। [১] [৫৩৯৭; মুসলিম ৩৬/৩৫, হাঃ ২০৬২, ২০৬৩, আহমাদ ৭৭৭৭] (আধুনিক প্রকাশনী- ৪৯৯৫, ইসলামিক ফাউন্ডেশন- ৪৮৯১)

English

Narrated Abu Huraira:

Allah's Messenger (ﷺ) said, "A Muslim eats in one intestine (i.e. he is satisfied with a little food) while a Kafir (unbeliever) eats in seven intestines (eats much).

ফুটনোট

[1] বর্তমানে বারবার একথার উপর জোর দেয়া হচ্ছে যে, কম আহার করুন বেশী দিন বাঁচতে পারবেন। আর জনসাধারণকে বারবার একথার উপকারিতা বর্ণনা করা হচ্ছে। বেশী খেলে যে সকল রোগ ব্যাধি সৃষ্টি হয় তার একটি তালিকা প্রণয়ন করেছেন প্রফেসর রিচার বার্ড। নিম্নে তা দেয়া হলঃ

১। মস্তিস্কের ব্যাধি। ২। চক্ষু রোগ। ৩। জিহবা ও গলার রোগ। ৪। বক্ষ ও ফুসফুসের ব্যাধি। ৫। হৃদ রোগ। ৬। যকৃত ও পিত্তের রোগ। ৭। ডায়াবেটিস। ৮। উচ্চ রক্ত চাপ। ৯। মস্তিস্কের শিরা ফেটে যাওয়া। ১০।

দুশ্চিন্তাগ্রস্ততা। ১১। অর্ধাঙ্গ রোগ। ১২। মনস্তাত্ত্বিক রোগ। ১৩। দেহের নিম্নাংশ অবশ হয়ে যাওয়া। “সান” উইকলি সুইডেন)

গভীরভাবে চিন্তা করলে দেখা যাবে যে, এই তালিকা প্রকৃত পক্ষে মৃত্যুর তালিকা, যা প্রফেসার সাহেব গভীর চিন্তা ও গবেষণার পর প্রকাশ করেছেন। কিন্তু অপর দিকে নাবী রাঃ এর বর্ণনার প্রতি দৃষ্টিপাত করুন।

নাবী রাঃ বলেন পেটের এক তৃতীয়াংশ ভাগ আহ্বারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ ভাগ পানির জন্য আর এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য। [হাদীসটি ইবনু মাজাহ্ বর্ণনা করেছেন, হাদীসটি সহীহ, ‘সহীহ ইবনু মাজাহ্’ ৩৩৪৯)]।

একজন দার্শনিকের নিকট যখন রসূলের এ নির্দেশ শুনান হল তখন সে বলতে লাগল, এর চেয়ে উত্তম ও শক্তিশালী কথা আমি আজ পর্যন্ত শ্রবণ করিনি।

পেটের এক তৃতীয়াংশ পানির দিয়ে পূর্ণ করতে বলার কারণ, পানির মধ্যেও বহুবিধ উপকারিতা রয়েছে

পানির উপকারিতা নিম্নরূপঃ

* শরীরে পানির অভাব পূরণ করা, * রক্তের তরলতা বজায় রাখা, * শরীর হতে অপ্রয়োজনীয় দূষিত জিনিস নির্গত করতে সাহায্য করা, * খাদ্য দ্রব্য হজম করতে সাহায্য করা, * শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা, * শরীরের অঙ্গ-স্করের স্বাভাবিকতা ঠিক রাখা, * হরমোন তৈরি করতে অনেক ক্ষেত্রে সাহায্য করা।

হাদিসের মান: সহীহ (Sahih) পুনঃনিরীক্ষিত

পাবলিশারঃ তাওহীদ পাবলিকেশন □ বর্ণনাকারীঃ আবু হুরায়রা (রাঃ)

🔗 Link — <https://www.hadithbd.com/hadith/link/?id=29969>

📖 হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন