

রোগ নয় ভাবুন স্বাস্থ্য নিয়ে

আমরা তা-ই, যা আমরা ভাবি। ইচ্ছায় হোক বা অনিচ্ছায়—আমাদের শরীর মন আমাদের ভাবনাকেই অনুসরণ করে চলে। এ এক আদি ও চিরন্তন সত্য।

আর সেই ভাবনা যদি হয় রোগ সংক্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি, তাহলে অসুস্থতাই হয় আমাদের নিয়তি। ভাবনা যদি হয় স্বাস্থ্য ও সঠিক স্বাস্থ্যচার মেনে চলার উপায় নিয়ে, তবে আমরা অর্জন করি সুস্বাস্থ্য ও আরোগ্য—তা প্রমাণিত সত্য।

অতএব রোগ নিয়ে নয়, ভাবুন স্বাস্থ্য নিয়ে।

চিকিৎসা নিয়ে নয়, ভাবুন সুস্থ জীবনচার এবং পুষ্টিবিজ্ঞান স্বীকৃত পথ্য ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস নিয়ে। ভাবুন সুস্বাস্থ্য অর্জনের জন্যে দরকারি শুদ্ধাচারগুলো নিত্যজীবনে কতটা বেশি আয়ত্ত করা যায়, তা নিয়ে।

সময় এসেছে সচেতন হয়ে ওঠার। একশ্রেণির মুনাফালোভী পুঁজিপতিদের দৌরাভ্য ও আত্মসী চিকিৎসাবাণিজ্যের লাগামহীন প্রসারে প্রতিবছর দারিদ্র্যসীমার নিচে দেবে যাচ্ছে লক্ষ মানুষ। এই হার প্রতিদিনই বাড়ছে।

তাই আসুন, রোগাক্রান্ত হওয়ার আগেই সচেতন প্রচেষ্টায় সুস্থ থাকি। নিয়মমতো সুষম ও পরিমিত আহার, ইয়োগা ও সচল জীবনযাপনে সক্রিয় থাকা, পর্যাপ্ত ঘুম, দৈনন্দিন প্রার্থনা ও মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে স্ট্রেসমুক্ত প্রফুল্ল দিনযাপনের পথ ধরে সুস্থ থাকার চেষ্টা করি। অর্জন করি টোটাল ফিটনেস।

আমি আপনি আমরা সুস্থ থাকলে সামগ্রিক চিকিৎসা-ব্যয় যেমন কমবে, বাড়বে তেমন সবার কর্মোদ্যম ও কাজের পরিমাণ—ক্রমান্বয়ে যা মজবুত করবে আমাদের জাতীয় অর্থনীতির ভিত। সুঠাম জাতিতে সমৃদ্ধ হবে দেশ।

দেশের বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, লেখক ও
বাংলাদেশ নিওন্যাটাল ফোরামের সাবেক প্রেসিডেন্ট
অধ্যাপক ডা. তাহমিনা বেগম।

কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন
শিশুর সুস্থ বিকাশ ও শিশুস্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ দিক নিয়ে—

সুস্বাস্থ্যের ভিত্তি সুন্দর শৈশব



ঘুমিয়ে আছে শিশুর পিতা সব শিশুরই অন্তরে

শিশুর মন শুধু নয়, শরীরও ঘুমিয়ে আছে। তাই শিশুর শরীর ও মন দুটোর দিকেই আমাদের গুরুত্ব দিতে হবে। সুষ্ঠু শারীরিক বিকাশ—এটা তাকে শারীরিকভাবে সুস্থ ও সক্ষম মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। আর মানসিক বিকাশ তার মনন ও মানবিকতা তৈরি করতে সাহায্য করে।

শারীরিক বিকাশের প্রথম ভিত্তি খাদ্য এবং খাদ্যাভাস। জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুই মায়ের বুকের দুধ—এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিডিং। এসময় অন্য কোনো খাবার শিশুর প্রয়োজন নেই, এমনকি পানিও নয়। আর জন্মের পর প্রথম একঘণ্টাকে বলা হয় ‘গোল্ডেন ওয়ান আওয়ার’। এসময় যত দ্রুত সম্ভব নবজাতককে মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।

প্রথম তিন দিন শিশু যে দুধটা পায় সেটাই শাল দুধ। এটি জীবনের প্রথম টিকা। শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়তে শাল দুধের কোনো বিকল্প নেই। যে শিশু মায়ের দুধ খেয়ে বড় হয় তার আইকিউ বা বুদ্ধিবৃত্তি ফর্মুলা দুধ খাওয়া শিশুদের তুলনায় নয় গুণ বেশি। আর হ্যাঁ, মাকে একটু বেশি করে খাওয়াতে হবে, তারও যত্ন নিতে হবে।

বাড়ির খাবার হাঁড়ির খাবার

ছয় মাস হয়ে গেলে শিশুকে দিন বাড়তি খাবার। এটা শুরু করতে হবে পরিবারের খাবার দিয়ে। বিভ্রাট দেখে কৌটার দুধ বা টিনজাত কোনো খাবার নয়, ঘরের দৈনন্দিন যে খাবারগুলো, সেগুলো দিয়েই শিশুকে অভ্যস্ত করতে হবে। আমাদের শিক্ষকরা আমাদেরকে পড়িয়েছেন যে, ‘বাড়ির খাবার হাঁড়ির খাবার’ অর্থাৎ বাড়িতে যা রান্না হবে, হাঁড়িতে যা রান্না হবে সেটাই শিশুকে দিতে হবে। সাথে মায়ের বুকের দুধ অবশ্যই চলবে।

শিশুকে দিতে হবে সুস্বাদু খাদ্য। মাছ মাংস তেল দুধ ভাত রুটি ফল পানি সবজি শাক ইত্যাদি সব মিলেই সুস্বাদু খাদ্য।

আর খাবারটা মাঝে মাঝে একটু বদলে দিতে হবে। কখনো জোর করে খাওয়াবেন না। যখন থেকে নিজে খেতে পারবে, শিশুকে নিজের হাতে খেতে দিন। সে খাবে, খেলবে, গায়ে লাগাবে, কিছু ফেলবে, তারপরও এই অভ্যাসটা করাতে হবে। এটা শিশুর স্বাবলম্বনের প্রথম ধাপ।

১০-১১ বছরের বাচ্চা মায়েরা এসে বলে, ‘ও তো নিজের হাতে খেতে জানে না। ও মোবাইল দেখতে থাকে, আমি খাবার মুখে ঢুকিয়ে দেই, সে খাবার চেনেও না!’ অথচ জীবনের জরুরি একটি শিক্ষা হলো সেফ সার্ভিং। শিশু যখন বড় হচ্ছে, সে যেন নিজের জামা-জুতো নিজে পরে, স্কুলব্যাগ, খেলনা গুছিয়ে রাখে। মা-বাবা এসব করে দিলে কঠিন পৃথিবীকে সে মোকাবেলা করবে কী করে?

আর এখন ক্যান্সারের মতো ছড়িয়ে পড়ছে ফাস্ট ফুড আসক্তি। ফাস্ট ফুড এবং আল্ট্রা প্রসেসড ফুড শরীরের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

কাঁটা আর ফুলের তফাত বুঝতে হবে

স্কুলতার অন্যতম কারণ এখন স্মার্টফোন। ফ্রান্সে ১৫ বছরের কম বয়সী শিশু-কিশোরদের জন্যে মোবাইল ফোন এবং সোশ্যাল মিডিয়া নিষিদ্ধ করা হয়েছে। আর আমাদের দেশে ছয় মাস বয়সের বাচ্চাদের হাতে মা-বাবা মোবাইল দেন। শিশুর পড়াশোনা ও মানসিক বিকাশ তো হয়-ই না, সে স্কুল হয়ে যায়। এখন খুব অল্প বয়সে হাই ব্লাডপ্রেসার, ডায়াবেটিস হয়।

সম্প্রতি আমরা দেখছি, শিশুরা ফ্যাটি-লিভারে আক্রান্ত হচ্ছে। ২০-৩০ বছর বয়স হতে না হতেই হার্ট সমস্যা দেখা দিচ্ছে। এ সবকিছুর সূচনা শৈশবে। শৈশবের জীবনপ্রণালী বাকি জীবনকে প্রভাবিত করে।

অবশ্যই প্রযুক্তির প্রয়োজন আছে। যেমন একটা গাছে কাঁটাও আছে আবার ফুলও আছে। যতদিন পর্যন্ত শিশু কাঁটা আর ফুলের তফাতটা না বুঝবে, তাকে সঠিকভাবে গাইড করতে হবে। আর শিশুরা অনুকরণপ্রিয়। ও যদি দেখে বড়রা বই পড়ছে, সেও আগ্রহ করে বই হাতে নেবে। তাই শিশুকে যে-রকম দেখতে চাই, সেই ভালো কাজগুলো যেন আমরা করি।

শিশুকে পর্যাপ্ত ঘুমানোর সুযোগ দিতে হবে। বড়রা যদি রাত জেগে স্মার্টফোনে ব্যস্ত থাকে, শিশুর ঘুম ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তার বায়োলজিক্যাল রিদম এবং হরমোনের ব্যালেন্স নষ্ট হয়ে যায়। যখন সে পরিণত বয়সে পৌঁছে, শরীরের অভ্যন্তরে অনেক কিছুই আর স্বাভাবিক থাকে না।

এরপর আসি মানুষের সাথে তার আচরণ কেমন হবে। পরিবারে গৃহকর্মীর সাথে নির্ভরতা, মা-বাবা হয়তো রিকশাচালককে ‘তুই’ সম্বোধন করছে, ঘরে চিৎকার করছে, এগুলো সবই শিশু দেখে এবং পরিণত বয়সে সে এরকম আচরণই করে। তাই ছোট থেকেই শিশুর মনে মানুষ, প্রাণী এবং প্রকৃতির প্রতি মমতা বুনে দিতে হবে। তার সাথে ইতিবাচক কথা বলতে হবে, তার কথাগুলো শুনতেও হবে।

যুক্ত করো হে সবার সঙ্গে

যত সময় যাচ্ছে, রবিঠাকুরের এই কথাটি আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পারছি। সবার সাথে যুক্ত হতে হবে আমার নিজের জন্যেই।

পরিবার, আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী সবার সাথে মিলেমিশে বেড়ে উঠলে শিশুরা স্বার্থপরতা থেকে দূরে থাকে। যারা একা থাকে তারা সাধারণত খুব স্বার্থপর হয়। আমি খাব, আমি নেব, সবকিছু আমার—এই মানসিকতাই এখন আমরা দেখছি সমাজে এবং রাষ্ট্রে। দুঃখজনক হলেও সত্য, নিউক্লিয়ার ফ্যামিলির সন্তানেরা অনেক সময় বাবা-মায়ের সাথেও শেয়ার করতে পারে না। এজন্যেই প্রয়োজন সবার সাথে মিলে থাকা।

সেইসাথে ভালো কোনো কমিউনিটিতে সবারই যুক্ত থাকা উচিত। এটা আমাদের নিঃস্বার্থ হতে শেখায়, অন্যের জন্যে ভাবতে শেখায়। দান করতে শেখায়। কোয়ান্টাম এরকমই একটি জায়গা। অপরের প্রয়োজনকে বুঝতে এ ধরনের আয়োজনে সম্পৃক্ত থাকা জরুরি। এসব জায়গায় যুক্ত হয়ে আর দশ জনের ভালো কাজ দেখে আমরা উৎসাহিত হই, দিতে শিখি।

[অনুলিখিত]

উদ্যমী হোন সুস্থ থাকুন

পাশ্চাত্য প্রভাবিত চিকিৎসাব্যবস্থায় রোগ সারাতে ওষুধ ও সার্জারির ওপরই একতরফা গুরুত্ব দেয়া হতো এতদিন। তবে দীর্ঘস্থায়ী সুস্থতার জন্যে এগুলোর চেয়েও সঠিক জীবনচারা যে বেশি জরুরি তা ক্রমশ স্পষ্ট হচ্ছে। ল্যানসেট, নিউ সায়েন্টিস্ট, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং-এর মতো নির্ভরযোগ্য সাময়িকীগুলো সর্বাধুনিক গবেষণা ও সমীক্ষার ভিত্তিতে এ ব্যাপারে পাঠকদের নিয়মিত সচেতন করছে।



প্রথমত, প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। প্রক্রিয়াজাত খাবার বর্জন করে ফল শাকসবজি দানাদার খাবারের পরিমাণ বাড়াতে হবে। এর উপকারিতা বহু। যেমন, হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ মোকাবেলায়। বাংলাদেশে বর্তমানে প্রতি চার জন মানুষের একজন উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমাতে ২২টি প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ চিহ্নিত করেছে। এর মধ্যে সবচেয়ে কার্যকর ও গুরুত্বপূর্ণ হলো সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করা।

সুখনিদ্রার ক্ষেত্রেও খাবারের ভূমিকা রয়েছে। কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয় ও শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের যৌথ গবেষণায় উঠে এসেছে, যারা সাত্ত্বিক অর্থাৎ স্বাস্থ্যকর খাবার খান, অন্যদের তুলনায় তারা রাতে তৃপ্তিতে ঘুমান।

ক্রমিক রোগে
আক্রান্ত মানুষ যখন
এমন কোনো কাজ বেছে নেয়
যা তাদের আনন্দ দেয়,
এতে তার
অসুখের বিস্তার ও উপসর্গ
দুটোই হ্রাস পায়।

—ল্যানসেট সাইকিয়াট্রি

দ্বিতীয়ত, সময়মতো ঘুমানো ও ভোরে জাগার অভ্যাস। কায়িক পরিশ্রমের অভাব এবং অতিরিক্ত স্ক্রিন ব্যবহার অনিদ্রার প্রকোপ বাড়িয়েছে। বাড়ছে জটিল স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা। তাই ঘুমানোর অন্তত দুই ঘণ্টা আগে ফোন সরিয়ে রাখুন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট শরীরচর্চা করার পরামর্শ দিয়ে থাকে। এই কোটা পূরণের উপায় হতে পারে কোয়ান্টাম ব্যায়াম।



তৃতীয়ত, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হতে হবে। খোদ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই বলছে, মানসিক সুস্বাস্থ্য ছাড়া শারীরিক সুস্থতা সম্ভব না। নগরায়নের প্রভাবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে বাড়ছে যান্ত্রিকতা, জমছে স্ট্রেস। এই চাপ থেকে উদ্ধার পেতে চাইলে মেডিটেশন চর্চার বিকল্প নেই।



নতুন চ্যালেঞ্জ বা উদ্যম আপনাকে চনমনে রাখবে

ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসা-গবেষক কিয়ন ভু এবং কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসাইকোলজিস্ট সানাম হাফিজ বলছেন, প্রাণবন্ত নীরোগ দীর্ঘজীবনের জন্যে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো পেশাগত ও সাংসারিক ব্যস্ততার ফাঁকে যে এক চিলতে সময় মেলে, আপনি তা কীভাবে কাটান? আপনার কি কোনো শখ আছে? সৃজনশীল কাজে বা এমন কিছুতে কি আপনি যুক্ত যা আপনাকে চনমনে রাখে?

আসলে নতুন চ্যালেঞ্জ বা উদ্যম নিয়ে কোনো কাজে মগ্নতা আপনার শরীর ও মনকে সতেজ রাখে। মালয়েশিয়াকে সমৃদ্ধশালী দেশ হিসেবে গড়ে তোলার তুমুল ব্যস্ততা ও চাপ থেকে রেহাই পেতে মাহাথির মোহাম্মদ বেছে নিয়েছিলেন অভিনব পস্থা। বাড়ি ফিরে ছেঁচি ও হাতুড়ি নিয়ে বসে পড়তেন। কয়েক বছরের পরিশ্রমে তিনি সত্যিকারের একটি নৌকা তৈরি করেন। এমনকি ৬০ বছর বয়সে তিনি ঘোড়ায় চড়ার প্রশিক্ষণ নিতে শুরু করেন।

সিঙ্গাপুরের রূপকার লি কুয়ান ইউ প্রতিদিন সাঁতার কাটতেন বা দৌড়াতেন। তিনি বলতেন, দ্রুত সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে শরীরচর্চা তাকে দারুণভাবে সাহায্য করেছে।

একালের অন্যতম সেরা অভিনেতা স্যার অ্যাঙ্কন হপকিন্স। দুই বার অস্কার বিজয়ী এই শিল্পী ৮৬ বছর বয়সে ক্ল্যাসিক্যাল সুর রচনা করেছেন। হাজারো ব্যস্ততার ফাঁকে এগুলো যদি সময়ের অপচয় হতো, সফল ব্যক্তির নিশ্চয়ই তাতে গা ভাসাতেন না।

জার্নাল অব সাইকিয়াট্রি-তে প্রকাশিত আরেকটি গবেষণা (২০২৩) বলছে, আপনার শখ যা-ই হোক না কেন, এর চর্চায় স্ট্রেস ও উদ্বেগ কমবে এবং সুখ সুখ অনুভূতি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যাবে।

এর বৈজ্ঞানিক রহস্য খুব সোজা। ড. কিয়ন বলেন, নিজের মনপসন্দ কাজে যখন কেউ ডুব দেয়, তার দেহে আনন্দবর্ধক হরমোন এন্ডোরফিন নিঃসৃত হয়, অন্যদিকে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসলের মাত্রা হ্রাস পায়। রক্তচাপ ও প্রদাহ কমে, ঘুম ভালো হয়। হৃৎস্বাস্থ্য এবং রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা আরো মজবুত হয়ে ওঠে। শরীরজুড়ে ইতিবাচক পরিবর্তনের ডমিনো ইফেক্ট সক্রিয় হয়ে ওঠে।

তবে খেয়াল রাখতে হবে, শখের কাজটি যেন কোনোভাবেই প্রতিযোগিতায় রূপান্তরিত না হয়। জয়-পরাজয়ের টালিখাতা নির্ভেজাল আনন্দটাকে যেন মাটি করে না দেয়। বরং নিজেকে যেন ফুরফুরে লাগে, অজান্তেই অনুভূতি জাগে—বনে নয় মনে মোর পাখি আজ গান গায়।

আর কেউ যদি নিজের ফাঁকা সময় অপরের কল্যাণে ব্যয় করে, সুস্থতার পাশাপাশি তিনি পাবেন আত্মিক প্রশান্তি। খাজা বাহাউদ্দিন নকশবন্দী (র) বলতেন—প্রখর রোদে ছায়া হও, শীতে মোটা আলখেল্লা আর দুর্ভিক্ষের দিনে রুটি হও।

নিছক স্বার্থচিন্তামগ্ন একাকী জীবন দেয় অস্থিরতা বিষণ্ণতা অতৃপ্তি। আর সবাইকে নিয়ে সবার জন্যে যে বাঁচতে শেখে, তার জন্যে অপেক্ষা করে অপার্থিব প্রশান্তি ও পূর্ণতা। সুস্থতা এর নিশ্চিত বাই-প্রোডাক্ট!

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট, ফেব্রুয়ারি-মার্চ
ও জুলাই ২০২৬

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪৯৯ ব্যাচ অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন বিভাগীয় ও জেলা শহরে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৯৯ ব্যাচ। এতে অংশ নিয়ে হাজারো মানুষ অর্জন করছেন সুস্থতা প্রশান্তি আত্মবিশ্বাস মনোযোগ ও সাফল্য। এমনই কয়েকজনের অনুভূতি—

আমি এখন একজন মুক্ত মানুষ

ইঞ্জিনিয়ার সুবর্ণা দে

পরিচালক, চট্টগ্রাম উইমেন চেম্বার অব কমার্স, চট্টগ্রাম



কয়েকবছর আগে একটা দুর্ঘটনায় আমি আঘাত পাই। কিন্তু অবহেলার কারণে অসুস্থতাটা বেড়ে গেছে। উন্নত চিকিৎসার জন্যে সিঙ্গাপুরের মাউন্ট এলিজাবেথ হাসপাতালে গিয়েছিলাম। কয়েকদিন আগে সেখান থেকে ফিরেছি। ভেবেছিলাম হাঁটু এবং কোমরে অপারেশন করাতে হবে। কিন্তু সিঙ্গাপুরের চিকিৎসকরা জানালেন, অপারেশনের প্রয়োজন নেই। তারা কোনো ওষুধও আমাকে

দেন নি, শুধু বলেছেন—মেইনটেন ইয়োরসেল্ফ।

এরপর কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। ভাবছিলাম কোমরে ও পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা নিয়ে বসে থাকব কীভাবে? কিন্তু ধীরে ধীরে মনের নেতিবাচক চিন্তা দূর হতে লাগল এবং কোর্সের বিষয়গুলোতে ফোকাস করতে শুরু করলাম। আশ্চর্য্য যে মানুষটা বসতে পারে না, সেই আমি চার দিনের কোর্স সম্পন্ন করলাম সুস্থতার অনুভূতি নিয়ে।

আমি প্রযুক্তিনির্ভর মানুষ। ২০০১ থেকে প্রযুক্তির বিভিন্ন মাধ্যম আমাকে ব্যবহার করতে হয়েছে। এতে আমার আসক্তি নেই তবে পেশাগত কারণে নির্ভরতা আছে। এ চার দিন কোর্সের সময় আমি অনলাইনে ছিলাম না। এ কয়দিন আমি কোনো বিষয়ে স্ট্রেস নিই নি। আমি বুঝতে শিখেছি, আমাকে ছাড়াও চারপাশে সবকিছু চলবে। এখানে এসে নিজেকে একজন মুক্ত মানুষ ভাবতে পারছি এবং কাজে ফোকাস করতে শিখেছি। সেইসাথে শিখেছি, জীবনে ব্যালেন্স করাটা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

একাকিত্বের অনুভূতি কমে গেছে

নাফিস আহমেদ

এসএসসি সম্পন্নকারী, এডভান্সড মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, বকশীগঞ্জ, জামালপুর



২০২৪ সাল থেকে আমি খুব একাকিত্বে ভুগছিলাম। সেইসাথে পড়াশোনায় মনোযোগ দিতে পারতাম না। প্রায় দুই বছর ধরে নিয়মিত সাদাকায়নে অংশ নিচ্ছি। বাসায় অডিও শুনে মাঝে মাঝে মেডিটেশনও করেছি। ধ্যানচর্চার মাধ্যমে আমার মধ্যে বেশ কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করি। ধীরে ধীরে পড়ালেখায় আমার মনোযোগ বৃদ্ধি পায় এবং মানসিক

অস্থিরতাও দূর হতে থাকে।

এই কোর্সে গুরুজীর প্রতিটি কথা শুনে আমি নতুনভাবে উজ্জীবিত হয়েছি। আমার মধ্যে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি হয়েছে। নিজের জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ার একটা প্রত্যয় পেয়েছি। মেডিটেশন করে আমার একাকিত্বের অনুভূতি অনেকটাই কমে গেছে।

এ উপায় হাতছাড়া করতে চাই না

মো. সোয়াইবুল হক চৌধুরী

সহকারী শিক্ষক, হিলভিউ পাবলিক স্কুল, চট্টগ্রাম

আমার বর্তমান কর্মক্ষেত্রে আমি ২০১৮ সাল থেকে দায়িত্ব পালন করছি। ২০২৩ সালে প্রধান শিক্ষক হিসেবে আমরা যাকে পেলাম, তার মধ্যে বেশ কিছু ব্যতিক্রমী বৈশিষ্ট্য দেখলাম। তিনি শুরু থেকেই স্কুলের শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক এবং স্কুল সংশ্লিষ্ট সবার সাথে ইতিবাচক কথা বলেন। ফলাফল আমাদের এই স্কুলের সুনাম দিন দিন আশেপাশের এলাকায় ছড়িয়ে পড়তে লাগল।

কৌতূহলবশত একদিন জানতে চাইলাম, ম্যাডাম, আপনার এ ইতিবাচকতার উৎস কী? তখন তিনি আমাকে কোয়ান্টামের কথা বললেন। এরপরই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিই। এখানে এসে উপলব্ধি করলাম, কোর্সের কথাগুলো চর্চা করলে যে-কোনো মানুষের জীবন পাল্টে যাবে। জীবনে সঠিক পথে চলার এ উপায় আমি হাতছাড়া করতে চাই না।



মৃতপ্রায় গাছে গজিয়েছে নতুন পাতা

আফরোজা পারভীন রূপা

নিউজ প্রেজেন্টার, এটিএন বাংলা, ঢাকা

২০২৩ সালে ইন্টারনেট থেকে কোয়ান্টামের মেডিটেশনগুলো নিজে নিজে চর্চা করতে শুরু করি। সেই বছর আমি একটি দুর্ঘটনার কবলে পড়ি। আমাকে হাসপাতালে নেয়ার পর ডাক্তার আমার আত্মীয়স্বজনকে বলেন, এই রোগী হয়তো কিছুক্ষণ পরেই মারা যাবেন। আপনারা মানসিক প্রস্তুতি রাখুন। তাদের সব কথাই আমি শুনছিলাম। একপর্যায়ে আমি জ্ঞান হারিয়ে ফেলি। দীর্ঘসময় ধরে আমার অপারেশন হয় এবং সবার দোয়ায় আমি বেঁচে যাই। ডাক্তাররা অবাক হয়ে আমার পরিবারকে বলেন, বাঁচার তীব্র আকাঙ্ক্ষা থেকেই এ রোগী ফিরে এসেছে। কিন্তু এতটা মানসিক শক্তি সে পেল কোথা থেকে?

সেদিন হাসপাতালে জ্ঞান হারানোর আগে আমি নিজেই নিজেকে বলছিলাম, ‘আমাকে বাঁচতে হবে, আমি হারিয়ে যাব না, আমাকে ফিরতে হবে।’ ইতিবাচক ভাবনা ও প্রো-একটিভ থাকার এ শিক্ষা আমি মেডিটেশন থেকেই পেয়েছিলাম।

চার দিন আগে আমি কোর্সে এসেছিলাম খুব বিধ্বস্ত অবস্থায়। এসেছিলাম প্রচণ্ড হতাশা নিয়ে কিন্তু এখান থেকে নিয়ে যাচ্ছি সুন্দর কিছু অভিজ্ঞতা ও ভালো থাকার জ্ঞান। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর আমার অনুভূতি হলো, মৃতপ্রায় গাছে নতুন পাতা গজানোর মতো।



নিজেকে নতুন করে উপলব্ধি করেছি

সুমিত্রা চৌধুরী

উদ্যোক্তা, চট্টগ্রাম

প্রায় ২০ বছর আগে এক আত্মীয়ের মাধ্যমে কোয়ান্টাম সম্পর্কে জেনেছিলাম। ঐ পরিবারের এক মেয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে এবং তার মধ্যে অসাধারণ পরিবর্তন আসে। সে মোটেও আত্মবিশ্বাসী ছিল না, লেখাপড়াতেও গড়পড়তা। কিন্তু কোর্স করার পর সে ভালোভাবে মাস্টার্স সম্পন্ন করল, ভালো একটা চাকরিও পেল। এটা শোনার পরে ভাবলাম কোয়ান্টাম মেথড এভাবে মানুষকে বদলে দিতে পারে!

সংসার, সন্তান আর চাকরি নিয়ে আমার বেশ ব্যস্ততা। এর মাঝে আবার শরীর খারাপ থাকে, মনও ভালো থাকে না। একদিন আমার দুই মেয়ে আমাকে বলল—মা, তুমি সবসময় সবার কথা চিন্তা করো, কিন্তু তুমি কি কখনো ভেবে দেখেছ তুমি কী চাও? কোর্সের প্রথমদিন থেকে এটাই বার বার মনে হয়েছে—আমি কী চাই, এটা আসলে আমি কখনো চিন্তা করি নি। প্রতিটি ক্লাসে আমি নিজেকে নতুন করে উপলব্ধি করেছি।

মেডিটেশনে অনুভব করলাম, আমার দেহ মন এবং ব্রেনের প্রতি আমাকে মনোযোগ দিতে হবে, এ তিনটির সাথে নিজের সম্পর্ককে গুরুত্ব দিতে হবে। তাহলেই সম্ভব হবে ভালো থাকা।

খুঁজে পেয়েছি জীবনের লক্ষ্য

মোছা. উম্মে হাবিবা ওহী

দ্বাদশ শ্রেণি, ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা



ছোটবেলায় একবার পড়ে গিয়ে পিঠে খুব ব্যথা পাই। এরপর থেকে ভারি কোনো ব্যাগ নিতে পারতাম না। পরীক্ষার সময় একটানা লিখতেও পারতাম না। কোর্সের দ্বিতীয় দিন খেয়াল করলাম আমার পিঠের সার্বক্ষণিক সেই ব্যথা আর নেই।

আমার মা-বাবা দুজনই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। তাদের মধ্যে ইতিবাচক মাইন্ডসেট, ছেলে ও মেয়েকে সমান গুরুত্ব দেয়া—এ বিষয়গুলো আমরা ছোট থেকেই পরিবারে দেখেছি। পরিবারের কাছ থেকে আমি সবসময় সহযোগিতা পেয়েছি এবং পড়ালেখার পাশাপাশি সহশিক্ষা কার্যক্রমেও যুক্ত থাকতে পেরেছি। আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কোয়ান্টামের প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষ অবদান আছে। আমার এখানে আসার মূল উদ্দেশ্য ছিল জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ। নিজের লক্ষ্য জানার পাশাপাশি আমি শিখেছি জীবনকে কীভাবে উদযাপন করব।

রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি

মাহাবুবা সিদ্দীক মীম

গৃহিণী, ঢাকা

ফাস্ট ফুড, চা, কোল্ড ড্রিংকস এবং চিনির ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে আমি অনেক কিছু জানতে পেরেছি। আগেও কিছুটা জানতাম তবে ক্ষতিকর জানা সত্ত্বেও এসব খাবার গ্রহণ করা থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। এ কোর্স করার পরে আমি এসব খাবার বর্জন করার সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি।

শান্তির জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন

মো. আইয়ুব

শিক্ষক, ইসলামিক মিশনারী সেন্টার, রাঙ্গুনিয়া, চট্টগ্রাম

২০১২ সালে আমি উন্নত চিকিৎসার জন্যে ভারতে গিয়েছিলাম। সেখানে ডা. দেবী শেঠী আমাকে বলেছেন, আপনি প্রতিদিন কমপক্ষে একঘণ্টা মেডিটেশন করবেন। শুরুতে তার কথার গুরুত্ব সেভাবে আমি বুঝতে পারি নি। কিন্তু এখানে মেডিটেশন করে আমি শারীরিকভাবে খুব উপকৃত হয়েছি।

অনেকে আমাকে বলেছেন, একজন আলেম হয়ে কোয়ান্টামে আপনি কেন যাবেন? আমি বললাম, আমি একে বোঝার জন্যে যাচ্ছি। এ কোর্সে যা-কিছু ভালো সেটা আমি গ্রহণ করব আর ধর্মের সাথে সাংঘর্ষিক হলে গ্রহণ করব না। তবে এই চার দিনে এমন কোনো কথা গুরুজীর মুখে শুনি নি যা কোরআন-হাদীসের সাথে সাংঘর্ষিক। বরং এমন অনেক কথা শুনেছি যেগুলো কোরআন এবং হাদীসের কথা।

আমরা যারা এখনো মেডিটেশন সম্পর্কে ভুল ধারণার মধ্যে আছি, তাদেরকে বলব—জেনে বুঝে এবং বাস্তবে মেডিটেশন চর্চা করে দেখুন এটি কতটা উপকারী। আমি মনে করি, দুনিয়াতে শান্তিতে থাকতে মেডিটেশন শেখা প্রয়োজন।

জীবন বদলের মন্ত্র পেয়েছি

অনিরুদ্ধ দাস

একাদশ শ্রেণি, কুমিল্লা ক্যাডেট কলেজ, কুমিল্লা

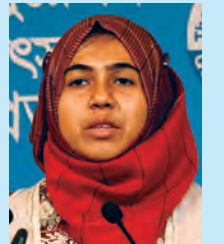


কোর্সে আসার আগে আমি ছিলাম শর্ট টেম্পারড একজন মানুষ। কেউ কিছু বললেই আমি রেগে যেতাম। এ নিয়ে আমাকে বিভিন্ন সময় সমস্যায়ও পড়তে হয়েছে। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার পরে বুঝতে পারছি যে, উত্তেজিত না হয়ে বা কিছু না বলেও অনেক কিছু করা সম্ভব। গুরুজীর কাছ থেকে আমি শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের কৌশল।

ক্যাডেট কলেজে ভোর ৬টা থেকে আমাদের দৈনন্দিন কার্যক্রম শুরু হয়। তাই ঘুম থেকে উঠতে হয় আরো আগে। এজন্যে ছুটিতে বাড়িতে ফিরে অনেক বেশি ঘুমাতাম। সকালে কেউ ডাকলে খুব বিরক্ত হতাম। কিন্তু কোর্সে এসে গুরুজীর কথা শুনে মনে হলো, এত ঘুমিয়ে কী হবে? এখন আমি নিজেই সকাল সকাল উঠে যাই এবং বলি—প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ! একটা সুন্দর দিনের জন্যে।

কোয়ান্টামে এসে আমি জীবনকে বদলানোর মন্ত্র পেয়েছি। আমার অন্তরকে জানতে সাহায্য করছে মেডিটেশন।

১২-১৩ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের সমস্যা ছিল। আমার মাথা প্রায়ই ভার হয়ে থাকত। কিন্তু কোর্সে এসে যখন দমর্চচা শুরু করেছে, আমার মাথাটা অনেক হালকা অনুভব করছি। মেডিটেশন করে আমার মাইগ্রেন এবং শরীরের বিভিন্ন রকম ব্যথা-বেদনা অনেকটাই উপশম হয়েছে। আমার প্রায়ই মন খারাপ থাকত। আগে আমি খিটখিটে মেজাজের ছিলাম। কিন্তু মেডিটেশন করে আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি।



প্রশ্ন : রাতে ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুম হয় না।
এই অসুস্থতা কাটানোর উপায় কী?

উত্তর : ঘুমের প্রতি মনোযোগ দিন এবং ব্রেন থেকে নেগেটিভ মেসেজ বের করে দিন। ঘুম আসে না বা ঘুম ভালো হয় না—এ ধরনের নেতিবাচক চিন্তা ও কথা বলা থেকে পুরোপুরি বিরত থাকবেন। ঘুম সম্পর্কে ইতিবাচক চিন্তা করবেন। সবসময় ভাববেন যে, ঘুম আসা দরকার, আমার ঘুম আসছে এবং আমার ঘুম আগের চেয়ে ভালো হচ্ছে। আপনি যেভাবে নিজের প্রতি ভালবাসা ব্যক্ত করেন সেভাবে ঘুমের প্রতিও ভালবাসা ব্যক্ত করুন। কিছু পেতে হলে সেটার প্রতি মনোযোগ দিতে হবে এবং ভালবেসে চাইতে হবে।

সেইসাথে ভালো ঘুমের জন্যে ফিজিক্যালি একটিভ থাকতে হবে। অর্থাৎ আপনাকে কর্মব্যস্ত থাকতে হবে, ক্লান্ত হতে হবে। নইলে সহজে ঘুম আসতে চাইবে না। ঘুমের সমস্যার আরেকটি বড় কারণ হলো ক্যাফেইন জাতীয় খাবার ও পানীয়। যদি কফি খাওয়ার অভ্যাস থাকে, তাহলে সন্ধ্যার পর এটা বর্জন করুন।

আর নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। যখনই রাতে শুয়ে পড়লেন, ঘুম আসতে চাচ্ছে না—শিথিলায়ন (আরাম প্রক্রিয়া) মেডিটেশন অডিও ছেড়ে দিন। এর ইংরেজি অডিও সুইট স্লিপ। এটি শুনতে শুনতে ঘুমিয়ে পড়ুন, দেখবেন সহজেই ঘুম চলে আসছে।

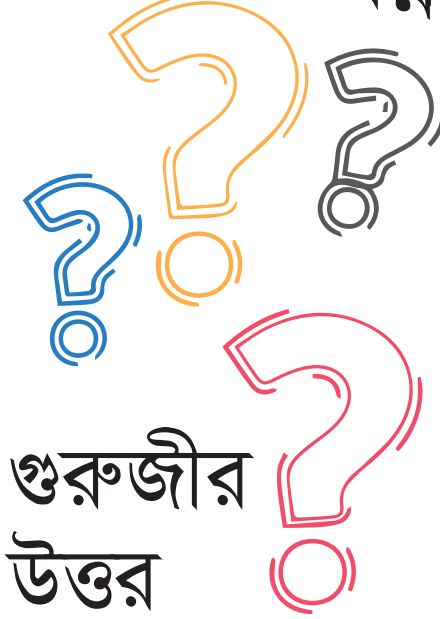
প্রশ্ন : কর্মব্যস্ততা বাড়ানোর উপায় কী?
যতদিন বাঁচব কীভাবে সুস্থভাবে বাঁচা যায়?

উত্তর : কর্মব্যস্ততা বাড়ানো খুব সহজ—কাজ করতে হবে। কোনো কাজ নেই তো হাঁটুন। বেশিক্ষণ না পারলে যতটুকু পারেন হাঁটুন, এরপর একটু বসুন, আবার হাঁটুন। ঘরের মধ্যেই হাঁটাচলা করুন, ব্যায়াম করুন, ঘরের কাজে সহযোগিতা করুন। নিজের জন্যে আনন্দময় ও সৃজনশীল কাজ খুঁজে নিন। কেউ জিজ্ঞেস করলে বলবেন যে, আমি নিজেকে কর্মব্যস্ত রাখছি।

সবচেয়ে ভালো উপায় হলো, কোয়ান্টামের সেন্টার-শাখায় চলে আসুন এবং সৃষ্টির সেবায় অংশ নিন। বস্তুত অসহায় মানুষ উপকৃত হবে, আপনিও ভালো থাকবেন।

এখন আসি সুস্থতা প্রসঙ্গে—সুস্থভাবে বাঁচার বিজ্ঞানই কোয়ান্টাম মেথড। এর লক্ষ্যই হচ্ছে দেহ মন আত্মার যত্ন নেয়া ও ভালো থাকা। পাশাপাশি আপনার পারিবারিক সুস্থতা এবং সামাজিক সুস্থতা কীভাবে অটুট রাখবেন, তারও সহজ এবং কার্যকর ফর্মুলাই শেখানো হয় কোয়ান্টামে।

আপনার প্রশ্ন



গুরুজীর উত্তর

প্রথমত, নিজের যত্ন নিতে হবে—যে বয়সে যে-রকম যত্ন নেয়া দরকার। আপনার বয়স যদি ৪০-৫০ হয়, আপনি ইচ্ছে করলেই ২০ বছরের তরুণের মতো দৌড়াপ করতে পারবেন না। পারবেন, যদি আপনি ২০ বছর বয়স থেকে নিজের যত্নায়ন শুরু করে থাকেন।

খুব মায়া হয় যখন দেখি যে, প্রবীণ মানুষেরা সকালবেলা দল বেঁধে পার্কে হাঁটছেন। তারা অধিকাংশই হাঁটছেন বাধ্য হয়ে, না হেঁটে আর উপায় নেই বলে। চারপাশে বেশিরভাগ মানুষই শরীরের যত্ন নিতে শুরু করে যখন শরীর আর যত্ন চায় না। যত্নের প্রতি শরীরের কোনো আগ্রহ বা প্রয়োজন কোনোটাই সে-সময় আর থাকে না। কারণ যত্ন ও মনোযোগ চাইতে চাইতে শরীর তখন ক্লান্ত এবং প্রায় অকেজো।

যে-কোনো জিনিস যখন ভালো আছে, যত্ন নিতে হবে তখন থেকে। শ্রুতি প্রত্যেককে কিছু গুণ দিয়ে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন, এ গুণগুলোকে কাজে লাগাতে হবে। এটা সম্ভব হবে যখন আপনি নিজেকে ভালবাসবেন। মনে রাখবেন, যে নিজেকে ভালবাসতে পারে না, সে অন্যকেও ভালবাসতে পারবে না। শারীরিক-মানসিকভাবে আপনি নিজে ভালো না থাকলে অন্যের যত্নও নিতে পারবেন না। কারো জন্যে স্বস্তি বা শান্তির উৎসও হতে পারবেন না।

অতএব নিজের যত্ন নিন। প্রতিদিন নিজের দিকে তাকান, হার্টকে অনুভব করুন, কিডনিকে

অনুভব করুন। দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোকে আপনার হৃদয় দিয়ে স্পর্শ করুন। তাদের ধন্যবাদ দিন এবং বলুন—কোনো যত্ন ছাড়াই এত বছর সার্ভিস দিয়েছ, তোমার যত্ন না নিয়ে ভুল করেছি। এখন আমি শরীরের যত্ন নিতে চাই এবং সুস্থভাবে বাঁচতে চাই। অর্থাৎ দেহ-মনের সুস্থতার প্রতি মনোযোগী হোন, জীবনযাপনের প্রতিটি ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো অনুসরণ করুন, আপনি সুস্থ থাকবেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন আমাকে আত্মবিশ্বাসী ও মনোযোগী করেছে এবং কোনো লবিং বা টাকাপয়সা ছাড়াই আমার দুটো সরকারি চাকরি হয়েছে। ট্রেনিংয়ের প্রতিটি ধাপে আমি শান্ত ও মনোযোগী থাকতে পেরেছি। একদিন মেডিটেশন করতে না পারলে আমি পার্থক্যটা বুঝতে পারি। মনে ফ্রেশনেস আসে না। অনেকেই আমার কাছে জানতে চায়, মেডিটেশন কীভাবে কাজ করে?

উত্তর : আমরা আপনাকে অভিনন্দন জানাই। আসলে মেডিটেশন এভাবেই কাজ করে—একজন মানুষকে ভেতর থেকে বদলে দেয়। তাকে আশাবাদী ও উদ্যমী করে। সৃষ্টি করে অটল বিশ্বাস।

ধরুন, একদিন ঘুম থেকে উঠে দাঁত ব্রাশ করলেন না, রাতে ঘুমানোর আগেও করলেন না। তাহলে যে-রকম আপনি ফ্রেশ অনুভব করবেন না, মেডিটেশনও তা-ই। মেডিটেশন হচ্ছে সুস্থ ও সুন্দর জীবনের অংশ। যেমন অক্সিজেন হচ্ছে আপনার দমের অংশ, তেমনি মেডিটেশন প্রাণবন্ত দেহ-মনের অংশ।

অতএব মেডিটেশন কেউ মিস করবেন না। দিনে দুইবেলা না পারলেও একবার মেডিটেশন করবেন। কিছু সময়ের জন্যে হলেও করবেন। আর এখন তো স্বল্প সময়ে মাইন্ড রিসেট করার জন্যে কোয়ান্টামের তিনটি অডিও আছে : ইনস্ট্যান্ট মাইন্ড রিসেট, ডিপ রেস্ট ১ এবং ডিপ রেস্ট ২। কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে যে-কেউ ফ্রি ডাউনলোড করে নিতে পারেন।

অর্থাৎ ব্যস্ততার অজুহাত কেউ দেবেন না। কারণ মেডিটেশন চর্চার এই সময়টা আপনি ব্যয় করছেন না; বরং নিজের টোটাল ফিটনেসের জন্যে বিনিয়োগ করছেন। নিয়মিত মেডিটেশন না করলে আপনি ব্যস্ততার ফসল কখনো ঘরে তুলতে পারবেন না। দেখবেন, দিন দিন আপনি ব্যস্ত হয়ে উঠছেন কিন্তু ব্যস্ততার ফসল চলে যাচ্ছে অন্যের ঘরে। মেডিটেশন আপনার ভাবনা, পরিকল্পনা, কাজ এবং পুরো জীবনকে গোছাতে সাহায্য করবে। সবকিছুতে ব্যালেন্স নিয়ে আসবে।

জাতীয় বৃক্ষরোপণ অভিযান ও বৃক্ষমেলায় কোয়ান্টাম ব্যামোরিয়ান

‘জাতীয় বৃক্ষরোপণ অভিযান ও বৃক্ষমেলা ২০২৬’-এ দ্বিতীয় বারের মতো অংশ নিয়েছে কোয়ান্টাম ব্যামোরিয়ান। ৯ জুলাই ঢাকার আগারগাঁওয়ে শুরু হয় মাসব্যাপী এই মেলা। কোয়ান্টামের স্টলে ৬০ প্রজাতির দেশি-বিদেশি বাঁশ ছাড়াও রয়েছে ১১০ প্রজাতির দেশীয় বিলুপ্তপ্রায় বনজ, ৩০ প্রজাতির ওষুধি, ৩০ প্রজাতির ফলদ, ৯০ প্রজাতির ফুল, অর্কিড ও বিভিন্ন প্রজাতির ইনডোর প্লান্ট।

প্রথমদিন থেকেই কোয়ান্টামের স্টলে ছিল উপচে পড়া ভিড়। দর্শনার্থীদের জন্যে কোয়ান্টাম ব্যামোরিয়ানের ব্যতিক্রমী ও স্বাস্থ্যকর আয়োজন ছিল বাঁশ পাতার চা।



কোয়ান্টাম স্টলে বাঁশ পাতার চা, কাঠ ও বাঁশের তৈরি নিত্যব্যবহার্য ও শৈল্পিক সামগ্রীগুলো ছিল বৃক্ষমেলার অন্যতম আকর্ষণ



বিভিন্ন প্রজাতির বাঁশের চারা দেখছে আগ্রহী শিক্ষার্থীরা

বিভিন্ন প্রজাতির বাঁশ ও গাছ দেখার পাশাপাশি ১০ হাজারের বেশি বৃক্ষপ্রেমী উপভোগ করেছেন এই বাঁশ পাতার চা।

এছাড়াও একাধিক শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান থেকে আগত শিক্ষার্থীরা দল বেঁধে কোয়ান্টাম স্টল পরিদর্শন করে। কোয়ান্টাম স্টলের বৈচিত্র্যময় উপস্থাপনার ওপর সংবাদ প্রচারিত হয়েছে ৫০টির বেশি সংবাদপত্র এবং টিভি ও ইউটিউব চ্যানেলে।

সিঙ্গাপুরে ওপেন আর্টিস্টিক জিমন্যাস্টিকস চ্যাম্পিয়নশিপ ২০২৬

কোয়ান্টাদের সাফল্য

৩-৭ জুন সিঙ্গাপুরে অনুষ্ঠিত ২১ তম জুনিয়র ও সিনিয়র ওপেন আর্টিস্টিক জিমন্যাস্টিকস চ্যাম্পিয়নশিপের বিভিন্ন ইভেন্টে ৯টি পদক অর্জন করেছে বাংলাদেশ। এর মধ্যে ৭টি ব্যক্তিগত ও ২টি দলগত পদক। প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়া ১০ সদস্যের বাংলাদেশ দলের ৭ জনই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা।

এবারের আয়োজনে

বাংলাদেশ দলের অর্জিত ব্যক্তিগত ৭টি পদকের (স্বর্ণ ৩টি, রৌপ্য ২টি ও ব্রোঞ্জ ২টি) সবকটিই এসেছে কোয়ান্টাদের কাছ থেকে।

এছাড়া দলগত দুটি পদকের একটি এসেছে জুনিয়র বিভাগে এবং আরেকটি এসেছে সিনিয়র



বিভাগের পারফরমেন্সে। জুনিয়র বিভাগের ৪ জন জিমন্যাস্টের মধ্যে ২ জন এবং সিনিয়র বিভাগের ৪ জনের মধ্যে ২ জনই কোয়ান্টা। বাংলাদেশের হয়ে কোয়ান্টাদের এই অর্জন জিমন্যাস্টিকস অঙ্গনে গুরুত্বপূর্ণ একটি মাইলফলক।

প্রাথমিক বৃত্তি পরীক্ষায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের সাফল্য

২০২৫ সালের প্রাথমিক বৃত্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়ে বৃত্তি পেয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ১২ জন শিক্ষার্থী। তাদের মধ্যে ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি লাভ করেছে ৫ জন এবং ৭ জন সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি পেয়েছে।

উল্লেখ্য, এবছর কোয়ান্টাম কসমো স্কুল থেকে ২৪ জন শিক্ষার্থী প্রাথমিক বৃত্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে।

আমাদের দেশে দরিদ্র পরিবারগুলোর আয়ের ৩৫ শতাংশ ব্যয় হয়ে যাচ্ছে চিকিৎসা নিতে গিয়ে। এ-ক্ষেত্রে অত্যধিক ব্যয়ের ফলে ২০২২ সালে ৬১ লাখ ৩০ হাজার মানুষ দারিদ্র্যসীমার নিচে চলে গেছে। প্রতি বছরই এই হার বাড়ছে। ২০২২-এর পরিসংখ্যান বলছে, রোগ নির্ণয় ও ওষুধের পেছনে পরিবার পিছু গড় মাসিক ব্যয় ৩,৪৫৪ টাকা। ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিস এখন সাধারণ মানুষের জন্যে সবচেয়ে বড় আর্থিক বোঝা।

রোগ ও সুস্থতা প্রসঙ্গে গুরুজীর সাম্প্রতিক কিছু কথা

চিকিৎসাসেবাকে দিন দিন পণ্য বানিয়ে ফেলা হচ্ছে আর রোগী এখন গ্রাহক।
রোগী একজন অসহায় মানুষ, যার কথা শোনার কেউ নেই।
আলোর ঝলকানিতে বড় বড় ডায়াগনস্টিক সেন্টার এবং
শপিং মলের মধ্যে কোনো তফাত চোখে পড়ে না।

রোগ নয়, স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবুন। ওষুধ নয়, পথ্য নিয়ে ভাবুন।
এই ভাবনাটা যত ইতিবাচক হবে, আপনার সুস্থতা তত বাড়বে।
রোগ নিয়ে এবং চিকিৎসা নিয়ে যত ভাববেন,
অসুস্থতা তত বাড়বে। চিকিৎসা-ব্যয়ও বাড়তে থাকবে।

বিজ্ঞানীরা যা অনেক গবেষণা করে আবিষ্কার করেন,
অলি-বুজুর্গ-সুফিরা তা উপলব্ধি করেন অনেক আগেই।
অলি-বুজুর্গরা রোগ নিরাময়ের জন্যে
কাউকে ওষুধ দিতেন না, পথ্য দিতেন।

যদি আপনার মধ্যে সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস জন্ম নেয়,
আপনার রোগ নিরাময় দ্রুত হবে। আর আপনার মধ্যে
সংশয় থাকলে রোগ বাড়তে থাকবে।

দমচর্চা করুন। কেউ দমের চর্চা করেন কিনা
তার চেহারা তা দেখেই বোঝা যায়। ব্রিডিং ইজ লাইফ।

ইয়োগার সাথে ভাবনার শক্তির সমন্বিত রূপ হলো কোয়ান্টাম ব্যায়াম।
কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চার ব্যাপারে আন্তরিক হোন।

খাওয়া ঘুম মেডিটেশন আর ঘুম থেকে ওঠা—
সবকিছুর জন্যে একটি নির্দিষ্ট রুটিন রাখুন।

আমাদের প্রত্যাশা হওয়া উচিত—জীবনের শেষ পর্যন্ত
আমরা যেন সুস্থ থাকতে পারি, কর্মময় থাকতে পারি।

আমরা যে টেকনিকগুলো শিখেছি তা যেন ব্যবহার করি, নিয়মিত চর্চা করি।
আপনি ট্রেনিং নিলেন, আত্মরক্ষার কিছু কৌশল শিখলেন কিন্তু যুদ্ধক্ষেত্রে চুপচাপ
দাঁড়িয়ে থাকলেন, তাহলে আপনাকে কেউ রক্ষা করতে পারবে?