

কোয়ান্টাম হাট ক্লাব

এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়া
হৃদরোগ নিরাময়ের পরীক্ষিত কার্যক্রম



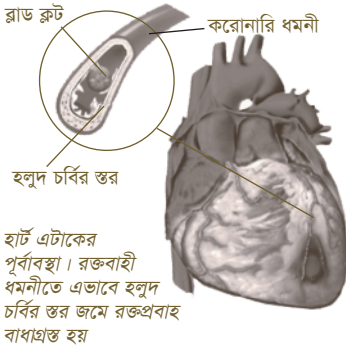
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

সেবা উত্তম ইবাদত

www.quantummethod.org.bd

বিশ্বে প্রতিবছর দেড় কোটিরও বেশি মানুষ হৃদরোগে মৃত্যুবরণ করে। আর পাশ্চাত্যে মোট মৃত্যুর শতকরা ৪৫ ভাগই ঘটে হৃদরোগে। গবেষণায় দেখা গেছে, আমেরিকায় প্রতি পাঁচ জনে একজনের মৃত্যুর কারণ হৃদরোগ। পাশ্চাত্যের অন্ধ-অনুকরণ আর ভ্রান্ত জীবনাচরণের কারণে বাংলাদেশসহ প্রাচ্যের দেশগুলোতেও এ রোগের প্রকোপ দিন দিন বাড়ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ না নিলে আগামী ১০-১৫ বছরের মধ্যে বাংলাদেশসহ বিভিন্ন উন্নয়নশীল দেশে এটি মহামারি আকারে দেখা দিতে পারে।

হৃদরোগ কী ও এর কারণ



সাধারণভাবে হৃদরোগ বলতে করোনারি আর্টারি ডিজিজকে বোঝায়। এতে হৃৎপিণ্ডের ধমনীতে কোলেস্টেরল বা চর্বি জমে স্বাভাবিক রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়। ফলে হৃৎপিণ্ডে অক্সিজেন সরবরাহ কমে যায় এবং বুকে ব্যথাসহ নানা উপসর্গ দেখা দেয়। অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ, ধূমপান, মেদস্থূলতা এবং টেনশনকে হৃদরোগের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য কারণ মনে করা হয়।

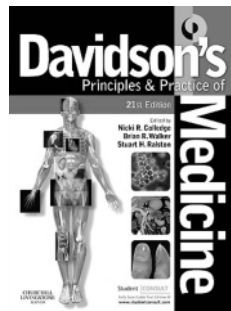
হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসা

প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় ধমনীতে জমে থাকা এ চর্বির স্তর পরিষ্কার করে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক করার জন্যে ওষুধ, এনজিওপ্লাস্টি কিংবা বাইপাস সার্জারির পরামর্শ দেয়া হয়। কিন্তু এর কোনোটি দিয়েই পুনঃরক্তেজ প্রতিরোধ করা যায় না। কারণ মূল সমস্যার সমাধান না করে সমস্যাকে ধামাচাপা দিতে গেলে যা হয়, এখানেও তা-ই ঘটে।

গবেষণায় দেখা গেছে, ব্লকেজের চিকিৎসা করা হলেও এর কারণ ও পুনঃব্লকেজ প্রতিরোধের ব্যাপারে রোগীকে খুব ভালোভাবে সচেতন করা হয় না। ফলে বেশির ভাগ রোগীই নতুন ব্লকেজ নিয়ে পুনরায় চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন। এছাড়া হৃদরোগের ক্ষেত্রে অত্যধিক মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা অন্যতম প্রধান অনুঘটক যার কোনো চিকিৎসা হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় অনুপস্থিত। তাই অপারেশনের পর রোগী যখন পুরনো জীবন-অভ্যাসে ফিরে যায়, সে আবারও আক্রান্ত হয় ব্লকেজসহ হৃদযন্ত্রের নানা জটিলতায়। হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসা অর্থাৎ এনজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস সার্জারি যে স্থায়ী সমাধান নয় তা এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানের পাঠ্য বইয়েও স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে।

'PCI (coronary angioplasty & coronary artery bypass graft surgery) provides an effective symptomatic treatment but there is no evidence that it improves survival in patients with chronic stable angina'. (page 586, 21st Edition)

এতদিন চিকিৎসকদের বিশ্বাস ছিলো, ধমনী একবার ব্লক হওয়া শুরু করলে বাইপাস সার্জারি কিংবা এনজিওপ্লাস্টি ছাড়া আর কোনো সমাধান নেই। কিন্তু খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাপন পদ্ধতিতে পরিবর্তন এনে এর চেয়ে অনেক ভালো ফল পাওয়া গেছে বিশেষজ্ঞদের অভিজ্ঞতায়।



নতুন আশা নতুন বিশ্বাস

চিকিৎসকদের এ রক্ষণশীল চিন্তার মর্মমূলে প্রথম আঘাত হানেন ক্যালিফোর্নিয়ার বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডা. ডীন অরনিশ। হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ হিসেবে কাজ করার সময় তিনি বিস্ময়ের সাথে লক্ষ্য করেন, এনজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস করার চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে ৩০ থেকে ৫০ শতাংশেরও বেশি রোগী পুনরায় ধমনীর ব্লকেজ নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হচ্ছেন। পরবর্তীতে তিনি যোগগুরু স্বামী সৎচিদানন্দের যোগব্যায়াম, ধ্যান এবং নিরামিষ ভোজনের জীবনদর্শনে প্রভাবিত হয়ে হৃদরোগ নিরাময়ে এর ভূমিকা নিয়ে গবেষণার সিদ্ধান্ত নেন।

১৯৮৭ সালে ৪৮ জন হৃদরোগীকে দুই ভাগে ভাগ করে ডা. অরনিশ এ গবেষণাটি পরিচালনা করেন। এক গ্রুপের ২৮ জনকে এক বছর ধরে চর্বিমুক্ত খাবার দেয়ার পাশাপাশি মেডিটেশন ও যোগব্যায়াম অনুশীলন করানো হয়। সেইসাথে ধূমপান বর্জন এবং কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে

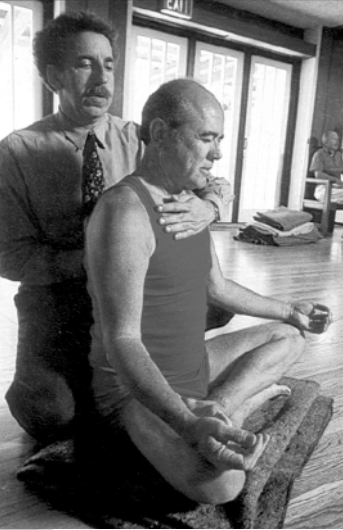
তাদেরকে যথাসম্ভব স্ট্রেসমুক্ত রাখার চেষ্টা করা হয়। অন্যদিকে বাকি ২০ জনকে আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন নির্দেশিত হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসার অধীনে রাখা হয়।

এক বছর পর দেখা যায়, ১ম গ্রুপের রোগীদের ধমনীতে ব্লকেজের পরিমাণ তো বাড়েই নি, বরং কমেছে এবং হার্টে রক্ত চলাচলের পরিমাণ সন্তোষজনকভাবে বেড়েছে। অন্যদিকে প্রচলিত চিকিৎসা চালিয়ে গেলেও দ্বিতীয় গ্রুপের প্রায় সবারই ব্লকেজের পরিমাণ বেড়েছে। ১৯৯৮ সালে ‘জার্নাল অফ আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন’ এ গবেষণাটি সম্পর্কে বিস্তারিত রিপোর্ট প্রকাশ করে।

ডা. ডীন অরনিশের এ গবেষণা আমেরিকায় আলোড়ন সৃষ্টি করে। এ নিয়ে তার লেখা ‘প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ’ বইটি বেস্ট সেলার গ্রন্থ

ডা. ডীন অরনিশ একজন হৃদরোগীর মেডিটেশনের ভঙ্গি ঠিক করে দিচ্ছেন

হয়ে ওঠে। সাপ্তাহিক নিউজউইক-এর জুলাই ২৪, ১৯৯৫ সংখ্যায় হৃদরোগ নিরাময়ে তার অসাধারণ সাফল্যের বিবরণ দিতে গিয়ে ‘গোয়িং মেইনস্ট্রিম’ নিবন্ধে বলা হয়, ওমাহার একটি নামকরা বীমা কোম্পানি ২০০ হৃদরোগীকে ডা. ডীন অরনিশের হৃদরোগ নিরাময় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। কারণ বাইপাস সার্জারিতে যেখানে ৪০ হাজার ডলার খরচ পড়ে, সেখানে অরনিশের বছরব্যাপী কার্যক্রমে অংশগ্রহণের খরচ হচ্ছে মাত্র সাড়ে পাঁচ হাজার ডলার। এতে ২০০ রোগীর মধ্যে ১৯০ জন এ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ অব্যাহত রাখেন। এক বছরে ১৯০ জনের মধ্যে ১৮৯ জন সুস্থ হয়ে যান। মাত্র একজন রোগীর অপারেশনের প্রয়োজন হয়। এ অভাবনীয় সাফল্যের ফলে সারাদেশ থেকে হাসপাতালগুলো ডাক্তারদের বিভিন্ন টিম ডা. ডীন অরনিশের কাছে পাঠায় এ প্রক্রিয়া শেখানোর ট্রেনিং নিতে। কারণ এতে শুধু অপারেশনের খরচ বাঁচে তা-ই নয়, বরং অপারেশনের পর রোগীকে যে সারাজীবন ওষুধ খেতে হয়, সে ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও ব্যয়ভার থেকেও রোগী মুক্তি পায়। হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে অরনিশের এ প্রক্রিয়া এত ব্যাপকভাবে গৃহীত হয়েছে যে, এটি এখন আর বিকল্প চিকিৎসাপদ্ধতি নয়; বলা যায়, চিকিৎসার মূলধারায় এর অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে।

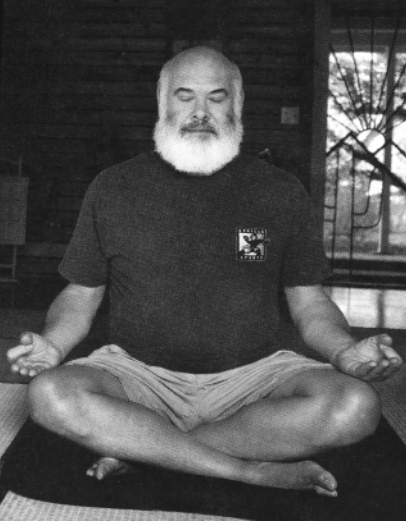


মেডিটেশন : হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে

নানা গবেষণায় এটি এখন প্রমাণিত সত্য যে, হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়, দৃষ্টিতেই কার্যকর ভূমিকা রাখে মেডিটেশন। রক্তের উচ্চ কোলেস্টেরল হার্ট এটাকের অন্যতম কারণ। মেডিটেশন অস্বাভাবিক বেশি কোলেস্টেরলের মাত্রাকে কমিয়ে আনতে পারে। মেডিকেল কলেজ অফ জর্জিয়ার ফিজিওলজিস্ট ডা. বার্নেস ১১১ জন তরুণ স্বেচ্ছাসেবীর ওপর একটি গবেষণা চালান। গবেষণার পর তিনি বলেন, কোলেস্টেরল কমানোর ওষুধ ব্যবহার করে আগে যে ফল পাওয়া যেত তা-ই পাওয়া সম্ভব মেডিটেশনে। ২০০৭ সালে আমেরিকান সাইকোসোম্যাটিক সোসাইটির বার্ষিক কনফারেন্সে তিনি এ রিপোর্টটি পেশ করেন। এছাড়াও ১৯৭৯ সালে দুজন গবেষক এম জে কুপার এবং এম এম আইজেন ২৩ জন উচ্চ কোলেস্টেরল রোগীর মধ্যে ১২ জনকে মেডিটেশন করান। ১১ মাস পর দেখা যায় যে, মেডিটেশনকারী গ্রুপের কোলেস্টেরল ২৫৫ থেকে ২২৫-এ নেমে এসেছে।

মার্কিন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. ক্রিচটন দেখিয়েছেন যে, হৃদরোগের কারণ প্রধানত মানসিক। ৬০-এর দশকে যুক্তরাষ্ট্রে সানফ্রান্সিসকোর ডা. মেয়ার ফ্রেডম্যান এবং ডা. রে রোজেনম্যান দীর্ঘ গবেষণার পর বলেন, হৃদরোগের সাথে অস্থিরচিন্তা, বিদ্বেষ ও প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি বা নেতিবাচক জীবন-পদ্ধতির সরাসরি যোগাযোগ রয়েছে। তাই রোগ ও অসুস্থতা থেকে মুক্তির জন্যে প্রথম প্রয়োজন এই দৃষ্টিভঙ্গি বা জীবনদৃষ্টির পরিবর্তন। আর জীবনদৃষ্টি পরিবর্তনের সবচেয়ে সহজ পথ হলো মেডিটেশন।

নিজের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই



মেডিটেশন করছেন এরিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিনের অধ্যাপক ডা. এড্রু ওয়েলস। তিনি হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশন, খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও ব্যায়ামের গুরুত্বকে নতুনভাবে বর্ণনা করেছেন তার সাম্প্রতিক বইয়ে

কথায় আছে— Patient cure themselves, doctors show the way. নব্য চিকিৎসাধারার প্রবর্তক ডা. ডীন অরনিশ, ডা. দীপক চোপড়া, ডা. কার্ল সিমন্টন, ডা. বার্নি সীজেল প্রমুখ ‘বডি, মাইন্ড, স্পিরিট’ সাময়িকীর একটি নিবন্ধে বলেন, সুস্থ থাকতে হলে নিজের স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিজেকেই গ্রহণ করতে হবে। নিজেকে নিরাময় করার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত ক্ষমতার অন্তর্ভুক্ত।

ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেন, একজন মানুষ রিলাক্সেশন, মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবন যাপন করতে পারে। বর্তমানে যেখানে রোগীরা ওষুধ বা সার্জারির ওপর নির্ভর করছে,

সেখানে তাদেরকে নিজেদের ওপর নির্ভর করতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। অর্থাৎ আপনার স্বাস্থ্য ও নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে আপনাকেই। ডাক্তার, ওষুধ, সার্জারি সবই তখন হবে আপনার সহযোগী শক্তি।

সুস্থ জীবনধারা, প্রার্থনা ও মেডিটেশন হৃদরোগ প্রতিরোধ করে

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক



হৃদরোগ থেকে মুক্ত থাকতে প্রতিরোধের ব্যবস্থাই মূল বিষয়। এজন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো মানসিক চাপমুক্ত জীবনযাপন, সুষম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম। তার আত্মজীবনী ‘জীবনের কিছু কথা’ গ্রন্থে তিনি লিখেছেন, ‘মনের প্রভাব শরীরের ওপর

পড়ে। কাজেই আমাদের যতদূর সম্ভব দুশ্চিন্তামুক্ত জীবনযাপন করা উচিত। এজন্যে নিয়মিত নামাজ, প্রার্থনা, মেডিটেশন ও রিলাক্সেশন করা উচিত।’ সম্প্রতি প্রকাশিত তার ‘আলোর পথ’ গ্রন্থেও তিনি মেডিটেশনের গুরুত্বকে তুলে ধরেন।

[জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব]

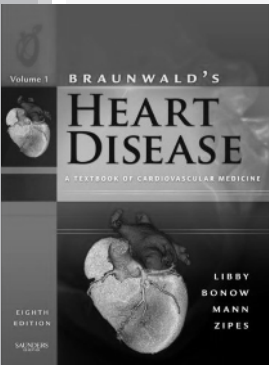
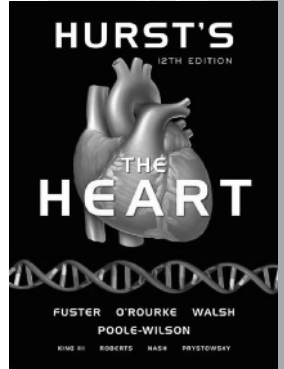
হৃদরোগের আধুনিক চিকিৎসায় মেডিটেশন

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন স্থান পেয়েছে কার্ডিওলজির প্রধান প্রধান পাঠ্যবইয়ের সাম্প্রতিক সংস্করণগুলোতে। হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরাও এ ব্যাপারে বেশ সচেতন এবং তারা রোগীদের মেডিটেশনের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করছেন।

Hurst's : The Heart - 12th edition

“...মেডিটেশন জীবনে শৃঙ্খলা নিয়ে আসে। শরীর স্থির হয়, মন হয়ে ওঠে প্রশান্ত। এর ফলে নিরাময়ের একটি অনুরণন সৃষ্টি হয়, যা হৃদরোগের ভীতিকর বুকব্যথা থেকে মুক্তি দেয় এবং জীবনমানের উন্নতি ঘটায়। হৃদরোগীদের জীবনধারা পরিবর্তনের ক্ষেত্রে তাই এর ভূমিকা রয়েছে এবং এটি এথেরোরিস্থেশন করে (করোনারি ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরলের নিঃসরণ ঘটায়)।”

(page 2468)



Braunwald's Heart Disease : A Textbook of Cardiovascular Medicine- 8th edition

“...মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম, গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস (প্রাণায়াম) ব্যথা ও দুশ্চিন্তা দূর করে। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, এ পদ্ধতিতে মানসিক চাপ কমে ও রোগ নিরাময় সম্পন্ন হয়। মেডিটেশন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে ও ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়ায়।”

(page 1157)

ব্লকেজের পরিমাণ কমেছে

মো. আশিকুল হক চৌধুরী

২০০৪ সালে হার্ট এটাকের পর এনজিওগ্রাম করানো হলে তিনটি ব্লকেজ ধরা পড়লো। বাইপাসের পরামর্শ দিলেন ডাক্তাররা। এমন সময় কোয়ান্টাম কোর্সে আলোচিত জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ করা শুরু করলাম। নিয়মিত ব্যায়াম ও মেডিটেশনের পাশাপাশি কোলেস্টেরলমুক্ত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুললাম। ২০০৮ সালে পুনরায় এনজিওগ্রাম করানো হলো। এবার রিপোর্ট দেখে ডাক্তাররা বললেন, আমার ব্লক এখন রিথ্রোসিস স্টেজ-এ অর্থাৎ ব্লকের পরিমাণ কমতে শুরু করেছে।
[অব. যুগ্মসচিব মো. আশিকুল হক চৌধুরী, স্কয়ার ফার্মাসিউটিকেলস লি.-এর নির্বাহী পরিচালক]



এনজিওপ্লাস্টি আর লাগে নি

মো. নূরুল আমিন

হাঁটতে গেলে হাঁপিয়ে ওঠা, বুক ধড়ফড় ইত্যাদি অসুবিধায় ভুগছিলাম। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে এনজিওগ্রাম করে হার্টে দুটো ব্লকেজ ধরা পড়লো। ডাক্তার বললেন, এনজিওপ্লাস্টি লাগবে।

এর সপ্তাহ দুয়েক পর মেয়ে ও জামাতার পরামর্শে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবে এলাম। হৃদরোগের সাথে মনের সম্পর্ক, নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির প্রভাব-এ বিষয়গুলো পরিষ্কার হলো। ভালোভাবেই উপলব্ধি করলাম যে, আরোগ্যের পূর্বশর্ত হলো বিশ্বাস। এখন হার্ট ক্লাবের পরামর্শ অনুসারে জীবনযাপন করে আমি বেশ ভালো আছি। লামা কোয়ান্টায়নেও অংশ নিয়েছি। এখন হাঁটতে গেলে বরং আগের চেয়ে বেশি জোর পাই। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, এনজিওপ্লাস্টি আর করাতে হয় নি।
[মো. নূরুল আমিন। ডিজিএম, বাংলাদেশ ব্যাংক]



অপারেশন করাতে হয় নি

আয়েশা আক্তার

২০০৭-এর মাঝামাঝি হঠাৎ বুকে ব্যথা শুরু হলো। এনজিওগ্রামে ব্লক ধরা পড়লো। ডাক্তার বললেন, অপারেশন করাতেই হবে, কোনো বিকল্প নেই। উত্তেজিত হলে বা টেনশন করলে ব্যথা বাড়তো। এর এক সপ্তাহ পর ছেলের অনুপ্রেরণায় কোয়ান্টাম কোর্সে আসি। মেডিটেশন করে আত্মবিশ্বাস ও সাহস ফিরে পেলাম। অপারেশন ছাড়াই এখন বেশ ভালো আছি, ব্লকের ব্যথাও আর নেই। অপারেশনের জন্যে জমানো টাকা দিয়ে হজ করে এসেছি। [আয়েশা আক্তার, গৃহিণী]



বাইপাস না করিয়েও ভালো আছি

ইঞ্জি. মো. নজরুল ইসলাম

জানুয়ারি, ২০১০-এ এনজিওগ্রাম করালে দেখা গেল, আমার হার্টে ৭০% থেকে ৯৯% পর্যন্ত মোট ছয়টি ব্লক। ডাক্তাররা জরুরি ভিত্তিতে বাইপাস অপারেশনের পরামর্শ দিলেন। বুকে ব্যথার পাশাপাশি প্রতিনিয়ত টেনশন আর মৃত্যু-আতঙ্কে দিন কাটছিলো। তখন এক বন্ধুর পরামর্শে কোয়ান্টাম কোর্সে এসে নতুনভাবে বাঁচার স্বপ্ন ও পথ পেলাম। কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের দিক-নির্দেশনা অনুসারে জীবনযাপন করে আল্লাহর রহমতে এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ। আগে একটু হাঁটলেই বুকে ব্যথা হতো, আর এখন ঘণ্টায় চার মাইল বেগে প্রতিদিন দেড় থেকে দুই ঘণ্টা হাঁটছি। জীবনযাপন করছি একজন সুস্থ মানুষের মতোই।
[ইঞ্জি. মো. নজরুল ইসলাম, গণপূর্ত অধিদপ্তরে কর্মরত]





হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে বৈজ্ঞানিক সেমিনার ও দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ

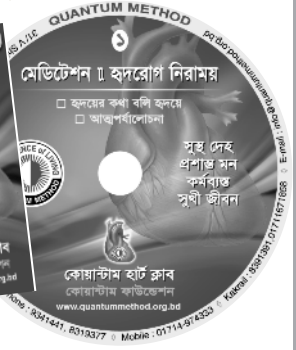
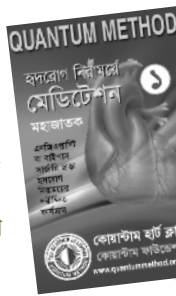
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চারটি বিশেষ মেডিটেশন

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কঠে বাংলাদেশে প্রথমবারের মতো প্রকাশিত হয়েছে হৃদরোগ নিরাময়ের চারটি বিশেষ মেডিটেশন, যা করোনারি হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে এক নবদিগন্তের সূচনা করেছে। সঠিক জীবনদৃষ্টি ও সুস্থ জীবন-অভ্যাস অনুসরণের পাশাপাশি এ মেডিটেশনগুলোর নিয়মিত চর্চা আপনার হৃৎপিণ্ডের ব্লকেজ দূর করতে সাহায্য করবে।

হৃদয়ের কথা বলি হৃদয়ে ॥ এ মেডিটেশনে জীবনে প্রথমবারের মতো নিজের হৃৎপিণ্ডের সাথে সংযোগ স্থাপন করবেন আপনি। গভীর আত্মনিমগ্নতায় কথা বলবেন আপনার হৃৎপিণ্ডের সাথে।

আত্মপর্যালোচনা ॥

ক্রমাগত আত্মপর্যালোচনার মাধ্যমে সুস্থ হৃৎপিণ্ডের জন্যে প্রয়োজনীয় জীবন-অভ্যাসগুলো অনুসরণ করা আপনার জন্যে অনেক সহজ হয়ে উঠবে। প্রতিদিন একটু একটু করে পরিবর্তনের পথে এগিয়ে যাবেন আপনি।



হৃদরোগ নিরাময় ॥

নিয়মিত নিরাময়ের কল্পচিত্র বা মনছবি দেখে গত দুদশকে অসংখ্য মানুষ পেয়েছেন হৃদরোগ থেকে মুক্তি। হৃদরোগ নিরাময়ের একটি পরীক্ষিত ও কার্যকর মনছবি হিসেবে এটি ইতোমধ্যেই প্রমাণিত।

সুস্থ হৃৎপিণ্ড ॥ এ মেডিটেশনে রয়েছে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে হৃৎপিণ্ডকে সবসময় সুস্থ রাখার প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা।

২১ জানুয়ারি, ২০১১ জাতীয় প্রেস ক্লাবে 'হৃদরোগ নিরাময়ে বিশেষ মেডিটেশন' সিডির মোড়ক উন্মোচন করেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম ও প্রফেসর ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন



কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব-এর উদ্যোগে

১৯ অক্টোবর, ২০১২ অনুষ্ঠিত হয়েছে একটি বৈজ্ঞানিক
সেমিনার ও দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। এতে আলোচনা করেন
(বাঁ থেকে) ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী, ডা.
হাসনা ইন নান্না, গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক,
জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক, জাতীয় অধ্যাপক
ডা. এম আর খান, মাদাম নাহার আল বোখারী, ডা.
সাবরীনা ইয়াসমীন ও ডা. মনিরুজ্জামান। কোয়ান্টাম

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের উদ্যোগে মে, ২০১০ থেকে পরিচালিত হচ্ছে হৃদরোগ
প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম। প্রতি মাসে ঢাকাসহ দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে
দুদিনের বিশেষ ওরিয়েন্টেশন। মে, ২০১৩ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত ৩০টিরও বেশি
ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়েছেন প্রায় দুই সহস্রাধিক সদস্য। এতে রয়েছে :

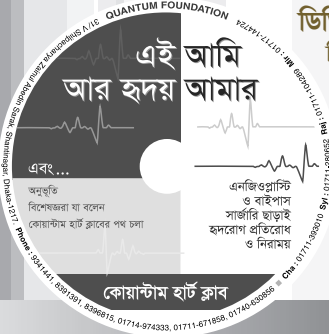
- করোনারি হৃদরোগের জন্যে দায়ী ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি এবং অবৈজ্ঞানিক
খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি
- হৃদরোগ নিরাময়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানের আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি ও করণীয়
সম্পর্কে একটি পূর্ণাঙ্গ দিক-নির্দেশনা
- হৃদরোগের কারণ শনাক্তকরণ এবং হৃদরোগ নিরাময়ে বিশেষ মেডিটেশন
- সুস্থ হৃৎপিণ্ডের জন্যে প্রয়োজনীয় কোয়ান্টাম ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ
- সঠিক জীবনদৃষ্টির গুরুত্ব ব্যাখ্যা এবং শুকরিয়ার বিশেষ মেডিটেশন

সাপ্তাহিক ফলো-আপ ও কাউন্সেলিং সেশন

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্যদের অংশগ্রহণে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে
সাপ্তাহিক ফলো-আপ ও কাউন্সেলিং সেশন। এতে রয়েছে :

- বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও মেডিটেশন
- বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের সাথে ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং এবং চেক-আপ
- কোয়ান্টাম ব্যায়াম অনুশীলন
- গ্রুপ কাউন্সেলিং বা পারস্পরিক অভিজ্ঞতা-অনুভূতি বিনিময়

ডিভিডি ৯ ‘এই আমি আর হৃদয় আমার’ শীর্ষক
ডিভিডি প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব।
এতে রয়েছে করোনারি হৃদরোগের কারণ ও
এর নানা দিক নিয়ে ডকুমেন্টারি, হৃদরোগ
নিরাময়ে সুস্থ জীবনধারার ভূমিকা নিয়ে
দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের
অভিমত এবং হৃদরোগ-জরী সদস্যদের
অনুভূতি ও কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কার্যক্রম
সম্পর্কে একটি ছোট্ট ক্লিপ।



কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯

ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

E-mail : heart@quantummethord.org.bd

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দফতর

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

কাকরাইল ০১৭১১-৬৭১৮৫৮ শাহবাগ ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২ বনানী ০১৯৭৯-০০৩০০০

মিরপুর ০১৭১৭-১৪৪৭২৪ ধানমন্ডি ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮ চট্টগ্রাম ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট ০১৭১৩-৩০১৫২২ রাজশাহী ০১৭১১-১০৪২৮৯ খুলনা ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯

যশোর ০১৭৫০-০১৪৪৪৭ কুমিল্লা ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮ বরিশাল ০১৭৪০-৯২৪৪৫৯