ব্যায়ামে আগ্রহ বাড়াচ্ছে ঝিনাইদহের ফিটনেস একাডেমি

প্রতিদিন সকাল হলেই একঝাঁক বয়স্ক মানুষের মেলা বসে ঝিনাইদহের ঐতিহ্যবাহী নবগঙ্গার দেবদারু চত্বরে। অন্য কোন উদ্দেশ্য নয় শুধু একটু সুস্থ থাকার প্রানন্ত এই চেষ্টা। যারা এখানে আসেন তাদের অধিকাংশের বয়স ৪৫ থেকে ৬৫ বছরের মধ্যে।

বলছিলাম ঝিনাইদহের ফিটনেস একাডেমির কথা। এই ফিটনেস একাডেমিটি গড়ে তুলেছেন সোতোকান কারাতের ব্লাকবেল্টধারী কারাতে প্রশিক্ষক কাজী আলী আহম্মেদ লিকু।

ঝিনাইদহের বয়স্ক মানুষদের সুস্থ রাখতে প্রথমে স্বেচ্ছাশ্রমেই তিনি গড়ে তুলেছেন এই প্রতিষ্ঠানটি। হাতেগোনা কয়েক জকনকে নিয়ে এবছরের জুলাই মাসের প্রথম থেকে প্রতিষ্ঠানটি যাত্রা শুরু করে। মাত্র তিন মাসে এই একাডেমির সদস্য সংখ্যা এখন ৭০জন। প্রতিদিন সকাল ৬টার পর পরই ব্যায়ামের স্থানে উকিঁ মারে এসব আধা পৌড়ের দল। দলমত নির্বিশেষে ধর্মবর্ণের পরিচয় ভুলে নিজস্ব পদ পদবী উপেক্ষা করে প্রশিক্ষকের নির্দেশনায় চলতে থাকে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রতঙ্গের এই ব্যায়াম।

যারা একবার মানিয়ে নিয়ে এই ব্যায়ামে যোগ দিয়েছে, তাদের কাছে এই ব্যায়াম নেশা জাগিয়েছে, সকাল হলেই তারা আর ঘরে বসে থাকতে পারে না। সোমবার বাদে প্রতিদিন সকাল ৬টা ১৫মি. থেকে শুরু হয়ে শেষ হয় ৭টার কিছুটা পরে।

রাজনীতিবিদ, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, ব্যাংকার, শিক্ষক, ব্যবসায়ীসসহ বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ সামিল হয় এক কাতারে। দিনে দিনে এই প্রতিষ্ঠানের কলেবর আরও বৃদ্ধিপাবে বলে ধারণা করেন অংশ গ্রহনকারীরা।

এবিষয়ে একাডেমির প্রশিক্ষক কাজী আলী আহম্মেদ লিকু বলেন, আমি প্রতিষ্ঠান টি শুরু করেছিলাম বয়স্ক মানুষের কথা চিন্তা করেই, তিনি বলেন বাচ্চাদের জন্য “সোতোকান কারাতে দো নামে” আমার একটা প্রতিষ্ঠান আছে সেখানে স্কুল কলেজের শিক্ষার্থীরা প্রশিক্ষণ নেয়। আমি চিন্তা করলাম এই শহরে বয়স্কদের জন্য ব্যায়ামের কোন প্রতিষ্ঠান নেই, অথচ বয়স্কদের সুস্থ থাকাটা বেশি জরুরি। এসব

চিন্তা করেই কয়েকজন কে নিয়ে জুলাই মাসের প্রথম থেকে এই প্রতিষ্ঠানটি শুরু করি। তিনি প্রতিষ্ঠানটি সুন্দর ভাবে পরিচালনা করতে সকলের সহযোগিতা কামনা করেন।

এই বিষয়ে একাডেমির নিয়মিত সদস্য ও রাজনৈতিক ব্যক্তিত্ব আশরাফুল ইসলাম পিন্টু বলেন, এই ব্যায়াম আমাদের শরীর সুস্থ রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, ঝিনাইদহ শহরে এই প্রতিষ্ঠানটি চলমান রাখার জন্য আমাদের সকলের সহযোগিতার দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে হবে। প্রশিক্ষককে উপযুক্ত সম্মানের সাথে রাখার চেষ্টা থাকবে সকলের।

ডা. রেজাউল ইসলাম রেজা বলেন শরীর সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামের বিকল্প নেই। খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণের সাথে সাথে প্রতিদিন নিয়ম করে ৪৫মিনিট ব্যায়াম করা জরুরি। নবগঙ্গা ফিটনেস একাডেমি আমাদের সেই সুযোগ করে দিয়েছে। প্রতিষ্ঠানটি টিকিয়ে রাখার দায়িত্ব আমাদের সকলের।