

০১. রোগ-ব্যাধির অনুপস্থিতিই সুস্বাস্থ্য নয়। সুস্বাস্থ্য হচ্ছে ভালো থাকার এক অন্তর্গত অনুভূতি যা আপনাকে সবসময় আনন্দোচ্ছল করে রাখে।

০২. মানুষ এমন এক সত্তা যার রয়েছে দেহ ও মন। সুস্থ দেহ ও সবল মনের সম্মিলনেই জীবন পায় নতুন গতিময়তা।

০৩. দেহ হচ্ছে এমন একটি ভবন যার ইটগুলো প্রতিনিয়ত বদলাচ্ছে। এক বছর আগেও শরীরে যে বস্তু ছিলো, তার শতকরা ৯৮ ভাগ পরমাণু ইতোমধ্যে বদলে গেছে। অর্থাৎ আমাদের অস্তিত্বের প্রতিটি মুহূর্তে আমরা নতুন দেহ সৃষ্টি করছি।

০৪. আমরা যখন সঠিক নিয়ত করি, তখন আমাদের সুস্বাস্থ্য সৃষ্টি হয়। অশান্ত মন কর্তৃক সৃষ্ট বিশৃঙ্খল অবস্থা পরিবর্তিত হয়ে উন্নীত হয় উচ্চতর বাস্তবতায়। আমরা প্রবেশ করি হৃদয়ের সাম্রাজ্যে।

০৫. স্বাস্থ্যবান সুখী মানুষ কখনো অতীতে বা ভবিষ্যতে বসবাস করে না। সে সব সময়ই বাস করে বর্তমানে।

০৬. সময় পেলেই বুক ফুলিয়ে দম নিন। মেরুদণ্ড সোজা রেখে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে দম নিন। এক মুহূর্ত থামুন। এরপর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে দম ছাড়ুন। এভাবে প্রতি দফায় ১৫/২০ বার করে দিনে ৫/৭ দফা দম নিন। আপনার ক্লান্তি অবসাদ দূর হয়ে যেতে থাকবে।

০৭. ভ্রমণ প্রাণায়াম করুন। ৬ কদমে হাঁটতে হাঁটতে দম নিন, ৮ কদমে দম ছাড়ুন। এভাবে ধীরে ধীরে কদমের সংখ্যা বাড়াতে থাকুন।

০৮. দিনে অন্তত ৩০ মিনিট কোয়ান্টাম ব্যায়াম করুন। শুরু করুন উজ্জীবন দিয়ে। শেষ করুন শিখিলায়ন করে। আপনি সুস্থ ও প্রাণবন্ত থাকবেন।

০৯. বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কমপক্ষে ১০/১২টি আসন করুন। পূর্ণ আহারের ৩/৪ ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করুন।

১০. যখন অভ্যাসের ওপর শুধুমাত্র আপনারই নিয়ন্ত্রণ থাকবে, তখনই আপনি অর্জন করবেন সত্যিকার স্বাধীনতা।

১১. বদ অভ্যাস মনের এমন একটি জীর্ণ অবস্থা, যা একসময় নতুন ধারণার মাধ্যমে মুক্তির পথ দেখাতে চেয়েছিল, কিন্তু এখন সে নিজেই পথ হারিয়ে ফেলেছে।

১২. ধূমপান ছাড়ার জন্যে প্রথমে প্রত্যয়ন রচনা করুন— ‘আমি ধূমপান পুরোপুরি ছেড়ে দিতে চাই’। মনে রাখবেন, ধূমপান ত্যাগ করা আর পুনরায় শুরু করার মধ্যে ব্যবধান মাত্র ১টা সিগারেট।

১৩. মাদক বা ড্রাগসের প্রতি আকর্ষণ কঠোরভাবে দমন করুন। নেশাগ্রস্ত বন্ধুদের সাথে দ্রুত সম্পর্কচ্ছেদ করুন।

১৪. ধূমপান এবং কোমল পানীয় বা এনার্জি ড্রিংকস পান নেশার প্রথম স্তর। এর দ্বিতীয় স্তরই হচ্ছে ড্রাগ ও অ্যালকোহল আসক্তি।

১৫. যখনই সময় পান, হাঁটুন। চলাফেরা করুন। সহজেই হেঁটে যাওয়া যায় এমন দূরত্বে বাহনে উঠবেন না।

১৬. সুযোগ পেলেই সকালে খালি পায়ে ঘাসের ওপর হাঁটুন। ভোরের হাওয়া মুহূর্তে সমস্ত ক্লান্তি অবসাদ দূর করে।

১৭. সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে ৪ গ্লাস পানি পানের অভ্যাস করুন। এতে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে, সহজে পেটের কোনো রোগ হবে না।

১৮. দিনে অন্তত কয়েকবার প্রাণ খুলে হাসুন। হাসি দমকে স্বাভাবিক করে, পেশীর ব্যথা দূর করে, রক্তচাপ কমায়ে, রোগ নিরাময়কে দ্রুততর করে।

১৯. রক্তদান স্বাস্থ্যের জন্যে উপকারী। রক্তদান করার সাথে সাথে শরীরের মধ্যে অবস্থিত ‘বোন ম্যারো’ নতুন কণিকা তৈরির জন্যে উদ্দীপ্ত হয়। নিয়মিত রক্তদান হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়ে।

২০. সকালে নাশতার পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন।

২১. প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান এবং একই সময়ে জেগে উঠুন। ঘুমকাতুরে হলে ঘুমই আপনাকে কাতর করে দেবে।

২২. রাতে ঘুমানোর আগে কিছুক্ষণ গো-মুখাসন করুন। তারপর শবাসনে সুন্দর কল্পনা করতে করতে ঘুমিয়ে পড়ুন। সকালে ঝরঝরে অনুভূতি নিয়ে উঠতে পারবেন।

২৩. প্রাণবন্ত চোখের জন্যে ঘুম থেকে উঠেই ২০ বার করে প্রথমে ঈষদুষ্ক ও পরে ঠাণ্ডা পানি এবং রাতে শোয়ার আগে প্রথমে ঠাণ্ডা ও পরে ঈষদুষ্ক পানির ঝাপটা নিন।

২৪. সুন্দর প্রত্যাশা ও প্রত্যয় নিয়ে দিন শুরু করুন। ঘুম ভাঙতেই বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাঙ্কস গড বা প্রভু ধন্যবাদ, একটি নতুন দিনের জন্যে। দিনের সমাপ্তিও ঘটবে একই ভাবে।

২৫. ঠাণ্ডা-সর্দি থেকে রেহাই পেতে শীতকাল আসার আগেই প্রতিদিন জাম্বুয়া খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২৬. শীতে গরম পানি মেশালেও পানির তাপমাত্রা শরীরের তাপমাত্রার চেয়ে কম রাখুন। নিয়মিত স্বাভাবিক ঠাণ্ডা পানিতে গোসল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

২৭. সাধারণ জাগ্রত অবস্থায় নিজের সম্পর্কে আমাদের ধারণা হয় খণ্ডিত। ফলে আমাদের ভেতরেই শান্তি ও আনন্দের বিশাল সরোবরের অস্তিত্ব আমরা টের পাই না। ধ্যানের স্তরেই অন্তর্গত প্রশান্তি ও আনন্দের সরোবর আবিষ্কৃত হতে পারে।

২৮. দিনে দুবেলা মেডিটেশনকে অভ্যাসে পরিণত করুন। দিনের প্রথম কাজটি শুরু করুন মেডিটেশন করে। সারাদিন প্রশান্ত থাকবেন। কাজেও বরকত বাড়বে।

২৯. রাগ-ক্রোধ-শ্ফোভ মস্তিষ্কে সেরোটিনিনের প্রবাহ কমায়ে। আর মেডিটেশন সেরোটিনিনের মাত্রাকে বাড়িয়ে দেহ-মনে প্রশান্তি ও আনন্দ আনে।

৩০. টেনশন পেশীকে শক্ত করে ফেলে। মস্তিষ্কও তখন পেশীকে সজাগ হওয়ার জন্যে ক্রমাগত সতর্কবার্তা পাঠায়। ফলে দেহ ক্লান্ত হয়, প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ভেঙে যায়, নিরাময় ক্ষমতা হ্রাস পায়। তাই পেশীকে শিথিল করে দেহের ওপর মনের আক্রমণের এ দুষ্টচক্রকে সচেতনভাবে প্রতিহত করুন।

৩১. কিছুক্ষণের শিখিলায়ন কাজের ক্লান্তি দূর করে আপনাকে এনে দেবে ঝরঝরে সতেজ অনুভূতি ও অফুরন্ত কর্মশক্তি।

৩২. নিশ্চিন্তা একঘেয়ে ক্লান্তিকর স্বর কাটিয়ে কঠকে বলিষ্ঠ ও আকর্ষণীয় করতে নিয়মিত স্বরায়ন চর্চা করুন।

৩৩. সবসময় সহজভাবে সোজা দাঁড়ান। মাথা ঝুকিয়ে দাঁড়াবেন না। এতে মেরুদণ্ডে চাপ পড়ে, রক্ত চলাচল বাধা পায়।

৩৪. চেয়ারে বসলে মেরুদণ্ড সোজা রেখে পা মাটিতে স্পর্শ করে বসুন। ঘাড় ও মাথা সোজা রাখুন। শারীরিক টেনশন হবে না।

৩৫. চোখ বন্ধ করে ৫/১০ মিনিট কল্পনায় মনোহর প্রাকৃতিক দৃশ্যে হারিয়ে যান। এতে চোখের ক্লান্তি দূর হবে।

৩৬. দেহের অপবিত্রতা হচ্ছে অপরিচ্ছন্নতা। তাই সপ্তাহে কমপক্ষে একবার ত্বক, নখ ও চুলের যত্ন নিন।

৩৭. যখন আপনার শরীরের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ অনুভব করেন, তখনই আপনি সুস্বাস্থ্যের সুপ্রভাতে উপনীত হন।

৩৮. মানসিক চাপ মনোদৈহিক ভারসাম্য নষ্ট করে। কান্না সে ভারসাম্যকে পুনরুদ্ধার করে। কান্না দুঃখজনিত আবেগ ও বিষণ্ণতা কাটানোর এক প্রাকৃতিক নিরাপত্তা প্রক্রিয়া।

৩৯. পুরুষ বা নারীর নয়, কান্না মানবীয়। কান্না চেপে রাখবেন না। স্থান-কাল বুঝে নীরবে অথবা প্রাণ খুলে অঝোরে কাঁদুন।

৪০. হরর, ভায়োলেন্স, পরকীয়াপূর্ণ টিভি সিরিয়াল ও মুভি দেখবেন না। এগুলো স্নায়বিক উত্তেজনা, উৎকর্ষা, অনিদ্রা বা দুঃস্বপ্ন ও হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

৪১. স্নায়ু উত্তেজক দৃশ্য, ছবি মনের অবচেতনে গেঁথে জটিল মানসিক ব্যাধি সৃষ্টি করে। আর সুন্দর ছবি, দৃশ্য বা কল্পনা মানসিক প্রশান্তির সাথে সাথে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৪২. ভালো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। কর্মব্যস্ততা রোগ-শোককে দূরে ঠেলে দেয়।

৪৩. রাগ-শ্ফোভ-ঈর্ষা-সন্দেহ দুরারোগ্য ব্যাধি সৃষ্টি করে। এগুলো ঝেড়ে ফেলুন। আপনার সুস্থ থাকার সামর্থ্য বেড়ে যাবে।

৪৪. আত্মকেন্দ্রিকতা ও ‘আমারটা আগে’ এ দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে এক ক্লান্তিকর বোঝায় পরিণত করে। আর বিনয়, সহানুভূতি ও উপকার যত ক্ষুদ্রই হোক জীবনকে প্রাণবন্ত ও হাস্যোজ্জ্বল করে তোলে।

৪৫. ধারাবাহিক সচেতনতার অভাবে আমাদের দৈহিক অস্তিত্বের একটি বড় অংশ নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। পরিণামে আমরা রোগগ্রস্ত হই, বার্ষিক আসে, মৃত্যুর কোলে চলে পড়ি।

৪৬. সুস্থ জীবনদৃষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত পরিমিত আহার, পর্যাপ্ত পানি পান, শিখিলায়ন, দম চর্চা ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম দিতে পারে দীর্ঘ জীবন, অনন্ত যৌবন, কালজয়ী মন, সুখ প্রতিক্ষণ আর কল্যাণ অফুরান।

“রোগ বা অক্ষমতার অনুপস্থিতিই সুস্বাস্থ্য নয়, সুস্বাস্থ্য হচ্ছে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিক সুখ ও প্রাণ-প্রাচুর্য।
—বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
কেন্দ্রীয় দফতর :
১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quantummethod.org
Web Site : www.quantummethod.org

