

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

মেডিটেশন রোগ নিরাময় করে। দেহকে রাখে সুস্থ ও প্রাণবন্ত। সুসংহত করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা। বিশ্বজুড়ে একাধিক গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-পর্যালোচনা শেষে আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা সবাই একবাক্যে তা-ই বলেছেন। মেডিটেশন সম্বন্ধে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক অঙ্গনে খ্যাতিমান ও বিশিষ্ট চিকিৎসাবিদদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধিগুলো এখানে তুলে ধরা হলো—

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

৭৫ ভাগ রোগ নিরাময় করে মেডিটেশন



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তি ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

আমাদের যত রোগ, তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয় না। আমার ধারণা, রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। মেডিটেশন চর্চা করে অনেকেই নানারকম রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন। এর মূলে রয়েছে মেডিটেশনের প্রতি সবার আস্থা ও বিশ্বাস। এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিতে পুনরুজ্জীবিত করে। সুস্থতার জন্যে সবচেয়ে বেশি দরকার নিজের উদ্যোগ। আমাকে চাইতে হবে—আমি সুস্থ থাকব এবং সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো যথাযথভাবে অনুসরণ করব। মানুষ হিসেবে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই রয়েছে নিরাময় ও সুস্থতার এক সহজাত শক্তি। ডা. হার্বার্ট বেনসন যেমন বলেছেন,

‘একজন মানুষ মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন।’ আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে সুস্থ জীবনচায়ে মানুষকে সচেতন করে তোলা হচ্ছে মেডিটেশন প্রোথামে। নিজেদের জীবনে যারা এসব অনুসরণ করছেন তারা উপকৃত হচ্ছেন, সুস্থ আছেন। আরেকটি বিষয় আমাদের অসুস্থ করে তোলে; সেটি হলো নেতিবাচকতা। নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হওয়ার ক্ষেত্রেও

মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক।

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

মেডিটেশন হৃদরোগ নিরাময় করে



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শতকরা ২০-২৫ জন উচ্চ রক্তচাপে এবং শতকরা ১০ জন করোনারি হৃদরোগে ভুগছেন। করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলো হলো— ধূমপান, ভুল খাদ্যাভ্যাস, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত ওজন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক চাপ ইত্যাদি। করোনারি হৃদরোগের পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং চিকিৎসা বেশ

ব্যয়সাপেক্ষ। এজন্যে প্রথম থেকেই প্রতিরোধের দিকে জোর দিতে হবে। আর অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। সুস্থ থাকতে চাইলে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। যুক্তরাষ্ট্রের ডা. ডিন অরনিশ প্রমাণ করেছেন যে, সুস্থ জীবনযাপন, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস, কায়িক পরিশ্রম ও ব্যায়াম, মেডিটেশনের মাধ্যমে অনেক হৃদরোগী অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ হয়েছেন। ওপরিপূর্ণ সুখী হতে হলে শরীর এবং আত্মাকে সুস্থ রাখতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন। এটি রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

Overall relaxation interventions were associated with statistically significant reductions in systolic and diastolic blood pressure and clinicians should encourage stress relaxation by yoga, meditation, stretching and breathing exercise as appropriate. (page 18)

দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

গত দুই যুগে মেডিটেশন চর্চার অভিযাত্রায় शामिल হয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ। প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে বিভিন্ন সময়ে তারা ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা ও কার্যকারিতা।



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 মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য। কারণ, শুধু ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগমুক্তি সম্ভব নয়। প্রত্যেক চিকিৎসককেই তার পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শে আসতে হয়, যাদের রোগের সাথে কোনো না কোনোভাবে টেনশন জড়িত। কাউন্সেলিং, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এ সমস্ত রোগের মুক্তি হয়। তাই যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই, মেডিটেশন চর্চাই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব, আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

[মেডিটেশনে নিম্ন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী, আইপিজিএমআর (বিএসএমএমইউ)-এর প্রতিষ্ঠাতা; রয়েল কলেজ অব ফিজিশিয়ানস (ইংল্যান্ড)-এর ইমেরিটাস উপদেষ্টা; ইউএসটিসি, চট্টগ্রাম-এর প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম]

অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম



আমার অভিজ্ঞতায় দেখেছি, দুরারোগ্য কিছু রোগে প্রচলিত চিকিৎসা ও ওষুধে খুব বেশি উপকার পাওয়া যায় না। কিন্তু কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে রোগীর মনের ইতিবাচক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে রোগ

প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও কর্মক্ষম করে তোলা যায়। গতানুগতিক চিকিৎসার চেয়ে এ পদ্ধতির সামগ্রিক ফলাফল অনেক ভালো এবং এতে কোনো ওষুধেরও প্রয়োজন হয় না। রোগী ফিরে পায় বিশ্বাস, অনুভব করে অন্তর্গত শক্তি ও নিরাময়ের তীব্র আকৃতি।

সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজির এই বাস্তবভিত্তিক প্রক্রিয়াই দেখলাম মেডিটেশন অনুশীলন করতে এসে। তাই মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তির প্রক্রিয়া যেমন সহজ হবে, রোগীরাও তেমনি আরো বেশি উপকৃত হবে।

[প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য]

অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী

একটি কথা আছে- Patients cure themselves, Doctors show the way. আমি আমার রোগীদের বলি-দেহটা আপনার, ভালো থাকার প্রাথমিক দায়িত্বও আপনার। আমি ওষুধ ও পরামর্শ দিয়ে আপনাকে সাহায্য করব মাত্র। মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় মেডিটেশন শিখতে 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]

ডা. আফরোজা বেগম



সুস্থতা ও রোগ নিরাময় বিষয়ে মেডিটেশন ক্লাসে যা বলা হয়, তার সাথে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। আমরা ডাক্তাররা পেশাগত কারণেই খুব ব্যস্ত জীবনযাপন করি। মেডিটেশনের মাধ্যমে

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত। এতে রোগীদের সেবা দেওয়াটা আমাদের জন্যে আরো সহজ হবে বলে আমি মনে করি।

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

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ

চিকিৎসার প্রচলিত ধারায় আমরা রোগটা নিয়ে এত ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, রোগী যে একজন পরিপূর্ণ মানুষ সে-কথা ভুলে যাই। অথচ চিকিৎসা শুধু রোগটাকে নয়, পুরো মানুষটাকে করতে হবে। তখনই সম্ভব

সত্যিকারের নিরাময়। মেডিটেশন এই জায়গাটায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে। মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই যত মেডিটেশন করব, আমাদের সুস্থতা তত বাড়বে।

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

অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন মোল্লা



শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতা ও সুখম মনোদৈহিক বিকাশের জন্যে চিকিৎসকের পাশাপাশি শিশুর মা-বাবা-অভিভাবক-স্বজন সবার সচেতনতা জরুরি। কারণ শিশু-কিশোর বয়সে, বয়ঃসন্ধিকালে, স্কুল

কলেজে পড়ার সময় কিছু মনোদৈহিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। আর তখন যদি তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা সম্ভব হয়, তাহলে তাদের জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। সে কাজটিই সুন্দরভাবে করা সম্ভব শিশু-কিশোরদের মেডিটেশন শেখানোর মাধ্যমে।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, নিওন্যাটোলজি, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী

মেডিটেশন অনুশীলনের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশন ও অটো-সার্জেসনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত, সুস্থ জীবন পেতে পারেন। আমার যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে বলি, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন। কারণ সুস্থতার জন্যে তাদের প্রয়োজন মানসিক প্রশান্তি। দৈনন্দিন ক্লান্তিটুকু ঘুচিয়ে দিয়ে আমাকেও সতেজ করে তোলে মেডিটেশনের অনুশীলন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ও অধ্যক্ষ, এম এইচ শমরিতা মেডিকেল কলেজ]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ

মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি মেডিটেশন-বিষয়ক বই আত্মনির্মাণ-এর কথা লিখে দেই। তাদেরকে মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই। আমার অনেক সহকর্মী খুব অবাক হয়ে বলেন, রোগীরা মেডিটেশন চর্চা করে সুস্থ হলে তারা তো আর চিকিৎসা করতে আসবে না। আমি বলি, তাতে কী? আমার পারমর্শে মেডিটেশন করে কেউ যদি সুস্থ হয়, ভালো থাকে, এটাই তো আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি। আসলে শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন বিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, ইউনাইটেড হাসপাতাল লি.]

সার্বিক সুস্থতার জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন

ডা. হাসনাইন নান্না

করোনারি হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসাগুলো রোগীদের জীবনে কোনো স্থায়ী সমাধান দিতে পারছে না। রোগী যে চিকিৎসাই নিচ্ছেন, কিছুদিন পরই ঘুরে-ফিরে আবার সেই একই সমস্যা দেখা দিচ্ছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, হৃদরোগ থেকে নিরাময় ও এর স্থায়ী সমাধান হলো সুস্থ জীবনযাপন অর্থাৎ নিয়মিত হাঁটা, ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ধূমপান বর্জন, টেনশনমুক্ত থাকা ইত্যাদি। ডাক্তার আর ওষুধ রোগীর সহযোগী মাত্র। সেইসাথে মেডিটেশন চর্চা হৃদরোগ নিরাময়ের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কার্ডিওলজির টেক্সট বইতেও বলা হয়েছে, মনকে প্রশান্ত রাখার জন্যে মেডিটেশন ও অন্যান্য

সুস্থ জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ করা হলে ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরল চূর্ণবিচূর্ণ হতে শুরু করে। (Hurst's : The Heart, 12th edition, page-2468)

তবে শুধু হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যেই নয়, বরং সার্বিক মনোদৈহিক সুস্থতার জন্যেই মেডিটেশন হতে পারে একজন মানুষের জীবনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় অনুষঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও খুলনাস্থ ফরটিস এসকর্ট হার্ট ইনস্টিটিউটের চিফ কনসালটেন্ট]



মেডিটেশনের সুফল পাওয়া যাবে কয়েক প্রজন্ম ধরে

অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার

অনেক দিন ধরে ভাবছিলাম মেডিটেশন প্রোগ্রামে আসব। অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে আরো আগে এলে অনেক বেশি ভালো হতো। মেডিটেশন এমন একটি শিক্ষা, যা আমাদের ভবিষ্যৎ জীবনকে সুন্দর করার



প্রজ্ঞা দেয়। নতুনভাবে জীবন শুরু করার শক্তি দেয়। যেভাবে চাই সেভাবে দেয়, যতবার চাই ততবার দেয়। মেডিটেশন এ কারণেই গুরুত্বপূর্ণ।

মেডিটেশন প্রোগ্রামে যারা শিশুদের নিয়ে আসেন এবং হুবহু বাবা-মা যারা আসেন অন্যান্যদের তুলনায় তারা অনেক বেশি এগিয়ে থাকেন। কারণ, আমরা যখন কিছু চর্চা করি-ভালো বা মন্দ, আমাদের ডিএনএ ওটা রেকর্ড করে রাখে। এবং পরবর্তী কয়েক প্রজন্মে সেটাকে সঞ্চারিত করে। সে দৃষ্টিকোণ থেকে আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশন প্রোগ্রামে যারা এসেছেন, পরবর্তী কয়েক প্রজন্ম ধরে তারা এর সুফল লাভ করবেন।

[বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও অধ্যাপক, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ (বারডেম)]

মাইগ্রেনের স্থায়ী সমাধান মেডিটেশন

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মাথাব্যথার প্রচুর রোগী আমার চেম্বারে আসেন, যাদের শতকরা ৯৫ জনেরই কোনো সমস্যা নেই। শারীরিক সমস্যা ছাড়াও মাথাব্যথার উল্লেখযোগ্য দুটি কারণ হলো, টেনশন ও মাইগ্রেন। ফলে রোগী যতদিন ওষুধ খাবে

ততদিন ভালো থাকবে। সত্যিকার অর্থে এ রোগের স্থায়ী সমাধান হচ্ছে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন। খাওয়া ঘুম দৈনন্দিন কাজকর্ম সবকিছু সময়মতো করা এবং ইতিবাচক চিন্তা করা।

মেডিসিনের বহুল পঠিত টেক্সট বই ডেভিডসনস প্রিন্সিপাল ফর মেডিসিন-এ মাইগ্রেন চ্যাপ্টারে বলা হয়েছে-এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। আমার চেম্বারে যখন এই একই রোগ নিয়ে বার বার রোগীরা আসেন, তাদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

রোগীরা মেডিটেশন চর্চা করে বলেন, তারা এখন সম্পূর্ণ সুস্থ, মাইগ্রেনের জন্যে আর কোনো ওষুধ খেতে হয় না। অসুখটা আসলে তাদের দেহে ছিল না, ছিল মনে। শুধু রোগের চিকিৎসাই না, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও জীবনের সর্বক্ষেত্রে সফলতার জন্যে মেডিটেশন জরুরি।

[নিউরো সার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট]

মেডিটেশন অনুশীলনে জাতি আলোকিত হবে

অধ্যাপক ডা. এম সাইফুর রহমান



মেডিটেশন প্রোগ্রামে আমাদের গল্প ও উপদেশের মাধ্যমে অনেক ভালো ভালো কথা শোনানো হয়েছে। ছোটবেলায় মা-বাবা, প্রতিবেশী, স্কুলের শিক্ষক আমাদেরকে সৎ উপদেশ দিতেন, বই

থেকেও পড়তাম। এখনকার দিনে সে সুযোগটা নেই। ফলে আমাদের জীবন উন্নত হচ্ছে আর মানুষ হিসেবে আমাদের অবনতি হচ্ছে। আমি মনে করি, এই সংকটময় অবস্থায় প্রশান্তি এনে দিতে পারে মেডিটেশন। নিয়মিত চর্চা করতে পারলে আমরা নিজেরা আলোকিত হবো, দেশ এবং জাতিও আলোকিত হবে।

[বিভাগীয় প্রধান, শিশু বিভাগ, ঢাকা ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ এন্ড হাসপিটাল]

ইতিবাচক চিন্তা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে

ডা. ম্যান্ডি করিম



ডাক্তার হওয়ার পর ভাবতাম, অসুখ হলেই ওষুধ দিতে হবে। ওষুধ কাজ না করলে সার্জারি, সার্জারিতে কাজ না হলে আর কোনো আশা নেই। কিন্তু এতদিন চিকিৎসক হিসেবে কাজ করার পর

বুঝলাম, ওষুধ লাগে মাত্র ১০ ভাগ রোগে, বাকি ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে প্রয়োজন আসলে অন্য কিছু। আর এটাই হলো মেডিটেশন।

[কানাডা প্রবাসী চিকিৎসক]

প্রত্যেক চিকিৎসকেরই মেডিটেশন জানা প্রয়োজন

ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী (তসলিম)

আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও মেডিটেশনের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন। আজকের এই যান্ত্রিক জীবনে মেডিটেশনের কোনো বিকল্প নেই।

মেডিটেশন চর্চা করে নামাজে আমি আরো মনোযোগী আর সুস্থির হয়েছি, আগের মতো তাড়াহুড়ো কাজ করছে না। আত্মিক উন্নয়ন আর প্রার্থনায় মনোযোগ বাড়তে মেডিটেশন আবশ্যিক।

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



রোগীদের আরো বেশি সেবা দিতে পারব

ডা. সাঈদা পারভীন

আমার ঘাড়ে বেশ ব্যথা ছিল। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। ঘন্টাখানেক বসে থাকার পরই ব্যথায় আর মনোযোগ ধরে রাখতে পারতাম না। ঘাড় শক্ত হয়ে যেত। শুয়ে থাকতেও কষ্ট হতো। কিন্তু

মেডিটেশন চর্চা করার পর নিজেকে বেশ সুস্থ, প্রাণবন্ত মনে হচ্ছে। আত্মবিশ্বাসও অনেক বেড়েছে। আমার বিশ্বাস, রোগীদেরকে এখন আরো বেশি সেবা দিতে পারব।

[মেডিকেল অফিসার, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা]



রোগীর নিরাময়ের জন্যে মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ

অধ্যাপক ডা. মো. শহীদুল ইসলাম সেলিম



অনেক চিকিৎসার পরেও দেখা যায় ৪০-৫০% রোগী বার বার আসেন। তারা বলেন তাদের রোগের কোনো নিরাময় হচ্ছে না। কিন্তু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেও তাদের কোনো রোগ পাওয়া যায় না। এটাকে বলা হয়

ফাংশনাল ডিজঅর্ডার। যেমন ব্যাকপেইন, মাইগ্রেন। আমি মনে করি এ সমস্ত রোগীর নিরাময়ের জন্যে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

[অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

নিজেকে সত্যিকার মানুষ মনে হচ্ছে

ডা. সুবাস রায়



আগে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার বিরূপ ধারণা ছিল। আমি বিজ্ঞানমনস্ক মানুষ, ভাবতাম মেডিটেশন দিয়ে কী হবে।

মেডিটেশন শিখে আমার উপলব্ধি হলো, এতদিন আমি ছিলাম দে শি - বি দে শি

ডিগ্রিধারী একজন সাধারণ মানুষ। এখন সত্যিকার অর্থেই নিজেকে একজন মানুষ মনে হচ্ছে। এখন আমার দেহ সুস্থ, মন প্রশান্ত, আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন হচ্ছে, বিবেকবোধ প্রবল হচ্ছে।

[ইনস্টিটিউট অব হেলথ টেকনোলজি, সিটি করপোরেশন, চট্টগ্রাম]

মেডিটেশন চর্চা করে বেশ ভালো আছি

ডা. আয়েশা হান্না

মেডিটেশন শেখার পর থেকেই আমার জীবন নতুন গতিতে চলছে। মেডিটেশন হলো নিজেকে খুঁজে পাওয়ার পথ।

পেশাগত কারণে আমাকে খুব ব্যস্ত থাকতে হয়। কিন্তু আমি এখন ইতিবাচক

চিন্তা করতে পারি এবং আনন্দ নিয়ে কাজ করতে পারি। আমার সহকর্মী সকলের মুখেই একটি কথা—মেডিটেশন তোমার অনেক উপকারে এসেছে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমি বেশ ভালো আছি।

[সহকারী রেজিস্ট্রার, বার্ন এন্ড প্রাস্টিক সার্জারি ইউনিট, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]



মেডিটেশন দিয়েছে সুস্থতা

অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী

২৫ বছরের একাডেমিক ক্যারিয়ারে অজানা অনেক বিষয় জানতে পেরেছি মেডিটেশন প্রোগ্রামে এসে। একজন শিশু চিকিৎসক হিসেবে ছোট ছোট শিশুদের নিয়ে সারাক্ষণই আমাকে ব্যস্ত থাকতে হয়। তাই স্ট্রেস কমাতে অনেকগুলো ওষুধও খেতে হতো নিয়মিত। মেডিটেশন করে বেশিরভাগ ওষুধই

কমিয়ে আনতে পেরেছি। আমি বিশ্বাস করি, যদি নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করি, তাহলে ওষুধ ছাড়া দীর্ঘদিন সুস্থভাবে আমি আমার রোগীদের জন্যে কাজ করে যেতে পারব।

[বিভাগীয় প্রধান, নবজাতক বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ]



ফিরে পেলাম উদ্যম আর সাহস

ডা. শাকিল সামস



২০০৭ সালে আমার পায়ের জয়েন্ট সেল টিউমার ধরা পড়ে। প্রায় একবছরের মতো শয্যাশায়ী ছিলাম। ক্রাচে ভর দিয়েও হাঁটতে পারতাম না। তারপরে অপারেশন করলাম। কিন্তু অসুখটা ছয় মাস পর

আবার ফিরে এলো। যেটুকু ওষুধ খেলে কিডনি যায় যায় অবস্থা, সেই পরিমাণ ওষুধও খেয়েছি, কিন্তু কোনো কাজ হচ্ছিল না। বিদেশে গিয়ে আরেকটা অপারেশন করাতে হলো।

ক্রমাগত অসুস্থতার কারণে আগের সেই প্রচণ্ড উদ্যমী, কর্মচঞ্চল আমি অনেকটাই বদলে গেলাম। আমার আত্মবিশ্বাস আর উদ্যমটা একেবারেই কমে গিয়েছিল। সবচেয়ে বেশি ভয় পেতাম হাঁটতে। কিন্তু মেডিটেশন শেখার পর মনে হচ্ছে শুধু হাঁটা কেন, আমি পাহাড় ডিঙিয়ে চলে যাব।

[প্রভাষক, এনটিমি বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ]

১৮ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ডা. জহিরুল হক তালুকদার

দীর্ঘ ১৮ বছর আমি লাম্বার স্পাইনাল স্টেনোসিস-এ ভুগছি। এজন্যে পিঠে ভীষণ ব্যথা হয়। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। গত ১০ বছর প্রতিদিন চারটি করে ট্যাবলেট খেতে হয়েছে ব্যথার জন্যে।

সম্প্রতি এক আত্মীয়ের কাছে মেডিটেশনের সুফল সম্পর্কে জানলাম। সবকিছু শুনে আমি বেশ উৎসাহী হয়ে উঠলাম এবং দুমাসের মধ্যে সব ব্যাবস্থা করে শুধু মেডিটেশন শেখার জন্যে সুদূর আমেরিকা থেকে আমি দেশে এসেছি। মেডিটেশন শেখার পর গত ১০ বছরের মধ্যে এই প্রথম আমি কোনো ওষুধ খাই নি। এখন আমি ব্যথামুক্ত।

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



রোগীদের সেবায় কাজে লাগাব এই জ্ঞান

ডা. মো. মশিউর রহমান

একসময় অনিদ্রা রোগে প্রচণ্ডভাবে ভুগতাম। ওষুধ না খেলে ঘুম হতো না। মেডিটেশন চর্চা করে আমি এই অনিদ্রা থেকে মুক্তি পেয়েছি।

বর্তমানে আমি ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের নিয়ে কাজ করছি। তাদের চিকিৎসা করার এক পর্যায়ে আমি চিন্তা করলাম, রোগীদের মানসিকভাবে উজ্জীবিত রাখতে হবে। এই কাজ করতে গিয়ে মনে হলো মেডিটেশন প্রোগ্রামে এলে কাজটা আরো সুন্দরভাবে করতে পারব। আমার বিশ্বাস, এখন থেকে যা শিখলাম, তা কাজে লাগিয়ে রোগীদের সেবায় আরো মনোনিবেশ করতে পারব।

[চিকিৎসক, সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল, ঢাকা]



মেডিটেশন করে আমিও ভালো আছি

ডা. খান আহমেদ হিলালী

চিকিৎসকেরও যে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তা মেডিটেশন শিখতে এসে উপলব্ধি করলাম। মস্তিষ্কের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রম অনেক দিন আগে পড়েছি। কিন্তু একে যে এত সুন্দরভাবে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সে-সম্পর্কে কোনো ধারণা ছিল না। এখন উপলব্ধি করছি ৫ হাজার কোটি টাকা দামের মস্তিষ্ক নামক সম্পদ ব্যবহার করে প্রশান্তি পাওয়া যায়।

মেডিটেশন অনুশীলনের পর মানসিক অশান্তি অনেকাংশে ঝেড়ে ফেলতে পেরেছি। ফলে আমার পরিবারেও প্রশান্তি এসেছে। এছাড়া হাঁটুর ব্যথার



জন্যে ফিজিওথেরাপি চলছিল। মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিয়ে সে ব্যথা পুরোপুরি নিরাময় হয়ে গেছে। আমার যদি সবাই নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করতে পারি, তাহলে সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে পারব।

[শিশু চিকিৎসক, খুলনা শিশু হাসপাতাল]

মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নিলেন রংপুর মেডিকেল কলেজের ৩৪ জন চিকিৎসক



রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের কার্যকারিতায় উদ্বুদ্ধ হয়ে মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নেয়া রংপুর মেডিকেল কলেজের ডাইনামিক-প্রিন্সিপাল, নয় জন বিভাগীয় প্রধানসহ ৩৪ জন চিকিৎসকদের একাংশ

মেডিটেশন বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি

ডা. সৈয়দ মো. আবু তালেব

আমার কোমরে ডিস্ক প্রোল্যাক্সের কারণে সবসময় ব্যথা অনুভব করতাম। দৈনন্দিন হাঁটাচলা ও কাজকর্মে বেশ অসুবিধা হচ্ছিল। অনেক চিকিৎসার পরও কোমরের ব্যথাটা যাচ্ছিল না। মেডিটেশন অনুশীলন করার পর আমি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি।



মেডিটেশন বিষয়ক আলোচনাগুলো ধর্মীয় ও বৈজ্ঞানিক-উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত চমৎকার। মেডিটেশনের বহুবিধ উপকার সম্পর্কে জেনে আমার মনে হয়েছে, এই বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি মানুষের সার্বিক কল্যাণের জন্যে প্রয়োজন। তাই পরিবারের সবাইকে নিয়ে আমি মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নিয়েছি।

[অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, সার্জারি বিভাগ এবং ডাইনামিক প্রিন্সিপাল, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

সুনির্দিষ্ট মনছবি সাফল্য আনে

ডা. পরিমল চন্দ্র সরকার

সুনির্দিষ্ট মনছবি নির্মাণই জীবনে সাফল্য আনে, তা পরিষ্কারভাবে বুঝলাম। পরবর্তী পূর্ণ জনকে ও মেডিটেশনের এই শিক্ষা দিতে হবে। আমরা যদি রোগ-ব্যাধির ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাই, তাহলেই অনেক সুস্থ থাকতে পারব।



[অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

রোগীদেরকে মেডিটেশনের পরামর্শ দিচ্ছি

ডা. বিধু ভূষণ দাস

সুশৃঙ্খলভাবে মেডিটেশন চর্চার প্রক্রিয়া শিখেছি এবং নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছি। আমার এনার্জি লেভেল আগের চেয়ে বেড়েছে এবং রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন।

কোনো ওষুধই তাদের রোগ নিরাময়ে কাজ করে না। এ ধরনের রোগীদের আমি মেডিটেশনের পরামর্শ দিচ্ছি। পরবর্তীতে তারা নিজেরাই বলছেন আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[অধ্যাপক, মেডিসিন বিভাগ ও বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]



মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতা সম্পর্কে জানলাম

ডা. মো. হাবিবুর রহমান

আগে কর্মব্যস্ত দিনের শেষে ক্লান্তিবোধ করতাম। এখন আনন্দ নিয়ে কাজ করছি। পেশেন্ট ম্যানেজমেন্টেও ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে। মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করেছি। এখন রোগীদের চিকিৎসা পরামর্শ দেয়াও সহজ হয়েছে।

[সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ফিজিক্যাল মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]



বিজ্ঞানসম্মতভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম

ডা. শাহী ফারজানা তাসমিন

আমরা বিভিন্নভাবে বাঁচি। কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত ও সুন্দরভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম মেডিটেশন অনুশীলনের মাধ্যমে। পেশাগত দায়িত্বও আগের চেয়ে সুন্দরভাবে পালন করতে পারছি। নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে।

[সহযোগী অধ্যাপক, স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]



চিকিৎসাব্যবস্থায় পরিবর্তনের সূচনা করবে মেডিটেশন

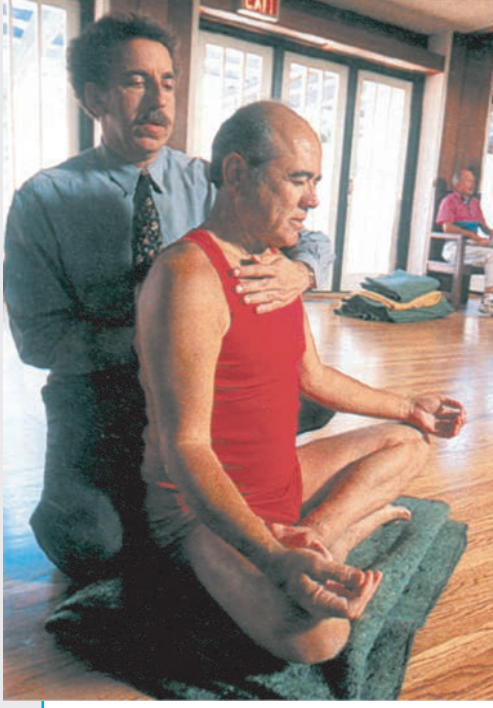
ডা. মুহাম্মাদ হাসান মাহবুব-উর-রহমান

২০১৫ সালে বিভিন্ন ডিপার্টমেন্টের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত ক্লিনিক্যাল সেশনে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশনের ভূমিকা নিয়ে কথা বলার সুযোগ হয়েছে। প্রেজেন্টেশনটি সিনিয়র প্রফেসর এবং অন্যান্য চিকিৎসকবৃন্দ মুগ্ধ হয়ে শুনেছেন।

আসলে সর্বস্তরের মানুষ আজ অনুভব করছেন, মেডিটেশন তার নিজের ভালো থাকার জন্যেই দরকার। বাংলাদেশের চিকিৎসাব্যবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করবে মেডিটেশন।

[সহকারী রেজিস্ট্রার, মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]





ডা. ডিন অরনিশ একজন হৃদরোগীর মেডিটেশনের ভঙ্গিমা ঠিক করে দিচ্ছেন

মেডিটেশন দেয় হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা

বাইপাস সার্জারি, এনজিওপ্লাস্টি ও ওষুধই দীর্ঘদিন ধরে হৃদরোগীদের একমাত্র চিকিৎসা হিসেবে প্রচলিত ছিল। ডাক্তাররা বলতেন, আর্টারি একবার ব্লক হওয়া শুরু করলে বাইপাস সার্জারি বা এনজিওপ্লাস্টি ছাড়া কোনো পথ নেই। ডাক্তারদের এই রক্ষণশীল চিন্তার মর্মমূলে প্রথম আঘাত হানেন ক্যালিফোর্নিয়ার কার্ডিওলজিস্ট ডা. ডিন অরনিশ। তিনিই প্রথমবারের মতো ১৯৮৭ সালে ৪০ জন গুরুতর হৃদরোগীকে একবছর ধরে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম ও কম কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার গ্রহণ করানোর মাধ্যমে হৃদরোগ থেকে মুক্ত করে যুক্তরাষ্ট্রে চাঞ্চল্য সৃষ্টি করেন। নিউইয়র্ক টাইমস পত্রিকায় সে-বছর এটি প্রথম পৃষ্ঠার খবর হিসেবে প্রকাশিত হয়। তার বিখ্যাত বই প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ বেস্ট সেলার গ্রন্থে রূপান্তরিত হয়। ওষুধ ও সার্জারি ছাড়া যে হৃদরোগ নিরাময় করা যায়, এটা তিনিই প্রথম বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণ করেন।

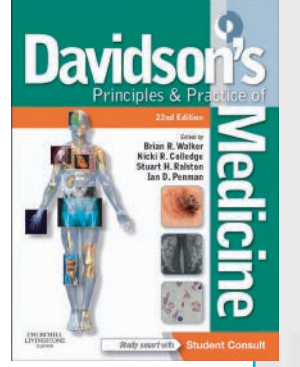
সাপ্তাহিক নিউজউইক-এর জুলাই ২৪, ১৯৯৫ সংখ্যায় হৃদরোগ নিরাময়ে তার অসাধারণ সাফল্যের বিবরণ দিতে গিয়ে ‘গোয়িং মেইনস্ট্রিম’ নিবন্ধে বলা হয়, ওমাহার একটি সুপ্রসিদ্ধ বীমা কোম্পানি ২০০ হৃদরোগীকে ডা. ডিন অরনিশের হৃদরোগ নিরাময় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। কারণ বাইপাস সার্জারিতে যেখানে ৪০ হাজার ডলার খরচ পড়ে, সেখানে অরনিশের বছরব্যাপী কার্যক্রমে অংশগ্রহণের খরচ হচ্ছে সাড়ে পাঁচ হাজার ডলার। ২০০ রোগীর মধ্যে ১৯০ জন এ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ অব্যাহত রাখেন। একবছরে ১৯০ জনের মধ্যে ১৮৯ জন সুস্থ হয়ে ওঠেন। অপারেশন করার প্রয়োজন হয় মাত্র একজন রোগীর। পরবর্তী তিন দশকে ‘অরনিশ লাইফস্টাইল মেডিসিন’ কার্যক্রম ক্রমেই জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে যুক্তরাষ্ট্রে। সুষম পরিমিত আহার, যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের সমন্বয়ে গড়ে উঠেছে তার এ কার্যক্রম। ফলে জটিল হৃদরোগ, অকাল বার্ধক্য, টাইপ-২ ডায়াবেটিস ও ক্রনিক রোগগুলো প্রতিরোধ করা সম্ভব হচ্ছে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের ফলে ক্রনিক রোগগুলোর শুধু প্রতিরোধ নয়; সফলভাবে নিমূলও হতে পারে।

ডা. অরনিশ বলেন, অনেকের ধারণা রোগ প্রতিরোধে ‘অরনিশ লাইফস্টাইল মেডিসিন’ কার্যক্রমের মূল অংশ সঠিক খাদ্যাভ্যাস। এটি এই প্রোগ্রামের গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলেও কেউ যখন মেডিটেশনে আত্মনিমগ্ন হয়, তখনই সূচিত হয় তার রোগ নিরাময় প্রক্রিয়া। নিজের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে গিয়ে তিনি বলেন, মেডিকেল কলেজে পড়ার সময় আমি মারাত্মক ডিপ্রেসনে ভুগতে শুরু করি। যোগব্যায়াম চর্চা করে তা কাটিয়ে উঠি। যোগব্যায়াম চর্চা ও মেডিটেশন ছাড়া আমি এ-পর্যন্ত আসতাম না। আমার কার্যক্রমও এত দূর আসতে পারত না।

মেডিটেশন : হৃদরোগের বিস্ময়কর সমাধান

মেডিকেল ছাত্র ও চিকিৎসকদের সর্বাধিক পঠিত পাঠ্যবই Davidson's Principles & Practice of Medicine-এর সর্বশেষ সংস্করণে Cardiovascular disease অধ্যায়ে স্পষ্ট বলা হয়েছে, ‘করোনারি এনজিওপ্লাস্টি এবং বাইপাস সার্জারি কিছুটা ব্যথা উপশম করে বটে, কিন্তু এটা মৃত্যুবুঁকি কমাতে পারে না। বরং এতে হার্ট অ্যাটাক, জরুরি ভিত্তিতে বাইপাস এবং পুনঃপ্রকাজের ঝুঁকি আরো বেড়ে যায়।’ এ থেকে বোঝা যায়, করোনারি হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থা ব্যয়বহুল হলেও ঝুঁকিপূর্ণ।

টাইম ম্যাগাজিনের এক প্রতিবেদনে এসেছে (১৪ নভেম্বর ২০১২), ২০১ জন হৃদরোগীকে দুটো দলে ভাগ করে পাঁচ বছর ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয়। রোগীদের একদলকে হৃৎবন্ধব খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামে অভ্যস্ত করা হয়। অন্যদলকে নিয়মিত মেডিটেশন করানো হয়। পাঁচ বছর পর দেখা গেল, মেডিটেশনকারী দলের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ৫০% কমে গেছে। মেডিটেশনের এমন কার্যকারিতার কারণ খুঁজতে বেরিয়েছে শত শত গবেষণাপত্র। আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের এক প্রতিবেদনে (১১ নভেম্বর, ২০১৫) মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ও নিউইয়র্ক ইউনিভার্সিটির সেন্টার ফর কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ-এর পরিচালক রিচার্ড এ স্টেইন বলেন, ‘মেডিটেশন হৃদরোগীদের স্ট্রেস কমায়ে, হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক করে এবং ভালো ঘুমোতে সাহায্য করে। যা সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।’



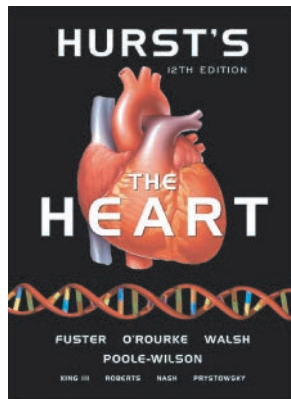
কার্ডিওলজির পাঠ্যবইয়ে স্থান পেয়েছে মেডিটেশনের ভূমিকা

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন স্থান পেয়েছে কার্ডিওলজির প্রধান প্রধান পাঠ্যবইয়ের সাম্প্রতিক সংস্করণগুলোতে।

Hurst's : The Heart -12th edition

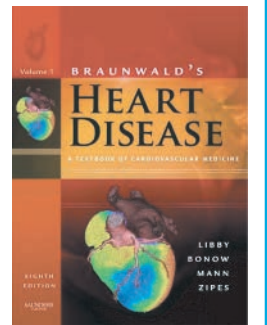
... In meditation, mindfulness, relaxation therapy, guided imagery, music, and mirthful laughter, with a secondary relaxation, quieting, or energizing of the body ... the final objective of mind-body healing techniques is to promote or restore an equilibrium between the mental and the somatic characterized by a feeling of calm peacefulness and filled with a sense of vital energy.

(Page: 2468)



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

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) uses the techniques of mindfulness meditation, gentle yoga, and coordinated deep breathing to decrease pain and anxiety. In a meta-analysis, MBSR has been shown to help individuals alleviate stress and suffering associated with various diseases ... meditation has been shown not only to improve blood pressure but also the insulin resistance components of the metabolic syndrome and cardiac autonomic nervous system tone. (Page: 1157)



জাতিসংঘের স্বীকৃতি

বিশ্বের শীর্ষ হাসপাতালগুলোতে মেডিটেশন এখন চিকিৎসাসেবার অংশ



যোগ-মেডিটেশনের বহুমুখী মনোদৈহিক উপকারিতা বিবেচনা করে ২০১৪ সালে অনুষ্ঠিত জাতিসংঘের ৬৯ তম সাধারণ অধিবেশনে ১৭৫টি দেশের সম্মতিক্রমে ২১ জুনকে 'বিশ্ব যোগ দিবস' হিসেবে পালনের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

এদিকে যুক্তরাজ্যের সর্বদলীয় সংসদীয় কমিটি মেডিটেশন

প্রশিক্ষণের জন্যে ১০ মিলিয়ন পাউন্ড বরাদ্দের প্রস্তাব দিয়েছে। মেডিটেশনকে মূলধারার চিকিৎসাব্যবস্থায় যুক্ত করার পাশাপাশি ২০১১ সালে ব্রিটিশ সরকার যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ভ্যাট প্রত্যাহার করে। পিছিয়ে নেই প্রতিবেশী দেশ ভারতও। ২০১৫ সালে যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে স্থায়ীভাবে ভ্যাট প্রত্যাহার করে তারা এবং যোগ দিবসে ৩৬ হাজার মানুষ ভারতীয় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির নেতৃত্বে দিল্লির রাজপথে যোগচর্চায় অংশ নেন।

নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই

ডা. হার্বার্ট বেনসন



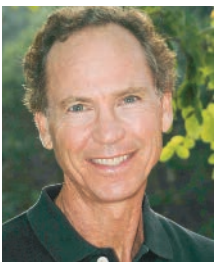
রোগীরা যে-সব রোগে আক্রান্ত হয়ে ডাক্তারের কাছে যান, তার মধ্যে অন্তত শতকরা ৬০ ভাগ রোগের উৎস স্ট্রেস। শিথিলায়ন চর্চা দেহের ওপরে স্ট্রেস হরমোনের বিরূপ প্রভাব দূর করে। মেডিটেশন, ব্যায়াম ও

সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ দিতে পারে সুস্থ জীবন। ওষুধ বা সার্জারির ওপর নির্ভরতা নয়, নির্ভর করতে হবে নিজের ওপর। আপনার নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে আপনাকেই। ডাক্তার, ওষুধ, সার্জারি সবই হবে আপনার সহযোগী শক্তি।

[প্রতিষ্ঠাতা, মাইন্ড বডি মেডিকেল ইনস্টিটিউট, ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল ও অধ্যাপক, হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল]

রোগমুক্তির ক্ষমতা রোগীর মধ্যেই রয়েছে

পুষ্টি বিশেষজ্ঞ জন রবিন্স



রোগীরা মনে করেন, সুস্বাস্থ্য বা নিরাময় ডাক্তার, ড্রাগ স্টোর বা হাসপাতালে রয়েছে। ডাক্তার তাদেরকে ধন্বন্তরি ট্যাবলেট বা ইনজেকশন দিয়ে ভালো করে দেবেন। এ আশায় রোগীরা ডাক্তারের পর ডাক্তার

আর ওষুধের পর ওষুধ বদলায়। কিন্তু নিরাময় লাভ করতে ব্যর্থ হয়। আসলে রোগমুক্তির ক্ষমতা রোগীর মধ্যেই রয়েছে। ডাক্তার শুধু সহায়ক শক্তিমাত্র।

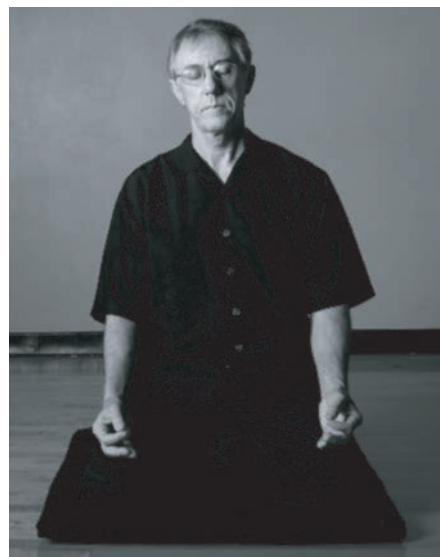


যুক্তরাষ্ট্রের ভেটেরান এফেয়ার্স মেডিকেল সেন্টারে রোগীদের গুরুত্বপূর্ণ যুক্ত হয়েছে যোগ-মেডিটেশন

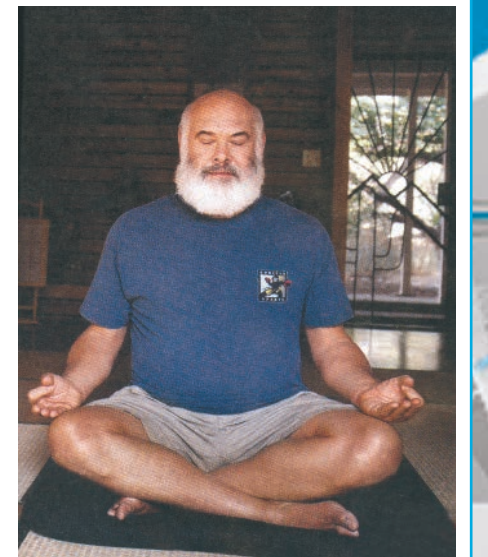
যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্সটিটিউট সার্ভে রিপোর্ট ২০১৫ অনুযায়ী আমেরিকায় প্রতি আট জনের একজন সুস্থ জীবনযাপনের জন্যে চিকিৎসকের পরামর্শে মেডিটেশন করেন। অথচ ২০১১ সালেও মেডিটেশন করতেন প্রতি ৩০ জনের একজন। মেডিটেশন সেবার প্রসারে ইউএস ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড হিউম্যান সার্ভিসেস ২০১৪ সালে বরাদ্দ দেয় একশ মিলিয়ন ডলার। ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল, মেয়ো ক্লিনিক, জস হপকিন্স হাসপাতালসহ বিশ্বের প্রথমসারির সবগুলো চিকিৎসাকেন্দ্রে মেডিটেশনের নিরাময় প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা হচ্ছে। পুষ্টিবিজ্ঞান সম্মত খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত যোগাসন চর্চা, রোজ দুই বেলা মেডিটেশন, সদাচারণ এই প্রক্রিয়ার মূল প্রতিপাদ্য বিষয়।

অক্টোবর, ২০১৫-তে প্রকাশিত টাইম ম্যাগাজিনের প্রতিবেদন অনুযায়ী, এই হাসপাতাল পরিচালিত আট সপ্তাহব্যাপী 'রিলাক্সেশন রেসপন্স রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রাম'-এ অংশ নেয় চার হাজার ৪৪০ জন। চার বছরের পর্যবেক্ষণ শেষে দেখা গেছে, গড়পড়তা আমেরিকান নাগরিকদের তুলনায় তারা শতকরা ৪৩ ভাগ কম ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়েছেন। স্বভাবতই ওষুধ এবং চিকিৎসার ক্ষেত্রেও তাদের ব্যয় বহুলাংশে হ্রাস পেয়েছে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী গবেষকরা মনে করছেন, এভাবে যোগ-মেডিটেশন ও সুস্থ জীবন অভ্যাস চর্চা করে বছরে জনপ্রতি ৬৪০ থেকে সাড়ে ২৫ হাজার ডলার পর্যন্ত সাশ্রয় করা সম্ভব।

ধ্যানমগ্ন পাশ্চাত্যের চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা



ম্যাসাচুসেটস বিশ্ববিদ্যালয় মেডিকেল স্কুলের মেডিসিন বিভাগের প্রফেসর ইমেরিটাস ডা. জন কাবাত জিন-এর উদ্ভাবিত মেডিটেশন টেকনিক যুক্তরাষ্ট্রের বহু মেডিকেল সেন্টার ও হাসপাতালে রোগ নিরাময়ে প্রয়োগ করা হচ্ছে।



অ্যারিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিনের অধ্যাপক ডা. এন্ড্রু ওয়েইল হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশন, খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও ব্যায়ামের গুরুত্বকে নতুনভাবে বর্ণনা করেছেন তার সাম্প্রতিক বইয়ে।

মেডিটেশন ৯ পাশ্চাত্য গবেষণা নিবন্ধে

রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ সর্বজনস্বীকৃত। পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণার ফলাফল বদলে দিচ্ছে আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার প্রচলিত কাঠামো। গবেষণাপত্রগুলো প্রকাশিত হয়েছে *দি ল্যানসেট*, *ব্রিটিশ জার্নাল অব জেনারেল প্র্যাকটিস*, *জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন ইন্টার্নাল মেডিসিন*, *জার্নাল অব হাইপারটেনশন*, *হার্ভার্ড হেলথ জার্নাল*, *ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল*, *দি নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন*-এর মতো বিশ্বখ্যাত সব মেডিকেল জার্নালে। পিছিয়ে নেই প্রভাবশালী সাময়িকীগুলোও। গবেষণাভিত্তিক নিবন্ধ নিয়মিত প্রকাশিত হয়েছে *টাইম*, *নিউজউইক*, *সায়েন্সিফিক আমেরিকান*, *ফোর্বস*, *দি গার্ডিয়ান*, *রয়টার্স*, *ওয়াশিংটন পোস্ট* সহ প্রথমসারির সংবাদমাধ্যমে। কয়েকটি গবেষণা নিবন্ধের নির্বাচিত অংশ নিয়ে এই আয়োজন—

Meditation as Medication : Are Attitudes Changing?

British Journal of General Practice, December 2013, Page 654

Until recently, the consensus-backed medical operationalisation of meditation was an unlikely prospect. However, 72% of GPs (General Practitioner) in the UK now believe that patients can derive health benefits by practising meditation. Furthermore, two-thirds of GPs are willing to promote health benefits of meditation.

... In recent years, Meditation Interventions have been shown to be effective treatments for a broad range of medical illnesses including, for example, mood disorders, schizophrenia, chronic pain, cancer, and HIV [via the buffering of CD4+ lymphocyte declines]. Mindfulness is now advocated by both the National Institute for Health and Care Excellence and the American Psychiatry Association for the treatment of Specific forms of depression. ... It appears that the medical operationalisation of meditation is becoming more acceptable.

Meditation : In depth

National Institute of Health, U.S. Department of Health and Human Services

Some research suggests that practicing meditation may reduce blood pressure, symptoms of irritable bowel syndrome, anxiety and depression, and insomnia. Results of a 2009 NCCIH-funded trial involving 298 university students suggested that practicing meditation can help with psychological distress, depression, anger and coping ability. Results of a 2011 NCCIH-funded trial suggest that practicing mindfulness meditation for 8 weeks reduces the severity of Irritable Bowel Symptoms. A 2014 research review suggested that mind and body practices, including meditation, reduce chemical identifiers of inflammation and show promise in helping to regulate the immune system.

This could cut your health care costs by \$25,000 a year

By Mandy Oaklander. TIME Magazine. October 13, 2015

When stress sneaks into the body, it doesn't confine itself to the mind. back pain, Insomnia, acid reflux and irritable bowel syndrome are all physical manifestations of stress. In fact, up to 70% of a physician's caseloads stem from stress-related problems, and in the U.S., they're the third highest healthcare expenditure-after heart disease and cancer. After people took an eight-week relaxation program, their use of clinical services dropped by 43% and saved thousands of dollars in healthcare costs.

A standard mind-body class runs about \$500, while a typical emergency room visit can cost \$4,000 at the low end. The intervention group went to the emergency room less than the control group did, saving \$2,360 per patient each year. A relaxation intervention like this one would save anywhere from \$640-\$25,500 per patient each year.



The majority of breast cancer patients use complimentary and/or integrative therapies during and beyond cancer treatment to manage symptoms, prevent toxicities, and improve quality of life. Meditation, yoga, and relaxation are recommended for routine use for common conditions including anxiety and mood disorders (Grade A). Stress management, yoga, massage, music therapy, energy conservation, and meditation are recommended for stress reduction, anxiety, depression, fatigue, and quality of life (Grade B).

[Journal of the National Cancer Institute Monographs, No. 50, 2014]

MBCT reduces the recurrence rate over 12 months by 44% compared with usual care, and is as effective as maintenance antidepressants in preventing new episodes of depression.

[The British Journal of Psychiatry Apr 2016, Page 366-373]

♦♦♦

Meditation can be effective in improving the functional capacity and quality of life of congestive heart failure patients. Findings suggest long-term improvements in survival in these individuals.

[University of Pennsylvania Medicine News Release; March 12, 2007]

মেডিটেশন বুলেটিন : জুন ২০১৬ ৯ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৯ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ বিস্তারিত জানতে দেখুন qm.org.bd