

প্রতিদিন
মনে মনে
শতবার বলুন

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

জীবনযাপনের বিজ্ঞান

কোয়ান্টাম মেথড

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫

বদলে যাক চারপাশের জীবন

জুন ২০১৪-তে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫। দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে আসা সমাজের বিভিন্ন পর্যায়ের নানা শ্রেণি-পেশার মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে এ ব্যাচে সূচিত হয়েছে নিরাময় ও সাফল্যের এক নতুন জোয়ার। এই ধারাবাহিকতায় ১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম রহমম ৩৭৫!!

ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও কর্মীদের আন্তরিক প্রচেষ্টা আর শ্রমানন্দে স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫ ব্যাচটি হয়ে উঠেছিল যেন এক আনন্দমেলো। অংশগ্রহণকারীরা এবং তাদের উদ্বুদ্ধ করে কোর্সে আমন্ত্রণ জানানো প্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েট আর ফাউন্ডেশনের শুভানুধ্যায়ীদের পদচারণায় প্রতিদিনই মুখরিত ছিল কোর্স-প্রাঙ্গণ। ৩৭৫ ব্যাচের সফল আয়োজনের জন্যে অর্গানাইজার ও আর্ডেন্টিয়াররা পরস্পরকে জানিয়েছেন ধন্যবাদ ও শুভেচ্ছা। আর চতুর্থদিন কোর্স শেষে সবাই একসাথে স্ট্রটার কাছে নিবেদন করেছেন হৃদয়ের গভীর কৃতজ্ঞতা।

সে অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে বলেন, দীর্ঘ ২২ বছরের নীরব কাজ আর প্রাণান্ত প্রয়াসের ফলেই আজকের এই অর্জন-ধারাবাহিক সাফল্যের সাথে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের পৌনে চারশটি ব্যাচ আয়োজন। নিঃসন্দেহে এ এক অনন্য মাইলফলক। আর এটি আসলে আমাদের প্রতি পরম করুণাময়ের অপার করুণা এবং তাঁর বিশেষ রহমত ছাড়া আর কিছু নয়। এর পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের গুরু থেকে এ পর্যন্ত যিনি যেভাবে সম্পৃক্ত হয়েছেন, কোনো না কোনোভাবে এর সামগ্রিক অগ্রযাত্রার পথে অবদান রেখেছেন, তাদের সবার প্রতি তিনি

আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

সাধ থাকলেও স্থান সংকুলানের অভাবে সাধ্য ছিল না স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫ ব্যাচে আরো অনেককেই অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়ার। কোর্সের দুদিন আগে থেকেই বন্ধ করে দিতে হয়েছে নতুন সদস্য ভর্তি। ফিরে গেছেন অনেকেই। তাদের সবার এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আগ্রহ ও উৎসাহের প্রেক্ষিতে গুরুজী সেদিনই ঘোষণা দেন-সেপ্টেম্বরে অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম রহমম ৩৭৫!! মূলত ওইদিন থেকেই সদস্যরা নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করেছেন পরবর্তী কোর্সের লক্ষ্য নিয়ে। আর এবারের প্রেক্ষিতে গুরুজী মাসে ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত পূর্ণাঙ্গ আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী যেন সবার এ উদ্যমকেই বাড়িয়ে দিয়েছে আরো বহুগুণে, বিপুলভাবে।

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি সূচিত হয়েছিল কোয়ান্টাম মেথডের পথচলা। সেই থেকে এই সুদীর্ঘ দু-দশকে আত্মনির্মাণের এ অভিযাত্রায় নানাভাবে একাত্ম ও সম্পৃক্ত হয়েছেন সমাজের বিভিন্ন স্তরের মানুষ। লাভ করেছেন সঠিক ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি আর আলোকিত জীবনের চিরায়ত দর্শন ও সাফল্যসূত্র। পেয়েছেন নিজেদের জীবন বদলের আশা, বিশ্বাস ও উদ্যম। বদলে গেছে লাখো জীবন।

প্রিয় সুহৃদ, আপনিও তাদেরই একজন। কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণী ইতিবাচক কর্মশক্তিতে উদ্বুদ্ধ করেছে আপনার জীবনকেও। পরিবর্তনের সূচনা ঘটেছে আপনার জীবনের এক বা একাধিক ক্ষেত্রে। এই আলোকিত জীবনের কথা সবাইকে বলুন। জীবন বদলের পথে ডাক দিন সবাইকে। আপনার সুস্থতার কথা, টেনশনমুক্ত প্রশান্ত জীবনের কথা, আপনার ইতিবাচক পরিবর্তনের উদাহরণগুলো সবাইকে বলুন।

আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি

প্রিয় স্বাগতম,

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

এই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে

স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

৩৭-৫-২০১৪

কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে একজন মানুষ লাভ করে সমাজের দুস্থ ও বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর জন্যে সজ্ঞবদ্ধভাবে কাজ করার সুযোগ। কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক যার প্রধান উৎস। ২০১৩ সালে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা মাটির ব্যাংকের মাধ্যমে সংগ্রহ করেছেন ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা। ফলে দেশজুড়ে পরিচালিত হচ্ছে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা, সুপেয় বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ, স্বনির্ভরায়ণসহ বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম। বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন ও শিশুসদনে পড়াশোনা, সংস্কৃতিচর্চা ও খেলাধুলার যাবতীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে বেড়ে উঠছে সাত শতাধিক ছেলেশিশু ও ৪০টি মেয়েশিশু। ২০১৩ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয়েছে ৮২,০৮৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর এ সবকিছুর নেপথ্যে নীরবে কাজ করে যাচ্ছেন ফাউন্ডেশনের সদস্যরা।

আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আত্মশক্তির জাগরণ ঘটানো এবং পাশাপাশি সৃষ্টির সেবার মধ্য দিয়ে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাচ্ছেন এ আলোকিত পরিবারের সদস্যরা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স পৌনে চারশতম ব্যাচের ধারাবাহিকতায় স্বাগতম রহমম ৩৭৫ ব্যাচ অনুষ্ঠানের প্রাক্কালে এই পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে চারপাশের সবাইকে আলোকিত জীবনের আহ্বান পৌছে দিন। বিশ্বাসের সাথে বলুন। পরিচিত-আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীদের কাছে পৌছে দিন স্বাগতম রহমম ৩৭৫ ব্যাচের কোর্স কার্ড ও বুলেটিন।

আপনার চারপাশের মানুষ যত বদলাবে, প্রাকৃতিক নিয়মেই তত বাড়তে থাকবে আপনার ভালো থাকার পরিমাণ। আপনি ভালো থাকবেন।

তাই আসুন, সবার সক্রিয় ও আন্তরিক অংশগ্রহণে আমরা গড়ে তুলি এক নৈতিক ও মানবিক মহাসমাজ।

ব দ লে গে ছে লা খো জী ব ন

স্বাগতম!
রহমম!! ৩৭৫

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী



এবারের রমজানে

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মানুবাদ—‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী’। প্রথমদিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের সদস্য এবং তাদের আত্মীয়-পরিচিত-বন্ধুবান্ধবসহ চারপাশের অনেকের কাছেই পৌঁছে যায় এ মর্মবাণী। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে এদের সবাই এটি সংগ্রহ করেছেন, পড়ছেন নিবিড় মনোযোগে এবং সাধ্যমতো বিতরণ করেছেন পরিচিত পরিমণ্ডলে।

এর মধ্য দিয়ে ফাউন্ডেশনের দীর্ঘ ২২ বছরের পথচলায় সংযোজিত হয়েছে এক অনন্য গতি ও উদ্যম। সব মিলিয়ে বলা যায়, গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আর্ডেন্টিয়ার, এসোসিয়েটসহ ফাউন্ডেশনের সাথে বিভিন্নভাবে জড়িত সবার জন্যেই এবারের রমজান হয়ে উঠেছিল বরকতময় এক রমজান। বরব্বারের সহজ বাংলায় কোরআন পড়া, বোঝা এবং স্রষ্টার নির্দেশনা অনুসরণ করতে পেরে তারা পেয়েছেন এক অনারকম প্রশান্তি। প্রার্থনায় লাভ করেছেন পরম পরিতৃপ্তি।

মাতৃভাষায় স্রষ্টার নির্দেশনা অনুধাবনের সুযোগ

ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ও আকর্ষণীয় দিকটি হলো, এর বাহুল্যহীন সহজসরল ভাষা—পড়তে গিয়ে যা কোথাও বাধা পায় না, আটকে যায় না; বরং এক সহজ গতিময়তায় পড়ে যাওয়া যায়। পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা ধরে এগিয়ে যাওয়া যায়। আর এর পেছনে রয়েছে দীর্ঘ এক যুগেরও বেশি সময়ের নিমগ্ন পাঠ, নিরন্তর গবেষণা-অনুসন্ধান ও একনিষ্ঠ শ্রম। মূলত স্রষ্টার বাণী ও নির্দেশনা আন্তরিকভাবে অনুধাবনের চেষ্টা এবং এর পাশাপাশি জাতিধর্মগোত্র নির্বিশেষে মানুষকে এটি জানানোর প্রয়াসই সম্ভব করে তুলেছে এ সুদীর্ঘ বিরতিহীন কর্মযাত্রা।

একজন পাঠক তার অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে জানালেন, ‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়তে বসে মনে হয়, এ যেন আমাকে টেনে নিয়ে যাচ্ছে, পড়ছি তো পড়ছিই... শেষ করতে গিয়ে মনে হয়, পরের পারায়, পরের পৃষ্ঠায় কী আছে একটু দেখে নিই, চোখ বুলিয়ে নিই। কোনোভাবেই উঠতে ইচ্ছে করে না।’

কোরআনের মর্মবাণীর ছায়ায় বরকতময় এক রমজান

কোরআনের বাণী এত সহজ!!

রমজানের প্রথমদিন (২৯ জুন) বাংলা মর্মবাণী হাতে পাওয়ার পর থেকেই ফাউন্ডেশনের সদস্যরা এটি পড়ছেন। ব্যস্ততায়, অবসরে, কাজের ফাঁকে এমনকি চলতি পথে গাড়িতে অর্থাৎ যিনি যেভাবে পারছেন এটি পড়ছেন। এদের মধ্যে আছেন সমাজের নানা পেশার, নানা শ্রেণির সব বয়সী মানুষ। কিন্তু সবাই একটি সাধারণ অনুভূতি—‘কোরআন এত সহজ! কোরআনের বাণী যে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের সাথে এমন সাযুজ্যপূর্ণ, সেটা এর আগে কখনো উপলব্ধি করি নি। এখন বুঝতে পারছি, কোরআন সত্যিই দৈনন্দিন জীবনের একটি অসামান্য গাইডবুক। যত পড়ছি, প্রতি মুহূর্তে অনুভব করছি জীবনের সব দিকেই রয়েছে এর প্রয়োজনীয়তা।’

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী যারা সংগ্রহ করেছেন, পড়ছেন, বোঝার চেষ্টা করছেন—সবাইই অনুভূতি কমবেশি এমন। এভাবেই কোরআনের সাথে সবার তৈরি হচ্ছে হৃদয়তা ও একাত্মতা। আবার কারো মতে, আগেও কোরআন পড়েছি, কোথাও কোথাও খুব বিচ্ছিন্ন বিক্ষিপ্ত মনে হতো, বুঝতে পারতাম না কী বোঝানো হয়েছে সে আয়াতগুলোতে; কিন্তু বাংলা মর্মবাণী পড়ে ধারাবাহিকতাটা বুঝতে পারছি। মনে হচ্ছে, এখানে আল্লাহ কী বোঝাতে চেয়েছেন সেটা বুঝতে পারছি, আগের চেয়ে ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারছি।

শুধু তা-ই নয়, বড়দের দেখাদেখি সমানতালে পড়ছেন পরিবারের ক্ষুদ্রে সদস্যরাও। নতুন প্রজন্মকে জ্ঞান আর নৈতিকতার সমন্বয়ে গড়ে তুলতে প্রয়োজন কোরআনের আলোকোজ্জ্বল স্পর্শ। এ লক্ষ্যে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী উৎসর্গ করা হয়েছে মুক্তমনে সত্য জানতে আগ্রহী নতুন প্রজন্মকে।

কোরআনের শিক্ষা সার্বজনীন

কোরআন কেবল মুসলমানদের জন্যেই নয়, সমগ্র মানবজাতির জন্যেই তা করুণা ও কল্যাণের পথ নির্দেশক। একথা বার বার বলা হয়েছে কোরআনেই। ইতিপূর্বে কোরআন সম্পর্কিত ফাউন্ডেশনের অন্যান্য প্রকাশনার (কোরআন কণিকা, হে মানুষ শোনো, আমপারা ও সপ্ত সূরা) মতোই এবারো অন্য ধর্মাবলম্বীরা আল কোরআনকে গ্রহণ করেছেন আন্তরিক মমতায়। আগ্রহী হয়ে উঠেছেন এটি বোঝার ব্যাপারে। তারা এটি পড়ছেন, অনুধাবন করছেন গভীর অভিনিবেশ সহকারে।

সনাতন ধর্মাবলম্বী একজন প্রকৌশলী তার অনুভূতি জানাতে গিয়ে বললেন, ‘এতদিন যাকে নিছক একটি ধর্মগ্রন্থ বলে জেনেছি, সহজ বাংলায় পড়তে গিয়ে বুঝলাম—জীবনের জন্যে তা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনামূলক গ্রন্থ। প্রতিদিনকার জীবনের সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত এই কোরআন। কোরআন পড়ি আমি আমার নিজের ধর্মকেও যেন আরো ভালভাবে বুঝতে পারছি।’

গিফটে হাসানা ৥ সর্বোত্তম উপহার

পবিত্র কোরআনে আল্লাহ মানুষকে একাধিকবার আহ্বান জানিয়েছেন—তাকে কর্জে হাসানা বা উত্তম ঋণ দিতে। ফাউন্ডেশনের সদস্যরা এবার উদ্যোগ নিয়েছিলেন তাদের পরিচিতজনদের গিফটে হাসানা পৌঁছে দেয়ার। অর্থাৎ আত্মীয়-বন্ধু-পরিচিত যাদের কাছেই আমরা বিভিন্নভাবে ঋণী তাদের কাছে কোরআন পৌঁছে দেয়া। এছাড়া অনেকে দিয়েছেন ঈদ-উপহার হিসেবে।

কেউ-বা গত রমজানে প্রকাশিত আমপারা ও সপ্ত সূরা সম্বলিত বাংলা মর্মবাণী পুস্তিকা ৪০টি বা তার চেয়ে বেশি বিতরণ করেছেন বিশেষ নিয়তে, কেউ তা করেছেন মরহুম মা-বাবা, নিকটাত্মীয়ের আত্মার শান্তি কামনায়। কিংবা গত রমজানে যাদের কাছে এটি পৌঁছে দিয়েছিলেন, তাদের এবার উপহার দিয়েছেন পূর্ণাঙ্গ আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। সাড়াও পেয়েছেন অভূতপূর্ব।

পবিত্র রমজানে স্রষ্টার বাণী বেশি সংখ্যক মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে পূর্ণাঙ্গ মর্মবাণীর মূল হাদিয়া ৪৯৫ টাকা হলেও, রমজান উপলক্ষে ছিল ২৯৫ টাকা। উল্লেখ্য, প্রকাশনা-ব্যয় বাদে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী থেকে পুরো আয় হক্কুল ইবাদ বা সৃষ্টির সেবামূলক কাজে ব্যয় করা হবে।

কোরআনের শিক্ষায় আলোকিত হোক চারপাশ

আল কোরআন মর্মবাণী যিনিই পড়ছেন, তিনিই অনুভব করছেন—এই শিক্ষা, এ আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দিতে হবে তার চারপাশে, সমাজের প্রতিটি স্তরে। জীবনের সব দুঃখ বঞ্চনা ক্লেশ অতৃপ্তি থেকে মুক্তির বাস্তব উপায় আর দৈনন্দিন সমস্যার কার্যকর সমাধান সুপ্ত আছে কোরআনের আয়াতে আয়াতে। চাই শুধু এর নিমগ্ন অনুধাবন ও আন্তরিক অনুসরণ। তাহলেই কোনো এক নীরব মুহূর্তে খুলে যেতে পারে উপলব্ধির দুয়ার। একজন মানুষ তখন নিজেই পারবে তার সঠিক পথটি খুঁজে নিতে।

তাই কোরআনকে জীবনের সঙ্গী করে নিতে উৎসাহী হয়েছেন ফাউন্ডেশনের সদস্যরা। এককভাবে পড়া ও বিতরণের পাশাপাশি তারা সজ্জবদ্ধভাবেও এটি করছেন। পরস্পর আলোচনা করছেন। কোনো কোনো সেন্টার, শাখা, সেল-এ তারা নিজেদের মধ্যে আয়োজন করেছেন কুইজ প্রতিযোগিতার, যেখানে কোরআনের বিভিন্ন সূরা ও আয়াত নিয়ে পারস্পরিক প্রশ্নোত্তরের মধ্য দিয়ে কোরআনের সাথে আরো একাত্ম হচ্ছেন।

বইয়ের পাশাপাশি ই-মেইলে সংযুক্ত করে কিংবা কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে ফ্রি ডাউনলোড করে ব্লু-টুথের মাধ্যমে কিংবা মোবাইল অ্যাপস হিসেবে দিচ্ছেন পরিচিতজনদের।

জীবন বদলের অনুরণন ছড়িয়ে পড়ছে সবখানে



মহামানবরা পৃথিবীতে এসেছেন শান্তির বাণী আর আলোকিত জীবনের দিক-নির্দেশনা নিয়ে। তাঁদের কথা ও জীবনচর্চা সমসাময়িক মানুষকে যেমন আলোকিত করেছে, তেমনি হাজার বছর ধরে পরবর্তী প্রজন্মকেও সঠিক পথ দেখিয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড এ শাস্ত্র চেনারই একটি আধুনিক রূপ।

সহজবোধ্যতা ও কার্যকারিতা কোয়ান্টাম মেথডকে দিয়েছে সার্বজনীনতা। আর তাই বয়স, পেশা, শিক্ষাগত যোগ্যতা বা সামাজিক অবস্থান যা-ই হোক, প্রত্যেকে এর চর্চায় উপকৃত হচ্ছেন সমানভাবে। ফলে সম্ভব হয়েছে একক প্রচেষ্টায় ২২ বছরে পৌনে চারশটি কোর্স-যা বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে এক অবিস্মরণীয় ঘটনা।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাই শুধু নয়, প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এ চেনার সাহচর্যে এসে লাখো মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন। শারীরিক মানসিক আর্থিক সামাজিক আত্মিক-বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতাকে যারা মেনে নিয়েছিলেন নিয়তি হিসেবে; কোর্সে অংশগ্রহণ করে, মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চা করে তারা নিজেদের আবিষ্কার করছেন নতুনরূপে। অভাবকে প্রাচুর্যে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে রূপান্তরিত করে লাভ করছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

বদলে যাওয়ার অসীম ক্ষমতা রয়েছে প্রতিটি মানুষের মধ্যেই। আমাদের মস্তিষ্কের অভ্যন্তরীণ যে সূক্ষ্ম কর্মপ্রবাহ, তাতে রয়েছে সজ্ঞাবদ্ধতার বিস্ময়কর নিদর্শন। মস্তিষ্ক যে এত জটিল প্রক্রিয়ায় কাজ করতে পারছে, এর মূলে রয়েছে সজ্ঞাবদ্ধতা। আমাদের মস্তিষ্কে রয়েছে ১০০ বিলিয়ন নিউরোন সেল। একটি নিউরোনের সাথে আরেকটি নিউরোনের সংযোগ-সম্ভাবনা অসীম। এই নিউরোন সেলগুলো একটি আরেকটির সাথে সংযোগ স্থাপন করে প্রতিনিয়ত। এ সংযোগ যত বাড়বে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতাও তত বাড়বে। সংযোগায়নের এ ক্ষমতা ও সম্ভাবনা সম্পর্কে ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেছেন, ২৫-এর পাশে ৩০টি শূন্য বসালে যে সংখ্যা হবে, একটি নিউরোন সে পরিমাণ নিউরোনের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারে। যদি এই সংখ্যক কাগজ একটর ওপর একটা রাখা হয়, তবে তা উঁচু হতে হতে মহাবিশ্বে আমাদের জানা সীমানা পার হয়ে যাবে, তবু কাগজ ফুরাবে না। নতুন বিশ্বাস কিংবা নতুন ধারণার সাহায্যে মস্তিষ্কে নতুন চাঞ্চল্য সৃষ্টি করতে পারলে এ সংযোগের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এভাবেই মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়ে উপহার দেয় জীবনের নতুন বাস্তবতা।

জনপ্রিয় হয়ে উঠছে বহু পরিবারে। সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার দেয়া/ নেয়া থেকেও এখন বিরত থাকছেন অনেকেই। এক্ষেত্রে কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি হলো, কোনো উপলক্ষ বা নির্দিষ্ট দিনে নয়, সামর্থ্য অনুযায়ী প্রিয়জনকে তার প্রয়োজনীয় ও পছন্দনীয় উপহার দেয়া যায় যেকোনো সময়ে।

সঠিক জীবনদৃষ্টি

দীর্ঘ দুদশকের নীরব ও গতিময় কাজ কোয়ান্টামকে দিয়েছে এক ভিন্ন পরিচিতি। কোয়ান্টাম পরিবারের গণ্ডি পেরিয়ে এর সঠিক জীবনদৃষ্টিমূলক কালোত্তীর্ণ বাণীগুলো এখন মানুষের মুখে মুখে। 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন', 'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে', 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'-কথাগুলো যেন প্রতিটি মানুষের মৌলিক প্রয়োজনকেই উপস্থাপন করছে। জীবনঘনিষ্ঠ এ বাণীগুলো তাই সাধারণ মানুষ গ্রহণ করেছেন। চর্চা করেছেন। আর নিয়মিত এর অনুশীলন করে অর্জন করছেন কাঙ্ক্ষিত সাফল্য।

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস চর্চা ও ক্ষতিকর পানীয় বর্জন

কোয়ান্টামের বিভিন্ন দিক-নির্দেশনাকে এখন অনেকেই দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন আনন্দচিত্তে। খাদ্যাভ্যাসের বেলায় দুধ-চায়ের পরিবর্তে লিকার চা, সফট ড্রিংকসের পরিবর্তে ডাব বা লেবু পানি, সকালে ভরপেট নাশতা ও রাতে হালকা খাবার, রমজান মাসে ইফতার ও সেহরিতে হালকা খাবার; ফাস্টফুড, জুস, কৃত্রিম ও প্যাকেটজাত খাবার বর্জন ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসগুলো এখন অনুসরণ করছেন স্বাস্থ্যসচেতন অনেক মানুষ।

সফট ড্রিংকস বা কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস-এসব ক্ষতিকর পানীয় নিয়ে এখন সর্বত্র আলোচনা হচ্ছে। অথচ কোয়ান্টাম এ নিয়ে সতর্ক

করে আসছে দেড় যুগ আগে থেকেই। কোমল পানীয়ের প্রতি সাধারণ মানুষের আসক্তিই কিডনি জটিলতা, ডায়াবেটিস, স্বাসকষ্ট, অকালবার্ধক্য, হৃদরোগ, হজমে সমস্যা, মেদস্থূলতা ইত্যাদির জন্যে দায়ী। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ব্যাপকভাবে এসব ক্ষতিকর পানীয় বর্জন এ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতাকে আরো গতিশীল করেছে।

সময়ানুবর্তিতা ও শিষ্টাচার

সময়কে অনুসরণ করা, সর্বাবস্থায় শুকরিয়ার চর্চা, কুশল জিজ্ঞাসার উত্তরে 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ বেশ ভালো আছি' বলা, কথা-আচরণ-পোশাকে শালীনতাবোধ, আলোচনা অনুষ্ঠান ও ভাবগম্ভীর পরিবেশে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা, ধূমপান বর্জন ইত্যাদি শিষ্টাচারগুলো ধীরে ধীরে সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা পাচ্ছে! কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি অন্যান্যদের মাঝেও।

সুখী পরিবার নির্মাণ ও সামাজিক উপহার বর্জন

ব্যক্তিগত জীবনে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সহজ ও মিতব্যয়ী জীবনযাপন এবং সুখী পারিবারিক পরিবেশ অনুপ্রাণিত করছে চারপাশের মানুষকে। এর পাশাপাশি অপ্রয়োজনীয় ব্যয়, বাহুল্য, ব্র্যান্ডপ্রীতি কিংবা চলতি ফ্যাশনের প্রোতে নিজেকে ভাসিয়ে না দিয়ে সবার মধ্যে জাগ্রত হচ্ছে পরিমিতবোধ ও দানের প্রবণতা। সৃষ্টির সেবায় মাটির ব্যাংকে দান

পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও বিনয় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মাঝে সৃষ্টি করেছে এক অচ্ছেদ্য মমতার বন্ধন। বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রতি শ্রদ্ধা এবং তাদের সুযোগসুবিধা ও প্রয়োজনের দিকে মনোযোগী হওয়া-এই চিরায়ত গুণগুলো এ পরিবারের তরুণ-তরুণীদের দিয়েছে আলাদা পরিচিতি। ফলে তারাও দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন শিষ্টাচারের শিক্ষাকে।

জড়তা-সংকোচ দূর করে সবার সাথে যোগাযোগ বাড়ানো এবং সর্বস্তরের মানুষের সাথে মেশার আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে সবার মধ্যে। সেবা নেয়ার পাশাপাশি সেবা দেয়ার মানসিকতা এবং সেইসাথে বেড়েছে অন্যের জন্যে আন্তরিক প্রার্থনা করার আকাঙ্ক্ষা।

প্রাত্যহিক জীবনে ধ্যান ও প্রার্থনার অনুরণন

মাতৃভাষা বাংলায় পবিত্র বেদ, গীতা, ধর্মপদ ও বাইবেল-এর মর্মবাণী এবং কোরআনের মর্মস্পর্শী দোয়াসমূহ শোনার এক অপূর্ব সুযোগ করে দিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'হে মানুষ শোনো', 'পবিত্র ধর্মবাণী' ও 'আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী' অডিও সিডি। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা প্রতিদিন ধর্মীয় বাণীর এ সিডিগুলো নিজেরা শুনছেন, যার যার ধর্মবিশ্বাস অনুযায়ী নিমগ্ন হচ্ছেন প্রার্থনায়। উপহার হিসেবে বিতরণ করছেন পরিচিতদেরকেও।

এছাড়া প্রাত্যহিক মেডিটেশন চর্চা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মাঝে সৃষ্টি করেছে এক ভিন্ন মাত্রা। সুস্থতা, প্রশান্তি ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অনুরণন পৌছে গেছে ঘরে ঘরে।



বিশুদ্ধ পানি সরবরাহে দেশের উপকূলীয় অঞ্চল এবং পাহাড়ি এলাকায় স্থাপন করা হয়েছে শতাধিক টিউবওয়েল।



কোয়ান্টামের শাফিয়ানে প্রতি সপ্তাহে চিকিৎসাসেবা দেয়া হচ্ছে। এ বছর ২১ ফেব্রুয়ারি আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে ৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে সেবা পেয়েছেন চার হাজার দুই শত ১৯ জন রোগী। আর এ পর্যন্ত চিকিৎসাসেবা ও বিনামূল্যে ওষুধ দেয়া হয়েছে এক লক্ষ তিন হাজার আট শ ২৫ জন রোগীকে।

দুস্থের সেবায় বঞ্চিতের কল্যাণে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

নিয়মিত দানের মাধ্যমে দাতার কল্যাণ ও প্রকৃত অভাবীদের সাহায্যার্থে ১৯৯৮ সালে ফাউন্ডেশন শুরু করে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম। সে বছর সংগৃহীত হয় ১৮ হাজার টাকা। আর ২০১৩ সালে এ থেকে মোট সংগ্রহের পরিমাণ ছিল ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা।

এ অর্থে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম শিশুকানন, শিশুসদন, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম, খতনা, চিকিৎসাসেবা, দাফন ও সংকার, নলকূপ স্থাপনসহ বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম।



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় এ পর্যন্ত ১১ শতাধিক মা ও শিশু পেয়েছেন প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা ও পর্যাপ্ত পুষ্টি।



দেশের বিভিন্ন স্থানে খতনা-সেবা দেয়া হয়েছে দরিদ্র পরিবারের এক লক্ষ ছয় হাজার আট শ ৮৬ টি শিশু-কিশোরকে।



নতুন গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামতে সাহায্য দেয়া হয়েছে বন্যা ও ঘূর্ণিঝড়ে আক্রান্ত উপকূলীয় অঞ্চলসহ বিভিন্ন এলাকায়। হাজারো মানুষ উপকৃত হয়েছে এই গৃহায়ণ প্রকল্প থেকে।

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম

দারিদ্র্য বিমোচন, দুস্থ ও বঞ্চিতদের পুনর্বাসন এবং তাদেরকে স্বনির্ভর করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম। ঋণমুক্ত স্বাবলম্বী জীবন গড়ছেন শত শত মানুষ ও তাদের পরিবার। এ কার্যক্রমের আওতায় সেলাই প্রশিক্ষণ ও সেলাই মেশিন, মৎস্য ও পশুসম্পদ প্রকল্প, অটোরিকশা, ক্ষুদ্র ব্যবসা (টি-স্টল, ফার্মেসি, বইয়ের দোকান) গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামত এবং কৃষিতে বিনিয়োগে সহযোগিতা করা হচ্ছে।



ফার্মেসি ব্যবসায় স্বাবলম্বী যশোরের মাসুদুর রহমান।



স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় কুমিল্লায় দুই মাসব্যাপী সেলাই প্রশিক্ষণ কোর্সের প্রথম ব্যাচে ২৭ জন মহিলাকে সেলাই প্রশিক্ষণ ও ১৫টি সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এছাড়াও দেশের বিভিন্ন স্থানে দুস্থ মহিলাদেরকে সেলাই মেশিন প্রদান করা হচ্ছে। যার ফলে পারিবারিকভাবে তারা হয়ে উঠছে সচ্ছল। শিক্ষিত হয়ে উঠছে তাদের সন্তানরা।

কোয়ান্টাম শিশুকানন ও শিশুসদন ॥ ওরা আলোর ফুল



শিশুবন্ধ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান-এর সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্তে এক ছুঁতে কোয়ান্টাম



জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হাডবল চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজকে ক্রীড়াসামগ্রী ও সনদ প্রদান করছেন মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী জনাব নুরুল ইসলাম নাহিদ



আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারে বইয়ের ভুবনে নিমগ্ন ওরা



শিশুসদনে ৪০টি মেয়েশিশু বেড়ে উঠছে পারস্পরিক মেহ মমতার বন্ধনে



পড়াশোনা, খেলাধুলা ও সংস্কৃতিচর্চাসহ যাবতীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে শিশুকাননে বেড়ে উঠছে সাত শতাধিক শিশু

২০০১ সালে সাতটি মুরং শিশু নিয়ে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম শিশুকানন। সেখানে আজ পাহাড়ি, বাঙালি, সাঁওতাল সব মিলিয়ে মোট ১৭টি জাতিগোষ্ঠীর সাত শতাধিক শিশু। ওরা বেড়ে উঠছে প্রয়োজনীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে, একই পরিবারের সদস্যদের মতো। পড়াশোনা, খেলাধুলা, সংস্কৃতিচর্চা-সবদিকেই ওরা রাখছে মেধা ও প্রতিভার অনন্য স্বাক্ষর।

২০০৪ সালে অভিভাবকহীন ১১টি মেয়েশিশু নিয়ে শুরু হয় শিশুসদনের কার্যক্রম। এ বছর এটি স্থানান্তরিত হয় লামার কোয়ান্টামম-এ। এখন আরো বড় পরিসরে ৪০টি মেয়েশিশু নিয়ে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম শিশুসদন।

ওরা সবাই যেন একেকটি আলোর ফুল।



বয়সভিত্তিক জাতীয় জিমন্যাস্টিক প্রতিযোগিতায় এ বছর কোয়ান্টাম পেয়েছে ৩টি স্বর্ণসহ মোট ১০টি পদক



এ বছর থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে যাত্রা শুরু করেছে বিজ্ঞান বিভাগ

রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন-এ কথাটি শুনতে ভালো লাগলেও জীবনে প্রয়োগ করা এতটা সহজ নয়। কিন্তু কোয়ান্টাম এই কঠিন কাজটিই আমাদের জন্যে সহজ করে দেয়।

মো. সিদ্দিকুর রহমান • যুগ্ম সচিব, জন প্রশাসন মন্ত্রণালয়

মন ও মস্তিষ্কের সমন্বয়ের মাধ্যমে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন আদর্শ মানুষ হতে শেখায় কোয়ান্টাম।

মোহাম্মদ সামসুদ্দীন খালেদ • অতিরিক্ত জেলা ও দায়রা জজ, জেলা জজ আদালত, ফেনী

মানুষের অস্থির মনকে স্থির করার অসাধারণ পদ্ধতি কোয়ান্টাম। আমি বিশ্বাস করি, কোর্সে যা শিখলাম তা আমার চলার পথকে আরো সাফল্যময় করবে।

ডা. ওয়াহিদুজ্জামান • ডেন্টাল সার্জন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা

শারীরিক দুর্বলতা, মাথাব্যথা ও চরম টেনশন নিয়ে গত ৩০ বছরে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু কোনো উপকার পাই নি। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি অনেকটাই সুস্থ।

মো. মামুন কবীর • এডভোকেট, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট

দেশকে গড়ার জন্যে আমাদের মধ্যে যে সততা দরকার, যে অভ্যাসচক্র দরকার তার জন্যে মেডিটেশন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি পদ্ধতি।

রেজীনা ওয়ালী লীনা • সাংস্কৃতিক কর্মী ও আবৃত্তি শিল্পী, ডে-কেয়ার অফিসার, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর

হতাশা, কষ্ট, নেতিবাচক আবেগ-যা পূর্বে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না, এখন তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

মো. আবুল খায়ের • শিক্ষার্থী, বিবিএ, ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি

মেরুদণ্ডের ব্যথায় ভুগছিলাম চার বছর ধরে। একটানা বসে থাকতে পারতাম না। এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ।

তানজিনা আক্তার হিরা • শিক্ষিকা

আট বছরের ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করতে পেরেছি। এটা আমার জন্যে অনেক বড় এক অর্জন।

মো. শফিকুর রহমান আপন • চাকরিজীবী

মেডিটেশন করে আমার আত্মশক্তি ও জীবনীশক্তি বেড়েছে। এখানে এসে আমি স্বপ্ন দেখতে শিখেছি। আমার মনের জট খুলতে শুরু করেছে।

মো. আজহারুল কবীর • অধ্যক্ষ, দেশগাঁও ডিগ্রি কলেজ, হাজীগঞ্জ, চাঁদপুর

২২ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হয়েছি।

মিসেস আফিফা সুলতানা কাকলী • গৃহিণী

কোমর আর পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা নিয়ে এই কোর্সে অংশ নিয়েছিলাম। চারদিন পর সম্পূর্ণ ব্যথাহীন, যন্ত্রণাহীন শরীর ও মন নিয়ে বাড়ি ফিরে যাচ্ছি।

অরুণ সাহা • ব্যবসায়ী

সাফল্যে নিরাময়ে স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫ ব্যাচে অংশ নেন
সমাজের সর্বস্তরের বিভিন্ন শ্রেণি ও পেশার
মানুষ। তাদেরই কিছু বৈচিত্র্যময় অনুভূতি
এখানে সীমিত পরিসরে তুলে ধরা হলো

এখানে এসে জানলাম কোরআন ও বিজ্ঞানের
সমন্বয়ে রোগমুক্ত সুখী জীবন যাপন করা সম্ভব।

মো. আব্দুল বাহেদ • নির্বাহী প্রকৌশলী, অতিরিক্ত প্রধান
প্রকৌশলীর কার্যালয়, এলজিইডি, রাজশাহী

মানুষকে অন্ধকার থেকে আলোর পথে পরিচালিত
করে কোয়ান্টাম।

রতন সিদ্দিক • প্রধান সমন্বয়কারী, টেলিভিশন ড্রামা
ডিরেক্টরস অর্গানাইজেশন

সবসময় আমার মধ্যে অস্থিরতা কাজ করত, কোনো
কাজে মনোযোগ দিতে পারতাম না। এখন নিজেকে
অনেক প্রশান্ত মনে হচ্ছে।

এম তৌহিদুর রহমান • এসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার, এইচআর
ডিপার্টমেন্ট, হেড অফিস, ব্র্যাক

আত্ম উন্নয়নের সাথে সাথে অসহায় বঞ্চিত মানুষের
জন্যে কাজ করার সুযোগ করে দেয় কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন।

শতাব্দী দাশগুপ্তা • শিক্ষক, ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটি

কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, কোয়ান্টাম মেডিটেশন
মানুষের জীবনদৃষ্টি পরিবর্তন করে, রোগ নিরাময়কে
ত্বরান্বিত করে।

ডা. মো. গোলাম মোস্তফা • বর্তমানে ঢাকা মেডিকেল
কলেজে উচ্চতর কোর্স করছেন

কোয়ান্টামে এসে শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণ করার
প্রক্রিয়া, যা প্রত্যেকেরই জানা প্রয়োজন।

হাসিনা বানু • প্রধান হিসাবরক্ষণ কর্মকর্তা (অডিট এন্ড
একাউন্টস ক্যাডার), সংস্কৃতি বিষয়ক মন্ত্রণালয়

জীবনকে সুন্দরভাবে সাজানোর পথ পেয়েছি
কোয়ান্টামে এসে।

রোকিয়া বেগম রাজী • প্রভাষক, উত্তরা মডেল কলেজ

সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে এই
কোর্সটি আমাকে নতুন দিক-নির্দেশনা দেবে বলে
আমি বিশ্বাস করি।

শেখ তাহসীন আলী • আইনজীবী, বার এসোসিয়েশন
ভবন, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট, ঢাকা

ধন্যবাদ দিচ্ছি আমার মা-কে, যিনি আমাকে
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এনেছেন।

ইমরুল কায়স আবির • শিক্ষার্থী

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে পরিবারের গুরুত্ব যেভাবে
তুলে ধরা হয়, তা সত্যিই অসাধারণ।

প্রফেসর ডা. সোহেল রেজা চৌধুরী • ডিপার্টমেন্ট অব
এপিডেমিওলজি এন্ড রিসার্চ, কো-অর্ডিনেটর, এন্টি টোব্যাকো
প্রোগ্রাম, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল, বাংলাদেশ

সবাইকে নিয়ে বাঁচার, সবাইকে নিয়ে ভালো থাকার
যে স্বপ্নগুলো তারুণ্যে দেখতাম, সেগুলো আবার
নতুন করে ফিরে পেয়েছি কোয়ান্টামে এসে। গত
পাঁচ বছর ধরে ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাতে পারি নি।
কোর্সে এসে ওষুধ ছাড়াই তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি।

সুলতানা ইসরাত জাহান • সিনিয়র সাব এডিটর, দৈনিক
প্রথম আলো

হার্টে চারটি ব্লকেজ নিয়ে কোর্সে অংশ নিয়েছি এবং
অনেকটা সুস্থ বোধ করছি। মনে হচ্ছে, আরো আগে
এখানে আসা উচিত ছিল।

প্রকৌশলী মো. মুনিরুল ইসলাম • ব্যবস্থাপক, (বিক্রয়
প্রকৌ: জোন-৬, মতিঝিল), তিতাস গ্যাস টি এন্ড টি কোং লি.

শরীরে নানা ধরনের ব্যথায় জর্জরিত ছিলাম।
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মনে হচ্ছে আমার
জীবনের সুস্থতার অধ্যায় শুরু হলো।

শামছুনাহার • গৃহিণী

১৬ বছর ধরে কোমরে ব্যথার কারণে দাঁড়িয়ে নামাজ
পড়তে পারি নি। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমি
রু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি।

নুরুন্নাহার হক • সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান,
অর্থনীতি বিভাগ, মাধবদী বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, নরসিংদী

ব্যবসায় অবনতির কারণে আমি সাহস ও আত্মবিশ্বাস
হারিয়ে ফেলেছিলাম। কোর্সে এসে আমার হারানো
আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি।

শফিক আহমেদ • ব্যবসায়ী, রেডিমেড গার্মেন্টস দোকান,
জোনাকী সুপার মার্কেট

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন-সাফল্যের
এই মন্ত্র যেদিন থেকে চর্চা করছি, আমার প্রশান্তি
আর সুস্থতার পরিমাণ অনেক বেড়ে গেছে।

মন্জু সরকার • সহকারী পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক, সনদ শাখা,
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

কোর্সে এসে বুঝলাম, গত দুই বছর আমি কোনো
শারীরিক অসুখে ভুগি নি, ভুগেছি মনের অসুখে।

সিপন লাল দে • পরিচালক, স্টুডেন্ট এইড লার্নিং সেন্টার

পারিপার্শ্বিক নানা কারণে অপর সম্ভাবনার এই দেশ-
মাটি-মানুষ এমনকি নিজের সম্পর্কেও নেতিবাচক
চিন্তার উদয় হতো মনে। কোয়ান্টামে এসে ইতিবাচক
দৃষ্টিভঙ্গি ফিরে পেলাম।

জান্নাতুল বাকেরা কেকা • সিনিয়র স্টাফ কেরসপন্ডেন্ট,
চ্যানেল আই

এখন বিশ্বাস করতে পারছি, ব্যর্থতা নয় জীবনের
প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্যকে আপন করার জন্যেই স্রষ্টা
আমাদের পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন।

নাসরিন পারভীন • শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

১৫ বছরে দুই লক্ষ দাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে ৬ লক্ষ প্রাণ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করেছে এর সাফল্যময় ১৫ তম বছর। বাঁচাতে সাহায্য করেছে ৬ লক্ষ অমূল্য প্রাণ। ১৫ আগস্ট, ২০১৪ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৬ লক্ষ ১৬ হাজার ৯১৮ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান। ফলে এটি পরিণত হয়েছে লাখে লাখে বিপন্ন মানুষের ভরসাহুলে।

আন্তরিক সেবা, আধুনিক প্রযুক্তি ও আপসহীন মান নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি রক্তদানে আগ্রহী প্রজন্ম সৃষ্টিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। প্রায় দুই যুগের নিরলস পরিশ্রমে কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২ লক্ষ ২৬ হাজার ৪৬১ জন রক্তদাতার সুবিশাল ডোনার পুল। এর

মধ্যে আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা (ন্যূনতম তিন বা তার বেশি বার রক্ত দিয়েছেন) ৩৩ হাজার ৩৪৯ জন, সিলভার ডোনার (১০ বারের বেশি রক্ত দিয়েছেন) ৫,৬৫৩ জন আর গোল্ডেন ডোনার (২৫ বারের বেশি) ৩৩৯ জন। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা শুধু দেশেই নয়, বিদেশেও রক্তদানকে জনপ্রিয় করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছেন। গত বছর ২৪ এপ্রিল

সভারে ঘটে যাওয়া

মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় আহত শ্রমিকদের চিকিৎসাসেবায় বিনা প্রসেসিং খরচে প্রথম চার দিনে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয় ৬৪৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর এ লক্ষ্যে সংগ্রহ করা হয় আড়াই হাজার ইউনিট রক্ত, যা পরবর্তীতে ঢাকার বিভিন্ন হাসপাতালের ব্লাড ব্যাংকে সরবরাহ করা হয়।

আহত শ্রমিকদের চিকিৎসায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখার জন্যে বিজিএমইএ আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে বিশেষ সম্মাননা জানানো হয়। এতে প্রধান অতিথি স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় প্রতিমন্ত্রী এড. জাহাঙ্গীর কবির নানক ও বিজিএমইএ-এর সভাপতি আতিকুল ইসলামের কাছ থেকে সম্মাননা গ্রহণ করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান এবং বিশিষ্ট শিল্পোদ্যোক্তা ও মোমেন্টিয়ার মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।



সভার ট্রাজেডিতে আহতদের চিকিৎসাসেবায় বিনামূল্যে প্রয়োজনীয় রক্ত সরবরাহের জন্যে বাংলাদেশ পোশাক প্রস্তুতকারী ও রপ্তানিকারকদের সংগঠন বিজেএমইএ-এর পক্ষ থেকে সম্মাননা স্মারক প্রদান করা হয় কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে।

www.quantummethord.org.bd

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট মেডিটেশনের অনন্য ভুবন

মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নের এক অফুরান আনন্দ ভুবন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে বাংলা ও ইংরেজি দুই ভাষাতেই এখানে রয়েছে যাবতীয় সব তথ্য, ছবি এবং এ সংক্রান্ত বিস্তারিত সবকিছু। রয়েছে ফাউন্ডেশন প্রকাশিত সব মেডিটেশন, বই, সিডি, কণিকা এবং অডিও-ভিডিও প্রকাশনা, যা ফ্রি ডাউনলোড করে নেয়া যায় খুব সহজেই।

এছাড়াও রয়েছে মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নমূলক বিভিন্ন বাণী ও তথ্যচিত্র। আছে উইশবোর্ড, যেখানে নিরাময় কিংবা যে-কোনো সাফল্য ও দোয়া কামনায় ফাউন্ডেশনের সদস্যসহ যে-কেউ নিজের নাম ও বিস্তারিত লিখে দিতে পারেন। আছে দেশ-বিদেশের সাম্প্রতিক বিভিন্ন তথ্যাবলির সংকলন-কোয়ান্টাপিডিয়া।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিয়ে দেশের বিশিষ্ট ব্যক্তি ও গুণীজনদের অনুভূতি সংকলিত হয়েছে 'গুণীজন ভাবনা' অংশে। এছাড়াও বিভিন্ন ভাষার চিরায়ত শিক্ষামূলক গল্পগুলো এখানে সংকলিত হয়েছে অত্যন্ত সাবলীল অনুবাদে।

সৃজনশীল ভাবনাগুলোকে একে অপরের সাথে শেয়ার করার জন্যে এ ওয়েবসাইটের মাধ্যমে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম ফোরাম-'কোরাম'। কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েট সবাই এখানে লিখতে পারছেন। জানাতে পারছেন নিজের কল্যাণকর ভাবনা। সেইসাথে নিজের যে-কোনো জানার ঘাটতিকেও পুষিয়ে নিতে পারছেন অন্যদের লেখা থেকে।

তাই কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট নিয়মিত ভিজিট করা মানেই আপনি আর একা নন। আলোকিত জীবনের অভিযাত্রায় আপনার রয়েছে হাজারো সহযাত্রী। পৃথিবীর যে-কোনো প্রান্ত থেকেই আপনি পৌঁছে যাবেন একটি প্রশান্তিময় আশ্রয়স্থলে, যা ঘুটিয়ে দেবে সব নিঃসঙ্গতা হতাশা নিরাপত্তাহীনতা।



থ্যালাসেমিয়াসহ বিভিন্ন রোগে নিয়মিত বা নির্দিষ্ট সময় অন্তর রক্ত প্রয়োজন হয় এমন বঞ্চিত পরিবারের প্রায় সাত শ' রোগীকে প্রতিমাসে বিনামূল্যে অর্থাৎ কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই রক্ত প্রদান করা হচ্ছে।

এছাড়াও ২০১৩ সালে সরবরাহকৃত মোট ৮২,০৮৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদানের মধ্যে সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রসেসিং খরচ ও সীমিত সামর্থ্যবানদের জন্যে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে যথাক্রমে ১০,১৯৫ ইউনিট ও ৫,৬১৫ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করা হয়েছে।

কোয়ান্টাম আইসিটি ৥

প্রযুক্তি-দক্ষ লাখে টেকনোটিয়ার গড়ার স্বপ্নে ...

কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে-২০২৫ সালে বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে পরিণত হবে বাংলাদেশ। আর এজন্যে চাই তথ্যপ্রযুক্তি-তে দক্ষ এক সমৃদ্ধ জনশক্তি। তাই বিশ্বমানের প্রযুক্তি-জ্ঞানে দক্ষ লাখে টেকনোটিয়ার গড়ে তোলার স্বপ্ন নিয়ে ফাউন্ডেশন শুরু করেছে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম। এর অন্যতম উদ্দেশ্য হলো, তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির ক্ষেত্রে দেশকে প্রথম স্থানে নিয়ে যাওয়া।

এ কার্যক্রমের আওতায় প্রতি সপ্তাহে চার দিনব্যাপী (শুক্র-সোমবার) বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম ও বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম, ইন্টার্নি প্রোগ্রাম, কম্পিউটার সার্ভিস সাপোর্ট, সাপ্তাহিক সাদাকায়ন, মাসিক কার্যক্রম, আধুনিক তথ্যপ্রযুক্তি বিষয়ক সেমিনার ও বিষয়ভিত্তিক ওয়ার্কশপ নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

এ পর্যন্ত ঢাকা ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের ১৩৯টি ব্যাচে এবং ঢাকায় অনুষ্ঠিত বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামের ৪৭টি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন মোট ১,৫৮৫ জন।



৯ ডিসেম্বর, ২০১১-তে ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয়ে আইসিটি কার্যক্রমের উদ্বোধন করছেন ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির প্রাক্তন উপাচার্য প্রফেসর ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী। সাথে আরো ছিলেন ড্যাফোডিল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য প্রফেসর ড. এম লুৎফর রহমান এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী।

নিরাময়ের কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



আমাদের যত রোগ তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয়ে যায় না। এক্ষেত্রে রোগ নিরাময়ের জন্যে দরকার আস্তা।

কোয়ান্টাম কোর্সে এসে অনেকেই বিভিন্ন রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন-এর মূলে রয়েছে বিশ্বাস। আর এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করে। নানা ব্যস্ততা আর কাজের মধ্যেও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কারণ শেখার কোনো শেষ নেই। শেখার কোনো বয়স নেই।

[বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে কথাগুলো বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্কে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে তাহলে তার পক্ষে কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্কে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩০০ উচ্চস্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

কৃতজ্ঞচিত্ততাই কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে দেখলাম, এখানে মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। আর এটাই মানবজীবনে সমৃদ্ধির মূল কথা।

আমাদের জীবন এখন এমন হয়ে পড়েছে যে, সবসময়ই ওঠ ওঠ ওঠ, ছোট ছোট ছোট, দৌড় দৌড় দৌড়। কিন্তু এই অস্থিরচিত্ত ছুটে চলা আর বিশ্বচরাচরের এত কোলাহলের মধ্যে অন্তরের ধ্বনি শোনা যায় না। অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে, ভেতরের কথা বুঝতে হলে চাই নীরবতা। আর এখানেই মেডিটেশনের গুরুত্ব। ধ্যানের নীরবতায় আমরা আমাদের অন্তরের ধ্বনি শুনতে পাই।

[বিশিষ্ট পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, গবেষক ও লেখক আল্লামা ড. এম শমশের আলী। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

উন্নত জীবনের পথে পরিচালিত করে কোয়ান্টাম

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম



কোয়ান্টাম স্বপ্ন দেখায়-বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে উত্তরণ ঘটবে আমাদের। পাশাপাশি আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক নানা কাজের মাধ্যমে মানুষকে উন্নততর জীবনের পথে পরিচালিত করছে কোয়ান্টাম। আমার বিশ্বাস, এর সুফল সমাজ ও দেশকে অনেক দূর এগিয়ে নিয়ে যাবে। তাই সামগ্রিক কল্যাণের স্বার্থে কোয়ান্টাম চেনানো আরো ব্যাপকভাবে মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া প্রয়োজন বলে আমি মনে করি, যাতে এ প্রচেষ্টার সাথে আরো বেশি সংখ্যক মানুষ সজ্ঞবদ্ধভাবে কাজ করতে পারে।

[সাবেক প্রধান বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন]

বিজ্ঞানমনস্ক হোন প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন

দেশ-বিদেশে আরো বিকশিত ও বিস্তৃত হবে। এবং সেদিন শিক্ষিত সচেতন মানুষমাত্রই মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব অনুধাবন করবেন। সর্বস্তরের মানুষ যুক্ত হবেন মেডিটেশনের সাথে। ঠিক তা-ই হলো। ৩ ফেব্রুয়ারি, ২০১৪-তে মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব নিয়ে টাইম

ম্যাগাজিন আরেকটি প্রচ্ছদ নিবন্ধ করে-The Mindful Revolution। এতে বলা হয়েছে, 'যখন যে কাজই করুন, নিজের প্রতি পর্যাপ্ত মনোযোগ দিন। আর এর অন্যতম প্রধান উপায় মেডিটেশন, যা আপনাকে শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক সামাজিক-সবদিক থেকেই ভালো রাখবে।' আপনিও তাই বিজ্ঞানের সাথে থাকুন। বিজ্ঞানমনস্ক হোন। প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন।

কোয়ান্টাম মেডিটেশনের কার্যকারিতা প্রমাণিত

কোয়ান্টাম মেডিটেশন চর্চার প্রভাব নিয়ে দেশে প্রথমবারের মতো একটি উচ্চতর গবেষণা পরিচালিত হয়েছে। রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক মো. আবদুল লতিফের তত্ত্বাবধানে এ গবেষণাটি পরিচালনা করেন পিএইচডি গবেষক রাজশাহী সরকারি টিচার্স ট্রেনিং কলেজের সহকারী অধ্যাপক মাসুদুল হক সিদ্দিকী। তার পিএইচডি অভিসন্দর্ভের বিষয় ছিল-The effect of Meditation by Quantum Method on subjective well-being of the people of Bangladesh।

১৮ থেকে ৬৮ বছর বয়সী ৩০৭ জন অংশগ্রহণকারীর ওপর গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, নিয়মিত কোয়ান্টাম মেডিটেশন চর্চার মধ্য দিয়ে তাদের মনোদৈহিক স্বাস্থ্য এবং সার্বিক জীবনমানের উল্লেখযোগ্য ও ইতিবাচক আগ্রগতি ঘটেছে।

১৯৯৩ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে দেশে ব্যাপকভাবে মেডিটেশন চর্চা শুরু হওয়ার পর থেকে ধীরে ধীরে স্পষ্ট হতে থাকে মেডিটেশনের বহুমুখী উপকারিতার বিষয়টি। এর এক দশক পর (৪ আগস্ট, ২০০৩) বিশ্বখ্যাত সাময়িকী টাইম একটি বিজ্ঞানভিত্তিক প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে-The Science of Meditation।

তাতে সুস্পষ্টভাবে বলা হয়, 'যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ এখন

নিয়মিতভাবে মেডিটেশন চর্চা করছে। ১০ বছর আগের তুলনায় এ সংখ্যা দ্বিগুণ। আমেরিকায় মেডিটেশন ক্লাসগুলোতে বিপুল সংখ্যায় মূলধারার জনগোষ্ঠীর উপস্থিতিই প্রমাণ করে, মেডিটেশন এখন তাদের জীবনের অঙ্গ। মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা দিন দিন এতই বাড়ছে যে, মেডিটেশনে অবিশ্বাসীরাই এখন সেখানে পরিণত হয়েছে সংখ্যালঘুতে।' তখন আমরা বলেছিলাম,

আগামী এক দশকে এ ধারণা

কোয়ান্টাম মেথড : আগস্ট ২০১৪ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 09613-002025, 01714-974333, 01711-671858 E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd

স্বাগতম!
রহমত!! ৩৭৫