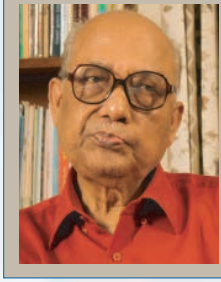


সুস্থতার জন্মে মেডিটেশন

বিশ্বব্যাপী মেডিটেশন পরিণত হয়েছে আধুনিক চিকিৎসাসেবার অংশে। এরই ধারাবাহিকতায় গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকগণ যেন স্ট্রেস আক্রান্ত ও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের নিয়মিত যোগ, মেডিটেশন, শিথিলায়ন, দমচর্চা ইত্যাদির পরামর্শ দেন। মনোদৈহিক রোগ নিরাময়ে অব্যর্থ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন এবং মেডিটেশন চর্চা করেছেন আমাদের দেশেরও প্রথিতযশা চিকিৎসকগণ। তাদের অনুভূতি সংকলিত হয়েছে বিভিন্ন প্রকাশনায়।

বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে কোয়ান্টাম মেথড

১৯৯৩ সাল থেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ। চার দিন পর প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে তারা ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা ও মেডিটেশনের ভূমিকা। এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ও বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd এবং video.qm.org.bd



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম

অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য। যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

[আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী। ৩৩১ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম



সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি নিয়ে বাস্তবভিত্তিক তথ্য ও প্রক্রিয়া এখানে দেখলাম। কোয়ান্টাম হিলিংয়ের মাধ্যমে রোগীরা আরো বেশি উপকৃত হবে।

[প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব

মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য। ২৭৯ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ

মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই মেডিটেশন করুন, সুস্থ থাকুন।

[প্রকল্প-সমন্বয়ক, সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ২২৭ ব্যাচ]



অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী

আমার যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে এখন বলি, কোয়ান্টামে যান, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ। ৩৪১ ব্যাচ]



অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী

একটি কথা আছে- Patient cure themselves, Doctors show the way. মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় কোয়ান্টামে এসে। দেহ-মনের ওপর এ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুশঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান, হৃদরোগ বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩০০ ব্যাচ]



অধ্যাপক ডা. বিধু ভূষণ দাস



অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন। কোনো ওষুধই তাদের নিরাময় হয় না। এ ধরনের রোগীদের কোয়ান্টামের টেকনিকগুলো অনুসরণের পরামর্শ দিচ্ছি। তারা আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩৯৫ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন মোল্লা



শিশু-কিশোর বয়সে ও বয়ঃসন্ধিকালে কিছু মনোবৈকল্যের পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। তখন যদি তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা সম্ভব হয় তাহলে তাদের জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। সে কাজটিই

করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

[বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২৮ ব্যাচ]

ডা. শবনম ফেরদৌস চৌধুরী

বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে অনেক রোগী আসে যাদের আসলে কোনো অসুখই নেই। ওদের রোগটা মনের, আর এর বিভিন্ন রকম প্রকাশ ঘটে তাদের শরীরে। এখন থেকে তাই আমার রোগীদেরকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করব।

[প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, অবসরপ্রাপ্ত সহযোগী অধ্যাপক, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২২ ব্যাচ]



ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী

আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও কোয়ান্টামের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন।

[সহকারী অধ্যাপক, অর্থোপেডিক সার্জারি ও ট্রমাটোলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ। ৩৭৫ ব্যাচ]



ডা. আফরোজা বেগম



সুস্থতা ও রোগ নিরাময় বিষয়ে গুরুত্বী যা বলেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচ]

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মেডিসিনের টেক্সট বই 'ডেভিডসনস প্রিন্সিপল অব মেডিসিন'-এ বলা হয়েছে, মাইগ্রেন-এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। মাইগ্রেন রোগীদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং কোয়ান্টামে গিয়ে

মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

[নিউরোসার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট। ৩৪৬ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ

মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি গুরুত্বের লেখা আত্মনির্মাণ বইটার কথা লিখে দেই। তাদের আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা বলি। কারণ একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি জানি, শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন একজন মানুষের বিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, ইউনাইটেড হাসপাতাল লি। ৩৬৬ ব্যাচ]





কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার জন্যেই প্রয়োজন জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক

কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়সধর্মপেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে। আমি বিশ্বাস করি, জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় এ কথাগুলো আমাদের সন্তানদের চিন্তা-চেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়।

[৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।]

ডাক্তার বললেন, আপনার হার্টে তো কোনো সমস্যা নেই মো. গিয়াস উদ্দীন



২০০৮ সালে ঘটনাচক্রে আমার হার্টের অসুখ ধরা পড়ে। এনজিওগ্রাম করে ডাক্তার বললেন, হার্টে দুটো ব্লকেজ রয়েছে। ৭৫% ও ৪০%। দুটোতেই রিং লাগাতে বললেন।

২০১১ সালে

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের ওরিয়েন্টেশন এবং পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। কোর্সের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করতে শুরু করলাম। একবছরে প্রায় ১২ কেজি ওজন কমল। কোলেস্টেরলের পরিমাণ অনেক বেশি ছিল, সেটা স্বাভাবিক অবস্থায় নেমে এলো।

এবছর আবার এনজিওগ্রাম করলাম। রিপোর্ট দেখে ডাক্তার বললেন, ‘আপনার হার্টে তো কোনো ব্লকেজ বা অন্য কোনো সমস্যা নেই। আপনি কেন এসেছেন?’ রিপোর্টে দেখা গেল, ব্লকেজ ৭৫% থেকে কমে ৫০-৬০%-এ নেমে এসেছে আর ৪০% ব্লকেজ ছিল যে আটারিতে, তাতে কোনো ব্লকেজই নেই! কোয়ান্টামের নির্দেশনা অনুসরণ করে আমি পুরোপুরি সুস্থ। উচ্চ রক্তচাপের ওষুধও আর খেতে হয় না।

[মো. গিয়াস উদ্দীন, ব্যবসায়ী। ৩৫২ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ওপেন হার্ট সার্জারি করতে হলো না নরেন্দ্র নাথ বিশ্বাস



২০০৯ সালে হঠাৎ করে আমার হার্টের সমস্যা দেখা দেয়। ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে এক সপ্তাহের মধ্যে ওপেন হার্ট সার্জারি করার পরামর্শ দিলেন।

দেশের বাইরে

চিকিৎসা করাতে

যাওয়ার আগে কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্স শেষে ভারতে গিয়েছিলাম ওপেন হার্ট সার্জারির জন্যে। সেখানে ডাক্তাররা আমার রিপোর্ট দেখে বললেন, আপনার হার্টের তেমন কোনো সমস্যা নেই, কোনো সার্জারি করতে হবে না। ওষুধের পরিমাণও অনেক কমিয়ে দিলেন।

প্রস্টার অশেষ কৃপায় নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি এখন সুস্থ। আমার স্বাস্থ্যও আগের তুলনায় অনেক ভালো হয়েছে।

[অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিজীবী, ৩০০ উচ্চাঙ্গ-৮ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে আমি এখন মুক্ত নূরুল কবীর চৌধুরী

আমার প্রায় ২০ বছর ধরে মাইগ্রেন। জীবন অনুপ্রেরণায় আমি সাদাকায়নে যোগ দেই ২০০৯ সালে। তারপর থেকে নিয়মিত মেডিটেশন করি। মাইগ্রেন থেকে আমি এখন সম্পূর্ণভাবে মুক্ত।

[হেড অব ইভেন্ট এন্ড

অ্যান্ডিভিশন, নিমফিয়া আর্ট এন্ড ডিজাইন এজেন্সি। ৩৫১ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd



[হেড অব ইভেন্ট এন্ড

অ্যান্ডিভিশন, নিমফিয়া আর্ট এন্ড ডিজাইন এজেন্সি। ৩৫১ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

দূর হলো ৩০ বছরের সাইনুসাইটিস মো. মাহবুবুল ইসলাম

প্রায় ৩০ বছর ধরে আমার সাইনুসাইটিসের সমস্যা। মাথায় ঠান্ডা পানি পড়লেই মাথাব্যথা শুরু হতো। কোর্সে নিরাময়ের মেডিটেশনের পর তাৎক্ষণিকভাবে খুব সুস্থবোধ করলাম। এখন আমি প্রতিদিন সকালে স্বাভাবিক ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করি। সাইনাসের সমস্যা আর নেই।

[চাকরিজীবী। ৩২৪ ব্যাচ]

আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

বাতজ্বরের ইনজেকশন আর নিতে হয় নি সুমাইয়া বিনতে মতিউর

বাতজ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় ২১ দিন পর পর পেনিসিলিন ইনজেকশন নিতে হতো। সুস্থ হওয়ার নিয়তে কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পর আমার আর কোনো ইনজেকশন নিতে হয় নি এবং আল্লাহর রহমতে এখন আগের চেয়ে অনেক ভালো আছি।

[শিক্ষার্থী, বিইউবিটি। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd



বাতজ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় ২১ দিন পর পর পেনিসিলিন ইনজেকশন নিতে হতো। সুস্থ হওয়ার নিয়তে কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পর আমার আর কোনো ইনজেকশন নিতে হয় নি এবং আল্লাহর রহমতে এখন আগের চেয়ে অনেক ভালো আছি।

[শিক্ষার্থী, বিইউবিটি। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

পেয়েছি নতুন জীবন সালমা আক্তার

কয়েক বছর আগে মুখের ডানপাশে খুব ব্যথা অনুভব করলাম। ব্যথাটা এত দুঃসহ যে, মনে হতো যেন কেউ আমার মুখের ডানপাশে ব্লড দিয়ে কাটছে। শুরু হলো চিকিৎসা, ডাক্তারের পর ডাক্তার। এভাবে চলল দেড় বছর, কিন্তু কোথাও কোনো সমাধান পেলাম না। এর মধ্যে আমার গাল ফুলে গেল এবং মুখ বাঁকা হয়ে একদিকে চলে যেত। সেটা খুবই বিকৃত আকার ধারণ করত।

ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খেলাম। ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় আঙনে বলসে গেলে যেরকম হয়, ওরকম হয়ে গেল পুরো শরীর। সারা শরীরে অসহ্য যন্ত্রণা, কথা বলার শক্তি নেই। আমি কোনো কথা বলতে পারতাম না, বেশিরভাগ সময় ঠোঁট বাঁকা হয়ে থাকত আর গাল ফুলে থাকত। আমার সামনে এত খাবার কিন্তু কিছু খেতে পারতাম না। সিঙ্গাপুর ও

ভারতে চিকিৎসা করলাম। কোনো কাজ হলো না, সেই যন্ত্রণা রয়েই গেল। সিঙ্গাপুরে নিলাম, আর কারো কাছে চিকিৎসার জন্যে যাব না। সুস্থতার শেষ আশা হিসেবে আমার কোয়ান্টামে আসা।

কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার একটুও ব্যথা হয় নি। কোথায় যে আমার সেই অসহ্য ব্যথাটা চলে গেছে! আল্লাহর অশেষ রহমতে আমি এখন সুস্থ আছি, ভালো আছি। আমি একটা নতুন জীবন পেয়েছি।

[সালমা আক্তার, গৃহিণী। ৩৬৬ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ভারতে চিকিৎসা করলাম। কোনো কাজ হলো না, সেই যন্ত্রণা রয়েই গেল। সিঙ্গাপুরে নিলাম, আর কারো কাছে চিকিৎসার জন্যে যাব না। সুস্থতার শেষ আশা হিসেবে আমার কোয়ান্টামে আসা।

কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার একটুও ব্যথা হয় নি। কোথায় যে আমার সেই অসহ্য ব্যথাটা চলে গেছে! আল্লাহর অশেষ রহমতে আমি এখন সুস্থ আছি, ভালো আছি। আমি একটা নতুন জীবন পেয়েছি।

[সালমা আক্তার, গৃহিণী। ৩৬৬ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd



ঘাড় ও কোমরের ব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছি

এড. হোসনে আরা আহসান



দীর্ঘদিন ধরে আমার ঘাড় ও কোমরে ব্যথা। এমআরআই করে দেখা গেছে, কোমরের একটি হাড় কিছুটা নড়ে গেছে। সবসময় বেঁট পরে হাঁটাচলা করতাম। ডাক্তার বলেছেন দুই ঘণ্টা পর পর শুয়ে থাকতে। তা না হলে আমি প্যারালাইজড হয়ে যাব। তাই দুই ঘণ্টার বেশি কোথাও থাকি না। যেখানেই যাই বাসায় চলে আসি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রথমদিন থেকেই কোমরের বেঁট ছাড়া এসেছি। কোর্সের চার দিন ১০ ঘণ্টা করে এখানে ছিলাম, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করেছি, কোনো সমস্যা হয় নি।

[প্রাক্তন সংসদ সদস্য, বাংলাদেশের প্রথম মহিলা এসিস্ট্যান্ট এটর্নি জেনারেল। ৩০০ ব্যাচ]

১৮ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ডা. জহিরুল হক তালুকদার



অনেক বছর ধরে আমি আমেরিকার মিশিগানে চিকিৎসক হিসেবে কর্মরত আছি। দীর্ঘ ১৮ বছর আমি লাম্বার স্পাইনাল স্টেনোসিস-এ ভুগছি। এজন্যে পিঠে ভীষণ ব্যথা হয়। গত ১০ বছর প্রতিদিন চারটি করে ট্যাবলেট খেয়ে যাচ্ছি। এক আত্মীয়ের কাছে মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তির কথা শুনে উৎসাহী হয়ে উঠলাম। শুধু এ কোর্সটি করার জন্যে সুদূর আমেরিকা থেকে আমি দেশে এসেছি।

কোর্সটি শুরু করার পর থেকে গত ১০ বছরের মধ্যে এই প্রথম কোনো ওষুধ খাই নি। এখন আমি ব্যথামুক্ত।

[এমডি, ইমার্জেন্সি মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, মিডওয়েস্ট হেলথ সেন্টার, মিশিগান, আমেরিকা। ৩৫৩ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

প্রাণভরে নিঃশ্বাস নিলাম

নবমিতা চৌধুরী



আমি ডান নাক দিয়ে ভালোভাবে দম নিতে পারতাম না। ডাক্তার বললেন, আমার নাকের ডান পাশে একটা ব্লক। কোর্সে এসে মেডিটেশন করার পরই অনুভব করলাম, আমি স্বাভাবিকভাবে দম নিতে পারছি। জীবনে

প্রথমবারের মতো প্রাণভরে নিঃশ্বাস নেয়ার আনন্দ অনুভব করলাম। এছাড়াও প্রতিদিনই আমাকে এসিডিটির ওষুধ খেতে হতো। কোর্সে এসে সিদ্ধান্ত নিলাম, আর এসব ওষুধ খাব না। সত্যিই আর এ জাতীয় ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হয় নি।

[নবমিতা চৌধুরী, চাকরিজীবী। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

১৪ বছর পর সেজদা দিতে পারলাম

সরকার মাহমুদা পারভীন

২০০০ সালে বাসার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় আঘাত পাই। তারপর থেকে আমি কখনো মাথা দুদিকে নাড়াতে পারি নি। কোমরেও দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা। রকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে এসে আমার মনে সুস্থতার বিশ্বাস জেগেছে। তৃতীয় দিন থেকে আমি রকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। দুদিকে ঘাড়ও ঘোরাতে পারছি। কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[প্রধান শিক্ষিকা, শিখা সংঘ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নাটোর। ৩৭৫ ব্যাচ]



এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ছয় বছর পর লিখতে পারছি

সাপুফতা ফারুক সাদিয়া

ছয় বছর আগে আমার ব্রেন টিবি হয়েছিল। শরীরের ডান পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। চামচ পর্যন্ত ধরতে পারতাম না। নিজের নাম লিখতেও কষ্ট হতো।

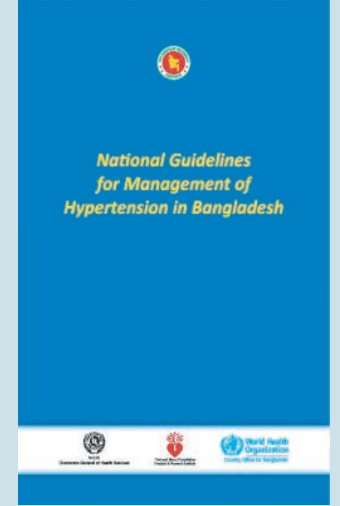
অসুস্থ হওয়ার পর জীবনে যেন একটা ফুলস্টপ পড়ে গেল। পরিচিত একজনের উৎসাহে আমি কোয়ান্টামে এসেছি। এখানে এসে আমি খুবই অনুপ্রাণিত। কোর্সের তৃতীয় দিন লিখতে চেষ্টা করেছি এবং পুরো একটা প্যারাগ্রাফ লিখতে পেরেছি, যা গত ছয় বছরে পারি নি।

[সাপুফতা ফারুক সাদিয়া, গৃহিণী। ৩৯৭ ব্যাচ]



আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার। প্রকাশিত হয়েছে (ডিসেম্বর ২০১৩) National Guidelines for Management of Hypertension in Bangladesh.

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

খ্যাতিমান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও জ্যেষ্ঠ চিকিৎসক-গবেষক-বিশেষজ্ঞদের অংশগ্রহণে পরিচালিত এ গবেষণা কার্যক্রমে নেতৃত্ব দেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসা ও এ বিষয়ে জনসচেতনতার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

এ নীতিমালায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে দুই ধরনের চিকিৎসাপদ্ধতির কথা বলা হয়েছে। প্রথমত, জীবনশৈলী পরিবর্তনের মাধ্যমে; দ্বিতীয়ত, ওষুধের মাধ্যমে।

সুস্থ জীবনচার অনুসরণের লক্ষ্যে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিডিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়।

পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।

রংপুরে প্রথম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৪ জন চিকিৎসকের অংশগ্রহণে অনুরণিত ৩৯৫ তম ব্যাচ



রংপুরে অনুষ্ঠিত ৩৯৫ ব্যাচে অংশ নেয়া চিকিৎসকদের একাংশ, সামনের সারিতে রংপুর মেডিকেল কলেজের ভাইস-প্রিন্সিপালসহ অন্যান্য সিনিয়র অধ্যাপকবৃন্দ

পরিবারের সবাই কোর্সে অংশ নিয়েছি

ডা. সৈয়দ মো. আবু তালেব

আমার কোমরে ডিস্ক প্রোল্যাক্সের কারণে সবসময় ব্যথা অনুভব করতাম। চিকিৎসার পরও ব্যথাটা যাচ্ছিল না। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি। আলোচনাগুলো ধর্মীয় ও বৈজ্ঞানিক-উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত চমৎকার। পরিবারের সবাইকে নিয়ে আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি।

[ডা. সৈয়দ মো. আবু তালেব, অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, সার্জারি বিভাগ : ভাইস প্রিন্সিপাল, রংপুর মেডিকেল কলেজ]



বিজ্ঞানসম্মতভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম

ডা. শাহী ফারজানা তাসমিন

আমরা বিভিন্নভাবে বাঁচি। কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত ও সুন্দরভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম এ কোর্সে। সত্যিই কোয়ান্টাম মেথড হলো সায়েন্স অব লিভিং।

এখন আমি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। পেশাগত দায়িত্বও আগের চেয়ে সুন্দরভাবে পালন করতে পারছি। নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে।

[ডা. শাহী ফারজানা তাসমিন, সহযোগী অধ্যাপক, জ্বরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]



সুনির্দিষ্ট মনছবি সাফল্য আনে

ডা. পরিমল চন্দ্র সরকার

সুনির্দিষ্ট মনছবি নির্মাণই জীবনে সাফল্য আনে, তা পরিস্কারভাবে বুঝলাম। পরবর্তী প্রজন্মের মাঝে এই শিক্ষা গেথে দিতে হবে। আমরা যদি রোগ-ব্যাধির ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাই তাহলেই অনেক সুস্থ থাকতে পারব।

[ডা. পরিমল চন্দ্র সরকার, অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]



আনন্দ নিয়ে কাজ করছি

ডা. মো. হাবিবুর রহমান

আগে কর্মব্যস্ত দিনের শেষে ক্লান্তিবোধ করতাম। এখন আনন্দ নিয়ে কাজ করছি। পেশেন্ট ম্যানেজমেন্টেও ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে। কোর্সে এসে নতুন করে অনুভব করেছি, আমরা এক মহান জাতি।

[ডা. মো. হাবিবুর রহমান, সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ফিজিক্যাল মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]



এনার্জি লেভেল বেড়েছে

ডা. বিধু ভূষণ দাস

কোর্সে সুসজ্জলভাবে মেডিটেশন চর্চার প্রক্রিয়া শিখলাম। কোর্সের পরও আমি নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছি। আমার এনার্জি লেভেল আগের চেয়ে বেড়েছে এবং রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

পেশাগত অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছি, অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন। কোনো ওষুধই তাদের রোগ নিরাময়ে কাজ করে

না। এ ধরনের রোগীদের কোর্সের টেকনিকগুলো অনুসরণের পরামর্শ দিচ্ছি। তারা আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[ডা. বিধু ভূষণ দাস, অধ্যাপক, মেডিসিন বিভাগ ও বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]



চিকিৎসাব্যবস্থায় ঘটবে ইতিবাচক পরিবর্তন

ডা. মুহাম্মাদ হাসান মাহবুব-উর-রহমান



বছর ছয়েক আগের কথা। তখন আমি রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের কার্ডিওলজি বিভাগে কাজ করছি। আমাদের একজন স্যার একদিন আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, এত রকম স্ট্রেসের মধ্যে তুমি রোগীদের সাথে এত শান্ত স্বরে কথা বলো আর এমন হাসিখুশি থাকো কী করে? স্যারকে বললাম মেডিটেশনের বিভিন্ন উপকারিতার কথা।

এভাবেই শুরু। তখন থেকেই রংপুর মেডিকেল কলেজের চিকিৎসক এবং ছাত্রদের বিভিন্ন সময় এ কথাগুলো বলেছি। তারাও কেউ মেডিটেশনের ব্যাপারে জানতে চাইলে আমার সাথে যোগাযোগ করতেন। আমি সাধ্যমতো সবাইকে বিষয়গুলো বোঝানোর চেষ্টা করতাম।

এ বছরের শুরুর দিকে ব্যাপক আকারে এ সুযোগটা পাই। রংপুর মেডিকেল কলেজের বিভিন্ন ডিপার্টমেন্টের সমবেত অংশগ্রহণে প্রতি মঙ্গলবার যে ক্লিনিক্যাল সেশনটি অনুষ্ঠিত হয়, তাতে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশনের ভূমিকা নিয়ে কথা বলার সুযোগ হলো। আমার প্রেজেন্টেশনটি সবাই মুগ্ধ হয়ে পিনপতন নীরবতায় শুনলেন। এরপর কলেজের সিনিয়র প্রফেসর এবং অন্যান্য চিকিৎসকদের আগ্রহের প্রেক্ষিতে এ ধরনের আরো কয়েকটি প্রেজেন্টেশন করি।

এরই ফলশ্রুতিতে ৩৪ জন চিকিৎসক কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন। আমি বিশ্বাস করি, বাংলাদেশের চিকিৎসাব্যবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করবে এ ঘটনা।

সেই ১৯৯৪ সালে কোর্সে অংশ নিয়েছিলাম। তখন বন্ধু সহপাঠীরা ‘পাগল’ বলত। ২১ বছর পরে মেডিটেশনের কথা এখন সর্বস্তরের মানুষ শোনে গভীর মনোযোগ ও কৌতূহল নিয়ে। সবাই আজ অনুভব করছেন, মেডিটেশন তার নিজের ভালো থাকার জন্যেই দরকার।

[ডা. মুহাম্মাদ হাসান মাহবুব-উর-রহমান, সহকারী রেজিস্ট্রার, মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল এবং কোয়ান্টাম মেথড ২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শিথিলায়ন দেহে ব্যথার অনুভূতি কমায়ে। আর সুস্থ হওয়ার একগুঁ মনছবি নিরাময় প্রক্রিয়াকে সক্রিয় করে। তাই রোগমুক্তির জন্যে মেডিটেশন করুন।