

লিল্লাহ
ট্রাস্ট দ্বারা
প্রকাশিত

হিজামা সেবা প্রতিকার

হিজামা, যা কাপিং থেরাপি নামেও পরিচিত, একটি প্রাচীন নিরাময় পদ্ধতি যার মধ্যে রয়েছে কাপ ব্যবহার করে ত্বকে রক্ত টেনে নেওয়ার জন্য স্তন্যপান তৈরি করা। এটি ব্যথা উপশম (বিশেষ করে পেশীবহুল ব্যথা), প্রদাহ কমাতে, রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি, কিছু ত্বকের অবস্থা এবং শ্বাসযন্ত্রের সমস্যার সম্ভাব্য সুবিধা এবং ক্রীড়া পুনরুদ্ধারের জন্য (পেশীর ক্লান্তি এবং ব্যথা কমাতে) ব্যবহৃত হয়।





হিজামা কি?

"হিজামাকে ভেজা কাপিং, চোষা, বা ঔষধি রক্তপাতও বলা হয়, যেখানে ত্বকের একটি ছোট ছেদ থেকে স্থানীয়ভাবে চুষে রক্ত নেওয়া হয়।"

হিজামা (কাপিং থেরাপি) হল চিকিৎসার একটি পদ্ধতি যেখানে কাপগুলি শরীরের বিভিন্ন রিফ্লেক্স পয়েন্টে, যেমন পিঠ, পেট এবং পায়ে স্থাপন করা হয়, যাতে নেতিবাচক চাপের মাধ্যমে স্থানীয়ভাবে রক্ত জমাট বাঁধতে পারে, যা পাম্প ব্যবহার করে যান্ত্রিকীকরণ করা হয়। এই পর্যায়ে রক্তকে ত্বকের পৃষ্ঠের দিকে টেনে আনা হয়, যা টিস্যু এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিকে সামঞ্জস্য করতে উদ্দীপিত করে। এই ধাপটিকে 'শুষ্ক কাপিং' হিসাবে বিবেচনা করা হয় এবং ম্যাসাজের উদ্দেশ্যে একটি বিচ্ছিন্ন পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে, কারণ এটির একটি প্রশান্তিদায়ক প্রভাব রয়েছে। এই ধাপ অনুসরণ করে, ত্বকের পৃষ্ঠে একাইমোসিস দেখা দেয়; এর ফলে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা থেকে প্রদাহ-বিরোধী প্রতিক্রিয়ার প্রতিফলন ঘটে, কারণ নিরাময় প্রক্রিয়ার অংশ হিসাবে শ্বেত রক্তকণিকা তৈরি হয়।

পরবর্তী ধাপটিকে 'ওয়েট কাপিং' বলা হয় এবং এটি একটি ক্ষুদ্র স্কেল অস্ত্রোপচার পদ্ধতি যার জন্য কাপড জোনে উপরিভাগে ছেদ করতে হয়। এরপর কাপগুলি প্রতিস্থাপন করা হয় এবং শরীর থেকে বিষাক্ত এবং স্থির রক্ত বের করার জন্য আরেকটি ভ্যাকুয়াম তৈরি করা হয়। রক্ত কাপের ভেতরে কিছু তরল পদার্থের সাথে জমাট বাঁধে এবং তারপর তা ফেলে দেওয়া হয়।

যদিও কাপিংয়ের উভয় পদ্ধতিতেই ব্যাপক সুবিধা রয়েছে, তবে ভেজা কাপিংয়ের ক্ষেত্রে আরও অনেক বেশি প্রতিকারমূলক দিক রয়েছে। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কতটা রক্ত বের করা হয়েছে তার উপর মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়, কারণ প্রতিটি ব্যক্তি বিভিন্ন জীবনধারার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। বরং, হিজামার লক্ষ্য হল একটি প্রাকৃতিকভাবে ঘটে যাওয়া রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করা, যা ছেদনের প্রতিক্রিয়া হিসাবে তৈরি হয়।

হিজামা ঝুঁকিমুক্ত নয়; তাই, থেরাপিস্টের প্রতিটি রোগীর মূল্যায়ন করার এবং রোগীদের বিভিন্ন মেক-আপ এবং তাদের বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থার সাথে প্রতিটি সেশন তৈরি করার ক্ষমতা সম্পর্কে ভালভাবে জ্ঞান থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

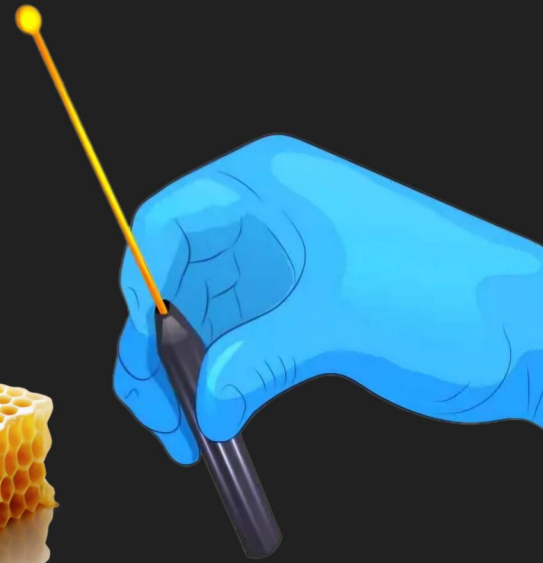
সম্ভাব্য সুবিধা:

ব্যথা উপশম: কাপিং স্নায়ু তন্তুগুলিকে উদ্দীপিত করে এবং রক্ত প্রবাহকে উন্নত করে ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে বলে বিশ্বাস করা হয়। ডিটক্সিফিকেশন: কেউ কেউ বিশ্বাস করেন যে এটি শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ অপসারণ করতে সাহায্য করে। প্রদাহ হ্রাস: কাপিং প্রদাহ হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে। অন্যান্য সম্ভাব্য সুবিধা: এটি মাথাব্যথা, হজমের সমস্যা এবং মাসিকের সমস্যার মতো বিভিন্ন অবস্থার জন্যও সাহায্য করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

হাদিস

ইবনে আব্বাস (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সাঃ) বলেছেন, “আরোগ্যতা তিনটি জিনিসের মধ্যে রয়েছে: শিক্ষা লাগানো, মধুর এক ঢোকানো অথবা আগুন দিয়ে দাগ দেওয়া, কিন্তু আমি আমার উম্মতদের আগুন দিয়ে দাগ দেওয়া থেকে নিষেধ করছি।”

সহীহ আল-বুখারী ৫৬৮১





الاسراء والمعراج

হাদিস

আনাস বিন মালিক (রাঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ (সাঃ) বলেছেন: ‘যে রাতে আমাকে ইসরায় নিয়ে যাওয়া হয়েছিল, আমি এমন কোন দল (ফেরেশতাদের) পাশ দিয়ে যাইনি যারা আমাকে বলেছিল: “হে মুহাম্মদ, তোমার উম্মতকে শিঙ্গা লাগাতে বলো।”

সুনান ইবনে মাজাহ ৩৪৭৯ (দুর্বল কিন্তু অন্যান্য প্রমাণ এটিকে শক্তিশালী করে)



হাদিস

আবু হুরায়রা (রাঃ) থেকে বর্ণিত,
রাসূলুল্লাহ (সাঃ) বলেছেন: যদি কেউ
১৭, ১৯ এবং ২১ তারিখে শিঙ্গা
লাগায়, তাহলে তা সকল রোগের
ঔষধ হবে।

সুনানে আবি দাউদ ৩৮৬১



হাদিস

আবু হুরায়রা (রাঃ) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: তোমাদের চিকিৎসার মধ্যে সর্বোত্তম চিকিৎসা হলো শিঙ্গা লাগানো।

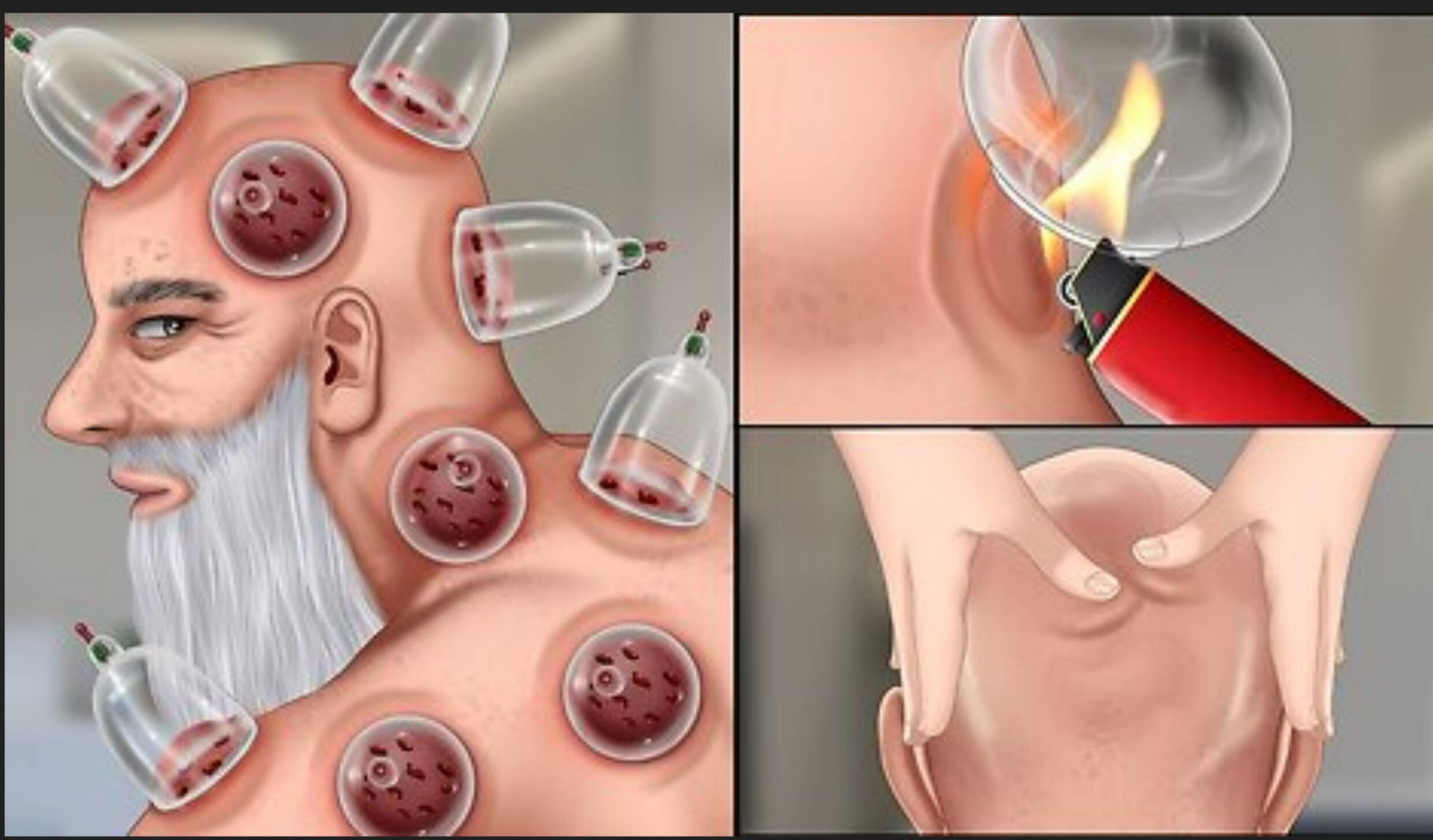
সুনানে আবি দাউদ ৩৮৫৭, সুনান ইবনে মাজাহ ৩৪৭৬

আনাস ইবনে মালিক (রাঃ) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, "নিশ্চয়ই, তোমাদের চিকিৎসার সর্বোত্তম পদ্ধতি হল শিঙ্গা লাগানো এবং সমুদ্রের ধূপ। তোমাদের আঙ্গুল দিয়ে গলা চেপে তোমাদের সন্তানদের গলা ব্যথার যন্ত্রণা দিও না, বরং তোমাদের অবশ্যই ধূপ ব্যবহার করতে হবে।"

সহীহ আল-বুখারী ৫৩৭১



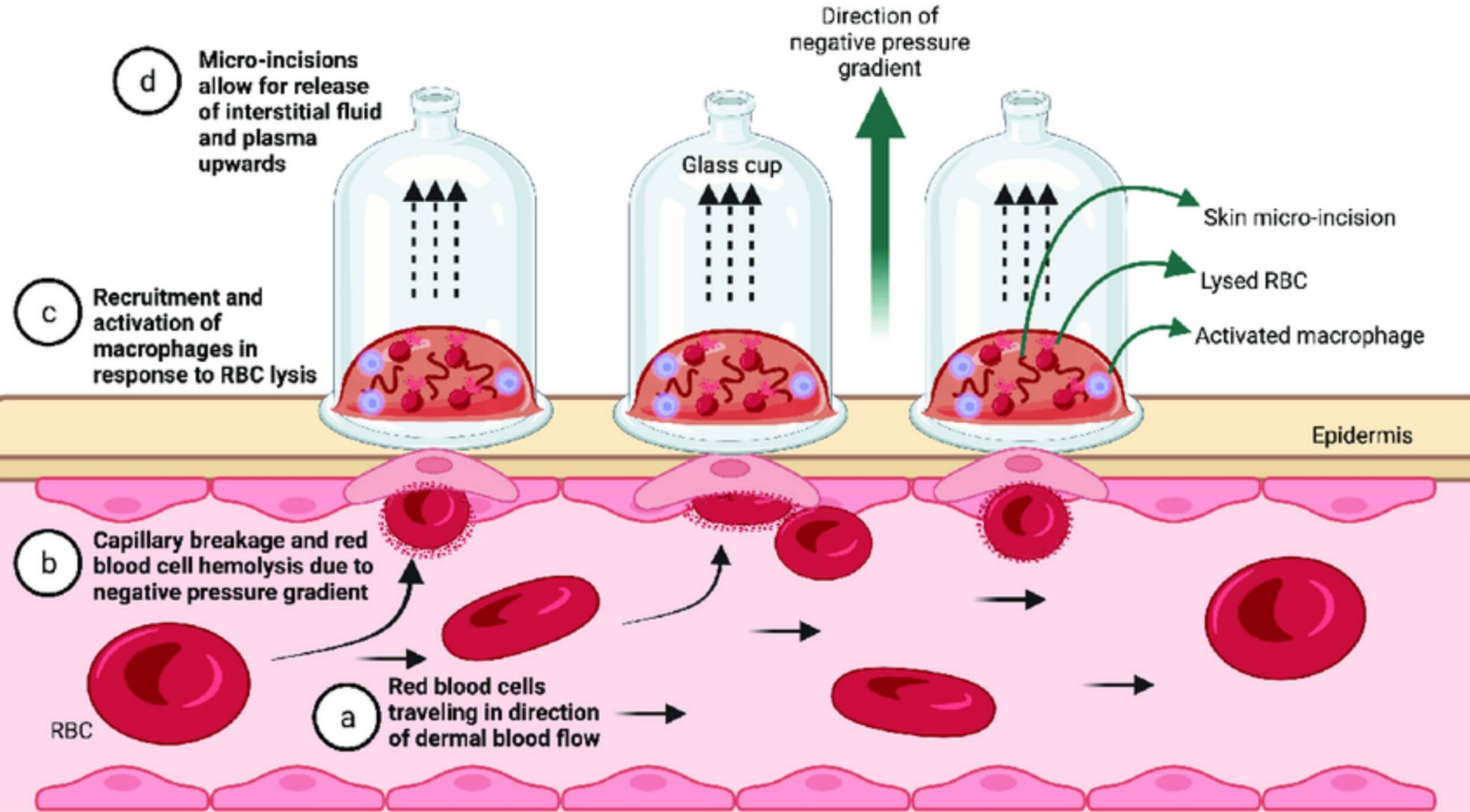
হিজামা থেরাপির মূল লক্ষ্য



রক্ত সঞ্চালন উন্নত করা এবং গ্যাস বিনিময়কে উৎসাহিত করা। কোষ এবং টিস্যু মেরামতের জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সক্রিয় করে এমন ছোটখাটো আঘাত তৈরি করা। রক্ত নিষ্কাশনের মাধ্যমে ক্ষতিকারক পদার্থ এবং কোষীয় ধ্বংসাবশেষ অপসারণ করা।

রক্তপ্রবাহ থেকে সরাসরি মৃত কোষ, বিষাক্ত পদার্থ, পরজীবী, ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য ধরণের বর্জ্য অপসারণের জন্য হিজামা (ভেজা কাপিং) সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে পুঙ্খানুপুঙ্খ উপায়, যা আপনাকে কেবল শারীরিকভাবে নয়, মানসিকভাবেও অনেক হালকা বোধ করায়।

হিজামা করার সময় রক্ত কোথা থেকে বের হয়?



কাপিং থেকে সাক্ষনের মাধ্যমে চিকিৎসা করা অংশে তরল পদার্থ টেনে আনা হয়। এই সাক্ষন বল ত্বকের নীচের ক্ষুদ্র রক্তনালী (কৈশিক) প্রসারিত করে এবং ভেঙে দেয়। আপনার শরীর কাপিং অংশটিকে আঘাতের মতো আচরণ করে এবং প্রাকৃতিক নিরাময় প্রক্রিয়াকে উদ্দীপিত করার জন্য সেই অংশে আরও রক্ত পাঠায়।

কতবার হিজামা করা উচিত?

একজন সুস্থ ব্যক্তির জন্য, বছরে একবার বা দুবার হিজামা করার পরামর্শ দেওয়া হয়, বিশেষ করে গরমের মাসগুলিতে। যদি আপনি সুস্থ থাকেন এবং কোনও অন্তর্নিহিত রোগ না থাকে, তাহলে সামগ্রিক সুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে বছরে দুবার এটি করার কথা বিবেচনা করতে পারেন। যদি এমন কোনও স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে যার জন্য শরীরে উচ্চ মাত্রার টক্সিন জমা হওয়ার কারণে হিজামা থেরাপিস্টের দ্বারা চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তাহলে টানা তিন মাস ধরে মাসে একবার হিজামা করার ডিটক্স প্রোগ্রামে থাকা অত্যন্ত পরামর্শ দেওয়া হয়।





হিজামার সম্ভাব্য উপকারিতা

ব্যথা উপশম: হিজামা প্রায়শই ব্যথা ব্যবস্থাপনার জন্য ব্যবহৃত হয়, বিশেষ করে পিঠের ব্যথা, ঘাড়ের ব্যথা, আর্থ্রাইটিস এবং মাথাব্যথার মতো অবস্থার জন্য। আটকে থাকা রক্তের শোষণ এবং সম্ভাব্য মুক্তি পেশীর টান উপশম করতে এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

উন্নত রক্ত সঞ্চালন: কাপ দ্বারা সৃষ্ট শোষণ চিকিত্সা করা জায়গায় রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে, টিস্যুতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং অক্সিজেন সরবরাহ করে বলে মনে করা হয়। এই উন্নত সঞ্চালন নিরাময় এবং সামগ্রিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারে।

প্রদাহ হ্রাস: রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে এবং বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করে, হিজামা শরীরে প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে। এটি এমন অবস্থার জন্য উপকারী হতে পারে যেখানে প্রদাহ একটি অবদানকারী কারণ, যেমন কিছু ধরণের আর্থ্রাইটিস।

ডিটক্সিফিকেশন: উন্নত রক্ত সঞ্চালন শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ এবং বর্জ্য পদার্থ অপসারণেও সহায়তা করতে পারে, যা শরীরের প্রাকৃতিক ডিটক্সিফিকেশন প্রক্রিয়াগুলিকে সমর্থন করে।

শিথিলকরণ এবং চাপ হ্রাস: অনেক ব্যক্তি কাপিং থেরাপিকে শিথিল এবং চাপ-উপশমকারী বলে মনে করেন। শোষণ এবং ম্যাসাজের মতো অনুভূতি পেশীগুলিকে প্রশান্ত করতে এবং প্রশান্তির অনুভূতি প্রচার করতে সহায়তা করতে পারে।

উপসংহার

হিজামা থেরাপি রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কিত, যা শরীর থেকে রক্তের স্থবিরতা এবং বর্জ্য অপসারণে সহায়তা করতে পারে।

হিজামা থেরাপিতে চিকিৎসা করা জায়গায় তরল টেনে আনার জন্য সাকশন ব্যবহার করা হয়, যা ত্বকের নীচে খোলা কৈশিকগুলি ভেঙে দেয়। এরপর শরীর সেই জায়গাটিকে স্বাস্থ্যকর রক্ত প্রবাহ দিয়ে পূর্ণ করে, যা কোষীয় স্তরে নিরাময়কে উদ্দীপিত করতে সাহায্য করতে পারে।

ওয়েট কাপিং থেরাপির আরও কিছু সম্ভাব্য প্রভাবের মধ্যে রয়েছে:

(ডিটক্সিফিকেশন) হিজামা অ্যালুমিনিয়াম, পারদ, রূপা এবং সীসার মতো ভারী ধাতু অপসারণে সহায়তা করতে পারে। এটি ইউরিক অ্যাসিড দূর করতেও সহায়তা করতে পারে, যা একটি প্রাকৃতিক বর্জ্য পণ্য যা রক্ত এবং প্রস্রাবে জমা হতে পারে এবং উচ্চ অ্যাসিডিটির মাত্রা তৈরি করতে পারে।

(উন্নত বিপাক) হিজামা থেকে বর্ধিত রক্ত প্রবাহ স্থানীয় পুষ্টি উন্নত করতে এবং বিপাক বৃদ্ধি করতে সহায়তা করতে পারে।

(উন্নত লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম) হিজামা লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, যা শরীর থেকে বর্জ্য অপসারণে সহায়তা করে।