Guidelines for Du‘a

দুআ গাইডলাইন

গুরুত্বপূর্ণ কিছু হাদিস ও দুআ, পাশাপাশি কোর্সের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি

ন্যাচারাল চিকিৎসক

মাওলানা আবু সালেহ

দুআ গাইডলাইন

Guidelines for Du'a

ন্যাচারাল চিকিৎসক

মাওলানা আবু সালেহ (আরাফাত)

সি.এন.সি (পাইলস, পলিপস, এন্ড হিজামা থেরাপিস্ট)
ডি.ইউ.এম.এস (ইউনানী মেডিকেল কলেজ, রানিং)
ডি.এম.এস এন্ড ডি.এম.এ.এফ (এলোপ্যাথি)
সি.এইচ.এম.এ (হোমিওপ্যাথি)
সি.এন.এম (ন্যাচারালিস্ট)

সম্পাদনায়

মাওলানা আজিজুল হক সাহেব

নাযেমে তালীমাত, ফেনী জামেয়া মাদানিয়া

মাওলানা শাহাদাত বিন তাহের

AS Health Academy

দুআ গাইডলাইন

মাওলানা আবু সালেহ (আরাফাত)

সম্পাদনায়

মাওলানা আজিজুল হক সাহেব
মাওলানা শাহাদাত বিন তাহের

প্রকাশনায়

AS হেলথ একাডেমি

সালাউদ্দিন মোড়, ফেনী সদর।
০১৬০৮৩৪৯৬৯৭, ০১৬০৮১৭৯৪৪১, ০১৬২৪৯৩৫২৯২

প্রকাশকাল

শাবান ১৪৪৭ হিজরী
জানুয়ারি ২০২৬ ঈসায়ী

পরিবেশনায়

আজিজিয়া লাইব্রেরি

কোর্ট মসজিদ-সংলগ্ন, ফেনী সদর।

ফেইসবুক আইডি

facebook.com/ashealthacademy

ইউটিউব চ্যানেল

youtube.com/@ashealthacademy

মূল্য	স্বত্ব
১৫০ (একশত পঞ্চাশ) টাকা	লেখক কর্তৃক সংরক্ষিত

Guidelines for Du'a

By: Mawlana Abu Saleh, Published by: AS Health Academy
Price: Tk. 150.00 US$ 5.00

অর্পণ

আল্লাহ্ তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে
এবং উম্মাহ্'র কল্যাণের স্বার্থে।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত OHS মেডিকেল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কর্তৃক পরিচালিত AS হেলথ একাডেমি।
(লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)

রেজিস্ট্রেশন নং: S-12768/17 (Dhaka)

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিল্প মন্ত্রণালয় (বিসিক) কর্তৃক নিবন্ধিত- AS হেলথ একাডেমি।

রেজিস্ট্রেশন নং: FE-20251208-0023168

মূল্যায়ন ও অভিমত

একজন চিকিৎসক হিসেবে '**হেলদি খাদ্যাভ্যাস ও লাইফস্টাইল**' বইটি আমার কাছে অত্যন্ত সময়োপযোগী ও মূল্যবান মনে হয়েছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পাশাপাশি প্রাচীন আয়ুর্বেদিক জ্ঞানের আলোকে রোগের মূল কারণ হিসেবে ভুল খাদ্যাভ্যাসকে চিহ্নিত করা এবং সেই অনুযায়ী প্রতিকার বর্ণনা করা—এটি বইটির সবচেয়ে বড় শক্তি।

লেখক যেভাবে সহজ ও বাস্তব উদাহরণ দিয়ে বোঝাতে চেষ্টা করেছেন আমাদের প্রতিদিনের খাদ্যে অনিয়ম কীভাবে ধীরে ধীরে শরীরে রোগ তৈরি করে, তা সত্যিই প্রশংসনীয়। বিশেষ করে আয়ুর্বেদিক উপায়ে রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের উপায়গুলোর বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা বইটিকে আরও বিশ্বাসযোগ্য করে তুলেছে।

এই বইটি শুধু সাধারণ পাঠকের জন্য নয়, চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদদের জন্যও এক গুরুত্বপূর্ণ রেফারেন্স হিসেবে কাজ করতে পারে। আমি মনে করি, সুস্থ সমাজ গঠনে এ ধরনের বই আরও বেশি প্রচার হওয়া উচিত।

ডাঃ নুরুল খাব্বাব (স্বজন)
এমবিবিএস, এমসিজিপি (মেডিসিন)
সিসিডি (ডায়াবেটিস), সিএমইউ
জেনারেলে ফিজিশিয়ান
মেডিকেল অফিসার, বাংলাদেশ সশস্ত্র বাহিনী বোর্ড
বিএমডিসি রেজিঃ নং এ-১২৬০৫৯

ডাক্তারদের পরিচিতি ও তালিকা

হোমিওপ্যাথিক মেডিসিন কনসালটেন্ট
ডাঃ জাকির হোসেন রনি
বি. এস. এস; ডি. এইচ. এম. এস (ঢাকা)
পি. ডি. টি (হোমিও মেডিসিন)
বি. এইচ. বি. রেজিঃ নং-২৮২৮৫

ডাঃ এইচ এম মোস্তাফিজুর রহমান
ডি এইচ এম এস; (বি এইচ বি) ঢাকা
ডি ইউ এম এস; ডি এম এস (ঢাকা)
রিফ্রেসার্স ট্রেনিং কোর্স
উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, রায়পুর, লক্ষ্মীপুর।

ডাঃ নুরুল খাব্বাব (স্বজন)
এমবিবিএস, এমসিজিপি (মেডিসিন)
সিসিডি (ডায়াবেটিস), সিএমইউ
জেনারেলে ফিজিশিয়ান
মেডিকেল অফিসার, বাংলাদেশ সশস্ত্র বাহিনী বোর্ড
বিএমডিসি রেজিঃ নং এ-১২৬০৫৯

চিকিৎসক
মোঃ আব্দুল আলীম (আরবিন)
নিউট্রিশনিস্ট এন্ড সেক্সোলজিস্ট (ইউনানী)
কনসালটেন্ট অব ন্যাচারাল হেলথ এন্ড ওয়েলনেস
স্পেশালাইজড ইন কাপিং (হিজামা) থেরাপী
সি.সি.পি.এন (ফুড এন্ড নিউট্রিশন)
সি.পি.এম.এস (সাইকোলজি)
ডি.ইউ.এম.এস (ইউনানী মেডিকেল কলেজ)
ডি.এম.এস (এলোপ্যাথি)

ন্যাচারাল চিকিৎসক
মাও. আবু সালেহ (আরাফাত)
অথর, মেন্টর এন্ড ওয়েলনেস কোচ
সি.এন.এম (ন্যাচারালিস্ট)
সি.এন.সি (পাইলস, পলিপস, এন্ড হিজামা থেরাপিস্ট)
ডি.এম.এস এন্ড ডি.এম.এ.এফ (এলোপ্যাথি)
সি.এইচ.এম.এ (হোমিওপ্যাথি)
ডি.ইউ.এম.এস (ইউনানী মেডিকেল কলেজ, রানিং)
এম.সি.এইচ (মাতৃত্ব ও শিশুস্বাস্থ্য)
ডিরেক্টর এন্ড কোচ (এ.এস হেলথ একাডেমি)

বিস্তারিত সূচিপত্র

বিষয় | পৃষ্ঠা

শারীরিক-মানসিক সুস্থতা এবং আখিরাতের প্রস্তুতি হিসেবে কিছু গুরুত্বপূর্ণ হাদিস ও দু'আ

হাদিসের কিছু উপদেশ বাণী ৮
গুরুত্বপূর্ণ কিছু দু'আ ১৫
কিছু পরামর্শ ২২
AS Health Academy ২৫
AS ন্যাচারাল চিকিৎসা এন্ড হেলদি লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র ২৫
স্লোগান ২৭
প্রাকৃতিক উপায়ে আমাদের চিকিৎসা সেবা সমূহ ৩১
সম্মানিত অতিথিবৃন্দ ৩২
আমাদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যসমূহ ৩৪
"A.S Health Academy" ৩৬
আমাদের কোর্সের সময়সূচি ও কাঠামো সংক্ষেপে ৪০
আমাদের কোর্স ও গাইডলাইনের তথ্যসূত্র ৪২
কোর্সে আপনি যে বিষয়গুলো শিখবেন ৪৪
বিশেষ ছাড় ৪৭
কোর্সে অংশগ্রহণের যোগ্যতা ৪৮
সাপোর্ট ও অভিজ্ঞতা ৫০
অংশগ্রহণকারীদের থেকে প্রত্যাশিত বিষয় ৫১
উপসংহার ৫২

শারীরিক-মানসিক সুস্থতা এবং আখিরাতের প্রস্তুতি হিসেবে কিছু গুরুত্বপূর্ণ হাদিস ও দু'আ

হাদিসের কিছু উপদেশ বাণী

আমরা কি জানি, যে ব্যক্তি তার একমাত্র লক্ষ্য দুনিয়াকে বানায়, তার পরিণতি কী হতে পারে? আর যে ব্যক্তি তার একমাত্র লক্ষ্য আখিরাতকে রাখে, তার পরিণতি কী হবে? আমরা কোন বিষয়কে সবচেয়ে বেশি প্রাধান্য দিচ্ছি? আমাদের প্রতিদিনের চিন্তা ও কাজের মধ্যে এর লাভ-ক্ষতি কী হতে পারে? আসুন, এই প্রশ্নগুলোকে গুরুত্ব দিয়ে আমরা কিছু হাদিসের আলোকে বিষয়গুলো পর্যালোচনা করি।

১. প্রথম হাদিস

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «مَنْ كَانَتِ الآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلاَّ مَا قُدِّرَ لَهُ».

আনাস ইবনু মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেছেন, "যে ব্যক্তির একমাত্র চিন্তার বিষয় হবে পরকাল, আল্লাহ্ সেই ব্যক্তির অন্তরকে অভাবমুক্ত করে দিবেন, তার যাবতীয় বিচ্ছিন্ন কাজ একত্রিত করে সুসংহত করে দিবেন এবং দুনিয়া তার কাছে আসবে নগণ্য ও তুচ্ছ হয়ে।

আর যে ব্যক্তির একমাত্র চিন্তার বিষয় হবে দুনিয়া, আল্লাহ্ তা'আলা সেই ব্যক্তির দু' চোখের সামনে অভাব-অনটন লাগিয়ে রাখবেন এবং তার কাজগুলো এলোমেলো ও ছিন্নভিন্ন করে দিবেন। আর তার জন্য যা নির্দিষ্ট রয়েছে, দুনিয়াতে সে এর চাইতে বেশি পাবে না।" (জামে' আত-তিরমিজি, হাদিস নং ২৪৬৫)

❒ **উপদেশ:** দুনিয়া ও আখিরাতের মধ্যে কোনটি আমাদের জন্য বড়? আমাদের লক্ষ্য যদি আখিরাত হয়, তবে দুনিয়াও আমাদের হাতে সহজ ও তুচ্ছ হয়ে ধরা দিবে ইনশাআল্লাহ।

❒ ঈমান, ইসলাম ও ইহসান: আমাদের কী জানা উচিত?

আমরা কি জানি, ঈমান, ইসলাম এবং ইহসান কী? এই বিষয়গুলো আমাদের দৈনন্দিন জীবনের মূল ভিত্তি। আসুন, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) থেকে প্রাপ্ত হাদিসের মাধ্যমে এ ব্যাপারে জানি। এবং তার সাথে জানি কিয়ামতের কিছু আলামতও।

২. দ্বিতীয় হাদিস

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَوْمًا بَارِزًا لِلنَّاسِ، فَأَتَاهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللهِ، مَا الإِيمَانُ؟ قَالَ «أَنْ تُؤْمِنَ بِاللهِ وَمَلاَئِكَتِهِ وَكِتَابِهِ وَلِقَائِهِ وَرُسُلِهِ وَتُؤْمِنَ بِالْبَعْثِ الآخِرِ». قَالَ يَا رَسُولَ اللهِ، مَا الإِسْلاَمُ؟ قَالَ «الإِسْلاَمُ أَنْ تَعْبُدَ اللهَ وَلاَ تُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَتُقِيمَ الصَّلاَةَ الْمَكْتُوبَةَ وَتُؤَدِّيَ الزَّكَاةَ الْمَفْرُوضَةَ وَتَصُومَ رَمَضَانَ». قَالَ يَا رَسُولَ اللهِ، مَا الإِحْسَانُ؟ قَالَ «أَنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنَّكَ إِنْ لاَ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ». قَالَ يَا رَسُولَ اللهِ، مَتَى السَّاعَةُ؟ قَالَ: «مَا الْمَسْئُولُ عَنْهَا بِأَعْلَمَ مِنَ السَّائِلِ، وَلَكِنْ سَأُحَدِّثُكَ عَنْ أَشْرَاطِهَا: إِذَا وَلَدَتِ الأَمَةُ رَبَّهَا فَذَاكَ مِنْ أَشْرَاطِهَا، وَإِذَا كَانَتِ الْعُرَاةُ الْحُفَاةُ رُءُوسَ النَّاسِ فَذَاكَ مِنْ أَشْرَاطِهَا، وَإِذَا تَطَاوَلَ رِعَاءُ الْبَهْمِ فِي الْبُنْيَانِ فَذَاكَ مِنْ أَشْرَاطِهَا، فِي خَمْسٍ لاَ يَعْلَمُهُنَّ إِلاَّ اللهُ». ثُمَّ تَلاَ ﷺ ﴿إِنَّ اللهَ

عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾. قَالَ ثُمَّ أَدْبَرَ الرَّجُلُ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «رُدُّوا عَلَيَّ الرَّجُلَ». فَأَخَذُوا لِيَرُدُّوهُ فَلَمْ يَرَوْا شَيْئًا . فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ «هَذَا جِبْرِيلُ، جَاءَ لِيُعَلِّمَ النَّاسَ دِينَهُمْ».

আবূ হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত– একদিন রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম লোকেদের সাথে বসেছিলেন। এমন সময় একজন ব্যক্তি এসে তাঁকে প্রশ্ন করলেন, "হে আল্লাহর রাসূল! ঈমান কী?"

– তিনি বললেন: "ঈমান হলো আল্লাহ, তাঁর ফেরেশতাগণ, তাঁর কিতাব, তাঁর রসূলগণ এবং আখিরাতের প্রতি বিশ্বাস রাখা।"

– লোকটি প্রশ্ন করল, "ইসলাম কী?"

– তিনি বললেন: "ইসলাম হলো আল্লাহর ইবাদত করা, তাঁর সাথে কাউকে শরীক না করা, ফরয সালাত কায়েম করা, ফরয যাকাত প্রদান করা এবং রমজান মাসে সিয়াম পালন করা।"

– লোকটি প্রশ্ন করল, "ইহসান কী?"

– তিনি বললেন: "ইহসান হলো এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করা যেন তুমি তাঁকে দেখছো; আর যদি তুমি তাঁকে না দেখো, তবে মনে করবে যে তিনি তোমাকে দেখছেন।"

– লোকটি প্রশ্ন করল, "কিয়ামাত কখন হবে?"

– রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন: "এ ব্যাপারে যাকে প্রশ্ন করা হচ্ছে, সে প্রশ্নকর্তার চেয়ে বেশি জানে না। তবে আমি আপনাকে কিয়ামাতের কিছু আলামত জানাবো:

১. যখন দাসী তার প্রভুকে জন্ম দিবে,

২. যখন নিঃস্ব, পোশাকহীন ব্যাক্তিরা মানুষের নেতা হবে,

৩. যখন পশুপালকরা উচ্চ ভবন নির্মাণে প্রতিযোগিতা করবে।"

এগুলো কিয়ামাতের আলামত।"

তিনি এরপর আল্লাহর আয়াত তিলাওয়াত করলেন

"নিশ্চয় একমাত্র আল্লাহর কাছেই কিয়ামাতের জ্ঞান রয়েছে। তিনিই বৃষ্টি বর্ষণ করেন এবং মাতৃগর্ভে কী আছে তা জানেন। কোন প্রাণী জানে না সে আগামীকাল কী উপার্জন করবে এবং কোথায় মৃত্যুবরণ করবে। আল্লাহই সব জানেন এবং তিনি সব কিছুর খবর রাখেন।" (সূরাহ লুকমান ৩১:৩৪)

বর্ণনাকারী বলেন, এরপর লোকটি চলে গেল। রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, লোকটিকে আমার নিকট ফিরিয়ে আনো। তাঁরা তাকে ফিরিয়ে আনার জন্য গেলেন। কিন্তু কাউকে পেলেন না। তখন রাসূলুল্লাহ্ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, ইনি জিবরীল (‘আ.), লোকেদের দ্বীন শিক্ষা দেয়ার জন্য এসেছিলেন। (বুখারী: ই.ফা. ৪৪১৫; সহিহ মুসলিম, হাদিস নং ৯)

❒ **উপদেশ**: ঈমান, ইসলাম এবং ইহসান– এগুলো ইসলামের মৌলিক বিষয়। প্রতিটি মুসলমানের জীবনে এই তিনটি স্তম্ভ প্রতিষ্ঠিত থাকা জরুরি। আর কিয়ামাতের আলামতগুলো আমাদের ভবিষ্যতের প্রস্তুতির জন্য সতর্ক করে।

❒ উপসংহার

শ্রদ্ধেয় পাঠক, হাদিসের আলোকে আমরা দেখতে পাই, আমাদের দৈনন্দিন চিন্তা, কাজ এবং উদ্দেশ্য দুনিয়া বা আখিরাতের দিকে মনোনিবেশ করা উচিত। ঈমান, ইসলাম এবং ইহসান সম্পর্কে জানার মাধ্যমে আমরা নিজের জীবনের পথ আলোকিত করতে পারি। এবং কিয়ামাতের আলামতগুলো আমাদের সতর্ক করে, যাতে আমরা আরও পরিপূর্ণভাবে আমাদের জীবন গড়তে পারি ইনশাআল্লাহ। তাহলে, আসুন আমরা নিজেদের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য নিয়ে পুনরায় ভাবি, যাতে আমাদের জীবন সঠিক পথে পরিচালিত হয় ইনশাআল্লাহ।

❒ নবীজী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়াসাল্লাম) এর ৫টি গুরুত্বপূর্ণ উপদেশ

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়াসাল্লাম) আমাদেরকে বিভিন্ন উপদেশ দিয়ে গেছেন, যার মধ্যে পাঁচটি বিশেষ উপদেশের মাধ্যমে তিনি আমাদের জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ার দিকনির্দেশনা দিয়েছেন।

এই উপদেশগুলো শুধু আধ্যাত্মিক জীবনের উন্নতি নয়, বরং ব্যক্তিগত ও সামাজিক অবস্থার উন্নতিতেও সাহায্য করে। আসুন, আমরা জানি, এই উপদেশগুলো কী এবং কীভাবে তা নিজেদের জীবনে প্রয়োগ করতে পারি।

৩.নং হাদিস

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ هِلاَلٍ الصَّوَّافُ الْبَصْرِيُّ، حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَنْ أَبِي طَارِقٍ، عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ " مَنْ يَأْخُذُ عَنِّي هَؤُلاَءِ الْكَلِمَاتِ فَيَعْمَلُ بِهِنَّ أَوْ يُعَلِّمُ مَنْ يَعْمَلُ بِهِنَّ " . فَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ فَقُلْتُ أَنَا يَا رَسُولَ اللهِ فَأَخَذَ بِيَدِي فَعَدَّ خَمْسًا وَقَالَ " اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ وَأَحْسِنْ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسْلِمًا وَلاَ تُكْثِرِ الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لاَ نَعْرِفُهُ إِلاَّ مِنْ حَدِيثِ جَعْفَرِ بْنِ سُلَيْمَانَ . وَالْحَسَنُ لَمْ يَسْمَعْ مِنْ أَبِي هُرَيْرَةَ شَيْئًا هَكَذَا رُوِيَ عَنْ أَيُّوبَ وَيُونُسَ بْنِ عُبَيْدٍ وَعَلِيِّ بْنِ زَيْدٍ قَالُوا لَمْ يَسْمَعِ الْحَسَنُ مِنْ أَبِي هُرَيْرَةَ . وَرَوَى أَبُو عُبَيْدَةَ النَّاجِيُّ عَنِ الْحَسَنِ هَذَا الْحَدِيثَ قَوْلَهُ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ .

আবূ হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত: তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন– "এমন কে আছে যে আমার কাছ থেকে এই পাঁচটি কথা গ্রহণ করবে এবং সেগুলোর উপর নিজে আমল করবে বা অন্যকে শেখাবে?"

আবূ হুরাইরা (রা.) বলেন, "আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসূল! আমি আছি।"

তারপর রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়াসাল্লাম) আমার হাত ধরলেন এবং গুনে গুনে পাঁচটি বিষয় বললেন:

অবৈধ বা হারাম কাজ থেকে বিরত থাকো:

"হারাম কাজ থেকে বিরত থাকো, তাহলে তুমি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে বড় আবিদ (ইবাদতগুজার) হয়ে যাবে।"

আল্লাহর দেয়া নিয়ামত নিয়ে সন্তুষ্ট থাকো

"যা কিছু আল্লাহ তোমার জন্য নির্ধারণ করেছেন, তাতে সন্তুষ্ট থাকো। তাহলে তুমি সবচেয়ে ধনী (স্বনির্ভর ও স্বাবলম্বী) হয়ে যাবে।"

প্রতিবেশীর সাথে সদাচরণ করো

"তোমার প্রতিবেশীর প্রতি সদয় ও সহানুভূতিশীল আচরণ করো, তাহলে তুমি প্রকৃত মু'মিন হতে পারবে।"

অন্যের জন্য ভালোবাসো যা নিজের জন্য ভালোবাসো

"যা তুমি নিজের জন্য পছন্দ করো, অন্যদের জন্যও তা পছন্দ করো, তাহলে তুমি প্রকৃত মুসলমান হয়ে যাবে।"

অতিরিক্ত হাসি থেকে বিরত থাকো

"অধিক পরিমাণে হাসি-কৌতুক পরিহার করো। কেননা, অধিক হাসি অন্তরকে মেরে ফেলে।" (জামে' আত-তিরমিজি, হাদিস নং ২৩০৫)

❒ প্রিয় সহযাত্রী, নিজেকে প্রশ্ন করুন

আপনি কি জানেন সবচেয়ে বড় আবিদ (ইবাদতগুজার) ব্যক্তি কে? এই হাদিসের মাধ্যমে রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, যে ব্যক্তি হারাম থেকে বিরত থাকে, সে সবচেয়ে বড় ইবাদতগুজার (আবিদ)।

আপনি কি জানেন সবচেয়ে বড় ধনী ব্যক্তি কে?

যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রদত্ত নিয়ামত নিয়ে সন্তুষ্ট থাকে, সে-ই বড় ধনী। অর্থের প্রতি আসক্তি ও লালসা নয়, বরং আল্লাহ যেটুকু ভাগ্যে রেখেছেন, তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকাই আসল ধন, আসল সচ্ছলতা।

প্রকৃত মু'মিন কে?

প্রকৃত মু'মিন সে, যে তার প্রতিবেশীর প্রতি সদয় থাকে এবং তাদের সাথে সহানুভূতির আচরণ করে।

প্রকৃত মুসলমান কে?

প্রকৃত মুসলমান সে, যে নিজের জন্য যা পছন্দ করে, অন্যের জন্যও তা পছন্দ করে এবং আল্লাহর বিধান অনুযায়ী জীবন পরিচালনা করে।

❒ উপসংহার

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আমাদের জীবনযাত্রার জন্য যে পাঁচটি উপদেশ দিয়েছেন, তা যদি আমরা অনুসরণ করি, তবে আমরা কেবল একজন ভাল মুসলিমই হবো না, বরং সমাজে একটা ভালো দৃষ্টান্তও স্থাপন করতে পারব। আমাদের কাজ হচ্ছে, এসব উপদেশ আমাদের জীবনে বাস্তবায়ন করা এবং অন্যদেরও তা শিখানো।

❒ তাহলে হে প্রিয় ভাই ও বোন

আসুন আমরা নিজেদের জীবনে এই পাঁচটি উপদেশ প্রয়োগ করি এবং ইসলামের আদর্শকে প্রতিটি স্তরে ছড়িয়ে দিই ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ তাআলা আমাদের জন্য সহজ করুন, আমীন।

❊ ❊ ❊

গুরুত্বপূর্ণ কিছু দু'আ

প্রিয় পাঠক, আমরা বইয়ের শেষে গুরুত্বপূর্ণ কিছু দু'আ দিয়ে ইতি টানবো ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে এইসব অমূল্য দু'আ ও উপদেশবাণী দ্বারা ভরপুর উপকার লাভের তাওফিক দান করুন, আমীন।

❒ মুসিবতের সম্মুখীন হলে দু'আ:

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ. اَللّٰهُمَّ اْجُرْنِي فِـيْ مُصِيْبَتِيْ. وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا.

অর্থ: নিঃসন্দেহে আমরা সকলে আল্লাহর এবং তাঁর কাছেই আমাদের ফিরে যেতে হবে। হে আল্লাহ! আমাকে আমার মুসিবতের উপর সওয়াব দান করুন এবং যে জিনিস আপনি আমার নিকট হতে নিয়ে গেছেন তার চেয়ে উত্তম জিনিস আমাকে দান করুন।

হাদিস:

উম্মুল মু'মিনীন হযরত উম্মে সালামাহ (রা.) বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি: যে বান্দার উপর কোন মুসিবত আসে এবং সে আল্লাহর আদেশ অনুযায়ী বলে:

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

এবং এই দু'আ পাঠ করে:

اَللّٰهُمَّ اْجُرْنِي فِـيْ مُصِيْبَتِيْ. وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا

তাহলে অবশ্যই আল্লাহ তাআলা তাকে উক্ত মুসিবতে সওয়াব দান করবেন এবং হারানো জিনিসের বিনিময়ে এর চেয়ে উত্তম জিনিস দান করবেন।

হযরত উম্মে সালামাহ (রা.) বলেন, যখন হযরত আবু সালামাহ (রা.) এর ইন্তেকাল হয়ে গেল, তখন আমি উক্ত দু'আটি পাঠ করলাম, যেভাবে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাকে শিখিয়ে দিয়েছেন। ফলে আল্লাহ তাআলা আমাকে আবু সালামাহ থেকে উত্তম স্বামী দান করলেন।

অর্থাৎ রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে আমার স্বামী বানিয়ে দিলেন। (সহিহ মুসলিম: হাদিস নং (ই.ফা.) ১৯৯৬)

❒ যে কোনো অনিষ্ট থেকে হেফাযতের দু'আ:

এই কালেমাগুলো সকালে ও সন্ধ্যায় ৩ বার পাঠ করবেন:

بِاسْمِ اللهِ الَّذِيْ لاَ يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِيْ الأَرْضِ وَلا فِيْ السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ العَلِيْمُ

অর্থ: সেই আল্লাহর নামে (আমি সকাল/সন্ধ্যা করলাম) যাঁর নামের বরকতে জমিন ও আসমানের কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না এবং তিনি (সব কিছু) শুনেন ও জানেন।

হাদিস

হযরত ওসমান ইবনে আফফান (রা.) বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি: যে কেউ এই কালেমাগুলো সকালে তিনবার এবং বিকালে তিনবার পাঠ করবে, তাকে কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারবে না। (আবু দাউদ, হাদীস নং-৫০৪৭/ তিরমিযী হাদীস নং-৩৩৮৮)

❒ হকের উপর অবিচল থাকার দু'আ

اَللّٰهُمَّ اَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَّارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ، وَاَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلاً وَّارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ.

হে আল্লাহ, আপনি হককে হক হিসেবে আমাদের দেখান এবং এর অনুসরণের তাওফীক দিন, আর বাতিলকে বাতিল হিসেবে দেখান এবং এটাকে পরিত্যাগ করার তাওফীক দিন।

(তাফসীরে ইবনে কাসীর: সূরা বাকারার ২১৩ নং আয়াতের তাফসীর। উল্লেখ্য, এ দু'আটি খুবই অর্থবহ এবং ওলামায়ে কেরাম ও বুজুর্গদের মধ্যে প্রসিদ্ধ। তবে হাদিসে তার উল্লেখ পাওয়া যায়নি। অর্থ সঠিক হলে দু'আ তো যে কেউ নিজ ভাষায় করতে পারে।)

❒ বদ নযর থেকে শিশুদের হেফাযতের দু'আ:

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ .

অর্থ: আমি সকল শয়তান, বিষাক্ত কীটপতঙ্গ ও বদ নযর হতে আল্লাহর পূর্ণাঙ্গ কালিমাসমূহের মাধ্যমে আশ্রয় চাচ্ছি।

হাদিস

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعَوِّذُ الحَسَنَ وَالحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: " إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّة.

ইবনু 'আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হাসান এবং হুসাইন (রা.)-এর জন্য উক্ত দু'আ পড়ে পানাহ চাইতেন আর বলতেন, তোমাদের পিতা ইবরাহীম (আ.) ইসমাঈল ও ইসহাক (আঃ)-এর জন্য এই দু'আ পড়ে পানাহ চাইতেন। (বুখারী, হাদীস নং-৩৩৭১)

❒ বাড়ি থেকে বের হবার দু'আ:

بِسْمِ اللهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, আল্লাহর ওপর ভরসা করে বের হচ্ছি, আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো ভালো কাজ করা কিংবা কোনো মন্দ কাজ থেকে বিরত থাকা সম্ভব নয়।

হযরত রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু তাআলা আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, যে ব্যক্তি ঘর থেকে বের হওয়ার সময় দু'আটি বলে, তাকে বলা হয়: তুমি হিদায়াতপ্রাপ্ত হয়েছ, রক্ষা পেয়েছ এবং নিরাপত্তা লাভ করেছ। তখন শয়তান তার থেকে দূরে সরে যায়। তার ব্যাপারে এক শয়তান অন্য শয়তানকে বলে, ওই লোককে তুমি কীভাবে পথভ্রষ্ট করবে, যে এরই মধ্যে হেদায়াতপ্রাপ্ত হয়েছে, নিরাপত্তা লাভ করেছে এবং রক্ষা পেয়েছে।

(আবূ দাউদ ৪/৩২৫, নং ৫০৯৫; তিরমিযী ৫/৪৯০)

❒ চিন্তা থেকে হেফাজতের দু'আ:

حَسْبِيَ اللهُ لا إله إلا هو عَليه تَوَكّلْتُ وهو رَبُّ الْعَرشِ العَظِيْمِ

অর্থ : আল্লাহ্ই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ব্যতীত কোন মা'বুদ নেই, তাঁর প্রতি ভরসা করেছি, তিনি মহান আরশের অধিপতি।

যে ব্যক্তি প্রতিদিন সকালে ও সন্ধ্যায় এ দুআটি সাতবার পাঠ করবে, আল্লাহ্ তাআলা তাকে (দুনিয়া ও আখিরাতের) সমস্ত চিন্তা হতে হেফাজত করবেন। (আমালুল ইয়াউমি ওয়াল লাইলাহি– ইবনুস্ সুন্নী, পৃ. ৬৭, হাদিস ৭১)

❒ অসুস্থ ব্যক্তিকে দেখতে গেলে পড়ার দু'আ:

لاَ بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللهُ

অর্থ: বিচলিত হওয়ার কোন কারণ নেই (আপনি সেরে উঠবেন)। ইনশাআল্লাহ্ এই রোগ আপনাকে গুনাহ থেকে পবিত্র করবে।

এরপরে সাতবার এই দু'আ পড়বেন:

أَسْأَلُ اللهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكَ

অর্থ: আমি আরশে আযীমের মালিক, মহান আল্লাহ্ তাআলার নিকট আপনার সুস্থতা কামনা করছি।

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, মৃত্যু আসন্ন নয় এমন কোনো রোগীকে দেখতে গিয়ে যদি কেউ এই দো'আ সাতবার পাঠ করে, তবে আল্লাহ তাআলা অবশ্যই তাকে সেই রোগ থেকে মুক্তি দান করবেন।

(বুখারী, হাদিস ৫৬৬২ + আবূ দাঊদ, হাদিস ৩১০৬)

❒ পরিবার ও সন্তানের কল্যাণে খুবই উপকারী দু'আ:

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً

অর্থ: হে আমাদের রব! আমাদের দাম্পত্য সাথী ও সন্তান-সন্ততির পক্ষ থেকে আমাদেরকে দান করুন চোখের শীতলতা এবং আমাদেরকে পরহেযগার লোকদের আদর্শ বানান। (সূরা আল-ফুরকান [২৫] ৭৪)

❒ চিন্তা, পেরেশানি, ঋণ, অলসতা ও কাপুরুষতা দূর করার দু'আ

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَ الْبُخْلِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

অর্থ: হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই চিন্তা পেরেশানি থেকে, আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই অপারগতা ও অলসতা থেকে, আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই কাপুরুষতার ও কৃপণতা থেকে এবং আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই ঋণের বোঝা ও মানুষের ক্ষোভ থেকে।

আবু সাঈদ খুদরি (রা.) বলেন, একদিন রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু তাআলা আলাইহি ওয়াসাল্লাম মসজিদে নববিতে প্রবেশ করে আনসারি একজন লোককে দেখতে পেলেন, যার নাম আবু উমামা। নবীজি তাঁকে বললেন, আবু উমামা! ব্যাপার কী, নামাজের সময় ছাড়াও তোমাকে মসজিদে বসে থাকতে দেখা যাচ্ছে? আবু উমামা বললেন, ইয়া রাসুলাল্লাহ! অনেক ঋণ এবং দুনিয়ার চিন্তা আমাকে গ্রাস করে রেখেছে। তখন রাসুল সাল্লাল্লাহু তাআলা আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকে বললেন, আমি কি তোমাকে এমন কিছু কালেমা শিখিয়ে দেব, যেগুলো বললে আল্লাহ তোমার চিন্তাকে দূর করে দেবেন এবং তোমার ঋণগুলো আদায় করে দেবেন। তিনি বললেন, জি হ্যাঁ ইয়া রাসুলাল্লাহ! অবশ্যই বলুন। তখন রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু তাআলা আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকে উপযুক্ত দু'আটি শিখিয়ে দেন এবং তা সকাল-সন্ধ্যায় পড়তে বলেন। আবু উমামা বলেন, আমি রাসুল সাল্লাল্লাহু তাআলা আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর এ দু'আটি পড়তে লাগলাম। ফলে আল্লাহ আমার চিন্তা দূর করে দিলেন এবং আমার ঋণগুলোও আদায় করার ব্যবস্থা করে দিলেন। (সুনানু আবী দাউদ, হাদিস ১৫৫৫)

❒ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা বিপদগ্রস্তের দু'আ

لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

অর্থ: আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, আপনি পবিত্র-মহান, নিশ্চয় আমি যালেমদের অন্তর্ভুক্ত।

عَنْ سَعْدٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ "دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلاَّ اسْتَجَابَ اللهُ لَهُ".

সা’দ ইবনু আবী ওয়াক্কাস (রা.) হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: আল্লাহ তা’আলার নবী যুন-নূন ইউনুস (আ.) মাছের পেটে থাকাকালে যে দু’আ করেছিলেন তা হল: “তুমি ব্যতীত কোন মা’বূদ নেই, তুমি অতি পবিত্র। আমি নিশ্চয় যালিমদের দলভুক্ত।” - (সূরা আম্বিয়া ৮৭)।

যে কোন মুসলিম ব্যক্তি কোন বিষয়ে কখনো এ দু’আ করলে অবশ্যই আল্লাহ তা’আলা তার দু‘আ কবুল করেন। (তিরমিযী ৫/৫২৯, নং ৩৫০৫)

❒ শয়তান থেকে হেফাযতের দু‘আ

সকালে ও সন্ধ্যায় এ দু‘আ (১০ বার) পড়বেন–

لا إلهَ إلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ المُلْكُ وَلَهُ الحَمْدُ وَهُوَ على كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

অর্থ: আল্লাহ তা‘আলা ব্যতীত কোন মাবুদ নেই। তিনি এক, তাঁর কোন শরীক নেই। সর্বময় রাজত্ব একমাত্র তাঁরই জন্য। তাঁরই জন্য সকল প্রশংসা। তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইরশাদ করেন, যে ব্যক্তি সকাল বেলা এ দু‘আটি ১০ বার পাঠ করবে তার একটি গোলাম আযাদ করার সওয়াব হবে, দশটি নেকী লেখা হবে, দশটি গুনাহ মাফ হবে এবং দশটি মর্যাদা বুলন্দ হবে। আর এটি তার জন্য সন্ধ্যা পর্যন্ত শয়তান থেকে রক্ষামূলক ব্যবস্থা হবে। যে ব্যক্তি সন্ধ্যা বেলায় দু‘আটি পাঠ করবে সকাল পর্যন্ত সে অনুরূপ সওয়াব ও উপকার পাবে। (আবু দাউদ হাদীস নং-৫০৩৮, ৫০৭৯)

❒ দৃষ্টি, শ্রবণের সুস্থতা, দারিদ্র্য মুক্তি ও নিরাপত্তার দু'আ

اللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ، اللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ، اللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ، لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، اللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، اللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ .

হে আল্লাহ! আপনি আমাকে শারীরিক সুস্থতা ও নিরাপত্তা দান করুন। হে আল্লাহ! আমার শ্রবণে সুস্থতা ও নিরাপত্তা দান করুন। আমার দৃষ্টিতে সুস্থতা ও নিরাপত্তা দান করুন। আপনি ব্যতীত কোনো ইলাহ নেই। হে আল্লাহ! আমি আপনার আশ্রয় গ্রহণ করছি কুফুরী ও দারিদ্র্য থেকে। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে পানাহ চাই কবরের আজাব থেকে। আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। (আবু দাউদ, হাদিস ৫০৯০; মুসনাদে আহমাদ, হাদিস ২০৩৩০)

✻ ✻ ✻

কিছু পরামর্শ

একটি পূর্ণাঙ্গ, স্বাস্থ্যকর ও অর্থবহ জীবন গঠনে কুরআন-সুন্নাহর নির্দেশনা, প্রাকৃতিক চিকিৎসা, হালাল হারাম বিবেচনায় রাখা, সামাজিক কল্যাণ ও স্বাস্থ্য সচেতনতা– সবকিছুই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলোর জন্য সততা, আল্লাহর সন্তুষ্টি, আখিরাতের প্রস্তুতি এবং মানুষের উপকারে কাজ করাই মূল চাবিকাঠি। প্রিয় পাঠক, আমাদের উদ্দেশ্যগুলো আপনাদের সামনে স্পষ্ট করার পর, আমি আল্লাহ তাআলার কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাকে এগুলো বাস্তবায়ন করার এবং নিচের পরামর্শগুলো আমাকে ও আপনাদেরকে আমলে নিয়ে আসার তাওফিক দান করেন। আমীন।

❒ কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ ও উপদেশ

১. সবকিছু আল্লাহর জন্য করুন:

নিয়ত বিশুদ্ধ রাখুন, প্রতিটি ইবাদত ও কাজের মাঝে আল্লাহর সন্তুষ্টি অগ্রাধিকার দিন।

২. আখিরাতের পাথেয় অর্জনে মনোযোগ দিন:

দুনিয়ার কাজগুলো আখিরাতের প্রস্তুতি হিসেবে দেখুন।

৩. মানুষের কল্যাণে কাজ করুন:

পরোপকার ও সামাজিক দায়িত্ববোধ গড়ে তুলুন।

৪. কুরআন-সুন্নাহর পূর্ণ অনুসরণ করুন:

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ইসলামের নির্দেশনা মানুন।

৫. সততা ও ন্যায়নিষ্ঠা বজায় রাখুন:

ব্যবসা, চাকরি বা উদ্যোগে সততা অবলম্বন করুন।

৬. প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা জানুন:

প্রয়োজন হলে প্রাকৃতিক উপায়ে সুস্থ থাকার জন্য প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা সম্পর্কে জানার চেষ্টা করুন।

৭. ঔষধ নির্ভরতা কমান:

প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যচর্চা ও সুস্থ জীবনযাপন করে ঔষধ নির্ভরতা কমান।

৮. হালাল ও পবিত্র খাবার গ্রহণ করুন:

শরীর ও আত্মার জন্য উপকারী খাবার বেছে নিন।

৯. পরিমিত ও সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন:

অতিরিক্ত খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

১০. সুন্নাহভিত্তিক খাদ্য ও ফলমূল গ্রহণ করুন:

সারিদ, তালবিনা, ছাতু, বাদাম, খেজুর, ডালিম, আঙ্গুর, অলিভ ইত্যাদি খাবার গ্রহণ করুন।

১১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন:

শরীর, পোশাক ও পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন।

১২. নিয়মিত ব্যায়াম করুন:

শরীর সুস্থ রাখতে হাঁটা ও হালকা ব্যায়াম করুন।

১৩. পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম নিন

শরীর ও মনের জন্য বিশ্রাম অত্যন্ত জরুরি। সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১৪. ধৈর্য ও কৃতজ্ঞতা চর্চা করুন:

কঠিন সময়ে ধৈর্য ধরুন এবং ভালো সময়ে কৃতজ্ঞ থাকুন। □

১৫. তওবা ও ইস্তিগফার করুন:

নিয়মিত আত্মশুদ্ধির চেষ্টা করুন।

১৬. কুরআন তিলাওয়াত ও জিকির করুন:

আত্মিক প্রশান্তি ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কুরআন তিলাওয়াত ও জিকির করুন।

১৭. সুন্নাহর হারিয়ে যাওয়া আমল পুনর্জাগরণ করুন:

মিসওয়াক, তিন ভাগের এক ভাগ খাওয়া, সালাম দেওয়া, হলাল-হারাম বিবেচনা করা ইত্যাদি আমল পুনরায় শুরু করুন।

১৮. অর্থনৈতিক লেনদেনে সতর্ক থাকুন

সুদ, ঘুষ, প্রতারণা এড়িয়ে চলুন।

১৯. হালাল ব্যবসা ও উদ্যোগ গ্রহণ করুন:

শরিয়তসম্মতভাবে ব্যবসা/চাকরি করুন, অথবা ভালো উদ্যোক্তা হওয়ার চেষ্টা করুন।

২০. সামাজিক সমস্যা সমাধানে অংশ নিন:

নেশা, দুর্নীতি, অপচয় রোধে সচেতন থাকুন এবং অন্যকে সচেতন করুন।

২১. পরিবেশ রক্ষা করুন

প্রাকৃতিক সম্পদ সংরক্ষণ ও দূষণ রোধে ভূমিকা রাখুন।

২২. মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করুন:

আত্মবিশ্বাস, ইতিবাচক চিন্তা ও মানসিক প্রশান্তি বজায় রাখুন।

২৩. অতিরিক্ত প্রযুক্তি নির্ভরতা কমান:

প্রযুক্তির প্রতি নির্ভরতা কমিয়ে প্রকৃতির সান্নিধ্যে সময় কাটান।

২৪. সময়ের সঠিক ব্যবহার করুন:

সময়ের অপচয় এড়িয়ে গঠনমূলক কাজে সময় দিন।

২৫. শরীর ও মনের ভারসাম্য বজায় রাখুন:

ইবাদত, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য রাখুন।

২৬. সুস্থ সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তুলুন:

বন্ধুত্ব, সহানুভূতি ও সহযোগিতা বাড়ান।

২৭. নতুন কিছু শেখার চেষ্টা করুন:

ধর্মীয় ও আধুনিক জ্ঞান অর্জন করুন।

২৮. আল্লাহর ওপর ভরসা রাখুন

সব কাজে আল্লাহর ওপর নির্ভর করুন, দু‘আ ও ইস্তিখারা করুন এবং বিজ্ঞজনদের সাথে পরামর্শ করুন।

প্রিয় হৃদয়বান পাঠক!

একটি পূর্ণাঙ্গ, স্বাস্থ্যকর ও অর্থবহ জীবন গঠনে কুরআন-সুন্নাহর নির্দেশনা, হালাল ও পবিত্র খাদ্য, প্রাকৃতিক চিকিৎসা, সততা, সামাজিক কল্যাণ ও আত্মিক উন্নয়ন– সবকিছুই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো সঠিকভাবে চর্চা করলে দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতা অর্জন সহজ হবে ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের সবাইকে আমল করার তাওফিক দান করুন, আমীন।

"A.S Health Academy"

(A.S ন্যাচারাল চিকিৎসা এন্ড হেলদি লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)

আমাদের "A.S" নামটি আমাদের প্রতিষ্ঠানের মূল উদ্দেশ্য, দর্শন এবং পবিত্র নিরাময় প্রক্রিয়ার প্রতি গভীর অঙ্গীকার বহন করে।

☐ "A.S" নামের বিশ্লেষণ ও দর্শন

১. আল্লাহু শাফী (Allah-Shafi)

- আরবি: اللهُ شَافِي
- অর্থ:আল্লাহ তায়ালা সুস্থতা দানকারী।
- তাৎপর্য: এই নামটি এক ধরনের ঐশ্বরিক ইঙ্গিত বহন করে। আমাদের প্রতিষ্ঠানের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রাকৃতিক উপায়ে সুস্থতা প্রদান করা। আমরা বিশ্বাস করি, আমরা কেবলমাত্র পথপ্রদর্শক; প্রকৃত আরোগ্য ও সুস্থতা আল্লাহর পক্ষ থেকেই আসে। আমরা সেই 'শাফী' (সুস্থতা দানকারী)-এর অনুগ্রহে বিশ্বাস রেখে কাজ করি।

২. আল-কুরআনু শিফাউন (Al-Qur'anu Shifawn)

- আরবি: الْقُرْآنُ شِفَاءٌ
- অর্থ: কুরআন হলো শেফা/সুস্থতার উৎস।
- তাৎপর্য: কুরআন মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং আত্মিক সুস্থতা অর্জনের জন্য এক শ্রেষ্ঠ পথ প্রদর্শক। আমাদের প্রশিক্ষণে আমরা সেই পবিত্র নির্দেশিকা থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে 'শিফা' বা নিরাময় লাভের পথ দেখাই।

৩. আস-সালাম (As-Salam)

- আরবি: اَلسَّلَامُ
- অর্থ: শান্তি।
- তাৎপর্য: সুস্থ জীবনধারা শারীরিক আরামের পাশাপাশি মানসিক শান্তিও নিশ্চিত করে। "A.S" আমাদের সেবাগ্রহীতাদের জন্য 'আস-সালাম' তথা শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শান্তির এক সমন্বিত পরিবেশ এবং পথনির্দেশ সৃষ্টি করতে চায় ইনশাআল্লাহ।

৪. আস-সাবরু (As-Sabru)

- **আরবি:** اَلصَّبْرُ
- **অর্থ: ধৈর্য।**
- **তাৎপর্য:** প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং লাইফস্টাইল পরিবর্তনের ফল পেতে ধৈর্য ও অধ্যবসায় অপরিহার্য। "A.S" শিক্ষা দেয় যে, 'আস-সাবরু' অর্থাৎ ধৈর্যশীলতা দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা, সুস্থ জীবন এবং আত্মিক উন্নয়নের ভিত্তি।

৫. আবু সালেহ (Abu Saleh)

- **ইংরেজি: Abu Saleh**
- **তাৎপর্য:** এটি নামের উপর ভিত্তি করে একটি ব্যক্তিগত পরিচয়, যা প্রতিষ্ঠানের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা, ব্যক্তিগত আগ্রহ, এবং মিশনের প্রতি একধরনের নৈতিক দায়বদ্ধতা প্রকাশ করে।

সংক্ষেপে, "**A.S Health Academy**" হলো সেই প্রতিষ্ঠান, যা আল্লাহ তায়ালার 'শাফী' নামের উপর পূর্ণ ভরসা রেখে, 'সাবরু' (ধৈর্য)-এর সাথে জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে, 'আস-সালাম' (শান্তি) অর্জনের দিকে মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে থাকেন ইনশাআল্লাহ, আল্লাহুল মুসতা'আন (আল্লাহ তাআলাই একমাত্র সাহায্যকারী)

✻ ✻ ✻

স্লোগান

স্বাস্থ্য-সুরক্ষা বিষয়ক আমাদের কিছু স্লোগান ও তার সহজ মর্মার্থ।

১. স্লোগান:

“যদি তিব্বে নববীর পথে চলি
স্বাস্থ্য ফিরে পাবো ত্বরিৎ বলি।”

মর্মার্থ: নবীজীর খাদ্যাভ্যাস ও প্রাকৃতিক নিয়ম এবং কুরআন সুন্নাহ মেনে চললে দ্রুতই শরীর ভালো হতে থাকে।

২. স্লোগান:

“প্রকৃতির পথে হাঁটলে সবে
সুস্থতার ধন ফিরে আসে।”

মর্মার্থ: কৃত্রিমতা বাদ দিয়ে প্রকৃতির কাছাকাছি জীবনযাপন করলে দেহ নিজেই আরোগ্য লাভ করতে পারে।

৩. স্লোগান:

“কম খাবো, ভালো খাবো
নিজ স্বাস্থ্য ভালো রাখবো।”

মর্মার্থ: অতিরিক্ত না খেয়ে পুষ্টিকর ও সঠিক খাবার নির্বাচন করাই সুস্থ থাকার মূল চাবিকাঠি।

৪. স্লোগান:

“খাদ্যই হোক ওষুধ আমার
যদি অনুসরণ করি সুন্নাহ'র।”

মর্মার্থ: সুন্নাহর খাবার ও হালাল-পবিত্র খাদ্যই আসলে রোগ প্রতিরোধ ও আরোগ্যের বড় উপায়।

৫. স্লোগান:

“সুষম আহার, পর্যাপ্ত পানি
স্বাস্থ্য রক্ষার অমূল্য বাণী।”

মর্মার্থ: খাবারে পুষ্টির ভারসাম্য রাখা আর নিয়ম করে পানি পান করা স্বাস্থ্য রক্ষার সহজতম পথ।

৬. স্লোগান:

“প্রকৃতির পথে ফিরে গেলে
রোগ সেরে যায় ধীরে ধীরে।”

মর্মার্থ: কৃত্রিম খাবার বাদ দিয়ে প্রাকৃতিক খাবার নিলে ধীরে ধীরে রোগ-ব্যাধি কমতে থাকে।

৭. স্লোগান:

“ঘুম,পানি ও পরিমিত আহার
এই তিনেই আছে সুস্থতার আদার।”

মর্মার্থ: পর্যাপ্ত ঘুম,নিয়মিত পানি পান এবং অল্পে তৃপ্ত থাকা—এ তিনটি স্বাস্থ্য রক্ষার মূল ভিত্তি।

৮. স্লোগান:

“লোভে নয়, প্রজ্ঞায় খান
দেহ-মন রাখুন সতেজ প্রাণ।”

মর্মার্থ: শুধু স্বাদের কারণে নয়, বুদ্ধি দিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে খেলে দেহ ও মন দুটিই ভালো থাকে।

৯. স্লোগান:

“তাজা খাবারে শরীর হাসে
রোগ-বালাই দূরে ভাসে।”

মর্মার্থ: তাজা ও প্রাকৃতিক খাবার শরীরকে সবসময় রোগমুক্ত ও সতেজ রাখে।

১০. স্লোগান:

“প্রকৃতির পথে থাকলে সবে
স্বাস্থ্য ফিরবে সহজভাবে।”

মর্মার্থ: প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও সহজ জীবনযাপন জটিলতা ছাড়াই শরীরকে সুস্থ করে তোলে।

১১. স্লোগান:

"ফল-সবজি বেশি খেলে
রোগ চলে যায় ধীরে ধীরে।"

মর্মার্থ: প্রতিদিন ফল ও সবজি খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায় এবং অসুস্থতা কমতে থাকে।

১২. স্লোগান:

"সুন্নাহর খাবার সুন্নাহর রীতি
বাড়ায় দেহে প্রাণের গীতি।"

মর্মার্থ: খেজুর, মধু, কালোজিরা, ইত্যাদি—এসব সুন্নাহ ভিত্তিক খাবার শরীরকে শক্তি ও শান্তি দেয়।

১৩. স্লোগান:

"হেলদি লাইফস্টাইল করলে অনুসরণ
স্বাস্থ্য-ধন ফিরবে আজীবন।"

মর্মার্থ: প্রতিদিনের ছোট ছোট স্বাস্থ্যকর অভ্যাস আজীবন সুস্থ জীবন উপহার দিতে পারে ইনশাআল্লাহ।

১৪. স্লোগান:

"নিজের ডাক্তার নিজেই হোন করে জ্ঞান অর্জন
কুরআন–সুন্নাহ ও তিব্বে নববী করে অনুসরণ।"

মর্মার্থ: স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রথম দায়িত্ব নিজের—তাই জ্ঞান অর্জন করতে হবে এবং সেই জ্ঞানকে কুরআন, সুন্নাহ ও তিব্বে নববীর শিক্ষা দিয়ে শুদ্ধভাবে প্রয়োগ করতে হবে।

১৫. স্লোগান:

"উদরপূর্তি নয়, পুষ্টির খোঁজ
এই নীতিতে কমে রোগের বোঝ।"

মর্মার্থ: শুধু পেট ভরানোর জন্য খেলে নয়, পুষ্টিকর খাবার নিলে রোগ-বালাই অনেকটাই দূরে থাকে।

১৬. স্লোগান:

“কৃত্রিম খাবার পরিহারের সুখ
দূর হবে সব অসুখ-বিসুখ।”

মর্মার্থ: কৃত্রিম, প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খেলে দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ইনশাআল্লাহ।

১৭. “সুন্নাহ লাইফস্টাইলে জীবন গড়ে
সুস্থ থাকবেন সারাজীবন ভরে।”

১৮. “আমিই হবো আমার পরিবারের ডাক্তার।”

১৯. “নিজেই নিজের ডাক্তার।”

২০. “মিতাহারই একমাত্র রোগ মুক্তির পথ।”

* * *

প্রাকৃতিক উপায়ে আমাদের চিকিৎসা সেবা সমূহ

১. হিজামা (এটি সুন্নাহ সম্মত চিকিৎসা) ও থেরাপিউটিক ম্যাসেজ।
২. অর্শ/পাইলস — (কোনো প্রকার অপারেশন ছাড়াই জটিল ও পুরাতন রোগীদের চিকিৎসা করা হয়।)
৩. পলিপস, নাকে মাংস বৃদ্ধি, দীর্ঘদিনের হাঁচি ও সর্দি (— অপারেশন ছাড়াই জটিল ও পুরাতন রোগীর চিকিৎসা করা হয়)
৪. অনিয়ন্ত্রিত ওজন, অতিরিক্ত মেদ–ভুঁড়ি, খাবারে অরুচি, অত্যন্ত রোগা বা শুকনো স্বাস্থ্য।
৫. রক্তস্বল্পতা, শারীরিক দুর্বলতা, পুষ্টিহীনতা ও ভিটামিনের অভাব।
৬. পুরাতন আমাশা।
৭. কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা, বদহজম।
৮. গ্যাস্ট্রিক ও কৃমিজনিত সমস্যা।
৯. সাধারণ চুলকানি ও অ্যালার্জি।
১০. বাত ব্যথা ও আঘাতজনিত ব্যথা।
১১. ডায়াবেটিস।
১২. যে কোনো যৌন সমস্যা।
১৩. লিকোরিয়া (সাদাস্রাব)।
১৪. দীর্ঘদিনের সর্দি–কাশি ইত্যাদি।

* * *

সম্মানিত অতিথিবৃন্দ

প্রাকৃতিক চিকিৎসার ভুবনে আপনাকে স্বাগতম।

☐ আমাদের কোর্স সমূহ সংক্ষেপে

As–C ক্যাটাগরি

As–B ক্যাটাগরি

As–A ক্যাটাগরি

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু:

এই কোর্সে —

- ✓ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- ✓ সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- ✓ প্রাকৃতিক চিকিৎসা।
- ✓ শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক স্বাস্থ্য।

এগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। তিব্বে নববীর ধারায় এসব বিষয় বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে, ইনশাআল্লাহ। সুস্থ ও সুখী জীবনযাপনে আপনার প্রথম পদক্ষেপ —ইনশাআল্লাহ।

☐ আমাদের কোর্স ও গাইডলাইনের তথ্যসূত্র

১. কুরআন ও সুন্নাহ।
২. পূর্বপুরুষদের ইতিহাস ও মনীষীদের বাণী।
৩. বৈজ্ঞানিক ভিত্তি ও সমর্থন।
৪. দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা,

এই চারটি ভিত্তিকে অনুসরণ করে আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন প্রস্তুত করা হয়েছে। আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে দিকনির্দেশনাগুলো অনুসরণ করলে দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ, সবল ও আনন্দময় জীবন অর্জন করা সম্ভব—ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সঠিকভাবে বুঝে আমল করার তাওফিক দান করুন—আমীন।

আল্লাহুল মুসতা‘আন।

✻ ✻ ✻

আমাদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যসমূহ

১. স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধি

মানুষের সামনে স্বাস্থ্য রক্ষার করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলো স্পষ্টভাবে তুলে ধরা এবং সবাইকে স্বাস্থ্য সচেতন করা। ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে হালাল ও নিরাপদ চিকিৎসা গ্রহণের গুরুত্ব বোঝানো, যাতে মানুষ সন্দেহ ও দ্বিধা ছাড়াই সঠিক ও হালাল খাবার এবং চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহিত হয়।

২. হারিয়ে যাওয়া কিছু সুন্নাহর পুনর্জাগরণ

ইসলামের কিছু গুরুত্বপূর্ণ সুন্নাহ, যেমন:

হিজামা (Cupping Therapy) গ্রহণ, পেটের তিন ভাগের এক ভাগ খাবার গ্রহণ, হালাল ও তৈয়েব (উপকারী) খাবার গ্রহণ ইত্যাদি– সুন্নাহর গুরুত্ব ও উপকারিতা তুলে ধরা। এই সুন্নাহগুলো আধুনিক বিজ্ঞান ও ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করা, যাতে মানুষ এগুলোর চর্চায় আগ্রহী হয় এবং আমরাও সাদাকায়ে জারিয়া হিসেবে দুনিয়াতে কিছু নিদর্শন রেখে যেতে পারি, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহুল মুসতা‘আন।

৩. প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা পরিচিতি

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ঘরোয়া সমাধান ও প্রাকৃতিক খাবারের উপকারিতা সম্পর্কে মানুষকে জানানো এবং ওষুধ নির্ভরতা কমিয়ে স্বাস্থ্যকর জীবনধারার প্রতি উৎসাহিত করা।

৪. ব্যক্তি ও সামাজিক সমস্যা সমাধান এবং রোগীদের আর্থিক জটিলতা হ্রাস

– রোগভিত্তিক সমস্যা সমাধানের দক্ষতা ও সামাজিকভাবে সচেতনতা বাড়ালে ব্যক্তি ও সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আসে, আর্থিক চাপ কমে এবং মানসিক শান্তি বৃদ্ধি পায়।

– কার্যকর প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও লাইফস্টাইল জীবনযাত্রার মান উন্নত করে, কর্মক্ষমতা বাড়ায়, আর্থিক জটিলতা কমায় এবং পুনরায় বিপদে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করে।

৫. দীর্ঘমেয়াদি ঔষুধ নির্ভরতা কমানো, রোগীদের শারীরিক-মানসিক উন্নতি সাধন ও ডাক্তারদের কষ্ট কমানো:

– স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, হেলদি লাইফস্টাইল এবং মানসিক সমর্থন দীর্ঘমেয়াদি ঔষুধের প্রয়োজন কমাতে সাহায্য করে, রোগীর শারীরিক ও মানসিক উন্নতি নিশ্চিত করে।

– লাইফস্টাইল পরিবর্তন ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে ডাক্তারদের সহযোগিতায় রোগীদের উৎসাহিত করা হলে, রোগীও সুস্থ হবে এবং ডাক্তারদেরও দীর্ঘমেয়াদি চাপ কমবে, ইনশাআল্লাহ।

এই উদ্দেশ্যগুলোর বাস্তবায়ন এবং স্বাস্থ্য, সুন্নাহ, প্রাকৃতিক খাবার ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে একটি সচেতন, সুস্থ ও নৈতিক সমাজ গড়ে তোলাই আমাদের লক্ষ্য, ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহুল মুসতা‘আন। (আল্লাহ তাআলাই সাহায্যকারী)

* * *

"A.S Health Academy"

(AS ন্যাচারাল চিকিৎসা এন্ড হেলদি লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)

আমাদের কোর্সসমূহ

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, খাদ্যাভ্যাস এবং লাইফস্টাইল বিষয়ে তিনটি স্তরের কোর্সের সংক্ষিপ্ত পরিকল্পনা নিচে দেওয়া হলো। প্রতিটি কোর্সের ইংরেজি সংক্ষিপ্ত রূপ (যেমন: FDT, LLT ইত্যাদি) এবং তার বাংলা ব্যাখ্যা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

১ম কোর্স: FDT, LLT, DT, OT

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

-খাদ্য ও পুষ্টির মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ।
-সুস্থতা এবং রোগভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস।
-স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা।
-খাদ্যের উপাদান এবং তার কার্যকারিতা।
-গুরুত্বপূর্ণ কিছু খাদ্য তালিকা এবং সেগুলো তৈরির প্রসেস। ইত্যাদি

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

-স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন শেখানো।
-খাদ্য, ব্যায়াম, ঘুম এবং আচরণের সঠিক সমন্বয়।
-মানসিক প্রশান্তি লাভের জন্য কার্যকরী পদক্ষেপ এবং গুরুত্বপূর্ণ দিকসমূহ। ইত্যাদি

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

-নির্দিষ্ট রোগ বা অবস্থার জন্য খাদ্য পরিকল্পনা এবং নিয়ন্ত্রণ।
-পুষ্টির ঘাটতি পূরণ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি।
-রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
-আদর্শ ওজন অনুযায়ী খাদ্যাভ্যাসের গাইডলাইন।
-রোগীর মূল সমস্যা চিহ্নিত করা এবং সহজ সমাধান প্রদান। ইত্যাদি

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

-অক্সিজেন লোড করার বিভিন্ন পদ্ধতি।

-১০০% অক্সিজেন লোডের প্রয়োজনীয়তা।

-অক্সিজেনের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ের পদ্ধতি এবং সীমাবদ্ধতা।

-অক্সিজেন থেরাপি এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল। ইত্যাদি

২য় কোর্স: FDT, LLT, DT, OT, WT, ET

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

W.T - ওয়াটার থেরাপি (Water Therapy)

-পানি পানের সঠিক নিয়ম ও সময়।

-পানি পানে সাধারণ এবং মারাত্মক ভুলসমূহ।

-পানি পানের ভুলগুলো সমাধান করা।

-কোন সময় কতটুকু পানি পান করা উচিত।

-সঠিকভাবে পানি পান করলে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা এবং স্বাস্থ্যের উপকারিতা, ইত্যাদি

E.T - এক্সারসাইজ থেরাপি (Exercise Therapy)

-এক্সারসাইজ থেরাপির ধরন এবং তার উপকারিতা।

-ব্যায়ামের মাধ্যমে ব্যথা কমানো এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন।

-রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং রোগ ভিত্তিক ব্যয়াম।

-দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের ভূমিকা।

-ব্যায়াম করার কার্যকরী পদ্ধতি। ইত্যাদি

▯ ৩য় কোর্স

FDT, LLT, DT, OT, WT, ET, NCT, OT, DM

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

W.T - ওয়াটার থেরাপি (Water Therapy)

E.T - এক্সারসাইজ থেরাপি (Exercise Therapy)

N.C.T - ন্যাচারাল কেয়ার থেরাপি (Natural Care Therapy)

-প্রাকৃতিক উপাদান এবং পরিবেশের মাধ্যমে শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা উন্নয়ন (যেমন: উদ্ভিদ, ভেষজ, প্রাকৃতিক পরিবেশ)।

-প্রচলিত চিকিৎসার বিকল্প বা সম্পূরক হিসেবে প্রাকৃতিক চিকিৎসার ব্যবহার।

-নিরাপদ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন চিকিৎসার সুবিধা, ইত্যাদি

W.T - ওয়ার্কশপ থেরাপি (Workshop Therapy)

-হাতে-কলমে শেখানো এবং দলগত কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্য উন্নয়ন।

-অংশগ্রহণমূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা।

D.M. - ডিজিজ ম্যানেজমেন্ট (Disease Management)

-রোগ ভিত্তিক চিকিৎসা এবং বিজ্ঞান।

-লাইফস্টাইল, খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, মানসিক স্বাস্থ্য, ডিটক্স, রোগ প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধাপে ধাপে শিক্ষা প্রদান।

-কেস স্টাডি এবং অনুশীলনের মাধ্যমে শেখার সুযোগ।

নোট: -বিষয়বস্তু প্রয়োজনে পরিবর্তনযোগ্য হতে পারে।

-অনলাইন এবং অফলাইন উভয় ফরম্যাটে ক্লাস গ্রহণের সুযোগ থাকবে।

-প্রতি কোর্সে হাতে-কলমে শেখার সুযোগ থাকবে।

এই কোর্সগুলো আপনাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞান প্রদান করবে এবং আপনাকে সুস্থ জীবনযাপন করার জন্য প্রয়োজনীয় কৌশলগুলো শেখাবে, কিভাবে তিব্বে নববীর ধারায় শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক ভাবে সুস্থ থাকা যায় সেই কৌশল শিখবেন ইনশাআল্লাহ।

✻ ✻ ✻

আমাদের কোর্সের সময়সূচি ও কাঠামো সংক্ষেপে

আমাদের কোর্সের বিভিন্ন ক্যাটাগরির সময়সূচি এবং কাঠামো নিচে দেওয়া হলো

AS-C ক্যাটাগরি

সময়: ১ মাসের কোর্স (৪ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ১ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা পর্যন্ত)।

AS-B ক্যাটাগরি

সময়: ২ মাসের কোর্স (৮ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ২ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা পর্যন্ত)।

AS-A ক্যাটাগরি

সময়: ৩ মাসের কোর্স (১২ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ৩ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত)।

কোর্স শেষে অতিরিক্ত সুবিধা

-কোর্স শেষে আগ্রহীদের জন্য গ্রুপ সাপোর্ট এবং পরামর্শ দেওয়া হবে।

-কোর্সের বিষয়বস্তু এবং সময়সূচি অংশগ্রহণকারীদের প্রয়োজন এবং সুবিধা অনুযায়ী পরিবর্তনযোগ্য হতে পারে।

- শর্ত অনুযায়ী কোর্সে অংশ গ্রহণ করতে হবে, পরবর্তী কোর্সে অংশ গ্রহণের জন্য-ও শর্ত প্রযোজ্য।

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু

এই কোর্সে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, সঠিক জীবনযাপন, প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। এই বিষয়গুলো তিব্বে নববীর ধারায় বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে, ইনশাআল্লাহ।

সুস্থ ও সুখী জীবনযাপনে আপনার প্রথম পদক্ষেপ ইনশাআল্লাহ।

* * *

আমাদের কোর্স ও গাইডলাইনের তথ্যসূত্র

আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন সাজানো হয়েছে চারটি নির্ভরযোগ্য ও গ্রহণযোগ্য উৎসের ভিত্তিতে, যাতে সর্বস্তরের মানুষ সহজেই বুঝতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে অনুসরণ করতে পারেন, ইনশাআল্লাহ।

১. কুরআন ও সুন্নাহ

স্বাস্থ্য, খাদ্য, জীবনযাপন ও চিকিৎসা সংক্রান্ত বহু নির্দেশনা কুরআন ও সুন্নাহয় বর্ণিত হয়েছে। ইসলামী জীবনব্যবস্থার মূল ভিত্তি হিসেবে এগুলোকে গ্রহণ করা হয়েছে, যা শুধু আধ্যাত্মিক নয়, বরং দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ও কল্যাণের জন্যও উপকারী। উদাহরণস্বরূপ:

- হালাল ও পবিত্র খাবার গ্রহণ।
- পরিমিত আহার।
- পরিচ্ছন্নতা।
- হালাল-হারাম নির্ধারণ।
- রোগ প্রতিরোধ ইত্যাদি।

২. পূর্বপুরুষদের ইতিহাস ও মনীষীদের বাণী

আমাদের পূর্বপুরুষদের অভিজ্ঞতা, ইতিহাস এবং মনীষীদের মূল্যবান উক্তি ও বাণীর মাধ্যমে গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে। এসব ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে মানুষের কল্যাণে ব্যবহৃত হয়েছে এবং আজও অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক।

৩. বৈজ্ঞানিক ভিত্তি ও সমর্থন

কুরআন-সুন্নাহ এবং ঐতিহ্যবাহী জ্ঞানের পাশাপাশি আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও পরীক্ষিত তথ্যের ভিত্তিতে আমাদের কোর্স সাজানো হয়েছে। যেমন:

অনেক কুরআনিক খাদ্য, উদ্ভিদ ও চিকিৎসা পদ্ধতির উপকারিতা আজ বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে এবং হচ্ছে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও প্রমাণিত ফলাফল আমাদের কোর্সের শক্তি ও প্রাসঙ্গিকতা নিশ্চিত করে।

৪. দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা

আমাদের নিজস্ব দীর্ঘদিনের পড়াশোনা, অভিজ্ঞতা, ব্যবহারিক প্রয়োগ ও গবেষণার আলোকে গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে। এর মাধ্যমে আমরা বাস্তব জীবনের সমস্যার কার্যকর সমাধান প্রদান করি, যাতে অংশগ্রহণকারীরা বাস্তবতা ও প্রমাণিত উপায়গুলো অনুসরণ করতে পারেন, ইনশাআল্লাহ।

শেষ কথা

প্রিয় ভাই ও বোনেরা,

এই চারটি ভিত্তি অনুসরণ করে আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে।

আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে দিক-নির্দেশনাগুলো মেনে চললে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থ, সবল ও আনন্দময় জীবন অর্জন করা সম্ভব, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সঠিকভাবে বুঝে আমল করার তাওফিক দান করুন-আমীন।

আল্লাহুল মুসতা‘আন

* * *

কোর্সে আপনি যে বিষয়গুলো শিখবেন

সম্মানিত ভাই ও বোন।

হেলদি লাইফস্টাইল কোর্সে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আপনি শুধু স্বাস্থ্য সচেতনতা নয়, বরং দৈনন্দিন জীবনের বহু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে বাস্তবিক ও কার্যকর জ্ঞান অর্জন করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। নিচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তুলে ধরা হলো, যা কোর্সের মাধ্যমে আপনি শিখতে পারবেন এবং যা আপনার জীবনকে আরও স্বাস্থ্যকর করে তুলবে। এই বিষয়গুলো আপনাকে ও আপনার পরিবারকে উপকৃত করবে এবং দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমিয়ে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সহায়ক হবে, ইনশাআল্লাহ।

১. প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও ঘরোয়া প্রতিকার সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা:

ঔষধ নির্ভরতা কমিয়ে কিভাবে প্রাকৃতিকভাবে সুস্থ থাকা যায়, তা শিখবেন।

২. হেলদি খাদ্যাভ্যাস ও লাইফস্টাইল গড়ে তোলা:

কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার নির্বাচন ও গ্রহণ করবেন, তা জানতে পারবেন।

৩. দীর্ঘমেয়াদি রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কৌশল:

ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি প্রতিরোধে কার্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন।

৪. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার উপায়:

উদ্বেগ ও স্ট্রেস কমানো, ঘুম, ব্যায়াম ও মানসিক প্রশান্তির সঠিক কৌশল শিখবেন।

৫. ঔষধের পাশাপাশি লাইফস্টাইল পরিবর্তন:

ডাক্তার বা পল্লী চিকিৎসক হলে রোগীর দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারবেন।

৬. সুন্নাহভিত্তিক স্বাস্থ্যকর অভ্যাস:

হারিয়ে যাওয়া আমল পুনর্জাগরণ করে সুন্নাহ অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন, তিব্বে নববীর আলোকে।

৭. কম খরচে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের কৌশল:

অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল হলেও কীভাবে সুস্থ থাকা যায়, তা জানতে পারবেন।

৮. পরিবার ও সমাজে স্বাস্থ্য সচেতনতা ছড়িয়ে দেওয়া:

নিজে শিখে অন্যদেরও উৎসাহিত করতে পারবেন।

৯. নিজের ও পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি ও পরিকল্পনা:

স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি এবং পরিকল্পনা করার উপায় শিখবেন।

১০. ব্যস্ত জীবনেও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা:

ব্যস্ত জীবনে কীভাবে সহজে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে, তা শিখবেন।

১১. নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা:

নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকি বুঝে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতন হবেন।

১২. সঠিক ঘুম, বিশ্রাম ও মানসিক প্রশান্তির গুরুত্ব:

ঘুমের গুরুত্ব এবং মানসিক প্রশান্তি অর্জনের কৌশল শিখবেন।

১৩. শরীরচর্চা ও দৈনন্দিন ব্যায়ামের সহজ কৌশল:

শরীরচর্চা ও ব্যায়াম করার সহজ উপায় জানবেন।

১৪. নিজের আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক মানসিকতা বাড়ানো:

নিজের আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক মানসিকতা উন্নত করার কৌশল শিখবেন।

১৫. স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে আত্মনিয়ন্ত্রণ ও লক্ষ্য নির্ধারণের কৌশল:

অর্থাৎ আত্মনিয়ন্ত্রণ ও লক্ষ্য নির্ধারণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার কৌশল শিখবেন।

১৬. বিভিন্ন বয়স ও পেশার মানুষের জন্য উপযোগী স্বাস্থ্য পরামর্শ:

বয়স ও পেশার ভিত্তিতে উপযোগী স্বাস্থ্য পরামর্শ পাবেন।

১৭. স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সচেতনতা বাড়ানো:

নিজের ও পরিবারের জন্য সঠিক স্বাস্থ্য সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবেন।

১৮. কর্মজীবী, ব্যবসায়ী বা উদ্যোক্তাদের জন্য ব্যস্ততার মধ্যেও স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়:

ব্যস্ত কর্মজীবী, ব্যবসায়ী বা উদ্যোক্তাগণ স্বাস্থ্য রক্ষার সহজ উপায় শিখবেন।

১৯. কুরআন-সুন্নাহ ও বৈজ্ঞানিকভাবে সমর্থিত স্বাস্থ্যকর জীবন:

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কুরআন-সুন্নাহ ও বৈজ্ঞানিকভাবে সমর্থিত বিষয়ের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর ও অর্থবহ জীবন গড়ার অনুপ্রেরণা পাবেন, ইনশাআল্লাহ।

২০. শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা:

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, হেলদি খাদ্যাভ্যাস ও লাইফস্টাইল নিয়ে গাইডলাইন এবং শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা বিষয়ক দিকনির্দেশনা পাবেন ইনশাআল্লাহ।

সারসংক্ষেপ

প্রিয় হৃদয়বান পাঠক, আমাদের হেলদি লাইফস্টাইল কোর্স–এর মাধ্যমে আপনি শুধু স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানই অর্জন করবেন না, বরং বাস্তব জীবনে তা প্রয়োগ করে দীর্ঘমেয়াদে উপকার পাবেন, ইনশাআল্লাহ। এই কোর্সের মাধ্যমে আপনি শুধু নিজের নয়, বরং পরিবারের ও সমাজের জন্যও ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারবেন।

এই উপকারিতাগুলো বয়স, পেশা, আর্থিক অবস্থান নির্বিশেষে সকলের জন্য প্রযোজ্য এবং বাস্তব জীবনে সহজেই প্রয়োগযোগ্য হবে, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহুল মুসতা‘আন (আল্লাহ তাআলাই একমাত্র সাহায্যকারী)

✻ ✻ ✻

বিশেষ ছাড়

সম্মানিত আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়, এবং নেতৃত্ব ও সমাজকল্যাণে উৎসাহ:

সমাজে আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা গুরুত্বপূর্ণ নেতৃত্বের ভূমিকা পালন করেন এবং মানুষের কল্যাণে সরাসরি কাজ করেন। এই চার শ্রেণির জন্য আমাদের কোর্সে বিশেষ ছাড় রয়েছে, যাতে তারা সমাজে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারেন এবং আরও কার্যকরভাবে মানুষের সেবায় কাজ করতে পারেন ইনশাআল্লাহ।

কেন এই বিশেষ ছাড়?

নেতৃত্বের ভূমিকা: আলেম-ওলামা, ডাক্তার, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা সমাজে দিকনির্দেশনা এবং নেতৃত্ব প্রদান করেন। তাদের দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধি করা অত্যন্ত জরুরি, যাতে তারা আরও ভালোভাবে মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করতে পারেন।

সমাজে ইতিবাচক প্রভাব

এই শ্রেণির মানুষ সরাসরি মানুষের কল্যাণে কাজ করে থাকেন। তাদের প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা সমাজে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে, ফলে সমাজে ব্যাপক পরিবর্তন আসতে সহায়ক হয়।

সারকথা, এই বিশেষ ছাড়ের মাধ্যমে নেতৃত্বশীল ও সমাজসেবী শ্রেণির মানুষদের কোর্সে অংশগ্রহণ সহজ হবে। এর ফলে তারা সমাজে আধুনিক এবং ইতিবাচক পরিবর্তন বাস্তবায়নে আরও সক্রিয় ভূমিকা রাখতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহুল মুসতা‘আন।

* * *

কোর্সে অংশগ্রহণের যোগ্যতা

আমাদের লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক কোর্সে অংশ নিতে চাইলে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিগত গুণাবলী এবং মানসিক প্রস্তুতি থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই গুণাবলী ও মানসিকতা থাকলে, আপনি নিজের জীবনকে আরও ভালভাবে গড়তে পারবেন এবং অন্যদেরও উপকারে আসতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

প্রয়োজনীয় যোগ্যতা ও মানসিকতা: (শর্ত)

১. আদব-আখলাক ও ভালো আচরণ: সুন্দর ব্যবহার, নম্রতা, সততা এবং ইতিবাচক মনোভাব থাকা (এগুলো একজন ভালো মানুষের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। সুন্দরভাবে কথা বলা এবং সকলের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা একান্ত জরুরি)।

২. শেখার আগ্রহ এবং বাস্তবায়নের অঙ্গীকার: নতুন কিছু শেখার আগ্রহ এবং সেই শেখা বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করার এবং প্রয়োজনে পরামর্শ নেওয়ার দৃঢ় ইচ্ছা।

৩. নিজে উপকৃত হয়ে অন্যের উপকারের আগ্রহ: আপনি যা শিখেছেন, তা অন্যদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার মানসিকতা। নিজের উন্নতি ও শিখা অন্যের কল্যাণে ব্যবহার করার সংকল্প।

৪. স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়ে সচেতনতা ও জ্ঞানার্জনের আগ্রহ: স্বাস্থ্য রক্ষা এবং উন্নয়নের জন্য জ্ঞান অর্জনে আগ্রহী হওয়া এবং এই বিষয়ে সময় ও অর্থ বিনিয়োগ করতে প্রস্তুত থাকা।

উল্লেখ্য, আপনি উচ্চ শিক্ষিত হন বা সাধারণ, তা বিবেচ্য নয়। বরং এই কোর্স সবার জন্য উন্মুক্ত। কেবল বাংলা পড়তে ও লিখতে পারলেই কোর্সে অংশ গ্রহণ করা যাবে ইনশাআল্লাহ।

সুতরাং, আমার প্রিয় ভাই ও বোন,

যদি আপনি উপরের গুণাবলী কিছু হলেও ধারণ করেন এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নতুন জ্ঞান অর্জনে আগ্রহী হন, তাহলে আমাদের লাইফস্টাইল কোর্সে

আপনাকে আন্তরিকভাবে স্বাগতম। আমরা আপনাকে প্রয়োজনীয় সাপোর্ট ও পরামর্শ দিতে সদা প্রস্তুত, ইনশাআল্লাহ। এই কোর্সের মাধ্যমে আপনি নিজের জীবনকে সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর করতে পারবেন এবং অন্যদেরও উপকারে আসতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। আপনার সুস্থতা এবং কল্যাণের পথে আরো একধাপ এগিয়ে যাওয়ার সুযোগ গ্রহণ করুন! আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সুস্থ ও সফল জীবন দান করুন। আমীন।

* * *

সাপোর্ট ও অভিজ্ঞতা

কোর্স সাপোর্ট ও অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা

কোর্সে অংশগ্রহণকারী সকলের জন্য সাপোর্ট এবং অভিজ্ঞতা উন্নত করার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এখানে আলোচনা করা হলো, যা কোর্সের দায়িত্বশীল এবং অংশগ্রহণকারীদের কাজগুলোকে আরও স্পষ্ট ও কার্যকরী করে তুলবে ইনশাআল্লাহ।

☐ মূল সাপোর্ট ও হাদিয়া

প্রধান সাপোর্ট: কোর্সের বিষয়বস্তু সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করা, অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নের স্পষ্ট এবং প্রাঞ্জল উত্তর প্রদান, এবং প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেওয়া–এগুলো কোর্সের মূল সাপোর্টের অংশ। এই বিষয়গুলো অংশগ্রহণকারীদের শেখার প্রক্রিয়াকে আরো কার্যকর ও আনন্দময় করে তোলে।

অতিরিক্ত সাপোর্ট: কোর্সের গাইডলাইন, কলম, প্যাড, ফাইল ইত্যাদি উপহার দিয়ে অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করা। এছাড়া ভবিষ্যতে আগ্রহীদের জন্য গ্রুপ বা পরামর্শ সাপোর্ট তৈরি করা, যা শুধুমাত্র ব্যক্তিগতভাবে নয়, একটি সমষ্টিগত কমিউনিটি তৈরি করতেও সহায়তা করবে ইনশাআল্লাহ।

✻ ✻ ✻

অংশগ্রহণকারীদের থেকে প্রত্যাশিত বিষয়

মতামত ও অভিজ্ঞতা: কোর্স শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে তাদের অভিজ্ঞতা এবং সার্বিক মন্তব্য সংগ্রহ করা হবে। এটি কোর্সের উন্নয়ন এবং ভবিষ্যতে আরও কার্যকরী করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে ইনশাআল্লাহ।

বিশেষতঃ অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে কোর্সের সার্বিক বিষয়ে তিনটি ভালো দিক এবং তিনটি এমন দিক যা আরও উন্নত করা যেতে পারে, তা জানতে চাওয়া হবে। এতে ভবিষ্যতে কোর্সটি আরও মানসম্পন্ন এবং শিক্ষণীয় হয়ে উঠবে, ইনশাআল্লাহ।

মূল্যায়ন ও প্রশ্ন: কোর্সের বিষয়বস্তু থেকে কিছু প্রশ্ন সাজিয়ে ছোট পরীক্ষা নেয়া হতে পারে, যাতে অংশগ্রহণকারীদের শেখার অগ্রগতি পর্যালোচনা করা যায় এবং তাদের উন্নতি পরিমাপ করা সম্ভব হয় ইনশাআল্লাহ।

❋ ❋ ❋

উপসংহার

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, সুষম খাদ্যাভ্যাস এবং স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইল– এই তিনটি উপাদান আমাদের জীবনের মূল ভিত্তি। আধুনিক বিজ্ঞান এবং প্রাচীন জ্ঞান উভয়ই প্রমাণ করেছে যে, প্রাকৃতিক খাবার, সঠিক জীবনযাপন এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসা আমাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপন শুধু রোগ প্রতিরোধই নয়, দীর্ঘমেয়াদী রোগ নিরাময় এবং মানসিক প্রশান্তি প্রদান করতে পারে, ইনশাআল্লাহ।

এই বইয়ে প্রাকৃতিক চিকিৎসা, খাদ্য ও লাইফস্টাইলের প্রাথমিক ধারণা এবং গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেওয়া হয়েছে। তবে স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জগৎ বিশাল ও পরিবর্তনশীল, তাই নিয়মিত পড়াশোনা ও গবেষণা চালিয়ে যেতে হবে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম, মানসিক শান্তি, নিয়মিত ব্যায়াম এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসার সহজ পদ্ধতিগুলোকে দৈনন্দিন জীবনে যত্নের সাথে গ্রহণ করতে হবে।

বইটি প্রণয়নে কুরআন, হাদিস, ইতিহাস ও কিছু বৈজ্ঞানিক তথ্যের মেলবন্ধন করা হয়েছে, তবে এসব বিষয় যাচাইয়ের জন্য আপনি আরো বিস্তারিত অনুসন্ধান করতে পারেন। বইটির কিছু অংশ পাঠের সময় হয়তো কঠিন মনে হতে পারে। এজন্য বারবার পাঠ ও অভ্যাসের মাধ্যমে বিষয়গুলো সহজ হয়ে উঠবে, ইনশাআল্লাহ।

এছাড়া, এই বইটি মূলত আমাদের কোর্সের সহযোগী গাইডলাইন হিসেবে লেখা হয়েছে। এখানে তথ্যগুলো সংক্ষেপে উপস্থাপন করা হয়েছে। কিন্তু কিছু কিছু বিষয় ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বারংবার আলোচনা করা হয়েছে। যেন আমাদের অন্তরে সেগুলো স্থায়ীভাবে জায়গা করে নিতে পারে।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য শুধুমাত্র আমাদের শরীরের সুস্থতা নয়, বরং সঠিক জীবনধারা অনুসরণ করে আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টি অর্জন ও সমাজে কল্যাণের

পথ তৈরি করা। যদি আমরা নিজেদের পূর্বপুরুষদের জীবনধারা অনুসরণ করি, কুরআন ও হাদিসের নির্দেশনা মেনে চলি, তবে আমরা সুস্থ, শক্তিশালী এবং দীর্ঘস্থায়ীভাবে সফল হতে পারব, ইনশাআল্লাহ।

বইটি রচনার পেছনে যাঁরা আমাকে সময়, সহায়তা ও পরামর্শ দিয়েছেন, তাঁদের প্রতি আমার কৃতজ্ঞতা। আল্লাহ তাআলা তাঁদেরকে উত্তম প্রতিদান দান করুন, আমীন।

الله المستعان

والله تعالى أعلم

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين""

✻ ✻ ✻

"হে মু'মিনগণ! তোমরা আল্লাহকে ভয় কর; প্রত্যেকেই ভেবে দেখুক আগামীকালের জন্য সে কী অগ্রিম পাঠিয়েছে। আর তোমরা আল্লাহকে ভয় কর; তোমরা যা কর আল্লাহ্ সে সম্পর্কে অবহিত।" (আল হাশর–১৮)

মুহাসাবা

ইসলামের দৃষ্টিতে আত্মশুদ্ধির পথ

"তোমরা সেই দিনকে ভয় করো যে দিন তোমরা আল্লাহ্র দিকে ফিরে আসবে। এরপর প্রত্যেকে তার কর্মের ফল পুরোপুরি প্রদান করা হবে, আর তাদের প্রতি কোনোরূপ অন্যায় করা হবে না।" (আল বাকারা–২৮১)

মানুষের জীবনে সফলতার অন্যতম একটি রহস্য হলো মুহাসাবা—নিজেকে নিজেই বিচার করা, নিজের আমল, উদ্দেশ্য ও চলার পথকে প্রতিদিন পর্যালোচনা করা। কুরআন, সহিহ হাদিস এবং সালাফদের বাণীতে মুহাসাবা এমন এক ইবাদত, যা মানুষের অন্তরকে পরিশুদ্ধ করে এবং তাকে আল্লাহর সন্তুষ্টির দিকে পৌঁছে দেয়।

আত্মসমালোচনার (মুহাসাবা) প্রশ্নমালা	তারিখ																													
	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
১. আমি কি আজ পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ সময় মতো পড়েছি?																														
২. নামাজে কি আমার মনোযোগ, খুশু ও বিনয় ছিল?																														
৩. আমি কি আজ কিছুটা হলেও কুরআন তিলাওয়াত করেছি?																														
৪. সকাল-সন্ধ্যার দোয়া ও আযকার পড়েছি?																														
৫. ভুল হলে কি আমি তাওবা ও ইস্তিগফার করেছি?																														
৬. ওযু, সালাত, ঘুম, খাওয়া ইত্যাদি সুন্নাহসমূহ পালন করার চেষ্টা করেছি?																														
৭. শরীরের সুস্থতার জন্য ব্যায়াম করেছি?																														
৮. খাবারে কি পরিমিতি মেনেছি? (পেটের $\frac{1}{৩}$ খাবার, $\frac{1}{৩}$ পানি, $\frac{1}{৩}$ ফাঁকা)																														
৯. আমি কি প্রাকৃতিক জীবন্ত খাবার ও পর্যাপ্ত পানি গ্রহণ করেছি?																														
১০. ঘুম কি সুন্নাহ ও শারীরিক প্রয়োজন অনুযায়ী ছিল?																														
১১. নিয়মিত রোদে যাওয়া এবং সাপ্তাহিক/মাসিক রোজা রাখার অভ্যাস গড়ার চেষ্টা করছি?																														
১২. আমি কি শারীরিক, মানসিক ও আত্মিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য সচেতন হচ্ছি?																														
১৪. ধৈর্য, নম্রতা, সহনশীলতা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পেরেছি?																														

আত্মসমালোচনার (মুহাসাবা) প্রশ্নমালা	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
১৫. কথাবার্তায় ও কাজে কি সত্যবাদী ছিলাম?																														
১৬. দুনিয়ার প্রতি নির্লিপ্ত থাকা এবং অল্পে তুষ্ট থাকার চেষ্টা করেছি? (যুহ্দ ও কানায়াত)																														
১৭. ইবাদত ও ভালো কাজে কি স্থিরতা ও নিয়মিততা ছিল?																														
১৮. রাগ, কঠোরতা বা রূঢ় আচরণ কি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পেরেছি?																														
১৯. আলস্য, সময় নষ্ট করা এবং দীর্ঘ আশা কি কমিয়েছি?																														
২০. অতিভোজন, অযথা খাওয়া বা শারীরিক অপব্যবহার কি পরিহার করেছি?																														
২১. লোক দেখানো (রিয়া) থেকে কি বেঁচে ছিলাম?																														
২২. অহংকার, হিংসা, গীবত ও মিথ্যা থেকে দূরে ছিলাম?																														
২৩. আমার মাধ্যমে কি আজকে কোনো বান্দার হক নষ্ট হয়েছে?																														
২৪. জেনে–বুঝে কি আল্লাহ তায়ালার কোনো হক নষ্ট করেছি?																														

৫. এই তালিকা কীভাবে ব্যবহার করবেন?

❒ প্রতিদিন বা প্রতি সপ্তাহে এই প্রশ্নগুলো দেখে নিজেকে মূল্যায়ন করুন। ❒ "হ্যাঁ/না" লেখার মাধ্যমে বুঝে নিন—কোন জায়গায় আপনি ভালো আছেন এবং কোথায় উন্নতির প্রয়োজন।
❒ "হ্যাঁ" হলে শুকরিয়া আদায় করুন। ❒ "না" হলে তাওবা করে সংশোধন করুন। ❒ মাসের শেষে পুরো তালিকা দেখে নিজের উন্নতির ধারাবাহিকতা পর্যালোচনা করুন।

উমর ইবনুল-খাত্তাব (রাঃ) বলেছেন— "তোমরা নিজেদের হিসাব নাও, হিসাব নেওয়ার আগে; আর তোমাদের আমলকে ওজন করো, ওজন করার আগে।" (তাফসিরে ইবনে কাসীর, সূরা হাশর ৫৯:১৮-এর অধীনে উদ্ধৃত)

মুহাসাবার কয়েকটি উপকারিতা

১. অন্তর পরিশুদ্ধ হয় এবং তাকওয়া বৃদ্ধি পায়।
২. জীবনে প্রশান্তি, সততা ও আধ্যাত্মিক শক্তি আসে—ইনশাআল্লাহ।
৩. নফসের ভুল ও পাপ দ্রুত সংশোধন করা যায়।
৪. আল্লাহর নৈকট্য অর্জন হয় এবং কিয়ামতের হিসাব সহজ হয়।
৫. দুনিয়া ও আখিরাতের সফলতার জন্য পরিকল্পনা করা সহজ হয়।
৬. অহংকার, গাফিলতি, রিয়া ইত্যাদি—অন্তরের রোগসমূহ নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
৭. জীবনে শৃঙ্খলা, সময়ের হিফাজত ও আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠিত হয়।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত
OHS মেডিকেল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কতৃক পরিচালিত:
AS হেলথ একাডেমি (লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)
রেজিস্ট্রেশন নং:S-12768/17 (ঢাকা),
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিল্প মন্ত্রণালয় (বিসিক) কর্তৃক নিবন্ধিত
AS হেলথ একাডেমি, রেজিস্ট্রেশন নং:-FE-20251208-0023168

AS Health Academy

Healthy Eathing Habits & Lifestyle (HEL)

(হেলদি ইটিং হ্যাবিট্স এন্ড লাইফস্টাইল)

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-C ক্যাটাগরি ১ মাস মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য "ফুড-ডাক্তার" হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control)ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আলোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ভিত্তি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস,
- আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

কোর্স মডিউল ০১ — FDT-Food Diet Therapy

-খাদ্য ও পুষ্টির মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ।
-রোগভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস।
-খাবারের উপাদান ও কার্যকারিতা, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল ০২ — LLT- Lifesytle Learning Therapy

-খাবার ব্যায়াম, ঘুম ও আচরণের সমন্বয়।
-মানসিক প্রশান্তির কৌশল, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল ০৩ — DT-Diet Therapy

-ডায়াবেটিস, প্রেসার, ওজন নিয়ন্ত্রণ।
-ইমিউনিটি বৃদ্ধি।
-রোগীর মূল সমস্যা চিহ্নিতকরণ, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল ০৪ — OT-Oxygen Therapy

-অক্সিজেন লোড করার পদ্ধতি ও কৌশল।
-মানসিক চাপ ও রোগ নিরাময়ে ভূমিকা, ইত্যাদি।

ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাস: ১২টি (১মাস)
সপ্তাহে: ৩দিন (রবি, মঙ্গল, শুক্র)
সময়: রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা
মাধ্যম: লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF
ক্লাসের সময়: ২ঘন্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!

বিস্তারিত জানতে...

01608349697, 01608179441, 01608176420
/ashealthacademy /@ashealthacademy
ashealthacademy@gmail.com

Health Academy

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত
OHS মেডিকেল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কতৃক পরিচালিতঃ
AS হেলথ একাডেমি (লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)
রেজিষ্ট্রেশন নংঃS-12768/17 (ঢাকা),
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিল্প মন্ত্রণালয় (বিসিক) কর্তৃক নিবন্ধিত
AS হেলথ একাডেমি, রেজিষ্ট্রেশন নংঃ-FE-20251208-0023168

AS Health Academy

Food & Natural Medicine (FNM)

(ফুড এন্ড ন্যাচারাল মেডিসিন)

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য "ফুড-ডাক্তার" হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control)ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আলোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ভিত্তি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস,
- আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-A ক্যাটাগরি ৩ মাস মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স

কোর্স থেরাপি সমূহঃ

FDT- Food Diet Therapy
-রোগভিত্তিক খাদ্য পরিকল্পনা ও পুষ্টি ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।

LLT- Lifesytle Learning Therapy
-খাবার, ঘুম, ব্যায়াম ও দৈনন্দিন অভ্যাসের সঠিক সমন্বয়, ইত্যাদি।

DT- Diet Therapy
-ডায়াবেটিস, প্রেসার ও ওজন নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ডায়েট, ইত্যাদি।

OT- Oxygen Therapy
-সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শক্তি ও মানসিক প্রশান্তি ইত্যাদি।

WT- Water Therapy
-পানি পানের উন্নত নিয়ম ও থেরাপিউটিক ব্যবহার,ইত্যাদি।

ET- Exercise Therapy
-রোগভিত্তিক ও পুনর্বাসনমূলক ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।

NCT – Natural Care Therapy
-ভেষজ, উদ্ভিদ ও প্রাকৃতিক পরিবেশভিত্তিক নিরাপদ চিকিৎসা, ইত্যাদি।

WT – Workshop Therapy
-রোগভিত্তিক ও পুনর্বাসনমূলক ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।

DM – Disease Management
-রোগভিত্তিক বিশ্লেষণ, কেস স্টাডি ও ধাপে ধাপে ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।

ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাসঃ ৩০টি (৩মাস)
সপ্তাহেঃ ২দিন (মঙ্গল ও শুক্রবার)
সময়ঃ রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা
মাধ্যমঃ লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF
ক্লাসের সময়ঃ ২ঘন্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!

বিস্তারিত জানতে...

01608349697, 01608179441, 01608176420
/ashealthacademy /@ashealthacademy
ashealthacademy@gmail.com

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত
OHS মেডিকেল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কতৃক পরিচালিত:
AS হেলথ একাডেমি (লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)
রেজিষ্ট্রেশন নং:S-12768/17 (ঢাকা),
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিল্প মন্ত্রণালয় (বিসিক) কর্তৃক নিবন্ধিত
AS হেলথ একাডেমি, রেজিষ্ট্রেশন নং:-FE-20251208-0023168

AS Health Academy

Healthy Eathing Habits & Lifestyle (HEL)

(হেলদি ইটিং হ্যাবিট্স এন্ড লাইফস্টাইল)

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য "ফুড-ডাক্তার" হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control)ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আলোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ভিত্তি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস, আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-B ক্যাটাগরি **২ মাস** মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স

কোর্স মডিউল সমূহ:

FDT- Food Diet Therapy
-রোগভিত্তিক খাদ্য পরিকল্পনা ও পুষ্টি ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।

LLT- Lifesytle Learning Therapy
-খাবার, ঘুম, ব্যায়াম ও দৈনন্দিন অভ্যাসের সঠিক সমন্বয়, ইত্যাদি।

DT- Diet Therapy
-ডায়াবেটিস, প্রেসার ও ওজন নিয়ন্ত্রণে কার্যকরডায়েট, ইত্যাদি।

OT- Oxygen Therapy
-সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শক্তি ও মানসিক প্রশান্তি ইত্যাদি।

WT- Water Therapy
-পানি পানের সঠিক সময় ও পরিমাণ।
-সাধারণ ও মারাত্মক ভুল এবং তার সমাধান।
-পানি পানের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা, ইত্যাদি।

ET- Exercise Therapy
-রোগভিত্তিক ব্যায়াম ও শরীরচর্চা।
-ব্যথা কমানো, মানসিক স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ।
-দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতার জন্য কার্যকর ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।

ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাস: ২৪টি (২মাস)
সপ্তাহে: ৩দিন (সোম, বুধ, বৃহস্পতিবার)
সময়: রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা
মাধ্যম: লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF
ক্লাসের সময়: ২ঘন্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!

বিস্তারিত জানতে...

01608349697, 01608179441, 01608176420
/ashealthacademy /@ashealthacademy
ashealthacademy@gmail.com

বইটির বিশেষ বৈশিষ্ট্য

- **সুস্থতা ও আত্মশুদ্ধির সমন্বিত পথ:** দুআ ও ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক পরিবর্তনের সুস্পষ্ট দিকনির্দেশনা।
- **হাদিসনির্ভর নির্বাচিত দুআ:** সুস্থ দেহ, প্রশান্ত মন ও আল্লাহর সাহায্য লাভের জন্য কার্যকর দুআ ও উপদেশের সংকলন।
- **দুনিয়া ও আখিরাতের প্রস্তুতি:** পারিবারিক ও ব্যক্তিগত সুস্থতার পাশাপাশি পরকালীন মুক্তির জন্য প্রয়োজনীয় দুআর সঠিক দিকনির্দেশনা।
- **এ.এস হেলথ একাডেমি পরিচিতি:** প্রাকৃতিক ও সুন্নাহভিত্তিক সুস্থ জীবনধারা গড়ে তোলার শিক্ষামূলক উদ্যোগ।
- **ব্যবহারিক প্রশিক্ষণভিত্তিক কোর্স:** ঘরোয়া রোগপ্রতিরোধ, স্বাস্থ্যকর দৈনন্দিন রুটিন ও জীবনব্যবস্থার বাস্তব প্রশিক্ষণ।
- **সহজ কোর্স কাঠামো ও অংশগ্রহণ:** সংক্ষিপ্ত কোর্স পরিকল্পনা, নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র, যোগ্যতা, ছাড় ও অংশগ্রহণের স্পষ্ট নির্দেশনা।
- **স্বাস্থ্য বিষয়ে আত্মনির্ভরতা:** কোর্স শেষে নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় সচেতন ও আত্মবিশ্বাসী হওয়ার সক্ষমতা - ইনশাআল্লাহ।

সারকথা: এই ছোট্ট বইটি দুআর মাধ্যমে আল্লাহর নৈকট্য অর্জন এবং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সুস্থ জীবন গড়ার একটি সহজ, ব্যবহারিক ও নির্ভরযোগ্য পথনির্দেশনা – ইনশাআল্লাহ।

AS Health Academy
সালাউদ্দিন মোড়, ফেনী সদর
01608349697, 01608179441, 01624935292
/ashealthacademy /@ashealthacademy
ashealthacademy@gmail.com

পরিবেশক | আজিজিয়া লাইব্রেরি | কোর্ট মসজিদ-সংলগ্ন ফেনী সদর