

সুস্থতার বিশ্বাস
ফিরে পেয়েছি
শতভাগ
বিজ্ঞানী আজাদুল ইসলাম



কোর্সের প্রথমদিন দেখলাম, আমি এখানে সবচেয়ে প্রবীণ। কিন্তু চার দিন ধরে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি এতটাই উজ্জীবিত-মনে হচ্ছে, আমি এখন সবচেয়ে নবীন। কোয়ান্টামের মতো আর কেউ আমাকে এমন অভিভূত করতে পারে নি।

কিছুদিন আগে বাংলাদেশে আসি। প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হই। আগে দুবার আমার হার্ট অ্যাটাক হয়েছে। চিকিৎসকরা জানালেন, বাঁচার কোনো আশা নেই। আমার দিন গণনা শুরু হয়ে গেছে। আমার হার্টের অপারেশনের জন্যে বিশ্বের প্রথমসারির হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করা হলো। তিনি জানালেন, এই অপারেশনের জন্যে ব্যয় হবে এক কোটি টাকা! আমি সমস্ত জমিজমা ভাগ-বাটোয়ারা করে দিয়ে আত্মীয়-পরিজন সবার কাছ থেকে চিরবিদায় নিয়ে নিলাম।

ওয়াশিংটন যাওয়ার সব ব্যবস্থা যখন সম্পন্ন, তখন পরিচিত একজনের উৎসাহে কোয়ান্টাম কোর্সে এলাম, যদিও চিকিৎসক আমার চলাফেরার ব্যাপারে নানারকম বিধিনিষেধ দিয়েছেন। অথচ কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই আমি অনেকটা ভালো বোধ করছি। নিজেই একজন সুস্থ মানুষ বলে মনে হচ্ছে। বিশ্বাস করছি, আমার আর অপারেশনের প্রয়োজন নেই। আর এ বিশ্বাস ৯৯ ভাগ নয়, শতভাগ।

আমি মনে করি, বাংলাদেশের প্রতিটি মানুষের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়া উচিত। একজন মানুষ যদি পূর্ণ আস্থা ও মনোযোগ সহকারে কোয়ান্টামের শিক্ষাকে আত্মস্থ করতে পারে, সে অবশ্যই জীবনে সফল হবে।

[সৌদি আরবস্থ কিং ফাহাদ ইউনিভার্সিটির নিউক্লিয়ার রি-একটর এন্ড নিউক্লিয়ার ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের অধ্যাপক ও বিজ্ঞানী ড. মো. আজাদুল ইসলাম। ৩৮১ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন।]



চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণা মেডিটেশন করুন ইতিবাচক হোন পাবেন প্রশান্তি ও দীর্ঘ জীবন

মেডিটেশনের উপকারিতা জীবনের সর্বক্ষেত্রেই বিস্তৃত—এ বিষয়টি আজ এই একবিংশ শতাব্দীতে বিজ্ঞানী ও গবেষক মহলেই শুধু স্বীকৃত নয়, বরং সর্বসাধারণে গৃহীত ও নানাভাবে পরীক্ষিত একটি সত্য। তাই এ নিয়ে উত্তরোত্তর গবেষণার অন্ত নেই সারা পৃথিবী জুড়েই। যার ফলে প্রতিনিয়তই আমরা জানতে পারছি মেডিটেশনের আরো নতুন নতুন কার্যকারিতা ও উপযোগিতার আশাবাদ খবর।

সম্প্রতি বিশ্বখ্যাত টাইম ম্যাগাজিন একটি প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করেছে (২৩ ফেব্রুয়ারি ও ২ মার্চ, ২০১৫), যেখানে যুক্তরাষ্ট্রের একাধিক বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথমসারির বিজ্ঞানী, গবেষক, অধ্যাপকদের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত গবেষণা-কার্যক্রমের ভিত্তিতে স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে যে, নিয়মিত মেডিটেশনের মাধ্যমে প্রশান্ত জীবনযাপন, সুস্থ জীবনচারা এবং ইতিবাচক ও আশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের বার্ষিক্যগতিকে বিলম্বিত করে। অর্থাৎ আয়ু বাড়ায়।

সংশ্লিষ্ট বিজ্ঞানীরা সকলেই বলছেন, এ এক যুগান্তকারী উদ্ভাবন। আর এ বিজ্ঞানীদলে আছেন জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে করোনারি হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ব্যবস্থার সফল পথিকৃৎ ডা. ডীন অরনিশ এবং চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত যুক্তরাষ্ট্রের বয়ীমান চিকিৎসাবিদ ও মনোবিজ্ঞানীরা।

তারা বলছেন, নিয়মিত মেডিটেশন, বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম ও জীবনের প্রতি আশাবাদী-ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি দেহকোষের অভ্যন্তরস্থ টেলোমেরার—



এর স্বাভাবিক দৈর্ঘ্যহ্রাসকে প্রভাবিত করে, যার ফলে বার্ষিক প্রক্রিয়া ঘটে তুলনামূলক ধীর গতিতে।

শুধু তা-ই নয়, নিয়মিত মেডিটেশনকারীদের ক্ষেত্রে মস্তিষ্কের বয়সজনিত নিউরোন-ক্ষয়ও অন্যান্যদের তুলনায় কম। তারা হতাশা-বিষণ্ণতার মতো নেতিবাচক আবেগ-অনুভূতিতে আক্রান্ত হন কম। এমনকি হার্টের বাইপাস অপারেশনের পরও যারা এমন জীবনচারাে অভ্যস্ত হয়ে উঠতে পারেন তাদের পরবর্তী যে-কোনো হৃৎ-জটিলতা ও পুনরায় হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার আশঙ্কা কমে যায় অনেকখানি।

সাম্প্রতিক গবেষণালব্ধ এসব গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, চিকিৎসক হিসেবে আমাদের উচিত রোগীকে এসব বিষয় ভালোভাবে বুঝিয়ে বলা, যাতে তারা মন ও দেহের সম্পর্কের বিষয়টি সুন্দরভাবে বুঝতে ও উপলব্ধি করতে পারে।

(বিস্তারিত ৩য় পৃষ্ঠায়)

অগ্নিদগ্ধ
রোগীদের
জরুরি
চিকিৎসার
প্রয়োজনে



ল্যাভে এসে রক্ত দিন

বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন অগ্নিদগ্ধ (বার্ন) রোগীদের জরুরি ও দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার্থে প্রয়োজন রক্তের একটি বিশেষ উপাদান ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)। আর গত দেড় দশক ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে অনন্য আস্থা অর্জনের দরুন চিকিৎসক ও সংশ্লিষ্টরা এখন প্রথমেই রোগীর স্বজনদের পাঠান কোয়ান্টাম ল্যাভে। ফলে দিন দিন ল্যাভে বেড়ে চলেছে জরুরি রক্তের চাহিদা।

সাম্প্রতিককালে বার্ন ইউনিটে এফএফপি-র চাহিদা বেড়ে যাওয়ায় গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও রক্তদাতাদের ল্যাভে এসে রক্ত দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন। সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেল-এর আর্ডেন্টারদের প্রতি তিনি বিশেষ আহ্বান জানিয়েছেন—নিজেরা ল্যাভে এসে রক্ত দেয়ার পাশাপাশি বন্ধু-আত্মীয়-পরিচিত সবাইকে এ-কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে অগ্নিদগ্ধ রোগীদের চিকিৎসায় বার্ন ইউনিটে প্রয়োজনীয় ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা-র একটি বড় অংশ—২০,৮৮৪ ইউনিট সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাভ।

মুমূর্ষের সেবায় আমাদের সবার আন্তরিক ও সং প্রচেষ্টা পরম করণাময় কবুল করুন।

ঢাকা, যশোর ও খুলনায় কোয়ান্টাম মেথড

৩৮৭ তম কোর্স ॥ ঢাকা
২০, ২১, ২২ ও ২৩ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)
স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা
ইঞ্জিনিয়ারিং বাংলাদেশ (আইডিইবি),
কাকরাইল, ঢাকা

৩৮৮ তম কোর্স ॥ যশোর
২৬, ২৭, ২৮ ও ২৯ মার্চ
(বৃহস্পতি, শুক্র, শনি ও রবিবার)
স্থান : সিসিটিএস অডিটোরিয়াম, যশোর

৩৮৯ তম কোর্স ॥ খুলনা
১০, ১১, ১২ ও ১৩ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)
স্থান : সিএসএস আভা সেন্টার, খুলনা

অদম্য জীবনযাত্রী ফয়সাল রহমান। শৈশবে মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় চলাফেরার শক্তি হারান। এরপর খেমে থাকেন নি। এগিয়ে চলেছেন একের পর এক বাধা জয় করে। পড়াশোনা, পেশা, সংগঠন সবদিকেই তার সাফল্য উল্লেখযোগ্য। প্রতিবন্ধীদের শিক্ষা, স্বাস্থ্য, স্বনির্ভরতায় এগিয়ে নেয়ার লক্ষ্যে ঝালকাঠিতে গড়ে তুলেছেন প্রতিবন্ধী উন্নয়ন সংস্থা। বিভিন্ন সময়ে জেলা, বিভাগীয় ও জাতীয় পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ যুব সংগঠক এবং জেলা পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ শিক্ষক হিসেবে পুরস্কৃত হন তিনি। বর্তমানে ঝালকাঠি সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ে শিক্ষকতার পাশাপাশি প্রতিবন্ধী উন্নয়ন সংস্থা-র নির্বাহী প্রধানের দায়িত্ব পালন করছেন। অক্লান্ত কর্মোদ্যমী ফয়সাল কোয়ান্টাম মেথডের ৩৫৬ তম ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি শুনিয়েছেন তার জীবন জয়ের গল্প।

আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছব

ফয়সাল রহমান

১৯৮৭ সাল। আমি তখন সপ্তম শ্রেণির ছাত্র। স্কুল থেকে ফেরার পথে একদিন এক আকস্মিক ট্রেন দুর্ঘটনার শিকার হই। আঘাত পাই মাথায়, মেরুদণ্ডে। শরীরের নিচের দিকটা ধীরে ধীরে প্যারালাইজড হতে শুরু করে।

সময়টা ছিল ভীষণ কঠিন। চলৎশক্তি হারিয়ে দুঃসহ বিষণ্ণতায় ভুগছিলাম। একা একটা অন্ধকার ঘরে উপুড় হয়ে শুয়ে থাকতাম দিনরাত। টানা নয় মাস সূর্যের আলো দেখি নি। আলো চোখে পড়লে, মানুষ দেখলে চিৎকার-চৈতামেচি করে বাড়ি মাথায় তুলতাম। মা ছাড়া আর কেউ আমার ঘরে ঢুকতে পারত না।

যেদিন প্রথম হুইল চেয়ারে বসলাম, মনে হয়েছিল পৃথিবীটা কী সুন্দর! দেশে-বিদেশে চিকিৎসার পর ১৯৮৮ সালে সিআরপি-তে ভর্তি হই। সাত জন পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগী নিয়ে সাভারে একটা ছোট টিনের ঘরে আমাদের কার্যক্রম শুরু হয়।

সিআরপি-র প্রতিষ্ঠাতা ও সমন্বয়ক মহীয়সী ভ্যালারি টেইলরের মাতৃস্নেহময় স্তম্ভা পেলাম ওখানে। সেই স্নেহ আজও অটুট আছে। তিনি বেশ সাহস দিতেন। একসময় বললেন, তুমি আবার পড়াশোনা শুরু করো।

মা আর স্কুলের প্রধান শিক্ষক কাজী ইমদাদুল হকও পড়াশোনা শুরু করতে উৎসাহ দিলেন। স্যার বললেন, হতে পারে তুমি হুইল চেয়ারে চলাফেরা করো, কিন্তু তোমার দ্বারা অনেক বড় কিছু করা সম্ভব। হেলেন কেলার, আইনস্টাইন, হোমারের উদাহরণ দিয়ে তিনি বললেন, শৈশবে এদের সবারই নানারকম সীমাবদ্ধতা ছিল। কিন্তু ইচ্ছাশক্তি ও কাজ দিয়ে তারা সেটি জয় করেছেন। তুমিও পারবে। তারপর তিনি নিজেই একদিন স্কুলে নিয়ে গেলেন।

স্কুলে অন্যদের মতো পায়ে হেঁটে সিঁড়ি বেয়ে ক্লাসে যেতে পারতাম না। রেলিংয়ের ওপর হাতে ভর দিয়ে ধীরে ধীরে অনেক সময় নিয়ে উঠতে হতো। ফলে প্রায় দিনই হাতের নিচের নরম চামড়া ছিলে যেত। বাড়ি ফিরলে মা সেখানে মলম লাগিয়ে দিতেন আর কাঁদতে কাঁদতে বলতেন, তোমার আর স্কুলে যাওয়া লাগবে না। এত কষ্ট করার দরকার নেই। আমার যা সম্পত্তি আছে, তোমাকে দিয়ে যাব। ভালোভাবে খেয়ে-পরে চলতে পারবে। এখন না হয় আমি দেখছি, আমি মারা গেলে তোমাকে কে দেখবে?

কিন্তু আমার মনে হতো, কেন আমি পারব না? চেষ্টা তো করে দেখি। একটা জেদ কাজ করতে সবসময়-আমাকে পড়াশোনা করতে হবে। আমার জীবন গড়ে নিতে হবে আমাকেই। তাই কখনোই বলি নি যে, আমি পারব না। আমার আত্মবিশ্বাস দেখে সহপাঠী-বন্ধুরাও কখনো বলে নি, তুমি পারবে না। আর মা সবসময় একটা কথা বলতেন, আমি তোমার জন্যে দোয়া করি, তুমি একদিন অনেক বড় হবে। মা-র এ কথাটা আমাকে প্রতিনিয়ত শক্তি যোগায়। একটা দৃঢ় বিশ্বাস জন্মায় যে, আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছব।

১৯৯৮ সালে মা মারা যান। তখনই আমি জীবনের সবচেয়ে বড় ধাক্কাটা খাই। এর আগে মা-ই ছিলেন আমার সব। হঠাৎই তাকে হারিয়ে রীতিমতো দিশেহারা হয়ে যাই আমি।

এর আগে অবশ্য আমি প্রথম বিভাগে এসএসসি, তারপর এইচএসসি এবং ঢাকা কলেজ থেকে সমাজবিজ্ঞানে অনার্স, মাস্টার্স করেছি। পরবর্তীতে বিএড, এমএড, এলএলবি ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এমবিএ সম্পন্ন করি। আরো দুটো মাস্টার্স করেছি শিশু-বিকাশ ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ে। বর্তমানে পিএইচডি করছি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ও গবেষণা কেন্দ্রে। অংশ নিয়েছি শতাধিক প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে। জেন্ডার, ডিজ-অ্যাবিলিটি, এইচআইভি ইত্যাদি বিষয়ে



আমি নিজেও প্রশিক্ষণ দেই এবং সৃজনশীল পদ্ধতিসহ আরো কিছু বিষয়ে আমি একজন মাস্টার ট্রেনার। এছাড়াও পড়াশোনায় পাশাপাশি বিভিন্ন বেসরকারি প্রতিষ্ঠান এবং পরে সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি। মাঝে একবার বিসিএস লিখিত পরীক্ষা পর্যন্ত উত্তীর্ণ হয়েছিলাম, ইচ্ছে ছিল প্রশাসন ক্যাডারে যোগ দেবো, মৌখিক পরীক্ষায় গিয়ে আর ওটা হয় নি।

২০০০ সালে ভ্যালারি টেইলরের উৎসাহ ও অনুপ্রেরণায় প্রতিবন্ধীদের নিয়ে কাজ শুরু করি। সবার সহযোগিতায় যাত্রা শুরু করে প্রতিবন্ধী উন্নয়ন সংস্থা। আমার বিশ্বাস, একটুখানি সুযোগ করে দিলে প্রতিবন্ধীরা নিজেরাই নিজেদের জীবন গড়ে নিতে পারে। সমাজে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। আর তারা তো সমাজেরই অংশ, কেন তাদেরকে নিয়ে কেউ ভাববে না?

এ সংগঠনের সদস্যরা আমাকে তাদের পরিবারের সদস্য বলেই মনে করে, আমার ওপর তাদের অভূতপূর্ব আস্থা। বছর কয়েক আগে সড়ক দুর্ঘটনায় কিছুটা আহত হয়েছিলাম। একজন প্রতিবন্ধী, যার পা নেই, তিনি হাতের ওপর ভর দিয়ে আমি মাইল পথ হেঁটে আসেন আমাকে দেখতে। ওদের এই ভালবাসাটা আমি সবসময় অনুভব করি। আর এ-কাজটা আমি করি সম্পূর্ণ অবৈতনিকভাবে, যদিও বিভিন্ন প্রকল্পে আমার জন্যে বেতন নির্ধারিত থাকে; তবু নিই না, যেহেতু সরকারি স্কুলে শিক্ষকতা করি।

২০০৬ সাল থেকে ঝালকাঠি সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করছি। একসময় বিভিন্ন জায়গায় বদলির কারণে সংগঠনের কাজে অসুবিধা হচ্ছিল। সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম চাকরি ছেড়ে দেবো। বর্তমান প্রধানমন্ত্রীকে কথটা জানালে তিনি উৎসাহ ও পরামর্শ দিয়ে বলেছিলেন, 'তুমি চাকরিটা করো, ছেড়ো না। এমনিতেই আমাদের সমাজে প্রচলিত আছে যে, প্রতিবন্ধীদের কোনো কাজ দিলে তারা সেটা করতে পারে না। তুমি চাকরি ছেড়ে দিলে এ ভুল ধারণাটাই আরো প্রতিষ্ঠিত হবে।'

সেই থেকে শিক্ষকতা এবং তার পাশাপাশি সংস্থা-র কাজ করে যাচ্ছি। আমার এ নানামুখী কর্মকাণ্ডে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্মতা আমাকে উদ্যম যোগায়। ২০১৩ সালে ঝালকাঠির তৎকালীন জেলা প্রশাসক অশোক কুমার বিশ্বাস ও অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক এ কে এম সোহেল স্যারের ঐকান্তিক আগ্রহ ও সহযোগিতায় আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। জীবনের প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গিটা তারপর থেকে অনেক প্রসারিত হয়েছে। ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে আমার খাদ্যাভ্যাস ও সামগ্রিক জীবনচালায়।

মেরুদণ্ডে প্রচণ্ড ব্যথা আর ঘুমের সমস্যার কারণে একসময় প্রচুর ওষুধ খেতে হতো। মরফিন, প্যাথেনডিন পর্যন্ত নিতাম। এছাড়াও শারীরিক কিছু অসুবিধার কারণে প্রতিদিনই এন্টিবায়োটিক খেতে হতো। কিন্তু নিয়মিত মেডিটেশন শুরু করার পর থেকে গত দেড় বছর যাবৎ কোনো ওষুধ খাই নি, এমনকি একটা প্যারাসিটামলও নয়। এখন আমি সত্যিই আগের চেয়ে অনেক সুস্থ ও কর্মময় জীবনযাপন করছি।

এখন সবসময় শুকরিয়া অনুভব করি ভেতর থেকেই। মনে হয়, স্রষ্টার কাছ থেকে প্রতিনিয়ত কত যে আনুকূল্য পাচ্ছি! আজ স্বপ্ন দেখি যে, আমি হাঁটছি, হেঁটে ফাউন্ডেশনের কাজ করছি। হেঁটে হেঁটে কোয়ান্টামের কল্যাণবাণী পৌঁছে দিচ্ছি মানুষের কাছে।

আর আমি বিশ্বাস করি, ফাউন্ডেশন আজ যেভাবে সমাজের দুস্থ বঞ্চিত নিগৃহীত মানুষের জন্যে ভাবছে, কাজ করে যাচ্ছে, প্রতিবন্ধীদের সুস্থ কর্মময় স্বনির্ভর জীবনযাপনের জন্যেও একদিন ঠিক সেভাবে ভাববে। উদ্যোগী হবে। গ্রহণ করবে সুচিন্তিত ও কার্যকর পদক্ষেপ। যাতে প্রতিবন্ধীরাও একদিন অনুভব করতে পারেন যে, তারাও মানুষ। সবকিছুতেই তাদেরও সমান অধিকার।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

মেডিটেশন করুন ইতিবাচক হোন পাবেন প্রশান্তি ও দীর্ঘ জীবন

চল্লিশ পেরোলেই চালশে?

আজকে যে বেপেরোয়া বিজ্ঞান/ শান্ত সুবোধ হবে কাল সে/ চোখের সঙ্গী হবে চশমা/ চল্লিশ পেরোলেই চালশে ...। শান্ত সুবোধ হতে কিছুমাত্র দোষ নেই, কিন্তু চল্লিশ পেরোলেই চালশে? এ-ই কি নিয়তি? আধুনিক বিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণা বলছে, এ অবধারিত নয়। নিয়মিত মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে প্রশান্ত জীবনযাপন, ব্যায়াম, বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাস এবং আশাবাদী ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বার্ষিক্য প্রক্রিয়াকে বিলম্বিত করে। আয়ু বাড়ায়। দীর্ঘদিন যাবৎ একজন মানুষ থাকতে পারেন মনোদৈহিকভাবে সজীব, উচ্ছল, কর্মময়।

বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, আপনার মুড, অনুভূতি, চিন্তাভাবনা সবকিছুই প্রভাবিত করে আপনার শরীর ও শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমকে। তাই স্বাস্থ্যগবেষকদের পরামর্শ হলো, দেহমনে শিথিল হতে শিখুন। তাতে আপনার রক্তচাপ থাকবে স্বাভাবিক, বিষণ্ণতা-হতাশার মতো নেতিবাচক অনুভূতিগুলো হ্রাস পাবে। দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা হয়ে উঠবে আরো সহজ ও কার্যকর।

তাই নয় শুধু, হাড়ের গঠন মজবুত ও হাড় সুরক্ষা, করোনারি হৃদরোগ নিরাময় এবং বয়সজনিত নিউরোন-ক্ষয় প্রতিরোধেও মনের আছে একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা। গবেষকরা তাই বলছেন, আপনি আসলে ততটাই বৃদ্ধ, যতটা আপনি নিজেকে মনে করেন।

মেডিটেশন ও ইতিবাচকতা দেবে দীর্ঘ জীবন

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজির প্রফেসর এলেন ল্যান্ডার। গত প্রায় ৪০ বছর ধরে তিনি বার্ষিকের সাথে মনের সংযোগ নিয়ে গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছেন। তিনি বলেন, যখন আমরা আমাদের মনের যত্ন নিই তখন আসলে শরীরেরও যত্ন নিই। কারণ, শরীর চলে মনকে অনুসরণ করেই। এ দুটো মোটেই আলাদা কোনো সত্তা নয়। আর এটা যখন আপনি উপলব্ধি করবেন তখন মেডিটেশন, আশাবাদ, সহিষ্ণুতা ও সামাজিক যোগাযোগের মতো জীবন-অভ্যাসগুলো অনুসরণ করা আপনার জন্যে হবে অনেক সহজ, যা শেষ পর্যন্ত আপনাকে নিয়ে যাবে দীর্ঘ জীবনের পথে।

এমনকি দেখা গেছে, কেবল একদিনের মেডিটেশন চর্চাও দেহে অকারণ প্রদাহের জন্যে দায়ী জিনগুলোকে স্তিমিত করে রাখতে সক্ষম, বার্ষিক্য রোধে এর রয়েছে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা। আর মেডিটেশনের প্রথম উপকার হলো স্ট্রেসমুক্তি, যা দেহে ফ্রি-র্যাডিকেলসের (দেহকোষ-ধ্বংসী উপাদান) বিনাশ ঘটায়।

‘তাই মেডিটেশন হওয়া চাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একটি নিয়মিত অভ্যাস। কারণ বিশ্বজুড়ে পরিচালিত একাধিক গবেষণার ভিত্তিতে আমরা বলতে পারি, একজন মানুষ কখন বার্ষিক্যে উপনীত হবে তা শুধুই তার জিনগত বৈশিষ্ট্য নয়, বরং আমাদের জীবনযাপনও এতে বেশ উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে।’-বলেন ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া, সানফ্রান্সিসকো (ইউসিএসএফ)-এর সাইকিয়াট্রিস্ট প্রফেসর এলিসা এপেল।

মনই সকল পরিবর্তনের উৎস

সত্তরের দশকে মনোবিজ্ঞানী প্রফেসর এলেন ল্যান্ডার, হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে যখন তিনি সবে শিক্ষকতা শুরু করলেন, তখন কৌতূহলোদ্দীপক ও ভিন্ন ধরনের একাধিক গবেষণা পরিচালনা করেন। যার একটিতে তিনি আট জনের একটি দল তৈরি করলেন, যাদের সবাই ছিলেন সন্তরোধী পুরুষ এবং তাদের স্বাস্থ্যও ছিল ভালো-মন্দ মিলিয়ে মোটামুটি ধরনের।

পাঁচ দিনব্যাপী গবেষণায় তাদেরকে শোনানো হয় সে-সব সঙ্গীত ও রেডিও অনুষ্ঠান, যা তারা তাদের যৌবনে শুনতেন। এছাড়াও তখন তারা সমসাময়িক কোনো প্রসঙ্গ নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি না করে বরং তারল্যে যে-সব বিষয় নিয়ে আলাপ করতেন তেমন প্রসঙ্গ তুলে কথাবার্তা বলতেন। এবং স্বাভাবিকভাবে এ বয়সের লোকজন যেভাবে সাহায্যপ্রাপ্ত হয়ে থাকেন, যেমন : কষ্ট হবে ভেবে হাত থেকে ব্যাগ তুলে নেয়া, কমল গায়ে জড়িয়ে দেয়া ইত্যাদি তাদের সাথে করা হয় নি। সবকিছু করেছেন তারা নিজেরাই।

পাঁচ দিন পর দেখা গেল অদ্ভুত ব্যাপার। তাদের প্রত্যেকের শারীরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা বেড়েছে নাটকীয়ভাবে। বয়সজনিত অনেক অক্ষমতার বৃত্ত থেকে তারা বেরিয়ে আসতে পেরেছেন অন্য কারো সাহায্য ছাড়াই।

প্রফেসর ল্যান্ডার আরেকটি গবেষণা পরিচালনা করেন একদল হোটেল পরিচারিকাকে নিয়ে, যারা নিজেদের ওজন কমাতে চাইছিলেন। তাদেরকে দুটো দলে ভাগ করে একদলকে বলা হয় যে, তারা প্রতিদিন হোটеле তাদের কাজকর্মের মধ্য দিয়ে যে পরিশ্রমটুকু করছেন তাতে পর্যাপ্ত ক্যালরি-ক্ষয় হচ্ছে এবং ওটাই তাদের ওজন কমানোর জন্যে যথেষ্ট। অন্যদলকে এমন কিছুই বলা হয় নি।

গবেষণা শেষে দেখা গেল চমকপ্রদ ঘটনা। হোটেল পরিচারিকাদের মধ্যে যারা আশাবাদী ছিলেন যে, দৈনন্দিন কাজকর্মের মধ্য দিয়ে নিজেদের ওজন কমছে, তাদের ওজন সত্যিই কমেছে। অন্যদিকে একই ধরনের কাজ ও শারীরিক পরিশ্রম করেও বাকিদের কারো কোনো পরিবর্তন ঘটে নি।

গবেষণালব্ধ এসব ফলাফলের ভিত্তিতে বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, মন ও শরীর যখন একসাথে এক বিন্দুতে এসে মিলে যায়-এমন ঘটনা কেবল তখনই সম্ভব। তারা বলছেন, এভাবেই সম্ভব হতে পারে দেহকোষের অভ্যন্তরে টেলোমেরার-এর দৈর্ঘ্য নিয়ন্ত্রণ করা, যা বার্ষিক্যগতি শ্লথ করতে সক্ষম।

টেলোমেরার : দীর্ঘায়ুর প্রাণভোমরা

দেহকোষের অভ্যন্তরে আছে ক্রোমোজোম, যার দুপ্রান্তে থাকে ‘টেলোমেরার’ নামক একটি উপাদান। জন্মের পর থেকে প্রতিনিয়ত কোষ বিভাজনের সময় টেলোমেরার-এর দৈর্ঘ্য ক্রমান্বয়ে ছোট হতে থাকে। জুলন্ত মোমবাতির সলতের মতো এর দৈর্ঘ্য যত কমতে থাকে, বার্ষিক্য তত ত্বরান্বিত হয়।

টেলোমেরার নিয়ে প্রথম গবেষণা শুরু হয় ১৯৭৮ সালে। আর এর সূত্রপাত করেন বিজ্ঞানী এলিজাবেথ ব্ল্যাকবার্ন, সাথে ছিলেন হার্ভার্ডের বিজ্ঞানী জ্যাক জোস্টাক। পরবর্তীতে ১৯৮৪ সালে ব্ল্যাকবার্ন



ও তার ছাত্র বিজ্ঞানী ক্যারল গ্রাইডার দেহকোষে ‘টেলোমেরার’ এনজাইমের অস্তিত্ব খুঁজে পান, যা টেলোমেরারের ক্ষয়পূরণ ও রক্ষণাবেক্ষণ করে থাকে। এ গুরুত্বপূর্ণ উদ্ভাবনের জন্যে এই তিন জন বিজ্ঞানীই ২০০৯-এ যৌথভাবে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত হন।

তারা বলেন, টেলোমেরার-এর দৈর্ঘ্যহ্রাস ঘটায় সাথে সাথে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ও নিউরোন-ক্ষয়ের ঝুঁকি বাড়ে এবং দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা দুর্বল হতে থাকে। তাহলে কীভাবে এটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়? বিজ্ঞানীরা বলছেন, স্ট্রেসমুক্তি এক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

চাই স্ট্রেসমুক্ত প্রশান্ত জীবন ও সুস্থ জীবনাচার

২০১৪ সালে ইউসিএসএফ-এ ২৩৯ জন মহিলার ওপর পরিচালিত বছরব্যাপী একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন, বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম ইত্যাদি সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করেছেন তাদের টেলোমেরার-দৈর্ঘ্য ততটা কমে নি, যতটা কমেছে স্ট্রেস-আক্রান্ত ও পরিশ্রমহীন জীবনযাপনকারীদের ক্ষেত্রে।

এ ফলাফলের প্রেক্ষিতে প্রফেসর এলিসা এপেল ও তার সঙ্গীরা জানিয়েছেন, স্ট্রেস এবং অন্যান্য কারণে জন্মের পর তো বটেই, জন্মের আগে মাতৃগর্ভেই শিশুর টেলোমেরার-দৈর্ঘ্য দ্রুত হ্রাস পেতে পারে, মা যদি স্ট্রেস-আক্রান্ত হন। তারা বলেন, জীবনে চলতে গেলে স্ট্রেস ঘূরফিরে আসতেই পারে; কিন্তু কথা হচ্ছে, আপনি কি হাল ছেড়ে দিয়ে নিজেকে সমর্পণ করে বসবেন, নাকি মেডিটেশন এবং সুস্থ জীবনাচারের মধ্য দিয়ে একে সচেতনভাবে মোকাবিলা করবেন।

২০১৩ সালে মেডিসনের ইউনিভার্সিটি অব উইসকনসিন-এ পরিচালিত একটি গবেষণার ভিত্তিতে নিউরোসায়েন্টিস্ট রিচার্ড ডেভিডসন বলেন, স্ট্রেসমুক্তির জন্যে অন্য যে-কোনো পদ্ধতির চেয়ে মেডিটেশন নিশ্চিতভাবেই অধিকতর কার্যকরী। মেডিটেশনকারীদের মস্তিষ্কের এমআরআই করে তিনি রায় দিয়েছেন, যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন তাদের মস্তিষ্কের গ্রেন-ম্যাটারের বয়সজনিত ক্ষয় অন্যদের চেয়ে তুলনামূলক কম।

তাই, বিশ্বের এসব প্রথমসারির স্বাস্থ্য-গবেষকদের কথা হচ্ছে, সময়ের সাথে সাথে আপনার বয়স বাড়বে-একথা সত্যি; তবে সচেতন জীবনচর্চার পথ ধরে আপনি যাপন করতে পারেন এক আনন্দময়, সুখী ও দীর্ঘ জীবন।

পেয়েছি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি

ড. আবুল হাসনাত



কয়েক মাস আগে আমার ক্যাম্পার ধরা পড়ে। ফার্মাসিস্ট হিসেবে জানি যে, কেমনো খুব ভালো কাজ করছে। সিঙ্গাপুরের ডাক্তার বললেন, এখন ভালো বোধ করলেও ক্যাম্পারটা আবার ফিরে আসতে পারে। মাথার

মধ্যে এ দুশ্চিন্তাটা সবসময় কাজ করত। দিন দিন আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলছিলাম। আমার ছাত্ররা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে এ কোর্সে অংশ নিতে। এখন আমার সুস্থতার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। পেয়েছি জীবন সম্পর্কে একটা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।

[ড. আবুল হাসনাত, অধ্যাপক, ফার্মেসি ও ফার্মাকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

উদ্যম ও শক্তি অনুভব করছি

গুলোরানা সিদ্দিকী



আমি একজন ক্যাম্পার সারভাইভার। হতাশা কাজ করত কখনো কখনো। সবকিছু অর্থহীন মনে হতো। এখন নিজের মধ্যে উদ্যম অনুভব করছি, শক্তি অনুভব করছি। কেমন এক ভালো লাগা কাজ করছে।

এমন এক সময়ে আমরা বসবাস করছি যে, সন্তান বড় হলে মানুষ হবে কিনা তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। নৈতিক অবক্ষয়ের এই চরম দুঃসময়ে গুরুজীর এই কোয়ান্টাম মেথড সবার জন্যে স্বস্তি নিয়ে এসেছে।

[গুলোরানা সিদ্দিকী, শিক্ষিকা, চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি

ডা. নাসিম মুসা



পেশাগত ব্যস্ততা আর সারাক্ষণের সঙ্গী টেনশন। সবমিলিয়ে ঘুমের সমস্যা শুরু হলো। ঘুমের ওষুধ খেতে শুরু করলাম। প্রথমে একটা-দুটো, তারপর পরিমাণ বাড়তে লাগল। গত কয়েক মাস ধরে

প্রতিদিন পাঁচ-ছয়টা করে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছিলাম, তারপরও ঘুম হতো না। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমি ঘুমের ওষুধ না খেয়েই ঘুমাতে পারছি। বিশ্বাস করছি, আর কখনো ঘুমের ওষুধ খেতে হবে না।

[ডা. নাসিম মুসা। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নতুন করে পেলাম

ডা. কাশফিয়া শফিক



মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে নিজেকে, নিজের পরিবারকে, পরিবারের মানুষগুলোকে যেন নতুন করে পেলাম। আসলে জীবনে কতটুকু নেই, তার দিকে না তাকিয়ে কতটুকু আছে, এই তাকানোর শক্তিটা

আমি কোয়ান্টাম থেকে পেলাম। এখন জীবনের দিকে যতবার তাকাই, দেখি আমার সব আছে। শোকের আলহামদুলিল্লাহ!

[ডা. কাশফিয়া শফিক, প্রভাষক, ইব্রাহীম মেডিকেল কলেজ ও বারডেম হাসপাতাল, ঢাকা। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রাগ এখন আমার নিয়ন্ত্রণে

শরীফ আলী



রাগকে নিয়ন্ত্রণে আনার উদ্দেশ্যেই কোর্সে এসেছি। যখন রাগ ওঠে, কার সাথে কথা বলছি, কী বলছি—কোনো কিছুই যেন নিয়ন্ত্রণে থাকে না। কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনতে শুনতে আমি ধীরে

ধীরে বদলাতে শুরু করলাম। এখন আমি অনেক আত্মবিশ্বাসী। অনুভব করছি, আমার রাগ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে। এখানে এসে জানলাম, মানুষের ব্যর্থতার কারণ তার মস্তিষ্কের শক্তিকে ব্যবহার না করা। সিদ্ধান্ত নিয়েছি, আমি মস্তিষ্ককে কাজে লাগিয়ে একজন সফল মানুষে পরিণত হবো।

[শরীফ আলী, ব্যবসায়ী। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনের লক্ষ্য সুস্পষ্ট হয়েছে

অহনা রহমান



আমার মধ্যে কিছু অস্থিরতা ছিল। কোর্সে এসে নিজেকে অনেকটা স্থির মনে হচ্ছে। এছাড়া রাতে আমার ঘুম হতো না। কিন্তু কোর্সের প্রথমদিন থেকেই তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি। সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো, জীবনের

লক্ষ্যটা সুস্পষ্ট হয়েছে আমার কাছে। এখন আমি জানি, নিজের মেধা-যোগ্যতাকে কীভাবে কাজে লাগাতে হবে। সহকর্মীদের অনুপ্রেরণায় আমি কোয়ান্টামে এসেছি। তাদের কাছে আমি কৃতজ্ঞ।

[অহনা রহমান, অভিনেত্রী। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রত্যেক চিকিৎসকেরই মেডিটেশন জানা প্রয়োজন

ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী (তসলিম)



আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের কোয়ান্টাম মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও কোয়ান্টামের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন। আজকের এই যান্ত্রিক

জীবনে মেডিটেশনের কোনো বিকল্প নেই। নামাজে নিজেকে আরো মনোযোগী আর সুস্থির মনে হচ্ছে, আগের মতো তাড়াহুড়ো কাজ করছে না। আত্মিক উন্নয়ন আর প্রার্থনায় মনোযোগ বাড়তে মেডিটেশন আবশ্যিক।

[ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী (তসলিম), সহকারী অধ্যাপক, অর্থোপেডিক সার্জারি ও ট্রমাটলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ, চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শৈশবের মতো প্রাণবন্ত মনে হচ্ছে

শ্রীমতি ইন্দুমতি ঘোষ



৩০ বছর যাবৎ গির্থে, কোমরে আর হাঁটুতে ব্যথা নিয়ে অনেক কষ্ট করছি। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। চার/পাঁচ বছর ধরে আমি রাগ করে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করেছি।

প্রথমদিন প্রচণ্ড ব্যথা নিয়ে কোর্সে আসি। ভেবেছিলাম, আমি আধা ঘণ্টা বসে থাকতে পারি না, চার দিন কীভাবে বসে থাকব? অথচ তৃতীয় দিন থেকে কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। নিজেকে ছেলেবেলার মতো সুস্থ প্রাণবন্ত মনে হচ্ছে।

[শ্রীমতি ইন্দুমতি ঘোষ, গৃহিণী, ৩৭৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ব্যর্থতার বৃত্তগুলোকে ভাঙতে পেরেছি

মো. সিফাত উল্লাহ



আমি ভয় ও আশঙ্কার কুসংস্কারে আক্রান্ত ছিলাম। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি ভয়গুলোকে চিহ্নিত করতে পেরেছি এবং ব্যর্থতার বৃত্তগুলোকে ভাঙতে পেরেছি। এখন আমি অনেক আত্মবিশ্বাসী।

[মো. সিফাত উল্লাহ, শিক্ষার্থী, নর্থসাউথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শান্তি প্রতিষ্ঠায় ভূমিকা রাখছে কোয়ান্টাম

মো. মোহসিন মিয়া



বিশ্বের বহু দেশে বিভিন্ন সেমিনারে অংশ নেয়ার সুযোগ পেয়েছি। কিন্তু এত প্রাণস্পন্দন জাগানো চমৎকার বক্তব্য আমি কখনো শুনি নি।

কোর্সে ব্যক্তিকে যেমন গুরুত্ব দেয়া হয়েছে তেমনি গুরুত্ব

দেয়া হয়েছে তার পরিবার সমাজ রাষ্ট্র, সর্বোপরি গোটা বিশ্বকে। গুরুজীর শেখানো পদ্ধতি যদি আমরা অনুসরণ করতে পারি, তাহলে আমাদের সুখ-সামান্য-কল্যাণ অবধারিত। নির্দিষ্টায় বলতে পারি, কোয়ান্টাম শুধু আমাদের দেশে নয়, সারা বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠায় ভূমিকা রাখছে।

[মো. মোহসিন মিয়া, এডিশনাল ম্যানেজিং ডিরেক্টর, মেঘনা ব্যাংক লি.। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্সে অংশ নিতে পেরেছি

মুহাম্মদ আহসানউল্লাহ



লামার শিশুদের ভিডিওচিত্রটি দেখে আমি অভিভূত। সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের জীবন যেভাবে কোয়ান্টাম গড়ে দিচ্ছে, তা সবার দেখা প্রয়োজন। আর এই জীবনের একটি দিনও যদি ভালো থাকা যায়,

ভালো চিন্তা, ইতিবাচক চিন্তা করা যায়, এটাই বড় পাওয়া। কোয়ান্টাম মানুষকে ভালো থাকার সে পথটাই দেখাচ্ছে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমি এই কোর্সে অংশ নিতে পেরেছি।

[মুহাম্মদ আহসানউল্লাহ, আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট, ৩৭৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সুস্থ!

বকুল বেগম



খুব অসুস্থ অবস্থায় কোর্সে এসেছিলাম। আমার সারা শরীরে, হাত-পায়ে পানি জমেছিল। বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। দ্বিতীয় দিন থেকে আমার হাত-পায়ের ব্যথা সব চলে গেছে। সাইনুসাইটিস-এর

ব্যথা ছিল প্রায় সাত বছর। এই ব্যথাও আর নেই। ১০ ঘণ্টা এসি রুমে বসে থাকতেও কোনো অসুবিধা হয় নি। আমি এখন সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[বকুল বেগম, গৃহিণী, ৩৭৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভালো লাগার মাত্রা প্রতিদিনই বেড়েছে

রহিমা আফরোজ



প্রচণ্ড ব্যাকপেইন নিয়ে কোর্সে এসেছি। পিঠ-কোমর-ঘাড় জুড়ে এই ব্যথায় ভুগছি ২০ বছর ধরে। সারাদিন বসে থাকতে হবে শুনে কিছুটা ভয়েই ছিলাম। প্রথমদিন ক্লাসে এসেও বেশ ব্যথা ছিল। মনে

হচ্ছিল পরদিন আর আসতে পারব না। কিন্তু দ্বিতীয় দিন মেডিটেশন করার পরেই দেখি ব্যথা চলে গেছে। এরপর ১০ ঘণ্টা বসে আলোচনা শুনেছি, মেডিটেশন করেছি। কোনো অসুবিধা হয় নি।

কোর্সে প্রতিদিনই যেন ভালো লাগার মাত্রা, সুস্থতার মাত্রা আরো বেড়েছে। কোর্সে শেখানো বিষয়গুলো আমরা যদি সঠিকভাবে পালন করি এবং নিয়মিত মেডিটেশন করি, তাহলে আমাদের অনেক সমস্যা সমাধান হয়ে যাবে। আমি সারাজীবন সুস্থ থাকতে চাই, কোয়ান্টামের সাথে থাকতে চাই।

[রহিমা আফরোজ, গৃহিণী। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মাথাব্যথা আর নেই

মো. ইকবাল হোসেন



কিছুদিন যাবৎ আমি ও আমার স্ত্রী মেডিটেশন বিষয়ে জানার চেষ্টা করছিলাম। ইন্টারনেটসহ সম্ভাব্য অনেক জায়গায় খোঁজখবর নিয়ে দেখলাম, এ তো আমার দেশেই আছে! এরপর দেশে এসে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম।

২০ বছর ধরে আমার মাইগ্রেন। বন্ধ রুমে সারাদিন কোনো মিটিং বা অনুষ্ঠানে বসে থাকা মানে আমার মাথাব্যথা হবেই। এখানে শিখলাম কীভাবে মাথাব্যথা দূর করতে হয়। আশ্চর্য হলোও সত্য যে, চার দিনে আর মাথাব্যথা হয় নি।

আরো উপলব্ধি করলাম, জীবনে ব্যর্থতার শৃঙ্খলগুলো আসলে মানুষ নিজেই তৈরি করে।

[মো. ইকবাল হোসেন, অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী লিজিং কনসালটেন্ট, ৩৭৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজের সম্ভাবনাকে উপলব্ধি করেছি

তাসমিয়া চৌধুরী তানিশা

মানুষ হিসেবে প্রত্যেকেই যে অসাধারণ মেধা আর প্রতিভার অধিকারী তা অনুভব করতে পেরেছি কোয়ান্টামে এসে। উপলব্ধি করেছি আমার সুপ্ত সম্ভাবনাগুলোকে। এখন আমার মনছবি সুস্পষ্ট এবং আমি জানি কীভাবে তা সামনে এগিয়ে

নিয়ে যেতে হবে। অন্যরকম আত্মবিশ্বাস অনুভব করছি যে, আমিও কিছু করে দেখাতে পারব। জীবনকে সুন্দর করার জন্যে যে পথ গুরুজী আমাদেরকে দেখালেন তা খুবই সহজ এবং সরল।

[তাসমিয়া চৌধুরী তানিশা, শিক্ষার্থী, আদমজী ক্যান্টনমেন্ট কলেজ। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোয়ান্টাম মানুষের কল্যাণে কাজ করছে

মেজর (অব) মোহাম্মদ খলিল উন নবী



বর্তমান সময়ে আমরা অধিকাংশ মানুষই ধ্যানবিহীন জীবনযাপন করছি। অথচ সুস্থ সুন্দর জীবনের জন্যে ধ্যানের গুরুত্ব অপরিণীম। নবী-রসুল, মুনি-ঋষিরা যুগে যুগে আমাদের এ শিক্ষাই দিয়ে গেছেন।

সন্তানদের উৎসাহেই আমি কোর্স করতে এসেছি। এখানে এসে দেখলাম, গুরুজী যেভাবে আমাদের সকলের মনোযোগ ধরে রাখেন, এটা অসাধারণ। এখানে বার বার বলা হলো, আমরা যেন পরিবারে সম্পর্কের মাঝে দেয়াল না তুলি, চারপাশে সবার জন্যে কল্যাণ কামনা করি। সমাজে এ কথাগুলো এখন কেউ বলে না। মনে হচ্ছে, আরো আগে যদি এই কোর্সটা করতাম, জীবনটাকে আরো সুন্দর করে সাজাতে পারতাম। কোয়ান্টাম যেভাবে মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাচ্ছে, তা অতুলনীয়।

[মেজর (অব) মোহাম্মদ খলিল উন নবী। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ ছাড়াই ভালো আছি

আবু ইউসুফ প্রধান



১০ বছর ধরে আমার এসিডিটির সমস্যা। খাওয়ার কমপক্ষে আধঘণ্টা আগে ওষুধ খেতাম। ভাবতাম যতদিন বেঁচে আছি ওষুধ খেয়েই আমাকে চলতে হবে।

কোর্সের তিন দিন ধরে সকাল-দুপুর বাইরেই খেতে হয়েছে।

কোর্সের তৃতীয় দিন হঠাৎ মনে হলো, এই তিন দিন তো ওষুধ খাচ্ছি না, অথচ এসিডিটির কোনো সমস্যা আমার হচ্ছে না। যেখানে বাইরে কিছু খেলে বুকজ্বলা, পেটজ্বলা-এসব ছিল নিয়মিত ঘটনা। আমি বিশ্বাস করি, যতদিন বেঁচে থাকব, এসিডিটির কোনো সমস্যা আমার হবে না। এছাড়াও গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি জীবনের মনছবি তৈরি করতে পেরেছি।

[আবু ইউসুফ প্রধান, ব্যবসায়ী। ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি রান্নাঘরের কাজকে ভয় পাই। ছোটবেলা থেকে রান্না করতে হবে মনে হলেই পড়তে বসতাম। পড়তে দেখলে মা-ও রান্নার কথা বলতেন না। এখন রান্নাঘরে দাঁড়িয়ে আধা ঘণ্টা কাজ করলেই হাঁটুতে ব্যথা করে। আমার আর্থ্রাইটিস আছে, বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে পারি না। আবার পা ঝুলিয়ে বেশিক্ষণ বসেও থাকতে পারি না। তবে লেখালেখির কাজে আমি সব থেকে বেশি আনন্দ পাই, আমি শ্রমানন্দ নিয়ে লিখি। সারাদিন সারারাত আমি লিখতে পারি।

উত্তর : সারাদিন সারারাত আপনি লিখতে পারেন— কেন? লেখাতে আপনি আনন্দ পান। আপনি হয়তো বসে লেখেন, বসে লিখলে পা-তো ঝুলেই থাকে। তখন আর্থ্রাইটিসের ব্যথা কিন্তু হয় না। কারণ কাজটাতে আপনি আনন্দ পাচ্ছেন এবং একে আপনি কষ্টকর মনে করছেন না।

দুঃখজনক হলেও সত্যি যে, মেয়েরা রান্নাঘরের কাজটাকে কষ্টের মনে করে। মেয়েরা শুধু না, নারী-পুরুষ সবাই এটাকে কোনো কাজই মনে করে না। একটা বিরক্তিকর ব্যাপার বলে মনে করে। শুধু চিন্তা করুন, দুদিন ঘরে রান্না হচ্ছে না। রান্না করার কেউ নেই। পুরুষ যাবেন কোথায়? মহিলা যাবেন কোথায়? কারণ জীবনের অপরিহার্য একটি কাজ হচ্ছে রান্না।

আসল ব্যাপারটা হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গি। যে কাজই করুন, কখনো বিরক্তি নিয়ে করবেন না। যখনই বিরক্তি নিয়ে করবেন, এর বরকত নষ্ট হয়ে যাবে। আর এ বিরক্তির প্রভাব সরাসরি প্রথম পড়বে আপনার শরীর ও মনের ওপর, যার ফলাফল মনোদৈহিক ক্লান্তি, বিষণ্ণতা এবং এর ফলে নানা ধরনের অসুস্থতা। অতএব, শরীর ভালো রাখার জন্যে হলেও আপনাকে কাজের বিরক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

যে কাজই করবেন, সবসময় আনন্দচিত্তে করবেন যে, এ-কাজটা করার সুযোগ আমি পেয়েছি। আসলে রান্না যে কত পুণ্যের কাজ এটা যদি মহিলারা বা পুরুষরা বুঝতেন তাহলে সবাই অত্যন্ত আনন্দ নিয়ে এ-কাজটি করতেন। কারণ, যিনি রান্না করছেন তিনি আরেকজনকে তার রিজিকটা তৈরি করে দিচ্ছেন। আল্লাহ রিজিকদাতা, কিন্তু সেই রিজিক বা নেয়ামত গ্রহণ করার প্রক্রিয়াটাকে আপনি সহজ করে দিচ্ছেন আরেকজন মানুষের জন্যে। এটা এত পবিত্র কাজ!

আপনি আজকে থেকে এই অনুভূতি নিয়ে রান্না শুরু করুন যে, আল্লাহ মানুষকে যে রিজিক দিয়েছেন সে রিজিক সুন্দরভাবে মানুষের গ্রহণ করার পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার কাজটা আমি করছি। দেখবেন রান্নায় মনোযোগ অনেক বেড়ে যাবে। রান্নার স্বাদ অন্যরকম হয়ে যাবে। আপনি নারী হোন বা পুরুষ, রান্নায় আপনি সত্যিকার আনন্দ পাবেন, যেমনটা পান আপনি লেখার কাজ করে।

প্রশ্ন : বাসায় মেহমান এলে আমরা বলি যে, আপনি অনেক কষ্ট করে এসেছেন। এর বদলে কি আমরা অন্য কিছু বলতে পারি না?

উত্তর : সমাজ সংস্কারের জন্যে, সমাজ থেকে নেতিবাচকতা দূর করার জন্যে এটা একটা মৌলিক চিন্তার বিষয়। কারণ আমরা প্রায়শই নিজেদের

অজ্ঞাতসারেই এ কথাটা বলে ফেলি যে, আপনি অনেক কষ্ট করে এসেছেন। মেহমানকে খাওয়ালাম, যতভাবে আপ্যায়ন করা যায় করলাম, তারপর আবার বলছি—‘আপনি অনেক কষ্ট করেছেন। অনেক কষ্ট দিলাম।’ যদি বলিই যে, অনেক কষ্ট দিলাম, তাহলে এত খাওয়ানোর দরকার কী ছিল? এটা একটা নেতিবাচকতা। আসলে এই ছোট ছোট বিষয়গুলো শরীফতান আমাদের মধ্যে ঢুকিয়ে দেয় মানুষকে নেতিবাচক করে তোলার জন্যে।

আবার মেহমানও অনেক খাওয়াদাওয়া করে চলে যাওয়ার সময় বলে, আপনাকে অনেক কষ্ট দিয়ে গেলাম। আরে! যদি কষ্ট দিয়ে যাবেন, তো কষ্ট দিতে এলেনই—বা কেন?

মেহমানদারি তো কোনো কষ্টের বিষয় না, এটা আনন্দের বিষয়। তাই আপনাকে অনেক কষ্ট দিয়ে গোলাম নয়, বিদায় নেয়ার সময় মেহমানের বলা উচিত যে, অনেক আনন্দ নিয়ে যাচ্ছি এবং ইনশাআল্লাহ ভবিষ্যতেও এরকম আরো আনন্দ পাওয়ার প্রত্যাশা করছি। আল্লাহ আপনাকে সেই তৌফিক দিন, যাতে সবসময় আপনি এরকম আনন্দ দিতে পারেন। আর মেহমানকে বিদায় দেয়ার সময় বলা উচিত যে, আপনি আসায় আনন্দিত হয়েছি, আপনি আমাদের অনেক আনন্দ দিয়েছেন। আবার এরকম আসবেন।

প্রশ্ন : আমরা পরিবারের সবাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। কিন্তু কেউই মেডিটেশন করি না। আমার মেয়ে বলে, মেডিটেশনের জন্যে লম্বা সময় লাগে। পড়াশোনার পর ওর সময় হয় না। এদিকে সময়সীমা বেড়েই যাচ্ছে সবাই।

উত্তর : ধরুন, ডাক্তারের কাছে গেলেন। ডাক্তার ওষুধ দিল, আপনি খেলেন না। রোগ সারবে? রোগ তো সারবে না। তেমনি কোর্স করাটা হচ্ছে শুরু। তারপর চর্চা যতখানি, উপকারও ততখানি। যত চর্চা করবেন তত উপকার পাবেন। অন্যদের কথা বাদ দিন, আপনি নিজে কেন মেডিটেশন করেন না? আপনি নিজে করলে তো আপনার উপকার হবে। আর আপনাকে যখন নিয়মিত করতে দেখবে তখন পরিবারের অন্যরাও অনুপ্রাণিত হবে। আপনার পাশে এসে বসবে মেডিটেশনের সময়। ধীরে ধীরে আপনাদের সমস্যা দূর হতে থাকবে ইনশাআল্লাহ। মনে রাখবেন, মেডিটেশন এবং সময়সীমা দুটো একসাথে থাকতে পারে না।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, রাগ প্রজ্ঞাহীনতার বহিঃপ্রকাশ। আমি শিক্ষক। কিছু ছাত্র আছে, যাদের সাথে রাগ না দেখালে মাথায় চড়ে বসে। পড়াশোনা করে না। কী করব?

উত্তর : রাগ করা আর একজন ছাত্রকে বোঝানো দুটো সম্পূর্ণ ভিন্ন বিষয়। আপনি রাগ করে ছাত্রকে পেটাবেন? বিপদ আছে। এটা এখন আইনত নিষিদ্ধ। আপনার জেল-জরিমানা পর্যন্ত হয়ে যেতে পারে। আপনাকে বুদ্ধি প্রয়োগ করতে হবে, যাতে সে মাথায় চড়তে না পারে।

একটা গাছকে সোজা করতে হয় একেবারে ছোট অবস্থায়, চারাটা নরম থাকতে। যদি একবার গাছটা বাঁকা হয়ে যায়, বড় হওয়ার পর সেটাকে আর সোজা করা যায় না। অতএব ছাত্রদের সাথে প্রথম থেকেই আপনাকে বুদ্ধির খেলা খেলতে হবে। তাকে আপনি

কীভাবে অনুপ্রাণিত করতে পারবেন, সেটা বুঝতে হবে। যে-রকম ছোটবেলায় আমরাও দেখেছি—অনেক শিক্ষক ছিলেন, যাদের ক্লাস করব মনে হলেই আনন্দ লাগত। দেখা যেত, তার ক্লাসে কোনো গুণগোল নেই। সব চুপচাপ। আবার অনেক শিক্ষক ছিলেন যারা চিৎকার করে, এমনকি মারধর করেও গুণগোল থামাতে পারতেন না। কারণ পিটিয়ে বা রাগ করে কখনো কাউকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। নিয়ন্ত্রণ করতে হয় বুদ্ধি প্রয়োগ করে।

প্রশ্ন : আমি ইডেন কলেজের একজন ছাত্রী। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আমার এক বন্ধুর সাথে আমার সম্পর্ক। তার আর আমার বাড়ি একই জেলায়। আমাদের সম্পর্কের বয়স দেড় বছর। আমরা একই সাথে লাইব্রেরিতে পড়ি। তুলনামূলকভাবে তার চেয়ে আমার রেজাল্ট ভালো। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে, যখন একসাথে আমরা ক্যান্টিনে খাওয়ার জন্যে বা বাইরে বের হই, তখন তার সহপাঠীদের বা রুমমেটদের দেখলে সে আমাকে ইগনোর করে। কেন করে তা আমি জানি না। জিজ্ঞাসা করলে চুপ থাকে। তখন আমার খারাপ লাগে এবং খুব হতাশায় ভুগি। সে আমাকে যদি সত্যিই ভালবাসে, তাহলে তার রুমমেট এবং সহপাঠী দেখে আমাকে ইগনোর করার কারণ বুঝতে পারি না। আর এসব কারণে আমার লেখাপড়ার যথেষ্ট বিঘ্ন ঘটছে। যেহেতু আমাকে অনেক বড় হতে হবে, আমার করণীয় কী? আর তার সমস্যাটা কী, যে কারণে আমাকে ইগনোর করছে?

উত্তর : আপনার করণীয় তো খুব সহজ। আপনার মা-বাবা তো আপনাকে ইডেন কলেজে পড়ালেখা করার জন্যে পাঠিয়েছে, প্রেম করার জন্যে না। কথাটা আপনার শুনতে খুব খারাপ লাগছে, কিন্তু এটা ইচ্ছে সত্য।

আর সেই ছেলের যদি আপনাকে পছন্দ হতো বা সে যদি আপনাকে বিয়ে করতে চাইত, তাহলে তার আচরণেই এর প্রকাশ ঘটত। তার আচরণে তো সে-রকম কিছু নেই, যা আপনি নিজেও বুঝতে পারছেন। আপনি নিজেই শুধু পাগল হয়ে গেছেন তার জন্যে। আর কোনো মেয়ে যখন কোনো ছেলের জন্যে এমন একতরফাভাবে পাগল হয়ে যায়, এটা তার জন্যে দুর্ভাগ্য, তাকে মূল্য দিতে হয় অনেক বেশি। হতাশাই তার জীবনের অন্যতম পরিণতি।

কারণ ছেলে এবং মেয়ের সাইকোলজিতে অনেক তফাত রয়েছে। ছেলে জয় করতে চায়, পেতে চায়। পেয়ে গেল, তারপর শেষ। ধরে রাখার ব্যাপারে তার আগ্রহ খুব কম। কিন্তু মেয়েরা ধরে রাখতে চায়। আর মেয়ের আগ্রহ যখন বেশি হয় তখন এই ধরে রাখাটা আর হয় না। ছেলে তখন নানানভাবে ছুটে যেতে চায়। অতএব এই ভুল করবেন না। আগ-বাড়িয়ে নিজে আগ্রহী হবেন না কখনো।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি দেশকে ভালবাসি।
তাই আজ দেশের জন্যে
আমি কিছু করব।

ভারতে রক্তদান বিষয়ক কনফারেন্সে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

২৩-২৫ জানুয়ারি ভারতে রক্তদান কার্যক্রম বিষয়ক কনফারেন্সে অংশ নেয় কোয়ান্টাম। এসোসিয়েশন অব ভলান্টিরি ব্লাড ডোনরস, ওয়েস্ট বেঙ্গল-এর আয়োজনে কনফারেন্সটিতে কোয়ান্টাম এবারই প্রথম অংশ নেয়। এবারের থিম ছিল ‘ন্যাশনাল মিট অন টোটাল ভলান্টিরি ব্লাড প্রোগ্রাম : ভিশন ২০২০’।

এতে ভারতের ২৫টি রাজ্য থেকে আগত ১৫২ জন প্রতিনিধির পাশাপাশি অংশ নেন আটটি রাষ্ট্র থেকে আগত ১৬ জন বিদেশি প্রতিনিধি। প্রথমদিনের শেষ সেশনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন উপস্থাপন করে ডোনার মোটিভেশন স্ট্র্যাটেজি বিষয়ক একটি প্রেজেন্টেশন। আকর্ষণীয় অডিও-ভিজুয়াল মিডিয়া ও স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থাপনার কারণে প্রেজেন্টেশনটি সবার কাছে প্রশংসিত হয়। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ব্যাপারে উপস্থিত সবার মাঝে সৃষ্টি হয় ব্যাপক আগ্রহ। ফলে পরবর্তী দুই দিন কোয়ান্টাম কার্যক্রমের নানা বিষয়ে ফাউন্ডেশনের প্রতিনিধিদের সাথে উচ্ছ্বাসিত মত বিনিময় করেন সকলে।

এ আয়োজনে ভারতের ন্যাশনাল এইডস



‘ডোনার মোটিভেশন স্ট্র্যাটেজি’ বিষয়ে অডিও-ভিজুয়াল আলোচনা করছেন অর্গানায়ার রাবিয়া নাজরীন

কন্ট্রোল অথরিটি (ন্যাকো-র) প্রতিনিধি মিসেস শোভিনী রাজনসহ তামিলনাড়ু, গুজরাট, মহারাষ্ট্র ও কেরালা থেকে এসেছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদানের ওপর বিশিষ্ট কর্মী ও আলোচকবৃন্দ। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষে এতে অংশ নেন অর্গানায়ার রাবিয়া নাজরীন, খান এ আলম মানিক, মমতাজুল ইসলাম রাজু এবং মাধবী রায়।

মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে বিশেষ ওয়ার্কশপ

২১ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের নিয়ে ওয়ার্কশপ ‘আমি লেগে থাকবো ৥ আমি সফল হবো।’ দিনব্যাপী এই ওয়ার্কশপটি অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পল্লবী কার্যালয় সেমিনার হলে।

এতে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, মেডিটেশন, প্রশ্নোত্তরপর্ব ছাড়াও কোয়ান্টাম মেথড কোর্স প্রত্যয়নের অনুভূতি দেখানো হয়। ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন মিরপুর সেন্টারের মোমেন্টিয়ার আবদুল্লাহ জুবাইর। পাঁচ শতাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার অংশ নেন এই ওয়ার্কশপে।

কুমিল্লায় পারিবারিক ওয়ার্কশপ



২৭ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কুমিল্লা শাখার উদ্যোগে কুমিল্লা টাউন হলে অনুষ্ঠিত হলো তিন ঘণ্টাব্যাপী পারিবারিক ওয়ার্কশপ। এ ওয়ার্কশপে দুটি বিষয়ে আলোচনা করা হয়—‘পরিবারে অশান্তির কারণ ও প্রতিকার’ এবং ‘সুখী পরিবারের পঞ্চসূত্র’। আলোচনা করেন অর্গানায়ার মারুফ ইবনে মাহবুব।

আলোচনা, মেডিটেশন ছাড়াও অংশগ্রহণকারীরা উপভোগ করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নির্মিত ডকুমেন্টারি ‘সুখী পরিবার’।

এ ওয়ার্কশপে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি এসোসিয়েটরাও অংশ নেয়ার সুযোগ পান। সবমিলিয়ে মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিল ৪১৫।

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী



১৪ ফেব্রুয়ারি চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি-র আয়োজনে বিশ্ববিদ্যালয়ের শহীদ বুদ্ধিজীবী চত্বরে অনুষ্ঠিত হয় মেডিটেশনভিত্তিক আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

আত্মার সন্ধানে সহস্র ভুবুরি ও মিডিয়ার চোখে মেডিটেশন শীর্ষক এই আলোকচিত্র প্রদর্শনীটি উদ্বোধন করেন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের উপ-উপাচার্য ড. ইফতেখার উদ্দিন চৌধুরী।

আরো উপস্থিত ছিলেন অধ্যাপক ড. বদরুল আমিন ভূঁইয়া, বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক অধ্যাপক ড. মহিউদ্দীন চৌধুরী, অধ্যাপক ড. জাহিদ হোসেন সিকদার, সহকারী অধ্যাপক এ. জি. এম. নিয়াজ উদ্দীন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা সমন্বয় মুহাম্মদ মুজিবুর রহমান এবং অর্গানায়ার কো-অর্ডিনেশন এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন।

পরবর্তীতে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য ড. আলাউদ্দীন উক্ত প্রদর্শনী পরিদর্শন করেন। দিনব্যাপী এই আয়োজনে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের শিক্ষক ও শিক্ষার্থী মিলিয়ে প্রায় ১৫০০ দর্শনার্থীর সমাগম ঘটে।

বুয়েট মেডিটেশন ক্লাব ৥ যাত্রা শুরু



১৯ ফেব্রুয়ারি বুয়েটে (বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়) অনুষ্ঠিত হলো শিক্ষার্থীদের বিশেষ প্রোগ্রাম আত্মনির্মাণে মেডিটেশন। এই প্রোগ্রামের মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু করল বুয়েট মেডিটেশন ক্লাব।

বুয়েট ক্যাম্পাসের ‘ডেল ক্যাফে’তে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বুয়েটের DSW (Director of Student's Welfare) অধ্যাপক ড. দেলোয়ার হোসেন। তিনি বলেন, বুয়েট মেডিটেশন ক্লাব ছাত্রদের সুন্দর ও সুস্থ জীবনচর্যায় ভূমিকা রাখবে। আরো উপস্থিত ছিলেন অধ্যাপক ড. শাহ আলম খান (IWMF) এবং গণিত বিভাগের অধ্যাপক ড. আব্দুল হাকিম। আলোচনা করেন বুয়েট এলামানাই ও অর্গানায়ার ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। এতে অংশ নেন বুয়েটের ৯০ জন শিক্ষার্থী।

প্রতি বৃহস্পতিবার শিক্ষার্থীদের জন্যে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা ও মেডিটেশন নিয়ে ‘আত্মজাগরণ’ শীর্ষক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবে।

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 কোয়ান্টামম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক মালি ও মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

কোয়ান্টাম আইসিটি ॥ প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম



রাইসুল ইসলাম

ব্যাককার মো. রাইসুল ইসলাম কোয়ান্টাম প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে বলেন, গ্রাফিক্স ডিজাইন শেখার ইচ্ছা ছিল অনেক আগে থেকেই। টিউটোরিয়াল দেখে শেখার চেষ্টা করেছি। এমনকি নীলক্ষেত মার্কেটে দাঁড়িয়ে থেকেও কাজ শেখার চেষ্টা করেছি। কিন্তু হয়ে ওঠে নি। স্রষ্টা এই সুযোগটি করে দিলেন কোয়ান্টামে। এই প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।



ইশরাত জাহান স্বর্ণা

আনন্দদায়ক শিক্ষা আমি পেয়েছি এই প্রোগ্রামে।



আসিফ নিজাম

সহজ হবে। কোয়ান্টামের এই প্রোগ্রামে প্রত্যেক

ব্যাককার মো. রাইসুল ইসলাম কোয়ান্টাম প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে বলেন, গ্রাফিক্স ডিজাইন শেখার ইচ্ছা ছিল অনেক আগে থেকেই। টিউটোরিয়াল দেখে শেখার চেষ্টা করেছি। এমনকি নীলক্ষেত মার্কেটে দাঁড়িয়ে থেকেও কাজ শেখার চেষ্টা করেছি। কিন্তু হয়ে ওঠে নি। স্রষ্টা এই সুযোগটি করে দিলেন কোয়ান্টামে। এই প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।



জান্নাতুল ফেরদৌসী

একজন গ্রাফিক্স ডিজাইনার হিসেবে দেখতে চায়, তাহলে কোয়ান্টামের এই প্রোগ্রামটি তার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক হবে।



ফজলে রাবি চৌধুরী

কাজ। বেতনের পাশাপাশি উপার্জন করতে লাগলাম অতিরিক্ত সম্মানী। দিনে সর্বোচ্চ ২৫৪ ডলার উপার্জন করেছি, যা সত্যিই পরম করুণাময়ের রহমত এবং কোয়ান্টাম আইসিটির অবদান।



মুহাম্মদ নজরুল ইসলাম

প্রশিক্ষার্থী সমান তালে অগ্রসর হতে পারে, যা আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে।

চাকরিজীবী জান্নাতুল ফেরদৌসী বলেন, এই প্রোগ্রামে আমরা যে ল্যাবে শেখার ও কাজ করার সুযোগ পেয়েছি, তা অত্যাধুনিক মানের একটি ল্যাব। যদি কেউ নিজেকে

চাকরিজীবী ফজলে রাবি চৌধুরী বলেন, প্রোগ্রাম চলাকালে একটা কল সেন্টারে চাকরি পেলাম। সেখানে কোনো গ্রাফিক্স ডিজাইনার না থাকায় আমার প্রশিক্ষণকে কাজে লাগানোর সুযোগ পেলাম। শুরু করলাম লোগো, ব্যানার তৈরির উপার্জন করতে লাগলাম। দিনে সর্বোচ্চ ২৫৪ ডলার উপার্জন করেছি, যা সত্যিই পরম করুণাময়ের রহমত এবং কোয়ান্টাম আইসিটির অবদান।

ব্যবসায়ী মুহাম্মদ নজরুল ইসলাম বলেন, এ প্রোগ্রামে এসে আমি নিজেকে নতুনভাবে আবিষ্কার করেছি আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। এখানে শিক্ষাদান পদ্ধতি সত্যি অসাধারণ। আমার

এই প্রোগ্রামে যা আছে

কোয়ান্টাম আইসিটির আওতায় এডভান্স লেভেলের প্রোগ্রামগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম। এ প্রোগ্রামটি শুরু হয় ২০১৪ সালের আগস্ট মাসে। এ পর্যন্ত চারটি ব্যাচে অংশ নেন মোট ৩৯ জন।

দুই মাসব্যাপী এই প্রোগ্রামটি সাজানো হয়েছে অডিও-ভিজুয়াল পদ্ধতিতে। এছাড়াও প্রশিক্ষকের সার্বক্ষণিক উপস্থিতিতে রয়েছে হাতে-কলমে শেখার সুযোগ। কোয়ান্টাম আইসিটি প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম সম্পন্ন করার মধ্য দিয়ে যে-কেউ সহজেই শিখে নিতে পারেন Web page graphics design, Image editing, Typographic work, Logo design, Icon design, Banner design, Book cover design, Image manipulation, Product packet design, 3D design ইত্যাদি।

তথ্যপ্রযুক্তির এই যুগে একজন মানুষ তার শৈল্পিক সত্তাকে সহজেই প্রকাশ করতে পারেন গ্রাফিক্স ডিজাইনের মাধ্যমে। এছাড়া বর্তমান সময়ে গ্রাফিক্স ডিজাইনের সাথে যোগসূত্র নেই, এমন ক্ষেত্র খুঁজে পাওয়া দুরূহ। তাই এ বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করে মেধাকে যেমন বিকশিত করা সম্ভব, তেমনি রয়েছে আউটসোর্সিং ছাড়াও প্রযুক্তিক্ষেত্রে পেশা গড়ার চমৎকার সুযোগ।

বিশ্বাস, সচেতন অগ্রহ থাকলে যে-কেউ এই প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে স্বাবলম্বী হতে পারবে।



রাজিয়া সুলতানা

হয়, যা কর্মজীবনে অত্যন্ত সহায়ক হবে।



সোলায়মান হোসেন রবিন

শেষে আমার ১০০টির মতো পোর্টফোলিও তৈরি হয়ে যায়। এরপর বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে এই পোর্টফোলিওসহ আমার সিটি জমা দেই। খুব সহজেই কাজের সুযোগ পেয়ে যাই একটি আউটসোর্সিং ফার্মে।

ডিজাইনার রাজিয়া সুলতানা বলেন, এই প্রোগ্রামে আর্ট ও ডিজাইন সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দেয়া হয়। এছাড়াও জানতে পেরেছি, কীভাবে একটি কাজ প্রফেশনাল দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে সম্পন্ন করা যায়, কীভাবে ক্লায়েন্ট হ্যান্ডেল করতে

চাকরিজীবী সোলায়মান হোসেন রবিন বলেন, পুরো প্রোগ্রামটি অডিও-ভিজুয়াল হওয়ায় শেখাটা আমাদের জন্যে খুব সহজ হয়েছে। প্রতিটি ক্লাস এত উপভোগ করেছি যে, মোট ২৪টি ক্লাসের একটিও আমি বাদ দেই নি। প্রোগ্রাম