

কোয়ান্টাম মেথড এক যুগ পূর্তি বিশেষ অংখ্যা

কোয়ান্টাম বুলেটিন



আধুনিক
চিকিৎসা
ব্যবস্থা ও
কোয়ান্টাম
পরস্পর
পরিপূরক

— জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

একজন চিকিৎসক হিসেবেই বলছি, শুধু ট্যাবলেট মিস্ত্রীচর বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগমুক্তি সম্ভব নয়। যাদের আত্মবিশ্বাস প্রবল, তারাই তাড়াতাড়ি রোগমুক্ত হতে পারে। আত্মবিশ্বাসী মানুষ ভেতরের অদম্য শক্তি দিয়ে সকল সমস্যার মোকাবেলা করতে পারে। আবার সুস্থতার জন্যে দরকার টেনশনমুক্ত হওয়ার ইচ্ছা। কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে সব ধরনের টেনশনমুক্ত করে এই আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিতে ও মনের শক্তি জাগাতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমসহ দেশ ও মানুষের কল্যাণে বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম পরিচালনার জন্যেও তারা প্রশংসার দাবিদার।

ইউএসটিসির প্রতিষ্ঠাতা জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম বাংলাদেশে উন্নত চিকিৎসা বিজ্ঞান শিক্ষার অগ্রপথিক। অপ্রয়োজনীয় ওষুধ নিষিদ্ধ করার ব্যাপারে জাতীয় ঔষধনীতির তিনি মূল স্থপতি। ধূমপানের বিরুদ্ধে সামাজিক সচেতনতা সৃষ্টির তিনিই মূল উদ্যোক্তা।

এই মহতী উদ্যোগ
শুভ কামনার দাবিদার

— ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন



বর্তমান
স্বাসরুদ্ধকর
হতাশাব্যঞ্জক
দুঃসময়কে
মোকাবেলার
জন্মে প্রয়োজন
সং, দক্ষ ও
যোগ্য
মানুষের।
যাদের মধ্যে

রয়েছে ইতিবাচক শক্তি ও মানসিক স্বস্তি। এই মানসিক স্বস্তি খুব গুরুত্বপূর্ণ, যা মেডিটেশন দিয়ে থাকে। কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে যথার্থ মানুষ হওয়ার শিক্ষা দেয়, দেয় বেঁচে থাকার শক্তি। অস্তির এই সময়ে সবাই যখন নিজের স্বার্থ নিয়ে ব্যস্ত তখন কোয়ান্টাম মেথডের এই মহতী উদ্যোগ সত্যিই শুভ কামনার দাবিদার।

ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাস বিভাগের অধ্যাপক। বর্তমানে দারুল ইহসান বিশ্ববিদ্যালয়ের ভিসি হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। তিনি বাংলা একাডেমীর সাবেক মহাপরিচালক।

কোয়ান্টাম মেথডের সফল এক যুগ পূর্তি পরম করুণাময়ের কাছে জানাই অশেষ শুকরিয়া

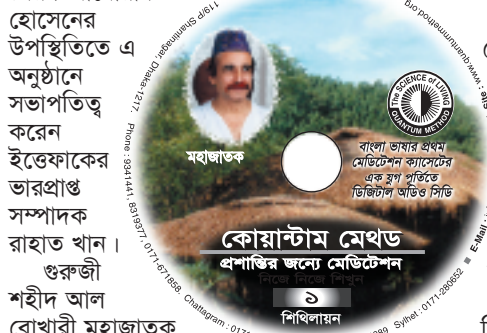
১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি। বাংলাদেশে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে স্মরণীয় এক দিন। কারণ এদিন পাবলিক লাইব্রেরী মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় বাংলা ভাষায় প্রথম কোনো মেডিটেশন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠান। প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম এবং বিশেষ অতিথি ইতিহাসবিদ ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেনের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ইত্তেফাকের ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক রাহাত খান।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক শিখিলায়ন ও কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন এবং মূল আকর্ষণ ৩০ মিনিটের শিখিলায়ন ক্যাসেটের মাধ্যমে উপস্থিত পাঁচ শতাধিক দর্শক-শ্রোতাকে ধ্যানমগ্ন হওয়ার অনুশীলন করান। পরদিন দৈনিক ইত্তেফাকের প্রথম পাতায় “আচ্ছন্ন তন্দ্রায় নাক ডাকা প্রশান্তি” শীর্ষক রিপোর্টে বলা হয়, “পাবলিক লাইব্রেরী মিলনায়তনে গতকাল বিকালে ভার্টিসটির ছাত্র, শিক্ষক, সরকারি অফিসার ও উৎসুক তরুণেরা উৎকণ্ঠা নিবারণের সভা গুণিতে গিয়া মহাজাতকের প্রশান্তকরণ ক্যাসেটের সুরময় অনুনাতে দুই দুইবার আচ্ছন্ন তন্দ্রায় নাক ডাকিতে শুরু করেন। ত্রিশ মিনিটে কয়েক ঘণ্টা ঘুমের প্রশান্তি লাভের পদ্ধতিটিকে জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম কেবল উৎকণ্ঠা নয়, ৪০ ভাগ শারীরিক জরামুক্তির সংগ্রাম হিসাবেও মূল্য দিয়া বলিয়াছেন, আত্মবিশ্বাস ও প্রশান্তি মানুষকে অজস্র রোগ-কষ্ট হইতে মুক্তি দিতে পারে।”

দীর্ঘ দুই দশকের নীরব গবেষণা ও পর্যবেক্ষণের ফসল হিসেবে কোয়ান্টাম মেথড— বাংলা ভাষায় প্রথম পূর্ণাঙ্গ বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন পদ্ধতির এ শুভসূচনার পর কেটে গেছে ১২টি বছর। ইতোমধ্যে অডিও জগতে সৃষ্টি হয়েছে ইতিহাস। কারণ মেডিটেশন ক্যাসেটের মতো আর কোনো অডিও ক্যাসেট কেউ এতবার বাজিয়ে শোনেন নি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১ম ব্যাচ ১৯৯৩ সালের ৭ জানুয়ারি হোটেল সোনারগাঁও-এ অনুষ্ঠিত হওয়ার পর এ পর্যন্ত বিরতিহীনভাবে সম্পন্ন হয়েছে ১৯৬টি কোর্স। যাতে অংশ নিয়েছেন হাজার হাজার মানুষ। এছাড়াও '৯৪ সালে প্রকাশিত ‘কোয়ান্টাম মেথড’ বইয়ের মাধ্যমে কোয়ান্টাম চেতনার সাথে সম্পৃক্ত হয়েছেন সমাজের সর্বস্তরের লক্ষ মানুষ। কোয়ান্টাম এখন আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। এক যুগ পূর্তির এ আনন্দক্ষেণে আমরা পরম করুণাময়ের কাছে জানাই লাখ শুকরিয়া।

এক যুগ পূর্তিকে সামনে রেখেই নতুন বছরের শুরুতে প্রকাশিত হয়েছে নতুন শিখিলায়ন ক্যাসেট ও প্রথমবারের মতো মেডিটেশনের অডিও সিডি। শিখিলায়নের সমৃদ্ধ সংস্করণ এ সিডি প্রকাশের মধ্য দিয়ে বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চাকারীদের দীর্ঘদিনের প্রতীক্ষার অবসান ঘটলো।

নতুন কয়েকটি মেডিটেশন ও পুরানো মেডিটেশনগুলোর পরিবর্তিত ও পরিমার্জিত রূপে অন্যান্য ক্যাসেট ও সিডিগুলোও খুব শীঘ্রই পাওয়া যাবে।



যে সঙ্গ
আমাকে
আনন্দ
দেয়

— প্রফেসর এম. শমশের আলী

কোয়ান্টাম মেথডের একটি অন্যতম অংশ মেডিটেশন যার মাধ্যমে আত্মউন্নয়ন ও নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করা যায়, অনুধাবন করা যায় প্রকৃতির মধ্যে নিহিত প্রজ্ঞাকে। আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবার প্রচেষ্টায় কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম প্রশংসনীয়। শত ব্যস্ততার মাঝেও কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রোগ্রামে আসতে তাই আমি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। কারণ কোয়ান্টাম কিছু ভালো মানুষ তৈরি করেছে। কোয়ান্টামের সংসঙ্গ আমাকে আনন্দ দেয়।

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য প্রফেসর এম. শমশের আলী দেশের নেতৃস্থানীয় পদার্থ বিজ্ঞানী। একইসাথে তিনি শিক্ষাবিদ, গবেষক, লেখক ও টিভি ব্যক্তিত্ব। জাতীয় জীবনে বিজ্ঞান মনক চিন্তা-ভাবনা প্রসারে তিনি গ্রহণ করেছেন অগ্রণী ভূমিকা।

অভিনন্দন ও আন্তরিক শুভেচ্ছা

— কাজী আনোয়ার হোসেন



কোয়ান্টাম
মেডিটেশন কোর্সের
বারো বছর পূর্তির
কথা শুনে অবাক
হয়েছি। মনে হচ্ছে,
এই তো এই
সেদিন শুরু হলো
সব— চোখের
পলকে কেটে গেল
বারোটি বছর।

আমি জানি, কেবল মেডিটেশন শিক্ষাদানই নয়, এই বারোটি বছর মানুষের মঙ্গলের জন্যে কী কঠোর পরিশ্রম করেছেন গুরু মহাজাতক ও তাঁর ভক্ত সহচরগণ; কতজনের কত যত্নে একটু একটু করে গড়ে উঠেছে আজকের এই বিশাল কোয়ান্টাম সাম্রাজ্য— যে সাম্রাজ্যে হুকুমজারির জন্যে একচ্ছত্র সম্রাট বলে কেউ নেই, সবাই স্বেচ্ছায় কাজ করে যাচ্ছেন মনের আনন্দে।

দীর্ঘ বারোটি বছর মহৎ উদ্দেশ্য নিয়ে অক্লান্তভাবে গঠনমূলক, কল্যাণকর কাজে নিবেদিত থাকার জন্যে আমি কোয়ান্টাম পরিবারের সকলকে জানাই অভিনন্দন ও আন্তরিক শুভেচ্ছা।

বাংলাদেশের আত্মউন্নয়নমূলক সাহিত্যের পথিকৃৎ কাজী আনোয়ার হোসেন। বিদ্যুৎ মিত্র ছদ্মনামে তিনি বাংলাভাষায় আত্মউন্নয়ন ও মননিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত গ্রন্থ রচনার সূত্রপাত করেন। বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত রহস্য সিরিজ ‘মাসুদ রানার’ স্রষ্টাও তিনি। তিনি বহুল প্রচারিত ‘মাসিক রহস্য পত্রিকা’ ও ‘কিশোর পত্রিকা’ সম্পাদক। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ৩য় ব্যাচের প্রশিক্ষণে তিনি পর্যবেক্ষক হিসেবে ছিলেন। অসম্ভব ব্যস্ততার মধ্যেও প্রতিদিন তিনি নিয়মিত মেডিটেশন করেন।

পেছনে ফিরে দেখা ১২টি বছর

কোয়ান্টাম
মেথড জীবন
যাপনের এক অনন্য
বিজ্ঞান। মেডিটেশনের
প্রাচ্যধারার সর্বশেষ
প্রতিনিধি হচ্ছে কোয়ান্টাম

মেথড। যোগ-বিপাসন ও মোরাকাবার
নির্যাসে সমৃদ্ধ কোয়ান্টাম মেথড সর্বধর্ম ও

সর্বমানব উপযোগী পূর্ণাঙ্গ মেডিটেশন পদ্ধতি। কার্যকারিতায় অনন্য,
অনুশীলনে সহজ ও সহজাত জীবন চেতনার সাথে সম্পৃক্ততার কারণে কোয়ান্টাম
মেথড লাভ করেছে দ্রুত জনপ্রিয়তা। সার্বজনীন মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি কোয়ান্টাম
চেতনার ক্রমবর্ধমান জনপ্রিয়তার অন্যতম কারণ।

দীর্ঘ এক যুগের পথ পাড়ি দিয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আজ ২০০ তম
কোর্সের দোরগোড়ায়। ইতঃপূর্বে সফলভাবে অনুষ্ঠিত ১৯৬টি ব্যাচই প্রমাণ করে
এর কার্যকারিতার কথা। ১২ বছর আগে যে সাফল্যমণ্ডিত অধ্যায়ের সূচনা
হয়েছিলো, তা আজ লাভ করেছে বলিষ্ঠ ভিত্তি। এখন শুধুই এগিয়ে চলা। এবার
কিছুটা পেছনে ফিরে দেখা যাক।



শিখিলায়ন ক্যাসেট উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির ভাষণ দিচ্ছেন ডা. নুরুল
ইসলাম। মধ্যে উপবিষ্ট কথাসিঙ্গী রাহাত খান, ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন ও গুরুজী

ক্যাসেট প্রকাশ

কোয়ান্টাম মেথড ফাউন্ডেশন কোর্সের পায়নিয়ার ব্যাচের প্রশিক্ষণ চলাকালেই
মেডিটেশন ক্যাসেটের প্রয়োজন তীব্রভাবে অনুভূত হয়। ১৯৯৩ সালের ১
জানুয়ারি বাংলা ভাষায় প্রথম মেডিটেশন ক্যাসেট প্রকাশের মাধ্যমে এক
নবদিগন্তের সূচনা হয়। পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ৩০ মিনিটের
শিখিলায়ন ক্যাসেট শুনে পাঁচ শতাধিক শ্রোতা প্রশান্তি লাভ করেন। অনেকেই
হলের মধ্যে আচ্ছন্ন তন্দ্রায় নাক ডাকতে শুরু করেন। পরদিন জাতীয়
দৈনিকগুলোতে বক্স আইটেম হিসেবে প্রকাশিত হয় এর খবর। পরবর্তীতে
মেডিটেশন সহায়ক আরো বেশ কয়েকটি অডিও ক্যাসেট প্রকাশিত হয়েছে। আর
২০০৫ সালে এসে ক্যাসেট ও সিডির সংখ্যাক্রম এখন দাঁড়িয়েছে ৩১-এ।



কোয়ান্টামের প্রথম ওয়ার্কশপে লেখক ও চলচ্চিত্রকার আজিজ মেহের



২১ ব্যাচের কোয়ান্টাম গেমে গুরুজীর সঙ্গে প্রয়াত শীলু আবেদ এবং একুশে পদক
প্রাপ্ত শিল্পী প্রয়াত কাজী আবুল বাসেত



প্রথম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে সভাপতি ভাষাসৈনিক মরহুম সালেহ উদ্দিন কায়সার
(মাঝে), গুরুজী ও মা-জী

প্রথম মেডিটেশন কোর্স

দীর্ঘ এক যুগের নীরব গবেষণা ও বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর ৯০ দশকের
শুরুরেই কোয়ান্টাম মেথড একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির রূপ পরিগ্রহ করে।
অবশেষে ১৯৯৩ সালের ৭ জানুয়ারি হোটেল সোনারগাঁও-এ ১ম ব্যাচের
মেডিটেশন কোর্স অনুষ্ঠানের মাধ্যমে সর্ব সাধারণের জন্যে উন্মুক্ত হয় এ মেথড।



৫০ তম কোর্স পূর্তি উপলক্ষে আয়োজিত কোয়ান্টাম অভিযাত্রায় পতেঙ্গার সমুদ্র
সৈকতে মেডিটেশনের প্রস্তুতি নিচ্ছেন অভিযাত্রীরা

৫০ তম কোর্স পূর্তি

১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সের ৫০ তম কোর্স পূর্তি হয়। এ
উপলক্ষে ১৯৯৬ সালের ৪ অক্টোবর ঢাকার দিলকুশাস্থ বসিআইসি মিলনায়তনে
কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সের সুবর্ণ জয়ন্তী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। ১০
অক্টোবর ঢাকা থেকে চট্টগ্রামের উদ্দেশ্যে আয়োজিত হয় এক কোয়ান্টাম
অভিযাত্রা। এতে शामिल হন তিন শতাধিক ছাত্রছাত্রী।

১০০ তম কোর্স পূর্তি

১৯৯৯ সালের আগস্টে শুরু হয় মেডিটেশন কোর্সের শততম ব্যাচ। উপমহাদেশে কোনো আধুনিক মেডিটেশন পদ্ধতির এটাই প্রথম শততম কোর্স পূর্তি। বিশেষ কনসেশনের মাধ্যমে সারাদেশে আগস্ট থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত মোট ৮ ব্যাচে অনুষ্ঠিত শততম কোর্সে বিপুল সংখ্যক সদস্য অংশ নেন।



১৫০ তম কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গুরুজী ও মা-জী

১৫০ তম কোর্স

২০০২ সালের ২৮ অক্টোবর মেডিটেশন কোর্সের ১৫০ তম ব্যাচ পূর্তির মাধ্যমে এক বিরল সাফল্যের অধিকারী হয় কোয়ান্টাম মেথড।

৫টি সংস্করণ ১৯৯৪ সালেই শেষ হয় যা বাংলাদেশের প্রকাশনা জগতের এক বিস্ময়কর ঘটনা।

২০০০ সালে প্রকাশিত হয় কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ১০০ তম কোর্স পূর্তি অভিজ্ঞতার আলোকে এর পরিবর্তিত সংস্করণ। নব্বইয়ের দশকে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন ফিকশন বই এই কোয়ান্টাম মেথড নতুন সহস্রাব্দের প্রয়োজন পূরণে এক কালজয়ী গ্রন্থ।



লন্ডনের কার্নেগি হলে গুরুজীর সঙ্গে প্রবাসী প্রশিক্ষণার্থীরা

চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও সিলেটে কোর্স

১৯৯৪ সাল থেকে চট্টগ্রামে এবং ১৯৯৭ সাল থেকে সিলেট ও রাজশাহীতে নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোর্স।



চট্টগ্রামে ১৬৪ তম কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গুরুজীর সঙ্গে সেন্টারের অর্গানাইজার মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন

কোয়ান্টাম উৎসব

মেডিটেশন চর্চার একযুগ ও কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বর্ষপূর্তি উপলক্ষে ১৯৯৪ সালের ৭ জানুয়ারি হোটেল শেরাটনের বলরুমে ১ম কোয়ান্টাম উৎসব অনুষ্ঠিত হয়। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম। দ্বিতীয় কোয়ান্টাম উৎসব হয় ১৯৯৫ সালের ৬ জানুয়ারি। এতেও প্রধান অতিথি ছিলেন ডা. নুরুল ইসলাম ও বিশেষ অতিথি ছিলেন প্রফেসর এম. শমশের আলী। ১৯৯৭ সালে অনুষ্ঠিত হয় ৩য় কোয়ান্টাম উৎসব। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ পরমাণু শক্তি কমিশনের সাবেক চেয়ারম্যান বিশিষ্ট পরমাণু বিজ্ঞানী ড. আনোয়ার হোসেন।



দ্বিতীয় কোয়ান্টাম উৎসবে প্রধান অতিথির ভাষণ দিচ্ছেন ডা. নুরুল ইসলাম। মঞ্চের উপবিষ্ট (বাম থেকে) ডা. ফজলুর রহমান, গুরুজী, কাজী ফজলুর রহমান, ড. শমশের আলী ও মা-জী।

কোয়ান্টাম মেথড বই প্রকাশ

১৯৯৪-এর কোয়ান্টাম উৎসবের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড বই প্রকাশ। ১৯৯৪ সালের সর্বাধিক আলোচিত বই কোয়ান্টাম মেথডের

লণ্ডনে ক্লাস

২০০২ সালে গুরুজী ও মা-জী দেড় মাসের এক সফরে ইউরোপের ৮টি দেশ ভ্রমণ করেন। এসময় লণ্ডনে দুটি সেশনে মেডিটেশনের ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়। লণ্ডন ও রোমে সাংগঠনিক কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে প্রতিষ্ঠা করা হয় ফাউন্ডেশনের সেল। গুরুজী ও মা-জীর এ সফরের মাধ্যমে দেশের সীমা ছাড়িয়ে বিদেশের মাটিতেও ছড়িয়ে পড়ে কোয়ান্টামের বাণী।

১৫০ তম কোর্স পূর্তি জরিপ

কোয়ান্টাম মেথডের ১৫০ তম কোর্স পূর্তি উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে থাজুয়েটদের মধ্যে জরিপ ফর্ম বিতরণ করা হয়। এ জরিপের মাধ্যমে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স, মেডিটেশন ও ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে সদস্যগণ তাদের মতামত ব্যক্ত করেন। শাখা ও সেলের দীর্ঘ কয়েক মাসের প্রচেষ্টায় ১,৫০০ জন সদস্যের অংশগ্রহণে এ জরিপ সম্পন্ন হয়।



ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানের একাংশ

ঢাকায় মেডিটেশন হল

বিভিন্ন হোটেল ও সেমিনারে কোর্স আয়োজিত হওয়ার পর ১৯৯৯ সালের জানুয়ারি থেকে কাকরাইলের ১/১ পায়োনিয়ার রোডে সাজিয়ে তোলা হয় ফাউন্ডেশনের মেডিটেশন হল। এ হলে কোর্সসহ ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন প্রোগ্রাম নিয়মিতভাবে আয়োজিত হচ্ছে।

প্রতিবেদক : সাইফুদ্দিন হাওলাদার

কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তির আনন্দক্ষেণে অনুভূতি অনুভব

গত ১২ বছরে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ১৯৬টি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন সমাজের সর্বস্তরের হাজার হাজার মানুষ। এদের মধ্যে বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক থেকে গুরু করে বিজ্ঞানী, চিকিৎসক, প্রকৌশলী, শিল্পপতি, ব্যবসায়ী, আলেম, প্রশাসক, অভিনেতা, কবি-সাহিত্যিক, ছাত্র-ছাত্রী, গৃহবধূসহ সমাজের সব পেশার, সব বয়সের মানুষই ছিলেন। এক যুগ পূর্তির বিশেষ সংখ্যায় অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন প্রথম দিককার ব্যাচগুলোতে অংশ নেয়া এমনি কয়েকজন গ্রাজুয়েট, যারা ১২ বছর আগেই কোয়ান্টাম চেতনার সাথে সম্পৃক্ত হয়ে পালন করেছেন পায়োনিয়ারের ভূমিকা। একযুগ পূর্তির এই আনন্দক্ষেণে তাদের সবার প্রতি আমাদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও অভিনন্দন।

মনের শক্তিই আমাকে যুগিয়েছে ক্যাসারের সঙ্গে লড়াই করার সাহস

— প্রফেসর রওশন আরা ফিরোজ

বারো বছর আগে কোয়ান্টাম মেথডের ৩য় ব্যাচে কোর্স করতে এসেছিলাম ভারতীয় দর্শনে উল্লেখিত ধ্যান সম্পর্কে কৌতূহলী হয়ে। কিন্তু কোর্সে ইতিবাচকতার শক্তির কথা শুনে নিজের অভিজ্ঞতায়ই এর প্রমাণ পেলাম। কারণ ১৯৯০ সালে ধনুষ্ঠংকারে আক্রান্ত হয়ে ৪০দিন কোমাতে থাকার পরও আমি বেঁচে উঠেছিলাম শুধু এই মনের শক্তিতেই। এরপর ১৯৯৩ সালে ক্যাসারে আক্রান্ত হলেও মনের জোরেই এখন পর্যন্ত এ রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে টিকে আছি একজন সুস্থ মানুষের চেয়েও বেশি কর্মতৎপর জীবন যাপন করে। তাই আমি মনে করি, কোয়ান্টামের শিক্ষা মানুষের জন্যে অত্যন্ত ফলপ্রসূ, কার্যকর এবং উপকারী। আমি এর প্রতিটি কাজের সাথেই একাত্মতা পোষণ করি।

[রওশন আরা ফিরোজ, অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। যুব প্রশিক্ষক হিসেবে বিভিন্ন সংস্থার হয়ে কাজ করেছেন দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে। প্রাবন্ধিক, ঔপন্যাসিক ও গল্পকার হিসেবেও তার পরিচিতি রয়েছে। ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

বদলে যাওয়া আমি

— ফাইজুস সালেহীন

আমি কোয়ান্টামের এক পুরাতন ছাত্র। কিন্তু ১২ বছর আগে কোয়ান্টামের স্পর্শে ব্যক্তি 'আমার' মধ্যে যে পরিবর্তন সূচীত হয়েছিলো, তা এখনও অব্যাহত আছে। নিজেকে আমি প্রতিনিয়ত নতুন মানুষ হিসেবে দেখতে পাই। কোর্সে শেখা প্রশান্ত ও ইতিবাচক জীবনবোধের শিক্ষাগুলো প্রতি মুহূর্তেই আমি কাজে লাগাই। গনগনে-রোদের ভেতর দিয়ে কষ্টকর পথ পাড়ি দিতে পারে যে মানুষ, নিজেকে আমার সেরকম একজন আত্মবিশ্বাসী ও আশাবাদী মনে হয়।

[ফাইজুস সালেহীন, সভাপতি, বাংলাদেশ সাংবাদিক ফোরাম। সহকারী সম্পাদক, দৈনিক ইত্তেফাক, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

মেডিটেশনের সঙ্গে আমার সম্পর্ক

— আহমেদ নূরে আলম

আমার পরিবারে আমরা সবাই নিয়মিত মেডিটেশন করি। এর মাধ্যমে আমরা সকলের সুখ, শান্তি, কল্যাণ কামনা করি এবং নিজেদের শক্তি ও সম্ভাবনা গুলোকে আবিষ্কার করার এবং সফলভাবে বেঁচে থাকার বিশ্বাস ও সামর্থ্যকে নিজেদের মধ্যেই খুঁজে পাওয়ার অনুশীলন করি। হিংসা বিদ্বেষ, ঘৃণাভরা পরিবেশ পরিস্থিতিতেও মেডিটেশন প্রতিদিনই আমাকে উপহার দেয় ক্ষমা, শান্তি ও আনন্দময় নতুন জীবন। প্রতিদিনই আমি প্রো-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে বাঁচার প্রয়াসী।

[আহমেদ নূরে আলম, দৈনিক 'আমার দেশ' এর চীফ রিপোর্টার। ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

সফল হোক— এ কামনাই করি

— নাজিমউদ্দিন মোস্তান

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষের আত্মা এবং প্রত্যাশার বাস্তবায়ন ঘটানোর জন্যে চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। এ আশ্বাসই আজ থেকে ১২ বছর আগে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গঠনের শুরুতে মহাজাতক আমাদের দিয়েছিলেন। সেই চেষ্টা ধীরে ধীরে সফল হোক— এই কামনাই করি।

[নাজিমউদ্দিন মোস্তান দৈনিক ইত্তেফাকের সিনিয়র রিপোর্টার। ১৯৯৩ সালের ২ জানুয়ারি ইত্তেফাকে প্রকাশিত শিখিলায়ন ক্যাসেট উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের সাদা জাগানো রিপোর্টটি তারই করা, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

কেন কাজ করবো

— মীর রফিকুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথডের ২য় ব্যাচে অংশ নেয়ার পর অনুভব করলাম আমার বৈষয়িক জীবনকে সুন্দর করার এ এক চমৎকার প্রক্রিয়া। ফাউন্ডেশনের নানা আত্মউন্নয়নমূলক কার্যক্রমে অংশ নিয়ে উপকৃত হতে লাগলাম।

এক পর্যায়ে শুরু হলো সেবা কার্যক্রম। এতদিন আমরা কোয়ান্টামে এসে পেতাম, এবার শুরু হলো দেবার পালা। কেন দেবো? দিলে কী লাভ? এ জিজ্ঞাসার প্রেক্ষিতে গুরুজী বিভিন্ন ওয়ার্কশপে তুলে ধরলেন দেয়ার গুরুত্ব। ধীরে ধীরে আমরা বুঝলাম কোয়ান্টাম শুধু বৈষয়িক সমৃদ্ধির পথই দেখায় না, আত্মিক মুক্তির নির্দেশনাও দেয়। যার উপায় হচ্ছে নিজেকে ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তুলে সেবার জন্যে নিয়োজিত হওয়া। এখন আমরা অনুভব করি কোয়ান্টাম চেতনার সম্ভাবনা ও ব্যাপকতাকে।

[মীর রফিকুল ইসলাম, স্বল্প দৈর্ঘ্য চলচ্চিত্রকার ও ব্যবসায়ী, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

জীবনের সঠিক মডেল

— প্রফেসর শওকত আরা হোসেন

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি মেডিটেশন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে আমি উপস্থিত ছিলাম। কোর্সের প্রশিক্ষকের সঙ্গে পরিচয় অবশ্য তারও আগে থেকে। পরে ১ম ব্যাচে কোর্স করি। মেডিটেশনকে আমি মনে করি সংসারের প্রতিটি মানুষের জন্যেই জরুরি। কারণ নিজে ভালো থাকা আর অন্যের ভালো করার প্রেরণাই জাগিয়ে তোলে মেডিটেশন। এই সাধনায় উদ্বুদ্ধ করার পাশাপাশি ফাউন্ডেশন বর্তমান লক্ষ্যহীন আদর্শহীন তরুণদের সামনে জীবনের সঠিক মডেলের বৈশিষ্ট্য তুলে ধরেছে। আমি আশা করি এর ইতিবাচক প্রভাব খুব শীঘ্রই আমরা দেখতে পাবো।

[শওকত আরা হোসেন, অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

অভাবিত স্বপ্নই এখন বিশ্বাস

— মাহমুদুর রহমান

মনে হয় এই তো সেদিন ঢাকায় এসে হোটেল অবকাশে আয়োজিত কোর্সে অংশ নিয়ে গেলাম। অথচ এর মধ্যেই ১২ বছর পার হয়ে গেছে। যে চট্টগ্রামে একসময় আমরা ছিলাম গুটিকয় গ্রাজুয়েট, সেখানে এখন গ্রাজুয়েটের সংখ্যাই প্রায় দুহাজার। আরও রয়েছেন অগণিত অ্যাসোসিয়েটস। এ সমৃদ্ধি, এ বিস্তৃতি আমাদের কাছে তখন অভাবিত ছিলো। তবে এখন আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি ফাউন্ডেশনের নেতৃত্বে আমরা যে সম্ভাবনাক্রমে কাজ করছি তাতে ২০২৫ সালের মনছবির বাস্তবায়ন আর বেশি দূরে নয়।

[মাহমুদুর রহমান, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট, চট্টগ্রামের বিশিষ্ট শিল্পপতি ও সমাজসেবক।]

সৃজনশীলতায় মেডিটেশন

— শাফাত খৈয়াম

ইঞ্জিনিয়ারিং ডিজাইন বা গান কবিতা রচনার মতো সৃজনশীল কাজে আমি মেডিটেশনের সাহায্য নিই। তখন আমি দেখেছি, গভীর মনোযোগ ধরে রেখে কাজ করতে পারছি, কাজের মানও ভালো হয়েছে। কোয়ান্টাম মেথডের তাই আমি একজন শুভার্থী। ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজেও আমি সামর্থ্য অনুযায়ী অংশগ্রহণের চেষ্টা করেছি। কারণ স্বার্থপরতার ভীড়ে নিঃস্বার্থ সেবার যতটুকু দৃষ্টান্তই স্থাপন করেছে কোয়ান্টাম, সেটাই আমাদের উদ্বুদ্ধ করেছে।

[পেশাগত জীবনে কনসালট্যান্ট ইঞ্জিনিয়ার শাফাত খৈয়াম একজন খ্যাতিমান গীতিকার ও সংগঠক, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তির আনন্দক্ষেণে অনুভূতি অনুভব

সুরসাধনায় আত্মনিমগ্নতার বিকল্প নেই

— সুধীন দাস

৮৭/৮৮ সালের দিকে গুরুজীর সাথে আমার প্রথম পরিচয়। কিছুটা অস্থিরতায় আক্রান্ত হয়ে তখন আমি মানসিক সাস্থ্যনা খুঁজছিলাম। তারপর ১৯৯৩ সালের শেষে কোর্স করলাম। আমি মনে করি, মানসিক শান্তি লাভ ও আত্মিক উন্নয়নের একটি প্রকৃষ্ট পন্থা হলো এ কোর্স। আর সুরসাধনার ক্ষেত্রে আত্মনিমগ্নতার কোনো বিকল্প নেই। আমার বয়স এখন ৭৫। বয়সের কারণে নিয়মিত যেতে না পারলেও গুরুজী এবং ফাউন্ডেশনকে আমি সবসময়ই পেয়েছি আমার সমবেদী এবং শুভানুধ্যায়ী হিসেবে।

[সুধীন দাস প্রখ্যাত সঙ্গীতজ্ঞ। নজরুল সঙ্গীতের সুর উদ্ধার ও বিশুদ্ধতা সংরক্ষণে তিনি রেখেছেন স্মরণীয় অবদান। ৯ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

পাগল সম্বোধন শুনতে হতো

— নাসিমুল কাদের উলফাত

পায়োনিয়ার ব্যাচে অংশগ্রহণের সুযোগ পেলেও ব্যস্ততার কারণে ৩য় ব্যাচে অংশ নিয়েছিলাম। কিন্তু সে সময় মেডিটেশনের ব্যাপারে সাধারণ মানুষের তেমন ধারণা না থাকায় 'পাগল' সম্বোধন শুনতে



হতো। অবশ্য ভালোই লাগতো। কারণ তখন মনে করতাম ব্যতিক্রমী হতে গেলে পায়োনিয়ারদের কিছু কষ্ট স্বীকার করতেই হয়। অথচ আজ এই বারো বছরে মেডিটেশন এবং ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্মতা আমাকে করেছে শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, পারিবারিক— সব দিক থেকে তৃপ্ত ও সফল। তাইতো শত ব্যস্ততার মাঝেও আমি দিন শুরু করি মেডিটেশন দিয়ে। কর্মস্পৃহা আর লড়াকু মনোভাব নিয়ে মোকাবেলা করি জীবনের প্রতিটি সংকট আর বামেলাকে। ফাউন্ডেশনের সাথে আমার এ বন্ধন অমূল্য।

[নাসিমুল কাদের উলফাত, ব্যবসায়ী, ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

সৃষ্টির সেবায় ফাউন্ডেশন

— টি শামসী

সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে গত এক যুগ ধরে ফাউন্ডেশন আত্মের সেবায় যে ভূমিকা রাখছে আমি তার সাথে সবসময়ই একাত্ম থাকার চেষ্টা করি। কারণ আমি বিশ্বাস করি সেবাই স্রষ্টার সন্তুষ্টি লাভের অন্যতম উপায়।



[টি শামসী, বিশিষ্ট শিল্পপতি, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

সৎ সেবকদের কাফেলা

— ফরিদা হোসেন

নতুন কিছু শুনলেই তা জানার একটা ব্যতীত কাজ করে আমার মধ্যে। সে কৌতূহল থেকেই আমার কোয়ান্টামে আসা। খুব আনন্দে কেটেছিলো কোর্সের ৪টি দিন। ইচ্ছাশক্তি, বিশ্বাস ও সত্যতার যে শিক্ষা আমি এ কোর্সে পেয়েছি তা আমার জীবনের এক অন্যতম প্রাপ্তি। কোয়ান্টামকে আমি আমার পরিবারের একটা অংশই মনে করি। সুযোগ পেলেই আমার পরিচিতজনদের কোয়ান্টামে যেতে উদ্বুদ্ধ করি। কোয়ান্টাম সৎ সেবকদের এক বিরাট কাফেলা নিয়ে যেন সেবার বাণী পৌঁছে দিচ্ছে দেশের আনাচে কানাচে। আমি এর উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করি এবং যে কোনো প্রয়োজনে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে প্রস্তুত।



[একুশ পদকপ্রাপ্ত সাহিত্যিক ফরিদা হোসেন দেশের একজন খ্যাতিমান গল্প, উপন্যাস, নাটক ও শিশুসাহিত্য রচয়িতা। পাশাপাশি নাটক ও চলচ্চিত্র পরিচালনায় তিনি অর্জন করেছেন দেশ-বিদেশের খ্যাতি। আন্তর্জাতিক সাহিত্য সংস্থা 'পেন' এর তিনি বাংলাদেশ শাখার প্রথম মহিলা সভানেত্রী। কোয়ান্টাম মেথডের ৮ম ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন।]

শিল্প চর্চায় সাফল্য

— সঞ্জিত কুমার চৌধুরী

কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে মানসিকভাবে শক্তিশালী করে ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটায়। আগে যতটুকু ভালো ছবি আঁকতাম তার চেয়ে এখন আরও ভালো করছি অধ্যবসায় ও মনকে একীভূত করতে পারার জন্যে আর কোয়ান্টামের সাথে সংযুক্তির পরই তা সম্ভব হয়েছে। ফাউন্ডেশনের কাছে আমি আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ।



[চারুশিল্পী সঞ্জিত কুমার চৌধুরী, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

নিজের সমৃদ্ধির জন্যেই একাত্মতা

— এ.বি.এম মাহবুবুল আলম

১৯৯৩ সালের ৭ জানুয়ারি ১ম ব্যাচে অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে চেতনার সাথে যাত্রা শুরু, পরবর্তী এক যুগ ধরে সে চেতনায় একাত্ম থাকতে পারা মুষ্টিমেয় ভাগ্যবানদের আমি একজন। এজন্যে পরম করণাময়ের কাছে জানাই অশেষ শুকরিয়া। আসলে নিজের সমৃদ্ধির জন্যেই ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্মতা জরুরি। কারণ এ সংসজ্জের মাধ্যমে নিজের আত্মিক উন্নয়নের পাশাপাশি সৃষ্টির সেবায় সজ্জবদ্ধভাবে কাজ করে একজন মানুষ অনন্য মানুষ হওয়ার পথেই এগিয়ে যায় এবং আজ পর্যন্ত আমি এমন কাউকে দেখিনি যিনি ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থেকে নিজের অবস্থান ভালো করতে পারেন নি।



[ব্যাকার এ.বি.এম মাহবুবুল আলম, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

ফাউন্ডেশন গতিশীলতা ধরে রাখছে

— ড. কাজী মফিজুর রহমান

১৯৯৩ সালের আগেই শান্তিনগরের যোগ মেডিটেশন কেন্দ্রে আমরা কয়েকজন নিয়মিত জড়ো হতাম। এস্ট্রোলজি, যোগব্যায়াম, মেডিটেশন প্রভৃতি নিয়ে আলোচনায় মেতে উঠতাম। তারপর কোয়ান্টাম মেথড কোর্স হিসেবে যখন এলো, তখন ১ম ব্যাচে অংশ নিলাম। আমি সহ অন্যরাও তখন এর মাধ্যমে শারীরিক-মানসিকভাবে উপকার পেয়েছিলাম। সেই ফাউন্ডেশন এখন সারা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। প্রশংসিত হচ্ছে এর নানা সেবামুখী অবদানের জন্যে। শুধু তা-ই নয় এই গতিশীলতা ধরে রাখার জন্যে যোগ্য ও দক্ষ নেতৃত্ব গড়ে তোলার প্রক্রিয়াও ফাউন্ডেশনের একটি প্রশংসনীয় দিক।



প্রতিটি কাজই ইবাদত

— মোহাম্মদ জাহাঙ্গীর

কোয়ান্টাম মেথডের ১ম ব্যাচে কোর্স করে যে মানসিক প্রশান্তি পেয়েছি আজ বারো বছর পরেও সে প্রশান্তি ধরে রেখেছি। ফলে শারীরিকভাবে এখনও আমি প্রাণবন্ত। আমি মনে করি শুধু বাহ্যিক ধর্মাবরণে মানুষের মুক্তি মিলবে না। এজন্যে দরকার আত্মিক পরিশুদ্ধতা। আত্মশুদ্ধি ও মানবতার কল্যাণে ফাউন্ডেশন কাজ করে যাচ্ছে নিরলসভাবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজকে আমি ইবাদত মনে করি।



[মোহাম্মদ জাহাঙ্গীর, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট, ব্যবসায়ী।]

প্রবাসেও আমরা একাত্ম

— ডা. সাইফা আলম অপি

আজ খুব ভালো লাগছে আমার। পায়োনিয়ার হিসেবে যাত্রা শুরু করেছিলাম যে প্রতিষ্ঠানে তা একযুগ অতিক্রম করেছে। দেশের বাইরে থাকি, তবু কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজে মন জড়িয়ে থাকে। এক যুগ পূর্তির এই আনন্দময় সময়ে আমার কামনা, সবাই মেডিটেশনের আনন্দ লাভ করুক। ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কর্মকাণ্ডে আন্তরিকভাবে অংশগ্রহণ করে স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জন করুক।



[ডা. সাইফা আলম অপি, পায়োনিয়ার ব্যাচের গ্রাজুয়েট। বর্তমানে সপরিবারে সৌদি আরব প্রবাসী।]

কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তির আনন্দক্ষেণে অনুভূতি অনুভব

এই বয়সের শিশুরা এত
সুশৃঙ্খল!

— খায়রুল আনোয়ার

সাংবাদিক আহমেদ নূর আলম ভাইয়ের উদ্যোগে আমরা বেশ কয়েকজন সাংবাদিক সেই ১৯৯৩ সালে কোর্সে অংশ নিই। ইতোমধ্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সের এক যুগ সম্পন্ন হয়েছে। পূর্ণ হতে চলেছে ২০০তম কোর্স। যে কোনো মেথডের জন্যে এটি একটি বিরল ঘটনা। মেডিটেশনের পাশাপাশি এ প্রতিষ্ঠান সমাজসেবামূলক অনেকগুলো কার্যক্রম পরিচালনা করছে। বান্দরবানের লামায় পাছাড় ঘেরা এক জনপদে গড়ে তোলা মেডিটেশন রিসর্ট তারই একটি। সেখানে আছে দুস্থ শিশুদের অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার প্রশংসনীয় উদ্যোগ শিশুকানন। গত বছর আমরা বেশ ক'জন সাংবাদিক লামা ভ্রমণে গিয়েছিলাম। সেখানে শিশুদের প্যারেড পিটি ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান দেখে মুগ্ধ হয়েছি। এ বয়সের শিশুরা এত সুশৃঙ্খল তা ভাবাই যায় না। কোয়ান্টাম এই বঞ্চিত মানবতার আশ্রয়স্থল হিসেবে আরও বিকশিত হোক— এই প্রার্থনা করছি।

[খায়রুল আনোয়ার, এনটিভির বার্তা সম্পাদক, সাংবাদিকতায় ফিলিপস পুরস্কার প্রাপ্ত, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



মেডিটেশনের সুফল ভোগ
করি প্রতিটি মুহূর্তে

— কাজী রওনাক হোসেন

কোয়ান্টাম মেডিটেশনের ১২ বছর। কথাটা ভাবলেই গর্বে বুকটা ভরে ওঠে। কারণ আমি প্রথম দিককার একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। শান্তিনগরের সেই ছোট পরিধি থেকে আজ সারা বাংলাদেশে এর বিস্তৃতি। শততম কোর্স পেরিয়ে দ্বি-শততম কোর্সের দ্বারপ্রান্তে এসে গেছে এই কোর্স।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোনো অলৌকিক ব্যাপার নয়। সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক বিধিসম্মত একটি মন নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়া। তবে এর নিয়মিত সঠিক চর্চায় অলৌকিক-সম প্রাপ্তি নিশ্চিত। জীবন এবং জীবনধারা বদলে দিতে পারে এই মেডিটেশন। আমি ব্যক্তিগত জীবনে মেডিটেশনের সুফল প্রতি মুহূর্তে উপভোগ করি।

কোয়ান্টাম মেডিটেশনের ১২ বছর পূর্তিতে আমি বিশেষভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই গুরুজীর। পাশাপাশি মেডিটেশনের সুফল পৌছে যাক বাংলাদেশের প্রতিটি ঘরে।

[কাজী রওনাক হোসেন, বিশিষ্ট সাংবাদিক ও সংস্কৃতিসেবী, সঙ্গীত বিষয়ক ম্যাগাজিন মাসিক সরগম-এর সম্পাদক, ৪র্থ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করছি
— শমী কায়সার

মায়ের সাথে প্রথম গিয়েছিলাম মহাজাতক আংকেলের অফিসে। এরপর কোর্সে অংশ নিয়েছি। প্রথম দিককার খোঁধামণ্ডলোতেও নিয়মিত ছিলাম। আমার কাছে মনে হয়, মেডিটেশনের দুটো লাভ। প্রথমত, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয়। দ্বিতীয়ত, জীবনে শৃঙ্খলা আনে। আর এ দুটোই সফল মানুষদের সাফল্যের রহস্য। ভাবতে অবাক লাগছে কোয়ান্টাম মেথড এক যুগ পার করে এসেছে। সেই সাথে ভালো লাগছে এই ভেবে যে, শুধু কোর্সের মাধ্যমে নিজের উন্নতি নয়, সৃষ্টির সেবামূলক কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিচ্ছে ফাউন্ডেশন যা প্রশংসার দাবিদার। আমি এর উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করি।

[শমী কায়সার, দেশের শীর্ষস্থানীয় অভিনেত্রী ও মডেল। নির্মাতা হিসেবেও সুনাম অর্জন করেছেন। তিনি ধানসিঁড়ি প্রোডাকশন হাউসের কর্ণধার। ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



যুগ যুগ ধরে টিকে থাকুক

— রীনা সুলতানা

দৈনন্দিন কর্মব্যস্ত জীবনের বিভিন্ন প্রতিকূলতায় যখন হিমশিম খেতে হয় তখন মেডিটেশন করে আমি ভালো থাকছি। সমস্যার সহজ সমাধান বের করে ফেলছি। মেডিটেশনের গুরু আজকে নয়, বহু শতাব্দী ধরে চলছে। তাই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শুধু এক যুগ পূর্তি নয়, আমি চাই যুগ যুগ ধরে এটি টিকে থাকুক।

[রীনা সুলতানা, সাংস্কৃতিক কর্মী ও বিটিভি-র সংবাদ পাঠিকা, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



টেনশন কমিয়ে দিতে

— কাজী শাহনূর হোসেন

১৯৯৩ সালে বাবা আর ছোট ভাইয়ের সঙ্গে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সে অংশ নিই। আমার সামনে তখন জীবনের নতুন এক বাঁক। নানারকম দ্বিধা-দ্বন্দ্ব কাজ করছিলো মনের মধ্যে। সে সময় গুরুজীর উপদেশ ও মেডিটেশন চর্চা আমার টেনশন কমাতে অনেকাংশে সাহায্য করেছিলো। এ সময়ের দিকে “কোয়ান্টাম মেথড” বইটির প্রকাশনার সঙ্গেও যুক্ত হই, যেটি কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের জন্যে একটি অত্যন্ত জরুরী বইয়ের মর্যাদা পেয়েছে।

[কাজী শাহনূর হোসেন, সহকারী সম্পাদক, রহস্য পত্রিকা। ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



৭৪ বছর বয়সেও আমি প্রশান্ত
— সাহেরা খাতুন

বারো বছর আগে ষাটোর্ধ্ব বয়সে ১ম ব্যাচে কোর্স করে আমি আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক কথা বলার যে শিক্ষা পেয়েছি এ বয়সেও তা অনুসরণ করি। কোনো কাজ পারি না বা পারবো না এ নেতিবাচকতা আমি কখনোই প্রশ্রয় দিই না। আমার পরিবারের অনেকেই এ কোর্সের সাথে সম্পৃক্ত হয়েছে। ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেবামূলক কাজে আমি অংশীদার হতে চেষ্টা করি যা আমাকে দেয় তৃপ্তি ও আনন্দ।

[সাহেরা খাতুন, গৃহিণী, ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



আশা-আকাঙ্ক্ষা পূর্ণতা লাভ
করেছে

— জেসমিন চৌধুরী

আমি কোয়ান্টাম মেথডের ৩য় ব্যাচে কোর্স করেছি। আমার শারীরিক-মানসিক উৎকর্ষসহ জীবনের অনেক আশা-আকাঙ্ক্ষা পূর্ণতা লাভ করেছে এ মেডিটেশন চর্চায়। আজ এক যুগ উত্তীর্ণ হলো। আমি সর্বান্তকরণে এর দীর্ঘস্থায়িত্ব ও সফলতা কামনা করছি।

[জেসমিন চৌধুরী, আমেরিকা প্রবাসী, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



যথার্থ ও কার্যকর কোর্স

— রেজোয়ানুল হক রাজা

আমি যখন এ কোর্সে অংশগ্রহণ করি, তখন এর যাত্রা মাত্র শুরু হয় এবং সেটাই ধাপে ধাপে এগিয়ে এ পর্যন্ত প্রায় দুশর কাছাকাছি ব্যাচের কোর্স হয়েছে। এজন্যে আমি খুবই আনন্দিত। যে কোর্সটা করেছিলাম সেটা যে যথার্থ ও কার্যকর ছিলো তার প্রমাণ এর একযুগ পূর্তি। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমের পেছনে কোনো স্বার্থ জড়িত নেই, আছে সামগ্রিক সমাজের কল্যাণ।

[রেজোয়ানুল হক রাজা, ভারপ্রাপ্ত চিফ রিপোর্টার, দৈনিক জনকণ্ঠ, ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



আত্মবিশ্বাসের সাথে পথ চলছি
— সাইমুম জাহাঙ্গীর

আমি যখন প্রথম কোর্স করি তখন মেডিটেশন সম্পর্কে অনেক বিরূপ মন্তব্য করতো। কিন্তু সব নেতিবাচকতা জয় করে শুধুমাত্র বিশ্বাস ও সেবার কারণে আজ কোয়ান্টাম মেথড ১২ বছরে পা রেখেছে। আমিও এ মেথডে শেখা আত্মবিশ্বাসের মাধ্যমে প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতার সাথে এগিয়ে যাচ্ছি।

[সাইমুম জাহাঙ্গীর, ইঞ্জিনিয়ার, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তির আনন্দক্ষেণে অনুভূতি অনুভব

মানুষ উপকৃত হয়েছে

— মঞ্জুরুল আহসান বুলবুল

আমাদের মিডিয়ার অনেকেই প্রথম দিককার ব্যাচগুলোতে অংশ নিয়েছেন। কোর্স করে নিজেকে আমি গুছিয়ে নিতে পেরেছিলাম। এখনও সংকট মুহূর্তে বা সিদ্ধান্তের অগ্রাধিকার ঠিক করার সময়গুলোতে এ কোর্সের শিক্ষা আমি কাজে লাগাই।



আর ১২ বছর পূর্তি প্রসঙ্গে বলবো, কোর্সটি মানুষের প্রয়োজন পূরণ এবং উপকার সাধন করতে পেরেছে বলেই এ দীর্ঘ সময়ে এর গ্রহণযোগ্যতা উত্তরোত্তর বেড়েছে এবং আজকের অবস্থানে পৌঁছেছে। একটি সংগঠন মানুষের কল্যাণের জন্যে সত্যিকার অবদান রাখতে পারছে— বারো বছরে এটাই কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় অর্জন।

[মঞ্জুরুল আহসান বুলবুল, দৈনিক সংবাদের নির্বাহী সম্পাদক, ৪র্থ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

মনকে কাজে লাগানোর উপায় জেনেছি

— কাজী মায়মুর হোসেন

সবাই চায় নিয়ন্ত্রণহীন বেখেয়ালী মনটাকে সুনিয়ন্ত্রিত একটি শক্তিতে রূপান্তরিত করতে, যে-মন হবে সং-সত্যবাদী-নিষ্ঠাবান-দায়িত্বশীল-পরোপকারী এবং সুনাগরিক এক সভ্য মানুষের। আমিও তা-ই চাই। কাজেই কোয়ান্টাম



মেথডের দ্বিতীয় ব্যাচে অংশগ্রহণের সুযোগ যখন এলো, সুযোগটা চটজলদি নিয়ে নিতে দেরি করি নি। বলতে পারি, অনেক উপকৃত হয়েছি। মননিয়ন্ত্রণ নয়, এর মাধ্যমে মনকে কাজে লাগিয়ে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানো সম্ভব তা স্পষ্ট জেনেছি। আমি কোয়ান্টাম মেথডের বারো বছর পূর্তিতে অভিনন্দন জানাচ্ছি এবং আশা করছি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দীর্ঘায়ু।

[কাজী মায়মুর হোসেন, সহকারী সম্পাদক, রহস্য পত্রিকা। ৩য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

বিশ্বাসই এগিয়ে নিয়ে যায়

— মনির হোসেন মনির

কোর্স হিসেবে কোয়ান্টাম মেথড জনসমক্ষে প্রচারিত হওয়ার আগে যখন এর গবেষণা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষার কাজ চলছিলো, তখন থেকেই সুযোগ হয়েছে কাছ থেকে দেখার। তখন প্রতিকূলতা, বাধা বা চাপের সম্মুখীন হলেও আমরা দমে যাই নি। বিশ্বাসের সাথে কাজ করেছি। এ বিশ্বাস আর আন্তরিক প্রচেষ্টার কারণেই আজ ফাউন্ডেশন যুগ অতিক্রম করেছে। কেননা মহৎ উদ্দেশ্যকে সফল করতে সৃষ্টিকর্তাই সাহায্য করেন।



[মনির হোসেন মনির, তথ্যপ্রযুক্তিবিদ, পায়োনিয়ার ব্যাচ।]

আমার সাইকোথেরাপি চর্চার ভিত্তি এ কোর্স

— ডা. ফজলুর রহমান

১২ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথডের মাধ্যমে বাংলা ভাষায় প্রথম পূর্ণাঙ্গ মেডিটেশন কোর্স চালু হওয়ার পর সমাজের সর্বস্তরে এক অভূতপূর্ব প্রভাব পড়েছিলো। কারণ এ কোর্সে অংশ নিয়ে অগণিত ছাত্র-ছাত্রী পরীক্ষায় ভালো করেছে, বেকার জীবনে কর্মসংস্থান হয়েছে। হতাশ তরুণ-তরুণীরা জীবনের লক্ষ্য স্থির করেছে এবং অসুস্থ ও সমস্যাগ্রস্তরা সমস্যামুক্তির পথ পেয়েছে। আর এর সবই সম্ভব হয়েছে কোর্সে শেখানো আত্মবিশ্বাস এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির শিক্ষায় এই সদস্যদের উদ্বুদ্ধ হওয়ার মাধ্যমে। শুধু তা-ই নয়, ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে’ বা ‘২০২৫ সালে সমৃদ্ধ বাংলাদেশের মনছবি’— চিন্তার জগতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী এই বাণী বা স্বপ্নগুলো কোয়ান্টামের মাধ্যমেই ছড়িয়ে পড়েছে সমাজের সর্বস্তরে।



আর আমার ব্যক্তিগত জীবনে এ কোর্সের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এ কোর্স না করলে জীবন কীরকম হতো সেটা আমি কল্পনাও করতে পারি না। এ কোর্সই আমার সাইকোথেরাপি সেন্টার প্রতিষ্ঠার ভিত্তি। যার মাধ্যমে বিনা ওষুধে অসংখ্য মানুষের রোগমুক্তি সম্ভব হয়েছে। এক্ষেত্রে গুরুজীর ব্যক্তিগত সহযোগিতাও আমি কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করি।

[ডা. ফজলুর রহমান, কসমিক মেডিটেশন ও সাইকোথেরাপি সেন্টার-এর প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক। অকাল্ট, এক্সট্রালজি, মেডিটেশন, সাইকোথেরাপি প্রভৃতি বিষয়ে লেখালেখি, গবেষণা ও প্রয়োগে তাঁর রয়েছে দীর্ঘ দুই দশকের সম্পৃক্ততা। কোয়ান্টাম মেথডের পায়োনিয়ার ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন।]

আমি এখন মনছবির বাস্তবায়িত অবস্থানে

— সৈয়দ মোহাম্মদ আবদুল

আমি যখন বিসিএস পরীক্ষার প্রস্তুতি নিছিলাম, সে সময়েই একদিন গুরুজীর সাথে দেখা। আমার বিষয় বোটা নিতে মাত্র ২৮টি সিটের ব্যাপারটি নিয়ে আমার উদ্বেগের কথা শুনতেই তিনি বলেছিলেন, “তোমার তো মাত্র একটা সিট দরকার”। সাথে সাথেই আমার মনে হলো, সত্যিই তো! আমার তো মাত্র একটা সিটই দরকার এবং আমি তা পাবো, কারণ সে যোগ্যতা আমার আছে। মনছবি করলাম, সাফল্যের কথা ভাবলাম। এরপর আর পিছু ফিরে তাকাতে হয় নি। সে ঘটনার পর কেটে গেছে ১২টি বছর। এখন আমি আমার মনছবিরই বাস্তবায়িত অবস্থানে আছি। শিক্ষকতার মাধ্যমে জ্ঞানের আলো ছড়িয়ে দিচ্ছি আগামী প্রজন্মের মাঝে। এ তৃপ্তি, এ আনন্দ, এ সবকিছুর জন্যেই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা।



[সৈয়দ মোহাম্মদ আবদুল, প্রভাষক, উদ্ভিদ বিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি বাংলা কলেজ। ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

কোয়ান্টাম পরিবারের দোয়ায় আমি সুস্থ হয়ে উঠেছি

— জিয়াউল হক

কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তি একটি উল্লেখযোগ্য সাফল্য। আসলে কোয়ান্টাম মানুষের কল্যাণ ও আত্মার উন্নতির জন্যে, মানুষের শক্তির, উন্মোচনের জন্যে। কিছু দিন আগে আমার ব্রেন হেমারেজ হলো। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা আমার জন্যে দোয়া করেছেন প্রতিনিয়ত। তাদের দোয়া ও স্রষ্টার করুণায় আমি এখন সুস্থ। তাই আমি চাই কোয়ান্টাম কার্যক্রমের আরো সম্প্রসারণ, তাহলে সঙ্কট কবলিত মানুষ সহায়ের অবলম্বন খুঁজে পাবে।



[জিয়াউল হক, সিনিয়র সহকারী সম্পাদক ও কলামিস্ট, দৈনিক ইত্তেফাক, ৭ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

কোয়ান্টাম জীবনের এক যুগ

— ড. কাজী মাহবুব হোসেন মিঠু

২০০৫-এর জানুয়ারি মাসে কোয়ান্টাম মেথড এক যুগ পূর্ণ করেছে। আর এ বছরেরই ফেব্রুয়ারিতে আমিও সম্পন্ন করেছি আমার কোয়ান্টাম জীবনের এক যুগ। ‘৯৩ সালে যখন কোর্স করি, তখন আমার পি.এইচ.ডি প্রোগ্রামের প্রথম বছর চলছিলো। পরের তিন বছরের মধ্যেই সংশ্লিষ্ট বিষয়ে উপমহাদেশের প্রথম পূর্ণাঙ্গ থিসিস জমা দিয়ে লাভ করি পি.এইচ.ডি ডিগ্রি যা সময়ের হিসেবেও সবচেয়ে কম সময়ে। পরবর্তী বছরগুলোতে বিদেশে ইমিগ্রেশনের সুযোগ, তথ্যপ্রযুক্তির উচ্চ শিক্ষায় সেরা ফলাফল বা কর্মক্ষেত্রে প্রতিযোগিতায় মেধার স্বাক্ষর— সবক্ষেত্রেই অর্জন করেছি অসাধারণ সাফল্য।



[ড. কাজী মাহবুব হোসেন মিঠু, গবেষক ও কনসালট্যান্ট, ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট, বর্তমানে নিউজিল্যান্ড প্রবাসী।]

১২ বছর ধরে প্রতিদিনের সঙ্গী

— নায়লা শামস চৌধুরী

পায়োনিয়ার ব্যাচের গ্রাজুয়েট বন্ধু শম্পা কায়সারের সঙ্গে ১২ বছর আগে এসেছিলাম মেডিটেশনের সঙ্গে পরিচিত হতে। সেই থেকে এই ১২ বছরে একটি দিনের জন্যেও মেডিটেশন মিস করি নি।



আজ পাঁচ বছর ধরে আমি অস্ট্রেলিয়ায়। বিদেশ-বিভূয়ে যাবতীয় বিপদ-আপদকে তুচ্ছ মনে হয় মেডিটেশনের কারণে। ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্নে সরকারি বৃত্তিতে মনোবিজ্ঞানে পড়ছি; স্বামী আন্তর্জাতিক একটি প্রতিষ্ঠানের সেকেন্ড বস। মেডিটেশন তারও নিত্যসঙ্গী। হাঁটি-হাঁটি, পা-পা করে যাত্রা শুরু করা কোয়ান্টাম মেথড একদিন সারাবিশ্বের হবে— এ বিশ্বাস আমাদের মনের গভীরে।

[পায়োনিয়ার ব্যাচের গ্রাজুয়েট নায়লা শামস চৌধুরী, স্বামী ৫ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট ওমর ফারুক এবং দুকল্যাকে নিয়ে বর্তমানে অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী।]

ডেট লাইন : ১৯৯৬ ॥ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যাত্রা শুরু

কোয়ান্টাম চেতনা বিকাশে ১৯৯৬ সাল একটি যুগান্তকারী বছর। কারণ এ বছরই আত্মশুদ্ধি ও আত্ম উন্নয়নের কার্যক্রমকে আরও সুসংগঠিত ও প্রাতিষ্ঠানিক রূপ প্রদানের লক্ষ্য নিয়ে গঠিত হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। ফাউন্ডেশনের সকল কর্মকাণ্ড পরিচালিত হচ্ছে নৈতিক পুনর্জাগরণ ও মানবিক মহাসমাজ নির্মাণের লক্ষ্যে। তাই শুরু থেকেই আত্মশুদ্ধি ও আত্মনির্মাণের উদ্দেশ্যে ফাউন্ডেশন বিভিন্ন কার্যক্রম চালু করেছে। প্রতিষ্ঠার ৯ম বছরে এসে তা হয়েছে আরও সমৃদ্ধ।



কোয়ান্টামে খতমে কোরআনের আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

উত্তরা শাখাসহ ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, সিলেট ও লামা সেন্টারে আয়োজিত কার্যক্রমে সহস্রাধিক সদস্য অংশগ্রহণ করেন।

কোয়ান্টামে কোরআন

কোয়ান্টামে কোরআনের প্রতি সর্বসাধারণের বিপুল আগ্রহের প্রেক্ষিতে ১ মার্চ, ২০০৫ থেকে শুরু হচ্ছে কোয়ান্টামে কোরআন। সপ্তাহের প্রতি মঙ্গলবার কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে এ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে। ধ্যানের স্তরে কোরআন অনুধাবনের মাধ্যমে আত্মশুদ্ধির এ এক চমৎকার সুযোগ। কোয়ান্টামের পর রয়েছে দোয়ার বিশেষ মেডিটেশন।



প্রশিক্ষণার্থী সাইকিদের মেডিটেশন লেভেলে নিয়ে যাচ্ছেন সহযোগীরা

সাইকি কোর্স

মনের অতীন্দ্রিয় শক্তিকে শাণিত করার মাধ্যমে নিজের ও মানবতার কল্যাণ সাধনের জন্যে পরিচালিত হয় ৩ মাসের সাইকি কোর্স। ৩ মাসে মোট ১২ দিনের ক্লাস শেষে অংশগ্রহণকারীদের সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়।



কোয়ান্টাম ব্যায়ামের ক্লাস

কোয়ান্টাম ব্যায়াম

১৯৮৩ সালে যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র স্থাপন করে বাংলাদেশে মহিলাদের জন্যে প্রথম যোগ ব্যায়ামের ক্লাস শুরু হয়। মা-জী নাহার আল বোখারী ব্যায়ামের ও ক্লাস একাধারে ১২ বছর নিজেই পরিচালনা করেন। বর্তমানে তার পরামর্শ ও নির্দেশনায় ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে। কোয়ান্টাম ব্যায়াম যোগ ব্যায়ামেরই আধুনিক ও সহজ সংস্করণ। গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে যে কেউ এ ব্যায়ামে অংশ নিতে পারেন। পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে রয়েছে আলাদা ব্যবস্থা।

প্রো-মাস্টার প্রোগ্রাম

প্রতি মঙ্গলবার সন্ধ্যায় অনুষ্ঠিত হচ্ছে উচ্চতর কোর্সে অংশগ্রহণকারী প্রো-মাস্টারদের জন্যে সাপ্তাহিক মেডিটেশন ও পাঠচক্রের প্রোগ্রাম। এছাড়া প্রতি মাসে রয়েছে আমন্ত্রিত আলোচকের উপস্থাপনায় মাসিক মুক্ত আলোচনা পর্ব।

এ পর্যন্ত আমন্ত্রিত হিসেবে এসেছেন শ্রী সুভাষ দত্ত, শুদ্ধানন্দ

মহাথের, অধ্যাপক সিদ্দিকুর রহমান, আর্চ বিশপ মাইকেল রোজারিও, স্বামী হিরাআনন্দজী মহারাজ, আল্লামা আবুল কালাম আজাদ, ড. এম. এ. হাকিম, ড. সৈয়দ শফিউল্লাহ প্রমুখ বিদগ্ধজন।



প্রো-মাস্টারদের মাসিক মুক্ত আলোচনা অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন আল্লামা আবুল কালাম আজাদ



শিক্ষার্থী কোর্সের স্কুল লেভেলের ক্লাসে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার লক্ষ্যে কীভাবে অগ্রসর হওয়া যায় সেই নির্দেশনা দিতে ২০০৪ সাল থেকে শুরু হয়েছে ফাউন্ডেশনের নতুন কার্যক্রম বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স।

ভালো রেজাল্ট, ভালো ছাত্র, ভালো মানুষ এবং জীবনে প্রথম— এই চারটি মূল লক্ষ্যকে ধাপে ধাপে অর্জন করাই একজন সফল শিক্ষার্থীর জীবনের লক্ষ্য। জীবনের অতি গুরুত্বপূর্ণ এই শিক্ষায় সন্তানকে শিক্ষিত করার যে ভূমিকা একসময় মা-বাবা বা শিক্ষকরা পালন করতেন, সে দায়িত্ব নিতেই ফাউন্ডেশন শুরু করেছে এই শিক্ষার্থী কোর্স। ১২টি ক্লাসের সমন্বয়ে একমাসব্যাপী বিশেষ প্রশিক্ষণ কোর্সে নিয়মিত শিক্ষার্থী যে কোনো গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করতে পারেন।

সাপ্তাহিক অন্যান্য কার্যক্রম

সাপ্তাহিক অন্যান্য কার্যক্রমের মধ্যে এছাড়াও রয়েছে প্রতি মঙ্গলবার গুরুজী ও মা-জীর সাথে উন্মুক্ত সাক্ষাত ও মেডিটেশন এবং প্রতি শুক্রবার শাখা-সেল-সেন্টারে যৌথ মেডিটেশন।

প্রতিবেদক : ফেরদৌসী সুলতানা

সৃষ্টির সেবায়

আত্মউন্নয়ন কার্যক্রমের পাশাপাশি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালনা করছে সৃষ্টির সেবা বা হক্কুল ইবাদ কার্যক্রম। ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, এর সকল অর্থ সদস্যদের কাছ থেকে সংগৃহীত। বৈদেশিক বা সরকারি সাহায্য নয় বরং স্বঅর্থায়নে পরিচালিত হবে প্রতিটি প্রকল্প, এটিই ফাউন্ডেশনের নীতি। আর এ অর্থায়নের উৎস হলো মাটির ব্যাংক, যাকাত ও সদস্যদের অনুদান।

কোয়ান্টাম শিশুকানন

দুর্গম পাহাড়ি এলাকার শিক্ষা সুবিধা বঞ্চিত, দুস্থ অসহায় শিশুদের মেধা ও দক্ষতা বিকাশের প্রচেষ্টায়



শিশুকানন স্কুলের আবাসিক শিক্ষার্থীদের একটি রিফ্রেশমেন্ট ক্লাস



ডিসপ্রেতে ছড়াগানের তালে নাচছে শিশুকানন স্কুলের শিশুরা



মার্শাল আর্ট প্রশিক্ষণ ক্লাসে শিশুরা

বান্দরবানস্থ লামাতে গড়ে উঠেছে কোয়ান্টাম শিশুকানন। ২০০০ সালে মাত্র ৭টি শিশু নিয়ে এর কার্যক্রম শুরু হলেও আবাসিক-অনাবাসিক মিলিয়ে এর বর্তমান ছাত্রসংখ্যা ২০০ জন। শিশুদের মধ্যে বাঙালি ছাড়াও রয়েছে মুরং, মারমা, চাকমা, ত্রিপুরা, বম, তনচঙ্গা, খুম্বী, চাক, খিয়াং ও লুসাই উপজাতির শিশু। পার্বত্য চট্টগ্রামে একমাত্র কোয়ান্টাম শিশুকাননেই বাঙালিসহ এতগুলো উপজাতির শিশুরা একত্রে পড়াশোনা করছে। এ শিশুরা আধুনিক ট্রেনিং ও শিক্ষা পেয়ে একাডেমিক কৃতিত্বের পাশাপাশি ২০০২, ২০০৩ ও ২০০৪ সালে পরপর তিনবার বান্দরবান ও লামাতে বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে ডিসপ্রেতে ১ম স্থান অধিকার করেছে।

কোয়ান্টাম শিশুসদন

২০০৪ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে অভিভাবকহীন নবজাত শিশুদের আলোকিত মানুষ রূপে গড়ে তোলার জন্যে কোয়ান্টাম শিশুসদন। এ পর্যন্ত মোট পাঁচটি শিশু এসেছে শিশুসদনে। গত ২৬ নভেম্বর, ২০০৪ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আগত ২৭০০ জন অতিথির অংশগ্রহণে রাজশাহী সেন্টারে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় ভাগ্যবান পাঁচ শিশুর আকিকা অনুষ্ঠান। কোয়ান্টাম শিশুসদনের অনারারি পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন নার্সিং ইনস্টিটিউটের অবসরপ্রাপ্ত প্রিন্সিপাল সাহিদা বানু।

স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম

পরিচয়হীন মৃতদেহ বা দাফনে অক্ষম অভাবগ্রস্তের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সৎকারের ব্যবস্থা গ্রহণের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টার ও নারায়ণগঞ্জ সেলের উদ্যোগে ২০০৪ সাল থেকে শুরু হয়েছে স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম। এ পর্যন্ত রাজশাহীতে ৩৩টি ও নারায়ণগঞ্জে ৪টি লাশের দাফন ও সৎকার করা হয়েছে।

লামায় বঞ্চিত জনপদে অন্যান্য সেবা কার্যক্রম

প্রতিষ্ঠিত হবার পর থেকে লামা মেডিটেশন রিসর্টে আয়োজিত হচ্ছে নানা সেবামূলক কার্যক্রম। আত্মিক উন্নয়নের অনুশীলন আর কোয়ান্টাম শিশুকাননের পাশাপাশি এসব সেবামূলক কার্যক্রম লামাকে পরিণত করেছে অনন্য সেবাকেন্দ্রে।

চিকিৎসা সেবা

২০০০ সালে কোয়ান্টাম চিকিৎসা সেবাকেন্দ্র, লামার পরিচালক ডা. মনিরুজ্জামানের ৫০ দিনের সাধারণ রোগের চিকিৎসা শিবিরের মধ্য দিয়ে লামা সেন্টারে চিকিৎসা সেবা শুরু হয়। প্রতি বছর বিভিন্ন বয়সী পাহাড়ি-বাঙালিকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ওষুধ দেয়া হয়। সাধারণ রোগের



শিশুকানন স্কুলের শিক্ষার্থীরা শিখছে কোয়ান্টাম ব্যায়াম



কোয়ান্টাম শিশুসদনের তিনটি ফুটফুটে শিশু



রাজশাহীতে দাফন কার্যক্রমে নিয়োজিত কোয়ান্টিয়াররা



ডা. মনিরুজ্জামানের সহযোগিতায় লামায় নিয়মিতভাবে আয়োজিত হচ্ছে চিকিৎসা শিবির

চিকিৎসা শিবিরের পাশাপাশি এখন নিয়মিত বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের নেতৃত্বে চক্ষু চিকিৎসা শিবির, দন্ত চিকিৎসা শিবির ও শিশুরোগ চিকিৎসা শিবির অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে বিশেষ ব্যবস্থা

বর্ষাকালে পাহাড়ি এলাকায় ম্যালেরিয়া মহামারী রূপ ধারণ করে। তাই প্রতি বর্ষায় এখানে ৪০ দিনব্যাপী বিশেষ ম্যালেরিয়া রোগ প্রতিরোধ কার্যক্রম চলে। এতে ম্যালেরিয়া চিকিৎসাসহ তাৎক্ষণিকভাবে ম্যালেরিয়া নির্ণয় ও প্রতিরোধের ব্যবস্থা নেয়া হয়। এছাড়া ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ ও নির্মূলের উদ্দেশ্যে সতর্কতামূলক লিফলেট বিতরণ করা হচ্ছে। ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের একটি প্রাকৃতিক কার্যকর উপায় হিসেবে এ পর্যন্ত প্রায় ৪০ হাজার নিমের চারা সহ অন্যান্য গাছের চারা স্থানীয় অধিবাসীদের মধ্যে বিতরণ করা হয়েছে।

টিউবওয়েল স্থাপন

বিশুদ্ধ পানি পান করার সুযোগ সৃষ্টির উদ্দেশ্যে এ পর্যন্ত প্রায় ৫০টি টিউবওয়েল মেডিটেশন রিসার্চের আশেপাশের এলাকায় স্থাপন করা হয়েছে। অধিকাংশ টিউবওয়েলই এখন বানী পরিণত হয়েছে।

বনায়ন কার্যক্রম

ক্রমাগত বনায়নের ফলে রক্ষ, উষ্ণ লামা এখন পরিণত হয়েছে শীতল, সবুজে সুশোভিত। গত পাঁচ বছরে প্রায় ৩২ একর জমিতে বিভিন্ন প্রজাতির গাছ লাগানো হয়। নিমস্কয়ার, পেয়ারা বাগান, আমলকি আর আনারস বাগান ছাড়াও এখানে রয়েছে বিভিন্ন বিরল প্রজাতির বনজ, ফলজ ও ওষধি গাছ। বৃক্ষ রোপণের সুবিধার জন্যে দেশের বিভিন্ন এলাকা থেকে গাছের চারা সংগ্রহের পাশাপাশি লামা সেন্টার নিজস্ব নার্সারিতে বিভিন্ন প্রজাতির চারা তৈরি করছে।



বন্যাত্রাণে স্যালাইন তৈরিতে কাজ করছেন সব বয়সী কোয়ান্টারার

ফাতেহা, দোয়া মাহফিল ও কোরবানী

এলাকার সার্বিক উন্নয়ন এবং অসুস্থ ও সমস্যাগ্রস্তদের জন্যে প্রার্থনা করে লামা সেন্টারে প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হয় ফাতেহা ও দোয়া মাহফিল। মাহফিলের পর থাকে আপ্যায়নের ব্যবস্থা যার প্রতীক্ষায় উৎসুক হয়ে থাকে দুস্থ অংশগ্রহণকারীরা। কারণ তাদের অনেকেই এ একদিনই মাংস খাওয়ার সুযোগ পায়।

প্রতি বছর কোরবানীর ঈদে আপ্যায়ন ও কোরবানীর মাংস বিতরণের মাধ্যমে প্রকৃত অভাবীদের চাহিদা মেটানোর চেষ্টা করছে ফাউন্ডেশন। এবারে ১২৪ জনের অংশগ্রহণে লামা সেন্টারে ১৮টি গরু কোরবানী দেয়া হয়। ঈদের দিন সহস্রাধিক লোকের আপ্যায়নসহ প্রায় এগারোশ পাহাড়ি-বাঙালির মধ্যে ২ কেজি করে এ কোরবানীর মাংস বিতরণ করা হয়।

বন্যাত্রাণ কার্যক্রম

ভয়াবহ বন্যায় আত-মানবতার সাহায্যার্থে সবসময়ই এগিয়ে আসছে ফাউন্ডেশন। ১৯৯৮ সালের ভয়াবহ বন্যার সময় স্যালাইন তৈরি, ত্রাণ বিতরণ এবং ঢাকার রূপগঞ্জের পশ্চিমগাঁও গ্রামকে পুনর্বাসন সহযোগিতা প্রদান করা হয়।

২০০৪ সালের বন্যাতেও দুর্গত মানুষের পাশে দাঁড়াতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদাত্ত আহবানে সাড়া দিয়ে নিজেদের একদিনের আয় বা ব্যয়ের সমপরিমাণ অর্থ ফাউন্ডেশনের ত্রাণ তহবিলে দান, ত্রাণ সংগ্রহ ও ঢাকাসহ বিভিন্ন বন্যা কবলিত এলাকায় তা বিতরণের কাজে অংশ নিয়েছেন অগণিত

তত্রাণ সদস্য। বন্যা সময়ে ডায়রিয়ার রোগে দুই শতাধিক সবকের অংশগ্রহণে শনের কেন্দ্রীয় স্যালাইন ১০০ ঘণ্টায় তৈরি হয় ১ কেট স্যালাইন। প্রকল্পে কাজ করেছেন র্ধ বৃদ্ধা থেকে শুরু করে রের শিশু। ত্রাণকাজে সিলেট ও যশোরে ব্যয় ৬ লক্ষাধিক টাকা। হয়েছে পুনর্বাসন।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার



ম্যালেরিয়ার প্রাকৃতিক প্রতিরোধের জন্যে গড়ে তোলা হয়েছে 'নিমস্কয়ার'



লামায় স্থাপিত টিউবওয়েলের সুবিধা পাচ্ছে পাহাড়িরাও



বৃক্ষরোপণের প্রস্তুতিতে নার্সারি



লামায় কোরবানী ২০০৫ উপলক্ষে কেনা ১৮টি গরু



নারায়ণগঞ্জে বন্যাত্রাণ কার্যক্রম

সাত বছরে মাটির ব্যাংকে সংগ্রহ ১ কোটি ৩০ লক্ষ টাকা

সৃষ্টির সেবায় ফাউন্ডেশন যে সব প্রকল্প হাতে নিয়েছে তার অর্থায়ন হবে সদস্যদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে, কোনো বিদেশী সাহায্যে বা দাতা গোষ্ঠীর সৌজন্যে নয়- প্রথম থেকেই এটি ছিলো ফাউন্ডেশনের মূল দৃষ্টিভঙ্গি। কিন্তু বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক অবস্থার প্রেক্ষিতে আন্তরিকতা সত্ত্বেও অধিকাংশ মানুষের পক্ষেই মোটা অংকের অর্থ এক সাথে দান করা সম্ভব হয়ে ওঠে না। আবার পরিকল্পিত উদ্যোগের অভাবেও আমাদের দান অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপচয় হয়। হয় দানকে আমরা ভিক্ষায় রূপান্তরিত করি, নতুবা বড় কিছু করার কল্পনা করতে করতেই সময় পার করে দিই। বড় কিছু করা আর হয়ে ওঠে না।

এ চিন্তা থেকেই মাটির ব্যাংকের যাত্রা শুরু। ধারণাটি হলো, প্রতিদিন ভিক্ষুকদের যে টাকা ভিক্ষা দিই বা বাজার ফেরত খুচরো টাকা বা কোনো উদ্দেশ্য পূরণের পর মানতের টাকা মাটির ব্যাংকে দান করা। এতে করে তিনটি উপকার হয়। প্রথমত, প্রতিদিন খুচরো টাকা জমাবার ফলে আর্থিক কোনো চাপ পড়ে না। দ্বিতীয়ত, সম্মিলিত অর্থ একটি বড় অংকে পরিণত হয়ে বাস্তব ও ফলপ্রসূ প্রকল্পে



এই শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিকল্পিতভাবে ব্যয় হয় মাটির ব্যাংকের অর্থ

সাহায্য করে এবং হক্কুল ইবাদে সমাজের সর্বস্তরের মানুষের অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি হয়। তৃতীয়ত ও সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো- দানকারী এর মাধ্যমে শুধু পারলৌকিক পুণ্য অর্জনের সুযোগই পান না, দৈনন্দিন জীবনেও পান অনেক জটিল সমস্যার সহজ সমাধান এবং শারীরিক, মানসিকভাবে ভালো থাকার অনুভূতি। যা পরম করুণাময়ের অনুগ্রহেই সম্ভব।

বঞ্চিত মানুষের সেবার জন্যে যে বিপুল অর্থের প্রয়োজন তার যোগান দেয়ার মতো একটি সহজ ও কার্যকর উপায় হিসেবে ছয় বছর আগে মাটির ব্যাংকের প্রচলন করে ফাউন্ডেশন। ক্ষুদ্র পরিসরে শুরু হলেও তা আজ এক বিশাল সম্ভাবনায় পরিণত হয়েছে। প্রথম বছর ১৯৯৮ সালে ব্যাংক থেকে আয় হয় আঠারো হাজার আটশত দুই টাকা। দ্বিতীয় বছরে সঞ্চয় হয় চারগুণ বেড়ে একাশি হাজার ছ'শ ছত্রিশ টাকা, তৃতীয় বছরে দুই লাখ এগারো হাজার দু'শ বাষটি টাকা, চতুর্থ বছরে সাত লাখ তিপান্ন হাজার ছ'শ আটষটি টাকা, পঞ্চম বছরে সতেরো লাখ আটত্রিশ হাজার তিনশত সাতানব্বই টাকা, ষষ্ঠ বছরে আটত্রিশ লাখ ঊনপঞ্চাশ হাজার তিনশত পঞ্চাশ টাকা এবং ২০০৪ এপ্রিল হতে ২০০৫ সালের জানুয়ারি মাস পর্যন্ত ১০ মাসে সঞ্চয়ের পরিমাণ হলো ৬৩,৭৬,৫৫৮ টাকা। ৭ বছরের মোট হিসেবে মাটির ব্যাংক থেকে অর্জিত হয় ১,৩০,২৯,৬৮২ টাকা।

এই উল্লেখযোগ্য সাফল্যের পেছনে রয়েছে দায়িত্বশীল প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সুসংগঠিত তৎপরতা। গ্রাজুয়েটদের বাসায় বাসায় মাটির

ব্যাংক বিতরণ করা, ভরে যাওয়া ব্যাংকগুলো সংগ্রহ করা এবং তাদেরকে নতুন ব্যাংক প্রদান করা ছাড়াও মাটির ব্যাংকে দানের বেশ কিছু আকর্ষণীয় ধারণা সৃষ্টি- ইত্যাদি পদক্ষেপগুলো এ উল্লেখযোগ্য সংগ্রহে বড় ভূমিকা রেখেছে।

বিভিন্ন শাখার সাধারণ গ্রাজুয়েট ও সহযোগীরাও ব্যাপক উৎসাহ এবং আগ্রহের সাথে মাটির ব্যাংকের এই বিপুল সংগ্রহে অংশ নেন। শুধু নিজেরা জমানোই নয়, নিজেদের আত্মীয়-বন্ধুদেরকেও তারা প্রচুর মাটির ব্যাংক বিতরণ করেছেন এবং দানের উপকারিতা সম্পর্কে বলেছেন।

ফলে নীরব দানের মাধ্যমে নিজেদের বিপদমুক্তি ও সাফল্য লাভ এবং একই সাথে অন্যের কল্যাণের উদ্দেশ্য নিয়ে শত শত মানুষ বছরে গড়ে তিনটি ব্যাংক জমা দিয়ে থাকেন। বলা বাহুল্য, নিয়ত পূরণ এবং সাফল্য লাভে মাটির ব্যাংকে দানের বিস্ময়কর কার্যকারিতা তাদের উৎসাহকে ক্রমাগতই বাড়িয়েছে। সেই সাথে এই সম্ভাবনাময় সংগ্রহ দিয়ে সংগঠিত বড় দৃষ্ট পুনর্বাসন কাজে শরীক হওয়ার আনন্দ তো আছেই।

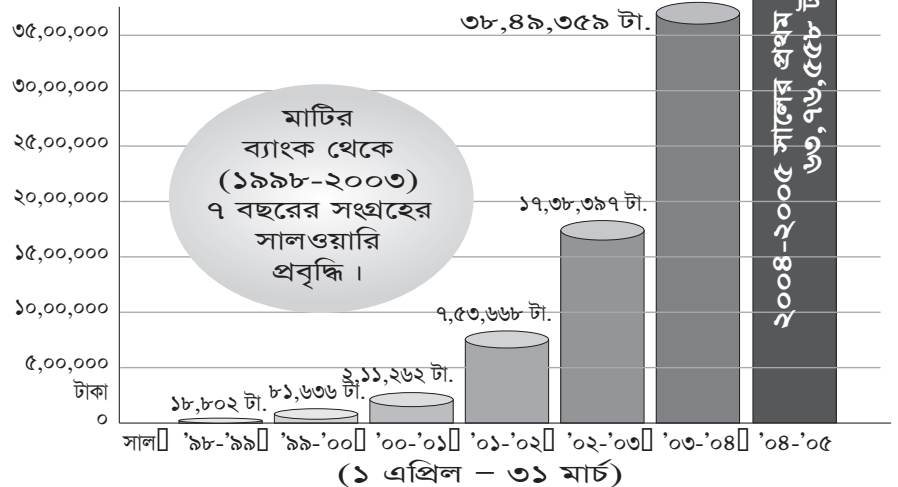
প্রতিবেদক :
রাবিয়া নাজরীন



মাটির ব্যাংক : বিতরণের অপেক্ষায়



মাটির ব্যাংক ভেঙে অর্থ সংগ্রহ করছেন কোয়ান্টিয়াররা



স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

সৃষ্টির সেবায় ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। নিরাপদ ও সুস্থ রক্তদান আন্দোলনে এ কার্যক্রম নব দিগন্তের সূচনা করেছে। ১৯৯৬ সালে শুরু হয় এ কার্যক্রম। তখন রোগীর প্রয়োজনে ক্লিনিকে বা হাসপাতালে গিয়ে ডোনাররা রক্ত দিয়ে আসতেন। ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠিত হয় নিজস্ব কোয়ান্টাম ল্যাব। আর মাত্র ৪ বছরেই এটি অর্জন করে প্রতিমাসে ১ হাজার ইউনিট রক্ত সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রা।

প্রথম বছর মোট সংগ্রহ মাত্র ১,৭৮১ ইউনিট। আর জানুয়ারি ২০০৫ পর্যন্ত সংগ্রহ ৩৫,৯৪৩ ইউনিট। স্ক্রিনিং করার পর দূষিত গণ্য হওয়ায় বাতিল করা হয় ১,৫৬৫ ইউনিট। এ পর্যন্ত ৩৬৬টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে ২২,৯৬৫ ইউনিট। বাকি ১২,৪২৮ ইউনিট রক্ত দাতারা সরাসরি ল্যাবে এসে দিয়ে গেছেন।

ল্যাব প্রতিষ্ঠার প্রথম বছরে যেখানে মাত্র ১,৫৬৪ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করা হয়েছিলো সেখানে ২০০৫ সালের জানুয়ারি পর্যন্ত সরবরাহ হয়েছে ৩৭,৯৫০ ইউনিট। ল্যাব থেকে ১ মাসে সর্বোচ্চ ২,০১৯ ইউনিট ও একদিনে ১০৭ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করা হয়েছে।

৪র্থ বছরে কোয়ান্টাম ল্যাবের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হলো আধুনিক যন্ত্রপাতি সমৃদ্ধ রক্তের আন্তর্জাতিক মানের ল্যাব। ২০০৩ পর্যন্ত ল্যাব শুধু হোল ব্লাড ও আরসিসি দিতে পারতো। গ্রহীতার প্রয়োজনে রক্তের অন্যান্য উপাদান সরবরাহ করা যেতো না। এসময়ই ‘আপনার আন্তরিক দান বাঁচাবে লক্ষ প্রাণ’ এ আবেদন নিয়ে কোয়ান্টাম ল্যাবকে সমৃদ্ধ করার জন্যে অর্থ সংগ্রহ কার্যক্রম শুরু হয়। সমাজের সর্বস্তরের মানুষের আন্তরিক এবং স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের মাধ্যমে সংগৃহীত হয় অর্থ কোটি টাকা। এ অর্থে কেনা হয় রক্তের কম্পোনেন্ট সেপারেটর (সেন্ট্রিফিউজ মেশিন), স্ক্রিনিং এর জন্যে আধুনিক এলাইজা মেশিন, -৯০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রার ডিপ ফ্রিজ এবং প্লাটিলেট সংরক্ষণের জন্যে প্লাটিলেট ইনকিউবেটর।

ফলে ২০০৩ সালের আগস্ট মাস থেকেই কোয়ান্টাম ল্যাব প্লাটিলেট, ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা, প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা, আরসিসিসহ রক্তের সকল উপাদান সরবরাহ করছে। যা ডেঙ্গু, আইটিপি, ব্লাড ক্যান্সার, হিমোফিলিয়া, লিউকেমিয়া, আগুনে পোড়া, সিডিয়ার এনিমিয়াসহ বিভিন্ন রোগীর প্রয়োজনে আরও বেশি সেবা দিচ্ছে।

কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার প্রথম দিন থেকেই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত পাঁচটি মৌলিক স্ক্রিনিং

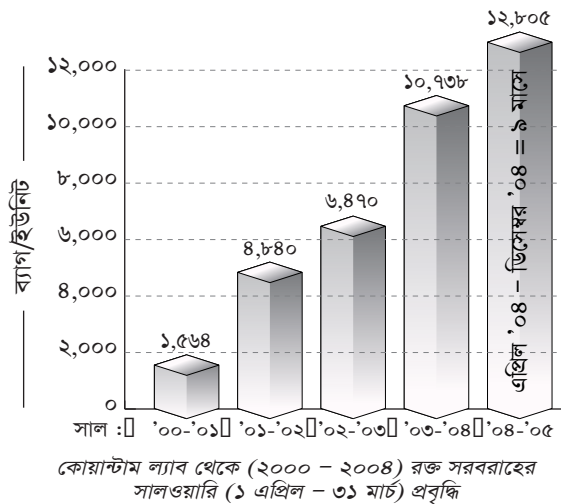
সম্পন্ন করে রক্ত প্রদানের ব্যাপারে আপোষহীন মনোভাব নিয়ে কাজ করে আসছে। রক্তে হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি বা সিফিলিস, এইডস বা ম্যালেরিয়া ইত্যাদি যে কোনো একটির জীবাণুর উপস্থিতি সম্পর্কে কোনো রকম সংশয় বা প্রশ্ন দেখা দিলে সে রক্তের ব্যাগ সাথে সাথে বাতিল ও ধ্বংস করা হয়।

রক্ত সরবরাহের পাশাপাশি স্বৈচ্ছা রক্ত দানকারীদের সম্মানিত করার কাজটিও করছে কোয়ান্টাম স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। এক দশকের চেষ্টায় কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২ হাজার আজীবন ও ২৫ হাজার অনিয়মিত রক্তদাতার সুসংগঠিত ব্লাড ডোনার পুল। এখানে এক ইউনিট রক্ত দিলেই ডোনার বিনামূল্যে পান ৫টি বেসিক স্ক্রিনিং রিপোর্ট। ৩ বার রক্ত দিলে যে কেউ হতে পারেন সম্মানিত লাইফ লং ব্লাড ডোনার।

জুলাই ২০০৩ সালে ফাউন্ডেশন আয়োজন করে সহস্র রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান, যাতে আজীবন রক্তদাতাদের ক্রেস্ট প্রদান করেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, বিশেষ অতিথি প্রবীণ রক্ত বিশেষজ্ঞ ডা. মুজিবুর রহমান ও বিশেষ অতিথি অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ এবং কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক রক্ত রোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস।

এরকম বিপুল আয়োজনে রক্তদানকারীদের সম্মান জানানোর প্রচেষ্টা দেশে এই প্রথম। আজীবন রক্তদাতাদের ক্রেস্ট ছাড়াও বিশেষ সনদ পত্র ও আইডি কার্ড প্রদান করা হয়। এখন প্রায় প্রতি মাসেই শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হচ্ছে।

বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, টেকনোলজিস্ট, ল্যাব কর্মী, কর্মকর্তা ও স্বৈচ্ছাসেবকদের আন্তরিক সেবার মানসিকতার ফলেই পরম করণাময়ের অনুগ্রহে কোয়ান্টামের সরবরাহ করা প্রতি ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান হয়ে উঠেছে নিরাপদ, নিশ্চিত মনে ব্যবহারযোগ্য।



সহস্র আজীবন স্বৈচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম ও বিশেষ অতিথি অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদদের কাছ থেকে ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন আজীবন স্বৈচ্ছা রক্তদাতারা



শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ক্রেস্ট প্রদান করছেন অরুণ সত্যপতি এডভোকেট মির্জা কামরুল হাসান



বাংলা একাডেমির বইমেলা প্রাঙ্গণে ব্লাড ক্যাম্পের একটি দৃশ্য



স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটরবৃন্দ (বাম থেকে) ডা. কামাল উদ্দিন সি.এম. কামরুল মুনীর, জহিরুল ইসলাম, অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, মাসুদ আজার আবেদীন, শেখ মোহাম্মদ ফয়সাল



ল্যাবে রক্তদান করছেন একজন ডোনার

প্রকাশনা

কোয়ান্টাম মেথড বই ছাড়াও গত ১২ বছরে ফাউন্ডেশনের প্রকাশনা তালিকায় অন্তর্ভুক্ত হয়েছে বেশ কিছু প্রকাশনা।

আত্মনির্মাণ



আত্মনির্মাণের পথেই মানুষ তার মেধাকে বিকশিত করে, পরিণত হয় অনন্য মানুষে। আত্মনির্মাণ নিঃসন্দেহে বড় মাপের ব্যাপার। আর যে কোনো বড় নির্মাণ বা স্থাপনার ভিত্তি হচ্ছে ছোট ছোট ইট। জীবন গড়ার কিছু ছোট

ছোট ইটকেই সাজিয়ে তুলে ধরা হয়েছে ১৯৯৮ সালে প্রকাশিত 'আত্মনির্মাণ' বই-এ।

শততম কোর্স পূর্তি স্মারক



কোয়ান্টাম উৎসব- ১৯৯৭ উপলক্ষে প্রকাশিত 'কোয়ান্টাম' এবং ৫০ তম কোর্স পূর্তি স্মারকের পর ২০০১ সালের জানুয়ারি মাসে প্রকাশিত হয় শততম কোর্স

পূর্তি স্মারক। কোর্সে অংশগ্রহণকারী সমাজের বিভিন্ন স্তরের হাজার হাজার মানুষের সাফল্যের প্রামাণ্য দলিল এই স্মারক। দুর্লভ ছবি ও অসংখ্য প্রামাণ্য তথ্য সম্বলিত এ স্মারকের পরবর্তী সংস্করণ এবছর অনুষ্ঠিতব্য ২০০ তম কোর্স পূর্তি স্মারক প্রকাশের কাজ চলছে।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা



নতুন সহস্রাব্দের আধুনিক নর-নারীর শারীরিক মানসিক সুস্থতা ও সৌন্দর্যের প্রয়োজনকে সামনে রেখে, দীর্ঘ দুই যুগের পর্যবেক্ষণ ও গবেষণার আলোকে ২০০৪ সালের ডিসেম্বরে প্রকাশিত হয়েছে 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা'। বইটির

বিশেষত্ব হলো আধুনিক স্কেচ এর ব্যবহার ও সহজ-সরল বর্ণনা যা পড়ে পাঠক সহজেই প্রতিটি ব্যায়াম রপ্ত করে তা থেকে উপকৃত হতে পারেন।



কোরআন কণিকা হাদীস কণিকা ও সর্বোত্তম আদর্শ কণিকা

২০০৪ সালে ফাউন্ডেশনের প্রকাশনার অন্যতম

সংযোজন হলো কোরআন কণিকা, হাদীস কণিকা ও সর্বোত্তম আদর্শ কণিকা। কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীকে অত্যন্ত সহজ ও প্রাঞ্জল বাংলা ভাষায় সর্বস্তরের সাধারণ মানুষের বোঝার ও মানার উপযোগী করে গ্রন্থনা করা হয়েছে এ কণিকাগুলো। চমৎকার আকর্ষণীয় চাররঙা মোড়কের লেমিনেটেড এ কণিকাগুলো সবসময় নিজের কাছে রাখার জন্যে বা উপহার দেয়ার জন্যে পাওয়া যাচ্ছে নামমাত্র মূল্যে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন



এটি ফাউন্ডেশনের নিয়মিত মাসিক প্রকাশনা। ১৯৯৩ সালে প্রথম ১২ ব্যাচ পর্যন্ত সাংবাদিক আহমেদ নূরে আলমের সম্পাদনায় 'আত্মনির্মাণ' এবং ১৯৯৭ সালে প্রথম 'কোয়ান্টাম

বুলেটিন' প্রকাশের পর ২০০১ সাল থেকে নিয়মিত প্রকাশিত হচ্ছে কোয়ান্টাম বুলেটিন।



জীবন কণিকা

নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে নিজের অনন্য শক্তির ওপর আস্থা স্থাপন ও প্রো-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি ধারণে সহায়ক বাণীগুলো নিয়ে সাজানো হয়েছে জীবন কণিকা নামের ফোল্ডেড এই পকেট বুক।

সঠিক জীবন দৃষ্টি লাভের এ এক চমৎকার সহায়ক বাণীসংকলন।

জীবন কণিকা-২

সর্বসাধারণের কাছে জীবন কণিকা-১ ব্যাপকভাবে সমাদৃত হবার পর দৈনন্দিন জীবনকে সহজ ও গতিময় এবং নিজেকে প্রো-অ্যাকটিভ করে গড়ার



সাহায্যার্থে আরো আকর্ষণীয় মোড়কে জীবন কণিকা-২ প্রকাশিত হয়েছে।



অটোসাজেশন কণিকা

আমরা জানি, শব্দ বা কথা এক প্রচণ্ড শক্তি। কথা শুধু বাস্তবতার বিবরণই দেয় না, বাস্তবতা সৃষ্টিও করে। নেতিবাচক কথা যেমন জীবনের সম্ভাবনাকে পুরোপুরি নষ্ট করে দিতে পারে, তেমনি ইতিবাচক কথাও জীবনকে করে তুলতে পারে সফল ও প্রাচুর্যময়। এক্ষেত্রে মনে মনে ইতিবাচক কথা বা অটোসাজেশনের পুনরাবৃত্তি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যময় জীবনের জন্যে একগুচ্ছ চমৎকার অটোসাজেশন নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে অটোসাজেশন কণিকা।

যে কেউ এটি পড়ে মানসিকভাবে উজ্জীবিত হতে পারেন। গিফট আইটেম হিসেবেও এটি একটি আকর্ষণীয় সংযোজন।

মেডিটেশন ক্যাসেট ও অডিও সিডি



১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি 'শিথিলায়ন' ক্যাসেট প্রকাশের মাধ্যমে ফাউন্ডেশনের প্রথম অডিও ক্যাসেটের সূচনা হয়। মেডিটেশন চর্চাকারীদের প্রয়োজনকে সামনে রেখে পরবর্তীতে সংযোজিত হয়েছে একাধিক মেডিটেশন

ক্যাসেট। ১৯৯৭ সালে দ্বিতীয় দফার পর ২০০৫ সালে কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তি উপলক্ষে নতুন বছরের শুরুতে প্রকাশিত হয়েছে নতুন শিথিলায়ন ক্যাসেট ও প্রথমবারের মতো মেডিটেশনের অডিও সিডি। সেইসাথে অন্যান্য মেডিটেশনগুলোর পরিমার্জিত সংস্করণ এবং নতুন মেডিটেশন নিয়ে আরো কয়েকটি ক্যাসেট এবং সবগুলোরই অডিও সিডি বের হতে যাচ্ছে শীঘ্রই। ক্যাসেটগুলো হলো :

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ১নং- শিথিলায়ন | ২নং- ভয়/নেতিচিন্তা |
| ৩নং- রাগ-ক্ষোভ | ৪নং- দুঃখ-অনুশোচনা |
| ৫নং- মনছবি | ৬নং- নিরাময় |
| ৭নং- কল্পনা/ব্রেন | ৮নং- প্রকৃতি |
| ৯নং- হও উন্নত শির | ১০নং- আনন্দ |
| ১১নং- পরিবার | ১২নং- যৌথ মেডিটেশন |
| ১৪নং- কমান্ড সেন্টার | |
| ১৯নং- আমি এক অনন্য মানুষ | |
| ২০নং- আমরা এক মহান জাতি | |
| ৩০নং- শিক্ষার্থী মনছবি ও | |
| ৩১নং- আত্মদর্পণে শিক্ষার্থী। | |

কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট, লামা

আত্মউন্নয়নের আরেকটি চমৎকার পরিমণ্ডল বান্দরবানের লামাস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট। প্রাকৃতিক পরিবেশে আত্মিক ও আধ্যাত্মিক সাধনার সুযোগ সৃষ্টির লক্ষ্যে ১৯৯৯ সালের এপ্রিল মাসে



ধ্যানঘরের পাদদেশ দিয়ে বয়ে গেছে পাহাড়ি বার্না



রিসর্টের চমৎকার বাংলো



চিচিং ফাঁক-এর ভেতরে অনন্য অনুভূতিময় মেডিটেশন

ধ্যানঘর তৈরির মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট যাত্রা শুরু করে। বর্তমানে ১৫ একর জায়গা জুড়ে গড়ে উঠেছে এই সুন্দর ও আকর্ষণীয় হিল সাইড রিসর্টটি।

১৯৯৯ সালে ধ্যানঘর তৈরির পর ২০০০ সালে নির্মিত হয় বাংলো ও অফিস ঘর। ২০০১ সালে আধুনিক টয়লেট, পানির ট্যাংক, নলকূপ ও পানি তোলার পাম্প ও জেনারেটর স্থাপন করা হয়। ধ্যানের গভীরতা ও বৈচিত্র্য সৃষ্টির জন্যে বেশ কয়েকটি এলাকা নির্বাচন করে সেখানে বিশেষ মঞ্চ স্থাপন করা হয়। তার মধ্যে বোধি মঞ্চ, তখতে জামালি, তখতে কামালি, তখতে জালালি এবং জাবলে শামস্ উল্লেখযোগ্য। ২০০২ সালে সংযোজিত হয়েছে কৃষ্ণ পাহাড়ে তখতে তাজালি এবং জাবলে শামসে প্রজ্ঞা মঞ্চ, বিবেক মঞ্চ, করুণা মঞ্চ ও মমতা মঞ্চ এবং খনন করা হয়েছে আলোকায়ন লেক।

গত বছর আরো সংযোজিত হয়েছে রিসর্টে প্রশান্ত শিখরে নির্মিত ৪ তলা বিশিষ্ট প্রশান্ত মঞ্চ এবং বাঁশ ঝাড়ের নিচে তৈরি ২টি জেন মঞ্চ। তাছাড়া প্রকৃতি দর্শনের জন্যে রয়েছে বোধি প্রপাত, হায়াত প্রপাত, আবে শেফা, আবে কুদরত, মজনু হাম্মাম ও চিচিং ফাঁকসহ অনেক মনোমুগ্ধকর স্পট। তবে রিসর্টের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য সংযোজন হলো নতুন ধ্যানঘর। পুরানো ধ্যানঘরের স্থানে বার্নার পাশেই নতুন করে নির্মিত হয়েছে ১০০০ বর্গফুট আয়তনের এই নতুন ধ্যানঘর। সাথে রয়েছে ৩০০ বর্গফুটের দখিনা বারান্দা। কাঠের পাটাতনের ওপর ছনের ছাউনি ব্যবহার করা হলেও এ ঘরের মাঝখানে কোনো খুঁটি ব্যবহার করা হয় নি। পাশের বারান্দাসহ পুরো ধ্যানঘরটিতে দুশ ধ্যানী একসাথে মেডিটেশন করতে পারেন।

নগরজীবনের যান্ত্রিকতা ও কোলাহল থেকে মুক্তি নিয়ে নির্জন ও নিখাদ প্রকৃতির মাঝে হারিয়ে যাওয়ার জন্যেই এই লামা- আমাদের সাধনার মনের বাড়ি।

লামা ধ্যান উৎসব

লামায় আত্মিক উন্নয়নের একটি বৈচিত্র্যময় আয়োজন হচ্ছে ধ্যান উৎসব। প্রতি বছর ফেব্রুয়ারি বা মার্চ মাসে আয়োজিত হয় তিন দিনব্যাপী এ অনুষ্ঠান। এতে সারাদেশ থেকে দুই শতাধিক নারী-পুরুষ অংশগ্রহণ করেন। পাহাড়, বার্না ও টানেলে ভ্রমণ, মেডিটেশন, রোপ ক্লাইমিং, রাতে ক্যাম্প ফায়ার, শিশুকাননের শিশুদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, ধ্যানঘরে ও উন্মুক্ত স্থানে নৈশায়ন- ইত্যাদি নানা আকর্ষণীয় আয়োজনে সাজানো হয় এ উৎসব।

প্রতিবেদক :

সাইফুদ্দিন হাওলাদার



জাবলে শামসে ওঠার পথে



নিবিড় বাঁশঝাড়ের নিচে জেন মঞ্চ



হাওয়া মঞ্চ- যেখানে সব সময়ই বয়ে যায় মিষ্টি বাতাস



নবনির্মিত ধ্যানঘর



হংসপুকুরের পাড়ে কয়েকটি হাঁসের ছানা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার, শাখা ও সেল

১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রতিষ্ঠার পর আর্থী থ্রাজুয়েটদের উদ্যোগে গঠিত হতে থাকে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন শাখা ও সেল। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার, শাখা ও সেলগুলো এই সংস্করণই একেটি ইউনিট যা আত্মিক ও মানসিক অগ্রগতি আর উন্নয়নের এক চমৎকার পরিমণ্ডল। প্রথম গঠিত হয় মিরপুর শাখা। এরপর ক্রমান্বয়ে মতিঝিল, সবুজবাগ, ধানমণ্ডি ও মোহাম্মদপুর, লালবাগ, মগবাজার, হাতিরপুল, গুগুরিয়া, মহাখালী ও উত্তরা শাখা। ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, সিলেট ও লামা- এই পাঁচটি সেন্টারসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে বর্তমানে ফাউন্ডেশনের ৩৫টি ইউনিট তাদের কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছে। বিপুল সংখ্যক থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, মেহমান ও অ্যাসোসিয়েটের অংশগ্রহণে মুখরিত হচ্ছে এ সকল শাখা/সেল। প্রতি শুক্রবার সকাল ৯:৩০ মিনিটে দেশব্যাপী প্রতিটি সেন্টার-শাখা-সেলে যৌথ মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। যৌথ মেডিটেশন ছাড়াও প্রতিটি শাখা/সেলে আলোচনা ও নানাবিধ কার্যক্রম পরিচালিত হয়।

চট্টগ্রাম সেন্টার

১৯৯৪ সাল থেকে চট্টগ্রামে নিয়মিত কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে। চট্টগ্রাম সেন্টারের অধীনে পাঁচলাইশ, পতেঙ্গা, বাকলিয়া, আধাবাদ, সীতাকুণ্ড, হালিশহর, চাঁদগাঁও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় ও মহিলা সেল নামে আরো ৯টি সেল গঠিত হয়েছে। অন্যান্য নিয়মিত কার্যক্রমের পাশাপাশি ক্যারিয়ার প্র্যানিং ওয়ার্কশপ নামের একটি কার্যক্রম ব্যাপক জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

অর্গানাইজার: মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন

‘বদরে মহল’, বাসা # ৬৬ (দোতলা), রোড # ৬, ও.আর নিজাম রোড আ/এ, চট্টগ্রাম

ফোন : ৬৫৩৬৮৮, ০১৭১-৩৯৩০১০

রাজশাহী সেন্টার

১৯৯৭ সালে রাজশাহী সেন্টার প্রতিষ্ঠার পর থেকে রাজশাহীতে বছরে গড়ে ৩টি কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে।



রাজশাহী সেন্টারে কোয়ান্টাম শিশুসদনের শিশুদের আকিকা অনুষ্ঠানে খাবার বিতরণ



চট্টগ্রাম সেন্টারে আয়োজিত মহিলা সেলের ওয়ার্কশপ

শিশুসদন, স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রমসহ বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। এখানে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেল নামে একটি সেল রয়েছে।

পরিচালক: এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী নূর ম্যানশন (৩য় তলা), সিপাইপাড়া, রাজশাহী-৬০০০।

ফোন : ৭৭১৫৫০, ০১৭১-১০৪২৮৯

সিলেট সেন্টার

১৯৯৭ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ‘সিলেট সেন্টার’ প্রতিষ্ঠিত হয়। সেন্টারের অধীনে সুনামগঞ্জ, ছাতক ও উপশহর সেল নামে ৩টি সেল রয়েছে।

পরিচালক: মো. সীতাব আলী

৭৭ অর্ধ, মিরের ময়দান, সিলেট-৩১০০।

ফোন : ৭১৩৮৬০, ০১৭১-২৮০৬৫২

মিরপুর শাখা

১৯৯৬ সালে প্রথম শাখা হিসেবে মিরপুর শাখার কার্যক্রম শুরু হয়। শাখার নিয়মিত কার্যক্রম ছাড়াও কোয়ান্টাম ব্যায়াম, কোয়ান্টায়ন, কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনসহ বিভিন্ন কার্যক্রম মিরপুর শাখায় পরিচালিত হচ্ছে।

পরিচালক: আবদুল্লাহ জুবাইর

প্রতি শুক্রবার সকালের মেডিটেশন (সকাল ৯টা-১১টা) : ইউসেপ সেমিনার হল (৩য় তলা), প্লট নং-২ ও ৩, সেকশন-২, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬।

(গ্রামীণ ব্যাংকের পশ্চিমে, বিআইবিএম ভবন সংলগ্ন)

অফিস ও অন্যান্য কার্যক্রম

সেকশন-২, ব্লক-‘ই’, রোড নং-৬, বাড়ি নং-৫/২, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬। (ইউসেপ-এর উত্তরে, মিরপুর পুরানো থানার দক্ষিণ কোণে)

ফোন : ৮০৬১০৭৫, ০১৮৭-০৭৩১৪৬, ০১৮৭-০৮৯১৯৯

মতিঝিল শাখা

পরিচালক: অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব

১৮ (নতুন) আরামবাগ, ঢাকা-১২১৯।

ফোন : ৭১০০০৬৪, ৭১০০৩৭৯, ০১৭৩-০১২৪৪৩

সবুজবাগ শাখা

পরিচালক: বেগম মাসুদা আক্তার আবেদীন

ব্লক- সি, বাড়ি # ৫৯২/ডি, শহীদ বাকি সড়ক (৫ম তলা), মালিবাগ চৌধুরীপাড়া।

ফোন : ৮৩১৫৬৮৩, ০১৯-৩৪৪৪১৭, ০১৭৩-০২০২২২

লালবাগ শাখা

পরিচালক: বেগম নাজনীন মোশারবো

২৪ এনায়েতগঞ্জ লেন (২য় তলা),

লালবাগ, ঢাকা-১২১১

ফোন : ৮৬১৪৪২৬

মগবাজার শাখা

পরিচালক: সি.এম কামরুন্নাহ মুনীর

মনিমুকুর স্কুল, ৯২ নিউ সার্কুলার রোড, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪২০১১, ০১৮৯-২৪০৯৩৩

গুগুরিয়া শাখা

পরিচালক: বেগম তহুরা কালাম

১৯, দীননাথ সেন রোড, গুগুরিয়া, ঢাকা-১২০৪

ফোন : ৭৪১৪২২০

মহাখালী শাখা

পরিচালক: মীর রফিকুল ইসলাম

‘মীর শ্রুতি চিত্রণ’ ৩১/২৮, কলম্বিয়া সুপার মার্কেট

(২য় তলা) মহাখালী ওয়ার্ল্ডস গेट, ঢাকা-১২১২

ফোন : ৮৮২৫০৩৮ (অফিস), ৯৮৯৯০৬৩ (বাসা)



মতিঝিল শাখা আয়োজিত বার্ষিক ওয়ার্কশপে (বাম থেকে) অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, অধ্যাপক এস.এম সালাউদ্দিন আহমেদ, শিল্পপতি কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ, প্রধান অতিথি ড. এম. শমশের আলী, অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, দৈনিক ইত্তেফাকের ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক রাহাত খান এবং রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী।

কুড়িল শাখা

পরিচালক: ডা. মোখলেসুর রহমান

‘প্রেমময় হোমিও হল’, বাড়ি # ১৪৬, কুড়িল মসজিদ রোড, ঢাকা ক্যান্টনমেন্ট, ঢাকা-১২২৯।

ফোন : ০১৭১-১২৫২৫৬

এখানে প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত শাখা পরিচালক ফ্রি চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন।

উত্তরা শাখা

পরিচালক: বেগম শামসুন নাহার হুদা

সেক্টর # ৩, রোড # ৭, বাসা # ৩৫

(২য় তলা), উত্তরা, ঢাকা-১২৩০।

ফোন : ০১৮৯-১৬১২১০, ৮৯৫০২৯৮

হাতিরপুল শাখা

পরিচালক: মমিনুল ইসলাম

১৬৩/১, ক্রিসেন্ট রোড (৩য় তলা)

গ্রীন রোড, ঢাকা-১২০৫।

ফোন : ০১৯১-৩৮৫২৩৬, ৯১৪১৯৫৩

মোহাম্মদপুর শাখা

পরিচালক: বেগম উম্মুল ফাতেহ খুকুমনি

‘জয় ভিলা’ ৫/৩, গজনবী রোড,

মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৯।

ফোন : ৮১১৯৭৯৭

নারায়ণগঞ্জ সেল

ভারপ্রাপ্ত পরিচালক: নাসরিন আক্তার

কমপিটেন্ট একাডেমী, ১৫৮ বি.বি. রোড, প্যানোরমা প্লাজা (৬ষ্ঠ তলা), চাষাড়া, নারায়ণগঞ্জ-১৪০০।

ফোন : ৯৭১৬০৫১, ৯১৩২০৪০ (অফিস)

অন্যান্য নিয়মিত কার্যক্রম ছাড়াও নারায়ণগঞ্জ সেলের স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে।

ধানমণ্ডি শাখা

পরিচালক: হোসনা ইয়াসমিন নুপুর

‘লাভলী’ বাড়ি # ৬৫, রোড # ৬/এ

ধানমণ্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯।

ফোন : ৮১১৫৫৫৫, ৯১১২১২৮

খুলনা সেল

পরিচালক: মো. দেলোয়ার হোসেন

হোসেন ভিলা (নিচ তলা), ১০ বাগমারা মেইন রোড, খুলনা-৯১০০।

ফোন : ০১৭২-৬৫৮৮৮৭, ০১৭৬-১৩০০০৪

যশোর সেল

পরিচালক: খোন্দকার সামসুজ্জামান সুজা

রহমান ভিলা (৪র্থ তলা), পুলিশ লাইন, কদমতলা, পুরাতন কসবা, যশোর-৭৪০০।

ফোন : ০৪২১-৬৭৪৭৬

এছাড়াও ময়মনসিংহ, শেরপুর, বগুড়া ও বরিশালে ফাউন্ডেশনের সেল রয়েছে।



সকল সহযোগীকে আন্তরিক ধন্যবাদ

– মিসেস সুরাইয়া রহমান

কোয়ান্টাম মেথডের ১ যুগ পূর্তির সাথে সাথে আমারও কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে পথ চলার ১ দশক হতে চলেছে। এ সময়ে ফাউন্ডেশন হয়ে উঠেছে আমার ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনের সকল আনন্দ ও দুঃখের আন্তরিক অংশীদার।

পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমে সাধ্যমতো



আমার শ্রম, সময় ও মেধা ব্যয় করতে পারছি। পরম করুণাময়ের কাছে এ জন্যেও জানাই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা। সেই সাথে অকুণ্ঠ ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই ফাউন্ডেশনে আমার সকল সহযোগীকে যাদের আন্তরিক সহযোগিতা, পরামর্শ ও সমর্থন নিয়ে আমরা একসাথে কাজ করছি।

[মিসেস সুরাইয়া রহমান, পরিচালক সমন্বয়, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ থেকে ১৯৯৯

সাল পর্যন্ত। ফাউন্ডেশনের মহিলা শাখার পরিচালক হিসেবে

দায়িত্ব পালন করেছেন। **সকল**

আমরা এগিয়েছি ঝর্নার গতিময়তায়

–মা-জী নাহার আল বোখারী

পরম করুণাময়ের অসীম অনুগ্রহে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের এক যুগ পূর্তি হয়েছে। কোনো ধ্যান পদ্ধতির উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে নিজে ক্লাস নিয়ে কোর্সের যুগ সম্পন্ন করা এক বিরল সাফল্য। তবে এ সাফল্যের পথ ছিলো কষ্টকাকীর্ণ। সহযোগিতা ও আনুকূল্যের চেয়ে বাধা ও প্রতিকূলতা ছিলো অনেক বেশি। কিন্তু প্রশংসা বা নিন্দা, আনুকূল্য বা বাধা—এর কোনো কিছুই আমাদের প্রতিক্রিয়াশীল করে নি। ঝর্নার গতিময়তায় নিয়ে আমরা এগিয়ে গেছি সামনের দিকে।

আমাদের এ দুর্লভ সাফল্যের পেছনে মূল চালিকাশক্তি ছিলো মুক্ত বিশ্বাস। আমরা বিশ্বাস করি প্রতিটি মানুষ এক বিপুল শক্তির আধার। অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, অভাবকে প্রাচুর্যে, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, দুঃখকে আনন্দে রূপান্তরিত করার শক্তি যার মধ্যেই রয়েছে সে নিজেই পারে তার জীবনকে বদলে দিতে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে এসে হাজার হাজার মানুষের জীবনে ঘটেছেও তা-ই। এক যুগ পূর্তির এই আনন্দক্ষেণে পরম করুণাময়ের কাছে আবারও জানাই কৃতজ্ঞতা।

[মা-জী নাহার আল বোখারী, পরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন]

কেন্দ্রীয় কার্যক্রম

কোয়ান্টায়ন

আত্মোপলব্ধি ও ধ্যানের গভীরতা বৃদ্ধির জন্যে শান্তিনগরস্থ কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে প্রতি শুক্র ও শনিবার সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৩টা পর্যন্ত কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হয়। অংশ গ্রহণ ফি : সাধারণ ১০০ টাকা ও শিক্ষার্থী ৬০ টাকা।

কোয়ান্টায়নে কোরআন

আত্মশুদ্ধি ও আত্ম উন্নয়নের লক্ষ্যে সপ্তাহের প্রতি মঙ্গলবার সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে কোয়ান্টায়নে কোরআনের বিশেষ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়। অংশগ্রহণ ফি : সাধারণ ৬০ টাকা, শিক্ষার্থী ৩০ টাকা।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের আয়োজন করা হয়েছে। সময় : (পুরুষ) শনিবার ও বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৬:৩০ - রাত ৭:৩০। (মহিলা) রবি ও বুধবার, বিকেল ৪টা-৫টা

শ্রদ্ধেয় গুরুজীর সাথে সাক্ষাতের সময়সূচি
প্রতি মঙ্গলবার কেন্দ্রীয় সেমিনার হলে শ্রদ্ধেয় গুরুজী গ্রাজুয়েটদের সাথে উন্মুক্ত সাক্ষাতে অংশ নেন। সময় : সকাল ১০টা-১২টা ও বিকেল ৪টা-৫টা।

মা-জীর সাথে সাক্ষাতের সময়সূচি

সপ্তাহের ৩ দিন শ্রদ্ধেয়া মা-জী কেন্দ্রীয় সেমিনার হলে

গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটদের সাথে সাক্ষাত করেন।
সময় : রবিবার বিকেল ৫টা-৭:৩০, মঙ্গলবার সকাল ৯:৪৫-১১:৩০ এবং বৃহস্পতিবার সকাল ৯টা-১১টা।

মেধায়ন ও সাফল্যায়ন

ছাত্র-ছাত্রীদের মেধার বিকাশ ও সফলতার জন্যে প্রতিমাসে ফাউন্ডেশনের সেমিনার হলে মেধায়ন ও সাফল্যায়ন অনুষ্ঠিত হয়। সময় : সকাল ৮টা-বিকেল ৩টা, অংশগ্রহণ ফি : ২০০ টাকা।

সাইকি কোর্স

অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা শানিত করার জন্যে ফাউন্ডেশনে সাইকি কোর্সের আয়োজন করেছে। সময় : বৃহবার বিকেল ৪টা-৫টা ও বিকেল ৫:৩০-৬:৩০। অংশগ্রহণ ফি : সাধারণ ১০০০ টাকা, শিক্ষার্থী ৫০০ টাকা।

হিলিং মেডিটেশন

অন্যের রোগ নিরাময় ও কল্যাণ কামনায় কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে প্রতি মঙ্গলবার হিলিং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। হিলিং ফি : ৩০ টাকা।

শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনে প্রতি মাসে বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্সের আয়োজন করা হয়েছে। অংশগ্রহণ ফি : ১০০০ টাকা।

সাপ্তাহিক মাস্টার মেডিটেশন ও পাঠচক্র

কোয়ান্টাম মাস্টারদের জন্যে সপ্তাহের প্রতি মঙ্গলবার কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে সাপ্তাহিক মাস্টার মেডিটেশন ও পাঠচক্র অনুষ্ঠিত হয়। সময় : সন্ধ্যা ৬টা-রাত ৮টা।

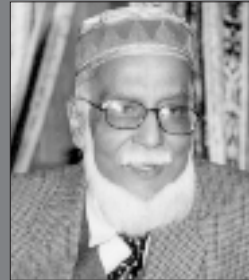
আমরা যাদের হারিয়েছি



ড. শাহ আলম
....ব্যাচ



সালেহ উদ্দিন কায়সার
....ব্যাচ



ড. মাহমুদ উল আমীন
....ব্যাচ



এস এম সালাউদ্দিন
....ব্যাচ



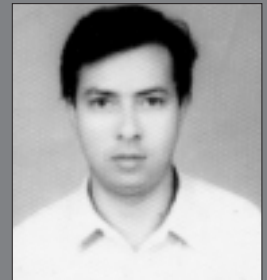
দেলোয়ার হোসেন
....ব্যাচ



আজিম উদ্দিন
....ব্যাচ



মিজানুর রহমান
....ব্যাচ



কাজী সাগীর
....ব্যাচ



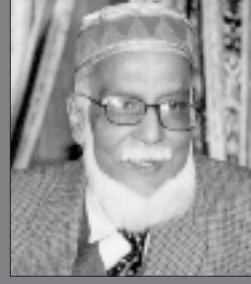
সালেহ উদ্দিন কায়সার
ভাষাসৈনিক, কূটনীতিক



ডা. শাহ আলম
চিকিৎসক

আমরা স্মরণ করি

কোয়ান্টাম মেথডের
এক যুগ পূর্তির
আনন্দক্ষেণে গভীর
বেদনায় আমরা স্মরণ
করি কোয়ান্টাম মেথডের
প্রথম বছরের বিভিন্ন
ব্যাচে অংশগ্রহণকারী
সেইসব প্রিয়মুখকে,
যারা এ পৃথিবীর জীবন
শেষে প্রবেশ করেছেন
মহাজাগতিক সফরের
পরবর্তী ধাপে।
পরম করুণাময় তাঁদের
আত্মার মাগফিরাত
দান করুন।



ড. মাহমুদ উল আমীন
অধ্যাপক



এসএম সালাউদ্দিন আহমেদ
ব্যাংকার



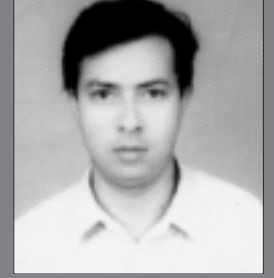
দেলোয়ার হোসেন
সাংবাদিক



আমিন উদ্দিন আহমেদ
চাকরিজীবী



মিজানুর রহমান
ফটো সাংবাদিক



শাহ মোহাম্মদ সগীর
ব্যবসায়ী

“এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। নব্বই দশকের তুলনায় এ সংখ্যা দ্বিগুণ। ব্যস্ত অফিস এক্সিকিউটিভের এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে দলে দলে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে। যার প্রমাণ মেডিটেশনের বিভিন্ন প্রশিক্ষণে এখন বিপুল সংখ্যায় মূলধারার জনগণের উপস্থিতি। দিন দিন মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা এত বাড়ছে যে, মেডিটেশন অবিশ্বাসীরাই এখন সেখানে সংখ্যালঘু। মেডিটেশনের এই ব্যাপক বিস্তৃতির কারণ হলো, রহস্যের আবরণ থেকে বেরিয়ে মেডিটেশনের প্রক্রিয়া এখন অনেক সহজ ও ফলপ্রসূ। সেই সাথে রয়েছে মেডিটেশনের ওপর চালানো অসংখ্য বৈজ্ঞানিক গবেষণার ইতিবাচক ফল।”

মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এ চেতনা গত তিন দশক ধরে ধারণ ও লালন করছে কোয়ান্টাম। পাশ্চাত্যের সমাজে ও মিডিয়ায় এখন তারই সুরে বাজছে প্রতিধ্বনি। টাইম ম্যাগাজিনের আগস্ট, ২০০৩ সংখ্যার প্রচ্ছদ নিবন্ধ থেকে অনূদিত উদ্ধৃতাংশটুকুই প্রমাণ করে এ কথা সারবত্তা।

কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে মানুষের সবচেয়ে বড় পরিচয় হলো সে মানুষ। তাই মানুষের জীবনে যে পাঁচটি মৌল প্রয়োজন— মানসিক, শারীরিক, আর্থিক, পারিবারিক ও আত্মিক— তা পূরণের উপকরণ অত্যন্ত সুন্দরভাবে কোয়ান্টাম চেতনায় সন্নিবেশিত হয়েছে। তাই কোয়ান্টাম আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের বিজ্ঞান, যা বলে দেয় জীবনটাকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, ভুল থেকে কীভাবে দূরে থাকা যায়, পাপ কত কম করা যায়, আর ভালো বা কল্যাণ কত বেশি করা যায়।

সুস্থ জীবনের জন্যে প্রথম প্রয়োজন— মানসিক প্রশান্তি। মানসিক প্রশান্তি নির্ভর করে দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। একটি সফল ও আনন্দময় জীবনের জন্যে

নতুন সহস্রাব্দ কোয়ান্টামের



সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ধারণে সাহায্য করে কোয়ান্টাম। দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো— শরীর। দম, আহাৰ ও ব্যায়ামের পরিপূর্ণ কর্মসূচিতে সমৃদ্ধ

কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যচেতনা আমাদের ঐতিহ্যের নির্যাসে প্রণীত ও আধুনিক পুষ্টিবিজ্ঞানের আলোকে পরীক্ষিত।

তৃতীয় বিষয় হলো— প্রাচুর্য। যুক্তিসঙ্গত প্রতিটি চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরের সামর্থ্যই প্রাচুর্য। প্রাচুর্যের কোয়ান্টাম পঞ্চসূত্র অনুসরণ করে হাজার হাজার গ্রাজুয়েট এখন এগিয়ে যাচ্ছেন স্বতঃস্ফূর্ত প্রাচুর্যের পথে। চতুর্থ হচ্ছে— পরিবার। মানুষ প্রাকৃতিকভাবেই পরিবারমুখী। যারা পরিবারকে তুচ্ছ ভেবেছেন, পরিবারের বাইরে আনন্দ খুঁজতে গিয়েছেন, তারা পরিণামে প্রতারিতই হয়েছেন, অশান্তিতে ভুগেছেন। কোয়ান্টাম পরিবারের সাফল্য হচ্ছে পরিবারকে সুখী পরিবারে রূপান্তরিত করা। অন্য কোনো চেতনাই আমাদের দেশে পারিবারিক রূপ পায় নি।

পঞ্চম গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো আত্মিক। মানুষ জন্মগতভাবেই উপাসনা করতে চায়, প্রার্থনা করতে চায়, চায় উচ্চতর কারও কাছে আত্মসমর্পণ করতে। আর কোয়ান্টামে এই আত্মিক শূন্যতা পূরণের চমৎকার ব্যবস্থা রয়েছে। কোয়ান্টাম প্রত্যেকের ধর্মবিশ্বাসকে শ্রদ্ধা করে। প্রত্যেককে উৎসাহিত করে আন্তরিকভাবে নিজ নিজ ধর্ম পালনে। আর সত্যিকার ধর্মাচার অনুশীলন ও ধ্যানমগ্নতার মাধ্যমেই একজন মানুষ পরম সত্তার কাছে নিজেকে সমর্পণ করে লাভ করতে পারে সীমাহীন আত্মিক প্রশান্তি।

তাই নিঃসংশয়ে বলা যায়, কোয়ান্টাম মানবিক চেতনা আমাদের শাস্ত্রত ধর্মীয় বীজ থেকে অঙ্কুরিত, আধুনিক বৈজ্ঞানিক নির্যাসে লালিত। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কোয়ান্টামের দিক-নির্দেশনা ধর্মসম্মত, বিজ্ঞানসম্মত ও যুক্তিসম্মত। তাই কোয়ান্টামই হবে নতুন সহস্রাব্দে আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের বিজ্ঞান— দ্বিতীয় যুগের সূচনায় যা এগিয়ে যাবে আরও এক ধাপ।

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক ৷ এক বছরে সংগ্রহ কোটি টাকা

হক্কুল ইবাদ মাটির ব্যাংক থেকে ২০০৪-২০০৫ অর্থবছরে সংগৃহীত হয়েছে এক কোটি টাকা। ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবা প্রকল্পে অর্থায়নের জন্যে পরিচালিত এ কার্যক্রমে এক বছরে এটাই সর্বোচ্চ সংগ্রহ। বিশেষ করে অর্থ বছরের শেষ মাসে অর্থাৎ মার্চে সংগৃহীত হয়েছে মোট সংগ্রহের শতকরা ২৬ ভাগ অর্থ। ফেব্রুয়ারি '০৫ পর্যন্ত সংগ্রহ ছিলো ৭৩,৭৬,৬৮০ টাকা; আর তার পর ১১ মার্চ থেকে ফাউন্ডেশনের সব শাখা সেলের দায়িত্বশীল ও কোয়ান্টিয়ারদের সহযোগিতায় পরিচালিত ২০ দিনের ক্রাশ প্রোগ্রামের মাধ্যমে সংগৃহীত হয় বাকি অর্থ।

কোয়ান্টাম মেথড : ২০০ তম কোর্স

২০০৫ সাল কোয়ান্টাম মেথডের জন্যে একটি যুগান্তকারী বছর। এ বছর ৭ জানুয়ারি কোয়ান্টাম মেথড একযুগ পূর্তির মাইলফলক অতিক্রম করেছে। আগামী ১৫ এপ্রিল থেকে রাজশাহীতে অনুষ্ঠিতব্য কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সের ২০০ তম ব্যাচের মাধ্যমে আরো একটি মাইলফলক অতিক্রম করতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড।

কোনো মেডিটেশন পদ্ধতির ২০০টি ব্যাচ সফলভাবে অনুষ্ঠিত হওয়া নিঃসন্দেহে এক বিরল ঘটনা। আগামী ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ এপ্রিল রাজশাহীর টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ২০০ তম এই ব্যাচটি।

রক্তদানের মাধ্যমে বর্ষবরণ

আগামী ১৪ এপ্রিল অর্থাৎ ১লা বৈশাখ বাংলা নববর্ষের প্রথম দিনটিকে রক্তদানের মাধ্যমে স্মরণীয় করে রাখার লক্ষ্যে ৪র্থ বারের মতো ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করেছে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। রমনা পার্কের অভ্যন্তরে ৩টি স্পটে ক্যাম্পের স্থান নির্ধারিত হয়েছে। দুই শতাধিক কোয়ান্টিয়ারের অংশগ্রহণে কেন্দ্রীয় ব্যবস্থাপনায় ১৪ এপ্রিল সারাদিন ব্যাপী আয়োজিত হচ্ছে এ ক্যাম্পটি। এ ক্যাম্পে আপনার পরিচিতদের রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করুন।

কণিকা প্রতিযোগিতা

আগামী ২২ মে কাকরাইল মেডিটেশন হলে বিকেল ৩টায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোরআন কণিকা, হাদীস কণিকা ও সর্বোত্তম আদর্শ কণিকার ওপর এক প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান। বিজয়ীদের জন্যে রয়েছে আকর্ষণীয় পুরস্কার। অগ্রহীদের নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আধুনিক মানুষ মেডিটেশন চর্চার দিকে ঝুঁকছে



গত ১৮ মার্চ সকালে বাংলাদেশ টেলিভিশনে প্রচারিত 'হ্যালো! আপনাকে বলছি...' লাইভ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আলোচনা ও টেলিফোনে দর্শকদের প্রশ্নের জবাব দেন (ডান দিক থেকে) জনাব আলী ইমাম, মিসেস সুরাইয়া রহমান, শ্রী সুকুমার চক্রবর্তী, রাবিয়া নাজরীন, কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ এবং সানিয়া বিনতে মাহতাব।

আধুনিক মানুষ মেডিটেশন চর্চার দিকে ঝুঁকছে। আমেরিকায় এখন এক কোটি মানুষ নিয়মিত মেডিটেশন করে। আর আমাদের দেশেও দিনদিন বাড়ছে মেডিটেশনের প্রতি আগ্রহ। যার অন্যতম এক উদাহরণ হলো কোয়ান্টাম মেথড, যা চর্চা করে গত এক যুগ ধরে হাজার হাজার মানুষ বদলে নিয়েছেন নিজেদের জীবনকে। বিশিষ্ট সাহিত্যিক ও টিভি ব্যক্তিত্ব জনাব আলী ইমাম তার এ পর্যবেক্ষণের কথা বলেন তার উপস্থাপনায় বিটিভিতে প্রচারিত 'হ্যালো! আপনাকে বলছি...' অনুষ্ঠানে। প্রতি শুক্রবার সকাল ১০.৩০ মিনিটে বাংলাদেশ টেলিভিশনে প্রচারিত জনপ্রিয় ফোন-ইন অনুষ্ঠান এটি। বিশেষ একটি বিষয়ের ওপর টেলিফোনে দর্শকদের মতামত বা প্রশ্ন করার সরাসরি সুযোগ থাকে এ অনুষ্ঠানে। গত ১৮ মার্চ শুক্রবারের এ অনুষ্ঠানটির বিষয় ছিলো 'আপনি কি নিজেকে পরিবর্তিত করতে চান?' আর এ পরিবর্তিত হওয়ার উপায় হিসেবে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতার বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা ও

প্রশ্নোত্তরের সুযোগ ছিলো এ অনুষ্ঠানে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের সঙ্গে আলোচনায় আরও অংশ নেন বিশিষ্ট ব্যাংকার শ্রী সুকুমার চক্রবর্তী, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পরিচালক মোটিভেশন বিশিষ্ট শিল্পপতি কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ, কোয়ান্টাম বুলেটিনের সহ-সম্পাদক ও শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন এবং বুয়েটের মেধাবী ছাত্রী সানিয়া বিনতে মাহতাব।

আর পুরো অনুষ্ঠানটি তার দক্ষ ও কুশলী উপস্থাপনায় প্রাণবন্ত করে তোলেন জনাব আলী ইমাম। একজন সফল উপস্থাপক-প্রযোজক হিসেবে তিনি গত ৩০ বছর ধরে বহু জনপ্রিয় অনুষ্ঠান উপস্থাপনা ও প্রযোজনা করছেন।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই জনাব ইমাম বলেন, নিজের অবস্থান নিয়ে আমরা কেউই সন্তুষ্ট নই। আমরা প্রত্যেকেই চাই নিজেকে পরিবর্তিত করতে। এ প্রেক্ষিতেই মনোবিজ্ঞানীদের বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে মানুষের যে অফুরন্ত সম্ভাবনা রয়েছে তার খুব

সামান্য অংশই মানুষ ব্যবহার করে। অথচ বিশাল সম্ভাবনার সবটুকু ব্যবহার করতে পারলে সে হতে পারতো আরও সফল, সুখী ও প্রশান্ত। আর এখানেই মেডিটেশন বা আত্মউন্নয়ন পদ্ধতির কার্যকারিতা, যা আধুনিক মানুষের কাছে দিনদিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। তবে এর সূত্রপাত আজ থেকে হাজার বছর আগে, এই প্রাচ্যে।

উপস্থাপক বলেন, প্রাচ্যের মু নী - ঋষি - দ র বৈ শ - আউলিয়া প্রমুখের আধ্যাত্মিক সাধনার প্রক্রিয়াকে আধুনিক মানুষের সমস্যা সমাধানে কাজে লাগানোর জন্যে উদ্ভাবিত বিভিন্ন

আত্মউন্নয়ন পদ্ধতিরই একটি হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড।

আমাদের দেশে এই মেথড গত এক যুগ ধরে হাজার হাজার মানুষের জীবনকে পরিবর্তিত করেছে, সমৃদ্ধ করেছে। আমাদের কাছে প্রচুর প্রশ্ন এসেছে যে, তারা সাফল্য চান, সুস্থতা চান, আর্থিক উন্নতি চান, পারিবারিক সম্প্রীতি চান; কিন্তু কীভাবে তা পাওয়া যায়, তা জানেন না। এর প্রেক্ষিতেই আমরা খোঁজ পেলাম এই কোয়ান্টাম মেথড কেন্দ্রের। আজকের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করছেন এর সাথে সংশ্লিষ্ট কয়েকজন যারা এ মেথড চর্চা করেন। তারা তাদের সাফল্যের কথা বলবেন এবং প্রশ্নের জবাব দেবেন।

এরপর পর্যায়ক্রমে আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচকগণ জীবনের নানা ক্ষেত্রে সাফল্য লাভে কোয়ান্টাম চেতনার ভূমিকাকে তুলে ধরেন। বিশেষ করে ফোনে দর্শকদের বিভিন্ন সমস্যার সমাধানে বেশ কিছু টিপস দেন। অনুষ্ঠানটি গত ২৯ মার্চ মঙ্গলবার সকালে বিটিভি ওয়ার্ল্ড-এ পুনঃপ্রচারিত হয়।

ঢাকা

পরিচিতি সভা

২০১ ব্যাচ : ২৭ এপ্রিল, বুধবার

২০৩ ব্যাচ : ২৫ মে, বুধবার

কোর্স

১৯৯ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০ ও ১১ এপ্রিল

২০১ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ মে

সিলেট

কোর্স

২০২ ব্যাচ : ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে

এপ্রিল-মে মাসের কর্মসূচি

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

০৪ মে, বুধবার

চট্টগ্রাম

পরিচিতি সভা

২০৬ ব্যাচ : ২১ মে, শনিবার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২০ মে, শুক্রবার

খুলনা

পরিচিতি সভা

২০৫ ব্যাচ : ১৪ মে, শনিবার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

১৩ মে, শুক্রবার

বশোর

পরিচিতি সভা

২০৪ ব্যাচ : ১৬ মে, সোমবার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

১৫ মে, রবিবার

ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম। শাস্ত্রীয় বাঁশবাদনে উপমহাদেশের অন্যতম এক খ্যাতিমান শিল্পী। জাহাজের ক্যাপ্টেন হিসেবে দীর্ঘ কর্মজীবন কাটাতেও সংগীতই তার জীবনের ধ্যান-জ্ঞান। আর এ সাধনাই তাকে দিয়েছে অসংখ্য ভক্ত-অনুরাগীর ভালবাসা, দিয়েছে সম্মান ও স্বীকৃতি। ওস্তাদ আজিজুল ইসলাম এ পর্যন্ত বাংলাদেশ, ভারত, অস্ট্রেলিয়া, সিঙ্গাপুরসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে বাঁশবাদনা পরিবেশন করে সঙ্গীতবোদ্ধাদের প্রশংসা কুড়িয়েছেন, দেশের জন্যে বয়ে এনেছেন গৌরব ও খ্যাতি। বাংলাদেশ বেতার ও টেলিভিশনের নিয়মিত শিল্পী এই বরেণ্য ব্যক্তিত্ব সঙ্গীতে তার বিশেষ অবদানের জন্যে পেয়েছেন স্বর্ণপদক ও অসংখ্য সম্মাননা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৭৫তম ব্যাচে অংশ নিয়ে এই গুণী শিল্পী তার সুর সাধনায় লাভ করেন এক নতুন উপলব্ধি। আমাদের এবারের সাক্ষাতকার প্রতিবেদনে থাকছে এই শিল্পীর জীবনেরই নানা উপলব্ধি আর অভিজ্ঞতার কথা।

ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম ॥ ধ্যানের গভীরতায় সুরের সাধনা



সমুদ্র থেকে সমুদ্রে ছুটে বেড়ানো এক নাবিক তার নিঃসঙ্গ দিনগুলোতে ডুবে যেতেন আকাশ আর সমুদ্রের বিভেদহীন নীলের গভীরে, হারিয়ে যেতেন প্রকৃতির অকল্পনীয় বিশালতার আড়ালে। মুগ্ধতা, বিষণ্ণতা, প্রশংসা আর কৃতজ্ঞতা—হৃদয়ের সবরকম আবেগ তখন উপচে পড়তো বাঁশির সুরলহরীতে। সে সুর শুনে মনে হতো—সুখী সাধক মওলানা জালালুদ্দিন রুমী যথার্থই বলেছেন, বাঁশির সুর এত করুণ, করুণ বাঁশবাড় থেকে তাকে আলাদা করা হয়েছে, কেঁদে কেঁদে সে যেন তার শেকড়কেই খুঁজে ফেরে।

এই বাঁশি বাদকটি আর কেউ নন। ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম। শাস্ত্রীয় বাঁশবাদনে উপমহাদেশের যিনি অন্যতম খ্যাতিমান এক শিল্পী। ১৯৪৫ সালে বাবার কর্মস্থল রাজবাড়িতে তার জন্ম হয়। অবশ্য তার পৈত্রিক নিবাস হলো সুর সম্রাট ওস্তাদ আলাউদ্দিন খাঁ খ্যাত ব্রাহ্মণবাড়িয়া। বাবা মরহুম রফিকুল ইসলাম এবং মা আজিজা খাতুনের প্রেরণা কৃতজ্ঞচিহ্নে স্মরণ করেন এই শিল্পী, সব সময়।

ওস্তাদ আজিজুল ইসলামের সংগীত জীবনের হাতেখড়ি হয় চট্টগ্রামের আর্থ সংগীত সমিতির প্রিয়দারগুন সেনগুপ্তের কাছে। খুব ছোটবেলা থেকেই তিনি নিজে নিজে বাঁশি বাজাতে চেষ্টা করতেন। বাঁশির সুর বরাবরই তাঁকে তন্ময় করে তুলতো। তার ছোট বোন বেলা ইসলাম (বেতার ও টেলিভিশনের এক কালের স্বনামখ্যাত উচ্চাঙ্গ ও নজরুল সংগীত শিল্পী এবং বর্তমানে ইস্পাহানি স্কুল ও কলেজ চট্টগ্রাম-এর প্রিন্সিপাল) তখন বাড়িতে ওস্তাদ বেলায়েত আলী খানের কাছে গানের তালিম নিতেন। বালক আজিজুল ইসলাম এ সময় আনুষ্ঠানিকভাবে তার শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন।

সুর সাধনার পাশাপাশি একাডেমিক পড়াশোনাও এগোতে থাকে। শাহজাদপুর, সিলেট ও পাবনার বিভিন্ন স্কুলে পড়ার পর তিনি ম্যাট্রিক পাশ করেন চট্টগ্রাম গভ. মুসলিম হাই স্কুল থেকে। ইন্টারমিডিয়েট পাশ করেন চট্টগ্রাম কলেজ থেকে। এরপর বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেলেও মায়ের ইচ্ছায় ভর্তি হন চট্টগ্রাম মেরিন একাডেমিতে। মেরিন একাডেমির ১ম ব্যাচের একজন ক্যাডেট ছিলেন তিনি।

নাবিকের ঝঞ্ঝাট জীবন তার শিল্পীসত্তার বিকাশে সুযোগ এবং সীমাবদ্ধতা দুই হিসেবেই কাজ করেছে। সুযোগ এ অর্থে যে, গভীর সমুদ্রের বুকে ধেয়ে চলা জাহাজে বসে অখণ্ড নির্জনতায় দিনের পর দিন তিনি কাটিয়েছেন শাস্ত্রীয় বাঁশবাদনের প্রবাদ পুরুষ পান্নালাল ঘোষ এবং অন্যান্য বিশ্বখ্যাত সঙ্গীতজ্ঞদের বাদন শুনে। বলা যায়, ওস্তাদ আজিজুল ইসলামের বাঁশি শ্রোতাকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে আবেগের যে উত্থান-পতনে দোল খাওয়ায়, তার পেছনেও কাজ করেছে শিল্পীর তরঙ্গস্কন্ধ সমুদ্র দর্শনের অভিজ্ঞতা। আর সীমাবদ্ধতা এ অর্থে যে, কোনো একজন ওস্তাদের সার্বক্ষণিক তত্ত্বাবধানে থেকে সংগীত চর্চা করার সুযোগ তিনি পান নি। কিন্তু সংগীতের প্রতি তার দুর্নিবার আকর্ষণই তাকে সব বাধা ডিঙাতে প্রেরণা যুগিয়েছে সবসময়।

১৯৭৩ সালে নাবিকের জীবন থেকে অবসর নিয়ে ব্যবসা প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলেন এবং পুরোপুরি সংগীত সাধনায় মন দেন। এবার বিখ্যাত সরোদ বাদক ওস্তাদ বাহাদুর হোসেন খান-এর শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন। এর মাধ্যমে তিনি সঙ্গীত জগতে বিখ্যাত সেনি ঘরানায় ব্যুৎপত্তি লাভ করেন। পরবর্তীতে বোম্বের প্রখ্যাত বাঁশি বাদক পণ্ডিত দেবেন্দ্র মুদৈশ্বর এবং পণ্ডিত ভি জি কারনাড প্রমুখের সান্নিধ্যে তার সঙ্গীত সাধনাকে আরও সমৃদ্ধ করার সুযোগ পান। এক প্রশ্নের উত্তরে তিনি তাঁর কিছু প্রিয় রাগের কথা উল্লেখ করেন। সকালের রাগের মধ্যে হলো—কোমল আশাবরী, টোড়ী, গুণকলী, তাহীর ভৈরো, যোগয়া, ভৈরবী ঠুমরী। অপরদিকে ইমন, দরবারী, কানাড়া, মিয়াকি মালহার, মারোয়া, হংসধনি, পিলু ও খাম্বাজ ঠুমরী প্রভৃতি রাতের রাগ তাঁর বিশেষ পছন্দের।

২০০২ সালের জানুয়ারিতে তিনি ভারতের অন্যতম মর্যাদাপূর্ণ সংগীত সম্মেলন ডোভারলেন মিউজিক কনফারেন্সের গোল্ডেন জুবিলির উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বাঁশবাদনা পরিবেশন করেন। উল্লেখ্য গত ৫০ বছরে ওস্তাদ আজিজুল ইসলামই বাংলাদেশ থেকে একমাত্র শিল্পী যিনি ডোভারলেন-লেনে বাঁশি বাদনের সুযোগ পান। একই বছর ডিসেম্বরে এই বাদনের সিডি প্রকাশ করে হিন্দুস্তান মিউজিক্যাল প্রডাক্টস লি.। এ সিডি প্রকাশ করা হয় রামকৃষ্ণ মিশনের স্বামী বিবেকানন্দ হল কিংবদন্তীতুল্য সেতারবাদক ওস্তাদ বেলায়েত খানের পরিবেশনার আগ মুহূর্তে। এসময় হল ভর্তি দর্শকদের মধ্যে বিপুল সংখ্যক নামকরা সঙ্গীত শিল্পী উপস্থিত ছিলেন। এ অনুষ্ঠানের অংশ বিশেষ টিভি চ্যানেলে প্রচার করা

হয়।

২০০১ সালের ২১ এপ্রিল ঢাকায় জাতীয় জাদুঘরে দেশের সংগীত বিষয়ক একমাত্র নিয়মিত পত্রিকা মাসিক সরগম আয়োজিত এক সংবর্ধনা অনুষ্ঠানে এই অনন্য প্রতিভাময় শিল্পীকে ‘ওস্তাদ’ খেতাবে ভূষিত করা হয়।

ওস্তাদ আজিজুল ইসলামের স্ত্রী চট্টগ্রামের প্রখ্যাত শিশু বিশেষজ্ঞ ডা. আঞ্জুমান আরা ইসলাম। তাঁর দুই কন্যা আমিনা ইসলাম ও দুরদানা ইসলাম। পরিবারের সবাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। পারিবারিক জীবনে অত্যন্ত সুখী ওস্তাদ আজিজুল ইসলাম শত ব্যস্ততার মাঝেও সময় করে নিজের অফিসরুমে বসে মেডিটেশন করেন। পরিবারের সবাইকে নিয়ে ফাউন্ডেশন-এর বিভিন্ন কর্মসূচিতে অংশ নেন। তিনি বলেন, “কোয়ান্টাম নিয়মানুবর্তিতা শিক্ষা দেয়। আর সংগীত সাধনায় যে নিবিষ্ট একাত্মতার প্রয়োজন মেডিটেশন তাতে অত্যন্ত সহায়ক।”

ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম আরো বলেন, মেডিটেশন আমার আত্মবিশ্বাস আরো বাড়িয়ে দিয়েছে। প্রচারবিমুখ বলে তিনি দর্শকের সামনে সংগীত পরিবেশনে প্রথম দিকে আড়ষ্ট বোধ করতেন যা এখন আর হয় না। তিনি মনে করেন, “দেশের সব ছেলে-মেয়েরই মেডিটেশন করা উচিত। আদর্শ মানুষ হওয়ার জন্যে ছাত্র জীবনই মেডিটেশন শুরু করার উপযুক্ত সময়। আর সব ধর্মের মানুষ এটা সহজভাবে করতে পারেন। এটি একটি যুগান্তকারী ব্যাপার।”

তিনি বলেন, শাস্ত্রীয় সঙ্গীতের পুরোটাই হ্রস্টার প্রতি সমর্পণের উদ্দেশ্যে নিবেদিত। তাঁর কাছে মেডিটেশন ও সংগীত পরস্পর সম্পর্কযুক্ত এক অসাধারণ আত্মিক ও আধ্যাত্মিক সাধনার বিষয়। এ প্রসঙ্গে তিনি স্বামী বিবেকানন্দের একটি উদ্ধৃতি স্মরণ করেন— “Music is the highest art and to those who understand is the highest worship.”

অর্থ-খ্যাতি বা প্রতিযোগিতার জন্যে নয়, বরং সংগীতকে ভালবেসে কাজ করছেন শিল্পী ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম। কাজ করছেন তিনি শাস্ত্রীয় সংগীতের এক সমঝদার শ্রোতাগোষ্ঠী তৈরির জন্যে, যারা হবেন আত্মিক ও মানবিক দিক থেকে সমৃদ্ধ এবং দেশ ও সমাজের প্রতি কল্যাণময়।

□ সাক্ষাতকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন : মোহাম্মদ রায়হান



সপরিবারে ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার সালাম নিন।
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
করার পর আমাদের
দেশের গতানুগতিক
প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা
ব্যবস্থার সীমাবদ্ধতার
কথা বুঝতে পারছি।
এখন মনে হচ্ছে শিক্ষার
নামে আমাদের যা দেয়া



হচ্ছে তা কতটুকু ভুল এবং অবিদ্যায় ভরা। সুতরাং
এই শিক্ষা ব্যবস্থা থেকে যে শিশু বের হয়ে আসবে
সে তথাকথিত অর্থে ‘শিক্ষিত’ হলেও তার মধ্যে
মানবীয় গুণাবলির বিকাশ কতটুকু ঘটবে তা প্রশ্নের
সম্মুখীন। আমার মনে হয় সবাইকে কোয়ান্টামের
শিক্ষায় শিক্ষিত করা হলে আমরা সবাই মানবিক
গুণাবলিতে সমৃদ্ধ অনন্য মানুষ এবং এক মহান
জাতিতে পরিণত হতে পারবো।

গুরুজী, আপনার সার্বিক মঙ্গল কামনা করে শেষ
করছি।

আপনার স্নেহধন্য
আশরাফ বিন ইসলাম
ছাত্র, ১৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার আন্তরিক শ্রদ্ধা ও সালাম গ্রহণ করবেন।
আশা করি আপনি ভালো আছেন। গুরুজী, প্রথমেই
একটা বড় সাফল্যের কথা জানাই। আমার মেয়ে
মৌমিতা তামরিন নদী, বয়স ১০ বছর, জাতীয়
টেলিভিশন শিশু প্রতিযোগিতা নতুন কুড়ি-২০০৪-এ
‘ক’ শাখায় শ্রেষ্ঠ শিশু শিল্পী হিসেবে চ্যাম্পিয়ন
হয়েছে। এ জন্যে গত ১৯ জানুয়ারি ২০০৫
মাননীয় প্রধানমন্ত্রী ওকে গোল্ডকাপ প্রদান করেন।
গুরুজী, আমার নিয়মিত মনছবি দেখা, স্টার প্রতিনিধি
বিশ্বাস এবং আপনাদের দোয়ার কারণে এ সৌভাগ্য
লাভ করা আমার মেয়ের পক্ষে সম্ভব হয়েছে।



মা শিরিন আখতার জাহানের সঙ্গে মৌমিতা তামরিন নদী

তাছাড়া গুরুজীর সেন্টারে ও মঙ্গলবারের হিলিং
প্রোগ্রামেও ওর জন্যে দোয়া করা হতো। কোয়ান্টাম
পরিবারের সবার সম্মিলিত দোয়ার ফলে আজকে
ওর এই সফলতা। এজন্যে আমি সবার কাছে
কৃতজ্ঞ।

ইতি—
আপনার স্নেহধন্য
শিরিন আখতার জাহান
রাজশাহী

বিস্ময়কর বৃক্ষ নিম ৯ সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত

ওয়াশিংটন ভিত্তিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান ইন্টারন্যাশনাল
ফুড পলিসি রিসার্চ-এর দেয়া তথ্য মতে, ২০২০ সালের
দিকে বিশ্ব একটি অসুন্দর গ্রহে রূপান্তরিত হবে।
খাদ্যভাব হবে প্রকট, বিশেষ করে আফ্রিকার
দেশগুলোতে। ২০৫০ সালে খাদ্য আমদানি নির্ভর
দেশগুলো পড়বে ঝামেলায়। কারণ রপ্তানিকারকরা আর
রপ্তানি করতে পারবে না। এ ক্ষেত্রে নিমগাছ হতে পারে
নতুন সম্ভাবনার দিগন্ত। কেননা নিমের পাতা, ফল,
বাকল, ডালপালা ও বীজ থেকে তৈরি তেল, খৈল
সবকিছু বিক্রি করে বছরে উপার্জন করা যায় প্রায় ৪৬
হাজার ৭৫০ টাকা। আর তাই বলা হয়, দুটি পাঁচ বছর
বয়সের নিমগাছের উপার্জন দিয়ে পাঁচ সদস্যের একটি
পরিবার ভালোভাবে চালানো সম্ভব।

ইতোমধ্যে টিস্যু কালচারে উৎপাদিত নিমচারার
বিভিন্ন দেশে রপ্তানি হলেও তা রপ্তানি চাহিদার ১
শতাংশ মেটাতে পারছে না। দুঃখজনক হলেও সত্য
যে, এখন পর্যন্ত আমাদের দেশে আধুনিক নিমচারার
বিকাশ শুরু হয় নি।

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি গবেষণা তথ্যে জানা যায় নিম
আছে ৬০টিরও বেশি মূল্যবান উপাদান, এর একটি
উপাদান ১৩০টিরও বেশি ক্ষতিকর কীটপতঙ্গের
আক্রমণ থেকে ক্ষেতের ফসলকে সম্পূর্ণ রক্ষা করে
এবং আরো ৭০টি পোকাকার আক্রমণ থেকে ফসলের
আংশিক ক্ষতি রোধ করে। কোনো ফলজ বাগানে
একটি নিমগাছ থাকলে তা পুরো বাগানের নিরাপত্তা
গ্রহণের ভূমিকা পালন করে। নিম পাতা মাটিতে পড়লে
মাটি হয় উর্বর ও স্বাভাবিক। এমনকি পাথর-বালির
মাটিকেও উর্বর করে নিম গাছ।

খ্রিস্টপূর্ব ৫ হাজার বছর আগে ওষুধ হিসেবে নিমের
ব্যবহারের উল্লেখ পাওয়া যায়। বর্তমানে নিমের মাধ্যমে
দুরারোগ্য ক্যান্সার, এইডস, আর্সেনিক আক্রান্ত, ঝলসে
যাওয়া ও ডায়াবেটিসসহ অনেক রোগেরই সহজ
নিরাময়ের কথা বলছেন নিম বিশেষজ্ঞগণ। বর্তমানের
ডেন্টাল বিশেষজ্ঞরা দিয়েছেন চমৎকার তথ্য। তাদের
মতে নিমে আছে ১৯টি প্রাকৃতিক উপাদান যা
ব্যাকটেরিয়ার হাত থেকে দাঁতকে বাঁচায় ও মুখের
ভেতরের ক্ষতিকর মাইক্রো অর্গানিকগুলো ধ্বংস করে।

আধুনিক গবেষকদের সাম্প্রতিক গবেষণায় এসব
তথ্য জানা গেলেও আজ থেকে ১৪০০ বছর আগের

ইতিহাসে আমরা পাই যে, মহানবী হযরত মোহাম্মদ
(স.) নিম ডালের মেসওয়াক ব্যবহার করতেন। ফলে
নিমের ক্ষেত্রে মুসলমানদের রয়েছে ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক
উত্তরাধিকার।

বিস্ময়কর বৃক্ষ হিসেবে নিম প্রাকৃতিক দুর্যোগ
রোধ, বাতাস বিশুদ্ধ করাসহ মাটির লবণাক্ততা কমানো
ও ভাঙনরোধ এবং পতিত জমি ফসলিকরণে রাখে
অসাধারণ ভূমিকা। ইতোমধ্যে ভারত, আফ্রিকা,
আমেরিকা, অস্ট্রেলিয়া ও মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে
নিমের বনায়ন প্রশংসিত হয়েছে। নাইজেরিয়ার সাজিয়া
ভ্যালি এর বড় উদাহরণ। প্রবল ঝড়ো হাওয়ার এ
অঞ্চলে দুই সারিতে ৫০০ কি.মি. এলাকায় লাগানো
হয়েছে নিমগাছ। যার ফলে ফসলের উৎপাদন হার
বেড়েছে ২০ শতাংশ। প্রবল ঝড়ে এ অঞ্চলের ফসল
আগে নষ্ট হতো। এখন আর হয় না।



ঘরে তৈরি নিমবিষের মাধ্যমে নরম দেহের ক্ষুদ্র
ক্ষুদ্র পোকাকার আক্রমণ নিয়ন্ত্রণ করা যায় ও পক্ষান্তরে
বন্ধু পোকাকার ও মাকড়শার কোনো ক্ষতি হয় না। নিম
সারে যেসব গুণাগুণ রয়েছে তা অন্য কোনো সারে
নেই। এতে আছে নাইট্রোজেন, ফসফরাস,
ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, সালফার, লৌহ, জিঙ্ক ও
কপার। এসব উপাদান আসে জৈব উৎস থেকে ফলে
গাছ সহজেই শোষণ করতে পারে। নিমসারে রয়েছে
অজাডিরাকটিন যা গাছকে মাটিবাহিত আপদ, ছত্রাক

ও ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগ এবং পোকা-মাকড় বিশেষত
সাদা পিপড়া থেকে রক্ষা করে। এই সার গাছের
স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও উর্বরা শক্তির জন্যে যেমন সহায়ক
তেমনি মাটির পুষ্টি ধরে রাখার ক্ষমতাও বাড়িয়ে দেয়।

মশা তাড়ানোর আধুনিক কৌশল বিশেষ করে
এরোসল, কয়েল মানুষের স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর।
এক্ষেত্রে মশা তাড়ানোর কাজে কেরোসিন ও
নিমতেলের মিশ্রণ ব্যবহার করা যায়।

গবেষণায় দেখা গেছে, প্রচণ্ড গরমের দিনে অন্যান্য
গাছের ছায়া থেকে নিমগাছের নিচের তাপমাত্রা ১০
ডিগ্রী সেলসিয়াস কম থাকে। উদাহরণ হিসেবে
সৌদিআরবের বালুময় মরুভূমি আরাকাত ময়দানের
কথা বলা যায়। মাত্র ১২ বছর আগে হাজীরা ৫০ হাজার
নিমচারার রোপণ করেছিলেন। আজ ১০ বর্গ
কিলোমিটারের এই এলাকা সৌদি আরবের সবুজ ও
শীতল অঞ্চল। সেই সাথে সৌদি আরবের মরুভূমি ও
আবহাওয়া এনেছে পরিবর্তন।

নিমগাছ বাঁচেও অনেকদিন। একটি নিমগাছ
প্রতিমাসে পরিবেশের যে উপকার করে তার মূল্য ১০
ডলার। কাজেই একজন মানুষ তার জীবদ্দশায় নিমগাছ
থেকে পেতে পারেন ২৪ হাজার থেকে ৩৬ হাজার
ডলার পরিমাণ উপকারিতা।

পাশ্চাত্যে নিম নিয়ে সাম্প্রতিক উন্মাদনার একটি
উদাহরণ এরকম যে, আমেরিকায় নিম প্রক্রিয়াজাত
পণ্য সামগ্রী সম্পর্কে সবার ধারণা হলো নিম দ্বারা তৈরি
যে কোনো কিছুই উত্তম। প্রখ্যাত গবেষক আর ও
লারসন তার ‘নিম— এ ট্রি ফর সলভিং গ্লোবাল প্রবলেম’
বইয়ে লিখেছেন : বিশ্বের সকল অশান্তিকে শান্তিময়
করার ক্ষমতা রয়েছে নিমগাছের। আর জাতিসংঘ
ইতোমধ্যে নিম গাছকে একুশ শতকের বৃক্ষ হিসেবে
ঘোষণা করেছে।

কিন্তু যে নিম নিয়ে পাশ্চাত্যে সাম্প্রতিক উন্মাদনা
সৃষ্টি হয়েছে, গত ১২ বছর ধরে সেই নিমেরই জয়গান
কোয়ান্টাম প্রচার করছে সমাজের মানুষের কাছে।
প্রাচ্যের মানুষের হাজার বছরের জীবনধারার অপরিহার্য
অনুষঙ্গ হিসেবে চলে এসেছে যে নিম ব্যবহারের ঐতিহ্য
সে কথাই কোয়ান্টাম তুলে ধরেছে এক যুগ আগে।
আর এখন বাংলাদেশ নিম ফাউন্ডেশন উৎপাদিত বিভিন্ন
নিম সামগ্রী ভোক্তাদের হাতে সহজে পৌঁছে দেয়ার
জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্র ও বিভিন্ন সেন্টারে
নিম সামগ্রী বিক্রয়ের ব্যবস্থা করা হয়েছে।

□ ফেরদৌসী সুলতানা
[দৈনিক প্রথম আলোর তথ্য অবলম্বনে]

লামা ধ্যান উৎসব : ২০০৫

আনন্দ অবসরে সাধনা

ছোট্ট এক পাহাড়ি বিহির ঢালে সমবেত হয়েছে প্রায় ৩০/৪০ জন নারীর একটি দল। সবাই গভীর মনোযোগ দিয়ে মুখ, হাত-পা এমনকি চুলেও মাখছে কিছু একটা, যা দেখে এক মুহূর্তে মনে হবে, এটা শহরের ব্যস্ত কোনো বিউটি পার্লার নয়তো? কিন্তু ভুল ভাঙবে পরমুহূর্তেই যখন দেখা যাবে যে, না তারা কোনো বিউটি পার্লারে নয়, বরং দাঁড়িয়ে আছে খোলা আকাশের নিচে, চারদিক পাহাড়ে ঘেরা এক বর্নার জলে আর মাখছে এই জলের নিচ দিয়ে বয়ে যাওয়া বালু মাটি, যা এক অসাধারণ ত্বক পরিষ্কারক হিসেবে প্রমাণিত।

এই একই দৃশ্যের পুনরাবৃত্তি হয়েছে ছেলেদের বেলাতেও যখন তারা দল বেঁধে বর্না দিয়ে গিয়েছে।

এবারের লামা ধ্যান উৎসব, ২০০৫-এর অন্যতম আলোচিত একটি দৃশ্য হলো লামা মাটি নিয়ে ধ্যানযাত্রীদের এই আগ্রহের দৃশ্য। গত ২৩-২৫ ফেব্রুয়ারি বান্দরবানস্থ লামা মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত হয় ধ্যান উৎসব ২০০৫। “আনন্দ অবসরে সাধনা”-এই থিমকে ঘিরে প্রতিবছর লামায় যে ধ্যান উৎসব অনুষ্ঠিত হচ্ছে, এবার ছিলো তার চতুর্থ আয়োজন। সারাদেশ থেকে গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটসহ প্রায় দুশতাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে এ উৎসব।

২২ ফেব্রুয়ারি রাতে শান্তিনগরস্থ ফাউন্ডেশন অফিস থেকে শুরু হয় যাত্রা। সিলেট ও চট্টগ্রামের যাত্রীরা একদিন আগেই পৌঁছেছিলেন লামা সেন্টারে। বিভিন্ন দলে বিভক্ত যাত্রীরা তাদের দলনেতার অধীনে ছিলেন সুশৃঙ্খলভাবে।

ধ্যানযাত্রীরা এবার এক নতুন পথে লামায় পৌঁছান। উঁচু উঁচু পাহাড়ের ওপর দিয়ে চমৎকার পিচ ঢালা এ পথে আসতে আসতে অনেকেই অবাক হয়ে ভাবছিলেন, এত সুন্দর পথও আমাদের দেশে আছে?

ধ্যানযাত্রীদের অভ্যর্থনার জন্যে আগেই অপেক্ষমাণ ছিলো লামার কর্মী, উপজাতি ও শিশুকাননের শিশুরা। শিশুদের সমন্বরে “আসসালামু আলাইকুম” ধ্বনি ও মুরংদের তৈরি বিশেষ বাদ্যযন্ত্রের সুরের অভ্যর্থনা সবাইকে মোহিত করে।

পুরুষরা বোধিমঞ্চ দিয়ে নেমে আসেন আলফা,

খিটা, বিটা ও ডেল্টা স্টেশনে আর মেয়েরা চলে যান সিগমা স্টেশনে। সেখানে মা-জী সবাইকে স্ট্রটার কাছে গুরুরিয়া স্বরূপ ৫ মিনিটের ছোট্ট একটি মেডিটেশন করান। মেডিটেশনের পর তাদেরকে পরিবেশন করা হয় লামা জাফরানের তৈরি চাহে-রাহে নুরানী শরবত। শরবত খেয়ে প্রত্যেকের ক্লান্তি দূর হয়ে যায় নিমেষেই। এরপর হাত-মুখ ধুয়ে সকালে নাশতা খেতে সবাই সমবেত হন নবনির্মিত দরবার হলে, যেখানে ৮০০ জন একসাথে বসতে পারেন স্বাচ্ছন্দ্যে।

সকালে খাবারের পর দরবার হলে গুরুজী সমবেত ধ্যানযাত্রীদের অভ্যর্থনা জানান এবং উপহার দেন এক দারুণ চমক। আর তাহলো জীবন কণিকা-১ ও ২ এবং অটোসাজেশন কণিকার মোড়ক উন্মোচন এবং এর ওপর পরদিন অনুষ্ঠেয় প্রতিযোগিতার ঘোষণা।

দুপুরের খাবারের পর সবাই উপস্থিত হয় প্যারেড গ্রাউন্ডে শিশুদের প্যারেড দেখার জন্যে। “আমাদের দেশটা স্বপ্নপুরী....” ও “হাট্টিমা-টিম-টিম....” গানের সাথে রঙ-বেরঙের বৈচিত্র্যময় পোশাকে তারা ডিসপ্লে পরিবেশন করে। বর্ণিত এক জনপদে এমন আধুনিক প্রশিক্ষণে শিশুদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবেশনা সবাই বিস্ময়ে উপভোগ করেন।

প্যারেড গ্রাউন্ড থেকে ফেরার পথে উদ্বোধন করা হয় নবনির্মিত শিশু পার্ক। এরপর সেন্টার ভ্রমণ। গাইডের তত্ত্বাবধানে ধ্যানযাত্রীরা একে একে প্রশান্তিশিখর, বোধিমঞ্চ, রহমগিরি, ধ্যানঘর, হাওয়া মঞ্চ, জেনমঞ্চ ও শিশুকাননসহ বিভিন্ন জায়গা ঘুরে ঘুরে দেখেন।

সন্ধ্যায় ধ্যানযাত্রীদের জন্যে অপেক্ষা করছিলো মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। বমদের ঐতিহ্যবাহী বমনৃত্য, সাংরাইমা, বোতল নৃত্যসহ ছিলো শিশুদের বহু আকর্ষণীয় পরিবেশনা। শিশুদের সাথে সাথে প্রথমবারের মতো অতিথিদেরও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের সুযোগ ছিলো।

দ্বিতীয় দিন সূর্য ওঠার আগেই শুরু হয় জাবলে শামসের পথে যাত্রা। পাহাড়ে উঠেই যে যার সুবিধামতো জায়গায়- কেউ প্রজ্ঞা মঞ্চে, কেউ করুণা মঞ্চে, আবার কেউ কেউ মাটিতে বসে পড়েন। সূর্যমুখী মেডিটেশনে অংশ নিয়ে সবাই অনুভব করেন এক অপূর্ব ভূমি। পূব আকাশে সূর্য উঠছে, সূর্যের আলো সবার চোখে-মুখে পড়ছে কিন্তু কেউ এ আলোর তীব্রতা অনুভব করছে না। বরঞ্চ হৃদয় ছুঁয়ে যাওয়া ঠাণ্ডা বাতাসের পরশ পাচ্ছিলো সবাই।

জাবলে শামসের পরেই ছিলো আরেক অ্যাডভেঞ্চারধর্মী আয়োজন চিচিংফাঁক ভ্রমণ। কেউ-ই এ সুযোগ হাতছাড়া করতে চায় নি। গভীর সুড়ঙ্গ, দুপাশে খাড়া দেয়াল, দেয়ালের গায়ে অসংখ্য ফার্ন, লতা-পাতা, গাছের শেকড় আর ঝুরি, কোথাও হিমশীতল হাটু পানি। কোথাও গোড়ালি পানি, অমসৃণ সরু পাহাড়ি পথে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রয়েছে বিভিন্ন আকৃতির পাথর। তারই মধ্য দিয়ে নির্ভীক নিঃশব্দকচিত্তে “চিচিং ফাঁক” শব্দ তুলে এগিয়ে যাচ্ছিলো যাত্রীরা। তাদের এই অ্যাডভেঞ্চারময় যাত্রার সমাপ্তি ঘটে অন্ধকারাচ্ছন্ন টানেল পেরিয়ে প্রাকৃতিক আলফা স্টেশনে পৌঁছে। সেখানে ১৫ মিনিটের মেডিটেশনে মুহূর্তেই সবাই ডুবে যান যার যার মনের গভীরে। ছেলেদের রোপ ক্লাইম্বিং ও ঘুড়ি ওড়ানোরও সুযোগ ছিলো। তারা রশি ধরে পাহাড়ে ওঠার প্রতিযোগিতায় মেতেছে রোমাঞ্চকর আনন্দে।

দুপুরের খাবার পর ছিলো ফ্রি টাইম। এই ফ্রি টাইমে সবাই প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন কণিকা প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্যে। বিকেল সাড়ে তিনটার মধ্যে সবাই পৌঁছে যান ধ্যানঘরে। পরবর্তী ধ্যান উৎসব,



জীবন কণিকা ১ ও ২ এবং অটোসাজেশন কণিকার মোড়ক উন্মোচন করছেন মা-জী



নবনির্মিত শিশুপার্ক উদ্বোধন করেন শিশুকাননের সভাপতি বাবু তিনকড়ি চক্রবর্তী

রিজুভিনেশন কোর্স ও রাজশাহীতে ২০০ তম কোর্সে রিপোর্ট করতে পারার ফ্রি সুযোগ পেয়ে বিজয়ীরা ছিলেন দারুণ খুশি। এবারের লামার বিক্রয় স্টলে ছিলো লামা জাফরান, ধ্যানঘর ও বিভিন্ন মঞ্চের ছবি আঁকা টি-শার্ট ও কোয়ান্টাম মেথডের আকর্ষণীয় মনোধ্যামসহ বিভিন্ন পণ্যের সমাহার।

রাত ৮টা থেকে শুরু হয় মুক্ত নৈশায়ন। প্রকৃতিতে নীরবে স্ট্রটার মহিমা উপলব্ধির ও নানা বিচিত্র অনুভূতিতে ঋদ্ধ হওয়ার এক বিরল সুযোগ এ নৈশায়ন।

রাত ৩টায় সবাই আবার সমবেত হন ধ্যানঘরে। গভীর রাতে এক দীর্ঘ মেডিটেশনে স্ট্রটার কাছে প্রার্থনা করে যে তৃপ্তিতে অবগাহন করেছেন সবাই তা অনেকের কাছেই এক অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা। এরপর সকালে দরবার হলে সকলের উদ্দেশ্যে গুরুজী সমাপনী বক্তব্য রাখেন।

শিশুকানন প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, “আপনারা



মুরং বাঁশির বৈচিত্র্যময় সুরে ধ্যানযাত্রীদের অভ্যর্থনা জানানো হয়

যেখানেই থাকুন এ শিশুদের কথা ভুলবেন না। ভাববেন আপনার এক সন্তান অথবা ভাই লামায় আপনার সাহায্যের আশায় পথ চেয়ে আছে। আপনার অর্থে সে লেখাপড়া করবে, পোশাক পাঠালে পরবে, খাবার পাঠালে খাবে, না পাঠালে না খেয়ে থাকবে কিন্তু কোনো অভিযোগ করবে না। গুরুজী আরো বলেন, লামা আপনার শেকড়। মনে করবেন কিছুদিনের জন্যে আপনারা ফিরে যাচ্ছেন আপনাদের কর্মস্থলে। আর সুযোগ পেলেই চলে আসবেন আপনাদের নিজ বাড়িতে।” সমাপনী বক্তব্যের পর সবাই ফিরে আসার প্রস্তুতি নেন।

এবারের ধ্যান যাত্রীর অধিকাংশই প্রথমবারের মতো লামায় গিয়েছেন। ১০ বছরের শিশুসহ যাটোর্ধ্ব প্রবীণরাও অংশ নিয়েছেন এ উৎসবে।

১৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট সাংবাদিক আবেগ রহমান বলেন, শুনেছি আগে ১২ মাইল হেঁটে লামা আসতে হতো অথচ এখন লামা সেন্টার পর্যন্ত পিচ ঢালা পাহাড়ি পথ। বাংলাদেশে যে এত চমৎকার পাহাড়ি পথ আছে তা আমার জানা ছিলো না। নয়নাভিরাম সব নৈসর্গিক দৃশ্য দেখতে দেখতে এসেছি। এ রকম ভ্রমণ আমার জীবনে এই প্রথম।

একটি বিদেশি দূতাবাসে প্রোগ্রাম অফিসার হিসেবে কাজ করছেন খাজা আহমেদ। তিনি তার অনুভূতি ব্যক্ত করেন এভাবে, সাধারণত একই খাবার দুবার খেতে বিরক্তি আসে। কিন্তু এখানে রুটিন খাবার খেয়েও কোনো একঘেয়েমি লাগে নি। একই ধরনের সবজির ভিন্ন ভিন্ন স্বাদ।

স্কুল শিক্ষিকা আসমা বেগমের উপলব্ধি হলো, আমি বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। এখানে এসে বার্নার পানিতে প্রথম দিন গোসল করেই বেশ বরঝরে অনুভব করলাম।

উপজেলা নির্বাহী অফিসার ৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট আলম আরা বেগমের ভাষায়, একজন সরকারি কর্মকর্তা হিসেবে আমি উপজেলা ও জেলা পর্যায়ে কুচকাওয়াজের অভিনন্দন গ্রহণ করে থাকি। কিন্তু একমাত্র পুলিশ ছাড়া স্কুল পর্যায়ে কোনো বাচ্চাদের এত সুশৃঙ্খল প্যারেড আমি দেখি নি। এত সুন্দর ডিসপ্লে বাচ্চারা আয়ত্ত্ব করেছে কীভাবে এটা আমার কাছে বিস্ময়।

১৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট বিচারক মাহমুদুল হক বলেন, আমি রাজশাহী সেন্টারের বিভিন্নজনের কাছে লামার বর্ণনা শুনেছি। কিন্তু বাংলাদেশে যে এত

চমৎকার জায়গা আছে তা নিজ চোখে না দেখলে বিশ্বাস করাটাম না। পাহাড়ের মাঝে প্রাণের স্পন্দন ফুটিয়ে তুলেছে লামার বাচ্চারা। সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে ওদের চমৎকার পরিবেশনা এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে শৃঙ্খলা রক্ষা করে চলা আমাকে মুগ্ধ করেছে।

যাটোর্ধ্ব বেগম শামসুন নাহার তার অনুভূতি ব্যক্ত করেন এভাবে— সবাই ভেবেছিলো আমি জাবলে শামসে মনে হয় উঠতে পারবো না। কিন্তু আমি খুব সহজে উঠে গেছি এবং আমার কোনো ক্লান্তি অনুভব হয় নি। বেগম বদরুন্নেসা কলেজের অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর ইফফাত আরা নাগিসের অনুভূতি হলো— এবার লামা আসার সুযোগ হওয়ায় তা আমি হাতছাড়া করতে চাই নি কিছুতেই। প্রকৃতির কাছে গেলে স্রষ্টার নেয়ামত সম্পর্কে আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করা যায় এবং তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা, ভালবাসা ও বিশ্বাস আরো সুদৃঢ় হয়।

১৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মওলানা আজহারুল হক। তার মতে, আমি এর আগে ধ্যান উৎসব সম্পর্কে বিশেষ আগ্রহী ছিলাম না। ভাবতাম পিকনিক। কিন্তু এখানে এসে মনে হলো আনন্দের সাথে যে ধ্যান বা মেডিটেশন করা যায়, আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ অর্জন করা যায়, এটা আমার প্রথম অভিজ্ঞতা।

আইনজীবী মোঃ হাসান শরীফ কামরুজ্জামান বলেন— ফাউন্ডেশন দেশের অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়িয়েছে। তাদের অনু, বস্ত্র, চিকিৎসার ব্যবস্থা করছে। এই মানবিক তৎপরতা সত্যিই প্রশংসনীয়।

এবারের ধ্যানযাত্রায় কণিকা বিজয়ী ক’জন জানালেন তাদের অনুভূতির কথা।

ভিকারুননিসা নূন স্কুল অ্যান্ড কলেজের ছাত্রী হুমায়রা সাদিয়ার অনুভূতি হলো— কণিকা প্রতিযোগিতায় অনেকটা সাহস নিয়েই দাঁড়িয়েছিলাম। ফলে প্রতিযোগিতায় প্রথম হয়ে আগামী বছর ধ্যান উৎসব ফ্রি পেয়েছি। আগামী বছর আম্মু-আব্বুকে আসার জন্যে আর জোরা জুরি করতে হবে না। তারাই আমার জন্যে ধ্যান উৎসবে আবার আসবেন।

১০ বছরের ছোট নদীর মতে, আমি অনেক পার্কে ঘুরেছি কিন্তু এখানকার পার্কে বেড়ানো, পাহাড়ে ওঠা, বার্নায় গোসল করা— এরকম আনন্দ আমি আর কোথাও পাই নি।

সিলেট থেকে প্রথম বারের মতো এসেছেন সাকেরা সুলতানা। তিনি বলেন— জীবনে প্রথম নৈশায়ন করলাম। এত চমৎকার পূর্ণিমায় নৈশায়নে নিজেকে প্রকৃতির একটা অংশ মনে হয়েছে। নিজের দুঃখ-কষ্ট সব প্রকৃতির কাছে ঝেড়ে ফেলেছি।

স্কুল ছাত্র আব্দুল্লাহ সালমানের অনুভূতি হলো— আখেরী মেডিটেশনে যখন আম্মুর শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির জন্যে প্রার্থনা করেছি তখন নিজের মধ্যেও এক ধরনের প্রশান্তি অনুভব করেছি।

গেণ্ডারিয়া শাখার গ্রাজুয়েট ইশরাত জাহান রিমির উপলব্ধি হলো— আমি গতবারও ধ্যান উৎসবে এসেছিলাম। কিন্তু এবারে এসে আমার নতুন উপলব্ধি হলো— লামা আমার শেকড়। লামা ছেড়ে যেতে কষ্ট হচ্ছে, কিন্তু মনে হচ্ছে আমি আমার কাজে যাচ্ছি। সময় পেলেই আমি আমার এই সাধনার মনের বাড়িতে চলে আসবো।

□ নাজমুন নাহার



সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে শিশুদের পরিবেশনায় একটি লোকনৃত্য



৩৬০০ বর্গফুটের নবনির্মিত বিশাল দরবার হল



ধ্যানঘরে মেডিটেশনে মগ্ন ধ্যানযাত্রীদের একাংশ



ধ্যানযাত্রীদের সামনে মার্চপাস্ট করছে শিশুরা



চিচিং ফাঁক-এ প্রবেশ করে বিস্মিত সবাই

প্রশ্ন : আমি ব্যবসায় বিভাগ থেকে উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার্থী। আমার লক্ষ্য একজন নামকরা ব্যবসায়ী হওয়া। কিন্তু আমার জানামতে অনেক সফল ব্যবসায়ীরই কোনো উল্লেখযোগ্য শিক্ষাগত যোগ্যতা নেই। তাই লেখাপড়ায় ভালো করা আমার লক্ষ্য অর্জনে কতটা দরকারি আমি তা বুঝতে পারছি না। লেখাপড়ায় একাগ্রতা আনার জন্যে এবং লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আমি কীভাবে মনোনিবেশ দেখাবো?

উত্তর : শিক্ষাগত যোগ্যতা নেই, এমন সফল ব্যবসায়ী যেমন আছেন, তেমনি অনেক সফল ব্যবসায়ী আছেন যারা শিক্ষাগত দিক থেকে অত্যন্ত যোগ্য। আমাদের উচিত যাদের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা নেই তাদের দিকে না তাকিয়ে যাদের আছে তাদের দিকে তাকানো। কারণ যারা প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় শিক্ষিত, তাদের পক্ষে খুব দক্ষভাবে প্রতিটি ব্যাপারে নেতৃত্ব দিয়ে ব্যবসা গোছানো সম্ভব। কিন্তু যে ব্যবসায়ী প্রাতিষ্ঠানিক ভাবে শিক্ষিত নন, অধিকাংশ ক্ষেত্রে তার কারণ হতে পারে তিনি লেখাপড়ার সুযোগ পান নি এবং খুব অল্প বয়স থেকে তাকে হয়তো ব্যবসার কাজ শুরু করতে হয়েছে এবং অনেক চড়াই-উৎরাই পেরিয়ে তিনি আজ একজন সফল ব্যবসায়ী। তারপরও তার এই শিক্ষাগত যোগ্যতার অভাব কিন্তু থেকেই গেছে। বিশেষ করে তার ব্যবসা যত বিস্তৃত হয়েছে, ততই তার প্রয়োজন হয়েছে আধুনিক বিশেষ শিক্ষায় শিক্ষিত দক্ষ এক্সিকিউটিভদের, যাদেরকে দিয়ে তিনি কাজগুলো করান। এ নিয়ে এক মজার গল্প আছে। দেশের এক বড় শিল্পপতি। লেখাপড়া জানতেন না কিন্তু তার অনেক বড় বড় ব্যবসা ছিলো; বিদেশের সাথেও লেনদেন ছিলো। এ রকমই এক বিদেশী ব্যবসায়ীর সঙ্গে এক বৈঠকে তার দরকারকাষি হচ্ছে। ইংরেজি না জানার কারণে তিনি চুপচাপ বসে আছেন। যা কথাবার্তা বলার বা শোনার তা বলছেন ইংরেজি জানা তার দক্ষ ম্যানেজার। অনেকক্ষণ ধরে কথা বলার পরও যখন সমঝোতা হচ্ছে না তখন তিনি অর্ধেক হয়ে উঠলেন, কিছু না বুঝলেও এটুকু বুঝতে পারলেন যে, অল্প একটুর জন্যে সমঝোতা হচ্ছে না। এখন ‘ইয়েস’ বললেই হয়। অতএব তিনি ‘ইয়েস’ বলে হাত বাড়িয়ে দিলেন। বিদেশী প্রতিনিধি তো উল্লসিত। কারণ সে জিতে গেল। আর এদিকে তার ম্যানেজার বিস্ময়ে হতবাক হয়ে গেলেন। কারণ আলোচনাতিকে নিজেদের অনুকূলে নিয়ে আসার প্রায় আগ মুহূর্তেই তার মালিক ‘ইয়েস’ বলে ফেলায় তার আর করার কিছু রইলো না এবং ঐ একটি ‘ইয়েস’-এর জন্যে তাদের ব্যবসায়িক ক্ষতি হয়েছিলো মাত্র দেড় কোটি টাকা। পরে অবশ্য তিনি শুনে আফসোস করেছেন। কিন্তু মূল সমস্যাই ছিলো লেখাপড়া না জানার কারণে নিজের ম্যানেজার এবং বিদেশি ব্যবসায়ীর কথোপকথন তিনি বুঝতে পারেন নি এবং ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছিলেন।

অর্থাৎ নিজে শিক্ষিত না হলে একজন সফল ব্যবসায়ীও বিড়ম্বনার মুখে পড়েন। আর সফল হওয়ার আগ পর্যন্ত তাকে অন্যদের তুলনায় যে কত বাধার সম্মুখীন হতে হয় তাতো বলাই বাহুল্য। তাই প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় শিক্ষিত হলে সফল ব্যবসায়ী হওয়া নিঃসন্দেহে সহজতর।

তোমার মনোনিবেশ হবে তুমি প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় ভালো করছো, কারণ প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা একজন সফল ব্যবসায়ীকে আরো এগিয়ে নেবে।

প্রশ্ন : দামী পোশাক ও বেশি বেশি কেনার প্রতি বৌক থেকে চেষ্টা করে আমি বিরত হয়েছি। কিন্তু পোশাকে তথাকথিত স্মার্ট ডিজাইন আমাকে এখনও আকৃষ্ট করে। এ নিয়ে মাঝে মাঝেই অন্তর্দ্বন্দ্ব ভুগি। আমার করণীয় কি?

শিক্ষার্থী জীবনে অবিদ্যা

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

পৃথিবীর ইতিহাসে যারা খ্যাতিমান হয়েছেন সফল মানুষ হিসেবে প্রতিষ্ঠা পেয়েছেন তাদের অধিকাংশই খুব সাধারণ অবস্থা থেকে তিল তিল পরিশ্রমে আজকের অবস্থানে পৌঁছেছেন। আর তাদের লেখাপড়ার সুযোগ যে এত সহজলভ্য ছিলো না, তাতো বলাই বাহুল্য। তাদের অনেকেই নিজের লেখাপড়ার খরচ যোগানোর জন্যে যেকোনো কাজ করতেও দ্বিধাবোধ করেন নি।

উত্তর : তিনটি বিবেচনায় পোশাক নির্বাচন বাঞ্ছনীয়। এক, পোশাক তার উদ্দেশ্য পূরণ করছে কিনা অর্থাৎ দেহের আব্রু বজায় রাখা এবং গরম বা ঠাণ্ডার প্রকোপ থেকে দেহকে রক্ষা করা। দুই, যিনি পরছেন তার কাছে এটি দৃষ্টিনন্দন কিনা এবং তিন, তিনি পরে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন কিনা।

এই তিনটি বিবেচনাকে সামনে রেখেই যে কোনো পোশাক বাছাই করা উচিত। যেমন, পোশাকের উদ্দেশ্য দেহের আব্রু রক্ষা করা। এখন বাজারে হাল ফ্যাশনের এমন এক পোশাক এলো যা পরলে লজ্জা নিবারণের বদলে দেহকে আরো আবরণহীন মনে হয়। তাহলে সেটা কি পোশাক? আবার শীতের সময় এমন এক ফ্যাশন এলো যে ফিনফিনে কাপড়ের তৈরি বুক খোলা শার্ট। সেটাও কি পোশাক?

আবার বলা হয় ‘আপ রুচি খানা, পর রুচি পেহেননা।’ অর্থাৎ খাও নিজের পছন্দমতো, কিন্তু পোশাক পর অন্যের পছন্দে। সেটাও পোশাক পরার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি নয়। বরং পোশাকও পরা উচিত নিজের পছন্দে, নিজের ভালো লাগার ওপর ভিত্তি করে। আর সবশেষ বিবেচনা হলো, আরামদায়ক কিনা, যিনি পরছেন তিনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছেন কিনা। এখন স্মার্ট ডিজাইনের নামে এমন এক পোশাক আপনি পরলেন যা এমনভাবে আপনার গায়ের সাথে সঁটে থাকে, যা পরে আপনি বসতে পারছেন না, বাথরুমে যেতে পারছেন না, এমনকি সহজে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারছেন না। তাহলেও কি এটা পোশাক?

না তা নয়, অর্থাৎ এ তিনটি বিবেচনাতেই কেবল পোশাক কেনা উচিত, পরা উচিত, প্রচলিত স্মার্ট ডিজাইন বা হাল ফ্যাশন ইত্যাদি বিবেচনার চেয়ে।

প্রশ্ন : কথা বলার ক্ষেত্রে প্রমিত ভাষার ব্যবহার অনেক ক্ষেত্রে কৃষ্ণ মনে হয়। সে ক্ষেত্রে আঞ্চলিক ভাষায় মনে হয় এই কৃত্রিমতা নেই। তাহলে কোন ভাষায় কথা বলা উচিত?

উত্তর : সবসময় শুদ্ধ ভাষায় কথা বলা উচিত। আঞ্চলিক ভাষাকে অকৃত্রিম মনে হতে পারে, কিন্তু যারা তা বোঝেন না, তাদের কাছে এটা কিছু দুর্বোধ্য ধ্বনি ও শব্দের উচ্চারণ ছাড়া আর কিছু নয়।

যেমন, ধরা যাক তিনজন লোক, যাদের মধ্যে দুজন চট্টগ্রামের, একজন ঢাকার বা অন্য কোনো অঞ্চলের। এখন চট্টগ্রামের দুজন লোক যখন তাদের আঞ্চলিক ভাষায় গল্প করছে, তৃতীয় লোকটি যে সে

ভাষা বোঝে না, তার কাছে এটা অকৃত্রিম বা আন্তরিকতাপূর্ণ তো নয়ই বরং মনে হবে তাকে অপাংক্তেয় করে ফেলা হয়েছে এবং দুজন মিলে এমন কিছু বলছে যা তার সমালোচনা বা যা তাকে তারা শোনাতে চায় না।

আর আন্তরিকতা ভাষার উচ্চারণ বা প্রয়োগে থাকে না, আন্তরিকতা থাকে মনে এবং আন্তরিকতার প্রকাশ শুদ্ধ, প্রমিত ভাষার ব্যবহারেই সার্বজনীনভাবে করা যায়। কারণ আমি যে আঞ্চলিক ভাষায় কথা বলছি সেটা আমার অঞ্চলের লোকদের জন্যে আনন্দদায়ক। কিন্তু অন্য অঞ্চলের লোকদের জন্যে আনন্দদায়ক না-ও হতে পারে। কারণ বলা হয়ে থাকে যে, এক দেশের বুলি আরেক দেশের গালি।

কাজেই আন্তরিকভাবে শুদ্ধ ভাষায়, প্রমিত উচ্চারণে কথা বলাটাই মানুষকে আকৃষ্ট করার এবং প্রভাবিত করার উপায়।

প্রশ্ন : শিক্ষাজীবনে পড়াশোনার পাশাপাশি পাটটাইম জব কি গ্রহণযোগ্য? এক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি কী হবে?

উত্তর : পড়াশোনার পাশাপাশি পাটটাইম জব করা যেতে পারে যদি সে কাজ পড়াশোনাকে ব্যাহত না করে। বরং বলা যায়, এভাবে কাজ করেও ভালো রেজাল্ট করা যায়। কারণ অন্যরা যে সময়টাকে আড্ডাবাজি বা বন্ধুত্বের নামে অহেতুক নষ্ট করছে সেটাকেই সে কাজে লাগাচ্ছে।

পৃথিবীর ইতিহাসে যারা খ্যাতিমান হয়েছেন, সফল মানুষ হিসেবে প্রতিষ্ঠা পেয়েছেন, তাদের অধিকাংশই খুব সাধারণ অবস্থা থেকে তিল তিল পরিশ্রমে আজকের অবস্থানে পৌঁছেছেন। আর তাদের লেখাপড়ার সুযোগ যে এত সহজলভ্য ছিলো না, তাতো বলাই বাহুল্য। তাদের অনেকেই নিজের লেখাপড়ার খরচ যোগানোর জন্যে যেকোনো কাজ করতেও দ্বিধাবোধ করেন নি।

প্রশ্ন : পড়তে বসে আমার মনোযোগ কিছুতেই অনেকক্ষণ ধরে রাখতে পারি না। অসংলগ্ন চিন্তা মাথায় ভর করে, যার ফলে মনোযোগ ছিন্ন হয়ে যায়। কোনো বিষয়ের ওপর অখণ্ড মনোযোগ ধরে রাখা কি সত্যিই অসম্ভব?

উত্তর : অসম্ভব কেন হবে? অবশ্যই সম্ভব এবং সেটা খুব সহজ। কখন? যখন তুমি জানবে যে কেন এই পড়া করছো। যখন তুমি বুঝতে পারবে যে, এই পড়াটা ভালোভাবে করার মাধ্যমেই তুমি পরীক্ষায় ভালো রেজাল্ট করতে পারবে এবং তোমার পক্ষে ধাপে ধাপে এগিয়ে যাওয়া সম্ভব, তখনই তুমি আগ্রহী হবে। আর আগ্রহ থাকলে যে কোনো কাজে মনোযোগ এমনিতেই আসে। অর্থাৎ তোমাকে জানতে হবে যে কেন এই কাজটা গুরুত্বপূর্ণ। সেই সাথে কোয়ান্টাম মেথড বইতে উল্লিখিত “দুই মিনিট মনোযোগ” অনুশীলনটি নিয়মিত করতে পারো। অর্থাৎ একটি ঘড়িকে সামনে নিয়ে ঘড়ির কাঁটায় একটানা দুমিনিট চোখ রাখা এবং এ সময়ের মধ্যে যতবার মন ঘড়ির কাঁটা ছাড়া অন্যকিছু ভাবতে চেয়েছে সে সংখ্যাটা হিসেব করা। প্রথমদিকে এই সংখ্যাটা খুব বেশি হতে পারে। এমনও হতে পারে যে, দুমিনিটে পঁচিশবার মন বিক্ষিপ্ত হয়েছে। কিন্তু নিয়মিত চর্চা করতে করতে একটা সময় এমন হতে পারে যে, দুমিনিটে একবারও মন বিক্ষিপ্ত হচ্ছে না। কারণ নির্দিষ্ট বিষয় থেকে সরে গেলেই মনকে আবার ধরে আনা হচ্ছে। ফলে মনোযোগ বজায় রাখাটাই একটা অভ্যাসে পরিণত হয়। এছাড়া মনোযোগ শূন্যায়নের অনুশীলনীও করতে পারো যা কোয়ান্টাম মেথড বইয়ে আছে। পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধিতে ছাত্রছাত্রীদের জন্যে এ দুটি পদ্ধতি চমৎকারভাবে কাজ করতে পারে।

চট্টগ্রাম সেন্টার

শুধু উচ্চারণ ও আবৃত্তি কর্মশালা



গত ৪ জানুয়ারি চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে দিনব্যাপী এক 'শুধু উচ্চারণ ও আবৃত্তি কর্মশালা' অনুষ্ঠিত হয়। দেশের বিশিষ্ট আবৃত্তিকার ও বাচনিক শিল্পী জাহান বশীর কর্মশালাটি পরিচালনা করেন। ছাত্র ও বিভিন্ন পেশাজীবী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটবৃন্দ এ কর্মশালায় অংশগ্রহণ করেন।

মা-জীর চট্টগ্রাম সফর

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী গত ৮ ও ৯ মার্চ চট্টগ্রাম সফর করেন। এ সময়ে তিনি ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ ছাড়াও মহিলাদের ব্যায়ামের ওয়ার্কশপ, ব্যায়ামের প্রশিক্ষকদের সাথে মত বিনিময়, মহিলা সেলের ওয়ার্কশপ, শিক্ষার্থী সেলের ওয়ার্কশপ ও মঙ্গলবারের প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রাম পরিচালনা করেন।

রাজশাহী সেন্টার

বিশ্ববিদ্যালয় সেলের তথ্য কেন্দ্র উদ্বোধন



গত ৭ জানুয়ারি শুক্রবার রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলের তথ্যকেন্দ্র আনুষ্ঠানিকভাবে উদ্বোধন করা হয়। তথ্যকেন্দ্রটি উদ্বোধন করেন সেলের উপদেষ্টা প্রফেসর ড. রমেশ চন্দ্র দেবনাথ। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন সেলের সাবেক আহবায়ক ও লোক প্রশাসন বিভাগের প্রভাষক বনানী তানজীমা রহমান। সেলের আহবায়ক, ফার্মেসী বিভাগের সহকারি অধ্যাপক জনাব আশিক মোসাদ্দিক অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন। ৩০ জন গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট এতে অংশগ্রহণ করেন।

মা-জীর রাজশাহী সফর

গত ২১ ও ২২ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী রাজশাহী সফর করেন। সফরকালে ১ম দিন তিনি ৭২ জনকে

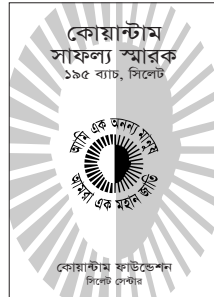
ফাউন্ডেশন সংবাদ

ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ প্রদান করেন। ২য় দিন তিনি একাদিক্রমে পুরুষ ও মহিলাদের ব্যায়ামের ওয়ার্কশপ, মহিলা সেলের বৈঠক, বিশেষ হিলিং সেশন, প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রাম, প্রো-কোয়ান্টিয়ার বৈঠক, নির্বাহী ও অর্গানাইজার বৈঠক পরিচালনা করেন। এছাড়া শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন শিক্ষার্থী কোর্সের ওরিয়েন্টেশন ক্লাস পরিচালনা করেন। ২টি সেশনে অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামে ৭৬ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন।

ইংরেজি ভাষা শিক্ষা কোর্স

সেন্টারে গত ৯ জানুয়ারি ইংরেজি ভাষা শিক্ষা কোর্স শুরু হয়েছে। ইংরেজি সাহিত্যের সহযোগী অধ্যাপিকা মিসেস রোকেয়া বেগম কোর্সটির আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন। এ ধরনের আয়োজন ইংরেজি ভাষায় দক্ষতা অর্জনে বিশেষ সহায়ক হবে বলে কোর্সে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটবৃন্দ তাদের অভিমত ব্যক্ত করেন।

সিলেট সেন্টার



গত ৪ ফেব্রুয়ারি সিলেট সেন্টারে ১৯৫ ব্যাচের নবীন বরণ অনুষ্ঠিত হয়। এতে ১২৫ জন অংশগ্রহণ করেন। এ উপলক্ষে ১টি স্মারক প্রকাশিত হয়। সদ্য সমাপ্ত ১৯৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের কোর্সে অংশগ্রহণের অনুভূতি এ স্মারকে প্রকাশ পায়।

সুনামগঞ্জ সেলের দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ১৪ জানুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করার লক্ষ্যে বিশেষ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী, নির্বাহী জনাব হেলাল উদ্দিন আহমেদ, সেলের পরিচালক জনাব সৈয়দ কাওছার আহমেদ, প্রফেসর আব্দু মিয়া, এডভোকেট ছালেহ আহমেদ, তুহিন দাস টিটো ও জনাব আনোয়ার খান ওয়ার্কশপে আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন।

মগবাজার শাখার দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ২৬ মার্চ, শনিবার মগবাজার শাখায় সকাল ১০:৩০ থেকে বিকেল ৪:০০ পর্যন্ত বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। মোট ৪০ জনের উপস্থিতিতে প্রাণবন্ত এ ওয়ার্কশপে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, মওলানা ছায়ীদুল হক, ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এবং সানিয়া বিনতে মাহতাব।

লিও ক্লাবে সুরাইয়া রহমান

গত ৪ ও ৫ মার্চ ইন্টারন্যাশনাল লিও অ্যান্ড ইয়ুথ ক্লাবের ২ দিন ব্যাপী বার্ষিক অনুষ্ঠানের প্রথম দিনে আমন্ত্রিত অতিথি হিসেবে পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান অংশগ্রহণ করেন। তিনি মেডিটেশন, কোয়ান্টাম মেথড ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন। প্রশ্নোত্তর পর্ব ছাড়াও উপস্থিত দর্শক-শ্রোতাদের বিশেষ অনুরোধে তাদের নিয়ে শিখিল্যান মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

মতিঝিল শাখার অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৪ মার্চ মতিঝিল শাখার উদ্যোগে সোনারগাঁ'র কাজী ফজলুল হক মহিলা কলেজে দিন ব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। কলেজের অধ্যক্ষ জনাব আমীর হোসেন সরকার ও সোনারগাঁ ডিগ্রী কলেজের অধ্যক্ষ জনাব আবদুস সাদেক উক্ত অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন। ওয়ার্কশপে ১৫৯ জন অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ২২৪ জন অংশগ্রহণ করেন।

মিরপুর-হাতিরপুল শাখার যৌথ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

ফাউন্ডেশনের মিরপুর ও হাতিরপুল শাখার যৌথ উদ্যোগে গত ৪ মার্চ মিরপুরস্থ ইউসেপ মিলনায়তনে দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে উভয় শাখার ৬৫ জন নির্বাহী ও কোয়ান্টিয়ার অংশ নেন। শুক্রবার সকালে শাখার কার্যক্রম শেষে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে কেন্দ্রীয় পাঠ্যক্রম পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক, রাজশাহী সেন্টারের নির্বাহী ডা. মনিরুজ্জামান, হাতিরপুল শাখার পরিচালক মমিনুল ইসলাম ও মিরপুর শাখার পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন।

শিশুকাননে ছাত্র সংখ্যা বাড়লো



গত ৬ ও ৭ জানুয়ারি ফাউন্ডেশনের লামা সেন্টারে শিশুকাননে ভর্তি পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হয়। আশপাশের বিভিন্ন এলাকা থেকে বাঙালি ও পাহাড়িসহ প্রায় ৬০০ শিশু এ ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নেয়। একটি পরীক্ষক টিম ও মেডিকেল টিমের তত্ত্বাবধানে বাছাই করে ৩০ জনকে ভর্তির জন্যে মনোনীত করা হয়। নতুন ৩০ জন ছাত্রসহ শিশুকাননের মোট আবাসিক ছাত্র সংখ্যা এখন ১৫৭।

৬৩ বার নয়, রক্তদানে সেধুগরি পূর্ণ করার সুযোগ আছে আপনাদের

—অধ্যাপক মো. হাফিজুল ইসলাম

ষাটোর্ধ্ব বছর বয়সে এসেও আমার ডায়াবেটিস নেই। ব্লাড প্রেশার কিংবা হার্টের কোনো সমস্যা নেই। দিনে ১৭/১৮ ঘণ্টা কাজ করেও আমি কোনো ক্লান্তি অনুভব করি না। আমার বিশ্বাস, নিয়মিত রক্তদানের ফলে সুস্থতার এই নেয়ামত আমি অর্জন করেছি। কেননা রক্তদানের মাধ্যমে আমি কিছু মানুষের জীবন বাঁচানোর চেষ্টা করেছি। সৃষ্টির সেবার এই অনন্য সুযোগ পাওয়ার

ফলে প্রাকৃতিক নিয়মেই আমি ভালো থাকছি, সুস্থ থাকছি।

গত ৯ মার্চ, বুধবার সন্ধ্যা ৭টায় কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ৫ম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এভাবেই নিজ জীবনের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজ কল্যাণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউটের প্রবীণ অধ্যাপক মো. হাফিজুল ইসলাম।

প্রফেসর মো. হাফিজুল ইসলাম ১৯ বছর বয়সে সম্পূর্ণ স্বেচ্ছা প্রণোদিত হয়ে প্রথম রক্তদান করেন। তারপর থেকে ৬০ বছর বয়স পর্যন্ত ৬৩ বার রক্ত দেয়ার বিরল কৃতিত্ব তিনি লাভ করেন। নিজে রক্তদানের পাশাপাশি প্রায় ৪০০ রক্তদাতাকে তিনি একাই উদ্বুদ্ধ করেছেন রক্তদানের এ মহতী কাজে।

তিনি বলেন, আমার পর্যবেক্ষণ থেকে দেখেছি যারা নিয়মিত রক্ত দেন তারা অনেক সুস্থ থাকেন, দীর্ঘজীবী হন। শুধু তা-ই নয় মানসিকভাবেও তারা সুখী জীবনের অধিকারী হন। আমি ৬৩ বার রক্ত দিয়েছি এটা

আমার কোনো গর্বের বিষয় নয়, বরং আমি মনে করি এর মাধ্যমে ৬৩ জন মানুষের খেদমত করতে পেরেছি আমার দেহের সামান্য অংশ দিয়ে। আর এই দেয়ায় আমার তো কোনো ক্ষতি হয়ই নি, বরং সুস্থ, সুখী ও পরিতৃপ্ত জীবন পেয়েছি। তাই ৬৩ বার নয় যদি ৮০ বার বা ১০০ বার রক্ত দেয়ার সুযোগ পেতাম তাহলে আরও ধন্য হতাম। আর সে সুযোগ এখনও আছে আপনাদের মতো এই তরুণ তাজা প্রাণগুলোর।

অনুষ্ঠানে শুভেচ্ছা বক্তব্য প্রদান করেন রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর পাবলিক রিলেশন অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, কোয়ান্টাম ল্যাবের কনসালট্যান্ট ডা. মুন্সী হাবীবুল্লাহ এবং ক্যাম্প কো-অর্ডিনেটর জনাব শেখ মোহাম্মদ ফয়সাল।

অনুষ্ঠানের সভাপতি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান জনাব শহীদ আল বোখারী বলেন, কোয়ান্টামের এ নিরাপদ ও স্বেচ্ছা রক্তদান আন্দোলনের প্রাণ হচ্ছেন আজীবন রক্তদাতা আপনারা। আপনারা রক্ত দিচ্ছেন বলেই এ আন্দোলনের বার্নাধারা তার নিজস্ব গতিতে ক্রমাগত পরিণতির দিকে অগ্রসর হচ্ছে। আপনাদের দানের



বক্তব্য রাখছেন অধ্যাপক মো. হাফিজুল ইসলাম

ফলে এ পর্যন্ত ৪০ হাজার মূর্মুশু মানুষকে সেবা করার সুযোগ আমাদের হয়েছে। স্রষ্টা আপনাদের দানের যোগ্য পুরস্কার দান করুন।

গত ৬ জুলাই, ২০০৩ কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে এক হাজার আজীবন রক্তদাতাকে সম্মাননা প্রদানের পর ২০০৪ সাল থেকে নিয়মিতভাবে পরবর্তী প্রতি একশত নতুন রক্তদাতাকে সম্মাননা প্রদান করা হচ্ছে। এবারের অনুষ্ঠানে কমপক্ষে তিন বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদাতা হিসেবে অঙ্গীকারবদ্ধ হয়েছেন এমন ১৫০ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হয়।

□ রাবিয়া নাজরীন

একুশে বইমেলা ব্লাড ক্যাম্পে ১৮১৯ ইউনিট রক্ত সংগ্রহ

এ বছর ফেব্রুয়ারিতে বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণে একুশে বই মেলা উপলক্ষে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ৪র্থ বারের মতো আয়োজন করে মাস ব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের। ‘ভাষা শহীদ স্মরণে রক্তদান’ এবারের ক্যাম্পেরও স্লোগান ছিলো এটি। প্রতিবারের মতো এবারও বাংলা একাডেমির বর্ধমান ভবনের বারান্দায় তথ্য কেন্দ্রের পাশে ক্যাম্পের স্থান নির্ধারিত হয়। এবারের ক্যাম্পের অন্যতম বৈশিষ্ট্য ছিলো সকল শাখা/সেলের অংশগ্রহণ। পূর্বনির্ধারিত তালিকা অনুসারে এক একটি শাখা/সেলের জন্যে এক এক দিন নির্দিষ্ট ছিলো। শুক্রবার ও সরকারি ছুটির দিন একাধিক শাখা যৌথভাবে ক্যাম্প করে। কেন্দ্রীয় ব্যবস্থাপনায় আয়োজিত এ ক্যাম্পে শাখা/সেলের কোয়ান্টিয়ারগণ মোটিভেশন ও সার্বিক সহায়তা প্রদান করেন। তারা মেলায় আগত মানুষদের রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করেন। রক্তদানের সুবিধা এবং বিশুদ্ধ রক্তের সংকট সম্পর্কে তারা সাধারণ মানুষদের

অবহিত করেন।

এবারের ক্যাম্পে ৫ জন কো-অর্ডিনেটর বিভিন্ন সময় ক্যাম্পে উপস্থিত থেকে ক্যাম্পের সার্বিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ করেন। ফলে পুরো অনুষ্ঠান অত্যন্ত সুশৃংখলভাবে সম্পন্ন হয়।

এবারের ক্যাম্পে মোট ২৮ দিনে প্রতিদিন গড়ে ৬৫ ইউনিট হিসেবে মোট ১৮১৯ ইউনিট রক্ত সংগ্রহীত হয়। ছুটির দিনগুলোতে লক্ষ্য করা গেছে উপচে পড়া ভিড়। এর মধ্যে একদিনে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ছিলো ১৫৩ ইউনিট। সংরক্ষণের সীমাবদ্ধতার কারণে ক্যাম্পের শেষ ৮ দিন নিয়ন্ত্রিত সংগ্রহ করা হয়েছে। টেকনিক্যাল টিমের ৪৮ জন এবং তালিকাভুক্ত ১৮৫ জন কোয়ান্টিয়ার ক্যাম্পে অংশগ্রহণ করে। সর্বমোট ২৮ দিনে প্রায় ১৫০০ জনের শ্রম সন্নিবেশিত হয়েছে এ কার্যক্রমে।

অনেক খ্যাতিমান লেখক, সাংবাদিক, সাহিত্যিক ক্যাম্প পরিদর্শন করেন এবং এ কার্যক্রমের প্রশংসা করেন। সংবাদপত্র ও টিভি মিডিয়াগুলো এ সম্পর্কিত বিশেষ খবর প্রচার করে।

সবার সমবেত প্রচেষ্টার এক মিলন মেলা হিসেবে মাসব্যাপী এক উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় এ ক্যাম্প।

□ সাইফুদ্দিন হাওলাদার



ফেব্রুয়ারিতে বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণে একুশে বই মেলা উপলক্ষে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের দুটি দৃশ্য



ফাউন্ডেশনের নবম বছর জীবন থেকে অবিদ্যা বিদ্যায়ে নতুন প্রত্যয়

আত্মউন্নয়নের চেতনা বিকাশে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নবম বছর চিহ্নিত হবে এক মাইলফলক হিসেবে। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স ও মেডিটেশন ক্যাসেটের এক যুগ পূর্তিতে প্রকাশিত হয়েছে মেডিটেশনের এক সেট অডিও সিডি এবং নতুন পরিমার্জিত ১২টি ক্যাসেটের এক নতুন সেট। যা মেডিটেশন অনুরাগী মহলে প্রাণচাঞ্চল্য সৃষ্টি করেছে। সেই সাথে প্রকাশিত হয়েছে পকেট বা পার্সে রাখার জন্যে ৬টি জীবনধর্মী কণিকা। কণিকাগুলো সর্বমহলে ইতোমধ্যেই ব্যাপকভাবে সমাদৃত হয়েছে এবং অনেকেরই তা এখন সার্বক্ষণিক সঙ্গী।

অবিদ্যার অন্ধকার থেকে সমাজকে মুক্ত করার অভিপ্রায়ে ২০০৩ সালের ১৪ মে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ থেকে যে পদক্ষেপ নেয়া হয় তার প্রথম পর্যায় সমাপ্ত হয় ২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৪ সালে মোট ৭টি ওয়ার্কশপের মধ্য দিয়ে। ৭টি ওয়ার্কশপে বিদ্যা ও অবিদ্যা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দেয়ার পাশাপাশি জীবন ও জীবনের লক্ষ্য সংক্রান্ত অবিদ্যা, শিক্ষার্থী জীবনে অবিদ্যা ও পারিবারিক জীবনে অবিদ্যাগুলোকে সুস্পষ্টভাবে চিহ্নিত করা হয়। সঠিক বৈজ্ঞানিক ও ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গির আলোকে প্রতিটি বিষয়ে ব্যাখ্যা করায় গ্রাজুয়েটদের জীবন থেকে অবিদ্যা বিদ্যায়ে নতুন প্রত্যয় সৃষ্টি হয়।

(বিস্তারিত ৬-এর পাতায়)

মে-জুন মাসের কর্মসূচি

ঢাকা
পরিচিতি সভা
২০৩ ব্যাচ : ২৫ মে, বুধবার
২০৭ ব্যাচ : ২৯ জুন, বুধবার
কোর্স
২০১ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ মে
২০৩ ব্যাচ : ৩, ৪, ৫ ও ৬ জুন
চট্টগ্রাম
পরিচিতি সভা
২০৬ ব্যাচ : ২১ মে, শনিবার
কোর্স :
২০৬ ব্যাচ : ২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুন
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ
২০ মে, শুক্রবার
সিলেটে কোর্স
২০২ ব্যাচ : ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে
খুলনা
পরিচিতি সভা
২০৫ ব্যাচ : ১৪ মে, শনিবার
কোর্স
২০৫ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুন
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ
১৩ মে, শুক্রবার
বরিশাল
পরিচিতি সভা
২০৪ ব্যাচ : ১৬ মে, সোমবার
কোর্স
২০৪ ব্যাচ : ১০, ১১, ১২ ও ১৩ জুন
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ
১৫ মে, রবিবার



মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে নতুন অধ্যায়

কোয়ান্টাম মেথডের ২০০ তম কোর্স পূর্তি



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন মা-জী নাহার আল বোখারী। পাশে গুরুজী ও রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী

কোয়ান্টাম মেথডের ২০০ তম কোর্স পূর্তির মাধ্যমে বাংলাদেশের মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে সংযুক্ত হয়েছে এক নতুন আলোকোজ্জ্বল অধ্যায়। কোনো মেডিটেশন বা মন নিয়ন্ত্রণ বা আত্মউন্নয়ন পদ্ধতির ২০০টি কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনা দেশে এই প্রথম। আর উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে এক নাগাড়ে ১২ বছর নিয়মিত ক্লাস নিয়ে দুশো কোর্স সম্পন্ন করাও ইতিহাসে এক বিরল ঘটনা।

কোয়ান্টাম মেথডের ২০০ তম কোর্স অনুষ্ঠিত হয় গত ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ এপ্রিল রাজশাহীর টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে। এ উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টারে এক উৎসবমুখর পরিবেশ ও প্রাণচাঞ্চল্য সৃষ্টি হয়। দেশের বিভিন্ন অঞ্চল থেকে বিপুল সংখ্যক কোয়ান্টিয়ার ও নির্বাহী কোর্স রিপোর্ট করার জন্যে সমবেত হন।

বৈশাখের প্রচণ্ড গরম আর লোডশেডিংকে উপেক্ষা করে কোর্স

পরিচালিত হয়। গরম কোনোভাবেই গুরুজী বা অংশগ্রহণকারী প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগে বিঘ্ন ঘটতে পারে নি। প্রচণ্ড গরম ও লোডশেডিংয়ের মধ্যেই মা-জী নাহার আল বোখারী প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে নবীন গ্রাজুয়েটদের সনদপত্র বিতরণ করেন। সনদপত্র বিতরণের আগে এক সংক্ষিপ্ত আবেগাপ্ত ভাষণে তিনি কোয়ান্টাম মেথডের এই দুর্লভ সম্মান লাভের জন্যে পরম করণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

গুরুজী ২০০ তম কোর্সপূর্তির অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে বলেন, পরম করণাময়ের করুণা এবং সৎসঙ্ঘের সাথে জড়িত ছোট বড় সবার আত্মসম্মতির দোয়া ও প্রচেষ্টার ফলেই এই অসম্ভব সম্ভব হয়েছে। তিনি এজন্যে পরম করণাময়ের শুকরিয়া আদায় করেন এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবার কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

মাটির ব্যাংকের ৭ বছর হক্কুল ইবাদে সংগ্রহ ১ কোটি ৭২ লক্ষ টাকা

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক প্রতিষ্ঠার ৭ বছরে হক্কুল ইবাদ বা সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমের জন্যে সংগৃহীত মোট অর্থের পরিমাণ ১ কোটি ৭২ লক্ষ ১ হাজার ৩৮১ টাকা। প্রথম ৬ বছরে মোট সংগ্রহ ছিলো ৬৬ লক্ষ ৫৩ হাজার ১২৪ টাকা। ৭ম বছর অর্থাৎ ২০০৪-২০০৫ সালে সংগ্রহ ১ কোটি ৫ লক্ষ ৪৮ হাজার ২৫৭ টাকা। ২০০৩-২০০৪ সালে সংগৃহীত ৩৮ লক্ষ ৪৯ হাজার ৩৫৯ টাকার চেয়ে এ বছর সংগ্রহের পরিমাণ ৬৬ লক্ষ ৯৮ হাজার ৮৯৮ টাকা বেশি। গত বছরের তুলনায় প্রবৃদ্ধির হার ১৭৪%।

সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমের অর্থায়নে একটি কার্যকর উৎস হিসেবে ফাউন্ডেশন সাত বছর আগে হক্কুল ইবাদ মাটির ব্যাংক প্রচলন করে। প্রথম বছরের সংগ্রহ (১৮,৮০২) তেমন উল্লেখযোগ্য না হলেও পরবর্তী প্রতি বছরই এ সংগ্রহ বেড়েছে ৩ গুণ বেশি হারে। এ বছর কোটি টাকা সংগ্রহের মধ্য দিয়ে একদিকে হক্কুল ইবাদের ক্ষেত্রে মাটির ব্যাংকের ধারণা সুদৃঢ় ভিত্তি পেয়েছে। অন্যদিকে আরো সংহত হয়েছে হক্কুল ইবাদে ফাউন্ডেশনের স্ব-অর্থায়ন ক্ষমতা।

(বিস্তারিত ৮-এর পাতায়)

স্বচ্ছ রক্তদান কার্যক্রম স্বনির্ভরতার মাইলফলক

কোয়ান্টাম স্বচ্ছ রক্তদান কার্যক্রমের জন্যে ২০০৪-২০০৫ বছরটি একটি মাইলফলক। ভর্তুকি কাটিয়ে উঠে এ কার্যক্রম এ বছর থেকে পরিণত হয়েছে আর্থিকভাবে স্বনির্ভর একটি সেবা প্রকল্পে। প্রতিষ্ঠার পর গত ৫ বছরে ল্যাব থেকে সরবরাহকৃত মোট ৪২১৪২ ইউনিট নিরাপদ ও সুস্থ রক্তের ৪৪% ভাগ অর্থাৎ ১৮৫২৯ ইউনিটই সরবরাহ করা হয়েছে এ বছর। কোয়ান্টাম ল্যাব এখন পরিণত হয়েছে দেশে সুস্থ ও নিরাপদ রক্তের নির্ভরযোগ্য প্রধান প্রতিষ্ঠানে।

(বিস্তারিত ৭-এর পাতায়)

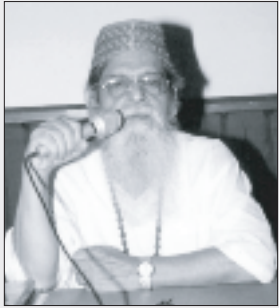
কণিকা প্রতিযোগিতা

আগামী ২২ মে, রবিবার বিকেল ৪টায় কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোরআন কণিকা, হাদীস কণিকা ও সর্বোত্তম আদর্শ কণিকার ওপর এক প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান। বিজয়ীদের জন্যে রয়েছে আকর্ষণীয় পুরস্কার। আগ্রহীদের নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

মাসিক মুক্ত আলোচনা

এ বছর পাঠচক্রের অন্যতম আকর্ষণ

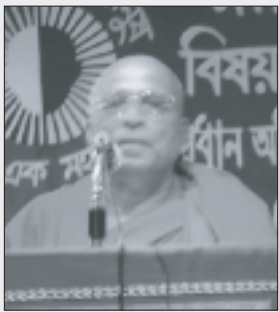
এ বছর ঢাকা সেন্টারের প্রো-মাস্টার পাঠচক্রের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য আয়োজন ছিলো মুক্ত আলোচনা পর্ব। ২০০৩ সাল থেকে শুরু হয় বিশেষ আলোচনা পর্বের। প্রথম আলোচক হিসেবে ২১ অক্টোবর, ২০০৩ আমন্ত্রিত হন



জাতীয় চলচ্চিত্র ব্যক্তিত্ব শ্রী সুভাষ দত্ত। চলচ্চিত্র জগতের একজন হয়েও গডডালিকা প্রবাহে গা না ভাসিয়ে সংযমী ও নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের

যে দৃষ্টান্ত তিনি স্থাপন করেছেন, সে অভিজ্ঞতাই বিনিময় করেন এ অনুষ্ঠানে।

এ আলোচনা পর্বে এ বছর আমন্ত্রিত হয়েছেন মাননীয় শুদ্ধানন্দ মহাথের, অধ্যাপক সিদ্দিকুর রহমান, মাননীয় আর্চ বিশপ মাইকেল রোজারিও, স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ, আল্লামা আবুল কালাম আজাদ, ড. এম.এ হাকীম এবং ড. সৈয়দ শফিউল্লাহ প্রমুখ বিদগ্ধজন।



২০০৪ সালের ১১ মে আমন্ত্রিত হন আনন্দজাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধ ব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সঙ্ঘের সভাপতি ও ধর্মরাজিক

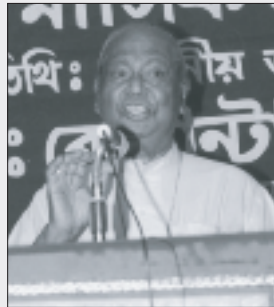
বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ মাননীয় শুদ্ধানন্দ মহাথের। ‘মহামতি বুদ্ধের জীবন ও শিক্ষা’ বিষয়ে মূল আলোচনায় তিনি বলেন, সকল ধর্মের মূল বাণীই এক। যাতে বলা আছে অন্যের উপকার করার কথা, কর্মফল অর্জনের গুরুত্বের কথা, ভিন্ন মতাবলম্বীর প্রতি সহনশীলতার কথা। মহামতি বুদ্ধ যে সাম্য মৈত্রীর কথা বলেছেন, তার সাথে যুগে যুগে আগত ধর্মীয় মহামানবদের প্রচারিত শিক্ষার নির্যাস একই। এ প্রেক্ষিতেই তিনি নৈতিক পুনর্জাগরণ ও মানবিক মহাসমাজ গঠনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ভূমিকার ভূয়সী প্রশংসা করেন।

৮ জুন আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট সমাজকর্মী ও



বাংলাদেশ কৃষক-শ্রমিক সমাজবাদী দলের ফার্স্ট সেক্রেটারী অধ্যাপক সিদ্দিকুর রহমান। বাংলাদেশের সমৃদ্ধ অতীত ইতিহাস প্রসঙ্গে

আলোচনায় তিনি বলেন, সম্পদে, সমৃদ্ধিতে অতীতের মতো বর্তমানও অত্যন্ত সম্ভাবনাময়। প্রয়োজন শুধু সৎ ও দক্ষ নেতৃত্ব যারা জাতিকে দেখাবেন আত্মমর্যাদা ও আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হবার স্বপ্ন। আর এ লক্ষ্যেই ফাউন্ডেশনের প্রয়াসের সঙ্গে তিনি



একাগ্রতা প্রকাশ করেন। ২৭ জুলাই, ২০০৪ আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশে মহামান্য পোপের প্রতিনিধি, খৃষ্টান সম্প্রদায়ের

সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা আর্চ বিশপ মাইকেল রোজারিও। ‘যীশুখৃষ্টের জীবন ও শিক্ষা’ বিষয়ে আলোচনায় তিনি বলেন, জন্ম নয় বিবেক অনুসারে কর্মই মানুষকে হয় স্বর্গে না হয় নরকে নিয়ে যাবে। আর খৃষ্ট ধর্মমতে স্বর্গ লাভের অন্যতম উপায় হচ্ছে শ্রুতিকে ভালবাসা, সৃষ্টিকে ভালবাসা এবং সব ধর্মেরই মূল সুর এটিই।



২৮ সেপ্টেম্বর, আমন্ত্রিত হন রামকৃষ্ণ মিশনের স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ। ‘শ্রীরামকৃষ্ণ ও স্বামী বিবেকানন্দের জীবন ও শিক্ষা’

প্রসঙ্গে আলোচনায় তিনি বলেন, মমতা ও সেবার বাণী প্রচার করেছেন রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব। ধনী-দরিদ্র-উচ্চ-নিচু নির্বিশেষে সবার প্রতি একই মমতা ও মর্যাদার দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে দেখেছেন তিনি। তেমনি তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। তাই তার যোগ্য শিষ্য স্বামী বিবেকানন্দ গুরু রামকৃষ্ণের নামে যে সজ্ঞ প্রতিষ্ঠা করেন, সেই রামকৃষ্ণ মিশন মানুষের মাঝে ধর্ম ও আধ্যাত্মিকতার বাণী প্রচারের পাশাপাশি সৃষ্টির সেবার কাজেও সদা তৎপর।

৫ অক্টোবর, ২০০৪ প্রধান আলোচক হিসেবে আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট আলেম ও আনন্দজাতিক খ্যাতিসম্পন্ন মুফাসসেরে কোরআন আল্লামা আবুল কালাম আজাদ। তিনি



বলেন, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। মেডিটেশনের অনুশীলন নামাজে মনোযোগ ও তত্ত্বিকে নিঃসন্দেহে বাড়িয়ে দেয় যার প্রমাণ

আমি নিজেও পেয়েছি। কারণ মনকে প্রশাস্ত করার এই বৈজ্ঞানিক পন্থা আয়ত্ত করে কেউ যখন নামাজে দাঁড়ান তখন স্বতঃস্ফূর্তভাবেই নামাজের প্রতিটি অংশকে তিনি অনুভব করেন



অনুভূতির ভিন্ন মাত্রায়। ৩০ নভেম্বর, ২০০৪ আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশ নিম ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান নিম বিশেষজ্ঞ ড. এম.এ হাকীম। তিনি বলেন,

পৃথিবীতে মানুষের সুস্থভাবে বেঁচে থাকার অপরিহার্য শর্ত হলো প্রকৃতির সাথে ভারসাম্যপূর্ণ জীবন যাপন। আর এই প্রকৃতিরই এক বিস্ময়কর বৃক্ষ নিম, অসাধারণ ভেষজ গুণের কারণে যা সুস্থ ও নীরোগ জীবনের অপরিহার্য অনুষঙ্গ হিসেবে চলে আসছে হাজার বছর ধরে। তিনি নিম গাছ লাগানো ও নিম সামগ্রী ব্যবহারের ওপর গুরুত্ব আরোপ করেন।



১ ফেব্রুয়ারি, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট বিজ্ঞানী প্রফেসর ড. সৈয়দ শফিউল্লাহ। তিনি বলেন, আধুনিক বিজ্ঞান

নাস্তিঅক্যবাদকে প্রত্যাখ্যান করেছে, গ্রহণ করেছে শ্রুতির ধারণাকে। নাস্তিঅক্যতাকে যারা বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি হিসেবে বর্ণনা করে, তারা আসলে সেকেলে, বিজ্ঞানের জ্ঞানের ক্ষেত্রে ৩০০ বছর পিছিয়ে রয়েছে। কোয়ান্টাম মেকানিক্স এখন কোয়ান্টাম কনশাসনেসের কথা বলে। কোয়ান্টাম কনশাসনেসের স্ফূর্তে পৌছতে হলে কোয়ান্টাম মেথড বা যে কোনো কার্যকরী মেডিটেশন পদ্ধতির মাধ্যমে একাগ্রচিত্ত হয়ে আত্মনিমগ্ন হতে হবে। আর একজন ভালো মানুষ বা নৈতিক চেতনায় উজ্জীবিত মানুষের পক্ষেই এ স্ফূর্তে পৌছা সম্ভব।

মাসিক মুক্ত আলোচনার এ পর্বগুলো প্রো-মাস্টারদের সমসাময়িক চিন্তাধারার সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ করে দিয়েছে। ঋদ্ধ করেছে তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার ভাণ্ডারকে।

ফাউন্ডেশনের প্রকাশনার ক্ষেত্রে একটি অন্যতম সফল বছর এটি। কণিকামালা, নতুন মেডিটেশন ক্যাসেট ও সিডি, কোয়ান্টাম ব্যায়ামের বই ও বেশ কয়েকটি নতুন প্রশিওরসহ মাসিক কোয়ান্টাম বুলেটিনের নিয়মিত প্রকাশ এ বছর ফাউন্ডেশনের প্রকাশনাকে করেছে আরও সমৃদ্ধ ও বৈচিত্র্যময়।

কণিকামালা



সংযোজন ঘটে ধ্যান উৎসব, ২০০৫ উপলক্ষে জীবন কণিকা ১, ২ এবং অটোসাজেশন কণিকা প্রকাশের মাধ্যমে। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণে জীবনকে সমৃদ্ধ করার জন্যে একগুচ্ছ চমৎকার ইতিবাচক বাণী এবং অটোসাজেশনে সমৃদ্ধ এ তিনটি কণিকা ইতোমধ্যেই সর্বসাধারণের মধ্যে ব্যাপকভাবে সমাদৃত হয়েছে। শুধু বিষয়বস্তুর কারণে নয়, নামমাত্র মূল্যে আকর্ষণীয় চাররঙা প্রচ্ছদের লেমিনেটেড এ কণিকামালা সবসময় নিজের সাথে রাখার পাশাপাশি অন্যদের উপহার দেয়ার জন্যে গিফট আইটেম হিসেবেও চমৎকার।



প্রকাশনা ও জনসংযোগ এসেছে একের পর এক চমক

মেডিটেশন ক্যাসেট ও সিডি



২০০৫ ইংরেজি বছরের প্রারম্ভে সবচেয়ে আকর্ষণীয় চমক ছিলো নতুন শিথিলায়ন ক্যাসেট ও সিডির উদ্বোধন। ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি 'শিথিলায়ন' ক্যাসেট প্রকাশের মাধ্যমে ফাউন্ডেশনে প্রথম অডিও ক্যাসেটের সূচনা হয়। মেডিটেশন চর্চাকারীদের প্রয়োজনকে সামনে রেখে পরবর্তীতে সংযোজিত হয়েছে একাধিক মেডিটেশন ক্যাসেট। আর জানুয়ারি ২০০৫ সালে কোয়ান্টাম মেথডের একযুগ পূর্তি উপলক্ষে প্রকাশিত হয় নতুন শিথিলায়ন ক্যাসেট ও প্রথমবারের মতো মেডিটেশনের অডিও সিডি। যার মধ্য দিয়ে বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চাকারীদের দীর্ঘদিনের প্রত্যাশা পূরণ হলো। অন্যান্য মেডিটেশনগুলোর পরিমার্জিত সংস্করণ এবং নতুন মেডিটেশন নিয়ে আরো কয়েকটি ক্যাসেট ও সবগুলোরই অডিও সিডি ইতোমধ্যেই প্রকাশিত হয়েছে। ক্যাসেটগুলো হলো : ১ নং শিথিলায়ন, ২ নং ভয়-নেতিচলনা, ৩ নং রাগ-ক্ষোভ, ৪ নং দুঃখ-অনুশোচনা, ৫ নং মনছবি, ৬ নং



নিরাময়, ৭ নং কল্পনা-ব্রেন, ৮ নং প্রকৃতি, ৯ নং হও উন্নত শির, ১০ নং আনন্দ, ১১ নং পরিবার, ১২ নং যৌথ মেডিটেশন, ১৪ নং কমান্ড সেন্টার।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা

২০০৪ সালের ডিসেম্বরে প্রকাশিত হয়েছে মাজী নাহার আল বোখারীর দীর্ঘ দুই যুগের পর্যবেক্ষণ ও গবেষণার ফসল 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা' বইটি। স্কেচ-এর ব্যবহার এবং সহজ সরল বর্ণনার মাধ্যমে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের বিভিন্ন আসনকে খুব সহজবোধ্য করে তুলে ধরা হয়েছে এ বইটিতে। শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি আধুনিক নর-নারীর মানসিক সুস্থতা ও সৌন্দর্যের প্রয়োজনও বিবেচিত হয়েছে এ বইয়ে।

জনসংযোগ

জনসংযোগের ক্ষেত্রে এ বছরটি ফাউন্ডেশনের জন্যে খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। এ বছর দেশের বেশ কটি জাতীয় দৈনিক এবং টেলিভিশনে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমের ওপর খবর ও অনুষ্ঠান প্রচারিত হয়। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো এপ্রিল ২০০৪-এ বিটিভিতে লামার 'কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্চ' ও 'কোয়ান্টাম শিশুকাননের' ওপর প্রচারিত প্রতিবেদন এবং ২০০৫ সালে দৈনিক 'আমার দেশ' পত্রিকার ২৫ জানুয়ারি সংখ্যায় 'কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক' এবং ১৫ মার্চ সংখ্যায় 'ধ্যান উৎসব' এবং ইত্তেফাক, আমার দেশ, প্রভৃতিতে কণিকামালার ওপর প্রকাশিত রিপোর্ট। জনসংযোগের ক্ষেত্রে বছরের বিশেষ উল্লেখযোগ্য ঘটনা হলো, গত ১৮ মার্চ, ২০০৫ বিটিভিতে প্রচারিত জনপ্রিয় ফোন-ইন অনুষ্ঠান 'হ্যালো, আপনাকে বলছি'। বিশিষ্ট সাহিত্যিক ও টিভি ব্যক্তিত্ব জনাব আলী ইমামের উপস্থাপনায় সরাসরি সম্প্রচারিত এ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আলোচনা ও টেলিফোনে দর্শকদের প্রশ্নের জবাব দেন মিসেস সুরাইয়া রহমান, শ্রী সুকুমার চক্রবর্তী, কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ, রাবিয়া নাজরীন এবং সানিয়া বিনতে মাহতাব। এ অনুষ্ঠানের ফলে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে বিটিভি দর্শকদের মাঝে ব্যাপক আধ্বুর সূচনা ঘটেছে।

এছাড়া বিভিন্ন সংগঠন আয়োজিত অনুষ্ঠানে আলোচক হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েও ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলগণ জনসংযোগে ভূমিকা রেখেছেন।



গত ১৮ মার্চ সকালে বাংলাদেশ টেলিভিশনে প্রচারিত 'হ্যালো, আপনাকে বলছি...' লাইভ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আলোচনা ও টেলিফোনে দর্শকদের প্রশ্নের জবাব দেন (ডান দিক থেকে) জনাব আলী ইমাম, মিসেস সুরাইয়া রহমান, শ্রী সুকুমার চক্রবর্তী, রাবিয়া নাজরীন, কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ এবং সানিয়া বিনতে মাহতাব।

সৃষ্টির সেবায় বছরের উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম

ব্যবস্থা করে।

নারায়ণগঞ্জ সেলের উদ্যোগে ১,৫০০ জন বন্যার্তের মাঝে ত্রাণ সামগ্রী হিসেবে ৪,১২০ প্যাকেট স্যালাইন, ১,৫৫০ কেজি চিড়া ও গুড়, ২,০৪৫ পিস বস্ত্র ও ৬,০০০টি হ্যালাোট্যাব বিতরণ করা হয়।

ফাউন্ডেশনের সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে সিলেটে ত্রাণ কার্যক্রম চলে। দীর্ঘ দুমাসব্যাপী এ ত্রাণ কার্যক্রমে ১৫,০০০ প্যাকেট খাবার স্যালাইন, ৮,৫৫০ কেজি চাল, ৩০০ কেজি ডাল, ৩,৫০০ কেজি আলু, ৪,০০০ কেজি চিড়া, ১,৫০০ কেজি মুড়ি, ৯৯০ কেজি লবণ, ৬০০ প্যাকেট বিস্কুট, ৪,৫০০ পিস বস্ত্র, ৩,০০০টি মোমবাতি, ২,৩০০ পিস লাইটার, ৭,৫০০টি হ্যালাোট্যাব, ১০০টি পানির জার, ৪০০ কেজি খিচুড়ি ও ওষুধ বিতরণ করা হয়।

এ ছাড়া অন্যান্য শাখা-সেল ও সেন্টারসমূহ অর্থ, ত্রাণ সামগ্রী ও স্বেচ্ছাশ্রম দিয়ে সর্বতোভাবে সহযোগিতা করে এ ত্রাণ কার্যক্রমে। বন্যা পরবর্তী সময়ে ক্ষতিগ্রস্তদের পুনর্বাসন সহযোগিতাও প্রদান করেছে ফাউন্ডেশন।

কোয়ান্টাম শিশুকানন

দুর্গম পাহাড়ি এলাকায় শিক্ষাসুবিধা বঞ্চিত, শিশুদের মেধা ও দক্ষতা বিকাশের প্রচেষ্টায় বান্দরবানস্থ লামাতে গড়ে উঠেছে কোয়ান্টাম শিশুকানন। ২০০০ সালে মাত্র ৭টি শিশু নিয়ে এর কার্যক্রম শুরু হলেও ৫ বছর পর এখন এর ছাত্র সংখ্যা ১৫৭ জন (ছাত্র ১৪৪ জন, ছাত্রী ১৩ জন)। শিশুদের মধ্যে বাঙালি ছাড়াও রয়েছে মুরং, মারমা, চাকমা, ত্রিপুরা, বম, তনচঙ্গা, খুম্বী, চাক, থিয়াং, লুসাই এবং বিলুপ্তপ্রায় পাংখোয়া উপজাতির শিশু। পার্বত্য চট্টগ্রামে একমাত্র কোয়ান্টাম শিশুকাননেই বাঙালিসহ এতগুলো উপজাতির শিশুরা একত্রে পড়াশোনা করছে। এতে মুসলিম, হিন্দু, বৌদ্ধ, ক্রমা, খৃষ্টান (ক্যাথলিক, ব্যাপটিস্ট), প্রকৃতি-পূজারীসহ সকল ধর্মের অনুসারীরাই রয়েছে যার উদাহরণ পার্বত্য এলাকায় নেই।

শিশুকাননের ২,৯৭০ বর্গফুট নুর হলের পুরোটাই এখন ব্যবহৃত হচ্ছে ছাত্রদের ডরমিটরি হিসেবে। ডাইনিং ও রিডিং স্থানান্তরিত হয়েছে নবনির্মিত ৩,৪০০ বর্গফুটের দরবার হলে। ছাত্রদের জন্যে নির্মিত হয়েছে স্টিলের ৪৫টি খাট। বিদ্যুৎ সরবরাহের জন্যে স্থাপিত হয়েছে দুটি জেনারেটর। ছাত্রদের মেধা ও মননকে আরও সমৃদ্ধ করার জন্যে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদে নামানুসারে একটি লাইব্রেরী গড়ে তোলার কাজ শুরু হয়েছে।

বর্তমানে শিশুকাননে ১ জন সুপারিনটেনডেন্ট, ১ জন শিক্ষক, ১ জন মেডিক্যাল অ্যাসিস্ট্যান্ট, ৮ জন সিস্টার ও ১১ জন বুয়া নিয়ে মোট স্টাফ ২২ জন।

চলতি সেশনে শিশুকাননের উপদেষ্টা জনাব মুজিবুর রহমান, সভাপতি বাবু তিনকড়ি চক্রবর্তী, সহসভাপতি ডা. কামাল উদ্দীন আহমেদ, এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী, ডা.



শিশুকাননের আবাসিক হলে উচ্ছল শিশুরা

মনিরুজ্জামান, ডা. দোহা ও জনাব নাসির উদ্দীনের সমন্বয়ে গঠিত একটি টিম ৬০০ জন ভর্তিচ্ছুর মধ্য থেকে মৌখিক ও ডাক্তারি পরীক্ষার মাধ্যমে ৩০ জনকে ভর্তির জন্যে মনোনীত করেন।



দরবার হলে সমবেত শিক্ষার্থীরা

শিশুকানন স্কুল

শিশুকানন স্কুলে আবাসিক ও অনাবাসিক মিলিয়ে মোট ছাত্র-ছাত্রী সংখ্যা ২০৪ জন (ছাত্র ১৭২, ছাত্রী-৩২)। খণ্ডকালীন ৩ জনসহ মোট শিক্ষক ১০ জন। ২০০৪ সালে ৬ষ্ঠ ও ৭ম শ্রেণী চালু হওয়ার পর এ বছরে চালু হয়েছে ৮ম শ্রেণী। এ অর্থবছরে ছাত্রদের শ্রেণীকক্ষের জন্যে ৫০ জোড়া লোহার বেঞ্চ তৈরি করা হয়েছে।

ছাত্রদের যথাযথ মেধা বিকাশের জন্যে মূল পাঠ্যক্রমের পাশাপাশি সহশিক্ষা কার্যক্রম হিসেবে রয়েছে বার্ষিক ক্রীড়া ও চিত্রাংকন প্রতিযোগিতা, সপ্তাহে ৫ দিন সাংস্কৃতিক ক্লাস এবং প্রতিদিন শারীরিক শিক্ষা, অ্যাসেম্বলি, কুংফু, কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও মেডিটেশন। এছাড়া নিয়মিতভাবে প্রকাশিত হয় মাসিক দেয়ালিকা। আবাসিক ছাত্রদের



নবনির্মিত শিশুপার্কে খেলায় মগ্ন শিশুরা

সিলেটে বন্যার্তদের মাঝে ত্রাণ বিতরণ

ভয়াবহ বন্যায় আর্ত-মানবতার সাহায্যার্থে সবসময়ই এগিয়ে এসেছে ফাউন্ডেশন। ২০০৪ সালের বন্যাতেও দুর্গত মানুষের পাশে দাঁড়াতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদাত্ত আহ্বানে সাড়া দিয়ে নিজেদের একদিনের আয় বা ব্যয়ের সমপরিমাণ অর্থ ফাউন্ডেশনের ত্রাণ তহবিলে দান, ত্রাণ সংগ্রহ ও তা বিতরণের কাজে অংশ নিয়েছেন অগণিত নিবেদিতপ্রাণ সদস্য। বন্যা পরবর্তী সময়ে ডায়রিয়ার প্রাদুর্ভাব রোধে দূশতাত্ত্বিক স্বেচ্ছাসেবকের অংশগ্রহণে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় স্যালাইন প্রকল্পে ১০০ ঘন্টায় তৈরি হয় ১ লক্ষ প্যাকেট স্যালাইন।

ত্রাণ তহবিল থেকে বন্যার্তদের মাঝে বিতরণ করা হয় ৯৩ হাজার প্যাকেট খাবার স্যালাইন, লক্ষাধিক পানি বিস্কুটকরণ ট্যাবলেট, ৬,৬০০ কেজি চিড়া, ৫,২০০ প্যাকেট গুড়, ১১,০০০ কেজি চাল, ৩০০ কেজি ডাল, ৮৫০ কেজি আলু, ৯৪০ কেজি লবণ, ৫০০ প্যাকেট ব্লিচিং পাউডার, ৫০ কাউন বিস্কুট, ৭,০০০ পিস বস্ত্র এবং প্রায় ৪০০ বিস্কুট পানির ক্যান। এছাড়া রুটি, হালুয়া, রান্না করা খাবার এবং লাইটার, মোমবাতি ইত্যাদিও বিতরণ করা হয়। বন্যা কবলিত ঢাকা ও তার আশপাশের এলাকা, নারায়ণগঞ্জ, বিক্রমপুর, কিশোরগঞ্জ এবং সবচেয়ে ব্যাপকভাবে বন্যাক্রান্ত সিলেটের প্রত্যন্ত অঞ্চলে ত্রাণ কার্যক্রম চালানো হয়। পরবর্তীতে যশোর বন্যাক্রান্ত হলে সেখানেও চালানো হয় ত্রাণ কার্যক্রম।

ত্রাণ কার্যক্রমে ফাউন্ডেশনের সেন্টার ও শাখা-সেল সমূহ নিজেদের সর্বশক্তি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়ে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো ঢাকার সবুজবাগ, মতিঝিল, উত্তরা ও কুড়িল শাখা এবং নারায়ণগঞ্জ সেল, সিলেট সেন্টার ও এর আওতাধীন সেলসমূহ এবং যশোর সেল। সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে আশপাশের বন্যাকবলিত এলাকায় ১১,৩৬৯টি হ্যালাোট্যাব, ১৪,৩১২ প্যাকেট খাবার স্যালাইন, ১৫৮টি পানির জার, ১,১৪৮ প্যাকেট চিড়া ও গুড় এবং ২৪৭ কেজি চাল এবং আরও মোট ১০৯ কেজি ডাল, আলু, আটা এবং ৫৮৭ পিস বস্ত্র ও আরও অন্যান্য সামগ্রী বিতরণ করা হয় মোট ১,৭২৫ জনের মধ্যে।

মতিঝিল শাখা থেকে ৮,৯৫০টি হ্যালাোট্যাব, ৯,২৩৫ প্যাকেট খাবার স্যালাইন, ৫৯৫ প্যাকেট চিড়া ও গুড় এবং ২৫টি পানির জার ও বস্ত্র বিতরণ করা হয়।

উত্তরা ও কুড়িল শাখা যৌথভাবে ত্রাণ বিতরণ করে। তারা ৯৮৩ প্যাকেট চিড়া, ১,১২১ প্যাকেট গুড়, ৩,৫৪৪ পিস রুটি, ৭৭ কেজি হালুয়া, ৫৫০টি হ্যালাোট্যাব ও ২,৭৭০ প্যাকেট খাবার স্যালাইন বিতরণসহ প্রায় ১১০টি পরিবারের দৈনিক খাবারের

জন্যে রয়েছে শিক্ষামূলক চলচ্চিত্র দেখার ব্যবস্থা।

শিশু পার্ক

এ বছর ধ্যান উৎসবের সময় উদ্বোধন করা হয় নবনির্মিত শিশুপার্ক। ২টি সি-স, ২ জোড়া সুইং এবং ২টি স্লিপার সমন্বিত এ পার্কটিকে সব ছাত্রের খেলার উপযোগী পূর্ণাঙ্গ শিশুপার্ক রূপান্তরের কাজ চলছে।

কৃতিত্ব

২০০২ ও ২০০৩ সালের জয়ের ধারা অক্ষুণ্ণ রেখে আরও একধাপ এগিয়ে ছাত্ররা ২০০৪ সালের বিজয় দিবসে লামা থানা ও বান্দরবান জেলা পর্যায়ে দুজায়গাতেই ডিসপ্লে ও কুচকাওয়াজে ১ম স্থান অধিকার করেছে। এ বছর বৃত্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়েছে ২ জন ছাত্র। রচনা প্রতিযোগিতায় থানা পর্যায়ে ইয়াং রিং মুরং প্রথম স্থান অধিকার করে।



শিশুসদনের আকিকা অনুষ্ঠানে ৫ শিশুর সাথে (ডান থেকে) মা-জী, প্রিন্সিপাল সাহিদা বানু ও মিসেস সুরাইয়া রহমান কাজ করে এ কোরবানীর মাংস বিতরণ করা হয়।

এ বছর লামা রিসর্ট থেকে প্রায় ২০০০ জনকে পুরানো কাপড় ও শীত বস্ত্র বিতরণ করা হয়।

কোয়ান্টাম শিশুসদন

২০০৪ সালে ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টারে অভিভাবকহীন নবজাত শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার জন্যে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে কোয়ান্টাম শিশুসদন। গত বছর একটি শিশু নিয়ে শুরু করার পর এ বছর এসেছে আরও ৪টি শিশু। ২৬ নভেম্বর, ২০০৪-এ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আগত শতাধিকসহ ২,৭০০ জন অতিথির অংশগ্রহণে রাজশাহী সেন্টারে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় ভাগ্যবান এই পাঁচ শিশুর আকিকা অনুষ্ঠান।

স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম

পরিচয়হীন মৃতদেহ বা দাফনে অক্ষম অভাবগ্রস্তের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সৎকারের ব্যবস্থা গ্রহণের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ২০০৪ সাল থেকে শুরু হয়েছে স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম। এ বছর রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে ৪১টি লাশ দাফন ও ১টি মৃতদেহ সৎকার করা হয়। নারায়ণগঞ্জ সেলের উদ্যোগে ৪টি ও লামা সেন্টারের সহযোগিতায় ৭টি লাশ দাফন করা হয়।

চিকিৎসা সেবা

ফাউন্ডেশনের নিবেদিতপ্রাণ চিকিৎসক সদস্যদের সহযোগিতায় দেশের বিভিন্ন স্থানে ফ্রি চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হচ্ছে।

কোয়ান্টাম চিকিৎসা সেবাকেন্দ্র লামার সহযোগিতায় ২০০০ সাল থেকে লামা সেন্টারে প্রতিবছর বিভিন্ন বয়সী পাহাড়ি-বাঙালিকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ওষুধ দেয়া হয়। বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের সহযোগিতায় বছরে একাধিক চিকিৎসা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়।

২০০৪-২০০৫ সময়কালে লামায় দল্লভ চিকিৎসা শিবির অনুষ্ঠিত হয় ১১ ও ১২ মার্চ, ২০০৫। উদ্যোক্তা ও চিকিৎসক ডা. হাবীবুর রহমান। চিকিৎসা গ্রহণকারী রোগীর সংখ্যা ছিলো ১৭৯ জন। মহিলাদের চিকিৎসা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় ২৫ ও ২৬ মার্চ। চিকিৎসক ছিলেন চট্টগ্রাম থেকে আগত ডা. দেবেলা মল্লিক রায় ও ডা. শীলা পালিত। চিকিৎসা গ্রহণকারী রোগীর সংখ্যা ৪০০ জন।

ঢাকার কুড়িলে বিশিষ্ট হোমিওপ্যাথ ডা. মোখলেসুর রহমান, মিরপুরে অধ্যক্ষ ডা. মাজেদুর রহমান এবং মোহাম্মদপুরে ডা. মহিউদ্দিন আহমেদের সহযোগিতায় নিয়মিতভাবে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়। এ বছর কুড়িলে পাঁচ



লামায় মহিলাদের চিকিৎসা সেবা প্রদান করছেন ডা. দেবেলা মল্লিক রায় ও ডা. শীলা পালিত

সহস্রাধিক, মিরপুরে ২৭০ জন এবং মোহাম্মদপুরে ৩৬০ জন রোগীকে ফ্রি চিকিৎসা পরামর্শ দেয়া হয়।

রাজশাহীর খাদিজাতুল কোবরা মহিলা মাদ্রাসার ৮০ জন ছাত্রী এবং আলোআশা স্কুলের ২২৪ জন ছাত্র-ছাত্রীর নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা ছাড়াও সেন্টারে আগত রোগীদের ফ্রি চিকিৎসা সেবা দেয়া হয়।

কেন্দ্রীয় যৌথ হিলিং কার্যক্রম

আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি বিশ্বাস, মমতা আর একাত্ম প্রার্থনাই ‘হিলিং প্রোগ্রাম’। ঢাকা সেন্টারে ২০০৪-২০০৫ সময়কালে মোট ৪৩টি হিলিং সেশনে মোট ৭,৫৮৩টি হিলিং করা হয়। অর্থাৎ গড়ে ১৭৬টি হিলিং হয়েছে এবং গড়ে সাইকি উপস্থিত ছিলেন ২৬ জন (পুরুষ ৯ জন, মহিলা ১৭ জন)। চট্টগ্রাম সেন্টারে এ বছর ৪৯টি সেশনে মোট ৫,৩৯৬টি হিলিং করা হয়, গড় হিলিং সংখ্যা ১১০টি। গড়ে সাইকি উপস্থিত ছিলেন ২০ জন। সিলেট সেন্টারে ৪৮টি সেশনে মোট ২,০৯৪টি হিলিং করা হয়। গড় হিলিং সংখ্যা ৪৪টি। রাজশাহী সেন্টারে



৪৮টি সেশনে ১,৮০৩টি হিলিং করা হয়। গড় হিলিং সংখ্যা ৩৭টি।

বিশুদ্ধ পানির ট্যাংক

ভূমিত পথিককে বিশুদ্ধ পানি পানের সুযোগ করে দিতে খাবার পানি কার্যক্রমের আওতায় গত বছর পর্যন্ত রাজধানীতে মোট ৭৬টি পানির ট্যাংক স্থাপন করা হয়েছে। এ বছর আরও ৪টি ট্যাংক বসানোর মাধ্যমে এখন সর্বমোট স্থাপিত পানির ট্যাংকের



লামার ফাতেহায় দোয়া মাহফিলে সমবেত পাহাড়ি-বাঙালীদের একাংশ

ফাতেহা ও দোয়া মাহফিল

এলাকার সার্বিক উন্নয়ন এবং অসুস্থ ও সমস্যাগ্রস্তদের জন্যে প্রার্থনা করে লামা সেন্টারে প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হয় ফাতেহা ও দোয়া মাহফিল। এ বছর মোট ফাতেহার সংখ্যা ৮টি, ফাতেহায়



লামায় কোরবানীর মাংস বিতরণ

অংশগ্রহণ করেন ৫,৯০০ জন।

কোরবানী

প্রতি বছর কোরবানীর ঈদে আপ্যায়ন ও মাংস বিতরণের মাধ্যমে প্রকৃত অভাবীদের চাহিদা মেটানোর চেষ্টা করছে ফাউন্ডেশন। এবারে ১২৬ জনের অংশগ্রহণে লামা সেন্টারে ১৮টি গরু কোরবানী দেয়া হয়। ঈদের দিন সহস্রাধিক লোকের আপ্যায়নসহ প্রায় এগারোশ পাহাড়ি বাঙালির মধ্যে ২

ফাউন্ডেশনের নবম বছর

জীবন থেকে অবিদ্যা

বিদ্যায় নতুন প্রত্যয়

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২০০৩ সালে অবিদ্যা বিষয়ক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপের সূচনার ধারাবাহিকতায় ২০০৪ সালে অবিদ্যার আরও দুটি পর্বের ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ২৫ জুন ও ২৪ সেপ্টেম্বর তারিখে।

অবিদ্যার এ দুটি ওয়ার্কশপে বিয়ে সম্পর্কিত অবিদ্যাগুলোকে তুলে ধরা হয়। সংসার মানে স্বামী এবং স্ত্রী- মাত্র এই দুজনের সমন্বয়- এটা বিয়ের অন্যতম প্রধান অবিদ্যা। কারণ একের সাথে এক যোগ করলে ‘দুই’ হয়, কিন্তু একের পাশে এক রাখলে হয় ‘এগারো’। তেমনি বিয়ের মাধ্যমে একজন পুরুষ এবং একজন নারী যে পরিবার গঠন করে, শুধু স্বামী-স্ত্রী মিলে কখনো সে পরিবার পরিপূর্ণ হয় না যদি না মা-বাবা, ভাই-বোন, শ্যালক-শ্যালিকা অর্থাৎ স্বামী এবং স্ত্রীর উৎস পরিবারের স্বজনদের সে পরিবারের সাথে একাত্ম না করা যায়। আর তাই ‘হাম দো হামারা দো’ শ্লোগানের একক পরিবারের যে ধারণা এখন প্রচলিত তা আসলে কখনোই সুখী পরিবার নয়।

আসলে বিয়ের ব্যাপারে ভুল ধারণা এবং মাত্রাতিরিক্ত প্রত্যাশাই দাম্পত্য জীবনে অশান্তির প্রধান কারণ। অথচ বিয়ে জীবনের একটি সাধারণ ও স্বাভাবিক ঘটনা যার মাধ্যমে দুজন নর-নারীর জৈবিক চাহিদা পূরণের বিষয়টিই সর্বজন গ্রহণযোগ্যতা পায়। তাই একটি স্বাভাবিক ঘটনাকে আকাশ কুসুম মনে করা এবং এর জন্যে অপচয়ে মত্ত হওয়া অবিদ্যা ছাড়া আর কিছু নয়।

তাই বিয়ের জন্যে শুধু সৌন্দর্য বা অর্থ-বিস্তৃ নয় বা উচ্চ ডিগ্রী নয়, ভালো মানুষ খুঁজতে হবে যার সাথে চেতনার মিল আছে এবং যিনি এ জীবনের পরও মহাজাগতিক জীবনে সঙ্গী হতে পারবেন। আসলে স্বামী-স্ত্রী যদি পারস্পরিক মেধা বিকাশ এবং আলোকিত পথের সহযোগী হন এবং সম্প্রদায়কে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন, তাহলে সফল দম্পতি হিসেবে অবশ্যই স্বীকৃত হবেন। আর ফাউন্ডেশন এরকম সফল দম্পতিই কামনা করে।

সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২০০৪ সালের ৯ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। এতে বলা হয়, সাধারণ মানুষদের মতো গডালিকা প্রবাহে গা ভাসিয়ে না দিয়ে ব্যতিক্রমী হওয়ার, স্মরণীয়-বরণীয় হওয়ার আকাঙ্ক্ষাই সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করেছে কোয়ান্টাম সংস্কারের সাথে আরও একাত্ম হতে, প্রশান্তি স্বাস্থ্য সাফল্যের বাণীকে অন্যদের কাছে পৌঁছে দিতে। আর এর মাধ্যমেই মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশ এবং অনন্য মানুষ হয়ে ওঠার পথের পথিক এই অগ্রসর সদস্যরা।

প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

২০০৪ সালের ৩ মে অনুষ্ঠিত হয় প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। এতে বলা হয়, একজন কোয়ান্টিয়ার সততা ও দক্ষতার শক্তিতে বলীয়ান এমন একজন নেতা যিনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে নেতৃত্ব অর্জন করেন ও প্রদান করেন। একজন সেবক ও দাতা হিসেবে চারপাশের মানুষকে সত্যের আলোয় আলোকিত করা, তাদের দুঃখ দূরে সহযোগিতা করাই তার মিশন বলে তিনি বিশ্বাস করেন।

বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২০০৪ সালের ৩১ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্সে অংশগ্রহণকারী ৩টি ব্যাচের মোট ৫০ জন ছাত্র-ছাত্রী

নিয়ে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে বলা হয় ক্রাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার গুরুত্বকে অনুধাবন করে সেজন্যে প্রয়োজনীয় যোগ্যতা ধাপে ধাপে অর্জন করাই হওয়া উচিত একজন শিক্ষার্থীর লক্ষ্য।

রিজুভিনেশন কোর্স

এ বছর ফাউন্ডেশনের উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম হলো রিজুভিনেশন কোর্স। গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের জন্যে দুটো ভাগে রিজুভিনেশন কোর্স অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে বিসিআইসি মিলনায়তন এবং কাকরাইল মেডিটেশন হলে। এর মাধ্যমে একই সময়ে দুটো কেন্দ্রীয় প্রোগ্রাম সফলভাবে আয়োজনে ফাউন্ডেশনের সাংগঠনিক দক্ষতাই প্রমাণিত হয়েছে।

কোয়ান্টায়ন

ফাউন্ডেশনের ঢাকা সেন্টারে প্রতি সপ্তাহের শুক্র, শনি ও মঙ্গলবার মোট ১১৫ দিন কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশগ্রহণ করেন ১,৮৯৯ জন। গড় উপস্থিতি ১৭ জন। পুরুষ ১০জন এবং মহিলা ৭ জন। চট্টগ্রাম সেন্টারে মোট ১১৭ দিন কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণ করেন ৪৫৬ জন। গড়ে প্রতিদিন ৪ জন। সিলেট সেন্টারে মোট ৬৮ দিন কোয়ান্টায়নে অংশ নেন ২৪৭ জন অর্থাৎ গড়ে ৩ জন। রাজশাহী সেন্টারে মোট ৩৪২ দিন কোয়ান্টায়নে পুরুষ ও মহিলা অংশ নেন ১,০৩৬ জন অর্থাৎ গড়ে ৩ জন। এ বছর ঢাকা সেন্টারে বার্ষিক কোয়ান্টায়ন কার্ড ইস্যু হয়েছে পুরুষ ১২৩টি এবং মহিলা ৭১টি। চট্টগ্রাম সেন্টারে বার্ষিক কার্ডের পাশাপাশি যাদুশাসিক ও বৈদ্যাসিক কার্ডও ইস্যু করা হয়। কার্ড ইস্যুর সংখ্যা হলো যথাক্রমে ১৯, ১৬ এবং ৬০।

মেধায়ন ও সাফল্যায়ন

এ বছর মেধায়ন ও সাফল্যায়নের ১০টি করে ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়। মেধায়নে অংশগ্রহণ করেছেন ২২৪ জন এবং সাফল্যায়নে ১৩৪ জন। গড়ে মেধায়ন করেছেন ২২ জন ও সাফল্যায়ন করেছেন ১৩ জন। চট্টগ্রাম সেন্টারে মোট ৮ দিন মেধায়ন ও সাফল্যায়নে অংশ নিয়েছেন যথাক্রমে ১১৩ জন ও ১৯ জন। সিলেট সেন্টারে ১৯ দিন মেধায়ন ও ২২ দিন সাফল্যায়নে অংশ নিয়েছেন যথাক্রমে ৭২ জন ও ৩৩ জন। রাজশাহী সেন্টারে মেধায়ন হয়েছে ৯২ দিন ও সাফল্যায়ন হয়েছে ৩১ দিন। অংশ নিয়েছেন যথাক্রমে ১৪৬ জন ও ৫২ জন।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরী দোয়া

এ বছর রমজান মাসে ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও সিলেট সেন্টারের পাশাপাশি ঢাকার উত্তরা ও মিরপুর শাখা এবং সুনামগঞ্জ, যশোর ও লামা সেলেও একযোগে আয়োজন করা হয় এ কার্যক্রম। অংশগ্রহণ করেন মোট ৫৫৭ জন সদস্য। ঢাকা সেন্টারে দুই ব্যাচে ২৫৬ জন, চট্টগ্রাম সেন্টারে দুই ব্যাচে ১১৫ জন, সিলেট সেন্টারে ৩৬ জন এবং রাজশাহী সেন্টারে ৫৮ জন এবং বাকিরা অন্যান্য শাখা-সেলে অংশগ্রহণ করেন। আখেরী দোয়া অনুষ্ঠানে অংশ নেন ঢাকায় ৪৬৪ জন, চট্টগ্রামে ১২৫ জন, সিলেটে ৫৫ জন এবং রাজশাহীতে ২৩০ জন।

কোয়ান্টায়নে কোরআন

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের প্রতি সর্বসাধারণের বিপুল আগ্রহের প্রেক্ষিতে গত ১ মার্চ, ২০০৫ থেকে শুরু হয়েছে সপ্তাহের প্রতি মঙ্গলবার কোয়ান্টায়নে কোরআন। এর আগে প্রতি মাসে একদিন আয়োজিত হয়েছে এ কোয়ান্টায়ন। মার্চ পর্যন্ত মোট ৭ দিন অনুষ্ঠিত এ কোয়ান্টায়নে অংশ নিয়েছেন ২৯৮ জন। অর্থাৎ গড়ে ৪৩ জন। এর মধ্যে পুরুষ ১৮ জন ও মহিলা ২৫ জন।

এছাড়া আত্মউন্নয়নের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসার্ট লামায় ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নে অংশ নেন ৫৭ জন, এতেকাফে অংশ নেন ৩৫ জন এবং রমজানে ঢাকা

সেন্টারে মহিলাদের ১০০ ঘণ্টাব্যাপী ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নে অংশ নেন ২৯ জন।

সাইকি কোর্স

এ বছর ঢাকা সেন্টারে সপ্তাহের প্রতি বৃহস্পতিবার দুই ব্যাচে অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামে মোট ১৪১ জন অংশ নেন। এর মধ্যে পুরুষ ৬৭ জন ও মহিলা ৭৪ জন। চট্টগ্রাম সেন্টারে এ বছর মোট ৬৩ জন সাইকি কোর্সে ভর্তি হন। কোর্স সম্পন্ন করেন ৩২ জন। সিলেট সেন্টারে সাইকি কোর্সে ভর্তি হন ৩৬ জন। রাজশাহী সেন্টারে সাইকি কোর্সে ভর্তি হন মোট ৫৫ জন।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম

এ বছর মোট ১৭২ জন ব্যায়ামের কোর্সে অংশগ্রহণ করেন। এর মধ্যে পুরুষ ৮০ জন এবং মহিলা ৯২ জন। ব্যায়ামের কোর্সে চট্টগ্রাম সেন্টারে ১০৯ জন, সিলেট সেন্টারে ২৩ জন এবং রাজশাহী সেন্টারে ১৪৯ জন অংশগ্রহণ করেন।

বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স ও কাউন্সেলিং সেশন

ক্রাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার লক্ষ্যে কীভাবে অগ্রসর হওয়া যায় সেই নির্দেশনা দিতে ২০০৪ সালের সেপ্টেম্বর থেকে শুরু হয়েছে এই কোর্স। উত্তোমধ্যে এর পাঁচটি ব্যাচ সম্পন্ন হয়েছে যাতে ১৭৭ জন অংশ নিয়েছেন। এর মধ্যে ছাত্র ৮৯ জন এবং ছাত্রী ৮৮ জন। অর্থাৎ গড়ে প্রতি ব্যাচে ৩৫ জন অংশ নিয়েছেন। এছাড়া শিক্ষার্থী কোর্স সম্পন্নকারী ছাত্র-ছাত্রীদের জন্যে মাসে দুটি যৌথ প্রোগ্রাম এবং দুটি ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং সেশন অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

প্রো-মাস্টার প্রোগ্রাম

এ বছর ঢাকা সেন্টারে মঙ্গলবারের প্রো-মাস্টার প্রোগ্রামে মেডিটেশন হয়েছে ৩৪ দিন, পাঠচক্র ২৫ দিন এবং দোয়া অনুষ্ঠান হয়েছে ৯ দিন। গড় উপস্থিতি ছিলো মেডিটেশনে ১১৩ জন, পাঠচক্রে ৮৪ জন এবং দোয়া অনুষ্ঠানে ১২২ জন। এ বছর প্রো-মাস্টার বার্ষিক টোকেন সংগ্রহ করেছেন ১১০ জন। এ বছর চট্টগ্রাম সেন্টারে প্রো-মাস্টার মেডিটেশন হয়েছে ৫২ দিন, পাঠচক্র ৪২ দিন। গড় অংশগ্রহণ যথাক্রমে ২৫ জন এবং ১৭ জন। সিলেট সেন্টারে ৪৮ দিন প্রো-মাস্টার মেডিটেশন ও ৩৬ দিন প্রো-মাস্টার পাঠচক্রে গড়ে অংশ নেন যথাক্রমে ৩১ জন এবং ১৮ জন। রাজশাহী সেন্টারে ৪৯ দিন প্রো-মাস্টার মেডিটেশন ও ৪৫ দিন পাঠচক্র অনুষ্ঠিত হয়। গড়ে অংশ নেন যথাক্রমে ২১ জন ও ১৬ জন।

মাসিক যৌথ মেডিটেশন

এ বছর ঢাকায় মাসিক যৌথ মেডিটেশন হয়েছে ১১ দিন এবং এতে গড় উপস্থিতি ছিলো ১৫২ জন (পুরুষ ৯০ জন এবং মহিলা ৬২ জন)। চট্টগ্রাম সেন্টারে মাসিক যৌথ মেডিটেশনে গড় উপস্থিতি ৮৫ জন, সিলেট সেন্টারে ৮১ জন এবং রাজশাহী সেন্টারে ১১৬ জন।

উন্মুক্ত সাক্ষাত ও মেডিটেশন

ঢাকা সেন্টারে প্রতি মঙ্গলবার শান্তিনগরস্থ সেমিনার হলে গুরুজীর সাথে উন্মুক্ত সাক্ষাত ও মেডিটেশনে এ বছর মোট ৪৮০০ জন অংশ নিয়েছেন অর্থাৎ গড়ে ১১৫ জন, যাদের মধ্যে পুরুষ গড়ে ৬১ জন ও মহিলা ৫৪ জন। মা-জীর সাথে সাক্ষাত পর্বে সারাবছর মোট ৭২৯ জন সাক্ষাত করেছেন অর্থাৎ গড়ে ৮ জন।

নবীন বরণ

ঢাকায় মে, ২০০৩ থেকে নিয়মিতভাবে আয়োজিত হচ্ছে নবীন বরণ অনুষ্ঠান। এ বছর ঢাকায় ১১টি, চট্টগ্রামে ৩টি এবং সিলেট ও রাজশাহীতে ২টি ব্যাচের নবীন বরণ অনুষ্ঠিত হয়।

স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

স্বনির্ভরতার মাইলফলক

ল্যাব থেকে এ বছর সরবরাহকৃত ১৮,৫২৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান প্রথম বছর (২০০০-২০০১) ল্যাবের রক্ত সরবরাহের (১,৫৬৪ ইউনিট) ১২ গুণ। এ বছর গড়ে প্রতিমাসে সরবরাহ করা হয়েছে ১,৫৪৪ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। ল্যাব থেকে এক মাসে সর্বোচ্চ রক্ত সরবরাহ হয়েছে ২০০৫-এর মার্চে- ২,২৪৮ ইউনিট।

'০৪-'০৫ সালে রক্ত সংগৃহীত হয়েছে ১৫,০৬৩ ইউনিট যা প্রথম বছরের সংগ্রহের ৮ গুণ। এ বছর ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে ৯৩টি, যার মাধ্যমে সংগৃহীত হয়েছে ৮,২১৪ ইউনিট রক্ত। অর্থাৎ গড়ে প্রতি ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৮৮ ইউনিটেরও বেশি রক্ত। বাকি ৬,৮৪৯ ইউনিট রক্ত দাতারা সরাসরি ল্যাবে এসে দিয়ে গেছেন। এটিও এ বছরের একটি লক্ষণীয় দিক যে, ল্যাবে রক্তদানের প্রবণতা বাড়ছে। কারণ মোট সংগ্রহের ৪৫% ভাগেরও বেশি এসেছে ল্যাব থেকে। এক মাসে সর্বোচ্চ ল্যাব সংগ্রহ হলো ২০০৫-এর মার্চে, ৮১৪ ইউনিট।

এ বছর প্রধান দুটি সফল ক্যাম্প হলো ১৪

এপ্রিল, ২০০৪, বাংলা নববর্ষে আয়োজিত দিনব্যাপী ক্যাম্প এবং ফেব্রুয়ারি, ২০০৫-এ আয়োজিত মাসব্যাপী একুশে বইমেলা ক্যাম্প। বাংলা নববর্ষ উপলক্ষে এ বছরই প্রথমবারের মতো একই দিনে একসাথে রমনা ও টিএসসিতে তিনটি ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় এবং রক্ত সংগৃহীত হয় ৫৬৮ ইউনিট যা একদিনের ক্যাম্পে সর্বোচ্চ সংগ্রহ। আর এ বছরের মাসব্যাপী একুশে বইমেলা ক্যাম্প থেকে রক্ত সংগৃহীত হয় মোট ১,৮১৯ ইউনিট। দুটি ক্যাম্পই সফলভাবে আয়োজনের পেছনে ছিলো শতাধিক নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ারের নিরলস পরিশ্রম।

এ বছর বিভিন্ন কারণে ৫৫২ ইউনিট রক্ত বাতিল করা হয়। এর মধ্যে হেপাটাইটিস বি সন্দেহে ২৫০ ইউনিট, হেপাটাইটিস সি সন্দেহে ১১ ইউনিট, সিফিলিসের কারণে ৩৮ ইউনিট, কম সংগ্রহের জন্যে ১০৭ ইউনিট, হেমোলাইজড-এর জন্যে ১১ ইউনিট, মেয়াদোত্তীর্ণ হবার জন্যে ১৯ ইউনিট এবং অন্যান্য কারণে ১১৬ ইউনিট রক্ত বাতিল করা হয়েছে। গড়ে প্রতি মাসে ৪৬ ইউনিট রক্ত বাতিল করা হয়েছে।

শাখা/সেলগুলো রক্ত সংগ্রহের লক্ষ্যমাত্রা এ বছর সফলভাবে পূরণ করেছে। **মতিঝিল শাখা** ১৭.৫৮টি ক্যাম্প করে সর্বোচ্চ ২,৪১৩ ইউনিট সংগ্রহ করে, **হাতিরপুল শাখা** ১৭.৯টি ক্যাম্প করে সংগ্রহ করেছে ১,৮৯৫ ইউনিট, **মগবাজার শাখা** ১২.০৮টি ক্যাম্পের মাধ্যমে সংগ্রহ করে ১,৮৪৩ ইউনিট, **সবুজবাগ শাখা** ১১.৬২টি ক্যাম্প করে ১,৭৭৩ ইউনিট রক্ত সংগ্রহ করে, **মিরপুর শাখা** ক্যাম্প ২.১৪টি, রক্তসংগ্রহ ১,১৬২ ইউনিট; **ধানমন্ডি শাখা** ক্যাম্প ৬.৩৫টি, রক্ত সংগ্রহ ১,১২৫ ইউনিট, **গেতারিয়া শাখা** ক্যাম্প ৬.০৫টি, রক্তসংগ্রহ ৯৬৫ ইউনিট; **মোহাম্মদপুর শাখা** ক্যাম্প ২.৮৩টি, রক্ত সংগ্রহ ৮৩৯ ইউনিট; **উত্তরা শাখা** ক্যাম্প ৫.০৫টি, রক্ত সংগ্রহ ৮২৪ ইউনিট; **লালবাগ শাখা** ক্যাম্প ১.৩টি, রক্ত সংগ্রহ ৬২১ ইউনিট; **নারায়ণগঞ্জ সেল** ক্যাম্প ৫টি, রক্তসংগ্রহ ৫৩৪ ইউনিট; **কুড়িল শাখা** ৩.০৫টি ক্যাম্প থেকে ৪৭৬ ইউনিট ও **মহাখালী শাখা** ক্যাম্প ২.০৫টি, রক্ত সংগ্রহ ৪১৭ ইউনিট। [উল্লেখ্য যে, শাখা/ সেলের সদস্যরা ল্যাবে এসে তা-ও এ হিসেবের অঙ্গভূক্ত]।

রক্তদান আন্দোলনের প্রাণ স্বচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মানিত করার উদ্দেশ্যে জুলাই, ২০০৩ সালে ফাউন্ডেশন দেশে প্রথমবারের মতো আয়োজন করে সহস্র আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। আজীবন রক্তদাতাদের ক্রেস্ট প্রদান করেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা.



৫ম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি প্রফেসর মো. হাফিজুল ইসলাম

নুরুল ইসলাম, বিশেষ অতিথি প্রবীণ রক্ত বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. মুজিবুর রহমান, বিশেষ অতিথি অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ এবং কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক রক্ত বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস।

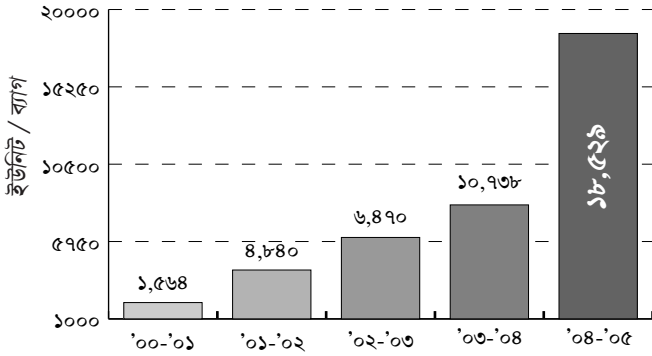
এরই ধারাবাহিকতায় এ বছর আয়োজিত হয় তিনটি শত আজীবন রক্তদাতা অনুষ্ঠান যাতে ৩১০ জন নতুন আজীবন রক্তদাতাকে সম্মাননা প্রদান করা হয়। এর মধ্যে দুটি অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন অরকার সভাপতি এডভোকেট মির্জা কামরুল হাসান এবং ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকল্যাণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউটের প্রবীণ অধ্যাপক মো. হাফিজুল ইসলাম।

ফাউন্ডেশনে আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা মোট ২,২৯৩ জন। সারা বছরে দুজন রক্তদাতাকে ২ ইউনিট রক্ত কোনো সার্ভিস চার্জ ছাড়া এবং রক্তদাতার নিকট আত্মীয়ের প্রয়োজনে ৩৫৩ ইউনিট রক্ত ছাড়কৃত সার্ভিস চার্জে প্রদান করা হয়। অর্থাৎ সারা বছরে মাত্র দুজন রক্তদাতার নিজ দেহের জন্যে রক্তের প্রয়োজন হয়েছে, যা প্রমাণ করে যে, যিনি যা দান করেন তার অভাবে তাকে ভুগতে হয় না, গ্রহীতা হতে হয় না। দরিদ্র রোগীদের প্রয়োজনে এ বছর ২২৫ ইউনিট রক্ত কোনো সার্ভিস চার্জ ছাড়া প্রদান করা হয়েছে।

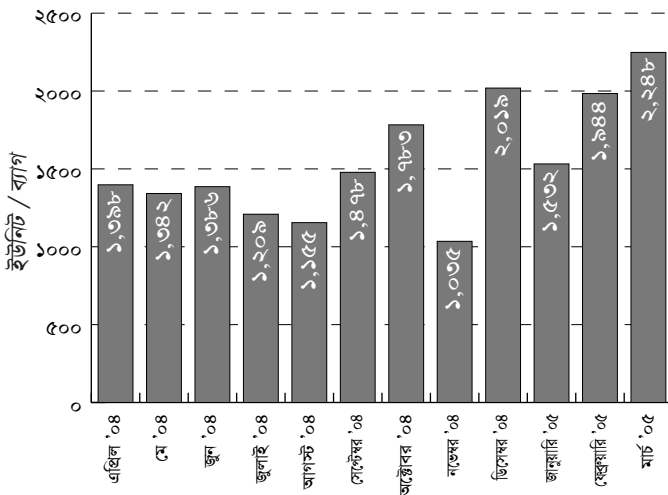
১৪ জুলাই, ২০০৪ কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত হয় ব্লাড ক্যাম্প উদ্যোক্তাদের অংশগ্রহণে একটি মতবিনিময় সভা। ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে সহযোগী বিভিন্ন স্বচ্ছাসেবী, ব্যবসায়ী, পেশাজীবী, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক সংগঠন এবং বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রায় ৬০ জন উদ্যোক্তা এতে অংশ নেন।



গহেলা বৈশাখে রমনায় ব্লাড ক্যাম্প

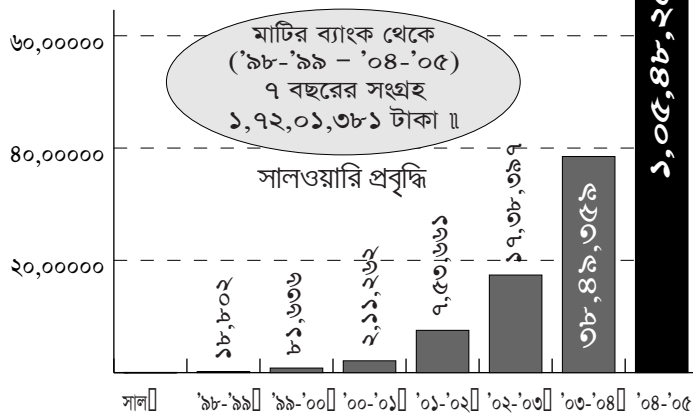


কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে (২০০০-২০০৫) রক্ত সরবরাহের সালওয়ারি (১ এপ্রিল-৩১ মার্চ) প্রবৃদ্ধি



কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত সরবরাহের মাসওয়ারি প্রবৃদ্ধি (এপ্রিল '০৪-মার্চ '০৫)

মাটির ব্যাংকের ৭ বছর হক্কুল ইবাদে সংগ্রহ ১ কোটি ৭২ লক্ষ টাকা



বছরের শুরুতেই এ বছরটিকে 'মাটির ব্যাংক বর্ষ' হিসেবে ঘোষণা করার পর শাখা-সেল-সেন্টারের দায়িত্বশীল, কোয়ান্টিয়ার, প্রো-মাস্টার, প্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটসহ সর্বস্বল্পে বিপুল উৎসাহ উদ্দীপনার সঞ্চার হয়। শুধু নিজেরা জমানোই নয়, নিজেদের আত্মীয়, বন্ধুকেও তারা প্রচুর মাটির ব্যাংক বিতরণ করেছেন এবং দানের উপকারিতা সম্পর্কে বলেছেন। ফলে নীরব দানের মাধ্যমে নিজেদের বিপদমুক্তি ও সাফল্য লাভ এবং একই সাথে অন্যের কল্যাণের উদ্দেশ্যে হাজার হাজার মানুষের দানের মাধ্যমে এ বছর প্রতিদিন গড়ে ২৩টিরও বেশি ব্যাংক জমা পড়েছে এবং সংগৃহীত হয়েছে প্রতিদিন গড়ে ২৯ হাজার টাকা এবং বছর শেষে মোট ৮,৪৯৮টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১ কোটি ৫ লক্ষ ৪৮ হাজার ২৫৭ টাকা।

বছরের শেষ মাস অর্থাৎ মার্চের শেষ ২০ দিনের এক ক্রাশ প্রোগ্রামের মাধ্যমে সংগৃহীত হয়েছে প্রায় ২৮ লক্ষ টাকা যা বছরের মোট সংগ্রহের ২৬%। সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় এ সময় গড়ে প্রতিদিন জমাকৃত ১৪৩টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় প্রায় ১ লক্ষ ৪০ হাজার টাকা।

এ বছর মাটির ব্যাংকে শাখা-সেল-সেন্টারওয়ারি সংগ্রহ হলো- **মতিঝিল শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৭২৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫৬০ এবং সংগ্রহ ১১ লক্ষ ৮ হাজার ৮০০ টাকা। **সবুজবাগ শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,০৮৯, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫৮২ এবং সংগ্রহ ৮ লক্ষ ৮৫ হাজার ৩৮৯ টাকা। **মিরপুর শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৭০০,

জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৬৯ এবং সংগ্রহ ৭ লক্ষ ১৮ হাজার ৪৪২ টাকা। **উত্তরা শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৭৭০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৭৮৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪১৭ এবং সংগ্রহ ৬ লক্ষ ৩৫ হাজার ৫৬ টাকা। **হাতিরপুল শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৯০০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৯৯ এবং সংগ্রহ ৫ লক্ষ ৮৯ হাজার ১৪৫ টাকা। **মগবাজার শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩৩৬, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৫৫ এবং সংগ্রহ ৫ লক্ষ ৮৩ হাজার ২৯৬ টাকা। **গেতারিয়া শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৪৪০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৫০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩২৩ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ৯০ হাজার ৪৪৪ টাকা। **ধানমন্ডি শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৪৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২১৩ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ৫৪ হাজার ৩৩ টাকা।

মহাখালী শাখা কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৪৪০ ব্যাংক, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১১০ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ১০ হাজার ৯৫৫ টাকা। **মোহাম্মদপুর শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা

৭৭০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫০০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৯২ এবং সংগ্রহ ২ লক্ষ ৭৩ হাজার ২৯০ টাকা। **লালবাগ শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৪৪০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৬০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৮২ এবং সংগ্রহ ২ লক্ষ ৪৬ হাজার ৬৩৬ টাকা। **নারায়ণগঞ্জ সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৭৭০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৫৫, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৬১ এবং সংগ্রহ ১ লক্ষ ২ হাজার ৮৭২ টাকা। **কুড়িল শাখা** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৪৪০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৪২, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৯ এবং সংগ্রহ ৭১ হাজার ৬১৭ টাকা। **যশোর সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৭০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৮৬ এবং সংগ্রহ ৫৩ হাজার ৮৭৯ টাকা। **খুলনা সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৪৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫১ এবং সংগ্রহ ৩১ হাজার ৩১৬ টাকা। **বগুড়া সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৫৬, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৭ এবং সংগ্রহ ১৭ হাজার ৬২১ টাকা। **ময়মনসিংহ সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ০৪ এবং সংগ্রহ ৫ হাজার ৯২১ টাকা। **খালিশপুর সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ০১ এবং সংগ্রহ ২ হাজার ৫০ টাকা। **বরিশাল সেল** জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ০১ এবং সংগ্রহ ১ হাজার ২৭০ টাকা। **লামা সেল** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩৩০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৩৫, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৮৬ এবং সংগ্রহ ৪৩ হাজার ৭৬০ টাকা। **কেন্দ্র** থেকে ব্যাংক বিতরণের সংখ্যা ৯৮৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২১৭ এবং সংগ্রহ ৯ লক্ষ ৯৯ হাজার ৭৩৭ টাকা। **চট্টগ্রাম সেন্টার** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা

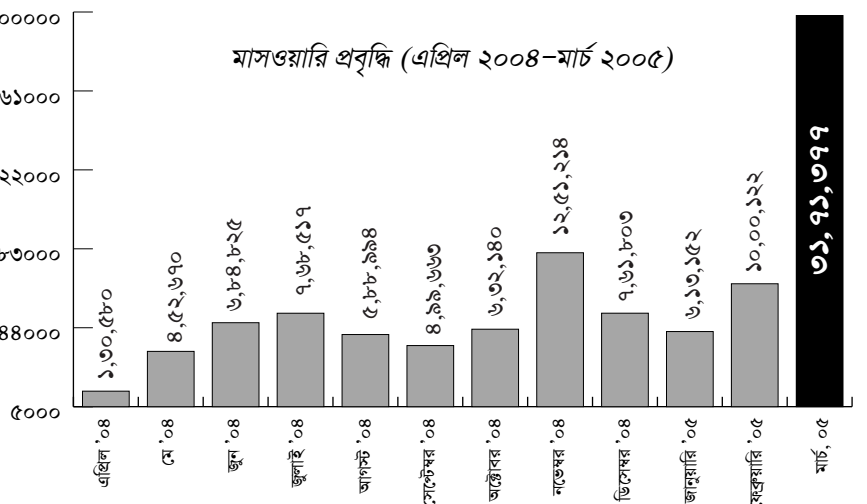
৩৩০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৭৩৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৮৮৯ এবং সংগ্রহ ১৩ লক্ষ ৩৩ হাজার ৬৮৩ টাকা। **সিলেট সেন্টার** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২২০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৪১৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১২৪৬ এবং সংগ্রহ ১২ লক্ষ ৬২ হাজার ১১০ টাকা। **রাজশাহী সেন্টার** কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২২০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৬৭৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৯৭৮ এবং সংগ্রহ ৫ লক্ষ ২৬ হাজার ৯৩৫ টাকা।

শাখাওয়ারি সংগ্রহের তালিকায় সবার শীর্ষে অবস্থান করছে মতিঝিল শাখা; ৫৬০টি মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ১১ লক্ষ ৮ হাজার ৮০০ টাকা। মাটির ব্যাংক থেকে পাঁচ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী অন্যান্য শাখাগুলো হলো সবুজবাগ, মিরপুর, উত্তরা, হাতিরপুল ও মগবাজার শাখা।

সেন্টারের সংগ্রহ তালিকার শীর্ষে অবস্থান করছে চট্টগ্রাম সেন্টার; ১,৮৮৯টি ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ১৩ লক্ষ ৩৩ হাজার ৬৮৩ টাকা। ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহের দিক থেকেও চট্টগ্রাম সেন্টার সর্বোচ্চ অবস্থানে রয়েছে যথাক্রমে ২,৭৩৩টি ব্যাংক বিতরণ ও ১,৮৮৯টি ব্যাংক সংগ্রহ করে। সবুজবাগ শাখা ব্যাংক বিতরণ করে ১,০৮৯টি (লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০টি) এবং সিলেট সেন্টার নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রাকে অতিক্রম করেছে ২,৪১৪টি ব্যাংক বিতরণ করে (লক্ষ্যমাত্রা ২,২০০টি)।

তবে সব শাখা-সেল-সেন্টারের আন্তরিক ও সুসংগঠিত তৎপরতা এবং পরম করণাময়ের রহমতেই সম্ভব হয়েছে এ বিপুল পরিমাণ অর্থ সংগ্রহ করা যা হক্কুল ইবাদের অর্থায়নে এক উল্লেখযোগ্য উৎস হিসেবে খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। আর এ অর্থ দিয়ে আগামী বছর আমরা আরও বিশাল কর্মকাণ্ডের সূচনা করতে পারবো বলে আশা করি।

মাসওয়ারি প্রবৃদ্ধি (এপ্রিল ২০০৪-মার্চ ২০০৫)



শমী কায়সার। জনপ্রিয় টিভি, মঞ্চ ও চলচ্চিত্র অভিনেত্রী। সাম্প্রতিক সময়ে নির্মাতা হিসেবেও সুনাম অর্জন করেছেন। তিনি ধানসিঁড়ি প্রোডাকশন হাউজের কর্ণধার। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের তৃতীয় ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের এবারের সাক্ষাতকার প্রতিবেদনে থাকছে কোয়ান্টাম মেথড ও মেডিটেশন সম্পর্কে অভিনেত্রী শমী কায়সারের নানা ভাবনার কথা। সেই সাথে তিনি জানিয়েছেন পরিবার, সমাজ এবং নিজের জীবন সম্পর্কে তার নানা উপলব্ধির কথা।

মেডিটেশন জীবনকে সুসুজ্ঞান করে

শমী কায়সার

ছোটবেলা কেটেছে মহা আনন্দে। মা এত চমৎকারভাবে ছোটবেলা সাজিয়েছিলেন যে, খেলাধুলা, আঁকাআঁকি, নাচ-গান, কবিতা, জিমনাসটিকস ইত্যাদিতে মুখর থাকতো আমাদের সময়। বাবা ডাকতে পারতাম না এই অভাববোধটা ছিলো। কিন্তু মা অনেকাংশেই পূরণ করতে পেরেছিলেন সে শূন্যতা। আর যখন বুঝতে শিখলাম তখন বাবা হয়ে গেলেন আমাদের গর্বের বিষয়। ছোট বেলায় মামা-নানীর সাথে থাকতাম আমরা। নানীর সাথে অনেকই দেখা করতে আসতেন। লোকজনে বাড়ি ভর্তি থাকতো সবসময়। দাদাবাড়ির লোকজনও আসতেন। ফলে আনন্দমুখর পরিবেশ বিরাজ করতো। নেহায়েত আড্ডা দেয়া নয়, মা লেখালেখি করতেন বলে সাংস্কৃতিক একটা আবহই ছিলো।

মায়ের সাথে একদিন গিয়েছিলাম মহাজাতক আংকেরলের ওখানে। শুধু যে হাত দেখানো তা নয়; তাঁর কথা শুনে, ব্যবহারে খুব ভালো লেগেছিলো। সেই ভালোলাগাটা এখনো আছে। একজন মানুষের জন্যে এটা একটা বিরাট ব্যাপার যে, আরেকজনকে মানসিক প্রশাস্তি দিতে পারা। এরপরতো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করলাম। কয়েকটি প্রোগ্রামে গিয়েছি। খুব ভালো লেগেছিলো। আমার কাছে মনে হয়েছে মেডিটেশনে দুটো বিষয় খুব গুরুত্বপূর্ণ। এক, আত্মবিশ্বাসের কাঠামো পুনর্নির্মাণ এবং দুই, নতুন করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে কাজে নেমে পড়া।

মানুষের যদি আত্মবিশ্বাস ঠিক থাকে তবে তার যে কোনো কাজ খুব সহজ হয়ে যায়। কোর্সের পর আমি বাসায় নিজে নিজে চর্চা করে যতটা আয়ত্ত করেছিলাম তাতে এটা অনুভব করেছি যে, মেডিটেশন মানসিক তৃপ্তি দেয়। কারণ মেডিটেশনে একজন মানুষ যতটা রিলাক্সড মুডে থাকে ততটা আর কোথাও সম্ভব নয়। ফলে মেডিটেশনে তার পক্ষে নিজেকে মানসিকভাবে পুনর্গঠিত করে নেয়া সহজ হয়। আর এভাবেই আত্মবিশ্বাস অর্জন করে একজন মানুষ। এই আত্মবিশ্বাসী মানুষের পক্ষেই সম্ভব যে কোনো কাজের ব্যাপারে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ধারণ করা।

ব্যস্ততার কারণে আমি নিয়মিত মেডিটেশন করতে না পারলেও এর গুরুত্ব অনুধাবন করি সবসময়। তাই ইতিবাচক থাকতে চেষ্টা করি। আমি মনে করি বর্তমান অস্থির সময়ের পেছনে যে কারণ কাজ করছে তাহলো প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা এবং পারিবারিক শিক্ষার মধ্যে সমন্বয় না থাকা। আমরা আমাদের ইতিহাস ঐতিহ্যকে ঠিকমতো জানি না। আবার আমরা যতটুকু জানি আমাদের পরের প্রজন্ম তারচেয়েও কম জানে। আর এভাবেই তৈরি হয়েছে শূন্যতা। যে তরুণটি তার ইতিহাস সম্পর্কে কিছুই জানে না সেতো অস্থির হবেই। কারণ মানুষের চারপাশের



তৃতীয় ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অনুভূতি ব্যক্ত করছেন শমী কায়সার। পাশে উপবিষ্ট গুরুজী, প্রফেসর রওশন আরা ফিরোজ ও মা-জী

নেতিবাচক বাস্তুবতার উপলব্ধি তার মানসিক ভিত্তিকে নড়বড়ে করে দেয়।

তাই আমাদেরকে পারিবারিক ও প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার মধ্যে এমনভাবে সমন্বয় করতে হবে যেন অতীতের মূল সুরকে আমরা বুঝতে পারি। তখনই আমরা নিজেদেরকে গড়তে পারবো। আমাদের পক্ষে সম্ভব হবে যার যার অবস্থান থেকে সমাজের জন্যে দেশের জন্যে কিছু করা। যেমন একজন চা ওয়ালা তার অবস্থানে থেকে দেশকে ভালবাসবে। নিজের কাজটি সততার সাথে করেই সে দেশের প্রতি দায়িত্ব পালন করবে। তার পক্ষে সম্ভব নয় অর্থ দিয়ে সাহায্য করা। কিন্তু তার কাজ দিয়েতো সে পারছে। কাজের প্রতি ভালবাসাই একজন মানুষকে সমাজের প্রতি, দেশের প্রতি আরো বেশি দায়বদ্ধ করে তোলে।

কোয়ান্টাম মেথডের এক যুগ পূর্তি প্রসঙ্গে শমী কায়সার বলেন, কোয়ান্টাম মেথড ১২ বছর পেরিয়ে এসেছে ভাবতেই অবাক লাগছে। সেই সঙ্গে খুব ভালোও লাগছে। আমি কোর্স করেছিলাম ১৯৯৩ সালে। তখনই প্রথম বুঝেছিলাম, মেডিটেশন একটি মানুষের জীবনকে সুসুজ্ঞান করে। দৈনন্দিন রুটিনের বিশৃঙ্খলা, এলোমেলোভাবে দূর করতে ভূমিকা রাখে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আত্মউন্নয়ন এবং সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রম প্রশংসার দাবিদার। এজন্যে ফাউন্ডেশনের সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ। এই যে বলেছিলাম যার যার অবস্থানে থেকে কাজ— এই কাজটাই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন করছে।

ভবিষ্যত পরিকল্পনা প্রসঙ্গে শমী কায়সার বলেন, জীবনকে আমি খুব সরল দৃষ্টিতে দেখি। তাই কাজই আমার ভালবাসা। ভবিষ্যত পরিকল্পনাও তাই কাজ করে যাওয়া, তা অবশ্যই ভালো কাজ।

সাক্ষাত্কার গ্রহণ :

রাবিয়া নাজরীন ও শম্পা রায়



তিন দিনব্যাপী নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী সদাচরণ ও সেবা- ভালো মানুষ হওয়ার উপায়



গ্রুপ আলোচনায় ব্যঙ্গ অংশগ্রহণকারীরা

গত ২৯, ৩০ এপ্রিল ও ১ মে, ০৫ ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রথম তিন দিনব্যাপী বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সারাদেশ থেকে আগত দেড় শতাধিক নির্বাহী ও দায়িত্বশীল এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন।

প্রথমদিন অনুষ্ঠানের শুরুতেই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বার্ষিক প্রতিবেদন (২০০৪-২০০৫) উপস্থাপন করা হয়। দীর্ঘ প্রায় চার ঘণ্টা ধরে বার্ষিক রিপোর্টের বিভিন্ন অংশ পাঠ করেন মিসেস সুরাইয়া রহমান, জনাব মোহাম্মদ নাসিমুদ্দিন, অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, জনাব কামরুজ্জামান মুনীর, জনাব সাজ্জাদ হোসাইন, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, বেগম মাসুদা আক্তার আবেদীন, জনাব সীতা আলী ও এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী।

এবারের নির্বাহী ওয়ার্কশপের বিশেষত্ব ছিলো বিভিন্ন বিষয়ের ওপর অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে গ্রুপ আলোচনা এবং রিপোর্টিং। মহিলাদের ৬টি এবং পুরুষদের ১৮টি মোট ২৪টি গ্রুপ প্রথম দুদিন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম যেমন, মাটির ব্যাংক,

রক্তদান কার্যক্রম, যাকাত, অ্যাসোসিয়েট ও শিক্ষার্থী কার্যক্রম এবং কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতি বিস্তৃতির প্রেক্ষিতে আমাদের করণীয় ইত্যাদি বিষয়ের ওপর নিজেদের মধ্যে আলোচনা, মত বিনিময় ও প্রস্তুতাবনা তৈরি করেন।

এগুলোর আলোকে পরে সমন্বিত প্রস্তুতাবনা রিপোর্ট তৈরি হয়। যেমন, চলতি বছর মাটির ব্যাংক বিতরণের লক্ষ্যমাত্রা প্রসঙ্গে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেকেই নিজস্ব মতামতের আলোকে একটি করে খালি শীট পূরণ করেন এবং এর প্রেক্ষিতে প্রণয়ন করা হয় এ বছর মাটির ব্যাংক বিতরণে বিভিন্ন শাখা-সেল ও সেন্টারের জন্যে নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রা।

বছরব্যাপী মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের মূল্যায়নে দেখা যায়, জমাকৃত ৮৪৯৮টি ব্যাংকের ৪২% জমা দিয়েছেন গ্রাজুয়েটরা, ৪১% অ্যাসোসিয়েটরা এবং ১৭% জমা দিয়েছেন প্রো-মাস্টাররা। অর্থাৎ গ্রাজুয়েটদের মাত্র ২০% কে আমরা এ পর্যন্ত এ কার্যক্রমের সাথে সম্পৃক্ত করতে পেরেছি। বাকি ৮০%কে মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের সাথে সম্পৃক্ত করার আরও সুযোগ আমাদের আছে। আর জমাকৃত অর্থের হিসেবে গ্রাজুয়েট জমা ৪৭%, প্রো-মাস্টার জমা ৩৫% এবং অ্যাসোসিয়েট জমা ১৮%। অর্থাৎ অ্যাসোসিয়েটদের আরও বেশি পরিমাণে জমাদানে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

মাটির ব্যাংক এবং যাকাত প্রসঙ্গে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন মওলানা ছায়ীদুল হক। তিনি বলেন, মাটির ব্যাংকে অন্যদের দান করতে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে আমরা আসলে তার ইহলৌকিক এবং পারলৌকিক কল্যাণেই সহযোগিতা করছি। এ বিশ্বাস

ধারণ এবং স্থান-কাল-পাত্র অনুযায়ী কর্মপন্থা ঠিক করে মাটির ব্যাংক বিতরণে ব্রতী হলে আমরা সফল হবো।

এবারের ওয়ার্কশপের

আরও উল্লেখযোগ্য দিক হলো ২৪টি গ্রুপ নিজস্ব আলোচনার ভিত্তিতে আলাদা আলাদা প্রস্তুতাবনা তৈরি করলেও অধিকাংশ প্রস্তুতাবনাই ছিলো সামঞ্জস্যপূর্ণ। দায়িত্বশীলদের চেষ্টা নাগত একা এবং সমমন-সিকতারই প্রমাণ এটি। যা সংগঠনের শক্তির একটি অন্যতম উৎস।

সমাপনী দিনের আলোচনায় গুরুজী বলেন, পরামর্শের ভিত্তিতে কাজ করার যে বৈজ্ঞানিক ব্যবস্থাপনার নীতি নবীজী (সা.) অনুসরণ করেন, সে আলোকেই আমরা কাজ করছি। বংশগত উত্তরাধিকার নয়, যোগ্যতমের প্রাতিষ্ঠানিক পদাধিকারই এখানে দায়িত্ব পালনের যোগ্যতা হিসেবে গণ্য। যার প্রতিটি স্মরণে আছে জবাবদিহিতা।

তিনি আরো বলেন, আমাদের নিরাপত্তাবোধের উৎস, শক্তির উৎস কোনো ইমারত বা স্থায়ী সম্পত্তি নয়, তাহলো, সত্যের আলোয় আলোকিত হওয়া এবং অন্যদের আলোকিত করার মহান দায়িত্বের প্রতি আমাদের গভীর বিশ্বাস এবং আশ্রয়িতা। আর তা তখনই ভালোভাবে পালন করা যাবে যখন আমরা জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে, প্রশংসাকারী-সমালোচনাকারী নির্বিশেষে সবার প্রতি সমভাবে সেবাপরায়ণতা, সদাচরণ এবং মমতার দৃষ্টিভঙ্গিকে গ্রহণ করতে পারবো এবং নিজেদের মধ্যে ক্ষোভ বা ঈর্ষা থেকে দূরে থাকতে পারবো। সদাচরণের এই সংস্কৃতি গড়ে তোলার প্রয়াস এখন আমাদের মূল লক্ষ্য। সদাচরণের ওপর ফাউন্ডেশনের বিশেষ প্রকাশনা 'সদাচারী হোন সুন্দরভাবে কথা বলুন' শিরোনামের ফোল্ডেড বুকলেটটির মোড়ক এ

বিভিন্ন শাখা/সেল/সেন্টারে মাটির ব্যাংক বিতরণের (২০০৫-২০০৬) লক্ষ্যমাত্রা

ক্র. নং	শাখা/সেল/সেন্টার	মে, ০৫	জুন, ০৫	জুলাই, ০৫	আগস্ট, ০৫	সেপ্টেম্বর, ০৫	অক্টোবর, ০৫	নভেম্বর, ০৫	ডিসেম্বর, ০৫	জানুয়ারি, ০৬	ফেব্রুয়ারি, ০৬	মার্চ, ০৬	মোট
১	চট্টগ্রাম সেন্টার	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫০০	৫,৫০০
২	রাজশাহী সেন্টার	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪০০	৪,৪০০
৩	সিলেট সেন্টার	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪৫০	৪,৯৫০
৪	মিরপুর শাখা	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২,৭৫০
৫	মতিঝিল শাখা	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩,৩০০
৬	সবুজবাগ শাখা	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩,০৩০
৭	মগবাজার শাখা	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	২,৭৫০
৮	হাতিরপুল শাখা	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩০০	৩,৩০০
৯	উত্তরা শাখা	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২০০	২,২০০
১০	মোহাম্মদপুর শাখা	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১,১০০
১১	নারায়ণগঞ্জ সেল	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১০০	১,১০০
১২	ধানমণ্ডি শাখা	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১৫০	১,৬৫০
১৩	লালবাগ শাখা	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬৬০
১৪	গেণ্ডারিয়া শাখা	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮০	৮৮০
১৫	মহাখালী শাখা	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
১৬	কুড়িল শাখা	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
১৭	খুলনা সেল	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
১৮	শেরপুর সেল	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৫	১৬৫
১৯	ময়মনসিংহ সেল	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
২০	যশোর সেল	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
২১	বগুড়া সেল	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
২২	কোয়ান্টাম ল্যাব	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১০	১১০
২৩	লামা সেল	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০	৫৫০
	মোট	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৩,৮১৫	৪১,৯৬৫

বৃষ্টির সাথে জ্বরের কোনো সম্পর্ক নেই

এম.এ. সহিদ মিয়া

কখনো বৃষ্টিতে ভিজেনি কি
অমনি জ্বর। কোর্সে এসে
জানতে পারি বৃষ্টির সাথে
জ্বরের কোনো সম্পর্ক নেই।
প্রথম দিন ক্লাস শেষে বাসায়
গেলাম বৃষ্টিতে সম্পূর্ণ ভিজে
এবং পরের দিন ঐ কাপড়ই
কোর্সে আসি অথচ আমার
জ্বর সর্দি কিছুই হয় নি। আমি সম্পূর্ণ সুস্থ আছি।

[এম.এ. সহিদ মিয়া, ডানকান ব্রাদার্সে কর্মরত। ১৯০ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



দুধ-চা ছাড়তে পেরেছি

মুরসালীন আহমদ

আমার দুধ-চা খাওয়ার
অভ্যাস ছিলো। বড় মগে
করে দিনে ৮/১০ কাপ চা
খেতাম। নইলে ভালো লাগত
না। কোর্সে এর ক্ষতিকর
দিকগুলো জানার পর সচেতন
হলাম। গত চারদিনে আমি
কোনো দুধ-চা খাই নি।

[মুরসালীন আহমদ, দৈনিক ইনকিলাবের সিনিয়র ফিন্যান্স
অফিসার, ১৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জানলাম কেন মানুষ শ্রেষ্ঠ

রওশন আক্তার

কিসের ভিত্তিতে মানুষ শ্রেষ্ঠ-
প্রায়ই এ নিয়ে চিন্তা
করতাম। এ কোর্সে এসে
উপলব্ধি করলাম মানুষের
শ্রেষ্ঠত্বের কারণ তার মন ও
ব্রেনের ক্ষমতা। গুরুজীর
মাধ্যমে জানলাম সৃষ্টা
আমাদের দিয়েছেন অসীম
সম্ভাবনা। এই সম্ভাবনাকে কাজে
লাগিয়ে প্রতিটি
ক্ষেত্রে মানুষ সফল হতে পারে।

[রওশন আক্তার, বেগম বদরুননেসা সরকারি মহিলা কলেজের
প্রভাষক, ১৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশান্তি খুঁজে পেয়েছি

মো. বাহার উদ্দিন

বেশ কবছর আগে একটি
বইতে পড়েছিলাম মনের এক
গোপন অংশে শান্তি লুকিয়ে
আছে। কিন্তু কীভাবে সম্ভব
সেই গোপন স্থান থেকে
শান্তি বের করে আনা?
দুবছর ধরে অনেক খুঁজেছি।
এ কোর্সে এসে তা পেলাম।
মনের আলফা লেভেলেই রয়েছে শান্তি। প্রতিদিন
মেডিটেশনে মনের আলফা লেভেলের প্রশান্তি
আমাদেরকে দুশ্চিন্তামুক্ত রাখে।

[মো. বাহার উদ্দিন, অবসরপ্রাপ্ত প্রকৌশলী, ১৯২ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

মোহাম্মদ আবুল কালাম আজাদ

এখানে আসার আগে আমি
রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ
পড়তে পারতাম না। চেয়ারে
বসেই নামাজ পড়তে হতো।
এমনকি কোর্সের প্রথম দিনও
আমি বসে বসে নামাজ
পড়েছি। কোর্সের দ্বিতীয় দিন
আমার মধ্যে আত্মপ্রত্যয়
কাজ করে যে আমি পারবো এবং আমি দাঁড়িয়ে ও
রুকু সিজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি। কোনো ব্যথাই
অনুভূত হয় নি।

[মোহাম্মদ আবুল কালাম আজাদ, রূপালী ইঞ্জিনিয়ারিং
কোম্পানির সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার, ১৯৮ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



নাসাল স্প্রে ব্যবহার করি নি

মোহাম্মদ মোহি উদ্দিন

আমার নাকের ভেতরটা
সবসময় শুষ্ক থাকতো। মাঝে
মাঝে রক্তপাতও হতো।
সবসময় নাসাল স্প্রে ব্যবহার
করতাম। অথচ কোর্সের
প্রথম দিন সকালে স্প্রে
করার পর আমি আজ পর্যন্ত
আর স্প্রে ব্যবহার করি নি।
এছাড়া আমার কোমর ও পায়ের ব্যথা কমে গেছে।
আমি এখন আল্লাহর রহমতে বেশ ভালো আছি।

[সিলেটের মোহাম্মদ মোহি উদ্দিন, ছাত্র, ১৯৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



রাগ কমেছে

মোহাম্মদ লিয়াকত আলী

আমি একজন এডভোকেট।
জজ এবং প্রতিপক্ষের সাথে
যুক্তি খণ্ডন করতে গিয়ে আমি
প্রায়ই প্রচণ্ড রেগে যেতাম।
রাগের কারণে কর্মস্থল ও
পরিবারে অনেক ভুল
বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়েছে।
কিন্তু কোর্সে অংশ নিয়ে আজ
আমি প্রশান্ত। পারিবারিক
সমঝোতাও অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে।

[মোহাম্মদ লিয়াকত আলী, এডভোকেট, ১৭৪ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



নিজেকে আবিষ্কার করেছি

ডা. তাহসিন ইসলাম

গত কিছুদিন ধরে আমি
বিষণ্ণতায় ভুগছিলাম। এজন্যে
সাইকিয়াট্রিস্টের সাহায্য নিতে
পারতাম। তিনি হয়তো
বিষণ্ণতা দূর করার কিছু ওষুধ
দিয়ে আমাকে সুস্থ করার
চেষ্টা করতেন। কিন্তু আমার
ভেতরের যে সত্তাটা আশ্চর্য
আশ্চর্য নিঃশেষ হয়ে যাচ্ছে ওষুধ তো তা ঠিক
করতে পারবে না। তাই ভেতরের শক্তিকে জাগাতেই
আমি মেডিটেশন কোর্স করি। ডাক্তার হয়েও আমি
নিজের মনকে বুঝতে পারি নি। এখানে এসে এই
মনটাকে আবিষ্কার করতে পেরেছি। ফলে বিষণ্ণতার
ওষুধ ছাড়াই আমি ভালো আছি।

[ডা. তাহসিন ইসলাম, ১৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কথা বলার জড়তা কেটেছে

ডা. মুহাম্মদ হুমায়ুন কবির

ছেলেবেলা থেকে আমি কথা
বলতে খুব ভয় পেতাম। স্কুলে
শিক্ষকরা যখন নাম ডাকতেন
তখন বন্ধুদের বলে দিতাম
'ইয়েস স্যার' বলতে। কোর্স
করার পর আমি এখন এ
প্রত্যয় ব্যক্ত করছি যে,
ভবিষ্যতে ভালো বক্তা হবো।

[ডা. মুহাম্মদ হুমায়ুন কবির, ১৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সুস্থভাবে হাঁটা-চলা করছি

মো. মোজাহিদ হোসেন চৌধুরী

আমি স্পন্ডাইলাইটিসের
সমস্যায় ভুগছিলাম। রীতিমত
হামাগুড়ি দিয়ে চলাচল করতে
হয়েছে। আমাকে প্রেসক্রাইব
করা হয়েছিলো ২/৩ ঘণ্টা
বসে কাজ করার পর ২ ঘণ্টা
শুয়ে থাকতে হবে। অথচ
এখানে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা
সময় গুরুজীর কথাগুলো মন্ত্রমুগ্ধের মতো শুনতে
শুনতে কিভাবে কেটে গেল টের পাই নি।
করুণাময়ের রহমতে আমি এখন ভালোভাবে হাঁটা-
চলা করছি।

[মো. মোজাহিদ হোসেন চৌধুরী, চাকরিজীবী, ১৭৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নেতিচিন্তা দূর হলো

শাহ আরিফুজ্জামান

শুধুমাত্র নেতিবাচক চিন্তার
কারণে আমি জীবনে কোনো
উন্নতি করতে পারিনি।
চারদিন কোর্স করে আমার
সকল নেতিবাচক চিন্তা দূর
হয়েছে। এখানে এসে
কীভাবে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির
মাধ্যমে সাফল্যের পথে
এগিয়ে যাওয়া যায় তার বাস্তব জ্ঞান অর্জন করেছি।

[শাহ আরিফুজ্জামান, অ্যাসিস্ট্যান্ট ইঞ্জিনিয়ার, এলজিইডি-তে
কর্মরত, ১৮০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে

পারবো

আনোয়ারুল করিম

আমি একজন ব্যবসায়ী। প্রতিটি ব্যবসায়েরই উত্থান-পতন রয়েছে। কিন্তু কোনো ব্যবসায়ে ধৈর্য ধরে থাকতে পারতাম না। অস্থিরতা ও সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছিলাম। একটু সমস্যা হলেই অন্য ব্যবসাতে চলে যেতাম। অর্থাৎ লক্ষ্যে স্থির থাকতে পারতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে লক্ষ্য ঠিক করতে পেরেছি। আমি বিশ্বাস করি নিজের জন্যে সঠিক সিদ্ধান্ত নিজেই নিতে পারবো।

[আনোয়ারুল করিম, ব্যবসায়ী, ১৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অন্যকে নিরাময় করতে পারছি

মো. জাহিদ হাসান

হীরা

এ কোর্সের মাধ্যমে নিজেকে ও অন্যকে নিরাময় করার শক্তি অর্জন করেছি। আমার মা ভীষণ অসুস্থ। কোর্সে শুরুর আগে বললাম, মা তুমি স্ট্রোক ইচ্ছায় খুব তাড়াতাড়ি সুস্থ হবে। কোর্সের সময় কমান্ড সেন্টারে গিয়ে নিয়মানুযায়ী মাকে নিরাময় করলাম এবং রহম বলয়ে তার জন্যে আন্তরিক প্রার্থনা করলাম। পরে তাকে জিজ্ঞেস করায় তিনি জানালেন, সুস্থ বোধ করছেন।

[মো. জাহিদ হাসান হীরা, শিক্ষার্থী, ১৮৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মেডিটেশনের পুরস্কার

শংকর কুমার দে

বারদীর মহাপুরুষ বাবা শ্রী শ্রী লোকনাথ ব্রহ্মচারী গভীর ধ্যানে মগ্ন। বিরাটকৃতির বিষধর সাপ তার গলায় বুলে আছে। তিনি টেরও পেলেন না। এক সময় সাপটি সন্তুষ্টপূর্ণে নেমে গেল। মনছবিতে এই দৃশ্য অবলোকন করতই শরীর হিমশীতল হয়। শীতকালে হিমালয় পর্বতে ধ্যানমগ্ন কালে তার শরীরে বরফ জমা হতো। আবার গ্রীষ্মকালের গরমে সে বরফ গলে যেত। অষ্টাঙ্গ যোগে এই সিদ্ধ পুরুষের জাগতিক ভোগ-বিলাস-কামনা-বাসনা ছিলো নিজের ইচ্ছাধীন। মৃত্যুকে বশীভূত করে তিনি বেঁচে ছিলেন একশ ঘণ্টা বছর। বহু অলৌকিক ঘটনা প্রদর্শন করে লোকশিক্ষা দিয়ে গেছেন এ মহাযোগী। এই অমর মহাপুরুষের জীবনবৃত্তান্ত থেকেই আমার মধ্যে ধ্যানের অনুপ্রেরণার অঙ্কুর রোপিত হয়।

কিন্তু যে মন দিয়ে ধ্যানের মাধ্যমে এ অসাধ্য সাধন করা হবে সে মননিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত দুর্লভ। এই মনই মানুষের বন্ধু, আবার এই মনই মানুষের শত্রু। আমি মন নিয়ন্ত্রণ করার পথের সন্ধান করি। শাস্ত্রীয় ধর্মগ্রন্থ অধ্যয়নের আশ্রয় নিই। মনের সঙ্গে আত্মার সম্পর্ক, আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সম্পর্ক। মন, আত্মা, পরমাত্মার সম্পর্ক স্থাপনের কাজটি খুবই দুর্লভ ব্যাপার বটে। যোগ সাধনায় যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা, প্রত্যাহার, সমাধি-এই অষ্টাঙ্গ যোগে পাওয়া যায় মন নিয়ন্ত্রণের সেই পথ। তবে তা একজন গৃহী বা সংসারীর পক্ষে মোটেই সহজসাধ্য ব্যাপার নয়।

মাটির ব্যাংকে দানের সুফল

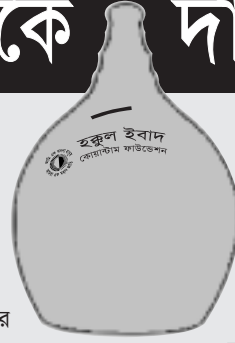
পদোন্নতি হয়েছে

মো. রুহুল আমিন



আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন আজীবন রক্তদাতা। সৃষ্টির সেবায় দানের বরকত সম্পর্কে আমি জানি। একদিন ল্যাবে গিয়ে মাটির ব্যাংক সম্পর্কে জানতে পারলাম যে এর অর্থ সৃষ্টির কল্যাণে ব্যয় হয়। ফলে যিনি মাটির ব্যাংকে দান করেন তার প্রার্থনা স্রষ্টা কবুল করেন। ঐদিনই একটি মাটির ব্যাংক নিয়ে নিয়ত করে অর্থ রাখলাম যেন কর্মস্থলে আমার উন্নতি হয় ও সম্মানের সাথে চাকরি করতে পারি। পরের দিন অফিসে গিয়ে আমার প্রমোশনের খবর পাই। প্রথমে বিশ্বাস করতে পারিনি, স্বপ্ন বলে মনে হচ্ছিলো। পরে বুঝতে পেরেছি মানব কল্যাণে দানের প্রতিদান স্রষ্টা সব সময়ই দেন।

[মো. রুহুল আমিন, চাকরিজীবী]



আংটি খুঁজে পেলাম

সৈয়দা আমিনা আকঞ্জি



এক দিন ঘুম থেকে উঠে দেখি আমার প্রিয় আংটিটা হাতে নেই। কোথায় রেখেছি কিছুই মনে করতে পারছি না। মনটা ভীষণ খারাপ হয়ে গেলো। এমন সময় মনে হলো দানের গুরুত্বের কথা, মাটির ব্যাংকের কথা। সাথে সাথেই কিছু টাকা মাটির ব্যাংকে রাখলাম। এক সপ্তাহ কেটে গেলো। আংটির আশা ছেড়েই দিলাম। কিন্তু আশ্চর্যজনকভাবে হঠাৎ একদিন আমার মেয়ে দেখলো যে সোফার পাশে আংটি পড়ে আছে। আমাকে দিতেই মনটা আনন্দে ভরে উঠলো। পরম করুণাময় স্রষ্টার কাছে আমি শুকরিয়া আদায় করলাম।

[সুনামগঞ্জের সৈয়দা আমিনা আকঞ্জি, ১২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এসব ভেবে দিকবিদিক হারা উদ্ভ্রান্তের মতো উপায় খুঁজছি। একদিন অফিসে বসে কাজ সেরে ভক্তবীর শ্রী শ্রী রামকৃষ্ণের জীবনী অবলম্বনে রচিত 'কথামৃত' গ্রন্থটির পাতায় মনোনিবেশেরত ছিলাম। এ সময় আমার অগ্রজ সাংবাদিক আহমেদ নূরে আলম 'কোয়ান্টাম প্রশান্তি সৃষ্টি ও সাফল্যের পথ' নামে একটি সংকলন আমার হাতে তুলে দেন। অনেকটা বিরক্তির সাথে 'কথামৃত' পড়া বাদ দিয়ে কোয়ান্টামের সংকলনটি পড়তে শুরু করি। যতই পাতা ওলটতে থাকি ততই তা যেন আমাকে চুম্বকের মতো আকর্ষণ করে। পড়া শেষ না হতেই সিদ্ধান্ত নিই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করবো। অনেক কষ্টে ছুটি নিয়ে অংশ নিই এ প্রশিক্ষণে।

প্রতিদিনের দশ ঘণ্টার কোর্স যেন এক ঘণ্টায় অতিবাহিত হয়ে গেল। চারদিনের প্রশিক্ষণ কখন শেষ হয়ে গেছে তা এখন আমার কাছে স্বপ্ন মনে হচ্ছে। আলম ভাই হচ্ছেন কোয়ান্টাম মেথডের ১ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট। আর আমি হচ্ছি ১৯৯ তম ব্যাচের একজন প্রশিক্ষার্থী।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর কেবলই আমার স্বামী ব্রহ্মানন্দের 'ধর্মপ্রসঙ্গে' বইটির কথা মনে পড়ছে। তিনি বলেছেন, সাধন পথে পুরস্কার দরকার। জপ ধ্যান করা প্রসঙ্গে তিনি বলেছেন, "কিছু কর। চার বছর অস্বস্তি করে দেখ। যদি কিছু না হয় তবে আমার গালে একটি চড় মেরো।"

স্বামী ব্রহ্মানন্দের ভাষাকে একটু ঘুরিয়ে বলছি,



গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক আবিষ্কৃত মেডিটেশনের বৈজ্ঞানিক সূত্র অনুসরণ করে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করণ এবং নিয়মিত অনুশীলন করণ। সাফল্য আসবেই আসবে। অস্বস্তি এক বছর প্রতিদিন সকালে এক ঘণ্টা ও বিকেলে এক ঘণ্টা করে নিয়মিত নির্দিষ্ট আসনে মেডিটেশন করার পর যদি সুফল-সাফল্য হাতছানি না দেয়, তবে আমার দুই গালে দুটি চড় মেরো।

মেডিটেশন বা ধ্যানের সঙ্গে ধর্মীয় ইবাদত বা উপাসনার কোনো বিরোধ নেই। ধ্যান করার জন্য কোয়ান্টাম মেথড একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি। এ পদ্ধতির সূত্র ধরে ধ্যানের জগতে প্রবেশকালের কিছুদিনের মধ্যে দেখা দেবে সুপরিবর্তন।

যিনি মেডিটেশন বা ধ্যান করবেন তার শরীরে, মুখমণ্ডলে জ্যোতির আভা দেখা দেবে। সুন্দর মনের অধিকারী করে তুলবে মেডিটেশনকারীকে। মনছবি তৈরি, মহাকাশ যাত্রা, রোগ নিরাময়, পেণাগত সাফল্যের হাতছানি, চরিত্র গঠন, সাইকিরপে অজ্ঞাত আগাম তথ্য তত্ত্ব বলার মতো অনেক অলৌকিক ক্ষমতার অধিকারী হওয়ার মধ্যে যেন এক জাদু লুকিয়ে আছে।

প্রশিক্ষণের সময়ে মেডিটেশনের মাধ্যমে এসব শেখার সময়ে মনে রোমাঞ্চের শিহরণ জাগায়। অনাবিল আনন্দ ও প্রশান্তির পথ খুঁজে পাওয়া যায়। শৃঙ্খল ভেঙে মুক্তির পথ দেখায়। মেডিটেশন বা ধ্যানের এই নতুন সূত্র ধরে অগ্রসর হলে পুরস্কার আছেই আছে।

[শংকর কুমার দে, দৈনিক জনকণ্ঠের বিশেষ সংবাদদাতা, দেশের নেতৃস্থানীয় ক্রাইম রিপোর্টার, ১৯৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টায়ন প্রসঙ্গে প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কোয়ান্টায়ন কী? সাফল্য ও প্রাচুর্যের জন্যে এর গুরুত্ব কেন?

উত্তর : ফাউন্ডেশনের আত্মউন্নয়নমূলক একটি কার্যক্রম কোয়ান্টায়ন। বিশেষ নির্দেশাবলি অনুসরণ করে মৌন সাধনার নামই হলো কোয়ান্টায়ন। তবে মৌনতার এ প্রক্রিয়া নতুন কিছু নয়। যুগে যুগে পৃথিবীর সব জনপদেই ধর্মীয় মহামানব বা আধ্যাত্মিক সাধক বা খ্যাতিমান ব্যক্তির এ মৌনসাধনার মাধ্যমেই সত্যজ্ঞানে উদ্ভাসিত হয়েছেন; নতুন চিন্তার সূত্র, নতুন ধারণা, বৈজ্ঞানিক সত্য বা বৈপ্লবিক চিন্তার সন্ধান দিয়ে সভ্যতাকে এগিয়ে নিয়ে গেছেন। আর ফাউন্ডেশনের কোয়ান্টায়ন এ মৌনতার শক্তিকে আয়ত্ত করারই এক চর্চার নাম যাতে অংশগ্রহণকারীরা নির্দিষ্ট দিনগুলোতে নির্ধারিত সময়ে কোনো কথা না বলে নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে চিন্তা বা ধ্যানমগ্ন থাকেন।

মনকে আমরা যদি একটা উত্তাল সমুদ্রের সঙ্গে তুলনা করি, তাহলে মনের বহিরাবরণ হলো এই সমুদ্রের তরঙ্গচ্ছক উপরিভাগ সারাক্ষণই যা উত্থাল পাতাল করছে। স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায় আমাদের মন ক্রমাগত এক চিন্তা থেকে আরেক চিন্তায় ছুটোছুটি করে; ভয়, আশংকা বা অস্থিরতায় আক্রান্ত হয়। কোয়ান্টায়নে এই মনকেই স্থির করার চর্চা করা হয়। বিক্ষিপ্ত চিন্তাগুলো তখন সরে যেতে থাকে। মন প্রবেশ করতে থাকে গভীর থেকে গভীরে। সমুদ্রের তলদেশ যে রকম শান্ত সমাহিত তেমনি দীর্ঘসময় মৌনতার মাধ্যমে একটা পর্যায়ে মনও প্রবেশ করে এক অভূতপূর্ব প্রশান্তি অনুভূতির জগতে। সংযোগ ঘটে চিন্তার মূল উৎস বা field of pure potentiality-র সঙ্গে। আর চিন্তার এই উৎসমূল থেকে উৎসারিত জ্ঞান, ধারণা বা তথ্য দিয়েই যুগে যুগে মহামানবরা পৃথিবীকে দিয়েছেন নতুন সম্ভাবনার সন্ধান।

কোয়ান্টাম মেকানিক্স দিয়েও বিষয়টি ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। পদার্থের এক ক্ষুদ্রতম কণা হলো ইলেকট্রন। এই ইলেকট্রনের একটা ডিকোহিরেন্স (Decoherence level) স্তর আছে যেটা পেরলেই ইলেকট্রনটি মুহূর্তে বদলে যায়। এক কক্ষপথ থেকে আরেক কক্ষপথে চলে যায় এবং আগের চরিত্র পাল্টে সম্পূর্ণ ভিন্ন চরিত্র ধারণ করে। এটি তখন নতুন কক্ষপথে নতুন শক্তিসম্পন্ন এক নতুন ইলেকট্রন। আর চিন্তার ক্ষেত্রে এই ডিকোহিরেন্স স্তরে যাওয়ার প্রক্রিয়াই হলো কোয়ান্টায়ন।

মানুষের অস্বাচ্ছন্দ্য হলো সকল বিপুল সম্ভাবনার আকার। আর কোয়ান্টায়নে এই অস্বাচ্ছন্দ্যের শক্তিকেই কাজে লাগানো হয়, মনকে ভরিয়ে দেয়া হয় এক প্রশান্ত গতিময়তায়। এই প্রশান্তি পরিচ্ছন্ন মনে যেকোনো সাফল্য বা প্রাচুর্যের মনছবি এত গভীরভাবে প্রক্ষেপিত হয় যে চাওয়া স্বতঃস্ফূর্তভাবে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়ায় সংযুক্ত হয়ে যায়। জীবনকে সাজানো যায় নতুন আঙ্গিকে নতুন রঙে।

প্রশ্ন : ফাউন্ডেশনে আমি দুই/তিনদিন কোয়ান্টায়ন করছি। কিন্তু আমার খুবই অস্থির লাগে। বসে থাকতে থাকতে বিরক্তও লাগে। কোয়ান্টায়নকে ভালো লাগানোর উপায় কি?

উত্তর : আসলে কোয়ান্টায়নের প্রথম কয়েকদিন অস্থির লাগাটা স্বাভাবিক। যেমন, কেউ যদি প্রথমবারের মতো কোয়ান্টায়নে আসেন, তাহলে প্রথম দিন তার খুবই অস্বস্তি, বিরক্তি লাগবে। মনের ভেতর কথাগুলো বদলবদলের মতো ভাসতে থাকবে। দ্বিতীয়দিনও এ অবস্থা হবে। মনের ভেতর দুটো সত্তা যেন পরস্পর কথার খই ফোটাবে। তৃতীয় দিনও তা-ই হবে। চতুর্থ দিন একটু কমবে এবং কিছু কিছু সময় একেবারে বিপুল মৌনতা সৃষ্টি হবে।

আসলে চুপ থাকা আর মৌনতা এক নয়। চুপ করে থাকলেও আমাদের মনের ভেতর কথার স্রোত বইতে থাকে। কিন্তু মনের এই কথার স্রোতও যখন থেমে যায়, তখন সেটাই হলো মৌনতা বা বিপুল মৌনতা। আর এই মৌনতার পর্যায়ে যখন যাওয়া যাবে, তখনই ভালো লাগতে থাকবে। তখন শুধু আনন্দই আনন্দ। আর সে স্তরে যে মনছবি করবেন তার শক্তি আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন।

মুনী-ঋষিরা এই বিপুল মৌনতাকে আয়ত্ত করেছিলেন। আসলে 'মুনী' শব্দটির অর্থই হচ্ছে যিনি মৌনতার শক্তিকে আয়ত্ত করেছেন। কথার যেমন শক্তি আছে, তেমনি মৌনতার আছে তার চেয়েও বেশি শক্তি। এটাকে একটা উদাহরণ দিয়ে বলা যেতে পারে। আমরা জানি ছোট বার্নার পানিকেও যদি বাধ দিয়ে রুদ্ধ করা হয়, তাহলে সে পানি দিয়েই জলবিদ্যুত তৈরির মতো বড় প্রকল্প চালানো যায়। তেমনি মৌনতার মাধ্যমেও কথাকে নিয়ন্ত্রণ করে আত্মিক শক্তিকে আরও শাণিত করা যায়। আর যারা মৌনতার শক্তিকে আয়ত্ত করেছেন, তাদের কথার শক্তিও বেড়ে যায় বহুগুণ।

নবীজী (সা.) মৌনতার গুরুত্বকে বোঝাতে গিয়ে সাহাবী হজরত আবুজর গিফারী (রা.) কে উদ্ধৃত একটি হাদীসে বলেছেন, আবুজর, 'তোমাকে দুটো কাজের কথা বলছি যা মানুষের জন্যে পালন করা তেমন কঠিন নয়, কিন্তু ওজনের দিক থেকে অত্যন্ত ভারী। তার একটি হলো সদাচরণ, আরেকটি হলো অধিক মৌনতা।' তাই কোয়ান্টায়নের অভিজ্ঞতা প্রাথমিক পর্যায়ে কিছুটা একঘেয়েমিপূর্ণ হলেও নিয়মিত কিছুদিন করলেই এ অভিজ্ঞতা হয় অত্যন্ত উপভোগ্য ও আনন্দদায়ক।

প্রশ্ন : শারীরিক সুস্থতার জন্যে কোয়ান্টায়নের ভূমিকা কী?

উত্তর : শারীরিক সুস্থতা যেহেতু একটা চাওয়া, তাই কোয়ান্টায়নের মাধ্যমে এ চাওয়ার জন্যে আত্মনিমগ্ন হওয়া অবশ্যই ফলপ্রসূ হতে পারে।

হিলিং এর জন্যে কোয়ান্টায়নের প্রক্রিয়া হলো প্রথমে নির্ধারিত প্রক্রিয়ায় মনকে চিন্তাশূন্য করে, চিন্তার উৎসে যখন আপনি পৌঁছাচ্ছেন, তখন নিরাময়ের মনছবি দেখা। দেখুন, যে অঙ্গগুলো সমস্যা ক্রান্ত তা সুন্দরভাবে কাজ করছে এবং কোয়ান্টায়নের ঐ স্তরে এ মনছবিই শক্তি সঞ্চার করবে, পত্রপুষ্পে পল্লবিত হবে। আর এ জন্যেই বলা যায়, হিলিং মেডিটেশনের চেয়ে হিলিং এর জন্যে কোয়ান্টায়ন শতগুণ বেশি শক্তিশালী। তবে সবকিছুর মতো সুস্থতারও একটা বাস্তুবানুগ প্রক্রিয়া আছে এবং সেখানে সম্ভব অসম্ভবের যৌক্তিকতার সীমারেখাও স্বীকার করতে হবে। যেমন, হাঁটুর হাড় ক্ষয়ে গেছে এবং প্রচণ্ড ব্যথা হচ্ছে। এখানে ক্ষয়ে যাওয়া হাড়কে জোড়া লাগানো সম্ভব নয়, কিন্তু প্রত্যাশা করা যেতে পারে যে, ওষুধ ছাড়াই ব্যথা সেরে যাবে এবং স্বাভাবিকভাবে চলারো করা যাবে। আবার কিছু কিছু রোগ রয়েছে যার ডাক্তারি অপারেশন প্রয়োজন। সেক্ষেত্রে কোয়ান্টায়ন করলে আপনার অপারেশন পরবর্তী আরোগ্যলাভ ঘটবে সাধারণদের চেয়ে দ্রুত।

প্রশ্ন : আমি একজন বেকার যুবক। হন্যে হয়ে চাকরি খুঁজেও পাচ্ছি না। আমার ভাই রাতদিন পড়েও লেখাপড়ায় ভালো করতে পারছে না। আমার বাবা

তার ব্যবসায় বারবার লস করছেন। আমাদের ক্ষেত্রে কোয়ান্টায়ন কী কাজে আসবে?

উত্তর : আসলে এই যে বলছেন চাকরি খুঁজেও পাচ্ছেন না বা আপনার ভাই রাতদিন পড়েও ভালো করতে পারছে না বা আপনার বাবা ব্যবসায় বারবার লস করছেন। এই প্রতিটি ঘটনার পেছনে রয়েছে ব্যর্থতার জন্যে দায়ী কারণগুলোকে বুঝতে না পারা বা বুঝতে পারলেও তা থেকে বেরিয়ে আসতে না পারা।

প্রতিটি ব্যর্থতাকেই সাফল্য রূপান্তরিত করা সম্ভব যখন একজন মানুষ তার ভুলগুলোকে শুধরে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজনীয় গুণাবলি আয়ত্ত করতে পারেন। আর এখানেই কোয়ান্টায়নের গুরুত্ব। কারণ কোয়ান্টায়ন বা মৌনসাধনার মাধ্যমে একজন মানুষ গভীরভাবে আত্মপর্যালোচনার সুযোগ পান। স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায় যে মন থাকে অস্থির, অশান্ত তা-ই মৌনতার মাধ্যমে আস্তে আস্তে প্রবেশ করে স্থির, শান্ত, গভীর এক উপলব্ধির স্তরে। দৈনন্দিন জীবনের হতাশা, উদ্বেগ বা ভয়কে ছাপিয়ে ব্যক্তি তখন লাভ করে এক অভূতপূর্ব প্রশান্তি উপলব্ধির আনন্দ। আর সে পর্যায়েই তার পক্ষে সম্ভব হয় সংকীর্ণ আচরণ অভ্যাসগুলোকে শনাক্ত করা এবং তা শুধরে মুক্ত আচরণ অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়া।

আসলে বংশ পরম্পরায় বা প্রচলিত সমাজের সংস্কার, বিশ্বাস বা ধারণাকে গ্রহণ করতে গিয়ে অধিকাংশ মানুষই প্রশ্ন করে না যে এ বিশ্বাসের কোনো কল্যাণকর বা যুক্তিগ্রাহ্য দিক আছে কিনা। এ প্রশ্নে একটি গল্প আছে। এক খ্রিস্টান পরিবারের ছোট্ট মেয়ে বড়দিনের আগে তার মাকে শুকর ছানার রোস্ট করতে দেখছিলেন। সে দেখছিলেন তার মা শুকর ছানার গলা এবং পেছনের দিক থেকে বেশ কিছুটা বাদ দিয়ে বাকিটা ওভেনে ঢোকাচ্ছে। এ নিয়ে তার মাকে প্রশ্ন করলে মা বললো, আমি কারণটা জানিনা, তবে আমি আমার মাকে এভাবেই কাটতে দেখেছি। তুমি জানতে চাইলে তাকে জিজ্ঞেস করতে পারো। মেয়েটি তখন তার নানীমার কাছে গেলো। নানীমা তাকে বললেন, 'আমিও আমার মা-কে এভাবেই কাটতে দেখতাম, কিন্তু কারণটা আমিও জানি না। তুমি তার কাছে জিজ্ঞেস করে দেখতে পারো।' মেয়ে তখন তার নানীর মা অর্থাৎ বড়মার কাছে গেলো। তিনি তখন খুবই বৃদ্ধা। দাঁত পড়ে গেছে, কানে কম শোনেন। মেয়েটি তাই জোরে জোরে তাকে এই প্রশ্ন করার পর বড়মা দাঁতহীন মুখে একগাল হেসে বললেন, আমরা যখন সংসার শুরু করি, তখন পয়সার অভাবে আস্তে শুকর ছানা রান্না করার মতো বড় কড়াই আমরা কিনতে পারি নি। যে ছোট কড়াইটা আমাদের ছিলো তাতে শুকর ছানার সামনের এবং পেছনের অংশটুকু ওভাবে কেটে ফেললে তা আঁটতো এবং আমি তা-ই করতাম। তোমার মা নানীরা হয়তো সেটা দেখেই ওভাবে করছে, যদিও এখন তাদের বড় কড়াইয়ের কোনো অভাব নেই।

অর্থাৎ এ গল্প থেকে আমরা দেখি অধিকাংশ সময়ই আমরা প্রচলিত ধ্যান-ধারণা বা বিশ্বাসের অন্ধ অনুকরণ করি এর ভালো-মন্দ বিচার না করেই এবং দেখা যায় এই সংকীর্ণ আচরণ অভ্যাস বা ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গির কারণেই আমাদের জীবন ব্যর্থতায় ঘুরপাক খাচ্ছে, হতাশায় তলিয়ে যাচ্ছে বা একই ভুলের পুনরাবৃত্তি ঘটছে। কিন্তু সাফল্যের জন্যে, প্রাচুর্যের জন্যে এ ভ্রান্ত বিশ্বাসের শৃঙ্খল থেকেই মুক্ত হতে হবে। কারণ প্রাচুর্য তা বিত্তের ক্ষেত্রে হোক, চিন্তের ক্ষেত্রে বা নৈতিকতা, ধর্ম বা সৃজনশীলতার ক্ষেত্রে হোক, বাপ দাদার প্রচলিত ভ্রান্ত সংস্কার থেকে বেরিয়ে যারা মুক্ত আচরণ অভ্যাস সৃষ্টি করতে পেরেছেন, তারাই লাভ করেছেন আর ইতিহাসের পাতায় স্মরণীয়-বরণীয় হিসেবে নিজেদের নাম লিখিয়ে নিয়েছেন। আর কোয়ান্টায়ন এই ভ্রান্ত বিশ্বাসের শৃঙ্খলমুক্তিরই এক ফলপ্রসূ প্রক্রিয়া। কারণ একটা লেখাবোঝাই হোয়াইট বোর্ডে নতুন কিছু লেখার আগে যেমন বোর্ডটিকে পরিষ্কার করে নিতে হয়, তেমনি মুক্ত আচরণ অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার জন্যেও

চট্টগ্রাম সেন্টার

নবীনবরণ ও সংবর্ধনা

গত ৩০ মার্চ, বুধবার সেন্টারে ১৯৮ ব্যাচের নবীন বরণ ও কৃতি শিক্ষার্থী সংবর্ধনা অনুষ্ঠানে শতাধিক গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট অংশগ্রহণ করেন। এতে সমাপনী বক্তব্য রাখেন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা সমন্বয় জনাব মুজিবুর রহমান।

মওলানা ছায়ীদুল হকের চট্টগ্রাম সফর



গত ২৬ এপ্রিল, মঙ্গলবার কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক জনাব মওলানা ছায়ীদুল হক চট্টগ্রাম সফর করেন। দিনব্যাপী এ প্রোগ্রামে তিনি ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ ছাড়াও সেল পরিচালক, নির্বাহী, দায়িত্বশীল ও মাটির ব্যাংক টিমের সদস্যদের নিয়ে একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন। এতে উপস্থিত ছিলেন ৬০ জন।

মহিলা সেলে আলোচনা সভা



গত ৬ মে, শুক্রবার মহিলা সেলের উদ্যোগে নিয়মিত কার্যক্রমসহ আলোচনাসভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে 'পারিবারিক মেডিটেশন ও পারিবারিক বৈঠকের গুরুত্ব' বিষয়ে আলোচনা করেন জনাব কাজী আরিফুল ইসলাম। ৩১ জন সদস্যের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন মহিলা সেলের পরিচালক সৈয়দা আমিনা বেগম।

রাজশাহী সেন্টার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ৩ এপ্রিল, রবিবার টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। গুরুজী শহীদ আল বোখারীর পরিচালনায় 'অবিদ্যা পর্ব-৫' শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে ২৩৬ জন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

গত ৪ এপ্রিল, সোমবার রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে গুরুজী কোয়ান্টাম মেথড ও ফাউন্ডেশন সম্পর্কে সম্যক ধারণা প্রদান ছাড়াও জীবনে প্রথম হওয়ার জন্যে করণীয় দিক নির্দেশনা প্রদান করেন। এতে ৭২ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার অংশগ্রহণ করেন।

বিশেষ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ১৪ এপ্রিল, বৃহস্পতিবার পহেলা বৈশাখে বিশেষ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। ৫৬ জন দায়িত্বশীলের অংশগ্রহণে তিন ঘণ্টাব্যাপী এ ওয়ার্কশপে দৈনন্দিন জীবনে একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের করণীয় বিষয়ে আলোচনা হয়।

সিলেট সেন্টার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ৪ মে গুলশান সেন্টারে 'সাফল্য ও প্রাচুর্যের জন্যে কোয়ান্টায়নের গুরুত্ব' বিষয়ক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের পরিচালনায় দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে মোট ১৬৩ জন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

মা-জীর সিলেট সফর

গত ১২, ১৩ ও ১৪ এপ্রিল মা-জী নাহার আল বোখারী সিলেট সফর করেন। তিন দিনব্যাপী এ প্রোগ্রামে তিনি ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ ছাড়াও হিলিং সেশন, প্রো-মাস্টার মেডিটেশন ও পাঠচক্র, মহিলা ও পুরুষদের আলাদা ব্যায়ামের ওয়ার্কশপ, মহিলা ওয়ার্কশপ এবং কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীল মিটিং পরিচালনা করেন। এছাড়া শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীনের পরিচালনায় শিক্ষার্থী কোর্সের ওরিয়েন্টেশন ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়। এ প্রোগ্রামে ৯২ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন।

উপশহর সেলে বিশেষ অনুষ্ঠান

গত ১ এপ্রিল, উপশহর সেলে বিশেষ অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয়। ২৪ জন সদস্যের উপস্থিতিতে দুই ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে মাটির ব্যাংক, প্রো-কোয়ান্টিয়ারের দায়িত্ব ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়।

বিক্রয় কেন্দ্র উদ্বোধন

গত ২২ এপ্রিল উপশহর সেলের 'বিক্রয় কেন্দ্র' উদ্বোধন করেন পরিচালক আশরাফ মাহমুদ। ফাউন্ডেশনের বিক্রয় আইটেমগুলো এখন সিলেট সেন্টারের পাশাপাশি উপশহর সেলেও পাওয়া যাবে।

সুনাগঞ্জ সেলে বিশেষ দায়িত্বশীল বৈঠক

গত ২২ এপ্রিল, সুনাগঞ্জ সেলের উদ্যোগে বিশেষ দায়িত্বশীল বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। পরিচালক জনাব আলোচনায় অংশ নেন এডভোকেট সালেহ আহমদ, জনাব মোশাররফ হোসেন, জনাব শায়েস্জা উদ্দিন ও জনাব এনাম আহমদ ও পরিচালক জনাব সৈয়দ কাওছার আহমেদ।

লামা সেন্টার

চিত্রাঙ্কন ও রচনা প্রতিযোগিতা

গত ২৬ মার্চ, মহান স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে শিশুকাননে চিত্রাঙ্কন ও রচনা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় 'ক' গ্রুপে ৪র্থ শ্রেণীর ছাত্র খেনা ত্রিপুরা ও 'খ' গ্রুপে ৮ম শ্রেণীর ছাত্র সুমথং মুরং প্রথম স্থান অধিকার করে। রচনা প্রতিযোগিতায় 'ক' গ্রুপে ৫ম শ্রেণীর ছাত্র নানওয়াই মুরং (ছোট) ও 'খ' গ্রুপে ৮ম শ্রেণীর ছাত্র থংইয়া মুরং প্রথম স্থান অধিকার করে।

ঈদে মিলাদুন্নবী উদযাপন

পবিত্র ঈদে মিলাদুন্নবী উপলক্ষে গত ২২ এপ্রিল দোয়া মাহফিলের আয়োজন করা হয়। চার শতাধিক পাহাড়ি বাঙ্গালির অংশগ্রহণে এতে উপস্থিত ছিলেন শিশুকাননের সহ-সভাপতি ডা. কামাল উদ্দিন আহমেদ ও রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী। উল্লেখ্য এখন থেকে প্রতি মাসে দোয়া মাহফিলের দিন নিয়মিত চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হবে।

খুলনা সেল

ওয়ার্কশপ ও পরিচিতি সভা

গত ১৩ মে খুলনার হোটেল রয়েল ইন্টারন্যাশনালে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশ নেন ৭১ জন। গত ১৪ মে জিয়া হলে অনুষ্ঠিত হয় ২০৫ ব্যাচের পরিচিতি সভা। এতে ২৯৬ জন অংশগ্রহণ করেন।

যশোর সেল

ওয়ার্কশপ ও পরিচিতি সভা

গত ১৫ মে, যশোরের মনিহার কমিউনিটি সেন্টারে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশ নেন ৩৩ জন। যশোর জেলা স্কুল অডিটোরিয়ামে গত ১৬ মে অনুষ্ঠিত হয় ২০৪ ব্যাচের পরিচিতি সভা। এতে অংশগ্রহণ করেন ১৪১ জন।



যশোরে ২০৪ ব্যাচের পরিচিতি সভা

মাসিক মুক্ত আলোচনায় এম. তাজুল ইসলাম জনসংযোগ দক্ষতা ব্যক্তি প্রতিষ্ঠান বা দেশের সঠিক ভাবমূর্তি গড়ে তোলে



[মাননীয় অতিথি এম. তাজুল ইসলামকে শুভেচ্ছা উপহার দিচ্ছেন মা-জী নাহার আল বোখারী]

একবার এক প্রভাবশালী মন্ত্রী কাছে তার পরিচিত এক যুবক এসে বললো, স্যার আমার একটা চাকরির জন্যে আপনি যেখানে পাঠিয়েছিলেন, তারা তো চাকরিটা দিলো না। মন্ত্রী তখন সে অফিসের প্রধানকে তলব করলেন। প্রধান যখন বললেন যে, “আপনি যাকে পাঠিয়েছেন তার প্রয়োজনীয় শিক্ষাগত যোগ্যতা এবং অভিজ্ঞতা কোনোটাই নেই। কীভাবে তাকে

চাকরি দিই?” তখন ঐ মন্ত্রী বলেছিলেন, “ঠিক আছে শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতা কোনোটাই যখন নেই, তখন তাকে পিআরও বা ‘জনসংযোগ কর্মকর্তা’ বানিয়ে দিন।” অর্থাৎ তার ধারণা এ কাজে এর কোনোটাই লাগে না।

ঐ মন্ত্রীর মতোই জনসংযোগ পেশা বা জনসংযোগ সম্পর্কে অনেকটা এরকম ধারণাই পোষণ করেন অধিকাংশ মানুষ। অথচ জনসংযোগ এমন একটি দক্ষতা যা প্রচুর অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও বুদ্ধি খাটিয়ে আয়ত্ত করতে হয়। কারণ মানব মনের জটিল আচরণবিধিকে বিশ্লেষণ করে তাকে নিজের অনুকূলে নিয়ে আসাই জনসংযোগ কর্তার কাজ এবং এর ওপরই নির্ভর করে ঐ ব্যক্তি, প্রতিষ্ঠান, কোম্পানী, সরকার বা দেশ- যার হয়ে

তিনি কাজ করছেন- তার ভাবমূর্তি।

গত ১০ মে, মঙ্গলবার ঢাকার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত আর্ট অব পাবলিক রিলেশন বা জনসংযোগ কৌশল বিষয়ে মাসিক মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন দেশের বিশিষ্ট জনসংযোগ বিশেষজ্ঞ, গত চল্লিশ বছর ধরে দেশে- বিদেশে জনসংযোগের ক্ষেত্রে বিচরণকারী সফলতম ব্যক্তিত্ব জনাব এম তাজুল ইসলাম।

তিনি বলেন, ভাবমূর্তি ভালো হওয়ার পেছনে জনসংযোগ কর্তার দক্ষতা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি গুরুত্বপূর্ণ ঐ পণ্যের গুণগত মান, ঐ প্রতিষ্ঠানের সেবার মান এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঐ প্রতিষ্ঠান প্রধানের ভাবমূর্তি। কারণ শুধু উপস্থাপন কুশলতা দিয়ে মানুষকে মুগ্ধ করা যায় না, যদি না মূল পণ্য সেবা বা কাজের মান ভালো হয়। আবার খুব ভালো সেবা বা কাজের ব্যাপারেও সমাজের মানুষ ভুল বুঝতে পারে যদি দক্ষ জনসংযোগ গড়ে তোলা না হয়।

জনাব তাজুল ইসলাম আরও বলেন, প্রতিষ্ঠানের ভাবমূর্তি যে আরেকদল কর্মীর ওপর নির্ভর করে তারা হলেন রিসিপশনিস্ট, টেলিফোন অপারেটর এবং ফ্রন্ট ডেস্ক কর্মী। তাদের কথা, আচরণের দ্বারা ঐ প্রথমত লোকজন ঐ প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ভালো



মাসিক মুক্ত আলোচনায় বক্তব্য রাখছেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি এম. তাজুল ইসলাম।

বা খারাপ ধারণা গ্রহণ করেন।

জনাব তাজুল ইসলাম বলেন, দক্ষ জনসংযোগের জন্যে একজন বক্তার প্রয়োজন সংক্ষেপে মূল বক্তব্য উপস্থাপন, শ্রোতাদের সম্পর্কে পূর্বধারণা লাভ এবং শুদ্ধভাবে, স্পষ্ট উচ্চারণে বক্তব্য উপস্থাপন এবং এমন কিছু না করা যা শ্রোতার বিরক্তি উৎপাদন করে। দীর্ঘ দেড় ঘণ্টাব্যাপী বক্তব্যে জনাব এম. তাজুল ইসলাম হলভর্তি দেড়শ শ্রোতাকে মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখেন। এবারই প্রথমবারের মতো মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি শাখা-সেল থেকে মনোনীত গ্রাজুয়েটরাও অংশ নেন।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন

ব্লাড ক্যাম্প সংবাদ

গত এপ্রিল ও মে মাসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে বেশ কয়েকটি ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। বিভিন্ন শিক্ষা, ব্যবসায় বা সমাজকল্যাণমূলক প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতায় আয়োজিত এসব ক্যাম্পের মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটির বিবরণ এখানে দেয়া হলো।

গত ৬ এপ্রিল, মতিঝিল ও মোহাম্মদপুর শাখার যৌথ উদ্যোগে নর্দার্ন ইউনিভার্সিটিতে আয়োজিত ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ১১০ ইউনিট রক্ত।

গত ৮ এপ্রিল, ধানমন্ডি শাখার উদ্যোগে জিনজিরা স্ট্রিট মাঠে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ৫৫ ইউনিট রক্ত। শ্রম ও কর্মসংস্থান প্রতিমন্ত্রী জনাব আমানউল্লাহ আমান ক্যাম্পটির উদ্বোধন করেন এবং সার্বিক সহায়তা করেন জিনজিরা ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান জনাব মোজাহ্দের আলী



[জিনজিরা ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন শ্রম ও কর্মসংস্থান প্রতিমন্ত্রী জনাব আমান উল্লাহ আমান।]

বাবু। এছাড়া একই দিন সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে সুপ্রীম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশনে এবং ২২ এপ্রিল আলী আহমেদ স্কুলে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় যথাক্রমে ৩৭ ইউনিট ও ৭২ ইউনিট রক্ত।

হাতিরপুল শাখার উদ্যোগে ও ডিভিশন অব স্টুডেন্ট অ্যাক্ফেসার্স (ডোসা) সহযোগিতায় গত ২৫ এপ্রিল বাংলাদেশ ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটিতে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প থেকে ১১০ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটির মাননীয় উপাধ্যক্ষ প্রফেসর ড. বজলুল মবিন চৌধুরী ক্যাম্পটির উদ্বোধন করেন।

হাতিরপুল শাখার উদ্যোগে গত ৬ মে শাখা কার্যালয়ে এবং ৯ মে ঢাকা

বিশ্ববিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় যথাক্রমে ৭৪ ইউনিট ও ৫৭ ইউনিট রক্ত।

সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে দীর্ঘ প্রজন্ম-তে গত ৬ মে আয়োজিত ক্যাম্পে ৭৭ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।

গত ১৩ মে, মিরপুর শাখা ও অগ্রসর পাঠাগারের উদ্যোগে মিরপুর বাংলা স্কুল প্রাঙ্গণে এবং কুড়িল শাখার উদ্যোগে শেরে বাংলা আইডিয়াল স্কুলে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় যথাক্রমে ৬২ ইউনিট ও ৬৫ ইউনিট রক্ত।

গত ১২ মে বৃহস্পতিবার বসুন্ধরা গার্ডেন সিটি শপিং মলে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে ৪৬ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। সবুজবাগ, মগবাজার ও ধানমন্ডি শাখার যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত এ ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন বসুন্ধরা



বসুন্ধরা শপিং মলে ক্যাম্প পরিদর্শনে অন্যান্যের সঙ্গে বসুন্ধরা গ্রুপের নির্বাহী পরিচালক কর্ণেল মো. আহসান উল্লাহ (সর্বডানে)।



ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন আইইউবির মাননীয় উপাধ্যক্ষ প্রফেসর ড. বজলুল মবিন চৌধুরী (সর্ববামে)

গ্রুপের নির্বাহী পরিচালক কর্ণেল মো. আহসান উল্লাহ।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার

সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামানের ইন্তেকাল



গত ২৮ মে,
শনিবার,
রাতে
গুরুজীর
অত্যন্ত
বিশ্বস্ত
সহযোগী
বিশিষ্ট

শিল্পপতি সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামান ইন্তেকাল করেছেন (ইন্নালিল্লাহে রাজেউন)। মৃত্যুকালে তাঁর বয়স হয়েছিলো ৫০ বছর। কর্মজীবনে একজন ব্যস্ত ও সফল শিল্পপতির পাশাপাশি সাংগঠনিক জীবনেও তিনি ছিলেন ফাউন্ডেশনের অত্যন্ত সক্রিয় ও আন্তরিক একজন কর্মী। তিনি স্ত্রী, ১ পুত্র, ১ কন্যা এবং অসংখ্য গুণগ্রাহী রেখে গেছেন। (২য় পৃষ্ঠায়)

৩ আগস্ট শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

আগামী ৩ আগস্ট, বুধবার, বাদ মাগরিব কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ৬ষ্ঠ শত আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। কমপক্ষে তিন বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদাতা হিসেবে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছেন এমন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদেরকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হবে।

জুলাই-আগস্ট মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

পরিচিতি সভা

২০৯ ব্যাচ : ২৭ জুলাই, বুধবার

২১০ ব্যাচ : ২৪ আগস্ট, বুধবার

কোর্স

২০৯ ব্যাচ : ৫, ৬, ৭ ও ৮ আগস্ট

উচ্চতর কোর্স : ১১ ব্যাচ

১ম পর্ব

গ্রুপ 'এ' : ২৯ ও ৩০ জুলাই

গ্রুপ 'বি' : ৩১ জুলাই ও ১ আগস্ট

২য় পর্ব

গ্রুপ 'বি' : ১৯ ও ২০ আগস্ট

গ্রুপ 'এ' : ২১ ও ২২ আগস্ট

চট্টগ্রাম

পরিচিতি সভা

২১১ ব্যাচ : ২৭ আগস্ট, শনিবার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২৬ আগস্ট, শুক্রবার

রাজশাহী

কোর্স

২০৮ ব্যাচ : ২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ জুলাই

কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুলাই ২০০৫

শিক্ষার্থী কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গুরুজী

২০২৫ সালের মনছবি বাস্তবায়ন করবে তোমরাই



কমপ্যাক্ট শিক্ষার্থী কোর্সের প্রথম ব্যাচে অ্যাসাইনমেন্ট তৈরি করছে শিক্ষার্থীরা

“উষর মরুর ধূসর বুকে বিরাট যদি শহর গড় একটি জীবন সফল করা তার চাইতেও অনেক বড়।” অর্থাৎ প্রতিকূল পরিবেশকে জয় করে একটি বিরাট শহর গড়ার চাইতেও একজন মানুষের জীবনকে আলোকিত করা অনেক বেশি কৃতিত্বের, অনেক বেশি সাফল্যের এবং অনেক বেশি অর্থবহ। ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার দিক-নির্দেশনা নিয়ে বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স পরিচালনার মাধ্যমে ফাউন্ডেশন একঝাঁক তরুণ জীবনকে আলোকিত করার এই মহৎ কাজটিই করছে।

গত ২৫ জুন, শনিবার সন্ধ্যায় চট্টগ্রামে হোটেল আশ্রাবাদের কর্ণফুলী হলে চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা সমন্বয়ক জনাব মুজিবুর রহমানের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্সের ৬ষ্ঠ ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক একথা বলেন। ৩ দিনব্যাপী কমপ্যাক্ট শিক্ষার্থী কোর্সের এটি ছিলো দ্বিতীয় ব্যাচ।

এর আগে কমপ্যাক্ট কোর্সের ১ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয় ঢাকার কাকরাইল

মেডিটেশন হলে ১৫, ১৬ ও ১৭ জুন। এতে অংশ নেন স্কুল কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের ১০৯ জন শিক্ষার্থী।

২০০৪-এর ২৪ সেপ্টেম্বর ঢাকায় শুরু হয় দেড় ঘণ্টা করে ১২ দিনে ১২ ক্লাসের বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্সের পায়োনিয়ার ব্যাচ। একে একে অনুষ্ঠিত হয় ১ম, ২য়, ৩য় ও ৪র্থ ব্যাচ।

এরপর গুরুজীর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে তৈরি হয় ৩ দিনের কমপ্যাক্ট কোর্স। গবেষণা ও উন্নয়ন পরিকল্পনার বিভিন্ন পর্যায়ে শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীনের সাথে অক্লান্ত পরিশ্রমে সহযোগিতা করেন নাজমুন নাহার, ফেরদৌসী সুলতানা, শম্পা রায় ও ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে সমাপনী আলোচনায় গুরুজী বলেন, আমরা যা করেছি তার চেয়ে অনেক বড় কিছু করার ক্ষমতা তোমাদের রয়েছে। কারণ আমাদের যেখানে শেষ, তোমাদের সেখানে শুরু। এ বয়সে তোমরা যে সঠিক দিক-নির্দেশনা পেয়েছ তাতে তোমরাই পারবে ২০২৫ সালে প্রতিটি ক্ষেত্রে নেতৃত্ব দিতে।

মাটির ব্যাংকে দান করে পারিবারিক সমৃদ্ধি

নাজনীন এলাহী চৌধুরী



স্বামী মারা
যাবার পর
আমি
দিশেহারা
হয়ে
পড়েছিলাম।
সংসারের
আর্থিক
সংকট,

ব্যবসা-বাণিজ্য দেখাশোনা, বাচ্চাদের স্কুলে পাঠানো- সব মিলিয়ে পাহাড়ের মতো একটা কঠিন সময় আমার জীবনে এসেছিলো। মাসের অর্ধেকেরি আমার টাকা শেষ হয়ে যেতো, বাকি অর্ধেক চালাতে হতো ধার-দেনা করে।

মেজো ছেলে একদিন বললো, মা, আপনি প্রতিদিন এক টাকা হলেও মাটির ব্যাংকে ফেলুন, দেখবেন আল্লাহর রহমতে আমাদের সংসারটা গুছিয়ে আসছে। ওর কথামতো প্রতিদিন নিয়ত করে এক টাকা, দুই টাকা, পাঁচ টাকা, যখন যা পারতাম মাটির ব্যাংকে টাকা ফেলতাম। এক সময়ে আমি নিজেই আশ্চর্য হয়ে গেলাম।

আজ আমার সংসারে আয়ের উৎস বেড়েছে, কোনো অভাব-অনটন নেই। আমি বিশ্বাস করি, সংসারে সমৃদ্ধির এই ছোঁয়া এসেছে পরম করুণাময়ের রহমতে মাটির ব্যাংকে দানের মাধ্যমেই।

[নাজনীন এলাহী চৌধুরী, গৃহিণী, ২০৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঢাকায় ১২ আগস্ট ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স

আগামী ১২ আগস্ট ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে দিনব্যাপী “ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স”। নিজস্ব মেধা অনুসন্ধান, ক্যারিয়ার নির্বাচনের উপায়, জব মার্কেট পরিস্থিতি, বায়োডাটা তৈরি, সফলভাবে ইন্টারভিউ দেয়ার টিপস এবং কাজক্ষিত পেশা বাছাইয়ের দিক-নির্দেশনা নিয়ে পরিচালিত হচ্ছে এ কোর্স। শিক্ষাজীবন শেষ করার পর একজন যেন খুব সহজেই তার কর্মজীবনে প্রবেশ করে সফল ক্যারিয়ার গঠন করতে পারে এটাই এ কোর্সের মূল লক্ষ্য। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটসহ সর্বসাধারণের জন্যে কোর্সটি উন্মুক্ত।

সর্দার নূর-উজ-জামান ॥ একজন সমর্পিত মানুষের নাম

আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, ব্যবসায়িক পার্টনার বা বিদেশী আমদানীকারক-সবাই জানতেন শনিবার দিন নূর-উজ-জামানকে কোথাও পাওয়া যাবে না, কারণ এদিন তিনি ব্যক্তিগত কাজে ব্যস্ত থাকেন। এই ব্যক্তিগত কাজটি আর কিছুই নয়, শনিবার কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টায়ন। যাতে গত কয়েক বছর ধরে একাধারে প্রতিটি শনিবার নিয়মিতভাবে অংশ নিয়েছেন মরহুম সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামান। আর কাকতালীয় হলেও সত্য যে, একমাত্র যে শনিবারটি তিনি কোয়ান্টায়ন করতে পারলেন না প্রচণ্ড শারীরিক অসুস্থতার কারণে, সে শনিবারেই দিন শেষে তিনি চিরতরে বিদায় নিলেন এই পৃথিবী থেকে।

সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামান। একজন দায়িত্বশীল সন্তান, স্নেহময়-বাবা, প্রেমময় স্বামী, সুবিবেচক মালিক, বিশ্বস্ত অনুসারী, দক্ষ কর্মী, সদাচারী সহকর্মী এবং অনুগত বান্দা ইত্যাদি কোন গুণটি যে তার ছিলো না তা ভাবতে গিয়ে বিস্মিত হয়েছেন বিদায় বেলায় তাঁকে শেষ শ্রদ্ধা জানাতে সমবেত গুণগ্রাহীরা। কারণ জীবদ্দশায় সর্দার নূর-উজ-জামানের সাথে সুসম্পর্কের স্মৃতি ছাড়া অন্য আর কিছুই কথা কেউ মনে করতে পারছিলেন না।

সর্দার নূর-উজ-জামান ১৯৫৫ সালে কুষ্টিয়ার সন্দা গ্রামে ২ ভাই ও ৬ বোনের এক বৃহৎ পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। খুব অল্প বয়সে বাবাকে হারান। বড় ছেলে হিসেবে পরিবারের সব দায়িত্ব তাঁর কাঁধে বর্তায়। প্রচণ্ড সংগ্রামী ও আত্মবিশ্বাসী মানুষ ছিলেন তিনি। শত প্রতিকূলতায়ও কখনো ভেঙে পড়েন নি। সাহসের সাথে সামনে এগিয়েছেন। নিজের পড়ার খরচ নিজে যুগিয়ে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইংরেজিতে কৃতিত্বের সাথে মাস্টার্স সম্পন্ন করেন। লেখাপড়ার পর কর্মজীবন শুরু করেন মানারাত ইন্টারন্যাশনাল স্কুলে প্রশাসনিক কর্মকর্তা হিসেবে।

চাকরিজীবী হিসেবে কর্মজীবন শুরু করলেও ১৯৯৫ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৮ ব্যাচে অংশ নিয়ে তাঁর জীবনের মোড় ঘুরে যায়। কোর্সের চতুর্থ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অনুষ্ঠিত ব্যক্তিকরার সময় গুরুজী তাঁকে পরিচয় করিয়ে ছিলেন 'শিল্পপতি' হিসেবে। গুরুজীর কথায় আলোড়িত হয়ে গভীর বিশ্বাস নিয়ে



শিশুকাননের শিশুদের খাবার পরিবেশন করছেন মরহুম সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামান

চাকরি ছেড়ে দিয়ে ব্যবসায় নেমে পড়েন। এরপর আর বেশিদিন লাগে নি তাঁর নামের পাশে শিল্পপতি শব্দটি যোগ হতে। সম্পূর্ণ নিজের প্রচেষ্টায় গড়ে তোলেন একটি ইন্টারন্যাশনাল ও একটি অ্যাপারেলস লিমিটেড নামে দুটো গার্মেন্টস শিল্প প্রতিষ্ঠান। এছাড়া বিটেক্স ইন্টারন্যাশনাল নামে একটি বায়িং হাউজেরও মালিক ছিলেন তিনি।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে সম্পৃক্ত হবার পর



তার আর্থিক এবং পৃষ্ঠপোষকতায়ই ১৯৯৬ সালে নিজস্ব বাসভবনে শুরু হয় সবুজবাগ শাখার কার্যক্রম এবং এখন তা চলছে বর্ধিত কলেবরে। এটিও তাঁরই সহযোগিতায়। শাখার সুবিধার জন্যে বাসভবন সজ্জার অনেক প্রয়োজনকে তিনি সবসময় উপেক্ষা করেছেন হাসিমুখে।

ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল হিসেবে তিনি ছিলেন প্রথম সারির একজন দক্ষ ও আন্তরিক কর্মী। লামা শিশুকাননের পৃষ্ঠপোষকতা, ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন, রক্তদান উন্নয়ন তহবিলের অর্থসংগ্রহ বা মাটির ব্যাংক- ইত্যাদি ফাউন্ডেশনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই কাজ করেছেন সর্বোচ্চ আন্তরিকতা, শ্রম আর সাধ্য দিয়ে। যখনই কোনো নতুন কাজ পেতেন বা ব্যবসায় লাভ হতো, সাথে সাথে একটা অংশ তিনি দান করতেন ফাউন্ডেশনের তহবিলে। লামাস্থ শিশুকাননের তিনি ছিলেন প্রথম পরিচালক। লামা ধ্যানযাত্রার সংগঠক হিসেবে গত চারটি ধ্যান উৎসবে তিনি নেতৃত্ব দিয়েছেন অত্যন্ত দক্ষতার সাথে। তাঁর স্বপ্ন ছিলো কোয়ান্টামের নিজস্ব টাওয়ার এবং ব্লাড ল্যাব ভবন তিনি তৈরি করে দেবেন। শুধু নিজেই নয়, তার পরিবারকেও তিনি সম্পৃক্ত করেছিলেন এ কাজে। তাঁর স্ত্রী সবুজবাগ শাখার পরিচালক মাসুদা আক্তার আবেদীনকে সাংগঠনিক দায়িত্ব পালনের জন্যে সবরকম সহযোগিতা করতেন।

আর স্রষ্টার প্রতি আনুগত্য, রাসুলের প্রতি ভালবাসা এবং গুরুর প্রতি বিশ্বস্ততার ক্ষেত্রে তিনি ছিলেন এক অনুকরণীয় দৃষ্টান্ত। অসম্ভব ব্যস্ততার মধ্যেও যে একজন মানুষ নিজের পরিব্রাণের লক্ষ্যে আত্মশুদ্ধির জন্যে এত সময় ব্যয় করতে পারেন, সর্দার নূর-উজ-জামান সে উদাহরণই রেখে গেছেন আমাদের সামনে। মৃত্যুর আগে সজ্জান থাকার শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত তিনি স্রষ্টার স্মরণ থেকে বিচ্যুত হন নি।

সর্দার নূর-উজ-জামান ছিলেন এক স্নেহময় বাবা। মেয়ে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অর্থনীতিতে অনার্সের ছাত্রী নূরে জান্নাত সুস্মিতা এবং ছেলে আইডিয়াল স্কুলের দশম শ্রেণীর ছাত্র নূরুল মুক্তাদীর বাপ্পী- দুজনই তাদের প্রিয় বাবাকে হারিয়ে বাকহারা। আর স্ত্রী মাসুদা আক্তার আবেদীন এখন শোককে শক্তিতে পরিণত করার প্রাণান্ত চেষ্টায় ব্যাকুল। তাঁর মৃত্যু ফাউন্ডেশনের জন্যেও এক অপূরণীয় ক্ষতি। প্রিয় সহকর্মীকে শেষ শ্রদ্ধা জানাতে ঘটনার রাতেই ছুটে গেছেন সবাই তাঁর বাসায়। শোক সন্তপ্ত পরিজনদের সমবেদনা জানিয়েছেন। সে রাতেই দাফনের জন্যে কুষ্টিয়ার পথে যাত্রাতেও शामिल হয়েছেন অনেকে।

৩১ মে, মঙ্গলবার ফাউন্ডেশনে প্রো-মাস্টার প্রোগ্রামের পরিবর্তে আয়োজিত হয় সর্দার নূর-উজ-জামান স্মরণে বিশেষ দোয়া অনুষ্ঠান, যা ছিলো সবার জন্যে উন্মুক্ত। বিশেষ দোয়ায় আগামী ৪০ দিন ফাউন্ডেশনের সকল নেক কাজের সওয়াব মরহুমের রুহের মাগফিরাতের জন্যে উৎসর্গ করা হয়।

মরহুম সর্দার নূর-উজ-জামান তাঁর কাজের মাধ্যমে ফাউন্ডেশনের ইতিহাসের অংশ হয়ে আমাদের মাঝে বেঁচে থাকবেন। মহাজাগতিক সফরের নতুন ধাপে তাঁর অভিযাত্রা আনন্দময় হোক, প্রশান্তিময় হোক। পরম করুণাময়ের কাছে এই আমাদের প্রার্থনা।

□ রাবিয়া নাজরীন



একটি পারিবারিক অনুষ্ঠানে স্ত্রী-পুত্র-কন্যার সঙ্গে মরহুম সর্দার মুহাম্মদ নূর-উজ-জামান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
একটি আনন্দের
অনুভূতি জানানোর
জন্যে আপনাকে চিঠি
লেখা। গত মঙ্গলবার
মিরপুর থেকে
ফাউন্ডেশনের উদ্দেশ্যে
রওনা করেছি। কিন্তু



বাস ছাড়তে দেরি করছিলো। বাসের অন্যান্য যাত্রীরা
ক্ষুব্ধ হয়ে গালিগালাজ ও নেতিবাচক কথা বলতে শুরু
করলো। আমি এ পরিস্থিতি থেকে বাঁচার জন্যে
ভাড়াভাড়ি পকেট থেকে সর্বোত্তম আদর্শ কণিকা বের
করে পড়তে শুরু করি। মনোযোগ দিয়ে কণিকার
বাণীগুলো হৃদয়ঙ্গম করার চেষ্টা করি। এমন সময়
আমার পাশে বসা ভদ্রলোক কণিকা দেখে কৌতূহলী
হয়ে উঠলেন এবং কেনার আগ্রহ প্রকাশ করলেন।
বাস থেকে নামার সময় ভদ্রলোক আমার কাছ থেকে
এক সেট কণিকা কিনেও নিলেন।

কণিকা কাছে থাকার কারণে মনে হয়েছে
একদিকে যেমন নেতিবাচক চিন্তা ও কথা থেকে
নিজেকে বাঁচিয়ে সময়টা ভালো কাজে ব্যয় করতে
পেরেছি তেমনি একজন মানুষের কাছে কিছু সুন্দর
বাণী পৌঁছে দিতে পেরেছি। গুরুজী, আমার সার্বিক
কল্যাণের জন্যে দোয়া করবেন।

ইতি- আপনার স্নেহের
মো. নূর হোসেন
[ছাত্র, ১৭১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গুরুজীকে লেখা চিঠি

২.

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমি গত পরশু দেশে ফিরেছি। একমাস
থাকবো। সুইডেনে মাস্টার্স শেষ করে গত ১
ফেব্রুয়ারি থেকে পিএইচডি রিসার্চের কাজ শুরু
করেছি আয়ারল্যান্ডে। তিন বছরব্যাপী এ গবেষণার
বিষয় হলো ওয়্যারলেস লোকাল এরিয়া নেটওয়ার্ক
বা Wireless LAN. বিষয়টা বেশ জটিল এবং একই
সাথে ইন্টারেস্টিং। আমি এটাকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে
নিয়েছি। আমার মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটানো
দরকার এ চ্যালেঞ্জে জয়ী হতে গেলে।



‘রিলাক্সেশন রেসপন্স’ বইটি ১৯৭৫-এ বেস্ট সেলার
হয়েছিলো। তিনি সম্প্রতি ‘ব্রেকআউট প্রিন্সিপাল’
নামে একটি বই লিখেছেন। সেখানে তিনি বলেছেন,
মনকে শিথিল করার মাধ্যমে কীভাবে একজন মানুষ
তার মানসিক সামর্থ্যকে তুঙ্গ অবস্থায় নিতে পারে।
অর্থাৎ দৈনন্দিন চিন্তা ভাবনার জঞ্জাল এবং মাথা
খারাপ করে ফেলা সমস্যার বাইরে এসে যদি ভাবা
যায়, কিছুটা সময় যদি অন্য চিন্তায় ডুবে থাকা যায়,
তাহলেই তৈরি হয় চিন্তার সেই স্বচ্ছতা ও স্থিরতা যা
দেয় সঠিক সিদ্ধান্ত ও সমাধান।

শার্লিন এ্যাব্রাম ৪৩ বছর বয়স্ক একজন
সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ার। গত কয়েক বছর ধরেই
স্বামীর সঙ্গে তার বনিবনা হচ্ছিলো না। কিন্তু
ডিভোর্সের সিদ্ধান্তও তিনি নিতে পারছিলেন না।
কারণ এসব নিয়ে ভাবতে গেলেই তিনি
মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়তেন।

অবশেষে ১৯৯৪ এর পুরো গ্রীষ্ম জুড়ে প্রতিদিন
সন্ধ্যায় তিনি তার সেস্ট লুইসের বাড়ির বাগানে
স্পিনিং ইয়ার্ন নিয়ে মেতে উঠতেন। প্রতিদিন কিছু

গুরুজী, আমি
দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতে
চাই যে আমি তা
পারবো। আমি জীবনে
অনেক বড় হতে চাই।
চাই এ থিসিসটা
সফলভাবে শেষ করতে।
এ জন্যে আমার
স্মৃতিশক্তি, বিশ্লেষণী
ক্ষমতা, মেধা এবং জ্ঞান যেন সর্বোচ্চ মাত্রায় ব্যবহার
করতে পারি, এ আশীর্বাদ করবেন।



গত আড়াই বছর শুধু ওয়েবসাইট আর ই-
মেইলের মাধ্যমে ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ
ছিলো। এতদিন পর দেশে এসে সবকিছুকে কাছ
থেকে দেখতে কি যে ভালো লাগছে তা বোঝাতে
পারবো না। বিদেশে থাকার কারণে বেশ অনেকদিন
ধরে আমার মাস্টার্স কনট্রিবিউশনের অর্থ দেয়া
হয়নি। এবার সব দিতে চাই।

আগামী ২২ এপ্রিল আমি চলে যাচ্ছি। যত দূরেই
থাকি না কেন আপনার সাথে, ফাউন্ডেশনের সাথে
একাত্ম থাকতে চাই। চাই নিয়মিত মেডিটেশন
করতে।

কোয়ান্টামের সবার সার্বিক কল্যাণ কামনা
করছি।

ইতি- আপনার স্নেহের
তন্ময় দেবনাথ

২২ মার্চ, ২০০৫

[তন্ময় দেবনাথ, ৬ষ্ঠ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

কীভাবে পাবেন নতুন আইডিয়া এবং সমাধান

লিজা গিজারা একজন গ্রাফিক্স ডিজাইনার। তার
এক ক্লায়েন্টের জন্যে একটা নতুন বিজ্ঞাপনের
আইডিয়া চিন্তা করতে করতে তিনি একেবারে
কাহিল। তাই এক বিকেলে সমস্ত দুর্ভাবনা ঝেড়ে
ফেলে পোষা কুকুরটাকে নিয়ে লিজা বেরিয়ে
পড়লেন বাড়ির পাশের সী বিচে। বালির ওপর
হাঁটতে হাঁটতে হঠাৎ তার মাথায় একটা কথা
ঝিলিক দিয়ে উঠলো, ‘সংযুক্ত হও’। তিনি কয়েক
পা হাঁটতেই একটা মূর্তি দেখতে পেলেন আর
সেখানেই খুঁজে পেলেন তার সমাধান। লিজার
ভাষায়, “নিজেকে আমার খুব ভাগ্যবান মনে
হলো। মনে হলো সমাধানটা কেউ যেন আমার
জন্যেই পাঠালো”।

আমরা নিজেরাও হয়তো কখনো এরকম
অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়েছি যখন মনে হয়েছে
আমার কোনো ভুল হচ্ছে না। টেনিস খেলার প্রতিটা
শট যেন ঠিক সেরকমই হচ্ছে যেমনটা আমি চাইছি।
অথবা কঠিন সব সমস্যার সমাধানগুলো যেন লাইন
ধরে আসছে যা আগে অসম্ভব মনে হয়েছিলো।
আমাদের অধিকাংশের জন্যেই এই মুহূর্তগুলো
ক্ষণস্থায়ী হলেও একেবারে বিরল নয়। কিন্তু এটা কি
কাকতালীয় কোনো ব্যাপার? না, তা নয়।

বোস্টনের মাইন্ড বডি মেডিকেল ইনস্টিটিউটের
প্রতিষ্ঠাতা হার্বার্ট বেনসন। তাঁর সাড়া জাগানো

সময় ধরে তিনি এটা চালাতেন এবং একটা সময়
ডুবে যেতেন ভাবনাহীন, ভয়হীন এক তন্ময়তায়।
আর এভাবেই শার্লিন একসময় বুঝতে পারেন তার
বিয়ে টিকিয়ে রাখার চেষ্টা করা অর্থহীন। এরপরই
তিনি ডিভোর্স দেয়ার সিদ্ধান্ত নেন।

অর্থাৎ বেনসনের ভাষায়, যন্ত্রণাক্লিষ্ট মনটাকে
যখন কিছুক্ষণের জন্যে দূরে সরিয়ে রাখা হয় যা
হতে পারে শার্লিনের মতো কোনো ব্যক্তিগত
উপায়ে বা হতে পারে মেডিটেশন বা শিথিলায়নের
মতো কোনো পরীক্ষিত পদ্ধতিতে তখন ব্রেনে ঘটে
এক রাসায়নিক পরিবর্তন। দেহে তখন নাইট্রিক
অক্সাইড নামে একটি উপাদান তৈরি হয়। এক
সময় বিজ্ঞানীরা এটিকে বিষ হিসেবে আখ্যায়িত
করলেও আশির দশকে তারা আবিষ্কার করেন
শারীরিক কার্যক্রম, যেমন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে এর
ভূমিকা আছে।

বেনসন বলেন “বৈজ্ঞানিক প্রমাণ থেকে দেখা
যাচ্ছে, ব্রেনে যখন নাইট্রিক অক্সাইড তৈরি হয় তখন
তা একদিকে যেমন উদ্বেগসূত ক্ষতিকর হরমোনের
প্রভাবকে মোকাবিলা করছে অন্যদিকে তা ব্রেনে
নিউরোট্রান্সমিটারের তৎপরতাকেও বাড়িয়ে দিচ্ছে।
ফলে জন্ম নেয় ভালো থাকার এক আনন্দদায়ক
অনুভূতি। শুধু তাই নয়, বর্নাপ্রদায়ক মতো
সৃজনশীল ভাবনার স্ফূরণ বা কঠিন সব সমস্যার
ফলপ্রসূ সমাধান বের করার দক্ষতাও অনুভূত হয়
সে সময়।”

তাই দৈনন্দিন কাজের বিরক্তিতে বা সমস্যার
চাপে পড়ে হাল ছেড়ে দেবেন না। বরং ডুবে যান
গভীর মেডিটেশনে বা সুখকর কোনো ভাবনায়।
কিছুক্ষণ পরই অনুভব করবেন পরিস্থিতি আপনারই
অনুকূলে, কারণ তা সমাধানের উপায় এখন
আপনারই হাতে।

□ শম্পা রায়

[রিডার্স ডাইজেস্ট অবলম্বনে]

অসম্ভব চঞ্চল ছেলেটি। লেখাপড়ায় ভীষণ অমনোযোগী। দিন-রাত খেলাধুলায় মগ্ন। বাবা-মা সারাক্ষণ তাড়া দিচ্ছেন পড়ার জন্যে। কিছুদিন পর দেখা গেল সেই ছেলেটিই রুটিনের বাইরে কিছু করছে না। ভালো রেজাল্টের ব্যাপারে সে এখন দৃঢ় প্রতিজ্ঞ। বাবা-মা এখনও বলছেন, তবে পড়া তৈরির জন্যে নয়, বলছেন 'রাত অনেক হয়েছে, আর পড়তে হবে না'। এবাবেই শিক্ষার্থী কোর্সে পাওয়া গাইডলাইন শিক্ষার্থীদের জীবনকে আমূল বদলে দিয়েছে।

কদিন আগেও যে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে ছিলো আত্মবিশ্বাসের অভাব, পড়াশোনা অমনোযোগিতা, জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে অস্পষ্টতা বা না পড়ার কারণ হিসেবে একশটা অজুহাত দাঁড় করানোর প্রবণতা— কোর্স শেষে তারাই এখন আত্মপ্রত্যয়ী, ভালো রেজাল্টের জন্যে মরিয়া, নিজেদের ব্যতিক্রমী হিসেবে তৈরির প্রচেষ্টায় রত।

সময় খাদক সম্পর্কে সচেতন দুরদানা রহমান

বন্ধুদের সাথে গল্প করার জন্যে আমি সময় নষ্ট করে হলেও টিভি সিরিয়াল দেখতাম। পড়াশোনার সময়ও আমার মাথায় সারাক্ষণ ঐ প্রোগ্রামই ঘুরতো। তখন বুঝতাম না এটা আমার কী ক্ষতি করছে। শিক্ষার্থী কোর্সে এসে জানলাম এই বন্ধুত্ব ও মিডিয়া কিভাবে আমাদের মূল্যবান সময় নষ্ট করছে। তাই এখন আমি শিক্ষার্থী জীবনের এই সময় খাদক সম্পর্কে সচেতন।

[দুরদানা রহমান, হাজী মো. মহসীন কলেজের দ্বাদশ শ্রেণীর ছাত্রী, ১৫৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সেরা হওয়ার মনছবি দেখছি হালিমা সাদিয়া প্রমি

শিক্ষার্থী কোর্সে দেয়া ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার যে টিপসগুলো শিখেছি তা নিঃসন্দেহে খুবই কার্যকর। এ কোর্স করার পর আমি জীবনে সেরা কিছু হওয়ার স্বপ্ন দেখছি এবং সে লক্ষ্যে মনছবি দেখতে শুরু করেছি।

[হালিমা সাদিয়া প্রমি, অঙ্কুর সোসাইটি গার্লস স্কুলের ৪র্থ শ্রেণীর ছাত্রী, ১৮৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরীক্ষা ভীতি দূর হয়েছে রুবায়েয়া রহমান মৌ

পরীক্ষা ভীতির কারণে আগের পরীক্ষাগুলোতে আশানুরূপ ভালো করতে পারি নি। কিন্তু এ বছরের জানুয়ারিতে শিক্ষার্থী কোর্স করার পর ১ম সাময়িক পরীক্ষা কোনো ভীতি ছাড়াই দিতে পেরেছি এবং ভালো রেজাল্ট করেছি।

[রুবায়েয়া রহমান মৌ, সিদ্ধেশ্বরী বালিকা বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণীর ছাত্রী, ১৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



৩ দিনের কম্প্যাক্ট শিক্ষার্থী কোর্স



গ্রুপ আলোচনায় ব্যস্ত শিক্ষার্থীরা

পড়ার আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে আনজুম মেহজাবিন

আগে যে বিষয় ভালো লাগতো না তা পড়ার আগ্রহ একেবারেই বোধ করতাম না। ফলে পরীক্ষায় ঐ বিষয়ে সবসময় খারাপ করতাম। শিক্ষার্থী কোর্স করে ভালো না লাগা বিষয়কে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিয়েছি। কোর্সের প্রশিক্ষকদের প্রেরণামূলক আলোচনা আমাকে উজ্জীবিত করেছে।

[আনজুম মেহজাবিন, স্কলস্টিকায় 'ও' লেভেল করেছেন, ১৯৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রুটিন অনুসরণ করতে পারবো ইসরাত জাহান কাকলী

আমি কখনোই রুটিন অনুসরণ করতে পারতাম না। কারণ আমার রুটিন এত কঠিন হতো যে, দুদিন পরই তা মনে চলার আগ্রহ হারিয়ে ফেলতাম। আসলে রুটিন কীভাবে করতে হয় তা আমি জানতাম না। এখানে এসে শিখলাম যে রুটিন হবে বাস্তবধর্মী ও বৈচিত্র্যময়। এখন আশা করছি রুটিন অনুসরণ করে চলতে পারবো।

[ইসরাত জাহান কাকলী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অর্থনীতি ২য় বর্ষের ছাত্রী, ১৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভ্রান্ত লক্ষ্য থেকে মুক্ত হয়েছে ইজবাত সাকিব চৌধুরী

শিক্ষার্থী কোর্সে অংশ নিয়ে জীবনের ভ্রান্ত লক্ষ্য সম্পর্কে আমি সচেতন হয়েছি। শুধু অর্থ বা খ্যাতির পেছনে ছোটা নয় বরং নিজের মেধার সর্বোচ্চ ব্যবহার করে মানবসেবার মাধ্যমেই সম্ভব জীবনের এই সঠিক লক্ষ্যে পৌছানো।

[ইজবাত সাকিব চৌধুরী, বুয়েটে ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগে ৩য় বর্ষে পড়ছেন, ৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



দ্রুত পড়তে পারছি রিয়াজত রাইয়ান

এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমি এখন আগের চেয়ে অনেক তাড়াতাড়ি পড়া তৈরি করতে পারছি। সময়মতো নির্ধারিত অংশ পড়ে শেষ করতে পারছি। অখণ্ড মনোযোগের যে অভাব ছিলো তা-ও অনেকাংশে পূরণ হয়েছে। আগে আমার লক্ষ্য ছিলো পরিবর্তনশীল। একেক সময় একেক লক্ষ্য ঠিক করতাম। কিন্তু এখন আমি আমার লক্ষ্যে অবিরত।

[রিয়াজত রাইয়ান, যশোর দাউদ পাবলিক স্কুলের ১০ম শ্রেণীর ছাত্র, ১৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



১ম হওয়ার বাধাকে শনাক্ত করতে পেরেছি মোহাম্মদ মাহতাবুর রহমান

এ কোর্সে এসে আমি শিক্ষার্থী জীবনে ১ম হওয়ার পথে অন্তরায় অবিদ্যাগুলো সম্পর্কে জেনেছি। আমি এখন বিশ্বাস করি যে, আমিও ১ম হতে পারবো এবং সেজন্যে কাজ করতেও আমি উদ্যমী।

[মোহাম্মদ মাহতাবুর রহমান, ঢাকা কলেজে হিসাব বিজ্ঞানে অনার্স করছেন, ১৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মনোযোগ বেড়েছে নাসিফ সিদ্দিকী

শিক্ষার্থী কোর্সে অংশ নিয়ে আমি আমার জীবনের একটি সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছি। কারণ এখন আমি অনেকক্ষণ ধরে মনোযোগ দিয়ে পড়তে পারছি। রুটিন মেনে চলতে পারছি এবং ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার জন্যে অনবরত চেষ্টা করতে আগ্রহী হয়েছি।

[নাসিফ সিদ্দিকী, আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজের ৬ষ্ঠ শ্রেণীর ছাত্র, ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ফিরে পেয়েছি আত্মবিশ্বাস শীর্ষেন্দু সরকার

এসএসসিতে খুব ভালো রেজাল্ট করলেও এইচএসসিতে এসে সেই উদ্যমটা হারিয়ে যাচ্ছিলো। কিন্তু এ কোর্সে এসে আমি আবারও ফিরে পেয়েছি ভালো রেজাল্ট করার আগ্রহ এবং আত্মবিশ্বাস। কোর্সে শেখা টেকনিকগুলো আমি সে কাজেই লাগাবো।

[শীর্ষেন্দু সরকার, নটরডেম কলেজে এইচএসসিতে অধ্যয়নরত, ১৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভালো ছাত্র হতে চাই

সউদ ওয়ালিদ

শিক্ষার্থী কোর্সে জানলাম ভালো রেজাল্ট করলেই একজন ছাত্রকে ভালো ছাত্র বলা যায় না। ভালো ছাত্র হতে হলে তাকে আরও কিছু গুণাবলি অর্জন করতে হয়। আমি ইতোমধ্যেই ভালো রেজাল্ট করেছি এবং করছি। এখন ভালো ছাত্রের গুণগুলো আয়ত্ত করে আমি ভালো ছাত্রও হতে চাই।

[সউদ ওয়ালিদ, মানারাত ঢাকা ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের ৭ম শ্রেণীর ছাত্র, ১৮৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কার্যকরী অ্যাসাইনমেন্ট

সাদিয়া খান

আমি পরীক্ষা নিয়ে খুব টেনশন করতাম। ভালো প্রস্তুতি নিলেও সবসময় ভয় কাজ করতো। এখন আমার মনে হচ্ছে পরীক্ষাভীতি অনেকটা চলে গেছে। আলোচনা ও মেডিটেশনগুলো খুবই কার্যকরী হয়েছে। বিশেষ করে অ্যাসাইনমেন্টগুলোর মাধ্যমে একদিকে আমাদের সমস্যা ও সমাধানগুলো আমরাই বের করতে চেষ্টা করেছি। অন্যদিকে কোর্সের শিক্ষাগুলো আরও ভালোভাবে মনে গেঁথে গেছে।

[সাদিয়া খান, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের তৃতীয় বর্ষের ছাত্রী, ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অপ্রয়োজনীয় সম্পর্ক ও ক্ষতিকর বন্ধুত্ব বর্জন করবো

কাজী জামিরুল ইসলাম



এ কোর্সে এসে আমি জেনেছি অপ্রয়োজনীয় সম্পর্ক ও ক্ষতিকর বন্ধুত্ব শিক্ষার্থী জীবনকে কীভাবে ধ্বংস করে দেয়। শিক্ষার্থী জীবনের বাকি অংশে আমি এ বিষয়ে সতর্ক থাকবো।

[কাজী জামিরুল ইসলাম, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে বিবিএ অধ্যয়নরত, ৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পরীক্ষায় ভালো করার উপায় মার্কো কচ ডি কষ্টা

শিক্ষার্থী কোর্সের সবকিছুই আমার ভালো লেগেছে। তবে সবচেয়ে ভালো লেগেছে পরীক্ষায় ভালো করার টেকনিকগুলো জেনে। এখন এ শিক্ষা কাজে লাগানোর চেষ্টা করবো।

[মার্কো কচ ডি কষ্টা, ন্যাশনাল পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজের ৫ম শ্রেণীর ছাত্র, ১৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



দিক-নির্দেশনা পেয়েছি

মো. জয়নুল আবেদীন

শিক্ষার্থী কোর্সে অংশ নিয়ে আমি আমার শিক্ষার্থী জীবনের প্রতিটি ব্যাপারেই দিক-নির্দেশনা পেয়েছি। একজন শিক্ষার্থীর জীবনে যত রকম সমস্যা আসতে পারে, তার সবকিছু নিয়েই নিজেদের অভিজ্ঞতা খুব চমৎকারভাবে তুলে ধরেছেন এ কোর্সের প্রশিক্ষকগণ।

[মো. জয়নুল আবেদীন, শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয়ে ইংরেজিতে অনার্স অধ্যয়নরত, ৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রতিকূলতাকে জয় করতে শিখেছি

রিজওয়ানা আজীম

শিক্ষার্থী জীবনে সফল হতে হলে প্রতিকূলতাকে জয় করতে হবে, আত্মবিশ্বাসী হতে হবে। এ শিক্ষাই এ কোর্সে আমার মূল অর্জন।

[রিজওয়ানা আজীম, ইডেন মহিলা কলেজে অনার্স অধ্যয়নরত, ১৯৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্সের প্রশিক্ষকবৃন্দ : (বাম থেকে) শম্পা রায়, ফেরদৌসী সুলতানা, মডারেটর রাবিয়া নাজরীন, নাজমুন নাহার ও ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল

বাবা-মার প্রতি আরও শ্রদ্ধাশীল হয়েছি

তানজিনা আমিন

আমি খুব হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। সহপাঠী বা বন্ধুদের ছোটখাটো ব্যাপার নিয়ে মন খারাপ করতাম। কিন্তু এখন আমি আত্মবিশ্বাসী- অন্যের দ্বারা আর প্রভাবিত হবো না। ক্ষোভ দূর হয়ে বাবা-মার প্রতি আরও শ্রদ্ধাশীল হয়েছি।

[তানজিনা আমিন, আই.ইউ.বি-তে বিবিএ পড়ছেন, ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সময়কে কাজে লাগাচ্ছি

আফলাহ বিনতে কাইয়ুম

কোর্সের পর থেকে আমি আলসেমি বা টিভি দেখায় সময়কে নষ্ট না করে তা ভালো কাজে লাগাচ্ছি। ক্লাসে ১ম, জীবনে ১ম হওয়ার জন্যে আমি এ কোর্সের শিক্ষাগুলো ব্যবহার করবো।

[আফলাহ বিনতে কাইয়ুম, অক্সফোর্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্রী, ১৯৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভুলকে শুধরে নিচ্ছি

কাজী সিনথিয়া রেজওয়ানা

ক্লাসে ১ম এবং জীবনে ১ম হওয়ার যে নির্দেশনাগুলো কোর্সে পেয়েছি সে আলোকে নিজের ভুলগুলোকে শুধরে নিজেকে প্রথম সারির শিক্ষার্থীতে পরিণত করবো- এ প্রত্যয়ই শিক্ষার্থী কোর্সের মাধ্যমে আমার অর্জন।

[কাজী সিনথিয়া রেজওয়ানা, ভিকারুননিসা নূন কলেজে দ্বাদশ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত, ১৮০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মহিলাদের বিশেষ ওয়ার্কশপ

আগামী ২২ জুলাই, শুক্রবার মা-জী নাহার আল বোখারীর পরিচালনায় মহিলাদের প্রশ্নোত্তর ভিত্তিক বিশেষ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। আগ্রহী মহিলা গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটদের দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইল, ঢাকা।
সময় : বিকাল ৪:১৫ থেকে সন্ধ্যা ৬:৪৫ পর্যন্ত।



শিক্ষার্থী কোর্সের ঢাকার ব্যাচে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থীরা

রাজশাহী সেন্টার

সাইকি ও ব্যায়াম কোর্সের পরিচিতি সভা

গত ২১ মে, শনিবার ও ২৬ মে, বৃহস্পতিবার বিকেল ৫টায় সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে সাইকি কোর্স ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামের পরিচিতি সভা। জনাব সাক্ষির আহমেদের পরিচালনায় সাইকি কোর্স এবং জনাব আহমেদ জুবাইরের পরিচালনায় কোয়ান্টাম ব্যায়াম পরিচিতি সভায় যথাক্রমে ৪০ জন ও ৬৬ জন অংশগ্রহণ করেন।

সিলেট সেন্টার

নবীন বরণ



গত ১৭ মে, শুক্রবার, সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় ২০২ তম ব্যাচের নবীন বরণ। পরিচালক মো. সীতাব আলীর সভাপতিত্বে ও নির্বাহী হেলাল উদ্দিনের পরিচালনায় এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন নির্বাহী শাহরিয়ার আহমেদ। ২১ জন অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ১২৮ জন এতে অংশগ্রহণ করেন।

প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

সেন্টারের উদ্যোগে গত ১৭ জুন, শুক্রবার, স্থানীয় তারাদিন চাইনিজ রেস্টুরেন্টে অনুষ্ঠিত হয় প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। এতে ‘সফল প্রো-কোয়ান্টিয়ার হওয়ার প্রক্রিয়া’ বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক জনাব মনির হোসেন মনির। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে মোট ৪২ জন অংশ নেন।

সুনামগঞ্জ সেলে আলোচনা সভা

পরিচালক জনাব সৈয়দ কাওছার আহমেদের পরিচালনায় গত ১২ মে, শুক্রবার, ‘চেতনা বিকাশের গুরুত্ব’ শীর্ষক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে উপস্থিত ছিলেন ২৮ জন।

মিরপুর শাখা

নতুন অফিস উদ্বোধনে মা-জী

গত ২০ মে, শুক্রবার, বিকেলে মিরপুর শাখার সম্প্রসারিত নতুন কার্যালয়ের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন মা-জী নাহার আল বোখারী। এ সহযোগিতার জন্যে তিনি সংশ্লিষ্টদের ধন্যবাদ ও পরম করুণাময়ের শুকরিয়া জ্ঞাপন করেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

ওয়ার্কশপ

গত ২০ মে, শুক্রবার, শাখার মেডিটেশন কার্যালয় ইউসেপ সেমিনার হলে ‘সদাচরণ’ শীর্ষক এক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে বক্তব্য রাখেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক ও কেন্দ্রীয় আলোচক নাজমুন নাহার। থাজুয়েট প্রো-মাস্টার ও অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ১১৬ জন এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করেন।

সবুজবাগ শাখা

থাজুয়েট পুনর্মিলনী

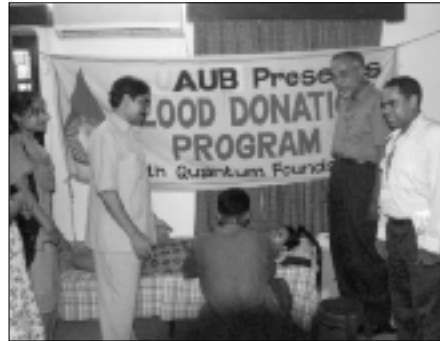
গত ১৩ মে, শুক্রবার, শাখা কার্যালয়ে এক থাজুয়েট পুনর্মিলনীর আয়োজন করা হয়। নিয়মিত-অনিয়মিত থাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ৯৯ জন এতে অংশগ্রহণ করেন। অনুষ্ঠানে অভিজ্ঞতা বিনিময় ও গত অর্থ বছরে বিভিন্ন খাতে শাখার অর্জনসমূহ তুলে ধরা হয়। এতে বিভিন্ন বিষয়ের ওপর আলোচনা করেন শাখার উপদেষ্টা মরহুম সর্দার নূর-উজ-জামান, উপদেষ্টা রেজাউল হাসান, প্রো-কোয়ান্টিয়ার তিতাস ঘোষ। এছাড়া অ্যাসোসিয়েট জনাব বুলবুল আহমেদ ও বিশিষ্ট ব্যবসায়ী ও সংগঠক জনাব শাহজাহান মাস্টার তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করেন।

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ১০ জুন অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। এতে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক ও নাজমুন নাহার। উপস্থিত ছিলেন মোট ৪৫ জন।

উত্তরা শাখা

ব্লাড ক্যাম্প



গত ১২ জুন এশিয়ান ইউনিভার্সিটির ধানমন্ডি ক্যাম্পাসে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন মাননীয় ডীন জনাব আবদুল আওয়াল (ডানে) এবং মাননীয় জয়েন্ট রেজিস্ট্রার জনাব আবুল কালাম আজাদ (বামে)

গত ২৯ মে ও ১২ জুন শাখার উদ্যোগে এশিয়ান ইউনিভার্সিটির উত্তরা ও ধানমন্ডি ক্যাম্পাসে দুটি ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এতে যথাক্রমে ১৫১ ইউনিট ও ১১৫ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।

গেণ্ডারিয়া শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২২ মে, রবিবার, গেণ্ডারিয়াস্থ কিশলয় কচিঁকাচার মেলা মিলনায়তনে শাখার উদ্যোগে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। ৭৩ জনের উপস্থিতিতে এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, ফেরদৌসী সুলতানা ও নাজমুন নাহার।

যশোর সেল

নতুন অফিস পরিদর্শন



গত ১৫ মে, রবিবার, গুরুজী যশোর সেলের নতুন কার্যালয় পরিদর্শন করেন। এ সময় তিনি দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সাথে কুশল বিনিময় ও ব্যক্তিগত সাক্ষাত প্রদান করেন। **নতুন কার্যালয়ের ঠিকানা:** কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, যশোর সেল, লিপিকা লজ (নিচ তলা), ১৭৯ মিশনপাড়া রোড, পুরাতন কসবা, যশোর-৭৪০০। ফোন : ০৪২১-৬৭৪৭৬।

২০৪ ব্যাচের নবীন বরণ

গত ২২ জুন, বুধবার, অনুষ্ঠিত হয় ২০৪ ব্যাচের নবীন বরণ। স্বাগত বক্তব্য রাখেন পরিচালক খন্দকার সামসুজ্জামান সুজা। প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন প্রো-কোয়ান্টিয়ার ইকবাল আল মাহমুদ সুমন।

লামা সেন্টার

শিশুকাননে খো খো প্রশিক্ষণ



বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের সহযোগিতায় গত ৪ জুন থেকে কোয়ান্টাম শিশুকাননে নয় দিনব্যাপী খো খো প্রশিক্ষণ ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। জাতীয় খো খো দলের অধিনায়ক কায়সার জাহিদ আহমেদ ছাত্রদের কোচিং দেয়ার পাশাপাশি কয়েকজন শিক্ষককে রেফারিং, আম্পায়ারিং ও সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেন। প্রশিক্ষণ শেষে ১২ জুন দুটি প্রদর্শনী ম্যাচের আয়োজন করা হয়।

মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রফেসর এম. শমশের আলী মেডিটেশনের মাধ্যমেই মানুষ নিজের অনন্য সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে পারে

‘মানুষ রাতের আকাশ দেখে বিস্মিত হয়, সমুদ্রের বিস্তৃতি দেখে অভিভূত হয়; কিন্তু সে জানে না মহাবিশ্বের মহাবিস্ময় সে নিজেই!’— একবার আমেরিকা সফরের সময় বোস্টনের একটি মিউজিয়ামে সেন্ট অগাস্টিনের লেখা এ উদ্ধৃতিটি পড়ে মনে হয়েছিলো সত্যিই স্রষ্টা মানুষকে কত সুন্দর করে বানিয়েছেন! কী অদ্ভুত এক মনোদৈহিক সিস্টেমের সমন্বয়ে মানুষ গঠিত। তাইতো বিজ্ঞানীদের আবিষ্কারের শেষ সীমা মহাবিশ্ব নয়, তাহলো মানুষের

মস্তিষ্ক। মানুষ যদি তার মস্তিষ্ক সম্পর্কে জানে, এর কার্যপরিধি সম্পর্কে বোঝে এবং নিজের ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারে তাহলে সে এক অসাধারণ মানুষ হতে পারে। সকল সমস্যা সমাধানের কাণ্ডারী সে নিজেই হতে পারে। আর এ নিয়ন্ত্রণ এনে দেয় মেডিটেশন। কেননা মেডিটেশনে আত্মনিমগ্ন হয়ে একজন মানুষ সংযোগ সাধন করতে পারে তার অন্তরের ‘আমি’র সাথে। তখনই সে নিজেকে বুঝতে পারে, নিজের সাথে নিজে কথা বলতে

পারে, প্রকৃতির নৈঃশব্দকে উপলব্ধি করতে পারে। তাই নিজেকে চেনার জন্যে, নিজের ক্ষমতা সম্পর্কে জানার জন্যে দরকার মেডিটেশন।

গত ৭ জুন, মঙ্গলবার ঢাকাস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ‘সঠিক জীবন দৃষ্টির



গুরুত্ব’ বিষয়ক মাসিক মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন দেশের নেতৃস্থানীয় পদার্থ বিজ্ঞানী, গবেষক, শিক্ষাবিদ, লেখক ও টিভি ব্যক্তিত্ব প্রফেসর ড. এম. শমশের আলী।

তিনি আরো বলেন, স্রষ্টা এই মানুষের জন্যেই প্রকৃতির সবকিছুকে সাজিয়েছেন। এ অপার দানের জন্যে মানুষের উচিত তাঁর কাছে সশ্রদ্ধ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করা। কারণ কৃতজ্ঞচিত্ততা ছাড়া সার্থক মানুষ হওয়া যায় না।

তিনি বলেন, স্রষ্টা ভালবাসার মধ্য দিয়ে প্রতিটি সৃষ্টিকে তৈরি করেছেন। ভালবেসেই তিনি সৃষ্টিকে লালন করেছেন। তাই স্রষ্টার প্রতিনিধি হিসেবে মানুষের প্রধান কাজ হলো সৃষ্টির সেবা। আর সেবার এ কাজটি আগে গুরু করতে হবে নিজ পরিবারে। ড. শমশের আলী বলেন, ভোগবাদী সমাজের অস্থিরতায় আক্রান্ত হয়ে মানুষ সবচেয়ে বেশি উপেক্ষা করছে তার পরিবারকে।

ক্রমশ সে তার পরিবার থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। সন্তানরা বাবা-মায়ের কাছ থেকে বৈষয়িক সবকিছু পেলেও ভালবাসা পাচ্ছে না। যে কারণে সন্তানের ওপর বাবা মায়ের নিয়ন্ত্রণের চেয়ে বঞ্চে যাওয়া বন্ধু-বান্ধব, মাস্তানের প্রভাবই বেশি। ফলে আজকের

সমাজে এত নৈরাজ্য বিশৃঙ্খলা মাদকতা। এ থেকে মুক্তি পেতে হলে পরিবারের সবার মধ্যে পারস্পরিক সমঝোতা, সম্প্রীতি ও আন্তরিকতাপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা প্রয়োজন। তাহলে একটা রাষ্ট্রে অনেক সুখী পরিবার সৃষ্টি হবে; অনেক সুখী পরিবার হলে একটি ভালো জাতি হবে; অনেক ভালো জাতি হলে মানব সমাজ সুখী হবে।

আসলে যে মানুষ শুধু নিজের জন্যে বাঁচে সে বেঁচে থেকেও যেমন শান্তি পায় না তেমনি মৃত্যুর পরেও সে হারিয়ে যায় বিস্মৃতির অতলে। আর যে মানুষ অন্যের জন্যে বাঁচে, সৃষ্টির সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করে, সবসময় ভাবে ‘আমি কী দিতে পারি’ সে অমর হয়ে থাকে। তাই কৃতজ্ঞচিত্তে স্রষ্টার স্মরণ এবং বিশ্বজনীন মমতা ও ভালবাসায় তাঁর সৃষ্টিকে লালন— এটিই হওয়া উচিত একজন মানুষের সঠিক জীবন দৃষ্টি।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার



মুক্ত আলোচনা শেষে ল্যাব পরিদর্শন করছেন প্রফেসর শমশের আলী

একজন নারী হলেন পরিবারের প্রাণ। তাকে ঘিরেই পরিবার টিকে থাকে। আর এ দায়িত্ব যথাযথভাবে পালনের জন্যে তার প্রথম প্রয়োজন শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা। কারণ সুস্থতা স্রষ্টার এমন এক নেয়ামত যার গুরুত্ব ভুক্তভোগীরাই কেবল বুঝতে পারে।

গত ২৪ জুন, শুক্রবার, কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে মহিলাদের জন্যে আয়োজিত এক বিশেষ ওয়ার্কশপে একথা বলেন

মহিলাদের বিশেষ ওয়ার্কশপে মা-জী পারিবারিক মেডিটেশনের ফলে অসংখ্য পরিবার এখন আরও সুখী

মা-জী নাহার আল বোখারী। ওয়ার্কশপের বিষয় ছিলো সুস্বাস্থ্যের জন্যে ব্যায়াম ও মেডিটেশন এবং পারিবারিক সম্প্রীতির জন্যে

স্বাগত বক্তব্যের পর মূল আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর পর্বের মধ্য দিয়ে ওয়ার্কশপের বাকি অংশ পরিচালনা করেন মা-জী।

পারিবারিক মেডিটেশনের গুরুত্ব

প্রসঙ্গে মা-জী বলেন, বর্তমান অপসংস্কৃতির কবল থেকে নতুন প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে প্রয়োজন বাবা-মার সঙ্গে সন্তানদের জেনারেশন গ্যাপকে দূর করা। আর এটা তখনই সম্ভব যখন পরিবারের সদস্যদের মধ্যে



ওয়ার্কশপে আলোচনা করছেন মা-জী



ওয়ার্কশপের অংশগ্রহণকারীগণ



কোয়ান্টাম বুলেটিন

আগস্ট ২০০৫

কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে অর্থ লক্ষ ব্যাগ রক্ত সরবরাহ

এ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে মোট অর্থ লক্ষেরও বেশি অর্থাৎ ৫০ হাজার ১৭৩ ইউনিট রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। ২০০০ সালে কোয়ান্টাম ব্লাড সেন্টার প্রতিষ্ঠার পর থেকে মাত্র ৫ বছরে এ রক্ত সরবরাহ হয়। সরবরাহকৃত রক্তের মধ্যে ছিলো হোল ব্লাড সেল ৩২২৭১ ইউনিট, রেড সেল কনসেন্ট্রেট ১১৪২২ ইউনিট, প্লাটিলেট কনসেন্ট্রেট ৩০০৫ ইউনিট, ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা ২৭৪৫ ইউনিট, ফ্রেশ প্লাজমা ১৪ ইউনিট, প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা ৬৮৬ ইউনিট এবং ক্র্যাপ্রিসিপিটেট ৩০ ইউনিট।

৩ আগস্ট ও ৭ সেপ্টেম্বর শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

আগামী ৩ আগস্ট, বুধবার ও ৭ সেপ্টেম্বর, বুধবার, বাদ মাগরিব কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে শত আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হবে। কমপক্ষে তিন বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদাতা হিসেবে অঙ্গীকারবদ্ধ হয়েছেন এমন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদেরকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হবে।

আগস্ট-সেপ্টেম্বর মাসের কর্মসূচি

ঢাকা
পরিচিতি সভা
২১০ ব্যাচ : ২৯ আগস্ট, সোমবার
২১২ ব্যাচ : ২১ সেপ্টেম্বর, বুধবার
কোর্স
২০৯ ব্যাচ : ৫, ৬, ৭ ও ৮ আগস্ট
২১০ ব্যাচ : ৯, ১০, ১১ ও ১২ সেপ্টেম্বর
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ
২৩ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার
বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স
২৭, ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর
রাজশাহী
বিশেষ শিক্ষার্থী কোর্স
৩১ আগস্ট এবং ১ ও ২ সেপ্টেম্বর
চট্টগ্রাম
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ
২৬ আগস্ট, শুক্রবার
পরিচিতি সভা
২১১ ব্যাচ : ২৭ আগস্ট, শনিবার
কোর্স
২১১ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর

দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী দান ও দানে উদ্বুদ্ধকরণ প্রাচুর্যের পূর্বশর্ত



ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের একাংশ

সাফল্য ও প্রাচুর্য নিশ্চিত করতে হলে আপনার যা আছে সেখান থেকেই দান করতে হবে এবং অন্যকে দানে উৎসাহিত করতে হবে। সম্ভবদান দানের আসল লক্ষ্য অর্থাৎ বৈষয়িক ও আত্মিক দারিদ্র্য বিমোচনের সবচেয়ে ফলপ্রসূ প্রক্রিয়া। আর ফাউন্ডেশনের হক্কুল ইবাদ মাটির ব্যাংক কার্যক্রম এ প্রক্রিয়ার উজ্জল প্রতীক। তাই আমরা নিজেরা যেমন মাটির ব্যাংকে দান করবো, তেমনি আত্মীয়-স্বজন ও পরিচিতদেরও মাটির ব্যাংকে দান করতে উদ্বুদ্ধ করবো।

গত ১৫ জুলাই, শুক্রবার, ঢাকার বিয়াম মিলনায়তনে ‘কল্যাণ, সাফল্য ও প্রাচুর্য লাভে মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দানের গুরুত্ব’ শীর্ষক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, দান হলো প্রাচুর্যের অন্যতম প্রধান সূত্র। কারণ দানের মাধ্যমেই প্রাচুর্য অর্জিত হয় স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততায়। কিন্তু দানের ব্যাপারে আমাদের প্রধান অবিদ্যা হলো আমরা মনে করি শুধু ধনীরাই দান করবে। অথচ পবিত্র কোরআনে সূরা বাক্বারার দুই নম্বর আয়াতে বিশ্বাসীদের পরিচয় প্রসঙ্গে বলা হয়েছে, ‘যে রিজিক তারা পেয়েছে তা থেকে তারা দান করে’। অর্থাৎ এখানে ধনী/দরিদ্র নির্বিশেষে সবার কথাই বলা হয়েছে।

দানের উপকারিতা প্রসঙ্গে তিনি

বলেন, দানের রয়েছে ৫টি উপকার। দান উপার্জনকে শুদ্ধ করে; দান পাপ মোচন করে; দান বালা-মুসিবত, রোগ-বালাই দূর করে; দান দারিদ্র্য মোচন করে; দান রিজিকে বরকত এনে দেয়। কোরআনের শিক্ষার উল্লেখ করে তিনি বলেন, রিজিক সংকুচিত হওয়ার একটি প্রধান কারণ হচ্ছে নিজে দান না করা এবং অন্যকে দানে উৎসাহ না দেয়া। তাই এ রিজিক প্রসারিত করার জন্যে নিজে দান করার পাশাপাশি অন্যদেরকেও উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

গুরুজী আরো বলেন, কোরআনের শিক্ষা হচ্ছে, জাতি-ধর্ম, জাত-পাত নির্বিশেষে যেকোনো অসহায় ও অভাবগ্রস্ত ব্যক্তি এ দান পাওয়ার যোগ্য আর ফাউন্ডেশন মাটির ব্যাংকের এ দান দিয়ে সত্যিকার দুস্থ মানুষদের নীরবে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার ও সার্বিক দারিদ্র্য বিমোচনের কাজ করছে।

প্রাচুর্যের কোয়ান্টাম পঞ্চসূত্রের প্রথম সূত্র শুকরিয়া বা কৃতজ্ঞতার উল্লেখ করে তিনি বলেন, মানুষ যা আছে তা নিয়ে প্রতিনিয়ত কৃতজ্ঞতা প্রকাশের মাধ্যমেই নিজের ভেতরে প্রো-অ্যাকটিভ বা ইতিবাচক বলিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গি দৃঢ়মূল করতে পারে। আর এ দৃষ্টিভঙ্গিই পরিণত হয় প্রাচুর্যের পথে পরবর্তী স্বতঃস্ফূর্ত কর্মধারায়।

দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে প্রায় ছয়শ’

গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স

আগামী ১২ আগস্ট ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে দিনব্যাপী “ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স”। নিজস্ব মেধা অনুসন্ধান, ক্যারিয়ার নির্বাচনের উপায়, জব মার্কেট পরিস্থিতি, বায়োডাটা তৈরি, সফলভাবে ইন্টারভিউ দেয়ার টিপস এবং কাক্সিক্ষত পেশা বাছাইয়ের দিক-নির্দেশনা নিয়ে পরিচালিত হচ্ছে এ কোর্স। শিক্ষাজীবন শেষ করার পর একজন যেন খুব সহজেই তার কর্মজীবনে প্রবেশ করে সফল ক্যারিয়ার গঠন করতে পারে এটাই এ কোর্সের মূল লক্ষ্য। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটসহ সর্বসাধারণের জন্যে কোর্সটি উন্মুক্ত।

২৬ ব্যাগের বিনিময়ে পেয়েছি ২৮ ব্যাগ

ডা. মো. মিজানুর রহমান চৌধুরী



আমি
ছাত্রজীবন
থেকে ৯৮
সালের আগ
পর্যন্ত ২৬
ব্যাগ রক্ত
দিয়েছি।
তাদের মধ্যে
অনেকেই

ছিলেন যাদেরকে চিনি না, জানি না।

৯৮ সালে আমি যখন চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের ইমার্জেন্সী মেডিকেল অফিসার তখন এক দুর্ঘটনায় আমার দুপা গুঁড়ো গুঁড়ো হয়ে গেল। আমার বাম উরু ৪০ টুকরো এবং ডান উরু বাইশ টুকরো হয়ে এক টুকরো রক্তায় পড়ে ছিলো। মোট চারটা অপারেশনে আটশ ব্যাগ রক্ত লেগেছিলো। ঢাকা শহরে আমার চেনা জানা লোকের সংখ্যা ছিলো সীমিত। কিন্তু সেই আটশ ব্যাগ রক্ত কে বা কারা দিয়েছে আমি জানি না।

আমি বিশ্বাস করি, প্রকৃতিতে আমার দান জমা ছিলো, প্রকৃতিই আমার প্রয়োজনে সাহায্য করেছে। আমার বাম পায়ের উরুতে আটশটা স্ক্রু এবং দুটি প্লেট লাগানো। দশ ঘণ্টা কোর্স করে গিয়ে আমি অপারেশন করেছি, রাত দুটো পর্যন্ত রোগী দেখেছি। কোনো অসুবিধা হয় নি। কোর্সে এসে আমি নতুন প্রাণশক্তি পেয়ে উজ্জীবিত হয়েছি।

কোর্সে এসে চিকিৎসক হিসেবে আমার অভিজ্ঞতাগুলো আরো সুদৃঢ় হয়েছে। ভেতরের অনুরণন দিয়ে যদি বাইরের পরিবর্তনকে উদ্বুদ্ধ করা যায় তবে আমাদের অনাগত রোগও প্রতিরোধ করা সম্ভব। এটা অলৌকিক নয়।

ডা. মো. মিজানুর রহমান চৌধুরী, চিকিৎসক,
২০৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী

আগামী ১০ আগস্ট, বুধবার, বিকেল ৫টায় ১৯৯৩ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ১ থেকে ১২ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। গুরুজী ও মা-জী কাকরাইল মেডিটেশন হলে এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকবেন। সংশ্লিষ্ট সকলে আমন্ত্রিত।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তির নাম। দাদা-বাবা ও নাতি পরপর তিন প্রজন্মের শিশুকে চিকিৎসা করার বিরল চিকিৎসক জীবনের তিনি অধিকারী। গত ১২ জুলাই, মঙ্গলবার, কাকরাইল মোডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েছিলেন এই বরেণ্য চিকিৎসাবিদ। সে অনুষ্ঠানে তাঁর বক্তব্য ও অনুভূতির আলোকেই আমাদের এবারের সাক্ষাৎকার প্রতিবেদন।

“১৯৮৭ সালের ঘটনা। কিডনি ফেইলিওর নিয়ে একটি শিশু ভর্তি হলো পিজি হাসপাতালে। ক্লাস শেষে রুমে আসতেই শিশুটির বাবা ও চাচা একরকম জোর করে ভেতরে ঢুকলেন। টেবিলে তিন লক্ষ টাকার বাউল রেখে বললেন, ডাক্তার সাহেব, যত টাকা লাগে আমাদের বংশের একমাত্র ছেলেকে বাঁচান। সাধারণভাবে কিডনি ফেইলিওর রোগীদের সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা মাত্র ২০%। আমি বললাম, টাকা লাগবে না। কারণ যে শর্তের বিনিময়ে দিতে চাচ্ছেন, তাতে আমার কোনো হাত নেই। আপনার সন্তানের সেবা করাই আমার দায়িত্ব। টাকাটা নিজের কাছে রেখে দিন। কোনো ওষুধ-পত্র লাগলে কিনে দেবেন আর নয়তো মিরপুরের শিশু ফাউন্ডেশনে দানও করে দিতে পারেন। ছয় দিনের মাথায় রোগীর অবস্থা স্বাভাবিক হলো। শিশুটিকে নিয়ে তারাও ফিরে গেলেন বগুড়ায়।” চিকিৎসক জীবনের স্মৃতিচারণ করতে গিয়ে কথাগুলো বলছিলেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান।

ডা. এম আর খানের জন্ম সাতক্ষীরার রসূলপুর গ্রামে ১৯২৮ সালের ১ আগস্ট। তাঁর শিক্ষাজীবনের বেশির ভাগ সময়ই কেটেছে কলকাতায়। কলকাতা মেডিকেল কলেজ থেকে ১৯৫২ সালে এমবিবিএস পাস করার পর ইংল্যান্ডে গিয়ে ডিসিএইচ এবং এমআরসিপি সম্পন্ন করেন। এমআরসিপি করে মেডিকলেই তিনি জীবন শুরু করতে পারতেন। কিন্তু শিশুদের প্রতি ভালবাসার কারণে তিনি শিশু চিকিৎসায় নিজেকে নিবেদিত করেন। এরপর একে একে ঢাকা মেডিকেল কলেজ, পিজি হাসপাতাল, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ, ঢাকা শিশু হাসপাতালসহ বিভিন্ন জায়গায় দায়িত্ব পালন করেন। কলেরা হাসপাতালের সাথেও তিনি ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

বাংলাদেশে পোলিও নির্মূল আন্দোলনের তিনি চেয়ারম্যান। ১৯৫৬ সালে তাঁর হাত দিয়েই বাংলাদেশে প্রথম ভ্যাকসিন দেয়া শুরু হয়। শিশু চিকিৎসাকে আরও ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে দেয়ার জন্যে তিনি গড়ে তুলেছেন বাংলাদেশ শিশু স্বাস্থ্য ফাউন্ডেশন, নিবেদিতা হাসপাতাল, সেন্ট্রাল হাসপাতাল। শুধু চিকিৎসাক্ষেত্রেই নয়, সামাজিক কার্যক্রমেও তিনি নিজেকে নিবেদিত করেছেন সমান তালে। পেনশনের সমস্ত টাকা সমাজকল্যাণমূলক কাজে ব্যয় করার জন্যে তিনি গঠন করেছেন ডা. এম আর খান-আনোয়ারা ট্রাস্ট। যার অর্থায়নে সাতক্ষীরায় মসজিদ, মাদ্রাসা, স্কুল এবং দুস্থ মহিলাদের পুনর্বাসনের কাজ চলছে। এছাড়াও উত্তরা মেডিকেল কলেজ এবং নিজ গ্রামে তিনি স্কুল গড়ে তুলেছেন। তাঁর এত অসংখ্য অবদানের জন্যে তিনি পেয়েছেন অনেক স্বীকৃতি ও পুরস্কার। কিন্তু তারপরও বিনয়ী প্রফেসর এম আর খান সবসময় নিজেকে সাধারণ মানুষের কাতারে রাখতে পছন্দ করেন। সাদাসিধে জীবনযাপন করেন, সহজ-সরল চিন্তা করেন।

চিকিৎসাকে পেশা হিসেবে নেয়ার ব্যাপারে তিনি তাঁর ছাত্রজীবনের একটি ঘটনা বললেন। ছুটিতে বাড়ি এসেছেন। কপিল মিস্ত্রি নামে স্থানীয় এক মসজিদের ইমাম তাঁদের বাসায় কাঠমিস্ত্রির কাজ করতো। একদিন কপিল মিস্ত্রি বললো, মেজ ভাই, ডাক্তারদের আমার খুব হিংসা হয়। কারণ, ডাক্তাররা এমন কাজ করে যেখানে পয়সাও মেলে আবার লোকের দোয়া ও প্রশংসাও জোটে। অধ্যাপক ডা. এম আর খান বলেন, একটি সময় ছিলো যখন ডাক্তার দেখলে মানুষ

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান শিশু চিকিৎসায় যিনি জীবন্ত কিংবদন্তি



প্রভুই একমাত্র নিরাময়কারী। ডাক্তার বা ওষুধ এক্ষেত্রে সহায়ক শক্তি মাত্র। তারপরও একজন ডাক্তার হিসেবে রোগীর জন্যে যতটুকু করণীয় তাতে কারো অবহেলা করা উচিত নয়। তা করলে একদিকে যেমন বিবেকের কাছে অন্যদিকে সমাজ ও স্রষ্টার কাছেও তার দায়বদ্ধতা থেকে যাবে। রোগী ভর্তি হয়, ভালো হয়, বাড়ি যায়। কোনো কথা ওঠে না। কিন্তু রোগী মারা গেলে কথা ওঠে। এজন্যেই প্রফেসর এম আর খান তার ছাত্র, সহকর্মীদের এমন ভাবে দায়িত্ব পালন করতে বলেন, যেন রোগী মারা গেলেও আত্মীয়-স্বজনরা বলতে বলতে যায় যে, ‘হায়াত নেই তাই মারা গেছে। ডাক্তার সাহেব চেষ্টার ক্রটি করেন নি।’

৭৭ বছর বয়সেও তিনি নিরলস কাজ করে যাচ্ছেন। কাজের মাঝেই তিনি খুঁজে পান আনন্দ। কখনো ক্লাস্তি চলে এলে ছড়া, কবিতার ছন্দে ছন্দে আবার নতুন করে উজ্জীবিত হয়ে নেন। ক্লাসে পড়ানোর ফাঁকে ফাঁকেও তিনি পাঠ্যবিষয়ের সাথে সম্পর্কিত ছড়া, কবিতা আওড়াতে। একবার তাঁর এক বিদ্যায়ী ছাত্র খাতা বের করে ৩৬টি কবিতা পড়ে শোনালো। যেগুলো বিভিন্ন সময় তিনিই ক্লাসে আবৃত্তি করেছিলেন।

পরিচিত পরিমণ্ডলে প্রফেসর এম আর খানের যে দুটি গুণের কথা আলোচিত তার একটি তাঁর স্বাস্থ্য। গত ২০ বছর ধরে একই ওজন তিনি ধরে রেখেছেন। সবার ধারণা ওজনের মেশিনে ভুল হতে পারে কিন্তু স্যারের ওজনে কোনো ভুল নেই। আর দ্বিতীয়টি হলো তাঁকে কেউ কখনো রাগাণুগত করতে দেখে নি। অবশ্য অধ্যাপক খানের ভাষায় কখনো যদি রাগ আসতে নেয় আমি চুপ হয়ে যাই। কারণ রাগের মাথায় কোনো কথা বা কাজ করলে পরে সেটা নিয়ে অনুশোচনা ছাড়া কিছু করার থাকে না। আর সবচেয়ে বড় কথা হলো রেগে গিয়ে কাউকে প্রভাবিত করা যায় না।

শুধু বলার জন্যে বলা নয়, নিজের চিন্তা-ভাবনায়-বিশ্বাসে-কর্মে তিনি এই ইতিবাচকতাকেই লালন করেন। যে কারণে এখনো তিনি স্বপ্ন দেখেন সমৃদ্ধ এক বাংলাদেশের। যেখানে কবির ভাষায় ‘সকলের তরে সকলে আমরা, প্রত্যেকে মোরা পরের তরে’ কথাটির প্রতিফলন ঘটবে।

আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবামূলক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে ফাউন্ডেশন এ লক্ষ্যেই এগিয়ে যাচ্ছে বলে তিনি মনে করেন। তিনি বলেন, পেশাগত দক্ষতার সাথে যখন মানবিকতা সংযুক্ত হয় তখনই একজন মানুষ পরিণত হয় ভালো

মানুষে। কোয়ান্টাম এরকম আলোকিত মানুষ গড়তেই কাজ করছে। সংখ্যা যা-ই হোক না কেন এ আলোকিত মানুষেরা যদি দেশের আনাচে-কানাচে ছড়িয়ে ছিটিয়ে অন্যদেরকেও তাদের আলোয় আলোকিত করেন তাহলে আগামী দশ বছরে দেশটা অনেক এগিয়ে যাবে— এ স্বপ্ন লালন করে অপেক্ষার প্রহর গুণছেন শিশুদের বন্ধু অধ্যাপক ডা. এম আর খান।

“সবচেয়ে
বড় কথা
হলো
রেগে
গিয়ে
কাউকে
প্রভাবিত
করা যায়
না।”

□ প্রতিবেদক :
শাফিয়া নাজরীন



মাননীয় অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খানকে শুভেচ্ছা উপহার দিচ্ছেন গুরুজী ও মা-জী

১.

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
গুরুজী, বিসিএস এর
প্রশাসন ক্যাডারে
আমার চাকরি হয়েছে।
মেধা তালিকায় আমি
১৪ তম অবস্থানে
আছি। এখন শুধু
নিয়োগপত্রের অপেক্ষা। একমাত্র স্রষ্টার রহমত আর
আপনার দোয়া ও দিক-নির্দেশনাতেই এটা সম্ভব
হয়েছে।



গুরুজী, দোয়া করবেন যেন আজীবন
কোয়ান্টাম চেতনার সাথে একাত্ম থেকে হক্কুল
ইবাদের কাজে নিয়োজিত থাকতে পারি।

ইতি- আপনার একান্ত অনুগত
তাহনিয়া রহমান চৌধুরী

১৭ মে, ২০০৫

[তাহনিয়া রহমান চৌধুরী, ১৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২.

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। আশা করি স্রষ্টার রহমতে
মা-জী ও কোয়ান্টাম পরিবারের সকল সদস্যসহ
ভালো আছেন।

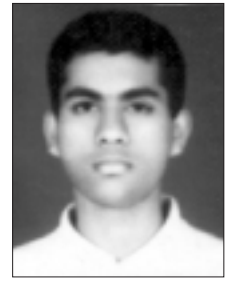
গুরুজীকে লেখা চিঠি

গুরুজী, দেখতে দেখতে প্রবাস জীবনের এক
বছর কেটে গেলো। এই এক বছরের প্রতিটি দিন
আপনার দিক নির্দেশিত পথে চলার চেষ্টা করছি।
নিয়মিত মেডিটেশন করছি। যদি কখনো সময় না
পাই তখন ট্রেনে বসেই মেডিটেশন করি। প্রতি
শুক্রবার সকালে দেশের শাখা-সেলগুলোতে যখন
মেডিটেশন হয় তার সাথে সময় মিলিয়ে আমিও
মেডিটেশনে বসে যাই। এ যৌথ মেডিটেশনের
গভীরতা অন্যান্য মেডিটেশনের চেয়ে অনেক বেশি
বলে শত ব্যস্ততার মাঝেও কখনো তা মিস করিনা।

গুরুজী, আপনি যে বলেন প্রতিটি সময়কে
কাজে লাগালে সাফল্য এসে পদচূষন করবে,
আসলেই তাই। এখানে আসার পর সম্ভব এবং
আপাত দৃষ্টিতে অসম্ভব যা চেয়েছি তাই পেয়েছি।

প্রবাস জীবনের প্রথমে একটু খারাপ লাগলেও

আপনার শেখানো ‘বেশ
ভালো আছি’ টেকনিক
অনুসরণ করার কিছুদিন
পর নিজের ভেতরে
একটা সুখানুভূতি সৃষ্টি
হলো। অনুভব করলাম
আমি সত্যিই বেশ
ভালো আছি।



এখানে এসে কাজ
ও লেখাপড়া একসাথে
করেও রিজাল্ট আগের চেয়ে অনেক ভালো হচ্ছে।
মেডিটেশন প্রতিটি ক্ষেত্রে সাহায্য করছে।

তবে গুরুজী, আপনাকে ও ফাউন্ডেশনকে খুব
মিস করছি। যখন শুনি আমার বন্ধুরা আপনার সাথে
রাজশাহী ও লামা সফরে যাচ্ছে, ধ্যান উৎসব
করছে, ছয়দুয়ারি করছে। তখন আমার খুব খারাপ
লাগে।

গুরুজী, আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন
জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফল হতে পারি এবং
মানবতার সেবায় নিজেকে বিলিয়ে দিতে পারি।

ইতি- আপনার স্নেহের

ফখরুল আলম চৌধুরী

সিডনী, অস্ট্রেলিয়া

৪ মার্চ, ২০০৫

[ফখরুল আলম চৌধুরী, ৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোকাকোলা-পেপসি এখন সস্তা কীটনাশক!

বছরখানেক আগে নয়াদিল্লি ও হায়দ্রাবাদে
ল্যাবরেটরি পরীক্ষায় ধরা পড়ে কোকাকোলা-
পেপসিতে মাত্রাতিরিক্ত কীটনাশক রয়েছে যা
মানুষের শরীর বিশেষ করে শিশু বা বালক-
বালিকাদের জন্য ক্ষতিকর। এছাড়া কোকাকোলার
অন্য উপাদানের মধ্যেও ল্যাবরেটরি পরীক্ষায়
ভালো কিছু পাওয়া যায়নি বরং ক্ষেত্রবিশেষে তা
ভোক্তার ক্ষতি করতে পারে বলেই বিজ্ঞানীরা
জানিয়েছিলেন। এ নিয়ে হৈ-চৈ-এর পরিপ্রেক্ষিতে
কোকাকোলা ও পেপসির বাজার বেশ খানিকটা
পড়ে যায়। এখন দেখা যাচ্ছে, ভারতের অন্ধ্র
প্রদেশ ও ছত্তিশগড় প্রদেশে ক্রমবর্ধমান সংখ্যায়
চাষীরা ব্যাপকভাবে কোকাকোলা-পেপসি ব্যবহার
করতে শুরু করেছে। তবে পান করার জন্যে নয়,
বরং ক্ষেতের শস্যকে পোকামাকড়ের হাত থেকে
রক্ষা করার কীটনাশক হিসেবে! অভিজ্ঞতার
মাধ্যমে চাষীরা দেখেছেন, বেশি দাম দিয়ে
কীটনাশক কেনার বদলে কোকাকোলা-পেপসি
ব্যবহার করেই ফসলের ক্ষতিকারক পোকামাকড়
দূর করা সম্ভব। তাই তারা এখন এ কম দামের
‘কোমল পানীয়’ ভর্তি বড়সড় বোতল কিনে তা
ফসলের ক্ষেতে স্প্রে করছে।

শতশত কৃষক এখন নামী-দামী কোম্পানি
মনসানটো, ডাও বা শেল এর কীটনাশক ছেড়ে
পেপসি বা কোলার দিকে ঝুঁকে পড়ছেন। অন্ধ্র
প্রদেশের একজন চাষী গুটী লখমাইয়া তার তুলা
গাছ চাষের কয়েক হেক্টর জমিতে পেপসি-কোলা
স্প্রে করেছেন। খুশিভরা কণ্ঠে লখমাইয়া
সাংবাদিকদের বলেছেন, ‘আমি দেখেছি
পোকামাকড় মরে যাচ্ছে।’ লখমাইয়া এবং অন্য

চাষীদের বক্তব্য, কোক-পেপসি
ব্যবহার করা বেশ নিরাপদ।
কারণ তা ব্যবহারকারীর
চামড়ার জন্যে ক্ষতিকারক
নয়। এছাড়া সস্তা তো বটেই।

ঘনীভূত ১ লিটার অবশ্য,
ট্রেসার বা নুভোকর্ন
কীটনাশকের দাম ১০,০০০
টাকা। কিন্তু দেড় লিটার
কোকাকোলার দাম মাত্র ৪০
টাকা।

তাই ‘বোতলে কীটনাশক
থাকতে পারে’- ভারতে ঠাণ্ডা
পানীয়ের বোতলে এবার চালু
হতে চলেছে এই বিধিসম্মত
সতর্কীকরণ। সুপ্রিমকোর্টের
চাপে শেষ পর্যন্ত পেপসি ও
কোকাকোলা তাদের বোতলের
গায়ে এই সতর্কবাণী লিখতে রাজি হয়েছে। শুধু
ওই দুটি বহুজাতিক সংস্থা নয়, সব কোমল পানীয়
প্রস্তুতকারক সংস্থাকেই কীটনাশক সম্বন্ধে ওই
সতর্কীকরণের উল্লেখ করতে হবে।

আইনজীবীদের বক্তব্য থেকে জানা যায় দুটি
সংস্থাই তাদের পানীয়ে কীটনাশকের অস্তিত্বের
কথা কার্যত মেনে নিয়েছে। জনপ্রিয় কোমল
পানীয়ের বোতলে বিপজ্জনক মাত্রায় কীটনাশক
আছে বলে গত বছর দিল্লির স্বচ্ছাসেবী সংস্থা
সেন্টার ফর সায়েন্স এন্ড এনভায়রনমেন্ট একটি
রিপোর্ট প্রকাশ করার পরে দেশ জুড়ে যে হৈ-চৈ
শুরু হয়েছিল, এই সিদ্ধান্তের পর তা একটি
পরিণতিতে পৌছল।

কোক-পেপসির আইনজীবীরা বলেন, তাদের
পক্ষে কীটনাশকের যথার্থ পরিমাণ জানানো সম্ভব
নয়। কারণ দেশের বিভিন্ন এলাকায় পানি ও চিনির
মধ্যে কীটনাশকের মাত্রাও আলাদা। তবে



বিচারপতিরা জানিয়েছেন, ‘একজন ক্রেতা কী
খাচ্ছেন, তা জানার অধিকার তার আছে।’ আর
এই যুক্তিতেই ওই সতর্কীকরণের উল্লেখ করা
প্রয়োজন।

গত ৩ নভেম্বর, রাজস্থান হাইকোর্ট তাদের
নির্দেশে পেপসি, কোকসহ সব ঠাণ্ডা পানীয়
প্রস্তুতকারক সংস্থাকে কীটনাশক ও রাসায়নিকের
পরিমাণ বোতলে উল্লেখ করতে বলেছিল। সেই
নির্দেশের বিরুদ্ধে বিশেষ অনুমতির আবেদন
করেছিল পেপসি ফুড এবং হিন্দুস্তান কোকাকোলা
বেভারেজস। তা খারিজ করে দিয়ে সুপ্রিমকোর্টের
বেঞ্চ বলেছে, হাইকোর্টের নির্দেশে অযৌক্তিক বা
অসাংবিধানিক কোনো দিক আমাদের চোখে
পড়েনি। হাইকোর্টের নির্দেশ তারা কতটা মেনে
চলতে পারবে, তা জানতে হাইকোর্টের দ্বারস্থ হতে
বলা হয়েছে ওই দুই সংস্থাকে।

[তথ্যসূত্র : দৈনিক যুগান্তর ও নয়া দিগন্ত]

দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি

সেলিনা চৌধুরী

তিন বছর আগে আমার একটা অপারেশন হয়। অপারেশনের পর থেকে আমি আর দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। চেয়ারে বসে নামাজ পড়তেই অভ্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম। দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ার চেষ্টা করেও পারি নি। কোর্স করে আমার আত্মবিশ্বাস ফিরে এলো। এখন আমি দাঁড়িয়ে রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

[সেলিনা চৌধুরী, কারিকুলাম স্পেশালিস্ট, আইএলও, ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ধূমপান ছেড়েছি

মো. রবিউল করিম

আমার ধূমপানের অভ্যাস ছিলো। প্রতিদিন রাতে চিন্তা করতাম কাল থেকে আর সিগারেট খাবো না কিন্তু ভোরে উঠেই সবার আগে সিগারেট ধরাতাম। ধূমপান ছাড়ার জন্যে একদিন এক পরামর্শ কেন্দ্রে গিয়ে দেখলাম পরামর্শদাতা নিজেই সিগারেট খাচ্ছে। এ অবস্থা দেখে আর সিগারেট ছাড়া হয় নি। এ কোর্সে এসে চিন্তা করলাম, আমি সৃষ্টির সেরা হয়েও কেন মনের কথায় চলবো বরং মন আমার কথানুযায়ী চলবে। এখন আমি আর সিগারেট খাচ্ছি না।

[মো. রবিউল করিম, এলজিইডির সোসিও ইকনমিস্ট হিসেবে কর্মরত। ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বিরক্তি দূর হয়েছে

ফারজানা ববি

কোনো কাজই করতে আমার ভালো লাগতো না এবং সবকিছুতেই বিরক্তি বোধ করতাম। কোর্সের প্রথম দিন থেকে নার্ভাসনেস, বিরক্তি আস্তে আস্তে দূর হয়ে যাচ্ছে এবং তৃতীয় দিন থেকে আমার সবকিছু ভালো লাগছে। যে প্রশান্তির জন্যে এসেছিলাম তা পেয়ে গেছি।

[ফারজানা ববি, মেঘনা ট্রেডিং কোম্পানিতে কর্মরত, ১৮৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বেশি সেবা দিতে পারবো

ইশরাত জাহান বিথী

কোর্স করতে অফিস থেকে আমাকে পাঠানো হয়েছে। কারণ আমার প্রতিষ্ঠানে আমি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট হিসেবে কাজ করছি। প্রতিদিন রোগীদের বিভিন্ন মানসিক কষ্টের কথা শুনতে শুনতে অস্থির হয়ে উঠছিলাম, খুব খারাপ লাগতো। কোর্সটি আরো আগে করতে পারলে ভালো হতো। রোগীদের সমস্যা এখন আরো ভালোভাবে উপলব্ধি করে তাদের বেশি সেবা দিতে পারবো।

[ইশরাত জাহান বিথী, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট, ২০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মাইথ্রেনের ব্যথা আর নেই

সাইদা এ. জাহিদ

কোর্সের প্রথম দিন যখন এলাম প্রচণ্ড মাইথ্রেনের ব্যথায় আমি অস্থির। তখন কোর্সে মনোযোগ দিতে পারছিলাম না। মনে হচ্ছিলো বেরিয়ে দৌড়ে চলে যাই। তবুও জোর করেই বসে রইলাম। প্রথম দিন ক্লাস শেষে দেখলাম আমার সেই অসহ্য দুর্ব্বিহ মাথা ব্যথাটা আর নেই। আমি সতেজ ও বরবারে অনুভব করছি। আমি এখন সুস্থ।

[সাইদা এ. জাহিদ, বনসাই আর্টিস্ট, ২০১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সুস্থবোধ করছি

গোলাম মাওলা

গত ১০ বছর ধরে আমার শরীরের প্রতিটি গিটে ব্যথা। অনেক ওষুধ খেয়েও কিছুদিন ভালো থেকে আবার আগের অবস্থা। এ কোর্স করে এখন আমি অনেকটা সুস্থ।

[গোলাম মাওলা, গণিতে এমএসসি করছেন, ২০১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সঠিক পদ্ধতি

ইয়াসের আরাফাত

আমি ক্রিয়েটিভ কাজ করি। যাতে প্রচুর মনোযোগ দরকার। সবসময় অনুভব করতাম আমার মনোযোগ যদি আরো বাড়ানো যেতো, ব্রেনকে যদি আরো বেশি পরিমাণে ব্যবহার করতে পারতাম। যদি এমন কিছু করতে পারতাম যে সহজে ক্লান্ত হবো না, তাহলে খুব ভালো হতো। এ কোর্সে এসে দেখলাম এটাই সঠিক পদ্ধতি। এখানে আমি সব পেয়ে গেছি।

[ইয়াসের আরাফাত, গ্রাফিক্স ডিজাইনার, ২০১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোয়ান্টা ধ্বনিতে উপকৃত

মো. রাশেদুল ইসলাম

একবার বাড়ি ফিরতে অনেক রাত হয়ে গেল। মিশুক উঠেছি। যাত্রী আমি একাই। আরো তিন জন না হলে মিশুক ছাড়বে না। অথচ বাড়ি ফেরার তাড়া ছিলো। আমি মনে মনে কোয়ান্টা ধ্বনি উচ্চারণ করছিলাম। কিছুক্ষণ পরই তিনজন যাত্রী এলো। আমি অবাক হয়ে কোয়ান্টা ধ্বনির ফলাফল লক্ষ্য করলাম।

[মো. রাশেদুল ইসলাম, ছাত্র, ১৮৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জীবনের গাইড লাইন পেয়েছি

মুহাম্মদ মিজানুর রহমান

বিভিন্ন সংগঠনে কাজ করতে করতে একটা আশ্রয় খুঁজছিলাম যেখানে মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়, যেটাকে জীবনের গাইড হিসেবে ভাবা যায়। কোয়ান্টামকে আমি গাইড হিসেবে পেয়েছি।

আত্মীয়-স্বজনের কাছে অর্থ সাহায্য চেয়ে প্রত্যাখ্যাত হওয়ায় আমার আত্মবিশ্বাসে ফাটল ধরেছিলো। আমি সে আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি। এখন আর কারো কাছে সাহায্য চাইতে হবে না এ বিশ্বাস আমার হয়েছে।

[মুহাম্মদ মিজানুর রহমান, চ্যানেল আই-এর সংবাদ পাঠক, ১৮৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বাবাকে অনুভব করেছি

সালেহা বেগম

খুব ছোটবেলায় আমি আমার বাবাকে হারিয়েছি। আজ এত বছর পরে পারিবারিক মেডিটেশনে আমি আমার বাবাকে খুব অন্তরঙ্গভাবে পেয়েছি। এ আমার এক পরম পাওয়া। কোর্সের সবগুলো মেডিটেশনই আমার ভালো লেগেছে। এ জ্ঞানকে নিজের, পরিবারের ও দেশের কল্যাণে কাজে লাগাতে চেষ্টা করবো।

[সালেহা বেগম, শিক্ষিকা, ১৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



দুঃখ-কষ্ট দূর হয়েছে

মাহফুজা রহমান

২০০০ সালের জুন মাসে হঠাৎ করে একটি পারিবারিক দুর্ঘটনায় আমি খুব আপসেট হয়ে পড়ি। চারবছর ধরে এই দুঃখ-কষ্টগুলো নিজের ভেতরে পোষণ করেছি। জমে থাকা কষ্টগুলো আমাকে ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। এখন মনে হচ্ছে আমি এই দুঃখগুলোকে দূর করতে পারবো। আমি এতটাই আত্মবিশ্বাস পেয়েছি যে, মনে হচ্ছে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এখন থেকে একশত ভাগ সফল হবো এবং শুধুমাত্র মেয়ে হিসেবে নয়, মানুষ হিসেবে সম্মানের সাথে জীবন-যাপন করতে পারবো।

[মাহফুজা রহমান, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের ছাত্রী, ১৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ঘুমতে পারছি

সৈয়দ নাসির উদ্দিন হোসেন

অস্থিরতার কারণে আমার ঘুম হতো না। এ জন্যে অনেক সাইকিয়াট্রিস্ট, পীর-ফকিরের কাছে গিয়েও লাভ হয় নি। কিন্তু এ কোর্সে ঘুমের মেডিটেশনের টেকনিকে ৯৯৯ থেকে ৯৯০-এ যেতে না যেতেই আমি কখন যেন ঘুমিয়ে পড়ি। আমার বিশ্বাস এখন আমি সকল সমস্যা থেকে মুক্ত থাকতে পারবো।

[সৈয়দ নাসির উদ্দিন হোসেন, কাশেম কটন মিলস লি.-এর অবসরপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, ১৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মাটির ব্যাংকে দানের সুফল



কাগজপত্র ফিরে পেলাম শিরিন ইসলাম

একদিন আমার গাড়ির মূল্যবান কাগজপত্র হারিয়ে গেল। অনেক খোঁজ করার পরও পেলাম না। এদিকে কাগজগুলো তাড়াহুড়া পাওয়া খুব জরুরি হয়ে পড়েছিলো। অবশেষে মাটির ব্যাংকে অর্থ দেয়ার নিয়ত করলাম। আল্লাহর অশেষ রহমতে কাগজগুলো খুঁজে পেলাম। মাটির ব্যাংকে অর্থ দান করাটা এখন আমার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে।

[শিরিন ইসলাম, ১৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভিসা পেয়েছি

সরকার মো. মিনহাজুল বারী

কোর্স করার পর থেকেই বিদেশে যাওয়ার মনছবি অনুযায়ী খুব সহজেই ডিভি-২০০৪ এর ১ম ও ২য় চিঠি পেয়ে যাই। এরপর এম্বাসিতে ইন্টারভিউ দেয়ার আগে নিবেশ করলাম ভিসা পেলে বিদেশে যেতে প্রয়োজনীয় মোট ৬ লক্ষ টাকার ২.৫% অর্থাৎ ১৫ হাজার টাকা মাটির ব্যাংকে দেব। ইন্টারভিউ-এর দিন এম্বাসি থেকে মাত্র চারজনের ভিসা দেয়া হয়। তার মধ্যে সপরিবারে আমি একজন।

[সরকার মো. মিনহাজুল বারী, শিক্ষক, ১৪১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রক্ত দিতে পারছি

আলেয়া আক্তার জাহান

ওজন কম হওয়ায় রক্তদানের মতো মহৎ কাজটি করতে পারছিলাম না। রক্তদানের জন্যে আমি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে টাকা রাখতে এবং সেই সাথে মনছবি দেখতে শুরু করি। দুমাসের মধ্যে আমার আশা পূরণ হলো। আমি রক্তদান করতে সক্ষম হলাম।

[আলেয়া আক্তার জাহান, গৃহিণী, ১৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কম্পিউটার ঠিক হয়ে গেল

শেখ জিএম নজরুল ইসলাম

কিছুদিন আগে আমার কম্পিউটারে উইন্ডোজ রি-ইনস্টল করতে গিয়ে হার্ডডিস্ক সমস্যা হলো। সার্ভিস সেন্টারের ইঞ্জিনিয়ার বললেন হার্ডডিস্ক নষ্ট হয়ে গেছে, বদলাতে হবে। আমি আল্লাহকে স্মরণ করে মাটির ব্যাংকে কিছু মানত করে আবার চেষ্টা করতে বললাম। পুনরায় চেষ্টার পর দেখা গেল বায়োস সেটিং-এ সমস্যা। যা অল্পতেই ঠিক হয়ে গেল। বড় ক্ষতি থেকে বেঁচে গেলাম।

[শেখ জিএম নজরুল ইসলাম, তথ্যপ্রযুক্তিবিদ, সিলেট, ১৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বিক্রি ভালো হলো আজিজুর রহমান খান

আমি একজন পুস্তক ব্যবসায়ী। বিক্রি শেষে রাতে অন্য ব্যবসায়ীদেরকে পাওনা মেটাতে হয়। একদিন এক ব্যবসায়ীকে বড় অংকের পেমেন্ট দিতে হবে। বিকেল হয়ে গেছে অথচ বিক্রি একেবারেই হয় নি। আমি আল্লাহর নাম নিয়ে ভালো বিক্রির জন্যে মাটির ব্যাংকে কিছু টাকা মানত করলাম। হঠাৎ করে বিক্রি বেড়ে গেল। রাতে দেখা গেল পেমেন্ট দেয়ার পরও হাতে প্রচুর অর্থ রয়ে গেছে।

[আজিজুর রহমান খান, ব্যবসায়ী, ১০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পাওনা টাকা ফেরত পেলাম এসএম আলী নাদিম

আমাদের এক ব্যবসায়িক পার্টিকে ১৫ হাজার টাকা দিয়েছিলাম। কিন্তু পরে হিসেব করে দেখা গেল তিনি আসলে আমাদের কাছে ১৩ হাজার টাকা পাবেন। এ অতিরিক্ত ২ হাজার টাকা কয়েকবার ফেরত চাওয়ার পরও তিনি তা দিতে অপারগতা প্রকাশ করলেন। এরপর আমি মাটির ব্যাংকে ১০০ টাকা রেখে আবার বিনীতভাবে টাকা চাইলাম। আশ্চর্য ব্যাপার তিনি তা দিতে রাজি হলেন এবং আমার সাথে খুব ভালো ব্যবহার করলেন।

[এসএম আলী নাদিম, ব্যবসায়ী, ১০৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জমি বিক্রি হলো

মিমি লস্কর রুনা

আমাদের একখণ্ড জমি দশ লক্ষ টাকায় বিক্রি করতে চাইছিলাম। কিন্তু তিন লক্ষ টাকার বেশি দাম কেউ দিতে চাচ্ছিলো না। মনমতো দামে জমি বিক্রির জন্যে আমি ৫ হাজার টাকা মাটির ব্যাংকে মানত করি। মানতের দুই মাসের মধ্যেই ঠিক দশ লক্ষ টাকায়ই জমিটি বিক্রি হয়ে গেল।

[মিমি লস্কর রুনা, শিক্ষিকা, ১৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



হারানো ব্যক্তিকে পাওয়া গেল মো. ইরন মিয়া চৌধুরী

আমার এক মামা এসে বললেন তার শ্যালককে পাওয়া যাচ্ছে না কদিন ধরে। কী করা যায় জানতে চাইলে তাকে মাটির ব্যাংকের কথা জানালাম। তিনি আমার কথা বিশ্বাস করলেন এবং কিছু অর্থ মানত করলেন। এর প্রায় ১ সপ্তাহ পর জানালেন খোঁজ পাওয়া গেছে এবং মানতের অর্থ পাঠিয়ে দিলেন।

[মো. ইরন মিয়া চৌধুরী, ব্যবসায়ী, ১৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ডাক্তার দেখাতে হচ্ছে না অনিমা ঘোষ

আমার সন্তানের ছোট বেলা থেকেই ঠাণ্ডা ও অসুখ-বিসুখ লেগে থাকতো। জন্মানোর দিন থেকেই ওকে ইঞ্জেকশন দিতে হতো। অসুস্থতার কারণে ১ মাস বয়সে ওকে শিশু হাসপাতালসহ বেশ কয়েকটি ক্লিনিকে রাখতে হয়েছিল। সবসময় আমার মধ্যে টেনশন কাজ করতো এই বুঝি ওর অসুখ করবে এবং ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। একদিন মেডিটেশনে বসে হঠাৎ মনে হলো মাটির ব্যাংকের কথা। ঐ দিন থেকে ওর সুস্থতা কামনা করে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে লাগলাম। এরপর থেকে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আমার সন্তানকে এখন আর ডাক্তারের কাছে নিতে হচ্ছে না। ও এখন সুস্থ ও ভালো আছে।

[অনিমা ঘোষ, শিক্ষিকা, ১৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সব প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছি এটিএম শহীদুল ইসলাম বাবলু

হাতের লেখা খুব ধীর হওয়ার কারণে ছাত্রজীবনের শুরু থেকে কোনো পরীক্ষায় সবগুলো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারি নি। অনার্স ফাইনালে আমার ৪০০ নম্বরের খিওরি ছিলো। এ পরীক্ষায় সম্পূর্ণ প্রশ্নোত্তর না দিতে পারলে কখনোই ভালো রেজাল্ট সম্ভব নয়। তাছাড়া প্রশ্নগুলো মনে রাখাও আমার জন্যে একটু কঠিন ছিলো। তাই পরীক্ষার পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত পড়তে বসার আগে মাটির ব্যাংকে দান করতে শুরু করলাম এবং মাটির ব্যাংকে টাকা রেখেই পরীক্ষার হলে গেলাম। পরীক্ষা দিয়ে আমি অভিভূত, কারণ জীবনে প্রথমবারের মতো খিওরি পরীক্ষায় সবগুলো প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছি।

[এটিএম শহীদুল ইসলাম বাবলু, ছাত্র, ১২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মতপার্থক্য দূর হয়েছে

মোহাম্মদ জসীম উদ্দিন

বিয়ের আগে থেকেই আমি চাইতাম আমার স্ত্রীর সাথে মায়ের যেন কোনোরকম ভুল বোঝাবুঝি না হয়। কিন্তু বিয়ের পর দেখলাম তাদের মধ্যে মতপার্থক্যের কারণে সম্পর্কের খুব অবনতি ঘটছে। তারা দুজনেই একজন আরেকজনের বিরুদ্ধে আমার কাছে নালিশ করছে। আমি নিরুপায় হয়ে তাদের সম্পর্কোন্নয়নে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখতে শুরু করি। ধীরে ধীরে লক্ষ্য করলাম তাদের মধ্যে মতপার্থক্য কমতে শুরু করেছে। এখন তারা যে কোনো ব্যাপারে একমত হয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারছে। ফলে পারিবারিক সম্প্রীতিও বেড়েছে।

[মোহাম্মদ জসীম উদ্দিন, ১৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশ্ন : আমি একজন ছাত্র। হক্কুল ইবাদ মাটির ব্যাংকে সবাইকে দান করতে বলা হয়। কিন্তু দান তো করবে ধনীরা। ছাত্রত্ব শেষ করে যখন আর্থিক সচ্ছলতা অর্জন করবো, তখনই তো দান করার কথা।

উত্তর : আসলে এখানে দানের ব্যাপারে দুটো ভুল ধারণা কাজ করছে। প্রথমটি হলো দান শুধু ধনীরাই করবে। পবিত্র কোরআনে সূরা বাক্বারার প্রথম তিন আয়াতে বলা হয়েছে, এ কিতাবের ব্যাপারে কোনো সন্দেহ নেই, এটি বিশ্বাসীদের পথ প্রদর্শক। যারা গায়েবে বিশ্বাস করে, সালাত কায়েম করে এবং প্রদত্ত রিজিক হতে সংপথে ব্যয় করে অর্থাৎ দান করে। এখানে দানকে বিশ্বাসীদের পরিচয়ের অপরিহার্য অংশ হিসেবে বলা হচ্ছে এবং তা শুধু ধনীদের জন্যে নয়। বরং নিজ নিজ সামর্থ্যানুযায়ী ধনী-গরীব সবার জন্যেই। প্রসঙ্গত এখানে রিজিক বলতে শুধু খাবার নয়, বরং অর্থ মেধা শ্রম সবকিছুই অন্তর্ভুক্ত। ফলে দান শুধু অর্থ বা খাবার নয় বরং মেধা, শ্রম, সময়, সেবা— সবকিছু বিতরণের মাধ্যমেই হতে পারে।

আর দ্বিতীয় ভুল ধারণাটি হলো আমরা মনে করি, যখন অনেক অর্থকড়ির মালিক হবো তখন একটা মসজিদ বানাবো, এতিমখানা দেবো বা বড় কোনো সেবামূলক কাজ করবো। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে যখন সামর্থ্য হয়, তখন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এসব মহৎ পরিকল্পনা বাস্তবায়নের কোনো ইচ্ছা থাকে না। ফলে বড় কিছু করার কল্পনা করতে করতেই আমরা সময় পার করে দিই। বড় কিছু আর করা হয় না।

বড় দান করার সুযোগ যখন আসবে তখন অবশ্যই বড় বড় সেবামূলক উদ্যোগ নেবেন। কিন্তু সে সুযোগ আসার আগেই সংঘবদ্ধভাবে ছোট ছোট দান দিয়ে আমরা বড় বড় সেবামূলক কাজ করতে পারি। আর এ উদ্দেশ্যেই কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক। এখানে ধনী/নির্ধন, ছাত্র, পেশাজীবী, গৃহবধূ নির্বিশেষে সবাই খুব সামান্য পরিমাণ অর্থও নিয়মিত দেয়ার মাধ্যমে দানের এই বরকত লাভ করতে পারেন। শাস্ত্রত্ব ধর্মের শিক্ষা এটিই।

প্রশ্ন : মাটির ব্যাংকের অর্থ লামায় শিশুকাননে ব্যয় হয় যেখানকার অধিকাংশই অমুসলিম। এটা কি ইসলাম সম্মত দান?

উত্তর : প্রথমত, লামা শিশুকাননের মোট ব্যয়ের কিছু অংশ ব্যয় হয় মাটির ব্যাংকের অর্থ থেকে, সবটা নয়। এবার আসা যাক, ইসলামসম্মত দানের প্রসঙ্গে। পবিত্র কোরআনের সূরা আদ দাহরে সৎকর্মশীলদের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে বলা হয়েছে, সৎকর্মশীলরা যখন কোনো মানত করে তা পূরণ করে এবং কোনো প্রতিদান আশা না করে শুধু আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে অভাবগ্রস্ত, এতিম ও বন্দিদের সাহায্য করে ও আহ্বার দেয়। এখানে বন্দি বলতে বিখ্যাত তাকসীরকার আল্লামা আসআদের তাকসীরে যারা পরিবেশের বন্দি বা শিকার তাদের কথাও বলা হয়েছে। অর্থাৎ যারা দুস্থ-অসহায় অবস্থায় নিপতিত। আবার সূরা বালাদের ১৫-১৬ আয়াতে বলা হয়েছে, সৎকর্মের সুউচ্চ স্থানে প্রবেশের পথ হলো নিরন্নকে অনুদান এবং এতিম বা ভূ-লুপ্তিত অপরিচিত অভাবগ্রস্তকে সাহায্য করা। অর্থাৎ কোরআনে গ্রহীতার বৈশিষ্ট্য সম্পর্কিত এ দুটি আয়াতের কোথাও গ্রহীতা হওয়ার জন্যে মুসলিম হওয়ার কোনো শর্তের কথা বলা হয় নি। বরং শেষের আয়াতে ভূ-লুপ্তিত অপরিচিত, অভাবগ্রস্তের কথা বলা হয়েছে অর্থাৎ দুর্গম-দূরবর্তী এলাকায় যেখানে সাহায্য পৌঁছায় না সেখানে দানের কথা বলা হয়েছে।

প্রশ্ন : দানের সাথে প্রাচুর্যের সম্পর্ক কী? দান কেন প্রাচুর্য বাড়ায়?

উত্তর : প্রাচুর্যের পঞ্চসত্ত্বের একটি হলো দান। কারণ, দানের মাধ্যমে যখন সম্পদ বা অর্থ হস্তান্তরিত হয়ে সাময়িক শূন্যতা সৃষ্টি হয় তখন তা পূরণের জন্যে স্বতঃস্ফূর্তভাবেই অর্থের গতিশীলতা সৃষ্টি হয় এবং অর্থাগম ঘটে।

দান সংক্রান্ত অবিদ্যা

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রথমত, দান উপার্জনকে শুদ্ধ করে। দ্বিতীয়ত, দান পাপ মোচন করে। তৃতীয়ত, দান বালা-মুসিবত ও রোগ দূর করে। চতুর্থত, দান দারিদ্র্য বিমোচন করে ও দাতার অন্তরে তৃপ্তি প্রদান করে। পঞ্চমত, দান সম্পদে বরকত দেয়।

প্রাচুর্যের ক্ষেত্রে দান পাঁচভাবে ভূমিকা পালন করে। প্রথমত, দান উপার্জনকে শুদ্ধ করে। কারণ উপার্জন করতে গিয়ে জাতসারে বা অজ্ঞাতসারে যে অন্যায় হয়, অতিরঞ্জন হয় দান সে অন্যায়কে কাটায়। দ্বিতীয়ত, দান পাপ মোচন করে। তৃতীয়ত, দান বালা-মুসিবত ও রোগ দূর করে। চতুর্থত, দান দারিদ্র্য বিমোচন করে ও দাতার অন্তরে তৃপ্তি প্রদান করে। পঞ্চমত, দান সম্পদে বরকত দেয়।

দান কীভাবে বৈষয়িক সমৃদ্ধি আনে তার একটি ঘটনা বর্ণিত হয়েছে মুসলিম শরীফে। একবার একজন লোক পাহাড়ে হেঁটে বেড়াবার সময় মেঘের ভেতর থেকে আওয়াজ পেলো যে, ‘অমুকের বাগানে পানি দাও’। কিছুক্ষণ পরই বৃষ্টি শুরু হলো এবং পানি পাহাড়ের পাশে একটি বার্না দিয়ে গড়াতে লাগলো। লোকটি কৌতূহলী হয়ে ঐ নালাকে অনুসরণ করলো। যেতে যেতে এক জায়গায় পৌঁছে সে দেখলো জনৈক ব্যক্তি কোদাল দিয়ে মাটি কেটে ঐ পানি তার বাগানে প্রবেশ করছে। নাম জিজ্ঞেস করতেই সে চমকে উঠলো। কারণ ঐ নামই সে শুনেছিলো গায়েরি আওয়াজে। তার কাছে জানতে চাইলো যে সে কী এমন পুণ্যের কাজ করেছে যে প্রকৃতি এভাবে তাকে সহযোগিতা করছে। সে তখন বললো, আমি এ বাগানের ফসলকে তিন ভাগ করি। একভাগ পরিবারের ভরণ-পোষণের জন্যে, একভাগ জমিতে বিনিয়োগের জন্যে এবং বাকি একভাগ দানের জন্যে ব্যয় করি। এজন্যেই হয়তো আমি এভাবে সহযোগিতা পাই।

দানের আত্মিক উপকার প্রসঙ্গেও একটি ঘটনা আছে। একবার জুনুন মিসরি নামক একজন কামেল বুজুর্গ হজে গিয়েছেন। মোরাকাবায় বসে তিনি শুনলেন এ বছর সর্বপ্রথম হজ কবুল হয়েছে আহমেদ আশকাক নামক দামেস্কের জনৈক মুচির। এবং তিনি মক্কা আসেন নি। শুনে সাধক কৌতূহলী হলেন। দামেস্কে গিয়ে বহু খোঁজাখুঁজি করে তাকে পেয়েও গেলেন। তখন তার কাছে শুনলেন ঘটনা। তা হলো, এই মুচি গত ৪০ বছর ধরে হজে যাওয়ার অর্থ জমাচ্ছিলেন। এ বছর যখন পুরো অর্থ জমলো এবং তিনি হজে যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন, তখনই আকস্মিক এক ঘটনা ঘটলো। একদিন তার ছোট ছেলে প্রতিবেশির বাড়ি থেকে কাঁদতে কাঁদতে এসে জানালো তারা মাংস রান্না করছে কিন্তু তাকে দেয় নি। তখন মুচি চিৎকার করে এ কথা বলতেই প্রতিবেশি গৃহকর্তা বেরিয়ে এলেন। বললেন তারা খুব দীনহীন এবং গত কয়েকদিন ধরে কোনো খাবারই নেই তাদের। ক্ষুধার জ্বালায় আজ মাঠে

একটি মরা ছাগল থেকে কিছু মাংস কেটে এনে রান্না করছিলেন। নিজেরা খেতে বাধ্য হলেও এ মরা ছাগলের মাংস প্রতিবেশীর শিশু সন্তানকে দিতে চান নি বলেই এ ঘটনা। তখন আহমেদ আশকাক সিদ্ধান্ত নিলেন, তার হজে যাওয়ার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো এই অভুক্ত প্রতিবেশির দুর্দশামোচন। তিনি তার এতদিনকার জমানো অর্থ তুলে দিলেন এই প্রতিবেশির হাতে এবং বললেন তোমার বেদনার্ত হৃদয়ই হোক এ বছর আমার সবকিছু। তা-ই হলো। বাস্তবে হজে না গেলেও স্রষ্টার ইচ্ছায় সে বছর তার হজই কবুল হয়েছে সর্বপ্রথম।

অর্থাৎ প্রাচুর্য, তা বৈষয়িক বা আত্মিক উভয় ক্ষেত্রেই দানের মাধ্যমে সমৃদ্ধ হয়। কারণ পবিত্র কোরআনের সূরা সাবার ৩৯ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলছেন, তুমি যা দান করবে আমি এর প্রতিদান অবশ্যই দেবো।

সূরা বাক্বারার ২৭৪ নম্বর আয়াতে রয়েছে, যারা তাদের উপার্জন থেকে দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে দান করে তাদের জন্যে পুরস্কার রয়েছে। তাদের কোনো ভয় বা পেরেশানি থাকবে না।

প্রশ্ন : দান নিঃশর্ত হওয়া উচিত। অর্থাৎ পাওয়ার আশায় নয়। অথচ মাটির ব্যাংকে আমরা প্রতিদিনই এটা ওটা চেয়ে দান করছি। সেটা কি নিঃশর্ত?

উত্তর : দান অবশ্যই নিঃশর্ত হওয়া উচিত এবং দান করে প্রতিদানের আশা করা উচিত নয়। কিন্তু কার কাছে প্রতিদানের আশা করা যাবে না সেটা জানা জরুরি। এই প্রতিদানের আশা করা যাবে না তার কাছ থেকে যাকে দান বা সাহায্য করা হয়েছে। এমনকি দান করে বা সাহায্য করে যদি খোঁটা দেয়া হয় বা কথা শোনানো হয় তাহলেও তা সমস্ত সৎকর্মকে ব্যর্থ করে দিতে পারে।

মাটির ব্যাংকের ক্ষেত্রেও আমরা যাকে সাহায্য করি তার কাছ থেকে প্রতিদানের আশা করি না। এমনকি যে ফাউন্ডেশনের মাধ্যমে আলাদা আলাদা মাটির ব্যাংকের দানগুলো সংঘবদ্ধ হচ্ছে সে ফাউন্ডেশনের কাছেও কোনো কিছু পাওয়ার প্রত্যাশা করা হলে সে দান নিঃশর্ত হলো না।

দান করে আমরা আসলে যার কাছে প্রতিদান প্রার্থনা করি তিনি মহান স্রষ্টা এবং এই অনুমতি পবিত্র কোরআনেই আছে। সূরা আদ-দাহরে সৎকর্মশীলদের প্রসঙ্গে বলা হয়েছে তারা শুধুমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে অভাবগ্রস্ত এতিম ও বন্দিদের সাহায্য করে। অর্থাৎ আল্লাহর কাছে চাওয়া কোনো বাধা নেই বরং এটাকেই উৎসাহিত করা হয়েছে। আর সত্যিকার অর্থে তিনিই হলেন চাওয়ার মালিক। কারণ তাঁর সব আছে। কাজেই অভাবের কথা তো তাঁকেই বলতে হবে। অতএব মাটির ব্যাংকে দান করে আমরা যে প্রার্থনা করছি তা স্রষ্টার কাছে। এখানে নিঃশর্ত দানের কোনো লঙ্ঘন হচ্ছে না এবং এর প্রতিদান স্রষ্টাই দেবেন। এমনকি মাটির ব্যাংকে অর্থ সংগ্রহের কাজের মূল্যায়ন যদি ফাউন্ডেশন বা সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলরা না-ও করেন, তখনও স্রষ্টাই রয়েছেন এর মূল্যায়নের জন্যে।

প্রশ্ন : অনেকে বলেন, মানত করা নাকি শিরক? এ ব্যাপারে জানতে চাই।

উত্তর : মানত করা যদি শিরক হতো তাহলে কোরআন শরীফে সৎকর্মশীলদের পরিচয় দিতে গিয়ে বলা হতো না যে তারা মানত পূরণ করে।

আদ-দাহরে বলা হয়েছে— সৎকর্মশীলরা যখন কোনো কিছুর ওয়াদা বা মানত করে তখন তারা এটা পূরণ করে। অর্থাৎ মানত করতেই হবে তা নয়। তবে যদি করা হয়, তা পূরণ করতে হবে। এটি সৎকর্মশীলদের একটি গুণ হিসেবে আল্লাহ বলছেন। স্বয়ং আল্লাহ যার বৈধতা দিয়েছেন তাকে শিরক বলা যে কতটা মূর্থতার পরিচায়ক তা সহজেই বোধগম্য।

চট্টগ্রাম সেন্টার

আত্মবাদ সেলের তথ্যকেন্দ্র উদ্বোধন



গত ১ জুলাই, শুক্রবার, আত্মবাদ সেলে নতুন একটি “অফিস ভিত্তিক তথ্যকেন্দ্র” উদ্বোধন করা হয়েছে। চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার জনাব এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন, মুজিবুর রহমান, মাহমুদুর রহমান ও ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবির সহ প্রায় ৫০ জন এতে উপস্থিত ছিলেন। অফিস সমন্বয়ক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন জনাব মোতাহার হোসেন। অফিস সময়সূচি শুক্রবার ব্যতীত প্রতিদিন বিকেল ৪টা হতে রাত ৮টা পর্যন্ত।

ওয়ার্কশপ

গত ৮ জুলাই, শুক্রবার, আত্মবাদ সেলে সকাল ৯:৩০ মিনিট থেকে ১২:৩০ মিনিট পর্যন্ত ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়েছে। মোট উপস্থিতি ছিল ৫১ জন।

সাপ্তাহিক চিকিৎসা সেবা

গত ৮ জুলাই হতে আত্মবাদ সেলে জনাব ডা. হাবিব জালাল সাপ্তাহিক চিকিৎসা সেবা দেয়া শুরু করেছেন। প্রতি শুক্রবার সকাল ১১টা থেকে ১২টা পর্যন্ত এ চিকিৎসা সেবা দেয়া হবে।

ধানমণ্ডি শাখা

বার্ষিক ওয়ার্কশপ

ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে গত ৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী বার্ষিক ওয়ার্কশপ। এতে ‘কোয়ান্টিয়ারদের আত্মউন্নয়নমূলক কাজে অংশগ্রহণের গুরুত্ব’, ‘আত্মিক শিশু গ্রহণের গুরুত্ব’, ‘রক্তদান কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ও মাটির ব্যাংক বিতরণের গুরুত্ব’, ‘সং সংঘে একাত্ম থাকা এবং বিভিন্ন খাতে দানের গুরুত্ব’ বিষয়ে আলোচনা করেন যথাক্রমে হাতিরপুল শাখার পরিচালক জনাব মমিনুল ইসলাম, কেন্দ্রীয় আলোচক ফেরদৌসী সুলতানা, কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীল জনাব মাহবুবুল আলম এবং কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক জনাব মওলানা ছায়ীদুল হক। এ ওয়ার্কশপে মোট ৫৪ জন উপস্থিত ছিলেন।

বিশেষ মুক্ত আলোচনা

‘কোয়ান্টাম প্রক্রিয়ায় পারস্পরিক একাত্মতা ও সুসম্পর্ক বৃদ্ধির মাধ্যম মাটির ব্যাংক’ বিষয়ে গত ১২ জুন ধানমণ্ডি শাখায় একটি বিশেষ মুক্ত আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়। এ অনুষ্ঠানে দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

রাজশাহী সেন্টার

থ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ১ জুলাই, শুক্রবার, রাজশাহীর জাফর ইমাম টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ থ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। ‘সাফল্য ও প্রাচুর্য লাভে কোয়ান্টায়নের গুরুত্ব’ বিষয়ক এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ২৫২ জন।

প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

গত ২ জুলাই, শনিবার, রাজশাহী সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে আলোচনা ও শিক্ষার্থী মেডিটেশন করানো হয়।

যশোর সেল



বার্ষিক ওয়ার্কশপ

গত ৮ জুলাই, শুক্রবার, যশোর সেলের উদ্যোগে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন সেলের নির্বাহী মেহেদি হাসান। অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় আলোচক ছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর ও মগবাজার শাখার পরিচালক জনাব কামরুন্নাহ মুনির এবং কেন্দ্রীয় মাটির ব্যাংক ও বিশুদ্ধ খাবার পানির পরিচালক জনাব মোহাম্মদ নাসিমউদ্দীন। অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন প্রো-কোয়ান্টিয়ার ইকবাল আল মাহমুদ সুমন। ওয়ার্কশপে ৩৭ জন উপস্থিত ছিলেন। ২০০৪-০৫ অর্থবছরের সেলের কার্যক্রম পর্যালোচনা, মূল্যায়ন ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা পাঠ করেন যশোর সেলের পরিচালক খন্দকার সামসুজ্জামান সুজা।

হাতিরপুল শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ১ জুলাই, হাতিরপুল সেলের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। আলোচনায় অংশ নেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক, কেন্দ্রীয় আলোচক ফেরদৌসী সুলতানা, শম্পা রায় ও প্রাণজিৎ লাল শীল। ওয়ার্কশপে মোট উপস্থিত ছিলেন ১০৭ জন।

সিলেট সেন্টার



লামা সফর

উপশহর সেলের উদ্যোগে গত ১৮, ১৯ এবং ২০ জুন সিলেট সেন্টার ও উপশহর সেলের ৭ সদস্যের একটি টিম লামায় যায়। তারা লামা সেন্টারের বিভিন্ন স্থাপনা পরিদর্শন করেন।

সুনামগঞ্জ সেলের বার্ষিক ওয়ার্কশপ

গত ১ জুলাই, ২০০৫ সকাল ৯:৩০ মিনিটে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে বার্ষিক ওয়ার্কশপ সেল কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয়। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী, বিশেষ অতিথি জনাব আজিজুর রহমান খান এবং সিলেট মহিলা সেলের পরিচালক তামান্না পারভীন মিমি। এতে ২৪ জন থ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

সেবা সেলের খতনা কার্যক্রম



গত ১৩ জুলাই থেকে সিলেট সেন্টারের সেবা সেলের উদ্যোগে ১৩ জন মুসলিম শিশুর খতনার মাধ্যমে শুরু হয় খতনা কার্যক্রম। মুসলিম ধর্মাবলম্বী দুই ও অভাবহস্তের সেবায় এ কার্যক্রম হাতে নেয়া হয়।

স্কুলে মেডিটেশন ও নৈতিক শিক্ষার ক্লাস

সম্প্রতি টঙ্গীর মেহের নিগার মেমোরিয়াল একাডেমিতে মেডিটেশন ও নৈতিক শিক্ষার ক্লাস শুরু হয়েছে।

ফাউন্ডেশনের মিরপুর শাখার পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইরের পরিচালনায় এ ক্লাসে উদ্বোধনী আলোচনায় ‘ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম’ হওয়ার দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য রাখেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। এছাড়াও আলোচনা উপস্থাপন করেন একাডেমির প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান আবদুল মান্নান সরকার। তাঁরা প্রতি বৃহস্পতিবার এ ক্লাস অব্যাহত রাখার ঘোষণা দেন।

আলোচনা শেষে অনুষ্ঠানে উপস্থিত দেড় শতাধিক ছাত্র-শিক্ষক মেডিটেশনে অংশগ্রহণ করেন।



মাসিক মুক্ত আলোচনায় ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন যুগে যুগে সভ্যতার উত্তরণ ঘটিয়েছে সমাজের স্বল্প সংখ্যক সৃজনশীল মেধাবী মানুষ

ফলাফলের দিক থেকে শীর্ষে অবস্থানকারীকে আমরা মেধাবী বলছি। মেধার এ সংজ্ঞাটি অসম্পূর্ণ। কারণ ইতিহাসে এমন অনেক ব্যক্তিত্ব আছেন যারা সে অর্থে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার সুযোগ না পেয়েও তাদের দিক-নির্দেশনা ও সৃজনশীল কাজের মাধ্যমে পৃথিবীতে অনেক অবদান রেখেছেন। তাই শুধু তথ্য বা প্রকাশিত জ্ঞান আহরণই যথেষ্ট নয়, এর সাথে যখন ব্যক্তির সৃষ্টিশীল মন সংযুক্ত হয় তখনই মেধা বিকশিত হয়।

মানুষের যাবতীয় জ্ঞান, মেধা, মনন, সৃজনের উৎসে রয়েছেন স্রষ্টা। তাঁর সাথে সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমেই মেধার পরিপূর্ণ বিকাশ সম্ভব। কিন্তু স্রষ্টা বিস্মরণের কারণে আমাদের সমগ্র চিন্তা-ভাবনা-কর্মে মেধারই অন্যতম বৈশিষ্ট্য নৈতিকতা আজ অনুপস্থিত। নৈতিকতাহীন মেধা কোনো কিছু গঠন ও বিনির্মাণে কখনো ভূমিকা রাখতে পারে না।

তিনি আরো বলেন, মেডিটেশন মানুষের মেধার বিকাশে সহায়তা করে। কেননা আত্মনিমগ্ন অবস্থায় একজন মানুষ নিজেকে সবচেয়ে ভালো জানতে পারে; নিজের ভেতরের শক্তিকে উপলব্ধি করে; সুপ্ত সম্ভাবনাগুলোকে বুঝতে পারে। আত্মআবিষ্কারের জন্যে প্রতিদিন কিছুটা সময় হলেও নিজের ভেতরে ডুব দেয়া প্রয়োজন। যুগে যুগে সত্যের বাণী নিয়ে যেসব মহামানব এসেছেন জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে ধ্যানমগ্ন হয়েই তারা পেয়েছিলেন এ সত্যের সন্ধান।

ধ্যানমগ্নতা জঞ্জালের মতো নেতিবাচক চিন্তা-ভাবনাগুলোকে দূর করে ইতিবাচক ভাবনায় নিজেকে উজ্জীবিত করে। ইতিবাচক চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গি দ্বারা অসংখ্য মানুষ তার মনোদৈহিক ও পারিপার্শ্বিক সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পেরেছে। যার চিন্তা ও ভাবনা ইতিবাচক, তার কর্মও ইতিবাচক হতে বাধ্য। সে কখনো পরাজয় মেনে নেয় না।

মেধার বিকাশে বিশ্বাস একটি অপরিহার্য শর্ত। আত্মগর্বি নয়, আমাদের আত্মবিশ্বাসী হতে হবে। আত্মবিশ্বাস যে কোনো প্রতিকূলতার মোকাবিলায় একজন মানুষের সবচেয়ে বড় শক্তি। যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন তারা নিজের ভেতর সবসময় এই বিশ্বাসকে অনুভব করেন, তাদের মধ্যে জন্ম নেয় এক নতুন প্রাণশক্তি।

তাই মেধার বিকাশের জন্যে বিশ্বাস ও মেডিটেশন— এ দুটোর সংযোজন করতেই হবে। আপন স্বার্থের মাঝে ঘুরপাক খাওয়া মানুষ কখনো মেধাবী হতে পারে না; পৃথিবীকে কিছু দিতে পারে না। আপন স্বার্থ এবং সামগ্রিক স্বার্থের মধ্যে যিনি সেতুবন্ধন করতে পারেন তিনিই সত্যিকারের মেধাবী। মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করে সমাজ বদলের অনুঘটক মানুষেরাই পরিণত হন কালজয়ী অনন্য মানবে।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার



কোয়ান্টাম ল্যাব পরিদর্শন করছেন ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন ও তাঁর স্ত্রী প্রফেসর ড. শওকত আরা হোসেন

প্রতিটি সভ্যতা তখনই গড়ে ওঠে, বিকশিত হয়, সমৃদ্ধ হয়, যখন ঐ সভ্যতায় স্বল্পসংখ্যক কিছু মানুষের আবির্ভাব ঘটে— যারা মেধায়, মননে, সমাজের অন্য অংশের চেয়ে অগ্রগামী। যখন তারা সক্রিয় থাকে তখনই সৃষ্টি হয় নতুন সভ্যতা, সংস্কৃতি হয় সমৃদ্ধ। তাদের নিক্রিয়তায় সভ্যতার পতন ঘটে। তাদেরকে বলা হয় সংখ্যালঘু সৃজনশীল গোষ্ঠী। বিখ্যাত ইতিহাসবিদ আর্নল্ড টয়েনবির দীর্ঘ ২৭ বছরের গবেষণালব্ধ এ ধারণার মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি যে, এই সংখ্যালঘু সৃজনশীল গোষ্ঠীই হচ্ছে মেধাবী। প্রচলিত ধ্যান-ধারণা ভেঙে তারা সৃষ্টি করেন নতুন বাস্তবতা।

কাজেই মেধা হলো যা গতানুগতিকতাকে অতিক্রম করে নতুনত্বের সন্ধান দেয়; অভিনব দিগন্তের সংযোজন করে; যার মধ্য দিয়ে জীবন, সমাজ, পরিবেশ, পরিবার, রাষ্ট্র— যা কিছুই বলি সবকিছুই বাঁক বদল করার জন্যে উপাত্ত উপকরণ পেয়ে যায়।

গত ১১ জুন, মঙ্গলবার ঢাকার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ‘মেধার বিকাশে বিশ্বাস ও মেডিটেশনের গুরুত্ব’ বিষয়ক মাসিক মুক্ত আলোচনায় এ কথা বলেন দেশের বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, ইতিহাসবিদ, সাহিত্যিক ও বাংলা একাডেমীর সাবেক মহাপরিচালক ও বর্তমানে দারুল ইহসান বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস চ্যান্সেলর ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন।

তিনি বলেন, প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাক্ষেত্রে

এসএসসি-তে জিপিএ ৫ প্রাপ্ত কোয়ান্টাম পরিবারের শিক্ষার্থীদের কয়েকজন

এ বছর অনুষ্ঠিত এসএসসি পরীক্ষায় কোয়ান্টাম পরিবারের বেশ কজন শিক্ষার্থী এ-গ্রাস অর্থাৎ জিপিএ ৫ পেয়েছে। তাদেরই কয়েকজনের পরিচিতি এখানে তুলে ধরা হলো



শেখ মো. ফারাবী
সেন্ট থ্রেগরীজ হাই স্কুল
১৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আদনান মোহাম্মদ
ব্রুবার্ড উচ্চ বিদ্যালয়
৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



অতস চন্দ্র সাহা
রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল
১৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আমিরুল ইসলাম
ঢাকা বোর্ড
১৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



কাওসাইন আল হক
সরকারি জুবিলি উচ্চ
বিদ্যালয়
৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



মো. সাজ্জাদুর রহমান
ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল
মডেল কলেজ
২০৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



কাজী নুসরাত জাহান
ভিকারুনিসা নূন স্কুল
১০৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



শেওক্ষতা তাজিন সাভী
গুল এজার বেগম মুসলিম
বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়
১৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



ফারজিন হাসান
বাওয়া স্কুল এন্ড কলেজ
১০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



নাকিসা নূর আশরাফী
ইস্পাহানী পাবলিক স্কুল
এন্ড কলেজ
২০৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আশরাফুন নূরী
দাউদ পাবলিক স্কুল
১৮৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



তামান্না ইসলাম নিশাত
ভিকারুনিসা নূন স্কুল
১৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



তাহসিন তাসনিয়া
রাজউক উত্তরা মডেল স্কুল
৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



রাবেয়া রুশি
রাজশাহী সরকারি
বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়
১৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



সেইমন্তিকা গুপ্তা
ডা. খান্দেরার সরকারি
বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়
১৮৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



সৈয়দা তাসনিয়া জামান
মতিঝিল সরকারি বালিকা
উচ্চ বিদ্যালয়
১৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এখন আরো বিস্তৃত ও সেবানুকূল পরিবেশে

কোয়ান্টাম ল্যাব কাকরাইল থেকে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দফতর সংলগ্ন ১১৯ শান্তিনগরের নিচতলায় স্থানান্তরিত হয়েছে। বৃহৎ পরিসরে নবরূপে সজ্জিত ল্যাব পেয়েছে নতুন

কোয়ান্টাম ল্যাব। প্রায় প্রতিদিন মধ্যরাত পর্যন্ত ল্যাবে লক্ষ্য করা গেছে রক্ত গ্রহীতা ও রক্তদাতাদের উপস্থিতি।

গত অক্টোবর মাসে ল্যাবে সংগৃহীত রক্তের পরিমাণ ১,১৩৩

ইউনিট এবং একদিনে ল্যাবের সর্বোচ্চ সংগ্রহ ৮০ ইউনিট। অন্যদিকে ৬টি ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ১০৯ ইউনিট রক্ত।

২০০৫ সালের এপ্রিল থেকে অক্টোবর পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সর্বমোট ১২,৯০৯ ইউনিট রক্ত সংগ্রহ

এবং ১৬,৪৯৫ ইউনিট রক্ত উপাদান সরবরাহ করেছে। যার মধ্যে ল্যাব ও ক্যাম্পে সংগ্রহ ছিলো যথাক্রমে ৭,৪৭৪ ইউনিট ও ৫,৪৩৫ ইউনিট।

বিভিন্ন হাসপাতাল ও ক্লিনিকে এখন কোয়ান্টাম ল্যাবের রক্তকেই অগ্রাধিকার দেয়া হয়। যা ল্যাবের প্রতি সর্বসাধারণের আস্থা ও নির্ভরতারই প্রমাণ। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আগের চেয়ে দ্বিগুণ পরিসরে সেবানুকূল পরিবেশে এবং দক্ষ ও নিবেদিত কর্মীবাহিনীর সক্রিয় প্রচেষ্টায় ল্যাব নতুন গতিময়তা লাভ করেছে।



নতুন ল্যাবের ফ্রন্ট অফিস

মাত্র। রক্তের চাহিদা বাড়ার সাথে সাথে পুরনো ল্যাবে স্থান সংকুলান অসম্ভব হওয়ায় ২০০৫ সালের ২১ সেপ্টেম্বর, শবে বরাতের সম্পন্ন হয় এ স্থানান্তর। ল্যাব চালু হওয়ার ১ম দিন থেকেই লক্ষ্য করা গেছে রক্তগ্রহীতাদের ভিড়। রক্তের চাহিদা বাড়ার সাথে সাথে বেড়েছে রক্তদাতাদেরও উপস্থিতি।

স্থানভাবে যেখানে পুরনো ল্যাবে ২ জনের বেশি ডোনার রক্ত দিতে পারতো না, সেখানে নতুন ল্যাবে একসাথে ৫ জন ডোনার রক্ত দিতে পারেন। ফলে ডোনারদের ল্যাবে এসে রক্তদানে আত্মহারা বেড়েছে লক্ষণীয় মাত্রায়।

গত অক্টোবর মাসে ল্যাব সরবরাহ করেছে ২,১০৮ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান যা ২০০৪ সালে রমজানের প্রায় ২ গুণ। এবার সমগ্র রমজান মাস জুড়ে রক্তের চাহিদার একটি বড় অংশ পূরণ করেছে



ল্যাবে এখন একসাথে রক্ত দিতে পারেন পাঁচজন রক্তদাতা

ডিসেম্বর '০৫ - জানুয়ারি '০৬ মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

পরিচিতি সভা

২১৫ ব্যাচ : ৭ ডিসেম্বর, বুধবার
২১৭ ব্যাচ : ২৮ ডিসেম্বর, বুধবার

কোর্স

২১৫ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর
২১৭ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ জানুয়ারি '০৬

শ্রো-মাস্টার্স রিজুভিনেশন কোর্স

চট্টগ্রাম

পরিচিতি সভা

২১৬ ব্যাচ : ৪ ডিসেম্বর, রবিবার

কোর্স

২১৬ ব্যাচ : ৩০, ৩১ ডিসেম্বর '০৫
এবং ১ ও ২ জানুয়ারি '০৬

কোয়ান্টাম মেথড রিজুভিনেশন কোর্স

আগামী ৯, ১০, ১১ ও ১২ ডিসেম্বর ২০০৫ অনুষ্ঠিত হবে প্রথম ৪ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম মেথড রিজুভিনেশন কোর্স। বিশেষ আলোচনা ও ভিন্নধর্মী মেডিটেশনে সমৃদ্ধ এ কোর্স আসলে টানা ৪ দিনের এক ওয়ার্কশপ।

স্থান: বিয়াম মিলনায়তন, ৬৩ নিউ ইন্সটান, ঢাকা।

সময়: সকাল ১০টা - বিকেল ৪:৩০।

আসন সংখ্যা সীমিত, তাই অপূর্ব অনুভূতিময় এ আয়োজনে অংশগ্রহণের জন্যে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটগণ আজই যোগাযোগ করুন।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

সেপ্টেম্বর-ডিসেম্বর ২০০৫

মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এক অনন্য প্রকাশনা

২০০তম কোর্স পূর্তি স্মারক



শবে কদরের বিশেষ নৈশায়নের পর ২০০তম কোর্স পূর্তি স্মারকের মোড়ক উন্মোচন করছেন মা-জী। পাশে পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

কোয়ান্টাম মেথডের ২০০তম কোর্স পূর্তি উপলক্ষে প্রকাশিত স্মারকের মাধ্যমে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে সংযুক্ত হয়েছে এক অনন্য প্রকাশনার নাম। গত ১ নভেম্বর, ২০০৫ পবিত্র শবে কদরে আয়োজিত বিশেষ নৈশায়নের আখেরী মোনাজাতের পর এক অনাড়ম্বর অনুষ্ঠানে এ স্মারকের মোড়ক উন্মোচন করা হয়। ৫০ ও ১০০তম কোর্স পূর্তি স্মারকের পর দীর্ঘ প্রতীক্ষার অবসান ঘটিয়ে ২০০তম কোর্স পূর্তি এ স্মারকও ব্যাপক সাড়া ফেলেছে সংশ্লিষ্ট সবার মাঝে।

কোয়ান্টাম মেথডের ২০০তম কোর্স অনুষ্ঠিত হয় গত ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ এপ্রিল, ২০০৫ রাজশাহীর টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে। কোনো মেডিটেশন বা মননীয়ন্ত্রণ বা আত্মউন্নয়ন পদ্ধতির ২০০টি কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনা দেশে এই প্রথম। এই কোর্সগুলোতে অংশগ্রহণ করে হাজার হাজার মানুষের জীবনে যে পরিবর্তন এসেছে, সাফল্য-সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তি এসেছে তারই প্রামাণ্য দলিল এই স্মারক। এতে রয়েছে বিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও সমাজকর্মীসহ

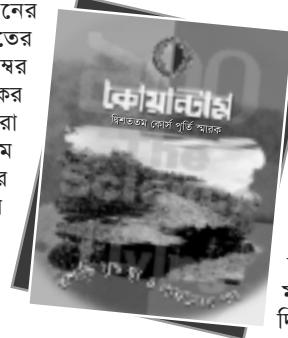
সমকালীন বাংলাদেশের প্রায় সর্বধারার প্রতিনিধিত্বশীল বুদ্ধিজীবীদের লেখা। আরো রয়েছে অসংখ্য প্রামাণ্য তথ্য ও দুর্লভ ছবি।

মোড়ক উন্মোচনের পর সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে গুরুজী বলেন, যুগে যুগে দেশে দেশে মানবতার কল্যাণে যারা কাজ করেছেন তাদেরই স্মৃতির উদ্দেশ্যে এ স্মারক উৎসর্গীকৃত।

শত শত মানুষ নিজেদের সুস্থ ও সফল জীবনের যে প্রত্যয় এতে ব্যক্ত করেছেন, স্মারকের মাধ্যমে আগামী দিনগুলোতে তা ছড়িয়ে পড়বে আরো হাজারো

মানুষের মাঝে- এ আশাবাদ প্রকাশ করেন তিনি। স্মারকের জন্যে যারা লেখা দিয়েছেন, বাছাই, সম্পাদনা ও অলংকরণের বিভিন্ন পর্যায়ে যারা সহযোগিতা করেছেন, তিনি তাদের সকলকে ধন্যবাদ জানান।

৮ পৃষ্ঠা রঙিন ছবিসহ ১৪৪ পৃষ্ঠার এ স্মারকের দাম মাত্র ১২০ টাকা। আকর্ষণীয় প্রচ্ছদ ও অলংকরণ, বাকবাক্যে ছাপা এবং তথ্যসমৃদ্ধ হওয়ার কারণে ২০০তম কোর্স পূর্তি স্মারকটি নিজ সংগ্রহে রাখা ও উপহার দেয়ার জন্যেও এক চমৎকার প্রকাশনা।



বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী

কোয়ান্টাম আমার কাছে “সফলতার মাঝে সফলতা”

চট্টগ্রামের বিশিষ্ট শিল্প উদ্যোক্তা, বহু সামাজিক প্রতিষ্ঠানের পৃষ্ঠপোষক বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী। পেশাগত, সামাজিক ও পারিবারিক জীবনে প্রচণ্ড সফল একজন মানুষ। সবকিছু ছাপিয়ে তিনি কোয়ান্টাম পরিবারের একজন একনিষ্ঠ সদস্য। ধ্যান ও সেবা যার জীবনের এক মহান ব্রত।

ঢাকায় ছাত্রজীবন শেষ করেই স্বল্পকালীন চাকরি করেছেন একটি ওষুধ কোম্পানিতে। কিন্তু সব সময়ই ভেবেছেন নিজে কিছু করবেন। এক সময় এক বন্ধুসহ গড়ে তোলেন একটি ক্ষুদ্র শিল্প। মূলধন যোগান দেন স্বল্প পরিচিত এক মানুষ। গড়ে তোলেন Adhesive তৈরি কারখানা যা জুতা ও কাঠশিল্পে প্রয়োজন হয়। নিষ্ঠা ও শ্রমের কারণে কয়েক বছরের মাথায় মূলধন ৭.৫০ লাখ থেকে ৩.৫০ কোটিতে দাঁড়ায়। কিন্তু বিধি বাম। বিশ্বাস ভঙ্গ করেন মূলধন দাতা। খালি হাতে ফিরে আসেন চট্টগ্রামে।

এত কিছুর পরও একেবারেই ভেঙ্গে পড়েন নি তিনি। মূলধন গেছে মেধা তো যায় নি।

অভিজ্ঞতাই হবে নতুন মূলধন। আবার পূর্ণ উদ্যমে কাজ শুরু করেন। যার কারণে বারু তিন কড়ি এখন কয়েকটি প্রতিষ্ঠানের মালিক, একজন সফল উদ্যোক্তা যার উৎপন্ন Adhesive, Resin দেশের বিপুল চাহিদা পূর্ণ করে বিদেশের বাজারে প্রতিষ্ঠা পেতে যাচ্ছে। আজকের এই সফলতার জন্যে বারু তিন কড়ি অত্যন্ত কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করেন তাঁর পরিবারের সদস্যদের কথা। যারা তাঁর সাফল্যের পেছনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছেন, তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা ও সমর্থন দিয়ে সবসময় অনুপ্রাণিত করেছেন। এছাড়া তিনি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন কোয়ান্টাম মেথডের প্রতি।

এক বন্ধুর পারিবারিক অশান্তি ও টেনশন দূর করার জন্যে তিনি তাকে নিয়ে আসেন কোয়ান্টাম মেথড পরিচিতি সভায়। সেখান থেকে ভালো লাগা এবং পরবর্তীতে তিনি নিজেই সপরিবারে কোর্স করে ফেলেন। এক কন্যা, পুত্র এবং স্ত্রীকে নিয়ে তাঁর সফল কোয়ান্টাম পরিবার। স্ত্রী স্বপ্না চক্রবর্তী নিজেদের কোম্পানির একজন পরিচালক হিসেবে নিয়মিত অফিস করছেন। পাশাপাশি তিনিও স্বামীর মতো কোয়ান্টামের সেবামূলক কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন।

বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী তাঁর অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে বলেন, কোয়ান্টাম আমার সফলতার মাঝে সফলতা। আমি এখন যেকোনো ব্যাপারে আগের চেয়ে আত্মবিশ্বাসী। অতি দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারি। ক্লাস্তিহীনভাবে অনেক সময় ধরে নিরলস কাজ করতে পারছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আরো আগে অংশ নিলে আমার জীবন আরো সফল হতো।

কোর্স করার আগে থেকেই তিনি ধ্যান বা মেডিটেশনের উপকারিতার কথা জানতেন। কিন্তু ব্যস্ত জীবনে গৃহীর পক্ষে ধ্যান সম্ভব নয় বলেই বিশ্বাস করতেন। কোয়ান্টামে এসে বুঝতে পারছেন শত ব্যস্ততার মধ্যেও এটা করা সম্ভব। পরিবারের সবাই মিলে নিয়মিত মেডিটেশন করেন। পারিবারিক মেডিটেশন তার পারিবারিক প্রশান্তি অনেক বৃদ্ধি করেছে। তিনি বিশ্বাস করেন পারিবারিক শান্তি

না থাকলে সফল হওয়া যায় না।

ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমের মধ্যে মাটির ব্যাংক প্রকল্পটিকে তিনি অত্যন্ত চমৎকার একটি কার্যক্রম হিসেবে আখ্যায়িত করেন। তিনি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করছেন। তার মতে দুঃস্থ ও বর্ধিতের সেবার এ এক অনন্য সুযোগ। মাটির ব্যাংকে দানের বরকত তিনি প্রতি মুহূর্তে উপলব্ধি করেন। দৈনন্দিন সমস্যাকে সহজ করা, সামগ্রিক কল্যাণ ও সাফল্য লাভের পেছনে রয়েছে মাটির ব্যাংকে তাঁর দানের অবদান। তিনি বলেন, গীতায় পড়েছিলাম যোগী হচ্ছেন শ্রেষ্ঠ পুরুষ যিনি জীবনের সর্বত্র আনন্দ খুঁজে পান। গুরুজী ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কার্যক্রম এমনভাবে বিস্তৃত করেছেন যাতে আমরা প্রশান্ত ও আনন্দময় জীবন যাপনের সুযোগ পাই। আসলে সংস্কৃত বলতে যা বোঝায় তা এখানে আছে। এই সংস্কৃতির আবহ অন্য কোনো সংগঠনে সৃষ্টি হতে দেখি না।

ব্যবসায়ের পাশাপাশি বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী বিভিন্ন সমাজকল্যাণ কাজে জড়িত। তিনি লায়ন্স ক্লাব, বাংলাদেশ হিন্দু ফাউন্ডেশন, চট্টগ্রাম কেন্দ্রীয় পূজা উদযাপন পরিষদ, জগৎপুর আশ্রম অনাথালয়, প্রবর্তক সংসদসহ অনেক সেবামূলক প্রতিষ্ঠানে দীর্ঘদিন ধরে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বে নিয়োজিত আছেন। এছাড়া তিনি লামার শিশুকাননের সভাপতি হিসেবে দক্ষতার সাথে কাজ করছেন। ছোট্ট ছোট্ট শিশুদের জন্যে কাজ করে তাদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলায় সাহায্য করে তিনি পাচ্ছেন অপরিমিত তৃপ্তি।

তিনি আরো বলেন, গুরুজী যা বলেন তা করেন। যা করেন তা বিশ্বাস করেন। জ্ঞান অর্জন সহজ, জ্ঞান দানও সহজ। কিন্তু তা বাস্তবায়ন সহজ নয়। গুরুজী নিজের জীবনে তা করেছেন। তাই গুরুজীর সংস্পর্শে যে তৃপ্তি আমি পাই তা জীবনে অনেক প্রাপ্তি থেকে পাই নি।

বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী শুধু নিজেই সফল হচ্ছেন বা প্রশান্তি লাভ করছেন তা নয়, অন্যদের মাঝে তিনি এ প্রাপ্তি ও প্রশান্তি ছড়িয়ে দিতে চান। এ পর্যন্ত তিনি বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়-স্বজনদের মধ্য থেকে অন্তত ৪০ জনকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যভুক্ত করেছেন। আজীবন তিনি সপরিবারে মানবিক মহাসমাজ নির্মাণে কাজ করে যেতে চান।

□ প্রতিবেদক : মোহাম্মদ রায়হান উদ্দিন খান

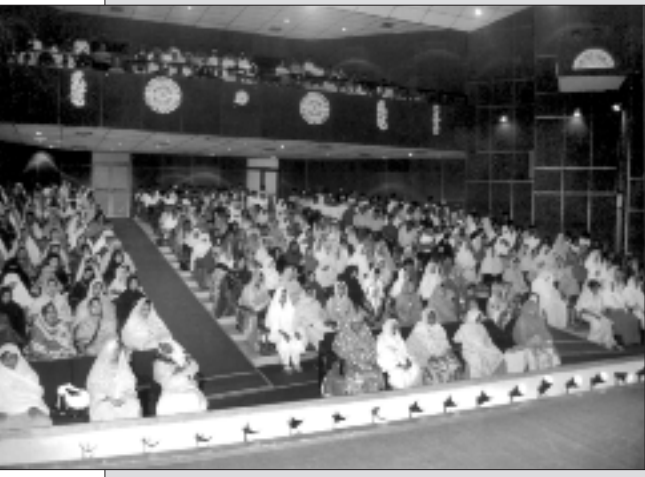


স্ত্রী স্বপ্না চক্রবর্তী, মেয়ে অন্তরা চক্রবর্তী ও ছেলে তপেশ সোপানের সঙ্গে বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী



শিশুকাননের নবনির্মিত শিশুপার্ক উদ্বোধন করছেন সভাপতি বারু তিন কড়ি চক্রবর্তী

“এসেছি স্রষ্টার ইচ্ছায়, যাবোও তাঁর ইচ্ছায় মধ্যবর্তী সময়টুকুও চলবো তাঁর ইচ্ছায়”



আখেরী দোয়ায় ধ্যানমগ্ন অংশগ্রহণকারীরা

‘স্রষ্টা ভালবেসে মানুষকে প্রতিনিধির দায়িত্ব দিয়েছেন এবং মানুষের সামগ্রিক কল্যাণ ও তাদের জীবনকে সুন্দর, মহিমান্বিত ও প্রাচুর্যময় করার জন্যে কোরআন নাজিল করেছেন। তাই কোরআনের ভাষা মস্তক দিয়ে বোঝা যাবে না। প্রেমের কথা, হৃদয়ের কথা, মমতার কথা বুঝতে হবে হৃদয় দিয়ে। আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনের বাণী হৃদয়ের গভীরে অনুরণিত হয় এবং কেবল তখনই তা বোঝা ও অনুসরণ করা সহজ হয়’- গত ২১ অক্টোবর, শুক্রবার বিয়াম ফাউন্ডেশনে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের আখেরী দোয়ায় উল্লিখিত কথাগুলো বলেন গুরুজী।

তিনি আরো বলেন, আলোকিত জীবনের জন্যে কোরআনের জ্ঞান অর্জন ফরজ। কিন্তু কোরআন বোঝার পথে আমাদের প্রধান বাধা হচ্ছে মুক্তমনের অভাব। আর মুক্তমন সৃষ্টি না হওয়ার মূল কারণ হচ্ছে প্রচলিত শিক্ষা ব্যবস্থা ও মিডিয়া সাম্রাজ্যবাদ। সাম্রাজ্যবাদী শোষণকারী অর্থনৈতিক শোষণের সাথে সাথে সাংস্কৃতিক দিক থেকে, চিন্তা-চেতনা ও

নৈতিকতার দিক থেকে আমাদের দেউলিয়া বানানোর চেষ্টা করছে। যাতে আমরা স্বাধীনভাবে কিছু করতে না পারি, মাথা তুলে দাঁড়াতে না পারি এবং নিজেদেরকে পণ্য ছাড়া আর কিছু ভাবে না পারি। তাদের সংকীর্ণ চিন্তার আলোকে কোরআন বোঝা সম্ভব নয়। সত্যিকারের ইতিহাসের আলোকে মুক্তমন নিয়ে আমাদের কোরআন বুঝতে হবে। আর এই মুক্তমন সৃষ্টি হয় ধ্যানের স্তরে মৌনতার সাথে কোরআন শোনার ফলেই।

গুরুজী বলেন, পৃথিবীতে এসেছি স্রষ্টার ইচ্ছায়, যাবোও তাঁর ইচ্ছায় এবং মধ্যবর্তী সময়টুকুও চলবো তাঁর ইচ্ছানুযায়ী- এ শাস্ত্র সত্যকে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে মুক্তমন। এ সত্যকে উপলব্ধি করতে পারলে আমার ইচ্ছাই তখন হয়ে যাবে স্রষ্টার ইচ্ছা; সমস্ত অনিশ্চয়তা দূর হয়ে সকল চাওয়া পরিণত হবে পাওয়ায়।

আত্মশুদ্ধি ও আত্মিক উন্নয়নের ধারাবাহিকতায় কোরআনের মূল শিক্ষাকে অনুসরণের লক্ষ্যে ৭ম বারের মতো আয়োজিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের বিশেষ কর্মসূচি। ধ্যানের স্তরে কোরআনকে সঠিকভাবে উপলব্ধি ও অনুধাবনের এক অনন্য আয়োজন কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। একটানা ৮ দিনে প্রতিদিন সাড়ে ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪৫ ঘণ্টা ধ্যানের স্তরে পরিপূর্ণ মৌন অবস্থায় তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এই কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

এ বছর উত্তরা ও ধানমণ্ডি শাখাসহ দেশের

সমস্ত সেন্টারগুলোতে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের বিশেষ কর্মসূচি।

কেন্দ্রীয়ভাবে ঢাকার কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে দুই ব্যাচে অনুষ্ঠিত হয় এ কোয়ান্টায়ন। ১ম ব্যাচ ৭ অক্টোবর থেকে ১৩ অক্টোবর এবং ২য় ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয় ১৪ অক্টোবর থেকে ২০ অক্টোবর। দুই ব্যাচে অংশগ্রহণকারী ছিলেন যথাক্রমে ১৪০ ও ১৩২ জন। দুই ব্যাচের সম্মিলিত আখেরী দোয়ায় অংশগ্রহণ করেন মোট ৬১৭ জন সদস্য।

রাজশাহী, চট্টগ্রাম, সিলেট ও লামা সেন্টারে আয়োজিত কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ৫৩, ৮০, ৫১ ও ৪৬ জন সদস্য। সেন্টারের আখেরী দোয়ায় অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ২৫০, ১৪০, ৫১ ও ৫৬ জন।

এছাড়াও মিরপুর সেন্টার এবং উত্তরা ও ধানমণ্ডি শাখায় দুই ব্যাচে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ৯৬, ৯৮ ও ৬০ জন। মিরপুর সেন্টারসহ উক্ত দুই শাখার আখেরী দোয়া কেন্দ্রীয়ভাবে সম্পন্ন হয় ২১ অক্টোবর।

পবিত্র রমজান উপলক্ষে ফাউন্ডেশন কর্তৃক আয়োজিত কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের পাশাপাশি আয়োজিত হয় গুরুজীর সাথে বিভিন্ন সেন্টার/শাখা/সেলের মাসব্যাপী ইফতার মাহফিল প্রোগ্রাম। কেন্দ্রীয় সেমিনার হলে প্রতিদিন বিকেল ৪:০০ টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ইফতার মাহফিলে ঢাকার প্রতিটি শাখা/সেলের পরিচালক, প্রো-কোয়ান্টায়নার, দায়িত্বশীল ও অ্যাসোসিয়েটেড ব্লেস্টেডভাবে অংশগ্রহণ করেন।

প্রতিবেদক : সাইফুদ্দিন হাওলাদার

রমজানে মহিলাদের ১০০ ঘণ্টাব্যাপী ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়ন



নারীরাও পুরুষের ন্যায় সমমর্যাদা সম্পন্ন মানুষ। কেননা নারী-পুরুষ দুজনকেই স্রষ্টা তার প্রতিনিধি হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। কিন্তু যুগ যুগ ধরে পুরুষশাসিত সমাজ নানারকম কুসংস্কারের বেড়া জালে নারীকে অবদমিত করার চেষ্টা করছে। অথচ পবিত্র কোরআনের বিধান হলো নারী-পুরুষ নির্বিশেষে প্রত্যেককে তার কর্মফলের জন্যে জবাবদিহি করতে হবে এবং সৎকর্মে উভয়ের পুরস্কারই সমান। তাই আখেরাতে প্রথম সারিতে থাকার জন্যে নারী কিংবা পুরুষ হওয়া গুরুত্বপূর্ণ নয়, প্রত্যেকের আন্তরিক প্রচেষ্টাই এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। ফাউন্ডেশনের আত্মউন্নয়নমূলক কার্যক্রমের ধারাবাহিকতায় এবারের পবিত্র রমজানে অনুষ্ঠিত মহিলাদের ১০০ ঘণ্টাব্যাপী ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নে উল্লিখিত কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

দীর্ঘদিনের ভ্রান্তবিশ্বাস থেকে মুক্ত হয়ে অন্তর্গত গুণাবলির বিকাশ ও নিজের শক্তির ওপর আস্থা স্থাপনের একটি অনন্য আয়োজন মহিলাদের এ ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়ন। গত ২২ অক্টোবর রাত থেকে

২৭ অক্টোবর ফজর পর্যন্ত শান্তিনগরস্থ সেমিনার হলে একটানা চলে ৪ দিন ৫ রাতের এ প্রোগ্রাম। এতে অংশ নেন ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, সিলেট ও লামা থেকে আগত মোট ৪৮ জন মহিলা।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই মহিলাদের আত্মশুদ্ধি ও আত্মউন্নয়নমূলক কাজে অংশগ্রহণ ও বায়াতের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা রাখেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। বৈষয়িক ও আত্মিক উন্নতির প্রথম সারিতে পৌছানোর যোগ্যতা নারীদেরও রয়েছে এ আত্মবিশ্বাস অর্জন এবং এ পথের বাধাগুলোকে শনাক্ত করার জন্যে বিভিন্ন বিষয় ভিত্তিক আত্মপর্যালোচনা এবং অনন্য নারী হিসেবে ভালো ও দক্ষ মানুষ হওয়ার গুণাবলি অর্জনের প্রক্রিয়া বিস্তারিতভাবে আলোচিত হয় ১০০ ঘণ্টার এ প্রোগ্রামে। উল্লেখ্য গত বছর রমজানে আয়োজিত ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণ করেন ২৯ জন।

মহিলাদের ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নের পাশাপাশি গত ২৫ অক্টোবর থেকে ৩ নভেম্বর পর্যন্ত লামাস্থ

মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত হয় পুরুষদের এতেকাফ। লামায় এতেকাফের এটি ছিলো চতুর্থ আয়োজন এবং মওলানা ছায়ীদুল হকের নেতৃত্বে ৩৮ জনের একটি টিম এতে অংশগ্রহণ করেন।

এছাড়াও পবিত্র শবে কদর উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের নতুন সেমিনার হলে ৩১ অক্টোবর মহিলাদের ও ২ নভেম্বর পুরুষদের নৈশায়ন অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ১১৫ জন মহিলা ও ১০৩ জন পুরুষ।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার

ব্যথতা ও লোলুপতা, সেবার চিন্তাটা একেবারে অপসৃত হওয়া এবং শুধুমাত্র নেয়ার মানসিকতা মূল্যবোধের এই অবক্ষয়ের অন্যতম কারণ। তবে আশার কথা হচ্ছে এ বিপর্যয় থেকে উত্তরণের চিন্তা-ভাবনা চলছে। সক্রিয় রাজনীতিতে যুক্ত নয় এমন একটা গোষ্ঠী আছে যাদেরকে বলা হয় সিভিল সোসাইটি বা নাগরিক সমাজ। সুশাসন এবং মূল্যবোধের পুনঃপ্রতিষ্ঠায় এ নাগরিক সমাজ কাজ করছে।

রাষ্ট্রীয় জীবনে আমাদের অনেক ব্যর্থতা থাকতে পারে। কিন্তু বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে একজন যদি তার নিজের আদর্শে, নিজের মূল্যবোধে উদ্দীপ্ত হয়ে কিছু একটা গড়তে চান তিনি তা পারেন। যেমন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আমি দেখছি, যেখানে রাষ্ট্রের আনুকূল্য ছাড়াই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ব্যক্তিগত সঙ্কল্পে কিছু গড়ার চেষ্টা করছে। তাই ব্যক্তি ও জাতীয় জীবনে মূল্যবোধের পুনর্জাগরণের জন্যে দরকার ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত উদ্যোগ এবং প্রকৃত মূল্যবোধে উজ্জীবিত যোগ্য নেতৃত্বের, যিনি দেশে সঠিক প্রশাসন ও সুশাসন নিশ্চিত করবেন এবং সেবক হিসেবে জনগণকে দেয়া প্রতিশ্রুতি রক্ষা করবেন। তাহলেই আমাদের দেশ ক্রমান্বয়ে উন্নতির দিকে এগিয়ে যাবে।



গত ২ আগস্ট, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন দেশের বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, সমাজবিজ্ঞানী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক ভিসি এবং বর্তমানে ইউনিভার্সিটি অব ডেভেলপমেন্ট অল্টারনেটিভের (UODA) ভিসি প্রফেসর ড. এমাজউদ্দিন আহমেদ। 'আত্মউন্নয়নে নৈতিক শিক্ষার গুরুত্ব' বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, আমাদের প্রচলিত শিক্ষা ব্যবস্থায় কিছু নোট মুখস্থ এবং ভালো মার্কস তোলায় কায়দা কৌশলই মুখ্য। মানবিক গুণাবলি বা নিজস্ব মেধা বিকাশের সুযোগ এখানে নেই। স্কুল-কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ব্যবস্থায় আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের তথ্যপ্রযুক্তি ও ব্যবহারিক শিক্ষায় শিক্ষিত করছি। কিন্তু তাদের নৈতিক শিক্ষার দিকটি বরাবরই থেকেছে উপেক্ষিত। অন্যদিকে মাদ্রাসা ব্যবস্থায় ধর্ম শিক্ষাই এত প্রাধান্য পাচ্ছে যে আধুনিক বিশ্বের সাথে তারা তাল মেলাতে পারছে না। আবার মন মানসিকতায় ইংরেজদের অনুগত শ্রেণী তৈরির জন্যে ইংরেজি মাধ্যম হিসেবে চলে আসছে শিক্ষার আরেকটি ধারা। এই ধারাগুলোর মধ্যে আমরা সমন্বয় করতে পারছি না।

তিনি বলেন, আসলে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির অগ্রগতির সাথে নৈতিকতাকে সমন্বিত না করা পর্যন্ত জীবনের সার্থকতা বা পরিপূর্ণতা আসে না। আজকে তাই প্রথম প্রয়োজন শিক্ষা ব্যবস্থার ভিন্নমুখী ধারাগুলোকে সমন্বিত করে একটি

সুসামঞ্জস্যপূর্ণ শিক্ষাব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করা। অর্থাৎ ধর্মীয় ও আধুনিক যুগের শিক্ষা একসাথে সন্নিবেশ করা। তখনই আমাদের বিপুল সম্ভাবনাময় মেধাগুলোর পরিপূর্ণ বিকাশ সম্ভব হবে।



১৬ আগস্ট, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বারডেমের ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস এর ডিরেক্টর, স্বাস্থ্য বিষয়ক জনপ্রিয় কলাম লেখক অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী। 'সুস্বাস্থ্যের জন্যে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও মেডিটেশন' বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিক এই সব দিক থেকে ভালো থাকাই সুস্থতা। তাই শরীর, মন, আত্মা সবকিছুর নিরাময়ই হচ্ছে পরিপূর্ণ নিরাময়। আর পরিপূর্ণ সুস্থতার মূল চালিকাশক্তি হলো ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। শুধু চিকিৎসা ক্ষেত্রে নয়, দৈনন্দিন জীবনেও ইতিবাচকতা খুব চমৎকার ফলাফল এনে দিতে পারে।

তিনি বলেন, এই ইতিবাচকতা ও আশাবাদ তাদের পক্ষেই লালন করা সহজ যারা মেডিটেশন করেন, ধ্যানচর্চা করেন। কারণ ধ্যান মানুষকে আত্মনির্ভরশীল করে, জীবনকে রাখে চলমান, কাজে বাড়ায় মনোযোগ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধানকে করে সহজ। তাই সুস্থ থাকুন, না-ই থাকুন কয়েক মিনিটের জন্যে হলেও মেডিটেশন করুন। কারণ এর সুফল দেহ-মনের ওপর পড়বেই।



গত ৬ সেপ্টেম্বর, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট ইসলামী চিন্তাবিদ, লেখক ও গবেষক মওলানা আবদুস শহীদ নাসিম। 'মৌনতার সাথে অনুবাদসহ কোরআন তেলাওয়াত শ্রবণের গুরুত্ব' বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, কোরআন কোনো নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর নয়। এটা সমগ্র মানবজাতির কল্যাণের জন্যে আল্লাহর প্রেরিত কিতাব। মানুষকে অন্ধকার থেকে আলোর পথে নিয়ে আসা এবং তাদেরকে সঠিক, সত্য, কল্যাণ ও সাফল্যের পথে পরিচালনার জন্যে কোরআন নাজিল হয়েছে। কিন্তু অর্থ না বোঝার কারণে

আমরা কোরআনের প্রকৃত জ্ঞান লাভে বঞ্চিত। বিশ্বময় মানবজাতির বিশৃঙ্খলার মূল কারণই হচ্ছে কোরআনের বাণী অনুসরণ না করা। তাই ধ্যানের স্তরে মৌনতার সাথে অর্থসহ কোরআন শ্রবণ করতে হবে। তাহলেই দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এর শিক্ষাকে যথাযথ প্রয়োগ করে আমরা উপকৃত হতে পারবো।



গত ১৩ সেপ্টেম্বর, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন গবেষক, লেখক ও গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের তথ্যসচিব ড. মোহাম্মদ মাহবুবুর রহমান। তিনি তাঁর আলোচনায় বলেন, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতার জন্যে দরকার আত্মবিশ্বাস। কারো দয়া নয়; এ পৃথিবীতে নিজের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখতে হবে নিজ যোগ্যতায়। নিজের গুণকে ভালবাসতে হবে এবং যা আছে তাই নিয়ে গুরু করতে হবে। এক্ষেত্রে ইতিবাচকতা সহায়ক হতে পারে। কেননা ইতিবাচক মানসিকতায় উজ্জীবিত ব্যক্তি বিশ্বাসের শক্তিতে বলীয়ান হয় এবং যেকোনো সমস্যার সহজ সমাধান করে জীবনকে সুখী, সুন্দর ও সফল করতে পারে।



গত ২৭ সেপ্টেম্বর, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট অর্থনীতিবিদ ও গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সাবেক সচিব শাহ আবদুল হান্নান। 'সম্ভবত্বভাবে যাকাত আদায়ের গুরুত্ব' বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, ইসলামের পাঁচটি বুনিয়াদের মধ্যে যাকাত অন্যতম। একজন মানুষের বৈধ আয়ের ওপর যাকাত ধার্য করা হয়েছে। প্রত্যেক সামর্থ্যবান ব্যক্তির যাকাত দেয়া বাধ্যতামূলক। যাকাত দেয়ার ফলে একদিকে মানুষের কল্যাণ এবং অন্যদিকে আল্লাহর পথে সাদাকা বা দানের প্রবণতা সৃষ্টি হয়। অর্থনৈতিক উন্নয়ন, দারিদ্র্য বিমোচন এবং মানুষের মন ও উপার্জনকে পবিত্র ও পরিচ্ছন্ন করার জন্যে সম্ভবত্বভাবে যাকাত আদায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিত

কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনা

২০০৩ সাল থেকে ঢাকা সেন্টারে মঙ্গলবারের প্রোমাস্টার্স পাঠচক্রে সংযুক্ত হয় কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনা পর্ব। আমন্ত্রিত আলোচকের উপস্থাপনায় বিশেষ এ আলোচনা অনুষ্ঠানে অংশ নেন দেশের বিশিষ্ট সাহিত্যিক, শিক্ষাবিদ, বিজ্ঞানী ও ধর্মীয় ব্যক্তিত্বগণ।

২০০৫ সালের জুন থেকে সেপ্টেম্বরে এ আলোচনা পর্বে আমন্ত্রিত হয়েছেন প্রফেসর ড. এ কে আজাদ চৌধুরী, অধ্যাপক ডা. এম আর খান, অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, প্রফেসর জিল্লুর রহমান সিদ্দিকী, প্রফেসর ড. এমাজউদ্দিন আহমেদ, অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী, মওলানা আবদুস শহীদ নাসিম, ড. মোহাম্মদ মাহবুবুর রহমান ও জনাব শাহ আবদুল হান্নান।



২৮ জুন, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য, বিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও সমাজকর্মী প্রফেসর ড. এ কে আজাদ চৌধুরী। ‘ইনটুইশন, টেলিপ্যাথি ও প্রজ্ঞার গুরুত্ব’ বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, আক্ষরিক অর্থে টেলিপ্যাথির সংজ্ঞা করলে দাঁড়ায় কোনো বস্তুগত মাধ্যম ছাড়া দুই ব্যক্তির মাঝে কথা, ছবি, চিন্তা, ধারণা বা ভাবের আদান-প্রদান। এখানে একজন প্রেরক এবং আরেকজন গ্রাহক। তবে জৈবিক কামনা, বাসনা, ক্ষোভ, ঈর্ষা দ্বারা শৃঙ্খলিত মানুষের পক্ষে এই অতীন্দ্রিয় জগতে প্রবেশ করা সহজ নয়। আত্মশুদ্ধির বিশেষ পর্যায় পৌঁছানোর মাধ্যমে স্বতঃস্ফূর্ত টেলিপ্যাথিক যোগাযোগ স্থাপন সম্ভব হয়।

তিনি আরো বলেন, গবেষণায় দেখা গেছে যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন তাদের মধ্যে টেলিপ্যাথিক যোগাযোগ বেশি ফলপ্রসূ হয়। কারণ স্থান-কালে সীমাবদ্ধ সাধারণ জাগ্রত অবস্থায় চিন্তা, দুশ্চিন্তা, ক্ষোভ বা ভাবাবেগের ফলে এ ওয়েতে ছেদ পড়ে। আর মেডিটেশন ও শিথিলায়নে মনের প্রশান্ত অবস্থায় যোগাযোগটা হয় নির্বিঘ্নে। ক্রমাগত মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমেই চিন্তাকে সেই সূক্ষ্ম স্তরে নিয়ে যাওয়া সম্ভব যে স্তরে এই টেলিপ্যাথিক যোগাযোগ, ভবিষ্যত দর্শন বা জীবনের সাফল্য সবকিছুই লাভ করা সম্ভব। ফলে একজন মানুষ এ জ্ঞানকে নিজের কল্যাণে কাজে লাগানোর সাথে সাথে মানব কল্যাণেও প্রয়োগ করতে পারে।



গত ১২ জুলাই, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশের বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। ‘ভালো মানুষ হওয়ার গুরুত্ব’ বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, শুধু পেশাগত জ্ঞান ও দক্ষতাই যথেষ্ট নয়। এর সাথে যখন নৈতিক ও মানবিক শক্তি যুক্ত হয় তখনই একজনকে ভালো মানুষ বলা যায়। সহজ করে বলা যায় ভালো মানুষ তিনিই যার দ্বারা কারও ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে না। আচার-আচরণ, কথাসহ দৈনন্দিন সবকিছুতে যার চমৎকার ভারসাম্য রয়েছে। আসলে শাস্তি দিয়ে, মেরে কখনো কাউকে ভালো করা যায় না। মানুষের মনে ভালো হওয়ার অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে হবে। কেননা একা একা ভালো থাকা যায় না। চারপাশের সবাইকে অর্থ দিয়ে বা ভালো কথা কিংবা সং পরামর্শ দিয়ে আলোকিত মানুষ হতে সাহায্য করতে হবে। এই আলোকিত মানুষেরা যদি দেশের আনাচে-কানাচে ছড়িয়ে অন্যদের আলোকিত করেন তাহলে আগামী দশ বছরে দেশটা অনেক এগিয়ে যাবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

গত ১৯ জুলাই, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন বিশ্ব সাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা, শিক্ষাবিদ, সাহিত্যিক ও পরিবেশবিদ, টিবি ব্যক্তিত্ব অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। ‘ইতিবাচক চিন্তার গুরুত্ব’ বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই একজন মানুষকে ভালো-খারাপের দ্বন্দ্ব পড়তে হয়, হা-না’র দোলায় দুলতে হয়। কিন্তু যে মানুষ দোদুল্যমান না থেকে দ্বিধাহীনভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে সে-ই সকল নেতিবাচকতাকে পরিণত করতে পারে ইতিবাচক শক্তিতে; সে-ই জয়ী হয়।



তিনি বলেন, কিন্তু দুঃখজনক হলো সমালোচনা নিন্দা আর পরশীকাতরতাই যেন আমাদের সমাজের বৈশিষ্ট্য হয়ে উঠেছে। আসলে অক্ষম, অযোগ্য, ব্যর্থ, অকর্মা মানুষেরাই নিন্দা করে। কারণ তাদের করার কিছু থাকে না। অন্যের কাজ তাদের কাছে অসহনীয়। তাই তারা অন্যকে ধ্বংসের চেষ্টা করে। অন্যকে নিন্দার নামে সে আসলে নিজের ভেতরের শক্তিকেই হত্যা করে। এটাই নেতিবাচক মানসিকতা। অধ্যাপক সায়ীদ আরো বলেন, আমার কাছে মানুষের জন্মটাকে একটা বিশাল ব্যাপার বলে মনে হয়। কোনোরকম যোগ্যতা ছাড়া, পরীক্ষা ছাড়া, কষ্ট ছাড়াই আমরা অসম্ভব আনন্দে ভরা, সৌন্দর্যে ভরা, আলেয় ভরা একটা জীবন পেয়ে গেলাম। এই জীবনকে কোনোভাবে এক সেকেন্ডের জন্যেও নষ্ট করা পাপ। এক সেকেন্ডের জন্যে বিষণ্ণ হওয়া, নিজেকে দুঃখী মনে করা অপরাধ। আজকে জাতির অধিকার এবং জাতির ভাগ্য আমাদের হাতে। শুধু আমাদের বিশ্বাস রাখতে হবে যে আমরা পারবো। ইতিবাচকতা হলো পৃথিবীতে ভালো কিছু আছে এই বিশ্বাস। যে বিশ্বাস করে সে-ই বেঁচে থাকে। এই বিশ্বাস এবং কাজের মধ্যে যে ডুব যেতে পেরেছে তাকে কোনো দুঃখ, মালিন্য স্পর্শ করতে পারে না। কাজের মাঝে ডুব যেতে হলে স্বপ্নকে সামনে রাখতে হবে। একজন মানুষ পৃথিবীতে কেন বেঁচে থাকবে, কেন কাজ করবে এ বোধটা তার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে। তাই চারপাশের মানুষের দুঃখ, কষ্ট, বঞ্চনা থেকে মুক্তির জন্যে আমাদের অবিরাম কাজ করে যেতে হবে। তাহলেই মানবজন্মকে আমরা উপভোগ করতে পারবো পরিপূর্ণভাবে, সুপ্রচুরভাবে এবং সুপূর্ণভাবে।



২৬ জুলাই, ২০০৫ আমন্ত্রিত হন জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক ভিসি, সাহিত্যিক ও কলামনিষ্ট প্রফেসর জিল্লুর রহমান সিদ্দিকী। ‘ইতিবাচক চিন্তা ও মানবিক মূল্যবোধের গুরুত্ব’ বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, বর্তমানে আমাদের জাতির ব্যর্থতার মূল কারণ হচ্ছে মূল্যবোধের অবক্ষয়। চারপাশের দুর্গতি, অবনতি, দুর্নীতির দিকে তাকালে এ মূল্যায়নের যথার্থতা স্পষ্ট। আমাদের ইচ্ছাশক্তি, সত্যতা ও সাংগঠনিক দক্ষতার অভাব; বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে দায়িত্বশীল ব্যক্তিদের দায়িত্ব পালনে অনীহা ও যোগ্যতম ব্যক্তির শূন্যতা, প্রাপ্যের অতিরিক্ত পাওয়ার

প্রশ্ন : ক্লাসে বিপরীত লিঙ্গের সহপাঠীর সাথে আমাকে যখন গ্রুপওয়ার্ক করতে হয় তখন আমি তাকে সহপাঠী হিসেবেই দেখছি এবং স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখছি। কিন্তু আধুনিক ধারণায় সেতো আমাকে বন্ধুই ভাবছে। এক্ষেত্রে তাকে কীভাবে বোঝাবো?

উত্তর : তাকে বোঝাতে হবে কেন? তাকে বোঝাতে হবে— এটা মনে করা মানে দুর্বলতা আসলে নিজের মধ্যেই। আর আধুনিক ধারণা হলেই যে তা ভালো হবে, কল্যাণকর হবে তা-ও তো নয়। যেমন বিপরীত লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্ব বা আধুনিক ধারণায় বয়স্ক্রেড বা গার্লফ্রেন্ড বলতে তাকেই বোঝায় যার সাথে যৌন সম্পর্ক রয়েছে। যা গুরু হয় তথাকথিত বন্ধুত্বের আধুনিকতার নামেই। তাই বন্ধু হবার পর মনে হয় আচ্ছা একটু ঘুরে বেড়ানো যাক। একসময় প্রেমের প্রস্তাব এবং এরপর আরো আধুনিক হওয়ার জন্যে শারীরিক সম্পর্ক। তাহলে এই যদি হয় আধুনিক হওয়ার প্রক্রিয়া, তাহলে কি আপনি তা-ই করবেন?

আসলে আধুনিকতা ভেড়ার পাল হওয়ার মধ্যে নয়, বরং আধুনিকতা নির্ভর করে একজন মানুষের চিন্তা-চেতনা কতটা কল্যাণকামী তার ওপর। যেমন, প্রাগৈতিহাসিক কালের মানুষেরা উলঙ্গ থাকতো তাদের পোশাকের কোনো ধারণা ছিলো না বলে। কিন্তু এখন ইউরোপ আমেরিকায় এমন ন্যূন পার্ক বা ন্যূন বিচ রয়েছে যেখানে মানুষ নগ্ন অবস্থায় যায়। সেখানে এটাই আধুনিকতা। আধুনিকতার নামে তারা আসলে ফিরে গেল সেই অসভ্য, বর্বর যুগেই। তাই আধুনিক হলেই তা গ্রহণীয় ও অনুসরণীয় নয়।

কাজেই সে আপনাকে ভুল বুঝছে কি-না, রাগ করছে কি-না— এসব আপনার ভাবার কোনো দরকার নেই। স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখাই যথেষ্ট।

প্রশ্ন : সহপাঠী, শিক্ষক বা অভিভাবকের সাথে দ্বন্দ্ব হলে পড়াশোনার ক্ষতি হয়। সমস্যা সমাধানের জন্যে মেডিটেশনে কি তাদের বুঝিয়ে বলবো না সরাসরি নির্দেশ দেবো যে ‘এটা করো’।

উত্তর : নির্দেশ দিলে আজকাল গৃহকর্মীরাও বিদ্রোহ করে, অমান্য করে। কিন্তু বুঝিয়ে বললে তা হয় না। তাই নির্দেশ নয় মেডিটেশনে তাদেরকে মমতা, শ্রদ্ধা দিয়ে বোঝাবেন, উদ্ধৃত্ত করবেন। আর অভিভাবকদের সাথে দ্বন্দ্ব-বিতর্কে এড়িয়ে চলবেন। তারা যখন বলছেন, তখন আপনি চুপ করে থাকুন। পাল্টা জবাব দেয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। তাদের কথা আপনার পছন্দ না হলেও চুপচাপ শুনতে তো কোনো অসুবিধা নেই। আপনি দু-তিন দিন অপেক্ষা করুন। তারপর সুযোগ মতো তাকে বোঝাবেন। আসলে সাথে সাথে প্রতিবাদ করা অর্থহীন। কারণ অন্যপক্ষ তখন রেগে আছে। নিজের যুক্তিই তার কাছে একমাত্র গ্রহণযোগ্য। সে সময় আপনি যত যুক্তি ব্যাখ্যাই দিন না কেন তার প্রভাব পড়ে না। কিন্তু যখন কিছুক্ষণ পর বা কয়েকদিন পর বোঝাতে যাবেন, দেখবেন আপনি তা পারছেন। কাজেই সহপাঠী, বাবা-মা বা অভিভাবক-সবার সঙ্গে ভুল বোঝাবুঝি নিরসনে আপনি বাস্তবে এ প্রক্রিয়াকে কাজে লাগাতে পারেন। আর এর আগে বোঝাবেন মেডিটেশন লেভেলে। কিন্তু সেটাও ক্ষোভের সাথে নয়, মমতার সাথে, শ্রদ্ধার সাথে। কারণ ক্ষোভ নিয়ে বোঝাতে গেলে তা আরও দূরে সরিয়ে দেয়।

প্রশ্ন : অল্প পড়াতেই বিরক্ত হয়ে যায়। সমাধান কী?

উত্তর : এর সমাধান হলো, কেন আপনি পড়ছেন তার কারণ সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা। যারা ভালো রেজাল্ট করেন তারা কিন্তু কখনো ভাবেন না বা বলেন না যে পড়তে তাদের বিরক্ত লাগে। কারণ এই পড়ার সুফলটা তাদের জানা আছে। তারা জানেন, ক্লাসে ১ম হলে কী কী সুবিধা পাওয়া যাবে এবং এর জন্যে কষ্ট স্বীকার করতেও তারা প্রস্তুত।

কাজেই আপনি পড়তে বসে ভাববেন— পড়ে

শিক্ষার্থী জিজ্ঞাসা

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

আপনার কী কী লাভ হবে, ১ম হয়ে আপনি কী কী পাবেন। তখনই দেখবেন পড়তে আপনার বিরক্তি আসছে না, বরং এক পড়ার পর আরেক পড়া নিয়ে বসতে চাইবেন।

প্রশ্ন : সময় স্বল্পতার কারণে শিথিলায়ন মেডিটেশন ৫ মিনিটে করে কি চর্চা বজায় রাখা সম্ভব?

উত্তর : আসলে সময় স্বল্পতা বলে কিছু নেই। প্রতিটি মানুষের জন্যেই সমপরিমাণ ঘণ্টা-মিনিট-সেকেন্ড বরাদ্দ রয়েছে। মূল বিষয় হলো তিনি কীভাবে তার সময়কে ব্যয় করছেন। অর্থাৎ আপনি সে কাজেই সময় ব্যয় করবেন যা আপনি গুরুত্বপূর্ণ বা উপকারি বলে মনে করেন। যেমন কেন আপনার মেডিটেশন করা দরকার— সেটা যদি ঠিক করতে পারেন তাহলে হাজার ব্যস্ততার মধ্যেও আপনি ঠিকই আধঘণ্টা করে দিনে দুবেলা মেডিটেশনের জন্যে সময় বের করে নিতে পারবেন। কারণ আপনি জানেন যে, কাজগুলো সুন্দরভাবে করা এবং কাজের ফসল ঘরে তোলা— এ দুয়ের জন্যেই মেডিটেশন। আবার ব্যস্ততার অজুহাত দিয়ে আমরা অনেক কিছু করি না। অথচ একজন সফল ব্যস্ত মানুষ— ব্যস্ততার মধ্য দিয়েই তার সব কাজ করে নেন।

একবার এক অফিসের বড় কর্তাকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিলো, তার অফিসে কোনো নতুন কাজ করা হলে তিনি কাকে দায়িত্ব দেন। তিনি বলেছিলেন, অফিসে যে লোকটি সবচেয়ে ব্যস্ত, তিনি তাকেই দায়িত্ব দেন। এই ব্যস্ততার মধ্যেই সে কাজ করে দেবে। কারণ সময়ের কাজ সফলভাবে সম্পন্ন করার দক্ষতা সে আয়ত্ত করেছে। আর যে লোকটির কোনো কাজ নেই, অলস সময় কাটায়, সে তার এই অফুরন্ত অবসর নিয়েও কাজটি করতে পারবে না। কারণ অগ্রাধিকার ভিত্তিতে ব্যবস্থাপনার দক্ষতা তার নেই।

আর সুন্দরভাবে সময়কে কাজে লাগানোর চাবিকাঠি হলো মেডিটেশন। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে এক ঘণ্টা আপনি ব্যয় করলেন মেডিটেশনে বাকি ২৩ ঘণ্টাকেও আপনি সুন্দরভাবে ব্যয় করতে পারবেন। আর চাবিকাঠি যদি ফেলে দেন তাহলে বাকি ২৩ ঘণ্টার অনেকটা সময় এমনিতেই নষ্ট হয়ে যায়। মেডিটেশন করলে ব্যস্ততা যেমন বাড়বে, তেমনি ব্যস্ততার ফসলকে ঘরেও তুলবে মেডিটেশন। আসলে মেডিটেশন করে সময় নষ্ট হলে আমরা নিজেরা মেডিটেশন করতাম না এবং অন্যদেরও বলতাম না সময় নষ্ট করতে। কিন্তু আমরা চাই ছাত্র-ছাত্রীরা ক্লাসে ১ম এবং জীবনে ১ম হোক। যার উপায় হলো সময়কে সঠিকভাবে কাজে লাগানো। আর সেজন্যে মেডিটেশন।

প্রশ্ন : মাঝে মধ্যে রাস্তায় কিছু অপ্রীতিকর ঘটনা ঘটে। তখন কী করার থাকে?

উত্তর : অপ্রীতিকর অবস্থা এড়িয়ে যাওয়াটাই হচ্ছে বুদ্ধিমানের কাজ। আর আহাম্মকরা অপ্রীতিকর অবস্থায় জড়িয়ে যায়। কারণ এ ধরনের পরিস্থিতিতে রিঅ্যাক্টিভ হলে বা জড়িয়ে গেলে নিজের ক্ষতি এবং সেটা অন্যপক্ষের উদ্দেশ্যই হাসিল করবে।

প্রশ্ন : পরীক্ষার প্রশ্ন কমন পড়বে কি না এ ভয়টা

সবসময় কাজ করে। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : প্রশ্ন কমন পড়বে কি না এ ভয় তখনই কাজ করবে যখন প্রস্তুতি সন্তোষজনক না হবে। সারা বছর না পড়ে শুধু পরীক্ষার আগে পড়বে বলে যারা পড়া জমিয়ে রাখে তাদের এ অস্থিরতায় ভোগা স্বাভাবিক। আবার পরীক্ষায় প্রস্তুতি ভালো হওয়ার পরও যদি পরীক্ষাভীতি থাকে, তাহলে অটোসাজেশন দিতে পারেন। আর মূল বিষয়টি হলো দৃষ্টিভঙ্গি। অর্থাৎ ভয় না পেয়ে পরীক্ষাকে ভাবতে হবে আপনার যোগ্যতা প্রমাণের সুযোগ হিসেবে। কারণ আপনি যতই যোগ্যতা অর্জন করুন না কেন, তা প্রমাণের আর কোনো সুযোগ নেই পরীক্ষা ছাড়া এবং পরীক্ষার মাধ্যমেই আপনি এক এক করে ধাপগুলো পেরিয়ে অর্জন করতে পারবেন সাফল্যের স্বীকৃতি।

প্রশ্ন : পড়ালেখার ক্ষেত্রে কখনো কখনো এমন হয় যে টিম ওয়ার্ক বা গ্রুপ পার্টনার আবশ্যিক। সেক্ষেত্রে কীভাবে পার্টনার বাছাই করবো?

উত্তর : স্টাডি পার্টনার প্রয়োজন কিন্তু অপরিহার্য নয়। কারণ গ্রুপ স্টাডির নামে অনেক সময়ই দেখা যায় আড্ডাবাজি, পরচর্চা বা অপ্রয়োজনীয় কাজে সময় নষ্ট করা হচ্ছে। আর স্টাডি পার্টনার যদি এমন কেউ হয় যে হিংসুক, স্বার্থপর, প্রেম বা আড্ডায় আসক্ত বা যার সাথে প্রায়ই ভুল বোঝাবুঝি হয় বা যে তার ব্যক্তিগত সমস্যার কথা বলে বলে আপনার মানসিক অশান্তির কারণ ঘটায়, তাহলে তা আপনার জন্যে কল্যাণকর নয় বরং আরও ক্ষতিকারক।

অতএব তাকেই স্টাডি পার্টনার হিসেবে নির্বাচন করবেন যে মেধাবী, সৎ, সহযোগিতাপরায়ণ এবং সর্বোপরি আপনার চিন্তা-চেতনার সঙ্গে একাত্ম। আর গ্রুপমেট নির্বাচনের ক্ষেত্রেও এই বৈশিষ্ট্যগুলো বিবেচ্য। তবে এ ব্যাপারে কিছু নমনীয় থাকা ভালো। কারণ অনেক সময় এমন কারও সাথে গ্রুপ গড়তে হয় যারা সবাই হয়তো এই সবগুলো গুণে গুণাবিত না-ও হতে পারে। সেক্ষেত্রে তাদের সাথে কাজের জন্যে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ এবং বোঝাপড়া রাখাটাই বাঞ্ছনীয়।

প্রশ্ন : আমার রাতে খুব ঘুম পায় এবং ভোরে উঠতে পারি না। কীভাবে আমি দিনে ৪ ঘণ্টা ঘুমিয়ে সুস্থভাবে পড়ালেখা ও অন্যান্য কাজ করতে পারবো?

উত্তর : যারা মেডিটেশন করেন তাদের জন্যে ৪/৫ ঘণ্টা ঘুমই যথেষ্ট। কারণ আধঘণ্টার মেডিটেশনে ২ ঘণ্টা ঘুমের সমান উপকার হয়। তবে আপনার যদি ৮/৯ ঘণ্টা ঘুমের অভ্যাস থাকে, তাহলে একদিনেই আপনি ৪/৫ ঘণ্টা ঘুমের অভ্যাস করতে পারবেন না। আপনাকে ধাপে ধাপে প্রতি মাসে আধঘণ্টা করে ঘুম কমাতে হবে। আর আপনার যদি রাতে ঘুম পায়, তার মানে আপনি দিনে বা সকালে বেশি কর্মক্ষম থাকেন। সেক্ষেত্রে রাতে তাড়াতাড়ি শুয়ে আপনাকে সকালে ওঠার অভ্যাস করা উচিত। কারণ সকালের ঐ সময়টায় আপনি সতেজ মন নিয়ে যা পড়তে পারবেন তা হয়তো দিনের অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি। অর্থাৎ আপনাকে আপনার দেহছন্দের সাথে মিলিয়ে রুটিন করতে হবে এবং তা অনুসরণের চেষ্টা করতে হবে।

প্রশ্ন : আমার সহপাঠী আমাকে নেতিকথা শোনায়। ক্লাসে গেলে ওর সাথে আমাকে মিশতেই হয়। ওর সঙ্গ ত্যাগ করতে আমার কী করণীয়?

উত্তর : যে সহপাঠী নেতিকথা বলে তার সাথে মিশতেই হবে কেন? যে নেতিকথা বলে সে কখনো আপনার শুভাকাঙ্ক্ষী নয়। নেতিকথা বলার দুটো কারণ থাকতে পারে। এক হতে পারে সে বুঝতে পারছে না যে এ কথার কী প্রভাব আপনার ওপর পড়বে। অথবা বলছে যাতে আপনি হীনম্মন্য হয়ে পড়েন এবং প্রতিযোগিতায় তার সাথে টিকতে না পারেন।

চট্টগ্রাম সেন্টার

২য় গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী

গত ২৯ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হয় ২য় গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী। চট্টগ্রামের প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় এবং ১৯৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানের মূল প্রতিপাদ্য ছিলো ‘সজ্জাই শক্তি’। এতে উপস্থিত ছিলেন ২৭ জন সদস্য।

ক্যারিয়ার ওয়ার্কশপ

‘সফল ব্যবস্থাপক হওয়ার কৌশল’ বিষয়ের ওপর চট্টগ্রাম সেন্টারে গত ৩০ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হয় ১ম ক্যারিয়ার ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্সের মডারেটর ও ক্যারিয়ার কনসালট্যান্ট জনাব মোহাম্মদ রায়হান উদ্দিন খান। এতে অংশগ্রহণ করেন ৪০ জন।

রাজশাহী সেন্টার

বিশেষ ওয়ার্কশপ

গত ১৭ সেপ্টেম্বর সেন্টারে দিনব্যাপী বিশেষ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে মাটির ব্যাংকে দানের গুরুত্ব, কোয়ান্টায়ন ও যাকাত আদায় সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। এতে উপস্থিত ছিলেন ৮১ জন।

খুলনা সেল

বার্ষিক ওয়ার্কশপ

গত ৫ আগস্ট ‘ওয়েস্টার্ন ইন’ হোটেলে অনুষ্ঠিত হয় সেলের বার্ষিক ওয়ার্কশপ। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন খোন্দকার সামসুজ্জামান সুজা, এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী ও জনাব মাসুদুল হক সিদ্দিকী। ৭০ জন গ্রাজুয়েট এতে অংশগ্রহণ করেন।



যশোর সেল

সাইকি ওরিয়েন্টেশন ক্লাস

গ্রাজুয়েটদের আত্মিক উন্নয়ন ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে গত ৭ আগস্ট অনুষ্ঠিত হয় ২য় ব্যাচের সাইকি ওরিয়েন্টেশন ক্লাস। ২ ঘন্টাব্যাপী এ ক্লাস পরিচালনা করেন রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী। ২৩ জন সদস্য এতে উপস্থিত ছিলেন।

কুষ্টিয়া সেল গঠন

গত ৯ সেপ্টেম্বর জনাব আমজাদ হোসেনকে আহ্বায়ক করে কুষ্টিয়া সেল গঠন করা হয়। ঠিকানা : কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কুষ্টিয়া সেল নবজাগরণ, চৌড়হাস মোড়, কুষ্টিয়া
ফোন : ০৭১-৭১২৩৭, ০১৭৬-৪১৭৯৭০

ফাউন্ডেশন সংবাদ

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ১৯ আগস্ট সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে খিলগাঁও কমিউনিটি সেন্টারে বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন মওলানা ছায়ীদুল হক, আবদুল্লাহ জুবাইর, মনির হোসেন মনির ও নাজমুন নাহার। এতে মোট ৯৪ জন অংশগ্রহণ করেন।



গত ৯ সেপ্টেম্বর জাতীয় ক্রীড়া পরিষদ ভবনের সভাকক্ষে মতিঝিল শাখা ও বাংলাদেশ আরচারি অ্যাসোসিয়েশনের যৌথ উদ্যোগে দিনব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে প্রধান অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট লেখক ও টিভি ব্যক্তিত্ব জনাব আলী ইমাম, বিশেষ অতিথি শিক্ষাবিদ ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল এবং মাসিক ‘সরগম’ পত্রিকার সম্পাদক কাজী রওনাক হোসেন।

গত ১৬ সেপ্টেম্বর ধানমন্ডি শাখার উদ্যোগে ৪৭ জন অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ৭১ জনের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ।

গত ১৬ সেপ্টেম্বর লালবাগ শাখার উদ্যোগে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন মওলানা ছায়ীদুল হক, শ্রী প্রাণজিৎ লাল শীল ও শম্পা রায়। এতে উপস্থিত ছিলেন ৭১ জন।



গত ১৬ সেপ্টেম্বর বগুড়া সেলের উদ্যোগে বগুড়া গণউন্নয়ন গ্রন্থাগার অডিটোরিয়ামে দিনব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এ ওয়ার্কশপে ৪৮ জন গ্রাজুয়েট ও ৮৭ জন অ্যাসোসিয়েট অংশগ্রহণ করেন।

উত্তরা শাখা



বার্ষিক ওয়ার্কশপ

গত ৫ আগস্ট শাখার উদ্যোগে আজমপুর সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় মিলনায়তনে দিনব্যাপী বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ৮০ জন সদস্যের অংশগ্রহণে এ ওয়ার্কশপে বক্তব্য রাখেন শাখার পরিচালক বেগম শামসুন নাহার হুদা, উপদেষ্টা জনাব শামসুল হুদা ও নির্বাহীগণ।

আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ



গত ২৬ আগস্ট ধানমন্ডি শাখায় মতিঝিল, ধানমন্ডি, লালবাগ, মোহাম্মদপুর ও গেগারিয়া শাখা এবং নারায়ণগঞ্জ সেলের সম্মিলিত উদ্যোগে আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন মিসেস সুরাইয়া রহমান, মওলানা ছায়ীদুল হক, ডা. কামালউদ্দিন আহমেদ এবং আবদুল্লাহ জুবাইর। অংশগ্রহণ করেন প্রায় ৯৫ জন গ্রাজুয়েট।

ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজে সেমিনার



গত ২৩ আগস্ট মগবাজারস্থ ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজের অডিটোরিয়ামে ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যৌথ উদ্যোগে সুস্বাস্থ্য ও মেডিটেশন বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। দুই শতাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে উক্ত সেমিনারে আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরপর্বে অংশ নেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ডা. আহমেদ মরতুজা এবং ফাউন্ডেশনের কো-অর্ডিনেটর মোটিভেশন ডা. মনিরুজ্জামান। অংশগ্রহণকারীদের ক্যাসেট বাজিয়ে শিথিলায়ন মেডিটেশনটি করানো হয়।

গুরুজীর সঙ্গে ঈদ মোলাকাত ॥ সব বয়সী মানুষের এক মিলন মেলা

প্রতিবছর ঈদের দিনটি কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের কাছে নিয়ে আসে এক কাক্ষিত আনন্দ বার্তা। কারণ গুরুজীর সঙ্গে সপরিবারে ঈদ শুভেচ্ছা বিনিময়ের সুযোগ নিয়ে আসে এ দিনটি। গুরুজীর সাথে বৃকে বৃক মিলিয়ে কোলাকুলি আর সান্নিধ্য লাভের এই অনন্য সুযোগ হাতছাড়া করতে চান না কেউই।

বরাবরের মতো গত ৪ নভেম্বর ঈদুল ফিতরের দিনে ঈদ মোলাকাত উপলক্ষে মুখরিত হয়ে ওঠে গুরুজীর চামেলিবাগস্থ আবাসস্থলের সুপারিসর কমিউনিটি হল রুমটি। ঈদের নামাজ শেষ হবার পর পরই সপরিবারে সবাই সমবেত হতে থাকেন গুরুজীর বাসায়। গুরুজী ও মা-জী সবাইকে সাদর সম্ভাষণ জানান। সকাল ১০টা



ঈদ মোলাকাতে ক্ষুদে এক অতিথিকে আদর করছেন গুরুজী

থেকে ১টা পর্যন্ত মোরগ পোলাও ও জর্দার আপ্যায়নে আপ্যায়িত হয় আগত ২৩০০ অতিথি।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি অনেক অ্যাসোসিয়েটও সবাঙ্কব ও সপরিবারে ঈদ মোলাকাতে অংশ নিয়েছিলেন যা ফাউন্ডেশনের প্রতি তাদের একাত্মতার প্রমাণ। ২০ দিনের শিশু থেকে শুরু করে সব বয়সের মানুষের ছিল সরব উপস্থিতি। ঈদে সাম্যের বাণী ও ভাতৃত্বের বন্ধনকে পূর্ণতা এনে দিয়েছে এ অনুষ্ঠানে সব ধর্মাবলম্বীর স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতি। চমৎকার আনন্দঘন অনুভূতি ও পুনরায় এ মিলন মেলায় শরীক হওয়ার আকাঙ্ক্ষা ব্যক্ত করেন অভ্যাগত সকলেই।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন



নতুন সেমিনার হল উদ্বোধন

ফাউন্ডেশনের ক্রমবর্ধমান কার্যক্রমের সাথে সাথে বাড়ছে এর কার্ণামোগত পরিসর। এরই ধারাবাহিকতায় ব্যাপক পরিসরে চমৎকারভাবে সজ্জিত হয়েছে ফাউন্ডেশনের নতুন কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষ। ১৩৮০ বর্গফুট আয়তনের নতুন সেমিনারের দেয়ালে স্থাপিত লামার বিভিন্ন স্থাপনার ছবি এর শোভাকে আরো বাড়িয়ে দিয়েছে। গত ৮ অক্টোবর মা-জী নাজার আল বোখারী নতুন কেন্দ্রীয় সেমিনার হলের উদ্বোধন করেন।

মঙ্গলবারের আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর, যৌথ মেডিটেশন ও কাউন্সেলিং, সাইকি ক্লাস, কোয়ান্টাম ব্যায়াম এবং কোয়ান্টায়নসহ নিয়মিত কার্যক্রমগুলো সেমিনার হলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এ হলে একসাথে ১৫০ জন নারী-পুরুষ আলোচনা ও মেডিটেশনে অংশ নিতে পারেন।

বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষক হওয়ার স্বপ্ন পূরণ হলো

শারমিন সুলতানা

২০০৪ সালে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের মাইক্রো-বায়োলজি বিভাগ থেকে এমএসসি সম্পন্ন করি। পাশ করার ৬ মাসের মধ্যেই এই বিভাগে প্রভাষক পদে নিয়োগ পাই। আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি মেডিটেশনের ফলেই তা সম্ভব হয়েছে। কারণ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক হওয়ার জন্যে একাডেমিক যোগ্যতা থাকলেও লবিং-এর জোর আমার ছিলো না। সে হিসেবে আমার পারিপার্শ্বিকতা ছিলো প্রতিকূল।

এ সময়ই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি এবং এর মাত্র দুই মাসের মাথায় শিক্ষক নিয়োগের ভাইভা পরীক্ষা হলো যাতে আমি সবচেয়ে ভালো পারফর্ম করলাম এবং প্রভাষক পদে নির্বাচিত হলাম। কোয়ান্টাম আমার জীবনকে করেছে সুখী সফল ও আনন্দময়। শত ব্যস্ততার মাঝেও আমি ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকার চেষ্টা করি।

[শারমিন সুলতানা, প্রভাষক, মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, ১৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মনছবির সাফল্য

রানা প্রতাপ ঘোষ

পেশাগত জীবনে একটি পত্রিকা অফিসের চীফ অ্যাকাউন্ট্যান্ট এন্ড ম্যানেজারের দায়িত্ব এবং পাশাপাশি ICMAB-এর পড়াশোনা চালাতে গিয়ে হাঁপিয়ে উঠেছিলাম। ICMAB-এর ২০টি কোর্সের ১৬টি কোর্সে পাশ করলেও বাকি ৪টি কোর্স চার বছরেও পাশ করতে পারলাম না। জীবনের প্রতি বিতৃষ্ণা জন্মে গেল। এসময়ই কোর্স করলাম। ফলে আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেল অনেক। পরীক্ষা দিয়ে মনছবি দেখতে শুরু করলাম যে, রেজাল্ট শীটে আমার নাম সবার আগে লেখা। রেজাল্ট বেরোলে দেখা গেল ঠিক তাই হলো। আজ সারা বাংলাদেশে ICMAB-এর প্রায় ৮০০ সদস্যের মধ্যে আমি একজন।

চাকরির ক্ষেত্রে আমার মনছবি ছিলো আমি ফিন্যান্সিয়াল কনসালট্যান্ট হিসেবে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে কনসাল্ট করার জন্যে যাচ্ছি। এক্ষেত্রেও আমি সফল। কিছুদিন আগে ব্র্যাকের অ্যাসিস্ট্যান্ট চীফ অ্যাকাউন্ট্যান্ট হিসেবে ওরা আমাকেই নির্বাচন করে এবং আমার পোস্টিং হয় দেশের বাইরে। আরো মজার ব্যাপার হচ্ছে আমাকে যে বেতনের কথা বলা হয়েছিলো তা বর্তমান বেতনের চেয়ে কম। তাই বেতন বৃদ্ধির জন্যে আমি নিয়মিত মেডিটেশনে প্রার্থনা এবং সকাল ও বিকেল মটির ব্যাংকে টাকা রাখতাম। পরে দেখি নির্ধারিত বেতনের চেয়ে আরো চার হাজার টাকা বেশি দিয়ে তারা আমাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট লেটার দিয়েছে।

[এফসিএ রানা প্রতাপ ঘোষ, অ্যাসিস্ট্যান্ট চীফ অ্যাকাউন্ট্যান্ট, ব্র্যাক। ১২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



২০, ২১ ও ২২ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার নির্দেশনা নিয়ে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ৯ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে আগামী ২০, ২১ ও ২২ ডিসেম্বর, ২০০৫।

স্থান: কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল,

কাকরাইল, ঢাকা।

সময়: সকাল ৯:০০টা-সন্ধ্যা ৬:০০টা

আগ্রহী শিক্ষার্থীগণ সত্বর যোগাযোগ করুন। যারা ইতোমধ্যেই কোর্স সম্পন্ন করেছেন, তারাও রিপিটের মাধ্যমে নতুনভাবে নিজেদের ঝালিয়ে নিতে পারেন।

১৪ ডিসেম্বর শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

আগামী ১৪ ডিসেম্বর, বুধবার, বাদ মাগরিব কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ৮ম শত আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ৩ বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদাতা হিসেবে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছেন এমন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদেরকে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হবে।

আমরা দুগুণিত

অনিবার্য কারণে কোয়ান্টাম বুলেটিনের সেপ্টেম্বর, অক্টোবর ও নভেম্বর ২০০৫ সংখ্যা প্রকাশিত হয় নি। পাঠকদের সাময়িক অসুবিধার জন্যে আমরা আন্তরিকভাবে দুগুণিত।

মনছবি হলো
চাওয়া ও চাওয়ার প্রক্রিয়ায়
স্বয়ংক্রিয়ভাবে যুক্ত
হয়ে যাওয়া