সাপ্তাহিক পুস্তিকা: ৪১৩
WEEKLY BOOKLET:413

রূহানী ও ডাক্তারী চিকিৎসা

তিনটি লক্ষণীয় বিষয় ০৪

আরোগ্য লাভ হওয়া বা না হওয়ার রহস্য ০৬

শরীরের ব্যথার রূহানী চিকিৎসা ১৭

রোগ থেকে বাঁচার অপ্রতিদ্বন্দ্বী ঔষধ ২০

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيّٖنَ ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

রূহানী ও ডাক্তারী চিকিৎসা

আত্তারের দোয়া! হে আল্লাহ পাক! যে ব্যক্তি এই **"রূহানী ও ডাক্তারী চিকিৎসা"** পুস্তিকাটি পড়ে বা শুনে নিবে, তাকে সর্বদা তোমার রহমতের ছায়ায় রাখো এবং তার মা ও পরিবারসহ তাকে বিনা হিসাবে ক্ষমা করে দাও। اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

দরূদ শরীফের ফযিলত

"সা'আদাতুদ দারাইন"-এ আছে, হযরত সায়্যিদুনা ইবরাহীম বিন আলী বিন আতিয়্যা رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: আমি স্বপ্নে জনাবে রিসালাত রাসূলে পাক صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর দিদার লাভ করি, তখন আরয করি: ইয়া রাসূলাল্লাহ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم! আমি আপনার শাফায়াতের প্রার্থী। রাসূলে পাক صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করলেন: اَكْثِرْ مِنَ الصَّلٰوةِ عَلَيَّ অর্থাৎ "আমার উপর অধিকহারে দরূদ পাক পাঠ করো।" (সা'আদাতুদ দারাইন, পৃষ্ঠা ১৩৭)

কা'বে কে বদরুদ্দোজা তুম পে করোড়ো দুরূদ
তায়্যিবা কে শামসুদ্দোজা তুম পে করোড়ো দুরূদ

(হাদায়েকে বখশিশ শরীফ, পৃষ্ঠা ২৬৪)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

চামেলি দ্বারা সর্দির চিকিৎসা (ঘটনা)

বলা হয় যে, ফার্সি চামেলি (Persian jasmine) ইরানি বাদশা নওশেরওয়াঁ এর আমলে পাওয়া গিয়েছিল। ঘটনাটি এমন ছিল যে, একদিন বাদশাহ বসেছিলো, হঠাৎ তার সামনে একটি সাপ এসে কোনো ফরিয়াদির মতো ছটফট করতে লাগল। সৈন্যরা তাকে মারতে চাইলে বাদশাহ তাদের নিষেধ করে বললো: "দেখো, এটা কী করে?" বাদশার এই কথা শুনে সাপটি যেখান থেকে এসেছিল সেদিকেই ফিরে গেল। বাদশাহ বললো: "এর পিছু নাও এবং দেখো এটা কোথায় যায়?" সৈন্যরা সাপের পিছু পিছু চলতে লাগল, সাপটি একটি কুপের কাছে পৌঁছে সেই কুপের দিকে তাকাতে লাগল। সৈন্যরা কুপে উঁকি দিয়ে দেখল যে, একটি বিশাল সাপ পড়ে আছে এবং তার পিঠে একটি কালো বিচ্ছু (Scorpion) বসে আছে। এক সৈন্য বর্শা মেরে বিচ্ছুটিকে হত্যা করল, তারপর সাপটিকে ওখানেই ছেড়ে সব সৈন্য ফিরে এসে বাদশাহকে পুরো ঘটনা জানাল। পরের দিন সাপটি মুখে কিছু বীজ (Seeds) নিয়ে এসে বাদশার সামনে রেখে চলে গেল। বাদশা বললো: "সাপটি আমাদের উপকারের প্রতিদান দিতে চায়, তাই এই বীজগুলো মাটিতে পুঁতে দাও! দেখি এতে কী হয়।" সৈন্যরা সেই বীজ মাটিতে পুঁতে দিল। তা থেকে চামেলির চারা গজালো। বলা হয়, বাদশার "সর্দি" ছিল। যখন তিনি চামেলির ফুল শুঁকলেন, তখন তার এই রোগ সেরে গেল। (আল মুসতাতরিফ, ২/১৮২)

আরোগ্য দানকারী সত্তা

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! আল্লাহ পাক কোনো কিছুই অনর্থক সৃষ্টি করেননি। আল্লাহ পাকের একটি গুণবাচক নাম হলো "শাফী" (অর্থাৎ

আরোগ্য দানকারী) এবং প্রকৃতপক্ষে রোগ থেকে আরোগ্য দানকারী সত্তা শুধুমাত্র তিনিই: (وَاِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ يَشۡفِيۡنِ ﴿۸۰﴾) **কানযুল ঈমানের অনুবাদ:** “এবং যখন আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি তখন তিনিই আমাকে আরোগ্য দান করেন।” (পারা ১৯, সূরা আশ-শু'আরা: ৮০) মহান তাবেয়ী বুযুর্গ হযরত কা'বুল আহবার رَحۡمَةُ اللهِ عَلَيۡهِ বর্ণনা করেন যে, আল্লাহ পাক ইরশাদ করেন: প্রকৃতপক্ষে আমিই সকল রোগের চিকিৎসা করি।

(হিলয়াতুল আউলিয়া, ৬/২৫, বাণী: ৭৬৯১। আল্লাহ ওয়ালোঁ কি বাতেঁ, ৬/৩৯)

মানুষ ও জ্বীন কেন সৃষ্টি করা হয়েছে?

আল্লাহ পাক মানুষ ও জ্বীনকে তাঁর ইবাদতের জন্য সৃষ্টি করেছেন, যেমনটি পারা ২৭, সূরা আয-যারিয়াত, আয়াত নম্বর ৫৬-তে ইরশাদ হচ্ছে: (وَمَا خَلَقۡتُ الۡجِنَّ وَالۡاِنۡسَ اِلَّا لِيَعۡبُدُوۡنِ ﴿۵۶﴾) **কানযুল ঈমানের অনুবাদ:** "এবং আমি জ্বীন ও মানব এ জন্যই সৃষ্টিই করেছি যে, আমার ইবাদত করবে।"

মানুষকে ইবাদতের জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে, আর অন্যান্য সৃষ্টি যেমন; চাঁদ, সূর্য, নক্ষত্র, পশু, পাখি, ফল, সবজি এবং ভেষজ উদ্ভিদ ইত্যাদি মানুষের প্রয়োজনের জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে, যাতে আমরা সেগুলো থেকে আমাদের খাদ্য ইত্যাদি অর্জন করে মন লাগিয়ে আমাদের সৃষ্টিকর্তা ও মালিকের আনুগত্য করতে পারি। কোনো কবি কত সুন্দর বলেছেন:

জানোয়ার পয়দা হোয়ে তেরী ওফা কে ওয়াস্তে
ক্ষেতিয়াঁ সর সবয হে তেরী গিযা কে ওয়াস্তে
চান্দ সুরজ অউর সিতারে হে যিয়া কে ওয়াস্তে
সব জাহাঁ তেরে লিয়ে পর তু খোদা কে ওয়াস্তে

صَلُّوۡا عَلَى الۡحَبِيۡب! صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

তিনটি লক্ষণীয় বিষয়

হযরত সুফিয়ান বিন উয়াইনা رَحۡمَةُ اللهِ عَلَيۡهِ বলেন: যদি আল্লাহ পাক তিনটি জিনিসের মাধ্যমে মানুষের মর্যাদা কম না করতেন, তবে কোনো কিছুই মানুষকে কাবু করতে পারত না। সেই তিনটি জিনিস অবশ্যই মানুষের মধ্যে আছে, কিন্তু তবুও মানুষ খুব লাফালাফি করে। সেই তিনটি জিনিস হলো: মুখাপেক্ষিতা, অসুস্থতা এবং মৃত্যু।

(হিলয়াতুল আউলিয়া, ৭/৩২৭, উক্তি: ১০৭১০। আল্লাহ ওয়ালোঁ কি বাতেঁ, ৭/৩৩০)

সুস্বাস্থ্য একটি নেয়ামত

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! জীবনে মানুষ নানা ধরনের রোগে আক্রান্ত হয়। অসুস্থতা কারো গুনাহ মোচনের এবং কারো মর্যাদা বৃদ্ধির কারণ হয়। আবার কখনো অসুস্থতা দুনিয়াতে শাস্তি হিসেবেও আসে, যাতে বান্দা তাওবা করে নিজের জীবন আল্লাহ পাকের আহকাম অনুযায়ী কাটায়। সুস্বাস্থ্য অনেক বড় নেয়ামত। যদি স্বাস্থ্য ভালো থাকে, তবে আল্লাহ পাকের ইবাদত, নামায, রোযা এবং হজ ইত্যাদিতে সুবিধা হয়। অসুস্থ ব্যক্তির জন্য ভালোভাবে ইবাদত করতে অসুবিধা, বরং অনেক সময় সাধারণ কাজেও নানা রকম পরীক্ষার সম্মুখীন হতে হয়। আমাদের সর্বাবস্থায় আল্লাহ পাকের সন্তুষ্টির উপর সন্তুষ্ট থাকা উচিত। তিনি সুস্থ রাখলেও তাঁর কৃতজ্ঞতা আর যদি আমরা অসুস্থ হয়ে যাই, তবুও তাঁর কৃতজ্ঞতা আদায় করা উচিত। হাদীসে কুদসীতে রয়েছে: আল্লাহ পাক ইরশাদ করেন: নিঃসন্দেহে আমার কিছু মুমিন বান্দা এমন রয়েছে, যাদের ঈমানের কল্যাণ সুস্থ থাকার মধ্যে নিহিত। যদি আমি তাদের অসুস্থ করে দিই, তবে এর কারণে তাদের ঈমান নষ্ট হয়ে যাবে। নিঃসন্দেহে আমার কিছু মুমিন

বান্দা এমন রয়েছে, যাদের ঈমানের কল্যাণ অসুস্থ থাকার মধ্যে নিহিত। যদি আমি তাদের সুস্থ্যতা দান করি, তবে এর কারণে তাদের ঈমান নষ্ট হয়ে যাবে। আমি আমার জ্ঞান দ্বারা আমার বান্দাদের বিষয়াদির ব্যবস্থা করি, নিঃসন্দেহে আমি সর্বজ্ঞ, সর্ববিষয়ে অবহিত (অর্থাৎ যিনি জানেন এবং জানান)। **(শারহুস সুন্নাহ, ৩/৬৯, হাদীস: ১২৪২)**

চিকিৎসা করানোর জন্য উৎসাহ

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! আল্লাহ পাকের প্রিয় ও সর্বশেষ নবী, মক্কী মাদানী, মুহাম্মদে আরবী صَلَّى اللهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم অসুস্থতায় চিকিৎসা করানোর জন্য উৎসাহ দিয়েছেন এবং আমাদের প্রিয় আকা صَلَّى اللهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর নিজেরও চিকিৎসা করানো প্রমাণিত রয়েছে। যেমন হাদীস পাকে এসেছে: রাসূলে পাক صَلَّى اللهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইহরাম অবস্থায় হিজামা (শিঙ্গা) করিয়েছিলেন। **(বুখারী, ১/২৮৯, হাদীস: ১৮৩৫)**

আল্লাহ পাকের ইবাদত করা, সুন্নাতের উপর আমল করা, নেকীর দাওয়াত দেওয়া এবং আশিকানে রাসূলের সাথে সুন্নাত শেখা ও শেখানোর জন্য তিন দিন, ১২ দিন এবং এক মাস, বরং সৌভাগ্যের বিষয়! ১২ মাসের কাফেলায় সফর করে সুন্নাতের সাড়া জাগানোর উত্তম নিয়তের সাথে অসুস্থতায় চিকিৎসা করান। আল্লাহ চাইলে কেমন কেমন রোগী সুস্থ হয়ে যায়, এই বিষয়ে একটি খুবই আকর্ষনিয় ঘটনা পড়ুন:

প্রাণঘাতী হামলা সুস্থ করে দিল

বলা হয়: মসুলের (ইরাকের একটি শহর) শাসক নাসিরুদ্দৌলার কুলাঞ্জ (বৃহদন্ত্রে Big intestine) ব্যথা হয়েছিল। চিকিৎসক তার চিকিৎসা

করতে করতে ক্লান্ত হয়ে গেল কিন্তু রোগ সারল না। অবশেষে লোকেরা নাসিরুদ্দৌলার হত্যার পরিকল্পনা করল এবং এক ব্যক্তিকে এই কাজে নিয়োগ দিল। হত্যাকারী খঞ্জর নিয়ে লুকিয়ে বসল। যেইমাত্র নাসিরুদ্দৌলা তার মহলের দরজায় আসল, ওৎ পেতে থাকা হত্যাকারী খঞ্জর দিয়ে আঘাত করল, যা পাঁজরের নিচে ঠিক সেই অন্ত্রে গিয়ে লাগল যেখানে কুলাঞ্জের ব্যথা ছিল। খঞ্জর লাগায় অন্ত্রের ময়লা পদার্থ বেরিয়ে গেল এবং শাসক নাসিরুদ্দৌলা মরার পরিবর্তে একেবারে সুস্থ হয়ে গেল।

(আল মুসতাতরিফ, ২/১৪০)

আরোগ্য লাভ হওয়া বা না হওয়ার রহস্য

আল্লাহ পাকের প্রিয় ও সর্বশেষ নবী صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর স্বাস্থ্যবিষয়ক বাণী হলো: "প্রত্যেক রোগেরই ঔষধ আছে, যখন ঔষধ রোগের কাছে পৌঁছে যায়, তখন আল্লাহ পাকের হুকুমে রোগী সুস্থ হয়ে যায়।" **(মুসলিম, পৃষ্ঠা ৯৩৩, হাদীস: ৫৭৪১)**

হযরত আল্লামা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِ এই হাদীস পাকের ব্যাখ্যায় লিখেন: আল্লাহ পাক যখন কোনো রোগীর আরোগ্য চান না, তখন ঔষধ এবং রোগের মধ্যে একজন ফেরেশতার মাধ্যমে আড়াল (অর্থাৎ বাধা) সৃষ্টি করে দেন, যার কারণে ঔষধ রোগের উপর কাজ করতে পারে না। যখন আরোগ্যের ইচ্ছা হয়, তখন সেই পর্দা সরিয়ে দেওয়া হয়, যার ফলে ঔষধ রোগের উপর কাজ করে এবং আরোগ্য লাভ হয়।

(মিরকাতুল মাফাতীহ, ৮/২৮৯, ৪৫১৫নং হাদীসের পাদটিকা)

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! এই পুস্তিকায় বর্ণিত সমস্ত দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো একজন হাকিম দ্বারা যাচাই করা হয়েছে। اَلْحَمْدُ لِلّٰه এই

www.dawateislami.net

পদ্ধতিগুলোর উদ্দেশ্য আল্লাহ পাকের সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য উম্মতের কল্যাণ কামনা করা এবং উম্মতের কল্যাণ কামনা অনেক বড় সাওয়াবের কাজ। হাদীস পাকে রয়েছে: خَيْرُ النَّاسِ اَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ অর্থাৎ সর্বোত্তম ব্যক্তি সে, যে মানুষের উপকার করে। **(জামিউস সগীর লিস-সয়ূতী, পৃষ্ঠা ২৪৬, হাদীস: ৪০৪৪)**

আল্লাহ পাকের প্রিয় হাবীব صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর আরও একটি বাণী হলো: তোমাদের মধ্যে যে তার ভাইয়ের উপকার করতে পারে, তার উচিত উপকার করা। **(মুসলিম, পৃষ্ঠা ৯৩১, হাদীস: ৫৭২৭)**

চিকিৎসা শাস্ত্রের তথ্য

হযরত আল্লামা ফকীহ আবুল লাইস সমরকন্দী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: চিকিৎসকগণ এই বিষয়ে একমত যে, চিকিৎসা শাস্ত্রে সংযম এর চেয়ে বেশি উপকারী কোনো জিনিস নেই। একজন সাহাবী رَضِيَ اللهُ عَنْهُ থেকে বর্ণিত আছে যে, তিনি এক ব্যক্তিকে বললেন: আমি কি তোমাকে এমন চিকিৎসা সম্পর্কে বলব না, যা দেখে সমস্ত চিকিৎসক অক্ষম হয়ে যায়? আরয করা হলো: কেন নয়! তিনি বললেন: তা হলো, দস্তরখানায় তখন বসবে যখন তোমার খুব ক্ষুধা লাগবে এবং ক্ষুধা বাকি থাকতেই উঠে যাবে।

(বুস্তানুল আরিফীন, পৃষ্ঠা ৮৯)

মানব প্রকৃতি

হযরত ফকীহ আবুল লাইস সমরকন্দী رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ বলেন: আল্লাহ পাক সৃষ্টিকে সৃষ্টি করেছেন এবং তার মধ্যে চারটি প্রকৃতি রেখেছেন: (১) یبوست (অর্থাৎ শুষ্কতা) (২) رطوبت (অর্থাৎ আর্দ্রতা) (৩) حرارت (অর্থাৎ উষ্ণতা) (৪) برودت (অর্থাৎ শীতলতা)।

তিনি رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه বলেন: আল্লাহ পাক নফসের মধ্যে এই চারটি জিনিস রেখেছেন যাতে শরীরের সংশোধন হয়, কারণ এগুলো ছাড়া শরীর ঠিকভাবে থাকতে পারে না। যে শরীরে এই চারটি সমানভাবে থাকবে, সে সুস্থ থাকবে এবং যখন এগুলোর মধ্যে একটি অন্যটির উপর প্রবল হয়, তখন সেদিক থেকে অসুস্থতা আসে। আর এগুলোর মধ্যে যা কম হয়, সেদিক থেকে দুর্বলতা আসে। (বুস্তানুল আরিফীন, পৃষ্ঠা ১২১)

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! আল্লাহ পাক মানুষের শরীরে তিনশত ষাটটি (৩৬০) শিরা (Veins) এবং শরীরকে বাঁধা, মেলানো এবং তার দৃঢ়তার জন্য দুইশত আটচল্লিশটি (২৪৮) হাড় (Bones) সৃষ্টি করেছেন। আল্লাহ পাক কুরআন মজিদে ইরশাদ করেন:

وَ فِی الْاَرْضِ اٰیٰتٌ لِّلْمُوْقِنِیْنَ ﴿۲۰﴾ وَ فِیْۤ اَنْفُسِكُمْ ؕ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ ﴿۲۱﴾

(পারা ২৬, সূরা যারিয়াত: ২০, ২১)

কানযুল ঈমানের অনুবাদ: "এবং ভূ-পৃষ্ঠে নিদর্শনাদি রয়েছে দৃঢ় বিশ্বাসীদের জন্য; এবং তোমাদের নিজেদের মধ্যে; তবে কি তোমরা নিজেদের মধ্যে চিন্তা-ভাবনা করছো না?"

তাফসীরে কুরআন "নূরুল ইরফান"-এ আছে: অর্থাৎ মুমিনদের জন্য পৃথিবী আল্লাহর মারেফাতের (আল্লাহ পাককে চেনার) দপ্তর। তারা এই পৃথিবীর অবস্থা দেখে প্রতিপালকের কুদরত বরং হাশর-নশর, জান্নাত-দোযখকে মেনে নেয়। পৃথিবী শুকিয়ে গিয়ে আবার সবুজ-শ্যামল হয়ে যায়, এতে বোঝা যায় যে, আমাদেরও মরে আবার জীবিত হতে হবে। পৃথিবীতে যা বুনবে তাই কাটবে, এতে বোঝা যায় যে, সেখানে হিসাব-নিকাশ আছে। তোমাদের সৃষ্টি, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের আশ্চর্যজনক বিন্যাস, দুনিয়াতে তোমাদের

www.dawateislami.net

অবস্থার পরিবর্তন সবকিছুই জানিয়ে দিচ্ছে যে, তোমরা অন্য কারো কব্জায় আছ। (তাফসীরে নূরুল ইরফান, পারা ২৬, সূরা যারিয়াত, ২১নং আয়াতের পাদটিকা, ৯/৪৯৫)

মেরা মাওলা মেরা মাওলা
সব কা পয়দা করনে ওয়ালা
মেরা মাওলা মেরা মাওলা
সবসে আফযল সবসে আলা
নেয়মত উসকি দৌলত উসকি
সব কো ওয়হি দেয় হে রুজী
মেরা মাওলা মেরা মাওলা
রাযিক দাতা পালন হারা

(রিয়াযুন নাঈম, পৃষ্ঠা ১৭)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

হিকমত চিকিৎসার পদ্ধতি

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! হার্বাল (Herbal অর্থাৎ হাকিমী) চিকিৎসা বিপরীতধর্মী জিনিসের মাধ্যমে করা হয়। অর্থাৎ যদি শরীরে ঠাণ্ডা বা ঠাণ্ডা প্রকৃতি বেড়ে যায়, তবে গরম প্রকৃতির খাদ্য ও ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। একইভাবে যদি কফযুক্ত প্রকৃতির ব্যক্তির শরীরে আর্দ্র কফ বেড়ে যায়, তবে শুকনো ঔষধ ও খাদ্য দিয়ে চিকিৎসা করা যাবে।

মনে রাখবেন! চিকিৎসা শাস্ত্র এর এই কয়েকটি বিষয় পড়েই কেউ চিকিৎসক হয়ে যায় না। রোগীর চিকিৎসার জন্য আরও অনেক কিছু দেখতে হয় এবং এই নিয়মগুলোর মধ্যেও অনেক বিস্তারিত এবং সূক্ষ্মতা রয়েছে, যা বোঝা প্রত্যেকের পক্ষে সম্ভব নয়। তাই কোনো অসুস্থতায় চিকিৎসা শাস্ত্র এর বই পড়ে নিজে নিজে চিকিৎসা করার পরিবর্তে কোনো ভালো চিকিৎসক এর কাছে চিকিৎসা করানো উচিত।

চিকিৎসায় সতর্কতা

সুস্থ অবস্থায় ভারসাম্যের সাথে সকল প্রকৃতির খাদ্যই গ্রহণ করা যায়, কিন্তু অসুস্থ অবস্থায় বিশেষ খেয়াল রাখুন এবং নিজের প্রকৃতি, রোগ এবং ঋতু অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করুন। গরম পিত্তজনিত প্রকৃতির ব্যক্তির জন্য যদিও তরমুজ (watermelon) খুবই উপকারী, কিন্তু এটি শীতে খাওয়া যাবে না। আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, ঠাণ্ডা এবং আর্দ্র - এই দুটি প্রকৃতি খুব কাছাকাছি। একইভাবে গরম এবং শুষ্ক প্রকৃতিও খুব কাছাকাছি। (অর্থাৎ এদের খাদ্য এবং বিধি-নিষেধ প্রায় একই রকম)।

কফযুক্ত প্রকৃতি (আর্দ্র)

কফযুক্ত প্রকৃতির (আর্দ্র) সম্পর্কিত রোগ: কফযুক্ত কাশি, কফযুক্ত মাথাব্যথা, ডায়রিয়া, ঘন ঘন প্রস্রাব, শ্বেতী, মানসিক রোগ, মৃগী, স্থূলতা, চুল তাড়াতাড়ি সাদা হয়ে যাওয়া, বেশি ঘুম আসা, অলসতা, কাজে মন না বসা, শরীরের বিভিন্ন অংশে ব্যথা থাকা।

কফযুক্ত প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য

খুবানি, আম, জাম, কালোজিরা, আজওয়ান, লবঙ্গ, জায়ফল, দারুচিনি, ডিম, কালো ও সাদা ছোলা, মেথি দানা, মেথি শাক, শাক, করলা, চিলগোজা, কাজু, আপেল, লাল মরিচ, বাদাম তেল, মাছ, কিশমিশ, মুনাক্কা, আঞ্জির, খেজুর, বাদাম, পেস্তা, আখরোট, বাঙ্গি, ফুটি, স্ট্রবেরি, আনারস, ছোলার ডাল, মধু, কফি, চা, মৃগনাভি, মুরব্বা, আমলকী, পাখির মাংস,খাসি এবং দেশি মুরগির মাংস।

পিত্তজনিত প্রকৃতি (উষ্ণ)

পিত্তজনিত প্রকৃতির (উষ্ণ) সম্পর্কিত রোগ: ঘামাচি, জন্ডিস, মুখে ঘা, গরম লাগা, প্রস্রাব হলুদ হওয়া, উচ্চ রক্তচাপ, গরমের সর্দি, আমাশয়, একজিমা, শ্বেতপ্রদর।

পিত্তজনিত প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য

লাউ, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, গাজর, মূলা, শুকনো ধনিয়া, গাজরের জুস, কদুর রায়তা, ঢেঁড়স, কচুছড়া, বাঁধাকপি, বিটরুট, শালগম, দুধ, দই, লাস্যি, কাঁচা লাস্যি, সাদা ভাত, মুসাম্বি, খিচুড়ি, আলুবোখারা, ফালসা, বাঙ্গি, তুঁত, তরমুজ, মিষ্টি ডালিম, তোকমা, গোন্দকাতিরা, ইসবগুলের ভুসি, যবের ছাতু, সাত্তু, অম্বর।

বিষণ্ন বা বায়ুরোগের প্রকৃতি (শীতল)

বিষণ্ন বা বায়ুরোগের প্রকৃতির (শীতল) সম্পর্কিত রোগ: শ্বাসকষ্ট, বুকের পর্দায় প্রদাহ, পেশীর দুর্বলতা, সবুজ মল, দাঁত পড়ে যাওয়া, মুখে ছোপ, চোখের নিচে কালো দাগ, চুল পড়া, রক্তস্বল্পতা, কাঁপুনি, ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া, টিউমার, নিম্ন রক্তচাপ, শরীরের বিভিন্ন স্থানে টিউমার হওয়া, যকৃতের প্রদাহ।

বিষণ্ন বা বায়ুরোগের প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য

করলা, বেগুন, খেজুর, মধু, আঙ্গুর, মসুর ডাল, লবণ, জিরা দিয়ে তৈরি পুদিনার চাটনি, আঞ্জির, বাদাম, কাজু, আখরোট, বাদাম তেল, ডিম, আনারস, রসুন, পিচ ফল, হলুদ, আদা, জাফরান, দেশি মুরগি, খাসির মাংস, জলপাই।

www.dawateislami.net

রক্তাধিক্যজনিত প্রকৃতি (শুষ্ক)

রক্তাধিক্যজনিত প্রকৃতির (শুষ্ক) সম্পর্কিত রোগ: ফোঁড়া-ফুসকুড়ি, হাত-পায়ে জ্বালাপোড়া, মুখে তেতো স্বাদ, গোড়ালি ও ঠোঁট ফাটা, দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য, শুকনো কাশি, কফ, সায়াটিকা, জয়েন্টে ব্যথা, অনিদ্রা, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া, কিডনি-মূত্রথলিতে পাথর, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, কাশির সাথে রক্ত আসা, অর্শ, গ্যাসের কারণে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ব্যথা ইত্যাদি।

রক্তাধিক্যজনিত প্রকৃতিতে উপকারী খাদ্য

কদু শরীফ, ঝিঙ্গা, লাউ, শসা, খিরা, মূলা, চাল কুমড়া, কদুর রায়তা, লাউ শরীফের হালুয়া, দুধ, দই, লাস্যি, মুসাম্বি, কমলা, মুগ ডাল, ছোট এলাচ, অম্বর, দেশি ঘিতে তৈরি সুজির হালুয়া।

বৃষ্টি এবং আমের সম্পর্ক

বৃষ্টির আগে বা পরে আম খাওয়ার কোনো নির্দিষ্ট সম্পর্ক নেই, তবে সাধারণ মানুষের মধ্যে এই কথাটি প্রচলিত আছে যে, গরমের মৌসুমে আম বৃষ্টি হওয়ার পরেই খাওয়া উচিত। হতে পারে, যে সকল ব্যক্তির প্রকৃতি গরম), তাদের জন্য বৃষ্টির পর আম পরিমিত পরিমাণে খাওয়া উপকারী, কারণ বৃষ্টির পর গরম কমে আসে এবং আবহাওয়ায় আর্দ্রতা বেড়ে যায়। কিন্তু অন্যান্য প্রকৃতি, যেমন; শীতল প্রকৃতি বা কফযুক্ত প্রকৃতির ব্যক্তিরা পরিমিত পরিমাণে বৃষ্টির আগে বা পরে যখনই খাবেন, উপকারই হবে।

এটাও হতে পারে যে, লোকেরা অন্যান্য ফলের তুলনায় আম বেশি পরিমাণে একটানা খায় এবং পানি কম পান করার অভ্যাস থাকে। আর সাধারণত গরমের মৌসুমেও বেশি তৈলাক্ত (অর্থাৎ ঘি, তেলযুক্ত) খাবার খাওয়া হয়, ফলে বড় ও ছোট উভয়েই ঘামাচিতে আক্রান্ত হয়। এটাও বলা হয় যে, বাজারে শুরুতে যে আম আসে, সেগুলো "কার্বাইড (Calcium carbide)" নামক রাসায়নিক দিয়ে পাকানো হয়। যতদিন বৃষ্টির মৌসুম থাকে, ততদিন গাছে পাকা আমও পাওয়া যায়, যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী এবং রাসায়নিকযুক্ত আম অনুপযুক্ত।

আম এবং ঘামাচির ৩টি চিকিৎসা

(১) খাঁটি গোলাপজলের ৪ থেকে ৫ চামচ পান করুন। (২) কাঁচা লাস্যি (অর্থাৎ দুধে বেশি পানি মিশিয়ে পান করা) খুব উপকারী। (৩) পুদিনা এবং ছোট এলাচের ক্বাথ।

ক্বাথ তৈরির পদ্ধতি: তিনটি ছোট এলাচ, দশ (১০)টি পুদিনা পাতা ২ কাপ পানিতে ফুটিয়ে নিন, যখন তা এক কাপ হয়ে যাবে তখন ছেঁকে পান করুন। আম খাওয়ার পাশাপাশি ঘামাচি থেকে রক্ষার জন্য এই জিনিসগুলোর ব্যবহার উপকারী হবে। اِنْ شَآءَالله

উচ্চ রক্তচাপের রূহানী চিকিৎসা

"یَا سَلَامُ" (অর্থাৎ হে শান্তিদাতা) ১১১ বার পড়ে নিজের উপর দম করে দিন বা পানিতে দম করে পান করুন। এভাবে চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে "یَا سَلَامُ" পড়তে থাকলে اِنْ شَآءَالله উভয় জগতের শান্তি নসীব

www.dawateislami.net

হবে। এই ওযীফা প্রতিটি রোগের জন্য উপকারী।

(মাদানী পাঞ্জেসূরা, পৃষ্ঠা ২৮৩) (মালফুযাতে আমীরে আহলে সুন্নাত, ৫/৩৫)

ঘুম আনার রূহানী চিকিৎসা

যদি ঘুম না আসে, তবে "لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰه" ১১ বার পড়ে নিজের উপর দম করে দিন, إِنْ شَآءَ الله ঘুম এসে যাবে। (অসুস্থ্য আবিদ, পৃষ্ঠা ২৬)

রক্তচাপ স্বাভাবিক, বিষন্নতা দূর এবং ঘুম আনার উপায় হার্বাল (Herbal অর্থাৎ দেশীয় চিকিৎসা)

গোলাপ ফুল	৬ গ্রাম
মৌরি	৬ গ্রাম
শুকনো ধনিয়া	৬ গ্রাম
ল্যাভেন্ডার	৬ গ্রাম
সাদা চন্দন	৩ গ্রাম
ছোট এলাচ	৫ দানা

সমস্ত জিনিস এক গ্লাস পানিতে ফুটিয়ে নিন এবং যখন তা এক কাপ হয়ে যাবে তখন ছেঁকে পান করুন। (ব্যবহারের পদ্ধতি: প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এবং ঘুমানোর সময়)

ব্যথা ইত্যাদির কারণে ঘুম না আসলে

যার ব্যথা ইত্যাদির কারণে ঘুম আসে না, তার পাশে "لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰه" অধিকহারে পড়লে إِنْ شَآءَ الله তার ঘুম এসে যাবে এবং আল্লাহ রাব্বুল ইজ্জতের রহমতে রোগী দ্রুত সুস্থও হয়ে যাবে। (রোগীর নিকট যেন পড়ার আওয়াজ না পৌঁছায়, এর প্রতি খেয়াল রাখুন)। (অসুস্থ্য আবিদ, পৃষ্ঠা ২৬)

উত্তম ঘুমের জন্য

বাদাম তেল (Almond oil) প্রতিদিন ঘুমানোর সময় মাথায় ম্যাসাজ করুন এবং এক চামচ দুধে মিশিয়ে পান করুন। اِنْ شَآءَ الله উপকার হবে। এই চিকিৎসা ঘুমের সাথে সাথে মাথা এবং ত্বকের (Skin) শুষ্কতার জন্যও উপকারী এবং ঘামাচি থেকে রক্ষার পাশাপাশি পেটের সিস্টেমও ভালো থাকবে। اِنْ شَآءَ الله

বাদাম তেল	১০০ গ্রাম
কুমড়ার তেল	১০০ গ্রাম
কাহু তেল	১০০ গ্রাম
ধনিয়া তেল	১০০ গ্রাম

ব্যবহারের পদ্ধতি: ঘুমানোর সময় মাথায় হালকা হাতে ম্যাসাজ করুন। চাইলে কোনো ভালো কোম্পানির তৈরি তেল কিনে নিতে পারেন অথবা এই সমস্ত জিনিস আধা কেজি করে নিয়ে মিশিয়ে (Mix) এর তেল বের করিয়ে নিন: (১) বাদাম (২) কুমড়ার বীজ (৩) কাহু বীজ (৪) শুকনো ধনিয়া বীজ।

মানসিক দুর্বলতার রূহানী চিকিৎসা

اُسْكُنْ سَكَنْتُكَ بِالَّذِي لَهُ مَا فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمِ

যার মাথায় ব্যথা হয় বা মাথা ঘুরে, তার মাথায় ব্যথার জায়গায় হাত রেখে এই বাক্যটি সাতবার পড়ে মাথায় দাম করে দিন। ইসলামী বোন নিজে তার মাথার ব্যথার জায়গা ধরে রাখবে অথবা তার মুহরিম বা স্বামী পড়ে তার মাথায় দম করে দিবে। اِنْ شَآءَ الله মাথার ব্যথা দূর হয়ে

www.dawateislami.net

যাবে এবং মানসিক দুর্বলতা দূর হবে। কিন্তু মানসিক দুর্বলতার জন্য এটি জরুরি যে, এই আমলটি প্রতিদিন যেকোনো একটি নির্দিষ্ট সময়ে (যেমন; প্রতিদিন দুপুর ১২টায়) সাত দিন পর্যন্ত একটানা করবে।

(মাদানী পাঞ্জেসূরা, পৃষ্ঠা ২৮৩)

মানসিক দুর্বলতা দূর করার ঔষধ

শুকনো ধনিয়া	১০০ গ্রাম
মৌরি	১০০ গ্রাম
কুমড়ার বীজ	১০০ গ্রাম
বাদামের শাঁস	১০০ গ্রাম
বাল ছর	৫০ গ্রাম
কাহু বীজ	৫০ গ্রাম
ছোট এলাচ	৫০ গ্রাম
মিছরি	১০০ গ্রাম

সমস্ত জিনিস পিষে সকালে এবং সন্ধ্যায় এক এক চামচ (Spoon) পানি বা দুধের সাথে মিশিয়ে খালি পেটে খান অথবা শুধু ঘুমানোর সময় ২ চামচ দুধে মিশিয়ে খেয়ে নিন। (ডায়াবেটিস থাকলে মিছরি মেশাবেন না)।

দৃষ্টিশক্তি, মানসিক ও চোখের দুর্বলতা এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্য ঔষধ

কুমড়ার বীজ	১০০ গ্রাম
বাদামের শাঁস	১০০ গ্রাম
মৌরি	১০০ গ্রাম

এই সমস্ত জিনিস পিষে রাখুন এবং ঘুমানোর সময় ২ চামচ দুধে মিশিয়ে পান করুন। এই পাউডারটি দৃষ্টিশক্তি, মানসিক ও মস্তিষ্কের দুর্বলতা, চোখের দুর্বলতা এবং স্মৃতিশক্তির জন্য উপকারী।

শরীরের ব্যথার রূহানী চিকিৎসা

"یا غنی" (অর্থাৎ হে অমুখাপেক্ষী) মেরুদণ্ড, হাঁটু, জয়েন্ট বা শরীরের যে কোনো স্থানে ব্যথা হলে, চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে পড়তে থাকলে اِنْ شَآءَ الله ব্যথা চলে যাবে। (মাদানী পাঞ্জেসূরা, পৃষ্ঠা ২৬৯)

ডায়াবেটিস, স্থূলতা, ফ্যাটি লিভার, ওজন কমানোর জন্য, শরীরের অতিরিক্ত চর্বি, জয়েন্টের ব্যথা, চর্মরোগ, চুলকানি, ফোঁড়া-ফুসকুড়ি, গ্যাস এবং পেটের রোগের জন্য অত্যন্ত উপকারী একটি ব্যবস্থাপদত্র

করলা	৫০ গ্রাম
অ্যালোভেরার শাঁস	২৫ গ্রাম
আদা	৩ গ্রাম
লেবু	অর্ধেক
পুদিনা পাতা	১৫টি
কালো মরিচ	৩-৫টি

২ গ্লাস পানিতে গ্রাইন্ড করে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে পান করলে ভালো, নতুবা যেকোনো সময় এটি অল্প অল্প করে দুইবারেও পান করা যেতে পারে।

ঘামাচির জন্য ঔষধ

উন্নাব (বরই এর মতো একটি ফল, এর স্বাদ মিষ্টি হয়) এর ১১টি দানা বড়দের জন্য এবং ৫ থেকে ৭টি দানা বাচ্চাদের জন্য রাতে এক বা আধা গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে খালি পেটে ছেঁকে পান করুন। اِنۡ شَآءَ الله ঘামাচির পাশাপাশি হাই ব্লাড প্রেসারের জন্যও উপকারী।

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য

"পনীর বুটি" প্রায় ১০টি দানা রাতে এক বা দুই গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে ছেঁকে এর পানি পান করুন। اِنۡ شَآءَ الله ডায়াবেটিস রোগে উপকার হবে।

অতিরিক্ত কফ কমাতে উপকারী ঔষধ

সপ্সিতান	২৫০ গ্রাম
উন্নাব	২৫০ গ্রাম
বহেড়া দানা	৬০ গ্রাম

এই তিনটি জিনিস মোটা করে গুঁড়ো করে মিশিয়ে (Mix) রাখুন। রাতে প্রতিদিন ২ চামচ এক গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে (খালি পেটে) এটিকে ফুটিয়ে যখন অর্ধেক পানি হয়ে যাবে তখন ছেঁকে পান করুন। কফ বের করার জন্য উপকারী হবে।

করলা (Bitter melon) এর উপকারিতা

করলা তার প্রকৃতি অনুযায়ী শুষ্ক ও গরম। এর অসংখ্য উপকারিতা আছে, যেমন; রক্ত পরিশোধক (অর্থাৎ রক্ত পরিষ্কার করে)। চর্মরোগ,

ফোঁড়া-ফুসকুড়ি, চুলকানিতে উপকারী। কফযুক্ত প্রকৃতির লোকদের জন্য বিশেষভাবে উপকারী। ডায়াবেটিস, ম্যালেরিয়া, পেটের কৃমি, কলেরার রোগ, ফ্যাটি লিভার (Fatty liver), ক্ষুধামান্দ্য, পক্ষাঘাত, জয়েন্টের ব্যথা, পিত্তথলির পাথর এবং অন্ত্র ও পাকস্থলীর দুর্বলতার জন্য উপকারী। তবে গরম প্রকৃতির লোকেরা বেশি ব্যবহার করবেন না।

করলার জুস

করলার জুস একটানা ব্যবহার করা উচিত নয়, বরং তিন দিন পান করে তিন দিন বিরতি বা পাঁচ দিন পান করে তিন দিন বিরতি দেওয়া উত্তম। কারণ একটানা একই প্রকৃতির ঔষধ ব্যবহার করা উপকারী হয় না। যাদের প্রকৃতি শুষ্ক বা গরম, তাদেরও বিশেষ করে বিরতি দিয়ে ব্যবহার করা উচিত, নতুবা শরীরে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি গরম বা শুষ্কতা বেড়ে যাবে।

করলার জুসে অর্ধেক লেবুর রস বা এক-দুই চিমটি কালো মরিচ মিশিয়ে নিলে এর উপকারিতা বেড়ে যাবে। اِنْ شَآءَ الله

সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবনের ঔষধ (একটি ঘটনা)

বর্ণিত আছে, আগের যুগে এক ব্যক্তি অনেক দীর্ঘ জীবন পেয়েছিলেন। তাকে তার দীর্ঘ জীবনের রহস্য জিজ্ঞাসা করা হলে তিনি উত্তর দিলেন: "যখন আমরা খাবার রান্না করি, তখন খাবারকে খুব ভালোভাবে সিদ্ধ করি এবং যখন আমরা খাবার খাই, তখন খুব চিবিয়ে খাই এবং পেট ভরার আগেই আমরা খাবার থেকে হাত তুলে নিই।"

(বুস্তানুল আরিফীন, পৃষ্ঠা ৮৯)

www.dawateislami.net

রোগ থেকে বাঁচার অপ্রতিদ্বন্দ্বী ঔষধ

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! আল্লাহ পাকের সন্তুষ্টি লাভের জন্য সুন্নাত অনুযায়ী খাওয়া-দাওয়া করলে অনেক ধরনের রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে। নফসের চাহিদা মতো যা হাতে আসল তাই খেতে থাকা, যেমন; পিজ্জা, পরোটা, ফাস্ট ফুড, বার্গার, শর্মা ইত্যাদি দেরিতে হজম হওয়া খাবার থেকে বিরত থাকুন এবং বরফের ঠাণ্ডা পানি, কোল্ড ড্রিংকস, রঙ-বেরঙের সোডা ওয়াটার ইত্যাদিও পান করবেন না। বরং কিছু না কিছু পায়ে হাঁটা এবং হালকা ব্যায়ামের অভ্যাস করুন। اِنْ شَآءَ الله আপনার পাকস্থলী সুস্থ থাকবে। পাকস্থলী রোগের ঘর এবং সংযম ঔষধের মাথা। যদি পাকস্থলী ঠিক রাখা যায় এবং স্বাস্থ্য নষ্টকারী খাবার (Junk Foods) থেকে বেঁচে থাকা যায়, তবে হাই কোলেস্টেরল (Cholesterol), ডায়াবেটিস, ব্লাড প্রেসার, ফ্যাটি লিভার (Fatty liver) সহ অনেক সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে। চিকিৎসকরা বলেন: প্রায় ৮০ শতাংশ রোগ পেটের সমস্যার কারণে হয়।

ইবাদতের শক্তি অর্জনের নিয়তে সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্যের জন্য মাকতাবাতুল মদীনার এই পুস্তিকা 'কাবাব সমুসে', 'ওজন কমানোর পদ্ধতি', 'ফয়যানে সুন্নাত (১ম খণ্ড)' এর 'পেটের কুফলে মদীনা' অধ্যায় এবং 'ঘরোয়া চিকিৎসা' নামক কিতাবগুলো পড়ুন। এই কিতাবগুলো ফ্রি ডাউনলোড করার জন্য দাওয়াতে ইসলামীর ওয়েবসাইট www.dawateislami.net ভিজিট করুন।

অভিজ্ঞতা শর্ত, আর একশ ঔষধের এক ঔষধ হলো সংযম।

www.dawateislami.net

কোনো চিকিৎসাই নিশ্চিত নয়

অভিজ্ঞদের প্রবাদ আছে: اَلْعِلَاجُ رَمْیُ السَّهْمِ فِي الظُّلُمَاتِ অর্থাৎ চিকিৎসা অন্ধকারে তীর ছোঁড়ার মতো। মানে হলো, চিকিৎসা যেমনই হোক না কেন, তা দ্বারা আরোগ্য লাভ করা ধারণামূলক, নিশ্চিত নয়। যারা শর্তসাপেক্ষে চিকিৎসার বোর্ড লাগায়, তাদেরও এমন বাক্য লিখতে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত, কারণ আরোগ্য مِنْ جَانِبِ الله (অর্থাৎ আল্লাহ পাকের পক্ষ থেকে) হয়ে থাকে এবং আল্লাহ পাক চাইলেই আরোগ্য অর্জিত হবে, যদি তিনি না চান তবে ঔষধও বিষের কাজ করতে পারে। যেমন; ঔষধের (Medicine) রি-অ্যাকশনের অনেক ঘটনা প্রতিনিয়ত শোনা যায়, বরং কখনো কখনো পত্রিকায়ও ছাপা হয়। আমাদের মনোযোগ শুধু এবং শুধুমাত্র আল্লাহ পাকের দিকেই থাকা উচিত এবং তাঁর কাছেই দোয়া করতে থাকা উচিত। نَسْئَلُ اللهَ الْعَافِيَةَ অর্থাৎ আমরা আল্লাহ পাকের কাছে সুস্থতার প্রার্থনা করি।

শোনা কথায় চিকিৎসা বিপজ্জনক হতে পারে

মনে রাখবেন! বই বা মানুষের বলা পদ্ধতি অনুযায়ী চিকিৎসা করা বিপজ্জনকও হতে পারে। বিশেষ সতর্কতা হলো, এই পুস্তিকায় দেওয়া কোনো পদ্ধতি নিজের চিকিৎসক এর সাথে পরামর্শ না করে ব্যবহার করবেন না, যদিও এই পদ্ধতি সেই রোগের জন্যই হয়, যাতে আপনি লিপ্ত আছেন। মানুষের স্বভাবগত অবস্থা (অর্থাৎ Temperaments) বিভিন্ন হয়ে থাকে, তাই আপনার শারীরিক অবস্থা (অর্থাৎ Physical conditions) সম্পর্কে আপনার নির্দিষ্ট চিকিৎসকই ভালো বলতে পারবেন যে, আপনার জন্য কোন পদ্ধতিটি উপযুক্ত হতে পারে এবং কোনটি নয়। বইয়ে

চিকিৎসার পদ্ধতি বর্ণনা করা এক জিনিস, আর কোনো নির্দিষ্ট রোগীর চিকিৎসা করা আরেক জিনিস।

বিমার হিজর কা আভি হো জায়ে গা এলাজ
জাও উঠাকে লাও মদীনে কি থোড়ি ধুল

(ওয়াসায়েলে বখশিশ, পৃষ্ঠা ২৪৩)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب!   صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

সূচীপত্র

আত্তারের দোয়া!..............................১
দরূদ শরীফের ফযিলত..............................১
চামেলি দ্বারা সর্দির চিকিৎসা (ঘটনা)..............................২
আরোগ্য দানকারী সত্তা..............................২
মানুষ ও জ্বীন কেন সৃষ্টি করা হয়েছে?..............................৩
তিনটি লক্ষণীয় বিষয়..............................৪
সুস্বাস্থ্য একটি নেয়ামত..............................৪
চিকিৎসা করানোর জন্য উৎসাহ..............................৫
প্রাণঘাতী হামলা সুস্থ করে দিল..............................৫
আরোগ্য লাভ হওয়া বা না হওয়ার রহস্য..............................৬
চিকিৎসা শাস্ত্রের তথ্য..............................৭
মানব প্রকৃতি..............................৭
হিকমত চিকিৎসার পদ্ধতি..............................৯
চিকিৎসায় সতর্কতা..............................১০
কফযুক্ত প্রকৃতি (আর্দ্র)..............................১০
কফযুক্ত প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য..............................১০
পিত্তজনিত প্রকৃতি (উষ্ণ)..............................১১
পিত্তজনিত প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য..............................১১
বিষণ্ন বা বায়ুরোগের প্রকৃতি (শীতল)..............................১১

www.dawateislami.net

বিষণ্ন বা বায়ুরোগের প্রকৃতির রোগীদের জন্য উপকারী খাদ্য ১১
রক্তাধিক্যজনিত প্রকৃতি (শুষ্ক) ১২
রক্তাধিক্যজনিত প্রকৃতিতে উপকারী খাদ্য ১২
বৃষ্টি এবং আমের সম্পর্ক ১২
আম এবং ঘামাচির ৩টি চিকিৎসা ১৩
উচ্চ রক্তচাপের রূহানী চিকিৎসা ১৩
ঘুম আনার রূহানী চিকিৎসা ১৪
রক্তচাপ স্বাভাবিক, বিষন্নতা দূর এবং ঘুম আনার উপায় ১৪
হার্বাল (Herbal অর্থাৎ দেশীয় চিকিৎসা) ১৪
ব্যথা ইত্যাদির কারণে ঘুম না আসলে ১৪
উত্তম ঘুমের জন্য ১৫
মানসিক দুর্বলতার রূহানী চিকিৎসা ১৫
মানসিক দুর্বলতা দূর করার ঔষধ ১৬
দৃষ্টিশক্তি, মানসিক ও চোখের দুর্বলতা এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্য ঔষধ ১৬
শরীরের ব্যথার রূহানী চিকিৎসা ১৭
ডায়াবেটিস, স্থূলতা, ফ্যাটি লিভার, ওজন কমানোর জন্য, শরীরের অতিরিক্ত চর্বি, জয়েন্টের ব্যথা, চর্মরোগ, চুলকানি, ফোঁড়া-ফুসকুড়ি, গ্যাস এবং পেটের রোগের জন্য অত্যন্ত উপকারী একটি ব্যবস্থাপদত্র ১৭
ঘামাচির জন্য ঔষধ ১৮
ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ১৮
অতিরিক্ত কফ কমাতে উপকারী ঔষধ ১৮
করলা (Bitter melon) এর উপকারিতা ১৮
করলার জুস ১৯
সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবনের ঔষধ (একটি ঘটনা) ১৯
রোগ থেকে বাঁচার অপ্রতিদ্বন্দ্বী ঔষধ ২০
কোনো চিকিৎসাই নিশ্চিত নয় ২১
শোনা কথায় চিকিৎসা বিপজ্জনক হতে পারে ২১

www.dawateislami.net

লোকমুখে শোনা চিকিৎসা বিপজ্জনক হতে পারে

মনে রাখবেন! বই পড়ে বা মানুষের বলে দেওয়া ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী চিকিৎসা করা বিপজ্জনক প্রমাণিত হতে পারে। বিশেষভাবে অনুরোধ করা হচ্ছে যে, এই পুস্তিকায় দেওয়া কোনো ব্যবস্থাপত্রই আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করবেন না, যদিও সেই ব্যবস্থাপত্রটি আপনার রোগের জন্যই হয়। মানুষের শারীরিক প্রকৃতি (Temperaments) ভিন্ন ভিন্ন হয়, তাই আপনার শারীরিক অবস্থা (Physical conditions) সম্পর্কে অবগত আপনার চিকিৎসকই সবচেয়ে ভালো বলতে পারবেন যে, কোন ব্যবস্থাপত্রটি আপনার জন্য উপযুক্ত এবং কোনটি নয়। বইতে চিকিৎসার পদ্ধতি বর্ণনা করা এক বিষয়, আর কোনো নির্দিষ্ট রোগীর চিকিৎসা করা সম্পূর্ণ ভিন্ন বিষয়।

بیمارِ ہجر کا ابھی ہو جائے گا علاج
جاؤ اُٹھا کے لاؤ مدینے کی تھوڑی دُھول

(ওয়াসায়েল-এ-বাখশিশ, পৃষ্ঠা ২৪৩)

মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

হেড অফিস : ১৮২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৭১৪১১২৭২৬

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়েদাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৮৫১৭

আল-ফাত্তাহ্ শপিং সেন্টার, ২য় তলা, ১৮২ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল ও বিকাশ নং: ০১৮৫৫৪০৩৫৮৯

কাশারীপট্টি, মাজার রোড, চকবাজার, কুমিল্লা। মোবাইল: ০১৭৯৪৭৮১৩২৬

পুরাতন বাবুপাড়া ফয়যানে শাহজালাল মসজিদ নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৮৭৬৮৪৫০৩৪

E-mail: bdmaktabatulmadina26@gmail.com, banglatranslation@dawateislami.net, Web: www.dawateislami.net