

**Medical scientists are shock3d by new discovery on Sujood / THE MIRACLES  
OF ISLAMIC PRAYER – YouTube**

**(সেজদা নিয়ে নতুন আবিষ্কারে হতবাক চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা / ইসলামিক  
নামাজের অলৌকিকতা – YouTube)**

এই ভিডিওতে আমরা আপনাদেরকে সাম্প্রতিক বৈজ্ঞানিক গবেষণার উপর ভিত্তি করে দেখাব যে ইসলামিক প্রার্থনা আধ্যাত্মিক হওয়ার পাশাপাশী, হৃৎপিণ্ড, মেরুদণ্ড এবং মস্তিষ্কের গঠন এবং কর্মদক্ষতার উপর স্বাস্থ্যগত ভাবে অনেক উপকারী।

আস সালামু আলাইকুম, **উই টক ইসলাম** এ স্বাগতম। সিজদার অবস্থানটি আরবি ভাষায় সাজদা বা সুজুদ নামেও পরিচিত, এটি এমন একটি অবস্থান যেখানে কপাল মেঝেকে স্পর্শ করে এবং এটি মুসলিম প্রার্থনার অপরিহার্য একটি দিক। এটি একজন মুসলমানের প্রার্থনার ক্লাইম্যাক্স এবং একটি হাদিসে উল্লেখ করা হয়েছে যে এই অবস্থানে একজন মুসলিম তার সৃষ্টিকর্তা আল্লাহ সর্বশক্তিমানের নিকটতম:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ "

**আবু হুরায়রা বর্ণনা করেছেন:**

রসূলুল্লাহ (সাঃ) বলেছেন, বান্দা তার রবের সবচেয়ে নিকটবর্তী হয় যখন সে সিজদা করে, সুতরাং (সিজদারত বস্বায়) দোয়া কর।

(সহীহ মুসলিম, ৪৮২)

ক্রমবর্ধমান বৈজ্ঞানিক জগতে আমরা প্রায়শই এমন আবিষ্কারগুলি দেখতে পাই যা ধর্ম এবং বিজ্ঞানের মধ্যে আশ্চর্যজনক সংযোগ প্রকাশ করে। এরকম একটি উদাহরণ হল নামাযের সিজদারত অবস্থান, যা অনেক গবেষক, বিশেষ করে স্নায়ুবিজ্ঞানীদের (Neurology) দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। তারা সেজদায় শুধু গভীর আধ্যাত্মিকতাই খুঁজে পাননি, বরং বিভিন্ন স্বাস্থ্য উপকারিতাও পেয়েছে।

এই ভিডিওতে আমরা সেজদারর অবস্থানের বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং গবেষণার মাধ্যমে প্রকাশিত বিষয় নিয়ে বিভিন্ন চিকিৎসা ও স্বাস্থ্য উপকারিতাও খুঁজে পেয়েছি। সুজুদ বা সাজদা হল নিয়মিত নামাজের একটি অনন্য অবস্থান যা একজন মুসলমানের দিনে অন্তত পাঁচবার পড়ার কথা। যদিও ফরজ নামাজের মূল উদ্দেশ্য ব্যায়াম প্রদান করা নয় তবুও এটি দ্রুত স্বীকৃত হচ্ছে যে, এটি মানবদেহের জন্য চিকিৎসা হিসেবে কাজ করে।

নবী মুহাম্মাদ (সাঃ) বলেছেন যে নামাজ অনেক রোগের নিরাময়। তাই যে ব্যক্তি নিয়মিত নামাজ আদায় করে সে এমন অনেক রোগ থেকে রক্ষা পায় যার কিছু সে হয়তো জানেও না।

একটি **সহীহ হাদিসে (সহীহ আল-বুখারি, ৭৯৩)** নবী মুহাম্মদ (সা.) মুসলমানদেরকে শান্তভাবে সুজুদ ও রুকু করতে এবং শরীর যখন একটি আরামদায়ক দশায় আসে তখন ওঠার দিয়েছেন।

সুতরাং, সেজদা করার প্রথম প্রভাব হলো, যে ব্যক্তি সেজদা করে সে সর্বশক্তিমান আল্লাহর নিকটবর্তী হয় এবং সেই অবস্থায় সে প্রার্থনা করতে পারে। এটি তাকে মানুষিক ভাবে সহায়তা দেয় কারণ জীবন কষ্টদায়ক হতে পারে। এই অবস্থানে ব্যক্তি অন্তত কিছুক্ষনের জন্য আশ্রয় পায় যা তাকে শান্তি এবং আশা দেয়।

আসুন এখন বৈজ্ঞানিক গবেষণা দ্বারা নিশ্চিতভাবে সেজদার স্বাস্থ্য উপকারিতা দেখি। ২০১৬ সালে প্রফেশনাল মেডিকেল জার্নালে প্রকাশিত "**সালাতের স্বাস্থ্য উপকারিতা**" ("**Health benefits of Salat**" published in the Professional Medical journal in 2016)

শিরোনামের একটি গবেষণায় গবেষকরা দেখেছেন যে সালাত একটি আচার ও শারীরিকভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শরীরের সমস্ত পেশী ক্লান্তি ছাড়াই যে কোনও ধরনের শারীরিক ব্যায়ামের চেয়ে বেশি সক্রিয় হয় এবং আত্মায় প্রশান্তি দেয় এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের পাশাপাশি অসুস্থ মানুষদের উপকারিতা করে।

**“An ergonomic study of body motions during Muslim prayer”** শিরোনামের একটি গবেষণায়, গবেষকরা পিঠের ব্যথায় ভুগছেন এমন ডিজিটাল মডেলগুলিকে স্বাস্থ্যকর মডেলগুলির সাথে তুলনা করেছেন ফলাফলে দেখা গেছে যে নামাজের সেজদাহ মানুষের স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

গবেষকদের মতে নামাজে সুজুদ অবস্থান জয়েন্টের স্থিতিস্থাপকতা (elasticity) উন্নত করতে পারে এবং পিঠের ব্যথা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারে।

২০১৩ সালে **ফিজিওথেরাপি সায়েন্স জার্নালে** প্রকাশিত **“বিভিন্ন প্রার্থনার অবস্থানে হার্ট রেট এবং রক্তচাপের মূল্যায়ন”** (**“Assessment of heart rates and blood pressure in different prayer positions”**) শীর্ষক একটি গবেষণায়; গবেষণায় দেখা গেছে যে সুজুদ অবস্থান *Basil metabolic rate* বাড়ায়, শরীরের চর্বি কমায় এবং সুস্থ শরীর গঠন করে।

এর কারণ হল সালাত ১০ থেকে ২০ মিনিটের, দিনে ৫ বারের নিয়মিত ব্যায়াম। এটি হৃদস্পন্দন বাড়ায়, শরীরের চারপাশে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে এবং হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলিতে শক্তি এবং স্ট্যামিনা দেয়। এছাড়াও, সালাতের জন্য বাড়ি বা কাজের জায়গা থেকে মসজিদে হাঁটলে সপ্তাহে কমপক্ষে পাঁচবার প্রতিদিন ৩০ মিনিট ব্যায়াম হয়।

২০১৮ সালে **“প্রার্থনার শারীরিক উপকারিতা”** (**“Physical benefits of Prayer”**) শিরোনামের একটি বিস্তারিত গবেষণায় তারা দেখেছে যে সেজদার অবস্থানে মাথাটি হৃৎপিণ্ডের চেয়ে নিচু অবস্থানে থাকে এবং তাই মস্তিষ্কে রক্তের সরবরাহ বৃদ্ধি পায় যা *frontal cortex* কে সিমুলেট করে এবং ফলস্বরূপ মস্তিষ্কের রক্তসঞ্চরণ এবং মাথাব্যথা এবং উচ্চ

রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। রক্ত সরবরাহের এই বৃদ্ধি memory concentration psyche and other cognitive abilities উপরও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের টেক্সাসের একজন জীববিজ্ঞানের একজন মহিলা অধ্যাপক যিনি সুজুদ অবস্থানের অলৌকিকতা নিয়ে গবেষণা করার পরে ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করেছেন, **Dr Fidelma O'leary**, যিনি টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসায়েন্সের অধ্যাপক (Professor of Neuroscience at the University of Texas) এবং হাসপাতালের একজন নিউরোলজির ডাক্তার হিসাবে কাজ করেন, মানব মস্তিষ্কের স্নায়ুর উপর তার গবেষণার ফলাফল দেখে অবাক হয়েছিলেন। তিনি আবিষ্কার করেছিলেন যে সেজদা রক্ত প্রবাহ বাড়ায়, বিশেষ করে Hippocampus এ, একটি অঞ্চল যা স্মৃতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রকৃতপক্ষে, যদিও মানুষের মস্তিষ্ক শরীরের ওজনের মাত্র ২% তৈরি করে তবে এটি শরীরের ২০% অক্সিজেন এবং রক্ত প্রবাহ ব্যবহার করে। তাই মস্তিষ্কের রক্ত সরবরাহ বৃদ্ধি কমাতে করতে পারে *Alzheimer's* ও *Vascular Dementia*. **এটি করার একটি উপায় হল নিজেকে সেজদারত করা কারণ এই অবস্থানে রক্ত সাথে সাথে মস্তিষ্কের স্নায়ুতে পাম্প করা স্বাস্থ্যের উপর সেজদার উপকারিতা এবং তার গবেষণায় অন্যান্য আবিষ্কারের পর, ডঃ ফিদেলমা শাহাদা উচ্চারণ করেন এবং মুসলিম হন। সে বলে:**

**“A very simple message: there is God, worship God”**

তারপরে তিনি **“Treatment with the Quran”** নামে একটি ক্লিনিক খোলার মাধ্যমে অন্যদের সাথে তার জ্ঞান ভাগ করার সিদ্ধান্ত নেন, যেখানে তিনি কুরআনের আয়াত এবং নবী মুহাম্মদ (সাঃ) এর হাদীসের সুপারিশ ব্যবহার করেন এবং ইসলামিক পদ্ধতিতে চিকিৎসা করেন। ক্লিনিকটি তার রোগীদের কুরআনের নির্দেশাবলী এবং নবী মুহাম্মদ (সাঃ) এর হাদিস অনুসারে রোজা, মধু এবং জলপাই তেলের ব্যবহার সহ বিভিন্ন ইসলামিক চিকিৎসা পদ্ধতিতে চিকিৎসা করে।

সেজদার স্বাস্থ্য উপকারিতা বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে। এখানে সারসংক্ষেপে এর গুরুত্ব বলা হলো:

- সেজদা মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ করতে দেয়। সেজদার সময় হৃৎপিণ্ডের অবস্থান মস্তিষ্কের উপরে থাকে তাই শরীরে রক্ত ভালোভাবে প্রবাহিত হতে পারে। এটি মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ করতে দেয় যা কোটি কোটি স্নায়ু কোষের কার্যকারিতা উন্নত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শরীরে মস্তিষ্কে মসৃণ অক্সিজেন প্রবাহ মাথাব্যথা উপশম করে এবং মানসিক অবস্থা উন্নত করে।
- এটি মেরুদণ্ড এবং পিঠের উন্নতি করে। সেজদা করার সময় কোমরের জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ড সর্বাধিক প্রসারিত হয় এবং এটি সমগ্র ভার্টিব্রাল কলামে প্রসারিত হওয়ার কারণে স্নায়ুকে দীর্ঘায়িত করে। এটি পিঠের নিচের আঘাত এবং Sciatica এর মতো ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- সেজদার সময় শরীরের নড়াচড়া ডায়াফ্রাম এলাকায় চাপ দেয় যা নিয়মিত শ্বাস নিতে সাহায্য করে। বিশেষ করে শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানির মতো রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য এটি খুবই উপকারী। সেজদা শ্বাসযন্ত্রের পথ খুলে দিতে এবং loan capacity বাড়াতেও সাহায্য করে।
- নামাজে রুকু ও সেজদা পস্চার উন্নত করতে, জয়েন্টের ফ্লেক্সিবিলিটি বাড়াতে, পেশী শক্তিশালী করতে এবং শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত ও অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়াতে সাহায্য করে।

পরিশেষে, ইসলামী প্রার্থনা একজন মুমিনের জন্য ইবাদতের চেয়েও বেশি কিছু। শুধুমাত্র আধ্যাত্মিক দিক থেকে নয় বরং স্বাস্থ্যগত দৃষ্টিকোণ থেকে সালাতের সাথে সম্পর্কিত জ্ঞান

এবং সুবিধাগুলি বোঝা সত্যিই অনুপ্রেরণাদায়ক। এটি আমাদের স্রষ্টার নিকটবর্তী হতে সাহায্য করে।

আল্লাহ আমাদেরকে তার সাথে আধ্যাত্মিক এবং শারীরিকভাবে গভীরভাবে সংযোগ করতে সাহায্য করুন।

আস সালামু আলাইকুম

### ভিডিওটির দর্শকদের করা কিছু মন্তব্য:

**@williammichael2156:** আমি একজন ৬২ বছর বয়স্ক খ্রিস্টান স্কটিশ লোক, আমার ৫৯ বছর বয়সে আলঝেইমার রোগ ধরা পড়ে, আমি দীর্ঘ সময় ধরে মনোযোগ রাখতে পারি না, এবং আমি ৩য় বার কোরআন পড়ছি, গ্লাসগো থেকে আশীর্বাদ , আল্লাহ বিশ্বের সকল মুসলমানকে হেদায়েত করুন।

**@anwarahmed3168:** আমার ছেলে যখন ক্রিকেট খেলা থেকে পিঠে ব্যথা পেয়েছিল তখন তার বয়স ছিল ১৫ বছর। আমরা সব চেষ্টা করেছি, কিন্তু ভাগ্য নেই। সে এক বছর আগে পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়া শুরু করে। আলহামদুলিল্লাহ সে অনেক ভালো হয়ে যাচ্ছে এবং দিনে দিনে সে মহান আল্লাহর খুব কাছাকাছি যাচ্ছে আলহামদুলিল্লাহ।

**@jensheikh:** ব্যাখ্যা করে যে কেন মুসলিম বয়স্ক পুরুষরা কুরআন ও হাদিসের আয়াত নির্বিঘ্নে মুখস্থ করতে সক্ষম হয় এবং কখনই এটি ভুলে না, আমি প্রায়শই বিস্মিত হয়েছি এবং সত্য যে আলঝেইমার এবং ডিমেনশিয়া অমুসলিম সম্প্রদায়ের মধ্যে বেশি বলে মনে হয়।

(<https://www.youtube.com/watch?v=M2SxQcpa30Q>)