কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

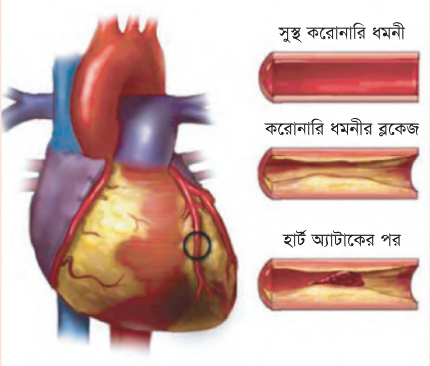
এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়া হৃদরোগ নিরাময়ের পরীক্ষিত কার্যক্রম

উচ্চ রক্তচাপ
ডায়াবেটিস, স্থূলতা
ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ
প্রতিরোধ ও
নিরাময়ে সমান
কার্যকর

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

বিশ্বে প্রতিবছর পৌনে দুই কোটিরও বেশি মানুষ এ রোগে মৃত্যুবরণ করে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেও এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি হচ্ছে হৃদরোগ। সেখানে বছরে ৩০ শতাংশ মানুষ মৃত্যুবরণ করে এ রোগে। জীবনদৃষ্টি ও জীবনাচারে ভুলের কারণে বাংলাদেশসহ প্রাচ্যের দেশগুলোতেও এ রোগের প্রকোপ দিন দিন বাড়ছে। গবেষকেরা বলছেন, হৃদরোগ ইতোমধ্যে বাংলাদেশে নীরবে মহামারি আকার ধারণ করেছে।

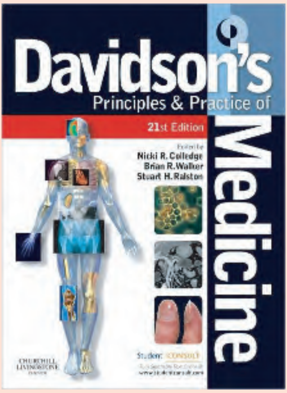
হৃদরোগ কী ও এর কারণ



হৃদরোগ বলতে সাধারণত করোনারি আর্টারি ডিজিজকে বোঝায়। এতে হৃৎপিণ্ডের ধমনীতে কোলেস্টেরল বা চর্বি জমে স্বাভাবিক রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়। ফলে হৃৎপিণ্ডে অক্সিজেন সরবরাহ কমে যায়, বুকে ব্যথাসহ নানা উপসর্গ দেখা দেয়।

চর্বিযুক্ত-তৈলাক্ত খাবার, ধূমপান, মেদস্থূলতা, রক্তের অতিরিক্ত কোলেস্টেরল, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং টেনশন, স্ট্রেস বা মানসিক চাপকে হৃদরোগের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য কারণ বলে মনে করা হয়।

হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসা



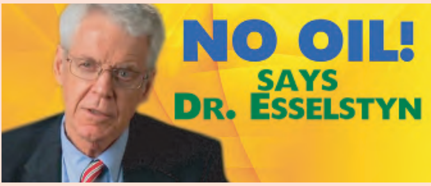
প্রচলিত চিকিৎসাবিজ্ঞানে এই রোগের চিকিৎসায় কোলেস্টেরল কমানোর ওষুধ, এনজিওপ্লাস্টি এবং বাইপাস সার্জারি করা হয়। কিন্তু এর কোনোটি দিয়েই হৃদরোগ নিরাময় বা পুনঃব্লকেজ প্রতিরোধ করা যায় না। এনজিওপ্লাস্টি এবং বাইপাস সার্জারি যে এই রোগের স্থায়ী সমাধান নয়, তা চিকিৎসাবিজ্ঞানের পাঠ্যবইতেও স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে।

Treatment with PCI often provides excellent symptom control but it does not improve survival in patients with chronic stable angina.

Davidson's Medicine Book, page 491, 23rd Edition

এতদিন চিকিৎসকদের বিশ্বাস ছিল—ধমনী একবার ব্লক্‌ড হওয়া শুরু করলে এনজিওপ্লাস্টি এবং বাইপাস সার্জারি ছাড়া আর কোনো সমাধান নেই। সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জন এবং জীবনাচারে মৌলিক পরিবর্তন এনে এর চেয়ে অনেক ভালো ফল পাওয়া গেছে বিজ্ঞানীদের গবেষণায়।

হৃদরোগ নিয়ে গবেষণা



ইতোমধ্যে হার্ট অ্যাটাক হয়ে গেছে এমন রোগীদের ওপর শুধু খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের প্রভাব নিয়ে ১৯৪০-১৯৫০ সালে সর্বপ্রথম গবেষণা করেন দুজন কার্ডিওলজিস্ট ডা. লেস্টার মরিসন ও ডা. জন ডব্লিউ গফম্যান। এরপর ১৯৬০-১৯৭০ সালে নাথান প্রিটিকিন তার প্রিটিকিন প্রোগ্রামের মাধ্যমে একই ধরনের গবেষণা করেন। ১৯৮০-১৯৯০ সালে ডা. কাল্ডওয়েল এসেলস্টিন এবং ডা. ডিন অরনিশ আরো পূর্ণাঙ্গ গবেষণা করেন। সর্বশেষ যুক্তরাষ্ট্রের কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ড. টি. কলিন ক্যাম্পবেল ১৯৭০-২০০৫ সাল পর্যন্ত দীর্ঘ ৩৫ বছর অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় ও চাইনিজ একাডেমি অব প্রিভেন্টিভ মেডিসিন-এর সাথে যৌথভাবে আমেরিকা ও চীনে গবেষণা পরিচালনা করেন এবং ফলাফল তুলে ধরেন দি চায়না স্টাডি গ্রন্থে। সবগুলো গবেষণাই ইঙ্গিত দিয়েছে হৃদরোগ নিরাময়ে নতুন দিগন্তের।

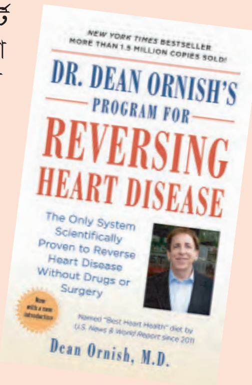
ডা. ডিন অরনিশ একজন হৃদরোগীর মেডিটেশনের ভঙ্গি ঠিক করে দিচ্ছেন

নতুন আশা নতুন বিশ্বাস

অন্যেরা শুধু খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে হৃদরোগ নিরাময়ের চেষ্টা করলেও যুক্তরাষ্ট্রের কার্ডিওলজিস্ট ডা. ডিন অরনিশ জীবনদৃষ্টি ও জীবনাচার নিয়ে বহুমুখী গবেষণা করে অসাধারণ ফল পান। তিনি যোগগুরু স্বামী সৎচিদানন্দের জীবনদর্শনে অনুপ্রাণিত হয়ে হৃদরোগ নিরাময়ে এর ভূমিকা নিয়ে গবেষণার সিদ্ধান্ত নেন।

১৯৮৭ সালে ৪৮ জন হৃদরোগীকে দুভাগে ভাগ করে ডা. ডিন অরনিশ এ গবেষণাটি পরিচালনা করেন। এক গ্রুপের ২৮ জনকে একবছর ধরে তেল ছাড়া খাবারের পাশাপাশি ডিমের সাদা অংশ ও চর্বিমুক্ত দুধ বা টক দই ছাড়া সমস্ত প্রাণিজ আমিষ খাবার গ্রহণ করতে নিষেধ করা হয়। তাদেরকে উদ্ভিজ্জ আমিষ ও পর্যাপ্ত শাকসবজি, সালাদ ও ফল খেতে উদ্বুদ্ধ করা হয়। সাথে মেডিটেশন, প্রাণায়াম ও ইয়োগা চর্চা করতে বলা হয়।

অন্যদিকে বাকি ২০ জনকে আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন নির্দেশিত প্রচলিত চিকিৎসাধীন রাখা হয়। একবছর পর চেক এনজিওগ্রাম করে দেখা যায়, প্রথম গ্রুপের রোগীদের ধমনীতে ব্লকেজের পরিমাণ কমেছে এবং সন্তোষজনকভাবে বেড়েছে হার্টে রক্ত চলাচলের পরিমাণ। অন্যদিকে দ্বিতীয় গ্রুপের প্রায় সবারই ব্লকেজের পরিমাণ বেড়েছে। ১৯৯৮ সালে জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশনে গবেষণাটি সম্পর্কে বিস্তারিত রিপোর্ট প্রকাশ করা হয়। ডা. ডিন অরনিশের এ গবেষণা আমেরিকায় আলোড়ন সৃষ্টি করে। এ নিয়ে লেখা তার প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ বইটি বেস্ট সেলার হয়ে ওঠে।

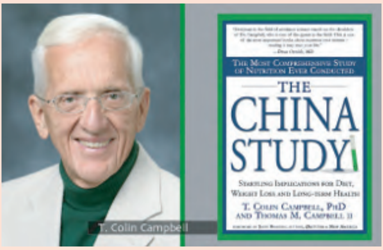

NEW YORK TIMES BESTSELLER
MORE THAN 1.5 MILLION COPIES SOLD!
DR. DEAN ORNISH'S
PROGRAM FOR
REVERSING
HEART DISEASE
The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery
Now with a new introduction
Named "Best Heart Health" diet by U.S. News & World Report since 2011
Dean Ornish, M.D.

শুধু খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করেই সুস্থ হয়ে উঠলেন বিল ক্লিনটন

যুক্তরাষ্ট্রের সাবেক প্রেসিডেন্ট বিল ক্লিনটন হৃদরোগে আক্রান্ত হলে ২০০৪ সালে তার বাইপাস সার্জারি করা হয়। খাদ্যাভ্যাস ও জীবনাচারে পরিবর্তন না আনায় পুনরায় জটিলতা হলে ২০১০ সালে তার করোনারি ধমনীতে দুটি রিং পরানো হয়। কিন্তু এরপরও জীবনাচার পরিবর্তন না করায় তার শারীরিক অবস্থার আরো অবনতি ঘটে।

এ অবস্থায় শুভাকাঙ্ক্ষীদের পরামর্শে ডা. ডিন অরনিশ এবং ডা. কাল্ডওয়েল এসেলস্টিনের তত্ত্বাবধানে তিনি তার খাদ্যাভ্যাসে আমূল পরিবর্তন নিয়ে আসেন। দি চায়না স্টাডি ডায়েট-প্ল্যান অনুযায়ী তিনি সব ধরনের প্রাণিজ আমিষ (মাছ মাংস ডিম দুধ) বন্ধ রাখেন এবং উদ্ভিজ্জ আমিষ গ্রহণ করতে থাকেন। এ-ছাড়া পুরোপুরি তেল ছাড়া রান্না খেতে শুরু করেন। সাথে পর্যাপ্ত ফল, সালাদ, শাকসবজি, বীজ ও পূর্ণ শস্যদানা (লাল আটা) খেতে থাকেন। ছয় মাসের মাথায় তিনি পুরোপুরি সুস্থ হয়ে কর্মব্যস্ত জীবনে ফিরে যেতে সক্ষম হন।

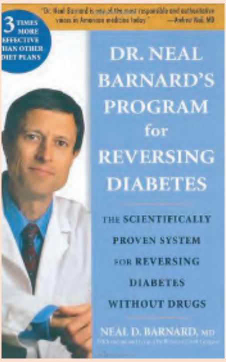
দি চায়না স্টাডি

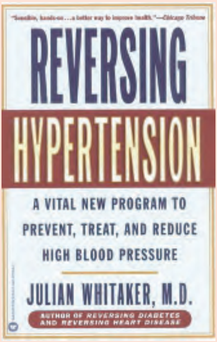

T. Colin Campbell
The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted
THE CHINA STUDY
Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health
T. Colin Campbell, PhD and Thomas M. Campbell II

যুক্তরাষ্ট্রের কর্নেল ইউনিভার্সিটির গবেষক ড. টি কলিন ক্যাম্পবেল, অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটি ও চাইনিজ একাডেমি অব প্রিভেন্টিভ মেডিসিন-এর সাথে যৌথভাবে দীর্ঘ ৩৫ বছর ধরে আমেরিকা ও চীনের জনগণের পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাস এবং স্বাস্থ্য নিয়ে গবেষণা করেন। মানুষের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে এ-যাবৎ কালের দীর্ঘ গবেষণায় উঠে এসেছে যে, বিশ্বব্যাপী এত উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, স্থূলতা ও ক্যান্সারের মূল কারণ মাত্রাতিরিক্ত প্রাণিজ আমিষ গ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাব। দীর্ঘ গবেষণার পর তারা চায়না স্টাডি ডায়েট-প্ল্যান (Whole Foods, Plant based diet) তৈরি করেন যা অনুসরণে এ রোগগুলো নিরাময় ও প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং ডায়াবেটিস

যুক্তরাষ্ট্রের জর্জ ওয়াশিংটন বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপক ডা. নীল বার্নার্ড জীবনদৃষ্টি ও জীবনাচার পরিবর্তন করে ডায়াবেটিস নিরাময় করতে সক্ষম হন। ধূমপান বর্জন, নিয়মিত ব্যায়াম, মেডিটেশন, প্রাণায়াম এবং প্রাণিজ আমিষ বর্জন করে টাইপ-২ ডায়াবেটিস নিরাময় করা সম্ভব। তেল ছাড়া খাবার গ্রহণ এবং প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় পূর্ণ শস্যদানা (লাল চাল/ আটা) ফল সালাদ ও শাকসবজি মটরশুঁটি ডাল বীজ বিন খেলে ডায়াবেটিস নিরাময় ত্বরান্বিত হয়।


"Dr. Neal Barnard is one of the most responsible and authoritative voices in American medicine today" —Andrew Weil, MD
3 TIMES MORE EFFECTIVE THAN OTHER DIET PLANS
DR. NEAL BARNARD'S PROGRAM for REVERSING DIABETES
THE SCIENTIFICALLY PROVEN SYSTEM FOR REVERSING DIABETES WITHOUT DRUGS
NEAL D. BARNARD, MD


"Sensible, hands-on . . . a better way to improve health."—Chicago Tribune

REVERSING
HYPERTENSION

A VITAL NEW PROGRAM TO
PREVENT, TREAT, AND REDUCE
HIGH BLOOD PRESSURE

JULIAN WHITAKER, M.D.

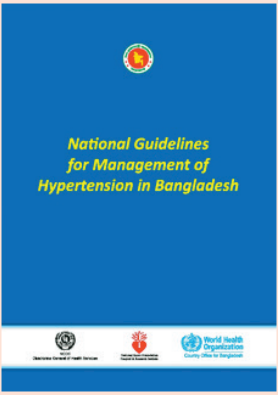
AUTHOR OF *REVERSING DIABETES*
AND *REVERSING HEART DISEASE*

প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হাইপারটেনশন

মেডিটেশন, প্রাণায়াম, যোগব্যায়াম, ধূমপান বর্জন এবং খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন এনে উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ এমনকি নিরাময় করে দেখান যুক্তরাষ্ট্রের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. জুলিয়ান হুইটেকার। তার 'রিভার্সিং হাইপারটেনশন' গ্রন্থে তিনি এ বিষয়ে বিস্তারিত তুলে ধরেন।

জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা

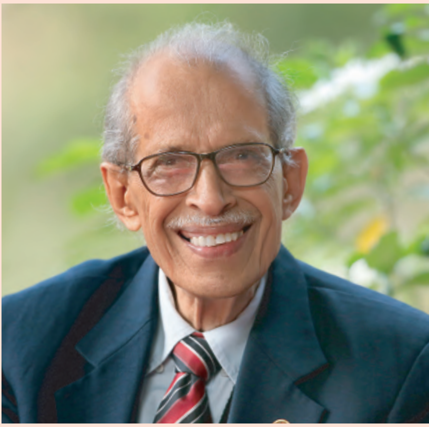
মেডিটেশন, যোগব্যায়াম ও প্রাণায়াম উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে


National Guidelines
for Management of
Hypertension in Bangladesh

২০১৩ সালে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রনয়ণ করেছে বাংলাদেশ সরকার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, প্রচলিত চিকিৎসার পাশাপাশি চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের মেডিটেশন, যোগব্যায়াম ও প্রাণায়ামে উৎসাহিত করা।

বাইপাস অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি স্থায়ী সমাধান নয়

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক



হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ বিষয়ে আয়োজিত সেমিনারে প্রখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) আব্দুল মালিক বলেন, 'আমাদের মনে রাখা উচিত—বাইপাস অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি স্থায়ী সমাধান নয়, স্থায়ী সমাধান হলো জীবনধারা পরিবর্তন। যুক্তরাষ্ট্রের ডা. ডিন অরনিশ প্রমাণ করেছেন যে, সুস্থ জীবনযাপন, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস, কায়িক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, মেডিটেশন বা ধ্যানের মাধ্যমে অনেক হৃদরোগী অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ হয়েছেন এবং সুস্থ আছেন।'

আমরা ভালো আছি

আর রিং লাগাতে হবে না

সফিউল্যা *[অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিজীবী]*

২০০৭ সালে এনজিওগ্রামে দেখা গেল, আমার হার্টের দুটো আর্টারিতে ৯৯% ও ৭০% ব্লকেজ। পরবর্তীতে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্য হই এবং নিয়মিত দমচর্চা ও বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাসসহ অন্যান্য বিষয়গুলো চর্চা শুরু করি। ২০১৫ সালে চেক এনজিওগ্রাম করে দেখা গেল, একটি ব্লকেজের পরিমাণ ৯৯% থেকে ৩০% এবং অন্যটি কমে ৫০% হয়েছে! আগেরবার ডাক্তাররা দুটো রিং লাগানোর পরামর্শ দিয়েছিলেন; এবারের রিপোর্ট দেখে শুধু ওষুধ চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিলেন।

ওষুধ ছাড়াই ডায়াবেটিস এখন পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে

দেলোয়ারা খানম *[গৃহিণী, ঢাকা]*

আমি দীর্ঘ ২২ বছর ধরে ডায়াবেটিসে ভুগছিলাম। কোনোভাবেই যখন আমার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আসছিল না, তখন আমি কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব নির্দেশিত ভেগান ডায়েট অনুসরণ করতে শুরু করলাম। আমি তিন বছর হার্ট ক্লাবের নির্দেশনা পুরোপুরি অনুসরণ করেছি। একপর্যায়ে ইনসুলিনসহ ডায়াবেটিসের সব ধরনের ওষুধ বন্ধ করে দিতে সক্ষম হয়েছি। বর্তমানে আমি ভেগান ডায়েটের বদলে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করছি। মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ইয়োগা এবং দমচর্চা নিয়মিত করছি। আলহামদুলিল্লাহ! আমি বেশ ভালো আছি।

ব্লকেজের পরিমাণ কমেছে!

মো. গিয়াস উদ্দীন *[ব্যবসায়ী, ঢাকা]*

২০০৮ সালে আমার হার্টের এনজিওগ্রাম করে দুটো ব্লকেজ পাওয়া গেল। ৭৫% ও ৪০%। দুটোতেই রিং লাগানোর পরামর্শ দিলেন ডাক্তাররা, কিন্তু লাগাই নি। মাঝে আবার উচ্চ রক্তচাপ দেখা দিল। ২০১১ সালে হার্ট কেয়ার ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলাম। সুস্থ জীবনাচার চর্চা শুরু করলাম। একবছরে প্রায় ১২ কেজি ওজন কমল। ২০১৫ সালে আবার এনজিওগ্রাম করালাম। দেখা গেল, ৭৫% ব্লকেজটা কমে ৫০-৬০%-এ নেমে এসেছে আর ৪০% ব্লকেজ ছিল যে আর্টারিতে, তাতে কোনো ব্লকেজই নেই! উচ্চ রক্তচাপের ওষুধও আর খেতে হয় না।

২৪ কেজি অতিরিক্ত ওজন কমাতে পেরেছি

এ.এম.এম শাকিল শাহরিয়ার খান *[আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট]*

২০১৯ সালে আমার ওজন ছিল ৮৬ কেজি। ২০২১ সালে আমার ব্রেনে অপারেশন করা হয়। প্রতিদিন আমাকে ১১টি ওষুধ খেতে হতো। এরপর আমি কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের দুই দিনের ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। হার্ট ক্লাবের পরামর্শ অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করতে থাকি এবং প্রতিদিন পর্যাপ্ত ব্যায়াম শুরু করি। চার মাস পর আমার ওজন নেমে আসে ৬২ কেজিতে। অর্থাৎ আমি ২৪ কেজি অতিরিক্ত ওজন কমাতে পেরেছি। এমনকি সব ধরনের ওষুধকেও বিদায় জানাতে পেরেছি।

সভাপতি : জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম.আর
কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

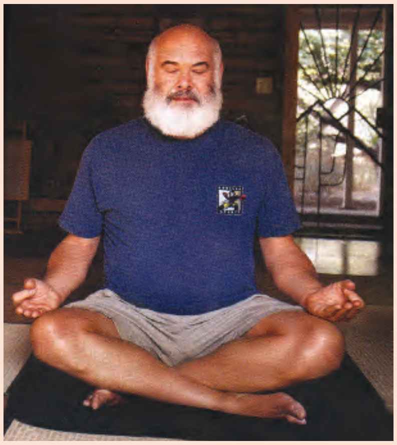
কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব-এর উদ্যোগে ১৯ অক্টোবর, ২০১২ অনুষ্ঠিত হয়েছে একটি বৈজ্ঞানিক সেমিনার ও দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। এতে আলোচনা করেন (বাঁ থেকে) গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক, জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, মাদাম নাহার আল বোখারী। কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্যসহ এতে অংশ নেন দুই সহস্রাধিক মানুষ।

কোয়ান্টাম হার্ট কেয়ার ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের উদ্যোগে মে ২০১০ থেকে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম হার্ট কেয়ার ওরিয়েন্টেশন। প্রতি মাসে ঢাকাসহ দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে দুদিনের এ কার্যক্রম। এপ্রিল ২০২৫ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত ১৬৯টি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন ১০ সহস্রাধিক সদস্য। এতে রয়েছে :

- করোনারি হৃদরোগের জন্যে দায়ী ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি, ভুল জীবনাচার এবং অবৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি
- হৃদরোগ নিরাময়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানের আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি ও করণীয় সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ দিক-নির্দেশনা
- হৃদরোগের কারণ শনাক্তকরণ এবং হৃদরোগ নিরাময়ে বিশেষ মেডিটেশন
- সুস্থ হৃৎপিণ্ডের জন্যে প্রয়োজনীয় প্রাণায়াম ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ
- ইতিবাচক জীবনদৃষ্টির গুরুত্ব ব্যাখ্যা এবং শুকরিয়ার বিশেষ মেডিটেশন
- সুস্থ কর্মময় দীর্ঘজীবনের রহস্য
- হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, স্থূলতা, ফ্যাটি লিভার ডিজিজ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে আপনার করণীয়

নিজের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই



আরিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিনের অধ্যাপক ডা. এন্ড্রু ওয়েলস 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. ডিন অরনিশ, ডা. দীপক চোপড়া, ডা. কার্ল সিমনটন, 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।

লাইফস্টাইল মেডিসিন

SPECIAL HEALTH DOUBLE ISSUE
TIME
THIS BABY COULD LIVE TO BE 142 YEARS OLD
Dispatches From the Frontiers of Longevity

চিকিৎসাবিজ্ঞানের অত্যাধুনিক সুযোগ-সুবিধা ছাড়াই জাপানের ওকিনাওয়া, ইটালির সার্ডিনিয়া, কোস্টারিকার নিকোয়া বা গ্রিসের ইকারিয়া দ্বীপের মানুষেরা একালেই শত বছর বাঁচেন। তাদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস প্রায় অনুপস্থিত।

বিজ্ঞানীরা ডিএনএ-র মধ্যে টেলোমেয়ার নামে একটি অংশ শনাক্ত করেছেন, যা দীর্ঘজীবনের পেছনে মুখ্য ভূমিকা পালন করে। কিন্তু ভুল জীবনাচারের কারণে টেলোমেয়ারের দৈর্ঘ্য দ্রুত কমতে থাকে। বিজ্ঞানীরা বলছেন, চাইলে আপনিও ক্ষতিগ্রস্ত টেলোমেয়ারের দৈর্ঘ্য বাড়িয়ে দীর্ঘজীবনের অধিকারী হতে পারেন। আর এজন্যে প্রয়োজন লাইফস্টাইল মেডিসিন। শোকরগোজার জীবনদৃষ্টি, নিয়মিত মেডিটেশন, প্রাণায়াম, ইয়োগা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং প্রতিদিন ৩-৪ ধরনের ফল টেলোমেয়ারের দৈর্ঘ্য বাড়াতে সাহায্য করে।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে আপনার ঠিকানা

হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ-এর কারণগুলো মূলত একই। নেতিবাচক জীবনদৃষ্টি, মানসিক অশান্তি-অতৃপ্তি, ধূমপান, তেল-চর্বিযুক্ত খাবার, ফাস্টফুড, রিফাইন্ড কার্বোহাইড্রেট এবং প্যাকেটজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ, রক্তের উচ্চ কোলেস্টেরল, স্থূলতা, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক চাপ বা টেনশনকে উপরিউক্ত রোগগুলোর কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়।

হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস আলাদা আলাদা রোগ হলেও অধিকাংশ রোগীর ক্ষেত্রে এ রোগগুলোর তিনটি বা দুটি একসাথে হয়ে থাকে। প্রচলিত চিকিৎসা চলার পরেও রোগের সংখ্যা বাড়তে থাকে। শুধু ওষুধের ওপর নির্ভর করলে একপর্যায়ে রোগগুলো নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে থাকে। আর এ কারণেই প্রয়োজন জীবনদৃষ্টি ও জীবনাচারে সঠিক পরিবর্তন। জীবনাচারে পরিবর্তন এলে সহজেই এ রোগগুলো প্রতিরোধ করা যায়। আর ইতোমধ্যে রোগগুলো হয়ে থাকলে তা নিরাময়ও করা যায়।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

বাড়ি–২৩, রোড–১, ব্লক–এ, বনশ্রী, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯
ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬, ০১৩২৯-৭৪৬৬২০
E-mail : banasree@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দফতর
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৩২৯-৭৪৬৬০৫