



হজের প্রস্তুতি ও স্বাস্থ্য সচেতনতা

বছর ঘুরে আবারো এগিয়ে আসছে পূবিত্র হজের মহিমান্বিত শুভক্ষণ। কাবার চতুর্ভু

দেরাজকষ্টে ধ্বনিত হবে 'লাবাইক আল্লাহমা লাবাইক' আমি উপস্থিতি, হে মহান প্রতিপালক, আমি তোমারই দ্বারে তোমারই করণার জন্য উপস্থিত হয়েছি। পৃথিবীর প্রায় ১৪০টি দেশের মুসলমান নারী-পুরুষ কাবার গিলাফ ধরে, মনের আকৃতি দিয়ে দোয়া করবেন- ইন্নাল হামদা ও নিয়মামাতা লাকা ওয়াল মূলক লা শারিকা লাকা : হে আল্লাহ সব প্রশংসা তোমারই জন্য। আমার প্রতি করণার বাবিধারা তাও তোমারই দান। আমার এই উপস্থিতি তুমি কবুল করে নাও।

ইসলামের পাঁচটি মৌলিক স্তোত্রের মধ্যে হজ অন্যতম। আর্থিকভাবে সামর্থ্যবান প্রত্যেক নরনারীর প্রতি হজ ফরজ বা আত্যাবশ্যক এক ইবাদত। মহান আল্লাহই রাবুল আলামিনের কাছে সবচেয়ে অধিক প্রিয় একটি ইবাদত হলো মকবুল (কবুলকৃত) হজ। পৰিব্রত কুরআন মজিদে মহান রাবুল আলামিন বলেছেন, 'নিঃসন্দেহে মানুষের জন্য সর্বপ্রথম যে ইবাদতগুচ্ছটি নির্মিত হয় সেটি মকায় অবস্থিত। তাকে কল্যাণ ও বরকত দান করা হয়েছে এবং সমগ্র বিশ্ববাসীর জন্য হিদায়তের কেন্দ্র পরিণত করা হয়েছে। তার মধ্যে রয়েছে সুস্পষ্ট নির্দশনসূহ এবং ইবাহিম আঃ-এর ইবাদতের স্থান। আর তার অবস্থা হচ্ছে এই যে, যে তার মধ্যে প্রবেশ করেছে সে নিরাপত্তা লাভ করেছে। মানুষের মধ্যে থেকে যারা সেখানে পৌছার সামর্থ্য রাখে তারা যেন এই গৃহের হজ সম্পন্ন করে, এটি তাদের ওপর আল্লাহর অধিকার। আর যে ব্যক্তি এই নির্দেশ মেনে চলতে অস্থীকার করে তার জেনে রাখা উচিত, আল্লাহ বিশ্ববাসীর ওপর মুখাপেক্ষী নন।' সুরা আলে ইমরান : ১৫-১৬

মানুষী হজরত মুহাম্মদ সা: বলেছেন, 'যে

ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার জন্য হজব্রত পালন করল এবং কোনো অশ্লীল কাজ করল না, সে সদ্যজ্ঞাত শিশুর মতোই নিষ্পাপ হয়ে বাঢ়ি ফিরল।' মেশকাত-১/২২১

জিলহজ মাসের চাঁদ দেখার ভিত্তিতে এবারের হজব্রত উদযাপিত হতে পারে ১১ বা ১২ আগস্ট।

প্রিয় পাঠক, হেলথ ম্যাগাজিনের এসংখ্যায় থাকছে আল্লাহর সম্মানীত মেহমান হাজীদের প্রস্তুতি, হজের সফর ও হজে অবস্থানকালীন বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা ও তার সমাধান নিয়ে কিছু প্রামাণ্য। যারা এবার হজে যাচ্ছেন, এই সংখ্যা তাদের উপকারে আসবে। যাদের আত্মীয়সজ্জন বন্ধুবাদ্ধব হজে যাচ্ছেন, তাদেরও এই সংখ্যাটি উপহার দিতে পারেন।

হজ পরিকল্পনা শুরুটা যেভাবে

সবার আগে নিয়ত : সর্বপ্রথম নিয়ত নির্ধারিত করার্থে। রাম্য সা: বলেন, নিশ্চয় নিয়তের ওপর আমল নির্ভরশীল।

নিয়তের পর : জীবনের সব ভুলভাস্তির জন্য আল্লাহর কাছে খাঁটি মনে তাওবা করে নিন। সেই সাথে আগামী জীবনে হজব্রতে স্থির থাকার দৃঢ়সংকল্প করার্থে।

মনকে সাজিয়ে নিন : এবার মানসিক প্রস্তুতি নিন। শরীরের সাথে মনকেও বলুন- আল্লাহ তায়ালার সামনে হাজির হচ্ছি। হে মন, তুমি ও প্রস্তুত হও। মনের পরিব্রতার প্রয়োজন এ সময়ে সবচেয়ে বেশি।

হজ প্রশিক্ষণ : সারা দেশেই সরকারি-বেসরকারিভাবে হজ প্রশিক্ষণ হয়। সুবিধামতো কোথাও আঁশ নিন।

মেডিক্যাল চেকআপ রিপোর্ট : বৈরী আবহাওয়ায়ও

হাজীদের সুস্থ রাখতে প্রয়োজন স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও মেনিনজাইটিস-ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধক টিকা। স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও টিকার পর মেডিক্যাল সার্টিফিকেটে সংগ্রহ করতে ভুলবেন না। জেলা শহরেও স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও টিকা গ্রহণের ব্যবস্থা রয়েছে। মেডিক্যাল সার্টিফিকেট ছাড়া কেউ হজে যেতে পারবেন না।

হজের সফর

ব্যাগে যা রাখা যাবে না : বিমানে যাওয়ার সময় ব্যাগে ছুরি, কাঁচি, দড়ি নেয়া যাবে না। বিমান কর্তৃপক্ষের ব্যবস্থা অনুযায়ী বিমানে কোনো হজযাত্রী সর্বোচ্চ ৩০ কেজির বেশি মালামাল বহন করতে পারবেন না। নিবন্ধিত চিকিৎসকের ব্যবস্থাপন ছাড়া কোনো ওষুধ নিতে পারবেন না।

সাথে যা কিছু রাখতে পারবেন : হজের সফরে ব্যক্তিগত মালামাল কী কী লাগতে পারে অতিভজনদের কাছ থেকে জেনে নিন। মালামাল নেয়ার ফ্রেডে সর্বোচ্চ সর্বক থাকুন। আপনার প্রয়োজনীয় জিনিস হেমন- পাসপোর্ট, ভিসা, টাকা বাধার জন্য গলায় বোলানো ছোট ব্যাগ ব্যবহার করার্থে, বৈদেশিক মুদ্রা সংগ্রহ করার্থে, ইহরামের কাপড় কমপক্ষে দুই সেট। আরামাদায়ক পোশাক লুঙ্গি, গেঞ্জি, পায়জামা, পাঞ্জাবি সাথে নিতে পারেন। ওষুধসংস্করণ, চশমা ব্যবহার করলে অতিরিক্ত এক সেট চশমা, এর বাইরে আরো কিছু প্রয়োজনীয় মনে হলে তা নিয়ম মেনে সাথে নিতে হবে।

যখন ঢাকা বিমানবন্দরে : বাসা থেকে বের হওয়ার সময়ই চেক করার্থে পাসপোর্ট ও টিকিট নিয়েছেন কি না। বিমানবন্দরে পৌছান সঠিক সময়ে। লাগেজে যেসব মালপত্র নেবেন তা ঠিকমতো বাঁধা হয়েছে কি না, অবশ্যই দেখে নিন। বিমানে মালপত্র