



অক্টোবর ২০১৪

কোয়ান্টাম বুলেটিন

৪৩ তম স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হ্যান্ডবল চ্যাম্পিয়ন

কোয়ান্টাদের হাতে ট্রফি তুলে দিলেন
মাননীয় প্রধানমন্ত্রী

জাতীয় অধ্যাপক
ডা. আব্দুল মালিক

কোয়ান্টাম মেথডের
শিক্ষা সবার জন্যেই
প্রয়োজন



‘আজ যারা এ প্রতিযোগিতায় পুরস্কার পেয়েছে, তাদের মধ্য থেকেই উঠে আসবে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ের ক্রীড়াবিদ। এই ছেলেমেয়েরাই বিশ্বরেকর্ড গড়বে। দেশের জন্যে সম্মান বয়ে আনবে।’

২০ সেপ্টেম্বর ৪৩ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৬ তম কোর্স

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। গত বছরের মতো এবারও এ প্রতিযোগিতার হ্যান্ডবল ইভেন্টে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ। অনুষ্ঠানে এ স্কুলের শিক্ষার্থী-প্রতিযোগী কোয়ান্টাদের হাতে চ্যাম্পিয়নস ট্রফি তুলে দেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী। পরে প্রত্যেককে মেডেল, সার্টিফিকেট ও এক হাজার টাকার প্রাইজবন্ড প্রদান করেন শিক্ষামন্ত্রী জনাব নুরুল ইসলাম নাহিদ।

২৪ আগস্ট থেকে সারা দেশের থানা পর্যায়ে শুরু হয় এ প্রতিযোগিতা। ক্রমান্বয়ে থানা, জেলা, উপ-আঞ্চলিক, আঞ্চলিক ও চূড়ান্ত পর্যায়ে মোট ৮টি খেলার সবকটিতেই কোয়ান্টারা বিপুল

ব্যবধানে পরাজিত করে দেশের সেরা স্কুলগুলোকে। দুর্দান্ত গতি, ক্ষিপ্ততা, সাহস ও বুদ্ধিমত্তা প্রতিটি খেলায় কোয়ান্টাদের এনে দিয়েছে স্বতঃস্ফূর্ত জয়। ফাইনাল খেলায় তারা ২২-৪ গোলে শিরোপা জিতে নেয়। সবগুলো খেলায় কোয়ান্টারা গোল দেয় মোট ১৫১টি আর ওদের বিপক্ষে প্রতিপক্ষ দলগুলোর গোলসংখ্যা ২৪।

শিক্ষা সংস্কৃতি খেলাধুলাসহ সবক্ষেত্রে ধারাবাহিক সাফল্যের সাথে এগিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী প্রেনয় মুরং বর্তমানে বাংলাদেশ জাতীয় আর্চারি দলের হয়ে অংশ নিচ্ছে দক্ষিণ কোরিয়ায় অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমস-এ।



এখানে এসে আমি সত্যিই অভিভূত! গুরুজী এ কোর্সে যা-কিছু বলেছেন চার দিন, তা পরম সত্য। এবং এখানে যারা আছেন-বিভিন্ন বয়সের, বিভিন্ন ধর্মের, বিভিন্ন পেশার-সবার জন্যেই এ শিক্ষা প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে।

আমি বিশ্বাস করি, এ কথাগুলো আমাদের সন্তানদের চিন্তাচেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়।

জীবনের প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সবার সামনে তুলে ধরার জন্যে আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। সেইসাথে আহ্বান জানাই-এ কোর্সকে আপনারা আরো ব্যাপক পরিসরে ছড়িয়ে দিন। তাতে আরো বেশি মানুষ উপকৃত হবে।

এখানে যারা এসেছেন, এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন, তাদের উদ্দেশ্যে বলি-আপনারা এই অনুশীলন অব্যাহত রাখবেন, এতে প্রত্যেকেই উপকৃত হবেন, এর মধ্য দিয়ে সৃষ্টির সেবা করতে পারবেন এবং আপনাদের সামগ্রিক জীবনেও সফলতা আসবে।

[সদ্যসমাপ্ত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫-এর প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক প্রিণে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক]

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

বিশিষ্ট মুক্তিযোদ্ধা আবদুল কাদের চৌধুরী (আ.কা. বাবুল)। একজন চিত্রশিল্পী হিসেবে তিনি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কাটিয়েছেন গত দু-যুগেরও বেশি সময়। কাজ করেছেন বিভিন্ন সব মাধ্যমে। সম্প্রতি তিনি অংশ নিয়েছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৭৪ তম ব্যাচে। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার শিল্পীজীবনের নানা ঘটনা, মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণের অনুভূতি ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে নিয়ে তার আশা ও স্বপ্নের কথা।

এ এক আলোকময় পথ

আবদুল কাদের চৌধুরী

বছর দশেক আগের কথা। খ্যাতনামা সঙ্গীতজ্ঞ ওস্তাদ বেলায়েত হোসেন খাঁ-র সেতারবাদন অনুষ্ঠান হচ্ছে যুক্তরাষ্ট্রে। ভেন্যু নিউইয়র্ক ইউনিভার্সিটির গ্র্যেটর হল। সুবিশাল হলভর্তি বাংলাদেশি ভারতীয় ইউরোপিয়ান আমেরিকান দর্শক মন্ত্রমুগ্ধ হয়ে গুনছেন ওস্তাদজী-র সেতারবাদন।

একপর্যায়ে বাজনা থামিয়ে তিনি হঠাৎ উঠে দাঁড়ালেন। হাত বাড়িয়ে কাকে যেন ডেকে উঠলেন—‘আইয়ে আইয়ে...’। পেছন ফিরে দেখি, সফেদ চুল-দাড়িঅলা এক দীর্ঘকায় লোক হাসিমুখে মঞ্চের দিকে হেঁটে আসছেন। কাছে আসতেই বুঝলাম তিনি এম এফ হুসেন—বিশ্বখ্যাত ভারতীয় চিত্রকর মকবুল ফিদা হুসেন।

ফিদা হুসেন মঞ্চের উঠতেই ওস্তাদজী মঞ্চের ব্যাকগ্রাউন্ডের বিশাল ক্যানভাসটার দিকে তার দৃষ্টি আকর্ষণ করলেন। ওটা দেখিয়ে বললেন, আমার বাংলাদেশের একজন চিত্রশিল্পী একেছেন ছবিটা। ‘তাই তো হলে ঢুকেই মনে হলো একটা বাংলাদেশি স্মেল পাচ্ছি। আমি এখানে বাংলাদেশকে খুঁজে পাচ্ছি’—বললেন এম এফ হুসেন। ছবিটা ছিল আমারই আঁকা।

আগেই জানা ছিল, ওস্তাদজী অনুষ্ঠানে রাগ বসন্ত ও রাগ দরবারি বাজাবেন। সেভাবেই আমি একেছিলাম—ক্যানভাসের একপাশটা রঙিন ফুলে ফুলে ভরা, পাখিরা উড়ছে অর্থাৎ বসন্তের একটা আবহ; অন্য পাশে একটি রাজদরবারের ছবি। ওস্তাদজী নিজেও সেদিন মঞ্চের ওঠার সময় ছবিটা দেখে বলেছিলেন, এত চমৎকার দৃশ্য! কে একেছে এটা? একজন বাংলাদেশি শিল্পী ছবিটা একেছেন শুনে খুব খুশি হয়েছিলেন তিনি।

নিজেকে অত্যন্ত ভাগ্যবান মনে হয়েছিল সেদিন। সঙ্গীতের বিশ্ব আসরে আমি আমার দেশকে উপস্থাপন করতে পেরেছি। আমার তুলির আঁচড়ে বিশ্বখ্যাত চিত্রশিল্পী বাংলাদেশকে খুঁজে পাচ্ছেন! একজন মুক্তিযোদ্ধা হিসেবে এ ছিল আমার জন্যে দারুণ আনন্দ আর গৌরবের ব্যাপার।

চিত্রকলার ওপর উল্লেখযোগ্য কোনো প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা আমার ছিল না, কিন্তু একটা আগ্রহ আর ভালবাসা সবসময়ই ছিল। আমার বাবা ক্যালিগ্রাফি করতেন। তিনি ছিলেন একজন আলেম। ভারতের দেওবন্দ মাদ্রাসায় পড়াশোনা করেছিলেন। আর বড় ভাই ছিলেন ঢাকা আর্ট কলেজের প্রথম ব্যাচের ছাত্র। বাবা ও বড় ভাই দুজনেই আমাদের বাঁশখালীসহ দক্ষিণ চট্টগ্রামের অনেক মসজিদে ক্যালিগ্রাফি করেছেন। আমিও যেতাম ওদের সঙ্গে।

১৯৮৮ সালে আমেরিকায় গিয়ে ‘অড জব’ করছিলাম। মোটেই ভালো লাগছিল না। আমার স্বাধীনচেতা মন কোনো ছকবান্ধা নিয়ম কিংবা গণবান্ধা কর্তৃত্বের অধীন হয়ে থাকতে চায় নি।

একদিন এক টি-স্টলে বসে আছি। ছোট কাগজে আনমনে কিছু একটা আঁকছিলাম। একজন আমেরিকান ভদ্রলোক দেখল ব্যাপারটা। জানতে চাইল, তুমি একেছ? বললাম, হ্যাঁ। কয়েকজন বাংলাদেশি ছিলেন ওখানে। আমাদের কথাবার্তা শুনে ওরা বলল, আরো বড় করে আঁকতে পারবেন ছবিটা? আমাদের একটা এসোসিয়েশন আছে এখানে। কদিন বাদেই তার অনুষ্ঠান। আপনার এই ছবিটা দিয়ে মঞ্চের একটা ব্যাকগ্রাউন্ড সাজিয়ে দিন। কাজটা করে দিলাম।

যথাদিনে অনুষ্ঠান হলো। বেশ প্রশংসিত হলো সে ছবিটা।

এর কিছুদিন পরেই বাংলাদেশ পারফর্মিং আর্টস-এর উদ্যোগে নিউইয়র্কে অনুষ্ঠিত হয় রবীন্দ্রনাথের নৃত্যনাট্য চিত্রাঙ্গদা। তারও মঞ্চ আর ব্যাকগ্রাউন্ড ডিজাইন করে দিলাম। এভাবেই ওখানে প্রবাসী বাংলাদেশি, ভারতীয় ও এশিয়ানদের মধ্যে শিল্পী আ.কা. বাবুল নামে আমি বেশ পরিচিত হয়ে উঠলাম।

নিউইয়র্ক বোর্ড অব এডুকেশন ও কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয় একসময় বাংলা বই প্রকাশের সিদ্ধান্ত নিলে এর প্রচ্ছদ ও অলংকরণের দায়িত্ব দেয় আমাকে। তারপর ১৯৯৫ সালে জাতিসংঘ সদর দপ্তরের সামনে শহীদ মিনার নির্মাণ,

ব্রুকলিনে তৎকালীন বাংলাদেশ মুসলিম সেন্টার এবং নিউইয়র্ক-নিউজার্সির প্রায় ৮০টি মসজিদে আমি ত্রিমাত্রিক ক্যালিগ্রাফি করেছি। ম্যানহাটনের বিখ্যাত ব্রডওয়ে থিয়েটারে সেট ডিজাইন করেছি বাংলাদেশের প্রয়াত নাট্যকার এস এম সোলায়মান নির্দেশিত ভেলুয়া সুন্দরী ও বেশ কয়েকটি আমেরিকান ড্রামা-র।

এসব সৃষ্টিশীল কাজের মধ্য দিয়ে টানা ২৬ বছর যুক্তরাষ্ট্রে কাটিয়েছি। দেশে ফেরার সময় শুভাকাঙ্ক্ষীরা—যারা কিছু পড়াশোনা করেন এবং চিন্তাশীল মানুষ—তাদের কয়েকজন বললেন, দেশে ফিরে কোয়ান্টামে যান। বেশ ভালো থাকবেন। কিন্তু এর কোনো ঠিকানা বা এ-সংক্রান্ত কিছুই আমার জানা ছিল না।

একদিন হঠাৎ মিরপুরে আমার বাসা থেকে বেরোতেই দেখি—দুজন ভদ্রমহিলা কোয়ান্টামের দুটো ব্যাগ নিয়ে হেঁটে যাচ্ছেন, ওর মধ্যে দুটো মাটির ব্যাগ।

সেই সূত্র ধরেই প্রথমে কাজীপাড়া সেল-এ নিয়মিত সাদাকায়ন এবং পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। আমি মনে করি, এ কোর্স আমার জীবনের এক অসাধারণ ঘটনা।

যুক্তরাষ্ট্রের ৪৫টা স্টেট-এ আমি গিয়েছি এবং প্রায় সবখানেই মেডিটেশন-বিষয়ক কার্যক্রম দেখেছি। কিন্তু সবার প্রয়োজনের কথা চিন্তা করে এমন একটি সার্বজনীন প্রক্রিয়া কোথাও পাই নি, যা পেয়েছি কোয়ান্টাম মেথডে। পৃথিবীর সবচেয়ে আধুনিক দেশে সুদীর্ঘ কাল কাটিয়েছি; এখন এ কোর্সে অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে, সবচেয়ে আধুনিক জিনিসটা তো আমার নিজের দেশেই—যার জন্যে একদিন অস্ত্র হাতে যুদ্ধ করেছিলাম।

মনে পড়ে, কী অভূতপূর্ব আত্মনিবেদন নিয়ে একদিন মুক্তিযুদ্ধে গিয়েছিলাম! সে-সময় বাঁশখালীর ছনুয়া ও আশেপাশের এলাকায় আমরা বেশ কয়েকটি সফল অপারেশনে জরী হয়েছিলাম। মুক্তিযুদ্ধের পর দায়িত্ব পেয়েছিলাম অস্ত্র উদ্ধারের। একবার একজনকে আটক করলাম অবৈধ অস্ত্র লুকিয়ে রাখার দায়ে। কথায় কথায় আমার বাবার কাছ থেকে জানলাম, বছর কয়েক আগে লোকটা আমাদের কিছু জমির দলিল চুরি করেছিল। কিন্তু একবারের জন্যেও তখন মনে হয় নি যে, এ সুযোগে তার কাছ থেকে দলিলগুলো উদ্ধার করি।

নিজের চেয়ে সেদিন এমনই বড় হয়ে উঠেছিল আমার দেশ আর দেশপ্রেম। মনে হয়েছিল, দেশের কাজে ব্যক্তিগত স্বার্থ ঢুকে পড়লে আমার দেশপ্রেমকেই কলুষিত করা হবে। কোথায় গেল আজ সেসব? প্রত্যেকে ব্যস্ত নিজেকে নিয়ে—পুরো জাতিকে পেছনে ফেলে সবাই আজ একা এগোতে চাই। কোয়ান্টাম এই শূন্যস্থানটা পূরণ করছে। এখানে দেখছি, আমরা সবাই যেন স্বতঃস্ফূর্ত বিশ্বাসে এগিয়ে যাঁই, সফল হই, সে চেষ্টাই গুরুত্বপূর্ণ প্রতিনিয়ত করে যাচ্ছেন। সে পথটাই তিনি আমাদের বাতলে দিচ্ছেন। এ এক আলোকময় পথ।

একটি সম্ভবত মনছবি ও ইতিবাচক স্বপ্নে গুরুত্বপূর্ণ আমাদের জাতিকে আবার জাগিয়ে তুলতে চাইছেন। তার এই শিক্ষা আর চেতনা আমরা যদি ধারণ করতে পারি, তবে জাতি হিসেবে আমরা একটি শক্ত ভিত্তির ওপর দাঁড়াতে পারব। আবার জাগবে বাংলাদেশ।

সাক্ষাৎকার ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। আশা করি বেশ ভালো
আছেন। মা-জীকে আমার সশ্রদ্ধ সালাম দেবেন।

একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় জানানোর জন্যে এই
চিঠি লেখা। আমাদের বাসায় বাবা ছাড়া সবাই
কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট। কিন্তু অত্যন্ত দুঃখজনক হলেও
সত্য যে, আমার মায়ের
টিভি সিরিয়াল দেখার
আসক্তি দিন দিন বেড়েই
চলেছে। বর্তমানে অবস্থা
এমন যে, দিনশেষে বাসায়
ফিরে আমরা মাকে পাই-ই
না। তিনি টিভিতে একটার
পর একটা সিরিয়াল দেখতে
থাকেন আর আমিও হয়তো
কোনো কাজ নিয়ে ব্যস্ত হই,
নয়তো ঘুমিয়ে পড়ি।

কিছুদিন আগের কথা, বাসায় মেহমান এলো,
আমি অফিস শেষে বাসায় ফিরলাম, কেউ টেরই পেল
না যে, আমি এসেছি। আমি অবাক। মেহমানদেরও
একই অবস্থা। তারাও টিভি সিরিয়াল নিয়ে এত ব্যস্ত
যে, অনেকদিন পর আমার সাথে দেখা হয়েছে সেটাও
গুরুত্বপূর্ণ না। আমিও মেহমানদের রেখে
খাওয়াদাওয়া করে ঘুমিয়ে গেলাম। বর্তমান সময়ে

আমার মায়ের টিভি সিরিয়াল
দেখার আসক্তি দিন দিন বেড়েই
চলেছে। বর্তমানে অবস্থা এমন যে,
দিনশেষে বাসায় ফিরে আমরা
মাকে পাই-ই না।

এই হলো আমাদের বেশিরভাগ পরিবারের অবস্থা।
এখন যে ঘটনা বলব সেটা আরো ভয়ানক।
আমার এক বন্ধুর খোঁজখবর নেয়ার জন্যে ফোন
করলাম। বাসার সবার খবর নিলাম। তার শাশুড়ির
খবর নিলাম। সে এক অবাক করা তথ্য দিল। তার
শাশুড়ি রবিবারে আশ্রমে যান। জানতে চাইলাম, এটা
তো খুবই ভালো, এতে কী
সমস্যা? বন্ধু জানাল,
একমাত্র রবিবারে কোনো
সিরিয়াল থাকে না বলে তিনি
প্রতি রবিবার আশ্রমে যান।
আশ্রমে প্রতিদিনই প্রার্থনা
হয় কিন্তু তিনি সপ্তাহের বাকি
দিনগুলোতে যেতে পারেন
না টিভি সিরিয়ালের কারণে।
দুপুর ২টা থেকে রাত ১১টা
পর্যন্ত একটানা টিভি দেখা

তার প্রতিদিনের রুটিন। এমন অবস্থা যে খাবারও
তিনি টিভির সামনে বসে খান।

গুরুজী, গত কিছুদিন যাবৎ শুধু একটা কথাই
মনে হচ্ছে, আমার ঘরে মা-বাবা, ভাই-বোন সবাইকে
নিয়েও আমি একা। দোয়া করবেন যেন এই
জাহেলিয়াত থেকে আমরা দ্রুত মুক্তি পেতে পারি।

[নাম প্রকাশ করা হলো না]

দুধ-চা পান করলে চায়ের গুণ থাকে না



মানুষ পানির পর পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি পান করে
যে পানীয়, তা হলো চা। চা-স্পৃহা চঞ্চল হলে
চাতকের মতো চা পানের জন্য উদগ্রীব হন অনেকে।
চা পান না করা পর্যন্ত যেন শরীর ও মন দুটোরই
তৃষ্ণা মেটে না।

চা যে হিতকরী পানীয়, তা এখন অনেকেই
জেনেছেন। চায়ের মধ্যে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টি-
অক্সিডেন্ট, ভিটামিন ও অন্যান্য যৌগ।
গবেষণায় দেখা গেছে, চা পান করলে দেহের
রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা জোরদার হয়, এমনকি কোষের
ক্ষতি, জরা অনেকটাই হ্রাস পায়।

কোনো কোনো গবেষক বলেন, দাঁতে ক্ষয়, গহ্বর
তৈরি হওয়া অনেকটা বাধা পায় চা পানে, রক্তের
সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হয়। সম্ভবত এর হৃদহিতকরী
গুণও রয়েছে। চায়ের মধ্যে রয়েছে যে পলিফেনোল
(ফ্ল্যাভোনলস ও ক্যাটেচিনস), এদের রয়েছে
হৃৎসুরক্ষা গুণাগুণ।

অনেক দেশে দুধ-চা পান করে মানুষ, আমাদের
দেশেও চায়ের সঙ্গে দুধ মিশিয়ে পান করেন বেশির
ভাগ লোক। কিন্তু ইদানীং গবেষকেরা দেখেছেন,
চায়ের মধ্যে দুধ মেশালে চায়ের অনেক হিতকরী গুণ
আর থাকে না।

ইউরোপিয়ান হার্ট জার্নাল-এ প্রকাশিত নিবন্ধে
গবেষকেরা দেখিয়েছেন, ১৬ জন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক
লোক পান করলেন গ্ল্যাক টি (শুধু চা), কেউ পান
করলেন চায়ের সঙ্গে স্কিম মিল্ক মিশিয়ে, কেউ পান
করলেন শুধু গরম জল। এরপর বিজ্ঞানীরা রক্তনালির
কার্যকলাপের ওপর এদের প্রভাব লক্ষ্য করলেন।

পানির সঙ্গে তুলনা করে দেখা গেল, গ্ল্যাক টি
(শুধু চা, যাকে আমরা র টি বলি) পানে ধমনির
কার্যকলাপ বেশ উন্নত হলো। দুধ-চা পান করলে
চায়ের হিতকরী প্রভাব পুরোপুরি নষ্ট হয়ে গেল।

ইদুরজাতীয় প্রাণীতে তেমন পরীক্ষা চালিয়েও
একই ফলাফল পাওয়া গেল। তাদের ধারণা, দুধের
প্রোটিন চায়ের অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের সঙ্গে মিশ্রিত
হওয়ায় চায়ের গুণ নষ্ট হয়ে যায়। গবেষকেরা বলেন,
দুধ রক্তনালির কার্যকলাপের ওপর চায়ের স্বাস্থ্য-
হিতকরী গুণের বিরুদ্ধাচরণ করে।

বিষয়টি কেবল দুধ ও দুধজাত দ্রব্যের মধ্যে
সীমাবদ্ধ নয়, সয়া দুধের প্রোটিনও একইভাবে চায়ের
অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের ওপর বিরুদ্ধপ্রভাব ফেলে। তাই
চায়ে দুধ মেশালে চায়ের গুণ নষ্ট হয়ে যায়। দুধ-চা
পান না করে কেবল র টি (রং চা) পান করুন।

—অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী
দৈনিক প্রথম আলোর সৌজন্যে

কর্মজীবনে কোয়ান্টাম শিষ্টাচার

নির্ধারিত সময়ের কর্মক্ষেত্রে ৫ মিনিট আগে
কর্মস্থলে উপস্থিত হোন।

অফিসে এসে সহকর্মীদের হাসিমুখে সম্ভাষণ জানান,
কুশল বিনিময় করুন।

হাসিমুখে আপনার দায়িত্ব পালন করুন।
বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়।

সবসময় প্রতিটি কাজ নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই
শেষ করুন।

কোনো কাজ জানা না থাকলে নিঃসংকোচে
অভিজ্ঞদের কাছ থেকে শিখে নিন।

গিফট গ্রহণে সতর্ক থাকুন।
যে-কোনো সুবিধা নেয়ার আগে
বিনিময়ে কতটা মূল্য দিতে হতে পারে তা ভাবুন।

নিজ প্রতিষ্ঠানের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

কমন ফোন, কম্পিউটার, ফাইল ব্যবহারে
অন্যদের প্রয়োজনকেও গুরুত্ব দিন।

কর্মক্ষেত্রের ধরন অনুযায়ী মানানসই শালীন পোশাক
পরিধান করুন।

ক্যাজুয়াল বা ঘরোয়া আচরণ করবেন না।
আবেগ ও বিনয়কে সংযত রাখুন।

রক্তীয় বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক আর কর্মক্ষেত্রে কাজের
সম্পর্কে এক করে ফেলবেন না। অফিসের কাজে
অফিসিয়াল সম্পর্ক বজায় রাখুন।

ছোটখাটো যে কাজগুলো নিজেই করে নিতে পারেন,
তা পিয়ন-দারোয়ান বা স্টাফদের দিয়ে
করাবেন না।

ফ্রন্ট ডেস্ক বা রিসিপশনে সম্ভব হলে অভ্যাগতকে
দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানান।

কাগজ-কলম সঙ্গে রাখুন, যাতে অন্যের কাছে
চাইতে না হয়।

ই-মেইল, এসএমএস বা চিঠিপত্রের প্রত্যুত্তরে
তৎপর হোন।

অনুমতি ছাড়া অন্যের ফাইলপত্রে বা ক্যাশবাক্সে
হাত দেবেন না।

আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে নিঃসংকোচে
টাকা গুণে নিন, উভয়পক্ষের স্বাক্ষরসহ
লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

নিজের কাজ ও দায়িত্বের প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন।
কারণ এ কাজই আপনার রিজিক নিয়ে আসে।

—কোয়ান্টাম কর্তৃক বই থেকে সংগৃহীত

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫-এর অনুভূতি

মনছবির সাথে প্রয়োজন পরিশ্রম আর ধৈর্য

লে. কর্নেল (অব.) অধ্যাপক ডা. মো.
আব্দুল্লা হিল কাফি



এক ধরনের কৌতূহল নিয়েই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কিন্তু কোর্সটা সম্পন্ন করার পর আমার মনে হচ্ছে, আরো ৩০ বছর আগে এটা আমার করা প্রয়োজন ছিল।

একটা বিষয়

আমার খুব ভালো লেগেছে—তা হলো কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা। এখানে মনছবির কথা বলা হয়েছে, যা প্রতিটি মানুষের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জীবনে মনছবি করার সাথে সাথে প্রয়োজনীয় পরিশ্রম করতে হবে এবং ধৈর্য ধরে লেগে থাকতে হবে। এ বিষয়গুলো অত্যন্ত চমৎকারভাবে উঠে এসেছে কোর্সের আলোচনায়। আমি মনে করি, আমাদের দেশের প্রতিটি মানুষের এ কোর্স করা উচিত। আমার বিশ্বাস, জীবনধর্মী এ শিক্ষাগুলোকে অনুসরণ করার মধ্য দিয়েই আমরা একটা সুন্দর দেশ গড়তে পারব।

[লে. কর্নেল (অব.) অধ্যাপক ডা. মো. আব্দুল্লা হিল কাফি, নাক কান গলা রোগ বিশেষজ্ঞ, হেড নেক সার্জন, অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ইবনে সিনা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]

প্রাণভরে নিঃশ্বাস নিলাম, হজমের সমস্যাও আর নেই নবমিতা চৌধুরী



আমি ডান নাক দিয়ে ভালোভাবে দম নিতে পারতাম না। ডাক্তার বললেন, আমার নাকের ডান পাশে একটা ব্লক। কোর্সে এসে প্রথম মেডিটেশন করার পরই অনুভব করলাম, আমার দম নিতে আর কোনো বাধা নেই। প্রাণভরে

নিঃশ্বাস নেয়ার যে আনন্দ, এটা আমি জীবনে প্রথমবারের মতো অনুভব করলাম।

আমার হজমের সমস্যা ছিল। আমি মনে করতাম এটা আমার রোগ এবং সারাজীবন এ সমস্যাটা থাকবে। প্রতিদিনই এসিডিটির ওষুধ খেতাম। কোর্সে এসে জানলাম, আমাদের ৭৫ ভাগ রোগ হলো মনোদৈহিক। একথা শুনে আমি খুবই অনুপ্রাণিত হলাম এবং সিদ্ধান্ত নিলাম, আর এসব ওষুধ খাব না। সত্যিই তারপর থেকে আমার আর এ জাতীয় ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হচ্ছে না।

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে বিশ্বাস যে কত গুরুত্বপূর্ণ, কোয়ান্টাম আমাদের সেই শিক্ষাটাই সুন্দরভাবে দিচ্ছে।

[নবমিতা চৌধুরী, চাকরিজীবী]

স্বাচ্ছন্দ্যে হাত নাড়াতে পারছি

সৈয়দ নিরক হোসেন

প্রায় বছর খানেক ধরে আমার ডান হাতে প্রচণ্ড ব্যথা। ব্যথার কারণে হাত নাড়াতে পারতাম না, সামান্য ওজনের কোনো জিনিসও হাত দিয়ে তুলতে পারতাম না। এমনকি পকেট থেকে মানিব্যাগ বের করতেও অন্যের সাহায্য নিতে হতো।

জার্মানিতে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, থেরাপি নিয়েছি কিন্তু কোনোভাবেই কোনো ইতিবাচক ফলাফল পাই নি। একপর্যায়ে ডাক্তাররা বলে দিলেন, এভাবেই চলতে হবে।

এরপর বড় বোনের অনুপ্রেরণায় দেশে আসি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার উদ্দেশ্যে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে অনুভব করলাম আমার হাতে কোনো ব্যথা নেই এবং আমি বেশ স্বাচ্ছন্দ্যে আমার হাত নাড়াতে পারছি। আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

[সৈয়দ নিরক হোসেন, জার্মান প্রবাসী চাকরিজীবী]



ব্যথা আর অনুভব করছি না নামাজে মনোযোগ বেড়েছে

তনুজা আহমেদ

ছোটবেলায় একটা উঁচু জায়গা থেকে পড়ে গিয়ে আমি আঘাত পাই। আমার মেরুদণ্ডের একটা হাড় স্থানচ্যুত হয়ে যায়। ফলশ্রুতিতে শরীরের ডানপাশে প্রচণ্ড ব্যথা, ব্যথার কারণে বিছানা থেকে উঠতে পারতাম না। ডান হাতের আঙুল থেকে শুরু করে ডান পায়ের আঙুল পর্যন্ত ব্যথা, ডান চোখ, ডান নাক—সব ব্যথা।

বলতে গেলে ডানপাশ যেন কোনো কাজই করত না। ব্যথায় রাতে ঘুমাতে পারতাম না, কান্না করতাম। কিন্তু কিছু করার নেই। অনেক চিকিৎসা করিয়েও কিছু হয় নি। একটা পর্যায়ে মনে নিই যে, এ ব্যথা ঠিক হবে না, এটা সারাজীবন আমার সঙ্গী হয়েই থাকবে।

কোর্সের প্রথমদিন বিকেলে খেয়াল করলাম, আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। জীবনে এতগুলো বছর আমি যে ব্যথা নিয়ে ঘুরছি, তা কোথায় গেল আমি জানি না।

সেইসাথে শিখেছি রাগ নিয়ন্ত্রণের কার্যকর প্রক্রিয়া। মূলত রাগ নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যেই কোর্সে এসেছি। এখন নিজেকে অনেক প্রশান্ত মনে হচ্ছে। আর সবচেয়ে বড় আনন্দের অনুভূতি হলো, আমি মনোযোগ দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

[তনুজা আহমেদ, স্কুল শিক্ষিকা]



দেশে-বিদেশে এমন জেভার ট্রেনার দেখি নি

বেগম নীলুফার

আমি জেভার নিয়ে কাজ করি গত ১০ বছর। তার আগে বি শ্ব বি দ্যা ল য়ে শিক্ষকতা করেছি। আমার দীর্ঘ কর্মজীবনের অভিজ্ঞতায় বলতে পারি, গুরুজীর মতো এত ভালো জেভার ট্রেনার কোথাও দেখি নি। দেশে-বিদেশে এত ট্রেনিং নিয়েছি, কিন্তু জেভার নিয়ে প্রয়োজনীয় কথাগুলো এত সুন্দর করে কাউকে বলতে শুনি নি। আমি নিজেও পারি নি। আমি অভিজ্ঞত!

নিজেকে এগিয়ে নেয়া আর অন্যের জন্যে কল্যাণ কামনা করাই কোয়ান্টামের মূলকথা। এখানে এসে আমি শিখলাম, অন্যের জন্যে কল্যাণ কামনা করলে তার শুভ প্রভাব পড়ে নিজের জীবনে। আর অন্যের অকল্যাণ চাইলে সে ক্ষতি থেকেও মানুষ মুক্ত নয়।

আমি সবসময় মনে মনে এরকম একটা প্ল্যাটফর্ম খুঁজতাম, যাদের সাথে সৃষ্টির সেবা করার সুযোগ পাব। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টামে এসে আমি সৃষ্টির সেবা করার সে সুযোগটাই পেয়েছি। আমি চাই সারা পৃথিবী একটি পরিবার হোক, তা হলো কোয়ান্টাম পরিবার।

[বেগম নীলুফার, জেভার স্পেশালিস্ট ও ফ্রিল্যান্স কনসালট্যান্ট]



এখন আমি নাতিদের সাথে ফুটবল খেলব

হাজী নুরুল ইসলাম মোল্লা

দীর্ঘদিন ধরে আমি হার্টের অসুখে ভুগছি। ২০০৬ সালে আমার এনজিওগ্রাম করাতে হয়েছে। হার্টের অসুখের সাথে আছে উচ্চরক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস। কয়েকমাস আগে আমার স্ট্রোক হয়েছে।

তারপর আমার ডান হাত আর ডান পা অচল হয়ে যায়, বাকশক্তি হারিয়ে ফেলি।

দুই মাস চিকিৎসার পরে কিছুটা কথা বলতে পারছিলাম কিন্তু হাঁটাচলায় কষ্ট হতো। লাঠিতে ভর দিয়ে বা কারো সাহায্য নিয়ে চলাফেরা করতে হতো। কোর্সের উদ্দেশ্যে ঢাকায় আসার সময়ও দুই-তিন জন মিলে আমাকে ধরে বাসে উঠিয়েছে।

এখানে এসে যখন সুস্থতার কথা, নিরাময়ের কথা শুনলাম আমার মধ্যে বিশ্বাস জাগল—আমিও সুস্থ হতে পারি। দ্বিতীয় দিন থেকেই অনুভব করলাম শরীরটা বেশ হালকা লাগছে। তারপর থেকে লাঠি ছাড়াই হাঁটাচলা করতে পারছি, কোনো অসুবিধা হচ্ছে না। কোর্স করে আমি খুবই সুস্থ বোধ করছি। এখন আমি নাতিদের সাথে ফুটবল খেলব।

[হাজী নুরুল ইসলাম মোল্লা]



আত্মশুদ্ধির এক চমৎকার বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড

বিপ্লব কুমার সেন



আমার মনে হয় আত্মশুদ্ধির এক চমৎকার বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড। এই কোর্সে প্রতিটি মানুষের অংশ নেয়া উচিত। কেননা প্রথমে নিজেকে বদলাতে হবে, তারপর পরিবার, সমাজ এবং দেশ। আমি বিশ্বাস

করি এ চার দিনে আমরা যা শিখলাম তা যদি অনুসরণ করতে পারি, তাহলে সবাই উপকৃত হবো।

আমার ডান হাঁটুতে বেশ কিছুদিন যাবৎ ব্যথা, কোমরেও একটু ব্যথা ছিল। অফিসে এক-দুই ঘণ্টা কাজ করে চেয়ার থেকে ওঠার পর আমাকে এক-দুই মিনিট খোঁড়াতে হতো। কোর্সে এসে তৃতীয় দিন থেকে দেখছি আমার হাঁটুতে কোনো ব্যথা নেই। কোমরে যে ব্যথা হতো, চতুর্থ দিন থেকে দেখছি সেটাও নেই। আগে আমি হাত ঘোরাতে পারতাম না। এখন খুব সহজে হাতও ঘোরাতে পারছি। আত্মশুদ্ধি আর নিরাময়ের এ অভিজ্ঞতায় অংশ নিতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত।

[বিপ্লব কুমার সেন, প্রোডাক্ট ম্যানেজমেন্ট ডিপার্টমেন্ট হেড, এগ্রোভেট ডিভিশন, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.]

১৪ বছর পর সেজদা দিতে পারলাম

সরকার মাহমুদা পারভীন

১৪ বছর আগে বাসার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় আঘাত পাই। তারপর থেকে আমি কখনো মাথাটাকে দুদিকে নাড়াতে পারি নি। আমার কোমরে দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা। রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে প্রতিটি আলোচনা আর মেডিটেশন আমার মনে জাগিয়েছে সুস্থতার বিশ্বাস। তৃতীয় দিন থেকে আমি রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। এ আনন্দ বলে বোঝানো সম্ভব নয়। আমি দুদিকে ঘাড় ঘোরাতে পারছি। কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[সরকার মাহমুদা পারভীন, প্রধান শিক্ষিকা, শিখা সংঘ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নাটোর]



পড়াশোনায় মনোযোগ বেড়েছে

-আবরার হিশাম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি অনেক লাভবান হয়েছি। পড়াশোনায় আমার মনোযোগ বেড়েছে। আগে যে পড়াগুলো আমার খুব কঠিন মনে হতো, এখন সেগুলো সহজেই আয়ত্ত করতে পারছি। সকালে ঘুম থেকে উঠতে আমার কষ্ট হতো। কিন্তু কোর্সে শেখা টেকনিক প্রয়োগ করে

নিজেকে বদলাতে পারলেই চারপাশকে বদলাতে পারব

ড. মো. আব্দুল আলীম

স্কলারশিপ নিয়ে পরিবারসহ আমেরিকায় চলে গিয়েছিলাম। কিন্তু গিয়ে দেখলাম, সেখানে পরিবার নেই, জীবনে মমতা নেই, ভালবাসা নেই; বরং কৃত্রিমতার ছড়াছড়ি সর্বত্র।

দেশে ফেরার সিদ্ধান্ত নিলাম।

অনেকে বলল, থেকে যাও, তোমার সন্তানের ভবিষ্যৎ নিশ্চিত। আমার মনে হলো, এরকম ভবিষ্যৎ আমি চাই না, যেখানে ১৮ বছর বয়স হলে আমার সন্তান আমার সাথে থাকবে কিনা আমি নিশ্চিত নই। কিন্তু দেশে ফিরেও হতাশায় আচ্ছন্ন হয়ে গেলাম। মনে হলো, সবকিছুর পরিবর্তন দরকার। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আবিষ্কার করলাম, আগে আমার দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন দরকার। আমি যদি নিজে বদলাতে পারি, তাহলে চারপাশের সবাইকে বদলাতে পারব। নিজের মধ্যে আমি শক্তি ও বিশ্বাস অনুভব করছি। গুরুজীকে ধন্যবাদ যে, তিনি আমাদের নিজেকেদেরকে খুঁজে পেতে সহযোগিতা করেছেন।

[ড. মো. আব্দুল আলীম, সহযোগী অধ্যাপক, আইন বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়]



মনের শক্তিভাণ্ডারকে উপলব্ধি করতে পেরেছি

ডা. মো. মাহবুব হোসেন

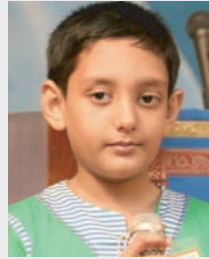
চিকিৎসাবিজ্ঞানের কথাগুলো গুরুজী এত সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, মনে হয়েছে আমি যেন মেডিকেল কলেজের ক্লাসে বসে আছি। কোয়ান্টামে এসে আমি নিজের মেধা-যোগ্যতার ওপর পুরোপুরি বিশ্বাস স্থাপন করতে পেরেছি। মনের শক্তিভাণ্ডারকে উপলব্ধি করতে পেরেছি। ইতিবাচক কথামালা যে মানুষকে সাফল্যের পথে নিয়ে যায়, তা সত্যি বিশ্বাসকর। আমি বিশ্বাস করি, আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এ কোর্সের শিক্ষা সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

[ডা. মো. মাহবুব হোসেন, মেডিকেল অফিসার, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কন্ট্রোল রুম, মহাখালী]



আমি ঠিকমতো সকালে উঠতে পারছি। অটোসাজেশন চর্চা করে আমি আমার সব কাজ আগের চেয়ে দ্রুত করতে পারছি।

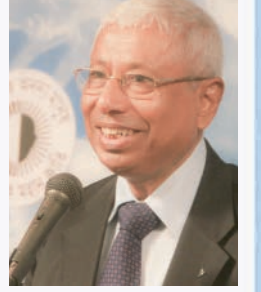
[আবরার হিশাম, ৪র্থ শ্রেণি, শিক্ষাবোর্ড ল্যাবরেটরি স্কুল]



জীবনের চিরন্তন সত্যগুলো মানুষের কাছে পৌঁছে দিচ্ছে কোয়ান্টাম

ব্রিগে. জেনারেল (অব.) এম মফিজুর রহমান

আমি গত ৪০ বছর যাবৎ দেশে এবং বিদেশে বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছি এবং প্রশিক্ষণ দিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি মুগ্ধ হয়েছি। এখানকার পরিবেশ, শৃঙ্খলা, সময়-সচেতনতা-সবকিছুই আমার খুব ভালো লেগেছে।



সত্যিই অবাক হয়েছি একই কোর্সে সব বয়সের, সব পেশার, সব শ্রেণির মানুষকে একসাথে অংশ নিতে দেখে। এখানে জীবনের চিরন্তন সত্যগুলোকে এত সহজ ভাষায় মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া হয়, যা একজন শিশুও বুঝতে পারে, আবার একজন প্রবীণও বুঝতে পারে।

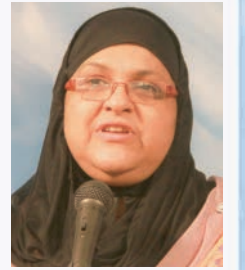
আমি গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করে দেখেছি, কোর্সে এমন একটি কথাও বলা হয় নি, যা আমাদের কাছে গ্রহণযোগ্য নয় বা যৌক্তিক নয়। ভিডিওচিত্রে লামার যে কার্যক্রম দেখেছি তা সত্যি অসাধারণ।

[ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব.) এম মফিজুর রহমান, লিড কনসালট্যান্ট এন্ড সিইও, আর এন্ড জি গ্রুপ]

এক মুহূর্তের জন্যেও ব্যথা অনুভব করি নি

ফেরদৌস জাহান

১৫ বছর আগে পড়ে গিয়ে আমার কোমরের একটা ডিস্ক সরে যায়। তারপর থেকে সবসময় প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ব্যথার কারণে আমি বিছানা থেকে উঠতে পারতাম না। ডাক্তারের পরামর্শে অনেক নিয়মকানুনের মধ্যে আমাকে জীবনযাপন করতে হয়। আমি জোরে হাঁটাচলা করতে পারতাম না।



ডাক্তার বলেছেন, টানা অনেকক্ষণ বসে থাকা যাবে না, একটু শুয়ে বিশ্রাম নিতে হবে; না হলে ব্যথাটা বাড়বে। কিন্তু এখানে প্রতিদিন টানা ১০ ঘণ্টা করে বসে আলোচনা শুনলাম, মেডিটেশন করলাম কিন্তু এক মুহূর্তের জন্যেও কোনো ব্যথা অনুভব করি নি। এমনকি কোনো ক্লান্তিও বোধ করি নি। জীবনকে সুন্দর করে সাজাতে আমাদের করণীয় সম্পর্কে এ চারদিনে যা শিখলাম, তা সত্যি অতুলনীয়। লামার ভিডিওচিত্র দেখার পর মাটির ব্যাংকে দানের প্রতি আমার আগ্রহ আরো বেড়েছে।

[ফেরদৌস জাহান, গৃহিণী]

প্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকে প্রচুর মুক্তি দেখতে দেখতে বড় হই-হারকিউলিস, রবিন হুড, সুপারম্যান, স্পাইডারম্যানসহ আরো অনেক। এখন আমার সমস্যা হলো, যখন কোনো প্রতিকার ধর্ষণ, লুণ্ঠন, অনাচারের খবর দেখি তখন মাথা গরম হয়ে যায়। কল্পনায় আমি কখনো সুপারম্যান, কখনো কখনো স্পাইডারম্যান হয়ে সমস্যার সমাধান করে ফেলি। কিন্তু যখন বাস্তবে ফিরে আসি তখন নিজেকে খুব অসহায় মনে হয়। খুব কান্না করি।

উত্তর : এর মধ্য দিয়ে কিন্তু আমরা সেই চিরায়ত সত্যটা বুঝতে পারছি যে, আমাদের নার্ভাস সিস্টেম বাস্তবতা এবং কল্পনার মধ্যে কোনো তফাত করতে পারে না। মুক্তি দেখতে দেখতে আপনি নিজেকে সুপারম্যান বা স্পাইডারম্যান ভাবা শুরু করেন এবং অন্যায় দেখলে কল্পনায় আপনি স্পাইডারম্যান, সুপারম্যানের মতো ঝাঁপিয়ে পড়েন। কিন্তু পরে দেখেন যে, না, যেখানে ছিলেন সেখানেই আপনি বসে আছেন। ব্রেন ও অবচেতন মনের এই যে শক্তি, একে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করুন-নিজের কল্যাণে, মানুষের কল্যাণে।

আর মনে রাখবেন, সুপারম্যান-স্পাইডারম্যান নয়, অন্যায়ের প্রতিকার সবসময় মানুষই করেছে। মানুষের ওপর মানুষ অন্যায় করেছে, আবার এর প্রতিকারও মানুষই করেছে। যদি ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে পারেন, তবে বুঝবেন মানুষের শক্তি স্পাইডারম্যানের থেকে কোনো অংশে কম নয়, বরং বেশি। অতএব, ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করুন। বাস্তববাদী হোন। এবং আমরা যে চিন্তা-চেতনা প্রসারে কাজ করছি, তাতে সময় দিন। কারণ আমরা যদি সমাজের অধিকাংশ মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে পারি, আমাদের চারপাশের মানুষকে অন্যায় করা থেকে বিরত রাখতে পারি, তবে আমাদের সমাজ থেকে অন্যায়-অবিচার এমনিতেই দূর হয়ে যাবে। আর যদি তা না করি বা করতে চেষ্টা না করি, তাহলে আপনি একা মারামারি করে বা কেঁদে কেটে কিছু করতে পারবেন না। সবার আগে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে হবে এবং আমরা সেই কাজটাই করছি।

প্রশ্ন : আমি ব্রোকেন ফ্যামিলির সদস্য। পারিবারিক কারণে এবং পারিপার্শ্বিকতা, মানুষের সাথে মিশতে না পারা ও ভালবাসা-সংক্রান্ত বিষয়ে কষ্ট পেয়ে গত পাঁচ-ছয় বছর ধরে আমি ড্রাগ এডিক্ট। সরকারি মেডিকেল থেকে ডাক্তার হয়েও এখন সব বিদ্যা ভুলে গিয়েছি। আমি সাহস চাই আর কী করণীয় তা বলে দিন।

উত্তর : প্রথমত, একজন ডাক্তারের কাজ এবং এ কাজের গুরুত্বটা আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে। একজন ডাক্তার যেভাবে মানুষের সেবা করতে পারেন, তা অন্য কোনো পেশার মানুষের পক্ষে সম্ভব না। আপনি একজন ডাক্তার। আপনি মানুষের জন্যে কাজ করতে শুরু করুন।

দ্বিতীয়ত, যারা ব্রোকেন ফ্যামিলির সন্তান, তাদের জন্যে নিঃসন্দেহে এটা সাংঘাতিক কষ্টের। কিন্তু যেহেতু আপনি পরিস্থিতির শিকার, বাস্তবতা মেনে নিয়েই আপনাকে এটা মোকাবেলা করতে হবে। এমনও হতে পারত যে, আপনার মা-বাবা দুজনে মারাও তো যেতে পারত। মনে করুন যে,

মা-বাবা নেই, মারা গেছে। আমি একা। পৃথিবীতে একা এসেছি, যাবও একা। আমার সাথে যাবে শুধু আমার কাজ-হোক তা স্বকর্ম কিংবা অপকর্ম। অতএব আমার কাউকে নিয়ে চিন্তা করার তো কিছু নেই। আমার নিজেকে দাঁড় করাতে হবে।

আর আপনি যেহেতু ডাক্তার হয়েছেন, তার মানে হচ্ছে আপনার যোগ্যতা আছে। সে যোগ্যতাকে কাজে লাগাতে সচেষ্ট হোন। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। আত্মজাগরণ ট্র্যাক টু নিয়মিত শুনুন। সবসময় কোয়ান্টাম পরিমণ্ডলে থাকুন। অর্থাৎ ইতিবাচক বলয়ে থাকুন। পেশাগত জীবনের বাইরে যে সময়টুকু পাবেন, কোয়ান্টামের সাথে থেকে মানুষের জন্যে কাজ করুন।

বিশেষভাবে মনে রাখবেন, আপনার পুরনো বন্ধুসঙ্গ পরিচয় করতে হবে। কারণ ড্রাগ এডিক্ট যারা, তারা কিন্তু একা ড্রাগ এডিক্ট হয় না, একা ড্রাগ নেয় না। তাদের একটা সার্কেল থাকে। এই সার্কেলটা পুরোপুরি বর্জন করুন। আপনার জীবনে এদের কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি যেহেতু একজন কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট, কোয়ান্টামকে আপনি নতুন বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করুন।

আপনার সামনে জীবনের বিশাল সময় পড়ে আছে। আর জীবন আসলে যে-কোনো জায়গা থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো বয়স থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো অবস্থা থেকে শুরু করা যায়। আপনি আবার নতুনভাবে শুরু করুন। নিজেকে বলুন, আমি যে দুঃখ পেয়েছি তা যেন আর কোনো তরুণ-তরুণী না পায়, সেজন্যে আমি কাজ করব। অর্থাৎ শুধু নিজের জন্যে নয়, বরং অন্যের জন্যে বাঁচুন। আপনি দেখবেন, আপনার জীবন অনেক অর্থবহ হয়ে উঠবে। আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : ছেলেমেয়েদের বিয়ে দেয়ার ব্যাপারে এনগেজমেন্ট করে রাখার গুরুত্ব কী? এটা করা প্রজ্ঞার পরিচয় কিনা-দয়া করে জানাবেন।

উত্তর : আমি প্রত্যেকের মতামতকেই শ্রদ্ধা করি। তবে এ ব্যাপারে আমার ব্যক্তিগত মতামত হলো-এনগেজমেন্ট হচ্ছে পুরোপুরি একটা অর্থহীন ব্যাপার। এটা বরং আরো টেনশন বাড়ায়। আপনি ছেলেমেয়েকে বললেন, তাদের বিয়ে হবে। আবার এদিকে বিষয়টা ঝুলিয়ে রাখলেন এবং একটা সীমারেখা দিয়ে দিলেন-এতদূর মেশা যাবে, এতদূর যাবে না। এটা তো তাদের ওপর অত্যাচার।

আবার এই এনগেজমেন্টটা যে বিয়ে পর্যন্ত গড়াবে, তারও কোনো নিশ্চয়তা নেই। বহু এনগেজমেন্ট আমরা ভেঙে যেতে দেখি। তাই কী করবেন? আকৃদ হলো, কাবিন হলো, এরপর আর মেয়েকে ঘরে রাখবেন না, স্বামীর বাড়ি পাঠিয়ে দেবেন। যাবেই তো, দেরি করার কী আছে? এটা হচ্ছে যৌক্তিক। কোয়ান্টাম পরিবারের কেউ এনগেজমেন্টের মধ্যে যাবেনই না। আকৃদ ছাড়া এটা আসলে পুরোপুরি অর্থহীন। এই এনগেজমেন্টের কোনো ধর্মীয় বা আইনগত ভিত্তি নেই।

আর বিয়ের ব্যাপারে কোয়ান্টামে আমরা বিশ্বাস করি, ছেলেপক্ষ-মেয়েপক্ষ মিলে বিয়ের অনুষ্ঠান হবে একটাই। বৌ-ভাত, জামাই ভাত, এই ভাত, সেই ভাত-এগুলোর কোনো দরকার নেই। এগুলো হচ্ছে শ্রেফ অপচয়। কোথাও কোথাও শুনি বিয়ের অনুষ্ঠান

নাকি সাতটা, নয়টা, এমনকি ১১টা পর্যন্ত হয়। আসলে যে জাতি অপচয় যত বেশি করে, আল্লাহর গজব তার ওপরে তত বেশি পড়ে। অতএব অপচয় করবেন না। যে টাকাটা এত রকম অনুষ্ঠানে খরচ করবেন, ছেলেমেয়েকে দিয়ে দিন। তারা তাদের মতো করে কিছু একটা করুক। তাদের ভবিষ্যৎ চিন্তা করে দিয়ে দিন। বিয়ের ব্যাপারে আমাদের ধারণা খুব পরিষ্কার।

বিয়ের দাওয়াতের ব্যাপারে একটা বিষয় বিশেষভাবে অনুসরণ করার চেষ্টা করবেন, সেটা হচ্ছে-গিফট দেবেন না, গিফট নেবেনও না। বিয়ের দাওয়াতে আনন্দিতচিন্তে যাবেন, তৃপ্তি নিয়ে থাকবেন, প্রাণভরে দোয়া করে আসবেন। আমরা গিফট নেয়াও পছন্দ করি না, দেয়াও পছন্দ করি না। কারণ-এই যে সামাজিক উপহার, এটা একটা গজব। মানুষের ওপর এক ধরনের অত্যাচার।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৮। আমি চার বছর বয়সের এক ছেলে সন্তানের মা। মাত্র সাত মাস আগে স্বামীর সাথে বিচ্ছেদ হয়েছে। আমার সংসার আর পরিবারকে আমি খুব ভালবাসতাম। মানসিকভাবে আমি সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত। মনের বাড়ির দরবার হলের একটি অংশ ছিল আমার সেই প্রিয় সংসার। এখন সেখানে গিয়ে শুদ্ধ হয়ে বসে থাকা ছাড়া আর কিছু আসে না। মনছবি কী দেখব তা-ও বুঝি না। জীবনে পেছন দিকে ফিরে যেতে পারব না। সামনে এগোতে পারছি না। কী করব? আমাদের স্বামী-স্ত্রীর বিচ্ছেদ মূলত আমার স্বামীর কারণে। দয়া করে সমাধান বলবেন।

উত্তর : আপনি অতীতে ফিরে যেতে পারবেন না। অতীত অতীতই। কিন্তু চাইলে বর্তমানকে নতুনভাবে সাজাতে পারবেন। কারণ, পরিবার শুধু স্ত্রীর ওপরে নির্ভর করে না বা শুধু স্বামীর ওপর নির্ভর করে না। নির্ভর করে দুজনের ওপরে। এই দুজনের একজন যদি না চান, আরেকজন যতই চান সেই চাওয়াটা অর্থহীন হয়ে যায়। আর একটি কথা সবসময় মনে রাখবেন যে, আল্লাহর দুনিয়া অনেক বড়। বিবাহ-বিচ্ছেদ হয়েছে তো কী হয়েছে? আপনার একটা ছেলে আছে। আপনার জীবন আপনার। নতুন করে জীবন শুরু করুন। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করুন। আল্লাহর কাছে চান, তাঁর কাছে কান্নাকাটি করুন। নিজের একটা পেশা গড়ে নিন। আল্লাহ তায়ালা চাইলে আবার এমন কাউকে পেয়ে যেতে পারেন, যে আপনাকে খুব ভালো বুঝবে।

আপনার জীবন আপনাকে গড়তে হবে। বিধ্বস্ত হওয়ার বা ভেঙে পড়ার কিছু নেই। যে যাওয়ার সে চলে গেছে। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন। কারণ এর চেয়ে খারাপ কিছুও হতে পারত। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি-সন্তানকে নিয়ে আপনি এগিয়ে যান। নিজেকে কখনো একা মনে করবেন না। ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

সত্য চিরন্তন। আমি নিজের কাছে সবসময় সৎ থাকব।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে কোয়ান্টাম সভা ও আলোকচিত্র প্রদর্শনী



৩০ আগস্ট জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের জহির রায়হান সেমিনার হলে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লালবাগ শাখার উদ্যোগে আয়োজিত এ সভা অনুষ্ঠিত হয় মোট তিনটি সেশনে।

প্রথম ও দ্বিতীয় সেশনে আলোচনা করেন

হলের সামনের চতুরে আয়োজন করা হয় মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। প্রোগ্রামটি আয়োজনে সার্বিক সহযোগিতা করেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আসমা হক এবং জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিবেশ বিজ্ঞান বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক মো. জামালউদ্দিন।

অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এবং তৃতীয় সেশনে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার সায়েদা মাহবুব সীমা।

কোয়ান্টাম মেথডের গুরুত্ব ও কার্যকারিতা নিয়ে আলোচনার পাশাপাশি ছিল মেডিটেশন এবং ডকুমেন্টারি প্রদর্শন। জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে প্রাণবন্ত এ সভায় মোট উপস্থিত ছিলেন ২৩০ জন।

এছাড়াও জহির রায়হান

যাত্রাবাড়িতে বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২৯ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যাত্রাবাড়ি কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ। জীবন আমার, আলোকিত জীবন গড়ার দায়িত্বও আমার-এই থিম নিয়ে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন কলেজ পড়ুয়া ও সদ্য এইচএসসি পরীক্ষা সম্পন্নকারী শিক্ষার্থীরা।

ভিশন অব লাইফ, টার্নিং ইওর ড্রিম ইনটু রিয়েলিটি, গোল্ডেন গোল : দি ফাইনাল টাস্ক- এই তিনটি বিষয়ে আলোচনা করা হয়। সেইসাথে আলোকিত জীবন গড়ার দায়িত্বও আমার-এই থিম নিয়ে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন কলেজ পড়ুয়া ও সদ্য এইচএসসি পরীক্ষা সম্পন্নকারী শিক্ষার্থীরা।



বিষয়গুলো নিয়ে ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মাকসুদ হোসাইন, আর্ডেন্টিয়ার রেজওয়ানুর রহমান কৌশিক এবং আর্ডেন্টিয়ার নাসিফ সিদ্দিকী। অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার নিজাম হাসান সাদী-র সঞ্চালনায় এ ওয়ার্কশপে মোট উপস্থিত ছিলেন ৪০ জন শিক্ষার্থী।

চট্টগ্রামে পারিবারিক ওয়ার্কশপ

৬ সেপ্টেম্বর চট্টগ্রামের এলজিইডি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় পারিবারিক ওয়ার্কশপ। 'যুগযন্ত্রণায় মা-বাবা ও সন্তানের সম্পর্ক' শীর্ষক দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপটি শুরু হয় পারিবারিক একাত্মতার মেডিটেশন দিয়ে।

এ যুগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মা-বাবা ও সন্তানের করণীয়, সুসন্তান গড়তে মা-বাবার ভূমিকা, যুগযন্ত্রণায় সন্তানের ভূমিকা-এসব বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কাউন্সিলর ডা. হাবীব জালাল উদ্দিন আহমেদ এবং কেন্দ্রীয় শুভেচ্ছা টিমের সদস্য ও ইউনাইটেড কমিউনিকেশন

সার্ভিসেস সেন্টার-এর ডিরেক্টর ওয়াহেদ চৌধুরী। প্রতিটি বিষয়ের আলোচনার পরে ছিল পর্যালোচনা মেডিটেশন ও গ্রুপ ডিসকাশন।

মা-বাবা এবং সন্তানের মধ্যকার দূরত্ব সৃষ্টির কারণ এবং করণীয় বিষয়ে গ্রুপ ডিসকাশনে অভিভাবক ও তাদের সন্তানের স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটসহ মোট উপস্থিতি ছিল প্রায় তিনশত। পারিবারিক ওয়ার্কশপটি সঞ্চালনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন।

মিরপুর সেন্টারে নবীন বরণ অনুষ্ঠান

ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ১৭ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় একটি নবীন বরণ অনুষ্ঠান।

এতে আত্মনির্মাণে নিয়মিত সাদাকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের গুরুত্ব তুলে ধরা হয়। এছাড়াও ছিল সন্তানের গুরুত্ব এবং ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রমগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা। মূলত সদ্যসমাপ্ত স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫ ব্যাচে অংশ নেয়া গ্রাজুয়েটদের ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম করার প্রয়াসেই এই আয়োজন। এতে মিরপুর ও এর পার্শ্ববর্তী এলাকার ৪২ জন নবীন গ্রাজুয়েট অংশ নেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন মিরপুর সেন্টারের ৫৬ জন আর্ডেন্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়ার। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন মিরপুর সেন্টারের মোমেন্টিয়ার আবদুল্লাহ জুবাইর।

রাজশাহীতে অজেয় ১৯ কার্যক্রম

১৯ সেপ্টেম্বর বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর-এর অধীনস্থ '১ মহাস্থান ব্যাটেলিয়ান রাজশাহী' এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলার কিছু শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ক্যাডেটদের নিয়ে BATE 2/14 অনুষ্ঠানে আয়োজন করা হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম।

রাজশাহী জেলার স্বনামধন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান নিউ গভ. ডিগ্রি কলেজের মাঠে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ক্যাডেটদের স্বেচ্ছা রক্তদান সম্পর্কে উদ্বুদ্ধ করা হয়। প্রো-অর্গানিয়ার মো. মাহমুদুল হাসান-এর পরিচালনায় রক্তদান-বিষয়ক আলোচনার পাশাপাশি এতে ছিল ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী ও স্লাইড প্রজেন্টেশন। এ কার্যক্রমে দেড় শতাধিক ক্যাডেট অংশ নেন।

উল্লেখ্য, অজেয় ১৯ কার্যক্রম এ অনুষ্ঠানটি সফলভাবে সম্পন্ন করায় '১ মহাস্থান ব্যাটেলিয়ান'-এর পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে বিশেষ সম্মাননা ক্রেস্ট প্রদান করা হয়। ক্রেস্ট গ্রহণ করেন রাজশাহী সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার ডা. আরিফুর রহমান।

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। অগ্রাধিকার প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

চট্টগ্রামে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫



চট্টগ্রামের বিভিন্ন স্কুল-কলেজের উল্লেখযোগ্য সংখ্যক শিক্ষার্থী অংশ নিয়েছে এবারের কোর্সে। কোয়ান্টা ভঙ্গিতে তাদের একাংশ

১৯, ২০, ২১ ও ২২ সেপ্টেম্বর চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫। কোর্স শেষ হওয়ার পরদিনই (২৩ সেপ্টেম্বর) মঙ্গলবারের সাপ্তাহিক আলোকায়ন কার্যক্রমে একজন নবীন গ্রাজুয়েট অনুভূতি ব্যক্ত করছিলেন এভাবে- 'পরিচিত একজন বেশ কিছুদিন ধরে রীতিমতো পেছনে লেগেই ছিলেন। কোর্সের আগের দিনও তিনি বাসায় চলে আসাতে কিছুটা অনিচ্ছাসত্ত্বেও ভর্তি হয়েছি। ভেবেছি, কোনোরকম দুদিন করব, পরের দুদিন আর যাব না। কিন্তু কোর্সে এসে তো আমি অবাক! এত সুন্দর পরিবেশ, শৃঙ্খলা, সবার হাসিমুখে

অভ্যর্থনা, আন্তরিক ব্যবহার দেখে মনে হলো, এদের চেয়ে সুখী বুঝি আর কেউ নেই। খুব ভালো লাগল। পরের দুদিনও তাই সময়মতো চলে এলাম। চার দিন কোর্স শেষে আজ আলোকায়নে না এসেও থাকতে পারলাম না, কারণ আমার খুব ইচ্ছা ছিল এ অনুভূতিটা সবাইকে বলার।'

এ অনুভূতি চট্টগ্রামে সদ্যসমাপ্ত স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী চট্টগ্রাম ওমেন চেম্বারের একজন পরিচালকের। তার মতো অনেক নবীন গ্রাজুয়েটই সেদিন আলোকায়নের বিভিন্ন সেশনে প্রকাশ করেছেন তাদের স্বতঃস্ফূর্ত ও গভীর

ভালোলাগা আর কোর্স থেকে নানাভাবে উপকৃত হওয়ার অনুভূতি। একজন শিক্ষিকা জানানো, 'কিছুটা অলসতা কাজ করছিল। কিন্তু যখন শুনলাম দেড় বছর পরে চট্টগ্রামে কোর্স হচ্ছে তখন মনে হলো, এবার না করলে হয়তো আরো দেড় বছর অপেক্ষা করতে হতে পারে। তাই দ্রুত সিদ্ধান্ত নিলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার।'

চট্টগ্রামের ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কোর্সটি এবার নানা দিক থেকেই হয়ে উঠেছিল বিশেষ বরকতময়। চট্টগ্রামের নানা শ্রেণি-পেশার বিভিন্ন বয়সী মানুষ অংশ নেন এ কোর্সে এবং শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক জীবনে সমস্যামুক্তি এবং নতুন সম্ভাবনা ও সাফল্যের ব্যাপারে হয়ে ওঠেন আশাবাদী ও আত্মবিশ্বাসী। নিরাময় ও সাফল্যের বৈচিত্র্যময় অনুরণনে এ কোর্স হয়ে উঠেছিল এক অনবদ্য মিলনমেলা।

কোর্সের আগে টানা দুসপ্তাহ ধরে ছিল রোদের তীব্রতা। প্রচণ্ড গরমে নগরবাসী ছিল অতিষ্ঠ। কিন্তু স্বাগতম! রহমম!! কোর্সের প্রথমদিন ভোরেই শুরু হয় রহমতের বৃষ্টি। সেই বৃষ্টি অব্যাহত ছিল টানা চার দিন। কোর্স প্রাঙ্গণে অংশগ্রহণকারীরা এসে পৌছতেই দেখলেন, কোয়ান্টিয়াররা ছাতা নিয়ে হাজির। সবাই দারুণ উপভোগও করছিল বিষয়টি।

কোর্স উপলক্ষে চট্টগ্রামের শিল্পকলা একাডেমিতে ছিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে চার দিনব্যাপী আলোকচিত্র ও ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী। এর উদ্বোধন করেন একুশে পদকপ্রাপ্ত খ্যাতিমান সমাজবিজ্ঞানী ও প্রিমিয়ার বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. অনুপম সেন। প্রদর্শনীতে ছিল সর্বস্তরের মানুষের উপচে পড়া ভিড়।

অক্টোবর ২০১৪-এর কর্মসূচি

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। বনশ্রী

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। উত্তরা

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। শান্তিনগর (মহিলা)

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। মিরপুর (মহিলা)

কোয়ান্টাম ধ্যানসাফারি

১৭ ও ১৮ অক্টোবর

২৪ ও ২৫ অক্টোবর

বাংলা বাচন ও পরিশীলন কার্যক্রম

৩১ অক্টোবর ও ১ নভেম্বর। বনশ্রী

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম II স্টেপ-১

৩১ অক্টোবর ও ১ নভেম্বর। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম

লেভেল-১ ও লেভেল-২

প্রতি সপ্তাহে শুক্রবার থেকে সোমবার

ইমপেরিয়াল কলেজে দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প সংগ্রহ ৩৪২ ইউনিট



২৩ সেপ্টেম্বর ঢাকার আফতাব নগরস্থ ইমপেরিয়াল কলেজের নিজস্ব ক্যাম্পাসে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী একটি ব্লাড ক্যাম্প। কলেজের তিনটি ক্যাম্পাস মিলিয়ে এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৩৪২ ইউনিট রক্ত।

অধ্যক্ষ জনাব আব্দুস সালাম খান চৌধুরী ব্লাড ক্যাম্পের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন। এ সময় ইমপেরিয়াল কলেজের শিক্ষকবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় এই ক্যাম্প। শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ছিল চোখে পড়ার মতো। অনেকের জন্যেই এটা ছিল প্রথমবারের মতো রক্তদান। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত এ ব্লাড ক্যাম্পের সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন ইমপেরিয়াল কলেজের শিক্ষক কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার অনীল চন্দ্র নাথ।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১৪ II সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ II নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/শি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত II শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd