

যোগ-মেডিটেশন হোক আমাদের শিক্ষার অঙ্গ

প্রতিটি পরিবারে
ছড়িয়ে পড়ুক
যোগ-মেডিটেশন চর্চা
নাহার আল বোখারী



মনোদৈহিক সুস্থতার লক্ষ্যে আজ থেকে পাঁচ হাজার বছর আগে দ্রাবিড় সাধকরা যোগচর্চার প্রচলন করেছিলেন। বিংশ শতাব্দী পেরিয়ে আধুনিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সবদিক থেকেই আজ অনেক উন্নত ও সমৃদ্ধ হয়েছে সত্যি, কিন্তু যোগের চেয়ে উন্নততর ও সৃজনশীল কোনো ব্যায়াম এখন পর্যন্ত উদ্ভাবন করা সম্ভব হয় নি।

তাই বিশ্বজুড়ে বিপুল সংখ্যক নারী-পুরুষ বর্তমানে যোগ-মেডিটেশন চর্চা করছেন। এবং সার্বিকভাবে সুস্থ জীবনযাপন করছেন।

দীর্ঘ তিন যুগের অভিজ্ঞতায় বলতে পারি, যোগ-মেডিটেশন দেহকে যেমন রাখে সুস্থ ও প্রাণবন্ত, তেমনি মনকে করে প্রশান্ত ও স্ট্রেসমুক্ত। বাড়ায় ধৈর্য ও সহনশীলতা। তাই আপনার পরিবারকে সুস্থতা ও প্রশান্তিতে আলোকিত করে তুলতে পারিবারিকভাবে যোগ-মেডিটেশন চর্চা করুন। যোগ-মেডিটেশন ছড়িয়ে পড়ুক প্রতিটি পরিবারে।

[আশির দশকের সূচনালগ্নে বাংলাদেশে মহিলাদের যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের অন্যতম পুরোধা ব্যক্তিত্ব]

নিত্যনতুন প্রযুক্তিপণ্যের আত্মহাসন আর অমিতাচারী জীবনযাপনের ফলে সৃষ্ট স্ট্রেস আজ দিশেহারা করে তুলেছে শিশু-বৃদ্ধ-যুবকসহ প্রায় সব শ্রেণি-পেশার মানুষকেই। দৈনন্দিন হাজারো অস্থিরতা এবং টেনশনজনিত মনোদৈহিক রোগশোকে ক্লান্ত-বিক্ষুব্ধ মানুষ তাই খুঁজে ফিরছে প্রশান্তির একটুখানি অবলম্বন। বিস্তর গবেষণা-পর্যবেক্ষণ শেষে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, নিয়মিত যোগ-মেডিটেশন চর্চা ও সুস্থ জীবন-অভ্যাসই পারে জীবনকে সবদিক থেকে সুস্থ, প্রশান্ত, কর্মোদ্যমী করে তুলতে। তাই স্বাস্থ্যবিদদের পরামর্শ-যোগ-মেডিটেশন হয়ে উঠুক আমাদের শিক্ষার অঙ্গ, দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ।

বিজ্ঞানের অভাবনীয় অগ্রযাত্রা ও বিকাশের ফলে মানুষের জীবনে বহুমুখী সুযোগ ও সম্ভাবনা বেড়েছে বটে, কিন্তু সেইসাথে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে ভোগবাদী দৃষ্টিভঙ্গির প্রসার। এতে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে মনোদৈহিক স্বাস্থ্য। আক্রান্ত হয়েছে দুদণ্ডের শান্তি ও স্বস্তি। ফলে বিশ্বজুড়ে বাড়ছে মেদস্থলতা, উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, হৃদরোগসহ বহুবিধ সাইকোসোম্যাটিক রোগব্যাদি।

এ অস্থির অশান্ত গ্রাহি-অবস্থা থেকে মানুষকে পরিদ্রাণ দিতে পারছে না কোনো পণ্য কিংবা প্রযুক্তি, না কোনো ধন্বন্তরী ওষুধ কিংবা সার্জারি। উপায় খুঁজতে

গিয়ে বিশেষজ্ঞরা বাতলে দিচ্ছেন যোগ-মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনচারণ অনুসরণের পন্থা। হাজারো গবেষণার ভিত্তিতে মিলেছে এর বিশ্বব্যাপী স্বীকৃতিও। ২০১৪ সালে জাতিসংঘের ৬৯ তম অধিবেশনে ১৭৫টি সদস্য দেশের অনুমোদনে সিদ্ধান্ত হয়েছে প্রতিবছর ২১ জুনকে বিশ্ব যোগ দিবস হিসেবে পালনের। সেই থেকে পৃথিবীজুড়ে এটি পালিতও হচ্ছে সাড়ম্বরে। উদযাপনে অংশ নিয়েছেন খোদ জাতিসংঘের মহাসচিব এবং বিভিন্ন দেশের রাষ্ট্রনায়কেরা।

স্বাস্থ্যগবেষকরা বলছেন, যোগ-মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক-মানসিকভাবে সুস্থ রাখে বলে চিকিৎসা-ব্যয় কমে যায় উল্লেখযোগ্যভাবে। রোগীমৃত্যুর হার কমাতে যুক্তরাষ্ট্রে চিকিৎসকদের মেডিটেশনের পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। পাশাপাশি বিভিন্ন দেশ যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে সব ধরনের সার্ভিস ট্যাক্স ও ভ্যাট প্রত্যাহার করে নিয়েছে, উপরন্তু এর প্রসারে দিয়েছে বিশেষ বরাদ্দ। বাংলাদেশেও উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার জাতীয়

নীতিমালায় যোগ-মেডিটেশন ও শিখিলায়নকে স্বীকৃতি দেয়া হয়েছে একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হিসেবে।

একজন সচেতন মানুষ হিসেবে আপনিও নিয়মিত হয়ে উঠুন যোগ-মেডিটেশন চর্চায়। প্রশান্তি ও সুস্বাস্থ্যে পরিপূর্ণ হোক আপনার জীবন।

যোগ-মেডিটেশনকে
স্থায়ীভাবে ভ্যাটমুক্ত
রাখা হোক

ম. হামিদ



যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন চর্চাকে পৃষ্ঠপোষকতা করলে আমরা সামগ্রিকভাবে অনেক উপকার পাব। জাতীয় জীবনে এর চর্চা ও প্রসার বর্তমানে বিশেষ প্রয়োজন হয়ে দাঁড়িয়েছে। কারণ চিকিৎসাসেবায় ওষুধের বিকল্প হতে পারে যোগ-মেডিটেশন। প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার একটি অনন্য পরিপূরক প্রক্রিয়া হতে পারে এটি।

কিন্তু যোগ-মেডিটেশনের ওপর যদি ভ্যাট আরোপ করা হয় তবে এর চর্চা ব্যাহত হবে। তাই স্থায়ীভাবে একে ভ্যাটের আওতামুক্ত রেখে এর প্রসারে বরং সাধ্যমতো সরকারি পৃষ্ঠপোষকতা দেয়া উচিত।

[সাধারণ সম্পাদক, বাংলাদেশ ইয়োগা এসোসিয়েশন ও সাবেক মহাপরিচালক, বাংলাদেশ টেলিভিশন]



যোগ-মেডিটেশন দেশে দেশে



বিশ্ব যোগ দিবস উপলক্ষে ভারতের নয়াদিল্লীর রাজপথে ৩৭ হাজার অংশগ্রহণকারীর সাথে যোগ-মেডিটেশনে ৫৭ জন মন্ত্রীসহ অংশ নেন ভারতীয় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি।

২০১৪ সালে
জাতিসংঘের
৬৯ তম সাধারণ
অধিবেশনে
১৭৫টি দেশের
সম্মতিক্রমে
২১ জুনকে
বিশ্ব যোগ দিবস
পালনের সিদ্ধান্ত
গৃহীত হয়।
ছবিতে
যোগব্যায়াম
চর্চারত
বান কি মুন,
জাতিসংঘের
তৎকালীন
মহাসচিব।



যোগব্যায়ামের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা উপলব্ধি করায় পাশ্চাত্যের মানুষ ঝুঁকছে যোগচর্চায়। ইংল্যান্ড, বেলারুশ, অস্ট্রেলিয়া, আয়ারল্যান্ড, ইতালি, জ্যোয়েশিয়া, সার্বিয়া ইত্যাদি দেশগুলোয় বাড়ছে যোগব্যায়াম চর্চাকারী মানুষের সংখ্যা। ছবিটি কানাডার মন্ট্রিলে সমবেত ছয় সহস্রাধিক যোগব্যায়াম চর্চাকারীর। উত্তর আমেরিকায় রয়েছে ৭০ হাজারেরও বেশি রেজিস্টার্ড যোগ প্রশিক্ষক।



চীনে রয়েছে প্রায় ১১ হাজার যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কেন্দ্র। সেখানকার স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীসহ সর্বস্তরের মানুষের মাঝে ক্রমেই যোগচর্চার ব্যাপারে আগ্রহ বাড়ছে।



২১ জুন ২০১৬ বাংলাদেশেও বিশ্ব যোগ দিবস উদযাপিত হয়। ঢাকার মিরপুর ইনডোর স্টেডিয়ামে যোগব্যায়ামের সেশনে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ।

যোগ-মেডিটেশন ৯ একবিংশ শতাব্দীর বৈজ্ঞানিক জীবনচর্চা

আমেরিকার ফুড রিসার্চ এন্ড অ্যাকশন সেন্টারের মতে, শতকরা ৩৮ জন আমেরিকান মেদস্থলতাজনিত রোগে আক্রান্ত, যা তাদের মোট জনসংখ্যার এক তৃতীয়াংশের বেশি। ২০১৬ সালে আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন জানায়, আমেরিকায় প্রতি তিন জন শিশুর একজন অতিরিক্ত ওজনের কারণে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মাদকাসক্তি ও ধূমপানকে ছাড়িয়ে শিশু-কিশোরদের এক নম্বর সমস্যা এখন এটি।

বাংলাদেশেও প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুরা মেদস্থলতায় ভুগছে। আইসিডিআর,বি-র ২০১৩ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী দেশে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শতকরা ১৮ জনই অতিরিক্ত ওজনে আক্রান্ত।

মেদস্থলতার প্রতিকার হিসেবে আমেরিকার অনেক স্কুল শিক্ষার্থীদের দাঁড়িয়ে ক্লাস করা এবং অ্যাথলেটিক্সের ওপর জোর দিয়েছে। কিন্তু দেখা গেছে, সব বাচ্চারা জন্যে সারাদিন দাঁড়িয়ে ক্লাস করা ও অ্যাথলেটিক্সের চর্চা করা কঠিন। তাই স্কুলগুলো এখন শিশুদের জন্যে যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছে। ২০১৬-তে ইয়োগা জার্নাল প্রকাশিত রিপোর্ট অনুযায়ী, তিন কোটি ৭০ লাখ আমেরিকান যোগব্যায়াম চর্চা করছেন, যার ৩৭ শতাংশ শিশু।

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলে পরিচালিত গবেষণায় দেখা যায়, যোগ-মেডিটেশন চর্চার ফলে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ তীক্ষ্ণ হয়। স্মৃতিশক্তি, সহনশীলতা ও আত্মসম্মানবোধ বৃদ্ধি পায়, রেজাল্ট ভালো হয় এবং শ্রেণিকক্ষে আচরণ মার্জিত হয়। প্রশমিত হয় তার যাবতীয় রাগ ক্ষোভ স্ট্রেস।

দীর্ঘ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, ভারী ব্যায়াম বা শরীরকে পেশীবহুল করে নির্দিষ্ট আকৃতি দেয়ার

প্রত্যাশায় করা অন্যান্য ব্যায়ামের চেয়ে যোগচর্চা সুস্থতার জন্যে বেশি কার্যকর। ভারী ও পেশিবহুল শরীর তৈরি করতে গিয়ে আবেগের ভারসাম্যহীনতা, স্বতঃস্ফূর্ততা হ্রাস এবং কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধিসহ নানা জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়।

আর যোগচর্চায় পেশী মজবুত হওয়ার পাশাপাশি বিভিন্ন অঙ্গের স্বতঃস্ফূর্ততা বাড়ে। কোলেস্টেরলের পরিমাণ, ওজন ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে আসে। কারণ যোগচর্চা এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের বিভিন্ন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোনের পরিমাণ সুস্থ করে।

কেন সবারই যোগচর্চা করা প্রয়োজন? ১২ মে ২০১৫ ফ্রন্টিয়ার্স ইন হিউম্যান নিউরোসায়েন্স কর্তৃক প্রকাশিত গবেষণা নিবন্ধ 'নিউরোপ্রোটেক্টিভ ইফেক্টস অব ইয়োগা প্র্যাকটিস' এ ব্যাপারে একটি স্পষ্ট ও গুরুত্বপূর্ণ ধারণা প্রদান করে।

এতে বলা হয়, মস্তিষ্কের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা নির্ভর করে গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণের ভিত্তিতে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে মস্তিষ্কে এই গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণ কমতে থাকে। ফলে শারীরিক সমস্ত কার্যক্রমের গতিও কমতে থাকে। এজন্যেই চল্লিশোর্ধ হওয়ার সাথে সাথে অনেকের খাওয়া, চলাফেরা, স্মৃতি ইত্যাদি বিভিন্ন প্রয়োজনীয় কাজে আসে ধীরগতি।

কিন্তু স্নায়ুবিক্রমেরা দেখেছেন, সপ্তাহে যারা



আশির দশকে স্থাপিত শান্তিনগরের যোগ-মেডিটেশন কেন্দ্রে ব্যায়াম করছেন (বাম থেকে) ড. কাজি মফিজুর রহমান, বিশিষ্ট চলচ্চিত্র অভিনেতা মরহুম আখতার হোসেন এবং (সর্ব ডানে) ডা. ফজলুর রহমান

৪-২০ ঘণ্টা করে যোগচর্চা (যোগাসন, দমচর্চা, মেডিটেশন) করেন, ৫০ বছর বয়সেও তাদের মস্তিষ্কের গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণ ২৫ বছর বয়সী যুবকের সমান। অর্থাৎ যোগচর্চাকারীরা ৫০ বছর বয়সেও তারুণ্যে ও দৈনন্দিন কাজে ২৫ বছরের যুবকের মতোই স্বতঃস্ফূর্ত।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, ২৫-এর পর যে-কোনো বয়সে যোগচর্চা শুরু করলে ৮ সপ্তাহের মাথায় এই পরিবর্তন শুরু হয় এবং কয়েক মাসের মধ্যে চর্চাকারীর জীবনে স্থায়ী হয়।

তাই সুস্থতা ও দীর্ঘ তারুণ্যের জন্যেই প্রয়োজন যোগ-মেডিটেশন। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের নিয়মিত শিক্ষা কার্যক্রমে যোগব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করলে তা হবে সুস্থ জাতি গঠনে এক সুদূরপ্রসারী পদক্ষেপ।

তিন যুগের গবেষণায় যোগব্যায়ামের আধুনিক বই রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা

পদ্ধতিগত জটিলতার কারণে যোগচর্চা একসময় সীমাবদ্ধ ছিল অল্প কিছু মানুষের মধ্যে। কিন্তু যোগের সার্বজনীন ও দীর্ঘস্থায়ী উপকারিতা বিবেচনায় একে আধুনিক মানুষের উপযোগী করার প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। এ প্রেক্ষাপটে

যোগের সবচেয়ে সহজ, ফলপ্রসূ এবং সমন্বয়পযোগী সংস্করণ কোয়ান্টাম ব্যায়াম উদ্ভাবন করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

আর কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চাকারীরা যে বইটিকে অনুসরণ করেন, তা হলো **রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা**। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীর দীর্ঘ ২৪ বছরের গবেষণার ফসল এ বইটি ২০০৪ সালে প্রথম পাঠকের হাতে আসে।

বইটির মূল বৈশিষ্ট্য হচ্ছে সহজবোধ্যতা ও প্রাঞ্জলতা। বিজ্ঞানের সর্বাধুনিক গবেষণার আলোকে উপস্থাপিত হয়েছে এ বইটি।

বিষয় বৈচিত্র্য ও ব্যাপকতায় অনন্য এ বইটিকে বোঝার জন্যে চার ভাগে ভাগ করা যায়—

ব্যায়ামের নিয়মাবলি

এ অংশে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়ামের খুব সহজ ও সাবলীল বিবরণ রয়েছে। গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মহিলাদের জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যায়ামের বিবরণ রয়েছে, যা সুস্থ ও মেধাদীপ্ত নবজাতক জন্মদান ও মায়ের সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে। ব্যাকপেইন, উচ্চ/নিম্ন রক্তচাপ, ডায়াবেটিস-সহ রোগ অনুযায়ী উপকারী আসনগুলোর পাশাপাশি রয়েছে ৩০ মিনিট ব্যায়ামের একটি চমৎকার চার্ট।

মানবদেহের বর্ণনা

এ অধ্যায়ে দেহকাঠামো, এন্ডোক্রাইন সিস্টেম ও স্ত্রী-প্রজননতন্ত্রের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা রয়েছে; যা সমৃদ্ধ করবে পাঠকদের মানবদেহ সম্পর্কিত জ্ঞানকে। এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের বিবরণ পাঠককে নিজের জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম নির্বাচন করতে সহায়তা করবে।

মেয়েদের মাসিক ঋতুচক্র ও এ সংক্রান্ত সমস্যাগুলোর সহজ সমাধান রয়েছে এ অংশে। এছাড়াও পুরুষ ও নারীদের জন্যে আলাদাভাবে শরীরের আদর্শ মাপ ও উচ্চতা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ওজন-সারণী দেয়া আছে।

সঠিক খাদ্যাভ্যাস

এ অংশে রয়েছে সুস্থতার জন্যে বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসের নির্দেশনা এবং সময় ও মৌসুমভেদে সঠিক খাদ্যতালিকা।

সৌন্দর্যচর্চা ও যত্নায়ন

এতে রয়েছে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের যত্নায়নের বর্ণনা। পরিপূর্ণ পরিচ্ছন্নতা সৌন্দর্যের অর্ধেক। গোসল থেকে শুরু করে চুল ত্বক মুখ দাঁত হাতসহ শরীরের বিভিন্ন অংশের যত্নের কৌশলগুলো ছেলেমেয়ে নির্বিশেষে সকলের জন্যেই প্রয়োজনীয়।

আর বইয়ের শেষ অধ্যায়ে রয়েছে মেয়েদের জন্যে দৃষ্টিবিন্দন সাজের পদ্ধতি; যা থেকে ঋতু, রং ও পরিবেশ বিবেচনা করে মেয়েরা রচিশীল সাজের ধারণা পাবেন।

এক যুগেরও বেশি সময় ধরে জনপ্রিয় এ বইটি পড়ে উপকৃত হয়েছেন লাখো মানুষ।

সুস্থ, সুন্দর ও সুখী জীবন গড়তে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যে-কোনো সেন্টার শাখা সেল থেকে আপনিও সংগ্রহ করতে পারেন এ বই।

ফ্রি ডাউনলোড করুন : publication.qm.org.bd এই ঠিকানা থেকে।

শিখলাম সমমর্মিতা ও ভ্রাতৃত্ববোধ

আলমগীর হোসেন



জনসেবার প্রথম শর্ত হলো শারীরিক, আত্মিক, মানসিক-সবদিক থেকে সুস্থ থাকা। যোগব্যায়াম শুধু শারীরিক সুস্থতা অর্জনের কৌশল শেখায় না, পরস্পরের প্রতি সমমর্মিতাবোধ ও ভ্রাতৃত্ববোধ বাড়ায়।

[সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট]

১৪ ও ১৫ অক্টোবর ২০১৬ বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমিতে আয়োজিত কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রামে সমাপনী অনুষ্ঠানে প্রদত্ত বক্তব্য

ইতিবাচকতা অর্জন করেছি

কেয়া দেবনাথ

সুখানুভূতি যে অন্যের মাঝেও ছড়িয়ে দেয়া যায়, কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন থেকে আমরা তা শিখলাম। মাত্র দুদিনেই আমরা ইতিবাচক মনোভাব অর্জন করেছি। এই ইতিবাচক মনোভাব এবং এরকম উদ্যোগ বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে অব্যাহত থাকুক।

[সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট]



সুস্থতা ও আত্মবিশ্বাস বেড়েছে আমার

মাসুমা বেগম

দ্বিতীয় সন্তানের জন্মের পর আমার ওজন বেড়ে যাচ্ছিল। তখন আমি উপলব্ধি করি, নিজেকে সময় দেয়া প্রয়োজন। তাই নিজের যত্নের জন্যে দিনের একটা অংশ বের করে আমি যোগব্যায়াম করার সিদ্ধান্ত নিই। প্রায় পাঁচ বছর আগে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম শুরু করলেও নিয়মমাফিক চর্চা করছি গত আড়াই বছর থেকে। সকালের এই আধাঘণ্টা সময় আমি ব্যয় করি ব্যায়ামের মাধ্যমে নিজেকে দৈহিক ও মানসিকভাবে সুস্থ রাখার জন্যে।

নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলনের ফলে গত দুই বছর ধরে আমার ঠাণ্ডাজনিত সমস্যাগুলো একেবারেই নেই। অথচ আগে একটু ধূলাবালি বা ঠাণ্ডায় আমার অনেক কষ্ট হতো। আমি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি এসিডিটির সমস্যার ক্ষেত্রে। এই সমস্যা আমার ছাত্রাবস্থা থেকেই ছিল। এজন্যে হজম শক্তিশক্তিও কমে গিয়েছিল। এসিডিটির সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত। সবকিছু মিলিয়ে যোগব্যায়াম করলে যেমন সুস্থতা বেড়ে যায়, তেমনি আত্মবিশ্বাসটাও দৃঢ় হয়।

[সিস্টেম এনালিস্ট, বাংলাদেশ ব্যাংক]



তারুণ্য ফিরে পেয়েছি

বিপ্লব কুমার সেন

ছাত্রাবস্থায় আমার এক শিক্ষকের মাধ্যমে যোগব্যায়ামের সাথে প্রথম পরিচয় হয়। পরবর্তী ১০ বছর নিয়মিত আমি যোগব্যায়াম চর্চা করেছি। পড়াশোনা ও ব্যায়ামচর্চা নিয়ে জীবনের সবচেয়ে আনন্দময় সময় অতিবাহিত করেছি তখন।

তারপর বিভিন্ন কারণে একসময় এ থেকে দূরে সরে গেলাম। ফলে আমি শারীরিক ও মানসিকভাবে বেশ দুর্বল হয়ে পড়ি।

এমনকি আমার ফ্রোজেন শোল্ডার এবং ব্যাকপেইন দেখা দেয়। ২০১৫ সালে আবার মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা শুরু করি। শারীরিক সমস্যাগুলো এখন নিয়ন্ত্রণে এসেছে।

সপ্তাহে পাঁচ দিন নিয়মিত আমি কোয়ান্টাম ব্যায়াম অনুশীলনের চেষ্টা করছি। পুনরায় ব্যায়াম শুরু করায় মনে হচ্ছে, আমি আমার তারুণ্য যেন আবার ফিরে পেয়েছি।

[সিনিয়র ম্যানেজার, মার্কেটিং, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.]



দৈনন্দিন কাজের স্ট্রেস ও টেনশন কমেছে

মুহাম্মদ মঈনুল আহছান চৌধুরী

পেশাগত কারণে অনেক সময় বেশ স্ট্রেস নিয়ে কাজ করতে হয় আমাকে। দিনশেষে আমার প্রচণ্ড মাথাব্যথা শুরু হতো। ২০১৫ সালে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে আমি সহজ কিছু যোগ ব্যায়ামের সাথে পরিচিত হই।

তখন থেকে প্রতিদিন সকালে ২০ মিনিট কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা করছি। ফলে আমার দৈনন্দিন স্ট্রেসগুলো অনেক কমেছে।

এছাড়া আমার পাইলসের সমস্যাও ব্যায়ামচর্চার ফলে দূর হয়েছে। দুবছর ধরে আমি উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ খেতাম। এক মাস আগে আমার উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে দেখে ডাক্তার ওষুধের পরিমাণ একদম কমিয়ে দিয়েছেন। আমি আজীবন নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করতে চাই।

[সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার এন্ড সিএফও, তাকাফুল ইসলামী ইন্স্যুরেন্স লি.]



পড়াশোনায় মনোযোগ বেড়েছে আমার

হাফিজুর রহমান আরফিন

যেহেতু কম্পিউটার সায়েন্স নিয়ে পড়ালেখা করি, তাই আমাকে দিনের অনেকটা সময় কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করতে হয়। বেশিক্ষণ কাজ করলে কোমরে ব্যথা হতো। প্রায়ই গুনতাম সহপাঠীদের মধ্যেও

অনেকে একই সমস্যা ভুগছে।

গত বছর কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে কোয়ান্টাম ব্যায়াম বইটি ডাউনলোড করি। সেখানে যোগব্যায়ামের গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে পারি এবং বই দেখেই প্রতিদিন ১০ মিনিট ব্যায়াম করা শুরু করি। সপ্তাহে এখন আমি তিন-চার ঘণ্টা নিয়মিত কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম চর্চা করছি।

আমার কোমরে এখন আর কোনো ব্যথা নেই। সঠিক খাদ্যাভ্যাস থেকে শুরু করে সার্বিকভাবেই আমাকে স্বাস্থ্যসচেতন করে তুলেছে কোয়ান্টাম ব্যায়াম। দিনের শুরুতে যোগাসন এবং তারপর মেডিটেশন করলে পুরো দিনটাই আমার নিয়ন্ত্রণে থাকে। এনার্জি লেভেল তো বেড়েছেই, সেইসাথে পড়াশোনায়ও মনোযোগ বেড়েছে।

[শিক্ষার্থী, ২য় বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং, ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি]



এলার্জি ও ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত মৌরী হক

প্রায় পাঁচ বছর ধরে আমি স্কিন এলার্জিতে ভুগছি। এ কারণে আমার সারা বছরই ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা এবং সর্দি লেগেই থাকত। ডাক্তারের পরামর্শে নিয়মিত ওষুধ খেয়েও কোনো লাভ হচ্ছিল না।

এ বছর এপ্রিলে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে জানতে পারি-নির্দিষ্ট কিছু যোগাসন চর্চার পাশাপাশি যদি আমি আমার মনের শক্তিকে প্রবল করি, তাহলে এসব মনোদৈহিক রোগ থেকে আমি মুক্ত হতে পারব। তাই প্রতিদিন সকালে ২০ মিনিট আমি কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা করছি। স্ট্রটার রহমতে স্কিন এলার্জি ও ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত।

[শিক্ষার্থী, স্কলার্স হোম কলেজ থেকে এ বছর এইচএসসি সম্পন্ন করেছেন]



রুকু-সেজদা দিয়ে তারাবীর নামাজ পড়ছি

মোহাম্মদ আবদুল জলিল



তিন বছর আগে আমি কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। কিন্তু বিভিন্ন কারণে অনুশীলনে নিয়মিত হতে পারি নি। এদিকে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে ২০০৯ সালে আমার একবার হার্ট অ্যাটাকও হয়েছিল। সেই থেকে আমি বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না।

গত বছর থেকে আমার জন্যে প্রয়োজ্য, এমন কিছু যোগাসন চর্চা আবার শুরু করি। কিছুদিনের মধ্যেই অনেকটা সুস্থ অনুভব করতে লাগলাম।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধানমন্ডি শাখায় আয়োজিত সাপ্তাহিক ব্যায়াম কার্যক্রমে চার মাস যাবৎ আমি নিয়মিত অংশ নিচ্ছি। আমরা অংশগ্রহণকারীরা বেশ আনন্দের সাথে ব্যায়াম করি, সময়টাও ভালো কাটে।

এবার রমজানে আমি আট বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে ২০ রাকাত তারাবীর নামাজ আদায় করছি, যা আমার জন্যে অসম্ভব ছিল। কোয়ান্টাম ব্যায়াম এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আমার জীবনে ইতিবাচক গতি এনে দিয়েছে।

[অবসরপ্রাপ্ত অধ্যাপক, ইংরেজি বিভাগ, ঢাকা সিটি কলেজ]

প্রত্যেক গৃহিণীরই কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম করা উচিত

হাসিনা আক্তার নীলা



এ বছর মার্চে দুদিনের কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। সেখানে যোগব্যায়াম সম্পর্কে কিছু প্রাথমিক ধারণা পেয়েছি। পাশাপাশি বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কেও জানতে পেরেছি। তখন

থেকেই আমি প্রতিদিন বিকেলবেলা সংসারের কাজ সেরে ৪৫ মিনিট যোগাসন ও প্রাণায়াম চর্চা করছি।

এতে আমার ঠাডাজনিত অসুখগুলো-বিশেষ করে হাঁচি-কাশি আর হচ্ছে না। সিজনাল ফ্লু থেকেও অল্লাহর রহমতে মুক্ত আছি।

এছাড়া সংসারের কাজ একটু বেশি করলেই আগে আমার পিঠে ও কোমরে ব্যথা হতো। কিন্তু এখন এসব ব্যথা আর নেই। প্রতিবেলা খাবারের পর বজ্রাসনে কিছুক্ষণ বসে থাকলে বেশ স্বস্তি অনুভব হয়। আবার রাতের বেলা পাঁচ মিনিট গোমুখাসন করে ঘুমানোর ফলে আগের চেয়ে ভালো ঘুমতে পারছি। সেইসাথে তরতাজা অনুভূতি নিয়ে সকালে ঘুম থেকে উঠছি।

আমি মনে করি, প্রত্যেক গৃহিণীরই নিজের প্রতি প্রতিদিন এই সময়টুকু দেয়া উচিত। তাহলে আমরা এবং আমাদের পরিবারের সকলেই উপকৃত হবো।

[গৃহিণী]

যোগব্যায়াম চর্চার সময়টা জীবনের শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ

সুরাইয়া রহমান

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

প্রযুক্তিগত উৎকর্ষতা মানুষকে আজ 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 যোগব্যায়াম চর্চা। আর কোয়ান্টাম ব্যায়াম হচ্ছে যোগব্যায়ামের সবচেয়ে সহজ, ফলপ্রসূ ও আধুনিক সংস্করণ।

যারা নিয়মিত যোগব্যায়াম করেন, তারা সবসময় সুস্থ থাকেন। তারুণ্যকে শরীরে ও মনে দীর্ঘদিন ধরে রাখতে পারেন। মানসিকভাবে স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণশক্তিভরে ভরপুর থাকতে পারেন। এক্ষেত্রে আমার নিজস্ব কিছু অভিজ্ঞতা বলছি।

১৯৮০ সাল থেকে শুরু করে গত ৩৭ বছর আমি নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করছি। তার সুফলও আমি পেয়েছি। আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে গত ২৩ বছর ধরে আমার সহকর্মীরা আমাকে কখনো অসুস্থতার কারণে অনুপস্থিত থাকতে দেখেন নি। কর্মসূত্রে আমাকে দেশের বিভিন্ন জায়গায় যেতে হয়। কিন্তু এ কারণে আমার ক্লান্তিবোধ নেই। কারণ নিয়মিত কোয়ান্টাম



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

২০ বছর হলো আমার বাসায় কোনো গৃহকর্মী নেই। ঘরের সব কাজ আমি নিজেই করি। বয়স বাড়ার সাথে সাথে অনেকের স্মরণশক্তি হ্রাস পায় এবং অনিদ্রা দেখা দেয়। স্রষ্টার 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 ব্যায়াম করি। এতে আমি সারাদিন বরবরে থাকি। শারীরিক ও মানসিকভাবে ৩০ বছর আগের মতোই নিজেকে প্রাণবন্ত মনে হয় আমার।

যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন চর্চা করে পারিবারিক ও পেশাজীবনে আমি প্রভূত উপকার পেয়েছি। আমি মনে করি, আজীবন নিজেকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখার জন্যে প্রতিদিন মাত্র ২০-২৫ মিনিট যোগব্যায়ামের জন্যে ব্যয় করাটা হবে জীবনের শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ। একটা কথা তো আছেই-শরীর ফিট তো জীবন হিট।

[পরিচালক সমন্বয়, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন]

উজ্জীবন ও অর্ধশলভাসন চর্চায় কোমরের ব্যথা নেই

আব্দুল্লাহ আল মামুন

২০১৩ সালে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলেও যোগব্যায়ামে আমি নিয়মিত হতে পারি নি। এদিকে মোটরসাইকেল চালানোর জন্যে আমার কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। কোমরে বেল্ট পরেও কোনো উপকার হচ্ছিল না। এমন অবস্থায় ডাক্তার মোটরসাইকেল চালাতে একেবারে নিষেধ করে দিলেন।

কিন্তু মোটরসাইকেল ছাড়া আমার যাতায়াতে অসুবিধা হয়। তাই সুস্থতার জন্যে গত বছর কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনটি রিপিট করলাম। তখন থেকেই উজ্জীবন এবং অর্ধশলভাসন নিয়মিত চর্চা করছি। ফলে আমার কোমরের ব্যথা পুরোপুরি সেরে গেছে।

ছয় মাস যাবৎ কোনোরকম কোমরের ব্যথা ছাড়াই আমি মোটরসাইকেল চালাচ্ছি। মেডিটেশনেও মনোযোগ বেড়েছে। প্রতিদিন সকালে আধাঘণ্টা কোয়ান্টাম ব্যায়াম সারাদিন আমাকে চাঙ্গা রাখছে।

[ইউনিট ম্যানেজার, মেট লাইফ বাংলাদেশ]



কোয়ান্টাম ব্যায়াম আমার জীবন বদলে দিয়েছে

পপি কোড়াইয়া

আইসিইউ-তে দায়িত্ব পালন করি বলে আমাকে দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয়। এজন্যে আমার পায়ের পিঠে ব্যথা হতো। ডাক্তারের পরামর্শে ব্যথানাশক অনেক ওষুধ খেয়েও লাভ হয় নি। বরং এসব ওষুধ বেশি খেলে আমার প্রচণ্ড এসিডিটির সমস্যা দেখা দিত। ২০১২ সালে আমি প্রথম রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম বইটি হাতে পাই।

বইটি পড়ে ব্যথা উপশমের জন্যে গোমুখাসন, বৃক্ষাসন ও উৎকটাসন নিয়মিত চর্চা শুরু করি আমি। এবং এক মাসের মধ্যেই এই ব্যথাগুলো দূর হয়ে যায়। তখন থেকে আমি নিয়মিত সকালে অথবা বিকেলে কমপক্ষে ৪৫ মিনিট যোগাসন চর্চা করছি। গত বছর আমার টনসিলের সমস্যা প্রকট হওয়ায় ডাক্তার আমাকে অপারেশনের পরামর্শ দেন। টনসিলের জন্যে উপকারী আসন নিয়মিত অনুশীলন করে এখন আমি এ সমস্যা থেকেও মুক্ত। সবমিলিয়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম আমার জীবন বদলে দিয়েছে।

[স্টাফ নার্স, আসগার আলী হাসপাতাল, যাত্রাবাড়ী]



যোগচর্চা করছেন মার্কিন সেনাবাহিনীর সদস্যরা



ইউএস ট্রেনিং এন্ড ডকট্রিন কমান্ড মার্কিন সেনাবাহিনীর সবচেয়ে অভিজাত ইউনিট নেভি সিল-এর প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে ২০১১ সালে আনুষ্ঠানিকভাবে যোগ-মেডিটেশনকে অন্তর্ভুক্ত করে। উল্লেখ্য, মার্কিন সৈন্যরা ২০০৬ সাল থেকেই যোগাধ্যান চর্চা করে আসছে

যে রোগে উপকারী যে আসন



গোমুখাসন

ব্যাকপেইন, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, পাইলস, আর্থ্রাইটিস, হৃদরোগ



ভুজঙ্গাসন

টনসিল, ঠাণ্ডা/সর্দি, হজমশক্তি বৃদ্ধি, মেয়েলি সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ, স্পন্ডিলাইটিস



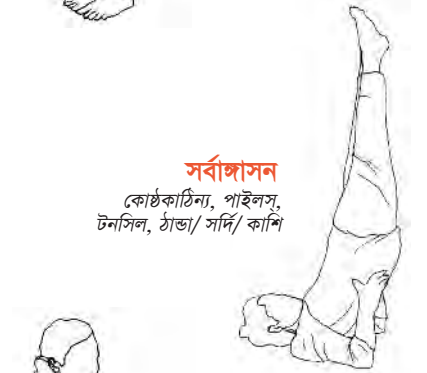
উদ্বাসন

কোষ্ঠকাঠিন্য, পেটের চর্বি কমানো, ওজন নিয়ন্ত্রণ, দেহের গঠন সুন্দর



হস্তপদাসন

নিম্ন রক্তচাপ, কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা, উচ্চতা বৃদ্ধি, পেটের চর্বি কমানো



সর্বঙ্গাসন

কোষ্ঠকাঠিন্য, পাইলস, টনসিল, ঠাণ্ডা/সর্দি/কাশি



বজ্রাসন

হৃদরোগ, অনিদ্রা, আর্থ্রাইটিস, পাইলস

অন্যান্য রোগে উপকারী আসন সম্পর্কে জানতে দেখুন : রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা (পৃষ্ঠা ১০৮-১১১)

বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয় হচ্ছে যোগ-মেডিটেশন

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান কী বলে?

যোগচর্চা করে সত্যিই কি কোনো কাজ হয়? আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্র কি যোগাধ্যানের বৈজ্ঞানিক উপকারিতা সমর্থন করে? এমনি নানা প্রশ্ন পাশ্চাত্যের চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের আচ্ছন্ন করে রেখেছে সেই ষাটের দশক থেকে। রোগ নিরাময়ে যোগাধ্যানের কার্যকারিতা প্রত্যক্ষ করার আগপর্যন্ত তাদের দৃঢ় বিশ্বাস ছিল-সুস্থ হতে হলে গিলতে হবে মুঠো মুঠো ওষুধ কিংবা শরণাপন্ন হতে হবে ছুরি-কাঁচির।

যোগব্যায়ামের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি কতটুকু, তা বের করার জন্যে গত ৫০ বছরে বিস্তর গবেষণা হয়েছে। ১৯৭৫ সালে সর্বপ্রথম নির্ভরযোগ্য প্রতিবেদন প্রকাশ করে বিশ্বের প্রভাবশালী মেডিকেল জার্নাল ল্যাঞ্চেট। তাতে বলা হয়, উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে যোগব্যায়াম অত্যন্ত কার্যকরী।

এরপর একে একে ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল, জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন, জার্নাল অব আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজি, জার্নাল অব ক্লিনিক্যাল অনকোলজিসহ বিশ্বের প্রথমসারির প্রায় সকল মেডিকেল জার্নালে যোগাধ্যানের কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় স্বাস্থ্য গবেষণায় সারাবিশ্বে নেতৃত্বদানকারী প্রতিষ্ঠান আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ যোগব্যায়ামকে বিকল্প চিকিৎসাব্যবস্থা হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং এ পর্যন্ত যোগ-মেডিটেশনের প্রসারে তারা বরাদ্দ করেছে প্রায় ১০০ মিলিয়ন ডলার।

যুক্তরাষ্ট্রের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালের একদল গবেষক ১৭ হাজার রোগীর ওপর গবেষণা পরিচালনা করেন। তারা দেখেন, যে-সব রোগী ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী যোগ-মেডিটেশন চর্চা করেছেন, তাদের চিকিৎসা-ব্যয় কমে গেছে ৪৩ শতাংশ পর্যন্ত। অর্থাৎ যোগচর্চা বছরে জনপ্রতি ২৩৬০ ডলার বা প্রায় দুই লক্ষ টাকা সাশ্রয় করে।

এসব নানা কারণে পাশ্চাত্যে ক্রমশ বাড়ছে যোগব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ। ২০১২ সালে সে-দেশের দু-কোটি মানুষ নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করত। পাঁচ বছরের মাথায় যোগব্যায়াম চর্চাকারীর সংখ্যা দেড়গুণ বেড়ে তিন কোটি ৭০ লক্ষতে দাঁড়িয়েছে, যা যুক্তরাষ্ট্রের জনসংখ্যার সাড়ে ১১ শতাংশ।

ভারতে যোগ-মেডিটেশনের সরকারি স্বীকৃতি

স্বাস্থ্যের ওপর যোগব্যায়ামের উপকারিতা প্রত্যক্ষ করে ভারতে ২০১৫-১৬ সালে ঘোষিত বাজেটে যোগ-মেডিটেশনের ওপর পূর্ব-আরোপিত সার্ভিস ট্যাক্স স্থায়ীভাবে প্রত্যাহার করা হয়। ভারতের কেন্দ্রীয় সরকার ২০১৬ সালে রাজ্য সরকারগুলোর প্রতি নির্দেশ জারি করে যেন শিক্ষার্থীদের সুস্থ দেহ ও সতেজ মন অর্জনে যোগব্যায়াম চর্চায় আগ্রহী করে তোলা হয়।

একই বছর 'ইয়োগা ট্রেনিং ফর পুলিশ পার্সোনেল' স্কিমের আওতায় যোগচর্চাকে ভারতীয় পুলিশ সদস্যদের জন্যে বাধ্যতামূলক করা হয়।

যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ব্রিটিশ সরকারের ভ্যাট প্রত্যাহার

ব্রিটিশ নাগরিকদের ওপর যোগ-মেডিটেশনের সার্বিক উপকারিতা দীর্ঘ একবছর যাবৎ পর্যবেক্ষণ শেষে ব্রিটিশ পার্লামেন্টের সর্বদলীয় সংসদীয় কমিটি দেশব্যাপী যোগ-মেডিটেশন প্রশিক্ষণের জন্যে ১০ মিলিয়ন পাউন্ড বরাদ্দের প্রস্তাব পেশ করে। ২০১১ সালে ব্রিটিশ সরকার যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ভ্যাট প্রত্যাহারের ঘোষণা দেন।

যোগচর্চাকারীদের জন্যে আরো আনন্দের সংবাদ হলো, ইংল্যান্ডের শিক্ষামন্ত্রী এডওয়ার্ড টিম্পসন গত বছর সংসদীয় আলোচনায় বলেন, অনলাইন আসক্তি থেকে শিক্ষার্থীদের রক্ষা করার জন্যে ইংল্যান্ডের স্কুলগুলোতে যোগ-মেডিটেশন প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। উল্লেখ্য, শিক্ষার্থীদের মনোযোগ বৃদ্ধি ও আত্মসী আচরণ নিয়ন্ত্রণে আনার জন্যে ইংল্যান্ডের স্কুলগুলো যোগ-মেডিটেশনকে পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করছে।

বাংলাদেশেও জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালায় যোগ-মেডিটেশন

জাতিসংঘ ও ভারত কর্তৃক স্বীকৃত হওয়ার একবছর আগেই ২০১৩ সালে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রণীত উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়, চিকিৎসকগণ যেন স্ট্রেস-আক্রান্ত ও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের নিয়মিত যোগ-মেডিটেশন, শিথিলায়ন, দমচর্চার পরামর্শ দেন।

যোগ-মেডিটেশনের সাথে চাই সুস্থ ও বৈজ্ঞানিক জীবনাচার



গড়ে তুলুন সঠিক খাদ্যাভ্যাস

- পর্যাপ্ত তাজা ফলমূল, সালাদ এবং কম চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ করে একজন মানুষ অনায়াসে সুস্থ থাকতে পারেন।
- করলা, বাঁধাকপি, ডাঁটা, লালশাক, পুঁইশাক, সজনেসহ মৌসুমি ও আশজাতীয় সবজি পর্যাপ্ত পরিমাণে খান।
- সোয়া লক্ষ মানুষের ওপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, ফ্রেঞ্চফাই, চিপস, কোমল পানীয়, মিষ্টি ও প্রক্রিয়াজাত খাবার ওজন বাড়ায়। অন্যদিকে বাদাম, টক দই, তাজা ফলমূল, আশজাতীয় শাক-সবজি এবং পূর্ণ শস্যদানা জাতীয় খাবার ওজন কমায়। তাই বর্জন করুন সব ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবার ও ফাস্টফুড। যথাসম্ভব প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন।
- খাদ্যতালিকায় যতদূর সম্ভব কমিয়ে দিন গরু ছাগল মহিষ ভেড়া ইত্যাদির গোশত। এর বদলে খান সামুদ্রিক মাছ।
- সব ধরনের তেলে সম্পৃক্ত চর্বি থাকে, যা শরীরে প্রবেশের পর কোলেস্টেরলে রূপান্তরিত হয়। এছাড়াও তেলের পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটে থাকে ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড, যা শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে দুর্বল করে দিতে পারে। তাই দৈনন্দিন খাবারে তেলের পরিমাণ যত কম থাকে তত ভালো।

নিয়মিত দমচর্চা আপনাকে রাখবে সুস্থ

দমের মধ্য দিয়ে শরীরে শুধু অক্সিজেনই প্রবেশ করে না, এক ধরনের প্রাণশক্তিও প্রবেশ করে। প্রাণায়াম দেহকে জরা-ব্যাধি থেকে মুক্ত রাখে। এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, হৃৎস্পন্দন থাকে স্বাভাবিক। ধমনীকে করে তোলে অধিকতর নমনীয় এবং সেইসাথে প্যারাসিম্প্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেমকে রাখে সক্রিয়।

অনিদ্রা-রোগীদের বেলায় ঘুমোতে যাওয়ার আগে ২০ মিনিট প্রাণায়াম সুনিদ্রা আনে। দিনে কয়েকবার প্রাণায়াম অনুশীলন শরীরে অক্সিজেন গ্রহণ ক্ষমতা ৩৭% পর্যন্ত বৃদ্ধি করে।

গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি সপ্তাহে দুবার করে যারা টানা আট সপ্তাহ যোগ ব্যায়াম এবং প্রাণায়াম করেছেন, তাদের উদ্বিগ্নজনিত অসুস্থতার হার কমে গেছে অনেকটাই। (টাইম ম্যাগাজিন, ১৬ নভেম্বর, ২০১৫)

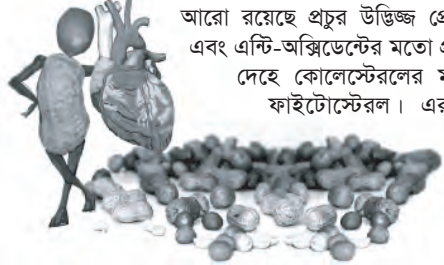
আর প্রতিদিন অন্তত ২০ মিনিট হাঁটুন। হাঁটার গতি হবে ঘণ্টায় চার মাইল। অর্থাৎ মিনিটে প্রায় ১০০ কদম।



মূঠোভর্তি বাদাম খান প্রতিদিন

নিয়মিত বাদাম খাওয়ার সাথে সুস্থ ও দীর্ঘজীবনের যোগসূত্র খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। প্রতিদিন ৫০ গ্রাম বাদাম ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মাড়ির রোগসহ নানা রোগ থেকে আপনাকে দূরে রাখবে। কারণ বাদামে রয়েছে শরীরের জন্যে দারুণ উপকারী বাদামের ফ্যাট। শুধু তা-ই নয়, এতে আরো রয়েছে প্রচুর উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল, ফাইবার এবং এন্টি-অক্সিডেন্টের মতো প্রয়োজনীয় খাদ্য-উপাদান।

দেহে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে ফাইটোস্টেরল। এর সবচেয়ে ভালো প্রাকৃতিক উৎস হিসেবে বিজ্ঞানীরা বাদামকেই চিহ্নিত করেছেন। ত্বক, চুল ও পেশির জন্যে বাদামের ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও ভিটামিন ই অত্যন্ত উপকারী।



পানি পানে সজীব ত্বক, উজ্জ্বল তারুণ্য

চুমুকে চুমুকে পানি পান করুন সারাদিন। আপনার ত্বক দিন দিন হয়ে উঠবে আরো সজীব, প্রাণদীপ্ত। ভারী পরিশ্রম ও ব্যায়ামের আগে-পরে যথেষ্ট পানি পান করলে ক্লান্তি দূর হওয়ার পাশাপাশি অঘাচিত পেশি-সংকোচনের ঝুঁকি কমে।

পর্যাপ্ত পানি পানে অভ্যস্ত যারা, তাদের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে। কারণ প্রয়োজনীয় পানির অভাবে বিপাকক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়, ফলে শরীরে ফ্যাট জমে। এছাড়াও পানি ক্ষুধার অনুভূতি কমায়। তাতে অতিভোজনের সুযোগ কমে, খাদ্যগ্রহণ হয় পরিমিত। আবার ক্ষুধামন্দাতোও পানি পান কার্যকরী।

পানি পেশি ও কোষে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়। এছাড়াও শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ ও ছোট-বড় সব অস্থিসন্ধির স্বাভাবিক আর্দ্রতা ও নমনীয়তা অটুট রাখতেও পানির ভূমিকা অনন্য। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে এক গ্লাস পানি পানের অভ্যাস করুন। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে, সহজে পেটের কোনো পীড়া হবে না। দিনে অন্তত দেড় থেকে তিন লিটার পানি পান করুন।

কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম ও অন্যান্য ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য

কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম	বৈশিষ্ট্য	অন্যান্য ব্যায়াম
কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম মনোদৈহিক ব্যায়াম। শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রাণবন্ততা-দুটোই অর্জিত হয়।	মানসিক প্রশান্তি	শুধু শরীরের বাহ্যিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গেরই ব্যায়াম হয়। মানসিক প্রশান্তি অর্জিত হয় না।
ধীরে ধীরে দেহকে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসার চেষ্টা করা হয়। ফলে তারুণ্য বজায় থাকে দীর্ঘদিন।	তারুণ্যের স্থায়িত্ব	খুব দ্রুত স্থূলতা কমানোর চেষ্টা করা হয় বলে ত্বকে ভাঁজ পড়ে, চেহারায় বার্ধক্যের ছাপ তাড়াতাড়ি পড়ে।
শরীরের কোনো ক্ষয় হয় না; তাই ক্ষয়পূরণের জন্যে কোনো বাড়তি বিশেষ খাবারেরও প্রয়োজন নেই।	বাড়তি খাবারের প্রয়োজনীয়তা	শারীরিক ক্ষয়সাধন হয়। ফলে তা পূরণের জন্যে বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয়।
স্নায়ু ও পেশি দুয়ের সুস্থতাই নিশ্চিত করা যায়।	স্নায়ু ও পেশির সুস্থতা	শুধু পেশিগুলোরই ব্যায়াম সম্ভব, স্নায়ুর নয়।
দেহের গড়ন সুগঠিত ও সুললিত হয়। চেহারায় কান্তি ও লাভণ্য বৃদ্ধি পায়।	দেহের গঠন ও লাভণ্য	দেহ স্তিম হয় কিন্তু চেহারায় লাভণ্য থাকে না, কাঠখোঁটা লাগে।
অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিগুলো থেকে নিঃসৃত হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক হয়। ফলে আচার-আচরণ, আবেগে নিয়ন্ত্রণ আসে, মনোযোগ বাড়ে।	আবেগের ভারসাম্য	প্রচুর স্ট্রেস পড়ে, তাই আবেগে ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়, কোলেস্টেরল বেড়ে যায়, দেহের স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততা নষ্ট হয়।

বিশ্ববিদ্যালয় ও সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম



ঢাকায় বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রমের দুটি ব্যাচে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন ১৬২ জন পুরুষ ও ৬১ জন মহিলাসহ মোট ২২৩ জন বিসিএস ক্যাডার। ১৪-১৫ অক্টোবর, ২০১৬ ও ১৩-১৪ জানুয়ারি, ২০১৭

ঢাকার বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে উপসচিব পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে মোট ৩৬ জন কর্মকর্তা (৩০ জন পুরুষ ও ৬ জন মহিলা) এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা অংশ নেন। ২০ মে ২০১৭

বাংলাদেশ লোক-প্রশাসন
প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (বিপিএটিসি)
সভারে কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত
হয় ২-৩ ডিসেম্বর, ২০১৬।
২২৪ জন পুরুষ ও ১০৪ জন
মহিলাসহ এ কার্যক্রমে
কোয়ান্টাম ব্যায়াম শেখেন
মোট ৩২৮ জন নবনিযুক্ত
প্রশাসনিক কর্মকর্তা।



নির্বাচন প্রশিক্ষণ ভবনে
(আগারগাঁও) এ পর্যন্ত
অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রমের
চারটি ব্যাচ।
এ ব্যাচগুলোতে জেলা ও
উপজেলা পর্যায়ের ৩৪৮
জন কর্মকর্তা প্রশিক্ষণ নেন।

টেলিকমিউনিকেশন স্টাফ
কলেজ গাজীপুরে অনুষ্ঠিত
তিন দিনব্যাপী কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রমে অংশ
নেন বিসিএস প্রশাসন
ক্যাডারের ৮৬ জন
কর্মকর্তাসহ মোট ৮৯ জন।
২৭-২৯ জানুয়ারি, ২০১৭



শাহজালাল বিজ্ঞান ও
প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে
কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম
কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়।
কেন্দ্রীয় মিলনায়তনে
অনুষ্ঠিত এ ব্যায়ামের
কার্যক্রমে ২৫ জন পুরুষ
ও ২৯ জন মহিলাসহ মোট
৫৪ জন অংশ নেন। ২১
ও ২২ এপ্রিল ২০১৭



পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। দুদিনব্যাপী এ কার্যক্রমে অংশ নেন ১,১৩৬ জন প্রশিক্ষার্থী কনস্টেবল (মহিলা)। প্রশিক্ষণের পুরোটা সময়ই দারুণভাবে উপভোগ করেন অংশগ্রহণকারীরা। এ আয়োজনে অংশগ্রহণ জীবনের অন্যতম সেরা অভিজ্ঞতা হিসেবে অভিহিত করেন তারা। ২৯ ও ৩০ মার্চ ২০১৭

কোয়ান্টাম বুলেটিন : বিশ্ব যোগ দিবস সংখ্যা, ২১ জুন ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক,
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd