

মে ২০১৬

কোয়ান্টাম বুগেটিন

কোয়ান্টাম
মেথড
৩০০

রমজানে একাত্ত হোন কোরআনের ধ্যানে

কোরআন নাজিলের পুণ্যময় মাস মাহে রমজান। তাই এ মাসে বেশি বেশি কোরআন চর্চা বিশেষ বরকতপূর্ণ। আর কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে এবং কোরআনের নির্দেশ হলো, মনোযোগ ও মৌনতার মধ্য দিয়ে এর শিক্ষাকে উপলব্ধি করা।

এ লক্ষ্যে ১৯৯৬ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রতিবছর ধ্যানের স্তরে মৌন থেকে কোরআন উপলব্ধির আয়োজন করে আসছে।

এবার রমজানে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৮ তম কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। ১০ থেকে ১৬ জুন দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার, শাখা, সেলগুলোতে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে। কোয়ান্টামে এটি অনুষ্ঠিত হবে ১০ থেকে ১৪ জুন। আপনিও একাত্ত হোন মহিমাম্বিত কোরআনের ধ্যানে।

আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

রমজানে ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বড়, আকর্ষণীয় ও বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টামে খতমে কোরআন-পরবর্তী এ আখেরি দোয়ায় শরিক হোন।

ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় ১৭ জুন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের এবং ২৪ জুন প্রো-মাস্টারদের আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে। দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করুন।

সময় : সকাল ৯টা – ইফতার পর্যন্ত।

সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায় করুন

সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায় স্বয়ং আল্লাহর নির্দেশ। তাই যাকাত দানে সমর্থ কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে যাকাতের অর্থ জমা করেন, সেইসাথে পরিচিতদেরও উদ্বুদ্ধ করেন। উল্লেখ্য, এ ফান্ডে জমাকৃত সব অর্থ শরিয়্যা নির্ধারিত খাতে ব্যয় করা হয়।

এ রমজানে আপনিও যাকাত জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে। এগিয়ে আসুন বঞ্চিতের কল্যাণে।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ রক্তদাতারা সৃষ্টির প্রাণপ্রবাহকে বেগবান রেখেছেন



রক্ত শরীরের এমন একটি উপাদান, যা ছাড়া জীবন অচল। রক্ত ছাড়া মানুষ বাঁচে না। তাই যারা মুমূর্ষু মানুষের কল্যাণে রক্তদান করার মধ্য দিয়ে একটি মহৎ কাজে ব্রতী হয়েছেন, আমি তাদের অভিনন্দন জানাই। স্কুল কলেজ প্রতিষ্ঠা করার চেয়ে এ কাজটির গুরুত্ব কোনো অংশে কম নয়। এটিও একটি সদকায় জারিয়া। কারণ, রক্তদানের মাধ্যমে রক্তদাতারা সৃষ্টির প্রাণপ্রবাহকে বেগবান রেখেছেন।

গত ২৪ এপ্রিল কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ১২৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এ কথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সচিব, জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান, বর্তমানে ডায়াবেটিক এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ-এর চীফ কো-অর্ডিনেটর ও বিশিষ্ট লেখক ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ১২১ জন রক্তদাতাকে আইডি কার্ড, স্মারক ও সনদ প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

ড. আবদুল মজিদ বলেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাজের সাথে আমাদের ডায়াবেটিক এসোসিয়েশনের কর্মধারার প্রভূত সাদৃশ্য রয়েছে। জীবনে সার্বিক উৎকর্ষের লক্ষ্যে

কোয়ান্টামের যে শিক্ষা ও কর্মধারা, তা অনুসরণ করলে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে। এখানেই আসে দৃষ্টিভঙ্গির প্রশ্ন-আপনি কীভাবে জীবনকে দেখছেন, স্ট্রেসকে কীভাবে মোকাবেলা করছেন, আপনি কি ইতিবাচকতা দিয়ে পরিচালিত হচ্ছেন নাকি নেতিবাচকতায় আক্রান্ত হয়ে পরিস্থিতিতে আরো জটিল করে তুলছেন। আপনি কি মানুষের কল্যাণে কাজ করছেন নাকি অকল্যাণ করছেন- এসব বিষয়ে মানুষকে সচেতন করে তুলছে কোয়ান্টাম।

তিনি আরো বলেন, রক্তদানের মতো একটি মহৎ কাজে সবাইকে অংশ নেয়ার সুযোগ করে দেয়ার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম দেশের একটি অন্যতম উল্লেখযোগ্য প্রতিষ্ঠানই শুধু নয়, আজ এটি একটি আন্দোলনে পরিণত হয়েছে, যা নানা ফল্গুধারায় বিস্তৃত হচ্ছে। সেইসাথে বিভিন্ন রকম উদ্ভাবনী কর্মসূচির মধ্য দিয়ে একটি সুস্থ সবল মননশীল সৃজনশীল ও সম্ভাবনাময় জাতি গঠনে ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই স্বাগত বক্তব্য দেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান!

দু-য়ুগের দীর্ঘ সাফল্যযাত্রার এক অনন্য মাইলফলক কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ তম ব্যাচ-কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান! এবছর জানুয়ারিতে গাজীপুরে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০! এরপর একাধারে অনুষ্ঠিত হয়েছে রাজশাহী চট্টগ্রাম বরিশাল সিলেট যশোর ও খুলনায়। ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০-র তিনটি ব্যাচ।

পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে প্রতিটি ব্যাচেই একের পর এক ঘটেছে সাফল্য ও নিরাময়ের চমকপ্রদ সব ঘটনা। অংশগ্রহণকারীরা লাভ করেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের চিরায়ত সাফল্যসূত্র ও বিজ্ঞানভিত্তিক দিক-নির্দেশনা। এছাড়াও কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নেন উল্লেখযোগ্য সংখ্যক গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আর্ডেন্টার ও কোয়ান্টিয়ার।

শুকরিয়া ও আনন্দের বরকতময় এ মুহূর্তে কোয়ান্টামের বাণী, সুখী জীবনের বাণী যত বেশি সম্ভব মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে চাই আমরা। উল্লেখ্য, আগামী ২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে ঢাকায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ৪০০ চলমান-এর আরেকটি ব্যাচ। তাই আত্মীয়, বন্ধু, পরিচিতসহ সম্ভাব্য সবাইকে অনুপ্রাণিত করুন এ কোর্সে। ৪০০ চলমান ব্যাচের নিরাময় ও সাফল্যস্পন্দন থেকে যেন বঞ্চিত না হন আমাদের প্রিয়জন ও চারপাশের পরিচিত কেউই।

প্রিয় সুহৃদ, চারপাশের মানুষকে নিঃসংকোচে বলুন কোয়ান্টামের কথা। মেডিটেশন ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি অর্জনের মধ্য দিয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন কল্যাণ ও সাফল্যের আলোকিত পথযাত্রায় शामिल হতে। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান!-এর অনুরণন পৌঁছে দিন ঘরে ঘরে।

কোয়ান্টাম মেথড

৪০০ চলমান

২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে

(শুক্রে, শনি, রবি ও সোমবার)

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



মানুষই এদেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ

ড. কামাল হোসেন

১৯৭৩ সাল। সে বছর অনুষ্ঠিত জাতীয় সংসদ নির্বাচনে ঢাকার একটি আসন থেকে আমি প্রার্থী মনোনীত হয়েছিলাম। একদিন একটি নির্বাচনী জনসভা শেষ করে মঞ্চ থেকে নামতে যাব, ঠিক এমন সময় বোরকা-পরিহিত একজন মহিলা আমার সামনে এসে দাঁড়ালেন।

বললেন, আপনার নাম কামাল হোসেন? বললাম, হ্যাঁ। ভদ্রমহিলা তার পরিচয় দিলেন—‘আমার স্বামী ছিলেন ইপিআর-এর একজন হাবিলদার। তিনি মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন।’ তারপর ১০ টাকার একটা নোট এগিয়ে দিয়ে তিনি বললেন, ‘বাবা, শুনেছি আপনি একজন ভালো মানুষ। দেশের মানুষের সেবা করেন। এই ১০টা টাকা রাখেন, আমি দেশের জন্যে দিলাম।’

আমার চোখ ফেটে পানি এলো। মহিলার স্বামী মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন, কিন্তু তিনি কোনো ব্যক্তিগত সাহায্য চাইতে আসেন নি—জমি দেন, বাড়ি দেন, চাকরি দেন—এমন কিছুই না। বরং তার স্বামী যে দেশের জন্যে প্রাণ দিয়েছেন, সে দেশের কল্যাণে তিনি আরো দিতে চান! আমি আমার জীবনের একটি মূল্যবান সম্পদ হিসেবে এই ১০ টাকা সংরক্ষণ করেছি।

আরেকটি উল্লেখযোগ্য ঘটনার কথা মনে পড়ে।

আমাদের একজন বর্ষীয়ান রাজনীতিবিদ, কূটনীতিক ও আইনজ্ঞ ছিলেন জনাব কামরুদ্দীন আহমদ। তার ছেলে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ত। বেশ মেধাবী ছাত্র ছিল, ছেলেটি মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়। স্বাধীনতার পর বঙ্গবন্ধুর নেতৃত্বে সরকার গঠন করা হলে আমি দেশের আইনমন্ত্রী নিযুক্ত হই। সদ্য স্বাধীন দেশের প্রধান বিচারপতি হিসেবে কাকে নিয়োগ দেয়া হবে, সে ব্যাপারে আলোচনা হচ্ছিল। কামরুদ্দীন আহমদ সাহেব ছিলেন একজন বিজ্ঞ আইনবিদ, এ পদের জন্যে তিনি ছিলেন উপযুক্ত ব্যক্তি। আমি তার নাম প্রস্তাব করলাম। আমাকে বলা হলো তার সাথে যোগাযোগ করতে।

ফোন করলাম। প্রস্তাবটা দিলাম তাকে—স্বাধীন বাংলাদেশের প্রথম প্রধান বিচারপতি হিসেবে আমরা আপনাকে চাই। তিনি বললেন, দেখ, এটা আমার পক্ষে সম্ভব না। আমার ছেলে দেশের জন্যে প্রাণ দিয়েছে, আজ আমি যদি এ পদে আসীন হই—আমার মনে হবে আমার ছেলের জীবনের বিনিময়ে আমি কিছু পাচ্ছি। তাই আমি রাষ্ট্রের কোনো পদে যুক্ত হতে চাই না, কোনো কাজ থাকলে দিও, আমি সেটা করে দেবো।

এরকম আরো অজস্র ঘটনার কথা বলতে পারি। মনে আছে—দেশ স্বাধীন হওয়ার পর, ১৯৭২ সালে শহীদ পরিবারগুলোর মাঝে দু-লক্ষ করে টাকা দেয়ার সিদ্ধান্ত হলো। কেউ কেউ টাকা ফিরিয়ে দিয়েছেন। তাদের কথা ছিল,

বাংলাদেশের সংবিধান প্রণয়ন কমিটির চেয়ারম্যান, খ্যাতিমান আইনজ্ঞ, বরেন্দ্র রাজনৈতিক ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪০০ তম ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে ব্যক্তিগত স্মৃতিচারণার পাশাপাশি তিনি জানিয়েছেন কোয়ান্টাম মেথডের নানা দিক নিয়ে তার প্রজ্ঞাপূর্ণ মূল্যায়ন।

আমার বাবা/ভাই/ছেলে/আপনজন তো টাকার জন্যে যুদ্ধ করে নি, ব্যক্তিগত সুবিধার জন্যে জীবন দেয় নি। অধিকাংশ লোকের কথা ছিল সেদিন একটাই—স্বাধীনতা চেয়েছি, স্বাধীনতা পেয়েছি। দেশ পেয়েছি। আর কী?

এমনই আত্মত্যাগ ছিল সেদিন সবার মধ্যে। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সবাই তখন দাঁড়িয়েছিল ন্যায়ের পক্ষে। নৈতিকতার পক্ষে। শোষণ, নির্যাতন, অন্যায়ের বিপক্ষে। তাই সেদিন এত মানুষ আপসহীনভাবে জীবন দিতে পেরেছিল।

কিন্তু আজ সর্বত্রই দেখছি নৈতিকতা বোধের এক সর্বগ্রাসী অবক্ষয়। যত দুর্যোগ, অশান্তি, যুদ্ধ আজ বিশ্বজুড়ে চলছে—তার কারণ মূলত এটাই। সাময়িক সুবিধার জন্যে অন্যায়ের সাথে মানুষ নির্বিচারে আপস করছে। পাশ্চাত্যের সাম্প্রতিক মন্দা ও অর্থনৈতিক ধসের কারণ হিসেবে তাদের বিশেষজ্ঞরাই দায়ী করেছেন নৈতিকতা ও সীমাহীন লোভকে, যা আজ গোটা পৃথিবীর সমাজ ও অর্থনীতিকে ধ্বংস করে দিতে চাচ্ছে এবং এর দ্বারা আমরাও আক্রান্ত হচ্ছি। এ থেকে মুক্তি পেতে চাই নৈতিকতা বোধের একটি সামগ্রিক জাগরণ।

কোয়ান্টাম মেথডের সব বক্তব্যে আমি দেখতে পাই সেই একই আহ্বান—নৈতিকতা বোধ জাগ্রত করার আবেদন। নিজে একজন উন্নত ও নৈতিক গুণাবলিসম্পন্ন মানুষে উত্তরণ ঘটানোর প্রক্রিয়া ও সূত্রগুলোই এখানে দেখেছি। এককথায় যার মর্মার্থ হলো আমাদের সেই চিরায়ত শিক্ষা—‘মানুষ হও’।

আসলে এটাই আমাদের প্রত্যেকের লক্ষ্য হওয়া উচিত। আমাদের বাবা-মা তো এ শিক্ষাটাই প্রত্যেককে দিয়েছেন। কারণ সুন্দর একটি সমাজ সবাই চায়। কেউই চায় না অন্যায় ও শোষণের ভিত্তিতে একটি সমাজ গড়ে উঠুক। লোভী, স্বার্থপর কাউকে সম্মান করতে হোক, তা কোথাও কেউ চায় না—পুঁজিবাদী কিংবা সমাজতান্ত্রিক—যে দেশেই হোক। এজন্যেই ‘মানুষ’ হওয়ার পথ-নির্দেশনাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সেটাই মানুষকে দিচ্ছে কোয়ান্টাম।

ধর্মের দিকে তাকালে আমরা দেখি, সেখানেও ‘মানুষ’ হওয়ার কথাই বলা হয়েছে বার বার। অথচ সারা পৃথিবীজুড়ে আমরা কী দেখছি? ধর্মের অপব্যবহার মাধ্যমে কিছু মানুষকে হানাহানি, সম্রাসের পথে উদ্বুদ্ধ করা হচ্ছে। এ প্রেক্ষাপটে কোয়ান্টাম কোর্সের প্রতিটি কথায় উঠে এসেছে সব ধর্মের প্রতি মানবীয় শ্রদ্ধাবোধ। আমার ধর্ম আমি পালন করব এবং অন্য ধর্মকে আঘাত দেবো না—কোয়ান্টামের সব আলোচনায় সকল মানুষ ও সকল ধর্মের প্রতি এই সহনশীলতা ও সমর্মিতারই প্রতিফলন ঘটেছে।

আরেকটি বিষয় আমার খুব ভালো লেগেছে। সেটি হলো, জীবনের বিভিন্ন দিক বিবেচনা করে পুরো কোর্সটি সাজিয়েছেন এর প্রশিক্ষক শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এবং চার দিন ধরে তিনি একা বলে গেলেন। আমি একসময় বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়িয়েছি। তখন ক্লাস নেয়ার সময় দেখতাম, এক/দেড় ঘণ্টা পরেই শিক্ষার্থীদের ধৈর্যচ্যুতি ঘটে; কিন্তু এখানে দেখলাম—এতটা দীর্ঘ সময় সবাই নিঃশব্দে শুনে গেল, কোনোরকম বিরক্তি ছাড়াই! এটা আল্লাহর বিশেষ রহমত।

সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ঘটনা হলো, শিক্ষা ও পেশাগত যোগ্যতা নির্বিশেষে সব বয়সী নারী-পুরুষ সবাই সমান মনোযোগে প্রশিক্ষণটি উপভোগ করেছেন। এটা অনন্য। সবমিলিয়ে বলতে পারি, আমি সত্যিই খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। কোয়ান্টামের এ প্রশিক্ষণটিতে সবারই অংশ নেয়া উচিত বলে আমি মনে করি। যার মধ্য দিয়ে প্রত্যেকেই আত্মমর্যাদাবোধে উদ্বুদ্ধ এবং নৈতিক গুণাবলিসম্পন্ন একেকজন মানুষ হয়ে ওঠার শক্তি অর্জন করবেন।

আত্মমর্যাদাবোধের বিষয়টি খুব জরুরি। ১৯৭২ সালের ১০ জানুয়ারি, বঙ্গবন্ধু সেদিন পাকিস্তানের বন্দিদশা থেকে ফিরে লক্ষ জনতার সামনে ভাষণে বলেছিলেন, কবিগুরুর কথা মিথ্যা প্রমাণ করে বাঙালি আজ মানুষ হয়েছে। আমরা এত গর্ববোধ করেছিলাম কথটা শুনে! কথটার বিশেষ তাৎপর্য আছে—অর্থাৎ নিজেদের আমরা কীভাবে মূল্যায়ন করছি। এটা অনুধাবন করতে পারলে নিজেদের নিয়ে আমরা আশাবাদী হতে পারব।

আমাদের দেশ নিয়ে আমি সবসময়ই আশাবাদী। মধ্যপ্রাচ্যের তেল আছে, অনেক দেশের অনেক রকম সম্পদ আছে, সে-সবের অনেক কিছুই আমাদের নেই সত্যি, কিন্তু আমাদের মানুষ আছে। প্রাণী আমাদের দিয়েছেন উন্নত মানব সম্পদ। আমাদের মানুষই এদেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ। অর্থনৈতিক সূচকের পাশাপাশি জ্ঞান, দক্ষতা, নৈতিক শক্তির উন্নয়ন ঘটাতে পারলে জাতি হিসেবে আমরা অনেক দূর এগিয়ে যেতে পারব বলে আমার বিশ্বাস।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
প্রণাম নিবেন।
অনেক দ্বিধাদ্বন্দ্ব
নিয়ে আমি যোগ
দি য়েছিলাম
কোয়ান্টাম মেথড-
এর ৪০০ তম
কোর্সে। দ্বিধা ছিল
কোর্স ফি এবং টানা
১০ ঘণ্টা কথা



শোনার ব্যাপারে। কথা শোনা বলছি এ কারণে-
সহকর্মী ও পরিচিতজনদের কাছ থেকে যতটুকু
শুনেছি তাতে মনে হয়েছে, এখানে পারস্পরিক
আলোচনার কোনো অবকাশ নেই। চার দিন পুরোটা
সময় গুরুজী একাই কথা বলেন।

কিন্তু সব দ্বিধা কেটে গেল কোর্সের প্রথম ১০
ঘণ্টা শেষে। এতটুকু একঘেয়েমি লাগে নি। এ
কথাগুলো আগে কখনো উপলব্ধি করা হয় নি বলে
জীবনে ব্যবহারও হয়েছে কম। বার বার মনে পড়েছে
আমার ১২ বছর বয়সের মেয়েটার কথা। ভাবছিলাম
অনেক সময় অনেক টাকা অপ্রয়োজনে খরচ করে
ফেলি। কিন্তু আমার মেয়েটাকে যদি আমার সাথে
কোর্সে আনতাম, তাহলে সে পেতো অনেক কিছু।

আমার মনে হয়, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের এই
শিক্ষা বাস্তব জীবনে অনুশীলন মানুষ হিসেবে আমাকে
পূর্ণতা দান করবে।

মেরিলিন ডি কস্তা
শিক্ষিকা, ওয়াশিংটন ডি.সি. স্কুল, ঢাকা
৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

একটা সুখবর দিয়ে চিঠি শুরু করছি। শোকর
আলহামদুলিল্লাহ! আল্লাহর অশেষ রহমতে আর
আপনাদের সবার দোয়ায় আমার অনেক ভালো বিয়ে
হয়েছে। আমি খুব ভালো একজন মানুষকে স্বামী
হিসেবে পেয়েছি। তিনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়েন।
সবচেয়ে বড় সুখবর হচ্ছে তিনিও আমার মতো
কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার।

আল্লাহর কাছে যে-রকম চাচ্ছিলাম আল্লাহ তার
চাইতেও অনেক বেশি দিয়েছে আমাকে। আল্লাহর
কাছে প্রতি মুহূর্তেই শুকরিয়া জানাই।

গুরুজী, আমার

বিয়ের ব্যাপারে নানা
ধরনের প্রতিকূলতা দেখা
দিয়েছিল। এতে আমি
অনেক হতাশ হয়ে পড়ি।
তাই ৪০টা আল
কোরআন বাংলা মর্মবাণী
বিতরণ করার নিয়ত
করেছিলাম। ১০টা
কোরআন মর্মবাণী
চারপাশে বিতরণ করার

সাথে সাথেই বিয়ের জন্যে আমার পরিবারে ভালো
একটা প্রস্তাব এলো। এরপর নিয়মিত হিলিং দেয়া
শুরু করলাম। আল্লাহর রহমতে বিয়েটা খুব
সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়।

গুরুজী, এর মধ্যে আমার ওপর অনেক বিপদও

গেছে। একদিন
রাস্তায় রিকশায় করে
যাওয়ার সময় হঠাৎ
ছিনতাইকারী আমার
ব্যাগ ধরে টান দিয়ে
নিয়ে যায়। সাথে
সাথে আমিও দৌড়ে
গিয়ে নিজের হাতে
ছিনতাইকারীকে ধরে
ফেলি। আমি একটুও
ভয় পাই নি। ওই
ব্যাগে তখন আমার বেশ কিছু টাকা এবং দামি একটা
মোবাইল সেট ছিল।

একটা মেয়ে হিসেবে

...৪০টা আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী
বিতরণ করার নিয়ত করেছিলাম।
১০টা কোরআন মর্মবাণী চারপাশে
বিতরণ করার সাথে সাথেই বিয়ের
জন্যে আমার পরিবারে ভালো একটা
প্রস্তাব এলো। এরপর নিয়মিত হিলিং
দেয়া শুরু করলাম। ...

এতটা সাহস করে নিজের
ব্যাগ ছিনতাইকারীর কাছ
থেকে ফিরিয়ে আনা
অসম্ভব ব্যাপার। কিন্তু
আমি মনে করি, এটা
সম্ভব হয়েছে আল্লাহর
রহমতে আর
কোয়ান্টামের সাথে
আমার একাত্মতার
কারণেই।

গুরুজী, আমার নতুন
জীবনের জন্যে দোয়া
করবেন। আমি যেন সজে সবসময় একাত্ম থাকতে
পারি।

সাইফুন নাহার সিজা
শিক্ষার্থী, এমবিএ, এআইইউবি
৩৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

নিয়মিত রাত্রি জাগরণে স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ে



ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসি মোদের বাড়ি এসো/ খাট নেই
পালঙ্ক নেই পিড়ি পেতে বসো। যুগ পাল্টে গেছে।
সেল-ফোন ট্যাব ল্যাপটপ এমন নানা প্রযুক্তিপণ্যের
সহজলভ্যতা, শ-খানেক টিভি চ্যানেল আর ফেসবুক-
বিপ্লবের বাড়ে ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসিরা বহু আগেই
প্রাণ নিয়ে পালিয়েছে। না পালিয়ে উপায় কী?
ঘুমতাড়ানি ডিজিটাল দৈত্যদের আগ্রাসনে ওদেরই যে
চিরতরে ঘুম হারানোর দশা!

ক্রমাগত রাত জাগছেন? স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ছে

আপনি হয়তো রাতের পর রাত জেগে টিভিতে টক
শো কিংবা মুভি দেখছেন, নয়তো কিছুক্ষণ পর পর
দেখে চলেছেন আপনার ফেসবুক স্ট্যাটাসে কয়টা
লাইক পড়ল-নিশ্চিত জেনে রাখুন, প্রতিরাতে আপনি
নীরবে একটু একটু করে বাড়িয়ে চলেছেন
মনোদৈহিক স্বাস্থ্যদুর্ভোগের ঝুঁকি।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, হঠাৎ দু-একদিন জরুরি
প্রয়োজনে রাত জাগতে হতেই পারে। কিন্তু ক্রমাগত
রাতজাগার ফলে একজন মানুষের দেহঘড়িতে দেখা
দিতে পারে মারাত্মক গোলযোগ। যার পরিণতিতে
তিনি আক্রান্ত হন স্লিপ ডিসঅর্ডার, অপরিণত বয়সে
হৃদরোগ, বিষণ্ণতা এমনকি পারিবারিক অশান্তিতে।

গবেষণায় দেখা গেছে, বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মধারাকেও
শ্লথ করে তোলে টানা রাত্রি জাগরণ। সৃজনশীলতা,
প্রাণবন্ততা, কর্মতৎপরতা কমে যায় এতে। অন্যদিকে

স্বাভাবিক জৈব-চন্দ্র অনুসারে প্রতিদিন পরিমিত ঘুম
ও বিশ্রাম হলে স্মৃতিশক্তি হয়ে ওঠে সংহত এবং তা
প্রয়োজনের সময় ভালোভাবে কাজ করে।

প্রাকৃতিক জৈব-চন্দ্র : দিনে কাজ, রাতে ঘুম

প্রত্যেক মানুষের শরীরেই আছে একটি স্বাভাবিক
প্রাকৃতিক জৈবঘড়ি। যা নিয়ন্ত্রণ করে হরমোন
প্রবাহসহ আমাদের যাবতীয় শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ড।
তার কথা হলো, দিনে কাজ করো, আর রাতটা রেখো
তৃপ্তিময় সুনিদ্রার জন্যে। কিন্তু আপনি যখন দিনের
পর দিন এই স্বাভাবিক জৈব-চন্দ্রকে প্রভাবিত করেন,
দেহঘড়িতে বাধে গোলমাল। ফলে জ্বর জ্বর ভাব,
ঠান্ডা লাগা, এসিডিটি-র পাশাপাশি দুর্বল হতে থাকে
আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

মানবদেহের বিভিন্ন হরমোন ও এনজাইমগুলোর
মাত্রা সকাল-সন্ধ্যা ভেদে তারতম্য ঘটে। যেমন :
কর্টিসল। মানবদেহের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমে অত্যন্ত
প্রভাব বিস্তারকারী এ হরমোন নিঃসরণের পরিমাণ
দিনের প্রথমার্ধে থাকে সর্বোচ্চ মাত্রায় এবং এরপর
থেকে কমেতে থাকে। কিন্তু টানা রাত্রি জাগরণের ফলে
এই প্রাকৃতিক নিয়ম পাল্টে যায়। বিঘ্নিত হয়
স্বাভাবিক হরমোন প্রবাহ।

গবেষকরা বলছেন, কেউ হয়তো ভাবতে পারেন,
ক্রমাগত রাত জেগে তার কোনো সমস্যাই হচ্ছে না,
ভালোই সয়ে গেছে। এ-ক্ষেত্রে গবেষকদের ভাষ্য

হলো, যারা অ্যালকোহলিক তারাও এই যুক্তিই দেন-
‘আমার তো কোনো সমস্যা হয় না, বরং কিছুটা পান
করলেই আমি বেশ চনমনে থাকি আর আমি মাতালও
হই না।’ কিন্তু ক্ষতি যেদিকে যা হওয়ার ঠিকই হয়,
যতই তারা যা বলুক।

রাতে নিয়মিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে সুস্থ রাখে, দেহের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে

যোগশাস্ত্র অনুসারে, সূর্যের গতিবিধি পরিপাকতন্ত্রের
কর্মপ্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। মানব পরিপাকতন্ত্র
সবচেয়ে ভালো কাজ করে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের
মধ্যবর্তী সময়ে। রাত বাড়ার সাথে সাথে কমেতে
থাকে বিভিন্ন প্রয়োজনীয় এনজাইমের মাত্রা।

ফলে আমরা যখন রাত জাগি ও রাতের খাবারটা
খাই দেরি করে, ওটা ভালো হজম হয় না। এজন্যে
নিয়মিত রাত জাগেন যারা, হজমযন্ত্রের গোলমাল
তাদের একটি সাধারণ সমস্যা। অন্যদিকে রাতে শীঘ্র
খাবার গ্রহণ ও পরিমিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে রাখে
সুস্থ এবং ওজনও থাকে নিয়ন্ত্রণে।

এসব তথ্য বিবেচনায় স্বাস্থ্যগবেষকরা বলছেন,
চন্দ্রময় মনোদৈহিক সুস্বাস্থ্য এবং গতিময় কর্মব্যস্ত
জীবনের জন্যে প্রতিরাতে পরিমিত ঘুম। তাতে
আপনি সারাদিনই থাকবেন কর্মতৎপর চটপটে
সৃজনশীল ও তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তির অধিকারী।

তথ্যসূত্র : হেলথ এন্ড নিউট্রিশন, জানুয়ারি ২০১৬

কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ ব্যাচ ৥ এজুয়েটদের অনুভূতি

সার্বিক সুস্থতার জন্যেই দরকার কোয়ান্টাম মেথড

অধ্যাপিকা সাণ্ডফতা ইয়াসমিন এমিলি



আমরা সবসময় জেনে এসেছি, শুধু শরীরেরই চিকিৎসা করাতে হয়। ডাক্তারের কাছে গিয়ে নানারকম পরীক্ষা-নিরীক্ষা করাতে হয়। কিন্তু আরেকটা বড় অংশ যে অজানা রয়ে গেছে, তা এখানে এসে জানলাম। তা হলো,

সুস্থ পরিবার, সুস্থ সমাজ ও সুস্থ জাতি গড়ার জন্যে মন ও মস্তিষ্কেরও শুদ্ধতা করানো দরকার। কোর্সে আমরা সেই পরিপূর্ণ শুদ্ধতাই পেলাম।

কোর্সের তৃতীয় দিন একটি অনুষ্ঠানে গিয়েছি। কোয়ান্টামের কথা শুনে তাদের প্রশ্ন, ওখানে কি মানসিক রোগীদের চিকিৎসা হয়? আমি বললাম, না, বরং মানসিক বা শারীরিক সকল ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকতেই এই কোর্সটি আমাদের সবার করা দরকার।

[মাননীয় সংসদ সদস্য, মুন্সীগঞ্জ-২ আসন]

১৫ বছরের ব্যথা আর নেই

আফজাল হোসাইন খাঁন



১৫ বছর ধরে ইউরিক এসিডের ব্যথায় আমি ভুগছিলাম। দুই হাত ও পায়ের গিঁট ফুলে যেত। প্রতিদিন ব্যথা কমানোর ওষুধ খেতে হতো। গরুর মাংস, মসুরের ডাল ইত্যাদি খেতে একেবারেই নিষেধ করেছেন

ডাক্তাররা। অথচ কোর্সের প্রথম দিনই ১২ বছর পর ডাল খেয়েছি। কিন্তু কোনো সমস্যা হয় নি। কোনো ওষুধও আর খেতে হচ্ছে না।

[সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট, বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লিমিটেড]

ভয়কে জয় করলাম

ফারহানা পপি



কোর্সে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। আগে নিজেকে ভীতু মনে করতাম। রিকশা ছাড়া অন্য গাড়িতে চড়তে ভয় পেতাম। বাসে চড়লে অসুস্থ হয়ে যেতাম। কিন্তু কোর্সে প্রতিদিন বাসে করে

যাওয়া-আসা করেছি। আমার কোনো কষ্ট হয় নি। বাসায় ফিরেও দেখি আমার কোনো ক্লান্তি নেই। বরং কাজ করার স্পৃহা যেন আরো বেড়েছে।

[শিক্ষক, চিলড্রেন ফাউন্ডেশন, গাজীপুর]

২৪ বছরের ক্রমাগত খুতু ফেলা রোগ থেকে মুক্তি পেলাম

রবিনা মনির

আমি দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে একটা রোগে ভুগছিলাম। সবসময় নাকে ও গলায় খুতুর মতো ময়লা জমত। খুতু ফেলার জন্যে গাড়িতে বাসায় সবখানে বুড়িতে করে টিস্যু পেপার রাখতাম। খুতু ফেলার কারণে পরিচিতরা কাছে আসতে অস্বস্তিবোধ করত। প্রতি মাসে দুই-তিন হাজার টাকার টিস্যুবস্ত্র কিনতাম।

এক বন্ধুর পরামর্শে কোর্সে এলাম। প্রথমদিন মনে হচ্ছিল এখানে কেন এলাম। কিন্তু কোর্সের তৃতীয় মেডিটেশনের সময় খেয়াল করলাম, সকাল থেকে খুতু ফেলি নি। পরের মেডিটেশনে মনে হলো, খুতু কি একদম চলেই গেল! কোথাও পাঁচ মিনিটের জন্যেও খুতু না ফেলে বসতে পারতাম না। অথচ গত তিন দিন ধরে ব্যাগে টিস্যু নিয়ে ঘুরছি। ব্যবহারের প্রয়োজন হয় নি।

এখন মনে হচ্ছে আগে কেন এলাম না? ২৪ বছরের রোগটা নিয়ে আমি কেন এতদিন ঘুরে বেড়াচ্ছিলাম?

এছাড়াও আট বছর আগে এক দুর্ঘটনায়

আমার ডান পা ভেঙে যায়। এরপর ডাক্তার পা প্লাস্টার করে দিয়ে বললেন, অপারেশন করাতে হবে। তবে অপারেশনের পরেও ব্যথাটা সবসময় থাকবে। ডাক্তারের এই কথা শুনে আমি আর অপারেশন করলাম না। কিন্তু প্রতি রাতে পায়ে বেল্ট পরে ঘুমাতে যেতাম আর ব্যথায় চিৎকার করতাম।

ব্যথার কারণে বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে আর বেল্ট পরতে হচ্ছে না। এখন আমার ব্যথা নেই, বার বার খুতু ফেলার সমস্যাটাও নেই। মনে হচ্ছে, চার দিনে আমি চার হাজার বছরের সাফল্য পেয়েছি।

[ব্যবসায়ী]



৫০ বছরের মাইগ্রেন ও ৩৬ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

খান মো. নুরুল ইসলাম

আমি ১৯৮০ সাল থেকে ডাক্তারের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছি। রাতে ঘুমের ট্যাবলেট খুঁজে না পেলে ঘুমাব কীভাবে এই চিন্তায় অস্থির হয়ে যেতাম। কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি।

সেইসাথে মাইগ্রেনের যন্ত্রণা আমি বয়ে বেড়াচ্ছি প্রায় ৫০ বছর ধরে। ছাত্রাবস্থায় খুব কষ্ট হতো। ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের এত কঠিন লেখাপড়া কিন্তু সন্ধ্যার পর আর পড়াশুনা করতে পারতাম না। পড়লে ঘুম আসত না, বমি হতো। কোনো চিকিৎসাই বাদ দেই নি। মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেতে ঘনোই, ব্যাংকক গিয়েও আমি চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু কিছুতেই ব্যথা দূর হয় নি। কোর্স করার পর মাইগ্রেনের ব্যথা আর অনুভব করছি না।

[চিফ ইঞ্জিনিয়ার, সিটি কর্পোরেশন, বরিশাল]



সুপ্ত শক্তি প্রজ্বলিত করতে চাই কোয়ান্টাম মেথড চর্চা

অধ্যাপক ড. মো. কবির হোসেন

দেশের সকল বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্রমান্বয়ে কোয়ালিটি অ্যাসিউরেন্স সেল গঠন করা হচ্ছে। এর প্রথম কাজ হবে সেক্ষ অ্যাসেসমেন্ট। যা সঠিকভাবে করার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। অর্থাৎ যে কাজটি সারাদেশে এখন শুরু হয়েছে, কোয়ান্টাম তা করে আসছে ২৪ বছর ধরে।

আমি দেখছি, ধর্ম ও বিজ্ঞানের সমন্বয়েই গঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম। আমাদের সবাই মিলে এই শিক্ষাকে চারপাশে ছড়িয়ে দিতে হবে। আসলে প্রতিটি মানুষের হৃদয়েই একটি ঘুমন্ত প্রদীপ আছে। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে সেই প্রদীপটিকে প্রজ্বলিত করা সম্ভব।

[অধ্যাপক, পরিসংখ্যান বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট]



অবশ হয়ে যাওয়া হাত ওপরে তুলতে পারছি

মো. মোখলেচুজ্জামান ভূঞা

২০১৫ সালে স্ট্রোক করার পর আমার শরীরের ডান পাশ অবশ হয়ে যায়। কথা বলার শক্তিও প্রায় হারিয়ে ফেলি। সিআরপি-তে চিকিৎসা করানোর পর অনেকটা সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরি। কিন্তু আমার মাঝে প্রচণ্ড হতাশা কাজ করত যে, আমি বোধহয় আর স্বাভাবিক হতে পারব না। কোর্সে এসে সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস খুঁজে পেলাম। আগে ডান হাত ওপরে ওঠালে মনে হতো কেউ যেন নিচে টেনে

ধরে রেখেছে। এখন স্বাভাবিকভাবে হাত তুলতে পারছি। হাঁটার গতিও বেড়েছে। স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারছি। আমি আশাবাদী যে, সুস্থ জীবনযাপন করতে পারব।

[অডিটর, গ্রামীণ ব্যাংক]



তাফাঙ্কুর ও তাদাব্বুরের প্রতিফলন এবং ধর্মীয় শিক্ষার ধারাবাহিকতা রয়েছে এ কোর্সে



কিছুদিন আগে আমার বোন অসুস্থ হয়ে ৭২ ঘণ্টা হাসপাতালে অজ্ঞান ছিলেন। তার বয়স ৮০ বছর। এক পর্যায়ে আমার কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট ভাগ্নে কোয়ান্টামের আরো কিছু সদস্যকে

নিয়ে তার জন্যে হিলিং করল।

আল্লাহর রহমতে সেদিনই আমার বোনের জ্ঞান ফিরেছিল। মূলত আমার ভাগ্নে ও এলাকার কিছু কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েটের অনুপ্রেরণায় আমি কোর্সে এসেছি।

কোর্সে এসে দেখলাম আল কোরআনে তাফাঙ্কুর ও তাদাব্বুর সম্পর্কে যা বলা হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড যেন তারই প্রতিফলন। আল্লাহ তায়াল বলেছেন, 'যারা জানে আর যারা জানে না,

খতিব মাওলানা আব্দুল হালীম হেলালী

তারা কি কখনো সমান হতে পারে?' এই আয়াতের ব্যাখ্যাই কোর্সের প্রতিটি আলোচনায় শ্রুজে পেয়েছি। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, তোমরা সহজ করো, কঠিন কোরো না। গুরুজীর আলোচনায় এই বাণীর ধারাবাহিকতাও লক্ষ্য করেছি। কোয়ান্টামের এই প্রয়াস অত্যন্ত চমৎকার। এখানে মুসলিম-অমুসলিম সবাই স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নিচ্ছেন।

আজকে আমাদের সমাজে যারা অসুস্থ পরিবেশে আছে, তারা শুধু নিজেরা দায়ী নয়। দায়ী আমরা এবং এই সমাজ ব্যবস্থা। আমরা তাদেরকে সুস্থ করতে পারি নি। এ ব্যর্থতা আমাদের। যারা সন্তোষ করছে, চুরি করছে, অন্যের হক নষ্ট করছে; তারা নিশ্চয়ই জীবনের সঠিক শিক্ষা লাভ করে নি, যা আমাদেরকে কোর্সে দেয়া হলো।

আমি বিশ্বাস করি, ব্যক্তি পরিবার ও সমাজে যদি কোয়ান্টাম চেতনার সঠিক অনুশীলন হয়, তাহলে যথার্থভাবে আমরা লাভ করব সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

[খতিব, বায়তুল আমান মসজিদ, সীতাকুণ্ড, চট্টগ্রাম]

কোয়ান্টাম মেথড হলো আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং

অধ্যাপক ড. সুধাংশু শেখর রায়

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাংবাদিকতা বিভাগে একটি কোর্স পড়ানো হয়, 'দি আর্ট অব স্পিকিং'। কোর্সে ৪০ ঘণ্টা ধরে গুরুজী যে বক্তব্য দিলেন, তা শুনে আমার মনে হচ্ছে সাংবাদিকতা বিভাগের শিক্ষার্থীদের এই



কোর্সটি করা দরকার। সেইসাথে শিক্ষকদেরও করা উচিত যেন তারা তাদের ছাত্রদের কাছে এটা ভালোভাবে পৌঁছে দিতে পারেন।

আমার ডিপার্টমেন্টটি একেবারে নতুন। আশা করছি, দুই বছর পরে অনার্স কোর্স চালু করব। সেখানে একটি বিষয় অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করব যার নাম হবে-দি আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং।

এমন নামকরণের কারণ হলো, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স বেশ মেথডিক্যাল, টেকনিক দিয়ে বোঝানো হচ্ছে। কিন্তু এর প্রয়োগ অত্যন্ত স্টাইলিশ। সেজন্যে এটাকে আমার শুধু 'সায়েন্স অব লিভিং' মনে হয় না। বরং এটা হলো আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং। কোয়ান্টামের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে শিক্ষার্থীদের যদি উপকার হয়, তাহলে সেটাও হবে আমার জন্যে বড় পাওয়া।

[চেয়ারম্যান, মুদ্রণ ও প্রকাশনা অধ্যয়ন বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

বিশ্বাস জন্মেছে আমি বাঁচব

বারনা খানম

২০১০ সালে আমার ক্যান্সার ধরা পড়ে। আমাদের সমাজে কেউ ক্যান্সার আক্রান্ত হলেই অন্যরা বলতে শুরু করে-আপনার ক্যান্সার হয়েছে। আর কতদিনই বা বাঁচবেন। ভাবখানা এই যে, মরার আগেই আমি মরে গেছি। কিন্তু

চিকিৎসক বললেন, আপনাকে কাজের সাথে, জীবনের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে হবে।

এক পর্যায়ে কেমোথেরাপি শুরু হলো। মাথার চুল, পায়ের নখ, এমনকি দাঁতও পড়ে গেল। প্রথম তিনটি কেমো নেয়ার পর রক্তের প্লাটিলেট এমনভাবে কমতে লাগল যে, বাঁচার আশা হারিয়ে ফেললাম। এর মধ্যে কোয়ান্টাম কণিকা হাতে পেলাম। বইটা পড়ে খুব অনুপ্রাণিত বোধ করলাম। একসময় ধীরে ধীরে বিশ্বাস জন্মাল আমি বাঁচব। আমার প্লাটিলেট আর কমবে না। সত্যিই এরপর আর প্লাটিলেট কমে নি। ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠতে লাগলাম।

কিন্তু গায়ে শক্তি পেতাম না। ভারী কিছু ওঠানোর ব্যাপারে নানা বিধি-নিষেধ মেনে চলতে হতো। এমনকি দু'কেজি ওজনের কিছু বহন করতেও ডাক্তার মানা করেছিলেন। কোর্সে আসার পর সব কাজ একাই করছি। একদম ক্লান্ত বোধ করছি না।

[অধ্যক্ষ, সরকারী সিটি কলেজ, চট্টগ্রাম]



রোগীদের সেবায় কাজে লাগাব এই জ্ঞান

ডা. মো. মশিউর রহমান

১৭-১৮ বছর আগের কথা। তখন আমি মেডিকেল কলেজে পড়ি। অনিদ্রা রোগে প্রচণ্ডভাবে ভুগতাম। প্রতিদিন ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম হতো না। একদিন বাজারে চোখে পড়ে গেল কোয়ান্টাম মেথডের



শিখিলায়নের ক্যাসেট। সেটা কিনে মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। আল্লাহর রহমতে কিছুদিন পরই আমি এই অনিদ্রা থেকে মুক্তি পেলাম।

বর্তমানে আমি ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের নিয়ে কাজ করছি। রোগ নির্ণয়ের পর প্রথম যখন আমরা রোগীদের জানাই, সেটা তাদের জন্যে হয় অনেকটা মৃত্যু পরোয়ানা শোনার মতো। তারা দিন গুনতে শুরু করে দেয়। এ ধরনের রোগীদের ভেতর সবসময় মৃত্যুভয় কাজ করে। তাদের চিকিৎসা করার এক পর্যায়ে আমি চিন্তা করলাম, রোগীদের মানসিকভাবে উজ্জীবিত রাখতে হবে। আমার জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো তাদের সাথে শেয়ার করতাম আবার তাদের উদ্বুদ্ধ করতাম তাদের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো আমার সাথে শেয়ার করার জন্যে। কিছু সময়ের জন্যে তাদেরকে ইতিবাচক চিন্তার ভেতরে রাখার জন্যেই এই চেষ্টা।

এই কাজ করতে গিয়ে মনে হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করলে কাজটা আরো সুন্দরভাবে করতে পারব। আমার বিশ্বাস, গুরুজীর কাছ থেকে যা শিখলাম, তা কাজে লাগিয়ে আমি রোগীদের সেবায় আরো মনোনিবেশ করতে পারব।

[চিকিৎসক, সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল, ঢাকা]

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম

ইসমত জাহান



স্কুল ও কলেজ জীবনে সফল শিক্ষার্থী ছিলাম। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার স্বপ্নও পূরণ হলো। এরপর হঠাৎ শুরু হলো হতাশা। অনার্সে ফলাফল আশানুরূপ হলো না। চাকরির পরীক্ষাতেও ব্যর্থ হলাম। ভীষণ

ভেঙে পড়লাম। মনে হচ্ছিল, আমার দ্বারা কিছুই হবে না। কোর্স করার পর আমার হতাশা ও নেতিবাচক চিন্তা দূর হয়ে গেছে। আমি এখন জানি ব্যর্থতার মধ্যেই থাকে সাফল্যের বীজ। আমি লড়াই করার আত্মবিশ্বাস আবার ফিরে পেয়েছি।

[শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়]

ব্যাকপেইন আর নেই

ফাতেহা ফেরদৌসী নিশাত

চার বছর আগে অ্যাংপেন্ডিসাইটিস অপারেশনের পর ইনফেকশন হয়ে যায়। তারপর থেকে আমি আর একটানা বসে পড়তে পারি না। প্রচণ্ড ব্যাকপেইন হতো। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। কোনো

সমাধান পাই নি। কোর্সের প্রথমদিনই অনুভব করলাম যে, আমি সুস্থ হবো। সেদিন বাসায় ফিরে রাত একটা পর্যন্ত পড়েছি। একটুও ব্যথা হয় নি।

[শিক্ষার্থী, উইমেন্স মডেল কলেজ, সিলেট]



প্রশ্নোত্তর : আজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার স্বামীকে নিয়ে আমি খুব চিন্তিত। বর্তমানে তার চাকরি নেই। সে খুবই হতাশ। তার কিছু সমস্যাও আছে। সে সহজে আমার কথা শোনে না। প্রচুর অলস। চিঠি দেখতে খুব পছন্দ করে এবং ঘণ্টার পর ঘণ্টা চিঠি দেখে পার করে দেয়। তবুও সে আমার স্বামী। আমি তার ভালো চাই। তার একটা ভালো চাকরি হোক, আল্লাহর কাছে এই প্রার্থনা করি। আপনি দোয়া করবেন—আল্লাহ যেন আমার স্বামীর হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করে দেন।

উত্তর : আল্লাহ হালাল রিজিক কোথায় দেবেন? তিনি সামনে বসে কেউ যদি অলস সময় কাটায়, আল্লাহ কীভাবে হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করবেন?

আসলে আমরা কাজ চাই না, কাজ করতে চাই না। আমরা শুধু চাকরি চাই। চাকর হতে চাই। আর এর মূল কারণ হলো আমাদের ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। ১৮৩৫ সালে লর্ড ম্যাকলে প্রণীত যে শিক্ষাব্যবস্থা, তা একটা উদ্যোক্তা জাতিকে চাকর বানিয়ে রেখে গেছে এবং এই বৃত্ত আমরা আজও ভাঙতে পারি নি।

যে শিক্ষাব্যবস্থা চৌকস শিক্ষিত বেকার সৃষ্টি করে সেটা প্রকৃত শিক্ষাব্যবস্থা না। কারণ, একজন অশিক্ষিত মানুষ তো বেকার থাকে না। তাহলে শিক্ষিতরা কেন বেকার থাকবে? আমাদের দেশে এখন চাকরিপ্রার্থী বিবিএ এমবিএ আছে প্রচুর, কিন্তু চাকরিপ্রার্থী শ্রমিক কিংবা গৃহকর্মী বলে কেউ নেই। অর্থাৎ ওরা বেকার থাকে না, কিছু না কিছু কাজ করে। তো ডিগ্রিওয়ালা শিক্ষিত লোক কেন কর্মহীন থাকবে? কেন তারা কাজ খুঁজে পায় না?

১৭৫৭ সালের অর্থাৎ ইংরেজরা বাংলা দখল করার আগপর্যন্ত আমরা ছিলাম তৎকালীন বিশ্বের অন্যতম সমৃদ্ধিশালী জাতি। তখন বাংলার জিডিপি (১২ শতাংশ) ছিল মোগল ভারতের মোট জিডিপি (২৩ শতাংশ) অর্ধেকের বেশি। আর এখনকার আফগানিস্তান, পাকিস্তান, ভারত, বাংলাদেশসহ ছিল তখনকার মোগল ভারত।

আমরা ছিলাম কর্মী জাতি, উদ্যোক্তা জাতি। স্বাধীন পেশাজীবী জাতি। আমাদের পূর্বপুরুষরা ব্যবসায়ী ছিল, উদ্যোক্তা ছিল, সওদাগর ছিল। তারা কতটা সাহসী ছিল—সেই সময় পাল তোলা নৌকায় তারা ভারত মহাসাগর পাড়ি দিয়েছে বাণিজ্যের উদ্দেশ্যে। আমাদের পূর্বপুরুষরা আরব, বসরা, দারুস-সালাম, তানজানিয়া, এডেনে গেছে বাণিজ্য করতে। যখন আজকের মতো যোগাযোগের এত সহজ কোনো মাধ্যম ছিল না। একবার যাওয়া মানে অন্তত প্রায় একবছর।

আমাদের দেশে কোনো ভিক্ষুক ছিল না, কোনো চোর ছিল না। সেই জাতির তথাকথিত ডিগ্রিধারী লোকেরা যখন বেকার থাকে তখন বোকা যায় যে, শিক্ষাব্যবস্থাই হচ্ছে একটা ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। কারণ শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না, কর্মহীন থাকতে পারে না।

চাকর সৃষ্টি করার জন্যে ম্যাকলে যে শিক্ষাপদ্ধতি প্রয়োগ করেছিল তা কতটা সফল হয়েছে, তার নমুনা হচ্ছে টাইম ম্যাগাজিনের সাম্প্রতিক একটা রিপোর্ট (৪ এপ্রিল ২০১৬)। তাকে বলা হয়, ভারতের উত্তর প্রদেশে পিয়ন পদের ৩৬৮টা চাকরির জন্যে ২৩ লক্ষ আবেদনপত্র জমা পড়েছে। আর আবেদনকারীদের মধ্যে ২৫০ জন পিএইচডি, ১৯ হাজার এমবিএ ও

আজুয়েটের সংখ্যা এক লক্ষাধিক! যদিও পিয়ন পদে চাকরির জন্যে যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে ক্লাস এইট পাশ হতে হবে ও তাকে সাইকেল চালাতে জানতে হবে।

এই ২৩ লক্ষ আবেদনকারীর শুধু ইন্টারভিউ নিতে যদি ১০টা করে বোর্ড গঠন করা হয় এবং প্রত্যেকদিন যদি একটা বোর্ড দুইশ আবেদনকারীর ইন্টারভিউ নিতে পারে এবং মাসে ২৫ দিন যদি এই বোর্ড কাজ করে, তাহলে চার বছর লাগবে শুধু ইন্টারভিউ শেষ করতে। চার বছর পরে ইন্টারভিউ শেষ হবে, তারপর বাছাই শুরু হবে।

এখন কথা হলো, পিয়নের চাকরিই যদি করবেন তাহলে পিএইচডি পর্যন্ত অপেক্ষা করলেন কেন? ক্লাস এইট পাশের পর পিএইচডি করতে অতিরিক্ত প্রায় ১৪ বছর সময় লাগল, তারপর ইন্টারভিউ দিতে আরো চার বছর অর্থাৎ সব মিলে ১৮ বছর। ক্লাস এইটে পড়ার সময় তার বয়স ১৪ বছর হলে, এখন বয়স ১৮ + ১৪ = ৩২ বছর। এই হিসাবে ৩২ বছর বয়সে পিয়নের একটা চাকরি সে পেতে পারে।

পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির জন্যে আবেদন করতে হয়, তাহলে ক্লাস এইট পাশের পরে ১৮ বছর পার করা তো অর্থহীন। আরো আগেই সে কাজ শুরু করতে পারত পিয়ন হিসেবে। ১৮ বছরে আরো কিছু দূর সে যেতে পারত। বেকার না থেকে সে অন্তত কাজের মধ্যে থাকত।

আসলে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিটা ঠিক করতে হবে—আমার জীবনের লক্ষ্য কী। যদি পিয়ন হতে চান, প্রথম সুযোগে পিয়ন হয়ে যান। পিএইচডি করে পিয়নের চাকরির জন্যে আবেদন করার দরকার কী? আমাদের বিব্রাতিটা এখানে। কেন পিএইচডি করছি, আমরা তা-ই বুঝি না।

এই পিএইচডি নিয়েও গল্প আছে। এটা ফ্রান্সের গল্প। একবার এক লোক পিএইচডি করতে যাচ্ছে। তো, সে গাধার পিঠে চড়ে যাওয়ার সময় এক জায়গায় থামল। দেখল লেখা আছে—এখানে পিএইচডির থিসিস লেখা হয়। তারা বলল, আপনি সাবজেক্ট দিন আমরা থিসিস লিখে দিচ্ছি, এখানে রেডিমেড থিসিস পাওয়া যায়। লোকটা নিজের জন্যে একটা থিসিস লিখিয়ে নিল, তারপর বলল, ঠিক আছে আমার গাধার জন্যেও একটা থিসিস দাও।

আসলে আমাদের চিন্তার যে দেউলিয়াত্ব, তা কোন পর্যায়ে গেছে! পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির আবেদন করতে হয়, তার মানে আমরা যেটাকে জ্ঞান বলি, সেই জ্ঞানে জ্ঞানী হওয়ার পরেও তার মধ্যে প্রকৃত জ্ঞান আসে নি। অবশ্য ১৫ বছর আগেই আমরা বলেছিলাম যে, লোকজন যেভাবে বিবিএ এমবিএ করছে, এরা তো কেরানির চাকরিও পাবে না। এখন বাস্তবতা তা-ই।

কারণ অধিকাংশের জীবনের কোনো লক্ষ্য নেই। ইংরেজরা যে শিক্ষাব্যবস্থা প্রবর্তন করেছে, তার মূল দৃষ্টিভঙ্গিটা ছিল—জীবন মানে জীবিকা। অর্থাৎ খাও দাও এবং দফা হয়ে যাও। এটাই জীবন। কিন্তু জীবন তো শুধু জীবিকা নয়। জীবিকা তো প্রত্যেকটা প্রাণীই অন্বেষণ করছে। শুধু জীবিকা অন্বেষণ তো শিক্ষার লক্ষ্য হতে পারে না। শিক্ষার লক্ষ্য হলো তথ্য ও জ্ঞানকে সেবায় রূপান্তরিত করা।

শিক্ষার প্রয়োজন হচ্ছে জীবনকে সুন্দর করার জন্যে, জীবনকে মহৎ করার জন্যে। জীবনকে অর্থবহ করার জন্যে। পিএইচডি করার পরে পিয়নের চাকরির

জন্যে লাইন দেয়া তো জীবন নয়। জীবন মানে হচ্ছে ইতিবাচক কাজ করা—নিজের এবং অন্যের কল্যাণে।

আর যিনি কাজ করতে চান তিনি কখনো বেকার থাকতে পারেন না। যিনি চাকরি চান তিনি বেকার থাকতে পারেন। কারণ চাকরির অভাব আছে। কিন্তু কাজের কোনো অভাব নেই। যিনি কাজ করতে চান, জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে, যে-কোনো বয়সে তিনি কাজ করতে পারেন।

আমি কাজ করতে চাই—এই দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত—মেধাকে আরো কাজে লাগানোর জন্যে আমি শিক্ষিত হবো। আত্মিক শিক্ষা আমাকে নৈতিক শক্তিতে উজ্জীবিত করবে, সং করবে। আর কারিগরি শিক্ষা আমার দক্ষতা বাড়াবে। আজ ১৬ কোটি মানুষের দেশে যদি খাদ্য ঘাটতি না থাকে, তাহলে বেকার থাকবে কেন?

আমাদের দেশে যারা চাকরি চাচ্ছে তারা চাকরি পাচ্ছে না। আবার যারা কাজের জন্যে লোক খুঁজছে তারা যোগ্য লোক পাচ্ছে না। কারণ সবাই চাকরি চায়, কাজ নয়। এর মধ্যে শুনলাম, একজন বিএসসি ইঞ্জিনিয়ার এক আইএসপি কোম্পানিতে চাকরি নিয়েছে। কিন্তু ওই কাজ সে পছন্দ করে না, মাসে মাত্র তিন হাজার টাকা বেতন। মাসে তিন হাজার টাকার চাকরি আপনি কেন করতে যাবেন? যখন কাজটা আপনার পছন্দও না!

তাই কাজকে ভালবাসতে হবে। একজন মানুষ যে কাজ চায় প্রভু তাকে সে কাজেই নিয়ে যাবেন একসময়, যদি সে নিজেকে সেই যোগ্যতায় নিয়ে যায়। কেউ যদি তার লক্ষ্যটাকে ঠিক করতে পারে, তার কাজের কোনো অভাব হবে না। সে ঠিক ওখানেই পৌঁছবে, যা দিয়ে শুরু করুক না কেন। কিন্তু শুরু করতে হবে। একটি মুহূর্তও বেকার কাটানো যাবে না। কর্মহীন থাকা যাবে না।

আমি বলি, কোনো কাজ না পেলে রাস্তা বাঁড় দিন। পয়সা ছাড়াই বাঁড় দিন। তা-ও তো মানুষের উপকার হবে, রাস্তাটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হবে। সাদাকা হবে। আর কেউ না দিলেও স্রষ্টা আপনার কাজের প্রতিদান দেবেন।

এখন আসি আলোচ্য প্রশ্নের উত্তরে। আপনি আপনার স্বামীর জন্যে দোয়া করছেন ঠিক আছে, কিন্তু বর্তমান অবস্থার উত্তরণে আপনার স্বামীকে উদ্যোগী হতে হবে প্রথম। আলস্য কাটিয়ে তাকে লক্ষ্য ঠিক করতে হবে যে, তিনি আসলে কী চান। কী করতে চান। তারপর তাকে যে-কোনো একটা কাজ শুরু করে দিতে হবে। কারণ, কাজ না করতে করতে তার যে দীর্ঘদিনের জড়ত্ব, এটা ভাঙতে হবে। প্রথমেই হয়তো তিনি তার মনের মতো কাজ পাবেন না, কিন্তু লেগে থাকলে নিশ্চয়ই পাবেন। আর আপনি আপনার নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশনে তার জন্যে দোয়া করুন। তিনি কর্মোদ্যোগী হয়েছেন, এমন মনছবি দেখুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিজের প্রতি আস্থা রাখব।

কাজের প্রতি বিশ্বস্ত থাকব।

কাজই হবে আমার প্রেম।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

৩য় এশিয়ান গেমস ও এসএ গেমস-এ কোয়ান্টাদের রৌপ্য পদক জয়



৩য় এশিয়ান গেমস ও এসএ গেমস-এ রৌপ্য জয়ী বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দলের
নয় জন খেলোয়াড়ই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী

৮ থেকে ১০ এপ্রিল ভারতের ইন্দোরের ভোপালে অনুষ্ঠিত হয় ৩য় এশিয়ান খো খো চ্যাম্পিয়নশিপ প্রতিযোগিতা। এতে বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দল রৌপ্য পদক অর্জন করে এবং ১২ জন খেলোয়াড়ের মধ্যে নয় জনই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড

কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা। স্বাগতিক ভারত ছাড়াও এতে আরো অংশ নেয় নেপাল, শ্রীলঙ্কা ও উত্তর কোরিয়া।

এছাড়াও ৬ থেকে ৯ ফেব্রুয়ারি ভারতে অনুষ্ঠিত হয় ১২ তম সাউথ এশিয়ান গেমস। গৌহাটির লক্ষ্মীবাই ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব ফিজিক্যাল এডুকেশন ইনডোর স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় গেমসের খো খো ইভেন্ট। এতে বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দল রানার আপ পুরস্কার অর্জন করে এবং

১৫ জনের এ দলে নয় জনই কোয়ান্টা।

এ প্রতিযোগিতায় বাংলাদেশসহ আরো অংশ নেয় শ্রীলঙ্কা, পাকিস্তান, ভারত ও নেপাল। আন্তর্জাতিক পর্যায়ে খো খো ইভেন্টে কোয়ান্টাদের এটাই প্রথম সাফল্য।

পিইসি পরীক্ষায় কোয়ান্টাদের সাফল্য

ট্যালেন্টপুলে ১৩ জন সাধারণ গ্রেডে ৫ জন

২০১৫ সালের প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী বা পিইসি পরীক্ষায় এবার লামার কোয়ান্টাম থেকে বৃত্তি লাভ করেছে ১৮ জন কোয়ান্টা। এর মধ্যে ১৩ জন পেয়েছে ট্যালেন্টপুলে, পাঁচ জন সাধারণ গ্রেডে।

বৃত্তিপ্রাপ্তদের মধ্যে রয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ১৪ জন এবং বোধিছড়া পাবলিক স্কুলের চার জন শিক্ষার্থী। বহিঃত শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান দুটি পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সার্বিক তত্ত্বাবধানে।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল থেকে এবার পিইসি পরীক্ষায় মোট ৩৯ জন কোয়ান্টা অংশ নেয়। এদের মধ্যে ২৯ জন 'এ প্লাস' এবং ১০ জন 'এ গ্রেড' পেয়ে উত্তীর্ণ হয়। আর বোধিছড়া পাবলিক স্কুলের ১০ জন পরীক্ষার্থীর মধ্যে পাঁচ জন 'এ প্লাস' এবং পাঁচ জন 'এ গ্রেড' পেয়েছে।

লামা উপজেলার জন্যে বরাদ্দ ট্যালেন্টপুলে ৩৬টি এবং সরই ইউনিয়নের জন্যে সাধারণ গ্রেডে মাত্র ছয়টি কোটার জন্যে প্রতিযোগিতা করে ৪০০০ জন শিক্ষার্থী। ৩৬টি কোটার ১৩টিই অর্জন করা কোয়ান্টাদের জন্যে এক উল্লেখযোগ্য সাফল্য।

জামালপুর মেডিকেল কলেজ, ভিকারুননিসা নুন স্কুল ও নারায়ণগঞ্জে শিক্ষার্থী সেমিনার



জামালপুর মেডিকেল কলেজে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থীরা

২৪ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন জামালপুর সেলের উদ্যোগে জামালপুর মেডিকেল কলেজে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী সেমিনার। এই সেমিনারে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের জন্য মেডিটেশনের কার্যকারিতা বিষয়ে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ডা. তারিকুল ইসলাম রনি। এতে অংশ নেন ৫৪ জন শিক্ষার্থী।

৭ এপ্রিল ভিকারুননিসা নুন স্কুলের ধানমণ্ডি শাখায় অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি শিক্ষার্থী সেমিনার। আর্ডেন্টিয়ার ডা. শাহিদা রহমান শিক্ষাজীবনে কোয়ান্টাম মেথড চর্চার গুরুত্ব বিষয়ে আলোচনা করেন। এতে অংশ নেন ২৫০ জন শিক্ষার্থী।

এছাড়াও নারায়ণগঞ্জের বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অনুষ্ঠিত হয়েছে বেশ কয়েকটি শিক্ষার্থী সেমিনার। যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো বঙ্গবন্ধু উচ্চ বিদ্যালয়, সাইফুর'স, মর্গান গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, হাটখোলা উচ্চ বিদ্যালয়, বি.এম. ইউনিয়ন স্কুল এন্ড কলেজ, কাশিপুর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। সব মিলিয়ে প্রায় ৯৯১ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয় এ সেমিনারগুলোতে।



বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের ধ্যানসাফারি

১৪-১৫ এপ্রিল লামার কোয়ান্টামমে ধ্যানসাফারিতে অংশগ্রহণ করে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের ৩৩ জন সদস্য। ক্লাসে ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি নিজের মেধা আর অনন্যতাকে খুঁজে বের করার লক্ষ্যে অনুষ্ঠিত হয় এই ব্যতিক্রমী আয়োজন।

এই প্রোগ্রামটি পরিচালনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। ধ্যানঘরে দুটি বিশেষ আলোচনায় তিনি তুলে ধরেন জীবনের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে এবং মেধাকে সর্বোত্তমভাবে কাজে

লাগানোর জন্যে মেডিটেশনের গুরুত্ব। আলোচনা ও অনুভূতি বিনিময়ের পাশাপাশি ছিল কোয়ান্টামম ভ্রমণ, ডকুমেন্টারি দেখা ও কোয়ান্টাদের অংশগ্রহণে বর্ষবরণের বিশেষ অনুষ্ঠান।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের শিক্ষার্থীদের অনুপ্রাণিত করাই ছিল এ ধ্যানসাফারির উদ্দেশ্য। উল্লেখ্য বুয়েটের বিভিন্ন বিভাগের শিক্ষার্থীদের নিয়ে ২০১৫ সালে যাত্রা শুরু করে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাব।

বর্ষবরণ ১৪২৩ ॥ পান্তাপিয়ার স্বাদে সার্বজনীন উৎসব



কোয়ান্টামে দিনব্যাপী বর্ষবরণের সূচনা হয় আরোগ্যশালায় সবাই মিলে 'সুখী জীবন' মেডিটেশনে অংশ নেয়ার মধ্য দিয়ে। (ছবিতে) ধ্যানমগ্ন ক্ষুদ্র কোয়ান্টাদের একাংশ।

পান্তাপিয়া ॥ দৃষ্টিভঙ্গি বদলের নতুন আহ্বান

ধনী-গরিব নির্বিশেষে সব মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ উৎসবকে করে তোলে সার্বজনীন, দেয় পূর্ণতার অনুভূতি ও আনন্দ। গত কয়েক দশকে বাঙালির চিরায়ত উৎসব বাংলা নববর্ষ হারিয়ে ফেলেছিল এই সার্বজনীনতা। বছরের প্রথম দিন পান্তা-ইলিশ ভোজন হয়ে পড়েছিল হাল আমলের হুজুগ। কিন্তু এ সময়টাতে ইলিশের অস্বাভাবিক উচ্চমূল্যের ফলে ইলিশ মাছ বরাবরই থেকে গেছে সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে। এর চেয়েও আশঙ্কার কথা, বছরের এই সময়টা ইলিশের প্রজনন মৌসুম।

অথচ, কিছু অসাধু ব্যবসায়ী অসচেতন ক্রেতাদের এ অর্থহীন চাহিদা মেটাতে বিপুল পরিমাণে জটকা শিকারে মেতে ওঠে। যার ফলে একসময় ইলিশের অস্তিত্বই হয়ে উঠতে পারে বিপন্ন। জাতীয় এই মৎস্য সম্পদ রক্ষার সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকেই চার বছর আগে (১৪২০ বঙ্গাব্দ) কোয়ান্টাম নেয়

এক ব্যতিক্রমী উদ্যোগ। সবার প্রতি আহ্বান ছিল-পান্তা-ইলিশ নয়, আসুন নববর্ষ বরণ করি পান্তাপিয়া দিয়ে।

এ আহ্বানে সাড়া দিয়ে সারাদেশে কোয়ান্টাম পরিবারের নিবেদিতপ্রাণ সদস্যরা ১৪২০ নববর্ষ উদযাপন করেন পান্তাপিয়া সহযোগে (পান্তাভাতের সাথে তেলাপিয়া মাছ ভাজা, আলুভর্তা, শুকনো মরিচ ও পেঁয়াজ)। খেতে যেমন সুস্বাদু তেমনই সবার জন্যেই এটি সহজলভ্য। এরপর থেকে প্রতি বছরই বাংলা বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম সদস্যদের নিয়মিত অনুশ্রম হয়ে উঠেছে এই পান্তাপিয়া।

আমরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, ইলিশ রক্ষার উদ্দেশ্যে পহেলা বৈশাখে ইলিশ বর্জনের যে প্রয়াস কোয়ান্টাম শুরু করেছিল একা, এবছর তাতে शामिल হয়েছেন দেশের সকল স্তরের বহু সচেতন মানুষ। সেইসাথে বর্ষবরণে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর ইলিশ বর্জন এতে যোগ করেছে বিশেষ মাত্রা। এবছর অনেক সরকারি অনুষ্ঠানেও ঘোষণা দিয়েই ইলিশ বর্জন করা হয়েছে।

এভাবে আমরা সবাই মিলে যদি বৈশাখ মাসে ইলিশ খাওয়া থেকে বিরত থাকি, তাহলে বর্ষায় সর্বস্তরের মানুষ ইলিশের স্বাদ নিতে পারবে।

সার্বজনীন উৎসবে সপরিবারে অংশগ্রহণ

বাংলা ১৪২৩ সালকে স্বাগত জানাতে দেশব্যাপী সেন্টার শাখা সেলগুলোতে ছিল নানা আয়োজন। স্রষ্টার রহমত থাকুক বহমান শীর্ষক আলোচনা, সুখী জীবন মেডিটেশন ছাড়াও ছিল সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। উৎসবের আমেজ বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় আগতদের সপরিবারে অংশগ্রহণ।



বোটানিক্যাল গার্ডেনে মিরপুর সেন্টার আয়োজন করে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী



চট্টগ্রাম সেন্টারের বর্ষবরণ আয়োজনে পান্তাপিয়া উপভোগ করছেন অতিথিরা



গড়াই নদীর পাড়ে মনোরম পরিবেশে কুষ্টিয়া সেলের বর্ষবরণে ধ্যানমগ্ন অংশগ্রহণকারীরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুণভেদ মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd