

ডাঃ প্রকাশ মল্লিকের হোমিওপ্যাথির  
নতুন বইয়ের তালিকা

- ১। হোমিওপ্যাথি শিক্ষা ২৫০ টাকা
  - ২। হোমিও চিকিৎসা পরিচয় ৬০ টাকা
  - ৩। হাঁপানি ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩০ টাকা
  - ৪। পারিবারিক হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩০ টাকা
  - ৫। চর্মরোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২৫০ টাকা
  - ৬। হৃদরোগ ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৫ টাকা
  - ৭। শিশুরোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২০০ টাকা
  - ৮। স্ত্রীরোগ ও হোমিও চিকিৎসা ২৫০ টাকা
  - ৯। চোখের রোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ১৫০ টাকা
  - ১০। অসাধারণ লক্ষণ ও হোমিও চিকিৎসা ২৫০ টাকা
  - ১১। আধুনিক হোমিওচিকিৎসা ১০০ টাকা
  - ১২। বায়োকেমিক চিকিৎসা ৩০ টাকা
  - ১৩। অনুবাদ ডাঃ সুসলারের বায়োকেমিক মেটেরিয়া মেডিকা ৪০০ টাকা
  - ১৪। বিরল ঔষধের সরল প্রয়োগ ১০০ টাকা
  - ১৫। যৌনতা ও যৌন রোগে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২৫০ টাকা
  - ১৬। An Introduction of Homeopath Rs. 30/-
  - ১৭। Cancer and its Homeopath is Treatment Rs. 50/-
  - ১৮। Correct Prescriber Rs. 250/-
  - ১৯। Mallick Method Rs. 100/-
  - ২০। পশুরোগ ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৫০ টাকা
  - ২১। অনুবাদ বোরিকের মেটেরিয়া মেডিকা ৪০০ টাকা
  - ২২। Healling by Homeopathy using rare Medicines Rs. 120/-
  - ২৩। আধারাইটিস ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, ৫০ টাকা
  - ২৪। হোমিও ধ্বস্তরী ৩০০ টাকা
  - ২৫। ডায়াবেটিস ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, ৫০ টাকা
  - ২৬। জীবনের জন্য জানা, ১০০ টাকা
  - ২৭। ক্যানসারের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৫০ টাকা
- এছাড়াও আধ্যাত্মিকতা ও বিজ্ঞান, নির্বাচিত গ্রন্থ সহ দশটি কবিতার গ্রন্থ রচিত্যতা

আধ্যাত্মিকতা

দুআ কী এবং  
কেন—তার বিধি-বিধান

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক এম.ডি (হোমিও)

সিনিয়র সুপার স্পেশালিস্ট হোমিওপ্যাথ  
সভাপতি : ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথি  
ফোন : ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩  
Email : mallick2007@gmail.com,  
info@drpmallick.in  
Website : www.drpmallick.in

দুআ অর্থে ডাক। আল্লাহর কাছে কোনো কিছু চাওয়া-পাওয়াকে দুআ বলে। আমাদের বহু প্রয়োজন আছে। সেগুলির ব্যাপারে আল্লাহর কাছে আমাদেরকে দুআ করতে হবে। তাই আল্লাহ বলেছেন ‘তোমরা আমাকে ডাক, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দিবো।’

আল্লাহ তাঁর নবীকে লক্ষ্য করে বলেছেন ‘যখন তোমার কাছে আমার কোন বান্দা

ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথির  
উত্তর ২৪ পরগনা জেলার মুখপত্র

**হোমিও-ওয়ার্ল্ড**

স্বাস্থ্য বিষয়ক বুলেটিন

১লা ডিসেম্বর, ২০১৮ • ২২১ হ্যানিম্যানাব্দ • ১৫ বর্ষ •  
সংখ্যা-১২ • সাহায্য ৫ টাকা

ঠিকানা: প্রযত্নে- মল্লিক হোমিও হল, ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম কুইন (দোতলায়), কলকাতা-৭০০ ০৩০  
মোবাইল : ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩, Website : www.worldfederationofhomeopathy.com

চিকিৎসকদের সম্মানপ্রাপ্তি

ডাঃ প্রকাশ মল্লিককে  
গুজরাটের একটি ওষুধ  
প্রস্তুতকারক সংস্থা  
ভারতের ১০জন  
হোমিও প্যাথিক  
চিকিৎসক-এর মধ্যে অন্যতম এবং  
ডাঃ পার্থসারথি মল্লিকে ভারতের  
হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা  
জগতে উদয়মান  
তারকা বলে উল্লেখ  
করেছেন।

আমার সম্পর্কে প্রশ্ন করে তখন তুমি বলো,  
আমি তাদের খুবই নিকটে এবং যখন কেউ  
আমাকে ডাকে (দুআ করে) আমি তার ডাকে  
সাড়া দিই।’ (সুরা বাকারা-১৮৬)

তিনি বিপদ-মুসিবতের সময় দুআ করার  
নির্দেশ দিয়ে বলেন তিনি ছাড়া আর কেউ  
দুঃখ-কষ্ট দূর করেন না। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ  
বলেন ‘কে বিপদগ্রস্ত লোকের ডাকে সাড়া  
দেয় এবং দুঃখ-কষ্ট দূর করে?’ নিঃসন্দেহে  
তিনি হচ্ছেন আল্লাহ। আল্লাহ কখনও ওয়াদা  
খেলাফ করে না। তিনি দুআ কবুল করার  
যে ওয়াদা করেছেন, সেই ওয়াদা পূরণ  
করেন। নোমান বিন বশীর থেকে বর্ণিত,  
রাসূলুল্লাহ সা বলেছেন ‘দুআই হচ্ছে  
ইবাদত।’ (আহমদ, আবু দাউদ, তিরমিযী,  
ইবনে মাজাহ)।

আরেক হাদিসে রাসূলুল্লাহ সা বলেছেন  
‘আল্লাহর কাছে দুআর চাইতে বেশি সম্মানিত  
জিনিস আর কিছু নেই।’ (তিরমিযী, হাকেম,  
ইবনে মাজাহ)

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ  
সা. বলেছেন আল্লাহ বলেন, আমি ঠিক সে  
রকম, যে রকম বান্দা আমার ব্যাপারে ধারণা  
করে; যখন সে আমার কাছে দুআ করে তখন  
আমি তার সাথে থাকি। (বুখারী ও মুসলিম)  
আনাস রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা.  
বলেছেন, ‘দুআ হচ্ছে ইবাদতের সার।  
(তিরমিযী)

সাওবান রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা.  
বলেছেন, দুআ ছাড়া আর কোনও কিছু

এরপর চারের পাতায় .....



বর্ষীয় সঙ্গীত শিল্পী শ্রী দীপঙ্কর চট্টোপাধ্যায়ের সঙ্গে ডাঃ প্রকাশ মল্লিক ও ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক।

পাকা পেঁপে ক্যানসারের  
ঝুঁকি কমাতে

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক (হোমিওরত্ন)  
সম্পাদক: প্রেসক্রিপশন পত্রিকা  
ফোন : ৯৮৩০৫০২৫৪৩/৯৮৩০০২৩৪৮৭  
Email : info@drpmallick.in

পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট,  
বিটা ক্যারোটিন, ফ্লেভোনয়েড, লুটেইন  
আছে। ক্যারোটিন ফুসফুস ও অন্যান্য  
ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে।

পাকা পেঁপের পুষ্টিগুণের কথা বলে শেষ  
করা যাবে না। এতে প্রাকৃতিক ফাইবার  
আছে। রয়েছে ভিটামিন এ, সি, এবং কে,  
যেমন নিয়াসিন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম,  
প্রোটিন।

পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে  
অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, বিটা ক্যারোটিন,  
ফ্লেভোনয়েড, লুটেইন আছে। এছাড়াও

এরপর দুইয়ের পাতায় .....

**মল্লিক হোমিও হল**

৭৯ মহাত্মা গান্ধী রোড, কলকাতা-৯ (কলেজস্ট্রিট)  
শাখা- ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম কুইন (দোতলায়) কলকাতা-৩০  
Email: mallick2007@gmail.com, info@drpmallick.in, Website: www.drpmallick.in

বিশ্বমানের হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসায়  
**রোগ বিয়োগ**

সতর্কতা: চিকিৎসকের সঠিক পরামর্শ ছাড়া হোমিওপ্যাথিক  
ওষুধ খেলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।

আমাদের চিকিৎসক:  
ডাঃ প্রকাশ মল্লিক (ধ্বস্তরী) এম.ডি (হোমিও), ডি. আই হোম (লন্ডন)  
সভাপতি- ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথি  
সহকারী- ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক, ডাঃ রাজেশ কুণ্ডু, রিংকী ব্যানার্জী, পরিমল কুণ্ডু

ক্যান্সার। অর্শ। ফিশার। ফিশুলা। চুল পড়া। ঘাড়ের ব্যথা। এলাজি। হাঁটুতে ব্যথা। ডায়াবেটিস। আঁচিল  
ব্রণ। মাইগ্রেন। সোরিয়াসিস। চর্মরোগ। ডিপ্রেসন। প্রস্টেট বৃদ্ধি। অ্যাসিডিটি। পেটের সমস্যা। থাইরয়েড।  
সাইনাস। স্ত্রীরোগ। বন্ধ্যাত্ব। যৌন অক্ষমতা। একজিমা। আর্থরাইটিস।

For Appointment: 9830023487, 9830502543 Toll Free: 18008430032  
কলেজস্ট্রিট ❖ দমদম

**মা ডায়াগনোস্টিক সেন্টার অ্যাণ্ড  
প্যাথোলজিকাল ল্যাব এল.এল.পি.**

১১৮ বি, এ.জে.সি.বোস রোড, কলকাতা-৭০০০১৪  
(নীলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের ২নং গেটের  
বিপরীতে। ধ্বস্তরী এবং মেডিপয়েন্ট ঔষধের দোকানের উপরে দোতলায়)

Phone: (033) 2264-7642  
E-mail: maadiagnostic20@gmail.com

কৌশিক ঘোষ  
Phone: 9163998091, 9804723449

## বিয়ের পর মেয়েরা মোটা হয় কেন ?

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক (হোমিওরত্ন)

সম্পাদক: প্রেসক্রিপশন পত্রিকা  
ফোন: ৯৮৩০৫০২৫৪৩/৯৮৩০০২৩৪৮৭  
Email: info@drpmallick.in

পম্পির নতুন বিয়ে হয়েছে। বিয়ের আগে সে ভালোই স্লিম ছিল। তবে বিয়ের কিছুদিন পর থেকেই যে দেখছে সেই বলছে সে হঠাৎ করে মুটিয়ে যাচ্ছে। বিষয়টি নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়ে পম্পি। টেনশনে পড়ে খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করে দেয় পম্পি। কিন্তু তাতে হিতে-বিপরীত হতে থাকে। কারণ না খেয়ে, টেনশনে না ঘুমিয়ে পম্পি দিন দিন আরও মোটা হতে শুরু করে। এই ঘটনা শুধু পম্পির ক্ষেত্রেই নয়, বহু নারীই বিয়ের পরপরই মোটা হতে থাকেন। কেন, কীভাবে মোটা হচ্ছেন, না বুঝেই অনিয়ম করে শরীর আরো ভারী করে ফেলেন। আসুন কারণগুলো জেনে নিই এবং মেনে চলার চেষ্টা করে শরীরকে ফিট রাখি। বিয়ের আগে আকর্ষণীয় ফিগারের অধিকারী হতে অনেক মেয়ে কঠিন ডায়েট বা খাদ্যাভ্যাস মেনে চলে। চর্বিযুক্ত খাবার, কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার, ফাস্ট ফুড সব কিছুতেই তখন তাদের 'না' থাকে। ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য সব সময়ই একটা তাগিদ থাকে। তবে অনেকেই বিয়ের পর এই খাদ্যাভ্যাস আর ঠিকমতো মেনে চলতে পারে না। বিয়ের পর বিভিন্ন দাওয়াতে গিয়ে বা বাড়িতে অতিথি এলে ভাজা খাবার এবং তেল জাতীয় খাবারই বেশি খাওয়া হয়। এ কারণে ওজন দ্রুত বেড়ে যায়। আবার অনেক মেয়েই নতুন নতুন রেসিপি রান্না করে পরিবারের লোকজনকে খাওয়াতে ভালোবাসেন। এটিও ওজন বাড়ার একটি বড় কারণ। এতে কোনও সন্দেহ নেই যে, পরিবারের সবাইকে ভালো ভালো খাবার খাওয়াতে ভালোই লাগে, তবে এর মানে এই নয় যে, আপনাকেও সব খাবার চেখে দেখতে হবে! বিয়ের পর নতুন মানুষজন,

সব কিছুই ভিড়ে নিজের জন্য সময় বের করা বেশ কষ্টসাধ্য হয়ে পড়ে। তখন গুরুত্ব বদলে যায় বা অগ্রাধিকার বদলে যায়, ফলে নিজের প্রতি আর নজর দেওয়া হয় না, ব্যায়াম তো দূরের বিষয়। বিয়ের পর মুটিয়ে যাওয়ার এটি একটি বড় কারণ। আগে হয়তো ব্যায়ামের জন্য বা স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস পালনের জন্য সময় বের করতেন, তবে বিয়ের পর এগুলো আর হয়ে ওঠে না। পরিবারের সদস্যদের সময় দিতে দিয়ে বা সংসারের কাজের ঝামেলায় নিজের জন্য আর সময়ই পাওয়া যায় না। মুটিয়ে যাওয়ার ঝুঁকির কথা ভেবে তাই নিজের জন্য সময় বের করুন। খাওয়াদাওয়ায় নিয়ন্ত্রণ আনার চেষ্টা করুন। বিয়ের পর মেয়েদের ওজন বেড়ে যাওয়ার আরেকটি কারণ রান্না এড়িয়ে যাওয়া এবং বাইরের খাবার খাওয়া। অনেকেই বিয়ের পর রান্নার ক্ষেত্রে অতটা পটু থাকেন না, তখন বাইরের খাবার হয় ভরসা। বাইরের খাবার বা হোটেলের খাবারে প্রচুর তেল দেওয়া হয়। এই অস্বাস্থ্যকর খাবার বিয়ের আগে আকর্ষণীয় ফিগারের অধিকারী হতে অনেক মেয়ে কঠিন ডায়েট বা খাদ্যাভ্যাস মেনে চলে। ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য সব সময়ই একটা তাগিদ থাকে। অনেকেই বিয়ের পর এই খাদ্যাভ্যাস আর ঠিকমতো মেনে চলতে পারে না। ওজন বাড়িয়ে দেয়। গর্ভধারণের কারণে অধিকাংশ নারী ওজন বাড়িয়ে ফেলেন। গবেষণায় দেখা যায়, প্রায় ১০ থেকে ১২ কেজি ওজন এই সময়টা বেড়ে যায়। জন্মনিয়ন্ত্রক পদ্ধতি গ্রহণ যেমন পিল বা ইনজেকশন, এসব গ্রহণের কারণেও বিয়ের পর মেয়েরা মোটা হয়ে যায়। অনেক স্বামীই রয়েছেন, যাঁরা বেশি সময় ধরে স্ত্রীর সঙ্গে পছন্দ করেন। যার জন্য হয়তো স্ত্রী আর ব্যায়াম করা হয়ে ওঠে না। পরস্পরের বোঝাপড়ার জন্য এটি অবশ্যই ভালো। তবে স্বাস্থ্যকেও তো গুরুত্ব দিতে হবে। তাই স্বামীকেও উদ্বুদ্ধ করুন আপনার সঙ্গে ব্যায়াম করতে। অথবা দু'জনে একত্রে কোনও জিমে ভর্তি হয়ে যেতে পারেন। অলস লোকেরা শুধু খায় আর ঘুমোয়।

শরীরকে ফিট এবং কর্মক্ষম রাখার জন্য আর কোনও কাজ করে না। বিয়ের পর অনেকে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। আবার অনেকে নিজের প্রতি এতই অবহেলা দেখায় যে শরীরের যত্ন নেয় না। বিয়ের পর ওজন বাড়ার বড় কারণ এই আলস্য।

প্রথম পাতার পর.....

## পাকা পেঁপে ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়

আরও অনেক পুষ্টি উপাদান আছে যেগুলো শরীরের জন্য খুবই উপকারী। ক্যারোটিন ফুসফুস ও অন্যান্য ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়। হজমে যাঁদের সমস্যা আছে, তাঁরা পাকা পেঁপে খেলে খুব উপকার পাবেন। পাকা পেঁপে খেলে মুখে রুচি বাড়ে। খিদে বাড়ে। তাছাড়া পাকা পেঁপে কোষ্ঠ পরিষ্কার করে এবং বায়ু নাশ করে। এছাড়াও পেঁপে অর্শ রোগের ক্ষেত্রেও বেশ উপকারী। পেঁপে হৃদরোগ প্রতিরোধ করে। পেঁপের ভিটামিন এ, সি এবং ই শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসের চমৎকার উৎস। এই তিনটি পুষ্টি কোলেস্টেরল প্রতিরোধে সাহায্য করে, যা হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের প্রধান কারণ। পেঁপে ফাইবারের একটি ভালো উৎস, যা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সহায়তা করে। অন্যান্য ফলের মতোই পেঁপেতে কোনও কোলেস্টেরল নেই। আর পেঁপেতে আছে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার। তাই কোলেস্টেরলের সমস্যায় যাঁরা দুশ্চিন্তায় আছেন তাঁরা প্রতিদিনের খাবার তালিকায় পেঁপে রাখুন। অন্যান্য কোলেস্টেরল যুক্ত খাবারের বদলে পেঁপে খান। তাহলে আপনার কোলেস্টেরলের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। ব্রণের সমস্যা প্রায় সবাইই থাকে। এসব ব্রণের কারণে মুখে খুব বড়ো ধরনের দাগ তৈরি হয়। এই বাজে দাগগুলো নিরাময় করতে পারে সুমিষ্ট এই ফলটি। মুখের অন্যান্য যে কোনও দাগ খুব সহজেই দূর করে দিতে পারে। মুখের বিভিন্ন দাগ দূর করার পাশাপাশি পেঁপে ফলটি মুখের উজ্জ্বলতাও ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে। প্রতিদিন তিনবার পেঁপে খেলে চোখের বয়সজনিত ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়। পেঁপে চোখের জন্য ভালো এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ভিটামিন এ, সি, ও ই-র জন্য। কাঁচা পেঁপের আঠা কুমিনাশক। কাঁচা পেঁপের আঠা চিনি বা বাতাসার সঙ্গে মিশিয়ে খেলে অর্শ ও জনডিস-সহ লিভারের নানা রোগ ভালো হয়। এই আঠা প্রতিদিন সকালে বাতাসার সঙ্গে মিশিয়ে খেলে অর্শের রক্ত পড়া বন্ধ

হয়। ব্রণ, আঁচিল, জিভের ঘায়ে এই আঠা লাগলে খুব উপকার হয়। চুলের যত্নে পেঁপে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। টক দইয়ের সঙ্গে পেঁপে মিশিয়ে চুলে মাখলে চুলের গোড়া শক্ত হয় ও চুল ঝলমলে হয়। ১ চামচ পেঁপের আঠা ৪ চামচ জল দিয়ে মেখে চুলের গোড়ায় কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেললে উকুন মরে যায়।

পেঁপে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ ফল, তাই ত্বকের লাভণ্য ও উজ্জ্বলতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক রাখে। প্রতিদিন পাকা পেঁপের সঙ্গে মধু ও টকদই মিশিয়ে লাগালে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায়।

## প্রজ্ঞাপন

পত্রিকার গ্রাহকদের জন্য  
হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার  
বিশেষ সুযোগ

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

এম.ডি (হোমিও) ডি.আই.হোম (লণ্ডন) এফ এফ হোম (নাইজেরিয়া) ইন্টারন্যাশনাল ম্যান অব দ্যা ইয়ার (ইংল্যান্ড এবং আমেরিকা) মাস্টার অব হোমিওপ্যাথি এবং ধর্মস্তরী (বাংলাদেশ)।

ক্যান্সার, হাঁপানি, চর্মরোগ, স্ত্রীরোগ ও শিশুরোগ প্রভৃতি চিকিৎসার বইগুলির লেখক ডাঃ মল্লিক-এর বর্তমান ফিস্ ৩০০০ টাকা নীচের কুপনটি কেটে নিয়ে এলে মাত্র ১০০০ টাকায় রোগী দেখে দেবেন।

বিঃদ্রঃ-এম.পি., এম.এল.এ এবং কাউন্সিলারদের চিঠি আনলে গরিবদের ও সিনিয়ার সিটিজেনদেরও জন্য মাত্র ৫০০ টাকায় দেখে দেবেন।

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

মল্লিক হোমিও হল

৭৯, মহাত্মা গান্ধী রোড, কলেজস্ট্রীট  
কোলকাতা -৯

শাখা: ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম কুইন  
(দোতলায়) কলকাতা-৩০

ফোন: ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩

Email: mallick2007@gmail.com,  
info@drpmallick.in

Website: www.drpmallick.in

পূর্বে যোগাযোগ করে সাক্ষাৎ

SUSHIKHAYA

Publisher & Book Supplier  
55, College Street, Kolkata-73  
(Opp. Barnoparichaya Market)

PHONE: 9836528975/9051735308

এখানে ডাঃ প্রকাশ মল্লিকের সমস্ত বই পাওয়া যায়।

## হোমিওপ্যাথি প্রশিক্ষণ

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

এম.ডি (হোমিও), ডি. আই হোম (লণ্ডন), এম-এফ হোম (নাইজেরিয়া)

একজন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন হোমিও চিকিৎসক। তিনি একটি স্বকীয় ধারায় চিকিৎসা করেন যার নাম 'মল্লিক মেথড'। যদি এ বিষয়ে কোন হোমিওচিকিৎসক প্রশিক্ষণ নিতে চান, তবে নীচের ঠিকানায় যোগাযোগ করুন :

ডাঃ পি মল্লিক

প্রযত্নে : মল্লিক হোমিও হল

৮৮/১, দমদম রোড, দমদম কুইন, দ্বিতীয়তল, কলকাতা-৭০০ ০৩০

ফোন : ৯৮৩০৫০২৫৪৩/৯৮৩০০২৩৪৮৭

Email: mallick2007@gmail.com, info@drpmallick.in, Website: www.drpmallick.in

## 'নিদান' ফাউন্ডেশন ফর ক্ল্যাসিক্যাল হোমিওপ্যাথি

একটি সর্বাধুনিক হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসাকেন্দ্র

:: প্রতিষ্ঠাতা ::

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য এম.ডি. (হোমিও), পি. জি. ডি. এইচ. এম.

প্রাক্তন অধ্যক্ষ (ভারপ্রাপ্ত): নেপাল হোমিওপ্যাথিক মেডিক্যাল কলেজ, নেপাল  
(বঙ্গ-শিরোমণি ২০১৭ এবং দি ম্যান অফ এশিয়া ২০১৮ সম্মান প্রাপ্ত)

বহুগত্ব, গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি, মানসিক রোগ, স্ত্রী-রোগ, যৌন অক্ষমতা, রেনাল ফেলিওর, ত্বকের সমস্যা, মাইগ্রেন, অর্শ, বাত, গলস্টোনসহ যাবতীয় জটিল ও পুরাতন রোগের হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা।

শাখা: ব্যারাকপুর, দমদম • ফোন: ৯০৩৮৯৮১৯৪০

## ধূমপান ছাড়তে কী কী করবেন

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক (হোমিওরত্ন)

সম্পাদক: প্রেসক্রিপশন পত্রিকা  
ফোন: ৯৮৩০৫০২৫৪৩/৯৮৩০০২৩৪৮৭

Email: info@drpmllick.in

চেষ্টা করেন অনেকেই। হয় স্বেচ্ছায়, কিংবা অন্যের অনুরোধে অথবা চাপে পড়ে। তবে এত চেষ্টা করেও অনেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে পারেন না পুরোপুরি। আবার সেই পুরনো অভ্যাসে ফেরত আসা। ধূমপান না করা অবধি স্বস্তি পান না, এরকম পরিস্থিতিও তৈরি হয় একসময়। আর এই কারণেই ছাড়ি ছাড়ি করেও ছেড়ে উঠতে পারছেন না বহু মানুষ। এবার কী করবেন?

“দেহের রক্তে চিনির মাপ কমে গেলেই ধূমপানের ইচ্ছে মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। ধূমপানের ইচ্ছে হলে চিনি দেয়া কিছু খেয়ে ফেলুন। একটু চিনিও খেতে পারেন। তবে এগুলো বেশি খেলে আবার ক্যালোরি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। ধূমপানের ইচ্ছে প্রবল হয়ে উঠলে পছন্দের কাউকে ফোন করে নিতে পারেন।

যখনই ধূমপানের ইচ্ছে মাথাচাড়া দিয়ে উঠবে, সেই জায়গা ছেড়ে বেরিয়ে আসুন। যা করছেন, আপাতত বন্ধ করে দিন। একটু হাঁটাইটি করতে চলে যান। মিনিট দশেক হেঁটে আসতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়। না পারলে, যতটুকু সম্ভব, হেঁটে আসুন। কিছু না করার চেয়ে কিছু করা তো ভালো। হাঁটা শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করে। আর শারীরিক পরিশ্রম বাড়লে ধূমপানের ইচ্ছে কমে যাবে।

ধূমপানের ইচ্ছে মনের মধ্যে বেশি জেগে উঠলে, মনকে অন্য কাজে ডুবিয়ে রাখুন। বিশেষ করে কোনও সৃজনমূলক কাজে। ছবি আঁকা, লেখা, হাতের কাজ করা, বাগান করা ইত্যাদি

যে কোনও ধরনের কাজ। গানও শুনতে পারেন। কিছু না ভালো লাগলে পছন্দের বই পড়ে নিন খানিকক্ষণ। ধূমপানের ইচ্ছেটা অনেকাংশে মরে যাবে। অতিরিক্ত জল খাওয়া কাজে আসতে পারে বিলক্ষণ। যখনই ধূমপানের ইচ্ছে জাগবে এক নিঃশ্বাসে দু'গ্লাস জল খেয়ে ফেলুন। এতে আপনার দেহে যে ধরনের প্রতিক্রিয়ার জন্ম হয়েছিল, ধূমপান না করার কারণে তা নষ্ট হবে। ফলে ধূমপানের ইচ্ছেও চলে যাবে।

খুব বেশি ধূমপান করতে ইচ্ছে হলে কী কারণে ধূমপান ছাড়ার কথা ভেবেছিলেন, সেই কারণটা মনে করতে চেষ্টা করুন। কোনও পছন্দের মানুষের কারণে, বা নিজের সুস্থাস্থ্যের কারণেই হয়তো এটা করতে চাইছেন। মনে জোর করে সেই কারণটা ভাবতে থাকুন। আর ধূমপানের ইচ্ছে হবে না। মনে জোরও পাবেন।

নিকোটিন ফ্লেভারের চুইংগাম বেরিয়েছে। সেটা মুখে রাখলেও ধূমপানের ইচ্ছে কমে যায়। কিংবা অন্য কোনও লজ্জেল অথবা চুইংগাম মুখে থাকলেও একই ফল পাবেন।

দেহের রক্তে চিনির মাপ কমে গেলেই ধূমপানের ইচ্ছে মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। ধূমপানের ইচ্ছে হলে চিনি দেয়া কিছু খেয়ে ফেলুন। একটু চিনিও খেতে পারেন। তবে এগুলো বেশি খেলে আবার ক্যালোরি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। ধূমপানের ইচ্ছে প্রবল হয়ে উঠলে পছন্দের কাউকে ফোন করে নিতে পারেন। তার সঙ্গে কথা বলতে বলতে দেখবেন, এই ইচ্ছেটাই নেই আর। সঙ্গে কেউ থাকলে তাকে অনুরোধ করুন, আপনার সামনে যেন ধূমপান না করে। তার ধূমপানের দেখাদেখি আপনিও নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন না।

মনে এবং মাথায় চাপ ক্রমশ বাড়তে থাকলে ধূমপান করার ইচ্ছেও জাগে। কাজেই চাপ বাড়তে দেবেন না। রিল্যাক্সেশন অভ্যাস করুন। হাঁটাইটি করলে, বই পড়লে, গান শুনলে মন ফ্রেশ হয়। মাঝেমাঝে সিনেমা, নাটকও একই কাজ করে।

## ন্যানো টেকনোলজি ও হোমিওপ্যাথি

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক এম ডি (কন)

সম্পাদক: প্রেসক্রিপশন পত্রিকা

ফোন: ৯৮৩০৫০২৫৪৩/৯৮৩০০২৩৪৮৭

Email: info@drpmllick.in

অনেকের প্রশ্ন হোমিওপ্যাথিক ঔষধ কী মানুষের দেহে কাজ করতে পারে। তাই হোমিওপ্যাথি অবৈজ্ঞানিক ও অসার। একলক্ষ শক্তি মাত্রা (১লক্ষ শক্তি = ১ C, = ১,০০০০০ C) সমন্বয়ে ঔষধে উদ্ভিত বস্তুর পরিমাণ অতি অল্প পরিমাণ থাকে, ন্যানো বা পিকো পরিমাণ থাকে (১ ন্যানো = ১০<sup>-৯</sup>) ১ পিকো ১০<sup>-১২</sup>)। বস্তু অতি নগন্য পরিমাণে থকে শুরু থাকেই, না হলে ঔষধ কি হয় কি করে।

বস্তুর (জড় বা জীব) উপাদানের পরিমাণ গতিসত্তা (Quantitative Entity) ও গুণগত সত্তা শক্তি সমন্বয় হয়। দ্রবণে সত্তা, একই পরিমাণে থাকে। হোমিওপ্যাথির ঔষধ বস্তুর উপাদানের পরিমাণ অপেক্ষা উপাদান গুণগত বৈশিষ্ট্যকে গুরুত্ব দেয়। গুণগত সত্তার শক্তিকণার (Quantitative) স্পন্দিত তরঙ্গ (Oscillated waves) স্থান কালের শক্তিক্ষেত্র নির্বাণ করে। বাদ যায় দ্রবণ প্রস্তুত করনে বারংবার আলোড়ন করা বা ঝাঁকি দেওয়ার অর্থ হল বাহ্যিক শক্তি প্রমাণ করা। এই বাহ্যিক শক্তি হল যান্ত্রিক (Mechanical Energy) তথা গতিশক্তি (Kinetic energy)। এই শক্তি প্রয়োগের ফলে দ্রবণে আরও অন্যান্য শক্তির প্রকাশ ঘটে। দ্রবণে বারংবার ঝাঁকুনিতে গতিশক্তির সঙ্গে সঙ্গে শব্দ শক্তি (Sound) সৃষ্টি হয়। ক্রমাগত ঘটলে তাপশক্তি (Heat) এবং দ্রবনে আলোড়নের ফলে স্থির বিদ্যুৎ শক্তি (Static Electricity) ও চৌম্বক ক্ষেত্র (Magnetic Field) সৃষ্টি হয়। এই সকল মিলিত শক্তি (Accumulated Energy) বস্তুর উপাদানে গুণগত সত্তার কণাকে (Qualitative quanta) তীব্রভাবে আন্দোলিত (Violently Modulated) করে। এবং এই আন্দোলনের ফলে তার স্পন্দিত তরঙ্গের বক্রীয় স্থান কালের শক্তিক্ষেত্র ভারসাম্যতা সম্পন্ন হয়। এই ক্ষমতা স্থিতিশক্তি (High Potential Energy) রূপে দ্রবণে থাকা গুণ সম্পন্ন শক্তিকণার মধ্যে নিহিত হয়। এই উচ্চ স্থিতিশক্তিকে সংক্ষেপে বলা হয় পোটেন্সি (Potency)। তাই এই শক্তি ঔষধের কাজ করে। মানব শরীরে এই শক্তিসম্পন্ন ঔষধ অনাক্রম শক্তি (Immune Power) বৃদ্ধি করে।

বর্তমানে বিজ্ঞানের নবতম অবদান ন্যানোটেকনোলজি। ন্যানো মানে দশ হাজার ভাগের এক ভাগ (10<sup>-৯</sup>) এক ন্যানোমিটার

109 মিটার ন্যানো শব্দটির ক্ষুদ্রতা বোঝাতে গিয়ে কিছু উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে। যেমন মানুষের চুল 80,000 থেকে 1000,000 ন্যানোমিটার প্রতি সেকেন্ডে বৃদ্ধি হয়। যাই হোক ন্যানো মানে ‘ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র’।

বিজ্ঞানীরা দেখেছেন যে পদার্থের ধর্মের অন্যতম নিয়ন্ত্রক হল তার আকার (Size) কোনো বড় আকারের পদার্থের ভৌত বা রাসায়নিক ধর্ম একরকম। আবার সেই একই পদার্থের আকার খুব ক্ষুদ্র ‘ন্যানো স্তরে’ হয় তখন তার ধর্ম হয় অন্যরকম। যেমন ধরুন সোনার আমরা জানি হলুদাভ। কিন্তু জানেন কি এর আকার ছোটো হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এর রঙেরও পরিবর্তন ঘটে থাকে। যখন এর আকার 50 nm এর কাছাকাছি তখন রঙ হয় নীল, আরও ছোটো করলে রঙ দাঁড়ায় বেগুনি এবং তারও পরে অস্তিমকালে লাল বর্ণ ধারণ করে। এতো গেল ভৌত ধর্মের কথা। পরিবর্তন দেখা যায় রাসায়নিক ধর্মতেও। যেমন কার্বন মনোক্সাইড থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড প্রস্তুতিতে সাধারণ সোনা ব্যবহার করলে কোন লাভ হয় না। কিন্তু এই সোনারই আকারকে খুব ক্ষুদ্র করতে করতে ন্যানো তে নিয়ে যাওয়া হয় তাহলে দেখা যায় এই নতুন সোনা উপরের বিক্রিয়াতে অনুঘটক হিসাবে কাজ করছে। আরও অনেক এই রকম উদাহরণ পাবেন।

এখন প্রশ্ন—‘ন্যানোস্তর’ বলতে ঠিক কতটা সাইজকে বোঝায়? মোটামুটি 1-1000 nm আকারের পদার্থের সংশ্লেষ বা প্রয়োগ অথবা ওই রকম ক্ষুদ্র কোনো যন্ত্র বানানো বা তার কার্যকারিতা এই সমস্ত কিছুই ন্যানোটেকনোলজির আওতায় পড়ে।

আসলে বিশেষ বিশেষ পদার্থের আকার কখনও ওই স্তরে (1-100 nm) পৌঁছে যায়। তখন তাদের ধর্মের চমৎকারিত্ব পরিলক্ষিত হয়। চৌম্বকীয় পদার্থ, যেমন লোহা ন্যানো স্তরে গিয়ে অচৌম্বকীয় পদার্থের মতো আচরণ করেছে। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন কোনো পদার্থকে যখন মিলিমিটার (10<sup>3</sup>) থেকে মাইক্রোমিটার (10<sup>-6</sup>) স্তরে ছোটো করা হয় তখন ভৌত বা রাসায়নিক ধর্মে তেমন কোন পরিবর্তন ঘটে না। কিন্তু মাইক্রন থেকে ন্যানো স্তরে পৌঁছলেই অন্য রকম ব্যাপার ঘটতে শুরু করে। যেমন গলনাঙ্ক, দৃঢ়তা, ভঙ্গুরতা ইত্যাদি ভৌতধর্ম এবং আনবিক গঠন, অনুঘটন, রাসায়নিক সক্রিয়তা ইত্যাদি রাসায়নিক ধর্ম ভীষণভাবে প্রভাবিত হয়। ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র পদার্থের ধর্মের এই নতুনত্বই ন্যানো টেকনোলজির ভিত্তি বলা যায়।

তাই ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র পদার্থের বা সূক্ষ্মপদার্থের ক্ষুদ্রতাহীনতাকে এভাবে খাটো করার কোন কারণ নেই। তাই একদিন হোমিওপ্যাথি বিজ্ঞানসম্মত একথা প্রমাণিত হবে।

## চিকিৎসকদের যোগাযোগের নম্বর

### ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ

ডা. আশীষ মুখার্জী—৯৮৩০০২০১৯৬, ডা. গৌতম ভট্টাচার্য (সার্জেন)—০৩৩-২৪৭৬৫৫৩, ডা. প্রকাশ মল্লিক (হোমিওপ্যাথি)—৯৮৩০০২৩৪৮৭

### ইউরোলজিস্ট/নেফ্রলজিস্ট

ডা. অমিত ঘোষ—৯৮৩১০১২৯২৮, ডা. রাজেন পাণ্ডে—৯৮৩১০৯৬৯১০

### কার্ডিওলজিস্ট

ডা. অসীম বর্ধন—০৩৩-৩৯৮৯৮৯৬৯, ডা. কান্তি ভূষণ বস্তু—৯৮৩০২২৪২২৭  
ডা. কুণাল সরকার—০৩৩-৬৬৫২০০০০

### কনসালটেন্ট ফিজিসিয়ান

ডা. অমিতাভ ভট্টাচার্য—০৩৩-২৩৫৯৪৩৫৩,  
ডা. জয়দীপ মজুমদার—৯৮৩০০১৬০১০

### গাইনোকলজিস্ট

ডা. অরুণ তাঁতিয়া—০৩৩-২৩৫৯৩৭০০, ডা. ইন্দ্রনীল দত্ত—০৩৩-২২৪৪২৮৬৮  
ডা. বিপ্লব রায় চৌধুরী—০৩৩-২৪৬৩৯৮৭৭  
ডা. সাগিনাথ মুখার্জী—৯১৬৩৩৭০৯৯৯

### চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ

ডা. রানা রায়—৯৮৩০০৪১৩৭৭, ডা. শলিল কুমার পাঁজা—০৩৩-২২৮২৭৩৬৩

### হোমিওপ্যাথি ডাক্তারের নম্বর

ডা. পরিমল ব্যানার্জী—০৩৩-২৪৬৪৩২৯৩, ডা. প্রকাশ মল্লিক—৯৮৩০০২৩৪৮৭  
ডা. কুনাল ভট্টাচার্য—৯৮৩১৪২১৬৯৬, ডা. রথীন চক্রবর্তী—৮৬৯৭৩২৪৬৪৪  
ডা. পার্থসারথি মল্লিক—৯৮৩০৫০২৬৪৩, ডা. সুব্রত দাস—৯৯৩৩৭৯৩৪৮৭  
ডা. মানিক দাস—৯৭৩২৫৬৫০৫৯, ডা. এস এম রহমান—৯৮৩৬০২৪৪১৬

## অ্যালার্জি এবং অ্যাস্থমা চিকিৎসা কেন্দ্র

১৫৫, এ. জে. সি. বোস রোড, (মৌলালী) কলকাতা-৭০০০১৪

সহকারী : কৌশিক পাল

-ঃ ফোন :-

৯৪৩৩৪৩১৯৯৮, ৯৮৭৪১৮২৮৪২

৯৮৩১৭২৯৮৪৭

প্রথম পাতার পর.....

## দুআ কী এবং কেন—তার বিধি-বিধান

তাকদীর পরিবর্তন করতে পারে না। নেক কাজ ছাড়া আর কোনও কিছু হায়াত বৃদ্ধি করতে পারে না এবং বান্দা নিজ গুনাহর কারণে রিজিক থেকে বঞ্চিত হয়। (ইবনে হিব্বান ও হাকেম) এই হাদিসে দুআ ও নেক কাজকে এমন শক্তিশালী হাতিয়াররূপে বর্ণনা করা হয়েছে যার মাধ্যমে তাকদীরের নিখন পরিবর্তন ও আয়ু বৃদ্ধি করা যায়। তাই আমাদের দুআ ও নেক কাজের অস্ত্রে বেশি বেশি সজ্জিত হওয়া দরকার।

ইবনে ওমর রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘আল্লাহ চিরঞ্জীব ও সম্মানিত। বান্দা তাঁর কাছে দুই হাত তুললে তিনি খালি হাতে তাঁকে ফেরত দিতে লজ্জাবোধ করেন’। (তিরমিযী, আবু দাউদ, ইবনে মাজাহ, ইবনে হিব্বান, হাকেম)।

আবু সাঈদ রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন, ‘কোনও মুসলমান যদি এমন দুআ করে যাতে গুনাহ কিংবা আত্মীয়তার অধিকার ছিন্ন করার আহ্বান নেই, তাহলে আল্লাহ তাকে তিনটির যে কোনও একটি বিনিময় দান করবেন; হয় সাথে সাথে তার দুআ কবুল করবেন, না হয় আখেরাতের জন্য সঞ্চিত রাখবেন অথবা এ পরিমাণ ক্ষতিকর জিনিস থেকে তাকে হেফাজত করবেন।’

তখন সাহাবায়ে কেরাম বললেন, তাহলে আমরা বেশি বেশি দুআ করবো। তখন রাসূলুল্লাহ সা. বললেন, আল্লাহ সর্বাধিক দাতা। (তিরমিযী, হাকেম)

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘যে আল্লাহর কাছে কিছু চায় না আল্লাহ তার উপর রাগ করেন’। (তিরমিযী)

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘যে ব্যক্তি চায় যে দুঃখের সময় আল্লাহ তার দুআ শুনবেন সে যেন সুখের সময় দুআ করে’। (তিরমিযী)

আনাস রা. থেকে বর্ণিত রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘তোমাদের প্রত্যেকেই যেন নিজের প্রভুর কাছে প্রয়োজন পূরণের জন্য দুআ করে, এমনকি জুতোর ফিতা ছিঁড়ে গেলে তার জন্যও প্রার্থনা জানাবে’। (তিরমিযী)

নিজের জন্য যেমন দুআ করা দরকার, অন্য ভাইয়ের জন্যও দুআ করে উচিত। নিজের আত্মীয়-স্বজন, মা-বাবা, ভাই-বোন, স্ত্রী-সন্তান, শ্বশুর-শাশুড়ি, মামা-মামী, খালা-খালু, ফুফু-ফুফা, চাচা-চাচী, বন্ধু-বান্ধব, পাড়া-প্রতিবেশীসহ দেশবাসী এবং সকল জীবিত ও মৃত মুসলমান নরনারীর জন্য দুআ করা দরকার। নবী, সাহাবায়ে কেরাম ও অন্যান্য নেক লোকদের জন্যও দুআ করা দরকার। এ মর্মে আবু দারদা থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘কোনও মুসলমান ভাইয়ের অনুপস্থিতিতে তার জন্য দুআ করলে সেই দুআ কবুল হয়,

তার মাথার কাছে নিয়োজিত ফেরেশতা আমীন বলেন এবং বলেন, তোমার জন্যেও অনুরূপ হউক’। (মুসলিম)

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘তিন দুআ কবুল হয়, এতে কোনও সন্দেহ নেই। মা-বাবার দুআ, মজলুমের দুআ এবং মুসাফিরের দুআ’। (আবু দাউদ, তিরমিযী)।

আবদুল্লাহ বিন আমর বিন আস রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘সবচাইতে দ্রুত যে দুআ কবুল হয় তা হল, কোনও ভাইয়ের অনুপস্থিতিতে তার জন্য দুআ করা’। (আবু দাউদ, তিরমিযী)

রাসূলুল্লাহ সা. আরও বলেছেন ‘তোমরা কোনও বধির কিংবা অনুপস্থিত সন্তাকে ডাকছ না, বরং তোমরা সর্বাধিক শ্রোতা ও দ্রষ্টাকেই ডেকে থাকো, যিনি তোমাদের সওয়াবির ঘাড়ের চাইতেও আরো বেশি নিকটে। (বুখারী ও মুসলিম)

আনাস বিন মালেক রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘তোমরা দুআয় দুর্বল হয়ো না। কেননা দুআর সাথে কেউ কখনও ধ্বংস হবে না। (ইবনে হিব্বান ও হাকেম)

একবার সাহাবায়ে কেরাম রাসূলুল্লাহ সা.-কে জিজ্ঞাসা করেন, আল্লাহ যদি নিকটে হয় তাহলে আমরা গোপনে তাঁর কাছে চাইবো আর যদি তিনি দূরে হন তাহলে আমরা আওয়াজ দিয়ে তাঁকে ডাকবো। এর জবাবে কুরআনের একটি আয়াত নাযিল করে আল্লাহ বলেন ‘আমি তোমাদের নিকটে অবস্থান করি। তোমরা আমাকে ডাকলে আমি সাড়া দেবো’।

বিশেষ সময় ও মওসুমে দুআ বেশি কবুল হয়। অনুরূপভাবে বিশেষ স্থানে এবং বিশেষ লোকের দুআও কবুল হয়। পবিত্র রমযানে দুআ বেশি কবুল হয়। এ ছাড়াও বিশেষ বিশেষ স্থান, যেমন মসজিদে হারাম, মসজিদে নববী ও মসজিদে আকসা, জমজম কূপ, সাপা, মারওয়া পাহাড়, মিনা, মোযাদালেফা ও আরাফাতে এবং মিনার তিন জামরাহর কাছে দুআ কবুল হয়। বিশেষ ব্যক্তি ও অবস্থা যেমন, রোযাদার ইফতার করা পর্যন্ত, ইফতারের সময়, কাবা শরীফ দেখার সময়, ভোর রাতে তাহাজ্জুদের সময় এবং শুক্রবারে দোয়া বেশি কবুল হয়।

রমযান ফযীলতের মাস। এই মাসে যাবতীয় ভোগ-লালসা থেকে দূরে থেকে আল্লাহর শুকুম মানার কারণে রোযাদার ব্যক্তি আল্লাহর প্রিয়পাত্রের পরিণত হন। তিনি দুআ করলে আল্লাহ সেই দুআ কবুল করেন। তাই রমযানে আল্লাহর কাছে বেশি বেশি দুআ করা দরকার। রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘রোযাদারের দুআ ফেরত দেওয়া হয় না, অর্থাৎ কবুল করা হয়’।

তাই রমযানে বেশি বেশি দুআ করা উচিত। দুনিয়া ও আখেরাতের সকল কল্যাণমূলক কাজের জন্য দুআ করা দরকার। দুআ করতে গাফলতি করার অর্থ হচ্ছে আল্লাহর রহমত থেকে গাফেল থাকা। অথচ হাদিস শরীফে এসেছে, রাতের শেষাংশে আল্লাহ প্রথম

আসমানে নাযিল হন এবং জিজ্ঞেস করেন, কোনও প্রার্থনাকারী আছে কি যাকে আমি দান করবো? কোনও দুআকারী আছে যার দুআ আমি কবুল করবো? এবং গুনাহর জন্য কোন ক্ষমাপ্রার্থী আছে কি আমি যার গুনাহ মাফ করবো? এই অপূর্ব সুযোগ একজন মোমিন কীভাবে হাতছাড়া করতে পারে? আবদুল্লাহ বিন আমর বিন আস থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. বলেছেন ‘ইফতারের সময় রোযাদারের দুআ ফেরত দেয়া হয় না। তাই ইফতারের সময় সবারই উচিত বেশি বেশি করে দুআ করা’। (ইবনে মাজাহ) রাসূলুল্লাহ সা. ইফতারের সময় বিভিন্ন ধরনের দুআ করেছেন। মুয়াজ বিনা যাহরাহ রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. ইফতারের সময় বলতেন ‘হে আল্লাহ! আমি তোমার জন্যই রোযা রেখেছি এবং তোমার দেওয়া নেয়ামত দিয়েই ইফতার করছি। (আবু দাউদ)

ইবনে ওমর রা. থেকে বর্ণিত, রাসূল সা. ইফতারের সময় বললেন ‘পিপাসা দূর হয়ে গেছে, অস্ত্রনালী পানিতে ভিজেছে এবং ইনশাআল্লাহ পারিশ্রমিক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে’। (আবু দাউদ কিতাবুস সিয়াম, নাসাঈ, হাকেম)।

আবদুল্লাহ বিন যোবায়ের রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. সাদ বিন মোয়াজ বাড়িতে ইফতার করেন। ইফতারের সময় তিনি বললেন ‘তোমাদের কাছে রোযাদারগণ ইফতার করেছে, নেক লোকেরা তোমাদের খাবার গ্রহণ করেছে এবং ফেরেশতারা তোমাদের জন্য রহমত ও বরকতের দুআ করেছে’। (ইবনে মাজাহ, ইবনে হিব্বান ও আবু দাউদ)

ইবনে ওমর রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. ইফতারের সময় বলতেন ‘হে আল্লাহ! আমি তোমার রহমত কামনা করি যা সকল বস্তুর উপর বিস্তৃত। তুমি আমার গুনাহ মাফ করো’। (ইবনে মাজাহ, হাকেম)

আল্লাহ দুআ কবুল করার যে ওয়াদা করেছেন তা পূরণের জন্য কিছু শর্ত আছে। তিনি কখনও নিজের ওয়াদা খেলাফ করেন না। তাই শর্তগুলো পূরণ হলে দুআ অবশ্যই কবুল হবে।

অনেক সময় আল্লাহ দুআকারীর বৃহত্তর স্বার্থে দুআ বিলম্বে কবুল করেন। তিনি যেহেতু সর্বজনীন, তিনি জানেন যে তাঁর বান্দা যে ছোট বিষয়ে দুআ করেছে তিনি তাকে বৃহত্তর আরেকটি লক্ষ্য অর্জনের জন্য পিছিয়ে

দেন। হতে পারে, বান্দা তখন দুআ নাও করতে পারে কিংবা বৃহত্তর সেই স্বার্থের কথা চিন্তা করতে পারে না অথবা পরকালের বৃহত্তর বিপদে রক্ষা করা ও মুক্তির জন্য তার ঐ দুআকে দুনিয়ার জন্য কবুল করা হয় না। এই বিনিময়ে পরকালের তাকে উত্তম বিনিময় দেওয়া হবে। এই সকল কারণে আল্লাহ কোনও কোনও সময় দুআ বিলম্বে কবুল করেন। তাই দুআকারীর নিরাশ হওয়া চলবে না। ফোদালা বিন ওবায়দ রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সা. এক ব্যক্তিকে নামাযে দুআরত অবস্থায় দেখলেন যে, সে আল্লাহর প্রশংসা ও রাসূলের উপর দরদ পাঠ করেনি। তখন তিনি মন্তব্য করেন, ‘সে তাড়াছড়া করেছে’। তারপর তিনি তাকে ডাকেন বেং তাকে কিংবা অন্য কাউকে বলেন, ‘তোমাদের কেউ নামায পড়লে সে যেন আল্লাহর প্রশংসা করে ও স্তুতি গায়। নবীর উপর দরদ পাঠ করে এবং তারপর যা ইচ্ছা তা যেন দুআ করে’। (তিরমিযী)

## যন্ত্রনা

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

গুমরে থাকা যন্ত্রনা  
ডানা ঝাপটায় অন্তরে  
বাইরের হাসি তা গোপন রাখে  
ব্যস্ততার মধ্যে থাকে  
মনের লুকানো ব্যথা  
মোম লাগানো ফলের মত  
দুঃখ থাকে চাপা  
ভেঙেছে মন  
তবু আশায় আশায় স্বপ্ন বোনা  
শেষ কোথায় কেউ জানে না  
সময় কুরে কুরে খায়  
গোপন ব্যথায় দিন কেটে যায়  
শেষে একটি কামনা  
মরি যেন সসম্মানে, পেয়ে প্রীতিকণা।

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক একজন আন্তর্জাতিক খ্যাতি সম্পন্ন হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক আদতে তিনি একজন কবি। তাঁর ১০টি কবিতা গ্রন্থ প্রকাশ হয়েছে। তাঁর কবিতার ইংরেজী অনুবাদও প্রকাশ হয়েছে। তিনি কবি হিসাবে পশ্চিমবঙ্গ, ত্রিপুরা, আসাম ও বাংলাদেশে পুরস্কৃত হয়েছেন।

## ডয়েন ডায়গনস্টিক ও রিসার্চ ফাউন্ডেশন

৫৯, ভূপেন বোস এডিনিউ,

কোলকাতা-৭০০ ০০৪

দূরভাষ : ২৫৫৫ ৮১৪৮/৯৮৩০১৪২০২৩

**পরীক্ষাসমূহ :** এক্সরে আল্ট্রাসোনোগ্রাফি • ই-সি-জি • ইকো কার্ডিওগ্রাফি • কালার ডপলার • টি.এম.টি • পিসিআর স্টাডি • ফাস্ট প্লেক টিবি ডিটেকশন রেস্পিরেটরি ফাংশন টেস্ট • প্যাথলজি (সবরকম টেস্ট) • হস্টার মনিটরিং • দিনের দিন থাইরয়েড টেস্ট • এলার্জি ক্লিনিক

বিঃদ্রঃ—বাড়ী থেকে রক্ত আনার এবং ই.সি.জি. করার জন্য উপরোক্ত ঠিকানায় যোগাযোগ করুন।