হিজামা

একটি প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি



রক্ত পরিশোধন

রক্ত চলাচল বাড়ায়

ইমিউনিটি বৃদ্ধি

শুক্রাণুর মান উন্নত করে

অনুবাদ : সলিহ আলগাযী

হিজামা

একটি প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি

অনুবাদ : সলিহ আলগাযী

অনুবাদ	সলিহ আলগাযী
সমপাদনা	সলিহ আলগাযী
টেলিগ্রাম	salihalgazi
ফেসবুক	salihalgazi
প্রকাশকাল	২৫ যিলকদ ১৪৪৭ হিজরী
গ্রন্থস্বত্ব	সলিহ আলগাযী
মূল্য	১০ টাকা

এই গ্রন্থে মৌলিকভাবে যা আছে

1. হিজামা কী?
2. হিজামার প্রকারভেদ
3. হিজামা করার কারণসমূহ
4. হিজামা করার উপযুক্ত সময়
5. হিজামার উপকারিতা
6. হিজামার শর্তাবলি ও নিষেধাজ্ঞা
7. হিজামার স্থানসমূহ
8. হিজামা করার আগের প্রস্তুতি
9. শুষ্ক হিজামা করার পদ্ধতি
10. ভেজা হিজামা করার পদ্ধতি

11. হিজামা পরবর্তী নিয়মাবলী
12. হিজামার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও ক্ষতিকর দিক
13. নারীদের জন্য হিজামার উপকারিতা এবং গর্ভধারণে এর প্রভাব

14. পুরুষ বন্ধ্যাত্ব ও দম্পতির ওপর প্রভাব
15. হিজামা সংক্রান্ত কিছু হাদীস
16. হিজামা করার উত্তম দিনসমূহ
17. আধুনিক চিকিৎসার জন্য এটি কি চ্যালেঞ্জ?
18. নারীদের জন্য হিজামার উপকারিতা
19. পুরুষদের যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধিতে হিজামা
20. পিঠ ও পেশীর ব্যথায় হিজামা

21. গর্ভাবস্থায় হিজামা
22. গর্ভবতীদের জন্য কিছু টিপস
23. হিজামার অন্যান্য উপকারিতা
24. হিজামার কি কোনো ক্ষতি আছে?
25. সতর্কবার্তা
26. ড্রাই কাপিং: রক্তপাত ছাড়াই শরীরকে
পুনরুজ্জীবিত করার এক প্রাচীন ও আধুনিক কৌশল
27. রক্তপাতহীন নিরাময়: ড্রাই কাপিং আসলে কী
28. আগুন বনাম আধুনিক ভালভ: সরঞ্জাম ও পদ্ধতির
বিবর্তন

29. শরীরের কোথায় এবং কীভাবে এটি কাজ করে?
30. বহুমুখী উপকারিতা: রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থেকে ব্যথানাশক

31. সুরক্ষা ও শর্তাবলী: সবার জন্য কি ড্রাই কাপিং? সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: সচেতনতা যখন জরুরি
32. শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ (Toxins) দূর করতে হিজামার উপকারিতা: শরীর পুনর্গঠনের পূর্ণাঙ্গ নির্দেশিকা
33. হিজামা কীভাবে শরীরকে বিষমুক্ত করে?
34. হিজামা যেসব বিষাক্ত পদার্থ দূর করে
35. হিজামা কি লিভার পরিষ্কার করে?
36. হিজামার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা
37. হিজামা সেশনের আগে কিছু পরামর্শ
38. সাধারণ জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন

***

অনুবাদকের কথা

আলহামদুলিল্লাহি ওয়াস সলাতু ওয়াস সালামু আলা রসূলিল্লাহ। আমমা বা'দ :

সুস্বাস্থ্য রক্ষা এবং বিভিন্ন রোগ থেকে মুক্তি পেতে যে কয়েকটি চিকিৎসা পদ্ধতি বিশ্বজুড়ে সমানভাবে সমাদৃত এবং বৈজ্ঞানিকভাবে কার্যকরী বলে প্রমাণিত, তার মধ্যে 'হিজামা' বা 'কাপিং থেরাপি' অন্যতম। শরীর থেকে দূষিত রক্ত বের করে দেওয়ার মাধ্যমে জীবনীশক্তি বৃদ্ধি এবং রোগ প্রতিরোধের এই পদ্ধতিটি আধুনিক সুস্থ জীবনধারার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। তাই অধম চেষ্টা করেছি হিজামা সম্পর্কিত একটি নির্ভরযোগ্য ও উপকারী গ্রন্থ আপনাদের খিদমাতে তুলে ধরতে।

অধম এই পুস্তিকাটি সংকলন ও অনুবাদ করেছি বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় পাঁচটি ওয়েবসাইটের পাঁচটি আর্টিকেল থেকে :

১. Altibbi (الطبي)

এটি আরব বিশ্বের বৃহত্তম ডিজিটাল হেলথ প্ল্যাটফর্ম। ২০০৪ সালে ডক্টর আবদুল আজিজ আল-লাবাদি একটি আরবী

মেডিকেল ডিকশনারি হিসেবে এটি শুরু করেন। পরবর্তীতে ২০০৮ সালে তার ছেলে জলিল লাবাদি এটিকে একটি পূর্ণাঙ্গ স্বাস্থ্য পোর্টালে রূপান্তর করেন। বর্তমানে এটি টেলিমেডিসিন এবং এআই-ভিত্তিক স্বাস্থ্যসেবার জন্য স্বীকৃত।

এর সদর দপ্তর সংযুক্ত আরব আমিরাতের দুবাই-এ অবস্থিত, তবে জর্ডানের আম্মানেও এদের বড় অফিস রয়েছে।

২. Islamweb (إسلام ويب)

এটি বিশ্বের অন্যতম প্রধান ইসলামিক তথ্য ও ফাতওয়া বিষয়ক ওয়েবসাইট। এটি ১৯৯৮ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়। ইসলামি শরিয়াহ এবং জীবনযাপন সংক্রান্ত প্রায় সব বিষয়ের নির্ভরযোগ্য ফতোয়া ও আলোচনার জন্য এটি বিখ্যাত। এটি কাতার সরকারের একটি প্রকল্পের অংশ।
এটি কাতার ভিত্তিক একটি প্রতিষ্ঠান। এর কার্যক্রম পরিচালিত হয় কাতারের আওকাফ ও ইসলামিক বিষয় মন্ত্রণালয় (Ministry of Awqaf and Islamic Affairs) দ্বারা।

৩. Magrabi Health (مغربي)

'মাগরিবী' মূলত মধ্যপ্রাচ্যের অত্যন্ত প্রাচীন এবং বিখ্যাত একটি হাসপাতাল গ্রুপ। ১৯৫৫ সালে জেদ্দায় ডক্টর একি মাগরিবী প্রথম চক্ষু হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করেন। পরবর্তী

কয়েক দশকে এটি দাঁত এবং শরীরের অন্যান্য চিকিৎসার জন্য বিশাল নেটওয়ার্কে পরিণত হয়। তাদের ওয়েবসাইটটি এই বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের দ্বারা পরিচালিত একটি হেলথ ব্লগ।

এর প্রধান কার্যালয় সৌদি আরবের জেদ্দা-তে অবস্থিত। তবে সৌদি আরব, সংযুক্ত আরব আমিরাত, কাতার এবং মিশরে এদের বিশাল চেইন হাসপাতাল রয়েছে।

8. Ilajak Medical (علاجك الطبية)

এটি মূলত একটি আন্তর্জাতিক 'মেডিকেল ট্যুরিজম' প্ল্যাটফর্ম। যারা চিকিৎসার জন্য এক দেশ থেকে অন্য দেশে (বিশেষ করে তুরস্কে) যেতে চান, তাদের জন্য এটি সেবা প্রদান করে। এটি তুর্কি এবং আরব বিশেষজ্ঞদের সমন্বয়ে গঠিত একটি আধুনিক সেবা কেন্দ্র।

এর প্রধান কার্যালয় তুরস্কের ইস্তাম্বুল-এ অবস্থিত।

৫. Adam and Eve Medical Center (aecmc.com)

এটি সংযুক্ত আরব আমিরাতের একটি প্রিমিয়াম মেডিকেল সেন্টার। বিশেষ করে চর্মরোগ (Dermatology), হিজামা, দন্ত চিকিৎসা এবং প্রসাধনী চিকিৎসার জন্য এটি জনপ্রিয়।

আধুনিক প্রযুক্তির মাধ্যমে প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসার সমন্বয় করাই এদের লক্ষ্য।

এটি সংযুক্ত আরব আমিরাতের আবুধাবি-তে অবস্থিত।

উপরের সাইটগুলোর মধ্যে বিশেষ করে Altibbi এবং Islamweb আরব বিশ্বে তথ্যের গ্রহণযোগ্যতার দিক থেকে শীর্ষে অবস্থান করে।

আমরা আশা করি, এই সমৃদ্ধ আলোচনাটি আপনার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে এবং হিজামা সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভে সহায়ক হবে।

সলিহ আলগাযী

প্রতিষ্ঠাতা ও পরিচালক :

মারকাযুত তিববিন নাবাউইই

প্রবন্ধ – ১

হিজামা কী?

হিজামা (ইংলিশ: Cupping) অনেক আরব ও মুসলিম দেশগুলোতে 'আততিববুন নাবাউই' বা নাবাউই চিকিৎসার অংশ হিসেবে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ইবনু সিনা, আয-যাহরাউয়ী এবং আবু বকর আর-রাযীর মতো বিখ্যাত আরব ও মুসলিম চিকিৎসকরা এর সুপারিশ করেছেন। পরবর্তীতে রেনেসাঁ যুগে এটি ইউরোপীয় দেশগুলোতেও বেশ জনপ্রিয়তা লাভ করে।

হিজামাকে বিকল্প চিকিৎসা (Alternative Medicine) হিসেবে গণ্য করা হয়। এই পদ্ধতিতে সাধারণত শরীরের নির্দিষ্ট কিছু পয়েন্টে কাপ বসানো হয় এবং তাপ বা শোষণের (Suction) মাধ্যমে বায়ুমণ্ডলীয় চাপের তুলনায় কম চাপ সৃষ্টি করা হয়। হিজামার মূল উদ্দেশ্য হলো রোগ প্রতিরোধ করা এবং নির্দিষ্ট কিছু রোগের চিকিৎসা করা।

হিজামার প্রকারভেদ

হিজামাকে প্রধানত নিচের দুটি শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়। এটি মূলত রোগীর শারীরিক অবস্থা, রোগীর ব্যক্তিগত পছন্দ এবং চিকিৎসকের পরামর্শের ওপর ভিত্তি করে নির্ধারণ করা হয়:

- **শুষ্ক হিজামা (Dry Cupping):** এই পদ্ধতিতে মূলত কাপের মাধ্যমে ত্বকে শুধু শোষন বা টান (Suction) সৃষ্টি করা হয়, কোনো রক্ত বের করা হয় না।
- **ভেজা হিজামা বা রক্তমোক্ষণ (Wet Cupping):** এই পদ্ধতিতে ত্বকে সামান্য আঁচড় কেটে শোষন বা টান সৃষ্টির মাধ্যমে নির্দিষ্ট পরিমাণ রক্ত বের করে আনা হয়। এটিই সাধারণত 'শিঙা লাগানো' বা 'হিজামা' নামে অধিক পরিচিত।

হিজামা করার কারণসমূহ

নিচে বর্ণিত স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলো হিজামার মাধ্যমে চিকিৎসা করা সম্ভব:

• **পেশি ও কঙ্কালতন্ত্রের ব্যথা:** যেমন কোমরের ডিস্ক হার্নিয়েশন (Lumbar Disc Herniation), ঘাড়ের স্পন্ডিলাইটিস (Cervical Spondylosis), রাতে হাতের ঝিনঝিনানি বা ব্যথা (Brachialgia Paraesthetica Nocturna), দীর্ঘস্থায়ী সাধারণ কোমর ব্যথা, ফাইব্রোসাইটিস, দীর্ঘস্থায়ী ঘাড় ব্যথা, ফাইব্রোমায়ালজিয়া, হাঁটুর দীর্ঘস্থায়ী অস্টিওআর্থারাইটিস, তীব্র গাউট বা বাতের ব্যথা এবং ঋতুস্রাবজনিত ব্যথা (Dysmenorrhea)।

• **স্নায়বিক রোগ:** যেমন সাধারণ মাথাব্যথা, মাইগ্রেন, কার্পাল টানেল সিনড্রোম (Carpal Tunnel Syndrome) এবং তীব্র ট্রাইজেমিনাল নিউরালজিয়া (Trigeminal Neuralgia)।

• **বিপাকীয় (Metabolic) রোগ:** যেমন তীব্র গেঁটে বাত (Gouty Arthritis) এবং রক্তে উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল ও লিপিড।

• **শ্বাসযন্ত্রের রোগ:** যেমন অ্যালার্জিক রাইনাইটিস, হাঁপানি (Asthma) এবং ব্রঙ্কাইটিস।

- **হৃদরোগ ও রক্তনালীর সমস্যা:** যেমন উচ্চ রক্তচাপ (Systolic Hypertension), রক্ত সঞ্চালনের অতিরিক্ত চাপ (Circulatory Overload), হার্ট ফেইলিউর এবং অনিয়মিত হৃদস্পন্দন (Arrhythmia)।
- **ভাইরাসজনিত সংক্রমণ:** যেমন ভাইরাল হেপাটাইটিস এবং হার্পিস জোস্টার (Herpes Zoster)।
- **ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ।**
- **অটোইমিউন রোগ:** যেমন রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস (Rheumatoid Arthritis) এবং শ্বেতী রোগ (Vitiligo)।
- **সেকেন্ডারি অ্যামেনোরিয়া (মাসিক বন্ধ থাকা)।**
- **ডায়াবেটিস:** হিজামা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কমাতে সাহায্য করে।
- **স্ট্রোক পুনর্বাসন:** স্ট্রোক পরবর্তী রোগীদের শারীরিক সক্ষমতা ফিরিয়ে আনতে।

- **চর্মরোগ:** যেমন ব্রন (Acne), অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস এবং দীর্ঘস্থায়ী আর্টিকেরিয়া (Chronic Idiopathic Urticaria)।

হিজামা করার উপযুক্ত সময়

শুষ্ক হিজামা (Dry Cupping) যেকোনো সময় করা যেতে পারে। তবে ভেজা হিজামা (Wet Cupping) যদি প্রতিরোধের জন্য (অর্থাৎ জরুরি প্রয়োজন ছাড়া) করা হয়, তবে আরবী বা চন্দ্রমাসের ১৭, ১৯ অথবা ২১ তারিখে করা উত্তম। অন্যদিকে, যদি কোনো জরুরি স্বাস্থ্যগত কারণে প্রয়োজন হয়, তবে এটি যেকোনো সময় করা যেতে পারে।

সুস্থতার অবস্থার ওপর ভিত্তি করে হিজামা সেশনের সংখ্যা ভিন্ন হতে পারে। কারো ক্ষেত্রে ১ থেকে ৩টি সেশনের প্রয়োজন হয়, আবার যারা দীর্ঘস্থায়ী (Chronic) রোগে ভুগছেন, তাদের ক্ষেত্রে আরও বেশি সেশনের প্রয়োজন হতে পারে।

হিজামার উপকারিতা

শরীরের জন্য হিজামার প্রধান উপকারিতাগুলো নিচে তুলে ধরা হলো:

- **আরাম ও প্রশান্তি:** হিজামা মস্তিষ্কে অভ্যন্তরীণ 'ওপিঅয়েড' (Opioid) উৎপাদন বাড়াতে সাহায্য করে। এটি ব্যথার সহনশীলতা (Pain Threshold) বৃদ্ধি করে ব্যথা নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ভূমিকা রাখে। বিশেষ করে পিঠের ব্যথা কমাতে হিজামা অত্যন্ত উপকারী।
- **প্রদাহ (Inflammation) হ্রাস:** শরীরের বিভিন্ন অংশের প্রদাহ কমাতে এটি সাহায্য করে।
- **রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি ও টক্সিন নিষ্কাশন:** রক্ত সঞ্চালন সচল রাখার পাশাপাশি শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ এবং বর্জ্য বের করে দেয়। এটি ত্বকের কৈশিক জালিকা এবং কোষের মধ্যবর্তী তরল থেকে ক্ষতিকারক উপাদান অপসারণ করে।
- **কোষ ও রক্তনালীর মেরামত:** এটি কৈশিক জালিকার এন্ডোথেলিয়াল কোষ মেরামতে সাহায্য

করে এবং হিজামা করা স্থানে নতুন রক্তনালী গঠনে (Angiogenesis) গতি আনে।

- **কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ:** পুরুষদের ক্ষেত্রে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল (LDL) কমাতে এটি ভূমিকা রাখে, যা ধমনীর শক্ত হওয়া (Atherosclerosis) এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। এছাড়া এটি মোট কোলেস্টেরল এবং ভালো ও খারাপ কোলেস্টেরলের অনুপাত (LDL/HDL Ratio) উন্নত করতে সহায়ক।
- **রক্তের উপাদানে পরিবর্তন:** হিজামা করা স্থানে লিম্ফোসাইটের (Lymphocytes) সংখ্যা হ্রাস পায় এবং নিউট্রোফিল (Neutrophils) ও লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা বৃদ্ধি পায়।
- **টিস্যু পুনর্গঠন:** এটি শরীরের অভ্যন্তরীণ টিস্যুর জট বা আঠালোভাব (Adhesions) কমায় এবং সংযোজক কলা (Connective Tissues) পুনরুজ্জীবিত করে।
- **স্নায়ুতন্ত্রের ওপর প্রভাব:** এটি প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্রকে (Peripheral Nervous System) উদ্দীপিত করে।

- **উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ:** রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- **রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা:** শরীরের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ ও শক্তিশালী করে।
- **ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ:** ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে শর্করার পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে।

হিজামার শর্তাবলি ও নিষেধাজ্ঞা

নিম্নলিখিত ক্ষেত্র বা ব্যক্তিদের জন্য হিজামা করা নিষেধ:

- **সংবেদনশীল অঙ্গ ও স্থান:** ধমনী, শিরা, স্নায়ু বা লিম্ফ নোড (Glands) আছে এমন স্থানে হিজামা করা যাবে না। এছাড়াও ভ্যারিকোজ ভেইন (Varicose Veins), চর্মরোগ বা ত্বকের ক্ষত আছে এমন স্থানে, চোখের ওপর এবং শরীরের কোনো ছিদ্রপথে হিজামা করা নিষিদ্ধ।

- **আঘাতপ্রাপ্ত স্থান:** খোলা ক্ষত, হাড়ের ফাটল (Fracture) বা গভীর শিরার রক্ত জমাট বাঁধা (Deep Vein Thrombosis) আছে এমন স্থানে।
- **ক্যান্সার আক্রান্ত রোগী।**
- **কিডনি ও লিভারের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি।**
- **হৃদরোগী:** বিশেষ করে যাদের হার্টে পেসমেকার (Pacemaker) বসানো আছে।
- **হিমোফিলিয়া:** যাদের রক্ত সহজে জমাট বাঁধে না বা রক্তক্ষরণজনিত সমস্যা আছে।
- **তীব্র সংক্রমণ (Acute Infections):** যারা বর্তমানে কোনো তীব্র সংক্রমণে ভুগছেন।
- **ঔষধের প্রভাব:** যারা রক্ত পাতলা রাখার ঔষধ (Anti-coagulants) সেবন করছেন।
- **মহিলাদের বিশেষ অবস্থা:** গর্ভবতী নারী এবং প্রসব-পরবর্তী সময়ে।
- **রক্তস্বল্পতা:** যারা অ্যানিমিয়া বা রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন।

- **শিশু:** ৪ বছরের কম বয়সী শিশুদের হিজামা করা যাবে না। ৪ বছরের বেশি বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে হিজামা করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং তাদের সেশনের সময়কাল খুব সংক্ষিপ্ত হতে হবে।

হিজামার স্থানসমূহ

নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই হিজামা করার স্থানগুলো সাধারণত একই হয়ে থাকে। শরীরের গুরুত্বপূর্ণ হিজামা পয়েন্টগুলো নিচে দেওয়া হলো:

- **আক্রান্ত টিস্যুর নিকটবর্তী স্থান:** রোগ সৃষ্টিকারী উপাদানগুলো শরীর থেকে সহজে বের করে দেওয়ার জন্য আক্রান্ত স্থানের কাছাকাছি হিজামা করা হয়। হিজামার স্থান নির্বাচনের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি হলো রোগের মূল উৎস, এর বিস্তৃতি এবং রক্ত ও আন্তঃকোষীয় তরল ফিল্টারিংয়ের মাধ্যমে প্রাপ্ত থেরাপিউটিক সুবিধার ওপর। কাপের অবস্থান পরিবর্তন, সংখ্যা বৃদ্ধি বা আকার পরিবর্তনের মাধ্যমে হিজামার কার্যকারিতা বাড়ানো সম্ভব।

- **আল-কাহিল (Al-Kahil):** এটি ঘাড়ের নিচে মেরুদণ্ডের সপ্তম কশেরুকার (Cervical Spine) ওপরের অংশ।
- **আল-আখদাইন (Al-Akhdayn):** ঘাড়ের দুই পাশে কানের পেছনের অংশ।
- **দুই কাঁধের মাঝখানে।**
- **মাথার উপরিভাগ ও তালু:** হিজামা করার আগে এই জায়গাগুলোর চুল কামিয়ে নিতে হয় যাতে স্থানটি সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করা যায়।
- **উরু (Thigh)।**
- **পায়ের উপরিভাগ (Dorsum of the foot)।**

হিজামা করার আগের প্রস্তুতি

হিজামা করার আগে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়:

- **গোসল ও হিজামার সময়ের ব্যবধান:** হিজামা করার অন্তত ২ থেকে ৩ ঘন্টা আগে গোসল করা উচিত। হিজামার ঠিক পরপর বা খুব কাছাকাছি সময়ে গোসল না করাই শ্রেয়।
- **খাবার গ্রহণ:** ভালো ফলাফল পেতে হিজামা করার অন্তত ৩ ঘন্টা আগে থেকে রোজা রাখা (খালি পেটে থাকা) অথবা খুব হালকা খাবার গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

শুষ্ক হিজামা করার পদ্ধতি

শুষ্ক হিজামা করার পদ্ধতিটি নিচে ধাপে ধাপে বর্ণনা করা হলো:

- **কাপ স্থাপন ও গরম করা:** প্রথমে কাঁচ বা প্লাস্টিকের কাপ ত্বকের ওপর রাখা হয়। এরপর অ্যালকোহল, ভেষজ উদ্ভিদ বা কাগজ ব্যবহার করে কাপের ভেতরে আগুন দিয়ে তাপ দেওয়া হয়।

- **ত্বকে স্থাপন:** কাপের ভেতরের আগুন সরিয়ে নিয়ে দ্রুত কাপের খোলা মুখটি সরাসরি ত্বকের ওপর বসিয়ে দেওয়া হয়।
- **ভ্যাকুয়াম বা শূন্যতা সৃষ্টি:** কাপটি ত্বকে বসানোর পর ভেতরের বাতাস ঠান্ডা হতে শুরু করলে একটি শূন্যতা বা ভ্যাকুয়াম তৈরি হয়। এর ফলে ত্বক ও পেশিগুলো কাপের ভেতরের দিকে ওপরের দিকে টেনে ধরে।
- **আধুনিক পদ্ধতি:** বর্তমানে আধুনিক হিজামা পদ্ধতিতে আগুনের বদলে রাবার পাম্প বা সাকশন মেশিন ব্যবহার করে বায়ুর চাপ তৈরি করা হয়। চাপের পরিবর্তনের ফলে রক্তনালীগুলোর প্রতিক্রিয়ায় ত্বক লাল বর্ণ ধারণ করতে পারে।
- **সময়কাল:** কাপগুলো সাধারণত ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ত্বকের ওপর রাখা হয়।
- **মলম ব্যবহার:** হিজামা সেশন শেষ হওয়ার পর বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বা থেরাপিস্ট ওই স্থানে নির্দিষ্ট মলম লাগিয়ে দেন।

- **দাগ দূর হওয়া:** হিজামার কারণে তৈরি হওয়া কালশিটে বা লাল দাগগুলো সাধারণত ১০ দিনের মধ্যে মিলিয়ে যায়। অনেক সময় আকুপাংচার (Acupuncture) চিকিৎসার সাথেও হিজামা করা হতে পারে।

ভেজা হিজামা করার পদ্ধতি

- **স্থান নির্ধারণ:** প্রথমে শরীরের যে স্থানে হিজামা করা হবে সেই জায়গাটি নির্দিষ্ট করা হয়।
- **জীবাণুমুক্তকরণ (Sterilization):** নির্ধারিত স্থানটি ভালোভাবে জীবাণুমুক্ত করা হয়। সংক্রমণ রোধে এই ধাপটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হিজামা শেষ হওয়ার পরও পুনরায় এই স্থানটি জীবাণুমুক্ত করা হয়।
- **কাপ স্থাপন:** শুষ্ক হিজামার মতো করেই প্রথমে কাপটি ত্বকের ওপর বসানো হয়।
- **ত্বকে আঁচড় কাটা:** একটি জীবাণুমুক্ত সার্জিক্যাল ব্লেড বা ল্যানসেট দিয়ে ত্বকের উপরিভাগে খুব সূক্ষ্ম ও ছোট ছোট (১-২ মিমি লম্বা এবং ০.১ মিমি গভীর)

আঁচড় কাটা হয়। ভ্যাকুয়ামের কারণে ত্বকের নিচে জমা হওয়া তরল বের হতে এই আঁচড়গুলো সাহায্য করে।

- **পুনরায় শোষণ (Suction):** আঁচড় কাটা স্থানে কাপটি পুনরায় বসিয়ে আবার শোষণ বা ভ্যাকুয়াম সৃষ্টি করা হয়। এই পর্যায়ে কাপের ভেতরে রক্তমিশ্রিত এক ধরণের তরল বের হতে দেখা যায়। এই মিশ্রণে ইন্টারস্টিশিয়াল ফ্লুইড (কোষের মধ্যবর্তী তরল), লিম্ফ (লসিকা) এবং ফিল্টার করা কৈশিক তরল থাকে, যা কাপের ভেতরে দ্রুত জমাট বেঁধে যায়।
- **ড্রেসিং ও মলম ব্যবহার:** কাজ শেষ হলে স্থানটি আবার জীবাণুমুক্ত করে ব্যান্ডেজ বা গজ দিয়ে ঢেকে দেওয়া হয়। ক্ষতস্থান দ্রুত শুকাতে এবং জীবাণুমুক্ত রাখতে অ্যান্টিবায়োটিক মলম বা মধু ব্যবহার করা হয়।

হিজামা পরবর্তী নিয়মাবলী

হিজামা সেশন শেষ হওয়ার পর নিচের বিষয়গুলো মেনে চলা জরুরি:

- **খাদ্যাভ্যাস:** পরবর্তী ২৪ ঘন্টা লাল মাংস (গরু, খাসি ইত্যাদি) এবং সব ধরনের দুগ্ধজাত পণ্য এড়িয়ে চলুন। এর পরিবর্তে মাছ, ডিম, ফলমূল এবং শাকসবজি খেতে পারেন। অল্প পরিমাণে মুরগির মাংস খাওয়া গেলেও তা এড়িয়ে চলাই উত্তম।
- **পানীয়:** পরবর্তী ২৪ ঘন্টা ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় (চা, কফি) এবং কোমল পানীয় (Soft drinks) পান করা থেকে বিরত থাকুন।
- **হাইড্রেশন:** শরীরকে আর্দ্র রাখতে প্রচুর পরিমাণে মিনারেল ওয়াটার বা বিশুদ্ধ পানি এবং গ্রিন টি পান করুন, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী।
- **ধূমপান:** সম্ভব হলে পরবর্তী ২৪ ঘন্টা সব ধরনের তামাকজাত পণ্য বা ধূমপান বর্জন করুন।

- **শারীরিক পরিশ্রম:** হিজামা করার পর অন্তত ৪৮ ঘন্টা ভারী ব্যায়াম, কঠোর পরিশ্রম বা শারীরিক সম্পর্ক (সহবাস) থেকে বিরত থাকুন।
- **গোসল:** সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে হিজামা করার পর অন্তত ২৪ ঘন্টা সংশ্লিষ্ট স্থানে পানি লাগানো বা গোসল করা থেকে বিরত থাকুন (যদিও হিজামার আগে ও পরে জায়গাটি জীবাণুমুক্ত করা হয়)।
- **ত্বকের যত্ন:** হিজামা করা স্থানে পরবর্তী দুই থেকে তিন সপ্তাহ দিনে অন্তত দুইবার করে অলিভ অয়েল বা জয়তুন তেল মালিশ করুন।

হিজামার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও ক্ষতিকর দিক

হিজামা সাধারণত একটি নিরাপদ চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে পরিচিত হলেও, এর ফলে নিচের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো দেখা দিতে পারে:

- **ত্বকের দাগ বা ক্ষতচিহ্ন (Scars)।**

- **পোড়া ভাব (Burns):** বিশেষ করে আগুনের সাহায্যে করা শুষ্ক হিজামার ক্ষেত্রে।
- **মাথাব্যথা ও চুলকানি।**
- **মাথা ঘোরা, ক্লান্তি এবং পেশি সংকোচন (Muscle cramps)।**
- **রক্তস্বল্পতা ও বমি বমি ভাব (Nausea)।**
- **ফোস্কা পড়া (Blisters):** ত্বকের ওপর ছোট ছোট পানির পুটলি তৈরি হওয়া।
- **ছোট রক্ত পিণ্ড (Hematoma):** ত্বকের নিচে রক্ত জমাট বেঁধে ফুলে যাওয়া।
- **ব্যথা:** হিজামা করার স্থানে সাময়িক ব্যথা অনুভব হওয়া।
- **ফোড়া (Abscess) বা ত্বকের সংক্রমণ (Infections)।**
- **হাইপার-পিগমেন্টেশন:** ত্বকের নির্দিষ্ট স্থান কালচে হয়ে যাওয়া।

- **ভ্যাসোভ্যাগাল অ্যাটাক (Vasovagal Syncope):** রক্তচাপ হঠাৎ কমে গিয়ে সাময়িক অজ্ঞান হওয়া বা দুর্বল বোধ করা।
- **শরীরে তাপ ও ঘাম:** হিজামা চলাকালীন রক্তনালী প্রসারণের ফলে প্রথমে শরীরে উষ্ণতা অনুভব হওয়া এবং পরে ঘাম দিয়ে শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া।
- **আয়রনের ঘাটতি:** কিছু ক্ষেত্রে হিজামা সেশনের পর শরীরের আয়রন স্টোরেজ বা 'ফেরিটিন' (Ferritin) লেভেল কমে যেতে পারে।

নারীদের জন্য হিজামার উপকারিতা এবং গর্ভধারণে এর প্রভাব

বিভিন্ন গবেষণায় নারীদের জন্য হিজামার কার্যকারিতা উঠে এসেছে। ২০১৩ সালের সেপ্টেম্বর থেকে ২০১৫ সালের মে মাস পর্যন্ত কিং আবদুল আজিজ হাসপাতালে একটি ক্লিনিকাল স্টাডি পরিচালিত হয়। এই গবেষণার উদ্দেশ্য ছিল নারী বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসায় ভেজা হিজামার (Wet Cupping) কার্যকারিতা মূল্যায়ন করা।

- **গবেষণার বিবরণ:** এই গবেষণায় ২০ থেকে ৫০ বছর বয়সী ৫০ জন নারী অংশগ্রহণ করেন, যারা ১ থেকে ২২ বছর ধরে বন্ধ্যাত্বজনিত সমস্যায় ভুগছিলেন। হিজামার পর তাদের গর্ভধারণের হার এবং প্রজনন হরমোনের মাত্রা পরিমাপ করা হয়।
- **ফলাফল:** গবেষণায় অংশগ্রহণকারী নারীদের মধ্যে ১২ জন হিজামা চিকিৎসার পর সফলভাবে গর্ভধারণ করেন। এর মধ্যে ৭ জন নারী মাত্র এক বা দুই সেশন হিজামা করার পরেই গর্ভধারণ করেন। এছাড়া হিজামার আগে ও পরে প্রজনন হরমোনের মাত্রায় উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করা গেছে।
- **সতর্কতা:** যদিও এই গবেষণার ফলাফল ইতিবাচক ছিল, তবে এই ফলাফলগুলো নিশ্চিত করার জন্য আরও বিস্তারিত গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে।

পুরুষ বন্ধ্যাত্ব ও দম্পতির ওপর প্রভাব

অন্য একটি গবেষণায় ৩২ বছর বয়সী একজন পুরুষের ওপর ভেজা হিজামার প্রভাব দেখা হয়, যিনি ৭ বছর ধরে বন্ধ্যাত্ব এবং দ্রুত বীর্যপাত সমস্যায় ভুগছিলেন। পরীক্ষার শুরুতে

তার শুক্রাণুর সংখ্যা কম, দুর্বল গতিশীলতা এবং অস্বাভাবিক গঠন লক্ষ্য করা যায়।

- **চিকিৎসা ও ফলাফল:** ওই ব্যক্তিকে মাসে দুবার মেরুদণ্ডের ৯টি পয়েন্টে ভেজা হিজামা দেওয়া হয় এবং তার স্ত্রীকে মাসে একবার হিজামা দেওয়া হয়। হিজামার ফলে ওই ব্যক্তির শুক্রাণুর সংখ্যা বৃদ্ধি পায় এবং শুক্রাণুর গতিশীলতা উন্নত হয়। চিকিৎসার দুই মাস পর তার স্ত্রী সফলভাবে গর্ভধারণ করেন।

***

সূত্র :

https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%8A%D9%84/%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%A9

প্রবন্ধ – ২

প্রশ্ন:

হিজামা কী? এটি সম্পর্কে বর্ণিত সহীহ হাদীসগুলো কী কী? হিজামা করার জন্য কি নির্দিষ্ট কোনো দিন আছে যে দিনগুলোতে এটি করা নিষিদ্ধ বা পছন্দনীয়? আর এটি কি আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য একটি প্রকৃত চ্যালেঞ্জ? এই বিষয়ের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা বিবেচনা করে আমি এই সম্পর্কে যতটা সম্ভব বিস্তারিত তথ্য জানতে চাই।

উত্তর:

সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য, আর দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক আল্লাহর রাসূল, তাঁর পরিবারবর্গ এবং তাঁর সাথীদের ওপর।

হিজামা কী?

হিজামা হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে রক্ত বের করে আনা হয়। ইমাম ইবনুল কাইয়িম রহিমাহুল্লাহ তাঁর 'আতিববুন নাবাউই' (যাদুল

মা'আদ গ্রন্থের চতুর্থ খণ্ড) অংশে হিজামা এবং ফাসদ (শিরা কেটে রক্ত বের করা)-এর মধ্যে পার্থক্য বর্ণনা করেছেন। তিনি বলেন, হিজামা শরীরের উপরিভাগ পরিষ্কার করার জন্য ফাসদ-এর চেয়ে বেশি কার্যকর, আর শরীরের গভীর থেকে রক্ত বের করার জন্য ফাসদ উত্তম।

হিজামা সংক্রান্ত কিছু হাদীস:

হিজামা সম্পর্কে যেসব হাদীস বর্ণিত হয়েছে তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো:

১. ইমাম ইবনু মাজাহ আনাস রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণনা করেছেন, রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: **"মিরাজের রাতে আমি যখনই কোনো ফেরেশতাদের দলের পাশ দিয়ে যাচ্ছিলাম, তারা আমাকে বলছিলেন: হে মুহামমাদ! আপনি আপনার উমমাতকে হিজামা করার নির্দেশ দিন।"** (মুহাককিক শুআইব আল-আরনাউত বলেন: এর স্বপক্ষে অন্যান্য বর্ণনা থাকায় এটি সহীহ)।

২. সহীহ বুখারী ও মুসলিমে ইবনু আব্বাস রদিয়াল্লাহু আনহুমা থেকে বর্ণিত হয়েছে, তিনি বলেন: **"নাবী কারীম সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নিজে হিজামা করিয়েছেন এবং হিজামাকারীকে (হাজ্জাম) তার পারিশ্রমিক প্রদান করেছেন।"**

হিজামা করার উত্তম দিনসমূহ:

হিজামা করার সেরা সময় সম্পর্কে সুনানু আবি দাউদে আবু হুরায়রা রদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত হয়েছে যে, নবী কারীম সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: **"যে ব্যক্তি (চন্দ্র মাসের) ১৭, ১৯ বা ২১ তারিখে হিজামা করাবে, তা সমস্ত রোগের নিরাময় হিসেবে কাজ করবে।"**

আধুনিক চিকিৎসার জন্য এটি কি চ্যালেঞ্জ?

নিঃসন্দেহে এটি আধুনিক চিকিৎসার জন্য একটি চ্যালেঞ্জ, বরং এটি চিকিৎসার অন্যতম মূল ভিত্তি। সহীহ বুখারীতে ই

ইবনু আব্বাস রদিয়াল্লাহু আনহুমা থেকে বর্ণিত, নাবী কারীম সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: **"তিনটি জিনিসে আরোগ্য রয়েছে: মধুর শরবত পান করা, হিজামার মাধ্যমে রক্ত বের করা এবং আগুনের ছ্যাঁকা দেওয়া। তবে আমি আমার উমমাতকে আগুনের ছ্যাঁকা দিতে নিষেধ করছি।"**

ইমাম ইবনুল কাইয়িম এই হাদীসের ব্যাখ্যায় আবু আবদুল্লাহ আল-মাজারীর উক্তি উদ্ধৃত করে বলেন: শরীরে পদার্থের আধিক্যজনিত রোগসমূহ সাধারণত রক্ত, পিত্ত (bile), কফ বা কৃষ্ণপিত্ত (black bile)-এর কারণে হয়। যদি রোগটি রক্তের আধিক্যের কারণে হয়, তবে তার নিরাময় হলো রক্ত বের করে দেওয়া (হিজামা)। আর যদি অন্য তিনটি কারণে হয়, তবে তার চিকিৎসা হলো জোলাপ বা রেচক ব্যবহার করা। রসূলুল্লহ সল্লল্লহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মধুর কথা বলে রেচক বা পেট পরিষ্কারক ওষুধের প্রতি এবং হিজামার কথা বলে রক্ত মোক্ষণের (ফাসদ বা হিজামা) প্রতি ইঙ্গিত করেছেন।

এ বিষয়ে আরও বিস্তারিত বিবরণের জন্য 'যাদুল মা'আদ' গ্রন্থের ৪র্থ খণ্ডের ৫০ থেকে ৬৩ পৃষ্ঠা দেখার অনুরোধ করা হলো।

আল্লাহই সবচেয়ে ভালো জানেন।

***

সূত্র :

https://www.google.com/amp/s/www.islamweb.net/amp/ar/fatwa/18622/

প্রবন্ধ – ৩

নারী ও পুরুষের জন্য হিজামার উপকারিতা

অনেক গবেষণা ও সমীক্ষায় হিজামার কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে। এটি প্রদাহজনিত সমস্যা এবং নারী ও পুরুষের বিভিন্ন যৌন সমস্যা সমাধানে অত্যন্ত কার্যকর। যদিও কেউ কেউ এর উপকারিতা নিয়ে ভিন্নমত পোষণ করেন, তবুও হাজার বছর ধরে হিজামা একটি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে টিকে আছে। নিচে এর বিস্তারিত আলোচনা করা হলো:

হিজামা কী?

হিজামা হলো একটি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি যা রোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে ব্যবহৃত হয়। প্রাচীন মিশরীয়রা এই চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করত এবং এটি হাজার হাজার বছর ধরে প্রচলিত। এটি নিজে নিজেই চর্চা করা যায় অথবা আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ বা মেসেজ থেরাপিস্টের মাধ্যমে পেশাদারভাবে করানো যায়। হিজামা রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে এবং পেশী থেকে স্থবির রক্ত সরিয়ে দিয়ে ব্যথা ও পেশীর জড়তা কমাতে সাহায্য করে। এটি অটো-ইমিউন ডিসঅর্ডার, ক্লান্তি

বা পেশীর খিঁচুনির রোগীদের জন্যও উপকারী। প্রাচীন চীন থেকেও এর ব্যবহারের প্রমাণ পাওয়া যায়। অনেকে শিথিলতা (Relaxation), ব্যথা উপশম, সর্দি-কাশি, ফ্লু, শ্বাসকষ্ট এবং উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসায় এটি ব্যবহার করেন।

নারীদের জন্য হিজামার উপকারিতা

নারীদের জন্য হিজামার অসংখ্য উপকারিতা রয়েছে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- ক্রমাগত যোনিপথের রক্তপাত বন্ধ করা বা রক্তের পরিমাণ কমানো।
- মেনোপজ বা ঋতুস্রাব স্থায়ীভাবে বন্ধ হওয়ার পর নারীদের দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি কমানো।
- কিডনি সমস্যা এবং চোখের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কমানো।
- ডিম্বাশয়ের দুর্বলতা বা পিসিওএস (PCOS) সমস্যার চিকিৎসা।
- প্রজনন ক্ষমতা বা ফার্টিলিটি বৃদ্ধি করা।
- দীর্ঘস্থায়ী মাইগ্রেন বা আধকপালি ব্যথা থেকে মুক্তি।

- বাত বা রিউম্যাটিজম উপশম করা।
- পেশীর খিঁচুনি (বিশেষ করে কাঁধের অংশে) কমানো।
- রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে হাত-পায়ের ঝিঁঝিঁ ধরা কমানো।

পুরুষদের যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধিতে হিজামা

পুরুষদের যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (উত্থানজনিত সমস্যা) চিকিৎসায় হিজামা অন্যতম। এছাড়া আরও যা যা উপকার করে:

- শরীর থেকে টক্সিন বা বিষাক্ত পদার্থ বের করা (বিশেষ করে ধূমপায়ীদের জন্য)।
- পেশীর গঠন সুন্দর করা এবং পেশীর সংকোচন জনিত সমস্যার সমাধান।
- চুলের গোড়া মজবুত করা।
- হজম প্রক্রিয়ার উন্নতি এবং অগ্ন্যাশয় ও লিভারকে সক্রিয় করা।

- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করা।
- প্রস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করা।
- জননেন্দ্রিয় অঞ্চলে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে যৌন দুর্বলতা দূর করা।
- প্রজনন ক্ষমতা এবং সন্তান লাভের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করা।

পিঠ ও পেশীর ব্যথায় হিজামা

পেশীর প্রদাহ এবং হাড়, জয়েন্ট ও পেশীর ব্যথা উপশমে হিজামা বহুল প্রচলিত। এটি রক্তপ্রবাহ বাড়িয়ে দেয় যা পিঠ ও ঘাড়ের ব্যথা এবং পেশীর খিঁচুনি কমায়। তবে ফলাফল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে, তাই অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

গর্ভাবস্থায় হিজামা

গর্ভাবস্থায় হিজামার উপকারিতা থাকলেও চিকিৎসকরা এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সতর্ক করেন। তাই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া এটি করা উচিত নয়।

- **ব্যথা উপশম:** গর্ভাবস্থায় পিঠ-পেটে ব্যথা, স্ট্রেস, বমিভাব ও মাথাব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- **প্রসব সহজ করা:** এটি স্বাভাবিক প্রসবের সম্ভাবনা বাড়ায়, জরায়ুর মুখ প্রশস্ত করতে এবং সন্তানকে সঠিক অবস্থানে আনতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থার ৩৬তম সপ্তাহ থেকে এটি করা যেতে পারে (অবশ্যই চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে)।
- **রক্ত সঞ্চালন:** এটি ডিম্বাণুর পরিপক্কতা এবং জরায়ুর আস্তরণ (lining) মজবুত করতে সাহায্য করে।

গর্ভবতীদের জন্য কিছু টিপস:

- প্রথম তিন মাস হিজামা না করা উত্তম।

- পিঠ ও ঘাড় হলো গর্ভবতীদের জন্য হিজামা করার সেরা স্থান।
- গর্ভাবস্থায় 'ওয়েট কাপিং' (রক্ত বের করা) এর চেয়ে 'ড্রাই কাপিং' (শুকনো হিজামা) শ্রেয়।
- যাঁরা রক্ত পাতলা করার ওষুধ খাচ্ছেন বা অ্যানিমিয়ায় ভুগছেন, তাঁদের জন্য হিজামা নিষেধ।

হিজামার অন্যান্য উপকারিতা:

- ত্বকের বিষাক্ত পদার্থ দূর করে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়।
- সব ধরণের কাশি দূর করে।
- ডিস্ক প্রোলাপস বা হাড়ের ক্ষয়ের ব্যথা কমায়।
- রক্তস্বল্পতা বা অ্যানিমিয়া দূর করে।
- উচ্চ রক্তচাপ কমায় এবং মানসিক চাপ ও বিষণ্নতা দূর করে।

হিজামার কি কোনো ক্ষতি আছে?

সঠিকভাবে এবং বিশেষজ্ঞের হাতে করলে হিজামা সম্পূর্ণ নিরাপদ। তবে সাময়িকভাবে কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে:

- সামান্য মাথা ঘোরা বা বমিভাব।
- অত্যধিক ঘাম হওয়া বা মাথাব্যথা।
- যে স্থানে কাপ লাগানো হয়েছে সেখানে সামান্য ব্যথা।
- অস্ত্রোপচারের সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত না হলে রক্তবাহিত রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে।
- হিজামার দাগ সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যে মিশে যায়।

সতর্কবার্তা:

- ৪ বছরের কম বয়সী শিশুদের হিজামা না করাই ভালো। বড় শিশুদের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে অল্প সময়ের জন্য করা যেতে পারে।

- রক্ত পাতলা করার ওষুধ (Anticoagulants) গ্রহণকারীদের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে কারণ রক্তপাতের ঝুঁকি থাকে।
- গর্ভবতী নারীদের পেট বা পিঠের নিচের অংশে হিজামা করা এড়িয়ে চলা উচিত।

***

সূত্র :

https://www.magrabihealth.com/ar/blog/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%A-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D9%85%D9%87

প্রবন্ধ – ৪

ড্রাই কাপিং:

রক্তপাত ছাড়াই শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করার এক প্রাচীন ও আধুনিক কৌশল

আধুনিক জীবনের গতিময়তা আমাদের যেমন সমৃদ্ধি দিয়েছে, তেমনি উপহার দিয়েছে দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি ও পেশির ব্যথা। দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটারের সামনে বসে থাকা কিংবা মানসিক চাপের ফলে শরীরের পেশিগুলো যখন আড়ষ্ট হয়ে পড়ে, তখন আমরা এমন এক নিরাময় খুঁজি যা শরীরকে ভেতর থেকে সজীব করবে। প্রাচীন চীনা চিকিৎসা পদ্ধতির প্রজ্ঞা এবং আধুনিক ফিজিওথেরাপির বৈজ্ঞানিক প্রয়োগের এক অনন্য মেলবন্ধন হলো 'ড্রাই কাপিং' বা 'শুষ্ক হিজামা'। কোনো প্রকার রক্তপাত ছাড়াই শরীরের নিজস্ব নিরাময় ক্ষমতাকে সচল করার এই কৌশলটি বর্তমান বিশ্বে বিকল্প চিকিৎসার এক নির্ভরযোগ্য স্তম্ভ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

রক্তপাতহীন নিরাময়: ড্রাই কাপিং আসলে কী?

ড্রাই কাপিং হলো এমন একটি থেরাপি যেখানে শরীরের নির্দিষ্ট কিছু অংশে বিশেষ আকৃতির কাপ বসিয়ে তার ভেতরে বায়ুশূন্যতা (Vacuum) তৈরি করা হয়। এটি প্রচলিত হিজামা বা 'ওয়েট কাপিং' থেকে মৌলিকভাবে আলাদা; কারণ এতে ত্বকে কোনো প্রকার ক্ষত বা ছিদ্র করা হয় না এবং শরীর থেকে কোনো রক্ত বের করা হয় না।

এটি উল্লেখ করা প্রয়োজন যে, প্রাচীন ও আধুনিক অনেক গবেষকের মতে, শরীর থেকে ভারী ধাতু (Heavy metals) নিষ্কাশন এবং কিডনির কার্যকারিতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রে 'ওয়েট কাপিং' বা রক্তযুক্ত হিজামা অধিক কার্যকর বলে বিবেচিত হলেও, পেশির নমনীয়তা এবং দ্রুত রক্ত সঞ্চালনের জন্য ড্রাই কাপিং একটি চমৎকার রক্তপাতহীন সমাধান। এই পদ্ধতির মূল দর্শনকে সংজ্ঞায়িত করতে গিয়ে বলা হয়েছে:

"হিজামা হলো শরীরের উপরিভাগে বায়ুশূন্য কাপ প্রয়োগের মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করা, প্রদাহ কমানো এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করার একটি চিকিৎসা পদ্ধতি।"

আগুন বনাম আধুনিক ভালভ: সরঞ্জাম ও পদ্ধতির বিবর্তন

ড্রাই কাপিংয়ের প্রয়োগ ও সরঞ্জামে সময়ের সাথে এসেছে আধুনিকতার স্পর্শ। সাধারণত এই পদ্ধতিতে নিচের সরঞ্জামগুলো ব্যবহৃত হয়:

- কাঁচ, বাঁশ অথবা প্লাস্টিকের তৈরি বিভিন্ন আকারের কাপ।
- কাপ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার জন্য অ্যালকোহল ও তুলা।
- ঐতিহ্যগত পদ্ধতিতে বায়ুশূন্যতা তৈরির জন্য দাহ্য পদার্থ ও কাঠের কাঠি।

পদ্ধতি তুলনা: আদিতে কাপের ভেতর তুলা জ্বালিয়ে বায়ুশূন্যতা তৈরি করা হতো, যাকে 'ফায়ার কাপিং' বলা হয়। তবে বর্তমানে আধুনিক প্লাস্টিক কাপে বিশেষ 'ভালভ' বা পাম্প ব্যবহার করা হয়। এই আধুনিক পদ্ধতিতে আগুনের প্রয়োজন না থাকায় অসাবধানতাবশত ত্বক পুড়ে যাওয়ার বা গভীর ক্ষত হওয়ার ঝুঁকি নেই বললেই চলে, যা একে সাধারণ মানুষের কাছে আরও গ্রহণযোগ্য করে তুলেছে।

শরীরের কোথায় এবং কীভাবে এটি কাজ করে?

ড্রাই কাপিং সাধারণত শরীরের পেশিবহুল অংশে প্রয়োগ করা হয়। এর জন্য আদর্শ স্থানগুলো হলো:

- পিঠ এবং ঘাড়।
- বুক ও কাঁধ।
- পা এবং উরু।
- হাত ও বাহু।

সতর্কতা: কাপিং প্রয়োগের ক্ষেত্রে শরীরের কিছু সংবেদনশীল স্থান নিয়ে **অত্যন্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে**। কোনোভাবেই নিচের জায়গাগুলোতে কাপ বসানো যাবে না:

- শরীরের প্রধান রক্তনালী (শিরা ও ধমনী) এবং স্নায়ু বা নার্ভের ওপর।
- চোখ এবং চোখের আশেপাশের কোমল ত্বক।
- শরীরের যেকোনো ক্ষত বা প্রদাহজনিত (Inflammation) স্থান।

এই পদ্ধতিতে কাপগুলো ত্বকের ওপর ১০ থেকে ২০ মিনিট পর্যন্ত রাখা হয়। এই নির্দিষ্ট সময়ে নেতিবাচক চাপের কারণে রক্তনালীগুলো প্রসারিত হয় এবং সংশ্লিষ্ট টিস্যুতে রক্ত প্রবাহ বহুগুণ বেড়ে যায়।

বহুমুখী উপকারিতা: রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থেকে ব্যথানাশক

ড্রাই কাপিং শুধু সাময়িক আরাম দেয় না, বরং এটি শরীরের অভ্যন্তরীণ বিভিন্ন সিস্টেমের ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। এর উল্লেখযোগ্য উপকারিতাগুলো হলো:

- **রক্ত সঞ্চালন ও উচ্চ রক্তচাপ:** এটি রক্তনালীগুলোকে প্রসারিত করে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক করে এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।
- **ভ্যারিকোস ভেইন বা স্ফীত শিরা:** এটি রক্ত চলাচলের বাধা দূর করে ভ্যারিকোস ভেইনের চিকিৎসায় সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

- **রক্তের ব্যাধি:** রক্তস্বল্পতা (Anemia) এবং হিমোফিলিয়ার মতো সমস্যায় এটি অভ্যন্তরীণ টিস্যু উদ্দীপনায় কাজ করে।
- **ব্যথা উপশম:** দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা, ঘাড়ের আড়ষ্টতা এবং হাড় ও জোড়ার ব্যথা কমাতে এটি অত্যন্ত কার্যকর।
- **বিপাক ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা:** এটি শরীরের ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করে এবং বিপাক প্রক্রিয়াকে সচল করে রক্তে সুগার ও কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।

বিশেষজ্ঞ বিশ্লেষণ: বায়ুশূন্য কাপের চাপে যখন রক্তনালীগুলো প্রসারিত হয় (Vasodilation), তখন কোষগুলোতে অক্সিজেন ও পুষ্টির সরবরাহ বৃদ্ধি পায়। এই প্রক্রিয়াটি শুধু পেশির আড়ষ্টতা কমায় না, বরং শরীরের অভ্যন্তরীণ মেটাবলিজম বা বিপাক প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে সামগ্রিক সুস্থতা নিশ্চিত করে।

সুরক্ষা ও শর্তাবলী: সবার জন্য কি ড্রাই কাপিং?

ড্রাই কাপিংয়ের পূর্ণ সুফল পেতে কিছু সুনির্দিষ্ট শর্ত পূরণ করা আবশ্যক:

- **ত্বকের সুস্থতা:** কাপিং করার স্থানে কোনো প্রকার ক্ষত, সংক্রমণ বা অ্যালার্জি থাকা চলবে না।
- **শারীরিক সুস্থতা:** যেহেতু এটি রক্ত সঞ্চালন ও ধমনীর ওপর প্রভাব ফেলে, তাই হার্ট এবং ধমনীর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা জরুরি।
- **বয়স সীমা:** শিশুদের জন্য এই চিকিৎসা পদ্ধতিটি অনুমোদিত বা প্রযোজ্য নয়।
- **নিরাময়যোগ্য পরিবেশ:** কাপিং করার স্থানটি হতে হবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন। বিশেষজ্ঞের মতে, নিরাময় প্রক্রিয়ায় মানসিক প্রশান্তির জন্য শান্ত ও স্নিগ্ধ আলো এবং সরাসরি না হলেও হালকা রোদের উপস্থিতি থাকা পরিবেশটি হওয়া উচিত আরামদায়ক। এছাড়া, অবশ্যই একজন অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্টের তত্ত্বাবধানে এটি করা উচিত।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: সচেতনতা যখন জরুরি

সঠিক নিয়মে করলে ড্রাই কাপিং অত্যন্ত নিরাপদ। তবে অনভিজ্ঞ হাতে এর কিছু ঝুঁকি থাকতে পারে:

- কাপ বসানোর স্থানে সাময়িক ব্যথা বা লালচে ভাব।
- থেরাপির পরপরই সামান্য অস্বস্তি বোধ করা।
- অত্যধিক উত্তপ্ত কাপ ব্যবহারের ফলে ত্বক পুড়ে যাওয়া।
- যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি ও পরিচ্ছন্নতা না মানলে ত্বকে ছত্রাক বা ফাঙ্গাল সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

ড্রাই কাপিং হলো শরীরের প্রাকৃতিক নিরাময় প্রক্রিয়াকে জাগিয়ে তোলার এক বিজ্ঞানসম্মত শিল্প। কোনো প্রকার কাটা-ছেঁড়া বা রক্তপাত ছাড়াই শরীরকে বিষমুক্ত করতে এবং দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার বোঝা থেকে মুক্তি পেতে এটি আধুনিক যুগের এক আশীর্বাদ। তবে মনে রাখতে হবে, প্রাকৃতিক হলেও এই চিকিৎসা গ্রহণের জন্য সঠিক জ্ঞান ও আদর্শ পরিবেশ থাকা অপরিহার্য।

***

সূত্র :

https://www.ilajak.com/ar/blog/dry-cupping

প্রবন্ধ – ৫

শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ (Toxins) দূর করতে হিজামার উপকারিতা: শরীর পুনর্গঠনের পূর্ণাঙ্গ নির্দেশিকা

প্রাচীনকাল থেকেই মানুষ শরীরের উন্নতি এবং রক্ত সঞ্চালন সচল রাখতে প্রাকৃতিক চিকিৎসার ওপর নির্ভর করে আসছে। হিজামা বা কাপিং থেরাপি এই জাতীয় চিকিৎসার মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি পদ্ধতি এবং এটি 'আততিববুন নাবাউই' বা নাবীজীর নির্দেশিত চিকিৎসার একটি অংশ। শরীরে জমে থাকা বিষাক্ত পদার্থ বের করতে, রক্ত সঞ্চালন সচল করতে এবং শরীরের স্বয়ংক্রিয় নিরাময় ক্ষমতাকে উদ্দীপিত করতে হিজামা ব্যবহৃত হয়।

নিচে শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে হিজামার উপকারিতা, এর কার্যপদ্ধতি, প্রকারভেদ এবং সেশনের আগে করণীয় সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।

১. হিজামা কী?

হিজামা হলো একটি প্রাচীন প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি যা হাজার বছর ধরে চীনা, গ্রীক এবং আরব চিকিৎসায় প্রচলিত। এতে ত্বকের ওপর বিশেষ কাপ বসিয়ে বায়ুশূন্য অবস্থা বা সাকশন (Suction) তৈরি করা হয়। এটি গভীর টিস্যু থেকে স্থবির রক্ত ও বিষাক্ত অবশিষ্টাংশ ত্বকের উপরিভাগে টেনে আনে, যা শরীরকে প্রাকৃতিকভাবে টক্সিন মুক্ত করতে সাহায্য করে। এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং শরীরের ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে কাজ করে।

২. হিজামা কীভাবে শরীরকে বিষমুক্ত করে?

হিজামা একটি জটিল শারীরিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কাজ করে যা:

- **লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমকে সক্রিয় করে:** এটি কোষ থেকে বর্জ্য এবং বিষাক্ত পদার্থ বের করে দিতে সাহায্য করে।

- **রক্তপ্রবাহ বাড়ায়:** রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির ফলে টিস্যুগুলোতে অক্সিজেন ও পুষ্টি পৌঁছায় এবং কোষ পুনর্গঠিত হয়।
- **নিরাময় ক্ষমতা উদ্দীপিত করে:** ল্যাকটিক অ্যাসিড ও ইউরিয়ার মতো বিপাকীয় বর্জ্য অপসারণ করে শরীরের নিজস্ব নিরাময় ক্ষমতা বাড়ায়।
- **প্রদাহ কমায়:** এর অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি প্রভাব টিস্যুর ফোলাভাব কমায় এবং নমনীয়তা উন্নত করে।

৩. হিজামা যেসব বিষাক্ত পদার্থ দূর করে

- **পরিবেশগত বিষ:** প্রতিদিনের বাতাস ও পানি থেকে শরীরে প্রবেশ করা দূষক এবং ভারী ধাতু।
- **বিপাকীয় বর্জ্য:** শারীরিক পরিশ্রম ও মানসিক চাপের ফলে জমা হওয়া ল্যাকটিক অ্যাসিড এবং ইউরিয়া।
- **ঔষধি বিষ:** রাসায়নিক ওষুধ ও ড্রাগের অবশিষ্টাংশ যা শরীরের জৈবিক কার্যাবলীতে বাধা দেয়।

- **খাদ্যগত বিষ:** অস্বাস্থ্যকর খাবার থেকে জমা হওয়া চর্বি ও ক্ষতিকারক উপাদান।

হিজামা কি লিভার পরিষ্কার করে?

হিজামা সরাসরি লিভার পরিষ্কার করে—এমন জোরালো বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। লিভার নিজেই শরীরের প্রধান অঙ্গ যা প্রাকৃতিকভাবে রক্ত ছাঁকন ও বিপাকের মাধ্যমে বিষমুক্ত করে। তবে হিজামা রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে এবং প্রদাহ কমিয়ে পরোক্ষভাবে লিভারের কাজে সহায়তা করতে পারে। এটি পুষ্টিকর খাবার, প্রচুর পানি পান এবং ব্যায়ামের বিকল্প নয়।

৪. হিজামার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা

- **রক্ত সঞ্চালন উন্নত করা:** আক্রান্ত স্থানে রক্ত প্রবাহ বাড়িয়ে দ্রুত নিরাময় নিশ্চিত করে।
- **বিষমুক্তকরণ:** বর্জ্য অপসারণের মাধ্যমে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যকারিতা বাড়ায়।

- **রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি:** শ্বেত রক্তকণিকাকে সক্রিয় করে যা সংক্রমণ ও রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে।
- **ব্যথা উপশম:** পিঠ, ঘাড় এবং পেশীর ব্যথা থেকে দ্রুত মুক্তি দেয়।
- **হজম উন্নত করা:** লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের ওপর প্রভাব ফেলে হজম প্রক্রিয়া সহজ করে।
- **শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি:** সেশনের পর ব্যক্তি অনেক বেশি সতেজ ও প্রাণবন্ত অনুভব করেন।

৫. হিজামার প্রকারভেদ

- **শুষ্ক হিজামা (Dry Cupping):** ত্বক না কেটে কেবল কাপ বসিয়ে সাকশন দেওয়া হয়। এটি সবচেয়ে নিরাপদ।
- **ভেজা হিজামা (Wet Cupping/Hijama):** ত্বকে সামান্য আঁচড় দিয়ে সীমিত পরিমাণে রক্ত বের করা হয়, যা বিষমুক্ত করতে সবচেয়ে বেশি কার্যকর।

- **পিচ্ছিল বা স্লাইডিং হিজামা (Sliding Cupping):** তেলের সাহায্যে কাপটি পিঠের বড় অংশে মালিশের মতো চালানো হয়, যা পেশীর টান কমায়।

৬. হিজামা সেশনের আগে কিছু পরামর্শ

- **ভারী খাবার এড়িয়ে চলা:** সেশনের ঠিক আগে ভারী খাবার খাবেন না।
- **পর্যাপ্ত পানি পান:** শরীর হাইড্রেটেড রাখতে এবং বিষ নিষ্কাশন সহজ করতে প্রচুর পানি পান করুন।
- **চিকিৎসকের পরামর্শ:** দীর্ঘস্থায়ী কোনো রোগ থাকলে আগে থেকে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

৭. সাধারণ জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন

- **প্রশ্ন: হিজামা কি নিরাপদ?**

    - উত্তর: হ্যাঁ, যদি তা বিশেষজ্ঞের হাতে এবং অনুমোদিত ক্লিনিকে করা হয়।
- **প্রশ্ন: কতদিন পরপর হিজামা করা যায়?**
    - উত্তর: শারীরিক প্রয়োজন ভেদে সাধারণত প্রতি ৩ থেকে ৬ মাস অন্তর করা যায়।
- **প্রশ্ন: হিজামায় কি ব্যথা লাগে?**
    - উত্তর: সাময়িক সামান্য অস্বস্তি হতে পারে, তবে তা দীর্ঘস্থায়ী কোনো ব্যথা নয়।
- **প্রশ্ন: কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?**
    - উত্তর: খুব সামান্য ক্ষেত্রে ত্বকে কালশিটে দাগ বা চুলকানি হতে পারে, যা কয়েক দিনের মধ্যে সেরে যায়।

***

সূত্র :

https://aecmc.com/blog-details/benefits-of-cupping-in-removing-toxins-from-the-body/ar