

প্রকাশিত হয়েছে

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

এবারের রমজানে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে পূর্ণাঙ্গ কোরআনের সরল মর্মানুবাদ - আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। প্রকাশের প্রথমদিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্যদের পাশাপাশি তাদের আত্মীয় বন্ধু সহকর্মী ও পরিচিতরা এটি সাহায্যে পড়ছেন,

বিতরণ করছেন তাদের পরিচিত পরিমণ্ডলে। সবমিলিয়ে বলা যায়, কোরআনের ছায়ায় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে এবারের রমজান ছিল অন্য যে-কোনো বারের চেয়ে কর্মময়, বরকতময় ও সার্থক।

সহজ সাবলীল ভাষায় প্রকাশিত এ মর্মবাণীটি একইসাথে পুস্তক আকারে ও অনলাইনে পিডিএফ ভাষনে পাওয়া যাচ্ছে। রাখা হয়েছে ফ্রি ডাউনলোড-এর ব্যবস্থা। এছাড়াও কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে রয়েছে কোরআনের বিভিন্ন আয়াত কিংবা শব্দ খুঁজে বের করা এবং এ জাতীয় সুবিধা সম্বলিত একটি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অ্যাপস। উল্লেখ্য, সেবা প্রকাশনী থেকে প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর পেপারব্যাক সংস্করণ পাওয়া যাচ্ছে সুলভ মূল্যে।

একসাথে ১১ জন
রক্তদাতা ল্যাবে রক্ত
দিতে পারছেন

নিরাপদ রক্তের সেবাকে আরো গতিশীল করে লাখো বিপন্নের প্রাণ বাঁচাতে এবছর রক্ত সংগ্রহের জন্যে যুক্ত হয়েছে আরো তিনটি নতুন বেড। ফলে এখন কোয়ান্টাম ল্যাবে একসাথে ১১ জন রক্তদাতা রক্তদান করতে পারছেন। এছাড়াও কোয়ান্টাম ল্যাবে সংযোজিত হয়েছে প্লাটিলেট ইনকিউবেটর-এ প্লাটিলেট রাখার জন্যে আরো একটি প্লাটিলেট শেকার মেশিন এবং তিনটি নতুন ব্লাড কালেকশন মনিটরিং মেশিন।

ল্যাব থেকে ব্লাড ব্যাগের সাথে রক্তের তথ্যাদি সম্বলিত যে ট্যাগ দেয়া হয়, তা আগে হাতে লেখা হতো। ল্যাবের কর্মীদের কারিগরি উদ্ভাবনায় বর্তমানে পূর্বের প্রিন্টারেই একইসাথে ব্লাড ব্যাগের ট্যাগ এবং ব্লাড স্ক্রিনিং রিপোর্ট প্রিন্ট করা হচ্ছে। এতে ব্লাড ডেলিভারি সিস্টেম-এর পুরো কাজটি আরো নির্ভুলভাবে করা সম্ভব হচ্ছে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুলাই-সেপ্টেম্বর ২০১৪

সমস্যামুক্তির অনুরণনে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫

৩৭৫তম কোর্সের মাইলফলক অতিক্রম করল কোয়ান্টাম মেথড। অনুষ্ঠিত হলো স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫। অন্যান্য বারের মতোই এ কোর্সেও অংশগ্রহণকারীরা এসেছিলেন দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে। তাদের সবার আন্তরিক উপস্থিতি ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ আর কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য-শুভানুধ্যায়ীদের অক্লান্ত পরিশ্রম ও দোয়ার ফলে নানা দিক থেকে এ ব্যাচটি হয়ে উঠেছিল বরকতময়।

কোর্স-পরবর্তী আর্ডেন্টার বৈঠকে স্রষ্টার কাছে গভীর শুকরিয়া জানিয়ে কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, পরম করুণাময়ের অপার করণার ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অবিস্মরণীয় অর্জন-নিরবচ্ছিন্ন ধারাবাহিকতা ও সাফল্যের সাথে কোয়ান্টাম মেথডের পৌনে চারশটি ব্যাচ আয়োজন।

ভিডিও কনফারেন্সিং-এর সাহায্যে একযোগে একাধিক হলে অনুষ্ঠিত হয় স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫। তারপরও স্থানাভাবে এ কোর্সে অংশ নেয়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়েছেন অংশগ্রহণেচ্ছুদের একটি অংশ। মূলত তাদের এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবার অগ্রহের প্রেক্ষিতে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫।

১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিতব্য এ কোর্সটিকে সার্বিক দিক থেকে সফল করে তোলার লক্ষ্যে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আর্ডেন্টাররা

কাজ শুরু করেছেন নতুন উদ্যমে। গ্রহণ করেছেন নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা। পরিবার স্বজন বন্ধু আত্মীয়দের মধ্যে যাদের কোর্সে উদ্বুদ্ধ করতে চান, তালিকা করে তাদের শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক পারিপার্শ্বিক কল্যাণের জন্যে বিশেষ দোয়া করছেন।

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ কোর্সটিকে সর্বতোভাবে সফল করে তুলতে কেন্দ্রীয়ভাবে ফাউন্ডেশন আয়োজন করেছে কিছু শুভেচ্ছা বৈঠকের। কোয়ান্টাম পরিবারের শিক্ষক, ব্যবসায়ী, গৃহিণী ও বিভিন্ন পেশাজীবীদের নিয়ে ভিন্ন ভিন্ন দিনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে এসব বৈঠক। তাদের উদ্যোগে বিভিন্ন স্কুল, কলেজ, সরকারি-বেসরকারি অফিস, এমনকি পার্কে প্রাতঃপ্রদর্শনকারীদের নিয়েও অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা। পৌছে দিচ্ছেন ফাউন্ডেশন প্রকাশিত বই, সিডি ও ৩৭৫তম কোর্স উপলক্ষে প্রকাশিত বিশেষ বুলেটিন। আর সদ্য প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী তাদের এ কাজটিকে আরো সহজ করে দিয়েছে বলে জানানেন অনেকেই।

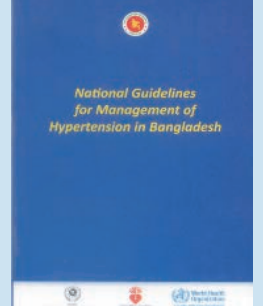
অর্থাৎ সবাই যার যার অবস্থান থেকে সৃষ্টি ও সমন্বয়যোগী কর্মপরিকল্পনার মধ্য দিয়ে চালিয়ে যাচ্ছেন প্রাণান্ত প্রয়াস। নিঃসংকোচে বলছেন তাদের বিশ্বাসের কথা। জীবন বদলের কথা। আর এভাবেই এক আনন্দময় কর্মচাঞ্চল্যে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫।

সেপ্টেম্বর ২০১৪-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম
৫ ও ৬ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (নারায়ণগঞ্জ)
কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম
লেভেল-১ ও লেভেল-২
প্রতি সপ্তাহে
শুক্রবার থেকে সোমবার

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ-১
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম
মহিলা ১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
পুরুষ ১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (বনানী)

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও
প্রতিরোধে জাতীয়
চিকিৎসা নীতিমালা ১১
মেডিটেশন উচ্চ
রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার। প্রকাশিত হয়েছে (ডিসেম্বর ২০১৩) National Guidelines for Management of Hypertension in Bangladesh. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চরক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

খ্যাতমান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও জ্যেষ্ঠ চিকিৎসক-গবেষক-বিশেষজ্ঞদের অংশগ্রহণে পরিচালিত এ গবেষণা কার্যক্রমে নেতৃত্ব দেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসা ও এ বিষয়ে জনসচেতনতার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। এ নীতিমালায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে দুই ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতির কথা বলা হয়েছে। প্রথমত, জীবন শৈলী পরিবর্তনের মাধ্যমে; দ্বিতীয়ত, ওষুধের মাধ্যমে। সুস্থ জীবনাচার অনুসরণের লক্ষ্যে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়। পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING



বিশিষ্ট কৃষিবিজ্ঞানী ড. মো. আজমত উল্লাহ। দীর্ঘ দু-য়ুগেরও বেশি সময় ধরে তিনি বিভিন্ন ফল নিয়ে গবেষণা করেছেন। উদ্ভাবন করেছেন এ ফলগুলোর একাধিক উন্নত জাত, যা দেশের মানুষের পুষ্টিচাহিদা পূরণে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে। এছাড়াও তিনি দেশি-বিদেশি নানা সংস্থায় ফল-গবেষক ও প্রশিক্ষক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে ফল উৎপাদনের বিভিন্ন দিক নিয়ে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে কৃষকদের প্রশিক্ষণ দেয়ার পাশাপাশি বর্তমানে তিনি বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের (বারি) ফল গবেষণা বিভাগের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও সাইট্রাস ডেভেলপমেন্ট প্রজেক্ট-এর প্রকল্প পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। জনাব আজমত উল্লাহ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৬৯ ব্যাচে সতীক অংশগ্রহণ করেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান ও পরবর্তীতে দেয়া সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার কাজ, গবেষণা এবং কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বিভিন্ন অনুভূতি নিয়ে।

বাংলাদেশের ফলভাণ্ডার পুষ্টিবৈচিত্র্যে অত্যন্ত সমৃদ্ধ

ড. মো. আজমত উল্লাহ

একটা জার্নাল পড়ছিলাম কিছুদিন আগে। প্রাচীন নেপালের গল্প ছিল তাতে। সবাই জানেন, আগেকার দিনে গ্রামের কবিরাজরা বাড়ি বাড়ি গিয়ে রোগীদের চিকিৎসা করতেন, ওষুধ দিতেন। তেমনি এক কবিরাজ একটা গ্রামে গেছেন। বাড়ি বাড়ি যাচ্ছেন রোগীর খোঁজে। কিন্তু অসুস্থ কাউকে পেলেন না। কবিরাজ কিছুটা অবাক! পুরো গ্রামে কোনো অসুস্থ মানুষ নেই? সবাই সুস্থ! এক পর্যায়ে তিনি দেখতে পেলেন, গ্রামে প্রতিটা বাড়ির পেছনেই একটা করে লেবু গাছ। এতক্ষণে কবিরাজ রহস্যটা বুঝলেন। এবং গ্রাম ছেড়ে চলে গেলেন।

লেবুতে আছে ভিটামিন সি। এর রয়েছে রোগপ্রতিরোধী গুণ। ত্বক সুস্থ ও উজ্জ্বল রাখা এবং তারুণ্য ধরে রাখার ক্ষেত্রেও এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে। একজন মানুষের প্রতিদিন ৭৫ মিগ্রা ভিটামিন সি গ্রহণ করা প্রয়োজন। আর একবারে বেশি পরিমাণ গ্রহণ করে একে দেহে মজুদ করে রাখার ব্যবস্থা নেই। কারণ, প্রয়োজনের অতিরিক্ত হলেই এটি দেহ থেকে মূত্রের সাথে বেরিয়ে যায়। তাই প্রতিদিনই ভিটামিন সি গ্রহণ করা চাই।

লেবুর চেয়েও ভিটামিন সি বেশি আছে বাতাবি লেবু অর্থাৎ জামুরা (১০০-১০৫ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম), পেয়ারা (২০০-২০৫ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম) ইত্যাদি ফলে। সবচেয়ে বেশি আছে আমলকিতে (৬০০-৬৫০ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম)। আর এ সবই কিন্তু আমাদের দেশীয় ফল এবং খুব সহজলভ্য। প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকায় আমরা খুব সহজে এসব ফল রাখতে পারি। যদিও কার্বাইড ফরমালিন ইত্যাদি জটিলতায় অনেকেই এখন বেশ ভীত। আসলে এ দুর্ভোগ থেকে মুক্তি পেতে যথাযথ রাষ্ট্রীয় উদ্যোগ ও সামাজিক আন্দোলন গড়ে তোলার পাশাপাশি চাই কিছু ব্যক্তিগত সতর্কতা ও সচেতনতা।

যেমন, বাতাবি লেবু। এতে ফরমালিন বা অন্য কোনো রাসায়নিক সচরাচর প্রয়োগ করা হয় না; আর করলেও তা ফলের ভেতরের মূল ভক্ষণযোগ্য অংশে পৌঁছায় না। কারণ এর আবরণটা বেশ পুরু, তাই এটি নিরাপদ। এ ফলটি আরেকটি কারণে বিশেষভাবে উপকারী, এতে রয়েছে ক্যাসার প্রতিরোধী একটি অ্যালকালয়েড উপাদান-নারিঞ্জিন, যে-জন্যে এটি কিছুটা তেতো স্বাদযুক্ত।

এছাড়াও আছে কলা। দেশি কলা বা বাংলা কলা হিসেবে যেটি বাজারে পাওয়া যায়, তার আবরণটিও মোটামুটি পুরু। আবার সাগর কলার ক্ষেত্রে বোঁটার দিকটা একটু সবুজাভ হলে বুঝতে হবে, সেটা কৃত্রিমভাবে পাকানো হয়েছে। আর আম যদি কার্বাইড দিয়ে পাকানো হয় তবে বাইরের রঙটা পাকা ফলের মতো হলেও, কাটলে দেখা যাবে ভেতরটা কাঁচা এবং সাদাটে বর্ণের। এমন হলে এগুলো ফেলে দিতে হবে, কিনলেও খাওয়া যাবে না।

কোন ফল কখন কী অবস্থায় খেতে হবে, সেটা জানাও সমানভাবে জরুরি। যেমন, কদমল খেতে হবে পাকা। কাঁচা খেলে গলার স্বর পর্যন্ত বিকৃত হতে পারে। জামও তা-ই, কাঁচা খেলে কারো কারো হজমের গোলমাল ঘটতে পারে।

সার্বিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্যেই আসলে আমাদের সবার প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ফল খাওয়া উচিত। আমার একজন বন্ধু-সহকর্মী আছেন, তিনি কলার ওপর গবেষণা করছেন। তিনি আবার ধূমপায়ী। আমি তাকে মজা করে বলি, তোমার যেমন প্রতিদিন সিগারেট না হলে চলে না, কলা না খেলে আমারও তেমনি চলে না। তুমি কলা নিয়ে গবেষণা করো, আর আমি কলা খাই। এমনও হয়েছে, রাত ন-টার সময় বাসায় ফিরে দেখি কলা নেই; তখন আবার বের হই কলার খোঁজে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুজী আমাদের জাতীয় ফল কাঁঠালের কথা বলেছেন। আমার পিএইচডি গবেষণার বিষয় ছিল কাঁঠাল। সব দিক থেকেই অত্যন্ত পুষ্টিকর এ ফলটি নিয়ে আমার দীর্ঘ গবেষণা রয়েছে, যার ফলাফল বারি কাঁঠাল-১ নামে একটি উন্নত জাতের কাঁঠাল উদ্ভাবন।

ইচ্ছে আছে ভবিষ্যতে এ নিয়ে আরো উচ্চতর গবেষণার। সহজে বহনযোগ্য ছোট আকারের সুমিষ্ট কাঁঠালের জাত উদ্ভাবনই এর উদ্দেশ্য।

একজন ফল-গবেষক হিসেবে সুদীর্ঘ কর্মজীবনে আমি এ পর্যন্ত ১৫টি দেশি-বিদেশি ফল নিয়ে গবেষণা করেছি, যার মধ্যে কাঁঠাল পেয়ারা লিচু আম লটকন পানিয়াল কামরাঙা আনারস লেবু কমলা মাল্টা রাশুটান ও বিলাতি গাব এবং বাতাবি লেবুর উন্নত জাত উদ্ভাবন করতে সক্ষম হয়েছি। এই মৌসুমে বাজারে থাই পেয়ারা নামে যে মাঝারি আকারের সুমিষ্ট পেয়ারাটি পাওয়া যাচ্ছে, সেটি আমার উদ্ভাবিত একটি নতুন জাতের পেয়ারা। বারি পেয়ারা-২।

কর্মজীবনের শুরুতে ২২টি বছর আমি কাটিয়েছি মৌলভীবাজার জেলার আকবরপুরে, আঞ্চলিক কৃষি গবেষণা কেন্দ্রে। সে-সময় বিভিন্ন ধরনের ফলের চাষ ও এর উন্নত জাত উদ্ভাবন নিয়ে গবেষণা ও কাজ চালিয়ে গেছি। নিজের কাজটি নীরবে করে যেতেই আমি পছন্দ করি এবং আমার কাজে আমি আনন্দ পাই। ব্যক্তিগতভাবে আমি তাই কিছুটা নিভুতচরী ও প্রচারবিমুখ।

আমি নিজেকে সবসময় কৃষকের একজন বন্ধু বলে মনে করি। গবেষণা ও কাজের সূত্রে দেশের বহু প্রত্যন্ত গ্রামে আমি গিয়েছি। কৃষক, কৃষি বিভাগের কর্মী ও এর সাথে সংশ্লিষ্ট লোকজনকে প্রশিক্ষণ দিয়েছি। চেয়েছি আমার গবেষণালব্ধ জ্ঞান তাদের কাছে পৌঁছে দিতে। এজন্যে তারা আমাকে ভালবাসে, তাদেরই একজন মনে করে। আমি চিনি না, কোনোদিন দেখাও হয় নি, এমন অনেক সাধারণ কৃষক দেশের দূরদূরান্ত থেকে আমাকে ফোন করে। ফল চাষ করতে গিয়ে উদ্ভূত বিভিন্ন সমস্যার সমাধান ও প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা জানতে চায়। আমি আমার সাধ্যমতো ওদের সাহায্য করতে চেষ্টা করি।

আমার যাবতীয় কাজের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য শেষ পর্যন্ত একটাই-কৃষককে কৃষি সম্পর্কিত আধুনিক তথ্য-উপাত্ত-জ্ঞানে সমৃদ্ধ করে যথাসম্ভব উৎপাদন বাড়ানো। আমরা ফলের গুণ আর পুষ্টির কথা বলব, কিন্তু উৎপাদনের কথা যদি না বলি, তবে তো মূল লক্ষ্য অর্থাৎ জাতির পুষ্টিচাহিদা কখনোই পূরণ হবে না; সুস্থ ও বিকশিত জাতি গঠনে যা অত্যন্ত জরুরি। তাই অন্যান্য কৃষিভিত্তিক উপাদানের পাশাপাশি আমাদের ফলভাণ্ডারের প্রতি বিশেষভাবে দৃষ্টি দিতে হবে। সচেতন করে তুলতে হবে সবাইকে। কারণ, নিয়মিত ফল খাওয়া যে কেবল শারীরিক সুস্থতার জন্যেই দরকার, তা নয়; আমাদের সর্বাঙ্গীন মনোদৈহিক সুস্থতা ও বিকাশের জন্যেও এটি সমান গুরুত্বপূর্ণ।

একজন ফলবিজ্ঞানী হিসেবে বলতে পারি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার কাজে নতুন উদ্যম যোগাবে। আমি যে বিশ্বাস ও লক্ষ্য নিয়ে কাজ করে যাচ্ছি, গুরুজীর আলোচনায় দেখছি তারই প্রতিফলন। গভীর বিশ্বাসে তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন-জাতি হিসেবে একটি উন্নততর অবস্থানে পৌঁছানোর সবরকম যোগ্যতাই আমাদের রয়েছে। আমিও তা-ই বিশ্বাস করি। অনেক দিক থেকেই আমরা অত্যন্ত সমৃদ্ধ। যেমন, বাংলাদেশের ফলভাণ্ডার পুষ্টিবৈচিত্র্যে অত্যন্ত সমৃদ্ধ ও দারুণ সম্ভাবনাময়। আর সামগ্রিকভাবে কৃষিক্ষেত্রে ঘটে যাওয়া নীরব বিপ্লব আমাদের এনে দিয়েছে খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণতা।

আমি বিশ্বাস করি, যে দীক্ষা আমি এ কোর্স থেকে পেলাম, তার আলোকে বাংলাদেশের কৃষিভিত্তিক অর্থযাত্রার একজন সৈনিক হিসেবে ভবিষ্যতে আমার দায়িত্বগুলো আরো সুন্দর ও কার্যকরভাবে পালন করতে পারব।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
প্রণাম রইল। ঈশ্বরের কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই যে, তাঁর অশেষ কৃপায় আমি প্রথমবারেই এফসিপিএস সম্পন্ন করতে পেরেছি। কোয়ান্টাম পরিবারের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি। কারণ এই সফলতার পেছনে আমার এই বৃহত্তর পরিবারের একটা বিশাল ভূমিকা ছিল।

শেষ একটা বছর আমার জন্যে খুব চ্যালেঞ্জিং ছিল। প্রতিটা দিন, প্রতিটা মুহূর্ত একটা ইতিবাচক ফলাফলের আশায় কাটিয়েছি। তবে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ছিলাম যে, কোনোরকম নেতিবাচক কথা বলব না, নেতিবাচক চিন্তা করব না। আশেপাশে অন্যেরা যখন পরীক্ষার প্রস্তুতি প্রসঙ্গে বলছে, 'কিছুই পারি না, পরীক্ষা খুব খারাপ হবে'; আমি তখন বলছি, আমার প্রস্তুতি বেশ ভালো। এই 'বেশ ভালো' বলতে বলতেই আমার পরীক্ষাও হলো বেশ ভালো।

গুরুজী বিশ্বাস করুন, প্রস্তুতির প্রতিটি ধাপে কোয়ান্টাম কবিকা (সফল শিক্ষার্থী) অনুসরণ করা

আর নেতিবাচকতা বাদ দেয়া ছাড়া আমি তেমন কিছুই করি নি। আমি অভিভূত, এতেই এত সফলতা!

পরীক্ষার আগে টেনশন যে একেবারেই হচ্ছিল না, তা নয়। নিয়মিত হিলিং-এ নাম দিয়েছি, দান করেছি আর ফাউন্ডেশনের ভাইয়া-আপুদের সাথে দেখা হলেই বলতাম, আমার জন্যে দোয়া করবেন। তারা সবসময় আমাকে অনুপ্রেরণা দিয়েছেন, সাহস দিয়েছেন।

পরীক্ষার আগের দিন একজন অর্গানায়ার ভাইয়াকে ফোন করে বললাম, ভাইয়া দোয়া করবেন। তিনি বললেন, পরীক্ষার হলে বসে প্রথমে পাঁচ মিনিট একটা ছোট মেডিটেশন করবেন, কমান্ড সেন্টারে গিয়ে অবলোকন করবেন, আপনি যা পড়েছেন তা-ই আসবে। আমি তা-ই করলাম।

যখন প্রশ্নপত্রটা হাতে পেলাম, আমি তো সত্যিই খুব অবাক! মনে হচ্ছিল আমার জন্যেই যেন প্রশ্নটা তৈরি করা হয়েছে। স্যাররা কীভাবে জানলেন যে, আমি পরীক্ষা দিতে এসেছি?

ভাইভা পরীক্ষায়

কিংবা স্যারদের সামনে কোনো কিছু উপস্থাপন করতে গিয়ে আগে আমার বুক ধড়ফড় করত, ভীষণ টেনশন হতো। কিন্তু আশ্চর্য, এবার ভাইভা বোর্ডে ও ক্লিনিক্যাল পরীক্ষায় বড় বড় প্রফেসরদের সামনে আমার কোনো ভয় কাজ করে নি। অত্যন্ত সাবলীলভাবে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছি।

গুরুজী, আপনার এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রার্থনাতেই এটা সম্ভব হয়েছে বলে আমার বিশ্বাস। দোয়া করবেন, আমার এই অর্জন যেন আমি মানুষের কল্যাণে কাজে লাগতে পারি।

ডা. দীপা সাহা, শিশু বিশেষজ্ঞ, ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আনন্দময় কর্মব্যস্ততা

বিষণ্নতা রোধ করে

বিষণ্নতাজনিত কারণে সম্প্রতি আত্মহত্যা করলেন অস্কারজয়ী জনপ্রিয় মার্কিন কৌতুকাভিনেতা রবিন উইলিয়ামস। এ নিয়ে সংবাদমাধ্যমে নানা ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ অবিশ্রান্ত চলছেই। এর পাশাপাশি সমাজবিজ্ঞানী, মনোবিদ ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্যদের কপালে দেখা দিয়েছে নতুন চিন্তার রেখা। হন্যে হয়ে সবাই খুঁজে ফিরছেন ক্রম-আগ্রাসী বিষণ্নতার কারণ আর এটি প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায়।

টাইম ম্যাগাজিনের সদ্য প্রকাশিত একটি সংখ্যায় বিষয়টি নিয়ে লিখেছেন খ্যাতনামা মার্কিন টিভি ব্যক্তিত্ব ও ডিক ক্যাভেট শো-এর উপস্থাপক ডিক ক্যাভেট। ব্লিৎং দি ব্ল্যাক ডগ নিবন্ধটিতে তিনি উল্লেখ করেছেন, গত শতাব্দীর ব্রিটিশ রাজনীতিক ও প্রধানমন্ত্রী উইনস্টন চার্চিল বিষণ্নতাকে অভিহিত করেছেন ব্ল্যাক ডগ বা কালো কুকুর হিসেবে।

মি. ক্যাভেট লিখেছেন, শিল্পী-অভিনেতা-টিভি পারফর্মারদের মধ্যে বিষণ্নতার আক্রমণ তুলনামূলক বেশি। যশ-খ্যাতি-পরিচিতি আর কাজের চাপ এক পর্যায়ে তাদের মধ্যে কিছুটা একধরনের জন্ম দেয়। পাশাপাশি খ্যাতি সুরক্ষার স্নায়ুচাপ তো আছেই নিত্যসঙ্গী হয়ে। তখন এ থেকে মুক্তি পেতে আর জীবনে কিছুটা বৈচিত্র্য আনতে কেউ কেউ ঝুঁকি পড়েন এলকোহল ও নেশার দিকে। এতে ফল হয় উল্টো।

এলকোহল সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম বা কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে করে তোলে আরো অবসন্ন ও ধীর। সবমিলিয়ে সৃষ্টি হয় একধরনের আবেগজনিত ভারসাম্যহীনতা, প্রায়শই যা মানুষকে আত্মঘাতপ্রবণ করে তোলে। সহসাই তখন সে ভুলে যায় জীবনসঙ্গী, সন্তান আর প্রিয়জনদের কথা। সবচেয়ে বেশি তুচ্ছ মনে হয় তার নিজের জীবনটাকেই। আত্মহত্যা ই তখন তার কাছে হয়ে ওঠে একমাত্র সমাধান। আর অঘটনগুলো এভাবেই ঘটে।

সদ্যপ্রয়াত রবিন উইলিয়ামসের সাথে বছর

কয়েক আগে এক পার্টিতে সাক্ষাতের কথা স্মরণ করেছেন ডিক ক্যাভেট। সেদিন ক্লাবভর্তি দর্শককে অনেকক্ষণ ধরে বিস্তারিত হাসিয়ে-মাতিয়ে রেখেছিলেন তিনি। অনুষ্ঠান শেষে ক্যাভেট তার উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করলে পরে উইলিয়ামস একটু বিমর্ষ হেসে বলেছিলেন, 'সবাইকে এতক্ষণ হাসি-আনন্দে মাতিয়ে রাখলাম, কেবল নিজেকে ছাড়া। অভিনেতাদের বাড়তি সুবিধাটা এখানেই—অন্যদের বিষণ্নতাটা ধরা পড়ে যায়, কিন্তু আমরা জানি ওটা কীভাবে লুকিয়ে রাখতে হয়। বিষয়টা খুব মজার, তাই না?'

নিজের জীবনেও একসময় এমন কঠিনতর সময় পার করে এসেছেন ক্যাভেট। ভীষণ কষ্টের সেই সময়টিতে তিনি রীতিমতো হতবুদ্ধি আর দিশেহারা হয়ে পড়েছিলেন। এ অবস্থায় তিনি পাশে পেয়েছিলেন বিংশ শতকের মহান অভিনেতা মার্লন ব্রান্ডো-কে। অসহায় ক্যাভেট তার কাছে সমস্যা খুলে বললে ব্রান্ডো পরামর্শ দিয়েছিলেন, 'বিষণ্নতা যতই তীব্র হোক, তোমার কাজটা তুমি করে যাও, তাতে মনোনিবেশ করার চেষ্টা করো, আনন্দ নিয়ে করো, ওতে ডুব দাও।'

আমি তা-ই করলাম। জোর করে চেষ্টা করলাম। আস্তে আস্তে ভালো বোধ হতে লাগল। চোখ-মুখ উজ্জ্বল হতে শুরু করল আমার। একাকিত্ব কেটে গেল। আমি নিজেকে খুঁজে পেলাম।

ক্যাভেট বলছেন, এই নিজেকে খুঁজে পাওয়াটা খুব জরুরি। যতই দুঃসময় আসুক, আমরা যেন নিজেকে হারিয়ে না বসি। যেন ভুলে না যাই—আমি কে? এই আত্মোপলব্ধিটাই পারে মানুষকে বাঁচিয়ে দিতে। পারে সচল রাখতে।

ডিক ক্যাভেট নাছোড়বান্দা। এমন আত্মঘাতী বিষণ্নতার চিরস্থায়ী বিনাশ চান তিনি। নিজের জীবনে

BOXING THE BLACK DOG

Why does the gift for great performance seem to go hand in hand with unshakable depression? BY DICK CAVETT

ROBIN WILLIAMS WILL NOT BE THE LAST GREAT talent to be snatched from our midst by depression and suicide. It's a melancholy fact that what a comedian friend calls the madhouse and Winston Churchill called the black dog seems to be much too close an affinity to the performer's life. Depression seems to stalk the lively like Jack the Ripper, accompanied by death's blackmailers, suicide.

No one I know claims to know why there's something in the brain chemistry performance that produces this awful r. I could fill this page and another with names of famous and less so actors, musicians who live miserably—and associated with that demon of a bo

Boxer is the favored self-accuser printing, because you will feel a little bit—a brief and coolly register, it is a depressant of the central nervous system. I guarantee you that thousands of deaths, asked how he could be had everything: fame, wealth, family love and another supper against the worst of the blues.

No combination of those adds And the hectic nerve racking of fame in above mentioned relative factor in emotional distress.

You yourself may have it could be due to his wife because what's been called deviant for man doesn't all emotion for sake, spouse, your beloved dog. And I know Robin loved it a manner with him you life came off after lifting to its feet. "Isn't it funny happiness or all these to myself?"

The nociceptor has come in it's order to his actor knows how to know often it's "He's right. And I have the worst heart in the world."

Robin and I agreed once that it's getting to hear—when you're "in it"—the question: "After have you got to be depressed about?" The great British actor and comedian Stephen

Photograph by Frank Bower

এর কষ্টটা অনুভব করেছেন বলেই সবাইকে জানাতে চান এটি প্রতিরোধের উপায়। তাই তিনি সম্প্রতি কথা বলেছেন একজন তুখোড় মেধাবী সাইকো-ফার্মাকোলোজিস্টের সাথে। কারণ তার ধারণা, ৩০-৪০ বছর আগের পরিস্থিতি ভিন্ন ছিল, আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থায় এখন নিশ্চয় এর একটা বিহিত আছে। কিন্তু তাকে শুনতে হলো—'না, আমরা খুব একটা সুবিধা করতে পারি নি, উল্লেখযোগ্য কোনো অগ্রগতি এখানে ঘটে নি। আমরা আতঙ্কিত।'

উল্লেখ্য, গত কয়েক দশকে পৃথিবীজুড়ে, বিশেষত পাশ্চাত্যে, বেড়ে চলেছে নির্মম স্নায়ুঘাতী বিষণ্নতার প্রকোপ। এ নিয়ে গবেষণা-অনুসন্ধান তাই চলছেই। সাম্প্রতিক একাধিক গবেষণার ফলাফলে বলা হচ্ছে—ওষুধ নয়, বরং ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি, মমতাময় পারিবারিক পরিবেশ, সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস, আনন্দময় কর্মব্যস্ততা, কাউন্সেলিং ও মেডিটেশন বিষণ্নতা প্রতিরোধ ও নিরাময় করে।

তথ্যসূত্র : টাইম ম্যাগাজিন (২৫ আগস্ট, ২০১৪)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মস্তিষ্কে কাজে লাগানোর পথ দেখায় কোয়ান্টাম

ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ



আমরা জানি, আমাদের মস্তিষ্কটা অনেক ক্ষমতাবাহী। কিন্তু সবাই একে কাজে লাগাতে পারি না। কোয়ান্টাম মেডিটেশন আমাদেরকে এ বিষয়টি উপলব্ধি করতে শেখায়, মস্তিষ্কে কাজে লাগানোর পথ দেখায়।

আমি এখানে এসে উপলব্ধি করতে পারলাম, মানুষের যত সমস্যা, যত দুর্দশা, যত স্ট্রেস-সব এই মস্তিষ্কে যথাযথভাবে ব্যবহার না করার কারণে। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন-এ কথাটি সত্যি চমৎকার। কোর্সে এসে অনুভব করলাম, রাগ ভয় ক্রোধ-এ বিষয়গুলো মানুষের জন্যে আর কোনো পথ খোলা রাখে না। আর রেগে গেলে একজন মানুষ বুদ্ধির সবচেয়ে সংকুচিত অবস্থায় চলে আসে।

আমার মনে হয়েছে, কোরআন-হাদীসের কথা আধুনিক উপায়ে আমাদের কাছে তুলে ধরছে কোয়ান্টাম। কোয়ান্টামের শিক্ষাটি যদি আমরা আমাদের স্কুল-কলেজ পর্যায়ে অন্তর্ভুক্ত করতে পারি, তবে আমাদের জাতিটা বদলে যাবে।

[ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ, অধ্যাপক, আইবিএ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সহজেই সবার সাথে মিশতে পারছি

রোকেয়া পারভীন



আমি বিষণ্ণতায় ভুগছিলাম অনেক বছর ধরে। সাথে ব্যাকপেইন আর ২০ বছরের মাইগ্রেন। রাতে ঘুম খুব কম হতো। আর মাথাব্যথা শুরু হলে টানা তিন দিন থাকত, যন্ত্রণার কারণে মাথার নিচে বালিশ পর্যন্ত

দিতে পারতাম না। কিন্তু প্রথমদিন ক্লাস করেই ঘুমটা খুব ভালো হলো। এবং কোর্সের চার দিনে একটুও মাথাব্যথা হয় নি।

আমার বাম হাতটা সবসময় অবশ হয়ে থাকত, খুব ভারী মনে হতো। রাতে ঘুমানোর সময় মনে হতো, বাম হাতটাকে যদি শরীর থেকে আলাদা করতে পারতাম, তাহলে খুব স্বস্তি পেতাম। এখন দুটো হাতই মনে হচ্ছে একরকম। আগের চেয়ে অনেক হালকা বোধ করছি।

আগে সহজে কারো সাথে মিশতে পারতাম না। অথচ কোর্সে এসে সবার সাথে অনায়াসে মিশতে পেরেছি। বিশ্বাস করি, এখান থেকে গিয়ে আমার পরিবারে সুখের পরিমাণটা আরো বেড়ে যাবে।

[রোকেয়া পারভীন, গৃহিণী। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩৫ বছরের অ্যাজমা থেকে সেরে উঠছি

এ কে এম ফজলুল হক



৩৫ বছর ধরে আমার অ্যাজমার সমস্যা। দিনে পাঁচ থেকে ছয় বার ইনহেলার নিতে হতো। প্রথমদিন যখন ক্লাস করতে আসি, আমার দুই পকেটে একাধিক ইনহেলার ছিল। কিন্তু দ্বিতীয় দিন থেকে পাঁচ-ছয় বারের পরিবর্তে মাত্র একবার ইনহেলার নিতে হচ্ছে।

কখনো ঘুণাক্ষরেও চিন্তা করি নি যে, আমি অ্যাজমা থেকে মুক্ত হবো। কারণ যত ডাক্তারের কাছে যেতাম, সবাই বলত-এই রোগ কখনো সারবে না, এটা থাকবেই। কোর্সে এসে যে সুস্থতা পেয়েছি তা আমার জীবনে একটা বড় সাফল্য।

[এ কে এম ফজলুল হক, এলেকট্রিকিউটিভ অফিসার, জনতা ব্যাংক লি. প্রধান কার্যালয়, ঢাকা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সফল হওয়ার সূত্র

আফিয়া নওশিন



কোয়ান্টামে এসে আমি মনের জট ছাড়াতে পেরেছি। আগে কারো নেতিবাচক কথা বা মন্তব্য নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করতাম। এখন মনে হচ্ছে, এত গুরুত্ব দিয়ে দুঃখকষ্ট পুষে রাখার সময় আমার নেই। কারণ সময় অত্যন্ত মূল্যবান, একে কাজে লাগাতে হবে। কোর্সে আমি সময়কে এবং নিজের সম্ভাবনাকে ব্যবহার করতে শিখেছি। আমি জীবনে সফল হওয়ার সূত্রকে ধরতে পেরেছি।

[আফিয়া নওশিন, শিক্ষার্থী, জৈব প্রযুক্তি ও জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং, ব্র্যাক ইউনিভার্সিটি। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

সুফিয়া বেগম

আমার সারা শরীরে অনেক ব্যথা ছিল। দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। চেয়ারে বসে নামাজ পড়তাম। কোর্সে এসে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আমার কোনো কষ্ট হচ্ছে না। কতটা তৃপ্তি অনুভব করছি, তা বলে বোঝাতে পারব না। এর আগেও আমি চেষ্টা করেছি স্বাভাবিক নিয়মে নামাজ পড়তে, কিন্তু কখনো পারি নি।

ব্যথার কারণে ১৫ বছর ধরে হাত ওপরে তুলতে পারতাম না, কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমি ইচ্ছেমতো হাত তুলতে পারছি, নাড়াতে পারছি। ছেলের অনুপ্রেরণাতেই আমার এ কোর্সে আসা। এখানে আসার আগে কোয়ান্টাম সম্পর্কে, মেডিটেশন সম্পর্কে আমার অনেক ভুল ধারণা ছিল। কোয়ান্টামে আসার কারণে ছেলেকে অনেক বকাবকি করেছি কিন্তু এখন দেখছি ছেলে আমাকে আলোর পথে এনেছে। এজন্যে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই।

[সুফিয়া বেগম, গৃহিণী। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি

ব্যারিস্টার রুমিন ফারহানা



কোর্সে এসে নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি। এই প্রথম উপলব্ধি করেছি, প্রতিটি মানুষই অমিত শক্তিদ্বার, আশরাফুল মাখলুকাত। সে চাইলে শুধু নিজেকেই নয়, তার পরিবারকে, সমাজকে, দেশকে এবং সর্বোপরি

এই পৃথিবীকে পরিবর্তন করার ক্ষমতা রাখে।

অনুভব করছি, আমার যত নেতিবাচক চিন্তা এবং ভয় ঘৃণা টেনশন রাগ অনেকখানি কমে গেছে; বরং ইতিবাচক যে শক্তিগুলো মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে, তা হাজার গুণ বেড়ে গেছে। আমার জীবনে এযাবৎ আমি যা শিখেছি, তার চেয়ে অনেক বেশি শিখেছি কোর্সের এ চার দিনে।

[ব্যারিস্টার রুমিন ফারহানা, আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থ বোধ করছি

নাফিস আল শামস



ছোটবেলা থেকেই আইসক্রিমের প্রতি আমার আসক্তি। অতিরিক্ত আইসক্রিম খাওয়ার ফলে নাকে ব্যথা অনুভব করতাম। রাতে ঠিকমতো ঘুমাতে পারতাম না। পড়ার সময়ও আমার মাথাব্যথা করত।

মেডিটেশন করার পর আমি আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। রাতে ঘুমও খুব ভালো হচ্ছে। সেইসাথে আইসক্রিমের প্রতিও আসক্তি অনুভব করছি না।

[নাফিস আল শামস, শিক্ষার্থী, রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

স্ত্রীর অনুপ্রেরণাতেই কোর্সটি করেছি

এ,টি,এম কামরুল ইসলাম তাং



২০১০ সাল থেকে আমি ব্যাখ্যা আক্রান্ত। দেশে এবং দেশের বাইরে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু ব্যাথা রয়েই যায়। স্ত্রীর অনুপ্রেরণাতেই আমার এ কোর্সে আসা। আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, তৃতীয়

দিন থেকে আমি কোনো ব্যাথা অনুভব করছি না।

এছাড়াও কোর্সে শেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে আমি এলার্ম ঘড়ি ছাড়াই ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারছি। আমার মনে হচ্ছে, এ কোর্সটি আমার আরো আগে করা উচিত ছিল। তাহলে হয়তো জীবনকে আরো সাফল্যের সাথে গড়তে পারতাম।

[এ.টি.এম কামরুল ইসলাম তাং, ভূমি মন্ত্রণালয় সম্পর্কিত স্থায়ী কমিটির সভাপতির একান্ত সচিব, জাতীয় সংসদ সচিবালয়। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতা নিয়ে ফিরে যাচ্ছি

কামরুল নাহার



অনেকদিন থেকেই আমার ব্যাকপেইন ছিল। ব্যাথাটা আস্তে আস্তে হাঁটুতে এবং কাঁধে-ও ছড়িয়ে যায়। চিকিৎসা করিয়েছি অনেক কিন্তু তেমন কোনো সুফল পাই নি। সুস্থতার প্রত্যাশায় কোয়ান্টামে এসেছি।

কোর্সের তৃতীয় দিন দুপুরে মেডিটেশনের পর হঠাৎ অনুভব করলাম যে, ব্যাথা আর নেই। আমার কাছে অবিশ্বাস্য মনে হচ্ছিল! আমাকে ডাক্তার বলেছিল টানা দুই ঘণ্টার বেশি বসে থাকা যাবে না। কোর্সে চার দিন ৪০ ঘণ্টা বসে থেকেছি কিন্তু কোনো অসুবিধা হয় নি। সুস্থতার আনন্দ নিয়ে আমি ফিরে যাচ্ছি।

[কামরুল নাহার, অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী শিক্ষক। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছরের মাইগ্রেন মুক্তি

মো. মহসিন মিয়া



আমি ২০ বছরের বেশি সময় ধরে মাইগ্রেন-এর সমস্যায় ভুগছিলাম। অনেক চিকিৎসা করেও কোনো লাভ হয় নি। দুই বছর আগে আমি কোয়ান্টামের কথা জানতে পারি এবং অনেক চেষ্টার পরে

আমি কোর্সে অংশ নেয়ার সুযোগ পাই। কোর্সে এসে মাথাব্যথা আর অনুভব করছি না।

[মো. মহসিন মিয়া, সংবাদপত্র বিক্রেতা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজের প্রতি যত্নবান হতে শেখায় কোয়ান্টাম

ডা. রাহনুমা আনজুম কবির

আমার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে মনের বিষ দূর করার পদ্ধতি। অনেক সময়ই মানুষের নিজের ওপর অনেক রাগ থাকে, যা হয়তো সে সচেতনভাবে জানেও না। মেডিটেশনে মানুষ নিজেকে ক্ষমা করতে



শেখে, নিজের প্রতি যত্নবান হতে শেখে। আমার মনে হয়, শারীরিক যত ব্যথাবেদনা, তার প্রকৃত নিরাময়টা শুরু হয় মূলত এখান থেকেই।

কোয়ান্টামে এসে অনুভব করলাম, যদি কেউ নিজেকে মূল্যায়ন না করে, তাহলে চারপাশের মানুষও তাকে মূল্য দেয় না। নিজের প্রতি অবহেলার কারণে সে অন্যের কোনো কাজেও আসে না। তাই নিজের প্রতি যত্নবান হতে হবে, নিজেকে তৈরি করতে হবে। কোর্সে এসে আমার পরিবারকে আমি নতুন করে পেয়েছি এবং এর চেয়ে বড় পাওয়া আর কিছু হয় না।

[ডা. রাহনুমা আনজুম কবির। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সকল বাধা অতিক্রম করার বিশ্বাস

জিল্লুর রহমান তুষার

আমার মাথায় সবসময় একটা ব্যাথা থাকত। মনে হতো মাথার চারপাশে একটা লোহার বেড়ি লাগানো আছে। আমি কারো কথা সহ্য করতে পারতাম না। কারো কথা শুনতেও চাইতাম না। অল্পতেই উত্তেজিত হয়ে যেতাম। এর নেতিবাচক প্রভাব আমার কাজের ওপরও পড়ত। পরিবার-পরিজন বন্ধুবান্ধব সবাই বলত, তোমার মাথাটা একটু গরম, মাথা ঠান্ডা করো। কোর্স করার পর আমার মাথায় কোনো ব্যাথা নেই। খুব হালকা বোধ করছি। মনে হচ্ছে আমি নিজেকে চিনতে শিখেছি। আমি বিশ্বাসী হয়ে উঠেছি যে, সকল বাধা অতিক্রম করতে পারব।



[জিল্লুর রহমান তুষার, চলচ্চিত্র নির্মাতা। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের সুন্দর প্রক্রিয়া

আশিকুর রহমান

একবার আমার এক ছাত্র আমাকে একটা স্টিকার উপহার দিল, যাতে লেখা-‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’। ওটা আমার রেফ্রিজারেটরের ওপর লাগিয়ে রাখলাম। যখন রেগে যেতাম, ওটার দিকে চোখ



পড়ত আর অনুশোচনা হতো যে, আমি তো বার বার হেরেই যাচ্ছি। কোর্সে এসে আরো ভালোভাবে শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের প্রক্রিয়া।

ঘুমের ওষুধ খেতে হতো নিয়মিত, কিন্তু কোর্সে এসে ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পেরেছি। আমার আরেকটা রোগ আছে-স্লিপ এপনিয়া, যার কারণে একটা মেশিনের সাহায্যে দম নিতে হয়। কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর অনেকটা ভালো বোধ করছি। আমাদের দেশের সবাই যদি কোয়ান্টামে আসত, আমাদের দেশটা বদলে যেত।

[আশিকুর রহমান, স্থপতি। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশন প্রত্যেকের জন্মে প্রয়োজন

ডা. মো. রফিকুল ইসলাম

আমার একটা ভ্রান্ত ধারণা ছিল যে, মেডিটেশন তাদের প্রয়োজন, যাদের মনের নিয়ন্ত্রণ নিজের কাছে নেই। মনে করতাম, যাদের মানসিক সহযোগিতা দরকার, তারা কোয়ান্টামে আসবে। কিন্তু কোর্সে এসে আমার এ ভুল ধারণা ভেঙে গেছে।



এখন আমার উপলব্ধি হলো, প্রতিটি মানুষেরই মেডিটেশন শেখা প্রয়োজন মনের স্থিরতার জন্যে, শারীরিক সুস্থতার জন্যে, জীবনে প্রতিটি ক্ষেত্রে সফল হওয়ার জন্যে। জানা বিষয়গুলোকে কীভাবে মানতে হয়, এই প্রক্রিয়াটা বিজ্ঞানভিত্তিকভাবে শেখায় কোয়ান্টাম।

[ডা. মো. রফিকুল ইসলাম, এমডি, আল রাজী ইসলামিয়া হাসপাতাল, রামপুরা, বনশ্রী, ঢাকা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতার বিশ্বাস বেড়ে গেছে

স্মৃতি রাণী সরকার

হাড়ের অসুখের কারণে আমার বুকের পাজরে সবসময় ব্যাথা হতো। পা দুটো অবশ হয়ে থাকত। কখনো জুতো পায়ে দিতে পারতাম না। জুতা খুলে পড়ে যেত। ডাক্তার বলেছিল আমার পা দুটো অচল হয়ে গেছে, আমি আর কখনো হাঁটতে পারব না। কোর্সে এসে আমি দ্বিতীয় দিন থেকে কারো সাহায্য ছাড়াই হাঁটাচলা করতে পারছি এবং ব্যাথাও অনেক কমে গেছে। আমার সুস্থতার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।



[স্মৃতি রাণী সরকার। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একজন এডাপ্টেড মেয়ে। আমার খুব ভয় হয় আর টেনশন হয়—এডাপ্টেড বিষয়টা শুনে বা এটাকে মেনে নিয়ে কোনো ছেলে আমাকে বিয়ে করবে কিনা।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান! আপনি তাদের নিজের সম্ভান না হওয়া সত্ত্বেও তারা আপনাকে নিজের সম্ভানের মতো লালনপালন করেছেন। তাই যাকে বিয়ে করবেন, সবকিছু খুলে বলবেন। লুকোনোর কী আছে? যে বিয়ে করতে আসবে সে জেনেই আসবে যে, আপনি এডাপ্টেড। এতে আপনার তো কোনো ভুল নেই, কোনো অন্যায় নেই। বরং আপনি এই মা-বাবার চোখের মণি হয়েছেন। একটা পরিবার পেয়েছেন। যারা আপনাকে দত্তক নিয়েছে, তারা আপন সম্ভানকে যেমন আদর-যত্ন করত, আপনাকে তার চেয়ে কম আদর করেন নি। কম করলে আপনি এখানে আসতে পারতেন না।

শোকরগোজার হোন যে, ‘আল্লাহ! তোমার কাছে শুকরিয়া করি, একটা পরিবার আমাকে এ পর্যন্ত আসতে সাহায্য করেছে।’ সবসময় এটা নিয়ে ভেতরে আনন্দ অনুভব করুন। শুকরিয়ার অনুভূতি লালন করুন যে, আমি মা-বাবার স্নেহ পেয়েছি। অর্থাৎ সবকিছু মিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে গ্রহণ করুন। সহজভাবে নিন পুরো বিষয়টি। তাহলে অন্যেরাও বিষয়টিকে সহজভাবে গ্রহণ করবে।

আর সত্য গোপন করে কখনো কাউকে বিয়ে করবেন না। কারণ এটা জানাজানি হবেই। তাই আগেই সত্যটা জানান। আপনাকে যে বিয়ে করবে সে সবকিছু জেনেই বিয়ে করবে এবং আনন্দের সাথে করবে—এ মনছবিই সবসময় দেখবেন।

প্রশ্ন : আমার দূরন্ত ছেলেকে শাসন করতে প্রায়ই গামা লেভেল-এ চলে যাই। মারধর-বকাঝকা ছাড়া আমি আমার ছেলেকে কীভাবে শাসন করতে পারি?

উত্তর : আমাদের মা-বাবাদের একটা সুবিধা ছিল—আপনাদের সে সুবিধা নেই। তারা মারধর-বকাঝকা দিলেও আমাদের অর্থাৎ সে-সময়কার ছেলেমেয়েদের কিছু যেত-আসত না। কারণ তখন ধারণাটাই ছিল এমন যে, মার খেয়ে দু-একটা যদি বাড়ি থেকে পালিয়েও যায়, আরো তো পাঁচ-সাতটা কিংবা ১০-১২টা ছেলেমেয়ে আছে। এখন কিন্তু পরিস্থিতি ভিন্ন। সে জমানা আর নেই। এখন হচ্ছে সম্ভানকে মমতা দিয়ে বোঝানোর জমানা।

তাই বোঝানোর পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে তার সাথে আগে বন্ধুত্ব করতে হবে। সে কেন দুঃখি করে বা কথা শুনতে চায় না, এর কারণটা আগে আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে। তারপর তার মনোযোগটা সরিয়ে দিতে হবে, তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এজন্যে তাকে সময় দিতে হবে।

আর আপনি তো ভাগ্যবান যে, আপনার ছেলে দূরন্ত। এর মানে হচ্ছে সে বুদ্ধিমান, সে একটিভ। তার সাথে পেরে উঠতে হলে আপনাকে সুপার একটিভ হতে হবে। তার বুদ্ধির আগে চলতে হবে। তাহলেই তাকে আপনি পড়তে পারবেন, তাকে বোঝাতে পারবেন।

আপনি এখন মারতে থাকলে কদিন পরে সে মনে করবে, মা তো মারবেই, এই একটা কাজই মা পারে। আরো মারো। কত মারবা? মারে তখন আর কোনো কাজ হবে না। সে ওতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে।

আর আপনি তো মা, মারলেও আর কত জোরে মারতে পারবেন? বেশি জোরে মারলে পরে আপনারই কষ্ট হবে। অতএব তার বন্ধু হোন।

যখন সে ঘুমাবে, তার কাছে থাকুন। মাথায় হাত বুলিয়ে দিন এবং আপনি চাইছেন যে ভালো কাজগুলো সে করুক, সেই ইতিবাচক কথা অর্থাৎ অটোসাজেশনগুলো তাকে দিতে থাকুন যে, বাবা, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো ইত্যাদি ইত্যাদি। অর্থাৎ তার যে ভালো গুণগুলো আছে এবং যে গুণগুলো আপনি চান যে, সে আয়ত্ত করুক—সব গুছিয়ে বলবেন। আস্তে আস্তে দেখবেন তার মধ্যে একটা ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা ঘটবে। সে আপনার কথা শোনে না, এ কথাটা কখনো বলবেন না। যত বলবেন যে, তুমি তো আমার কথা শুনিস না, সে তত আপনার কথা শুনবে না। তাকে সবসময় বলবেন, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো।

এছাড়াও আপনি যখন মেডিটেশনে বসবেন, সম্ভানকে পাশে বসান, আরো ছোট হলে কোলে বসান। তারপর সব ভালো ভালো কথা বলুন। তাকে দিনে দুবার কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। আর আপনি নিজে সবসময় আলফা লেভেলে থাকবেন, কখনো গামা লেভেলে উঠবেন না।

প্রশ্ন : আমি এবার ভর্তি পরীক্ষা দেবো। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইবিএ আমার লক্ষ্য। সেভাবেই মনছবি দেখছি এবং প্রস্তুতি নিচ্ছি। কিন্তু এত প্রতিযোগিতার মধ্যে আমার দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : দৃষ্টিভঙ্গিটা এ-ক্ষেত্রে খুব সহজ হওয়া উচিত যে, আইবিএ-তে আমার একটা সিট প্রয়োজন। একটা নিজের জন্যে রাখবেন আর বাকিগুলো সবাইকে দিয়ে দেবেন—তোমরা সবাই এগুলো ভাগ করে নাও। আমার একটা সিট দরকার, আমি একটা সিট রাখলাম। মনছবি হবে তা-ই। আর এটাই তো সত্যি। আপনি তো সবগুলো সিটের জন্যে প্রতিযোগিতা করছেন না, প্রতিযোগিতা করছেন কেবল একটা সিটের জন্যে।

প্রশ্ন : চার বছর একজনের সাথে ফোনে কথা বলার পর পারিবারিকভাবে আমাদের বিয়ে হয়। এই চার বছরের মধ্যে আমরা একজন আরেকজনকে দেখি নি। যদিও সবাই বলে, সে দেখতে সুন্দরী। কিন্তু আমার সমস্যা হলো, গত চার বছর ধরে কথা বলার সময় আমি অবচেতন মনে যাকে কল্পনা করেছি, বাস্তবে তার সাথে কোনো মিল খুঁজে না পাওয়ায় একাকিত্ব অনুভব করি। স্ত্রী আমার পাশে থাকা সত্ত্বেও বার বার ফোন করে না-পাওয়া মানুষটিকে খুঁজে বেড়াই।

উত্তর : এটা আসলেই স্বপ্নভঙ্গের মতো অবস্থা। কারণ আমরা যখনই যার সাথে যোগাযোগ করি, আমরা একটা কল্পনা করি। সেই কল্পনা এবং বাস্তব-দুটো এক হলে তো ভালোই। কিন্তু মিল না হলে তখনই আসলে সমস্যাটা শুরু হয়। ভার্চুয়াল জগতের সবচেয়ে বড় সমস্যা এখানেই যে, ভার্চুয়াল রিয়েলিটি আর প্র্যাকটিক্যাল রিয়েলিটি, এ দুটো কখনো এক হয় না। অন্তত ৯৯% ক্ষেত্রে এটাই সত্যি। এ কারণে এসব সম্পর্কে জড়াবেন না।

বিয়ের বয়স হয়েছে, কিন্তু আপনি অপেক্ষা করছেন কবে আপনি প্রতিষ্ঠিত হবেন! সেটা না করে

পড়াশোনা শেষ-চাকরিতে ঢুকলেন, বিয়ে করুন। আপনি অযাচিত অনেক কষ্ট থেকে বেঁচে যাবেন।

প্রশ্ন : মাস্টার্স শেষ সেমিস্টারে পড়ছি। দেশে এত উচ্চশিক্ষিত বেকার। এজন্যে কিছুটা আতঙ্কিত বোধ করছি। ভালো কিছু করতে পারব কিনা টেনশন হয়। সুদ ঘুষ থেকে নিজেকে দূরে রাখতে চাই।

উত্তর : উচ্চশিক্ষিত বেকার, এর চেয়ে বাজে শব্দ আর কিছু হয় না। কোনো শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না। উচ্চশিক্ষিত কেন, শিক্ষিত যদি কেউ হয়, সে কখনো বেকার থাকতে পারে না। আর যে শিক্ষা কাউকে বেকার রাখে, সেটা আসলে কোনো শিক্ষাই না। যে স্বাবলম্বী হতে পারে না, তার আবার শিক্ষা কী? সেটা ডিগ্রি হতে পারে বড়জোর। উচ্চশিক্ষা না বলে উচ্চডিগ্রি বলতে পারেন। উচ্চডিগ্রি নিয়ে আপনি বেকার থাকতে পারেন, যদি আপনি কাজ না জানেন।

যেমন ধরুন, কম্পিউটার সায়েন্স-এ কেউ বিএসসি হয়ে এসেছেন। কিন্তু সমস্যাটা কোথায়? উনি যে শিক্ষা নিয়ে এসেছেন, তা পুরোপুরি তাত্ত্বিক। আর যখন টেক্সট বুক কোনো টপিক আসে, সেটা কমসে কম ১০ বছর পরে আসে। পড়ালেখা শেষ করে তিনি তাত্ত্বিক জ্ঞান নিয়ে এসে দেখেন তার নলেজের সাথে যন্ত্রের সিস্টেমের কোনো মিল নেই। তিনি কাজ খুঁজে পান না।

আপনার কম্পিউটার যখন খারাপ হবে, আপনি কি সার্টিফিকেট দেখবেন, নাকি যন্ত্র কে ঠিক করতে পারে, সেটা দেখবেন? যদি ঠিক না করতে পারে, তার সার্টিফিকেট অর্থহীন। আরেকজন যদি যন্ত্র ঠিক করে দিতে পারে, তার সার্টিফিকেটের কথা কেউ জিজ্ঞাসাই করবে না।

আপনি যদি কাজ করতে চান, আমাদের দেশে কাজের কোনো অভাব নেই। কিন্তু আমরা কী চাই? চাকরি চাই, উপরি চাই, বেতন চাই; কাজ করতে চাই না। যাদের দৃষ্টিভঙ্গি-আমি অমুক কাজ করব না, এই কাজ করব, আমার চেয়ারটা এরকম হতে হবে, কুশনটা এরকম হতে হবে, তারা বেকার থাকবে।

আমরা লামার কোয়ান্টামম-এ এখনো ১০০ জনকে নিয়ে নিতে পারি কাজ করার জন্যে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করে অনেকেই ওখানে গিয়ে আনন্দের সাথে কাজ করছে। কাজের অসুবিধা নেই, সম্মানের অসুবিধা নেই। আপনার রিজিকের কোনো অভাব হবে না। অতএব যারাই পরিশ্রম করতে তৈরি আছেন, চলে আসুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

একটি কাজ না করার পেছনে
হাজারটি অজুহাত দেখানো যায়,
কিন্তু কাজটি করার জন্যে
একটি কারণই যথেষ্ট।
অজুহাত নয়,
আমি কাজটি করব।

সুখী জীবনের বার্তা নিয়ে বিভিন্ন স্থানে কোয়ান্টাম সভা



সুখী জীবনের বার্তা নিয়ে দেশের বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক। মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে মিরপুরের ফিন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট একাডেমি (ফিমা), ডাচ বাংলা ব্যাংক লি.-এর বিজয়নগর শাখা, ইউনাইটেড কমার্শিয়াল ব্যাংক লি.-এর বিজয়নগর শাখায় কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মতিঝিল শাখার উদ্যোগে প্রাইম ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লি.-এর কার্যালয়ে, লালবাগ শাখার উদ্যোগে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের অভিভাবকদের নিয়ে ও আজিমপুর কলোনীতে দুটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। ধানমন্ডি শাখার উদ্যোগে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের অভিভাবকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি কোয়ান্টাম সভা। মেডিটেশন বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এসব কোয়ান্টাম সভা শহর পেরিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে গ্রামেও। ২১ আগস্ট মুন্সিগঞ্জের শ্রীনগরের হাসানডা ইউনিয়নের আলমপুর গ্রামে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। একঘণ্টার এ সভায় উপস্থিত ছিলেন বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ।

কুমিল্লা শাখার স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের ২য় ব্যাচ

৫ জুলাই অনুষ্ঠিত হলো কুমিল্লা শাখার স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম ২য় ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান। এ অনুষ্ঠানে স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় সেলাই প্রশিক্ষণ সম্পন্নকারী ৪২ জনকে সার্টিফিকেট ও সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এতে শুভেচ্ছা বক্তব্য প্রদান করেন কুমিল্লা শাখার আর্ডেন্টারিয়ার ডা. আ.ন.ম. আওরঙ্গজেব এবং মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মোহাম্মদ মকবুল আহমেদ। এছাড়াও সমাপনী বক্তব্য প্রদান করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস.এম. সাজ্জাদ হোসেন। অনুষ্ঠানে 'যাকাত দিলে সম্পদ বাড়বে' ডকুমেন্টারিটি প্রদর্শিত হয়। এতে প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট, প্রশিক্ষার্থী ও অতিথি মিলিয়ে মোট ১০৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

মিরপুরে আলোকচিত্র প্রদর্শনী

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের বাণী চারপাশে ছড়িয়ে দিতে মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে মিরপুরের বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। সম্প্রতি মিরপুরের ছয়টি স্থানে মোট আটটি আলোকচিত্র প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়েছে। মিরপুর ১২ ঈদগাহ মাঠ, মিরপুর আধুনিক হাসপাতাল, কসমো স্কুল ও কলেজ-এর পাশে, শাহ আলী থানা মাঠ, মিরপুর ইনডোর স্টেডিয়ামের পাশে, কমার্স কলেজের সামনে আয়োজিত এ প্রদর্শনীগুলো সর্বস্তরের মানুষকে সচেতন করে তুলছে মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে। কৌতুহলী দর্শনার্থীদের মেডিটেশনসংক্রান্ত বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেয়ার পাশাপাশি সেন্টারের কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ তাদেরকে জানাচ্ছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বার্তা।

চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ঈদ পুনর্মিলনী

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারে উদ্যোগে ৯ আগস্ট শনিবার চট্টগ্রামের বি.এম.এ. হলে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস.এম. সাজ্জাদ হোসেনের সঞ্চালনায় এ অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন অনন্যায়নের মোমেন্টিয়ার সৈয়দা আমিনা বেগম। দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে 'রমজানের ঐ রোজার শেষে' গানটি পরিবেশনের মাধ্যমে আনুষ্ঠানিক পর্ব শুরু হয়।

এছাড়াও মর্মবাণী বিতরণ উৎসব উপলক্ষে একটি ইংরেজি নাটিকা মঞ্চস্থ করা হয়। অনুষ্ঠান শেষে শাখা সেলের মোমেন্টিয়ার ও দায়িত্বশীলদের নিয়ে ৩০টি টিম গঠন করা হয় সাড়ে পাঁচ শ' আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণের লক্ষ্যে। এ অনুষ্ঠানে প্রায় ৩০০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েট উপস্থিত ছিলেন।

কানাডার টরন্টোতে কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপ



৯ আগস্ট কানাডার টরন্টো-তে অনুষ্ঠিত হলো একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি টরন্টো-র আয়োজনে এই ওয়ার্কশপটিতে অংশ নেন মোট ২৫ জন কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েট। 'সুখী জীবন' শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে বিশেষ আলোচনা, মেডিটেশন, প্রশ্নোত্তর পর্ব ছাড়াও ছিল কোয়ান্টাম মেথড কোর্স প্রত্যয়নের ভিডিও প্রদর্শনী। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর মোমেন্টিয়ার ডা. আব্দুল্লাহ ইউসুফ।

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ উপলক্ষে পেশাজীবী ও মহিলাদের নিয়ে বিশেষ প্রোগ্রাম

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫-এর বাণী সবার কাছে পৌছে দিতে এরই মাঝে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার পেশাজীবী ও মহিলাদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হলো কয়েকটি বিশেষ প্রোগ্রাম। কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামগুলোর মূল লক্ষ্য ছিল চারপাশের মানুষের জীবন বদলাতে কাজ করার গুরুত্ব তুলে ধরা এবং করণীয় সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা প্রদান।

১৮ আগস্ট আর্ডেন্টারিয়ার মাসুম রহমানের সঞ্চালনায় ব্যবসায়ীদের প্রোগ্রামে 'সম্প্রদায়িক সাহায্যের পথে : বৈষয়িক ও আত্মিক প্রাপ্তি' বিষয়ে আলোচনা করেন ডা. মনিরুজ্জামান এবং 'সমসাময়িক জীবনের স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ ব্যাচের আহ্বানকার করণীয়' সম্পর্কে আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

২০ আগস্ট আর্ডেন্টারিয়ার শাহনাজ বেগমের সঞ্চালনায় মহিলাদের প্রোগ্রামে 'নারীদের সীমাবদ্ধতা ও শক্তি' প্রসঙ্গে আলোচনা করেন আর্ডেন্টারিয়ার সামিনা মুস্তারিন এবং 'নারীরা কীভাবে সৎকর্মে

অগ্রগামী হতে পারে' বিষয়ে আলোকচিত্র প্রদর্শন করেন হযরত মওলানা ছারীদুল হক। এছাড়াও মা-জী নাহার আল বোখারী দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য দেন ও পরিচালনা করেন বিশেষ মেডিটেশন।

২৫ আগস্ট স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত প্রোগ্রামটি সঞ্চালনা করেন আর্ডেন্টারিয়ার অধ্যাপিকা আমেনা বেগম এবং সজ্জবদ্ধতার প্রাপ্তি নিয়ে আলোচনা করেন অধ্যাপক ড. রেজাউল করিম।

চাকরিত্ত্বীদের নিয়ে প্রোগ্রামটি অনুষ্ঠিত হয় ২৭ আগস্ট। এর সঞ্চালনার দায়িত্বে ছিলেন আর্ডেন্টারিয়ার ও বিনিয়োগ বোর্ডের যুগ্ম সচিব সালমা নাসরিন এবং আলোচনা করেন আর্ডেন্টারিয়ার জেসমুল হাসান।

দুই ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামগুলোতে উপস্থিত ছিলেন তিন শতাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার। আলোচনা, মেডিটেশন, গ্রুপ ডিসকাশন ছাড়াও প্রোগ্রামগুলোতে ছিল আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণের অনুভূতি বর্ণনাপর্ব।

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 লামার জন্যে কিছু সংখ্যক কৃষিবিদ, ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

ঈদ মোলাকাত ২০১৪

অনবদ্য মিলনমেলায় আনন্দময় ঈদ



কোয়ান্টাম পরিবারের আনন্দ উৎসব

ঈদুল ফিতর-এর দিনটি কোয়ান্টাম পরিবারের জন্যে নিয়ে আসে অনাবিল আনন্দ আর উচ্ছ্বাস। ঈদের আনন্দকে সবার সাথে ভাগ করে নিতে প্রতিবছর এ দিনটিতে আয়োজন করা হয় ঈদ মোলাকাত। এ আয়োজনে গুরুজী ও মা-জী আগত অতিথিদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। এবছর ২৯ জুলাই অনুষ্ঠিত ঈদ মোলাকাতে ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তন পরিণত হয় কোয়ান্টাম পরিবারের মিলনমেলায়।

ঈদের দিন সকাল থেকেই অতিথিরা উপস্থিত হতে থাকেন ঈদ মোলাকাতে। মূল মিলনায়তন ছাড়াও অতিথিদের বসার জন্যে ছিল আরেকটি হলরঙমের ব্যবস্থা। নির্দিষ্ট সময়ের আগেই সুশৃঙ্খলভাবে লাইনে দাঁড়িয়ে পড়েন অতিথিরা। সর্পিল আকৃতির এ লাইন আইডিইবি ভবনের চত্বর ছাড়িয়ে চলে যায় পার্শ্ববর্তী রাস্তা পর্যন্ত।

ঈদ মোলাকাতে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত পুরুষ ও মহিলা অতিথিরা পৃথক পৃথক লাইনে সারিবদ্ধভাবে হলের প্রবেশমুখে গুরুজীর সাথে এবং হলের ভেতরে মা-জীর সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। বয়োজ্যেষ্ঠদের সুবিধার্থে ছিল পৃথক লাইনের ব্যবস্থা। শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর ছিল আপ্যায়নপর্ব। পুরো অনুষ্ঠানটি ভিডিও প্রজেকশনের মাধ্যমে হলের ভেতরে ও বাইরে অপেক্ষমাণ অতিথিরা উপভোগ করেন।

সাগরতলের রহস্যপুরী যখন বাস্তব

এবারের ঈদ মোলাকাতে পুরো অনুষ্ঠানস্থল জুড়ে ছিল সাগরতলের সৌন্দর্য। অভ্যর্থনার গেইট পেরিয়ে সামনে এগোতেই দেখা মেলে দেয়াল জুড়ে সাগরজলের আবহ আর ছড়িয়ে থাকা এঞ্জেল ফিশ, জেলি ফিশ, গোল্ড ফিশ, গান্ধি, সি হর্স আর নাম না জানা বাহারি লতাগুল্ম। সবার দৃষ্টি কেড়েছে মস্ত ঝিনুকের ভেতর আলো বিচ্ছুরিত সাদা মুক্তোটি। দৃষ্টিনন্দন আলোর প্রতিফলন ঘটাতে ছিল থ্রি-ডি গ্রাফিক্সের ব্যবহার। সত্যিই যেন সূর্যের আলো আর সমুদ্রের নীলচে রহস্য মিলেমিশে একাকার হয়ে গেছে। হলের ভেতরেও মঞ্চের দেয়ালজুড়ে গহীন নীল আর সাথে হরেক রঙের লুকোচুরি।

আমরা সবাই এক পরিবার

ধর্মবর্ণনির্বিশেষে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটরা সপরিবারে এসেছেন ঈদ মোলাকাতে। বাদ পড়ে নি বাসার গৃহকর্মী, এমনকি ছয় দিনের ছোট শিশুটিও। এই উৎসবমুখর পরিবেশে শিশুদের অবাধ ছুটোছুটি সবার আনন্দকে আরো বাড়িয়ে দেয়। থ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টাররা নিজেরাই উদ্যোগী হয়ে পরিচিত আত্মীয় বন্ধু ও প্রতিবেশীদের ঈদ মোলাকাতে শরীক হতে উদ্বুদ্ধ করেছেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে।

সুদূর সিলেট যশোর পাবনা নওগাঁ খুলনা চট্টগ্রাম ব্রাহ্মণবাড়িয়া থেকেও ঈদের আগের দিন ঢাকায় এসে উপস্থিত হন কোয়ান্টাম পরিবারের বেশ কয়েকজন সদস্য। ঢাকায় গুরুজী ও মা-জীর সান্নিধ্যে ঈদ উদযাপন করতে পারার আনন্দ ছিল তাদের চোখে মুখে। এছাড়াও ঢাকার পার্শ্ববর্তী স্থান-যেমন



টাঙ্গাইল গাজীপুর সাভার টঙ্গী নারায়ণগঞ্জ এমনকি ময়মনসিংহ কুমিল্লা থেকেও এসেছেন অনেকেই।

অতিথিদের কেউ কেউ জানালেন, শৈশবের ঈদগুলোর সেই অমলিন আনন্দ তারা নতুন করে অনুভব করেন ঈদ মোলাকাতে এসে। তাই সারাবছর অপেক্ষা করে থাকেন ঈদ মোলাকাতের জন্যে। কোয়ান্টাম পরিবারের সবার সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের সুযোগ আর গুরুজী ও মা-জীর দোয়া ঈদের আনন্দকে পূর্ণতা দেয়।

সুশৃঙ্খল পরিবেশে হৃদয়তাপূর্ণ আয়োজন

এই আয়োজনে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছেন এমন অনেকেই বিস্ময় প্রকাশ করছিলেন হাজার হাজার মানুষের সমাগম সত্ত্বেও এতটা শৃঙ্খলা দেখে। এই সুশৃঙ্খল সুসজ্জিত আর হৃদয়তাপূর্ণ আয়োজনের নেপথ্যে হাসিমুখে নিরলস কাজ করে গেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের একঝাঁক উদ্যমী কোয়ান্টিয়ার।

এবছর কোয়ান্টামের ঈদবার্তা ছিল-‘চারপাশে ৪০ ঘরে ছড়িয়ে যাক ঈদ আনন্দ’। এতে অনুপ্রাণিত হয়ে অনেকেই জানান তাদের প্রতিবেশী আর আত্মীয়দের বাসায় বেড়ানোর কথা। অনেকে আবার ঈদ উপহার হিসেবে সাথে নিয়েছেন ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। আল কোরআনের ছায়ায় এবছরের রমজান ছিল কোয়ান্টাম পরিবারের জন্যে শ্রেষ্ঠ রমজান। আর শ্রেষ্ঠ রমজানের পর থাকে কেবল শ্রেষ্ঠ ঈদ-এ কথাটিই বলে দিচ্ছিল ঈদ মোলাকাতে আগত সবার হাস্যোজ্জ্বল মুখ।

সময়ের সাথে পাল্লা দিয়ে শহুরে মানুষের হাসি-আনন্দ-কান্না প্রতিটি অভিব্যক্তি যেখানে শুধু নিজেকে ঘিরেই আবর্তিত, সেখানে কোয়ান্টাম ঈদ মোলাকাত সবার সাথে নিজেকে ভাগ করে নেয়ারই নামান্তর।

