



শখ, জীবনরক্ষা, শারীরিক সক্ষমতা, সফলতা সবকিছু একসাথে

লখেক: ডা. মোহসিনা বনিতা শরীফ | প্রকাশিত: 15 August 2026, 11:54 AM | বিভাগ: ফচার



লখির শরিনোম দেখে অনেকেই ভুরু-কুঁচকে যতে পারে। অনেকেই ভাবতে পারেন একরে ভতের অনেকে
কিছু এটাও কী সম্ভব? সম্ভব। বসিতারতি ব্যাখ্যা করার আগে আমার জীবনে ঘটে যাওয়া দু'একটি বিষয়
নিয়ে একটু আলোকপাত করতে চাই। ১৯৮৭ সালে লবিয়া থেকে ঢাকায় ফরোর পর আমরা সদরঘাট হয়ে
লঞ্চে চড়ে যাচ্ছলাম আমাদের দাদাবাড়ি, ঢাকা জেলার অন্তর্গত নবাবগঞ্জ উপজেলার-আলগীচর
গ্রামে। বাঘমারা পট্টোঁছানোর পর পরবারেরে সবাই সিদ্ধান্ত নলিনে, সোজা বাড়ি গিয়ে আগে বড় চাচরি
বাবার বাড়ি কার্তিকপুরে যাওয়া হবে। ফলে আমরা কড়ে লঞ্চে থেকে নামলাম না। তার ওপর চাচাতো
ভাইবোনরো লঞ্চে উঠে পড়ায়, চার বছররে আমার আনন্দ যেন আর ধরে না।

বাঘমারা ঘাট থেকে মাত্র ত্রিশ মিনিটরে মধ্যইে আমরা কার্তিকপুরে পট্টোঁছে গেলোম। শীতকাল হওয়ায় নদীতে
পানিকিম থাকায় লঞ্চে ঘাট পর্যন্ত ভড়িতে পারেনি। তাই সিদ্ধান্ত হলো, অন্য সবার মতো আমরাও
লঞ্চে জানালা দিয়ে খোঁ নৌকায় নমে খাল পরেয়ে যাব। আমরা ছলাম প্রায় ১০-১২ জন, তাই দুটি
নৌকা লঞ্চে নচিতলার জানালার কাছে ভড়িল। আমার মায়েরে কোলে ছিল দুই বছররে ছোট বোন। বাবা

প্রথমতে আমাকে লঞ্চে জানালা দিয়ে মাঝরি সহায়তায় নৌকায় নামিয়ে দলিনে। এরপর মাঝরি বাবাকে নামতে সাহায্য করছিলেন, যাত্রে বাবা ছোট বোনকে কোলে নতি পారনে এবং মা নরিপদে নামতে পারনে। ঠকি সেই মুহুর্তে, আমার এক ১০-১২ বছরে চাচাতো ভাই হঠাৎ জানালা দিয়ে লাফিয়ে নৌকায় পড়ল। সঙ্গে সঙ্গে নৌকাটি উল্টে গলে। বাবা, মাঝরি এবং আমি সবাই পানতি তলিয়ে গেলোম।

সাঁতার না জানার কারণে আমি ধীরে ধীরে ইছামতরি গভীরে ডুবে যাচ্ছলাম। হঠাৎ পানরি নচি থেকে কারও একটি শিক্ত হাত আমাকে টেনে ওপরে তুলে আনল। পানরি ওপর মাথা তুলেই দখেলাম, মা হতভম্ব হয়ে পানতি নামার প্রস্তুতি নিচ্ছনে, আর বাবা চারদিকে ডুব দিয়ে আমাকে খুঁজছনে। এরপর আর কিছু মনে নই। সবকছু কমনে ঝাপসা হয়ে গলে। পরে জ্ঞান ফরিল চাচরি বাবার বাড়তি। বড় হয়ে শুনছে, আমি নাকি টানা আঠারো ঘণ্টা ঘুমিয়েছলাম। এরপর বহুবার গ্রামে বড়োতে গিয়ে পাতলি, প্লাস্টিকের বয়া কংবা বোতল নিয়ে পুকুরে নমেছো কনিতু প্রকৃত অর্থে সাঁতার শখে আর হয়ে ওঠেনি।

১৯৯৭ সালরে শেষেরে দকি, অথবা ১৯৯৮ সালরে শুরুতে, আমি তখন এসএসসি পরীক্ষার্থী। ফুফাতো বোনেরে বয়িতে আমরা সবাই ফরিদিপুরে পূর্বখাশপুরে গিয়েছলাম। বাড়ি ভর্তি আনন্দ আর কোলাহল। হলুদরে পরদনি সবাই পদ্মার শাখা কুমার নদীতে গোসল করতে নামলাম। আমরা ছলাম ৩০-৪০ জন। আমরা তনি বোন কডে সাঁতার জানতাম না। কোমর সমান পানতি দাঁড়িয়ে গোসল করছলাম। হঠাৎ আমি আর আমার ছোট বোন পা পছিলে গভীর পানতি চলে গেলোম। কোথাও ঠাই পাচ্ছলাম না। বাঁচার জন্য আমরা একে অপরকে আঁকড়ে ধরে হাবুডুবু খতে লাগলাম। এবারও দখেলাম, মা নদীর পাড়ে দাঁড়িয়ে চিকার করছনে এবং পানতি নামার প্রস্তুতি নিচ্ছনে। কনিতু ততক্ণে স্রোত আমাদের অনকে দূরে ভাসিয়ে নিয়ে গেছে।

আমি ভসে থাকার চেষ্টা করছলাম, কনিতু ছোট বোনটি এমনভাবে আমার ঘাড়ে ভর দচ্ছলি যে আমিও তলিয়ে যাচ্ছলাম। ঠকি তখনই, আমাদের থেকে মাত্র কয়েক হাত দূরে থাকা আমার মঝো ফুফুর বড় ময়ে দবেদুতরে মতো এগিয়ে এলনে। তনি আমাদের দুজনকে টেনে নরিপদে পাড়ে তুলে আনলনে। দ্বিতীয়বারেরে মতো ডুবতে ডুবতে আল্লাহর অশেষে রহমতে বেঁচে ফরিলাম। এই দুটি ঘটনা আমার মনে পানরি প্রতি এক গভীর ভীতি তৈরি করে দলি। এরপর সবাই পুকুরে, নদীতে সাঁতার কাটলেও, আমি হাঁটু সমান পানতি দাঁড়িয়েই সন্তুষ্ট থাকতাম।

২০২৩ সালে আমার বড় সন্তান মরিপুর জাতীয় সুইমিং কমপ্লেক্সে সাঁতার শখিতে ভর্তি হিলো। কিছুদিনরে মধ্যই সে ওর বোনকেও সাঁতার শখনেরে জন্য উৎসাহতি করল। শুকর ও শনবার আমার অফসি ছুটি থাকায়, আমি ময়েকে নিয়ে যতোম। প্রথম দনি বসে বসে প্রশকিষণ দখেছলাম। দখেলাম, প্রশকিষক অত্যান্ত সহজ, সাবলীল ও আত্মবিশ্বাসী ভঙ্গতি ছোট-বড় সবাইকে সাঁতার শখেচ্ছনে। দ্বিতীয় দনি আর নজিকে আটকে রাখতে পারলাম না। ১,১০০ টাকায় পুরো সাঁতারেরে সরঞ্জাম কনি আমিও নমে পড়লাম সুইমিং পুলরে গলা-সমান পানতি। আমার ময়ে মাত্র দুই দনিই শখি গলে, কারণ ওর বাবা আগই ওকে কিছুটা প্রশকিষণ দিয়েছলনে। কনিতু আমার দীর্ঘদিনরে পানভীতি কাটিয়ে সাঁতার শখিতে সময় লাগল নয়

দনি। পঞ্চম দিনে প্রথমবারের মতো পানরি নচি ডুব দেওয়ার সাহস পাই। ছেলের একটি হিলেমটে ছিলি, যটো পরে পানরি নচি শ্বাস নিয়ে ভেসে থাকা যত।

আমাদের প্রশিক্ষক ছিলেন জাতীয় সাঁতারু সোহাগী খাতুন। তাঁর ধৈর্য, দক্ষতা ও আন্তরিকতা আমাকে পানরি ভয় জয় করতে সাহায্য করেছে। সোহাগী খাতুন ২০০৭ সালে গ্রামভিত্তিক সাঁতার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সাঁতারের জগতে প্রবশে করেন। ২০০৯ সালে, জাতীয় সাঁতারু ও স্বর্ণপদকপ্রাপ্ত কামাল হোসেন এবং লাবনী আখতার জুইয়ের হাত ধরে তিনি বাংলাদেশে আনসার বাহিনীতে যোগ দেন। জুনিয়র পর্যায়ে তিনি ৬৫টিরও বেশি পুরস্কার অর্জন করেন। পরবর্তীতে পারিবারিক দায়িত্বের কারণে সিনিয়র সাঁতারু হওয়ার স্বপ্ন বসির্জন দিয়ে, অসুস্থ মা ও বোনকে দায়িত্ব কাঁধে তুলে নেন। গত ছয় বছর ধরে তিনি বাংলাদেশে জাতীয় সুইমিং কমপ্লেক্স এবং একটি স্বনামধন্য পাঁচতারা হোটেলে নারী সাঁতার প্রশিক্ষক হিসেবে কর্মরত। বর্তমানে তিনি ১৮ মাস বয়সী এক কন্যাসন্তানের জননী। আমার জীবনে অনেকে শিক্ষক এসছেন, যাঁদের অবদান অনস্বীকার্য। ২০২৩ সালের জুন থেকে সোহাগী খাতুন শুধু আমার নয়, আমার পরিবার ও বন্ধুদেরও সাঁতার প্রশিক্ষক।

আজ যখন নীল পানিতে ভেসে নীল আকাশে উড়ে যাওয়া পাখিদের দেখি, তখন বারবার মনে পড়ে যায় সেই দুই দিন, যদিন আমি ডুবে যাচ্ছিলাম। মনে পড়ে মায়ে আতঙ্কিত মুখ। মা ২০১১ সালে আমাদের ছেড়ে চলে গেছেন। তিনি দেখে যেতে পারেননি, তাঁর সেই পানভিত ময়ে একদিন সাঁতার শিখে ফেলবে।

আমাদের শহরে অভাবিকরো সংসার, কর্মজীবন এবং সন্তানদের স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনা নিয়ে ভীষণ ব্যস্ত। আর গ্রামেরে মায়েরো দিন কাটান গৃহস্থালি নানান কাজে ব্যস্ত থেকে। নদীমাতৃক এই দেশে রোগ-শোকের শিশুমৃত্যুর তুলনায় পানিতে ডুবে শিশু মৃত্যুর হার এখনো উদ্বেগজনকভাবে বেশি। শহরে পুকুর, নদী, খাল-বলিরে অভাবে আমার মতো অনেকেই হয়তো চল্লিশের পরে সাঁতার শিখেন। তবে দেরিতে হলেও শখা জরুরি এখন সুযোগ পলেই আমি শিকুর ও শনবারি অন্তত এক ঘণ্টার জন্য সুইমিং কমপ্লেক্সে যাই। সাঁতার শুধু আমাকে পানভিত থেকে মুক্ত করেনি; দীর্ঘদিনের অ্যাজমা এবং করোনার পরবর্তী হাত-পায়ের ব্যথাও অনেকেটাই উপশম করেছে। সত্যিই, সাঁতার আমার জীবনে এক নতুন মুক্তির নাম।

এতক্ষণ যা কিছু লখিলাম সেখানে আমার আবেগে জড়িয়ে আছে। কিন্তু বাস্তবতা হলো সাঁতার শুধু আবেগেরে জায়গা নয়। শুধু শখ হিসেবে দেখলেও ভুল হবে। এটি উচ্চমানের ব্যায়াম। শরীরচর্চা দেহমনকে প্রফুল্ল রাখে। আপনি পশোজীবনে যখন যা কিছুই করুন না কেন আপনার শারীরিক ফটিনসে অবদান ভূমিকা রাখে। চাকরি, ব্যবসা যা-ই করুন শারীরিক ফটিনসে প্রয়োজন। বাংলায় একটি কথা আছে, গাইতে গাইতে গায়নে। কথাটি অমূলক নয়। সাঁতার শিখতে শিখতে কারও মনে যে প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার ইচ্ছা জাগ্রত হবে না তা নিশ্চিত করে বলা যায় না। কউে যদি নিয়মিত চর্চা করে তাহলে তার আত্মবিশ্বাস বড়ে যাবে। এই আত্মবিশ্বাসই এক সময় তাঁকে প্রতিযোগিতার মঞ্চে নিয়ে যাবে। আর কর্পোরেটে জগতে

আপনাকে প্রতিনিয়ত দাঁড়াতে হবে। সেই দাঁড়ে টকি থাকার জন্য আপনার প্রফুল্ল মন ও শারীরিক যোগ্যতা অন্যান্য যোগ্যতার সাথে মিলেমিশে একাকার হয়ে আপনাকে আরও গতিশীল হতে সহায়তা করবে। আপনাকে এগিয়ে দবে লক্ষ্যের দিকে।

© 2026 আপনার নডিজ পোর্টাল। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

এই প্রতিবেদনটি আমাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা হয়েছে।