বই: আলুর নিজের আত্মজীবনী
স্বপ্নময় লেখক, বাস্তব লেখা

বিষয়
আলু ইত্যাদির অপ্রতুলতা।

বিশেষত্ব
জৈন ঐতিহ্য, বৈদিক ঐতিহ্য, আয়ুর্বেদ, আধুনিক বিজ্ঞান, আচারঙ্গসূত্র, ভগবতীসূত্রের অধীন ইত্যাদি। প্রজ্ঞাপনসূত্র, ধর্মসানন্দগ্রহ, ধর্মরত্ন, প্রায়শ্চিত্ত শাস্ত্র প্রভাস পুরাণ, শিব পুরাণ, মহাভারত, গোবিন্দ কীর্তন আদিশাস্ত্রের পর্যাপ্ত প্রকাশনা এবং আধুনিক পণ্ডিতদের অভিপ্রায়

D **আশীর্বাদ দাতা** D
গচ্ছাধিপতি প্রশান্তমূর্তি আচার্য শ্রী রাজেন্দ্রসূরীশ্বরজী মহারাজ

D **প্রেরণা** D
আ. শ্রী অভয়শেখরসুরিশ্বরজী মহারাজ

সংকলনঃ "প্রিয়ম"

প্রকাশকঃ সমকিত গ্রুপ

To View & Download Scan

প্রকাশক এবং প্রাপ্তি:
সমকিত গ্রুপ,
151/103, ভাটিয়া ভবন, জওহর নগর,
রোড নং 9, গোরেগাঁও (W) মুম্বাই - 400 062,
ফোন: 7738818810 / 8828921195

আমাকে জানুন

আমার নাম আলু আমাকে ভেবো না চালু, আমার থেকে ভালো ভাল্লু, আমি তোমাকে নরকে রাখব, এবং আপনি কি মনে করেন আমাকে খাওয়া উচিত?

পাগল !তুমি আমাকে একবার খাবে আমি তোমাকে অনন্তকাল ধরে খাবো।

আধার সূত্র

চত্বার নরকদ্বারাঃ প্রথমরাত্রিভোজনম।
পরস্ত্রীগমনং চৈব, সন্ধানানন্তকায়কে।

নরকের চারটি দরজা আছে

1) **রাতের খাবার** 2) **পরস্ত্রী গমন**

3) **পশুর আচার (বাজার ইত্যাদি)**

4) **আলু ইত্যাদি জমীনকন্দ , অনন্তকায়**

অনন্তকায় জ্ঞানীয় ও আলু

তুমি কি জানতে ?
অনন্ত রে কন্দ জাতি জানে সহ্ল, জস্ ভক্ষনে রে পাতিক
বোল্যা ছে বহ্ল
কচুরো রে হলদর নীলী আদু বলী, বজ্র্র সুরন রে কন্দ শয্যা
কুমনা ফলি
আলু পিন্ডলু থেগ থুহর সতভারি রসুন-কলি,
গাজর মুলা গলো গিরণী বিরহালী টঙ্ক বথ্থুল্লো,
পল্লঙ্ক সুরন বোল বিলি মথ নীল সম্ভলো,
বত্রিশ লোক বিখ্যাত বোল্যা লক্ষ্মীরত্নসুরি আমি বলি,
পরিহর জে বহ্ল দোষ জানি, প্রাণি তে শিবসুখ লহে

বুঝলেন নাকি ?
আমাকে খাও বা অনন্তকাল খাও
আপনার আত্মা ভারী হবে এই পাপের শাস্তি ভারী
একদিন তোমার পালা আসবে
পুরুষ বা মহিলা কিনা
সকলের অনন্ত মহামারী

আমার উল্লেখ দেখুন
অভিধান এবং আলু

কন্দো বহুবিধো লোকে আলুশব্দেন ভন্যতে
কাচ্চালুশচৈব ঘন্টালু পিন্ডলুশ্‌শর্করাদিকম্।
কাষ্ঠালুশ্চৈবমাদ্যম্' স্যাত, তস্য ভেদা অনেকশ।

মানুষ বিভিন্ন ধরনের ল্যান্ডমাইন পছন্দ করে আলু শব্দেই পরিচিত যেমন কাঁচাআলু, কাষ্ঠালু, ঘন্টালু, পিন্ডালু চিনি, ইত্যাদি এদের অনেক ভেদ আছে

-বাচস্পত্যম

শাস্ত্র ও আলু

আলু তহ পিন্ডালু হবন্তি এএ অণন্তনামেণ

আলু এবং পিন্ডালু এইসব অনন্তকায়
এগুলি কখনই খাওয়া উচিত নয়।

- ধর্মরত্ন প্রকরণ।

আগম্ এবং আলু

আমার নামও আগমে দেখা যাচ্ছে।

আলু তহ পিঞ্জকু হবন্তি এএ অনন্তনামেনম্
বত্তিসম চ প্রসিদ্ধা বজ্জয়ব্বা পয়ত্তেনম্।

আলু এবং পিন্ডালু এভাবে মোট 32টি অনন্তকায় বিখ্যাত।

আপনি আপনার সমস্ত প্রচেষ্টা দিয়ে ছেড়ে দিতে
পূর্ণ প্রচেষ্টা অর্থাৎ?

যতই ক্ষুধা থাকুক না কেন যত দুঃখই হোক না কেন
শরীর শুকিয়ে গেলেও এমনকি যদি ব্যথা ভিতরে চলে যায়
যদি দুর্ভাগ্য থেকে দুঃখ না চাও।
তাই আমাকে খাওয়া বন্ধ করুন।
এ ক্ষেত্রে কখনো ভুল করবেন না।

ভগবতী সূত্র এবং আলু

এক আমার নাম পরম পাবম্ শ্রী ভগবতী সূত্র এবং শ্রী প্রজ্ঞাপন সূত্র দুটোই মহান আগমে।

অহ ভন্তে আলুএ মূলএ - সব্বে তে অনন্তজীবা বিবিহসত্তা?
হন্তা গোয়মা! আলুএ মুলএ জাব অনন্তজীব বিবিহসত্তা।

প্রথম গণধর শ্রী গৌতম স্বামীজি একটি প্রশ্ন করেন ওহ ভগবান!
আলু, মুলা ইত্যাদি সবই কি অনন্তজীবময়? এক দেহে কি অসীম জীব আছে?

করুণাসাগর ভগবান শ্রী মহাবীরস্বামীজি উত্তর দেন

হে গৌতম !
আলু, মূলা, ইত্যাদি
অনন্ত জীবময় এতে
এক দেহে অসীম
জীব রয়েছে।

প্রায়শ্চিত্ত শাস্ত্র এবং আলু

অণন্তকায়সম্মিস্সং জুত্তম্ আহারম্ আহারেই আহারন্তম্ বা সাইজ্জই।

যে ব্যক্তি অনন্তকায় যুক্ত অবিরাম খাবার খান অথবা কাউকে খাওয়ার অনুমোদন দেন তাই সে কঠিন প্রায়শ্চিত্ত পায়।

কথা বল ভাই!

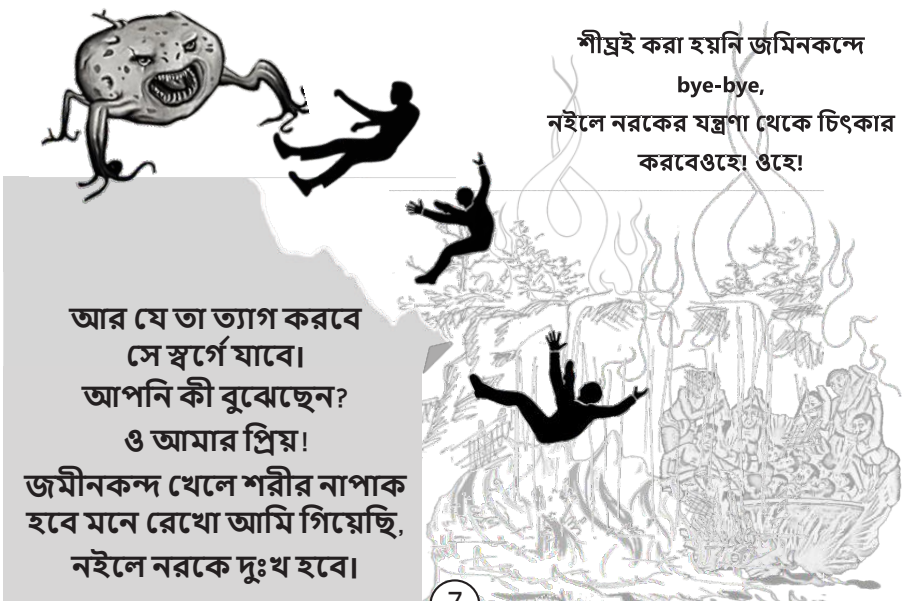
খাওয়ার সময় শুধু আমাকেই গুনবে? যত তেল খাবেন ততই খাবেন? আবেগে খাইলে তো আরও তপস্যা হবে, তাই না? এবং কিছুর জন্য প্রায়শ্চিত্ত হবে না তাহলে কি নরক কষ্ট পাবে? আমার ভাই ! এসব দেখে হাসছেন কেন? অন্যটা অনেক খেতে হয়। আপনার এই ভুল বোঝাবুঝি আছে যে আলু/জুচিনি সস্তা বাস্তবে তারা আপনার অনেক খরচ.পাপের কারণে এই জন্মেও রোগ, কষ্ট, অশান্তি, ক্ষতি আসে। আর দ্বিতীয় জন্মে নরক ইত্যাদি। পড়ে শুধু দুঃখের পাহাড়। আজ থেকে ঠিক করে নিন আমি আলুও খাব না, জুচিনিও খাব না যাই হোক, অনন্তকায় খাব না।

প্রভাসপুরাণ ও আলু / মুলা / জমীনকন্দ

আপনি যদি বিশ্বাস করেন আমাকে বা কোনো জমীনকন্দ খাওয়া শুধু জৈনরাই পাপ অনুভব করে। তাই আপনি জানেন না ভারতীয় সংস্কৃতিতেই জমিনকন্দ নিষিদ্ধ করা হয়েছে। যেমন মহাভারতে এবং প্রভাসপুরাণে বলা হয়েছে-

পুত্রমাংম্ বরম্ ভুক্তম্ ন তু মূলকভক্ষণম্।
ভক্ষণান্নরকং গচ্ছেদ, বর্জনাত্স্বর্গমাপ্নুয়াত্।

কেউ তার আসল ছেলের মাংস খায় তার থেকেও খারাপ মুলা খাওয়া আরও খারাপ যেকোনো জমীনকন্দ খাবার যে ব্যক্তি মুলা বা যে কোনো জমীনকন্দ খাবে সে নরকে যাবে।



প্রভাসপুরাণ ও আলু / মুলা / জমীনকন্দ

আমার একটাই বোন আছে মূলা শুধু শুনুন- মহাভারতে কেন বলা হয়েছে - শ্রীকৃষ্ণ –

হে অর্জুন !লাল মূলা এটা খান বা গরুর মাংস খান দুটোই একই জিনিস।

আর সাদা মুলা। খাও বা পান কর, দুটোই একই জিনিস।

তুমি কি কিছু বোঝো? তুমি জৈন থাকো, না ধার্মিক হও, না আর্য মানুষ হও, না শুদ্ধ হও, তুমি নীচু হয়ে যাও তুমি পাপী এবং পতিত এর জন্য আপনাকে শুধুমাত্র একটি কাজ করতে হবে আমাকে খাও

মহাভারত ও আলু / জমীনকন্দ

আমার আরেকটি বিশেষত্ব আছে আমি তোমার ঘরকে শ্মশান বানাই কিভাবে? দেখুন - মহাভারতে কত স্পষ্টভাবে বলা আছে -

যস্মিন গৃহে সদন্নার্থম্, কন্দমূলানি পচ্যন্তে।
শ্মশানতুল্যং তদ্বেশ্মম্, পিতৃভিঃ পরিবর্জিতম্॥

যার বাড়িতে রান্নাঘরের জন্য জমীকন্দ রান্না করা হয়, সেই বাড়িটা যেন একটা শ্মশান। সেই বাড়িতে পূর্বপুরুষের কৃপা বর্ষিত হয় না।

যে বাড়িতে আলু, পেঁয়াজ এবং গাজর কাটা হয়,
এটি মৃতদের বাড়িতে পরিণত হয়......

তো ব্যাপারটা হল, তুমি আমাকে ছেড়ে যেতে পারবে না তাই আপনার সারা জীবন শ্মশানেই কাটতে হবে। ঠিক আছে তোমার ইচ্ছা

শিবপুরাণ ও আলু / মুলা / জমীনকন্দ

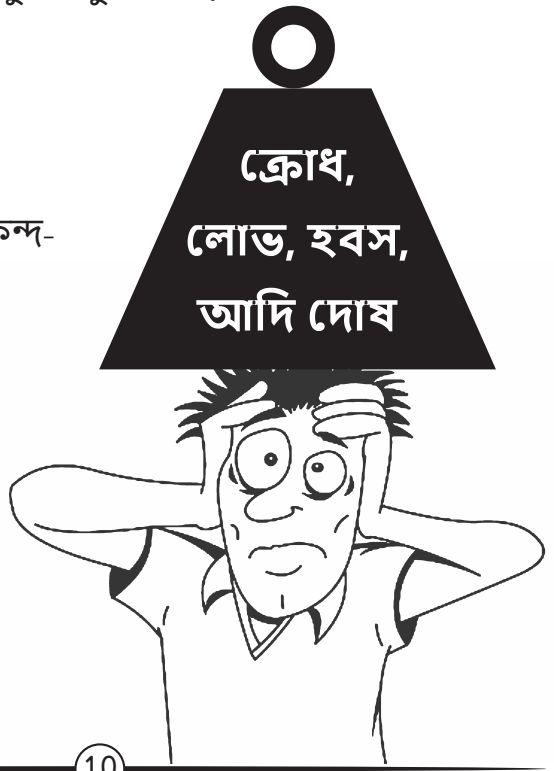
শিবপুরাণে শঙ্কর পার্বতীকে কী বলেছেন-

যস্তু বৃন্তাককালিঙ্গমুলকানাং চ ভক্ষক:।
অন্তকালে স মুঢ়াত্মা, ন স্মরিষ্যতি মাং প্রিয়ে॥

হে প্রিয়া!

যে খাবে বেগুন-কলিঙ্গদা বা মুলা-জমীকন্দ সে পাগল হবে। এবং শেষ পর্যন্ত সে আমাকে মনে করতে সক্ষম হবে না তাই ভগবানের স্মরণ থেকে বঞ্চিত তার মৃত্যুতে দুঃখ হবে।

সত্য বলুন,
আমি নমনীয় আমার
ভাইবোনেরা সবাই জমিকন্দ-
বেগুন তমসীই একমাত্র
তাই তারা মনের
পবিত্রতা নষ্ট করে।
তারপর রাগ, কাম, লোভ
কাম দোষ সেই ব্যক্তির
জীবন নষ্ট করে দেয়।

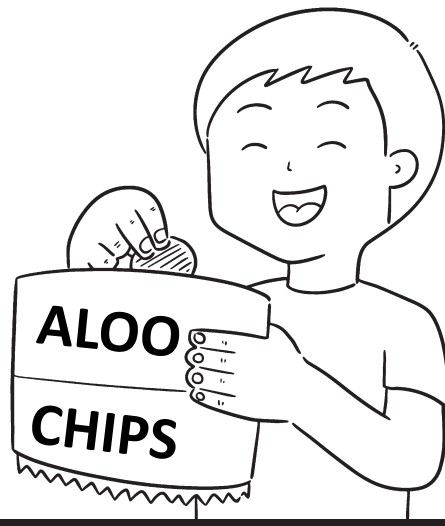


শিবপুরাণ ও আলু / মুলা / জমীনকন্দ

আমার জন্য শিবপুরাণে আরও একটি কথা বলা হয়েছে।

মুলকেন সমম্ চান্নম্, য়স্তু ভুডক্রে নরাধম:।
তস্য শুদ্ধির্ন বিদ্যেত, চান্দ্রায়ণশতৈরপি ॥

যে মুলা/জমিকান্দ খায়, সে একজন অধম মানুষ, সে এই পাপ ধুয়ে ফেলার জন্য শত চন্দ্রায়ণ তপস্যা করুক না কেন তার পাপ মোচন হবে না। এমনকি তাকে কাঁদিয়েও এই পাপের জন্য তেতো ফল ভোগ করতে হবে। এখনও বুঝতে পারছো আমি মধুর বিষের মত। যা আমি খেতে পছন্দ করি, কিন্তু তখন আমি তোমাকে কষ্ট দিব এবং তোমাকে মেরে ফেলব, তার থেকে ভালো আমাকে ছেড়ে দাও।



যেভাবে আমি খাই প্রতিদিন আলু, গাজর, পেঁয়াজ, আমি কি একই গর্বের সাথে বলতে পারব, আমি জৈন আজ !?

শিবপুরাণ ও আলু / মুলা / জমীকন্দ

আমার জন্য শিবপুরাণ ও গোবিন্দকীর্তনে শেষ কথা বলেছি-

ভুক্তম্ হালাহালম্ তেন, কৃতম্ চাভক্ষ্যভক্ষণম্।
তেন ক্রব্যাদনম্ দেবি! য়ো ভক্ষয়তি মূলকম্॥

হে দেবী !যে মূলা খায়, সে আসলে বিষ খেয়েছে, অখাদ্য খেয়েছে এবং মাংস এবং মানুষের মাংসও খেয়েছে। এই সব খাওয়া থেকে যে পাপ হয় মূলা/জমিকন্দ খেলেও একই অনুভূতি হয়। তাই যদি আপনার পুরো ভবিষ্যত অন্ধকার না চান, তাহলে আলু- মুলা ইত্যাদি চিরকাল সকলের ছেড়ে দেওয়া উচিত॰

একটি শিশু- যে আমাকে এত আদর দিয়েছে

একটি ছোট শিশু মুম্বাইতে থাকত। তিনি খুব সত্যবাদী এবং খুব ভাল ছিল সে এবং তার ছয় ভাইবোন সবার কাছে খুব পছন্দ করতেন। এক দিন তার স্কুলের শিক্ষিকা তার মাকে বললেন- তোমার ছেলে মেয়ে আমার খুব ভালো তুমি ওদের একবার নাস্তা করতে আমার বাসায় পাঠাও, তাই না?

ওর মা বলল ঠিক আছে। আমি আগামীকাল তাদের পাঠাব। দ্বিতীয় দিনে সেই সাত ভাই- দিদি তার বাসায় গেল। শিক্ষক তাদের অনেক আদর করে নাস্তা করিয়ে দেন। এবং পরীক্ষা করে দেখলেন এতে কোনো অভক্ষ খাবার নেই তো?

প্রিয় ভাইয়েরা একটি প্রাণীও আছে, তাই কিছু খাওয়ার আগে তা

গন্ধ নেয়, পরীক্ষা করে, তারপর সেই জিনিসটা ঠিকঠাক পেলে খায়। তারপর তুমি মানুষ! পশুর চেয়ে কত জ্ঞানী?

তারপর কিছু চিন্তা করুন না দেখে, যে ধর্মের বিরুদ্ধে, করুণার বিরুদ্ধে, পবিত্রতার বিরুদ্ধে, পুণ্যের বিরুদ্ধে যে খাবারের বিরুদ্ধে, যেটা বড়ো হিংস্র, তা কীভাবে খেতে পারেন?

ওই ভাই-বোনেরা সমানে যাচাই করে নাস্তা বানিয়েছে। তারাও বাড়ি ফিরে আসে কিন্তু ছোট্ট শিশুটিকে একটি প্রশ্ন তাড়া করছিল যে চিভড়া সে খেয়েছে এতে অনেক জিনিসপত্র ছিল। এটার মধ্যে কিছু একদম নতুনের মত স্বাদ এটা অদ্ভুত লাগছিল যে অবর্ণনীয় কিছু ছিল?

তিনি তার সাথে থাকেননি, তিনি এটি পরীক্ষা করেছেন। তিনি তা খুঁজে বের করলেন তার সন্দেহ ঠিক ছিল। সেই চিভড়ে আলুর টুকরো রাখা হয়েছিল। যে বাচ্চা জোরে জোরে কাঁদতে লাগলো। আমি এই শরীর অপবিত্র করেছি, আমি মহাপাপ করেছি, আমি আলু খেয়েছি, আমি এই

বড় অন্যায় করেছি। হাই, আমি সেখানে কেন গেলাম?

আমি ওই চিভড়া কেন খেলাম?

শিশুটি কাঁদতে থাকে... আফসোস করতে থাকে... সবাই তাকে অনেক বুঝিয়ে বললো। তুমি ইচ্ছা করে আলু খাওনি, ভুল করে খেয়েছে তাই এখন আর এত কিছু করবে না।

কান্না...কিন্তু সে কাঁদতে থাকে, আমি ভগবানের আদেশ অমান্য করেছি, আমি অনেক বড় আমি পাপ করেছি, হে প্রভু, আমাকে ক্ষমা করুন। রাত হচ্ছে... 10..11...12...12.30 এ... শিশুটি ঘুমাচ্ছে না... তার আমার চোখ থেকে অনবরত অশ্রু ঝরছে... সে এটা ভাবছে... আমার থেকে অনেক বড় ভুল হয়েছে... ৭ টা... ২ টা... ৩ টা... সে কাঁদতে থাকে... ক্ষমা করে দাও... ওহ ভগবান!... আমাকে মাফ করে দাও... এখন ৪ টা... ৫... আর ৬... পুরোটা রাত জেগে রইলো... কাঁদতে থাকলো... আর আফসোস করতে থাকলো...

প্রিয় ভাইয়েরা আপনি কল্পনা করতে পারেন? ঘটনাক্রমে অসাবধানতাবশত আলু খাওয়ার পর সেই শিশুটির কেমন আফসোস হয়েছিল! শিশুটি বুঝতে পেরেছিল আলুতে কয়টি জীব আছে? তুমি কি জানো ? আলুতে কয়টি জীব আছে, আস্ত আলুর কথা বাদ দিন, অর্ধেক বা রুটি আলুর কথা বাদ দিন, একটি আলু।

ক্ষুদ্রতম কণা, ক্ষুদ্রতম কণা, ক্ষুদ্রতম কণা, এত ক্ষুদ্র একটা কণা তুমি রেখেছ, তুমি কি জানো তাতে কতগুলো জীব আছে? যদি যে জীবের সংখ্যা যাই হোক না কেন, তারা সরিষার দানা মাত্র, তারপর তারাও সারা বিশ্বে শেষ হয়ে যাবে। এতগুলি প্রাণী থাকতে পারে না, শুধুমাত্র এতগুলি

কণাতে, তারপর একটি আলুতে বা অন্য কিছুতে কোন এক দেশে কত প্রাণী থাকবে? আর সারা জীবন যে হাল ছেড়ে দেয় না কত প্রাণীকে সে হত্যা করবে?

আলু প্রভৃতিতে প্রতিটি কণায় অসীম জীব আছে, তাই একে অনন্ত বলা হয়। বলা হয়েছে যে এক দেহে অনন্ত আত্মা থাকে, তাকে অনন্তকায় বলে। আমাদের বাঁচতে হলে পেট ভরতে হয় আবার পেট ভরতে হলে সহিংসতা করতে হয়। হয়, আমাদের দুর্ভাগ্য, তবু দয়াময় কইছে কে কম সহিংসতা থেকে নিজেকে টিকিয়ে রাখা, যারা প্রতি পদে পদে ভাবছে এই হিংসা কিনা

কোন বিকল্প আছে? আমি কি এই হিংসা ত্যাগ করতে পারি না? সম্পূর্ণরূপে না হলে যদি আমি চলে যেতে পারি, আমি কি সামান্য হিংস্রতার সাথে কাজ করতে পারি?

প্রিয় ভাই ও বোনেরা! আপনি আপনার বাকি জীবনের জন্য অন্য কোন খাবার খান, যাই হোক না কেন রুটি-সবজি-মসুর ডাল-ভাত-ফল-মিষ্টি-নোনতা সারা জীবন আপনি পাবেন আপনি যতটুকু খাবার খান না কেন, এর থেকে মোট হিংস্রতার পরিমাণ জড়িত।

খুব বেশি, খুব বেশি হিংস্রতা খেতে লাগে কারণ এর মধ্যে অসীম জীব রয়েছে। তাহলে এত বড় পাপ কেন এটা করা উচিত? আলু না খেলে কি আমরা মারা যাব? আমরা কি আলু পেতে পারি?

না খেয়ে থাকলে আমাদের চাকরি নষ্ট হয়ে যাবে? তাহলে কি আমরা আলু খাব না? আমাদের পরিবার কি ভেঙ্গে পড়বে?

প্রকৃতপক্ষে, এর মতো কিছুই ঘটবে না, তবে যিনি দয়ালু, ভক্তিশীল

ঘটে, এবং জ্ঞানী, তিনি মনে করেন যে এমনকি যদি কেউ এই মত হয় যদি এমন পরিস্থিতি আসে যাতে আমাকে মরতে হয়, তবে আমিও মৃত্যুকে মেনে নিই, কিন্তু আলু খাওয়া বা কোনো অনন্তকায় খাওয়া মানা

যায় না। কারণ আমি অসীম প্রাণীর অন্তর্গত

মারতে চায় না মৃত্যু কিছুই না, আলু খাওয়ার শাস্তি অনেক বেশি

এটা খুব ভারী, আমাকে যতই কষ্ট সহ্য করতে হবে না কেন, আমি কখনই এমন পাপ করব না।

সেই ছোট ছেলেটি বুদ্ধিমান ছিল। সারারাত কাঁদতে থাকে। গুরুদেব কাছে প্রয়াসছিত্ত করলেন তারপর থেকে সে আরও যত্নবান হয়ে ওঠে যে পৃথিবীতে কেউ না দুর্ঘটনাক্রমেও তার পেটকে কলুষিত করবেন না। এতে কোন স্বাদ নেই আগ্রহী ছিল না, সে প্রভুর আনুগত্য করতে আগ্রহী ছিল, সে আগ্রহী ছিল অসীম সত্তার করুণায়। প্রভুর আদেশের আনুগত্যে তিনি অনুভব করেছিলেন অসীম জীবের প্রতি করুণা বর্ষণে আনন্দ কোথায়, খাওয়ার মধ্যে কোথায়? তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে একটি প্রাণীরও বিবেক নেই কী খাবে এবং কী খাবে না। যদি আপনি এটি না খান, তার জন্যও জমীনকন্দ সহ বা ছাড়া, সবকিছু একই এবং যদি আমাদেরও এই বিবেক নেই, তাহলে পশু আর আমাদের মধ্যে পার্থক্য কী?

প্রিয় ভাই ও বোনেরা! খাদ্য একটি অতি নগণ্য জিনিস, আমাদের আত্মোপলব্ধি প্রয়োজন ধ্যানে অনেক উন্নতি করতে হবে। আমরা খাবারেই আটকে গেলাম, তাই কিভাবে এগিয়ে যেতে হবে পুষ্পমালা গ্রন্থে পূজ্য মালধারী হেমচন্দ্রসুরিশ্বরজী মহারাজ বলেছেন-

আহারমিত্তকজ্জে জো ইত লন্ঘই জিণাণম্ । কহ সেস গুনে ধরেই সুদুদ্ধরে সো জও ভনিয়ংম্।

যে কেবলমাত্র খাবারের মতো অসংযত কিছুর জন্য আদেশ লঙঘন করে তাহলে সে দ্বিতীয় গুণটি কীভাবে আত্মসাৎ করবে? কারণ সেই গুণগুলো খুবই কঠিন।

আদিনাথ ভগবানের চেয়ে আলুর দাম বেশি? কি শান্তিনাথ ভগবানের অতুলনীয় কৃপায় কি আলুর চেয়েও সস্তা? পরমাত্মা মহাবীর স্বামী আমাদের উপর যে অসীম মমতা বর্ষণ করেছে, আমরা তা কেবল আলুর মতো কিছুতেই দিতে পারি। এটা কি ব্যর্থ হবে? আলু খেয়ে কি আমাদের কল্যাণের সব সম্ভাবনা নষ্ট হয়ে যাবে? আলু কি আমাদের সমৃদ্ধি ধ্বংস করবে? একটি আলুর জন্য কি মহাসমুদ্রে বহু কষ্টে পাওয়া, ধর্ম জাহাজ থেকে ঝাঁপ দেবে অনন্ত তুমি কি দুঃখের সাগরে ডুবে যাবে? আমরা যদি শুধু আলু ছাড়তে না পারি, তাহলে বুঝুন আলু আমাদের সবচেয়ে বড় শত্রু, আলু আমাদের দুর্ভাগ্য, শুধু আলু আমাদের নরক, আলু আমাদের পরম ঈশ্বর, আলু আমাদের অনন্ত যন্ত্রণা। কারণ তাঁর কারণে আমরা আমাদের মুক্তির শক্তিকে অসীম পর্যন্ত পোড়াতে পারি দুঃখজনক সর্বনাশের পথে চলছি আমরা। শুধু শান্তভাবে চিন্তা করুন। আমাদের কি করতে হবে।

আমরা ভগবান আদিনাথের সন্তান, আমরা ভগবান মহাবীরস্বামীর সন্তান। আমাদের ভগবান আত্মকল্যাণের জন্য রাজ্য-সাম্রাজ্য-ধন-রাণী সবই বিসর্জন দিয়েছেন। আমরা কি আলু খাওয়া ছাড়তে পারি না?প্রিয় ভাই ও বোনেরা! সেই শিশুটি তখন থেকে এত যত্ন করে যে তার দেহের পবিত্রতা কখনোই কোনো অভক্ষ দ্বারা বিনষ্ট হয় নি। সে ক্রমবর্ধমান বাড়তে থাকে... তার পুণ্য বাড়তে থাকে... তার বাড়িতে টাকার বৃষ্টি হতে থাকে...চারপাশে এবং তার পরিবারের উল্লাস জয়জয় করে করতে শুরু করেছে... সেই শিশুটির জন্য অনেক ভাগ্য এটা এতটাই বেড়ে গেল যে একদিন সে জিনশাসনের আর্বর হয়ে গেল... ধ্যানের একটি ক্ষেত্র প্রকাশিত হয়েছে, কে মুগ্ধ এবং মুগ্ধ।যিনি হাজারের ত্রাণকর্তা হয়েছিলেন, যিনি হাজার হাজারকে তৈরি করেছিলেন আলু প্রভৃতি সকল অনন্তকায় পাপ থেকে মানুষকে মুক্তি দিয়েছেন, যে তার এক

জীবনে লক্ষ লক্ষ প্রাণীর জীবন বাঁচিয়েছে, যারা তার ঐশ্বরিক শক্তি দিয়ে সরকারকে অভিভূত করে 56000 কসাইখানা খুলেছে ইতিমধ্যেই লক করা হয়ে গেছে, যারা গরিব-দুঃখের দুঃখে চোখের জল ফেলত, দেশের যেকোন প্রান্তে যদি কোন সংকট থাকত, যার অশ্রুসিক্ত অনুপ্রেরণায় কোটি কোটি টাকা সাহায্য হত, যার অনুপ্রেরণায় শত দীক্ষা হত, যার অনুপ্রেরণায় এ দেশ পেয়েছে হাজারো দেশপ্রেমিক, হাজারো সংস্কৃতিপ্রেমী। যিনি লক্ষ লক্ষ মানুষকে জ্ঞানের আলো দিয়েছেন, যিনি তাঁর 300টি বই দিয়েছেন হাতের লেখা। স্বয়ং মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্রভাই মোদী

তারা একসাথে অনুপ্রেরণা নিতেন এবং প্রতিদিন তাঁর লেখা বই পড়তেন। তাদের নাম ছিল যুগপ্রধানাচার্যসম করুণামূর্তি পরমপূজ্য পন্যাস পবর শ্রী।চন্দ্রশেখর বিজয়জি মহারাজ।

হয়ে গেল আপনি এই সব অপ্রয়োজনীয় অপ্রয়োজনীয় তুচ্ছ উর্ধ্বে

উঠো, সত্ত্ব জাগ্রত করো, প্রভুর আদেশে প্রেম জাগ্রত করো, অসীম জীবের প্রতি করুণা করো জাগো, আর এই পাপের কাদা থেকে বেরিয়ে এসো, তাহলেই পাবে সব সুখ। 1444 গ্রন্থের রচয়িতা পূজ্য হরিভদ্রসুরি মহারাজ শাস্ত্রবার্তাসমুচ্চয়ের কথায়--

সুখম্ ধর্মাদ্ দুঃখম্ পাপাত্
সুখ কেবল ধর্ম থেকেই আসে।
দুঃখ শুধু পাপ থেকে আসে।

সাত বছরের একটি শিশু

মুম্বাইয়ের ন্যাশনাল পার্কে বেড়াতে গিয়েছিল একটি পরিবার। সবাই ক্ষুধার্ত কাছেই একটা লরি ছিল। তাতে ভুট্টা, আম ও কিছু ছিল জমিকন্দও। পরিবারের সবাই ভাবত আমরা আম আর ভুট্টা খাবো। লারিওয়ালা আম ও ভুট্টা কাটার পর দিতে শুরু করে। সবাই নিতে লাগলো পরিবারে সাত বছরের একটি শিশুও ছিল। সেও খুব ক্ষুধার্ত ছিল। তাকে আমিও খাওয়াতে চাইলাম কিন্তু সে মনোযোগ দিয়ে দেখছিল। সবাই অনেক বলেছে তোমাকে নিতে হবে। তুমি কি দেখছ? শিশুটি বলল- আমি নেব না। সবাই অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করল- কেন? বললেন- লারিওয়ালার একটাই ছুরি আছে। জমীনকন্দ লেগে আছে সেই ছুরির ওপর। সে একই ছুরি দিয়ে কেটে আম আর ভুট্টা দিচ্ছে, তাই আমি এটা খাবো না। পরিবারের চোখে জল গড়িয়ে পড়ে। আমরা অনেক বড় হয়েছি যত্ন নিতে পারিনি, এবং এই শিশুটি এত ছোট হওয়ায় তার ক্ষুধার চিন্তা করেনি তিনি স্বাদ এবং পরিতোষ সম্পর্কে চিন্তা করেন না, তার শুধুমাত্র অনুভূতি আছে। প্রভুর আদেশ মানতে। আর কিছু নয়। সত্যিই তাকে আশীর্বাদ।

এই ভেবে পরিবারের সদস্যরাও খাওয়া বন্ধ করে দেন। ঐশ্বরিক সেই পরিবারের উপর অসীম কৃপা বর্ষণ শুরু হল। সেই পরিবার সবদিক দিয়ে এগিয়েছে। প্রিয় ভাই ও বোনেরা আপনারও সর্বক্ষেত্রে উন্নতি হোক এটাই আমাদের অনুভূতি। তোমার এই জন্মও সার্থক

হোক এবং তোমার জন্মও সার্থক হোক। এমনকি ভুল করেও, আপনি কখনই জামিনকন্দের টুকরো খাবেন না, তাই এই যত্ন নিন:-

1) একজন ব্যবসায়ী দুধ ও ঘিতে আলু, ইয়াম বা মিষ্টি আলু বিক্রি করেন। এটা ভেজাল, তাই সাবধান।

2) শুকনো গাজর বা গাজরের আচার, লতাপাতা, সবুজ হলুদ, আদা, গরমর, ইত্যাদি এবং শুকনো আদা গুড়ো অনুমোদিত, অন্য সবকিছু নিষিদ্ধ করা হয়। কিন্তু সেটা এমনকি কাঁচা হলুদ বা আদাও ঘরে সবুজ এনে শুকানো উচিত নয়। প্রস্তুত শুকিয়ে আনতে হবে।

3) খাবারের সঙ্গে যখন ব্যবসা যুক্ত, তখন সস্তায় ভেজাল এটা অনেক, কখনো চাটনিতে, কখনো মশলায়, কখনো ধোকলায়, কখনো ভাজিয়ায়, অনন্তকায় মেশানো হয়। কোথাও আলু ভজিয়া ভাজার পর ভাগ্য ভাজিয়া একই তেলে ভাজা হয়, এভাবে খাওয়া উচিত নয়। কেউ ডালের মধ্যে সুরন, আদা, মিশ্র সবজিতে ডুংলি, আলু ইত্যাদি যোগ করে, কেউ চাটনি, মসুর ডাল, তরকারি ইত্যাদিতে নরম তেঁতুল যোগ করে - এই সমস্ত জিনিস বাদ দিতে হবে।

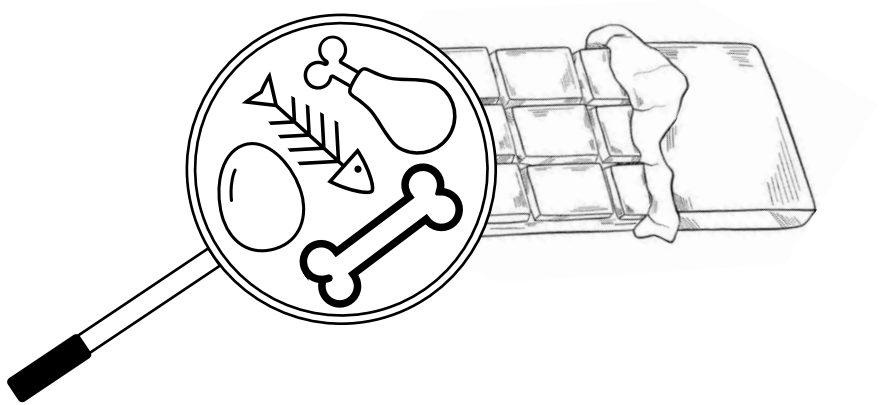
4) বাজারে ইয়াম, ডিম, হাড়, চর্বি, মাংস ইত্যাদিতে ভেজাল রয়েছে। এতে ঘি-তেল ব্যবহার করা হয় অতি নিকৃষ্ট পশুর ভেজাল। গম, ময়দা, শাকসবজি ইত্যাদি না দেখেই মিলিত/কাটা হয়। এতে অনেক প্রাণীর মৃতদেহ পড়ে আছে। ওই মানুষগুলো মরা ইঁদুর-

তারা টিকটিকি-তেলাপোকা মেশানো খাবারও পরিবেশন করে। তাই ধর্ম, স্বাস্থ্য ও সংস্কার রক্ষায় কোনো প্রকার বাজারজাতীয় খাবার খাওয়া উচিত নয়। বাজারের আটা ইত্যাদিও আনা উচিত নয়।

যেমন হবে খাবার মনটা এমনই হবে।

আপনার পেট আবর্জনা নয়, যা খুশি খেয়ে ফেলুন। আপনার পেট এমনকি একটি কবরস্থান নয় যেখানে ধর্ম, স্বাস্থ্য এবং সংস্কার অসীম বিরোধী এমনকি জীবন্ত প্রাণীর মৃতদেহও নিক্ষেপ করা হয়েছিল।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা তুমি মহান তুমি পবিত্র তাই নিজের মহত্ত্ব ও পবিত্রতা রক্ষার জন্য বিশুদ্ধ খাবারের ওপর জোর দিতে হবে।



আমার নাম আলু
সবাইকে অসুস্থ করে দেব

দেখুন চিকিৎসা বিজ্ঞান কি বলছে

আলু শরীরের জন্য ক্ষতিকর। তাই আলু থেকে অনেক রোগ দেখা দেয়। যেমন –

1) **স্থূলতা**- আলু খেলে স্থূলতা বাড়ে। স্থূলতা অনেক রোগের মূল।

2) **গ্যাস**- আলু বেশি খাওয়া হয়, বা ঘন ঘন খাওয়া হয় বা বেশি করে না খেলেও বেশি চর্বিযুক্ত আলু খেলে গ্যাসের সমস্যা বাড়ে।

3) **পেটে ব্যথা**- উপরে উল্লেখিত কারণেও পেটের পীড়ার কারণ হয়ে থাকে আলু।

4) **ফোলাভাব** - উপরে উল্লেখিত এই কারণগুলির কারণে, আলুর ফোলা সমস্যাও বেড়ে যায়। পারে।

5) **ব্লাড সুগার**- আলুতে উচ্চ গ্লাইসেমিক ইনডেক্স থাকে যা রক্তে শর্করা এবং ইনসুলিন বাড়াতে কাজ করে। আলুর চিপস এবং ফ্রেঞ্চ ফ্রাইও উচ্চ গ্লাইসেমিক। আলু অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে রক্তে শর্করার ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয় এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিস ও ডায়াবেটিসের সমস্যা বাড়ে। একবার ডায়াবেটিস হল, অর্থাৎ আপনি কাজে গেলেন। এটি রোগের রাজার মতো। তিনি অনেক রোগের আশ্রয় দেন, বৃদ্ধি করেন এবং তাদের অদৃশ্য হতে দেন না।

খোসা ছাড়ানো আলু খেলে এই সমস্যা আরও বাড়তে পারে।

6) **মাথাব্যথা**

7) **জিমে হাঁটা**

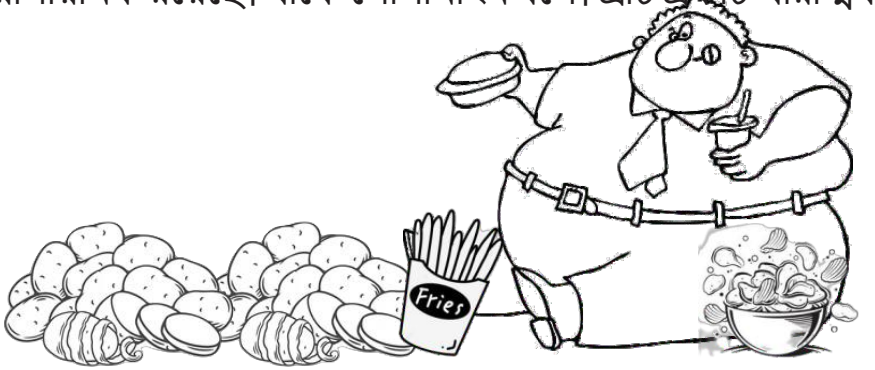
8) **ডায়রিয়া**

9) **বমি**

আপনি যদি আলু খান তাহলে বাইরের খাবারে বা রান্না করা খাবারে আলু খাবেন এবং সেগুলোতেও পচা আলু ব্যবহার করা হয়। অনেক সময় ঘরে পচা আলুও আসতে পারে। পচা আলু এবং সবুজ আলু উভয়েই সোলানাইন, চ্যাকোনিন এবং আর্সেনিকের মতো উপাদানগুলি বিষ। এগুলো মাথাব্যথা, বমি বমি ভাব, ডায়রিয়া এবং বমির মতো রোগ সৃষ্টি করে। যদি গর্ভবতী মহিলারা এগুলি খান তবে তাদের অনাগত সন্তানের ক্ষতি।

10) **হাইপারক্যালেমিয়া** - আলুতে পটাসিয়াম বেশি থাকে। তাই আলু খেলে হাইপারক্যালেমিয়া হতে পারে। এর ফলে বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে।

11) **মৃত্যু** - সবুজ আলু বা আলুর সবুজ অংশ - একটি বিষাক্ত রাসায়নিক রয়েছে। যাকে সোলানাইন বলে। এটি একটি মারাত্মক



বিষ। এই বিষ সত্যিকারের থাকলে সহজেই যে কাউকে মেরে ফেলতে পারে।

ডঃ ম্যাগনাস একটি বই লিখেছেন। যার নাম খাদ্য ও সমাজ। এই বইয়ে তিনি লিখেছেন যে সাধারণ আলুতে সেলামিন নামক একটি বিষাক্ত পদার্থ থাকে। যা 10 লাখ থেকে 90 অনুপাতে। আলু রোদে রাখলে বিষ ৪০০ শতাংশ বেড়ে যায়। এইটা ধীর বিষ। যা শরীরকে রোগ ও মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।

বাঁচাও...বাঁচাও...

আ...হা...হা...হা...

মার গয়া রে... নাহি... মেহরবানি... আর ভাই মাফ করো।

আ... হ... আমি এটা সহ্য করতে পারি না.

আরে ভাই! এটা একটা হাসপাতাল, এখানে সব রোগী আছে। রোগে আক্রান্ত হয়ে বেচারা কত যন্ত্রণা পাচ্ছে! কেউ বৃদ্ধ, কেউ আহত, কেউ রক্তাক্ত রোগে আটকা পড়ে। তারা দিনরাত নিরন্তর কষ্ট দিচ্ছে, তারা জীবিত মরছে, আর আপনি নির্লজ্জভাবে তাদের হত্যা করছেন? তোমার লজ্জা করে না? তোমার মধ্যে এতটুকু করুণা নেই? তুমি এটাও বুঝতে পারছ না যে এই সব হত্যার যোগ্য নয় কিন্তু সহানুভূতি পাওয়ার যোগ্য, সেবার যোগ্য, সহানুভূতি প্রাপ্য, সুরক্ষা প্রাপ্য। যদি আপনার ক্ষমতা থাকে তাই তাদের রক্ষা করুন, তাদের সেবা করুন, তাদের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করুন, এমন নিরীহ দুঃখী মানুষকে প্রহার না করে, তাদের এত ব্যথা দিয়ে তাদের আহত করে, তাদের রক্তপাত করে, তাদের হাড় ভেঙ্গে, নির্মমভাবে হত্যা করে। আপনি কি প্রমাণ করতে চান? যে তুমি মানুষ নও, দানব... লজ্জা... বলো এটা কি তোমার জন্য মানায়?

প্রিয় ভাই ও বোনেরা! আসলে এটা অন্য কারো নয়, এই নিষ্ঠুরতা অন্য কারো নয়, আমাদেরই, যদি আমরা আলু ইত্যাদি খাই। তারাও জমীনকন্দ খায়।তুমি কি জানো সারা পৃথিবীর সবচেয়ে দুঃখী ব্যক্তি কে?

কেউ বলবে গরীব মানুষ অসুখী। কেউ বলবে পশু বেশি দুঃখী, কেউ বলা হবে যে জবাই করা পশুরা সবচেয়ে অসুখী। কেউ যদি একটু দর্শন জানেন, তাহলে বলবেন সবচেয়ে অসুখী হচ্ছে নরকের প্রাণীরা।

জম্ ণরএ নেরইয়া দুহাইম্ পাবন্তি ঘোর ণন্তাইম্।
তত্তো অণন্তগুনিয়ং নিগোয়মজ্ঝা দুহম্ হোই॥

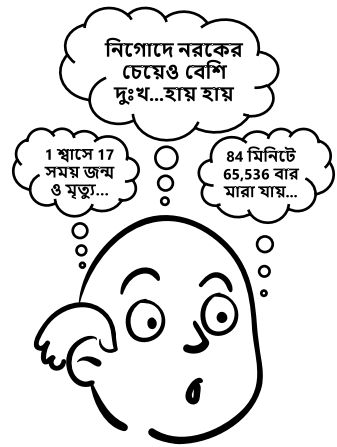
নরকে দুঃখ সত্যিই ভয়ানক হয়, এই দুঃখ যে কোনো দুঃখের থেকে অনন্ত গুণ বেশি।এমন নরকের দুঃখ থেকেও অনন্ত গুণ দুঃখ নিগোদে হয়।

নিগোদ মানে সাধারণ উদ্ভিজ্জ শরীর, নিগোদ মানে ন্যাংটা শরীর। নিগোদের অনেক প্রকার আছে, এর মধ্যে কিছু দৃশ্যমান প্রকার, কিছু অদৃশ্য প্রকার, যার মধ্যে দৃশ্যমান প্রকারে আসে, আলু ইত্যাদি সব মাংস। যার প্রতিটি কণায় অসীম জীব রয়েছে, সেই সমস্ত জীব অনন্ত নরক থেকেও নিরন্তর যন্ত্রণা ভোগ করছে।

তাদের কষ্টের প্রতি আমাদের সহানুভূতিশীল হওয়া উচিত। তাদের কি রক্ষা করা উচিত? নাকি তাদের নির্মমভাবে কাটা উচিত? তাদের ক্ষতস্থানে কি মশলা দেওয়া উচিত, চুলায় নির্দয়ভাবে রান্না করা উচিত? এবং খাবারের এত পছন্দ থাকা সত্ত্বেও পৃথিবীর সবচেয়ে হতভাগ্য প্রাণীর ওপর এত কিছু করা উচিত? আমরা কি মানুষ না? আমাদের মানবতা আমাদের কি শেখায়?

নিগোদের অত্যাচার-

আপনি অনুভব করবেন যে আলুর জন্য কী ধরনের দুঃখ আছে, যা নরকের চেয়ে অসীম গুণ বেশি? আপনার প্রশ্ন নিখুঁত. এই প্রশ্নের উত্তর শাস্ত্রে এভাবে দেওয়া হয়েছে। আলু ইত্যাদি জমীকন্দ অসীম। অনন্তকায় প্রতিটি কণায় অসীম জীব রয়েছে। তারা একসাথে শ্বাস নেয় এবং একসাথে শ্বাস ছাড়ে । সেসব জীবের জন্ম- মৃত্যু নিরন্তর চলে। জন্ম- মৃত্যুর দুঃখ দুরারোগ্য, সেই আত্মারা মাত্র 48 মিনিটে 65,536 টি ভব করে। অর্থাৎ 65,536 টি জন্ম গ্রহণ এবং মৃত্যু। আমরা মাত্র এক নিঃশ্বাসে যে পরিমাণ সময় নিই, সেই সময়ে সেই জীবগুলি 17 বার জন্ম নেয় এবং মারা যায় এবং 18 বার জন্ম নেয়। একটি মৃত্যুকেও আমরা কতটা ভয় পাই, একটি মৃত্যুকেও আমরা কতটা ভয়ানক ও বেদনাদায়ক মনে করি, মৃত্যুর কল্পনাতেও কে ভয় পায় না? তাহলে যারা নিরন্তর জন্ম-মৃত্যু করে চলেছে তাদের আর কত দুঃখ থাকতে হবে?



আরে, আসুন তাদের কাটা বা রান্না করার বিষয়ে কথা বলি, যখন আপনি তাকে স্পর্শ করলে তার উপর কী ঘটে? পরম পবিত্রতা শ্রী আচারঙ্গ সূত্রে বলেছেন- একজন মানুষ মূক, বধির ও অন্ধ হয়ে জন্মায়।কিছু বোকা মানুষ আসে তার পা কেটে ফেলে, তার উরু কেটে ফেলে, তার পায়ের জয়েন্টগুলি কেটে দেয়, তার পেট ছিঁড়ে, তার কোমর টুকরো টুকরো করে, তার পিঠ ভেঙে দেয়, তার হাত ভেঙে দেয় সে তার গলা, ঠোঁট, জিহ্বা, মুখ, কান, নাক, মস্তিষ্ক সবকিছু

কেটে ফেলে, তার চোখও ভেঙ্গে যায়, তাহলে সেই মানুষটা কি করে কষ্ট পাবে? ঠিক আলু ইত্যাদির মতোই ব্যথা। শুধু স্পর্শ করলেই করতে হয়।

আলু খাওয়ার প্রত্যক্ষ অর্থ হল আপনার মুখকে অসীম প্রাণীর অন্ধকূপে পরিণত করা, মানব ধ্বংসের রাক্ষস এবং জল্লাদ হওয়া।

সীমাহীন যন্ত্রণা ভোগ করার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে। কারণ তারা আলু ইত্যাদির সংযুক্তি ত্যাগ করতে পারছে না। আর এটাই সৃষ্টির চিরন্তন নিয়ম- যার প্রতি তোমার আসক্তি আছে, সেখানেই তুমি জন্মেছ।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা ঠিক মনে করুন, আলু রাগ আপনাকে আলু দেবে তিনি আপনাকে সীমাহীন নরকে নিক্ষেপ করছেন। তিনি নরকের চেয়ে অসীম দুঃখ দিচ্ছেন। তখন কি তুমি কি তার রাগ দূর করবে না?

একটি প্রশ্ন জাগতে পারে যে আলুর এত ছোট কণাতে অসীম সংখ্যক জীব রয়েছে।বাঁচবে কিভাবে?উত্তর হলো কেউ যদি এক কোটি টাকার ওষুধ সংগ্রহ করে এর গুঁড়া বানিয়ে নিন।সে গুঁড়োটা খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন। তারপর পানিতে রাখুন, সেই পানির খুব ছোট ফোঁটা নিতে হবে, এতে কত ওষুধ আছে? পুরো এক কোটি।

যেন এক লাখ দিয়া একটা বড় হলে রাখা হয়েছে। এখন ঐ হলের কোন অবকাশে কয়টি বাতি আছে? পুরো এক লাখ।

ঔষুধ বা আলো রূপের ব্যাপার, এরা এত ক্ষুদ্র অংশে থাকলে কোটি বা লক্ষাধিক সংখ্যায় বাস করা যায়, তাহলে জীব একটি নিরাকার বস্তু, কেন তারা অসীম থাকতে পারে না? অতএব, সূঁচের ডগায় আলু ইত্যাদির অতি ক্ষুদ্র কণা থাকতে হবে, তা দেখে বলেছি।, এতে কোনো সন্দেহ থাকা উচিত নয়।

তো এখন আমাকে পড়ুন ভাই এবং বোনেরা

আমি আলু, তাই তারাও কিছু কম নয়। এগুলো আপনার শরীরে অনেক রোগের আক্রমণও ডেকে আনতে পারে।

গাজরের ক্ষমতা:

1) অজ্ঞান হওয়া: গাজর অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে বিটা ক্যারোটিন বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের রং ফ্যাকাশে হয়ে যায়। তাহলে আপনি যতই সাবান বা মেকআপ লাগান না কেন। তোমাকে ভালো দেখাবে না।

2) অ্যালার্জি: অনেক বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় প্রমাণিত হয়েছে যে গাজর অ্যালার্জি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। কার অ্যালার্জি হবে? যার হিসাবে ভাগ্য শরীরের প্রবণতা মত।

3) ডায়াবেটিস: গাজরে চিনির মাত্রা বেশি থাকে। তাই এটি ডায়াবেটিস রোগীর জন্য ক্ষতিকর। গাজর ডায়াবেটিস সৃষ্টি করে কি না তা নিয়ে এখনো সঠিক পরীক্ষা করা হয়নি।

4) খনিজ পদার্থের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: গাজর অতিরিক্ত সেবনের ফলে শরীরে ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক ইত্যাদি খনিজ পদার্থের শোষণ ব্যাহত হয় পারে।

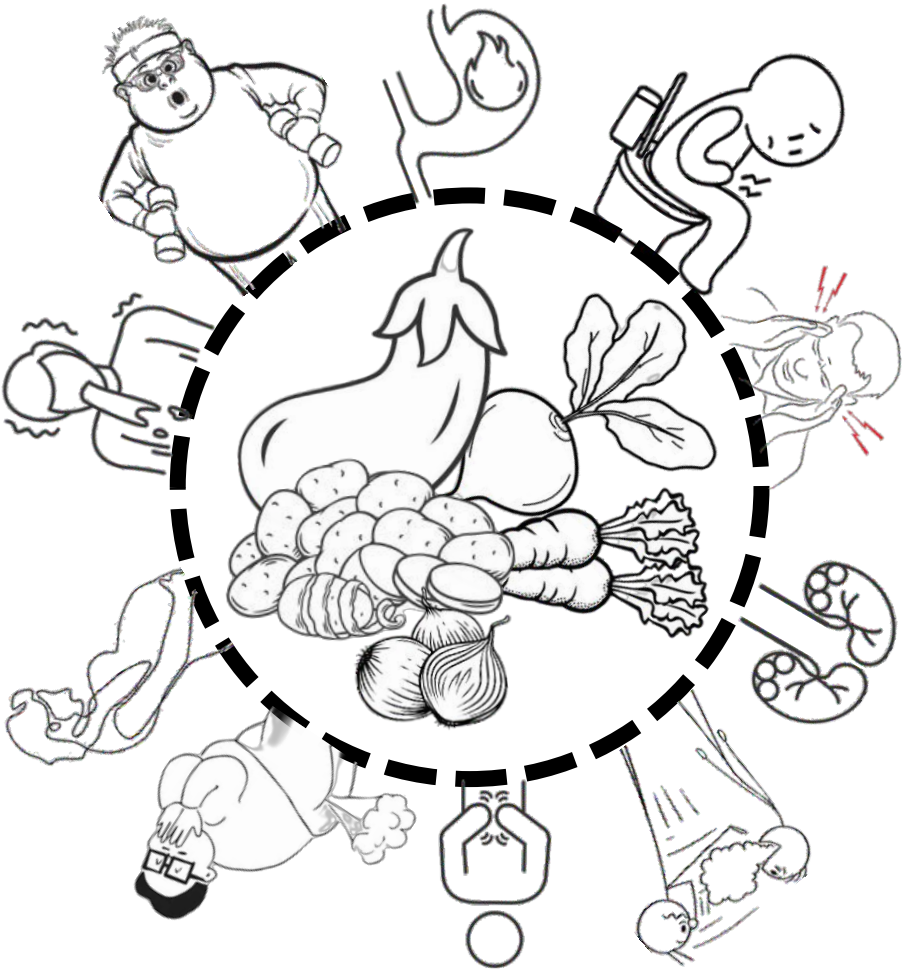
5) হাঁফ

6) ডায়রিয়া

7) পেটের ফাঁপ

৪) পেটব্যথা : গাজর অতিরিক্ত সেবনের কারণে এই সব হজমের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

9) মহিলাদের রোগ: অতিরিক্ত গাজর খাওয়ার ফলে মায়ের দুধের স্বাদ বদলে যায় এবং মা ও শিশুর ক্ষতি হতে পারে।



রসুন থেকে হতে পারে এই সব রোগ:

1) লিভার টক্সিসিটি: কাঁচা রসুনের উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা রয়েছে। তাই এটির অত্যধিক ব্যবহার লিভারে বিষাক্ততা সৃষ্টি করতে পারে।

2) ডায়রিয়া: রসুনে সালফার-গঠনকারী যৌগ পাওয়া যায়। তারা ডায়রিয়া শুরু করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে খালি পেটে রসুন খেলে ডায়রিয়া হতে পারে।

3) বমি বমি ভাব এবং পেটে জ্বালাপোড়া: রসুন রক্ত পাতলা করে, তাই এটি অতিরিক্ত পরিমাণে খেলে রক্তপাত হতে পারে, কেউ যদি রক্ত পাতলা করার ওষুধ খান এবং রসুনও খান তবে তা বিপজ্জনক হতে পারে।অতিরিক্ত সেবন। রসুন মাথা ঘোরা, বমি এবং পেট জ্বালা হতে পারে।

4) প্রসবেদ: অতিরিক্ত রসুন খাওয়ার ফলে অতিরিক্ত ঘাম হয়।

5) দুর্গন্ধ: রসুন খাওয়া শ্বাস নোংরা করতে পারে, মুখ থেকে বা শরীর থেকে দুর্গন্ধ আসতে পারে, যা আপনাকে মানুষের কাছে অপ্রীতিকর করে তুলতে পারে।

6) গর্ভাবস্থার সমস্যা: গর্ভবতী মহিলাদের দ্বারা রসুনের পরিপূরক খাওয়া উচিত নয়। অন্যথায় তারা এবং তাদের শিশুর ক্ষতি হতে পারে।

7) পেটের রোগ: রসুনের অতিরিক্ত ব্যবহারে পেট ফাঁপা, গ্যাস, পেট ফাঁপা হতে পারে।

8) ওষুধের হস্তক্ষেপ: রসুন ওয়ারফারিন, অ্যান্টিপ্লেটলেট, সাকথিনাভির, অ্যান্টিহাইপারটেনসিভ, ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার এবং অ্যান্টিবায়োটিকের প্রভাবে হস্তক্ষেপ করে। লিভারের বিষাক্ততা: রসুনের অত্যধিক সেবন লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

9) রোজেস: যারা প্রচুর পরিমাণে রসুন খান তাদের ত্বকে প্রায়ই ফুসকুড়ি হয়। তার জ্বালাও হতে পারে।

10) মাথাব্যথা: অতিরিক্ত রসুন খাওয়ার কারণেও মাথাব্যথা হতে পারে।

11) ভিশন চেঞ্জ: কিছু ক্ষেত্রে, যারা বেশি রসুন খান তাদের দৃষ্টি প্রেরণে সমস্যা হয়।

এখন প্রশ্ন আসে বেশি সেবন করতে হবে অর্থাৎ কি? তার আগে জিজ্ঞাসা করুন নিরাপদ গ্রহণ মানে কি? আজ বলা হচ্ছে শরীরের ওজনের প্রতি কেজি ০.৭ গ্রাম থেকে ০.২৫ গ্রাম নিরাপদ বলে মনে করা হয়, বা এক থেকে দুই কিলোগ্রামের ৪ গ্রাম, তাও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, যদি কারও শারীরিক প্রকৃতি ভিন্ন হয়, তবে তার সমস্যা তার জন্য শুভকামনা। এর প্রমাণ আমরা আজ বলছি। কালকে অন্য কিছু বলা যাবে। সর্বোপরি, অন্য কিছু, এবং কখনও কখনও এটিও বলা যেতে পারে যে রসুনে কোনও সমস্যা নেই, বেশি প্রমাণে নয়। অথবা আপনার প্রভাব নিজেই একটি সমস্যা আছে. এটি একটি বিজ্ঞান, এর মধ্যে ক্রমাগত অগ্রগতি রয়েছে।

ছেড়ে দাও ভাই! এর থেকে রসুন ছেড়ে দেওয়া ভাল। এতে কোনো পাপ হবে না এবং স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে।

এখন এটা আমার বোন মূলার শোষণ
মুলা থেকে এই রোগ হতে পারে

৭) হাইপারটেনশনঃ অতিরিক্ত পরিমাণে মুলা খাওয়া রক্তচাপকে অস্বাভাবিকভাবে নিম্ন স্তরে নিয়ে যেতে পারে, যা উচ্চ রক্তচাপ বা নিম্ন রক্তচাপ হতে পারে। যারা আগে থেকেই রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ওষুধ খাচ্ছেন, তারা যদি মুলা খান, তাহলে তাদের রক্তচাপের ওপর বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে।

২) আয়রন প্রব্লেমঃ শরীরে প্রচুর আয়রন থাকলে, অতিরিক্ত পরিমাণে মূলা সেবন করলে পেটে ব্যথা, ডায়রিয়া, বমি, মাথা ঘোরা, রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যাওয়া, লিভারের ক্ষতি, অভ্যন্তরীণ রোগের ঝুঁকি। রক্তপাত হতে পারে।

৩) হাইপোগ্লাইসিমিয়াঃ সাইনোসাইটিসের ওষুধের সঙ্গে যদি মূলা সেবন করা হয় তাহলে শরীরে চিনির পরিমাণ অনেকটাই কমে যেতে পারে। যা সুপোগ্লাইসেমিয়ার কারণ হতে পারে।

৪) ডিহাইড্রেশন, কিডনির সমস্যাঃ মূলার প্রকৃতি মূত্রবর্ধক। তাই ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা হতে পারে, এর কারণে শরীরে অতিরিক্ত পানির অভাব হতে পারে, যার কারণে পানিশূন্যতার সমস্যা হতে পারে। শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি কিডনির ক্ষতি করতে পারে।

৫) থাইরয়েডঃ থাইরয়েড রোগে কাঁচা মুলা খাওয়া বেশি ক্ষতিকর হতে পারে।

এখন শোন, আমার প্রিয় ভাই বিটরুট (নীট) বিটরুটে প্রচুর পরিমাণে অক্সালেট আছে, যা শরীরের নানাভাবে ক্ষতি করে। যেমন:

1) **বিটুরিয়া**: বিটুরিয়ার সমস্যাও হতে পারে যার কারণে প্রস্রাবের রং গোলাপি বা গাঢ় লাল হয়ে যায়। আয়রনের ঘাটতি আছে এমন ব্যক্তিদের মধ্যে এই সমস্যা বেশি দেখা যায়। বিটরুট বেশি খেলে মলের রং লাল বা কালো হয়ে যেতে পারে।

2) **পথরী**: ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশন রিসার্চ অনুসারে, পাথর তৈরি হয় বিটরুটের অক্সালেট থেকে। আপনার যদি আগে থেকেই পাথর থাকে, তাহলে বিটরুট কিডনিতে পাথর আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।

3) **অ্যানাফিল্যাক্সিস**: বিটরুট অ্যানাফিল্যাক্সিস ঘটাতে পারে। এটি এক ধরনের অ্যালার্জি, যাতে ত্বকে ফুসকুড়ি, চুলকানি, ফোলা এমনকি হাঁপানির লক্ষণও দেখা দেয়।

4) **হজমের সমস্যা**: বিটরুটে নাইট্রেট থাকে। এর অতিরিক্ত মাত্রার কারণে পেটে ক্র্যাম্প হতে পারে। এর রস পেট খারাপ এবং হজমের সমস্যাও ঘটাতে পারে। নাইট্রেটের অতিরিক্ত মাত্রা গর্ভবতী মহিলা এবং তার শিশুরও ক্ষতি করতে পারে।

5) **লিভার সমস্যা**: বিটরুটে রয়েছে তামা, আয়রন ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম। এই খনিজগুলি লিভারে প্রচুর পরিমাণে জমা

হতে শুরু করে এবং এর ক্ষতি করে।

6) **হাড়ের সমস্যা**: অতিরিক্ত বীট খাওয়ার ফলে শরীরে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ কমতে শুরু করে। যার কারণে

"আমি তোমাকে সুস্থ করতে
আসিনি, তোমাকে অসুস্থ করতে এসেছি..."

হাড়ের সমস্যা বেড়ে যায়।

বেগুনের কাজ

আমার দূরের ভাই - বেগুন সে জমীনকন্দ নয়, তবে এটি অবশ্যই অখাদ্য, যদি অবিনাশী হয় তবে অবশ্যই আপনার পেট কাঁদবে। তাহলে এবার শুনুন, বেগুন অনেক রোগেরও বন্ধু।

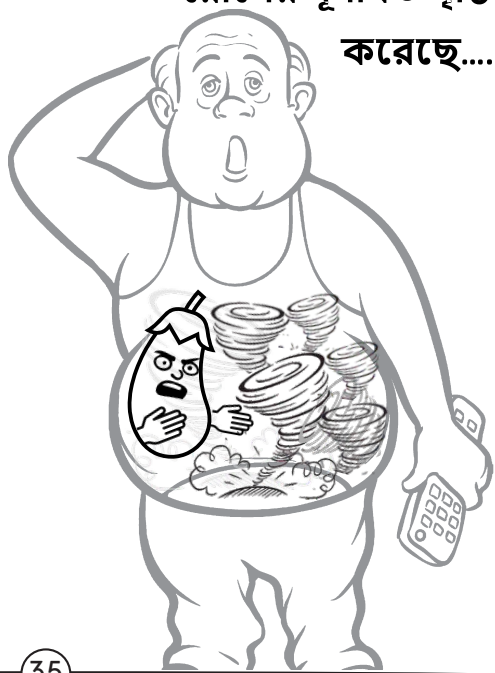
৭) জ্বর: জ্বরে বেগুন খেলে শরীরের তাপ বাড়ে।

২) অ্যালার্জি: অ্যালার্জি থাকলে বেগুন সেবন বেশি ক্ষতিকর।

৩) ব্লাড সুগার: লো ব্লাড সুগার রোগীর বেগুন খেলে ঝুঁকি হতে পারে।

৪) পাথরি:বেগুন পাথরির রোগের জন্য খুবই ক্ষতিকর।

বেগুন আমার পেটে রোগের ঘূর্ণাবর্ত সৃষ্টি করেছে....



বেগুন রোগের জনক-:

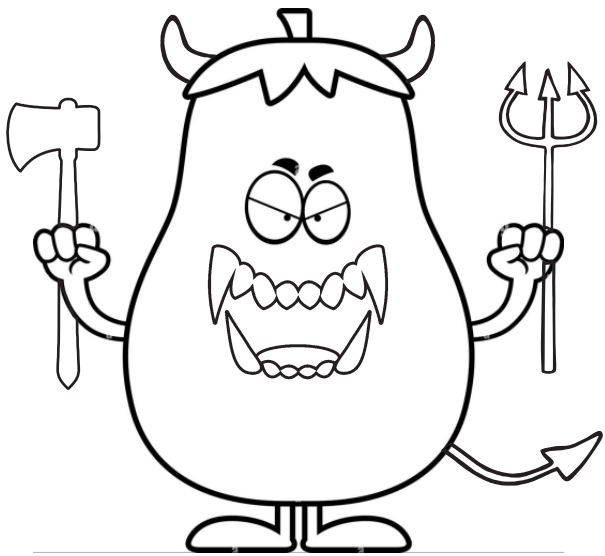
৭) অ্যালার্জি: বেগুন থেকেও অ্যালার্জির সমস্যা হয়।

২) কিডনির সমস্যা: বেগুনে পাওয়া যায় অক্সালেট, যা কিডনির জন্য

ক্ষতিকর।

বেগুন বহুবীজ এবং তমসও আছে। এটি খাওয়াতে জীবদয়ার পালনও নেই। মনের সুখও নেই।

আমি কথা বলি রাইট
বেগুনকে করবে বাইট
মাথা থাকবে টাইট
রাগের বাড়বে হাইট
রোজ রোজ হবে ফাইট
আনন্দর হবে না লাইট
জীবন হবে নাইট



এর চেয়ে ভালো এইসব খাওয়া ছেড়ে দেওয়া

সুরেশ ও নরেশ

নরেশ : **নমস্কার সুরেশ**!

সুরেশ : **নমস্কার নরেশ**!**কেমন আছেন**?

নরেশ : বন্ধু, **শুনেছি** তুমি আলু খাও। কেন বন্ধু?

সুরেশ : কারণ আমি তা খুব পছন্দ করি। **শুনেছি** তুমি আলু খাও না আপনি একটি অঙ্গীকার গ্রহণ করেছেন?

নরেশ : হা!

সুরেশ : কিন্তু **কেন** ?

নরেশ : কারণ সে আমাকে অনেক পছন্দ করে।

সুরেশ : কি ? ভালো লেগেছে তাই অঙ্গীকার নিলেন? এটা একটু বোঝান

নরেশ : দেখ সুরেশ! এর অনেক কারণ আছে :-

১) আমি আলু পছন্দ করি, তাই আমি খুব ধুমধাম করে খাব এবং পরম অনুমোদনে অনন্ত আত্মাকে হত্যা করব, তাই আমাকে অসীম সংখ্যক বার ভয়ঙ্করভাবে মরতে হবে, এমন ভয়ানক দুর্দশা এড়াতে আমি আলু না খাওয়ার শপথ নিয়েছিলাম।

২) নীতিশাস্ত্রে বলা হয়েছে - রাসমুলানী ব্যাধয়ঃ আপনার পছন্দই আপনার রোগের প্রধান কারণ। অতএব, আসক্তি এবং

বিবেক উভয়ই একসাথে বাস করে না। অতএব, আলু খেলে আমি আলু খেয়ে আমার স্বাস্থ্য নষ্ট করব, এটা নিশ্চিত।

৩) আমি যদি আলু খাওয়া বন্ধ না করি, তাহলে আমার বাড়িতে এবং আমার পারিবারিক ঐতিহ্যেও আলু খাওয়ার ওপর নিষেধাজ্ঞা থাকবে না। এভাবে আমার হাজার গুণ পাপ হবে। আমার মাথায় এমন ভার নেব কেন?

৪) আমি আলু পছন্দ করি, তাই আমি বারবার এটি বন্ধুদের সাথে ইত্যাদি, পাবলিক প্লেসে, বা কোনও প্রসঙ্গে খাব। ফলে আমার সমর্থনের কারণে অনেকেই আলু খেতে থাকবে এবং যারা আলু খায় না তারা আলু খাওয়া শুরু করবে। এইসব জঘন্য পাপ আমি মাথায় নিতে চাই না।

৫) আমি আলু পছন্দ করি, সেজন্য যদি আমি এগুলো খেতে থাকি, তাহলে ঈশ্বর আমার জীবনে গণনা করতে থাকবেন। আমি যদি আলুর চেয়ে ঈশ্বরকে বেশি পছন্দ করতাম। আলু বড় জিনিস নয়, আলু আমার কোন উপকার করছে না। বিধাতা মহান ঈশ্বর দয়ালু।

সুরেশ: খুব ভালো নরেশ! খুব ভালো!! সত্যি মহান তুমি! আজ থেকে আমিও আলু আর সব জমিন্‌কন্দ ছেড়ে দেবো।

অসীম প্রাণীর প্রতি
হও দয়ালু...
এসো সব একসাথে
ছাড়ো আলূ...
আলুর
নিজের আত্মজীবনী
স্বপ্নময় লেখক,
বাস্তব লেখা