



AS হেলথ একাডেমি

কোর্স পরিচিতি ও সেবাসমূহ



"A.S Health Academy"

(A.S ন্যাচারাল চিকিৎসা প্রকল্প)

হেলদি লাইফস্টাইল প্রসিদ্ধকরণ কেন্দ্র

আমাদের "A.S" নামটি আমাদের প্রতিষ্ঠানের মূল উদ্দেশ্য, দর্শন এবং পবিত্র নিরাময় প্রক্রিয়ার প্রতি গভীর অঙ্গীকার বহন করে।

□ "A.S" নামের বিশ্লেষণ ও দর্শন

১. আল্লাহ শাফী (Allah-Shafi)

- আরবি: اللهُ شَافِي
- অর্থ: আল্লাহ তায়ালা সুস্থতা দানকারী।
- তাৎপর্য: এই নামটি এক ধরনের ঐশ্বরিক ইঙ্গিত বহন করে। আমাদের প্রতিষ্ঠানের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রাকৃতিক উপায়ে সুস্থতা প্রদান করা। আমরা বিশ্বাস করি, আমরা কেবলমাত্র পথপ্রদর্শক; প্রকৃত আরোগ্য ও সুস্থতা আল্লাহর পক্ষ থেকেই আসে। আমরা সেই 'শাফী' (সুস্থতা দানকারী)-এর অনুগ্রহে বিশ্বাস রেখে কাজ করি।

২. আল-কুরআনু শিফাউন (Al-Qur'anu Shifawn)

- আরবি: الْقُرْآنُ شِفَاءٌ
- অর্থ: কুরআন হলো শেফা/সুস্থতার উৎস।
- তাৎপর্য: কুরআন মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং আত্মিক সুস্থতা অর্জনের জন্য এক শ্রেষ্ঠ পথ প্রদর্শক। আমাদের প্রশিক্ষণে আমরা সেই পবিত্র নির্দেশিকা থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে 'শিফা' বা নিরাময় লাভের পথ দেখাই।

৩. আস-সালাম (As-Salam)

- আরবি: السَّلَامُ
- অর্থ: শান্তি।
- তাৎপর্য: সুস্থ জীবনধারা শারীরিক আরামের পাশাপাশি মানসিক শান্তিও নিশ্চিত করে। "A.S" আমাদের সেবাগ্রহীতাদের জন্য 'আস-সালাম' তথা শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শান্তির এক সমন্বিত পরিবেশ এবং পথনির্দেশ সৃষ্টি করতে চায় ইনশাআল্লাহ।

৪. আস-সাবরু (As-Sabru)

- আরবি: الصَّبْرُ
- অর্থ: ধৈর্য।
- তাৎপর্য: প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং লাইফস্টাইল পরিবর্তনের ফল পেতে ধৈর্য ও অধ্যবসায় অপরিহার্য। "A.S" শিক্ষা দেয় যে, 'আস-সাবরু' অর্থাৎ ধৈর্যশীলতা দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা, সুস্থ জীবন এবং আত্মিক উন্নয়নের ভিত্তি।

৫. আবু সালেহ (Abu Saleh)

- ইংরেজি: Abu Saleh
- তাৎপর্য: এটি নামের উপর ভিত্তি করে একটি ব্যক্তিগত পরিচয়, যা প্রতিষ্ঠানের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা, ব্যক্তিগত আগ্রহ, এবং মিশনের প্রতি একধরনের নৈতিক দায়বদ্ধতা প্রকাশ করে।

সংক্ষেপে, "A.S Health Academy" হলো সেই প্রতিষ্ঠান, যা আল্লাহ তায়ালার 'শাফী' নামের উপর পূর্ণ ভরসা রেখে, 'সাবরু' (ধৈর্য)-এর সাথে জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে, 'আস-সালাম' (শান্তি) অর্জনের দিকে মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে থাকেন ইনশাআল্লাহ, আল্লাহুল মুসত'আন (আল্লাহ তাআলাই একমাত্র সাহায্যকারী)



শ্লোগান

স্বাস্থ্য-সুরক্ষা বিষয়ক আমাদের কিছু শ্লোগান ও তার সহজ মর্মার্থ।

১. শ্লোগান:

“যদি তিব্বে নববীর পথে চলি
স্বাস্থ্য ফিরে পাবো ত্বরিত্ত বলি।”

মর্মার্থ: নবীজীর খাদ্যাভ্যাস ও প্রাকৃতিক নিয়ম এবং কুরআন সুন্নাহ মেনে চললে দ্রুতই শরীর ভালো হতে থাকে।

২. শ্লোগান:

“প্রকৃতির পথে হাঁটলে সবে
সুস্থতার খন ফিরে আসো।”

মর্মার্থ: কৃত্রিমতা বাদ দিয়ে প্রকৃতির কাছাকাছি জীবনযাপন করলে দেহ নিজেই আরোগ্য লাভ করতে পারে।

৩. শ্লোগান:

“কম খাবো, ভালো খাবো
নিজ স্বাস্থ্য ভালো রাখবো।”

মর্মার্থ: অতিরিক্ত না খেয়ে পুষ্টিকর ও সঠিক খাবার নির্বাচন করাই সুস্থ থাকার মূল চাবিকাঠি।

৪. শ্লোগান:

“খাদ্যই হোক ওষুধ আমার
যদি অনুসরণ করি সুন্নাহ'রা।”

মর্মার্থ: সুন্নাহর খাবার ও হালাল-পবিত্র খাদ্যই আসলে রোগ প্রতিরোধ ও আরোগ্যের বড় উপায়।

৫. শ্লোগান:

“সুখম আহার, পর্যাপ্ত পানি
স্বাস্থ্য রক্ষার অমূল্য বাণী।”

মর্মার্থ: খাবারে পুষ্টির ভারসাম্য রাখা আর নিয়ম করে পানি পান করা স্বাস্থ্য রক্ষার সহজতম পথ।

৬. স্লোগান:

“প্রকৃতির পথে ফিরে গেলে
রোগ সেরে যায় ধীরে ধীরে।”

মর্মার্থ: কৃত্রিম খাবার বাদ দিয়ে প্রাকৃতিক খাবার নিলে ধীরে ধীরে রোগ-
ব্যাধি কমতে থাকে।

৭. স্লোগান:

“ঘুম, পানি ও পরিমিত আহার
এই তিনেই আছে সুস্থতার আদার।”

মর্মার্থ: পর্যাপ্ত ঘুম, নিয়মিত পানি পান এবং অল্পে তৃপ্ত থাকা—এ তিনটি
স্বাস্থ্য রক্ষার মূল ভিত্তি।

৮. স্লোগান:

“লোভে নয়, প্রজ্ঞায় খান
দেহ-মন রাখুন সতেজ প্রাণ।”

মর্মার্থ: শুধু স্বাদের কারণে নয়, বুদ্ধি দিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে খেলে
দেহ ও মন দুটিই ভালো থাকে।

৯. স্লোগান:

“তাজা খাবারে শরীর হাসে
রোগ-বালাই দূরে ভাসে।”

মর্মার্থ: তাজা ও প্রাকৃতিক খাবার শরীরকে সবসময় রোগমুক্ত ও সতেজ
রাখে।

১০. স্লোগান:

“প্রকৃতির পথে থাকলে সবে
স্বাস্থ্য ফিরবে সহজভাবে।”

মর্মার্থ: প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও সহজ জীবনযাপন জটিলতা ছাড়াই শরীরকে
সুস্থ করে তোলে।

১১. স্লোগান:

“ফল-সবজি বেশি খেলে
রোগ চলে যায় ধীরে ধীরে।”

মর্মার্থ: প্রতিদিন ফল ও সবজি খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায় এবং অসুস্থতা কমে থাকে।

১২. স্লোগান:

“সুন্মাহর খাবার সুন্মাহর রীতি
বাড়ায় দেহে প্রাণের গীতি।”

মর্মার্থ: খেজুর, মধু, কালোজিরা, ইত্যাদি—এসব সুন্মাহ ভিত্তিক খাবার শরীরকে শক্তি ও শান্তি দেয়।

১৩. স্লোগান:

“হেলদি লাইফস্টাইল করলে অনুসরণ
স্বাস্থ্য-ধন ফিরবে আজীবন।”

মর্মার্থ: প্রতিদিনের ছোট ছোট স্বাস্থ্যকর অভ্যাস আজীবন সুস্থ জীবন উপহার দিতে পারে ইনশাআল্লাহ।

১৪. স্লোগান:

“নিজের ডাক্তার নিজেই হোন করে জ্ঞান অর্জন
কুরআন-সুন্মাহ ও তিব্বের নববী করে অনুসরণ।”

মর্মার্থ: স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রথম দায়িত্ব নিজের—তাই জ্ঞান অর্জন করতে হবে এবং সেই জ্ঞানকে কুরআন, সুন্মাহ ও তিব্বের নববীর শিক্ষা দিয়ে শুদ্ধভাবে প্রয়োগ করতে হবে।

১৫. স্লোগান:

“উদরপূর্তি নয়, পুষ্টির খোঁজ
এই নীতিতে কমে রোগের বোঝা।”

মর্মার্থ: শুধু পেট ভরানোর জন্য খেলে নয়, পুষ্টিকর খাবার নিলে রোগ-বালাই অনেকটাই দূরে থাকে।

১৬. শ্লোগান:

“কৃত্রিম খাবার পরিহারের সুখ
দূর হবে সব অসুখ-বিসুখ।”

মর্মার্থ: কৃত্রিম, প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খেলে দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ইনশাআল্লাহ।

১৭. “সুন্নাহ লাইফস্টাইলে জীবন গড়ে

সুস্থ থাকবেন সারাজীবন ভরে।”

১৮. “আমিই হবো আমার পরিবারের ডাক্তার।”

১৯. “নিজেই নিজের ডাক্তার।”

২০. “মিতাহারই একমাত্র রোগ মুক্তির পথ।”

* * *

প্রাকৃতিক উপায়ে আমাদের চিকিৎসা সেবা সমূহ

১. হিজামা (এটি সুন্নাহ সম্মত চিকিৎসা) ও থেরাপিউটিক ম্যাসেজ।
২. অর্শ/পাইলস — (কোনো প্রকার অপারেশন ছাড়াই জটিল ও পুরাতন রোগীদের চিকিৎসা করা হয়।)
৩. পলিপস, নাকে মাংস বৃদ্ধি, দীর্ঘদিনের হাঁচি ও সর্দি (— অপারেশন ছাড়াই জটিল ও পুরাতন রোগীর চিকিৎসা করা হয়)
৪. অনিয়ন্ত্রিত ওজন, অতিরিক্ত মেদ—ভুঁড়ি, খাবারে অরুচি, অত্যন্ত রোগা বা শূকনো স্বাস্থ্য।
৫. রক্তস্বল্পতা, শারীরিক দুর্বলতা, পুষ্টিহীনতা ও ভিটামিনের অভাব।
৬. পুরাতন আমাশা।
৭. কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা, বদহজম।
৮. গ্যাস্ট্রিক ও কৃমিজনিত সমস্যা।
৯. সাধারণ চুলকানি ও অ্যালার্জি।
১০. বাত ব্যথা ও আঘাতজনিত ব্যথা।
১১. ডায়াবেটিস।
১২. যে কোনো যৌন সমস্যা।
১৩. লিকোরিয়া (সাদাস্রাব)।
১৪. দীর্ঘদিনের সর্দি—কাশি ইত্যাদি।



সম্মানিত অতিথিবৃন্দ

প্রাকৃতিক চিকিৎসার ভুবনে আপনাকে স্বাগতম।

□ আমাদের কোর্স সমূহ সংক্ষেপে

As-C ক্যাটাগরি

As-B ক্যাটাগরি

As-A ক্যাটাগরি

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু:

এই কোর্সে —

- ✓ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- ✓ সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- ✓ প্রাকৃতিক চিকিৎসা।
- ✓ শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক স্বাস্থ্য।

এগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। তিব্বত নববীর ধারায় এসব বিষয় বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে, ইনশাআল্লাহ। সুস্থ ও সুখী জীবনযাপনে আপনার প্রথম পদক্ষেপ — ইনশাআল্লাহ।

□ আমাদের কোর্স ও গাইডলাইনের তথ্যসূত্র

১. কুরআন ও সুন্নাহ।
২. পূর্বপুরুষদের ইতিহাস ও মনীষীদের বাণী।
৩. বৈজ্ঞানিক ভিত্তি ও সমর্থন।
৪. দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা,

এই চারটি ভিত্তিকে অনুসরণ করে আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন প্রস্তুত করা হয়েছে। আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে দিকনির্দেশনাগুলো অনুসরণ করলে দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ, সবল ও আনন্দময় জীবন অর্জন করা সম্ভব—ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সঠিকভাবে বুঝে আমল করার তাওফিক দান করুন—আমীন।

আল্লাহুল মুসতা'আন।



আমাদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যসমূহ

১. স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধি

মানুষের সামনে স্বাস্থ্য রক্ষার করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলো স্পষ্টভাবে তুলে ধরা এবং সবাইকে স্বাস্থ্য সচেতন করা। ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে হালাল ও নিরাপদ চিকিৎসা গ্রহণের গুরুত্ব বোঝানো, যাতে মানুষ সন্দেহ ও দ্বিধা ছাড়াই সঠিক ও হালাল খাবার এবং চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহিত হয়।

২. হারিয়ে যাওয়া কিছু সুন্নাহর পুনর্জাগরণ

ইসলামের কিছু গুরুত্বপূর্ণ সুন্নাহ, যেমন:

হিজামা (Cupping Therapy) গ্রহণ, পেটের তিন ভাগের এক ভাগ খাবার গ্রহণ, হালাল ও তৈয়েব (উপকারী) খাবার গ্রহণ ইত্যাদি— সুন্নাহর গুরুত্ব ও উপকারিতা তুলে ধরা। এই সুন্নাহগুলো আধুনিক বিজ্ঞান ও ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করা, যাতে মানুষ এগুলোর চর্চায় আগ্রহী হয় এবং আমরাও সাদাকায়ে জারিয়া হিসেবে দুনিয়াতে কিছু নিদর্শন রেখে যেতে পারি, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহল মুসতা‘আন।

৩. প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা পরিচিতি

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ঘরোয়া সমাধান ও প্রাকৃতিক খাবারের উপকারিতা সম্পর্কে মানুষকে জানানো এবং ওষুধ নির্ভরতা কমিয়ে স্বাস্থ্যকর জীবনধারণ প্রতি উৎসাহিত করা।

৪. ব্যক্তি ও সামাজিক সমস্যা সমাধান এবং রোগীদের আর্থিক জটিলতা হ্রাস

- রোগভিত্তিক সমস্যা সমাধানের দক্ষতা ও সামাজিকভাবে সচেতনতা বাড়ালে ব্যক্তি ও সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আসে, আর্থিক চাপ কমে এবং মানসিক শান্তি বৃদ্ধি পায়।
- কার্যকর প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও লাইফস্টাইল জীবনযাত্রার মান উন্নত করে, কর্মক্ষমতা বাড়ায়, আর্থিক জটিলতা কমায় এবং পুনরায় বিপদে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করে।

৫. দীর্ঘমেয়াদি ঔষুধ নির্ভরতা কমানো, রোগীদের শারীরিক-মানসিক উন্নতি সাধন ও ডাক্তারদের কষ্ট কমানো:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, হেলদি লাইফস্টাইল এবং মানসিক সমর্থন দীর্ঘমেয়াদি ঔষুধের প্রয়োজন কমাতে সাহায্য করে, রোগীর শারীরিক ও মানসিক উন্নতি নিশ্চিত করে।
- লাইফস্টাইল পরিবর্তন ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে ডাক্তারদের সহযোগিতায় রোগীদের উৎসাহিত করা হলে, রোগীও সুস্থ হবে এবং ডাক্তারদেরও দীর্ঘমেয়াদি চাপ কমবে, ইনশাআল্লাহ।

এই উদ্দেশ্যগুলোর বাস্তবায়ন এবং স্বাস্থ্য, সুন্নাহ, প্রাকৃতিক খাবার ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে একটি সচেতন, সুস্থ ও নৈতিক সমাজ গড়ে তোলাই আমাদের লক্ষ্য, ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ্‌ল মুসতা'আন। (আল্লাহ তাআলাই সাহায্যকারী)



"A.S Health Academy"

(AS ন্যাচারাল চিকিৎসা এন্ড হেলদি লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)

□ আমাদের কোর্সসমূহ

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, খাদ্যাভ্যাস এবং লাইফস্টাইল বিষয়ে তিনটি স্তরের কোর্সের সংক্ষিপ্ত পরিকল্পনা নিচে দেওয়া হলো। প্রতিটি কোর্সের ইংরেজি সংক্ষিপ্ত রূপ (যেমন: FDT, LLT ইত্যাদি) এবং তার বাংলা ব্যাখ্যা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

□ ১ম কোর্স: FDT, LLT, DT, OT

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

- খাদ্য ও পুষ্টির মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ।
- সুস্থতা এবং রোগভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা।
- খাদ্যের উপাদান এবং তার কার্যকারিতা।
- গুরুত্বপূর্ণ কিছু খাদ্য তালিকা এবং সেগুলো তৈরির প্রসেস। ইত্যাদি

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

- স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন শেখানো।
- খাদ্য, ব্যায়াম, ঘুম এবং আচরণের সঠিক সমন্বয়।
- মানসিক প্রশান্তি লাভের জন্য কার্যকরী পদক্ষেপ এবং গুরুত্বপূর্ণ দিকসমূহ। ইত্যাদি

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

- নির্দিষ্ট রোগ বা অবস্থার জন্য খাদ্য পরিকল্পনা এবং নিয়ন্ত্রণ।
- পুষ্টির ঘাটতি পূরণ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
- আদর্শ ওজন অনুযায়ী খাদ্যাভ্যাসের গাইডলাইন।
- রোগীর মূল সমস্যা চিহ্নিত করা এবং সহজ সমাধান প্রদান। ইত্যাদি

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

- অক্সিজেন লোড করার বিভিন্ন পদ্ধতি।
- ১০০% অক্সিজেন লোডের প্রয়োজনীয়তা।
- অক্সিজেনের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ের পদ্ধতি এবং সীমাবদ্ধতা।
- অক্সিজেন থেরাপি এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল। ইত্যাদি

□ ২য় কোর্স: FDT, LLT, DT, OT, WT, ET

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

W.T - ওয়াটার থেরাপি (Water Therapy)

- পানি পানের সঠিক নিয়ম ও সময়।
- পানি পানে সাধারণ এবং মারাত্মক ভুলসমূহ।
- পানি পানের ভুলগুলো সমাধান করা।
- কোন সময় কতটুকু পানি পান করা উচিত।
- সঠিকভাবে পানি পান করলে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা এবং স্বাস্থ্যের উপকারিতা, ইত্যাদি

E.T - এক্সারসাইজ থেরাপি (Exercise Therapy)

- এক্সারসাইজ থেরাপির ধরন এবং তার উপকারিতা।
- ব্যায়ামের মাধ্যমে ব্যথা কমানো এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং রোগ ভিত্তিক ব্যায়াম।
- দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের ভূমিকা।
- ব্যায়াম করার কার্যকরী পদ্ধতি। ইত্যাদি

□ ৩য় কোর্স

FDT, LLT, DT, OT, WT, ET, NCT, OT, DM

F.D.T - ফুড ডায়েট থেরাপি (Food Diet Therapy)

L.L.T - লাইফস্টাইল লার্নিং থেরাপি (Lifestyle Learning Therapy)

D.T - ডায়েট থেরাপি (Diet Therapy)

O.T - অক্সিজেন থেরাপি (Oxygen Therapy)

W.T - ওয়াটার থেরাপি (Water Therapy)

E.T - এক্সারসাইজ থেরাপি (Exercise Therapy)

N.C.T - ন্যাচারাল কেয়ার থেরাপি (Natural Care Therapy)

-প্রাকৃতিক উপাদান এবং পরিবেশের মাধ্যমে শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা উন্নয়ন (যেমন: উদ্ভিদ, ভেষজ, প্রাকৃতিক পরিবেশ)।

-প্রচলিত চিকিৎসার বিকল্প বা সম্পূরক হিসেবে প্রাকৃতিক চিকিৎসার ব্যবহার।

-নিরাপদ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন চিকিৎসার সুবিধা, ইত্যাদি

W.T - ওয়ার্কশপ থেরাপি (Workshop Therapy)

-হাতে-কলমে শেখানো এবং দলগত কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্য উন্নয়ন।

-অংশগ্রহণমূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা।

D.M. - ডিজিজ ম্যানেজমেন্ট (Disease Management)

-রোগ ভিত্তিক চিকিৎসা এবং বিজ্ঞান।

-লাইফস্টাইল, খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, মানসিক স্বাস্থ্য, ডিটক্স, রোগ প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধাপে ধাপে শিক্ষা প্রদান।

-কেস স্টাডি এবং অনুশীলনের মাধ্যমে শেখার সুযোগ।

নোট: -বিষয়বস্তু প্রয়োজনে পরিবর্তনযোগ্য হতে পারে।

-অনলাইন এবং অফলাইন উভয় ফরম্যাটে ক্লাস গ্রহণের সুযোগ থাকবে।

-প্রতি কোর্সে হাতে-কলমে শেখার সুযোগ থাকবে।

এই কোর্সগুলো আপনাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞান প্রদান করবে এবং আপনাকে সুস্থ জীবনযাপন করার জন্য প্রয়োজনীয় কৌশলগুলো শেখাবে, কিভাবে তিব্ব নববীর ধারায় শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক ভাবে সুস্থ থাকা যায় সেই কৌশল শিখবেন ইনশাআল্লাহ।

* * *

ডাক্তারদের পরিচিতি ও তালিকা

<p>হোমিওপ্যাথিক মেডিসিন কনসালটেন্ট ডাঃ জাকির হোসেন রনি বি. এস. এস; ডি. এইচ. এম. এস (ঢাকা) পি. ডি. টি (হোমিও মেডিসিন) বি. এইচ. বি. রেজিঃ নং-২৮২৮৫</p>	<p>ডাঃ এইচ এম মোস্তাফিজুর রহমান ডি এইচ এম এস; (বি এইচ বি) ঢাকা ডি ইউ এম এস; ডি এম এস (ঢাকা) রিফ্রেসার্স ট্রেনিং কোর্স উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, রায়পুর, লক্ষ্মীপুর।</p>
<p>ডাঃ নুরুল খানবাব (স্বজন) এমবিবিএস, এমসিজিপি (মেডিসিন) সিসিডি (ডায়াবেটিস), সিএমইউ জেনারেল ফিজিশিয়ান মেডিকেল অফিসার, বাংলাদেশ সশস্ত্র বাহিনী বোর্ড বিএমডিসি রেজিঃ নং এ-১২৬০৫৯</p>	<p>চিকিৎসক মোঃ আব্দুল আলীম (আরবিন) নিউট্রিশনিষ্ট এন্ড সোলোজিস্ট (ইউনানী) কনসালটেন্ট অব ন্যাচারাল হেলথ এন্ড ওয়েলনেস স্পেশালাইজড ইন কাপিং (হিজামা) থেরাপী সি.সি.পি.এন (ফুড এন্ড নিউট্রিশন) সি.পি.এম.এস (সাইকোলজি) ডি.ইউ.এম.এস (ইউনানী মেডিকেল কলেজ) ডি.এম.এস (এলোপ্যাথি)</p>
<p>ন্যাচারাল চিকিৎসক মাও. আবু সালেহ (আরাফাত) অথর, মেন্টর এন্ড ওয়েলনেস কোচ সি.এন.এম (ন্যাচারালিস্ট) সি.এন.সি (পাইলস, পলিপস, এন্ড হিজামা থেরাপিস্ট) ডি.এম.এস এন্ড ডি.এম.এ.এফ (এলোপ্যাথি) সি.এইচ.এম.এ (হোমিওপ্যাথি) ডি.ইউ.এম.এস (ইউনানী মেডিকেল কলেজ, রানিং) এম.সি.এইচ (মাতৃ ও শিশুস্বাস্থ্য) ডিরেক্টর এন্ড কোচ (এ.এস হেলথ একাডেমি)</p>	

আমাদের কোর্সের সময়সূচি ও কাঠামো অঙ্কনসে

আমাদের কোর্সের বিভিন্ন ক্যাটাগরির সময়সূচি এবং কাঠামো নিচে দেওয়া হলো

AS-C ক্যাটাগরি

সময়: ১ মাসের কোর্স (৪ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ১ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা পর্যন্ত)।

AS-B ক্যাটাগরি

সময়: ২ মাসের কোর্স (৮ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ২ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা পর্যন্ত)।

AS-A ক্যাটাগরি

সময়: ৩ মাসের কোর্স (১২ সপ্তাহ)

ক্লাসের সময়: প্রতি সপ্তাহে ২ দিন ক্লাস অথবা ৩ দিন পূর্ণ দিবস (সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত)।

কোর্স শেষে অতিরিক্ত সুবিধা

- কোর্স শেষে আগ্রহীদের জন্য গ্রুপ সাপোর্ট এবং পরামর্শ দেওয়া হবে।
- কোর্সের বিষয়বস্তু এবং সময়সূচি অংশগ্রহণকারীদের প্রয়োজন এবং সুবিধা অনুযায়ী পরিবর্তনযোগ্য হতে পারে।
- শর্ত অনুযায়ী কোর্সে অংশ গ্রহণ করতে হবে, পরবর্তী কোর্সে অংশ গ্রহণের জন্য-ও শর্ত প্রযোজ্য।

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু

এই কোর্সে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, সঠিক জীবনযাপন, প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। এই বিষয়গুলো তিব্বত নববীর ধারায় বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে, ইনশাআল্লাহ।

সুস্থ ও সুখী জীবনযাপনে আপনার প্রথম পদক্ষেপ ইনশাআল্লাহ।



আমাদের কোর্স ও গাইডলাইনের তথ্যসূত্র

আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন সাজানো হয়েছে চারটি নির্ভরযোগ্য ও গ্রহণযোগ্য উৎসের ভিত্তিতে, যাতে সর্বস্তরের মানুষ সহজেই বুঝতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে অনুসরণ করতে পারেন, ইনশাআল্লাহ।

১. কুরআন ও সুন্নাহ

স্বাস্থ্য, খাদ্য, জীবনযাপন ও চিকিৎসা সংক্রান্ত বহু নির্দেশনা কুরআন ও সুন্নাহয় বর্ণিত হয়েছে। ইসলামী জীবনব্যবস্থার মূল ভিত্তি হিসেবে এগুলোকে গ্রহণ করা হয়েছে, যা শুধু আধ্যাত্মিক নয়, বরং দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ও কল্যাণের জন্যও উপকারী। উদাহরণস্বরূপ:

- হালাল ও পবিত্র খাবার গ্রহণ।
- পরিমিত আহার।
- পরিচ্ছন্নতা।
- হালাল-হারাম নির্ধারণ।
- রোগ প্রতিরোধ ইত্যাদি।

২. পূর্বপুরুষদের ইতিহাস ও মনীষীদের বাণী

আমাদের পূর্বপুরুষদের অভিজ্ঞতা, ইতিহাস এবং মনীষীদের মূল্যবান উক্তি ও বাণীর মাধ্যমে গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে। এসব ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে মানুষের কল্যাণে ব্যবহৃত হয়েছে এবং আজও অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক।

৩. বৈজ্ঞানিক ভিত্তি ও সমর্থন

কুরআন-সুন্নাহ এবং ঐতিহ্যবাহী জ্ঞানের পাশাপাশি আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও পরীক্ষিত তথ্যের ভিত্তিতে আমাদের কোর্স সাজানো হয়েছে। যেমন:

অনেক কুরআনিক খাদ্য, উদ্ভিদ ও চিকিৎসা পদ্ধতির উপকারিতা আজ বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে এবং হচ্ছে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও প্রমাণিত ফলাফল আমাদের কোর্সের শক্তি ও প্রাসঙ্গিকতা নিশ্চিত করে।

৪. দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা

আমাদের নিজস্ব দীর্ঘদিনের পড়াশোনা, অভিজ্ঞতা, ব্যবহারিক প্রয়োগ ও গবেষণার আলোকে গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে। এর মাধ্যমে আমরা বাস্তব জীবনের সমস্যার কার্যকর সমাধান প্রদান করি, যাতে অংশগ্রহণকারীরা বাস্তবতা ও প্রমাণিত উপায়গুলো অনুসরণ করতে পারেন, ইনশাআল্লাহ।

শেষ কথা

প্রিয় ভাই ও বোনরা,

এই চারটি ভিত্তি অনুসরণ করে আমাদের কোর্স ও গাইডলাইন তৈরি করা হয়েছে।

আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে দিক-নির্দেশনাগুলো মেনে চললে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থ, সবল ও আনন্দময় জীবন অর্জন করা সম্ভব, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সঠিকভাবে বুঝে আমল করার তাওফিক দান করুন-আমীন।

আল্লাহল মুসতা‘আন



কোর্সে আপনি যে বিষয়গুলো শিখবেন

সম্মানিত ভাই ও বোন।

হেলদি লাইফস্টাইল কোর্সে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আপনি শুধু স্বাস্থ্য সচেতনতা নয়, বরং দৈনন্দিন জীবনের বহু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে বাস্তবিক ও কার্যকর জ্ঞান অর্জন করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। নিচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তুলে ধরা হলো, যা কোর্সের মাধ্যমে আপনি শিখতে পারবেন এবং যা আপনার জীবনকে আরও স্বাস্থ্যকর করে তুলবে। এই বিষয়গুলো আপনাকে ও আপনার পরিবারকে উপকৃত করবে এবং দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমিয়ে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সহায়ক হবে, ইনশাআল্লাহ।

১. প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও ঘরোয়া প্রতিকার সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা:

ঔষধ নির্ভরতা কমিয়ে কিভাবে প্রাকৃতিকভাবে সুস্থ থাকা যায়, তা শিখবেন।

২. হেলদি খাদ্যাভ্যাস ও লাইফস্টাইল গড়ে তোলা:

কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার নির্বাচন ও গ্রহণ করবেন, তা জানতে পারবেন।

৩. দীর্ঘমেয়াদি রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কৌশল:

ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি প্রতিরোধে কার্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন।

৪. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার উপায়:

উদ্বিগ্ন ও স্ট্রেস কমানো, ঘুম, ব্যায়াম ও মানসিক প্রশান্তির সঠিক কৌশল শিখবেন।

৫. ঔষধের পাশাপাশি লাইফস্টাইল পরিবর্তন:

ডাক্তার বা পল্লী চিকিৎসক হলে রোগীর দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারবেন।

৬. সুম্নাহভিত্তিক স্বাস্থ্যকর অভ্যাস:

হারিয়ে যাওয়া আমল পুনর্জাগরণ করে সুম্নাহ অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন, তিব্ব নববীর আলোকে।

৭. কম খরচে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের কৌশল:

অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল হলেও কীভাবে সুস্থ থাকা যায়, তা জানতে পারবেন।

৮. পরিবার ও সমাজে স্বাস্থ্য সচেতনতা ছড়িয়ে দেওয়া:

নিজে শিখে অন্যদেরও উৎসাহিত করতে পারবেন।

৯. নিজের ও পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি ও পরিকল্পনা:

স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি এবং পরিকল্পনা করার উপায় শিখবেন।

১০. ব্যস্ত জীবনেও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা:

ব্যস্ত জীবনে কীভাবে সহজে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে, তা শিখবেন।

১১. নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা:

নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকি বুঝে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতন হবেন।

১২. সঠিক ঘুম, বিশ্রাম ও মানসিক প্রশান্তির গুরুত্ব:

ঘুমের গুরুত্ব এবং মানসিক প্রশান্তি অর্জনের কৌশল শিখবেন।

১৩. শরীরচর্চা ও দৈনন্দিন ব্যায়ামের সহজ কৌশল:

শরীরচর্চা ও ব্যায়াম করার সহজ উপায় জানবেন।

১৪. নিজের আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক মানসিকতা বাড়ানো:

নিজের আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক মানসিকতা উন্নত করার কৌশল শিখবেন।

১৫. স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে আত্মনিয়ন্ত্রণ ও লক্ষ্য নির্ধারণের কৌশল:

অর্থাৎ আত্মনিয়ন্ত্রণ ও লক্ষ্য নির্ধারণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার কৌশল শিখবেন।

১৬. বিভিন্ন বয়স ও পেশার মানুষের জন্য উপযোগী স্বাস্থ্য পরামর্শ:

বয়স ও পেশার ভিত্তিতে উপযোগী স্বাস্থ্য পরামর্শ পাবেন।

১৭. স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সচেতনতা বাড়ানো:

নিজের ও পরিবারের জন্য সঠিক স্বাস্থ্য সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবেন।

১৮. কর্মজীবী, ব্যবসায়ী বা উদ্যোক্তাদের জন্য ব্যস্ততার মধ্যেও স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়:

ব্যস্ত কর্মজীবী, ব্যবসায়ী বা উদ্যোক্তাগণ স্বাস্থ্য রক্ষার সহজ উপায় শিখবেন।

১৯. কুরআন-সুন্নাহ ও বৈজ্ঞানিকভাবে সমর্থিত স্বাস্থ্যকর জীবন:

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কুরআন-সুন্নাহ ও বৈজ্ঞানিকভাবে সমর্থিত বিষয়ের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর ও অর্থবহ জীবন গড়ার অনুপ্রেরণা পাবেন, ইনশাআল্লাহ।

২০. শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা:

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, হেলদি খাদ্যাভ্যাস ও লাইফস্টাইল নিয়ে গাইডলাইন এবং শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা বিষয়ক দিকনির্দেশনা পাবেন ইনশাআল্লাহ।

সারসংক্ষেপ

প্রিয় হৃদয়বান পাঠক, আমাদের হেলদি লাইফস্টাইল কোর্স—এর মাধ্যমে আপনি শুধু স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানই অর্জন করবেন না, বরং বাস্তব জীবনে তা প্রয়োগ করে দীর্ঘমেয়াদে উপকার পাবেন, ইনশাআল্লাহ। এই কোর্সের মাধ্যমে আপনি শুধু নিজের নয়, বরং পরিবারের ও সমাজের জন্যও ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারবেন।

এই উপকারিতাগুলো বয়স, পেশা, আর্থিক অবস্থান নির্বিশেষে সকলের জন্য প্রযোজ্য এবং বাস্তব জীবনে সহজেই প্রয়োগযোগ্য হবে, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ্‌হল মুসতা‘আন (আল্লাহ তাআলাই একমাত্র সাহায্যকারী)



বিশেষ ছাড়

সম্মানিত আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়, এবং নেতৃত্ব ও সমাজকল্যাণে উৎসাহ:

সমাজে আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা গুরুত্বপূর্ণ নেতৃত্বের ভূমিকা পালন করেন এবং মানুষের কল্যাণে সরাসরি কাজ করেন। এই চার শ্রেণির জন্য আমাদের কোর্সে বিশেষ ছাড় রয়েছে, যাতে তারা সমাজে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারেন এবং আরও কার্যকরভাবে মানুষের সেবায় কাজ করতে পারেন ইনশাআল্লাহ।

কেন এই বিশেষ ছাড়?

নেতৃত্বের ভূমিকা: আলেম-ওলামা, ডাক্তার, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা সমাজে দিকনির্দেশনা এবং নেতৃত্ব প্রদান করেন। তাদের দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধি করা অত্যন্ত জরুরি, যাতে তারা আরও ভালোভাবে মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করতে পারেন।

সমাজে ইতিবাচক প্রভাব

এই শ্রেণির মানুষ সরাসরি মানুষের কল্যাণে কাজ করে থাকেন। তাদের প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা সমাজে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে, ফলে সমাজে ব্যাপক পরিবর্তন আসতে সহায়ক হয়।

সারকথা, এই বিশেষ ছাড়ের মাধ্যমে নেতৃত্বশীল ও সমাজসেবী শ্রেণির মানুষদের কোর্সে অংশগ্রহণ সহজ হবে। এর ফলে তারা সমাজে আধুনিক এবং ইতিবাচক পরিবর্তন বাস্তবায়নে আরও সক্রিয় ভূমিকা রাখতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহুল মুসতা'আন।



কোর্সে অংশগ্রহণের যোগ্যতা

আমাদের লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক কোর্সে অংশ নিতে চাইলে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিগত গুণাবলী এবং মানসিক প্রস্তুতি থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই গুণাবলী ও মানসিকতা থাকলে, আপনি নিজের জীবনকে আরও ভালভাবে গড়তে পারবেন এবং অন্যদেরও উপকারে আসতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

প্রয়োজনীয় যোগ্যতা ও মানসিকতা: (শর্ত)

১. আদব-আখলাক ও ভালো আচরণ: সুন্দর ব্যবহার, নম্রতা, সততা এবং ইতিবাচক মনোভাব থাকা (এগুলো একজন ভালো মানুষের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। সুন্দরভাবে কথা বলা এবং সকলের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা একান্ত জরুরি)।

২. শেখার আগ্রহ এবং বাস্তবায়নের অঙ্গীকার: নতুন কিছু শেখার আগ্রহ এবং সেই শেখা বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করার এবং প্রয়োজনে পরামর্শ নেওয়ার দৃঢ় ইচ্ছা।

৩. নিজে উপকৃত হয়ে অন্যের উপকারের আগ্রহ: আপনি যা শিখেছেন, তা অন্যদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার মানসিকতা। নিজের উন্নতি ও শিক্ষা অন্যের কল্যাণে ব্যবহার করার সংকল্প।

৪. স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়ে সচেতনতা ও জ্ঞানার্জনের আগ্রহ: স্বাস্থ্য রক্ষা এবং উন্নয়নের জন্য জ্ঞান অর্জনে আগ্রহী হওয়া এবং এই বিষয়ে সময় ও অর্থ বিনিয়োগ করতে প্রস্তুত থাকা।

উল্লেখ্য, আপনি উচ্চ শিক্ষিত হন বা সাধারণ, তা বিবেচ্য নয়। বরং এই কোর্সে সবার জন্য উন্মুক্ত। কেবল বাংলা পড়তে ও লিখতে পারলেই কোর্সে অংশ গ্রহণ করা যাবে ইনশাআল্লাহ।

সুতরাং, আমার প্রিয় ভাই ও বোন,

যদি আপনি উপরের গুণাবলী কিছু হলেও ধারণ করেন এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নতুন জ্ঞান অর্জনে আগ্রহী হন, তাহলে আমাদের লাইফস্টাইল কোর্সে

আপনাকে আন্তরিকভাবে স্বাগতম। আমরা আপনাকে প্রয়োজনীয় সাপোর্ট ও পরামর্শ দিতে সদা প্রস্তুত, ইনশাআল্লাহ। এই কোর্সের মাধ্যমে আপনি নিজের জীবনকে সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর করতে পারবেন এবং অন্যদেরও উপকারে আসতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। আপনার সুস্থতা এবং কল্যাণের পথে আরো একধাপ এগিয়ে যাওয়ার সুযোগ গ্রহণ করুন! আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে সুস্থ ও সফল জীবন দান করুন। আমীন।



সাপোর্ট ও অভিজ্ঞতা

কোর্স সাপোর্ট ও অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা

কোর্সে অংশগ্রহণকারী সকলের জন্য সাপোর্ট এবং অভিজ্ঞতা উন্নত করার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এখানে আলোচনা করা হলো, যা কোর্সের দায়িত্বশীল এবং অংশগ্রহণকারীদের কাজগুলোকে আরও স্পষ্ট ও কার্যকরী করে তুলবে ইনশাআল্লাহ।

□ মূল সাপোর্ট ও হাদিয়া

প্রধান সাপোর্ট: কোর্সের বিষয়বস্তু সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করা, অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নের স্পষ্ট এবং প্রাঞ্জল উত্তর প্রদান, এবং প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেওয়া—এগুলো কোর্সের মূল সাপোর্টের অংশ। এই বিষয়গুলো অংশগ্রহণকারীদের শেখার প্রক্রিয়াকে আরো কার্যকর ও আনন্দময় করে তোলে।

অতিরিক্ত সাপোর্ট: কোর্সের গাইডলাইন, কলম, প্যাড, ফাইল ইত্যাদি উপহার দিয়ে অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করা। এছাড়া ভবিষ্যতে আগ্রহীদের জন্য গ্রুপ বা পরামর্শ সাপোর্ট তৈরি করা, যা শুধুমাত্র ব্যক্তিগতভাবে নয়, একটি সমষ্টিগত কমিউনিটি তৈরি করতেও সহায়তা করবে ইনশাআল্লাহ।



অংশগ্রহণকারীদের থেকে প্রত্যাশিত বিষয়

মতামত ও অভিজ্ঞতা: কোর্স শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে তাদের অভিজ্ঞতা এবং সার্বিক মন্তব্য সংগ্রহ করা হবে। এটি কোর্সের উন্নয়ন এবং ভবিষ্যতে আরও কার্যকরী করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে ইনশাআল্লাহ।

বিশেষতঃ অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে কোর্সের সার্বিক বিষয়ে তিনটি ভালো দিক এবং তিনটি এমন দিক যা আরও উন্নত করা যেতে পারে, তা জানতে চাওয়া হবে। এতে ভবিষ্যতে কোর্সটি আরও মানসম্পন্ন এবং শিক্ষণীয় হয়ে উঠবে, ইনশাআল্লাহ।

মূল্যায়ন ও প্রশ্ন: কোর্সের বিষয়বস্তু থেকে কিছু প্রশ্ন সাজিয়ে ছোট পরীক্ষা নেয়া হতে পারে, যাতে অংশগ্রহণকারীদের শেখার অগ্রগতি পর্যালোচনা করা যায় এবং তাদের উন্নতি পরিমাপ করা সম্ভব হয় ইনশাআল্লাহ।



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত

OHS মেডিকেল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কর্তৃক পরিচালিত:

AS হেলথ একাডেমি (লাইফস্টাইল প্রশিক্ষণ কেন্দ্র)

রেজিস্ট্রেশন নং:S-12768/17 (ঢাকা),

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিল্প মন্ত্রণালয় (বিসিক) কর্তৃক নিবন্ধিত

AS হেলথ একাডেমি, রেজিস্ট্রেশন নং:--FE-20251208-0023168

AS Health
Academy



AS Health Academy

Healthy Eating Habits & Lifestyle (HEL)

(হেলদি ইটিং হ্যাবিটস এন্ড লাইফস্টাইল)

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য “ফুড-ডাক্তার” হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control) ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আলোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ভিত্তি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস,
- আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘায়ু নির্ভরতা ও গবেষণা।

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক,
শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-C ক্যাটাগরি ১ মাস মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স

কোর্স মডিউল
০১



FDT-Food Diet Therapy

- খাদ্য ও পুষ্টির মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ।
- রোগভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস।
- খাবারের উপাদান ও কার্যকারিতা, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল
০২



LLT- Lifesyle Learning Therapy

- খাবার ব্যায়াম, ঘুম ও আচরণের সমন্বয়।
- মানসিক প্রশান্তির কৌশল, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল
০৩



DT-Diet Therapy

- ডায়াবেটিস, প্রেসার, ওজন নিয়ন্ত্রণ।
- ইমিউনিটি বৃদ্ধি।
- রোগীর মূল সমস্যা চিহ্নিতকরণ, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল
০৪



OT-Oxygen Therapy

- অক্সিজেন লোড করার পদ্ধতি ও কৌশল।
- মানসিক চাপ ও রোগ নিরাময়ে ভূমিকা, ইত্যাদি।



ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাস: ১২টি (১মাস)

সপ্তাহে: ৩দিন (রবি, মঙ্গল, শুক্র)

সময়: রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা

মাধ্যম: লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF

ক্লাসের সময়: ২ঘণ্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে
বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

বিস্তারিত জানতে...



☎ 01608349697, 01608179441, 01608176420

f /ashealthacademy 📺 /@ashealthacademy

✉ ashealthacademy@gmail.com



AS Health Academy

Food & Natural Medicine (FNM)

(ফুড এন্ড ন্যাচারাল মেডিসিন)

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য “ফুড-ডাক্তার” হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control) ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আলোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ভিত্তি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস,
- আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-A ক্যাটাগরি ৩ মাস মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স

কোর্স মডিউল সমূহ:

- FDT- Food Diet Therapy**
-রোগভিত্তিক খাদ্য পরিকল্পনা ও পুষ্টি ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।
- LLT- Lifesyle Learning Therapy**
-খাবার, ঘুম, ব্যায়াম ও দৈনন্দিন অভ্যাসের সঠিক সমন্বয়, ইত্যাদি।
- DT- Diet Therapy**
-ডায়াবেটিস, প্রেসার ও ওজন নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ডায়েট, ইত্যাদি।
- OT- Oxygen Therapy**
-সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শক্তি ও মানসিক প্রশান্তি ইত্যাদি।
- WT- Water Therapy**
-পানি পানের উন্নত নিয়ম ও থেরাপিউটিক ব্যবহার, ইত্যাদি।
- ET- Exercise Therapy**
-রোগভিত্তিক ও পুনর্বাসনমূলক ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।
- NCT – Natural Care Therapy**
-ভেষজ, উদ্ভিদ ও প্রাকৃতিক পরিবেশভিত্তিক নিরাপদ চিকিৎসা, ইত্যাদি।
- WT – Workshop Therapy**
-রোগভিত্তিক ও পুনর্বাসনমূলক ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।
- DM – Disease Management**
-রোগভিত্তিক বিশ্লেষণ, কেস স্টাডি ও ধাপে ধাপে ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।



ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাস: ৩০টি (৩মাস)

সপ্তাহে: ২দিন (মঙ্গল ও শুক্রবার)

সময়: রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা

মাধ্যম: লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF

ক্লাসের সময়: ২ঘন্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

বিস্তারিত জানতে...



☎ 01608349697, 01608179441, 01608176420

f /ashealthacademy @ashealthacademy

✉ ashealthacademy@gmail.com



AS Health Academy

Healthy Eating Habits & Lifestyle (HEL)

(হেলদি ইটিং হ্যাবিটস এন্ড লাইফস্টাইল)

এই কোর্স করে যা পাবেন..

- নিজের শরীর সম্পর্কে ধারণা।
- নিজের এবং পরিবারের জন্য “ফুড-ডাজার” হওয়ার যোগ্যতা।
- দীর্ঘমেয়াদি ঔষধ নির্ভরতা কমানো।
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ (Control) ফিরে পাওয়া ইনশাআল্লাহ।

কোর্সের আনোচ্য বিষয় সমূহ..

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।
- সঠিক জীবনযাপন (হেলদি লাইফস্টাইল)
- প্রাকৃতিক ও ঘরোয়া চিকিৎসা।
- শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

এই কোর্সের ত্রিভি..

- কুরআন ও সুন্নাহ,
- পূর্বপুরুষদের জ্ঞান ও ইতিহাস, আধুনিক বিজ্ঞান,
- দীর্ঘজীবনের অভিজ্ঞতা ও গবেষণা।

আলেম-ওলামা, ডাক্তার, পল্লী চিকিৎসক, শিক্ষক, ও স্টুডেন্টদের জন্য বিশেষ ছাড়!

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সুখী জীবনযাপন বিষয়ক
AS-B ক্যাটাগরি ২ মাস মেয়াদি অনলাইন/অফলাইন কোর্স



FDT- Food Diet Therapy

-রোগভিত্তিক খাদ্য পরিকল্পনা ও পুষ্টি ব্যবস্থাপনা, ইত্যাদি।



LLT- Lifesyle Learning Therapy

-খাবার, ঘুম, ব্যায়াম ও দৈনন্দিন অভ্যাসের সঠিক সমন্বয়, ইত্যাদি।



DT- Diet Therapy

-ডায়াবেটিস, প্রেসার ও ওজন নিয়ন্ত্রণে কার্যকরডায়েট, ইত্যাদি।



OT- Oxygen Therapy

-সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শক্তি ও মানসিক প্রশান্তি ইত্যাদি।



WT- Water Therapy

-পানি পানের সঠিক সময় ও পরিমাণ।

-সাধারণ ও মারাত্মক ভুল এবং তার সমাধান।

-পানি পানের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা, ইত্যাদি।



ET- Exercise Therapy

-রোগভিত্তিক ব্যায়াম ও শরীরচর্চা।

-ব্যাথা কমানো, মানসিক স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ।

-দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতার জন্য কার্যকর ব্যায়াম পদ্ধতি, ইত্যাদি।

কোর্স মডিউল সমূহ:



ক্লাস সিডিউল

মোট ক্লাস: ২৪টি (২মাস)

সপ্তাহে: ৩দিন (সোম, বুধ, বৃহস্পতিবার)

সময়: রাত ৮-১০টা অথবা সকাল ৭-৯টা

মাধ্যম: লাইভ অনলাইন ক্লাস + বাংলা PDF

ক্লাসের সময়: ২ঘন্টা (প্রশ্ন-উত্তরের সুযোগ এবং সহজভাবে বোঝা ও মুখস্ত করার সুবিধা)

বিস্তারিত জানতে...

☎ 01608349697, 01608179441, 01608176420

f /ashealthacademy @ashealthacademy

✉ ashealthacademy@gmail.com