

কোরবানির পশুর দাম প্রচার থেকে বিরত থাকুন

বছর ঘুরে আবার এসেছে পবিত্র ঈদুল আজহা। সামর্থ্যবান মুসলমানরা পশু কোরবানি দেয়ার মধ্য দিয়ে এটি পালন করে থাকেন। এর উদ্দেশ্য হলো, নিজের ভেতরে পাশবিক যা-কিছু আছে সেটিকেই মূলত কোরবানি দেয়া অর্থাৎ ভেতরকার রাগ ক্রোধ ঘৃণা ঈর্ষা হিংস্রতা এবং সমস্ত নেতিবাচকতা মুক্ত হয়ে পরিশুদ্ধ একজন মানুষ হয়ে ওঠার চেষ্টা করা।

এটা ই কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি। যার লক্ষ্য মূলত আত্মিক পরিশুদ্ধি। কিন্তু গত শতাব্দীতে বিশ্বজুড়ে জেঁকে বসা পণ্যদ্রব্য ও সর্বক্ষেত্রে বাণিজ্যিকীকরণের প্রভাব আজ এসে পড়েছে ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানগুলোতে পর্যন্ত!

আমাদের ভুল জীবনদৃষ্টির কারণে সবকিছুই এখন রূপ নিয়েছে ব্যবসা, কেনাকাটা, লোক-দেখানো আড়ম্বর আর নিজের সামর্থ্য প্রচার করে বাহবা কুড়ানোর মাধ্যম হিসেবে। আমরা ধর্মচার পালন করি বটে, কিন্তু ভেতরে কোনো পরিবর্তন আসে না। অনৈতিকতা, দুর্নীতি, প্রতারণা, মিথ্যা, শোষণ চলতেই থাকে।

তাই, ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের সত্যিকার বরকত লাভ করতে হলে সব ধরনের বাহুল্য ও প্রদর্শনী থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। যা শুরু থেকেই বিভিন্ণভাবে চর্চা করে আসছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। বিয়ে, জন্মদিন ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার আদান-প্রদান বর্জন যার অন্যতম। এই ধারাবাহিকতায় এবার গুরুজীর আহ্বানে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে, পবিত্র ঈদুল আজহা এখন থেকে সবাই পালন করবেন সত্যিকার ত্যাগের চেতনায়, যা মহান আল্লাহ তায়ালার নির্দেশ। প্রচার, প্রদর্শনীর কোনো ব্যাপার যাতে এখানে না ঘটে, সে ব্যাপারে সচেতন থাকবেন তারা।

প্রসঙ্গক্রমে গুরুজী বলেন, ‘কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না এবং কেউ জানতে চাইলে বলবেন, কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না। আল্লাহ যেটুকু সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করেছে। কারণ, কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়। এটি পরম করুণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুষ্ণ মাত্র।’

আসুন, সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সমুন্নত হোক পবিত্র ঈদুল আজহার সত্যিকার চেতনা ও কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি।

কোয়ান্টাম বুলেটিন



সেপ্টেম্বর ২০১৫

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

দিন শুরু হোক দানে

ভালো কাজ, কল্যাণকর কাজ নিয়মিত করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। যিনি নিয়মিত নামাজ পড়েন, তাকেই নামাজী বলা হয়। যিনি মাঝে মাঝে নামাজ পড়েন, তাকে নয়। তেমনি দাতার মর্যাদা তিনিই পান, যিনি নিয়মিত দান করেন। তাই দান করাকে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনচাের পরিণত করতে হবে। আমরা আমাদের প্রতিটি দিন শুরু করব দানে।

১৯ আগস্ট প্রো-মাস্টারদের বিশেষ কার্যক্রমে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, সদ্যপ্রয়াত বিজ্ঞানী ও ভারতের সাবেক রাষ্ট্রপতি এ পি জে আবদুল কালাম তার ইগনাইটেড মাইন্ডস বইয়ে এমন চারটি বইয়ের কথা উল্লেখ করেছেন, যা তার অন্যান্য জীবনবোধ গঠনে বিশেষ ভূমিকা রেখেছে। তার একটি ছিল পবিত্র কোরআন। আবদুল কালাম বলেছেন, কোরআন ছিল তার সার্বক্ষণিক সঙ্গী।

আসলে এভাবে কোনোকিছুকে জীবনের সার্বক্ষণিক সঙ্গী করে তুলতে পারলেই তা থেকে পরিপূর্ণ বরকত আসে, প্রত্যাশিত পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। যেমনটা হয়েছিল এ পি জে কালামের জীবনে।

তাই আমাদের জীবনের সৎ ও কল্যাণকর কাজগুলোও আমরা নিয়মিত করব। প্রতিটি দিন শুরু করব মাটির ব্যাংকে দান করার মধ্য দিয়ে। দানকে জীবনের সঙ্গী করে নেব। পরিবারের সদস্য ও পরিচিতদের মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দানে উৎসাহিত করব। দেড় যুগেরও বেশি সময় ধরে ফাউন্ডেশন এ দানের অর্থ ব্যয় করে আসছে বঞ্চিত, নিপীড়িত মানুষের সেবায়।

গুরুজী আরো বলেন, এবছর লামার কোয়ান্টামে পূর্বপ্রতিষ্ঠিত শিশুকাননের প্রায় আট শতাধিক শিক্ষার্থীর পাশাপাশি আমরা নতুন শিশুকাননের কার্যক্রম শুরু করেছি। যেখানে এ পর্যন্ত ৫৪টি অনাথ ও এতিম শিশুকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব নিয়েছি আমরা। নিয়েছি স্বনির্ভর মানুষ হিসেবে তাদের প্রতিষ্ঠিত করার দায়িত্ব, যাতে নিজেদের জীবন তারা নিজেরাই গড়ে নিতে পারে। আমরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, আল্লাহই একমাত্র রিজিকদাতা। আমরা শুধু তাঁর পক্ষ থেকে এ কাজটা করছি, তাঁরই সম্ভষ্টির জন্যে।

তিনি বলেন, আমরা বলতে পারি, স্রষ্টা যেহেতু সবচেয়ে বড় দাতা, তিনি আমাদের সবাইকে বেহিসাব রিজিক বা জীবনোপকরণ দিয়ে লালনপালন করছেন, স্বাভাবিকভাবেই তিনিও দাতাকেই পছন্দ করেন। তাই স্রষ্টার পছন্দনীয় সংকর্মশীল বান্দায় পরিণত হওয়ার জন্যে আমাদের দাতা হওয়ার বিকল্প নেই। আর এই দাতা তিনিই, দান যার জীবনের অপরিহার্য অংশ অর্থাৎ যিনি নিয়মিত দান করেন।

এ কাজটিকে আরো সহজ এবং প্রতিদিনকার অভ্যাসে রূপান্তরিত করে তুলতে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা একে অপরকে কুশল বিনিময়ের পরেই বলছেন—‘দিন শুরু হোক দানে’। এর পাশাপাশি তারা নিজেদের মোবাইল ফোনের হোম স্ক্রিনে রাখছেন এ আহ্বান সম্বলিত বিশেষ ওয়ালপেপার।

আমাদের সবার জীবন পরিপূর্ণ হয়ে উঠুক নিয়মিত দানের বরকত ও অফুরান কল্যাণে।



কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে এ ওয়ালপেপারটি ডাউনলোড করা যাচ্ছে

প্রকাশিত হলো ফিরে দেখা কোয়ান্টাম



প্রায় দেড় যুগ ধরে বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে একটু একটু করে যে আলোকিত জনপদটি গড়ে উঠেছে, তারই সংক্ষিপ্ত ইতিহাস নিয়ে নির্মিত হয়েছে ২৮ মিনিটের একটি তথ্যচিত্র—ফিরে দেখা কোয়ান্টাম।

১৯৯৮ থেকে ২০১৪ পর্যন্ত কোয়ান্টামের ক্রমবিকাশের নানা ছবি আর ভিডিও ছাড়াও এতে রয়েছে বেশকিছু দুর্লভ ফাইল ফুটেজ।

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে এ ডকুমেন্টারিটি যে-কেউ সহজেই ডাউনলোড করে নিতে পারেন।

রিয়েলাইজেশন প্রোগ্রাম

আবেদনপত্র জমা দিন ৫ সেপ্টেম্বরের মধ্যে

২০ তম কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন প্রোগ্রাম দুটি ব্যাচে অনুষ্ঠিত হবে যথাক্রমে ৯-১২ অক্টোবর ও ১৬-১৯ অক্টোবর। স্থান : আইডিইবি মিলনায়তন, কাকরাইল, ঢাকা।

ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল-এ রিয়েলাইজেশন প্রোগ্রামের প্রাথমিক আবেদনপত্র জমা নেয়া হচ্ছে। প্রাথমিক আবেদনপত্র জমা দেয়ার শেষ তারিখ ৫ সেপ্টেম্বর। আগ্রহী প্রার্থীদের কোর্স রিজুভিনেশন, লামা কোয়ান্টায়ন, প্রথমায়ন, হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন এবং ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন সম্পন্ন করা সাপেক্ষে আবেদন করতে পারেন ধ্যানের স্তরে নিজেকে এগিয়ে নেয়ার এই প্রোগ্রামে।

কর্মসূচি : সেপ্টেম্বর

প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশন : স্টেপ-১

১১ ও ১২ সেপ্টেম্বর। কাকরাইল

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন

১১ ও ১২ সেপ্টেম্বর। বনশ্রী

(মহিলা ও পুরুষ পৃথক ব্যবস্থাপনায়)

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন

১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর। উত্তরা

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন

১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর। বনশ্রী

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর। মিরপুর

প্রখ্যাত কথাসাহিত্যিক আনোয়ারা সৈয়দ হক। উপন্যাস, ছোটগল্প, আত্মজৈবনিক রচনা, শিশুতোষ গ্রন্থ-সব মিলিয়ে অত্যন্ত বৈচিত্র্যময় তার সাহিত্যকর্ম। একজন সমাজ সচেতন লেখকের পাশাপাশি তিনি দেশের একজন প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটের সাইকিয়াট্রির প্রাক্তন অধ্যাপক এবং বর্তমানে ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের (বারডেম) অধ্যাপক ডা. আনোয়ারা তার দীর্ঘ পেশাজীবনে নানাভাবে দেখেছেন মানুষের মন ও সমাজের নানা দিক। দেশে সাম্প্রতিককালে সংগঠিত বিভিন্ন সামাজিক অস্থিরতার উৎস অনুসন্ধান ও তা প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে তিনি বলেছেন কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে। উল্লেখ্য, তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৩৪ ব্যাচে অংশ নেন।

নৈতিক জাগরণই সামাজিক অনাচার প্রতিহত করবে

আনোয়ারা সৈয়দ হক

আমাদের জীবন এখন হয়ে পড়েছে প্রযুক্তিনির্ভর। সর্বক্ষেত্রে নিত্যনব প্রযুক্তির ছোঁয়া জীবনকে অনেক সহজ করে তুলেছে সত্যি, কিন্তু এর যথেষ্ট ব্যবহার আমাদের জীবন থেকে লুপ্ত করে দিয়েছে সব রহস্যময়তা আর রোমাঞ্চকর অনুভূতিগুলো। সবাই মিলে যেন ঢুকে পড়েছি একটা উৎকট হাস্যকর বাস্তবতার যুগে। কিন্তু জীবন তো রহস্যময়। সে রহস্যময়তা অনেক আনন্দেরও বটে।

এই কিছুদিন আগেও একটা সময় ছিল, যখন ছেলে পড়াশোনা বা চাকরিসূত্রে হয়তো দূরে থাকত—মা ছেলেকে চিঠি লিখতেন, ছেলে অপেক্ষা করে থাকত সেই চিঠির জন্যে। পোস্ট অফিসে গিয়ে খোঁজ নিত চিঠি এলো কিনা। চিঠি পেলে মা-র হাতের লেখাটা দেখত, চিঠিতে হাত বুলাত, চিঠির গন্ধ শুকত। মা-র চিঠি! পুরো ব্যাপারটার মধ্যে কী একটা রোমাঞ্চ!

সন্তান এ কালেও দূরে থাকে। কিন্তু চিঠি লেখার আর প্রয়োজন হয় না। সকালে স্কাইপ, বিকেলে স্কাইপ। সবকিছুই দৃশ্যমান। উধাও হয়ে গেছে জীবনের সকল রহস্য। সেইসাথে ক্ষীয়মাণ হয়ে গেছে পারস্পরিক স্নেহ-ভালবাসা-মমতার সম্পর্কের মধ্যকার সহিষ্ণুতা আর মানবিক আবেগ। এ সবই এখন আছে কেবল ফেসবুকে।

এ যুগে সামাজিক অস্থিরতা, অসহিষ্ণুতার একটি বড় কারণ এই ফেসবুক। ব্যক্তিগত সম্পর্কের জটিলতা ও টানা পোড়নের জন্যেও এটি কম দায়ী নয়। বন্ধুতে বন্ধুতে মন-কষাকষি মান-অভিমান আগেও হতো। এ কষ্টটুকু সে কাছের কাউকে শেয়ার করত, না হলে চেপে রাখত। আবার কিছুদিন পর বন্ধুর কাছ থেকে কোনো ভালো আচরণ পেলে কষ্টটা সে ভুলেও যেত।

কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এখন কী হচ্ছে? যেই কারো সাথে কিছু হলো—কাছের কিংবা দূরের, পরিচিত বা সামাজিকভাবে চেনা-অমনি সে তার নামে একটা নেতিমন্তব্য করে দিল ফেসবুকে। মুহূর্তেই সেটি জেনে গেল আরো অনেক মানুষ। বহুদিনের সম্পর্ক, এক মন্তব্যেই শেষ!

আমার বন্ধু আমাকে ভালবাসে—এটা জেনে যদি আমি মরেও যেতাম, শান্তিতে মরতাম। কিন্তু ফেসবুক কী করল? ফেসবুক আমাকে জানিয়ে দিল—‘ওরে, তোর ২৫ বছরের বন্ধু তোকে ভালবাসে না। ঘৃণা করে।’ দিল শান্তিটা নষ্ট করে। এই বাস্তবতা জেনে আমার লাভ কী হলো?

আগে জীবনে ফেসবুক ছিল না। শান্তি ছিল। ফেসবুক না দেখে এখন আমরা দুদণ্ড শান্তিতে বসতে পারি না—কে কী লিখল, কে কার বদনাম করল, তার উত্তর না দিলে আমাদের রাতে ঘুম পর্যন্ত আসতে চায় না!

বুঝে না-বুঝে এভাবে আমরা প্রযুক্তির অপরিণামদর্শী ব্যবহার করছি দিনের

পর দিন। ক্রমাগত নিজেদের শান্তি নষ্ট করছি আমরা। সমাজে বৈরিতা বাড়ছে, প্রতারণা বাড়ছে ব্যক্তিগত ও পারিবারিক সম্পর্কগুলোর মধ্যে। ঘৃণা, অবিশ্বাস বাড়ছে। প্রতিহিংসাপরায়ণতা জন্ম দিচ্ছে অদ্ভুত সব হিংস্রতা ও বীভৎসতার। আমাদের স্বাধীনতা বেড়েছে, কিন্তু সচেতনতা বাড়ে নি। ফলে এক ধরনের অস্থিরতার মধ্য দিয়ে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে আমাদের মানবিক গুণগুলো।

সব মিলিয়ে আমরা তৈরি করে ফেলেছি অসহনীয় এক অনৈতিক পরিবেশ, যেখানে মানবীয় মূল্যবোধ, নীতিবোধ এমনকি চিরন্তন ধর্মাচারগুলো পর্যন্ত এসব থেকে আমাদের বিরত রাখতে পারছে না।

ব্যক্তি ও সমাজ জীবনে আগে অস্বস্তি কিছু ধর্মীয় রীতিনীতি ও আচার-অনুষ্ঠানের চর্চা ছিল, আধুনিকতার নামে সেগুলোও আমরা জীবন থেকে বিদায় করে দিয়েছি। আমরা যে এত ধর্মের কথা বলি, সেই ধর্মও তো আমাদের জীবনে আজ অনুপস্থিত। যা আছে সেটুকু কেবল কথায়।

শিশু ও নারীনির্যাতনসহ কুৎসিত যৌ-সব ঘটনা আমরা সম্প্রতি দেখছি

একের পর এক, তা মূলত এই অনৈতিকতা আর ধর্মহীনতারই পরিণাম। মানুষ মানুষকে মারছে মৃত্যুযন্ত্রণাকে রীতিমতো উপভোগ করতে করতে! কেন? তার শাস্তির ভয় নেই, সামাজিক প্রতিরোধের ভয় নেই, ধর্মের ভয়ও নেই।

আজ জীবনের এ পর্যায়ে এসে একটা কথা আমার মনে হয়—এই যে এতদিন ধরে দেশ-বিদেশ ঘুরে এত বই, সুভেনির, শাড়ি, জামা এত জিনিসপত্র আমার জমা হলো—মানুষের জীবনে আসলে এসবের কিছুই দরকার নেই। মানুষের দরকার কেবল শান্তি, ভ্রাতৃত্ব আর ধর্ম।

এই শান্তি, ভ্রাতৃত্ব, ধর্ম ও নৈতিক শিক্ষায় একজন মানুষকে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রাণিত করে তার পরিবার। তাই দায়িত্বটা প্রথম নিতে হবে পরিবারকেই। শৈশব থেকেই তাকে নীতিজ্ঞান, সুস্থ মূল্যবোধ ও

ধর্মজ্ঞানে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। গুরুজনদের ভক্তি-শ্রদ্ধা ও ছোট-বড় সবাইকে সম্মান করতে শেখাতে হবে।

এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ কথাটি হলো, এসব আচরণ আগে নিজেদের চর্চা করতে হবে। বাবা-মা অভিভাবকরা কী করছেন, কীভাবে করছেন, সন্তানরা মূলত সেটাই দেখে। এবং তা-ই শেখে। আর সন্তানদের সময় দিতে হবে, সন্তাহে অন্তত একটি দিন হলেও।

দুঃখের বিষয়, সন্তানদের আমরা মানুষ করছি সাহিত্যহীন পরিবেশে। ছোটবেলায় আমরা কত ধরনের বই পড়তাম—রূপকথা, ঈশপের গল্পসহ আরো কত কী! এখন এসব কিছুই নেই। অথচ সাহিত্যপাঠ ও সাহিত্য-সচেতনতার মধ্য দিয়ে শৈশব থেকেই মানুষের ভেতরে উন্নত জীবনবোধ গড়ে ওঠে।

শিশুদেরকে প্রকৃতির কাছে নিয়ে যেতে হবে। ফুল কীভাবে ফোটে, পাখি কীভাবে বাসা বাঁধে ইত্যাদি বিষয়ের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে। এর মধ্য দিয়ে ওদের চেতনাটা বড় হবে।

আর এটা পেতে হবে, গুটা করতে হবে, ওরা হলো তোমার হলো না কেন—সন্তানকে এসব প্রতিযোগিতার মধ্যে ঠেলে দেয়াতে কোনো সুস্থতা নেই। অসুস্থ প্রতিযোগিতার পথ ধরেই সমাজে অন্যায় মিথ্যা প্রতারণা ধোঁকাবাজি চরিত্রহীনতার প্রকোপ বাড়ে। সমাজ একদিনে তলিয়ে যায় না, দিনের পর দিন একটু একটু করে এটি কলুষিত হয়।

তাই নৈতিকতার গুরুত্ব এখানে অনেক বেশি। একজন মানুষকে পানিতে ফেলে দিলেও সে ভেসে থাকতে পারে, যদি সে সাঁতার জানে। নৈতিক শক্তিও ঠিক তেমনি, জীবনে যত কঠিন সময়ই আসুক মানুষ আবার উঠে দাঁড়াতে পারে যদি সে নৈতিক গুণাবলিতে দৃঢ় ও শক্তিমান হয়।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। ২০১১ সালের ১১ এপ্রিল আমার হার্ট অ্যাটাক হয়। আল্লাহর রহমতে সে যাত্রা প্রাণে বেঁচে যাই। দেশের নামকরা একটি হাসপাতালে এনজিওগ্রাম করার পর ধরা পড়ল যে, আমার হার্টে তিনটি ব্লক আছে। ইকোকার্ডিওগ্রাম করে দেখা গেল, যেখানে হার্টের স্বাভাবিক ইজেকশন ফ্র্যাকশন (EF) ৫৫-৬০% বা তারও বেশি হয়ে থাকে সেখানে আমার হার্টের ক্ষেত্রে তা ৩৫%। বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের নির্দেশ মোতাবেক সাথে সাথেই একটি ব্লকে রিং লাগানো হয়। কিন্তু কিছুদিন পর আরো অসুস্থ হয়ে পড়লে সেই ডাক্তার ওষুধ পরিবর্তন করে দিলেন।

প্রায় একবছর পর আবার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখা গেল ইজেকশন ফ্র্যাকশন বাড়ছে নি। ডাক্তার সাহেব জানালেন, ‘আপনার ইজেকশন ফ্র্যাকশন বাড়বে না। আপনিও আর পুরোপুরি সুস্থ হবেন না। এই ধরনের রোগীরা ঘুমের ঘোরে মরে পড়ে থাকে।’ জানতে চাইলাম, ওষুধ খেয়ে বা অন্য কিছু করলেও কি EF বাড়বে না? উনি বললেন, কোনোভাবেই

বাড়বে না। আরেকজন নামকরা ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানালেন আপনার EF আসলে ৩৫% নয়, বরং ৩২% এবং এটা বাড়বে। ডাক্তারদের এই পরস্পরবিরোধী কথায় আশ্বস্ত হতে পারছিলাম না।

এর মাঝে এক বছর উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করলাম। আমি আশাবাদী হলাম যে, আমি সুস্থ হবো। এরপর ২০১২ সালের সেপ্টেম্বর মাসে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন সম্পন্ন করি। সেখানে ডাক্তাররা বললেন, কোয়ান্টামের নিয়ম অনুসরণ করলে আমি সুস্থ হয়ে উঠব।

নিয়মিত ওষুধ সেবনের পাশাপাশি ব্যায়াম, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও মেডিটেশন চর্চা করতে লাগলাম। মেডিটেশনে মনোবিজ্ঞান নির্মাণ করলাম যে, ব্লকটা ঠিক হয়ে গেছে এবং রিংয়ের আশেপাশে নতুন করে কোনো জটিলতা তৈরি হচ্ছে না।

এবছরের ২৫ জুলাই ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনে ভর্তি হলাম ব্লকের কী অবস্থা দেখতে। এনজিওগ্রাম করে ডাক্তাররা জানালেন, যে আর্টারিতে আগেরবার এনজিওগ্রামে Significant Lesion পাওয়া

গিয়েছিল সেটা আর নেই। আর অন্য আর্টারিতে রিংয়ের আশেপাশেও নতুন করে কোনো ব্লক সৃষ্টি হয় নি। এবং ECHO করে দেখা গেল EF বেড়ে ৪২% হয়েছে। অর্থাৎ মেডিটেশনে যা ভেবেছি, তা-ই বাস্তবে পরিণত হলো। মন খুবই উৎফুল্ল হয়ে উঠল।

আমি এখন অনেক ভালো আছি। আগে পাঁচ মিনিটের বেশি হাঁটতে পারতাম না, এখন অনায়াসে একঘণ্টা হাঁটি। আমার বিশ্বাস হার্টে যেটুকু জটিলতা আছে সেটুকুও ঠিক হয়ে যাবে।

আমার জন্যে দোয়া করবেন। আপনার প্রতি অন্তরের অন্তস্তল থেকে শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

মো. মফিজুর রহমান

উপ সহকারী প্রকৌশলী, বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ড
৩৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



নতুন রোগ : পণ্যাসক্তি!

বিজ্ঞানের তাক-লাগানো অগ্রগতি পাল্টে দিয়েছে আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের ধরন। স্যাটেলাইট টেলিভিশন, ই-মেইল, ফেসবুক-টুইটারসহ বহুরকম অ্যাপস ব্যবহারে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে আজকের মানুষ। প্রতিমুহূর্তে তাকে সামলাতে হচ্ছে অগণন তথ্যের অবিরাম স্রোত। এমন ঠাসঠাসের ভিড় এড়িয়ে সে ঘরে ফেরে নিরিবিলিতে একটু দম ফেলার আশায়। কিন্তু সে ঘর যদি হয় পণ্যবোঝাই, তা কি পারে জীবনকে আনন্দময় করে তুলতে? দিতে কি পারে একটু শান্তি? পাশ্চাত্যের সমাজবিজ্ঞানীরা নেমে পড়েছেন সে উত্তর খুঁজতে।

পৃথিবীতে ভোগ্যপণ্যের সবচেয়ে বড় বাজার যুক্তরাষ্ট্র। বিশ্বজুড়ে ব্যবসায়ীরা প্রতিনিয়ত আকর্ষণীয় আর নিত্যনতুন সব পণ্যের বিজ্ঞাপন নিয়ে মার্কিনদের দুর্যারে হাজির হচ্ছে। প্রয়োজন থাকুক বা না-ই থাকুক, তারাও দেন্দারসে কিনছে ওসব। ক্রমশ ভরিয়ে ফেলছে ঘরবাড়ি। খালি থাকছে না বাড়ির বেজমেন্ট গ্যারেজ বারান্দা উঠান কোনোকিছুই। মনোবিজ্ঞানীরা মার্কিনদের পণ্য কেনার এই অস্বাভাবিক বিকারগ্রস্ততার নাম দিয়েছেন ‘হাইপারঅ্যাকুইজিশন’।

হাইপারঅ্যাকুইজিশন-এর ওপর এক দশকের দীর্ঘ গবেষণার পর গবেষকরা তাদের মতামত জানিয়েছেন। ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া লস অ্যাঞ্জেলেস (ইউসিএলএ)-এর নৃবিজ্ঞানী ইলিনর ওকস-এর মতে, অতিরিক্ত পণ্য কেনা ও সংগ্রহের প্রবণতা মানুষকে শান্তি দেয় না, বরং তা একসময় হয়ে দাঁড়ায় দুশ্চিন্তা ও মানসিক অশান্তির কারণ।

কেনই-বা মার্কিনদের এই পণ্যপ্রীতি? নেপথ্যের ইতিহাসটা চমকপ্রদ। ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে যুক্তরাষ্ট্রে প্রযুক্তিগত উৎকর্ষ ও অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির মেলবন্ধন ঘটে। আগের যে-কোনো সময়ের তুলনায় পণ্য হয়ে পড়ে সহজলভ্য এবং সস্তা। সেই থেকে গুরু মার্কিনদের পণ্যপ্রীতি। একপর্যায়ে যা প্রভাবিত করে তাদের সামাজিক মূল্যবোধকেও। শুধুমাত্র ক্রয়ক্ষমতাই একজন মানুষের সামাজিক অবস্থান

নির্ধারণ করতে পারে-এ ধারণা গাঁথে যায় মার্কিন সমাজের মর্মমূলে।

ব্যবসায়ীরা দেখল, এ-তো দারুণ সুযোগ! দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর সে-দেশের শীর্ষ মোটরগাড়ি নির্মাতা প্রতিষ্ঠান জেনারেল মোটরস প্রতি বছর নতুন নতুন মডেলের গাড়ি বাজারজাত করতে শুরু করল। নিয়মিত গাড়ির মডেল বদলানো তখন আর প্রয়োজনের তাগিদে নয়, বরং রূপ নিল স্ট্যাটাস সিম্বলে। না পারলে ঋণ করে হলেও কেনো, তবু কেনো। এভাবেই ধীরে ধীরে মার্কিনদের মাঝে চালু হয়ে গেল ঋণ করে হলেও হালফ্যাশনের পণ্য কেনার অসুস্থ অভ্যাস ও প্রতিযোগিতা।

আর তারই পথ ধরে আশির দশকে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে ক্রেডিট কার্ড। বড় বড় সুপারস্টোরের আবির্ভাব ঘটে। বিক্রি বাড়তে ব্যবসায়ীরাও বেছে নেয় নানান রকম কৌশল। যেমন : বিভিন্ন উপলক্ষে আকর্ষণীয় মূল্যছাড়, অনলাইনে কেনার সুযোগ, ২৪ ঘণ্টায় হোম ডেলিভারি ইত্যাদি।

পৃথিবীর অন্যান্য দেশে বাড়ি বদলের সময় একটি পরিবারে ব্যবহার্য পণ্যসামগ্রীর গড় ওজন হয় সাধারণত ১১০০ থেকে ৩৪০০ কিলো। মার্কিনদের ক্ষেত্রে এর পরিমাণ নিদেনপক্ষে ৩৬০০ কিলো। সাম্প্রতিক একটি পরিসংখ্যান অনুসারে, যুক্তরাষ্ট্রের অধিকাংশ মধ্যবিত্ত পরিবার তাদের বার্ষিক আয়ের প্রায় অর্ধেকই ব্যয় করে অপ্রয়োজনীয় বিলাসদ্রব্য কেনার পেছনে। প্রতিটি পরিবার গড়ে ২৪৮টি পোশাক ও ২৯ জোড়া জুতার মালিক। উপরন্তু, প্রতি বছর প্রায় ৮৪ হাজার টাকা ব্যয় করে তারা গড়ে আরো ৬৪টি পোশাক ও সাত জোড়া জুতা কেনে।

সবচেয়ে চমকপ্রদ তথ্যটি হলো, পৃথিবীর মোট শিশুদের মাত্র ৩.১ শতাংশ যুক্তরাষ্ট্রে বাস করে। অথচ, বিশ্বজুড়ে শিশুদের জন্যে বিক্রি হওয়া খেলনার ৪০ শতাংশের মালিক মার্কিন শিশুরা!

পরিস্থিতি আগাম বুঝেই হয়তো অর্থনীতিবিদ ভিভর লেবো সেই ১৯৫৫ সালে বলেছিলেন, ‘মার্কিনদের জীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য ভোগবাদিতা।

খাওয়াদাওয়া আর ফূর্তির মাঝেই তারা জাগতিক সুখ ও আত্মিক মুক্তির সন্ধান করে চলেছে।’

কেনাকাটার লাগামহীন এই হিড়িক মার্কিনদের আটকে ফেলেছে পণ্যদাসত্বের শেকলে। ফলে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ছে সে-দেশের পুরো সামাজিক কাঠামো। বিশেষজ্ঞদের এমনটাই মন্তব্য। মিশিগান বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক স্টেফানি প্রেস্টন তার দীর্ঘ পর্যবেক্ষণ থেকে বলছেন, যখন কেউ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও বিষণ্ণ থাকে তখন কেনাকাটার ব্যাপারে তার আগ্রহ আরো তীব্র হয়। বর্তমানে প্রতি ছয় জন মার্কিনের একজন দুশ্চিন্তাজনিত ব্যাধিতে আক্রান্ত।

গবেষণায় দেখা গেছে, কেনাকাটা করার সময় মস্তিষ্কে ডোপামিন হরমোন নিঃসরণ হয়ে থাকে। তাই দুশ্চিন্তা-উদ্বেগে আক্রান্ত অনেক মার্কিন যখন পণ্য কেনার মহোৎসবে মেতে ওঠে, তখন হয়তো তারা সাময়িকভাবে উৎফুল্ল হয়। কিন্তু মজার ব্যাপার হলো, এই অভ্যাস দীর্ঘমেয়াদে মানসিক প্রশান্তি তো দেয়ই না, বরং ঘট্টে উল্টোটা।

কারণ, আমরা যেসব জিনিস কিনে ঘর সাজাই, সেগুলো প্রাণহীন হলেও এসব বস্তুও আসলে আমাদের জীবনকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। অহেতুক কেনা পণ্যে ঠাসা ঘর মস্তিষ্কে বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় স্ট্রেস সৃষ্টিকারী হরমোন কর্টিসলের নিঃসরণ। ফলে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য দুটোই মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

যুক্তরাষ্ট্রে (এবং প্রায় গোটা বিশ্বজুড়েই) এই পণ্যপ্রীতি ও তার ফলশ্রুতিতে ব্যক্তিগত-পারিবারিক-সামাজিক অস্তিরতা ও হাইপারঅ্যাকুইজিশন সংক্রান্ত গবেষণার ফলাফল মূলত এটাই প্রমাণ করে যে, এ যুগে পণ্যের পরিমাণ যেমন বেড়েছে তেমনি বেড়েছে মানুষের অভাববোধ। অনেক কিছু কিনেও মানুষ পারছে না তৃপ্ত হতে। মিটছে না তার অভাব।

কারণ, শান্তির খোঁজে আত্মনিমগ্নতা ও আত্মশক্তি জাগরণের পথ ছেড়ে সে যতই বেছে নিক পণ্যের সমাহার আর আসুক হাজারো তথ্যের প্লাবন-কোনোটাই শেষপর্যন্ত তাকে দিতে পারে না সত্যিকারের প্রশান্ত জীবন।

টাইম সাময়িকীতে (২৩ মার্চ ২০১৫) প্রকাশিত বিশেষ নিবন্ধ
The Joy of Less অবলম্বনে

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আছে

মো. আবুল কালাম আজাদ



হাইপারটেনশন ও হার্টে একটা ব্লক ধরা পড়ার পর কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। আল্লাহর রহমতে রক্তচাপ এখন নিয়ন্ত্রণে আছে। হার্টেও কোনো ধরনের অসুবিধা বোধ করছি না। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা ও

কোয়ান্টামের দিক-নির্দেশনা মেনে চলায় কর্মক্ষেত্রেও আমার অগ্রগতি হয়েছে।

[মো. আবুল কালাম আজাদ, ডিজিএম, জনতা ব্যাংক, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভর্তি পরীক্ষায় সাফল্য পেয়েছি

এ টি এম মাসরুর আখতার

এইচএসসি টেস্ট পরীক্ষায় ফেল করার পর সবাই আমাকে নিয়ে হতাশ হয়ে পড়ে। এমন সময় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পদার্থবিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হবো-এই মনছবি



নির্মাণ করি। শুরু করি অক্লান্ত পরিশ্রম। ভর্তি পরীক্ষায় দেশের শীর্ষস্থানীয় সাতটি ইঞ্জিনিয়ারিং ও পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর ছয়টিতেই মেধা তালিকায় উত্তীর্ণ হই। পদার্থবিজ্ঞানে ভালবাসার কারণে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে এ বিভাগে ভর্তি হয়েছি।

[এ টি এম মাসরুর আখতার, শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

টিভি সিরিয়াল আসক্তি দূর হয়েছে

লাবনী ইয়াসমিন



আমার বাম হাতে ও ঘাড়ের প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে সুস্থতার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠি। এখন আমি ব্যথামুক্ত। টিভি সিরিয়াল দেখার প্রচণ্ড নেশা ছিল আমার।

কোয়ান্টামে এসে জেনেছি এর ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে। সিরিয়ালের আসক্তিও কাটিয়ে উঠেছি।

দুধ-চায়ে আসক্তি ছিল। এখন আমি নিজে দুধ-চা পান করি না, অন্যকেও পরিবেশন করি না।

[লাবনী ইয়াসমিন, গৃহিণী, ৩৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ক্লান্তি বোধ আর নেই

শেখ আতিকুর রহমান



কোর্সে অংশ নেয়ার আগে নিয়মিত উচ্চ রক্তচাপ, এসিডিটি ও থাইরয়েডের ওষুধ খেতে হতো। শারীরিকভাবেও বেশ দুর্বল ও ক্লান্ত বোধ করতাম। কোর্স করার পর থেকে কোনো প্রকার ওষুধ গ্রহণ

ছাড়াই খুব ভালো আছি। এখন সারাদিন অফিস শেষেও একদম ক্লান্ত লাগে না।

[শেখ আতিকুর রহমান, চাকরিজীবী, ৩৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হয়েছি পরিবারের ভরসাহল

সোনিয়া ইসলাম



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি প্রকৃতি ও মানুষকে ভালবাসলে, প্রকৃতিও আমাদের অনুকূলে চলে আসে। এই বাক্যটি যত অনুসরণ করছি তত অনুভব করছি এর গভীর সত্যতা। কোর্স করার পর থেকে আমার আশেপাশের মানুষগুলো আমাকে তাদের আস্থার কেন্দ্রস্থল মনে করছে। কারো কোনো প্রয়োজন থাকলে জানায়। তাদের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আমার সাথে আলোচনা করতে আসে। তাদেরকে ইতিবাচকতার পরামর্শ দিতে গিয়ে দেখছি আমার মাঝেও আত্মপ্রত্যয় সৃষ্টি হয়েছে। আগে যা কিছু 'পারব না, হবে না' বলে ভাবতাম, এখন সেগুলো খুব সহজসাধ্য মনে হয়। আমি বিশ্বাস করি-আমি পারি, আমি করব।

[সোনিয়া ইসলাম, ৩৯৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গণিত ভীতি দূর হলো

শাহ তানভীর আলম



গণিত ছিল আমার কাছে আতঙ্কের প্রতিশব্দ। মাধ্যমিক পরীক্ষায় গণিতে ফেল করলাম। উচ্চ মাধ্যমিক ও ডিগ্রি পরীক্ষাতেও হিসাববিজ্ঞানে আশানুরূপ নম্বর তুলতে পারি নি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর ভয়টা কেটে গেল। এমবিএ ভর্তি পরীক্ষায় হাজারো শিক্ষার্থীর সাথে প্রতিযোগিতা করে কয়েকটি নামকরা বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পেলাম।

[শাহ তানভীর আলম, শিক্ষার্থী, ইস্টওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৭১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মনছবি পূরণ হলো

নাছিমা আক্তার



জামালপুর জিলা স্কুলকে ৬৬ শতাংশ খাস জমি বরাদ্দ দেয়া হয়। কিন্তু, প্রায় ১০ বছর ধরে জমি রেজিস্ট্রি করা হয় নি। আমি প্রধান শিক্ষক হিসেবে যোগ দেয়ার পর রেজিস্ট্রি করার প্রক্রিয়া শুরু করি।

কিছু আইনি জটিলতা দেখা দেয়। আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতে থাকলাম, জিলা স্কুল জমিটি পাবে। সদকা হিলিং ও মাটির ব্যাংকে দানের পাশাপাশি মনছবি দেখতে থাকলাম, ওই জমিতে স্কুলের অনুষ্ঠান আয়োজন করা হচ্ছে, ছাত্ররা খেলছে। আল্লাহর অশেষ রহমতে স্কুল সেই জমিটির মালিকানা পেয়ে গেছে। স্কুলের খরচেই সীমানাপ্রাচীরও দেয়া হয়েছে।

[নাছিমা আক্তার, প্রধান শিক্ষক, জামালপুর জিলা স্কুল, ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আগের চেয়ে ভালো আছি

সুমা ইয়া বিনতে মতিউর



বাতজ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় ২১ দিন পর পর পেনিসিলিন ইনজেকশন নিতে হতো। সুস্থ হওয়ার নিয়তে কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পর প্রায় দেড় বছর কেটে গেছে। আমার আর কোনো ইনজেকশন নিতে হয় নি এবং আল্লাহর রহমতে এখন আগের চেয়ে অনেক ভালো আছি।

[সুমা ইয়া বিনতে মতিউর, শিক্ষার্থী, বিইউবিটি, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ডীন অ্যাওয়ার্ড পেলাম

আনিকা তাসনীম প্রতীতি



পারিপার্শ্বিকতার নানা চাপে যখন ভেঙে পড়েছিলাম সেই মুহূর্তে কোয়ান্টাম মেথডের খোঁজ পাই এবং আমার জীবনের মোড় ঘুরে যায়।

মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ থেকে ৩.৯২ সিজিপিএ নিয়ে অনার্স সম্পন্ন করলাম। ডীন অ্যাওয়ার্ড পেলাম। আগে কারো সামনে কথাই বলতে পারতাম না। এখন ক্লাসে যে-কোনো প্রেজেন্টেশন-এ আমি আত্মবিশ্বাসী। ছা্যানটে গান শেখার কোর্সেও ফাস্ট ক্লাস মার্কস পেয়েছি। কোয়ান্টাম এভাবেই আমার ভেতরের আমিকে বিকশিত করেছে।

[আনিকা তাসনীম প্রতীতি, শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি

মো. মাহফুজুর রহমান



আমি ১০ বছর ধরে অনিদ্রা ও উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতায় আক্রান্ত ছিলাম। নিয়মিত ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম আসত না। কখনো দুই বেলাই ওষুধ খেতে হতো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ

নেয়ার পর আমার দীর্ঘদিনের ঘুমের সমস্যা দূর হয়ে গেছে। সেইসাথে কর্মক্ষেত্রেও আর স্ট্রেসবোধ করছি না। পারিবারিক জীবনেও সুস্থতা ও প্রশান্তির অনুরণন অনুভব করছি।

[মো. মাহফুজুর রহমান, ব্যাংকার, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রো-একটিভ হতে শিখেছি

মাহিরা তাসনীম



আমি অল্পতেই রেগে যেতাম, ফলে কিছু সহপাঠী আমাকে আরো রাগিয়ে দিত। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে শিখলাম প্রো-একটিভ হওয়ার গুরুত্ব। কোর্স করার কিছুদিন পর যথারীতি সেই সহপাঠীরা

আমাকে রাগাতে এলো। অনেকক্ষণ চেষ্টা করল। আমি চুপচাপ সব শুনে বললাম, 'তোমাদের অনেক ধন্যবাদ এত সুন্দর সুন্দর কথা উপহার দেয়ার জন্যে। কিন্তু এগুলো রাখার কোনো জায়গা আমার নেই। তাই তোমাদের কথা তোমাদের কাছেই থাক।' এটা শুনে তারা নির্বাক হয়ে গেল এবং আমার কাছে দুঃখ প্রকাশ করল। কোয়ান্টাম আমাকে এভাবেই প্রো-একটিভ হতে শিখিয়েছে।

[মাহিরা তাসনীম, শিক্ষার্থী, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি দায়িত্ব নেয়ার আত্মবিশ্বাস

মো. আবু বাকের রানা

আগে কোনো বিষয়ে দায়িত্ব নিতে আমার ভেতরে ভয় কাজ করত। কোর্স করার পর ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবামূলক বিভিন্ন কাজে যুক্ত হলাম। ধীরে ধীরে আমার ভেতরে আত্মবিশ্বাস বাড়তে



লাগল। কোর্সের আগে কিছু নেতিবাচকতার বৃত্তে বন্দি হয়ে পড়েছিলাম। আল্লাহর রহমতে সেই বৃত্তগুলো ভাঙতে পেরেছি। এখন বিশ্বাস করি, আমি যে-কোনো বিষয়ে দায়িত্ব নিতে পারি।

[মো. আবু বাকের রানা, ব্যবসায়ী, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

ডা. সাবরিনা আহমেদ শান্তা



কোর্সে অংশ নেয়ার পর আমার ভেতরে ইতিবাচকতা অনেক বেড়েছে। আমি আরো পরিশ্রমী হয়েছি। মেরুদণ্ডের ডিস্ক প্রোল্যাক্স হওয়ায় দুই বছরেরও বেশি সময় ধরে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে

পারি নি। কোর্স করার পর থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

[ডা. সাবরিনা আহমেদ শান্তা, ডেন্টাল সার্জন, ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সবার সাথে এখন সহজে মিশতে পারি

শেফা সুলতানা



কোর্স করার পরে যে-কোনো বিষয় ইতিবাচকভাবে দেখতে পারি। আগে সামান্য বিষয়েও রেগে যেতাম। মেডিটেশন শেখার পরে রাগ করার মতো কোনো ঘটনা ঘটলেও শান্ত থাকতে পারছি। এটা

আমার জীবনের বড় পাওয়া।

আগে মানুষের সাথে মেশার ব্যাপারে একধরনের জড়তা কাজ করত। এখন সবার সাথে হাসিমুখে কথা বলি, সহজে মিশতে পারি। পরিচিতদের কোয়ান্টামের কথা বলছি। সর্বোপরি, কোয়ান্টামে নিয়মিত যুক্ত থাকার মধ্য দিয়ে নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করছি।

[শেফা সুলতানা, শিক্ষার্থী, ইডেন কলেজ, ৩৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে চিনতে শিখেছি

ছোটন চৌধুরী

এমন একটি মনছবি নির্মাণ করতে পেরেছি যা আমাকে প্রেরণা যোগায়। জীবন যে অনেক বড় রহস্য তা এখন উপলব্ধি করছি। কোয়ান্টামে এসে শিখলাম একজন মানুষের ধর্ম-বর্ণ তার প্রথম পরিচয় নয়।

তার সবচেয়ে বড় পরিচয় হলো, সে মানুষ, স্রষ্টার প্রতিনিধি। তাই তার একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জন।

[ছোটন চৌধুরী, শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরিবারের প্রতি দায়িত্বশীল হতে পেরেছি

সুমিত সরকার



কোর্স করার পর পরিবারের সবাইকে নিজের উপার্জিত অর্থে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করিয়েছি। মা-বাবার প্রতি ভালবাসা, শ্রদ্ধা ও দায়িত্ববোধ অনেক বেড়েছে।

দানের গুরুত্ব উপলব্ধি করার পর

থেকে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করছি। ফলে আমার শারীরিক সুস্থতা ও আর্থিক সচ্ছলতা আগের চেয়ে বৃদ্ধি পেয়েছে। এখানে এসে সঠিক জীবনদৃষ্টি সম্পর্কে জানতে পেরেছি। একসময় দুধ-চায়ে আসক্ত ছিলাম। কোর্স করার পর প্রায় সাড়ে চার বছর হলো দুধ-চা থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পেরেছি।

[সুমিত সরকার, শিক্ষার্থী, রাজশাহী কলেজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন আমি পুরোপুরি সুস্থ

মোহাম্মদ আবদুল মান্নান



আমি একসময় নেতিবাচকতায় আচ্ছন্ন ছিলাম। যার ফলে চরম অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং কোনো চিকিৎসাতেই কাজ হচ্ছিল না। তখন জানতাম না যে এটা মনোদৈহিক রোগ। এক বন্ধুর উৎসাহে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই ধীরে ধীরে সুস্থ বোধ করতে থাকি। এখন আমি পুরোপুরি সুস্থ।

[মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, প্রভাষক, রামপুরা একরামুল্লাহ ডিগ্রী কলেজ, ঢাকা, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মাইগ্রেন ও পায়ের ব্যথা ভালো হয়ে গেল

সেলিনা আক্তার

মাইগ্রেন ও দুই পায়ের ব্যথায় দীর্ঘদিন ধরে আক্রান্ত ছিলাম। বছরের পর বছর প্রতিটি মুহূর্তে অসহনীয় কষ্ট ভোগ করেছি। সেই সাথে উচ্চ রক্তচাপ, পারিপার্শ্বিক সমস্যা মিলিয়ে দিশেহারা হয়ে পড়েছিলাম। কোর্স করার পর মাইগ্রেন, পায়ের ব্যথা, উচ্চ রক্তচাপ কিছুই আর নেই। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে পারিবারিক জীবনও এখন অনেক প্রশান্তিময়।



[সেলিনা আক্তার, গৃহিণী, ৩৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রশ্নোত্তর : আজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার জন্মের পূর্বেই আমার বাবা মারা যান। মা খুব কষ্ট করে আমাকে পড়াশোনা করিয়েছেন। বর্তমানে আমি পরিবারসহ ঢাকায় থাকি। মা গ্রামের বাড়িতে থাকেন। সন্তান হিসেবে মায়ের সেবা করা আমার দায়িত্ব। কিন্তু স্ত্রী মাকে একটুও সহ্য করতে পারেন না। মাকে আমাদের সাথে রাখার সাপোর্ট তো দেন-ই না, অন্যদিকে আমি মায়ের কাছে যেন না যাই সেজন্যে আমার নামে বাড়িতে থাকা ভাবীদের সম্পর্কে অপবাদ দেন। মায়ের সেবা করতে গেলে সংসারের অশান্তি, সেবা করতে না পারলে দেখাশোনা করতে না পারলে নিজেকে পাপী মনে হয়। আমি এখন কী করব?

উত্তর : আসলে আপনি যদি আপনার মায়ের সেবা করতে চান, তাহলে আপনার স্ত্রী আপনাকে কতক্ষণ আটকে রাখবে? অর্থাৎ মায়ের সেবা না করার জন্যে স্ত্রীর দোষ দেবেন না। প্রয়োজনে আপনাকে দৃঢ় হতে হবে। স্ত্রীকে বলুন, তোমার অধিকার তোমার, মায়ের অধিকার মায়ের।

ফোনে মায়ের খবর নিন। যখনই সুযোগ পান মাকে দেখতে যান। আর মায়ের সাথে আপনার যোগাযোগ যদি স্ত্রী পছন্দ না করে, তবে এই বিবরণ স্ত্রীকে দেবার কোনো প্রয়োজন নেই। অর্থাৎ এ নিয়ে বাগড়া সৃষ্টি করার কোনো প্রয়োজন নেই।

কারণ মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের বেহেশত। স্ত্রীর পায়ের নিচে নয়। অতএব, কোনো নারী মা-বাবার সেবা করা থেকে স্বামীকে কখনো বঞ্চিত করবেন না। কোনো স্বামীও কখনো স্ত্রীকে তার মা-বাবার সেবা করা থেকে বঞ্চিত করবেন না। এটা মহাপাপ।

আজ আপনি বঞ্চিত করবেন, যখন আপনার সেবার প্রয়োজন হবে, আপনার যদি ছেলে থাকে সেই ছেলের স্ত্রীও একদিন আপনার ছেলেকে আপনার সেবা করা থেকে বঞ্চিত করবে। যে স্বামী তার স্ত্রীকে মা-বাবার সেবা থেকে বঞ্চিত করবে তিনিও তার মেয়ের সেবা থেকে বঞ্চিত হবেন। সাধারণভাবে এটাই ঘটে থাকে। এটা হচ্ছে প্রকৃতির শাস্তি। তাই প্রতিজ্ঞা করুন যে, আমি আমার স্বামী/ স্ত্রীকে তার মায়ের সেবা করা থেকে কখনো বঞ্চিত করব না।

প্রশ্ন : আমি ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ারিং কোর্স সম্পন্ন করেছি তিন বছর আগে। মনে করেছি টাকা হলে ব্যবসা করব। বাড়ি থেকে টাকা এনেছি কিন্তু ব্যবসায় লস।

উত্তর : বাড়ি থেকে টাকা এনে ব্যবসা করেছে, এমন সফল ব্যবসায়ী আমি দেখি নি। যারা ব্যবসা করে সফল হয়েছে কেউ বাড়ি থেকে টাকা আনে নি। ৯০% সফল ব্যবসায়ীর দিকে তাকান। তাদের বাড়ি থেকে টাকা দেয়ার কোনো লোক ছিল না। সামর্থ্যও ছিল না। তারা স্ব-উদ্যোগে স্ব-পরিকল্পনায় স্ব-অর্থায়নে ব্যবসা করেছে, তারপর টাকা এসেছে।

আসলে প্রত্যেকটা ব্যবসার একটা রহস্য আছে। এই রহস্যটা বুঝতে হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যারা টাকা নিয়ে ব্যবসা করতে যায়, তারা ব্যবসার রহস্য না বুঝে বিনিয়োগ করে এবং টাকাটা একসময় হারিয়ে যায়। কারণ, ব্যবসার রহস্য না বুঝে ব্যবসায় নামলে যে যা বলে সেটাই সত্যি মনে হয় এবং সে তা-ই করে। এভাবে ব্যবসা হয় না।

ব্যবসা করার জন্যে কাজ বুঝতে হয়। যে ব্যবসা করবেন, সেই ব্যবসার আপনাকে বুঝতে হবে। আপনি যখন একটা পুঁজি দিয়ে শুরু করবেন আপনার পুঁজি তো নষ্ট করতে পারবেন না। পুঁজি নষ্ট হয়ে গেলে তো সব শেষ। সেজন্যে পুঁজি কিছু রেখে ব্যবসায় নামবেন। যাতে প্রথম ধাক্কাটা গেলেও আপনি দ্বিতীয় বার সামলে নিতে পারেন।

অর্থাৎ ব্যবসার রহস্যটা বুঝতে পারলে ব্যবসায় আপনি লাভ করতে পারবেন। অতএব, আপনি নিজে উদ্যোগী হোন। ব্যবসা করতে চাইলে শূন্য থেকে এবং ছোটখাটো কিছু দিয়ে শুরু করুন। যে কাজটা আপনি ভালো বোঝেন সেরকম কিছু দিয়ে শুরু করুন। কারণ, শুধু টাকা দিয়ে কখনো ব্যবসায় সাফল্য আসে না।

প্রশ্ন : আমি ডিপ্লোমা করেছি অটোমোবাইল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে। তারপর মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে বিএসসিতে ভর্তি হয়েছি। এখন চাই পড়াশোনা শেষ করে চাকরি করতে। পরবর্তীতে অটোমোবাইল ক্ষেত্রে বাংলাদেশকে সামনের দিকে এগিয়ে নেয়ার ইচ্ছা আছে। কিন্তু আমি এসএসসি এবং ডিপ্লোমা অনেক টেনেটুনে পাশ করেছি। বলা যায় নকল করে পাশ করেছি। কেউ কেউ বলে, তোমার আর পড়াশোনার দরকার নেই। চাকরি করো, ব্যবসা করো বা বিদেশে যাও। আমার ভয় হয়। পেছনে তো নিজেকে অনেক ঠিকিয়েছি, সামনে আর ঠিকানো যাবে না। গুরুজী, আমি পড়াশোনা করতে চাই, তবে বিএসসিতে অনেক বড় বড় অঙ্ক আছে এবং ইংরেজি ভাষানে পড়াশোনা। এখন আমার কী করা প্রয়োজন, দয়া করে বলবেন।

উত্তর : অটোমোবাইল ক্ষেত্রে বাংলাদেশকে সামনের দিকে এগিয়ে নেয়ার ইচ্ছা আছে আপনার। কিন্তু একটা কথা হলো, আপনি যদি নিজেকে এগিয়ে নিতে না পারেন, তাহলে বাংলাদেশকে কখনো এগিয়ে নিতে পারবেন না। আমরা আসলে এখানেই ভুলটা করি। আমরা দেশ নিয়ে চিন্তা করি-দেশের কী হবে? কিন্তু নিজের কাজের দিকে মনোযোগ কম।

আমাকে অনেকে বলে যে, আপনি দেশ নিয়ে চিন্তা করেন না? আমি বলি, করি। দেশ নিয়ে খুব চিন্তা করি। এজন্যে আমি আমার কাজটা ঠিকমতো করতে চাই। কারণ আমি মনে করি, আমরা প্রত্যেকে যদি আমাদের কাজ ঠিকভাবে করি সেটাই হচ্ছে সর্বোচ্চ দেশপ্রেম।

অতএব, আপনার কাজটা আপনাকে ঠিকভাবে করতে হবে। কারণ আপনার কাজের এবং আমাদের সবার কাজের সমন্বয় হচ্ছে দেশের কাজ।

আর আপনি বলছেন, বিএসসিতে অনেক বড় বড় অঙ্ক আর ইংরেজি ভাষানে পড়াশোনা। আসলে এর প্রতি আপনার একটা আতঙ্ক কাজ করছে, আপনি ভয় পাচ্ছেন। কারণ মনোযোগের অভাব। আগেও পড়াশোনায় আপনার যে খুব মনোযোগ ছিল তা নয়। আর আপনার আগে কি কেউ ইংরেজি ভাষানে পড়ে নি? আপনার আগে কি কেউ বিএসসি ইঞ্জিনিয়ার হয় নি? তারা হতে পেরেছে, কারণ তারা মনোযোগ দিয়েছে।

আপনি আসলে আপনার ক্যারিয়ারের ব্যাপারে সুপরিকল্পিতভাবে কোনো সিদ্ধান্ত নিতে পারছেন না। যে যা বলছে তা-ই দিয়ে প্রভাবিত হচ্ছেন। কেউ

বলছে, পড়াশোনা করো। কেউ বলছে, তুমি পারবে না। আপনি আছেন দ্বিধাগ্রস্ত অবস্থায়। তাই আপনাকে বুঝতে হবে যে, আমি বিএসসি কেন পড়ব। পড়ে কী করব।

আর অটোমোবাইলের কাজে দক্ষ হতে বিএসসি পড়লে অবশ্যই ভালো, কিন্তু না পড়লেও চলে কিনা ভেবে দেখুন। অটোমোবাইল যদি আপনি ঠিক করে দিতে পারেন, আপনার সার্টিফিকেট কেউ দেখবে না। আবার আপনি অটোমোবাইল ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে বিএসসি কিংবা পিএইচডি সার্টিফিকেট নিয়ে আসুন, কিন্তু গাড়ি যদি ঠিক করতে না পারেন আপনার সার্টিফিকেট কোনো কাজে আসবে না। টেকনিক্যাল কাজগুলোর ক্ষেত্রে এটা হচ্ছে একটা সুবিধা।

একটা উদাহরণ দেই। ১৯৭২-৭৩ সালের কথা। ঢাকায় জিপিও-র উল্টো দিকে একজন মুচি বসত। সে হাফ-সোল করত, এখনকার ছেলেমেয়েরা তো হাফ-সোল বুঝবে না। তারা জুতা একজোড়া কিনে বাড়ির কোনখানে যে এটা রাখছে, তা-ও নিজেরা বলতে পারে না। তারপর হারিয়ে গেলে বা একটু নষ্ট হলে আবার আরেকটা কিনে নেয় কিংবা বাবা-মা কিনে দেন। কিন্তু তখনকার দিনে এমন ছিল না। জুতা সহজে কেউ ছাড়তে চাইত না, কারণ জুতার দাম ছিল, পয়সার অভাব ছিল। তখন দেশ গরিব, দেশের মানুষের কাছে পয়সাও কম ছিল। জুতা/ স্যান্ডলের সোল ক্ষয় হলে ওখানে আবার আলগা চামড়া লাগিয়ে সেলাই করে দেয়া হতো। এটাই হাফ-সোল।

তো, সেই মুচির দোকানে লাইন লেগে থাকত সারাটা বছর। কারণ সে ছিল ঐ কাজে দক্ষ। সে একবার হাফ-সোল করে দিলে মোটামুটি নিশ্চিত থাকা যে, আগামী ছয় মাসে জুতার কিছু হবে না। তার পাশেই আরেক মুচি ছিল, সে বসে আছে তো আছেই, কাস্টমার নেই।

অর্থাৎ টেকনিক্যাল কাজের ক্ষেত্রে দক্ষতাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ, আপনার কী ডিগ্রি আছে তার চেয়েও। আপনি অটোমোবাইলের মাস্টার হয়ে যান। যদি বাস্তবজ্ঞান লাভ করেন, যা চান সেটা আপনি পাবেন।

আপনি যদি গাড়ির ইঞ্জিন সারাতে পারেন, ইঞ্জিনের আওয়াজ শুনে যদি বলে দিতে পারেন যে, কোথায় সমস্যা এবং যদি সেটা মেরামত করে দিতে পারেন, তাহলে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, গাড়ির মালিকেরা ওখানে গিয়ে আপনাকে খুঁজে বের করবে। কারণ তার গাড়ি ঠিক হওয়া দরকার। আপনার খ্যাতি ছড়াতে খুব বেশি সময় লাগবে না। কিছুদিনের মধ্যেই আপনি একজন দক্ষ অটোমোবাইল ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে পরিচিতি পেয়ে যাবেন। কিন্তু এজন্যে আপনাকে কঠোর পরিশ্রম করতে হবে। ভালবাসা নিয়ে কাজটা বুঝতে হবে। শিখতে হবে। অন্যের কল্যাণ ও সেবার মানসিকতা থাকলে আপনি সেটা পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিঃস্বার্থ সেবা করতে শিখলেই

আমি সুখী হবো।

আমি সেবা করতে শিখছি।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

বংশালে কোয়ান্টাম সভা



৬ আগস্ট বংশাল উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। শিক্ষার্থীদের নিয়ে এ আয়োজনে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হতে মেডিটেশনের ভূমিকা এবং শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের সহজ সূত্রগুলো তিনি শিক্ষার্থীদের সামনে তুলে ধরেন। এতে অংশ নেন প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দ মিলিয়ে ১৫০ জন।

এছাড়াও মিল্লাত উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি কোয়ান্টাম সভা। এতে শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের জন্যে মেডিটেশনের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ফয়সাল রহমান। এ সভায় উপস্থিত ছিলেন বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দ মিলিয়ে ৩২৮ জন।

যাত্রাবাড়ীতে শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

১ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যাত্রাবাড়ী শাখায় অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থীদের বিশেষ ওয়ার্কশপ। এবারের বিষয় ছিল 'ট্রাবল শুটিং'। এতে অংশ নেন ২৪ জন শিক্ষার্থী ও সাত জন অভিভাবক।

এ ওয়ার্কশপে 'সামাজিক যোগাযোগের ভার্চুয়াল জগত' বিষয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেল-এর আহ্বায়ক মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান।

এ আলোচনায় শিক্ষার্থী জীবনে পারিপার্শ্বিক বাধাগুলোর ব্যাপারে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও করণীয় উপস্থাপন করা হয়। এ কার্যক্রমটি পরিচালনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার নিজাম হাসান সাদী।

আবশ্যিক

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

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আত্মহীরা যোগাযোগ করুন:

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩



বিশিষ্ট সমাজবিজ্ঞানী ড. অনুপম সেন

১৮ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারে আলোকায়ন কার্যক্রমের বিশেষ সেশন অনুষ্ঠিত হয়। এতে 'সমাজ, দর্শন ও নৈতিকতা' বিষয়ে আলোচনা করেন সমাজবিজ্ঞানী ও প্রিমিয়ার বিশ্ববিদ্যালয়ের

উপাচার্য প্রফেসর ড. অনুপম সেন।

তিনি বলেন, আমাদের দেশে গ্রাম ব্যবস্থা হাজার বছর ধরে টিকে ছিল। এ ব্যবস্থায় প্রথম আঘাত আসে ইংরেজদের আগমনে। এর মূল কারণ ছিল ইউরোপের সমাজ দর্শন আমাদের সমাজ দর্শন থেকে আলাদা। মূল্যবোধেও ছিল পার্থক্য। আমাদের দেশের দর্শন ছিল যোগ বা ধ্যান। যে দর্শন চিন্তাবৃত্তির কথা বলে। মনকে সুন্দর করার কথা বলে। সমাজ পরিক্রমায় কোয়ান্টাম আবার আমাদের সেই পুরনো ঐতিহ্য যোগ-ধ্যান, ইতিহাস ও সংস্কৃতির কথা বলছে। মানুষের কাছে পৌঁছে দিচ্ছে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও মানবতার বাণী।

চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস. এম. সাজ্জাদ হোসেনের সভাপতিত্বে এ অনুষ্ঠানে আরো উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সভাপতি বাবু তিন কড়ি চক্রবর্তী।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন-এর উদ্যোগে রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান



২ আগস্ট লন্ডনের আইকন কলেজ অব টেকনোলজি এন্ড ম্যানেজমেন্ট-এ আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন-এর উদ্যোগে ২য় আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। তিন বা তার চেয়ে বেশি বার রক্তদান করেছেন, ব্রিটেনে বসবাসরত বাংলাদেশি কমিউনিটির এমন ৩০ জন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ সম্মাননা স্মারক ও সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়। এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এনএইচএস)-এর তিন জন কর্মকর্তা-দোমিনিক সাদারল্যান্ড, মিশেল লাসারনা ও নিকোলা বাকলে।

রক্তদানে বিশেষ অবদানের জন্যে এনএইচএস ব্লাড এন্ড ট্রান্সপ্লান্টের পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম

মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন-কে বিশেষ ধন্যবাদ স্মারক প্রদান করেন দোমিনিক সাদারল্যান্ড। উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে ব্রিটেনে বাংলাদেশি বংশোদ্ভূতদের দানকৃত স্বেচ্ছা রক্তের ৬০ ভাগই সংগৃহীত হয়েছে কোয়ান্টাম সদস্যদের উদ্যোগে।

২০০৮ সাল থেকে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন-এ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের যাত্রা শুরু হয়। ৩ এপ্রিল, ২০১১ প্রথমবারের মতো আয়োজিত হয় স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এ অনুষ্ঠানে কমপক্ষে তিন বার রক্ত দিয়েছেন, এমন ৪০ জন রক্তদাতাকে বিশেষ স্মারক ও সার্টিফিকেট ছাড়াও একবার রক্তদাতা ১৪০ জনকে ধন্যবাদপত্র প্রদান করা হয়।

মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েট মিলিয়ে উপস্থিত ছিলেন মোট ৫৪ জন।

২২ আগস্ট ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় দাতা সভা। কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দাতাদের নিয়ে আয়োজন করা হয় এই সভাটি। এতে নিয়মিত দানের গুরুত্ব প্রসঙ্গে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের মোমেন্টিয়ার আবদুল্লাহ জুবাইর। দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ সভায় অংশ নেন ১১৫ জন দাতা। সম্ভাষণা করেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার কুলসুমা বেগম শিলন।

ধানমণ্ডি ও বনশ্রীতে দাতা সভা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে ১৪ আগস্ট অনুষ্ঠিত হয় দাতা সভা। মাটির ব্যাংকে দাতাদের নিয়মিত দানে উদ্বুদ্ধ করতে আয়োজন করা হয় ব্যতিক্রমী এই সভার।

এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ও নিকেতন সেলের আহ্বায়ক শাহনাজ বেগম। এছাড়াও প্রদর্শন করা হয় নিয়মিত দানের উপকারিতা নিয়ে বিশেষ ডকুমেন্টারি। এ সভায় প্রো-

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম জাতীয় শোক দিবস উপলক্ষে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প



শেখ জামাল ধানমন্ডি ক্লাব লি.-এ আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প উদ্বোধন করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী আসাদুজ্জামান খান কামাল

বাংলাদেশ সচিবালয়ে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প উদ্বোধন করেন জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়ের মাননীয় সচিব ড. কামাল আব্দুল নাসের চৌধুরী

১৫ আগস্ট জাতীয় শোক দিবস। এই দিনে জাতীয় জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান শাহাদাত বরণ করেন। দিনটিকে যথাযথ মর্যাদায় স্মরণীয় করে

সর্বস্বত্বের কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দ রক্তদান করেন।

দিনব্যাপী এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ৯৭ ইউনিট রক্ত। ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়ের মাননীয় সচিব ড. কামাল আব্দুল নাসের চৌধুরী। জাতীয় শোক দিবসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সুশৃঙ্খল আয়োজন এবং সার্বিক সহযোগিতার উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করেন তিনি।

এছাড়াও শেখ জামাল ধানমন্ডি ক্লাব লি.-এ আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী আসাদুজ্জামান খান কামাল।

বাংলাদেশ ব্যাংকের উদ্যোগে দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন বাংলাদেশ ব্যাংকের গভর্নর ড. আতিউর রহমান। এখান থেকে সংগৃহীত হয় ৩২ ইউনিট রক্ত।

গাজীপুরে আয়োজিত দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন স্থানীয় সাংসদ জাহিদ আহসান

রাসেল এমপি। এখানে আরো উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন উত্তরা শাখার মোমেন্টিয়ার বেগম শামছুন নাহার হুদা। এ ক্যাম্পে বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ রক্তদান করেন। মোট ১১৩ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয় এ ক্যাম্প থেকে।

জনতা ব্যাংকের প্রধান কার্যালয়ে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প উদ্বোধন করেন ব্যাংকের মাননীয় চেয়ারম্যান শেখ মো. ওয়াহিদ-উজ-জামান। এতে জনতা ব্যাংকের ৪৯ জন কর্মকর্তা ও কর্মচারী রক্তদান করেন।

এছাড়াও কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় সারা মাসজুড়ে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। জাতীয় শোক দিবস উপলক্ষে এ ব্লাডক্যাম্পগুলো আয়োজিত হয় ইডেন মহিলা কলেজ, অতীথ দীপঙ্কর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, মেরিনার্স ক্লাব, সাউথ ইস্ট ইউনিভার্সিটিসহ আরো প্রতিষ্ঠানে।



বাংলাদেশ ব্যাংকে দিনব্যাপী ব্লাডক্যাম্প উদ্বোধন করেন গভর্নর ড. আতিউর রহমান

রাখতে আগস্ট মাসব্যাপী বিভিন্ন স্থানে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে একাধিক সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, সংস্থা ও বিশ্ববিদ্যালয়। যার মধ্যে জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ ব্যাংক, জনতা ব্যাংক, যুব উন্নয়ন অধিদপ্তর, সমাজসেবা অধিদপ্তর, শেখ জামাল ধানমন্ডি ক্লাব লি. উল্লেখযোগ্য। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক সহযোগিতায় এ ক্যাম্পগুলো অনুষ্ঠিত হয়।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয় কর্তৃক আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পটি অনুষ্ঠিত হয় সচিবালয় প্রাঙ্গণে। এ ক্যাম্পে উক্ত মন্ত্রণালয়ের



জনতা ব্যাংকে প্রধান কার্যালয়ে ব্লাডক্যাম্প উদ্বোধন করেন ব্যাংকের চেয়ারম্যান শেখ মো. ওয়াহিদ-উজ-জামান



গাজীপুরে আয়োজিত ব্লাডক্যাম্প উদ্বোধন করে জাহিদ আহসান রাসেল এমপি