



SHANTIBARTA FOUNDATION

Empowering for better life



**Providing
Relief
and Creating
Life-altering
Opportunities**



ডিরেক্টর হাবিবুর রহমান এবং জনাব কার্জন রহমান এর কলমে

বিসমিল্লাহির রহমানির রহিম দয়াময় আল্লাহর নামে শুরু

আমাদের মূল উদ্দেশ্য পুনর্মিলন বা গ্রেট টুগেদার



ইন শা আল্লাহ আমরা প্রতি বছর এই খুশির মহামিলন হওয়ার অপেক্ষায় থাকবোত্তর পাশাপাশি আমরা যে সমাজ থেকে উঠে এসেছি, সেই সমাজের প্রতি কিছু ফিরিয়ে দেওয়া আমাদের কর্তব্য। "সাদকায়ো জাবিয়া" :- যেটা আমাদের মৃত্যুর পরেও আল্লাহ আমাদের নেকির খাতায় পূর্ণ করতে থাকবেন ইনশাআল্লাহ!

তো সেই উদ্দেশ্যে আমরা আমাদের সমাজের মানুষের সাথে দাঁড়ানোর চেষ্টা করব। জোর জবরদস্তি নয়, শুধু যে আমরা

• অধিকভাবে সহযোগিতা চাইছি তা নয়,

• মতামত সুব গুরুত্বপূর্ণ অংশ;

• **team work** সুব দরকার! বাংলায় একটা প্রচলিত প্রবাদ আছে - *একের লাঠি, দশের বোঝা*!

সুতরাং, আমরা সম্মিলিতভাবে কিছু করার চেষ্টা করলে সেই কাজ সহজে হবে আশী করা যায়- আল্লাহ চাইলে!

সেই উদ্দেশ্যে *শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন* তৈরি হয়।

আল্লাহর কাছে অশেষ ধন্যবাদ - আমাদের বকুরা আজ বিভিন্ন ভাবে প্রতিষ্ঠিত; আর আমাদের এই পুনর্মিলন উৎসবে সামিল হতে পেরে আনন্দিত!

ফাউন্ডেশন সম্পর্কে আপনাদেরকে সংক্ষেপে জানানো হয়েছে; সে নিয়ে আর বেশি কিছু বলার নেই।

আমাদের আবেদন আপনার বসবাসের বা কর্মস্থলের পাশে **needy** মানুষের পাশে দাঁড়ানো -
মানবিকভাবে বা অর্থিকভাবে!

আপনি পারলেন না, আমাদেরকে জানালেন- যে এটা ওই **needy** মানুষের দরকার।

আমাদের মূল উদ্দেশ্য কাউকে টাকা দিয়ে চাল ভাল কিনে দেওয়া নয়; বরং তাকে সাহায্য করার, সহযোগিতা করা যাতে সেটা দিয়ে সেই মানুষ তার নিজের চাল ভাল কিনতে পারে, নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারে। ক্ষমতায়ন পাশাপাশি, আমরা যে পরিবেশে থাকি - তার সার্বিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে আমরা নিজেরা কতটা ভূমিকা নিতে পারলাম, সেটাও ভাবা উচিত!



আশা করবো আপনাদের মতামত নিয়ে আমাদের এই ফাউন্ডেশন কে উৎকর্ষ করুন, সাদকায়ে জারিয়ার শরীক হওয়ার আয়তন জানায়।

তার মধ্যে, ডা: মুজিবুর রহমান এর নাম অগ্রগণ্য, তাকে ধন্যবাদ দিয়ে ছোট করতে চাইনা। •ব্যক্তিগত ভাবে বিনা পারিশ্রমিকে প্রতি মাসে মানুষের চিকিৎসা করার পাশাপাশি

•ফাউন্ডেশন এর পক্ষ থেকে কম্বল বিতরণ
বা

• গাছ লাগানোর সবুজের সন্ধানে প্রচুর আর্থিক অনুদানের সংস্থান করার জুড়ি মেলা ভার।

•ডা: জসিম

•ডা: আবু তাহের

•শিক্ষক মাহামুদ আল রশীদ

• ব্যবসায়ী সাবির খান

আরও অনেকেই আছেন - লিস্ট লম্বা করছি না, যারা ফাউন্ডেশন কে ধন্য করেছেন তাদের সময়, পরিশ্রম ও অর্থ দিয়ে।

আর আমাদের সব কাজের নিপুণ তুলির মতো ফাইনাল টাচ যিনি দেন - তিনি

• জনাব ইঞ্জিনিয়ার সাগর রহমান - শৈল্পিক স্পর্শ দিয়ে ফাউন্ডেশন এর কাজ আরও মধুর করে তুলেছেন!

"যে সং কাজ করবে, নিজের জন্যই করবে এবং যে অন্যায় করবে তার পরিণতি নিজে ভোগ করবে; সকলকেই নিজের প্রভুর কাছে ফিরে যেতে হবে"

- আল কুরআন ৪৫:১৫

আল্লাহ আমাদের সহায় হউন।

আমীন!



শিকড়ের
টানে

সর্বমোট ৭৩০০ বেসী টিককৃত হয়েছে। এর মধ্যে
সময়মতো হোমো এবং জুনিয়র ক্যাম্পে এর
সংখ্যা বৃদ্ধি হয়েছে।



সবুজের
সন্ধান

প্রায় এক লাখ বুদ্ধদায়কতার অধীক্ষার নেতৃত্বে হয়েছে।
বর্তমানে ডিন কক্ষে প্রায় ৬০০০ টি
খাবার সেসন করা হয়েছে।



Physics

Yes



Chemistry

Yes



Math

Yes



Biology

Yes



NEET

Yes



NT JEE

Yes

যুটোফোন
সকটসিটি

সকটসিটি এর ইন্টারনেটের এন প্রবেশিকা পরীক্ষার
প্রায় ১০০০ টি প্রথ উত্তর দেওয়া হয়েছে।
অধিকাংশই বিনামূল্যে সীটি ফেটেরিয়াল সেওয়া করে।

ডাক্তার
সৌভে

৪টি বছর নিয়ম করে কলেজের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে
কলেজ বিতরণ করা হয়েছে।
(এমন অধিক প্রায় ৫০০টি কলেজ বিতরণ হয়েছে।)



জরুরি
সেবা

কলেজ ক্যাম্পে ১৬০ জন জরুরি সেবা বিতরণ করা হয়েছে।

ইয়ান

ছাত্রদের আশ্রয়-কোঠাঘর গণউন্নয়নের মাধ্যমে বৈধ
সহযোগিতার ৩০টি পরিবারকে ৩০% সাহায্য করা হয়।
কলেজের ক্যাম্পে ৩০ টি পরিবারকে ৩০% সাহায্য দেওয়া হয়।



শান্তিবৃত্তি

দুই লাখ টাকা ১০ জন ছাত্র/ছাত্রীকে বৃত্তি
দেওয়া হয়েছে।



বই তরী

কলেজ ও ছাত্রদের মাঝে বই তরী
করে। দুই লাখ ১০০০০ টাকার বই
উপহার দেওয়া হয়।

★ বিবাহের জন্য একটি দুঃস্থ পরিবারকে ₹২০০০০

★ দুঃস্থ মেধাবী ফার্মাসিস্ট ছাত্রকে ₹১০০০০

★ ক্যান্সার আক্রান্ত একজন ব্যক্তিকে ₹৩৫০০০ টাকা অনুদান দেওয়া হয়।

★ সম্প্রতি মালদার ভূতনীতে বন্যা পরবর্তী হেলথ ক্যাম্পে ৫০০ জনকে স্বাস্থ্য সেবা দেওয়া হয়।



Adolescence Health:

কিশোর কিশোরী বিষয়ক প্রশ্নোত্তরে

ডাঃ জসীমউদ্দীন খান

কিশোর কিশোরী সংখ্যা প্রায় ২৫৩ মিলিয়ন বা মোট জনসংখ্যার ২২% (INDIA CENSUS 2011)

প্রশ্ন - 1) বয়ঃসন্ধিকাল (Puberty) কি ও কবে শুরু হয়?

উত্তর - বালক বালিকা থেকে যুবক যুবতী হয়ে ওঠাকেই বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

ছেলেদের ক্ষেত্রে বয়স ১০ বছর বয়সে শুরু হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে এক বছর আগে শুরু হয় (৯ বছর)।

প্রশ্ন - 2) Puberty কি আগে শুরু হতে পারে?

উত্তর - হ্যাঁ। এক দুই বছর আগে শুরু হতে পারে। কারণ খাদ্যাভাস পরিবর্তন,

খেলাধুলা ও শরীর চর্চা। এক্ষেত্রে ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন।

প্রশ্ন - 3) ছেলেদের কি স্তন বৃদ্ধি হতে পারে? (Breast Develop/Gynaecomastia)

উত্তর - হ্যাঁ। কিন্তু পরে নর্মাল হয়ে যায়। ব্যতিক্রম - মোটা স্থূলকায় বালক বা হরমোন জাতীয়

সমস্যা থাকলে ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন।

প্রশ্ন - 4) What is Menstruation?

উত্তর - মেয়েদের প্রতিমাসে গর্ভাশয়ের (Uterus) অভ্যন্তরীণ স্তর থেকে যে রক্ত মিশ্রিত তরল পদার্থ নিঃসৃত হয়।

এটা নর্মাল। মেয়েদের ১২ বছর বয়স থেকে শুরু হয়।

প্রশ্ন - 5) Menstruation এর সময় কি ব্যথা (pain) বা discomfort হতে পারে? কি করণীয়?

উত্তর - হ্যাঁ। হতে পারে। এই সময় ব্যথা কমানোর জন্য Hot Water Bath, Use of Hot Water Bottle,

Hot Drinks ও ব্যথা কমানোর ওষুধ কার্যকরী স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে।

প্রশ্ন - 6) Sedintary lifestyle - কি কি রিস্ক আছে?

উত্তর - পরবর্তীকালে ডায়াবেটিস (সুগার), উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন), স্থূলকায় (Obesity) ও হার্ট এর রোগ হতে পারে।

প্রশ্ন - 7) খেলাধুলো ও ব্যায়াম কি উপকার করে?

উত্তর - ক্যালরি বার্ন করে, ওবেসিটি, হাইপারটেনশন প্রতিরোধ করে।

তাই ছেলে মেয়ে সকলকে খেলাধুলো ও শরীর চর্চা করতে হবে।

প্রশ্ন - 8) Reproductive Tract Infection (RTI) জন্মদায়ক পদ্ধতি সংক্রমণ কি?

উত্তর - RTI হয় কারণ 1) Poor Personal Hygiene 2) Unprotected Sex

প্রশ্ন - 9) জন্ম নিয়ন্ত্রণ কি? What is Contraception?

উত্তর - Pregnancy / গর্ভধারণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

প্রশ্ন - 10) কি কি contraception আছে?

উত্তর - Condom, Hormonal Pills, Cut insertion

Tubal ligation, Vasectomy - এই দুটি পার্মানেন্ট ব্যবস্থাকৃত জন্ম নিয়ন্ত্রণ:

Concise Text Book of Adolescent

Health Calling for Accelerated Action: Dr Syed Esam Mahmood

যুগান্তকারী পর্যবেক্ষণ

Functional Medicine

স্বাস্থ্য রক্ষার অন্তরায়

Dr. Abdus Samim

স্বাস্থ্য নির্ভর করে - আমরা কি খাচ্ছি সেটার উপরে:

সুতরাং *স্বাস্থ্য এবং খাদ্য* ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

আমাদের *পাচনতন্ত্রে* যে ব্যাকটেরিয়া থাকে, তার পরিমাণ প্রায় 100 ট্রিলিয়ন যা আমাদের সারা শরীরের কোষের সংখ্যার দ্বিগুণ।

এবং এই পাচনতন্ত্রের দেয়ালে নার্ভের বাহুলা উপস্থিত, এবং ব্রেন থেকে আগত নার্ভ

এই পাচনতন্ত্রের **nerve** কুণ্ডলীর সঙ্গে সংযুক্ত।

সুতরাং মানব শরীরে মাথায় যে সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম থাকে, যা আমাদের ইচ্ছাধীন কাজ করে, অনুরূপ ভাবে

পাচনতন্ত্রেরও পৃথক **enteric nervous system** এর জাল বিস্তৃত! সেজন্য পাচনতন্ত্র কে *দ্বিতীয় ব্রেন* বলা হয়।

এই সিস্টেম প্রভাবিত হয় আমাদের দৈনন্দিন 1.*_খাদ্য_*

a.খাদ্যের প্রকৃতি- acidic,alkaline, প্রাণী,উদ্ভিদ ইত্যাদি।

b.খাদ্যের জেনেটিক মডিফিকেশন

2.*স্ট্রেস*

এবং

3. *পাচনতন্ত্রে অবস্থিত ভালো ব্যাকটেরিয়ার* মাধ্যমে।

সুতরাং স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে গেলে *খাবার* সঠিক নির্বাচিত হওয়া উচিত;

পশাপশি

পাচনতন্ত্রের স্বাভাবিক ভালো *ব্যাকটেরিয়া বা ফ্লোরা*

এই 2টোই আমাদের শরীরের স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করে

•শ্রীষ্টা নিজ হাতে পৃথিবীর বিশুদ্ধ চুনচনে মাটি দিয়ে প্রথম মানব সৃষ্টি করে জাহাডতে রাখলেও,

আল্লাহ/শ্রীষ্টা আমাদের কে জাহাডতের মাটি দিয়ে তৈরি করেন নি।

কারণ, আল্লাহ জানেন মানুষ কে পৃথিবীতে নামতে হবে, পরীক্ষা দিয়ে ছেকে

পুনরায় চির জীবনে উন্নীত (*পুরস্কৃত ও তিরস্কৃত*) হতে হবে।

সুতরাং

পৃথিবীতে বেঁচে থাকতে হলে পৃথিবীর মাটিতে উৎপন্ন খাবার খেয়েই জীবন যারণ করতে হবে, তাই আমাদের কে আল্লাহ

জাহাডতের মাটি থেকে সৃষ্টি করেন নি, কারণ সেফেক্রে মিসম্যাচ হতো আমাদের কোষস্থিত জেনেটিক কোড, ও পৃথিবী

তে উৎপন্ন খাবারের সঙ্গে (যদিও আল্লাহ ভালো জানেন)।

বৈজ্ঞানিক মতে জানা যায়, প্রায় 2লক্ষ বছর আগে পৃথিবীর বুকে মানুষের পদার্পণ, তারও আগে নিশ্চয় শ্রীষ্টা পৃথিবী থেকে

মাটি নিয়ে আমাদের *আদি পিতা* শরীর তথা কোষের মধ্যে জেনেটিক কোড সহ সুনিপুণ ভাবে প্রতিষ্ঠিত করেছেন।

মানুষ ই একমাত্র ধেম্ছায় স্থান পরিবর্তন ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে সক্ষম;

তুলনায়



অন্য জীব জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত প্রায় একরকম খাদ্যাভাসে নির্ভরশীল।

গাছের ক্যাম্পার হয় ? জ্বর,সর্দি.. বা গরুর.. হয়তো হয়,যেহেতু প্রাণ আছে, তবে তাদের মধ্যস্থিত **in-built** পদ্ধতি সেরব রোগ সারিয়ে তুলতে সক্ষম।

আমরা তাদের কে বাইরে থেকে কোনোও ঔষধ প্রয়োগ করিনা, তবুও তারা নিরোগ সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকে। আমাদের কোষগুলো সৃষ্টি হয়েছিল পৃথিবীর দৃশ্যহীন,**fertile, nascent** আদিকালের মাটি দিয়ে। সেই কোষের প্রয়োজন মেটানোর জন্যই আমাদের পারিপার্শ্বিক যে সমস্ত রিসোর্সেস, মানে যে সমস্ত উপাদান গুলো দিয়ে আমাদের প্রয়োজন মিটবে, সেইগুলো কোষের গঠনগত ও চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যও সেভাবেই তৈরি হয়েছিল; আমাদের শরীরের সঙ্গে মানানসই ভাবেই সৃষ্টি করা হয়েছিল।

আজ আমাদের ব্যক্তিগত স্বার্থ চরিতার্থে বা আমাদের যে প্রবল প্রয়োজন, চারপাশে, জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে যে প্রবল প্রলোভন সৃষ্টি করেছে, তা মেটানোর জন্য সেই পারিপার্শ্বিক যে উপাদান গুলোর দ্বারা আমাদের জীবিকা নির্বাহ আগে সহজেই হত, সেগুলো মিটছেন। যার ফলে সেই উপাদান গুলোরও কিছু চারিত্রিক বদল, *জেনেটিক মিউটেশন (**genetically modified organism***) ঘটিয়েছি।

Genetically modified/ engineered organism (GMO)



Cross/ শব্দের প্রকৃতির মধ্যমই করানো হয়।

কিন্তু,

- বেশি ফলন,
- পোকা মাকড় রেহী,
- খরা,বন্যা পরিস্থিতি তেও সজ্বব
- বেশি দুধের লোভে
- অনেকক্ষণ সতেজ রাখতে

তাদের কোষের **gene mutation** করা হয়,

মানব শরীরে সুদূরপ্রসারী কুপ্রভাবের পরীক্ষা না করেই;

সবজি,উদ্ভিদ,ফসল, গরু, মোষ,মাছের **gene mutation** করা হয়েছে।

ধান,গম,ডাল,

সবজি, •শশা,টমেটো,বেগুন (**BT toxin gene** যুক্ত করা হয়েছে)

মাছ,

প্রাণী : হোলস্টাইন, জার্সি; দেশী গরু দেখা পাওয়া মুশকিল ;

আমাদের কোষের প্রয়োজনীয় উপাদানের প্রোটিন,কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, **micronutrients** উপাদান গুলো সঠিক **sequence** বা কোষ গুলো নিতে পারছে কিনা, অন্য জায়গায় অকেজো কাঠামো তৈরি হচ্ছে

কিনা - আমাদের কাছে জানার উপায় নেই।

সেই চারিত্রিক বদল গুলো ঘটতে গিয়ে, আমরা সেলুলার বা জেনেটিক লেভেলে প্রচুর ক্ষতিকর পরিবর্তন করে ফেলেছি ;

কেন ক্ষতিকর বলছি ?

আমাদের শরীরের কোষগুলো সেই আগের যে উপাদানের জেনেটিক সিকুয়েন্স, সেগুলো কে চিনত; নতুন যে সিকোয়েন্সগুলোকে আমরা কৃত্রিম পদ্ধতিতে সৃষ্টি করেছি, সেগুলোকে কিন্তু আমাদের শরীরের কোষগুলো চেনে না।

হয়তো পারতো, কিন্তু আমাদের পাচনতন্ত্রের যে ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলো, যদি সুস্থ থাকতো, তার হয়তো আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয়ভাবে উপাদানগুলোকে উপস্থাপিত করত, কিন্তু আমাদের শরীরের পাচনতন্ত্রের ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলোকেও আমরা মেরে ফেলেছি বা অকেজো করে ফেলেছি।

এই পরিবর্তনগুলোর সঙ্গে নিজেদেরকে খাপ খাওয়াতে যেমন আশেপাশে পরিবর্তন হলে আমরা নিজেদের পরিবর্তন করি, নিজেদের অজান্তেই সেরকমই এই খাবার-দাবারের পরিবর্তন বা এই কনসিউমার প্রোডাক্টগুলোর পরিবর্তনের সঙ্গে নিজেদেরকে নিজেকে খাপ খাওয়াতে শারীরিক যে কোষগুলো, তারাও নিজেদেরকে অজান্তেই পরিবর্তন করতে চায়ছে।

কিভাবে এই পরিবর্তনটা হয়েছে? মিউটেশনের মাধ্যমে; মিউটেশন করে হয়তো কারো কারো ক্ষেত্রে শুধু খাবার হজমে কাজে লাগছে। কারো কারো ক্ষেত্রে কোন সেরকম পরিবর্তন বা সেরকম কোনো প্রভাবই ফেলছে না। আবার কারো কারো ক্ষেত্রে সেই মিউটেশন মারণকার ধারণ করছে।

তখন তো এই বিপুল পরিমাণে মিউটেশনও ছিল না, বিপুল পরিমাণে যে জিনিসপত্রের পরিবর্তন, চারিত্রিক, গঠনগত পরিবর্তন করা হতো না; ইন্ডাস্ট্রিয়াল রেভোলিউশনের এখন হচ্ছে এবং তার ফলে এই অসংখ্য মিউটেশন থেকে থেকে হওয়া রোগগুলো সমাজের বিপুল আকারে দেখা যাচ্ছে। আপনি আমরা যেগুলোকে পোশাকি ভাষায় লাইফ স্টাইল ডিজিজ বলি, যেমন - হাই প্রেসার, হাই সুগার, হাইব্রয়েড এর গল্ফসোল ইত্যাদি।

এগুলো যেমন আছে; তেমনি কিছু মারণব্যাধি যেমন কাপার নানান রকমের এলার্জি, খাবারে বা কেমিকালে অ্যালার্জি ইত্যাদি নানান রকম খারাপ অশুখ দেখা যাচ্ছে। যার কোনরকম চিকিৎসা বা সম্পূর্ণ নিরাময় আজ অবধি আবিষ্কৃত হয় নি।

তার মূল কারণ হচ্ছে - শরীরের কোষের গঠন বা চরিত্র আমরা ইচ্ছে মত বদলাতে পারবো না।

আমাদের ব্যবহারযোগ্য যেসব জিনিসগুলো আমরা পাল্টাচ্ছি, নিজেদের খুশি মত, তারা পাল্টাচ্ছে ঠিকই;

কিন্তু আমাদের শরীরের কোষ গুলো কিন্তু নিজেদের বদলাতে পারছে না, তারা সেই আগের চরিত্রই ধরে রেখেছে। যার ফলে এই mismatch দেখা দিচ্ছে। ওদের বদল ঘটল, আমাদের বদল ঘটল না- তার ফলে সৃষ্টি হল এই অসংখ্য অনিরাময় যোগ্য অসুখ।

☑ এবার আসা যাক

শরীরের *মাইক্রোবিয়াম* বা *ভালো ব্যাকটেরিয়া*

আমাদের শরীরের চামড়ায় উপরিভাগে ভালো ব্যাকটেরিয়া পাশাপাশি কিছু কিছু খারাপ ব্যাকটেরিয়াও থাকে।

চামড়ায় যে ছিদ্র আছে, সে ছিদ্র দিয়ে যাতে করে খারাপ ব্যাকটেরিয়া বা অন্য কিছু প্রবেশ করতে না পারে, তার

জন্য ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলো প্রটেকশন দেয়।

কিন্তু আমরা যদি সাবান, কেমিক্যাল, সুগন্ধি লাগানোর জন্য যদি আমরা এসব ব্যবহার করি, কেমিকালে এসব ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলো মরে যায়।

অনুরূপভাবে আমাদের পাচনতন্ত্রে প্রচুর ভালো ব্যাকটেরিয়া (100 ট্রিলিয়ন) থাকে; পাশাপাশি কিছু খারাপ ব্যাকটেরিয়াও থাকে।

আমরা বিভিন্ন রকমের ওষুধ *অ্যান্টিবায়োটিক ব্যথার ওষুধ chlorinated জল* (জল ফুটিয়ে নিকট কোব্রিন দূরীভূত হয় কিছুটা)

খেলে এই ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলো মরে যায়।

তখন খারাপ ব্যাকটেরিয়া গুলোর বাড়বাড়ন্ত হয়; বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হয়।

আমাদের পাচনতন্ত্রের ও যে দেওয়াল আছে সে দেওয়াল গুলো নষ্ট করে দেয় খারাপ ব্যাকটেরিয়াগুলো,

বিভিন্ন যে খাবার খাচ্ছি, সেগুলোর খারাপ উপাদান গুলো পাচনতন্ত্রের দেওয়াল ভেদ করে রক্তে মিশে যেতে পারে।

আর এই ভালো ব্যাকটেরিয়া গুলো আমাদের খাবারের মধ্যে থেকে নিজেরা খেয়ে জীবন ধারণ করে; তার পাশাপাশি আমাদের

শরীরের বিভিন্ন প্রয়োজনীয় উপাদান গুলো তৈরি করে, তারা খুব ভালো মতো জানে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় উপাদান গুলো কি।

অনেক আমরা বিজ্ঞানীরা জানতে পেরেছি, তার বাইরে প্রচুর অনেক কিছু আছে, যেগুলো আমরা জানতেই পারিনি যেগুলো আমাদের শরীরের জন্য সত্যিই খুব দরকার সেগুলোই তারা তৈরি করে, in - built সিস্টেম: যেমন গাছের বা অন্যান্য প্রাণীর ওষুধের দরকার হয় না, নিজেদের রোগ নিজেরাই সমাধান করে; সেরকম এই মাইক্রোবিয়াম বা ভালো ব্যাকটেরিয়াগুলো মানব শরীরেও ক্রমাগত উপাদান তৈরি করতে থাকে।

যেমন *অক্সিটোসিন* এটা ভালোবাসার হরমোন, মন কে ভালো রাখে
ভিটামিন বি12

সেরোটোনিন

এগুলো আমরা জানতে পেরেছি অনেক অজানা রয়েছে।

তাহলে শরীরের ভালো ব্যাকটেরিয়াকে বাঁচিয়ে রাখাটা এক গুরুত্বপূর্ণ কঠিন কাজ।

• মানসিক অবস্থার ওপরেও নির্ভর করে ভালো ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি।

ব্রেনের সঙ্গে পাচনতন্ত্রের যোগাযোগ আছে, ভেগাস নার্ভের মাধ্যমে ব্রেন থেকে পাচনতন্ত্রে সিগন্যাল আসে এবং পাচনতন্ত্র থেকে ব্রেনে সিগন্যাল যায়।

☑ *খাদ্য*

আজকাল অ্যালকালাইন ওয়াটার খাওয়ার খুব হিড়িক পড়েছে। এটা নাকি *ক্যাপ্সার* প্রতিরোধ করতে সক্ষম।

অ্যালকালাইন ওয়াটার ক্যাপ্সার প্রতিরোধ করতে সক্ষম কিনা আমি জানিনা তবে শরীরের মেটাবলিজম ব্যালান্স করতে

Alkaline (ক্ষার) খাদ্য বা পানীয়ের বিশেষ এবং বড় ভূমিকা রয়েছে।

আমাদের রক্তের pH ভ্যালু ৭.৩৫ থেকে ৭.৪৫; তবে মোটামুটি *রক্তের গড় pH 7.4*। এই সামান্য ক্ষারীয় pH শরীরের বিভিন্ন বায়োলজিক্যাল কাজে সহায়ক; তার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ হল রক্তের *অক্সিজেনে* কারি করা।

রক্তের pH 7.35 এর কম হলে Acidemia বলে, 7.45 এর উপরে উঠলে আলকালেমিয়া বলা হয়।

এই সংকীর্ণ পরিসরে pH স্তর বজায় রাখার জন্য শরীরের পরিপূরক প্রক্রিয়া রয়েছে। রক্তে কার্বন ডাই অক্সাইড (একটি অ্যাসিড- $H_2+CO_2-H^+$) এবং বাইকার্বোনেট ($H_2CO_3-2H^++HCO_3^-$ -ক্ষার) H^+ এর pH এবং মাত্রা পরিমাপ করে একজন ব্যক্তির অ্যাসিড-বেস ভারসাম্য মূল্যায়ন করা যায়।

মাত্র 0.2 pH ইউনিট পরিবর্তনও মারাত্মক, মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

অনেক সময় খাবার খাওয়ার পর এসিড রিফ্লাক্স হয় বা হাইপার acidity হয়,

একটু আগেই বলেছি রক্ত কোনভাবেই এসিটিক এনভায়রনমেন্ট বরদাস্ত করবে না, তাই এসিড রিফ্লাক্স চাপা দেওয়ার জন্য bile বা পিত্ত যথেষ্ট নয়; ওখন শরীরের পরিপূরক পদ্ধতি ইমিডিয়েটলি বাই-কার্বোনেট (alkaline,buffer) কোষ থেকে নিয়ে

এনভায়রনমেন্ট কে নিউট্রালাইজ/প্রশমিত করার চেষ্টা করে এবং পরে কোষের বাই কার্বোনেট বা ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণ হয় হাড়/অঙ্গী তে সঞ্চিত বাই কার্বোনেট বা ক্যালসিয়াম (ইজিলি অ্যাভেলেবল)। ক্যালসিয়াম এবং বাইকার্বোনেট এর সহজলভ্য উৎস

-দীত এবং বিভিন্ন নমনীয় জয়েন্ট (হাঁটু), শিরদাঁড়া সেগুলো ক্ষয় হয়ে *অস্ট্রাইটিস* হয়, যাকে আমরা গোদা বাংলায় বলি

গেটে বাত। যার ফলে আমরা বাধা অনুভব করি।

শরীরের বিভিন্ন জয়েন্ট - বিশেষত হাঁটু, শিরদাঁড়া

এখানে কন্টিনিউয়াস ঘর্ষণ হচ্ছে, তাই জয়েন্ট সারফেস নমনীয় এবং ক্রমাগত এখানে হাড় এর কোষ এর ক্যালসিয়াম বা অন্য উপাদান রিপ্লেসমেন্ট হতে থাকে, যাতে করে জয়েন্ট সতেজ থাকে, মসৃণ থাকে।

কিন্তু, আমাদের উপযুক্ত উপাদানের অভাবে সেগুলো হয়ে উঠছেনা বলেই আজ হাঁটু, কোমরের অপারেশন এর বাড়বাড়ন্ত। সেজন্য গ্রামের অনেকেই বলেন গ্যাস হয়েছে, তাই কোমরে ব্যথা, গ্যাস হয়েছে তাই হাঁটুতে ব্যথা; প্রচলিত কথা, কিন্তু এগুলোর বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আমরা খুঁজে বের করতে চেষ্টা করিনি এতদিন।

-) চলুন দেখে নিই, আমরা সারাদিন কি কি খাই তার pH মাত্রা কি রকম, *অল্প নাকি দ্ধার*.

• ভাত গমের চেয়ে বেশি দ্ধারীয়।

• আমরা সাধারণত যা খাই - বেশিরভাগই acidic in nature।

• *দ্ধার জাতীয় ফল*

কমলা, আনারস, কলা, আম, পেঁপে

• পেঁয়াজ রসুন alkaline

ও পাচন্ত্রস্থ মাইক্রোবায়োম এর খাবার (প্রোবায়োটিক)

মিষ্টি আলু, বিট, গাজর ইত্যাদিও

• দ্ধী

থেকে উদ্ভূত পদার্থ alkaline

ও

Antiinflammatory

• মুগ ডাল

• শ্বেজুর - আলাকিন, প্রচুর ফাইবার, ও micronutrient এ ভরপুর

• নারকোল জল ও নারকোল alkaline

• লেবু acidic, কিন্তু হজমের পর alkaline হয়

• আনারস, কিশমিশ, জীরে

সবচেয়ে বেশি alkaline

হলুদ pH 46

লবঙ্গ 31

কাঠমশলা/দারুচিনি 24



-) *180 দিনের জন্য বন্ধ করুন* এবং নিজের মধ্যে পরিবর্তন লক্ষ্য করুন।

⚡ ১. *চিনি বা যে কোনোও refined মিষ্টি*

• চিনি /মিষ্টি খেলে ত্রেকভিং হয়

আমাদের ক্ষুভ্রাপ্তে ব্যাকটেরিয়াল ওভারগ্রোথ হওয়ার কারণে, (সাধারণত বৃহদস্ত্রে গুড় ব্যাকটেরিয়া থাকে); যা ক্ষতিকর তাছাড়াও

আজকাল মধু তেও চিনি মেশানো থাকে...

• রক্তে সুগারের বা শর্করার লেভেল বাড়িয়ে দেয়

• শরীরে ইনসুলিনের রেজিস্ট্যান্স বেড়ে যায়

• শরীরে ইনফ্লামেশন বাড়ে, যার জন্য গোটা গায়ে ব্যথা ব্যথা ভাব অনুভব হতে পারে



⚡ ২. *ময়দা*

(গ্লুটেন উৎস)

গ্লুটেনের প্রভাব সুদূরপ্রসারী এবং খুবই মারাত্মক।

মর্ডান মেডিসিন বিশেষজ্ঞগণের পাশাপাশি,

পশ্চিমাদেশের

ফাংশানাল মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ গন, গ্লুটেনের খারাপ দিকগুলি বিশদে আলোচনা করেছে। তার মধ্যে স্থূলতা, মধুমেহ, হৃদরোগ, গের্টে বাত, fibromyalgia (সারা শরীরে অঘাচিত ব্যথা), এবং বিভিন্ন অজানা রোগের মূল কারণ হলো এই একমাত্র *গ্লুটেন*।

সবচেয়ে বেশি থাকে আধুনিক গমে



••• আধুনিক গমের মিউটেশন করা হয়েছে।

সাধারণত গমের ক্রোমোজোম সংখ্যা আদি কালে ১২ ছিল(eincorn:-গ্লুটেন কম,হুল বেশি); পরবর্তীতে প্রাকৃতিকভাবে মিউটেশন হয়ে ২৪ (emmar)এবং তারও পরে 42 ক্রোমোজোম (triticun aestivum) গ্লুটেন বেশি,হুল কম) হয়েছে।

পশ্চিমাদেশ 42 ক্রোমোজোম যুক্ত গম এর আবার অন্তর্নিহিত বার (হাজার,লক্ষ..randomly) মিউটেশন করেছে - ফলস্বরূপ আজকের এই গম।

শিম্পাঞ্জি আর আমনুষের ক্রোমোজোম 99 শতাংশ একরকম, কিন্তু মাত্র ১ শতাংশই শিম্পাঞ্জি এবং মানুষকে আলাদা করেছে।

GMO (Genetically modified organism)

আজ আমরা যে ফল খাচ্ছি সবজি খাচ্ছি জানিনা কোন সবজিটা হাইব্রিড করা হয়েছে কোনটা আদি কালের বীজ থেকে তৈরি।

খোদার উপর খোদগিরি করতে গিয়ে আমরা ভালো করেছি কি? সৃষ্টিকর্তা আমাদেরকে সৃষ্টি করেছিলেন সেই সময়ের মাটি থেকে, যে সময় মাটিতে কোনরকম দূষণ ছিল না; ফলের , খাবারের কোনরকম মিউটেশন বা হাইব্রিডাইজেশন ছিল না, পারিপার্শ্বিক পৃথিবীর পরিবেশের মানানসই আমাদের মানবদেহ কোষের ক্রোমোজোম আল্লাহ সৃষ্টি করেছেন,যাতে করে পৃথিবীতে উৎপন্ন খাবার খেয়ে মানুষ জীবন ধারণ করতে পারে কোন রকম বিপত্তি ছাড়াই!

প্রথমেই এ ব্যাপারে কিছুটা বলা হয়েছে।



•√ কুরআন ও হাদিস মতে আমরা জানতে পারি

- আল্লাহ
- মানুষকে সৃষ্টি করেছেন
- নিজ হাতে
- পৃথিবীর মাটি দিয়ে
- জান্নাতে

বাকি সমস্ত কিছু আল্লাহ সৃষ্টি করেছেন পৃথিবীর পানি দিয়েই, এবং আল্লাহ বলেছেন যে সৃষ্টির সেরা *সৃষ্টি* হলো *মানুষ*।

আর সমস্ত সৃষ্টি কে in built রোগ প্রতিরোধ করার সিস্টেম দিয়েই সৃষ্টি করেছেন,কারণ - গাছ,পশু,পাখিদের জন্য সাধারণত এতদিন পর্যন্ত কোনরকম ওষুধ প্রয়োগ করতে হয়নি (মানুষের অত্যাচারেই কিছু পশু পাখি গাছ পালা আজ হারিয়ে যেতে বসেছে),নিজেরাই নিজেদের প্রয়োজন মিটিয়ে নেয়;

গাছ তার শেকড় দিয়ে প্রয়োজনীয় জিনিস সংগ্রহ করে, পশু পাখির তাদের প্রয়জন সেই গাছ পালা খেয়ে মেটায়। কিন্তু, *মানুষ* , সৃষ্টির সেরা জীব হয়েও তাকে সুস্থ থাকার জন্য পরিধরক ট্যাবলেট, ওষুধ খেতে হচ্ছে, অভাব মেটাতে, রোগ দূর করতে, ক্যান্সার সারতে..

তাহলে কি আল্লাহ মানুষ কে *অসম্পূর্ণ ভাবে* সৃষ্টি করেছেন? (নাউজুবিল্লাহ)। ভাবুন গভীর ভাবে। আল্লাহর অবলম্বিত অলামীন এটাও বলেছেন, :- *পৃথিবীতে যা রোগ আল্লাহ নাযিল করেছেন, তার সমাধানও পাঠিয়েছেন* তাহলে, নিশ্চয়ই আমরা গলদ কিছু করছি।

সমাধান :- আদিকালের বীজ সংরক্ষণ এবং তার ফসল ফলানো উচিত। হ্যাঁ, আমাদের কে আবার পুরনো দিনের বীজ চাষে ফিরে যেতে হবে, নচেৎ ক্রমশ মানুষ রোগ নিয়েই ভারাক্রান্ত থাকবে।

তবে
আরও কারণ আছে শুধু GMO না।

⚡ ৩. *দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার*

সহজ যুক্তি বুঝুন

আমরা আজকাল আর গরু রাখি বাড়িতে?

এমনকি গ্রামের মানুষও আয়েশি হয়ে গেছে।

তাহলে দুধ কোথা থেকে আসছে? বিশেষত শহরে?

•পাউডার গুলো

অথবা

•ছানার জলে রাসায়নিক মিশিয়ে

এই দুধ কি কখনও ভালো হতে পারে?

তাহাড়াও

বেশি পরিমাণ দুধ উৎপন্ন করার উদ্দেশ্যে

→গরুর মিউটেটেড জিন (হোলস্টেইন জার্সি - এগুলো নাচারস গরু না, mutated;

দুধে BCM1 protein,

ক্যাসেইন protein, changed

86% digested হয়না)

দেশী গরু আমরা রাখিনা - কম দুধ দেয় বলে

তাহাড়াও, গরুকে ইনজেকশন, বিভিন্ন প্যাকেট জাত খাবার খাওয়ানো হয় - বেশি দুধের লাভে।

এসব থেকে উদ্ভূত দুধের থেকে

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে বাধ্য।

⚡ ৪. *Iodinated নুন* (সামুদ্রিক নুন - বেস্ট)

আয়োডিন হলো বড়ো বড়ো কারখানার Waste products, সেটাকে refined নুনের সঙ্গে মিশিয়ে বিক্রি করা হচ্ছে, মানুষের থাইরয়েড সমস্যা অনেকগুণ বেড়েছে, নাজানি আরও কত সমস্যা হচ্ছে।

সামুদ্রিক নুন কি ক্ষতি করেছিল আমাদের; প্রাকৃতিক গুণ সম্পন্ন, যা আমাদের শরীরের পুষ্টি মেটাতে।



⚡ ৫. *Refined তেল*, *সাদা তেল*

পেট্রোল এ ডুবিয়ে refined করা হয়;

কেনো?- ঘানির চিটচিটে, গন্ধ দূর করতে

*তেলের প্রয়োজনীয় উপাদান (যেগুলো মানুষের শরীরের কোষের খুব দরকার) বের করে দেওয়া হয়

*refined oil এর মধ্যে পেট্রোল অল্প থেকেই যায়- হেক্সিন-organic কম্পাউন্ড হলেও এটা মূলত পেট্রোকার্বন যৌগ, যা শরীরে বহুল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া করতে সক্ষম।

=> ঘানি থেকে সরষের/তিল তেল কিনে খান, বেটর

⇔) *Best -olive oil, coconut oil , and palm oil*

কারণ:- তৃণ/ওলাজাতীয় (সর্ষে, তিল) লতার চেয়ে *উদ্ভিদ বা বৃক্ষ* (জয়তুন/অলিভ, নারকোল, পাম) এর ভেয়াজ গুণ সবসময় বেশি।

-Media বা ডাক্তার বাবুরা কি তাহলে ভুল?

Media যা বলে সব কি সত্যি? একসময় ইন্দোনেশিয়া, মালয়শিয়া বিশ্বের সবচেয়ে বেশি পাম তেল এক্সপোর্ট করত, সবচেয়ে বেশি কিনতো ওয়েস্টার্ন কাউন্ট্রি - including আমেরিকা ওরা এটা কে উশ্টে দিতে চেয়েছে, উশ্টে গেছে।

পুনশ্চ: ফার্মা কোম্পানি বা বিভিন্ন শিল্প মালিক এখন বেশিরভাগ সরকার চালায়, ওষুধ ছাড়া মানুষ সুস্থ থাকুক - তাদের মুনাফার স্বার্থে কখনোই চাইবেনা।

সমাধান

1. পূর্বের খাবার, শস্য, সবজি বীজ সংরক্ষণ

2. কেমিক্যাল ফ্রি জীবন যাপন

3. চাপমুক্ত জীবন

এই তিনটে অনুসরণ করলে আপনার অসুখ হবে না

ইন শা আয়াহ





+91 8016283380, shantibarta.foundation@gmail.com
<http://www.shantibartafoundation.com>