

চেষ্টা করুন, ভালো থাকতে

ডা: আব্দুস শামীম
উপ নির্দেশক, শান্তিবর্তা ফাউন্ডেশন

SHANTIBARTA FOUNDATION
Empowering for Better Life

<https://shantibartafoundation.com/>

Mobile – +91-8016283380
CIN – U85300WB2020NPL241394
PAN – ABECS9227M TAN – CALS50346C

Bank Details –

A/C Name- Shantibarta Foundation

A/C No.- 921020001231476

Bank: Axis Bank

Branch Name: Akanksha More Rajarhat

IFSC Code: UTIB0004480

MICR Code: 700211167

SWIFT Code: CHASUS33 Branch Code: 4480

City: Kolkata

আজ থেকে ১৩.৮ লক্ষ কোটি বছর আগে আমাদের এই বিশ্বের সূচনা। সৌরপরিবার ৪.৬ লক্ষ কোটি বছর আর মানুষ পৃথিবীতে পদার্পণ করে আনুমানিক মাত্র ২ লক্ষ বছর আগে। আদিম মানুষ সহজ লভ্য ফল (ক্ষার প্রকৃতি) খেয়েই বেচে থাকতো।

পরে পশুদের দেখে কাঁচা মাংস খাওয়া শুরু করে। (আমিশ- অম্ল জাতীয়)

আগুনের ব্যবহার শেখার পর মাংস ঝলসে খাওয়া শুরু। কিন্তু, সঙ্গে অবশ্যই ফল খেয়েছে। মানুষের রক্ত তখন কিছুটা ক্ষার (pH>7) বেশী ছিলো – আধুনিক মানুষের রক্তের তুলনায় (Modern Human blood pH= 7.35-7.45)। এসময় মানুষ যাযাবর ছিল – মূলত খাবারের খোঁজে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় বিচরণ করতো।

ধীরে ধীরে মানুষ অলস হতে শুরু করায় একত্রে থাকা শুরু করে। প্রয়োজনের তাগিদে পশুর খাবার (শস্য- ধান, গম, ডাল, ভুট্টা... এগুলো সব অম্ল জাতীয়) নিজেদের খাদ্য করে নিলো – সহজ উৎপাদনশীল ও সঞ্চয় করে রাখার সুবিধার্থে।

আর এখন তো মানুষ রোগ থেকে মুক্তি পেতে আমিশ আর ফল পুরো বন্ধ –

রুটি বা ভাত প্রধান খাদ্য (অল্প জাতীয়) - যা রক্তের pH ও কমিয়ে দিচ্ছে। ফলত হাড়ের ক্ষয় রোগ স্বরাস্তিত করে। আরও অনেক... সিংহ, বাঘ, শিয়াল, কুকুর.. মাংস খাওয়া প্রাণীদের দেখুন- রোগা, মানে পেট এ মেদ / চর্বি নেই।

উল্টোদিকে, মোষ, গরু ছাগল, ভেড়া যারা ঘাস জাতীয় খাবার খায় তাদের শরীর এ বহুল মেদ। এবার, আমাদের নিজেদের দিকে লক্ষ্য করুন- আমাদের খাদ্যাভাস আর শরীর।

আমাদের আদি পিতা আদম (আঃসাঃ) কে আল্লাহ সৃষ্টি করেছেন পৃথিবীর বিশুদ্ধ ঠনঠনে মাটি থেকে- কেন? কারণ, আল্লাহ জানতেন, আল্লাহর কথা অমান্য করার জন্য আদম (আঃ) পৃথিবীর তে পাঠাবেন। আর পৃথিবীতে সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকতে পৃথিবীর মাটির উৎপন্ন ফল ও উদ্ভিদ এবং প্রাণীর মাংস খেয়েই থাকতে হবে।

আল্লাহ কোরআন পাক এ বলেছেন - হে মুমিন বান্দারা, তোমাদের কে জান্নাতেও এই দুনিয়ার মতোই ফল ও পাখির গোস্তু খেতে দেওয়া হবে। ভাত-রুটির কথা আল্লাহ পাক বলেন নাই।

সুতরাং, এটা থেকে পরিষ্কার বুঝলাম- মানুষের প্রধান খাবার - ফল গোস্তু।

খাদ্যশস্যের গ্লুটেন

যেমন - চাল গম ভুট্টা এইসব খাবারে গ্লুটেন জাতীয় পদার্থের আবরণ থাকে যা সে সব শস্যগুলোকে পোকামাকড়ের হাত থেকে রক্ষা করে! আজ থেকে দশ হাজার বছর আগেকার যে গম তা থেকে আজকের গমের ক্রোমোজোমগত চরিত্র সম্পূর্ণ আলাদা। এইনকর্ন গমের ক্রোমোজোম ১৪, এন্স্মার গমের ক্রোমোজোম ২৮ আর আধুনিক গমের ক্রোমোজোম ৪২।

এই আধুনিকগম প্রচুর পরিমাণে গ্লুটেন তৈরি করতে সক্ষম। এই গম তৈরি করা হয়েছিল ল্যাবরেটরীতে বিভিন্ন রকমের বিস্ফোরণ ক্রিয়ার মাধ্যমে, যাতে করে পোকামাকড় গমকে নষ্ট করতে না পারে। কিন্তু মানব শরীরে এর বিরূপ প্রতিক্রিয়া কি হতে পারে, সে পরীক্ষা করা হয়নি।

এইরকমই সমস্ত খাদ্যশস্যে, যেমন - ধান, গম, ভুট্টা, বাজরা, রাগী, ডাল সমস্ত রকমের খাদ্যশস্য- যা মূলত ওদের বিচরণ ভূমিতে উৎপাদন হয় এবং তা খেয়েই পশুরা বেঁচে থাকে। তবে গমে সবচেয়ে বেশি গ্লুটেন থাকে। গ্লুটেনের অপকর্ম আমরা একটু জেনে নেব -

গমের খাবারে ভাতের চেয়ে বেশি সুগার বৃদ্ধি হয়। তবে সমস্যা অন্যত্রও আছে-
যাদের শরীর গ্লুটেনে স্পর্শকাতর, তাদের হতে পারে - আর্থ্রাইটিস, হাপানি, ডায়াবেটিস,
বদহজম, রিফ্লাক্স, একজিমা, পেটমোটা অগুণিত রোগ ..

গ্লুটেন খাবারের প্রতি আকর্ষণ বাড়ায় - খাওয়ার কিছুক্ষণ পরেই আবার খিদে পায়-
এভাবে চলতেই থাকে (পশুদের মধ্যে যেটা আমরা দেখতে পাই - ক্লান্ত না হওয়া
পর্যন্ত খেয়ে যাবে)

হাই প্রেসার ও সুগার - এই দুটো রোগ এখন মহামারী আকার ধারণ করেছে। কারণ
অনেক আছে ..

ক) শান্তি বিঘ্নিত হওয়া, মানসিক চাপ বৃদ্ধি - ঘুম বিঘ্নিত হলে শরীরে ইনফ্লামেশন বৃদ্ধি
পায় (ঘুম কম হলে শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায় আমরা জানি) - ফলত ইনসুলিন
(রক্তের সুগারকে কোষের মধ্যে প্রবেশ করতে সাহায্য করে) বাড়ে।

এই ইনসুলিন শরীরে জল ও নুন টেনে রাখে - তাই প্রেসার বৃদ্ধি হয়। আবার, উচ্চ
সুগার সম্পন্ন খাবার (ভাত, রুটি... রুটিতে বেশি) খেয়েও ইনসুলিন বাড়ে।

খ) অস্বাস্থ্যকর খাবার- ভেজাল, ভাজা, ফল ছাড়া দেখা গেছে- ভূমধ্যসাগরীয় খাবার
সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর।

ভূমধ্যসাগরীয় ডায়েটে প্রচুর বাদামকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, আখরোটের মতো, পেস্টা
বাদাম এবং কাজুগুলিতে প্রচুর ফাইবার রয়েছে, টুনা ফিশও, কিং ম্যাকেরেল, স্যালমন
মাছ, সবার ওমেগা আছে 3 ওমেগা 6 ফ্যাটি এসিড। পুরো শস্য আছে, কলা এবং বেক
করার জন্য সেরা তেলগুলির মধ্যে একটি - স্থানীয় তেল। যাদের সুগার প্রেসার হয়েছে
- অন্তত তারা যেন এরকম খাবার খাওয়ার চেষ্টা করেন - রুটি মোটেও সুগার
কমায়না, উল্টে বাড়ায়।

বাদাম, শশা, কলা .. মাছ, মাংস, ডিম শরীরের পক্ষে ভালো। ভাত রুটিতে
কোলেস্টেরল বেশি বৃদ্ধি পায়।

গ) কীটনাশক, পরিবেশ দূষণ ইত্যাদি থেকে আমাদের শরীরে toxin, ভারী ধাতু
(কীটনাশক, রং এইসব জিনিসের মধ্যে থাকে), আইরন (আইরন বা ধাতু শরীরে
জমলেও বিপদ- কারণ এরা অগ্নাশয় থেকে ইসুলিন উৎপন্ন কারী কোষ গুলো কে
ধংস করে - এই ইনসুলিন রক্তের সুগার কমাতে সাহায্য করে) ইত্যাদি ক্রমাগত
জমছে- এইসব দূষণ শরীর থেকে স্বাভাবিক ভাবে বেরোয় না। স্বাভাবিক অবস্থায়

কিডনি শরীরের রেচন পদার্থ বের করে দেয়, কিন্তু এই অস্বাভাবিক ভারী ওজনের ধাতব দূষিত পদার্থ রক্তে জমতে থাকে।

রোযা

এই সময় কিছুটা আরও বেরোয় - শুধু তাই নয়, সারা বছর কোষের মধ্যে দূষণ জমে- কোষ বিশ্রাম পেলে তবেই সেই জমে থাকা দূষণ গুলো কিছুটা খেয়ে নেয়, আর যেগুলো খেতে পারেনা - বের করে দেয়। (প্রশ্ন হতে পারে- ঘুমের মধ্যে তো কোষগুলো সেই কাজ করে নিতে পারে, তাহলে কষ্টকরে রোযা / উপবাস থাকতে হতোনা!

না- ঘুমের মধ্যেও কোষ কাজ করতে থাকে - রাতে খেয়ে ঘুমোনের পর কোষ গুলো অবিরত কাজ করে !

তারপরেও আমাদের আধুনিক যুগের কিটনাশক , রং এ ব্যবহৃত ভারী ধাতু গুলো বেরোতে পারেনা। তাহলে উপায়?

আল্লাহ তো এমন কখনোই হতে দিতে পারেন না- রোগ আছে অথচ তার উপায় নেই-

আল্লাহ বলেছেন কুরআনপাক এ - প্রত্যেক ব্যাধির উপশম দিয়েই আমি পাঠিয়েছি।

হিজামা / Wet Cupping

মদীনাস্থিত Taiba ইউনিভার্সিটিতে হিজামা নিয়ে অনেক গবেষণা হয়েছে। তারা দেখেছেন যে- আমাদের চামড়ায় ছোট ছোট ছিদ্র করে তাতে সাকশন কাপ লাগালে সেখান থেকে কিছু রক্ত বেরিয়ে আসে- পরীক্ষা করে দেখা গেছে - এই রক্তে অস্বাভাবিক লোহিত,শ্বেত রক্ত কণিকা ছাড়াও দূষিত ভারী ধাতু, আইরন ইত্যাদি যা স্বাভাবিক ভাবে কিডনি বের করতে পারেনা।

হাদীস শরীফ এ হিজামার কথা এসেছে- হিজামা, মধু এবং আগুন দিয়ে পোড়ানো - এই ৩ টের মধ্যে আগুন দিয়ে পোড়ানো অপছন্দ ছিলো নবী করীম (সাঃ) এর।

এমনকি নবী (সাঃ) শাবই মেরাজ এও উনার উম্মতএর জন্য হিজামা করার উপদেশ পেয়েছেন। প্রত্যেক ফেরেশতা হিজামা করার জন্য বলেছেন। (Saheen Sunan ibn Maajah 3477, Tirmidhi 3479

ঘ) এছাড়াও বিভিন্ন ভিটামিন এর অভাবেও সুগার ও প্রেসার হয়। তাই আমাদের উচিত ভালো মাল্টিমিনেরাল ও মাল্টিভিটামিন খাওয়া।

স্বাভাবিক ভাবেই আমরা যদি সুগার প্রেসার কন্ট্রোল করতে পারি- হার্ট অ্যাটাক থেকেও আমরা দূরে থাকতে পারি!

খুব সংক্ষেপে কিছু বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম!

তথ্যসূত্র:-

১. কুরআন ও হাদীস
2. Wheat Belly- Dr William Davis, Cardiologist, USA
3. Textbook of Clinical nutrition and Functional Medicine - Dr Alex Vasquez, New Zealand
4. Clinical Manual of Hijama Therapy - Dr Feroj Osman Latib
5. Taiba Theory- Salah Mohamed El Sayed, Department of Clinical Biochemistry and Molecular Medicine, Taibah Faculty of Medicine, Taibah University, Medina, Saudi Arabia

