



Stay Healthy  
With  
JK Lifestyle



# HEALTH REVOLUTION

C-39/1, Aftabnagar, Badda, Dhaka-1212

09678-242404

healthrevolutionbd@gmail.com

info@healthrevolutionbd.com

www.healthrevolutionbd.com



গ্রন্থস্থ

হেলথ রেভ্যুলেশন কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রকাশকাল

প্রথম প্রকাশ : অক্টোবর, ২০২১।  
দ্বিতীয় প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১।

মুদ্রণ

বর্ণমালা প্রিস্টিং প্রেস  
নীলক্ষেত্র, ঢাকা।

[বিঃ দ্রঃ কর্তৃপক্ষের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এ বইয়ের যে কোন অংশ ছবছ কিংবা সামান্য পরিবর্তন  
করে প্রকাশ করা গ্রন্থস্থ আইন অনুযায়ী সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ এবং দঙ্গনীয় অপরাধ। তবে ব্যক্তিগত গবেষণা, সমালোচনা  
উপরোক্ত বিধি-নিমেধ প্রযোজ্য নয়।]

# ং মুচ্চিপত্র

## ১. ফ্রি কাউন্সিলিংয়ে আসার জন্য করনীয় ..... ০৩-০৪

ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের সাথে সরাসরি দেখা করতে চাই/সিরিয়াল দিতে চাই

ফ্রি কাউন্সিলিং করানোর জন্য করনীয়?

প্যাকেজ টেস্ট কেনে করাবো/প্যাকেজে কী কী ধরনের টেস্ট আছে এবং এগুলোর গুরুত্ব কী  
কাউন্সিলিংয়ের পরও যদি সমস্যার সমাধান না হয়

## ২. জেকে লাইফস্টাইল গাইডলাইন

ভূমিকা ..... ০৫

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ..... ০৫-০৮

প্রাকৃতিক প্রক্রিয়াজাত, বাণিজ্যিক প্রক্রিয়াজাত, প্রাকৃতিক, নন জিএমও খাবার, অগানিক,  
যে সকল খাবার সব সময়ের জন্যই নিষিদ্ধ, যে সকল খাবার সাময়িক সময়ের জন্যই নিষিদ্ধ,  
যে সকল খাবার খেতে পারবেন

আপনার খাবারের অভ্যাস কেমন হবে ..... ০৮-০৯

ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন, ফুল/ড্রাই ফাস্টিং, ওয়াটার ফাস্টিং, ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং, ওয়ান মিল এ ডে

কয়েকটি খাবারের বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও রেসিপি ..... ০৯-১৩

কোকোনাট/আপেল সিডার ভিনেগারের পানীয়, হলুদের চা, গ্রীন টি(সবুজ চা), বুলেট প্রফ কফি কি?

বুলেট প্রফ কফির উপকারিতা কি?, বুলেট প্রফ কফির রেসিপি?, মাকা পাউডার আসলে কি?

মাকা পাউডারের স্বাস্থ্য উপকারিতা কি?, মাকা পাউডার সেবন পদ্ধতি, মাকা পাউডার সংরক্ষণ পদ্ধতি,  
কাকাও পাউডার, কাকাও পাউডারের উপকারিতা, কি কি ভাবে খেতে পারেন এই কাকাও পাউডার,  
কিভাবে সংরক্ষণ করবেন

না খাওয়ার অভ্যাস (আটোফেজি) ..... ১৩-১৪

অটোফেজি বা আত্মভক্ষণ কি, অটোফেজি কিভাবে করতে হয় ও ফলাফল আপনি কি পাবেন

ঘুমের অভ্যাস ..... ১৪-১৫

দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস ..... ১৫

মানসিক প্রশান্তির চর্চা ..... ১৫-১৭

নিয়মিত শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম, শ্বাস প্রশ্বাসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ শর্ত ও প্রস্তুতি, কিভাবে করবেন,

শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়ামের গুরুত্ব, ঠান্ডা পানির থেরাপী, ঠান্ডা পানির থেরাপীর গুরুত্ব ও উপকারিতা,

ঠান্ডা পানির থেরাপীর প্রস্তুতি ও পদ্ধতি

জেকে লাইফস্টাইল শুরু করবেন কিভাবে ..... ১৭-১৮

সাধারণ রোগীর ক্ষেত্রে, ডায়াবেটিক রোগীর ক্ষেত্রে, প্রথম সন্তান ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন

মেইনটেইন করবেন কি করে ..... ১৮-২০

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, না খাওয়ার অভ্যাস (আটোফেজি), ঘুমের অভ্যাস, দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস,

মানসিক প্রশান্তির চর্চা



# HEALTH REVOLUTION

## ১॥ ফ্রি কাউন্সিলিংয়ে আসার জন্য করণীয়:-

### ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের সাথে সরাসরি দেখা করতে চাই/সিরিয়াল দিতে চাই

স্যার/ম্যাম, দীর্ঘদিন ধরে আমরা এভাবে সরাসরি স্যারের কোন সিরিয়াল নিতে পারছিনা বলে আস্তরিকভাবে দুঃখিত। সিরিয়ালের রোগীর তালিকা বেশ দীর্ঘ আর সময় স্বল্পতার জন্য এভাবে সিরিয়াল নিয়ে রোগী দেখা স্যারের জন্য খুব কঠিন। তবে একটি বিশেষ পদ্ধতিতে ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের সম্পূর্ণ চিকিৎসা সেবাটি আপনারা নিতে পারেন।

১৫-২০ জনের ২ থেকে ৩ ঘণ্টার একটি কাউন্সিলিং সেশনের মাধ্যমে আমরা এই সেবাটি প্রদান করছি যা সরাসরি স্যারের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হয় এবং যা সম্পূর্ণ ফ্রি। সেখানে ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার সহ অন্যান্য বিশেষজ্ঞ ডাক্তারগণ উপস্থিত থাকবেন।

স্যার/ম্যাম আপনি জেনে খুশি হবেন যে, ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের উদ্দেশ্য “ওষ্ঠ ছাড়া শুধুমাত্র জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন করে কীভাবে সুস্থ থাকা যায়।” এই সম্পর্কেই কাউন্সিলিংয়ে আলোকপাত করা হবে। যেখানে রোগের সম্ভাবনা, উৎস, কারণ, প্রতিরোধ এবং প্রতিকার সম্পর্কিত সকল ব্যাখ্যা প্রদান করা হবে এবং জেকে লাইফ স্টাইল কিভাবে অনুসরণ করবেন তার পরিপূর্ণ গাইডলাইন দেওয়া হবে। সব শেষে প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে আপনি আপনার দ্বিতীয় দূর করতে পারবেন।

স্যার/ম্যাম আপনি হয়তো আমাদের ফ্রি কাউন্সিলিং সেশনের ব্যাপারে অবগত হওয়ার পরেও ভাবছেন ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারকে সরাসরি দেখাতে চান। স্যারের প্রতি আপনাদের এমন গভীর ভালবাসায় স্যার ভীষণ খুশি হন এবং আপনাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। কিন্তু আপনারা নিশ্চয়ই বুঝবেন যেহেতু স্যার প্রত্যেক রোগীকে বেশ সময় নিয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাই একদিনে বেশি রোগী দেখা সম্ভব হয় না। অন্যদিকে ফ্রি কাউন্সিলিং সেশনে একই সময়ে অনেক রোগীর উদ্দেশ্যে স্যার কথা বলতে পারেন। সুতরাং আপনারাও ব্যক্তিগত এপ্যেন্টমেন্ট এর চেয়ে বেশি সময় পাবেন আর স্যারও একই সময়ে অনেক জনকে পরামর্শ দিতে পারবেন। এর পরেও যদি আপনার শারীরিক জটিলতা বেশি ধরা পরে তাহলে বিশেষ বিবেচনায় আপনি স্যারের ব্যক্তিগত তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা পাবেন।

সুতরাং এক নজরে দেখে নেই ফ্রি কাউন্সিলিং এ যোগদান করে কিভাবে জেকে লাইফস্টাইলের পথচলা বেশি সহজ ও কার্যকরী করা যায়

- ◆ পর্যাপ্ত সময় নিয়ে বিস্তারিতভাবে জেকে লাইফস্টাইল বুঝতে পারবেন
- ◆ আপনার বর্তমান শারীরিক অবস্থার চিত্র স্পষ্ট করে বুঝে নিতে পারবেন
- ◆ আপনার শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী বিশেষ পরামর্শ পাবেন।
- ◆ প্রশ্নেওরের মাধ্যমে আপনার দ্বিতীয় দূর করতে পারবেন
- ◆ সময়ের সঠিক ব্যবহার করে একসাথে অনেক মানুষ উপকৃত হতে পারবেন।

## ফ্রি কাউন্সিলিং করানোর জন্য করণীয় কী?

স্যার/ম্যাম, ফ্রি কাউন্সিলিং এ যোগদান করার উপায় খুব সহজ। ইতোমধ্যে যদি আপনার ডায়বেটিস রোগ শনাক্ত না হয়ে থাকে তাহলে স্যারের নির্দেশিত টেস্ট সম্পর্কিত প্যাকেজ-১ বা প্যাকেজ-১ প্লাস করতে হবে আর যদি ইতোমধ্যেই জানেন আপনি ডায়বেটিস এ ভুগছেন তাহলে প্যাকেজ-২ অথবা প্যাকেজ-২ প্লাস টেস্ট করতে হবে। স্যারের নির্দেশনা অনুযায়ী প্যাকেজ টেস্ট করানোর পূর্বে অবশ্যই আপনাকে ১২-১৪ ঘন্টা না খেয়ে সম্পূর্ণ খালিপেটে ব্লাড স্যাম্পল দিতে আসতে হবে। স্যার বলেন সবগুলি টেস্ট একই ব্লাড স্যাম্পলে একই সময়ে করালে রিপোর্ট গুলোর মধ্যে সামাজ্ঞস্যতা বেশি থাকে। এই সবগুলি টেস্ট করে রিপোর্ট প্রস্তুত করতে আমরা অন্তত ৭ দিন সময় নিয়ে থাকি এবং এখানেও সিরিয়াল মেনে মোট ১৫ দিনের মধ্যে আপনার কাউন্সিলিং সেশনের তারিখ নির্দিষ্ট করে সময় জানিয়ে দেওয়া হবে।

ফ্রি কাউন্সিলিংয়ের পরবর্তী সময়ে জেকে লাইফস্টাইল অনুযায়ী জীবন পরিচালনা করুন। আশা করছি আপনার শারীরিক সকল সমস্যার সমাধান পাবেন।

## প্যাকেজ টেস্ট কেন করাবো/প্যাকেজে কি কি ধরনের টেস্ট আছে এবং এগুলোর গুরুত্ব কি?.....

স্যার/ম্যাম, উল্লেখিত প্যাকেজের টেস্টগুলো আপনার শরীরের বর্তমান অবস্থা জানার জন্য কিছু বেসিক এবং কিছু এডভ্যান্স লেভেলের টেস্ট নিয়ে সাজানো হয়েছে। শুধুমাত্র ডাঃ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার এই বিষয়ে গুরুত্ব দিয়ে উনার বিভিন্ন ভিডিওতে আলোচনা করেছেন। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে আমাদের শরীরে সৃষ্টি হওয়া বেশিরভাগ রোগের মূলে একটি অন্যতম কারণ হল ইস্লামিন রেজিস্ট্যান্স যা মূলত শরীরে ইস্লামের অস্থাভাবিক উৎপাদন ও রক্তে উপস্থিতিকে নির্দেশিত করে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের এই কথার সাথে স্যারের দীর্ঘ দিনের অভিজ্ঞতায় এর বাস্তবিক সত্যতা প্রমাণিত হয়েছে। ইস্লামের সার্বিক অবস্থা পর্যালোচনা করে জানা যেতে পারে আপনার বর্তমান শারীরিক সমস্যাগুলো কোন পর্যায়ে আছে এবং ভবিষ্যতে কোনদিকে ধাবিত হবে। এর সাথে কিছু বেসিক রুটিন টেস্টের মাধ্যমে জানা যাবে আপনি কিভাবে জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণ করলে কার্যকরী ফলাফল পাবেন ফলে সেই বিষয়ে নির্দিষ্ট পরামর্শ দেওয়া সহজ হবে। যেহেতু আমাদের ল্যাবে এই প্যাকেজ টেস্টগুলো করিয়ে আপনার শরীরের অবস্থান পর্যালোচনা করে জেকে লাইফস্টাইলের পরিপূর্ণ গাইডলাইন আপনি পেতে পাবেন ফ্রি কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে সুতরাং আপনি কেন নিজেই নিজেকে এই সুবিধা থেকে বাধিত করবেন?

চলুন জেনে নেওয়া যাক উল্লেখিত প্যাকেজগুলোতে কি কি টেস্ট রয়েছে -

Package-1 (Symptom Patient)		Package-2(Diabetes Patient)	
Test Item Name	Amount(Taka)	Test Item Name	Amount(Taka)
Homa-IR	2,500.0৳	Homa-IR	2,500.0৳
C-Peptide	2,000.0৳	C-Peptide	2,000.0৳
Insulin Level ( 2Hrs after 75g glucose)	1,500.0৳	HbA1C	1,000.0৳
Fasting Blood Sugar(FBS)	150.0৳	Fasting Blood Sugar(FBS)	150.0৳
2 Hrs 75g Glucose	150.0৳	Lipid Profile	1,000.0৳
Lipid Profile	1,000.0৳		
<b>Overall package 1 (Regular Price)</b>	<b>7,300.0৳</b>	<b>Overall package 2 (Regular Price)</b>	<b>6,650.0৳</b>
<b>Overall package 1 (Special Price)</b>	<b>6,000.0৳</b>	<b>Overall package 2 (Special Price)</b>	<b>5,000.0৳</b>

Package-1 plus (Symptom Patient)		Package-2 Plus (Diabetes Patient)	
Test Item Name	Amount(Taka)	Test Item Name	Amount(Taka)
Homa-IR	2,500.0৳	Homa-IR	2,500.0৳
C-Peptide	2,000.0৳	C-Peptide	2,000.0৳
Insulin Level ( 2Hrs after 75g glucose)	1,500.0৳	HbA1C	1,000.0৳
Fasting Blood Sugar(FBS)	150.0৳	Fasting Blood Sugar(FBS)	150.0৳
2 Hrs 75g Glucose	150.0৳	Lipid Profile	1,000.0৳
Lipid Profile	1,000.0৳	Vit-D3	3,000.0৳
Vit-D3	3,000.0৳	Serum Creatinine	400.0৳
Serum Creatinine	400.0৳	SGPT	400.0৳
SGPT	400.0৳		
<b>Overall package 1 plus (Regular Price)</b>	<b>11,100.0৳</b>	<b>Overall package 2 plus(Regular Price)</b>	<b>10,450.0৳</b>
<b>Overall package 1 plus (Special Price)</b>	<b>9,000.0৳</b>	<b>Overall package 2 plus(Special Price)</b>	<b>8,000.0৳</b>

Those having kidney problem have to do serum electrolyte.

কাউন্সিলিংয়ের পরও যদি সমস্যার সমধান না হয় ?.....

ফ্রি কাউন্সিলিংয়ের পর জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণ করে যদি আপনি কোন সমস্যার সম্মুখীন হন তবে যেকোন সময় আমাদের কাছে এসে পরামর্শ নিতে পারবেন সঙ্গের শনি থেকে বৃহস্পতিবার সকাল ১১ টা থেকে সন্ধ্যা ৬ টার মধ্যে। এছাড়াও আপনার শারীরিক জটিলতা পর্যালোচনা করে বিশেষ বিবেচনা পূর্বক ডাঃ মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের সাথে সরাসরি সিরিয়ালের ব্যবস্থা করে দেওয়া হবে।

যে কোন তথ্য জানার জন্য হেল্প রেচুলেশন এর নথরে যোগাযোগ করল  
সকাল ৯:০০ টা থেকে সন্ধ্যা ৬ টার মধ্যে



f <https://www.facebook.com/healthrevoulation/>

হোম ডেশিভারী, কুরিয়ারে সরাসরি পণ্য অর্দ্ধার করতে কল করল আলাটিমেট  
অর্গানিক লাইফ এর নথর গুলোতে সকাল ৯:০০ টা থেকে সন্ধ্যা ৬ টার মধ্যে



f <https://www.facebook.com/ultimateorganiclife/>

অনলাইনে ডিজিট করুন : [www.healthrevolutionbd.com](http://www.healthrevolutionbd.com)

## 2. JK Lifestyle Guideline

### ভূমিকা :-

বৈচিত্র্যময় এই পৃথিবীতে জীবন যাপনে রয়েছে হাজারো বিচিত্রতা। বৈষম্যিক সব কিছু ছাপিয়ে সকল মানুষের অন্যতম চাওয়া তাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থিতা। আর এই সুস্থিতা অর্জন এবং ধারনের রয়েছে কিছু সুস্পষ্ট নীতিমালা। আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞানে প্রতিষ্ঠিত এসব নীতিমালা এসেছে বিগত যুগে যুগে নানান সভ্যতা ও জীবনাচার থেকে। আমাদের সুস্থিতার জন্য চিকিৎসা বিজ্ঞান দিয়েছে নিত্য নতুন নানান প্রায়ুক্তিক উপাদান তরুণ প্রাকৃতিক নির্মলতাকে কখনোই ছোট করে দেখে না আজকের আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান। সুতরাং একবিংশ শতাব্দীতে এসে আজকের আধুনিক বিশ্বে প্রাকৃতিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে পরিবর্তন আনতে হবে জীবনযাপন পদ্ধতিতে। সুস্থিতার মূলমন্ত্রে রয়েছে পাঁচটি বিশেষ শর্ত। এই শর্তগুলো সম্মিলিতভাবে পালন করাই JK Lifestyle মেনে চলা। শর্তগুলো হলঃ-

১. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
২. না খাওয়ার অভ্যাস (অটোফেজি)
৩. ঘুমের অভ্যাস
৪. দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস
৫. মানসিক প্রশাস্তির চর্চা

### ১. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

সুস্থিতার মূলমন্ত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি তা হল খাদ্যাভ্যাস। স্বাস্থ্যকর খাবারের উপর সুস্থিতা অনেকটাই নির্ভর করে। তাই সর্বপ্রথমেই কোনটি স্বাস্থ্যকর আর কোনটি অস্বাস্থ্যকর খাবার তা জানা এবং চিহ্নিত করা উচিত। বর্তমানে আমাদের জন্য প্রচলিত খাবারগুলো কয়েকটা শ্রেণীতে ভাগ করা যায়। যেমন

**প্রাকৃতিক প্রক্রিয়াজাত (Natural Processed) :-** আমরা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য যতটা খাবার প্রয়োজন তার সবটুকুই প্রাচীনকাল থেকে সংগ্রহ করতে পারি। এসব খাবার কিছুটা দীর্ঘ সময় সংরক্ষনের জন্য কিছু প্রাকৃতিক উপায় অনুসরণ করা হয়ে আসছে প্রাচীনকাল থেকে। এরমধ্যে অন্যতম হল রোদে শুকানো, বেকিং করা, ফ্রাজেন করা, ভিনেগারের মধ্যে ডুবিয়ে রাখা, আচার বানিয়ে রাখা, ভ্যাকুয়াম পদ্ধতিতে টিনে সংরক্ষণ করা। এসব পদ্ধতিতে খাবার সংরক্ষণ করলে আমাদের জন্য তেমন কোন স্বাস্থ্য ঝুঁকি নেই বরং কিছু কিছু খাবার স্বাস্থ্যের জন্য বেশ ভালো।

**বাণিজ্যিক প্রক্রিয়াজাত (Commercially Processed) :-** বেঁচে থাকার জন্য খাবার মানুষের সর্বপ্রথম মৌলিক চাহিদা। এই বিষয়টিকে কেন্দ্র করে খাদ্য পণ্যের শিল্পায়ন করে গড়ে তোলা হয়েছে পৃথিবীর সবচেয়ে বড় বাণিজ্যিক। এই শিল্প ও বাণিজ্যের যাতাকলে প্রাকৃতিক খাবারগুলো পিষ্ট করে নানানরকম ক্যামিকেলের মিশ্রনে করা হয়েছে দীর্ঘমেয়াদী, মজাদার, সস্তা, সহজলভ্য। এই শিল্পে দীর্ঘদিন খাবারকে একই রকম রাখতে ব্যবহৃত হয় নিম্নমানের অতিরিক্ত মাত্রার লবন, চিনি, ক্যামিকেল প্রিজারভেটিবস এবং মনোসোডিয়াম গ্লুটাম্যাট। এছাড়া দেখতে আকর্ষণীয় ও অতিরিক্ত মজাদার করতে ব্যবহৃত হয় কৃত্রিম রঙ, গন্ধসহ নানানরকম ক্যামিকেল। মানব শরীরে এই খাবারগুলো ক্ষুধা মেটানো ও সাময়িক শক্তি তৈরী করা ছাড়া তেমন ভালো কোন ভূমিকা রাখে না। এতো কৃত্রিমতা শরীর একটা পর্যায়ে আর নিতে পারে না। তাই আমাদের শরীরে এই খাবারগুলির ভূমিকা অনেকটা ধীরগতির বিষয় সমতুল্য।

**প্রাকৃতিক (Natural) :-** সাধারণত সতেজ শাকসবজী, ফলমূল, মাছ, মাংস যেগুলো সংগ্রহের পর কোনরকম প্রক্রিয়াজাতকরণ করা হয় না, কোন ফরমালিন দেওয়া হয়না এবং খুব অল্প সময়ের মধ্যে ভোগ করতে হয় সেগুলো প্রাকৃতিক খাবার। এসব খাবার উৎপাদন প্রক্রিয়ায়ও খুব বেশি কৃত্রিম পদ্ধতি অনুসরণ করা হয় না। তবে একেবারেই যে কৃত্রিমতা বর্জন করা হয় তা নিশ্চিতভাবে বলা যায় না। এসব খাবারের ক্ষতিকর দিক খুব কম।

**Non-GMO খাবার :-** Non-GMO কথাটির মানে বুঝতে হলে প্রথমে বুঝতে হবে GMO Food Genetically modified organisms (GMOs) এর মানে। আমরা জানি সাধারণত বীজ থেকে খাদ্যশস্যের আবাদ করা হয়। যুগ যুগ ধরে শস্যের উৎপাদন বৃদ্ধি, আকার, স্বাদ, স্বাগ, জাতের পরিবর্তন করতে ও সব মৌসুমে সব মাটিতে চাষযোগ্য করতে শস্যের বীজের পরিবর্তন করা হয়েছে। এটি কোন প্রাকৃতিক পরিবর্তন নয়। গবেষণাগারে কৃত্রিম উপায়ে রাসায়নিক বিক্রিয়ার (Genetic engineering)

মাধ্যমে বীজের আভ্যন্তরীণ বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন করে যেসব খাদ্য শস্য পাওয়া যাচ্ছে এগুলোই GMO (Genetically modified organisms) Food। কৃষি খাতে এই পদ্ধতিতে খাদ্যের ঘাটতি পূরনে বিপুল পরিবর্তন আসলেও খাদ্যের সত্ত্বিকারের উপকারী পুষ্টিগুলে দেখা দিয়েছে অপূরণীয় ঘাটতি। অর্থাৎ আমাদের জন্য আল্লাহ প্রদত্ত খাদ্যগুলো আসল পুষ্টিগুন ও প্রাকৃতিকতা হারিয়ে ল্যাবরেটরিতে কৃত্রিম খাদ্যে রূপান্তরিত হচ্ছে। এক কথায় বলা যায় এভাবে খাদ্য পণ্যকে দূষিত করা হচ্ছে। এতে উপকারের চেয়ে অপকারের মাত্রাই অনেক বেশি। যদিও সারা পৃথিবীতে চমৎকার যোগাযোগ ব্যবহার ফলে এই সকল পরিবর্তিত বীজ ছড়িয়ে পরেছে তবুও প্রত্যক্ষ অঞ্চলে এখনো আসল শস্য বীজ পাওয়া যায়। সেগুলো থেকে উৎপাদিত খাদ্য শস্যগুলোই Non-GMO Food বলে গন্য করা হয়। যেহেতু এগুলো প্রাকৃতিক তাই খাদ্য হিসেবে এগুলোই বেশি বিশুদ্ধ। তাই সুস্থ থাকার জন্য এমন প্রাকৃতিক খাবারের বিকল্প আর কিছু নেই।

**অর্গানিক (Organic) :-** বেশ কিছুদিন ধরে আমরা অর্গানিক খাবার এর কথা শুনছি। বিভিন্ন খাদ্য পণ্যে অর্গানিক কথাটি লেখা দেখছি। এসব দেখে অনেকের মনেই প্রশ্ন জেগেছে আসলে এর মানে কি! আমাদের কাছে এই কথাটি নতুন হলেও বিশ্বের উন্নত দেশগুলোতে গত দুই শুগ ধরে বিপুলভাবে জনপ্রিয় হয়েছে অর্গানিক খাবার। আপনারা শুনে অবাক হবেন যে অর্গানিক ইভাস্ট্রির পরিসংখ্যানে দেখা গেছে গত ২০১৪ সালে আমেরিকায় ভোক্তারা অর্গানিক খাবার এর জন্য প্রায় ৩৯.১ বিলিয়ন ডলার খরচ করেছেন যা প্রতি বছর বৃদ্ধি পেতে পেতে ২০২০ সালে প্রায় ৬২ বিলিয়ন ডলারে এসে দাঁড়িয়েছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন অর্গানিক খাবার স্বাস্থ্যের জন্য বেশি নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর ও মজাদার। যেসকল কৃষিপন্যের উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাতকরন ও বিপননের প্রতিটি ধাপে খুব সতর্কতার সাথে কিছু বিষয় সুনিশ্চিত করা হয় সেগুলোকে অর্গানিক খাবার বলা হয়। বিশেষভাবে যে বিষয়গুলি সুনিশ্চিত করা হয় সেগুলো হল

- ফসলের বীজে কোনরকম জেনেটিক্যাল পরিবর্তন না করা
- কৃষি জমিতে রাসায়নিক সার ব্যবহার না করা
- রাসায়নিক কীটনাশক প্রয়োগ না করা
- উৎপাদন বৃদ্ধির জন্য হরমোন ও এন্টিবায়োটিক প্রয়োগ না করা
- আধুনিক নগরায়ন ও শিল্পায়নের ফলে কৃষি জমিতে নানান রকম সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম অপকারী ধাতু মিশে মাটি দূষিত হয়নি এমন জমিতে চাষ করা।
- খাদ্য পণ্যের সংরক্ষনে কোন রকম কৃত্রিম কেমিক্যাল ব্যবহার না করা
- সাধারণত দীর্ঘদিন খাবার সংরক্ষনে কৃত্রিম রং, ধ্বনি, চিনি, লবন এবং মনোসোডিয়াম হুটাম্যাট ব্যবহার করা হয় এসব পরিহার করা।

উপরে উল্লেখিত বিষয়গুলি সুনিশ্চিত করার মাধ্যমে যেসব খাবার ভোক্তার কাছে পৌছে দেওয়া হয় সেগুলোই অর্গানিক খাবার।

নানান রকমের খাবারের এই সংক্ষিপ্ত আলোচনাতেই নিশ্চয়ই আমরা বুবো গেছি কোন খাবারগুলো আমাদের জন্য ভালো আর কোনগুলো ক্ষতিকর। এই বিষয়গুলো বিবেচনা করে আমরা আমাদের খাবার তালিকায় কিছু খাবার আজীবনের জন্য বাদ দিব, কিছু সাময়িকভাবে পরিহার করবো আর কিছু খাবার সব সময় খেতে পারবো।

### যে সকল খাবার সব সময়ের জন্য নিষিদ্ধ

প্রচলিত খাবারের মধ্য থেকে কিছু খাবার আমাদের সকলের খাদ্য তালিকা থেকে সারা জীবনের জন্য বাদ দিতে হবে। কারন এই খাবারগুলো কোন প্রাকৃতিক খাবার নয়। তাই খুব দ্রুত এই খাবারগুলো চিনতে হবে এবং আজীবনের জন্য পরিহার করতে হবে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম উল্লেখ্য হল

- সয়াবিন, সূর্যমুখী, ভূট্টা, রাইস ব্রান ও অন্যান্য সকল ভেজিটেবল তেল যা আজীবনের জন্য নিষেধ।
- চিনি, গুড়, সকল ধরনের কোমল পানীয়, ডায়েট ড্রিংকস, জুস ও অন্যান্য ভেবারেজ।
- সব ধরনের ফাস্ট ফুড, যেমন ফ্রাইড চিকেন, বার্গার, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, পিংজ্জা ইত্যাদি।
- সিট্রট ফুড বা খোলা রাস্তায় যেসব খাবার বিক্রি হয় যেমন সিঙ্গারা, সমুচা, ফুচকা, চটপটি, বেলপুরী, ঝালমুড়ি ইত্যাদি।
- সব রকম প্রসেসড ফুড অর্থাৎ কারখানায় তৈরী ও প্যাকেটেজাত খাবার যেমন বিস্কুট, চানাচুর, নুড়লস, চিপস, পাস্তা, ওটেস, কর্ন ফ্লেকস, পাউরলটি, কেক ইত্যাদি।
- বাজারে বিক্রি হওয়া সকল ধরনের মিষ্টান্ন।
- রেস্টুরেন্ট বা হোটেলের খাবার।

## যে সকল খাবার সাময়িক সময়ের জন্য নিষিদ্ধ

এমনকিছু খাবার আছে যা প্রাকৃতিক এবং বাসায় বানানো অর্থ্যাত স্বাস্থ্যের জন্য সাধারণত পরিমিত মাত্রায় খাওয়া ক্ষতিকর নয় তবুও আপনার বর্তমান স্বাস্থ্য বিবেচনায় সাময়িকভাবে এসকল খাবার বন্ধ রাখতে হবে। অর্থ্যাত যদি আপনার শরীরে ইনসুলিন রেজিস্ট্যাঙ্স থাকে তাহলে অবশ্যই এখন থেকেই এগুলো পরিহার করে চলতে হবে। আপনি যদি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করেন তাহলে এই ইনসুলিন রেজিস্ট্যাঙ্স থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। আর স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অন্যতম একটি শর্ত স্বাস্থ্যকর খাওয়া দাওয়া। এই শর্তপূর্বনে সাময়িকভাবে নিম্নোক্ত খাবারগুলো অবশ্যই এড়িয়ে যেতে হবে।

- সকল ধরনের শস্য জাতীয় খাবার যেমন চাল, গম, ভূট্টা, যব থেকে তৈরী সকল খাবার।  
বিশেষ করে ভাত, চিড়া, মুড়ি, খই, ঝুটি, পরোটা ইত্যাদি। এসব সাময়িকভাবে খাবার তালিকা থেকে বাদ দিয়ে পরিপূর্ণভাবে মেনে চললে আপনি যখন জেকে লাইফস্টাইল এর মেনটেইনিং পর্বে যাবেন তখন পরিমিত মাত্রায় থেকে পারবেন।
- সব ধরনের ফল আপাতত নিষেধ।
- সরাসরি দুধ, মিষ্টি দই, টক দই, পুড়িং।
- সবজির মধ্যে আলু, ক্ষেয়াশ, বেবী কর্ন, কচুর মুখী আপাতত নিষেধ।
- সব ধরনের ডাল যেমন মসূর, মুগ, ছোলা, মাসকালাই, শিমের বিচি, মটরশুটি আপাতত নিষেধ।

## যে সকল খাবার খেতে পারবেন

খাবারের মূল উপাদানগুলি বিবেচনায় রেখে আমরা কি কি খেতে পারবো তার একটি তালিকা করেছি।

### তেল (Fat)

- Organic Extra Virgin Olive Oil (শাক সবজী রান্নায়)
- Organic Extra Virgin Cold Pressed Coconut Oil (ভিনেগারের পানি, হলুদ চা, ছিন টি, কফি, Raw খাওয়া)
- খাটি ঘি (ভিম ভাজায়)
- খাটি মাখন/Butter (অবশ্যই বাসায় বানানো)
- ঘানিতে ভাঙানো খাটি সরিষার তেল (দৈনন্দিন মাছ মাংস ও অন্যান্য রান্নায়)

### (Protein)

- কুসুমসহ সকল প্রকার ডিম
- মাছ (চর্বিযুক্ত মাছ, সামুদ্রিক মাছ)
- তাজা মাশরূম
- দেশি গরুর চর্বিযুক্ত মাংস পরিমিত মাত্রায়
- খাসীর চর্বিযুক্ত মাংস পরিমিত মাত্রায়
- দেশি মুরগী

### শর্করা (Carbs)

- সকল শাক যেমন পালং, পুই, লাটু, লাল, ডাটা, কচু, মেথি, মূলা, হেলেঞ্চ, কলমি, সরিষা ইত্যাদি শাক খাবেন।
- প্রায় সব ধরনের সবজি যেমন ফুলকপি, বাধাকপি, ব্রকলি, টমেটো, টেঁড়স, লাটু, বরবটি, শিম, চিচিংগা, মূলা, অল্প গাজর, সবুজ মিষ্টিকুমড়া, সকল রকম ক্যাপসিকাম ইত্যাদি
- শসা, টমেটো, গাজর, লেটুস পাতা, কাঁচা পেঁপে সালাদ হিসেবে খাবেন

(শাক সবজি অবশ্যই Organic Extra Virgin Olive Oil দিয়ে রান্না করবেন।)

সকল রকম বাদাম খেতে পারবেন। কাঠবাদাম ১০-১২ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে খোসা ছাড়িয়ে কাঁচা খাবেন। কাজু ও চীনা বাদাম ঘি অথবা এক্স্ট্রাভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল দিয়ে মাঝারি আঁচে অল্প সময় ভেঁজে খাবেন।

## পানীয়

- সাধারণ বিশুদ্ধ পানি
- ভিনেগারের পানীয়
- পিংক সল্ট দেওয়া পানি
- হলুদের চা
- ডিটোক্স পানি
- ডাবের পানি
- চীয়া সীডের পানি
- অর্গানিক গ্রীন টি (সবুজ চা)
- অর্গানিক ব্ল্যাক কফি
- বুলেটপ্রফ কফি

এতোক্ষনে জানতে পারলেন কি কি খাবেন আর কি কি খাবেন না, এখন নিশ্চয়ই জানতে চাইবেন কখন কি খাবেন??

প্রথমেই বলে নিছি আমরা গাতানুগতিক নিয়মে ৩-৬ বেলা খেতে পরামর্শ কোনভাবেই দেইনা। আমাদের শরীরটা একটা গাঢ়ির ইঞ্জিনের মত। এরমধ্যে একটা জ্বালানীর ট্যাঙ্ক রয়েছে, শুধুমাত্র যখন জ্বালানির প্রয়োজন অর্থাৎ ক্ষুধা লাগবে তখনি খাবেন। বিগত দিনের অভ্যাসের কারনে হয়তো শুরুদিকে আপনার ৩/৪/৫ বার ক্ষুধা লাগবে, সেই ক্ষুধা জয়ের জন্য কি কি করনীয় তা কিছুক্ষন পর বলছি। তার পূর্বে বলে নেই আপনার প্রতিদিনের খাবারের প্লেটে কি কি থাকবে-

## **ভিনেগারের পানীয় > শাক-সবজী+ডিম/মাছ/মাংস+সালাদ+বাদাম > চীয়া সীডের পানীয় > ডাবের পানি**

খাবার খাওয়ার ঠিক পূর্ব মুহূর্তেই ভিনেগারের পানীয় পান করবেন। এর পর পরই খাবার খাওয়া শুরু করবেন। প্রতিদিনের খাবারেই পর্যাপ্ত পরিমাণ সবুজ রঙিন শাক সবজী অবশ্যই এক্স্ট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল দিয়ে রান্না করবেন। সবজী রান্নার ক্ষেত্রে অবশ্যই খেয়াল রাখবেন কোনভাবেই যেন বেশি রান্না করা না হয়। যেমন, যেসব শাক সবজী সহজেই সিদ্ধ হয়ে যায় সেগুলো সরাসরি এক্স্ট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েলে দিয়ে ৫-৭ মিনিট মাঝারী আচে রান্না করবেন আর যেসব সবজী সিদ্ধ হতে সময় লাগে সেগুলো ফুটস্ট গরম পানিতে ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ করে এক্স্ট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েলে ৫ মিনিট রান্না করে নিবেন। শাক-সবজী রান্নায় আপনার পছন্দ অন্যুয়ায়ী পেয়াজ, রসুন, কাঁচা মরিচ ও অন্য যেকোন মশলা অল্প পরিমাণে দিতে পারবেন। আপনি যদি সবজী অতিরিক্ত সিদ্ধ করে রান্না করেন তাহলে এর প্রায় সব পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায় অন্যদিকে এক্স্ট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল দিয়ে রান্না করলে এর পুষ্টিগুণ ঠিক থাকে এবং শরীরে তা শোষণ ক্ষমতা বাড়ে। প্রোটিন হিসেবে যদি শুধু ডিম খান তবে অবশ্যই কুসুমসহ ২-৪টা ডিম খাটি যি দিয়ে অল্প আঁচে অল্প সময়ে নরম করে ভেঁজে খাবেন। একইভাবে শুধু মাছ খেলে দুই/তিন টুকরো চর্বিযুক্ত মাছ খাঁটি সরিষার তেল নিয়ে রান্না করে খাবেন। খেয়াল রাখবেন ডিম ও মাছ যেন বেশি ভাজা ভাজা না হয়, বেশি ভাজলে ডিমের কুসুমের ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি ও সি নষ্ট হয়ে যায়। অন্যদিকে মাছের ওমেগা ৩ ও ৬ সহ মাছের চামড়ার ভিটামিনস নষ্ট হয়ে যায়। যদি আপনি মাছ ডিম দুটোই খেতে চান তাহলে দুইটা ডিম ও একটা মাছ অথবা একটা ডিম ও দুইটা মাছ খেতে পারেন। এসবের সাথে সালাদ ও কিছু বাদাম খাবেন। খাবার ভালো করে চিবিয়ে চিবিয়ে সময় নিয়ে খাবেন। খাওয়া শেষ হলে এক ঘন্টা পর পানি/চীয়া সীডের পানীয় খাবেন।

## **আপনার খাবারের অভ্যাস কেমন হবে-**

আমরা যেসব খাদ্যাভ্যাসের কথা বলি তার কয়েকটি শিরোনাম রয়েছে এগুলো হলঃ-

- ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন (Fat Adaptation)
- ফুল/ড্রাই ফাস্টিং (Full/Dry Fasting)
- ওয়াটার ফাস্টিং (Water Fasting)
- ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং (Intermittent Fasting)
- ওয়ান মিল এ ডে (One Meal a Day)

## **ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন (Fat Adaptation)**

খাবারের নানান বিধি নিষেধ জেনে বুঝে যারা প্রকৃতই JK Lifestyle মেনে চলার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন তাদের সর্ব প্রথম ধাপ হলো

ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন পর্ব। আগেও বলেছি গতানুগতিক অভ্যাসে আমরা ৩/৪ বেলা খেয়ে অভ্যন্ত তাই সেভাবেই আমাদের ক্ষুধা লাগবে সেটাই স্বাভাবিক। সেই ক্ষুধাকে জয় করতে এবং আমাদের শরীরের মেটাবলিজমকে পরিবর্তন করতে ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন পর্বটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খাবারের অভ্যাসের পাশাপাশি আমাদের শরীরের শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট বা সুগার মেটাবলিজমে শক্তি তৈরী করে অভ্যন্ত। কিন্তু চর্বি বা ফ্যাট থেকেও আমরা শক্তি তৈরী করে চলতে পারি সুতরাং শরীরে জমে থাকা চর্বি এক্ষেত্রে কাজে লাগিয়ে অতিরিক্ত এই বোৰা থেকে আমরা মুক্তি পেতে পারি। শরীরে কার্বস বা সুগার খুবই কম পরিমাণে দিয়ে (যতটুকু কার্বস নিব তা শুধুমাত্র শাক সবজি থেকে নিব) স্বাস্থ্যকর চর্বির পারিমাণ বাড়িয়ে শরীরের ভিতরে শুধুমাত্র চর্বি থেকে শক্তি উৎপাদনের নির্দেশনা তৈরী করারই হল ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন করা। এই প্রক্রিয়াটি চালু হতে পাঁচ থেকে সাত দিন সময় লাগে। তাই প্রথম সাতদিনকে আমরা ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন পর্ব বলছি। এই সময় আপনার যখনি পুরোপুরি ক্ষুধা লাগবে আপনি তখনি আমাদের উল্লেখিত খাবারগুলো খাবেন, ঠিক যতটুকু খেলে পুরোপুরি পেট ভরবে ততটুকুই খাবেন। অর্থাৎ ২/৩/৪ যতবার পুরোপুরি ক্ষুধা লাগবে ততবারই খাবেন। তবে মনে রাখবেন বিকেলে হালকা নাস্তার মতো করে অল্প অল্প খাবেন না। দুপুরে বা রাতের খাবারের মতো করে সম্পূর্ণ খাবার খাবেন। প্রথম তিন দিনের পর থেকে আস্তে আস্তে ক্ষুধা কমতে থাকবে, চেষ্টা করলেও যখনি ৩/৪ বেলা খেতে পারবেন না। এতে করে বুবাবেন আপনার ফ্যাট এডাপ্ট্যাশনের প্রক্রিয়া ধীরে ধীরে চালু হয়েছে। আর যদি কারো ক্ষুধা না কমে থাকে তাহলে সে আরও এক সপ্তাহ এই পর্বটি ধৈর্য সহকারে চালিয়ে যাবেন তবে কোন অবস্থাতেই তালিকার বাহিরে কোন খাবার খাবেন না। এই সময় সকালের খাবার ধীরে ধীরে দেরি করে খাবেন আর রাতের খাবার তাড়াতাড়ি খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

## **ফুল/ড্রাই ফাস্টিং (Full/Dry Fasting)**

ইতোমধ্যেই যেহেতু আপনার ক্ষুধা কমে এসেছে তাই ২য় সপ্তাহে আমরা পরামর্শ দেই টানা ৭ দিন রোজা রাখতে। যেহেতু সবেমাত্র আপনার শরীরের চর্বি গলিয়ে শক্তি তৈরী করতে প্রস্তুত হয়েছে তাই এই সুযোগটা পুরোপুরি কাজে লাগিয়ে টানা সাত দিন রোজা রাখলে শরীরে জমে থাকা অতিরিক্ত চর্বি গলিয়ে নিজেকে কিছুটা হালকা করে নিতে পারবেন অন্যায়েই। এই সময় শুধু মাত্র এক বেলাই খেতে পরামর্শ দেই। সন্ধ্যায় ইফতারির সময় খাবারের নির্দেশনা অনুযায়ী পেট ভরে খেতে হবে। রাত আটটার মধ্যে খাওয়ার পর্ব শেষ করে শুমাতে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত শুধু পানি খাবেন। সেহেরীতে সামান্য পিংক সল্ট মিশানো এক/দুই গ্লাস পানি খাবেন। যদি শুধু পানি খেয়ে সারাদিন রোজা রাখতে আপনার খুব কষ্ট হয় তাহলে সেহেরীতে দুইটা ডিম খাঁটি ঘি বা কোল্ড প্রেসড নারিকেল তেল দিয়ে ভেঁজে খাবেন। বিশেষভাবে উল্লেখ্য সেহেরিতে শুধু পানি খেয়ে রোজা রাখতে পারলে আপনি দীর্ঘক্ষণ অটোফেজীর সুবিধা ভোগ করতে পারবেন।

## **ওয়াটার ফাস্টিং (Water Fasting)**

সারাদিনে শুধু মাত্র এক বেলা খেয়ে পরবর্তি ২৩ ঘন্টা শুধুমাত্র পানি, ভিনেগারের পানি, সামান্য পিংক সল্ট দিয়ে পানি, শুধুমাত্র গ্রীন টি অথবা অর্গানিক কফি বিন দিয়ে তৈরি করা ব্ল্যাক কফি পান করে পরেরদিন পুনরায় খাবার খাওয়াই হল ওয়াটার ফাস্টিং। অর্থাৎ ২৪ ঘন্টার মধ্যে ১ ঘন্টা খাবার খাওয়া আর বাকি ২৩ ঘন্টা খাদ্য উপাদান নেই এমন পানীয় পান করা। এক্ষেত্রে অনেকেই না বুঝে বুলেটপ্রুফ কফি খেয়ে থাকেন যা মোটেও উচিত নয়। ওয়াটার ফাস্টিং এর মাধ্যমেও আপনি অটোফেজির সুবিধা ভোগ করতে পারেন।

## **ইন্টারমিটেন্টফাস্টিং (Intermittent Fasting)**

পুরোদিনে ৪-৬ ঘন্টা খাবারের জন্য বরাদ্দ করে বাকি সময় ওয়াটার ফাস্টিং এর মতো করে শুধুমাত্র পানি, ভিনেগারের পানি, সামান্য পিংক সল্ট দিয়ে পানি, শুধুমাত্র গ্রীন টি অথবা অর্গানিক কফি বিন দিয়ে তৈরি করা ব্ল্যাক কফি পান করার অভ্যাসকে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং বলে। এক্ষেত্রে তুলনামূলক কম সময় অটোফেজি হয়। যারা মাঝেমাঝে বেশি পরিশ্রমের ফলে দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকতে কষ্ট অন্তর্ভুক্ত করেন তারা সেই বেশি পরিশ্রমের দিনগুলোতে এই অভ্যাসটি অনুসরন করতে পারেন।

## **ওয়ান মিল এ ডে (One Meal a Day)**

সারাদিনে একবেলা ভরপেট খাবার খাওয়ার অভ্যাসই ওয়ান মিল এ ডে। এটি ফুল ফাস্টিং ও ওয়াটার ফাস্টিং এর মতোই। এক্ষেত্রে ফুল ফাস্টিং করে একবেলা খাবার খেলে বেশি ভালোভাবে আপনার শরীরে অটোফেজি হবে।

## **কয়েকটি খাবারের বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও রেসিপি**

### **কোকোনাট/আপেল সিডার ভিনেগারের পানীয়**

উপকরণসমূহঃ-

বিশুদ্ধ পানি ১ গ্লাস অথবা গ্লাসের ২/৩ ভাগ

কোকোনাট/আপেল সিডার ভিনেগার উইথ দ্যা মাদার ১ টেবিল চামচ  
এক্সট্রাভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট তেল ১ টেবিল চামচ  
পিংক সল্ট পরিমাণ মত  
লেবুর রস ১ চা চামচ  
আদার রস ১ চা চামচ  
প্রনালীঃ- সাধারণ তাপমাত্রার বিশুদ্ধ পানিতে সব উপকরণ মিশিয়ে নিন।

কখন খাবেন?  
অবশ্যই খালি পেটে খাবেন, অর্থাৎ খাবার খাওয়ার আগে যেকোন সময় খেতে পারেন এমনকি ওয়াটার ফাস্টিং এর সময়ও খেতে পারেন।

## হলুদের চা

উপকরণসমূহঃ-  
হালকা কুসুম গরম পানি ১ গ্লাস (৩০০ মি.লি.)  
অর্গানিক হলুদ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ  
কালো গোল মরিচ গুঁড়া ১/৪ চা চামচ  
এক্সট্রাভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট তেল ২ টেবিল চামচ  
প্রনালীঃ- হালকা কুসুম গরম পানিতে সব উপকরণ মিশিয়ে নিন।  
কখন খাবেন?  
অবশ্যই খালি পেটে খাবেন। বিশেষ উল্লেখ্য খাবার খাওয়ার অন্তত এক ঘন্টা আগে খেতে হবে।

## গ্রীন টি (সবুজ চা)

উপকরণসমূহঃ-  
অর্গানিক সবুজ চা পাতা ১ চা চামচ  
ফুটন্ট গরম পানি ১ কাপ  
আদা কুচি (অপশনাল)  
লেবু (অপশনাল)  
পিংক সল্ট স্বাদ অনুযায়ী  
প্রনালীঃ- কাপে চা পাতা, লবন, আদা কুচি, পিংক সল্ট দিয়ে ফুটন্ট গরম পানি ঢালুন। ৪-৫ মিনিট এটাকে ঢেকে রাখুন। এরপর সামান্য লেবুর রস মিশিয়ে পান করুন।

## বুলেট প্রফ কফি কি?

শত বছরেও আগে থেকে পূর্ব আফ্রিকার কিছু দেশে কফির সাথে শুধুমাত্র বাটার মিশিয়ে পান করে আসছেন, এটি বাটার কফি নামে পরিচিত। তবে বর্তমান সময়ে আমেরিকা, ইউরোপ, কানাডায় বুলেটপ্রফ কফি খুবই জনপ্রিয়তা পেয়েছে। বহু আগের প্রচলিত বাটার কফির সাথে কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল, MCT ওয়েল মিশিয়ে যে কফি পান করা হয় সেটাই বুলেটপ্রফ কফি। এই কফির মূল উপাদান চারটি :-

১. অর্গানিক রোস্টেড কফি বিন গুঁড়া
২. অর্গানিক বাটার/ঘি
৩. অর্গানিক কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল
৪. MCT ওয়েল

এছাড়াও স্বাদ ও উপকারিতা বাড়াতে কাকাও পাউডার, ফ্ল্যাক্সসীড পাউডার, পিংক সল্ট ইত্যাদি ব্যবহার করা

## বুলেটপ্রফ কফির উপকারীতা কি?

- অর্গানিক কফিতে রয়েছে বিশেষ এন্টিঅক্সিডেন্ট যা শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক। শরীর মন চাঙ্গা করার পাশাপাশি কাজে মনোযোগ বাড়ায়। শরীরের অতিরিক্ত চর্বি গলাতে সাহায্য করে।

- অর্গানিক ঘি বা বাটারে রয়েছে অনেক বেশি পরিমাণে শক্তিশালী এন্টিঅক্সিডেন্ট যা হার্টের সুরক্ষায় উপকারী কোলেস্টেরল HDL বাড়ায় এবং ইনফ্লামেশন বা প্রদাহ কমায়।
- অর্গানিক কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল ও MCT ওয়েল এগুলোকে বলা হয় ব্রেইনের মূল খাবার বা জ্বালানী। হার্টের সুরক্ষায়, ওজন কমাতে, মস্তিষ্কের কার্য ক্ষমতা বৃদ্ধিতে এগুলো চমৎকার ভূমিকা রাখে।

## **বুলেটপ্রুফ কফির রেসিপি**

যা যা লাগবে :-

- কফি ২ চা চামচ (রোস্টেড কফি দানা গুড়া করে নিবেন)
- ঘরে বানানো বাটার ১০ গ্রাম অথবা খাটি ঘি ১ টেবিল চামচ
- নারিকেল তেল ২ চা চামচ (১০০% অর্গানিক কোল্ড প্রেসড)
- MCT Oil ১ টেবিল চামচ
- কাকাও পাউডার ১/৪ চা চামচ
- পিংক সল্ট ১ চিমটি

প্রস্তুত প্রণালি :-

হাড়িতে এক মগ পানি ফুটে উঠলে তাতে কফির গুড়া দিয়ে মাত্র ২ মিনিট মাঝারি তাপে কফিটা জ্বাল করে নিন। বেশিক্ষণ জ্বাল করবেন না এতে কফির সুগন্ধ উড়ে যাবে। ভেন্ডারের জগে বাটার/ঘি, নারিকেল তেল, MCT Oil, কাকাও পাউডার, পিংক সল্ট দিয়ে তাতে ফুট্ট কফিটা ছেঁকে ঢেলে দিন। তারপর এক মিনিট ভেন্ড করে নিন, অতঃপর যদি একটু বেশি ক্রিমি আর ফোমি কফি খেতে চান তো আরও ৩০ সেকেন্ড অথবা এক মিনিট ভেন্ড করে নিন। ব্যাস মগে ঢেলে উপভোগ করুন বুলেটপ্রুফ কফি। মনে রাখবেন ওয়াটার ফাস্টিং চলাকালীন এই কফি পান করবেন না কারন এতে প্রচুর ক্যালরী রয়েছে যা আপনি পাচ্ছেন শুধুমাত্র উন্নতমানে ফ্যাট থেকে অর্থ্যাত্ত এতে উল্লেখযোগ্য কোন কার্বোহাইড্রেট বা কার্বস নেই।

## **মাকা পাউডার আসলে কি?**

মাকা একটি ঔষধি গাছ যা পেরুভিয়ান জিংস্যাং নামেও পরিচিত। মূলত মধ্য প্রের অঞ্চলে খুব রূক্ষ কঠিন প্রাকৃতিক পরিবেশে উচু পাহাড়ি মাটিতে এটি জন্মায় ও বেড়ে উঠে। এই গাছের শেকড় প্রাকৃতিকভাবে শুকিয়ে গুড়ো করে খাওয়ার উপযোগী করা হয়। শতশত বছর ধরে এই মাকা পাউডার নানানভাবে ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

## **মাকা পাউডারের স্বাস্থ্য উপকারিতা**

- ভিটামিন, মিনারেলসে ভরপুর মাকা পাউডার শক্তির একটি চমৎকার উৎস। বিশেষ করে ভিটামিন সি, ভিটামিন বিখ, কপার ও আয়রন এর মাত্রা উল্লেখযোগ্য।
- মাকা পাউডার নিয়মিত সেবনের ফলে নারী ও পুরুষ উভয়ের মধ্যে সেক্সুয়াল হরমোনের উন্নতি হয় ফলে যৌন ইচ্ছা ও ক্ষমতা সম্মুত রাখে অর্থ্যাত্ত সুন্দীর্ঘ সময় ধরে Sex Drive Active রাখে।
- পুরুষের বন্ধ্যাত্ত বা Infertility প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। প্রত্যেহ ১ চা চামচ মাকা পাউডার সেবনের ফলে কয়েক মাসের মধ্যে পুরুষের শুঙ্কাণুর কোয়ালিটি ভালো হয়।
- মেয়েদের শরীরে ইন্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন ব্যালেন্স ঠিক রেখে PMS and menopause সমস্যায় যেসব শারীরিক ও মানসিক অসুবিধা হয় তা থেকে স্বত্ত্ব পাওয়া যায়। উল্লেখ্য PMS (Premenstrual Syndrome) সাধারণত প্রিয়ভাত হওয়ার দুই সপ্তাহ আগে দেখা দেয়। এই সময়ে অনেকের আবেগের পরিবর্তন, খাবারের চাহিদার পরিবর্তন, দুর্বলভাব, বমিভাব, মানসিক উদ্বেগ বা মুড সুইং হয়। ফলে মারাত্মক হতাশা, সব সময় মেজাজ খিটমিট করা, রাগারাগি করা, দ্বিধাগ্রস্ত এসব সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়। অন্যদিকে একটি নির্দিষ্ট বয়সে মেয়েদের মেনোপোজ হয় কিন্তু এর লক্ষণ দেখা দেয় বেশ কিছু বছর আগেই। এর মধ্যে অনিয়মিত ও স্বল্প সময়ের প্রিয়ভাত, খুব সামান্য অথবা মাত্রাতিরিক্ত প্রিডিং, সেক্স ড্রাইভ করে আসা ফলে দাম্পত্য সম্পর্কের অবনতি হওয়া বিশেষ উল্লেখযোগ্য। যেহেতু মাকা পাউডার একটি হরমোন বুস্টার সুপারফুল তাই উপরোক্ত সমস্যাগুলোর উপশম চাইলে নিয়মিত এটি সেবন করতে পারেন।
- এছাড়া থাইরয়েড ফাংশনকে সচল রাখতেও এটি সহায়তা করে।
- হাড় মজবুত করে এবং হাড় ক্ষয় প্রতিরোধ করে হাড়ের স্বাস্থ্য উন্নত করে।
- মানসিক অবসন্নতা (Depression), হতাশা ও দুর্ঘিতা থেকে বেরিয়ে আসতে সহায়তা করে।

## **মাকা পাউডার সেবন পদ্ধতি**

প্রতিদিন এক গ্লাস বিশুদ্ধ পানি/ভাবের পানিতে ১ চা চামচ মাকা পাউডার মিশিয়ে পান করতে পারেন। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে দিনে সর্বোচ্চ ৩ চা চামচ পর্যন্ত সেবন করতে পারবেন। এটির পুষ্টিগুন পানিতে দ্রবণীয় তাই বেশি পান করলে তা শরীরে জমা থাকবেন ফলে অপচয় হবে।

## **মাকা পাউডার সংরক্ষণ পদ্ধতি**

একটি কাঁচের বয়ামে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হবে।

## **কাকাও পাউডার**

চকলেট! ছোট বড় প্রায় সকলেরই একটি পছন্দের খাবার হল চকলেট। কিন্তু বিভিন্ন কারনে নানান সময় স্বাস্থ্য পরামর্শকগন চকলেট খেতে নিষেধ করে থাকেন। অপরাদিকে বিশেষজ্ঞগনের মতে চকলেটে বহু স্বাস্থ্য উপকারীতাও রয়েছে। তাহলে আমরা সাধারণ মানুষেরা কি সিদ্ধান্ত নিব, কিভাবে সিদ্ধান্ত নিব? সেজন্য আমাদের জানতে হবে কোন চকলেট আসলে কি? কিভাবে তৈরী হয়? সর্বপরি কোনটি আমাদের জন্য উপকারী আর কোনটি নয়।

চকলেট তৈরীতে ব্যবহৃত মূল উপাদানটি প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত হয়, পরবর্তিতে তা নানান প্রক্রিয়ায় অন্যান্য অনেক কিছুর সংমিশ্রণে সুন্দর মোড়কে ভোগ্য পণ্য হিসেবে আমাদের হাতে আসে। চকলেটের মূল উপাদানটি শাক সবজী ফলমূলের মতই উত্তিজ। থিউব্রমা কাকাও নামক গাছে কাকাও ফল হয়। কাকাও ফলের বীজ থেকে তরল কাকাও, কোকোয়া বাটার, কাকাও পাউডার, কাকাও চকলেট ইত্যাদি পাওয়া যায়। এই একটি উপাদানকে নানান প্রক্রিয়ায় নানানভাবে রূপান্তর করে ভিন্ন ভিন্ন পণ্য পাওয়া যায়। তাই এই পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জানতে পারলেই আমরা বুঝতে পারবো কোনটি আমাদের জন্য সবচেয়ে বেশি উপকারী এবং জরুরী।

## **প্রথমেই জেনে নিব কাকাও পাউডারের উপকারীতা কি কি-**

- কাকাও পাউডার এন্টিঅক্সিডেন্টের একটি বড় উৎস। এতে আছে পলিফেনলস ও ফ্ল্যাবানলস যা আমাদের মস্তিষ্কের প্রক্রিয়ার উন্নতি করে, শরীরে নাইট্রিক অক্সাইডের উৎপাদন বাঢ়ায়, তুকের আদ্রতা ধরে রেখে বয়সের ছাপ পরতে দেয় না।
- এর ফ্ল্যাবানলস নামক এন্টিঅক্সিডেন্ট রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে, হার্টে ও ব্রেইনে রক্ত প্রবাহ ঠিক রাখে এবং ধমনীতে রক্ত জমাট বাঁধার বুঁকি কর্মায়। এছাড়া এটি শরীরে প্রদাহ বা ইনফ্রামেশন কর্মায় ফলে নানান রকম ব্যথা করে।
- এটি ইনসুলিন সেপিটিভিটি বাড়তে সহায়তা করে ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হয়।
- কাকাও পাউডারে কিছু জরুরী মিনারেলস এর মধ্যে উল্লেখ্য ম্যাগনেশিয়াম, আয়রন ও কপার। অর্গানিক কাকাও পাউডারে গরুর দুধের চেয়েও বেশি ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।
- কাকাও পাউডার বা শতভাগ ডার্ক চকলেটে রয়েছে সবচেয়ে ভালো ফ্যাটি এসিড। তাই যারা কম শর্করাযুক্ত খাবার খাবেন তাদের জন্য এটি একটি সুপারফুড যা আপনার মেটাবলিজম প্রক্রিয়ায় দারুণ সহায়তা করবে।
- এতে রয়েছে ফাইবার যা আমাদের হজম প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে পেটের আভ্যন্তরীণ স্বাস্থ্য ভালো রাখে এবং আইবিএস এর বুঁকি কর্মায়।

## **কি কি ভাবে খেতে পারেন এই কাকাও পাউডার**

- কফি তৈরীর সময় আধা চা চামচ মিশিয়ে নিতে পারেন
- মাকা পাউডারের সাথে মেশাতে পারেন।
- বাদামের সালাদে একটু ছিটিয়ে দিতে পারেন।
- কাঠবাদামের দুধের সাথে মিশিয়ে খেতে দারুণ স্বাদের লাগবে।
- ডাবের পানির সাথে মেশাতে পারেন।
- মেইনটেইনিং এর সময় ঘরে তৈরী যেকোন ধরনের ফলের জুসের সাথে মিশিয়ে খেতে পারেন।
- টক দহয়ের সাথেও মেশাতে পারেন।

## **কিভাবে সংরক্ষণ করবেন**

একটি কাঁচের বয়ামে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হবে।

Natural Raw Cold-pressed Cacao Powder	Natural Cocoa Powder (Processed in high heat)	Dutch Processed Coco Powder (Alkalized & Processed in high heat)
 Cacao Pod (Fermentation)	 Cacao Pod (Fermentation)	 Cacao Pod (Fermentation)
 Cacao (Naturally Dried)	 Cocoa (Roasted in very high heat)	 Cocoa (washed in alkaline solution of potassium carbonate then roasted in very high heat)
 Cacao Nibs (Pilled off & crushed)	 Cocoa Nibs (Pilled off & crushed)	 Coco Nibs (Pilled off & crushed)
 Cacao Powder	 Cocoa Powder	 Coco Powder

### পদ্ধতি-১

সম্পূর্ণ প্রাকৃতিকভাবে কাকাও ফলকে প্রথমে ৭ দিন গাজন প্রক্রিয়া রেখে পরের ৭ দিন রোদে শুকিয়ে খোসা ছাড়ানো হয়। এরপর সরাসরি গুঁড়া করে যা পাওয়া যায় সেটিই হল কাকাও পাউডার। এতে প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া কাকাও পাউডারে প্রায় সব পুষ্টিগুণ বজায় থাকে আর এটিই হল আমাদের জন্য সবচেয়ে ভালো চকলেট। এটি খেতে তো কোন বাধা নেই বরং সুপারফুড হিসেবে এর গ্রহণযোগ্যতা প্রতিষ্ঠিত।

### পদ্ধতি-২

এই পদ্ধতিতে কাকাও ফল গাঁজন প্রক্রিয়া শেষে রোদে শুকিয়ে কাকাও বীজকে উচ্চ তাপমাত্রায় ভাঁজা হয়। এরপর খোসা ছাড়িয়ে আধা ভাঙ্গা করে আবারো উচ্চ তাপমাত্রায় গলিয়ে তা থেকে ফ্যাট অংশটা (কোকোয়া বাটার) আলাদা করে পুনরায় জমাট বাধানো হয়। এরপর সম্পূর্ণ গুঁড়া করে যা পাওয়া যায় তাকে বলা হয় কোকোয়া পাউডার। এই পদ্ধতিতে উচ্চ তাপমাত্রায় এর বেশিরভাগ পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়।

### পদ্ধতি-৩

উপরে বর্ণিত দুটি পদ্ধতি ছাড়াও আরও একটি পদ্ধতি রয়েছে যাকে বলে ডাচ-প্রেসেস পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে কাকাও ফল গাজন প্রক্রিয়ার পরে পটাসিয়াম-বাই-কার্বোনেটের পানিতে ফলগুলিকে ধূয়ে এলকালাইজড করে নিয়ে ২য় পদ্ধতির মতো করে বাকি সব প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে যা পাওয়া যায় তাকে বলে কোকো পাউডার বা ডাচ-প্রেসেড কোকো পাউডার। এতে প্রাকৃতিক কাকাও ফলে যা পুষ্টিগুণ ছিল তার সবটুকুই প্রায় নষ্ট হয়ে যায়।

পরিশেষে আমরা খুব সহজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারি যে ১ম পদ্ধতিতে তৈরী হওয়া কাকাও পাউডারই আমাদের জন্য সবচেয়ে উপকারী ও জরুরী।

## ২. না খাওয়ার অভ্যাস (অটোফেজি)

খাবারের বিষয়টির পরপরই শুরুত্ব দিতে হবে না খেয়ে থাকার বিষয়টিতে অর্থ্যাত উপবাস বা অটোফেজি প্রক্রিয়া। উপবাস সম্পর্কে নতুন করে বলার কিছুই নেই, এটা সম্পর্কে আমরা সবাই অবগত কিন্তু অটোফেজি শব্দটি হয়ত অনেকের অজানা। অটোফেজি শব্দটির

উৎপত্তি হয় আজ থেকে প্রায় ৫৪ বছর আগে ১৯৬৩ সালে, তবে বিশ্ববাসী এটা সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারে ২০১৬ সালে। অটোফেজি প্রক্রিয়ার ক্রিয়া-কৌশল আবিষ্কার করার জন্য ২০১৬ সালে চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কার পেয়েছেন জাপানের বিজ্ঞানী ইওশিনোরি ওসুমি।

## অটোফেজি বা আত্মভক্ষণ কি?

এটি মূলত ফিজিক শব্দ যার বাংলা অর্থ হল-‘আত্মভক্ষণ বা নিজেকে খেয়ে ফেলা’। কত ভয়ানক বিষয়, তাই না? বিষয়টি শুনতে ভয়ানক হলেও এটা শরীরের জন্য খুবই উপকারি কেননা এটা শরীরের আভ্যন্তরীণ অঙ্গসমূহকে পরিষ্কার করার একটা প্রক্রিয়া যা সম্পূর্ণ হয় কোষীয় পর্যায়ে (জীবদ্দেহের গঠন ও কাজের একক হচ্ছে কোষ)। মজার ব্যাপার হচ্ছে- এই আত্মভক্ষণ কোষের কোন ক্ষতি করে না বরং কোষকে সজীব রাখতে সাহায্য করে। যদি এই আত্মভক্ষণ প্রক্রিয়াতে কোন সমস্যা হয়, তবে শরীরে নানা রকম রোগের উৎপত্তি হতে পারে।

## অটোফেজি কিভাবে করতে হয় ও ফলাফলে আপনি কি পাবেন?

আমাদের শরীরের বিভিন্ন কাজ করার জন্য প্রতিনিয়ত প্রোটিন তৈরি/সংশ্লেষ হয় এবং এই তৈরি হওয়া প্রোটিনের কাজটি সঠিকভাবে সম্পূর্ণ করার জন্য তার (প্রোটিনের) গঠনটি অ্যামিনোএসিড দ্বারা ত্রিমাত্রিক হতে হয়। যদি ত্রিমাত্রিক গঠন না হয় তবে প্রোটিনটি শরীরের জন্য ক্ষতিকারক হতে এবং নানা রোগের সৃষ্টি করতে পারে। এক গবেষণায় দেখা গেছে, ৩০% প্রোটিন সঠিকভাবে সংশ্লেষ হতে পারেনা ফলে এদেরকে ধ্বংস করা, শরীর থেকে বের করে দেওয়া কিংবা অন্য উপায়ে কাজে লাগানো জরুরি কেননা শরীরে এরা থাকলে বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হবে। চিন্তা করার কিছু নেই, আপনার দেহের অটোফেজি প্রক্রিয়া এ ক্ষতিকারক প্রোটিনকে ধ্বংস করে বা কাজে লাগায়। অটোফেজি প্রক্রিয়াটি আমাদের শরীরকে কার্যকরী করে রাখে, দুর্বল অঙ্গগু থেকে মুক্তি দেয় এবং ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করে। শরীরে এ প্রক্রিয়া অনুপস্থিত থাকলে ক্যান্সার কিংবা নানাবিধি শ্লায়বিক রোগ হতে পারে। এককথায় বলা যায়, অটোফেজি রোগ প্রতিরোধ করে এবং আমাদের ঘোবন ধরে রাখতে সহায়তা করে। এখন প্রশ্ন হল আপনি অটোফেজি কিভাবে করবেন তাইতো? দীর্ঘক্ষণ উপবাসে থাকা বা রোজা রাখা, পরিমাণে কম কিংবা কম ক্যালরীর খাদ্য খাওয়া, শারীরিক পরিশ্রম করা ও নিয়মিত সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত ঘুমানোর মাধ্যমে অটোফেজি প্রক্রিয়া চালু হয়। বুবতেই পারছেন, এ প্রক্রিয়া শরীরে চালু করার সবচেয়ে সহজ উপায় হল রোজা বা উপবাস। যখন শরীরে খাবারের সংকট তৈরি হয় তখন অটোফেজি প্রক্রিয়াটি চালু হয়। আপনার বাসায় অনেক ভাল টাটকা খাবার থাকতে আপনি নিশ্চয়ই পুরাতন খাবার খাবেন না! তেমনি যখন টাটকা খাবার জোগাড় করতে পারবেন না তখন বাসায় সংরক্ষিত খাবারই আপনার চাহিদা মিটাবে। আপনি যখন রোজা রাখবেন শরীরে খাদ্য সংকট ঘটাবেন তখন শরীরে জমে থাকা সেসব অপ্রয়োজনীয় ও অপরিপক্ষ কোষগুলোকে শরীর থেকে নিবে এভাবেই আত্মভক্ষনের মাধ্যমে আপনি নিজের শরীরকে পরিষ্কার করতে পারবেন, নতুন সুস্থ কোষ তৈরীর সুযোগ করে দিতে পারবেন, রোগ থেকে বাঁচবেন আর ঘোবন ধরে রাখতে পারবেন।

## ৩. ঘুমের অভ্যাস

আমাদের শরীরে ইনসুলিনকে নিয়ন্ত্রন করতে এবং অটোফেজি চালু করতে হলে নিয়মিত সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত ঘুমানো এবং শারীরিক পরিশ্রম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ঘুমানোর সঠিক সময় শুরু হয় রাতের শুরুতেই আমাদের শরীরে মেলাটিনিন হরমোন নিঃস্বরূপ শুরু হয় তবে ১০টা থেকে ২টার মধ্যে মেলাটিনিন হরমোনের মাত্রা সবচেয়ে বেশি থাকে। সুতরাং এই সময় ঘুমে থাকা আমাদের জন্য খুবই জরুরী। অন্যদিকে রাত ২টার পর থেকে শরীরে নিঃস্বরিত হতে থাকে স্টেরয়েড হরমোন, বাড়তে থাকে কর্টিসল লেভেল যা আমাদের শরীরকে, ব্রেইনকে বিক্ষিপ্ত করে। ফলে ব্রেইনে সৃষ্টি হয় শর্করার চাহিদা। এই সময় শরীর তার প্রোটিন কোষ ভেঙ্গে এই শর্করার ঘোগান দেয় ফলশ্রুতিতে রক্তে ইনসুলিনের আধিক্য হয় যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য মোটেও ভালো নয়। সুতরাং সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত ঘুমানো আমাদের সুস্থান্ত্রের জন্য বাধ্যতামূলক। অর্থাৎ আমরা যদি রাতের শুরু (রাত ৯টা/১০টা) থেকে ৭/৮ ঘন্টা ঘুমাতে পারি তবেই সারা দিনের ঝুঁতি দূর হয়ে শরীর আবার সতেজ হয়ে উঠবে। তবে আমাদের সার্বজনীন সমস্যা হল ঘুম না আসা অর্থাৎ অনিদ্রা রোগ। যাদের অনিদ্রা রোগ আছে তারাসহ সবাই ভাল ঘুমের জন্য যা যা করতে পারেন তা হলঃ-

- রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানোর জন্য সর্ব প্রথম পদক্ষেপ হওয়া উচিত তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠা। আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন আগামীকাল থেকে তাড়াতাড়ি ঘুমাবেন তাহলে অবশ্যই আগামীকাল ভোরে ঘুম থেকে উঠবেন।
- সকালের নির্মল হাওয়ায় ও মিষ্টি রোদে যাওয়ায় অভ্যাস করতে হবে।

- সকালের সূর্য উঠা দেখতে হবে।
- নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে। এর ফলে দিনশেষে ক্লান্ত শরীরে ঘুম ভালো হবে।
- প্রত্যেহ শ্বাসের ব্যায়াম ও ঠাণ্ডা পানির থেরাপীর মাধ্যমে মন প্রশান্ত হয় এবং ভালো ঘুমের সহায়ক।
- দিনের বেলায় ঘুমানোর অভ্যাস থাকলে তা পরিহার করুন।
- সকালের সূর্য উঠা দেখার মত সূর্য ডোবা দেখতে হবে নিয়মিত। এতে করে সন্ধ্যার পরপরই পর্যাঙ্গ মেলাটিনিন নিঃস্বরূপ হয়ে প্রশান্তিদায়ক ঘুম নিষ্ঠিত করবে।
- সন্ধ্যার পরপরই খাওয়া দাওয়ার পর্ব সেরে নিতে হবে, দেরি করে খেলে হজম প্রক্রিয়ার কারণে ঘুম ব্যাহত হতে পারে।
- সন্ধ্যার পর থেকে সমস্ত ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস (মোবাইল, ল্যাপটপ, টিভি) ব্যবহার ধীরে ধীরে কমিয়ে আনুন এবং ঘুমানোর সময় তা বন্ধ রাখুন।
- ঘুমানোর আগে সহনীয় মাত্রার গরম পানিতে গোসল করতে পারেন। এর ফলে পুরো শরীরের পেশীগুলো রিলাক্স হয়ে ভালো ঘুমে সহায়তা করবে।
- আপনার বিছানা আর শোবার ঘর যেন আরামদায়ক হয়। বেশি গরম বা বেশি ঠাণ্ডা যেন না হয়। ঘর অঙ্ককার ও শব্দহীন থাকলে ঘুম গভীর হবে।
- প্রতিদিন অবশ্যই একই সময় ঘুমাতে যাওয়া ও একই সময় ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- চা বা কফি পান করার পর শরীরে অনেকক্ষণ ক্যাফেইনের প্রভাব থাকে। দুপুরের পর আর চা বা কফি পান করবেন না।
- কোন প্রকার এলকোহল পান করবেন না।

## ৪. দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস

JK Lifestyle এর অন্যতম আরেকটি শর্ত হল দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস। আজীবন সুস্থ থাকতে নিয়মিত ব্যায়াম ও শরীরচর্চার ভূমিকা অপরিসীম। JK Lifestyle এর অনুসারীরা সাধারণত খালি পেটে ব্যায়াম করবেন। যেহেতু দীর্ঘক্ষণ না থেয়ে খালি পেটে ব্যায়াম করবেন সেহেতু আপনার রক্তে ইনসুলিনের অনুপস্থিতিতে আপনার শরীরে জমে থাকা অতিরিক্ত চর্বি গলে শক্তি তৈরী হতে সহজ হবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল এই সময় আপনার রক্তে ইনসুলিনের সেপ্টিটিভিটি বাড়বে, মেটাবলিজমের উন্নতি হবে, ধীরে ধীরে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে মুক্তি পাওয়া তরান্বিত হবে। তবে প্রথমদিকে অবশ্যই হালকা চাপের ব্যায়াম যেমন হাঁটা, ফ্রিহ্যান্ড ব্যায়ামগুলো দিয়ে শুরু করবেন। প্রতিদিন সকালের নরম রোদে অন্তত ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা হাঁটার অভ্যাস করুন। যদি একসাথে ১ ঘন্টা সময়ের অভাব থাকে অথবা হাঁটতে কষ্ট হয় তাহলে সকাল বিকেল ৩০ মিনিট করে মোট ১ ঘন্টা হাঁটুন। এছাড়া বাসায় বসে নানানরকম সহজ ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়াম ও ইয়োগা করবেন। এরপর ধীরে ধীরে ব্যায়ামের চাপ বাড়াবেন যেমন জগিং, দৌড়, সাইক্লিং, সাঁতার, মাসল বিল্ডিং, কোর ট্রেইনিং, স্ট্রেচিংসহ নানান রকম ব্যায়ামের সমষ্টি করতে পারেন। আপনার সুবিধামত একেক দিন একেক রকম ব্যায়াম করবেন। এই বিষয়ে ইউটিউবে Dr. Jahangir Kabir চ্যানেলে গুরুত্বপূর্ণ কিছু ভিডিও আছে তা অবশ্যই দেখে নিবেন। নিয়মিত ব্যায়াম এবং শরীরচর্চার ফলে আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষে অতিরিক্ত অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ হয় ফলে পর্যাঙ্গ শক্তি উৎপন্ন করে দুর্বলতা কাটতে সহায়তা করবে। এতে আমাদের হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালি সচল থাকে। যা সমস্ত শরীরে একটি সুস্থ প্রাণস্পন্দন ও উদ্দীপনা সৃষ্টি করে, কর্মসূহা বাড়ায়, কাজে-কর্মে ও লেখাপড়ায় মনোসংযোগ বাড়তে সাহায্য করে। ঘুমের সমস্যায় ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারি। ব্যায়াম যেমন অনিদ্রা দূর করে তেমনি অতি নিদ্রা হ্রাস করে। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে মুক্তি পাওয়া যায় সবধরণের ঘুমের সমস্যা থেকে। শরীরচর্চার ফলে মস্তিষ্ক থেকে নানারকম রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয়। এ সকল রাসায়নিক পদার্থ মনকে প্রফুল্ল রাখতে কার্যকরী। এগুলো শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির পাশাপাশি চেহারায় লাবণ্য বৃদ্ধি করে। ফলে আত্মর্যাদাবোধ এবং আত্মবিশ্বাস আরো মজবুত হয়।

## ৫. মানসিক প্রশান্তির চর্চা

আমরা তো সবাই জানি শরীর ও মন একটি আরেকটির সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই শরীরের যত্নের সাথে সাথে মনের যত্ন নিতে হবে। মানসিক প্রশান্তি চর্চা বলতে আমরা আসলে কি বুঝি চলুন তা আরেকবার মূল্যায়ন করে নেই। প্রতিটি মানুষের জীবনে নানান রকম চাওয়া, পাওয়া ও না পাওয়ায় তৈরী নানানরকম সংকট। পরিশেষে দুঃস্থিতা, হতাশা, বিষমতা, অবসাদ, অনিদ্রাসহ মানসিক নানান অশান্তিতে কাটতে থাকে আমাদের জীবন। জীবনের সকল চাওয়া পাওয়ার হিসেব বরাবর কখনোই কেউ মিলাতে পারবে না। তাই বলে কি সারাজীবন মনঃকষ্টে বেঁচে থাকা কারও কাম্য হয়? কখনোই না। জীবন থেকে মানসিক চাপ মুছে

ফেলা সম্ভব নয় তবে মানসিক সকল চাপ সহ্য ক্ষমতা বৃদ্ধি করা সম্ভব। এই লক্ষ্যে আমাদের কিছু কার্যকরী পদক্ষেপ নিতে হবে এবং বন্ধ পরিকর হয়ে নিয়মিত প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। এই প্রচেষ্টাগুলোকে সমন্বিতভাবে বলা হয় মানসিক প্রশান্তির চর্চা করা। প্রথমত উপরে বর্ণিত প্রতিটি শর্ত গুরুত্বসহকারে মানতে হবে, পাশাপাশি আরও কিছু অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এগুলো হল

- ❖ নিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম করা
- ❖ নিয়মিত ঠাণ্ডা পানির থেরাপী নেওয়া
- ❖ মাঝে মাঝে নিজেই নিজেকে বাজে অভ্যাস পরিহারের চ্যালেঞ্জ দিয়ে একইসাথে কিছু ভালো অভ্যাসের চর্চা শুরু করতে পারেন।
- ❖ ইতিবাচক বা পজেটিভ চিন্তার অভ্যাস গড়তে হবে।
- ❖ সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

**নিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়ামঃ-** অনেক পদ্ধতি অনুসরণ করে শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম করা যায় তবে আমরা উইম হফ পদ্ধতিতে এটি করার কথা বলছি। কারণ এই পদ্ধতিটি শরীর ও মনকে প্রশান্তি দেওয়ার পাশাপাশি মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে অত্যন্ত কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। JK Lifestyle এর সাথে সমন্বিত করে আমরা এই পদ্ধতিতে অধিক উপকার পেয়েছি।

### শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়ামের জন্য গুরুত্বপূর্ণ শর্ত ও প্রস্তুতি

- খালি পেটে এটি করতে হবে
- নিরাপদ স্থানে বসে বা শুয়ে ব্যায়ামটি করবেন
- নিজের শরীরের অবস্থা বুঝে করবেন, শরীরে কোনরকম চাপ সৃষ্টি করবেন।

### কিভাবে করবেন?

বসে বা শুয়ে যেভাবে আপনার বেশি রিলাক্স বা শিথিল লাগে সেভাবে অবস্থান নিবেন। সাধারণত শুয়ে বেশি শিথিল লাগে তাই শুয়ে ব্যায়ামটি শুরু করতে পারেন। প্রথমে পেট ফুলিয়ে জোরে নিঃশ্বাস নিন এবং সাথে সাথে ছেড়ে দিন। নিঃশ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার মাঝে কোন বিরতি নিবেন না। এভাবে ত্রিশবার নিঃশ্বাস নিবেন ও ছেড়ে দিবেন। ত্রিশতমবার নিঃশ্বাস ছেড়ে দিয়ে স্বাভাবিকভাবে নিঃশ্বাস বন্ধ করে রাখুন যতক্ষন সহজভাবে পারেন। অর্থাৎ ত্রিশ/চালিশ/পঞ্চাশ সেকেন্ড বা ১ মিনিট কোন নিঃশ্বাস নিবেন না বা ছাড়বেন না। অবশ্যই মনে রাখবেন শরীরের কোনভাবেই অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি না করে যতক্ষন সহজ লাগে ততক্ষন এভাবে নিঃশ্বাস বন্ধ রাখবেন। যখন মনে হবে আর বন্ধ করে রাখা সম্ভব না তখনি আরেকবার জোরে নিঃশ্বাস নিয়ে আটকে রাখবেন ১০/১৫ সেকেন্ড। এরপর পুরোপুরি ছেড়ে দিবেন। এভাবে করে পরপর মোট তিনি/ছয়/নয়বারে নিঃশ্বাসের ব্যায়ামটি নিয়মিত করতে হবে।

### শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়ামের গুরুত্ব

- নিঃশ্বাসের ব্যায়ামটি নিয়মিত করলে আমাদের রক্তের পিএইচ লেভেল বাড়ায় ফলে রক্ত বিশুদ্ধ হয়।
- শরীরের অভ্যন্তরে রক্তনালী, ধমনী, স্নায়ুর কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
- শরীরের রোগ প্রতিরোধকারী ব্যাক্টেরিয়াগুলোকে সচল করে ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।
- আভ্যন্তরীণ অঙ্গ যেমন হার্ট, ফুসফুস, কিডনি, লিভার এবং ব্রেইনের কিছু অংশের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে আমাদেরকে প্রানবন্ত করে রাখে।
- এই ব্যায়ামটি একটি সাথে আমাদের শরীর ও মনের উৎকর্ষতা সঞ্চয় ভূমিকা পালন করে।

**ঠাণ্ডা পানির থেরাপী :-** শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়ামের মত ঠাণ্ডা পানির থেরাপীও মি. উইম হফের একটি অন্যতম জনপ্রিয় পদ্ধতি। সারা পৃথিবীতে অগনিত মানুষ এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করে অবিশ্বাস্য ভালো ফলাফল পেয়েছেন। চলুন জেনে নেই কি সেই অবিশ্বাস্য ভালো ফলাফল অর্থাৎ এই থেরাপীর মাধ্যমে কি করে মানসিক প্রশান্তির চর্চা হয়।

### ঠাণ্ডা পানির থেরাপীর গুরুত্ব ও উপকারীতা

- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করলে শরীরে কিছু সময়ের জন্য স্ট্রেস বা চাপ বাড়ে আর নিয়মিত কিছু সময়ের জন্য শরীরে এই মৃদু চাপের ফলে ধীরে ধীরে মাঝারি ও উচ্চ চাপ সামলানোটা শরীরের পক্ষে সহজ হয়।
- ঠাণ্ডা পানিতে গোসলের ফলে শরীরে যে চাপ সৃষ্টি হচ্ছে তাতে শরীরের নার্ভাস সিস্টেমকে জাগ্রত করে।
- এই সময় দীর্ঘ করে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার প্রবন্ধন হয় ফলে শরীরে অক্সিজেন বাড়িয়ে কার্বনডাই অক্সাইড কমিয়ে ব্রেইনকে আরও সচল করে ও দিনভর যেকোন কাজে মনোযোগ ধরে রাখতে সহায়তা করে।

- বৈজ্ঞানিক গবেষনায় দেখা গেছে নিয়মিত ঠাণ্ডা পানির থেরাপী নিলে রক্তে White Blood Cells বৃদ্ধি পায় যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- এই থেরাপী নেওয়ার সময় পর্যাপ্ত শক্তি ব্যয় হয় যা মূলত আমাদের শরীরের Brown Fat গলে উৎপন্ন হয় ফলে আমাদের মেটাবলিক সিস্টেম উন্নত হয় এবং ওজন কমাতে সহায়তা করে।
- নিয়মিত ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করার জন্য অবশ্যই আপনার মনবল আরও বেশি সুস্থ হবে। ফলে আপনার দৈনন্দিন জীবনে নানান চ্যালেঞ্জে ইচ্ছাক্ষেত্রে ঘাটতি হবে না।

### **ঠাণ্ডা পানির থেরাপীর প্রস্তুতি ও পদ্ধতি:-**

- শ্বাসপ্রাণসের ব্যায়ামের মতই খালি পেটে এই থেরাপীটি নিতে হবে
- এর পূর্বে শ্বাসের ব্যায়াম ও কিছু ফ্রি হ্যাঙ্ক ব্যায়াম করতে হবে
- প্রতিদিন সকালে এই থেরাপী নেওয়া অধিক কার্যকরী
- অবশ্যই আপনার শরীরের অবস্থা বুঝে এটি করবেন, কোনভাবেই অতিরিক্ত চাপ নেওয়া যাবে না।

প্রস্তুতি নেওয়া হলে বাথটাব বা বালতির পানিতে প্রাথমিকভাবে অল্প কিছু বরফ পানির তাপমাত্রা তুলনামূলক ঠাণ্ডা করে নিবেন। বাথটাব হলে সেই পানিতে শরীর ডুবিয়ে রাখুন যতক্ষণ পারেন। এই সময় দীর্ঘ করে শ্বাস নিবেন দীর্ঘ করে ছাঢ়বেন। আর যদি বালতি হয় তবে ধীরে ধীরে মগ দিয়ে বালতির পানি গায়ে ঢালুন। একইভাবে দীর্ঘ করে শ্বাস নিবেন ও দীর্ঘ করে ছাঢ়বেন। ঠিক যতক্ষণ সহ্য করতে পারবেন ততক্ষণ সময় ধরে ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করুন। অবশ্যই খেয়াল রাখবেন কোনভাবেই শরীরে অতিরিক্ত চাপ দেওয়া যাবে না। নিয়মিত এই চর্চা করলে ধীরে ধীরে এমনিতেই আপনার সহ্য ক্ষমতা বাড়বে। সুতরাং ধীরে ধীরে ঠাণ্ডার মাত্রা ও সময়সীমা বাড়াবেন। সব শেষে স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানি গায়ে ঢেলে গোসল সেরে নিবেন।

বিশেষ উল্লেখ্য, যাদের সামান্য ঠাণ্ডা পানিতেও কষ্ট হয় তারা প্রথমে হালকা গরম পানিতে গোসল করে নিতে পারেন। আর যাদের সর্দি, কাশি, জ্বর হওয়ার প্রবন্ধ আছে তারা প্রথম এক মাস নিয়মিত শ্বাসপ্রাণসের ব্যায়াম করে এরপর এই থেরাপী নেওয়া শুরু করবেন। এর পরেও যদি কারও কোন অসুবিধা হয় তাহলে এটি পরিহার করবেন।

### **জেকে লাইফস্টাইল শুরু করবেন কিভাবে**

উপরের আলোচনায় JK Lifestyle এর সবকটি বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। এখন প্রশ্ন হল কিভাবে JK Lifestyle শুরু করবেন? আপনি যদি আলোচিত বিষয়গুলির উপর Dr. Jahangir Kabir ফেইসবুক পেইজ ও ইউটিউব চ্যানেলের ভিডিওগুলো দেখেন এবং গাইডলাইনটি মনোযোগ দিয়ে একাধিকবার পড়েন আশা করি বুঝতে পারবেন। তবুও সংক্ষেপে বিশেষ উল্লেখ্য বিষয়গুলোসহ লেখার চেষ্টা করছি-

### **সাধারণ রোগীর ক্ষেত্রে**

সাধারণত যারা অতিরিক্ত ওজন/প্রি-ডায়বেটিস/ ফ্যাট লিভার/ রক্তে কোলেস্টেরল/বাতরোগ/ নানান রকম ব্যথা/ এ্যাজমা/ গ্যাস্ট্রিক/ থাইরয়েড/মাইক্রো/ উচ্চ রক্তচাপ/ নানান রকম হরমোনজনিত রোগে ভুগছেন তাদের করণীয়

**১ম সপ্তাহ- ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন**

**২য় সপ্তাহ- ড্রাই ফাস্টিং/রোজা**

তৃতীয় থেকে ড্রাই ফাস্টিং, ওয়াটার ফাস্টিং ও ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এর সমষ্টিয়ে খাবারের রুটিন করবেন। অর্থাৎ এক/দুই দিন ওয়াটার ফাস্টিং করে পরের এক/দুই দিন ড্রাই ফাস্টিং করবেন এবং এরপর একদিন ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং করতে পারেন। এভাবে খাবার গ্রহনের পাশাপাশি ব্যায়াম, ঘুম ও মানসিক শাস্তির চর্চা অবশ্যই চালিয়ে যাবেন। যারা উচ্চরক্তচাপ বা হাই প্রেশারে ভুগছেন তারা সকালে ও বিকালে প্রেশার মেপে চাটে লিখে রাখবেন যাতে করে প্রেশার স্বাভাবিক হলে ধীরে ধীরে প্রেশার নিয়ন্ত্রণের জন্য যে ঔষধ সেবন করেন তা বাদ দিতে পারেন।

### **ডায়বেটিস রোগীর ক্ষেত্রে**

আমরা সবাই জানি ডায়বেটিস সাধারণত দুই প্রকার

**টাইপ ১**

**টাইপ ২**

সাধারণত যাদের প্যানক্রিয়াস থেকে পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরী হয় না তারাই টাইপ ১ ডায়াবেটিসে ভুগছেন। টাইপ ১ ডায়াবেটিসে রোগীর সংখ্যা খুবই কম এবং এটি নিয়ন্ত্রণ করাও বেশ জটিল। এইক্ষেত্রে ঔষধ হিসেবে ইনসুলিনকে পুরোপুরিভাবে বাদ দেওয়া সম্ভব নয় তবে JK Lifestyle এর মাধ্যমে ঔষধের মাত্রা কিছুটা কমিয়ে আনা সম্ভব। এই কাজটি আপনারা কেউ নিজে করতে যাবেন না, অবশ্যই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে ও তত্ত্বাবধানে থেকে সব কিছু ভালো করে জেনে বুঝে তবেই শুরু করবেন।

এবার আসি টাইপ ২ ডায়াবেটিসে রোগীর কথায়। আমরা সবাই জানি আশেপাশে অসংখ্য মানুষ টাইপ ২ ডায়াবেটিসে ভুগছেন যার মূলে রয়েছে অস্থান্ত্রিক জীবনযাপন, ফলশ্রুতিতে শরীরে যোগ হয় Insulin Resistance এবং বাসা বাঁধে ডায়াবেটিসহ নানানরকম Lifestyle Disease। বিশেষভাবে উল্লেখ্য টাইপ-২ ডায়াবেটিসে শরীরে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ইনসুলিন তৈরী হয় এবং তা দীর্ঘ সময় রক্তে উপস্থিত থাকে। এর প্রভাবে রক্তে চিনির মাত্রাও বেশি থাকে। প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতিতে রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে রোগীকে ঔষধ হিসেবে ট্যাবলেট ও ইনসুলিন দেওয়া হয়। এর ফলে রোগীর শরীরে সৃষ্টি হয় হাইপারইনসুলিনিমিয়া অর্থাৎ মাত্রাতিরিক্ত ইনসুলিনের উপস্থিতি।

স্বল্প অথবা দীর্ঘ দিন ধরে ডায়াবেটিসে রোগে ভুগছেন এমন রোগীদের ক্ষেত্রে একটি অন্যতম সমস্যা হল তারা ক্ষুধাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। সাধারণত এই রোগের চিকিৎসায় তারা ঔষধ হিসেবে ট্যাবলেট বা ইনসুলিন গ্রহণ করার কারনে শরীরে সৃষ্টি হওয়া হাইপারইনসুলিনিমিয়ার প্রভাবে ক্ষুধা তাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। এই রোগের ক্ষেত্রে সর্বাধিক প্রচলিত কথা হল ডায়াবেটিস কখনো সম্পূর্ণ নির্মূল হয়না, ঔষধ ও নিয়ন্ত্রিত জীবন যাপনে এই রোগ নিয়ন্ত্রনে থাকে। JK Lifestyle এর মাধ্যমে আপনাদেরকে একটি বিরাট সুসংবাদ দিতে চাই তা হল JK Lifestyle পরিপূর্ণভাবে অনুসরণ করে ঔষধ ছাড়া এই রোগটি পুরোপুরিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যাবে এমনকি নির্মূল করাও সম্ভব। এজন্য অবশ্যই আপনাকে পুরো বিষয়টি জানতে ও মানতে নিবেদিত হতে হবে। ডায়াবেটিস রোগীর রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে প্রথম ভূমিকা পালন করবে JK Lifestyle এর নির্ধারিত স্বল্প মাত্রার শর্করা, পরিমিত মাত্রার উন্নত প্রোটিন ও স্বাস্থ্যকর চর্বিযুক্ত খাবার। সুতরাং আপনার রক্তে চিনি নিয়ন্ত্রণের জন্য যেসব ঔষধ বা ইনসুলিন নিচ্ছেন তার কোন প্রয়োজন নেই। তাই আপনাকে এগুলো বাদ দিয়ে শুরু করতে হবে। আপনার জন্য সপ্তাহ ভিত্তিক পরিকল্পনাটা এমন হবে-

## ১ম সপ্তাহ- ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন

আগেই বলেছি সাধারণত এই রোগীরা ক্ষুধাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না তাই ৪-৬ বেলা খাবার খেয়ে অভ্যন্ত। প্রচলিত চিকিৎসায় যেসব ঔষধ তারা গ্রহণ করেন তার ফলেই এমনটা হয়ে থাকে, যেহেতু আপনি ঔষধ বাদ দিয়ে শুরু করবেন সেহেতু এমনিই ক্ষুধার প্রবন্ধন করে আসবে। তবে প্রথম দুই/চার দিন বারবার ক্ষুধা লাগবে সেজন্য ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন পর্বে যখনি আপনার ক্ষুধা লাগবে তখনি আপনি JK Lifestyle এর নির্ধারিত খাবার পেট ভরে খাবেন। চার/ পাঁচ দিনের মধ্যে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রনে আসবে যদি তা না হয় তাহলে আপনার ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন পর্বটি আপনি দুই সপ্তাহ পর্যন্ত বাঢ়িয়ে নিতে পারেন। আপনাদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উল্লেখ্য, যেহেতু আপনি ডায়াবেটিস এর সকল ঔষধ ও ইনসুলিন বন্ধ করে JK Lifestyle মেনে চলা শুরু করবেন তাই প্রথম দুই সপ্তাহ প্রতিদিন সকালে ঘূম থেকে উঠে খালি পেটে ১৬ বার ডায়াবেটিস মাপবেন এবং খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে আরেকবার মাপবেন। একটি কাগজে চার্ট করে নিয়মিত এই দুই সপ্তাহ ডায়াবেটিস এর পরিমাপ লিখে রাখবেন এবং পরবর্তি সাক্ষাতে তা অবশ্যই নিয়ে আসবেন। এই চার্টের মাধ্যমে আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন আপনার রোগ নিয়ন্ত্রনের ব্যাপারটি।

ফ্যাট এডাপ্ট্যাশন এর পরের সপ্তাহ- ড্রাই ফাস্টিং বা রোজা রাখবেন। এরপর থেকে ড্রাই ফাস্টিং, ওয়াটার ফাস্টিং ও ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এর সমন্বয়ে খাবারের রুটিন করবেন। অর্থাৎ এক/দুই দিন ওয়াটার ফাস্টিং করে পরের এক/দুই দিন ড্রাই ফাস্টিং করবেন এবং এরপর একদিন ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং করতে পারেন। এভাবে খাবার গ্রহনের পাশাপাশি ব্যায়াম, ঘূম ও মানসিক শান্তির চর্চা অবশ্যই চালিয়ে যাবেন।

উপরের সংক্ষিপ্ত আলোচনায় কিভাবে JK Lifestyle শুরু করবেন সে ব্যাপারে নিশ্চয়ই আপনারা অনেকটা স্পষ্ট ধারনা পেয়েছেন।

## মেইনটেইন করবেন কি করে

যদি আপনি নিয়মিত সঠিকভাবে JK Lifestyle অনুসরণ করে সুস্থতার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারেন তারপর সারা জীবন সেই সুস্থতা ধরে রাখার চেষ্টা করে যেতে হবে। এই পর্যায়টিকে আমরা বলি মেইনটেইনিং পর্যায়। সর্ব প্রথম আপনাকে বুঝতে হবে মেইনটেইন পর্যায়ে যাওয়ার সময় হয়েছে কিনা। যেহেতু প্রতিটা মানুষের শরীরে ও সমস্যা আলাদা তাই একেক জন একেক রকম সময় নিয়ে সুস্থতার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাবেন। কি করে বুঝবেন মেইনটেইনিং শুরু করতে হবে তার কিছু ধারনা দেওয়ার চেষ্টা করছি-

- আপনার শরীরে এখন ইনসুলিন রেজিস্ট্যাল নেই
- অতিরিক্ত কোন চর্বি জমা নেই

- রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেশার স্বাভাবিক আছে
- শরীরে যেকোন রকম প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন দূর হয়ে গেছে
- আপনি যে সকল শারীরিক সমস্যা নিয়ে শুরু করেছিলেন তা থেকে মুক্তি পেয়েছেন
- কোনরকম ওষধ বা ইনসুলিন ছাড়াই ডায়াবেটিস পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আছে
- এমনকি পরিমিত মাত্রায় ভাত, ফল, খেজুর, মধু খেয়েও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আছে

সর্বপুরি আপনি ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স (Insulin Resistance) থেকে মুক্তি পেয়েছেন তা প্রমাণিত হলে আপনি মেইনটেইনিং শুরু করতে পারবেন। এই পর্যায়েও JK Lifestyle এর ৫ টি শর্তের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। এই ৫ টি শর্তে কি কি পরিবর্তন আসবে তা নিয়ে কিছুটা সংক্ষিপ্তভাবে আলোচনা করার চেষ্টা করছি।

## ১. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

JK Lifestyle এর অনুসারীদের সর্বাধিকবার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো “আমি কি সারাজীবন এভাবেই খাবো?” উভয়ে প্রথমেই বলে নেই আমাদের সকলের উদ্দেশ্য একটি সুস্থ জীবন আর JK Lifestyle টি একটি পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যকর জীবন ব্যবস্থা। তাহলে সুস্থতা নিশ্চিত করতে এই ধারা অব্যহত কেন রাখবেন না! তবে হ্যা, খাওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই কিছুটা পরিবর্তন আপনি করতে পারবেন। আপনি যখন আপনার কাঞ্চিত লক্ষ্যে পৌছে যাবেন তখন আপনার খাবারের তালিকায় যুক্ত করতে পারবেন কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার যা সচরাচর আমরা খেয়ে থাকি। যেহেতু ওজন আপনার শরীরের নানান রোগের মূল কারণ সেহেতু এর থেকে বেরিয়ে আসলেই আপনি একজন সুস্থ মানুষ। তখন স্বাভাবিক মাত্রায় প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহনে কোন বাধা নেই। চলুন জেনে নেই কি কি খাবার আপনি আপনার নিত্যকার খাবার তালিকায় যোগ করতে পারবেন-

- টেক্কিছুটা লাল চালের ভাত
- টক দই
- নানান রকম দেশীয় মৌসুমি ফল (তুলনামূলক কম শর্করাযুক্ত ও বেশি ভিটামিন সমৃদ্ধ)
- খেজুর
- অর্গানিক মধু
- মিষ্টি আলু

এই পর্যায়েও সকালে তেমন কোন ভারী খাবার খাবেন না। হলুদের চা, হরমোন বুস্টার, গ্রীন টি এসব খেতে পারেন। দুপুরে এবং রাতের খাবারে অল্প লাল চালের ভাত, বেশি করে শাক সবজী, পরিমিত মাছ অথবা মাংস, ডিম, সালাদ খাবেন। রাতের খাবার যথারীতি সঙ্ঘ্যার মধ্যে খেয়ে নিবেন। যেদিন আপনি ফল খেতে চাইবেন সেদিন সঙ্ঘ্যার খাবারের এক ঘন্টা পর ফল খাবেন। ফল খাওয়ার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হল ব্যায়াম, সুতরাং ফল খেতে হলে প্রতিদিন অবশ্যই ব্যায়াম করবেন।

## ২. না খাওয়ার অভ্যাস (অটোফেজি)

যেহেতু ইতোমধ্যে আপনি আপনার শরীরের অতিরিক্ত চর্বি কমিয়ে কাঞ্চিত লক্ষ্যে পৌছেছেন এবং এই প্রচেষ্টায় আপনি বেশ অনেকদিন রোজা (ড্রাই ফাস্টিং) রেখেছেন তাই হয়তো এই পর্যায়ে রোজা রাখলে দুর্বল লাগতে পারে। তাই এই অবস্থায় আপনার শরীরের ভাষা বুঝে মাঝে মাঝে রোজা রাখতে পারেন। যেমন কোনদিন যদি একটু বেশি খাওয়া দাওয়া করেন তার পরে এক/দুই দিন রোজা রাখতে পারেন। অর্থাৎ এই বিষয়টি আপনি নিজের শরীরের অবস্থা বুঝে করবেন।

## ৩. ঘুমের অভ্যাস

JK Lifestyle এ ঘুমের ব্যাপারে যে নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে তা সারাজীবন মেনে চলতেই অনুরোধ করবো। এতে কোন পরিবর্তন হবে না।

## ৪. দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস

যারা প্রকৃতভাবে JK Lifestyle এর প্রতিটি বিষয় মেনে চলেছেন তারা অবশ্যই ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরে উপকারের পাশাপাশি মনেও দারকন প্রশান্তি লাভ করেছেন। সুতরাং নিয়মিত ব্যায়ামের বিকল্প আর কিছুই নেই। তাই অবশ্যই আপনি এটি নিয়মিতভাবে

চালিয়ে যাবেন। এখানে আরেকটি বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে তা হল মাসল বিল্ডিং করা। সাধারণত আমরা দেখে থাকি পুরুষেরা জিমনেশিয়ামে গিয়ে মাসল বিল্ডিং এর জন্য নানান রকম ব্যায়াম করে থাকেন। অপরদিকে নারীরা এই বিষয়ে তৎপর নন। আসলে নারী পুরুষ উভয়ের জন্যই মাসল বিল্ডিং করা জরুরী তবে নারীরা পুরুষের মত করবেন না। কেননা নারী পুরুষের আলাদা আলাদা হরমোনের প্রভাবে শরীর গঠনও আলাদা। তাই নারীরা খুব বেশি ওজন নিয়ে মাসল বিল্ডিং এর ব্যায়াম না করে অল্প ওজন নিয়ে বাসায়ট নিয়মিত চর্চা করতে পারেন। এবং ধীরে ধীরে শক্তি বাড়ার সাথে সাথে ওজন বাড়িয়ে ব্যায়াম করবেন। স্বাভাবিক গতির হাঁটা, জগিং, ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়ামগুলো খালি পেটেই করবেন আর খুব বেশি চাপের ব্যায়াম করলে তার দুই ঘন্টা আগে খাবার খেয়ে নিবেন। ব্যায়ামের সময় খেজুর ও পিংক সল্টের পানি পান করতে পারেন। মেইনটেইনিং এ এভাবে ব্যায়াম করলে আপনারা ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং অর্থাৎ দিনে দুই বেলা (দুপুর ও রাতে) ক্ষুধা অনুযায়ী পর্যাপ্ত খাবার খাবেন। রাতের খাবারের পরে কিছু ফল খেতে পারবেন এবং এর সাথে ঘরে বানানো টক দই খেতে পারেন। আর মাসল বিল্ডিং ব্যায়ামের সাথে প্রতিদিনের খাবার তালিকায় প্রোটিনের মাত্রা কিছুটা বাড়িয়ে খাবেন এতেই স্বাস্থ্যবান পেশী বাড়বে, শক্তি বাড়বে, দীর্ঘদিন তারক্ক্য বজায় থাকবে।

## ৫. মানসিক প্রশান্তির চর্চা

JK Lifestyle এ মানসিক প্রশান্তি চর্চায় ইতিপূর্বে যেসকল নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে তা সারাজীবন মেনে চলতেই অনুরোধ করবো। এতে কোন পরিবর্তন হবে না।

### বিশেষভাবে উল্লেখ কিছু বিষয় যা পালন করা অত্যাবশ্যকীয়

- JK Lifestyle এর ব্যাপারে প্রথমেই আপনাকে খুব ভালো করে জানতে হবে, তাই পুরো গাইডলাইনটি মনযোগ দিয়ে কয়েকবার পড়ুন।
- আপনি যদি কিভাবে জটিলতার রোগী হয়ে থাকেন তাহলে নিজে নিজে লাইফস্টাইল শুরু করবেন না, অবশ্যই সরাসরি আমার পরামর্শ নিয়ে শুরু করবেন।
- JK Lifestyle শুরু করলে এর প্রতিটি বিষয়ে গুরুত্ব দিয়ে পুরোপুরিভাবে মানতে হবে। আংশিকভাবে মেনে ক্ষতিগ্রস্ত হবেন না।
- যদি আপনি পুরোপুরিভাবে মানতে না পারেন তাহলে আপনার জন্য গতানুগতিক চিকিৎসা নেওয়াই উত্তম হবে।
- লাইফস্টাইল শুরু করার পরপরই নিজে থেকে খাওয়ারয়েড, প্রেশার এর ওষধ নিজে নিজে বাদ দিবেন না। আপনার শরীরের অবস্থা সার্বিক বিবেচনা করে আমি ওষধ বন্দের সিদ্ধান্ত দিব।
- ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উল্লেখ্য, যেহেতু আপনারা ডায়াবেটিস এর সকল ওষধ ও ইনসুলিন বন্ধ করে JK Lifestyle মেনে চলা শুরু করবেন তাই প্রথম দুই সপ্তাহ খাবার খাওয়ার আগে অর্থাৎ খালি পেটে ১বার ডায়াবেটিস মাপবেন এবং খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে আরেকবার মাপবেন। একটি কাগজে চার্ট করে নিয়মিত এই দুই সপ্তাহ ডায়াবেটিস এর পরিমাপ লিখে রাখবেন এবং পরবর্তি সাক্ষাতে তা অবশ্যই নিয়ে আসবেন।
- যারা উচ্চরঞ্জচাপ বা হাই প্রেশারে ভুগছেন তারাও সকালে ও বিকালে প্রেশার মেপে চার্টে লিখে পরবর্তি সাক্ষাতে সাথে নিয়ে আসবেন।
- হাঁপানি ও শ্বাসকষ্টজনিত রোগীরা সব সময় আপনাদের ওষধ ও ইনহেলার নিয়ে সাক্ষাতে করতে আসবেন।



১ স্বাস্থ্যকর  
খাদ্যাভ্যাস

২ না খাওয়ার অভ্যাস  
(অটোফেজি)

৩ ঘুমের অভ্যাস

৪ দৈনন্দিন ব্যায়ামের  
অভ্যাস

৫ মানসিক প্রশান্তির  
চর্চা



[www.facebook.com/DrJahangirkabircmc](https://www.facebook.com/DrJahangirkabircmc)



[YouTube dr.jahangir kabir](https://www.youtube.com/dr.jahangir.kabir)