TOTAL FITNESS DAY *2023*

কোয়ান্টাম

quantummethod.org.bd

ফিটনেস এখন ক্রেজ। বিশ্বব্যাপী ৮৭ বিলিয়ন ডলারের ব্যবসা। কিন্তু শরীরকে নির্দিষ্ট মাপে এনে আকর্ষণীয় করে তোলাই কি ফিটনেস? শরীর যতই সুঠাম ও মেদহীন হোক; মানসিকভাবে ভঙ্গুর, সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন ও আত্মিক শূন্যতায় কাতর একজন মানুষকে কি ফিট বলা যায়?

জীবনকে পরিপূর্ণভাবে যাপন ও উপভোগের জন্যে প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস। শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আত্মিক ফিটনেসের সমন্বয় হচ্ছে টোটাল ফিটনেস। কোয়ান্টাম ৩০ বছর ধরে এ ধারণাকেই জাতীয় জীবনের অনুষঙ্গ করার জন্যে নিরলসভাবে কাজ করছে। আপনিও আসুন, অনুশীলন করুন। অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস।

শারীরিক ফিটনেস

শরীরের কেবল নির্দিষ্ট মাপ বা ওজন ফিটনেস প্রমাণ করে না। একজন মানুষ কতক্ষণ ক্লান্তিহীনভাবে কাজ করতে পারেন সেটার ওপরই নির্ভর করে তার প্রকৃত ফিটনেস।

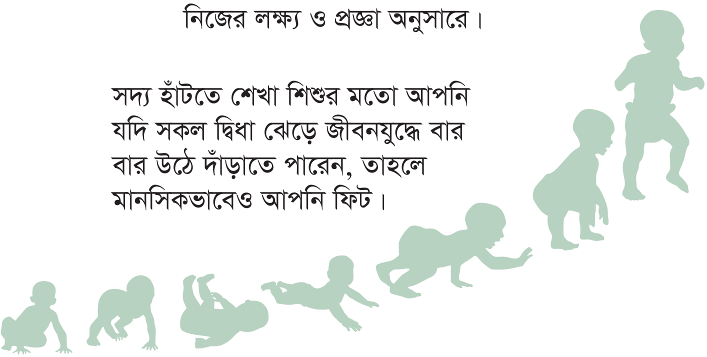
Body Balance Test

যদি আপনি চোখ বন্ধ করে অনায়াসে বৃক্ষাসনে ৬০ সেকেন্ড থাকতে পারেন, তাহলে বোঝা যাবে আপনার শারীরিক ভারসাম্য চমৎকার।

মানসিক ফিটনেস

মানসিকভাবে ফিট একজন মানুষ প্রো-একটিভ অর্থাৎ যে-কোনো পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। অন্যের আচরণে তিনি প্রভাবিত হন না। কাজ করেন নিজের লক্ষ্য ও প্রজ্ঞা অনুসারে।

সদ্য হাঁটতে শেখা শিশুর মতো আপনি যদি সকল দ্বিধা ঝেড়ে জীবনযুদ্ধে বার বার উঠে দাঁড়াতে পারেন, তাহলে মানসিকভাবেও আপনি ফিট।



সামাজিক ফিটনেস

সামাজিক ফিটনেসের কয়েকটি মানদণ্ড হলো সবার সাথে সহজে মিশতে পারা, ধনী-গরিব নির্বিশেষে সবার প্রতি সম্মানজনক আচরণ, চারপাশের মানুষের সাথে বাস্তব যোগাযোগ রক্ষা ও তাদের ভরসাস্থল হওয়া।

যদি ছোট-বড় নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম দিতে পারেন, তাহলে সামাজিক ফিটনেসের প্রাথমিক মানদণ্ডে আপনি উতরে গেলেন।

আত্মিক ফিটনেস

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

টোটাল ফিটনেস অর্জনে আপনাকে সার্বিকভাবে সহায়তা করে

মেডিটেশন

নিয়মিত দুই বেলা মেডিটেশন চর্চা করুন।

কোয়ান্টাম মেথড অ্যাপ

বঙ্গাসন

দৈনন্দিন ছোট ছোট অভ্যাস আপনার ফিটনেসে আনতে পারে আমূল পরিবর্তন। টোটাল ফিটনেস অর্জনের পথে যাত্রা শুরু করুন বঙ্গাসন চর্চা করে। এভাবে শুধু বসে থাকাই ব্যায়াম।

বই ও সংবাদপত্র পড়া, মোবাইল ব্যবহার, টিভি দেখা ইত্যাদি কাজ চেয়ার বা সোফার বদলে বঙ্গাসনে করার অভ্যাস করুন।

সাদাকায়ন

প্রতি শুক্রবার আপনার নিকটস্থ কোয়ান্টাম প্রি-সেল সেল শাখা সেন্টারে সাপ্তাহিক সাদাকায়ন কার্যক্রমে সপরিবারে অংশ নিন। ইতিবাচক মানুষের সঙ্গ আপনাকে আশাবাদী করে তুলবে।

শিক্ষাগত ও পেশাগত দায়িত্বের পাশাপাশি সৃষ্টির সেবায় সময় ব্যয় করুন।

প্রতিদিন
মনে মনে
শতবার
বলুন

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭। **ফোন :** ২২২২২১৪৪১, ৪৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

কাকরাইল : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬
ধানমণ্ডি : ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮
যাত্রাবাড়ী : ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮
বনানী : ০১৯৭৯-০০৩০০০
খুলনা : ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
বরিশাল : ০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪
মিরপুর : ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
সিলেট : ০১৭১৩-৩০১৫২২
মতিঝিল : ০১৭৪৪-৮৮৫৫১১
উত্তরা : ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮
মোহাম্মদপুর : ০১৩০৪-১৮৯৪৯৬
শাহবাগ : ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২
যশোর : ০১৯১৭-৪১৯৩০১
কুমিল্লা : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮
রাজশাহী : ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬
চট্টগ্রাম : ০১৭১১-৩৯৩০১০