



ঘরোয়া চিকিৎসা



- চিকিৎসক নন এমন ব্যক্তি চিকিৎসার জন্য হাত দেওয়া হারাম
- দীর্ঘস্থায়ী সর্দির ৫টি চিকিৎসা
- দীর্ঘদিন যুবক থাকার ব্যবস্থাপত্র
- কিডনীর পাথর
- মোটা হওয়া থেকে বাঁচার চিকিৎসা
- ডায়াবেটিক রোগের ৮টি চিকিৎসা
- খুশকীর ৩টি চিকিৎসা
- “হায়েয” এর অনিয়মের ক্ষতিকর দিকসমূহ

শায়খে তরিকত, আমীরে আহলে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল

মুহাম্মদ ইলিয়াস আত্তার কাদেরী রহমী

وَأَمَّا بَرَكَاتُهُمْ
فَعَلَيْهِ

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসন্নাত)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ ط
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

ঘরোয়া চিকিৎসা

দরুদ শরীফের ফযীলত

মদীনার তাজেদার, রাসুলদের সরদার, হুযুরে আনওয়ার صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “যে আমার উপর দিনে এক হাজার বার দরুদে পাক পাঠ করবে, সে ততক্ষণ পর্যন্ত মৃত্যু বরণ করবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত জান্নাতে নিজের স্থান দেখে না নিবে।” (আত তারগিব ওয়াত তারহীব, ২য় খন্ড, ৩২৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২২)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

সব রোগের ঔষধ আছে

আল্লাহ তাআলাই প্রকৃতপক্ষে সকল রোগ থেকে আরোগ্য দানকারী। সকলেই জানেন, কোন কোন সময় বড় বড় অভিজ্ঞ ডাক্তার খুব ভাল ভাল ঔষধ দিয়ে থাকেন, কিন্তু “যতই চিকিৎসা চলতে লাগল রোগও তত বাড়তে লাগল” এই প্রবাদ বাক্যের আলোকে রোগ দিন দিন বাড়তে থাকে। শেষ পর্যন্ত এক সময় রোগী মারা যায়। মুসলিম শরীফে বর্ণিত রয়েছে; হুযুর পুরনুর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “সকল রোগেরই ঔষধ আছে, যখন ঔষধ রোগ পর্যন্ত পৌঁছানো হয়, তখন আল্লাহ তাআলার হুকুমে রোগী সুস্থ হয়ে যায়।”

(সহীহ মুসলিম, ১২১০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২২০৪, দারু ইবনে হাজম, বৈরুত)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

প্রত্যেক রোগের চিকিৎসা আছে

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! নিঃসন্দেহে বাধ্যক্য এবং মৃত্যু ছাড়া প্রত্যেকটি রোগের চিকিৎসা (ঔষধ) আছে। হ্যাঁ! তবে এটা ভিন্ন কথা যে, কয়েকটি রোগের চিকিৎসা ডাক্তারগণ এখনও আবিষ্কার করতে পারেনি। তাই একথা বলার পরিবর্তে যে, “অমুক রোগের ঔষধ নেই” এটাই বলা যথোপযুক্ত “আমাদের কাছে এই রোগের চিকিৎসা নেই অথবা ডাক্তারেরা এখনও পর্যন্ত এই রোগের চিকিৎসা আবিষ্কার করতে পারেনি।” সর্বোপরি কথা হচ্ছে: “আল্লাহ তাআলা যদি ইচ্ছে করেন, তবেই ঔষধ রোগ মুক্তির কারণ হয়ে যায় অনেক সময়, ঐ ঔষধই মৃত্যুর কারণ হয়ে যায়! আবার এটাও অধিকাংশ সময় দেখা যায় যে, অভিজ্ঞ ডাক্তারের পক্ষ থেকে সঠিক ঔষধ দেয়া সত্ত্বেও কোন কোন রোগীর (REACTION) বিপরীত প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় এবং সে আরো কঠিন রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে, অথবা মাজুর (বিকলাঙ্গ) হয়ে যায় কিংবা একেবারে মারা যায়। অতঃপর কিছু লোকের অজ্ঞতা ও মূর্খতার কারণে বেচারী ডাক্তারের জীবনে দুর্ভোগ নেমে আসে।

আরোগ্য লাভ করা না করার রহস্য

প্রসিদ্ধ মুফাসসীর, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ উপরোক্ত হাদীসে পাকের আলোচনায় “মিরআত শরহে মিশকাত” ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৪ পৃষ্ঠা এর মধ্যে মিরকাত প্রণেতা رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ এর বরাতে উল্লেখ করেছেন; যখন আল্লাহ তাআলা কোন রোগীর আরোগ্য চান না, তখন ঐ রোগ এবং ঔষধের মাঝখানে একজন ফিরিশতা দ্বারা পর্দা সৃষ্টি করে দেন। যার কারণে ঔষধ রোগের উপর পতিত হতে পারে না। আর যখন আল্লাহ তাআলা আরোগ্যের ইচ্ছা করেন, তখন ঐ পর্দা উঠিয়ে দেয়া হয়, যার কারণে উক্ত ঔষধ রোগের উপর পতিত হয় আর (রোগী) সুস্থ হয়ে যায়। (মিরকাতুল মাফাতীহ, ৮ম খন্ড, ২৮৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং ৪৫১৫)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ” স্মরণে এসে যাবে।” (সো'য়াদাতুদ দা'রাইন)

চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয় বরং ধারণা নির্ভর

এ কিতাবের মধ্যে যা কিছু ডাক্তারী চিকিৎসার কথা উল্লেখ করা হয়েছে তা নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয় বরং পুরো চিকিৎসা বিজ্ঞানটাই ধারণা নির্ভর। অর্থাৎ এর মধ্যে ভুল ভ্রান্তির সম্ভাবনা থাকে। সকল ঔষধই আল্লাহ তাআলার ইচ্ছার অনুগত। যদি ঔষধ দ্বারা রোগ মুক্তি হয়ে যায়, তবে এটা ঔষধ এর পরিপূর্ণতা নয়, বরং আল্লাহ তাআলার রহমত ও দয়া এবং অশেষ দান ছাড়া আর কিছুই নয়। আর যদি আরোগ্য লাভ না হয় অথবা আল্লাহ না করুক বেশি ক্ষতি হয়ে যায়, তখনও আল্লাহ তাআলার সম্ভষ্টির উপর সম্ভষ্ট থাকা চাই। অধিকাংশ ঔষধের ব্যবস্থাপত্র বিভিন্ন বই থেকে আর কিছু নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে লিখা হয়েছে। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ** এ সবকিছুর পিছনে আমার একমাত্র লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হলো, জাতির সেবা করা এবং এর মাধ্যমে আল্লাহ তাআলার সম্ভষ্টি অর্জন করা। **উম্মতে মুহাম্মদী صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** এর মঙ্গল কামনা করা অনেক বড় সাওয়াবের কাজ। যেহেতু হাদীসে পাকে বলা হয়েছে: **خَيْرُ النَّاسِ اَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ** অর্থাৎ উত্তম ব্যক্তি সেই, যে লোকদের অধিক উপকার পৌঁছায়। (জামেউস সাগীর, ২৪৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪০৪৪) আল্লাহর প্রিয় হাবীব, হাবীবে লাবীব, **হযুর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ইরশাদ করেছেন: “তোমাদের মধ্যে যে কেউ আপন ভাইয়ের উপকার করতে সক্ষম, তাকে তার উপকার করা উচিত।”

(সহীহ মুসলিম, ১২০৭ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২১৯৯)

লোক মুখে শুনা চিকিৎসা বিপদজনক সাব্যস্ত হতে পারে

চিকিৎসার জন্য যে কোন একজন চিকিৎসককে বিশেষভাবে নির্বাচন করে নেয়া উচিত। যেহেতু তিনি আপনার স্বভাবগত মেজাজ সম্পর্কে আগে থেকেই ভালভাবে জানেন এ কারণে তার দ্বারা তাড়াতাড়ি আরোগ্য লাভ হতে পারে এবং **(REACTION)** বিপরীত প্রতিক্রিয়ার ভয় ভীতিও কম হতে পারে। অন্যথা যদি নিজের ইচ্ছে মত বিভন্ন ডাক্তারের কাছে যাওয়া হয়, তাহলে তিনি নতুন নতুন (প্রেসক্রিপশন) “ব্যবস্থাপত্র” প্রদান করবেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

এভাবে আপনার টাকা পয়সা ও সময় উভয়ই নষ্ট হতে থাকবে। এমনিভাবে বিভিন্ন চিকিৎসার বই এবং লোকমুখে শোনা ও বিভিন্ন ব্যবস্থাপত্র মোতাবেক চিকিৎসা করাও বিপদজনক হতে পারে। যেহেতু একটা প্রসিদ্ধ প্রবাদবাক্য আছে; ‘হাতুড়ে ডাক্তার প্রাণ হরণকারী’। সাথে সাথে এটারও বিশেষ তাকীদ করা হচ্ছে যে, এ কিতাবে উল্লেখিত যে কোন ব্যবস্থাপত্র আপনার নির্ধারিত চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ ব্যতিরেকে যেন ব্যবহার না করা হয়। যদিও এ ব্যবস্থাপত্র ঐ রোগের জন্যই লেখা হয়েছে, যা দ্বারা আপনি অসহ্য কষ্টে ভুগছেন। এর মৌলিক কারণ হলো, মানুষের স্বভাবজাত (শারীরিক) অবস্থা ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। একই ঔষধ কারো জন্য (আবে হায়াত) জীবন বাঁচানোর জন্য কাজ করে থাকে, আবার কারো জন্য মৃত্যুর বার্তা নিয়ে আসে। এজন্য আপনার শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে নির্ধারিত ডাক্তারই ভাল বলতে পারবেন, কোন্ ব্যবস্থাপত্রটি আপনার জন্য উপযুক্ত এবং কোন্টা উপযুক্ত নয়। কেননা, কিতাবের মধ্যে চিকিৎসার নিয়ম বর্ণনা করা এক বিষয়। আর বিশেষ কোন রোগীর চিকিৎসা করা অন্য বিষয়।

কোন্ ঔষধ কার জন্য ক্ষতিকারক

আমি এলোপ্যাথিক ঔষধ ও চিকিৎসা বিভাগের সাথে সম্পৃক্ত আমার মরহুম বড় ভাইজানের কাছে শুনেছি যে, যখন ‘পেনিসিলিন’ (PENICILIN) ইনজেকশান নতুন নতুন আবিষ্কার হয়েছিল, তখন এটা দ্বারা মানুষের যথেষ্ট উপকার সাধিত হয়েছিল। কিন্তু কোন কোন রোগী এরই (REACTION) এর কারণে মৃত্যু মুখে পতিত হয়েছে। “ডায়াবেটিক” রোগীদের জন্য চিনি এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য, “উচ্চ রক্তচাপ” বা “হাই ব্লাড প্রেসার” রোগীদের জন্য লবণ এবং চর্বি জাতীয় খাদ্য এবং “হার্টের” রোগীদের জন্য ঘি এবং তেল যুক্ত ঔষধ ক্ষতিকারক হতে পারে। এমনিভাবে কারো কারো খেজুর এবং ছোহারা (এক প্রকার শুকনো খেজুর) খাওয়ার দ্বারা মুখের মধ্যে ফোঁসকা পড়ে যায়। আবার কারো দুধ হজম হয় না।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

মধু কি সকল রোগীর জন্য উপকারী?

উদাহরণ স্বরূপ “মধু” কেই নেয়া যাক। অথচ এতে শিফা রয়েছে। তা সত্ত্বেও অনেকে আবার (শরীরে) অন্য কিছু উপস্থির কারণে এটাকে সহ্য করতে পারে না। যেমনিভাবে আমার আকা, আ’লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ “ফতোওয়ায়ে রযবীয়া” ২৫তম খন্ডের ৮৮নং পৃষ্ঠার মধ্যে “রদ্দুল মুহতার” এর বরাতে উল্লেখ করেন; যে সকল রোগীর শরীরের অভ্যন্তরীণ কার্যপ্রণালীর মধ্যে ‘সফরা’ বা “পিত্তরোগ”^(৫) প্রাধান্য পায়, মধু তার ক্ষতি করে থাকে। বরং তাকে বারবারই অসুস্থ করে দেয়! অথচ কুরআনের দলিল দ্বারা শিফা প্রমাণিত। (রদ্দুল মুহতার, ১০ম খন্ড, ৫০ পৃষ্ঠা) আ’লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ‘সফরা’ শব্দের ব্যাখ্যা এভাবে করেছেন যে, ‘ঐ হলুদ বর্ণের পানি যা পিণ্ডে হয়ে থাকে, তাকে সফরা বলে। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ২০তম খন্ড, ২৩৭ পৃষ্ঠা) মিরআত ৬ষ্ঠ খন্ডের ২১৮ পৃষ্ঠার মধ্যে বর্ণিত; প্রসিদ্ধ মুফাসসীর, হাকীমুল উম্মত হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ এর বর্ণনার সারকথা হচ্ছে: চিকিৎসা শাস্ত্রে মধুকে পানি বাহিত রোগ (তথা ডায়রিয়া) আনয়নকারী হিসেবে ধরে নেয়া হয়েছে। তাই পানি বাহিত রোগে (যেমন- ডায়রিয়া ইত্যাদিতে) আক্রান্ত হলে যেন মধু ব্যবহার করা না হয়।

হাদীসে বর্ণিত চিকিৎসা কি সকলে করতে পারবে?

হাদীস সমূহে বর্ণিত চিকিৎসাও নিজের ইচ্ছায় প্রয়োগ করা উচিত নয়। তাজেদারে মদীনা, হুয়ুর পুরনূর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর নির্দেশ ও বাণী চিরসত্য, অবশ্যই সত্য এবং নিঃসন্দেহে সত্য।

(৫) চার পিত্তাদি: (১) পিত্ত, (২) রক্ত, (৩) কফ এবং (৪) ভষ্ম কালো কফ। এ চারটি উপাদানের মধ্যে, যার মধ্যে ‘পিত্ত’ অর্থাৎ হলুদ রঙের পানির উপস্থিতি অতিরিক্ত হবে, তার জন্য মধু খাওয়া শারীরিক ভাবে খুবই ক্ষতিকারক।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

কিন্তু যে সকল চিকিৎসাদি নবী করীম, রউফুর রহীম ﷺ নির্বাচন করে প্রয়োগ করেছেন, হতে পারে তা বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে, বিভিন্ন মৌসুমের সাথে সামঞ্জস্য রেখে এবং বিশেষ ধরণের মানুষের মেজাজ ও স্বভাবের সাথে সামঞ্জস্যতাপূর্ণ ছিলো। যেমন; হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁ رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ হাদীসে পাক: فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامِرَ - অর্থাৎ- ‘কালজিরা’র মধ্যে মৃত্যু ছাড়া সব রোগের আরোগ্য রয়েছে। (বুখারী, ৪র্থ খন্ড, ১৯ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৫৬৮৭) এ হাদীসের ব্যাখ্যায় বলেন: সকল রোগের বেলায় শিফা দ্বারা উদ্দেশ্য হচ্ছে, সকল প্রকার কফ ও সর্দি জাতীয় রোগের ক্ষেত্রে শিফা। কেননা, কালজিরা গরম এবং শুষ্ক হয়ে থাকে। সুতরাং কফ, কাশি এবং সর্দির রোগে তা উপকারী হবে। তিনি رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ কিছুটা অগ্রসর হয়ে আরো বলেন: এখানে (সকল রোগ দ্বারা) উদ্দেশ্য হচ্ছে; আরবের সাধারণ রোগ সমূহ। (মিরকাত) অর্থাৎ কালজিরা আরবের সচরাচর সকল রোগের জন্য উপকারী। স্মরণ রাখবেন! পবিত্র হাদীস সমূহে বর্ণিত ঔষধ কোন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে ব্যবহার করা উচিত। (আরবদের জন্য নির্বাচিত ঔষধ সমূহ) নিজের ইচ্ছায় ব্যবহার করবেন না। যেহেতু আমাদের শারীরিক গঠন, মন-মেজাজ আর আরবদের গঠন, মন-মেজাজ এক ধরণের নয়। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৬, ২১৭ পৃষ্ঠা)

চিকিৎসক নয় এমন ব্যক্তি চিকিৎসার জন্য হাত দেয়া হারাম

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! কিছু লোক এমনও রয়েছে যারা প্রকৃতপক্ষে কোন ডাক্তার অথবা হেকীম না হওয়া সত্ত্বেও “ক্লিনিক”, চেম্বার কিংবা মিনি হাসপাতাল খুলে নিয়মিতভাবে রোগীদের চিকিৎসা করা শুরু করে দেয়, এরূপ করা আইনত অপরাধ হওয়ার পাশাপাশি শরীয়াতের দৃষ্টিতেও নিষিদ্ধ। এমনকি এক বিষয়ে অভিজ্ঞ ডাক্তার অন্য বিষয়ের রোগীদের চিকিৎসা করে নিজ অভিজ্ঞতাকে বাড়ানোর চেষ্টা করবেন না। যেমন; এলোপ্যাথি অথবা হোমিওপ্যাথিক অথবা বায়োকেমিক ডাক্তারগণ ধারাবাহিক ভাবে ঐ বিষয়ের শিক্ষাগ্রহণ ব্যতীত এক শাস্ত্রের ডাক্তার অন্য শাস্ত্রের ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করা অথবা

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

ইউনানী শাস্ত্র অনুযায়ী যেন চিকিৎসা না করেন। এমনিভাবে যে সকল হেকীম সাহেবগণ ঐ শাস্ত্রের ধারাবাহিক নিয়ম অনুসারে ডাক্তার নন। তিনি যেন গাছের ছাল, মূল, পাতা ইত্যাদির দ্বারা রোগীদেরকে পরীক্ষামূলক চিকিৎসা না করেন। মেডিক্যাল স্টোর (ঔষধের দোকানদারগণ) নিজ নিজ জ্ঞানানুসারে যেন রোগীদের চিকিৎসা করার চেষ্টা না করেন। এছাড়াও ডাক্তারদের প্রেসক্রিপশন (ব্যবস্থাপত্র) ছাড়া ঔষধ বিক্রি করা আইনত অপরাধ। কিছু লোকের এমনও অভ্যাস আছে যে, কোথাও কোন রোগীর সাথে সাক্ষাৎ হলো আর চিন্তা-ভাবনা না করে, না বুঝে, তৎক্ষণাৎ কোন না কোন একটি ঔষধের নাম কিংবা পুরো প্রেসক্রিপশনই (ব্যবস্থাপত্র) লিখে দেন। স্মরণ রাখবেন! যে ব্যক্তি অভিজ্ঞ ডাক্তার নয় তার জন্য রোগীর চিকিৎসা করা সাওয়াবের কাজ তো নয় বরং হারাম ও জাহান্নামে নিয়ে যাওয়ার মত কাজ। যদি কেউ এরূপ অনভিজ্ঞ হওয়া সত্ত্বেও কোন ক্লিনিক অথবা ঔষধের দোকান খুলে বসে রোগীদের চিকিৎসা করা শুরু করে। তাহলে সঙ্গে সঙ্গে এটা বন্ধ করা তার উপর ফরজ এবং এ ব্যাপারে তাকে তাওবা ও তাওবার আনুসঙ্গিক সকল কার্যাদি আদায় করতে হবে। হ্যাঁ, যদি ডাক্তার নয় এমন ব্যক্তি ক্লিনিক কিংবা হাসপাতাল অথবা ঔষধের দোকান খুলে বসেছে কিম্বা নিজে চিকিৎসা করে না বরং অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন তাহলে কোন ক্ষতি নেই।

অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরিচয়

আমার আকা আ'লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ফতোওয়ায়ে রযবীয়া'র ২৪তম খন্ডের, ২০৬ পৃষ্ঠায় এক প্রশ্নের জবাবে যা কিছু বলেছেন তার কিছু অংশ সহজভাষায় পেশ করার চেষ্টা করছি। তিনি বলেন: ‘অনভিজ্ঞ ডাক্তারের পক্ষে রোগীর চিকিৎসা করা হারাম এবং তা পরিত্যাগ করা ফরয।’ যে ব্যক্তি চিকিৎসা শাস্ত্রের নিয়ম কানুন এবং বিভিন্ন পদ্ধতি ধারাবাহিক ভাবে শিখেছে এবং দীর্ঘদিন ধরে একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের সাথে অবস্থান করে তার চেম্বারে এবং

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

হাসপাতালে কাজ করেছে আর বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে। (দেখা যায়) অধিকাংশ রোগী তার হাতেই আরোগ্য লাভ করে থাকে। যদিও রোগীদের একটি ক্ষুদ্র অংশ (তার দ্বারা) আরোগ্য লাভ করতে পারে না। অশিক্ষিত ও অনভিজ্ঞ (হাতুড়ে) ডাক্তার সঠিক রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে যে ধরণের বড় বড় মারাত্মক ভুল করে থাকে। আর যিনি এ ধরণের ভুল করেনা তিনিই অভিজ্ঞ ডাক্তার। এরূপ অভিজ্ঞ ডাক্তারদের দ্বারা যদি কোন সময় সঠিক রোগ নির্ণয় অথবা সঠিক চিকিৎসা দানের ক্ষেত্রে ভুল-ভ্রান্তি পরিলক্ষিত হয়, তবে তাকে অনভিজ্ঞ, অযোগ্য বলা যাবে না। যেহেতু শুধুমাত্র নবীগণ عَلَيْهِمُ السَّلَام ভুল-ত্রুটি থেকে নিষ্পাপ। وَاللَّهُ تَعَالَى أَعْلَمُ

ডাক্তারী শাস্ত্রের মনোমুগ্ধকর ঘটনা

হযরত আলী বিন হুসাইন ওয়াকিদ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ কে একজন খ্রীষ্টান ডাক্তার বললো: তোমাদের ধর্মে ইলমে তিব তথা চিকিৎসা বিজ্ঞান একেবারেই নেই। এজন্য তোমাদের ধর্ম অসম্পূর্ণ। তখন তিনি জবাব দিলেন: “আমাদের প্রিয় আল্লাহ্ তাআলা চিকিৎসা বিজ্ঞানের যাবতীয় পরিপূর্ণ জ্ঞান পবিত্র কুরআনের এই অর্ধেক আয়াতের মধ্যেই বর্ণনা করে দিয়েছেন। যেমন; { كَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا } কানযুল ইমান থেকে অনুবাদ: আহার করো ও পান করো এবং সীমাতিক্রম করোনা। (পারা- ৮, সূরা- আরাফ, আয়াত- ৩১) } তারপর ঐ ডাক্তার বললেন: “আচ্ছা! তোমাদের নবী صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ও কি কোথাও চিকিৎসা বিজ্ঞান সম্পর্কে আলোচনা করেছেন? (তখন হযরত আলী رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ বললেন: ডাক্তারদের ডাক্তার, আল্লাহ্র হাবীব, হাবীবে লাবিব, হযুরে করীম صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ মাত্র কয়েকটি শব্দের মধ্যেই সকল প্রকার চিকিৎসা বিজ্ঞান একত্রিত করে দিয়েছেন। তিনি ইরশাদ করেছেন: “মানুষের পাকস্থলী সকল রোগের আবাসস্থল এবং (অতি ভোজন থেকে) বিরত থাকা সকল চিকিৎসার মূল। শরীরের প্রত্যেক অঙ্গের হক আদায় করো।” এটা শুনে উক্ত খ্রীষ্টান ডাক্তার অবাক হয়ে বললো: প্রকৃতপক্ষে তোমাদের কুরআন এবং

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

তোমাদের রাসূল ﷺ ‘জালিউনুস’ (প্রাচীন অনেক বড় ডাক্তার) এর জন্য চিকিৎসা বিজ্ঞানের কোন মাসয়ালাই ছেড়ে যাননি বরং সবই বর্ণনা করে দিয়েছেন! (তাফসীরে নঈমী, পারা- ৮, ৩৯৩ পৃষ্ঠা। জাদুল মাসির লিইবনুল জাওজি, ৩য় খন্ড, ১৫১ পৃষ্ঠা)

রোগ থেকে বাঁচার জন্য অদ্বিতীয় ব্যবস্থাপত্র

“সুন্নাত” মোতাবেক পানাহার করুন। যদি মনের ইচ্ছানুসারে যা সামনে আসে, তা না খান। যেমন; পীজা, পরাটা, কাবাব, চমুচা ইত্যাদি খাদ্য (যা দেরীতে হজম হয়) না খান, ফ্রিজের প্রচন্ড ঠাণ্ডা পানি এবং ঠাণ্ডা কোকাকোলা, ঐ জাতীয় ঠাণ্ডা পানি পান না করেন, তাহলে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ আপনার পাকস্থলি সুস্থ থাকবে। যখন হজম শক্তি ঠিক হয়ে যাবে, তখন কোষ্ঠকাঠিন্য রোগও দেখা দিবেনা, পেটও নষ্ট হবে না এবং শরীরের ওজনও বাড়বে না এবং পেট অসুস্থ হওয়ার কারণে যে সমস্ত রোগের সৃষ্টি হয় তাও হবে না। ডাক্তারদের গবেষণামতে ৮০% (শতকরা আশি ভাগ) রোগ পেটের সমস্যার কারণে সৃষ্টি হয়ে থাকে। এটা বাস্তব যে, পাকস্থলি হচ্ছে রোগের আবাসস্থল, আর (অতি ভোজন থেকে) বিরত থাকা হলো সকল ঔষধের মূল। তাই বলা হয়েছে:

শত ঔষধের এক ঔষধ হলো পরহেয করা (বিরত থাকা)।

দীর্ঘ দিন যুবক থাকার ব্যবস্থাপত্র

যে খাওয়া দাওয়ার ব্যাপারে সাবধানতা অবলম্বন করে চলে না বরং খুব বেশি পেটভর্তি করে খাওয়া-দাওয়া করে, বাস্তবে সে যেন টাকা খরচ করে রোগ কিনে নেয় এবং প্রায়ই মারাআক কষ্ট ভোগ করতে থাকে। অবশেষে (এর জন্য) আফসোস করতে থাকে। কম খাওয়ার বিস্ময়কে বিজ্ঞানীরাও মেনে নিয়েছেন। যেমন- একটি খবর শুনুন: আমেরিকায় সম্প্রতি এক নতুন গবেষণায় এটা প্রমাণিত হয়েছে যে, কম খাবার গ্রহণকারী ইদুর এবং কুকুর (অন্যান্যদের থেকে) তিনগুণ বেশি সময় জীবিত থাকে। বেশি না খেলে মানুষ বৃদ্ধ হয় না বরং দীর্ঘ দিন যুবক হিসেবে দেখা যাবে। (দৈনিক আগাজ, ৫ই ডিসেম্বর ২০০৭ইং)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়ালেদ)

রক্ত পরীক্ষা এবং তার সাবধানতা

খেয়াল করে প্রতি তিন মাস পর পর সূগার তথা ডায়াবেটিক, লিপিডপ্রোফাইল ইত্যাদির পরীক্ষা করিয়ে নিন বরং কোন কোন সময় (শরীরের) পরিপূর্ণভাবে চেকআপ করানো উচিত। টেস্ট করানোর জন্য পুরুষ পুরুষের দ্বারা এবং মহিলা মহিলার দ্বারাই রক্ত নিবেন। যে ল্যাবরেটরীতে এ ধরনের সুযোগ নেই, সেখানে কখনো টেস্ট করাবেন না। এমনিভাবে রোগ নির্ণয়ের জন্য হাতের নার্ভ দেখানো, রোগের স্থান পরীক্ষার জন্য হাত লাগানো, ব্লাড প্রেসার চেক করানো, কোন ক্ষতের উপর ব্যান্ডেজ লাগানো, ইনজেকশান লাগানো ইত্যাদি কাজের জন্য শরীয়াতের অনুমতি ছাড়া পুরুষ ও মহিলা একে অপরের শরীরের কোন অংশ স্পর্শ করা কিংবা স্পর্শ করানো কোন অবস্থাতেই জায়েয নেই। যদি এ ধরনের কোন ভুল অতীতে হয়ে থাকে, তাহলে নিজের অপরাধের জন্য সত্যিকারভাবে তাওবা করে ভবিষ্যতে এগুলো থেকে বেঁচে থাকার অঙ্গীকার করুন। মহিলা রোগী পুরুষ ডাক্তারের কাছে ঐ সময়ই যেতে পারেন যখন তার ঐ রোগের কোন মহিলা ডাক্তার পাওয়া না যায়। এ ধরনের কোন সন্দেহ কখনও মনে আনবেন না যে, পরীক্ষা-নিরীক্ষায় যদি আবার (রোগ) ধরা পড়ে, তাহলে টেনশন সৃষ্টি হবে। তবে এ ধরনের সামান্য টেনশন খুবই স্বাভাবিক বিষয়। অন্যথায় যদি হঠাৎ করে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে যেতে হয়, তাহলে তো টেনশনের উপর টেনশন এসে পড়বে! হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পর ডাক্তারের ভীতি প্রদর্শনের দ্বারা (অনেক কিছু থেকে) বিরত হওয়ার চেয়ে উত্তম এটাই যে, মানুষ (আগে থেকেই) আপন ঘরে বসেই যেন (কিছু জিনিসের ব্যবহার থেকে) নিজেকে বিরত রাখে। যেহেতু “শত ঔষধের এক ঔষধ হলো বিরত থাকা।” টেস্ট ইত্যাদির ব্যাপারে আরো বিস্তারিতভাবে জানার জন্য “ফয়যানে সুন্নাত” ১ম খন্ডের, ৬১৯-৬২৮ পৃষ্ঠা পর্যন্ত ভালভাবে অধ্যয়ন করুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তাবারানী)

যদি হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় তবে...

যদি হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সময় ঘনিজে আসে তাহলে ঘাবড়াবেন না। বরং নিজের মনকে স্থির রেখে খাট বা পালং কে এভাবে করিয়ে নিন। যাতে পবিত্র কিবলার দিকে পা না থাকে। পবিত্রতা অর্জন, অযু, নামায ইত্যাদির সুব্যবস্থা আছে কি না তা দেখে নিন, যেন ভুল দিকে না হয়। (ইস্তিজ্ঞাখানার দিক যেমন পবিত্র কা'বা শরীফের দিকে মুখ করে বসা বা পিঠ দিয়ে বসা নাজায়েয ও গুনাহ। আর এ ধরণের সাবধানতাও একান্ত প্রয়োজন যে, মুখ ও পিঠ যেন ৪৫° ডিগ্রী ব্যাসার্ধের বাইরে থাকে।) “মাকতাবাতুল মদীনা” কর্তৃক প্রকাশিত ‘বাহারে শরীয়াত’-এর ৪র্থ খন্ড সংগ্রহ করুন। আর তাতে অসুস্থ ব্যক্তির নামাযের বিধান ভালো ভাবে দেখে নিন। নতুন পোড়া মাটির বাসন (প্লেইট), হাড়ি (যার উপর কাঁচের প্রলেপ থাকবে না এমন) অথবা পবিত্র এক খন্ড ইট সাথে নিয়ে নিন। যাতে প্রয়োজন বশতঃ তায়াম্মুম করা যায়। আর অসুস্থ ব্যক্তি এ কথা বিশেষভাবে বলে দিবেন যে, কোন মহিলা (অর্থাৎ নার্স অথবা মহিলা ডাক্তার) যেন আমার শরীরে হাত না লাগায়। অনুরূপভাবে অসুস্থ মহিলা হলে তিনিও জোর দিয়ে বলে দিবেন যে, কোন পুরুষ (ডাক্তার বা ওয়ার্ড বয়) যেন আমার শরীরে হাত না লাগায়।

“সঙ্গে মদীনা” (লিখক) যখন অপারেশন করালেন

২১/১২/২০০২ সালে আমার মুদ্রথলির অপারেশন হয়, এ প্রসঙ্গে কৃত কিছু সাবধানতার কথা উৎসাহ বৃদ্ধির লক্ষ্যে উপস্থাপন করছি। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ**! অপারেশনের আগে ও পরে আমার কোন নামায কাযা হয়নি। ডাক্তার সাহেব আমাকে দুপুর অথবা সন্ধ্যাবেলা অপারেশনের সময় দেয়ার জন্য চাইলেন। তখন আমি অনুরোধ করলাম: আমার অপারেশন যেন ইশার নামাযের পর করা হয়, যাতে অজ্ঞান থাকার কারণে কোন নামায বাদ পড়ে না যায়। সুতরাং “ইশার” নামাযের পরই আমার অপারেশনের সময় নির্ধারণ করা হলো। সাথে সাথে এটাও চূড়ান্ত করে নিই যে, কোন নার্স আমার অপারেশনের কাজে অংশ নেবে না।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

যেহেতু বেপর্দা হওয়ার খুবই আশংকা ছিলো, তাই এটাও আরজ করলাম যে, অপারেশনের কাজে প্রয়োজন এমন লোক ছাড়া অতিরিক্ত কোন লোক যেন কাছে না আসে। আলট্রাসাউন্ড এবং চেকআপ এর সময়ও এ ধরণের সাবধানতা অবলম্বন করার চেষ্টা করেছি যে, অপ্রয়োজনীয় লোকজনের সামনে যেন আমার সতর না খোলা হয়। অতিরিক্ত সাহায্যকারীদেরকেও বাইরে পাঠিয়ে দেওয়ার আবেদনও করেছিলাম।

বাতাস দ্বারা চিকিৎসা

খোলা মাঠের মাঝে (উত্তম হলো ফযরের সময়) ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস নেয়া আরম্ভ করুন। যত গভীরভাবে নেয়া যায় নিতে থাকুন। তারপর যতক্ষণ সম্ভব নিঃশ্বাস ভিতরে বন্ধ করে রাখুন। প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০ বার এ রকম করুন। (কাজ কর্ম করার সময় এমনকি রোগী শয্যায় শুয়ে শুয়ে এ আমল করতে পারেন)। এ আমল বিভিন্ন রোগে বিশেষতঃ হাঁপানী রোগ এবং ফুসফুসের রোগের জন্য খুবই উপকারী। রোগী যদি প্রতিদিন নিঃশ্বাসের এ ব্যায়ামটি করে, তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে যাবে। আর সুস্থ ব্যক্তি করলে রোগ থেকে নিরাপদে থাকবে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** সগে মদীনা **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** (লিখককে) একজন বৃদ্ধ হেকীম সাহেব জানিয়েছেন যে, তিনি শ্বাস নেওয়ার পর কমপক্ষে এক অথবা দুই ঘণ্টা পর্যন্ত ভিতরে বন্ধ করে রাখেন। আর ঐ সময়ে তিনি নিজের যিকির ওযীফা ইত্যাদিও পড়ে নেন। কিন্তু **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ** শ্বাস ছুটে যায় না। (আর এ সব অনুশীলনের মাধ্যমেই আয়ত্তে আসে।)

রোদের গুরুত্ব

আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের এক মহান নেয়ামত হলো সূর্য আর তার আলোর মধ্যে অনেক উপকারিতা রাখা হয়েছে। মানুষের শরীরের সুস্থতার জন্য রোদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। একটা প্রবাদ আছে: ‘যে ঘরে সূর্যের আলো (রোদ) প্রবেশ করে না, সে ঘরে ডাক্তার প্রবেশ করে।’ অনেক জীবাণু এমন রয়েছে, যা রোদ এবং স্বচ্ছ বাতাসের দ্বারা ধ্বংস হয়ে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবরানী)

সুতরাং যেসব ঘরের জানালা শুধুমাত্র ধূলা-বালির ভয়ে সব সময় বন্ধ রাখা হয় এবং এতে রোদ এবং স্বচ্ছ বাতাস প্রবেশ করতে পারে না বিধায় সেখানে বিভিন্ন প্রকার জীবাণু জন্মাতে থাকে এবং বিভিন্ন ধরনের রোগ বিস্তার লাভ করে। এজন্য প্রতিদিন ঘরের জানালা দিনের অধিকাংশ সময় খোলা রাখা উচিত। প্রতিটি কক্ষের মধ্যে সামনা সামনি দু’টি জানালা এমনভাবে তৈরি করা উচিত, যাতে এক জানালা দিয়ে তরতাজা বাতাস প্রবেশ করে অন্যটি দিয়ে বাইরে বেরিয়ে যায়। শুধুমাত্র একটি জানালা খোলা রাখা যথেষ্ট নয়। যদি (কোন কক্ষে) সামনা সামনি দুটি জানালা দেয়া সম্ভব না হয়, তাহলে ঐ ঘরের দরজা এবং জানালার এমন ব্যবস্থা করতে হবে, যাতে এক দিক দিয়ে বাতাস প্রবেশ করে এবং অন্য দিক দিয়ে বেরিয়ে যায়।

(ADJUST FAN) সংযুক্ত পাখা

টয়লেট এবং রান্নাঘরে বরং প্রয়োজনে রুমেরও **ADJUST FAN** লাগানো চাই। কিন্তু তা যেন আবার প্লাস্টিকের মাত্র ৪" (ইঞ্চি) সাইজের একেবারে ছোট না হয়, বরং তা কক্ষ উপযোগী লোহার তৈরি যেন হয়। যেমন- ঘরের মধ্যকার রান্নাঘরের জন্য ১২" (ইঞ্চি) সাইজের লোহার **ADJUST FAN** যথোপযোগী। প্লাস্টিকের পাখাগুলো কম স্থায়ী হয় এবং তুলনামূলক বাতাসও কম টেনে থাকে। সংযুক্ত পাখাওয়ালা পূর্ণ দেয়াল বরং চতুর্দিকে কোথাও যেন একটি সামান্য ছোট ফটকও উন্মুক্ত না থাকে। তবে দরজা দ্বারা যদি বাহির থেকে বাতাস আসার ব্যবস্থা থাকে, তাহলে রুমের বাতাসও পরিষ্কার হতে থাকবে। এ অবস্থায় প্রয়োজন বশতঃ দরজা পূর্ণ অথবা আংশিক খোলা রাখতে হবে, তাহলে কক্ষের বাতাস বাইরে বের হবে এবং দরজা দিয়ে মুক্ত বাতাস ভিতরে প্রবেশ করবে। অন্যথা **ADJUST FAN** ই(সংযুক্ত পাখা) ধীরে ধীরে চলবে। আর যদি রুমটি বড় হয়, তাহলে ১৮" ইঞ্চি অথবা প্রয়োজনানুসারে ২৪" ইঞ্চি **ADJUST FAN** লাগানো যেতে পারে। আর যদি বড় “হল রুম” হয় তাহলে সামনা সামনি দুটি বড় **ADJUST FAN** লাগিয়ে নিশ।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

একটি বাতাস অভিমুখী, যেমন- বাংলাদেশের (পাকিস্তান) পশ্চিম দিকের দেয়ালে এমনভাবেও তা লাগানো হয়ে থাকে যেন, বাইরের বাতাস ভিতরের দিকে নিয়ে আসে। আর সামনের দিকের ফ্যানটি ভিতরের বাতাস বাইরের দিকে বের করে দেয়। প্রয়োজন অনুসারে দুইয়ের অধিক **ADJUST FAN** (সংযুক্ত পাখা)ও লাগানো যেতে পারে। যখন এ সকল পাখাগুলো চলতে থাকবে তখন যদি চারপাশের জানালা ইত্যাদি বন্ধ রাখা যায়, তবে **رَبِّ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** কক্ষের মধ্যে অবরুদ্ধ ভাব সৃষ্টি হবেনা এবং বড় রুম ও বড় হলের মধ্যকার খোলা জায়গা স্বচ্ছ বাতাসে ভরপুর হওয়ায় কারণে কক্ষ ঠান্ডা থাকবে। যদি **ADJUST FAN** এর গোলাকার বৃত্তের মধ্যে চতুর্দিকে (কিছু) জায়গা খালি থেকে যায় অথবা ফটক ও জানালা বন্ধ না রাখা হয়, তাহলে **ADJUST FAN** চলার কারণে যে উপকার হওয়ার কথা, তা অর্জিত হবে না।

সূর্যের আলোর গুণাগুণ

মানুষের চামড়ার মধ্যে “ভিটামিন ডি” **INACTIVE** ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে। যার নাম **7-DEHYDRO-CHOLESTROL** (৭-ডিহাইড্রোরো কলেসট্রোল), যখন সূর্য “আলট্রাভায়োলেটরেজ” (**ULTRA VIOLET RAYS**) অর্থাৎ- অতি বেগুনী রশ্মি মানুষের শরীরে পতিত হয়, তখন চামড়ার মধ্যকার ঘুমন্ত “ভিটামিন ডি” জাগ্রত হয়ে নড়তে আরম্ভ করে। তখন এটা **VITAMIN D-3** (ভিটামিন ডি থ্রি) তে রূপান্তরিত হয়ে মানুষের রক্তের সাথে মিশে যায়। তারপর এটা রক্ত থেকে কলিজার মধ্যে প্রবেশ করে। সেখানে সেটাকে আরো কার্যকরী করে তোলা হয়। তারপর তা কিডনীতে পৌঁছে পূর্ণমাত্রায় কার্যকর ও কার্যকরী হয়ে উঠে। এখন এই “ভিটামিন ডি-৩ (**VITAMIN D-3**) রগ, শিরা, উপশিরা থেকে “ক্যালসিয়াম” এবং “ফসফরাস” (**PHOSPHORUS**) কে রক্তের সাথে মিশাতে সাহায্য করে। বরং সে কাজকে আরো সক্রিয় করে তোলে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়লা)

আর এটার যে অংশটুকু আমাদের খাবার-দাবারের সাথে মিশে আমাদের শিরা, উপশিরায় পৌঁছে থাকে সেটাকে বিনষ্ট হতে দেয় না, বরং তাড়াতাড়ি সেটাকে রক্তের সাথে মিশিয়ে নেয়। “ক্যালসিয়াম” এবং “ফসফরাস” আমাদের হাড়গুলোর বিকাশ ও বৃদ্ধির জন্যে বিশেষভাবে জরুরী।

কাঁচ ভেদ করে আসা রোদ

সূর্যের ঐ আলো যা বন্ধ জানালার কাঁচ ভেদ করে মানুষের শরীর পর্যন্ত পৌঁছে থাকে। তার মধ্যে সেই আলট্রাভায়োলেট (অতি বেগুনী রশ্মি) থাকে না। তাই তাতে সেই গুণাগুণও থাকে না, যা সুপ্ত ভিটামিন ডি-৩ কে জাগ্রত করে কার্যকরী করতে পারে।

ছোট বাচ্চাদের রোগ প্রসঙ্গ

যেমনভাবে গাছের চারার লালন-পালন ও বেড়ে উঠার ক্ষেত্রে রোদের গুরুত্ব অপরিসীম, তেমনভাবে ছোট শিশু হোক কিংবা যুবক, অল্প বয়স্ক হোক কিংবা বৃদ্ধ, প্রতিটি মানব শরীরের জন্য পরিচ্ছন্ন বাতাস এবং রোদ খুবই উপকারী। ৬ মাস বয়স থেকে শুরু করে ২ বৎসরের বাচ্চার শরীরের হাড় খুব দ্রুততার সাথে বাড়তে থাকে। যদি এ (বয়সে) হাড়গুলো সঠিকভাবে ক্রমবিকাশ লাভ না করে, তাহলে “রিকেটস” নামক রোগ জন্মলাভ করে। মানুষের শরীরের হাড় সমূহ সঠিকভাবে গড়ে উঠার জন্য **VITAMIN D-3** (ভিটামিন ডি-৩) খুবই জরুরী। যদি এটাতে ঘাটতি হয়, তবে হাড়ের মধ্যে বিভিন্ন প্রকারের দুর্বলতা থেকে যায়, যা পরবর্তীতে মানুষের বিভিন্ন প্রকার দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দেখা দেয়।

ঘরে রোদ প্রবেশ না করার ক্ষতি সমূহ

আজকাল “রিকেটস” নামক রোগ বাচ্চাদের মাঝে ব্যাপকভাবে দেখা যাচ্ছে। তার কারণ হিসেবে বাচ্চাদের খাবারের মধ্যে ভিটামিন ডি-৩ এর ঘাটতি পরিলক্ষিত হচ্ছে। তবে সর্বাপেক্ষা বড় কারণ হলো, ছোট ছোট মহল্লায় ও সরু সরু গলির মাঝে নির্মিত বড় বড় দালান কোঠার বন্ধ ঘরে বসবাস করা।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

কেননা এধরণের ঘরে সূর্যের (ULTRA VIOLET RAYS) বা “অতি বেগুনী রশ্মি” ভালভাবে মানব দেহে পৌঁছতে পারে না। ফলে: বাচ্চা “রিকেটস” নামক রোগের শিকার হয়ে থাকে। যদি এরূপ হয় তাহলে শিশুর হাড়ের মধ্যে এক অথবা একাধিক সমস্যার সৃষ্টি হবে।

শিশুর শরীরে “রিকেটস” রোগের নিদর্শন

(১) বারবার “নিউমোনিয়া” রোগ হওয়া, (২) বারবার পেটের পীড়া (তথা পাতলা পায়খানা) দেখা দেয়া, (৩) খিটখিটে স্বভাবের হওয়া, (৪) রক্ত শূন্যতা দেখা দেয়া ইত্যাদি।

রিকেটস এর ১৪টি মারাত্মক ক্ষতি

(১) সম্মুখ ভাগে কপালের হাড় বেড়ে যাওয়া, (২) মাথার হাড় ভিতর থেকে ফাঁপা হয়ে যাওয়া, যদি কেউ মাথায় হাত দ্বারা চাপ দেয় তবে বলের ন্যায় দেবে যায়। (৩) মাথা বড় এবং বগাকৃতির হয়ে যাওয়া, (৪) দাঁত দেরীতে উঠা, (৫) “দাঁতের মাড়ী” অসুস্থ হয়ে যাওয়া, (৬) পাঁজর এবং বুকের হাড়ের জোড়া গোল গোল হয়ে সামনের দিকে উঠে আসা যা দৃষ্টিতে পড়ে, (৭) কবুতরের বুকের মত সামনের দিকে বুকের হাড় উঠে আসা, (৮) মেরুদণ্ড বেরিয়ে আসা অর্থাৎ- পিঠ বাঁকা হয়ে যাওয়া, (৯) মেরুদণ্ডের হাড় বাঁকা হয়ে বেরিয়ে আসা, যার ফলে সম্পূর্ণ শরীর বাঁকা হয়ে যায়। (১০) বুকের হাড়ের মধ্য থেকে মুড়ে বুককে সামনের দিকে প্রসারিত করে দেয়, (১১) হাতের কনুই থেকে কব্জি পর্যন্ত অংশের হাড় বেশি প্রশস্থ হয়ে যাওয়া, (১২) পায়ের ছোট গীড়ার হাড় ভিতরের দিকে মুড়ে যাওয়া, (১৩) পায়ের পাতা থেকে হাঁটু পর্যন্ত অংশের হাড় ভিতরের দিকে বেঁকে যাওয়া, (১৪) উভয় হাঁটু ভিতরের দিকে বাড়তে থাকা।

অপারেশনের মাধ্যমে শিশু ভূমিষ্ট হওয়ার একটি কারণ

উভয় নিতম্বের হাড় সাধারণতঃ বিস্তৃত ও প্রশস্থ হয়ে থাকে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে “কুদরতীভাবে” এটা আরো অধিক হয়ে থাকে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরদর শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কুপণ ব্যক্তি।” (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

যাতে ভবিষ্যতে শিশুর জন্মের ক্ষেত্রে খুবই সহজ হয়ে থাকে। ভিটামিন ডি-৩ এর অভাবে নিতম্বের হাড়ের সঠিকভাবে বেড়ে উঠা হয় না। তাই এটা বিস্তৃত হওয়ার পরিবর্তে সংকোচিত হতে থাকে। যার কারণে বাচ্চা জন্মগ্রহণের রাস্তা সংকীর্ণ হয়ে যায় এবং বাচ্চা জন্মগ্রহণের সময় মহিলাদের বিভিন্ন প্রকার বিপদের সম্মুখীন হতে হয়। অবশেষে “অপারেশন” করতে হয়। আজকাল শিশু জন্মগ্রহণের সময় অধিকহারে যেভাবে “অপারেশন” হচ্ছে। এর একটি বড় কারণ হলো মহিলাদের উভয় নিতম্বের হাড় সংকোচিত হওয়া।

বাচ্চাদেরকে ডিমের কুসুম খাওয়ান

বাচ্চাদেরকে ভবিষ্যতের বিপদ থেকে নিরাপদ রাখার জন্য অতি জরুরী হলো, বাচ্চাদের ১ মাস অথবা দুই মাস বয়সের পর থেকে প্রয়োজন মত সূর্যের আলোর (রোদের) ব্যবস্থা করা। সাথে সাথে ৪ মাস বয়সের পর থেকে খাবারের সাথে ডিমের কুসুমও খাওয়াতে থাকুন।

রোদ গ্রহণ করার নিয়ম

“সূর্যোদয়ের” সাথে সাথে এবং “সূর্যাস্তের” অল্প কিছুক্ষন পূর্বে কমপক্ষে ১২ মিনিট ১২ মিনিট করে (খাতু অনুযায়ী সময়ের ক্ষেত্রে কমবেশি করে) শিশুকে এমন এক জায়গায় শোয়ান কিংবা বসান, যেখানে পরিপূর্ণভাবে রোদ এসে থাকে। সকল বয়সেই রোদ গ্রহণ করা খুব জরুরী। সুতরাং এ সময়ে প্রত্যেককেই এতটুকু সময় পর্যন্ত পরিপূর্ণ রোদে থাকা উচিত, যাতে শরীরের চামড়া গরম হয়ে উঠে। উপরে বর্ণিত সময়টা খুব বেশি উপযোগী। যদি ঐ সময় রোদ গ্রহণ করা সম্ভব না হয়, তবে দিনের যে কোন সময়ে কিছু না কিছু রোদ গ্রহণ করে নেয়া উচিত। যদি আপনি ছায়ায় থাকেন, আর রোদ আসতে শুরু করে, তাহলে কিছু রোদ আর কিছু ছায়ায় এমনভাবে বসবেন না। বরং সেখান থেকে সরে গিয়ে হয়তো পূর্ণ রোদে কিংবা পূর্ণ ছায়ার মধ্যে এসে পড়ুন। হযরত সায়্যিদুনা আবু হুরায়রা رضي الله تعالى عنه থেকে বর্ণিত;

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসাররাত)

সুলতানে মদীনায়ে মুনাওয়ারা, সরদারে মক্কায়ে মুকাররমা صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “তোমাদের মধ্যে কেউ যদি ছায়ার মধ্যে বসে, আর সেখান থেকে ছায়া সরে যায়, তার (শরীরের) কিছু অংশ ছায়ায় এবং কিছু অংশ রোদে (এমন) হয়ে যায়, তাহলে সে যেন সেখান থেকে উঠে যায়।” (আবু দাউদ, ৪র্থ খন্ড, ৩৩৮ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৪৮২১)

প্রসিদ্ধ মুফাসসীর, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ (এ হাদীসের ব্যাখ্যায়) বলেন: হয়তো ছায়াতে চলে যাবে, নতুবা রোদে চলে যাবে। কারণ ছায়া হলো ঠান্ডা আর রোদ হলো গরম। সুতরাং একই সময়ে এক শরীরে ঠান্ডা ও গরম অনুভূত হওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর। এজন্য এরূপ করা উচিত নয়। তদুপরী এ ধরণের বসা শয়তানী বৈঠক স্বরূপ। যদ্বারা শয়তান আনন্দিত হয়ে থাকে। সুতরাং এরূপ করা থেকে বেঁচে থাকা খুবই জরুরী।

(মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৩৮৭ পৃষ্ঠা)

মোটা হওয়া থেকে বাঁচার চিকিৎসা

ওজন কমানোর জন্য শাক-সবজী (আলু ও অন্যান্য বাত সৃষ্টিকারী বস্তুগুলো ছাড়া সকল কিছু) উত্তম নেয়ামত। কিন্তু শর্ত হলো, তা শুধু পানিতে সিদ্ধ করা এমন হতে হবে। অথবা প্রতি একজনের জন্য শুধু মাত্র চায়ের চামচে এক চামচ (ভূট্টার তৈল) ঢেলে পাকানো হয়েছে এমন হতে হবে। তবে তাতে মরিচ, মসলা, হলুদ দেয়াতে কোন সমস্যা নেই। (প্রতিদিন এক গ্রাম (অর্থাৎ- এক চিমটি পরিমাণ) হলুদ প্রত্যেকের পেটে যাওয়া উচিত) إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ এতে করে ক্যান্সার রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে। প্রতি বেলা খাবারের সময় উপরোক্ত নিয়মে প্রস্তুতকৃত সবজী কমপক্ষে পূর্ণ এক বাটি খেয়ে নিন। যদি রুটি অথবা ভাত ইত্যাদি খেতে হয় তাহলে আধা চাপাতি রুটি (বড় ধরণের পাতলা রুটি বিশেষ), পানিতে সিদ্ধকৃত চাউল মাত্র আধা কাপ, ছোট এক টুকরো মাংস। আর আম খাওয়ার প্রয়োজন হলে সারাদিনে মিলে অর্ধেক আম, চা খেতে চাইলে স্কীমড মিষ্ক যুক্ত পানসে চা-ই খান। যদি পানসে চা পান করতে না পারেন তাহলে ডাক্তারের পরামর্শক্রমে চায়ের কাপে **SWEETENER** (সুইটনার) এর একটি ট্যাবলেট মিশিয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

(কথিত আছে, অনেক সুইটনার আবার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর) আর যদি সুগার তথা ডায়াবেটিক রোগ না থাকে, তাহলে চা মিষ্টি করার জন্য চিনির বদলে চায়ে সামান্য মধু বা গুড় মিশিয়ে নিন। (দিনে ও রাতে মিলে মাঝারি ধরণের কাপে শুধুমাত্র ২বার, তাও আবার আধা কাপ পান করুন) এছাড়াও সালাদ, কাকড়ী, খীরা ইত্যাদি (চামড়া উঠানো ব্যতীত) বেশি পরিমাণে খেতে থাকুন। সব ধরণের খাবারে এবং তরকারী ইত্যাদি রান্নায় **CORN OIL** “ভূটোর তৈল” খুব সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করুন। খাওয়ার পূর্বে তরকারীর পেয়ালার উপর থেকে চামচ দ্বারা ঘি বা তেল এমনভাবে বের করে নিন, যেন এক ফোঁটাও আর দেখা না যায়। যদি মসলা খুব কম হয়, তাহলে পাত্রটিকে কোন কিছুর সাহায্যে কাঁত করে একটু উপড় করে নিন এবং তরকারীকে পাত্রের উপরের অংশ নিয়ে আসুন। এতে করে অতিরিক্ত তেল নিচের দিকে নেমে জমা হয়ে যাবে। এখন তা বাইরে বের করে দিন। কিন্তু শরীয়াতের অনুমতি ব্যতীত এ তেল অথবা ঘি ফেলে দেয়া নিষেধ। (তাই ঐ তেল, ঘি) দ্বিতীয়বার রান্না করার সময় ব্যবহার করুন। ভাত, উট, গরু, ছাগল ইত্যাদির মাংস, ঘি, মাখন, দুধের মালাই, ডিমের কুসুম, কেক, পেষ্টি, মিষ্টি, কোকাকোলা, চকলেট, টফি, লবণ জাতীয় তৈলাক্ত খাবার, ক্রীম লাগানো অথবা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য, মিষ্টি-মিঠাই, আইসক্রীম, ঠান্ডা পানীয় দ্রব্য, পিঠা, কাবাব, চমুচা, ভাজা পরটা ইত্যাদি ঐ সমস্ত বস্তু যার মধ্যে ময়দা, চর্বি এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য মিশানো রয়েছে, এধরণের খাবার গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** শরীরের ওজন ধীরে ধীরে কমে আসবে এবং আপনি **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** সুদর্শন (**SMART**) হয়ে যাবেন। ডাক্তারদের কাছে “খাদ্য গ্রহণের তালিকা” পাওয়া যায়। এর মাধ্যমেও শরীরের ওজনের ব্যালেন্স ঠিক রাখা যায়। ব্যক্তিগত ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে ওজন কমানোটাই যথোপযুক্ত। যথাসম্ভব একই ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা করানোর ধারাবাহিকতা বজায় রাখা উচিত। এর দ্বারা উপকার এটা হবে যে, ঐ ডাক্তার আপনার শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে পুরোপুরি অবগত হয়ে যাবেন, আর তাই চিকিৎসাও খুব ভালভাবে হওয়ার অধিক সম্ভাবনা থাকে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সা'য়াদাতুদ দা'রাইন)

অন্যথায় যদি ডাক্তার বারবার বদলাতে থাকেন, তাহলে প্রত্যেক নতুন ডাক্তার আপনার চিকিৎসা একেবারে প্রথম ধাপ থেকে শুরু করবে আর আপনি প্রত্যেকের অনুশীলনের ক্ষেত্রে পরিণত হতে থাকবেন।

মোটা হওয়া থেকে বাঁচার সর্বোত্তম চিকিৎসা

সর্বাপেক্ষা উত্তম চিকিৎসা হলো, আল্লাহ তাআলার হাবীব صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর পছন্দনীয় বাণী, আর তা হলো এই: “ক্ষুধাকে তিন ভাগে ভাগ করে নেয়া যায়। এক অংশ খাবার, এক অংশ পানি আর এক অংশ বাতাস ও নিঃশ্বাসের জন্য (খালি রাখবে)।” (মাজমাউয্ যাওয়ালেদ, ১৫ম খন্ড, ১১০ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৪০৮১৩) যদি এ নিয়ম মেনে চলা হয়, তবে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ কখনো শরীর মোটা হবে না এবং কখনো পেটে গ্যাস, বাত, পেটে গভগোল, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি হবে না। কিন্তু হায় আফসোস! স্বাদ গ্রহণকারী নফসের বাহানার কথা কি বলবো-

রযা নফছে দুশমন হ্যায় দম মে না আনা, কাহা তুমনে দেখে হে চান্দরানে ওয়ালে।

ভ্রমণের মাধ্যমে চিকিৎসা

মদীনার তাজেদার, রাসূলদের সরদার, হুযুর صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “**سَافِرُوا تَصِحُّوا** অর্থাৎ তোমরা ভ্রমণ করো, সুস্থতা লাভ করবে।” (আলজামিউ সগীর লিস সুযুতী, ২৮৪ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৬২৪) ভ্রমণের মাধ্যমে পানি ও আবহাওয়ার পরিবর্তন হয়ে থাকে এবং অভিজ্ঞতা বাড়তে থাকে। দা'ওয়াতে ইসলামীর সুন্নাত প্রশিক্ষণের মাদানী কাফিলায় সাওয়াবের নিয়তে সফর করতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ সাওয়াবও মিলবে এবং সাথে সাথে স্বাস্থ্যের মধ্যেও বরকত অর্জিত হবে। যদি সুস্থতা অর্জনের নিয়তে সফর করা হয়, তাহলে আখিরাতের সাওয়াব মিলবে না। **الْحَسْبُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ!** দা'ওয়াতে ইসলামীর মাদানী কাফিলায় সফরকারীদের বিভিন্ন প্রকার রোগ থেকে সুস্থতা লাভের অনেক মাদানী বাহার শুনতে পাওয়া যায়। প্রবাদ আছে; **سَفَرٌ وَسِيلَةٌ ظَفَرٌ** (অর্থাৎ- সফর উন্নতির মাধ্যম স্বরূপ।)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

ঘুমের ৫টি চিকিৎসা

(১) ঘুমের মাধ্যমে মস্তিস্কের প্রশান্তি লাভ হয়, পাকস্থলীর সুস্থতা লাভ হয় এবং খাবার (সঠিকভাবে) হজম হয়ে থাকে। (২) রাতে ঘুমানো স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ফলদায়ক, রাতভর জাগ্রত থাকা ক্ষতিকর। রাতে জাগ্রত থাকলে শরীরে বিশ্বাদ, বদ হজমী, বুদ্ধিমত্তায় দুর্বলতা এবং জ্ঞান লোপ পেতে থাকে। কোন কোন সময় মানুষ পাগল হয়ে যায়। (৩) নিঃসন্দেহে অনেক আল্লাহর ওলীগণ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمْ সারা রাত জাগ্রত থেকে আল্লাহ তাআলার ইবাদতে মশগুল থাকারও প্রমাণ আছে। কিন্তু তাঁদের এতে রুহানী শক্তি অর্জন হয়ে যেত। যেমন- হুযুরে গাউছে পাক رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ একাধারে ৪০ দিন পর্যন্ত ক্ষুধার্ত থাকার কথা (কিতাবে) বর্ণিত রয়েছে। (বাহজাতুল আসরার, ১১৮ পৃষ্ঠা) অথচ সাধারণ মানুষের পক্ষে তা অসম্ভব। (৪) বুআলী সীনা এর উক্তি হচ্ছে: দিনের বেলা বেশি ঘুমালে তা (শরীর) ঘুমন্ত রোগকে জাগ্রত করে, প্লীহাকে শক্ত করে এবং শরীরের রংকে নষ্ট করে দেয়। (৫) রাতে ইবাদতকারীদের জন্য দুপুরে খাওয়ার পর “কায়লুলাহ” করা অর্থাৎ- কিছু সময় বিশ্রাম করা সুন্নাত এবং স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এতে মেধা শক্তিশালী হয় এবং স্মরণশক্তি প্রখর হয়।

যার ঘুম আসে না তার জন্য ৮টি চিকিৎসা

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! ঘুমের ট্যাবলেট খাওয়া থেকে যথাসম্ভব বেঁচে থাকার চেষ্টা করবেন। এরূপ ট্যাবলেট সেবনের অভ্যাস কখনো করবেন না। কারণ প্রথম প্রথম যদিও ঘুমের ট্যাবলেট খেলে ঘুম এসে যায়। কিন্তু পরবর্তীতে ধীরে ধীরে এর মাত্রা বাড়াতে হয়। অবশেষে এমন অবস্থার সৃষ্টি হয় যে, ঘুমের জন্য যত ট্যাবলেট খাওয়া হোক না কেন? ঘুম আর আসবে না! আর এ ধরনের ট্যাবলেট স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, সুতরাং নিম্নে বর্ণিত চিকিৎসা গ্রহণ করুন আল্লাহ তাআলা দয়া করবেন। ঘুম না আসলে শয়ন করার পূর্বে নিম্নের আয়াতে কারিমাটি পাঠ করে দরুদ শরীফ পড়ে নিন إِنَّ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ ঘুম চলে আসবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

(পারা- ২২, সূরা- আহযাব, আয়াত- ৫৬)

(১) রাতে ঘুমানের পূর্বে এই দোয়াটি পড়ে নিন।

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَى ط

অনুবাদ: হে আল্লাহ! আমি তোমার নামে মৃত্যু বরণ করছি এবং জীবিত হবো।

(সহীহ বুখারী, ৪র্থ খন্ড, ১৯২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৬৩১৪)

(২) ঘুম না আসলে ৩০ পারার সূরা নাবা-র আয়াত ৯ ﴿٩﴾

কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: “এবং তোমাদের নিদ্রাকে আরামের বস্ত্র করেছি।”

বারংবার পড়তে থাকুন إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ তাড়াতাড়ি ঘুম চলে আসবে।

(৩) ঘুম না আসলে শোয়ার পূর্বে শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ পাঠ করে কমপক্ষে

তিনবার নিম্নের দোয়াটি পাঠ করতে হবে। **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَقُّ الْمُبِينُ ط**

অনুবাদ: “কোন মাবুদ নেই, কিন্তু (সেই আল্লাহ) যিনি সবচেয়ে সত্য ও প্রকাশ্য।”

(৪) ঘুম না আসলে শোয়ার সময় নিম্নোক্ত দোয়াটি শুরু ও শেষে একবার দরুদ শরীফ সহকারে পড়ে নিন।

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ وَهَدَاتِ الْعُيُونُ وَأَنْتَ حَيُّ قَيُّوْمٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ
يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ أَهْدِنِي لِبَيْتِكَ وَأَنْمِ عَيْنِي ط

(আমলুল ইয়াওম ওয়াল লাইলাতি লি ইবনে সুন্নি, ২২২ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৭৪৯)

অনুবাদ: “হে আল্লাহ! তারকারাজি নিভে যাচ্ছে, চোখগুলোতে ঘুম পাচ্ছে। আর তুমি

চিরঞ্জীব ও চিরস্থায়ী! আমার রাতকে আরাম দায়ক করো এবং আমার চোখগুলোতে

ঘুম দান করো।” إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ এর বরকতে সাথে সাথে ঘুম এসে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

(৫) ঘুম না আসা এটা অনেক পুরানো রোগ। প্রাচীনকালে এটির চিকিৎসা সাধারণতঃ পেয়াজ দ্বারা করা হতো। যার ঘুম আসে না সে হয়ত কাঁচা পেয়াজ চিবিয়ে খাবে, অথবা সিদ্ধ করা পেয়াজ গরম দুধের সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** প্রচুর ঘুম হবে। (মুখে দুর্গন্ধ হওয়ার কারণে মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। তাই ফযরের নামাযের জন্য মসজিদে যাওয়ার পূর্বে খুব ভাল করে মুখ পরিষ্কার করে নিতে হবে। যাতে দুর্গন্ধ না থাকে।)

ঘুম আনয়নকারী মজাদার শরবত

(৬) আধা কিলো পানির মধ্যে প্রায় ৬ গ্রাম মিষ্টি জিরা (অর্থাৎ- মসলারূপে ব্যবহৃত এক প্রকার শস্য, যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) মিশিয়ে পানিকে চুলার উপর ফুটাতে থাকুন। যখন দুই ছটাক (অর্থাৎ- প্রায় ১২৫ গ্রাম) পানি অবশিষ্ট থেকে যায় তখন তাতে ২৫০ গ্রাম গাভীর দুধ এবং এক তোলা (আনুমানিক ১২ গ্রাম) গাভীর (দুধের) ঘি এবং প্রয়োজন মত চিনি মিশিয়ে পান করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঘুম আসতে শুরু করবে। (৭) মধ্যম সাইজের একটি পিয়াজ কেটে (পরিমাণ মত) দধির সাথে মিশিয়ে শোয়ার পূর্বে পান করে নিন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঘুম এসে যাবে।

শ্বাসের মাধ্যমে ঘুম আসার চিকিৎসা

(৮) চাটাই, পাটি, বিছানা বা পালং এর উপর চীৎ হয়ে শুয়ে উভয় হাত সোজা করে বাহু বরাবর (সমান) করে নিন। তারপর ৬ সেকেন্ড পর্যন্ত ধীরে ধীরে গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকুন। তিন সেকেন্ড পর্যন্ত বাতাসকে ভেতরে আটকে রাখুন। তারপর ৬ সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে তা মুখ দিয়ে বের করতে থাকুন হবে। তারপর বাম পার্শ্বে ফিরে কয়েকবার এরূপ করুন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঘুম এসে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

যদি ঘুম বেশি হয় তবে.....

(১) إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْثِي الْأَيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا ۗ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٣٢﴾ اُدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٣٣﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۗ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٤﴾

(পারা- ৮, সূরা- আরাফ, আয়াত: ৫৪-৫৬) (এই আয়াতে করীমাগুলো) পড়ে এরূপ দোয়া করুন: “হে আল্লাহ! প্রিয় নবী صَلَّى اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর ওসীলায় আমার অতিরিক্ত ঘুম দূর করে দাও।” إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার লাভ হবে। (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ পড়ে নিন।) (২) প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠার পর (কিছু মুখে না দিয়ে) এক গ্লাস কুসুম গরম পানিতে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে অর্ধেক লেবুর রস মিশ্রিত করে ঐ শরবত পান করে নিন। এরূপ মজাদার শরবত পান করার নিয়মিত অভ্যাস করে নেয়াতে কোন অসুবিধা নেই। বরং إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। যখন কিতাব পত্র পাঠ করার সময় অথবা অন্য কোন সময় চোখে ঘুম পায়, তখন সম্ভব হলে অয়ু করে নিন অথবা মুখ ধুয়ে নিন। কোন কিছু চিবাতে পারেন, কিছুক্ষণ পায়চারী করে নিতে পারেন অথবা কিছু সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে যান। এ ধরণের ব্যবস্থা নিলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ ঐ সময়ের জন্য কাজ হয়ে যাবে।

“নিদ্রা থেকে জাগ্রত হয়ে পড়ুন এবং
আল্লাহ্ তাআলার সাহায্য লাভ করুন”

যে ব্যক্তি ঘুম থেকে জাগ্রত হওয়ার পর ২০ বার يَا مُقْتَدِرُ পড়ে নিবে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ তার প্রতিটি কাজে আল্লাহ্ তাআলার সাহায্য অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

কিবলামুখী হয়ে বসলে দৃষ্টিশক্তি প্রখর হয়

হযরত ইমাম শাফেয়ী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেছেন: “চারটি বস্তু মানুষের দৃষ্টিশক্তি প্রখর হওয়ার কারণ” (১) কিবলামুখী হয়ে বসা, (২) শোয়ার সময় সুরমা লাগানো, (৩) সবুজ বস্তুর দিকে দৃষ্টিপাত করা, (৪) পোষাক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা। (ইহইয়াউল উলুম, ২য় খন্ড, ২৭ পৃষ্ঠা) سُبْحَانَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ হযরত সাযিয়দুনা ইমাম শাফেয়ী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ এর মতে সবুজ (বস্তুর) দৃশ্যের প্রতি দেখাও মানুষের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধির কারণ। সবুজ রং এর কথাইতো আলাদা! এক বর্ণনামতে প্রিয় সবুজ গম্বুজ ওয়ালা আক্বা, মক্কী মাদানী **মুস্তফা** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর কাছে সকল প্রকার রঙ্গের মধ্যে সবুজ রংই সবচেয়ে বেশি প্রিয় ছিলো। (আল মুজাম্বল আওছাত লিততাবরানী, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৬৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৮০২৭)

চোখের মজাদার চিকিৎসা

মিষ্টি জিরা বীজ (অর্থাৎ- মসলারূপে ব্যবহৃত এক প্রকার শস্য, যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি), মিছরী (মিসর দেশীয় চিনি বা চিনির জমাট প্রলেপ বিশেষ) এবং ইরানী বাদাম, এ তিন উপাদান সমপরিমাণে নিয়ে খুব ভাল করে একেবারে পিষে মিশিয়ে বড় মুখ বিশিষ্ট বোতলের মধ্যে সঞ্চার করুন। অতঃপর প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠার পর খালি পেটে এক চা-চামচ মিশ্রণ পানি ছাড়া খেয়ে নিন। (এক চা-চামচ থেকে কিছু বেশি খেলেও কোন ক্ষতি নেই) দীর্ঘদিন ধরে এরূপ ব্যবহার করলে إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ দৃষ্টিশক্তির উপকার হবে। **পরীক্ষা:** এক মাদানী মুন্নীর (অর্থাৎ- ছোট মেয়ের) চোখে পানি আসত। অবশেষে ডাক্তার দেখানোর জন্য চোখের ডাক্তারের কাছ থেকে সিরিয়াল নেয়া হলো। (বিষয়টি আমি জানতে পারলে) তাকে আমি এ প্রিয় ঔষধ দিলাম। أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ দু’ একবার এ ঔষধ খাওয়ার পর পরই তার রোগ চলে যেতে শুরু করলো। অবশেষে চোখের ডাক্তারের কাছে তার আর যেতে হলো না। যার এরূপ চোখের সমস্যা দেখা দেয় না সেও এটা ব্যবহার করতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

চোখের রোগী এবং মাছ

চোখের রোগী এবং এমন ব্যক্তির যার প্রয়োজনের চেয়ে অধিক পরিমাণে কোলেষ্টরোল রয়েছে, তাদের জন্য মাছ খাওয়া উপকারী। কিন্তু বেশি পরিমাণ তৈলের মধ্যে চুবানো মাছও অন্যান্য খাদ্য দ্রব্যের ন্যায় স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কয়লায় কিংবা আগুনে হেঁকা মাছ খুবই উপকারী। বলা হয়ে থাকে, পেটের মধ্যে এ ধরণের মাছ বর্তমান থাকাবস্থায় ব্লাড কোলেস্টরলের রোগী যদি রক্ত পরীক্ষা করায় তাহলে (রিপোর্টে) কোলেষ্টরোল এর পরিমাণ কম দেখা যাবে।

চশমার পাউওয়ার কমানোর জন্য

“গাজরের” মৌসুমে প্রতিদিন একটি করে গাজর খেতে থাকুন **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** স্মৃতি শক্তি মজবুত এবং দৃষ্টিশক্তি প্রখর হবে। এমন কি যদি আগে থেকে চশমা ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ধীরে ধীরে চশমার পাউওয়ারের নম্বর কম হতে থাকবে। (অর্থাৎ- চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পেতে থাকবে।) (গাজর প্রথমে ধুয়ে নিন এবং চামড়া না ছিলেই খেয়ে নিন। কারণ বাকলের উপর অংশ ছিলে নিলে এর নিচে যে ভিটামিন সি রয়েছে তা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। যে সকল সবজী এবং ফলে ছিলকা খাওয়া যেতে পারে সেগুলো ছিলকা সহ খাওয়াই অধিক উপকারী। যেমন- লাউ (কদু শরীফ), আলু, বেগুন, টমেটো, খিরা, তাওরী (এক প্রকার তরকারী), টিভা (টমেটোর মত এক প্রকার সবজী), পয়ঠা (লাউয়ের মত এক প্রকার ফল), মিষ্টি আলু, ছিকো, আডু (শাফতালু- যা এক প্রকার তরকারী বিশেষ) ইত্যাদির ছিলকা এবং আনার ও মুসাম্বির (মাল্টা) ভিতরকার পাতলা চামড়া ইত্যাদি খেয়ে নিন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়ালেদ)

বিষাক্ত জন্তুদের দংশনের ১০টি চিকিৎসা

সাপ, বিচ্ছু ইত্যাদি থেকে নিরাপদ থাকার সহজ ওযীফা

(১) নবী করীম, রউফুর রহীম صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর দরবারে এক ব্যক্তি

উপস্থিত হয়ে আরজ করল: ইয়া রাসূলুল্লাহ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ! গতকাল সন্ধ্যায় এক বিচ্ছু আমাকে দংশন করেছে। (তখন হুযুর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করলেন:

“হায়! তুমি যদি সন্ধ্যায় **أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ** (অনুবাদ: আমি আল্লাহ তাআলার পরিপূর্ণ শব্দাবলীর মাধ্যমে সকল সৃষ্টি জগতের অনিষ্টতা থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি) পড়ে নিতে, তাহলে কোন বস্তু তোমাকে কষ্ট দিতো না।” (সহীহ মুসলিম, ১৪৫৩ পৃষ্ঠা, হাদীস- ২৭০৯) শাজরায়ে কাদেরীয়া রযবীয়া আভারীয়া এর ১২নং পৃষ্ঠায় রয়েছে: প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় তিনবার করে উপরোক্ত দোয়া পাঠ করে নিলে সাপ, বিচ্ছু ইত্যাদি কষ্টদায়ক জন্তু থেকে নিরাপত্তা লাভ হয়।

সকাল ও সন্ধ্যায় পরিচয়: “অর্ধরাতের” পর থেকে সূর্যের প্রথম কিরণ চমকানো পর্যন্ত সময়টুকু হলো সকাল বেলা। আর যোহরের ওয়াক্ত শুরু হওয়া থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সময়টুকু হলো সন্ধ্যা বেলা। (আল ওযীফাতুল করীমা, ৯ পৃষ্ঠা)

(২) সাপ, বিচ্ছু, মধু পোকা অথবা যে কোন ধরণের বিষাক্ত জন্তু যদি কাউকে দংশন করে, তাহলে পানির মধ্যে লবণ মিশিয়ে দংশন কৃত জায়গায় লাগিয়ে দিন। বরং সম্ভব হলে দংশন কৃত স্থানটি ঐ লবণাক্ত পানিতে ডুবিয়ে রাখুন এবং ‘সূরা ফালাক’ ও ‘সূরা নাস’ পাঠ করে ফুঁক দিয়ে দিন, **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।

(৩) যদি মৌমাছি ইত্যাদি দংশন করে তবে সাথে সাথে ঐ স্থানে নিজের অথবা কোন মুসলমানের থুখু লাগিয়ে নিন, **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** আরাম অনুভব করবেন।

(৪) যদি আপনি এমন জায়গায় বসবাস করেন, যেখানে মৌমাছি কিংবা বিচ্ছু রয়েছে। তাহলে পেয়াজের রস ৩ তোলা (প্রায় ৩৫ গ্রাম), শুকনা চুনা ৪ গ্রাম,

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তাবারানী)

নৌশাদর (এক প্রকার ঔষধ বিশেষ, যা এমোনিয়াম ও ফ্লোরিন দিয়ে প্রস্তুত করা হয়।) এক তোলা (প্রায় ১২ গ্রাম) সবগুলো সংমিশ্রণ করে ভালভাবে পরিষ্কার করে খুব যত্নসহকারে সংরক্ষণ করুন। প্রয়োজনের সময় তা বিছু, মধু পোকার দংশন কৃত স্থানে লাগাবেন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার হবে।

- (৫) যদি কাউকে সাপ ছোবল দেয় তাহলে পেয়াজের রস ও সরিষার তেল সমপরিমাণ মিশিয়ে রোগের তীব্রতার মাত্রাভেদে আধাঘন্টা অথবা এক ঘন্টা পরপর ৪ তোলা (প্রায় ৫০ গ্রাম সমপরিমাণ) করে পান করাতে থাকুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ধীরে ধীরে প্রশান্তি লাভ হবে।
- (৬) যদি মধু পোকা দংশন করে, তাহলে ক্ষতস্থানে পেয়াজের টুকরা বেঁধে নিন। গরম পানি কিংবা আগুনে পুড়ে গেলে তখনও এ নিয়ম অনুসরণ করুন।
- (৭) যদি বিছু অথবা মধু পোকা ইত্যাদি দংশন করে, তাহলে ক্ষতস্থানে পেয়াজ কেটে কিংবা পিষে লাগিয়ে দিন এবং লবণ দিয়ে কাঁচা পিয়াজ খাওয়ান।
- (৮) যখন কাউকে সাপ দংশন করে বসে তখন তাকে বেশি করে কাঁচা পেয়াজ খাওয়ান, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।
- (৯) বিছু দংশন করলে ক্ষতস্থানে পেয়াজ ও রসুন পিষে প্রলেপ লাগিয়ে দিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।
- (১০) যদি (কাটা) পেয়াজকে পানির মধ্যে মিশিয়ে ঘরের মধ্যে ছিটিয়ে দেয়া হয়, তাহলে সাপ, বিছু ইত্যাদি পালিয়ে যাবে।

চর্ম রোগের ১৬টি চিকিৎসা

(১) ফোঁড়া এবং ক্ষতস্থানের রুহানী চিকিৎসা

যখন কোন ব্যক্তির কোন কষ্ট (অনুভব) হতো অথবা তার ফোঁড়া, ফোসকা এবং (শরীরে কোন ধরণের) জখম হতো। তখন ছয়ুর নবী করীম, রউফুর রহীম **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** আপন আঙ্গুল মোবারকের মাধ্যমে এরূপ ইরশাদ করতেন:

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

”بِسْمِ اللَّهِ تَرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضِنَا لِيُشْفَى بِهِ سَقِيمُنَا بِأَذْنِ رَبِّنَا ط“ **অনুবাদ:** আল্লাহ তাআলার নামের বরকতে আমাদের জমীনের মাটি, আমাদের কারো মুখের থুথুর মাধ্যমে আমাদের রোগ আমাদের রব তাআলার হুকুমে আরোগ্য লাভ করবে।”
(সহীহ মুসলিম, ১২০৬ পৃষ্ঠা, হাদীস- ২১৯৪)

মদীনা শরীফের মাটি এবং দেশের মাটি

প্রখ্যাত মুফাসসীর, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ উপরোক্ত হাদীসে পাক প্রসঙ্গে বলেন: প্রথমত হুযর صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ মুখের থুথু মোবারক রাখতেন। তারপর আপন মুখের থুথু মোবারক লাগিয়ে (তাতে কিছু) মাটি লাগিয়ে দিতেন। তারপর এর প্রলেপ ক্ষতস্থানে লাগিয়ে দিতেন, আর ইরশাদ করতেন: “আল্লাহ তাআলার দয়ায় আমার থুথু এবং মদীনার মাটি শিফা স্বরূপ।” উপরোক্ত বাক্য দ্বারা কয়েকটি মাসয়ালা বুঝা যায়। **প্রথমত:** রোগের উপর ঝাড়-ফুক করা, তাবিজ দেয়া বৈধ। তবে শর্ত হলো, এতে যেন কোন কুফরী বাক্য না থাকে এবং কোন হারাম কাজ না হয়। কিছু দূর গিয়ে তিনি আরো বলেন: (হযরত মোল্লা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ “মিরকাত” এর মধ্যে বলেন: দেশের মাটি দ্বারাও শিফা (আরোগ্য লাভ) হয়ে থাকে। যদি কোন মুসাফির নিজ দেশের মাটি সাথে করে বিদেশে নিয়ে যায় এবং তা থেকে সামান্য (কিছু মাটি) পানির কলসীর মধ্যে ঢেলে দেয়, তাহলে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ সেখানকার পানি (কোন ধরণের) ক্ষতি করবে না। (মিরআত, ২য় খন্ড, ৪০৭, ৪০৮ পৃষ্ঠা)

(২) খোঁসপাচড়ার চমৎকার ঘটনা

একদা এক ব্যক্তির খোঁসপাচড়া (চুলকানী) রোগ দেখা দেয় এবং কোন ধরণের চিকিৎসায় উপকার না পেয়ে, সে পবিত্র হেজাজ ভূমি অভিমুখী এক কাফেলার সাথে সফরে রাওয়ানা হয়েগেলো। কিন্তু অপারগ হয়ে পথিমধ্যে “কুফা শরীফে” যাত্রা বিরতি করলো এবং আমীরুল মু’মিনীন, মাওলায়ে কায়েনাত, হযরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলীযুল মুরতাজা শেরে খোদা كَرَّمَ اللَّهُ تَعَالَى وَجْهَهُ الْكَرِيمَ এর ফয়েয বিতরনকারী নূরানী মাযারে অবস্থান করলো।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরদর শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবরানী)

রাতে যখন ঘুমালো, তখন তার ঘুমন্ত ভাগ্য সৌভাগ্য নিয়ে জেগে উঠলো। সে স্বপ্নে মাওলা মুশকিল কুশা, আলী মুরতাজা كَرَّمَ اللهُ تَعَالَى وَجْهَهُ الْكَرِيمِ এর দীদার লাভ করলো। সঙ্গে সঙ্গে সে বিনিতভাবে তাঁর নিকট নিজের রোগের ব্যাপারে ফরিয়াদ করলো, তখন হযরত আলী كَرَّمَ اللهُ تَعَالَى وَجْهَهُ الْكَرِيمِ পবিত্র কুরআনে পাকের নিম্নোক্ত আয়াতে পাকটি তিলাওয়াত করলেন:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ حَمًا ۝ ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۝

(পারা- ১৮, সূরা- মু'মিন, আয়াত- ১৪) ۝ فَتَبَرَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝

সকালে যখন সে ঘুম থেকে উঠলো, তখন দেখতে পেলো, খোসপাচড়ার (চুলকানীর) রোগ থেকে তার সম্পূর্ণ শিফা লাভ হয়েছে। উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি খোসপাচড়ার রোগী নিজে পড়ে নিজের শরীরে ফুক দিন। অথবা অন্য কেউ পাঠ করে রোগীর উপর ফুক দিয়ে দিন। আল্লাহ তাআলা আরোগ্য দানকারী। আল্লাহ তাআলার রহমত তাঁর উপর বর্ষিত হোক এবং তাঁর সদকায় আমাদের ক্ষমা হোক।

أَمِينٍ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(৩) আন্তারের আন্মাজানের খোসপাচড়া কিভাবে ভাল (সুস্থ) হলো!

আন্মাজান رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهَا এর হাতের তালুদ্বয়ে অনেক বছর ধরে ভেজা চুলকানী খুব জ্বালাতন করে আসছিল। কোন ঔষধ দ্বারাই নিরাময় হচ্ছিল না। তারপর কারো পরামর্শে তিনি মেহেদীকে পানির সাথে মিশিয়ে পাতলা করে তাতে পরিমাণ মত লেবুর রস ঢেলে দিয়ে এর সাথে সামান্য পরিমাণ নীল বর্ণের তাওতা^(৫) মিশিয়ে খোসপাচড়ার উপর লাগাতে আরম্ভ করলেন। أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ তার উপকার দেখা গেলো। এই চিকিৎসা পূর্ণ আরোগ্য লাভ করা পর্যন্ত চালু রাখা উচিত। যদি পুনরায় কখনো খোসপাচড়া (চুলকানী) দেখা দেয়, তখন আবারও একই চিকিৎসা সেবা নেয়া উচিত।

(৫) এটা এক ধরণের বিষ, যা পাশারীর দোকানে পাওয়া যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

(৪) “মেহেদী” দ্বারা চিকিৎসা করা সম্পর্কিত আঁলা হযরতের অমূল্য বাণী

“মেহেদী” খোঁসপাচড়া এর জন্য উপকারী। কিন্তু হাত ও পায়ে খোঁসপাচড়া হলে পুরুষেরা তখনই মেহেদী ব্যবহার করবেন, যখন এটা ছাড়া অন্য কোন চিকিৎসা পাওয়া না যায়। শরীরের এমন সব স্থানে যে খানে সাধারণত মহিলারা মেহেদী লাগায় না, ঐ সকল স্থানে পুরুষগণ মেহেদী ব্যবহার করতে পারবে। যেমন- উরু, কাঁধ ইত্যাদি। এ প্রসঙ্গে শরীয়াতের হুকুম বর্ণনা করতে গিয়ে আমার আকা আঁলা হযরত, ইমামে আহলে সুনাত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁ رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ফতোওয়ায়ে রযবীয়া ২৪ তম খন্ডের ৫৪২ পৃষ্ঠার মধ্যে বলেন: পুরুষদের জন্য হাত কিংবা পায়ের তালুতে, এমনকি শুধুমাত্র নখে মেহেদী ব্যবহার করা হারাম। যেহেতু এতে মহিলাদের সাদৃশ্য হয়ে যায়। তাছাড়া ৫৪৩ পৃষ্ঠার মধ্যে এর আরো বিস্তারিত বর্ণনা রয়েছে, যার সারকথা হলো: মেহেদী দ্বারা পুরুষগণ ঐ সময়ই চিকিৎসা করতে পারবে, যখন মেহেদীর মতো আর কোন চিকিৎসা না থাকে। আর মেহেদী যেন এমন কোন কিছুর সাথে মিশ্রিত না হয়ে থাকে, যা তার রং কে পরিবর্তন করে দেয় এবং এর দ্বারা যেন সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি ও রূপচর্চা উদ্দেশ্য না হয়।

(৫) খোঁসপাচড়ায় আক্রান্ত রোগীর জন্য মজাদার হালুয়া

মৌরী বীজ ২৫০ গ্রাম, ধনিয়া ২৫০ গ্রাম, এগুলোকে খুব ভালো ভাবে পিষে তাতে ৭৫০ গ্রাম ১ নম্বর ঘি এবং এক কেজি চিনি ঢেলে দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে একটি পাত্রে সংরক্ষণ করুন। এরপর প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় দুই তোলা করে (প্রায় ২৫ গ্রাম) খেয়ে নিন। রক্তের দোষক্রটি, খোঁসপাচড়া, চুলকানী, ধাতু দুর্বলতা, ক্ষয় রোগ এবং দৃষ্টিশক্তির দুর্বলতা ইত্যাদি রোগ দূর করার ক্ষেত্রে (এই হালুয়া) আপনি খুব বেশি উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়লা)

- (৬) প্রতিদিন সকালে খালিমুখে আর রোযাদার হলে ইফতারের সময় (ফ্রিজের ঠান্ডা পানীয় নয় বরং) নরমাল পানিতে ২ তোলা খাঁটি মধু মিশিয়ে পান করলে চর্মরোগ যেমন- খোঁসপাচড়া, চুলকানী, জ্বালাপোড়া এবং ফোঁড়া ইত্যাদি রোগ থেকে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মুক্তি লাভ হবে।
- (৭) খোঁসপাচড়া, চুলকানী জনিত স্থানকে গরম কিংবা নরমাল পানি দ্বারা ধৌত করাও খুব ফলদায়ক।

(৮) গোসলের মাধ্যমে চুলকানীর চিকিৎসা

প্রতিদিন গোসল করা এমনিতেই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আর যদি আপনার শরীরে খোঁসপাচড়া, চুলকানী হয়ে থাকে, তাহলে প্রতিদিন যে কোন সাবান ভালভাবে লাগিয়ে গোসল করে নিন। আর যদি শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানী হয়ে থাকে তাহলে খুব ভালভাবে ঘষে-মেজে বরং বাজার থেকে গোসল করার জন্য হাতল বিশিষ্ট লম্বা প্লাস্টিকের ব্রাশ কিনে এনে তা দ্বারা ভালভাবে ঘষে-মেঝে গোসল করুন। আর শরীরে ব্যবহৃত কাপড় চোপড় খোলার পর তা রোদের মধ্যে শুকাতে দিন। যাতে রোগ-জীবাণুগুলো মরে যায়। দ্বিতীয় দিন গোসল করার পর প্রথম দিনের রোদে শুকানো কাপড়গুলো পরিধান করুন। আর আজ যা খুলে রেখেছেন তা রোদে শুকাতে দিন। এই আমল প্রতিদিন চালিয়ে যান। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** খোঁসপাচড়া, চুলকানীর মাত্রায় যথেষ্ট আরাম অনুভব করবেন। আর যদি ব্যবহৃত কাপড় চোপড় রোদে দেয়া সম্ভব না হয় তাহলে যে কোন উপযুক্ত স্থানে রশি টাঙ্গিয়ে তাতে রেখে দিন। তবে রোদ সর্বাপেক্ষা উপকারী। (মেডিক্যাল স্টোরে খোঁসপাচড়া, চুলকানী রোগে ব্যবহার করার জন্য বিশেষ সাবান পাওয়া যায়।)

- (৯) পেয়াজের রস, খাঁটি মধু এবং লবণ একসাথে মিশিয়ে নিন এবং খুব ভালভাবে মিশ্রিত করে প্রতিদিন কুষ্ঠ রোগের (দাগের) উপর প্রলেপ দিন। কিছুদিনের মধ্যেই **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** কুষ্ঠ রোগের দাগ মুছে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উন্মাল)

(১০) যে ফোঁড়া পেকে ফাটছে না এমন ফোঁড়ার উপর পেয়াজকে কেটে গরম করে বেঁধে দিন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কয়েকবার এভাবে বাঁধার দ্বারা ফোঁড়া ফেটে যাবে।

(১১) শীতকালে হাত পা ফাটার চিকিৎসা

প্রচন্ড শীতে অনেক সময় অনেকের হাত, পা এবং ঠোঁট ফেটে যায়। যা খুবই কষ্ট দিয়ে থাকে। এর সহজ চিকিৎসা হলো, রাতে আঙনের সামনে বসে ফেটে যাওয়া স্থানে পেয়াজের টুকরা মালিশ করুন।

(১২) শরীরের দাগ দূর করার চিকিৎসা

অনেক সময় শরীরের মধ্যে কালো দাগ দেখা দেয়। যা দৃষ্টিতে পড়া মাত্রই খুব অসুন্দর দেখায়। এটির চিকিৎসা হলো; প্রতিদিন পানির মধ্যে লবণ গলিয়ে এতে পেয়াজের একটি টুকরা ডুবিয়ে ঐ দাগের উপর আস্তে আস্তে ঘষতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কিছু দিনের মধ্যেই আরোগ্য লাভ হবে।

(১৩) ট্রাবো কর্ট ক্রীম (TRABO CORT CREAM) কে শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানীর উপর লাগিয়ে নিজের আঙ্গুল দিয়ে ধীরে ধীরে ঘষতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ এটাকে খুব উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন। আর এ ক্রীম সব ধরণের খোঁসপাচড়া, চুলকানী, ফোঁড়া, ফোসকা এবং আঘাত ইত্যাদি ক্ষতস্থানের জন্য খুবই উপকারী।

(১৪) শুকনো খোঁসপাচড়ার চিকিৎসা

শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানী যদি দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে তা এ্যাকজিমাতে রূপান্তরিত হয়ে যায় এবং কিছুদিন পর তা থেকে পানিও বড়তে থাকে এবং স্থানটি জখমও হয়ে যায়। এটাকে ইনফেকটেড এ্যাকজিমা (INFECTED ECZEMA) বলা হয়। এর চিকিৎসার জন্য নিচের দেয়া পদ্ধতি إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ খুবই উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন।

(১) স্যালিসাইলিক এসিড, (SALICILIC ACID) ২%

(২) লিকুয়িড পাইসেস কার্ব (LIQUID PICES CARB) ২%

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কুপণ ব্যক্তি।” (আহ্ তারগীব ওয়াহ্ তারহীব)

(৩) ক্লোবিটাল (CLOBETASOL) ৩০%

(৪) রিসোরসিনাল (RESORCINAL) ১%

(৫) হোয়াইট পেট্রোলিয়াম জেলী (WHITE PETROLEUM JELLY) ১০০%

ব্যবহার বিধি: শরীরের আক্রান্ত স্থানে সকাল ও সন্ধ্যা এ মলম লাগাতে থাকুন। খুব বেশি কষ্ট না হলে, প্রয়োজনানুসারে মাঝে মাঝে লাগালেও إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ খুব উপকার হবে। যদি জানা না থাকে তাহলে যে কোন মেডিক্যাল স্টোরে গিয়ে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিন।

(১৫) ভেজা খোঁসপাচড়া

(SCABIES) স্ক্যাবিজ: এটি খোঁসপাচড়ার ঐ প্রকার, যা প্রথমত: শুকনো চুলকানী হিসেবে দেখা দেয়। তারপর ধীরে ধীরে তা ফোসকা ও ক্ষতের আকার ধারণ করে। এ ধরণের খোঁসপাচড়ায় সাধারণতঃ হাত ও পায়ের আঙ্গুলের মধ্যবর্তী স্থান, বগলতল এবং প্রস্তাবের স্থান আক্রান্ত হয়। আর সারা শরীরে রাতের বেলা খুব বেশি চুলকাতে থাকে। এর চিকিৎসা হলো: (১) (SULPHURIC POWDER 10 GRAM) সালফিউরিক পাউডার ১০ গ্রাম, (২) (WHITE PETROLEUM JELLY 100 GRAM) হোয়াইট পেট্রোলিয়াম জেলী ১০০ গ্রাম। এই উভয়টির একত্রিত নাম: (SULPHURIC OINTMENT 10%) (সালফিউরিক ওয়েন্টমেন্ট ১০%) রাতে ঘুমানোর পূর্বে ভালভাবে গোসল করে নিন, তারপর সারা শরীরে গর্দান থেকে পায়ের তলা পর্যন্ত মলম লাগিয়ে নিন। এরপর ভোরে ঘুম থেকে উঠে গরম পানি দ্বারা গোসল করে নিন। পরনের যে সমস্ত কাপড় চোপড় কিংবা বিছানা আপনি যা বদলান, তা ভালভাবে ধৌত করে প্রখর রোদে শুকাতে দিন। এই আমল একাধারে তিনদিন পর্যন্ত করতে থাকুন, إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ চুলকানী পূর্ণভাবে ভাল হয়ে যাবে। (এই মলম বেশি পরিমাণে ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকরও হতে পারে। খুব ভাল হবে যদি ব্যবহারের পূর্বে কোন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার থেকে পরামর্শ নেয়া হয়। কোন ঔষধ বিক্রেতা কিংবা কোন ক্যামিষ্টের (রসায়নবিদের) মাধ্যমে এই মলম তৈরি করিয়ে নিতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসাররাত)

(১৬) ঘামাচির চিকিৎসা

অতি ঘরমের কারণে শরীরে এক ধরণের দানা বিশেষ দেখা দেয়, ঘামাচি যদি খুবই কষ্ট দিয়ে থাকে তবে নিম গাছের ১১টি (নতুন গজানো) কচিপাতা সাতদিন আর যন্ত্রণার মাত্রা বেশি হলে ৪০ দিন পর্যন্ত খালিপেটে পানি দ্বারা খেয়ে নিন। আর যদি কষ্ট বেশি হয়, তাহলে ৪০ দিন পর্যন্ত ঐভাবে খেয়ে নিতে হবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ**।
গরমের বিচি, ঘামাচি, ফোঁড়া এবং ফোসকা ইত্যাদি সব কিছুই দূর হয়ে যাবে। যদি গ্রীষ্মকাল শুরু হওয়ার পূর্বেই একাধারে ৩০ দিন পর্যন্ত এই কোর্স পূর্ণ করে নেয়, তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** গরমের বিচি ইত্যাদি কিছুই দেখা দিবে না।

খুশকীর ৩টি চিকিৎসা

(১) মাথায় যায়তুন শরীফের তেল ঢেলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৭ মিনিট ধরে চুলের গোড়ায় ভালভাবে মালিশ করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** সাত দিনের মধ্যে মাথার খুশকী, চুল ঝড়া, মাথার চুলকানী, ঘা-পাচড়া দেখা দেয়া ইত্যাদি সব কিছুই দূর হয়ে যাবে।
(২) প্রতিদিন অল্প কিছু নিম পাতা পিষে পানিতে মিশিয়ে তা দ্বারা মাথা ধৌত করে নিন।
(৩) এ অবস্থায় খুব বেশি করে আঙ্গুর, তরমুজ, নাশপাতি, আপেল এবং মুসাম্বী ইত্যাদি ফল খেতে থাকুন।

ব্যথার রুহানী চিকিৎসা

শরীরের কোথাও কোন প্রকার ব্যথা অথবা কোন প্রকার সমস্যা দেখা দিলে ব্যথার স্থানে ডান হাত রেখে **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** ৩ বার পড়ে এরপর ৭বার এই দোয়াটি পাঠ করুন: **أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَيْءٍ مَا أَجْدُو أَوْ حَاذِرُو** অনুবাদ: আমি মহান আল্লাহ এবং তাঁর কুদরতের বরকতে ঐ বস্তুর অনিষ্টতা থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি যা আমি ভোগ করছি এবং যার ব্যাপারে ভবিষ্যতে আমি ভয় করছি। (মুসলিম, ১০৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং: ২২০২। হিসনে হাসীন) পাঠ করার পর ফুঁক দেয়া জরুরী নয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

হৃদরোগের ৭টি চিকিৎসা মনের ভয় দূর করার জন্য

(১) (পারা- ৯, সূরা- আনফাল, আয়াত নং- ১১) **وَلْيَرْبِطْ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتْ بِهِ الْأَقْدَامَ** ﴿١١﴾

(পারা- ১৩, সূরা- রাআদ, আয়াত- ২৮) **أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴿٢٨﴾

উপরে উল্লেখিত আয়াতদ্বয় (মনের ভয়ে ভীত) রোগী নিজে পড়ে পানিতে ফুঁক দিয়ে ঐ পানি পান করবে অথবা অন্য কেউ পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে তা পান করাবে। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অন্তরের ভয়ভীতি দূর হয়ে যাবে। (২) প্রত্যেক নামাযের পর বুকে হাত রেখে কমপক্ষে ৭ বার (বেশি পড়তে চাইলে এর কোন সীমা নির্ধারণ নেই) **يَا اللَّهُ قَوِّنِي وَقَلْبِي** (অনুবাদ: হে আল্লাহ্! আমাকে এবং আমার অন্তরকে শক্তি সাহস দান করো।) পাঠ করুন। যখন কখনও হার্টের ব্যথা অনুভব হয় তখনও এই আমলটি করুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** (দুঃখ-কষ্ট) হালকা হয়ে যাবে। এ রোগে রোগী নয় এমন ব্যক্তিও প্রত্যেক নামাযের পর এই আমলটি করে যান। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** (আমলকারী) হার্টের রোগ সমূহ থেকে নিরাপদ থাকবে। (৩) প্রতিদিন যে কোন সময় একবার সূরা ইয়াসীন শরীফ পাঠ করে একটি আপেলের উপর ফুঁক দিয়ে নিন, অতঃপর সকালে খালি পেটে খেয়ে নিন **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** কখনো হৃদরোগ হবে না। (৪) প্রতিদিন লাল আঙ্গুরের রস (JUICE) আধা গ্লাস করে পান করুন। (৫) প্রতিদিন ২ অথবা ৩ গ্লাস গাজরের রস পান করুন। (৬) হার্ট এর রোগীর জন্য মুসাম্বী এবং “কীনু” ফল (এক প্রকার ফল যা দেখতে মোসাম্বীর মত) খুবই উপকারী।

(৭) হার্টের বন্ধ শিরাগুলো খুলে যাওয়ার একটি ঘটনা:

এক ব্যক্তির বর্ণনা; হার্ট (HEART) এর ব্যথার কারণে আমি এনজিওগ্রাফী (ANGIOGRAPHY) করালে দেখা গেলো আমার হার্ট (HEART) এর তিনটি শিরা (অর্থাৎ- রক্ত চলাচলের ছোট ছোট রগ VAIN) বন্ধ হয়ে গেছে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সাহাবদাতুদ দারঈন)

ডাক্তারগণ একমাস পরে অপারেশন করানোর তারিখ দিলেন। এই সময়ের মধ্যে আমি একজন ‘হেকীম সাহেবের’ শরণাপন্ন হলাম। তিনি আমার (চিকিৎসার) জন্য একটি ব্যবস্থাপত্র দিলেন। আমি একমাস পর্যন্ত তার ব্যবস্থাপত্র অনুসারে ঔষধ সেবন করলাম। নির্ধারিত তারিখে আমি (পূর্বের ডাক্তারদের পরামর্শক্রমে) “কার্ডিওলোজি সেন্টারে” গিয়ে অপারেশনের জন্য ২,২৫,০০০/- টাকা জমা দিলাম। ডাক্তারগণ আমার বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষা করালেন। দ্বিতীয় দিন আমার “বাইপাস সার্জারী” হওয়ার কথা ছিলো। তিন ডাক্তারের সমন্বয়ে গঠিত একটি বোর্ড আমার এক মাস পূর্বের ও বর্তমান রিপোর্ট নিয়ে বসলেন। অবশেষে তারা আমাকে জিজ্ঞাসা করলেন: এনজিওগ্রাফী (ANGIOGRAPHY) করানোর পর আপনি কী ঔষধ সেবন করেছিলেন? আমি তখন উক্ত হেকীম সাহেবের দেয়া ব্যবস্থাপত্র সম্পর্কে বিস্তারিত বর্ণনা দিলাম। তখন ডাক্তারগণ বললেন: আপনার তিনটি বন্ধ শিরার (VAIN) মধ্যে দুটিই খুলে গেছে। সুতরাং আপনি এই ব্যবস্থাপত্র অনুসারেই চিকিৎসা চালিয়ে যান। হতে পারে অবশিষ্ট বন্ধ শিরাও খুলে যাবে। বর্তমানে আপনার “বাইপাস সার্জারী” করানোর কোন প্রয়োজন নেই। সুতরাং আমি আমার অপারেশনের জন্য জমাকৃত টাকাগুলো ফেরত নিয়ে খুশীমনে বাড়ি ফিরে আসলাম।

হার্ট (HEART) এর শিরাগুলো খুলে যাওয়ার ব্যবস্থাপত্রটি হলো এই:

(১) লেবুর রস এক পেয়ালা, (২) আদার রস এক পেয়ালা, (৩) রসুনের রস এক পেয়ালা, (৪) আপেলের শরবত পেয়ালা। এ চারটিকে **MIX** করে (মিশিয়ে) হালকা আগুনে আধ ঘন্টা পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। যখন দেখতে পাবেন, এক পেয়ালা পরিমাণ রস কমে গেছে, অর্থাৎ তিন পেয়ালা পরিমাণ রস রয়ে গেছে, তখন পাত্রটি চুলার উপর থেকে নামিয়ে ফেলুন। যখন তা পূর্ণ ঠান্ডা হয়ে যাবে তখন এর সাথে ৩ পেয়ালা খাঁটি মধু মিশিয়ে নিন, ব্যাস এখন ঔষধ তৈরী হয়ে গেল! এরপর এগুলোকে একটি বোতলে ভরে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে তিন চা চামচ এ ঔষধ পান করুন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ হার্টের (HEART) সাথে সংযুক্ত সকল বন্ধ শিরা খুলে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

মাথা ব্যথার চিকিৎসা

কায়সারে রোম (রোম সম্রাট) আমীরুল মুমিনীন হযরত সাযিয়দুনা ওমর ফারুককে আযম رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ এর কাছে একখানা পত্র লিখে পাঠালেন যে, আমি দীর্ঘদিন ধরে মাথা ব্যথায় ভুগছি। যদি আপনার নিকট এর কোন ঔষধ থাকে, তাহলে পাঠিয়ে দিন। হযরত সাযিয়দুনা ওমর ফারুককে আযম رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ তার জন্য একটি টুপি পাঠিয়ে দিলেন। ‘কায়সারে রোম’ যখন ঐ টুপি মাথায় পরিধান করতেন, তখনই তার মাথা ব্যথা দূর হয়ে যেত। আর যখন মাথা থেকে টুপি নামিয়ে রাখতেন, তখন পুনরায় মাথা ব্যথা আরম্ভ হয়ে যেত। এ ঘটনায় তিনি খুবই আশ্চর্য হলেন। শেষ পর্যন্ত তিনি যখন ঐ টুপি খুলে দেখলেন, তখন তা থেকে একখানা কাগজ বেরিয়ে আসল। যাতে بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط লিখা ছিলো। (তফসীরে কবীর, ১ম খন্ড, ১৫৫ পৃষ্ঠা)

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! এ ঘটনা দ্বারা এ কথাও জানা গেলো, যার মাথা ব্যথা হয়, তিনি একটি কাগজে بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط লিখে অথবা কারো মাধ্যমে লিখিয়ে সেটার তাবিজ মাথায় বেঁধে নিবেন। তাবীয লিখার নিয়ম হলো, মুছে না যায় এমন কালি যেমন বলপেন ইত্যাদি দ্বারা লিখুন এবং بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط এর ه (হা) এরং তিনটা م (মীম) এর খালি বৃত্তকে (মাথাকে) সুস্পষ্টভাবে খোলা রাখুন। তাবিজ লিখার নিয়ম হচ্ছে: আয়াত অথবা ইবারত (লাইন) লেখার ক্ষেত্রে প্রত্যেক বৃত্তাকার অক্ষরের বৃত্ত খোলা থাকা চাই। অর্থাৎ এভাবে যেমন- ط, ظ, ه, ص, ض, و, م, ف, ق ইত্যাদি। হরকত (যের, যবর ও পেশ) লাগানোর প্রয়োজন নেই। (তাবিজ) লিখে মোম যুক্ত কাপড়ে (অর্থাৎ- মোমে ভিজানো কাপড়ের টুকরা জড়িয়ে নিন) অথবা প্লাস্টিক দ্বারা মুড়ে নিন। অতঃপর কাপড়, রেকসীন অথবা চামড়া দ্বারা তাবিজ তৈরী করে মাথায় বেঁধে নিন। যার পাগড়ী পরিধানের সৌভাগ্য হয়ে থাকে, তিনি চাইলে পাগড়ীর টুপির মধ্যে সেলাই করে নিতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

এভাবে ইসলামী বোনেরাও ওড়না অথবা বোরকার ঐ অংশের সেলাই করে নিন যা মাথার উপর থাকে। যদি পূর্ণ বিশ্বাস থাকে, তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। স্বর্ণ, রূপা অথবা কোন প্রকার ধাতব বস্তুর খোলে তাবিজ পরা পুরুষদের জন্য জায়য নেই। এমনিভাবে যে কোন ধরণের ধাতু নির্মিত চেইন, চাই তাতে তাবীয় থাকুক বা না থাকুক, পুরুষের জন্য পরিধান করা নাজায়য ও গুনাহ। এমনিভাবে স্বর্ণ, রূপা এবং স্টিল ইত্যাদি যে কোন ধরণের ধাতুর পাত অথবা শিকল, যার উপর কিছু লিখা থাকুক বা না থাকুক এমকি যদি তাতে আল্লাহর মোবারক নাম অথবা কলেমায়ে তায়িবা ইত্যাদিও খোদাই করা থাকে, তা পরিধান করা পুরুষের জন্য নাজায়য। মহিলারা স্বর্ণ, রূপার খোলে তাবিজ পরিধান করতে পারবে।

(ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৬৮-৬৯ পৃষ্ঠা)

অর্ধ মাথা ব্যথার ৬টি চিকিৎসা

- (১) যদি কারো অর্ধ মাথা ব্যথা হয়, তাহলে একবার সূরায়ে ইখলাস (আগে-পরে ১বার করে দরুদ শরীফ সহকারে) পাঠ করে ফুঁক দিন। প্রয়োজনে ৩ বার, ৭ বার অথবা ১১ বার এভাবে ফুঁক দিন। ১১ বার পড়া শেষ হওয়ার পূর্বেই **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অর্ধ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে।
- (২) যখন মাথা ব্যথা হয় তখন শুকনো আদা (যা পাশারী অর্থাৎ বনাজী ঔষধালয়, দেশী হারবাল চিকিৎসালয় গুলোতে পাওয়া যায়।) সামান্য পানিতে ঘর্ষণ করে শুকনো আদা এর ঘর্ষণকৃত অংশ কপালে মালিশ করলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অর্ধ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে।
- (৩) শুকনো ধনিয়ার কিছু দানা এবং অল্প কিসমিস পাত্রে কলসির ঠান্ডা অথবা নরমাল পানিতে কয়েক ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে পান করলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার হবে।
- (৪) গরম দুধে দেশী ঘি মিশিয়ে পান করলেও উপকার হয়।
- (৫) নারিকেলের পানি পান করলেও অর্ধ মাথা ব্যথা এবং পূর্ণ মাথা ব্যথা কমে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

(৬) সামান্য গরম পানি বিশিষ্ট বড় থালাতে লবণ মিশ্রিত করে ঐ পানিতে উভয় পা ১২ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (প্রয়োজনে সময়ের মধ্যে কম-বেশি করে নিতে পারেন।) (ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৭০-৭১ পৃষ্ঠা)

মাথা ব্যথার ৮টি চিকিৎসা

(১) لَا يُصَدِّعُونَ عَنْهَا وَلَا يُنْفِوْنَ কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: না তাদের মাথা ব্যথা হবে, না জ্ঞানে পরিবর্তন আসবে। (পারা- ২৭, সূরা- ওয়াকিয়া, আয়াত- ১৯) এ আয়াতে করীমা ৩ বার (আগে ও পরে ১বার করে দরুদ শরীফ) মাথা ব্যথাগ্রস্থ ব্যক্তিকে ফুঁক দিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (অনুবাদ পড়ার প্রয়োজন নেই)

(২) “সূরা নাস” ৭বার (আগে ও পরে ১বার করে দরুদ শরীফ) পাঠ করে মাথায় ফুঁক দিন এবং তাকে জিজ্ঞাসা করুন (কমেছে কিনা?)। যদি এখনও মাথা ব্যথা অবশিষ্ট আছে বলে, তাহলে পুনরায় এভাবে ফুঁক দিন। তারপরও যদি ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে ৩য় বার এভাবে ফুঁক দিন। পূর্ণ মাথা ব্যথা হোক কিংবা অর্ধ মাথা ব্যথা, যেমনই প্রচণ্ড ব্যথা হোক না কেন ৩য় বারে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ দূর হয়ে যাবেই।

(৩) পূর্ণ মাথা ব্যথা হোক কিংবা অর্ধ মাথা ব্যথা, আছরের নামাযের পর “সূরা তাকাসুর” একবার (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) পড়ে ফুঁক দিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথার উপশম হবে।

(৪) জিহ্বায় এক চিমটি লবণ রেখে ১২ মিনিট পর এক গ্লাস পানি পান করে নিন, মাথায় যেমনই ব্যথা হোক না কেন, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপশম হবে। তবে উঁচ রক্তচাপ সম্পন্ন (অর্থাৎ- হাই ব্লাড প্রেসার) রোগীর জন্য লবণ ব্যবহার করা ক্ষতিকর।

(৫) এক কাপ পানির মধ্যে এক চামচ হলুদ মিশিয়ে সিদ্ধ করে পান করলে অথবা বাষ্প গ্রহণ করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। (তরকারী ইত্যাদিতে অবশ্যই হলুদ ব্যবহার করুন। প্রতিদিন ১ গ্রাম (অর্থাৎ- ১ চিমটি) হলুদ যে খায়, সে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ “ক্যান্সার” রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে।)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

(৬) প্রতি রাতে ৭টি বাদামের দানা এবং ২১টি কিসমিসের দানা পানিতে ভিজিয়ে নিন, অতঃপর সকালে উভয় দানাগুলো দুধের সাথে (মিশিয়ে) খেয়ে নিন। বিশেষ করে বাদামের দানাগুলো ভালভাবে চিবিয়ে অথবা পিষে খাবেন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। স্মরণশক্তি বৃদ্ধির জন্যও এ পদ্ধতিটি অনেক উপকারী।

(৭) দেশী ঘিতে ভাজা গরম গরম জিলাপী সূর্যোদয়ের পূর্বে খেলে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মাথা ব্যথায় উপশম হবে।

(৮) যদি কখনও হঠাৎ করে মাথা ব্যথা দেখা দেয়, তাহলে ডিসপ্রিন (**DISPRIN**) ট্যাবলেট পানিতে মিশিয়ে পান করে নিন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মাথা ব্যথা ঠিক হয়ে যাবে।

(যে কোন প্রকার ব্যথার ট্যাবলেট খাবার খাওয়ার পরই সেবন করা চাই। অন্যথা ক্ষতির সম্ভাবনা রয়েছে।)

মাদানী পরামর্শ: যদি কোন প্রকার ঔষধ দ্বারা মাথা ব্যথা দূর না হয়, তাহলে চোখ পরীক্ষা করিয়ে নিন। যদি দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হয়ে আসে, তাহলে “চশমা” ব্যবহার করলে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মাথা ব্যথা ঠিক হয়ে যাবে। এরপরও যদি সুস্থতা ফিরে না আসে, তাহলে মস্তিষ্ক বিশেষজ্ঞ (**BRAIN SPECIALIST**) ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া অত্যন্ত জরুরী। এতে অলসতা করলে অনেক সময় বড় ধরনের ক্ষতির সম্মুখীন হতে হয়।

দীর্ঘস্থায়ী সর্দির ৫টি চিকিৎসা

(১) ৩০ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন নাস্তার দুই ঘন্টা পরে “মাছের তৈল” (**COD LIVER OIL**) (কড্ লিভার ওয়েল) আধ চামচ করে পান করুন। শীতকালে রাতেও আধা চামচ করে পান করুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** দীর্ঘস্থায়ী সর্দি (রোগ) থেকে সুস্থতা লাভ হবে। (২) বাচ্চাদের যদি বারবার সর্দি দেখা দেয়, তাহলে “মাছের তৈল” (কড্ লিভার ওয়েল) দৈনিক ১ বার অথবা ২ বার ৩ (তিন) ফোঁটা করে ৩০ দিন পর্যন্ত পান করান। বাচ্চাদের জন্য মেডিক্যাল স্টোর থেকে সুগন্ধীয়ুক্ত “মাছের তৈল” (কড্ লিভার অয়েল) খোঁজ করে সংগ্রহ করুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

(৩) প্রতি রাতে “এক মুষ্টি ভাজা চনা” ছিলকা সহ খাওয়া এবং এরপর এক ঘন্টা পর্যন্ত পানি অথবা চা ইত্যাদি কোন কিছু পান না করাটা দীর্ঘস্থায়ী সর্দির জন্য বিশেষ উপকারী। (৪) নাক দ্বারা খুব গভীর থেকে শ্বাস গ্রহণ করণ। আর ফযরের নামাযের পর এটার খুবই উত্তম সময়। (৫) (প্রতিদিন এরূপ দেখা দিলে) প্রতিবার অযু করার সময় (রোযা অবস্থায় না থাকলে) নাকে তিনবারই পানি একটু জোরে চড়াবেন।

সর্দির দেশীয় চিকিৎসা

এক তোলা অর্থাৎ- প্রায় ১২ গ্রাম মৌরী বীজ, (এক প্রকার শস্য, যা মসলারূপে ব্যবহৃত হয়। যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) এবং ৭টি লবঙ্গ ২ কিলো পানিতে তেলে চুলার মধ্যে দীর্ঘক্ষণ ফুটাতে হবে। যখন শুধুমাত্র ২৫০ গ্রাম পানি অবশিষ্ট থাকবে তখন তাতে এক তোলা অর্থাৎ- প্রায় ১২ গ্রাম মিসরী (চিনির জমাট প্রলেপ অথবা মিশরীয় চিনি) তেলে দিয়ে “চা” এর মত পান করণ। এভাবে ২, ৩ বার পান করার দ্বারা إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ সর্দি ও কাশি দূর হয়ে যাবে।

জমাট সর্দি বের হওয়ার জন্য

জ্বলন্ত লাকড়ির উপর ‘গুড়া হলুদ’ তেলে ধোঁয়া নিলে (বন্ধ) নাক খুলে যাবে এবং সর্দির শ্লেষ্মা বের হতে শুরু করবে।

অর্শ্বরোগ এবং এর কিছু কারণ

অর্শ্বরোগ অর্থাৎ যা উভয় নিতম্বের মধ্যভাগে বসারস্থানে অর্থাৎ- মলদ্বারে **PILES** (পাইলস) হয়ে থাকে। অর্শ্বরোগের প্রধানত তিনটি কারণ রয়েছে। (১) পুরাতন কোষ্ঠকঠিন্য রোগ, (২) পাকস্থলীর উষ্ম বাষ্প অর্থাৎ- ঐ গরম বাষ্প যা খাবার খাওয়ার পর পেট থেকে মগজে চড়তে থাকে এবং শরীরকে সামান্য গরম করে তোলে। (৩) বেশিক্ষণ সময় চেয়ারে বসে থাকার দ্বারা মলদ্বারের আশপাশের আভ্যন্তরীণ রগ সমূহে রক্ত জমে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

যার কারণে ঐ রগ সমূহ ফোলে গিয়ে পাইলসের আকৃতিতে বাইরের দিকে বের হয়ে আসে, অথবা ভিতরের দিকে থেকে যায়। এটাকে বাংলায় অর্শ্ব এবং ইংরেজীতে **PILES** (পাইলস) বলে। কোন কোন লোকের অর্শ্বরোগ একসাথে মলদ্বারের ভিতরে ও বাইরে উভয় দিকে হয়ে থাকে।

“যায়তুন” দ্বারা অর্শ্বরোগের চিকিৎসা

হাদীস শরীফে বর্ণিত রয়েছে; “যায়তুন” এর তেল খাও, লাগাও। কেননা, এটা বরকতময় গাছ থেকে সংগৃহীত। এতে ৭০টি রোগের শিফা রয়েছে। যার মধ্যে কুষ্ঠরোগও অন্তর্ভুক্ত। এতে অর্শ্বরোগেরও শিফা রয়েছে। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২২৬ পৃষ্ঠা। মিরাকাতুল মাফাতিহ, ৮ম খন্ড, ৩০৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৫৩৫) “যায়তুন” এর তেল রান্না করা ব্যতীত খাওয়াও খুব বেশি উপকারী। এটা কোলেস্টেরালকেও কমিয়ে দেয়। তাই তা কাঁচা ব্যবহার করুন। কাঁচা খাওয়ার ক্ষেত্রে কোন ধরণের বিন্শাদময় মনে হয় না। খাবার খাওয়ার সময় নিজের থালার মধ্যে ভাত, তরকারী ইত্যাদি নিয়ে এর উপর চামচ দ্বারা যায়তুন শরীফের তেল ঢেলে মজা করে খেতে থাকুন।

আন্জীর ফল দ্বারা শুকনো অর্শ্বরোগের চিকিৎসা

যদি কষ্ট বেশি অনুভূত হয় তাহলে মধুর শরবতের (অর্থাৎ- মধু মিশ্রিত পানির) সাথে প্রতিদিন ভোরে খালি পেটে পাঁচটি শুকনো আন্জীর ফল খেয়ে নিন। এ নিয়মে ধারাবাহিক ভাবে আমল করলে ان شاء الله عزوجل চার মাস হতে দশ মাসের মধ্যে অর্শ্বরোগে বেড়ে যাওয়া রগ বা মাংস শুকিয়ে যাবে। (এ চিকিৎসা ব্যবস্থা রক্তাক্ত অর্শ্বের জন্যও উপকারী) যদি অর্শ্বরোগে কষ্ট না থাকে এবং বদ হজম বেশি হয় তাহলে প্রতিবার খাবার খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে তিনটি শুকনো আন্জীর ফল খেয়ে নিন। যদিও অর্শ্বরোগ না থাকে, পেট যদি এমনি ভারী ভারী অনুভূত তাহলেও প্রতিবার খাওয়ার পর তিনটি করে আন্জীর ফল খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়ায়েদ)

রক্তাক্ত অর্শ্বরোগের ৪টি চিকিৎসা

(১) ৬ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন তিনটি আন্জীর ফল এবং সে পরিমাণ ওজনের আদার মোরব্বা সকালে খালি পেটে খেতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ অর্শ্বরোগের উপকার সাধিত হবে। (২) পাঁচটি আন্জীর ফলকে টুকরো করে সাথে পরিমাণ মত দুধ মিশিয়ে রান্না করে নিন। অতঃপর ঠান্ডা করে শোয়ার সময় খেয়ে নিন। এটি রক্তাক্ত অর্শ্বরোগের জন্য খুবই পরীক্ষিত ঔষধ। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ রক্তপড়া বন্ধ হয়ে যাবে এবং আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত এ চিকিৎসা চালিয়ে যান। আর যদি সব সময়ের জন্য এই চিকিৎসা চালিয়ে যান তাহলে তো إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকারই উপকার হবে। আন্জীর ফলের সংখ্যা প্রয়োজনে কম বেশি করে নিতে পারবে। (৩) “আনার” ফলের ছিলকা শুকিয়ে তা গুড়ো করে একেবারে মিহি করে বোতলে সংরক্ষণ করে নিন। তারপর সকাল সন্ধ্যা প্রায় ৬ গ্রাম তাজা পানি দ্বারা গিলে ফেলুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ রক্তাক্ত অর্শ্বরোগ নিরাময় হয়ে যাবে। (৪) “নিম” গাছ থেকে নিমের যে পাকা বীজ ঝরে পড়ে, তা (কুড়িয়ে নিয়ে) প্রতিদিন কমপক্ষে ১২টি করে বীজ ছিলকা ফেলে দিয়ে খেয়ে নিন। নিয়মিত খেতে থাকলে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ অর্শ্বরোগে উপকার হবে এবং রক্তও পরিষ্কার হবে।

কিডনীর পাথর

সমপরিমাণ মূলা এবং আলু ভুনা করে এতে প্রয়োজনমত মৌরী বীজ (অর্থাৎ- এক প্রকার শস্য, যা মসলারূপে ব্যবহৃত হয়। যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) লবণ এবং গোল মরিচ মিশিয়ে খেলে কিডনীর ব্যথা দূর হয় এবং কিডনীর পাথরী রোগের জন্য বেশ উপকার হয়।

কিডনীর ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) বাৎগির কিছু বিচি ছিলে প্রতিদিন খেয়ে নিন এবং পানি পান করুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কিডনীর ব্যথার উপশম হবে এবং প্রশান্তি লাভ হবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তাবারানী)

(২) মূলা এবং এর পাতা, শসা, খিরা, তরমুজ, বাংগি ইত্যাদি বেশি পরিমাণে খেলেও **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** কিডনীর ব্যথা থেকে মুক্তি লাভ হবে।

হাঁপানী এবং শ্বাস কষ্ট

৫টি গোল মরিচ ১০টি বাদামের দানা এবং ১০ গ্রাম মুনাঙ্কা রাতে শোয়ার সময় খেয়ে নিন এরপর পানি পান করবেন না। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** আরাম অনুভব হবে।

পাকস্থলীতে ক্ষত

দুই সপ্তাহ পর্যন্ত পাতাকপির রস এক গ্লাস করে দিনে ৩ বার পান করুন, পাতাকপির তরকারীও খেতে হবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** সব কিছু ভাল হয়ে যাবে।

কলিজা ও পেটের সকল প্রকার রোগের জন্য চিকিৎসা

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَسَوْفَ يُعِينُكَ ۝ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ۝

প্রতিদিন ফজরের নামাযের পর ৩টি চিনা মাটির খালি প্লেটে অথবা মোমকাগজে হলুদ রং দ্বারা উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি লিখুন (হরকত দেওয়ার প্রয়োজন নেই। তবে বৃত্তাকার হরফগুলোর বৃত্তগুলো খালি (খোলা রাখতে হবে) সকাল, দুপুর এবং রাতে ১টি করে প্লেট পানি দ্বারা ধৌত করে পান করে নিন। (চিকিৎসার মেয়াদ ৪০ দিন) এছাড়াও ঐ রং দ্বারা কাগজে লিখে, প্লাস্টিক অথবা চামড়া দ্বারা তাবিজ বানিয়ে ইসলামী ভাইয়েরা ডানহাতের বাহুতে বেঁধে নিবেন এবং ইসলামী বোনেরা গলায় পরিধান করবেন। এ চিকিৎসা কলিজা এবং পেটের ব্যথা ছাড়াও কিডনীর ব্যথার জন্য উপকারী। যখনই তাবিজ পরিধান করবেন, তখন তা প্লাস্টিকে মুড়িয়ে বা মোম যুক্ত কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে নিবেন।

৫) কানযুল ইমান থেকে অনুবাদ: যদি সমুদ্র আমার প্রতিপালকের বাণী সমূহ লিখার জন্য কালি হয়। (পারা- ১৬, সূরা- কাহফ, আয়াত- ১০৯)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

হাইব্লাড প্রেসার (উচ্চ রক্তচাপ)

(১) ৭টি গোল মরিচ এবং নিম গাছের ৭টি কচি পাতা প্রতিদিন খেতে থাকুন অথবা নিম পাতার এক চামচ রস প্রতিদিন সকালে পান করে নিন। এই চিকিৎসার মাধ্যমে হাইব্লাড প্রেসারের সাথে সাথে ডায়াবেটিক, চর্মরোগ, কলিজার রোগ এবং যৌনরোগ থেকেও **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** নিরাপত্তা লাভ হবে। (২) প্রত্যেক খাবার সাথে রসুনের ১টি (অথবা ৩টি) কোষ উপরের ছিলকা বা খোসা তুলে কাঁচা গিলে ফেলুন। টুকরা করে অথবা কেটে ও খেতে পারেন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এতে করে অনেক প্রকার রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। (কাঁচা রসুন, কাঁচা পেয়াজ ও কাঁচা মূলা) ইত্যাদি এমন কিছু খেলে যার কারণে মুখে দুর্গন্ধের সৃষ্টি হয়। তাই যতক্ষণ পর্যন্ত মুখে দুর্গন্ধ বাকী থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। এ মাসয়ালার বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা হতে প্রকাশিত “মসজিদ সুবাসিত রাখুন” নামক অতি সংক্ষিপ্ত রিসালাটি হাদিয়ার মাধ্যমে সংগ্রহ করে পড়ে নিন।

ভাত ব্লাড প্রেসার রোগের জন্য উপকারী

হাই ব্লাড প্রেসার, হার্টের রোগ এবং পাকস্থলীর রোগে আক্রান্ত এমন ২০০০ রোগীর উপর ডাক্তারগণ দশ বৎসর পর্যন্ত গবেষণা করার পর এ সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছে যে, উপরোক্ত সকল রোগের ক্ষেত্রে ভাত এবং চাউল থেকে উৎপন্ন খাদদ্রবদি খুবই উত্তম চিকিৎসা স্বরূপ। বিশেষভাবে ব্লাড প্রেসার রোগের প্রাথমিক অবস্থায় ভাত খুব বেশি উপকারী।

কাশির ১৮টি চিকিৎসা

(১) যে কোন ধরণের কাশির রোগী দিনে কয়েকবার করে খাঁটি মধু চেটে নিন। কাশি বরং গলার সকল প্রকারের ব্যথার জন্য **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার হবে। (২) যদি যক্ষা হয়ে থাকে তাহলে পরিমাণ মত শুকনো আদা পিষে খাঁটি মধুর উপর ছিটিয়ে দিন এবং সাতদিন পর্যন্ত প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যা অল্প অল্প চেটে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরদর শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবরানী)

যক্ষ্মা বরং সকল প্রকারের কাশির জন্য إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন। (৩) প্রতিঘন্টা পর পর একটি করে লবঙ্গ মুখে রেখে চিবাতে এবং চুষতে থাকুন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কাশির মাত্রা কমে যাবে। (৪) ‘পুদিনা’ পাতার রস পান করলেও কাশি ঠিক হয়ে যাবে। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ (৫) কয়েকটি খেজুর খেয়ে এক কাপ কুসুম গরম পানি পান করে নিন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ (জমাট বাধা) কফ হালকা হয়ে বেরিয়ে আসবে। কাশি এবং হাঁপানী উভয় রোগের জন্য এই চিকিৎসাটি খুবই উপকারী। (যার শরীরের জন্য খেজুর খাওয়া উপযোগী নয় সে এই চিকিৎসাটি প্রয়োগ করবে না এবং চোখে আক্রান্ত রোগীর জন্যও খেজুর খাওয়া ক্ষতিকারক হতে পারে।) (৬) প্রায় ২৫ গ্রাম আদার রসের সাথে মধু মিশিয়ে দিনে ৩ বার চাটতে থাকলে কফ বের হয়ে যাবে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ। (৭) কলাগাছের পাতা শুকিয়ে যাওয়ার পর ঐ শুকনো পাতা চুলায় তাবার উপর জ্বালিয়ে এর ছাইগুলো মধুর সাথে মিশিয়ে কফ-কাশির রোগীর (মুখে) অল্প অল্প দিয়ে চাটাতে থাকুন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ আরাম পাবে। (৮) মধুর সাথে পেয়াজের রস মিশিয়ে পান করার দ্বারা সকল প্রকার কাশির ক্ষেত্রে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (৯) সামান্য কয়েকটি গোল মরিচ পিষে দুধের সাথে মিশিয়ে ভাল করে গরম করে পান করে নিন। (১০) ২ চামচ আদার রসের সাথে ১ চামচ মধু মিশিয়ে পান করে নিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কাশি থেকে মুক্তি মিলবে। (১১) পেয়াজ সিদ্ধ করে পান করলে কফ বের হতে থাকে এবং কাশির ক্ষেত্রে আরাম পাওয়া যায়। (১২) কিসমিস এবং চিনি অথবা আনারের ছিলকা চুষাটা কাশির জন্য উপকারী। (১৩) গরম দুধের সাথে সামান্য (গুড়া) হলুদ এবং দেশী ঘি মিশিয়ে পান করলে কাশির ক্ষেত্রে উপকার হয়। (১৪) পানিতে সামান্য পরিমাণ লবণ মিশিয়ে পান করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কাশির জন্য আরামদায়ক হয়। (১৫) রাতে সামান্য লবণ মুখে রেখে দিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ কাশির মাত্রা কমে আসবে। (১৬) ফার্মেসীতে কাশির যে সিরাপ পাওয়া যায় তাও ব্যবহার করতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

(১৭) পানের দু-চারটি পাতা তাবা ইত্যাদির উপর গরম করে তাতে হালকা গরম তেল লাগিয়ে গলায় বেঁধে নিলে তা পুরাতন কাশির জন্য খুবই উপকারী। (পানের পাতা গরম করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন তা পুড়ে না যায়। আর গলায় বাঁধার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে, তা গরম হয় কিন্তু আবার কষ্ট যেন না হয়।) (১৮) প্রতিদিন কিসমিসের ৪০টি দানা (যদি হজমশক্তি ঠিক থাকে তাহলে কিসমিসের পরিমাণের দ্বিগুণ অর্থাৎ- ৮০ টি হলেও কোন সমস্যা নেই) এবং ৩টি বাদাম নিয়ে এগুলোর উপর ১১বার দরুদ শরীফ পাঠ করে ফুক দিয়ে খেয়ে নিন। খাওয়ার পর ২ ঘন্টা পর্যন্ত পানি পান করবেন না। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** কাশির জন্য যথেষ্ট উপকারী হবে। কফ বেরিয়ে আসবে এবং আর কখনো এ রোগ দেখা দিবে না। (প্রয়োজনে: কিসমিসের সংখ্যা বাড়তেও পারেন।) একেবারে ছোট বাচ্চাদের জন্য প্রয়োজনানুসারে কিসমিসের সংখ্যা কমিয়ে দিন। আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত চিকিৎসা অব্যাহত রাখুন।

‘ঢেকুর’ এর ৬টি চিকিৎসা

(ঐ বাতাসকে ঢেকুর বলে, যা গলা থেকে থেমে থেমে আওয়াজের সাথে বের হয়)

(১) মুখে ২টি লবঙ্গ রেখে তার রস চুষতে থাকুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঢেকুর সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ হয়ে যাবে। (২) সামান্য হলুদ অথবা সামান্য জিরা পানির সাথে মিশিয়ে মুখে দিন। (৩) মূলা অথবা আঁখের রস পান করে নিন। (৪) গাজরকে পিষে ঘ্রাণ নিন। (৫) আম গাছের পাতা আগুনে জ্বালিয়ে এর ঘ্রাণ নিন। (৬) যদি কোন বাচ্চার বার বার ঢেকুর আসে আর তা আপনা আপনি বন্ধ না হয়, তাহলে সামান্য মধু (বাচ্চার মুখে লাগিয়ে তা) চুষতে দিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ঢেকুর আসা বন্ধ হয়ে যাবে।

হাত-পা অবশ হওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন সকালে খালি পেটে (নাস্তা খাওয়ার পূর্বে অথবা রোযাদার হলে ইফতারের সময়) এক চিমটি পরিমাণ “কালোজিরা” পানি দিয়ে খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়লা)

(২) ১১টি শুকনো ‘খুবানি’ (বদরী জাতীয় ফল বিশেষ, যা বিশেষ করে পাকিস্তানে পাওয়া যায়) রাতে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে খেয়ে নিন। (কমপক্ষে ৪০ দিন পর্যন্ত চিকিৎসাটি চালিয়ে যান।) (৩) পানির গ্লাসে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে অর্ধেক লেবু চেপে এর রস মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে (নাস্তা খাওয়ার আগে অথবা রোযাদার হলে ইফতারের সময়) পান করে নিন। এভাবে চিকিৎসার সময় সীমা কমপক্ষে ৪০ দিন পর্যন্ত।

আওয়াজ বসে যাওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) লবণের ছোট একটি টুকরা আঙুনে খুব গরম করে কোন কিছু দ্বারা ধরে সঙ্গে সঙ্গে তা ঠান্ডা পানির গ্লাসে ভিজিয়ে রাখুন তারপর ঐ লবণের টুকরাকে পানির গ্লাস থেকে বের করে ঐ পানি পান করতে হবে। এভাবে দুই তিন বার চিকিৎসা করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) এক চামচ জব শরীফের দানা মুখে চুষতে থাকুন। অবশেষে গিলে ফেলুন। (৩) পোস্ত বীজের (তথা আফিম ফলের বীজের) ছিলকা এবং উগ্রগন্ধী লতা বিশেষের বীজ সমপরিমাণে নিন এবং পানিতে সিদ্ধ করে ব্যবহার যোগ্য হওয়ার পর ঐ পানি দ্বারা গড়গড়া করুন।

গলার আওয়াজ বসে গেলে তখন.....

পেয়াজের রস এক তোলা (প্রায় ১২ গ্রাম), মধু দুই তোলা (প্রায় ২৫ গ্রাম) একত্রে মিশিয়ে গরম করে পান করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ বসে যাওয়া গলার আওয়াজ পরিস্কার হয়ে যাবে। তবে আতশ্ক (এক প্রকার যৌন রোগ) এবং কুষ্ঠরোগে আক্রান্ত রোগীদের এর দ্বারা উপকার হবে না।

মুখের ফোস্কার ৭টি চিকিৎসা

(১) ডাক্তারদের বক্তব্য হলো: অনেক সময় পেটের উষ্ণতা ও তেজস্বীতা এবং (এ থেকে সৃষ্ট) এসিডের কারণে মুখে ফোস্কা (প্রলেপ) পড়ে যায়। আর এ রোগের দ্বারা বিশেষ ধরনের জীবাণু মুখে ছড়িয়ে পড়ে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উন্মাল)

এ রোগের জন্য মুখের মধ্যে তাজা মিসওয়াক নিয়ে চিবাতে থাকুন এবং এর (থেকে বের হওয়া) রসকে কিছুক্ষণ মুখের মধ্যে ঘুরাতে ফেরাতে থাকুন। এরূপ করতে অনেক রোগী সুস্থতা লাভ করেছে। (২) এক মুষ্টি মেহেদী পাতা পানিতে সিদ্ধ করে (দিনে ২ বার) এর দ্বারা গড়গড়া করুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার হবে। (৩) পোয়া পরিমাণ গরম পানির মধ্যে একটি লেবু চিবিয়ে (রস মিশ্রিত উত্তপ্ত) ঐ পানি দ্বারা কুলি করুন। (দিনে তিনবার)। (৪) ডিমের সাদা অংশ খুব ভালভাবে গুলিয়ে তুলার টুকরা দিয়ে মুখের ফোস্কার (প্রলেপের) উপর লাগান। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** আরাম পাবেন। (৫) দিনে ২/৩ বার গ্লীসারিং লাগালেও **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার লাভ হবে। (৬) মেডিক্যাল স্টোর থেকে **DAKIARIN (MICONAZOLE)** নামক টিউব কিনে দিনে কয়েকবার সামান্য সামান্য ঔষধ মুখে ঢেলে দিয়ে কয়েক মিনিট মুখের মধ্যে ঘুরাতে থাকুন। তারপর থুথু ফেলুন। মুখের ফোস্কা (প্রলেপ) ঠিক হয়ে যাবে। ছোট বাচ্চাদেরকেও এটা ব্যবহার করতে পারেন। যদি এ ঔষধ সামান্য পরিমাণে পেটে চলে যায়, তবে কোন ক্ষতি নেই। (রোযা অবস্থায় দিনের বেলায় মুখে ঐ ঔষধ ব্যবহার করা যাবে না) (৭) মুখের ফোস্কা (প্রলেপ) সহ প্রায় ৮০% রোগের চিকিৎসা কম খাওয়ার মধ্যে নিহিত রয়েছে। যদি বিশ্বাস না হয় তাহলে পেট ভরে খাওয়া ছেড়ে দিন এবং আল্লাহ তাআলার রহমতের কারিশমা দেখুন। ফয়যানে সুন্নাত ১ম খন্ড এর অধ্যায় “ক্ষুধার ফযিলত”এ দেয়া নির্দেশনা অনুসারে আমল করুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** আপনি তার বরকত দেখে আশ্চর্য হবেন। বিশ্বাস করুন “বেশী খাবার দ্বারা শরীরের স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় না বরং অবনতি ঘটে।

ক্যান্সার

(১) প্রতিবারে ৩ গ্রাম করে গুড়া করা “কালো জিরা” পানি দ্বারা দিনে তিনবার খেয়ে নিন। (২) প্রতিদিন এক চিমটি পরিমাণ খাঁটি হলুদের গুড়া খেলে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** “ক্যান্সার” নামক দূরারোগ্য রোগ হবে না।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কুপণ ব্যক্তি।” (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

মুখের ক্যান্সারের একটি কারণ

সিগারেট পান করা, তামাক পান করা, সুগন্ধিযুক্ত মিস্তি সুপারী, এলাচির সুগন্ধি বীজ, মিনপুড়ী, পান-গুটকা এবং পানের বিভিন্ন প্রকার সুগন্ধিযুক্ত মসলার বেশি বেশি ব্যবহার শ্বাস-নালীতে ঘা দেখা দেয়া, ফুসফুসে পুঁজ দেখা দেয়া এবং বিভিন্ন প্রকার ভয়ানক রোগ সৃষ্টির কারণ হতে পারে এবং তা দ্বারা মুখের ক্যান্সারও হতে পারে। (বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত “পান-গুটকা” নামক রিসালাটি অধ্যয়ন করুন।)

খারাপ স্বপ্নের ৫টি মাদানী চিকিৎসা

(১) অযু সহকারে ঘুমানোর অভ্যাস করুন, (২) ঘুমানোর পূর্বে ‘তাআউয’

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ৭ বার পাঠ করে (এভাবে) দোয়া করুন: “হে আল্লাহ্! প্রিয় নবী صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর উছিলায় আমাকে খারাপ স্বপ্ন (দেখা) থেকে রক্ষা করো। (শুরু ও শেষে একবার দরুদ শরীফ) إِنَّ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ খারাপ স্বপ্ন দেখবে না।

(৩) খারাপ স্বপ্ন দেখার পর যখন চোখ খুলবেন তখন لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ তিনবার এবং أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ তিনবার পাঠ করুন। (৪) খারাপ স্বপ্ন দেখার পর বাম কাঁধের দিকে থুথু নিষ্ক্ষেপ করে প্বার্শ পরিবর্তন করে নিন। তারপর তিনবার তাআউয أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ পড়ুন। (৫) يَا مُتَكَبِّرُ ২১ বার (ঘুমানোর পূর্বে) পড়ে নিন। إِنَّ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ স্বপ্নের মধ্যে ভয় লাগবে না।

(বি: দ্র: উল্লেখিত সকল মাদানী চিকিৎসাগুলো ভালো ভালো নিয়তের সাথে সারা বছর চালু রাখুন এবং আরোগ্য লাভের সাথে সাথে সাওয়াবও অর্জন করুন।)

জন্ডিসের ২টি চিকিৎসা

(১) ভাজা চনাবুটের উপর শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ পাঠ করে সূরা ফালাক ও সূরা নাস একবার অথবা তিনবার পাঠ করে ফুঁক দিন এবং অল্প অল্প করে খেতে থাকুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসন্নাত)

(২) আঁখ রাতে বাইরে কুয়াশার মধ্যে রেখে দিবেন। তারপর সকালে তা খাবেন।

গালিগালাজের চিকিৎসা

যে ব্যক্তি খারাপ ভাষায় কথা বলে বা গালাগালি করে, রাগের কারণে বকাঝঁকা করে মানুষের মনে কষ্ট দিয়ে বসে, তিনি প্রতিদিন শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ সহকারে ১০০ বার **اَسْتَغْفِرُ الله** পাঠ করুন। মুসলমানদের মনে অযথা কষ্ট দিয়ে ফেললে আল্লাহ তাআলার দরবারে তাওবা করার সাথে সাথে যাদের মনে কষ্ট দিয়েছেন তাদের কাছে ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে। হযরত সাযিদুনা হুযায়ফা **رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ** বারগাহে রিসালাতে (আপন) জিহ্বার বাচালতা (কর্কশ ভাব) সম্পর্কে অভিযোগ করলেন। তখন রাসুলে পাক **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** তাকে ইরশাদ করলেন: “তুমি ইস্তিগফারকে কেন নিজের উপর আবশ্যিক করে নিচ্ছ না? নিশ্চয় আমি দিনে ১০০বার ইস্তিগফার করে থাকি।” (মুসনাদে ইমাম আহমদ ইবনে হাম্বল, ৯ম খন্ড, ৯৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২৩৪০০)

ডায়াবেটিক (বহুমূত্র) রোগের ৮টি চিকিৎসা

(১) পবিত্র কুরআনের আয়াত: **رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مَدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجِ صِدْقٍ**

وَاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا تَّصِيْرًا ﴿١٠﴾

(পারা- ১৫, সূরা- বনী ইসরাঈল, আয়াত- ৮০) প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যা উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ সহ) তিনবার পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে ঐ পানি পান করে নিন। **اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** ডায়াবেটিক (বহুমূত্র) রোগ থেকে মুক্তি লাভ হবে। (আরোগ্য লাভ না করা পর্যন্ত এ চিকিৎসাটি চালু রাখুন) (২) এক কাপ কালজিরা, এক কাপ রাই, আধাকাপ আনারের শুকনো ছিলকা এবং আধাকাপ মাষকলাই মিশিয়ে সবগুলো একত্রে পিষে নিন। তারপর তাতে (প্রথমে ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) সূরা ফাতিহা সাতবার পাঠ করে ফুঁক দিয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

তারপর তা ৩০ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন সকালে খালি পেটে অর্ধ চামচ করে সেবন করুন। এ সময় খাওয়া দাওয়ার মধ্যেও সতর্কতা অবলম্বন করবেন। এক সপ্তাহ পর ডায়াবেটিক (সুগার) টেস্ট করাবেন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** দেখবেন ধীরে ধীরে কমতে শুরু করেছে। (৩) শুকনো মিষ্টি জিরা এবং শুকনো তেঁতুল সমপরিমাণে পিষে একেবারে গুড়া করে তাতে ৩১৩ বার দরুদ শরীফ পাঠ করে ফুঁক দিয়ে সংরক্ষণ করে রাখুন এবং প্রতিদিন তা থেকে আনুমানিক ৬ গ্রাম করে সকাল সন্ধ্যা তাজা পানি বা কলসির পানি দ্বারা খেয়ে নিন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এটিকে ডায়াবেটিক (সুগার) কম করার উত্তম চিকিৎসারূপে দেখতে পাবেন। (৪) প্রতিদিন সকালে খালিপেটে একটি করে ‘সাদা বাহার ফুল’ (এক প্রকার ফুল) খেয়ে নিন। (৫) এক কেজি শুকনো “তিত করলা” পিষে সংরক্ষণ করে রাখুন। তারপর প্রতিদিন সকালে খালি পেটে চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ পানি দ্বারা সেবন করুন। **আল্লাহু তাআলার** অনুগ্রহ ও দয়ার নিদর্শণ দেখতে পাবেন। (চিকিৎসার মেয়াদ কমপক্ষে ৯২ দিন) (৬) তিত করলার গুড়ার পরিবর্তে প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যা কাঁচা করলার রস এক চামচ করে পান করতে পারেন, তবে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ডায়াবেটিক (সুগার) রোগের আশ্চর্যজনক সুফল দেখতে পাবেন। এ চিকিৎসার সাথে সাথে যদি খাবার কম খান তবে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوজَلَّ** সুগারের রোগের সাথে সাথে মেদ বৃদ্ধি রোগেরও চিকিৎসা হয়ে যাবে। (৭) গুড়ো করা কালো চনা ও জব শরীফের রুটি প্রতিদিন খেতে থাকুন। অথবা ভাজা চনা খেয়ে নিন। আর পাউরুটি ও বাদামী রুটি (এ উভয় প্রকারের রুটি বেকারীতে পাওয়া যায়) খেতে থাকুন। কিন্তু কোন প্রকার খাদ্য কোন সময়ই বেশি পরিমাণে খাবেন না। বেশি খেলে সুগার বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। (৮) বড় এলাচির মধ্য থেকে দানা বের করে (আরোগ্য লাভ না করা পর্যন্ত) প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় পাঁচটি করে দানা চিবিয়ে খেয়ে নিন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অনেক উপকার হবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সা'যাদাতুদ দা'রাইঈন)

দাঁত মজবুত থাকার রহস্যময় একটি ঘটনা

এক ব্যক্তি যার বয়স ১০০ বৎসর থেকে কিছু কম ছিলো। তিনি নিজের দাঁত দিয়ে আঁখ খেয়ে নিতেন, আর বলতেন: আমি যখন আঁখ খাই, তখন আমার দাঁতের অবস্থা দেখে যুবকেরা ঈর্ষা করে। তখন কোন একজন তার কাছে তার দাঁত মজবুত থাকার কারণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করলে জবাবে তিনি বলেন: আ'লা হযরত رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ আমার শৈশবকালে আমাকে এই আমলটি বলেছিলেন যে, ইশার নামাযের পর বিতির নামায যখন পড়বে তখন প্রথম রাকাতে সূরা ফাতিহার পর সূরা নসর, দ্বিতীয় রাকাতে সূরা লাহাব আর তৃতীয় রাকাতে সূরা ইখলাস পড়ার দ্বারা দাঁত সারা জীবন প্রত্যেক প্রকারের কষ্ট থেকে নিরাপদ থাকে। তখন থেকেই আমি এভাবে (নামায) আদায় করে আসছি। আর এ আমলের কারণে এ বরকত লাভ করেছি।

দাঁত ও কানের হিফায়তের সহজ আমল

যখন হাঁচি আসে, তখন الْحَمْدُ لِلَّهِ বলবেন। যদি এর সাথে رَبِّ الْعَالَمِينَ শব্দটিকে বৃদ্ধি করা হয় অর্থাৎ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ বলাটা উত্তম হবে। আর এ স্থলে الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى كُلِّ حَالٍ বলাটা খুবই উত্তম। হযরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলী মুরতাদা, শেরে খোদা كَرَّمَ اللَّهُ تَعَالَى وَجْهَهُ الْكَرِيمَ বলেছেন: যে ব্যক্তি হাঁচি আসলে الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى كُلِّ حَالٍ বলবে, তার কখনো চোয়ালের দাঁত এবং কানের ব্যথা হবে না। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ (মিরকাত, ৮ম খন্ড, ৪৯৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৭৩৯) বিখ্যাত মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁ رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেছেন: যে ব্যক্তি হাঁচি আসার পর الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى كُلِّ حَالٍ বলবে এবং তার জিহ্বা সকল দাঁতের উপর বুলিয়ে নিবে, তাহলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ সে দাঁতের রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

(৯) অনুবাদ: সর্বাবস্থায় সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ তাআলার জন্যই, যিনি সমগ্র জাহানের প্রতিপালক।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

এটা একটি পরীক্ষিত আমল। (মিরআতুল মানাজ্জিহ, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৩৯৬ পৃষ্ঠা) বাহারে শরীয়াত ওয় খন্ডের ৪৭৭ পৃষ্ঠার মধ্যে বর্ণিত রয়েছে; হাঁচিদাতার আগে যদি শ্রবণকারী **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** বলে, তবে এক হাদীসের ভাষ্যমতে ঐ ব্যক্তি দাঁত ও কানের ব্যথা এবং বদহজমী থেকে নিরাপদ থাকবে। অপর একটি হাদীসে এসেছে: সে কোমরের ব্যথা থেকে নিরাপদ থাকবে। (রদুল মুখতার, ৯ম খন্ড, ৬৮৪ পৃষ্ঠা)

দাঁত দুর্বল হওয়ার একটি কারণ

খাবার খাওয়ার পর খিলাল করুন। দাঁত খিলাল না করার কারণে দাঁত দুর্বল হয়ে যায়।

দাঁতের ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) ‘হীঙ্গ’ (একপ্রকার গাছের কষ) পানিতে সিদ্ধ করে (গরম গরম) কুলি করলে দাঁতের ব্যথা সেরে যায়। (২) যে দাঁত নড়ছে, তাতে যদি ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে “হীঙ্গ” (একপ্রকার গাছের কষ) অথবা “আকর কারহা” (এক প্রকারের কার্যকারী দাঁতের ঔষধ) দাঁতে লাগিয়ে দিলে আরাম অনুভব হবে। আর মাড়ি ফোলা রোগও দূর হয়ে যাবে।

দাঁতের রক্ত বন্ধ করার ৫টি চিকিৎসা

(১) (গরম কড়াইয়ের দ্বারা) ফুটন্ত ফিটকিরীর ফাউডার দাঁতের মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (২) লেবুর রস দাঁতের মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (৩) আপেলের রসের সাথে খাওয়ার সোডা মিশিয়ে মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (৪) দিনে তিনবার লাল টমেটোর রস অল্প অল্প করে পান করুন। (৫) আনারের ফুল ছায়ার মধ্যে শুকিয়ে একেবারে মিহি গুড়া করে বোতলে ভরে রাখুন। তারপর সকাল-সন্ধ্যা মাজনের মত দাঁতে মালিশ করুন। **رَأَى شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** রক্ত বন্ধ হয়ে যাবে এবং নড়ছে এমন দাঁতও মজবুত হয়ে যাবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আবুদুর রাস্তাক)

দাঁতের হলদেভাব দূর করার ৩টি চিকিৎসা

(১) তিলের তৈল, লেবুর রস এবং লবণ মিশিয়ে দাঁতের উপর মালিশ করার দ্বারা দাঁতের হলদে রঙের ভাব দূর হয়ে যায়, রক্ত পড়া বন্ধ এবং দাঁতের ব্যথাও দূর হয়ে যায়। (২) লেবুর ছিলকা শুকিয়ে গুড়া করে তাতে লবণ মিশিয়ে দাঁত মাজতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ দাঁত উজ্জ্বল হয়ে যাবে। (৩) তিন ভাগ লবণ এবং এক ভাগ খাওয়ার সোডা মিশ্রিত করে একটি ডিব্বাতে ভরে সংরক্ষণ করুন। তারপর তা থেকে সামান্য পরিমাণে দাঁতে লাগিয়ে ২/৩ মিনিট পর্যন্ত রাখুন। এরপর দাঁত মেজে নিন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ দাঁত পরিষ্কার হয়ে যাবে।

পায়রিয়া (দাঁত থেকে পুঁজ বের হওয়া রোগের) ৪টি চিকিৎসা

(১) গমের চাপাতি (বড় পাতলা রুটি বিশেষ) তরকারীর সাথে খুব ভালভাবে চিবিয়ে খেয়ে নিন। এভাবে মাড়িরও ব্যায়াম হবে। আর গম পায়রিয়ার জন্য উপকারীও বটে। তাছাড়া ভালভাবে চিবিয়ে খেলে অনেক প্রকারের রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। (চিবিয়ে খাওয়ার সময় যদি রক্ত অথবা পুঁজ বের হয়, তাহলে এই চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করবেন না, অন্যথায় রক্ত অথবা পুঁজ পেটে চলে যেতে পারে।) (২) পালং শাক এর রস পান করাও বেশ উপকারী। এর সাথে যদি গাজরের রসও মিশ্রিত করা হয়, তাহলে আরো ভাল হয়। (৩) পেয়ারা গাছের কচিপাতা প্রয়োজন মত খাবেন। (৪) হাঁড়, লবণ এবং গোল মরিচ সমপরিমাণে মিশিয়ে খুব পাতলা করে পিষে নিন এবং তা দ্বারা দিনে ২ বার দাঁত মাজুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ এটা দাঁতের মাড়ি ফোলা রোগ ও পায়রিয়ার জন্য উত্তম ঔষধ।

দাঁতের সকল রোগের চিকিৎসা

মিসওয়াক হলো দাঁতের সকল প্রকার রোগের চিকিৎসাস্বরূপ। তবে তা নিয়ম অনুসারে করতে হবে। আজকাল অধিকাংশ লোক হয়ত মিসওয়াক নয় বরং মিসওয়াকের রসম পালন করছে মাত্র।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

মিসওয়াকের ১৪টি মাদানী ফুল

(১) মিসওয়াক যেন কনিষ্ঠা আঙ্গুলের সমান মোটা হয়। (২) মিসওয়াক যেন এক বিঘত অপেক্ষা লম্বা না হয়, লম্বা হলে এর উপর শয়তান বসে। (৩) মিসওয়াকের আঁশগুলো যেন নরম হয়, কারণ শক্ত আঁশ দাঁত ও মাড়ির মধ্যে ফাঁক (GAP) সৃষ্টি করে। (৪) মিসওয়াক তাজা হলে তো ভাল, অন্যথায় কিছুক্ষণ পানির গ্লাসে ভিজিয়ে রেখে নরম করে নিন, (৫) মিসওয়াকের আঁশগুলো প্রতিদিন কাটতে থাকুন, কারণ আঁশগুলো ততক্ষণ পর্যন্ত ফলদায়ক থাকে, যতক্ষণ তাতে তিজতা অবশিষ্ট থাকে। (৬) দাঁতের প্রস্থে মিসওয়াক করুন। (৭) যখনই মিসওয়াক করবেন কমপক্ষে তিনবার করুন। (৮) প্রত্যেকবার মিসওয়াক ধুয়ে নিন। (৯) মিসওয়াক ডান হাতে এ ভাবে ধরবেন যেন কনিষ্ঠা আঙ্গুল তার নিচে এবং মাঝখানের তিন আঙ্গুল উপরে এবং বৃদ্ধাঙ্গুল মিসওয়াকের মাথায় থাকে। (১০) প্রথমে ডান দিকের উপরের দাঁত সমূহে, তারপর বাম দিকের উপরের দাঁত সমূহে অতঃপর ডান দিকের নিচের দাঁত সমূহে, তারপর বাম দিকের নিচের দাঁত সমূহে মিসওয়াক করবেন। (১১) চিৎ হয়ে শোয়াবস্থায় মিসওয়াক করলে প্লীহা বেড়ে যাওয়ার এবং (১২) মুষ্টিবদ্ধ করে মিসওয়াক করলে অর্শ্বরোগ হওয়ার আশংকা থাকে। (১৩) মিসওয়াক অয়ুর পূর্বকার সুনাত, তবে মিসওয়াক করা তখনই সুনাতে মুয়াক্কাদা যখন মুখে দুর্গন্ধ থাকে। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া হতে সংগৃহীত, ১ম খন্ড, ৬২৩ পৃষ্ঠা) (১৪) যখন এটা (মিসওয়াক) ব্যবহারের অনুপযোগী হয়ে যায়, তখন সেটাকে ফেলে দিবেন না, কারণ এটা সুনাত আদায় করার উপকরণ। সেটাকে কোন স্থানে সাবধানে রেখে দিন অথবা দাফন করে ফেলুন অথবা পাথর বা ভারী জিনিস দিয়ে বেঁধে গভীর সমুদ্রে ডুবিয়ে দিন। মিসওয়াক অথবা পবিত্র পৃষ্ঠাসমূহ (কুরআন শরীফের পৃষ্ঠাসমূহ) নদী/সমুদ্রের তীরে একেবারে নিকটে ফেললে ভেসে ভেসে আবার তীরে ফিরে আসার সম্ভাবনা থাকে। গভীর সমুদ্রে ফেলার সময়ও পবিত্র পাতা সমূহের থলে বা ব্যাগে দুই-এক স্থানে অবশ্যই ছিদ্র করে দিন যাতে পানি ভিতরে প্রবেশ করে তা সাগরের তলায় পৌঁছে দেয়। (বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত ‘বাহারে শরীয়াত’ ১য় খন্ড, ২৯৪-২৯৫ পৃষ্ঠা দেখুন)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উন্মাল)

দাঁত সুরক্ষিত রাখার ৩টি মাদানী ফুল

(১) সর্বদা ‘চা’ অথবা ‘কফি’ পান করার পর সামান্য কিছু পানি কাপে ঢেলে খুব ভাল করে নেড়ে তা দিয়ে ভালভাবে কুলি করে নিন। আর কুলি করার সময় তা মুখের ভিতর কয়েকবার ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ভালভাবে ঝাঁকি দিয়ে পান করে নিন অথবা ফেলে দিন। এভাবে তিনবার করুন। এমনিভাবে যে কোন খাবার খেলে অনুরূপভাবে আমল করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** দাঁত পরিস্কার থাকবে। (২) যখনই সুযোগ হয় কুলি করার জন্য মুখ ভরে পানি নিন। কয়েক মিনিট মুখের ভিতর পানিকে ভালভাবে নাড়াতে থাকুন অতঃপর ফেলে দিন। এই আমল প্রতিদিন বিভিন্ন সময়ে কয়েকবার করুন। (৩) উল্লেখিত নিয়মে কুলি করার জন্য সাদা (নরমাল) পানির পরিবর্তে যদি লবণযুক্ত কুসুম গরম পানি ব্যবহার করা হয়, তাহলে আরো বেশি উপকার হবে। যদি নিয়মিত ভাবে এ চিকিৎসা চালু করা যায়, তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** দাঁতের ফাঁকে প্রবেশকৃত খাদ্য কণা ধুয়ে মুছে বের হতে থাকবে। না তা দাঁতের মাড়ির সাথে আটকে থাকবে, না দুর্গন্ধ ছড়াবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এরূপ করতে থাকলে মাড়ি থেকে রক্ত বের হওয়ার আর অভিযোগ থাকবে না এবং দাঁতের অনেক রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

মুখের দুর্গন্ধের ৪টি চিকিৎসা

(১) **اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ الطَّاهِرِ** এই দরুদ শরীফটি সময় সুযোগ মত (স্থানে স্থানে) এক নিঃশ্বাসে ১১ বার করে পড়ে নিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে। (২) মুখে যদি দুর্গন্ধ দেখা দেয় তাহলে সবুজ ধনিয়া চিবিয়ে চিবিয়ে খান। (৩) গোলাপের তাজা অথবা শুকনো ফুল দ্বারা দাঁত মাজলেও মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** (৪) হ্যাঁ! যদি পেটের রোগের কারণে মুখে দুর্গন্ধ দেখা দেয়, তাহলে কম খাওয়ার অভ্যাস করে ক্ষুধার বরকত অর্জন করার দ্বারা **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** হাঁটু এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য, বৃকের জ্বালাপোড়া, মুখের ফোসকা, দীর্ঘস্থায়ী সর্দি কাশি, গলা ব্যথা, দাঁতের মাড়িতে রক্ত দেখা দেয়া ইত্যাদি

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

বিভিন্ন প্রকার রোগের সাথে সাথে মুখের দুর্গন্ধ থেকেও আপনি মুক্তি পেয়ে যাবেন। ক্ষুধা থেকে কম খাওয়ার বরকতে শতকরা ৮০ ভাগ রোগ থেকে বেঁচে থাকা সম্ভব হবে। (বিস্তারিত জানার জন্য “ফয়যানে সুন্নাত” প্রথম খন্ডের অধ্যায় “ক্ষুধার ফযীলত” অধ্যয়ন করুন। যদি নফসের লোভ লালসার চিকিৎসা হয়ে যায় তাহলে অনেক প্রকাশ্য অপ্রকাশ্য রোগ এমনিতেই ভাল হয়ে যাবে।

রযা নফসে দুশমন হ্যায় দম মে নাহ আ-না,
কাঁহা তুম নে দেখে হে চান্দরানে ওয়ালে।

দাঁতকে রোগ থেকে রক্ষা করার উত্তম ব্যবস্থাপত্র

স্মরণ রাখতে হবে! যে কোন খাবার বেশি করে খেলে, হজম শক্তি নষ্ট হয়ে যায়। বিভিন্ন প্রকারের রোগ সৃষ্টি হয় এবং অধিকাংশ সময় দাঁতের মাড়ি থেকে রক্তও প্রবাহিত হয়ে থাকে। পেটে মাদানী তাল লাগানোর অর্থাৎ ক্ষুধা থেকে কম খাওয়ার অভ্যাস গড়ুন। পীজা, পরটা, নেহারী, কাবাব, চমুচা, মিষ্টি, পিঠা, পুরী, খিচুরী, বিভিন্ন প্রকার তৈলের ভাজাপোড়া নাস্তা, বিভিন্ন ধরণের মিষ্টান্ন খাবার, অনুরূপভাবে দেরীতে হজম হয় এমন অন্যান্য খাবার দাবার, আইসক্রীম, ঠান্ডা জাতীয় পানীয় দ্রব্য, কোলা, সেভেন আপ এবং ঠান্ডা শরবত ইত্যাদি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। ۞
شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ মোটা হওয়া সহ অনেক প্রকার রোগের সাথে সাথে দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া রোগও ভাল হয়ে যাবে। এর বিস্তারিত জানার জন্য, “ফয়যানে সুন্নাত” ১ম খন্ডের অধ্যায় “ক্ষুধার ফযীলত” অধ্যয়ন করুন।

প্রশ্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণার ৪টি চিকিৎসা

(১) প্রশ্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা হোক কিংবা বাঁধাপ্রাপ্ত হয়ে বার বার ফোঁটা ফোঁটা প্রশ্রাব আসুক, এর জন্য তিলের লাড্ডু উপকারী। বাজারে সাধারণভাবে পালিশকৃত অর্থাৎ- কাট-ছাট করা তিল পাওয়া যায়। পালিশ করলে তিল, চাল, ডাল ইত্যাদির ভিটামিনের (VITAMINS) খুবই ক্ষতি হয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

তিলের কারখানা হতে পালিশ ছাড়া তিল পাওয়া যেতে পারে, সম্ভব হলে ঘরেই গুড়ের সংমিশ্রণে “লাড্ডু” তৈরী করুন। (২) গরম দুধের সাথে চিনি এবং খাঁটি ঘি দিয়ে খাওয়ার দ্বারা প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা এবং প্রস্রাব আটকে থাকা এবং প্রস্রাবের ব্যথার ক্ষেত্রে খুব বেশি উপকার হয়। (৩) ১০০ গ্রাম দুধের সাথে শুধুমাত্র ১গ্রাম খাওয়ার সোডা মিশিয়ে দিনে ২ বার পান করলে প্রস্রাব বাঁধাহীন ভাবে সরাসরি আসবে এবং জ্বালা-যন্ত্রণা দূর হয়ে যাবে। (৪) যব শরীফ ফুটিয়ে এর পানি পান করলে প্রস্রাব পরিষ্কার হয়ে বের হয় এবং জ্বালা-যন্ত্রণা দূর হয়ে যায়।

প্রস্রাবের চিকিৎসা

বার বার ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, তা আবার খুব বেশি পরিমাণে এবং খুব বেশি পিপাসা লাগা, এটা “ডায়াবেটিক” রোগের আলামত। এরকম হলে খাঁটি হলুদ খুব গুড়ো করে পিষে সকাল ও সন্ধ্যায় ৪ মাশা করে (প্রায় ৪ গ্রাম) তাজা পানির সাথে মিশিয়ে পান করুন। আল্লাহ তাআলার দয়ায় এ সাধারণ ঔষধের বরকত দেখুন।

বার বার প্রস্রাব হলে তার ৫টি চিকিৎসা

(১) ডায়াবেটিক রোগ না হওয়া সত্ত্বেও যদি বার বার প্রস্রাব হয়, তাহলে ‘আড়ুর ডাল’ কয়েকঘন্টা ভিজিয়ে রেখে নরম হওয়ার পর পিষে তাতে প্রয়োজন মত চিনি ঢেলে খাঁটি ঘি দিয়ে ভুনে নিন। এ হালুয়া পরিমাণ মত ৭ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন ৩বার করে খেতে থাকুন। সাথে রুটি এবং দই খাওয়া বেশি ফলদায়ক। (২) প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যা এক চামচ তিল এবং এক চামচ মধু মিশিয়ে খুব ভালভাবে চিবিয়ে খান। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ প্রস্রাবের মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে যাবে। (৩) প্রতি রাতে ৩টি বাদাম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন এবং সকালে ছিলকা ফেলে দিয়ে বাদামের দানা বের করে খালি পেটে খেয়ে নিন। (৪) ঠান্ডার কারণে বারবার প্রস্রাব হলে দারুচিনি ভালভাবে গুড়ো করে পিষে ২ মাশা (প্রায় ২ গ্রাম) দুধের সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার পাবেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়ালেদ)

(৫) “মাজুনে ফালাসাফা” (হেকিমী ঔষধ) বার বার প্রস্রাব হলে বরং প্রস্রাবের বিভিন্ন প্রকার রোগের জন্য উপকারী। (হাকিমের পরামর্শক্রমে তা ব্যবহার করণ) পানি এবং চা এক সাথে পান করবেন না। “চা” খুবই কম পান করণ। কারণ চা পান করলে প্রস্রাব বেশি হয়। আর এটা কিডনীর জন্য ক্ষতিকারক। (দুধযুক্ত চায়ের বেশি পরিমাণে ব্যবহার মানুষকে মোটা করে দেয়। আর চিনিযুক্ত চায়ের ব্যবহার সুগারের (তথা শর্করার) পরিমাণকে বৃদ্ধি করে দেয়।

থেমে থেমে প্রস্রাব আসার ৪টি চিকিৎসা

(১) পরিমাণ মত মূলার রস পান করলে স্বাভাবিক ভাবে প্রস্রাব হবে। (২) তাজা মাঠা (মাখন ছাড়া ঘোল) এর মধ্যে গুড় ঢেলে পান করলে প্রস্রাবের বাধা দূর হয়ে যায়। বরং যদি কারো প্রস্রাব একেবারেই বন্ধ হয়ে যায়, তাহলেও তা পান করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ প্রস্রাব ঠিকমত বেরিয়ে আসবে। (৩) রাতে গম ভিজিয়ে রাখুন। সকালে তা পিষে সাথে চিনি মিশিয়ে হালুয়া বানিয়ে নিন। এর ব্যবহারও প্রস্রাবের বাধাকে দূর করে দেয়। (৪) এলাচি এবং সামান্য শুকনো আদা সমপরিমাণে নিয়ে তা পিষে নিন। তারপর তা সামান্য লবণ মিশ্রিত পানিতে ঢেলে পান করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ বাধা প্রাপ্ত প্রস্রাব স্বাভাবিক ভাবে বেরিয়ে আসবে।

প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসা

যদি সুগার না থাকে (অর্থাৎ- ডায়াবেটিক রোগ না থাকে) তাহলে আঁখের রস বেশি পরিমাণে পান করণ। প্রস্রাবের সমস্যা এবং রক্ত আসা বন্ধ হয়ে যাবে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ। আজকাল টাকা উপার্জনের জন্য আঁখের রসের সাথে বরফের পানি বেশি পরিমাণে মিশ্রিত করা হয়ে থাকে এবং সেকারিন^(৫) এর মাধ্যমে তা মিষ্টি করা হয়ে থাকে। তাই আপনি টাকা বেশি দিয়ে হলেও বরফ ও সেকারিন বিহীন খাঁটি রস সংগ্রহ করে তা পান করণ। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে।

^(৫) “সেকারিন” এটি সাদা রঙের এক বিশেষ চূর্ণ (পাউডার)। যা কেমিক্যাল হিসেবে প্রস্তুত করা হয়। আর তা চিনি থেকেও প্রায় পাঁচশতগুণ বেশি মিষ্টি হয়ে থাকে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তবারানী)

প্রস্রাবের সাথে ধাতু বের হওয়া

শুকনো আদাকে পানিতে ভালভাবে গরম করে ফুটিয়ে তাতে বাটা হলুদ ও গুড় মিশিয়ে পান করলে যদি প্রস্রাবের সাথে ধাতু বের হয়ে থাকে, তাহলে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ তা আসা বন্ধ হয়ে যাবে।

ঘুমের মধ্যে প্রস্রাব, ধাতুদৌর্বল্য, স্বপ্নদোষ হওয়ার চিকিৎসা

আটা এক মাশা (প্রায় এক গ্রাম), কাতির (এক ধরণের গম বিশেষ এক মাশা (প্রায় এক গ্রাম) এবং ইসপগুল ভুসি তিন মাশা (প্রায় তিন গ্রাম) একসাথে মিশিয়ে সকাল সন্ধ্যা পান করে নিন।

মহিলাদের বারবার প্রস্রাব আসার চিকিৎসা

জলপাই ও চিনি, পাকা কলার সাথে মিশিয়ে খেলে মহিলাদের ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে।

পুরুষদের যদি যৌন উত্তেজনা খুব কষ্ট দেয়

(১) বেশি বেশি রোয়া রাখুন, (২) মাংস খুব কম আর সবজী ও ফল-মূল বেশি পরিমাণে খেতে থাকুন, (৩) যষ্ঠিমাধু ৩ গ্রাম, শুকনো ধনিয়া ৩ গ্রাম পিষে পানির সাথে মিশিয়ে ১৫ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করুন। তাহলে পুরুষের জৈবিক চাহিদা কমে যাবে।

পাকস্থলী রোগাক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

কৃতুল কুলুব ২য় খন্ডের ৩৬৫ নং পৃষ্ঠায় উল্লেখ করা হয়েছে যে: (১) খাদ্যগ্রহণের পর থেকে (ছয় ঘন্টার) পূর্বে যদি খাবার পেট থেকে বের হয়ে যায়, তখন বুঝে নিতে হবে পাকস্থলী রোগাক্রান্ত। আর যদি ২৪ ঘন্টার পরও তা বের না হয়, তাহলেও বুঝে নিতে হবে “পেট” অসুস্থ। (২) শরীরের জোড়া সমূহের ব্যথা পেটের বাতাসকে আটকে রাখার ফলে হয়ে থাকে। (৩) যেমনিভাবে নদীর প্রবাহিত পানিকে যদি (মাঝ পথে) বাধা প্রদান করা হয় তাহলে নদীর উভয় পাড়ের খুবই ক্ষতি সাধিত হয় এবং কিনারা ভেঙ্গে পানি প্রবাহিত হতে শুরু করে, তদ্রূপ প্রস্রাব আটকে রাখার ফলে শরীরের প্রচুর ক্ষতি হয়।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

হজম শক্তি কিভাবে ঠিক হবে?

সময়ে অসময়ে খাবার খেতে থাকলে পেট খারাপ হয়ে যায় এবং হজম শক্তি বিনষ্ট হয়ে যায়। যতক্ষণ পর্যন্ত ক্ষুধা না লাগে ততক্ষণ পর্যন্ত খাবার খাওয়া সুন্যত নয়। যখনই খাবার খাবেন, তখন ক্ষুধাকে তিন ভাগে ভাগ করে নিন। একভাগ খাবার, একভাগ পানি, আর এক ভাগ বাতাসের মাধ্যমে পূর্ণ করতে হবে। খাবার খাওয়ার পর দেড় অথবা দুই ঘন্টা পর্যন্ত শুবেন না। মাংস কম খাবেন, সবজী ও ফল-মূল বেশি পরিমাণে খাবেন। যথাসম্ভব প্রতিদিন পৌনে একঘন্টা পায়ে হাঁটুন। পায়ে হাঁটার উত্তম পছন্দ হলো: ১ম পনের মিনিট দ্রুত গতিতে চলুন। ২য় পনের মিনিট মধ্যম গতিতে এবং শেষের পনের মিনিট পুনরায় দ্রুত গতিতে চলুন। রাতে খাবার খাওয়ার পর কমপক্ষে ১৫০ কদম পথ চলুন। বদহজমীর ঐ সব রোগ যা কোন ঔষধকেই পাত্তা দেয় না, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** (এই পদ্ধতি অনুসরণে) ঠিক হয়ে যাবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** আপনার এ কৌশল গ্রহণে ৮০% রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। যার মধ্যে হার্ট এট্যাক, প্যারালাইসিস, মুখ বলসান (মুখের অর্ধাঙ্গ) রোগ, ব্রেইণের রোগ, হাত, পা, এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যথা বেদনা, জিহ্বা ও গলার রোগ, মুখের ফোঁস্কা, বুক এবং ফুসফুসের রোগ, বুক ব্যথা ও জ্বলন, ডায়াবেটিক (সুগার) এবং হাই ব্লাড প্রেসার, কলিজা এবং পিণ্ডের বিভিন্ন প্রকারের রোগ অন্তর্ভুক্ত।

(ফয়যানে সুনাত, ১ম খন্ড, ৬০৮ পৃষ্ঠা)

ক্ষুধা মন্দা হলে ২টি চিকিৎসা

(১) ক্ষুধা খুবই কম লাগলে, খাবার তাড়াতাড়ি হজম না হয়ে থাকলে, খেতে মন না চাইলে, কমলা লেবুর টুকরার উপর বাটা শুকনো আদা এবং কালো লবণ ছিটিয়ে খেয়ে নিন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এভাবে সাত দিন পর্যন্ত খেলে ক্ষুধা আগের তুলনায় অনেক গুন বেড়ে যাবে। (২) আদা কেটে ছোট ছোট টুকরা করে নিন এবং তাতে লবণ ছিটিয়ে এক অথবা দুই গ্রাম একসাথে খেয়ে নিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** খুব বেশি ক্ষুধা লাগবে, পেটের মধ্যকার বায়ু বের হয়ে যাবে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হয়ে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবারানী)

বদ হজমির ২টি মাদানী চিকিৎসা

(১) যে ব্যক্তির খাবার হজম না হওয়ার অভিযোগ রয়েছে, সে নিম্নে প্রদত্ত আয়াত দু’টি পাঠ করে নিজের হাতে ফুঁক মেরে নিজের পেটের উপর হাতকে বুলিয়ে নিবে এবং খাবারেও ফুঁক দিবে। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** খাবার হজম হয়ে যাবে। আয়াতদ্বয় নিম্নরূপ:-

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا
كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٢٢﴾ إِنَّا كَذَبُكَ
نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿٢٣﴾

কানযুল ইমান থেকে অনুবাদ: আহার করো ও পান করো তৃপ্ত হয়ে, আপন কর্ম সমূহের প্রতিদান। নিশ্চয় সৎ কর্মপরায়নদেরকে আমি এমনই পুরস্কার দিয়ে থাকি।

(পারা- ২৯, সূরা- আল মুরসালাত, আয়াত নং- ৪৩-৪৪)

(২) ইমাম কামালুদ্দীন দামিরী **رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ** কতিপয় ওলামায়ে কিরাম থেকে বর্ণনা করেন: “যে ব্যক্তি বেশি পরিমাণে খেয়ে নিয়েছে এবং বদহজমীর ভয় হচ্ছে, সে যেন নিজের পেটের উপর হাত বুলাতে বুলাতে তিনবার এটা পড়ে নেয়:

اللَّيْلَةَ لَيْلَةَ عَيْدِي يَا كَرِشِي وَرَضِيَ اللَّهُ
عَنْ سَيِّدِي أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْقَرَشِي

অনুবাদ: হে আমার পাকস্থলী! আজকের রাত, আমার ঈদের রাত। আল্লাহ্ সন্তুষ্ট হোক আমাদের সর্দার হযরত আবু আবদুল্লাহ কারশীর উপর।^(৫)

যদি এ অবস্থা দিনের বেলায় হয়, তাহলে **اللَّيْلَةَ لَيْلَةَ عَيْدِي** এর স্থলে **اللَّيْلَةَ لَيْلَةَ عَيْدِي** বলুন। (ফযযানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৬০৯ পৃষ্ঠা। হায়াতুল হায়ওয়ানুল কুবরা, ১ম খন্ড, ৪৬০ পৃষ্ঠা)

(৫) সাযিদি আবু আব্দুল্লাহ কারশী **رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ** মিশরের বড় বড় আউলিয়ায়ে কেলামদের মধ্যে অন্যতম। সাযিদ্দুনা গাউছে আযম **رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ** এর যামানায় ১৬/১৭ বৎসর বয়সী ছিলেন। ৬ই জিলহজ্জ ৫৯৯ হিঃ তারিখ বায়তুল মুকাদাসে ইস্তিকাল করেন। (ফতোওয়ায়ে আফ্রিকা, ১৭৩ পৃষ্ঠা)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

বায়ু নির্গমন এবং বদহজমীর দেশী চিকিৎসা

যদি পেটের মধ্যে বাতাস পূর্ণ হয়ে যায়, বাতাসের কারণে পেট ফুলে যায়, তাহলে বাটা খাঁটি হলুদ ১০ রত্তি (অর্থাৎ ১ গ্রাম থেকে সামান্য বেশি) পরিমাণ এবং লবণ ১০ রত্তি পরিমাণ নিয়ে (একত্রে মিশিয়ে) গরম পানি দ্বারা খেয়ে নিন। বাতাস (বায়ু) বের হয়ে إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ পেট হালকা হয়ে যাবে। এভাবে কয়েকদিন পর্যন্ত ব্যবহার করলে বদহজম রোগও إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ দূর হয়ে যাবে।

হজমের চিকিৎসা

গোল মরিচ, কালো জিরা এবং লবণ খুব ভাল করে পিষে একটা বোতলে সংরক্ষণ করুন। (পরবর্তীত তা তরমুজ খাওয়ার সময়) তরমুজের উপর ছিটিয়ে (একসাথে) খান। এভাবে খেলে তরজুমও মজাদার হবে এবং এটা হজমের জন্য উত্তম ঔষধ হিসেবেও পরিগণিত হবে এবং ক্ষুধাও বেশি লাগবে। আমার আকা আ'লা হযরত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁন رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ একটি রেওয়াজে নকল করে বলেন: ‘খাওয়ার পূর্বে তরমুজ খাওয়া (তা) পেটকে ভালভাবে ধুয়ে দেয়, এবং রোগকে মূল থেকে শেষ করে দেয়।’ (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ৫ম খন্ড, ৪৪২ পৃষ্ঠা) তরমুজের পূর্ণ সিলকা অথবা প্রান্তগুলো অথবা গোল ধারার সবুজ রং যতই গাঢ় হবে। এটা ততই إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ ভিতর থেকে লাল ও সুমিষ্ট হবে। বর্ণিত আছে: তরমুজ এর উপর হালকাভাবে হাতে টুকা মারলে যদি হালকা মৃদু আওয়াজ বের হয়, তখন (বুঝে নিতে হবে) তা উৎকৃষ্ট ও পাকা হওয়ার চিহ্ন।

হজমী চাটনী বানানোর নিয়ম

প্রতিদিন খাবারের সাথে এ প্রকারের চাটনী হজমের জন্য ব্যবহার করা খুবই উপকারী। (১) লাল টমেটো ৫০ গ্রাম। (২) আদা ৫০ গ্রাম। (৩) রসুন ৫০ গ্রাম। (৪) ১টি লেবুর রস। (৫) কাঁচা মরিচ ২৫ গ্রাম। (৬) সাদা জিরা ২৫ গ্রাম। (৭) পুদিনা পাতা এক মুষ্টি। (৮) হলুদ পাতা ২৫ গ্রাম। (৯) লবণ পরিমাণ মতো।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়লা)

কোষ্ঠকাঠিন্যের ৩টি কারণ

(১) চেয়ারের পিঠে অথবা দেয়াল ইত্যাদির সাথে টেক (ঠেশ) লাগিয়ে খাবার খাওয়া। (২) দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে খাওয়া। (৩) যানবাহনের উপর বসে বসে খাবার খাওয়া। এ তিন কারণে বদহজম রোগ হয়ে থাকে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের ১৭টি চিকিৎসা

যদি কারো কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে থাকে, তাহলে (১) নিজের হজম শক্তি ঠিক রাখুন। পরিমাণ মত বীচিসহ পাকা পেয়ারা খান। (কাঁচা পেয়ারা কোষ্ঠকাঠিন্যকে বাড়িয়ে দেয়) (২) পরিমাণমত পেঁপে খেয়ে নিন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পেট পরিষ্কার হয়ে যাবে। (৩) যদি স্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারের অনুমতি সাপেক্ষে প্রতি ২ অথবা ৩ মাস অন্তর পাঁচ দিন পর্যন্ত সকাল ও সন্ধ্যা ১টি করে ট্যাবলেট **GRAMEX 400 MG (Metronidazole)** খেতে থাকুন। তা কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজম ইত্যাদি রোগের জন্য এবং পেটের সুস্থতার জন্য **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উত্তম ঔষধ হিসেবে দেখতে পাবেন। তবে যখনই এই ট্যাবলেট সেবন করা আরম্ভ করবেন, তা নিয়মিতভাবে পাঁচ দিন পর্যন্ত পূর্ণ করা আবশ্যিক। তা খালি পেটেও খেতে পারবেন। (৪) যখনই বদহজমী দেখা দেয় ঐ দিন দু/এক ওয়াজ্ব খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। (৫) সকালে খালি পেটে এক গ্লাস কুসুম গরম পানি অথবা চার গ্লাস পানি পান করে নিন। (৬) শয়নকালে এক গ্লাস কুসুম গরম পানির মধ্যে সামান্য লবণ মিশ্রিত করে পান করে নিন। (৭) রাতে শোয়ার সময় এক অথবা দুইটি কমলালেবু খেয়ে নিন। (৮) সামান্য মিষ্টি জিরা, দুধ অথবা হালকা গরম পানির সাথে মিশিয়ে পান করে নিন। (৯) নরমাল (সাদা) পানিতে অথবা কুসুম গরম পানির মধ্যে একটি লেবু চেপে রস মিশিয়ে নিয়ে তা পান করুন। (১০) এক গ্লাস হালকা গরম পানির মধ্যে দুই চামচ খাঁটি মধু, এক চামচ লেবুর রস এবং এক চামচ আদার রস মিশিয়ে খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উন্মাল)

(১১) কর্ণিকার গাছের (হলুদ বর্ণের ফুলদার গাছ বিশেষ) অল্প কিছু ফুল মাংসের সাথে রান্না করে কিছু দিন পর্যন্ত খেতে থাকুন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ কমে আসবে। (১২) রাতে তিনটি খেজুর প্রথমে ধুয়ে নিবেন তারপর ভিজিয়ে রাখবেন। সকালে ঘুম থেকে উঠে ঐ পানির সাথে (খেজুরগুলো) একেবারে মিশ্রিত করে ছেকে পান করুন। খেজুর ও অন্যান্য ফল এবং সবজী ইত্যাদি ধুয়েনিয়ে ব্যবহার করা উচিত। যাতে এসবের সাথে বিভিন্ন প্রকার ময়লা, মশা-মাছির বিষ্টা এবং বিশেষতঃ জীবাণু বাহিত রোগের প্রভাব সমূহ দূর হয়ে যায়। (১৩) পাকা টমোটোর রস এক কাপ করে পান করে নিন। (১৪) ইসুপগোলের ভুসি এক অথবা তিন চামচ (প্রয়োজনবশতঃ কম বেশি করা যাবে) নরমাল (সাদা) পানির সাথে ভালভাবে পাতলা করে খেয়ে নিন। ইসুপগোল মিশিয়ে প্রতিদিন পান করাতে উপকার হয় না। সুতরাং যদি প্রায় সময় কোষ্ঠকাঠিন্য লেগেই থাকে, তাহলে সপ্তাহে একবার খেয়ে নিন। যদি তাতেও কাজ না হয় তাহলে মধ্যবর্তী সময়ের দূরত্ব আরো বাড়িয়ে দিন। (১৫) কাঁচা কলা সিদ্ধ করে খাওয়া কোষ্ঠকাঠিন্য (বদ হজমের) রোগের জন্য খুব উপকারী। (১৬) নিয়মের বিপরীত ‘স্বাস্থ্য বিনষ্টকারী’ খাবার অথবা যদি কোন ধনীর বাড়ীতে দাওয়াত খেতে গিয়ে লোভের তাড়নায় খুব বেশি মজাদার খাবার ও রোগ সৃষ্টিকারী খাবার খাওয়ার মত মারাত্মক ভুল কাজটি করে বসেন, তাহলে বাড়ীতে এসেই তিন চার চামচ ইসুপগোল পানির সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিবেন। হতে পারে ক্ষতির মাত্রা কিছুটা হ্রাস পাবে। তবে এরূপ দৃঢ় মনমানসিকতা তৈরি করুন যে, এ ধরণের দাওয়াতের খাবার দাবার সাধারণতঃ সুস্বাস্থ্যের শত্রু। (১৭) হজম শক্তি বৃদ্ধি করে এ ধরণের চূর্ণ সর্বদা ঘরে রাখুন। যদি কখনও কোষ্ঠকাঠিন্য (বদহজম) দেখা দেয়, বেশি বেশি ঘি, তৈলযুক্ত খাদ্য, পাত্রে পাকানো মসলাজাতীয় বিরানী, বিশেষত রমজানুল মোবারকে এবং কোরবানীর ঈদে যদি লোভে পড়ে বেশি পরিমাণে কাবাব চমুচা ইত্যাদি খাবার খেয়ে নেন, তাহলে পেটে গন্ডগোল শুরু হওয়ার অপেক্ষা না করে (ঐ রক্ষিত) চূর্ণ পান করে নিন। (মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত সংক্ষিপ্ত রিসালা “কাবাব চমুচার ক্ষতি সমূহ” ক্রয় করে অবশ্যই পাঠ করে নিবেন। আশ্চর্যজনক জ্ঞান ভান্ডার অর্জন হবে। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কুপণ ব্যক্তি।” (আহ্ তারগীব ওয়াহ্ তারহীব)

বেহুশ হওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) পবিত্র আয়াতুল কুরসীর এ অংশ **لَا تَأْخُذْهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ** পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে রোগীর মুখে ছিটিয়ে দিন। যদি (রোগী) রোযাদার না হয় তাহলে কণ্ঠনালীর মধ্যে কয়েক ফোঁটা ঢুকিয়ে দিন। এরপর কোন প্রতিবন্ধকতা না থাকলে তাকে নাড়া দিন, বসানোর চেষ্টা করুন এবং প্রয়োজনবশতঃ নিজের হাতে রোগীর চোখ খুলে দিলে, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** রোগীর হুশ ফিরে আসবে। (২) গুড়া করা গোল মরিচ হতে সামান্য কিছু কণা বেহুশ ব্যক্তির নাকের নালীর মধ্যে রেখে ফুঁক দিলে যদি বেহুশ ব্যক্তির হাঁচি আসা শুরু হয়ে যায় তাহলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** হুশ এসে যাবে। (৩) একটি পিয়াজকে চার টুকরো করে রোগীকে ঘ্রাণ নিতে দিলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** রোগীর হুশ চলে আসবে। (২ এবং ৩ নং চিকিৎসা মসজিদে প্রয়োগ করবেন না।)

শরীরের বিভিন্ন জোড়ার ব্যথার ৬টি চিকিৎসা

(১) “**يَا غَنِيُّ**” মেরুদন্ডের হাড়, হাটু, জোড়া ইত্যাদি শরীরের যে কোন অংশে ব্যথা অনুভূত হলে, চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে সর্বদা পড়তে থাকুন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** ব্যথা দূর হয়ে যাবে। (২) প্রতিদিন ২টি ভূনা আলু (ছিলকা সহ) এবং সামান্য আদা মিশিয়ে খেয়ে নিন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** শরীরের জোড়ার ব্যথার মধ্যে উপকার হবে। (৩) “মোসাম্বী” এর আধা গ্লাস খাঁটি রস এর সাথে এক চামচ মাছের তেল (মেডিক্যাল স্টোর থেকে পাওয়া যায়) মিশিয়ে প্রথমবার ধারাবাহিকভাবে চার দিন পর্যন্ত প্রতিদিন বেলা ১১টার সময় পান করুন। এরপর চার মাস পর্যন্ত প্রতি ১৫ দিন পর পর একাধারে দুই দিন ঐ সময়ে (অর্থাৎ- বেলা ১১ টার সময়) পান করুন। এ চিকিৎসাটি শীতকালে বেশি উপযোগী। এ চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে ঠান্ডা জাতীয় ফল যেমন: মীঠে (এক ধরণের ফল), মোসাম্বী, আনারস, আনার ইত্যাদি ফল বেশি বেশি করে খাওয়ার চেষ্টা করুন। (৪) প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ঘি দ্বারা রান্না করা হালুয়া খান (যা বাজারে পাওয়া যায়)।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসাররাত)

(৫) পেঁয়াজের রস এবং রাই এর (তথা সরিষার) তেল একত্রে মিশ্রিত করে জোড়ায় জোড়ায় মালিশ করুন। এর দ্বারা অলস (বিকল) জোড়া খুলে (সচল হয়ে) যাবে। আল্লাহ তাআলার অনুগ্রহে আপনি আরাম বোধ করবেন। (৬) যদি আপনার ব্যক্তিগত ডাক্তার অনুমতি দেয় তাহলে প্রতিদিন একটি ট্যাবলেট **NEUROMET** ‘নিউরোমেট’ খাবার খাওয়ার পর পানি দ্বারা খেয়ে নিন। এটা জোড়ার ব্যথার জন্য খুবই পরীক্ষিত।^(৫) ডাক্তারের পরামর্শক্রমে দিনে এক থেকে বেশিও খেতে পারেন। যদি ব্যথার তীব্রতা কমে যায়, তাহলে ঐ সময় বাদ দিয়েও ব্যবহার করা যাবে। এ ধরণের ঔষধ একাধারে যেন না খাওয়া হয়। মধ্যখানে কিছু দিন বিরতি দেয়া উচিত। যেমন- যদি লাগাতার ১২ দিন পর্যন্ত খেয়ে থাকেন, তাহলে পরবর্তী ৭দিন অথবা ১২ দিন খাওয়া বন্ধ রাখুন, তারপর আবার প্রয়োজন অনুভব করলে পুনরায় শুরু করবেন।

ভাঙ্গাহাড় জোড়া লাগানোর জন্য

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
(পারা- ১১, সূরা- তাওবা, আয়াত- ১২৯)

তিনদিন পর্যন্ত শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ সহকারে একবার করে পড়ে বারবার ফুক দিতে থাকুন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ ভাঙ্গা হাড় বা ফেটে যাওয়া হাড় জোড়া নিয়ে নিবে।

নাক থেকে রক্ত বের হওয়ার চিকিৎসা

যদি কারো নাক থেকে রক্ত প্রবাহিত হওয়া শুরু হয়, তাহলে শাহাদাত আঙ্গুল দ্বারা কপালের উপর থেকে بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ লিখা শুরু করে নাকের শেষভাগে এসে শেষ করবে। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ রক্ত বের হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।

^(৫) মল্লবীর/ কুস্তিগীর, নওজোয়ানদের জন্য খুবই শক্তিবর্ধক। আর সাথে সাথে তা শরীরের বিভিন্ন জোড়ার ব্যথার ক্ষেত্রেও উপকার দেয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

নাকের হাড় বেড়ে গেলে.....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۞ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ (পারা-৩০, সূরা- আছর, আয়াত- ২)

নাক অথবা শরীরের যে কোন ধরণের হাড় বেড়ে গেলে ৯২ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন রাতে শয়নের পূর্বে শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ সহকারে উপরোক্ত আয়াতে করীমাটি ১০০ বার পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে পান করে নিন।

“কান” ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) খাঁটি মধু অথবা তুলসীর তেলের কয়েক ফোঁটা কানের ছিদ্রে ঢেলে দিলে হবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** কানের ব্যথায় আরাম বোধ করবেন। (২) আদার রস এক ফোঁটা কানের মধ্যে ঢেলে দিলে, কানের ব্যথা, যন্ত্রণা দূর হয়ে যাবে, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ**।

“কানে কোন কীট-প্রতঙ্গ ঢুকে গেলে.....

কানের মধ্যে যখন কোন প্রকার কীট-প্রতঙ্গ ঢুকে গেলে, তবে সরিষার তেল কানে ঢেলে দিলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** তা মরে যাবে।

জ্বরের চিকিৎসার ঘটনা

বর্ণিত আছে: এক সময় এক ব্যক্তির জ্বর দেখা দিলো। তখন তার সম্মানিত উস্তাদ হযরত সাযিদুনা শায়খ ওমর বিন সাঈদ **رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ** তাকে দেখার জন্য তাশরীফ আনলেন। ফিরে যাওয়ার সময় তাকে একটি তাবীয দিয়ে বললেন: এটাকে কখনো খুলে দেখবে না। তিনি চলে যাওয়ার পর সে তাবীয বেঁধে নিলো, আর সাথে সাথে তার জ্বর ভাল হয়ে গেলো। (এরূপ অবস্থা দেখে) তার আর দেরী করা সহ্য হলো না, সে তাবীয খুলে দেখতে পেলো “**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط**” লিখা রয়েছে। এতে তার মনে মনে কুমন্ত্রণার সৃষ্টি হলো। মনে মনে ভাবলো, এটা তো যে কেউ লিখতে পারে, বিশ্বাসে ঘাটতি আসতেই সাথে সাথে তার জ্বর পুনরায় দেখা দিলো।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সা'যাদাতুদ দা'রাঈন)

সে ভয় পেয়ে তার শায়খ এর খিদমতে উপস্থিত হয়ে ভুলের জন্য ক্ষমা চাইল। তখন তিনি (অর্থাৎ- শায়খ) তাবীয বানিয়ে নিজের মোবারক হাতে পুনরায় তা বেঁধে দিলেন। সঙ্গে সঙ্গে জ্বর ভাল হয়ে গেলো। এবার শায়খ তাকে তা খুলে দেখার জন্য নিষেধ করলেন না। তবুও ভয়ে (ঐ ছাত্র) তাবীযটি পুনরায় খুলে দেখল না। অবশেষে এক বৎসর পরে যখন তাবীয খোলা হলো তখন সে দেখতে পেল তা একইভাবে بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ^ط লিখাছিল। আল্লাহ তাআলার রহমত তাঁর প্রতি বর্ষিত হোক এবং তাঁর সদকায় আমাদের ক্ষমা হোক।

أَمِينٌ يَجَاءُ النَّبِيَّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! নিশ্চয়ই بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ^ط এর মধ্যে অনেক বরকত রয়েছে এবং তাতে রোগের চিকিৎসাও রয়েছে। এ ঘটনার দ্বারা শিক্ষা পেলাম যে, বুয়ুর্গানে দ্বীন رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى কোন বৈধ কাজের ক্ষেত্রেও যদি নিষেধ করেন, তাহলে তা বুঝে না আসা সত্ত্বেও তা থেকে বিরত থাকা প্রয়োজন। আর এটাও শিক্ষা অর্জন হলো, তাবীয যেন খুলে না দেখা হয়। কেননা, তা দ্বারা বিশ্বাসের মধ্যে নড়বড় হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এটা ছাড়াও তা ভাজ করারও একটি বিশেষ নিয়ম রয়েছে। আর তাবীয মোড়াবার সময় হতে পারে কিছু একটা অবশ্যই পড়া হয়েছে। সুতরাং তা খুলে দেখলে তার উপকারীতায় অবশ্যই ঘাটতি আসতে পারে।

জ্বরের ৭টি মাদানী চিকিৎসা

(১) لَا يَزُونَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمَهْرِيرًا ﴿١٣﴾

(কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: তাতে না রৌদ্র দেখবে, না অতি শীত) (পারা- ২৯, সূরা- কাহার, আয়াত- ১৩) উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি ৭বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) পাঠ করে রোগীর উপর ফুঁক দিন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ জ্বরের তীব্রতায় কমতি পরিলক্ষিত হবে এবং রোগী আরাম বোধ করবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

(২) হযরত সাযিয়দুনা ইমাম জাফর সাদেক رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেছেন: সূরা ফাতিহা ৪০ বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে রোগীর মুখের উপর ছিটা দিন, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ জ্বর চলে যাবে। (৩) প্রিয় নবী صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর জ্বর এসে ছিলো। তখন সাযিয়দুনা হযরত জিব্রাঈল আমীন عَلَيْهِ السَّلَام এই দোয়া পাঠ করে ফুঁক দেন। بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ ط

(অনুবাদ: আমি আল্লাহ তাআলার নামে আপনাকে ফুঁক দিচ্ছি, ঐ সকল বস্তু হতে যা আপনাকে কষ্ট দিচ্ছে সকল নফসের/ প্রত্যেকের অনিষ্ট হতে অথবা সকল হিংসাত্মক চক্ষু থেকে। আল্লাহ তাআলা আপনাকে আরোগ্য দান করুন। আমি আল্লাহর নামে আপনাকে ফুঁক দিচ্ছি।) (সেহীহ মুসলিম, ১২০২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২১৮৬) জ্বরাক্রান্ত রোগীকে আরবীতে দোয়াটি (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) পাঠ করে ফুঁক দিয়ে দিন। (৪) জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তি এই দোয়াটি পড়ুন।

(অনুবাদ: মহান আল্লাহ ঐ নামে আমি সকল উত্তণ্ড রগ এর অনিষ্ট হতে এবং দোষখের আগুনের উষ্ণতার অনিষ্টতা থেকে আল্লাহ তাআলার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করছি। (তিরমিযী, ৪র্থ খন্ড, ২০ পৃষ্ঠা, হাদীস- ২০৮২) (৫) হাদীস শরীফে বর্ণিত রয়েছে: “তোমাদের মধ্যে যদি কারো জ্বর চলে আসে, তখন তার উপর যেন তিন দিন পর্যন্ত সকাল বেলা ঠান্ডা পানির ছিটা মারা হয়।” (আল মুস্তাদরাক লিল হাকীম, ৫ম খন্ড, ৫৭৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৮২৭৬) (৬) হাদীস শরীফে আরো বর্ণিত রয়েছে: “জ্বর জাহান্নামের উত্তাপসমূহ হতে একটি। এটাকে পানি দ্বারা ঠান্ডা করো।” (রুখারী, ২য় খন্ড, ৩৯৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩২৬২)

বিখ্যাত মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেছেন: আরব বাসীদের অধিকাংশ সময় “ছাফরাবী বোখার” (এক প্রকার জ্বর) হয়ে থাকে। যার মধ্যে গোসল খুবই উপকারী। আমরা যেহেতু অনারবী লোক, তাই অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতিরেকে গোসলের দ্বারা জ্বরের চিকিৎসা করা উচিত নয়।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আবুদুর রাজ্জাক)

কারণ আমাদের প্রায়ই ঐ জ্বরই এসে থাকে যাতে গোসল করা ক্ষতি কারক। এর দ্বারা নিউমোনিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। হযরত সাযিয়্যুদুনা আল্লামা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى ‘মিরকাতের’ মধ্যে বলেছেন: এক ব্যক্তি হাদীসে পাকের অনুবাদ পাঠ করে, গোসলের দ্বারা জ্বরের চিকিৎসা করলেন। যাতে তার নিউমোনিয়া হয়ে গেলো। অবশেষে অনেক কষ্টে কোন রকমে তার জীবন রক্ষা পেল। এতে সে হাদীসেরই অস্বীকারকারী হয়ে গেলো। অথচ এটা তারই মূর্খতা ছিলো। (সার সংক্ষেপ মিরআত, ২য় খন্ড, ৪২৯-৮৩০ পৃষ্ঠা) এ ঘটনার দ্বারা এটাও শিক্ষা হলো; সাধারণ লোকদেরকে অনুবাদের সাথে সাথে কোরআনের তাফসীর এবং হাদীস সমূহের ব্যাখ্যাগ্রন্থও পাঠ করা উচিত।

হাড় দ্বারা চিকিৎসা করার মাদানী ফুল

হাড়ও আল্লাহ তাআলার একটি নেয়ামত। হাড়ের মধ্যেও খাদ্যগুণ রাখা হয়েছে যা মানুষের জন্য উপকারী। সুতরাং যারা ঘরে রান্নার জন্য হাড় ছাড়া মাংস ক্রয় করে থাকেন। তারা নিজের সাথে সাথে পরিবারের লোকদেরকেও আল্লাহ তাআলার একটি নেয়ামত থেকে বঞ্চিত করলেন। এটা নিশ্চিত যে, আল্লাহ তাআলা দুনিয়াতে কোন বস্তু অনর্থক সৃষ্টি করেননি। হাড়গুলো খাদ্যের সাথে সাথে ঔষধেরও কাজ করে থাকে। ডাক্তারগণ কোন কোন রোগীকে হাড়ের সুপ পান করারও পরামর্শ দিয়ে থাকেন। বরং আপনিও হয়ত বা অনেকবার হাড়ের সুপ পান করেছেন। শুধুমাত্র খাঁটি মাংসের টুকরার সুপ অবশ্যই কখনো পান করে নিন! হাড় অনেক গুরুত্বপূর্ণ বস্তু। ডাক্তারি শাস্ত্রের ভিত্তিতে হাড় থেকে তৈরী রগের ইনজেকশানও রোগীদেরকে পুশ করা হয়ে থাকে। গাভীর শিং গুড়ো করে খাবারের সাথে মিশিয়ে প্রতি চারদিন পর পর যার জ্বর আসে তাকে খাওয়ালে আল্লাহ তাআলার হুকুমে আরোগ্য লাভ হয়ে যায়। গাভীর লোম জ্বালিয়ে পানিতে গুলে পান করলে দাঁতের ব্যথা ধীরে ধীরে চলে যাবে। (হযাতিউল হাইওয়াল কুবরা, ১ম খন্ড, ২১৯ পৃষ্ঠা) কবুতর যা একটি হালাল পাখি, তার হাড় জ্বালিয়ে “জখমের” স্থানে লাগালে আল্লাহ তাআলার দয়ায় তা ঠিক হয়ে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

পেট ব্যথার ৪টি চিকিৎসা

(১) হযরত সায়্যিদুনা আবু হুরায়রা رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ বর্ণনা করেন: একবার আমি নামায আদায় করে হুযুর পুরনূর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর নিকট বসে পড়লাম। তখন হুযুর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করলেন: “তোমার কি পেটে ব্যথা আছে?” আমি আরয় করলাম: জ্বী, হ্যাঁ! তখন হুযুর صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করলেন: “উঠো! নামায আদায় করো। কেননা নামাযের মধ্যে (রোগের) শিফা রয়েছে।”

(ইবনে মাজাহ, ৪র্থ খন্ড, ৯৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩৪৫৮)

(২) **لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا لَهُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ** (পারা- ২৩, সূরা- ছোয়াফ্ফাত, আয়াত- ৪৭)

শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ সহকারে একবার পড়ে পানি অথবা যে কোন খাবারের জিনিসের উপর ফুঁক দিয়ে খেয়ে নিন, إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথার জন্য উপকার হবে। অন্য কেউও পড়ে ফুঁক দিয়ে দিতে পারেন। (৩) খুব ভালভাবে পাকা আনার ফলের দানার উপর লবণ ও গোল মরিচ (এর গুড়া) ছিটিয়ে ভালভাবে চিবিয়ে খেলে إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথা খুব দ্রুত বিদায় নেবে। (খুব ভালভাবে চিবিয়ে খাওয়া একান্ত জরুরী) (৪) প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যা একটি ডিমের শুধু কাঁচা সাদা অংশ (সিদ্ধ বিহীন) পান করে নিন, إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথা দূর হয়ে যাবে এবং এর সাথে সাথে তার অন্যান্য রোগও দূর হয়ে যাবে।

বাচ্চাদের পেটের ব্যথার ৪টি চিকিৎসা

বাচ্চাদের পেটের ব্যথার আলামত হলো, সে বার বার পায়ের পাতা থেকে হাটু পর্যন্ত অংশকে জড়সড় করে নেয় এবং চিৎকার করে কাঁদতে থাকে। যখন এরূপ হবে (১) পিয়াজকে আগুনে সঁেকে পানি অথবা রস বের করে নিন এবং ৩ গ্রাম রস তাকে পান করিয়ে দিন। إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথায় আরাম বোধ করবে।

(২) কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: না তাতে নেশা থাকবে এবং না সেটার কারণে তাদের মাথা চক্কর দিবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উন্মাল)

(২) বাচ্চার পেটে একটু একটু গরম সেক দিন। (৩) বাচ্চাকে মধু চাটতে দিন। (৪) বাচ্চাকে ডিমের সাদা অংশ কাঁচা অবস্থায় সামান্য সামান্য করে (কিছুক্ষণ পর পর) পান করান। পাকস্থলির গরমে তা পাকানো (ডিমের ন্যায়) হয়ে যাবে এবং (ভেতরকার) জীবানু ইত্যাদি নিঃশেষ করে দিবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পেটের ব্যথা দূর হয়ে যাবে।

পেটের জ্বলনের ২টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন পাঁচটি খেজুর ধৌত করে রাতের বেলা একটি পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে তা কচলায়ে মধুর সাথে মিশিয়ে খালি পেটে পান করে নিন। (সাতদিন পর্যন্ত চিকিৎসা চালিয়ে যান) **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** জ্বালা পোড়া ঠান্ডা হয়ে যাবে। (২) পরিমাণ মত গ্লুকোজ পানিতে মিশ্রিত করে দিনে ২/৩ বার পান করে নিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পেটে শীতলতা চলে আসবে।

আমাশয়ের চিকিৎসা

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۞ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۝

(পারা: ৫, সূরা: নিসা, আয়াত: ৩২) প্রতিদিন সূর্যোদয়ের পূর্বে (শুরু ও শেষে দরুদ শরীফ একবার করে পড়ে) উক্ত আয়াত পাঠ করে এক গ্লাস পানিতে ফুক দিয়ে “খালি পেটে” পান করে নিন। তারপর আধা ঘন্টা পর্যন্ত কোন ধরণের খাবার কিংবা পানীয় দ্রব্যাদি খাবেন না। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পুরাতন আমাশয় নিঃশেষ হয়ে যাবে। (চিকিৎসার মেয়াদ ২১ দিন)

পেটে ক্রিমি হওয়া

পেটে যদি ক্রিমি দেখা দেয়, তাহলে মধুর সাথে উগ্রগন্ধী লতাবিশেষের বীজ (আজওয়াইন) মিশিয়ে চেটে নিন অথবা জীরাকে পানিতে সিদ্ধ করে ঐ পানি পান করে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

বমি করার উপকারিতা ও অপকারিতা

(১) বমি করার দ্বারা পেট পরিষ্কার হয়। প্রসিদ্ধ ডাক্তার ‘বাকরাত’ বলেন: প্রত্যেক ব্যক্তিরই মাসের মধ্যে কমপক্ষে দুইবার বমি করা উচিত। কারণ ১ম বার বমির পর (ভিতরে) কিছু থেকে গেলে দ্বিতীয়বার তা যেন বের হয়ে আসে।

(২) বেশি বেশি বমি হওয়া ক্ষতিকারক। তা দ্বারা বুক ও পাকস্থলীতে ব্যথা সৃষ্টি হয়।

(৩) যখন বমি আসার উপক্রম হয় তখন জোর করে তা বন্ধ করে রাখা উচিত নয়। কারণ তাতে কঠিন রোগ সৃষ্টি হওয়ার আশংকা রয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ তাতে পুরুষদের অভ্যকোষ বেড়ে যাওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। **মাসয়লা:** খাবার, পানি এবং ছফরা (হলুদ বর্ণের টক পানি) মুখভরে বমি (যা প্রচেষ্টা ছাড়া বন্ধ করা যায় না) তা মানুষের প্রশ্রাবের ন্যায় নাপাক। এর ছিটা থেকে নিজের কাপড় চোপড় ইত্যাদিকে বাঁচানো প্রয়োজন। এভাবে “বমি” অযু নষ্ট করে দেয় এবং রোযার কথা স্মরণ থাকা অবস্থায় ইচ্ছা করে মুখভরে বমি করলে রোযা ভেঙ্গে যাবে এবং এতে শর্ত হলো; মুখ ভরে বমি করলে তাতে খাবার, পানি এবং হলদে হলদে টক পানি আসতে হবে। কফ, শ্লেষ্মা ইত্যাদির মুখ ভর্তি বমি করলেও অযু এবং রোযা কিছুই নষ্ট হয় না। বমি এর বিস্তারিত বিবরণ ও আহকাম শিখতে হলে “ফয়যানে সুন্নাত” ১ম খন্ডের পৃষ্ঠা (১০৪৭-১০৫০) পর্যন্ত অধ্যয়ন করা একান্ত জরুরী।

বমি বন্ধ করার ৮টি চিকিৎসা

(১) কোন খাবার বা পান করার বস্তুর উপর “সুরা আত্কারিক” পড়ে ফুঁক দিয়ে খাবার খেয়ে নিন অথবা পান করে নিন।

(২) وَقِيلَ يَا رَأْسُ ابْلِغِي مَاءَكُمْ وَيَسْمَاءُ أَقْلِعِي وَغِيْضَ الْمَاءِ وَفُضِيَ الْأَمْرُ

وَاسْتَوَتْ عَلَى الْحُجُودِ وَقِيلَ بُعْدًا لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢٢﴾

(পারা- ১২, সূরা- হূদ, আয়াত- ৪৪) এই আয়াতটি কাগজে লিখে খালি পেটে ৭ দিন পর্যন্ত পান করান।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

(চাইলে এক বসাতেই ৭টি তাবিজ লিখে নিতে পারেন এবং প্রতিদিন একটি করে পানিতে ঢেলে পান করিয়ে দিন) (৩) আধা কাপ পানিতে একটা লেবু চিবিয়ে তার রস মিশিয়ে নিন এবং এতে সামান্য লবণ ঢেলে তা পান করে নিন। (৪) একটা ছোট এলাচি এবং একটি আন্জির ফল চিবিয়ে খেয়ে নিবেন। (৫) সবুজ ধনিয়া পাতার রস বের করে দিনে ৪ বার এক চামচ করে পান করে নিন। (৬) বরফ চুষতে থাকুন। (৭) লেবু কেটে তাতে গোল মরিচের গুড়ো ও লবণ ছিটিয়ে চুষতে থাকুন। (৮) গরম পানিতে লবঙ্গ ভিজিয়ে পান করলে অথবা মোসাম্বী ফল খেলে নিফাস সম্পন্ন মহিলার বমি إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ বন্ধ হয়ে যাবে। (বাচ্চা জন্মের পর থেকে কিছু দিন পর্যন্ত মহিলাদের যে রক্ত দেখা যায় তাকে নিফাস বলে)

পাগলামী

এ রোগ সাধারণতঃ ঘুম না আসা, পেটের সমস্যা অথবা বিবাহ শাদীর মধ্যে বাধাগ্রস্ততা অথবা আল্লাহর পানাহ! “হস্ত মৈথুন” (অর্থাৎ যে নিজের হাতের দ্বারা নিজের উপর গোসলকে ফরয করে থাকে) ইত্যাদির কারণে হয়ে থাকে। পাগলামীর কারণে মানুষ আশ্চর্যজনক আচরণ করে থাকে, ভীতিপূর্ণ আওয়াজ দিয়ে থাকে, কোন কোন সময় মানুষকে মারধর করে, যে কথা তার মস্তিষ্ক থেকে ইতোপূর্বে অতিবাহিত হয়ে গেছে, সে বারবার সেটাকে পুনরাবৃত্তি করে। যখন তার চক্ষু লালবর্ণের হয়ে যায়, গড়গড় শব্দ করতে থাকে, তখন কোন সময় তার এ অবস্থার কারণে মানুষ মনে করে থাকে যে, তাকে জ্বীন জাতি আছর করেছে। যদিও খারাপ জ্বীন মানুষকে এরূপ আছর করে থাকে। কিন্তু তার বিশেষ কিছু চিহ্ন হয়ে থাকে। তাই সকল রোগীকে শুধুশুধু ‘জ্বীন গ্রস্থ’ বলে সাব্যস্ত করা যাবে না।

পাগলামীর চিকিৎসা

পাগলামীর রোগীকে কলিহড় (“কালো হাড়” যা এক প্রকার গাছের শিকড় বিশেষ) এর মোটা মোটা চূর্ণ ৬ গ্রাম খাওয়ায়ে দিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়ালেদ)

আর এক পোয়া দুধের সাথে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে সূরা ফাতিহা ৭ বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরুদ শরীফ) পাঠ করে ফুঁক দিয়ে তাকে পান করিয়ে দিন। রোগীকেও একই নিয়মে পাঠ করে ফুঁক দিন এবং জোর চেষ্টা করে তাকে শুইয়ে দিন।

“টাক” এর ৪টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন জয়তুন শরীফ এর তেল মাথায় ঢেলে “টাক” এর স্থানে খুব বেশি করে মালিশ করুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** এভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়া লোমকূপগুলো খুলে যাবে এবং চুল গজাতে থাকবে। কিন্তু এ চিকিৎসা অনেক দিন পর্যন্ত। (২) পেয়াজের রস তৈলের ন্যায় মাথায় দিলে মাথার উকুন মরে যায় এবং অসুস্থতার কারণে যেসব চুল পড়ে গেছে তাও পুনরায় গজায়। (এ চিকিৎসার ফলে মাথায় দুর্গন্ধ হয়ে যাবে, এ অবস্থায় মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। তাই ইসলামী ভাইয়েরা ভালভাবে মাথা ধৌত করে দুর্গন্ধ দূর করেই মসজিদে প্রবেশ করবেন।) (৩) দাঁড়ি অথবা মাথার চুল যদি ঝরে থাকে অথবা টাক দেখা দেয় তাহলে ৮ চামচ “যয়তুন” এর তেল গরম করে তার সাথে এক চামচ খাঁটি মধু এবং এক চামচ দারুচিনির গুড়া মিশিয়ে নিন। তারপর যেখানে যেখানে চুল অথবা দাঁড়ি ঝরে গেছে, ঐ সকল স্থানে ভালভাবে মালিশ করুন। অতঃপর আনুমানিক ৫ মিনিট পর তা ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন অথবা গোসল করে নিন। অবশিষ্ট তেল পরবর্তীতে ব্যবহার করতে পারেন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** ১২ দিনের মধ্যে এর উপকারিতা দেখতে পাবেন। তবে পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত এ চিকিৎসা চালিয়ে যান। (৪) কালোজিরা পিষে মেহেদীর (পাতা অথবা গুড়ার) সাথে মিশিয়ে লাগালে মাথার চুল পড়া বন্ধ হয়ে যায়।

দূর্বলতার ২টি চিকিৎসা

(১) প্রসিদ্ধ মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন **رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ** এর উক্তির সার কথা হলো: দূর্বলতার উত্তম চিকিৎসা হলো; “তালবিনা”।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (ভাবারানী)

তালবিনা প্রস্তুত করার পদ্ধতি হলো: দুধের সাথে (যব অথবা) গমের আটা অথবা ভূষি মিশিয়ে পাতলা করে রান্না করে নিন। তারপর প্রয়োজন অনুসারে তাতে খাঁটি মধু ঢালুন। এরপর ইচ্ছানুসারে খেতে থাকুন। এটাকে আরবী ভাষায় “তালবিনা” উর্দু ভাষায় “লেপ্টা” (রাব) এবং পাঞ্জাবী ভাষায় “সীরাহ” বলা হয়। এটা বিশেষতঃ রোগ থেকে আরোগ্য লাভের পর দুর্বলতা দূর করার জন্য খুবই উপকারী। এটা খুবই হালকা খাবার। এটা খুব তাড়াতাড়ি হজম হয়ে যায়। পেটে কোন বোঝার সৃষ্টি করে না। অন্তরকে শক্তিশালী করে, দুঃখ চিন্তা এবং মনের ভীতিভাব দূর করে। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ১৭ পৃষ্ঠা) (২) মহিষের গরম দুধের সাথে বড় চামচে ২ চামচ মধু মিশিয়ে প্রতিদিন খেলে শারীরিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য এটা যথেষ্ট উপকারী।

রাতের খাবার খাওয়ার উপকারিতা

প্রিয় আক্কা, মক্কি মাদানী মুস্তফা ﷺ ইরশাদ করেছেন: “রাতের খাবার কখনও ত্যাগ করবেনা। যদি ও তা এক মুষ্টি (পরিমাণ) খেজুরই বা হোক না কেন? কেননা রাতের খাবার বাদ দিলে (তা) মানুষকে দুর্বল করে দেয়।”

(সুনানে ইবনে মাজাহ, ৪র্থ খন্ড, ৫০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩৩৫৫)

মূত্রথলির পাথরীর চিকিৎসা

বেশি পরিমাণে তরমুজ খান। কেননা, এটা মাথার খুশকী এবং খোস পাচড়াকে দূর করে দেয়। শরীরের গ্রন্থি সমূহ সতেজ করে। বেশি পরিমাণে প্রস্রাব বের করে এবং মূত্রথলীর পাথর থেকে মুক্তি দেয়। তরমুজ এবং খেজুর মিলিয়ে খাওয়া নবী করীম ﷺ থেকে প্রমাণিত রয়েছে।

(শামায়েলে তিরমিযী, ১২১ পৃষ্ঠা, হাদীস- ১৯০)

বুকের জ্বালার ৭টি চিকিৎসা

(১) যদি সম্ভব হয় তবে প্রতিদিন দিনের বেলা একটি পাকা কলা খেয়ে নিন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) প্রতি তৃতীয় দিনে তিন চামচ ইসুবগুলের ভূসি সামান্য পানি দ্বারা ভিজিয়ে পাতলা করে নিন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

শুধু শুধু ইসুবগুল মুখে ঢেলে দিলে তা মুখে লেগে যেতে পারে, তাই প্রথমে সামান্য পানি মুখে নিয়ে এরপর ইসুবগুলের ভূসি মুখে দিন। (৩) সপ্তাহে ২টি রোযা রাখুন। সেহেরীতে অল্প খান। সম্ভব হলে জুমাবার ও শনিবার অথবা বৃহস্পতিবার ও জুমাবারে রোযা রেখে নিন) আমার আকা আ'লা হযরত, ইমামে আহলে সন্নাত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খাঁ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেন: জুমাবার অর্থাৎ যখন এর সাথে বৃহস্পতিবার অথবা শনিবার অন্তর্ভুক্ত হয়। বর্ণিত আছে যে, (এটা) ১০ হাজার বছরের রোযার সমতুল্য। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ১০ম খন্ড, ৬৫৩ পৃষ্ঠা) (৪) খিরা, শসা, পাতাসহ মুলা, শালগম, বীট চিনি, গাজর এবং আপেল এই সকল সবজী এবং আপেলের না ছিলকা তুলে নিবেন, না চেটে ফেলবেন। কারণ এতে অধিকাংশ ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়। এমনিতে ধুয়ে আহার করবেন। (৫) প্রতিদিন কমপক্ষে ১২ গ্লাস পানি পান করুন। (আর খাওয়া-দাওয়ার সময় যে পরিমাণ পানি আমরা পান করে থাকি তাও ঐ ১২ গ্লাসের অন্তর্ভুক্ত) (৬) ঠান্ডা পানীয় দ্রব্য, আচার, ময়দার তৈরী খাদ্যাবলী, পীজা, পরটা এবং মিষ্টি দ্রব্য ইত্যাদি থেকে যথাসাধ্য বিরত থাকুন। তাছাড়া খাবার কম খাবেন, আরো খাওয়ার ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও হাত গুটিয়ে নিবেন। إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ বুকের জ্বালা পোড়া সহ কয়েক প্রকারের রোগ থেকে রক্ষা পাবেন। (৭) যখন বুক জ্বালা পোড়া শুরু হয় অথবা তিক্ত পানি পাকস্থলী থেকে কণ্ঠনালীর দিকে উঠে আসছে অনুভব হয়, তখন **PEPTINIL** নামক ট্যাবলেট পানি দ্বারা পান করে নিন, إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ এটা খুবই উপকারী হিসাবে দেখতে পাবেন। (তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে তা খাবেন।)

এজমা রোগের ৩টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন তিন অথবা পাঁচটি খেজুর ধুয়ে খেয়ে নিন এবং এর উপর গরম পানি পান করুন। إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ কফ পাতলা হয়ে বের হয়ে যাবে এবং শ্বাস কষ্টে আরাম মিলবে। (২) তিনটি শুকনো আন্জির ফলকে দুধের সাথে রান্না করে প্রতিদিন সকালে ও সন্ধ্যায় আহার করলে إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ কফ এবং এজমা (হাঁপানী) উভয় রোগ থেকে মুক্তি মিলবে। (৩) প্রতিদিন গাজরের রস পান করলে إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ এজমার রোগে প্রশান্তি লাভ হবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবরানী)

এজমার প্রাথমিক অবস্থার ৩টি চিকিৎসা

- (১) সামান্য হলুদ এবং শুকনো আদার অল্প চূর্ণ, মধুর সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ শ্বাস কষ্টে আরাম অনুভব হবে। (২) একটি পাকা কলা আগুনের তাপের উপর গরম করে তা ছিলে এর উপর গোল মরিচের গুড়া ছিটিয়ে খেয়ে নিন। (৩) দুই চামচ আদার রস মধুর সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন।

আঙ্গুল কেটে গেলে তবে.....

আঙ্গুল ইত্যাদি কাটা গেলে কাপড়ের উপর খাঁটি মধু লাগিয়ে পট्टি (ব্যান্ডেজ) বেঁধে দিন। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে এবং ক্ষতস্থান ঠিক হয়ে যাবে।

কাঁটা বের করার পদ্ধতি

যদি শরীরের কোথাও কাঁটা বিঁধে যায় এবং তা বের করা না যায়, তাহলে ডিমের সাদা অংশ এর মধ্যে সামান্য ফিটকারী মিশিয়ে ঐ স্থানে বেঁধে দিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই কাঁটা বের হয়ে আসবে।

কোন স্থান পুড়ে গেলে তার ৪টি চিকিৎসা

- (১) চুলাতে খুব ভালভাবে নারিকেল তেল ফুটানোর পর একটু গরম কমলে (সহনীয় অবস্থায় আসলে) পোড়ার স্থানে মালিশ করলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) খুব বেশি পাকা কলা ভালভাবে কঁচলায়ে পোড়ার স্থানে লাগিয়ে দিয়ে পট्टি বেঁধে দিন إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ সাথে সাথে আরাম অনুভব হবে। (৩) গরম পানি অথবা ভাপ দ্বারা পুড়ে যাওয়া স্থানের উপর চাউলের গুড়া (আটা) ছিটিয়ে দিলে উপকার হবে। (৪) পুড়ে যাওয়া চামড়ার উপর সাদা দাগ থেকে গেলে খাঁটি মধুতে তুলা ভিজিয়ে ক্ষতস্থানে বেঁধে রাখলে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ দাগ চলে যাবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

রোগ থেকে মুক্তির জন্য

পুরাতন নারী জাতীয় রোগ সমূহ থেকে মুক্তি এবং ভবিষ্যতে তা থেকে নিরাপদ থাকার জন্য ইসলামী বোনেরা এই বস্তুগুলো অধিক হারে ব্যবহার করবে।
(১) বীট চিনি (২) পাতা জাতীয় সবজী (৩) শাক (৪) সোয়াবিন (৫) চোলাঙ্গির শাক (৬) সরিষার শাক (৭) টক পাতা অসুস্থ/ সুস্থ সকলে এটা খাবেন, তরকারী থেকে সেটা বের করে ফেলে দিবেন না (৮) ধনে পাতা (৯) পুদিনা (১০) কালো ও সাদা চনা (১১) ডাল (১২) পাউরুটি।

অনিয়মিত ঋতুশ্রাব হওয়ার ক্ষতিকর দিক

হায়েয বা ঋতুশ্রাব যদি স্বাভাবিক ভাবে না আসে বা কষ্টের মাধ্যমে আসে অথবা বন্ধ হয়ে যাওয়ার দ্বারা অনেক প্রকারের রোগ সৃষ্টি হয়। যেমন চক্কর লাগা, মাথা ব্যথা এবং রক্ত খারাপ হওয়ার রোগ সমূহ যেমন- চুলকানি, ফোঁড়া, ফোস্কা ইত্যাদি।

অনিয়মিত ঋতুশ্রাব ও ভয়ানক স্বপ্ন

হায়েয বা ঋতুশ্রাব নিয়মিত না হওয়ার কারণে অসুস্থ মহিলাকে অন্য পেরেশানী ছাড়া ভয়ানক স্বপ্ন ও বিপদগ্রস্ত করে। এমনকি অনেক সময় আমিল বা বৈদ্য “জ্বিনের আচর” বলে আরো বেশি আতঙ্কিত করে দেয়। অথচ সেটা জ্বিনের আচর নয়। ইসলামী বোন বা ইসলামী ভাইয়েরা যে কোন কারণে ভয়ানক স্বপ্ন দেখতে পারে। তাই প্রতিদিন শোয়ার সময়ে **يَا مُتَكَبِّرُ** ২১ বার (আগে পরে একবার দরুদ শরীফ) পাঠ করবে। নিয়মিত এই আমল করার দ্বারা **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** স্বপ্নে ভয় পাবেনা।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরুদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়লা)

অধিক হায়েযের (রক্তস্রাবের) দুটি প্রতিকার

(১) অধিক স্রাব প্রবাহিত হলে, (মাথা) চক্কর মারলে সামান্য তুলশী পাতার রসের মধ্যে এক চামচ মধু মিশিয়ে পান করা উপকারী। (২) ছয় গ্রাম ধনিয়া আধা কেজি পানির মধ্যে এমন ভাবে রান্না করবে যাতে পানি অর্ধেক হয়ে যায়। এরপর চুলা থেকে নামিয়ে এক চামচ মধু মিশিয়ে কুসুম গরম অবস্থায় পান করুন, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** খুব দ্রুত উপকার হবে। (সময়সীমা- ২০ দিন)

মাসিকের ৩টি চিকিৎসা

(১) হিং খাওয়ার দ্বারা গর্ভাশয় (বাচ্চা দানি) সংকোচিত হয় এবং হায়েয স্বাভাবিক ভাবে আসে। (২) ১২ গ্রাম কালো তিল, ১ পোয়া পানিতে খুব সিদ্ধ করুন যখন ৩ ভাগ পানি শুকিয়ে যাবে তখন তাতে কিছু গুড় ঢেলে পুনরায় সিদ্ধ করুন। (পান করার উপযোগী হওয়ার পর) এই পানি পান করার দ্বারা **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** মাসিকের কষ্ট কমে যাবে এবং ঠিক সময়মত (মাসিক) হবে। (৩) কাঁচা পিয়াজ খাওয়ার দ্বারা মাসিক/ঋতুস্রাব স্বাভাবিক ভাবে আসে এবং ব্যথা হয় না।

হায়েয বন্ধ হওয়ার ৬টি চিকিৎসা

(১) যদি গরম অথবা শীতের কারণে হায়েয বন্ধ হয়ে যায়, তবে এক কাপ মিষ্টি জিরার রসের মধ্যে একটি ছোট চামচে তরমুজের বীচির মজ্জা এবং এক চামচ মধু মিশিয়ে সকাল সন্ধ্যা পান করবে, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** উপকার হবে। বেশি করে পানি পান করবে। সম্ভব হলে প্রতিদিন ১২ গ্লাস পানি পান করবে। (২) ২৫ গ্রাম গুড় ও ২৫ গ্রাম মিষ্টি জিরা এক কেজি পানিতে সিদ্ধ করুন। আনুমানিক পানি যখন এক পেয়ালা হয়ে যাবে তখন ছেকে গরম গরম পান করে নিন। আরোগ্য হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন, সকাল সন্ধ্যা এ চিকিৎসা করুন। (৩) প্রত্যেক খাবারের সাথে রসুনের একটি কোষ চিকন করে কেটে গিলে ফেলুন, আর উত্তম হচ্ছে সিদ্ধ করে পান করুন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরুদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উন্মাল)

(নামায এবং যিকির ও দরুদদের জন্য মুখ ভালভাবে পরিষ্কার করুন। যাতে দুর্গন্ধ চলে যায়)। (৪) তিনটি শুকনো খেজুর বাদামের মজ্জা ১০ গ্রাম, নারিকেল ১০ গ্রাম এবং কিসমিস ২০ গ্রাম হায়েযের দিন সমূহে প্রতিদিন গরম দুধের সাথে ব্যবহার করুন। (৫) হায়েযের দিন আসার এক সপ্তাহ পূর্বে প্রতিদিন দুধের সাথে ২৫ গ্রাম মিষ্টি জিরা ব্যবহার করুন। (৬) আলু, মুশর ও শুকনো খাবার মাসিকের জন্য প্রতিবন্ধক হয়ে থাকে, তাই সে সময়ে এগুলো পরিহার করুন।

হায়েযের ব্যথার চিকিৎসা

২৫ গ্রাম গুড় এবং গাজরের বীজ ১৫ গ্রাম দুই গ্লাস পানির মধ্যে সিদ্ধ করুন, যখন আধা গ্লাস পানি থেকে যাবে তখন ছেকে পান করে নিন। যদি হায়েয ব্যথা সহকারে এসে থাকে, তবে তার নির্দিষ্ট সময়ে ব্যথা ছাড়া আসতে থাকবে।

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

বন্দ্যাত্তী লোকের ৫টি প্রতিকার

(১) প্রত্যেক নামাযের পর স্বামী স্ত্রী উভয়ে (আগে ও পরে একবার দরুদ শরীফ সহকারে) কুরআন করীমে বর্ণিত এই দোয়ায় ইব্রাহিমী عَلَيْهِ الصَّلَاةُ السَّلَامُ তিনবার পাঠ করবে:

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿١﴾ رَبَّنَا
اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٢﴾

(১) কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ: হে আমার প্রতিপালক! আমাকে নামায কায়েমকারী রাখো এবং আমার কিছু বংশধরকে। হে আমাদের প্রতিপালক! এবং আমার প্রার্থনা কবুল করে নাও। (পারা- ১৩, সূরা- ইব্রাহিম, আয়াত- ৪০-৪১)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করলো না, তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কুপণ ব্যক্তি।” (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

(২) উভয়ে প্রত্যেক নামাযের পর (আগে ও পরে একবার দরুদ শরীফ) দোয়া যাকারীয়া عَلَيْهِ السَّلَامُ وَالسَّلَام ও তিনবার করে পাঠ করবে:

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴿٣٧﴾

(৩) একটি জায়ফল গুড়ো করে সাত ভাগ করুন। মহিলা তিনমাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১ ভাগ করে সকালে পানি দ্বারা ব্যবহার করবে। কিন্তু হায়েযের সময় ব্যবহার করবেনা। (৪) ১২ গ্রাম মিষ্টি জিরা ও ৫০ গ্রাম গুলকান্দ প্রতিদিন রাতে গরম দুধের সাথে খাবেন। (৫) আধা কেজি চিনি, আধা কেজি মিষ্টি জিরা, ২৫০ গ্রাম বাদামের মজ্জা, আধা কেজি দেশী ঘি। মিষ্টি জিরাকে গুড়ো করে গরম ঘিতে মিশিয়ে দিন অতঃপর চিনি ঢেলে দিন, এরপর চুলা থেকে নামিয়ে কুচি করা বাদাম উপরে ঢেলে দিন।

ব্যবহার পদ্ধতি: যেদিন মাসিক আরম্ভ হবে ঐ দিন থেকে স্বামী স্ত্রী উভয়ে ৩০ গ্রাম করে সকাল-সন্ধ্যা দুধের সাথে ব্যবহার করা শুরু করুন। (চিকিৎসার সময়সীমা কমপক্ষে ৯২ দিন)

গর্ভবতীর কষ্ট লাঘবে ৬টি চিকিৎসা

(১) দেশীয় ঘি এর মধ্যে রান্না করা হিং (মিশ্রণ করে) খাওয়ার দ্বারা প্রসব বেদনা এবং চক্রর লাগার মধ্যে উপকার হবে। (২) গর্ভবতীর যদি ক্ষুধা না লাগে তাহলে দু চামচ আদা'র রসে সুপারী পরিমাণ গুড় এবং এক চতুর্থাংশ চামচ আজমা'র চূর্ণ মিশিয়ে সকাল ও সন্ধ্যায় ব্যবহার করার দ্বারা খুব ক্ষুধা লাগবে। (৩) গর্ভের মধ্যবর্তী সময়ে যদি জ্বর এবং প্রসবের পর কোমর ব্যথা হয় তাহলে আধা চামচ শুকনো আদার গুড়ো, আধা চামচ আজমা এবং আধা চামচ দেশী ঘি মিশিয়ে সকাল ও সন্ধ্যা খাওয়াবেন। إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ স্বস্তি পাওয়া যাবে।

৯) **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** হে আমার প্রতিপালক! আমাকে ক্ষমা করো এবং আমার মাতা-পিতাকে ও সমস্ত মুসলমানকে, যেদিন হিসাব কায়ম হবে।

(পারা- ৩, সূরা- আলে ইমরান, আয়াত- ৩৮)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরুদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” (মাতলিউল মুসাররাত)

(৪) গর্ভবতী প্রতিদিন মালটা এবং একটি ছোট আপেল খাবে। যদি অপারগ হয় তারপরও আয়রণের ঔষধ কম থেকে কম ব্যবহার করুন। **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** প্রত্যেক প্রকারের রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে, আর বাচ্চা সুন্দর হবে। আপেল ও আয়রণের ঔষধ বেশি খাওয়ার দ্বারা বাচ্চা কালো ভূমিষ্ট হতে পারে। (৫) বমি, বা বমি বমি ভাব, বদ হজমি, গ্যাসের কারণে পেট ফুলে যাওয়া, কফ, পেটের ব্যথা এবং গর্ভবতীর অন্যান্য কষ্টের জন্য আজমার চূর্ণ আধা চামচ কুসুম গরম পানির সাথে সকাল ও সন্ধ্যা ব্যবহার করা অনেক উপকারী। (৬) তিন গ্রাম ধনিয়া গুড়ো এবং ১২ গ্রাম চিনিকে চাউল ধোয়া পানির সাথে গর্ভবতী ব্যবহার করবে, তাহলে বমি কম হবে।

সুন্দর ও জ্ঞানী সন্তানের জন্য

গর্ভবতী যদি বেশি পরিমাণে বাংগি খায় তাহলে সন্তান সুন্দর ও সুস্থ হবে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ**, আর যদি গর্ভবতী পরাশ সীমের বীচি বেশি পরিমাণে খায়, তবে সন্তান বিবেক সম্পন্ন হবে **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ**।

গর্ভবতীর জন্য উত্তম আমল

গর্ভে যদি কোন প্রকারের কষ্ট হয় তার জন্য অনুরূপ সহজ ভাবে সন্তান প্রসবের জন্য সূরা মরিয়ম (পারা ১৫) এর ওজিফা খুবই উপকারী। প্রতিদিন গর্ভবতী নিজে পাঠ করে আপন শরীরের উপর ফুঁক দিন বা অন্য কেউ পাঠ করে ফুঁক দিবে। প্রতিদিন পাঠ করতে না পারলে যখন প্রচন্ড ব্যথা হবে অথবা বাচ্চা পেটের মধ্যে বাঁকা হয়ে গেলে, তখন পাঠ করে ফুঁক দিবে, **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** এর বরকত খুব বেশি প্রকাশ পাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরুদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

প্রসবে বিলম্ব

যদি প্রসবে প্রত্যাশিত ব্যথা শুরু হতে বিলম্ব হয়ে যায়, তাহলে বেশি পুরাতন গুড় ৩০/৪০ গ্রাম নিয়ে ১০০ গ্রাম পানিতে গরম করুন। যখন গুড় মিশে যাবে, তখন “সুহাগা” এবং পিটকিরি দুই গ্রাম মিশিয়ে পান করলে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** খুব সহজে সন্তান প্রসব হবে।

যদি বাচ্চা পেটে বাঁকা হয়ে যায় তাহলে.....

সূরা ইনশিকাকের প্রথম পাঁচটি আয়াত তিনবার পাঠ করবে। (আগে ও পরে তিনবার করে দরুদ শরীফ পাঠ করবে) আয়াতের শুরুতে প্রতিবার **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** পাঠ করবে। পাঠ করে পানির মধ্যে ফুঁক দিয়ে পান করুন। প্রতিদিন এ আমল করতে থাকুন। সময়ে সময়ে এ আয়াত সমূহের অযীফা পাঠ করুন। অন্য কেউ ও দম করতে পারে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** বাচ্চা সোজা হয়ে যাবে। প্রসব বেদনার জন্যও এই আমল উপকারী।

সাদা শ্রাব

(১) তিন গ্রাম করে জিরা ও চিনি পিষে মিশিয়ে নিন। এই চূর্ণকে পরিমাণ মত চাউল ধোয়ার পানিতে মিশিয়ে পান করলে **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** সাদা শ্রাব আসা বন্ধ হয়ে যাবে। (২) ৬ গ্রাম খাঁটি ঘি আর একটি পাকা কলা এক সাথে খাওয়ার দ্বারা **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** পানি আসা বন্ধ হয়ে যাবে।

গর্ভের হিফায়তের ৭টি চিকিৎসা

(১) **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** (হরকত দেওয়ার প্রয়োজন নেই অবশ্য ৪ দুইটির গোলাকৃতি খোলা রাখুন) কোন কাগজের মধ্যে ৫৫ বার লিখে (অথবা লিখায়) প্রয়োজনে তাবীজের মত ভাজ করে মোম বা প্লাস্টিক অথবা কাপড় কিংবা রেকসিন বা চামড়া দিয়ে সেলাই করে গলায় কিংবা হাতের বাহুতে বেধে নিন **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** গর্ভের ও হিফায়ত হবে এবং

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়ো إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ স্মরণে এসে যাবে।” (সা'যাদাতুদ দা'রাঈঈন)

বাচ্চাও বিপদ-আপদ থেকে নিরাপদ থাকবে। যদি ৫৫ বার (আগে ও পরে ১ বার দরুদ শরীফ সহকারে) পাঠ করে পানির উপর ফুঁক দিয়ে রেখে দিন, জন্ম হওয়ার পরই বাচ্চার মুখে লাগিয়ে দিন, তবে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ বাচ্চা বুদ্ধিমান হবে এবং বাচ্চাদের ভবিষ্যতে আগত রোগ থেকেও নিরাপদ থাকবে। যদি এটা পড়ে যায়তুন শরীফের তেলের মধ্যে ফুঁক দিয়ে বাচ্চার শরীরে ধীরে ধীরে মালিশ করে দেয়া হয়, তবে অত্যন্ত উপকারী, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ পোকা-মাকড় এবং অন্যান্য বিষাক্ত প্রাণী বাচ্চা থেকে দূরে থাকবে। এরকম ফুঁক দেয়া যায়তুন তেল বড়দের শরীরের ব্যথার জন্য মালিশ করাও খুবই উপকারী। (ফয়যানে সুনাত, ১ম খন্ড, ৯৯৫ পৃষ্ঠা) (২) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (হরকত দেওয়ার প্রয়োজন নেই অবশ্য ৪ দুইটির গোলাকৃতি খোলা রাখুন) কোন বাসনে বা কাগজে ১১ বার লিখে ধৌত করে স্ত্রীকে পান করান। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ গর্ভ সুরক্ষিত থাকবে। যে মহিলার দুধ আসে না অথবা কম আসে إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ তার জন্যও এ আমল উপকারী। ইচ্ছা করলে একদিন পান করান অথবা কিছু দিন পর্যন্ত প্রতিদিন লিখে পান করান সব ধরণের স্বাধীনতা রয়েছে। (৩) يَا قَتِيْبُْمُ ১১১ বার কোন কাগজে লিখে গর্ভবতীর পেটে বেঁধে দিন এবং প্রসব হওয়া পর্যন্ত বেঁধে রাখুন (প্রয়োজনে কিছুক্ষণের জন্য খুলে রাখলে অসুবিধা নেই)। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ গর্ভ সুরক্ষিত থাকবে এবং বাচ্চাও সুস্থ ভাবে জন্ম গ্রহণ করবে। (ফয়যানে সুনাত, ১ম খন্ড, ১২৯৬ পৃষ্ঠা) (৪) গর্ভ সুরক্ষার জন্য গর্ভের শুরু থেকে বাচ্চা দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা পর্যন্ত প্রতিদিন একবার সুরা আস-সামশ (৩০ পারা) পাঠ করুন। (৫) গর্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে প্রতিদিন ফজর নামাযের পর স্বামী তার গর্ভবতী স্ত্রীর পেটে শাহাদত আঙ্গুলী রেখে দশ বার গোলাকৃতি বানাতে এবং প্রতিবার আঙ্গুলী ঘোরানোর সময় يَا مُبْتَدِيْ পাঠ করবে। (৬) يَا رَقِيْبُ সাতবার প্রতিদিন পাঁচ ওয়াক্ত নামাযের পর নিজের পেটে হাত রেখে গর্ভবতী পাঠ করবে। إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ বাচ্চা নষ্ট হবেনা।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরুদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

(৭) যে মহিলার গর্ভ নষ্ট যায় তার উচিত হচ্ছে (গর্ভের) শুরু থেকে শেষ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন সকালে শুকনো ধনিয়া ২১ দানা এবং সন্ধ্যায় কালো জিরা দুই মিনিট ঠান্ডা পানির সাথে মিশিয়ে গিলে ফেলবে। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** নির্দিষ্ট সময়ে সুস্থ সন্তান প্রসব হয়ে যাবে।

লিউকোরিয়ার চিকিৎসা

(১) নাস্তা খাওয়ার পর তিনটি শুকনো আনজির (ফল) খাবেন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** উপকার হবে।

ইরকুনিসার ২টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন ব্যথার স্থানে হাত রেখে আগে ও পরে দরুদ শরীফ সহকারে সূরা ফাতিহা একবার এবং সাতবার এই দোয়া পাঠ করে ফুঁক দিন-
اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي سُوءَ مَا أَجِدُ (হে আল্লাহ! আমার থেকে রোগ দূর করে দাও) যদি অন্য কেউ পড়ে ফুঁক দেয়, তাহলে **عَنِّي** এর স্থলে পুরুষের জন্য **عَنْهُ** এবং মহিলার জন্য **عَنْهَا** বলবে। (সময়সীমা: আরোগ্য হওয়া পর্যন্ত) (২) **يَا مُحْيِي** সাত বার পাঠ করে, গ্যাস হোক বা পেটে (কোন) অসুবিধা অথবা ইরকুনিসা রোগ কিংবা অন্য কোন স্থানে ব্যথা হোক বা কোন অঙ্গ নষ্ট হওয়ার ভয় হলে, নিজের উপর ফুঁক দিন। (সময়সীমা; আরোগ্য হওয়া পর্যন্ত)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

দেশী মুরগীর উপকারীতা

দেশী মুরগির মাংস পেটের ব্যথার জন্য উপকারী। এর দ্বারা স্মরণ শক্তিও বৃদ্ধি পায়। আজকাল কিছু মন্দ মানসিকতার লোক ফার্মের ছোট ছোট মুরগীর বাচ্চা এবং মুরগীর ডিমকে রং লাগিয়ে দেশী বলে চালিয়ে দেয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরদ শরীফ পড়লো না, সে জুলুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

দেশী মুরগী চেনার একটি অনন্য বৈশিষ্ট হলো; দেশী মুরগীর পেট ফার্ম এর মুরগীর পেটের তুলনায় একটু পাতলা হয়ে থাকে এবং ওজনও কম হয়ে থাকে।

وَاللّٰهُ وَرَسُوْلُهُ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللّٰهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ

পারিবারিক ঝগড়া বিবাদের চিকিৎসা

প্রসিদ্ধ মুফাসসিরে কুরআন, হাকীমুল উম্মত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন **رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالَى عَلَيْهِ** বলেছেন: ঘরে প্রবেশ করার সময় সর্বপ্রথম **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** পাঠ করে প্রথমে ডান পা দরজা দিয়ে প্রবেশ করানো উচিত। তারপর ঘরের সবাইকে সালাম দিয়ে ঘরের ভিতরে প্রবেশ করুন। যদি ঘরে কেউ না থাকে, তাহলে- **اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اٰیُّهَا النَّبِیُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهُ** বলে ঘরে প্রবেশ করুন। কোন কোন বুয়ুর্গদেরকে দেখা গিয়েছে, দিনের শুরুতে যখন ঘরে প্রবেশ করতেন তখন তারা **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** এবং **قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ** পাঠ করে নিতেন। কারণ এর দ্বারা ঘরের লোকদের মধ্যে একতা বজায় থাকে (অর্থাৎ ঝগড়াঝাটি হয় না) এবং রুজির মধ্যে বরকতও হয়। (মিরআতুল মানাজিহ, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৯ পৃষ্ঠা)

ইয়া ইলাহী হার ঘড়ী শয়তানছে মাহফুজ রাখ
দে জাগা ফিরদৌস মে নিরান ছে মাহফুজ রাখ।

কালজিরার ১৯টি মাদানী ফুল

(১) ফরমানে মুস্তফা **صَلَّى اللّٰهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ**: কালো দানায় (কালজিরার দানায়) মৃত্যু ছাড়া সব রোগের শিফা (আরোগ্য) রয়েছে। (মিশকাতুল মাসাবিহ, ১৪৩ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৪৫২০) প্রসিদ্ধ মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন **رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالَى عَلَيْهِ** বলেন: ‘সকল প্রকার রোগের জন্য শিফা’ দ্বারা উদ্দেশ্য হচ্ছে; সকল প্রকার শ্লেষ্মা (কফ) ও সর্দি জাতীয় রোগের ক্ষেত্রে শিফা। কেননা, কালজিরা গরম এবং শুষ্ক হয়ে থাকে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আদী)

সুতরাং কফ, কাশি এবং সর্দির রোগে তা উপকারী হবে। (মিরআত শরহে মিশকাত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৬ পৃষ্ঠা) (২) প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এক চিমটি পরিমাণ কালজিরা, আনুমানিক ১২ টি দানা খাঁটি মধুর সাথে মিশিয়ে بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ পড়ে নিয়ে শাহাদত আঙ্গুল দ্বারা চাটতে থাকুন, اِنَّ شَاءَ اللّٰهِ عَظِیْمٌ ۝ অনেক প্রকারের রোগ নিঃশেষ হয়ে যাবে। (৩) কালজিরাকে (আগুনে) পুড়ে খেলে অর্শ্বরোগ দূর হয়ে যায়। (৪) কালজিরা খেলে পেটের কৃমি মরে যায়। (৫) কালজিরাকে তেলের সাথে মিশিয়ে খুব ভাল করে গরম করে মাথায় ঐ তেল দিলে মাথা ব্যথা, সর্দি ও কাশি রোগে বেশ উপকার হয়ে থাকে। (৬) যদি খুশকীর কারণে মাথায় (চামড়ার বিশেষ) পাতলা আবরণ পড়ে যায়, তাহলে কালজিরা খেলে তা দূর হয়ে যায়। (৭) কালজিরাকে পানিতে ভাল করে গরম করে গড়গড়া, কুলি করার দ্বারা দাঁতের ব্যথা দূর হয়ে যায়। (৮) প্রস্রাব না আসতে চাইলে বা আটকে আটকে আসলে অথবা বন্ধ হয়ে গেলে কালজিরা খাওয়ার দ্বারা প্রস্রাব স্বাভাবিক ভাবে চলে আসে। (৯) কালজিরার সাথে শিরকা মিশিয়ে খেলে কফ, শ্লেষ্মা, ফোঁস্কা পড়া, ফোলা রোগ ইত্যাদি দূর হয়ে যায়। (১০) যয়তুনের তৈলে কালজিরা ঢেলে ঘ্রাণ নিলে চোখের ব্যথা ধীরে ধীরে দূর হয়ে যায়। (১১) কালজিরা কফ জাতীয় জ্বরের জন্য উপকারী। (১২) কালজিরা হায়েষের (মাসিক রক্তশ্রাবের) বাঁধা বিপত্তি দূর করে দেয়। (১৩) কালজিরা সিরকার সাথে মিশিয়ে কুষ্ঠ রোগের উপর লাগালে উপকার হয়। (১৪) অভুকোষ ফোলা রোগের জন্য কালজিরা পিষে সিরকার সাথে মিশিয়ে লাগালে উপকার হয়। (১৫) কালজিরা পিষে মেহেদীর সাথে মিশিয়ে মাথায় লাগালে মাথার চুলপড়ে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়। (১৬) কালজিরার ব্যবহার বুকের ব্যথা এবং কাঁশির জন্য উপকারী। (১৭) ঘরে কালজিরার ধোয়া দিলে ছারপোকা এবং মশা দূর হয়ে যায়। (১৮) মস্তিস্কের রোগ হলে, কালজিরার ২১টি দানা কাপড়ের পুটলীতে বেঁধে পানিতে গরম করুন। প্রথম দিন ডান নাসারন্ধ্রে ২ ফোঁটা পানি এবং বাম নাসারন্ধ্রে ১ ফোঁটা পানি ঢালুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার দরুদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উন্মাল)

তারপর দ্বিতীয় দিন বাম নাসারন্দ্রে ২ ফোঁটা এবং ডান নাসারন্দ্রে ১ ফোঁটা পানি ঢালুন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** তিন দিনের মধ্যে এ রোগ থেকে আরোগ্য লাভ হবে। (১৯) কালজিরা মধুর সাথে মিশিয়ে খেলে কিডনীর পাথর বের হয়ে আসে।

আন্জির ফলের ৩৩টি মাদানী ফুল

(১) আন্জির ফলের মধ্যে অন্যান্য সকল প্রকার ফলের তুলনায় খুব উত্তমরূপে খাদ্যের উপাদান সমূহ রয়েছে। (২) আন্জির ফল অর্শ্ব, ফাইলস ইত্যাদি রোগকে নিঃশেষ করে দেয় এবং শরীরের জোড়া সমূহের ব্যথা বেদনাকে দূর করে দেয়। (৩) আন্জির ফল সকালে খালি পেটে খাওয়ায় অতি আশ্চর্যজনক উপকার রয়েছে। (৪) শুকনো আন্জির ফল শক্ত হলে এটাকে কমপক্ষে ২৫ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, তারপর এটা ধুয়ে ছায়ায় শুকাতে দিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** নরম হয়ে যাবে। সবজী, ফল এবং শুকনো ফল-ফলাদি ইত্যাদি যথাসম্ভব ধুয়েই যেন ব্যবহার করা হয়। যাতে করে রোগ জীবাণু ধোয়া, ঔষধের প্রভাব ধুয়ে মুছে চলে যায়। (৫) যদি অর্শ্ব রোগে রক্ত যায়, তাহলে ৫টি আন্জির টুকরো টুকরো করে এক পোয়া দুধের সাথে মিশিয়ে সিদ্ধ করে কিছুটা ঠাণ্ডা হওয়ার পর তা প্রতিদিন রাতে শোয়ার পূর্বে খেয়ে নিন। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** অল্প দিনের মধ্যেই রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে। এ আমল প্রতিনিয়ত চালু রাখলে অনেক ভাল হবে। (৬) শুকনো অর্শ্ব রোগের কারণে যদি খুব বেশি ব্যথা অনুভব হয়, তাহলে এক চামচ মধু পানিতে মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে নাস্তার পূর্বে ৫টি আন্জির ফল খেয়ে নিন। আর রোযাদার হলে ইফতারের সময় খালি পেটে তা খেয়ে নিন। (৭) তাজা আন্জির ফলের রস বের করে শরীরের মাংসের কালো দানা (আচিল) দেখা দিলে এর মধ্যে লাগালে তা (মাংসের কালো দানা) ঝরে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। (৮) যার অর্শ্ব রোগের কষ্ট তুলনামূলক কম কিন্তু পেটে বদ হজমীর ভাব বেশি, তাহলে সে সকল প্রকার খাবারের পূর্বে ৩টি আন্জির ফল খেয়ে নিবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরুদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উম্মাল)

(৯) যার পেট (কোন কিছু খেলে) ফেপে যায়, সে খাবার খাওয়ার পরে ৩টি করে আন্জির ফল খেয়ে নিন। (১০) আন্জির ফল মোটা পেটকে ছোট করে দেয় এবং মোটা স্বাস্থ্যকে সুদর্শন স্বাস্থ্যে পরিণত করে দেয়। (১১) কোমরের ব্যথার জন্য প্রতিদিন ৭টি করে আন্জির ফল খেয়ে নিন। (সকালে হলে ভাল হয়) (১২) যার কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ রয়েছে, সে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ৫টি করে ডুমুর ফল খেয়ে নিবে। (১৩) আন্জির ফল খেলে হায়েযের রক্তের মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং মহিলাদের দুধের মধ্যেও সমৃদ্ধি ঘটে। (১৪) আন্জির ফলের মধ্যে কাঁশি এবং এজমা (হাঁপানী) রোগের উপকারীতা রয়েছে। (১৫) আন্জির ফল মানুষের চেহারা উজ্জ্বল করার ক্ষেত্রে উপকারী। (১৬) আন্জির ফল পুরাতন কফ, কাশির জন্য উপকারী। (১৭) আন্জির ফল কফ, শ্লেষ্মাকে পাতলা করে বের করে দেয়। (১৮) আন্জির ফল পিপাসাকে দূর করে। (১৯) আন্জির ফলের মজ্জা (শাঁস) জ্বরের সময় রোগীর মুখকে শুকাতে দেয় না। (২০) মেথীর (এক প্রকার সবজী) বীজ ও আন্জির ফল পানির মধ্যে খুব ঘন করে রান্না করার পর তাতে মধু মিশিয়ে খেলে কাশির ভীষণ যন্ত্রণার মারো প্রশান্তি লাভ হয়। (২১) আন্জির ফল কিডনী এবং মূত্রথলীর ব্যথা বেদনার ক্ষেত্রে উপকারী। (২২) সাদা আন্জির সবচেয়ে উন্নতমানের। এটা কিডনী, মূত্রথলী এবং পিণ্ডের সকল প্রকার পাথরীকে গলিয়ে বের করে দেয়। (২৩) যদি কারো কিডনী অকার্যকর হয়ে যায় আর সে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত আন্জির ফল খায়, তবে আল্লাহ তাআলার দয়াতে সে সুস্থ হয়ে যেতে পারে। (২৪) আন্জির ফল পেটের (জমে যাওয়া) বাতাসকে দূর করে দেয়। (২৫) আন্জির এবং বাদাম এক সাথে মিশিয়ে খেলে পেটের অধিকাংশ রোগ দূরে পালিয়ে যায়। (২৬) আন্জির ফল কণ্ঠনালীর (গলার) জ্বালা যন্ত্রণা, বুকের (ব্যথা বেদনা) বোঝা এবং ফুসফুসের স্ফীতি ইত্যাদি রোগের ক্ষেত্রে উপকার দেয়। (২৭) আন্জির কলিজা এবং তিলিকে পরিষ্কার করে দেয়। (২৮) আন্জির কলিজা এবং পিণ্ডের আবর্জনা বের করে দেয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরুদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরুদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

(২৯) আন্জির বুকের পুরাতন জ্বালা যন্ত্রণার ক্ষেত্রে খুব বেশি উপকারী।
 (৩০) আন্জির ফলকে পানির সাথে ভাল ভাবে উত্তপ্ত করে ঐ পানি দ্বারা গড়গড়া করলে দাঁতের মাড়ি এবং গলা ব্যথা ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে। (৩১) শুকনো আন্জিরকে পোড়িয়ে এর ছাই দ্বারা মাজন বানিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের ময়লা এবং দাগ দূর হয়ে যায়। (৩২) যব শরীফের রুটি এবং আন্জির ফল একত্রে খেলে বিভিন্ন প্রকারের মস্তিস্কের রোগের চিকিৎসা হয়ে যায়। (৩৩) আন্জির ফল বিশেষভাবে ব্লাড প্রেসার এবং কোলেস্টরোল (CHOLESTROL) রোগের রোগীদের জন্য খুব উপকারী।

এক চুপ, শত

মদীনার জলবাসা,
 জান্নাতুল বাক্বী, ঈমা
 ও বিনা হিসাবে
 জান্নাতুল ফিরদাউসে
 প্রিয় আব্বা ﷺ এর
 প্রতিবেশী হওয়ার
 প্রত্যাশী।



৭ যিলকাদাতুল হারাম ১৪৩৪ হিঃ

১৩-১০-২০১৩

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরুদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয যাওয়াজেদ)

তথ্যসূত্র

কিতাব	প্রকাশনা	কিতাব	প্রকাশনা
কুরআনে পাক	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী	মাজমাউয যাওয়াজেদ	দারুল ফিকির, বৈরুত
তাফসীরে কবীর	দারুল ইহইয়াউত্ তুরাসিল আরবী, বৈরুত	শামায়েলে তিরমিযী	দারুল ইহইয়াউত্ তুরাসিল আরবী, বৈরুত
তাফসীরে নঈমী	মাকতাবায়ে ইসলামীয়া, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর	মিরকাতুল মাফাতিহ	দারুল ফিকির, বৈরুত
সহীহ বুখারী	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	মিরআতুল মানাজিহ	যিয়াউল কুরআন পাবলিকেশন্স, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সহীহ মুসলিম	দারুল ইবনে হাযম, বৈরুত	রদ্দুল মুহতার	দারুল মারেফা, বৈরুত
সুনানে আবু দাউদ	দারুল ইহইয়া উত তুরাসিল আরবী, বৈরুত	ফতোওয়ায়ে রযবীয়া	রযা পাউন্ডেশন, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সুনানে তিরমিযী	দারুল ফিকির, বৈরুত	ফতোওয়ায়ে আফ্রিকা	নূরী কুতুবখানা, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সুনানে ইবনে মাযাহ	দারুল মারেফা, বৈরুত	কুতুল কুলুব	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
মুসনাদে ইমাম আহমদ	দারুল ফিকির, বৈরুত	ইহইয়াউল উলুম	দারে সাদের, বৈরুত
মুজামুল আওসাত	দারুল ফিকির, বৈরুত	বাহজাতুল আসরার	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
মুস্তাদরাক	দারুল মারেফা, বৈরুত	হায়াতুল হাইওয়ানুল কুবরা	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	হিসনে হাসীন	মাকতাবাতুল আছরীয়া, বৈরুত
আমালুল ইয়াউম ওয়াল লাইলা	বৈরুত	আল ওহীফাতুল করীমা	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী
জামে সগীর	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	ফয়যানে সুনাত	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরুদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তবারানী)

এক খ্রীষ্টানের ইসলাম গ্রহণ

মারকাযুল আউলিয়া (লাহোর) এক ইসলামী ভাইয়ের বর্ণনা কিছুটা এরকম: আমাদের এলাকায় একটি ওয়ার্কসপ ছিলো। তাতে একটি টিভি ছিলো, যেটাতে কারিগরেরা বিভিন্ন চ্যানেল দেখত। রমযান শরীফ ১৪২৯হিজরী (২০০৮) সালে যখন দা'ওয়াতে ইসলামীর মাদানী চ্যানেল যাত্রা শুরু করে তখন তাদের কিছু এমন পরিবর্তন এলো যে, অন্যান্য চ্যানেলের পরিবর্তে এখন তারা শুধু মাদানী চ্যানেল দেখতে লাগল। ঐ সকল কারিগরদের মধ্যে একজন খ্রীষ্টান যুবক কারিগর বিদ্যমান ছিলো। সেও মাদানী চ্যানেলের হৃদয়কাড়া অনুষ্ঠান সমূহের প্রতি মনোযোগীও হতে থাকে। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ** তিন দিন পরে সে বলতে লাগল: আমি আমীরে আহলে সুনাত **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ** এর সরলতা দেখে অনেক প্রভাবিত হয়েছি আর সে কলেমা পাঠ করে মুসলমান হয়ে যায়।

মাদানী চ্যানেল কি মুহিম হে নফস ও শয়তান কে খিলাফ

জুভি দেখে গা করোগা **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ** এতেরাফ।

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيْبِ! صَلَّى اللّٰهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরুদে পাক পড়ো, কেননা তোমাদের দরুদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তবারানী)

ইশরাকের নামায

মুস্তফা জানে রহমত ﷺ এর দুটি বাণী: (১) “যে (ব্যক্তি) ফযরের নামায জামাআতের সাথে আদায় করে, সূর্য উদিত হওয়া পর্যন্ত আল্লাহর যিকিরে রত থাকে। অতঃপর দুই রাকাত নামায আদায় করে তবে সে পূর্ণ হজ্জ ও ওমরার সাওয়াব পাবে।” (সুনানে তিরমিযী, ২য় খন্ড, ১০০ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৫৮৬) (২) “যে ব্যক্তি ফজর নামায থেকে অবসর গ্রহণ করার পর আপন নামাযের স্থানে বসে থাকবে পরিশেষে ইশরাকের নফল আদায় করে, শুধুমাত্র ভাল কথা বলে তবে তার গুনাহ ক্ষমা করে দেওয়া হবে যদিও (গুনাহ) সমুদ্রের ফেনার চেয়েও বেশী হয়।” (সুনানে আবি দাউদ, ২য় খন্ড, ৪১ পৃষ্ঠা, হাদীস- ১৩১৭)

হাদীস শরীফের এই অংশ “আপন নামাযের স্থানে বসে থাকবে” এর ব্যাখ্যায় হযরত সাযিয়দুনা মোল্লা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেন: অর্থাৎ মসজিদ বা ঘরে এমতাবস্থায় থাকবে যে, যিকির বা আখিরাতে জন্ম চিন্তা ভাবনা করা অথবা দ্বীনি জ্ঞান চর্চায় অথবা বাইতুল্লাহ শরীফ তাওয়াফে রত থাকবে। এভাবে ভাল কথা বলবে, এ সম্পর্কে বলেন: অর্থাৎ ফজর ও ইশরাকের মধ্যখানে কল্যাণমূলক কথা বার্তা ছাড়া অন্য কোন কথোপকথন করবে না। কেননা এটা ঐ কথা যার উপর সাওয়াব অর্জিত হয়।

(মিরকাত, ৩য় খন্ড, ৪৯৬ পৃষ্ঠা, হাদীসের টীকা নং- ১৩১৭)

ইশরাক নামাযের সময়

সূর্য উদিত হওয়ার কমপক্ষে ২০/২৫ মিনিট পর থেকে দ্বীপ্রহর পর্যন্ত ইশরাক নামাযের সময় থাকে।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরুদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (তবরানী)

এই কিতাবটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহলে সুন্নাত, দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল মুহাম্মদ ইলইয়াস আভার কাদেরী রযবী **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** উর্দু ভাষায় লিখেছেন। দা'ওয়াতে ইসলামীর অনুবাদ মজলিশ এই কিতাবটিকে বাংলাতে অনুবাদ করেছে। যদি অনুবাদ, কম্পোজ বা প্রিন্টিং এ কোন প্রকারের ভুলত্রুটি আপনার দৃষ্টিগোচর হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মজলিশকে লিখিতভাবে জানিয়ে প্রচুর সাওয়াব হাসিল করুন।

(মৌখিকভাবে বলার চেয়ে লিখিতভাবে জানালে বেশি উপকার হয়।)

এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

দা'ওয়াতে ইসলামী (অনুবাদ মজলিশ)

মাকতাবাতুল মদীনা এর বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়াদাবাদ, ঢাকা।

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী।

কে.এম.ভবন, দ্বিতীয় তলা ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

e-mail :

bdmaktabatulmadina26@gmail.com,

bdtarajim@gmail.com web : www.dawateislami.net

এই কিতাবটি পড়ে অন্যকে দিয়ে দিন

বিয়ের অনুষ্ঠান, ইজতিমা সমূহ, মিলাদ মাহফিল, ওরস শরীফ এবং জুলুসে মীলাদ ইত্যাদিতে মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত রিসালা সমূহ বন্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহককে সাওয়াবের নিয়তে উপহার স্বরূপ দেওয়ার জন্য নিজের দোকানে রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। হকার বা বাচ্চাদের দিয়ে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে প্রতি মাসে কমপক্ষে একটি করে সুন্নাতে ভরা রিসালা পৌঁছিয়ে নেকীর দাওয়াত প্রসার করুন এবং প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।

সুন্নাতে বাহার

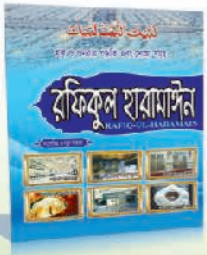
التَّحْتَدُّ لِيَوْمِ عَرَجٍ তবলীগে কুরআন ও সুন্নাতে বিশ্বব্যাপী অরাজনৈতিক সংগঠন দা'ওয়াতে ইসলামীর সুবাসিত মাদানী পরিবেশে অসংখ্য সুন্নাত শিক্ষা অর্জন ও শিক্ষা প্রদান করা হয়। প্রত্যেক বৃহস্পতিবার ইশার নামাযের পর আপনার শহরে অনুষ্ঠিত দা'ওয়াতে ইসলামীর সাপ্তাহিক সুন্নাতে ভরা ইজতিমায় আল্লাহু তাআলার সন্তুষ্টির জন্য ভাল ভাল নিয়ত সহকারে সারারাত অতিবাহিত করার মাদানী অনুরোধ রইল। আশিকানে রাসুলদের সাথে মাদানী কাফেলায় সাওয়াবের নিয়তে সুন্নাত প্রশিক্ষণের জন্য সফর এবং প্রতিদিন ফিকরে মদীনা করার মাধ্যমে মাদানী ইন্আমাতের রিসালা পূরণ করে প্রত্যেক মাদানী মাসের প্রথম তারিখে নিজ এলাকার যিম্মাদারের নিকট জমা করানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ এর বরকতে ঈমানের হিফাযত, গুনাহের প্রতি ঘৃণা, সুন্নাতে অনুসরণের মন-মানসিকতা সৃষ্টি হবে।

প্রত্যেক ইসলামী ভাই নিজের মধ্যে এই মাদানী যেহেন তৈরী করণ যে, “আমাকে নিজের এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের চেষ্টা করতে হবে।”

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ নিজের সংশোধনের জন্য মাদানী ইন্আমাতের উপর আমল এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের জন্য মাদানী কাফেলায় সফর করতে হবে।

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ



মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৮৫১৭
 কে. এম. ভবন, দ্বিতীয় তলা, ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৮১৩৬৭১৫৭২, ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯
 ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৭১২৬৭১৪৪৬

E-mail: bdmaktabatulmadina26@gmail.com
bdtarajim@gmail.com, Web: www.davateislami.net