



## ইছলাম

ইছলামত বিবাহ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ চুক্তি (মীছাকান গালিজা) সফল তথা সকলো পৰিয়ালতে ধণাত্মক ফলাফল প্ৰাপ্তিৰ ইছলামত ই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ চুক্তি।

**কোৰআনত বিবাহক এক গুৰুত্বপূৰ্ণ চুক্তি হিচাপে বিবেচনা কৰা হৈছে :**

আৰু কেনেকৈ তোমালোকে সেয়া ঘূৰাই ল'বা? অথচ তোমালোকে ইজনে সিজনৰ লগত সংগত হৈছিলো (সন্তোগ কৰিছা) আৰু সিহঁতেও তোমালোকৰ পৰা দৃঢ় অঙ্গীকাৰ লৈছিল। (কোৰআন, ৪ঃ২১)

বিবাহ কোনো শিশুৰ খেলা নহয়। ই দুয়োটা পক্ষৰ পৰা দায়িত্বৰ পৰিপক্বতা বিচাৰে-কেতিয়াবা সন্তানসকল ইয়াৰ বাবে প্ৰস্তুত নহয়। গতিকে, কোৰাণত বিবাহক “সবাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ শপত” হিচাপে ঘোষণা কৰা হৈছে।

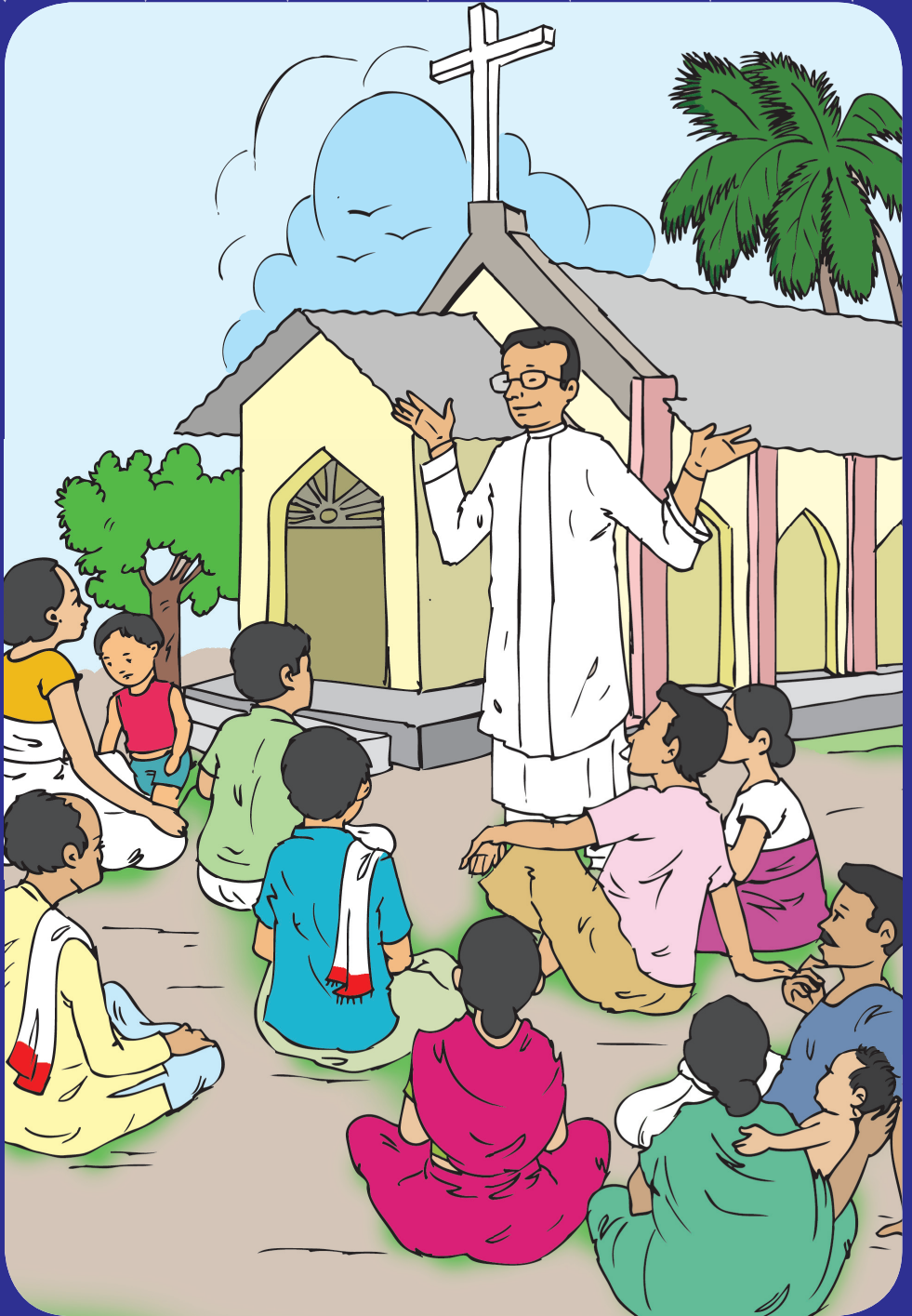
দৰাচলতে “মীছাকান গালিজা” (مِيثَاقَ غُلِيظَةٍ) শব্দটো আল্লাহ আৰু তেওঁৰ দূতৰ মাজত হোৱা চুক্তিৰ লেখীয়া বিবাহ চুক্তিৰ ক্ষেত্ৰতো ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

আৰু স্মৰণ কৰা যেতিয়া আমি নবী (মহাপুৰুষ) সকলৰ পৰা অঙ্গীকাৰ গ্ৰহণ কৰিছিলো আৰু তোমাৰ (অৰ্থাৎ মোহাম্মদৰ পৰাও) লগতে নূহ, ইব্ৰাহিম, মুছা আৰু মৰিয়মৰ পুত্ৰ ইছাৰ পৰাও। আমি তেওঁলোকৰ পৰা গ্ৰহণ কৰিছিলো দৃঢ় অঙ্গীকাৰ। (কোৰআন, ৩৩ঃ৭)

দূতগৰাকীয়ে (PBUH) তেওঁলোকক তেওঁৰ অধীনৰ ব্যক্তি তথা স্বাভাৱিকভাৱে জড়িত হোৱা শিশুসকলৰ বাবে এক সুৰক্ষিত পৰিবেশ সৃষ্টি কৰিবলৈ আদেশ দিছিল, যিয়ে তেওঁলোকক অপমান, হিংসা আৰু শোষণৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব : “তদুপৰি আল্লাহে এইসমূহৰ দায়িত্বত থকা লোকক প্ৰশ্ন সুখিব যে তেওঁলোকে এই দায়িত্ব সুচাৰুৰূপে পালন কৰিব পাৰিছে নে নাই।” (ছুনান, জিহাদৰ গ্ৰন্থ, আল-তিৰমিধি)

**কোৰাণে মহিলাক বলপূৰ্বকভাৱে বিবাহত বহাত বাধা প্ৰদান কৰিছে:**

হে বিশ্বাসী সকল! বলপূৰ্বকভাৱে নাৰীসকলৰ উত্তৰাধিকাৰী হোৱা তোমালোকৰ বাবে বৈধ নহয়। তোমালোকৰ যি প্ৰদান কৰিছা তাৰ পৰা কিছু অংশ আত্মসাৎ কৰাৰ উদ্দেশ্যে সিহঁতক অৱৰুদ্ধ কৰি নাৰাখিবা, কিন্তু যদি সিহঁতে স্পষ্ট বেয়া আচৰণ কৰে (তেন্তে সেয়া সুকীয়া কথা)। আৰু তোমালোকে সিহঁতৰ লগত সদ্ভাৱে জীৱন-যাপন কৰিবা। তোমালোকে যদি সিহঁতক অপছন্দ কৰা তেন্তে এনেকুৱাও হ'ব পাৰে যে, যিটোত আল্লাহে বহু কল্যাণ নিহিত কৰি ৰাখিছে আৰু তোমালোকে সেইটোকে অপছন্দ কৰি আছা। (কোৰআন, ৪ঃ১৯)



## খ্ৰীষ্টিয়ান

খ্ৰীষ্টান ধৰ্মত মানৱক ভগৱানৰ প্ৰতিমূৰ্তি তথা তেওঁৰ দৰে একেই হিচাপে বিবেচনা কৰা হৈছে আৰু তেওঁলোকৰ জীৱনত যীশুৰ আদৰ্শ অনুসৰণ কৰিবলৈ কোৱা হৈছে। যীশুৱে সদায়েই দুৰ্বলসকলক প্ৰেম আৰু কৰুণাৰ দৃষ্টিৰে চাইছিল।

### শিশুক মৰম আৰু সন্মান প্ৰদান কৰক:

নিম্নোল্লিখিত যীশু আৰু শিশুৰ মাজত হোৱা বাৰ্তালাপত দয়া আৰু সন্মান প্ৰকট হৈছে:

“যীচুৱে তাকে দেখি কুপিত হৈ তেওঁলোকক ক’লে— শিশুবিলাকক মোৰ ওচৰলৈ আহিবলৈ দিয়া, নিষেধ নকৰিবা, কিয়নো ঈশ্বৰৰ ৰাজ্য এনেকুৱা বিলাকৰ হে।” (মাৰ্ক ১০ঃ১৪)

### শিশুৰ ক্ষতিসাধন কৰাসকলে শাস্তি পোৱা উচিত:

শিশুৰ ক্ষতিসাধন কৰাসকলৰ বিষয়ে (মেথিউ ১৮:৬) তেওঁৰ সূচীত শব্দ, আৰু এনেকুৱা কৰাৰ পৰিণতিসমূহ নতুন নিয়মত সকলোতকৈ অধিক শক্তিশালী।

“কিন্তু যিকোনোৱে খোদ বিশ্বাস কৰা, এই সৰুবিলাকৰ মাজৰ এজনৰ বিঘিনি জন্মায়, তাতকৈ, তেওঁৰ ডিঙিত ডাঙৰ জাঁত আঁৰি, অগাধ সমুদ্ৰত ডুবাই দিয়াই তালৈ ভাল।” (মেথি ১৮ঃ৬)



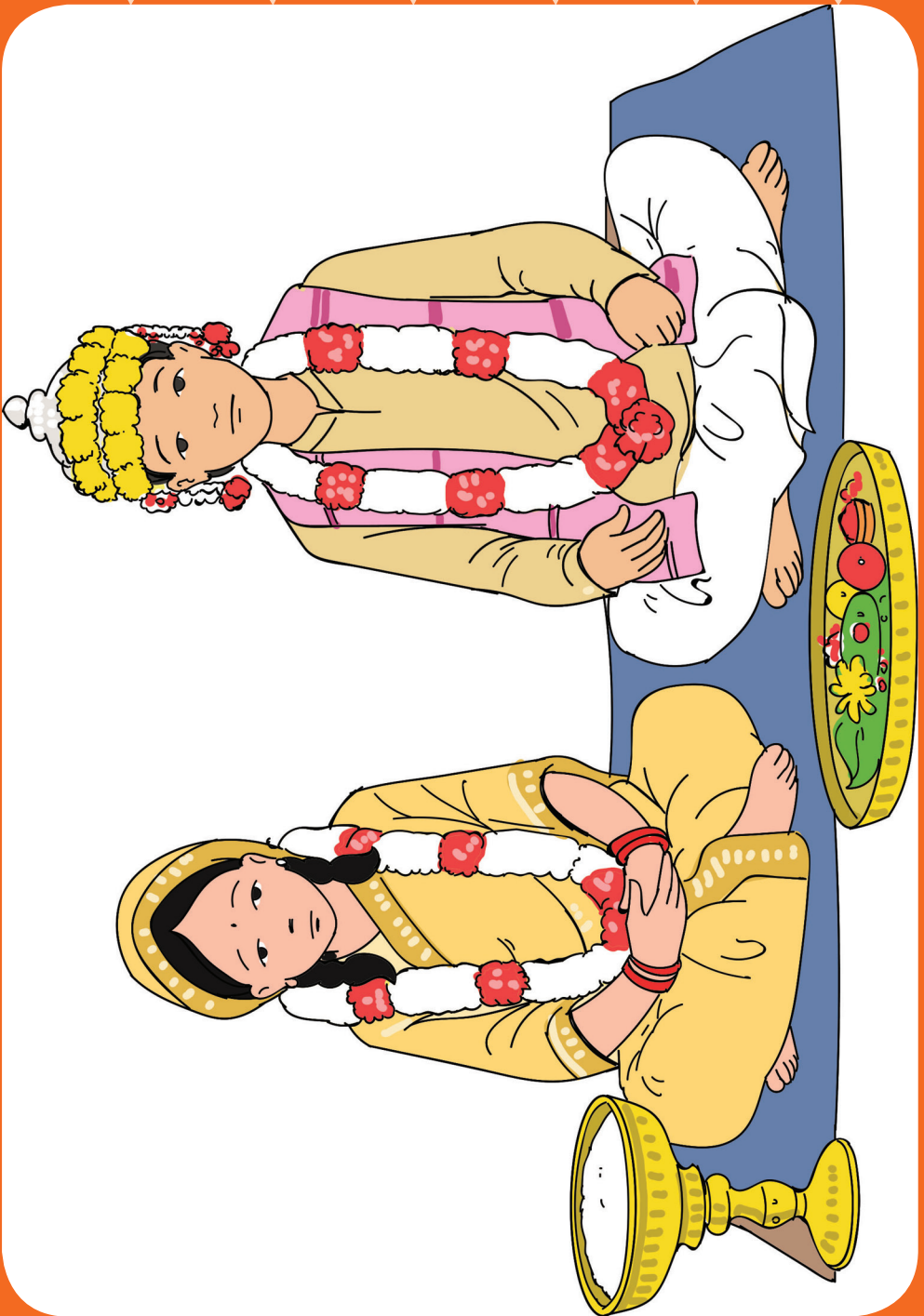


বেদৰ কিছুমান শ্লোকত বিবাহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে যিহেতু বৈবাহিক জীৱনক জীৱনৰ বৈদিক পথ অনুসৰি মানৱ জীৱনৰ দ্বিতীয় পৰ্যায় বুলি বিবেচনা কৰা হয়। নিম্নোক্ত শ্লোকটোত পুৰুষ মানুহে বৈবাহিক জীৱনত প্ৰৱেশৰ কিছুমান মৌলিক প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে।

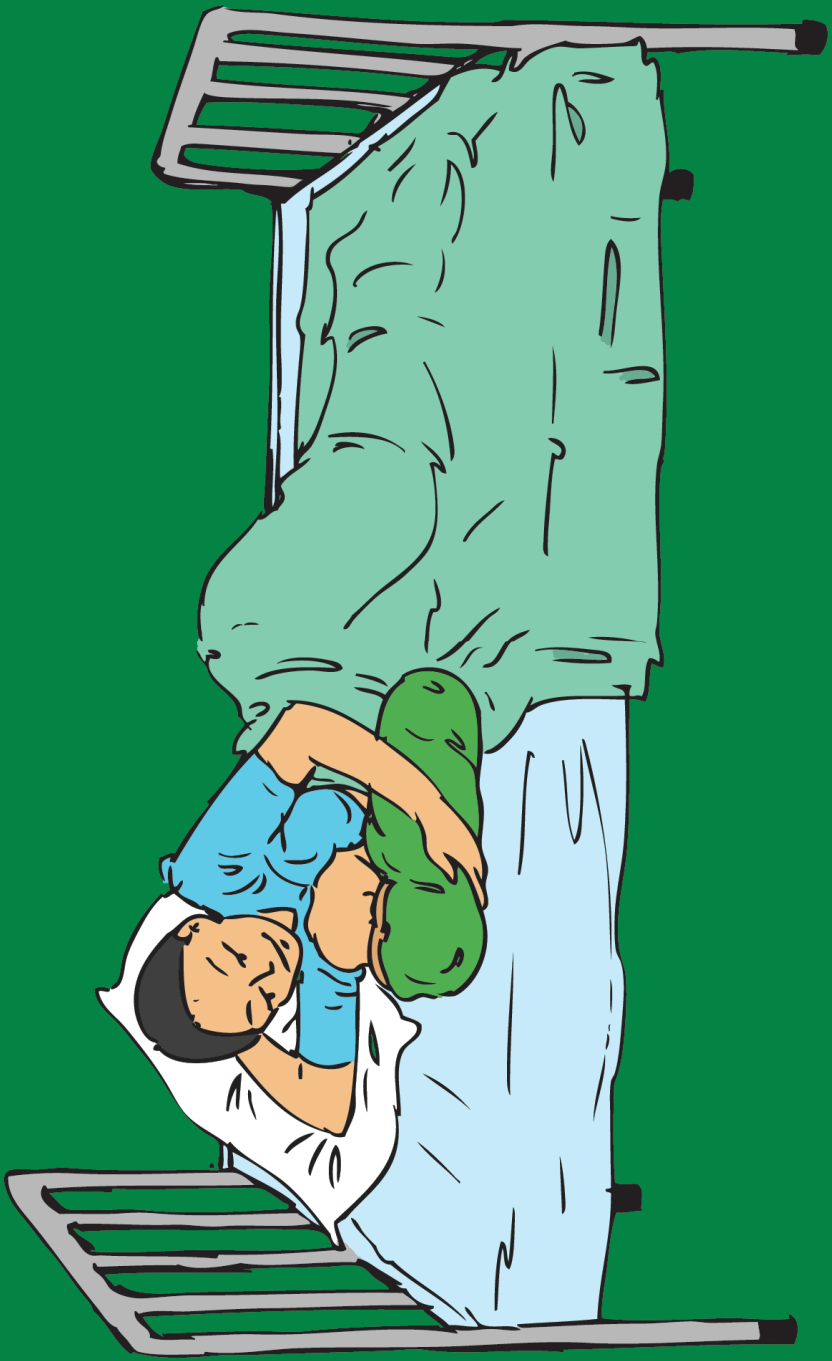
“ব্ৰহ্মচাৰ্যৰ শপত গ্ৰহণ কৰা ব্যক্তিজনক ছাত্ৰ জীৱনত সুস্বভাৱে পৰ্যৰেক্ষণ কৰা হৈছে আৰু জ্ঞানেৰে পৰিপক্ক কৰা হৈছে, তেওঁৰ চৰিত্ৰ সংশোধন কৰা হৈছে আৰু পৰিপাটী পোছাকেৰে তেওঁৰ যৌৱনৰ সম্পূৰ্ণ সুবাসেৰে বৈবাহিক জীৱনত প্ৰৱেশ কৰিছে।” (ঋগ বেদ III ৮.৪)

ছোৱালীসকলক তৰুণ অৱস্থাতে বেদত বিয়াত বহিবলৈ বাধা আৰোপ কৰি তেওঁলোকৰ ব্ৰহ্মচাৰ্য (‘ব্ৰহ্মাৰ সৈতে সামঞ্জস্য স্থাপন’ অবিবাহিত অৱস্থাত ব্ৰহ্মচাৰ্য পালন আৰু বিবাহিত অৱস্থাত সত্যৰ প্ৰতি নিষ্ঠা) সমাপ্ত হোৱাৰ পিছতহে তেওঁলোকৰ সহোদৰ শিষ্যৰ দৰে বিয়াত বহিবলৈ কোৱা হৈছে।

“এগৰাকী শিক্ষিত বিবাহিত কন্যাই তেওঁক শিক্ষিত বুলি ভাল পোৱা ললৰাৰ সৈতেহে বিবাহত বহা উচিত অতিশয় কম বয়সতে কন্যাক বিবাহত আৱদ্ধ কৰোৱাৰ বাবে কেতিয়াও নাভাবিব।” (ঋগ বেদ III ৫৫:১৬)



ছোৱালীৰ 18 বছৰ আৰু ল'ৰাৰ 21 বছৰৰ  
পূৰ্বে বিবাহ কৰোৱা উচিত নহয়।  
সকলো শিশুৱে বিদ্যালয়লৈ যাব লাগে।





প্রত্যেক শিশুকেই জন্মৰ এঘণ্টাৰ পিছৰ পৰাই  
মাকৰ গাখীৰ খুওৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব লাগে।  
ইয়েই এক নতুনকৈ জন্মা শিশুৰ সৰ্বোত্তম উপহাৰ।

শিশুক খুওৱাৰ আগতে চাবুনেৰে হাত ধুৱক



জন্মৰ প্ৰথম ছমাহ শিশুক কেৱল মাকৰ গাখীৰ প্ৰয়োজন—

- ◆ জন্মৰ ছমাহৰ প্ৰয়োজনীয় খাদ্য আৰু পানী মাকৰ গাখীৰে যোগান ধৰে।
- ◆ শিশুৰ জন্মৰ ছমাহত স্তনপানৰ বাহিৰে কোনো বাহিৰা খাদ্য নিদিব, আনকি পানীও নহয়।
- ◆ অতিপাত গৰমৰ দিনতো মাকৰ গাখীৰেহে শিশুৰ পিয়াহ দূৰ কৰে।
- ◆ স্তনপান কৰোৱাৰ আগত চাবুনেৰে হাত ধোৱক।
- ◆ পানী তথা অন্যান্য পনীয় আৰু বাহিৰা খাদ্য শিশুক ৰোগাগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে।

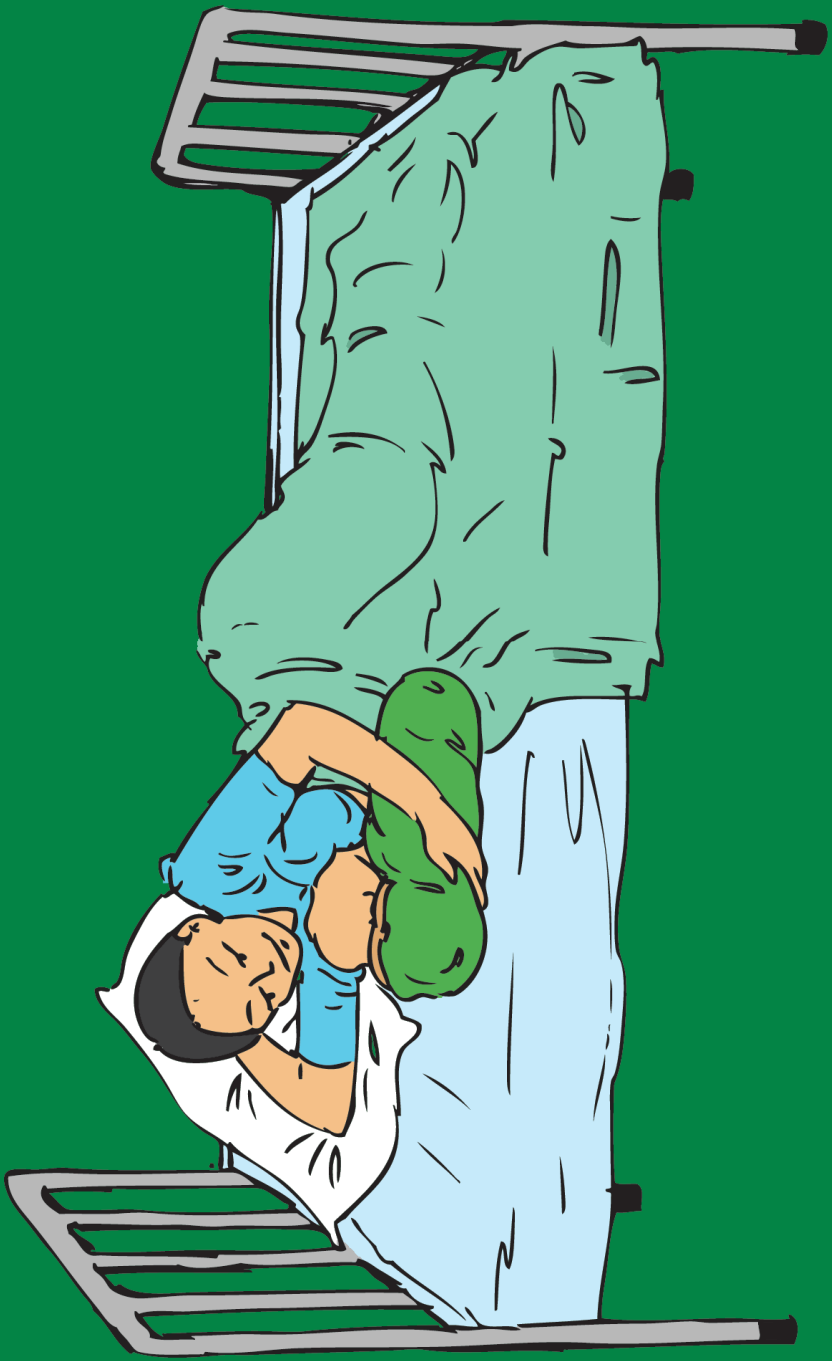
বিশেষ স্তনপান মানে জন্মৰ প্ৰথম ছমাহ কেৱল মাকৰ গাখীৰেহে খুওৱা। বিশেষ স্তনপানে আপোনাৰ শিশুক প্ৰথম ছমাহ বিভিন্ন বেমাৰ, যেনে— ডায়েৰীয়া, শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সংক্ৰমণ আদিৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।



সহযোগী খাদ্য :

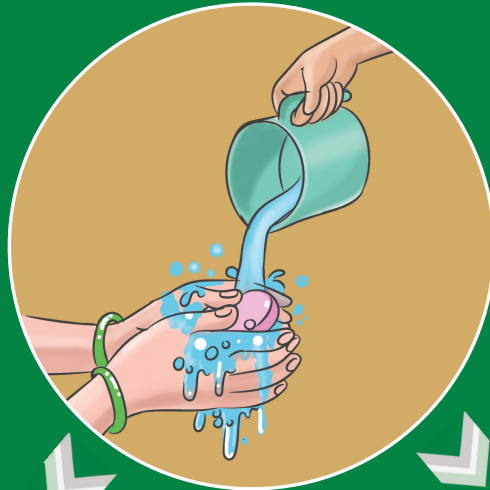
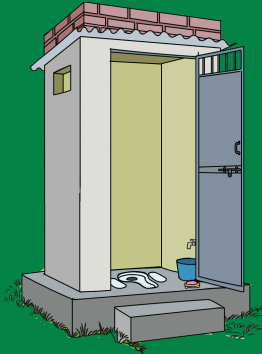
- \* জন্মৰ ছমাহৰ পিছৰ পৰা দুবছৰলৈ মাকৰ গাখীৰৰ লগতে সহযোগী খাদ্যবোৰো দিব লাগে।
- \* শিশুৰ প্ৰয়োজনীয়তা অনুযায়ী খাদ্য খুওৱাব লাগে
- \* খাদ্য তালিকাত প্ৰত্যেক দিনেই তিনিবিধৰ খাদ্য থকাটো প্ৰয়োজনীয়।
- \* শিশুৰ খাদ্য প্ৰস্তুত কৰা, খুওৱা আৰু খুওৱাৰ পিছত চাবুনেৰে হাত ধোৱক।
- \* শিশুক খুওৱাৰ আগতে চাবুনেৰে হাত ধোৱক।





মাকৰ প্ৰথম গাখীৰ (কলষ্ট্ৰাম)-এ শিশুৰ মাজত ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

- \* জীৱনৰ উপহাৰ হিচাপে গণ্য কৰা কলষ্ট্ৰাম হৈছে উচ্চ প্ৰতিৰোধক কোষ, এণ্টিবডি আৰু প্ৰতিৰোধক প্ৰটিন। গতিকে ইয়ে শিশুৰ প্ৰথম প্ৰতিৰোধক তথা বিভিন্ন সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধী হিচাপে কাম কৰে। ই শিশুৰ নিজস্ব ৰোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতাক পৰিচালনা কৰে।
- \* কলষ্ট্ৰামত থকা বৃদ্ধিৰ কাৰকে শিশুৰ খাদ্যনলী পৈনত হোৱা আৰু সক্ৰিয়ভাৱে কাম কৰাত সহায়ক হয়। ইয়ে শিশুৰ শৰীৰত অণুজীৱ আৰু এলাৰ্জীজনিত ৰোগক বাধা প্ৰদান কৰে।
- \* কলষ্ট্ৰামত উচ্চ ভিটামিন-এ থকাৰ বাবে শিশুৰ চকু ৰক্ষা কৰাৰ লগতে সংক্ৰমণ হ্ৰাস কৰে।



সুস্থ স্বাস্থ্য বিধি (চাফ-চিকুনতা) ডায়েৰীয়া আৰু অন্যান্য ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ বাবে প্ৰয়োজন।

১। স্বাস্থ্যসন্মত শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰক।

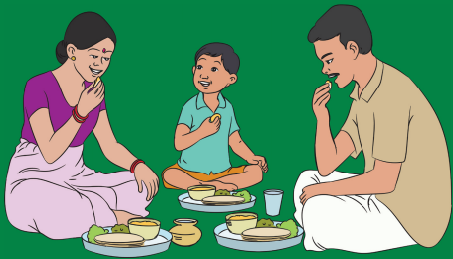
(ক) ঘৰত, বিদ্যালয়ত, স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত, অঙ্গণবাদী কেন্দ্ৰত আৰু বজাৰত

(খ) শিশুৰ মল পেলাবলৈ স্বাস্থ্যসন্মত শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰক।

২। নিজৰ হাত পানী আৰু চাবুনেৰে ধোৱক

- আহাৰ প্ৰস্তুতৰ আগত
- শিশুক খুওৱাৰ আগত
- শিশুৰ গুহ্যদ্বাৰ ধোৱাযপৰিষ্কাৰ কৰাৰ পিছত
- শিশুৰ মল নিষ্কাশণ কৰাৰ পিছত

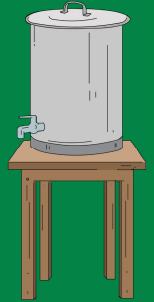
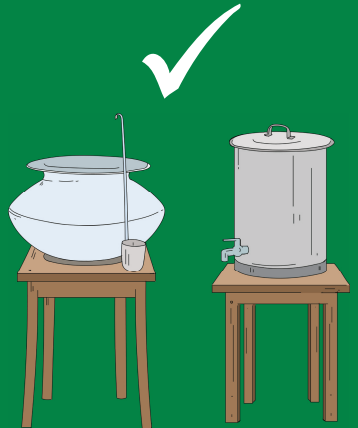
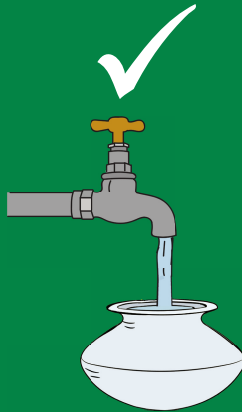
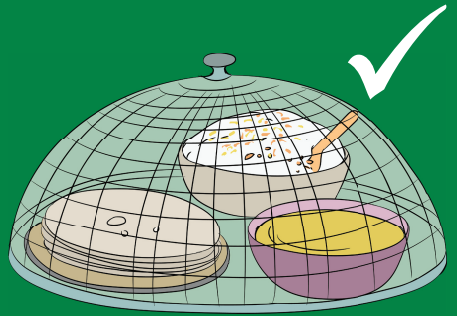
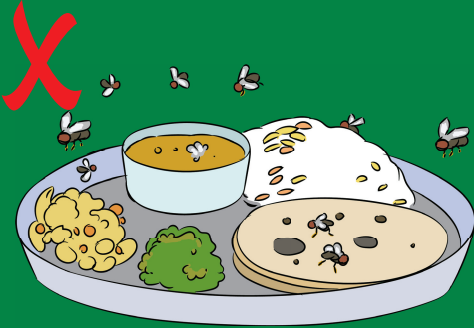
৩। নিজৰ শিশুক খাদ্য খুওৱাবলৈ পৰিষ্কাৰ চামুচ, বাচন আৰু কাপ ব্যৱহাৰ কৰক।





কেতিয়া হাত ধুব লাগে?

- আহাৰ প্ৰস্তুতৰ আগত
- শিশুৰ মল পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পিছত
- সদায় চাবুন আৰু পানীৰে হাত ধুবক।
- আহাৰ গ্ৰহণৰ আগত
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত



খাদ্য আৰু পানী ৰখাৰ স্বাস্থ্যসন্মত উপায়—

- খাদ্য সদায় ঢাকি ৰাখক।
- খোৱাপানীত আঙুলি নুজুবুৰিয়াব
- খোৱাপানী ৰখা পাত্ৰ সদায় ঢাকি ৰাখক।