

চিকিৎসকদের প্রেসক্রিপশনে

মেডিটেশন



মেডিটেশন এখন বিজ্ঞান ।
মেডিটেশন এখন সারা পৃথিবীতে স্বাস্থ্যসেবার
অংশ । গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য
অধিদপ্তর সম্প্রতি মেডিটেশনকে পরিপূরক
স্বাস্থ্যসেবা হিসেবে স্বীকৃতি প্রদান করেছে
(২১ ডিসেম্বর ২০২২) ।
কারণ রোগ নিরাময়, প্রতিরোধ ও
প্রশমনে মেডিটেশনের ভূমিকা
এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানে প্রমাণিত ।
মেডিটেশন করুন । ভালো থাকুন ।
অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস ।

quantummethod.org.bd

যোগ মেডিটেশন স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক

— স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
অন্টারনেটিড মেডিকেল কেয়ার (এএমসি)
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর,
মহাখালী, ঢাকা।

স্মারক নং- স্বাঃ অধিঃ/এএমসি/কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন/২০২১/ ২১১৬

তারিখঃ ২১/১২/২০২১ খ্রিঃ

বরাবর

পরিচালক, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সকল।
তত্ত্বাবধায়ক, জেলা/সদর হাসপাতাল, সকল।
সিডিল সার্জন-কাম-তত্ত্বাবধায়ক, জেলা/সদর হাসপাতাল, সকল।
সিডিল সার্জন, সকল।
উপজেলা স্বাস্থ্য ও পঃপঃ কর্মকর্তা, সকল।

বিষয়ঃ যোগ-মেডিটেশন সেবাকে স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক হিসাবে অন্তর্ভুক্তির জন্য আবেদন প্রসঙ্গে।

উপর্যুক্ত বিষয়ের প্রেক্ষিতে জানানো যাচ্ছে যে, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য সেবা বিভাগের স্মারক ও নং- ৪৫.০০.০০০০.১৪০.৯৯.০০২.২২-২১৭৯ তাং- ০১/১২/২০২১ খ্রিঃ তারিখের পত্রের নির্দেশনার পরিপ্রেক্ষিতে উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্ট্রোক, অনিদ্রা, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক জাতীয় সমস্যা নিরসনে বিদ্যমান চিকিৎসা ব্যবস্থার সহায়ক হিসেবে যোগ মেডিটেশন সেবাকে স্বাস্থ্য সেবার পরিপূরক হিসেবে অন্তর্ভুক্তির বিষয়ে বিবেচনায় নেওয়া যেতে পারে।

এতে মহা-পরিচালক মহোদয়ের সদয় অনুমোদন রয়েছে।

সংযুক্তঃ স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের সভার বিবরণী-৪ পাতা।

(ডায় মোঃ আবু জাহের)
লাইন ডাইরেক্টর

অন্টারনেটিড মেডিকেল কেয়ার (এএমসি)
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা।

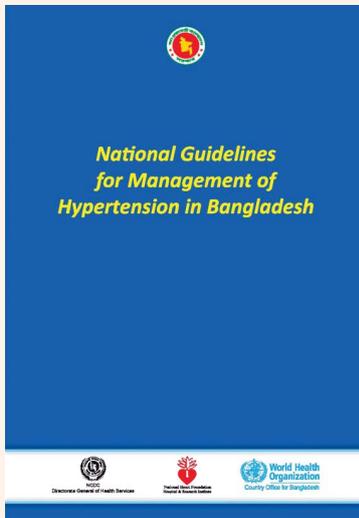
ফোন- ০২-৫৮৮১২১৩৪

স্মারক নং- স্বাঃ অধিঃ/এএমসি/কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন/২০২১/

অনুলিপি সদয় অবগতি ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য প্রেরণ করা হলো:-

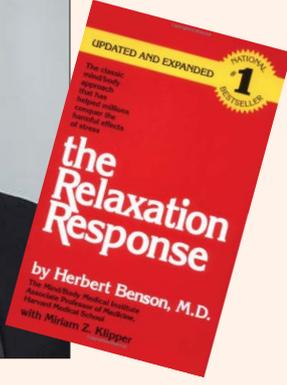
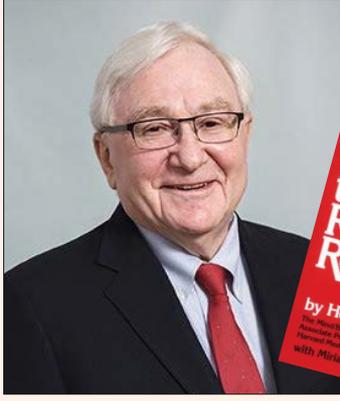
তারিখঃ ২১/১২/২০২১ খ্রিঃ

যোগ মেডিটেশন সেবাকে স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক হিসেবে অন্তর্ভুক্তির বিষয়ে ২৫ সেপ্টেম্বর ২০২১ স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ে বিশেষ সভা অনুষ্ঠিত হয়। এ প্রেক্ষিতে উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্ট্রোক, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক জাতীয় সমস্যা নিরসনে বিদ্যমান চিকিৎসাব্যবস্থার সহায়ক হিসেবে যোগ মেডিটেশন সেবাকে স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক হিসেবে ২১ ডিসেম্বর ২০২১ স্বীকৃতি জানায় স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

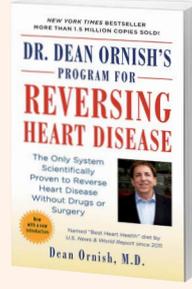


বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ উদ্যোগে প্রণীত উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা। (পৃষ্ঠা ১৮, ডিসেম্বর ২০১৩)

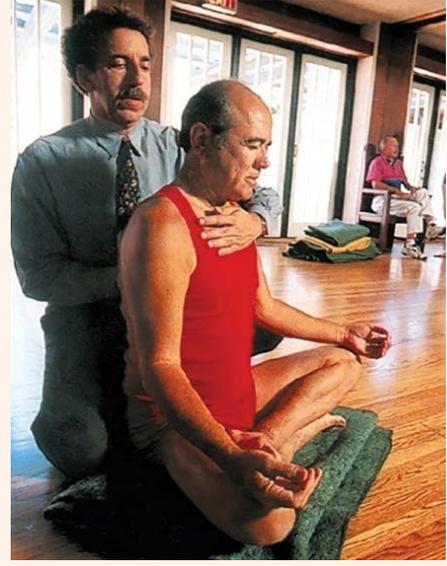
টেনশনের মনোদৈহিক প্রভাব নিয়ে প্রথম গবেষণা করেন হার্ভার্ট মেডিকেল স্কুলের প্রফেসর ডা. হার্ভার্ট বেনসন। ১৯৭৫ সালে প্রকাশিত হয় তার বেস্টসেলার বই 'দ্য রিল্যাক্সেশন রেসপন্স'।



টেনশনের মনোদৈহিক প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ ৩০ বছর গবেষণা করে গত শতাব্দীর ষাটের দশকে প্রফেসর হার্ভার্ট বেনসন দেখিয়েছেন, সাধারণভাবে যে রোগগুলোর সাথে আমরা বেশি পরিচিত, তার একটা বড় অংশের সাথেই রয়েছে টেনশনের সরাসরি যোগাযোগ। বোস্টনের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালে তিনি প্রতিষ্ঠা করেন মেডিটেশন শেখানোর প্রতিষ্ঠান 'মাইন্ড বডি ইনস্টিটিউট'।



একজন হৃদরোগীর মেডিটেশনের ভঙ্গি ঠিক করে দিচ্ছেন ডা. ডিন অরনিশ



এনজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস সার্জারি ছাড়া হৃদরোগ নিরাময়ে ডা. ডিন অরনিশ প্রবর্তিত মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনাচার ভিত্তিক চিকিৎসাপদ্ধতি এখন সবচেয়ে আধুনিক এবং বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি। এ সফল গবেষণার আদ্যোপান্ত নিয়ে তিনি লিখেছেন বেস্টসেলার বই প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ।

আমি আমার রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই

মেডিটেশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, এর চর্চা ব্রেনকে রি-ট্রেন করে। তাই আমি আমার রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই। যে-কোনো সময় যে-কোনো জায়গায় মেডিটেশন করা সম্ভব। যানজটে বসেও একজন মানুষ নিজের ভেতরে ডুব দিতে পারে। এতে অস্থির-চঞ্চল মনটোর ওপর এক ধরনের নিয়ন্ত্রণ চলে আসে। সেইসাথে আমরা বর্তমানে মনোযোগী হতে পারি।

আর যখনই বর্তমানের চিন্তা ও আবেগগুলোর প্রতি আমরা দৃষ্টি দেই, আমাদের হার্ট রেট কমতে থাকে, ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে থাকে, একইসাথে হ্রাস পায় স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল।

সহজ ভাষায় মেডিটেশন হলো ব্রেনের ব্যায়াম। যখন কেউ নিয়মিত দৌড়ায়, স্বাভাবিকভাবেই তার পায়ের পেশি মজবুত হয়; আবার যখন কেউ সাঁতার কাটে, তার হাতের পেশির শক্তি বাড়ে—তেমনি আমরা যখন মেডিটেশন করি, মস্তিষ্কের ভেতরেও আসে নানা ইতিবাচক পরিবর্তন।

আশ্চর্য হলেও সত্য, স্কুলগুলোতে জ্ঞানচর্চা ও শরীর চর্চায় উদ্বুদ্ধ করার জন্যে শিক্ষক আছেন, তাহলে মনের যত্ন কীভাবে নিতে হবে—সেই শিক্ষা দেয়ার জন্যে কোনো শিক্ষক কেন থাকবেন না? আমাকে শেখানো হয়েছে, কীভাবে চিকিৎসক হওয়া সম্ভব। কিন্তু কেউ আমাকে শেখায় নি কীভাবে আমি নিজেকে ভালো রাখব!

অনেকে প্রশ্ন করেন, মেডিটেশন কি কোভিড-১৯ থেকেও আমাদের রক্ষা করতে পারে? আসলে দেহের ওপর এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর মনের যে প্রভাব, তা আমরা অল্পদিন হলো বুঝতে শুরু করেছি। তবে একথা সত্য যে, দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। তাই দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত থাকতে মেডিটেশন একটি অসাধারণ প্রক্রিয়া। আর এটাও প্রমাণিত যে, যে-কোনো ভ্যাকসিন (বা রোগের চিকিৎসা) কতটা কার্যকরী হবে, তা অনেকটাই নির্ভর করে ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপর। সেই বিচারে বর্তমান সময়ে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমি বিশ্বাস করি, একসময় প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গে পরিণত হবে মেডিটেশন।

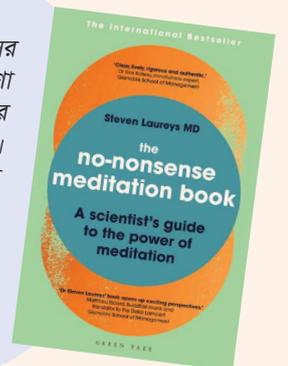
তথ্যসূত্র : নিউ সায়েন্টিস্ট, ৩ এপ্রিল ২০২১



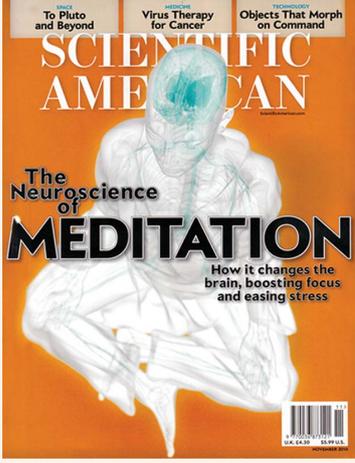
প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস

নিউরোসায়েন্স বা স্নায়ুবিজ্ঞান গবেষণায় এ-কালের একজন নেতৃস্থানীয় ও সুপরিচিত গবেষক স্টিভেন লরিস।

দুই দশক ধরে প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস গবেষণা করেছেন মন ও মস্তিষ্কের ওপর মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব নিয়ে। ২০২১ সালে প্রকাশিত হয় তার আলোচিত গ্রন্থ 'দ্য নো-ননসেন্স মেডিটেশন বুক : অ্যা সায়েন্টিস্ট'স গাইড টু দ্য পাওয়ার অব মেডিটেশন'।

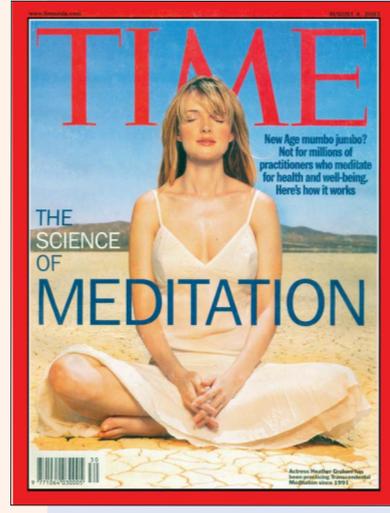


গুরুত্বপূর্ণ সংবাদমাধ্যমে মেডিটেশন



নিউরোসায়েন্টিস্টদের মতে, নিয়মিত মেডিটেশন মনকে স্থির করে, আনে প্রশান্তি। মানুষকে সচেতন করে তোলে সার্বিকভাবে এবং বদলাতে সাহায্য করে মনোদৈহিক অস্তিত্বের একেবারে ভেতর থেকে। দেহকোষ ও শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ডকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। ফলে রোগ নিরাময়ে বিশেষ ভূমিকা রাখে মেডিটেশন।

সায়েন্টিফিক আমেরিকান,
নভেম্বর ২০১৪



যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছে, যা গত ১০ বছরের তুলনায় সংখ্যায় দ্বিগুণ। মেডিটেশন ক্লাসগুলোতে বিপুল সংখ্যায় মূলধারার মার্কিন জনগোষ্ঠীর উপস্থিতিই প্রমাণ করে— মেডিটেশন এখন তাদের জীবনের অঙ্গ।

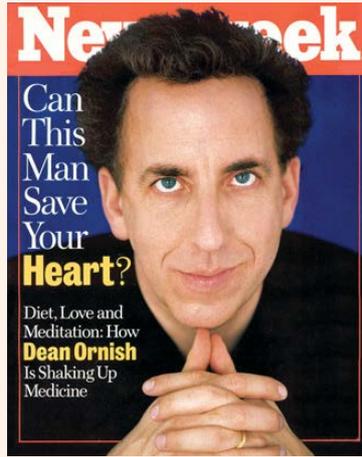
টাইম ম্যাগাজিন, ৪ আগস্ট ২০০৩

নিজের প্রতি পর্যাণ্ড মনোযোগ দেয়ার অন্যতম প্রধান উপায় মেডিটেশন, যা আপনাকে শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক সামাজিক— সবদিক থেকেই ভালো রাখবে।

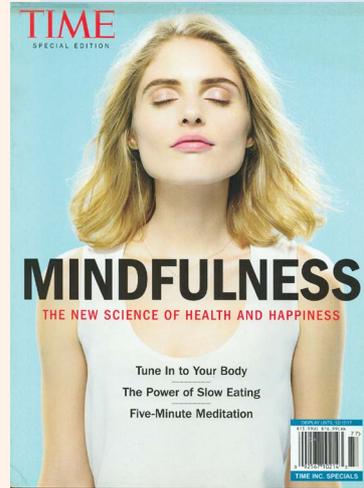
টাইম ম্যাগাজিন,
৩ ফেব্রুয়ারি ২০১৪



বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্রের প্রভাবশালী চিকিৎসকদের একজন ডা. ডিন অরনিশ। প্রাচ্যের সাধকদের চিরায়ত জ্ঞান ও আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে হৃদরোগীদের নিয়ে একটি গবেষণা পরিচালনা করেন তিনি। মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনচারণের সমন্বয়ে উদ্ভাবন করেন হৃদরোগ নিরাময়ের এক কার্যকর চিকিৎসাপদ্ধতি।

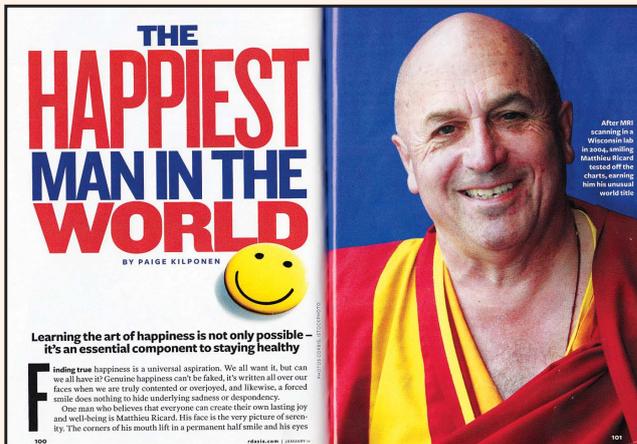


তার উদ্ভাবিত চিকিৎসাপদ্ধতি নিয়ে নিউজউইক সাময়িকী ১৬ মার্চ ১৯৯৮-এ একটি প্রাচুদ প্রতিবেদন প্রকাশ করে।



সাধারণের তুলনায় ধ্যানীরা ব্যথার তীব্রতা ৪০% কম অনুভব করেন। এ-ছাড়াও যুক্তরাষ্ট্রের উইসকনসিন-ম্যাডিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণা অনুযায়ী, যারা ২০ মিনিট করে দিনে দুই বার মেডিটেশন করেন তাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

টাইম ম্যাগাজিন,
২ সেপ্টেম্বর ২০১৬



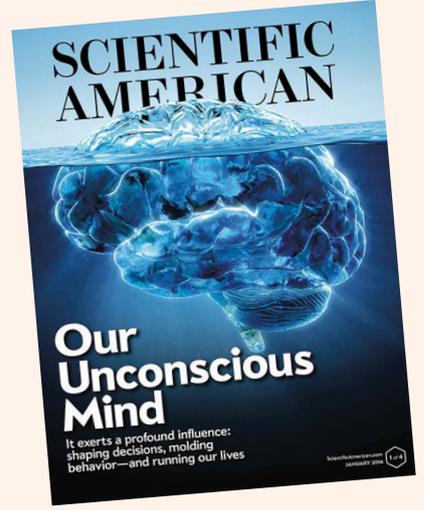
দৈনন্দিন জীবনে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন অনুজীববিজ্ঞানী, লেখক, অনুবাদক, আলোকচিত্রী ও বৌদ্ধভিক্ষু ড. ম্যাথু রিকার্ড। তার আরেকটি পরিচয় তিনি বিশ্বের সবচেয়ে সুখী মানুষ। তার ভাষায়, মেডিটেশন স্থায়ী ও অনন্ত সুখের মূল উপাদান। মনের যত্ন নিতে প্রতিদিন আধা ঘণ্টা মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দেন তিনি।

রিডার্স ডাইজেস্ট, জানুয়ারি ২০১১



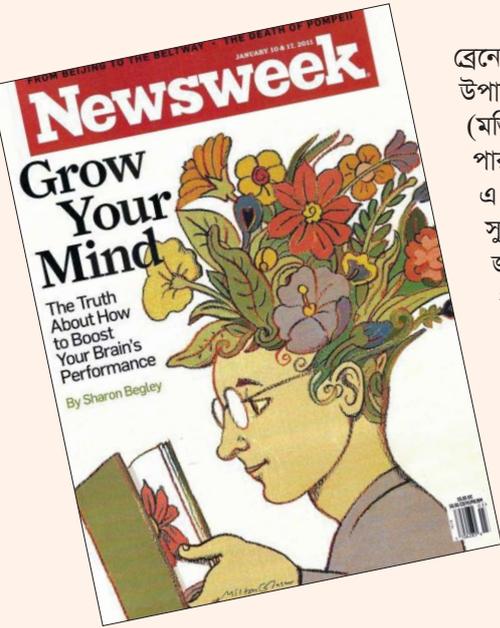
সুস্থতা উপভোগ করার জন্যে চাই নিজের ওপর বিশ্বাস। চিকিৎসাবিজ্ঞানে প্রচলিত 'প্লাসিবো ইফেক্ট' কথাটা মূলত এই বিশ্বাসেরই আধুনিক পরিভাষা। প্লাসিবো ইফেক্ট ব্যক্তির নিরাময়ের ক্ষমতাকে বেগবান করে। এমনকি রোগ নিরাময়ে কখনো কখনো ওষুধের চেয়েও ভালো কাজ করে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, আশাবাদী মানুষেরা দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। মেডিটেশন মানুষকে বিশ্বাসী ও আশাবাদী করে। তাই সুস্থতাকে উপভোগ করতে মেডিটেশন করার পরামর্শ দিচ্ছেন তারা।

নিউ সায়েন্টিস্ট, ২৭ আগস্ট ২০১১



নতুন বিশ্বাস কিংবা নতুন ধারণা ব্রেনে নতুন কর্মচাপ্ণল্য সৃষ্টি করে। ফলে নিউরোনগুলোর কানেকটিভিটি বৃদ্ধি পায়। এভাবেই ব্রেনের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়ে উপহার দেয় জীবনের নতুন বাস্তবতা।

সায়েন্টিফিক আমেরিকান, জানুয়ারি ২০১৪



ব্রেনের উর্বরতা বাড়ানোর উপায় নিউরোনগুলোর (মস্তিষ্কের কোষ) পারস্পরিক যোগাযোগ বৃদ্ধি। এ যোগাযোগ বা সংযোগ সুসংহতভাবে পরিচালনার জন্যে মেডিটেশন বা ধ্যানচর্চার পরামর্শ দিচ্ছেন বিজ্ঞানীরা।

নিউজউইক, ১০ ও ১৭ জানুয়ারি ২০১১

স্ট্রেস দেহকোষকে বুড়িয়ে দেয়। প্রশান্ত জীবন ও দীর্ঘায়ু লাভের প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। স্ট্রেসমুক্তির জন্যে অন্যান্য যে-কোনো পদ্ধতির চেয়ে মেডিটেশন নিশ্চিতভাবেই অধিক কার্যকর।

টাইম ম্যাগাজিন, ২৩ ফেব্রুয়ারি ও ২ মার্চ ২০১৫



মনের শক্তি প্রয়োগ করে আইবিএস, কোষ্ঠকাঠিন্য, ব্যাকপেইনের মতো ক্রনিক ব্যথা থেকে সেরে ওঠা সম্ভব। আর মনের শক্তিকে কাজে লাগানোর অনুশীলনের নামই মেডিটেশন।

নিউ সায়েন্টিস্ট, ৯ ডিসেম্বর ২০১৯



জীবনের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য উপহার দেয় সুস্থ ও দীর্ঘজীবন। সেইসাথে স্ট্রেস, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। ঘুম হয় পর্যাপ্ত এবং আসক্তি থেকে মেলে মুক্তি।

নিউ সায়েন্টিস্ট, ২৮ জানুয়ারি ও ৩ ফেব্রুয়ারি ২০১৭



কয়েক দশকের বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলাফল হলো, সুস্থতা ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধর্মবিশ্বাস, ধর্মীয় আচার পালন ও প্রার্থনার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

টাইম ম্যাগাজিন, ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০০৯

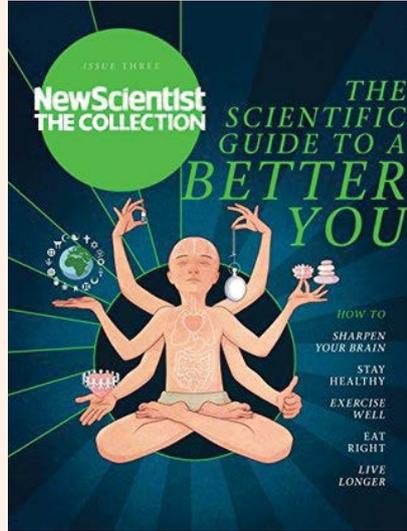


মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, ধ্যানচর্চার প্রাপ্তি হলো গভীর শিথিলায়ন। এর ফলে অর্জিত হয় মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি। পাশাপাশি আমাদের জিনগত অভিব্যক্তিতেও ঘটে কিছু উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন। মানসিক উত্তেজনা বৃদ্ধিতে দায়ী জিনগুলোকে স্তিমিত রাখে মেডিটেশন। এ উত্তেজনা প্রশমনে মেডিটেশন ও ইয়োগা এক দীর্ঘস্থায়ী সমাধান।

রিভার্স ডাইজেস্ট, জানুয়ারি ২০১০

মেডিটেশন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, গুরুতর ডিপ্রেসন ও স্ট্রেসের আক্রমণকে ঠেকিয়ে দেয়, এমনকি বুড়িয়ে যাওয়ার গতিকে ধীর করে। ধ্যানীরা অন্যদের তুলনায় শারীরিক ও মানসিকভাবে বেশি সুস্থ থাকেন।

নিউ সায়েন্টিস্ট, ১১ আগস্ট ২০১৪



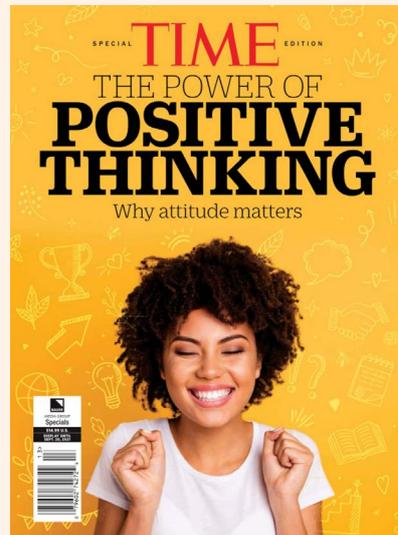
মেডিটেশন জেনেটিক কোডের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এপিজেনোমকে প্রভাবিত করতে পারে। জিনের তথ্যপ্রবাহে পরিবর্তন আনে। জিনবিজ্ঞানের আধুনিক গবেষণার ফলাফল হলো, শিথিলায়ন চর্চাকারীদের দেহ-মন টেনশনমুক্ত থাকে। ফলে তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ক্রমশ উজ্জীবিত ও শক্তিশালী হয়ে ওঠে।

টাইম ম্যাগাজিন, ৬ জুন ২০১০



সাইকোসোম্যাটিক বা মনোদৈহিক রোগ থেকে নিরাময় সম্ভব মেডিটেশন ও ইতিবাচক চিন্তাশক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে।

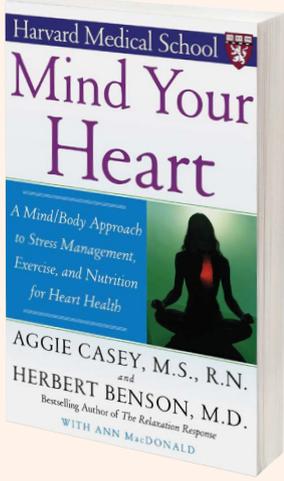
নিউ সায়েন্টিস্ট, ৬ এপ্রিল ২০১৯



আশাবাদী মানুষ অপেক্ষাকৃত দীর্ঘজীবী হয়ে থাকেন। হৃদরোগ ও অন্যান্য জটিল রোগে তাদের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও কম। মেডিটেশন মস্তিষ্কের কর্মপ্রক্রিয়াকে এমনভাবে বদলে দেয় যে, মানুষ আশাবাদী ও ইতিবাচক হয়ে ওঠে।

টাইম ম্যাগাজিন, ২১ জুন ২০২১

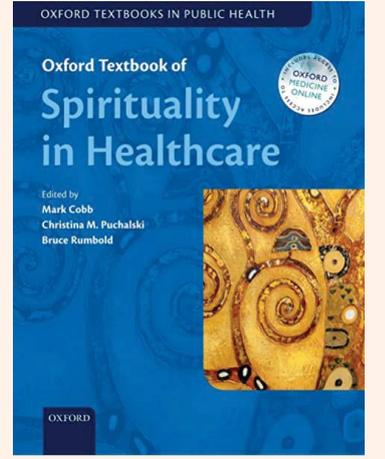
মেডিকেল টেক্সটবুক ও স্বাস্থ্যবিষয়ক বইয়ে মেডিটেশন



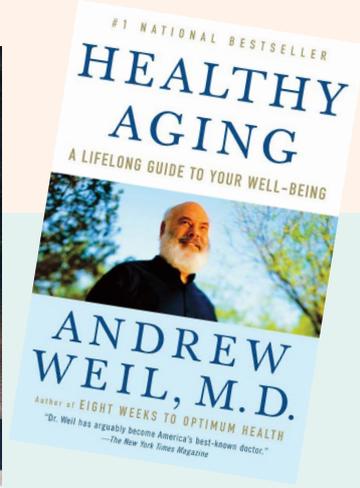
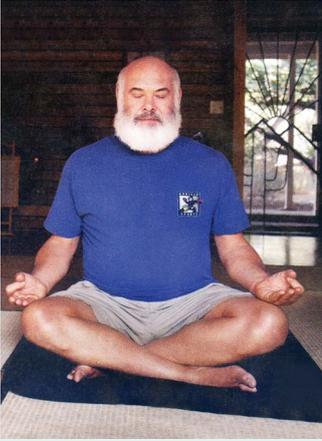
হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের কার্ডিওলজিস্ট প্রফেসর ডা. হার্বার্ট বেনসন। তার লেখা বই *মাইন্ড ইওর হার্ট* (২০০৪)। হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা নিয়ে গবেষণার বিবরণ রয়েছে এই বইটিতে। যার মূল কথাগুলো হলো, হৃদযন্ত্রের পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রয়োজন রিল্যাক্সেশন, মেডিটেশন, প্রাণায়াম ও ইয়োগা এবং বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস।

মেডিকেল পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত হলো মেডিটেশন ও প্রার্থনা

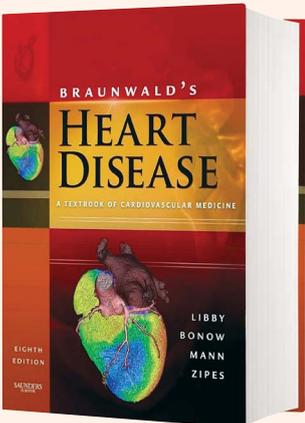
যুক্তরাষ্ট্রে বর্তমানে ৭৫% থেকে ৯০% মেডিকেল স্কুলের কারিকুলামে আধ্যাত্মিকতা ও ধর্ম বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। বিষয়টি বাধ্যতামূলক করা হয়েছে ৭% মেডিকেল স্কুলে। এতে পড়ানো হয় : চিকিৎসাক্ষেত্রে আধ্যাত্মিকতার ভূমিকা, রোগীর জন্যে প্রার্থনা করার নিয়ম, রোগীর স্পিরিচুয়াল হিস্ট্রি জানা। ২০১২ সালে অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় প্রকাশ করে *Spirituality in Healthcare* শীর্ষক পাঠ্যবই।



তথ্যসূত্র : *Journal of the Association of American Medical Colleges*; January 2014

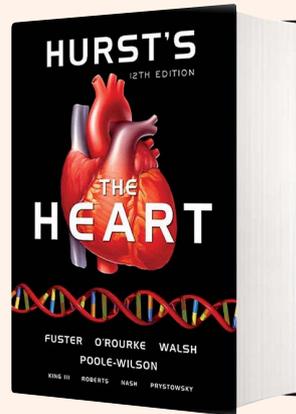


মেডিটেশন করছেন অ্যারিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন-এর প্রতিষ্ঠাতা ও প্রফেসর ডা. এন্ড্রু ওয়েল। সুস্থ থাকার জন্যে মেডিটেশন, দমচর্চা ও স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের গুরুত্বকে তিনি নতুনভাবে ব্যাখ্যা করেছেন তার *হেলদি এজিং* বইয়ে।



মেডিটেশন, ইয়োগা, ডিপ ব্রিদিং (প্রাণায়াম) ব্যথা ও দৃষ্টিস্তা দূর করে। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, এ পদ্ধতিতে মানসিক চাপ কমে ও রোগ নিরাময় সম্পন্ন হয়। মেডিটেশন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে ও ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়ায়।

(ব্রেনওয়াল্ড'স হার্ট ডিজিজ, ৮ম সংস্করণ, পৃষ্ঠা ১১৫৭)



জীবনে শৃঙ্খলা আনে মেডিটেশন। শরীর স্থির হয়, মন হয়ে ওঠে প্রশান্ত। মেডিটেশন চর্চার ফলে নিরাময়ের অনুরণন সৃষ্টি হয়, যা হৃদরোগের কারণে বুকব্যথা থেকে মুক্তি দেয় এবং জীবনমানের উন্নতি ঘটায়। হৃদরোগীর জীবনধারা পরিবর্তনের ক্ষেত্রে তাই এর ভূমিকা রয়েছে এবং এটি এথেরোরিগ্রেশন করে করোনারি ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরলের নিঃসরণ ঘটায়।

(হার্ট'স দ্য হার্ট, ১২ তম সংস্করণ, পৃষ্ঠা ২৪৬৮)

বিশ্বের শীর্ষ হাসপাতালগুলোতে মেডিটেশন এখন চিকিৎসাসেবার অংশ

৫ বছরে যুক্তরাষ্ট্রে
ধ্যানী বেড়েছে ৩ গুণ

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্টারভিউ সার্ভে ২০১৭-এর রিপোর্ট অনুযায়ী ২০১২ সালে মেডিটেশন করতেন ৪.১% আমেরিকান। স্ট্রেস নির্মূল ও রোগ নিরাময়ে এর কার্যকারিতার দরুন মাত্র পাঁচ বছরে তা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ১৪.২%-এ। অর্থাৎ পাঁচ বছরে যুক্তরাষ্ট্রে ধ্যানীর সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে তিন গুণ।

সেখানে শিশুদের মাঝেও ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়েছে মেডিটেশন। ২০১২ সালে মেডিটেশন করত ০.৬% শিশু। ২০১৭ সালে তা বেড়ে হয়েছে ৫.৪%।

মেডিটেশন সেবার প্রসারে ইউএস ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ এন্ড হিউম্যান সার্ভিসেস ২০১৪ সালে বরাদ্দ করে ১০০ মিলিয়ন ডলার। ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল, মেয়ো ক্লিনিক, জর্জ হপকিন্স হাসপাতালসহ বিশ্বের প্রথমসারির সবগুলো চিকিৎসাকেন্দ্রে মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতাকে রোগমুক্তিতে প্রয়োগ করা হচ্ছে।

হার্ভার্ড অক্সফোর্ড কেমব্রিজ স্ট্যানফোর্ড ইয়েলসহ বিশ্বখ্যাত মেডিকেল স্কুলগুলোতে রয়েছে মেডিটেশন রিসার্চ সেন্টার। মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে অসংখ্য গবেষণাপত্র।



যুক্তরাষ্ট্রের লস এঞ্জেলস-এর শিশু হাসপাতালের চিকিৎসক, গবেষক, নার্স ও অন্যান্য কর্মীরা সপ্তাহে দুবার করে যৌথ মেডিটেশনে অংশ নেন। কর্তৃপক্ষের মতে, এতে কর্মীরা আগের চেয়ে বেশি সুস্থ থাকছেন এবং হাসপাতালের চ্যালেঞ্জিং কাজগুলো দক্ষতার সাথে সামলাচ্ছেন।
তথ্যসূত্র : চিলড্রেন'স হাসপাতাল লস এঞ্জেলস ওয়েবসাইট

যুক্তরাষ্ট্রের মিনেসোটা অঙ্গরাজ্যের মেয়ো ক্লিনিক বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় হাসপাতালগুলোর একটি। এ হাসপাতালে রয়েছে গ্রুভস ফাউন্ডেশন মেডিটেশন রুম। সব ধর্মের চিকিৎসক, নার্স ও রোগীরা এখানে দিন-রাত যে-কোনো সময় প্রার্থনা, ধ্যানে নিমগ্ন হতে পারেন। নিরাময়ের জন্যে এখানে বসে নীরব সময়ও কাটাতে পারেন।

২০১১ সালে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে, যাতে বিস্তারিতভাবে বলা হয়—বিভিন্ন হাসপাতাল ও ক্লিনিকে চিকিৎসার মূলধারায় মেডিটেশনকে যুক্ত করার পর থেকে রোগীদের সুস্থতার হার উল্লেখযোগ্য হারে বেড়েছে।

২০১১ সালে যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক এবিসি নিউজ সে-দেশের এমন ৩১টি হাসপাতাল ও চিকিৎসাসেবা প্রতিষ্ঠানের তালিকা প্রকাশ করে যেখানে রোগীদের মেডিটেশন করানো হয়। এর পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, দমচর্চা, যোগব্যায়াম, ইতিবাচকতার চর্চায় রোগীদের উদ্বুদ্ধ করা হয়।



ভারতের মনিপাল হাসপাতালে করোনাকালে মেডিটেশন করতেন চিকিৎসক ও রোগীরা।
তথ্যসূত্র : ই-হেলথ নেটওয়ার্ক, ২১ মে ২০২১

স্পেনের আলকোরকন ফাউন্ডেশন ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল করোনার শারীরিক ও মানসিক প্রভাব থেকে বাঁচতে ২০২০ সাল থেকে তাদের কর্মীদের জন্যে মেডিটেশন চালু করে।

খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো দিচ্ছে মেডিটেশন চর্চা করে সুখী হওয়ার পাঠ

অক্সফোর্ড বা স্ট্যানফোর্ডের মতো বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পাওয়া! কঠোর অধ্যবসায় এবং মেধার জোরেই সাধন হয় এই অর্জন। এর শিক্ষার্থীরা বিশ্বের বাণিজ্য রাজনীতি বিজ্ঞান সাহিত্য আর নীতিনির্ধারণে দক্ষ-যোগ্য হয়ে উঠছে ঠিকই, কিন্তু একপর্যায়ে আবিষ্কার করছে—নিজেকে প্রস্তুত করার উঁচুনিচু পথে কোথায় যেন সে ফেলে এসেছে অন্তরের প্রশান্তি। অর্থ-কর্তৃত্ব-খ্যাতি পাহাড় সমান হচ্ছে, কিন্তু সুখ কোথায়?

এই বাস্তবতা বদলে দিতেই খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো মনোযোগী হয়ে উঠেছে শিক্ষার্থীদের সুখের পথ বাতলে দিতে। বছরের পর বছর নানা গবেষণায় তারা উপলব্ধি করেছে—সুস্থতা আর আবেগের ভারসাম্য যে হারিয়েছে, প্রতিটি দিনের জন্যে যে কৃতজ্ঞ হতে পারে না, প্রাণখুলে যে হাসতে পারে না, আর যা-ই হোক পৃথিবীর ক্ষত সে সারাতে পারে না। যে নিজে ভালো নেই সে অন্যকে সুখ-সমৃদ্ধি কীভাবে দেবে?

| বিশ্ববিদ্যালয় (র্যাংকিং) | কোর্স | কোর্সের সময় | কোর্স ফি (টাকা) | কোর্সের বিষয় |
|---------------------------------------|--|--------------------|--|--|
| ইউনিভার্সিটি অব অক্সফোর্ড (১) | Well-being, Disability and Enhancement | ৫ দিন | সার্বজনীন : ২ লক্ষ ৮৫ হাজার স্নাতকোত্তর : প্রায় ২ লক্ষ | মানবিক গুণাবলি বিকাশের প্রক্রিয়া |
| হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটি (২) | Mindfulness, Meaning and Resilience | ১৫ দিন/ ৪ মাস | স্নাতক : ২ লক্ষ ৮২ হাজার স্নাতকোত্তর : ৩ লক্ষ ২৬ হাজার | আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মনোযোগ বৃদ্ধি, প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট |
| স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি (৩) | Meditation | ১৫ ঘণ্টা/ ৪ মাস | ৩৬ হাজার | টেনশন থেকে মুক্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব ও সমর্মিতা |
| ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া (১৪) | Master of Applied Positive Psychology | একবছর | ৭৫ লক্ষ ৫১ হাজার | দমচর্চা ও মেডিটেশন চর্চা, দুশ্চিত্তামুক্ত থাকার উপায় |
| ইউনিভার্সিটি অব টরন্টো (১৮) | Teaching Mindfulness to Teens | ১৪ ঘণ্টা | ৩৭ হাজার | আশাবাদ, সৃজনশীল দক্ষতা এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণের কৌশল |
| ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্ন (৩৪) | Master of Applied Positive Psychology | একবছর | ২৯ লক্ষ | ব্যক্তিজীবন ও কর্মজীবনে সাফল্য লাভে ইতিবাচকতার চর্চা |

* কোর্স ফি ২৬ মার্চ ২০২৩-এর মুদ্রা বিনিময় হার অনুযায়ী

* বিশ্ববিদ্যালয়ের র্যাংকিং 'টাইমস হায়ার এডুকেশন ডট কম' অনুসারে



যুক্তরাষ্ট্রের জঙ্গ হপকিন্স ইউনিভার্সিটি মেডিকেল স্কুল অব মেডিসিনের মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রামের ডিরেক্টর ডা. নেদা গোল্ড। তিনি ২০১৭ সালে এ মেডিকেল স্কুলের শিক্ষকদের জন্যে আট সপ্তাহব্যাপী মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রাম চালু করেন। একসাথে অল্প সংখ্যক শিক্ষক প্রশিক্ষণ নিতে পারেন বলে বেশ আগেই এ প্রোগ্রামের আসন নিশ্চিত করতে হয়। অংশ নেয়া শিক্ষকরা দৈনন্দিন স্ট্রেস দূর করতে মেডিটেশনের কার্যকারিতা দেখে বিস্মিত হয়েছেন।



২০১৮ সালে ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রফেসর ল্যরি স্যান্ডোস-এর 'সাইকোলজি এন্ড গুড লাইফ' কোর্সে অংশ নেয়া ১২০০ শিক্ষার্থীর একাংশ। এর মূল বক্তব্য : সুখী হওয়ার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বর্জন এবং পরিবার ও আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে সুসম্পর্ক।

এমআইটি-তে (ম্যাসাচুসেটস ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজি) বার্কার লাইব্রেরিতে প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত মেডিটেশনে অংশ নেন শিক্ষার্থীরা। এ-ছাড়াও রয়েছে সুখী জীবনের কৌশল ও প্রতিকূলতার মুখে করণীয় বিষয়ক কোর্স 'ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ'।



ভারতে সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন হাসপাতালে রোগীদের সুস্থ করে তোলার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করা হচ্ছে।



যুক্তরাষ্ট্রের স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর কমপ্যাশন এন্ড অ্যালট্রুইজম রিসার্চ এন্ড এডুকেশনে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থীরা। এ বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিটেশন কোর্সের নাম 'ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ'। সপ্তাহব্যাপী এ কোর্সটির ফি ২,১৪,২০০ টাকা।

দিল্লিতে ১০ লক্ষ শিক্ষার্থী ও ৫০ হাজার শিক্ষকের দিন শুরু হয় মেডিটেশন করে

যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, অস্ট্রেলিয়া, চীন, জাপানসহ পৃথিবীর উন্নত দেশগুলোর প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুদের মেডিটেশন শেখানো হচ্ছে। ২০১৮ সালের জুলাই থেকে ভারতে দিল্লির স্কুলগুলোতে শুরু হয়েছে হ্যাপিনেস ক্লাস, যেখানে শিশুদের দেয়া হচ্ছে মেডিটেশন ও আনন্দময় জীবনের শিক্ষা। (ছবি) দিল্লির একটি স্কুলে মেডিটেশনরত শিক্ষার্থীরা।



যুক্তরাষ্ট্রের ভার্জিনিয়া অঙ্গরাজ্যের আলেকজান্দ্রিয়ায় জর্জ ওয়াশিংটন মিডল স্কুল। ২০১৯ সালে সিব্বথ গ্রোভের (১১-১২ বছর বয়সী) ১৭৫ জন শিক্ষার্থীর প্রতিদিনের ক্লাস শুরু করা হলো মেডিটেশন দিয়ে। বছর শেষে দেখা গেল—শিক্ষার্থীরা আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রাণবন্ত, দুশ্চিন্তামুক্ত এবং নতুন কিছু শেখার ব্যাপারে অধিক মনোযোগী।

তথ্যসূত্র : ওয়াশিংটন পোস্ট, ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২০



জর্জ ওয়াশিংটন হাই স্কুল ডেনভারের শিক্ষার্থীরা তাদের ক্লাসে মেডিটেশন চর্চা করছে। ২০১৯ সালে স্কুলটিতে সাপ্তাহিক মেডিটেশন ক্লাস চালুর পর শিক্ষার্থীরা ক্লাসের বাইরেও প্রতিদিন নিজ উদ্যোগে মেডিটেশন চর্চা করে।

তথ্যসূত্র : সিপিআর নিউজ, ১০ ডিসেম্বর ২০১৯

২০০৯ সালে আমেরিকান কলেজ হেলথ এসোসিয়েশন ও ন্যাশনাল কলেজ হেলথ এসেসমেন্ট-এর যৌথ উদ্যোগে ৮০ হাজার ১২১ জন শিক্ষার্থীর ওপর পরিচালিত জরিপে উঠে আসে—৩৯% শিক্ষার্থী হতাশায় ভুগতে শুরু করে স্কুলে থাকা অবস্থায়, ২৫% শিক্ষার্থী বিষন্নতায় ভোগে, ৪৭% শিক্ষার্থীর মাঝে ভবিষ্যৎ নিয়ে মাত্রাতিরিক্ত উৎকর্ষা কাজ করে এবং ৮৪% ভোগে নানাবিধ অস্থিরতায়।

ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয়ে 'লেসনস অব কমিউনিটি এন্ড কমপ্যাশন' কোর্সের প্রফেসর কিম স্যামুয়েলের মতে, 'সুখী জীবনের শিক্ষা ভালোভাবে বাঁচতে এবং শিক্ষার্থীদের ভালো মানুষ হতে শেখায়।'

যুক্তরাষ্ট্রের বহু কিম্বারগার্টেন এবং পিটিএ (প্যারেন্ট-টিচার এসোসিয়েশন) এই কোর্সের সিলেবাস সংগ্রহ করে শিশুদের উপযোগী করে নিচ্ছে। তাদের ভাষ্য হলো—

ভবিষ্যৎ সুন্দর পৃথিবীর প্রত্যাশায় শিশুদের মেডিটেশন, ইতিবাচকতা ও মমতার শিক্ষা দিতে আমরা পিছিয়ে থাকব কেন?

তথ্যসূত্র : কিউজেড ডট কম, ৩১ জানুয়ারি ২০১৮



যুক্তরাষ্ট্রের সানফ্রান্সিসকোর ভিসিতাসিওন ভ্যালি মিডল স্কুলে শিক্ষার্থীরা দুই বেলা মেডিটেশন চর্চা করে। ২০০৭ সাল থেকে শুরু হয় এ কার্যক্রম।

যে শিশুরা ছোটবেলা থেকে পরিবারের সাথে ধ্যানচর্চার সুযোগ পায়, পরিবারের সাথে তাদের বন্ধন অন্য শিশুদের তুলনায় অনেক দৃঢ় হয়। এ-ছাড়া পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার, এডিএইচডি, ডিপ্রেসন ইত্যাদি মানসিক রোগের ঝুঁকি থেকে তারা মুক্ত থাকে।

তথ্যসূত্র : ক্লিভল্যান্ড ক্লিনিক, যুক্তরাষ্ট্র, ২৫ মার্চ ২০২২

শেখার আনন্দে ও সৃজনশীলতায় প্রাণপ্রাচুর্যময় হোক শিক্ষার্থীদের জীবন



TOTAL FITNESS PROGRAM

গত ৩০ বছর ধরে কোয়ান্টামের আত্ম উন্নয়নমূলক প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে অংশ নিয়েছেন লক্ষাধিক মানুষ। জীবনকে সফল ও পরিপূর্ণভাবে উদযাপন করার কৌশলগুলো শিখেছেন, প্রয়োগ করেছেন, রূপান্তরিত হয়েছেন মানবিক ও দক্ষ মানুষে। এ দীর্ঘ যাত্রার অভিজ্ঞতা ও অর্জনের নির্যাস দিয়ে সাজানো হয়েছে টোটাল ফিটনেস কার্যক্রম।

টোটাল ফিটনেস কার্যক্রমে অংশ নিয়ে জীবন সম্পর্কে একজন শিক্ষার্থী ইতিবাচক হতে শিখবে। আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে অভীষ্ট লক্ষ্যে সুপারিকল্পিতভাবে এগোতে পারবে।

কী আছে টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রামে?

মেডিটেশন

স্ট্রেসমুক্তির সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি মেডিটেশন। রাগ, ক্ষোভ, হতাশা শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের পথে সবচেয়ে বড় অন্তরায়। মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সহজেই এগুলো থেকে মুক্ত হতে পারে।

দমচর্চা ও ইয়োগা

দিনভর সতেজ ও প্রাণবন্ত থাকার জন্যে প্রয়োজন দমচর্চা ও ইয়োগা। প্রাণায়াম ও ইয়োগার আসনগুলো চর্চার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সারাদিন নিজেকে উজ্জীবিত রাখতে পারবে।

বঙ্গাসন চর্চা

টোটাল ফিটনেস অর্জনের গুরুত্বপূর্ণ ধাপ বঙ্গাসন চর্চা। বঙ্গাসন চর্চা দীর্ঘমেয়াদে শিক্ষার্থীদের নিম্নোক্ত অনেক রোগ প্রতিরোধ করবে ও শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে।

শুদ্ধাচার অনুশীলন

শুদ্ধাচারী মানুষই পরিশীলিত ভালো মানুষ। আর শুদ্ধাচার চর্চার উপযুক্ত সময় শিক্ষার্থী জীবন। টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রামে দৈনন্দিন জীবনের শুদ্ধাচারগুলো অনুশীলনের মধ্য দিয়ে একজন শিক্ষার্থী পরিণত হবে সমর্মী ভালো মানুষে।



২০২০-২১ সালে করোনা সংক্রমণের ফলে সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে শিক্ষার্থীরা। মানসিক স্বাস্থ্যের বিপর্যয় কাটিয়ে তাদের নতুন প্রাণশক্তিতে উদ্দীপ্ত করা এখন জাতির সামনে বড় একটি চ্যালেঞ্জ।

শিক্ষার্থীরা আছেন সবচেয়ে ঝুঁকিতে

২০২২ সালে বাংলাদেশের শিক্ষার্থীদের নিয়ে পরিচালিত একটি জরিপে তাদের মানসিক অবস্থার আশঙ্কাজনক চিত্র উঠে এসেছে—

৪৭% শিক্ষার্থী জানান করোনার আগের তুলনায় পড়াশোনার প্রতি মনোযোগ কমে গেছে। করোনা পরবর্তী পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীরা পরীক্ষার সময় অতিরিক্ত পড়াশোনা এবং কম সময়ে শ্রেণিকক্ষে পাঠ্যক্রম শেষ করার জন্যে এক ধরনের চাপের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে।

ডিজিটাল ডিভাইস যেমন মুঠোফোন, ল্যাপটপ ও ডেস্কটপের ওপর আসক্তি ও অতিরিক্ত নির্ভরতা শিক্ষাজীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে বলে মত দিয়েছেন ৭১% শিক্ষার্থী। অনেকে নিজেকে গুটিয়ে নিয়েছেন।

অভিভাবকদের অতিরিক্ত চাপও তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলেছে। প্রায় ৭৭% শিক্ষার্থী বলেছেন, ভবিষ্যৎ পেশাজীবন নিয়ে দুশ্চিন্তা এবং অনিশ্চয়তার কারণে মানসিক চাপে আছেন।

প্রায় ৭৫% শিক্ষার্থী নিজেদের মানসিক সমস্যাগুলো শেয়ার করার মতো আস্থাভাজন শিক্ষক পান না বলে জানিয়েছেন। তাদের মতে, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের বর্তমান পরিবেশ পড়াশোনার জন্যে সহায়ক নয়।

(সূত্র : প্রথম আলো, ৮ অক্টোবর ২০২২)

শিক্ষার্থীদের বাঁচাতে টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম

বর্তমান চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম নিয়ে শিক্ষার্থীদের পাশে দাঁড়িয়েছে কোয়ান্টাম। টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রামে মেডিটেশন, ইয়োগা এবং শুদ্ধাচার চর্চার মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা গড়ে উঠবে সুনামের হিসেবে। পরিণত হবে কল্যাণকামী ভালো মানুষে।

ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ

ঝুঁজে নিন
আপনার নিকটস্থ
টোটাল
ফিটনেস ক্লাব



প্রতি শুক্রবার আপনার নিকটস্থ টোটাল ফিটনেস ক্লাবের সাপ্তাহিক কার্যক্রমে সপরিবারে অংশ নিন। ইতিবাচক মানুষের সঙ্গ আপনাকে টোটাল ফিটনেস অর্জনে উৎসাহী করে তুলবে।



TOTAL
FITNESS
CLUB

ছন্দময় জীবনের জন্যে চাই শারীরিক ফিটনেস

নির্দিষ্ট মাপ ওজন বা আকার নয়, শারীরিক ফিটনেস নির্ভর করে একজন মানুষ ক্লান্তিহীনভাবে কতক্ষণ কাজ করতে পারেন, তার ওপর। তাই দেহের আকার-ওজনের ফ্যান্টাসি থেকে মুক্ত হয়ে গুরুত্ব দিন আপনার এনার্জি লেভেল ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার দিকে।

আহার

কী খাবেন?

টিনজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবারের পরিবর্তে প্রাকৃতিক খাবারে অভ্যস্ত হোন। খাবারে পর্যাপ্ত শাকসবজি রাখুন। চিনির পরিবর্তে গুড় খান, খেজুর খান। মৌসুমি ফল খান। দুধ চায়ের পরিবর্তে বেছে নিন গ্রিন টি।

কতটুকু?

পরিমিত খাবারই স্বাস্থ্যকর। নবীজীর (স) সুলত অনুসারে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশে খাবার, এক-তৃতীয়াংশে পানি এবং এক-তৃতীয়াংশ ফাঁকা রাখুন।

কখন?

দিনের শুরুতে ভরপেট খাবার, দুপুরে তার চেয়ে কম আর রাতে আরো কম খান।

নিয়মিত দমচর্চা বা ব্রিডিং এক্সারসাইজ করুন।
বাড়বে দেহ-মনের সুস্থতা।



হাঁটা, দৌড়ানো ও যোগব্যায়াম

প্রতিদিন ৩০ মিনিট সময় রাখুন হাঁটা ও দৌড়ানোর জন্যে। এতে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে, হৃদরোগের ঝুঁকি কমবে।

যোগব্যায়াম চর্চায় মাথা থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত প্রতিটি ন্নায়ু-পেশি শিথিল হয়। দেহে ভারসাম্য আসে। জল হপকিন্স

মেডিসিনের গবেষণা রিপোর্ট অনুসারে, যোগব্যায়াম ব্যাকপেইন ও আর্থ্রাইটিস নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।



সুস্থ জীবনাচারে অভ্যস্ত হলে প্রবীণ বয়সেও আপনি থাকবেন শারীরিকভাবে ফিট

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

দেহকে টক্সিনমুক্ত করতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোনো বিকল্প নেই। অগণিত ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসের প্রকোপ থেকে বাঁচারও উপায় এটি। তাই দাঁত চুল নখ চোখ নাক মুখ পরিষ্কার করুন। পরিচ্ছন্ন থাকুন।

প্রতিদিন স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানিতে গোসল করুন।

মানসিক ফিটনেস

মানসিক ফিটনেসের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো দৃষ্টিভঙ্গি বা ভাবনা। কারণ আমরা যা ভাবি আমরা তা-ই। ভাবনাকে যত বিশুদ্ধ ও নির্ভেজাল রাখা সম্ভব হবে, মানসিক ফিটনেস তত বাড়বে।

বার বার শুরু করার সামর্থ্য

যে মাটিতে মানুষ আছাড় খায়, সেই মাটি ধরেই আবার সে উঠে দাঁড়ায়—এই উঠে দাঁড়ানোর সামর্থ্যই মানসিক ফিটনেস। এ সামর্থ্য জন্মগত নয়, নিজের ভেতরে এর উন্মেষ ঘটানো সম্ভব। তাই ব্যর্থতাকে নিয়তি হিসেবে মেনে না নিয়ে বার বার চেষ্টা করুন। সকল দ্বিধা বোড়ে ফেলে শুরু করুন। মনে রাখবেন, জীবন মানে বার বার শুরু করা।

ছোট ছোট বিষয় থেকে আনন্দ খুঁজে নেয়া

মানসিক ফিটনেসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খুঁটি হলো সুখের অনুভূতি। সব অর্জনের পরও যদি মনে শূন্যতার অনুভূতি হয়, তবে সে মানুষটি আপাতদৃষ্টিতে সফল হতে পারে কিন্তু সুখী নয়। আর পাহাড়সম মানসিক সামর্থ্যকে নিঃশেষ করে দিতে এই শূন্যতাবোধই যথেষ্ট।

জীবনকে গভীরভাবে দেখতে শিখুন। যা আছে তার জন্যে কৃতজ্ঞ হোন। ছোট ছোট বিষয় থেকে আনন্দ খুঁজে নিন। এই কৃতজ্ঞ ও পরিতৃপ্ত হৃদয়ই হবে ভবিষ্যৎ অর্জনের পথে সবচেয়ে বড় শক্তি।



প্রধান দুটো মানদণ্ড

প্রথমত, নিন্দা ও প্রশংসা—দুটোকেই আপনি সহজভাবে নিতে পারেন কিনা। হাততালি বা কটাক্ষ-কটুকথা তা যদি আপনার কাজে কোনো প্রভাব বিস্তার না করে, তাহলে আপনি মানসিকভাবে ফিট।

দ্বিতীয়ত, যে-কোনো পরিস্থিতিতে আপনি ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কিনা। প্রতিকূল সময়ে উত্তেজিত হয়ে রি-এক্ট করে ফেলেন, না সহজভাবে পরিস্থিতি সামলে নিতে পারেন?

বিরক্তিকে জয় করে করণীয় কাজটি সুন্দরভাবে সম্পন্ন করতে পারাই মূলত মানসিক ফিটনেস।

সামাজিক ফিটনেস

সোশ্যাল নিউরোসায়েন্সের প্রবক্তা ড. জন টি ক্যাসিওপ্লো। তিনি বলেন, দেহের পেশিগুলোর মতো প্রতিটি মানুষের অদৃশ্য একটি পেশি আছে।

তা হলো ‘সোশ্যাল মাসল’। এই মাসল আমরা যত কাজে লাগাব, আমাদের সুখের পরিমাণ তত বাড়বে।

শুধু একতরফাভাবে নেয়ার মাঝে কারো বিকাশ ঘটে না। মানুষ সবচেয়ে সুন্দরভাবে বিকশিত হয় যখন একইসাথে ভালবাসা-মমতা দেয় এবং নেয়।

একাকিত্ব মানে শুধু পাওয়ার পথ বন্ধ হওয়া নয়, একাকী জীবনের অর্থ হলো অন্যকে দেয়ার পথও রুদ্ধ হয়ে যাওয়া। আর এই বিচ্ছিন্নতা আমাদের সুখ ও সামগ্রিক ভালো থাকাকে ব্যাহত করে।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ২০১৬

মানুষ আপনাকে দেখলে
কতটা তটস্থ থাকে,
সালাম দিয়ে একপাশে
সরে দাঁড়ায়—এটা
আপনার সোশ্যাল
ফিটনেস নয়। তারা
আপনাকে কতটা
আপন মনে করে,
আপনার উপস্থিতি
তাদের কতটা তৃপ্তি দেয়—
এটাই আপনার সোশ্যাল ফিটনেসের ব্যারোমিটার।



সামাজিক ফিটনেসের জন্যে বাসায় এবং বাইরে—যার সাথেই দেখা হোক সবাইকে আগে সালাম দিন।

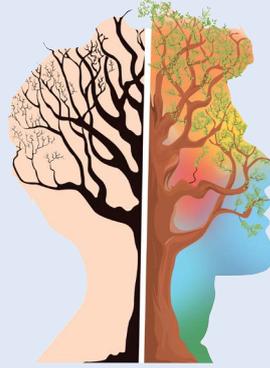
আত্মিক ফিটনেস

‘একটি প্রদীপ যেমন আগুন ছাড়া প্রজ্বলিত হতে পারে না, তেমনি আত্মিক শূন্যতা নিয়ে কোনো মানুষ বাঁচতে পারে না।’
—কথাটি হাজার বছর আগে বলে গেছেন মহামতি বুদ্ধ।

পণ্য পদমর্যাদা প্রাচুর্য—

প্রতিটি প্রত্যাশা পূরণের পরও যে শূন্যতা আর হাহাকার, সেটি দূর করতেই প্রয়োজন আত্মিক উন্নয়ন।

আত্মিক উন্নয়নের অন্যতম ভিত্তিই হলো আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে সমাজকেন্দ্রিক হওয়া। শুধু নিজের জন্যে নয়, চারপাশে সবার জন্যে বাঁচা, সবার কথা ভাবা।



একজন ধার্মিকের জীবন এবং ধর্ম সম্পর্কে উদাসী ব্যক্তির তুলনা হতে পারে দুটি গাছের সাথে। একটি গাছ শিকড়ের সাথে যুক্ত বলে তা সজীব, সতেজ ও অপার্থিব আনন্দের উৎস। অপরটি শিকড়-বিচ্ছিন্ন বলে শুষ্ক, রুক্ষ ও বেদনার্ত।

তাই আত্মিকভাবে ফিট হতে শাস্ত্রত ধর্মের সত্যিকার জ্ঞানে জ্ঞানী হোন এবং তা অনুসরণ করুন।

যিনি সহজে অন্যকে ক্ষমা করতে পারেন,
অন্যের ব্যথায় সমব্যথী, মানবতার কল্যাণে
নিজের মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করেন,
তিনিই আত্মিকভাবে ফিট।

মেডিটেশন করুন অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস

যে-কোনো কিছু জয় করার জন্যে প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস। প্রয়োজন শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক—জীবনের প্রতিটি দিকের সুন্দর সমন্বয়।

নিউরোসায়েন্টিস্টদের ২৫ বছরের গবেষণার সারকথা হচ্ছে—মেডিটেশন বা ধ্যান হলো ব্রেনের ব্যায়াম। ধ্যান ব্রেনের কর্মকাঠামোকে সুবিন্যস্ত, সুসংহত, গতিময় ও প্রাণবন্ত করে। ব্রেনকে বেশি পরিমাণে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করার সামর্থ্য বাড়ায়।

মেডিটেশন রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে এবং মনকে প্রশান্ত করে, অস্থিরতা উদ্বেগ উৎকণ্ঠা ও হতাশা থেকে মুক্ত করে।

অসহিষ্ণুতা রুঢ়তা ও অমানবিকতার পরিবর্তে আচরণে আনে বিনয় এবং সমর্মিতা।

শুধু তা-ই নয়, ধ্যান মানুষকে জীবনের পরম সত্য উপলব্ধি করার স্তরে নিয়ে যায়। সত্যটা তখন আপন হয়। অন্তরে যে সুপ্ত শক্তির ভাঙার রয়েছে এই ভাঙারের দ্বার উন্মোচন করে দেয় ধ্যান। জীবনকে আশাবাদে ভরিয়ে দেয়। বিশুদ্ধ সম্ভাবনার বলয়ের সাথে আপনার সত্তাকে সংযুক্ত করে।

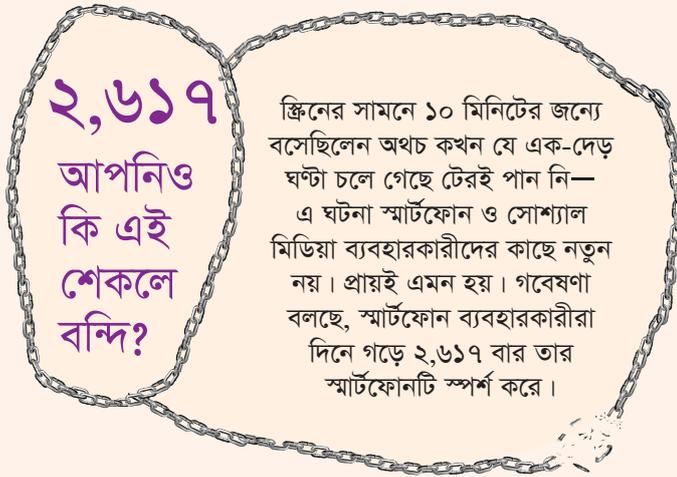
সবমিলিয়ে টোটাল ফিটনেস—শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক ফিটনেসের পথ উন্মোচন করে ধ্যান। তাই ধ্যান করুন। অংশ নিন চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। অটুট রাখুন ভাবনার শক্তিকে। অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস।





করুন ডিজিটাল ফাস্টিং থাকুন প্রাণবন্ত সারাদিন

প্রয়োজনের সীমারেখা পেরিয়ে প্রযুক্তিপণ্য ও সোশ্যাল মিডিয়া যেন আসক্তিতে পরিণত না হয়—এ বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টিতে ২০০৯ সাল থেকে কাজ শুরু করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এর কয়েক বছরের মধ্যে বিশেষজ্ঞরাও বলতে শুরু করলেন ভার্সুয়াল আসক্তির ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে। সারাবিশ্ব যখন ইন্টারনেট ও স্মার্টফোনের প্রশংসায় পঞ্চমুখ সেই সময় থেকে কোয়ান্টাম বলে আসছে লাগাম টানার কথা। সেইসাথে বাতলে দিয়েছে আসক্তিমুক্তির কার্যকরী পথ।



শুরু করুন, আপনি পারবেন

যদি আপনি সত্যিই স্ক্রিনের বন্দি হতে থেকে বেরিয়ে আসার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, এটিই হবে আপনার প্রথম সাফল্য। এরপর শুরু করুন। কোনো কারণবশত ছেদ পড়লে আবার শুরু করুন।

ডিজিটাল ফাস্টিংয়ের প্রথমদিকে আপনার অস্থিরতা বেড়ে যেতে পারে। অস্থিরতা দেখা দিলে দমচর্চা করুন। অটোসাজেশন দিয়ে নিজেকে স্থির করুন।



ডিজিটাল ফাস্টিংয়ের অপরিহার্য অনুষ্ণ নিয়মিত মেডিটেশন। শিথলায়নের পাশাপাশি ৪০ দিন ভার্সুয়াল ভাইরাস মেডিটেশন করুন। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে।



পারিবারিক অভ্যাস গড়ে তুলুন
ডিজিটাল ফাস্টিং একা করার চেয়ে দলগতভাবে করা সহজ এবং ফলপ্রসূ। তাই পরিবারে সবাই মিলে ডিজিটাল ফাস্টিং করুন। ক্রমান্বয়ে এটি আপনার অভ্যাসে পরিণত হবে।



কীভাবে করবেন?

রাত ১১টা থেকে ভোর (ফজরের আজান) পর্যন্ত ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে করবেন এ ফাস্টিং! প্রয়োজনীয় কাজগুলো সেরে নিয়ে রাত ১১টায় বন্ধ করে দিন সব ধরনের ডিজিটাল ডিভাইস।

কী পাবেন?

নিরবচ্ছিন্ন প্রশান্তিময় ঘুম। ফলে দেহ-মনের ক্লান্তি দূর হবে, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ হবে। কাজের গতি বাড়বে এবং ভুলের পরিমাণ কমবে। বাড়বে সৃজনশীলতা। প্রাণবন্ত থাকবেন সারাদিন।

‘না জানি কী দেখা হলো না!’ এবং ‘আমার কত কিছু নেই!’—সোশ্যাল মিডিয়া এই অনুভূতিকেই উসকে দেয়। এর বিপরীতে ডিজিটাল ফাস্টিং হবে প্রশান্তিময় কিছু সময় কাটানোর উৎস।

বর্তমানে সব বয়সী মানুষের দৃষ্টিশক্তি আশঙ্কাজনকভাবে হ্রাস পাচ্ছে। এর অন্যতম কারণ দীর্ঘক্ষণ চোখের সামনে স্মার্টফোন-ল্যাপটপ ধরে রাখা। শরীরের নানা অপের ব্যথা-বেদনার উৎসও এটি। কারণ স্ক্রিনে বুদ্ধ হয়ে থাকা মানুষটি বুঝতেও পারে না একই ভঙ্গিতে শুয়ে/ বসে/ মাথা গুঁজে সে ঘণ্টার পর ঘণ্টা পার করছে। ডিজিটাল ফাস্টিং এ-ক্ষেত্রে কার্যকর লাগাম হিসেবে কাজ করবে।



ডিজিটাল ডিটক্স এখন বেশ জনপ্রিয়। এ পদ্ধতিতে নির্দিষ্ট সময় (৩/৪ দিন) ডিজিটাল ডিভাইস পুরোপুরি বর্জন করতে হয়। পৃথিবীর অনেক দেশে মানুষ এর চর্চা করছে। কারণ তারা যন্ত্রের শেকল থেকে বেরিয়ে প্রকৃতির সান্নিধ্যে খুঁজে পাচ্ছে নিজেকে। সমস্যার জট খুলে জীবনে আসছে প্রশান্তি ও সমাধান।

ডিজিটাল ডিটক্সের লক্ষ্যে অংশ নিন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আয়োজনে বান্দরবান লামায় অনুষ্ঠিত প্রোগ্রামগুলোতে। ডিজিটাল আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে প্রকৃতির সান্নিধ্য ও ধ্যানের সমন্বয় হতে পারে আপনার জন্যে এক দারুণ বিনিয়োগ।

তথ্যসূত্র : বিজনেস নিউজ ডেইলি ১৯ সেপ্টেম্বর ২০২২, ওয়েব এমডি ১২ মে ২০২১, বিজনেস ইনসাইডার ১৩ জুলাই ২০১৬, সাইকোলজি টুডে ৪ মে ২০১৬

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের অভিজ্ঞতায় মেডিটেশন

গত ৩০ বছর ধরে বিভিন্ন সময়ে দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ তাদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা ও কার্যকারিতা।



অধ্যাপক ডা. আনোয়ারা সৈয়দ হক

প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক,
কথাসাহিত্যিক ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব

ভালো থাকার সাহস জোগানোর কাজটিই সুন্দরভাবে করে মেডিটেশন

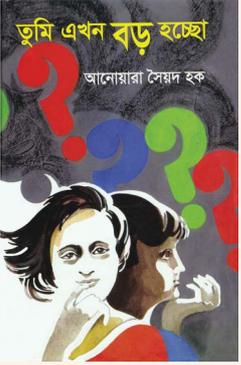
সন্তানদের নিয়ে মা-বাবা আজকাল দিশেহারা হয়ে পড়ছেন। আমি মা-বাবাদের সবসময় বলি রবি ঠাকুরের জুতা-আবিষ্কার কবিতাটির কথা। তার ভাষায়—*নিজের দুটি চরণ ঢাকো, তবে/ ধরণী আর ঢাকিতে নাহি হবে।* রাস্তার ধুলো-ময়লা থেকে বাঁচার জন্যে নিজের পায়ে জুতা পরতে হবে। তেমনি সমাজে যে আবিলাতা নষ্টামি আছে, সেগুলো থেকে আমরা সন্তানকে রক্ষা করতে পারব—যদি তার গায়ে নৈতিকতার পোশাক পরিয়ে দেই। একমাত্র নৈতিক শিক্ষাই মানুষকে সুপথে চালিত করে।

এজন্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে হবে মা-বাবাকেই। ছেলেমেয়েকে সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে ব্যাপ্ত রাখতে হবে। পরিবারের সাথে একাত্মতা সৃষ্টির সুযোগ করে দিতে হবে। সন্তানকে এমনভাবে তৈরি করতে হবে যেন সে নিজের ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি থেকে কখনো বিচ্যুত না হয়।

শুধু বড় ডিগ্রি নয়, সন্তানকে সঠিক শিক্ষা দিতে হবে। পরিবারে ভালো চিন্তা ও আচরণের চর্চা করতে হবে। মানুষকে ভালবাসা, সম্মান দেয়া, উপকার করা, দান করা এবং শুধু পরিবার-পরিজন নয়, সমাজ ও জাতিকে এগিয়ে নেয়ার চেষ্টা—এটাই যেন হয় আমাদের মূল লক্ষ্য।

মেডিটেশনের মাধ্যমে জীবনের লক্ষ্য স্থির বা মনছবির কথা সবসময় বলে কোয়ান্টাম। প্রবাদ আছে—*হৃদয়ে যার অস্তিত্ব নেই, চোখও তাকে দেখতে পায় না।* অর্থাৎ চোখের সামনে দিয়ে হাতি চলে গেলেও আমরা দেখতে পাব না, যদি মনে এর অস্তিত্ব না থাকে। তাই যত অশান্তি আর বঞ্চনার মধ্যেই আমরা থাকি, একটি সুন্দর সুশীল সমাজ নির্মাণের লক্ষ্য যেন আমাদের থাকে।

জীবনে চলার পথে ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক রাষ্ট্রীয় বিভিন্ন উত্থান-পতন এবং নানা ঘাত-প্রতিঘাত, দুঃখ, বিষণ্ণতা এগুলো খুবই স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু এর মধ্যেও মানুষকে একটু শান্তি দিতে পারা, ভালো থাকার সাহস জোগানো, এ-তো অনেক বড় ব্যাপার! মেডিটেশন সে কাজটিই সুন্দরভাবে করে।



বয়ঃসন্ধিকালে উদ্ভূত নানান মনোদৈহিক পরিস্থিতি ও এর প্রতিকার নিয়ে বাংলা ভাষায় আনোয়ারা সৈয়দ হক রচিত একটি অনন্য বই *তুমি এখন বড় হচ্ছে*

সন্তানকে সাথে নিয়ে মেডিটেশন করুন

শিশু-কিশোরদের স্ট্রেস এখন বড়দের চেয়ে কোনো অংশে কম নয়। বরং কোনো কোনো ক্ষেত্রে বেশি! পড়াশোনা, প্রত্যাশার চাপ, বয়ঃসন্ধিজনিত অস্বস্তি ইত্যাদি কারণে শিশু-কিশোররা ইদানীং নানামুখী টেনশনে ভুগছে। উপরন্তু স্মার্টফোন-ইন্টারনেট ও স্ক্রিন আসক্তি তো আছেই। ফলে মনোযোগের অভাব, অস্থিরতা, হতাশা, বিষণ্ণতা, উদ্যমহীনতা এমনকি আত্মহত্যাপ্রবণতায় আক্রান্ত দেশের লক্ষ লক্ষ শিশু-কিশোর-তরুণ।

করোনাকালে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ থাকা এবং দৈনন্দিন রুটিন এলোমেলো হয়ে যাওয়ায় এসব সমস্যা এখন বলতে গেলে ঘরে ঘরে। আমার চেম্বারে আসা শিশু-কিশোরদের একটা বড় অংশই এসব জটিলতায় ভুগছে। তাদের নিয়ে মা-বাবা-অভিভাবকরা প্রায় দিশেহারা।

আমরা নিজ নিজ অবস্থান থেকে একটি কাজ করতে পারি, তা হলো এই শিশু-কিশোর-তরুণদের মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করা। মেডিটেশন যে অস্থিরতা, টেনশন, দুশ্চিন্তা থেকে একজন মানুষকে মুক্তি দেয়, মনকে স্থির ও প্রশান্ত করে, তাকে শুদ্ধাচারী ও সমমর্মী করে তোলে, মনোযোগ বাড়ায়—এসব এখন আর নতুন কোনো কথা নয়। পৃথিবীব্যাপী গুরুত্বপূর্ণ বহু গবেষণায় এসব প্রমাণিত সত্য।

সন্তান ও পরিবারের সবাইকে নিয়ে দিনে অন্তত একবার মেডিটেশন করুন। নিজে যেমন দেহ-মনে ভালো থাকবেন, তেমনি সন্তানের মধ্যেও দেখতে পাবেন কাজক্ষত ইতিবাচক পরিবর্তন।

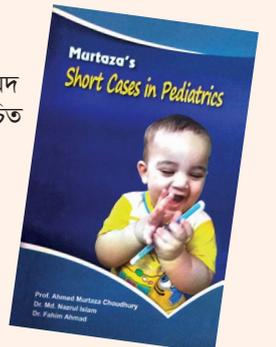
সন্তানের সাথে আপনার সুন্দর বন্ধন ও বোঝাপড়া গড়ে উঠবে। কমিউনিকেশন গ্যাপ কমবে। এই গ্যাপ বা দূরত্বের কারণেই সন্তানেরা বুঝতে পারে না—তাদের বেড়ে ওঠায় মা-বাবার ত্যাগ ও পরিশ্রম কতখানি। মেডিটেশন এখানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমার বিশ্বাস।



অধ্যাপক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও লেখক

অধ্যাপক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী রচিত শিশুরোগ বিষয়ক পাঠ্যবই *মরতুজা'স শর্ট কেসেস ইন পেডিয়াট্রিকস*

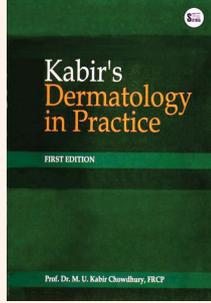


স্ট্রেসমুক্ত জীবনের জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন



অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী

প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ
প্রাক্তন অধ্যক্ষ, এম এইচ শমরিতা
মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল



অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী রচিত চর্মরোগ বিষয়ক পাঠ্যবই কবির'স ডারমাটোলজি ইন প্র্যাকটিস

আমি তখন অস্ট্রিয়ার ভিয়েনা জেনারেল হাসপাতালে চর্মরোগের ওপর উচ্চতর পড়াশোনা করছি। অ্যালার্জির সমস্যা নিয়ে এক রোগী ভর্তি হলেন হাসপাতালে। নানারকম পরীক্ষা-নিরীক্ষার পরও কোনোভাবেই অ্যালার্জির কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিল না।

প্রফেসর ডা. নিবাওয়ার সেই হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ-চিকিৎসক। ১৯৪৭ সালে যিনি প্রথম দেখান যে, মানুষের ত্বক ও শরীরে আর্সেনিক-বিষক্রিয়া হতে পারে। তার সাথে একদিন রাউন্ডে আমরা যখন সেই রোগীকে দেখছিলাম, এমন সময় রোগীর স্ত্রী এলেন। স্ত্রীকে দেখামাত্রই তার চেহারা হঠাৎ অন্যরকম হয়ে গেল এবং মুহূর্তেই শরীর চাকা চাকা হয়ে গেল। সারা গায়ে চুলকাতে শুরু করলেন রোগী।

আমরা তখন খুব সহজেই বিষয়টি বুঝতে পারলাম। প্রফেসর নিবাওয়ার বললেন, রোগী তার স্ত্রীকে পছন্দ করেন না, আর স্ত্রীর সাথে এই দ্বন্দ্বমুখর সম্পর্কই তার অ্যালার্জির মূল কারণ। এটা হলো সাইকোজেনিক অ্যালার্জি।

প্রায় চার দশকের চিকিৎসক-জীবনে দেশে-বিদেশে এমন অসংখ্য ঘটনা আমি দেখেছি। আসলে আমাদের যত রোগব্যাপি তার একটা বড় অংশই সাইকোসোম্যাটিক অর্থাৎ মনোদৈহিক। আর আর্টিকেরিয়া, লাইকেন প্ল্যানাস, সোরিয়াসিস ইত্যাদি চর্মরোগের সাথে স্ট্রেসের সম্পর্ক তো একেবারে সরাসরি।

সোরিয়াসিসের কথাই ধরা যাক। দুরারোগ্য এ চর্মরোগটির মূল কারণ স্ট্রেস। বংশগতভাবে একজনের জিন-এ হয়তো এটি সুপ্ত অবস্থায় ছিল, জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে যেই তিনি স্ট্রেস-আক্রান্ত হলেন, তখনই সোরিয়াসিসের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করল। এ ধরনের রোগীরা যদি স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন করতে পারেন, তাহলে তারা দিব্যি সুস্থ-স্বাভাবিক থাকতে পারেন। পূর্ণ নিরাময় লাভ করতে পারেন।

মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, এসব দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন। যে-সব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদের আমি বলি— মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

শিথিলায়ন দেহ-মনকে প্রশান্ত করে



অধ্যাপক ডা.
মো. নওশাদ আলী
অধ্যক্ষ
রাজশাহী মেডিকেল কলেজ

মনটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে মানুষ তার শরীরের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারে। তার আচার-আচরণ কথাবার্তা এমনকি শরীরের সবগুলো অঙ্গের কাজ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় মন নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে। কারণ মন শরীরের সব অঙ্গের কাজের ওপর প্রভাব ফেলে।

আর এই মন নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশন অত্যন্ত ফলপ্রসূ। এর মাধ্যমে মনটাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় খুব সহজেই এবং তখন মানুষের আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়, আত্মনিয়ন্ত্রণসহ আবেগিক নিয়ন্ত্রণ বেড়ে যায়।

মনটাকে প্রশান্ত রাখা, মনটাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা মানুষের জন্যে খুবই জরুরি—ভালো মানুষ হওয়ার জন্যে, ভালো ছাত্র হওয়ার জন্যে, ভালো শিক্ষক হওয়ার জন্যে, এমনকি দেশপ্রেমিক হওয়ার জন্যেও। এ-ক্ষেত্রে মেডিটেশন চমৎকারভাবে কাজ করে।

শিথিলায়ন মেডিটেশনকালে নার্ভাস সিস্টেমসহ সমস্ত দেহ-মন শিথিল হয়ে যায়। কাজের আউটপুট বেড়ে যায়, মন ভালো থাকে। মানুষের সাথে মানুষের সম্পর্কেরও উন্নতি হয়। শিথিলায়ন এখন বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত। ব্যথা নিরাময় তো আছেই, সার্বিকভাবে ভালো থাকার জন্যে শিথিলায়ন মেডিটেশনের বিকল্প নেই।

এ জ্ঞান আমি রোগীদের কল্যাণে কাজে লাগাব

মেডিটেশন কোর্সে এসে দেখলাম, গভীর ও জটিল জীবনদর্শনগুলো এখানে খুব সহজ করে বলা হয়েছে।

এখান থেকে আমি যে অভিজ্ঞতা নিয়ে গেলাম, তা আমাকে মনের দিক থেকে আরো শক্তিমান করবে। এ জ্ঞান আমি পরিবার আত্মীয়-বন্ধু সহকর্মী এবং রোগীদের কল্যাণে কাজে লাগাতে পারব।



ডা. পারুল আক্তার
সহকারী অধ্যাপক,
প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিভাগ,
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ, ঢাকা

ভালো থাকার পথই ধ্যানের পথ

আত্মার ভাষা নৈশব্দ। মেডিটেশন বা ধ্যানের মাধ্যমে নৈশব্দকে হৃদয়ে ধারণ করা যায়, আত্মা পরিষ্কৃত হয়। শারীরিক, মানসিক চিন্তাচেতনা ও আত্মিক শক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে মেডিটেশন, বাড়িয়ে দেয় আত্মবিশ্বাস। জীবনে শারীরিক শ্রমের পাশাপাশি আত্মিক শক্তিরও প্রয়োজন।

এই জল ও মৃত্তিকার মায়াময় পৃথিবীতে আমরা জীবনযাপন করি। বহুতা নদীর মতো এই জীবনে ভাঙাগড়া আছে। তারপরও জীবন সুন্দর, জীবন সহজ, কিন্তু একে আমরা জটিল করে ফেলি। আমাদের স্বজন পরিজন, কাজ, ব্যস্ততা, চারপাশের পরিবেশও অনেক সময় জীবনকে জটিল করে তোলে।

আমি কিছুটা চাপা স্বভাবের। কারো আচরণ বা কোনো ঘটনা যখন আমাকে আহত করে আমি তা প্রকাশ করি না, কারো সাথে শেয়ারও করি না, মনে মনে কষ্ট পাই। মানসিক চাপ মাঝে মাঝেই আমার মাইগ্রেনের সমস্যার কারণ হয়। একজন পারিবারিক বন্ধুর কাছ থেকে শুনে আমার স্বামী আমাকে মেডিটেশন কোর্স করতে উৎসাহিত করেন। আমি দৌদুল্যমান চিন্তে কোর্সটি করি ২০০৪ সালে।

কোর্স শেষে অনুভব করি আমার মাঝে ‘একজন নতুন আমিকে’। কোর্সে যে বাণী আমাকে প্রভাবিত করে—‘তুমি তোমার দৃষ্টিভঙ্গি বদলে ফেলো, দেখবে তোমার জগতটাও বদলে গেছে।’ এখানে এসে আমি ইতিবাচক চিন্তা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ নিয়ে ভাবতে শিখলাম, যা মানুষের সবচাইতে বড় গুণ।

প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে বলি—আজকের দিনটিতে আমি সুস্থভাবে বেঁচে আছি, আলহামদুলিল্লাহ! দিনের প্রতিটি কাজে সৃষ্টিকর্তার কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ আমার আত্মার সন্তুষ্টি লাভে সাহায্য করে।

শ্রুতির যে-সব সৃষ্টি চারপাশে আছে, আমার জীবনে মাধুরী বিলিয়ে যাচ্ছে তাদের প্রতিও আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই। আমার ইতিবাচক চিন্তা আমি আমার চারপাশের সবার মাঝে বিশেষ করে আমার ছাত্রছাত্রী, শিশু-কিশোর রোগী এবং তাদের মা-বাবার মাঝে সঞ্চারিত করতে চেষ্টা করি।

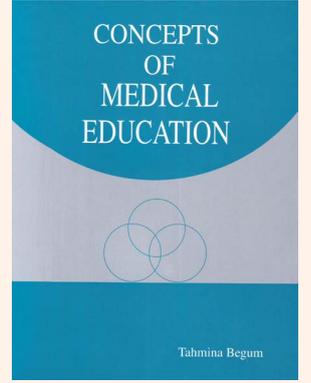
যে মা-বাবারা সন্তানকে নিয়ে চিন্তিত, তাদের বলি—‘তোমার দ্বারা হবে না’ এভাবে না বলে ‘আমি জানি তুমি চেষ্টা করলে পারবে’ বলতে। সন্তানের ভালো কাজ বা সফলতায় প্রশংসা করতে অনুরোধ করি। জীবনের অনিশ্চিত ভ্রমণকে সহজ ও আনন্দময় করতে আমাদের সবার চেষ্টা করা উচিত।

আমাদের মনোজগত বিধাতার এক বিচিত্র সৃষ্টি, যার অলিন্দ নিলয়ে আলোছায়ার খেলা চলে অবিরাম। কখনো বিষাদের কালো মেঘ, কখনো সুখের রোদ্দুর। এটাই জগতের নিয়ম। যদি বিষাদ দীর্ঘস্থায়ী হয়, তখন জীবন বিপন্ন হয়, মন ভারাক্রান্ত হয়, আত্মার শান্তি বিনষ্ট হয়। মহামতি বুদ্ধের অমৃত বাণী সবসময় মনে রাখি—‘জগতে দুঃখ আছে, দুঃখের কারণ আছে এবং দুঃখ নিরোধের পথও আছে’। এই পথ আলোর। এই পথ ধ্যানের। এই পথ শান্তির।



অধ্যাপক ডা. তাহমীনা বেগম

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও লেখক
বাংলাদেশ নিওন্যাটাল ফোরামের প্রেসিডেন্ট



মেডিকেল এডুকেশন বিষয়ে
বাংলাদেশে প্রকাশিত প্রথম
গ্রন্থটির রচয়িতা
অধ্যাপক ডা. তাহমীনা বেগম

১৮ বছর ধরে নিয়মিত মেডিটেশন করি

একজন চিকিৎসক হওয়ায় সুস্থতার ক্ষেত্রে মেডিটেশনের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি আদৌ আছে কিনা তা জানার আশ্রয় বোধ করি। তাই ২০০৪ সাল থেকে মেডিটেশন করছি। এরপর থেকে আমি পরিপূর্ণ সুস্থ জীবনযাপন করে যাচ্ছি।

নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে শরীরে উপকারী হরমোনগুলোর নিঃসরণ বেড়ে যায়। আমি মনে করি, মেডিটেশনের সাথে যদি সবাইকে সংশ্লিষ্ট করা যায়, তাহলে আমরা সুস্থ থাকব এবং পারিবারিক সামাজিক ও সার্বিকভাবে দেশ এগিয়ে যাবে।

ডা. হাবীব জালাল উদ্দিন আহমেদ

প্রাক্তন শিক্ষক, ফার্মাকোলজি বিভাগ,
চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল



টেনশন নিরাময়ে সাহায্য করে মেডিটেশন

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর থেকে আমি নিয়মিত দুই বেলা মেডিটেশন করছি। এতে আমার অ্যালার্জিজনিত ঠান্ডা ও কাশি হওয়ার যে প্রবণতা ছিল সেটা অনেক কমে গেছে।

এফসিপিএস পরীক্ষার সময় আমার টেনশন দূর করতে, পড়ালেখায় মনোযোগ বৃদ্ধিতে মেডিটেশন কার্যকর ভূমিকা পালন করেছে। ভাইভা পরীক্ষায় আমার উপস্থাপনা শিক্ষকদের খুবই ভালো লেগেছিল। পরীক্ষার আগে মেডিটেশনে নিয়মিত সাফল্যের মনছবি দেখেছি।

নিয়মিত মেডিটেশন করে সব কাজ এখন অনেক গুছিয়ে করতে পারছি। রোগীর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে চিকিৎসাসেবা দিতে পারছি। করোনাকালে আমার অনেক সহকর্মী আতঙ্কিত হয়ে রোগী দেখা বন্ধ করে দিয়েছিল। তখনো আমাকে অনেক নির্ভর থাকতে সহায়তা করেছিল মেডিটেশন।

ধ্যান মানুষকে নিজের প্রতি যত্নশীল করে তোলে আর টেনশন নিরাময়ে সাহায্য করে। তাই রোগীদের আমি মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই। এতে তারা শারীরিক ও মানসিকভাবে উপকৃত হচ্ছেন।



ডা. সাবরিন সুলতানা

স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ
আবাসিক সার্জন, সাউথ এ্যাপোলো
মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল

মেডিটেশন শরীরকে শিথিল করে, মনে প্রশান্তি আনে

মনোবিজ্ঞান তো বটেই, এর পাশাপাশি ধর্মশাস্ত্র, দর্শনশাস্ত্র এবং যুক্তিবিদ্যার একটা বিরাট অংশ জুড়ে আছে মন। মন ছাড়া আর অন্য কোনো বিষয়ের ওপরে বিজ্ঞানের এতগুলো শাখায় আলোচনা হয়েছে কিনা তা আমি জানি না। এরিস্টটল প্লেটো দেকার্তে থেকে শুরু করে বহু দার্শনিক মন নিয়ে চিন্তা করেছেন। তাদের কেউ বললেন, আমরা যেখানে ইচ্ছা পোষণ করি সেটাই হলো মন; কেউ-বা বললেন, মন হচ্ছে আমাদের স্মৃতিশক্তি।

তবে একটা কথা বোধহয় বলা যায়—আমি আপনি প্রত্যেকে একান্ত গোপনে যার সাথে কথা বলি, সে-ই হচ্ছে মন। সেই কথা কখনো অতীত নিয়ে বলি, কখনো ভবিষ্যৎ নিয়ে বলি, কখনো ইচ্ছা নিয়ে বলি। কিন্তু সে-কথা একদম আমার ব্যক্তিগত। এই একান্ত সত্তাই আমার মন। অন্য কারোরই ক্ষমতা নেই তার সাথে যোগাযোগ করার।

একটি গবেষণায় দেখা গেছে, একজন সাধারণ মানুষ—যার বিশেষ চর্চা বা দক্ষতা নেই—সে কোনো একটি বিষয়ে আট সেকেন্ডের বেশি মনকে স্থির রাখতে পারে না। আর এই সদাচঞ্চল মনকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যেই মেডিটেশন প্রয়োজন।

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



অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ

প্রতিষ্ঠাতা, প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিভাগ,
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিষয়ক
পাঠ্যবই প্যালিয়েটিভ কেয়ার টুলকিট,
যা অনূদিত হয়েছে পৃথিবীর একাধিক
গুরুত্বপূর্ণ ভাষায়।

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ
বইটির বাংলা সংস্করণের
সম্পাদক পরিষদের প্রধান।



মেডিটেশন চর্চায় শিশুর বিকাশ সুন্দর হয়

শিশুরা এখন দৈহিকভাবে বেড়ে উঠছে ঠিকই, কিন্তু মানসিক ও সামাজিকভাবে আনফিট থেকে যাচ্ছে। তাদের অনেকে অটিজম, এডিএইচডি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। এর গুরুত্বপূর্ণ কারণ ভুল খাদ্যাভ্যাস ও ডিজিটাল মিডিয়ায় মাত্রাতিরিক্ত আসক্তি।

এ-ক্ষেত্রে খেরাপি বা ওষুধ যথেষ্ট নয়। শিশুর সুষ্ঠু বিকাশের জন্যে প্রয়োজন অনুকূল পরিবেশ এবং ইতিবাচক বলয় তৈরি করা। এর সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো মেডিটেশন।

অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, ছোটবেলা থেকে মেডিটেশন করলে শিশুর বিকাশ সুন্দর হয়। করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে সে বুঝতে পারে। তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, ঘুম ভালো হয়, আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং সর্বোপরি শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়।

অভিভাবকদের আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে শেখা জীবনাচার ও খাদ্যাভ্যাসের পরামর্শ দিয়ে থাকি।



ডা. দীপা সাহা

সহকারী অধ্যাপক, পেডিয়াট্রিক
নিউরোলজি, আদ-দ্বীন মহিলা
মেডিকেল কলেজ, ঢাকা



ডা. আয়েশা হানা

সহযোগী অধ্যাপক ও প্রধান,
বার্ন এন্ড প্লাস্টিক সার্জারি বিভাগ,
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ



ডা. মেহনাজ সাইয়ীদ

জুনিয়র কনসালটেন্ট, প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিভাগ,
এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ, সিলেট

শারীরিক মানসিক সমস্যা সমাধানে সহায়ক শক্তি মেডিটেশন

মেডিটেশন একজন মানুষকে তার জীবনের সবগুলো দিকে ভালো থাকতে সহায়তা করে। বর্তমানে মেডিটেশন আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ।

মেডিটেশনকে ব্রেনের ব্যায়াম বলা যায়, যা একজন মানুষকে একটি শৃঙ্খলাপূর্ণ জীবনযাপনে সাহায্য করে। মেডিসিনের একটি টেক্সট বই ডেভিডসন'স প্রিন্সিপালস এন্ড প্র্যাকটিস অব মেডিসিন-এ ইতোমধ্যে মেডিটেশনের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

শুধু মানসিক সমস্যা উত্তরণের জন্যে নয়, বরং শারীরিক সমস্যা সমাধানেও মেডিটেশন একটি সহায়ক শক্তি। মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে আমরা স্বাস্থ্যকর ও সুখী সুন্দর জীবনযাপন করতে পারি।



মেজর জেনারেল (অব)
অধ্যাপক ডা. মো. আলী আকবর

ইউরোলজিস্ট ও প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, হলি ফ্যামিলি
রেড ক্রিসেন্ট মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা

মেডিটেশন কোর্সে আরো আগে কেন আসি নি!

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার আগে একটা দৌল্যমান অবস্থায় ছিলাম—এখানে এলে ধর্মকর্ম থাকবে কিনা। কিন্তু কোর্স করে আমার ভুল ভেঙেছে। আমার মনে হয়, ধর্মের নামে যত গৌড়ামি ও সংকীর্ণতা আছে, এটা তার উর্ধ্ব।

মেডিটেশনকে আমার জাদু মনে হয় নি। এটা বিজ্ঞান। তাই সবারই নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করা প্রয়োজন।

প্রথমদিন ক্লাস শেষে যখন ফিরে গেলাম, খেয়াল করলাম রেগে কথা বলার সময় আমার ভেতরে সংকোচ কাজ করছে। আমার মনে পড়ল—রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। অনুভব করলাম, মেডিটেশন করে আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি।

এখানে এসে মনে হয়েছে, এ কোর্সে আমি ২০ বছর আগে কেন আসি নি! তবে দেরিতে এলেও এখান থেকে যে দিক-নির্দেশনা পেয়েছি তা যদি অনুসরণ করি, নিশ্চয়ই আমরা একদিন ভালো মানুষ হতে পারব। আমাদের জীবন ভরে উঠবে প্রশান্তিতে।

মেডিটেশন আমাকে চ্যালেঞ্জ নিতে শিখিয়েছে

২০০৭ সালে আমি জীবনের খুব কঠিন একটি সময় পার করছিলাম। ভীষণ নাজুক সময় কাটছিল। সারাক্ষণ মনমরা থাকতাম। আমার বাবা আমার এই কষ্ট সহ্য করতে পারেন নি। কিছুদিন পর তিনি পৃথিবী ছেড়ে চলে যান। সেই দুঃসময়ে এক শুভানুধ্যায়ীর পরামর্শে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ভর্তি হই।

কোর্সে এসে একপর্যায়ে মনে হলো, আমি আবার ঘুরে দাঁড়াব। বিশ্বাস করতে শুরু করলাম—ভালো থাকাটা আমার অধিকার। অথচ এর আগে মনে হতো—মানুষ হাসে কীভাবে? আমি হাসতে ভুলে গিয়েছিলাম।

একসময় আমি মনবুশো স্কলারশিপ নিয়ে জাপানে উচ্চতর পড়াশোনা ও গবেষণার উদ্যোগ নিলাম এবং সে লক্ষ্যে প্রস্তুতি নিতে শুরু করলাম। কিন্তু এ সিদ্ধান্তে আমার পরিবারের কারো কারো সম্মতি ছিল না। তবুও আমি নতুনভাবে শুরু করার চ্যালেঞ্জ নিয়ে কাজে লেগে ছিলাম।

আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, আমি ঠিকই পেরেছি সেই পরিস্থিতি থেকে বের হতে। পেরেছি নতুনভাবে ঘুরে দাঁড়াতে। শ্রষ্টার অশেষ করুণায় আমি জাপান থেকে আমার পিএইচডি সম্পন্ন করেছি।

মেডিটেশন চর্চার মধ্য দিয়েই জীবনের একটি লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছিলাম যে, আগামী দিনগুলোতে আমি কীভাবে নিজেকে দেখতে চাই। মেডিটেশন আমাকে নতুনভাবে স্বপ্ন দেখার সাহস দিয়েছে। আমি এখন স্বপ্ন দেখতে ভুলি না! আসলে চ্যালেঞ্জ নিতে হয়। বাধা থাকবে, তবুও চ্যালেঞ্জ নিতে হয়। আমি মনে করি, চ্যালেঞ্জ নিতে পেরেছিলাম বলেই আমি সমস্ত প্রতিকূলতা ডিঙিয়ে যেতে সমর্থ হয়েছিলাম।

মেডিটেশন শুরু করার পর আমার মনে সবসময় একটি ইতিবাচক শক্তি কাজ করত যে, আমি ভেঙে পড়ব না, হার মানব না, আমি নতুনভাবে বাঁচব। এই মানসিক শক্তি সত্যিকার অর্থেই আমি পেয়েছি মেডিটেশন থেকে। কঠিন সময়ে আমি বলতাম—‘আলহামদুলিল্লাহ! ভালো আছি।’ এটাও শিখেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে।

আমার ঘুরে দাঁড়ানো দেখে আমার পরিবারের সদস্যরা অনুপ্রাণিত হয়েছে। পরবর্তীকালে তারাও মেডিটেশন চর্চা শুরু করে।



ডা. মাহিনা মনসুর

ক্যাপার গবেষক, যুক্তরাষ্ট্রের
ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ
(এনআইএইচ)-এ
ভিজিটিং ফেলো হিসেবে কর্মরত



ডা. এইচ এ জাহান

স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ
প্রাক্তন সহকারী অধ্যাপক,
গাইনি ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ,
শের-ই-বাংলা মেডিকেল কলেজ
হাসপাতাল, বরিশাল

প্রতিটি হাসপাতালে মেডিটেশনের ব্যবস্থা থাকা উচিত

আমি অনেক দিন ধরে নিয়মিত মেডিটেশন করি। ব্যক্তিগত জীবন থেকে শুরু করে পেশাজীবনে এর অনেক সুফল পেয়েছি। যদি এককথায় বলি, নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে আমি ধৈর্য সহকারে সব কাজ ভালোভাবে করতে পারি, রোগীর সাথে মমতা ও মনোযোগ দিয়ে কথা বলতে পারি, অন্তর থেকে সবার মঙ্গল কামনা করতে পারি, অন্যকে ক্ষমার চোখে দেখতে পারি। নিজেকে আগের চেয়ে অনেক আত্মবিশ্বাসী মনে হয়।

একইসাথে কর্মক্ষেত্রে খুব সহজে রোগ নির্ণয় এবং রোগীকে সঠিক পরামর্শ দিতে পারি। পূর্ণ আত্মবিশ্বাসের সাথে জটিল অপারেশন করার সিদ্ধান্ত নিতে পারি অনেক সহজেই এবং এর ফলে কখনো কোনো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় নি।

যারা দীর্ঘদিন জটিল মনোদৈহিক রোগে ভোগে, তাদের আমি মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই। এদের মধ্যে যারা মেডিটেশন চর্চা করছেন তারা উপকৃত হচ্ছেন। আমি মনে করি, সব রোগীর জন্যেই প্রেসক্রিপশনে মেডিটেশনের পরামর্শ থাকা উচিত। মেডিকেল কলেজের সাথে স্কুল-কলেজের পাঠ্যবইয়েও মেডিটেশন সম্পর্কে অধ্যয়ন থাকা প্রয়োজন। প্রতিটি হাসপাতাল এবং ক্লিনিকে মেডিটেশনের ব্যবস্থা থাকা উচিত।

নিরাময়ের জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন



অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ

মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ,
ইউনাইটেড হাসপাতাল, ঢাকা

একবার এক রোগী এলেন আমার কাছে। রিপোর্টের ফাইল দেখিয়ে আমাকে তিনি বললেন, স্যার, এর মধ্যে সাড়ে সাত লাখ টাকার টেস্ট রিপোর্ট আছে!

জিজ্ঞাসা করলাম, কেন করেছেন? তিনি বললেন, দেশের সব বড় ডাক্তারের কাছে গিয়েছি। সিটি-স্ক্যান এমআরআই—এমন কোনো টেস্ট নেই যা করি নি, কিন্তু রোগ শনাক্ত হয় নি।

আসলে তার সমস্যা ছিল, তিনি সবসময় দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকেন, সামান্য আওয়াজে চমকে ওঠেন, ভয় পেয়ে যান। আশঙ্কায় থাকেন যে-কোনো মুহূর্তে হার্ট ফেল করে তিনি মারা যাবেন। তাকে বললাম, আপনার যে জিনিসটা দরকার সেটা হচ্ছে নিজেকে স্থির করা, মেডিটেশন করা এবং হালকা কিছু ওষুধ।

এরকম প্রচুর রোগী আমার কাছে আসেন। আমরা যদি তাদের কিছু ইতিবাচক ধারণা দেই, তাহলে এমনিতেই রোগী ভালো হয়ে যায়। অন্যথায় সমস্যা কিন্তু চলতেই থাকবে বৃন্তের মতো।

আজ মাথাব্যথা, কাল অন্য কোনো সমস্যা। অর্থাৎ এর কোনো শেষ নেই। তাই সমস্যাকে সঠিকভাবে শনাক্ত করতে হবে।

যে জিনিস চিন্তা করলে আমার হাত-পা কঁকড়ে আসে, সে-সব না ভেবে ইতিবাচক চিন্তার মধ্য দিয়ে আমি নিজেকে শক্তিশালী করে তুলতে পারি। এর খুব ভালো উপায় মেডিটেশন।

এজন্যে আমি রোগীদের প্রেসক্রিপশনে *আত্মনির্মাণ* বইটার নাম লিখে দেই পড়ার জন্যে। কারণ এই বইয়ের প্রতিটি পাতায় ইতিবাচকতার সূত্র দেয়া রয়েছে।

অনেক রোগীকে আমি মেডিটেশন চর্চার কথা বলি। কারণ একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি জানি—শুধু ওষুধে কাজ হয় না। রোগমুক্তি ও নিরাময়ের জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন।

মেডিটেশন যে-কেউ সহজেই চর্চা করতে পারে। মেডিটেশনের শুরুতেই যে দমচর্চা করতে হয় তা সুস্থতার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক। আমার পরামর্শে মেডিটেশন কোর্স করে আমার রোগীদের মধ্যে অনেকে বেশ ভালো আছেন।

দেহ-মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠায় মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ



অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী

বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ, বিভাগীয় প্রধান, কার্ডিওলজি বিভাগ,
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

আমি আমার রোগীদের বলি—দেহটা আপনার, ভালো থাকার প্রাথমিক দায়িত্বটাও আপনার। মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় মেডিটেশন শিখতে এসে। দেহ-মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠায় মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

রোগীর মনে সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস জাগিয়ে তোলার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় দায়িত্ব হলো আমাদের চিকিৎসকদের। কারণ ডাক্তার যদি রোগীর মনে এই বিশ্বাসটা স্থাপন করতে না পারেন যে, তিনি সুস্থ হবেন, তাহলে তিনি আসলেই সুস্থ হবেন না। কিন্তু এই দায়িত্বটুকু আমরা কেউ কেউ সবচেয়ে বেশি অবহেলা করি। প্রায়শই দেখা যায়, ডাক্তার সাহেব রোগীর দিকে না তাকিয়েই প্রেসক্রিপশন লিখে যাচ্ছেন, সামনে যে একটা জলজ্যান্ত মানুষ বসে আছেন—সেদিকে কোনো খেয়ালই নেই। অধিকাংশ সময় অনেক ডাক্তার শুধু রোগের চিকিৎসা করেন, রোগের উৎসটুকু খুঁজে দেখেন না।

অথচ শুধু রোগের নয়, চিকিৎসা হওয়া উচিত পুরো মানুষটার। যেমন, উচ্চ রক্তচাপ কিংবা ডায়াবেটিসের রোগী এলে আমরা হয়তো তখনকার মতো ওষুধ দিয়ে তা নিয়ন্ত্রণ করি। কিন্তু যথাযথ কাউন্সেলিং না করার ফলে রোগী স্বভাবতই তার পুরনো জীবনধারায় ফিরে যান। ফলে কিছুদিন পর আবার অসুস্থ হন এবং একই সমস্যা নিয়ে পুনরায় তাকে আসতে হয় ডাক্তারের কাছে। তাই চিকিৎসার ক্ষেত্রে কাউন্সেলিংয়ের কোনো বিকল্প নেই।

আমি যে প্রেসক্রিপশন-ফোল্ডারটি আমার রোগীদের দেই তাতে একটি কথা লেখা থাকে—Patients cure themselves, Doctors show the way. তাদের আমি বলি, সুস্থতার দায়িত্বটা আপনি নিলে অসুস্থ হবেন কম, হলেও তুলনামূলক দ্রুত সেরে উঠবেন।

কোয়ান্টাম মেখড কোর্সের একটি কথা আমার খুব ভালো লেগেছে, সেটা হলো, ‘সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা অস্বাভাবিক।’ আমি আমার রোগীদের বলি—রোগী হবেন না। কারণ ‘রোগী’ হওয়াটা মনের একটি নেতিবাচক অবস্থা। কেউ কেউ রোগী হয়ে থাকতেই পছন্দ করেন। এটা এক ধরনের দুঃখবিলাস। তারা আসলে শোকরগোজার নন।

আর এ বিষয়গুলো জানা ও উপলব্ধির জন্যে রোগীদের আমি মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার পরামর্শ দেই। কারণ রোগীকে একটি সুস্থ সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা দেয়াও সুচিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত।

নিরাময় ক্ষমতাকে উজ্জীবিত করে মেডিটেশন



অধ্যাপক ডা.
মো. নজরুল ইসলাম

প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট
প্রাক্তন উপাচার্য, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব
মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

আমার কাছে একজন রোগী এসেছিলেন বিলিরুবিন টেস্ট করাতে। এর আগে আরেক জায়গা থেকে টেস্ট করিয়ে তিনি জেনেছিলেন তার বিলিরুবিনের মাত্রা স্বাভাবিক। ভদ্রলোক নিজেই মোটরসাইকেল চালিয়ে এলেন। কিন্তু আমাদের পরীক্ষায় দেখা গেল বিলিরুবিন অনেক বেশি। শুনেই তার লুটিয়ে পড়ার অবস্থা!

যে মানুষটি কিছুক্ষণ আগে মোটরসাইকেল চালিয়ে এসেছেন, এখন তিনি হেঁটেও যেতে পারছেন না। অর্থাৎ শুধু তথ্য বা কথা দিয়েও একজন মানুষকে যে প্রভাবিত করে ফেলা যায়, এটা তার বাস্তব উদাহরণ।

গত ৩০ বছরের গবেষণা থেকে দেখা গেছে, এর দৃশ্যমান বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা রয়েছে। যেমন এক লোক হাঁটতে হাঁটতে খুব ক্লান্ত হয়ে পড়েছে। কোনোভাবেই আর হাঁটতে পারছে না, ক্লান্তিতে মাটিতে পড়ে গেছে। হয়তো কাছেই বাড়ি কিন্তু উঠে দাঁড়ানোর শক্তিটুকুও তার নেই।

ডাক্তার বললেন, কই কিছু নেই তো!

২০০৪ সাল। পিঠের বাম দিকের মাঝামাঝি জায়গায় যেখানে কিডনি থাকে, সেখানে প্রচণ্ড ব্যথা। ডাক্তার দেখিয়ে ওষুধ খেয়ে কয়েকদিন নিবৃত্তি। বগুড়া মেডিকেল কলেজে ইন্টার্নিতে জয়েন করলাম সে বছর। এক বন্ধুর কাছে শিখিলায়ন ক্যাসেট পেলাম। মেডিটেশন শুরু করলাম নিয়মিত।

পিঠের ব্যথা নিয়ে সার্জনের শরণাপন্ন হলাম। বাম পাশের মূত্রথলিতে পাথর শনাক্ত হলো। অপারেশন করে একটি মেটালিক ওয়্যার ঢুকিয়ে দেয়া হয়েছিল। বেশি হাঁটাচাঁটি করলে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। প্রশ্রাবে রক্ত আসত। তিন মাস পর ওয়্যারটি খুলে দেয়া হলো।

ডাক্তার মনের ভেতর ভয় ঢুকিয়ে দিলেন। বললেন, স্টোন আবার হতে পারে। বেশি করে পানি খাবেন। একথা শুনে আমি ভয়ে অস্থির। একই কষ্ট আবার কীভাবে সহ্য করব! মেডিটেশনে গিয়ে কল্পনা করতে শুরু করলাম যেন একটা স্টারশিপে বসে মুহূর্তেই আমি হৃৎপিণ্ড থেকে কিডনি হয়ে মূত্রথলিতে চলে গেছি। যে সমস্ত রাসায়নিক পদার্থ পাথর তৈরি করে, তারা একত্রিত হওয়ার আগেই স্টারশিপে বসে টার্গেট করে বোতাম টিপছি। মুহূর্তেই ছিন্নভিন্ন টুকরো টুকরো হয়ে যাচ্ছে পাথর!

এরপর কল্পনা করলাম কিডনি তো রক্ত ছেকেই প্রশ্রাব তৈরি করে। আমার রক্তে এমন কেমিক্যাল তৈরি হচ্ছে, যা মুহূর্তেই পাথরের অণু পরমাণুগুলোকে দ্রবীভূত করে ফেলছে, ভেঙে ফেলছে অতি ক্ষুদ্র অংশে, যা সহজেই কিডনির ছাঁকনি হয়ে মূত্র হিসেবে জমা হচ্ছে মূত্রথলিতে। কল্পনা করলাম, এই পাথর ভাঙার সময় কোনো ক্ষত হয়ে থাকলে ঐ স্টারশিপ থেকেই হিলিং ওয়েভ ছুঁড়ে দিচ্ছি, যা সমস্ত দূষিত পদার্থ বের করে দিচ্ছে

এমন সময় সে যদি শোনে—একটা বাঘ আসছে, তাহলে সে উঠে দৌড় দেবে। শক্তিহীন হয়ে পড়া মানুষটি দৌড় দেয়ার এ শক্তি পেল কোথায়? বাঘের কথা শোনার পর যখন সে মনে করেছে ধরা পড়লে কী ঘটতে পারে, তখনই তার ব্রেনের হাইপোথ্যালামাস থেকে নানা ধরনের হরমোন নিঃসরিত হয়ে তাকে পালাবার শক্তি জোগাল।

সাইকোলজিক্যাল ইনপুট দিয়ে ফিজিক্যাল আউটপুট সৃষ্টির ব্যাপারটি যখন প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেল, তখন এটা দিয়ে ইমিউনোলজিক্যাল আউটপুট সৃষ্টির ব্যাপারটি নিয়েও বিজ্ঞানীরা আগ্রহী হলেন। অর্থাৎ মনের শক্তির মাধ্যমে নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও পূর্ণ কর্মক্ষম করে তোলা।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের আলোচনায় এ বিষয়টিই ফুটে উঠেছে। এখানে প্রশিক্ষক তো কাউকে কোনো ওষুধ দিচ্ছেন না, তার বিশ্বাসের কথা আর এখানকার ইতিবাচক পরিবেশই এ-ক্ষেত্রে নিরাময়ের প্রেরণা হিসেবে কাজ করছে। সাথে ওষুধ আর ডাক্তারের পরামর্শ তো সহায়ক শক্তি হিসেবে থাকছেই। এজন্যই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মানুষ বিভিন্ন রোগ থেকে সেরে উঠছেন।

মূলত নিজেকে জানার ও আত্ম অনুভবের তাগিদ থেকেই আমার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসা। সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি নিয়ে কাজের ক্ষেত্রে চমৎকার, সমৃদ্ধ ও বাস্তবভিত্তিক তথ্য ও প্রক্রিয়া এখানে দেখলাম। এখানে আমি নিজেকে আরো সম্পৃক্ত করতে চাই। কোয়ান্টাম হিলিং প্রক্রিয়াকে বিস্তারিত উপলব্ধি করতে চাই, যাতে এ থেকে রোগীরা আরো বেশি উপকৃত হতে পারে।

এবং সেইসাথে ক্ষতকে সারিয়ে তুলছে।

এই মনছবি দেখে যেতে লাগলাম দিনের পর দিন। পিঠে হালকা ব্যথা রয়ে গেল, মনে ভয়। একবছর পর একটা ফলোআপ আল্ট্রাসোনোগ্রাম করার কথা ছিল। আমি করলাম তিন বছর পর।

২০০৭ সালে আমি তখন কর্মরত ঢাকার একটি বড় হাসপাতালে। সেখানকার একজন প্রখ্যাত সনোলজিস্টের কাছে গেলাম। মনে ভয়, আবার যদি হয়! স্যার অনেক যত্ন নিয়ে দেখে বললেন, ‘কই কিছু নেই তো!’ প্রথমে বিশ্বাস হচ্ছিল না। বললাম, ‘স্যার ভয় পেয়েছি সত্য কিন্তু দয়া করে কিছু লুকাবেন না। যদি কিছু থাকে তবে বলবেন প্লিজ।’ তিনি বললেন, ‘বেটা, যদি স্টোন না থাকে তো কোথেকে বলব?’

পরম করুণাময়ের স্মরণে আমার চোখ ভিজে গেল। তার কিছুদিন পর পিঠের ব্যথাও চলে গেল।



ডা. মোস্তাফা মঈন উদ্দিন

জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ও ডেপুটি সিভিল সার্জন, সিরাজগঞ্জ

ভালো সেবাদানে চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন জানা প্রয়োজন



অধ্যাপক ডা. মো. রেজাউল
আলম জুয়েল
অধ্যক্ষ, শহীদ জিয়াউর রহমান
মেডিকেল কলেজ, বগুড়া

চিকিৎসক হওয়ার পাশাপাশি আমি একজন শিক্ষকও। দেশে-বিদেশে অনেক সেমিনার-ওয়ার্কশপে অংশ নিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি গর্বিত।

চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি, কোর্সের চার দিনে স্বাস্থ্যবিষয়ক যে কথাগুলো জেনেছি, তার সবই সত্য এবং আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান এগুলোকে অনুমোদন করে।

মানুষের ৭৫% রোগ হলো মনোদৈহিক। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, আমাদের মা-বোনদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যথা সবসময় লেগেই থাকে। এগুলো সাইকোসোম্যাটিক ডিজঅর্ডার, এ থেকে সুস্থ হওয়ার জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন মেডিটেশন। প্রয়োজন মনোবল। সুস্থতার জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো রোগীর ইতিবাচকতা ও বিশ্বাস।

তাই আমিও আমার রোগীদের বলছি, আপনার মনোবল বাড়ান। বিশ্বাস রাখুন যে, আপনি সুস্থ হবেন। আমাদের চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন জানা দরকার। এতে করে আমরা রোগীদেরকে আরো ভালো সেবা দিতে পারব।

রোগীদের মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করছি

মেডিটেশন চর্চার পর আমি রোগীদের আগের চেয়ে ভালো সেবা দিতে পারছি। অ্যাজমা-আক্রান্ত রোগীদের অল্প কিছু ওষুধ দিয়ে দমচর্চা শিখিয়ে দিচ্ছি আর উদ্বুদ্ধ করছি মেডিটেশনে। তাদের বলছি, ওষুধের চেয়েও মহৌষধ এই দমচর্চা। দমচর্চা করে আমার রোগীরা বেশ সুস্থ আছেন এবং পরবর্তীতে তারা আমাকে ধন্যবাদ দিয়েছেন।

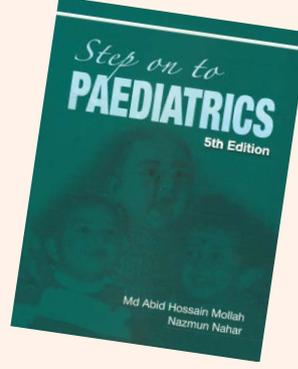
তাদের কথা হলো, ‘দীর্ঘদিন চিকিৎসা করিয়েও কোনো লাভ হয় নি। কিন্তু দমচর্চা করে দুই সপ্তাহের মধ্যে অনেক ভালো অনুভব করছি।’ এটা আমার পেশাজীবনে তৃপ্তিদায়ক একটি অনুভূতি।



ডা. দেবশীষ কুমার গুপ্ত
প্রাক্তন সহকারী অধ্যাপক, রেসপিরেটরি মেডিসিন,
শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া

মেডিটেশন জীবন থেকে হতাশা দূর করে

ঢাকা মেডিকেল কলেজের শিশু বিভাগের প্রাক্তন
বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন
মোল্লা রচিত শিশুরোগ বিষয়ক পাঠ্যবই স্টেপ
অন টু পেডিয়াট্রিকস



অধ্যাপক ডা.
আবিদ হোসেন মোল্লা
বিভাগীয় প্রধান, শিশু বিভাগ, ইব্রাহিম
মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা

শৈশব, কৈশোর ও বয়সক্রমিকালে শরীর-মনে কিছু পরিবর্তন ঘটে। তখন যদি ওদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা যায়, তবে জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। শিশু-কিশোরদের মেডিটেশন শেখানোর মাধ্যমে সেই কাজটি সুন্দরভাবে করা সম্ভব।

সুস্বাস্থ্যের জন্যেই মেডিটেশন

ভালো থাকতে কে না চায়? কিন্তু স্ট্রেস বা উৎকর্ষা (যা বর্তমান সময়ের অন্যতম প্রধান সমস্যা) এই ছন্দে বিঘ্ন ঘটায় বলে তৈরি হয় নানা জটিলতা। বিজ্ঞানী ডা. হার্বার্ট বেনসন ও ডা. এডমন্ড জেকবসন দীর্ঘ গবেষণায় দেখতে পান ব্রেন ও রক্তনালীর ওপর স্ট্রেস বা উৎকর্ষার প্রভাব অত্যন্ত ভয়ানক। তাছাড়া স্ট্রেস ভেঙে দেয় শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা। ফলে বৃদ্ধি পায় রোগজীবাণুর সংক্রমণ।

বিভিন্ন স্ট্রেসজনিত সমস্যার মধ্যে অনিদ্রা, হাইপারটেনশন, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, গ্যাস্ট্রিক-আলসার, বাতব্যথাসহ কিডনি রোগ অন্যতম। এই দুঃস্থচক্রকে থামিয়ে দেয় মেডিটেশন, ইয়োগা ও শিথিলায়ন।

মেডিটেশনের ফলে কমে স্ট্রেস হরমোনের নিঃসরণ, বাড়ে এন্টি স্ট্রেস হরমোন ও অক্সিটোসিন হরমোন। শরীরে ফ্রি রেডিক্যালের মাত্রা কমে থাকে। ফলে বজায় থাকে নিউরো হরমোনাল ছন্দ। সেইসাথে অক্সিটোসিন বিভিন্ন অঙ্গের রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে ও রক্তনালীর ক্ষত সারাতে সহায়তা করে। ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।



ডা. জিনি সরকার
অর্থোপেডিক এন্ড ট্রমা সার্জন,
চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

টেনশন ও শিথিলায়ন একসাথে থাকতে পারে না



অধ্যাপক ডা. মো. ইসমাইল পাটওয়ারী

অধ্যক্ষ ও বিভাগীয় প্রধান,
মেডিসিন বিভাগ, সিলেট উইমেস মেডিকেল কলেজ

বর্তমানে আমরা সবাই প্রতিযোগিতায় লিপ্ত। ছুটছি তো ছুটছি—যার কোনো শেষ নেই। অন্য কোনো দিকে তাকানোর সময়ও নেই আমাদের। ফলে প্রতিদিন আমাদের প্রচুর পরিমাণে স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ হচ্ছে যেমন : এড্রিনালিন, নর এড্রিনালিন, গ্লুকোন ইত্যাদি। এসব কারণে মানুষ উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিসসহ অসংখ্য রোগে আক্রান্ত হচ্ছে।

সেইসাথে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে ধারণা না থাকায় ফাস্ট ফুড, জাঙ্ক ফুড, সফট ড্রিংকসের মতো সুগার ও ফ্যাটসমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়ার ফলে মানুষ স্থূলতা মহামারিসহ নানান রোগে আক্রান্ত হচ্ছে।

মেডিটেশন ইমিউন সিস্টেমকে উজ্জীবিত করে। হরমোন নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্যকে ভালো রাখে। ভুল খাদ্যাভ্যাস বর্জনসহ যে-কোনো ক্ষতিকর অভ্যাস বর্জন করতে সাহায্য করে। তাই সার্বিক সুস্থতার জন্যে মেডিটেশনের কোনো বিকল্প নেই।

মেডিটেশন চর্চায় স্ট্রেস দুর্শ্চিন্তা হতাশা ও মানসিক অবসাদ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। আমাদের মনোদৈহিক রোগের ৭৫% হচ্ছে দুর্শ্চিন্তার কারণে। যেমন মাইগ্রেন, সাইনুসাইটিস, আইবিএস, উচ্চ কোলেস্টেরল, ঘাড় পিঠ কোমরসহ শরীরের নানারকম ব্যথা (নন স্পেসিফিক পেইন সিনড্রোম) দূর হয়ে যায় মেডিটেশনের ফলে। কারণ টেনশন এবং শিথিলায়ন একসাথে থাকতে পারে না।

তরুণরা মেডিটেশন করলে দেশের উন্নতি বেগবান হবে



অধ্যাপক ড. সমীর কে. সাহা

বিশিষ্ট অনুজীববিজ্ঞানী
প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান,
মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, ঢাকা শিশু হাসপাতাল

ব্যক্তিজীবনে আমি ফেসবুক-টুইটার কিছুই ব্যবহার করি না। কিন্তু যোগাযোগ এবং গবেষণার জন্যে আমাকে স্মার্টফোন ব্যবহার করতে হয়। যে-কোনো জায়গায় আমার কাজগুলো ঠিকভাবে করতে পারছি কিনা, এ বিষয়টি আমি নিশ্চিত হতে চাইতাম। তাই স্মার্টফোন ছাড়া জীবন প্রায় অচল মনে হতো।

এক যুগেরও বেশি সময় পর মেডিটেশন কোর্সের চার দিন আমি স্মার্টফোন পুরোপুরি বন্ধ রেখেছি। আমার মধ্যে কোনো অস্থিরতা কাজ করে নি; বরং স্মার্টফোন ছাড়া আমার সময় খুব ভালো কেটেছে। মেডিটেশন কোর্স থেকে আমার বড় পাওয়া এটা।

আরেকটি উপলব্ধি হলো, বর্তমানে আমাদের পণ্যসজ্জ করতে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন ফাঁদে ফেলার চেষ্টা করা হচ্ছে এবং আমরা সে ফাঁদে পড়ে যাচ্ছি। যদি আমরা সচেতন হই এবং মানুষে মানুষে সম্পর্ক ও যোগাযোগ ভালো হয়, তবে আমরা এ পণ্যসজ্জা থেকে অনায়াসে বের হয়ে আসতে পারব। জীবনে সফল হতে হলে মেডিটেশন নিয়ে ভাবতে হবে, নিয়মিত চর্চা করতে হবে। তবেই একজন মানুষ উপকৃত হবেন।

আমাদের জনশক্তির ৬০% তরুণ। এই তরুণদের যদি মেডিটেশন করানো যায়, তবে দেশের উন্নতি বেগবান হবে।

হতাশা-বিষণ্নতা কাটাতে মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকর

প্রতিটি ধর্মেই দোয়া বা প্রার্থনাকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। আর দোয়ার জন্যে প্রয়োজন আন্তরিক নিমগ্নতা এবং বিশ্বাস। কিন্তু ব্যস্ত জীবনে আন্তরিকভাবে নিমগ্ন হওয়া যেন খুবই কষ্টের হয়ে দাঁড়িয়েছে।

চারপাশের বহু মানুষই এখন হতাশাগ্রস্ত, বিষণ্ন, অস্থির। তারা অশ্রদ্ধা এবং অশান্তির দোলাচলে ভুগছে। স্মার্টফোনের রঙিন মনিটরে মানুষ খুঁজে বেড়াচ্ছে সুখী হওয়ার কৌশল। শৈশব থেকে শুরু করে বার্ষিক্য—অস্থিরতা থেকে রেহাই পাচ্ছে না জীবনের কোনো ধাপই।

এ থেকে পরিত্রাণের জন্যে প্রয়োজন নিজেকে ভালবাসা, নিজেকে সময় দেয়া, নিজের প্রতি বিশ্বাস গড়ে তোলা এবং সব পরিস্থিতিতে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা। কারণ নিজে ভালো থাকলে সবাইকে ভালো রাখা সম্ভব। আর এখানেই প্রয়োজন মেডিটেশনের।

একাকিত্ব, হতাশা, বিষণ্নতা কাটিয়ে উঠতে মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকর। সেইসাথে প্রতিটি পদক্ষেপে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়া সহজ হয়। নিয়মিত ধ্যানচর্চায় একজন মানুষ নিজের ভেতরের শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে পারেন। তিনি অর্জন করেন নিজেকে শতধারায় বিকশিত করার শক্তি এবং আশেপাশের সকলকে ভালো রাখার প্রেরণা।



ডা. ডালিয়া নাসরীন

জুনিয়র কনসালটেন্ট,
প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিভাগ,
জাতীয় ক্যান্সার গবেষণা ইনস্টিটিউট
ও হাসপাতাল, ঢাকা

‘বেড রেস্ট’-এর বদলে পাশ্চাত্যে এখন লেখা হয় ‘মেডিটেট’

পাশ্চাত্যে ‘গুড ডেথ’ বলে একটা কথা আছে, যা হচ্ছে মেডিকলাইজড মৃত্যু, যেখানে চারপাশে ডাক্তার-নার্স থাকবে। এর ভিত্তিতে ওরা একটা তালিকা করেছে। সেখানে ৮০টি দেশের মধ্যে গুড ডেথ-এর ক্ষেত্রে বাংলাদেশের অবস্থান ৭৯ তম এবং যুক্তরাজ্য রয়েছে ১ম স্থানে।

মৃত্যুর তথাকথিত এ আধুনিক ধারণাটির সাথে আমি একমত নই। গুড ডেথ-এর এই সংজ্ঞা কে নির্ধারণ করে দিল? কেন তা আমাকে অনুসরণ করতে হবে?

‘ডেথ ক্যাফে’ বলে একটা নতুন সংস্কৃতি শুরু হয়েছে পশ্চিমা সমাজে—ক্যাফেতে বসে কফি খেতে খেতে মৃত্যু নিয়ে কথা বলা। কাজের সূত্রে আমার সুযোগ হয়েছিল এরকম কিছু আলাপচারিতা আয়োজনের। আমি প্রশ্ন করতাম, জীবনের অন্তিম সময়টা নিয়ে তোমার সবচেয়ে বড় দুশ্চিন্তা বা ভয় কী? প্রায় সবাই একটা কথা বলত যে, শেষ দিন পর্যন্ত কারো ওপরে যেন আমাকে নির্ভর করতে না হয়।

কিন্তু সব দেশের সব মানুষের প্রত্যাশা যে এটাই হবে, তা না-ও হতে পারে। আমার বাবার উদাহরণ দিয়েই বলি। মৃত্যুর আগে বেশ কিছুদিন তিনি শয্যাশায়ী ছিলেন। এসময় তার সব কাজ করে দিতে হতো। খাওয়ানো, কাপড় পরানো এমনকি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোও। একদিন জিজ্ঞেস করলাম—‘আব্বা, আমি যে এভাবে তোমাকে পরিষ্কার করে দিচ্ছি, তোমার কি খারাপ লাগে?’

আব্বার উত্তরটা আজও আমার কানে বাজে—‘মোটোও না! বরং আমি তোমাকে একটা সুযোগ দিলাম আমার সেবা করার।’

আমার বাবার কাছে ‘গুড ডেথ’ হচ্ছে—ছেলে তার সেবা করবে। মৃত্যুকালে নানান মেশিনের ভেতর তিনি শুয়ে থাকবেন, ডাক্তার-নার্সরা তাকে ঘিরে থাকবে, এমনটা তিনি চান নি।

আধুনিকতা আমাদের শেখাচ্ছে, বাবা-মাকে আইসিইউ-তে নেয়াটা প্রেস্টিজের ব্যাপার! এভাবেই আমাদের দেশে আইসিইউ কালচারটা তৈরি হয়েছে। এটা যতটা না আবেগিক, তার চেয়ে বেশি সামাজিক চাপ। সবমিলিয়ে মৃত্যু এখন হয়ে উঠেছে একটা বাণিজ্য। ইটস আ কমার্শিয়াল প্রোডাক্ট। হাসপাতাল থেকে যখন বলা হয়—‘আপনি কি চান না আপনার



অধ্যাপক ডা. শাহাদুজ্জামান
কথাসাহিত্যিক ও চিকিৎসা নৃবিজ্ঞানী
যুক্তরাজ্যের সাসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়ের
গবেষক-অধ্যাপক

চিকিৎসা নৃবিজ্ঞান বিষয়ে
নিবিড় অনুসন্ধানের ভিত্তিতে
কথাসাহিত্যিক শাহাদুজ্জামানের আলোচিত গ্রন্থ
একটি হাসপাতাল একজন নৃবিজ্ঞানী কয়েকটি ভাঙ্গা হাড়

বাবা আরো পাঁচটা দিন বেঁচে থাকুক?’ এই একটি প্রশ্নই মানুষকে ভয়ংকর রকম নৈতিক দ্বিধার ভেতরে ফেলে দেয়।

অথচ রোগীকে সুস্থ করে তোলার কোনো নিশ্চয়তাই আইসিইউ দিচ্ছে না। উন্নত প্রযুক্তির সাহায্যে শুধু মৃত্যুকে দীর্ঘায়িত করছে। যাকে এভাবে বাঁচিয়ে রাখা হচ্ছে, তিনি এভাবে বাঁচতে চান কিনা তা-ও আমরা জানি না। আর যন্ত্রের ভেতর এই বাঁচাটাই-বা কেমন বাঁচা? কিন্তু এ কারণে নিঃশ্ব হয়ে যাচ্ছে বহু পরিবার।

চিকিৎসাবিজ্ঞানে বহুকাল ধরে প্রেসক্রিপশনে লেখা হতো ‘বেড রেস্ট’। এখন পাশ্চাত্যে ‘বেড রেস্ট’-এর বদলে লেখা হয় ‘মেডিটেট’। কারণ সুস্থতা অর্জনে মেডিটেশন অনেক বেশি কার্যকর।

রোগীদের মেডিটেশনের পরামর্শ দেই

আমি গত সাত বছর যাবৎ নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছি। মেডিটেশন শরীরের পেশি ও স্নায়ুকে শিথিল করে। শিথিল অবস্থায় যে-কোনো রোগ নিরাময় ত্বরান্বিত হয়।

মেডিটেশন চর্চায় মন শান্ত হয় আর শান্ত মনে মানুষ যে-কোনো পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করতে পারে। মেডিটেশন শরীরে অ্যালকোলাইন অবস্থা সৃষ্টি করে। এতে হজম ও এসিডিটির সমস্যা নির্মূল হয়।

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় আমি নিজেও অনেক উপকৃত হয়েছি। মেডিটেশন শেখার আগে স্পন্ডাইলাইটিসের কারণে ঘাড়ে তীব্র ব্যথা হতো মাঝে মাঝেই। অনেক ওষুধ খেয়েও খুব একটা কাজ হয় নি। নিয়মিত মেডিটেশন করার পর এই ব্যথা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে গেছে। আমার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা ছিল। মেডিটেশনে মনছবি করার পর ১৬০/১০০ থেকে কমে আমার প্রেশার এখন ১২০/৮০ থাকে।

আমার রাগও ছিল বেশি, যা এখন অনেক নিয়ন্ত্রণে। এ-ছাড়া পরিবারের কেউ বাসায় ফিরতে দেরি করলে বা ফোন রিসিভ না করলে মাত্রাতিরিক্ত উৎকণ্ঠা হতো। মেডিটেশন চর্চায় এসব টেনশন দূর হয়েছে। মেডিটেশন মানুষকে নিজের প্রতি যত্নশীল হতে উদ্বুদ্ধ করে। তাই

আমার রোগীদের আমি মেডিটেশনের পরামর্শ দেই। মেডিটেশন করে আমার অনেক রোগী অযাচিত ভয়-টেনশন থেকে মুক্তি লাভ করেছেন।

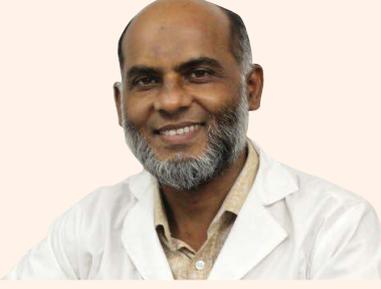
আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশনকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের সিলেবাসে অন্তর্ভুক্ত করা হলে রোগ নিরাময়ে অভূতপূর্ব সাফল্য পাওয়া যাবে। এর মাধ্যমে সুস্থ জাতি গড়ে তোলা সম্ভব।



ডা. আখতারী ইসলাম

স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ
অবসরপ্রাপ্ত সহকারী অধ্যাপক,
শের-ই-বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল

রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব দেখতে পাচ্ছি



অধ্যাপক ডা. মো. আবুল হোসেন

বিভাগীয় প্রধান,
ইউরোলজি বিভাগ,
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

শুধু রোগের অনুপস্থিতিই সুস্বাস্থ্য নয়; বরং শারীরিক মানসিক আত্মিক সামাজিকভাবে সুখী ও পরিতৃপ্ত হলেই একজন মানুষকে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলা যেতে পারে।

দুঃখজনক হলেও সত্য, শারীরিক অসুস্থতা নিরাময়ে বর্তমান চিকিৎসাব্যবস্থা যতটা গুরুত্ব দেয় অন্য তিনটি অনুষ্ণ ততটাই অবহেলিত। অথচ একটি অনুষ্ণকে বাদ দিলে সে সার্বিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারে না।

আমরা তখনই শারীরিক, মানসিক ও আত্মিকভাবে সচেতন হয়ে উঠি যখন নিজের গভীরে ডুব দেই। আমাদের অস্থির মনটা স্থির হয়। তখন আমাদের মস্তিষ্কে আলফা ওয়েভ তৈরি হয়। আত্মা তখন শ্রুতি অভিমুখী হয়। এরকম একটা অবস্থাকে আমরা বলতে পারি ধ্যান বা মেডিটেশন।

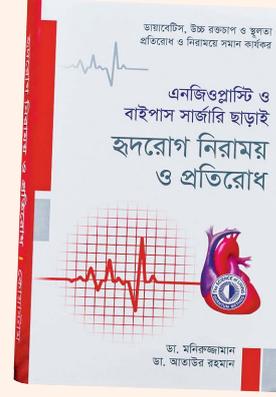
সুস্বাস্থ্যের জন্যে ধ্যান খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু এই বস্তুবাদী বিশ্বব্যবস্থায় চিকিৎসাসেবার পরিবর্তে বিশ্বজুড়ে চলছে চিকিৎসার রমরমা বাণিজ্য। সেখানে রোগ নির্ণয়ের প্রয়োজনীয় অপ্রয়োজনীয় হাজারো পরীক্ষা আর শুধুই ওষুধ। কিন্তু সুস্বাস্থ্যের দেখা মেলে না; বরং মনটাকে আরো বিষিয়ে তোলে। অথচ ৭৫% রোগই হচ্ছে মনোদৈহিক।

বর্তমান বিশ্বে মেডিটেশনের প্রতি মানুষের আগ্রহ বাড়ছে। কারণ এই সময়ের অভিশাপ টেনশন থেকে মুক্তির জন্যে বিশ্বব্যাপী মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য হয়ে উঠছে। টেনশন সম্পর্কিত অনেক রোগ—অনিদ্রা, আইবিএস, উচ্চ রক্তচাপ, ত্রনিক ব্যথা নিরাময়ের জন্যে এবং নিরাময় ত্বরান্বিত করার জন্যে অনেক চিকিৎসক তাদের রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দিচ্ছেন।

আমার কাছে যে-সব রোগী ওভার একটিভ ব্লাডার (ঘন ঘন প্রস্রাব, প্রস্রাব ধরে রাখার সমস্যা) এবং পুরুষদের বিশেষ কিছু রোগ নিয়ে আসেন, তাদেরকে আমি মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চার পরামর্শ দেই। তাদের রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব দেখতে পাচ্ছি। মনোদৈহিক রোগগুলোর ক্ষেত্রে মেডিকেশনের চেয়ে মেডিটেশন বেশি কার্যকর।

জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন ২০১৪ সালে প্রকাশিত একটি নিবন্ধে বলেছে, দুশ্চিন্তা, ব্যথাবেদনা ও হতাশা নিরাময়ে ভূমিকা রাখে মেডিটেশন। হতাশার জন্যে মেডিটেশন এন্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধের মতো কার্যকর। কাজেই সুস্বাস্থ্যের জন্যে মেডিটেশন চর্চা চিকিৎসাব্যবস্থার পরিপূরক।

বিজ্ঞানের সাথে থাকুন, সুস্থ থাকুন



ডা. মনিরুজ্জামান
কো-অর্ডিনেটর
কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে করোনারি হৃদরোগের কারণ, প্রতিরোধ ও নিরাময়ের উপায় নিয়ে ডা. মনিরুজ্জামানের এই বইটি পেয়েছে ব্যাপক পাঠকপ্রিয়তা।

সময়ের সাথে সাথে অনেক কিছুই বদলে যাচ্ছে। বদলে যাচ্ছে জ্ঞান-বিজ্ঞানের বিভিন্ন তত্ত্ব আর ধারণাগুলোও। চিকিৎসাবিজ্ঞানও এর বাইরে নয়। ব্যাপক গবেষণা-অনুসন্ধানের পর আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এখন রোগ নিরাময়ের জন্যে ওষুধ-সার্জারির পাশাপাশি এমনকি কোনো কোনো ক্ষেত্রে ওষুধ-সার্জারির চেয়েও বেশি গুরুত্ব দিচ্ছেন কৃতজ্ঞচিত্ত বা শোকরগোজার জীবনদৃষ্টি, টেনশনমুক্ত জীবনযাপন, সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ও বিজ্ঞানসম্মত পরিমিত জীবনাচারকে।

এই কয়েক দশক আগেও করোনারি হৃদরোগের চিকিৎসা মানেই ছিল এনজিওপ্লাস্টি কিংবা বাইপাস সার্জারি। কিন্তু হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের প্রফেসর ও মাইন্ড-বডি ইনস্টিটিউটের প্রতিষ্ঠাতা প্রফেসর ডা. হার্বার্ট বেনসন, মার্কিন চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. ডিন অরনিশ, ডা. এড্ডু ওয়েল, ডা. জন কাবাত জিন প্রমুখের গবেষণা থেকে এ সত্যটিই উঠে এসেছে—হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক ইত্যাদি রোগগুলো প্রতিরোধ ও নিরাময়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে নিয়মিত মেডিটেশন, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনাচার।

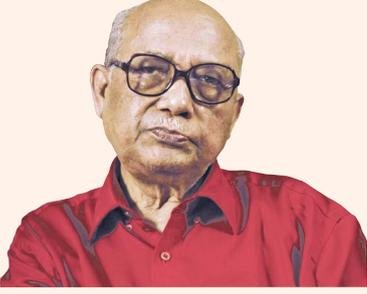
মূলত আধুনিক এই গবেষণার ওপর ভিত্তি করেই কোয়ান্টাম নিরাময়ের ধারণাটি প্রতিষ্ঠিত, যা সফলভাবে প্রয়োগ করে গত ৩০ বছরে বিচিত্র রকম শারীরিক, মানসিক, মনোদৈহিক এবং মনো-সামাজিক রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন হাজারো চর্চাকারী।

এই ধারাবাহিকতায় ২০১০ সালে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম হার্ট কেয়ার কার্যক্রম। হৃৎপিণ্ডের একাধিক আর্টারিতে দুটি, তিনটি, চারটি বা এর চেয়েও বেশি ব্লকেজ নিয়ে এখানে রোগীরা এসেছেন। কেউ-বা এসেছিলেন এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি করানোর পরও শারীরিকভাবে সুস্থ বোধ করছিলেন না বলে।

এদের মধ্যে যারাই দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম হার্ট কেয়ার ওরিয়েন্টেশনের নির্দেশনাগুলো নিয়মিত চর্চা ও অনুসরণ করেছেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! তারা প্রত্যেকেই ভালো আছেন, সুস্থ এবং স্বাভাবিক কর্মময় জীবনযাপন করছেন। এটা একেবারে পরীক্ষিত সত্য। তাদের ফলো-আপ এনজিওগ্রামের রিপোর্ট আমরা এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ বইয়ের ২য় ও পরিবর্ধিত সংস্করণে প্রকাশ করেছি।

অতএব নিরাময় ও টোটাল ফিটনেসের জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। অভ্যস্ত হোন সুস্থ জীবনাচারে। প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন।

আধুনিক চিকিৎসার পরিপূরক কোয়ান্টাম মেথড



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম

প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী, আইপিজেএমআর (বর্তমানে বিএসএমএমইউ)-এর প্রতিষ্ঠাতা; রয়েল কলেজ অব ফিজিশিয়ানস (ইংল্যান্ড)-এর প্রাক্তন ইমেরিটাস অ্যাডভাইজার

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।

সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে বলতে পারি—কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসার পরিপূরক। চিকিৎসার পাশাপাশি মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে মানুষের রোগমুক্তি ও প্রশান্তি অর্জন সহজ হবে।

আমি বিশ্বাসের সাথে যে কথাগুলো বললাম তাতে আমার পেশার কোনো ক্ষতি হবে না। আমার পেশা তার যোগ্য সম্মান নিয়েই বেঁচে থাকবে।

শুধু ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগের নিরাময় সম্ভব নয়। কারণ 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 ঘটে।

যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই, মেডিটেশন চর্চাই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশন চর্চা যত বাড়বে, আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

আপনার সুস্থতা ও নিরাময়ের দায়িত্ব আপনাকেই নিতে হবে। আর সুস্থ সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে সৃষ্টিকর্তা যা দিয়েছেন তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন অর্থাৎ শোকরগোজার থাকুন। প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন, নিয়মিত হাঁটুন, ব্যায়াম করুন এবং টেনশনমুক্ত জীবনযাপন করুন। সবচেয়ে বড় কথা, সবসময় আশাবাদী, বিশ্বাসী ও ভালো মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন। আপনি ভালো থাকবেন।

নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে মেডিটেশন



জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও শিশুবন্ধু
বাংলাদেশে শিশুরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ

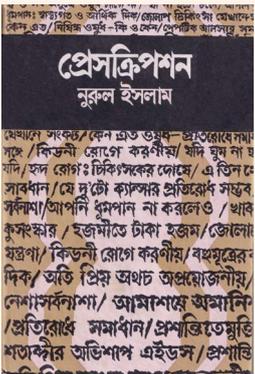
মানুষ হিসেবে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই রয়েছে নিরাময় ও সুস্থতার এক সহজাত শক্তি। হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের মাইন্ড বডি ইনস্টিটিউটের প্রতিষ্ঠাতা ডা. হার্বার্ট বেনসন যেমন বলেছেন, 'একজন মানুষ রিলাক্সেশন, মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন।'

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে সুস্থ জীবনচাচারে মানুষকে সচেতন করে তোলা হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। নিজেদের জীবনে যারা এসব আন্তরিকভাবে অনুসরণ করছেন তারা উপকৃত হচ্ছেন, সুস্থ আছেন। আর আমাদের অসুস্থ করে তোলে নেতিবাচক কথা, চিন্তা, কাজ। নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হতেও মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক।

বর্তমানে সারা পৃথিবীতে সাইকোসোম্যাটিক রোগগুলো যে এত বেশি, তার মূল কারণ হলো স্ট্রেস ডিজঅর্ডার বা মানসিক চাপ। এটা আগে ছিল না। আমাদের শৈশবে মানুষের এত চাহিদা ছিল না। চাহিদার পেছনে আমরা এত দৌড়াইতাম না। অল্পতেই সন্তুষ্ট থাকতাম। তাই আমরা ভালো থাকতাম।

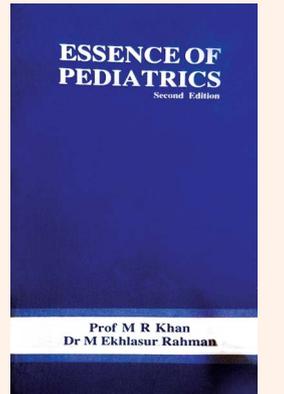
ব্রেনকে যদি আমরা পরিকল্পিত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, তাহলে জীবনটা অনেক সুন্দর ও সহজ হয়ে যায়। এটি মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে সম্ভব। মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মানুষ যদি তার ব্রেন ওয়েভকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে তিনি মনোদৈহিক সুস্থতার দিকে এগিয়ে যেতে পারবেন। এটা এখন বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত একটি সত্য।

উচ্চ রক্তচাপ, অ্যাজমা, অ্যালার্জি, একজিমা ইত্যাদি রোগগুলো মূলত সাইকোসোম্যাটিক। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সারাজীবন ওষুধ খেয়েও এ রোগগুলো পুরোপুরি ভালো হয় না। কিন্তু মেডিটেশনের মাধ্যমে ব্রেনকে প্রভাবিত করে এ থেকে পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। মেডিটেশন ও জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে নিরাময় প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করা যায়।



স্বাস্থ্য-সচেতনতার বিভিন্ন দিক
নিয়ে ১৯৯৪ সালে প্রকাশিত
জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল
ইসলামের প্রেসক্রিপশন বইটি
আজও প্রাসঙ্গিক।

জাতীয় অধ্যাপক
ডা. এম আর খান
রচিত পাঠ্যবই
এসেন্স অব পেডিয়াট্রিকস





প্রফেসর এম ইউ আহমেদ

পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগী হেঁটে বেরিয়ে গেলেন!

১৯৪৬ সাল। কলকাতা মেডিকেল কলেজের চিকিৎসকেরা এক রোগীকে নিয়ে বেশ বিপদে পড়লেন। সেই মহিলা তিন বছর ধরে প্যারালাইজড। সবরকম চেষ্টা করে শেষমেশ চিকিৎসকেরা রায় দিলেন, এ রোগ আর কখনো ভালো হবে না। সেসময় এক বাঙালি মনোবিদের মনোচিকিৎসা পদ্ধতি মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি ভারতে বেশ জনপ্রিয়। চিকিৎসকেরা শেষ চেষ্টা হিসেবে রোগীকে পাঠালেন তার কাছে।

হিমালয়ান রেলওয়ের চিফ মেডিকেল অফিসার এবং কলকাতা মেডিকেল কলেজের চিকিৎসকদের উপস্থিতিতে সেই মনোবিদ রোগীকে মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি দেয়া শুরু করলেন। সপ্তম সেশনে রোগী সুস্থ হয়ে উঠলেন এবং হাঁটতে হাঁটতে চেম্বার থেকে বেরিয়ে গেলেন! ভদ্রমহিলা এতই কৃতজ্ঞ ছিলেন যে, দার্জিলিংয়ে তার একটি বাড়ি উপহার হিসেবে লিখে দেন সেই মনোবিজ্ঞানীকে। এ ঘটনার ২৪ বছর পরও সেই ভদ্রমহিলা চিঠি লিখে জানান, তিনি সুস্থ জীবনযাপন করছেন।

এই মনোচিকিৎসক হলেন আমাদের দেশেরই ক্ষণজন্মা মহাপুরুষ প্রফেসর এম ইউ আহমেদ। প্রাচীন ভারতের যোগ এবং সুফিদের আত্মিক দর্শনের মিশেলে মনোদৈহিক রোগ নিরাময়ের নতুন পদ্ধতি মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি উদ্ভাবন করেন তিনি। মনোবিজ্ঞানের এ প্রক্রিয়া সাধারণ মানুষের কল্যাণে প্রয়োগ করে তিনি দেখলেন, রোগীকে যদি শিখিল করে ধ্যানাবস্থায় বা মেডিটেশন লেভেলে নেয়া হয়, তাহলেই নিরাময় সম্ভব।

ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ

প্রফেসর এম ইউ আহমেদের খ্যাতি চারদিকে আরো ছড়িয়ে পড়ল যখন পণ্ডিত জওহরলাল নেহরুর ভাই ব্রিজলাল নেহরু তার কাছে চিকিৎসা নিতে এলেন। ব্রিজলাল নেহরু ছিলেন উচ্চ রক্তচাপের রোগী। ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ এম ইউ আহমেদের সাইকোথেরাপিতে তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন। পণ্ডিত নেহরুর ভাই সুস্থ হয়েছেন—এ খবর চারদিকে ছড়িয়ে পড়ল। উত্তর ভারত, লক্ষ্ণৌ, দিল্লি, মাদ্রাজ ও রাজস্থানের রোগীরা তার চেম্বারে ভিড় জমাতে শুরু করল। ভারতের অন্যতম সেরা সাইকোথেরাপিস্ট হিসেবে পরিচিতি লাভ করলেন তিনি।

আত্ম উন্নয়নে ধ্যানপদ্ধতি প্রয়োগের প্রবর্তক

ধ্যান ছিল মূলত আশ্রম ও খানকাহ-র চৌহদ্দিতে বন্দি একটি জটিল প্রক্রিয়া। কিন্তু তার অক্রান্ত প্রচেষ্টার ফলেই ধ্যান হয়ে ওঠে সাধারণ মানুষের চর্চার বিষয়। আজ পাশ্চাত্যে মেডিটেশন কেন্দ্রিক নিরাময়ের যে গবেষণা আলোড়ন সৃষ্টি করেছে, তার সূচনা হয়েছিল ১৯৬০-এর দশকের মাঝামাঝিতে। আর প্রফেসর এম ইউ আহমেদ তারও দুই যুগ আগে ধ্যানকে মনোবিজ্ঞানে অন্তর্ভুক্ত করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখেন।

ধ্যানকে শুধু নিরাময়ের জন্যে নয়, আত্ম উন্নয়নে প্রয়োগের একজন সফল প্রবর্তক ছিলেন প্রফেসর এম ইউ আহমেদ। মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের সমন্বয় ছিল তার উদ্ভাবিত মেডিস্টিক সাইকোথেরাপির মূল উপজীব্য।

অটোসাজেশন চর্চার প্রবর্তক

ফলিত মনোবিজ্ঞানের একটি কার্যকর প্রক্রিয়া হিসেবে ‘অটোসাজেশন’ স্বীকৃত হতে শুরু করে বিংশ শতকের প্রথম থেকে। আর উপমহাদেশে অটোসাজেশনকে পরিচিত ও জনপ্রিয় করেন প্রফেসর এম ইউ আহমেদ। কোয়ান্টামের জনপ্রিয় অটোসাজেশন ‘সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন’ মূলত এম ইউ আহমেদ প্রণীত ‘লিভ লং হ্যাপি স্ট্রিং গ্লো ইয়ং’-এরই বাংলা মর্মার্থ।

মনোরোগ চিকিৎসার জগতে তার উল্লেখযোগ্য অবদানের জন্যে
চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবেন প্রফেসর এম ইউ আহমেদ।

বাংলাদেশে ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ প্রফেসর এম ইউ আহমেদ। ধ্যানকে বিজ্ঞানসম্মত প্রক্রিয়ায় নিরাময় ও আত্ম উন্নয়নের ক্ষেত্রে প্রয়োগের ধারণাকে যিনি উপমহাদেশে প্রথম প্রবর্তন ও জনপ্রিয় করেন।

১৯৬০-এর দশকে পাশ্চাত্যে যখন এ নিয়ে আলোচনা ও আর্থের সূচনা ঘটে, তারও বহু আগে ১৯৪০-এর দশকে তিনি তৎকালীন ভারতবর্ষে এর সূচনা করেন এবং বহু জটিল ও দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীদের সুস্থ করে তোলেন।

এম ইউ আহমেদ রচিত বইগুলোর মধ্যে ‘সাইকোলজি হেল্পস ইউ: ডেভেলপ স্ট্রিং পার্সোনালিটি’, ‘মুগী ও মুচ্ছা রোগ এবং মানসিক স্বাস্থ্য’ উল্লেখযোগ্য।



প্রফেসর এম ইউ আহমেদের
জীবন ও কর্ম সম্পর্কে
বিস্তারিত জানতে
obituary.quantummeth.org.bd

বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ কোয়ান্টাম মেথড

১৯৯৩ সালে আনুষ্ঠানিকভাবে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড। এরপর নানা ধাপ পেরিয়ে গত তিন দশকে অনুষ্ঠিত হয়েছে এর ৪৯৩টি ব্যাচ। সমাজের সর্বস্তরের মানুষ এখানে অংশ নিয়ে জেনেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের চিরায়ত ও বিজ্ঞানসম্মত সহজ সূত্রগুলো।



১৯৮৩

বাংলাদেশে মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করে তোলার লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠিত হয় যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র।



১৯৯৩

জানুয়ারি ১৯৯৩ শিখিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনের মধ্য দিয়ে সূচনা হয় কোয়ান্টাম মেথডের।

১ম ব্যাচ



১৯৯৩

‘আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান ও কোয়ান্টাম মেথড পরস্পরের পরিপূরক। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাথে কোয়ান্টাম মেথডকে সংযুক্ত করলে রোগীর রোগ নিরাময় সহজ হবে।’

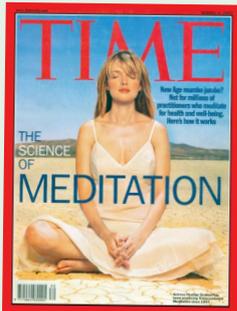
জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম
শিখিলায়ন ক্যাসেট প্রকাশনা অনুষ্ঠান, ১ জানুয়ারি ১৯৯৩

কোয়ান্টাম

মেডিটেশনকে বিজ্ঞান হিসেবে অভিহিত করার—

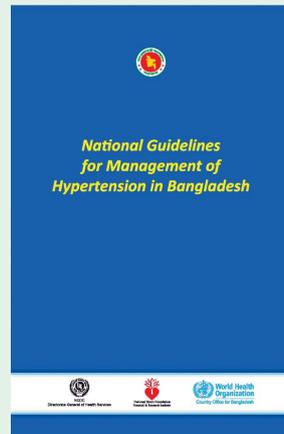
৩ বছর পর

আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন শিখিলায়নকে নিরাময় প্রক্রিয়া হিসেবে স্বীকৃতি দেয়।
(জুলাই ১৯৯৬)



টাইম ম্যাগাজিনের প্রচ্ছদে নিবন্ধে মেডিটেশনকে অভিহিত করা হয় বিজ্ঞান হিসেবে।
(আগস্ট ২০০৩)

১০ বছর পর



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ উদ্যোগে প্রণীত উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিখিলায়নের জন্যে রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা।
(পৃষ্ঠা ১৮, ডিসেম্বর ২০১৩)



চট্টগ্রামে জিইসি কনভেনশন সেন্টারে একটি ওয়ার্কশপে ধ্যানমগ্ন তিন সহস্রাধিক ধ্যানী, নভেম্বর ২০১৪

কোয়ান্টাম মেথড বইয়ের প্রকাশনা উৎসব

১০০ তম ব্যাচ



১৯৯৪



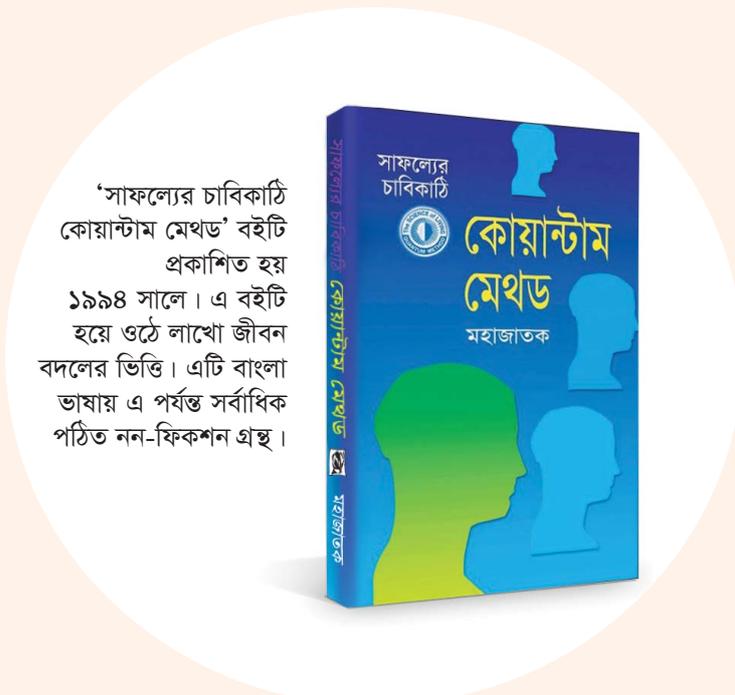
১৯৯৯



টাইম ম্যাগাজিনের প্রচ্ছদ নিবন্ধে বলা হয়, মেডিটেশন চর্চা মনোজগতে বৈপ্লবিক পরিবর্তন আনতে সক্ষম।
(ফেব্রুয়ারি ২০১৪)



সায়েন্টিফিক আমেরিকান ম্যাগাজিনের প্রচ্ছদ নিবন্ধ করা হয় মনোযোগ বৃদ্ধি, স্ট্রেস কমানোসহ ব্রেনের ওপর মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে।
(নভেম্বর ২০১৪)



‘সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড’ বইটি প্রকাশিত হয় ১৯৯৪ সালে। এ বইটি হয়ে ওঠে লাখো জীবন বদলের ভিত্তি। এটি বাংলা ভাষায় এ পর্যন্ত সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ।

সুস্থতার কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি তিন দশকে ছড়িয়ে গেছে লক্ষ প্রাণে

রোগ নিরাময় ও সুস্থতা নিয়ে আমাদের দেশে যুগান্তকারী কিছু ধারণার সূচনা করে কোয়ান্টাম, যার প্রতিটি কথাই ছিল সমাজে প্রচলিত ধ্যানধারণার সম্পূর্ণ বিপরীত এক ভাষ্য। তবে শ্রদ্ধার ওপর আস্থা রেখে গত ৩০ বছর বিশ্বাসের সাথে এ চিরায়ত কথাগুলোই মানুষকে বার বার বলেছে কোয়ান্টাম। আর এই সত্যে উদ্বুদ্ধ হয়ে লাখো মানুষ পেয়েছেন সুস্থ, সুখী জীবন।

সুস্থতা
স্বাভাবিক
আর অসুস্থতা
অস্বাভাবিক

শ্রদ্ধা
এমন কোনো
রোগ পাঠান নি
যার নিরাময়
তিনি দেন নি

যত
ব্যস্ত
তত
সুস্থ
যত
আরাম
তত
ব্যারাম

সুস্থ
দেহ
প্রশান্ত
মন
কর্মব্যস্ত
সুখী
জীবন

সুখের
অভাব হলো
অসুখ
মনের সুখ
দেহের সকল
অসুখকে

ভাসিয়ে
নিয়ে যেতে
পারে

নিরাময়ের
জন্যে প্রয়োজন
এক প্রশান্ত মন
মন ভালো তো
সব ভালো

সবসময়
বিশ্বাস
করুন—
আপনি সুস্থ
হবেন

ধ্যান
দোয়া
দান
ও
দাওয়া
নিরাময়কে
ত্বরান্বিত করে

সুস্থতার
ব্যাপারে
আশাবাদ
নিরাময়
প্রক্রিয়াকে
বেগবান করে

অন্যের
সাফল্যও
নিরাময়
কামনা
আপনার
সুস্থতাও
সাফল্য
বাড়িয়ে দেবে

বিশ্বাস
নিরাময়
করে

নিয়মিত
দান
রোগভয়
দূর করে

রোগব্যাদির
অনুপস্থিতিই
সুস্বাস্থ্য নয়
সুস্বাস্থ্য
ভালো হচ্ছে
থাকার
এক
অন্তর্গত

অনুভূতি
যা
সবসময়
আপনাকে
আনন্দোচ্ছল
রাখে

মন
সেরা ডাক্তার
দেহ
সেরা
ফার্মেসি

সুস্থতার পথে এগিয়ে ধ্যানীরা

মেডিটেশন রোগ নিরাময়ে সহায়ক—একথা এখন আর নতুন কিছু নয়; বরং আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের নানা গবেষণায় প্রমাণিত সত্য। মাত্র তিন দশকে কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে বিচিত্র রোগ ও মনোদৈহিক সমস্যা থেকে মুক্ত হয়েছেন লাখো মানুষ।

হার্টের আর্টারিতে কোনো ব্লকেজ নেই

ডা. তালাত মাহমুদ

২০০৫ সালে করোনাবিরাস এনজিওগ্রামে আমার হার্টে ব্লক ধরা পড়ে। ভারতের বিখ্যাত কার্ডিয়াক সার্জন ডা. দেবী শেঠি আমার বাইপাস সার্জারি করেন। অপারেশনের পরও আমি সবসময়ই বিষণ্ণ, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত এবং উত্তেজিত অবস্থায় থাকতাম। কোনো কাজ করতে আমার ভালো লাগত না।



এ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। এরপর কোয়ান্টাম হার্ট কেয়ার ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে সেই আলোকে আমার খাদ্যাভ্যাস ও জীবনচারণ বদলে ফেলি। পরিবর্তন বোঝার জন্যে ২০১৫ সালে আমি পুনরায় করোনাবিরাস এনজিওগ্রাম করি।

কার্ডিওলজিস্ট আমার এনজিওগ্রাম দেখে বিস্ময়ে হতবাক হয়ে যান। তিনি বলেন, ১০ বছর আগে বাইপাস করা ধমনী ও শিরাগুলো এখনো শতভাগ সতেজ ও প্রাণবন্ত। জোড়া লাগানো প্রত্যেকটি ধমনী ও শিরা সম্পূর্ণ পরিষ্কার, কোনো ব্লকেজ নেই। আজ ১৭ বছর পরও অনুভব করি, আমি অনেক প্রাণবন্ত!

[দস্ত চিকিৎসক, ঢাকা]

মেডিটেশন আমাকে দিয়েছে নতুন জীবন

মমতাজ বেগম

আমার যে সমস্যাটি ছিল, তা হলো শুচিবায়ু। আমার স্বামী এবং সাত বছরের মেয়েটি এজন্যে অনেক কষ্ট সহ্য করেছে। মেয়েকে বার বার গোসল করাতাম। প্রতিদিন দুই বার ঘরের মেঝে মোছা হতো। কখনো কখনো দিনে পাঁচ-ছয় বার পর্যন্ত গোসল করেছি। বাসা থেকে বের হতে চাইতাম না, যদি ময়লা লাগে এই ভয়ে।



ধীরে ধীরে এটা আমার রোগে পরিণত হয়েছে। সুস্থ হওয়ার আশায় ডাক্তারের কাছে গেলাম। তার পরামর্শে ওষুধ খেয়ে সমস্যা কিছুটা কমল, কিন্তু সারাদিন শুধু ঘুম পেত। ঘরের কোনো কাজ করতে পারতাম না। মেয়েকে স্কুলেও নিতে পারতাম না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমার অবস্থার উন্নতি হতে শুরু করে। বাসায় ফিরে মাত্র ১৫ মিনিটে গোসল করেছি। আমাকে ওষুধও আর খেতে হচ্ছে না। ময়লা লাগার ভয়টাও দূর হয়েছে।

আমি এখন বুঝতে পেরেছি পুরো বিষয়টি ছিল আমার অবচেতন মনের সমস্যা, যা মেডিটেশনের মাধ্যমে দূর হয়েছে। এখানে এসে মনে হচ্ছে, মেডিটেশন আমাকে নতুন জীবন দিয়েছে।

[ব্যবসায়ী, ঢাকা]

রাগ নিয়ন্ত্রণের মন্ত্র পেয়েছি কোয়ান্টামে

জাবির হোসেন

অল্পতেই আমি রেগে যেতাম। রেগে গেলে আমার মাথার তালু জ্বলত, ঘাড়ব্যথা করত। এই যন্ত্রণা সহ্য করতে পারতাম না। একপর্যায়ে ডাক্তারের কাছে গেলাম। তিনি বললেন, আমার উচ্চ রক্তচাপ হয়েছে, সারাজীবন আমাকে ওষুধ খেতে হবে।



আমার সমস্যার কথা শুনে আমার বড় ভাই আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে বললেন। তিনি অনেক আগে থেকেই আমাকে এজন্যে উদ্বুদ্ধ করছিলেন। এবার কিছুটা বিরক্ত হয়েই আমি ঢাকায় এলাম।

কোর্সে এসে সুস্থ হওয়ার আশা পেলাম। প্রথমদিন মেডিটেশনে জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক কল্পনা আমাকে আনন্দ দিয়েছে। রাতে লক্ষ করলাম, সারাদিনে আমার একবারও ঘাড়ব্যথা করে নি। মাথার তালুতেও কোনো যন্ত্রণা নেই।

রাগের আলোচনায় গুরুজী বললেন—রাগ পুরুষ বা স্ত্রীর ভ্রূষণ নয়, রাগ হচ্ছে পশুর ভ্রূষণ! একথা শুনে নিজের আচরণের জন্যে অনুশোচনা হলো। সিদ্ধান্ত নিলাম, আর রাগ করব না। কোয়ান্টামে এসে আমি রাগ নিয়ন্ত্রণের মন্ত্র পেয়েছি।

[আইনজীবী, জেলা ও দায়রা জজ আদালত, চাঁদপুর]

৩৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হলাম

সুলতানা নাছরীন জাহান



৩৫ বছর ধরে আমি মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছি। চিকিৎসকের পরামর্শে মাইগ্রেনের ওষুধ খেতাম কিন্তু পুরোপুরি সুস্থ হতে পারি নি। ওষুধের কারণে সবসময় তন্দ্রাচ্ছন্ন থাকতাম। দৈনন্দিন কাজগুলো করতে আমার বেশ অসুবিধা হতো। কিন্তু মেডিটেশন করে অনুভব করলাম, আমার মাথাব্যথা আর হচ্ছে না।

আমি ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না। ফলে ফজরের নামাজ ঠিক সময়ে পড়তে পারতাম না। মেডিটেশন করার পর থেকে আমি সময়মতো উঠে ফজরের নামাজ পড়তে পারছি। নামাজে মনোযোগ আগের চেয়ে বেড়েছে।

আরেকটি ইতিবাচক পরিবর্তন আমি লক্ষ করলাম—মেডিটেশন করে আমার এনার্জি লেভেল বেড়েছে। আগে আমি অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়তাম। কিন্তু মেডিটেশন কোর্সে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা টানা ক্লাস করেও আমি ক্লান্ত হই নি। সমাধানগুলো খুঁজে পেয়ে আমি আনন্দিত।

[গৃহিণী, ঢাকা]

আগে নিজেকে বদলাতে হবে

অধ্যাপক ড. মো. এনামুল কবীর

আমার ব্লাড প্রেশার, কোলেস্টেরল সবই স্বাভাবিক। কিন্তু হার্টে সমস্যা। এজন্যে আমি নয় জন ডাক্তার দেখিয়েছি। তারা বলেছেন, এ রোগ জেনেটিক। কিন্তু আমার পরিবারের কেউ হার্টের অসুখে অল্প বয়সে মারা যান নি। তাহলে আমার কেন জেনেটিক কারণে হার্টের অসুখ হবে? এ প্রশ্নের জবাব ডাক্তাররা আমাকে দিতে পারেন নি।

কোয়ান্টামে এসে প্রথমদিনের আলোচনায় আমার প্রশ্নের উত্তর পেয়েছি। পারিপার্শ্বিক নানা কারণে আমি যেভাবে স্ট্রেসড হয়েছি, আমার স্নায়ুগুলো সেভাবে শিথিল হয় নি। স্নায়ু সংকুচিত হওয়ায় দেহে রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়েছে। ফলে আমার হার্ট অ্যাটাক হয়েছে।

আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে এ কোর্সে তরুণদের ব্যাপক অংশগ্রহণ দেখে। অভিভাবকদের উদ্দেশ্যে বলতে চাই—বদলানোর কথা সন্তানদের বলার আগে আমাদের নিজেদের বদলাতে হবে। ফেসবুক ডিলিট করুন। ভার্যুয়াল ভাইরাসের আসক্তি থেকে মুক্ত হোন। নিজেদের ভেতরে পরিবর্তন এলে দেখবেন, লক্ষ্যের বিপরীতে কোনো কাজ সন্তানেরাও করবে না।

[অধ্যাপক, এম্বোটেকনোলজি ডিসিপ্লিন, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়]



পরিবারের প্রতি বেড়েছে মমত্ববোধ

নুসরাত জাহান মমি

কয়েক বছর আগে আমি বাসার তিন তলার ছাদ থেকে পড়ে যাই। প্রায় সাত মাস শয্যাশায়ী ছিলাম। উঠে বসার মতো শক্তি আমার ছিল না।

সাত মাস পর আমি যখন নতুন করে হাঁটতে শুরু করলাম, প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ২০ মিনিটও হাঁটতে পারতাম না, পা ফুলে যেত, পায়ে পানি চলে আসত। কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা করত। কিন্তু মেডিটেশন কোর্সে দীর্ঘক্ষণ বসে থাকার পরও ব্যথা অনুভব করি নি।

এ-ছাড়াও ছোটবেলা থেকে আমার মাইগ্রেন ছিল। আমি এসি রুমে ১০ মিনিটও বসতে পারতাম না, ধুলাবালি সহ্য করতে পারতাম না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে চার দিন এসি রুমে বসেছি কিন্তু মাথাব্যথা হয় নি। ঘুমের সমস্যাও দূর হয়েছে। সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো পরিবারের প্রতি আমার মমত্ববোধ অনেক বেড়েছে।

[গৃহিণী, চট্টগ্রাম]



পেটের কোনো সমস্যা আর হয় নি

মো. ফুয়াদ হাসান

ছোটবেলা থেকেই আমার পেটের সমস্যা। নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো। এ অসুখ কোনোদিন ভালো হবে, এই বিশ্বাস আমার ছিল না। কিন্তু মেডিটেশন করে সত্যিই আমি সুস্থ বোধ করছি। পেটের কোনো সমস্যাও আর হয় নি।

প্রায়ই আমার দাদিকে বলতে শুনতাম— বিশ্বাসে মিলায় বস্ত। কিন্তু এ বিশ্বাস কীভাবে অর্জন করব, তা বুঝতাম না। কোর্সের আলোচনা শুনে বিশ্বাসের শক্তি সম্পর্কে আমি এখন সচেতন। আমার ভেতরে প্রত্যয় সৃষ্টি হয়েছে—আমি পারি আমি করব আমার জীবন আমি গড়ব।

[শিক্ষার্থী, ৪র্থ বর্ষ, ফিশারিজ বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়]



আট বছরের হাঁচির সমস্যাটা এখন আর নেই

রহিমা বেগম

আট বছর ধরে আমার হাঁচির সমস্যা ছিল, এক একবারে ২০-২৫টা পর্যন্ত হাঁচি হতো! কখনো কখনো নাক দিয়ে রক্ত পড়ত। এ-ছাড়া হাঁটুতে আর কোমরে খুব ব্যথা ছিল। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, অ্যালার্জির ওষুধ খেয়েছি কিন্তু সুস্থ হতে পারি নি। যতক্ষণ ওষুধ খাই, ততক্ষণ ভালো থাকি, তারপর আবার একই অবস্থা।

এরপর আমি প্রতিদিন মেডিটেশন শুরু করলাম। ধীরে ধীরে আমার হাঁচি কমতে লাগল, সাথে কোমর আর হাঁটুর ব্যথাও কমে যেতে লাগল।

ব্যথার কারণে আমি আগে চেয়ারে বসে নামাজ পড়তাম। এখন আল্লাহর রহমতে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ এবং দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ি।

[প্রধান শিক্ষক, পুটিবিলা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, লোহাগাড়া, চট্টগ্রাম]



১০ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম

জাকিয়া বেগম



এক দুর্ঘটনায় আমার লাম্বার ডিস্কে আঘাত পাই। তারপর থেকে হাঁটুতে ঘাড়ে মেরুদণ্ডে তীব্র ব্যথা। ব্যথার জন্যে ঠিকমতো হাঁটতে পারতাম না। সেইসাথে অ্যাজমার সমস্যা।

ডাক্তার বলেছিলেন, এই ব্যথা আমাকে কবর পর্যন্ত বহন করতে হবে। আর অ্যাজমাও কখনো ভালো হবে না। এসব শুনে আমার সব আত্মবিশ্বাস যেন হারিয়ে ফেলেছিলাম।

মেডিটেশন কোর্সে আসার আগের দিন পর্যন্ত মনে করতাম, আমি কিছুই করতে পারব না। আমি একটা রোগী। কিন্তু মেডিটেশন শেখার পর আমার মনের জোর অনেক বেড়ে গেছে। এখন আমার কোনো ব্যথা নেই। গত ১০ বছর ধরে আমি চেয়ারে বসে নামাজ পড়তাম। এখন আমি দাঁড়িয়ে ও রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আগে ঘুমের ওষুধ ছাড়া আমি ঘুমাতে পারতাম না। এখন ওষুধ ছাড়াই ঘুমাচ্ছি।

[চাকরিজীবী, ঢাকা]

ব্যাকপেইন আর অনুভব করছি না

রতন কুমার চক্রবর্তী

আমার এসিডিটির সমস্যার জন্যে দিনে দুবেলা ওষুধ খেতে হতো। ব্যাকপেইন ও থাইরয়েডের সমস্যাও ছিল। নিজেকে সবসময় রোগী ভাবতাম। স্বভাবগতভাবে আমি প্রাণচঞ্চল মানুষ। কিন্তু কেমন যেন বিমিয়ে পড়ছিলাম।

মেডিটেশন করে আমার এসিডিটির সমস্যা আর নেই। আমি ওষুধ ছাড়াই সুস্থ আছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার জন্যে প্রতিদিন আমাকে মুস্গিঞ্জ থেকে ঢাকায় আসা-যাওয়া করতে হয়েছে। কিন্তু আমার কোনো সমস্যা হয় নি, ব্যাকপেইনও অনুভব করছি না।

আগে ভাবতাম, পরিবার-পরিজন বা বন্ধুদের দামি উপহার দিলেই তাদের প্রতি ভালবাসা প্রকাশ পায়। এখন মনে হচ্ছে, যদি আমি সত্যিই কারো মঙ্গল চাই, তাকে কোয়ান্টামে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করব।

[সহকারী প্রধান শিক্ষক, বঙ্গযোগিনী জে. কে. উচ্চ বিদ্যালয়, মুস্গিঞ্জ]



সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে মেডিটেশন

অধ্যাপক ড. মো. সাইফুদ্দিন শাহ্

দুবছর ধরে আমি ঠান্ডার সমস্যায় ভুগছিলাম। শীতে, গ্রীষ্মে, এসি-তে, সাধারণ তাপমাত্রায় সবসময় ঠান্ডা অনুভব করতাম। একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বললেন, এটা মনোদৈহিক রোগ। তিনি আমাকে মেডিটেশন করার পরামর্শ দিলেন।

মেডিটেশন করার পর আমার ঠান্ডা লাগার প্রবণতা কমেছে। এ-ছাড়াও দীর্ঘদিন ধরে আমার ব্যাকপেইন ছিল। মেডিটেশন চর্চা করে সেই ব্যথাও এ চার দিনে আর অনুভব করি নি। আরো নানাভাবে আমি উপকৃত হয়েছি।

পারিবারিক মেডিটেশনে বহু বছর পর আমার মা-বাবাকে অনুভব করেছি। মেডিটেশনের মধ্যেই আমি অশ্রুসিক্ত হয়েছি। আমার জন্যে এ এক অন্যরকম অভিজ্ঞতা। আমি মনে করি, সমাজব্যবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে চাইলে মেডিটেশন চর্চার কোনো বিকল্প নেই।

[প্রাক্তন উপাচার্য, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়]



ওষুধ ছাড়াই বেশ ভালো আছি

আবুল হাসান শেখ

২০১২ সালে দুবার স্ট্রোক হয় আমার। তারপর থেকে আমি কথা বলতে পারতাম না। হাত-পা চলত না। লিখতে গেলে উল্টাপাল্টা হয়ে যেত। আরেকটা অসুবিধা ছিল—আমি ভালো শুনতে পারতাম না, নাম মনে রাখতে পারতাম না।

মেডিটেশন শুরু করার পর থেকে এখন নিজে চলাফেরা করতে পারি, লিখতেও পারি। সবার নাম মনে রাখতে পারছি। কথা বলতে পারছি। আগে আমাকে দুই বেলা নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো। এখন কোনোরকম ওষুধ ছাড়াই বেশ ভালো আছি।

[উপ-মহাব্যবস্থাপক, বাংলাদেশ ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প কর্পোরেশন (বিসিক), ঢাকা]



আমি কৃতজ্ঞ সেই ডাক্তারের প্রতি

প্রসাদ বিশ্বাস

২০১১ সাল থেকে আমি আইবিএস রোগে ভুগছিলাম। সুস্থ হওয়ার আশায় ঢাকায় কোনো ডাক্তার, ক্লিনিক, টেস্ট—কিছুই বাদ দেই নি। ওজন কমে এত জীর্ণশীর্ণ হয়ে গিয়েছিলাম যে, বাড়ির সবাই আমাকে দেখে কান্নাকাটি করত। কলকাতায় দু-বার ডাক্তার দেখিয়েছি। ডাক্তাররা শুধু টেস্ট দেন আর প্রেসক্রিপশনে ওষুধের পাশে লিখে দেন ‘চলবে’। দিন দিন শরীর আরো খারাপ হচ্ছিল। এরপর আমি চেন্নাই গেলাম। রিপোর্ট সেই একই—আইবিএস।

তবে আমি কৃতজ্ঞ চেন্নাইয়ের সেই ডাক্তারের প্রতি—যিনি সবকিছু ভালোভাবে দেখে কোনো ওষুধ দিলেন না, প্রেসক্রিপশনে শুধু লিখলেন ‘ইয়োগা’। ইয়োগা চর্চার সূত্রেই আমি কোয়ান্টামে মেডিটেশন চর্চা শুরু করলাম। এখানে এসে জানলাম যে, আইবিএস একটি মনোদৈহিক রোগ এবং দৃষ্টিভঙ্গি ও জীবনচার পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে এ থেকে নিরাময় সম্ভব। নিজেই এখন আরো সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল মনে হচ্ছে।

[ম্যানেজার, সোনালী ব্যাংক লিমিটেড, উপজেলা কমপ্লেক্স শাখা, কুমারখালী, কুষ্টিয়া]



চিকিৎসক আমাকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করলেন

ড. রোজিনা আফরোজ

বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। তাই দেশের একজন প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হই। তিনি বলেন, চর্মরোগ শারীরিক এবং মানসিক দুটো বিষয়ের সাথে জড়িত এবং এ রোগ ওষুধে পুরোপুরি সারানো সম্ভব নয়। তিনিই আমাকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করলেন।

মেডিটেশন শিখে নিজেকে সুস্থ অনুভব করছি। চর্মরোগের জন্যে আমার আর কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হয় নি। শিখেছি প্রো-একটিভ মানুষ হওয়ার প্রক্রিয়া। সহজেই রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। সেইসাথে মেডিটেশন করার পর থেকে আমি মানসিকভাবেও অনেক হালকা বোধ করছি।

[উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ কৃষি ইনস্টিটিউট, গাজীপুরা]



এখন আমার ভালো ঘুম হয়

শায়লা রহমান তিথি



১৩ বছর ধরে মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছিলাম। কোনো ওষুধে কাজ হতো না। একবার ব্যথা শুরু হলে টানা কয়েকদিন শুয়ে থাকতে হতো। এর সাথে ছিল ঘুমের সমস্যা। উচ্চমাত্রার ওষুধ খেয়েও ঘুম হতো না। এর ফলে হতাশা, বিষাদ ও নানা দৈহিক জটিলতায় ভুগছিলাম।

কলকাতার ডাক্তার বললেন, আপনি একজীবনে অনেক ওষুধ খেয়ে ফেলেছেন। এখন ওষুধ বাদ দিন, চিন্তাচেতনা ও জীবনযাপন বদলান। ওখানে দেখেছি খোলা মাঠে বহু মানুষ একসাথে বসে মেডিটেশন করছে।

এরপর দেশে ফিরে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে এলাম। প্রথমদিন বাসায় ফিরেই ঘুমের ওষুধ ফেলে দিলাম। এখন ওষুধ ছাড়াই আমার খুব ভালো ঘুম হয়। মেডিটেশনই ওষুধ হিসেবে চমৎকার কাজ করছে। আমার মাথাব্যথাও আর নেই।

[সাংবাদিক ও শিশু সাময়িকী ‘ঝুমঝুমি’-র সম্পাদক ও প্রকাশক]

ফিরে পেয়েছি সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস

নার্গিস সুলতানা



ছয় বছর ধরে স্পান্ডিলাইটিসে ভুগছি। ডাক্তারের পরামর্শে পেইনকিলার খেতে খেতে এসিডিটির সমস্যা শুরু হলো। সমস্যার একপর্যায়ে আমি পেইনকিলার খাওয়া ছেড়ে দেই।

এসিডিটির কারণে কয়েকমাস থেকে আমি কিছুই খেতে পারছিলাম না। এরই মধ্যে আমার থ্যালাসেমিয়া ধরা পড়ে, ব্লাড সুগারও বেশি। আমি মানসিকভাবে একেবারে ভেঙে পড়লাম।

আত্মীয়স্বজন বলল, আমার শরীরের চেয়ে মনের চিকিৎসা বেশি জরুরি। মেডিটেশন করে আমার সবচেয়ে বড় সাফল্য হলো, আমি সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি।

মেডিটেশন কোর্সের তৃতীয় দিন ছয় তলায় সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পেরেছি কোনো বিরতি ছাড়াই। অথচ আগে এতটা ওপরে উঠতে গেলে থেমে থেমে দম নিতে হতো, একবারে পারতাম না।

[সিনিয়র এসিস্ট্যান্ট ডিরেক্টর, জেলা মৎস্য দপ্তর, কিশোরগঞ্জ]

মেডিটেশন করার পর থেকে আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি

রবীন্দ্রনাথ বিশ্বাস

২০১৫ সালে মোটরসাইকেল দুর্ঘটনায় হাঁটুতে মারাত্মক আঘাত পাই। ডাক্তাররা বললেন পা কেটে ফেলতে হবে। এটা শুনে হতাশ হয়ে পড়ি। প্রচণ্ড অস্থিরতায় ঘুম হতো না। বিদেশে হাঁটুর অপারেশন হলো। কিন্তু বিষণ্ণতা রয়েই গেল। মনে হচ্ছিল আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি।

আমার কানেও সমস্যা দেখা দিল। ভালো শুনতে পেতাম না। বিদেশি ডাক্তাররা মেডিটেশন করার পরামর্শ দিলেন। দেশে ফিরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। আমি এখন ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি এবং আগের চেয়ে স্পষ্ট শুনতে পারছি।

মেডিটেশন করার পর থেকে আজ পর্যন্ত এতটা বছর আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। এখন আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। ভালো থাকাটা অনেক সহজ মনে হয়। এখন আমি আমার ছাত্র ও অভিভাবকসহ চারপাশের সবাইকে মেডিটেশনের পরামর্শ দেই, যাতে প্রত্যেকে ভালো থাকার পথটা খুঁজে পায়।

[সহকারী অধ্যাপক, নড়াইল সিটি কলেজ]



১০০% ব্লকের একটি পুরো রিভার্স হয়ে গেছে

মুহ: শাহ আলম

সরকারি চাকরি শেষ করে অবসর ছুটির মাত্র দুই মাস পরেই আমার হার্ট অ্যাটাক হয়। এনজিওগ্রাম রিপোর্টে আমার হৃৎপিণ্ডে ৬টি ব্লক পাওয়া গেল, যার মধ্যে দুটি ছিল ১০০%। কার্ডিয়াক সার্জন আমাকে শীঘ্রই বাইপাস অপারেশন করার পরামর্শ দেন।

কিন্তু আমি বাইপাস করলাম না। কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের দুই দিনের ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে জীবনচারণ বদলের সংগ্রাম শুরু করি। নিয়মিত মেডিটেশন, ব্যায়াম, প্রাণায়াম ও তেলছাড়া ভেগান ডায়েট। কয়েক মাসেই আমার ওজন ৮০ কেজি থেকে ৬২ কেজিতে নেমে এলো। ডায়াবেটিস, প্রেশার ও গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খাচ্ছি না গত পাঁচ বছর ধরে। আগে হাঁটতে কষ্ট হতো, এখন দৌড়াতে পারি।

সর্বশেষ সিটি এনজিওগ্রাম রিপোর্টে দেখা গেছে, ৬টি ব্লকের ৩টিই পুরোপুরি রিভার্স হয়ে গেছে, এর মধ্যে একটি ছিল ১০০%। আমি আশাবাদী যে, বাকিগুলোও ধীরে ধীরে চলে যাবে।

[অবসরপ্রাপ্ত উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার, হাটহাজারী, চট্টগ্রাম]



ডায়াবেটিস এখন পুরোটাই নিয়ন্ত্রণে

দেলোয়ারা খানম

আমি ২৩ বছর ধরে ডায়াবেটিসে ভুগছিলাম। যখন ব্লাড সুগার খুব বেড়ে যেত, তখন হাই ডোজে ইনসুলিন নিতে হতো, ওষুধ তো আছেই। কোনোভাবেই যখন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আসছিল না, তখন আমি কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব নির্দেশিত ভেগান ডায়েট অনুসরণ করতে শুরু করলাম।

গত চার বছর ধরে এ ডায়েট অনুসরণ করেছি। ফলে আমাকে আর ইনসুলিন নিতে হয় নি। শুধু তা-ই নয়, ডায়াবেটিসের সব ওষুধ আমি একদম বন্ধ করে দিয়েছি। সবচেয়ে অবাক করা বিষয় হলো—সেই ছোটবেলা থেকে আমার অ্যাজমার সমস্যা ছিল। কিন্তু ভেগান ডায়েট অনুসরণ করার পর আমার অ্যাজমার সমস্যাও ভালো হয়ে গেছে।

শ্বাসকষ্টের জন্যে আমি এখন কোনো ওষুধ খাচ্ছি না, ইনহেলারও নিচ্ছি না। বর্তমানে আমি কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস (ব্যলাসড ডায়েট) অনুসরণ করছি। নিয়মিত মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ইয়োগা এবং দমচর্চা করছি। আলহামদুলিল্লাহ! আমি বেশ ভালো আছি।

[গৃহিণী, ঢাকা]



তীব্র ব্যাকপেইন থেকে পুরোপুরি মুক্তি পেলাম

মো. গোলাম মোস্তফা

গত ছয়-সাত বছর ধরে আমি প্রচণ্ড ব্যাকপেইনে ভুগছিলাম। নামাজ পড়তে খুব কষ্ট হতো। তিন তলার সিঁড়ি ভেঙে ক্লাস নিতেও কষ্ট হতো। হাঁটাচলা করতেও অসুবিধা হতো। এর মধ্যে আমার সন্তানেরও কিছু সমস্যা হলো। সে ভালো ছাত্র হওয়া সত্ত্বেও হতাশায় ভুগত। তাকে নিয়ে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে তিনি মেডিটেশন করার পরামর্শ দিলেন।

ডাক্তারের পরামর্শে একটু অবাক হলেও কোর্সে অংশ নিলাম। মেডিটেশন চর্চা করে আমার সন্তান বেশ ভালো আছে। হতাশাসহ সব সমস্যা কাটিয়ে সে তার পড়ালেখায় আরো মনোযোগী হয়েছে।

মেডিটেশন করে সেই তীব্র ব্যাকপেইন থেকে আমিও পুরোপুরি মুক্তি পেলাম। এখন আমি অনায়াসে সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করতে পারছি। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তেও আর কোনো কষ্ট হচ্ছে না। আমার রক্তচাপও নিয়ন্ত্রণে থাকছে। আগের চেয়ে ঘুম ভালো হচ্ছে। যত সমস্যাই আসুক এখন আমাকে দুশ্চিন্তা আর কাবু করতে পারে না।

[সহকারী শিক্ষক, মুলতানি পারভীন শাহজাহান তালুকদার স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]



ঘাড়ের ব্যথাটা আর নেই

সামছুন নাহার হীরা



১২ বছর ধরে আমার ঘাড়ে অনেক ব্যথা ছিল। মূলত ঘাড়ের হাড় ক্ষয়ের কারণে ব্যথাটা হতো। আমার দু-বছরের বাচ্চাকে আমি কোলে নিতে পারতাম না। বাসার কাজ করতে পারতাম না। নামাজ পড়তে হতো চেয়ারে বসে।

মেডিটেশন শুরু করার পর ঘাড়ের ব্যথাটা আর নেই। ১২ বছর পর আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। আমার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। মনে হচ্ছে নতুন জীবন পেয়েছি!

[গৃহিণী, ঢাকা]

আমি এখন হাঁটতে পারছি

মো. রুহুল ইসলাম

২০১৫ সালে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান পা ভেঙে যায়। অপারেশন করে পায়ে দুটো রড লাগানো হয়। কিন্তু হাঁটতে পারতাম না। সবসময় একটা ভয় কাজ করত। নিরাময়ের মেডিটেশন শেখার পর সিদ্ধান্ত নিলাম, আমি একাই হাঁটব। সত্যিই আমি সিঁড়ি দিয়ে তিন বার ওঠানামা করতে পারলাম। এখন আমি পা ভাঁজও করতে পারছি। কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[এডভোকেট, রাজশাহী জজ কোর্ট]



আমার সুস্থতার রহস্য মেডিটেশন

১৯৯৪ সাল। তখন আমি বিশ্ব ব্যাংকের একটি প্রজেক্টে ন্যাশনাল ট্রেনিং কনসালটেন্ট হিসেবে কাজ করছি। সে-সময় একদিন আমার হার্ট অ্যাটাক হলো। দেশে তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসা করানো হলো।

একপর্যায়ে উন্নত চিকিৎসার জন্যে কলকাতা গেলাম। সেখানে বিএম বিড়লা হার্ট রিসার্চ সেন্টারে ডা. দেবী শেঠি আমার বাইপাস অপারেশন করলেন। কিন্তু সুস্থ হলাম না, বরং দিন দিন আমার স্বাস্থ্যের অবনতি হচ্ছিল। সবসময় দুশ্চিন্তা আর মৃত্যুভয় কাজ করত। ৭১ কেজি থেকে আমার ওজন কমে হলো ৬০ কেজি।

আবার ভারতে গেলাম ফলো-আপের জন্যে। পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার বললেন, ‘আপনার হার্ট তো ঠিকই আছে! কিন্তু অসুখটা আপনার মনে গেঁথে গেছে। এক কাজ করুন। আপনি মেডিটেশন করুন।’

মেডিটেশনের ব্যাপারে তখন পর্যন্ত আমার ভালো জানা ছিল না। ডাক্তারের পরামর্শ শুনে কলকাতার সেই হাসপাতালের মেডিটেশন সেন্টারে নিয়মিত যেতে শুরু করলাম। কিছুটা ভালো বোধ করছিলাম। মেডিটেশন সেন্টারের এক কর্মী আমাকে বললেন, ‘এভাবে আপনি আর কতদিন এখানে এসে চর্চা করবেন? বিদেশে এভাবে দীর্ঘসময় থাকাটা তো বেশ ব্যয়বহুল। তার চেয়ে আপনার দেশে ফিরে কোনো মেডিটেশন সেন্টারের সাথে যুক্ত হোন।’ আমি জিজ্ঞেস করলাম, ‘কিন্তু দেশে ফিরে মেডিটেশন শিখবই-বা কোথায়? মেডিটেশন শেখানোর কোনো প্রতিষ্ঠান আমাদের দেশে আছে কিনা, তা-ও আমি জানি না।’ তিনি আমাকে আশ্বস্ত করে বললেন, ‘ঢাকায় একটি প্রতিষ্ঠান আছে, সেখানে মেডিটেশন শিখতে পারেন।’

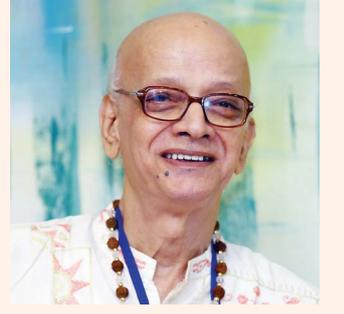
তাদের কাছ থেকেই কোয়ান্টামের ঠিকানা পেলাম এবং দেশে ফিরে এলাম। পরের মাসেই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে (৬৯ তম ব্যাচে)

অংশ নিলাম। প্রথমে ভেবেছিলাম, ‘দিনে ১০ ঘণ্টা করে কোর্স, আমি তো এতক্ষণ বসতে পারব না! কারণ দুঘণ্টার বেশি কোথাও বসার মতো অবস্থা আমার নেই। খুব অস্থির লাগে। মনে হয় এখন মারা যাব।’

কিন্তু কোর্সে এসে সাহস পেলাম। চার দিন বসেই ক্লাস করেছিলাম, একবারের জন্যেও শুতে হয় নি। শুধু তা-ই নয়, মেডিটেশন করে আমার এনার্জি লেভেলও অনেক বেড়ে গেছে।

বাইপাস অপারেশনের পর থেকেই আমার ভেতরে সবসময় একধরনের ভীতি কাজ করত। মনে হতো, আর সুস্থ হবো না। কিন্তু মেডিটেশন চর্চার পর থেকে এখন পর্যন্ত আমি সুস্থ আছি। রোগশোক নিয়ে আর ভয় পাই না।

মেডিটেশন শেখার ২৭ বছর হলো। এখনো আমি প্রতিদিন মেডিটেশন চর্চা করি। নিয়মিত বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করি। এই ৮৮ বছর বয়সে এসে দেখি আমার বন্ধুদের অনেকেই পৃথিবী ছেড়ে চলে গেছেন, আর যারা আছেন তারা মনের দিক থেকে একদম বুড়ো হয়ে গেছেন। কিন্তু শ্রুষ্ঠীর কৃপায় আমি প্রাণবন্ত আছি। কর্মব্যস্ত সুখী জীবনযাপন করছি। ধ্যানের মধ্য দিয়ে রোগমুক্তির পাশাপাশি আমি লাভ করেছি দীর্ঘ কর্মজীবন।



সুকুমার চক্রবর্তী

ব্যর্থকিং এন্ড ট্রেনিং কনসালটেন্ট
প্রাক্তন অধ্যক্ষ, সোনালী ব্যাংক স্টাফ কলেজ

অসুস্থতার কারণে আমাকে কখনো কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিত থাকতে হয় নি

জন্মগ্রহণের মুহূর্তে মানুষ সবচেয়ে মূল্যবান যে সম্পদটি নিয়ে পৃথিবীতে আসে তা হলো তার চমৎকার দেহ। কিন্তু এটা বিনামূল্যে পাওয়ার কারণে বেশিরভাগ মানুষই দেহের যত্নায়নের ব্যাপারে সবচেয়ে বেশি অমনোযোগী। ফলস্বরূপ আমরা প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ি।

প্রযুক্তিগত উৎকর্ষ মানুষকে খুব বেশি কর্মহীন ও অলস করে ফেলেছে। এটিও অসুস্থ হওয়ার একটি প্রধান কারণ। তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি—যত আরাম তত ব্যারাম। এই ব্যারাম থেকে রেহাই পেতে প্রয়োজন মেডিটেশন, সুস্থ জীবনাচার এবং কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা। কোয়ান্টাম ইয়োগা হচ্ছে যোগব্যায়ামের সবচেয়ে সহজ, ফলপ্রসূ ও আধুনিক সংস্করণ।

যারা নিয়মিত মেডিটেশন ও ইয়োগা করেন, তারা সবসময় সুস্থ থাকেন। তারুণ্যকে শরীরে ও মনে দীর্ঘদিন ধরে রাখতে পারেন। মানসিকভাবে স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণশক্তিতে ভরপুর থাকতে পারেন। এ-ক্ষেত্রে আমার নিজস্ব কিছু অভিজ্ঞতা বলছি।

১৯৮০ সাল থেকে গত ৪৩ বছর আমি নিয়মিত মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চা করছি। সেইসাথে সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করছি। তার সুফলও আমি পেয়েছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আমার সহকর্মীরা আমাকে কখনো অসুস্থতার কারণে কাজে অনুপস্থিত থাকতে দেখেন নি।

কর্মসূত্রে আমাকে দেশের বিভিন্ন জায়গায় যেতে হয়। এ-ক্ষেত্রেও আমার কোনো ক্লাস্তিবোধ নেই। কারণ নিয়মিত মেডিটেশন ও ইয়োগা

অনুশীলনে আমার এনার্জি লেভেল সবসময়ই ভালো থাকে। মৌসুমি জ্বর বা হাঁচি-কাশি থেকেও আমি মুক্ত থাকতে পারি।

২৫ বছর হলো আমার বাসায় কোনো গৃহকর্মী নেই। ঘরের সব কাজ আমি নিজেই করি। বয়স বাড়ার সাথে সাথে অনেকের স্মরণশক্তি হ্রাস পায়, অনিদ্রার সমস্যা দেখা দেয়। শ্রুষ্ঠীর রহমতে এগুলো কখনো আমার দেখা দেয় নি। কারণ আমি রাতে একটু তাড়াতাড়ি ঘুমানোর চেষ্টা করি এবং প্রতিদিন ভোর চারটায় ঘুম থেকে উঠি। ফজরের নামাজ শেষে মেডিটেশন ও ব্যায়াম করি। এতে আমি সারাদিন ঝরঝরে থাকি। শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেকে তরুণ বয়সের মতোই প্রাণবন্ত মনে হয় আমার।

ইয়োগা ও মেডিটেশন চর্চা করে পারিবারিক ও পেশাজীবনে আমি প্রভূত উপকার পেয়েছি। আমি মনে করি, আজীবন নিজেকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখতে প্রতিদিন মাত্র ২০-২৫ মিনিট ইয়োগা এবং ঘণ্টাখানেক মেডিটেশনের জন্যে ব্যয় করাটা হবে জীবনের শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ।



সুরাইয়া রহমান

পরিচালক সমন্বয়,
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বিশ্বজুড়ে—

১২৮ কোটি মানুষ
উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে

৪২ কোটি ২০ লাখ মানুষ
ডায়াবেটিসে আক্রান্ত

বছরে ১.৫ কোটি মানুষ
স্ট্রোকের শিকার হয়

বছরে ১.৮ কোটি মানুষের
মৃত্যু ঘটে করোনারি হৃদরোগে

এ রোগগুলো এমন যা ওষুধে পুরোপুরি সারানো সম্ভব নয়। এ সমস্যাগুলোর উৎস এবং সমাধান—দুটোই লুকিয়ে আছে আপনার জীবনযাপনের ধরনের মাঝে। অস্বাস্থ্যকর ভ্রান্ত জীবনধারা যেমন রোগের জন্ম দিয়েছে, তেমনি নিরাময় পেতে হলেও শুধরে নিতে হবে দিনযাপনের প্রক্রিয়া। ফিরে তাকাতে হবে নিজের দিকে, অন্তরে আনতে হবে স্থিরতা ও প্রশান্তি। তাই বিশ্বজুড়ে সচেতন চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য-গবেষকরা বলছেন, সুস্থতার জন্যে মেডিটেশন করুন।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে মেডিটেশন

২০১২-২০১৭ সাল পর্যন্ত হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক ও হৃদরোগে আক্রান্ত ৬১,২৬৭ জন রোগীর ওপর একটি গবেষণা করা হয়। এদের ৫,৮৫১ জনকে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় যুক্ত করা হয়। পাঁচ বছর পর দেখা যায়, অন্য রোগীদের তুলনায় তাদের হাইপারটেনশনের ১৪%, ডায়াবেটিসের ৩০%, স্ট্রোকের ২৪% এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমেছে ৪৯%।

তথ্যসূত্র : নিউইয়র্ক টাইমস, ২২ জুলাই ২০২০

করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত ২০১ জন রোগীকে নিয়ে পাঁচ বছর ধরে একটি গবেষণা পরিচালনা করা হয়। এ রোগীরা প্রতিদিন ১৫ মিনিট সময় মেডিটেশন করেছেন। গবেষণায় দেখা যায়, তাদের সুস্থতা বেড়েছে। হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমেছে ৪৮%।

তথ্যসূত্র : ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন অফিসিয়াল ওয়েবসাইট

মেডিটেশন চর্চা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

তথ্যসূত্র : জার্নাল অব দ্য আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন, ২৮ সেপ্টেম্বর ২০১৭; হার্ভার্ড হেলথ, ১ ফেব্রুয়ারি ২০১৮



ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কার্যকর উপায় মেডিটেশন

ছয় মাসের এক গবেষণায় ডায়াবেটিস ও হৃদরোগে আক্রান্ত ৬০ জন রোগীকে দুটি গ্রুপে ভাগ করা হয়। শুধু একটি গ্রুপের সবাইকে নিয়মিত মেডিটেশন করানো হয়। ছয় মাস পর দেখা যায়, যারা মেডিটেশন করেছে তাদের দেহে ব্লাড সুগার কমেছে। মেডিকেল রোগীরা অতিরিক্ত ওজনও ঝরাতে পেরেছে। অন্যদিকে যারা মেডিটেশন চর্চা করে নি, তাদের ক্ষেত্রে কোনো অগ্রগতি লক্ষ করা যায় নি।

তথ্যসূত্র : ডায়াবেটিস কেয়ার কমিউনিটি, ২০ ডিসেম্বর ২০১৮

পেনসিলভানিয়া স্টেট ইউনিভার্সিটির গবেষকরা ৮৬ জন মেডিকেল নারীকে দুটি দলে ভাগ করলেন। প্রত্যেকের বেলায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়ামচর্চা এবং স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন নিশ্চিত করা হলো। তবে একটি দল এর পাশাপাশি নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করল। আট সপ্তাহ পরে দেখা গেল, অতিরিক্ত ওজন, ঘুমের সমস্যা, দুশ্চিন্তা দূর করার ক্ষেত্রে প্রত্যেকেই উপকৃত হয়েছে। তবে শুধু মেডিটেশন চর্চাকারী দলটির ব্লাড সুগার উল্লেখযোগ্য হারে হ্রাস পেয়েছে।

তথ্যসূত্র : টাইম, ১০ জুলাই ২০১৭

স্ট্রোক প্রতিরোধে মেডিটেশন

স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ) ও মস্তিষ্কে আঘাতপ্রাপ্ত রোগীদের নিয়ে একটি গবেষণা করা হয় ২০১২ সালে। জন কাবাত জিন উদ্ভাবিত আট সপ্তাহব্যাপী মেডিটেশন প্রোগ্রামটিতে অংশ নেয় এ রোগীরা। এতে দেখা যায়, পুনরায় স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে এবং মানসিক অবসাদ দূর করতে ভূমিকা রেখেছে মেডিটেশন।

তথ্যসূত্র : ন্যাশনাল লাইব্রেরি অব মেডিসিন, এনআইএইচ, ১৯ জুন ২০১৯

২০০০ সালের মার্চে যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক মেডিকেল জার্নাল স্ট্রোক-এ বলা হয়, হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অন্যতম কারণ হলো দেহে রক্তনালীগুলোর অতিরিক্ত পুরু হয়ে যাওয়া। মেডিটেশন এ বিষয়টিকে প্রতিহত করে। ফলে কমে যায় স্ট্রোকের ঝুঁকি।

মেডিটেশন করুন উচ্চ রক্তচাপ থেকে মুক্ত থাকুন

উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে এমন ১৫০ জনকে নিয়ে একটি গবেষণা পরিচালনা করেন যুক্তরাষ্ট্রের মহাঋষি ইউনিভার্সিটি অব ম্যানেজমেন্ট-এর অধীনে ইনস্টিটিউট অব ন্যাচারাল মেডিসিন এন্ড প্রিভেনশন-এর ডিরেক্টর ড. রবার্ট স্টিভার ও তার টিম। একবছর ধরে দিনে দুই বার ২০ মিনিট করে মেডিটেশন করানো হয় এ রোগীদের। গবেষণার ফলাফল হলো, মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ভূমিকা পালন করেছে।

তথ্যসূত্র : ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ, যুক্তরাষ্ট্র

২০১৮ সালের ১৩ নভেম্বর যুক্তরাষ্ট্রের জার্নাল অব হিউম্যান হাইপারটেনশন-এ প্রকাশিত একটি গবেষণা রিপোর্টে বলা হয়, উচ্চ রক্তচাপ নিরাময়ে মেডিটেশন চর্চা উপকারী। ২৪ জন পূর্ণবয়স্ক নারী-পুরুষের ওপর এ গবেষণাটি পরিচালনা করা হয় যারা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। আট সপ্তাহব্যাপী একটি মেডিটেশন প্রোগ্রাম শেষে দেখা যায়, ধ্যানচর্চার ফলে তাদের রক্তচাপ স্বাভাবিক হয়ে এসেছে।



ওষুধ কি স্থায়ী সমাধান দিচ্ছে?

আমাদের চারপাশে অত্যন্ত পরিচিত একটি দৃশ্য হলো, একটু অসুস্থবোধ করলে রোগী নিজে নিজেই ওষুধ খেয়ে নেয়। পেটে সামান্য ব্যথা হলেই খায় এসিডিটির ওষুধ। ইচ্ছেমতো খায় ঘুমের ওষুধ, ব্যথার ওষুধ, ভিটামিন ট্যাবলেট। শিশুদের একটু জ্বর হলেই পরিবারের সদস্যরা ওষুধ কিনে খাইয়ে দেয়।

প্রতিটি পরিবারে মাসে অন্যান্য বাজার-সদাইয়ের পাশাপাশি ওষুধ এখন অপরিহার্য। শুধু তা-ই নয়, রোগ ও সুস্থতার সীমারেখা ছাপিয়ে ওষুধ বদলে দিচ্ছে ব্যক্তিজীবন ও জাতীয় জীবনের আয়-ব্যয় এবং লাভ-লোকসানের গতিপথ।

২০১৯ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী, বাংলাদেশে ওষুধ উৎপাদনকারী অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান আছে ২০৪টি। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্যপ্রযুক্তি ও ক্লিনিক্যাল রিসার্চের বহুজাতিক প্রতিষ্ঠান আইকিউভিআইএ-র প্রতিবেদন বলছে, ২০১৮ সালে বাংলাদেশে ওষুধের বাজারের আকার দাঁড়িয়েছে ২০ হাজার ৫১২ কোটি টাকা। ২০১৪ থেকে ২০১৮ সাল পর্যন্ত এ বাজারের বার্ষিক প্রবৃদ্ধি ১৬.৫১%!

ওষুধের এই রমরমা বাজার কী প্রমাণ করে? সুস্থতা নিশ্চয়ই নয়! যে সমাজে ওষুধের প্রয়োজন বেশি সেখানে রোগীর সংখ্যাই যে বেশি, একথা কাউকে বলে দিতে হয় না। কিন্তু ওষুধ কি স্থায়ী কোনো সমাধান দিচ্ছে?

প্রতিটি ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে। তাই প্রতিদিনের জীবনে ছোট ছোট ভালো পরিবর্তন এনে সুস্থ থাকার বিষয়েই জোর দিচ্ছেন আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা। তারা বলছেন, রোগ সারানোর শর্টকাট পথ হিসেবে মুঠো মুঠো ওষুধ নয় বরং বেছে নিতে হবে স্বাস্থ্যকর রুটিন, ইয়োগা ও মেডিটেশনের অভ্যাস।

আপাতদৃষ্টিতে নিরীহ দেখতে এই সব

ট্যাবলেট-ক্যাপসুল-সিরাপ আসলেই কি সুস্থতা নিশ্চিত করছে, নাকি উল্টোটা?



উচ্চমাত্রায় প্যারাসিটামল খেলে লিভারের মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে! (যুক্তরাষ্ট্রের ফুড এন্ড ড্রাগ এডমিনিস্ট্রেশন)

কোনো ওষুধ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি গ্রহণ করলে তীব্র পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় ভুগতে হতে পারে, যেমন : ব্যথানাশক ওষুধ থেকে তন্দ্রাচ্ছন্নতা এবং ওয়ারফেরিনের মতো রক্ত পাতলাকারী ওষুধ থেকে ঘটে রক্তক্ষরণ।

(আমেরিকান কনজুমার মেডিকেল ইনফরমেশন)

এন্টিডিপ্রেসেন্ট, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে প্রায়শই দেখা দেয় বিমুনি, খিটখিটে মেজাজ, বমি বমি ভাব, অনিদ্রা, ওজন বেড়ে যাওয়ার মতো সমস্যাগুলো।

(আমেরিকান ফার্মাসিস্ট এসোসিয়েশনের প্র্যাকটিস এন্ড সায়েন্স অ্যাফেয়ার্স)



অতিরিক্ত এন্টাসিড হাড় ভঙ্গুর করে, কিডনি অকেজো হতে থাকে ধীরে ধীরে। এতে মারাত্মকভাবে বেড়ে যায় হৃদরোগের আশঙ্কা এবং সবচেয়ে বড় কথা ২৫% পর্যন্ত বাড়িয়ে দিতে পারে অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা।

(স্কুল অব মেডিসিন, ইউনিভার্সিটি অব ওয়াশিংটন)



বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য অধ্যাপক ডা. মো. শারফুদ্দিন আহমেদ ২২ মে ২০২২ বিএসএমএমইউ-তে অনুষ্ঠিত এক সেমিনারে বলেছেন—

‘বাংলাদেশের মানুষ রাস্তাঘাটে পণ্যের মতো ওষুধ কিনে থাকেন। ... এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্রারের ফলে আমরা যে অবস্থায় রয়েছি, তাতে দেশে ২০৫০ সালের মধ্যে করোনা ভাইরাসের চেয়ে বেশি মানুষ মারা যাবে। ... ওষুধ খাওয়া হলো আরেকটি রোগ তৈরি করা। একটি রোগের জন্যে ওষুধ খেলে আরেকটি রোগ সৃষ্টি হতে পারে।’

- ২০২১ সালে দেশে সবচেয়ে বেশি বিক্রি হয়েছে এসিডিটির ওষুধ।
- পাঁচ বছরে দেশে এসিডিটির ওষুধ বিক্রি বেড়েছে ৩০%। ২০১৭ সালে বিক্রি হয়েছিল ২ হাজার ৬২০ কোটি টাকার ওষুধ এবং ২০২১ সালে বিক্রি হয়েছে ৩ হাজার ৪১৮ কোটি টাকার। চার বছরে বিক্রি বেড়েছে ৭৯৮ কোটি টাকা!
- দ্বিতীয় সর্বোচ্চ অবস্থানে আছে এন্টিবায়োটিক, ৩ হাজার ১৫৭ কোটি টাকার। ডায়াবেটিসের ওষুধ বিক্রি হয়েছে ২ হাজার ৪৪৫ কোটি টাকার, ভিটামিন ও মিনারেল ২ হাজার ২২৬ কোটি টাকার এবং অ্যাজমা ও এ জাতীয় ফুসফুসের রোগের ওষুধ ১ হাজার ৪৮২ কোটি টাকার।

(আইএমএস হেলথ ও লংকাবাংলা)

এন্টিহিস্টামিন বা সিডেটিভ জাতীয় ওষুধের বিরূপ প্রতিক্রিয়ার কারণে শিশুদের পেশি নিয়ন্ত্রণ, সমন্বয় ও ভারসাম্যে মারাত্মক সমস্যা দেখা দেয়।

(ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ফার্মেসি অনুষদের প্রাক্তন অধ্যাপক ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ)



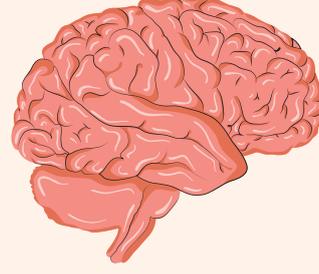
তথ্যসূত্র : দৈনিক প্রথম আলো, ২২ মে ২০২২; রাইজিং বিডি ডট কম, ৯ জানুয়ারি ২০২১; এনটিভি নিউজ, ২৪ অক্টোবর ২০১৯; বিবিসি বাংলা ঢাকা, ১৩ নভেম্বর ২০১৮; একুশে টিভি অনলাইন, ১৭ মে ২০১৮; হিন্দুস্তান টাইমস ও দৈনিক ইনকিলাব, ৬ মে ২০১৮

মেডিটেশন চর্চায় সুস্থ শরীর

নিজের যত্নায়ন, দেহ-মনের দৈনন্দিন কার্যক্রমগুলোর স্বাভাবিক গতি বহাল রাখা কিংবা রোগ নিরাময়—সবক্ষেত্রেই মেডিটেশন চর্চার রয়েছে দারুণ প্রভাব। বিভিন্ন প্রতিবেদনে উঠে এসেছে—ওষুধের রাসায়নিক বিক্রিয়ার মতো মেডিটেশন চর্চার ফলেও দেহে সৃষ্ট ইতিবাচক স্পন্দন রোগ নিরাময়ে একই রকম পরিবর্তন আনে। গবেষক-চিকিৎসকেরা বলছেন, রোগ নিরাময়ে ওষুধের সার্থক বিকল্প হতে পারে মেডিটেশন।

মস্তিষ্কের কর্পাস কলোসামের পুরনু বাড়ায় মেডিটেশন। কর্পাস কলোসাম ব্রেনের ডান ও বাম বলয়ের সমন্বয় সাধন করে। মটর ও সেনসরি নিউরনের কাজের ওপর এই অংশের প্রভাব ব্যাপক।

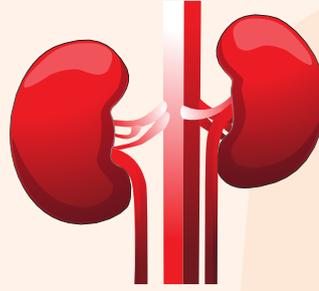
ধ্যান মস্তিষ্কের প্যারাইটাল লোবকে শান্ত রাখে। ফলে একাকিত্ববোধ ও নেতিবাচক আবেগ দূর হয়।



মেডিটেশন চর্চা ব্রেনের গ্রে ম্যাটারকে সমৃদ্ধ করে। হিপোক্যাম্পাসকে সতেজ রাখে। ফলে স্মৃতিশক্তিজনিত রোগ দূর হয়।

দেহের স্বাভাবিক বুদ্ধিজনিত কার্যক্রম পরিচালনা করে হোথ হরমোন। মস্তিষ্ক থেকে হোথ হরমোন নিঃসরণে প্রভাবশালী ভূমিকা রাখে ডেল্টা ব্রেনওয়েভ। গভীর নিদ্রা এবং ধ্যানাবস্থায় এ ব্রেনওয়েভ তৈরি হয়।

ভারতে ক্রনিক কিডনি রোগে আক্রান্ত ১৭৫ জন রোগীর ওপর একটি গবেষণা পরিচালিত হয় ২০২১ সালে। ১২, ১৭ ও ২১ মাসের নিয়মিত মেডিটেশন ও ফলো-আপের পর গবেষকরা জানান ধ্যানচর্চার ফলে রোগীদের শারীরিক অবস্থার উন্নতির কথা।



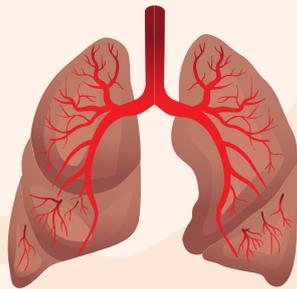
কিডনির উর্ধ্বভাগে এড্রিনালিন গ্ল্যান্ড থেকে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল উৎপাদনের মাত্রা কমায় মেডিটেশন। ফলে কিডনির ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে না।

যুক্তরাষ্ট্রের ইন্টিগ্রেটিভ কিডনি ইনস্টিটিউটের একটি গবেষণা মতে, শিথিলায়ন মেডিটেশনে রোগীদের চোখ বন্ধ রেখে স্নায়ু-পেশি শিথিল করা, শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রতি সচেতন হতে বলা হয়। মেডিটেশনের এই কৌশলটি উদ্বিগ্ন ও বিষণ্ণতার মাত্রা কমায় এবং ঘুমের মান উন্নত করে।



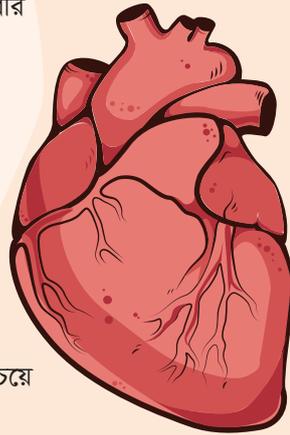
অস্টিওপোরোসিসের মতো হাড়ের ক্ষয়জনিত ব্যথাবেদনা দূর করতে ও হাড়ের ক্ষয়প্রাপ্ত টিস্যু মেরামত করতে সক্ষম মেডিটেশন।

ধীর লয়ে দম নেয়া ও ছাড়ার ফলে ফুসফুস, ধমনী ও হৃদপেশির সুস্থতাও সুনিশ্চিত হয়।



মেডিটেশনকালে ধীর লয়ে নেয়া দম ফুসফুসকে অধিক সক্রিয় করে তোলে। একই হারে শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে তা হৃদস্পন্দনকে প্রভাবিত করে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতির চেয়ে অর্ধেক গতিতে গভীরভাবে দমচর্চা করলে প্যারাসিম্প্যাথেটিক এবং ভেগাস স্নায়ু উদ্দীপিত হয়। ফলে রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। হৃৎপিণ্ডের ওপর অতিরিক্ত চাপ না পড়ায় হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে।



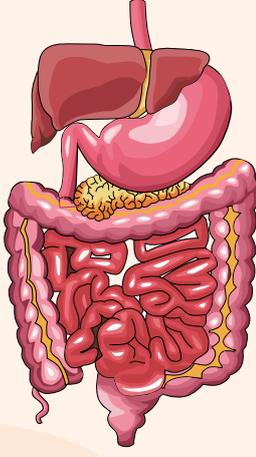
যুক্তরাষ্ট্রের জর্জিয়ার এমোরি ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিনের সাইকোলজিস্ট ও বিহেভিয়ারাল সায়েন্টিস্ট ডোনাল্ড নোবেল দমচর্চার ওপর দীর্ঘ গবেষণা করে বলেন, ধ্যানীদের শ্বাস-প্রশ্বাসের হার তুলনামূলক কম থাকে।



ওজন নিয়ন্ত্রণে ইচ্ছুক এমন ১,১৬০ জনের ওপর ২০১৮ সালে ১৯টি গবেষণা পরিচালিত হয়। পর্যালোচনায় দেখা গেছে, মাইন্ডফুলনেস বা মেডিটেশন অনুশীলন পরিমিত খাবার গ্রহণে সদিচ্ছা তৈরি করে।

নিয়মিত মেডিটেশন মানসিক চাপ কমায়,
রক্তে ইনসুলিন হোমিওস্ট্যাসিস পুনরুদ্ধার করে।
ফলে দেহে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

মেডিটেশনে
গভীরভাবে দম নেয়ার
ফলে অক্সিজেনসমৃদ্ধ
রক্ত সারা শরীরজুড়ে
প্রবাহিত হয়, যা
পরিপাকতন্ত্র বিশেষ
করে পাকস্থলী ও
অন্ত্রের আবরণকে
সুস্থ রাখতে
সাহায্য করে।



মেডিটেশনে শরীরের
বিভিন্ন অংশে পুষ্টি
সরবরাহ করার জন্যে
নিয়োজিত
কোষগুলো উদ্দীপ্ত
হয়। ফলে পেটের
সমস্যা যেমন
এসিডিটি,
আইবিএস, আইবিডি
থেকে মুক্তি মেলে।

এইচআইভি ভাইরাসের আক্রমণ
থেকে সিডিফোর টি-সেলকে
রক্ষা করতে মেডিটেশন
কার্যকর। দেহে এ
রোগের অগ্রগতিকে
শুথ করে
মেডিটেশন।



বিশেষজ্ঞরা
বলছেন,
মেডিটেশন
চর্চার মাধ্যমে
দেহে স্ট্রেস
কমে, ফলে
এইডস রোগীদের
দেহে ভাইরাস
ধ্বংসকারী সিডিফোর নামক
শক্তিশালী কোষ বৃদ্ধি পায়।

গভীর শিথিলায়ন
শারীরিক ও
মানসিক অবসাদ
দূর করে, ফলে চাপা
হয়ে ওঠে এনার্জি
লেভেল।

পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের সতেজতা ও সক্রিয়তা বাড়াতে ইন্দ্রিয়গুলোতে
মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা তথা মেডিটেশন করার পরামর্শ
দিচ্ছেন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা। পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের সক্রিয়তা
মানসিক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

মার্কিন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ
ও মাইন্ড-বিউটি
কানেকশন বইয়ের লেখক
ডা. এমি ওয়েশলার
বলেন, মস্তিষ্ক এবং ত্বক
একই দ্রবীভূত স্তর থেকে
তৈরি হয় এবং এদের
মধ্যে আন্তঃসংযোগ
রয়েছে।



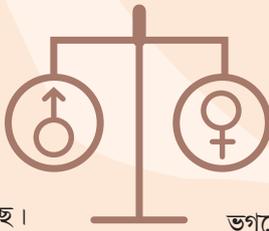
ধ্যান শরীরের প্রদাহ
প্রক্রিয়ার গতি কমিয়ে
ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত
করে। ত্বকের মসৃণতা
ও কোমলতা
ধরে রাখে।
চর্মরোগ ও ব্রণ কমাতে
সাহায্য করে।

২০১৯ সালে ২৯টি গবেষণায়
দেখা গেছে, ক্যান্সারে
আক্রান্ত যে রোগীরা
মেডিটেশন করেন
তাদের মানসিক
যন্ত্রণা, ক্লান্তি, ব্যথা
এবং বিষণ্ণতার
লক্ষণগুলো কম
থাকে।



দেহকোষের বৃদ্ধি,
কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে
টেলোমেরেস
নামক
ক্রোমোজোমের
অংশবিশেষ।
মেডিটেশন
টেলোমেরেসকে
সুরক্ষিত রাখে। ফলে
ক্রোমোজোমগুলো সক্রিয় কোষ তৈরি করে।
অনিয়ন্ত্রিত কোষবিভাজনের কারণে ক্যান্সার কোষ
তৈরি হতে পারে না। ক্যান্সার কোষ নির্মূলে
মেডিটেশনের ভূমিকা লক্ষণীয়।

মেডিটেশনের
হরমোন
ভারসাম্যের
ক্ষমতার কারণে
পাশ্চাত্যের নারীদের
ধ্যানচর্চায় আগ্রহ বেড়েছে।



পলিসিস্টিক
ওভারিয়ান
সিনড্রোম
(পিসিওএস)-এ
ভুগছেন এমন রোগীদের
নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার
ফলে ডিম্বাশয়ে সিস্টের
সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়।

আমেরিকান টিনিটাস এসোসিয়েশনের মতে,
যুক্তরাষ্ট্রের ১ কোটি ২০ লাখ
মানুষের ত্রুণিকাল
টিনিটাসে (কানে শব্দ
বেজে ওঠা রোগ)
আক্রান্ত। শ্রবণশক্তি
বাড়াতে ও শ্রবণ
ইন্দ্রিয়ের কার্যক্রম
স্বাভাবিক রাখতে
মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ
দিচ্ছেন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা।



এড্রিনালিন হরমোনের
অধিক নিঃসরণে
কানের ভেতর রক্ত
সঞ্চালন হ্রাস পায়।
ফলে ধীরে ধীরে
শ্রবণশক্তি কমতে
থাকে। অন্যদিকে
মেডিটেশন এড্রিনালিন
হরমোনের নিঃসরণ কমায়। ফলে একজন
ধ্যানী শ্রবণশক্তি বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে
বিভিন্ন শব্দ বোঝার ক্ষমতাও বাড়ে।

তথ্যসূত্র : ন্যাশনাল সেন্টার ফর কমপ্লিমেন্টারি এন্ড ইন্টিগ্রিটিভ হেলথ; দ্য নিউ ইয়র্ক একাডেমি অব সায়েন্স; ইন্টিগ্রিটিভ কিডনি ইনস্টিটিউট ইউএসএ;
গাইডেড মেডিটেশনস টু হেল্প উইথ অস্টিওপোরোসিস এন্ড অস্টিওপেনিয়া; ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব মাইন্ড বডি এন্ড কালচার; ইওসি ইনস্টিটিউট;
প্রথম আলো, ২৩ জুলাই ২০২২; যুগান্তর, ১৬ মার্চ ২০২২; সায়েন্স ডেইলি, ১৫ জুলাই ২০২০; পাবমেড সেন্ট্রাল, ১০ জুলাই ২০২০

প্রশান্তিময় সুন্দর জীবনের জন্যে মেডিটেশন

ঘরে যেমন ধুলোময়লা জমে, নিয়মিত বাড়পোছের প্রয়োজন হয়—মনের ব্যাপারটাও তেমনই। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, মনের গলি-ঘুপচিতে জমে থাকা ও চেপে রাখা দুঃখ-কষ্ট, রাগ-ক্ষোভ কিংবা জীবনের অপ্রীতিকর স্মৃতিগুলো হয়ে উঠতে পারে বহু জটিল রোগের কারণ। তাই তারা মনকে পরিচ্ছন্ন ও মস্তিষ্কে শান্ত রাখার জন্যে প্রেসক্রাইব করছেন ‘মেডিটেশন’।



আত্মহত্যা প্রবণতা রোধে মেডিটেশন কার্যকর

পাবমেড-এ প্রকাশিত রিপোর্ট অনুসারে বিশ্বে ১৫ থেকে ২৯ বছর বয়সীদের মৃত্যুর চতুর্থ কারণ হলো আত্মহত্যা। চীনা গবেষকদের একটি টিম ২০২১ সালে ৬৪ জন শিক্ষার্থীকে নিয়ে একটি গবেষণা করেন, যাদের মধ্যে তীব্রমাত্রায় আত্মহত্যা প্রবণতা দেখা যাচ্ছিল। এ শিক্ষার্থীদের বয়স ২১ থেকে ৩০-এর মধ্যে। তাদেরকে নিয়মিত মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করা হয় এবং এদের মধ্যে ৬০ জন একমাসের মেডিটেশন সেশনটি সম্পন্ন করে।

নানা ধরনের বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং তাদের আচরণ বিশ্লেষণের পর গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে আসেন যে, যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেছে তাদের আত্মহত্যার চিন্তা অনেক কমে গেছে। শুধু তা-ই নয়, রাতে তাদের ঘুম ভালো হচ্ছে এবং সকালবেলা অবসাদ ও বিরক্তি অনেক কমে গেছে।

ক্যালিফোর্নিয়ার পালো আল্টো-র হেনরি এম গান স্কুলের সুখ্যাতি আছে পুরো যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে। এখানকার শিক্ষার্থীরা পড়াশোনা, খেলাধুলা, সহশিক্ষা কার্যক্রমগুলোতে বরাবরই আমেরিকার আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় প্রথমসারিতে থাকে। ২০০৯ সালে প্রায় একবছরের মধ্যে আট জন শিক্ষার্থীর আত্মহত্যার ঘটনায় স্কুল কর্তৃপক্ষ বাধ্য হয়, পুরো স্কুল ব্যবস্থাপনাকে পর্যালোচনা করতে। পর্যালোচনার পর তারা স্কুলে নিয়মিত ক্লাসের পাশাপাশি প্রতিদিন মেডিটেশন চর্চা চালু করে। পরবর্তী একবছরে আত্মহত্যার ঘটনা তো বন্ধ হলোই, সেইসাথে স্কুলের শিক্ষার্থীদের পারফরমেন্স আরো ভালো হতে শুরু করল।

তথ্যসূত্র : নোভা, পিবিএস অফিসিয়াল, ২৩ আগস্ট ২০১৬

রাগ-ক্ষোভ অস্থিরতা বিষণ্ণতা থেকে বাঁচতে সাহায্য করে মেডিটেশন

মেডিটেশন রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায়, ক্ষোভ প্রশমিত করে। মনকে মুক্ত রাখে নেতিবাচক চিন্তা থেকে।

জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন ইন্টারনাল মেডিসিন-এর ভাষ্য হলো, ডিপ্রেসন ও অস্থিরতার ওপর মেডিটেশনের প্রভাব কতটুকু—এ নিয়ে এ পর্যন্ত ১৮ শর বেশি সংখ্যক বৈজ্ঞানিক গবেষণা পরিচালিত হয়েছে। প্রতিটি ট্রায়ালেই প্রমাণিত হয়েছে, বিষণ্ণতা ও অস্থিরতা দূর করতে মেডিটেশনের ভূমিকা উল্লেখযোগ্য।

যুক্তরাষ্ট্রের স্লিপ ফাউন্ডেশনের মতে, দেহ-মন শিথিল না হলে ভালো ঘুম সম্ভব নয়। আর দেহ-মনে শিথিলতা আনার কাজটিই করে মেডিটেশন। কখনো কখনো ক্লান্তিতে মানুষ ঘুমিয়ে পড়ে ঠিকই কিন্তু সেই ঘুম তৃপ্তির হয় না। একটু পর পর ভেঙে যায় অথবা তাড়া করে দুঃস্বপ্ন। অথচ সুস্থতার জন্যে ভালো ঘুমের কোনো বিকল্প নেই। তাই ঘুমের সমস্যা দূর করতে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা মেডিটেশনের পরামর্শ দিচ্ছেন।

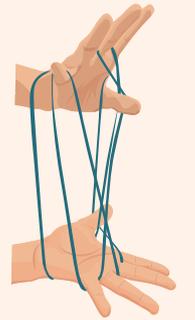
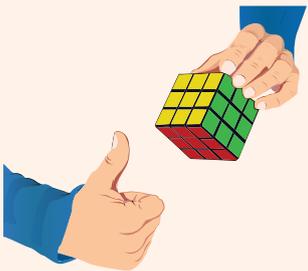


মনোযোগকে সূচগ্রহ করে স্মৃতিশক্তি বাড়ায়

২০১১ সালে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষকরা একটি জরিপে দেখেন, মেডিটেশন চর্চাকারীদের মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা অন্যদের চেয়ে বেশি।

২০১৬ সালে যুক্তরাষ্ট্রের এন্ড্রু কার্নিগি ইউনিভার্সিটিতে একই ধরনের একটি গবেষণায় প্রমাণিত হয়, মনোযোগ বাড়ানোর পাশাপাশি সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার সামর্থ্য সৃষ্টি করে মেডিটেশন। কারণ মেডিটেশন মনে স্থিরতা আনে আর এটাই মনোসংযোগ এবং যৌক্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের অন্যতম ভিত্তি।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে ব্রেনের তৎপরতা কমে থাকে, ফলে স্মৃতিশক্তিও হ্রাস পায়। কিন্তু মানব মস্তিষ্কের এই সাধারণ প্রবণতাকে বদলে দিতে পারে মেডিটেশন। প্রতিদিন যারা কমপক্ষে ২০ মিনিট ধ্যান করেন, তাদের ব্রেন স্ক্যান করে জানা যায়, তাদের ব্রেনের তৎপরতা এবং স্মৃতিশক্তি দুটোই বেড়েছে। সেইসাথে বেড়েছে সচেতনতা।



আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করে ধ্যান

জুন ২০১৮ সাল। থাইল্যান্ডের ২৫ বছর বয়সী সহকারী কোচ একাপল তার দলের ১২ জন কিশোর ফুটবলারকে নিয়ে পাহাড়ের গুহায় ঢুকলেন। উদ্দেশ্য দলের একজনের জন্মদিন উদযাপন। হঠাৎ শুরু হলো ভারী বর্ষণ। বৃষ্টির পানি জমে একপর্যায়ে ফুটবল টিমটি আটকা পড়ে গুহার গভীরে। তারা এত গভীরে আটকা পড়েছিল যে, উদ্ধারকর্মীদের সেখানে পৌঁছাতে নয় দিন লেগেছিল। আর সবাইকে উদ্ধার করতে লাগে আরো নয় দিন। এই উদ্ধারকাজে ৯০ জন ডুবুরির প্রয়োজন হয়েছিল।

এত দুর্গম, জনবিচ্ছিন্ন, রসদহীন পরিস্থিতিতেও একাপল ছিলেন প্রো-একটিভ। যতটুকু খাবার ছিল, কিশোরদের ভাগ করে খাইয়েছেন। নিজে কোনো খাবার গ্রহণ করেন নি। শুধু পাহাড় থেকে চুইয়ে পড়া পানি পান করেছেন। তিনি শ্রমণ ছিলেন, মেডিটেশন বা ধ্যান জানতেন। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে সবাইকে তিনি ধ্যানের শক্তিতে উজ্জীবিত রাখলেন।



১৮ দিন পর সবাইকে উদ্ধার করে মেডিকেল টিমের কাছে হস্তান্তর করা হলো। মেডিকেল টিম কিশোরদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে অবাধ হয়ে দেখল, তাদের মধ্যে কোনো ট্রমা নেই!

ট্রমা কাটাতে সবচেয়ে কার্যকরী পন্থা

পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার (পিটিএসডি)। সহজ ভাষায় এর অর্থ হলো—বিপদ বা দুঃসময় কেটে গেছে কিন্তু শরীর মন এবং স্মৃতিতে এর অস্তিত্ব এখনো জোরালোভাবে বর্তমান। তাই সেই যন্ত্রণার অনুভূতিগুলো প্রকাশ পাচ্ছে মনোদৈহিক নানা রোগের রূপ ধরে। যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল সেন্টার ফর পিটিএসডি-এর তথ্য অনুসারে, বিশ্বের ৭% থেকে ৮% মানুষ তাদের কোনো না কোনো বিপর্যয় বা দুঃখের স্মৃতি জীবনভর বয়ে নিয়ে বেড়ায়। বহু গবেষণার ভিত্তিতে প্রমাণিত যে, এই ট্রমা থেকে মুক্তি পেতে খুবই কার্যকর একটি প্রক্রিয়া হলো মেডিটেশন।

চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা একই কথা বলেছেন সাম্প্রতিক করোনা মহামারিতে। শুধু কোভিড থেকে সেরে ওঠা রোগীদের বেলাতেই নয়, তারা মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিয়েছেন সেই সকল চিকিৎসক এবং স্বাস্থ্যকর্মীদেরও—যারা কোভিড-আক্রান্ত রোগীদের সেবায় নিয়োজিত ছিলেন। কারণ হাসপাতালের তুমুল ব্যস্ততা, রোগের সাথে যুদ্ধ ও চাপা উৎকর্ষার সেই সময়টা পেরোনোর পর চিকিৎসাসেবায় সংশ্লিষ্টদের একটা বড় অংশকেই পোস্ট-কোভিড ট্রমার ভেতর দিয়ে যেতে হয়েছে।

যুক্তরাষ্ট্রের ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটি হেলথ-এ কর্মরত ডা. অ্যানন ভিয়ারেল করোনাকালে মেডিটেশন চর্চা শুরু করেন। শুরুতে মেডিটেশনে তেমন একটা আস্থ হা বিশ্বাস তার ছিল না। কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই টের পান, দিনে খানিকটা সময়ের এই আত্মনিমগ্নতা তাকে এবং তার



সহকর্মীদের ট্রমা কাটাতে এবং রোগীদের আরো ভালো সেবা দিতে বেশ সহযোগিতা করছে।

ক্যালিফোর্নিয়ার ভেটেরান অ্যাফেয়ার্স পালো আল্টো হেলথ সিস্টেমের গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী ডা. শৈলী জৈন নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলেন, ‘আমার মা-বাবা দীর্ঘদিন ধরে মেডিটেশন চর্চা করেন। যে-কোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে তাদের মাঝে রাগ ও বিরক্তির প্রকাশ খুবই কম দেখা যায়। সেই ঘটনা নিয়ে তাদেরকে কখনো অস্থির হতে দেখি না। সবচেয়ে বড় কথা, অতীত স্মৃতিতে ডুবে না থেকে তারা বর্তমানে মনোযোগী হতে পারেন।’

যে-কোনো আসক্তি নিয়ন্ত্রণের সক্ষমতা সৃষ্টি করে মেডিটেশন

মেডিটেশন অন্তরে সুখের অনুভূতি সৃষ্টি করে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা তাই বলছেন, মেডিটেশনের সঠিক প্রয়োগ এবং নিয়মিত চর্চা যে-কোনো আসক্তি দূর করতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে সক্ষম। কেননা মেডিটেশনের আনন্দ-অনুভূতি আসক্ত ব্যক্তির ব্রেনের সেই অংশগুলোতে জায়গা করে নেয়, যেখানে ড্রাগের প্রতি বা আসক্তির প্রতি তাড়না সৃষ্টি হয়। ফলে ধ্যানচর্চার মাধ্যমে আসক্তিমুক্ত হয়ে ধীরে ধীরে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে এসেছেন, এমন মানুষের সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে।



মেডিটেশন করুন সুস্থ থাকুন অবদান রাখুন জাতীয় অর্থনীতিতে

পরিবার, প্রতিষ্ঠান, জাতি—প্রতিটি ক্ষেত্রেই প্রয়োজন দৃঢ় অর্থনৈতিক ভিত্তি। তবে এ ভিত্তিকে দৃঢ় করতে অর্থের অটেল জোগানের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো সুপারিকল্পিত ব্যয়। দেশের মানুষ পরিশ্রম করছে, উপার্জন করছে, সঞ্চয়ও

করছে। কিন্তু অদৃশ্য এক ছিদ্র দিয়ে প্রতিনিয়ত বেরিয়ে যাচ্ছে উপার্জিত ও সঞ্চয়িত অর্থ। এই ছিদ্রের নাম রোগব্যয়। রোগবাহাইয়ের হাত ধরে দেশের বহু টাকা বছর বছর চলে যাচ্ছে বিদেশে।

দুই-তিন বছর আগের এক হিসাবে দেখা গিয়েছিল বিদেশে চিকিৎসা নিতে আড়াই বিলিয়ন ডলার ব্যয় করেন এদেশের রোগীরা। বর্তমানে তা ৪ বিলিয়ন বা ৪০০ কোটি ডলারে পৌঁছেছে।

—অধ্যাপক ড. সৈয়দ আবদুল হামিদ,
সাবেক পরিচালক, স্বাস্থ্য অর্থনীতি ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

২০১২

ভারত, সিঙ্গাপুর ও
থাইল্যান্ডে গেছে
১ লাখ ২৮ হাজার রোগী।
চিকিৎসা বাবদ ব্যয়
২০৪ কোটি ডলার।

২০১৬

ভারতে গেছে
২ লাখ
৩৫ হাজারের
বেশি রোগী।

২০১৭

ভারতে গেছে ২ লাখ
২১ হাজার ৭৫১ জন
রোগী। খরচ প্রায় পাঁচ
হাজার কোটি টাকা।

২০১৮

প্রতি বছর ৭ লাখ রোগী
চিকিৎসার জন্যে বিদেশে
যায় এবং এতে ব্যয়
হয় ৩.৫ বিলিয়ন
মার্কিন ডলার

২০১৯

বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ৩৭ লাখ বাংলাদেশি
ভ্রমণ করেছে। ফলে চিকিৎসাসহ বিদেশ
ভ্রমণে প্রায় ৪০ হাজার কোটি টাকা
দেশের বাইরে চলে গেছে। এর মধ্যে শুধু
ভারত ভ্রমণ করেছে প্রায় ২২ লাখ।

তথ্যসূত্র : বাংলাদেশ ট্যুরিজম বোর্ড ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ট্যুরিজম এন্ড হসপিটালিটি
ম্যানেজমেন্ট বিভাগের প্রতিবেদন; দ্য অ্যাপারেল নিউজ

দেশের টাকা বিদেশে ॥ মাধ্যম রোগব্যয়

চিকিৎসা নিতে বাংলাদেশি রোগীদের ভারতে যাতায়াত প্রতি বছরই বাড়ছে। সে-দেশের অনেক হাসপাতালও বাংলাদেশ থেকে যাওয়া কয়েক লক্ষ রোগীর ওপর নির্ভর করে তাদের ব্যবসা চালিয়ে যাচ্ছে। রোগ একটু জটিল হলে দেশের সব প্রান্ত থেকেই মধ্যবিত্তরা ভারতে যাচ্ছেন। উচ্চ মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্তরা যাচ্ছেন থাইল্যান্ড, মালয়েশিয়া ও সিঙ্গাপুরে। অতিধনীরা চিকিৎসা নিতে পাড়ি দিচ্ছেন যুক্তরাষ্ট্র-যুক্তরাজ্যের মতো দেশে। তবে সব গন্তব্যেই বাড়ছে বাংলাদেশি চিকিৎসাগ্রহীতার সংখ্যা। ফলে বড় অংকের অর্থ দেশের বাইরে চলে যাচ্ছে বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা।

বাড়ছে দারিদ্র্য, চিকিৎসার পেছনে চলে যাচ্ছে উপার্জন ও সঞ্চয়

সম্প্রতি স্বাস্থ্য অর্থনীতি ইউনিটের এক গবেষণায় দেখা যায়, স্বাস্থ্য ব্যয়ভার বহন করতে গিয়ে প্রতি বছর ৮৬ লাখের বেশি মানুষের আর্থিক অবস্থার অবনতি হচ্ছে। এ প্রতিষ্ঠানের পরিচালক ড. নুরুল আমিন বলেন, চিকিৎসা-ব্যয় মেটাতে গিয়ে মধ্যবিত্ত পরিবারগুলো দরিদ্র হচ্ছে। আর যারা দরিদ্র ছিল তারা হয়ে যাচ্ছে অতিদরিদ্র।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, একটি পরিবার তার মোট ব্যয়ের ১০% অর্থ খরচ করছে শুধু ‘ইমার্জেন্সি হেলথ কস্ট’ বা আকস্মিক স্বাস্থ্যব্যয়ের কারণে। বছরে বিশ্বজুড়ে প্রায় ১০০ কোটি মানুষ স্বাস্থ্যসেবা থেকে বঞ্চিত হয়। তাদের মধ্যে প্রায় ১৫ কোটি মানুষ স্বাস্থ্যব্যয় মেটাতে গিয়ে দারিদ্র্যসীমার নিচে চলে যাচ্ছে।

আর্নস্ট এন্ড ইয়ংয়ের (ইওয়াই) প্রতিবেদন—বাংলাদেশ থেকে ভারতে যাওয়া রোগীদের ৬২% অসংক্রামক নানা ব্যাধির (নন-কমিউনিকেল ডিজিজ) চিকিৎসার জন্যেই যাচ্ছেন।

২০২২ সালে বাংলাদেশে অনুষ্ঠিত হয়েছে প্রথম জাতীয় অসংক্রামক রোগ সম্মেলন। এতে অংশ নেয় আইসিডিআরবি, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, নন-কমিউনিকেল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন এবং বাংলাদেশ হেলথ রিপোর্টার্স ফোরামসহ ৩০টি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠান। সেখানে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা বলেন, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সারসহ কয়েকটি অসংক্রামক রোগ বর্তমানে দেশের ৭৫% মৃত্যুর জন্যে দায়ী!

দেশে
চিকিৎসা-ব্যয়
মেটাতে বছরে
১ কোটি
১৪ লাখের
বেশি মানুষ
দারিদ্র্যসীমার
নিচে নেমে
যাচ্ছে!

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক দক্ষিণ-পূর্ব
অঞ্চলের ১১টি দেশ নিয়ে ‘হালনাগাদ
২০১৯’ নামে প্রকাশিত পরিসংখ্যান



গবেষকদের মতে,
স্ট্রেস-সৃষ্ট
রোগগুলোর জন্যে
শুধু যুক্তরাষ্ট্রেই
বছরে ব্যয় হচ্ছে
৮০ বিলিয়ন
ডলার। এ ব্যয়
বহুলাংশে কমে
যেতে পারে
মেডিটেশন
চর্চার মাধ্যমে।

বিদেশে পাড়ি দিয়ে কী ধরনের চিকিৎসা-পরামর্শ মিলছে?

দেশের বাইরে চিকিৎসা নিতে যাওয়া রোগীদের একটা বড় অংশেরই অভিজ্ঞতা হলো, ডাক্তাররা তাদের পরামর্শ দিচ্ছেন লাইফস্টাইল পরিবর্তনের। মনোদৈহিক ৭৫% রোগ থেকে মুক্ত হতে বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করতে বলছেন। এমনকি প্রেসক্রাইব করছেন মেডিটেশন ও যোগব্যায়াম।

বিশ্বের সব নামকরা

বিশ্ববিদ্যালয়গুলো এখন মেডিটেশন

শেখাচ্ছে মোটা অংকের অর্থের বিনিময়ে। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয় চালু করেছে সেন্টার ফর ওয়েলনেস এন্ড হেলথ প্রমোশন, যার কাজ হলো মেডিটেশন-ইয়োগার ওপর ক্লাস ও ওয়ার্কশপ পরিচালনা করা।

এ-ছাড়াও অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে আছে মাইন্ডফুলনেস সেন্টার। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে রয়েছে দ্য সেন্টার ফর কমপ্যাশন এন্ড অ্যানাল্টিউজম রিসার্চ। ইয়েল, এমআইটি, প্রিন্সটন, কেমব্রিজসহ বহু নামিদামি বিশ্ববিদ্যালয় তাদের কারিকুলামে মেডিটেশন কোর্স অন্তর্ভুক্ত করেছে। গত ২০ বছরে মেডিটেশনের কার্যকারিতা পরীক্ষা করতে ১,৩০০ ক্লিনিক্যাল স্টাডি হয়েছে। ইউরোপ, আমেরিকা ও কানাডার বহু মেডিকেল সেন্টারে রোগীদের সুস্থ করে তুলতে ওষুধের পাশাপাশি মেডিটেশন প্রয়োগ করা হচ্ছে।

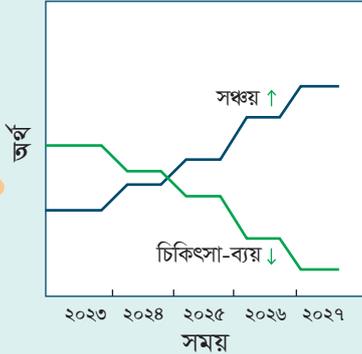


মেডিটেশন চর্চায় চিকিৎসা-ব্যয় কমে ৪৩% পর্যন্ত

বিজ্ঞানীরা বলছেন, সুস্থ জীবনযাপন করা তেমন কঠিন কিছু নয়। হাসপাতালে যাওয়ার পরিমাণ অনেক কমে যেতে পারে যদি শুধু মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চা করা যায়।

জন্স হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের তত্ত্বাবধানে ডিপ্রেসন স্ট্রেস অ্যাংজাইটি অনিদ্রা ও ক্রনিক ব্যথায় ভুগতে থাকা সাড়ে তিন হাজার রোগীকে দুই মাস ধরে মেডিটেশন করানো হয়। যাবতীয় তথ্য-উপাত্ত যাচাই করে দেখা যায়, ডিপ্রেসন স্ট্রেস অ্যাংজাইটি ও ক্রনিক ব্যথা উপশমে মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক।

বিভিন্ন রোগে ভুগছেন এমন রোগীরা যখন মেডিটেশন চর্চা শুরু করলেন, আগের বছরগুলোর তুলনায় তাদের চিকিৎসা-ব্যয় কমে গেল ৪৩%। জরুরি চিকিৎসা নেয়ার জন্যে হাসপাতালে যেতে হচ্ছে না বলে প্রত্যেক রোগী বছরে গড়ে দুই হাজার ডলার বাঁচাতে পারছেন।



সুস্থতা ও সমৃদ্ধির জন্যে ধ্যান করুন

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণা মতে, মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চা বদলে দিতে পারে জীবনযাত্রার ধরন এমনকি প্রচলিত স্বাস্থ্যব্যবস্থাকেও।

ডা. জেমস ই স্টল এবং তার সহযোগীরা মিলে আট সপ্তাহব্যাপী একটি মাইন্ড-বডি রিল্যাক্সেশন প্রোগ্রামের অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে গবেষণা করেন। এতে শেখানো হয় ধ্যান, যোগব্যায়াম, মনোযোগ ও ব্রেনের কার্যক্ষমতা বাড়ানোর উপায় এবং ইতিবাচকতার শিক্ষা। অংশগ্রহণকারীরা ক্লাসে শেখার পাশাপাশি বাড়িতেও ধ্যানচর্চা করেছেন।

মেডিটেশন চর্চা শুরু করার পর তাদের চিকিৎসা-ব্যয় কমে গেল উল্লেখযোগ্য পরিমাণ। এই পর্যবেক্ষণের পরিপ্রেক্ষিতে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, মেডিটেশন ও যোগব্যায়ামকে চিকিৎসা মূলধারায় যুক্ত করা হলে বছরে জনপ্রতি গড়ে ৬৪০ থেকে ২৫,৫০০ ডলার সঞ্চয় করা সম্ভব হবে।

মেডিটেশন চর্চা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, সুগম করে সুস্থতার পথ। চিকিৎসা-সংশ্লিষ্ট বিপুল ব্যয় থেকে বেঁচে যায় ব্যক্তি ও পরিবার।

তাই মেডিটেশন করুন। থাকুন সুস্থ ও কর্মোদ্যমী। অবদান রাখুন জাতীয় অর্থনীতিতে।

তথ্যসূত্র : দ্য হার্ভার্ড গেজেট, ৯ এপ্রিল ২০১৮; জন্স হপকিন্স মেডিসিন, ৬ জানুয়ারি ২০১৪; সাইকোলজি টুডে, ৯ আগস্ট ২০১২; প্রথম আলো, ৬ ডিসেম্বর ২০২১ ও ৪ ফেব্রুয়ারি ২০১৯; সময় নিউজ, ১৯ নভেম্বর ২০২০; বণিক বার্তা, ১৮ অক্টোবর ২০১৯; যুগান্তর, ৩০ মে ২০২১ ও ২১ ফেব্রুয়ারি ২০২২; ইন্ডিপেন্ডেন্ট, ২১ নভেম্বর ২০২১; সমকাল, ১২ ডিসেম্বর ২০২১

প্রতিটি ওষুধেরই
কোনো না কোনো
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
থাকে, কিন্তু
মেডিটেশনের
কোনো ক্ষতিকর
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
বিজ্ঞানীরা
খুঁজে পান নি!

জীবন খুব সহজ একে উদযাপন করুন!

জীবনে সবকিছুরই প্রক্রিয়া আছে।

সুস্থতা ও সুখের প্রক্রিয়া অনুসরণ করলে আপনি সুখী হবেন। ব্যাধি ও ব্যর্থতার পথ বেছে নিলে
হবেন রোগগ্রস্ত, হতাশ। কোন পথে যাবেন, সে সিদ্ধান্ত একান্তই আপনার।
এ সিদ্ধান্ত নেয়ার শক্তি ও সুযোগ স্রষ্টা আপনাকে দিয়েছেন।

বেছে নিন আপনার পথ!

যদি সুস্থতার দলে থাকাটা মনে হয় ভালো, যদি মনে হয় জীবনটাকে উদযাপন করবেন
পরিপূর্ণভাবে, একে করে তুলবেন সার্থক—তবে এ পর্যন্ত যা পড়লেন ও জানলেন
তা অনুসরণে উদ্যোগী হোন।

নিয়মিত মেডিটেশন করুন।

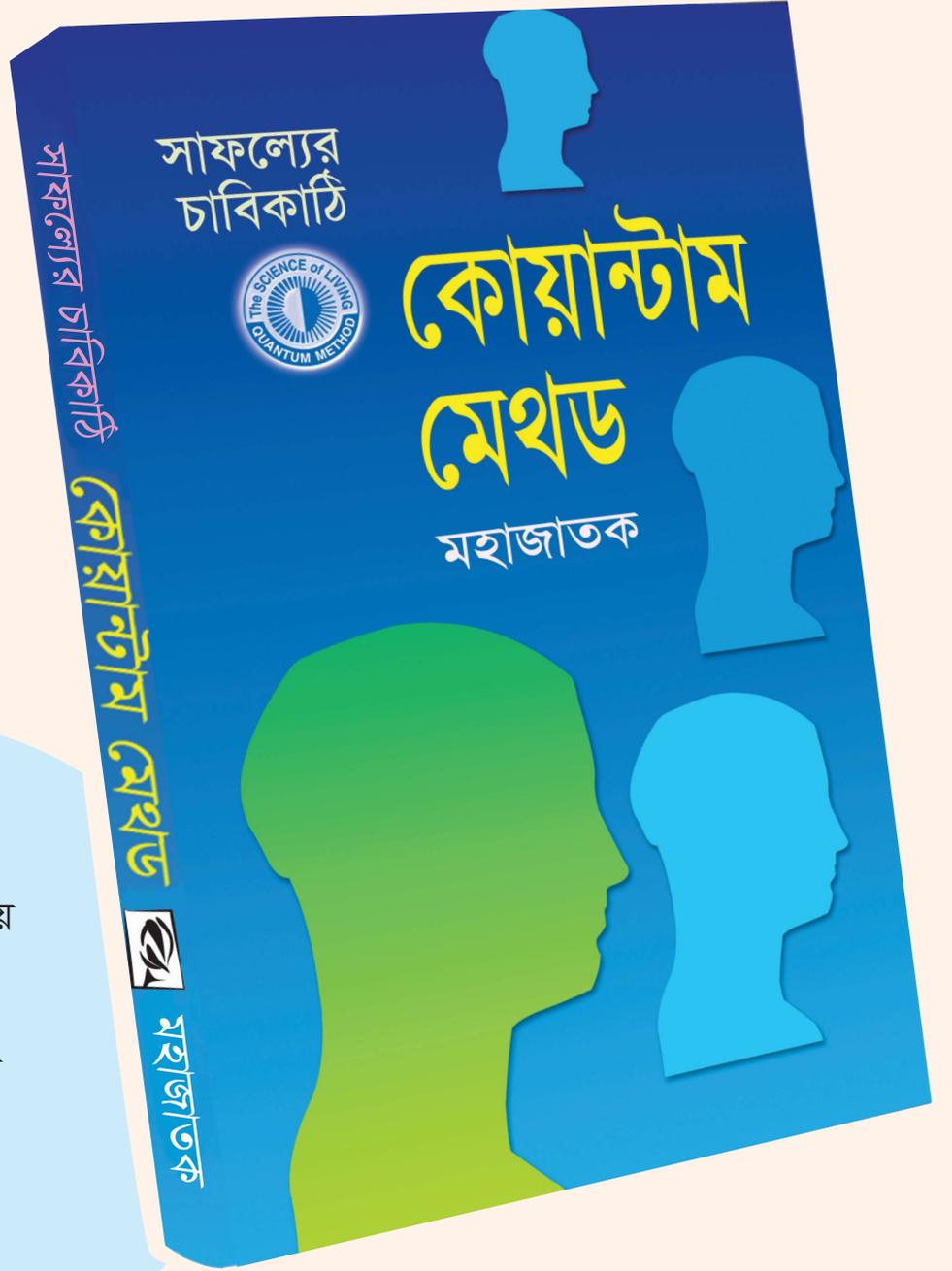
নিজের দেহ-মন-আত্মার যত্ন নিন।

তাহলেই দেখবেন জীবন খুব সহজ, একে আপনি উদযাপন করতে পারবেন।



প্রকাশের
পর থেকে
গত তিন দশকে
পৌঁছে গেছে
দেশ-বিদেশের
লাখো
বাংলাভাষী
পরিবারে

মেডিটেশন ও
আত্ম উন্নয়নের ধারায়
বাংলাদেশে এ পর্যন্ত
সর্বাধিক মুদ্রিত এবং
সবচেয়ে বেশি পঠিত
নন-ফিকশন বই
সাফল্যের চাবিকাঠি
কোয়ান্টাম মেথড



কোয়ান্টাম মেথড
বুক



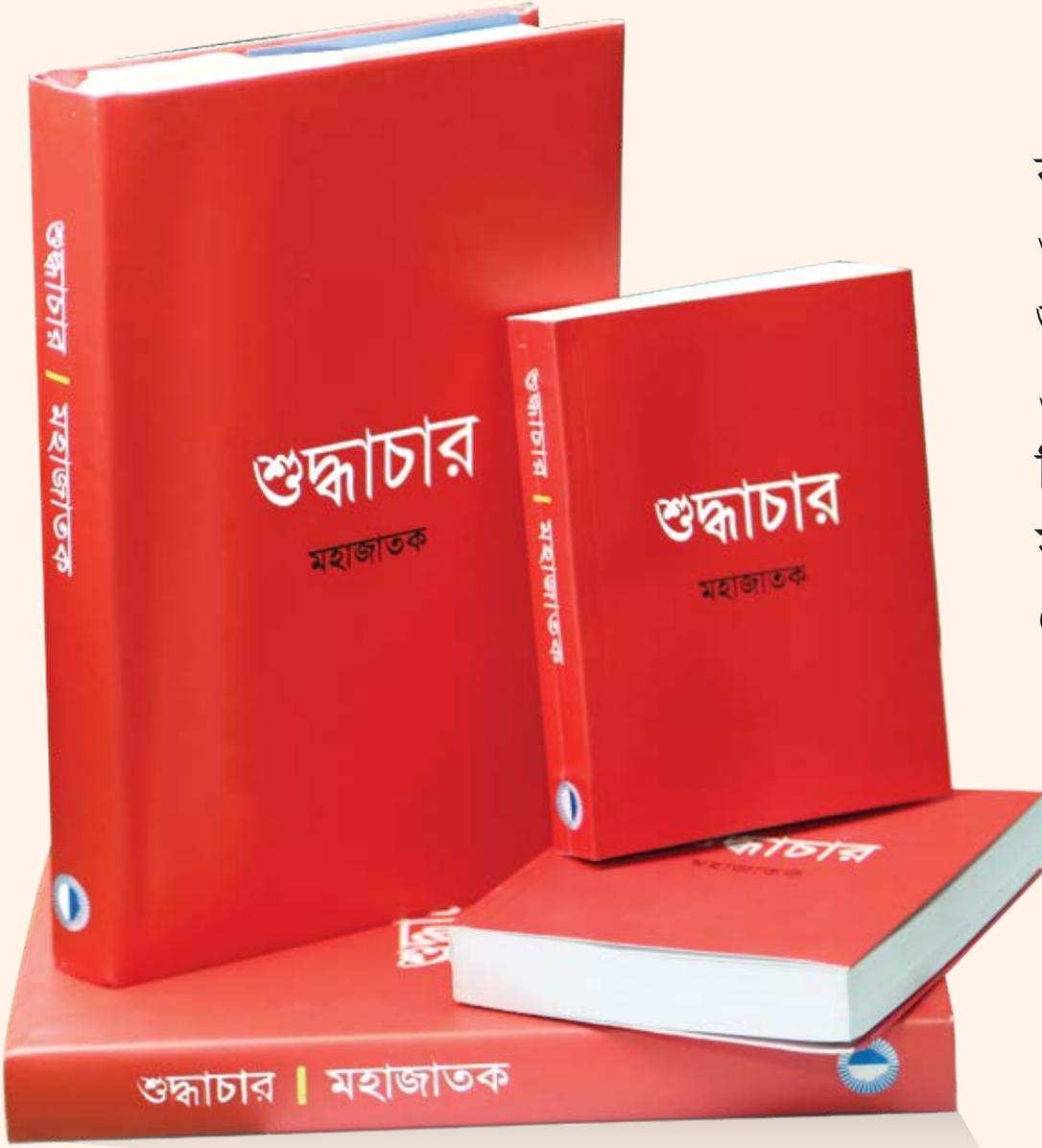
অনলাইনে পড়ুন

কোয়ান্টাম মেথড
অ্যাপ



ফ্রি ডাউনলোড

আজই সংগ্রহ করুন।
মেডিটেশন ও
সুস্থ জীবনাচারের
পথ ধরে এগিয়ে যান
কাজিফত লক্ষ্যপানে।



ব্যক্তি পেশা পরিবার
ও সমাজ জীবনে
শুদ্ধাচারী হওয়ার
২,৬৯৭টি সূত্র
নিয়ে সংকলিত
সময়োপযোগী
একটি প্রকাশনা

নিজে পড়ুন
প্রিয়জনকে
উপহার দিন

আমরা
বদলালেই
বদলে
যাবে দেশ



অনলাইনে পড়ুন

quantummethod.org.bd