

এ লেখাটি ডায়াবেটিস বিষয়ে আমার একটি গবেষণার বিষয় বস্তু উপস্থাপন করার চেষ্টা মাত্র। লেখাটির ভাষাগত দৈন্যতা বা বানান জটিলতার পরও যদি ছাপার অক্ষরে কোথাও স্থান পায় তাহলে আমি আশাবাদী মানুষ এবং মানবতা অবশ্যই উপকৃত হবে। আমি সম্পূর্ণ নিশ্চিত ডায়াবেটিস সম্বন্ধীয় আমাদের যে প্রচলিত ধ্যান ধারণা আছে তা ভুল প্রমানিত হতে বাধ্য। যাযাদির গত ২০০০-সালের ঈদ সংখ্যায় ডায়াবেটিস বিষয়ে একটি লেখা পড়েছি যা ছিল সম্পূর্ণ সন্দেহ নির্ভর। লেখাটিতে একটি ধারণা ছিল স্পষ্ট, তাহল মিষ্টি বড় ডেঞ্জারাস। সে লেখাটিতে কার কি মতামত ছিল জানতে না পারলেও আমার এ লেখাটিতে সহজে যে কেউ এক মত হবেন না তা নিশ্চিত বল যায়। কিন্তু কেউ যদি অবগ্যা ভরে উড়িয়ে দিতে চান, তাহলে অবশ্যই বর্তমান আধুনিক সভ্যতার উত্থানকে মিথ্যা প্রমাণ করতে হবে,কিন্তু তা কি সম্ভব? আমার এই লেখাটির বিষয় বস্তুগুলো সংগ্রহ করতে দুই হাজারের বেশী ডায়াবেটিস রোগীর চারিত্রিক ইতিহাস জানতে হয়েছে। অনেক কাঠখড় পুড়ানোর পরই এ তথ্য গুলো সংগ্রহ করা সম্ভব হয়েছে। সময়ের কথা ভাবলে এখনও ঘাম ঝরে। মূল বিষয়ে আসা যাক। যেহেতু আমি ডায়াবেটিস নিয়ে আলোচনা করছি না সেহেতু আমি আমার গবেষণার বিষয় গুলো নিচে প্রশ্নাকারে সাজিয়ে ক্রমান্বয়ে উত্তরের মাধ্যমে উপস্থাপন করব। বলে রাখা ভাল আমার এ লেখাটির উপর যে কেউ আলোচনা সমালোচনা বা গবেষণা করতে পারেন,এতে করে নিশ্চয় ডায়াবেটিসের করাল থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় হয়ে যাবে ইন্শাআল্লাহ।

আমার ১ম প্রশ্ন। ডায়াবেটিস কি?

২য় =। ডায়াবেটিস কেন হয়, তার জন্য আসলেও কি মিষ্টি দায়ী ?

৩য় =। ডায়াবেটিস কি আসলেও কোন রোগ ?

৪র্থ =। নির্দিষ্ট কোন মানুষ কি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারে?

৫ম =। ডায়াবেটিস কি কোন পারিবারিক রোগ ?

৬ম =। ডায়াবেটিস হওয়ার পর আরোগ্য লাভ কি সম্ভব ?

৭ম =। ডায়াবেটিস রোগীদের কোন প্রাথমিক উপসর্গ দেখা দেয় কি না ?

৮ম =। পরিবারের কার ডায়াবেটিস হলে সেই পরিবারের অন্য কারো হওয়ার সম্ভাব্যতা ও কারণ ?

৯ম =। পানাহার পদ্ধতি দায়ী কি না ?

শেষ ১০ম =। ডায়াবেটিস রোগে ধর্মীয় প্রভাব আছে কি না ?

উপরে বর্ণিত দশটি প্রশ্ন ছিল আমার গবেষণার মূল বিষয়। পাঠক গবেষকদের খেদমতে উপরে উল্লেখিত প্রশ্ন গুলোর জবাব দিচ্ছি অবশ্যই তা বৈজ্ঞানিক যুক্তির মাধ্যমে। আমার দৃঢ় বিশ্বাস উপরে সাজানো দশটি প্রশ্ন ডায়াবেটিস বিষয়ে জানার জন্য যথেষ্ট।

ডায়াবেটিস কি? এ বিষয়টি তাবত দুনিয়ার সংখ্যা গরিষ্ঠ লোকের জানা। ক খ গ যাদের জানা আছে অবশ্যই তারা ডায়াবেটিস সম্বন্ধে কিছুনা কিছু ধারণা রাখেন। ডায়াবেটিস হচ্ছে বহুমূত্র রোগের নাম। যখন রক্তের শর্করা অনিয়ন্ত্রিত হয়ে শারীরিক অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়,ইনশুলিনের অভাবে শর্করা নামের উপাদানের দহন কমে যায় এবং প্রোটোন জাতীয় খাদ্যের উৎপাদিত অধিক শর্করা অনিয়ন্ত্রিত হয়ে মূত্রের সাথে নির্গত হতে থাকে,তখন সেই শারীরিক সমস্যাকে বলা হয় ডায়াবেটিস।

দ্বিতীয় প্রশ্নটির বিষয় পর্যালোচনার প্রয়োজন। স্বল্প পরিসরে সংক্ষিপ্ত ভাবে সরল ব্যখ্যার মাধ্যমে সাধারণ্যে যাতে সহজ একটি ধারণা দেওয়া যায় সেই চেষ্টা করছি। ডায়াবেটিস ব্যাপারে যেসব প্রচলিত কথা আমরা শুনতে পাই যেমন বিশেষ করে মিষ্টি আতংক এ ধরনের কোন তত্ত্ব আমি গবেষণায় পাইনি। এমন অনেককে আমি কাছ থেকে দেখেছি যারা মিষ্টিখোর বিশ্বাসই করা যায়না যে লোকগুলো এত মিষ্টি খাওয়ার পরও এদের জীবন যাপন স্বাভাবিক। জন্ম গত ভাবে যারা মিষ্টি পছন্দ করেন না তাদের মত অনেকই দেখেছি ডায়াবেটিস রোগে ভুগতে। মিষ্টি খেলেই ডায়াবেটিস হয় এটি শুধু ভুল নয় মারাত্মক একটি ভুল ধারণা। যদি তা নাহয় তাহলে আমরা জন্মসময়ে ডায়াবেটিস রোগী। জন্মের পর থেকে মানব জাতি যে খাদ্য ব্যবস্থা পেয়ে আসছে সেই খাদ্যের আশি ভাগে আছে সুগার, খাদ্য তালিকায় স্বল্প কয়টি আইটেম ছাড়া বাকি সব কিছুতেই যদি সুগার থাকে সেই সুগারকে দায়ী করতে গেলেই উপরোল্লিখিত কথাটি ডাক্তার গবেষকদের মনে নিতে হবে যে আমরা খাদ্য ব্যবস্থার জন্য জন্মগত ভাবেই ডায়াবেটিস রোগী। আর না হয় বাস্তব কথাটি পরিস্কার করে বলতে হবে যে মিষ্টি মোটেই ডায়াবেটিস হওয়ার জন্য দায়ী নয়। প্রশ্ন আসে তাহলে ডায়াবেটিস কেন হয়? এর জন্য দায়ী মূলত আমাদের মিষ্টি খাওয়ার পদ্ধতি। আমাদের খাদ্য তালিকায় পাঁচটি মৌলিক স্বাদ আছে ১ মিঠা, ২ তিতা, ৩ খাটা (টক) ৪ ঝাল, ৫ নুনতা (লবণ জাতীয়) এই স্বাদ গুলো যদি আমরা পরস্পর সুবিবেচিত একত্রি করণের মাধ্যমে খাই তা হবে শরীর শক্তির জন্য সহায়ক। এর যে কোন একটি টেস্ট এর খাদ্য যদি আমরা পৃথক ভাবে খাওয়ার চেষ্টা করি তাহলে আমাদের একেকটি রোগ দেখা দেবে। যেমন ঝাল খেলে পাকসহিলির আলসার লবণ খেলে ব্লাড প্রেসার মিষ্টি খেলে ডায়াবেটিস ইত্যাদি। তবে মিষ্টি ছাড়া অন্যান্য স্বাদের কোনটিই আমাদের পক্ষে মিষ্টির মত খাওয়ার সুযোগ ও সম্ভাবনা মোটেই নেই। এই পাঁচটি খাদ্য স্বাদের একটি মিষ্টিতে তাৎক্ষনিক স্বাদ ছাড়া কোন কারেন্ট রিয়্যাকশান নেই। মিষ্টির তারতম্য গত পরিমাণে যে কোন সময় যে কোন অবস্থায় যে কোন ভাবে গ্রহন করা যায়,অন্য টেস্ট গুলোতে অত্যধিক কারেন্ট রিয়্যাকশন থাকায়,যেমন ঝাল পরিমাণে যত কমই হউক মুখে দেয়া কি সম্ভব এরকম নুনতা,তিতা,খাটা

(২)

মিষ্টির মত গ্রহন করা যায় না বিধায় প্রকৃতিগতই হউক বা) জন্মগত পদ্ধতির কারণেই হউক মিষ্টি আমরা সব চাইতে বেশী খেয়ে থাকি । তাও এই জিনিসটি খাওয়া হয় সাধারণত বিভিন্ন ধরন প্রক্রিয়ায়,এর জন্য আমাদের সীমাহীন দুর্গতি । আর বর্তমান অত্যাধুনিকতাও দুরাবস্থাকে বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুনে । এক কথায় যারা পশ্চিমা পানাহার পদ্ধতিতে কারণ বসত অসহায়,তরাই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত । বর্তমান যান্ত্রিক সভ্যতা আরববাসীদের জন্য ডায়াবেটিস বিপর্যয়ের কারণ হতে পারে । আরব বিশ্বে যে হারে ডায়াবেটিস আক্রাসন চালিয়েছে,অচিরেই দেখা যাবে একজন লোকও আর ডায়াবেটিস থেকে মুক্ত নয় । একশত বছরের আনুপাতিক হার নিয়ে গবেষণা করলে দেখা যাবে গেল দুই শতকেই রোগটি মহামারি আকারে আত্মপ্রকাশ ঘটেছে,যে রোগটি সংক্রমনের কোন সম্ভাবনা নেই সে রোগটি কেন এত দ্রুত একটি নির্দিষ্ট সময়ে এত বিস্তারলাভ করল ? পৃথিবীতেত এমন কোন বিপর্যয় ঘটেনি যাকে দায়ী করা যায় ? তারপর এ প্রশ্নটা অবশ্যই বাঞ্ছনীয়,ডায়াবেটিস তাহলে কেন হচ্ছে ? এর জন্য এ রোগটির একশত বছরের ইতিহাস জানতে গেলেই যে কারোরই খটকা লাগবে যে গেল শতকের গোড়ার দিকে যা ছিল অস্তিত্বহীন তা শতকের শেষ পর্যায়ে এত পরাক্রমশালী কি করে হল,এর একমাত্র কারণ সভ্যতার উত্থান আমাদের সাহায্যের পতনের মূল তবে পুরা সভ্যতা দায়ী নয়,এর জন্য এক মাত্র আমাদের পানাহার পদ্ধতি দায়ী । আমি যখন গবেষণা শুরু করি তখন বাংলাদেশের গ্রামাঞ্চলে ডায়াবেটিসের প্রাদুর্ভাব ছিল না । তখন এটি ছিল শহুরে রোগ । বর্তমান আধুনিকতার ছোঁয়ায় গ্রামাঞ্চলে এর প্রভাব পরিলক্ষিত হচ্ছে । আমি গ্রামের দশ জন এবং শহরের দশ জনের একটা গবেষণা করে দেখেছি শহুরের ৭ জনই ডায়াবেটিসে ভুগছেন,অথচ গ্রামের এক জনও নয় । এতে বুঝা যায় শহরের আধুনিক জীবন ব্যবস্থাই ডায়াবেটিস রোগের সহায়ক । অথচ মিষ্টি গ্রামের মানুষ শহরে বসবাস কারীদের চেয়ে বেশী খেয়ে থাকেন । এর পর সবার জন্য বয়স হচ্ছে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় । যৌবনের উচ্ছল মানসিকতা দিয়ে পৌচত্বকে বিবেচনা করা মোটেই সমিচীন নয় । বয়সের ব্যাপারে অনেক কিছু আলোচনা করা যায় তবে বিজ্ঞানকে বিশ্বাস করলে অবশ্যই বয়সের কথাটি মেনে নিতে হবে নতুবা বিজ্ঞান মানার কোন অর্থ থাকে না । যৌবন হচ্ছে শারীরিক বাড়ন্তের শেষ পর্যায়, পৌচত্ব হচ্ছে শক্তিহীনতা বা শারীরিক দুর্বলতার শুরু । Physical System যৌবনে যে শক্তিতে কাজ করবে পৌচত্বে অবশ্যই সে রকম হবেনা । তাই যৌবনের মানসিকতায় পৌচত্বের দুর্বল সময়ে মিষ্টানের কোন অত্যাচার সহিতে পারেনা বিধায় পয়ত্রিশ,পয়তাল্লিশ,বয়সের সময় পচানকই ভাগ মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন । এর জন্য আমরা বলে থাকি চল্লিশ বৎসর বয়সের পর ডায়াবেটিস হয় । অথচ ডায়াবেটিস হওয়ার জন্য বয়স কোন ফ্যাক্টর নয় যে কোন বয়সের যে কোন জনেরই ডায়াবেটিস হতে পারে । কথা হল যে জীবন ব্যবস্থার জন্য ডায়াবেটিস হয় সেই কারণটা কি ? আমি আগেই বলেছি যে মিষ্টি খাওয়ার পদ্ধতিই হল ডায়াবেটিস হওয়ার জন্য দায়ী । আর তা হল ব্যতিক্রম জীবন ব্যবস্থার কারণে গ্রামীণ সমাজে রাত্রের দীর্ঘ খাদ্য বিরতির পর খালি পেটে গরম মিষ্টি যেমন চা বা ঠান্ডা শরবত খাওয়ার সুযোগ নেই তাই গ্রামে এরোগের প্রকোপ কম । কিন্তু অত্যাধুনিকতায় অভ্যাসকারিরা ভর খালি পেটে গরম মিষ্টি যেমন চা বা ঠান্ডা পানীয় খাওয়ার সুযোগ আছে বিধায় এরাই ডায়াবেটিস রোগী । তার উপর বেড টি হচ্ছে ধ্বংসযজ্ঞের একটি কারণ । খালি পেটে গরম চা বা ঠান্ডা শরবত (যাতে মিষ্টি) খেলে ডায়াবেটিস হয় সেই কারণটা হল,বিজ্ঞানের মতে শরীরের সাধারণ তাপে,যেকোন ব্যতিক্রমি তাপমাত্রার খাদ্য বস্তু সহনশীল ফিক্শন সৃষ্টি করে খাদ্যগ্রাণ দ্রুত রক্তে পৌঁছে দেয় এ সময় অপ্রস্তুত জৈববাংশ প্যানক্রিয়াস পর্যাপ্ত ইনসুলিন নিঃসৃত করতে পারে না ফলে অযাচিত লোডের আগ্রাসনে এক সময় প্যানক্রিয়াস সম্পূর্ণ রূপে ব্যর্থ হয়ে যায় । যত দিন Phyncreous অনিয়ন্ত্রিত মিষ্টির আঘাত সহিতে পারে ততদিন ডায়াবেটিস হবে না । যে দিন Phyncreous,insulin সহায়তা বন্ধ করে দেয় সে দিন থেকে ডায়াবেটিস পিরিয়ড শুরু । খালি পেটে মিষ্টি খেলে ডায়াবেটিস হয় এ কথাটির বৈজ্ঞানিক ভিত্তি হিসাবে উপরে বর্ণিত তথ্য এবং তত্ত্ব গুলোকে সমর্থন দিচ্ছে কি না । তবুও কার যদি তা জানার ইচ্ছা থাকে তাহলে গড় আয়ুর হিসাবে পাঁচ দিনের জন্য খাদ্য স্বাদের যে কোন একটিকে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন,এর পর আর আশা করি বৈজ্ঞানিক তত্ত্বের দাবী করবেন না । ডায়াবেটিস রোগির প্রথম দিনের ডায়াবেটিস সমস্যা লিপিবদ্ধ করে দেখেছি এরা প্রত্যেকেই খালি পেটে গরম চা অথবা মিষ্টি খেয়ে ছিলেন তাই অনুরোধ সাধারণ খাদ্যের পর মিষ্টি খান । সাধারণ খাদ্য ব্যালাস থেকে Phyncreous এনার্জি সঞ্চিত করে Insulin উৎপাদন সহযোগিতা করে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে । ডায়াবেটিস কেন হয়,এর জবাবে যে তথ্য গুলো উপস্থাপন করেছি তাতে বৈজ্ঞানিক ভিত্তি আছে কিনা পাঠক গবেষকদের বিবেচনার জন্য অনুরোধ রইল । রক্তে সুগার হলেই তা ডায়াবেটিসের লক্ষণ নয়,তার বড় প্রমাণ হচ্ছে যখন কোন ডাক্তার ডায়াবেটিস রোগীর রক্ত পরীক্ষার জন্য পর দিন রোগীকে খালি পেটে রক্ত দেওয়ার কথা বলেন । এতে বুঝা যায় রক্তে সুগার থাকটা অস্বাভাবিক কিছু নয় ।

আমার তৃতীয় প্রশ্নে আছে ডায়াবেটিস কি আসলেও কোন রোগ ? রোগের নামে পরিচিতি হলেও এটি মোটেই কোন রোগ নয় । রোগ জিনিসটা কি? জীবের অন্তর্নিহিত দুটি শক্তির একটি পজেটিভ অন্যটি নেগেটিভ । পজেটিভ জীবনের জন্য সহায়ক শক্তি,যদি কোন কারণ বসত পরস্পর দ্বন্দ্ব বিরোধী শক্তি নেগেটিভ জয়ী হয়ে জীবন সত্তায় নেতিবাচক পরিবর্তন সূচিত করে যে বিকৃত রূপ দেয়,সেই বিকৃত অবস্থাকেই বলাহয় রোগ । এমত অবস্থায় মানুষ বা জীব সৃষ্ট সমস্যা থেকে চিকিৎসার মাধ্যমে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসতে পারে কিন্তু ডায়াবেটিস রোগে তা কি সম্ভব ? বিগত পঞ্চাশ বছর পিছনে তাকালে একটি ঐতিহাসিক সত্য বেরিয়ে আসবে,তাহল রোগটির উৎপত্তিস্থল উন্নত বিশ্বের শীত প্রধান দেশে । পঞ্চাশের গোড়ার দিকে যখন উন্নত বিশ্বের শীত প্রধান দেশ গুলোতে আমাদের ব্যাপক হারে যাওয়া আসা শুরু হয় এবং স্থায়ী ভাবে বসবাসের সুযোগ আসে,অনিচ্ছাকৃত হলেও ভৌগলিক কারণ বশত আমরা তাদের আচার আচরনের অংশিদারিত্ব বরণ করি,সে সময় থেকে আমাদের ডায়াবেটিস হালখাতার শুরু । পঞ্চাশ দশকের হত দরিদ্র ডায়াবেটিস আর আগের মত নয় । উন্নত বিশ্বের বসবাস অনুপাতে পরিবার পরিজন সহ আমরা ডায়াবেটিস নেটওয়ার্কে বন্দীত্ব বরণ করে নিয়েছি । সুদূর লন্ডনে যিনি বাস করেন গ্রামে তার পরিবারের সদস্য বেড টিতে অভ্যস্ত । এরকম যোগসূত্রের অনুকরণে আমাদের গ্রামে গঞ্জে পশ্চিমা

(৩)

আদর্শ আত্মসী প্রভাব ফেলে ফ্যাশানের রূপ দেয়। যখন থেকে আমরা পশ্চিমাদের পানাহার পদ্ধতিকে আধুনিকতা বলে (উন্নয়নশীল দেশবাসীরা) চর্চায় মণযোগি হয়েছি ডায়াবেটিস তখন থেকেই আমাদের আক্রমণ শুরু করেছে। এই হিসাবে ডায়াবেটিসকে রোগ বলা যায়না এটি একটি ফ্যাশন। আমরা যদি পশ্চিমাদের সামাজিক জীবন ব্যবস্থা অনুকরণ না করে শুধু তাদের প্রযুক্তি অনুকরণ করি তাহলে আমাদের অর্থনৈতিক শারীরিক দুইই সুস্থ রাখা সম্ভব। ইচ্ছায় হটক আর অনিচ্ছায় হটক ডায়াবেটিস অনিহার বদলে আমরা কামনা করি। কারণ ডায়াবেটিস বড় লোকের পরিচয় বহন করে। সত্যিহিত নব্বই ভাগ ডায়াবেটিস রোগী আসলেও বড় লোক,এ পরিসংখ্যানটি আপনার আমার সকলের চোখের সামনে। যদি আমার কথায় বিশ্বাস না হয় তাহলে আপনি নিজেই একটা জরিপ চালিয়ে দেখতে পারেন,দেখবেন যদু মধু কেউ নেই শুধু অমুক সাহেব তমুক সাহেবরাই ডায়াবেটিস রোগী (বড় লোক শুধু বাংলাদেশীদের ব্যাপারে)। এবং এরা অবশ্যই পশ্চিমা আচার অচরনের প্রতি খোবই দুর্বল এবার বলুন যা সত্য তা বৈজ্ঞানিক তত্ত্বমত কি না ? দরিদ্র সীমার নিচে কিছু মানুষ ডায়াবেটিসে ভোগছেন যারা আমাদের বড় লোকদের আচার অচরনের প্রতি খুবই দুর্বল,অথবা ইচ্ছায় হটক অনিচ্ছায় হটক এদেরকে বড়লোকদের সাহচর্য নিতে হয়। আপনার চার পাশের ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়ে একটু ভাবুন এরা কারা,অবশ্যই আমার কথার সত্যতা খোঁজে পাবেন।

চতুর্থ প্রশ্নে সুধু এই টুকু বলতে পারি। নির্দিষ্ট এমন কোন মানুষ নেই যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। যারাই আধুনিকতায় লালিত খাদ্যাভ্যাসে আধুনিকতাকে জাহির করেন,তারাই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যদি মনযোগ দিয়ে লক্ষ্য করেন তাহলে ব্যাপারটির সত্যতা যাচাই করতে পারবেন কোন অবস্থায় জীবযাপন কারিরা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হচ্ছেন। আধুনিকতার লালনকারি না অজ পাড়াগাঁয়ে বসবাসকারি সলিম উদ্দিন কলিম উদ্দিন। আমার প্রতিশ্রুতি রইল শেষের কাউকেই ডায়াবেটিস রোগী হিসাবে পাওয়া যাবে না।

পঞ্চম প্রশ্ন ডায়াবেটিস পারিবারিক রোগ কি না ? আমি গবেষণা করে এ ধরনের কোন তত্ত্ব পাইনি। তবে খুব মজার কিছু তথ্য পেয়েছি। এ ব্যাপারে সবাই এক মত হবেন আশা করি। আমি যখন ডায়াবেটিস ব্যাপারে বুঝতে শিখেছি তখন আমি তিনটি মৃত্যু দেখেছি। আমার বাবা জনাব আব্দুল হাকিম সরপঞ্চ সাহেব,আমার ফুফু এবং আমার ভাতিজা আব্দুল হাসিম। এই তিনটি মৃত্যুর পর আমার একটি ধারণা হয়ে গিয়েছিল যে,ডায়াবেটিস মনে হয় আসলেও কোন পারিবারিক রোগ। এ ব্যাপারে আমার প্রথম সন্দেহ আসে যখন দেখলাম পরিবারে স্বামী এবং স্ত্রী দুজন ডায়াবেটিস রোগী। স্বামী বেচারার পরিবারের সবার ডায়াবেটিস হলেও স্ত্রীর পরিবারের কেউই ডায়াবেটিস রোগী নয় তাহলে কি করে মহিলা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলেন। তার কারণ হল পুরুষ হচ্ছেন পরিবারের কর্তা,তার মিষ্টি বিষয়ে যে অভ্যাস বা পছন্দ পরবর্তিতে মহিলাকেও তা রপ্ত করতে হয়,তাই মহিলার পরিবারে কেহ ডায়াবেটিস রোগী না হলেও স্বামীর খাতিরে তাকে ডায়াবেটিস রোগটিকে বরণ করে নিতে হয়, এই হচ্ছে ডায়াবেটিস পারিবারিক রোগ হওয়ার ইতিহাস। এখানে মজার একটি ঘটনা না লিখে পারছি না আমার মরলুম আব্বা চাচার ছিলেন পাঁচ ভাই দুই বোন,তার মধ্যে আমার বাবা ছোট দুই চাচা এবং দুই ফুফু সহ পাঁচজন ছিলেন ডায়াবেটিস রোগী। কিন্তু আমার বড় চাচা ও মরলুম মেজ চাচার ডায়াবেটিস ছিল না। আমার সন্দেহ এখানেই,পাঁচজন ডায়াবেটিসে ভুগলেন বাকী দুই জনের ডায়াবেটিস হলোনা কেন ? এ ব্যাপারটি যখন অত্যন্ত সতর্কতার সহিত লক্ষ্য করি তখন দেখি যে পাঁচজন আর দুইজনের পানাহার বিষয়ে সামান্য ব্যবধান মাত্র,আর তা হল পাঁচজন মর্নিং টিতে অভ্যাস ছিলেন বাকী দুই চাচার চায়ের প্রতি কোন আগ্রহবোধ ছিল না। বড় চাচা এখনও সুস্থ জীবন যাপন করছেন যার বয়স এখন এক শত পনের। পচাত্তর উর্ধ্ব আমার মেজ চাচা সনেছি তিনি লাঞ্চ ক্যানসারে মারা গেছেন। আমার ভাতিজা আব্দুল হাসিম নিতান্ত গরীব না হলেও গরীব বলা যায়। অথচ আমার গবেষণায় কোন গরীব ঘরে যেখানে আধুনিকতার ছোঁওয়া নেই সে ধরনের কাউকে ডায়াবেটিস রোগী হতে দেখিনি কিন্তু আব্দুল হাসিম ডায়াবেটিসে মারা গেলেন,তার কারণ লোকটিকে আমাদের আচার অচরণের সাথে শুধু আপোস করায় জীবন দিয়ে তার খেসারত দিতে হয়েছে। আমি আব্দুল হাসিমের পরিবারের আর কাউকে এ রোগে আক্রান্ত হতে দেখিনি এখন পর্যন্ত না। অথচ আব্দুল হাসিম এক জন খুব কায়িক পরিশ্রমি মানুষ হিসাবে জানতাম।

ষষ্ঠ প্রশ্নে,ডায়াবেটিস থেকে আরোগ্য পাওয়া কি সম্ভব ? মোটেই না,কেন না এটি কোন জীবানু সংক্রমিত রোগ নয় ইচ্ছা করে কেউ যদি একটি প্রত্য্যংগ ধ্বংস করে দেয় তা ঔষধ দিয়ে পাওয়া কি সম্ভব ? প্রত্য্যংগ সংযোজনের যোগ চলছে বিভিন্ন দেশে হয়ত অংগ প্রত্য্যংগের কোয়ালিটি প্রডাকশন হবে কিন্তু জন্ম সূত্রে পাওয়া কোন কিছুই প্রাকৃতিক গুণ ছাড়া ঔষধ দিয়ে বা বিজ্ঞান দিয়ে জৈববাংশের কার্য ক্ষমতা ফিরে পাবার কোন ব্যবস্থা হবে না। বিজ্ঞান শুধু নতুন প্রত্য্যংগ সংযোজনের নিশ্চয়তা দিতে পারে এর বেশী নয়। এর পর Phyncreous হচ্ছে সম্পূর্ণ জটিল এবং ভিন্নতর জৈববাংশ যা মানব দেহের অভ্যন্তরে অবস্থিত গ্রন্থিমূলের একটি,তা বদলানু বা সংযোযনের ব্যাপারে বিজ্ঞান এ পর্যন্ত কোন মতামত দিতে পারেনি।

আমার সপ্তম প্রশ্ন হচ্ছে,ডায়াবেটিস রোগের কোন প্রাথমিক উপসর্গ আছে কিনা ? আমি এ ধরনের কোন কিছু পাইনি। এক ঘন্টা আগে যাকে সুস্থ দেখেছি তাকেই এক ঘন্টা পর দেখেছি ডায়াবেটিস রোগী হিসাবে। এতে বুঝা যায় দীর্ঘ খাদ্য বিরতির পর Phyncreous নিস্বেতজ হয়ে পরে তাই এ সময়ে কোন ধরনের জ্বরদস্তিত সহিতে পারে না। সুস্থ একজন লোক হঠাৎ করে অজ্ঞান হয়ে যাওয়ায় ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে পরীক্ষা নিরীক্ষার পর দেখা গেল তিনি ডায়াবেটিস রোগী। অথচ এক ঘন্টা আগে লোকটি নিজেকে সুস্থ

(8)

বলে জানতেন। প্রশ্ন হচ্ছে এখন অজ্ঞান হলেন তখন কেন হননি ? এ ব্যাপারটি যদি খেয়াল করা হয় তা হলে দেখা যাবে তিনি সত্যিকার অর্থেই খালি পেটে গরম একটি চা খেয়েছিলেন। লক্ষ্যনীয় ব্যাপার হচ্ছে এ ধরনের ৯৯% ঘটনা ব্রেকফাস্ট ও লাঞ্চ আওয়ারের মধ্যবর্তী সময়ে ঘটে থাকে। এতে বুঝা যায় খালি পেটে মিষ্টি খেলে ডায়াবেটিস হয় তা প্রমাণের জন্য উল্লেখিত একটি ঘটনা বিচার করলে উত্তর পাওয়া সম্ভব। এবং আরেকটি লক্ষ্যনীয় বিষয় যদি জানা যায় লোকটির ডায়েটিং কেমন ছিল, তাহলে অবশ্যই একটি সত্য বেরিয়ে আসবে আর তাহলে লোকটির প্রাত্যহিক সকালে সাধারণ খাদ্যের আগেই একটি গরম চা খাওয়ার অভ্যাস ছিল যতদিন ইনসুলিন শর্করা নিয়ন্ত্রণ করত ততদিন ডায়াবেটিস বিষয়ে কোন সমস্যা বুঝা যায়নি। যে দিন থেকে শর্করা দহনের কার্যক্রম বন্ধ হয়ে যায় সেদিন থেকে লোকটির ডায়াবেটিস পিরিয়ড শুরু হয়ে যায়। আমি ডায়াবেটিস পরিবারের লোক কিন্তু এ পর্যন্ত ডায়াবেটিস থেকে মুক্ত আছি, বয়স চল্লিশ শেষ এখনও আমার এ রোগটির কোন লক্ষণ নেই। এর একমাত্র কারণ আমার খাদ্যভ্যাস আমার পূর্ব পুরুষদের উল্টো অতচ আমার মিষ্টি খাওয়া দেখলে অনেকে ভয় পেয়ে যান। তবে আমি কোন সমস্যা খালি পেটে মিষ্টি ঠান্ডা শরবত অতবা গরম চা ভুলেও হাতে নেই না। ২/১২/২০০১ তারিখে মাইনর একটি অপারেশনের জন্য রাফা মেডিকেল সেন্টারে গিয়েছিলাম। সেখানকার মেডিক্যাল রিপোর্ট অনুযায়ী আমার ডায়াবেটিস ছিল এবসোলিউটলি নরমাল। অতচ আমি একটি চার জন্য বড় চামচে অন্তত পক্ষে দুই চামচ চিনি নেব না হলে চা পানই করব না, তাও আবার ৬ থেকে ৭টি চা জরুরী। ছানার মিষ্টি পেলে আগ্রহের সহিত নির্ভয়ে খাই। কার মিষ্টি আতংক থাকলে না খাওয়াই ভাল।

অষ্টম প্রশ্ন হচ্ছে, পরিবারের কারো ডায়াবেটিস হলে অন্য কার হওয়ার সম্ভাবনা ও কারণ ? এ ব্যাপারে আমি অনেক কিছু লিপি বদ্ধ করেছি, কিন্তু এখানে অতটুকু বলা সম্ভব নয়। আমার পঞ্চম প্রশ্নের গবেষণায় মোটামুটি কিছু ইংগিত দিয়েছি। যেহেতু এটি কোন রক্ত সম্পর্কিতও জীবাণু জনিত কোন রোগ নয়, সেহেতু না জেনে পারিবারিক রোগ হিসাবে অহেতুক আতংকে ভোগা ঠিক নয়। আমরা যে কারণটির জন্য পারিবারিক রোগ হিসাবে ভাবি তা হল, বাবার ডায়াবেটিস হলে ছেলের হয়, মেয়ের হয়, নাতী পুত্রি সবার হয়। হওয়ারই কথা, পরিবারের দিকপাল হলেন মাতাপিতা। দুনিয়ার সব যাগায়ই পরিবারের প্রধান কর্তা হলেন পিতা। প্রাধান্যগত কারণে পিতার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য পরিবারের অন্যান্য সদস্যের উপর আরোপিত হয়ে অভ্যাস গত কোন পার্থক্য থাকে না, তখন ডায়াবেটিস রোগী কর্তা বা পিতার ছেলে মেয়ে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবেন। এমনকি কর্তার স্ত্রী এই পরিবারের না হয়েও তাকে ডায়াবেটিক রোগটি বরণ করে নিতে হয়। পানাহারের সব নিয়ম নিতির এখতিয়ার নির্ভর করে পরিবারের কর্তা বা পিতার উপর, যে কোন কিছু যে ভাবে কর্তা বা মাতা পিতা পছন্দ করে গ্রহণ করেন, বাকি অন্যান্য সদস্য তা চর্চা করে অভ্যাসে পরিনত হয়ে যায়। তাইত যে বদাভ্যাসের জন্য পিতা বা কর্তার ডায়াবেটিস হয় সেই একই কারণের জন্য পরিবারের সকলকে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে হয়। এই একটি কারণের জন্য আমরা মনে করি ডায়াবেটিস পারিবারিক রোগ। অন্য কোন কারণ আমি গবেষণায় পাইনি। এই অতি সাধারণ বিষয়টি নিয়ে কেউ চিন্তাও করেনি তাইত সন্দেহের উপর জীনকে দায়ী করা হচ্ছে। যদি ডায়াবেটিস পারিবারিক রোগ হিসাবে জীনকে দায়ী করা হয় তাহলে পিতার হলে পুত্রের অবশ্যই হবে। এ রকম পরিবারে কোন মিসিং আমি মানব না, কারণ মেডিক্যাল সায়েন্সের মতে পিতা পুত্রের জীনে মৌলিক কোন পার্থক্য নেই। তাহলে কি করে জীনকে দায়ী করে আত্মতৃপ্তি নেই। এ ধরনের একটি লেখা যায়যায়দিন ২০০০ সালের ঈদ সংখ্যায় পড়েছি। আমি লেখিকার কাছে (সম্ভবত জীন দায়ী কথাটির) বৈজ্ঞানিক ব্যখ্যা চাইছি যদি কোন তথ্য থেকে থাকে তাহলে আমাকে জানতে দিন। নতুবা আমার যুক্তি এং তত্ত্বকে সর্মথন দিয়ে সহযোগিতা করার অনুরোধ রইল।

নবম প্রশ্নে আছে পানাহার পদ্ধতি দায়ী কিনা? আমি এ ব্যাপারে আগে অনেক আলোচনা করেছি, বলার অপেক্ষা রাখেনা যে, পানাহার পদ্ধতি সম্পর্কিত দায়ী। যে কোন পরিবারে সন্তান সন্তুতিদের খাদ্য পদ্ধতির ভীত রচনা হয় মা বাবার সহজাত প্রবৃত্তি থেকে। এমনও দেখা গেছে মা বাবা যে জিনিসটি খান না তাদের সন্তানরা নির্দিষ্ট কোন কারণ ছাড়াই তা অপছন্দ করেন, এবং এধরনের কোন খাদ্য যা তাদের অপছন্দ খাইয়ে দেওয়ার পর জানিয়ে দিলে বমির মাধ্যমে তা উগ্লে ফেলেন। অথচ এ গুলো অন্যরা আগ্রহের সহিত গ্রহণ করছে। এ ঘটনা গুলো আপনার আমার চোখের সামনেই যার কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই বলে এ নিয়ে আমাদের কোন অশ্বস্তি নেই। জীবের বংশ ধারার মূল উৎস হচ্ছে জীন যা প্রাণী কূলের শরীর যন্ত্রের প্রক্রিয়াগত ব্যবধান প্রতিরোধ করে। তাইতো জীবযন্ত্রের ক্রিয়া এক অভিন্ন হওয়া সত্ত্বেও মানুষ শুধু প্রকাম্য বলে অন্য জীব থেকে আলাদা। প্রাণীজগতে ভাইরাস জনিত রোগ থাকলেও ডায়াবেটিস আছে বা হয়েছে বলে এ ধরনের কোন প্রমাণ নেই। এতে প্রতিভাত হয় বর্তমান খাদ্য ব্যবস্থা ডায়াবেটিস হওয়ার জন্য দায়ী, তাতে সন্দেহ পোষণের অবকাশ নেই। তবে এ ব্যাপারে কারো চ্যালেঞ্জ থাকলে আমি তা গ্রহণ করতে প্রস্তুত।

দশম প্রশ্নে কিছুটা ভূমিকার দাবী রাখে। কারণ এটি একটি জটিল প্রশ্ন, ধর্মীয় ভাবে এ রোগটির এতই প্রভাব যে খোলাখুলি না বললে বিশ্বাসই হবে না। আমি ধর্মীয় আবেগকে গবেষণায় মোটেই প্রশ্রয় দেইনি। ধর্মের ব্যাপারে কেন জানি আমি একটু অলস, কিন্তু যখন আমি ডায়াবেটিস নিয়ে গবেষণা আরম্ভ করি, তখন ধর্মই আমাকে মস্ত বড় তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করেছে। ধর্ম নিয়ে এর বেশী বলার কিছু নেই। ছোট বেলা মৌলভী এবং মুরশ্বিদদের কাছে অনেক বার শুনেছি যে রসুল (স:) খুব গরম খাদ্য এবং খুব ঠান্ডা খাদ্য পছন্দ করতেন না। রসুল (স:) এর পছন্দ অপছন্দ অবশ্যই মুসলিম সমাজের অনুকরণ যোগ্য এবং তা কল্যাণকর বলে গণ্য করা। রসুল (স:) এর গরম এবং ঠান্ডা পানাহার বিষয়ে তত্ত্বগত রেওয়াজ আমার জানা নেই। তবে এ কথাটি মানলে শুধু মুসলমানদের জন্য নয় সব সম্প্রদায়ের জন্য ডায়াবেটিস ভয়াবহতা কমে যাবে বিশেষ করে মুসলমানরা ভয়ংকর পরিণতি থেকে রেহাই পাবেন। আমি গবেষণা করে দেখেছি বর্তমান যুগের বিচারে মুসলমান জনগোষ্ঠী বিপুল হারে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবেন। এতে যদি কার অনাস্থা থাকে তাহলে দশ জন মুসলমান এবং দশ জন অন্য

(৫)

যে কোন ধর্মের লোক নিয়ে তিন বছরের একটি গবেষণা করতে পারেন। এতে যে ফলাফল পাবেন তা হল এরকম প্রথম বৎসর শুধু তিনজন মুসলমান ডায়াবেটিসে আশ্রিত হবেন এর পরের বছর ছয়জন মুসলমান অন্য ধর্মালম্বী নয়, শেষ বর্ষে দেখবেন মুসলমান নয়জন অন্যরা মাত্র তিনজন। এর একমাত্র কারণ হল তিন বৎসরের গবেষণার পিরিয়ডে তিনটি রমজান আসবে সুন্নত হিসাবে মুসলমানরা অবশ্যই খালিপেঠে শরবত খাবেন তাও ফ্রিজের ঠান্ডা শরবত। এই ভাবে প্রথম বছর শারীরিক শক্তি দিয়ে সাতজন রেহাই পেলেও দ্বিতীয় বৎসরে চারজন সর্বশেষ একজন। আমি বলছিলাম অন্য ধর্মালম্বী ডায়াবেটিস আক্রান্ত হন না। তারাই হবেন যাদের খালি পেঠে মিষ্টি খাওয়ার অভ্যাস আছে। ধর্মীয় অনুশাসনের কারণে মুসলমানদের জন্য ডায়াবেটিস সম্ভাব্যতা অন্য ধর্মালম্বীদের চেয়ে বেশী। রোজায় খালি পেঠে শরবত বা মিষ্টি খাওয়া হচ্ছে এর একটি বড় কারণ। মুসলমান ভাই বোনদের প্রতি অনুরোধ, রোজায় সুন্নত হিসাবে মুখে সামান্য মিষ্টি দিয়ে রোজা খুলে সাধারণ খাদ্যের পর মিষ্টি খান। "খাওয়ার পর মিষ্টি খাওয়া সুন্নত" ১৪ শত বছর আগে প্রতিষ্ঠিত এই কথাটির বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা ডায়াবেটিস রোগের প্রতি ইংগিত করে কি না? আমার এ লেখাটিতে ডায়াবেটিস হওয়ার উৎসস্বহল ও কারণ গুলো নির্ণয়ের জন্য সাধ্যমত চেষ্টা করেছি, এতে শীত প্রধান দেশ গুলো উৎপত্তি স্বহল হিসাবে আমার গবেষণায় প্রতিয়মান হয়েছে, তাই বলে উক্ত দেশ গুলোকে ডায়াবেটিসের ব্যাপারে দায়ী করা যায় এ ধরনের কোর যুক্তি নেই, কেননা শীতপ্রধান দেশ গুলোতে আবহাওয়াগত কারণে গরম চা বা বেড টির প্রতি সেখানকার মানুষ দুর্বল। আমার এ গবেষণাটির তথ্যগত যোগ্যতা আছে কি না তা দেখার জন্য ডাক্তার গবেষকদের প্রতি বিনীত অনুরোধ রইল। শব্দ সংখ্যার জন্য গবেষণাটিকে সংক্ষিপ্ত করতে হয়েছে এবং নিরাপত্তার জন্য অনেক তথ্য সংযোজন করা গেল না বলে আমি দুঃখিত। আমি আশাবাদী আমার এ লেখাটি ছাপা হলে অবশ্যই ডায়াবেটিস বিষয়ে ডাক্তার গবেষকদের ধারণা বদলে যাবে। তবে এ লেখাটির কোন তথ্য ডায়াবেটিস রোগির জন্য সহায়ক নয়। শধুমাত্র বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ সুস্থ প্রজন্মের জন্য।

Muazzem Hussain

Electronic World Co

Post Box No - 784

Phone/Fax-02.6692596

K.S.A