

ভালো সেবাদানে চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন জানা প্রয়োজন

ডা. মো. রেজাউল আলম জুয়েল



কোর্সে অংশ নিয়ে আমি অভিভূত। চিকিৎসক হওয়ার পাশাপাশি আমি একজন শিক্ষকও। দেশে-বিদেশে অনেক সেমিনার-ওয়ার্কশপে আমি অংশ নিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি গর্বিত।

একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি, গুরুজী কোর্সের এই চার দিনে স্বাস্থ্যবিষয়ক যে কথাগুলো বলেছেন, তার সবই সত্য এবং আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান এগুলোকে অনুমোদন করে।

এখানে নতুনভাবে উপলব্ধি করলাম, মানুষের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনা অত্যন্ত পুণ্যের একটি কাজ। কারণ যে মানুষ তার আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছে, সে একজন প্রাণহীন মানুষ হিসেবে পরিবার ও সমাজে বেঁচে থাকে। মানুষের এই আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনার কাজটিই করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম।

গুরুজী বলেছেন, মানুষের ৭৫% রোগ হলো মনোদৈহিক। এটাই সত্য। অভিজ্ঞতায় দেখছি, আমাদের মা-বোনদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যাধা সবসময় লেগেই থাকে। এগুলো সাইকো-সোম্যাটিক ডিজঅর্ডার, এ থেকে সুস্থ হওয়ার জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন মেডিটেশন। প্রয়োজন মনোবল। রোগীর ইতিবাচকতা আর বিশ্বাস সুস্থতার জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

তাই আমিও আমার রোগীদের বিশ্বাস বাড়ানোর কথা বলতে শুরু করেছি। তাদেরকে বলছি, আপনার মনোবল বাড়ান। বিশ্বাস রাখুন যে, আপনি সুস্থ হবেন।

আমাদের চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন এবং কোয়ান্টামের বিষয়গুলো জানা দরকার। এতে করে আমরা রোগীদেরকে আরো ভালো সেবা দিতে পারব।

[ডাঃ প্রিন্সিপাল, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। বগুড়ায় অনুষ্ঠিত ৪১২ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]



আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করছেন কি?

মেডিটেশন চর্চা দেশে দিন দিন জনপ্রিয় হচ্ছে

দেশের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে মেডিটেশন চর্চা দিন দিন জনপ্রিয় হচ্ছে। দৈনন্দিন জীবনের স্ট্রেস থেকে মুক্তি, সার্বিক সুস্থতা ও সাফল্যের জন্যে মেডিটেশনের কার্যকারিতা এখন সর্বজনবিদিত। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে শিক্ষার্থী পেশাজীবী গৃহিণী উদ্যোক্তা নির্বিশেষে সমাজের সব শ্রেণি-পেশার মানুষ মেডিটেশন চর্চাকে পরিণত করেছেন তাদের নিত্যদিনের অভ্যাসে এবং এগিয়ে চলেছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে।

ইতিহাস অনুসন্ধানে দেখা যায়, মেডিটেশন বা ধ্যান আমাদের হাজার বছরের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য, যা ছিল আমাদের নৈতিক চিন্তাচেন্তনার অন্যতম উৎস। আর এ থেকেই বোঝা যায়, মেডিটেশনের প্রতি ভালবাসা ও আকৃতি আমাদের সহজাত। কোয়ান্টাম মেথডের দু-য়ুগের অভিযাত্রায় ৪০০টিরও বেশি কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার মধ্য দিয়ে এ সত্যটি আরো স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

এছাড়াও সম্প্রতি অনুষ্ঠিত কোর্সগুলোতে নতুনদের পাশাপাশি কোর্স-রিজুভিনেশনে অংশ নিচ্ছেন বিপুল সংখ্যক পুরনো গ্রাজুয়েটরাও। কোর্স করার পর যারা হয়তো পেশাগত ব্যস্ততা বা অন্য কোনো কারণে ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিতে পারেন নি, যোগাযোগ রাখতে পারেন নি-বন্ধু আত্মীয়স্বজন প্রতিবেশী ও পরিচিত কোয়ান্টাম সদস্যদের মাধ্যমে উদ্ধুদ্ধ হয়ে তারা আবার নতুন করে মেডিটেশনে অগ্রহী হয়ে উঠছেন। ব্যক্তিগতভাবে, কর্মজীবনে, পারিবারিক জীবনে নতুনভাবে উপলব্ধি করছেন মেডিটেশন চর্চার প্রয়োজনীয়তা।

এর মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের এ সদস্যরা ব্যক্তিগত

জীবনে প্রশান্তি অর্জনের পাশাপাশি লাভ করছেন পড়াশোনা ও স্ব স্ব পেশায় নতুন উদ্যমে কাজের শক্তি। পারিবারিক জীবনে অনুভব করছেন আরো গভীর সমর্মিতা ও পারস্পরিক নৈকট্য, যা নিঃসন্দেহে তাদের এবং পরিবারের সদস্যদের জন্যে গভীর তৃপ্তির ও আনন্দের।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে অনুশীলনের পাশাপাশি দেশজুড়ে সমষ্টিগতভাবেও বাড়ছে মেডিটেশন চর্চার পরিধি। প্রাতিষ্ঠানিকভাবেও এখন মেডিটেশন চর্চাকে বিভিন্নভাবে উৎসাহিত করা হচ্ছে। দেশের প্রসাধনপণ্য উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠান কিউট, কেয়া ও প্রযুক্তিপণ্য প্রস্তুতকারী বহুজাতিক প্রতিষ্ঠান রিভ সিস্টেমস-সহ ছোটবড় বহু ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা কর্মক্ষেত্রে নিয়মিত মেডিটেশন করছেন। ফলে বেড়েছে কর্মীদের দক্ষতা। বেড়েছে উৎপাদন ক্ষমতা। সেইসাথে কমেছে রোগে ভুগে কর্মস্থলে অনুপস্থিতির হার।

এ ক্ষেত্রে আমরা বলতে পারি, ব্যক্তিগত ও সামগ্রিক পর্যায়ে মেডিটেশন চর্চার এ নব জোয়ার একটু একটু করে ইতোমধ্যেই চারপাশে সৃষ্টি করছে ইতিবাচকতা, সমর্মিতা ও সেবামুখিতার অগণিত উদাহরণ। যা সূচনা ঘটাবে এক নৈতিক পুনর্জাগরণের। জাতিগতভাবে আমরা হয়ে উঠব আরো সুস্থ, প্রশান্ত, কর্মোদ্যমী এবং প্রত্যয়ী।

প্রিয় সুহৃদ, আপনিও শামিল হোন মেডিটেশনের এ সাফল্যযাত্রায়। উদ্যোগী হোন জীবনযাপনের সর্বাধুনিক বিজ্ঞান চর্চায়। সঠিক জীবনদৃষ্টি ও মেডিটেশনের প্রশান্তিতে অনুরণিত হয়ে উঠুক আপনার জীবন। লাঞ্ছনা মানুষের মতো আপনিও বলে উঠুন-যা চাই তা-ই পাব, আমি পারি আমি করব।

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। যার উদ্দেশ্য-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।

এটাই কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি। এর লক্ষ্য মূলত আত্মিক পরিশুদ্ধি। কিন্তু গত শতাব্দীতে বিশ্বজুড়ে জেঁকে বসা পণ্যদাসত্ব ও সর্বক্ষেত্রে বাণিজ্যিকীকরণের প্রভাব আজ এসে পড়েছে ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানগুলোতে!

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

তাই ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান থেকে সত্যিকার পরিপূর্ণ বরকত ও রহমত পেতে হলে সব ধরনের বাহুল্য ও প্রদর্শনী থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। যা শুরু থেকেই বিভিন্নভাবে চর্চা করে আসছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। এর ধারাবাহিকতায় গুরুজীর আহ্বানে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা ২০১৫ সালে সিদ্ধান্ত নেন-পবিত্র ঈদুল আজহা সবাই পালন করবেন সত্যিকার ত্যাগের চেতনায়, যা মহান আল্লাহ তায়ালার নির্দেশ। প্রচার ও প্রদর্শনী যাতে এখানে না ঘটে, সে ব্যাপারে সচেতন থাকবেন তারা।

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

আসুন, লোক-দেখানো জৌলুস ও বাহুল্য পরিহার করে ঈদুল আজহা পালন করি শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে। সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সমুন্নত হোক পবিত্র ঈদুল আজহার প্রকৃত চেতনা ও কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি।

বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার। তিনি ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের (বারডেম) নবজাতক ইউনিটের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। এছাড়াও তিনি বর্তমানে বাংলাদেশ পেডিয়াট্রিক এসোসিয়েশন ও বাংলাদেশ নিউন্যাটাল ফোরামের ভাইস প্রেসিডেন্ট। অধ্যাপক সাহিদা আখতার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫৩ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন শিশুর সঠিক যত্ন ও বিকাশে করণীয় এবং এ ব্যাপারে মা-বাবা-অভিভাবকদের প্রয়োজনীয় ভূমিকা সম্পর্কে।

পরিবারে ইতিবাচকতা শিশুর সুবিকাশ নিশ্চিত করে

অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার

আমাদের অধিকাংশেরই ধারণা হলো, শিশুর যত্ন শুরু করতে হবে তার জন্মের পর থেকে। কিন্তু এটি আরো আগে থেকেই শুরু হওয়া জরুরি। কীভাবে?

আজ যে মেয়েশিশুটি একটু একটু করে বেড়ে উঠছে, ভবিষ্যতে সে-ই তো একদিন মা হবে। আমরা যদি তাকে সুন্দর শিক্ষা-সংস্কৃতির মধ্য দিয়ে বড় করে তুলি, ভালো আচরণ শেখাই, প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগাই এবং পরিপূর্ণ বিকাশের সুযোগ করে দেই-তাহলে সে ভবিষ্যতে সুস্থ সুন্দর শিশুর জন্ম দেবে। একজন ভালো মা হবে। শুধু মেয়েশিশুদের বেলায়ই নয়, ছেলেশিশুদের ক্ষেত্রেও এটি সমানভাবে সত্যি।

টিভি-তে একটি সচেতনতামূলক বিজ্ঞাপন দেখছিলাম। একটি ছেলেকে ছোটবেলা থেকেই বলা হচ্ছে : ‘তুমি ছেলে না! তুমি কাঁদবে কেন? ছেলেরা কাঁদে না।’ পরের দৃশ্যে দেখা গেল, একজন পুরুষ তার স্ত্রীকে পিটিয়ে আহত করেছে। স্ত্রী কাঁদছে। তখন বিজ্ঞাপনে বলা হলো, ‘ছেলেরা কাঁদে না’ এটা না শিখিয়ে তাকে শেখানো উচিত ছিল ‘ছেলেরা কাউকে কাঁদায় না’। অর্থাৎ সে যেন কারো কান্নার কারণ না হয়। কারো কষ্টের কারণ না হয়।

সুস্থ পরিবার গঠনের জন্যে শৈশব থেকেই আসলে এ মানবিক শিক্ষাগুলোয় আমাদের ছেলেমেয়েদের উদ্বুদ্ধ করা উচিত। কিছুদিন আগে একটি মেয়ে এলো আমার চেম্বারে। তার বাবা বললেন, একটু শব্দ হলেই আমার মেয়েটি ভয় পায়। কঁকড়ে যায়। অস্বাভাবিক আচরণ করে। জিজ্ঞেস করলাম, কবে থেকে এরকম হচ্ছে? বললেন, দু-মাস ধরে।

আমি মেয়েটির সাথে একান্তে কথা বলতে চাইলাম। বাবাকে বাইরে অপেক্ষা করতে বলে ওকে বললাম, বলো তো বাবু, তুমি কেন এরকম করো? বাচ্চাটা বলল, ‘আমার আবু যদি আম্মুকে মেরে ফেলে!’ সে ঠিক সত্যটা বলে দিল আমাকে। ওর মা-কে রড দিয়ে পিটিয়েছে ওর বাবা। সেদিন থেকেই তার প্রতিমূহূর্তের আতঙ্ক-বাবা না তার মা-কে কোনদিন মেরেই ফেলে!

একটি শিশুর প্রথম জগৎ তৈরি হয় তার মা-বাবাকে ঘিরে। তারপর তার আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী এবং অন্যান্যরা। যখন সে দেখে তার মা-বাবার মধ্যে নিত্য অশান্তি নির্যাতন সহিংসতা, এ দৃশ্যগুলো সারাক্ষণই তাকে তাড়িয়ে বেড়ায়। তার মনোজগতে এক প্রচণ্ড আলোড়ন ঘটে যায়।

শিশুর কোমল মন এ বিষয়টি নিতে পারে না। মনে হয়, এসব কী ঘটছে! জীবনের সবচেয়ে খারাপ সময়টা সে পার করে তখন। সে-সময় তার যাওয়ার কোনো জায়গা থাকে না। ফলে ধীরে ধীরে সে গুটিয়ে নেয় নিজেকে। অন্যদিকে দেখা যায়, যেসব দম্পতির মধ্যে মনের মিল থাকে, সুসম্পর্ক থাকে, তাদের সন্তানরা হয় বুদ্ধিদীপ্ত, স্বতঃস্ফূর্ত ও সপ্রতিভ।

আবার শিশুর জন্মের আগে থেকেই মা-বাবা কিংবা পূর্বপুরুষের কোনো কোনো আচরণও শিশুর জিন-কে প্রভাবিত করতে পারে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের

সাম্প্রতিক গবেষণায় বিষয়গুলো উঠে আসছে। সম্প্রতি উরুগুয়ে গিয়েছিলাম একটি মেডিকেল কনফারেন্সে। ওখানে পঠিত একটি গবেষণা-প্রবন্ধে বলা হয়, একটি শিশুর মধ্যে কিছু জিনগত ত্রুটি ধরা পড়ে এবং তার কারণ অনুসন্ধান করতে গিয়ে বেরিয়ে আসে চমকপ্রদ তথ্য। প্রায় ছয় দশক আগে সেই বাচ্চাটির পূর্বপুরুষদের কেউ ধূমপায়ী ছিলেন, আর সে কারণেই এ ত্রুটি।

আজকাল অনেক সেমিনার-কনফারেন্সে বলা হয়, মা যখন গর্ভধারণ করেন তাকে ধূমপান করতে নিষেধ করো। কিন্তু কথা হলো, তখন ধূমপান বন্ধ করে লাভ কী? এমনও শুনেছি, একই রুমে গর্ভবতী স্ত্রীর পাশে বসে স্বামী ধূমপান করছে! মানা করলেও নাকি শুনতে চায় না। এতে সেই মা এবং তার গর্ভস্থ শিশু দুজনেই কিন্তু অপূরণীয় ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছেন।

তাই সুস্থ সন্তানের জন্যে একদিকে যেমন আগে থেকেই মা-বাবা দুজনকে এসব বদভ্যাস বর্জন করতে হবে, তেমনি অভ্যস্ত হতে হবে পুষ্টিসম্মত খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও ভালো আচরণ-অভ্যাসে। এটা যে কেবল তাদের নিজেদের সন্তানের জন্যেই মঙ্গলজনক তা নয়, বরং এর সুফল পাওয়া যাবে প্রজন্মের পর প্রজন্মে।

বিশেষভাবে মনে রাখা দরকার-মা-র মধ্য দিয়েই যেহেতু সন্তান বেড়ে উঠছে, তাই সবদিক থেকেই তাকে ভালো রাখতে হবে। তার আনন্দ, সুখানুভূতি, হতাশা, বিষণ্ণতাসহ সব ধরনের অনুভূতির সাথে গর্ভস্থ সন্তানের যোগাযোগটা একেবারে সরাসরি। মা যদি কোনো কারণে স্ট্রেস-আক্রান্ত হন, তবে তার দেহে প্রবাহিত স্ট্রেস হরমোনগুলো গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশকে ব্যাহত করে। তাই এ সময় মায়ের শরীর-মন যত ভালো থাকবে, শিশুর সুস্থতার সম্ভাবনাও তত বেশি। মায়ের পাশাপাশি বাবার সচেতনতাও খুব জরুরি।

আর শিশুর জন্মের পর একটি বড় দায়িত্ব হলো, তাকে সুস্থ ও প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। কৌটর দুধ ও প্যাকেটজাত খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলোর ব্যাপারে বলতে বলতে আমরা হাঁপিয়ে উঠছি। কিন্তু বিজ্ঞাপন দেখে মা-বাবারা প্রায়ই বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন। বিজ্ঞাপনের প্রতাপে এখন আমাদের মায়েরদের বুকের দুধ শুকিয়ে যাওয়ার দশা!

ইদানীং আরেকটি সমস্যা হলো, মা-বাবারা তাদের পুরোটা সময়ই ব্যয় করছেন একটি/ দুটি সন্তানের পেছনে। ফলে সবকিছু তারাই করে দিচ্ছেন, সন্তান কিছুই নিজে করতে শিখছে না। এ কারণে দেখা যাচ্ছে, একটি শিশুর যেখানে ১০ মাস বয়সে নিজে খেতে পারার কথা, সেখানে ১০ বছর বয়সেও সে তা পারছে না। সেদিন দেখি, ১৫ বছরের একটি মেয়েকে তার বাবা খাইয়ে দিচ্ছেন। সে যে নিজে খাবে, এটাই তাকে শেখানো হয় নি।

আমার খুব ভালো লাগে যে, কোয়ান্টাম এসব ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করে তুলছে। বান্দরবানের লামায় যেভাবে প্রকৃত শিক্ষা, শৃঙ্খলা ও আনন্দময় সংস্কৃতিচর্চার মধ্য দিয়ে হাজারো ছেলেমেয়েকে আলোকিত মানুষ করে গড়ে তোলা হচ্ছে, দেশের সব শিশুকেই যদি এভাবে মানুষ করা যেত, তাহলে আমাদের দেশটা সত্যিই অনেক সুন্দর হতো।

মা-বাবাদের আমরা বলি, শিশুকে কারো সাথে তুলনা করবেন না। সে যদি আপনার প্রত্যাশামতো কিছু করতে না-ও পারে, তবু তাকে ক্রমাগত ইতিবাচক কথা বলুন-তুমি পারবে। একসময় সে ঠিকই পারবে। কোয়ান্টামও তা-ই বলে। পরিবারে ইতিবাচকতার এ চর্চাটা শিশুর সুবিকাশের জন্যে খুব জরুরি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, অনূর্ধ্ব ১৮ বছর বয়স যাদের, তারা সবাই শিশু। এ শিশুরা ও তরুণ-তরুণীরা অর্থাৎ হুবু মা-বাবারা যারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন, তাদের আমি আন্তরিক অভিনন্দন জানাই। তারা এ কোর্স থেকে সবচেয়ে বেশি লাভবান হবেন, কারণ এর সুফল তারা পরবর্তী কয়েক প্রজন্ম ধরে পাবেন বলে আমার বিশ্বাস।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। এ বছর ফেব্রুয়ারিতে আমার স্বামী ও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পরবর্তী ছয় মাসে আমার যা প্রাপ্তি, তার জন্যে পরম করুণাময় আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করে শেষ করতে পারব না।

কোয়ান্টামে আসার আগে আমি রাত দুইটা-আড়াইটা পর্যন্ত টিভি দেখতাম। স্বাভাবিকভাবেই পরদিন ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয়ে যেত এবং সারাদিন মাথাব্যথা করত। ফলে ছোটখাটো ব্যাপারে রেগে যেতাম। ছেলেমেয়ের সাথে, গৃহকর্মীর সাথে অহেতুক দুর্ব্যবহার করতাম।

গুরুজী, প্রতিটি সিরিয়ালের একই পর্ব দিনে তিন থেকে চার বার দেখাত। কখন কোর্স পর্ব রিপিট করবে, সব আমার মুখস্থ ছিল। টানা পাঁচ বছর আমি টিভি সিরিয়াল দেখেছি। কোনোদিন কোনো পর্ব মিস হয়ে গেলে পরিবারের সবার সাথে দুর্ব্যবহার করতাম। স্বামীর সাথেও মনোমালিন্য হতো টিভি দেখা নিয়েই। হয়তো তিনি এক অনুষ্ঠান দেখবেন আর আমি দেখব টিভি সিরিয়াল-এই নিয়ে মতবিরোধ, অশান্তি।

ছেলেমেয়েরাও যীরে যীরে আমাদের কাছ থেকে দূরে সরে যাচ্ছিল। হয়তো একসাথে খাবার টেবিলে বসেছি, ওরা প্লেটে খাবার নিয়ে যার যার রুমে চলে যেত। এটা আমাকে খুব কষ্ট দিত কিন্তু নিজের ভুলগুলো কোথায় বুঝতাম না।

কোর্সে আপনার আলোচনায় টিভি সিরিয়াল দেখার কুফল সম্পর্কে জানতে পারলাম। নিজের সাথে মিলিয়ে দেখলাম সত্যিই তা-ই। সব সিরিয়ালে

একই ধরনের বিষয়-প্রেম, পরকীয়া, গীবত আর ষড়যন্ত্র। আর প্রতিটা পর্ব এমন জায়গায় শেষ হয় যে, সারাক্ষণ মাথায় ঘোরে এরপর কী হবে! আমিও সারাদিন শুধু সিরিয়ালের চিন্তা করতাম।

একসময় উপলব্ধি করলাম, নিজের ও পরিবারের সুখ-শান্তি নিয়ে না ভেবে সারাক্ষণ যদি টিভি সিরিয়ালের চরিত্রগুলো নিয়ে ভাবি, তাহলে পরিবারে সুখ কীভাবে আসবে?

তাই কোর্সের পর গীবত আর পরকীয়াপূর্ণ এসব সিরিয়াল দেখা পুরোপুরি ছেড়ে দিলাম। আপনার কাছে আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশের ভাষা নেই।

এখন আমি রাত ১১টায় ঘুমিয়ে পড়ি। ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে পড়ি এবং আমার মাথাব্যথাও আর নেই। গৃহকর্মীসহ পরিবারের সবার সাথে আমি সুন্দর আচরণ করতে পারছি। অন্যের ভুলগুলোকে সহনশীলতার সাথে দেখতে পারছি। প্রায়ই পরিবারের সবাই মিলে আমরা একসাথে মেডিটেশন করি। সংসারের শান্তি দেখে আমার জীবনটাকে পরিপূর্ণ মনে হচ্ছে।

গুরুজী, এই ছয় মাসে আমি তিন বার কোর্স রিপিট করেছি। লামা কোয়ান্টামেও গিয়েছি। বাসায় সবাই আপনার শেখানো খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করি। খাবার টেবিলে দুই/তিন পদের বেশি রাখি না।

সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি রমজানে আপনার কথামতো খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে। খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার শেষে আমরা রাতের খাবার খেয়ে নিতাম, সেহেরি করতাম অল্প ভাত আর সবজি দিয়ে। সবরকম ভাজা-পোড়া খাওয়া থেকে বিরত থেকেছি। এর আগে কোনো রমজানে এতটা সুস্থতা

আর পরিতৃপ্তি অনুভব করি নি।

এ ছাড়াও রমজানে লামায় কোয়ান্টামে খতমে কোরআনে অংশ নিয়েছি। ঢাকায় নৈশায়নে কদরে অংশ নিয়ে মনে হয়েছে, জীবনে প্রথমবারের মতো শবে কদরের গুরুত্ব উপলব্ধি করলাম।

আমরা স্বামী-স্ত্রী প্যারেন্টিং প্রোগ্রামেও অংশ নিয়েছি। কোয়ান্টামে না এলে সন্তান লালনপালনের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হয়তো অজানাই থেকে যেত। এখন আমরা খাবার টেবিলে একসাথে বসে খাই। সন্তানদের সাথে আমাদের হৃদয়তাও অনেক বেড়েছে। কোর্সের আগে বুঝতেই পারি নি সন্তানদের সাথে কতটা দূরত্ব ছিল। আল্লাহর রহমতে আমাদের সন্তানরাও কোর্সে অংশ নিয়েছে। আমরা চেষ্টা করি সপরিবারে প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিতে।

গুরুজী, এসব ইতিবাচক পরিবর্তন দেখে আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশী সবার কাছেই আমাদের গ্রহণযোগ্যতা আরো বেড়েছে। তারা বিভিন্ন বিষয়ে আমাদের কাছে পরামর্শ নেন। আমাদের আজকের এই প্রশান্তি আর সুখের জন্যে আমরা কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ। দোয়া করবেন, সন্তানদেরকে যেন আমরা আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারি।

মাহমুদা হক
ব্যবসায়ী

৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



মায়ের ভুল খাদ্যাভ্যাসে বাড়ে গর্ভস্থ শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি

আট পেরোনো দুরন্ত বালক জোহান। বাড়ির সবাইকে ব্যতিব্যস্ত রাখতে সে একাই একশ। সারাক্ষণ তার দৌড়াপা চলছেই। কোনো কাজেই নেই তার একবিম্ব মনোযোগ। জোহানের মা গুরুত্রে এসব বয়সজনিত স্বাভাবিক দুষ্টামি ধরে নিলেও চিন্তিত হয়ে পড়লেন যখন জোহানের স্কুল থেকে রিপোর্ট এলো।

ক্লাস টিচার জানালেন, গড়পড়তা শিক্ষার্থীদের তুলনায় সে লেখাপড়ায় অনেকটা পিছিয়ে। সহপাঠীদের সাথে খেলতে চায় না। মাঝে মাঝেই অস্বাভাবিকভাবে হাত-পা ছোড়াছুড়ি করে। বাধ্য হয়ে জোহানের মা-বাবা তাকে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে গেলেন। সব দেখে শুনে চিকিৎসক বললেন, জোহান যে রোগে ভুগছে তার পোশাকি নাম অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডার (এডিএইচডি)।

এটি কোনো বিচ্ছিন্ন গল্প নয়। পাশ্চাত্যে তো বটেই, আমাদের মতো দেশগুলোতেও বর্তমানে এই রোগে আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা ক্রমশ বাড়ছে। কিন্তু ঠিক কী কারণে এই রোগের উৎপত্তি ঘটে তা জানতে চলেছে নানা গবেষণা-অনুসন্ধান। এতদিন বিজ্ঞানীরা জিনগত ক্রটিকে দায়ী করলেও যুক্তরাজ্যের কিংস কলেজের একদল গবেষক জানিয়েছেন নতুন তথ্য।

দীর্ঘ পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে তারা দেখেছেন, গর্ভকালীন সময়ে মায়ের ভুল খাদ্যাভ্যাসের সাথে যোগসূত্র রয়েছে সন্তানের এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার। সমীক্ষাটি পরিচালনার জন্যে যুক্তরাজ্যের ব্রিস্টলে বসবাসকারী সাড়ে ১৪ হাজার পরিবার থেকে

গবেষকরা ১৬৪টি শিশুকে বেছে নেন। আর এসব পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা ব্রিস্টল বিশ্ববিদ্যালয় পর্যালোচনা করে আসছে দু-যুগ ধরে।

বাছাইকৃত এ শিশুদেরকে দুটো দলে ভাগ করা হয় তাদের আচরণগত সময়সূচীর ভিত্তিতে। এসব শিশুর মায়ের গর্ভকালীন ও পরবর্তী সময়ের খাদ্যাভ্যাস বিশ্লেষণ করেন গবেষকরা। তারা বিস্ময়ের সাথে লক্ষ করেন, গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টিবিভাগ প্রভাবিত করে আইজিএফ-২ (ইনসুলিন-লাইক গ্রোথ ফ্যাক্টর-২) জিনের স্বাভাবিক কার্যক্রমকে। জন্মের আগে ও পরে শিশুর মস্তিষ্কের গঠনে এই জিনের অবদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

উভয় দলের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, যেসব মা গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার খেয়েছেন তাদের সন্তানদের ডিএনএ-তে ঘটেছে উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক পরিবর্তন। ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে সন্তানের মানসিক গঠন। তারা আক্রান্ত হয়েছে হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডারে।

সাধারণত সাত থেকে ১৩ বছর বয়সের মধ্যে শিশুদের আচরণে এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করে। আচরণে বিভিন্ন অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়। লেখাপড়ায় খারাপ ফলের পাশাপাশি বাড়তে পারে তাদের অপরাধপ্রবণতা। এমনকি বড় হয়ে তারা অভ্যস্ত হয়ে পড়ে মিথ্যাচার, মারামারি ও চুরি করাসহ নানারকম অপরাধে।

গবেষক দলের প্রধান ড. এডওয়ার্ড বার্কার বলেন, কোনো শিশু যদি সুস্থ পুষ্টির খাবারের পরিবর্তে অধিক পরিমাণে প্যাকেটজাত (কৃত্রিম ও

সুস্থ-সবল
শিশুর
জন্মে
চাই
গর্ভাবস্থায়
মায়ের
পুষ্টিসম্মত
খাদ্যাভ্যাস
ও সঠিক
জীবনচারা



প্রক্রিয়াজাত) খাবার এবং ফাস্টফুড খায়, তাহলে সে শিশুটিও একসময় আক্রান্ত হতে পারে অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডারে।

তাই গবেষকদের পরামর্শ হলো, এ রোগ নিরাময়ে অকুপেশনাল থেরাপির পাশাপাশি বদলাতে হবে শিশুর খাদ্যাভ্যাস। ফাস্টফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাবার পরিহার করে শিশুকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে দানাদার আশুযুক্ত ও ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণে, অর্থাৎ প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে।

তাই অতিরিক্ত চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার হোক যতই মনোহর ও সুস্বাদু, এসব খাওয়া থেকে বিরত থাকা প্রসূতি মায়ের জন্যে অত্যন্ত জরুরি। আর ভবিষ্যতে আপনার শিশুসন্তানকে বার্গার কিংবা পিৎজা পরিবেশনের আগে সচেতন হোন। ভেবে দেখুন, আপনি নিজেই তাকে একটু একটু করে মানসিক প্রতিবন্ধিত্বের দিকে ঠেলে দিচ্ছেন কিনা।

(তথ্যসূত্র: সিএনএন, ১৯ আগস্ট ২০১৬)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

কী নেই এ কোর্সে!

ডা. শামীম আহমেদ চৌধুরী



কোর্সে অবাধ হয়ে লক্ষ করেছে, সকাল থেকে রাত অবধি প্রত্যেকে এই ভালো কথাগুলো, ইতিবাচক কথাগুলো শুনছেন অত্যন্ত আগ্রহ নিয়ে। আমার অনুভূতি হলো, কী নেই এতে! চরিত্রগঠন, স্বাস্থ্যগঠন, লক্ষ্য নির্ধারণ,

আত্মবিশ্বাস জাগানো, আত্ম উপলব্ধি থেকে দেশগঠন পর্যন্ত-সবকিছুর সুন্দর সমন্বয়ে এই কোর্স। এতে অংশ নিয়ে আমি সত্যিই খুব অনুপ্রাণিত বোধ করছি।

[সহকারী অধ্যাপক, কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগ, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। ৪১২ ব্যাচ]

স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে

পারছি

ববিতা রাণী বর্মণ



কোমরের ব্যথায় কয়েক মাস ধরে খুব কষ্ট পাচ্ছিলাম। ব্যথার জন্যে দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু সুস্থতা আসে নি। কোমরে বেল্ট বেঁধে আমি কোর্সে এসেছিলাম। কিন্তু এখন আর বেল্ট পরতে হচ্ছে

না। আগে হাঁটতে খুব কষ্ট হতো। এখন আমি স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি। মেডিটেশন করে নিজেকে খুবই সুস্থ মনে হচ্ছে।

[ম্যানেজিং ডিরেক্টর, টিএমএসএস মহিলা মার্কেট, বগুড়া। ৪১২ ব্যাচ]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

নাসিমা খানম



২৪ বছর ধরে আমি প্রচণ্ড মাথাব্যথায় ভুগছিলাম। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার মাথাব্যথা একদম নেই। এছাড়া কোমরের ব্যথার জন্যে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। মেডিটেশন করে এ

ব্যথাটাও ভালো হয়ে গেছে। এখন আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। আর পান খাওয়ার বদভাস ছিল আমার দীর্ঘদিন ধরে। অনেক চেষ্টা করেও ছাড়তে পারি নি। কোর্সে এসে পান খাওয়া বাদ দিতে পেরেছি। আমি এখন অনেক সুস্থ।

[গৃহিণী। ৪০০ ব্যাচ]

২৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেলাম

মুর্শিদা আক্তার মিলি



দীর্ঘ ২৫ বছর আমি মাইগ্রেনের ব্যথায় আক্রান্ত ছিলাম। যখনই কোনো বড় কাজ করতে গিয়েছি, বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে এই মাইগ্রেনের ব্যথা।

আমার মধ্যে সবসময় নেতিবাচকতা কাজ করত-যেহেতু আমার মায়ের মাইগ্রেন ছিল এবং তার অসুখ কোনোদিন ভালো হয় নি, আমারও ভালো হবে না। কিন্তু কোর্সে এসে জানলাম, এটা আমার মনোদৈহিক রোগ। আমি এখন সুস্থতার ব্যাপারে প্রত্যাশী হয়ে উঠেছি এবং মাথাব্যথাও আর অনুভব করছি না।

[প্রভাষক, ইংরেজি বিভাগ, আলহাজ্ব আহমেদ আলী বিশ্বাস কলেজ, পাবনা। ৪১২ ব্যাচ]

তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি

রমজান আলী আকন্দ



কোয়ান্টামের সাথে আমার যোগসূত্র সেই ছাত্রজীবন থেকেই। গুরুজীর লেখা সব বই আমার সংগ্রহে আছে। কোয়ান্টামের সূত্রগুলো অনুসরণ করে আমার জীবনে অনেক সাফল্য এসেছে।

জীবনে অনেক বাধাবিপত্তি এসেছে কিন্তু কখনো হাল ছাড়ি নি। কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলোই আমাকে সবসময় প্রেরণা জুগিয়েছে। কোর্সে এসেও আমার প্রাপ্তি অনেক। জানা বিষয়গুলো এখন মনে চলা আরো সহজ হয়েছে। আগে আমার ঘুমের সমস্যা ছিল। কিন্তু কোর্সে আসার পর তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি।

[প্রধান শিক্ষক, বগুড়া জিলা স্কুল। ৪১২ ব্যাচ]

শিখলাম সন্তান লালনের সঠিক পদ্ধতি

শেখ শাহরিয়ার রহমান



আমার বাবা মারা যাওয়ার এক সপ্তাহ পর মা-ও মারা যান। এসব নানা কারণে অস্থিরতায় ভুগতাম। অনেক ধরনের নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। এর প্রভাব পড়ত আমার পারিবারিক জীবনেও।

আমার দুই সন্তান কোনো দুষ্টামি করলে তাদেরকে খুব শাসন করতাম। পরে কষ্ট পেতাম কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ

পরিবারের সবাইকে এ কোর্সে আনতে হবে

আলহাজ্ব মিজানুর রহমান



কোর্সে জীবনের প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে অত্যন্ত সহজ করে গুরুজী যেভাবে আলোচনা করেন, তা অতুলনীয়। কীভাবে নিজে সুস্থ থাকা যায়, ভালো থাকা যায় এবং চারপাশের মানুষকে উদ্ধৃত্ত করা যায়-এর

ছোট ছোট সূত্রগুলো এখানে জানতে পেরেছি।

আর আমি মনে করি, পরিবারের সবাইকে এ কোর্সে আনতে হবে। বিশেষ করে আমাদের তরুণ প্রজন্মকে মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তোলার জন্যে কোয়ান্টামের এই শিক্ষাগুলো অত্যন্ত প্রয়োজন।

[মাননীয় সংসদ সদস্য, খুলনা-২ আসন। ৪০০ ব্যাচ]

পড়ালেখা সহজ মনে হচ্ছে

মাশিয়াত বাশির



কোর্সে আসার আগে আমি পড়ালেখায় কোনো আগ্রহ পেতাম না। কিন্তু গুরুজী বললেন পরীক্ষাকে পিঠা উৎসব হিসেবে নিতে। আমিও পড়ালেখাকে পিঠা উৎসব হিসেবে নিলাম।

দ্বিতীয় দিন বাসায় ফিরে দুই ঘণ্টার মধ্যে আমার পড়া শেষ হয়ে গেল, যেটা পড়তে আমি দিন-মাস পার করে দিতাম। ১৩ বছরের স্কুল জীবনে যে আত্মবিশ্বাস পাই নি, তা আমি এখানে পেলাম মাত্র চার দিনে। পড়ালেখা এখন সহজ মনে হচ্ছে। আমি আমার সব শিক্ষক আর বন্ধুদের এ কোর্সের কথা বলতে চাই।

[শিক্ষার্থী, ১০ম শ্রেণি, মানারাত ঢাকা ইন্টারন্যাশনাল কলেজ। ৪১১ ব্যাচ]

শিখলাম সন্তান লালনের সঠিক পদ্ধতি

করতে পারতাম না। কোর্সে এসে শিখলাম সন্তান লালনপালনের সঠিক পদ্ধতি।

এখন আমি সন্তানদের সাথে সুন্দর আচরণ করতে পারছি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। আমার পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সারাজীবন জেনে এসেছি, মানুষের মন অসীম শক্তিশালী। সে চাইলে অনেক কিছু অর্জন করতে পারে! পঙ্গুত্ব নিয়ে হিমালয় জয় করতে পারে।

কিন্তু এটা কীভাবে সম্ভব, সেই প্রক্রিয়াটা জানা ছিল না। আমি মনে করি, মনের অসীম শক্তিকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াটিই শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

[উপ-পরিচালক, বাংলাদেশ ব্যাংক, খুলনা। ৪০০ ব্যাচ]

কোর্স রিজুভিনেশন ৯ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মনের জট খুলে গেল

মো. নুরুল ইসলাম



দীর্ঘদিন পর কোর্স রিপট করে শারীরিকভাবে অনেক উপকৃত হয়েছি। মেডিটেশন করে যেন মনের জট খুলে গেল। কোয়ান্টামের প্রতিটি বাণীর প্রতিফলন যেন আমার জীবনে ঘটে, এখন থেকে সেভাবে

চলার চেষ্টা করব।

প্যাকেটজাত খাবার, কোমল পানীয়-এগুলো প্রথমবার কোর্স করেই বর্জন করেছিলাম। রিপট করার পর অন্যদেরও এসব ক্ষতিকর অভ্যাস ত্যাগ করতে উদ্বুদ্ধ করছি।

[সহকারী ইঞ্জিনিয়ার, এলজিইডি, রাজশাহী। ৩৩০ ব্যাচ]

এনার্জি লেভেল বেড়েছে

সৈয়দা নুসরাত আহসান নাফিসা



কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিয়ে আমি নতুনভাবে উজ্জীবিত হয়েছি। আমার এনার্জি লেভেল আরো বেড়েছে। কর্মব্যস্ত দিনের শেষে কোনো ক্লান্তিবোধ করছি না।

সে ই স া ত থ

মেডিটেশন চর্চায়

নিয়মিত হওয়ার প্রত্যয় সৃষ্টি হয়েছে। আমাকে প্রতিনিয়ত শক্তি যোগাচ্ছে আমার প্রিয় অটোসাজেশন-আমি পারি, আমি করব।

[১০ম শ্রেণি, রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ। ৩৫০ ব্যাচ]

সন্তানদেরও নিয়ে এসেছি

শারমিন সুলতানা



শারীরিক ও মানসিকভাবে পুরোপুরি পর্যুদন্ত অবস্থায় আমি কোর্সে এসেছিলাম। কোর্সের পর আমার জীবন বদলে গেছে। নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে তারুণ্য আমাকে সবসময় ঘিরে থাকে।

৪১৩ ব্যাচে আমি দুই সন্তানকে নিয়ে এসেছি এবং নিজেও রিপট করেছি। আমার সন্তানদের আচরণে অনেক ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে, পড়াশোনায় তাদের আগ্রহ বেড়েছে। আমি মনে করি, প্রত্যেক মা-বাবার উচিত প্রথম সুযোগে সন্তানদেরকে এই কোর্স করানো।

[গৃহিণী। ৪০০ ব্যাচ]

রোগীদের মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করছি

ডা. দেবাশীষ গুপ্ত

কোর্স রিপট করে মনে হচ্ছে, প্রতিটি বিষয়ই নতুন করে জানলাম। পরিবারের মানুষগুলোর ব্যাপারে আরো সচেতন হওয়ার পাশাপাশি এখন তাদেরকে মমতাপূর্ণ সময় দেয়ার চেষ্টা করছি। সবচেয়ে বড় ব্যাপার, আমি আমার রোগীদের আগের চেয়ে ভালো সেবা দিতে পারছি।

অ্যাজমা-আক্রান্ত রোগীদের অল্প কিছু ওষুধ দিয়ে দমচর্চা শিখিয়ে দিচ্ছি আর উদ্বুদ্ধ করছি মেডিটেশনে। নিঃসংকোচে তাদের বলছি, ওষুধের চেয়েও মহৌষধ এই দমচর্চা। দমচর্চা করে আমার রোগীরা বেশ সুস্থ আছেন এবং পরবর্তীতে তারা আমাকে ধন্যবাদ দিয়েছেন।

তাদের কথা হলো, 'অনেক ডাক্তারের কাছে দীর্ঘদিন চিকিৎসা করিয়েও কোনো লাভ হয় নি। কিন্তু দমচর্চা করে দুই সপ্তাহের মধ্যে

অনেক ভালো অনুভব করছি।' এটা আমার পেশাগত জীবনে অনেক তৃপ্তিদায়ক একটি অনুভূতি এনে দিয়েছে।

[সহকারী অধ্যাপক, রেসপিরেটরি মেডিসিন, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। ৩৯৯ ব্যাচ]



ডায়াবেটিস এখন নিয়ন্ত্রণে

এডভোকেট মো. আব্দুল হামিদ খান



নেতিবাচক পরিবেশের প্রভাবে কিছু শারীরিক-মানসিক অসুবিধায় ভুগছিলাম। আমার মাথা সবসময় ঝিমঝিম করত, নিজেকে ভারসাম্যহীন লাগত।

কোর্স রিপট করে এখন মাথা ঠান্ডা

থাকছে এবং নিজেকে পূর্ণ সুস্থ মনে হচ্ছে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চলে এসেছে। রাগ নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়েছে। ফলে প্রশান্ত থেকে সবার সাথে সুন্দর ব্যবহার করতে পারছি।

[আইনজীবী। ২৮৯ ব্যাচ]

নতুনভাবে উপলব্ধি করেছি ইতিবাচকতার গুরুত্ব

সেলিমা ফরিদ



কোর্স রিপট করে আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করলাম সুখী জীবন গঠনে ইতিবাচক হওয়া কত গুরুত্বপূর্ণ।

কোর্স করার পর পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন কারণে একসময় কিছুটা নেতিবাচক হয়ে

গিয়েছিলাম। আমি মনে করি, নির্দিষ্ট বিরতিতে প্রত্যেক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের এই কোর্স রিপট করা উচিত। রিপটের পর নিজের ভেতর বেশ কর্মোদ্যম অনুভব করছি। বিশেষ করে কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশনের পর নিজেকে আরো সুস্থ অনুভব করছি।

[গৃহিণী। ৩৭৫ ব্যাচ]

হাঁটু আগের চেয়ে সচল হয়েছে

মো. মজিবুর রহমান



এ পর্যন্ত আমি দুবার কোর্স রিপট করেছি। প্রতিবারই আগের চেয়ে অনুপ্রাণিত বোধ করেছি। নিজেকে আরো সুস্থ মনে হয়েছে। আমার হাঁটুতে প্রচণ্ড ব্যথা করত। হাঁটাচলায় কষ্ট হতো। প্রথমবার কোর্স

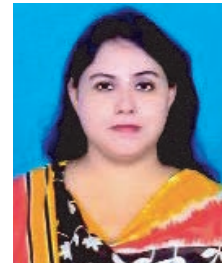
করার পর ব্যথা অনেকটা কমে যায়।

আর কোর্স রিপট করার পর আমার হাঁটু আগের চেয়ে সচল হয়েছে। আমার বিশ্বাস, আবার আমি দাঁড়িয়ে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারব। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা আমাকে সেই সুস্থতার পথেই নিয়ে যাচ্ছে।

[অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক। ৩৯৮ ব্যাচ]

মেডিটেশনে নিয়মিত হয়েছি

সায়রা বানু রোজী



আমি প্রথমবার কোর্স করেই নানাভাবে উপকৃত হই। কোর্স রিপট করে নতুন আরো কিছু উপলব্ধি হলো। নিয়মিত সাদাকায়নে অংশ নেয়া ও মেডিটেশন করার গুরুত্ব বুঝতে পেরেছি।

এখন আমি নিয়মিত সাদাকায়নে যাই এবং দিনে দুই বেলা মেডিটেশন করি। পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সৎসঙ্গের সাথে নিজেকে আরো একাত্ম করার গুরুত্ব উপলব্ধি করেছি।

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশনের ভাইব্রেশন নষ্ট হয়ে যাবে বলে আপনি প্রোগ্রামে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখতে বলেছেন। কিন্তু কেউ কেউ মেডিটেশনের সময় নাক ডেকে ঘুমায়, সেটা কীভাবে বন্ধ করা যায়? মেডিটেশন চলার সময় পাশের জনের নাকডাকার শব্দে আমি বিরক্তি বোধ করি। পরিত্রাণ কী?

উত্তর : এ থেকে পরিত্রাণ খুব সহজ। আপনি যদি একটু মনোযোগ দেন, তাহলে দেখবেন সবার নাকডাকা কিন্তু একরকম নয়। প্রত্যেকের সুর আলাদা, ভাইব্রেশন আলাদা। আর যখন কারো নাক ডাকবে, আপনি কেন বিরক্ত হবেন? বিরক্ত তো তার হওয়ার কথা, কারণ সে মেডিটেশনে ঘুমিয়ে পড়েছে। আপনি তার নাকডাকা না শুনলেই হলো। যদি শোনেনও, একে মেডিটেশনের ব্যাকগ্রাউন্ড মিউজিক মনে করবেন। দেখবেন আর কোনো সমস্যা নেই।

অর্থাৎ উদ্ভূত পরিস্থিতিতে নিয়ন্ত্রণটা যখন আপনার হাতে থাকে না এবং আপনার কিছু করারও থাকে না, তখন একে ভালো কিছু ভাববেন। কারণ বিরক্ত হওয়াটা নির্ভর করে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। আরেকজন কখনোই আপনাকে বিরক্ত করতে পারবে না, যদি আপনি নিজে বিরক্ত না হন। তাই একে উপভোগ করুন।

আসলে অভিযোগ যত কম করবেন, আপনি তত সুখী হবেন। অভিযোগ যত বেশি করবেন, যত এদিক-ওদিক তাকাবেন আপনার কষ্ট তত বাড়বে। এজন্যে সবসময় নিজের দিকে তাকাবেন এবং যে-কোনো পরিস্থিতিতে আপনি কী করতে পারেন সেটা চিন্তা করবেন। কারণ আপনি আরেকজনকে বদলাতে পারবেন না, কিন্তু নিজেকে ঠিক করতে পারবেন। নিজেকে পরিবর্তন করতে পারবেন।

যেমন, আমরা সবাই জানি-বারাক ওবামা স্কুলে তার সহপাঠীদের দ্বারা নানারকম উৎপীড়নের শিকার হতেন। তিনি যদি তখন প্রতিশোধ নিতে চাইতেন, তবে কোনোদিন আমেরিকার প্রেসিডেন্ট হতে পারতেন না। মারামারি করে হয় আরেকজনের মাথা ফাটাতেন, না হয় আরেকজন তার মাথা ফাটাত।

আর আলী ডেভিডসন নামের যে জার্মান ছেলেটি সম্প্রতি আত্মঘাতী হামলা করে নৃশংস হত্যাকাণ্ড ঘটাল, তার আর বারাক ওবামার মধ্যে তফাতটাকে দেখুন। একইরকম উৎপীড়নের শিকার দুজন মানুষ, একজন রি-একটিভ হয়ে পরিস্থিতির শিকার হয়ে গেল। নিজের জীবনকে ধ্বংস করল। আরেকজন তার মায়ের পরামর্শে প্রো-একটিভ থেকে যা এ পর্যন্ত পৃথিবীর কেউ সম্ভব করতে পারে নি, সেটা করে দেখালেন। আমেরিকার প্রথম কৃষ্ণাঙ্গ প্রেসিডেন্ট হলেন। এটা ই হচ্ছে সঠিক জীবনদৃষ্টি। দুজনের ঘটনা প্রায় একই। দুজনই শৈশবে একইভাবে উৎপীড়িত হয়েছে, নিপীড়িত হয়েছে।

চিন্তা করুন, বারাক ওবামা যখন সাত-আট বছরের শিশু, স্কুলে তাকে সবাই মিলে ঢিল মারছে, উত্যাগ করছে। কিন্তু তার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া নেই। সে হতাশ হয় নি। কারণ তার মায়ের শিক্ষা হলো, এ পরিস্থিতির মধ্য দিয়েই তোমাকে চলতে হবে। তাহলে তুমি বড় হতে পারবে। লক্ষ্য অর্জন করতে পারবে। তুমি আমেরিকার প্রেসিডেন্ট হতে পারবে, যদি ধৈর্যের সাথে পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে পারো, যদি রি-এক্ট না করো।

একইভাবে আপনিও কখনো রি-এক্ট করবেন না। কারণ অন্যকে ঠিক করা আপনার হাতে নেই। কিন্তু নিজেকে বদলানোর বিষয়টা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। পাশেরজন ঘুমাচ্ছে, ঘুমাতে দিন। আপনি নিজের মধ্যে ডুবে যান। এটাই ধ্যান।

আপনি যখন নিজের মধ্যে ডুবে যাবেন এবং অপ্রয়োজনীয় কোনো আওয়াজ যখন আপনাকে বিচলিত করতে পারবে না, তখন বোঝা যাবে আপনি সত্যিই মেডিটেশন করছেন।

প্রশ্ন : একটি ওয়ার্কশপে আপনি বলেছেন, সন্তানের সমস্ত দায়িত্ব মায়ের। আমার স্বামী ও আমি এ ব্যাপারে একমত। কিন্তু এর মানে কি বাবারা দায়িত্ব থেকে পুরোপুরি অব্যাহতি নেবেন এবং মা-কে সহযোগিতা করা থেকে রেহাই পাবেন? বাচ্চা লালনপালন করতে অনেক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে হয়। বাবা হয়তো অনেক সময় সন্তানের সাথে সঠিক আচরণ করেন না বা কখনো মারধরও করেন। এসব থেকে বিরত থেকে তিনি কি মা-কে সহযোগিতা করবেন না? দয়া করে বিষয়টি বুঝিয়ে বলবেন।

উত্তর : সন্তান যদি ভালো হয় পুরো কৃতিত্বটা মায়ের আর সন্তান যদি খারাপ হয়, সেই দায়িত্বও মায়ের। কারণ সন্তান লালনের মূল দায়িত্ব মা-ই পালন করেন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমরা বলি, শুধু মা অথবা শুধু বাবা নন, সন্তানকে লালন করার ক্ষেত্রে মা এবং বাবা দুজনকে সহযোগী শক্তি হতে হবে। তবে মূল ভূমিকা মায়ের। কারণ মায়ের গর্ভে সন্তান লালিত হয়, মায়ের কোলে সন্তান বড় হয়ে ওঠে। এ-ক্ষেত্রে মূল নেতৃত্বও মায়ের। মায়ের দূরদর্শিতার ওপর নির্ভর করে সন্তানের গড়ে ওঠা।

তবে কোনো বাবা যদি মনে করেন, তিনি দায়িত্ব থেকে মুক্ত, তাহলে তিনি ভুল করবেন। বাবা হচ্ছেন সহায়ক শক্তি। তার উচিত, সন্তানের মা-কে এ ব্যাপারে সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা করা।

সন্তানকে মারধর করে আসলে কোনো লাভ হয় না। সন্তানের গায়ে কখনো হাত তুলবেন না। সন্তানকে উদ্ভুদ্ধ করবেন, বোঝাবেন এবং ছোটবেলা থেকেই সন্তানকে আদর ও শাসনের সমন্বয়ে গড়ে তুলবেন। যখন সে বড় হতে শুরু করবে, সঠিক ধর্মীয় জ্ঞান তাকে দিতে হবে। এটি হচ্ছে মা-বাবার দায়িত্ব। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, সন্তানের জন্যে মা-বাবার পক্ষ থেকে সবচেয়ে বড় উপহার হচ্ছে সদাচরণ শিক্ষা দেয়া। ধর্মীয় জ্ঞানে জ্ঞানী হলে সে মা-বাবাকেও শ্রদ্ধা করবে।

আর সন্তানকে লালন করতে হবে পরিবারের অংশ হিসেবে। বর্তমান সময়ে সন্তান বেড়ে উঠছে পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নভাবে। বাসায় মেহমান বা আত্মীয়স্বজন এলে তাদের সাথে পাঁচ মিনিট দেখা করা থেকেও অধিকাংশ মা-বাবা সন্তানদের বঞ্চিত করেন। তারা মনে করেন, সন্তান পড়ছে, এতে পড়ার ক্ষতি হবে। কিন্তু শুধু জিপিএ ফাইভ পাওয়ার জন্যে কত সময় পড়ার দরকার হয়? বাকি সময় সে কী করছে, এটা মা-বাবারা দেখছেন না।

মা-বাবারা আরেকটা ভুল করেন। রেজাল্ট ভালো দেখলে তারা সন্তান সম্পর্কে আর খোঁজখবর নেন না। মনে করেন, ও-তো ভালো করছে। অথচ পড়ার বাইরে বাকি সময় ভিডিও গেম খেলার চেয়ে

ঘরের কাজ করা বা বাসায় আত্মীয়স্বজন এলে মেহমানদারি করা অনেক ভালো।

সবসময় মনে রাখতে হবে, সন্তানকে পরিবার-বিচ্ছিন্নভাবে, আলাদা সত্তা হিসেবে বড় করে তুললে সে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে যাবে। আর আত্মকেন্দ্রিক মানুষ বড় কিছু করতে পারে না এবং সে কখনো শান্তিও পায় না।

স্বামী এবং স্ত্রী-দুজনের সমন্বয়ে পরিবার গড়ে ওঠে। দুজনের মধ্যে বোঝাপড়াটা যত সুন্দর হবে, সন্তানের লালন তত ভালো হবে। তাই মা-বাবা একে অপরের সহযোগী হয়ে সন্তানকে পরিবারের অংশ হিসেবে লালন করুন। পরিবারের যে-কোনো কাজে তাকে সম্পৃক্ত করুন। তাহলে সে একজন সমর্মী মানুষ হয়ে গড়ে উঠবে।

প্রশ্ন : অবিদ্যা থেকে মুক্তির উপায় কী? অন্যা-অত্যাচার থেকে নিজেকে বাঁচানোর পথ কী?

উত্তর : প্রথমত অবিদ্যা থেকে মুক্তির উপায় হচ্ছে বিদ্যা অর্জন করা, জ্ঞান লাভ করা। এজন্যে প্রথম প্রয়োজন নৈতিক জ্ঞান। আর নৈতিক জ্ঞানের মূল ভিত্তি হচ্ছে ধর্ম।

সঠিক ধর্মজ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে আপনি অবিদ্যা থেকে মুক্তি পাবেন, ধর্মাক্রান্ত থেকে মুক্তি পাবেন। কারণ ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে সদাচরণ। আপনি ধার্মিক কিনা এটা বোঝা যাবে আপনার আচরণ দেখে। আর অন্যা-অত্যাচার থেকে নিজেকে বাঁচানোর পথ হলো সবসময় অহিংস থাকা এবং প্রো-একটিভ থাকা।

আমরা ভুল করি প্রতিবাদ করতে গিয়ে। যত অন্যা-অত্যাচার হোক-এর প্রতিবাদ নয়, প্রতিকার করতে হবে। কারণ শোষণ এবং জালেমের সবচেয়ে বড় অস্ত্র হচ্ছে খ্যাপাও এবং পেটাও।

তাদের নীতি হচ্ছে তিনটা :

১. শোষণ করার জন্যে মানুষকে পণ্যদাস বানিয়ে ফেলো।

২. তাকে সবসময় মাদক জুয়া ও খেল-তামাশায় মাতিয়ে রাখো।

৩. যাদেরকে মাতিয়ে রাখতে পারবে না, তাদেরকে খ্যাপাও। যখন তারা খেপে গিয়ে হিংসাত্মক কাজ করবে, তখন তাদেরকে পেটানোর কাজটা সহজেই করা যাবে।

এজন্যে আপনাকে হতে হবে অহিংস ও প্রো-একটিভ। তাহলে আপনি আপনার মস্তিষ্ক নামক সুপার কম্পিউটারটাকে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। অবিদ্যা ও অন্যা-অত্যাচার থেকে আপনি বাঁচতে পারবেন। সেইসাথে অন্যায়ের প্রতিকার করতে সমর্থ হবেন। সময় লাগতে পারে, কিন্তু আপনি পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

অহেতুক অস্থিরতা হচ্ছে মনের ময়লা। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও নিয়মিত মেডিটেশন দ্বারা এই ময়লা দূর করে আমি মনকে প্রশান্ত ও পবিত্র করব।

কুমিল্লা ও মিরপুরে পারিবারিক ওয়ার্কশপ



কুমিল্লায় পারিবারিক ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

১৯ আগস্ট কুমিল্লা শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় পারিবারিক ওয়ার্কশপ। কুমিল্লা শিল্পকলা একাডেমিতে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার রাকিবুল হাসান।

এতে মেডিটেশন ও এসাইনমেন্টের মধ্য দিয়ে বর্তমান সময়ের প্রেক্ষিতে সুখী পরিবার গড়তে

করণীয়-বর্জনীয়গুলো তুলে ধরা হয়। এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ৪১৩ জন সদস্য।

২২ আগস্ট মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি পারিবারিক ওয়ার্কশপ। এতে আলোচনার বিষয় ছিল-আমার সন্তান যেন থাকে সঠিক পথে এবং দাতা পরিবারই সুখী

পরিবার। আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ও মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের সহকারী অধ্যাপক সেলিম সাজ্জাদ ও অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব।

এ ওয়ার্কশপে সুখী পরিবার ডকুমেন্টারিটি প্রদর্শিত হয়। অনুষ্ঠানে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ১৪০ জন সদস্য।

রাজশাহী ও কুড়িগ্রামে সহস্র বন্যার্ত পরিবারে ত্রাণ বিতরণ



২৮ জুলাই রাজশাহীর গোদাগাড়ী থানার বন্যাকবলিত চর বোয়ালমারী ও আষাড়িয়াদহ গ্রামে ৭০০ পরিবারের মধ্যে ত্রাণসামগ্রী বিতরণ করা হয় রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে। এর মধ্যে ছিল মুড়ি চিড়া স্যালাইন বিস্কুট মোমবাতি ও লাইটার।

৯ আগস্ট রংপুর সেলের উদ্যোগে কুড়িগ্রাম জেলার মোগলবাসা ইউনিয়নের শীতল ও ঘূর্ণিঝড় গ্রামে বন্যাদুর্গত ৩০০ পরিবারের মাঝে ত্রাণসামগ্রী পৌঁছে দেয়া হয়।

প্রতিটি পরিবারকে দেয়া হয় দুই কেজি চিড়া, ২৫০ গ্রাম মুড়ি, ২০০ গ্রাম গুড়, ২০০ গ্রাম চিনি, তিন প্যাকেট খাবার স্যালাইন, সাত প্যাকেট বিস্কুট এবং সাড়ে চার লিটার বিশুদ্ধ পানি।

লালমাটিয়া মহিলা কলেজে কোয়ান্টাম সভা



২৩ আগস্ট মগবাজার শাখার উদ্যোগে লালমাটিয়া মহিলা কলেজে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। কলেজের শিক্ষকবৃন্দ ও শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে এ সভায় আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ও জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক আবু সাইফ মোহাম্মদ মুনতাকিমুল বারী চৌধুরী। সভার শেষে আয়োজিত স্বচ্ছ রক্তদান কর্মসূচিতে আর্থহীরা রক্তদান করেন। এতে প্রদর্শন করা হয় বিশেষ শিক্ষার্থী ডকুমেন্টারি।

লন্ডনে হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

২২ মে লন্ডন শাখার উদ্যোগে প্রথমবারের মতো প্রবাসে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন। এটি পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের সিলেট সেন্টারের মোমেন্টিয়ার সীতা বালী। এতে আরো আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ও ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ডা. আহমেদ মরতুজা চৌধুরী।

এসএমই ফাউন্ডেশনে মেডিটেশন সেমিনার

২৯ আগস্ট এসএমই ফাউন্ডেশনে 'জব স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশন' শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। মেডিটেশন-বিষয়ক আলোচনা শুনে ও ডকুমেন্টারি দেখে অংশগ্রহণকারীরা মেডিটেশনকে তাদের জীবনে প্রয়োগের ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে ওঠেন। এতে অংশ নেন ৫০ জন।

টরন্টোতে বইমেলা ও শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



১৩ আগস্ট কানাডার টরন্টো-র রয়েল লিজিয়ন হলে অনুষ্ঠিত হয় বাঙালি বইমেলা। 'অন্যমেলা' আয়োজিত এ মেলায় এবারই প্রথমবারের মতো প্রকাশনার পসরা সাজিয়ে বসেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি টরন্টো-র সদস্যবৃন্দ।

কোয়ান্টামের স্টলে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী, কোয়ান্টাম মেথড, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, হাজারো প্রশ্নের জবাব-সহ অন্যান্য বই, মেডিটেশনের সিডি ও স্টিকার সংগ্রহের সুযোগ ছিল দর্শনার্থীদের জন্যে। আগত অতিথিদের কাছে স্টিকার রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন বেশ আলোচিত ও প্রসংশিত হয়।

২১ আগস্ট কানাডা-র টরন্টোস্থ ট্রিসেন্ট টাউন ক্লাবে স্থানীয় বাঙালি পরিবারের শিশু-কিশোরদের নিয়ে টরন্টো সেলের উদ্যোগে আয়োজিত হয় শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। কী লক্ষ্য জীবনে আমার শীর্ষক দুই ঘটাব্যাপী এ প্রোগ্রামে ২৭ জন শিশু-কিশোর এবং ২০ জন অভিভাবক অংশগ্রহণ করেন।

নিউইয়র্কে পথমেলায় কোয়ান্টামের স্টল



১২ জুন নিউইয়র্কের লং আইল্যান্ড-এর ফ্লোরাল পার্ক শহরে অনুষ্ঠিত হয় বেলমন্ট স্টেকস পথমেলা ও উৎসব। এ উৎসবে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে প্রথমবারের মতো স্টল দেয়া

হয়। গ্রীষ্মের শুরুতে এ মেলাটি মুখরিত ছিল বিভিন্ন বয়সের পাঁচ হাজারের বেশি মানুষের পদচারণায়।

কোয়ান্টামের বিভিন্ন ইংরেজি প্রকাশনা ও মেডিটেশন সিডির পাশাপাশি স্টলটি সাজানো হয় কোয়ান্টাম লামার প্রাকৃতিক বৈচিত্রের ছবি দিয়ে। এছাড়াও ছিল কোয়ান্টাম-এ তৈরি নানাধরনের কারুপণ্য। স্টলটিতে দর্শনার্থীদের প্রধান আকর্ষণ ছিল মেডিটেশন কর্নার। আগ্রহীদের জন্যে এখানে ছিল গুরুজীর কর্তৃক ইংরেজি ভাষায় অটোসাজেশন শোনা ও মেডিটেশন করার সুযোগ।

উল্লেখ্য, আলোকিত জীবনের বাণী সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্দেশ্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ প্রতি মাসে ফ্লোরাল পার্কে কোয়ান্টাম সেমিনার আয়োজন করছে।

১২৫, ১২৬ ও ১২৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

জন্মদিনে রক্তদান তরুণদের জন্যে মহৎ আদর্শ



বিসিএস প্রশাসন একাডেমির রেক্টর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ

২৯ মে, ২৪ জুলাই ও ২১ আগস্ট কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননার ১২৫, ১২৬ ও ১২৭ তম আয়োজন। ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ২৮৭ জন আজীবন রক্তদাতাকে এসব অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

১২৫ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের ভারপ্রাপ্ত সচিব ও বিসিএস প্রশাসন একাডেমির রেক্টর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ। তিনি বলেন, 'রক্তের গুরুত্ব তারাই সবচেয়ে ভালো বোঝেন, যাদের জরুরি ভিত্তিতে রক্তের প্রয়োজন হয়। আমার জীবনেও একবার এমন সময় এসেছিল। বছর দুয়েক আগে আমার বাবার চিকিৎসার জন্যে জরুরি রক্তের প্রয়োজন হয় এবং আমরা কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত সংগ্রহ করেছি। তাই আমি নিজেও কোয়ান্টাম রক্তদান কার্যক্রমের প্রতি কৃতজ্ঞ।

আমাদের দেশে রক্তের চাহিদা মেটাতে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার কাজটি কোয়ান্টাম সুন্দরভাবে করছে। দেশের এক পঞ্চমাংশ বিস্কৃত রক্তের চাহিদা পূরণ



নাট্যব্যক্তিত্ব আতাউর রহমান

করছে কোয়ান্টাম। এজন্যে কোয়ান্টামকে আমি ব্যক্তিগতভাবে অভিনন্দন জানাই।'

১২৬ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন ইন্টারন্যাশনাল থিয়েটার ইনস্টিটিউট বাংলাদেশ সেন্টারের সাবেক সভাপতি ও খ্যাতিমান নাট্যব্যক্তিত্ব আতাউর রহমান। তিনি বলেন, 'সারা বিশ্ব যখন সন্ত্রাসী কার্যকলাপে ভীত, তখন নিজের রক্ত দিয়ে অন্যকে বাঁচানো নিঃসন্দেহে একটি মহতী প্রয়াস।'

রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, 'বিশ্বশক্তি, পেশিশক্তি, মহাপাণ্ডিত্য যা-কিছুই মানুষ অর্জন করুক না কেন, সবই মিথ্যা হয়ে যায়-যদি এর সাথে সমর্মিতা যুক্ত না হয়। আমরা জীবনকে তাৎপর্যপূর্ণ করতে পারি কেবল মানবতাবোধ দিয়ে, যা রক্তদাতারা ইতোমধ্যেই শুরু করেছেন। তারাই দেশের বড় সৈনিক। আপনাদের নিঃস্বার্থ প্রয়াস আরো শক্তিশালী হোক।'

১২৭ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন দেশের বিশিষ্ট কবি ও সাহিত্যিক আসাদ চৌধুরী। তিনি বলেন, 'সচরাচর আমরা জন্মদিনে উপহার প্রত্যাশা করি। কিন্তু কোয়ান্টাম বলছে, ১৯ তম



কবি ও সাহিত্যিক আসাদ চৌধুরী

জন্মদিনকে স্মরণীয় করতে রক্তদান করুন। দান ও ত্যাগের মধ্য দিয়ে এই যে জন্মদিন উদযাপন-সত্যিই তরুণদের সামনে এ এক মহৎ আদর্শ।

মানুষের মধ্যে এখন ধৈর্যের বড় অভাব। কারো প্রতি কারো আস্থা নেই। একে অন্যকে সহ্য করতে পারছি না। অথচ সূরা আসর-এ বিশ্বাসীদের উদ্দেশ্যে আল্লাহ বলেছেন ধৈর্যধারণ করতে এবং নিজে ভালো কাজ করতে ও অন্যদের ভালো কাজে উৎসাহিত করতে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ভালো কাজে উৎসাহ দানের কাজটিই সুন্দরভাবে করে যাচ্ছে। স্বেচ্ছায় রক্তদান করার এই প্রবণতা দেখে আমি অভিভূত। মনে হচ্ছে, এমন পবিত্র মুহূর্ত আমার জীবনে খুব কমই এসেছে।'

এ অনুষ্ঠানগুলোর ১২৬ তম আয়োজনে সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী ও অন্য দৃষ্টিতে ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

অনুষ্ঠানে প্রত্যেক রক্তদাতাকে সম্মাননা সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও বিশেষ ক্রেস্ট প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

পরিবারের সাথে ঈদ আনন্দ

অহেতুক কেনাকাটা, ইচ্ছেমতো উদরপূর্তি ও টিভি-র সামনে বসে স্থূল বিনোদনের বৃত্তে আটকে গেছে আমাদের ঈদ উদযাপন। যার পরিণতিতে আত্মিক প্রশান্তি অর্জনের বদলে ক্রমশ আমরা হয়ে পড়ছি ক্লান্ত ও পরিবার-বিচ্ছিন্ন। তাই এবারের ঈদুল আজহা থেকেই হোক এক নতুন শুরু!

টিভি বা কম্পিউটারের সামনে অলস বসে না থেকে সময় দিন আপনার পরিবারের সদস্যদের। যন্ত্র শুধুই এক প্রাণহীন অসাড় বস্তু, যা সাড়া দেয় না আপনার বিপদে কিংবা আনন্দে। কিন্তু আপনজনের সংস্পর্শে কমে বেদনা, বাড়ে আনন্দের মাত্রা।

পরিচিত হোন প্রতিবেশীদের সাথে। হৃদয়তা বাড়ান আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে। কোয়ান্টামের জীবন বদলের বাণী ছড়িয়ে দিন চারপাশে ৪০ ঘরে। ঈদ উপহার হিসেবে প্রিয়জনদের কাছে পৌঁছে দিন আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী।

কারণ একা ভালো থাকা যায় না। আশেপাশের সবাই ভালো থাকলেই আপনি ভালো থাকবেন। তাই তাদেরও উদ্বুদ্ধ করুন আলোকিত জীবনের পথে। এতে আপনার জীবনও হয়ে উঠবে আনন্দময়।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৫ ৥ টাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কর্মসূচি ৥ সেপ্টেম্বর-অক্টোবর

আলোকিত পরিবার কার্যক্রম (সবার জন্যে উন্মুক্ত)

পরিচালনা : শ্রদ্ধেয়া মা-জী

২৯ সেপ্টেম্বর। কাকরাইল

হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ওরিয়েন্টেশন

৩০ সেপ্টেম্বর ও ১ অক্টোবর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন

৭ ও ৮ অক্টোবর। উত্তরা

প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশন : স্টেপ-১

৭ ও ৮ অক্টোবর। কাকরাইল

জরুরি রক্তের প্রয়োজনে ল্যাবে এসে রক্ত দিন

গত দেড় দশকের বেশি সময় ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে অনন্য আস্থা অর্জনের দরুন চিকিৎসকরা এখন প্রথমেই রোগীর স্বজনদের পাঠান কোয়ান্টাম ল্যাবে। ফলে ল্যাবে দিন দিন বেড়ে চলেছে জরুরি রক্তের চাহিদা।

এ প্রেক্ষিতে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও রক্তদাতাদের ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন। ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টারদের তিনি বিশেষ আহ্বান জানিয়েছেন-নিজেরা ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার পাশাপাশি বন্ধু-আত্মীয়-পরিচিতদের এ কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

উল্লেখ্য, এ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে মোট ৮,১০,৮৫৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। দুস্থ, বঞ্চিত ও মুমূর্ষু মানুষের কল্যাণে রক্তদাতাদের এ আন্তরিক প্রচেষ্টাকে পরম করুণাময় সংকর্ম হিসেবে কবুল করুন।



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