

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে গুরুজী ও মা-জীর শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও
শুভানুধ্যায়ী,
আসসালামু আলাইকুম।
শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি, ২০১৫ কোয়ান্টাম
শুরু করেছে ২৩ তম বছরের
শুভযাত্রা। এক অবিস্মরণীয় অর্জনের
মধ্য দিয়ে পূর্ণ হয়েছে ২২ তম বছর।
মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতার
স্বীকৃতির প্রতীকী পদক্ষেপ হিসেবে
মেডিটেশন-সেবা থেকে আরোপিত
ভ্যাকু প্রত্যাহার এবং স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়
কর্তৃক হাইপারটেনশন নিয়ন্ত্রণে
মেডিটেশন চর্চাকে উৎসাহিত করতে
জাতীয় নীতিমালা প্রণয়ন জনমনে সৃষ্টি
করেছে নতুন আস্থা। ফলে শুরু হয়েছে
আত্মনির্মাণ ও আলোকিত জীবনের
পথে অভিযাত্রার এক বলিষ্ঠ অধ্যায়।
লাখো কণ্ঠে প্রতিদিন অনুরণিত হচ্ছে
আত্মপ্রত্যয়ের ধ্বনি-যা চাই তা-ই
পাব! আমি পারি আমি করব। লাখো
পরিবারে ভোরের শুভেচ্ছা শব্দ হচ্ছে
সালাম! সালাম! শান্তি! শান্তি!

কোয়ান্টামের এই দুই যুগের
যা-কিছু অর্জন তা সম্ভব হয়েছে
আপনাদের আন্তরিক ও নিরলস
প্রচেষ্টায়। স্রষ্টার সম্ভষ্টির জন্যে সৃষ্টির
সেবায় আপনাদের অর্থ সময় মেধা ও
শ্রমের নিঃস্বার্থ দানের ফলেই সম্ভব
হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের ৩৮০টি
কোর্স। আমরা সক্ষম হয়েছি রক্ত
দিয়ে সাড়ে ছয় লক্ষ মানুষের জীবনে
বাঁচার আশা সঞ্চার করতে। সম্পন্ন
করতে পেরেছি লক্ষাধিক শিশু-
কিশোরের খতনা, বঞ্চিত অবহেলিত
শিশুদের দিতে পেরেছি প্রত্যয়ী মানুষ
হওয়ার সাহস। আসলে ফাউন্ডেশনের
যা-কিছু অর্জন তার পুরো কৃতিত্বটাই
আপনাদের। তাই এই শুভক্ষণে
কোয়ান্টাম পরিবারের সকল
গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, কোয়ান্টিয়ার,
আর্ডেন্টরিয়ার, মোমেন্টরিয়ার,
অর্গানিয়ার, এসোসিয়েট এবং সকল
স্তরের কর্মী ও শুভানুধ্যায়ীদের প্রতি
আমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। পরম
প্রভু আমাদের সবার কল্যাণময়
কাজকে সৎকর্ম হিসেবে কবুল করুন।

পরম করুণাময় নতুন বছরে
আমাদের জন্যে কল্যাণকর প্রতিটি
কাজ সুসম্পন্ন করার তওফিক দিন।
নিয়মিত মেডিটেশন, সাদাকায়ন ও
সৎকর্ম আমাদের আত্মশক্তির স্ফূরণ
ঘটাক। সকল কষ্ট রূপান্তরিত হোক
আনন্দে, সকল সমস্যা হোক নতুন
সম্ভাবনা। পরম করুণাময় আমাদের
সবার সহায় হোন।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জানুয়ারি ২০১৫

ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম
সমাজ-সচেতন মানুষ
তৈরি করছে কোয়ান্টাম



দেহের বিভিন্ন অসুখের ফলে যেমন
রক্তক্ষরণ ঘটে, সমাজেও তেমনি আজ
নানাভাবে রক্তক্ষরণ ঘটছে। কিন্তু এই
রক্তক্ষরণ বন্ধ করার কার্যকর কোনো
উদ্যোগ কোথাও তেমনভাবে চোখে
পড়ে না। এজন্যে চাই মানবিক
দায়িত্ববোধসম্পন্ন সমাজ-সচেতন
মানুষ। আর এই সচেতনতাই জাতিকে
এগিয়ে নিয়ে যায়।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তাদের
কাজের মধ্য দিয়ে সেই সমাজ-সচেতন
মানুষই তৈরি করছে। এরকম একটি
উদ্যোগের সাথে এই বিজয়ের মাসে
আমার যোগসূত্র তৈরি হলো বলে আমি
নিজেকে ধন্য মনে করছি।

১২ ডিসেম্বর জাতীয় প্রেস ক্লাবে
অনুষ্ঠিত ও কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান
কার্যক্রম আয়োজিত রক্তদাতা সম্মাননা
অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথির বক্তব্যে
একথা বলেন বাংলাদেশের স্বাধীনতার
ঘোষণাপত্রের রচয়িতা, বাংলাদেশের
সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা ও মহান
মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক বিশিষ্ট
আইনজীবী ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল
ইসলাম।

তিনি আরো বলেন, আমরা

প্রায়শই বলে থাকি, বাংলাদেশে
লোকসংখ্যা বাড়ছে, কিন্তু কমে যাচ্ছে
মানুষের সংখ্যা। আর এ ঘাটতি
পূরণের ক্ষেত্রে অত্যন্ত জরুরি ভূমিকা
পালন করছেন স্বেচ্ছা রক্তদাতারা।
নিঃস্বার্থভাবে মানুষকে রক্ত দেয়ার
পাশাপাশি আপনারা সমাজকেও
বাঁচিয়ে রাখছেন।

অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য দেন
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল
বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর
প্যালিয়েটিভ কেয়ার-এর সমন্বয়ক
অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ।
তিনি বলেন, মুক্তিযোদ্ধারা যেমন আজ
সর্বত্রই সম্মানের আসনে অধিষ্ঠিত
তেমনি রক্তদাতারাও একদিন সমাজে
বিশেষ সম্মানের অধিকারী হবেন।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন
কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের
প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল
বোখারী। কমপক্ষে ১০ বার এবং
সর্বোচ্চ ২৫ বার রক্তদান করেছেন
এমন ২২৯ জন সিলভার ও গোল্ডেন
ডোনরকে বিশেষ আইডি কার্ড,
সার্টিফিকেট, ক্রেস্ট ও মেডেল দিয়ে এ
অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

বাংলা প্রমিত বাচনের
শিক্ষা সবার মাঝে
ছড়িয়ে দিতে হবে
অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান



শিক্ষার সঙ্গে আনন্দের যোগ এখন
অনেকটাই ছিনু হয়ে গেছে। বাংলা
বাচন পরিশীলন কর্মশালায় সবাই
আনন্দের সঙ্গে শিখতে পারছে, এটা
নিঃসন্দেহে একটা বড় ব্যাপার। আশা
করি, যারা প্রমিত ও শৈল্পিক বাচনের
শিক্ষা নিচ্ছেন তারা এই শিক্ষাকে
অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেবেন।

২৭ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন আয়োজিত বাংলা বাচন
পরিশীলন কর্মশালার সনদপত্র বিতরণ
অনুষ্ঠানে এ কথাগুলো বলেন প্রধান
অতিথি বরেন্দ্র শিক্ষাবিদ ও ঢাকা
বিশ্ববিদ্যালয়ের ইমেরিটাস প্রফেসর
ড. আনিসুজ্জামান।

তিনি আরো বলেন, কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন বাংলা ভাষার শুদ্ধ উচ্চারণ
শেখা এবং বাংলা ভাষাভাষীদের মাঝে
তা ছড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করেছে।
তাদের এ প্রয়াসকে আমি অভিনন্দন
জানাই এবং প্রত্যাশা করি এ প্রচেষ্টা
অব্যাহত থাকবে।

২০১৩ সালের ৬ ডিসেম্বর যাত্রা
শুরু করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
মিডিয়া সেল আয়োজিত বাংলা বাচন
পরিশীলন কর্মশালা। এ পর্যন্ত
সফলভাবে সম্পন্ন হয়েছে ১১টি ব্যাচ।

সনদপত্র বিতরণ অনুষ্ঠানে আরো
উপস্থিত ছিলেন কর্মশালার প্রশিক্ষক
বিশিষ্ট নাট্যজন এবং নাট্য ও বাচন
প্রশিক্ষক মো. গোলাম সারোয়ার ও
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেলের
আহ্বায়ক মোহাম্মদ মাহমুদুজ্জামান।
অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয়
মিসেস সুরাইয়া রহমান।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৮-১ তম কোর্স

১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ জানুয়ারি
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স
বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা

ধ্যান আর সাধনার জগতে সিদ্ধপুরুষ শিবানন্দ বাবা। জীবনের সূচনালগ্নেই দেখেছেন দারিদ্র্যের নির্মম বাস্তব রূপ। চার বছর বয়সে বৈষ্ণব গুরু ওঙ্কারানন্দের সান্নিধ্যে আসেন এবং ১১ বছর বয়সে দীক্ষা গ্রহণ করেন। গুরু হয় নিজেকে জানা আর স্রষ্টাকে জানার পথে এক নিরন্তর যাত্রা। গুরু প্রসন্নতা লাভই ঈশ্বর লাভের প্রথম সোপান-এ কথাটিকে সত্য জেনে গুরুর নির্দেশে তিনি ৩৪ বছর ভ্রমণ করেন বিশ্বের নানা দেশ। সৃষ্টিকর্তার স্বরূপ উপলব্ধি আর মানবতার সেবাকে গ্রহণ করেন ব্রত হিসেবে। অতি সাধারণ জীবনযাপন আর আধুনিক মননের এক অনন্য সমন্বয় ১১৯ বছর বয়সী সাধক শিবানন্দ বাবা। আমরা এই মহাত্মার আরো দীর্ঘ কর্মময় জীবন কামনা করি।

শিবানন্দ বাবা এক স্রষ্টার উপাসনা আর সৃষ্টির কল্যাণ করাই যার মূলমন্ত্র

আমাদের প্রত্যেকের জীবন স্রষ্টার ইচ্ছানুসারেই পরিচালিত হয়। আর এ কারণেই আমার সাধনার জীবন বেছে নেয়া। কারণ আমি মনে করি, এখানেই আমাকে প্রয়োজন। ১৯ ডিসেম্বর শান্তিনগরস্থ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যালয়ে এ কথাগুলো বলেন সাধক শিবানন্দ বাবা।

শিবানন্দ বাবার জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য স্রষ্টার সন্তুষ্টি আর জগৎ-কল্যাণ। জন্মেছেন ১৮৯৬ সালের ৮ আগস্ট তদানীন্তন পূর্ব পাকিস্তানের শ্রীহট্ট জেলার (বর্তমান সিলেট) হবিগঞ্জ মহকুমার বাছবল থানার হরিপুর গ্রামে এক দরিদ্র ব্রাহ্মণ পরিবারে। তার বাবার নাম শ্রীনাথ গোস্বামী এবং মা ভগবতী দেবী। বাবা-মা আর দিদি মানুষের



দ্বারে দ্বারে শিক্ষা করে যা পেতেন তা-ই দিয়ে হতো খাবারের যোগান। তবে কোনোদিনই পেট ভরে খাওয়ার কথা মনে পড়ে না বাবা শিবানন্দের। শৈশবের প্রতিমুহূর্তেই তিনি উপলব্ধি করেছেন ক্ষুধার নির্মম জ্বালা।

১৯০১ সালে মাত্র চার বছর বয়সে তার শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির লক্ষ্যে মা-বাবা তাকে নবদ্বীপের এক বৈষ্ণব গুরু ওঙ্কারানন্দ গোস্বামীর হাতে অর্পণ করেন। ১৯০৩ সালে তিনি মা-বাবাকে দেখতে শ্রীহট্ট আসেন এবং জানতে পারেন, তার ছোটবেলার খেলার সাথি দিদি অনাহারে মারা গেছে। কয়েকদিন পর অনাহার-অর্ধাহারজনিত অপুষ্টি আর বিনা চিকিৎসায় তার মা-বাবাও ইহলোক ত্যাগ করেন একই দিনে। দাহক্রিয়ার সময় তিনি মা-বাবার মুখাগ্নি করেন নি। যে মা-বাবা তাকে পৃথিবীর আলো দেখিয়েছেন, তাদের মুখে অগ্নিস্পর্শ করার বেদনা তার হৃদয়কে ভারাক্রান্ত করে তোলে। প্রচলিত মুখাগ্নি প্রথা অস্বীকার করে তিনি মা-বাবার চরণে আগুন দেন।

এরপর তিনি ফিরে যান গুরু ওঙ্কারানন্দের আশ্রমে এবং ১৯০৭ সালে গুরুর কাছে দীক্ষা গ্রহণ করেন। গুরুর নির্দেশে ১৯২৫ থেকে ১৯৫৯ সাল পর্যন্ত ৩৪ বছর বিশ্বের বিভিন্ন দেশ ভ্রমণ করেন বাবা শিবানন্দ। এর মধ্যে ফ্রান্স, গ্রিস, জাপান অন্যতম। ১৯৫৯ সালে তার গুরু ওঙ্কারানন্দের মৃত্যু হলে বাবা শিবানন্দ ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে আর্ত-পীড়িত মানুষের সেবায় বেরিয়ে পড়েন। ১৯৭৭ সাল থেকে ১৯৭৯ সাল পর্যন্ত তিনি বৃন্দাবনে অবস্থান করেন। এরপর তিনি কাশী চলে যান এবং সেখানেই বসবাস শুরু করেন।

চিরতরুণ্যে ভরপুর শিবানন্দ বাবার দিন শুরু হয় ভোর তিনটায়। জপ, যোগব্যায়াম, প্রাণায়াম, সবার মঙ্গলকামনা, দান, সেবা তার প্রতিদিনের কাজের অংশ। রাত নটায় তিনি ঘুমাতে যান। সেদ্ধ শাকসবজি আর সামান্য ভাতই বাবার মূল খাদ্য। দরিদ্ররা যা খেতে পায় না, সে খাবার তিনি খান না। তাই মিষ্টি, দুধ ও দুধজাত খাবার, ফলমূল এবং তেলভাজা ঝাল-মশলা খাবার তার খাদ্যতালিকায় কখনোই ঠাই পায় না। দিনে কমপক্ষে চার লিটার পানি পান

করেন তিনি। সাধারণ সাদা মার্কিন কাপড়ই হলো তার বসন।

সম্পূর্ণ সুস্থ এবং নীরোগ দেহের এই সাধক মানুষটি অত্যন্ত সাধারণ জীবনযাপন করেন। তিনি বলেন, ‘আমার কখনোই মনে হয় না যে, আমার বয়স ১১৯ বছর। আমার জীবন সুস্বাস্থ্য এবং সদানন্দে ভরপুর।’ একথার প্রতিফলন দেখা যায় তার স্বচ্ছন্দ-সাবলীল হাঁটাচলায়। তাকে দেখে যে-কেউ ধারণা করবে, বয়স বড়জোর ৭০-৭৫ হবে।

শিবানন্দ বাবা কর্মব্যস্ত থাকতে ভালবাসেন। শুধু ব্যক্তিগত জীবনেই নয়, তার কর্মব্যস্ততার নজির মেলে জীবনের নানা ক্ষেত্রে। এমনকি ২০১৪ সালে ভারতের বালিতে শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ আশ্রম উদ্বোধনীর দিনে বাবা শিবানন্দকে দেখা যায় নিজ হাতে ঝাড়ু দিয়ে ময়লা পরিষ্কার করতে।

বাবা শিবানন্দ বলেন, ‘আমার জীবনে কোনো রোগ নেই, কামনা নেই, বাসনা নেই, দুঃখ নেই, চিন্তা নেই, সমস্যা নেই।’ কারো কাছ থেকেই নিজের জন্যে কোনো অর্থ অনুদান বা দক্ষিণা নেন না। এ প্রসঙ্গে তার অভিমত, ‘সবাই তো ভিক্ষুক।’ প্রত্যেকেরই শুধু চাই আর চাই। তাদের কাছ থেকে আমার কী নেয়ার আছে?’

মুক্তচিন্তার অধিকারী বাবা শিবানন্দকে কেউ তার ধর্ম সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলে তিনি অকপটে বলেন, ‘এ বিশ্বব্রহ্মাণ্ড আমার ঘর। এর মানুষেরাই আমার মাতা-পিতা। মানুষকে ভালবাসা ও তাদের সেবা করাই আমার ধর্ম।’ তার এই মুক্তমন তাকে করেছে অনন্যসাধারণ। তিনি মনে করেন, সংস্কারের বেসাতি

নয়; বরং কল্যাণকর চিন্তা আর কাজকে উৎসাহিত করাই প্রতিটি ধর্মের মূল শিক্ষা। তাই তো শিবানন্দ বাবা প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে ১৯ বার ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’ বলেন। তারপর তিনি নারায়ণ মন্ত্র জপ করেন।

কোয়ান্টামের প্রতি শিবানন্দ বাবার স্নেহাৰ্দ্দ অনুভূতির অন্যতম কারণ-ধর্মবর্ণনির্বিশেষে প্রতিটি মানুষের কল্যাণে কাজ করছে কোয়ান্টাম। এর আগে ২০০৭ সালে শিবানন্দ বাবা এসেছিলেন কোয়ান্টামের কার্যালয়ে।

তার একজন ভক্তশিষ্য জানালেন, এবার ঢাকায় দেখা হওয়ার পরেই বাবার প্রথম কথা ‘আমরা শান্তি আশ্রমে কখন যাব?’

পরে সবাই বুঝতে পেরেছেন, তিনি গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের সাথে সাক্ষাতের কথা বলছেন এবং কোয়ান্টামের নাম দিয়েছেন ‘শান্তি আশ্রম’। কোয়ান্টামের প্রতি এই অপার মমতার কারণেই ১৯ ডিসেম্বর, ২০১৪-চাকেশ্বরী মন্দিরে দিনব্যাপী অনুষ্ঠানে অত্যন্ত ব্যস্ত সময় কাটানোর পর কোনোরকম বিশ্রাম না নিয়েই চলে আনেন কোয়ান্টামের কার্যালয়ে।

সাধনার জগতে তিনি অতুলনীয় এক ব্যক্তিত্ব। তিন শতাব্দীর সাক্ষী হয়ে আছেন শিবানন্দ বাবা। তিনি মনে করেন, বিশ্বজুড়ে মানুষ আজ শুধু পণ্যের পেছনে ছুটছে। অর্থ উপার্জন আর ভোগের এই প্রতিযোগিতার ফলাফলই হলো মানুষের রোগগ্রস্ততা। এমনকি প্রকৃতির ভারসাম্য যে ক্ষয়িষ্ণু রূপ পেয়েছে, তার মূলেও রয়েছে মানুষের সীমাহীন লোভ আর লালসা। শিবানন্দ বাবা বলেন, ‘যে ব্যক্তি বাক্যের বেগ, মনের শক্তি, ক্রোধ, ক্ষুধা ও লোভ সংবরণ করতে পারেন, তিনিই স্রষ্টার সন্ধান লাভ করেন। স্রষ্টাকে প্রসন্ন করতে হলে দান এবং ধ্যান অবশ্যই করতে হবে।’

ভারতের বারাণসী কবির নগরে শিবানন্দ বাবার আশ্রম সব মানুষের জন্যে উন্মুক্ত। ২০১৩ সালে দ্য টাইমস অফ ইন্ডিয়ার সেপ্টেম্বর ৭ সংখ্যায় এক সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন, ‘আমি কখনো আমার অনুসারীদের কোনো বিশেষ দেবদেবীর উপাসনা করতে বলি না। আসলে আমার বয়সের তুলনায় আমার শিক্ষা অনেক আধুনিক এবং দার্শনিক চিন্তাধারার। আমি আমার অনুসারীদের বলি এক স্রষ্টায় বিশ্বাস করতে এবং সহজসরল জীবনযাপন করতে, যে জীবনে থাকবে সৃষ্টির জন্যে ভালবাসা আর মমতা।’

‘I never ask my followers to worship certain Gods and Goddesses. In fact, my teachings are very contemporary and philosophical in contrast to my age. I tell them to believe in one God and lead a life of simplicity, love and compassion’ he said.

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। আমি একজন কোয়ান্টাম এসোসিয়েট। এবছর শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তি পরীক্ষায় মেধা তালিকায় উত্তীর্ণ হয়েছি। আমার এ প্রাপ্তিতে সৃষ্টিকর্তার নিকট অশেষ শোকরগোজার করছি। মেডিটেশন আর মনছবির মাধ্যমেই সম্ভব হয়েছে আমার এই সাফল্য।

কলেজে পড়ার সময় মেডিটেশন সম্পর্কে প্রথম জানতে পারি হোস্টেলের এক বড় আপুর কাছ থেকে। অটোসাজেশন আর মনছবি সম্পর্কে জেনে এ দুটো বিষয় আমার বেশ ভালো লাগল। এরপর সুযোগ হলো 'সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড' বইটি পড়ার। বইটি পড়ার পর কোয়ান্টামের প্রতি আমার আগ্রহ অনেক বেড়ে গেল।

একটা সময় সাদাকায়ন কার্যক্রমে নিয়মিত অংশ নিতে শুরু করলাম। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের কথা আমাকে অনেক বেশি অনুপ্রাণিত করত। আমি মনছবি দেখতে শুরু করলাম যে, এইচএসসি-তে জিপিএ ৫ পাব। রেজাল্ট এলো ৪.৯০। এ রেজাল্টে ভেঙে পড়ি নি; বরং আত্মবিশ্বাস নিয়ে পরীক্ষার খাতা পুনর্নিরীক্ষণের আবেদন করলাম। আমার মনছবি বাস্তবরূপ লাভ করল। মহান আল্লাহর রহমতে আমি জিপিএ ৫ পেলাম। উপলব্ধি করলাম মনের শক্তি কত বড়! বিশ্বাস আর নিয়মিত মনছবিই নিশ্চিত বাস্তবতা নির্মাণ করে।

এরপর শুরু হলো পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পাওয়ার জন্যে মনছবি দেখা। আমার সাথে বান্ধবী জুলফা বেগম মরিয়মও ভর্তি পরীক্ষার প্রস্তুতি নিচ্ছিল। দুজন একই সাথে সাদাকায়নে যেতাম এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবাই অনুপ্রেরণা দিতেন আমাদেরকে। তাদের উৎসাহে আমরা দুজনেই নিয়মিত মেডিটেশন করেছি।

বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষা শনিবার হওয়ায়

পরিচিত কেউ কেউ পরীক্ষার আগের দিন সাদাকায়নে যেতে নিষেধ করলেন। কিন্তু আমার মন বলছিল, পরীক্ষার আগে একঘণ্টার সাদাকায়ন আমার জন্যে বেশি কল্যাণকর হবে। সাদাকায়নে সবাই আমাদের জন্যে প্রার্থনা করলেন। সেখানে বসেই মনছবি দেখলাম বিশ্ববিদ্যালয়ে চার প্রাপ্তিসহ আনন্দঘন মুহূর্তগুলো।

পরীক্ষার দিনও সকালে মেডিটেশন করে পরীক্ষা দিতে গেলাম। পরীক্ষার হলে বসেও মনছবি দেখলাম এবং কোনো দৃষ্টিশ্রী ছাড়াই পরীক্ষা দিলাম। পরীক্ষার পর অন্যরকম আত্মবিশ্বাস কাজ করছিল যে, ইনশাআল্লাহ সুযোগ পাব।

আমাদের হোস্টেলে আমি ও বান্ধবী মরিয়ম ছাড়াও আরো সাত জন পরীক্ষার্থী ছিল। কিন্তু আশ্চর্যজনকভাবে আমরা দুজনই শুধু বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পেয়েছি। ঠিক তখনই বুঝলাম, একটা সুনির্দিষ্ট মনছবিই জীবনকে সাফল্যের দ্বারে পৌঁছে দিতে পারে। এখন আমি অনেক আত্মবিশ্বাসী। আমার বিশ্বাস, মেডিটেশনের সাথে সম্পৃক্ত থেকে আমি নিজে ভালো থাকার পাশাপাশি সৃষ্টির সেবায় কাজ করতে পারব।

দোয়া করবেন গুরুজী, কোয়ান্টামের মতো একটি মহৎ সংস্কে নিজেই যেন সংযুক্ত রাখতে পারি এবং জীবনে সফল হয়ে হাজারো মানুষের সফলতার পথ তৈরি করতে পারি। শীঘ্রই যেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে পারি এবং চারপাশের মানুষকেও আলোকিত করতে পারি।

মারজানা ইসলাম লাবলী

শিক্ষার্থী, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। ৪ নভেম্বর ঢাকায় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ শেষে রাতের বাসে আমরা ১৫ জন রাজশাহীর উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম। সিরাজগঞ্জে ফুড ভিলেজে যাত্রা বিরতি শেষে আবার রওনা দিলাম।

কয়েক মিনিট পরেই বাস এক্সিডেন্ট করল। আমাদের সবার সিট ছিল সামনের দিকে এবং কারো গায়ে একটা আঁচড়ও লাগল না। পেছনের বাম পাশের তিন জন স্পট ডেড এবং চার জন গুরুতর আহত। সজ্জের সাথে থাকার কারণেই আল্লাহ আমাদের বাঁচিয়ে দিলেন। শোকের আলহামদুলিল্লাহ!

আমি ধূমপান করতাম। দিনে ১০-১৫টা সিগারেট খেতাম। সেদিন রাতের ধূমপানের চিন্তাই করছিলাম বাসে উঠে। সাধারণত আমি বাসের পেছনের দিকটায় কোনো সিটে বসেই ধূমপান করি।

কোয়ান্টামের সদস্যদের সাথে অর্থাৎ টিমের সাথে না এলে হয়তো সেদিনও তা-ই করতাম। কিন্তু ভাবলাম, যদি সজ্জের বদনাম হয় বা গুরুজী যদি আমার ধূমপানের কথা কোনোভাবে জেনে যান, এই ভেবে আর ধূমপান করলাম না। আল্লাহর অশেষ রহমতে এ কারণেই আমি বেঁচে গেলাম। পেছনে বসা যে মানুষগুলো মারা গেছে, তাদের কথা যতবার মনে পড়ছে, আল্লাহর করুণাকে অনুভব করছি। কারণ আমারও তো সেখানেই বসার কথা ছিল।

গুরুজী, দোয়া করবেন যেন সারাজীবন সজ্জের সাথে থাকতে পারি।

-(নাম প্রকাশ করা হলো না)

ক্যাসারের ঝুঁকি কমাতে পারে জীবনাচার

স্বাস্থ্যসম্মত জীবনাচরণ অন্তত চার ধরনের ক্যাসারের ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে আনতে পারে বলে জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা। ক্যাসার রিসার্চ ইউকে নামে একটি গবেষণা সংস্থার সর্বশেষ তথ্য অনুযায়ী, ধূমপানের মধ্যেই রয়েছে ক্যাসারের সর্বোচ্চ ঝুঁকি। এর পরেই রয়েছে অস্বাস্থ্যকর খাবার। গুরুত্বপূর্ণ বিবিসি অনলাইনে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলা হয়, ক্যাসার ঝুঁকি কমাতে অ্যালকোহল গ্রহণের পরিমাণ কমিয়ে আনা এবং নিয়মিত ব্যায়াম করার পরামর্শ দিয়েছে গবেষণা সংস্থাটি। তাদের গবেষণায় দেখা যায়, ২০০৭ থেকে ২০১১ সাল পর্যন্ত পাঁচ বছরে যুক্তরাজ্যে তিন লাখের বেশি নাগরিকের ক্যাসারের পেছনে ভূমিকা রেখেছে ধূমপান। এছাড়া এক লাখ ৪৫ হাজার নাগরিকের ক্যাসারের পেছনে মাত্রাতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবারসহ অস্বাস্থ্যকর খাবারের যোগসূত্র পাওয়া গেছে। ক্যাসারের ৮৮ হাজার ঘটনায় স্থূলতাকে এবং ৬২ হাজার ২০০ ঘটনায় অ্যালকোহল গ্রহণকে ক্যাসারের ঝুঁকি হিসেবে শনাক্ত করা হয়েছে। এছাড়া সূর্যরশ্মির প্রভাবে ত্বকের ক্ষতি থেকে এবং কায়িক শ্রম না করাতেও ক্যাসারের ঝুঁকি রয়েছে বলে গবেষণায় পেয়েছেন গবেষকরা। লন্ডনের কুইন মেরি বিশ্ববিদ্যালয়ভিত্তিক যুক্তরাজ্য ক্যাসার গবেষণা প্রতিষ্ঠানের তথ্য-উপাত্ত বিশ্লেষক অধ্যাপক ম্যাক্স পারকিন বলেন, "বিশ্বব্যাপী গবেষণায়ও ক্যাসারের ঝুঁকির পেছনে একই ধরনের কারণ শনাক্ত হওয়ায় মোটামুটি সন্দেহাতীতভাবে বলা যায়, নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যকর জীবনাচরণ বেছে নিয়ে ক্যাসার-ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি কমানো যায়। -বিবিসি

তথ্যসূত্র : বাংলাদেশ প্রতিদিন, ২৮ ডিসেম্বর ২০১৪

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। টিভি সিরিয়ালের নেতিবাচক দিক সম্পর্কে বিভিন্ন প্রোগ্রামে আপনি আমাদেরকে সচেতন করার চেষ্টা করেন। আপনার আলোচনায় বার বার শুনেছি-এই আসক্তি শুধু যে শারীরিক-মানসিক সুস্থতার জন্যেই ক্ষতিকর তা নয়; বরং পারিবারিক শান্তির জন্যেও বড় রকমের হুমকি।

গুরুজী, আপনার কথাগুলো যে কতটা সত্য তা উপলব্ধি করলাম সংবাদপত্রে প্রকাশিত একটি রিপোর্ট পড়ে। শিরোনাম-'স্টার জলসা দেখা নিয়ে মারামারি, হাসপাতালে স্বামী-স্ত্রী'।

ঘটনাটি সংক্ষেপে তুলে ধরছি-ভারতীয় টেলিভিশন চ্যানেল স্টার জলসার সিরিয়াল কিরণমালা দেখা নিয়ে নিজেদের মধ্যে মারামারি করে রক্তাক্ত হয়েছেন এক দম্পতি। আহত অবস্থায় তাদের হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। আহত স্বামীর নাম আবদুর রহমান। তিনি একজন রিকশাচালক। তার স্ত্রীর নাম লিপি।

হাসপাতালে চিকিৎসাধীন দম্পতির সঙ্গে কথা বলে জানা যায়, কিরণমালা সিরিয়ালটি দেখতে দুপুরে বাড়ি ফেরেন রিকশাচালক আবদুর রহমান। রিকশা রেখে দুপুরে অনুষ্ঠান দেখতে বসেন তিনি। স্ত্রীর শত অনুরোধেও তিনি কাজে বের হচ্ছিলেন না। এ নিয়ে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কথা-কাটাকাটি থেকে হাতাহাতি হয়।

একপর্যায়ে আবদুর রহমান তার স্ত্রী লিপিকে ঘরের দরজার খিল (দুই পাল্লা আটকানোয় ব্যবহার্য

কাঠের খণ্ড) দিয়ে আঘাত করেন। এতে স্ত্রী ক্ষিপ্ত হয়ে স্বামীকে ধারালো অস্ত্র দিয়ে আঘাত করেন।

হাসপাতালে চিকিৎসাধীন আবদুর রহমান বলেন, 'স্টার জলসার কিরণমালা নাটকটা দেখার সময় স্ত্রী বার বার কাজে বের হতে বলে। একপর্যায়ে উল্টাপাল্টা কথা বলতে থাকে। মাথায় রক্ত উঠে যায়। ঘরের খিল দিয়ে ওর মাথায় বাড়ি মারি। পরে সে-ও ধারালো অস্ত্র দিয়ে আমার পায়ে কোপ মারে।'

গুরুজী, বর্তমানে চারপাশের মানুষের মধ্যে টিভি সিরিয়ালের এই আসক্তি দেখে মনে হয়, তা মাদকাসক্তির চেয়ে কোনো অংশেই কম নয়। সবচেয়ে বড় কথা, পরিবারের সুন্দর সম্পর্কগুলোর ওপর এর প্রভাব অত্যন্ত ভয়াবহ।

পরিবারের সবাই একসাথে বসে থাকে ঠিকই কিন্তু সবার চোখ থাকে টিভির পর্দায়, একে অন্যের প্রতি নয়। সবার মনোযোগ টিভি সিরিয়ালের নায়ক-নায়িকা আর তাদের অবাস্তব সুখ-দুঃখকে ঘিরে। পাশাপাশি বসেও যেন পরিবারের সবাই সবার থেকে অনেক দূরে।

গুরুজী, দোয়া করবেন। আর বিশেষভাবে অনুরোধ জানাচ্ছি, অবিদ্যার অন্ধকার আর ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টির নাগপাশ থেকে সমাজের মানুষগুলোকে মুক্ত করার জন্যে ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে কিছু একটা করুন।

-শারমিন সুলতানা

শিক্ষার্থী, ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



কোয়ান্টাম শিশুসদন

শিক্ষা নৈতিকতা আর পরিপূর্ণ যত্নে বেড়ে উঠছে মেয়েশিশুরা

মাটির ব্যাংকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সখিত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দান আর সম্মিলিত সহযোগিতায় সম্ভব হয়েছে এই শিশুদের নিরাপদ আশ্রয় আর ভবিষ্যৎ নির্মাণে কাজ করা।

তাদের সার্বক্ষণিক দেখভাল ও লালনপালনসহ যাবতীয় তদারকিতে নিয়োজিত আছেন অর্গানায়ার, দায়িত্বশীল, সিস্টারসহ কোয়ান্টামমের নিবেদিতপ্রাণ মহিলা কর্মীরা। যাদের সাধ্যমতো চেষ্টায় এ শিশুরা বেড়ে উঠছে পারিবারিক স্নেহ-মমতায়।

মেধায় মননে আলোকিত আগামী

শিশুসদনে ওরা বেড়ে উঠছে প্রয়োজনীয় শিক্ষা ও সুযোগসুবিধা নিয়ে। শিক্ষা ও ক্রীড়া, মেধাসৃজন ও নৈতিক, যত্নায়ন ও সুস্বাস্থ্যায়ন-তিনটি ক্ষেত্রেই ওরা পাচ্ছে পরিপূর্ণ যত্ন ও মনোযোগ। দিনে দুই সেশনে শিশুদের পাঠদান করা হয়। বিকেলে প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ওরা নিচ্ছে গান, নাচ ও আবৃত্তি প্রশিক্ষণ।

অবসর সময়ে মিলছে প্যারেড, ডিসপ্লে ও এথলেটিকসহ বিভিন্ন খেলাধুলা এবং শিশুতোষ চলচ্চিত্র ও ডকুমেন্টারি দেখার সুযোগ।

লেখাপড়ার পাশাপাশি মেডিটেশন, শিষ্টাচার ও সুবচন চর্চা অর্থাৎ নৈতিক শিক্ষা শিশুসদনের শিশুদের প্রতিদিনের অনুষঙ্গ। কোয়ান্টামমে প্রকৃতির নির্মল সান্নিধ্যে এই শিশুরা এক পরিবারের সদস্যদের মতো মিলেমিশে বেড়ে উঠছে।

প্রতিটি শিশুর হোক আত্মপরিচয়

সমাজে মেয়েশিশুদের ক্ষেত্রে প্রচলিত বৈষম্যের বাইরে এসে কোয়ান্টাম নিশ্চিত করতে চায় প্রতিটি শিশুর মেধাদীপ্ত সুন্দর বিকাশ। কারণ কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে মেধার কোনো জাতি নেই, কোনো ধর্ম নেই, কোনো বর্ণ নেই। সঠিক পরিচর্যা আর সুযোগ পেলে যে-কোনো মানুষ নিজেই গড়ে নিতে পারে স্বনির্ভর জীবন, হতে পারে আরো লাঞ্ছনা মানুষের অনুপ্রেরণা।

যেভাবে যাত্রা শুরু

২০০৪ সালে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম শিশুসদন। ১৯ দিন বয়সী একটি মেয়েশিশুর দায়িত্ব নেয়ার মধ্য দিয়ে রাজশাহীতে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কার্যক্রম শুরু হয়। এরপর একে একে এখানে আশ্রয় মেলে দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা আরো ১১টি অভিভাবকহীন মেয়েশিশুর, যাদের সবাই ছিল ৩০ দিনের কম বয়সী।

২০১৪ সালের ফেব্রুয়ারিতে রাজশাহী থেকে ওই ১২টি মেয়েশিশুকে লামার কোয়ান্টামমে স্থানান্তরিত করা হয়। শুরু হয় আরো বড় পরিসরে কোয়ান্টাম শিশুসদনের এই কার্যক্রম। মেয়েশিশুদের পদচারণায় কোয়ান্টামম যেন পরিপূর্ণতা পায়। পরবর্তীতে তাদের সাথে যুক্ত হয় আরো এক ঝাঁক ফুটফুটে মেয়েশিশু। তাদের মধ্যে বাঙালি ছাড়াও রয়েছে মারমা, মুরং, খিয়াং, চাক ও সাঁওতাল শিশু। ওরা এসেছে দেশের তিনটি পার্বত্য জেলা, কক্সবাজার, রাজশাহী ও বগুড়া থেকে।

সম্ভবদ্ব প্রয়াসে শিশুদের আশ্রয়

শিশুসদনে বেড়ে ওঠা এসব শিশুদের কেউ মাতৃহীন, কেউ পিতৃহীন, কারো মা-বাবা কেউ-ই নেই, কেউ-বা আবার মা-বাবার বিচ্ছেদের শিকার। এমন নানা কারণে অনিশ্চিত হয়ে পড়েছিল ওদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু কোয়ান্টামের উদার মুক্ত স্নেহমাখা পরিবেশে এসে ওরা কেউ আজ আর অভিভাবকহীন কিংবা অসহায় নয়। ফাউন্ডেশন নিয়েছে তাদের অভিভাবকত্ব।



প্রতিদিন দুই সেশনে চলছে কোয়ান্টাম শিশুসদনের শিশুদের পাঠদান কার্যক্রম



২০১৫ সালে নতুন আঙ্গিকে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের বাণীকে বিশ্বমানসে ছড়িয়ে দিতে জানুয়ারি ২০১৫ সাল থেকে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট শুরু করবে এক নতুন যাত্রা। আইসিটিতে বিশ্বকে নেতৃত্ব দেয়ার মনছবি বাস্তবায়নের পথে আরো একধাপ এগিয়ে নতুন এ আত্মপ্রকাশে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ছুঁতে যাচ্ছে নতুন মাইলফলক। সম্পূর্ণ নিজস্ব আর্কিটেকচারে তৈরি মাল্টিসাইট মেগা সিএমএসে ব্যবহার হয়েছে অত্যাধুনিক প্রযুক্তি, যা বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে একটি অনন্য পদক্ষেপ।

কোয়ান্টাম ওয়েবের ক্রমবর্ধমান অসংখ্য কনটেন্ট ম্যানেজমেন্ট ও সংরক্ষণের জন্যে প্রয়োগ করা হয়েছে বিগ ডেটা আর্কিটেকচার। রেস্টফুল সার্ভিসের মাধ্যমে মাইনটেইন করা হচ্ছে ডিসেট্রালাইজড ডোমেইনে ১৩টি সাইট ও আটটি ওয়েব অ্যাপ, যার সবগুলোই সিঙ্গেল পেজ অ্যাপ এপ্রোচে তৈরি।

এ মেগাসাইটের চারটি সাইট এর আগেই প্রকাশিত হয়েছে ৫ ডিসেম্বর ২০১৪, প্রো-মাস্টারদের ওয়ার্কশপ উপলক্ষে। আর নতুন বছরের প্রথম মাসে প্রকাশিত হতে যাচ্ছে এর আরো নয়টি সাইট। সবমিলিয়ে মোট ১৩টি সাইট হলো—

১. কোয়ান্টাম (quantum.qm.org.bd)
২. ব্লাড (blood.qm.org.bd)
৩. কোয়ান্টেক (ict.qm.org.bd)
৪. যাকাত (zakat.qm.org.bd)
৫. শিক্ষার্থী (student.qm.org.bd)
৬. হিলিং (healing.qm.org.bd)
৭. হার্টগ্রাব (heart.org.qm.bd)
৮. সাফল্য (success.qm.org.bd)
৯. পরিবার (family.qm.org.bd)
১০. কোয়ান্টাম ব্যায়াম (yoga.qm.org.bd)
১১. দান (charity.qm.org.bd)
১২. কোয়ান্টামম (quantumom.qm.org.bd)
১৩. কোয়ান্টা (quanta.qm.org.bd)

সহজ ও সংক্ষিপ্ত URL

নতুন এই সাইটগুলোর একটা বড় সুবিধা হলো এর সহজ ও সংক্ষিপ্ত URL. কোয়ান্টাম, ব্লাড বা হিলিংয়ের মতো প্রচলিত এবং জনপ্রিয় শব্দগুলো দিয়েই যাতে যে-কেউ

সাইটগুলোতে যেতে পারেন, সেজন্যেই এই সহজ ইউআরএল সুবিধা।

কম্প্যাক্ট

সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলোর

জন্মে পুরনো সাইটে ছিল ৩০ টিরও বেশি পেজ। ফলে প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে ব্যবহারকারীদেরকে

যেমন হাতড়াতে হতো এক পেজ থেকে আরেক পেজ-এ, তেমনি বিষয়ের পুনরাবৃত্তিও হচ্ছিল। কিন্তু নতুন সাইটে বিষয়গুলোকে বিন্যস্ত করা হয়েছে অনেক সুসম্মিত এবং ব্যবহার-বান্ধব করে। যেমন, কোয়ান্টাম, কোয়ান্টাম মেথড এবং মেডিটেশন মিলে হয়েছে কোয়ান্টাম সাইটটি। তেমনি সুস্থতার পথে, ভালো থাকুন এবং সদকা-হিলিং মিলে হয়েছে হিলিং। ফলে প্রয়োজনীয় তথ্যাদি পাঠকরা পাচ্ছেন একসাথে।

দৃষ্টিভঙ্গি হোমপেজ

নতুন সাইটের হোমপেজটি খুবই আকর্ষণীয়। সাইটে ঢুকতে গেলে প্রথমে আসে কোয়ান্টামের চিরপরিচিত লোগো আর তার সাথে ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে’ বাণীটি। এরপর রয়েছে ‘সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন’— কোয়ান্টামের সবচেয়ে জনপ্রিয় অটোসাজেশন।

একবার ডাউনলোড করলেই আসে একনজরে ওয়েবসাইট দেখার আকর্ষণীয় এক স্লাইড, যেখানে প্রাসঙ্গিকতার বিবেচনায় ১৩টি সাইটকে প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, সাফল্য, সেবা এবং আগামী শীর্ষক পাঁচটি শিরোনামে বিন্যস্ত করে তুলে ধরা হয়েছে। আলাদা আলাদা রং এবং ডিজাইনের কারণে এক নজরে সবগুলো সাইট সম্পর্কেই একটা ধারণা হয়ে যায় খুব সহজেই। প্রাসঙ্গিক বিষয়গুলোও এখানে এমনভাবে রাখা হয়েছে, যাতে মূল সাইটে না গেলেও একজন তার প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সহজে এখান থেকে পেয়ে যান।

নিজেকে যাচাইয়ের সুযোগ

ওয়েবসাইটে এবার আসছে বেশকিছু ইন্টারেকটিভ ফিচার, যার মাধ্যমে নানান আঙ্গিকে নিজের অবস্থান যাচাই করে নেয়ার সুযোগ পাবেন পাঠকরা।

১. যাকাত ক্যালকুলেটর— zakat.qm.org.bd তে গিয়ে আপনার সম্পত্তি ও দায়দেনার প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো সংযুক্ত করে খুব সহজেই আপনি আপনার বছরের যাকাতের পরিমাণ বের করতে পারবেন।

২. ডোনার হেলথ চেক— blood.qm.org.bd তে গিয়ে ইন্টারেকটিভ এই হেলথ চেক-এর মাধ্যমে আপনি খুব সহজেই জানতে পারবেন আপনি রক্তদানে সক্ষম কিনা। আর না হলে কী করণীয়, জানতে পারবেন তা-ও।

৩. হেলথ এন্ড স্টাডি কুইজ— healing.qm.org.bd এবং student.qm.org.bd সাইট দুটিতে পাবেন স্বাস্থ্য এবং লেখাপড়া সংক্রান্ত বেশ কিছু কুইজ, যার মধ্য দিয়ে এ বিষয়গুলো সম্পর্কে নিজেকে মূল্যায়ন করতে পারবেন।

৪. ইয়োগা ফর ইউ— yoga.qm.org.bd সাইটে আছে ‘ইয়োগা ফর ইউ’ শিরোনামে একটি ইন্টারেকটিভ ফিচার, যার মাধ্যমে আপনার জন্যে প্রয়োজনীয় কোয়ান্টাম ব্যায়ামগুলোকে আপনি বেছে নিতে পারবেন।

নতুন আরো কিছু ফিচার—

১. student.qm.org.bd সাইটে শিক্ষায় সাফল্য নিয়ে একগুচ্ছ নতুন অনুভূতি ভিডিও, যা এবারই প্রথম প্রকাশিত হলো।



২. healing.qm.org.bd সাইটে রয়েছে সুস্থতার ক্ষেত্রে প্রাসিধা আর নাসিধা ইফেক্ট নিয়ে নির্মিত দুটি চমৎকার এনিমেটেড ভিডিও।

৩. heart.org.qm.bd সাইটে হৃদবান্ধব ও হৃদশত্রু খাবারের তালিকাসহ রয়েছে এমন কিছু প্রয়োজনীয় টিপস, যা হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকর।

৪. family.qm.org.bd সাইটে প্রেম, বিয়ে, সংসার ও সন্তান প্রসঙ্গে নতুন বেশ কটি আর্টিকেল।

৫. বিশ্বখ্যাত যে-সব তারকারা মেডিটেশন করছেন তাদেরকে নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি একটি ফিচার পাবেন quantum.qm.org.bd সাইটে।

৬. quantumom.qm.org.bd সাইটটিকে একেবারে ঢেলে সাজানো হয়েছে। কোয়ান্টামের প্রাণিবৈচিত্র্যের চমৎকার বিবরণ রয়েছে এ সাইটে।

৭. নতুন ছবি ও ভিডিও ক্লিপের সমন্বয়ে সাজানো হয়েছে quanta.qm.org.bd সাইটটিকেও।

আসছে মোবাইল এবং ট্যাবের জন্যেও

শুধু ডেস্কটপ নয়, ডায়নামিক ইন্টারফেসে নির্মিত এই সাইটগুলোর প্রতিটিরই মোবাইল এবং ট্যাবভার্সনও করা হচ্ছে, যাতে যে-কোনো মিডিয়া দিয়েই সাইটগুলোকে পড়া যায়।

অ্যাপস

সাম্প্রতিক সময়ের জনপ্রিয় এই মাধ্যমটি নিয়েও কাজ করছে কোয়ান্টাম ওয়েবটিম। ওয়েবটিমের করা আল কোরআন অ্যাপটি ইতোমধ্যেই ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়েছে। সম্প্রতি প্রকাশিত হয়েছে অটোসাজেশন অ্যাপ। পর্যায়েক্রমে আসবে আরো বেশ কয়েকটি এন্ড্রয়েড ও আইফোন অ্যাপস।

প্রযুক্তির হাত ধরে বিশ্বজুড়ে সঠিক জীবনদৃষ্টি গড়ার আহ্বান ছড়িয়ে দেয়ার দীর্ঘ পথে যুক্ত হলো আরো কিছু পদচিহ্ন। প্রথমসারির অত্যাধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে তথ্যসেবা পৌঁছে দিতে রচিত হলো নতুন মাইলফলক। এই অনুরণন ছড়িয়ে দিতে প্রযুক্তিনির্ভর ও সৃজনশীলতায় আত্মহী মানুষের প্রশান্তির ঠিকানা হয়ে উঠছে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট।



www.quantummethord.org.bd
http://qm.org.bd

জানুয়ারি, ২০১৫

কোয়ান্টাম
বুলেটিন

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম নিয়ে কোনো অপপ্রচার হলে আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : আমাদের করণীয়টা এক্ষেত্রে খুব সহজ। কোনো প্রতিবাদ বা জবাব নয়; বরং অপপ্রচারকে উপভোগ করবেন। আমার সামনে এখন আর কেউ অপপ্রচার করে না। পরিচিতও না, অপরিচিতও না। করলে নিঃসন্দেহে আমি তাকে সাধ্যমতো আপ্যায়ন করতাম।

যে-ই অপপ্রচার করবে, তাকে আপ্যায়ন করবেন যে, ভাই/আপা, আপনি বিস্কুট খান, চা-কফি খান, আমার খুব ভালো লাগছে শুনতে। যদি জিজ্ঞেস করে, শুনতে ভালো লাগছে কেন? বলবেন, আপনি যত বকাবকি করবেন, গালিগালাজ করবেন তত গুরুজীর গুনাহ মাফ হতে থাকবে। তাই আপনি আরেকটু বলেন। আপনি দেখবেন, আপনার সামনে এর পরে আর কোনোদিন সে কিছু বলবে না।

অপপ্রচার যিনি করেন তিনি গুরুত্ব পেতে চান। তিনি চান এর প্রতিবাদ করা হোক। এসব অর্থহীন কথাবার্তার প্রতিবাদ না করে একে উপভোগ করুন। দেখবেন, অচিরেই তার উৎসাহে ভাটা পড়ছে।

আর আপনি যে কাজটা ভালো বা কল্যাণকর বলে মনে করছেন, তার ব্যাপারে যে-কোনো রকম অপপ্রচারই হোক, কখনোই প্রভাবিত হবেন না। সবসময় ধৈর্য ধরবেন আর নীরবে নিজের কাজটুকু করে যাবেন। কারণ কাজই সবচেয়ে বড় সত্য প্রচারক। আর কিছুদিন পরে অপপ্রচারের ‘অপ’টা চলে যায়, কেবল প্রচারটা থাকে।

কোয়ান্টামের বিরুদ্ধে যে অপপ্রচার করছে, সে কিন্তু দশজনের কাছে আমাদের বাণী পৌঁছে দিচ্ছে। আমাদের কাজটা সে করে দিচ্ছে। এমনটা হয়েছে বলেই আমরা আজকের অবস্থানে আসতে পেরেছি। কারণ হাজার হাজার গ্রাজুয়েট আছে, যারা অপপ্রচার শুনে এসেছে—আচ্ছা এত বিপক্ষে বলে, গিয়ে দেখে আসি তো ব্যাপারটা কী! আমাদের অনেক সক্রিয় কর্মী এই অপপ্রচারের কারণে শুধু কৌতুহলবশত দেখতে এসেছিলেন। পরে তারা কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং তাদের ভুল ভেঙেছে। তাই এটা নিয়ে কখনো মাথা ঘামাবেন না। বরং উপভোগ করবেন।

মনে রাখবেন, যখন আপনি ভালো কোনো কাজ করতে যাবেন, প্রথম পর্যায়ে আপনাকে মানুষ তালিফ্য করবে, অস্বীকার করবে। যখন এটা করে সুবিধা করতে পারবে না তখন বিরোধিতা করবে, অপপ্রচার করবে—এটা দ্বিতীয় পর্যায়। তৃতীয় পর্যায় হচ্ছে, সেই মানুষই আপনার মিছিলে शामिल হয়ে যাবে। কারণ, সত্যের শক্তি প্রচণ্ড। আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, আমরা সত্যের পথে আছি, কল্যাণের পথে আছি। তাই কে কী বলল, না বলল তাতে আমাদের কিছু যায়-আসে না। এসব বলটা তখন যায়-আসে, যখন সক্রিয় অংশগ্রহণ না থাকে। কিন্তু কোয়ান্টামে আমরা একসাথে মিলেমিশে কাজ করছি এবং কী করছি তা-ও সবাই জানি।

আর অপপ্রচারকারীদের জন্যে সবসময় দোয়া করবেন, আল্লাহ যেন তাদেরকে সত্যিটা উপলব্ধি করার সুযোগ দেন। কখনো রাগ করবেন না। উত্তেজিত হবেন না। কারণ তারা না জেনেও কিন্তু আমাদের পক্ষে কাজ করছে এবং যখন জেনে কাজ করবে তখন আরো বেশি উৎসাহ নিয়ে করবে।

প্রশ্ন : ফাউন্ডেশনে বিনিয়োগের কোনো ব্যবস্থা আছে কিনা, যা সৃষ্টির সেবার পাশাপাশি নিজেদের আর্থিক নিরাপত্তাও দেয়?

উত্তর : বৈষয়িক লাভের জন্যে আর্থিক বিনিয়োগের কোনো সুযোগ ফাউন্ডেশনে নেই—এটা সুস্পষ্টভাবে মনে রাখবেন। প্রতারকদের কিন্তু মিষ্টি ভাষা থাকে। তারা আপনাকে বলতে পারে—কাউকে বলবেন না, গুরুজী খুব সিক্রেট একটা প্রোগ্রাম নিয়েছেন। তিনি খুব সিলেক্টেড লোকজনদের এতে বিনিয়োগ করার সুযোগ দিচ্ছেন। আপনি সেই ভাগ্যবানদেরই একজন। প্রথম পর্যায়ে এক লক্ষ টাকা দিন। তারপরে দুই লাখ, পাঁচ লাখ, দশ লাখ পর্যন্ত আপনি বিনিয়োগ করতে পারেন। এত এত লাভ। এটা আর কারো সাথে আলাপও করবেন না। এরকম কেউ বললে সাথে সাথে তাকে ধরে আইনের হাতে তুলে দেবেন। কেউ কোনো লোভে পড়বেন না।

চিন্তা করুন, একজন প্রতারকের ভাষা কত চমৎকার হলে, কত মিষ্টি হলে ফ্রান্স-এর জাতীয় প্রতীক আইফেল টাওয়ার বিক্রি করে দিতে পারে। এক প্রতারক এটি সাত বার বিক্রি করেছে সাত জনের কাছে। অষ্টম বারে গিয়ে ধরা পড়েছে। এত টাকা দিয়ে কিনে যারা আহাম্মক হয়েছেন, কেউ এটা প্রকাশ করতে চান নি—টাকা গেছে যাক, মানসম্মান তো এখনো আছে। যদি লোকজন জানে যে, আমি আইফেল টাওয়ার কিনে ফেলেছি, তাহলে তো মানসম্মানও থাকবে না।

অতএব কখনো প্রতারণায় পড়বেন না। আর যে-কোনো আর্থিক বিনিয়োগের ব্যাপারে কোরআনের নির্দেশ কিন্তু খুব পরিষ্কার—সমস্ত চুক্তি লিখিতভাবে করবেন। কোনো মৌখিক অঙ্গীকার নয়। এছাড়াও যে-কোনো বিনিয়োগের আগে খুব চিন্তাভাবনা করে, যে প্রস্তাব নিয়ে এসেছে তার সবরকম খোঁজখবর নিয়ে তারপরে বিনিয়োগ করবেন।

আর ফাউন্ডেশনের কথা যদি বলেন, এখানে যত বিনিয়োগ সব পরকালীন কল্যাণের জন্যে। পরকালীন কল্যাণে আপনি যত খুশি অর্থ বিনিয়োগ করতে পারেন এবং এটা সাদকায়ে জারিয়া হয়ে থাকবে।

প্রশ্ন : আপনি কোর্স রিপোর্ট করতে বলেছেন, কিন্তু একই আলোচনা দ্বিতীয়বার শোনার প্রয়োজন কী?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড কোর্স কোনো আলোচনা নয়। এটা হচ্ছে জীবনকে আপনি কোন দৃষ্টিতে দেখবেন, কীভাবে জীবনটাকে সুখী করবেন তার একটা ম্যানুয়াল। চার দিন যখন আপনারা কোর্সে থাকেন শুধু ভালোলাগা সৃষ্টি হয়। যেমন, বিয়ের প্রথম রাতে স্বামী/স্ত্রীকে পুরোপুরি বোঝা যায় না, শুধু ভালোলাগা সৃষ্টি হয়।

কোর্সের চার দিনও আপনার ভালোলাগা সৃষ্টি হয়—ভালো জিনিসের প্রতি, ভালো জীবনের প্রতি, সুন্দর জীবনের প্রতি। আমিও পারব—এই বিশ্বাসটা আপনার মধ্যে আসে। কিন্তু পারার যে প্রক্রিয়া, এই প্রক্রিয়াটা চার দিনে আয়ত্ত করা যায় না। কারণ এটা তো সারাজীবনের অঙ্ক মেলানোর প্রক্রিয়া। তাই প্রথমবার যারা কোর্স করলেন, পরবর্তী ৬০ দিনের মধ্যেই তারা রিপোর্ট করবেন।

কারণ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে যখন কেউ অংশ নেন, সাধারণত কোনো না কোনো সমস্যা নিয়ে তিনি

আসেন। তা শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক বা পেশাগত হতে পারে। কোর্সের চার দিনে তার পুরো মনোযোগ থাকে সেই বিষয়টিকে ঘিরেই। ফলে কোর্সে বলা জীবনের আরো অনেক প্রয়োজনীয় বিষয় তখন তার দৃষ্টি এড়িয়ে যায়।

কোর্স সম্পন্ন করার পর একজন মানুষ আত্মপ্রত্যয়ী হয়ে ওঠেন এবং ইতিবাচক শক্তিতে উজ্জীবিত হন। এই শক্তি আর উদ্যমকে ধরে রাখার জন্যে এবং চারপাশের নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত থাকার জন্যেও কোর্স রিপোর্ট-এর কোনো বিকল্প নেই। তাই পরিপূর্ণ জীবনদৃষ্টি পেতে বার বার কোর্স রিপোর্ট করা প্রয়োজন।

একটা ভালো বইয়ের কথাই ধরুন। যে-কোনো ক্লাসিক বই যখন আপনি কয়েকবার পড়বেন, আপনি এর মর্মে ঢুকতে পারবেন। ন্যূনতম হাম্পসনের একটা ছোট্ট বই আছে *হাস্পার*। এটা যদি ১০ বার পড়েন, ১০ রকম মনে হবে।

আর কোয়ান্টাম মেথড কোর্স তো জীবনের ম্যানুয়াল। যত রিপোর্ট করবেন তত আপনার উপলব্ধি শাণিত হবে। তত আপনি এটা আপনার জীবনে প্রয়োগ করতে পারবেন। আর রিপোর্ট ফি-টা হচ্ছে সদকা। বিশেষ নিয়ত করে কোয়ান্টাম ফান্ডে আপনি সদকা দিয়ে মানি রিসিট নিয়ে নেবেন। এবং সেই বিশেষ নিয়তে আপনি রিপোর্ট করবেন।

প্রশ্ন : আমার মনছবি হলো, আমি প্রথম বাংলাদেশি অস্কারজয়ী অভিনেত্রী হবো। আমি ওয়ার্ল্ড ফেমাস সুপারস্টার হতে চাই। অনেকেই বলে মিডিয়া ভালো না; অভিনেতাদের অনেক গুনাহ হয় ইত্যাদি। কিন্তু আমি যদি নিজের কাছে সং থাকি ও আমার আয়ের অনেক অংশ দান করি, তাহলেও কি অভিনয় করা খারাপ?

উত্তর : আপনি যদি ঠিক থাকেন, খুব ভালো। আর অস্কার শুধু একটা কেন, নিজেকে সেই মাত্রায় আপনাকে নিয়ে যেতে হবে যে, অস্কার আমার পেছনে ঘুরবে, আমি অস্কারের পেছনে না। চারটা, পাঁচটা অস্কার আসবে আর আপনি চিন্তা করবেন যে, নেবেন কি নেবেন না, যাবেন কি যাবেন না। অর্থাৎ নিজের ভেতরে এই বিশ্বাসটাকে প্রবল করতে হবে। আর আপনি যদি আপনার অভিনয় পেশায় দক্ষতা অর্জন করতে পারেন অর্থাৎ অভিনয়ের ক্ষেত্রে যদি আপনি আপনার মেধার চূড়ান্ত বিকাশ করতে পারেন তো যে-কোনো কিছু অর্জন সম্ভব।

কিন্তু এটা অবশ্যই অত্যন্ত পরিশ্রমের কাজ। অভিনয়টাকে কিন্তু খুব আরামের কাজ মনে করবেন না। অভিনয় একটা বিশাল আর্ট। অতএব অভিনয় করতে চাইলে অবশ্যই সেরা হওয়ার মনছবি করা উচিত, সেজন্যে পরিশ্রম করা উচিত এবং কষ্ট না মনে করে পরিশ্রম করা উচিত।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি পারব, আমি করব।
উদ্যমী হয়ে কাজকে ভালবেসে
আমি সফল হবো।

সিলেট ও রাজশাহীতে কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে গুরুজী

সাফল্যের নেপথ্য শক্তি বিশ্বাস শ্রমানন্দ ও সজ্জায়ন



সিলেটে হোটেল স্টার প্যাসিফিক মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের একাংশ

সাফল্যের মূল অন্তরায় হলো মানুষের অন্তর্গত নেতিবাচকতা। যদি কাউকে বলা হয়, আপনি এটা পারবেন না; তিনি মেনে নেবেন যে, হ্যাঁ, এটা আমি পারব না। কিন্তু যদি বলা হয়, আপনি এটা পারবেন, তখনই তার মধ্যে সন্দেহ-সংশয় দেখা দেয় যে, আমি কি সত্যিই এটা পারব? পারা নিয়ে আমাদের মধ্যে প্রশ্ন আছে, কিন্তু না-পারা নিয়ে আমাদের মধ্যে কোনো প্রশ্ন নেই। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন বিশ্বাস। এ বিশ্বাস হতে হবে নিজের সামর্থ্য, নিজের যোগ্যতা আর নিজের শক্তির ওপরে।

১৬ ডিসেম্বর সিলেটে হোটেল স্টার প্যাসিফিক মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের উদ্দেশ্যে এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি আরো বলেন, আমরা যা চাই তা পাওয়ার জন্যে যে গুণটি অর্জন করা প্রয়োজন তা হলো, নিজের কথা বলতে

পারা এবং অন্যের কথা বুঝতে পারা। আরেকজন যা বলছেন শুধু তা-ই নয়, যা বললেন এবং যা বললেন না, দুটোই বুঝতে হবে। আর এটা তখনই সম্ভব হবে যখন আমরা মনোযোগী শ্রোতা হতে পারব।

লক্ষ্য ও মনছবির গুরুত্ব প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, সূরা বাকার-র ১৪৮ নং আয়াতে আল্লাহ তায়াল্লা খুব স্পষ্টভাবে বলেছেন, 'প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে'। আপনার লক্ষ্য স্থির হয়েছে কিনা এটা বোঝা যাবে আপনার কর্মধারা দেখে। এই কর্মধারা বা নিরলস পরিশ্রমই হচ্ছে সাফল্যের প্রক্রিয়া।

২৫ ডিসেম্বর রাজশাহী শিল্পকলা একাডেমি মিলনায়তন ও সরকারি কর্মচারী কল্যাণ অডিটোরিয়ামে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। ভিডিও কনফারেন্স-এর মাধ্যমে রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত সর্ববৃহৎ এ ওয়ার্কশপে

গুরুজী বলেন, আমি যা চাই তা আমাকেই অর্জন করতে হবে। গ্রহীতা নয়, সবসময় দাতা হতে হবে। কারণ পৃথিবীতে যারা দাতা হয়েছেন, তারাই ইতিহাসে চিরস্মরণীয় হয়েছেন। সে দান জ্ঞান হতে পারে, প্রযুক্তি হতে পারে, অর্থ হতে পারে, সেবামূলক কাজ হতে পারে।

গুরুজী আরো বলেন, অন্তর্গত নেতিবাচকতা দূর করার পাশাপাশি পারিবারিক শান্তির দায়িত্বও নিজেকে নিতে হবে। বর্তমানে পরিবারগুলোতে অশান্তির মূল কারণ-মা-বাবার ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি, টিভি সিরিয়াল আর ফেসবুক। মা-বাবা সন্তানদের আদর-আল্লাহ দিচ্ছেন কিন্তু তাদেরকে সঠিক জীবনবোধ দিতে পারছেন না, শিষ্টাচার শেখাতে পারছেন না।

সফল জীবন ও সুখী পরিবার গড়তে প্রয়োজন ইতিবাচকতা এবং সঙ্গে একাত্মতা। কারণ কল্যাণের প্রতি, ভালোর প্রতি আগ্রহকে স্থায়ী করে সংস্কার।

সিলেট ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত ওয়ার্কশপ দুটিতে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের মাঝে ছড়িয়ে পড়ে সঙ্গে একাত্মতা আর ইতিবাচকতার অনুরণন। রাজশাহীতে মিলনায়তনের বাইরে আয়োজন করা হয় মেডিটেশনভিত্তিক আলোকচিত্র প্রদর্শনী এবং গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের শিশুসন্তানদের নিয়ে আনন্দ-আয়োজন-কিডস কর্নার।

সাফল্যদীপ্ত নতুন বছরের প্রত্যাশা আর ইতিবাচক শক্তির স্করণে ওয়ার্কশপ দুটি পরিণত হয় কোয়ান্টাম পরিবারের অনবদ্য মিলনমেলায়।



রাজশাহীতে শিল্পকলা একাডেমি মিলনায়তনের বাইরের চত্বরে আয়োজন করা হয় মেডিটেশনভিত্তিক আলোকচিত্র প্রদর্শনী

বান্দরবান রাজবিলায় ফ্রি ফ্রাইডে ক্লিনিক উদ্বোধন ও ৩৫৫ জন শীতাত্তের মাঝে শীতবস্ত্র বিতরণ



১৮ ডিসেম্বর বান্দরবান রাজবিলায় কোয়ান্টাম ফ্রি ফ্রাইডে ক্লিনিক ও ফাস্ট এইড সেন্টারের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করা হয়। একই সাথে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর উদ্যোগে ৩৫৫ জন শীতাত্ত মানুষের

উপস্থিত ছিলেন। আনুষ্ঠানিক উদ্বোধনের আগেও কোয়ান্টামের উদ্যোগে নিয়মিত চিকিৎসাসেবা দেয়া হয়েছে স্থানীয় আদিবাসী ও বাঙালিদের। এখানে প্রতি সপ্তাহে চিকিৎসাসেবা নেন প্রায় তিন শ মানুষ।

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা/আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থ বিজ্ঞান, রসায়ন, জীব বিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকানন ও শিশুসদনের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক।

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

দেশের সর্ববৃহৎ ব্লাড ক্যাম্প ও সর্বোচ্চ সংগ্রহ

কেয়া গ্রুপে একদিনে সংগ্রহ ১,৪০৬ ব্যাগ রক্ত



১৮ ডিসেম্বর কেয়া গ্রুপের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় দেশের সর্ববৃহৎ ব্লাড ক্যাম্প। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত দিনব্যাপী এই ব্লাড ক্যাম্পে সংগৃহীত হয় মোট ১,৪০৬ ব্যাগ রক্ত। রক্তদাতাদের মধ্যে পুরুষ ছিলেন ১,০৪৭ জন এবং মহিলা ৩৫৯ জন।

কেয়া নিট কম্পোজিট লি. প্রাঙ্গণে সকাল ৮টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত ছিল রক্তদানের উদ্দেশ্যে কেয়া গ্রুপের সর্বস্তরের কর্মীদের উপচে পড়া ভিড়।

২০১৩ সালের ৩০ ডিসেম্বর একই স্থানে আয়োজিত কোয়ান্টাম ব্লাড ক্যাম্পে মোট সংগ্রহ ছিল

১,০০২ ব্যাগ রক্ত, যা ছিল ২০১৩ সাল পর্যন্ত একদিনের ক্যাম্পের সর্বোচ্চ সংগ্রহ। তাদের এই আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং অর্জনের জন্যে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষ থেকে কেয়া গ্রুপ-কে বিশেষ সম্মাননা ক্রেস্ট প্রদান করা হয়। প্রতিষ্ঠানের পক্ষে এ সম্মাননা ক্রেস্ট গ্রহণ করেন কেয়া গ্রুপের জিএম জনাব মিজানুর রহমান খান।

২০০৯ সালে কেয়া গ্রুপে প্রথমবারের মতো আয়োজন করা হয় কোয়ান্টাম ব্লাড ক্যাম্প। সে বছর মোট সংগ্রহ ছিল ১০২ ব্যাগ। তারপর থেকে রক্তদানে কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করতে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে

নানা ধরনের সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে তারা।

স্বেচ্ছা রক্তদানের এই সুবিশাল কর্মসূচিতে অন্যতম সহযোগী হিসেবে কাজ করেছেন কেয়া গ্রুপের এক্সিকিউটিভ মো. মামুনুল হক এবং আরো একঝাঁক নিবেদিতপ্রাণ কর্মী। সর্বস্তরের কর্মীদের রক্তদানে অগ্রহী করে তোলা এবং নিয়মিতভাবে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনের নেপথ্যে কাজ করে যাচ্ছেন কেয়া গ্রুপের ডিরেক্টর মাসুম পাঠান।



স্বেচ্ছা রক্তদানে বিশেষ অবদান রাখার জন্যে ১২ ডিসেম্বর, ২০১৪-তে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সিলভার ডোনার প্রোগ্রামের প্রধান অতিথি ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলামের হাত থেকে বিশেষ সম্মাননা ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন কেয়া গ্রুপের জিএম জনাব মিজানুর রহমান খান।

রাজশাহী, বরিশাল ও সিলেটে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৩৮২ তম কোর্স ৥ রাজশাহী

৬, ৭, ৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : রাজশাহী মেডিকেল কলেজ অডিটোরিয়াম

৩৮৩ তম কোর্স ৥ বরিশাল

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ ফেব্রুয়ারি
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : বিডিএস ক্লাব মিলনায়তন, সদর রোড, বরিশাল

৩৮৫ তম কোর্স ৥ সিলেট

২৭, ২৮ ফেব্রুয়ারি ও ১, ২ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : সানরাইজ কমিউনিটি সেন্টার, পাঠানটুলা, সিলেট

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

২০১৪ সালে রক্ত সরবরাহ ৯৭,০১৯ ইউনিট
একদিনে সর্বোচ্চ রক্ত সরবরাহ ৪০৯ ইউনিট

২০১৪ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৯৭,০১৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছিল ৮০ হাজার ইউনিট।

বার্ষিক রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের দিক দিয়ে এটাই এ পর্যন্ত সর্বোচ্চ। ২০১৩ সালে বার্ষিক সরবরাহের পরিমাণ ছিল ৮২ হাজার ইউনিট। এছাড়াও ২৩ ডিসেম্বর একদিনে সর্বোচ্চ সরবরাহ করা হয়েছে ৪০৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতিসমৃদ্ধ আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন কোয়ান্টাম ল্যাবে ২০১৪ সালে সংযুক্ত হয়েছে আরো একটি প্লাটিলেট শেকার মেশিন। এছাড়াও যুক্ত হয়েছে তিনটি অত্যাধুনিক নতুন ব্লাড কালেকশন মনিটর মেশিন।

২০১৪ সালে আরো তিনটি নতুন বেড সংযোজন করা হয়েছে ল্যাবে। এখন একই সাথে ১১ জন রক্তদাতা রক্তদান করতে পারছেন।

রক্ত সরবরাহের সময় প্রতিটি ব্লাডব্যাগের সাথে রক্তের গ্রুপ, কম্পোনেন্ট ও অন্যান্য তথ্যসম্বলিত যে ট্যাগ দেয়া হয়, তা আগে হাতে লেখা হতো। ২০১৪ সালে ল্যাবের কর্মীদের কারিগরি উদ্ভাবনায় একই সাথে ব্লাড ব্যাগের ট্যাগ এবং ব্লাড স্ক্রিনিং রিপোর্ট প্রিন্ট করা হচ্ছে। এতে সম্পূর্ণ ব্লাড ডেলিভারি সিস্টেম-এর কাজটি আরো দ্রুত ও নির্ভুলভাবে করা সম্ভব হচ্ছে। বছরজুড়ে ল্যাবের কর্মী ও দায়িত্বশীলরা নিয়েছেন নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা ও সমন্বয়যোগ্য পদক্ষেপ, যা রক্ত সংগ্রহ ও সরবরাহের সামগ্রিক কাজে অত্যন্ত ইতিবাচক ফলাফল বয়ে এনেছে।

এছাড়াও ২০১৪-তে প্রথমবার রক্ত দিয়েছেন এমন রক্তদাতাদের সংখ্যাও বেড়েছে অন্য যে-কোনো বছরের তুলনায় উল্লেখযোগ্য হারে। রক্তদাতাদের এই স্বতঃস্ফূর্ত ও আন্তরিক অংশগ্রহণ এবং লাখে মানুষের অবিচল আস্থার ফলেই সম্ভব হয়েছে রক্ত সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রাকে অতিক্রম করা।

কর্মসূচি ৥ জানুয়ারি ২০১৫

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ-১

৯ ও ১০ জানুয়ারি। কেন্দ্র

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

২৩ ও ২৪ জানুয়ারি। বনশ্রী

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

২৩ ও ২৪ জানুয়ারি। বংশাল

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

২৩ ও ২৪ জানুয়ারি। বনানী

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

২৩ ও ২৪ জানুয়ারি। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৫ ৥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ৥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/শিপ্রাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd