



LIFESTYLE

*Stay Healthy
With
Jk Lifestyle*



HEALTH REVOLUTION
Ultimate Health Guidance

+88 01894 801400

+88 013 1940 5418

info@healthrevolutionbd.com

www.healthrevolutionbd.com

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

JK Lifestyle Guideline

বৈচিত্রময় এই পৃথিবীতে জীবন যাপনে রয়েছে হাজারো বিচিত্রতা। বৈষয়িক সব কিছু ছাপিয়ে সকল মানুষের অন্যতম চাওয়া তাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা। আর এই সুস্থতা অর্জন এবং ধারণের রয়েছে কিছু সুস্পষ্ট নীতিমালা। আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞানে প্রতিষ্ঠিত এসব নীতিমালা এসেছে বিগত যুগে যুগে নানান সভ্যতা ও জীবনাচার থেকে। আমাদের সুস্থতার জন্য চিকিৎসা বিজ্ঞান দিয়েছে নিত্য নতুন নানান প্রযুক্তির উপাদান তবুও 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। সুস্থতার মূলমন্ত্রে রয়েছে পাঁচটি বিশেষ শর্ত। এই শর্তগুলো সম্মিলিতভাবে পালন করাই JK Lifestyle মেনে চলা।

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

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

❖ সুস্থতার মূলমন্ত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি তা হল খাদ্যাভ্যাস। সবার প্রথমে আমরা আপনাদের কিছু ধারণা দিব কি খেতে পারবেন আর কি খেতে পারবেন না সে বিষয়ে।

যা যা খেতে পারবেন না

- সকল ধরনের শস্য জাতীয় খাবার যেমন চাল, গম, ভূট্টা, যব থেকে তৈরী সকল খাবার যেমন ভাত, চিড়া, মুড়ি, খই, রুটি, পরোটা, বিস্কুট, চানাচুর, নুডুলস, পাস্তা, ওটস, কর্ন ফ্লেকস, পাউরুটি, কেক, সকল রকম পিঠা, পায়েশ ইত্যাদি।
- চিনি, গুড়, মধু, সকল ধরনের কোমল পানীয়, ডায়েট ড্রিংকস, জুস ও অন্যান্য ভেবারেজ।
- সব ধরনের দেশি ও বিদেশী ফল আপাতত নিষেধ।
- সরাসরি দুধ, মিষ্টি দই, টক দই, পুডিং সকল রকম মিষ্টি।
- সবজির মধ্যে আলু, স্কোয়াশ, বেবী কর্ন, কচুর মুখী আপাতত নিষেধ।
- সব ধরনের ডাল যেমন মসুর, মুগ, ছোলা, মাসকলাই, শিমের বিচি, মটর গুটি আপাতত নিষেধ।
- সয়াবিন, সূর্যমুখী, ভূট্টা, রাইস ব্রান ও অন্যান্য সকল ভেজিটেবল তেল আজীবনের জন্য নিষেধ।
- সব ধরনের ফাস্ট ফুড, প্রসেসড ফুড অর্থাৎ বাজারে তৈরী খাবার সম্পূর্ণ নিষেধ আজীবনের জন্য।

যে সকল খাবার খেতে পারবেন

তেল (Fat)

- Organic Extra Virgin Olive Oil
- Organic Extra Virgin Cold Pressed Coconut Oil
- খাটি ঘি
- খাটি মাখন/Butter
- ঘানিতে ভাজানো খাটি সরিষার তেল

প্রোটিন (Protein)

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

শর্করা

- সকল শাক যেমন পালং, পুই, লাউ, লাল, ডাটা, কচু, মেথি, মুলা, হেলেধগা, কলমি, সরিষা ইত্যাদি শাক খাবেন।
- প্রায় সব ধরনের সবজি যেমন ফুলকপি, বাধাকপি, ব্রকলি, টমেটো, টেঁড়স, লাউ, বরবটি, শিম, চিচিংগা, মুলা, অল্প গাজর, সবুজ মিষ্টিকুমড়া, সকল রকম ক্যাপসিকাম ইত্যাদি (শাক সবজি অবশ্যই **Organic Extra Virgin Olive Oil** দিয়ে রান্না করবেন।)

শসা, টমেটো, গাজর, লেটুস পাতা, কাঁচা পেঁপে সালাদ হিসেবে খাবেন সকল রকম বাদাম খেতে পারবেন। কাঠবাদাম ১২-২৪ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে খোসা ছাড়িয়ে কাঁচা খাবেন। কাজু ও চীনা বাদাম ঘি অথবা এক্সট্রা ভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল দিয়ে মাঝারি আঁচে অল্প সময় ভেঁজে খাবেন।

পানীয়

- Organic Coconut Vinegar with the Mother / Organic Apple Cider Vinegar With The Mother (১ চা চামচ ১ গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খালি পেটে খাবেন, চাইলে সাথে লেবু বা আদার রস, Extra Virgin Cold Pressed Coconut Oil ১ চামচ মিশিয়ে নিতে পারেন)
- পর্যাপ্ত পানি পান করবেন। পাঁচ দিন পর থেকে পানিতে সামান্য Himalayan Pink Salt মিশিয়ে পান করবেন। এক লিটার পানিতে আধা চা চামচ পিংক সল্ট মিশিয়ে কিছুক্ষণ পর পর খাবেন।
- প্রতিদিন ১টি কচি ডাবের পানি পান করুন।
- ২/৩ টেবিল চামচ চিয়া সীড ১ কাপ পানিতে অন্তত ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে খাবার খাওয়ার আগে অথবা পরে খেতে হবে।
- একটি গ্লাসে ২/৩ ভাগ পানিতে ১ চামচ Radigel-N পাউডার গুলিয়ে খাবেন।
- এছাড়া তোকমা ভিজিয়ে খেতে পারবেন।
- প্রতিদিন খাবার খাওয়ার এক ঘন্টা আগে এক গ্লাস (৩০০ মিলি) হলুদের চা খেতে পারবেন। হলুদের চা বানাতে কাঁচা হলুদ বাটা ১ টেবিল চামচ, ১ টেবিল চামচ এক্সট্রা ভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট ওয়েল, ১ টেবিল চামচ অর্গানিক মধু ও ১/৪ চা চামচ কালো গোল মরিচের গুড়া এক গ্লাস ইষদুষ্ণ (হালকা কুসুম গরম) পানিতে মিশিয়ে খাবেন। যারা JK Lifestyle নতুন শুরু করবেন তারা মধু ছাড়া খাবেন।

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

প্রথমেই বলে নিচ্ছি, আমরা গতানুগতিক নিয়মে ৩-৬ বেলা খেতে পরামর্শ কোনভাবেই দেইনা। আমাদের শরীরটা একটা গাড়ীর ইঞ্জিনের মতো, এরমধ্যে একটা জ্বালানীর ট্যাংক রয়েছে, শুধুমাত্র যখন জ্বালানির প্রয়োজন অর্থাৎ ক্ষুধা লাগবে তখনি খাবেন। বিগতদিনের অভ্যাসের কারণে হয়তো শুরুর দিকে আপনার ৩/৪/৫ বার ক্ষুধা লাগবে, সেই ক্ষুধা জয়ের জন্য কি কি করণীয় তা কিছুক্ষণ 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 এক্সট্রা 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 এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েলে দিয়ে ৫-৭ মিনিট মাঝারী আঁচে রান্না করবেন আর যেসব সবজী সিদ্ধ হতে সময় লাগে সেগুলো ফুটন্ত গরম পানিতে ৪-৫ মিনিট সিদ্ধ করে এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েলে ৫ মিনিট রান্না করে নিবেন। শাক-সবজী রান্নায় আপনার পছন্দ অনুযায়ী 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 এক্সট্রা 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 দুইটা/তিনটা ডিম খাটি ঘি 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।

এখন বলবো আপনার খাবারের অভ্যাস কেমন হবে-

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

- ফ্যাট এডাপ্টেশন (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 এডাপ্টেশন (Fat Adaptation)

খাবারের নানান বিধি নিষেধ জেনে বুঝে যারা প্রকৃতই JK Lifestyle মেনে চলার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন তাদের সর্বপ্রথম ধাপ হলো ফ্যাট এডাপ্টেশন পর্ব। আগেও বলেছি গতানুগতিক অভ্যাসে আমরা ৩/৪ বেলা খেয়ে অভ্যস্ত তাই সেভাবেই আমাদের ক্ষুধা লাগবে সেটাই স্বাভাবিক। সেই ক্ষুধাকে জয় করতে এবং আমাদের শরীরের মেটাবলিজমকে পরিবর্তন করতে ফ্যাট এডাপ্টেশন পর্বটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খাবারের অভ্যাসের পাশাপাশি আমাদের শরীর শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট বা সুগার মেটাবলিজমে শক্তি তৈরী করে অভ্যস্ত। কিন্তু চর্বি বা ফ্যাট থেকেও আমরা শক্তি তৈরী করে চলতে পারি সুতরাং শরীরে জমে থাকা চর্বি এক্ষেত্রে কাজে লাগিয়ে অতিরিক্ত এই বোঝা থেকে আমরা মুক্তি পেতে পারি। শরীরে কার্বস বা সুগার খুবই কম পরিমাণে দিয়ে (যতটুকু কার্বস নিব তা শুধুমাত্র শাক সবজি থেকে নিব) স্বাস্থ্যকর চর্বির পরিমাণ বাড়িয়ে শরীরের ভিতরে শুধুমাত্র চর্বি থেকে শক্তি উৎপাদনের নির্দেশনা তৈরী করাই হল ফ্যাট এডাপ্টেশন করা। এই প্রক্রিয়াটি চালু হতে পাঁচ থেকে সাত দিন সময় লাগে। তাই প্রথম সাতদিনকে আমরা ফ্যাট এডাপ্টেশন পর্ব বলছি। এই সময় আপনার যখন পুরোপুরি ক্ষুধা লাগবে আপনি তখনই 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 যখন ৩/৪ বেলা খেতে পারবেন না বুঝবেন আপনার ফ্যাট এডাপ্টেশনের প্রক্রিয়া ধীরে ধীরে চালু হয়েছে। আর যদি কারো ক্ষুধা না কমে থাকে তাহলে

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 শরীর চর্বি গলিয়ে শক্তি তৈরী করতে প্রস্তুত হয়েছে তাই এই সুযোগটা পুরোপুরি কাজে লাগিয়ে টানা সাতদিন রোজা রাখলে শরীরে জমা থাকা অতিরিক্ত চর্বি গলিয়ে নিজেকে কিছুটা হালকা করে নিতে পারবেন অনায়াসেই। এইসময় শুধুমাত্র একবেলাই খেতে পরামর্শ দেই। সন্ধ্যায় ইফতারির সময় খাবারের নির্দেশনা অনুযায়ী পেট ভরে খেতে হবে। রাত আটটার মধ্যে খাওয়ার পর্বশেষ করে ঘুমাতে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত শুধু পানি খাবেন। সেহেরীতে সামান্য পিৎক 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 সেহেরীতে শুধু পানি খেয়ে রোজা রাখতে পারলে আপনি দীর্ঘক্ষন অটোফেজীর সুবিধা ভোগ করতে পারবেন।

ওয়াটার ফাস্টিং (Water Fasting)

সারাদিনে শুধুমাত্র একবেলা খেয়ে পরবর্তি ২৩ ঘন্টা শুধুমাত্র পানি, ভিনেগারের পানি, সামান্য পিৎক সল্ট দিয়ে পানি, শুধুমাত্র গ্রীনটি অথবা অর্গানিক কফি বিন দিয়ে তৈরি করা ব্ল্যাক কফি পান করে পরের দিন পুনরায় খাবার খাওয়াই হলো ওয়াটারফাস্টিং। অর্থাৎ ২৪ ঘন্টার মধ্যে ১ ঘন্টা খাবার খাওয়ার বাকি ২৩ ঘন্টা খাদ্য উপাদান নেই এমন পানীয় পান করা। এক্ষেত্রে অনেকেই না বুঝে বুলেট কফি খেয়ে থাকেন যা মোটেও উচিত নয়। ওয়াটারফাস্টিং এর মাধ্যমেও আপনি অটোফেজির সুবিধা ভোগ করতে পারেন।

ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং (Intermittent Fasting)

পুরো দিনে ৪-৬ ঘন্টা খাবারের জন্য বরাদ্দ করে বাকি সময় ওয়াটার ফাস্টিং এর মতো করে শুধুমাত্র পানি, ভিনেগারের পানি, সামান্য পিৎক সল্ট দিয়ে পানি, শুধুমাত্র গ্রীনটি অথবা অর্গানিক কফি বিন দিয়ে তৈরি করা ব্ল্যাক কফি পান করার অভ্যাসকে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং বলে। এক্ষেত্রে তুলনামূলক কম সময় অটোফেজি হয়। যারা মাঝে মাঝে বেশি পরিশ্রমের ফলে দীর্ঘক্ষন না খেয়ে থাকতে কষ্ট অনুভব করেন তারা সেই বেশি পরিশ্রমের দিন গুলোতে এই অভ্যাসটি অনুসরণ 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।

না খাওয়ার অভ্যাস (অটোফেজি)

- ❖ খাবারের বিষয়টির পরপরই গুরুত্ব দিতে হবে না খেয়ে থাকার বিষয়টিতে অর্থাৎ 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 চিকিৎসা বিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কার পেয়েছেন জাপানের বিজ্ঞানী ইওশিনোরি ওসুমি।

অটোফেজি বা আত্মভক্ষণ কি?

এটি মূলত গ্রিক 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 সম্পন্ন হয় কোষীয় পর্যায়ে (জীবদেহের 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 সম্পন্ন করার জন্য তার (প্রোটিনের) গঠনটি অ্যামিনো এসিড 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 অঙ্গাণু থেকে মুক্তি দেয় এবং ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করে। শরীরে এ প্রক্রিয়া অনুপস্থিত থাকলে ক্যান্সার কিংবা নানাবিধ স্নায়বিক রোগ হতে পারে। এক কথায় বলা যায়, অটোফেজি রোগ প্রতিরোধ করে এবং আমাদের যৌবন ধরে রাখতে সহায়তা করে। এখন প্রশ্ন হল আপনি অটোফেজি কিভাবে করবেন তাইতো? দীর্ঘক্ষন উপবাসে থাকা বা রোজা রাখা, পরিমানে কম কিংবা কম ক্যালরীর খাদ্য খাওয়া, শারীরিক পরিশ্রম করা ও নিয়মিত সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত ঘুমানোর মাধ্যমে অটোফেজি প্রক্রিয়া চালু হয়। বুঝতেই 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 আপনি যখন রোজা রাখবেন শরীরে খাদ্য সংকট ঘটাবেন তখন শরীরে জমে থাকা সেসব অপ্রয়োজনীয় ও অপরিপক্ব কোষগুলোকে শরীর থেকে নিবে এভাবেই আত্মভক্ষণের মাধ্যমে আপনি রোগ থেকে বাঁচবেন আর যৌবন ধরে রাখতে পারবেন।

ঘুমের অভ্যাস

❖ ইতোমধ্যেই বলেছি আপনার শরীরে অটোফেজি চালু করতে হলে নিয়মিত সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত ঘুমানো এবং শারীরিক পরিশ্রম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ঘুমানোর সঠিক সময় শুরু হয় রাত ১০ টার মধ্যেই কেননা রাত ১০ টা থেকে ২ টার মধ্যে মেলাটনিন হরমোনের মাত্রা বেশি থাকে। সুতরাং এই সময় ঘুমে থাকা আমাদের জন্য খুবই জরুরী। সঠিক সময়ে আমরা যদি ৮ ঘন্টা ঘুমাতে পারি তবেই সারা দিনের ক্লান্তি দূর হয়ে শরীর আবার সতেজ হয়ে ওঠবে। যাদের অনিদ্রা রোগ আছে তারাসহ সবাই ভাল ঘুমের জন্য যা যা করতে পারেন তা হলঃ-

- আপনার বিছানা আর শোবার ঘর যেন আরামদায়ক হয়। বেশি গরম বা বেশি ঠান্ডা যেন না হয় এবং সেখানে যেন বেশি আওয়াজ না হয়।
- আপনার বিছানায় যেন আপনি ঠিকভাবে শুতে পারেন। বেশি শক্ত হলে আপনার কোমর বা কাঁধে ব্যথা হবে, আর বেশি নরম হলে শরীর যথেষ্ট সাপোর্ট পাবে না।
- এক্সারসাইজ করুন। নিয়মিত হাঁটতে বা সাঁতার কাটতে চেষ্টা করুন। এক্সারসাইজ করার সবচেয়ে ভাল সময় সকাল বেলা।
- রাত ৮ টা বা ৯ টার পর সব ইলেকট্রনিক ডিভাইস যেমন মোবাইল, ল্যাপটপ, টিভি ইত্যাদি বন্ধ রাখুন।
- প্রয়োজনে রাত ৯ টার দিকে সহনীয় মাত্রার গরম পানিতে গোসল করতে পারেন তবে ঘুমানোর আগে অবশ্যই চুল শুকিয়ে নিবেন।

ভালো ঘুমের জন্য যা যা করবেন না তা হলঃ-

- 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।
- বেশি রাতে ভারী খাবার খাবেন না। নৈশভোজ সন্ধ্যার দিকে সারতে হবে।
- আপনার রাতে ঘুম না হলে, পরদিন দিনের বেলা ঘুমাবেন না। তাহলে পুনরায় সেদিন রাতে ঘুম আসতে অসুবিধা হবে না।

দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস

JK Lifestyle এর অন্যতম আরেকটি শর্ত হল দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস। প্রাথমিকভাবে 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 নানান রকম সহজ ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়াম ও ইয়োগা করবেন। নিয়মিত ব্যায়ামে ধীরে ধীরে আপনার পেশী শক্তিশালী হবে আর রক্ত সঞ্চালনসহ নার্ভের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

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 প্রশান্তির চর্চা করতে হলে উপরে বর্ণিত প্রতিটি শর্ত গুরুত্বসহকারে মানুন, ইতিবাচক চিন্তার অভ্যাস করুন, সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করার অভ্যাস করুন। এসব চর্চার মাধ্যমেই মানসিক প্রশান্তির চর্চা করা হবে।

JK Lifestyle শুরু করবেন কিভাবে

আমরা তো সবাই জানি শরীর ও মন একটি আরেকটির সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই শরীরের যত্নের সাথে সাথে মনের যত্ন নিতে হবে। মানসিক প্রশান্তির চর্চা করতে হলে উপরে বর্ণিত প্রতিটি শর্ত গুরুত্বসহকারে মানুন, ইতিবাচক চিন্তার অভ্যাস করুন, সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করার অভ্যাস করুন। এসব চর্চার মাধ্যমেই মানসিক প্রশান্তির চর্চা করা হবে।

সাধারণ রোগীর ক্ষেত্রে

সাধারণত যারা অতিরিক্ত ওজন/প্রি-ডায়াবেটিস/ফ্যাটি লিভার/রক্তে কোলেস্টেরল/বাতরোগ/নানান রকম ব্যথা/অ্যাজমা/গ্যাস্ট্রিক/থাইরয়েড/মাইগ্রেন/উচ্চ রক্তচাপ/নানান রকম হরমোন জনিত রোগে ভুগছেন তাদের করণীয়

১ম সপ্তাহ- ফ্যাটি এডাপ্ট্যাশন

২য় সপ্তাহ- ড্রাই ফাস্টিং/রোজা

৩য় সপ্তাহ 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 গ্রহণের পাশাপাশি ব্যায়াম, ঘুম ও মানসিক শান্তির চর্চা অবশ্যই চালিয়ে যাবেন। যারা উচ্চরক্তচাপ বা হাই প্রেশারে ভুগছেন তারা সকালে ও বিকালে প্রেশার মেপে চার্টে 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 ডায়বেটিসে ভুগছেন। টাইপ ১ ডায়বেটিস 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 নিজে করতে যাবেন না, অবশ্যই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে ও তত্ত্বাবধানে থেকে সব কিছু ভালো করে জেনে বুঝে তবেই শুরু করবেন।

এবার আসি টাইপ ২ ডায়বেটিস রোগীর কথায়। আমরা সবাই জানি আশেপাশে অসংখ্য মানুষ টাইপ ২ ডায়বেটিসে ভুগছেন যার মূলে রয়েছে অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, ফলশ্রুতিতে শরীরে যোগ হয় Insulin Resistance এবং বাসা বাঁধে ডায়বেটিসসহ নানান রকম Lifestyle Disease। বিশেষভাবে উল্লেখ্য টাইপ-২ ডায়বেটিসে 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 হাইপার ইনসুলিনিমিয়া অর্থাৎ মাত্রাতিরিক্ত ইনসুলিনের উপস্থিতি।

স্বল্প অথবা দীর্ঘ দিন ধরে ডায়বেটিস 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 গ্রহন করার কারণে শরীরে সৃষ্টি হওয়া হাইপার ইনসুলিনিমিয়ার প্রভাবে ক্ষুধা তাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। এই রোগের ক্ষেত্রে সর্বাধিক প্রচলিত কথা হল ডায়বেটিস 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 পুরোপুরি ভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যাবে এমনকি নির্মূল করাও সম্ভব। এজন্য অবশ্যই আপনাকে পুরো বিষয়টি জানতে ও মানতে নিবেদিত হতে হবে। ডায়বেটিক 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 এডাপ্টেশন

আগেই বলেছি সাধারণত এই রোগীরা ক্ষুধাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না তাই ৪-৬ বেলা খাবার খেয়ে অভ্যস্ত। প্রচলিত চিকিৎসায় যেসব ঔষধ তারা গ্রহন করেন তার ফলেই এমনটা হয়ে থাকে, যেহেতু আপনি ঔষধ বাদ দিয়ে শুরু করবেন সেহেতু এমনিই ক্ষুধার প্রবনতা কমে আসবে। তবে প্রথম দুই/চার দিন বারবার ক্ষুধা লাগবে সেজন্য ফ্যাট এডাপ্টেশন পর্বে যখন আপনার ক্ষুধা লাগবে তখন আপনি JK Lifestyle এর নির্ধারিত খাবার পেট ভরে খাবেন। চার/পাঁচ দিনের মধ্যে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রনে আসবে যদি তা না হয় তাহলে আপনার ফ্যাট এডাপ্টেশন পর্বটি আপনি দুই সপ্তাহ পর্যন্ত বাড়িয়ে নিতে পারেন। আপনাদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উল্লেখ্য, যেহেতু আপনি ডায়বেটিস এর সকল ঔষধ ও ইনসুলিন বন্ধ করে JK Lifestyle মেনে চলা শুরু করবেন তাই প্রথম দুই সপ্তাহ প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে ১বার ডায়বেটিস মাপবেন এবং খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে আরেকবার মাপবেন। একটি কাগজে চার্ট করে নিয়মিত এই দুই

সপ্তাহ ডায়বেটিস 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 গ্রহণের পাশাপাশি ব্যায়াম, ঘুম ও মানসিক শান্তির চর্চা অবশ্যই চালিয়ে যাবেন।

উপরের সংক্ষিপ্ত আলোচনায় কিভাবে JK Lifestyle শুরু করবেন সে ব্যাপারে নিশ্চয়ই আপনারা অনেকটা স্পষ্ট ধারণা 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 শরীর ও সমস্যা আলাদা তাই একেক জন একেক রকম সময় নিয়ে সুস্থতার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাবেন। কি করে বুঝবেন মেইনটেইনিং শুরু করতে হবে তার কিছু ধারণা দেওয়ার চেষ্টা করছি-

আপনার শরীরে অতিরিক্ত কোন চর্বি জমা নেই

রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেশার স্বাভাবিক আছে

শরীরে যেকোন রকম প্রদাহ বা ইনফ্ল্যামেশন দূর হয়ে গেছে

আপনি যে সকল শারীরিক সমস্যা নিয়ে শুরু করেছিলেন তা থেকে মুক্তি পেয়েছেন

কোনরকম ঔষধ বা ইনসুলিন ছাড়াই ডায়বেটিস পুরোপুরি নিয়ন্ত্রনে আছে

এমনকি পরিমিত মাত্রায় ভাত, ফল, খেজুর, মধু খেয়েও ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রনে 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 সংক্ষিপ্তাকারে আলোচনা করার চেষ্টা করছি।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

JK Lifestyle এর অনুসারীদের সর্বাধিকবার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো “আমি কি সারাজীবন এভাবেই খাবো?” উত্তরে প্রথমেই বলে নেই আমাদের সকলের উদ্দেশ্য একটি সুস্থ জীবন আর JK Lifestyle টি একটি পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যকর জীবন ব্যবস্থা। তাহলে সুস্থতা নিশ্চিত করতে এই ধারা অব্যাহত কেন রাখবেন না! তবে হ্যা, খাওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই কিছুটা পরিবর্তন আপনি করতে পারবেন। আপনি যখন আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে 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 গ্রহণে কোন বাধা নেই। চলুন জেনে নেই কি কি খাবার আপনি আপনার নিত্যকার খাবার তালিকায় যোগ করতে পারবেন-

- টেকিছাটা লাল চালের ভাত
- টক দই
- নানান রকম দেশীয় মৌসুমি ফল (তুলনামূলক কম শর্করায়ুক্ত 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 সন্ধ্যার মধ্যে খেয়ে নিবেন। যেদিন আপনি ফল খেতে চাইবেন সেদিন সন্ধ্যার খাবারের এক ঘন্টা পর ফল খাবেন। ফল খাওয়ার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হল ব্যায়াম, সুতরাং ফল খেতে হলে প্রতিদিন অবশ্যই ব্যায়াম করবেন।

না খাওয়ার অভ্যাস (অটোফেজি)

যেহেতু ইতোমধ্যে আপনি আপনার শরীরের অতিরিক্ত চর্বি কমিয়ে কাজিঙ্কত লক্ষ্যে পৌঁছেছেন 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।

ঘুমের অভ্যাস

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

দৈনন্দিন ব্যায়ামের অভ্যাস

যারা প্রকৃতভাবে JK Lifestyle এর প্রতিটি বিষয় মেনে চলেছেন তারা অবশ্যই ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরে উপকারের পাশাপাশি মনেও দারুণ 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 বাসায়ই নিয়মিত চর্চা করতে পারেন। এবং ধীরে ধীরে শক্তি বাড়ার সাথে সাথে ওজন বাড়িয়ে ব্যায়াম করবেন। স্বাভাবিক গতির হাটা, 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।

মানসিক প্রশান্তির চর্চা

আমাদের প্রত্যেকের জীবনেই নানান রকম চ্যালেঞ্জ থাকে। চিন্তা, দুঃশ্চিন্তা, অবসন্নতা, নানান রকম বিপর্যয় জীবনে থাকবেই। তবুও বেঁচে থাকার জন্য, সুস্থ থাকার জন্য সর্বদা ইতিবাচক চিন্তা করতে হবে। ধৈর্য ও প্রচেষ্টায় সফলতা আসে তাই বিশ্বাস নিয়ে চলতে হবে। শরীর ও মনের সুস্থতা একই সুতোয় গাথা। তাই শরীরের সুস্থতার জন্য চেষ্টা চালিয়ে গেলে মনের সুস্থতাও মিলবে। আজীবনই আপনাকে এই প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখতে হবে।

বিশেষভাবে উল্লেখ্য কিছু বিষয় যা পালন করা অত্যাৱশ্যকীয়

- JK Lifestyle এর ব্যাপারে প্রথমেই আপনাকে খুব ভালো করে জানতে হবে, তাই পুরো গাইডলাইনটি মনোযোগ দিয়ে কয়েকবার পড়ুন।
- আপনি যদি কিডনি 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 থাইরয়েড, প্রেশার এর ঔষধ নিজে নিজে বাদ দিবেন না। আপনার শরীরের অবস্থা সার্বিক বিবেচনা করে আমি ঔষধ বন্ধের সিদ্ধান্ত দিব।
- ডায়েবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উল্লেখ্য, যেহেতু আপনারা ডায়েবেটিস এর সকল ঔষধ ও ইনসুলিন বন্ধ করে JK Lifestyle মেনে চলা শুরু করবেন তাই প্রথম দুই সপ্তাহ খাবার খাওয়ার আগে অর্থাৎ খালি পেটে ১বার ডায়েবেটিস মাপবেন এবং খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে আরেকবার মাপবেন। একটি কাগজে চার্ট করে নিয়মিত এই দুই সপ্তাহ ডায়েবেটিস এর পরিমাপ লিখে রাখবেন এবং পরবর্তি সাক্ষাতে তা অবশ্যই নিয়ে আসবেন।
- যারা উচ্চরক্তচাপ বা হাই প্রেশারে ভুগছেন তারাও সকালে ও বিকালে প্রেশার মেপে চার্টে লিখে পরবর্তি সাক্ষাতে সাথে নিয়ে আসবেন।
- হাঁপানি ও শ্বাসকষ্টজনিত রোগীরা সব সময় আপনাদের ঔষধ ও ইনহেলার নিয়ে সাক্ষাত করতে আসবেন।

কয়েকটি খাবারের বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

বুলেটপ্রুফ কফি কি?

শতবছরেরও 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 বুলেট প্রুফ কফি খুবই জনপ্রিয়তা পেয়েছে। বহু আগের প্রচলিত বাটার কফির সাথে কোল্ড প্রেসড কোকোনাটওয়েল, MCT ওয়েল মিশিয়ে যে কফি পান করা হয় সেটাই বুলেটপ্রুফ কফি। এই কফির মূল উপাদান চারটিঃ-

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

এছাড়াও স্বাদ ও উপকারিতা বাড়াতে কোকোপাউডার, ফ্ল্যাক্সসীড পাউডার, পিংক সল্ট ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।

বুলেটপ্রুফ কফির উপকারিতা 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 যা এন্টিঅক্সিডেন্ট হার্টের সুরক্ষায় উপকারী কোলেস্টেরল HDL বাড়ায় এবং ইনফ্ল্যামেশন বা প্রদাহ কমায়।
- অর্গানিক কোল্ডপ্রেসড কোকোনাট ওয়েল ও MCT ওয়েল এগুলোকে বলা হয় ব্রেইনের মূল খাবার বা জ্বালানী। হার্টের সুরক্ষায়, ওজন কমাতে, মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধিতে এগুলো চমৎকার ভূমিকা রাখে।

এবার বলছি বুলেট কফির রেসিপি

যা যা লাগবেঃ-

- 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 কোল্ডপ্রেসড)
- MCT Oil ১ টেবিল চামচ
- আনসুইটেড কাকাও পাউডার ১/৪ চা চামচ
- পিংক সল্ট ১ চিমটি

প্রস্তুত প্রণালিঃ-

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। ব্লেন্ডারের জগে বাটার/ঘি, নারিকেল তেল, MCT Oil, কাকাও পাউডার, পিংক সল্ট দিয়ে তাতে ফুটন্ত কফিটা ছেকে ঢেলে দিন। তারপর এক মিনিট ব্লেন্ড করে নিন, অতঃপর যদি একটু বেশি ক্রিমি আর ফোমি কফি খেতে চান তো আরও ৩০ সেকেন্ড অথবা এক মিনিট ব্লেন্ড করে নিন। ব্যাস মগে ঢেলে উপভোগ করুন বুলেটপ্রুফ কফি। মনে রাখবেন ওয়াটার ফাস্টিং চলাকালীন এই কফি পান করবেন না কারণ এতে প্রচুর ক্যালরী রয়েছে যা আপনি পাচ্ছেন শুধুমাত্র উন্নতমানে ফ্যাট থেকে অর্থাৎ এতে উল্লেখযোগ্য কোন কার্বোহাইড্রেট বা কার্বস নেই।

মাকা পাউডার আসলে কি?

মাকা একটি ঔষধি গাছ যা পেরুভিয়ান জিংস্যং নামেও পরিচিত। মূলত মধ্য পেরু অঞ্চলে খুব রক্ষণ 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 নানান ভাবে ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

মাকা পাউডারের স্বাস্থ্য উপকারিতা

- ভিটামিন, মিনারেলসে ভরপুর মাকা পাউডার শক্তির একটি চমৎকার উৎস। বিশেষ করে ভিটামিন সি, ভিটামিন বি৬, 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 সমৃদ্ধ রাখতে অর্থাৎ সুদীর্ঘ সময় ধরে Sex Drive Active রাখে।
- পুরুষের বন্ধ্যাত্ব বা Infertilitz প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। প্রত্যেক ১ চা চামচ মাকা পাউডার সেবনের ফলে কয়েক মাসের মধ্যে পুরুষের শুক্রাণুর কোয়ালিটি ভালো হয়।

মাকা পাউডারের স্বাস্থ্য উপকারিতা

- মেয়েদের শরীরে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন ব্যালেন্স ঠিক রেখে PMS and Menopause সমস্যায় যেসব শারীরিক ও মানসিক অসুবিধা হয় তা থেকে স্বস্তি পাওয়া যায়। উল্লেখ্য PMS (Premenstrual Syndrome) সাধারণত পিরিয়ড 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 পিরিয়ড, খুব সামান্য অথবা মাত্রাতিরিক্ত ব্লিডিং, সেক্স ড্রাইভ কমে আসা ফলে দাম্পত্য সম্পর্কের অবনতি হওয়া বিশেষ উল্লেখযোগ্য। যেহেতু মাকা পাউডার একটি হরমোন বুস্টার সুপারফুড 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 দুশ্চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসতে সহায়তা করে।

মাকা পাউডার সেবন পদ্ধতি

প্রতিদিন এক গ্লাস বিশুদ্ধ পানি/ডাবের পানিতে ১ চা চামচ মাকা পাউডার মিশিয়ে পান করতে পারেন। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে দিনে সর্বোচ্চ ৩ চা চামচ পর্যন্ত সেবন করতে পারবেন। এটির পুষ্টিগুণ পানিতে দ্রবণীয় তাই বেশি পান করলে তা শরীরে জমা থাকবেনা 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 কারণে নানান সময় স্বাস্থ্য পরামর্শকগন চকলেট খেতে নিষেধ করে থাকেন। অপরদিকে 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? সর্বপুত্রি কোনটি আমাদের জন্য উপকারী আর কোনটি নয়।

চকলেট তৈরীতে ব্যবহৃত মূল উপাদানটি প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত হয়, পরবর্তীতে তা নানান প্রক্রিয়ায় অন্যান্য অনেক কিছু সংমিশ্রণে সুন্দর মোড়কে ভোগ্য পণ্য হিসেবে আমাদের হাতে আসে।

চকলেটের মূল উপাদানটি শাক সবজী ফলমূলের মতই উদ্ভিজ্জ। 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 নানান ভাবে 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 ফ্ল্যাভানলস যা আমাদের মস্তিষ্কের প্রক্রিয়ার উন্নতি করে, শরীরে নাইট্রিক অক্সাইডের উৎপাদন বাড়ায়, ত্বকের আর্দ্রতা 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 ঝুঁকি কমায়। এছাড়া এটি শরীরে প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন কমায় ফলে নানান রকম ব্যথা কমে।
- এটি ইনসুলিন সেন্সিটিভিটি বাড়াতে 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 শর্করায়ুক্ত খাবার খাবেন তাদের জন্য এটি একটি সুপারফুড যা আপনার মেটাবলিজম প্রক্রিয়ায় দারুন সহায়তা করবে।
- এতে রয়েছে ফাইবার যা আমাদের হজম প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে পেটের আভ্যন্তরীণ স্বাস্থ্য ভালো রাখে এবং আইবিএস এর ঝুঁকি কমায়।

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 দারুন স্বাদের লাগবে।
- ডাবের পানির সাথে মেশাতে পারেন।
- মেইনটেইনিং এর সময় ঘরে তৈরী যেকোন ধরনের ফলের জুসের সাথে মিশিয়ে খেতে পারেন।
- টক দইয়ের সাথেও মেশাতে পারেন।

কিভাবে সংরক্ষণ করবেন

একটি কাঁচের বয়ামে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হবে।

এবার জেনে নিন কি কি পদ্ধতিতে কাকাও ফলকে ভোগ্যপণ্য হিসেবে তৈরি করা হয়:-		
Method-1	Method-2	Method-3
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 গ্রহনযোগ্যতা প্রতিষ্ঠিত।

পদ্ধতি-২

এই পদ্ধতিতে কাকাও ফল গাজন 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-প্রসেস পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে কাকাও ফল গাজন প্রক্রিয়ার পরে পটাসিয়াম-বাই-কার্বোনেটের পানিতে ফলগুলিকে ধুয়ে এলকালাইজড করে নিয়ে ২য় পদ্ধতির মতো করে বাকি সব প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে যা পাওয়া যায় তাকে বলে কোকো পাউডার বা ডাচ-প্রসেসড 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।

অর্গানিক খাদ্য পন্য আসলে কি?

বেশ কিছুদিন ধরে আমরা অর্গানিক খাবার এর কথা শুনছি। বিভিন্ন খাদ্য পন্যে 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 যুগ ধরে বিপুলভাবে জনপ্রিয় হয়েছে অর্গানিক খাবার। আপনারা শুনে অবাক হবেন যে অর্গানিক ইন্ডাস্ট্রির 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। যে সকল কৃষি পন্যের উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বিপণনের 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
- খাদ্য পন্যের সংরক্ষণে কোন রকম কৃত্রিম কেমিক্যাল ব্যবহার না করা
- সাধারণত দীর্ঘদিন খাবার সংরক্ষণে কৃত্রিম রং, স্ত্রান, চিনি, লবন এবং মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট ব্যবহার করা হয় এসব পরিহার করা।

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



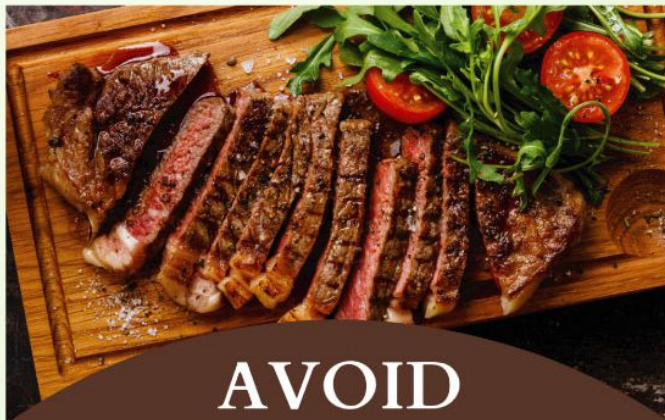
Total Time	Distance
5:34:55	42.23KM
Active Kilocalories	Total Kilocalories
3,307KCAL	3,831KCAL
Elevation Gain	Elevation
214m	▲18M MAX ▼-6M MIN
Avg Cadence	Avg Heart Rate
178SPM	142BPM
Avg Pace	
7'56"/KM	
Splits	
Kilometre 1	8'25"
Kilometre 2	8'23"
Kilometre 3	8'27"
Kilometre 4	8'05"
Kilometre 5	8'02"
Kilometre 6	7'55"
Kilometre 7	8'09"
Kilometre 8	8'00"
Kilometre 9	7'52"



DO REGULAR EXERCISE

JK LIFESTYLE

Healthy Eating Habits
Autophagy
Regular Exercise
Quality Sleep
Mind Fullness



AVOID PROCESSED FOOD



Vegetable oil



Sugar



Fast Food



১

স্বাস্থ্যকর
খাদ্যাভ্যাস

২

না খাওয়ার অভ্যাস
(অটোফেজি)

৩

ঘুমের অভ্যাস

৪

দৈনন্দিন ব্যায়ামের
অভ্যাস

৫

মানসিক প্রশান্তির
চর্চা



www.facebook.com/DrJahangirkabircmc



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