মিলনতত্ত্ব

Medical Sex Guide

(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

যদি অবিবাহিত হন, দয়া করে আর একটি পাতাও উল্টাবেন না। সবকিছুর একটা সময় আছে। অতি-কৌতূহল ক্ষতির কারণ। যদি এই বইয়ের কারণে কোনো গুনাহ করে বসেন, তার দায় শুধুই আপনার একার।

অনুপ্রেরণা

আমার সেই হাসিমুখ রোগী ভাইটাকে যার স্ত্রীকে আমি ফোন করে বলেছিলাম, 'বোন, একটা বছর তো কষ্ট করেছেন, আমাকে আর ৬টা মাস সময় দেন। আমি একটু আপনার স্বামীর চিকিৎসা করে দেখি। এরপর না হয় তালাকের সিদ্ধান্তে যাবেন'।

প্রেমেরই বিয়ে ছিল। জানিনা কী হল এরপর।

সূচিপত্র

ভূমিকা
শুরু
পরিভাষা

১ নিজেকে জানুন
পুরুষাঙ্গের গঠন
লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বা বেড় বাড়ানো
সহবাসের সময় আমাদের দেহে কী ঘটে
পুরুষের দেহে স্পর্শকাতর জায়গা
বীর্য

২ ফোরপ্লে
নারী শরীর
কতক্ষণ করবেন ফোরপ্লে
ওরাল সেক্স
অন্যান্য ফোরপ্লে

৩ মেইনপ্লে
কতক্ষণ নর্মাল
কতবার নর্মাল
আসন/পজিশন
কীভাবে আমরা সেক্স টাইম বাড়াতে পারি?

৪ অর্গাজম
আমাদের টার্গেট
নারীর অর্গাজম: প্রকারভেদ
নারীর একাধিক অর্গাজম
কীভাবে স্ত্রীর সেক্স টাইম কমাতে পারি ?
মেয়েদের এক/ একাধিক অর্গাজমের সামনে চ্যালেঞ্জগুলো হল

৫ বিবিধ

- স্ত্রীকে দেখুন
- পুরুষেরও করণীয় আছে
- মাসিকের সময় সহবাস
- গর্ভাবস্থায় সহবাস
- হানিমুন
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ

৬ স্বাস্থ্যবিধি

- যৌনশক্তিবর্ধক খাবার
- পরিত্যাজ্য খাবার
- টেস্টোস্টেরোন (মিস্টার T)
  - T-এর কাজ
  - কীভাবে বুঝবেন T কমে গেছে?
  - টেস্টোস্টেরোন (T) বাড়ানোর কায়দা

৭ যৌন সমস্যা

- যৌনসমস্যার কমন কারণ
- নারীর সমস্যা
  - মানসিক নানান কারণে সমস্যা
  - কী করণীয়
  - কেগেল ব্যায়াম
  - সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম
- পুরুষের সমস্যা
  - লিঙ্গ-উত্থান সমস্যা
  - দ্রুত বীর্যপাত

৮ স্ত্রীশিক্ষা

- পুরুষের মনোদৈহিক আচরণ
  - যৌনবৈচিত্র্য
  - তারুণ্যের প্রতি আগ্রহ
  - পুরুষ দেখে উত্তেজিত হয়
  - গন্ধ ও যৌনতা
- স্ত্রীদের কী করণীয়

৯ মন নিয়ন্ত্রণ

১০ সন্তান ধারণ

হইলো না শেষ

লেখকের ভূমিকা

পশ্চিমা পুঁজিবাদী সভ্যতা মানুষের স্বভাবগত ফিতরাতী (instinctive) বৈশিষ্ট্যগুলো ধ্বংস করে দিচ্ছে। যে বিষয়টা মানুষ এমনিতেই নিজের ভেতর টের পেত, বা আপনাআপনিই ধরে ফেলত, শিখে ফেলত, কেউ বুঝিয়ে না দিলেও একা একাই বুঝে ফেলত; সে বিষয়গুলোকে পুঁজিবাদী ভোগবাদী সভ্যতা ধোঁয়াটে করে ফেলছে, অস্পষ্ট করে ফেলছে নিজের ব্যবসায়িক স্বার্থে। একজন পুরুষ সন্দেহে পড়ে যাচ্ছে— সে পুরুষ, না নারী। চোখে দেখেও, জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বুঝেও একজন বিশ্বাস করছে একটা ছেলে যা পারে, একটা মেয়েও তাই পারে— নারী-পুরুষ সমান। মানুষের স্বাভাবিক সমাজ-বন্ধন, সহজাত গোত্রশক্তি ধ্বংস করে দিচ্ছে, সমাজের দায়িত্বগুলোকে ব্যবসা বানিয়ে নিয়েছে পুঁজিবাদ। পুঁজিবাদী সকল প্রকল্প বিনা বাধায় যেন চলতে পারে, সেই পলিসি গড়ার জন্য রাষ্ট্রকে সর্বশক্তিমান হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছে, যে রাষ্ট্র চালাবে গণতন্ত্র নামের একটা সিস্টেম যা পুঁজিবাদ-নির্ভর, মন্ত্রী হবে পুঁজিপতিরা। গরীব আরও গরীব হবে, মধ্যবিত্ত কেবল বেঁচে থাকবে বা আরো গরীব হবে। সম্পদের প্রবাহ হবে একমুখী, ৫০% সম্পদ যেমন এখন ১% মানুষের হাতে [১], এই গ্যাপ বাড়তে থাকবে।

যৌন-তারল্যের নামে, জেন্ডার আইডেনটিটির নামে যৌনতারও একগাদা অস্পষ্ট সংজ্ঞা দাঁড় করিয়েছে পুঁজিবাদ। পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি দিয়ে প্রতিটা মানুষকে করে তুলেছে অতৃপ্ত। কেউ ভাবছে তার ভুল শরীরে জন্ম হয়েছে, নিজের অঙ্গ নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের টাইমিং নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের স্ত্রীর লাবণ্য নিয়ে অতৃপ্ত, স্ত্রীর পারফরমেন্স নিয়ে অতৃপ্ত। সহজ স্বাভাবিক সুন্দর যৌনতাকে নব-বিবাহিতদের জন্য করে তুলেছে বিভীষিকা। বহু পুরুষ লিটারেলি ভয় পায় বিয়ে করতে। পর্নোগ্রাফি-ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি নারীকে যৌনবস্তু হিসেবে উপস্থাপন করেছে, যাকে মারা হবে, লাঞ্ছিত করা হবে, নিকৃষ্ট অঙ্গের বর্জ্য তরল ফেলা হবে নারীর মর্যাদার অঙ্গ চেহারায়। আর বলা হবে এটাই নাকি তাদের ভালো লাগে, তাকে দিয়ে অভিনয় করানো হবে আনন্দ-শীৎকারের। আর পুরুষকে দেখানো হয় সেক্স-মেশিন হিসেবে। ৭ দিনের শুটিং ১ ঘন্টায় এনে প্রমাণ করা হয়, ১ ঘণ্টা তোমাকে টিকতেই হবে, নইলে নারী তৃপ্ত হবে না।

ডাক্তারি পেশার সুবাদে এমন বহু পুরুষ আমি পেয়েছি, যারা যৌন-অস্থিরতায় ভুগছে।

[১] Half of world's wealth now in hands of 1% of population, The Guardian (Oct 2015)
Oxfam says wealth of richest 1% equal to other 99%, BBC (Jan 2016)

হ্যা, যৌন-সমস্যা আগেই বলছি না আমি এগুলোকে, ‘যৌন-অস্থিরতা’ বলছি। বিবাহ আর বয়ঃসন্ধির মাঝেকার ১৮-২০ বছর যাদের খেয়ে নেয় পুঁজিবাদী সিস্টেম, পুঁজিবাদী সমাজ, পুঁজিবাদী বাপ-মা। এই মধ্যবর্তী সময়টা সহজ-স্বাভাবিক-ফিতরাতী যৌনতা থেকে তাদের নিয়ে যায় এক অন্ধকার ফ্যান্টাসির জগতে। পর্নোগ্রাফি তাদের আগ্রহের থ্রেশহোল্ড (যতটুকু উদ্দীপনা দরকার আগ্রহ জাগাতে) তুলে দেয় অনেক উপরে। স্বাভাবিক বাঙালি গৃহবধূ তাদের কাছে ম্যাড়মেড়ে লাগে। পর্নোগ্রাফির চকচকে মেয়েগুলোর ছেনালিপনা হিজাবী-নিকাবী মেয়েটা জানবে কোত্থেকে। বিয়ের দু-দশদিন পরে আর আগ্রহ নেই, উত্তেজনা আসে না, শক্ত হয় না। কত ফ্যান্টাসি ছিল বউকে নিয়ে, পূরণ হচ্ছে না। কেউ দক্ষিণ-হস্ত নিয়মে অভ্যস্ত ছিল, হস্তমৈথুনে সাইকোলজিক্যালি একটা ছেলে তাড়াতাড়ি অর্গাজমে যেতে চায়, সেটাই শরীর মানিয়ে নেয়। এখন বিয়ের পর দ্রুতস্খলন, মাঝপথে নুইয়ে যাওয়া ইত্যাদি ইত্যাদি। এগুলোর অধিকাংশই যৌন-সমস্যা নয়, যৌন-অস্থিরতা।

অনেকে ‘ইসলামসম্মত যৌনশিক্ষা’ প্রয়োজন নেই বলে মনে করেন। হ্যাঁ, ছিল না। মানুষ ফিতরাতগত ভাবেই এগুলো শিখে থাকে, বুঝে থাকে। কিন্তু ফিতরাত যখন নষ্ট হয়ে যায়, তখন কেউ দেখিয়ে না দিলে সে ধোঁয়াশার ভিতর হাবুডুবু খাবে, কখনও কুয়াশায় চিনে নেবে ভুল পথ। এজন্য কিশোর-কিশোরী এবং বিবাহিত-বিবাহউদ্যত সকলেই এখন এই ‘পথ চিনিয়ে দেবার’ মুখাপেক্ষী। এগুলো নিয়ে আর চুপ থাকার অবকাশ নেই। আপনি বাচ্চাকে না জানালেও, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি আর বখে যাওয়া বন্ধুরা থেমে নেই। আমরা মিলনের সঠিক ধারণা নিয়ে না লিখলেও পর্ন-মুভি-কলিকাতা হারবালেরা থেমে নেই। সুতরাং ‘হায়া’র সীমারেখায় আমাদেরকে কথা বলতে হবে, যেমনটি নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— ‘সত্য বলতে আল্লাহ লজ্জা পান না’[২]।

চেম্বারে এক ঘণ্টা নিয়ে এতকথা বুঝানোর তো সময় নেই। দেখলাম যৌনতা নিয়ে একটা কমপ্লিট ডকুমেন্টের বাংলাভাষায় বেশ অভাব, যেটা রুগীকে রেফার করা যায়। যে ক’টা আছে, সেই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সমাজ-প্রভাবিত লেখক-গবেষকদের বিভ্রান্তিকর লেখা। মানসিক সমস্যা ও অস্থিরতায় পশ্চিমা বস্তুবাদী বিজ্ঞানীর ‘প্রকৃতিবাদী এপ্রোচ’ খোদ পশ্চিমা একাডেমিয়াতেই বিতর্কিত। অনেক সাইকিয়াট্রিস্ট-ই মনোচিকিৎসায় আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মীয় আধ্যাত্মিকতার (religious coping method) দিকে ঝুঁকছেন। মুসলিমদের জন্য ইসলামের দেখানো পথে সেই আদি-সরল-স্বাভাবিক-সহজ যৌনতা নিয়ে একটা ডকুমেন্ট থাকার প্রয়োজন অনুভব করলাম। বছর দুয়েক আগে আমি একটা পিডিএফ বানিয়েছিলাম মেডিকেল সেক্স নলেজ, আলিমগণের আলোচনা ও বিভিন্ন সময় পরীক্ষামূলক কিছু টেকনিক যা আমি অন্যদের প্রেসক্রাইব করেছি ও ভাল ফিডব্যাক এসেছে, তার আলোকে। এরপর ইনবক্সে বিবাহিতদের দেয়া শুরু করলাম।

---

[২] ইবনে মাজাহ ১৯২৪

অনেকেই উপকারের কথা জানালেন, জানালেন যৌনজীবনকে নতুন করে আবিষ্কারের জন্য কৃতজ্ঞ ভালোবাসা।

এটা আমাদের প্রত্যেকের কাছেই লেখকদের পক্ষ থেকে একটা আমানত। কোনোভাবেই যেন বইটা কোনো অবিবাহিত ভাইয়ের হাতে না যায়। একটা মুসলমান যেন আমার কারণে গুনাহের দরজা থেকে বাঁচতে পারে। আল্লাহর উপর ভরসা করে তুলে দিলাম আপনার হাতে— 'মিলনতত্ত্ব'।

- **দোকানে ডিসপ্লে-তে রাখবেন না, ভিতরে থাকবে, কেউ চাইলে দিবেন, ব্যবসা আল্লাহ করিয়ে দেবেন। কুরআনে আল্লাহ বলেই দিয়েছেন, যে আল্লাহকে ভয় করবে আল্লাহ তাকে কল্পনাতীত জায়গা থেকে রিযিক দিবেন। সুতরাং কাস্টমারের চোখে পড়ার জন্য বাইরে রাখার দরকার নেই।**
- **বিক্রির আগে একটু জিগ্যেস করবেন ক্রেতা বিবাহিত কি না। এইটুকু কাজ আল্লাহর জন্য করলে ইনশাআল্লাহ বইয়ের বিক্রি বাড়িয়েই দিবেন। এই চেষ্টাটুকু না করলে বইটা অবিবাহিতদের জন্য ফিতনা হয়ে যেতে পারে।**
- **বোনদের জন্য এই বই নয়। সবার জন্য সব জানা নিরাপদ না। অযাচিত কৌতূহল পরবর্তীতে অহেতুক অতিপ্রত্যাশা তৈরি করতে পারে।**

আশা করি এর দ্বারা আল্লাহ আমাদের সকলকে উপকৃত করবেন। মাকতাবাতুল আসলাফ-কে জানাই কৃতজ্ঞতা, এতবড় একটা অতিপ্রয়োজনীয় ট্যাবু নিয়ে কাজ করার হিম্মতের জন্য। নিকটজনের বিয়েশাদীতে আসলাফ থেকে প্রকাশিত দুটি বই—'পাত্র-পাত্রী নির্বাচন' এবং 'মিলনতত্ত্ব' হতে পারে নতুন দম্পতির জন্য শ্রেষ্ঠ গিফট। যার ফল আল্লাহর কাছে জমা থাকবে উপহারদাতা-লেখক-প্রকাশক-বাঁধাইকারক-সম্পাদক-প্রচ্ছদকার সবার জন্যই। আল্লাহ আমাদের কাজগুলোকে কবুল করুন। আমাদের গুনাহ মাফ করুন। দুনিয়া, বারযাখ, আখিরাত তিন জাহানেই জান্নাতের প্রশান্তি দান করুন। আমীন।

ডা. শামসুল আরেফীন
কুষ্টিয়া
২১/০৩/২০২১

শুরু

যৌনতার ব্যাপারে ইউরোপের অভিজ্ঞতাটা বিচিত্র। গ্রীক সভ্যতায় লাগামহীন যৌনতার ইতিহাস পাওয়া যায়। গ্রীক দেবদেবীদের অবাধ যৌনতা থেকে সমাজে যৌনতার চর্চাটা আঁচ করতে পারেন। দেবরাজ জিউসের অভ্যাসই ছিল একের পর এক দেবী-জলদেবী-মানবীদের সাথে উপগত হওয়া। এমনকি সুদর্শন বালক গ্যানিমিডের প্রতি আসক্তি থেকে গ্রীকসমাজে সমকামিতার একটা আবহও ভেসে ওঠে। রোমান সমাজে যদিও একবিবাহ স্বীকৃত ছিল, এমনকি জাস্টিনিয়ান কোডে লিখিত আছে: প্রাচীন রোমান আইনে স্ত্রী ও রক্ষিতা একসাথে রাখাকেও অবৈধ করা হয়েছিল। কিন্তু ফল দাঁড়ালো এটা যে, পতিতাবৃত্তি হয়ে গেল ব্যাপক [৩]। ফলে আইনে একবিবাহ থাকলেও বহুগামিতাই ঘুরেফিরে রয়ে গেল (Monogamy de jure appears to have been very much a façade for polygamy de facto.) এমনকি রোমান সমাজে সমকামিতাও অনুমোদিত ও প্রচলিত ছিল।

ওদিকে ইহুদিরা নিয়ন্ত্রিত যৌনজীবন অনুসরণ করত। ব্যভিচার-সমকামিতা ছিল মৃত্যুদণ্ড-প্রাপ্য অপরাধ। ইহুদী সমাজে বহুবিবাহ বৈধ ছিল। একাধিক স্ত্রী থাকলে সম্পদ বণ্টনের নীতিমালা কী হবে তা পুরাতন বাইবেলে আছে।

বৈরাগ্যবাদ

এরপর ইউরোপ মধ্যযুগে প্রবেশ করল। মানবরচিত পলিয়ান খৃষ্টবাদ রোমানদের অবাধ যৌনচর্চাকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণে আনল। খৃষ্ট নিজে ইহুদি সম্প্রদায়ের একজন হবার সুবাদে প্রথম যুগের খৃষ্টানরা একাধিক বিবাহে আপত্তি করেননি। কিন্তু রোমান সমাজের প্রভাবে খৃষ্টবাদে

[৩] প্যারিসের Centre National De La Recherche Scientifique এর গবেষক Claudine Dauphin বলেন: গ্রেকো রোমান সমাজে যৌনতা ছিল ত্রিমুখী— স্ত্রী, রক্ষিতা ও পতিতা (The Wife, The Concubine And The Courtesan)। ৪র্থ শতাব্দীর এথেনিয়ান বক্তা Apollodoros বলেন: আমাদের ফুর্তির জন্য আছে বেশ্যারা, দেহের নিত্যদিনের সেবায় আছে রক্ষিতারা, আর বৈধ উত্তরাধিকারী উৎপাদনের জন্য আছে স্ত্রীরা।

[Prostitution In The Byzantine Holy Land By Claudine Dauphin, Centre National De La Recherche Scientifique, Paris, Classics Ireland ,University College Dublin, Ireland, 1996 Volume 3]

একবিবাহ নির্ধারণ করে দেয়া হল। পণ্ডিত st. Augustine-এর (মৃত্যু ৪৩০ খ্রি:) বলেছিলেন: *'আমাদের এই সময়, রোমান প্রথার সাথে তাল মিলিয়ে একের অধিক স্ত্রী গ্রহণের অনুমতি নেই'*। ফাদার Eugene Hillman বলেন, *রোমান গীর্জা থেকেই বহুবিবাহ নিষেধ করা হয়েছিল* [৪]।

এটা ছিল আম-সমাজের জন্য। কিন্তু ধর্ম-দর্শন হিসেবে যৌনতার ব্যাপারে খৃষ্টধর্ম অবস্থান নিল মানব-ফিতরাতের বিপরীতে। যারা ধর্মপরায়ণ হতে চান, ধর্মের সাধনা করে পরম আত্মিক সাফল্য পেতে চান, তাদের এই মহাযাত্রাপথে প্রধান বাধা হল— দুনিয়া। অপবিত্র পৃথিবীতে মানুষ পদস্খলিত হয়েছে আদমের আদিপাপের কারণে, যা লেপ্টে আছে প্রতিটি মানুষের গায়ে। সেই পাপ থেকে মুক্তি পেতে ও খৃষ্টের প্রিয়পাত্র হতে হলে এই নশ্বর ঘৃণ্য দুনিয়ার চাহিদা, ভোগকে অবদমন করতে হবে। দুনিয়ার সম্পর্ক, সম্পদ ত্যাগ করে মঠবাসী জীবন বেছে নিতে হবে, সারাজীবন যাজক-নানরা বিবাহ করতে পারবে না। পানি ব্যবহার ত্যাগ, লাগাতার উপবাস, নিজেকে নানাভাবে কষ্ট দেয়া, মানবিক চাহিদাকে বঞ্চিত করা, আত্মীয়দের বঞ্চিত করে চার্চের নামে সম্পদ লিখে দেয়া ইত্যাদির মধ্যে স্বর্গ তালাশ চলতে লাগল। ভয়াবহ আকার ধারণ করল বৈরাগ্যবাদ। আত্মা ও বস্তু পৃথকীকরণ আর অবতারবাদের গ্রীক দর্শন খৃষ্টধর্মকে ঈসা আ. এর শিক্ষা থেকে পুরোপুরি নিঃসম্পর্ক করে ফেলল। আল্লাহ কুরআনে উল্লেখ করেছেন:

> “ তারা নিজেরাই নিজেদের জন্য ‘রাহ্বানিয়্যাত’ বা বৈরাগ্যবাদ-কে আবিষ্কার করেছিল। আমি তাদের উপর নির্ধারণ করিনি”- (সূরাহ আল হাদীদ ৫৭:২৭)

হাজার হাজার মানুষ নাজাতের জন্য বৈরাগ্য গ্রহণ করল। William Edward Leekey তাঁর *History Of European Morals* গ্রন্থে জানাচ্ছেন। এক একজন পাদ্রীর অধীনে কী পরিমাণ মানুষ বৈরাগ্যচর্চা করত একটু নমুনা দেখা যাক—

পাদ্রী	অধীনস্থ মঠবাসীর সংখ্যা
সেন্ট পেখোমিয়াস	৭,০০০
সেন্ট জেরোম	৫০,০০০
নিট্রিয়ার একজন এবোট	৫,০০০
সেন্ট পেরাপিয়ান	১০,০০০
মিসরের ‘অক্সিরিনকাস’ শহরের প্রায় সবাই। ২০,০০০ কুমারী নারী ও ১০,০০০ সন্ন্যাসী	
৪র্থ শতকের শেষদিকে মিসরে মঠবাসীদের সংখ্যা আর শহরবাসীদের সংখ্যা প্রায় সমান হয়ে আসে।	

[৪] ফাদার Eugene Hillman-এর Polygamy Reconsidered গ্রন্থের বরাতে Women In Islam Versus Women In Judeo-Christian Tradition, ড. শরিফ আবদুল আযিম, দারুল আরকাম, পৃষ্ঠা: ৭৬

আরেকটু না বললে আসলে এই সময়ের ভয়াবহ আধ্যাত্মিকতা বুঝা যাবে না। কেন আজ ইউরোপ ধর্মকে শত্রু হিসেবে দেখে, সেটা বুঝতে হলে আমাদের এই ইতিহাসগুলো জানতে হবে। Leekey-র বিবরণ থেকে বৈরাগ্য চর্চার যে পদ্ধতিগুলো আমাদের সামনে আসে—

৩০ বছর যাবত দিনে ১টি রুটি খেয়ে কাটানো
গর্তে বসবাস ও প্রতিদিনের খাবার ৫টি ডুমুর
বছরে একবার চুল কাটা, ময়লা কাপড় পরা
ইচ্ছে করে মাছিকে দেহে কামড়ানোর সুযোগ দেয়া
শরীরে ৮০ পাউন্ড, ১৫০ পাউন্ড লোহা বহন করা সবসময়
৩ বছর শুকনো ইঁদারার ভিতর বসবাস
৪০ দিন ৪০ রাত কাঁটাঝোপে অবস্থান
৪০ বছর বিছানায় গা না লাগিয়ে ঘুমানো
এক সপ্তাহ যাবত কিচ্ছু না খাওয়া, না ঘুমোনো
পানি স্পর্শ না করা। পানি ছোঁয়া, পা ধোয়া, হাত ধোয়াকে পাপ মনে করা।
শরীরে এমনভাবে রশি বেঁধে রাখা যাতে শরীর কেটে পোকা ধরে যায়।
১ বছর যাবত দাঁড়িয়ে থাকা
পরিবারের সাথে আর কোনোদিন দেখা না করা
চোখ ঝাপসা না হওয়া অব্দি উপোস করা

বৈপরীত্য

এই অসম্ভব দুনিয়াত্যাগ মানবিকভাবে অসম্ভব প্রতিভাত হল। সমাজে একটা অংশ অতিভোগবাদী হতে থাকল, তাও আবার চার্চের কেন্দ্রের কর্তাব্যক্তিরাও এর মধ্যে। একদিকে গীর্জা-মঠে মায়া-প্রেম-চাহিদার পৈশাচিক অবদমন। আরেকদিকে শহরে পাপাচারের জোয়ার। এই অসম্ভব জীবন স্বয়ং পাদ্রীদের পক্ষেই বজায় রাখা সম্ভব হত না। সেন্ট বার্নার্ড বলেছিলেন:

> ‘‘ গীর্জাকে যদি সম্মানজনক বিবাহ থেকে বঞ্চিত করা হয়, তবে তাকে অবৈধ পত্নী গ্রহণ, নিকটাত্মীয়দের সাথে যৌনসম্পর্ক এবং অন্যান্য সব অপবিত্রতা ও পাপাচারের দিকে ঠেলে দেয়া হবে’।[৫]

[৫] H.E. Lea, An historical sketch of sacerdotal celibacy, p331

তাঁর এ কথা যাজকেরা কানেই তোলেনি। ঠিকই মঠগুলো হয়ে ওঠে গোপন কিন্তু অবাধ যৌনতার লীলাভূমি। কুমারী নারীদের সাথে সহাবস্থান ও সম্পদের অবাধ প্রবাহ স্বয়ং মঠাধ্যক্ষদেরও ইন্দ্রিয়পূজার দিকে ঠেলে দেয়। পোপের পক্ষ থেকে এর শাস্তি ছিল বড়জোর অন্য মঠে বদলি বা বাধ্যতামূলক অবসর। ফলে সাধারণ জনগণ ও রাজক্ষমতার কাছে যাজকদের মর্যাদা কমতে থাকে। ঘৃণা এমন তীব্র হয় যে, 'মঠবাসী' পরিণত হয় গালিতে [৬]।

ধর্মের আবরণে খৃষ্টবাদীরা সীমাহীন ভোগ, দুনিয়াপরস্তি, ইন্দ্রিয়সুখে গা ভাসায়। জার্মানির এক-তৃতীয়াংশ ও ফ্রান্সের এক-পঞ্চমাংশ সম্পদের মালিক ছিল চার্চ। কিন্তু পার্লামেন্টের প্রকিউরার জেনারেল ১৫০২ সালে হিসেব করে দেখান, ফ্রান্সের তিন-চতুর্থাংশের মালিক চার্চ। ইতালির এক-তৃতীয়াংশ ভূমির মালিক চার্চ। [৭] **এভাবেই যাজকদের অনৈতিকতা, শতাব্দীর পর শতাব্দী ডাইনী-নিধন, বুবোনিক প্লেগ, চার্চ-সমর্থিত সামন্ততন্ত্রের অত্যাচার, ক্যাথলিক-প্রোটেস্ট্যান্ট যুদ্ধে বীতশ্রদ্ধ ইউরোপে শুরু হল বুদ্ধিবৃত্তিক আন্দোলন— এনলাইটেনমেন্ট। ঘুণেধরা খৃষ্টবাদ-কে মানুষ অস্বীকার করল, ফিরে এল ইউরোপের পুরনো নিজস্বতা— গ্রীক-রোমান বস্তুবাদ ভোগবাদ। হিউম্যানিজম ধর্ম, বস্তুবাদী দর্শন, পুঁজিবাদী অর্থনীতি, ভোগবাদী জীবনধারা, ধর্মনিরপেক্ষ সমাজ-রাষ্ট্রের সমন্বয়ে এল নতুন সভ্যতা— পাশ্চাত্য সভ্যতা।**

উপনিবেশ আমলে এই সভ্যতাই ফেরি করে ফিরেছে ইউরোপ সারা দুনিয়ায়। ক্ষমতা, শিক্ষাক্রম, আইন করে নেটিভদের ইচ্ছা-অনিচ্ছায় এই সভ্যতাই চাপানো হয়েছে। এই সভ্যতায় সভ্য নেটিভরাই আজ ক্ষমতায় দেশে দেশে। মুখে মুসলিম দাবিদার আমরাও এই সভ্যতারই সন্তান, যে সভ্যতা প্রতি লাইনে লাইনে শব্দে শব্দে ইসলামের মেজায-দর্শন-লক্ষ্য-ফলাফলের বিরোধী। যে সভ্যতার প্রতিটি ডাকে কুফরের সুর, তার ধর্ম কুফর, তার দর্শন কুফর, তার অর্থনীতি কুফর, তার জীবনযাপন পদ্ধতি কুফর, তার সমাজ-রাষ্ট্রচিন্তা কুফর। তার প্রতিটি আহ্বান আল্লাহ-কে অস্বীকারের আহ্বান, প্রতিটি বয়ান আল্লাহ-রাসূল-দীনকে অস্বীকার করে মানবজ্ঞানকে প্রাধান্য দেবার বয়ান। তার প্রতিটি মুখরোচক শব্দের আড়ালে জুলুম-বঞ্চনা-লোভ-অহংকারের মুখব্যাদান। একক সর্বশক্তিমান স্রষ্টার দেয়া সর্বাঙ্গসুন্দর সিস্টেমের বিপরীতে এই পশ্চিমা পুঁজিবাদী-বস্তুবাদী-ভোগবাদী সিস্টেম মানবজাতির চূড়ান্ত স্পর্ধা আর ঔদ্ধত্যের আস্ফালন।

---

[৬] ইরেসমাস (১৫০২ খৃ.) এর সূত্রে Cambridge Modern History.
[৭] Will Durant, The Story Of Civilization, p17

ইসলাম: মধ্যপন্থা

আদর্শগতভাবে অতিভাববাদী খৃষ্টধর্ম আর অতিবস্তুবাদী পশ্চিমা সভ্যতার ঠিক মাঝখানে অবস্থান ইসলামের। আল্লাহ খোদ মুসলিমদের সম্বোধন করেছেন 'মধ্যপন্থী' উম্মত হিসেবে। ইসলামে আধ্যাত্মিকতা জগত-মায়া-চাহিদাকে ত্যাগ করে নয়, এগুলোকে সাথে নিয়ে এগুলোর ভিতরেই আধ্যাত্মিকতা। *'আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, কঠিন করতে চান না'।* (সূরা বাকারা ২: ১৮৫) পাঠক একটু চিন্তা করলেই বিষয়টি ধরতে পারবেন।

- *'তোমরা নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসের মুখে ফেলো না'*[৮] ইসলামের একটি প্রসিদ্ধ মূলনীতি। এমন কিছু করা যাবে না, যা ধ্বংসের মুখে, ক্ষতির মুখে, অহেতুক কষ্টের মুখে ফেলে দেয়।
  - ➡ **খাবার প্রস্তুত হলে নামাযের জামাত পিছিয়ে দেয়া।**
  - ➡ **সাহরি খাওয়া-ই সওয়াব। এবং যতটা দেরি করে খাওয়া যায়।**
  - ➡ **ইফতার যত দ্রুত সম্ভব, তত সওয়াব।**
  - ➡ **রোযার রাতে স্ত্রী সহবাস অনুমোদিত।**

- *'প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদয়াত, প্রত্যেক বিদয়াতই পথভ্রষ্টতা, প্রত্যেক পথভ্রষ্টতাই দোযখ'*[৯]। নিজ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাতে নাজাত তালাশ করা যাবে না। অতিরিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উলটো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাহাবীর হাদিসটি দেখুন।

- মায়া ত্যাগ করে আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে না। আল্লাহর বিধান মোতাবেক মায়ার যথার্থ লালনেই চূড়ান্ত মুক্তি।
  - ➡ **মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের জান্নাত।**
  - ➡ **পিতা জান্নাতের দরজা।**
  - ➡ **শ্রেষ্ঠ মুমিন যার ব্যবহার ভালো, তার ব্যবহারই ভালো যে তার স্ত্রীর কাছে ভালো। স্ত্রীর মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।**
  - ➡ **কন্যা সন্তান লালনে জান্নাতের ওয়াদা।**
  - ➡ **উত্তম সন্তান সদকায়ে জারিয়া।**
  - ➡ **প্রতিবেশীর হক এতো বেশি বলা হয়েছে, নবীজী আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে ওয়ারিশ না বানিয়ে দেয়া হয়।**
  - ➡ **আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্নকারী জাহান্নামী।**

---

[৮] সূরা বাকারা, ২: ১৯৫
[৯] সহীহ মুসলিম, হাদীস নং ১৫৩৫ ও সুনান আন-নাসায়ী, হাদীস নং ১৫৬০

- নাজাতের ও আধ্যাত্মিক উন্নতির শ্রেষ্ঠ সব চর্চা এই লোক-সমাজের মাঝে থেকেই করতে হয়—
  - ➡ **ইলম চর্চা**
  - ➡ **জামাআতে সালাত**
  - ➡ **জুমআ ও ঈদের সালাতে বাধ্যবাধকতা**
  - ➡ **দান-খয়রাত, মিসকীন খাওয়ানো**
  - ➡ **জিহাদ**

ইসলামের নবী ঘোষণা দিলেন:

> “ প্রত্যেক নবীর জন্য এক ধরনের বৈরাগ্য থাকে। আর আমার উম্মতের বৈরাগ্য হল আল্লাহ তাআলার রাস্তায় জিহাদ। [১০]

জিহাদের উদ্দেশ্য হল, নতুন নতুন ভূখণ্ড জয় করে আল্লাহর দেয়া জীবনযাপন-ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করা, যাতে ঐ অঞ্চলের আইন-অর্থনীতি-সমাজ-সংস্কৃতি-প্রথায় ইনসাফ প্রতিষ্ঠা হয়, ঐ জনগোষ্ঠী দুনিয়াতে সুখে দিনাতিপাত করে এবং আখিরাতের সুখের রাস্তা চিনতে পারে। অর্থাৎ পার্থিব বিধিবিধান প্রতিষ্ঠার ভিতরেই আধ্যাত্মিক সর্বোচ্চ উৎকর্ষ লাভ। এটিই আল্লাহর চূড়ান্ত নৈকট্য লাভের পথটিই পৃথিবীতে ন্যায়-ইনসাফ প্রতিষ্ঠা, পৃথিবী থেকে দূরে থাকা নয়। নবীজি বলেছেন:

> “ আল্লাহর সবচেয়ে নৈকট্য লাভের উপায় হল আল্লাহর রাস্তায় জিহাদ। কোনো আমল আল্লাহর নৈকট্য লাভের উপায় হিসেবে জিহাদের আমলের কাছাকাছিও হতে পারে না।[১১]

আবার বস্তুবাদীদের মত যেকোনো মূল্যে বস্তু আহরণ ও পার্থিব চাহিদার অন্ধ-অনুসরণও করা যাবে না। লাগামহীন ভোগ-বিলাস মানুষকে অমানুষ করে তোলে। আরও অধিকতর আয়েশ-বিলাস-ফুর্তির দিকে নিয়ে যায়, যা খুলে দেয় জুলুম আর গুনাহের রাস্তা । নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— *‘দুনিয়াপ্রেম সকল পাপের মূল’*। আখিরাতের জবাবদিহিতা স্মরণে রেখে দুনিয়া ব্যবহার করতে হবে, দুনিয়াতেই থাকতে হবে, কিন্তু দুনিয়ার প্রেমিক হওয়া যাবে না। দুনিয়ার পিছনে সব ভুলে ছোটা যাবে না। ইবনুল কায়্যিম রাহিমাহুল্লাহ-র সুন্দর একটি কথা আছে: *তোমরা আখিরাতের সন্তান হও, দুনিয়ার সন্তান হয়ো না, সন্তান তো মায়ের অনুগামী হয়।* ইমাম গাযালী রাহ. বলেন: *নৌকা পানির ভিতরেই চলে, কিন্তু ভিতরে পানি ঢুকলে ডুবে যায়। আমরাও দুনিয়াতে চলবো, কিন্তু অন্তরে দুনিয়া ঢুকবে না।*

ইসলামে প্রতিটি পার্থিব কাজই আধ্যাত্মিকতার সোপান। প্রতিটি দুনিয়াবি কাজই ধর্মীয় কাজ, আখিরাতের কাজ। খৃষ্টবাদের মত ধর্মীয় কাজ আর পার্থিব কাজের মধ্যে পার্থক্য ইসলাম স্বীকার

---

[১০] মুসনাদু আহমাদ ৩/২৬৬
[১১] তারীখে বুখারী ও জামেউস সগীর ১/২০১, হাদিসটি হাসান।

করে না। একান্ত ব্যক্তিগত অভ্যাস, টয়লেট সারা, স্ত্রীসংসর্গ থেকে নিয়ে চুল কাটা, পোশাক-পরিচ্ছদ, সন্তান-লালন, ব্যবসা, আইন-বিচার, রাষ্ট্র-ব্যবস্থা, সরকার-গঠন, যুদ্ধ— প্রতিটি কাজ, যা একজন মানুষকে করতে হয়, সবই ধর্মীয় কাজ, দীনের কাজ। এসব কাজ যদি কেউ আল্লাহ ও রাসূলের দেখানো নীতিমালা মেনে করে, আল্লাহকে খুশি করার জন্য করে, রাসূলের সুন্নাহ অনুসরণে করে, তাহলে খাওয়াটাও ইবাদত হয়ে যায়, পোশাকটাও হয়ে যায় ইবাদত। এসবের জন্যও সওয়াব হতে থাকে, আল্লাহর নৈকট্য পেতে থাকে, এবং মৃত্যুর পর এগুলোর বিনিময়ে মহাপুরস্কারের আশা করতে পারে।

ইসলামের দৃষ্টিতে যৌনচাহিদা

খৃষ্টবাদ বিবাহ ও নারী-সংসর্গকে আধ্যাত্মিকতার পথে অন্তরায় সাব্যস্ত করেছে। যারা আধ্যাত্মিক পরম উৎকর্ষ পেতে চায় তাদের অবশ্যই বিবাহ থেকে দূরে থাকতে হবে। আজও গীর্জার ফাদার ও নান-রা কৌমার্যব্রত পালন করে থাকেন।

- বিপরীতে ইসলামে বিবাহ-ই পূরণ করে আধ্যাত্মিক উৎকর্ষের অর্ধেক। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:

> إِذَا تَزَوَّجَ العَبدُ فَقَد استَكمَلَ نِصْفَ الدِّين فَلْيَتَّقِ اللهَ فِي النِّصف البَاقِي.
>
> ❝বান্দা যখন বিবাহ করে, তখন সে তার অর্ধেক ঈমান (দ্বীন) পূর্ণ করে। অতএব বাকী অর্ধেকাংশে সে যেন আল্লাহকে ভয় করে।[১২]

আনাস বিন মালিক রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

> مَنْ رَزَقَهُ الله امْرَأَةً صَالِحَةً فَقَدْ أَعَانَهُ عَلَى شَطْرِ دِينِهِ فَلْيَتَّقِ الله فِي الشَّطْرِ الْبَاقِي
>
> ❝ আল্লাহ যাকে পুণ্যময়ী স্ত্রী দান করেছেন, তাকে তার অর্ধেক দ্বীনে সাহায্য করেছেন। সুতরাং বাকী অর্ধেকের ব্যাপারে তার আল্লাহকে ভয় করা উচিত।'[১৩]

- বিবাহ ইসলামে একটি ধর্মীয় কাজ, এবং ক্ষেত্রবিশেষে বাধ্যবাধকতা। বিনা কারণে বিবাহ না করা-ই নিন্দনীয়। তিন জন সাহাবী একবার আম্মাজানদের কাছে এসে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের দৈনন্দিন আমল সম্পর্কে জানতে চান। শুনবার পর তাঁরা নবীজীর আমলকে কম মনে করলেন, উনি তো নবী, উনার জন্য ওটুকুই যথেষ্ট। কিন্তু আমাদের

[১২] সহীহ আল-জামিউস সাগীর ওয়া যিয়াদাতুহ হা/ ৬১৪৮, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব, ইমাম আলবানী বলেন, হাদিসটি হাসান লিগাইরিহ

[১৩] ত্বাবারানীর আওসাত্ব হা/ ৯৭২, হাকেম হা/ ২৬৮১, বাইহাক্বী, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব হা/ ১৯১৬, ইমাম আলবানী এটিকে হাসান লি গাইরেহী বলেছেন।

বাঁচতে হলে ওটুকুতে চলবে?

একজন শপথ করে ফেললেন: আমি লাগাতার রোযা রাখব, কখনও রোযা ভাঙব না।
আরেকজন বললেন: আমি রোজ সারারাত ইবাদত করব, একদম ঘুমাব না।
আরেকজনা প্রতিজ্ঞা করলেন: আমি কোনদিন নারীর কাছে যাব না, কোনোদিন বিয়ে করব না।

ঘটনাচক্রে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কানে কাহিনী পৌঁছে গেল। তিনি এঁদের ডাকালেন। বললেন:

– তোমরা এমন এমন বলেছো?
– জি, ইয়া রাসূলুল্লাহ।
– তাহলে শোনো। তোমাদের মধ্যে আল্লাহকে সবচেয়ে বেশি ভয় আমিই করি। সেই আমি রোযাও রাখি, আবার কোনো কোনো দিন রাখিও না। রাতে তাহাজ্জুদও পড়ি, আবার ঘুমিয়েও নিই। বিবাহ-শাদীও করি। কান খুলে শোনো, এগুলো আমার সুন্নাহ। যে আমার সুন্নাহ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিল, সে আমাদের কেউ না। [১৪]

■ উসমান ইবনু মায্‘ঊন রা. একবার বেশি বেশি ইবাদত করার জন্য খাসি হবার অনুমতি চেয়েছিলেন। নবীজী কঠোর ভাষায় সম্পর্কচ্ছেদের ঘোষণা জানিয়ে দিলেন। তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট আবেদন করলাম:
  – হে আল্লাহর রাসূল! আমাকে খাসি হয়ে যাবার অনুমতি দিন।
  – যে কাউকে খাসি করে অথবা নিজে খাসি হয়, সে আমার উম্মতের মধ্যে নয়। বরং আমার উম্মাতের খাসি হওয়া হল সিয়াম পালন করা।
  – তাহলে আমাকে ভ্রমণ করার অনুমতি দিন।
  – আমার উম্মাতের ভ্রমণ হল আল্লাহর পথে জিহাদে যাওয়া।
  – তাহলে আমাকে বৈরাগ্য অবলম্বন করার অনুমতি দিন।
  – আমার উম্মাতের বৈরাগ্য হচ্ছে সলাতের অপেক্ষায় মাসজিদে বসে থাকা।[১৫]

দেখুন সাহাবী তিনটি দুনিয়াবিমুখী পদ্ধতির কথা জানালেন। নবীজি তিনটিই নাকচ করলেন। তার বিকল্প হিসেবে এমন ৩টি পদ্ধতি বললেন, যা সামাজিক কাজ, সমাজের ভিতরে থেকেই করা যায়। বরং আরও বেশি সামাজিক অনুভূতি (রোযা), সামাজিক প্রতিষ্ঠা (জিহাদ) ও সামাজিক ইন্টার্যাকশনের (আগে আগে মসজিদে যাওয়া) দিকে নিয়ে যায়।

■ আমভাবে বিবাহ করা সুন্নাহ। বিবাহ না করলে যে অবৈধ সম্পর্কে লিপ্ত হয়ে পড়বে, তার জন্য বিবাহ ফরয। শুধু তাই নয়, বিবাহ-বহির্ভুত যৌন-সঙ্গম যেমন গুনাহের, স্ত্রী-সংসর্গ

[১৪] সহীহ বুখারী ৫০৬৩
[১৫] মিশকাতুল মাসাবিহ ৭২৪ [আবূ দাঊদ হাদীসটি হাসান সানাদে বর্ণনা করেছেন]

তেমনই সওয়াবের। একবার গরীব সাহাবীরা এলেন:

– ইয়া রাসূলুল্লাহ, ধনীরাই তো সব নেকী নিয়ে গেল। আমরা সালাত পড়ি, তারাও পড়ে। আমরা রোযা রাখি, তারাও রাখে। কিন্তু তারা সদকা করে, কিন্তু আমরা তো করতে পারি না।
– আল্লাহ তো তোমাদের জন্যও সদকার ব্যবস্থা রেখেছেন। প্রতিবার আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা (তাসবীহ) সদকা, প্রতিবার আল্লাহর মহত্ত্ব ঘোষণা (তাকবীর) সদকা, প্রত্যেকবার 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' বলা (তাহলীল) সদকা, প্রতিবার আল্লাহর শোকর করা (তাহমীদ) সদকা, সৎকাজে আদেশ করা সদকা, অসৎকাজ থেকে নিষেধ করাও সদকা, এমনকি প্রত্যেকের যৌনাঙ্গেও রয়েছে সদকা।
– ইয়া রাসূলাল্লাহ! কেউ স্ত্রীর সাথে নিজের কামনা পূরণ করলেও সওয়াব?
– কেন? সেটা হারাম কাজে ব্যবহার করলে কি গুনাহ হত না?
– জি, তা হতো।
– তাহলে তা হালাল কাজে ব্যবহার করলে তার জন্য নেকী তো হবেই। [১৬]

যৌনমিলন আল্লাহর নিআমতসমূহের মধ্যে একটি নিআমত এবং সওয়াবের কাজ। আলিমগণের নিকট শুনেছি, জান্নাতের সুখগুলোর মধ্যে এই একটি সুখের অসীমাংশের ছোট একটি স্যাম্পল দুনিয়াতে দেয়া হয়েছে। আর এজন্যই মানুষ হন্যে হয়ে থাকে। খুন-ধর্ষণ-অপহরণ-পতিতাবৃত্তি-ব্যভিচার- পরকীয়াসহ কত অপরাধের জন্ম দেয় এই কয়েক মুহূর্তকাল জান্নাতী সুখের ক্ষুদ্রতম অংশটির জন্য। মিলন একটা আর্ট, শিল্প। সেক্স-এর বহুমুখী উপকারিতা রয়েছে। একেকটা পরিতৃপ্তিময় সফল মিলন আপনাকে দিবে:

সুস্বাস্থ্য	নরম মেজাজ
স্ট্রেসবিহীন সুস্থ মন	বাধ্য সোহাগিনী স্ত্রী
প্রফুল্লতা ও দৃঢ় আত্মবিশ্বাস	নামাযে ধ্যান ও মন নিয়ন্ত্রণ
কর্মোদ্যম	পূর্ণ ঘুম (Bancroft, 1989)
নজরের উপর শক্ত কন্ট্রোল	

কিন্তু বর্তমানে দেখা যাচ্ছে, যুবকদের একটা বিরাট অংশ বিয়ে করতে সংকোচ অনুভব করছে। যার মূলে রয়েছে পর্নো থেকে পাওয়া ভুল ধারণা এবং যৌবনকালে হস্তমৈথুনের ফলে উদ্ভূত সমস্যাগুলো। আবার মনে চেপে বসা ভুল ধারণা থেকে বিবাহিত জীবনও অনাগ্রহ-একঘেয়েমি-বৈচিত্র্যহীন মনে হচ্ছে, অশান্তি বাড়ছে। যা হবার কথা ছিল জান্নাতী সুখ, সেটাই এখন বিরাট টেনশনের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে, স্ট্রেস আর হতাশা তৈরি করছে। পরিপূর্ণ মিলন যেমন দেহমনকে চাঙ্গা করে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে; ব্যর্থ মিলনও উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা সহ বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক রোগের কারণ হতে পারে। অথচ কিছু বেসিক জ্ঞান আর চর্চা থাকলেই এগুলো কাটানো সম্ভব, পরস্পর দুর্নিবার আকর্ষণ ফিরিয়ে আনা সম্ভব, মিলনের

[১৬] মুসলিম, নাসাঈ, আহমাদ সূত্রে শাইখ নাসিরুদ্দীন আলবানী, আদাবুয যিফাফ

প্রতিটি পর্বকে আরও বেশি স্মরণীয় করে রাখা সম্ভব। সম্ভব দাম্পত্যজীবনকে আরও উপভোগ্য আর রঙিন করে তোলা।

এই পুরো বইটা একটা প্র্যাকটিস বুক। বইয়ের শেষে নোট নেবার জায়গা রাখা আছে। দেখবেন একটা চ্যাপ্টারের সব কথা আপনার অজানা নয়, অনেক কিছুই আপনি জানেন, বা আপনার দরকার নেই, বা আপনার সমস্যা এটা না। **যেটুকু আপনার প্রয়োজন, যেটুকু আপনি করতেন না, এখন থেকে করবেন— সেই পয়েন্টগুলো শেষে টুকে রাখবেন। যাতে মাঝে মাঝে পড়ে চর্চা করতে পারেন।**

৫.৬ জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল

'জন্ম নিয়ন্ত্রণ'- (birth control) নিয়ে লিখতে গেলে আসলে আরেকটা বই হয়ে যাবে। এর বহুদিক আছে শারীরিক, মানসিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, দার্শনিক বহু বিষয় আছে এর সাথে জড়িত। কিছু বেসিক বিষয় আলোচনা করেই শেষ করে দিচ্ছি।

পিল বলতে যা আমরা বুঝি এটা হল combined pill. মানে দুইটা নারী হরমোন ইস্ট্রোজেন আর প্রোজেস্টেরোন একসাথে থাকে। ১৯৬০ সালে যখন এই পিলটা বাজারে আসে, তখন ডোজ ছিল খুব হাই (১০০-২০০ মাইক্রোগ্রাম ইস্ট্রোজেন, ১০মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন) । ফলে প্রচুর সাইড-এফেক্ট এসেছে ৮০-এর দশকের গবেষণাগুলোতে। বর্তমানে যেটা বাজারে চলে সেটার ডোজ প্রায় আগেরটার ১০ ভাগের একভাগ (৩০-৩৫ মাইক্রোগ্রাম সিনথেটিক ইস্ট্রোজেন, ০.৫-১মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন) । তবে এখনও এটা বিতর্কের ঊর্ধ্বে নয় [৬৪]। তবে সমস্যা হল, পিল খাওয়াটা এখন আর শুধু 'হেলথ-ইস্যু' নয়। বিজয়ী সিস্টেম 'পুঁজিবাদ' ও তার দাসী 'নারীবাদ' মিলে পিল ব্যাপারটাকে একটা সামাজিক ইস্যু বানিয়ে ফেলেছে। যে সামাজিক প্রিজুডিস থেকে বিজ্ঞান, বিজ্ঞানী ও বিজ্ঞানের তহবিলদাতাগণ মুক্ত নন। পিল-এর বিরুদ্ধে কথা বলাটা আপনার চিন্তাগত পশ্চাদপদতার লক্ষণ হিসেবে আধুনিক (?) বিশ্বে দেখা হয়। ফলে অধিকাংশ রিসার্চ আপনি পাবেন পিল-এর পক্ষে— পিল এই-সেই উপকার করে, পিলের রিস্ক ধর্তব্যই না, ইত্যাদি।

কথা ছিল ইস্ট্রোজেন প্রতি মাসে ডিম্বাণু বেরোতে বাধা দেবে, আর প্রোজেস্টেরোন জরায়ু-ভূমিকে মোটা করে দেবে, যদি ডিম্বাণু বাইচান্স এসেও পড়ে, শুক্রাণুর সাথে মিলন হয়েও যায়, জরায়ুতে ভ্রূণটা গাঁথতে পারবে না। কিন্তু আমাদের দেহে যে হরমোন থাকে তা মুখে খাওয়া সম্ভব না, দ্রুত ভেঙে যায়। এজন্য হরমোনগুলোর সিনথেটিক ভার্সন দেয়া থাকে পিলে— ইস্ট্রোজেনের বদলে থাকে ethinyl estradiol, আর প্রোজেস্টেরোনের বদলে থাকে progestins-দের যেকোনো একটা। ফলে 'জন্ম নিয়ন্ত্রণ' তো হয় ঠিক আছে, কিন্তু আরও অনেক কিছু হয় যা দেহের স্বাভাবিক হরমোনে হয় না।

আশ্চর্যের ব্যাপার হল, ২০১২ সালের এক স্টাডিতে এসেছে, ৮৩% আমেরিকান নারী যে পিলটা খায় তার progestin অংশটা আসে Nandrolone (19-nortestosterone) থেকে। নাম শুনে বুঝতে পারছেন? এটা পুরুষ হরমোন টেস্টোস্টেরোনের জ্ঞাতিভাই। ফলে কী ধরনের সমস্যা হচ্ছে দেখুন। খবর বিবিসি'র [৬৫]।

➡ **পিল গ্রহণকারী নারীদের মস্তিষ্কের কিছু কিছু এলাকার গঠন 'পুরুষের মত' হয়ে গেছে।**

---

[৬৪] K. Park, Park's Textbook of Preventive and Social Medicine, 23rd Edition (2015), p.500.

[৬৫] Zaria Gorvett (28th August 2018). The strange truth about the pill. BBC Future.

(Pletzer, 2010)

- ➡ **ব্রনের সমস্যা**
- ➡ **মুখে লোমের আধিক্য**
- ➡ **নারীসুলভ বাকপটুতা কমে গেছে।**
- ➡ **মেজাজ, আবেগ, মনস্তাত্ত্বিক সক্ষমতাগুলোও পুরুষের সদৃশ হয়ে গেছে।**

অনেকগুলো রিসার্চে একই ধরনের বিষয় উঠে এসেছে। সবগুলো একখানে পাবেন অস্ট্রিয়ার মনোবিজ্ঞানী প্রোফেসর Belinda A. Pletzer-এর এই রিভিউ আর্টিকেলে (Pletzer, 2014)। এখানে তিনি একটা প্রশ্ন তুলেছেন। প্রশ্নটা হল:

> ❝ Nandrolone (19-nortestosterone) জিনিসটা পুরুষ এথলেটরা নেয় 'ডোপ' হিসেবে যাতে পুরুষালি শক্তি-ক্ষমতা বাড়ে। একে আমরা 'ড্রাগ এবিউজ' হিসেবে ঘৃণা করি। কিন্তু মিলিয়ন মিলিয়ন মেয়ে তার সারা জীবন ধরে এগুলো ব্যবহার করে চলেছে। এবং সমাজ তাতে খুশি?

পিল হিসেবে বাজারে আসার আগে progestin ব্যবহার হত গর্ভপাত রোধের জন্য। আগে ৪০-৫০-৬০ এর দশকে যে progestin-টা ব্যবহার করা হত (norethindrone), সেটার পুরুষালি ইফেক্ট ছিল ব্যাপক। এমনকি পেটে মেয়ে সন্তান থাকলে সন্তানের লিঙ্গও পুরুষের দিকে এতই বেশি যেত, যে সার্জারিও করা লাগত। যদিও এখনকার progestin অতটা পুরুষালি না, বা ডোজও খুব সীমিত (drospirenone)। এরপরও নিউইয়র্কের প্রজনন হরমোনবিদ Regine Sitruk-Ware বলছেন: এগুলো এখনও পুরুষালি ভাব আনতে সক্ষম (androgenic)।

সোজা কথা হল, যত সস্তা পিল, তত পুরুষালি ইফেক্ট বেশি। যত দামি, তত আধুনিক, তত এই প্রভাব কম। পুরুষ হরমোনের সাড়াদানকারী রিসেপ্টর সারা দেহে আছে। ঘাম হয় বেশি, লোম হয় শরীরে বেশি। বাংলাদেশে বা থার্ড ওয়ার্ল্ডে আমাদের মেয়েরা যেটা খায়, সেটাকে কি দামী বলা চলে? Gender stress তৈরি হচ্ছে বুঝতে পারছেন। শিক্ষাব্যবস্থা দিয়েই না শুধু। দৈহিক ভাবেও নারীকে পুরুষের সমান করে ফেলা হচ্ছে।

এছাড়াও পিলের অন্যান্য সুফল জানতে আমরা খুব সম্প্রতি কিছু রিসার্চ দেখব। আগের যুগের পিল না, বর্তমান কালের পরিশোধিত পিল নিয়েই রিসার্চগুলো:

- যারা কখনও পিল ব্যবহার করেনি, তাদের তুলনায় পিল ব্যবহারকারিণীদের **স্তন-ক্যান্সারের রিস্ক ২০% বেশি।** ১৮ লক্ষ নারীকে ১১ বছর ধরে ফলো করে এই রেজাল্ট এসেছে (Lina, 2017)। এমনকি যারা ৫ বছর খেয়ে ছেড়ে দিয়েছে তাদেরও রিস্ক কমেনি। ১০ বছর যারা খেয়েছে তাদের রিস্ক প্রায় ৩৮%।

- টেস্টোস্টেরোন নারী-পুরুষ উভয়ের দেহে যৌন আগ্রহ তৈরি করে। এই পিল দেহের নিজস্ব টেস্টোস্টেরোন কমিয়ে দেয়। ফলে নারীর যৌন আগ্রহ, উত্তেজনা কেন্দ্রিক যৌনসমস্যা হয়। (Jung-Hoffman and Kuhl, 1987; Graham et al., 2007; Hietala et al., 2007)
- পুরুষালি না, এমন লেটেস্ট progestin (drospirenone) এর সুফল হল, ৪টা স্টাডিতে এসেছে, শরীরের ভিতরে রক্তজমাট বেঁধে (venous thromboembolism) যাবার রিস্ক আছে এই পিলে ৫ গুণ বেশি (van Hylckama, 2009)। এই জমাট রক্ত গিয়ে নালীকে আটকে দিলেই হার্টে তাকে বলে হার্ট এটাক, ব্রেনে তাকে বলে ব্রেনস্ট্রোক। আগের আরও ১৪টা রিসার্চে পিলের সাথে রক্ত জমাটের সম্পর্কের কথা এসেছে।
- পিল ব্যবহারকারীদের **ডিপ্রেশন ধরা পড়ার সম্ভাবনা ৭০% বেশি,** যারা কোনোদিন ব্যবহার করেনি তাদের তুলনায় (Skovlund, 2016)। ব্যবহার শুরুর ৬ মাসের মধ্যে সম্ভাবনা বেড়ে গেছে ৪০%।

পিল ব্যবহারের উপকারিতা হিসেবে যা বলা হয়, এবং ক্ষতি হিসেবে যা বলা হয়, সব পাশাপাশি উল্লেখ করছি [৬৬]—

উপকারিতা	ক্ষতির ঝুঁকি
■ মাসিক-কেন্দ্রিক সমস্যাগুলো ■ জরায়ু ছাড়া অ-স্থানে গর্ভ (Ectopic pregnancy) ■ Iron এর অভাবে রক্তাল্পতা ■ ব্রন (নতুনগুলো) ■ অবাঞ্ছিত লোম (নতুনগুলো) ■ অ-স্থানে জরায়ুকোষ (endometriosis) ■ ইনফেকশন (Pelvic inflammatory disease) ■ ডিম্বাশয় ও জরায়ু ক্যান্সার	■ অযাচিত গর্ভ (Unintended Pregnancy) ■ রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া ■ রক্তে কোলেস্টেরল মাত্রা ■ মাইগ্রেন মাথাব্যথা ■ উচ্চ রক্তচাপ ■ হৃদরোগ ■ জরায়ুর সারভিক্স-এর ক্যান্সার ■ স্তন ক্যান্সার

আসলে পিল এখন আর শুধু ওষুধের পর্যায়ে নেই। পিল একটা জীবন-দর্শনে পরিণত হয়েছে। বর্তমান জাতিরাষ্ট্রব্যবস্থা একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। পুঁজিবাদী অর্থব্যবস্থা একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। বিভিন্ন কৃত্রিম ব্যবস্থা মিলে প্রাকৃতিক ব্যবস্থাকে ভিলেন বানিয়ে ফেলেছে। বাংলায় একটা প্রবাদ আছে— 'দশচক্রে ভগবান ভূত'। ভগবান নামে এক লোককে তার চাচা সম্পত্তির লোভে ভূত বলে সাব্যস্ত করেছিল। এখনকার অবস্থাও তা-ই। জাতীয়তাবাদী সীমানা, পুঁজিবাদের কৃত্রিম প্রতিযোগিতা সৃষ্টি ও সবকিছুকেই ব্যবসা বানিয়ে ফেলা, ভোগবাদী মানসিকতা, স্বাধীনতার নারীবাদী ধারণা মিলে গর্ভধারণ ও জন্মদান-কেই বিভীষিকা বানিয়ে ফেলেছে। **মানুষের ইতিহাসে এমন সময় কখনোই আসেনি যে, pregnancy এত ব্যাপকভাবে unwanted হয়ে**

[৬৬] Oral Contraceptives: Risks and Benefits, Health Library, Winchester Hospital

গেছে। pregnancy-কে একটা রোগ মনে করা হচ্ছে, যার রিস্ক এড়াতে প্রয়োজন পড়ছে ব্যবস্থা নেবার। পিল নিয়ে শুরুর দিকের সাফাইগুলো যদি পড়েন দেখবেন, পিল খাবার রিস্ক-কে তুলনা দেয়া হচ্ছে গর্ভধারণের রিস্কের সাথে।

বর্তমান কৃত্রিম বিশ্বব্যবস্থায় তথাকথিত ‘জন্ম নিয়ন্ত্রণ’ একটা বাস্তবতা। সেক্ষেত্রে আমার পরামর্শ থাকবে ক্যালেন্ডার মেথড (শেষে আলোচনা আছে) এবং ব্যারিয়ার মেথড (কনডম) ব্যবহার করার। **পিলের শারীরিক ঝুঁকি বিবেচনায় পিল পরিত্যাগ করাই বিবেচনাবোধের পরিচায়ক।**

৫.৭ কনডম

কনডম ব্যবহারে চিকিৎসা বিজ্ঞানের তরফ থেকে কোনো ক্ষতির আশঙ্কা নেই। জন্মনিয়ন্ত্রণে শতভাগ গ্যারান্টিও নেই। তবে অনেকে যৌন অনুভূতি কম হয়, এমন অভিযোগ করে থাকেন। কনডমের ফলে যে স্পর্শানুভূতি কমে (tactile sensation), এতে তো সন্দেহ নেই। কিন্তু সামগ্রিক যৌন আনন্দ কমে কি না, সেটা নিয়ে বিতর্ক আছে।

একটা পদ্ধতি এমন হতে পারে, যারা নিজেকে ধরে রাখতে পারেন তাদের ক্ষেত্রে। **মেইনপ্লে শুরু হল কনডম ছাড়া, স্ত্রীর অর্গাজম হবার পর যখন নিজের বীর্যপাতের সিদ্ধান্ত নেবেন তখন পরে নিলেন।** তবে যাদের নিয়ন্ত্রণ নেই তাদের ক্ষেত্রে এই কৌশল কার্যকর নয়।

আর শরঈভাবে কনডম ব্যবহার 'আযল'-এর সদৃশ। আযল মানে বীর্যপাতের সময় লিঙ্গ বের করে নেয়া (coitus interruptus), অর্থাৎ বীর্য যোনিতে পৌঁছতে না দেয়া (Barrier Method)। আযল সম্পর্কিত হাদিসগুলোতে কিছু হাদিসে 'অনুমতি' বুঝা যায়, আবার কিছু হাদিসে 'নিষেধ' প্রতিভাত হয়, আলিমদের মাঝেও মতানৈক্য রয়েছে। কেউ হারাম বলেছেন, কেউ মাকরুহ, কেউ জায়েয বলেছেন। সব মত সামঞ্জস্য এভাবে দাঁড়ায়:

রিযিকের ভয়ে করা মাকরুহে তাহরীমী (প্রকারান্তরে হারাম)
বিনা কারণে করা মাকরুহে তানযীহী
প্রয়োজন সাপেক্ষে করা জায়েয।
এখন আপনার প্রয়োজনটা আসলেই প্রয়োজন কি না, তা কোনো আলিম ও দীনদার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে জেনে নিন।

৬

স্বাস্থ্যবিধি

৬.১ যৌনশক্তিবর্ধক খাবার

মধু	চীনেবাদাম	পুঁইশাক
তরমুজ	কলা	ডালিম
বাঁধাকপি	আপেল	কুমড়ার বীচি
ফুলকপি	রসুন	মিষ্টি আলু
ফলমূল	পেঁয়াজ	ডিম
প্রচুর পানি	তীন ফল	ব্ল্যাক চকলেট
মিসওয়াক (indiatimes.com)		দুধ

বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য সাইট থেকে নেয়া। তাই রেফারেন্স দিলাম না। মধু-কালোজিরার ব্যবসায়ীরা আমার ঠিকানায় 'হাদিয়া' পৌঁছে দিয়েন।

৬.২ পরিত্যাজ্য খাবার

পুরুষাঙ্গ কোন হাড্ডি না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস। রক্ত ঢুকে বড় হয়, শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে যায়। (ছবি দেখুন) তাই রক্ত ও রক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখবিসুখের কারণে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে।

যেমন উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক, হার্ট এট্যাক এগুলো সব রক্তনালীর অসুখ। সুতরাং যে যে খাবারে এগুলোর ঝুঁকি বাড়ে, সেই একই খাবারে যৌন ক্ষমতা হ্রাসেরও ঝুঁকি বাড়ে। সুতরাং

নিচের খাবারগুলো পরিহার করুন।

পপকর্ন	রেডমিট অধিক	মিন্ট (চকলেটে থাকে)
আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার (কোক, জুস)	সোডা বেভারেজ (কোক, এনার্জি ড্রিংক জাতীয় সব)	বেশি ঝাল/মসলাযুক্ত খাবার (চিপস, চানাচুর)
অতিরিক্ত লবণ	সিগারেট (তামাক জাতীয় সব)	বোতলজাত পানি
এলকোহল	গাঁজা	বেশি কফি
পনির	চিংড়ি	জাংক ফুড

৬.৩ টেস্টোস্টেরন (মিস্টার T)

টেস্টোস্টেরন...

যদিও আমরা একে পুরুষের প্রধান সেক্স হরমোন হিসেবে চিনি। নারীদেহেও অল্প পরিমাণ উৎপন্ন হয়। পুরুষের অণ্ডকোষ ও নারীদেহে ডিম্বাশয় এর উৎপাদনস্থল। রক্তে এর লেভেল [৬৭]:

পুরুষে ২৮০-১১০০ ন্যানোগ্রাম/ডেসিলিটার
নারীতে ১৫-৭০ ন্যানোগ্রাম/ ডেসিলিটার

রিসার্চ জানাচ্ছে, পুরুষ ও নারী উভয়েরই যৌন আগ্রহ সৃষ্টিতে দায়ী হল এই T. সুতরাং রক্তে নির্দিষ্ট পরিমাণ T উভয়কেই স্বাভাবিক সীমায় বজায় রাখতে হবে সারাজীবনই, বিশেষ করে বয়েস যখন পড়তির দিকে (Zumoff, 1995)।

বয়সের দরুণ যৌন অভ্যাসে কিছু বিষয় স্বাভাবিক ভাবেই কমে যায়। একে অসুখ ভাবা ঠিক না। যেমন—

- **যৌনমিলন আর আগের মত ঘন ঘন হয় না**
- **ইচ্ছে কমে যাওয়া**
- **লিঙ্গের স্পর্শ অনুভূতি কমে যাওয়া**
- **অর্গাজমের পর refractory period বেড়ে যাওয়া**
- **লিঙ্গ শক্ত না হবার (erectile dysfunction) সম্ভাবনা বাড়তে থাকে**
- **দ্রুতপতনের (premature ejaculation) সম্ভাবনা কমতে থাকে।**

মূলত এর কারণ হল রক্তে টেস্টোস্টেরন কমে যাওয়া। American Urological

[৬৭] University Of Rochester Medical Center, NY

Association-এর মতে ষাটোর্ধ্ব প্রতি ১০ জনের ২ জনে T থাকে নিম্নমাত্রায়। আর সত্তরোর্ধ্ব ১০ জনে ৩ জনার। মহিলাদের যেমন মেনোপজ-এর পর হঠাৎ করে কমে আসে সব সেক্স-হরমোন। পুরুষের তেমন না, পুরুষের কমে ধীরে ধীরে। ১৭ বছর বয়েসে সর্বোচ্চ হয়, এরপর ২০-৩০ বছর ধরে সর্বোচ্চের আশেপাশে থাকে। ৩০-এর পর প্রতি বছর ১% হারে এই মাত্রা কমে যায়। ৭০ বছরে গিয়ে প্রায় ৩০%-ই কমে যায়। চিন্তা করেছেন, কী এক জীবন কাটাচ্ছি আমরা, কী এক দুনিয়া বানিয়ে রেখেছি আমরা! **যে সময়টা শরীরের চাহিদা থাকে সর্বোচ্চ, সে সময়টাতেই আমরা স্ত্রী ছাড়া থাকি। আমাদের বায়োলজি-বিরুদ্ধ এক সিস্টেম বানিয়ে পশ্চিমা সভ্যতা আমাদেরকে ডাকছে তাদের মত হবার জন্য।** ঠিক কখন আমরা হতে পারব তাদের মত— যখন ইউরোপের মত আমাদেরও ৫০% জনসংখ্যা হবে জারজ, আমেরিকার মত আমাদের ৪০% মেয়েরা ১৫-এর আগেই হারাবে সতীত্ব [৬৮], সতীত্ব-কৌমার্য হবে মান্ধাতার আমলের ধ্যানধারণা। আর T-এর জোয়ারের এই সময়টা অপব্যবহার করে করে বাড়বে যৌনরোগের ওষুধ, সার্জারি, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি, সেক্স-ট্যুরিজম আর ডিপ্রেশনের ওষুধের বিলিয়ন বিলিয়ন ডলারের বাজার। হয় আমাদেরকেও ওদের পরিণতি বরণ করতে হবে, কেননা ওদের স্কীম অনুসরণের ফলও ওদের মতোই হবে। কাঁঠাল গাছ লাগাবেন, কাঁঠালই ফলবে। আর নয়তো ইউরোপের আধুনিকতা-স্বাধীনতা-প্রগতি-উন্নতির ধারণাকে ছুঁড়ে ফেলতে হবে। স্পষ্ট বলে দিতে হবে: তোমাদের পথেই আমরা হাঁটতে চাই না। আমরা আমাদের সন্তানদের বিয়ে ৩০-এর পরে না, ২৫-এর আগেই, সম্ভব হলে আরও আগে দিব। **ব্যক্তিজীবনে আপনি ইউরোপীয় প্রতিটি ধারণাকে ছুঁড়ে ফেলতে পারলে 'কমপক্ষে' 'অ্যাট লীস্ট' আপনার ব্যক্তিগত জীবনে সুখী হতে পারবেন।**

আচ্ছা, তো হরমোন হল আমাদের দেহে উৎপন্ন কিছু কেমিক্যাল যা বিভিন্ন কাজ করে, যেমন— কোনো বিক্রিয়া শুরু করা, থামিয়ে দেয়া, বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করা প্রভৃতি। এদেরকে আদর করে কেমিক্যাল মেসেঞ্জার, ইন্টারনাল ড্রাগ ইত্যাদি বলা হয়। তেমনি একটা হরমোন হল এই T, সে বয়ঃসন্ধিকালে পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি থেকে নিয়ে যৌন-আগ্রহ, বীর্য উৎপাদন, পুরুষালি বৈশিষ্ট্য তৈরি ইত্যাকার সকল যৌন রিলেটেড কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে পুরুষের দেহে। সুতরাং ইনার সম্পর্কে আমাদের একটু বিস্তারিত জানা দরকার, না? প্রথমে দেখি T-এর কাজ কী আমাদের দেহে—

[৬৮] Gentleman A. Britain Top For Single Teenage Mothers. [International Planned Parenthood

৬.৩.১ T-এর কাজ: [৬৯]

আমাদের দেহে মিস্টার- T যে কাজগুলো করে, সেগুলো হল—

- লিঙ্গ ও অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি, পরিণতকরণ ও কর্মোপযোগী করে তোলা
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠ ভারী করা
- মুখমণ্ডলে লোম এবং যৌনকেশ নিয়ে আসা
- পেশীর আকার ও শক্তি বৃদ্ধি
- হাড়ের বৃদ্ধি ও শক্তি বর্ধন
- যৌন চাহিদা বা আগ্রহ তৈরি (libido)
- শুক্রাণু ও বীর্য উৎপাদন

তাহলে এবার উল্টো করে পড়েন। এই এই কাজগুলো যদি দেহে ঠিকমত না হয়, বুঝতে হবে T শর্ট পড়েছে।

৬.৩.২ কীভাবে বুঝবেন T কমে গেছে? [৭০]

১. কম যৌন আগ্রহ

এমনিতেই বয়সের সাথে কমে। কিন্তু এছাড়া যদি কারও কমে যায়, সে হঠাৎ করে সেক্স-এ ব্যাপক অনাগ্রহ অনুভব করবে।

২. লিঙ্গ শক্ত হতে সমস্যা:

T-এর আরেকটা কাজ হল লিঙ্গকে শক্ত করা ও শক্তভাব ধরে রাখা। T নিজে একা করে না, সে ব্রেনে সিগন্যাল পাঠায়, ব্রেন নাইট্রিক অক্সাইড উৎপন্ন করে। বাকি কাজ নাইট্রিক অক্সাইড সাহেব করেন। T কমে গেলে সেক্স-এর আগে লিঙ্গ শক্ত হতে বা ঘুমের ভেতর শক্ত হতে সমস্যা হয়। সুতরাং মর্নিং ইরেকশন (ঘুম থেকে জেগে লিঙ্গ শক্ত পাওয়া) হতে না দেখলে বা কম কম দেখলে টেস্ট করান।

তবে যাদের শক্ত হতে সমস্যা (erectile dysfunction) হয়, শুধু T বাড়ালেই সমাধান, তা নয়। সাধারণ এই অসুখটাই একাধিক কারণ মিলিয়ে হয়। বিস্তারিত আলোচনা সামনে আসছে।

৩. বীর্যের পরিমাণ কমে যাওয়া

সেক্স-এর পর কম বীর্য দেখলে বুঝবেন T পড়তির দিকে। এখন এখানে কথা আছে। আপনার

---

[৬৯] Testosterone — What It Does And Doesn't Do [Www.Health.Harvard.Edu]

[৭০] 12 Signs Of Low Testosterone. [Www.Healthline.Com]

যদি প্রতিদিন মিলন করার অভ্যাস থাকে, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই বীর্যের পরিমাণ কম হবে। ১ দিন পর পর করা, আর ৩/৪ দিন পর পর করার ফলে বীর্যপাত নিশ্চয়ই সমান পরিমাণ হবে না।

৪. চুল পড়া:

এমনিতেই বয়সের সাথে চুল পড়া বেড়ে যায়। আবার বংশগত ব্যাপারও আছে। আবার T কমে গেলেও মাথার চুল ও দাড়ি পড়ে যায়।

৫. ক্লান্তিবোধ:

কম T যাদের, তারা প্রচণ্ড ক্লান্তি ও অবসাদের কথা বলেন। প্রচুর ঘুমানোর পরেও যদি আপনার সারাক্ষণ ক্লান্তভাব থাকে, বা একটুও ব্যায়ামট্যায়াম করতে ইচ্ছে না হয়, সম্ভবত আপনার T কম।

৬. শরীরে মাসল কমে যাওয়া ও চর্বি বেড়ে যাওয়া:

T-এর কাজ হল শরীরকে পেশীবহুল করা। আপনি যদি লক্ষ্য করেন, ভালো খাওয়াদাওয়া সত্ত্বেও আপনার পেশী কমে যাচ্ছে, চর্বি বাড়ছে, ধরে নিতে পারেন আপনার T পড়তির দিকে। বিশেষ করে, ছেলেদের gynecomastia (স্তন বড় হয়ে যাওয়া) হতে পারে T কমে গেলে।

৭. হাড়ক্ষয়:

নর্মালি পুরুষে হাড়ক্ষয় কম হয়, বয়স্ক মহিলাদের বেশি হয়। কিন্তু বয়সী পুরুষদের T কমে যাবার দরুণ হাড়ক্ষয় হতে দেখা যায়। ফলে অল্পতেই ফ্র্যাকচার হবার সম্ভাবনা বাড়ে।

৮. মেজাজ বিগড়ে যাওয়া:

T কমে গেলে পুরুষের মুড বদলে যায়। ডিপ্রেশন, খিটখিটে মেজাজ, মনোনিবেশে কমতি প্রভৃতি এর লক্ষণ (Tsujimura, 2013)।

৯. কম স্মৃতিশক্তি:

T এবং চিন্তাশক্তি, বিশেষ করে স্মৃতিশক্তি— দুটোই বয়সের সাথে কমতে থাকে। এ থেকে ধারণা করা যায়, T কমে যাবার সাথে স্মৃতিশক্তি কমার একটা সম্পর্ক রয়েছে। Journal of the American Medical Association-এ প্রকাশিত এক রিসার্চে এসেছে, বাইরে থেকে শরীরে T দেয়ার ফলে পুরুষের স্মৃতিধারণ ক্ষমতার উন্নতি হয়েছে বেশ (Resnick, 2017)।

১০. অণ্ডকোষ ছোট হয়ে যাওয়া:

T-এর কাজই হল লিঙ্গ ও অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি করা। স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট পেলে ধারণা করা যায় T এর লেভেল কম। যদিও এর অন্যান্য কারণও আছে।

১১. রক্তশূন্যতা:
T কম থাকলে রক্তে লাল-কণিকাও কমে আসে বলে Journal of the American Medical Association-এর এক পেপারে এসেছে (Roy, 2017)। রক্তস্বল্প পুরুষে T প্রয়োগ করে লাল-কণিকার সংখ্যার উন্নতি হয়েছে।

৬.৩.৩ টেস্টোস্টেরোন (T) বাড়ানোর কায়দা [৭১]

প্রাকৃতিকভাবেই শরীরে T প্রোডাকশান বাড়ানো যায়। চলুন দেখি কীভাবে—

১. নিয়মিত ব্যায়াম ও ভার বহন:

- দৈহিকভাবে একটিভ লোকের T-এর লেভেল বেশি থাকে (Vaamonde, 2012)। নিয়মিত মাঝারি ধরনের ব্যায়াম T-এর উৎপাদন বাড়ায়, এমনকি বয়স্ক লোকেদের ক্ষেত্রেও (Ari, 2004)।
- রেজিস্ট্যান্স ট্রেনিং বলতে বোঝায় কোনো ওজনের বিপরীতে ব্যায়াম করাকে [৭২], সেটা হতে পারে নিজ শরীরে ওজনের বিপরীতে বুকডন কিংবা ডাম্বেল জাতীয়। এই ধরনের ব্যায়াম T বাড়ায়, ব্যায়ামের প্রথম দিকে; বেশি করলে আবার দেহ সয়ে যায়। তাই অল্পসময় এই ব্যায়াম করা তৎক্ষণাৎ এবং দীর্ঘমেয়াদে T বাড়ায় (Kraemer, 1998)। খুব বেশি ট্রেনিং (যেমন অ্যাথলেট, আর্মি ট্রেনিং) কিন্তু আবার কমিয়ে দেয়।
- HIIT ব্যায়াম (High-intensity interval training) খুব কার্যকর এই T বাড়াতে। যদিও সব ধরনের ব্যায়ামই বাড়িয়ে থাকে (Hackney, 2012)। ব্যায়ামের সাথে হালকা কফি আরও ভালো।

২. খাদ্যাভ্যাস:

T একটা স্টেরয়েড হরমোন। আমাদের দেহে স্টেরয়েড তৈরি হয় কোলেস্টেরল থেকে। রিসার্চে এসেছে—

- ২০% ফ্যাট খানেওয়ালাদের চেয়ে ৪০% ফ্যাট যারা খেয়েছে, তাদের T বেশি।
- আবার শর্করা বাদ দিয়ে প্রোটিন যারা খেয়েছে, তাদেরও কমে গেছে।
- আবার একই পরিমাণ ক্যালরি হওয়া সত্ত্বেও যারা গোশত বাদ দিয়ে ডিম-দুধ-সবজি কম্বিনেশনে গেছে, তাদেরও কমে গেছে।

---

[৭১] 8 Proven Ways To Increase Testosterone Levels Naturally [May 20, 2016, Healthline]

[৭২] Resistance Training Is A Form Of Exercise That Improves Muscular Strength And Endurance. This Is Also Known As Strength Training Or Weight Lifting. During A Resistance Training Workout, You Move Your Limbs Against Resistance Provided By Your Body Weight, Gravity, Bands, Weighted Bars, Or Dumbbells.

মানে দাঁড়ালো, শর্করা-প্রোটিন-ফ্যাট তিনটেরই T বাড়াতে আপন আপন ভূমিকা রয়েছে। তবে যেহেতু হরমোনটা নিজে ফ্যাট থেকে তৈরি হয়, তাই খাদ্যে ‘ভালো ফ্যাট’ (healthy fats) বেশি রাখা দরকার। বিশেষ করে MUFA প্রায় ৬২% বাড়িয়েছে এবং SFA বাড়িয়েছে ৫৯% (Volek, 1997)। একটু ধারণার জন্য ফ্যাট জাতীয় খাবারের ধরনগুলো দেখা যাক [৭৩]

<table>
<tr><th>ভালোমন্দ</th><th>নাম</th><th colspan="2">উৎস</th></tr>
<tr><td>খারাপ ফ্যাট :
(Dhaka, 2011)
দিনে প্রতি ২% ক্যালরি ট্রান্সফ্যাট খাওয়ার সাথে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়তে থাকে ২৩% হারে।</td><td>ট্রান্স ফ্যাট (TFA)</td><td colspan="2">➡ কেক
➡ ক্র্যাকারস বা মচমচে খাবার
➡ প্রাণিজ খাবার
➡ আলুর চিপস ও ফ্রেঞ্চফ্রাই
➡ পপকর্ন</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ভালো ফ্যাট:
(আন-স্যাচুরেটেড)</td><td>মনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (MUFA)</td><td colspan="2">➡ অলিভ অয়েল
➡ বাদাম তেল
➡ ক্যানোলা অয়েল
➡ সব ধরনের বাদাম
➡ এভোক্যাডো
➡ safflower ও sunflower তেল</td></tr>
<tr><td rowspan="2">পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (PUFA)</td><td>ওমেগা ৬</td><td>ভেজিটেবল অয়েল</td></tr>
<tr><td>ওমেগা ৩</td><td>ফিশ অয়েল</td></tr>
<tr><td>মাঝামাঝি</td><td>স্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (SFA)</td><td colspan="2">➡ ফুল্‌ক্রীম দুধ
➡ পনির
➡ মাখন ও ক্রীম
➡ নারকেল তেল
➡ পাম অয়েল
➡ হাইড্রোজেনেটেড ভেজিটেবল অয়েল
➡ ডিমের কুসুম</td></tr>
</table>

বেশি খাওয়া এবং বেশি ডায়েট করা দুটোই T-এর জন্য ক্ষতিকারক। ডা. জাহাঙ্গীর কবির স্যারের ডায়েট ফলো করতে পারেন।

[৭৩] The Truth About Fats: The Good, The Bad, And The In-Between [Www.Health.Harvard.Edu]

৩. স্ট্রেস ও কর্টিসল কমান

একটু আসমান যমীন ঘুরে আসতে হবে। চলেন ঘুরে আসি।

৩ক. স্ট্রেস কী?

স্ট্রেস ও কর্টিসল নিয়ে আমরা একটু বিস্তারিত আলাপ করব। ধরেন মর্নিং-ওয়াকে গিয়ে দুলকি চালে জগিং করছেন। হঠাৎ কতগুলো বেরসিক কুকুর দৌড়ে এলো আপনার দিকে। আপনার মগজ আপনাকে জানালো যে, এটা একটা বিপদ। আপনাকে এখান থেকে সরতে হবে। নার্ভের মাধ্যমে (কারেন্টের তার মনে করেন) মিলিসেকেণ্ডে এই সিদ্ধান্ত চলে গেল কিডনীর উপরে টুপির মত 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। সেখান থেকে বেরিয়ে এলেন দুইজন। একজনের নাম অ্যাড্রেনালিন/ এপিনেফ্রিন। ইনাকে আদর করে ডাকা হয় fight or flight hormone (মারো নইলে পালাও)। বিপদকে আক্রমণ করা কিংবা বিপদ থেকে ভাগার জন্য প্রয়োজনীয় সংকেত ইনি দেন। তিনার কাজ:

- ➡ **হার্টবিট এবং হার্টের পাম্পিং চাপ বাড়িয়ে দেয়া, যাতে পেশীগুলোতে বেশি বেশি রক্ত যায়, কেননা প্রচুর পাওয়ার দরকার এখন।**
- ➡ **শ্বাস-প্রশ্বাস বাড়িয়ে দেয়া, কেননা এখন পেশীকে বেশি কাজ করতে হবে, এক্সট্রা অক্সিজেন লাগবে।**
- ➡ **ঘাম বাড়িয়ে দেয়া, কারণ পেশী এখন বেশী কাজ করবে, বেশি তাপ তৈরি হবে, সেই তাপকে বের করে দিতে হবে।**
- ➡ **মনোযোগ বাড়িয়ে চাঙ্গা করে দেয়, সতেজ করে দেয়, ঘুম তাড়িয়ে দেয়**

দ্বিতীয় জনার নাম নর-অ্যাড্রেনালিন বা নর-এপিনেফ্রিন। এনারও কাজ একই টাইপের। অন্যান্য জায়গা থেকে রক্ত সাপ্লাই কমিয়ে পেশীতে বেশি সাপ্লাই দেয়।

আর ৩য় ধাপে বেরোবে ৩জন, রেডি হয়ে বেরোতে একটু সময় লাগে। বিপদের সিদ্ধান্ত আসার সাথে সাথে সেটা কেমিক্যাল সিগন্যাল আকারে চলে গেল ব্রেইনে। সেখান থেকে ত্বরিৎ একজন হরমোন (corticotropin-releasing hormone) বের হয়ে গেল ব্রেইনের আরেক জায়গায় 'পিটুইটারি'। সেখান থেকে আরেকজন হরমোন (ACTH) বের হলেন। মিশে গেলেন রক্তে। মগজ থেকে কিডনী পর্যন্ত লম্বা জার্নি করে চলে গেলেন কিডনীর টুপি 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। গিয়ে দিলেন মাত্র নেয়া হেডকোয়ার্টারের সিদ্ধান্তের খবরটা। এরপর বেশ কয়েকজন বের হন, যাঁরা সবাই স্টেরয়েড হরমোন:-

- ➡ **একজন প্রস্রাব তৈরি কমিয়ে রক্তে পানি ধরে রাখেন, যাতে রক্তচাপ বাড়ে। যাতে পেশীতে রক্ত সাপ্লাই করা যায় বেশি। এনাকে বলে মিনারেলো-কর্টিকয়েড।**

➡ **আরেকজন ভিতরেই রক্তচাপ বাড়িয়ে দেন। জমানো গ্লুকোজ রক্তে নিয়ে আসেন, কারণ এখন পেশী বেশি কাজ করবে, বেশি গ্লুকোজ সাপ্লাইয়ে রাখতে হবে। এনাদের বলে গ্লুকো-কর্টিকয়েড। এনাদের লীডার হলেন 'কর্টিসল'। আমাদের আজকের গেস্ট ইনিই।**

৩খ) কর্টিসল ও স্ট্রেস

কর্টিসলকে বলা হয় 'স্ট্রেস হরমোন'। যতক্ষণ দেহে 'জরুরি অবস্থা' চলে, ততক্ষণ সে বেশি বেশি নির্গত হয়ে জরুরি অবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো সমাধা করে। অল্প সময়ের জন্য এদের ত্বরিৎ ভূমিকা তো বুঝা গেল। বিপদ বুঝে হয় বিপদকে আক্রমণ করো, নইলে পালাও (fight-or-flight)। এরপর নিরাপদ চারিপাশ বুঝে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে সব (usually self-limiting)। কিন্তু যদি এমন হয় যে, সবসময়ই দেহ জরুরি অবস্থা ঘোষণা করে রেখেছে। তখন দেহ সবসময়ই সর্বোচ্চ সতর্কতায় থাকবে। দশ নং মহাবিপদ সংকেত। দেহের কর্টিসল লেভেলও থাকবে হাই। (stressors are always present and you constantly feel under attack, that fight-or-flight reaction stays turned on). তখন আপনার কেমন লাগবে?

- মানসিকভাবে একটা পলায়ন-মূলক বা আক্রমণাত্মক একটা অবস্থায় আপনি থাকবেন। কর্টিসল এই অবস্থাটা চালু করে রাখবে। (long-term activation of the stress-response system and the overexposure to cortisol) যদিও এটা দেহের একটা আত্মরক্ষামূলক ব্যবস্থা, কিন্তু এটাই কাল হয়ে দাঁড়াবে। সতর্ক অবস্থার লক্ষণ হিসেবে অস্থিরতা, উদ্বিগ্নতা বা ভয় ভয়, আত্মবিশ্বাসের অভাব, দ্রুত চিন্তার পরিবর্তন, মনঃসংযোগে সমস্যা, লাগাতার দুশ্চিন্তা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমস্যা দেখা দেবে। এবং আক্রমণাত্মক অবস্থার লক্ষণ থেকে খিটখিটে মেজাজ আপনি অনুভব করবেন। [৭৪]
- এগুলো আপনি সবসময়ই অনুভব করতে থাকবেন। দেহে যেহেতু রেড এলার্ট চলছে তাই আপনার ঘুম আসবে না, ঘুমের অভাবে ঝিমুনি আসবে, ঘুমের অভাবে মাথাব্যথা করবে, ক্লান্তি লাগবে। জরুরি প্রয়োজনে মাসলও এলার্ট থাকে, কিন্তু দীর্ঘক্ষণ টানটান উত্তেজিত থাকায় এখন মাসলে ব্যথা করতে থাকবে। পলায়ন-মূলক ঐ মানসের কারণে নিজেকে গুটিয়ে নেবেন আপনি।
- ওদিকে কর্টিসলের কারণে আপনার দেহের ভিতরে কী হচ্ছে? অল্প সময়ের জন্য যখন বের হয়েছিল তখন উপকারই করেছিল। কিন্তু এখন ক্ষতি হতে থাকবে। তখন হার্টবিট বাড়িয়েছিল পেশীতে সাপ্লাইয়ের জন্য। কিন্তু এখন সবসময়ই আপনার বুক ধড়ফড় করতে

---

[৭৪] Stress [www.nhs.uk]

থাকবে। তখন হার্টের পাম্পিং চাপটা বাড়িয়েছিল কাজের জন্য। আর এখন বেড়েই থাকবে, আপনার রক্তচাপ হাই করে রাখবে।

- তখন রক্তে গ্লুকোজ বাড়িয়েছিল পেশীর দরকার হবে বলে, দেহ ভাবছে এখনও দরকার। কিন্তু দরকার না থাকা সত্ত্বেও সে আপনার রক্তে গ্লুকোজ হাই করে রাখবে, যাকে সোজা বাংলায় ডায়বেটিস বলে। আপনার দেহের সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে কমিয়ে রাখবে, গ্লুকোজের আধিক্য যেকোন ইনফেকশানকে সারতে দেবে না সহজে। তারপর আপনার চর্বি থেকে ফ্যাটকে ভেঙে রক্তে ছড়িয়ে দেবে, যেটা গিয়ে জমা হবে রক্তনালীর গায়ে, সেখান থেকে হার্টে ব্লক হিসেবে জমা হতে থাকবে।
- জরুরি অবস্থা মনে করে আপনার বিপি উপরে তুলে রাখবে, প্রেসারের রোগী। মোদ্দাকথা শরীর-মন সবই শেষ করে দিতে থাকবে স্ট্রেস একটু একটু করে। আর যত দোষ, কর্টিসল ঘোষ।

এজন্য যত অসুখ আমরা পড়েছি— ডায়বেটিস, প্রেসার, রক্তে চর্বি, হার্টের অসুখ, কিডনীর অসুখ, ব্রেনে স্ট্রোক, গ্যাসের সমস্যা, গর্ভকালীন সমস্যা, বাচ্চার জন্মত্রুটি থেকে নিয়ে পরবর্তী বিভিন্ন সমস্যার কারণোগুলোর ভিতর একটা কারণ সবসময়ই কমন থাকে— 'উদ্বিগ্নতা (anxiety) বা মানসিক স্ট্রেস'। মানসিক স্ট্রেস হল— যখন আপনার মনে হবে আপনার হাতে কিছু নেই, নিয়ন্ত্রণের বাইরে। আপনার জীবনে যা যা হচ্ছে কিছুই আপনার কন্ট্রোলে নেই, আপনি যা চাচ্ছেন তা হচ্ছে না। এই হতাশা, তিতকুটে মন, রাগ, প্রতিকূলতার অনুভূতিকে আমাদের ব্রেন বিপদ হিসেবে বুঝে নেয়।

সেটা হতে পারে চাকরিতে— বেকারত্ব, বিরাট কাজের চাপ, রিটায়ারমেন্ট।

কিংবা পরিবারে— ডিভোর্স, সম্পর্কে অবনতি, ঝগড়াঝাটি।

হতে পারে ব্যক্তিগত কারণে— জটিল রোগ, কারও শোক, আর্থিক সমস্যা।

শুধু তাই না। প্রতিদিন আপনাকে নানান হ্যাপা সামলাতে হয়। যেমন কাজের প্রেসার, বিলটিল দেয়ার জন্য লাইনে খাড়ানো, পরিবারের একগাদা বাজার-সদাই। আপনার দেহ এইসব ছোটখাট চ্যালেঞ্জকেও 'থ্রেট' হিসেবে নেয়, ফলে দেহ সবসময় একটা 'সারভাইভাল মোড' এ থাকে (you may feel as if you're constantly under attack)[৭৫] ।

৩গ) কী করণীয়:

[৭৫] Chronic Stress Puts Your Health at Risk [www.mayoclinic.org]

কী কী অসুখ হয়, সেটা বিস্তারিত আমাদের আলোচ্য বিষয় না। আমাদের যেটুকু লাগবে সেটুকু হল, এই যে স্ট্রেস হরমোন মানে কর্টিসল রক্তে বেড়ে থাকলে T কমে যাবে [৭৬]। একটা সতীন-সতীন দা-কুমড়ো টাইপ সম্পর্ক আছে দুটোর মাঝে। একটা বাড়লে আরেকটা কমে যাবে। তাই কী করতে হবে আমাদের? জীবনে স্ট্রেস কমিয়ে ফেলতে হবে। কীভাবে কমাব স্ট্রেস? বিজ্ঞানীরা বলেন, সুষম খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, পূর্ণ ঘুম, হাসিখুশি থাকা— স্ট্রেস কমায়। এখানে আমার কথা আছে। এগুলো দিয়ে আপনি স্ট্রেসের শারীরিক প্রভাব কমাচ্ছেন। স্ট্রেস যে কর্টিসল বাড়িয়ে দিয়েছিল, রক্ত-উপাদানে যে ভারসাম্যহীনতা তৈরি করেছিল, সেটা ব্যালেন্স করছেন। এর মানে কি মানসিক অস্থিরতা চলে গেছে? না যায়নি। মানসিক স্ট্রেস ক্ষতি করতে থাকবে, আর আপনি ব্যালেন্স করতে থাকবেন মূল স্ট্রেসকে এড্রেস না করে, মনকে প্রফুল্ল না করে। এটা তো পরিপূর্ণ সমাধান হতে পারে না। সামনে 'মন নিয়ন্ত্রণ' অধ্যায়ে বিস্তারিত আলাপ রয়েছে।

৪. রোদ তাপান, নইলে ভিটামিন-ডি খান:

ভিটামিন-ডি'র প্রচুর উপকারিতা আছে। আমাদের এখানে যেটা দরকার সেটা হল, এটা T বাড়ায় (natural testosterone booster)।

এক রিসার্চে এসেছে, প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি সেবন করলে T-এর মাত্রা বেড়ে গেছে ২৫%। (Pilz, 2011)

বয়স্কদের ক্ষেত্রেও ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি T-এর কমে যাওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। (Bischoff-Ferrari, 2008)

এজন্য প্রতিদিন কিছু সময় গায়ে রোদ লাগান। রোদ আমাদের ত্বকে কোলেস্টেরল থেকে ভিটামিন-ডি তৈরি করে। আর নইলে প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি ক্যাপসুল খান।

৫. ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্ট (ক্যাপসুল) খান:

এক গবেষণায় দেখা গেছে, জিংক এবং ভিটামিন-বি ক্যাপসুল সেবনে শুক্রাণুর গুণগত মান বেড়েছে ৭৫%। আর এথলেটদের, যাদের জিংক কম থাকে, তাদের ক্ষেত্রে জিংক ক্যাপসুল T বাড়িয়ে দিয়েছে। (Wong, 2002)

অন্যান্য রিসার্চ জানাচ্ছে, ভিটামিন এ-সি-ই আপনার T বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

---

[৭৬] Chronic stress puts your health at risk. Stress management. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (March 19, 2019)

৬. পর্যাপ্ত হাই-কোয়ালিটি ঘুম লাগবে:

খাদ্যাভ্যাস যেমন, ব্যায়াম যেমন জরুরি আপনার শরীরের জন্য। ঠিক তেমনি জরুরি ঘুম। এক গবেষণায় এসেছে, রাতে মাত্র ৫ ঘণ্টা করে যদি ঘুমান, তাহলে T-এর মাত্রা কমে যায় ১৫%। (Leproult 2011, Penev 2007) ৪ ঘণ্টা করে ঘুমালে একেবারে ঘাটতির বর্ডারলাইনে চলে আসে। রাতে প্রতি ১ ঘণ্টা করে ঘুমের জন্য গড়ে ১৫% করে T বাড়ে (Granata, 1997)। T-এর জন্য ভালো হল, রাতে ৭-১০ ঘণ্টা ঘুম (Goh, 2010)।

৬ক) আর্লি টু বেড

৭-১০ ঘণ্টা শুধু শুয়ে এপাশ-ওপাশ করলেই তো হল না। কিংবা ঘুমের বড়ি খেয়ে কৃত্রিম ঘুম নামক 'অচেতনতা'ও রোজ রোজ কাজের কাজ না। তাহলে ঘুম নিয়ে একটু পড়াশুনো করা যাক। ঘুম একটা চক্র। এর শুরু NREM ১ম-২য়-৩য়, এরপর REM। একটা চক্র শেষ। আবার NREM ১ম ধাপ শুরু। এভাবে সারারাতে কমবেশি এরকম ৪-৫টা চক্র পূর্ণ হয়। প্রথম চক্র শেষ হবে ৭০-১০০ মিনিটে, পরেরগুলো ৯০-১২০ মিনিটের (Carskadon and Dement, 2005)। **রাত যত বাড়ে ঘুমের NREM অংশ কমতে থাকে, REM এর ভাগ বাড়তে থাকে, মানে পাতলার দিকে বাড়ে [ক]**। NREM-এর **৩য়-৪র্থ ধাপ হল 'আসল ঘুম', যেটা ক্লান্তি দূর করে, সকালে আপনাকে ঝরঝরে করে তোলে [খ]**। আমরা আমেরিকার National Institute Of Neurological Disorders and Stroke-এর সাইট থেকে আলোচনা করছি[৭৭]। **রাতের প্রথম দিকে ঘুমের এই অংশটা বেশি থাকে [গ]**। হার্ট ও শ্বাসের গতি একদম নিচে নেমে আসে। পেশী ঢিলে হয়ে যায়, জাগানো বেশ কঠিন এই অবস্থায়। ব্রেইনের কার্যক্রম স্লো হয়ে যায়। এই সময়ে শরীরে যা যা ঘটে তা হলো [৭৮]:

- ➡ **স্মৃতি শক্তপোক্ত হয়**
- ➡ **শেখা ও আবেগ সংহত হয়**
- ➡ **দেহের ক্ষয়পূরণ হয়**
- ➡ **ব্লাড শুগার ও দেহের ক্রিয়াবিক্রিয়া ব্যালেন্স হয়**
- ➡ **রোগ প্রতিরোধ বুস্ট হয়**
- ➡ **ব্রেন থেকে বর্জ্য নিষ্কাশন হয়**

ঘুমের এই অংশটা কম হলে, এই কাজগুলো আপনার দেহে ঠিকমত হবে না। ফলে 'ঘুম কম'-এর লক্ষণগুলো আপনার দেখা দেবে **[ঘ]**। প্রধান লক্ষণ হল দিনে প্রচুর ঘুম ঘুম ভাব।

---

[৭৭] Brain Basics: Understanding Sleep, NINDS

[৭৮] How Much Deep, Light, And REM Sleep Do You Need? Jennifer Leavitt, MS; Medically Reviewed By Alana Biggers, MD; [Www.Healthline.Com]

অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে মুড খারাপ, মনোযোগ কম কম, স্মৃতি কম রয়েছে (Dinges et al 2005)। রাত যত বাড়ে ঘুমের ভিতর এই REM আর NREM-২ এর ভাগ বাড়তে থাকে, মানে ঘুম পাতলার দিকে বাড়তে থাকে। এমনকি শেষের দিকে NREM-৩, ৪ নাও থাকতে পারে।

এবার দেখেন, আমরা কী কী পয়েন্ট পেলাম:

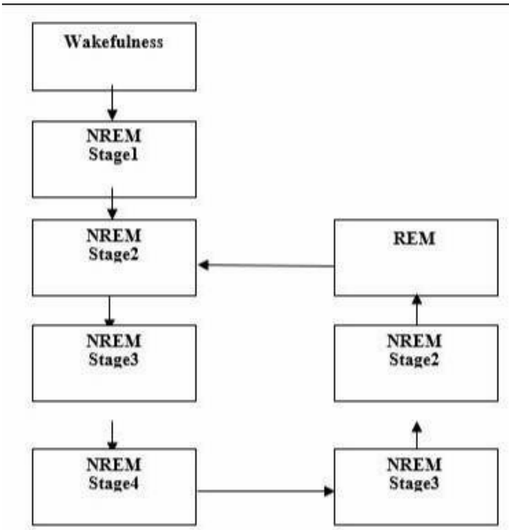
[ক] রাত যত বাড়ে, ঘুম পাতলার দিকে বাড়তে থাকে।

[খ] NREM-এর ৩য়-৪র্থ ধাপটাই পরদিন সতেজ করে তোলে।

[গ] যেটা আবার রাতের প্রথম তৃতীয়াংশে বেশি থাকে।

[ঘ] এই অংশটা কম হলে সকালে আপনি সতেজ ফীল করবেন না, ‘ঘুম কম’-এর লক্ষণগুলো আপনার দেখা দেবে।

যে কেউ বুঝে নিতে পারেন, আপনি যদি চান যে, ঘুম-কম (sleep deprivation)-এর লক্ষণ আপনার না আসুক। যদি চান দীর্ঘদিন ঘুম-কম থেকে আপনার বড় বড় সব অসুখবিসুখ না হোক। যদি চান ঘুমের দ্বারা আপনার আগের দিনের ক্লান্তি দূর হোক, ক্ষয় পূরণ হোক। প্রতিদিন সতেজ হয়ে আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠে কর্মচঞ্চল থাকতে পারেন, সর্বোচ্চ পারফর্মেন্স দিতে পারেন। তাহলে অবশ্যই আপনাকে রাতের প্রথম তৃতীয়াংশে ঘুমোতে যেতে হবে। ৬টায় সন্ধ্যা লাগলে, আর ওদিকে ৬টায় সূর্য উঠলে ১২ ঘন্টার রাত যদি হিসেব করেন। তাহলে ১০টার আগে অবশ্যই আপনার বিছানায় যেতে হবে। যাতে আপনি পর্যাপ্ত NREM-৩,৪ ঘুম পান। এটা বুঝতে হার্ভার্ডের বিজ্ঞানী হবার দরকার নেই।



ঘুমের চক্র

আমেরিকার National Sleep Foundation-ও ঘুমের সময় ‘যার-যার-তার-তার’ বললেও বলে দিচ্ছে, কাঙ্ক্ষিত সময় হল, রাত ৮টা থেকে রাত ১২টার মধ্যে ঘুম শুরু করা। কেননা সুস্থ থাকতে ৭-৯ ঘন্টা ঘুম আপনার লাগবে। সে আপনি পেঁচা-ই হন, আর চাতক-ই হন। [৭৯]

[৭৯] What Are The Best Hours To Sleep? [Sleep.Org]

আমাদের সমস্যা এখানেই। ১৪০০ বছর আগে কেউ কিছু বলে গেছেন, সেটা বিশ্বাস করতে একটু বাধে, আবার লোকে ব্যাকডেটেড বলে কি না। আধুনিক পশ্চিমা গবেষণা একই কথার রেকর্ড বাজালে তখন গিয়ে মানা শুরু করি।

> রাসুল (সা.) এশার নামাজের পর কথা বলা ও গভীর রাত পর্যন্ত অযথা জেগে থাকতে অপছন্দ করতেন। তবে দ্বীনি শিক্ষা দিতে তিনি কখনো কখনো রাত জাগতেন এবং মুসলমানদের সম্পর্কে কল্যাণকর পরামর্শের জন্য অনেক সময় রাতে আবু বকর (রা.)-এর বাসায় যেতেন। (তাহাবি শরিফ, হা. : ৭২০৩)[৮০]

> রাসুলুল্লাহ (সা.) এশার নামাজ এক-তৃতীয়াংশ রাত পরিমাণ দেরি করে পড়া পছন্দ করতেন, আর এশার আগে ঘুমানো এবং এশার পর না ঘুমিয়ে গল্পগুজব করা অপছন্দ করতেন। (সহিহ বুখারি, হা. : ৫৯৯)

> রাসুল (সা.) বলেন, ‘গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকা ক্লান্তিকর ও বোঝাস্বরূপ।’ (সুনানে দারেমি, হা. : ১৬৩৫)

> আয়েশা (রা.) বলেন, তিন ধরনের মানুষের জন্য রাত জাগার অনুমতি রয়েছে : বিয়ের রাতে নবদম্পতি, মুসাফির ও নফল নামাজ আদায়কারী। (মুসনাদে আবি ইয়ালা, হা. : ৪৮৭৯)

সুতরাং এতটুকুন তো বুঝতে পারলাম যে, আমাদের দ্রুত ঘুমাতে হবে। রাত ১০টার ওপারে একদম যাওয়া যাবে না। স্বাস্থ্যগত বা যৌন বা দীনী (দীন তো সবকিছুই) কোনোভাবেই রাত ১০টার ওপারে ঘুমানোর অভ্যাস আপনার জন্য কল্যাণকর না। এজন্য কী করণীয়?

- সন্ধ্যা ৬ টার পর থেকে চা-কফি নিষেধ।
- সত্যি কথা বলি, খারাপ লাগবে, তাও শোনেন। **প্রযুক্তি আমাদের যা যা দিয়েছে, তার অধিকাংশই আমাদেরকে প্রকৃতির বিরুদ্ধে চালিত করেছে। আমাদের বায়োলজি-সাইকোলজির সাথে মানানসই জীবনযাপন থেকে আমাদেরকে দূরে নিয়ে গেছে। যার ফলশ্রুতি আজকের এত এত অসুখবিসুখ।** তাহলে এসব অসুখবিসুখ কি আগে ছিল না? সেই পরিসংখ্যান পাওয়া সম্ভব না, তবে...

> আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন, ‘আমি তোমাদের বিশ্রামের জন্য নিদ্রা দিয়েছি, তোমাদের জন্য রাত্রিকে করেছি আবরণস্বরূপ, আর দিনকে বানিয়েছি তোমাদের কাজের জন্য।’ (সুরা নাবা, আয়াত : ৯-১১)

৬খ) ঘুম-বান্ধব সন্ধ্যা যাপন

[৮০] ঘুম কখন এবং কেন, মুফতি মাহমুদ হাসান, [কালের কণ্ঠ ১২ ফেব্রুয়ারি, ২০১৬]

দিন-রাতের আলোক উজ্জ্বলতার সাথে দেহের ঘড়ির সম্পর্ক। চোখের রেটিনা হয়ে ব্রেইনের হাইপোথ্যালামাস অংশে এই কানেকশন দেয়া। আলো কমার সিগন্যাল পেয়ে ব্রেইন সরাসরি নির্দেশ জারি করতে পারে, আবার আলো কমে আসছে বুঝলে মেলাটোনিন বেশি বেশি বের হতে থাকে। দেহঘড়ি নিয়ন্ত্রণে এরও ভূমিকা রয়েছে। মোদ্দাকথা সূর্যোদয়-সূর্যাস্তের সাথে আমাদের দেহঘড়ির টাইমিং সেট করা। ঘুম বিশেষজ্ঞ Shawn Stevenson এক সাক্ষাতকারে Yahoo-কে বলেন[৮১]: আমাদের দেহঘড়ি সৃষ্টিগতভাবে সূর্যোদয়-সূর্যাস্তকে ফলো করে। তাই ঘুমের কাঙ্ক্ষিত রুটিন হওয়া উচিত রাত ১০টা থেকে নিয়ে সকাল ৬ টা।

আমাদের দেহ এভাবেই প্রোগ্রাম করা যে, সূর্যাস্তের পর থেকে দেহের তাপমাত্রা কমবে, মেলাটোনিন ক্ষরণ বাড়বে, ঘুমের জন্য দেহ প্রস্তুত হতে থাকবে। কিন্তু টমাস আলভা এডিসনের বিজলী বাতি বাদ সেধেছে এই ব্যবস্থায়। ব্রেইনকে বুঝতে দেয়নি যে আলো কমছে। টিভি-মোবাইল-ল্যাপটপ থেকে নির্গত রশ্মি চোখের ভিতর দিয়ে ব্রেইনে গিয়ে দেহঘড়িকে এলোমেলো করে দিয়েছে। আমাদের ঘুমের সময় পিছিয়ে মধ্যরাতে গিয়ে ঠেকেছে।

- সন্ধ্যার পর ঘর যথাসম্ভব কম আলোকিত রাখুন। হাই পাওয়ার লাইট এড়িয়ে চলুন। সাদা আলোর চেয়ে একটু লালচে আলোটা (আগের যুগের বাল্ব) ঘুমের জন্য ভালো। সাদা আলোতে নীলের ভাগ (cyan) বেশি, যা চোখের উপর প্রেসার ফেলে বেশি।
- সন্ধ্যা ৬ টার পর থেকে টিভি-ল্যাপটপ-মোবাইল (লাইট নির্গতকারী ডিভাইস) এড়িয়ে চলুন। মোবাইল টিপতে টিপতে ঘুমানোর অভ্যাস বাদ দিন।

৬গ) ঘুমের আগে ঠাণ্ডা হোন

আলোর মত দেহের তাপমাত্রাও দেহঘড়ির বড়সড় একজন নিয়ন্ত্রক। সে ই-ঠিক করে দেয় আপনার কখন সতেজ লাগবে আর কখন ঘুমে ঢুলে পড়বেন। সারাদিন দেহের তাপমাত্রা বাড়তে থাকে শেষ বিকেল পর্যন্ত। এরপর থেকে রাত অবধি তাপমাত্রা কমে যেতে থাকে। 'দ্য ডেইলি মিরর' পত্রিকাকে Dr Dement জানাচ্ছেন, এই তাপমাত্রা কমে যাওয়াটাই ঘুমকে গভীর করে। [৮২] মানে সন্ধ্যের পর যদি দেহের তাপমাত্রা আরও কমিয়ে দিতে পারেন, আপনার ঘুমটা আরো গাঢ় হবে।

- সন্ধ্যের পর কোনো ব্যায়াম নয়। গা গরম করা যাবে না।
- ঘুমের আগে উযু করে নিন। রোজ রোজ তো আর গোসল করতে পারবেন না। আমাদের

[৮১] Why 10 P.M. Is The Perfect Bedtime, Yahoo Health, February 27, 2015

[৮২] Suffering From Insomnia? Simple Tips To Help You Get To Sleep And Live Longer, Matthew Barbour, Daily Mirror 17 AUG 2015

নবী আরও চমৎকার রাস্তা বলে দিয়েছেন, যেটা দৈনিক করা খুব আসান।

> নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বারা ইবনে আ'যেব (রা.)-কে বলেন, “যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহনের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের উযুর মতো উযু করে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে।' [৮৩]

৭. ভেষজ:

আদা: আদা সেবন T বৃদ্ধি করে ১৭%।

অশ্বগন্ধা: ২৫% কর্টিসল কমিয়ে দেয়, ফলে T বেড়ে যায় ১৭% । আর শুক্রাণু বাড়ায় ১৬৭%।

মধু:

জর্ডানের বিজ্ঞানী Saleem Ali Banihani তাঁর রিভিউ পেপারে (Banihani, 2019)১৪টা রিসার্চের কথা উল্লেখ করেছেন, যেগুলো প্রধানত পুরুষ ইঁদুরের T মধুতে বাড়ে কি না, সেটা দেখার জন্য করা হয়েছিল। এবং ১০টিতেই এসেছে যে T বেড়েছে। বাকিগুলোতে অপরিবর্তিত দেখিয়েছে। কীভাবে বাড়ায়, তা আলোচনা করেছে তিনি—

- অণ্ডকোষের যে ধরনের কোষ T উৎপাদন করে (Leydig cells), মধু সেগুলোর সংখ্যা ও নালির প্রশস্ততা বাড়ায়। পুরুষ ইঁদুরে দিনে ১.২ গ্রাম/কেজি ডোজে ১৩ সপ্তাহ খাইয়ে এটা পাওয়া গেছে।
- ব্রেইন থেকে ক্ষরিত যে হরমোন দিয়ে এই কোষ লালিত হয় (Luteinizing hormone), সেই হরমোনের উৎপাদন বাড়ায়। ৩টা রিসার্চে এটা এসেছে।
- অণ্ডকোষের এই কোষগুলোর ড্যামেজ কমায় (এন্টি-অক্সিডেন্ট দিয়ে)
- স্টেরয়েড হরমোন তৈরি প্রক্রিয়ায় একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে StAR জিন। এই জিন কাঁচামাল কোলেস্টেরল পরিবহনকারী প্রোটিন তৈরি করে। মধুর Chrysin উপাদানটি এই জিনের কাজে সাহায্য করে।

কালোজিরা:

ভারতে একটা রিসার্চ হয়েছে, ফিজিওলজির প্রফেসররা মিলে করেছেন (Haseena, 2015)। স্বাভাবিক ইঁদুরে T থাকে কমবেশি ৮২ ng/dl. ডায়বেটিস-ওয়ালা ইঁদুরের T-এর লেভেল

---

[৮৩] বুখারী ৬৩১১, মুসলিম ৬৮৮২ (Ihadis App)

কমে যায় অর্ধেক (৪১ ng/dl)। কালোজিরা পাউডার সেবন করিয়ে আবার তা নর্মালে উঠেছে (৭১ ng/dl)। কীভাবে হয়—

- Leydig cell-এর সংখ্যা বাড়ায়।
- **T** তৈরিতে অপরিহার্য এনজাইমের (17 L-hydroxysteroid dehydrogenase) কার্যকারিতা বাড়ায়।