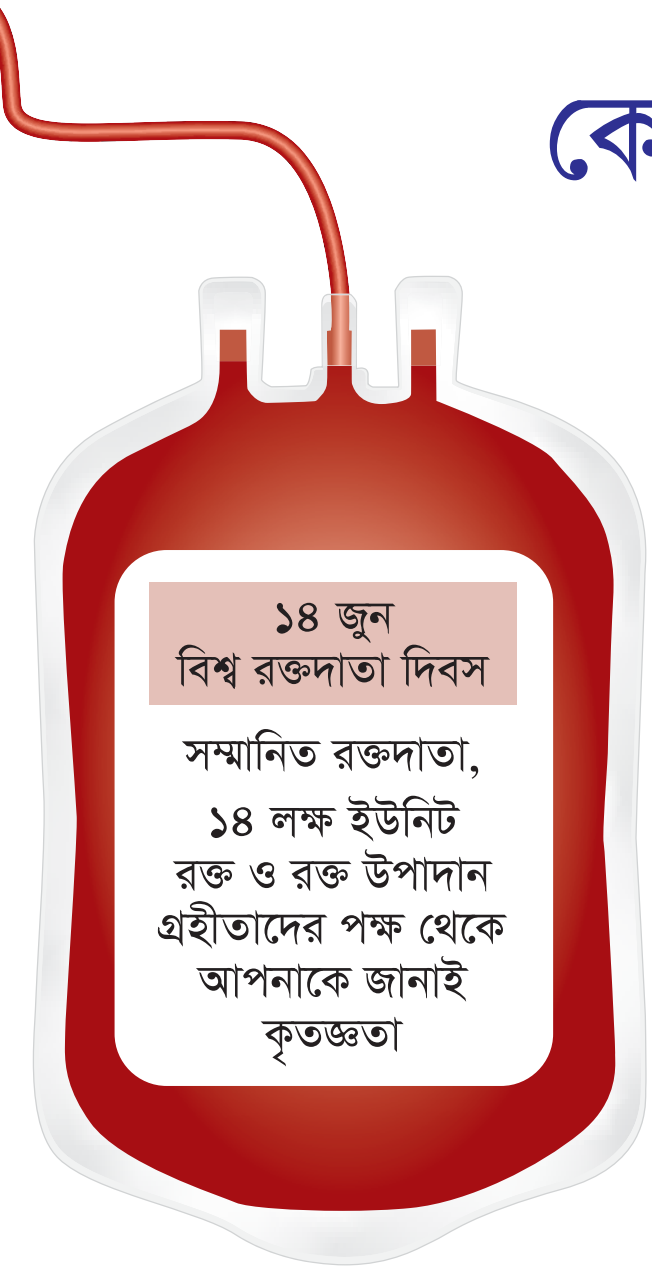
রক্ত দিন

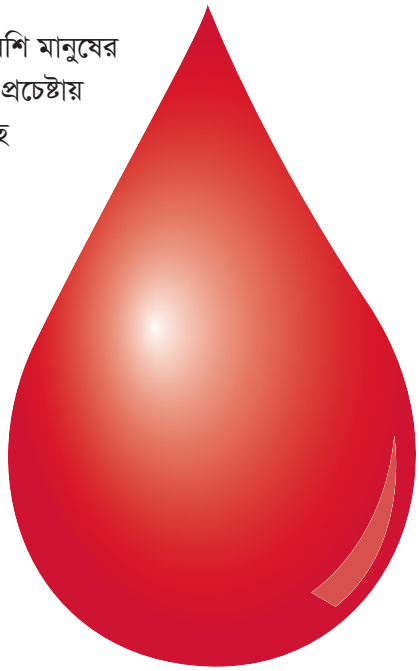
রক্তের কোনো বিকল্প নেই



রক্তের বিকল্প রক্ত। বিশুদ্ধ রক্ত। স্বেচ্ছা রক্তদানই যার প্রধান উৎস। স্বেচ্ছা রক্তদানে সর্বস্তরের মানুষের আগ্রহ ও অংশগ্রহণ যত বাড়বে বিশুদ্ধ রক্তপ্রাপ্তির সম্ভাবনাও তত বাড়বে।

বাংলাদেশে প্রতিবছর জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজনে ও থ্যালাসেমিয়ার মতো বিভিন্ন রক্তরোগে আক্রান্তদের রক্তের চাহিদা গড়ে ৮-১০ লক্ষ ইউনিট। বছরে লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত সরবরাহের মধ্য দিয়ে মোট চাহিদার প্রায় ১১% পূরণ করছে কোয়ান্টাম। কিন্তু এখনো প্রয়োজনীয় রক্তের একটি বড় অংশ আসে পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে, যাদের অধিকাংশই মাদকাসক্ত ও নানা দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত। যার দরুন দীর্ঘমেয়াদি জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে রক্তগ্রহীতাদের।

সমাধান একটাই। স্বেচ্ছা রক্তদানে আরো বেশি মানুষের অংশগ্রহণ। সে লক্ষ্যেই ২২ বছরের নিরলস প্রচেষ্টায় চার লক্ষ রক্তদাতার ডোনারপুল তৈরি করেছে কোয়ান্টাম। দেশে বিস্তৃত হয়েছে স্বেচ্ছা রক্তদানের সংস্কৃতি।



তবে এখনো যেতে হবে অনেকটা পথ। আমার আপনার সবার সচেতনতায় সম্ভব দেশে মোট রক্ত চাহিদার সবটাই স্বেচ্ছা রক্তদানের মাধ্যমে পূরণ করা।

তাই আসুন, নিয়মিত রক্তদান করি।
রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করি।
রক্তের অভাবে যেন হারাতে না হয়
কারো প্রিয়জন, স্বজন।
কারণ রক্তের কোনো বিকল্প নেই।

quantummethod.org.bd

টিমওয়ার্ক ছিল আমাদের বড় শক্তি

ইঞ্জিনিয়ার মো. শফিকুল ইসলাম

জীবনের অধিকাংশ সময় আমি কাজ করেছি ঢাকার বাইরে। ১৯৯৪ সালে আমার কর্মক্ষেত্র ছিল রাজশাহী। এক শ্রীলঙ্কান প্রকৌশলী গেলেন ওখানে। তিনি একদিন বললেন, 'এদেশে আসার সময় বালিশ আর চায়ের কাপ নিয়ে এসেছি। ভয়ে ছিলাম, বাংলাদেশ নাকি গরিব দেশ, এদেশের মানুষ বালিশ ব্যবহার করে কিনা, চা খায় কিনা!'

খুব অবাক হয়েছিলাম। পাশের দেশ শ্রীলঙ্কা, অথচ বাংলাদেশ সম্পর্কে তার এই ধারণা! তিনি ফিরে যাওয়ার সময় এদেশেই উৎপাদিত বহু দামী ভোগ্যপণ্য কিনে নিয়ে গেছেন। এরকম বিচিত্র অভিজ্ঞতায় দেখেছি, বহির্বিশ্বে আমাদের সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা কম নয়।

প্রতিকূলতা এসেছে কিন্তু চ্যালেঞ্জ নিয়েছি

পদ্মা সেতুর নির্মাণ কাজে যুক্ত হয়েও দেখলাম, আমাদের সামর্থ্য ও যোগ্যতা সম্পর্কে অনেক নেতিবাচক ধারণা রয়েছে এখনো। আমরা যে পারি, একথা অনেকেই বিশ্বাস করতে পারে নি। বহির্বিশ্ব তো বটেই, কখনো কখনো নিজের দেশের মানুষও সন্দেহ প্রকাশ করেছে—সত্যিই কি নিজেদের অর্থায়নে পদ্মা সেতু নির্মাণ করা সম্ভব?

চ্যালেঞ্জটা আমরা গ্রহণ করেছি। আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি ছিল টিমওয়ার্ক। প্রতিকূলতা এসেছে কিন্তু ভয় পাই নি। প্রয়োজনে বার বার পরামর্শ করেছি, অভিজ্ঞদের দ্বারস্থ হয়েছি।

আর এ প্রকল্পের প্রতিটি ধাপে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছ থেকে আমরা যে সাপোর্ট পেয়েছি তা অতুলনীয়। তিনি কখনো আমাদের বলেন নি যে, তাড়াতাড়ি করতে হবে। বরং তিনি চেয়েছেন, পদ্মা সেতুর কাজ যেন যথাযথভাবে হয়, বিশ্বমানের হয়। শুরু থেকেই আমাদের প্রতি আস্থা রেখেছেন তিনি। মূলত মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর সার্বিক তত্ত্বাবধানের ফলেই আমরা নির্বিঘ্নে কাজ করতে পেরেছি।

কেন পারব না? পারবই

শুরু থেকেই একটা সাহস কাজ করেছে—কেন পারব না? আমার গ্রামের সবাই জানে, আমি খুব ভীতু মানুষ! তবে কাজ করতে গিয়ে দেখেছি, যারা নিজেদের সাহসী বলেন, তাদের অনেকেরই ভেতরটা খুব আপসকামী। চাপের মুখে সহজেই নুয়ে পড়ে। কর্মজীবনে আমিও বিভিন্ন পরিস্থিতিতে পড়েছি। কিন্তু সবসময় ভেবেছি, আমার যদি ব্যক্তিগত চাওয়া-পাওয়া না থাকে, তাহলে সাহস করতে দোষ কী?

আমরা পুরো টিম একটি ভিশন নিয়ে একত্রিত হয়েছি যে, আমরা যথাযথভাবে পদ্মা সেতুর নির্মাণ সম্পন্ন করতে চাই। এখানে আমাদের ব্যক্তিগত কোনো চাওয়া-পাওয়া নেই।

এ প্রকল্পে ১৪টি দেশের কনসালটেন্ট একত্রে কাজ করছেন। সবার ভাষা ভিন্ন, সংস্কৃতি ভিন্ন। এত ধরনের মানুষ আমরা সবাই মিলে একটি টিমে কাজ করতে পেরেছি, এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অর্জন।

আরেকটি উল্লেখযোগ্য সাফল্য হলো, পদ্মা সেতুর পাইলিং। নদীতে সেতু নির্মাণের ক্ষেত্রে এত বড় পাইল পৃথিবীতে নেই। সাধারণত ২০/৩০/৪০ মিটারের পরে পাইল করতে হয় না, ওটুকু গেলেই শক্ত মাটি বা পাথর পাওয়া যায়। কিন্তু এখানে আমরা ১৫০ মিটারের পরেও দেখলাম নরম মাটি। উপরন্তু, এ নদীতে পানির যে পরিমাণ স্রোত তা অনেকের কাছেই ছিল অবিশ্বাস্য। বন্যার সময় এর গতিবেগ হয় সেকেন্ডে ৪ মিটারের বেশি। এসময় নদীর তলদেশে গর্ত হয় ৬০ মিটার পর্যন্ত! এ বিষয়টি বিবেচনায় রেখেই আমাদের ডিজাইন করতে হয়েছে। নদীশাসনের ক্ষেত্রেও পদ্মা সেতুর কাজটি একটি বিশ্ব রেকর্ড।

পদ্মা বহুমুখী সেতুর প্রকল্প পরিচালক ইঞ্জিনিয়ার মো. শফিকুল ইসলাম। ২০ নভেম্বর ২০২১ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন তিনি। 'আমরা পারি' বিষয়ে তার আলোচনার চুম্বক অংশ তুলে ধরা হলো—

কাজ থামে নি একদিনের জন্যেও

২০২০ সালে এলো কোভিড। দেশজুড়ে লকডাউন, কিন্তু আমরা চালিয়ে গেছি। বহু দেশ থেকে টেলিফোন এসেছে—কোভিডে আপনারা কীভাবে কাজ করছেন?

আমরা এসময় নদীর দুই পাড়ে এয়ার বাবল তৈরি করলাম এবং মেডিকেল টিমের ব্যবস্থা করলাম। একেক শিফটে ছয় জন ডাক্তার, সাথে নার্স ও প্যারামেডিকস। ওখানে কেউ ঢুকতে পারবে না, কেউ বেরও হতে পারবে না। আমিও কয়েক মাস যাই নি। টেলিফোনেই খোঁজ নিয়েছি। ফলে একদিনের জন্যেও আমাদের কাজ বন্ধ হয় নি।

পেরেছি সবাই মিলে

সফলভাবে কাজ করাটা শুধু আমাদের একার কৃতিত্ব নয়। আমরা সবার সহযোগিতা পেয়েছি। সংশ্লিষ্ট সবাই নিজ নিজ অবস্থান থেকে সাধ্যমতো সহযোগিতা করেছেন আমাদের। প্রত্যেকেই কাজটা করেছেন সর্বোচ্চ আন্তরিকতা নিয়ে।

আর এই প্রকল্পে বিশেষভাবে খেয়াল রাখা হয়েছে প্রকৃতির দিকে। বছরের যে সময়টা ইলিশের প্রজনন মৌসুম, সে-সময় আমরা ব্রিজের পাইলিংয়ের কাজ বন্ধ রেখেছি যাতে ইলিশ প্রজনন ব্যাহত না হয়। সবমিলিয়ে আমরা চেষ্টা করছি জীববৈচিত্র্য রক্ষা করতে।

সারা পৃথিবী এ প্রকল্পটিকে পর্যবেক্ষণ করেছে। আমাদের সব দলিলপত্র ছিল সবার জন্যে উন্মুক্ত, যেন সবাই দেখতে পারে কতটা স্বচ্ছতা এবং সুপরিকল্পনার সাথে কাজগুলো করা হয়েছে।

আসলে অনেক উন্নত দেশও এ ধরনের নির্মাণ কাজ হাতে নেয়ার সাহস করে নি। কিন্তু আমরা পেরেছি। এটা সম্ভব হয়েছে সম্মিলিত প্রচেষ্টা, পারস্পরিক সহযোগিতা এবং দেশের সর্বস্তরের মানুষের এই বিশ্বাসের কারণে যে, আমরাও পারি।

(অনুলিখিত)

শুদ্ধাচারী নাগরিকরাই গড়বেন পরিচ্ছন্ন জাতি

বিশ্বকাপ ফুটবলের (২০১৮) বেলজিয়ামের কাছে হেরে নক-আউট রাউন্ড থেকে বিদায় নেয়ার পরও কাঁদতে কাঁদতে স্টেডিয়াম পরিষ্কার করছেন জাপানি সমর্থকরা।

বিশ্বকাপ ফুটবল ২০১৮। নক-আউট রাউন্ডে জোর লড়াই চলছে জাপান ও বেলজিয়ামের মধ্যে। গ্যালারিতে দুপক্ষের হাজার হাজার দর্শক-সমর্থকের উচ্ছ্বাস উত্তেজনা চিৎকার। যে পরাজিত হবে তাকে বিদায় নিতে হবে বিশ্বকাপ থেকে।

হেরে গেল জাপান। জাপানি সমর্থকরা কান্নায় ভেঙে পড়লেন ঠিকই, কিন্তু অপ্রীতিকর কিছুই করলেন না। বরং বিগত ম্যাচগুলোর মতোই গ্যালারিতে পড়ে থাকা খাবারের প্যাকেট, প্লাস্টিকের বোতল, প্ল্যাকার্ড ইত্যাদি পরিষ্কার করে তারপর স্টেডিয়াম ছেড়ে বের হলেন। অথচ সবার চোখ তখনো অশ্রুসিক্ত!

শুরু হোক 'শুরু' থেকে

জাপানি সমর্থকদের এই ইতিবাচক আচরণটি সে-সময় বিশ্বব্যাপী বেশ আলোচিত ও প্রশংসিত হয়। তাদের সুন্দর এ অভ্যাসের রহস্য খুঁজতে যুক্তরাজ্যভিত্তিক সংবাদ সংস্থা *বিবিসি* দ্বারস্থ হয়েছিল জাপানের ওসাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজির প্রফেসর ড. নর্থ স্কটের।

ড. স্কট বলেন, জাপানে শিশুরা স্কুলে ভর্তির পর থেকেই স্কুলের ক্লাসরুম ও তার আশপাশ নিজে পরিষ্কার করার শিক্ষা পায়। এ শিক্ষারই পরিণত রূপ খেলার পর স্টেডিয়াম পরিষ্কার করে বের হওয়া। নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় অংশ নিতে নিতে অধিকাংশ জাপানি নাগরিকদের আচরণ-অভ্যাসেরই অংশ হয়ে যায় এটি।

সিঙ্গাপুর : সঠিক ক্ষেত্রে বিনিয়োগ

পরিচ্ছন্ন, সবুজ এবং বিনিয়োগবান্ধব দেশ হিসেবে সিঙ্গাপুর পৃথিবীর উন্নত দেশগুলোর মধ্যে রয়েছে প্রথমসারিতে। অথচ ১৯৬৫ সালে জন্মের সময় দেশটি ছিল তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলোর মতোই অপরিচ্ছন্ন, রোগ জর্জরিত ও নানা সমস্যায় পর্যুদস্ত।

সিঙ্গাপুরের বর্তমান অবস্থার জন্যে বিশেষজ্ঞরা দেশটির পরিচ্ছন্ন পরিবেশ এবং নীতিনিষ্ঠ প্রশাসন—দুটিকেই দিচ্ছেন সমান কৃতিত্ব। আর এই অর্জনের জন্যে দেশটিকে পাড়ি দিতে হয়েছে দীর্ঘ পথ।

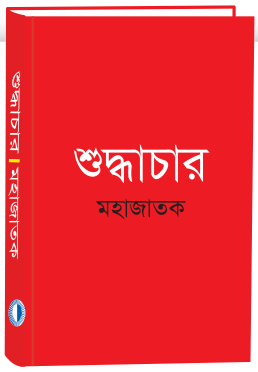
১৯৬৮ সালে সিঙ্গাপুর প্রথম পরিচ্ছন্নতা ক্যাম্পেইন শুরু করে। তখন থেকেই যেখানে-সেখানে ময়লা ফেলাকে মোটা অঙ্কের জরিমানার আওতায় আনা হয়। পরবর্তীকালে নেয়া হয় আরো কার্যকর কিছু পদক্ষেপ।

এর মাঝে পাবলিক টয়লেট, শিল্প-কারখানা, বাস স্টপেজ ইত্যাদি স্থান পরিষ্কার রাখা, গাছ লাগানো, নদী সংস্কার, সপ্তাহে একদিন শিক্ষক-শিক্ষার্থী-অভিভাবক ও সরকারি কর্মকর্তারা সম্মিলিতভাবে দেশের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলো পরিষ্কার করা, ১৯৯২ সালে চুইংগামের আমদানি ও প্রস্তুত নিষিদ্ধ করা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

এসব প্রকল্পের সঠিক বাস্তবায়নে সিঙ্গাপুরের নাগরিকদের মধ্যে গড়ে উঠেছে পরিচ্ছন্ন থাকা ও পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস। দেশকে পরিচ্ছন্ন রাখতে সময়, জনশক্তি ও আর্থিক বিনিয়োগগুলো দীর্ঘমেয়াদে সিঙ্গাপুরকে এগিয়ে দিয়েছে অনেক দূর।

তথ্যসূত্র : বিবিসি, ৮ এপ্রিল ২০২১; ২০ জুন ও ২৯ অক্টোবর ২০১৮

সময়ের প্রয়োজন শুদ্ধাচার



অর্থনৈতিক অগ্রগতিতে বাংলাদেশ এখন বিশ্বে অনুসরণীয়। তবে মানবিকতা ও নৈতিকতায় উন্নত একটি কল্যাণ রাষ্ট্রে পরিণত হতে প্রয়োজন শুদ্ধাচারী নাগরিক।

শুদ্ধাচারী হওয়ার জন্যে ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে করণীয়গুলো 'শুদ্ধাচার' বইতে বিষয় অনুসারে সুবিন্যস্ত হয়েছে। যা অনুসরণ করা সহজ কিন্তু ফলাফল দূরপ্রসারী। কারণ ছোট ছোট ব্যক্তিগত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে ঘটে জাতীয় পরিবর্তনের সূচনা।

তাই শুদ্ধাচার বই পাঠ্যতালিকার অন্তর্ভুক্ত হোক। সর্বত্র ব্যাপকভাবে শুদ্ধাচারগুলো চর্চা হোক। গড়ে উঠুক শুদ্ধাচারী নাগরিক ও পরিচ্ছন্ন জাতি। এমন প্রত্যাশা বাস্তবায়নে আপনিও এগিয়ে আসুন।

কোয়ান্টাম পরিবারের স্বেচ্ছাসেবীরা দেশব্যাপী নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকেন। (ছবিতে) ২০১৯ সালের ২৫ মার্চ বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম পরিষ্কার করার কিছু মুহূর্ত। এ-ছাড়া বিভিন্ন সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, অফিস-আদালত, হাসপাতাল, পার্ক, মাঠ, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে দলবদ্ধভাবে পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশ নেন তারা।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম
একনজরে ২২ বছর

বাংলাদেশে একসময় প্রয়োজনীয় রক্তের বড় অংশ আসত মাদকাসক্ত পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে। দূষিত রক্ত নিয়ে রোগীরা আক্রান্ত হতেন দুরারোগ্য রোগে। রক্তদান সম্পর্কেও মানুষের মধ্যে ছিল নানা কুসংস্কার। এ প্রেক্ষাপটে ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সূচনা হয়; যা পূর্ণ মাত্রায় গতিশীল হয় ১৪ এপ্রিল ২০০০-এ নিজস্ব আধুনিক ল্যাব প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে।

কোয়ান্টামের ২২ বছরের নিরলস কাজের ফলে আমাদের দেশে স্বেচ্ছা রক্তদান নিয়ে তৈরি হয়েছে সচেতনতা। নিরাপদ রক্তের ব্যাপারে কোয়ান্টাম ল্যাব এখন পরিণত হয়েছে চিকিৎসক এবং রোগীদের আস্থা ও নির্ভরতার প্রতীকে।

এ পর্যন্ত রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ
১৪ লক্ষ ৩৮৪ ইউনিট
রক্ত সংগ্রহ করা হয়েছে
৮ লক্ষ ৮২ হাজার ৮০৪ ব্যাগ
(মে ২০২২ পর্যন্ত)

একনজরে রক্ত সরবরাহের কিছু তথ্য

সামর্থ্যহীন দুস্থ রোগীদের বিনামূল্যে	৪৭,৮১০ ইউনিট	ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে অসচ্ছল রোগীদের	১,২৯,৯৪৭ ইউনিট
থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত রোগীদের	২,৫৬,১৯০ ইউনিট	দুস্থ ও সীমিত সামর্থ্যবান থ্যালাসেমিয়া রোগীদের	১,০৫,১৯৯ ইউনিট
অগ্নিদগ্ধ, হিমোফিলিয়া ও অন্যান্য রোগীদের এফএফপি	৩,০৩,৭৬৮ ইউনিট		

স্বাস্থ্যবিধি মেনে করোনার পুরো সময় কোয়ান্টাম ল্যাব সেবা দিয়েছে দিনরাত ২৪ ঘণ্টা

২০২০-এ করোনাকালে সরবরাহ করা হয়েছে
৮৫,৩৫৭ ইউনিট
জরুরি রক্ত ও রক্ত উপাদান

২০১৯-এর জুন-সেপ্টেম্বরে ঢাকায় ভয়াবহ ডেঙ্গু পরিস্থিতি মোকাবেলায়
১২,৯৬৭ ইউনিট
প্লাটিলেট সরবরাহ করা হয়

২০১৪ সালে রাজনৈতিক সহিংসতায় ঢাকায় অগ্নিদগ্ধ রোগীর সংখ্যা অনেক বেড়ে যায়। এ রোগীদের চিকিৎসায় প্রয়োজন পড়ে রক্তের বিশেষ উপাদান ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)। সে-বছর প্রয়োজনীয় এফএফপি-র একটি বড় অংশ—
২০,৮৮৪ ইউনিট
সরবরাহ করে কোয়ান্টাম ল্যাব।

২০১৩ সালে রানা প্লাজা ধসে আহত শ্রমিকদের চিকিৎসায় বিনামূল্যে রক্ত সরবরাহের জন্যে বিজিএমইএ-র পক্ষ থেকে সাবেক পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় প্রতিমন্ত্রী এডভোকেট জাহাঙ্গীর কবির নানক এমপি এবং তৎকালীন বিজিএমইএ সভাপতি আতিকুল ইসলামের কাছ থেকে সম্মাননা স্মারক গ্রহণ করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান এবং মোমেন্টিয়ার ও শিল্পোদ্যোক্তা মাসুদা আক্তার আবেদীন।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম সম্পর্কে আরো জানতে—
blood.quantummethod.org.bd

রাজধানীসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প

৭,৮০৬টি ক্যাম্প
২,৫৪,৯২৮ ব্যাগ রক্ত সংগ্রহ

অজেয় ১৯ কার্যক্রম

তরুণ প্রজন্মকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে এপ্রিল ২০০৮ থেকে বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম আয়োজন করছে অজেয় ১৯ কার্যক্রম। রক্তদানের মাধ্যমে প্রতিটি তরুণ-তরুণীর ১৯ তম জন্মদিনকে স্মরণীয় করে রাখতে অনুপ্রাণিত করাই এর উদ্দেশ্য।

কোয়ান্টাম ল্যাব
সর্বাধুনিক প্রযুক্তি | নিরলস সেবা

রক্তের বিভিন্ন উপাদান আলাদা করা হচ্ছে অত্যাধুনিক রেফ্রিজারেটেড সেল সেপারেটর সেন্ট্রিফিউজ মেশিনের সাহায্যে

−৯০° সেলসিয়াস তাপমাত্রার বিশেষ ফ্রিজে সংরক্ষণ করা হয় এফএফপি (ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা)

ল্যাবে একসাথে রক্ত দিতে পারেন ১৩ জন

ল্যাবের 'সংযোগায়ন টিম' সম্মানিত রক্তদাতাদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করে।

৪ লক্ষাধিক রক্তদাতা

দুই দশকে রক্ত দিয়েছেন ৪,৪৩,৭৮৫ জন

ন্যূনতম ৩ বার রক্ত দিয়ে আজীবন রক্তদানের অঙ্গীকার করেছেন	কমপক্ষে ১০ বার রক্ত দিয়েছেন	কমপক্ষে ২৫ বার রক্ত দিয়েছেন	কমপক্ষে ৫০ বার রক্ত দিয়েছেন
৫০,১৮৮ জন	১০,৮৬০ জন	২,১৪০ জন	৬৩ জন

রক্তদাতা দম্পতি অধ্যাপক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী ও অধ্যাপক হাসনে আরা বেগম—

স্রষ্টা যেন এই কাজ কবুল করেন, সেটাই আমাদের প্রার্থনা

আমি প্রথম রক্তদান করি ১৯৯৫ বা ১৯৯৬ সালে। তিন বছর বয়সী এক শিশুর জীবন বাঁচাতে রক্তের প্রয়োজন হয়েছিল। তখন আমার স্বামী আমাকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করেছিলেন। বেশ কয়েক বছর পর মেয়েটি তার পরিবারের সাথে টাঙ্গাইল থেকে ঢাকায় এসেছিল আমাকে দেখতে এবং কৃতজ্ঞতা জানাতে। সেদিন উপলব্ধি করেছিলাম, রক্তদাতা ও রক্তগ্রহীতার মাঝে একটা আত্মিক বন্ধন তৈরি হয়।

২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে আমরা স্বামী-স্ত্রী ল্যাবে রক্তদান করতাম। সাধারণত বিবাহবার্ষিকীর দিনটিতে আমরা একসাথে রক্তদান করতাম। এভাবে প্রায় ১৭ বছর আমরা নিয়মিত রক্তদান করেছি। এবছর জানলাম আমি মোট ৩৮ বার রক্তদান করেছি। আমাদের দুই ছেলে। তারাও রক্তদাতা। পরিবারের সবার এ দান স্রষ্টা যেন কবুল করেন সেটাই আমাদের প্রার্থনা।

[অধ্যাপক হাসনে আরা বেগম, প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, হিসাববিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি শহীদ সোহরাওয়ার্দী কলেজ, ঢাকা]

সমাজে সাধারণ একটি চিত্র হলো, স্বামী রক্তদানে আগ্রহী কিন্তু স্ত্রী ভয় পান অথবা স্ত্রী রক্তদান করতে চান কিন্তু স্বামী ভয় পান। আমি মনে করি, দাম্পত্য জীবনে একে অপরকে ভালো কাজে উৎসাহ দেয়া খুব জরুরি। একসাথে তা করার অন্যতম উপায় হলো বিবাহবার্ষিকীতে শুরু করা। একবার জড়তা কেটে গেলে পরে কিন্তু ভয় আর থাকে না।

৩৯ বার রক্তদানের পর বয়সের কারণে আর দিতে পারি নি। মাঝে মাঝে এ নিয়ে কিছুটা দুঃখবোধ হয়। তরুণ দম্পতিদের উদ্দেশ্যে বলতে চাই—শারীরিক কোনো জটিলতা না থাকলে আপনারা প্রতিবছর বিবাহবার্ষিকীতে একসাথে রক্তদান করুন।

[অধ্যাপক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী, বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও অবসরপ্রাপ্ত সহযোগী অধ্যাপক, ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ]

নিরাপদ রক্ত পেয়ে আমার মেয়ে সুস্থ আছে

আফরোজা আক্তার

তিন মাস বয়সে আমার মেয়ে সানজিদার থ্যালাসেমিয়া ধরা পড়ে। চিকিৎসক জানান নিয়মিত রক্ত নিতে হবে। শুরুতে বিভিন্ন জায়গা থেকে রক্ত সংগ্রহ করেছি। পরবর্তীতে 'সন্ধানী' থেকে আমাকে কোয়ান্টাম ল্যাবে যোগাযোগ করার পরামর্শ দেয়া হয়।

প্রতি মাসে মেয়ের জন্যে দুই ব্যাগ রক্তের প্রয়োজন হয়। সময়মতো রক্ত পাব কিনা, এ নিয়ে আগে খুব দুশ্চিন্তা হতো। কোয়ান্টামের খোঁজ পাওয়ার পর থেকে বিশুদ্ধ রক্ত পেতে আর কোনো সমস্যা হয় না। সবচেয়ে বড় কথা রক্তের জন্যে দীর্ঘসময় অপেক্ষাও করতে হয় না।

মেয়ের চিকিৎসার খরচ বহন করার সামর্থ্য আমার ছিল না। কারণ তার জন্মের আগেই আমার স্বামী মারা যান। কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে একটি কার্ড করে দেয়া হয়েছে, যাতে আমরা নিয়মিত বিনামূল্যে রক্ত নিতে পারি।

আমার মেয়ে বর্তমানে এসএসসি পরীক্ষার্থী। কোয়ান্টামের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ। আল্লাহর কাছে আমি প্রত্যেক রক্তদাতার জন্যে দোয়া করি।

[চাকরিজীবী, প্রোগ্রেসিভ লাইফ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লি., ঢাকা]

আপনার প্রশ্ন গুরুজীর উত্তর

প্রশ্ন : *আমার মনে হয় রক্ত দিলে আমি অসুস্থ হয়ে যাব, নয়তো দুর্বল হয়ে পড়ব। এটা মনে হলে আর সাহস পাই না। করণীয় কী?*

উত্তর : আপনার মতো অনেকেই ভাবেন—রক্ত দিলে অসুস্থ বা দুর্বল হয়ে পড়বেন। বাস্তবতা এর উল্টো। রক্তদানের পর বোন ম্যারো বা অস্থিমজ্জা নতুন রক্ত কণিকা তৈরির জন্যে উদ্দীপ্ত হয়। ফলে সুস্থতা, প্রাণবন্ততা ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। সেইসাথে হৃদরোগ, ক্যান্সার বিশেষ করে ফুসফুস, লিভার, কোলন, পাকস্থলী ও গলার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোসহ ১৭টিরও বেশি রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে রক্তদান।

আর কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্ত দিলে আপনি নিজের সুস্থতা যাচাই করে নিতে পারেন। কারণ প্রতি চার মাসে একবার করে বছরে তিন বার ল্যাবে রক্ত দিলে আপনার ব্লাড প্রেশার, পালস রেট ছাড়াও সিফিলিস, এইডস, ম্যালেরিয়া, হেপাটাইটিস-বি এবং হেপাটাইটিস-সি স্ক্রিনিং টেস্ট হয়ে যাচ্ছে। বিনামূল্যে নিজের সুস্থতা সম্পর্কে একবছরে এতবার আশ্বস্ত হওয়ার সুযোগ আর কোথায় পাবেন?

প্রশ্ন : *আমার রক্তে হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাসের জীবাণু আছে, যা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতে নিরাময়যোগ্য নয়। এ অবস্থায় রক্তদান করাও যাবে না। কিন্তু আমি রক্তদান করতে চাই।*

উত্তর : আপনি রক্তদান করতে পারছেন না, কিন্তু মুমূর্ষু মানুষের জন্যে রক্ত দিতে বন্ধু আত্মীয় প্রতিবেশী ও সহকর্মীদের উদ্বুদ্ধ করতে তো বাধা নেই। আমরা দোয়া করি, এ কাজের বরকতে আল্লাহ আপনাকে সুস্থ করে দিন। মনে রাখবেন, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতে নিরাময়যোগ্য নয় এমন রোগও আল্লাহর ইচ্ছায় নিরাময় সম্ভব। তিনি সব পারেন।

প্রশ্ন : *আমার এক বন্ধু সেদিন বলল, কোয়ান্টাম তো রক্ত বিক্রি করে! রক্ত দিতে টাকা নেয়। আমি কিছু বলতে পারি নি। এরকম প্রশ্নের জবাবে আমরা কী বলতে পারি?*

উত্তর : হাঁ, ঠিক। টাকা নেয়া হয়। কিন্তু কেন নেয়া হয়? এটা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত পাঁচটি রোগের (সিফিলিস, এইডস, হেপাটাইটিস-বি ও সি, ম্যালেরিয়া) স্ক্রিনিং টেস্ট এবং ব্লাড ব্যাগের খরচ। নামিদামি হাসপাতালের কথা বাদই দিলাম, বাড়ির পাশের যে-কোনো ডায়াগনস্টিক সেন্টারে একটু খোঁজ নিলেই দেখবেন, এ টেস্টগুলোর খরচ কোয়ান্টাম ল্যাবের তুলনায় অন্তত তিন/ চার গুণ বেশি। অথচ আমরা ন্যূনতম খরচে রক্তের সর্বোচ্চ মান নিশ্চিত করছি। এ-ছাড়াও রক্ত সংরক্ষণের বিশেষ ফ্রিজ, এসিসহ বিদ্যুৎ খরচ, ল্যাব রক্ষণাবেক্ষণ খরচ তো আছেই।

এরপরও কোয়ান্টামে বিনামূল্যে রক্ত সরবরাহের ব্যবস্থাও আছে। মে ২০২২ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে দুস্থ রোগীদের বিনামূল্যে রক্ত সরবরাহ করা হয়েছে ৪৭,৮১০ ইউনিট। এ-ছাড়া নিয়মিত রক্ত দিতে হয় এমন ১,৬৫৬ জন থ্যালাসেমিয়া রোগীকে আমরা কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই রক্ত দিচ্ছি।

অর্থাৎ যাদের সামর্থ্য আছে শুধু তাদের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় খরচটুকু নেয়া হচ্ছে, কিন্তু কোনোভাবেই তা রক্তের মূল্য নয়। আসলে রক্তের কোনো মূল্য হয়ও না। রক্তদাতা যেমন স্বেচ্ছায় রক্ত দিচ্ছেন, আমরাও সেই রক্ত মানুষের প্রয়োজনে বিনামূল্যে সরবরাহ করছি।

প্রশ্ন : *রক্ত দিতে আমার ভয় করে। সুচের ভয়। আপনার উপদেশ চাচ্ছি। কীভাবে সুচের ভয় থেকে মুক্ত হয়ে রক্ত দেয়া যায়?*

উত্তর : একদিন ল্যাবে গিয়ে কিছুক্ষণ বসে থাকবেন। যারা রক্ত নিতে আসেন তাদের যে আকুতি—রক্ত পাই কিনা, রক্ত না পেলে তো আমার রোগী বাঁচবে না—এই যে শঙ্কা ও হাহাকার, এটা শুধু দেখবেন। যার রক্তের প্রয়োজন তাকে কোটি টাকা দিয়ে কোনো লাভ নেই, তাকে রক্তই দিতে হবে। কারণ রক্তের কোনো বিকল্প নেই।

আল্লাহ বলেন, 'একজন মানুষের জীবন রক্ষা করা সমগ্র মানবজাতির জীবন রক্ষা করার মতো মহান কাজ' *(সূরা মায়েদা : ৩২)*। অর্থাৎ রক্ত দিয়ে একজন মানুষকে বাঁচানোর মধ্য দিয়ে পুরো মানবজাতিকে বাঁচানোর সমান পুণ্য আপনি লাভ করছেন।

সেইসাথে আপনি যদি রক্তদানের ফলে নিজের উপকারের বিষয়টি মনে রাখেন, তাহলেও সুচের কষ্টকে উপেক্ষা করা সহজ হবে। গবেষকদের ধারণা, রক্ত দিলে দাতার রক্তে মাত্রাতিরিক্ত আয়রনের পরিমাণ কমে। আয়রনের মাত্রা বেশি হলে রক্ত ঘন হয়, কোলেস্টেরল তৈরি হওয়ার হারও ক্রমান্বয়ে বাড়তে থাকে।

চিকিৎসাবিষয়ক সাময়িকী *জার্নাল অব দ্য আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন*-এর জুলাই ২০১৩ সংখ্যায় প্রকাশিত এক গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়, ৪৩ থেকে ৬১ বছর বয়সী ব্যক্তিরা ছয় মাসে অন্তত একবার রক্ত দিলে তাদের হৃদরোগ বা পক্ষাঘাতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা অনেকটাই কমে যায়।

প্রশ্ন : *আমি রক্ত দিতে আগ্রহী হলেও মা-বাবা বাধা দেন। তাদের যুক্তি হলো, রক্ত দিতে চাইলে নিজের আত্মীয়দের প্রয়োজনে জমিয়ে রাখো, বাইরের মানুষের জন্যে অন্যেরা তো দিচ্ছেই।*

উত্তর : রক্ত অন্যরা দিচ্ছে বটে, কিন্তু কতজন? আমাদের দেশে প্রতিবছর যে পরিমাণ রক্ত লাগে, তার মাত্র ২৫% দেন স্বেচ্ছা রক্তদাতারা। বাকি ৭৫% দেয় রোগীর আত্মীয়রা নয়তো পেশাদার রক্ত বিক্রেতা। অর্থাৎ প্রয়োজনীয় রক্তের বড় অংশই এখনো মেটাতে হচ্ছে অনিরাপদ ও ঝুঁকিপূর্ণ উৎস থেকে।

তাই ভেবে দেখুন, আপনার সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও যদি মানুষের বিপদে আপনি এগিয়ে না যান, সেটা কি মানবিকতার পরিচয় হবে? আর নিকটাত্মীয়ের জন্যে কখন রক্ত প্রয়োজন হবে, সেই আশায় আপনি ভালো কাজের সুযোগ হাতছাড়া করবেন কেন?

বাস্তবতা হচ্ছে, রক্ত দেয়া হোক না হোক, নির্দিষ্ট সময় পর কণিকাগুলো নিজে থেকেই ধ্বংস হয়ে যায় অথবা শরীর থেকে তা বর্জ্য আকারে বেরিয়ে যায়। অন্যদিকে রক্ত দিলে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানো সম্ভব হলো।

তাই আত্মীয়-বন্ধুর প্রয়োজনে রক্ত জমিয়ে রাখার কিছু নেই। আজ যদি আপনি নিঃস্বার্থভাবে অন্যের পাশে দাঁড়ান, প্রকৃতির প্রতিদান অনুসারেই দেখবেন আপনার বা আপনার পরিবারের দুঃসময়ে খুব সহজেই প্রয়োজনীয় রক্ত পেয়ে যাচ্ছেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

অন্যের কল্যাণ না করলে নিজের
সত্যিকারের কল্যাণ হয় না।
আমি আজ থেকেই অন্যের
কল্যাণে কিছু না কিছু করব।

আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের অংশ হিসেবে প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে সাপ্তাহিক সাদাকায়ন, প্রজ্ঞা জালালি ও সজ্ঞা জালালিসহ নানা আয়োজন। এসব অনুষ্ঠানে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের আলোচনার নির্বাচিত অংশ নিয়ে সাজানো হয়েছে এ পৃষ্ঠাটি।

ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ

'ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ'। ভবিষ্যৎ বাংলাদেশের এক নতুন মনছবি তুলে ধরেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। 'সুখী হওয়ার শর্ত' শীর্ষক বিশেষ আলোচনায় একথা বলেন তিনি। তিনি বলেন, 'ভালো মানুষ' আমাদের দেশকে স্বর্গভূমিতে রূপান্তরের মূল উপকরণ। 'ভালো দেশ' তখনই হবে যখন দেশের মানুষ ভালো হবে।

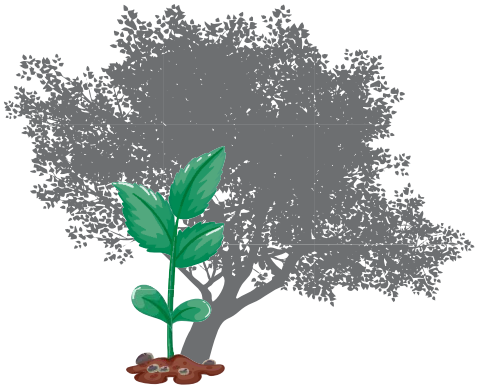
তাই ব্যক্তিমানুষকে ভালো হওয়ার জন্যে মেডিটেশন ও শুদ্ধাচারের পথে আহ্বান জানাতে হবে। বাস্তবতা-বিচ্ছিন্ন তরুণ প্রজন্মকে রক্ষা করতে হবে সব রকম আসক্তির আগ্রাসন থেকে। এজন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তরুণদের এবং অভিভাবকদের কাছে শুদ্ধাচারের বাণী পৌঁছে দেয়া।

আমাদের চারপাশে দুঃখ, বিষণ্নতা, রোগব্যাধি, অশান্তি ও অস্থিরতার মূল কারণ আসক্তি। একজন মানুষ যখন কিছু নিয়ে মেতে থাকে, যখন তা প্রয়োজনের সীমা অতিক্রম করে যায়, তখন সে জীবনের ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে এবং ব্যাধি বিষাদ ও দুঃখে ভারাক্রান্ত হয়।

সব ধরনের আসক্তিমুক্ত হয়ে তরুণরা তাদের মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটাক, প্রতিটি কাজকে সবচেয়ে ভালোভাবে করুক এই আমাদের প্রত্যাশা।

সাদাকায়ন, ৬ মে ২০২২

বড় করতে হবে ভাবনাকে



নিজের সম্পর্কে ভালো ভাবতে হবে। যত ভালো ভাবতে পারবেন আপনি তত ভালো থাকবেন। তাই ভাবনাকে বড় করতে হবে। ভাবনা যখন বিশ্বাসে রূপান্তরিত হবে লক্ষ্য অর্জনে ব্রেন তখন কাজ করবে স্বতঃস্ফূর্তভাবে। অচেতনভাবেও আপনি লক্ষ্যচ্যুত হবেন না।

নবীজী (স) বলেছেন, 'যার দুদিন সমান গেল সে ব্যর্থ হলো।' অর্থাৎ গতকালের চেয়ে আজ যদি আরো একটু ভালো কাজ না হয় তাহলে সে ব্যর্থ।

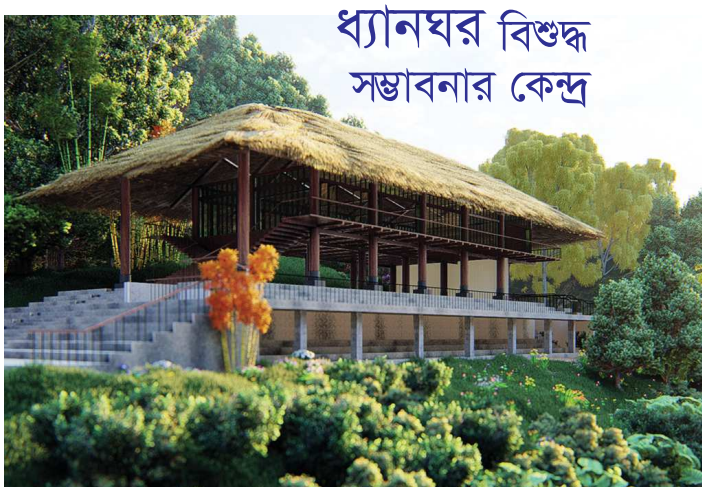
ভালো ভাবনার প্রয়োজন এখানেই। যত ভালো ভাবতে পারবেন, ভালোর পরিমাণ তত বাড়তে থাকবে। তাহলেই আপনার গতকালের চেয়ে আজকের দিনটি ভালো হওয়ার সম্ভাবনা বাড়বে। আজকের চেয়ে আরো ভালো হবে পরের দিনটি। এই ভালো ভাবা, ভালো থাকার মধ্য দিয়ে আপনি ক্রমশ এগিয়ে যাবেন।

বিশ্বাস না থাকলে কেউ কখনো ভালো ভাবতে পারে না। বিশ্বাস যখন কর্মে প্রতিফলিত হয় তখনই সম্ভব হয় আপাত অসম্ভব।

সেইসাথে আপনি ভালো মানুষের সাথে যত চলবেন, আপনার ভালো ভাবার ক্ষমতা তত শক্তিশালী হবে। আর যদি নেতিবাচক মানুষের সাথে মেশেন, তবে আপনার ভালো ভাবনায় ভেজাল ঢুকে যাবে। অতএব সবসময় এই ভালো ভাবনাটাকে লালন করবেন। আর নেতিবাচক মানুষ থেকে দূরে থাকবেন।

প্রজ্ঞা জালালি, ২ মার্চ ২০২২

ধ্যানঘর বিশুদ্ধ সম্ভাবনার কেন্দ্র



বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলাফল বলছে, মেডিটেশন হচ্ছে ব্রেনের ব্যায়াম, যা ব্রেনের কর্মকাঠামোকে সুবিন্যস্ত করে। দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে করে সংহত। অসহিষ্ণুতা, রূঢ়তা ও অমানবিকতার পরিবর্তে আচরণে সৃষ্টি করে বিনয় ও সমমর্মিতা।

এই মেডিটেশন বা ধ্যানের প্রতি সাধারণ মানুষের যে কৌতূহল, সেটাকে ইতিবাচক শক্তিতে রূপান্তরের জন্যেই নতুন আঙ্গিকে নতুন ধ্যানঘর নির্মাণের আয়োজন করেছে কোয়ান্টাম। আমরা বিশ্বাস করি, যেখান থেকে বিশুদ্ধ সম্ভাবনা ও কল্যাণ চারপাশে ছড়াবে।

আশির দশকে আমরা ছিলাম হতাশাপীড়িত ও আত্মবিশ্বাসহীন জাতি। আমরা সঙ্ঘবদ্ধ কিছু মানুষ তখন ভাবতে শুরু করলাম, বাংলাদেশ হবে আশাবাদী, স্বাবলম্বী ও আত্মনির্ভরশীল মানুষের দেশ। এখন পৃথিবীর সবচেয়ে আশাবাদী দেশ হিসেবে আমরা বিশ্বে পরিচিত। এই আশাবাদের ও বিশ্বাসের বিচ্ছুরণভূমি হচ্ছে ধ্যানঘর।

আগামী ২৫ বছরে আমাদের মনছবি হবে 'ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ।' এই প্রেরণার সূচনা ঘটবে নতুন ধ্যানঘর থেকে।

সজ্ঞা জালালি, ৯ মার্চ ২০২২

বিশ্ব মেডিটেশন দিবস ২০২২

২১ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে দেশে দ্বিতীয়বারের মতো উদযাপন করা হলো বিশ্ব মেডিটেশন দিবস। এদিন সারা দেশে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলগুলোর আয়োজনে দর্শনীয় ও ঐতিহাসিক স্থান, খেলার মাঠ ও উন্মুক্ত স্থানে সমবেত হন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীরা। এ-ছাড়া বাংলাদেশ সময় ভোর ৬.৩০ মিনিটে ইউরোপ, উত্তর আমেরিকা, ফ্রান্স, অস্ট্রেলিয়া, মালয়েশিয়াসহ বিভিন্ন স্থানে প্রবাসী বাংলাদেশিরা ধ্যানমগ্ন হন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারীর অডিও শুভেচ্ছাবাণীর মধ্য দিয়ে উদ্বোধন করা হয় এ আয়োজন। এরপর গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কণ্ঠে 'ভালো মানুষ ভালো দেশ' শিরোনামে একটি অডিও মেডিটেশনে অংশ নেন উপস্থিত অংশগ্রহণকারীরা।

বিশ্ব মেডিটেশন দিবস
২১ মে, ২০২২

ঢাকাসহ দেশের বিভাগীয় শহরগুলোতে শিশু-কিশোর চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা

'ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ' প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে ২১ মে ঢাকাসহ দেশের বিভাগীয় শহরগুলোতে শিশু-কিশোর চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা আয়োজন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

এদিন বাংলাদেশ শিল্পকলা একাডেমির জাতীয় চিত্রশালায় এ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। প্রাক-প্রাথমিক থেকে ৫ম শ্রেণি এবং ৬ষ্ঠ শ্রেণি থেকে এসএসসি পর্যন্ত দুটি গ্রুপে প্রায় ৫০০ শিশু-কিশোর অংশ নেয়।

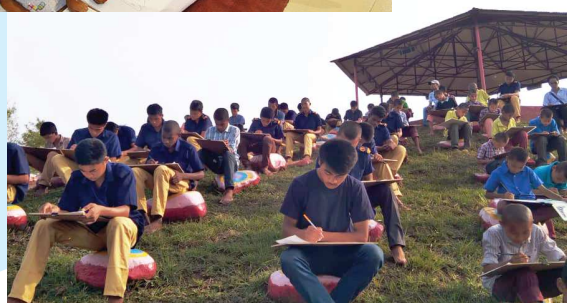
অনুষ্ঠানে অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন চিত্রশিল্পী ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা অনুষদের প্রাক্তন ডীন অধ্যাপক সৈয়দ আবুল বারক আলভী, খ্যাতিমান কার্টুনিস্ট অধ্যাপক শিশির ভট্টাচার্য, চিত্রশিল্পী রেজাউন নবী ও আফরোজা জামিল কঙ্কা।

চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা শেষে প্রত্যেক প্রতিযোগীকে সনদ দেয়া হয়। বিজয়ীদের জন্যে পুরস্কার ১০ হাজার টাকার বই।

উদযাপনের কিছু মুহূর্ত

প্রবাসে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস পালন

ঢাকার শিল্পকলা একাডেমি ও বান্দরবানের লামাতে চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় ছবি আঁকছেন অংশগ্রহণকারীরা



চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দ

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

জুন ২০২২ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd