

ধ্যান উৎসব, লামা

আগামী ২, ৩ ও ৪ মার্চ (শুক্র, শনি রবিবার) বান্দরবানস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিস্ট, লামায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ধ্যান উৎসব : ২০০৭। নির্ভেজাল প্রকৃতির মাঝে আত্মিক উন্নয়নের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনের একটি অনন্য আয়োজন এ ধ্যান উৎসব।

বর্নায় গোসল, পাহাড় ও মঞ্চে আরোহণ, রোপ ক্লাইমিং, শিশুকানন পরিদর্শন ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগসহ নানা বৈচিত্র্যময় ও রোমাঞ্চকর আয়োজনে সমৃদ্ধ এ উৎসবে অংশগ্রহণেচ্ছুরা দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করুন।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২৩ ও ২৪ ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ প্রথমবারের মতো পরপর ২ দিন গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে একই বিষয়বস্তু নিয়ে।

বিষয় : দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে (শেষ পর্ব)
স্থান : বিয়াম মিলনায়তন, ঢাকা
সময় : সকাল ১০টা - বিকেল ৫টা

জানুয়ারি-ফেব্রুয়ারি ২০০৭-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৩৯ ব্যাচ : ১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ জানুয়ারি
২৪২ ব্যাচ : ৯, ১০, ১১ ও ১২ ফেব্রুয়ারি

শিক্ষার্থী কোর্স

১৬ ব্যাচ : ১, ২ ও ৩ ফেব্রুয়ারি

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২৬ জানুয়ারি ২০০৭, শুক্রবার

গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম

২৩ জানুয়ারি ২০০৭, মঙ্গলবার

১৩ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

২৪ জানুয়ারি ২০০৭, বুধবার

১৪ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, বুধবার

বরিশাল

কোর্স

২৪০ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জানুয়ারি

রাজশাহী

কোর্স

২৪১ ব্যাচ : ২, ৩, ৪ ও ৫ ফেব্রুয়ারি

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

১০ জানুয়ারি ২০০৭, বুধবার

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৪৩ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ফেব্রুয়ারি

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

৩০ জানুয়ারি ২০০৭, মঙ্গলবার

সিলেট

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২১ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, বুধবার

কোয়ান্টাম বুলেটিন

জানুয়ারি ২০০৭

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

দুর্দশার অন্যতম প্রধান কারণ অপচয়

দুর্দশার অন্যতম প্রধান কারণই হচ্ছে অপচয়। ব্যক্তিগত বা জাতিগত জীবনে নানা ধরনের অপচয় প্রবণতাই আমাদেরকে প্রতিনিয়ত ঠেলে দিচ্ছে দারিদ্র্য, দুর্দশা আর ভোগান্তির মুখে। এ অপচয় শুধু যে ধনীদেব ক্ষেত্রে তা নয়। মধ্যবিত্ত, নিম্ন মধ্যবিত্ত এমনকি নিম্নবিত্তের মানুষদের মধ্যেও রয়েছে অনেক অপ্রয়োজনীয়, ক্ষতিকর পণ্যের পেছনে অহেতুক খরচের প্রবণতা।

বিজ্ঞাপন এবং মিডিয়ার ক্ষতিকর প্রচারণায় প্রলুব্ধ হয়ে সীমিত আয়ের অধিকাংশটাই এভাবে খরচের ফলে বাড়ছে না তাদের সঞ্চয় ও বিনিয়োগ প্রবণতা। ফলে দরিদ্রের দারিদ্র্য আরো বাড়ছে, আর এসব পণ্য বিক্রি করে মুনাফাভোগী ধনীর ধনও বাড়ছে আরো বহুগুণ বেশি হারে। এক সরকারি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে ১৯৯১-৯২ সালে সবচেয়ে দরিদ্র ৫% জনগোষ্ঠীর তুলনায় সবচেয়ে ধনী ৫% জনগোষ্ঠীর আয় ছিলো ১৮ গুণ। ২০০০-২০০১-এ মাত্র ১০ বছরে এ তুলনা দাঁড়িয়েছে ৮৪ গুণ। অর্থাৎ ধনী ও দরিদ্রের মধ্যে বৈষম্য বাড়ছে দ্রুতগতিতে।

গত ৮ ডিসেম্বর বিয়াম ফাউন্ডেশনে 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' শীর্ষক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে (২য় পর্ব) একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে আয়োজিত দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন প্রায় ৭০০ কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

তিনি বলেন, ঠুনকো ঠাটবাট বা তথাকথিত সামাজিক সম্মান বজায় রাখাই অপচয় প্রবণতার কারণ। অনেক ক্ষেত্রে বুঝতেও পারি না যে, আমরা অপচয়ে লিপ্ত। অথচ পৃথিবীর ইতিহাসে সে জাতিরাই সবসময় নেতৃত্ব দিয়েছে যারা হিসেবি, সংযমী ও অপচয়কে প্রশ্রয় দেয় না। আর যারা তা করতে পারে না, তারাই নিয়ন্ত্রিত পদদলিত শোষিত হয় অন্যের দ্বারা। তিনি বলেন, ইদানিং আমাদের

সমাজে মোবাইল প্রবণতা এই অপচয়ের একটা উল্লেখযোগ্য উদাহরণ। প্রয়োজনের চেয়ে অহেতুক গাল-গল্প এবং সময় নষ্টের জন্যে আমরা প্রতি মাসে বিপুল পরিমাণ অর্থ ব্যয় করি এই মোবাইল ফোনের পেছনে। এর সবচেয়ে করুণ শিকার ছাত্র-ছাত্রী এবং তরুণ-তরুণীরা।

জাঁকজমক দেখাবার জন্যে ব্র্যান্ড পোশাক এবং ফাস্টফুড ও প্যাকেটজাত খাবারেও প্রচুর অপচয় করি আমরা। অথচ অর্থনাশ এবং স্বাস্থ্যহানি ছাড়া ওতে আর কোনো লাভ হয় না।

আর অপচয়ের সবচেয়ে প্রচলিত প্রবণতা হলো সামাজিক অনুষ্ঠানের নামে বিলাসবহুল সব আয়োজন এবং তাতে নিমন্ত্রিত অতিথিদের দামী গিফট প্রদানে এক ধরনের বাধ্যতা।

গুরুজী বলেন, একটি সুস্থ, পরিকল্পিত এবং সমৃদ্ধ ব্যক্তি ও জাতীয় জীবন গড়তে হলে অবিলম্বে আমাদের এসব সামাজিক ব্যাধি ও ক্ষতিকর প্রবণতা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

শিশুকানন আবারও প্রথম

গত ১৬ ডিসেম্বর মহান বিজয় দিবসের থানা ও জেলা পর্যায়ে ডিসপ্লে প্রতিযোগিতায় লামা ও বান্দরবান- দু জায়গাতেই টানা ৪র্থ বারের মতো ১ম হয়েছে কোয়ান্টাম শিশুকানন।

১০ বার রক্তদানকারীদের ব্যতিক্রমী সংবর্ধনা

গত ১ ডিসেম্বর, শুক্রবার সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজনে ১০ম রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন ২৫৪ জন আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানের মাধ্যমে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সম্মানিত সদস্য হিসেবে আনুষ্ঠানিকভাবে অন্তর্ভুক্ত করে তাদেরকে সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও সিলভার মেডেল প্রদান করা হয়।

এতে বিশেষ অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন ৬৩ বার রক্তদাতা ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকল্যাণ ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক এম হাফিজুল ইসলাম ও সন্মানীয় প্রতিষ্ঠাতা আহ্বায়ক ডা. মোহাম্মদ ইদ্রিস আলী। এছাড়া ছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক ডা. এবিএম ইউনুস। সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

[বিস্তারিত ভেতরের পাতায়]



১০ম রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি (বাম থেকে) প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস, প্রফেসর ডা. মো. ইদ্রিস আলী, প্রফেসর এম হাফিজুল ইসলাম এবং সভাপতি মাদাম নাহার আল বোখারী

লামায় কোরবানিতে অংশ নিন

আপায়ন ও গোশত বিতরণের মাধ্যমে দুস্থদের চাহিদা পূরণের উদ্দেশ্যে প্রতিবছর বান্দরবানের লামায় কোরবানির ঈদ ফাউন্ডেশনের বিশেষ আয়োজন। এ কোরবানিতে যে কেউ এক নামে ৩,৫০০ টাকা দিয়ে শরীক হতে পারেন।

উল্লেখ্য, গত বছর ৩৩টি গরু ও ৩টি খাসি কোরবানি দিয়ে ঈদের দিন ৭০০ মানুষ আপায়নসহ প্রায় ১,৭০০ দুস্থ পরিবারে ৪,০০০ কেজি গোশত বিতরণ করা হয়।

আমাদের মুক্তিযুদ্ধ

প্রখ্যাত সাংবাদিক, সম্পাদক ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব জনাব কামাল লোহানী। একজন প্রগতিশীল ছাত্রনেতা, বিপ্লবী রাজবন্দী, বীর মুক্তিযোদ্ধা, তেজি সাংবাদিক বা অকুতোভয় সাংস্কৃতিক যোদ্ধা ইত্যাদি বহু পরিচয়ের এক বিরল সমাবেশ ঘটেছে তার ব্যক্তিতে। গত ৬ ডিসেম্বর বুধবার কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রদত্ত তার ভাষণের অনুলিখন প্রকাশিত হলো এবারের বুলেটিনে।

লাখো মানুষের সঙ্ঘবদ্ধ প্রয়াস

— কামাল লোহানী



এক প্রৌঢ়া বিধবা। পাকিস্তানি আর্মির বিরুদ্ধে অপারেশন চালাতে ব্যস্ত মুক্তিযোদ্ধাদের এক অস্থায়ী ক্যাম্পে তার ১৭ বছর বয়সী ছেলেকে নিয়ে এসে বললেন, “আমার এই ছেলেটিকে আপনারা সাথে নিয়ে নিন। যুদ্ধের জন্যে কোনোভাবে কাজে লাগানো যায় কি না দেখবেন।” ছেলেটি কদিন পরে এক অপারেশনে গিয়ে মারা যায়। শুনে সেই মহিলা ৯ বছর বয়সী তার একমাত্র বেঁচে থাকা ছেলেকে নিয়ে এসে বললেন, “এবার একে নিয়ে যান। মুক্তিযুদ্ধের জন্যে আমি আমার এ সন্তানকেও উৎসর্গ করছি।”

১২ বছর বয়সী এক কিশোর। দাঁড়িয়ে আছে

এক পাকিস্তানি সৈন্যের সামনে। কদিন আগে তাদের থামে ঢুকে পড়া পাকিস্তানি বাহিনীর একজন সদস্য এই সৈন্য। ইতোমধ্যেই গ্রামটিতে চালিয়েছে তারা ব্যাপক হত্যা ও ধ্বংসযজ্ঞ। পাকিস্তানি সৈন্যটির তৃষ্ণা মেটাবার খায়েশ চরিতার্থ করতে সে বাধ্য হয়েছে জীবনে প্রথমবারের মতো ডাব গাছে চড়তে। বন্দুকের মুখে ডাব পেড়ে আনলো। হুকুম মোতাবেক দা এনে ডাব কেটেও দিলো। কিন্তু যেই না সৈন্যটি গলা উঁচু করে ডাবের পানি খেতে লাগলো অমনি কিশোরটির মাথায় খেলে গেল বুদ্ধি। গলায় চালিয়ে দিলো ধারালো দা-এর পৌঁচ। ঘটনাস্থলেই মৃত্যু হলো তার। বর্বর পাক আর্মির অত্যাচারের বদলা এভাবেই নিতে বাধ্য হলো এক গ্রাম্য কিশোর।

এমনি লাখো সাধারণ মানুষের অভূতপূর্ব অংশগ্রহণ, সমর্থন আর সহযোগিতায় মাত্র ৯ মাসে অর্জিত হয়েছে বাংলাদেশের মুক্তিযুদ্ধের বিজয়, পৃথিবীর স্বাধীনতার ইতিহাসে যা এক বিরল ঘটনা।

আসলে আত্মশক্তি-সচেতনতা এবং রুখে দাঁড়ানোর সাহস প্রতিটি মানুষের প্রবৃত্তি। অন্যায়, শোষণ এবং বঞ্চনার মাধ্যমে তাকে যখন সহ্যের শেষ সীমায় পৌঁছে দেয়া হয় তখন এই আত্মশক্তিতে সে হুংকার দিয়ে ওঠে, লড়াই করতে প্রবৃত্ত হয়। আমাদের মুক্তিযুদ্ধটা আসলে এরকমই একটা ব্যাপার।

১৯৭১ সালে আমি ছিলাম কলকাতার স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের বার্তা সম্পাদক হিসেবে কর্মরত। এখিলে মুজিবনগর সরকার গঠিত হওয়ার পর প্রধানমন্ত্রী তাজউদ্দীন আহমেদ ভারতের তৎকালীন প্রধানমন্ত্রী ইন্দিরা গান্ধীকে অনুরোধ করলেন বাংলাদেশের নিজস্ব একটি বেতার প্রতিষ্ঠায় সহযোগিতা করার জন্যে। দেয়া হলো ৫০ কিলোওয়াট মিডিয়াম ওয়েভের একটি ট্রান্সমিটার। কলকাতার বালিগঞ্জ সার্কুলার রোডের একটা দোতলা বাড়িতে শুরু হলো এর কার্যক্রম। যেটাতে সদ্য গঠিত প্রবাসী সরকারের কয়েকজন মন্ত্রী প্রথম কিছুদিন অবস্থান করেছেন। বাড়িটার পেছনেই ছিলো বিএসএফ-এর ব্যারাক। দুপুরে যখন তাদের মেসে খাবার দেয়া হতো তখন সেখানে জড়ো হতো শকুন আর কুকুরের দল। বেতারে আমাদের অনুষ্ঠান প্রচারের সময় মাঝে মাঝে সেসব আওয়াজও ঢুকে পড়তো বৈকি। কিন্তু প্রবাসে বসে একটা যুদ্ধরত জাতির একমাত্র নিজস্ব প্রচার মাধ্যম পরিচালনায় এ ঋণটুকু বোধ হয় অনায়াসেই মেনে নেয়া যায়।

পাকিস্তানি বোমা আঘাত হানার পর চট্টগ্রামের কালুরঘাট বেতার কেন্দ্র থেকে জনা দশেক বেতার কর্মী ১০ কিলোওয়াটের একটা ছোট ট্রান্সমিটার নিয়ে পালালেন। পাহাড়, পর্বত, জঙ্গল পাড়ি দিয়ে তাদের একটা দল গিয়ে পৌঁছলো আগরতলায়। এদের মধ্যে সাংস্কৃতিক কর্মীরা ছিলেন, ছিলেন বিপ্লবী রাজনৈতিক কর্মী আর দেশের জন্যে প্রাণ উৎসর্গে ব্রতী শব্দ-সৈনিকেরা।

বন্য শুরুর হেঁটে যাচ্ছে আর তার সামনে বসে ভাত খাচ্ছে বেতারকর্মী। সিগারেটের প্যাকেটের একটুখানি কাগজে কোনোরকমে লেখা খবর থেকে পড়ে শোনানো হচ্ছে সংবাদ বুলেটিন। ইংরেজি

অনুবাদ করে তাও পড়ে শোনাতে হচ্ছে। আবার বাংলা ইংরেজির পাশাপাশি উর্দুতেও খবর এবং অনুষ্ঠান করতে হবে এই সীমিত লোকবল নিয়েই।

যারা খবর পড়তেন কণ্ঠস্বর এবং উচ্চারণের বেতার মানদণ্ডে তারা হয়তো উত্তরাবেন না। কিন্তু সে খবর শোনার জন্যেও মানুষ কি উদগ্রীব হয়ে বসে থাকতো। লেপের তলায় দরজা-জানালা বন্ধ করে বা ১০/১২ জন একসাথে বসে হন্যে হয়ে চেষ্টা করতো স্বাধীন বাংলা বেতারের একটু খবর শোনার জন্যে।

একবার পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যে লাগাতার ৩ দিনের হরতালে আমরা ভীষণ অসুবিধায় পড়লাম। কারণ বালিগঞ্জ থেকে ৪৫ মিনিটের গাড়িপথের একটা দূরত্বে স্থাপিত হয়েছিল আমাদের ট্রান্সমিটার। সেখানে অবশ্য আমাদের যাওয়ার সুযোগ ছিলো না। নির্দিষ্ট সময়ে বিএসএফ-এর একজন লোক এসে তার পোর্টফলিওতে আমাদের টেপগুলি ভরে নিয়ে যেতেন। এখন হরতালের মধ্যে কীভাবে সেখানে যাওয়া যাবে— এ নিয়ে অনিশ্চয়তা দেখা দিলো।

আমরা বাংলা, ইংরেজি এবং উর্দু— এই তিন সার্ভিসের জন্যে তিনজন সংবাদ পাঠক এবং একজন টেকনিশিয়ান পাঠাবার অনুমতি চাইলাম। কিন্তু তারা শুধু আমাকে যাওয়ার অনুমতি দিলো। আমরা তখন একটু বিকল্প পথে কাজ করলাম। রণাঙ্গন থেকে মাঝে মাঝে আমাদের কাছে সহযোগীরা আসতেন। তারা বলে যেতেন আগামী কয়েকদিনে তাদের সম্ভাব্য অপারেশনগুলোর কিছু পরিকল্পনার কথা। যেমন এই অপারেশনে এই এই অস্ত্র ব্যবহার করা হবে, এতে এরকম ক্ষতি হতে পারে ইত্যাদি ইত্যাদি। এসব পরামর্শের ভিত্তিতে আমরা তখন বসে তৈরি করে ফেললাম আগামী ৩ দিনের জন্যে ৯টা বুলেটিন। অর্থাৎ যা ঘটতে পারে তাকে ‘ঘটেছে’ হিসেবে বর্ণনা করে মনস্তাত্ত্বিক যুদ্ধের কৌশল। আর তার ফলাফলও এসেছিলো আমাদের অনুকূলেই।

সেই দিনগুলো যতবার স্মরণ করি ততবারই রোমাঞ্চিত হই, শিহরিত হই। ভাবি কি অসাধারণ বীরত্ব, সাহস আর সমবেত সঙ্ঘবদ্ধ চেষ্টার নজির বাঙালি প্রতিষ্ঠা করেছিলো। কিন্তু তারপর যখন বর্তমান বাস্তবতার দিকে তাকাই হতাশ হয়ে পড়ি। অবাক লাগে যে এই কি সেই বাঙালি জাতি যারা একসাথে লড়ে মাত্র ৯ মাসে পরাজিত করেছে পৃথিবীর অন্যতম সুসংগঠিত, সুসজ্জিত একটি সেনাবাহিনীকে।

কিন্তু কেন এ অবস্থা? আমার মনে হয় দেশের স্বাধীনতা আমরা চেয়েছিলাম। কিন্তু আমাদের চাওয়ার উদ্দেশ্যে সততার অভাব ছিলো। আমরা কেউ অর্থলিপ্সু, কেউ ক্ষমতালিপ্সু, কেউ পদলিপ্সু হয়ে পড়লাম। ফলে স্বাধীনতা অর্জনের পর সেটাকে অর্থবহ করার জন্যে যে সম্মিলিত এবং সমন্বিত প্রয়াস দরকার, তা আমরা করতে পারি নি।

এ অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্যে তাই এখন দরকার লক্ষ্য এবং মানসিকতার সার্বজনীনতা। সবাইকে এক হয়ে একটি লক্ষ্যকে সামনে রেখে কাজ করতে হবে। আর তা হলো দেশের কল্যাণ, জাতির শেকড় সন্ধান।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

যেই না সৈন্যটি গলা উঁচু করে
ডাবের পানি খেতে লাগলো অমনি
কিশোরটির মাথায় খেলে গেল
বুদ্ধি। গলায় চালিয়ে দিলো ধারালো
দা-এর পৌঁচ। ঘটনাস্থলেই মৃত্যু
হলো তার। বর্বর পাক আর্মির
অত্যাচারের বদলা এভাবেই নিতে
বাধ্য হলো এক গ্রাম্য কিশোর।

উপহার ভোগান্তি



সামাজিক
উপহার
এখন
পরিণত
হয়েছে
সামাজিক

ব্যাপ্তিতে। বিয়ে, জন্মদিন, বিবাহ-বার্ষিকী, আকিকা, সুনুতে খতনা ইত্যাদি অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হলে উপযুক্ত গিফট বা উপহার সংগ্রহ করার বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের আনন্দকেই বহুলাংশে মাটি করে দেয়। যেমন নিমন্ত্রণ পাওয়ার পরপরই শুরু হয়ে যায় টেনশন যে, কী দেবো, কী দেয়া যায়। তখন আবার মনে করতে চেষ্টা করি আমাদের অনুষ্ঠানে তারা কী মূল্যমানের উপহার নিয়ে এসেছিলো। শেষ পর্যন্ত বহু কষ্টে অর্থ, সময়, শ্রম নষ্ট করে একটি গিফট যোগাড় করে অনুষ্ঠানস্থলে হাসি হাসি মুখে গেলেও মনে কিন্তু কোনো হাসি থাকে না। অনেক সময় ধার করেও উপহার কিনতে বাধ্য হতে হয়। অথবা উপহার কেনার অর্থ না থাকায় মিথ্যা অজুহাতে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় সে গিফট নিয়ে আবার শুরু হয়ে যায় আমন্ত্রণকারী মহলে আলোচনা-সমালোচনা এবং তার প্রেক্ষিতে সম্পর্কে ভুল বোঝাবুঝি।

আবার গিফট হিসেবে যে জিনিসগুলো জড়ো হয়, তার বেশিরভাগই কোনো কাজে লাগে না। যেমন একসাথে ১৪টি হেয়ার ড্রায়ার, ৫টি হটপট, একগাদা শাড়ি যার কোনোটাই পছন্দমতো নয় বা বাস্তবর্তি ক্রোকোরিজ যা রাখার জায়গা নেই। অর্থাৎ অনেক দাম, শ্রম এবং মানসিক কষ্টের বিনিময়ে কেনা হয়েছে যে জিনিসগুলো তা সহজ কথায় আরেকজনের কাছে আবর্জনারই শামিল।

তাই উপহারের নামে এই সামাজিক অনাচার দূর করতে আমরা যে পদক্ষেপ নিয়েছি তাহলো, এখন থেকে সামাজিক অনুষ্ঠানে কোনোরকম উপহারের আদান-প্রদান থেকে আমরা বিরত থাকছি। নিমন্ত্রিত হলে আমরা অনুষ্ঠানে যাই, নিঃসংকোচে আপ্যায়নে অংশ নিই এবং সবাই মিলে আনুষ্ঠানিকভাবে বিয়েতে বর-কনে বা অন্য অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রণকারীর প্রশান্ত, আনন্দময় ও সফল জীবনের জন্যে দোয়া করি। এতে অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ হয়ে উঠেছে নোবিল আনন্দের, তৃপ্তির এবং নিমন্ত্রণকারীর সাথে আন্তরিকতাও বেড়েছে আগের চেয়ে অনেক বেশি। আপনিও এ চর্চা করে দেখতে পারেন। মুক্তি পাবেন উপহারের হাজার বিড়ম্বনা এবং মানসিক অশান্তি থেকে।

এখানে তথাকথিত উপহার নামক ভোগান্তির শিকার ভুক্তভোগীদের কয়েকজনের তিক্ত অভিজ্ঞাতার কাহিনী বিবৃত হলো—

হায়রে
স্ট্যাটিস!

শ্যালিকার বিয়েতে উপহার বাবদ আমার ভাগে পড়লো ডাইনিং টেবিল। কিনতে হবে দামী ফার্নিচার কোম্পানি থেকে এবং দাম মাত্র ১৭ হাজার টাকা! কারণ এ ছাড়া অন্য কিছু দিলে নাকি শ্যালিকার কোটিপতি বরের স্ট্যাটিস থাকবে না। তার বরের মাসিক বেতন লক্ষাধিক টাকা আর আমার

বেতন ৬ হাজার টাকা মাত্র। ব্যবধানটা যেন আকাশ আর পাতালের চেয়েও বেশি। কিন্তু স্ট্যাটিসটা তখন এতই গুরুত্বপূর্ণ যে, এসব নিয়ে ভাবার কোনো প্রয়োজন কেউ মনে করলো না। অগত্যা ধার-কর্জ করে যোগাড় করলাম টাকা, কেনা হলো স্ট্যাটিস (?) রক্ষাকারী বহুল আলোচিত সেই ডাইনিং টেবিল। সুন্দর টেবিলটার দিকে তাকিয়ে তাকিয়ে ভাবছিলাম হায়রে স্ট্যাটিস! এর জন্যে আগামী ১ বছর পাই পাই করে বাঁচিয়ে আমাকে শোধ করতে হবে দেনার দায়।

উপহার
না
অত্যাচার

আত্মীয়-স্বজনের বিয়ের নিমন্ত্রণ পাওয়া মানেই আমাদের কাছে একটা আতঙ্ক। কারণ আমার মায়ের একটা ধারণা হলো, তিনি যেহেতু বংশের মধ্যে সবার বড়, তাই আত্মীয়-স্বজনের বিয়েতে তাকে সবসময় স্বর্ণ উপহার দিতে হবে। মায়ের এই সংস্কারের মূল্য দিতে গিয়ে গত ৬ বছরে আমাদের দেনার পরিমাণ হয়েছে ৫০ হাজার টাকারও বেশি। কারণ আমাদের মাসিক আয় ২০ হাজার টাকা। আর গত কয়েক বছরে সোনার দাম যেভাবে বেড়েছে তাতে একেকটা বিয়ে উপলক্ষে ৪/৫ হাজার টাকার কমে গিফট দেয়া প্রায় অসম্ভব ব্যাপার। ফলে একমাত্র উপায় ধার করা। আর তা করতে গিয়েই আমাদের এ অবস্থা। সামাজিকতা রক্ষার খাতিরে সীমিত আয়ের মানুষদের উপহারের নামে যে অত্যাচারের শিকার হতে হয় তা ভুক্তভোগী ছাড়া অন্যদের পক্ষে বোঝা সম্ভব নয়।

ভাইয়া
তো
কিছু না
দিয়েই
খেয়ে
গেছে

তখন আমার নতুন বিয়ে হয়েছে। স্বামীর সাথে একদিন গেলাম তার চাচার বাসায়। গিয়ে শুনলাম কিছুদিন পরই নাকি ঐ চাচার দুই ছেলে-মেয়ের জন্মদিনের অনুষ্ঠান হবে। আমার স্বামী যেন অনেকটা জোর করেই দাওয়াত নিলো। কারণ তাদের হাবভাবে আমার মনে হয়েছে তারা বোধ হয় আমাদের দাওয়াত করতে চাচ্ছিলেন না। যা-ই হোক অনুষ্ঠানে গেলাম কোনো উপহার না নিয়েই। কারণ তখন আমার স্বামীর তেমন কোনো উপার্জন ছিলো না। আর তাছাড়া স্বামী ভেবেছেন যেহেতু আপনজন তাই উপহার না দিলেও চলবে।

কিন্তু পরে একদিন তাদের বাসায় গিয়ে দেখি চাচার মুখ ভার। ওনার ৪ বছর বয়সী ছেলেটি বলেই ফেললো, “ভাইয়া তো আমার জন্মদিনে কিছু না দিয়েই খেয়ে গেছে।” ভীষণ মন খারাপ হয়ে গেল।

সেই মানসিক পীড়ন বয়ে বেড়িয়েছি অনেকদিন। কিন্তু কিছুদিন আগে আমাদের বিবাহ-বার্ষিকীতে তাদের দাওয়াত করলাম। কোনো উপলক্ষের কথা বললাম না যাতে তারা কোনো উপহার না আনেন। দুটো কারণে এটা আমাকে ভীষণ তৃপ্তি দিয়েছে। প্রথমত আমার দীর্ঘদিনের মানসিক

অস্বস্তি থেকে মুক্তি পেয়েছি। দ্বিতীয়ত উপহারের আশা না করে অতিথিকে আপ্যায়ন করার মধ্যে যে নিখাদ আনন্দ আছে সেটাকে অনুভব করেছি।

উপহার
এবং
বিধবার
কষ্ট

স্বামী ছিলেন বাংলাদেশ ব্যাংকের ডেপুটি ডিরেক্টর। তিনি বৈচে থাকতে একরকম ছিলো। কিন্তু তিনি মারা যাওয়ার পর আর্থিক অবস্থা স্বাভাবিকভাবেই আর আগের মতো রইলো না। ছেলেমেয়েদের নিয়ে কষ্টেসৃষ্টে চলছিলো সংসার। কিন্তু লোকজন ভাবতো আমাদের বোধ হয় অনেক টাকা-পয়সা। এ সময়গুলোতে কোনো নিমন্ত্রণ পাওয়াটা ছিলো বড় বিড়ম্বনার ব্যাপার। কারণ সবাই কত দামী দামী উপহার দেবে। কিন্তু আমার তো সে সামর্থ্য নেই। এমন সময়ে এক বিয়েতে দাওয়াত পেলাম। সাত-পাঁচ ভেবে নিয়ে গেলাম এক ধর্মীয় গ্রন্থ। ভাবলাম এ থেকে তার দুনিয়া ও আখেরাতের কল্যাণ হবে। যদিও মনটা খুব ছোট হয়ে ছিলো। পরে শুনেছি এ উপহার নাকি তাদের পছন্দ হয় নি। এ নিয়ে অনেক সমালোচনা করেছে তারা। একজন বিধবার অসহায় অবস্থাকেও ছাড় দেয় না—এমনি নিষ্ঠুর এ সামাজিক উপহার প্রথা।

উপহারের
নামে
চাঁদা

আমি ম্যাজিস্ট্রেট হিসেবে একটি জেলায় কর্মরত আছি। আমাদের সিনিয়র এক অফিসার হঠাৎ বিয়ে করলেন। বিয়ের পর নববধূকে নিয়ে কর্মস্থলে ফিরে এক নৈশভোজের আয়োজন করলেন সার্কিট হাউজে। কালেক্টরেটের সমস্ত কর্মকর্তা-কর্মচারী তাতে আমন্ত্রিত হলেন। আমরা যথাসময়ে গিয়ে খাওয়া-দাওয়া, গল্প-গুজব করে ফিরে এলাম।

কয়েকদিন পর আরেক সিনিয়র অফিসার আমাকে ডেকে পাঠালেন। বললেন, ঐ অনুষ্ঠানে যারা গিয়েছিলো তাদের কাছ থেকে চাঁদা নেয়া হচ্ছে। সর্বকনিষ্ঠ ব্যাচের অফিসার হিসেবে আমার জন্যে নির্ধারিত চাঁদার পরিমাণ ৫০০ টাকা। বিনা বাক্যব্যয়ে টাকা বের করে দিলাম। তখন মনে পড়লো সেদিন রাতে নববধূর গলায় ডিসি স্যারের স্ত্রী একটি সোনার হার পরিয়ে দিয়েছিলেন। ওটার দাম নাকি ১৮ হাজার টাকা। অফিসারদের কাছ থেকে চাঁদা তুলে সে খরচের কিছুটা তোলা হচ্ছে। বাকিটা আসবে ডিসি অফিসার এলআর ফান্ড থেকে।

তখন আমার বেতন-স্কেল ছিলো ৬,৮০০ টাকা। আমার মতো বেতনস্কেলভুক্ত অফিসারদেরকেও সিনিয়র অফিসাররা বাধ্য করেন গিফটের অজুহাতে নিয়মিতভাবে চাঁদা দিতে। কয়েকদিন আগেও ডিসি স্যারের নাতিকে উপহার কিনে দেয়ার জন্যে আমাকে ২৫০ টাকা চাঁদা দিতে হয়েছে।

আমাদের সার্ভিসের এটা একটা ট্র্যাডিশন হয়ে গেছে। অমুক অফিসারের প্রমোশন, তমুক অফিসারের ট্রান্সফার অতএব গিফট কিনতে হবে, সংবর্ধনা দিতে হবে ইত্যাদি অজুহাতে টাকা দিতে হয়।

স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

১০ম
দানের
সম্মানে



১ ডিসেম্বর সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে আয়োজিত ১০ম রক্তদানের সম্মানে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সংবর্ধনা অনুষ্ঠান উপলক্ষে উৎসবমুখর এক পরিবেশের সৃষ্টি হয়। সংবর্ধিত রক্তদাতারা ছাড়াও ছিলেন তাদের আত্মীয়, বন্ধু, পরিচিতজন এবং রক্তদান কার্যক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট বিপুল সংখ্যক স্বেচ্ছা রক্তদাতা, কর্মী, কোয়ান্টার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ। সব মিলিয়ে এদিন সুপ্রিম কোর্ট প্রাঙ্গণে প্রায় সাড়ে সাতশ মানুষ সমবেত হয়। হলের ভেতরে আসন গ্রহণ ছাড়াও বাইরে অবস্থান করে আড়াই শতাধিক। তারা ভিডিও প্রজেক্টরের সাহায্যে অনুষ্ঠানটি প্রত্যক্ষ করেন।

এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েছিলেন তত্ত্বাবধায়ক সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের মাননীয় উপদেষ্টা প্রফেসর (এ্যামিরেটাস) ডা. সুফিয়া রহমান। কিন্তু জরুরি কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়ায় তার পক্ষ থেকে প্রেরিত লিখিত বক্তব্য পড়ে শোনান স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। তিনি তার বক্তব্যে বলেন, স্বেচ্ছা রক্তদানকে সামাজিক আন্দোলনে পরিণত করতে হলে কল্যাণধর্মী সকল প্রতিষ্ঠানকে সম্মিলিত উদ্যোগ গ্রহণ করতে হবে। প্রতি হাজারে মাত্র ২ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাই বাংলাদেশের মোট রক্তের চাহিদা পূরণ করতে পারে।

ডা. ফে স র এম হাফিজুল ইসলাম তার বক্তব্যে বলেন, আমি প্রথম রক্ত দিই ৬০ এর দশকে— যখন আমি ঢাকা বিশ্ব-বিদ্যালয়ের ছাত্র ছিলাম। আমার এক রক্তদাতার

বোনের অপারেশন হয়েছিলো। রক্তের জোগাড় কিভাবে হবে এই ভেবে সে ব্যাকুল হয়ে কাঁদছিলো। আমি তাকে রক্ত দিলাম। শুনে পুরো হলে তোলপাড় শুরু হয়ে গেল। আমাদের হলের হাউস টিউটর দৌড়ে এলেন, আমি সুস্থ আছি কি না। মাথা নেড়ে তিনি বলতে লাগলেন, রক্ত দেয়ার আগে বাবা-মামির অনুমতি নেয়া উচিত। অর্থাৎ রক্তদান সম্পর্কে অনেক ভুল ধারণা সে সময় ছিলো। রক্ত দিলে কোনো শারীরিক সমস্যা হয় না— এ কথা তখন কেউ বুঝতো না। তিনি আরো বলেন, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্বুদ্ধ করা গেলে শুধুমাত্র ঢাকা শহর থেকেই সারা দেশের রক্ত চাহিদা

মেটানো সম্ভব হবে।

সন্ধানীর প্রতিষ্ঠাতা আহ্বায়ক ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের স্পাইনাল সার্জারি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. মো. ইদ্রিস আলী তার বক্তব্যে বলেন, আজ থেকে ২৯ বছর আগে ১৯৭৯ সালে আমরা সন্ধানী গড়ে তুলেছিলাম, আমাদের একজন দুস্থ সহপাঠীকে আর্থিক সহযোগিতা করার জন্যে। তার মাত্র ১ বছরের মাথায়ই আমরা এ সংগঠনের মাধ্যমে নিজেরা স্বেচ্ছা রক্তদান করতে শুরু করলাম, অন্যদেরকেও উদ্বুদ্ধ করতে লাগলাম। আসলে রক্তের কোনো বিকল্প নেই। যখন কারো রক্তের দরকার হয়, তখন রক্ত ছাড়া অন্য যা কিছুই তাকে দেয়া হোক না কেন সে সুস্থ হবে না। আমার চিকিৎসক জীবনে অন্তত ৪টি ঘটনা দেখেছি যেখানে শুধুমাত্র দূষিত রক্ত গ্রহণ করার কারণে রোগীরা মারা গেছেন।

ডা. এবিএম ইউনুস সংক্ষেপে বাংলাদেশে রক্তের চাহিদা এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ইতিহাস তুলে ধরেন।

সবশেষে মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, দানের প্রতিদান মানুষ দিতে পারে না। দানের প্রতিদান দেন একমাত্র স্রষ্টা। তবুও মানুষকে রক্তদানে অনুপ্রাণিত করতেই এ অনুষ্ঠান আয়োজন করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

উল্লেখ্য, ২০০০ সালে কোয়ান্টামের রক্তদান কর্মসূচি শুরুর পর এখন পর্যন্ত ৭৭ হাজার ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয় যা বিভিন্ন উপাদানে বিভক্ত করে ৯২ হাজার ব্যাগ সরবরাহ করা হয়েছে। গত ৭ বছরের কার্যক্রমের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ল্যাব এখন সুস্থ ও নিরাপদ রক্তের প্রধান নির্ভরযোগ্য কেন্দ্রে রূপান্তরিত হয়েছে। আধুনিক প্রযুক্তি, আপসহীন মাননিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সমৃদ্ধ এ ল্যাবে রয়েছে ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস।

কোয়ান্টামে আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারাবদ্ধ ৬ হাজার স্বেচ্ছা রক্তদাতা ছাড়াও রয়েছেন ৪৫ হাজার রক্তদাতার এক শক্তিশালী ডোনার পুল। এদের মধ্যে থেকে কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন ২৫৪ জনকে সংবর্ধিত করা হয় এ অনুষ্ঠানে।

দেহে হলেও

কে এস এম ফাইজুল্লাহ বলেন, প্রথম জীবনে রক্ত দিতে পারি নি। তাই বেশি মানুষের উপকার করতে পারি নি। কোয়ান্টামের উদ্যোগে দেহে হলেও নিয়মিত রক্তদানের অভ্যাস গড়ে তুলতে পেরেছি। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক এম হাফিজুল ইসলাম যিনি ৬৩ বার রক্তদান করে



বিস্ময় সৃষ্টি করেছেন তার হাত থেকে পুরস্কার গ্রহণ করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত।

সুদূর ময়মনসিংহ থেকে!

সুদূর ময়মনসিংহ থেকে এ অনুষ্ঠানে যোগ দিতে এসেছিলেন এডভোকেট মামুন হাসান খান। স্বেচ্ছা রক্তদানে যে কটি প্রতিষ্ঠান কাজ করে তাদের সকলেই এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলো। একে অপরের প্রতিদ্বন্দ্বী নয়, রক্তদান আন্দোলনে আমরা সবাই সৈনিক— কোয়ান্টামের এই মানসিকতাই তাকে সবচেয়ে অভিজ্ঞত করেছে।



জন্মদিনে রক্তদান!

মেডিকেলের ছাত্রী মঞ্জুর এ ফাতেমা জ্যোতির অনেকদিনের ইচ্ছে জন্মদিনে রক্ত দেয়ার। কিন্তু প্রতিবছর জন্মদিনের কিছুদিন আগেই ল্যাব থেকে রক্তের প্রয়োজনে ডাক পড়ায় এখনো হয়ে ওঠেনি। পারিবারিক ব্যস্ততার কারণে ২০০৩ সালে ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউটে অনুষ্ঠিত সহস্র আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে থাকতে পারেন নি। কিন্তু এবারের অনুষ্ঠানে অংশ নিয়ে তার আর কোনো হতাশা নেই। মুমূর্ষু ব্যক্তিকে এক ব্যাগ রক্ত উপহার দেয়া স্রষ্টার রহমত ছাড়া সম্ভব নয় বলে তার বিশ্বাস।



অনন্য স্বীকৃতি

কোনো প্রতিদানের আশায় নয়, বরং স্রষ্টার সন্তুষ্টি লাভে মানবতার কল্যাণেই নিয়মিত রক্তদান করেন ১৯ বার রক্তদাতা, স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির ছাত্র আসাদুজ্জামান খান রিপন। তবে ভালো কাজে প্রতিযোগিতাকে যেহেতু ধর্মেও উৎসাহিত করা হয়েছে, তাই এ অনুষ্ঠানটি একটি ভালো উদ্যোগ। তার বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদের নিয়ে অনুষ্ঠানে যোগ দিয়েছিলেন তিনি। এ স্বীকৃতির অনুভূতি তার জীবনে এক অনন্য সংযোজন বলে তিনি মনে করেন।



একটি করুণ কাহিনী

আজ থেকে ১৭ বছর আগে আমার মায়ের অপারেশনের পর তার রক্তের প্রয়োজন পড়ে। আমি এবং আমার বোনরা স্কুলে পড়তাম, তাই আমাদের পক্ষে রক্ত দেয়া সম্ভব ছিলো না। শেষ পর্যন্ত পেশাদার রক্তদাতার মাধ্যমে রক্ত কিনে মাকে দেয়া হলো। সে যাত্রায় বেঁচে গেলেও কিছুদিন পর তিনি ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন। এ ঘটনার ৫ বছর পর যখন আমি প্রথম রক্ত দিই তখন আমার মায়ের চেহারা ও রক্তের জন্যে হাহাকার অনুভব করি। তাই আমি নিজের কাছে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ— যতদিন সুস্থ থাকবো রক্ত দেবো। সিলভার ক্লাবের ডোনারদের সম্মাননা অনুষ্ঠানে এভাবেই নিজের অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন চাকরিজীবী মিসেস উম্মে সালমা মৌসুমী।



রোগীর আত্মীয়-স্বজন আমার কাছে এসে কেঁদে ফেললো। তাদের আবেগ এবং কৃতজ্ঞতা দেখে আমি অনুভব করলাম আমার রক্ত কত কাজে লাগে। বলছিলেন গৃহিণী সবিতা সাহা।



না এসে মিস করেছি

এ পর্যন্ত ১১ বার রক্ত দিয়েছেন আশরাফ মাহমুদ। সুদূর সিলেট থেকে এসে এ অনুষ্ঠানে যোগ দিতে পারেন নি বলে তিনি মিস করেছেন। চট্টগ্রামের কাজী আরিফুল ইসলাম অনুষ্ঠানে না থাকতে পারার অনুভূতি টের পেলেন যখন পরিচিত মণ্ডলের সবাই বিভিন্ন চ্যানেলে অনুষ্ঠানের সংবাদ দেখে তাকে ফোন করলেন। তিনি বলেন, একদিকে ফাউন্ডেশনের কারণে গর্ববোধ করছি আবার অন্যদিকে আফসোস হলো অনুষ্ঠানে না থাকতে পারার জন্যে।



রোগীর আত্মীয়রা কেঁদে ফেললো

জন্মদিন ও ম্যারেজ ডে পালন করতে আমি নিয়মিত রক্তদান করে আসছি। কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে একবার ফোন এলো। একজন ক্যান্সার রোগীর জন্যে রক্ত দিতে হবে। আমি যখন ল্যাবে পৌঁছলাম তখন

আনন্দ যখন আরো বেশি

মো. মাকসুদ হোসেন এ পর্যন্ত রক্ত দিয়েছেন ১৬ বার আর তার বোন কানিজ আক্তার নীরা দিয়েছেন ১৪ বার। তারা দুজনে যখন অনুষ্ঠানে মেডেল নিচ্ছিলেন, অনুষ্ঠানে উপস্থিত তাদের মা আনন্দে কেঁদে ফেলেন। ভাই-বোনের এ প্রাপ্তি তাদের পরিবারে আলোড়ন সৃষ্টি করেছে এবং পরিবারের অন্যান্যদের উৎসাহিত করেছে।



বিশেষ অতিথি এম হাফিজুল ইসলামের সাথে ডা. হাবিবুর রহমান ও জিন্নাতুন নাহার দম্পতি

৫ ভাই-বোনের তিনজন— ফারাহ রাবি, বাকি বিল্লাহ এবং ফাখেরা সিলভার ক্লাবের সদস্য হয়ে অত্যন্ত আনন্দিত, তবে অন্য দুজনকে দলে পেলেই যেন আনন্দটা পরিপূর্ণ হতো।

পেশায় ডাক্তার হওয়ার সুবাদে মানুষের উপকার করার সুযোগটা তার বেশি, তার ওপর মাঝে মাঝে রক্তদান করে যখন আমাকে বলতো তখন ভাবতাম মানব সেবা করার এমন সুযোগ যদি আমিও পেতাম— এমনভাবেই তার অনুভূতি জানাচ্ছিলেন ডা. আহমেদ মরতুজার সহধর্মিণী হাসনা আরা বেগম। সুযোগ একদিন এসে গেল, কালাজুরে আক্রান্ত এক মেয়েকে তিনি রক্ত দিলেন। সে ঘটনার ৩ বছর পর যখন সেই মেয়েটি ও তার মা এসে দেখা করলেন, তখন তিনি আবেগাপ্ত হলেন। সেই থেকে নিয়মিত রক্ত

দিচ্ছেন। স্বামী-স্ত্রী দুজনই সিলভার ডোনার ক্লাবের সদস্য হিসেবে সম্মাননা গ্রহণ করেছেন। তাই পরিতৃপ্তি পূর্ণতা পেয়েছে।

ডা. আহমেদ মরতুজা ও তার স্ত্রী হাসনা আরা বেগম

অন্যদিকে ইনজেকশনের সূচ

দেখলেই ভয় পেতেন হামিদা ইয়াসমিন। কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর যখন রক্ত দিলেন সব ভয় কেটে গেল। যখন তিনি ও তাঁর স্বামী মীর রফিকুল ইসলাম একসাথে রক্ত দেন তখন অন্যরকম আনন্দ অনুভব করেন। তবে ১ ডিসেম্বর দুজন যখন একসাথে সিলভার ক্লাবের সদস্য হওয়ার গৌরব অর্জন করলেন তখন উপলব্ধি করলেন তারা বিরল কৃতিত্ব অর্জনকারী দম্পতিগুলোর একটি।

নাসরিন আক্তার ও অনিবার্ণ হকও সেই বিরল দম্পতিদের দলভুক্ত তাই আনন্দটা পরিপূর্ণতা পেয়েছে বলে মনে করেন নাসরিন আক্তার। তিনি আরো বলেন, শুধু স্বামী-স্ত্রী নয়, পরিবারের সকল সুস্থ সদস্যেরই উচিত নিয়মিত রক্তদান করা।

দশম শ্রেণী পড়ুয়া শাফি অপেক্ষা করছে কবে তার বয়স ১৮ বছর হবে, মা-বাবার মতো সেও রক্ত দিতে পারবে। ভবিষ্যত প্রজন্মকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে বাবা-মা হিসেবে দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছেন কোয়ান্টাম দম্পতি ডা. হাবিবুর রহমান ও জিন্নাতুন নাহার বিউটি। এ অনন্য কীর্তির স্বীকৃতি হিসেবে তারা দুজন ১ ডিসেম্বর সিলভার ক্লাবের সদস্য হওয়ার গৌরব অর্জন করেন।



সিলভার ক্লাবের সদস্য তিন ভাইবোন ফারাহ, বাকী ও ফাখেরা

বন্ধুরা অবাক হয়েছে

আমি প্রোগ্রামে এসেছিলাম আমার ৫ জন বন্ধুকে নিয়ে। সুপ্রিম কোর্টের মূল গেট থেকে যেভাবে আমাদের স্বাগত জানিয়ে বরণ করা হয়েছে— তা দেখে আমার বন্ধুরা অবাক এবং মুগ্ধ হয়েছে। ফাউন্ডেশন সম্পর্কে তারা এখন বেশ ইতিবাচক মনোভাব গ্রহণ করেছে। বললেন আরিফুল ইসলাম।



সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন : মীর নাহিদ মাহমুদ

১৯ জানুয়ারি শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

আগামী ১৯ জানুয়ারি, শুক্রবার, বাদ মাগরিব কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ১৭তম শত আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। কমপক্ষে ৩ বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদাতা হিসেবে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছেন এমন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদেরকে সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হবে।



সংবাদ ও ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায়

ব্যতিক্রমধর্মী এ অনুষ্ঠানটিকে সংবাদপত্র ও ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায় গুরুত্বের সাথে তুলে ধরা হয়। ১ ডিসেম্বর বাংলাদেশ টেলিভিশনসহ চ্যানেল আই, এটিএন বাংলা ও আরটিভি-র রাতের খবরে প্রচারিত হয় এ অনুষ্ঠানের খবর। ২ ডিসেম্বর দেশের অনেকগুলো শীর্ষস্থানীয় জাতীয় দৈনিকে প্রকাশিত হয় এ সংক্রান্ত সচিত্র রিপোর্ট। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো দৈনিক ইত্তেফাক, ইনকিলাব, যুগান্তর, আমার দেশ, জনকণ্ঠ, সংবাদ, আজকের কাগজ, যায়যায়দিন ও বাংলাবাজার পত্রিকা।

এ অনুষ্ঠানটির মাধ্যমে স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মানিত করার যে উদ্যোগ কোয়ান্টাম গ্রহণ করেছে এসব প্রতিবেদনে সে ভূমিকাকে ব্যতিক্রমধর্মী বলে উল্লেখ করা হয়। নিরাপদ রক্তের চাহিদার তুলনায় তার স্বল্পতা এবং স্বেচ্ছা রক্তদানের জন্যে প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা আইন বাস্তবায়নের গুরুত্বও তুলে ধরা হয় এসব প্রতিবেদনে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের রক্তদান কার্যক্রমের নানা তথ্য-উপাত্তও প্রকাশিত হয় এতে।

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বাংলাদেশ তৃতীয় বিশ্বের একটি দরিদ্র দেশ বলে পরিচিত থাকলেও এক শ্রেণীর মানুষের জীবনযাত্রা এতই বিলাসবহুল যে, এ বক্তব্য বিশ্বাস করা শক্ত। আমার এক আত্মীয় আছে। পাঁচতারা হোটেল বন্ধুদের নিয়ে নিয়মিত বুফে ডিনারে মাথাপিছু তার যে ব্যয় হয় তা দিয়ে অনায়াসে একটি ১০ সদস্যের পরিবারের সারা মাসের খাওয়া খরচ মিটে যাবে। এ বিলাসিতা কতটা গ্রহণযোগ্য?

উত্তর : আসলে দুর্দশার একটা প্রধান কারণই হচ্ছে এই অপব্যয় বা অপচয় প্রবণতা। আমরা অনেক ক্ষেত্রেই বুঝি না যে, যেটাকে আমরা ব্যয় মনে করছি, তা আসলে অপব্যয়। ব্যক্তিগতভাবে যেমন এটা সত্যি, জাতিগতভাবেও তা সত্যি। যেমন বাংলাদেশে বিদ্যুৎ উৎপাদনের নামে কোটি কোটি টাকা ব্যয় করা হলেও বিদ্যুৎ ব্যবস্থার তেমন কোনো উন্নতি হয় নি। কারণ এ টাকাগুলো অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ব্যয় করা হয়েছে অপরিকল্পিতভাবে, অপ্রয়োজনীয় খাতে। যেমন কোথাও হয়তো বৈদ্যুতিক খুঁটি স্থাপন করা হয়েছে। কিন্তু সেখানে বিদ্যুৎ উৎপাদনের কোনো ব্যবস্থা করা হয় নি। আবার কোথাও হয়তো ব্যয়বহুল বিদ্যুৎকেন্দ্র স্থাপন করা হয়েছে কিন্তু কোনো ট্রান্সমিশন লাইন নেই।

শিক্ষাখাতেও একই অবস্থা। অনুদান বা সরকারি সাহায্যে বিশাল এবং ব্যয়বহুল সব স্কুল বা কলেজ, বিল্ডিং নির্মাণ করা হয়েছে। কিন্তু সেখানে পড়ানোর কোনো শিক্ষক নেই। ফলে তালাবদ্ধ হয়ে পড়ে আছে বা বাসাবাড়ি হিসেবে দখল হয়ে আছে এসব ব্যয়বহুল ভবনগুলো।

আসলে যে জাতি অপচয়ে এবং বিলাস-ব্যসনে লিপ্ত হয়েছে, তারাই একসময় হতদরিদ্র এবং অসহায় অবস্থায় নিপতিত হয়েছে। ইতিহাসে এর ভূরি ভূরি উদাহরণ রয়েছে। মুঘল বাদশাহদের বিলাসিতার কথা সর্বজনবিদিত। সে সময়কারই একজন নবাবের বাবুর্চি নিয়োগ করা হবে। নতুন বাবুর্চি হিসেবে যাকে নিয়োগ দেয়া হলো সে এসে প্রথম যে কাজটি করলো তা হলো রান্নাঘর থেকে ১০ মণ ঘি নর্দমায় ফেলে দেয়া। সবাই তো ভীষণ অবাক, ক্ষুব্ধ। নালিশ গেল নবাবের কাছে। নবাব শুনে ক্রুদ্ধ হলেন না, তার শাস্তির ব্যবস্থা করলেন না। তিনি শুধু বললেন, ঠিক আছে আরো দশ মণ ঘি তাকে পাঠিয়ে দাও। বাবুর্চি তখন বললো, হ্যাঁ, এই নবাবের চাকরি আমি করবো। কারণ ঘণ্টার পর ঘণ্টা জ্বাল দিয়ে ঘন করে যে ঘি দিয়ে আমি রান্না করবো তা সরবরাহ করার সামর্থ্য এ নবাবের আছে। আর এটা পরীক্ষা করার জন্যেই আমি নর্দমায় ঘি ফেলে দিয়েছি। কারণ এতে যদি তিনি ক্রুদ্ধ হতেন, তাহলে বুঝতাম আমি আমার পছন্দমতো বিলাস-ব্যসনে রান্না করতে পারবো না। সেক্ষেত্রে তার বাবুর্চির চাকরি করাও আমার পক্ষে সম্ভব হতো না। অর্থাৎ এই নবাবদের বাবুর্চিও কতটা বিলাসী ছিলো।

এই রাজরাজড়াদের পরিণতিও কিন্তু খুব করুণ। ৭০ এর দশকে ভারতের দিল্লি এবং কলকাতায় শেষ মুঘল সম্রাট বাহাদুর শাহের দুজন অধস্তন পুরুষকে পাওয়া গেল। একজন ধোপার কাজ করে, আরেকজন টাঙ্গা রিকসা চালায়।

অথচ যে জাতি বা যে দেশগুলো এখন বিশ্বকে নেতৃত্ব দিচ্ছে এই একটি ক্ষেত্রে তারা সবসময় সচেতন। হিসেব সচেতনতা এবং অপ্রয়োজনীয় ব্যয় থেকে বিরত থাকা। আর যারা সেটা পারে নি সেসব বিশাল বিশাল জনপদের ওপর প্রভুত্ব বিস্তার করে তাদেরকে পরিচালিত করছে এসব ক্ষুদ্র জনসমষ্টির দেশ বা জাতিগুলো।

তাই আসলে ব্যক্তিগতভাবে বা জাতিগতভাবে যতক্ষণ না এই অপচয়গুলোকে শনাক্ত করে তা থেকে

মুক্ত হওয়া যাবে, ততক্ষণ ব্যক্তি এবং জাতির জীবনে সমৃদ্ধি আসবে না, প্রশান্তি আসবে না।

প্রশ্ন : অপচয়ের প্রবণতাটি তো আসলে বড়লোকদের ব্যাপার। আমাদের মতো ছা-পোষা মানুষরা কীভাবে অপচয় করবে?

উত্তর : আসলে অপচয়ের ব্যাপারটি এত ব্যাপক এবং সূক্ষ্ম যে, শুধু উচ্চবিত্ত নয়, নিম্ন মধ্যবিত্ত এবং নিম্নবিত্তদের মধ্যেও এ প্রবণতা রয়েছে। একজন গার্মেন্টস মালিকের পর্যবেক্ষণ হচ্ছে তার কর্মীদের আয়ের একটা বড় অংশই প্রতি মাসে চলে যায় তার প্রতিষ্ঠানের নিচের তলায় যে ছবি তোলার স্টুডিওটি রয়েছে সে দোকানে নিজেদের ছবি তুলে। চা শ্রমিকদের জীবনও একই রকম। সপ্তাহ শেষে যে মজুরি এই শ্রমিকরা পায়, সন্ধ্যাবেলা বাড়ি ফেরার পথে তা নিয়ে সে প্রথম ঢোকে রাস্তার পাশে মদের দোকানে। মদ এবং জুরার পেছনে সব পয়সা খরচ করে শেষ রাতে শূন্য হাতে সে বাড়ি ফেরে। বাধ্য হয়ে পরদিন তাকে চাল-ডাল কিনতে হয় ধার করে। যে কারণে চা-শ্রমিকরা কখনো ঋণমুক্ত থাকতে পারে না, সবসময়ই তাকে চলতে হয় ধার-কর্জ করে এবং তারা কখনো শ্রমিক-জীবন ছাড়া অন্য কিছু ভাবতে পারে না। বংশ পরম্পরায় তারা সবাই চা শ্রমিক। কারণ শ্রমিক, সাপ্তাহিক উপার্জন, মদের দোকান এবং পরদিন আবার শ্রমিক— এই চক্রেই ঘুরপাক খাচ্ছে তার জীবন। আমাদের এখনকার সমাজেও এই একই বাস্তবতা। আসলে মনে হয় যে, ধনীরাই বোধ হয় শুধু অপচয় করে। বাস্তবে ধনীরা দৃশ্যত অপচয় করলেও অনেক ক্ষেত্রেই আসলে তা তাদের বিনিয়োগ। কিন্তু সাধারণ মধ্যবিত্ত বা নিম্নবিত্ত মানুষ মিডিয়ার চটকদার বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে অপ্রয়োজনীয় যে ব্যয় করে ফেলে, তার পুরোটাই তার অপচয়।

ইদানিং এ অপচয়ের জ্বলন্ত উদাহরণ হলো মোবাইল ফোনের দৌরাডা। ধনী-গরীব নির্বিশেষে সবাই ছুটছে এই মোবাইলের পেছনে। কিন্তু প্রভাবটা গরীবের ওপর যেমন, ধনীর ওপরে তো তা নয়। আমাদের দেশে এখন মোবাইল ব্যবহারকারীর সংখ্যা প্রায় ২ কোটি। অর্থাৎ ১৫ কোটি মানুষের দেশে প্রতি ৭ জনে ২ জনের কাছে মোবাইল আছে। মোবাইলের হয়তো কিছু কার্যকারিতা আছে। সহজ যোগাযোগ, ব্যবসা, তথ্যের আদান-প্রদান ইত্যাদি ক্ষেত্রে কিছু সুবিধা হয়েছে। কিন্তু সবক্ষেত্রে কি তাই? বিশেষত

বিয়ের সামাজিকতাটা এখন এত অনুষ্ঠানসর্বস্ব হয়ে গেছে যে, শুধুমাত্র একটি বিয়েকে কেন্দ্র করে পান-চিনি, আকদ, দুটো গায়ে হলুদ, বিয়ে, বৌ-ভাত, বিয়াই ভাত এবং কুটুমভাত ইত্যাদি শিরোনামের কমপক্ষে ৮টি অনুষ্ঠানের আয়োজন যেন বাধ্যতামূলক হয়ে গেছে।

তরুণ সমাজের একটা বড় অংশ যেভাবে এখন মোবাইল-আসক্ত হয়ে পড়েছে তা কি তাদের জন্যে কল্যাণকর হচ্ছে? অহেতুক আড্ডা, এসএমএস, অপ্রয়োজনীয় সম্পর্কে জড়িয়ে পড়া এবং সময় অপচয় করে পড়াশোনা নষ্ট— এসবের একটা বড় কারণই হচ্ছে এই মোবাইল।

কেন তার এই মোবাইল লাগবে? কারণ সে তার ক্লাসের বন্ধুদের কাছে দেখেছে তাদের হাতে হাতে খুব দামী মোবাইল সেট। টিভিতে বিজ্ঞাপনে দেখেছে মোবাইল থাকলে এটা হয়, সেটা হয় ইত্যাদি। ফলে তার সামর্থ্য বা প্রয়োজন আছে কিনা চিন্তা না করেই সে মা-বাবাকে বাধ্য করে মোবাইল কিনে দিতে। এমনও হয়েছে মা অন্যের বাড়িতে কাজ করে সংসার চালান। তাকেও তার স্কুল পড়ুয়া ছেলের চাপে বাধ্য হয়ে ধার করে মোবাইল কিনে দিতে হয়েছে এবং এর মাধ্যমে গরীবের কষ্টার্জিত অর্থ কিস্তি চলে যাচ্ছে ধনীর পকেটেই। ফলে গরীব আরো গরীব হচ্ছে এবং ধনী হচ্ছে আরো ধনী।

অর্থাৎ নিজের অজান্তেই অপচয়-অপব্যয়ে জড়িয়ে কোটি কোটি টাকা আমরা তুলে দিচ্ছি বহুজাতিক কোম্পানির বিদেশি মালিকগোষ্ঠীর কাছে এবং এর সবচেয়ে বড় কারণ হচ্ছে আমাদের অজ্ঞতা বা অবিদ্যা। ৫ টাকা দিয়ে চীনাবাদাম না খেয়ে আমরা ১৫ টাকা দিয়ে চিপস খাই বা ১০ টাকা দিয়ে ডাব না খেয়ে সফট ড্রিংকস খাই ৩০ টাকা দিয়ে। কারণ আমরা ভাবি ওতেই বোধ হয় পুষ্টি বেশি বা এতে বোধ হয় ফুটনি বা আভিজাত্য বেশি।

প্রশ্ন : আমাদের সমাজে বিয়ে উপলক্ষে যে একাধিক অনুষ্ঠান হয় তা কি অপচয় নয়?

উত্তর : অবশ্যই অপচয় এবং এর পরিণতিও খুব করুণ। একটি ঘটনা বলি। বোনের বিয়ের সময় ভাইদের মধ্যে একজনকে দায়িত্ব দেয়া হলো বোনের গায়ে হলুদের অনুষ্ঠানটির অর্থ সে যোগাবে। প্রথমে বাজেট ধরা হলো ১৫ হাজার টাকা। আয়োজন করতে গিয়ে দেখা গেল কমিউনিটি সেন্টারের ভাড়া, অনুষ্ঠানের স্টেজ, আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র, সব মিলিয়ে খরচ ৩৫ হাজার ছাড়িয়ে গেল। এক পর্যায়ে ছেলের গায়ে হলুদ অনুষ্ঠানে কনে পক্ষের ব্যয়-ভারও তার ওপর বর্তালো। খরচ বাড়তে বাড়তে দাঁড়ালো ৮৪ হাজার টাকা এবং এ খরচ যোগানোর জন্যে স্বল্প আয়ের ঐ ভাইটিকে কয়েক জায়গা থেকে ঋণ করতে হলো যার বোঝা এখনও সে বয়ে বেড়াচ্ছে। আরো পরিহাসের ব্যাপার হলো এতকিছু করেও সে তার বোনকে বা পরিবারকে সন্তুষ্ট করতে পারে নি। তাদের কাছে মনে হয়েছে আয়োজনে কৃচ্ছতা করা হয়েছে। আর সবচেয়ে করুণ ব্যাপার হলো, এ ঘটনার পর তার ভাই-বোনের ধারণা হয়েছে যে, তার প্রচুর অর্থ আছে। কিন্তু সে খরচ করে না, কারণ সে কৃপণ।

আমাদের দেশে বিয়ের সামাজিকতাটা এখন এত অনুষ্ঠানসর্বস্ব হয়ে গেছে যে, শুধুমাত্র একটি বিয়েকে কেন্দ্র করে পান-চিনি, আকদ, দুটো গায়ে হলুদ, বিয়ে, বৌ-ভাত, বিয়াই-ভাত এবং কুটুম-ভাত ইত্যাদি শিরোনামের কমপক্ষে ৮টি অনুষ্ঠানের আয়োজন যেন বাধ্যতামূলক হয়ে গেছে। এমনকি যার সামর্থ্য নেই তাকেও ধার-কর্জ করে হলেও যোগাতে হয় এসব অনুষ্ঠানের অর্থ। আর তারপর আয়োজনের ক্রটি-বিচ্যুতি নিয়ে দোষারোপ আর সমালোচনা তো আছেই।

শুধু বিয়ে নয়, জন্মদিন, আকিকা, সুনুতে খতনা ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে যে আয়োজনের ঘনঘটা হয়, তা শ্রেফ অপচয় ছাড়া আর কিছু নয় এবং এসব নিঃসন্দেহে বর্জনীয়।

বিজয়ের আনন্দে শহীদদের স্মরণে রক্ত দিন

মহান বিজয় দিবসে ৩টি ক্যাম্পে সংগ্রহ ৩৬৯ ইউনিট রক্ত

বিজয় দিবসের আনন্দকে উপভোগ করতে একদল তরুণী এসেছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের টিএসসি চত্বরের কনসার্টে যোগ দিতে। এসেই দেখলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের একটি ক্যাম্প। জীবনে প্রথমবারের মতো রক্তদান করার এ সুযোগ তারা মিস করলেন না। বিজয় দিবসের এদিন থেকে তারা সবাই হয়ে গেলেন স্বেচ্ছা রক্তদাতা।

৩ জনের একটা মোটিভিয়ার টিম দাঁড়িয়ে আছে ধানমণ্ডি ৩২ নম্বরে অবস্থিত বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘরে



টিএসসির ক্যাম্পে রক্ত সংগ্রহ করছে প্রো-কোয়ান্টারাররা

চত্বরে। ব্লাড ক্যাম্পে রক্ত দিতে উদ্বুদ্ধ করাই তাদের কাজ। এদের অধিকাংশই তরুণ-তরুণী। অদূরেই বিজয় মেলায় নেমেছে মানুষের ঢল। মোটিভিয়ার টিমের সদস্যরা অবাক হয়ে দেখছিলেন, এদেরকে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে খুব বেশি বোঝাতে হচ্ছে না। অনেকেই স্বতঃস্ফূর্তভাবে রাজী হচ্ছেন রক্ত দিতে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ডাকসু প্রাঙ্গণ। শীতের কুয়াশাঘেরা ভোরে ক্যাম্প চত্বরে গিয়ে উদ্যোক্তারা দেখেন আশেপাশে কোনো মানুষের চিহ্নই দেখা যাচ্ছে না। একটু চিন্তায় পড়ে গেলেন, একটি সার্থক ক্যাম্প হবার মতো লোক সমাগম সারাদিনে এখানে হবে তো? ভাবতে ভাবতে ক্যাম্প গোছানোর প্রস্তুতি শেষ করলেন তারা। আর তখনই কোথেকে একজন ডোনার চলে এলেন রক্ত দেয়ার জন্যে। সারাদিনে এখানে সংগৃহীত হয়েছে ১১৬ ব্যাগ রক্ত।

ওপরের দৃশ্যপটগুলো গত ১৬ ডিসেম্বর, মহান বিজয় দিবসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত তিনটি ভিন্ন ভিন্ন স্পটে একযোগে অনুষ্ঠিত ৩টি ব্লাড ক্যাম্পের। 'বিজয়ের আনন্দে শহীদদের স্মরণে রক্ত দিন' বাণী নিয়ে এবারই বিজয় দিবসে প্রথমবারের মতো কেন্দ্রীয়ভাবে আয়োজিত হলো একযোগে ৩টি ক্যাম্প।



বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘর প্রাঙ্গণের ক্যাম্পে ডোনাররা ফর্ম পূরণে ব্যস্ত

ডাকসু ক্যাম্পের ১১৬ ব্যাগ ছাড়াও টিএসসি-তে ১৩২ এবং বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘর প্রাঙ্গণের ক্যাম্পে ১২১ ব্যাগ, সব মিলিয়ে মোট ৩৬৯ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয় এ ক্যাম্পগুলো থেকে। ঢাকার মিরপুর সেন্টারসহ ১২টি শাখা-সেলের যৌথ আয়োজনে অনুষ্ঠিত এসব ক্যাম্পে সারাদিন ধরে কাজ করেন শতাধিক প্রো-কোয়ান্টারার। সুনিপুণ পরিকল্পনা ও ব্যবস্থাপনার কারণে ক্যাম্পের পরিবেশ ছিলো চমৎকার শৃঙ্খলাপূর্ণ।

বিজয় দিবসের আনন্দকে উপভোগ করতে সপরিবারে বা সবাক্বে যারা এসব জায়গায় বেড়াতে এসেছেন তারা উৎসবমুখর এ স্মৃতিকে স্মরণীয় করে রাখার জন্যে স্বতঃস্ফূর্তভাবে এসে রক্ত দিয়েছেন। মহিলাদের আগ্রহ ছিলো লক্ষণীয়ভাবে বেশি।

প্রতিবেদক : নাকিস ফারুক

সিলেট সেন্টার

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ১ ডিসেম্বর, শুক্রবার সিলেট সেন্টার, মহিলা সেল, সুনামগঞ্জ সেল ও শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেলের সমন্বিত উদ্যোগে সিলেটের তারাদিন রেস্টুরেন্টে অনুষ্ঠিত হয় এক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। অনুষ্ঠানে আত্ম-উন্নয়নমূলক বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন সেন্টারের পরিচালক মোহাম্মদ সীতাব আলী, কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ এবং চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার সমন্বয় এস এম সাজ্জাদ হোসেন। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ৪৮ জন সদস্য।

আলোচনা অনুষ্ঠান

গত ৮ ডিসেম্বর, শুক্রবার শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেলের উদ্যোগে শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে এক বিশেষ আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। পরীক্ষার প্রস্তুতিমূলক এ আলোচনা সভায় 'পরীক্ষায় সাফল্য অর্জনে মেডিটেশনের গুরুত্ব' বিষয়ে আলোচনা করেন বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকর্ম বিভাগের সহকারী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম। ইংরেজি বিভাগের বিভাগীয় প্রধান জনাব মো. আতিউল্লাহ বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন। অনুষ্ঠানে মোট ১৫৩ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন।



ফাউন্ডেশন সংবাদ

শ্যামলী সেল

গত ২৪ নভেম্বর, শুক্রবার ফাউন্ডেশনের ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে শ্যামলী সেল উদ্বোধন করা হয়। ২৩ সদস্যের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানে আলোচনায় অংশ নেন শাখার পরিচালক জনাব আনোয়ার হোসেন টিপু, জনাব জহিরুল ইসলাম ও মিসেস সাদিয়া পারভীন। ঠিকানা : “রিস হাউস” বাড়ি নং ৩, রোড নং ৭, নবোদয় হাউজিং সোসাইটি, মোহাম্মদপুর। ফোন : ০১৫২-৬০৩১৪৬, ০১৮৭-৫৪০৬৪০।

বাঘডাঙা সেল

গত ১৫ ডিসেম্বর মাগুরা জেলার শালিখা উপজেলার বাঘডাঙা গ্রামে জনাব মাযহারুল ইসলাম মেশকাতকে আহ্বায়ক করে গঠিত সেল কার্যক্রমের আনুষ্ঠানিক যাত্রা শুরু হয়। প্রথম দিন এতে অংশ নেন ৬ জন অ্যাসোসিয়েট।

ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স সম্পন্ন

গত ১ ডিসেম্বর, শুক্রবার ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয় ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্সের ৮ম ব্যাচ। পেশাজীবী, চাকরিজীবী এবং শিক্ষার্থী মোট ৩৭ জন এতে অংশ নেন। ক্যারিয়ার কনসালট্যান্ট জনাব রায়হান উদ্দিন খানের পরিচালনায় দিনব্যাপী এ কোর্সে সার্টিফিকেট প্রদান করেন সফটওয়্যার প্রতিষ্ঠান রিভুস সিস্টেমের সিইও জনাব রেজাউল হাসান।

জীবন কণিকা

ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর তথ্য, ধারণা, সংস্কার ও বিশ্বাস নামক অবিদ্যাই মানুষের জীবনে অশান্তির মূল কারণ। ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি বেড়া জালে বন্দি হয়ে মানুষ পরিণত হয় ব্যর্থ হতাশ কাপুরুষে।

কিন্তু এ বন্দিত্ব ইটপাথরের দেয়াল বা লোহার শেকলে নয়, আসল বন্দিত্ব হচ্ছে মনে। মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আপনিও ভাঙতে পারেন মনের এই শৃঙ্খল, লাভ করতে পারেন সঠিক জীবনদৃষ্টি। হতাশা আর ব্যর্থতা থেকে মুক্ত হয়ে গড়তে পারেন সফল কর্মময় জীবন। সচেতনভাবে সাফল্যের সাথে একাত্ম হলে সাফল্যই আপনার দিকে আকৃষ্ট হবে।

তাই সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে আপনার জীবনকে সফল, সুন্দর ও আনন্দময় করার লক্ষ্যে জীবনঘনিষ্ঠ কিছু বাণী নিয়ে জীবনকণিকা ১ ও ২-এর পর প্রকাশিত হয়েছে জীবন কণিকা ৩, ৪, ৫ ও ৬। সুদৃশ্য এ কণিকাগুলো আপনার সাথে রাখুন এবং সারাদিনে যখনই সময় পান বাণীগুলো পড়ুন। আপনার পরিবর্তনের শুরু হতে পারে এখান থেকেই।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং কোয়ান্টাম লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, মাঠ-কর্মী এবং বেশ কয়েকজন আয়া, বুয়া, বাবুচি ও সিস্টার আবশ্যিক। আগ্রহীরা সত্ত্বর যোগাযোগ করুন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭



কোয়ান্টাম শিশুকাননে ভর্তি পরীক্ষা বহু দূর-দূরান্ত থেকে ছুটে এসেছে মানুষ

বান্দরবানের থানছি থেকে (৬০-৭০) কি.মি. দূরে আসামের মিজোরামের কাছাকাছি দুর্গম এক পার্বত্য এলাকা। জায়গাটা এতই দুর্গম এবং এত ওপরে যে হেঁটে নামা ছাড়া সে এলাকা থেকে বেরনোর কোনো উপায় নেই। সে এলাকার মানুষজনের তাই খুব কমই বাইরের দুনিয়ার সাথে যোগাযোগ হয়।

সেখান থেকে এক বাবা ৪ দিনের পথ পাড়ি দিয়ে এসেছেন তার কিশোর বয়সী ছেলেকে নিয়ে লামার কোয়ান্টাম শিশুকাননে ভর্তি করাতে। তার কাছে জিজ্ঞেস করে জানা গেল তাদের জনগোষ্ঠীর কিছু লোক সপ্তাহ খানেক আগে নিচে গিয়েছিলো। তাদের কাছেই তিনি পেয়েছেন শিশুকাননের এই ভর্তি পরীক্ষার তথ্য। ভর্তি ফরমের ফটোকপি হাতে এই বাবার কাছে তাই ছিলো না সেই তথ্যটি যে, শিশুকাননে ভর্তি হতে হলে শিশুর বয়স অবশ্যই ৪ থেকে ৫ বছরের মধ্যে হতে হবে। তাকে ফিরিয়ে দিতে গিয়ে দুঃখ ভারাক্রান্ত হলেন ভর্তি পরীক্ষা পরিচালনাকারী সদস্যরা যারা স্পষ্টতই বুঝতে পারছিলেন কতটা তাড়না থাকলে এতদূর থেকে একজন বাবা ছুটে আসতে পারেন।

আরেক মা এসেছেন তার শিশুসন্তানকে নিয়ে। বছর কয়েক আগে স্বামীর সঙ্গে তার বিচ্ছেদ হয়েছে। দরিদ্র নিরুপায় এই মহিলাকে বাধ্য হয়েই আবার বিয়ের কথা ভাবতে হচ্ছে। কিন্তু নতুন সংসারে এ সন্তানকে নিতে পারবেন না। তাকে কোথায়, কার

কাছে রেখে যাবেন সেই অনিশ্চয়তায় ভুগেই কয়েক বছর কাটিয়ে দিলেন। এসময় একদিন শুনলেন কোয়ান্টাম শিশুকাননের কথা। জানলেন দুস্থ শিশুদের ভরণ-পোষণের সার্বিক দায়িত্ব নিয়ে তাদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার এক দাতব্য শিক্ষালয় এ শিশুকানন। প্রিয় সন্তানের আলোকিত ভবিষ্যত নির্মাণের স্বপ্ন বুকে নিয়ে ছুটে এলেন। পরীক্ষকদের একটি সিদ্ধান্তই যেন এখন ঠিক করবে তার সন্তানের ভবিষ্যত ভালো হবে না খারাপ হবে।

ছোট শিশু অংসাই মারমা। বাবা-মা হারা ৫ বছর বয়সী এই শিশুটির অভিভাবক আপাতত তার গোত্রের সাদ্দার বা হেডম্যান। অর্থাৎ তাদের গোত্রপতি। তিনিই অংসাইকে লোক দিয়ে পাঠিয়ে দিয়েছেন কোয়ান্টাম শিশুকাননে ভর্তি পরীক্ষা দিতে। ভর্তির সুযোগ পেলেই আর কোনো ভাবনা থাকবে না পিতৃ-মাতৃহীন এই অনাথ শিশুটির ভবিষ্যত নিয়ে— এ আশাই তাদের।

গত ১ ও ২ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম শিশুকাননে অনুষ্ঠিত ভর্তি পরীক্ষায় যে ২৮১ জন শিশু অংশ নিয়েছে তাদের প্রায় প্রত্যেকেরই আছে এমন কোনো না কোনো করণ জীবনের গল্প। প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে বয়ে বেড়ানো জীবনের হতাশা, গ্লানি আর বঞ্চনা থেকে সন্তানকে মুক্তি দেয়ার আশা নিয়েই বাবা-মা'রা ছুটে এসেছেন এখানে।

শিশুকাননের ভর্তি পরীক্ষা উপলক্ষে এবার লামায় বেশ উৎসবমুখর পরিবেশের সৃষ্টি হয়। ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও শেরপুর থেকে ২০ জনের এক টিম লামায় গিয়ে পৌছেন ৩০ নভেম্বরের মধ্যেই। এই টিমে শিশুকানন পরিচালনা পর্ষদের ৬ জন ছাড়াও ছিলেন ৪ জন ডাক্তার, কয়েকজন শিক্ষক ও ফাউন্ডেশনের কয়েকটি সেন্টার ও শাখা-সেলের দায়িত্বশীলবৃন্দ। বাবু তিনকড়ি চক্রবর্তীর সভাপতিত্বে গঠিত ভর্তি পরীক্ষা কমিটিতে ছিলেন বাবু প্রদীপ কুমার দাস, জনাব মুজিবুর রহমান, ডা. কামাল উদ্দিন আহমেদ, জনাব নাসির উদ্দিন ও জনাব এহসানুল বারী। ডাক্তারদের টিমে ছিলেন ডা. জাবেদ ইকবাল, ডা. এনামুর রহীম চৌধুরী, ডা. আতাউর রহমান ও ডা. এম এস জামান। শিক্ষকদের মধ্যে ছিলেন নজরুল শিক্ষালয়ের মিসেস সাজেদা খানম ও রাজশাহী কলেজের জনাব মাসুদুল হক সিদ্দিকী।

ভর্তি পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হয় স্কুলের জন্যে নবনির্মিত ৪,৩৫০ বর্গফুটের বৃহদাকার স্কুল ভবনে। স্কুল ভবনটিসহ সামনের বিশাল মাঠ ও সংলগ্ন রাস্তায় জেনারেটরের সাহায্যে আলোকসজ্জার ব্যবস্থা করা হয়। পাশের আরেকটি নির্মীয়মাণ স্কুলভবনে থাকার ব্যবস্থা করা হয় দূর-দূরান্ত থেকে আসা প্রায় ৫০০ মানুষের। প্রচণ্ড শীতের কারণে প্রত্যেকের জন্যে বালিশ-কমল এবং আপ্যায়নের জন্যে বিশেষ ব্যবস্থা করা হয়।

প্রায় ৩০০ পরীক্ষার্থীর মধ্য থেকে স্বাস্থ্য ও মৌখিক এবং মনস্তাত্ত্বিক পরীক্ষার মাধ্যমে চূড়ান্তভাবে মনোনীত করা হয় ৩০ জনকে। এদের মধ্যে বাঙালি মুরং, ত্রিপুরা, মার্মা, বম, চাকমা, খিয়াং, লুসাই ও চাক এবং বিলুপ্তপ্রায় খিয়ও উপজাতির শিশুও রয়েছে।



স্কুলের জন্যে নবনির্মিত ৪,৩৫০ বর্গফুটের বৃহদাকার সেমি-পাকা ভবনের সামনে অ্যাসেম্বলিতে সমবেত শিক্ষার্থীদের একাংশ

নতুন শিশুদের আবাসনের জন্যে ইতোমধ্যে সম্পন্ন হয়েছে বেশ কিছু নির্মাণ ও সংস্কারের কাজ। পুরনো স্কুল ভবনকে ভেঙে ১,২০০ বর্গফুট সেমি-পাকা ভবন হিসেবে পুনর্নির্মিত করে স্থাপিত হয়েছে আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগার। এছাড়া নতুনভাবে নির্মিত হয়েছে সেন্টারের হাসপাতাল শাফিয়ান। বারান্দাসহ ১,৮০০ বর্গফুটের এ সেমিপাকা ভবনে রয়েছে তিনটি কক্ষ এবং সংলগ্ন ৫টি টয়লেট ও ৪টি বারান্দা।

ব্যাপক সংস্কারকৃত নুর হলের সামনে নির্মিত হয়েছে ৫০ ফুট দীর্ঘ ও ১০ ফুট চওড়া প্লাস্টিক ফাইবার দিয়ে নির্মিত ভেজা কাপড় শুকানোর এক দৃষ্টিনন্দন টানেল। এতে বৃষ্টির সময়ও সহজেই শুকানো যায় প্রায় ৩০০ কাপড়। এ ছাড়া ধানঘরের উল্টোপাশে হাভিলানের সামনে নির্মিত হয়েছে (১৫×১৫) ফুট বর্গাকৃতির এক চমৎকার ডাইনিং হল।



ভর্তির পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হচ্ছে এক পরীক্ষার্থীর



ভর্তির সুযোগ পেলেই আর কোনো ভাবনা থাকবে না এ অভিভাবকদের



পড়াতেও আনন্দ – নবনির্মিত পাঠাগারের সিঁড়িতে বসে বইয়ের মাঝেই যেন হারিয়ে গেছে ওরা



প্লাস্টিক ফাইবারের ছাউনিসহ ৫০ ফুট দীর্ঘ দৃষ্টিনন্দন এ টানেল কাপড় শুকানোতেও এনেছে অভিনবত্ব। একসাথে শুকানো যায় প্রায় ৩০০ কাপড়

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

নতুন কণিকা শিষ্টাচার



গত ২৩ ডিসেম্বর ৪ দিনব্যাপী প্রো-মাস্টার রিজুভিনেশন কোর্সের ২য় দিন প্রকাশিত হয়েছে শিষ্টাচারের ওপর ফাউন্ডেশনের নতুন কণিকা। ব্যক্তিগত আচরণ অভ্যাস, পারস্পরিক সম্পর্ক বা সামাজিকতার ক্ষেত্রে দৈনন্দিন জীবনে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও করণীয় সম্পর্কে কিছু নির্দেশনা নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে এই শিষ্টাচার কণিকা ১, ২ ও ৩। বিশেষত শিষ্টাচার ২ ও ৩-এ রয়েছে অতিথি আপ্যায়ন এবং ফোনে কথোপকথন সম্পর্কিত কিছু শিষ্টাচার। আর শিষ্টাচার ১-এ রয়েছে দৈনন্দিন জীবনের কথা, আচরণ ও পোশাক বা প্রসাধনী সম্পর্কে সঠিক করণীয় বিষয়ে নির্দেশনা। এসব শিষ্টাচারের আন্তরিক অনুসরণ আপনাকে দেবে শ্রদ্ধাপূর্ণ ব্যক্তিত্ব, করবে সবার আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২৩ ও ২৪ ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ প্রথমবারের মতো পরপর ২ দিন গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে একই বিষয়বস্তু নিয়ে।
বিষয়: দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে (শেষ পর্ব)
স্থান: বিয়াম মিলনায়তন, ঢাকা
সময়: সকাল ১০টা - বিকেল ৫টা

ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০০৭-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৪২ ব্যাচ: ৯, ১০, ১১ ও ১২ ফেব্রুয়ারি
২৪৪ ব্যাচ: ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ মার্চ

শিক্ষার্থী কোর্স

১৬ ব্যাচ: ১, ২ ও ৩ ফেব্রুয়ারি
১৭ ব্যাচ: ২২, ২৩ ও ২৪ মার্চ

গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম

১৩ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, মঙ্গলবার

২০ মার্চ ২০০৭, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

১৪ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, বুধবার

২১ মার্চ ২০০৭, বুধবার

রাজশাহী

কোর্স

২৪১ ব্যাচ: ২, ৩, ৪ ও ৫ ফেব্রুয়ারি

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৪৩ ব্যাচ: ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ফেব্রুয়ারি

সিলেট

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২১ ফেব্রুয়ারি ২০০৭, বুধবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০০৭

বরকতের এক অসাধারণ নজির

লামায় ৩ হাজার পরিবারের মধ্যে কোরবানির গোশত বিতরণ



সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা। মাত্র ৪ ঘণ্টায় কোরবানির ৪৮টি গরু, ৪টি ভেড়া ও ১টি গয়ালের জবাই, গোশত প্রসেসিং ও প্যাকেট তৈরির কাজ শেষ। বিতরণের জন্যে তৈরি মোট ৫,৬৭৮ কেজি কোরবানির গোশত। কিন্তু অপেক্ষমাণদের জন্যে তৈরি বিশাল শামিয়ানা এবং সংলগ্ন এলাকায় গোশত নিতে আসা কয়েক হাজার মানুষের জন্যে পরিমাণকেও অপ্রতুল মনে হলো উদ্যোক্তাদের কাছে।

যাই হোক বেলা দেড়টায় শুরু হলো বিতরণ। অবিশ্বাস্য দ্রুততায় মাত্র আধঘণ্টায় বিতরণ হয়ে গেল আড়াই হাজারেরও বেশি প্যাকেট। এরপর স্পট টোকেনের বিপরীতে দেয়া হলো আরো ৫০০ প্যাকেট। ৩ হাজারেরও বেশি পরিবারের কাছে পৌঁছে গেল কোরবানির গোশত। কিন্তু তারপরও রয়ে গেল প্রচুর সংখ্যক প্যাকেট। অগত্যা শুরু হলো ডেকে ডেকে বিতরণের পালা। একেকজনকে ৪/৫ প্যাকেট দিয়েও শেষ করা যাচ্ছে না। এক পর্যায়ে বস্তায় ভরে দুর্গম এলাকার কয়েকজনকে দেয়া হলো গোশত। যাতে তার এলাকার লোকজনকেও সে দিতে পারে এ থেকে। ক্রমাগত বিতরণ করেও যেন শেষ হচ্ছে না গোশতের প্যাকেট- এমনই বিস্ময়কর অনুভূতি লাভ করেছেন এবার লামায় কোরবানি, ২০০৭ উপলক্ষে স্বেচ্ছাকর্মী হিসেবে নিয়োজিত ফাউন্ডেশনের প্রো-কোয়ান্টায়ার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ।

২০০১ সাল থেকে নিয়মিতভাবে বান্দরবানের কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোরবানি কার্যক্রম। সত্যিকার দুস্থদের মধ্যে গোশত বিতরণের মাধ্যমে কোরবানির তাৎপর্যকে যথাযথভাবে অনুসরণের এটি এক অনন্য কার্যক্রম।

গত বছর সেখানে ৩৩টি গরু ও ৩টি খাসি কোরবানিতে শরিক হন ফাউন্ডেশনের ২৩২ জন সদস্য। এবার আরো বড় আয়োজনের মাধ্যমে ৪৮টি গরু ও ৪টি ভেড়া কোরবানিতে অংশ নেন দেশ-বিদেশের মোট ৩৩৬ জন সদস্য। এ উপলক্ষে ২৯ ডিসেম্বর, শুক্রবারের মধ্যেই গুরুজী, মা-জীসহ ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার, প্রো-অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টায়ার ও বিভিন্ন পর্যায়ের দায়িত্বশীলসহ মোট ১৬০ জন সদস্য সমবেত হন লামায়।

দায়িত্বশীল ও কোয়ান্টায়াররা এতগুলো পশু কোরবানি, গোশত প্রসেস ও প্যাকেজিং এবং অপেক্ষমাণ প্রায় ৫,০০০ মানুষের শৃঙ্খলা রক্ষার বড় বড় চ্যালেঞ্জগুলো অনায়াসেই মোকাবেলা করেন সুপরিকল্পনা এবং নিয়ম অনুসরণের মধ্য দিয়ে। ফলে একদিকে যেমন কাজ সম্পন্ন হয়েছে অবিশ্বাস্য দ্রুততায় তেমনি বরকতও হয়েছে অকল্পনীয়ভাবে। নিঃসন্দেহে তাদের জীবনের সবচেয়ে আনন্দময় ঈদগুলোর একটি হিসেবে এটি তাদের স্মৃতিপটে জাগরুক থাকবে।

ধ্যান উৎসব, লামা



আগামী ২, ৩ ও ৪ মার্চ (শুক্র, শনি ও রবিবার) বান্দরবানস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট, লামায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ধ্যান উৎসব: ২০০৭। নির্ভেজাল প্রকৃতির মাঝে আত্মিক উন্নয়নের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনের একটি অনন্য আয়োজন এ ধ্যান উৎসব।

বর্নায় গোসল, পাহাড় ও মঞ্চে আরোহণ, রোপ ক্লাইমিং, শিশুকানন পরিদর্শন ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগসহ নানা বৈচিত্র্যময় ও রোমাঞ্চকর আয়োজনে সমৃদ্ধ এ উৎসবে অংশগ্রহণেচ্ছুরা দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করুন।

শিশুসদন ভবন

রাজশাহী শহরের পদ্মা হাউজিং এলাকায় ৬ কাঠা জমিতে কোয়ান্টাম শিশুসদনের একটি ভবন নির্মাণ করা হবে। দান করা এ জমিতে ৫ তলা ভবনের একটি সুন্দর স্থাপত্য ডিজাইনের আইডিয়া ২৮ ফেব্রুয়ারির মধ্যে ফাউন্ডেশনে পাঠিয়ে আপনিও এ সৎকর্মে অংশ নিন।

আলোকিত পরিবার কার্যক্রম

জানুয়ারি মাস থেকে আলোকিত পরিবার কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসের শেষ বৃহস্পতিবার বিকেল ৪:১৫ থেকে ৫:৪৫ পর্যন্ত শান্তিনগরের প্রশান্তি হলে। সুখী পরিবারের জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও করণীয় বিষয়ে আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও বিশেষ মেডিটেশন সমৃদ্ধ এ অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন মা-জী। আপনার পরিবারকে আলোকিত ও সমৃদ্ধ করতে পরিবারের সবাইকে নিয়ে এতে অংশ নিন।

এছাড়াও ফ্যামিলি কাউন্সেলিং সেশন থাকছে প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেল ৪:০০-৬:০০ পর্যন্ত। গ্রাজুয়েট অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে যে কেউ এই কাউন্সেলিং-এর সুযোগ গ্রহণ করতে পারবেন।

কোরবানি ২০০৭

উপলক্ষে লামায় যাওয়ার আগে জানতাম যে, এবার কিছুটা ভিন্ন অভিজ্ঞতা হওয়ার সুযোগ হবে। কিন্তু সে অভিজ্ঞতা যে এত চমৎকার আর উপভোগ্য হবে সেটা আগে বুঝতে পারি নি। আমার মনে হয় এ ৩টি দিন আমি আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময় কাটিয়েছি— বলছিলেন নূর সাকলাঈন নাবিদ, ঢাকার একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ার। কোরবানি ঈদের প্রাক্কালে ২৯ থেকে ৩১ ডিসেম্বর লামায় কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টের ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত ৩ দিনব্যাপী প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপে তার অংশগ্রহণের অনুভূতি প্রসঙ্গে তিনি এ কথা বলেন।

কোরবানি উপলক্ষে এবার সারা দেশ থেকে ফাউন্ডেশনের ১৬০ জন দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ার লামায় সমবেত হন। ২৭ ডিসেম্বর রাতে গুরুজীর সাথে ৪০ জনের প্রথম টিম এবং ২৮ তারিখ বাকিদের নিয়ে ২য় টিম লামার উদ্দেশ্যে যাত্রা করে। এদের মধ্যে ১২৪ জন পুরুষ সদস্যকে

লামায় ৩ দিনব্যাপী প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ ॥ আত্মশুদ্ধির নতুন প্রেরণা

এবং আনোয়ার আল-হক। আলোচনা, মেডিটেশন এবং অনুভূতি বর্ণনার পাশাপাশি ছিলো সুবচন ও শিষ্টাচার কণিকার ওপর গ্রুপ ডিসকাশন। ওয়ার্কশপের ২য় এবং ৩য় দিন গুরুজীর পরিচালনায় প্রশ্নোত্তর এবং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয় অর্থাৎ পুরো ৩টি দিনের প্রতিটি সময়ই ছিলো নির্ধারিত ছকে বাঁধা।

ব্লাড ক্যাম্প প্রো-কোয়ান্টিয়ার আবু হানিফ শংকর বলেন, নিজেকে পরিশুদ্ধ করার তাগিদ আমি নতুনভাবে অনুভব করলাম এ ওয়ার্কশপে।

লামায় প্রথম দিকে যারা কাজ করেছেন তারা যে কতটা প্রতিকূলতার মোকাবিলা করেছেন তার কিছুটা এবার বুঝতে পেরেছি আনোয়ার ভাইয়ের আলোচনা থেকে— বললেন সিলেটের প্রো-



জাবলে শামসে মেডিটেশনরত প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের একাংশ

নিয়ে ২৯ ডিসেম্বর শুরু হয় ৩ দিনব্যাপী এ প্রোগ্রাম।

বিকেল সোয়া ৪টায় উদ্বোধনী ভাষণে মা-জী বলেন, পছন্দ-অপছন্দ বিবেচনা না করে নেতা যেভাবে বলেছেন সেভাবে তা অনুসরণ করাই একজন প্রকৃত অনুসারীর কর্তব্য হওয়া উচিত।

মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর-এর পরিচালনায় এ প্রোগ্রামে বিষয়ভিত্তিক বিভিন্ন আলোচনায় অংশ নেন এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী, এস. এম. সাজ্জাদ হোসেইন, রাবিয়া নাজরীন, সুমন ধর, নাজমুন নাহার, ফেরদৌসী সুলতানা, ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল



ঈদের দিন সন্ধ্যায় প্রো-কোয়ান্টিয়াররা ৩ শতাধিক মানুষের সাথে কোলাকুলির মাধ্যমে লাভ করেন এক অনন্য অনুভূতি

কোয়ান্টিয়ার আলীম আল রাজী। তিনি আরো বলেন, প্রতিকূলতার মোকাবিলায় প্রো-অ্যাকটিভ থাকলে কীভাবে জয় আসে সেটাই উপলব্ধি করলাম।

ওয়ার্কশপের ৩য় দিন ছিলো কোরবানিতে করণীয় বিষয়ে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের মহড়া। প্রত্যেকটি কাজ এত নিখুঁত পরিকল্পনা এবং সম্ভাব্য সমস্যার প্রতিকার বিবেচনা করে করা হয়েছে যে, কোরবানির দিন মাত্র ৪ ঘণ্টায়ই কোরবানিসহ গোশত প্রস্তুত থেকে শুরু করে প্যাকেজিং— সব কিছু সম্পন্ন হয়। বিতরণে

সময় লাগে মাত্র আধঘণ্টা। এ প্রসঙ্গে ঢাকার উত্তরা শাখার প্রো-কোয়ান্টিয়ার তাজউদ্দিন সবুজ বলেন, বেলা ১১টার দিকে ঢাকায় আমার পরিবারের সঙ্গে ফোনে কথা বলে যখন জানলাম যে, ইতোমধ্যে আমরা ৩০টি গরু কোরবানির পর বিতরণের জন্যে প্রস্তুতও করে ফেলেছি— শুনে তারা হেসেই উড়িয়ে দিলো। কারণ এত অল্প সময়ে কাজ করে কীভাবে আবার এত রিল্যাপ্সড থাকা যায়— সেটাই তাদের কাছে অবিস্বাস্য লাগছিলো।

সিলেটের আহমেদ আল নাহিয়ানের ধারণা, ফাউন্ডেশনের তরফে কমীরা যে ভালো কিছু করছে সম্পৃক্ত হয়েছে— এ সত্যটি অভিভাবকরা এখন

বুঝতে শুরু করেছেন। কারণ ঈদের সময় লামায় আসার অনুমতি পাবেন না মনে করলেও পরে দেখলেন তার বাবা স্বাভাবিকভাবেই তা মেনে নিলেন।

সবুজবাগের প্রো-কোয়ান্টিয়ার মোদাস্‌সের আহমেদ বিন্দু প্রথমবারের মতো লামায় এসেছিলেন। তার অভিজ্ঞতায় তিনি বলেন— লামায় একটানা এতদিন থাকার সুযোগ সত্যিই অসাধারণ। বিশেষত এবার লামায় বোধিমঞ্চ থেকে পূর্ণিমা অবলোকনের অভিজ্ঞতা আমার জীবনের এক বিরল স্মৃতি হয়ে

থাকবে।

চট্টগ্রামের জুয়েল বিশ্বাস বলেন, এ ওয়ার্কশপে অংশ নেয়ার ফলে আনুগত্য এবং অনুসরণের বিষয়গুলো খুব স্পষ্ট হয়েছে। যেমন

আমরা যারা কোরবানির দিন সেন্টারের নিরাপত্তার দায়িত্বে ছিলাম আমাদের অনেকের এমন দায়িত্বও ছিলো যে, একটি জায়গায় সারাদিন ঠায় দাঁড়িয়ে থাকতে হয়েছে। মাঝে মাঝে দু-চারজন মানুষকে পথ-নির্দেশ দেয়া ছাড়া আমাদের আর কোনো কাজই ছিলো না। আপাতদৃষ্টিে বিরক্তিকর মনে হলেও আনন্দের সাথেই আমরা সে দায়িত্ব পালন করেছি। কারণ নিজের ভালো লাগা না লাগাকে প্রশ্নই না দিয়ে নেতার আনুগত্যের মধ্যেই যে কল্যাণ রয়েছে— এ ওয়ার্কশপ সে বোধকেই জাগ্রত করেছে।

নারায়ণগঞ্জের প্রো-কোয়ান্টিয়ার এম মনিরুল ইসলামের অনুভূতি দিয়ে শেষ করা যায় এ প্রতিবেদন। লামায় আসার আগে আমার মতো আরো অনেকেই মনে করেছিলেন বেশ শিথিল



গুরুজীর আলোচনা মনোযোগ দিয়ে শুনছে ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীরা

একটা সময় কাটাতে যাচ্ছি আমরা। ঘোরাঘুরি আর গল্প করেই হয়তো কাটবে সময়টা। কিন্তু গিয়েই শুনলাম আমাদেরকে থাকতে হবে ৩ দিনব্যাপী এক বাঁধা-ধরা প্রোগ্রামে। প্রথমে এতে অনেকে ভড়কে গেলেও প্রোগ্রাম যখন শুরু হলো আমরা দেখলাম, চোখের পলকে কেটে যাচ্ছে সময়গুলো। এত নিয়ম-শৃঙ্খলার মধ্যেও আমাদের আনন্দ উপভোগের যেন কোনো কমতি ছিলো না। আসলে পরিকল্পিতভাবে গঠনমূলক কাজে সময় ব্যয়ই যে বিশুদ্ধ আনন্দের উৎস— এ সত্যটাই এবার অনুভব করলাম।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিত



ওয়ার্কশপের ৩য় দিন সকালে ছিলো কোরবানি কার্যক্রমের মহড়া পর্ব। প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের জন্যে ব্যবস্থাপনা ও শৃঙ্খলার খুঁটিটানি বিষয়গুলো অনুধাবন করা এতে সহজ হয়

লামায় ঈদ

টুকরো কিছু মজার স্মৃতি

কসাই ইন্টারভিউ

শ'খানেক লোক বসে আছে বেধিতে। কর্তৃপক্ষের দুটো টিম এক এক করে তাদের ডেকে এটা-সেটা জিজ্ঞেস করছে। কোনো চাকরির ইন্টারভিউ নয়, এ হলো কসাই ইন্টারভিউয়ের দৃশ্য। লামায় কোরবানির ব্যাপক কর্মযজ্ঞে লোভনীয় মজুরির আকর্ষণে কসাইয়ের খাতায় নাম লিখিয়েছিলেন চাষী, দিনমজুর, রিক্সাচালক, কলমিস্ত্রিসহ বিভিন্ন পেশার অনেক অনভিজ্ঞ মানুষ। এদের বাছাই করতেই এ অভিনব ব্যবস্থা। এদের কেউ কেউ এতই অনভিজ্ঞ যে, গরুর ওপরের পাটিতে দাঁত কয়টা— এ প্রশ্নের জবাবে কেউ বলছিলো ৫/৬টা, কেউ বলছিলো ৮টা ইত্যাদি। অর্থাৎ এরা জানেই না যে, গরুর ওপরের পাটিতে কোনো দাঁত নেই।

‘ব্যাকগুন আইও’

ঈদের দিন বেলা ১২টার মধ্যেই কোরবানির মোট ৫ হাজার কেজিরও বেশি গোশত প্রসেস হয়ে গেল বিতরণের জন্যে। দুপুর দেড়টায় শুরু হলো বিতরণ। অবিশ্বাস্য দ্রুততায় আড়াই হাজার প্যাকেট গোশত বিতরণ হয়ে গেল মাত্র আধঘণ্টায়। দেয়া হলো স্পট টোকেনের আরো ৫০০ প্যাকেট। কিন্তু এ কি! এখনো যে প্যাকেট রয়ে গেছে হাজার খানেকেরও বেশি। এদিকে গুরুজী নির্দেশ দিয়েছেন কোনো প্যাকেট ফেরত আনা যাবে না, সব বিলিয়ে দিতে হবে। অগত্যা শুরু হলো ডেকে ডেকে দেয়ার পালা। কিন্তু কীভাবে ডাকা যায়? চট্টগ্রামের একজন বলে উঠলেন, ‘ব্যাকগুন আইও’ অর্থাৎ ‘সবাই এসো।’ তার দেখাদেখি অন্যান্য প্রো-কোয়ান্টিয়াররাও চিৎকার করে বলতে লাগলেন ‘ব্যাকগুন আইও, ব্যাকগুন আইও।’ এবারের ঈদের হিট ডায়ালগ ছিলো এটিই।

হট ওয়াটার ব্যাগ



এবার লামা যাত্রীদের প্রত্যেকের জন্যে ১টি করে হট ওয়াটার ব্যাগ নেয়া বাধ্যতামূলক ছিলো। প্রচণ্ড শীতে গরম পানি ভর্তি এই ব্যাগকে দেহের পাশে

রেখে উষ্ণতা লাভের ব্যবহারবিধিটি শহুরে শীতে অভ্যস্ত অধিকাংশের কাছে ছিলো অজানা। ফলে নানারকম জল্পনা-কল্পনা ছিলো এ ব্যাগকে ঘিরে। কেউ মনে করেছেন গরম পানি খাওয়ার জন্যে এই ব্যাগ, কেউ ভেবেছেন প্রাচীনকালের মশকের আধুনিক সংস্করণ এটি, আবার কেউ বা হন্যে হয়ে খুঁজছেন গন্ধবিহীন হট ওয়াটার ব্যাগ যাতে পানি রেখে স্বচ্ছন্দে খাওয়া যাবে!

খুঁটিশুদ্ধ!

কোরবানির দিন কসাইদের মধ্যে ছিলো দারুণ এক প্রতিযোগিতা। কারণ যে গ্রুপ যত বেশি গরু জবাই করতে পারবে তাদের পয়সাও তত বাড়বে। এই প্রতিযোগিতায় লিগু হয়ে তারা



একটি গরু জবাই করে সারতে না সারতে আরেকটি গরু নেয়ার জন্য হামলে পড়ছিলো। এমনি এক গ্রুপ একটি গরু জবাইয়ের পর কোনোরকমে চামড়া ছিলে দৌড়ে এলো আরেকটি গরু নিতে। ক্রান্তহাতে রশি খুলতে গিয়ে শক্ত হয়ে বেঁধে গেল। অগত্যা সে দিলো এক হ্যাঁচকা টান। আর তাতে খুঁটিশুদ্ধ রশি উঠে এলো হাতে। গরু, রশি, খুঁটি সব নিয়েই সে উদ্ধৃশ্বাসে ছুটলো জবাইয়ের স্থানে।

আয়তক্ষেত্র ভাঙবো কীভাবে

ঈদের দিন প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের প্রথম কাজ ছিলো ভোর ৫টার মধ্যে গোসল সারা। প্রচণ্ড শীতের মধ্যে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে এ কাজটি করার চ্যালেঞ্জ তারা ভালোভাবেই জয় করেছেন।

তবে দু-একটি মজার ঘটনাও যে তখন ঘটে নি তা নয়। যেমন একজনকে দেখা গেল সেই ভোরে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে আছেন রেজর নিয়ে। কিন্তু শীতে বা ভয়ে তার হাত এতই কাঁপছে যে, গালে তা ছোঁয়াতে পারছেন না শেভিং-এর জন্যে। আরেকজন শুয়েছিলেন মশারির ভেতরে। পায়তারা করছিলেন কীভাবে কম শীত লাগিয়ে এর ভেতর থেকে বের হওয়া যায়। এমন সময় বাইরে থাকা আরেকজন তাকে উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করলেন এই বলে যে, দেখ দুর্দশার বৃত্ত ভাঙার মতো তোমাকে আজকে এই ঠাণ্ডার বৃত্ত ভাঙতে হবে। সাথে সাথে সে জবাব দিলো, ঠাণ্ডার বৃত্ত তো বুঝলাম কিন্তু এই আয়তক্ষেত্র ভাঙবো কীভাবে? আয়তক্ষেত্র বলতে সে বুঝিয়েছে তার চারপাশে টাঙানো আয়তাকার ঐ মশারিকে।

কোয়ান্টামের গরু

লামায় কোরবানির জন্যে গরু কেনা শুরু হয়েছিলো প্রায় ৬ মাস আগে। একবার দুইয়ের এক হাটে সন্ধ্যাবেলা গরু কিনে গাড়িতে তুলতেই হাত ফসকে গরু লাফিয়ে নামলো গাড়ি থেকে। নেমেই দে ছুট। তাও রাস্তা ধরে নয়, রাস্তার পাশের এবড়ো-খেবড়ো পাহাড় দিয়ে বোপ-জঙ্গলের ভেতর। কয়েক মুহূর্ত কিংকর্তব্যবিমূঢ় কাটানোর পর সেন্টারের কর্মীরা ছুটলেন গরুর পেছনে। বহুদূর যাওয়ার পর এক গ্রামে কয়েকজনের মুখে শুনলেন অমুক বাড়িতে

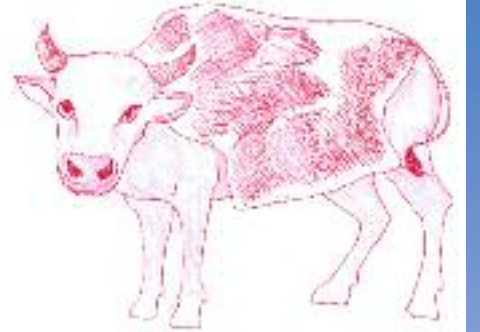
একজন একটা গরু পেয়ে বেঁধে রেখেছে। সাথে সাথে গেলেন তার কাছে। কোয়ান্টামের গরু শুনেই গৃহকর্তা ব্যস্তসমস্ত হয়ে উঠলেন। কয়েক বাড়ি থেকে খড়কুটো যোগাড় করে গাড়িতে বিছিয়ে গরুকে তুলে দেয়ার ব্যবস্থা করলেন। কৃতজ্ঞতাস্বরূপ কিছু বখশিশ দিতে চাইলে বিনয়ের সাথে তা ফিরিয়ে দিয়ে গৃহকর্তা বললেন, কোয়ান্টাম এ এলাকার মানুষের জন্যে এত ভালো কাজ করেছে, তাদের একটা হারানো গরু আমি ফিরিয়ে দিতে পেরেছি এটাই তো আমার সৌভাগ্য।

গরুর লটারি

লামায় এবার গরুর লটারি দেখার অভিজ্ঞতাও হয়েছে সংশ্লিষ্টদের। ঈদের দিন গরু কোরবানির কাজে নিযুক্ত করা হয় মোট ১০টি কসাই গ্রুপকে। নিয়ম ছিলো যে, একটি গরু জবাই ও প্রসেসিং সম্পন্ন হওয়ার পরই কেবল সেন্টারের একজন বিশেষ দায়িত্বশীলের কাছ থেকে নির্দিষ্ট কসাই গ্রুপ আরেকটি গরু পাবে। এভাবে একে একে

১টি বাদে সবগুলো গরু জবাই ও প্রসেসিং সম্পন্ন হলো। গোল বাঁধলো অবশিষ্ট গরুটিকে নিয়ে। কারণ ১০টি গ্রুপের প্রত্যেকেই চাইছে এটা তাকেই দেয়া হোক। শুরু হয়ে গেল হইচই আর গণ্ডগোল। শেষ পর্যন্ত সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীল সবার চিৎকার থামিয়ে ঘোষণা করলেন এ গরুটির জন্যে লটারি হবে। সব কসাই গ্রুপের নম্বর আলাদা আলাদা কাগজে লিখে টস করা হবে। যার নম্বর উঠবে— সে-ই পাবে গরুটি। অগত্যা কসাইরা এ প্রস্তাব মেনে নিলো। লটারি হলো এবং অল্প আয়াসেই সমাধান হলো একটি আপাত জটিল সমস্যা।

শীত নিবারণ!



রাত দেড়টা। মুখতারানে চলছে গুরুজীর সাথে দায়িত্বশীলদের মিটিং। এমন সময় হাতে এলো এক চিরকুট। খোলা মাঠে শীতে জবুথবু কোরবানির গরুগুলোকে রক্ষার করণ আর্তি জানিয়ে লিখেছেন একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ার। সঙ্গে সঙ্গে মিটিং স্থগিত করে গুরুজী ছুটলেন মাঠে। কোরবানির আর মাত্র ১ দিন বাকি থাকলেও বেঁচে থাকা পর্যন্ত এ অবলা প্রাণীগুলোকে কষ্ট দেয়ার অধিকার নেই আমাদের। দ্রুত তাই আনা হলো চট্টের বস্তা। চাপানো হলো গরুর গায়ের ওপর। কিন্তু গরুরা কি আর তা বোঝে! ক্রমাগতই গা-ঝাড়া দিয়ে ফেলে দিচ্ছিলো সেগুলো। এই না হলে আর গরু!

জীবনের শ্রেষ্ঠ ঈদ উদযাপনের আনন্দ

গত কয়েক বছরের মত এবারও লামায় বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে সম্মিলিত কোরবানি অনুষ্ঠিত হয়। এ ব্যাপক আয়োজনের মূল লক্ষ্য সেসব দুস্থ ও পাহাড়ি জনগোষ্ঠীর মুখে হাসি ফোটাণো, যারা সারাবছর এই একটি দিনের অপেক্ষায় থাকেন। কারণ পুরো বছরের পুষ্টি বলতে যাদের আমিষের তালিকা শূন্য, সেই হতদরিদ্র লোকেরাই ঈদের দিনটিতে তৃপ্তি সহকারে খেতে পান গরুর গোশত। এভাবেই প্রকৃত হকদারদের মধ্যে কোরবানির গোশত বিতরণের মাধ্যমে সার্থক হয় ঈদের সত্যিকারের তাৎপর্য।

গত ৫ বছরের ধারাবাহিকতায় এবারের কোরবানির ঈদও গুরুজী সপরিবারে লামায় উদযাপন করেন। তার সাথে সারা দেশ থেকে অংশ নেন ১৬০ জন খাজুয়েট ও থ্রো-কোয়ান্টিয়ার। কেউ কেউ এসেছিলেন সপরিবারে। গুরুজীর সাথে সারা দেশের বিভিন্ন এলাকা এমনকি বিদেশ থেকেও কোয়ান্টামের অনেক সদস্য এ কোরবানিতে শরিক হন। এজন্যে অনেকেই নিজ বাড়িতে কোরবানি দেয়ার পাশাপাশি নিয়মিতই লামায় কোরবানি দিচ্ছেন। গত বছর সেখানে ৩৪টি গরু কোরবানি হয়।

এবার লামায় কোরবানি উপলক্ষে সংশ্লিষ্ট সবার মাঝে ব্যাপক আলোড়ন সৃষ্টি হয়। ঈদের আগের দিন পর্যন্ত নাম জমা হতে থাকে। অবশেষে ৩৩৬ জনের অংশগ্রহণে ৪৮টি গরু, ৪টি ভেড়া ও ১টি গয়াল কোরবানি হয় এবারের ঈদে।



তথ্যকেন্দ্রের সামনে ছিলো স্পট টোকেন সংগ্রহের দীর্ঘ লাইন

গোশত বিতরণ করা হয়। গোশত নিতে অনেক দূরের টংকাবতী, কলাউজান, পুঁচিবিলা ও গজালিয়া ইউনিয়ন থেকেও অনেকে সারাদিন হেঁটে রিসর্টে পৌঁছেন। গোশত নিয়ে তাদের অনেকে মধ্য এমনকি শেষ রাতেও বাড়ি পৌঁছান। বিতরণের জন্যে শিশুকানন স্কুলের মাঠে দুদিন আগে থেকেই বিশাল শামিয়ানা টাঙিয়ে আয়োজন সম্পন্ন করা হয়।

এবার কোরবানি ঈদ হয় ১ জানুয়ারি ২০০৭, ইংরেজি নববর্ষের প্রথম দিনে। এ উপলক্ষে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে এক উৎসবমুখর পরিবেশের সৃষ্টি হয়। ৪ দিন আগে ২৭ ডিসেম্বর রাতেই সারাদেশের প্রায় ৪০ জন থ্রো-কোয়ান্টিয়ার গুরুজীর সাথে ঢাকা থেকে রওনা হয়ে পরদিন সকালে লামা পৌঁছে। ২৮ তারিখ রাতে দ্বিতীয় দফায় আরো ১২০ জন সদস্য লামার উদ্দেশ্যে যাত্রা করেন। এদের মধ্যে ১২৪ জন পুরুষ থ্রো-কোয়ান্টিয়ারকে নিয়ে ২৯ থেকে ৩১ ডিসেম্বর পর্যন্ত লামা রিসর্টের ধানঘরে অনুষ্ঠিত হয় ৩ দিনব্যাপী থ্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ।

স্রষ্টার রহমত ও ঈদে বরকত

ঈদের দিন থ্রো-কোয়ান্টিয়ারদের রুটিন ছিলো দারুণ কর্মব্যস্ত। ভোরবেলায় গোসল সেরে খিচুড়ি ও সেমাই দিয়ে নাস্তা করে সবাই দল বেঁধে রওনা হন লম্বাখোলা মসজিদে ঈদের জামাতে শরিক হতে। বিপুলসংখ্যক অংশগ্রহণকারীর কারণে এ এলাকায় এবারই প্রথমবারের মতো ২টি ঈদের জামাত অনুষ্ঠিত হয়। একটি সকাল সাড়ে ৭টায়, আরেকটি সকাল ৯টায়, নামাজের পরপরই ১৩০ জন থ্রো-কোয়ান্টিয়ার, খাদেম এবং কসাই মিলিয়ে মোট ৩০০



নিখুঁত পরিকল্পনা ও ব্যবস্থাপনার ফলে মাত্র ৪ ঘণ্টায় সম্পন্ন হয় ৪৮টি গরু ও ৪টি ভেড়ার জবাই ও প্রসেসিং

জনের বিরতি একটি টিম নিজ নিজ দলে ভাগ হয়ে কাজে নেমে পড়েন। গরু জবাই, গোশত প্রসেস ও প্যাকেজিং-এর দায়িত্বে ১০টি টিম কাজ করে। সেই সাথে শৃঙ্খলার দায়িত্বে ছিলেন আরো জনাব্রিশেক থ্রো-কোয়ান্টিয়ার। আগের দিনের মহড়ার কারণে ছোটখাটো সমস্যাগুলো এড়ানো গিয়েছিলো সহজেই। এর ফলে বেলা ১২টায় মাত্র ৪ ঘণ্টার মাথায় সম্পন্ন হয় ৪৮টি গরু জবাই ও গোশত প্যাকেজিং-এর কাজ। বিতরণের বেলায়ও পরিচয় মেলে অস্বাভাবিক দক্ষতা ও দ্রুতগতির।

এক অবিশ্বাস্য দৃশ্য

আগের দিন রাত থেকেই কোরবানির মাংসের জন্যে জমায়েত হতে থাকেন বিভিন্ন এলাকা থেকে আগত মানুষেরা। এ যেন রীতিমতো এক মেলা। চা, বিস্কিট, পিঠা এমনকি ভাতের অস্থায়ী দোকানও বসে যায় এদেরকে ঘিরে। দুপুর দেড়টার দিকে বিতরণ শুরু হওয়ার সময় ৫ হাজারেরও বেশি মানুষ অবস্থান করছিলেন এ জায়গায়। কিন্তু সুশৃঙ্খল



গোশতের জন্যে অপেক্ষা- খালি হাতে ফেরার ভয় নেই। তাই নেই ছড়োহাড়ি আর বিশৃঙ্খলা

ব্যবস্থাপনা এবং পরিকল্পিত আয়োজনের ফলে এত মানুষকে সামলাতে শৃঙ্খলাকর্মীদের মোটেই বেগ পেতে হয় নি।

সবচেয়ে বিস্ময়কর দৃশ্য ছিলো বিতরণের সময়। দুপুর দেড়টায় যখন বিতরণ শুরু হয় তখন গ্রুপভিত্তিক আলাদা আলাদা মোট ১০টি লাইনে মাত্র ঘণ্টা খানেকের মধ্যে ৩ হাজারেরও বেশি প্যাকেট বিতরণ হয়ে যায়। এটা সত্যিই অভূতপূর্ব, অবিশ্বাস্য একটা দৃশ্য যা নিজে না দেখলে বিশ্বাস করা শক্ত।



অবিশ্বাস্য দ্রুততায় মাত্র আধঘণ্টায়ই বিতরণ হয়ে যায় ২,৫০০-এরও বেশি প্যাকেট গোশত



লখাখোলা মসজিদে ঈদের নামাজ শেষে স্থানীয়দের সঙ্গে গুরুজীর কোলাকুলি

সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত না খেয়ে একটানা কাজ করেও ক্লান্ত হন নি কেউই। বরং ক্লাস্তিহীন ব্যস্ততায় স্রষ্টার বরকতকে অনুভব করেছেন সবাই। আসলে সুষ্ঠু পরিকল্পনা ও টিমওয়ার্ক যে আপাতদৃষ্টিতে অসম্ভবকেও কত সহজে সম্ভব করতে পারে, লামায় এবারের কোরবানির অভিজ্ঞতা সে দৃষ্টান্তই তুলে ধরেছে আমাদের সামনে।

নিয়ত ভালো হলে স্রষ্টাও যে রহমত দেন, তারও প্রমাণ মেলে এবারের কোরবানিতে। কারণ সবার মাঝে গোশত বিতরণের পরও দেখা গেল আরও ১,০১৯ প্যাকেট গোশত বাড়তি রয়ে গেছে। পরে স্থানীয় প্রতিবেশীদের মাঝে পরিবারের সদস্য সংখ্যা অনুপাতে অতিরিক্ত প্যাকেট বিতরণ করা হয়।

স্বাগতম হে নতুন



ঈদের দিন রাতে শিশুকাননের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে গান গাইছে ক্ষুদ্রে শিল্পী ক্যাথো আর ছোট্ট হাতে হারমোনিয়ামে সুর তুলছে উ-সেন

ঈদের দিন সন্ধ্যায় শিশুকাননের খেলার মাঠে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এ ছিলো শিশুকাননের তরফ থেকে অতিথিদেরকে ঈদুল আযহা ও নববর্ষের শুভেচ্ছা জ্ঞাপন। একের পর এক নাচ আর গানের সুশ্রব্ধ উপস্থাপনার মধ্য দিয়ে দর্শক-শ্রোতাদের মতিয়ে রাখে ওরা। শ্রোতাদের মুগ্ধ করে ৫ বছরের ছোট্ট ক্যাথো-র গান। বিস্ময়ের পাল্লা আরো ভারি হয় যখন গানের সাথে হারমোনিয়াম বাদক হিসেবে দর্শকরা আবিষ্কার করেন ছোট্ট উ-সেন কে।



কসাইদের ১০টি গ্রুপের জন্যে ছিলো আলাদা আলাদা কাউন্টার। ফলে নিরবচ্ছিন্ন শৃঙ্খলায় একের পর এক গরু জবাই ও প্রসেসিং হয়েছে

শিশুকাননের শিশুদের সাথে পুরো লামা সেন্টার যেন জেগে উঠে গানের সুরে সুরে—

“হবেই হবে, হবে নিশ্চয়
শাস্ত সত্যের হবেই জয়”

একবার ভাবুন তো...

ভেবেছেন কখনো লাইনে দাঁড়িয়ে টানা ৩০০ লোকের সাথে কোলাকুলি করার কথা? জীবনে এমন সুযোগ খুব কমই আসে যখন বিস্মিত হয়েও কুল পাওয়া যায় না। সেদিক থেকে এবারের কোরবানিতে অংশগ্রহণ-কারীদের অভিজ্ঞতার ঝুলিটা বেশ ভারি।

রাতে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সাথে ঈদ মোলাকাতের পরপরই গুরুজী ঘোষণা করলেন এবার লামা সেন্টারের সব কর্মকর্তা ও শিশুকাননের শিশুদের সাথে ঈদ মোলাকাত করতে হবে। ব্যাস্, প্রো-কোয়ান্টিয়াররা লাইন ধরে দাঁড়িয়ে গেলেন দরবার হলুর সামনে। গুরু হলো জীবনের সবচেয়ে বিস্ময়কর ঈদ মোলাকাত। আনন্দের মাত্রাটা আরো বাড়লো যখন শিশুকাননের শিশুরা হলো সঙ্গী। এক প্রো-কোয়ান্টিয়ার তো মাটিতেই বসে পড়লেন। দাঁড়িয়ে থেকে ক্ষুদ্রে শিশুর নাগাল পাওয়াটা বেশ কষ্টকর কি না! অন্যরা অবশ্য সেই বামেলায় গেলেন না; কোলে কোলে বেশ তো ঘুরছিলো শিশুগুলো।

তবে মোলাকাতের প্রক্রিয়া ভিন্ন হলেও উপলব্ধির মাত্রা ছিলো সবারই এক। এই অনাবিল আনন্দের মুহূর্তগুলোকে জীবনের সেরা স্মৃতিগুলোয় স্থান দিতে সবাই ছিলেন একমত।

ব্যতিক্রমধর্মী আনন্দানুষ্ঠান

ঈদের দিন সন্ধ্যায় ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত হয় এক ব্যতিক্রমধর্মী আনন্দানুষ্ঠান। গুরুজী ও মা-জীর সাথে সারাদিনের অনুভূতি বিনিময় করছিলেন সবাই। মজাদার অভিজ্ঞতার সাথে সাথে নির্মল হাসিতে মুখরিত হয়ে উঠছিলো পুরো ধ্যানঘর। আসর যখন তুঙ্গে, সবার অজান্তে সময় গড়িয়ে তখন রাত ২টা। আসলে সারাদিন আমরা কাজ করেছি বঞ্চিত মানুষের মুখে হাসি ফোটানোর জন্যে। এ কারণেই গভীর রাতেও এত নির্মল হাসি আমাদের মুখে— বলেন গুরুজী তার আলোচনায়।

এরই সাথে গুরুজী আরো বলেন “মানুষকে আমরা আনন্দ দিতে চেয়েছি। তাই স্রষ্টাও আমাদের আনন্দ বাড়িয়ে দিয়েছেন বহুগুণ।” অনুষ্ঠানের শেষে গুরুজী পরিচালনা করেন অনন্য অনুভূতিময় শুকরিয়ার মেডিটেশন।

মেয়েদের জন্যে হাঁফ ছেড়ে বাঁচার এক ঈদ

এবারের ঈদে মেয়েদের জন্যে ছিলো সম্পূর্ণ ভিন্ন আয়োজন। পুরুষ সদস্যরা যখন কোরবানির গরু জবাই, প্রসেস ও বিতরণে ব্যস্ত, মেয়েরা তখন মেতে ছিলেন অন্যরকম আনন্দে। ইচ্ছে ছিলো কাজে হাত লাগাবেন। কিন্তু হাতের মেহেন্দী তখনও শুকায় নি যে! সকাল থেকেই মেহেন্দী উৎসবে মেতে ছিলেন সবাই। অবশ্য হাত শুকোতে হবে। নইলে পোলাও রেজালা রাখবে কে?

আয়োজন এখানেই শেষ না। পিঠার গন্ধ এখনও নাকে লেগে আছে। গতকাল পিঠা উৎসব ছিলো কি না! এরই মধ্যে জাবলে শামসে খিচুড়ি আর ভেড়ার গোশত দিয়ে পিকনিক করাও শেষ হয়েছে।

তবে যদি ভেবে থাকেন মেয়েদের কাজ শুধু রান্না করা, তাহলে ভুল করবেন। অ্যাডভেঞ্চারে তারাও যে কম যান না, বোঝা গিয়েছিলো তাদের টেকিছড়া ভ্রমণ দেখেই।

আসলে নিত্যনৈমিত্তিক ঘরকন্না থেকে দূরে ৪ দিনের এ ঈদ উদযাপন মেয়েদের জন্যে ছিলো হাঁফ ছেড়ে বাঁচার এক সুযোগ। প্রতি সন্ধ্যায় মা-জীর সাথে ঘরোয়া আসর আর সীমাহীন আনন্দের মুহূর্তগুলোতে যেন নতুন জীবনের আবহানে জেগে উঠছিলেন সবাই। বাস্তবিকই মনে হচ্ছিলো, আনন্দের পাল্লাটা বোধহয় মেয়েদেরই ভারি।

প্রতিবেদক : নূরুল মুকতারির বাব্বী



ঈদের দিন মহিলারা নিজেরা রান্না করছেন কোরবানির ভেড়ার গোশত



পিকনিক-পিঠা উৎসবের পাশাপাশি মেয়েরা অ্যাডভেঞ্চারেও এগিয়ে ছিলো। প্রত্যন্ত মুরং পাড়া টেকিছড়ার পথে তাদেরই কয়েকজন



নিপুণ হাতে নকশি পিঠা বানানোয় ব্যস্ত পিঠা উৎসবে মেতে ওঠা মেয়েরা

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী বা ফাদারস্ ডে, মাদারস্ ডে-তে প্রিয়জন বা বাবা-মাকে কি উপহার দেয়া যাবে? এতে কি কোনো নিষেধ আছে?

উত্তর : প্রথমত, প্রিয়জনকে উপহার দেয়ার জন্যে কোনো দিবস কেন লাগবে? প্রিয়জনকে তো যেকোনো সময়ই উপহার দেয়া যায়। বাবা কি শুধু ফাদারস্ ডে-র জন্যে বা মা-কি শুধু মাদারস্ ডে-র জন্যে? নিশ্চয়ই নয়। অতএব প্রিয়জনকে বা বাবা-মাকে যেকোনো সময়ই গিফট করতে পারেন। বিশেষত এমন কিছু যা খুব ব্যয়বহুল নয়, কিন্তু প্রয়োজনীয়। কারণ উপহারের ক্ষেত্রে এটিও একটি অবিদ্যা যে, একগাদা অর্থ খরচ করে তথাকথিত দিবসের স্মরণে বহুজাতিক কোম্পানির অভিজাত গিফট শপ থেকে কার্ড বা এমন সব গিফট আইটেম কিনতে হবে যার কোনো ব্যবহারিক মূল্যই নেই।

যেমন আপনি জানেন আপনার প্রিয়জন বা পরিচিতজনদের মধ্যে কারো কোনো বিশেষ একটি জিনিস প্রয়োজন। কিন্তু সে সেটা কিনতে পারছে না সুযোগ বা সামর্থ্যের অভাবে। এক্ষেত্রে তাকে সে জিনিসটি যদি গিফট করেন তাহলে এটা হবে উপহার প্রদানের চমৎকার একটি উদাহরণ।

দ্বিতীয়ত, সামাজিক উপহার অর্থাৎ বিয়ে, বৌভাত, জন্মদিন, আকিকা ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হলে উপহার নিয়ে যাওয়ার যে প্রথা আমাদের সমাজে প্রচলিত আছে আমরা সে উপহারকে বর্জন করছি। কারণ উপহার আসলে সেটাই যা কোনো কিছু পাওয়ার প্রত্যাশা না করে আন্তরিক ও শর্তহীনভাবে দেয়া হয়। কিন্তু আমরা দেখছি সামাজিক উপহারের ক্ষেত্রে অধিকাংশ সময়ই এসব দেয়া হয় বাধ্য হয়ে, লোকলজ্জার ভয়ে। এমনকি সেজন্যে ধার করে হলেও উপহার কেনার অর্থ যোগাড় করতে হয়। অথবা যার পক্ষে সেটাও সম্ভব নয়, তাকে মিথ্যা অজুহাতে অনুষ্ঠানে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হয়। অর্থাৎ উপযুক্ত গিফট বা উপহার সংগ্রহ করার বিড়ম্বনা ও কষ্ট অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের আনন্দকে বহুলাংশেই মাটি করে দেয়।

অতঃপর আমাদের শাস্ত্র ধর্মীয় শিক্ষা বর্তমান সমাজের উপহার প্রথার বিরুদ্ধেই কথা বলে। সূরা বাকারার ২৬১ থেকে ২৬৪ আয়াত এবং সূরা আদ-দাহরের ৭ থেকে ৯ আয়াতের মর্মার্থ আলোচনা করলে দেখা যায়, প্রতিদানের আশায় যে দান বা উপহার দেয়া হয় এবং যা পরিশোধে কষ্টের কারণ হয় তা স্রষ্টার কাছে অত্যন্ত অপছন্দনীয় এবং তা একজন মানুষের সকল সৎকর্মকে নষ্ট করে দেয়।

সামাজিক উপহারের ক্ষেত্রে এ ব্যাপারটিই ঘটে। সাধারণভাবে এসব উপহার দেনা-পাওয়ার শর্তাধীন। অর্থাৎ উপহার দিতে গিয়ে অবচেতনভাবেই আমরা ভাবতে থাকি এর আগে তার কাছ থেকে কী উপহার পেয়েছিলাম অথবা প্রত্যাশা করি আমার অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রিত হলে সে-ও যাতে সমমানের উপহারই দেয়। আর গিফট যদি সে প্রত্যাশা পূরণ না করে তাহলে মন কষাকষি, সমালোচনা এমনকি প্রকাশ্য বিবাদ-বিসংবাদও ঘটে থাকে। অর্থাৎ পুরো ব্যাপারটিই একটি লোক দেখানো অসুস্থ প্রতিযোগিতা ছাড়া আর কিছু নয় এবং তা দাতা-গ্রহীতা-দুপক্ষের জন্যেই এক দারুণ মানসিক চাপ, ভোগান্তি আর অশান্তির উৎস। কোরআনে এটাকেই নিরুৎসাহিত করা হয়েছে। এর চেয়ে মিষ্টি কথা, শুভ কামনা বা দেয়া উত্তম। এতে স্রষ্টা সন্তুষ্ট হন।

তাই উপহারের নামে এই সামাজিক অনাচার দূর করতে সাম্প্রতিক সময়ে আমরা যে পদক্ষেপ নিয়েছি তাহলো এখন থেকে সবরকম সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার দেয়া-নেয়া থেকে আমরা বিরত থাকছি।

নিমন্ত্রণকারী হলে অতিথিদের আগে থেকেই উপহার আনতে নিষেধ করছি। আর নিমন্ত্রিত হলে উপহার ছাড়া নিঃসঙ্কেটে অনুষ্ঠানে অংশ নিচ্ছি এবং নিমন্ত্রণকারীর জন্যে সম্মিলিত প্রার্থনায় তার সুস্থ, সফল ও প্রশান্ত জীবন কামনা করছি। এতে অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ হয়ে উঠছে অনাবিল আনন্দের। নিমন্ত্রণকারীর সাথে আন্তরিকতাও বাড়ছে আগের চেয়ে অনেক বেশি।

প্রশ্ন : অনেক সময় সম্পর্ক উন্নয়নের জন্যে গিফট দিতে হয়। এ ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : সম্পর্ক উন্নয়নের জন্যে যদি গিফট দিতে হয়, তাহলে বুঝতে হবে সে সম্পর্ক কোনোদিনই উন্নত হবে না। কারণ সম্পর্ক হচ্ছে একটি আত্মিক ব্যাপার, মানসিকভাবে পারস্পরিক বোঝাপড়ার ব্যাপার। বস্তুর আদান-প্রদান সেটাকে বাড়াতে পারে না। যেমন সম্পর্ক উন্নয়ন হবে মনে করে আপনি একজনকে দামী একটা গিফট দিলেন। কিন্তু সেটা পেয়ে সে হয়তো ভাবতে শুরু করলো, এত দামী একটা গিফট আমাকে কেন দিলো! নিশ্চয়ই কোনো বদ মতলব আছে। এরপর থেকে সে হয়তো আপনার ব্যাপারে সন্দেহপ্রবণ হয়ে যোগাযোগ আরো কমিয়ে দিতে পারে। অর্থাৎ সম্পর্ক উন্নয়নের বদলে সম্পর্কের আরো অবনতি ঘটতে পারে। কাজেই গিফট কখনো সম্পর্ক সৃষ্টি বা বৃদ্ধির উপায় নয়।

প্রশ্ন : পোশাকের ক্ষেত্রে দামের কী কোনো উচ্চসীমা নির্ধারণ করা উচিত? তা কত হতে পারে?

উত্তর : পোশাক আসলে সবসময় স্থান-কাল এবং ব্যক্তিত্বের সঙ্গে মানানসই হওয়া উচিত অর্থাৎ সামাজিক এবং পেশাগত অবস্থানের সঙ্গে সাযুজ্যপূর্ণ এবং তিনি যখন যেখানে অবস্থান করছেন বা যে উদ্দেশ্যে সেখানে গমন করছেন তার সঙ্গে মানানসই হওয়া উচিত। যেমন বিয়েবাড়ির সাজ আর মূর্তের পরিজনদের বাড়িতে যাওয়ার সাজ-পোশাক সঙ্গত কারণেই আলাদা হবে। আবার কাঁচাবাজারে যাওয়ার পোশাক আর টেলিভিশন প্রোগ্রামে অংশ নিতে যাওয়ার পোশাক অবশ্যই এক হবে না। এই স্থান-কাল বিবেচনায় রুচিসম্মত পোশাক কেনার ক্ষেত্রে সে দামেই কেনা উচিত যা যুক্তিসঙ্গত এবং গ্রহণযোগ্য, যা অযৌক্তিকভাবে চড়া দামের নয় এবং লোক দেখানো ফুটানি করার জন্যেও নয়।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী গয়না পরতে ভালবাসে, যদিও সে হিজাব পরে। কিন্তু জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী বা ঈদের সময় তাকে সোনার চেইন, আংটি-চুড়ি ইত্যাদি দিলে সে খুব খুশি হয়। এটা কি অপচয়?

উত্তর : স্ত্রীকে গয়না কিনে দিতে বাধ্য নেই। যত পারেন কিনে দিন যাতে পরে তিনি সেটার যাকাত আদায় করতে পারেন।

প্রশ্ন : দোকানদারদের সাথে দরদাম করতে ইচ্ছা হয় না। পাঁচ-দশ টাকা বেশি দামে কিনে ফেলি। এটা কি অপচয়?

উত্তর : দোকানদারদের বেশি দিয়ে লাভ কি? বরং দরদাম করলে যদি পাঁচ-দশ টাকা বাঁচানো যায়, তাহলে কেন দরদাম করবেন না?

প্রশ্ন : আমার এক ক্রেতার মেয়ের বিয়ে। যার কাছে প্রতি মাসে বিক্রি করে আমি বেশ লাভ করি। সে অবশ্যই আশা করে যে, আমি বিয়েতে যাবো এবং ভালো কিছু দেবো। কী করণীয়?

উত্তর : আসলে এটা তো উপহার নয়, এটা বিনিয়োগ যাকে আপনি দেখছেন ব্যবসায়িক বিবেচনায়। তবে এ বিনিয়োগটি আপনি অন্য সময় করুন, বিয়ের অনুষ্ঠানে অংশ নিন উপহার ছাড়াই। খাওয়া-দাওয়া সেরে, অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত সবাইকে নিয়ে বর-কনের সুখী দাম্পত্য জীবন কামনা করে প্রার্থনা করুন। আপনার প্রতি সবার শ্রদ্ধাপূর্ণ দৃষ্টি আকৃষ্ট হবে। আপনার আন্তরিকতার প্রকাশে কনের বাবা-মা এবং আত্মীয়-স্বজন নিঃসন্দেহে মুগ্ধ হবেন, সন্তুষ্ট হবেন।

প্রশ্ন : কিছুদিন আগে ছিলো আমাদের মেয়ের জন্মদিনের অনুষ্ঠান। এতে সবার কাছ থেকে জন্মদিনের গিফট পাবে এটাই ছিলো তার প্রত্যাশা। কিন্তু যখন জানলো ফাউন্ডেশনের অনেকের মতো এ অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিতদের কাছ থেকে আমরা কোনো গিফট নেবো না, তখনই সে রেগে গেল। আমাদেরকে কোয়ান্টাম ছেড়ে দিতে বললো। বোঝাবার পর বললো, গিফটও নেবো, কেকও কাটবো। তবে পরে গিফটগুলো গরীবদের দিয়ে দেবো। এক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : আসলে বাচ্চা যে ছোট বোঝাই যাচ্ছে। তাকে বোঝালে সে বোঝে তা-ও বোঝা যাচ্ছে। আমাদের পারিপার্শ্বিকতা এমন যে, রাতারাতি পাল্টাতে পারবেন না। এর জন্যে সময় লাগবে, উদ্বুদ্ধ করতে হবে। আপনার মেয়েকে আরো বোঝান যে, তার জন্মদিনে গিফট আনতে না বললে অন্যদের জন্মদিনেও গিফট না নিয়ে যাওয়াটা সহজ হবে। তাকে বলুন বাবা-মা হিসেবে আপনারাই তাকে গিফট দেবেন। অন্যদের কাছ থেকে গিফট প্রত্যাশা করাটা নিচু মানসিকতারই পরিচয়।

প্রশ্ন : কর্মক্ষেত্রে আমাদের একটা বিড়ম্বনা হলো—প্রায়ই এটা-ওটা উপলক্ষ করে অফিসের সবাইকে খাওয়ানোর রীতি। এসব ক্ষেত্রে ইচ্ছে না থাকলেও বাধ্য হয়ে চক্ষুজ্জার খাতির কিছু বলা যায় না। অনেক সময় বেতনের অর্ধেকটাই চলে যায় এ খরচের পেছনে। এটাকে কীভাবে এড়ানো সম্ভব?

উত্তর : আসলে এই যে আপনি খাওয়াতে চাচ্ছেন না, কিন্তু চক্ষুজ্জার খাতির বাধ্য হয়ে রাজি হচ্ছেন—এ লজ্জা-সংকোচ-জড়তার বৃত্তই ভেঙে ফেলতে হবে। কারণ আপনার সামর্থ্য নেই, ইচ্ছাও নেই। কিন্তু কে কী ভাববে এ ভয়ে যদি আপনি খরচ করেন, তাহলে তো তা উপহারের নিগূহত এবং আন্তরিক হওয়ার শাস্ত্র ধর্মীয় বিধানেরই পরিপন্থী। এ উপহারে কোনো কল্যাণ নেই। বরং এক্ষেত্রে যদি বিবিসিয়ানি না খাইয়ে আনন্দচিহ্নে শুধু মিষ্টি খাওয়ান যা আপনার সাধের মধ্যে—তাহলে সেটাই শ্রেয়। আসলে জীবনে কখনো কখনো বলিষ্ঠ হতে হয়, বিশেষত যেগুলো আপনার কষ্ট এবং মনোপীড়ার কারণ।

প্রশ্ন : আমরা কি কোয়ান্টামের বই, কণিকা, স্মারক-উপহার হিসেবে দিতে পারি?

উত্তর : আসলে আমরা তো এগুলো উপহার হিসেবে ইতোমধ্যেই দিচ্ছি। যেমন এবারের রমজানে আমরা মোট ৩০ হাজার কোরআন কণিকা বিতরণ করেছি সর্বস্তরের মানুষের মাঝে। কারণ আমরা মনে করি এতে তার জীবন আলোকিত হবে। আসলে আমরা উপহারের বিরুদ্ধে নই, আমরা গিফট নামক সামাজিক ব্যাধির বিরুদ্ধে। কারণ এটা মানুষের জীবনকে দুর্দশার বৃত্তে বন্দি করে ফেলে।



এত সুস্বাদু মজার রান্না আগে কখনো খাই নি- এমনই মন্তব্য করছিলেন ঈদ মোলাকাতে শরীক হওয়া গ্রাজুয়েটসহ অনেক অ্যাসোসিয়েটও। তখনও তারা জানেন না কোরবানির এ গোশত মা-জী নিজ হাতে রান্না করেছেন তাদের জন্যে। ঈদ মোলাকাতে প্রথমবারের মতো মা-জীকে পেয়ে তারা আনন্দে আত্মহারা।

চট্টগ্রামবাসীদের ঈদ নাকি শেষ হয়ে যায় প্রথম দিনেই। কিন্তু এবার ঈদ মোলাকাতকে উপলক্ষ করে সাজ সাজ রব পড়ে গিয়েছিলো তাদের মধ্যে। ঈদের একদিন পর ৩ জানুয়ারি বিকেলে স্থানীয় অতিথি কমিউনিটি সেন্টারে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন ধর্মের সব বয়সের মানুষ উপস্থিত হয়েছিলেন বাহারি সাজে, ঈদের আমেজে।

অনুষ্ঠানের মূল বিষয় ছিলো প্রত্যেকের সাথে মোলাকাত। গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে সবাই অনুভূতি বিনিময়ের মাধ্যমে যেন মিশে গিয়েছিলেন একে অপরের সাথে।

চট্টগ্রামে মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাত

মা-জীর সাথে সালাম বিনিময়ের পর লামার কোরবানির গোশত আর পরোটা দিয়ে একসাথে আহর পর্ব বেশ উপভোগ করছিলেন সবাই। তারপর লামায় কোরবানির অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে বক্তব্য রাখলেন লামা সফরকারী দুজন সদস্য। জনাব মাদ্দিনুদ্দিন চৌধুরী আবেগের সাথে বর্ণনা করলেন তার কোরবানির অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা আর সেখানকার শৃঙ্খলা ও আশ্চর্য হৃন্দময় কাজের কথা। মিসেস নূর আখতার হেলেন বললেন মেয়েদের পিঠা উৎসব ও পিকনিকের গল্প আর বাবার বাড়িতে খেলাধুলা আর বাঁধনহারা আনন্দের কথা।

এরপরই ছিলো মা-জীর স্বতঃস্ফূর্ত, অনুভূতিময় বক্তব্য। সবার সহযোগিতা ও স্রষ্টার রহমতে লামার কোরবানির বরকতের জন্যে মা-জীর কথায় বারবারই চলে এলো স্রষ্টার গুণকরিয়া। চট্টগ্রামে সবার এই একাত্মতার অনুষ্ঠানে তিনি সবাইকে আন্তরিক অভিনন্দন জানান কনকনে শীতের এ বিকেলে তাদের সজীব ও আনন্দময় উপস্থিতির জন্যে।

৫০০ জনের অংশগ্রহণে উৎসবমুখর দুশৃঙ্গার এ অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের পাশাপাশি প্রায় সমান সংখ্যক অ্যাসোসিয়েটও এসেছিলেন নিজেরা আগ্রহী ও উৎসাহী হয়ে।

পরিচালকের কাছে সবাই যখন জানলেন আগের

রাতে মা-জী লামা থেকে ৫০ কেজি গোশত নিয়ে এসে সকালে রান্না করেছেন এবং ৪টার আগেই পরিপাটি হয়ে অনুষ্ঠানে উপস্থিত হয়েছেন তখন অনেকের- বিশেষত মহিলাদের ফিসফাস শোনা যাচ্ছিলো- মা-জীকে তাহলে এত সতেজ লাগছে কীভাবে। এর রহস্য জানার জন্যে ছিলেন অনেকেই উদগ্রীব। অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও উৎসবমুখর এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারীদের ক্ষণিকের উপস্থিতি অনেকের মনেই থেকে যাবে দীর্ঘদিন।

প্রতিবেদক : নূর আখতার হেলেন



আলোচনা শোনার সময় ছোটরাও ছিলো সামনের সারিতেই

প্রো-মাস্টার রিজুভিনেশন কোর্স : উপলব্ধির নতুন মাত্রা



দীর্ঘদিনের শোষক সমাজের চাপিয়ে দেয়া ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি, বাপ-দাদা, মা-চাচী থেকে পাওয়া ক্ষতিকর ধারণা বা আচরণ-অভ্যাস এবং মিডিয়ার ভ্রান্ত প্রচারণা থেকে মুক্ত হয়ে জীবনের সঠিক লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা ও জ্ঞান অর্জনের লক্ষ্যে গত ২২ থেকে ২৫ ডিসেম্বর ২০০৬ সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে ২য় বারের মতো অনুষ্ঠিত হয় ৪ দিনব্যাপী প্রো-মাস্টার

রিজুভিনেশন কোর্স। সারাদেশ থেকে এতে অংশ নেন ৪৭৫ জন প্রো-মাস্টার।

আত্মিক পরিভ্রমের মাধ্যমে সাধারণ মানুষ থেকে নিজেকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করার এ অভিযাত্রায় গুরুজী বলেন, পথ ও বৃত্ত এক নয়। বৃত্ত শুরু হয় যেখানে শেষও হয় সেখানে এসে। বৃত্তের কোনো গন্তব্য নেই। পথের গন্তব্য আছে, কিন্তু সীমানা বড়। সেটা দেখা যায় না বলেই আমরা ভয় পাই। বৃত্তকে দেখা যায়, তাই আমরা তার মধ্যেই ঘুরপাক খাই।

জীবনটা কর্মক্ষেত্র। তাই ১ম সারিতে যাওয়ার লক্ষ্যে সংকীর্ণ বৃত্ত ভেঙে মুক্তির আনন্দে অবগাহন করার জন্যে ভালো কাজ করা এবং অর্থ, সময় ও মেধা-শক্তি-শ্রম অপচয় বা অপব্যবহার না করে এ সম্পদগুলোর ব্যয়, বিনিয়োগ বা দানের মাধ্যমে যথাযথ ব্যবহার করার বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন গুরুজী।

২০০১ সাল থেকে প্রতিবছর কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টারদের জন্যে এক অনন্য আয়োজন এ রিজুভিনেশন কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

রাজশাহী সেন্টার

দায়িত্বশীল বৈঠক

গত ৯ জানুয়ারি, মঙ্গলবার গুরুজীর রাজশাহী সফর উপলক্ষে সকাল ১০টায় মহিলা দায়িত্বশীলদের অংশগ্রহণে ৩ ঘণ্টাব্যাপী এক দায়িত্বশীল বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। এতে উপস্থিত ছিলেন ৩৭ জন মহিলা। একই দিন বিকেল ৪টায় পুরুষ দায়িত্বশীলদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় ৪ ঘণ্টাব্যাপী আরো একটি বৈঠক। গুরুজীর গুরুত্বপূর্ণ দিক-নির্দেশনা সম্বলিত এ বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন ৪৭ জন পুরুষ সদস্য।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ১০ জানুয়ারি বুধবার রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় ওয়ার্কশপ “দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে”। এর ১ম ও ২য় পর্বের বিষয়বস্তুর সমন্বয়ে এ ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ছোট ছোট ভুল, ছোট ছোট বদভ্যাস আর আসক্তিকে প্রশ্রয় দিয়ে দিয়েই মানুষ তার জীবনে ডেকে আনে বড় সংকট আর দুর্ভোগ। এ বৃত্ত থেকে বেরিয়ে এসে সঠিক জীবনদৃষ্টি লাভের দিক-নির্দেশনা দেন গুরুজী। এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ২৯৭ জন গ্রাজুয়েট।

বিশুদ্ধ নিয়ত, সক্রিয় উদ্যোগ, আন্তরিক কাজ এবং সংসঙ্গে একাত্মতা জীবনে স্রষ্টার রহমত আনে।

শিশুকাননে ৩০ জন ছাত্র ভর্তি



রাজশাহীতে অধ্যয়নরত শিশুকাননের ৮ ছাত্রের সাথে রেসিডেন্স ইনচার্জ রাবেয়া ওয়াজিহা

বাড়ি বাড়ি গিয়ে সংগ্রহ করা ৭টি শিশু নিয়ে যাত্রা হয়েছিলো যে শিশুকাননের, আজ তা ২০৩টি শিশুর এক আদর্শ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান। এবার সেখানে ৩০টি আসনের জন্যে ভর্তি পরীক্ষা দিয়েছে ৩০০ শিশু। গত ৬ জানুয়ারি নতুন ৩০টি শিশুকে আনুষ্ঠানিকভাবে

শিশুকাননের আবাসিকে বরণ করে নেয়া হয়। শিশুদের আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার সব

স্কুলে ভর্তি করা হয়েছে।

সংবাদপত্র ও ইলেকট্রনিক মিডিয়া কর্মীদের মতবিনিময় সভা ও লামা ভ্রমণ



মতবিনিময় সভায় বক্তব্য রাখছেন গুরুজী। বামে উপবিষ্ট সভাপতি দৈনিক নয়াদিগন্ত সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দিন

গণমাধ্যমে মেডিটেশন চর্চাকারীদের এক মতবিনিময় সভা প্রবীণ সাংবাদিক দৈনিক নয়াদিগন্ত সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দিনের সভাপতিত্বে গত ১৯ ডিসেম্বর কাকরাইল মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়। এতে রাজধানীর বিভিন্ন জাতীয় দৈনিক ও টেলিভিশনে কর্মরত কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট ও শুভাকাঙ্ক্ষীরা অংশগ্রহণ করেন। গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক অতিথিদের স্বাগত জানান।

সকাল ১১টা থেকে ১টা পর্যন্ত এ মতবিনিময় সভা পরিচালনা করেন মাসিক সরগম সম্পাদক কাজী রওনাক হোসেন। বক্তব্য রাখেন কবি আবদুল হাই শিকদার, আহমেদ নুর আলম, সজীব ওনাসীস, মাহমুদা চৌধুরী, সাইদুল ইসলাম প্রমুখ। মতবিনিময় সভা শেষে সংক্ষিপ্ত মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

গুরুজী বলেন, সংবাদপত্রের প্রাক্তন কর্মী হিসেবে আমি আপনাদের অত্যন্ত আপন মনে করি। তিনি বলেন, আমরা আমাদের সাধ্য অনুযায়ী মানুষের জন্যে করে যাচ্ছি। মাটির ব্যাংকের মাধ্যমে সংগৃহীত অর্থ কীভাবে বণ্ডিত মানুষের জন্যে ব্যবহৃত হচ্ছে তার ব্যাখ্যা করে তিনি বলেন, আমরা আমাদের কোনো কাজেই সরকারি বা বিদেশি সহায়তা নিই নি। উপস্থিত সাংবাদিকরা এরকম মতবিনিময় সভা নিয়মিত বিরতিতে আয়োজনের অনুরোধ জানান।

মতবিনিময় সভায় আরো যারা উপস্থিত ছিলেন তারা হলেন- সাংবাদিক ইউনিয়নের প্রাক্তন সভাপতি শাজাহান মিয়া, ইত্তেফাকের ফাইজুস সালাহীন, এম. জামাল উদ্দিন, জনকণ্ঠের শংকর কুমার দে, যুগান্তরের ইদ্রিসুর রহমান, সমকালের মোস্তফা হোসেইন, মাহবুব কবীর, আমার দেশের হুমায়ন সাদেক চৌধুরী, ফাহিমা বিনতে হাবীব, সাইফ ইসলাম দিলাল, আজিজুল পারভেজ, এমরান হোসেন, দিনকালের আমিনুর রহমান সরকার, মাহমুদা চৌধুরী, ভোরের কাগজের শামীম আহমেদ, যায়যায়দিনের মাহমুদুজ্জামান, মাকসুদুর রহমান ও রাশেদুল ইসলাম, নিউ এজ-এর আসজাদুল কিবরিয়া, বাসস-এর এম. হাফিজুর রহমান, আনিসুর রহমান, বৈশাখী টিভির নোমান মাহমুদুর রহমান এবং দেলওয়ার হোসেন, অবগণ রহমান, মফিজুর রহমান ও প্রণব মজুমদার, প্রমুখ।

এরপর ২ জানুয়ারি রাতে ঢাকার বিভিন্ন প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার ২৩ জন সাংবাদিক ও তাদের

পরিবার-পরিজনসহ মোট ৩৬ সদস্যের একটি টিম লামা ভ্রমণ করেন। এই টিমের নেতৃত্ব দেন মাসিক সরগম সম্পাদক কাজী রওনাক হোসেন। এদের মধ্যে ছিলেন সপরিবারে এনটিভির প্রধান বার্তা সম্পাদক খায়রুল আনোয়ার মুকুল এবং বার্তা সম্পাদক রেজোয়ানুল হক রাজা, আরটিভির বিপ্লব শহীদ, মাহমুদ হাসান, নাকিফা দৌলা, আসমা আক্তার সাথী ও যায়যায়দিনের ফটো সাংবাদিক হাসান বিপুল। আমার দেশ-এর সাইফ ইসলাম দিলাল ও রাজু আহমেদ ছাড়াও ছিলেন আজকের কাগজের সাইদুল ইসলাম, ফিন্যান্সিয়াল এক্সপ্রেসের বজলুর রহমান, ইত্তেফাকের এম জামাল উদ্দিন ও ইনকিলাবের সালাউদ্দিন বাবলু এবং নিউজ টুডের মাহদী হাসান।

৪ তারিখ লামায় পৌঁছার পর সবাই অভিভূত হয়ে যান শিশুকাননের শিশুদের আন্তরিক অভ্যর্থনা ও আতিথেয়তায়। এরপর তারা ঘুরে দেখেন রিসর্টের বিভিন্ন স্কুল, হাসপাতাল, লাইব্রেরি, বাংলাসহ বিভিন্ন স্থাপনা। এ সুযোগে আমলকি গাছে চড়ার এবং চন্দন বাগানে চন্দনের বীজ কুড়োনের সুযোগও নিচ্ছিলেন কেউ কেউ। বিকেলে শিশুকাননের মনোজ্ঞ ডিসপ্লের পর ছিলো ধ্যানঘরে মেডিটেশন। সন্ধ্যার পর শিশুদের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে সাংবাদিক কবিদের মধ্য থেকেও কয়েকজন অংশ নেন।

তবে সবচেয়ে আনন্দমুখর পর্ব ছিলো ক্যাম্প ফায়ার। রাতের খাওয়ার পর ভরা পূর্ণিমায় আঙুরের চারপাশে বসে গল্পে মেতে ওঠার অভিজ্ঞতা ছিলো অনেকের জন্যেই এক স্মরণীয় স্মৃতি।

পরদিন সকালে নতুন স্কুল প্রাঙ্গণ পরিভ্রমণ করে সবাই বিস্মিত হন বৃহদাকার এ স্থাপনা দেখে। সকাল ১১টায় ছিলো ফেরত যাত্রা। এত অল্প সময়ে এক অসাধারণ আনন্দ ভ্রমণের সুখস্মৃতি নিয়ে এবং খুব শিগগিরই আবার আসতে হবে না দেখার অতৃপ্তিগুলো মেটাতে- এ তাড়না নিয়ে অনেকটা অনিচ্ছাভরে যেন রওনা হলেন তারা।

যায়যায়দিনের আর্ট অ্যাডভাইজার এবং চারুকলা শিক্ষক মাকসুদুর রহমান তার বিস্ময়াভূত অনুভূতি জানিয়ে বললেন, লামা কোয়ান্টাম রিসর্টে কিছু কাজ হচ্ছে শুনেছিলাম, কিন্তু তা যে এত বড় কর্মযজ্ঞ তা বুঝলাম এখানে এসে। খুব শিগগিরই আবার আসবো আমার চারুকলার ছাত্র-ছাত্রীদের নিয়ে।

ভারতের আনন্দবাজার পত্রিকার বাংলাদেশ প্রতিনিধি কুদ্দুস আফ্রাদ বলেন, ভাগ্যিস ব্যস্ততার অজুহাতে বন্ধুবর শিমুল মাহমুদের প্রস্তাবটা ফিরিয়ে দিই নি। তাহলে বণ্ডিত হতাম এ অনন্য অনুভূতিময় কিছু মুহূর্ত থেকে।

পিআইবি'র ডিরেক্টর কবি জাহাঙ্গীর ফিরোজ জানাচ্ছিলেন তার আবেগময় অনুভূতির কথা। শহরের যান্ত্রিকতার চাপে পিষ্ট মানব হৃদয় যেন এই নিখাদ প্রকৃতির ছোঁয়ায় বাস্তবিকই হাঁফ ছেড়ে বাঁচে। সবুজ, সতেজতায় জেগে ওঠে।

এ সফরের পর জাতীয় দৈনিকগুলোতে তাদের অভিজ্ঞতার ওপর লেখালেখিও করেছেন কয়েকজন। ৪ জানুয়ারি যায়যায়দিনে এবং ৭ জানুয়ারি যুগান্তরের সহ-সম্পাদক ইদ্রিসুর রহমানের 'একদিন প্রতিদিন' কলামে লামায় কোরবানির ওপর বিস্তারিত রিপোর্ট প্রকাশিত হয়। কোরবানির ওপর আরো প্রতিবেদন প্রকাশিত হয় ৮ জানুয়ারি আমার দেশে সাইফ ইসলাম দিলালের রিপোর্টিং-এ।

৯ জানুয়ারি সমকালের শিশুতোষ ফিচার পাতা ঘাসফড়িং-এ মোস্তফা হোসেইন 'পাহাড়ে শিশুকানন' শীর্ষক একটি প্রতিবেদনে কোয়ান্টাম শিশুকাননের ওপর বিস্তৃত রিপোর্টিং করেন। তবে শিশুকাননের ওপর সবচেয়ে আকর্ষণীয় প্রতিবেদন প্রকাশিত হয় ১০ জানুয়ারি বুধবার যায়যায়দিনের এডুকেশন এন্ড চিলড্রেন ম্যাগাজিনের 'শিশুকানন পাহাড়ের বুকে আলোর ফুল' শীর্ষক প্রচ্ছদ নিবন্ধে। যায়যায়দিনের ফটোজার্নালিস্ট হাসান বিপুলের ছবি এবং ফিচার এডিটর মোহাম্মদ মাহমুদুজ্জামানের লেখা এ প্রচ্ছদ নিবন্ধে শিশুকাননের চমৎকার কিছু ছবি ও বিস্তারিত বিবরণ প্রকাশিত হয়।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন



রিসর্টে পৌঁছার পর সাংবাদিকদের সাথে অনুভূতি বিনিময় করেন গুরুজী

(নিচে) ধ্যানঘরে সাংবাদিকদের মেডিটেশন : অধিকাংশের জীবনেই প্রথমবারের মতো ধ্যানমগ্নতার অনুভূতি ছিলো অসাধারণ



কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

একদিনে রক্ত সরবরাহ ২০৭ ব্যাগ!

গত ১১ ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে একদিনে রক্ত সরবরাহ আগের সব রেকর্ডকে ছাড়িয়ে গেছে। এই একদিনেই রক্ত সরবরাহের পরিমাণ ছিলো ২০৭ ইউনিট। এর আগে ৬ ফেব্রুয়ারি ছিলো তার আগের সর্বোচ্চ সরবরাহ— ১৭৫ ইউনিট।

এ বছর ফেব্রুয়ারি মাসে রক্ত সরবরাহের পরিমাণ আগের যেকোনো সময়ের তুলনায় অনেক বেশি। ১২ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত রক্ত সরবরাহ ছিলো ১,৭৪৫ ইউনিট অর্থাৎ দিনে গড়ে ১৪৫। এর মধ্যে হোল ব্লাড ৯৩৬, আরসিসি ৩২৪, পি.সি ২১০, এফএফপি ২৫৫, পিআরপি ১৯ এবং ক্রায়োপ্রিসিপিটেট ১ ইউনিট।

১৪ এপ্রিল, ২০০০ কোয়ান্টাম ল্যাব উদ্বোধন হওয়ার পর প্রথম বছর রক্ত সরবরাহের পরিমাণ ছিলো ১,৫৬৪ ইউনিট। আর এ বছরের প্রথম সাড়ে ১০ মাসেই সরবরাহ হয়েছে ২৮,৯৮৩ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

শিক্ষক পুনর্মিলনী

আগামী ২৪, ২৭ ও ২৯ মার্চ যথাক্রমে বিশ্ববিদ্যালয়, কলেজ ও স্কুল পর্যায়ে কর্মরত কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট শিক্ষকদের অংশগ্রহণে পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান হতে যাচ্ছে পৃথক ৩টি আয়োজনে। এতে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক উপস্থিত থাকবেন।

স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইল

সময় : বিকেল ৪টা – রাত ৮টা

মার্চ-এপ্রিল মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৪৪ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ মার্চ
২৪৬ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ এপ্রিল

সক্রিয় থ্রাজুয়েট ওয়াকশপ

৯ মার্চ ২০০৭, শুক্রবার

মাসিক থ্রাজুয়েট প্রোগ্রাম

২০ মার্চ ২০০৭, মঙ্গলবার
১৭ এপ্রিল ২০০৭, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

২১ মার্চ ২০০৭, বুধবার
১৮ এপ্রিল ২০০৭, বুধবার

শিক্ষার্থী ওয়াকশপ

৩০ মার্চ ২০০৭

নির্বাহী ওয়াকশপ

২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ এপ্রিল, ২০০৭

সিলেট

কোর্স

২৪৫ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ এপ্রিল



ঢাকায় ক্যারিয়ার ওয়াকশপে গুরুজী

সমস্ত কর্মজীবনে ভারসাম্য আনাই একজনের ক্যারিয়ার



যে কর্ম পার্থিব-পারলৌকিক কল্যাণ ও প্রাচুর্য দিতে পারে, সমস্ত কর্মজীবনে ভারসাম্য এনে দেয় তা-ই একজনের ক্যারিয়ার। যেকোনো কাজের লক্ষ্য হবে কতটা সেবা দিতে পারি। গত ২৬ জানুয়ারি কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী ক্যারিয়ার ওয়াকশপে গুরুজী এ কথা বলেন।

তিনি বলেন, পেশা সম্পর্কিত ধারণাটা গড়ে ওঠে আমাদের পরিবার ও পারিপার্শ্বিকতা থেকে এবং সে সময়ই আমাদের ভেতরে গড়ে ওঠে পেশা সম্পর্কিত অবদ্যাগুলো।

গুরুজী বলেন, অর্থ, পরিচিতি ও ক্ষমতা লাভের জন্যে যে কাজটা করা হয় সেটাকেই সাধারণভাবে আমরা পেশা বলি। পেশায় অগ্রগতি সবসময় নির্ভর করে সিরিয়াসনেস-এর ওপর, পরিশ্রম ও কষ্ট স্বীকারের ওপর। যে কাজই করবেন হয় সে কাজকে ভালবাসতে হবে অথবা কাজে আসক্ত হতে হবে যতক্ষণ জীবিকাই আপনার মূল লক্ষ্য।

পেশায় উন্নতির জন্যে তিনি কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করে বলেন—

- সৎ, শ্রমলব্ধ, আন্তরিক যেকোনো কাজই পেশা হতে পারে।
- যেহেতু চাকরিকেই জীবিকার প্রধান অবলম্বন মনে করা হয় সেহেতু যে চাকরি করবো তার জন্যে প্রয়োজনীয় সমস্ত যোগ্যতা ও দক্ষতা অর্জন করতে হবে এবং বিশেষ জ্ঞানে প্রথম সারির যোগ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হতে হবে।
- যোগ্যতা যে রয়েছে সেই কাজ

যাদের দরকার তাদের কাছে নিজেদের উপস্থাপন করার কৌশল রপ্ত করতে হবে। সামাজিক পরিচিতি বাড়িতে হবে।

- চাকরিতে উন্নতি করতে হলে বসের সিদ্ধান্তই সঠিক— এ নীতি অনুসরণ করতে হবে।
- যখনই ভালো সুযোগ আসবে প্রথম সুযোগে প্রতিষ্ঠান বদলাতে হবে যদি কাজটি মিশন না হয়। আর মিশন অর্থাৎ যে কাজটা আমার ভালবাসা সে ক্ষেত্রে মিশনটাকেই প্রাধান্য দিতে হবে।
- পূর্ব অভিজ্ঞতা না থাকলে ব্যবসা শুরু করতে হবে ছোট থেকে। অনেক পুঁজি নিয়ে ব্যবসা সাধারণত সফল হয় না।

ওয়াকশপ শেষে গুরুজী ক্যারিয়ারের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাখ্যা করে বলেন, আসলে ক্যারিয়ার হলো সমস্ত কর্মজীবন। পৃথিবীতে আমরা এসেছি কিছু কাজ করার জন্যে এবং এর ফসল আমরা ভোগ করবো।

সাধারণত যাদের পণ্যদাসত্বের মনোভাব তাদের দৃষ্টিভঙ্গি হলো— বেশি উপার্জন, পার্থিব চাহিদা পূরণ ও উদ্বৃত্ত রাখাই ক্যারিয়ারের সাফল্য।

আমাদের দৃষ্টিতে সঠিক ক্যারিয়ার হলো যা আমার পুরো জীবনে ভারসাম্য এনে দেবে। অর্থাৎ আমাদের কর্মজীবনকে এমনভাবে সাজাতে হবে যেটা আমার মেধার পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটিয়ে পারিবারিক, সামাজিক কল্যাণ করবে। যে কাজের প্রতিদান আমরা ইহকাল ও পরকালেও পাবো।

দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন : বৃত্ত ভাঙার পালা মাসুদ ইমাম



পেশাগত
জীবনে
আমাকে
কমপক্ষে
৪০টি
সেমিনারে
অংশ নিতে
হয়েছে।
নিঃসঙ্কোচে

বলতে পারি এর মধ্যে ৩০টির ওপরে সেমিনারে আমি ঘুমিয়েছি।

কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শেষে ঠিক ৪০ ঘণ্টা পর আজ আমার মনে হচ্ছে, কোর্সটি আরো ১২ বছর আগে করা উচিত ছিলো। জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি।

এ কোর্স থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি নিয়ে যেতে পারছি— তা হলো দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন। প্রতিটি মানুষের একটা সীমাবদ্ধতা আছে। বৃত্তের শৃঙ্খলে আবদ্ধ আমরা। শত চেষ্টা করেও এর বাইরে যেতে পারি না। এ ধারণা আমার বদলে গেছে এ কোর্সে এসে। সীমাবদ্ধতার যে বৃত্ত তার পরিধিটাকে বাড়ানোর কাজটা তো প্রাথমিকভাবে করতে পারবো।

[মাসুদ ইমাম, ডেপুটি ডিরেক্টর, সিভিল এভিয়েশন অথরিটি, ২৩৫ ব্যাচের থ্রাজুয়েট]

বরিশালে কোর্স

গত ২০, ২১, ২২ ও ২৩ জানুয়ারি প্রথমবারের মতো বরিশালে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথডের ২৪০তম কোর্স। এর মধ্য দিয়ে দেশের সবকটি বিভাগীয় শহরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আয়োজনের মাইলফলক সূচিত হলো। এ উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের কয়েকজন অর্গানাইজার ও বিভিন্ন সেন্টারের প্রধান দায়িত্বশীলরা গুরুজীর সাথে বরিশাল সফর করেন।

রাজনৈতিক অস্থিরতার কারণে কোর্স অনুষ্ঠানে কিছুটা অনিশ্চয়তা থাকলেও শেষ পর্যন্ত খুব সফলভাবেই শেষ হয়েছে এ কোর্স। এ কোর্স আয়োজনের জন্যে অক্লান্ত পরিশ্রম করেন বরিশাল সেলের আহ্বায়ক নাজমা বেগম এবং তার স্বামী এডভোকেট আবুল বাশার। তাদেরকে সহযোগিতা করেন অন্যান্য প্রো-কোয়ান্টায়ার এবং দায়িত্বশীলবৃন্দ।

ধ্যান উৎসব, লামা

আগামী ২, ৩ ও ৪ মার্চ (শুক্র, শনি ও রবিবার) বান্দরবানস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট, লামায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ধ্যান উৎসব : ২০০৭। নির্ভেজাল প্রকৃতির মাঝে একটি অনন্য আয়োজন এ ধ্যান উৎসব।

ডা. মো. ইদ্রিস আলী বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের স্পাইনাল সার্জারি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক। বিশেষ এ বিষয়টির ওপর উচ্চতর প্রশিক্ষণ গ্রহণ এবং চিকিৎসা সেবা প্রদানে তিনিই অগ্রগণ্যের ভূমিকা পালন করেন। পেশাগত ব্যস্ততার পাশাপাশি সাংগঠনিক জীবনেও তিনি অত্যন্ত সফল একজন মানুষ। মেডিকেল কলেজ ছাত্রদের সেবামূলক সংগঠন সন্ধানীর তিনি অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা আহ্বায়ক। এছাড়া জড়িত আছেন বহু সামাজিক ও দাতব্য সংগঠনের সাথে। এবারের কোয়ান্টাম বুলেটিনে প্রকাশিত হলো তার সাক্ষাৎকার প্রতিবেদন।



মাত্র ৩২ টাকা দিয়ে শুরু হয়েছিলো সন্ধানীর যাত্রা

ডা. মো. ইদ্রিস আলী

অনুপ্রেরণার উৎস ছিলো পরিবারের ভেতরেই। বাবা গ্রামের স্বল্পশিক্ষিত কৃষক হলেও নিরন্তর কাজ করেছেন মানুষের জন্যে। পোস্ট অফিস চালু রাখার জন্যে বিনা প্রয়োজনেই কিনেছেন পোস্টকার্ড-এনভেলপ। মানুষের সুখে-দুঃখে এগিয়ে গেছেন। ছোটবেলা থেকেই বাবার এসব কাজ দেখে তার মনের ভেতর গেঁথে যায় মানুষের জন্যে ভালো কিছু করার স্বপ্ন। পরবর্তী উৎসাহটা আসে তার প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষকের কাছ থেকে যিনি খেলাধুলাসহ বিভিন্ন সামাজিক-সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে উৎসাহ যুগিয়েছেন, বাহবা দিয়েছেন। কিশোর যুক্তিযোদ্ধা হিসেবে ভূমিকা রেখেছেন স্বাধীনতা যুদ্ধে। মানুষের জন্যে কিছু করতে হবে- এ মানসিকতাটা ছিলো বলেই তিনি প্রতিষ্ঠা করতে পেরেছেন ‘সন্ধানী’র মতো বড় একটি সংগঠন। মাত্র ৩২ টাকা নিয়ে শুরু হয়েছিলো যে সংগঠন তা আজ একটি মহীরুহে পরিণত হয়েছে।

জন্ম তার সিরাজগঞ্জ জেলায়। দুই ভাইয়ের মধ্যে ছোট ডা. মো. ইদ্রিস আলী অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত লেখাপড়া করেছেন তার গ্রামের স্কুলে। সায়েন্স নিয়ে পড়ার আগ্রহ ছিলো তার। কিন্তু গ্রামের স্কুলে সায়েন্স না থাকার কারণে ৩ মাইল দূরে পাশের গ্রামের অন্য এক স্কুলে লেখাপড়া করেছেন ক্লাস নাইন এবং টেন। এসএসসি-ও পাশ করেছেন একই স্কুল থেকে। এরপর ভর্তি হন রাজশাহী গভর্নমেন্ট কলেজে। এসএসসি এবং এইচএসসিতে তখনকার সময়ে ডবল ফাস্ট ডিভিশন পাওয়া মো. ইদ্রিস আলী এরপর ভর্তি হন ঢাকা মেডিকেল কলেজে ১৯৭৫ সালে।

শুরু হয় নতুন অধ্যায়ের। ডা. মো. ইদ্রিস আলী বুয়েটে সুযোগ পাওয়া সত্ত্বেও ঢাকা মেডিকেল কলেজে ভর্তি হয়েছিলেন বলেই আজ একটি ‘সন্ধানী’ পাওয়া গেছে। সন্ধানী প্রতিষ্ঠার ইতিহাসটিও খুব সুন্দর। তিনি যখন মেডিকলে ২য় বর্ষের ছাত্র তখন তার নজরে পড়ে তারই এক সহপাঠী পড়ালেখায় ভালো করছে না। তিনি একদিন ঐ ছেলেকে ডেকে নিয়ে জিজ্ঞেস করলেন সব। ঐ বন্ধুটি অকপটে তার আর্থিক অনটনের কথা জানালো। এরপর ডা. মো. ইদ্রিস আলী তার আরো ৫ জন বন্ধুকে জানালেন বিষয়টি এবং সবাই মিলে ঐ বন্ধুকে সাহায্য করার সিদ্ধান্ত নিলেন। তারা মোট ৬ জন বন্ধু ৫ টাকা করে চাঁদা দিলেন। একজন শুধু ৭ টাকা দিয়েছিলেন। এভাবে ৩২ টাকা তুলে ঐ দরিদ্র বন্ধুটির হাতে তুলে দিলেন তিনি। ঐ সময়ে মেডিকেল কলেজের ক্যান্টিনে সকালে ১ টাকায় খুব ভালো নাস্তা পাওয়া যেত। পরবর্তীতে ক্লাসের আরো অনেকে ডা. মো. ইদ্রিস আলীর মাধ্যমে ঐ ছেলেকে সাহায্য করেছে। ঐ সময় থেকেই তার মাথায় পরিকল্পনা আসে একটি সংগঠন করার। তিনি আবার একদিন তার ঘনিষ্ঠ ঐ ৫ বন্ধুকে ডেকে মনের কথাটা বললেন এবং সংগঠনের জন্যে নাম দিতে বললেন। তখন তাদের একজন ডা. মোশাররফ হোসেন (যিনি প্রথমবার ৭ টাকা দিয়েছিলেন) নাম দিলেন ‘সন্ধানী’। সবাই নামটি গ্রহণ করলেন। সেই থেকে যাত্রা শুরু হলো। তখন সন্ধানী মূলত ছাত্র-কল্যাণমূলক কাজ করতো।

৩য় বর্ষে ওঠার পর একাডেমিক কারণে তার প্লেসমেন্ট হলো ব্লাড ব্যাংক-এ। ব্লাড ব্যাংক-এর প্রধান ছিলেন ডা. হাবিবুর রহমান। বিদেশে কীভাবে রক্ত সংগ্রহ করা হয় তার ওপর তিনি একদিন ক্লাস নিলেন। ঐ ক্লাস করার পর ডা. মো. ইদ্রিস আলীর মনে হলো- ‘আরে এ কাজটা তো আমরাও করতে পারি’। যেই ভাবা সেই কাজ। কারণ ততদিনে ফিজিওলজি পড়া হয়ে গেছে। তারা জানেন রক্ত দিলে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না। নেমে পড়লেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে।

১৯৭৮ সালের ২ নভেম্বর। তারা আয়োজন করলেন স্বেচ্ছায় রক্তদান

কর্মসূচি। আয়োজনটা হলো সন্ধানীর পক্ষ থেকে। সন্ধানীর সাথে যারা যুক্ত ছিলেন তারা ই স্বেচ্ছায় রক্ত দিলেন এবং ডা. মো. ইদ্রিস আলী দিলেন সবার আগে। সেদিন মোট ২৭ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়েছিলো। ২৬ জন ছাত্র-ছাত্রী এবং তৎকালীন মেডিসিন বিভাগের প্রধান প্রফেসর ইউসুফ আলী রক্ত দিয়েছিলেন সেই দিন। এ ঘটনাটি তার পরের দিনের জাতীয় দৈনিকগুলোতে অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে ছবিসহ ছাপা হয়েছিলো। পরবর্তীতে সন্ধানীর কার্যক্রমে যোগ হয় মরণোত্তর চক্ষুদান কর্মসূচি। ছোট পরিসরে শুরু হওয়া সেই সন্ধানীর শাখা আজ দেশের প্রতিটি মেডিকেল কলেজে এবং কয়েকটি জেলায়ও রয়েছে।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম সম্পর্কে

ডা. মো. ইদ্রিস আলী অত্যন্ত উঁচু ধারণা পোষণ করেন। যেহেতু তিনি এ আন্দোলনের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত সেহেতু তিনি জানেন বিশুদ্ধ রক্তের কী প্রয়োজন। তিনি মনে করেন, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অত্যন্ত-সুসংগঠিত এবং সবচেয়ে ভালো রক্ত আসে কোয়ান্টাম থেকে। কোয়ান্টামে প্রতি ব্যাগ রক্ত স্ক্রিনিং করা হয় এবং প্রতিটি ব্যাগ রক্তের উৎস স্বেচ্ছায় দান-এ ব্যাপারগুলো কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় সম্পদ বলে তিনি মনে করেন। ডা. মো. ইদ্রিস আলীর ব্যক্তিগত অনেক রোগীই মারা গেছেন শুধুমাত্র পেশাদার রক্ত ব্যবহারের কারণে। তিনি মনে করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম যেহেতু নিয়মিত, সুশৃঙ্খল এবং রক্তদাতাদের নানাভাবে উৎসাহিত করা হয় সেহেতু এ প্রতিষ্ঠানের কাজের চাপ ও চাহিদা উত্তরোত্তর বাড়তে থাকবে।

পেশাটা ডা. ইদ্রিসের কাছে শুধু উপার্জনের মাধ্যম নয়। সেবা, মমতা, সমব্যাখ্যা- এ বিষয়গুলো তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। তার চেষ্টারে গেলে চোখে পড়ে রোগীদের উদ্দেশ্যে লেখা এক ব্যতিক্রমী সাইনবোর্ড- “আর্থিক অসুবিধা থাকলে নিঃসঙ্কোচে বলুন”। সমাজে অনেক সং ও শিক্ষিত মানুষ আছেন যাদের পক্ষে বেশি টাকা দিয়ে ডাক্তার দেখানো খুব কষ্টের। অথচ তারা মুখ ফুটে কিছু



স্ত্রী ও সন্তানদের সঙ্গে ডা. মো. ইদ্রিস আলী

বলতে পারেন না। তারা যাতে বিব্রতবোধ না করে কনসেশনের সুবিধা নিতে পারেন সেজন্যে ঐ বিশেষ ব্যবস্থা। পারিবারিক জীবনেও সফল একজন মানুষ ডা. মো. ইদ্রিস আলী। স্ত্রী এবং ৪ ছেলেমেয়ে নিয়ে তার সংসার। স্ত্রী ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন কৃতী শিক্ষার্থী ছিলেন। ছেলেমেয়েরাও শিক্ষাক্ষেত্রে তাদের প্রতিভার স্বাক্ষর রাখছে।

বাংলাদেশকে নিয়ে অত্যন্ত আশাবাদী তিনি। কারণ এখনও আমাদের দেশের অধিকাংশ মানুষই ভালো। তবে তারা সজ্ঞাবদ্ধ নয়। ডা. ইদ্রিস বলেন, আসলে যে মানুষটি দুর্নীতি করে, মানুষকে জুলুম করে অবৈধ অর্থের পাহাড় গড়ছে সে যদি শুধু একটু চিন্তা করে যে, একসাথে তো ৫টা বাড়িতে থাকতে পারবে না বা ৫টা গাড়িতে চড়তে পারবে না, একটাই তার জন্য যথেষ্ট। অথচ এর জন্যে যে অন্যায্য যে জুলুম সে করছে তার শাস্তি কিন্তু তাকে কোনো না কোনোভাবে পেতেই হবে। আর চাহিদা যদি বেশি থাকে তাহলে অনেক পাওয়ার পরও একজনের অভাববোধ কখনো মিটেবে না, অতৃপ্তির যন্ত্রণা ফুরোবে না। প্রশান্ত ও পরিতৃপ্ত জীবনের এ ফর্মুলাগুলো অনুসরণ করার ফলেই বোধহয় ডা. ইদ্রিস এত সফল, এত উদ্যমী।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন :
রাবিয়া নাজরীন ও রাজীব রানা দাস

প্রেম-পাগলামি মানসিক অসুস্থতারই আরেক নাম

প্রিমা। ১৯ বছরের টগবগে উচ্ছল আর প্রাণবন্ত এক তরুণী। ঠা-ঠা হাসি আর কথার ফুলঝুরি দিয়ে ছোট্ট এই মেয়েটিই যেন সারাক্ষণ মাতিয়ে রাখছে বাড়টাকে। কিন্তু আর মাত্র কয়েকদিন পরই সদ্য মেডিকলে চাপ পাওয়া মেয়েটি চলে যাবে ঢাকার বাইরে পড়তে। বাড়িটা

একদম খা-খা করবে। বারান্দায় বসে বিষণ্ণ মনে সে কথাই ভাবছিলেন বাবা। হঠাৎ টেলিফোনের ঝনঝন শব্দে তার চিন্তায় ছেদ পড়লো। রিসিভার তুলতেই ওপাশ থেকে শুনলেন প্রিমার কান্নামাথা গলা— “বাবা, তুমি এক্ষুণি চলে এসো, আমার খুব বিপদ।”

ব্যস্ত-সমস্ত হয়ে বাবা ছুটলেন হাসপাতালে। দেখলেন ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে তার মেয়ের বয়সীই একটি ছেলে শুয়ে আছে। চারপাশে প্রচুর যন্ত্রপাতি আর নল ছড়ানো-ছিটানো। নার্স আর ডাক্তাররা মহাব্যস্ত হয়ে ছোট্ট ছুটি করছেন, একপাশে কয়েকজন মধ্যবয়সী পুরুষ গভীরমুখে বসে আছেন। সম্ভবত এরা ছেলেটির অভিভাবক। আর অন্যপাশে বসে অব্যাহার ধারায় কাঁদছে তার বৃকের ধন ছোট্ট মেয়ে প্রিমা। দৌড়ে গিয়ে মেয়েকে বুকে জড়িয়ে ধরলেন। যদিও এ দৃশ্যগুলোর পটভূমি সম্পর্কে বিন্দু-বিসর্গও তিনি জানেন না। কিন্তু কান্নার বেগ কিছুটা সামলে নিয়ে ফোঁপাতে ফোঁপাতে প্রিমা যা বললো, শুনে তিনি থ’ হয়ে গেলেন।

ছেলেটি প্রিমারই ক্লাসমেট। অনেকদিন ধরেই প্রিমাকে প্রেম নিবেদন করে আসছিলো। পড়াশোনা নষ্ট হবে চিন্তা করে প্রিমা কিছুতেই রাজি হচ্ছিলো না। আজ প্রিমাকে জোর করে নিয়ে গেল কী এক জরুরি কথা বলবে বলে। ছেলেটা ভীষণ আবেগপ্রবণ, জেদি আর খেয়ালি। প্রিমা কিছুটা ভয় পেয়েই বাধ্য হলো যেতে। কথা বলতে বলতে এক পর্যায়ে শুরু হলো কথা কাটাকাটি। এর মধ্যেই হঠাৎ চোখের নিমেষে ছেলেটা এমন এক কাণ্ড ঘটিয়ে ফেললো যার জন্যে প্রিমা মোটেই প্রস্তুত ছিলো না। বসা থেকে উঠে দৌড়ে সোজা গিয়ে ব্রিজ থেকে লাফিয়ে পড়লো। মুহূর্তেই খেঁতলে গেল জলজ্যান্ত শরীরটা। ঐ অবস্থাতেই সিএনজিতে করে ছেলেটাকে হাসপাতালে নিয়ে এলো প্রিমা, অভিভাবকদের খবর দিলো এবং সবশেষে বাবাকে ফোন করলো। ডাক্তার, অভিভাবক, বাবা-সবার শত অনুরোধ-উপরোধকে উপেক্ষা করে সারাদিন ঠায় বসে রইলো হাসপাতালে। অবশেষে রাত সাড়ে ১১টায় বাধ্য হলো চলে আসতে।

সারাদিনের ধকলে ক্লান্ত-পরিশ্রান্ত বাড়ির সবাই। বিছানায় শুয়েই বেঘোরে ঘুমতে লাগলো একেকজন। কিন্তু ঘুমালো না শুধু একজন। প্রিমা। সারারাত শুধু ছটফট করলো। সকালে সবার ঘুম যখন ভাঙলো তখন অবশ্য প্রিমা ঘুমিয়ে পড়েছে। তবে সে ঘুম আর কখনো ভাঙবে না। কারণ প্রেমে উন্মত্ত এক তরুণের আত্মহত্যার চেষ্টার জন্যে সে দায়ী— এ অভিযোগ, অপমান আর অনুশোচনার এত বড় ধকল কচি মন আর সহ্য করতে পারে নি। জ্বালা জুড়াতে সে-ও বেছে নিয়েছে আত্মহত্যার পথ। গলায় ওড়না পেঁচিয়ে ফ্যানের সাথে ঝুলে পড়েছে। তবে তার প্রেমিকের মতো তার চেষ্টা ব্যর্থ হয় নি। মৃত্যু সত্যি সত্যি তাকে ছিনিয়ে নিয়েছে সমস্ত মায়ার বন্ধন ছিঁড়ে। মুহূর্তের ভাবাবেগে ভয়ংকর এ সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে সে একবারও ভাবলো না তার প্রিয় পরিবারের কথা, তার সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতের কথা বা তথাকথিত প্রেমের

আবেগের অসারত্বের কথা।

শুধু এই একটি ঘটনাই নয়। তথাকথিত প্রেম নামের জৈবিক আসক্তির কবলে পড়ে কত তরুণ-তরুণী যে ভুল সিদ্ধান্ত নিয়েছে, জীবনের সম্ভাবনাকে নষ্ট করেছে, নিজের এবং পরিবারের জীবনে বিপর্যয় ডেকে এনেছে তার ইয়ত্তা নেই।

কিন্তু কেন? প্রেম মানুষকে অন্ধ করে, প্রেম মানুষকে পাগল করে— এ কথাগুলো অনেকদিন ধরেই ছিলো গল্প-কবিতা-উপন্যাসের কথা। কিন্তু মজার ব্যাপার হচ্ছে সম্প্রতি বিজ্ঞানও এই একই সুরে কথা বলছে। ইদানীং নানা বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা যাচ্ছে, মানসিকভাবে অসুস্থ হলে মানুষের মস্তিষ্কে যে রাসায়নিক অবস্থা দেখা যায়, প্রেমে পড়লেও সেই একই অবস্থা হয়।



ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক ম্যাগাজিনের ফেব্রুয়ারি ২০০৬ সংখ্যায় ‘লাভ দ্যা কেমিক্যাল রি-অ্যাকশন’ শিরোনামের এক বিস্তারিত প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়। ইতালির পিসা ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপিকা ডোনাটেলা মারাজ্জি তার সহকর্মীদের নিয়ে ২৪ জন নারী-পুরুষের ওপর এক জরিপ চালান। এদের সবাই গত ৬ মাসের মধ্যে প্রেমে পড়েছে এবং প্রতিদিন অন্তত ৪ ঘণ্টা সময় এরা বাস্তবে প্রেমিক/প্রেমিকার সাথে কাটায়— নয়তো মনে মনে চিন্তা করে। এদের সাথে তুলনা করার জন্যে মারাজ্জি বেছে নেন আরো দুটো গ্রুপ। একটি গ্রুপ অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি) নামে এক মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত। আরেকটি গ্রুপ এই দুটো থেকেই মুক্ত, অর্থাৎ তারা প্রেমেও পড়ে নি এবং মানসিকভাবেও অসুস্থ নয়।

পরীক্ষায় দেখা গেল, প্রেমে পড়া আর মানসিকভাবে অসুস্থ— দুই গ্রুপের মানুষের মস্তিষ্কেই সেরোটোনিনের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে শতকরা ৪০

ভাগ কম। সেরোটোনিন হলো মস্তিষ্কের এমন এক নিউরোট্রান্সমিটার যার পরিমাণ কমে গেলেই বিষণ্ণতা, অবসাদ, খিটখিটে মেজাজ এবং ওসিডির মতো মানসিক রোগ দেখা দেয়। সাম্প্রতিক গবেষণা বলছে, প্রেমে পড়লেও একই অবস্থা হয়। কাজেই যৌক্তিকভাবেই বলা যায়,

প্রেমে পড়লে মানুষ আর মানসিকভাবে সুস্থ থাকে না। তার বিচারবুদ্ধি লোপ পায় এবং সে অন্ধ আবেগে বাঁপিয়ে পড়ে ভুল সিদ্ধান্ত নেয়।

তবে বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এ আবেগের স্থায়িত্ব আবার খুবই কম। আজকে যাকে না পেলে বাঁচবো না বলে মনে হচ্ছে, বছর না ঘুরতেই মনে হতে পারে যে, তাকে না ছাড়লে বাঁচবো না। ৬ মাস আগেও যে চেহারাটা এক নজর দেখার জন্যে অস্থির হতো মন, এখন সে চেহারাটাই হতে পারে সবচেয়ে অসহ্য দৃশ্য।

এর কারণ কী? বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এর পেছনে আছে ডোপামাইন নামে এক নিউরোট্রান্সমিটারের ভূমিকা। প্রেমিক বা প্রেমিকাকে দেখলে মস্তিষ্কের একটি বিশেষ অংশ এই ডোপামাইন দ্বারা উদ্দীপ্ত হয়। এর প্রভাবে শরীর-মনে তখন সৃষ্টি হতে পারে বাঁধভাঙা আনন্দ, অসাধারণ প্রাণশক্তি, গভীর মনোযোগ ও সীমাহীন অনুপ্রেরণা। এজন্যেই হয়তো যারা সদ্য প্রেমে পড়ে, হঠাৎ করেই তাদের মধ্যে এক ধরনের বেয়াড়া, একগুঁয়ে, দুঃসাহসী চরিত্র ফুটে ওঠে। ঘর ছাড়বে, সিংহাসন ছাড়বে, জীবন দেবে; তবু প্রেম ছাড়বে না— এমনই এক বেয়াড়াপনা দেখা যায় তাদের মধ্যে। বিজ্ঞানীরা বলেন, মাদকাসক্তির সাথে এ অবস্থার খুব মিল রয়েছে।

মাদকাসক্তদের কিন্তু মাদক গ্রহণের পরিমাণ দিন দিন বেড়েই চলে। কারণ মাদকের পরিমাণ যা-ই হোক না কেন ব্রেন তাতেই অভ্যস্ত হয়ে পড়ে। ফলে পরিমাণ না বাড়ালে তার নেশা হয় না। প্রেমের ক্ষেত্রেও তা-ই। তীব্র আবেগের আতিশয্য খুব বেশি সময় ধরে থাকে না যদি না নতুন নতুন উত্তেজনা দেয়া না যায়। কিন্তু বাস্তব জীবনে তো আর তা সম্ভব নয়। ফলে অল্পতেই ঘোলাটে হয়ে যায় আবেগের রঙিন চশমা।

আসলে স্বর্গীয়, পবিত্র ইত্যাদি নানারকম বিশেষণ যুক্ত করে যে প্রেমকে মহান বানানোর চেষ্টা চলে তা যে শ্রেফ বংশধারা রক্ষার জন্যে নারী-পুরুষের জৈবিক চাহিদারই নামান্তর তা বিজ্ঞানীদের কথায় স্পষ্ট হয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে, পারস্পরিক আকর্ষণের ক্ষেত্রে একজন পুরুষ বা একজন নারী অবচেতনভাবেই এমন সঙ্গিকে পছন্দ করে, যে তাকে সুস্থ-সবল একটি সন্তান উপহার দিতে পারবে। এক জরিপে দেখা গেছে, মহিলাদের কোমর ও হিপের বিশেষ গড়ন এবং পুরুষদের লম্বা-চওড়া ও শক্ত গড়ন যা তাদের টেস্টোস্টেরন হরমোন উৎপাদন ক্ষমতা বেশি হওয়াকে নির্দেশ করে, তার ওপর নির্ভর করে কে কতটা আকর্ষণীয় হবে। আর নারী ও পুরুষের এ দুটো বৈশিষ্ট্যই তাদের সন্তান জন্মানোর সামর্থ্যকে সরাসরি প্রভাবিত করে।

তাই বিজ্ঞানীদের পরামর্শ, প্রেমের পাগলামিকে আবেগের হাওয়া না দিয়ে ব্রেনের জৈব রাসায়নিক কার্যকারণ হিসেবেই দেখুন। তাহলেও অন্তত আপনি এ দুর্দশা থেকে বাঁচার চেষ্টা করতে পারবেন।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

কোয়ান্টাম কী সেটা বুঝতে পেরেছি

বিথীকা বণিক

কোর্স করতে এসে কোয়ান্টামকে ভিন্নভাবে বুঝতে পেরেছি। আসলে যা শব্দকে নাশ করে, দূরকে নিকট করে, ভুলের অবসান ঘটায়, পরকে আপন করে, দুঃখকে আনন্দে পরিণত করে, বিস্মৃতিকে স্মৃতিতে ফিরিয়ে আনে, ক্রোধকে শান্ত করে, মানসিক ও দৈহিক বিকাশে সহায়তা করে, সামাজিক ও পারিবারিক পরিপূর্ণতা আনে, অসাম্প্রদায়িক জাতি সৃষ্টি করে, চোরকে সাধু করে- তা-ই কোয়ান্টাম।

[সহকারী অধ্যাপক, ভাষা বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়, ২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সুপার কম্পিউটারের গুরুত্ব বুঝতে পারলাম

জহিরুল ইসলাম ওয়ালি

৫০০ কোটি টাকা দামের সম্পদ সাথে নিয়ে ঘুরেছি, কিন্তু এর গুরুত্ব কোনোদিন অনুধাবন করতে পারি নি। যেখানে কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে কোনো একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে গ্রাজুয়েট হতে সময় লাগে ৪ থেকে ৫ বছর, সেখানে ৪ দিনেই আমরা একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে গ্রাজুয়েট হতে পেরেছি। এর কারণ আমাদের সুপার কম্পিউটার-এর সদ্যবহার। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে এর কার্যকারিতা বাড়াতে হবে। তাহলেই সাফল্য আসবে।

[আমেরিকান লাইফ ইন্সুরেন্স কোম্পানিতে কর্মরত, ২৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রোগমুক্ত হতে পেরেছি

শাহিনা খানম

দীর্ঘদিন রোগগ্রস্ত ছিলাম। ডাক্তারের খাম-খয়ালিপনায় অবস্থার আরো অবনতি ঘটে। এসময় আমার ছোট বোন পরামর্শ দেয় মেডিটেশন করতে। অনিচ্ছা সত্ত্বেও আমার ননদ এবং তার ছেলের সাথে শিথিলায়ন শুরু করি। ভালো লাগতে থাকে, আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়। এরপর কোর্স করি। আল্লাহর রহমতে, এখন আমাকে আর ওষুধ খেতে হয় না।

[গৃহিণী, ২১৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



স্ত্রীর ব্যাক পেইন ভালো হয়ে গেছে

মোহাম্মদ মোখলেছুর রহমান

আমার স্ত্রীর ব্যাক-পেইন সমস্যা ছিলো। এটা বেড়ে যাওয়াতে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলাম। ডাক্তার বললেন শীঘ্রই অপারেশন করতে হবে নইলে কোমর থেকে প্যারালাইজড হয়ে যাবে। বন্ধুর পরামর্শে তাকে ঢাকায় নিলাম। চিকিৎসার এক পর্যায়ে ডাক্তার মেডিটেশন করতে বললেন। ২১৬ ব্যাচে তিনি কোর্স করলেন। ব্যাক-পেইনের জন্যে তার অপারেশন তো প্রয়োজন হয়ই-নি, উল্টো তার যে ব্যাক-পেইন ছিলো সেটাই ভুলে গেছেন। তারই অনুপ্রেরণায় আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি।

[ভিরেটর, অ্যাকটিভ লজিস্টিকস লিমিটেড, ২৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি

নাসিমা বেগম

আমি মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছি গত ২০ বছর যাবত। ওষুধ খাওয়া ছাড়া ঘুম হয় না মাইগ্রেনের কারণে। আমার ছেলের অনুপ্রেরণায় কোর্স করতে এসে আমি অনেক সুস্থ হয়ে গেছি। এখন কোনোরকম ওষুধ ছাড়াই আল্লাহর রহমতে আমি ঘুমাতে পারছি।

[গৃহিণী, ২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রথম দিনই ব্যাভেজ খুলে ফেলেছি

মুহাম্মদ সাঈদুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে এসে আমার অভূত কিছু অনুভূতি হয়েছে। কোর্সে আসার পূর্বে আমার হাতে একটা ব্যাভেজ ছিলো। কিন্তু কোর্সের প্রথম দিনই আমি সে ব্যাভেজ খুলে ফেলেতে পেরেছি। অর্থাৎ আমার সমস্যটা ভালো হয়ে গেছে। আমাদের সিনিয়র সাংবাদিকদের জন্যে সিলেটে একটা প্রোগ্রাম হতে যাচ্ছিলো। ভেবেছিলাম, সুযোগ পাবো না। কিন্তু কোর্সের চতুর্থ দিন দুপুরে আমাকে জানানো হলো- আমি সুযোগ পেয়েছি।

[সাংবাদিক, দৈনিক আজকের কাগজ, ২৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



হাঁটুর ব্যথা থেকে মুক্তি লাভ

মোসাম্মত শাহানা বেগম

গত ৫/৬ বছর যাবত আমার হাঁটুতে খুব ব্যথা। স্বাভাবিকভাবে নামাজ পড়তে পারছিলাম না। কোয়ান্টাম মেথডের কথা জানতাম এবং অনেককে পরামর্শ দিয়েছি এখানে আসতে। সময়ের অভাবে আমার আসা হয় নি।

এবার কোর্সে এসে নিয়ত করলাম আমি স্বাভাবিকভাবেই নামাজ পড়বো। আল্লাহর রহমতে কোর্সের ৪র্থ দিন আসরের নামাজ আমি ওঠ-বস করেই আদায় করেছি। হাঁটুতে সমস্যা হয় নি।

[প্রিন্সিপাল অফিসার, রূপালী ব্যাংক, রাজশাহী, ২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



আলোকায়নের পথ ধরে আলোকিত হয়েছি

ফিরোজা খানম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টার-এর আলোকায়ন কার্যক্রমে আমি টানা ২ মাস নিয়মিত অংশগ্রহণ করেছি। কিন্তু তৃপ্ত হতে পারছিলাম না। কোথায় যেন ফাঁক থেকে যাচ্ছিলো। শুধু মনে হচ্ছিলো আরো জানতে হবে, আরো কিছু পেতে হবে। এই জানার আগ্রহ থেকেই কোর্স করার উৎসাহ তৈরি হয়। কোর্স করার পর থেকে অভূত এক ভালোলাগায় মন আচ্ছন্ন হয়ে আছে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হতে পেরে গর্বিত। আলোকায়নে শুধু নিজে আসা নয়, পরিচিতদের নিয়েও নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে চাই।

[শিক্ষক, চট্টগ্রাম এম সি কলেজ, ২৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মাত্র ১ টাকার দানে

মোসাম্মত নুরন নাহার সোমা

কোর্স শুরু হওয়ার আগের দিনও আমি জানতাম না যে, কোর্সটি করতে পারবো। পারিবারিক অনুমতি নিয়ে শংকিত ছিলাম। এ সময় আমার এক শ্রদ্ধেয় বড় আপা বললেন, মাটির ব্যাংক-এ কিছু অর্থ ফেলতে। আশ্চর্যের বিষয় হলো, আমি মাত্র ১ টাকা রেখেছিলাম মাটির ব্যাংকে। এরপর পারিবারিক অনুমতি মিলতে তো কোনো সমস্যা হয়ই নি, উল্টো আমার বড় ভাইকে নিয়ে আসতে পেরেছি প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে।

[ছাত্রী, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ, ২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পেন ড্রাইভ পাওয়া গেল

মারুফা আক্তার

কিছুদিন আগে আমার স্বামীর খুব দরকারি একটা পেন ড্রাইভ হারিয়ে যায়। কিছুতেই খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিলো না। একদিন আমি স্কুল থেকে বাসায় এসে দরজার দিকে ঢুকছি— এমন সময় দরজার কোনায় ডান দিকে আমার চোখ গেল এবং সেখানে পেন ড্রাইভটা পেলাম। আমার স্বামীকে বলতেই সে লাফিয়ে উঠে বললো, আমি কিছুক্ষণ আগে মাটির ব্যাংকে ৫০ টাকা রেখেছি ওটা পাওয়ার জন্যে। এত তাড়াতাড়ি ফেরত পাবো ভাবি নি।

[সহকারী সিনিয়র শিক্ষিকা, বাংলাদেশ ব্যাংক আদর্শ উচ্চ বিদ্যালয়, ২৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিরাময়ের এক অনন্য অভিজ্ঞতা

বাপী কুমার সাহা

আমি কোয়ান্টামের সাথে অ্যাসোসিয়েট হিসেবে অনেকদিন যুক্ত ছিলাম। আমার আত্মীয় কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করেন। কিছুদিন আগে তিনি মারাত্মক অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন। তাকে ২ ব্যাগ রক্ত দিতে হয়। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই তার জন্যে দোয়া করছিলাম। তৃতীয় দিন মেডিটেশনে তাকে আমি বিশেষভাবে নিরাময় করি এবং অবলোকন করি, তিনি সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরে গেছেন, তার সব রিপোর্ট ভালো। ৪র্থ দিন দুপুরে খবর পেলাম তিনি সুস্থ হয়ে উঠছেন এবং ২ দিনের মধ্যেই তাকে হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেয়া হবে। আমার কাছে এটা এক অনন্য অভিজ্ঞতা।

[ছাত্র, বি.কম ২য় বর্ষ, শহীদ সোহরাওয়ার্দী কলেজ, ২৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



উপলব্ধিকে অবলোকন করতে পারছি

শামীমা হামিদ

সাহিত্যের ছাত্রী হিসেবে আমাকে উপলব্ধি নিয়ে কাজ করতে হয়। অনুভূতি-অন্তর্লোক, চেতনা-অবচেতনা এসব নিয়ে নাড়া-চাড়া করতে হয়। গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞ যে, এই উপলব্ধিকে অবলোকন করার কায়দাটা শিখতে পেরেছি। উপলব্ধিকে অবলোকন করার সাথে সাথে মানবিকতাকে যুক্ত করে সত্য দর্শনে উপনীত হওয়ার যে সংযোগ সিঁড়ি— এটা আমার অনন্য প্রাপ্তি।

[সহযোগী অধ্যাপক, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়, ২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রার্থনায় প্রশান্তি পাচ্ছি

ফাহিমদা রহমান সিদ্দীকি

আগে নামাজ শেষে দোয়া করতে বসে আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করতাম— ‘হে আল্লাহ, তুমি সব অশান্তি দূর কর, সব ঘৃণা দূর কর, সব অশ্রদ্ধা দূর কর’। এগুলো বলার পরে আমার মনের মধ্যে দুঃখী দুঃখী একটা ভাব হতো। সম্ভবত নেতিবাচক শব্দ ব্যবহারের ফলেই এমনটি হতো। কোর্সে গুরুজী বললেন, সুন্দর কথা সুন্দর চিন্তা সৃষ্টি করে। কথাটা কত সত্য সেটা বুঝে এখন প্রার্থনায় আমি বলছি— ‘হে আল্লাহ, তুমি শান্তিতে, প্রেমে, ভালবাসায়, সুন্দর চিন্তায় জীবন ভরিয়ে দাও। এখন আমি অনেক ভালো অনুভব করি, প্রশান্তি পাই।

[শিক্ষিকা, আগা খান স্কুল, ২৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রিউমেটিক ফিভার ভালো হয়ে গেছে

মোহাম্মদ কামরুল হাসান

ছোটবেলায় আমার রিউমেটিক ফিভার হয়েছিলো। ১৯৯৩ সাল থেকে টানা ৫ বছর ডাক্তারের শরণাপন্ন ছিলাম। কিছুদিন আগে ব্যাথা অনুভব করায় আবার ডাক্তারের কাছে যাই। এর মধ্যে কোর্স শুরু হয়ে যায়। ডাক্তার কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে দিলেন। কোর্সের শেষ দিন রিপোর্ট নিয়ে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার কথা। আমি কোর্স শেষ করে কোয়ান্টা ভর্তি করে মনে মনে আল্লাহকে স্মরণ করে রিপোর্ট নিয়ে গেলাম। ডাক্তার সব দেখে বললেন রিউমেটিক ফিভার সংক্রান্ত কোনো সমস্যা আর নেই। রিপোর্ট খুব ভালো।

[নর্দার্ন ইউনিভার্সিটিতে বিবিএ পড়ছেন। ২৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ছেলের সাথে কথা বলতে পেরেছি

মো. ইমামউদ্দিন চৌধুরী

একমাত্র সন্তানকে নিয়ে আমার আলাদা একটি জগত আছে। ওর বয়স কম এবং দুপুরে না ঘুমানোর কারণে রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ে। কিন্তু রাতে বাড়ি ফিরে ওর সাথে কথা বলতে ইচ্ছা করতো। কিন্তু পেশাগত বা অন্য কোনো কারণে বাড়ি ফিরতে দেরি হলে তাকে আর জাগ্রত অবস্থায় পেতাম না। আল্লাহর রহমতে কোর্সের তিনদিনই তাকে জাগ্রত অবস্থায় পেয়েছি।

[মো. ইমামউদ্দিন চৌধুরী, প্রভাষক এবং বিভাগীয় প্রধান, ইসলামের ইতিহাস বিভাগ, ঢাকা ইমপেরিয়াল কলেজ, ২৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বাবা-মাকে সম্মান করতে শিখেছি

ক্যাসিনু মার্মা

আগে বুঝতাম না বাবা-মা আমাকে কত স্নেহ করেন। কত ভালবাসেন। এ কোর্সটি আসার পর বুঝতে পেরেছি বাবা-মাকে সম্মান করতে হয়। ছোট ছোট ভাই-বোনদের ভালবাসতে হয়। আমার এখন অনেক ভালো লাগছে।

[৯ম শ্রেণীর ছাত্র, শিশুকানন স্কুল, ২৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জীবনে স্থিরতা এসেছে

মাহমুদা আক্তার চৌধুরী

ব্যক্তিগত জীবনে আমি প্রচণ্ড অমনোযোগী ছিলাম। কোনো কাজ কখনোই পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে করতে পারতাম না। সবসময় অস্থির ভাব কাজ করতো। কিন্তু কোর্স করার পর এখন আমি অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী। আমি বুঝতে পারি মনোযোগ দিয়ে কাজ করার গুরুত্ব। আমার ভেতরে এখন অনেক স্থিরতা এসেছে।

[বিবিএ, ডাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি, ২৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ব্যবসায়ে সফলতা পেয়েছি

ওয়াসিম সিকদার

আমার ব্যবসায়িক অংশীদার একটা কাজ পাওয়ার উদ্দেশ্যে চট্টগ্রাম গিয়েছেন। আমি মেডিটেশনে বসে ক্লায়েন্টকে বোঝালাম, কাজটি আমি পেতে চাই। চতুর্থদিন দুপুরে নামাজের পর আমার বন্ধু চট্টগ্রাম থেকে ফোন করে জানালো যে, কাজটা আমরা পেয়ে গেছি। সত্যিই অসাধারণ!

[আর্কিটেকচারাল কনসালটেন্ট, ২৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পারিবারিক স্বীকৃতি পেলাম

আখবাত হক সঙ্গীতা

৭ বছর আগে আমার বিয়ে হলেও এখনও আমার শাশুড়ি আমাকে মেনে নেন নি। কোর্সে এসে অন্যান্য সমস্যার পাশাপাশি এ ব্যাপারটার জন্যেও প্রার্থনা করলাম। শেষদিন বিকালে জানতে পারলাম আমার ভাসুর আমার স্বামীকে ফোন করে আমাকে নিয়ে বাড়ি যেতে বলেছে।

[আখবাত হক সঙ্গীতা, কনসালটিং ফার্মে ডিরেক্টর হিসেবে কর্মরত, ২৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশ্ন : আমার অফিসের যিনি বস, তিনি তোষামোদী অত্যন্ত পছন্দ করেন। যারা কম কাজ করে, কিন্তু তোষামোদী করতে পারে তারাই সুবিধা পায় বেশি। আর যারা তোষামোদী করতে পারে না, তারা কাজ বেশি করেও মূল্যায়ন পায় না। এখন আমার কী করা উচিত— কাজের প্রতি গুরুত্ব দেবো, নাকি বসের তোষামোদী করবো?

উত্তর : চাকরিতে উন্নতির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হচ্ছে— নিজেকে বসের কাছে অত্যন্ত অনুগত এবং বিশ্বস্ত কর্মী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা। তিনি যা বলেন, যেভাবে বলেন, সেভাবেই অনুসরণ করার ব্যাপারে প্রশ্নাতীত আনুগত্য দেখানো। কারণ বসের সুদৃষ্টির ওপরই নির্ভর করছে আপনার পদোন্নতি বা বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা প্রাপ্তি। যেমন আপনার বস একটা ব্ল্যাকবোর্ডকে হোয়াইটবোর্ড বলতে বললেন। আপনি যদি চাকরিতে উন্নতি করতে চান, তাহলে সেটাকে আপনার হোয়াইট বোর্ডই বলতে হবে যদিও আপনি জানেন যে, ওটা আসলে ব্ল্যাকবোর্ড।

অর্থাৎ নিজের ভালো লাগা-না লাগা বা মতামতকে আমলে না নিয়ে বসের মতামত বা নির্দেশকেই অনুসরণ করার জন্যে তৈরি থাকতে হবে। কাজেই আপনি যদি এই বসের অধীনে এই চাকরি করতে চান তাহলে স্বাভাবিকভাবেই উন্নতি করতে হলে আপনাকে তা-ই করতে হবে যা আপনার বস পছন্দ করেন।

অবশ্য চাকরিতে উন্নতির আরেকটি দিকও আছে। তাহলো কাজের প্রতি আসক্তি অথবা কাজের প্রতি ভালবাসা। কাজের প্রতি আসক্তি হলো, যে কাজটি তিনি করছেন সেটি তার নেশায় পরিণত করা। অর্থাৎ লাগাতারভাবে তিনি শুধু কাজ করেই যান, পছন্দের হোক বা না হোক। আর কাজের প্রতি ভালবাসা হলো, কাজটাই তার জন্যে আনন্দের যা করতে না পারলে তার ভালো লাগে না। হয় কাজকে ভালবাসতে হবে, অথবা কাজে আসক্ত হতে হবে। বসের প্রতি আনুগত্যের পাশাপাশি এটাও চাকরিতে উন্নতির অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ শর্ত।

প্রশ্ন : আমি একটি প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে ইনফরমেশন এন্ড কমিউনিকেশন ইঞ্জিনিয়ারিং পড়ছি। কিন্তু পেশাগত ক্ষেত্রে বিদেশি ইঞ্জিনিয়ারিং ডিগ্রিধারীদের চাহিদাই বেশি। তাই মাঝে মাঝে দ্বিধায় ভুগি যে, দেশে পড়া বাদ দিয়ে কি বিদেশেই চলে যাবো?

উত্তর : এ বক্তব্যের মধ্যে যথার্থতা আছে। আবার এটাও ঠিক যে, টেকনিক্যাল কাজের ক্ষেত্রে ডিগ্রির চেয়েও টেকনিক্যাল কাজের বাস্তব দক্ষতা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যেমন আপনার বাসার ফ্যানটা নষ্ট হয়ে গেছে। এটা ঠিক করার দায়িত্ব আপনি দিলেন একজন বড় ডিগ্রিধারী ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারকে। কিন্তু তাত্ত্বিক জ্ঞানে সমৃদ্ধ এই ইঞ্জিনিয়ার অনেক চেষ্টা করেও ফ্যানটি ঠিক করতে পারলো না। কারণ এর জন্যে যে বাস্তব জ্ঞান দরকার তা তার নেই। তাহলে? তার ডিগ্রি অর্থহীন হয়ে গেল কারণ প্রায়োগিক সাফল্যই তিনি দেখাতে পারলেন না।

ইনফরমেশন টেকনোলজিসহ সব ধরনের টেকনোলজিক্যাল ক্ষেত্রে এ কথাটিই প্রযোজ্য। কাজেই আপনি যদি দক্ষতা অর্জন করতে পারেন তাহলে বিদেশি বিশেষজ্ঞ বাদ দিয়ে আপনাকেই ডাকা হবে কাজটা করে দেয়ার জন্যে। কারণ ডিগ্রির চেয়েও এখানে বাস্তবে কাজ সুসম্পন্ন হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আর এখন যেহেতু বেসরকারিকরণের জোয়ার চলছে এসময়ে এই দক্ষতাগুলোর স্বীকৃতি পাওয়াটা আরো সহজ।

কারিয়ার সম্পর্কিত প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : চাকরি পরিবর্তন অত্যাবশ্যক। কিন্তু নতুন চাকরিতে সবকিছু নতুন করে শুরু করতে হবে। এমনকি ডিগ্রিও নিতে হতে পারে নতুন করে। যা সময়সাপেক্ষ। ব্যবসা শুরু করা যেতে পারে কিন্তু আমাদের সমাজে ব্যবসা এখনো সেরকম সম্মানজনক পেশা হিসেবে প্রতিষ্ঠা পায় নি। কী করবো বুঝতে পারছি না।

উত্তর : কী করবো বুঝতে পারছি না— এই দোদুল্যমানতা, এই দ্বিধাই হচ্ছে সবচেয়ে ক্ষতিকর। চাকরি পরিবর্তন যদি অত্যাবশ্যক মনে হয় তাহলে যত দ্রুত তা করা যায় তত ভালো। আর পেশার সম্মান সবসময় নির্ভর করে আপনি এ পেশাকে কতটা সম্মান করছেন তার ওপর। কারণ আপনি যদি আপনার পেশাকে সম্মান করেন, তাহলে অন্যরাও সম্মান করবে।

আর ব্যবসার ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে যে, কিছু পুঁজি নিয়ে যেকোনো একটা কিছু শুরু করে দিলেই সেটা ব্যবসা হয় না। আমাদের কারো কারো মধ্যে ধারণা আছে যে, চাকরি করে বা বিদেশ থেকে কিছু পয়সা জমিয়ে বা পেনশনের টাকা দিয়ে ব্যবসা করবো। এদের ৯৮%-ই ব্যর্থ হয়। কারণ শুধু পুঁজি দিয়ে ব্যবসায় সফলতা পাওয়া যায় না। ব্যবসায় সফলতা পেতে হলে ব্যবসা বুঝতে হয়, অভিজ্ঞতা থাকতে হয়। প্রতিটি ব্যবসার যে নিজস্ব সাফল্যের গোপন রহস্য আছে, সেটা জানতে হয়।

চাকরিতে উন্নতির সবচেয়ে

গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হচ্ছে—

নিজেকে বসের কাছে অত্যন্ত

অনুগত এবং বিশ্বস্ত কর্মী

হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা।

কারণ বসের সুদৃষ্টির ওপরই

নির্ভর করছে আপনার

পদোন্নতি বা বিভিন্ন সুযোগ-

সুবিধা প্রাপ্তি।

সাধারণভাবে মনে হয়, বেশি দামে বিক্রি করাই বোধ হয় লাভ বেশি করা যায়। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, সফল ব্যবসায়ীরা বিক্রির সময় নয়, কেনার সময় লাভ করেন। অর্থাৎ কম দামে কেনেন এবং ন্যায্য দামে বিক্রি করেন। তারা ক্রেতার সন্তুষ্টি অর্জনের মাধ্যমে তার সাথে স্থায়ী সম্পর্ক সৃষ্টি করেন।

আর ব্যবসা শুরু করতে হয় সবসময় ছোট থেকে। এখনকার যত সফল শিল্পপতি আছেন তারা কিন্তু শুরু করেছেন খুব ছোট থেকে। যেমন আকিজ গ্রুপের আকিজ মিয়া। তিনি শুরু করেছিলেন বিড়ি বানানো দিয়ে। পরবর্তীতে তিনি এই বিড়ি ব্যবসায়ের ট্যান্ড-ই দিয়েছেন কয়েক কোটি টাকা। পরবর্তীতে আকিজ গ্রুপ হিসেবে আরো অনেকগুলো ব্যবসাতেই তারা বিনিয়োগ করছেন। ইসলাম গ্রুপের প্রতিষ্ঠাতা জহিরুল ইসলামও শুরু করেছিলেন খুব ছোট থেকে। চট্টগ্রামের এ কে খান ১৯৪৩/৪৪ সালে ছোট্ট কন্ট্রাকটিং বিজনেস থেকে শুরু করেন। পরবর্তীতে পাকিস্তানের ২২টি ধনী পরিবারের মধ্যে একমাত্র বাঙালি পরিবার হিসেবে প্রতিষ্ঠা পান।

এভাবে এক এক করে দেখা যায়, যত ধনী ও সফল শিল্পপতি আছেন তারা সবাই শুরু করেছেন খুব ছোট থেকে। অতএব আপনিও যদি ব্যবসা করতে চান, তাহলে এ বিষয়গুলো সামনে রেখেই আপনাকে এগুতে হবে।

প্রশ্ন : আমি প্রাইভেট ডেন্টালে পড়ছি। কিন্তু ভিকারননিসার মতো স্কুল-কলেজে পড়ে প্রাইভেট ডেন্টালে ভর্তি হওয়ায় অনেক প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়। প্রাইভেট থেকে কি ভালো ডাক্তার হওয়া যায় না?

উত্তর : আসলে ভালো ডাক্তার হওয়া, দক্ষ ডাক্তার হওয়া নিজের আগ্রহের ওপর নির্ভর করে। এর জন্যে সরকারি বা প্রাইভেট মুখ্য নয়। মুখ্য হলো একজন দক্ষ ডেন্টাল সার্জন হওয়ার জন্যে প্রশ্রম এবং চেষ্টা করার সবরকম সুযোগকে আপনি গ্রহণ করছেন কি না। আর এরপর দেখতে হবে জীবনে আপনি কী দৃষ্টিভঙ্গি ধারণ করছেন। যেমন সবকিছুকেই ব্যবসায়িক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে গিয়ে চিকিৎসা সেবা এখন পরিণত হয়েছে চিকিৎসা বাণিজ্যে। বহুজাতিক ব্যবস্থাপনায় গড়ে উঠছে বিশাল ব্যয়বহুল সব ক্লিনিক ও হাসপাতাল। নিয়োগপ্রাপ্ত ডাক্তার, সার্জন ও অন্যান্যদের জন্যে এদের রয়েছে লোভনীয় বেতনের টোপ। আর তা গিলতে গিয়ে এসব ডাক্তার ও সার্জনের অধিকাংশেরই সেবার সুযোগ সীমিত হয়ে যাচ্ছে সমাজের মুষ্টিমেয় ধনিক শ্রেণী এবং অসদুপায়ে উপার্জনের পাহাড় জমানো সেই সব লুটেরা শ্রেণীর জন্যে যারা এ সেবার সুবিধাভোগী।

ফলে বছরের পর বছর দেশের মানুষের কষ্টার্জিত অর্থে যে ডাক্তারি গড়ে উঠলেন তার সেবা পাওয়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হলো দেশের সংখ্যাগরিষ্ঠ সাধারণ মানুষ। ডাক্তারি পড়ছে বা সদ্য ডাক্তার হয়েছে এমন তরুণ-তরুণীদের অনেকেরই প্রথম টার্গেট লোভনীয় বেতনে এসব বহুজাতিক হাসপাতালে চাকরি পাওয়া। কিন্তু সেখানেও সুযোগ সীমিত বা শুধু এমবিবিএস হওয়াটাই সেখানে চাকরি পাওয়ার জন্যে যথেষ্ট নয়। এর জন্যে হয়তো অনেক রকম ডিগ্রি এবং অভিজ্ঞতা থাকতে হয় যা সময়সাপেক্ষ। ফলে উচ্চাভিলাষী এবং আত্মকেন্দ্রিক চাওয়া এবং তা না পেয়ে হতাশা— এই চক্রে ঘুরপাক খাচ্ছে এখন ডাক্তারি পেশার সাথে সংশ্লিষ্ট অনেকে।

প্রথমত, যেখানে পড়ছেন, যা নিয়ে পড়ছেন সেখানেই সবচেয়ে ভালো করার চেষ্টা করতে হবে। আর পেশাজীবনে সফল হতে হলে অল্প প্রশ্রমে দ্রুত প্রচুর উপার্জনের পেছনে ছোট্ট মানসিকতা ত্যাগ করতে হবে এবং কাজ করতে হবে সেবার মানসিকতা নিয়ে।

একাধ্র আন্তরিকতা, মমতা ও মনোযোগ দিয়ে রোগীদের পরামর্শ ও চিকিৎসা দেবেন— এ মানসিকতা গড়ে তুলুন, দেখবেন খ্যাতি ও অর্থ স্বতঃস্ফূর্তভাবেই আপনার দিকে আসছে।

চট্টগ্রাম সেন্টার গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৩০ জানুয়ারি, মঙ্গলবার মুসলিম হলে অনুষ্ঠিত হয় 'দুর্দশার বৃদ্ধ ভাণ্ডারেন কীভাবে' শীর্ষক বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ৫৭৬ জন সদস্য।

মতিঝিল শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার সকাল সাড়ে ৯টায় শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় দুর্ঘটাব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। ৮২ জনের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে 'মাটির ব্যাংকে দানের গুরুত্ব' বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক।

আনন্দ সমাবেশ

গত ২৭ জানুয়ারি শনিবার বিকেল ৪:০০-৫:৩০ পর্যন্ত মাটির ব্যাংকের দায়িত্বশীলদের নিয়ে এক আনন্দঘন অনুষ্ঠানে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন বিশিষ্ট ব্যাংকার জনাব এবিএম মাহবুবুল আলম। এতে উপস্থিত ছিলেন ৩২ জন।

গেগারিয়া শাখা

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ১৬ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার গেগারিয়া শাখার উদ্যোগে শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, শ্রী সুমন ধর এবং মিস নাজমুন নাহার। এতে ২৫ জন উপস্থিত ছিলেন।



গত ৭-৯ ফেব্রুয়ারি মা-জীর সিলেট সফর উপলক্ষে দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও কাউন্সিলরদের সাথে বিভিন্ন পর্যায়ে বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। ৭ ফেব্রুয়ারি প্রো-মাস্টার মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে শুরু হয় এ সফর কার্যক্রম। ৮ ফেব্রুয়ারি সকাল সাড়ে ৯টা থেকে প্রো-কোয়ান্টিয়ার বৈঠকে সদাচরণ,

ফাউন্ডেশন সংবাদ

খালিশপুর সেল

নতুন কার্যালয় উদ্বোধন



গত ৫ জানুয়ারি, শুক্রবার শুকরিয়ার মেডিটেশনের মাধ্যমে খুলনার খালিশপুর সেলের নতুন কার্যালয় উদ্বোধন করা হয়। ১৯ জনের উপস্থিতিতে এতে আলোচনায় অংশ নেন খুলনা সেলের পরিচালক জনাব দেলোয়ার হোসেন। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন খালিশপুর সেলের আহ্বায়ক জনাব আনোয়ারুল হক তারিক।

নতুন কার্যালয়ের ঠিকানা :

৩১, সেন্ট্রাল ব্লক, খালিশপুর, খুলনা (প্রভাতী স্কুলের বিপরীতে)।

আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ

গত ৩০ জানুয়ারি, মঙ্গলবার ঢাকার খাদ্য বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি ইনস্টিটিউটের সেমিনার হলে এক আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। মিরপুর সেন্টারসহ সবুজবাগ, উত্তরা, হাতিরপুল, মগবাজার, মহাখালী ও কুড়িল শাখার দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়াররা এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করেন। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক, ডা. কামালউদ্দিন আহমেদ, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন মোট ১৩৯ জন।

মাজীর সিলেট সফর

নেতৃত্বের প্রতি আনুগত্য, প্রো-কোয়ান্টিয়ারের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি বিষয়ে আলোচনা করেন মা-জী নাহার আল বোখারী। এ বৈঠকে মা-জীর সফরসঙ্গি কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারবৃন্দ বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন। এতে উপস্থিত ছিলেন ৪৫ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার।

একই দিন বিকেল ৫টা থেকে আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে আলোচনা ও মেডিটেশন পরিচালনা করেন মা-জী। এরপর সন্ধ্যা ৬টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত চলে কাউন্সিলর বৈঠক। এ বৈঠকে মা-জী কাউন্সিলর নীতিমালা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করেন এবং বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন। এছাড়া সকাল এবং বিকেলে প্রায় ১০০ জনকে সাক্ষাত প্রদান করেন। পরদিন শুক্রবারের যৌথ মেডিটেশন পরিচালনা ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সমাপ্তি ঘটে ৩ দিনব্যাপী এ সফল কার্যক্রমের।

প্রকৃতির অপূর্ব প্রতিদান

শুক্রবার সকাল সাড়ে আটটা। ঢাকার একটি ব্যস্ত সড়কের ওপর দুর্ঘটনা কবলিত এক মোটর সাইকেল আরোহী পড়ে আছে অজ্ঞান হয়ে। চারপাশে ভিড় করে থাকা লোকজন



একজন হন্যে হয়ে আহত যাত্রীর পকেট থেকে উদ্ধার পাওয়া মোবাইল থেকে একের পর এক ফোন করে যাচ্ছেন। আর জিজ্ঞেস করছেন এ নম্বরটি চেনেন কি না। কিন্তু মাত্র দুদিন আগে নেয়া এই নতুন মোবাইল নম্বরটি তাদের সবার কাছেই অচেনা।

এমন সময় একটি কল এলো। একমাত্র এই ব্যক্তিকেই আগের রাতে নম্বরটি জানিয়েছিলেন আহত ব্যক্তি। তাকেই বলা হলো দুর্ঘটনার কথা।

সাথে সাথে তারা ছুটে এলেন। ততক্ষণে জ্ঞান ফিরেছে আহত যাত্রীর। হেলমেটের আঘাতে মুখে সামান্য একটু ক্ষত আর শরীরে দু-এক জায়গায় ছড়ে যাওয়া ছাড়া তেমন কিছুই হয় নি। মোটর সাইকেলেরও খুব সামান্য ক্ষতি হয়েছে। আর মানিব্যাগ, মোবাইল, চাবিসহ আহত যাত্রীর পকেটের কোনো একটি জিনিসও খোয়া যায় নি। বিস্ময়ে বিমূঢ় হয়ে গেলেন তারা। কারণ প্রত্যক্ষদর্শীদের কাছে ঘটনার যে বিবরণ শুনলেন তাতে যাত্রী এবং মোটর সাইকেল- দুইয়েরই মারাত্মক ক্ষতি হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা ছিলো। রাস্তা পার হতে থাকা একজন লোককে বাঁচাতে গিয়ে হার্ডব্রেক করার ফলে ছটিকে তিনি ধাক্কা খান রোড ডিভাইডারের ওপর। আর মোটর সাইকেলটি এসে পড়ে তার ওপর। এরকম মারাত্মক একটি দুর্ঘটনা থেকে প্রায় কোনো ক্ষতি ছাড়াই বেঁচে আসার ঘটনাটি যে এক বিরল সৌভাগ্যের ব্যাপার- তাতে কারো সন্দেহ ছিলো না।

বিরল সৌভাগ্যবান এ ব্যক্তিটি হলেন ঢাকার মিরপুর সেন্টারের নির্বাহী শিমুল মাহমুদ। পেশাগত জীবনে তিনি দৈনিক যায়যায়দিন পত্রিকার সাংবাদিক। পেশাগত ব্যস্ততাকে সামলে তিনি ফাউন্ডেশনকে প্রচুর সময় দেন। তার স্ত্রী সাদিয়া পারভীনও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার।

সেন্টারের প্রায় সব কাজেই সাধ্যমতো সহযোগিতা করেন। পাশাপাশি সাংবাদিকদের নিয়ে ফাউন্ডেশন আয়োজিত বিভিন্ন অনুষ্ঠানের তিনিই মূল উদ্যোক্তা এবং সংগঠক। কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্ত দিয়েছেন ১৮ বার। সেই সাথে বিভিন্ন ব্লাড ক্যাম্প, অমর একুশে বইমেলা ক্যাম্পের আয়োজনে পালন করছেন সক্রিয় ভূমিকা। সৃষ্টির সেবা এবং স্রষ্টার সমষ্টিপূর্ণ জন্মে তিনি কাজ করেছেন। তাই প্রকৃতির প্রতিদানের সূত্রানুসারে তার শারীরিক, আর্থিক এবং ব্যক্তিগত নিরাপত্তার দায়িত্বও স্রষ্টা যেন নিজেই গ্রহণ করেছেন।

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

দেশ একদিন উন্নতির স্বর্ণশিখরে পৌঁছবেই

সভাপতির বক্তব্যে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর প্রধান সমন্বয়কারী মাদাম নাহার আর বোখারী বলেন, আজকের এই সমাজে যারা এ ধরনের মহৎ একটি উদ্যোগে शामिल হলেন, পরম করণাময়

নিঃসন্দেহে তাদের কবুল করবেন এবং সৎকর্মের প্রতিদান দেবেন।

এর আগে গত ১৯ জানুয়ারি, শুক্রবার সন্ধ্যায় কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে

আয়োজিত হয় ১৭তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট সাংবাদিক, দৈনিক

নয়া দিগন্তের সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দীন। তিনি বলেন, ভূটানের মতো ছোট একটি দেশ

বিস্তৃত রক্তে স্বয়ংসম্পূর্ণ এবং তাদেরকে পেশাদার রক্তদাতাদের ওপর নির্ভর করতে হয় না। আমাদের জন্যে এটা অত্যন্ত নিন্দনীয় বিষয় যে, আমাদের দেশের রক্তের চাহিদার বেশিরভাগই আসে পেশাদার রক্তদাতাদের কাছ থেকে। বর্তমান তরুণ প্রজন্মকে স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করে তাদের সমাজসেবার একটা সুযোগ দেয়া হচ্ছে এটা নিঃসন্দেহে একটি

প্রশংসনীয় উদ্যোগ।

তিনি আরও বলেন, যে দেশের কিছু মানুষ স্বেচ্ছায় নিজের শরীর থেকে রক্ত দান করে আরেকজন মানুষের প্রাণ বাঁচাতে এগিয়ে আসছে, সে

দেশ একদিন উন্নতির স্বর্ণশিখরে পৌঁছবেই। আমি আশা করবো কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম দূর্বীর গতিতে এগিয়ে যাবে তাদের অভিস্ট লক্ষ্যের দিকে।

এ অনুষ্ঠান দুটিতে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মাসুদা

আক্তার আবেদীন, কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালট্যান্ট বিশিষ্ট রক্ত পরিসংখ্যান বিশেষজ্ঞ ডা. মুসী মো. হাবিবুল্লাহ এবং বিশেষ অতিথি বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস।

অনুষ্ঠানে মোট ১৮২ জন আজীবন রক্তদাতা এবং কমপক্ষে দশবার রক্ত প্রদানকারী 'লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাব'র ১৯ জন সদস্যকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট এবং মেডেল প্রদান করা হয়।



রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে জনাব আলমগীর মহিউদ্দীন

ক্রেস্ট প্রদান করছেন জনাব মাহবুবুল আলম

গত ২ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ১৮তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ইংরেজি দৈনিক দি ইনডিপেন্ডেন্ট পত্রিকার সম্পাদক, বিশিষ্ট সাংবাদিক, তত্ত্বাবধায়ক সরকারের প্রাক্তন তথ্য উপদেষ্টা জনাব মাহবুবুল আলম।

তিনি বলেন, নিরাপদ রক্ত যেমন মানুষের জীবনে নতুন প্রাণ সঞ্চার করতে সহায়ক, তেমনি রক্তদাতাও তার দানের মাধ্যমে নিজের সুস্বাস্থ্য লাভ করতে সক্ষম। কিন্তু তারপরেও WHO নির্ধারিত ৫টি পরীক্ষা সবসময় অনুসরণ করা হয় না এবং আবেগের বশে জ্বিনিং না করেই অনেকে আত্মীয়স্বজনের রক্ত গ্রহণ করে থাকেন। তার ফলে রোগ বিস্তারের প্রকোপ অনেক বেশি। আমরা আশা করবো কোয়ান্টাম এ ব্যাপারে সবার মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি ও বৃদ্ধির লক্ষ্যেও কাজ করে যাবে। আমার বিশ্বাস সেদিন আর খুব দূরে নয় যেদিন বাংলাদেশ রক্তের ১০০ ভাগ চাহিদা স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের দ্বারাই পূরণ করতে পারবে।

একুশে বইমেলা ব্লাড ক্যাম্প

ভাষা শহীদ স্মরণে রক্তদান করুন

ভাষা শহীদদের স্মরণে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসব্যাপী একুশে বইমেলা। প্রতিবারের মতোই এবারের বইমেলায়ও কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজন করেছে ব্লাড ক্যাম্প। ১ ফেব্রুয়ারি থেকে শুরু হওয়া এ ক্যাম্পের স্লোগান- ভাষা শহীদ স্মরণে রক্তদান করুন।

এবারের বইমেলায় রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ পূর্ববর্তী সব রেকর্ডকে ছাড়িয়ে গেছে। প্রথম ৭ দিনেই এ পরিমাণ ছিলো ৫৯৩ ব্যাগ।

বর্ধমান হাউসের নিচতলায় তথ্যকেন্দ্রের পাশে আয়োজিত এ ক্যাম্পের সবচেয়ে আকর্ষণীয় দিক হচ্ছে এই প্রথমবারের মতো ১০টি বেডকে ৫টি বিভাগে ভাগ করা হয়েছে। ভাষা শহীদদের স্মরণে এ বিভাগ ৫টির নামকরণ করা হয়েছে ৫ জন ভাষা শহীদ- সালাম, বরকত, রফিক, জব্বার ও শফিউরর নামে।

বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত রক্ত সংগ্রহের কাজ অব্যাহত থাকে। এই ৪ ঘণ্টাতেই রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ দৈনিক শতাধিক ব্যাগ। রক্তদাতাদের ভিড় লেগেই আছে। এ ব্যাপারে

একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের সাথে কথা বলা হলে তিনি জানান- 'এবারের বইমেলায় মানুষের রক্তদানে খুব আগ্রহ দেখে বোঝা যাচ্ছে সাধারণ মানুষ ধীরে ধীরে রক্তদানের সুফল সম্পর্কে সচেতন হচ্ছে।'

প্রতিদিনই কোনো শাখা বা সেল একক বা যৌথভাবে এ রক্তদান কার্যক্রম সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা সহযোগিতা করে থাকে। ৩০-৩৫ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের নিরলস পরিশ্রমে এই রক্তদান কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে অত্যন্ত সুসৃজলভাবে। সবাই মিলে একটি পরিবারের সদস্যের মতো হাসিমুখে নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করছেন।

কেন রক্ত দিতে আগ্রহী হলেন- এ প্রশ্নের উত্তরে একজন রক্তদাতা বলেন, আসলে আমাদের সবারই মানুষের সেবায় এগিয়ে আসা উচিত। আরো আগে কেন রক্ত দিই নি তাই ভেবে এখন আফসোস হচ্ছে।' একজন মজা করে বলেন, আপনারা এত কষ্ট করে সারাদিন ডাকাডাকি করেন। তাই আপনারা একটু খুশি করতে রক্ত দিলাম। প্রথমবারের মতো রক্তদাতা আধুনিক একজন তরুণের উত্তরাটোও বেশ আধুনিক- এক টিলে দুই

পাখি- রক্ত দিয়ে মানুষের সেবাও করছি, ফ্রি হিসেবে পাচ্ছি নীরোগ-সুস্থ দেহ।

এক তরুণী তার প্রথমবার রক্তদানের অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করলেন এভাবে- আগে খুব ভয় পেতাম। এত মোটা সুঁই! কিন্তু এখন রক্ত দেয়ার পরে বুঝলাম যে, আসলে ভয়ের কিছু নেই। একজন মধ্যবয়সী ভদ্রলোক বলেন, প্রথমত, রক্ত দিলে শরীর ভালো থাকে। দ্বিতীয়ত, বিবেকের কাছে পরিষ্কার থাকা যায় যে, অন্তত একটা দিক দিয়ে তো মানুষের সেবা করছি। তৃতীয়ত, পরবর্তী জীবনে ঈষ্টাকে এটুকু বলতে পারবো যে, অন্তত একটা ভালো কাজ করেছি- রক্ত দিয়েছি।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ



একুশে বইমেলা ব্লাড ক্যাম্প শুরু হয় মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

১ লক্ষ ব্যাগ রক্ত সরবরাহ

প্রতিষ্ঠার ৭ম বছর পূর্তি লগ্নে গত ফেব্রুয়ারি ২০০৭-এ কোয়ান্টাম ল্যাব অতিক্রম করেছে ১ লক্ষ ব্যাগ রক্ত সরবরাহের মাইলফলক। ১ মাসে সর্বোচ্চ ৪,০৫৩ ইউনিট সরবরাহের মধ্য দিয়ে গত ৭ বছরে মোট রক্ত সরবরাহ হয়েছে ১ লক্ষ ১ হাজার ৯৪৯ ব্যাগ।

ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ কোয়ান্টাম স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের জন্যে এক অবিস্মরণীয় মাস হয়ে থাকবে। এক মাসের সর্বোচ্চ সংগ্রহও এ মাসেই। ক্যাম্প থেকে সংগ্রহ হয়েছে ৩,০৩৫ ইউনিট যা ক্যাম্প থেকে সংগ্রহের ক্ষেত্রেও রেকর্ড এবং মোট সংগ্রহ ৪,১৬৮ ইউনিটও পূর্বের সব রেকর্ডকে অতিক্রম করেছে। এছাড়াও এ মাসের ১২ ফেব্রুয়ারি হয়েছে একদিনে সর্বোচ্চ সরবরাহের রেকর্ড- ২০৭ ব্যাগ।

ফেব্রুয়ারি, ২০০৭-এ রক্ত সরবরাহের পরিমাণ আগের যেকোনো সময়ের তুলনায় অনেক বেশি- দিনে গড়ে ১৪৫ ইউনিট। এর মধ্যে হোল ব্লাড ২,২৫১, আরসিসি ৬৫৭, পি.সি ৫২৫, এফএফপি ৫৭৯, এফপি ০৪, পিআরপি ৩৬ এবং ক্রায়োপ্রিসিপিটেট ১ ইউনিট।

এপ্রিল-মে ২০০৭-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৪৬ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ এপ্রিল
২৪৭ ব্যাচ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ মে

মাসিক প্রাজুয়েট প্রোগ্রাম

১৭ এপ্রিল, মঙ্গলবার
১৫ মে, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

১৮ এপ্রিল, বুধবার
১৬ মে, বুধবার

নির্বাহী ওয়ার্কশপ

২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ এপ্রিল

সিলেট

কোর্স

২৪৫ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ এপ্রিল

রাজশাহী

কোর্স

২৪৮ ব্যাচ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ মে

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৪৯ ব্যাচ : ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মে

খুলনা

প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

৪ মে, শুক্রবার

যশোর

প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

৫ মে, শনিবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

এপ্রিল ২০০৭

প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

ভুল ও আফসোসের ক্ষতিকর বৃত্ত ভাঙতে হবে



People are prisoners of mistakes and memories.

সাধারণভাবে আমরা ভুল এবং অতীত স্মৃতি অর্থাৎ সুযোগ হাতছাড়া হওয়ার জন্যে আফসোস- এই চক্রে ঘুরপাক খেতে থাকি, এর থেকে বেরকতে পারি না। আর এর প্রধান কারণ হলো ভয়, বিশেষত লোকভয় এবং লক্ষ্যহীনতা, স্বপ্নের অভাব, বিশ্বাসের অভাব। সুনির্দিষ্ট স্বপ্ন বা লক্ষ্য স্থির করতে পারলে ব্যক্তি বা জাতির জীবনে সোনালি সকালের আগমন শুধু সময়ের ব্যাপার।

গত ২৩ ও ২৪ ফেব্রুয়ারি পরপর দুদিন বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে আয়োজিত 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' শীর্ষক ধারাবাহিক ওয়ার্কশপের শেষ পর্বে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল-বোখারী মহাজাতক। উল্লেখ্য যে, প্রথমবারের মতো ঢাকায় অংশগ্রহণকারীদের সুবিধার কথা বিবেচনা করে পরপর দুদিন একই বিষয়ের ওপর অনুষ্ঠিত হয় এ ওয়ার্কশপ।

গুরুজী আরো বলেন, দুর্দশার বৃত্তে আমরা ঘুরপাক খেতে থাকি লক্ষ্যহীনতার কারণে। অর্থাৎ বৃত্ত ভেঙে কোথায় যাবো- সেটা জানা না থাকা। ফলে বৃত্ত ভাঙার স্পৃহাও আর থাকে না। আসলে একজন মানুষের সামনে পরিবর্তনের লক্ষ্য না থাকলে

বর্তমান অবস্থাই তার সবচেয়ে নিরাপদ, বামেলাহীন মনে হয় এবং পরিবর্তনের জন্যে যে সাহস, উদ্যম দরকার সেটা সে অনুভব করে না।

কিন্তু যে মানুষ লক্ষ্যকে সুস্পষ্ট এবং সুনির্দিষ্ট করতে পেরেছে তার কাছে সে লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে কোনো কষ্ট, লোকলজ্জা বা ভয়ই বাধা নয়। গুরুজী এক্ষেত্রে বায়ান্নুর ভাষা শহীদদের দৃষ্টান্ত তুলে ধরে বলেন, লক্ষ্য স্থির ছিলো বলেই পথ বেছে নিতে তাদের অসুবিধা হয় নি। কোনো ভয়, হুমকি বা অনিশ্চয়তাই তাদেরকে তাদের দাবি থেকে সরাতে পারে নি, পারে নি মাতৃভাষার জন্যে যেকোনো ত্যাগ- এমনকি প্রাণ বিসর্জনেও দ্বিধাম্বিত করতে।

গুরুজী বলেন, আসলে বিশ্বাসই হচ্ছে এই সাহস, এই লড়াই মনোভাবের জননী। কারণ বিশ্বাসই একজন মানুষকে আপাত প্রতিকূলতার মুখেও অবিচল রাখে, দেয় বৃত্ত ভাঙার সাহস। আর এই বৃত্তের ওপারেই যে রয়েছে মুক্ত জীবন, আছে মেধার চূড়ান্ত বিকাশের স্বর্ণালী সুযোগ- এ সত্যটি তার সামনে তুলে ধরে। ফলে সাধারণ মানুষের বৃত্ত ভাঙার পথে সে ক্রমাগতই এগোতে পারে সব লোকলজ্জা আর নিন্দাকে পেছনে ফেলে; হয়ে ওঠে এক অনন্য মানুষ।

এখন থেকে প্রতিমাসেই লামা ভ্রমণ



খতমে জালালিতে বালা মুসিবত থেকে মুক্তির এবং মরহুম আত্মীয়দের মাগফিরাতের জন্যে বিশেষ দোয়ার সুযোগ নিয়ে এপ্রিল ২০০৭ থেকে শুরু হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আরো একটি নতুন আয়োজন। প্রতি মাসে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট, লামাতে অনুষ্ঠিত হবে মাসিক খতমে জালালি ও ফাতেহা।

এছাড়াও রিসর্টে ২ দিনব্যাপী আনন্দ ভ্রমণ কর্মসূচিতে থাকছে চিচিং ফাঁক, টেকিছড়া, নোয়াপাড়া ও জাবলে শামসে ভ্রমণ ও পিকনিক, মুক্ত নৈশায়ন ও শিশুকাননের পরিবেশনায় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।

এ ভ্রমণ কর্মসূচির তারিখ : ২০ ও ২১ এপ্রিল, ১১ ও ১২ মে, ১৫ ও ১৬ জুন, ২০ ও ২১ জুলাই, ১৭ ও ১৮ আগস্ট, ১৪ ও ১৫ সেপ্টেম্বর এবং ১৬ ও ১৭ নভেম্বর।

অংশগ্রহণ ফি : শিক্ষার্থী- ৪০০ টাকা এবং সাধারণ- ৫০০ টাকা। (যাতায়াত ভাড়া আলাদা)

প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ

আগামী ২০ এপ্রিল, শুক্রবার গুরুজীর পরিচালনায় প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। সুখী পরিবার নির্মাণে মা-বাবার সঠিক ভূমিকা ও করণীয় সম্পর্কে বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা সমৃদ্ধ এ ওয়ার্কশপে অভিভাবক কোয়ান্টাম প্রাজুয়েটদের দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স

আগামী ৬ এপ্রিল, শুক্রবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে "ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স"। নিজস্ব মেধা অনুসন্ধান, ক্যারিয়ার নির্বাচনের উপায়, জব মার্কেট পরিস্থিতি, বায়োডাটা তৈরি, সফলভাবে ইন্টারভিউ দেয়ার টিপস এবং কাক্সিত পেশা বাছাইয়ের দিক-নির্দেশনা নিয়ে এ কোর্সটি পরিচালিত।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার নির্দেশনা নিয়ে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ১৭তম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে আগামী ৩, ৪ ও ৫ মে, ঢাকায়- কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে এবং ১৮তম ব্যাচ চট্টগ্রামে- সেন্টার কার্যালয়ে ২৪, ২৫ ও ২৬ মে।
সময় : সকাল ৯টা - সন্ধ্যা ৬টা

খায়রুল আনোয়ার মুকুল এনটিভির প্রধান বার্তা সম্পাদক। বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র থাকাকালেই সাংবাদিকতায় তার হাতেখড়ি। কর্মজীবনে প্রথমে দৈনিক বাংলা, তারপর দৈনিক জনকণ্ঠের সিনিয়র রিপোর্টার এবং ২০০৩ সালে বেসরকারি টিভি চ্যানেল এনটিভির জন্মলগ্ন থেকে এর বার্তা বিভাগে আছেন। জনাব মুকুল কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমে নিয়মিতই অংশ নেন। গত ২৬ ফেব্রুয়ারি কারওয়ান বাজার বিএসইসি ভবনে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডের সময় তিনি এনটিভির অফিসেই ছিলেন। দীর্ঘ ৪ ঘণ্টা ভবনের ১১ তলার ছাদে অবরুদ্ধ থাকার সময় কাছ থেকে দেখেছেন ভয়াবহ বিপদের মুখে মানুষের আতঙ্ক, উদ্বেগ আর অনিশ্চয়তাকে। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাতকারে তিনি জানাচ্ছেন তার সে উপলব্ধির কথা।

ব্যস্ত বাণিজ্যিক এলাকার একটি ১১ তলা ভবনের ছাদ। রুদ্ধশ্বাস আতঙ্ক আর সীমাহীন অনিশ্চয়তা নিয়ে এখানে অপেক্ষা করছে দেড় শতাধিক নারী-পুরুষ। আতঙ্কের কারণ— যে বিপদ থেকে বাঁচতে তারা এই ছাদে এসে জড়ো হয়েছেন, তা যেকোনো সময় এসে হামলে পড়তে পারে এখানেও। আর অনিশ্চয়তার কারণ— কেউ জানে না এর পরমুহূর্তে কী ঘটবে। উদ্ধার পেয়ে ফিরে যেতে পারবেন নিরাপদ জীবনের কোলে, না কি এ দুর্ঘটনায় নিহত/আহত সহকর্মীদের তালিকায় তার নামটিও যুক্ত হবে। কেউ অস্থির হয়ে পায়চারি করছেন আর কেউ বা ঘটনার আকস্মিকতায় নির্বাক হয়ে গেছেন।

গত ২৬ ফেব্রুয়ারি ঢাকার কারওয়ান বাজারের বিএসইসি ভবনে যে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ড ঘটে তারই বর্ণনা দিচ্ছিলেন প্রত্যক্ষদর্শী এনটিভির প্রধান বার্তা সম্পাদক জনাব খায়রুল আনোয়ার মুকুল।

বেলা ১১টার দিকে সহকর্মীদের নিয়ে যখন তিনি দুপুরের বুলেটিন প্রচারের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন তখনই হঠাৎ শুনতে পান ভবনে আগুন ধরেছে।

এনটিভির সাড়ে তিনশ কর্মীর মধ্যে তখন সেখানে উপস্থিত ছিলেন একশোরও বেশি কর্মী। অবস্থা বেগতিক দেখে এনটিভির নির্বাহী পরিচালক হাসনাইন খুরশীদকে নিয়ে তারা সবাই উঠে যান ১১ তলা ভবনের ছাদে।

বেলা সাড়ে ১০টার দিকে ভবনটির দোতলায় এক রান্নাঘর থেকে সম্ভবত আগুন লাগে। পরবর্তী দুঘণ্টায় তা ছড়িয়ে পড়ে ভবনের ৯, ১০ এবং ১১ তলাতেও। কালো ধোঁয়ার কুণ্ডলীর ফলে যে ঘূটঘূটে অন্ধকার আর দম বন্ধ করা পরিবেশের সৃষ্টি হয়েছে, তাতে সিঁড়ি বা লিফট ব্যবহার করে কোনোমতেই নেমে আসা সম্ভব নয়। আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে মানুষ তাই ছুটছিলো ১১ তলার ছাদে। এদিকে উদ্ধার কাজে সহযোগিতা করার জন্যে ইতোমধ্যে সেখানে এসে হাজির হয়েছে ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্সের পাশাপাশি সেনা, নৌ ও বিমান বাহিনী, পুলিশ, র‍্যাব ও রেড ক্রিসেন্ট। চলে এসেছে বিমান বাহিনীর দুটি হেলিকপ্টারও। কয়েক দফায় প্রায় জনাবিশেক মানুষকে উদ্ধারের পর হেলিকপ্টারের বাতাসে আগুন আরো ছড়িয়ে পড়ছে দেখে তা প্রত্যাহার করে নেয়া হয়।

সরকারি এ ভবনটিতে ছিলো এনটিভি, আরটিভি, ইসলামিক টিভি, দৈনিক আমার দেশ, ড্যান্ডি ডাইংসহ অর্ধশত বাণিজ্যিক অফিস। আর ঘটনার সময় ভবনটিতে ছিলেন সেখানকার কর্মী ও বহিরাগত মিলিয়ে প্রায় হাজারখানেক মানুষ। আগুন থেকে বাঁচতে বিভিন্ন তলা থেকে দড়ি বেয়ে যারা নিচে নামছিলেন তাদের অনেকেই আতঙ্কে ভারসাম্য হারিয়ে ছিটকে পড়েন মাটিতে। দুজন মারা যান এভাবেই।

এদিকে ভবনের দোতলা, তিনতলা এবং নয়তলার প্রায় সবগুলো এসির গ্যাস বিস্ফোরণের ফলে আগুনের তীব্রতা আরো বেড়ে যায়। জানালার কাঁচ ফেটে টুকরো টুকরো হয়ে নিচে পড়তে থাকে।

বেলা বারোটোর দিকে দমকল কর্মীরা একটি হাইড্রলিক মই লাগিয়ে ভেতরে আটকে পড়া লোকদের উদ্ধার করা শুরু করেন। ক্রেনের খাঁচায় ৪/৫ জন করে নামানো শুরু হয়। তারপর লাগানো হয় লম্বা সিঁড়ি।

দমকলের বড় সিঁড়িটি লাগানো হয় আম্বর শাহ মসজিদের পাশের রাস্তায়। একটি তোলা হয় ১১ তলার ছাদ পর্যন্ত। সেখানে লাগানো মই দিয়ে প্রায় দুই ঘণ্টা ধরে একে একে আটকে পড়া লোকদের নামানো হয়। সবশেষে নেমে আসেন জনাব খায়রুল আনোয়ার মুকুল।

তখন দুপুর আড়াইটা। রুদ্ধশ্বাস অভিজ্ঞতার

জাতীয় জীবনে এখন এমন বীরেরই প্রয়োজন



এ অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে বারবার তার চেহারা ফুটে উঠছিলো এক ঘটনাবল্গল স্মৃতি রোমন্থনের ছাপ। সেদিনের সেই শ্বাসরুদ্ধকর ৪ ঘণ্টার প্রতিটি মুহূর্ত তার কেটেছে নতুন নতুন উপলব্ধি আর অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে। কখনো সহকর্মীদের সাহস যোগাচ্ছেন, কখনো মোবাইলে যোগাযোগের চেষ্টা করছেন, কখনো উদ্ধারের আশায় হুমড়ি খেয়ে পড়া জনতাকে সামলানোর চেষ্টা করছেন, কখনো বা চোখের সামনেই দেখছেন দড়ি বেয়ে নামতে চেষ্টা করা কাউকে হাত ফসকে পড়ে যেতে। দেখেছেন একটি মুক্ত বাতাসের জন্যে মানুষের সে কী প্রচণ্ড আকুতি। জীবনের আর সব কিছু তুচ্ছ তখন এ প্রয়োজনের কাছে।

প্রচণ্ড রোদ আর ধোঁয়ায় আচ্ছন্ন তৃষ্ণার্ত মানুষ ছাদের একটি টয়লেটের ট্যাপের পানি থেকেই গলা ভিজিয়ে নিচ্ছে। আর সবকিছুর মাঝে যে চেহারাটা বারবার তার চোখে ভেসে উঠছিলো তা হলো তার একমাত্র মেয়ে মাশিয়াত আনোয়ার অর্পিতার মুখখানা। সেদিন ছিলো অর্পিতার ৮ম জন্মদিন। জন্মদিনে তার প্ল্যান ছিলো সকালে স্কুলের বন্ধুদের

নিয়ে কেক কাটবে আর বিকেলটা মা-বাবাকে নিয়ে বাইরে বেড়াতে যাবে। ঘড়ির দিকে তাকিয়ে খায়রুল আনোয়ার মুকুলের হঠাৎ সেকথাই মনে পড়লো। আজ যদি বেরুতে না পারেন, যদি আরো ভয়ঙ্কর কিছু ঘটে, তাহলে মেয়েকে দেয়া কথা রাখতে পারবেন না ভেবে বুকেটা ব্যথায় মুচড়ে উঠলো।

কিন্তু পরমুহূর্তেই কর্তব্য সচেতন হয়ে উঠলেন তিনি। এনটিভির একজন সিনিয়র কর্মকর্তা হিসেবে অন্তত তার প্রতিষ্ঠানের কর্মীদের দায়িত্ব তার কাঁধে। তিনি হয়তো শারীরিকভাবে তাদের উদ্ধারে সহযোগিতা করতে পারছেন না। কিন্তু তাদেরকে এভাবে রেখে স্বার্থপরের মতো একা একা নেমে যাবেন না কিছুতেই। তিনি এবং তার পেছনে এয়ার ফোর্সের দুজন উদ্ধারকর্মী— এই ছিলো সেদিনের ১১ তলা থেকে মই বেয়ে নেমে আসা সর্বশেষ ৩ জন।

কেন এই কর্তব্যপরায়ণতা? উত্তরে খায়রুল আনোয়ার মুকুল বললেন, আমার জীবনটাও এক লড়াকুর জীবন। আমি যখন বিশ্ববিদ্যালয়ে থাড়া ইয়ারের ছাত্র, তখনই বাবা মারা যান। ১২ ভাইবোনের মধ্যে আমি তৃতীয় এবং আমার পরে আরো ৯টি ভাইবোন। প্রত্যেকেই তখনো লেখাপড়া করছে। কেউ স্কুলে, কেউ কলেজে, কেউ মেডিকেলে।

নিজের লেখাপড়ার পাশাপাশি এদের লেখাপড়ার দায়িত্বও নিতে হয়েছিলো। ওরাও অবশ্য একে অন্যকে সহযোগিতা করেছে। অর্থাৎ পারিবারিকভাবেই আমি

বেড়ে উঠেছি পারস্পরিক সহযোগিতার একটা পরিবেশে। এরপর সাংবাদিকতা পেশার সুবাদে অনেক মহৎ মানুষের সান্নিধ্য লাভের সুযোগ ঘটেছে। সুযোগ হয়েছে মহাজাতক এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম হওয়ার। এ অভিজ্ঞতাগুলো আমাকে অন্যের দুঃখে-বিপদে সমব্যথী, সহযোগী হতে শিখিয়েছে।

খায়রুল আনোয়ার মুকুল অবশ্য মনে করেন না যে, তিনি খুব বড় কিছু করেছেন। তার ভাষায়, তিনি যা করেছেন তা কেবল দায়িত্বপালন মাত্র। বেশিরভাগ মানুষ যখন ছুটছে সংকীর্ণ স্বার্থপরতার মোহে অন্ধ হয়ে, তখন এ মানবিকতার, এ সাহসের মূল্যও অনেক। এ উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপনের মাধ্যমে তিনি আমাদের সামনে এক অনুসরণীয় নেতৃত্বের বৈশিষ্ট্যই তুলে ধরেছেন। জাতীয় জীবনে এখন এমন বীরেরই প্রয়োজন।

সাক্ষাতকার গ্রহণ : রাবিয়া নাজরীন



লামা সফরে গুরুজীর সাথে সপরিবারে জনাব খায়রুল আনোয়ার মুকুল



ছোট বোন সারাহর (বামে) সাথে ফারাহ

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। আশা করি ভালো আছেন। আমি আর সারাহও ভালো আছি। আমরা লন্ডন শাখায় নিয়মিত যাচ্ছি। আমাদের বাসা থেকে লন্ডন শাখা মাত্র ৭ মিনিটের হাঁটা পথ। শাখায় এখন কোয়ান্টাম ব্যায়াম, যৌথ মেডিটেশন ও পাঠচক্র, আলোচনা, হিলিং, সাইকি, মাস্টার্স মেডিটেশন ইত্যাদি সব কার্যক্রম নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে। আমাদের দায়িত্ব দেয়া হয়েছে।

গুরুজী, এখন আমার অনেক দায়িত্ব। পড়াশোনা, চাকরি, ছোটবোনকে দেখাশোনা ইত্যাদি। তবে পরম করুণাময়ের রহমতে আপনার দায়িত্ব সবকিছুই ভালোভাবে করতে পারছি। আমার অডিট এন্ড অ্যাকাউন্টস ফার্মে মাত্র ৩/৪ মাসে আমি যে দায়িত্ব নিতে পেরেছি, আমার অনেক সিনিয়ররাও তা পারেন নি।

প্রতিমাসেই আমি আমার বেতনের একটা নির্দিষ্ট অংশ মাটির ব্যাংকে দান করি। আর এবার আমার আনন্দের মাত্রায় একটা বাড়তি সংযোজন হলো

লামায় কোরবানিতে আর্থিকভাবে অংশগ্রহণ। নিজের উপার্জন দিয়ে এটাই আমার জীবনের প্রথম কোরবানি। দোয়া করবেন যেন আমার মানুষের জন্যে, শিশুদের জন্যে এবং আমাদের দেশের জন্যে কিছু করতে পারি।

আপনার স্নেহধন্য
ফারাহ বিনতে সালেহ
এসিসিএ ফাইনাল ইয়ারের ছাত্রী
লন্ডন

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। প্রথমেই গভীর কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি বাবা-মা-বোনসহ এবারের কোরবানির ঈদ লামায় উদযাপনের সুযোগ দিয়েছেন বলে। লন্ডন শাখায় আমার এ আনন্দ অনুভূতির কথা শেয়ার করেছি। ঈদের ওপর তৈরি যে ডিভিডিটি ফাউন্ডেশন আমাকে দিয়েছিলো সেটিও দেখানো হয়েছে শাখার ঈদ পুনর্মিলনীতে। গভীর আবেগ এবং আগ্রহ নিয়ে সবাই এটি উপভোগ করেছেন। অনেকেই আগ্রহ দেখিয়েছেন লামায় আগামী কোরবানিতে অংশ নেয়ার জন্যে।

এবার লন্ডনে আসার পরপরই আমার কয়েকটি চমকপ্রদ অভিজ্ঞতা হয়েছে। গত মাসে হঠাৎ একদিন আমার ল্যান্ডলর্ড বাসায় এলেন। সাধারণত প্রতি বছরই উনি বাড়ি ভাড়া বাড়ান। কিন্তু এবার ব্যাপার হলো এবার সবার ভাড়া বাড়ালেও উনি আমার ভাড়া কমিয়ে দিলেন আরো ২০ পাউন্ড।



লন্ডনের চিঠি

এর মধ্যে আরেকদিন আমি যে স্টোরে কাজ করি তার এরিয়া ম্যানেজার ক্রিস হেয়ার্ড এলেন আমাদের স্টোরে। অনেকটা সময় নিয়ে আমার সাথে কথা বললেন এবং আমাকে জানালেন যে, আমার কাজের দক্ষতা প্রশংসনীয়। পরদিন আমাদের ম্যানেজার জাস্টিনার কাছে শুনি যে, ক্রিস আমাকে সেন্টারের অ্যাসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার হিসেবে পদোন্নতি দেয়ার প্রস্তাব করেছেন। এ প্রস্তাবে আমি যারপরনাই বিস্মিত হলাম। কারণ আমি এখন যে পদে কাজ করছি সেখান থেকে অ্যাসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার হওয়ার আগে আরো ৩টি ধাপ পেরোতে হয়। তাছাড়া এখানে কাজের অভিজ্ঞতায় আমি সবচেয়ে জুনিয়র এবং একমাত্র এশিয়ান। যদিও আমার এখানে বেশিদিন কাজ করার ইচ্ছে নেই। কারণ আমি আমার সাবজেক্ট আইটি রিলেটেড কাজ খুঁজছি। তারপরও এটি এক বিরল সুযোগ সন্দেহ নেই।

গুরুজী, কাজের ক্ষেত্রে আমি সবসময় আপনার নির্দেশনা অনুসরণের চেষ্টা করেছি এবং করছি আর তা হলো ভালবাসা ও সেবার মনোভাব নিয়ে কাজ করা। দোয়া করবেন- যতদিন এখানে আছি, সর্বোচ্চ সম্মান এবং যোগ্যতা নিয়ে যেন কাজ করতে পারি।

আপনারই স্নেহধন্য

তন্ময় আহমেদ

লন্ডনের গ্রিনিচ ইউনিভার্সিটি থেকে
গ্রাজুয়েশন করেছেন

কোমল পানীয় হাড় দুর্বল করে



হাড় যদি শক্ত রাখতে চান তাহলে কোমল পানীয় বর্জন করুন- ঘোষণাটি নারীদের জন্যে। এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, কোমল পানীয় নারীদের হাড় দুর্বল করে দেয়। আমেরিকার টাফটন ইউনিভার্সিটির গবেষক ড. ক্যাথারিন টাকার ও সহযোগীদের পরিচালিত এক গবেষণায় দেখা যায়, যেসব নারীরা নিয়মিত কোলাজাতীয় পানীয় পান করেন তাদের বস্তিদেশীয় হাড়ের খনিজ ঘনত্ব (বিএমজি) অন্যদের চেয়ে কম। আর এ প্রবণতাই পরবর্তীতে মহিলাদের অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ক্ষয় রোগের কারণ হয়।

আড়াই হাজার প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার ওপর এক গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে এমনকি যারা নিয়মিত দুধ বা অন্যান্য ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করেন তারাও কোলাজাতীয় ড্রিংকসের ক্ষতিকর এ প্রভাব থেকে মুক্ত থাকেন না। যদিও এখনো ঠিক জানা যায় নি যে, কীভাবে কোলাজাতীয় পানীয় হাড়ের এ ক্ষতি করে বা মাঝে মধ্যে পানীয় গ্রহণ করলেও একই রকম ক্ষতি হবে কী না। তবে গবেষকরা বলেছেন, নিশ্চিত প্রমাণ না পাওয়া গেলেও এ বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করাই ভালো।

সৌজন্যে : মেট্রো ডট কম। অক্টোবর ২০০৬

বার্গার থেকে দূরে থাকুন

যে কয়টি খাবারের নাম উচ্চারিত হলে জিভে পানি এসে যায় ফাস্টফুড বার্গার তার একটি। কিন্তু অধিকাংশ মানুষই জানেন না যে, বার্গার তার জিহ্বাকে যতটা তৃপ্তি দিচ্ছে তার চেয়ে বেশি শারীরিক হুমকি উপহার দিচ্ছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ডের বিখ্যাত ডানা-ফার্বার ক্যান্সার গবেষণা কেন্দ্রের গবেষকরা আমাদের শরীরে একটি আণবিক উপাদানের সন্ধান পেয়েছেন, যেটি বার্গারের ফ্যাটকে সরাসরি ধমনীতে ব্লক সৃষ্টি করতে সহায়তা করে অর্থাৎ এলডিএল কোলেস্টেরল বা খারাপ কোলেস্টেরল তৈরি করে। পিজিসি-১ বেটা নামে পরিচিত এই আণবিক উপাদান বায়োকেমিক্যাল শাখায়



কো-অ্যাক্টিভেটর নামে পরিচিত। এটি লিভার মেটাবলিজমে ভূমিকা পালন করে। যখন মাংস, ডেইরি প্রোডাক্ট এবং অন্যান্য খাদ্যের স্যাচিউরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট এসিড লিভারে হাজির হয়, তখন পিজিসি-১ বেটা এক প্রকার বায়োকেমিক্যাল সংকেতের প্রবাহ সৃষ্টি করে যা লিভার কোষকে এলডিএল (খারাপ কোলেস্টেরল) এবং ট্রাইগ্লিসেরাইড উৎপন্ন করতে প্ররোচিত করে। এগুলো ধমনীতে ব্লক সৃষ্টি করে যা হার্ট অ্যাটাকের কারণ। কোন

খাবার মানুষের জন্যে ভালো আর কোনটি মন্দ তা নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা হয়েছে। বার্গারের মতো যেসব খাবারে স্যাচিউরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট আছে সেসব খাবার খেলে রক্তে এলডিএলের মাত্রা বাড়বেই।

পিজিসি-১ বেটা যে মানুষের এতটা ক্ষতি করতে পারে তা এতদিন পর্যন্ত বিজ্ঞানীরা ধরতে পারেন নি। তবে এই আণবিক উপাদান শিশুদের চেয়ে প্রাপ্তবয়স্কদের শরীরে প্রভাব ফেলতে পারে বেশি। চিকিৎসাবিদদের কল্যাণমুখী সব গবেষণায় মানুষ এখন সুস্থ দেখে এবং দীর্ঘদিন বেঁচে থাকার দিক নির্দেশনা পাচ্ছে। পিজিসি-১

বেটা-র আর কী কী ক্ষতিকর দিক রয়েছে তা নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা শুরু হয়েছে। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে অর্থাৎ এলডিএল নিয়ন্ত্রণ করার উপায় হিসেবে বিজ্ঞানীরা পিজিসি-১ বেটা-র কার্যকারিতা ধ্বংসের উপায় নিয়ে গবেষণা শুরু করেছেন। সেসব অনেক পরের কথা। আপাতত আমাদের শরীরকে ঝুঁকিমুক্ত রাখতে বার্গারের মতো খাবারগুলো থেকে যথাসম্ভব দূরে থাকার চর্চা প্রয়োজন।

-ইত্তেফাকের সৌজন্যে

ধ্যান উৎসব ২০০৭ : শত বর্ষের বিরল দৃশ্য

২, ৩ ও ৪ মার্চ, ধ্যান উৎসব, ২০০৭। বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত তিন দিনব্যাপী বার্ষিক উৎসবের ৬ষ্ঠ আয়োজন। এবারই সর্বাধিক ৩৩০ জন ধ্যানযাত্রী এতে অংশ নেন। ঢাকা ছাড়াও তারা গিয়েছিলেন চট্টগ্রাম, রাজশাহী, শেরপুর, বগুড়া, সিলেট, বরিশাল, খুলনা ও যশোর থেকে। এদের মধ্যে মহিলা ছিলেন ১২৩ জন। নানা কারণেই এবারের ধ্যান উৎসব এযাবৎকালের ব্যতিক্রমী এবং স্মরণীয় একটি আয়োজন।

এত মানুষ দেখে অবাক

১ মার্চ রাত সাড়ে ১১টায় ঢাকার শান্তিনগরের কেন্দ্রীয় অফিস থেকে ৫টি বাসে ২৪০ জন ধ্যানযাত্রী লামার পথে যাত্রা করেন। ২ মার্চ ভোর ৫টা থেকেই বাসগুলো এক এক করে পৌঁছতে থাকে আমিরাবাদ আধুনগর শাহ পীর ফিলিং স্টেশনে। এখান থেকেই ‘চাঁদের গাড়ি’তে করে ১৪ জনের একেকটা গ্রুপ লামা রিসর্টের পথে যাত্রা করে। এত ভোরের এতগুলো মানুষকে এখানে জড়ো হতে দেখে স্থানীয়রা বেশ অবাক হয়। কৌতুহল নিয়ে তারা ছুটে আসে দেখতে যে কী ঘটছে। এ পথে অবশ্য তাদের বেশি বিস্ময় ছিলো শৃঙ্খলা দেখে। চোখের পলকে বাসভর্তি মানুষ বিভিন্ন গ্রুপে ভাগ হয়ে ব্যাগসমেত উঠে যাচ্ছেন জিপে এবং জিপ ছেড়ে দিচ্ছে। ছড়োছড়ি নেই, চিৎকার-চৈচামেচি নেই, নেই কখন জিপ ছাড়বে সেই বিরজিকর অপেক্ষার পালা। এতগুলো মানুষের এ শৃঙ্খলা সত্যিই দেখার মতো।

সালাম! স্বাগতম!

সকাল আটটা থেকে সাড়ে আটটার মধ্যে নির্ধারিত সময়েই এক এক করে জিপ এসে পৌঁছতে থাকে রিসর্টের সালাম তোরণে। তোরণের দুই পাশে তখন সারি বেঁধে দাঁড়িয়ে ছিলো শিশুকাননের ছাত্ররা। ধ্যানযাত্রীদের ‘কেমন আছো’র জবাবে জোরে একসাথে সবাই বলছিলেন ‘বেশ ভালো আছি’। ছোট্ট শিশুদের কণ্ঠের দৃঢ়তায় ধ্যানযাত্রীরা অবাক হচ্ছিলেন। তথ্যকেন্দ্রের সামান্য কিছু আনুষ্ঠানিকতা সেরে সবাই চলে যান যার যার হিলস্টেশনে। পুরুষ এবং মহিলাদের

শুনি কোন্ সুরের মূর্ছনা!

নাস্তা পর্ব শেষ। সবাই অপেক্ষা করছেন সেন্টার ভ্রমণে বেরোবার জন্যে। হঠাৎ কানে ভেসে এলো হৃদয়ে দোল লাগানো বাঁশির সুর। এ-তো মেঠো বাঁশির সুর নয়। তাহলে? ধীরে ধীরে সুর স্পষ্ট হলো যখন বোধিমঞ্চের সিঁড়ি দিয়ে বাদ্যযন্ত্রীরা একে একে নেমে এলেন। এ হলো ঐতিহ্যবাহী মুরং বাঁশি। নৃত্যের তালে তালে নিজেদের উদ্ভাবিত এ বাঁশি বাজিয়ে তারা উদযাপন করে তাদের পালা-পার্বণ। ধ্যানযাত্রীদের অভ্যর্থনা জানানোর জন্যে জুম চাষের এ ব্যস্ত সময়েও রিসর্টে এসে হাজির হয়েছে ৪০ জন মুরং নারী-পুরুষ।

এ কোন্ অচেনা লামা

রিসর্ট পরিভ্রমণে বেরিয়ে সবাই অবাক। এত প্রত্যন্ত অঞ্চলে এতসব স্থাপনা কী করে সম্ভব। স্কুল, হাসপাতাল, লাইব্রেরি, ছাত্রাবাস, অতিথি বাংলো, স্টাফ বাংলো— কী নেই এখানে। আছে ধ্যানঘর, ধ্যানমঞ্চ, নার্সারি, ফলের বাগান, হ্রদ, সেতু, মাঠ, পাহাড়— সব। আর আছে সারা রিসর্ট জুড়ে সোলিং



রিসর্ট পরিভ্রমণে বেরিয়ে সবাই অবাক এর দ্রুত রূপান্তর দেখে করা পাকা রাস্তা। ফলে পায়ে কোনো ধুলো-কাদা না লাগিয়েও অন্যায়সে পুরো সেন্টার ঘুরে আসা যায়। আধুনিক স্থাপনার সাথে প্রকৃতিকে এত যত্ন করে লালন— এ দৃষ্টান্ত অসাধারণ।

শহীদ ময়দানে বিজয়ীদের দেখতে

দুপুরের খাওয়া-বিশ্রাম সেরে বিকেল সাড়ে ৩টার মধ্যেই সবাই পৌঁছে যান নতুন স্কুল সংলগ্ন বিশাল মাঠে ভাষা শহীদ ও শহীদ মুক্তিযোদ্ধাদের স্মরণে যার নামকরণ হয়েছে শহীদ ময়দান। ময়দান ঘেঁষেই নির্মিত হয়েছে সুদৃশ্য গ্যালারি। একসাথে ২ শতাধিক দর্শক সেখানে বসতে পারে। গ্যালারিতে বসে ধ্যানযাত্রীরা উপভোগ করলেন শিশুকাননের শিশুদের মনোজ্ঞ প্যারেড ও ডিসপ্লে যা পরিবেশন করে একাদিক্রমে গত ৪ বছর তারা বান্দরবান ও লামায় বিজয় দিবসের জাতীয় অনুষ্ঠানে বিজয়ী হয়েছে।

হবেই হবে জয়

রাতের খাবারের পর সেন্টারের মাঠে সবাই সমবেত হন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগের জন্যে। এতে শিশুকাননের শিশুরা গান, নাচ, কৌতুক পরিবেশন করে। ৪ বছর বয়সী ক্যাথ্র মার্মার গান আর ৫ বছরের উ সেন মার্মার হারমোনিয়াম বাজানোর দক্ষতা দেখে বারবার মনে হচ্ছিলো সবার সহযোগিতায়

আজকের এ অবস্থানে না এলে হয়তো কোনোদিনই তাদের এই অসাধারণ প্রতিভাগুলো বিকাশের পথ পেতো না। অনুষ্ঠানে ধ্যানযাত্রীদের কয়েকজনও গান,



সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে শিশুকাননের শিশুরা নৃত্য পরিবেশন করছে

নাটিকা, আবৃত্তি পরিবেশন করে। সবশেষে কোয়ান্টামের থিম সঙ্গীত ‘হবেই হবে, হবে নিশ্চয়, শাস্ত্র সত্যের হবেই জয়’ শীর্ষক গানটি গেয়ে শোনান ছাত্ররা।

এক ঘুমেই ফ্রেশ

এবারের ধ্যান উৎসব ছিলো একের পর এক প্রোগ্রামে ঠাসা যা অন্যান্যবারের চেয়ে কিছুটা ব্যতিক্রম। কিন্তু প্রথম দিন রাতের এক ঘুমেই সবাই এত ফ্রেশ হয়ে গেলেন যে, পরবর্তী দুইদিনের টানা প্রোগ্রামে অংশ নিতে আর কারো কোনো ক্লান্তি ছিলো না।

চলো সব বেরিয়ে পড়ি

টেকিছড়া, নোয়াপাড়া পার্শ্ববর্তী দুটি মুরং পল্লী। হেঁটে যেতে আসতে ৩/৪ ঘণ্টার পথ। কিন্তু ধ্যানযাত্রীরা সেখানে যেতে চান কি না জিজ্ঞেস করতেই এক এক করে অনেকেই হাত তুললেন। শেষ পর্যন্ত টেকিছড়া ভ্রমণে রওনা হলেন মোট ৫৬ জন মহিলা আর নোয়াপাড়া ভ্রমণে গেলেন ১২১ জন পুরুষ। লম্বা



মুরংপাড়া টেকিছড়া অভিযানে মহিলাদের একাংশ

লাইনে পাহাড়ি পথে সবাই ফল ইন করে যখন এগুচ্ছিলেন সত্যিই সেটা ছিলো দেখার মতো এক দৃশ্য। মুরং পল্লীতে গিয়ে স্বচক্ষে তারা দেখেন আদিবাসীদের জীবনযাত্রা। শহরের বিলাসবহুল জীবনে অভ্যস্ত মানুষদের জন্যে এ ছিলো এক বিরল অভিজ্ঞতা। এ সভ্য যুগেও এত আদিম হতে পারে মানুষের জীবন? বাঁশের মাচার ঘরে সামান্য কয়েকটা হাঁড়ি-কুড়ি, একটা কম্বল আর কিছু হাতিয়ার— ব্যস আসবাব বলতে শুধু এটুকুই। মেঝেতে বেঘোরে ঘুমুচ্ছে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত ৪ বছরের ছোট ছেলেটি। ভাগ্যে থাকলে বেঁচে উঠবে, নয়তো মারা



জাবলে শামসের দোতলা মধ্যে বসে মেডিটেশন



বিক্রয় কেন্দ্রকে ঘিরে বসেছিলো চানাবুট আর হালুয়ার ফেরি যাবে- এমনই নিয়তি নির্ভর এরা। এই মানুষদের ভবিষ্যত প্রজন্মের অন্তত কয়েকজনকে তো আমরা আলোর পথ দেখাতে পেরেছি। এটা ভেবে কষ্ট কিছুটা হলেও লাঘব হলো।

পিকনিক পিকনিক

টেকিছড়া বা নোয়াপাড়া থেকে ফিরতে ফিরতেই সবাই টের পাচ্ছিলেন পেটের ভেতর চনমনে খিদে। তাদের কথা ভেবেই বোধ হয় জাবলে শামস আর শহীদ ময়দানের পিকনিক স্পটে আলাদা আলাদাভাবে মহিলা এবং পুরুষরা অপেক্ষা করছিলেন পোলাও, ভুনাখিচুড়ি, গয়ালের গোশত ইত্যাদি সব মজাদার খাবারের ভাণ্ড সাজিয়ে। আশ মিটিয়ে খেয়ে সবাই তৃপ্তির ঢেঁকুর তুললেন।

লাগবে চানাবুট, হালুয়া!

ধ্যান উৎসব উপলক্ষে সেলস সেন্টারকে এবার বেশ আকর্ষণীয়ভাবে সাজানো হয়েছিলো। ধুমসে বিক্রি হয়েছে লামা জাফরান, চন্দন, লামা-মাটি বা হাতপাখা। তরমুজের দামটা নাকি একটু বেশিই ছিলো। তা হোক, তবু এই গরমে এমন সুস্বাদু তরমুজ কিনে খাওয়া যাচ্ছে- এই তো ঢের। শখের ফেরিওয়ালাদের চানাবুট আর হালুয়া কেনার জন্যেও হামলে পড়েছিলো সবাই।

অবশেষে নৈশায়ন

প্রথমবারের মতো যারা এবার ধ্যান উৎসবে গিয়েছিলেন তাদের সবার অধীর অপেক্ষা ছিলো কখন শুরু হবে ধ্যান। অবশেষে বাংলা সংলগ্ন দরবারে সমবেত সবার উদ্দেশ্যে গুরুজীর দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনার পর রাত ১১টা থেকে শুরু হলো মুক্ত নৈশায়ন। মহিলা এবং পুরুষদের জন্যে নির্দিষ্ট বিভিন্ন স্পটে সবাই ছড়িয়ে পড়লেন মৌনতার মধ্য দিয়ে এই রাতের প্রকৃতিকে উপলব্ধি করবেন বলে।

পাহাড়ে পূর্ণিমা

এ রাতটি ছিলো ভরা পূর্ণিমা। থৈ থৈ জোছনায় ভেসে যাচ্ছে চারদিকের পাহাড়, টিলা আর বোপঝাড়। রাত তখন দেড়টা। ঝাঁঝির ডাক, হঠাৎ ঘুম ভাঙা পাখিদের ডানা ঝাপটানো কিংবা কান্তারানে হরিণ শাবকের থেকে থেকে চিংকার- রাতের প্রকৃতির এ পরিচিত শব্দগুলোই ঘুরছে চারপাশে। হঠাৎ দৃষ্টি থমকে গেল একদল নারীমূর্তিকে দেখে। টিলার এবড়ো-খেবড়ো জমিনের ওপর বসে তারা গভীরভাবে আত্মমগ্ন। দেখে মনে হয় যেন কোনো অপার্থিব অনুভূতির টানে হারিয়ে যাচ্ছেন তারা।

শতবর্ষের বিরল দৃশ্য

রাত পৌনে চারটা। পূর্ণিমার আশু চাঁদের ওপর হঠাৎ কেউ যেন একটা পর্দা ঝুলিয়ে দিলো। এতক্ষণ যে পাহাড়, মাঠ, প্রকৃতি জোছনায় থৈ থৈ করছিলো হঠাৎ তা-ই ঢেকে গেল আবছায়া অন্ধকারে। কিছুক্ষণ আগেও যে চাঁদ আলো দিয়ে পথ দেখিয়েছে, সহযাত্রীকে চিনিয়েছে, সেই চাঁদই যেন হঠাৎ করে পর হয়ে গেল। অভিমান করে সরে গেল দৃষ্টির গোচর থেকে। এ বিরল দৃশ্যের রহস্য আর কিছুই নয়, চন্দ্রগ্রহণ। পৃথিবীর আকাশে চন্দ্রগ্রহণ খুব অসাধারণ ঘটনা না হলেও পূর্ণিমার শেষ রাতে চন্দ্রগ্রহণ কিছুটা বিরল বৈকি। সাধারণত প্রতি একশ বছরে প্রকৃতিতে এ দৃশ্যের অবতারণা হয়। আর লামায় এবার নৈশায়নের রাতে এ বিরল দৃশ্যই অবলোকনের সুযোগ পেয়েছেন ধ্যানযাত্রীরা। এই পূর্ণ চন্দ্রগ্রহণের সময়ই গুরুজীর পরিচালনায় সবাই আত্মমগ্ন হলেন এক গভীর মেডিটেশনে। নক্ষত্রের আলোয় বসে আত্মশুদ্ধি, শুকরিয়া আর প্রার্থনার উপচে পড়া আকৃতিতে ভরা এরকম মেডিটেশনের সুযোগ জীবনে বোধ হয় একবারই আসে।



শিশুকাননের মনোজ্ঞ ডিসপ্লে। এই পরিবেশনায় ২০০৬ সালে বিজয় দিবসের জাতীয় অনুষ্ঠানে শিশুকানন স্কুল পর পর ৪র্থ বারের মত ১ম পুরস্কার অর্জন করে



মেডিটেশনে মগ্ন ধ্যানযাত্রীদের একাংশ। ১ম দিন সন্ধ্যার পর ধ্যানঘরে সবাই এভাবেই আত্মমগ্ন হন



রহমগিরিতে রংধনু রঙের পাথরে ধ্যানে মগ্ন শিশুরা



বিদায় বেলায় এভাবেই শিশুদের সাথে সবাই হাত মেলান

মন নাহি মানে তবু ...

দেখতে দেখতে শেষ হয়ে গেল দিনগুলো। আর মাত্র কয়েক ঘণ্টা পরই সাধনার মনের বাড়ি এই প্রিয় লামাকে ছেড়ে ফিরে যেতে হবে নিজের নিজের জায়গায়। এই সময়টুকুকে কাজে লাগানো যাক। ছেলেরা-মেয়েরা আলাদা গ্রুপে ভাগ হয়ে ছুটলেন চিচিংফাঁকে। এটি এক প্রাকৃতিক গিরিখাদ- পাহাড়ি বার্নার উদ্দাম জল যার মধ্য দিয়ে কুলকুলিয়ে বয়ে চলেছে। পথ অবশ্য অতটা নির্বিঘ্ন ছিলো না। কাঁটা, ডাল-পালা পরিষ্কার করতে করতে কোথাও হাঁটু, কোথাও কোমর পানি ভেঙে তারা সত্যিকারের অ্যাডভেঞ্চারের স্বাদই পেয়েছেন।

একটি ভাই বা একটি সন্তান যেন এখানে

শেষদিন সকাল সাড়ে এগারটায় ধ্যানযাত্রীদের উদ্দেশ্যে শুরু হলো গুরুজীর সমাপনী আলোচনা। বাস্পরুদ্ধ কণ্ঠে তিনি বলছিলেন, ‘যেখানেই যান, মনে রাখবেন আপনার একটি সন্তান বা একটি ভাই পড়ে আছে এখানে। তবে পার্থক্য হলো আপনার সন্তান বা ভাই যেমন তার ক্ষুধার কথা, অভাব-অভিযোগের কথা উচ্চকণ্ঠে আপনাকে জানায় এরা তা করবে না। এরা না খেয়ে থাকবে কিন্তু মুখ ফুটে কিছু বলবে না। যেখানেই যান শুধু এদের এই অভিযোগহীন চেহারাগুলো মনে রাখবেন।’ বিদায় ভাষণের পর ধ্যানযাত্রীরা এই ছোট ছোট হাতের সাথে হাত মেলান।

বিদায় লামা, বিদায় সাধনার মনের বাড়ি

অবশেষে বিদায় জানাতেই হলো। কারণ সবকিছুর মতো এ উৎসবেরও আছে শেষ। তবে লামাকে ঘিরে যে অনুভূতি হৃদয়ে ধারণ করলাম তা লালন করে নিজের নিজের অবস্থান থেকেই সাধ্যমতো করবো এ শিশুদের জন্যে- এ উপলব্ধি নিয়েই ফিরে গেলেন সবাই যার যার গন্তব্যে।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ

অনুভূতি অনুভবে

ধ্যান উৎসব ২০০৭

ধ্যান উৎসব ২০০৭। সারাদেশ থেকে ৩ শতাধিক ধ্যানযাত্রীর আনন্দ ভ্রমণে শরীক হয়েছিলেন কিশোর থেকে প্রবীণ সব বয়সী গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট। এবার নতুন মুখের সংখ্যাই ছিলো বেশি। তারা শুনিয়েছেন ধ্যান উৎসবে তাদের বৈচিত্রপূর্ণ ভ্রমণ আর বর্ণিল স্বপ্নময় অভিজ্ঞতার কথা।

জীবনে এতবড় বিস্ময় অপেক্ষা করছিলো ভাবেন নি ঢাকার গৃহিণী আজিজুন চৌধুরী। বিকেলে শিশুকাননের ছোট ছোট শিশুদের প্যারেড আর ডিসপ্লে দেখে, তাদের নিয়ম-শৃঙ্খলা দেখে মুগ্ধ তিনি সোল মাদার হওয়ার অগ্রহ ব্যক্ত করেছেন। অভিনু অনুভবে অশ্রুসিক্ত হয়েছেন ঢাকার চাকরিজীবী সানাউল হক। যে শিশুরা আলোর সন্ধান পেতো না তাদের আজ এ কী নিখুঁত নৈপুণ্য!

শিশুদের ছোট হাতে হারমোনিয়ামের সুরে আর ছন্দে, নৃত্যগীতে প্রথম দিনের জমজমাট সাংস্কৃতিক সন্ধ্যাটি ঢাকার ছাত্রী তিলকা নন্দিণীর কাছে হয়ে উঠেছিলো অনন্য। নিজে সাংস্কৃতিক অঙ্গনের একজন হওয়ায় সে অনুভব করতে পারে কী গভীর শ্রম, নিষ্ঠা আর মমতায় তৈরি করা হচ্ছে এই শিশুদের। এরাই ২০২৫ সালের বাস্তবতা নির্মাণ করবে এতে কোনো সন্দেহ নেই।



ধ্যান উৎসবের অংশ ছিলো রহমগিরিতে মেডিটেশন



অ্যাডভেঞ্চারপ্রিয় ধ্যানযাত্রীরা চিচিংফাঁক ভ্রমণে- দুদিকে উঁচু পাহাড়ের মাঝখান দিয়ে চলেছেন কোমর সমান পানি পেরিয়ে

শিশুদের সালাম দেয়া এবং কুশল বিনিময়ের রীতি বিস্তারিত করেছেন যশোরের আব্দুল জলিলকে।

লামার বিশাল কর্মকাণ্ড, আধুনিক সুযোগ-সুবিধাসহ স্থাপনা দেখে বিস্ময়াভিভূত হয়েছেন নায়েমের সহযোগী অধ্যাপক মো. কাবির উল

হাসান। শত শত মানুষের থাকার আয়োজন, খাওয়ার ব্যবস্থাপনা- কোথাও কোনো বিশৃঙ্খলা নেই। এমনটি তিনি আগে কখনো দেখেন নি।

সিলেটের কিশোরী তাহমিনা বেগম আর খুলনার ছাত্রী আনিকা তাহসিনের কাছে টেকিছড়া আর চিচিংফাঁক যেমন ছিলো চ্যালেঞ্জিং তেমনি তাতে ছিলো অ্যাডভেঞ্চারের গন্ধ। দুদিকে উঁচু পাহাড়ের মাঝখান দিয়ে সরু রাস্তা, রুক-সমান পানি পেরিয়ে বার্নার মেরিটেশন এই কিশোরীদেরকে সব বাধা অতিক্রম করে বার্নার গতিময়তায় পথ চলতে উদ্বুদ্ধ করেছে।

এ অ্যাডভেঞ্চারে তরুণীদের সাথে তাল মিলিয়ে খুলনার গৃহিণী মাকসুদা জামান, ঢাকার এডভোকেট মমতাজ বেগম মুরী একই আনন্দে মুখরিত হয়েছেন। সেই সাথে মনে হয়েছে, এখানে না এলে জীবনের একটি দিক অন্ধকারে থেকে যেতো। টেকিছড়ার আদিবাসীদের কষ্ট দেখে অশ্রু সম্বরণ করা কঠিন।

জনাব কামাল রেজার নেতৃত্বে যে ১২১ জন নোয়াপাড়া ভ্রমণ করেছে তাদের একজন বগুড়ার ছাত্র রনিব আহমেদ। এত বড় একটি দল এত সুশৃঙ্খল- হৈ চৈ নেই, আগে যাওয়ার হুঁড়োহুড়ি নেই, সারি বেঁধে নেতৃত্বকে অনুসরণ করে চলেছে সবাই লক্ষ্যের পানে- অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা বৈকি!

দম্পতি যারা এসেছিলেন তাদের কাছে বেশ মজার হয়ে উঠেছিলো পিকনিক পর্ব- পুরুষদের নতুন স্কুল ভবনে পিকনিক আর তাদের স্ত্রীরা দূর পাহাড় জাবলে শামসে। সিলেটের প্রভাষক তাহমিনা ইসলাম সেবার কাছে অন্যতম আকর্ষণ ছিলো পিকনিক। সব গৃহিণীরা যেন গায়িকা হয়ে উঠেছিলেন। তরুণীদের পাশাপাশি গলা ছেড়ে গান গেয়েছেন ঢাকার শাহিদা আহমেদ, রাজশাহীর কবিতা ইসলাম। কবিতা আবৃত্তি করেছেন খাদিজা মাহতাব, তানিয়া তাহমিনা। এ যেন অপার আনন্দে হারিয়ে যাওয়ার সুখ, নিজেকে আবিষ্কার করার স্বাধীনতা। খুলনার গৃহিণী রওনাক পারভীন পিকনিকে এসে আনন্দের সাথে সঙ্গী হিসেবে নিয়ে যাচ্ছেন আত্মবিশ্বাস- কখনো ভাবেন নি এত উঁচু পাহাড়ে উঠতে পারবেন।

পিকনিকের আনন্দের সাথে লামায় এসে ঈদের আনন্দ খুঁজে পেয়েছেন চট্টগ্রামের চাকরিজীবী ফয়সাল তালুকদার। মনে হয়েছে যেন সব ভাইবোনেরা ছুটিতে বাড়িতে ঈদ করতে এসেছে। একই অনুভূতি বরিশালের অনার্সের ছাত্রী জান্নাতুল ফেরদৌসের। পারিবারিক এ বন্ধনের জন্যে গুরুজী-মাজীর প্রতি কৃতজ্ঞতার শেষ নেই তার।

ঢাকার ছাত্রী শারমীন আক্তার পিংকি লামায় এসেছিলো তার বাবাকে নিয়ে। বাবার এই অগ্রহ দেখে সে খুবই উল্লসিত।

নাগরিক জীবনের কংক্রিটের অন্তরালে চাঁদ দেখাই যেখানে দুরূহ সেখানে রাত পৌঁনে ৪টায় পাহাড়ি প্রকৃতির কোলে বসে চন্দ্রগ্রহণ দেখা এক বিরল সৌভাগ্য- বলছিলেন ঢাকার বিশৃঙ্খল রাজ। একই সাথে সম্পূর্ণ ভিন্নধর্মী তিনটি বিষয় তাকে আকৃষ্ট করেছে- পূর্ণিমার প্লাবিত জ্যোৎস্না, এরপর

চন্দ্রগ্রহণ- কালো চাদরে ঢেকে গেল পৃথিবী। আর তখনই দেখা মিললো নক্ষত্রপুঞ্জের। কী অপূর্ব!

এই নৈসর্গিক পরিবেশে ভরা পূর্ণিমায় খোলা আকাশের নিচে নৈশায়নের সুযোগ পেয়ে গভীর অনুভূতিতে সিক্ত হয়েছেন চট্টগ্রামের আঞ্জুমান আরা বেগম। গভীর রাতের প্রতিটি শব্দকে কান পেতে শুনেছেন, অনুভব করেছেন আর কৃতজ্ঞতায় মাথা নত হয়ে এসেছে।

বর্ষীয়ান নফেল উদ্দিন স্ত্রীসহ এসেছিলেন ধ্যান উৎসবে। তিনিও তরুণদের সাথে পাল্লা দিয়ে চষে বেড়িয়েছেন, উপভোগ করেছেন প্রতিটি মুহূর্ত। তিনদিন ঠাসা প্রোগ্রামে ক্লান্ত হন নি এতটুকু।

এ বিশাল কর্মযজ্ঞে অংশ নিয়ে প্রো-কোয়ান্টিয়ার মো. আ. মালিক সাজু উপলব্ধি করতে পেরেছে- পাওয়ায় নয়, দেয়ার মাঝেই আনন্দ।



নোয়াপাড়ার মুরংপল্লীতে ধ্যানে নিমগ্ন ভ্রমণকারীরা



সব আয়োজন শেষে শুরু হলো আহার পর্ব। জাবলে শামসে মহিলাদের পিকনিক স্মরণে থাকবে অনেকদিন

আইইউবি-র ছাত্রী ফারজানা আফরোজের মনে গভীরভাবে রেখাপাত করেছে এখানকার নিয়ম ও শৃঙ্খলা। তিনি ফিরে গিয়ে নিজের জীবনে এই শৃঙ্খলা প্রয়োগ করার প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন।

স্বামীর সাথে এসেছিলেন অ্যাসোসিয়েট সুলতানা দৌলা। এখানে সেবার আন্তরিকতা তাকে ভীষণভাবে আকৃষ্ট করেছে। নিজেকে আলাদা কেউ মনে হয় নি। ছোট ছোট বাচ্চাগুলো দেখে মনটা বারবার কেঁদে উঠেছে। তার স্বামী জনাব সিরাজউদ্দৌলা অশ্রুসিক্ত চোখে জানালেন, এই বাচ্চাদের যেকোনো ধরনের সহযোগিতা দানে তিনি আগ্রহী।

টঙ্গীর জিয়াউল আহসান মাসুম বিভিন্ন দেশ ঘুরেছেন ফুটবল খেলার সুবাদে। তার দৃষ্টিতে লামাই সবচেয়ে সুন্দর জায়গা। বারবার আসতে ইচ্ছে করে। ফেরার মুহূর্তে একইভাবে বার বার ফিরে আসার ব্যাকুলতা তাড়িত করেছে সবাইকে। রাজশাহীর বদরুন্নেসা বললেন, মনটা যেন এখনো লামাতেই পড়ে আছে, অনুভবে মিশে আছে ওখানকার প্রতিটি দৃশ্য, প্রতিটি মুহূর্ত।

এস্থানা : নূর আখতার হেলেন

ফাউন্ডেশন সংবাদ

সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ৯ মার্চ, শুক্রবার দিনব্যাপী কাকরাইলের মেডিটেশন হলে সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এ ওয়ার্কশপে গুরুজী বলেন, কোয়ান্টাম মেথডে জীবন যাপনের বিজ্ঞানকে ছোট ছোট নিয়মের মাধ্যমে একটা সহজ রূপ দেয়া হয়েছে। মেধা, শক্তি ও বিশুদ্ধ সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে সৃষ্টির সেবা ও স্রষ্টার সম্ভষ্টির লক্ষ্যে সজ্ঞবদ্ধভাবে কাজ করার জন্যে গুরুজী এ ওয়ার্কশপে বিস্তারিত আলোচনা করেন ও সকলকে উদ্বুদ্ধ করেন।

আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ



গত ১৬ মার্চ, শুক্রবার ধানমন্ডি শাখার সার্বিক ব্যবস্থাপনায় শাখা মিলনায়তনে এক আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ধানমন্ডি, মতিঝিল, গেজারিয়া, মোহাম্মদপুর, লালবাগ শাখা এবং নারায়ণগঞ্জ, সাভার ও শ্যামলী সেল সম্মিলিতভাবে এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করে। সারাদিনব্যাপী এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন জনাব কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ, মওলানা ছায়ীদুল হক, মিসেস খাদিজা মাহতাব, আবদুল্লাহ জুবাইর এবং আনোয়ার হোসেন টিপু। এতে মোট ১৩১ জন দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ার উপস্থিত ছিলেন।

খুলনা সেল

আলোকায়ন কার্যক্রম শুরু

গত ৯ মার্চ, শুক্রবার বিকেলে সেলের উদ্যোগে প্রথমবারের মতো আলোকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। মোট ২৩ জনের উপস্থিতিতে 'সুশৃঙ্খল জীবনের জন্যে মেডিটেশন' বিষয়ে আলোচনা করেন পরিচালক জনাব দেলোয়ার হোসেন।

এখন থেকে প্রতি শুক্রবার বিকেল ৪:৩০-৫:৩০ সেল কার্যালয়ে আলোকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

মিরপুর সেন্টার বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



গত ১৬ মার্চ, শুক্রবার সেন্টারের উদ্যোগে দিনব্যাপী এক বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয় মিরপুর ইউসেপ সেমিনার হলে। এতে শিক্ষার্থীদের লেখাপড়ায় মনোযোগ বৃদ্ধি, মনে রাখার কৌশল, ভালো রেজাল্ট ও ব্যক্তিগীবনে উন্নয়ন সম্পর্কে বিভিন্ন দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন এবং রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক বনানী তানজিমা রহমান। ১১০ জন অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ১৫১ জনের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানে ১১ জন অভিভাবক-শিক্ষকও উপস্থিত ছিলেন।

সবুজবাগ শাখা

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ



গত ৯ মার্চ, শুক্রবার সবুজবাগ শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় এক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। সারাদিনব্যাপী এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন ডা. আহমেদ মরতুজা, ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল, মিস ফেরদৌসী সুলতানা ও জনাব নাসিমুদ্দীন। এতে ৪১ জন অংশগ্রহণ করেন।

শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম



গত ১৭ মার্চ, শনিবার শাখা কার্যালয়ে বিকেল ৪:৩০ মিনিটে এক শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। শিক্ষক-অভিভাবকসহ মোট ৯৩ জনের উপস্থিতিতে এতে আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন রাবিয়া নাজরীন এবং ডা. মনিরুজ্জামান। অনুভূতি বর্ণনা করেন জনাব আলম রানা প্রান্তিক এবং তানজিন জাহান বুসুম।

উত্তরা শাখা

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ৯ মার্চ, শুক্রবার উত্তরা শাখা কার্যালয়ে এক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। সারাদিনব্যাপী এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক, ডা. কামালউদ্দিন আহমেদ, রাবিয়া নাজরীন, আবদুল্লাহ জুবাইর এবং সুমন ধর। ৪১ জন দায়িত্বশীল এতে অংশগ্রহণ করেন।

ঈদ পুনর্মিলনী

গত ৯ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে এক ঈদ পুনর্মিলনীর আয়োজন করা হয়। মোট ৯৩ জনের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে 'ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার গুরুত্ব' বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক সুমন ধর।

শিক্ষা সফর

গত ১৬ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার শাখার উদ্যোগে দিনব্যাপী এক শিক্ষা সফরের আয়োজন করা হয়। বলধা গার্ডেন, রোজ গার্ডেন এবং আহসান মঞ্জিল পরিদর্শনের এ শিক্ষা সফরে ৯ জন শিক্ষার্থীসহ মোট ১৫ জন অংশগ্রহণ করেন।

জামালপুর সেল

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৯ ফেব্রুয়ারি, জামালপুর সেলের উদ্যোগে স্থানীয় শিল্পকলা একাডেমি মিলনায়তনে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। সেলের আহ্বায়ক জনাব মো. রকিবুল ইসলাম আকন্দের সভাপতিত্বে বিষয়ভিত্তিক আলোচনায় অংশ নেন ডা. কামালউদ্দিন আহমেদ, ডা. শামসুন নাহার এবং রাশেদুল ইসলাম মাসুদ। ৮৬ জনের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে অনুভূতি বিনিময় করেন সিনিয়র স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মকর্তা মো. আজহারুল ইসলামসহ আরো অনেকে।

সুনামগঞ্জ সেল

পরিচিতি অনুষ্ঠান

গত ৯ মার্চ, শুক্রবার সকাল ৯:৩০টায় সেলের উদ্যোগে সুনামগঞ্জ প্রেসক্লাব মিলনায়তনে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের এক পরিচিতিমূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। সেলের আহ্বায়ক সৈয়দ কাওছার আহমদের পরিচালনায় এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন জনাব মো. সীতাব আলী ও অধ্যক্ষ আব্দু মিয়া। এতে মোট ৮০ জন অংশগ্রহণ করেন।

এরপর সকাল ১১:৩০টায় ১৪ জনের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক বিষয়ক এক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে
দেশের প্রথম সারির
স্বচ্ছাসেবী সংগঠনে
পরিণত হয়েছে। প্রতিষ্ঠার
মাত্র ৭ম বছরে এটি অর্জন
করেছে লক্ষাধিক ইউনিট
রক্ত ও রক্ত উপাদান
সরবরাহের কৃতিত্ব। স্বচ্ছা রক্তদানের ধারণা বিস্তৃত
করার পাশাপাশি কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ৩ শতাধিক
সদস্যের সিলভার ডোনার ক্লাব (যারা ১০ বা ততোধিক
বার রক্তদান করেছেন) এবং ৬ সহস্রাধিক রক্তদাতার
লাইফ লং ব্রাদ ডোনারপুল।



রক্ত দেয়ার জন্যে ফরম পূরণে ব্যস্ত বিভিন্ন বয়সের মানুষ

১ লক্ষ ইউনিট রক্ত সরবরাহের মাইলফলক

ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ রক্তদান কার্যক্রমের অনেক অর্জনের
মাস। ১৯৫২ সালের ভাষা শহীদদের আত্মত্যাগের এ
মাসেই রক্তদান কার্যক্রম অর্জন করেছে ১ লক্ষ ইউনিট
রক্ত সরবরাহের মাইলফলক। ১৪ কোটি মানুষের
এদেশে আমরা অন্তত ১ লক্ষ লোকের জীবন বাঁচাতে
এগিয়ে আসতে পেরেছি এটা পরম করুণাময়ের অপার
অনুগ্রহ। আর এটা সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম ল্যাবে
কর্মরত বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, টেকনোলজিস্ট, কর্মকর্তা ও
কর্মীদের নিরলস পরিশ্রম, প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের
স্বচ্ছাশ্রম এবং অবশ্যই সকল স্বচ্ছা রক্তদাতাদের
আন্তরিক দানে।

১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ

গত ৭ বছরে সর্বমোট ৮৫,২৯৫ ইউনিট রক্ত সংগ্রহ



বই কেনার পাশাপাশি রক্তদানেও ছিলো সমান আগ্রহ



কোয়ান্টাম স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ৭ম বছরে নতুন মাইলফলক

হয়েছে। এর মধ্যে চলতি বছরে (এপ্রিল,
২০০৬-ফেব্রুয়ারি, ২০০৭) ১১ মাসে সংগ্রহ ২৩,৩৭০
ইউনিট এবং মাসওয়ারি ১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ গত
ফেব্রুয়ারি, ২০০৭-এ ৪,১৬৮ ইউনিট যা ১ম বছর
২০০০-২০০১ সালে সারা বছরে মোট সংগ্রহের
(১,৭৮১) দ্বিগুণেরও বেশি।

১ মাসে সরবরাহ ৪,০৫৩ ইউনিট

সর্বোচ্চ সংগ্রহের পাশাপাশি সর্বোচ্চ সরবরাহও হয়েছে
ফেব্রুয়ারি মাসেই। ২০০৫ সালের ২১ সেপ্টেম্বর ল্যাব
কাকরাইল থেকে শান্তিনগরে স্থানান্তরিত হওয়ার পর
বৃহৎ পরিসরে কাজ শুরু করেছে। ল্যাব চালুর প্রথম
দিন থেকে লক্ষ্য করা গেছে রক্তগ্রহীতাদের ভিড়।
রক্তের চাহিদা বাড়ার সাথে বেড়েছে স্বচ্ছা
রক্তদাতাদের উপস্থিতি। গত ফেব্রুয়ারি মাসে ল্যাব
থেকে সরবরাহ করা হয়েছে ৪,০৫৩ ইউনিট রক্ত ও
রক্ত উপাদান যা ল্যাব প্রতিষ্ঠার ১ম বছরে
(২০০০-২০০১) মোট সরবরাহের (১,৫৬৪ ইউনিট)
আড়াইগুণ বেশি।

১ দিনে সরবরাহ ২০৭ ইউনিট

কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে এখন গড়ে প্রতিদিন ১০০
ইউনিট রক্ত সরবরাহ হচ্ছে। রক্তগ্রহীতাদের সুবিধার্থে
জানুয়ারি ২০০৬ থেকে ল্যাব দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা
সার্ভিস দিচ্ছে। তাই গভীর রাত পর্যন্ত লক্ষ্য করা যায়
রক্তগ্রহীতাদের ভিড়। ল্যাব থেকে ১ দিনে সর্বোচ্চ
২০৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা
হয়েছে গত ১১ ফেব্রুয়ারি।

একুশে বইমেলা ব্লাড ক্যাম্প-

৬ বছরে সংগ্রহ ৮,৯৭২ ব্যাগ

২০০২ সাল থেকে স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অমর
একুশে বইমেলায় নিয়মিত ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন
করে আসছে। ৬ষ্ঠ বারের মতো এ আয়োজনে বইমেলা
প্রাঙ্গণে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এবারের
বইমেলায় ২৮ দিনের মোট সংগ্রহের পরিমাণ ৩,০৩৫
ইউনিট। ২০০২ সাল থেকে গত ৬ বছরে নিয়মিত
আয়োজিত এ ক্যাম্পগুলো থেকে মোট সংগ্রহীত রক্তের
পরিমাণ ৮,৯৭২ ইউনিট যা মোট ক্যাম্প সংগ্রহের
(৪৩,২১৯ ইউনিট) প্রায় ২১ শতাংশ।

‘ভাষা শহীদ স্মরণে রক্তদান করুন’ এই
স্লোগানের পাশাপাশি এই প্রথমবারের মতো
বেডগুলোর নামকরণ করা হয়েছিলো ভাষা শহীদদের
নামে। ৯টি বেডকে ৫টি ভাগে বিভক্ত করে ৫ ভাষা
শহীদ সালাম, বরকত, রফিক, জব্বার ও শফিউরের
স্মরণে নামকরণ করা হয়।

শাখা/সেলগুলো সক্রিয়ভাবে এ ক্যাম্পে অংশগ্রহণ
করে। একেকটি শাখা/সেলেবের জন্যে একেকদিন
নির্ধারিত ছিলো। গুরু, শনি ও সরকারি ছুটির দিনে
একাধিক শাখা যৌথভাবে ক্যাম্প করে। প্রতিদিন
বিকেল ৩টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত ক্যাম্প চলে। ছুটির
দিনগুলোতে সকাল ১১টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত ক্যাম্প
অনুষ্ঠিত হয়।

শাখা/সেলেবের
প্রো-কোয়ান্টিয়াররা
একজন টিম লিডারের
নেতৃত্বে মোটিভেশন ও
সার্বিক সহায়তা প্রদান
করে। বৈরি
আবহাওয়ার মধ্যেও
তারা বৃষ্টিতে ভিজে

মোটিভেশন করে। ক্যাম্পের মোট সংগ্রহের পরিমাণকে
শাখা/সেলেবের মধ্যে ভাগ করে দেয়া হয়। হাতিরপুল
শাখা সর্বোচ্চ ৮ দিন ক্যাম্প করে ৭৩৯ ইউনিট রক্ত
সংগ্রহ করে। এছাড়া ৫ দিন ক্যাম্প করে মতিঝিল
৩৬৩, মিরপুর ৩৫৪ ও সবুজবাগ ৩১৭ ইউনিট রক্ত
সংগ্রহ করে।



টিএসিতে ভাষা শহীদদের স্মরণে রক্তদান

এবারের মেলা শুরু থেকেই জমজমাট ছিলো।
অন্যান্য যেকোনো বারের চেয়ে এবারের উপস্থিতি
ছিলো অনেক বেশি। ছুটির দিনগুলোতে লক্ষ্য করা
গেছে উপচে পড়া ভিড়। একদিনে ক্যাম্পে সর্বোচ্চ
সংগ্রহীত হয় ২৩০ ইউনিট রক্ত। ২১ ফেব্রুয়ারিতে দুটি
পৃথক ক্যাম্প- বইমেলায় ১৫২ এবং টিএসিতে
২০৬, মোট ৩৫৮ ইউনিট রক্ত সংগ্রহীত হয়। অত্যন্ত
সুসজ্জলভাবে সম্পন্ন হয়েছে এবারের ক্যাম্প।

অনেক খ্যাতিমান লেখক, সাংবাদিক সাহিত্যিক
ক্যাম্প পরিদর্শন করে। ইলেকট্রনিক মিডিয়া ও
সংবাদপত্রগুলো এ সম্পর্কিত বিশেষ খবর প্রচার করে।
এনটিভি, আরটিভি, বাংলাভিশন, চ্যানেল ওয়ান- এ
ক্যাম্পের উপর বিশেষ প্রতিবেদন এবং রেডিও টুডে
সাক্ষাতকার প্রচার করে।

প্রতিবেদক : সাইফুদ্দিন হাওলাদার



রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করছেন কোয়ান্টিয়াররা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

মাটির ব্যাংক প্রবৃদ্ধি ৬১%



স্ব-অর্থায়নের বিশেষ প্রকল্প কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক এ বছর সবচেয়ে বেশি ব্যবধানে অতিক্রম করেছে আগের সব রেকর্ড। এ বছর মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে মোট ২ কোটি ৫৭ লক্ষ ৪৩ হাজার ৮০০ টাকা, যা গত বছরের তুলনায় ৯৭ লক্ষ ৫৯ হাজার ৪১৮ টাকা বেশি এবং প্রবৃদ্ধির হার ৬১%। গত বছর প্রবৃদ্ধির হার ছিলো ৫১%।

বছরের সর্বোচ্চ সংগ্রহের ক্ষেত্রে অক্টোবর, ২০০৬ এবং মার্চ, ২০০৭ মাস দুটি উল্লেখযোগ্য। অক্টোবরে রমজানের ক্রাশ প্রোগ্রামের মাধ্যমে সংগৃহীত হয় ৪৮ লক্ষ ৮৮ হাজার ১৩৩ টাকা। আর 'মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব মাস' হিসেবে উদযাপিত বছরের শেষ মাস মার্চ, ২০০৭-এ সংগৃহীত হয় ৬৩ লক্ষ ৭১ হাজার ৭৯২ টাকা। অর্থাৎ গড়ে প্রতিদিন ২ লক্ষ ৫ হাজার ৫৪২ টাকা। আর মার্চের শেষ দিনে অর্থাৎ ৩১ মার্চ ১ দিনে সংগৃহীত হয় ১৫ লক্ষ ২২ হাজার ৪০০ টাকা।

[বিস্তারিত ৮-এর পাতায়]

গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্স

আগামী ১ ও ২ জুন, ২০০৭ অনুষ্ঠিত হবে ২ দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্স। বিশেষ আলোচনা ও ভিন্নধর্মী মেডিটেশনে সমৃদ্ধ এ কোর্সে অংশগ্রহণের জন্যে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটগণ যোগাযোগ করুন।
স্থান : বিয়াম মিলনায়তন
৬৩ নিউ ইস্টান্ট, ঢাকা
সময় : সকাল ১০:০০-বিকেল ৪:৩০

মে-জুন মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৪৭ ব্যাচ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ মে
২৫০ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০ ও ১১ জুন

মাসিক গ্রাজুয়েট যৌথ প্রোগ্রাম

১৫ মে, মঙ্গলবার
১২ জুন, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

১৬ মে, বুধবার
১৩ জুন, বুধবার

রাজশাহী

কোর্স

২৪৮ ব্যাচ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ মে

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৪৯ ব্যাচ : ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মে

খুলনা

কোর্স

২৫১ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন

যশোর

কোর্স

২৫২ ব্যাচ : ২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ জুন



কোয়ান্টাম ল্যাবের পরিসর বাড়ছে



কোয়ান্টাম ল্যাবে এখন রক্ত উপাদান বিভাজনের জন্যে নতুন ২টিসহ রয়েছে ৩টি সেল সেপারেটর সেন্ট্রিফিউজ মেশিন

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের জন্যে ২০০৬-২০০৭ একটি যুগান্তকারী বছর। এ বছরই রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করেছে লক্ষ ব্যাগ রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের মাইলফলক। ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠার পর থেকে গত ৭ বছরে ল্যাবের মোট সরবরাহ ১ লক্ষ ৬ হাজার ২৮ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

সারা বছরে মোট সরবরাহ, ১ মাসে মোট সরবরাহ এবং ১ দিনে মোট সরবরাহ- প্রতিটি ক্ষেত্রেই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এ বছর অতিক্রম করেছে আগের সব রেকর্ডকে। এ বছরের মোট সরবরাহ ছিলো ৩৫,৩৭০ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান যা এ পর্যন্ত মোট সরবরাহের ৩৩%। এক মাসে সর্বোচ্চ সরবরাহ হয় '০৬-'০৭ কোয়ান্টাম বছরের শেষ মাস মার্চ ৪,০৭৯ ইউনিট। আর ১ দিনে সর্বোচ্চ সরবরাহ হয় ১১ ফেব্রুয়ারি, ২০০৭-এ ২০৭ ইউনিট।

সংগ্রহের ক্ষেত্রে এ বছর প্রায় সবগুলো ক্ষেত্রে অর্জিত হয়েছে সর্বোচ্চ রেকর্ড। সারা বছরে মোট সংগ্রহ হয় ২৫,৬১১ ইউনিট যা এ পর্যন্ত মোট সংগ্রহের ২৯%। ১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ হয় নভেম্বর, ২০০৬-এ ১,৬২০

রক্তদাতা ও গ্রহীতাদের আরো সেবার সুযোগ

ইউনিট। তবে সংগ্রহের ক্ষেত্রে এ বছর সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো ক্যাম্পের তুলনায় ল্যাবে সংগ্রহের আধিক্য। সারা বছরে দাতারা সরাসরি ল্যাবে এসে মোট ১৬,২৮৮ ইউনিট রক্ত দিয়ে গেছেন, যা এ বছরের মোট সংগ্রহের ৬৪%। এর মধ্যে ১ দিনে ল্যাবে সর্বোচ্চ সংগ্রহ হয় ৭ নভেম্বর, ২০০৬-এ ৭৯ ইউনিট।

রক্তদানে উদ্বুদ্ধকরণে বাংলাদেশের প্রথম ডকুমেন্টারি ফিল্ম নির্মাণও এ বছরের উল্লেখযোগ্য একটি অর্জন। বিশিষ্ট স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচ্চিত্রকার মীর রফিকুল ইসলামের চিত্রনাট্য ও পরিচালনায় ৩১ মিনিটের এ প্রামাণ্যচিত্রে রয়েছে রক্তের জন্যে মুমূর্ষু রোগীর করুণ আর্তি, পেশাদার রক্ত বিক্রির ভয়াবহ রূপ এবং বাংলাদেশে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ওপর নানা তথ্যচিত্র।

বছরের শেষ প্রান্তে এসে শুরু হয় ল্যাবের নতুন ওয়েল-ও (ওয়েলকাম অর্গান) নির্মাণের কাজ। বর্তমান ল্যাবের মুখোমুখি ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় অফিসের নিচতলায় এ ব্যবস্থার ফলে রক্তদাতা ও গ্রহীতাদের আরো ভালো সেবা দেয়া যাবে বলে আশা করা যাচ্ছে।

কণিকার বছর



এ বছরটিকে ফাউন্ডেশনের কণিকা প্রকাশনার বছর নামে অভিহিত করা যেতে পারে। মাত্র ৯ মাসে ২০টি কণিকা প্রকাশিত হয় এ বছর। এর মধ্যে শুধু ডিসেম্বরেই প্রকাশিত হয়েছে ৮টি কণিকা। জীবন কণিকা, অটোসাজেশন, শিষ্টাচার, সুবচন বা স্বাস্থ্য কণিকার মতো এ কণিকাগুলো সর্বসাধারণের কাছে ব্যাপকভাবে জনপ্রিয় হয়েছে। প্রকাশিত হয়েছে সনাতন ধর্মের পবিত্র গ্রন্থ বেদের মর্মবাণী নিয়ে গ্রন্থিত 'বেদ কণিকা'।

কোয়ান্টাম মেথড ও ফাউন্ডেশনের পরিচিতিমূলক 'আপনিও পারেন' কণিকাটিতে একবার চোখ বুলিয়েই যে কেউ পাবেন ফাউন্ডেশন সম্পর্কে একটা প্রাথমিক ধারণা।

আধুনিক জীবনের কর্মব্যস্ত মানুষের কাছে জীবনদৃষ্টি উন্নয়নে এ কণিকাগুলো হয়ে উঠেছে দ্রুত পাঠ্য, সহজবোধ্য এবং কার্যকরী একটি মাধ্যম। ফলে তারা নিজেরা কণিকা পড়ছেন, অন্যদের পড়তে উদ্বুদ্ধ করছেন, উপহার হিসেবে বিতরণ করছেন হাজারো মানুষের কাছে।

আত্ম উন্নয়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ৬৯% বৃদ্ধি

ফাউন্ডেশনের দ্বিতীয় দশকের সূচনা বছরটি আত্ম উন্নয়ন অংশেই এক সফল অভিযাত্রার বছর। এ বছরই শুরু হয় দুটি নিয়মিত মাসিক প্রোগ্রাম- প্রতিমাসের ৩য় বুধবার মাসিক বিশেষ কোয়ান্টায়ন এবং ৩য় মঙ্গলবার মাসিক গ্রাজুয়েট যৌথ প্রোগ্রাম।

বিষয়ভিত্তিক দুটি বিশেষ অনুষ্ঠানই পরিচালনা করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজ্ঞাতক। এ বছর এ প্রোগ্রাম দুটিতে লক্ষ্য করা গেছে অংশগ্রহণকারীদের উপচে পড়া ভিড়। ছুটির দিন না হলেও দুটি প্রোগ্রামেই গড়ে অংশ নিয়েছেন ২২০ জন। ফলে এ দিনগুলোতে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল ও কোয়ান্টায়ন হল দুটিতে তিল ধারণের ঠাঁই ছিলো না। ফাউন্ডেশনের সার্বিক আত্ম উন্নয়ন কার্যক্রমেও অংশগ্রহণ বৃদ্ধি পেয়েছে ৬৯%। তাই বলা যায়, চেষ্টা বিস্তারের অভিযাত্রায় এক সফল সূচনায় শুরু হয়েছে দ্বিতীয় দশক।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ '০৬-'০৭

এ বছর 'আত্মবিশ্বাসী শৃঙ্খল ও ঘনিষ্ঠ শত্রু' বিষয়ক ওয়ার্কশপের ২য় পর্ব এবং 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে'-এর ৩টি পর্ব অনুষ্ঠিত হয় বিয়াম মিলনায়তনে। ওয়ার্কশপগুলোর মূল আলোচ্য বিষয় সংক্ষিপ্ত আকারে এখানে উপস্থাপিত হলো।

রাগ-ক্ষোভ, হিংসা-গীবত ও আলস্যই আত্মবিকাশের প্রধান অন্তরায়

যে শৃঙ্খল নিজের দেহ, মন ও আত্মাকে সবসময় শৃঙ্খলিত করে রাখে, কল্যাণের পথে এগোতে দেয় না, তা-ই আত্মবিশ্বাসী শৃঙ্খল। আর যে শত্রু খুব কাছে থাকে এবং যার দ্বারা আমরা প্রতিনিয়ত আক্রান্ত হই, পরাভূত হয়ে ধীরে ধীরে ধ্বংসের দিকে এগিয়ে যাই, সেটাই ঘনিষ্ঠ শত্রু।

এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয় ২৩ সেপ্টেম্বর, ২০০৫ 'আত্মবিশ্বাসী শৃঙ্খল ও ঘনিষ্ঠ শত্রু, পর্ব-১' শিরোনামের ওয়ার্কশপে। এতে আত্মবিশ্বাসের শৃঙ্খল হিসেবে 'আলস্য'কে প্রথম ও প্রধান শত্রু হিসেবে চিহ্নিত করা হয়।

গুরুজী বলেন, সময়ানুবর্তী হয়ে সুপরিকল্পিতভাবে সুনির্দিষ্ট কল্যাণকর ফলপ্রসূ কাজ না করার নামই আলস্য। এটি তখনই আসে যখন জীবনের সামনে কোনো মহৎ ও কল্যাণকর লক্ষ্য থাকে না। আলস্যের আরেকটি প্রধান কারণ হলো মন খারাপ লাগা, কিছুই ভালো না লাগা। ফলে বিনোদনের নামে আমরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভির সামনে বসে থাকি, মোবাইলে ও কম্পিউটারে গেমস্, চ্যাটিং এবং ফালতু আড্ডা ইত্যাদিতে অলস সময় কাটাই যা আমাদের আরো বিনাশের শৃঙ্খলে আবদ্ধ করে।

ওয়ার্কশপে সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ প্রথম ও প্রধান শত্রু হিসেবে চিহ্নিত করা হয় 'রাগ'কে। এই আলস্য ও রাগ-ক্রোধ-ক্ষোভ থেকে মুক্তির উপায় হচ্ছে এগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়া। আর নিয়মিত মেডিটেশন, সুপরিকল্পিতভাবে সুনির্দিষ্ট কল্যাণকর কাজের পদক্ষেপ গ্রহণ, নিজেকে ও অন্যকে ক্ষমা করার মধ্য দিয়েই আমরা আমাদের জীবনে নিয়ে আসতে পারি প্রশান্তি ও প্রাচুর্য।

২০০৬ সালের ২১ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় 'আত্মবিশ্বাসী শৃঙ্খল ও ঘনিষ্ঠ শত্রু, পর্ব-২' ওয়ার্কশপ। এতে গুরুজী ঈর্ষা এবং গীবতকে শনাক্ত করেন ধ্বংসাত্মক শৃঙ্খল এবং ঘনিষ্ঠ শত্রু হিসেবে। ঈর্ষা-হিংসা-পরশ্রীকাতরতা নষ্ট করে দেয় সমস্ত সংকর্মকে।

হিংসা-ঈর্ষা থেকে জন্ম নেয় বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধি। ব্যক্তি জীবনে ঈর্ষার সূত্রপাত হয় পরিবার থেকে। মা-বাবা যখন এক সন্তানকে অন্য সন্তানের চেয়ে বেশি আদর বা প্রশ্রয় দেন তখন তার মধ্যে ঈর্ষা এবং পরবর্তীতে হতাশা সৃষ্টি হয়। হতাশা হচ্ছে

হীনম্মন্যতার প্রকাশ। আর হীনম্মন্যতা আত্মবিকাশ ও প্রশান্তির পথে সবচেয়ে বড় অন্তরায়। হিংসা-ঈর্ষার সাথে যে অভ্যাসটি আমাদের ব্যক্তি জীবন, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি অশান্তি ও দুর্ভোগ নিয়ে আসে সেটি হচ্ছে গীবত, পরচর্চা বা পরনিন্দা।

আসলে ঈর্ষা, হিংসা, গীবত বা পরনিন্দা অন্যের চেয়ে নিজের ক্ষতিই করে বেশি। কারণ অন্যকে নিন্দা বা হেয় করে কিংবা অন্যের সাফল্য বা সুখ দেখে ক্রমাগত মানসিক যন্ত্রণা ভোগ করতে করতে সে নিজেই এত হতাশাচ্ছন্ন হয়ে পড়ে যে, নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্যে সে আর উদ্যোগী হতে পারে না। আর জীবনে সাফল্যের সূত্র হচ্ছে, অন্যের হৃদয়কে জয় করে নিজের পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সবার সম্মিলিত প্রয়াসকে জড়ো করা।

ছোট ছোট ভুল ও অন্যায়ের পরিণামই দুর্দশার বৃত্ত

'দুর্দশা হঠাৎ ঘটা নিয়তিসৃষ্ট দুর্ভোগ নয়; বরং দুর্দশা হলো ব্যক্তিগত বা সমষ্টিগত জীবনে কৃত একের পর এক ভুল ও অন্যায় কাজেরই পরিণাম। অধিকাংশ মানুষই এই ভুল, ভুলের পুনরাবৃত্তি এবং তার পরিণতি ভোগের দুষ্টচক্রে ঘুরপাক খায়। এ বৃত্ত থেকে বেরতে পারে না।



২২ সেপ্টেম্বর, ২০০৬ অনুষ্ঠিত 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' শীর্ষক দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপের ১ম পর্বে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

এতে আরো বলা হয়- একজন মানুষের জীবনে দুর্দশার গুরুটা হয় কিন্তু খুব ছোট থেকে। ছোট ছোট ভুল, ছোট ছোট বদভ্যাস আর আসক্তিকে প্রশ্রয় দিয়েই সে তার জীবনে ডেকে আনে বড় সংকট, বড় দুর্ভোগ। যেমন, ধূমপানের শুরু একটা সিগারেট দিয়ে যা পরবর্তীতে নিয়ে যায় মাদকাসক্তিতে।

সাধারণ মানুষের বৃত্ত হলো, যে কারণগুলো তার জীবনে দুর্দশা ডেকে আনছে তা সে দূর করতে পারে না। একই ভুল সে বারবার করতে থাকে। তারপরও পৃথিবীর ইতিহাসে এমন বহু উদাহরণ আছে যেখানে মানুষ তার ইচ্ছাশক্তি এবং আত্মবিশ্বাস দিয়ে তার ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর আচরণ-অভ্যাস ও আসক্তি থেকে মুক্ত হয়েছে, ভেঙে ফেলতে পেরেছে তার জীবনের দুর্দশার বৃত্তকে। আর এজন্যে দরকার আন্তরিক বিশ্বাস।

৮ ডিসেম্বর, ২০০৬-এ অনুষ্ঠিত ওয়ার্কশপের ২য় পর্বে 'দারিদ্র্য আর দুর্দশার অন্যতম কারণ অপচয়' বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়। এতে বলা হয়, এ অপচয় শুধু ধনীদেব ক্ষেত্রে নয়; মধ্যবিত্ত, নিম্ন মধ্যবিত্ত এমনকি নিম্নবিত্তের মানুষের মধ্যেও রয়েছে অপ্রয়োজনীয় ও ক্ষতিকর পণ্যের পেছনে অহেতুক খরচের প্রবণতা। জাঁকজমক দেখানোর জন্যে ব্র্যান্ড পোশাক, ফাস্টফুড ও

প্যাকেটজাত খাবারেও আমরা প্রচুর অপচয় করছি।

অপচয়ের সবচেয়ে প্রচলিত প্রবণতা হলো সামাজিক অনুষ্ঠানের নামে বিলাসবহুল আয়োজন এবং নিমন্ত্রিত অতিথিদের দামি গিফট প্রদানে এক ধরনের বাধ্যতা। সামাজিক উপহার এখন পরিণত হয়েছে এক সামাজিক ব্যাধিতে। তাই যেকোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকে অনাবিল আনন্দে ভরিয়ে দেয়ার জন্যে 'সামাজিক উপহার' প্রথা পুরোপুরি বর্জন করা উচিত।

এ আহ্বানের শুভ প্রভাব এরই মধ্যে পড়তে শুরু করেছে। ইতোমধ্যে অনেকগুলো বিয়ের

অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, দায়িত্বশীলরা কোনোরকম উপহার না নিয়েই নিঃসঙ্কোচে ও আনন্দচিত্তে অংশগ্রহণ করেছেন। খাওয়া-দাওয়া শেষে অনুষ্ঠানস্থলেই সবাই নবদম্পতির প্রশান্ত ও আনন্দময় জীবন কামনা করে আনুষ্ঠানিকভাবে দোয়া করেছেন। এটা দেখে অন্যরাও কৌতূহলী হয়েছেন, সমর্থন করেছেন।

'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' সিরিজ ওয়ার্কশপের ৩য় বা শেষ পর্বটি অনুষ্ঠিত হয় ২৩ ও ২৪ ফেব্রুয়ারি পরপর দুদিন ভিন্ন ভিন্ন অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে। এতে গুরুজী বলেন, সাধারণভাবে আমরা ভুল এবং অতীত স্মৃতি অর্থাৎ সুযোগ হাতছাড়া হওয়ার আফসোস- এই চক্রে ঘুরপাক খেতে থাকি। এ থেকে বেরতে পারি না। এর প্রধান কারণ লোকভয় এবং লক্ষ্যহীনতা।

যে মানুষ স্বপ্ন বা লক্ষ্যকে সুস্পষ্ট করতে পেরেছে তার কাছে সে লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে কোনো কষ্ট, লোকলজ্জা বা ভয়ই বাধা নয়। আর বিশ্বাস ও সাহসই হচ্ছে এই লড়াই মনোভাবের জননী। যা তাকে প্রতিকূলতার মুখেও অবিচল রাখে, দেয় বৃত্ত ভাঙার অন্তর্গত শক্তি। ধাপে ধাপে সে এগিয়ে যায় সাফল্য ও প্রশান্তির পথে; আর হয়ে ওঠে অনন্য।

এছাড়া : আহমেদ শরীফ



বিয়াম মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

২০০৬-২০০৭ কোয়ান্টাম বছরে সমাজের ব্যাপক জনগোষ্ঠীর মাঝে ফাউন্ডেশনের চেতনা ও কর্মপরিধি বিস্তারের সবচেয়ে সফল কার্যক্রম আলোকায়ন। আত্ম উন্নয়নের অন্বেষণ প্রতি মঙ্গলবার ঢাকাসহ সারাদেশের বিভিন্ন সেন্টারে একযোগে অনুষ্ঠিত বিশেষ আলোচনা, মেডিটেশন ও কাউন্সেলিং-এ সমৃদ্ধ সাপ্তাহিক এ কার্যক্রমে এ বছর অংশ নিয়েছেন ২৫ হাজারেরও বেশি মানুষ। ঢাকায় কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে মোট ৪৫ দিন অনুষ্ঠিত আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করেছেন মোট ১৬,৩৯৭ জন। অর্থাৎ



গড়ে ৩৬৪ জন (পুরুষ ২১৩, মহিলা ১৫১ জন)। এর মধ্যে একদিনে সর্বোচ্চ উপস্থিতি ছিলো ২৫ জুলাই, ২০০৬-এ ৫৬৫ জন এবং ১৩ মার্চ, ২০০৭-এ এক সেশনে সর্বোচ্চ উপস্থিতি ১৭৫ জন।

উল্লেখ্য যে, এ কার্যক্রমে অ্যাসোসিয়েটদের অংশগ্রহণ উত্তরোত্তর বাড়ছে। এবছর মোট উপস্থিতির ৫০%-ই অ্যাসোসিয়েট (৮,১৮৪ জন)। গত বছরের তুলনায় যা ৪ গুণেরও বেশি। আর গত বছরের তুলনায় সার্বিক উপস্থিতি বেড়েছে ১৫৫%। শুরুতে ৩টি সেশনে পরিচালিত হলেও বিপুল আত্মহের কারণে ৪ আগস্ট, ২০০৬ থেকে এটি ৪ সেশনে এবং ৬ ফেব্রুয়ারি, ২০০৭ থেকে ৫ সেশনে পরিচালিত হচ্ছে এ কার্যক্রম।

অক্টোবর, ২০০৬ থেকে ঢাকার আলোকায়ন কার্যক্রমে সূচিত হয়েছে এক নতুন মাত্রা। মান্দিমিডিয়া প্রযুক্তি সংযোজনের মাধ্যমে উপস্থাপনা, আলোচনা এবং অনুষ্ঠান পরিচালনাকে আরো আকর্ষণীয় রূপ দেয়ার উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। ফলে প্রতি সপ্তাহেই নতুন নতুন মানুষের পদচারণায় মুখরিত হচ্ছে

আলোকায়নে অংশ নিয়েছেন ২৫ হাজারেরও বেশি মানুষ

আলোকায়ন চত্বর। সেই সাথে পুরনোরাও নিয়মিতভাবে অংশ নিচ্ছেন দিনের সুবিধাজনক সেশনটিতে। মেডিটেশন এবং ব্যক্তিগত, পারিবারিক, পেশাগত ও শিক্ষাজীবনের সাফল্য এবং সুস্থাত্মের ওপর নানা দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা থেকে তারা উপকৃত হচ্ছেন। পাশাপাশি কাউন্সিলরদের সাথে পরামর্শ করে পাচ্ছেন অনেক সমস্যার সমাধান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে স্বাচ্ছন্দ্য।

চট্টগ্রাম, সিলেট ও রাজশাহী সেন্টারের পাশাপাশি এ বছর থেকে খুলনা, যশোর ও রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলেও শুরু হয়েছে আলোকায়ন কার্যক্রম। চট্টগ্রাম সেন্টারে অনুষ্ঠিত আলোকায়ন কার্যক্রমে ৪৮ দিনে অংশ নিয়েছেন গড়ে ১১৯ জন, যাদের মধ্যে ৫০%-ই অ্যাসোসিয়েট। গত বছরের তুলনায় চট্টগ্রামেও উপস্থিতি বেড়েছে ৭৫%। সিলেট সেন্টারে ২৩ দিন অনুষ্ঠিত আলোকায়নে গড় উপস্থিতি ছিলো ৪১ জন। আর রাজশাহী সেন্টারে ৪৬ দিন অনুষ্ঠিত কার্যক্রমে গড় উপস্থিতি ৫৭।

‘যে কর্ম পার্থিব ও পারলৌকিক কল্যাণ ও প্রাচুর্যের পাশাপাশি সমস্ত কর্মজীবনে ভারসাম্য এনে দেয় তা-ই একজনের ক্যারিয়ার। ক্যারিয়ারের অগ্রগতি সবসময় নির্ভর করে সিরিয়াসনেস-এর ওপর, পরিশ্রম ও কষ্ট স্বীকারের ওপর। যে কাজই করবেন- হয় সে কাজকে ভালবাসতে হবে অথবা কাজে আসক্ত হতে হবে যতক্ষণ জীবিকাই আপনার মূল লক্ষ্য।’

গত ২৬ জানুয়ারি, ২০০৬ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী ক্যারিয়ার ওয়ার্কশপে গুরুজী একথা বলেন।

তিনি বলেন, পেশা সম্পর্কিত ধারণাটা গড়ে ওঠে আমাদের পরিবার ও পারিপার্শ্বিকতা থেকে এবং সে সময়ই আমাদের ভেতরে গড়ে ওঠে পেশা সম্পর্কিত অবিদ্যাগুলো।

এদেশে ইংরেজদের প্রবর্তিত শিক্ষাব্যবস্থার মূল লক্ষ্য ছিলো কিছু ইংরেজি শিখিয়ে অনুগত দাস সৃষ্টি করা। যে দাসদের তারা শাসন করবে এবং অন্যদের শাসন ও শোষণ করতে সহায়তা করবে। শিক্ষার্থীদের লেখা আবেদনপত্রে ‘ইউর মোস্ট ওবিডিয়েন্ট পিউপিল’ এ বাক্যটি দেখে এখন আমরা সহজে এটি উপলব্ধি করতে পারি। ‘লেখাপড়া করে যে, গাড়ি-ঘোড়া চড়ে সে’- এটা ছিলো আমাদের ১০ বা ১৫ বছরের আগের সমাজচিত্র। এখনকার সময়ে পেশা বলতে ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, সচিব ইত্যাদি হওয়াকে বোঝায়। ফলে বাবা-মা সন্তানদের এধরনের পেশা বেছে নিতে উদ্বুদ্ধ করেন এবং সন্তানরাও সেটি অর্জনের জন্যে আশ্রয় চেষ্টা চালায়। সাধারণভাবে যার মূল লক্ষ্য হচ্ছে টাকা উপার্জন। আর এটা করতে গিয়েই আমরা পণ্যদাসে রূপান্তরিত হচ্ছি। সাধারণত পণ্যদাসত্বের দৃষ্টিভঙ্গি আর বেশি উপার্জন, পার্থিব চাহিদা পূরণ ও উদ্ভূত রাখাই ক্যারিয়ারের সাফল্য।

গুরুজী বলেন- অর্থ, পরিচিতি, সম্মান, ক্ষমতা ও দক্ষতা লাভের জন্যে যে কাজটা করা হয় সেটাকেই সাধারণভাবে আমরা পেশা বলি। সৎ, শ্রমলব্ধ, দক্ষতাপূর্ণ যেকোনো কাজই পেশা হতে

পারে। আর কোয়ান্টামের দৃষ্টিতে সঠিক ক্যারিয়ার হলো যা আমার পুরো জীবনে ভারসাম্য এনে দেবে।

চাকরি বা পেশায় উন্নতির জন্যে গুরুজী কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করে বলেন-

- আমাকে আগেই ঠিক করতে হবে- আমি কী চাই? চাকরি করবো না ব্যবসা করবো, গবেষণা করবো না কেরানি হবো। অর্থাৎ আমি কী হতে চাই এবং এ লক্ষ্য অর্জনে আমার করণীয় কি?
- লক্ষ্য স্থির করার পর জানতে হবে আমার সমস্যা বা বাধা কোথায়? এগুলো চিহ্নিত করে ধাপে ধাপে অতিক্রমের চেষ্টা করতে হবে।
- যেহেতু চাকরিকেই সাধারণত জীবিকার প্রধান অবলম্বন মনে করা হয় সেহেতু যে চাকরি করবো তার জন্যে প্রয়োজনীয় সময়, যোগ্যতা ও দক্ষতা অর্জন করতে হবে এবং প্রথম সারির যোগ্য হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।
- যে বিষয়ে বা কাজে দক্ষতা ও যোগ্যতা রয়েছে সে বিষয় বা কাজ যাদের দরকার তাদের কাছে নিজেকে উপস্থাপন করার কৌশল রপ্ত করতে হবে।
- পেশাগত জীবনে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা কিছুটা সুবিধা দেয় বটে কিন্তু সাফল্যের ক্ষেত্রে সেটা বড় অন্তরায় নয়। কাজের মাধ্যমে নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে পারলে সাফল্য আসবেই।
- সামাজিক পরিমণ্ডলে নিজেকে পরিচিত করতে হবে। এতে ওপরে ওঠার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।
- অনৈতিকতার প্রসঙ্গ ব্যতিরেকে চাকরিতে উন্নতি করতে হলে বসের সিদ্ধান্তই ঠিক- এ নীতি অনুসরণ করতে হবে। নিজেকে বসের কাছে অত্যন্ত অনুগত এবং বিশ্বস্ত কর্মী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।
- কোন কাজটা আমি সবচেয়ে ভালো পারি এবং সে কাজে আমাকে প্রথম হতে হবে- সঠিক পেশা নির্বাচনের ক্ষেত্রে এ বিষয়টি অত্যন্ত

ঢাকায় ক্যারিয়ার ওয়ার্কশপে গুরুজী

সমস্ত কর্মজীবনে ভারসাম্য আনাই একজনের ক্যারিয়ার

গুরুত্বপূর্ণ। কোন বিশেষ কাজে নিজের মেধা ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে সেবায় রূপান্তরিত করতে পারি সেটা খুঁজে বের করতে হবে।

□ পূর্ব অভিজ্ঞতা না থাকলে ব্যবসা শুরু করতে হবে ছোট থেকে। অনেক পুঁজি নিয়ে ব্যবসা সাধারণত সফল হয় না। আর ব্যবসার ক্ষেত্রে লাভ নির্ভর করে পণ্য কেনার ওপর। যদি কম দামে বা ন্যায্য দামে কিনে বেশি দামে বা ন্যায্য দামে বিক্রি করার কৌশল আয়ত্ত করা যায় তাহলেই সফল ব্যবসায়ী হওয়া যাবে।

□ যখনই ভালো সুযোগ আসবে, প্রথম সুযোগেই প্রতিষ্ঠান বদলাতে হবে যদি কাজটি মিশন না হয়। আর মিশন অর্থাৎ যে কাজটা আমার ভালবাসা সেক্ষেত্রে মিশনকেই প্রাধান্য দিতে হবে।

গুরুজী ক্যারিয়ারের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাখ্যা করে বলেন, আসলে ক্যারিয়ার হলো সমস্ত কর্মজীবন। পৃথিবীতে আমরা এসেছি কিছু কাজ করার জন্যে এবং এর ফসল আমরা ভোগ করবো। যেকোনো কাজের লক্ষ্য হওয়া উচিত কতটা সেবা দিতে পারি।

কোয়ান্টামের দৃষ্টিতে সঠিক ক্যারিয়ার হলো যেটা আমার মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটিয়ে পারিবারিক ও সামাজিক তথা সৃষ্টির কল্যাণ করবে এবং যা আমার পুরো জীবনকে ভারসাম্যপূর্ণভাবে সাজাবে আর যে কাজের প্রতিদান আমি ইহকাল ও পরকাল- উভয়কালেই পাবো।

ক্যারিয়ার বিষয়ে প্রথমবারের মতো এ ওয়ার্কশপের পর সংশ্লিষ্টদের মধ্যে ব্যাপক উৎসাহের সঞ্চার হয়।

নতুনরূপে কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট

নিখাদ প্রাকৃতিক পরিবেশে আত্মিক ও আধ্যাত্মিক সাধনার লক্ষ্যে ১৯৯৯ সালে কোয়ান্টাম রিসর্ট প্রতিষ্ঠিত হয় বান্দরবানের লামায়। এ বছর বেশ কিছু সংস্কার এবং নতুন স্থাপনা রিসর্টকে করে তুলেছে আরো আধুনিক ও আকর্ষণীয়।



শিশুকাননের জন্যে নির্মিত নতুন স্কুল ভবনের মাঠে ছাত্র-ছাত্রীদের অ্যাসেম্বলি

শিশুকাননের নতুন স্কুলভবন নির্মাণ ছিলো এ বছরের উল্লেখযোগ্য একটি কার্যক্রম। বছরের প্রথমার্ধেই সম্পন্ন হয় স্কুলের জন্যে নেয়া নতুন জমিতে কোয়ান্টাম শিশুকাননের নতুন স্কুলভবন নির্মাণের কাজ। ৪,৩৫০ (১৪৫x৩০) বর্গফুট আয়তনের এ স্কুলভবনে রয়েছে মোট ৬টি ক্লাসরুম, (২৫x১৮) মাপের ৫টি এবং (২০x১৮) মাপের ১টি। আর স্কুলভবনের ১,৭৪০ (১৪৫x১২) বর্গফুটের প্রশস্ত বারান্দায় বর্ষার কাদামাটি এড়িয়ে অনায়াসেই অ্যাসেম্বলিতে অংশ নিতে পারে স্কুলের প্রায় তিনশ ছাত্র-ছাত্রী। অনতিদূরেই নির্মিত হয়েছে ১,১০০ (৫০x২২) বর্গফুটের প্রশাসনিক ভবন। রিসর্টে এ বছর স্থাপন করা হয়েছে ১০টি আধুনিক টয়লেট ও ৩০টি সোলার প্যানেল।



ভ্রমণকারীদের ধুলো-কাদামুক্ত চলাফেরার জন্যে পুরো রিসর্ট জুড়ে রয়েছে এরকম সিঁড়ি

ভাষাশহীদ ও শহীদ বীরশ্রেষ্ঠ মুক্তিযোদ্ধাদের স্মরণে স্কুলসংলগ্ন সুপারিসর মাঠটির নামকরণ করা হয়েছে শহীদ ময়দান। আর ময়দান ঘেঁষেই নির্মিত হয়েছে সুদৃশ্য গ্যালারি। একসাথে সেখানে বসতে পারেন ২ শতাধিক দর্শক।

পুরনো স্কুলভবনকে পুনর্নির্মাণ করে ১,৮০০ (৬০x৩০) বর্গফুটের সেমিপাকা ভবন হিসেবে স্থাপিত হয়েছে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগার। এখানে রয়েছে সর্বস্তরের পাঠকের উপযোগী প্রায় ২,০০০ বই।

শিশুকাননের আবাসস্থল নুর হলের আঙিনায় স্বচ্ছ ফাইবার শেড দিয়ে ঢাকা ৫০ ফুট লম্বা ও ১০ ফুট

চওড়া একটি সুদৃশ্য হ্যান্ডার টানেল তৈরি করা হয়েছে। এখানে একসাথে শুকানো যায় ১২ শতাধিক কাপড়।

প্রাক্তন পাঠাগার ভবনের সাথে ৫টি টয়লেট ও ৩টি বাথরুম সংযুক্ত করে তৈরি হয়েছে সেন্টারের হাসপাতাল- এম ইউ আহমেদ নিরাময় কেন্দ্র- সংক্ষেপে যা 'শাফিয়ান' নামে পরিচিত। ১,৮০০ (৭৫x২৪) বর্গফুটের এ সেমিপাকা ভবনে রয়েছে ৩টি ওয়ার্ড এবং সামনে টানা বারান্দা।

রিসর্টকে ধুলো-কাদামুক্ত আর নির্বিঘ্ন করার জন্যে অধিকাংশ যাতায়াত পথে সিঁড়ি ও ইট বিছানো পথ করার কাজ গত বছরই সম্পন্ন হয়। এরই ধারাবাহিকতায় এবছরও নির্মিত হয় মোট ৭৬ ধাপ সিঁড়ি ও ১,১৫২ ফুট ইট বিছানো পথ। ফলে রিসর্টে এখন মোট ৭২৯ ধাপ সিঁড়ি ও ৪,২৩৩ ফুট ইট বিছানো পথ রয়েছে।

রিসর্ট সংলগ্ন ৩টি পাহাড় নিয়ে গঠিত জাবলে শামসে এ বছর ১৫ প্রজাতির বাঁশের চারা রোপণ করে 'ব্যাংগোরিয়াম' স্থাপনের কাজ শুরু হয়েছে চট্টগ্রাম বন গবেষণা ইনস্টিটিউটের সহযোগিতায়। এছাড়া প্রধান বাংলা রাহমাতান প্রাঙ্গণেও লাগানো হয়েছে নতুন ৬০টি কমলার চারাসহ বিভিন্ন ফুলের গাছ।



মুরং বাঁশির মাধ্যমে বরণ করে নেয়া হয় ধ্যানযাত্রীদের

ধ্যান উৎসব, ২০০৭

২-৪ মার্চ, ২০০৭ লামায় অনুষ্ঠিত ৩ দিনব্যাপী ৬ষ্ঠ বার্ষিক ধ্যান উৎসবে সারাদেশ থেকে সমবেত হন সাড়ে তিনশ'রও বেশি ধ্যানযাত্রী। মুরংপাড়া ভ্রমণ, জাবলে শামসে পিকনিকের পাশাপাশি এবারের ধ্যান উৎসবের সবচেয়ে বড় চমক ছিলো শত বছরের বিরল দৃশ্য পূর্ণিমার শেষ রাতের চন্দ্রগ্রহণ। আর নৈশায়নের রাতে এ বিরল চন্দ্রগ্রহণের সময়ই গুরুজীর পরিচালনায় আত্মশুদ্ধি, শুকরিয়ার আকৃতিতে ভরা এক অনবদ্য মেডিটেশনের সুযোগ হয় ধ্যানযাত্রীদের। তাই ভ্রমণ পিপাসুদের পাশাপাশি সাধনার জন্যেও লামা হয়ে উঠেছে আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

বর্ষ পরিক্রমায় কোয়ান্টাম শিশুকানন

২০০১ সালে মাত্র ৭টি শিশু নিয়ে যাত্রা শুরু হলেও ২০০৬-২০০৭ সালে শিশুকাননের আবাসিক ছাত্রসংখ্যা দাঁড়িয়েছে ২০২ জন। এদের মধ্যে ১৫২ জন ছাত্র ভর্তি পরীক্ষার মাধ্যমে এবং ৫০ জন অভিভাবকদের কর্মসূত্রে শিশুকাননের আবাসিক সুবিধা ভোগ করছে। বাঙালি ছাড়াও এখানে রয়েছে মুরং,

মারমা, চাকমা, ত্রিপুরা, বম, খুম্বী, চাক, খিয়াং ও লুসাই উপজাতির শিশু। বিভিন্ন ধর্মের অনুসারীরা এখানে রয়েছে যার উদাহরণ পার্বত্য এলাকার অন্য কোথাও নেই।

এ বছর ৪ জন ডাক্তার, কয়েকজন শিক্ষক এবং ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলসহ মোট ১৬ সদস্যের একটি টিম ২৮৯ জন ভর্তিছাত্র মধ্য থেকে মৌখিক ও ডাক্তারি পরীক্ষার মাধ্যমে ৩০ জনকে ভর্তির জন্যে মনোনীত করেন।



রহমতখের সামনে শিশুকাননের ছাত্রদের যৌথ মেডিটেশন

২০০৭ থেকে শিশুকাননের স্কুল কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে তিনটি পর্যায়। নতুন ভর্তিকৃত ছাত্রদের জন্যে আবাসিক তত্ত্বাবধানে সূচনা ও শিশু শ্রেণী, বুয়া ও স্টাফদের সন্তানদের জন্যে স্বপ্নান স্কুল এবং বাকি আবাসিক ও অনাবাসিক ছাত্র-ছাত্রীদের জন্যে শিশুকানন স্কুল।

এ বছর নতুন ভর্তিকৃত ৩০ জনসহ মোট ৪০টি শিশুকে নিয়ে সূচনা ও শিশুশ্রেণী এবং মহল স্বপ্নান প্রাঙ্গণে স্থাপিত ৪০০ (২০x২০) বর্গফুটের স্বপ্নান স্কুলে ভর্তি হয়েছে ২৮ জন ছাত্র-ছাত্রী।

কোয়ান্টাম শিশুকাননের আবাসিক ছাত্র ও সেন্টারের আশেপাশের এলাকার শিশুদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলে বর্তমানে আবাসিক ও অনাবাসিক মিলিয়ে এর মোট ছাত্র-ছাত্রী ২০৩ জন। এদের মধ্যে অনাবাসিক ৪৬ জন।



শিশুকাননের আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগার

অনাবাসিক শিক্ষার্থীদেরও স্কুল ইউনিফর্ম, বই-খাতাসহ প্রয়োজনীয় শিক্ষা উপকরণ বিনামূল্যে সরবরাহ করা হয়।

ছাত্রদের সৃজনশীলতা বিকাশের জন্যে মূল পাঠক্রমের পাশাপাশি রয়েছে বিভিন্ন সহপাঠ কার্যক্রম। ফুটবল, খো-খো, দাবা, ক্যারম, লুডু, ব্যাডমিন্টন ইত্যাদি ইনডোর ও আউটডোর গেমসে তারা নিয়মিত অংশ নেয়।

ভোরে শিথিলায়ন মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে শুরু হয় তাদের দিন। নিয়মিত শারীরিক শিক্ষা, অ্যাসেম্বলি ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা ছাড়াও বিভিন্ন সময়ে বিশেষ

প্রশিক্ষক ও নিয়মিতভাবে স্থানীয় প্রশিক্ষক দ্বারা সাংস্কৃতিক ক্লাসে গান, নাচ ও আবৃত্তি প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। রয়েছে দেয়ালিকা প্রকাশ, টিভি ও শিক্ষামূলক ভিসিডি দেখার সুযোগ। জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বিভিন্ন ধর্মীয় ও জাতীয় অনুষ্ঠান এবং সার্ক কার র্যালিতে অংশ নিয়ে ছাত্ররা কৃতিত্বের স্বাক্ষর রেখেছে।

২০০৬ সালের বিজয় দিবসেও ছাত্ররা লামা উপজেলায় কুচকাওয়াজ ও ডিসপ্লেতে ১ম স্থান অধিকার করে। আর বান্দরবান জেলার ডিসপ্লেতে ১ম এবং প্যারেডে ২য় স্থান অধিকার করে। গত ২১ ফেব্রুয়ারি ২০০৭-এ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস উপলক্ষে চিত্রাংকন প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়ে ছাত্ররা লাভ করে বিশেষ পুরস্কার।

শিশুকানন স্কুলে ৯ম ও ১০ম শ্রেণী খোলার



স্কুলে নতুন ভর্তি ৪০ জন ছাত্রকে নিয়ে শিশুশ্রেণীর ক্লাস

আপাত সুযোগ না থাকায় ২০০৬ সালে ৯ম শ্রেণীতে উত্তীর্ণ ৩ জন ছাত্রকে রাজশাহীতে প্রেরণ করা হয়। ২০০৭ সালে ৮ম ও ৯ম শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হয় শিশুকাননের আরো ৬ জন ছাত্র। গত জানুয়ারিতে এরাও রাজশাহী সেন্টারের তত্ত্বাবধানে ভর্তি হয় স্থানীয় স্কুলে।

সপ্তাহে ৩ দিন শিক্ষকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় স্পোকেন ইংলিশ কোর্স। এছাড়া শিক্ষকদের দক্ষতা বৃদ্ধি ও মানোন্নয়নের উদ্দেশ্যে প্রতি বৃহস্পতিবার অনুষ্ঠিত হয় মাইক্রো টিচিং ক্লাস।

লামায় অন্যান্য সেবা কার্যক্রম

চট্টগ্রাম লায়ঙ্গ চক্ষু হাসপাতালের সহযোগিতায় এ বছর ২ জন প্রতিবেশী রোগীর চক্ষু অপারেশন এবং ১ জন ঠোটকাটা রোগীর প্লাস্টিক সার্জারি করা হয়। ২টি চিকিৎসা শিবির অনুষ্ঠিত হয় এবং ১১০ জনকে বিনামূল্যে ঔষধসহ ব্যবস্থাপত্র প্রদান করা হয়।

২০০১ সালে স্থানীয় দরিদ্র বাঙালি-পাহাড়িদেরকে স্বাবলম্বী করার লক্ষ্যে ২৩টি গরু দেয়ার মাধ্যমে শুরু হয় গরু প্রকল্প। এ পর্যন্ত মোট ৯৬টি গরু দুস্থদের দেয়া হয়েছে।

গুরুজী-মা-জীর সঙ্গে ৩৩৬ জনের অংশগ্রহণে এ বছর ঈদে লামায় কোরবানি দেয়া হয় ১টি গয়াল, ৪টি ভেড়া ও ৪৮টি গরু। ৫ ঘণ্টার মধ্যে জবাই, প্রসেসিং ও ৫,৬৭৮ কেজি মাংস ৩,০০০ পরিবারকে টোকেনের মাধ্যমে বিতরণ করা হয়।



১ জানুয়ারি ২০০৭-এ অনুষ্ঠিত কোরবানিতে ৩ হাজার পরিবারের মধ্যে বিতরণ হয় ৫,৬৭৮ কেজি মাংস

অসুস্থ ও সমস্যাগ্রস্তদের জন্যে লামায় এ বছর ৮টি ফাতেহা ও দোয়া মাহফিলে মোট ৮,৫৮৫ জন অংশগ্রহণ করেন।

লামায় খতমে জালালি, ফাতেহা ও ভ্রমণ

বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি এবং মরহুম আত্মীয়দের মাগফিরাতের জন্যে লামায় নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসিক খতমে জালালি, ফাতেহা ও দোয়া।

একই সাথে থাকছে ২ দিনব্যাপী আনন্দ ভ্রমণে চিচিং ফাঁক, ঢেঁকিছড়া, নোয়াপাড়া ও জাবলে শামসে ভ্রমণ; পিকনিক, মুক্ত নৈশায়ন ও মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগের সুযোগ।

এ ভ্রমণ কর্মসূচির তারিখ : ১১ ও ১২ মে, ১৫ ও ১৬ জুন, ২০ ও ২১ জুলাই, ১৭ ও ১৮ আগস্ট, ১৪ ও ১৫ সেপ্টেম্বর এবং ১৬ ও ১৭ নভেম্বর।

সাংগঠনিক কার্যক্রম গতিশীল হয়েছে

সেন্টার

এ বছর ফাউন্ডেশনের সেন্টার কার্যক্রম বেশ গতিশীলতা অর্জন করেছে। চট্টগ্রামে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে নতুন গতির সঞ্চার হয় ২৪ জুন ২০০৬ সেন্টারের নিচতলায় অফিসকক্ষ উদ্বোধনের মাধ্যমে। লেখালেখি ও ভাষা শিক্ষার ওপর বিশেষ ওয়ার্কশপ সেন্টারের কার্যক্রমের উল্লেখযোগ্য দিক। ১৫ সেপ্টেম্বর, ২০০৬ মা-জীর পরিচালনায় দম্পতিদের নিয়ে দিনব্যাপী ওয়ার্কশপটি ছিলো এক অনন্য আয়োজন।

রাজশাহী সেন্টার নিয়মিত কার্যক্রমের পাশাপাশি বিশেষ দিবসগুলো (বাংলা নববর্ষ, ১৬ ডিসেম্বর, ২৬ মার্চ) উদযাপনসহ আয়োজন করে হিউম্যান এনাটিম ক্লাস, পিঠা উৎসব ও নবদম্পতিদের নিয়ে ব্যতিক্রমী অনুষ্ঠান।



খতনা কার্যক্রমে এ যাবত সারা দেশে মোট ১,৫৭৯ জন শিশুকিশোরের খতনা করানো হয়

শাখা/সেল

এ বছর একাধিক শাখা/সেল যৌথ উদ্যোগে আয়োজন করে ২টি আঞ্চলিক ওয়ার্কশপের। এছাড়া উত্তরা ও সবুজবাগ শাখার শিক্ষার্থী কার্যক্রম শিক্ষার্থীদের মধ্যে বেশ আগ্রহের সৃষ্টি করেছে। মতিঝিল শাখার আনন্দ সমাবেশ, উত্তরা শাখার শিক্ষা সফর, বাংলা বর্ষবরণ, সদস্যদের আগ্রহী করে তুলেছে। শাখা/সেলে উপস্থিতি বেড়েছে ৩৭%। সেন্টার/শাখা/সেল কর্তৃক কেন্দ্রে প্রদত্ত অর্থ খাতেও জমার পরিমাণ বেড়েছে। নতুন ৮টি সেলের কার্যক্রম শুরু হয়েছে এ বছর।



শাখা-সেলের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত হয় আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ

অন্যান্য সেবা কার্যক্রম

২০০৪ সালে অভিভাবকহীন নবজাত শিশুদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম শিশুসদনে এ বছর আসা ২টি শিশুসহ এখন মোট শিশু ১০টি। শিশুসদনের ১টি ভবন নির্মাণের জন্যে রাজশাহী শহরের পদ্মা হাউজিং এলাকায় দানকৃত ৬ কাঠা জমি গ্রহণ করা হয়েছে।

২০০৫ সালে সিলেট সেন্টারে শুরু হয় খতনা কার্যক্রম। এ বছর ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, যশোর, শেরপুর ও ময়মনসিংহেও এ কার্যক্রমের মাধ্যমে এ পর্যন্ত মোট ১,৫৭৯ জন মুসলিম দুস্থ শিশু-কিশোরকে



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের সেবা গ্রহণকারী কয়েকজন মায়ের সঙ্গে তাদের শিশুসন্তান

খতনা করানো হয়। খতনার পর প্রত্যেককে ১টি করে লুঙ্গি, গামছা এবং ফুল কোর্স অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ দেয়া হয়।

পরিচয়হীন মৃতদেহ বা দাফনে অক্ষম অভাবগ্রস্তের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সংকারের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন ২০০৪ সাল থেকে শুরু করেছে স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম। এ বছর মোট ৩৪টি লাশ দাফন ও ১টি লাশের সংকার করা হয়।

২০০৫ সালে চট্টগ্রামে ২ জন মাকে নিয়ে শুরু হয় মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। এখন পর্যন্ত ৩৮ জন সন্তানসম্ভবা মা এ সেবা গ্রহণের সুযোগ পেয়েছেন।

সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের শিক্ষা সহায়তা প্রদানের প্রতিষ্ঠান ইউসেপ বাংলাদেশ- এর প্রধান কার্যালয়ে গত ২১ মে, ২০০৬ থেকে মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে শুরু হয় চিকিৎসা সেবা কার্যক্রম। এ যাবত ১,১২৭ জন শিক্ষার্থীকে ফ্রি চিকিৎসা পরামর্শ ও ওষুধ দেয়া হয়েছে। এছাড়া এ বছর দেশের বিভিন্ন স্থানে ৪,৫৬৩ জনকে চিকিৎসা পরামর্শ দেয়া হয়।

এ বছর ৭টি বিশুদ্ধ পানির ট্যাংক ও ১৫টি টিউবওয়েল স্থাপন করা হয়েছে।

কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনা



ড. কাজী খলিকুজ্জমান আহম্মদ
অর্থনীতিবিদ



অধ্যাপক কবীর চৌধুরী
সাহিত্যিক

২০০৩ সাল থেকে
কেন্দ্রে প্রো-মাস্টার্স
পাঠচক্রে সংযুক্ত হয়
কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনা
পর্ব। বিশেষ এ একক
আলোচনা অনুষ্ঠানে
এ বছর অংশ নিয়েছেন
দেশবরেণ্য কয়েকজন
বিশিষ্ট ব্যক্তিত্ব।



এম. হাফিজুদ্দিন খান
সাবেক মহাহিসাব নিরীক্ষক



প্রফেসর আনু মোহাম্মদ
অর্থনীতিবিদ, গবেষক ও লেখক



কামাল লোহানী
সাংবাদিক ও সাংস্কৃতিক কর্মী



বিচারপতি আবদুর রউফ
সাবেক প্রধান নির্বাচন কমিশনার



ড. আইনুন নিশাত
পরিবেশ বিশেষজ্ঞ



ড. জসিম উদ্দিন আহমেদ
পরিবেশ বিজ্ঞানী



শাহাবুদ্দিন আহমেদ
নজরুল বিশেষজ্ঞ



নভেম্বর-০৬-এ মা-জীর পরিচালনায় শুরু হয়
আলোকিত পরিবার কার্যক্রম



জানুয়ারি ২০০৭-এ ঢাকার থ্রিট ও ইলেক্ট্রনিক
মিডিয়ার ২৩ জন সাংবাদিককে নিয়ে লামায়
ভ্রমণের আয়োজন করা হয়।



বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয় ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত
অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম মেথডের ওপর আলোচনা
করেন কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীলগণ।



এ বছর ১ম বারের মতো অনুষ্ঠিত হয় স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের
কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শিক্ষকদের নিয়ে পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান।



অক্টোবর ২০০৬-এ কোয়ান্টাম ওয়েব সাইটকে
পুনর্নির্মাণ করে সাজানো হয়েছে নতুন আঙ্গিকে।

ব্লাড ক্যাম্প

এ বছর ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে ১০৪টি যার মাধ্যমে সংগৃহীত হয়েছে ৯,৩২৩ ইউনিট রক্ত। গড়ে প্রতিটি ক্যাম্প থেকে সংগ্রহের পরিমাণ ৯০ ইউনিট। বছরের প্রধান জাতীয় দিবসগুলোতে আয়োজিত হয় বেশ কয়েকটি সফল ব্লাড ক্যাম্প। এর মধ্যে ১৪ এপ্রিল, ২০০৬, ১লা বৈশাখ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় সংলগ্ন ৩টি চত্বরে আয়োজিত ক্যাম্পে সংগৃহীত হয় ৪৩৩ ইউনিট রক্ত। ১৬ ডিসেম্বর, ২০০৬ বিজয় দিবসে ৩টি ভেন্যু থেকে মোট ৩৬৯ ইউনিট এবং ২৬ মার্চ, ২০০৭-এ ২টি ভেন্যু থেকে মোট ২৭২ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। অমর একুশে বইমেলা, ২০০৭ উপলক্ষে বাংলা একাডেমী প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত হয় 'ভাষা শহীদ স্মরণে রক্তদান' স্লোগানে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প। বিপুলসংখ্যক দর্শনাধীন সমাগমে মাসব্যাপী উৎসবমুখর এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৩,০৩৫ ইউনিট রক্ত। এর মধ্যে ২১ ফেব্রুয়ারি ১ দিনেই সংগৃহীত হয় ৩৫৮ ইউনিট।

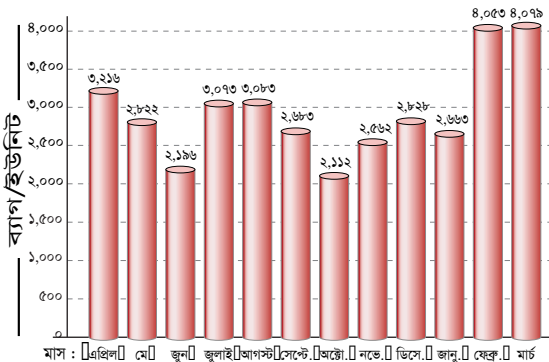
রক্ত বাতিল

এ বছর বিভিন্ন কারণে মোট ৫০১ ইউনিট রক্ত বাতিল করা হয়। এর মধ্যে হেপাটাইটিস-বি সন্দেহে ২২৩ ইউনিট, হেপাটাইটিস-সি সন্দেহে ২১ ইউনিট, সিফিলিসের কারণে ২৯ ইউনিট, এইচআইভি সন্দেহে ১ ইউনিট, হেমালাইজড এর জন্যে ৮ ইউনিট, কম সংগ্রহের কারণে ২৪ ইউনিট, মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার কারণে ৯৩ ইউনিট এবং অন্যান্য কারণে ১০২ ইউনিট রক্ত বাতিল করা হয়েছে। গড়ে প্রতিমাসে বাতিল করা হয়েছে ৪২ ইউনিট রক্ত।

সারা বছরে ২৯ ইউনিট রক্ত রক্তদাতার নিজ দেহের প্রয়োজনে কোনো প্রসেসিং খরচ ছাড়া এবং ১,১৫৬ ইউনিট রক্ত তার আত্মীয়ের প্রয়োজনে নামমাত্র প্রসেসিং খরচে প্রদান করা হয়েছে। আর দরিদ্র রোগীদের প্রয়োজনে ২১১ ইউনিট রক্ত কোনো প্রসেসিং খরচ ছাড়া এবং ৯৬৭ ইউনিট রক্ত নামমাত্র প্রসেসিং খরচে প্রদান করা হয়।

শাখাওয়ারি সংগ্রহ

শাখাওয়ারি সংগ্রহ হলো মতিঝিল শাখা ১,৭৫৫ ইউনিট (ক্যাম্প ১৬.৮২টি), সবুজবাগ শাখা ৯২৪ (ক্যাম্প ১৩.৯৯টি), হাতিরপুল শাখা ১,৩৩৩ (ক্যাম্প ১০.৬৭টি), মগবাজার শাখা ৭৯২ (ক্যাম্প ১১.০১টি) মিরপুর সেন্টার ৯২৬ (ক্যাম্প ১০.০০টি), ধানমন্ডি শাখা ৭৮১ (ক্যাম্প ৮.৩৩টি) মোহাম্মদপুর শাখা ৪১৬ (ক্যাম্প ১.৫০টি), উত্তরা শাখা ৯২৫ (ক্যাম্প ১১.০০), নারায়ণগঞ্জ সেল ২৪৮ (ক্যাম্প ৪.০০টি), মহাখালী শাখা ৩৪৩ (ক্যাম্প ২.৬৮টি), লালবাগ



কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত সরবরাহের মাসওয়ারি প্রবৃদ্ধি (এপ্রিল ২০০৬-মার্চ ২০০৭)

৭ বছরে মোট সরবরাহ ১,০৬,০২৮ ইউনিট



শাখা ২৭২ (ক্যাম্প ২.০০টি), কুড়িল শাখা ২১৮ (ক্যাম্প ১.০০টি), গোপালপুর শাখা ৩৬৩ (ক্যাম্প ৬.০০টি), টঙ্গী সেল ২৭ (ক্যাম্প ১.০০টি) এবং কেন্দ্র (ক্যাম্প ৪.০০টি)।

ডোনার

এ বছরের নতুন ১৫,৬৬৯ জন ডোনারসহ ল্যাবের মোট ডোনার সংখ্যা এখন ৫৮,০৬০। এর মধ্যে অনিয়মিত ডোনার ৫১,৫৪২ জন, লাইফ লং ডোনার ৬,২২৪ জন এবং সিলভার ক্লাব ব্লাড ডোনার ২৯৪ জন। এ বছর মোট ২০০২ জন রক্তদাতা আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারবদ্ধ হয়েছেন। আর ১০ বার রক্তদান করে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন ১৪৪ জন। বেশিবার রক্তদানের দিক থেকে এগিয়ে আছেন সকল নেগেটিভ গ্রুপের ডোনার।

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

এ বছর ৮টি শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান আয়োজনের মাধ্যমে মোট ৯৪১ জন আজীবন রক্তদাতাকে বিশেষ ক্রেস্ট, আইডি কার্ড ও সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়।

১২-১৯তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হন যথাক্রমে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস চ্যান্সেলর ও বাংলাদেশ মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি প্রফেসর ডা. এম. এ. হাদী, দৈনিক আমার দেশ পত্রিকার সম্পাদক জনাব আমানুল্লাহ কবির, আহসানিয়া মিশনের প্রেসিডেন্ট ও চীফ এক্সিকিউটিভ

জনাব কাজী রফিকুল আলম; দৈনিক যুগান্তরের প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক জনাব গোলাম সরওয়ার, দৈনিক নিউ এজ পত্রিকার সম্পাদক জনাব নুরুল কবীর, দৈনিক নয়া দিগন্তের সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দিন, দৈনিক ইন্ডিপেন্ডেন্ট পত্রিকার সম্পাদক ও তত্ত্বাবধায়ক সরকারের প্রাক্তন তথ্য উপদেষ্টা জনাব মাহবুবুল আলম, দৈনিক আমার দেশ পত্রিকার উপদেষ্টা সম্পাদক জনাব আতাউস সামাদ।

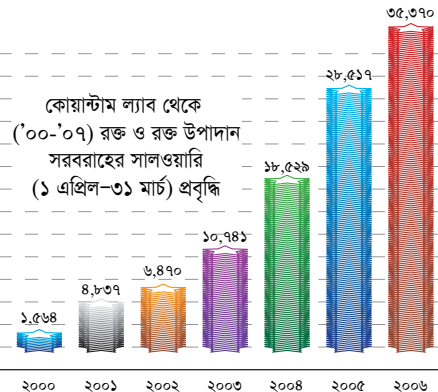
১০ বার রক্তদানকারীদের ব্যতিক্রমী সংবর্ধনা

গত ১ ডিসেম্বর, ২০০৬ সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় ১০ম দানের সম্মানে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সংবর্ধনা অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন ১৯০ জন আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানের মাধ্যমে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সম্মানিত সদস্য হিসেবে আনুষ্ঠানিকভাবে অন্তর্ভুক্ত করে তাদেরকে সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও স্মারক মেডেল প্রদান করা হয়।

ক্রেস্ট প্রদান করেন বিশেষ অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত ৬৩ বার রক্তদাতা ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকল্যাণ ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক এম. হাফিজুল ইসলাম। অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে আরো উপস্থিত ছিলেন সন্দ্বানীর প্রতিষ্ঠাতা আহ্বায়ক ডা. মো. ইদ্রিস আলী। এ ছাড়া উপস্থিত ছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অনারারি পরিচালক ডা. এবিএম ইউনুস। সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

নতুন সংযোজন

এ বছর ল্যাবের নতুন সংযোজন হলো ২টি সেল সেপারেটর সেন্ট্রিফিউজ মেশিন, সেল সেপারেটর সেন্ট্রিফিউজ মেশিনের জন্যে ৩টি আধুনিক অনলাইন ইউপিএস সিস্টেম, ১টি আধুনিক ব্লাড ব্যাংক ফ্রিজ যাতে ৩৫০ ব্যাগ রক্ত একসাথে সংরক্ষণ করা যাবে, ৪টি সারভো টাইপ ভোল্টেজ স্ট্যাবিলাইজার, একটি -৯০° সেন্ট্রিগ্রেড তাপমাত্রার ডিপফ্রিজ।



মাটির ব্যাংক থেকে গত ৯ বছরের মোট সংগ্রহ হলো ৫ কোটি ৮৯ লক্ষ ২৯ হাজার ৫৬৩ টাকা। আর এর ৪৩.৬৯%-ই সংগৃহীত হয়েছে এ বছর।

মাটির ব্যাংক থেকে এ বছরের মাসওয়ারি সংগ্রহ হলো- এপ্রিল ২০০৬-এ ৫৫৪টি ব্যাংক থেকে ৬ লক্ষ ৪৩ হাজার ৩৯০ টাকা; মে ২০০৬-এ ৭১২টি ব্যাংক থেকে ১১ লক্ষ ৯২ হাজার ৮০৬ টাকা; জুন ২০০৬-এ ১,০১০টি ব্যাংক থেকে ১৮ লক্ষ ৭৩ হাজার ৮১২ টাকা; জুলাই ২০০৬-এ ১,৫৭৪টি ব্যাংক থেকে ১৭ লক্ষ ৬০ হাজার ৫১৭ টাকা; আগস্ট ২০০৬-এ ১,৫৭৩টি ব্যাংক থেকে ১৮ লক্ষ ১৯ হাজার ৫৫৪ টাকা; সেপ্টেম্বর ২০০৬-এ ১,০৫৮টি ব্যাংক থেকে ১৬ লক্ষ ৭০ হাজার ৬৪৫ টাকা; অক্টোবর ২০০৬-এ ৫,২৭৮টি ব্যাংক থেকে ৪৮ লক্ষ ৮৮ হাজার ১৩৩ টাকা; নভেম্বর ২০০৬-এ ১,২৬৮টি ব্যাংক থেকে ১০ লক্ষ ৭১ হাজার ৬৪০ টাকা; ডিসেম্বর ২০০৬-এ ৮৭৯টি ব্যাংক থেকে ১৪ লক্ষ ৪৮ হাজার ৫৯ টাকা; জানুয়ারি ২০০৭-এ ১,৩৫৫টি ব্যাংক থেকে ১৪ লক্ষ ৯৯ হাজার ৮৫৩ টাকা; ফেব্রুয়ারি ২০০৭-এ ১,৩২০টি ব্যাংক থেকে ১৫ লক্ষ ৩ হাজার ৫৯৯ টাকা এবং মার্চ ২০০৭-এ ৭,২৯০টি ব্যাংক থেকে ৬৩ লক্ষ ৭১ হাজার ৭৯২ টাকা। অর্থাৎ মাসে গড়ে ১,৯৮৯টি ব্যাংক থেকে ২১ লক্ষ ৪৫ হাজার ৩১৭ টাকা সংগৃহীত হয়েছে। আর প্রতিদিন গড়ে ৬৫টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৭০ হাজার ৫৩১ টাকা।

এ বছর মাটির ব্যাংক সেন্টার/ শাখা/ সেল-ওয়ারি সংগ্রহ হলো- **সবুজবাগ শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩,৩০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,৬১৮, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,১৮২ এবং সংগ্রহ ২৬ লক্ষ ৪৮ হাজার ৬২৮ টাকা। **মতিঝিল শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩,৩০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,৫৫৫, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২,৩১৫ এবং সংগ্রহ ২৩ লক্ষ ৬৬ হাজার ৭৬২ টাকা। **হাতিরপুল শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩,৩০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,৩১২, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,১৩৪ এবং সংগ্রহ ১৩ লক্ষ ৯৫ হাজার ১১ টাকা। **মগবাজার শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২,৭৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৮৯০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৭৭৮ এবং সংগ্রহ ১৩ লক্ষ ৪৩ হাজার ১৩৩ টাকা। **উত্তরা শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৩,৩০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,৩৭৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,৩৮৯ এবং সংগ্রহ ১১ লক্ষ ৬২ হাজার ১৮২ টাকা। **ধানমণ্ডি শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,৬৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,৭৪৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,০৭৬ এবং সংগ্রহ ৯ লক্ষ ৯২ হাজার ৫৫৬ টাকা। **লন্ডন শাখা**- জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৮৫, এবং সংগ্রহ ৮ লক্ষ ৮৭ হাজার ৪৫০ টাকা। **গেজারিয়া শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৮৮০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১,০৯৭, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৯০৪ এবং সংগ্রহ ৮ লক্ষ

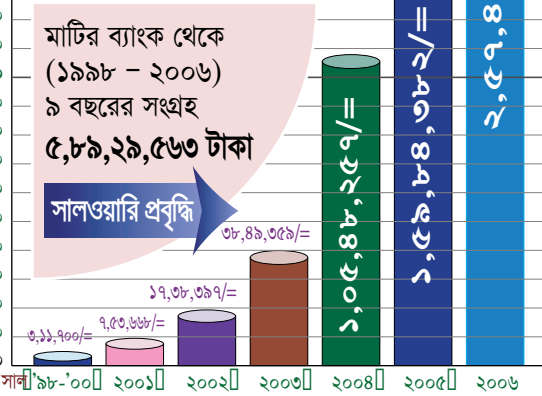
কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক ॥

৯ বছরে সংগ্রহ

৫ কোটি ৮৯ লক্ষাধিক টাকা

৯ হাজার ৫৮৪ টাকা। **মোহাম্মদপুর শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৮৬, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৯২ এবং সংগ্রহ ৭ লক্ষ ৩২ হাজার ৯১ টাকা। **লালবাগ শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৬৬০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫৯১, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৭৩ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ৯৮ হাজার ১৬২ টাকা। **মহাখালী শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৫৯, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২১৬ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ৮৫ হাজার ২৪৩ টাকা। **কুড়িল শাখা**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১৩৬, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৪০ এবং সংগ্রহ ৩ লক্ষ ২ হাজার ৮০৮ টাকা। **খুলনা সেল**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩৭৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩১১ এবং সংগ্রহ ২ লক্ষ ৭৪

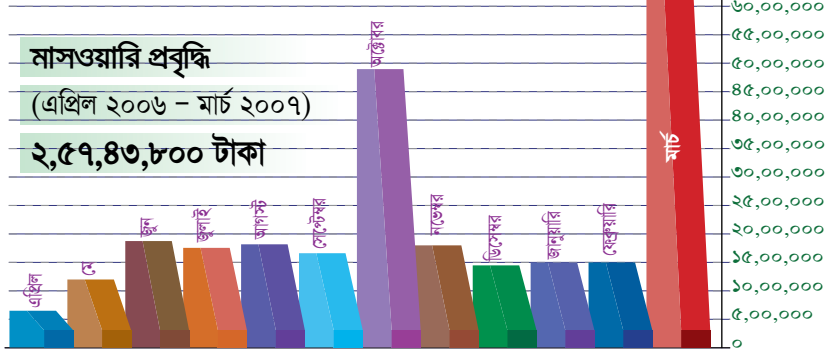
৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩৮, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪৯ এবং সংগ্রহ ৫৯ হাজার ৮১৩ টাকা। **কুষ্টিয়া সেল**- জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৯, এবং সংগ্রহ ৫৪ হাজার ৬৫০ টাকা। **বরিশাল সেল**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২২০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫০, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৬০ এবং সংগ্রহ ৪৮ হাজার ৩৮৫ টাকা। **সাভার সেল**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১৬৫ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৯ এবং সংগ্রহ ৩৩ হাজার ৩৫৪ টাকা। **জামালপুর সেল**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২২০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৭৭, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৩ এবং সংগ্রহ ৮ হাজার ৪১১ টাকা। **আলমডাঙ্গা সেল**- জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৪, এবং সংগ্রহ ৫ হাজার ৮২৭ টাকা। **কেন্দ্র**- জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৬১২ এবং সংগ্রহ ১৮ লক্ষ ৬৫ হাজার ৪৬০ টাকা। **চট্টগ্রাম সেন্টার**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫,৫০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪,৫৪৮, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,৫৩২ এবং সংগ্রহ ৩১ লক্ষ ৭২ হাজার ৭২ টাকা। **সিলেট সেন্টার**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫,৫০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪,২৩৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২,৮৬২ এবং সংগ্রহ ২৩ লক্ষ ৩৮ হাজার ৩৯৮ টাকা। **রাজশাহী সেন্টার**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫,৩৪৫ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৪,৬৫৯, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,২০০ এবং সংগ্রহ ১৮ লক্ষ ১৯ হাজার ৬২২ টাকা। **মিরপুর সেন্টার**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ২,৭৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,০৫৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২,০৩৮ এবং সংগ্রহ ১৯ লক্ষ ৯৫ হাজার ৩৭৩ টাকা। **মোট** জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৩ হাজার ৮৭১ এবং সংগ্রহ ২ কোটি ৫৭ লক্ষ ৪৩ হাজার ৮০০ টাকা।



হাজার ৫৭০ টাকা। **কোয়ান্টাম ল্যাব**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ১,১০০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৬৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ১১৯ এবং সংগ্রহ ২ লক্ষ ২ হাজার ৩৫৬ টাকা। **যশোর সেল**- কেন্দ্র প্রদত্ত লক্ষ্যমাত্রা ৫৫০ ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৫৮৪, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩৬৯ এবং

ব্যাংক, বিতরণকৃত ব্যাংক সংখ্যা ৩,০৫৩, জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২,০৩৮ এবং সংগ্রহ ১৯ লক্ষ ৯৫ হাজার ৩৭৩ টাকা। **মোট** জমাকৃত ব্যাংক সংখ্যা ২৩ হাজার ৮৭১ এবং সংগ্রহ ২ কোটি ৫৭ লক্ষ ৪৩ হাজার ৮০০ টাকা।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা ১ কোটি ২১ লক্ষ ৪২ হাজার ৭২৩ টাকা, অ্যাসোসিয়েটরা ৬৯ লক্ষ ৩ হাজার ৯৭২ টাকা এবং প্রো-মাস্টাররা ৬৬ লক্ষ ৯৭ হাজার ১০৫ টাকা দিয়েছেন। অর্থাৎ মোট জমার ২৬.৮২% এসেছে অ্যাসোসিয়েটদের কাছ থেকে। গত বছর এ হার ছিলো ২৪%। নিশ্চিত কল্যাণের কারণেই প্রতিদিন নতুন নতুন মানুষ সম্পৃক্ত হচ্ছেন মাটির ব্যাংকে দান করতে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

২৫০তম কোর্স

কোয়ান্টাম মেথডের ২৫০তম কোর্স অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ঢাকায় আগামী ৮, ৯, ১০ ও ১১ জুন। বাংলাদেশে কোনো মেডিটেশন বা আত্ম উন্নয়ন পদ্ধতির এটাই প্রথম ২৫০ কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনা। আর উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে একনাগাড়ে ১৫ বছর নিয়মিত ক্লাস নিয়ে কোর্স সম্পন্ন করাও ইতিহাসে এক বিরল ঘটনা। এজন্যে আমরা পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করি। উল্লেখ্য যে, ১৯৯৩ সালের ৭, ৮ এবং ২১ ও ২২ জানুয়ারি হোটেল সোনারগাঁও-এ অনুষ্ঠিত প্রথম কোর্সের মধ্য দিয়ে শুরু হয় কোয়ান্টাম মেথডের আনুষ্ঠানিক যাত্রা।

নতুন স্থানে গ্রাজুয়েট প্রোগ্রাম

জুলাই, ২০০৭ থেকে গ্রাজুয়েটদের জন্যে গুরুজীর আলোচনা, মেডিটেশন ও প্রশ্নোত্তর সমৃদ্ধ মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে প্রতি মাসের ১ম বুধবার।

তারিখ : ৪ জুলাই, বুধবার

সময় : বিকেল ৪:৩০টা - রাত ৮:০০টা

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুসন্ধান স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ : কেন্দ্রীয় দপ্তর, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।

জুন-জুলাই মাসের কর্মসূচি

কোর্স

খুলনা

২৫১ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন

যশোর

২৫২ ব্যাচ : ২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ জুন

সিলেট

২৫৩ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ জুলাই

ঢাকা

২৫৪ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই

শিক্ষার্থী কোর্স

চট্টগ্রাম

১৮ ব্যাচ : ১৫, ১৬ ও ১৭ জুন

ঢাকা

১৯ ব্যাচ : ২২, ২৩ ও ২৪ জুন

রাজশাহী

২০ ব্যাচ : ৬, ৭ ও ৮ জুলাই

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

ঢাকা

২৭ জুলাই, শুক্রবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুন ২০০৭

প্যারেন্টস ওয়ার্কশপে গুরুজী

সম্পত্তি নয়, সন্তানকে দেখতে হবে সম্পদের দৃষ্টিভঙ্গিতে

একটা সময় ছিলো যখন প্রাচ্যে বিয়ের মূল উদ্দেশ্যই ছিলো সন্তানের বাবা-মা হওয়া, পরবর্তী বংশধারা সৃষ্টি। বর-কনের বাবা-মা এবং অভিভাবকরা এ উদ্দেশ্যেই ছেলে-মেয়েকে বিয়ে দিতেন। কিন্তু বিংশ শতাব্দীতে এসে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির অভাবনীয় অগ্রগতি আধুনিক মানুষকে ঠেলে দিলো নতুন দৃষ্টিভঙ্গি, নতুন জীবনধারার দিকে।

ফলে বিয়ের ব্যাপারেও তাদের দৃষ্টিভঙ্গিতে এলো পরিবর্তন। অধিকাংশের কাছেই মিডিয়া এবং ভোগবাদী পাশ্চাত্যের অনুকরণে বিয়ের মুখ্য উদ্দেশ্য এখন যৌনতা এবং জৈবিক চাহিদা পূরণ। সন্তান গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে ক্যারিয়ার, আর্থিক নিরাপত্তা এবং স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে কিছুদিন নির্বাণাট জীবন-যাপনের আকাঙ্ক্ষা ইত্যাদি অনেক রকম সাত-পাঁচ ভাবনায় দ্বিধাগ্রস্ত থাকেন এখনকার দম্পতিরা।

ফলে কোনো কারণে যদি তাদের পরিকল্পনার বাইরে সন্তান চলে আসে, অবচেতনভাবেই সে অনাগত সন্তানের সাথে মা-বাবার একটা মানসিক দূরত্ব সৃষ্টি হয়। এই অবচেতন অনীহার মধ্য দিয়ে যে শিশু জন্মগ্রহণ করে, শতকরা ৯৫ ভাগ ক্ষেত্রে সে বেড়ে ওঠে নানামুখী মানসিক জটিলতা নিয়ে।

গত ২০ এপ্রিল কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত বিশেষ প্যারেন্টস ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন, গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। দম্পতি এবং অভিভাবকদের জন্যে বিশেষ দিক-নির্দেশনামূলক এ ওয়ার্কশপে ছিলেন ২৪০ জন গ্রাজুয়েট।

গুরুজী বলেন, সন্তানের সাথে সম্পর্কে যেহেতু আবেগ জড়িত থাকে তাই এ ক্ষেত্রে আনন্দ এবং কষ্ট-এ দুয়ের অনুভূতিই খুব তীব্র হয়। সন্তানের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্যে এক্ষেত্রে ভারসাম্য রক্ষাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর তার উপায় হলো সন্তানের প্রতি সত্যিকার মমত্ববোধ।

যদিও সন্তানের প্রতি মমতা প্রতিটি মা-বাবারই সাধারণ প্রবৃত্তি, কিন্তু এ মমতার সাথে সত্যিকার কল্যাণকামিতার পার্থক্য রয়েছে।

গুরুজী বলেন, সন্তানের প্রতি সত্যিকার কল্যাণকামিতা থাকলেই একজন বাবা বা মা সন্তানকে সম্পদ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন, সম্পত্তি নয়।

সম্পদের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখলে তাকে দক্ষ নীতিবান ও মানবিক হিসেবে গড়ে তুলতে সচেষ্ট হন মা-বাবা। আর সম্পত্তি হিসেবে দেখলে তাকে অর্থ এবং খ্যাতি উপার্জনের একটা যন্ত্র বানিয়ে সে অর্থ এবং খ্যাতির ভাগীদার হওয়ার আকাঙ্ক্ষা পোষণের দৃষ্টিভঙ্গি হয় যা সন্তান এবং মা-বাবা দুয়ের জন্যেই ক্ষতিকর।

ওয়ার্কশপে আরো ছিলো সন্তান পালনে ও পারিবারিক জীবনে করণীয় সম্পর্কে ১০টি দিক-নির্দেশনা নিয়ে মা-জী নাহার আল বোখারীর বিস্তারিত আলোচনা।

মাসিক বিশেষ কোয়ান্টায়ন

জুলাই থেকে নতুন ভেন্যুতে

গত ১৬ মে, বুধবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে মাসিক বিশেষ কোয়ান্টায়নের ১২তম অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় নতুন আঙ্গিকে কোয়ান্টায়নে কোরআনের বর্ষপূর্তি। বিশুদ্ধ মৌনতা, কোরআনের বাণীর আলোকে গভীর আত্মপর্যালোচনা এবং আত্মমগ্নতায় অবগাহনের এক অনবদ্য সুযোগ এ আয়োজন।

প্রতিমাসের ৩য় বুধবারের এ কার্যক্রমে গড়ে অংশ নিয়েছেন ৩ শতাধিক মানুষ। ফলে এদিনগুলোতে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল ও কোয়ান্টায়ন হলে তিল ধারণের জায়গা ছিলো না।

অংশগ্রহণকারীদের ব্যাপক অগ্রহের প্রেক্ষিতে জুলাই ২০০৭ থেকে প্রতি মাসের ৩য় বুধবার ঢাকায় সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে মাসিক বিশেষ কোয়ান্টায়ন।

তারিখ : ১৮ জুলাই, বুধবার

সময় : সকাল ১০টা - সন্ধ্যা ৬টা

দৃষ্টি আকর্ষণ

জুন মাসের গ্রাজুয়েট মাসিক প্রোগ্রাম এবং বিশেষ কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হবে যথারীতি কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইলে যথাক্রমে ১২ জুন বিকেল ৪:৩০টা থেকে এবং ১৩ জুন সকাল ১০টা থেকে।



নতুন ওয়েল-ওতে এসে রক্তগ্রহীতারা পাচ্ছেন আরো বেশি স্বাচ্ছন্দ্য

গত ১৬ মে, বুধবার সন্ধ্যায় কোয়ান্টাম ল্যাবের নতুন ওয়েল-ও (ওয়েলকাম অর্গান) উদ্বোধন করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। বর্তমান ল্যাবের মুখোমুখি ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় অফিসের নিচতলায় স্থাপিত হয়েছে ৪৫৬ বর্গফুটের এ ওয়েল-ও। এর ফলে রক্তদাতা ও গ্রহীতাদের আরো বেশি সেবা দেয়া যাবে। উদ্বোধন উপলক্ষে এদিন ল্যাব চত্বরে সমবেত হন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টায়ারসহ প্রায় ৩ শতাধিক সদস্য।

ল্যাবের নতুন ওয়েল-ও উদ্বোধন

বাংলাদেশ ফায়ার সার্ভিসের খ্যাতনামা ডুবুরী ও উদ্ধারকর্মী জনাব আবুল খায়ের। গত ১৬ বছরের পেশাগত জীবনে এই অসীম সাহসী মানুষটি জীবনবাজি রেখে উদ্ধার করেছেন অগ্নি ও নৌ দুর্ঘটনার কবলে পড়া অগণিত মানুষকে। নদী বা সমুদ্রের তলদেশ থেকে তুলে এনেছেন অসংখ্য হতভাগ্য লাশ, তুলে দিয়েছেন উদভ্রান্ত স্বজন হারাদের কাছে। গত ৪ এপ্রিল, বুধবার ঢাকার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনা অনুষ্ঠানে তিনি আমন্ত্রিত হন। বর্ণনা করেন তার অ্যাডভেঞ্চারমুখর পেশাজীবনের কিছু শ্বাসরুদ্ধকর অভিজ্ঞতার কথা।



ডুবুরী আবুল খায়ের

জাতীয় জীবনে এখন এমন বীরেরই প্রয়োজন

উঠলাম। ওপরে থাকা উদ্ধারকর্মীরা লাশ ও আমাকে নৌকায় তুলে নিলেন।”

পেশাজীবনের অসংখ্য শ্বাসরুদ্ধকর অভিজ্ঞতাগুলোর মধ্য থেকে ২০০৫ সালে ঢাকার আরিচা ঘাটে ২০০ যাত্রী সমেত ডুবে যাওয়া একটি লঞ্চের উদ্ধারকাহিনীর বর্ণনা দিচ্ছিলেন ডুবুরী আবুল খায়ের। শুধু এই একটিই নয়, মিতালী-৩ বা এমভি মহারাজ দুর্ঘটনাতেও তিনি উদ্ধার করেন যথাক্রমে ৪৭টি ও ৫৭টি লাশ।

শুধু ডুবুরী নয়, ফায়ার সার্ভিসের সেরা ফায়ার ফাইটারদেরও একজন তিনি। গত ২৬ ফেব্রুয়ারি ঢাকার কারওয়ান বাজারের বিএসইসি ভবনে যখন দাউ দাউ করে আগুন জ্বলছে তখন সেখানেও দক্ষহাতে উদ্ধার

“বছর দুয়েক আগের ঘটনা। ২ শ’রও বেশি যাত্রী নিয়ে একটি লঞ্চ আরিচা ঘাটের কাছাকাছি এসে আকস্মিক এক দুর্ঘটনার কবলে পড়ে পদ্মায় ডুবে গেল। লঞ্চের অনেক যাত্রীর মধ্যে ছিলো এক বরযাত্রী দলও। কনে বাড়িতে ফিরানি শেষে নববধূকে নিয়ে বরপক্ষ ফিরছিলেন নিজেদের বাড়ি। দুর্ঘটনার খবর পেয়ে হতভাগ্য স্বজনদের উদ্বেগাকুল পরিবার-পরিজনসহ কৌতূহলী হাজার হাজার মানুষ ভিড় জমিয়েছেন আরিচা ঘাট এলাকায়।

এদিকে খবর পেয়েই ঘটনাস্থলে ছুটে এসেছে বাংলাদেশ ফায়ার সার্ভিস এবং অভ্যন্তরীণ নৌ পরিবহন কর্তৃপক্ষের (আই ডব্লিউটিএ) ডুবুরী দল। প্রথম কাজ ছিলো লঞ্চটির অবস্থান সম্পর্কে জানা। কিন্তু বাধ সাধলো প্রচণ্ড স্রোত-ঘন্টায়ে ১৭ মাইল। আইডব্লিউটিএ-র দক্ষ ডুবুরীরা অনেক চেষ্টা করেও পারলেন না। স্রোতের কারণে পানির নিচে মাথাই নিতে পারছিলেন না। এ সময় ফায়ার সার্ভিসের পক্ষ থেকে আমি নামলাম। কিছুদূর যাওয়ার পর দেখলাম ৫০/৫২ ফুট পানির নিচে পূর্ব-পশ্চিমে কাত হয়ে লঞ্চটি পড়ে আছে। কিন্তু প্রচণ্ড স্রোতের কারণে আমিও বেশিদূর যেতে পারলাম না। রাত ১টার সময় চতুর্থম থেকে হেলিকপ্টারে করে এলো নৌ-বাহিনীর ডুবুরী দল আধুনিক সাজ-সরঞ্জামে সজ্জিত হয়ে। তাদের মধ্যে আমেরিকায় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং ৭৫০ ফুট ডাইভিং ক্ষমতার স্বীকৃতিপ্রাপ্ত ডুবুরীও ছিলেন। কিন্তু সারারাত চেষ্টার পর তারাও ব্যর্থ হলেন। ১৭ মাইল স্রোতকে মোকাবেলা করে কোনো মানুষের পক্ষে সেখানে পৌঁছানো সম্ভব নয় এমনটিই মত দিতে লাগলেন ডুবুরীরা।

পরদিন ঘটনাস্থলে এলেন স্থানীয় সংসদ সদস্য, রাজনৈতিক নেতা-কর্মী ও প্রভাবশালী ব্যক্তিবর্গ। আরো ছিলেন বিশেষ নিরাপত্তা বাহিনীর সদস্য এবং সংবাদপত্রের রিপোর্টার ও ফটোগ্রাফাররা। রাতভর অপেক্ষমাণ শত শত মানুষের উদ্বেগ আর অসন্তোষের মুখে তারা উদ্ধার কাজে তৎপর হলেন। ফলে ফায়ার সার্ভিসের পক্ষ থেকে আমি আবারও এগিয়ে এলাম। বিশ্বাস ছিলো যে, লঞ্চ যখন দেখতে পেয়েছি তখন এতে পৌঁছাতেও পারবো ইনশাআল্লাহ।

ডাইভিং স্যুট, মাস্ক পরে নিলাম। এয়ার কম্প্রেশারের সাহায্যে অক্সিজেন ভরে নিলাম সিলিন্ডারে। তারপর লাইফ লাইন (পানির নিচে ডুবুরীর সঙ্গে সংকেত আদান-প্রদানের জন্যে ব্যবহৃত বিশেষ দড়ি) বেঁধে নেমে গেলাম নিচে। পথের দু-তৃতীয়াংশ যাওয়ার পর শুরু হলো সত্যিকার প্রতিকূলতা। এক মুহূর্তের জন্যেও মাথা নাড়াতে পারছি না, কারণ প্রচণ্ড স্রোতের তোড়ে মাস্ক খুলে ভেসে যাবে। বুকে প্রচণ্ড চাপের কারণে শ্বাসকষ্ট শুরু হয়েছে। এদিকে কানেও প্রচণ্ড চাপ। নাক চেপে ধরে কানে শ্বাস ফেলে চাপ কমানোর একটা কৌশল আছে। কিন্তু হাত খালি নেই, যেহেতু লাইফ লাইন ধরে রাখতে হচ্ছে।

যাই হোক, শেষ পর্যন্ত লঞ্চের কাছে পৌঁছলাম। লঞ্চের ছাদের গ্রিলে বেঁধে দিলাম সঙ্গে নেয়া দড়ি। হঠাৎ চমকে গেলাম পায়ে নরম কিছুর স্পর্শ পেয়ে। তাকিয়ে দেখি লঞ্চের জানালা দিয়ে একটা লাশের হাত বেরিয়ে এসেছে। স্রোতে ক্রমাগত নড়াচড়ার এক পর্যায়ে সেটাই আমার পায়ে লেগেছে। আরও কয়েকটি জানালায় দেখলাম লাশের হাত-পা। মুহূর্তে কর্তব্য ঠিক করে ফেললাম। লাশটাকে ওপরে নিয়ে যাবো। কিন্তু কাজটা এত সহজ ছিলো না। স্রোতের বিরুদ্ধে লাড়াই করে লাশটাকে ধরলাম। কারণ হাত দিয়ে লাইফ লাইন এবং মুখের মাস্ক সামলাতে হচ্ছে। এদিকে স্রোতের কারণে লাইফ লাইনে সংকেতও পাঠাতে পারছি না। এ অবস্থায়ই প্রায় ২০০ গজ দূরে গিয়ে লাশসহ ভেসে

কাজ চালাচ্ছেন আবুল খায়ের। এমনকি উদ্ধারকর্মীদের দৃষ্টি আকর্ষণের মানসে আটকে পড়া একজনের ফেলে দেয়া আস্ত ইট পায়ে পড়লেও সেই আহত শরীর নিয়েই তিনি উদ্ধার কাজ চালান শেষ পর্যন্ত।

গুলিস্তানে ৪ তলায় একটি স্টুডিওর আগুন কিছুতেই নেভানো যাচ্ছিলো না। এত আগুন যে, ফায়ার ফাইটারের ঢোকায়ই কোনো সুযোগ নেই। এগিয়ে এলেন আবুল খায়ের। একটি হোর্স পাইপ নিয়ে তিনি আগুনের ওপর স্প্রে করতে করতে ক্রলিং করে এগোবেন, আর আরেকজন শুধু তাকেই স্প্রে করতে থাকবে যাতে তার গায়ে আগুন না ধরে। ভয়াবহ আগুন ৫/৭ মিনিটেই চলে এলো নিয়ন্ত্রণে।

মজার ব্যাপার হচ্ছে, আবুল খায়ের ফায়ার সার্ভিসের প্রথম ডুবুরী দলের একজন হিসেবে চাকরি শুরু করলেও প্রাতিষ্ঠানিক কোনো ডুবুরী প্রশিক্ষণের



স্ত্রী ও ছেলে-মেয়ের সঙ্গে জনাব আবুল খায়ের

সুযোগ তিনি পান নি। যা শিখেছেন অভিজ্ঞতা, আগ্রহ আর সাহসের বলেই। গত ৫ বছর ধরে ফায়ার সার্ভিসের ৪ সেকেন্ড ৫২ পয়েন্ট সময়ে ৪ তলা বিল্ডিং-এ লাগানো অ্যালুমিনিয়াম ল্যাডার বেয়ে ওঠার রেকর্ডটি তারই দখলে আছে। ৪/৫ তলা থেকে ১টি শিশু বা মহিলাকে নিয়ে লাফিয়ে পড়ার মহড়াও তিনি দিয়ে থাকেন সাফল্যের সঙ্গে। তবে সাহসী হলেও কাজের সাবধানতা অনুসরণ করতে তিনি কখনো ভোলেন না। এ প্রসঙ্গে তিনি সবসময় মনে রাখেন তার প্রশিক্ষকের বাণী- যে পথে যাবে, ঠিক সে পথেই ফিরবে। ভুলেও ভিন্ন পথে পা দেবে না।

আবুল খায়েরের সাহস ও অবদানের কীর্তি নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে বিশ্বখ্যাত সাময়িকী রিডার্স ডাইজেস্ট, খালিজ টাইমস্ ও প্রধান জাতীয় দৈনিকে। তার পেশাকে তিনি শুধু জীবিকা অর্জনের উপায় হিসেবে দেখেন না, দেখেন জনসেবার অনন্য সুযোগ হিসেবে। তাই উপকরণের স্বল্পতা বা প্রাকৃতিক দুর্ঘোণের ঘনঘটা যাই থাকুক না কেন, কাজটি কষ্টসাধ্য বা ঝুঁকিপূর্ণ যাই মনে হোক না কেন বিপন্ন মানুষকে বাঁচানোর প্রয়োজনটাই তার কাছে সবচেয়ে বড়।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

গত ২৪ মার্চ
শনিবার বিকেলে
কাকরাইলের
কোয়ান্টাম
মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত
হয় কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট

বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষকদের নিয়ে ১ম বারের মতো
গ্রাজুয়েট শিক্ষক পুনর্মিলনী। ২ মার্চ মঙ্গলবার কলেজ
শিক্ষক এবং ২৯ মার্চ বৃহস্পতিবার স্কুল শিক্ষকদের
নিয়ে অনুষ্ঠিত হয়। এসব অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন
যথাক্রমে ৩০, ৫০ এবং ৭০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট
শিক্ষক-শিক্ষিকা।

মানুষকে তথ্য-জ্ঞানে সমৃদ্ধ করার মহান পেশায়

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শিক্ষক পুনর্মিলনী

তিনি বলছেন
তার প্রতিফলন
তার জীবনেও
থাকতে হবে।

কারণ মানুষকে যা বলা

হয়, সেটা নয় যা করা হয়, সেটা

দ্বারাই সে প্রভাবিত হয়। শিক্ষকদের নিয়ে আগামী
বিশেষ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে ৭ জুন বৃহস্পতিবার
বিকেল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৬:৩০ মিনিট পর্যন্ত
কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে।

প্রতিবেদক : নাজমুন নাহার



কলেজ শিক্ষকদের পুনর্মিলনীতে সমবেতদের একাংশ



বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষকদের সঙ্গে মতবিনিময় করছেন গুরুজী

নতুনরূপে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

বর্তমান যুগ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির যুগ। যুগের সাথে
পাল্লা দিয়ে এগিয়ে চলেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।
আর এর সর্বশেষ উদাহরণ, কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী
কোর্সে আধুনিক প্রযুক্তির সংযোজন- মাল্টিমিডিয়া
প্রেজেন্টেশন।



গত ৩, ৪ ও ৫ মে, ২০০৭ ঢাকার কাকরাইল
মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী
কোর্সের ১৭তম ব্যাচ। এই প্রথমবারের মতো এ
কোর্সে শিক্ষার্থীদের জন্যে বিষয়গুলোকে আরো
ভালোভাবে হৃদয়ঙ্গম করা এবং মনে রাখার সুবিধার্থে
ব্যবহার করা হয়েছে মাল্টিমিডিয়া প্রেজেন্টেশন।

এছাড়াও শিক্ষার্থী কোর্সকে নতুন করে ঢেলে
সাজানো হয়েছে। উপর্যুপরি গবেষণার প্রেক্ষিতে
এতে বেশ কিছু পরিবর্তন, পরিবর্ধন এবং
পরিমার্জন হয়েছে।

শিক্ষাজীবনের বিভিন্ন সমস্যা, তার সহজ
সমাধান, পড়াশোনার টেকনিক, ভালো রেজাল্টের
পথে অন্তরায় এবং তা থেকে মুক্ত হওয়ার উপায়
ইত্যাদি বিষয়কে আরো সহজে বোঝা এবং মনে
রাখার জন্যে বিষয়ানুগ ছবি, মিউজিক, ভিডিও ক্লিপিং
সংযুক্ত হয়েছে।

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ছিলেন মা-জী

নাহার আল বোখারী। তিনি বলেন, নতুন প্রজন্মকে
দিক-নির্দেশনা দেয়ার যে দায়িত্ব একসময় মা-বাবা
বা শিক্ষকরা পালন করতেন ফাউন্ডেশন এখন সে
ভূমিকাই পালন করছে। শিক্ষার্থী কোর্সে মাল্টিমিডিয়া
সংযোজন সে কাজকে আরো কার্যকর করেছে।

এ কোর্সের পুরো ৩ দিনই পর্যবেক্ষক হিসেবে
উপস্থিত ছিলেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয়
সুরাইয়া রহমান। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে সভাপতির
বক্তব্যে তিনি বলেন, ছাত্র-ছাত্রীদের সমস্যা এবং তার
সমাধানগুলো এ কোর্সে আলোচিত হয়েছে। এসব
অনুসরণ করে যে কেউ ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম
হওয়ার পথে এগিয়ে যেতে পারে।

কয়েকজন শিক্ষার্থী এ প্রসঙ্গে তাদের অনুভূতির
কথা বলেন, 'কোনো কিছু শুধু শুনে বোঝা এবং এক
সাথে দেখে ও শুনে বোঝার মধ্যে অনেক পার্থক্য।
এভাবে দেখানোর ফলে বিষয়গুলো আত্মস্থ করা
অনেক বেশি সহজ।' আরেকজন বলছিলেন,
'বর্তমানে পশ্চিমা বিশ্বে পড়াশোনার জন্যে
শিক্ষার্থীদের সুবিধার্থে এরকম ব্যবস্থা করা হয় বলে
শুনেছি। এখন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সেও আমাদের
সুবিধার জন্যে এরকম ব্যবস্থা করা হয়েছে দেখে খুব
ভালো লাগছে।' একজন রিপোর্টার তার মতামত ব্যক্ত
করেন এভাবে, 'আগে শুধু শুনতাম। কিন্তু এখন
দেখার সাথে শোনার গুরুত্ব বুঝতে পারলাম।'

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া
নাজরীনের সার্বিক তত্ত্বাবধানে শিক্ষার্থীদের ক্লাসে ১ম
এবং জীবনে ১ম হওয়ার লক্ষ্যে আয়োজিত
৩ দিনব্যাপী এ কোর্স এখন থেকে ঢাকার
বাইরেও মাল্টিমিডিয়া প্রেজেন্টেশনসহ অনুষ্ঠিত হবে।
এতে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীদের অভিভাবকরাও অংশ
নিতে পারবেন।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ

গ্রীন হেরাল্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুলে সেমিনার



গত ২২ মার্চ, বৃহস্পতিবার ঢাকার মোহাম্মদপুরে
অবস্থিত সেইন্ট ফ্রান্সিস জেভিয়ারস্ গ্রীন হেরাল্ড
ইন্টারন্যাশনাল স্কুল অডিটোরিয়ামে স্কুলের শিক্ষক
এবং স্টাফদের অংশগ্রহণে এক সেমিনারের আয়োজন
করা হয়। এতে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাসিস্ট্যান্ট
প্রফেসর বনানী তানজিমা রহমান জব স্ট্রেস
মোকাবেলায় মেডিটেশনের ভূমিকার ওপর বিস্তারিত
আলোচনা করেন। বিশেষত শিক্ষকরা কীভাবে এর
মাধ্যমে তাদের পেশাগত দক্ষতা বাড়াতে পারেন,
স্টুডেন্ট কাউন্সেলিং এবং একাডেমিক পারফরমেন্স-এ
ভূমিকা রাখতে পারেন ইত্যাদি বিষয়গুলোকে
মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে উপস্থাপন করেন।

অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে শিথিল্যান মেডিটেশনের
মাধ্যমে। এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন সেইন্ট
ফ্রান্সিস জেভিয়ারস্ গ্রীন হেরাল্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের
প্রিন্সিপাল সিস্টার আশা গোমেজ। এতে আরও
উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের
মডারেটর রাবিয়া নাজরীন।

লামা ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম ॥

এখন প্রতিমামেই ভ্রমণ



ভ্রমণকারীদের থাকার জন্যে সুদৃশ্য পেইন্টিং সমৃদ্ধ ফ্যামিলি কটেজ

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে সুখবর। লামার কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে বেড়াতে যাবার জন্যে এখন আর ধ্যান উৎসব পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে না। বছরের একটিমাত্র আয়োজনে এত আগ্রহীদের ভিড়ে সুযোগ পাওয়া যাবে কি না- তা নিয়ে টেনশন করতে হবে না। কারণ এ বছর থেকে



অ্যাডভেঞ্চারপ্রিয় অংশগ্রহণকারী সুযোগ পেলেই ঘুরে আসেন প্রাকৃতিক গিরিখাদ চিচিং ফাঁক-এ

শুরু হয়েছে 'লামা ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম' নামে প্রতিমাসেই দুদিনব্যাপী লামা ভ্রমণের এক নতুন কর্মসূচি। এ পর্যন্ত এপ্রিল ও মে মাসে আয়োজিত দুটি প্রোগ্রামে ঢাকাসহ সারাদেশ থেকে অংশ নিয়েছেন যথাক্রমে ৪৫ জন ও ৬৭ জন।

২০ ও ২১ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় এপ্রিল মাসের ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম। ১৯ তারিখ রাতেই শান্তিনগরের কেন্দ্রীয় অফিস থেকে লামার উদ্দেশ্যে



দোয়ার পর আপ্যায়নপর্বে অংশ নেন ও শতাধিক স্থানীয় অতিথি

যাত্রা করে ৪৫ জনের গ্রুপটি। আমিরাবাদ পৌছে সেখান থেকে জিপে করে রিসর্টে পৌছে হাতমুখ ধুয়ে নাশতার পরই সবাই চলে গেলেন ধ্যানঘরে খতমে জালালিতে অংশ নিতে। কোরআন তেলাওয়াত, আলোচনা এবং খতমে জালালির বিশেষ দোয়ার মাধ্যমে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১২টা পর্যন্ত চলে এ কার্যক্রম। পরিচালনা করেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। এরপর ফাতেহার আপ্যায়নপর্ব। ভ্রমণকারী দলের সঙ্গে স্থানীয় প্রায় ৩ শতাধিক মানুষও শরীক হন এ দোয়া ও ফাতেহায়।

দুপুরে খাওয়ার পর গাইডের সঙ্গে সবাই বেরিয়ে পড়েন রিসর্ট পরিভ্রমণে। সবার- বিশেষত নতুনদের

কাছে এ এক বিস্ময়কর অভিজ্ঞতা। এত প্রত্যন্ত অঞ্চলে এতসব স্থাপনা! স্কুল, হাসপাতাল, লাইব্রেরি, ছাত্রাবাস, অতিথি বাংলো, স্টাফ বাংলো- কী নেই এখানে। আছে ধ্যানঘর, ধ্যানমঞ্চ, নার্সারি, ফলের বাগান, হ্রদ, সেতু, মাঠ, পাহাড়- সব। আর আছে সারা রিসর্ট জুড়ে ইট বিছানো পাকা রাস্তা। ফলে পায়ে কোনো ধুলো-কাদা না লাগিয়েও অনায়াসে পুরো রিসর্ট ঘুরে আসা যায়। আধুনিক স্থাপনার সাথে প্রকৃতিকে এত যত্ন করে লালন- এ দৃষ্টান্ত অসাধারণ।

সন্ধ্যায় ছিলো শিশুকাননের শিশুদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। ছোট শিশুদের গান নাচ কৌতুক আর বাদ্যযন্ত্র বাজানোর দক্ষতা দেখে বিশ্বাস করতে কষ্ট হবে যে, এক সময় এরাই জানতো না কীভাবে জুতো পরতে হয়, কী করে দাঁত ব্রাশ করতে হয়।

রাতের সবচেয়ে অনুভূতিময় পর্ব হলো ধ্যানঘরে মেডিটেশন। পাহাড়ি প্রকৃতির রাত এমনিতেই ব্যতিক্রম। আর তার মাঝে বর্ণা ও পাহাড় ঘেরা ধ্যানঘরে গভীর আত্মগম্ভীরা অবগাহন- এ অনুভূতির কথা ভাষায় বোঝানো যাবে না, এ শুধু উপলব্ধি।

পরদিন চিচিং ফাঁক ভ্রমণ। প্রাকৃতিক এ গিরিখাদের মধ্য দিয়ে কোথাও হাঁটু কোথাও বুক সমান পানিতে হেঁটে তারা যেন বারবার ফিরে যাচ্ছিলেন ছেলেবেলায় পড়া অ্যাডভেঞ্চার উপন্যাসের পাতায় পাতায়।

চিচিং ফাঁক থেকে ফিরেই জাবলে শামস বা সূর্য পাহাড়ে পিকনিক। জাবলে শামসের পথ- সে-ও খানিকটা অ্যাডভেঞ্চারের স্বাদ এনে দেয়। অন্তত শহুরে মানুষদের জন্যে তো বটেই।

পাহাড়ে ওঠার পর অবশ্য শান্তি। কারণ শামিয়ানা টাঙিয়ে বিশ্রামের ব্যবস্থা করা হয়েছে। ওদিকে রান্না হচ্ছে, এদিকে গল্প-গুজব, হাসি-গানে কাটছে সময়। এরপর দুপুরে ভুনাখিচুড়ি, গোশার আর পায়ের সঙ্গে ভুরিভোজ সেরে রিসর্টে ফেরার পথ ধরলেন সবাই।



ছায়াঘেরা বাংলোর বারান্দাতেও ধরে আছে কাঁঠাল

এবার ফেরার পালা। মন বলছে, আরেকটু যদি থাকা যেতো। কিন্তু সময় বলছে, আঁটঘাট বেঁধে তৈরি হও। অগত্যা সময়েরই জয়। তবে আবারও আসতে হবে লামায় সাধনার মনের বাড়িতে- এ অনুভূতি নিয়েই সবাই রওনা হলেন ফেরার পথে।

ফিরে এসে কয়েকজন জানিয়েছেন তাদের অনুভূতির কথা। আইএফআইসি ব্যাংকে কর্মরত রিফাত ফেরদৌসির এত দূরের ভ্রমণ এই প্রথম। সুদূর পাহাড়ে লামার বিশাল কর্মযজ্ঞ তাকে অভিভূত করেছে। এখানে আসতে পেরে- বিশেষত ফাতেহার মতো প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে তিনি

অত্যন্ত আনন্দিত। লন্ডন প্রবাসী নিয়াজুর রহমানের কাছে খতমে জালালিকে মনে হয়েছে অনন্য এক আয়োজন। এখানে সুশৃঙ্খল ব্যবস্থাপনা না দেখলে বিশ্বাস করা কঠিন আন্তরিকভাবে কাজ করলে কত বড় কিছু করা সম্ভব।

দুই কন্যাসহ পরিবারের মোট ৫ জন সদস্যের অংশগ্রহণে গৃহিণী

সাইদা এ জাহিদের কাছে এ অনুষ্ঠান ভিন্ন অনুভূতি নিয়ে এসেছে। ভ্রমণের সব ক্লান্তি দূর হয়ে গেছে দোয়ায় অংশ নিয়ে, প্রশান্তিতে মন ভরে গেছে। চিচিংফাঁকে মেডিটেশনের সময় মনে হয়েছে শরীরের ওপর দিয়ে বর্ণার শীতল স্রোত বয়ে যাচ্ছে; সব আবর্জনা দূর করে দিচ্ছে।

এ অনুষ্ঠানে এসে শিক্ষণীয়, আনন্দময় অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন অ্যাসোসিয়েট সাংবাদিক গোলাম নবী। শৃঙ্খলা মেনে এমন আনন্দপূর্ণ প্রোগ্রাম তিনি উপভোগ করেছেন স্ত্রী-কন্যাকে সাথে নিয়ে। এত বড় পরিবারের অংশ হতে পেরে তিনি আনন্দিত। ছোট মাটির ব্যাংক দিয়ে

এত বড় কাজ কীভাবে হচ্ছে জানার আগ্রহ ব্যক্ত করেছেন তিনি। মে মাসের ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয় ১১ ও ১২ মে।

প্রতিবেদন : নূর আখতার হেলেন

৪ দিনব্যাপী নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী

গড়ে তুলতে হবে সমমানের দুজনকে

“কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দ্বিতীয় দশকের সূচনা বছর চেতনায়ন ও প্রবৃদ্ধির জোয়ারে সিক্ত এক আলোকোজ্জ্বল বছর। মাত্র ৯ মাসে ২০টি জনপ্রিয় কণিকা প্রকাশ, রক্তদানে উদ্বুদ্ধকরণে বাংলাদেশের প্রথম ডকুমেন্টারি নির্মাণ, আলোকায়ন কার্যক্রমে সারা বছরে ২৫ হাজারেরও বেশি মানুষের অংশগ্রহণ, ছুটির দিন না হলেও ঢাকায় গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম ও মাসিক বিশেষ কোয়ান্টায়নে গড়ে ২২০ জনের অংশগ্রহণ, কেন্দ্রীয় আত্ম উন্নয়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণে ৬৯% প্রবৃদ্ধি— একাদশ বছরের এ অর্জন একদিকে চেতনায়নের শক্তিকে তুলে ধরছে, অন্যদিকে স্ব-অর্থায়নের বিশেষ প্রকল্প মাটির ব্যাংকে ২ কোটি ৫৭ লক্ষ ৪৩ হাজার ৮০০ টাকা সংগ্রহ, স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে ৩৫ হাজার ৩৭০ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের মাধ্যমে রক্ত সরবরাহের লক্ষ ইউনিট অতিক্রম, লামা কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে ৭২৯ ধাপ সিডি ও ৪,২৩৩ ফুট ইট বিছানো পথ তৈরি, কোয়ান্টাম শিশুকাননের জন্যে ৪,৩৫০ বর্গফুটের পরিপূর্ণ স্কুলঘর নির্মাণ তুলে ধরছে প্রবৃদ্ধির উজ্জ্বল দৃষ্টান্তকে।”



নির্বাহী ওয়ার্কশপে প্রকাশিত হয় ৩ পর্বের প্রার্থনা কণিকা

গত ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ এপ্রিল ৪ দিনব্যাপী ৭ম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে উপস্থাপিত বার্ষিক রিপোর্টের ভূমিকা থেকে উদ্ধৃত হলো ওপরের অংশটুকু। ফাউন্ডেশনের একাদশ বছরের কার্যক্রমের ওপর পর্যালোচনা, মতবিনিময় এবং ভবিষ্যত কর্মসূচি প্রণয়নের এ আয়োজনে সারাদেশ থেকে শরীক হন ১৭৫ জন নির্বাহী ও দায়িত্বশীল।

দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্যে গুরুজী বলেন, কোয়ান্টাম হাজার বছরের চেতনা এবং অর্থনৈতিক স্বাধীনতা হলো এর মূল সাংগঠনিক শক্তি। অসংকোচ প্রকাশের বিচক্ষণ সাহস ধারণ করে এখন তাই ছড়িয়ে যেতে হবে। এজন্যে প্রত্যেক নির্বাহীকে তার সমমানের দুজনকে গড়ে

তোলার পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে হবে।

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, বিচক্ষণ কর্মধারা, নেতৃত্ব ও নির্দেশনার আন্তরিক অনুসরণ এবং সকল অপচয় ও অপব্যয় রোধ করে ক্রম উৎকর্ষের অঙ্গীকার নিয়ে অব্যাহত থাকবে আমাদের পথচলা— এ প্রত্যয় নিয়ে সম্পন্ন হয় ৪ দিনের এ কার্যক্রম।

সদাচরণ এবং সেবা প্রো-কোয়ান্টিয়ারের ভূষণ

পরিশ্রম করলেই শুধু অর্জন হয় না, যদি না তাতে স্রষ্টার রহমত থাকে। সেজন্যেই ২ বছর আগে শোকর এবং সবরের নীতিকে সাংগঠনিকভাবে অনুশীলন শুরু করার পর থেকে আমাদের সকল কর্মকাণ্ডেই সূচিত হয়েছে এক বিস্ময়কর সাফল্যের মাত্রা। ফাউন্ডেশনের দ্বাদশ বছরে পদার্পণের সূচনালগ্নে গত ১ মে, মঙ্গলবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে বিকেল সাড়ে ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ব্লাড ক্যাম্প ও মাটির ব্যাংক প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের মিটিং। এতে ঢাকার বিভিন্ন শাখা-সেলের ২৪৮ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার অংশ নেন।

গুরুজী বলেন, একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য হচ্ছে তার সদাচরণ এবং সেবা পরায়ণতা। আমি কী পাবো, আমি কী পেলাম নয়, আমি কী দিতে পারি, কীভাবে দিতে পারি— এ দৃষ্টিভঙ্গিই একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ারকে আলাদা করে সাধারণ মানুষ থেকে।



১৪ এপ্রিল, ২০০৭ অর্থাৎ ১লা বৈশাখ বাংলা নববর্ষের দিন একযোগে আয়োজিত ৩টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ৫৭২ ইউনিট রক্ত

থেকে মুক্তির উপায় হলো এ ধরনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের বিস্তার।

অনুষ্ঠানগুলোতে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মাসুদা আক্তার আবেদীন, ব্লাড ক্যাম্পার ও রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস এবং কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। এসব অনুষ্ঠানের মাধ্যমে মোট ২৩৮ জন আজীবন রক্তদাতাকে এবং কমপক্ষে ১০ বার রক্তদাতা লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের ১৯ জনকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হয়।

প্রতিবেদক : সাইফুদ্দিন হাওলাদার

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান



ক্রেস্ট প্রদান করছেন সংবাদের সম্পাদক জনাব বজলুর রহমান

গত মার্চ-মে মাসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় ৩টি আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এসব অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন দেশের শীর্ষস্থানীয় জাতীয় দৈনিক ও সংবাদ সংস্থার প্রধান ব্যক্তিত্ব।

২৩ মার্চ, গুরুবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ১৯তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন প্রখ্যাত সাংবাদিক দৈনিক আমার দেশ-এর উপদেষ্টা সম্পাদক জনাব আতাউস সামাদ। তিনি বলেন, ভালো কাজ করলে যে প্রচারের দরকার হয় না, মানুষের মুখে মুখেই তা ছড়িয়ে যায় তার প্রমাণ হচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম। এ কাজগুলোর আরো ব্যাপ্তি ঘটলে আমাদের বর্তমান শিক্ষা, অস্থিরতা ও উত্তেজনার অবসান ঘটবে।

৪ মে, শুক্রবার আয়োজিত ২০তম রক্তদাতা

সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থা (বাসস) এর প্রধান সম্পাদক জনাব জগলুল আহমেদ চৌধুরী। তিনি বলেন, পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের দেয়া রক্তের বিপদ থেকে আমরা বাঁচতে পারি যদি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ব্যাপ্তি আরো বাড়ানো যায়। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে ফাউন্ডেশনের একজন সদস্য হতে পেরে আমি গর্বিত।

২৫ মে আয়োজিত ২১তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হন দৈনিক সংবাদের সম্পাদক জনাব বজলুর রহমান। তিনি বলেন, বিশুদ্ধ ও নিরাপদ রক্ত যে কতটা প্রয়োজনীয় এটা আমি প্রথম বুঝতে পারি ১৯৯৪ সালে যখন আমাকে কলকাতায় অপারেশনের জন্যে নেয়া হয়। ডাক্তার বলেছিলেন ৬০ ব্যাগ রক্ত লাগবে। এত রক্ত কীভাবে, কোথেকে পাবো, বিশুদ্ধ হবে কিনা এসব নিয়ে খুব টেনশনে ছিলাম আমি এবং আমার পরিজন। পরে অবশ্য আর অপারেশনই লাগে নি। এই টেনশন, অনিশ্চয়তা



আমার দেশ পত্রিকার উপদেষ্টা সম্পাদক জনাব আতাউস সামাদ



বাসসের প্রধান সম্পাদক জনাব জগলুল আহমেদ চৌধুরী

প্রশ্ন : আমরা উভয়েই সন্তানের প্রতি যত্নশীল। কিন্তু বিভিন্ন কারণে আমাদের মধ্যে প্রায়ই ঝগড়া-মারামারি ইত্যাদি ঘটে। এ অবস্থায় সন্তানের কল্যাণার্থে আমাদের একত্রে থাকা উচিত হবে কি না পরামর্শ দেন।

উত্তর : ইতোমধ্যেই সন্তানের অকল্যাণার্থে অনেক কিছুই আপনারা করে ফেলেছেন। আপনারা সম্পর্ক ছেদ করলে যেমন সে দুর্ভোগে পড়বে, তেমনি আপনারদের মধ্যে যে ঝগড়া-মারামারির সম্পর্ক, তাতে একত্রে থাকলেও তার দুর্ভোগ কমবে না। কারণ সন্তানের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্যে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ এবং সহযোগিতার মনোভাব একটি অপরিহার্য শর্ত। যে পরিবারে তা নেই, সে পরিবারে ছেলে-মেয়েরা শিকার হয় নানারকম মানসিক জটিলতার। কারণ মা-বাবার মারামারি, ঝগড়াঝাঁটির ঘটনাগুলো সন্তানের মধ্যে মারাত্মক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে, তাকে অনিশ্চয়তার আশঙ্কায় ভোগায়।

শিক্ষার আলোয় আলোকিত মানুষের জন্যে মারামারি-ঝগড়াঝাঁটি নয়; এগুলো বস্তির ব্যাপার। যে পুরুষ স্ত্রীর গায়ে হাত তোলেন, তিনি পুরুষই নন। কারণ দুর্বলের গায়ে হাত তোলার মধ্যে বীরত্বের কিছু নেই। বরং এ হলো এক জঘন্য মানসিকতার পরিচয়। নবীজী (সা.) তাঁর সারাজীবনে কখনো কোনো স্ত্রীর গায়ে হাত তোলা তো দূরের কথা রুট ভাষায় কোনো কথা পর্যন্ত বলেন নি। বরং এমনও হয়েছে কন্যা য়নাব (রা.) তার স্বামী রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর সাথে চড়া গলায় কথা বলেন— এ অভিযোগ শুনে হযরত ওমর যখন মায়েকে শায়েস্তা করার জন্যে গেলেন, তখন য়নাব (রা.) নবীজীর পেছনেই লুকিয়ে ছিলেন। ওমর জিজ্ঞেস করলেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ! শুনলাম য়নাব নাকি আপনার সাথে জোর গলায় কথা বলে? নবীজী তখন বলেছিলেন, আমাদের স্বামী-স্ত্রীর ব্যাপারে তুমি নাকি গলাচ্ছে কেন?

এ থেকে বোঝা যায় দাম্পত্য জীবনে কতটা সহনশীল এবং সমঝোতাপূর্ণ মানসিকতার প্রয়োজন। তারপরও যদি এ দ্বন্দ্ব-অশান্তি চলতেই থাকে, তাহলে ক্রমাগত অশান্তির চেয়ে বিচ্ছেদই ভালো। বিশেষত বিয়ের প্রথম দিকেই যদি বোঝা যায় এ সম্পর্ক সুখের হবে না, সমঝোতার হবে না, তাহলে তখনই এ সিদ্ধান্ত নেয়া বাঞ্ছনীয়। অপেক্ষা করে, দু-দশ বছর পরে বা ১/২টা সন্তানের জন্ম হলে ঠিক হয়ে যাবে সে সম্ভাবনার আশায় থেকে নয়। কারণ প্রায় সবক্ষেত্রেই দেখা গেছে এ সম্ভাবনাগুলো অর্থহীন।

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনই চাকরিজীবী। স্ত্রী বাসায় ফেরেন বিকেলে, আর আমি রাত ১০টায়। সাপ্তাহিক ছুটির দিনগুলোতে ৩/৪টা প্রোগ্রাম থাকে যার অনেকগুলোতে বাচ্চাদের নিতে পারি না। আমাদের এক সন্তানের বয়স ২ বছর। আমি রাতে যখন বাসায় ফিরি তখন সে ঘুমিয়ে থাকে। সকালে যখন অফিসে যাই তখনও সে ঘুমিয়ে থাকে। বাচ্চাদের খুব ফিল করি, কিন্তু সময় দিতে পারি না। দুবছরের বাচ্চাটি এখনই সবাইকে মারতে চেষ্টা করে।

উত্তর : তার মানে বুঝতে পারছেন এত ছোট বাচ্চাটিও কী পরিমাণ ক্ষোভ-কষ্টে ভুগছে। আধুনিক সমাজের এটাই এক বাস্তবতা। জীবন যাত্রার ব্যয় নির্বাহের জন্যে এখন স্বামী-স্ত্রী দুজনেই উপার্জনের চিন্তা করতে হচ্ছে। বিশেষত মায়েদের ক্ষেত্রে। কোনো নারী যদি স্বাধীনভাবে নিজের মেধা,

প্যারেন্টস ওয়াকশপে প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

সৃজনশীলতা বিকাশ ঘটাতে চান, সেটা আলাদা। কিন্তু স্রেফ জীবিকার জন্যে যদি কোনো মাকে বাইরে ব্যস্ত থাকতে হয়, বিশেষত যে সময়টায় তাকে তার সন্তানের খুব বেশি প্রয়োজন তার সুস্থ মানসিক বিকাশের জন্যে, তাহলে সেটা খুবই অনিচ্ছপ্রেত। সেজন্যে আমরা এমন এক মানবিক মহাসমাজের স্বপ্ন দেখছি যেখানে কোনো মাকে স্রেফ জীবিকার উপায় অবলম্বনের জন্যে বাইরে কাজ করতে বাধ্য হতে হবে না। রাস্ট্রই তাকে দেবে বিশেষ মাতৃ ভাতা যাতে সন্তানের জন্যে বা পরিবারের জন্যে বাড়তি খরচের ভাবনায় তাকে হনো হতে না হয়।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী বাচ্চাকে বাজে গালিগালাজ করে, কাজের মেয়েকেও। ফলে ইদানিং বাচ্চাটি বেশ গালি রগু করেছে। কী করবো?

উত্তর : সন্তান সবসময় মা-বাবা যা করেন সেটাই অনুসরণ করে, যা উপদেশ দেন সেটাকে নয়। যেমন ধরুন— আপনি ঘরে দুর্ব্যবহার করছেন, মিথ্যা বলছেন বা আপনার আত্মীয়দের বা শ্বশুরবাড়ির নিন্দা করছেন, গীবত করছেন। আপনার শ্বশুর-শাশুড়ি আপনার বাসায় আসুক— এটা হয়তো আপনি পছন্দ করেন না। আপনার সন্তান, তার বয়স যা-ই হোক সে ঠিকই তা দেখছে বা বুঝতে পারছে এবং

সন্তান সবসময় মা-বাবা যা করে সেটাই অনুসরণ করে, যা উপদেশ দেন সেটাকে নয়। যেমন ধরুন— আপনি ঘরে দুর্ব্যবহার করছেন, মিথ্যা বলছেন বা গীবত করছেন। একই অভ্যাস, মনোভাব সে-ও রগু করছে।

একই অভ্যাস, মনোভাব সে-ও রগু করছে। সে আর আপনার বাধ্য থাকবে না, সে-ও আপনার সাথে এবং সবার সাথে মিথ্যা বলবে এবং এটাই খুব স্বাভাবিক হবে যদি বড় হয়ে সে আপনাকে অশ্রদ্ধা করে, অপছন্দ করে এবং আপনি তার সাথে থাকেন— এটাকে পছন্দ না করে। কারণ আপনি তাকে যতই ভালো ভালো কথা বলেন, ভালো আচরণ রগু করার জন্যে উপদেশ দেন বা শাসন

করেন— সে শুনবে না। সে সেটাই করবে যা আপনি করেছেন। কাজেই সন্তানকে ভালোভাবে মানুষ করতে হলে মা-বাবাকে আগে ভালো মানুষ হতে হবে, ভালো আচরণ করতে হবে।

আমরা গৃহকর্মীদের মনোদৈহিক অবস্থা বোঝার চেষ্টা করি না। অনেক সময় এটা ভেবে উত্তেজিত হয়ে উঠি যে, এত সহজ ব্যাপার সে বুঝতে পারে না বা একই ভুল বারবার করে। কিন্তু তার মানসিক বুদ্ধিবৃত্তির স্তর আমার পর্যায়ে নয় বলেই তো সে গৃহকর্মীর কাজ করছে। সে যদি আমারই মতো চটপটে হতো, দক্ষ হতো, তাহলে তো সে এ কাজ করতো না। সেজন্যেই গৃহকর্মীদের সাথে উত্তেজিত হওয়া, তাদের গালিগালাজ করা অর্থহীন। এক সাহাবী একবার নবীজী (সা.) কে জিজ্ঞেস করলেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ কোনো দাস ভুল করলে কী করবো? নবীজী বললেন, ক্ষমা করবে। একই প্রশ্ন দ্বিতীয়বার করলেন, নবীজী জবাব দিলেন, ক্ষমা করবে। তৃতীয়বারও একই প্রশ্ন, একই জবাব। শেষে সাহাবী বললেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ! কতবার ক্ষমা করবো? নবীজী বললেন, দিনে কমপক্ষে ৭০ বার।

প্রশ্ন : আমার বাচ্চা অতিমাত্রায় কার্টুন আসক্ত। সারাদিন কার্টুন দেখে আর কাল্পনিক ভূতের সাথে লড়াই করে। চকলেট, আইসক্রিম ইত্যাদি খাবারের প্রতিও তার অতিমাত্রায় আকর্ষণ। কী করবো?

উত্তর : এখনকার বাচ্চারা তার বাবা-মাকে এত কম পায় এবং ভাই-বোন বা বন্ধুহীন থাকে বলে বাধ্য হয়ে তাকে সময় কাটাতে হয় এসব কাল্পনিক জগত নিয়ে। শিশুদের কল্পনাশক্তি উর্বর, চিন্তা করার ক্ষমতা বেশি এবং বিকাশমান শারীরিক মানসিক অবস্থার কারণে তাদের কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা এসবও বেশি থাকে। তাকে যদি মা-বাবার পক্ষ থেকে যথেষ্ট সময় না দেয়া হয়, কৌতূহলগুলো যথাযথভাবে মেটানো না হয় তাহলেই সে বিচরণ করবে কাল্পনিক জগতে, প্রভাবিত হবে ক্ষতিকর চিন্তা দ্বারা।

যদিও এখনকার কর্মজীবী মা-বাবার ব্যস্ততার বাস্তব প্রেক্ষাপটে এটা একটা কঠিন কাজ। এর বিকল্প হিসেবে নিজেদের বাবা-মায়ের সহযোগিতা নেয়া যেতে পারে। নানি-নানতীর সাথে সময় কাটানোর সুযোগ দুপক্ষকেই সাহায্য করবে। আয়া-বুয়ার হাতে বড় হওয়ার চাইতে সেটা ভালো।

আর চকলেট, আইসক্রিম এসবও টিভি, বিজ্ঞাপনেরই প্রভাব। এটার প্রতি আসক্তি কাটানোর জন্যে একটা কৌশল অবলম্বন করা যেতে পারে। একদিন প্রুর চকলেট, আইসক্রিম কেনে তাকে খেতে দিন। যত খাবে তত তাকে আদর করে আরো খেতে দিন। খেতে খেতে একটা সময় অভক্তি চলে আসবে, তখনও খেতে দিন। ফলে এমন হতে পারে যে, ঐ খাবারের প্রতি তার হয়তো অরুচি হতে পারে, আসক্তি কেটে যেতে পারে। যদিও এ কৌশল যে সবার ক্ষেত্রেই কাজ করবে তা নয়।

প্রশ্ন : স্ত্রী চাকরিজীবী হলেও কি স্বামীকে তার আর্থিক দায়িত্ব নিতে হবে?

উত্তর : কোনো উপার্জনক্ষম স্ত্রী যদি স্বামীর কাছে ভরণ-পোষণের দাবি জানায় তাহলে ইসলামী শরীয়া মতে স্বামী সেটা দিতে বাধ্য। স্ত্রীর উপার্জনে স্বামীর কোনো অধিকার নেই। এটা সম্পূর্ণই স্ত্রীর। সংসার খরচ নির্বাহে এ অর্থ ব্যয়ে সে বাধ্য নয়। আসলে একজন পুরুষ আত্মমর্যদাবোধ সম্পন্ন হলে কখনো সে তার স্ত্রীকে উপার্জনের অর্থ দিতে বাধ্য করতে পারে না। তবে স্ত্রী যদি স্বেচ্ছায় খরচ করতে চায়, তাহলে সেটা ভিন্ন কথা।

হাতিরপুল শাখা নির্বাহী ওয়ার্কশপ



গত ১৮ মে, শুক্রবার শাখার উদ্যোগে আইএসএসটি সেমিনার হলে এক নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে মোট ৬৭ জন নির্বাহী ও প্রো-কোয়ান্টার উপস্থিত ছিলেন।

মতিঝিল শাখা আনন্দ সমাবেশ



গত ১৯ মে, শনিবার দুপুরে ঢাকার রমনা পার্কে শাখার উদ্যোগে এক আনন্দ সমাবেশের আয়োজন করা হয়। প্রকৃতির মেডিটেশনের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সূচনা হয়। উৎসবমুখর পরিবেশে প্রো-কোয়ান্টারদের স্বতঃস্ফূর্ত গান, নৃত্য ও অভিনয় শেষে সন্ধ্যায় রেস্টোরাঁয় আহার এবং উপহার প্রদানের মাধ্যমে এ সমাবেশের সমাপ্তি ঘটে। এতে শাখার পরিচালক অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদসহ মোট ৩৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

ময়মনসিংহ সেল অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ১ মে, মঙ্গলবার সেলের উদ্যোগে ময়মনসিংহ বিএনএসবি চক্কু হাসপাতাল অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। ২০০ জনের উপস্থিতিতে এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, মাসুদা আক্তার আবেদীন, ডা. মনিরুজ্জামান ও শ্রী সুমন ধর।

সিলেট সেন্টার নতুন ৩টি সেল উদ্বোধন

সিলেট সেন্টারে নতুন ৩টি সেল উদ্বোধন করা হয়েছে। গত ২০ এপ্রিল আমরখানা সেল, ৫ মে বাগবাড়ি (মদিনা মার্কেট) সেল এবং ২৫ মে দক্ষিণ সুরমা সেল উদ্বোধন করা হয়। এখন থেকে এ সেলগুলোতে নিয়মিত কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

যশোর শাখা গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৫ মে, শনিবার যশোর মনিহার কমিউনিটি সেন্টারে শাখার উদ্যোগে দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। মোট ৭১ জন গ্রাজুয়েটের উপস্থিতিতে এ ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এ ওয়ার্কশপের বিষয় ছিলো 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে'।

ধানমণ্ডি শাখা নির্বাহী ওয়ার্কশপ

গত ২৫ মে, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ। বার্ষিক রিপোর্টের আলোকে শাখা কার্যক্রমের পর্যালোচনা ভিত্তিক এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন ৭৩ জন। এছাড়াও এতে উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় আলোচকবৃন্দ।

সংবাদ ও সংস্কৃতিকর্মীদের সঙ্গে মত বিনিময় সভা

সংবাদপত্র ও টিভি মিডিয়ার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও শুভানুধ্যায়ীদের নিয়ে গত ২০ মার্চ এবং ১৫ মে কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত হয় মতবিনিময় সভা। ২০ মার্চ অনুষ্ঠিত মতবিনিময় সভায় ২০ জন অ্যাসোসিয়েটসহ ৪৩ জন সাংবাদিক ও মিডিয়াকর্মী অংশগ্রহণ করেন।

দৈনিক নয়া দিগন্ত সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দিন-এর সভাপতিত্বে মতবিনিময় সভায় আলোচনায় আরো অংশ নেন কবি মুহাম্মদ নুরুল হুদা, এনটিভির প্রধান বার্তা সম্পাদক খায়রুল আনোয়ার মুকুল, মাসিক সরগম-এর প্রকাশক সম্পাদক কাজী রওনাক হোসেন, দৈনিক জনকণ্ঠের সিনিয়র রিপোর্টার আহমেদ নূর আলম প্রমুখ। তারা এ সভায় ৩ ও ৪ জানুয়ারি লামা সফরের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেন।

এ বছরের ২য় মতবিনিময় সভাটি অনুষ্ঠিত হয়

ফাউন্ডেশন সংবাদ

খুলনা শাখা

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৪ মে, শুক্রবার ওয়েস্টার্ন ইন ইন্টারন্যাশনাল মিলনায়তনে শাখার উদ্যোগে দিনব্যাপী এক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। গুরুজীর পরিচালনায় এ ওয়ার্কশপের বিষয় ছিলো 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে'। এতে মোট ৯৩ জন অংশগ্রহণ করেন।

২৯ জুন মিরপুর সেন্টারে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২৯ জুন, শুক্রবার সেন্টারের উদ্যোগে আগারগাঁওয়ের এলজিইডি সেমিনার হলে অনুষ্ঠিত হবে দিনব্যাপী এক বিশেষ অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। 'সচ্ছলতা ও প্রাচুর্যের সূত্র' শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে বিশেষ আলোচনা ও মেডিটেশন পরিচালনা করবেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। অংশগ্রহণ ফি : সাধারণ- ২০০ টাকা ও শিক্ষার্থী- ১৫০ টাকা। কার্ড সংগ্রহের শেষ তারিখ ১৫ জুন।



গত ১৫ মে জনাব আহমেদ নূর আলমের সভাপতিত্বে এতে ৩০ জন অংশগ্রহণ করেন। উল্লেখ্য, এখন থেকে প্রতি ২ মাস পর পর সাংবাদিক মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হবে। আগামী সভা অনুষ্ঠিত হবে ১৭ জুলাই, ২০০৭।



শান্তিনিকেতনে আমি যখন বিশ্বভারতীর ছাত্র, তখন আমাদের সহপাঠ সূচির একটা অংশই ছিলো ধ্যান, যোগ সাধনা। আমি রবীন্দ্রনাথকে দেখি নি। কিন্তু শুনেছি প্রতিদিন একটা সময়ে এক ঘণ্টার জন্যে তিনি নির্জনতায় চলে যেতেন। হয়তো শান্তিনিকেতনের উত্তরায়ন, উদয়ন বা উদীচীর যেকোনোটাতে। এই এক ঘণ্টা কারো সাথে কথা বলতেন না, কোনো পানাহার করতেন না, নিরবচ্ছিন্ন মৌনতার মধ্য দিয়ে হারিয়ে যেতেন গভীর আত্মগুণ্ডায়। পরবর্তী জীবনে বহু পড়াশোনা, বহু ভ্রমণের অভিজ্ঞতা থেকে আমার উপলব্ধি— আত্মগুণ্ডাই একজন মানুষকে সত্যিকার প্রশান্তি, সত্যিকার শক্তির সন্ধান দিতে পারে।

কোয়ান্টাম চেতনা পরিপূর্ণ মানুষ হওয়ার শিক্ষা দেয়

ড. আশরাফ সিদ্দিকী

আর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বর্তমান সমাজের অস্থির, হতাশাচ্ছন্ন, জর্জরিত মানুষকে এই প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য, সাফল্যের সন্ধান দিতেই তার সকল কার্যক্রম পরিচালনা করছে। আমি বলবো এ হলো An effort to be complete man. অর্থাৎ কোয়ান্টাম সাধনা হলো পরিপূর্ণ মানুষ হওয়ার জন্যে— বিশেষ করে জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে কোয়ান্টামে যে সার্বজনীনতা— এটি এ চেতনার অনন্য দিক।

আমাদের দেশে সময়ানুবর্তিতার খুব অভাব। কিন্তু কোয়ান্টামেই দেখলাম ব্যতিক্রম। ৭টার অনুষ্ঠান, ঠিক ৭টায়ই শুরু হলো।

যে জাতি নারীকে সম্মান করে না, সে জাতি কোনোদিন বড় হতে পারে না। নারীর প্রতি ক্রমাগত অবিচার, অত্যাচার, অধিকার লঙ্ঘন যদি চলতে থাকে, তাহলে সে সমাজের পতন নেমে আসতে বাধ্য।

তবে অত্যাচার শুধু নারীর ওপর নয়, দরিদ্রের ওপর, ভৃত্যের ওপর, অধীনস্থের ওপর অর্থাৎ

যেকোনো দুর্বলের ওপর সবলের শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে হতে পারে। যা আমরা এখন বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় দেখতে পাই। অথচ সকল ধর্মের শাস্ত্রত বাণী এই অত্যাচারের বিরুদ্ধে মানবতার, সাম্যের, ন্যায়ের কথা বলে। কোয়ান্টাম চেতনাতেও এই একই মানবিকতা, সাম্য, আর শাস্ত্রত সত্যের ধ্বনি অনুরণিত। কোয়ান্টামের ২০০তম কোর্স পূর্তি স্মারকটি এ মানবিকতার সাফল্যেরই প্রামাণ্য দলিল।

যদি গ্রামে গ্রামে এ চেতনাকে ছড়িয়ে দেয়া যায়, আমাদের তরুণ প্রজন্মকে যদি এর সাথে একাত্ম করা যায় তাহলে আমরা একটা নতুন, সমৃদ্ধ জাতি হিসেবে গড়ে উঠতে পারবো— এটাই আমার বিশ্বাস।

ড. আশরাফ সিদ্দিকী বিশিষ্ট সাহিত্যিক, শিক্ষাবিদ ও কলামিস্ট। তিনি বাংলা একাডেমীর সাবেক মহাপরিচালক এবং বাসসের প্রাক্তন চেয়ারম্যান। ২ মে, ২০০৭ কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন।

জাতীয় কবি নজরুল— সাহস, স্বাধীনতা আর সাম্যের উচ্চকণ্ঠ

অধ্যাপক আবদুল মান্নান সৈয়দ



প্রখ্যাত সাহিত্যিক প্রেমেন্দ্র মিত্রের একটা লেখায় আছে— একবার নজরুলের সঙ্গে ট্যাক্সিতে করে তিনি যাচ্ছিলেন। পথিমধ্যে একটা বাড়িতে নজরুল থামলেন। বাড়ির অধিবাসীকে কিছু টাকা-পয়সা খাবার-দাবার দিয়ে এসে আবার গাড়িতে বসলেন। প্রেমেন্দ্র মিত্র বলছেন, বাড়িটি ছিলো নজরুলের এক পরলোকগত বন্ধুর। স্বামীহারা এ অসহায় বিধবাকে এভাবেই তিনি সাহায্য করতেন।

আরেকবার একটি মেয়ে এলো নজরুলের কাছে, খুব অভাবে পড়ে। মেয়েটিকে অপেক্ষা করতে বলে নজরুল কাগজ-কলম নিয়ে বসে পড়লেন, লিখে ফেললেন একটি গান। তারপর কাগজটি মেয়েটির হাতে দিয়ে বললেন, ‘এটা গ্রামোফোন কোম্পানিতে নিয়ে গেলে তোমাকে দু টাকা দেবে। টাকাটা তোমার।’ অর্থাৎ তার গানের রয়্যালটি মেয়েটিকে দিয়ে দিলেন।

এরকমই ছিলো মানুষের প্রতি নজরুলের ভালবাসা। অগ্রজদের প্রতি শ্রদ্ধাচর্চা, কিংবা অনুজদের প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতেও নজরুল কার্পণ্য করেন নি। রবীন্দ্রনাথকে নিয়ে তিনি প্রচুর কবিতা লিখেছেন। তাঁর শ্রেষ্ঠ কবিতা সংকলন ‘সম্বোধন’কে উৎসর্গ করেছেন রবীন্দ্রনাথের নামে,

শরৎচন্দ্রকে নিয়ে লিখেছেন। ঢাকার বুদ্ধদেব বসু কিংবা অজিত দত্তের মতো তরুণ কবিদের লেখা প্রকাশের ব্যাপারে দেখিয়েছেন বিরল পৃষ্ঠপোষকতার দৃষ্টান্ত। এসব কারণেই হয়তো তিনি হতে পেরেছিলেন মানুষের প্রাণের কবি, প্রাণের সাহিত্যিক। ১৯৯৮ সালে একবার কলকাতায় নজরুলের জন্মজয়ন্তীর সময় দেখেছিলাম, পাড়ায় পাড়ায় নজরুলকে নিয়ে অনুষ্ঠান হচ্ছে, দেয়ালে সব কাঁচা হাতে আঁকা নজরুলের ছবি।

নজরুল ছিলেন সাহসের প্রতীক। যে সময় তিনি সাহিত্য চর্চা শুরু করেন তখন বাঙালি মুসলমান সমাজ ছিলো একেবারেই পিছিয়ে পড়া একটা গোষ্ঠী। সে সমাজেরই হতদরিদ্র একটা পরিবার থেকে উঠে এলেও তাঁর মধ্যে ছিলো না কোনো হীনম্মন্যতা। বরং নিঃসংকোচে তাঁর সমাজের প্রতিনিধিত্ব করেছেন তাঁর সাহিত্যে। অকপটে মুসলমানদের কথা লিখেছেন। আবার সমানতালে লিখেছেন হিন্দু সমাজের কথাও। সে সময়ের আর কোনো সাহিত্যিকের রচনায় এ ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া যাবে না।

মহাত্মা গান্ধী যখন ‘স্বরাজ’ অর্থাৎ স্বায়ত্তশাসন নিয়ে অহিংস আন্দোলন করছেন সে সময় নজরুল তাঁর ধূমকেতু পত্রিকায় লিখলেন, ‘স্বরাজ-টরাজ বুঝি

না, ভারতবর্ষের এক পরমাণু অংশও বিদেশীর অধীন থাকবে না’। ‘যা বুঝেছি তা সাহস করে বলা’র এই দৃঢ়তার কারণেই হয়তো সমসাময়িক খ্যাতিমান সাহিত্যিকদের ছাপিয়ে প্রকাশের মাত্র বছর কয়েকের মধ্যেই নজরুল হয়ে উঠলেন সবার আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

১৯১৯ সালে তাঁর প্রথম প্রকাশনা বেরলো। ১৯২২ সালে কবিতা ও গল্পগ্রন্থের সঙ্গে বেরলো তাঁর প্রথম প্রবন্ধ গ্রন্থ ‘যুগবাণী’। আর সে বছরই বইটি বাজেয়াপ্ত হলো। তাঁর মোট ৭টি বই বাজেয়াপ্ত করা হয়, বাংলা সাহিত্যের ইতিহাসে যার আর কোনো নজির নেই।

১৯২৩ সালে মাত্র ২৪ বছর বয়সী নজরুল যখন জেলে, রবীন্দ্রনাথ তাঁকে উৎসর্গ করলেন তাঁর ‘বসন্ত’ নাটকটি। জেলে টেলিগ্রাম পাঠালেন ‘Give up hunger strike, our literature claims you.’

আমরা তাঁকে বাংলাদেশের ‘জাতীয় কবি’ করেছি। কিন্তু ১৯২৯ সালে মাত্র ৩০ বছর বয়সেই তাঁকে প্রথম ‘জাতীয় কবি’ হিসেবে ঘোষণা করা হয়।

৭৭ বছরের জীবনকাল হলেও নজরুলের কর্মমুখর জীবনের বয়স মাত্র ২৪ বছর। মাত্র ২৪ বছরের মধ্য দিয়ে যে অবস্থানে এই মানুষটি পৌঁছেছিলেন সেটাই প্রমাণ করে কী অসম্ভব কর্মনিষ্ঠ ছিলেন তিনি। সকালবেলা নাশতা সেরে চলে যেতেন গ্রামোফোন কোম্পানিতে। ফিরতেন মধ্যরাতে।

শিল্প সাহিত্য সঙ্গীতের প্রতি তাঁর ভালবাসায় কোনো খাদ ছিলো না। তাই বাংলা গান, কবিতা, সাহিত্য যতদিন থাকবে, ততদিন বাঙালির হৃদয়ে নজরুলও থাকবেন চিরভাষ্যর হয়ে।

খ্যাতনামা কবি, প্রাবন্ধিক ও নজরুল বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক আবদুল মান্নান সৈয়দ। তিনি নজরুল ইনস্টিটিউটের সাবেক নির্বাহী পরিচালক। ২৩ মে, ২০০৭ কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org



জুলাই ২০০৭

কোয়ান্টাম বুলেটিন

২৫০তম কোর্স পূর্তি

হাজার বছরের পথ পরিক্রমার এক গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক



২৫০তম কোর্সে উদ্বোধনী বক্তব্য রাখছেন মা-জী নাহার আল বোখারী

গত ৮, ৯, ১০ ও ১১ জুন ঢাকার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৫০তম ব্যাচ। আর এর মধ্য দিয়েই সম্পন্ন হলো বাংলাদেশে কোনো মেডিটেশন বা আত্ম উন্নয়ন পদ্ধতির আড়াইশ কোর্স সম্পন্ন হওয়ার বিরল ঘটনা। আর উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে এক নাগাড়ে ১৫ বছর কোর্স সম্পন্ন করাও ইতিহাসে বিরল দৃষ্টান্ত। এজন্যে আমরা পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করি।

এ উপলক্ষে চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী থেকে

সেন্টার পরিচালক এবং নির্বাহীরা ঢাকায় আসেন এবং কোর্স কোয়ান্টামে অংশ নেন। কোর্সের প্রথম দিন মা-জী নাহার আল বোখারী তাঁর সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করেন এবং গত ১৫ বছর ধরে যারা এর সাথে সংশ্লিষ্ট থেকে এ কোর্স আয়োজনকে সার্থক করে তুলেছেন তাদের ধন্যবাদ জানান।

কোর্স শেষে এক শোকরানা বৈঠকে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, কোয়ান্টাম হাজার বছরের চেতনা। ১৫ বছর আগে খুব স্বল্প পরিসরে যে চেতনার যাত্রা শুরু হয়েছিলো সে চেতনাই একসময় আলোকিত করবে দেশ-বিদেশের মানুষকে। আর সে প্রচারের মুখপাত্র হতে হবে

আমাদেরকেই যারা এখন এ চেতনার অনুসারী। এ দায়িত্ব পালনের জন্যে আমাদেরকে আরো কর্তব্য সচেতন হতে হবে, কারণ হতাশাচ্ছন্ন বিপথগামী দুর্দশাগ্রস্ত এসব মানুষের সামনে আমরাই তুলে ধরতে পেরেছি আলোকবর্তিকা, আশার আভাস।

মেডিটেশন এবং ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থেকে তারা তাদের শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক কল্যাণ সাধন করছেন। সংকীর্ণ, ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর আচরণ অভ্যাস ত্যাগ করে সৃষ্টি করছেন মুক্ত আচরণ অভ্যাস। রোগ শোক ভয় উদ্বেগ ও হতাশা কাটিয়ে জীবনে লাভ করছেন অভূতপূর্ব প্রশান্তি। স্বপ্ন দেখছেন এক আলোকিত মানবিক মহাসমাজের। ২৫০তম কোর্স পূর্তি এ সাফল্যেরই এক গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক।

২ দিনব্যাপী বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর, শুক্র ও শনিবার গুরুজীর পরিচালনায় ঢাকায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ২ দিনব্যাপী বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।

বিষয় : ঋণমুক্ত জীবন

স্থান : বিয়াম মিলনায়তন, ঢাকা

জুলাই-আগস্ট মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৫৪ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই
২৫৫ ব্যাচ : ১০, ১১, ১২ ও ১৩ আগস্ট

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৪ জুলাই, বুধবার
১ আগস্ট, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টামে জালালি

১৮ জুলাই, বুধবার
১৫ আগস্ট, বুধবার

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর, শুক্র ও শনিবার

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২৭ জুলাই, শুক্রবার

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৫৬ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ আগস্ট

বিশ্ব রক্তদাতা দিবসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

শৃঙ্খলা ও নিয়মানুবর্তিতার এক অনন্য দৃষ্টান্ত

সকাল সাতটা। জাতীয় জাদুঘরের সামনে সমবেত হয়েছে শ-খানেক প্রো-কোয়ান্টিয়ার। বিশ্ব রক্তদাতা দিবস ১৪ জুন, '০৭ উপলক্ষে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালন কর্মসূচির আওতায় এ বছর আয়োজিত হয় ব্যাপক কর্মসূচি।

নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালনে সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে সারা বিশ্বে এ দিনটিকে বিশেষ গুরুত্বের সাথে উদযাপন করা হয়। দিবসটি উদযাপন উপলক্ষে মাসব্যাপী পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি কার্যক্রমে রেড ক্রিসেন্ট, সন্ধানী, বাধন, রোটারির সঙ্গে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমও অংশগ্রহণ করে।

জাতীয় পর্যায়ে অনুষ্ঠান আয়োজনে কোয়ান্টামের এটাই প্রথম অংশগ্রহণ। বলাবাহুল্য, বরাবরের মতো এখানেও শৃঙ্খলা, নিয়মানুবর্তিতা ও আনুগত্যের অনুকরণীয় দৃষ্টান্তের জন্যে কোয়ান্টাম ব্যাপকভাবে প্রশংসিত হয়েছে। অনুষ্ঠানের প্রথম পর্বে ছিলো এক বর্ণাঢ্য র্যালি। শাহবাগ থেকে শুরু হয়ে ঢাকা

বিশ্ববিদ্যালয়, কার্জন হল পেরিয়ে ওসমানী স্মৃতি মিলনায়তনে গিয়ে শেষ হয় এ র্যালি। অন্যান্য সংগঠনের স্বেচ্ছাসেবীদের পাশাপাশি ডেনিমের ফতুয়া, প্যান্ট এবং কামিজ ও সাদা সালোয়ার পরিহিত কোয়ান্টামের শতাধিক প্রো-কোয়ান্টিয়ারের সুশৃঙ্খল সারিই ছিলো র্যালির অন্যতম আকর্ষণীয় অংশ। টিভি ক্যামেরা ও ফটো সাংবাদিকের দৃষ্টি যেন ছিলো তাদের ওপরই।

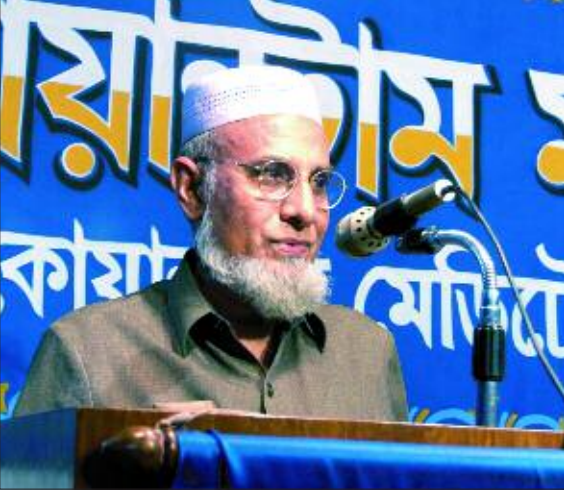
অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের উপদেষ্টা মেজর জেনারেল (অব.) ডা. এএসএম মতিউর রহমান। 'সেফ র্লাড ফর সেফ মাদারহুড' অর্থাৎ 'নিরাপদ মাতৃত্বের জন্যে চাই নিরাপদ রক্তের নিশ্চয়তা' ছিলো এবারের



বিশ্ব রক্তদাতা দিবসে স্বাস্থ্য উপদেষ্টা মেজর জেনারেল মতিউর রহমানের কাছ থেকে স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের উদ্বুদ্ধকরণে বিশেষ অবদানের জন্যে ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষে পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

রক্তদাতা দিবসের মূল প্রতিপাদ্য।

অনুষ্ঠানের প্রতিটি পর্বেই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সংশ্লিষ্ট কো-অর্ডিনেটর, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের নিষ্ঠা ও আন্তরিকতা সংশ্লিষ্ট সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে।



ড. এম এ হামিদ মিয়া বিশিষ্ট কৃষি গবেষক, আন্তর্জাতিক ধান গবেষণা ইন্সটিটিউটের লিয়াজোঁ সাইন্টিস্ট। তিনি বাংলাদেশ জুট রিসার্চ ইন্সটিটিউট ও বাংলাদেশ রাইস রিসার্চ ইন্সটিটিউটের সাবেক মহাপরিচালক এবং বাংলাদেশ এগ্রিকালচারাল রিসার্চ কাউন্সিলের সাবেক এক্সিকিউটিভ চেয়ারম্যান। গত ৬ জুন '০৭ কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় তাঁর প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন।

শোকর গোজার হোন জ্ঞানের প্রয়োগ করুন

ড. এম এ হামিদ মিয়া

আমার জীবনে একসময় আমি পরপর তিনটি প্রতিষ্ঠানের প্রধান ছিলাম। একটি প্রতিষ্ঠানের কথা বলি— বেলা তখন আড়াইটা। আমি গিয়ে দেখি চেয়ার টেবিল সব খালি। পিয়নকে জিজ্ঞেস করলাম— অফিসের সবাই কোথায়? ‘নামাজে’। কখন গিয়েছেন? আবার জিজ্ঞেস করলাম। ‘গিয়েছেন বারোটায়’। সরকার আমাদের দুপুরে নামাজ-খাওয়ার জন্যে বিরতি দেন বড়জোর এক ঘণ্টা। সে জায়গায় আমরা আয়েশ করছি আড়াই ঘণ্টা ধরে। মজার ব্যাপার হলো, এই অফিসাররা নিজেদেরকে তথাকথিত ধার্মিক দাবি করলেও নিজের জীবনে তার কোনো প্রয়োগ নেই। কারণ আমরা যা বলি, তা করি না; যা করি তা হয়তো বিশ্বাসও করি না।

আসলে ইলুমের সাথে আমল না থাকলে আল্লাহর বরকত আসে না। মহানবী (স.) বলেন, ‘সেই মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হবে যার ইলুম নেই। আর সেই আলেম ক্ষতিগ্রস্ত হবে যার আমল নেই।’ ইলুম অর্থ জ্ঞান। এই জ্ঞান যেমন হতে পারে আত্মিক, তেমনি হতে পারে বৈষয়িক। পেশাগত ক্ষেত্রে আপনি যদি আপনার জ্ঞানকে আন্তরিকভাবে কাজে লাগান তাহলে সেই পেশা আপনার জন্যে সম্মান বয়ে আনবে।

আমি একজন কৃষিবিজ্ঞানী। আমার জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে আমি একটা নতুন প্রজাতির ধান আবিষ্কার করলাম। এই ধান যতদিন লোকে খাবে ততদিন সদকায়ে

যে কাজই করুন না কেন
তার মধ্যে ডুবে যান, একেই
মনে করুন ধ্যান-জ্ঞান,
আপনার ধর্ম। সেই সাথে
শুকরিয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।
অনেক উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাকে
দেখেছি শুকরিয়া না থাকার
কারণে তাদের জীবনে শান্তি
নেই। সবসময় শোকর
গোজার থাকবেন। কাজ
আপনাকে প্রতিদান দেবে।

জারিয়ার সওয়াব আমলনামায় লেখা হতে থাকবে।

যেকোনো কাজে আন্তরিকতা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমি যখন কৃষি গবেষণা কাউন্সিলের চেয়ারম্যানের পদ ছেড়ে বর্তমান পদে আসি তখন দেখলাম এখানে কাজের পরিমাণ কিছুটা কম। তাই নিজের তাগিদে কিছু কাজ বের করে নিলাম।

এর মধ্যে একটি হলো, ধানের ফলন কিভাবে বাড়ানো যায়। স্বাধীনতার পর থেকে জমির পরিমাণ ক্রমশ কমছে আর লোকসংখ্যা বাড়ছে। জমির বর্তমান যা অবস্থা তাতে আমাদের দেশে কিছুদিন পর চালও আমদানি করতে হতে পারে। এমনটিতেই ডাল-মরিচের মূল্যবৃদ্ধির ফলে গ্রাহি অবস্থা। চালের ক্ষেত্রেও যদি একই অবস্থা হয় তাহলে খেয়ে পরে বাঁচার আশাটুকুও আর থাকবে না। এমনটা যাতে না হয়, সেজন্যে নিজের উদ্যোগে আমি গবেষণা শুরু করেছি।

ধর্ম নিয়ে একটা কথা বলি। অনেক মুসলিমকেও বলতে শুনেছি, ধর্মমতে কাজ করার কথা। ধর্ম শুধু ধর্ম না, এর মানে হলো আন্তরিকতার সাথে কোনো কিছু পালন করা। যে কাজই করুন না কেন তার মধ্যে ডুবে যান, একেই মনে করুন ধ্যান-জ্ঞান, আপনার ধর্ম। সেই সাথে শুকরিয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। অনেক উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাকে দেখেছি শুকরিয়া না থাকার কারণে তাদের জীবনে শান্তি নেই। সবসময় শোকর গোজার থাকবেন। কাজ আপনাকে প্রতিদান দেবে।

আই সার্জন ও কনসালট্যান্ট ডা. রশীদ হায়দার। চোখের পরিচর্যা ওপরে লেখালেখি এবং জনপ্রিয় টিভি অনুষ্ঠান নির্মাণ ও উপস্থাপক হিসেবেও তিনি পরিচিত। গত ২৭ জুন '০৭ কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রদত্ত তাঁর ভাষণের অনুলিখন।

আমাদের শরীরকে যদি একটা কম্পিউটার মনে করি তাহলে আসল শরীরটা হবে হার্ডওয়্যার আর আমাদের পাঁচটা ইন্দ্রিয় হবে সফটওয়্যার। সফটওয়্যার ছাড়া যেমন হার্ডওয়্যার চলে না, তেমনি যদি পাঁচটা ইন্দ্রিয় না থাকতো তাহলে আমরা শুনতে পেতাম না, দেখতে পেতাম না, পেতাম না স্বাদ স্পর্শ ও ঘ্রাণ। আর এই পাঁচটা ইন্দ্রিয়ের ৮০%-ই চোখ। কারণ আমরা যা শিখি তার অধিকাংশই চোখ দিয়ে।

এত গুরুত্বপূর্ণ বলেই হয়তো চোখ নিয়ে এত বেশি কুসংস্কার। দেখা গেছে, ৬০% লোক বিশ্বাস করে খাদ্যাভ্যাস এবং চোখের ব্যায়াম চশমার পাওয়ার নিয়ন্ত্রণে রাখে। আর ৪০% লোকের ধারণা, বেশি বই পড়লে বা টিভি দেখলে চোখে চশমা লাগে। দুটো ধারণাই একদম ভুল। চশমার উপর আপনার, ডাক্তারের বা খাদ্যের কোনোটাতেই নিয়ন্ত্রণ নেই।

আমাদের ৮০% লোকের ধারণা, চশমা লাগবে মানে চোখ খারাপ হয়ে গিয়েছে। আসলে চোখ খারাপ বলে কিছু নেই। চশমা লাগে তিনটি কারণে— চোখের আকার ছোট-বড় হলে, নার্ভে সমস্যা হলে আর লেন্সে আলো ঢুকতে না পারলে। এর কোনোটিই অস্বাভাবিক নয়। মজার ব্যাপার হলো, চশমা আর ছানি কোনো অসুখ নয়। বরং যেকোনো মানুষের যেকোনো বয়সেই চশমার প্রয়োজন হতে পারে। ছানির সমস্যাও চোখের খুব সাধারণ সমস্যা।

চোখের এমন কিছু সমস্যা আছে যেগুলো ছোটবেলায় প্রাথমিকভাবে চিকিৎসা করতে না পারলে সারাজীবন ভুগতে হয়। বাচ্চাদের চোখ নিয়ে তাই

চশমা ব্যবহার করা মানে চোখ খারাপ নয়

ডা. রশীদ হায়দার



অতিরিক্ত সতর্কতার প্রয়োজন। চোখে সাদা দাগ থাকলে, চোখ বড় দেখালে বা পানি পড়লে কখনোই অবহেলা করবেন না। বিশেষত স্কুলে ভর্তির আগে বাচ্চাকে অবশ্যই ডাক্তার দেখাবেন।

আজকাল অবশ্য চোখের সমস্যায় চশমাই একমাত্র সমাধান নয়। কন্ট্যাক্ট লেন্স আছে, আছে অপারেশনের মাধ্যমে চক্ষু-লেন্স প্রতিস্থাপন। কিন্তু কোনোটিই ঝুঁকিমুক্ত প্রক্রিয়া নয়। এদিক দিয়ে চশমা ব্যবহারকারীদের জন্যে সুখবর নিয়ে এসেছে ল্যাসিক পদ্ধতি। এ প্রক্রিয়ায় সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম লেজার রশ্মির মাধ্যমে চোখের চিকিৎসা করা হয়। ল্যাসিক পদ্ধতি সম্পূর্ণ ঝুঁকিবিহীন, নিরাপদ ও স্বাচ্ছন্দ্যে চলার উপযোগী।

সবশেষে আসি চোখের পরিচর্যা নিয়ে। চোখের পরিচর্যা বলে কিছু নেই। মূল ব্যাপারটি হলো সচেতনতা। যত আমরা সচেতন হবো তত আমরা সুন্দর দৃষ্টি নিয়ে জীবনকে উপভোগ করতে পারবো।

অনুলিখন : নূরুল মুজাদির বাপ্পি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
গত ২০ মার্চ, সকাল ৮টায়
ব্রিটিশ এম্বাসিতে আমার
ভিসার ইন্টারভিউ ছিলো।
এক অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনার
জন্মে আমি নির্দিষ্ট সময়
উপস্থিত থাকতে পারি নি।
পরেরবার যখন গেলাম,
আমাকে ডেকে অফিসার খুব রাগারাগি করে বাইরে
অপেক্ষা করতে বললেন। বুঝেছিলাম, হয় আমাকে
বসিয়ে রেখে বাতিল করবে অথবা ৬ মাস পরে নতুন
তারিখ দেবে। বেলা ৩টায় অফিস বন্ধ হবার কথা।
এর আশঘট্টা আগে হঠাৎ আমাকে ডাকা হলো।
মজার ব্যাপার হলো, অন্য সবার ইন্টারভিউয়ে সময়
লেগেছে ৩০/৪০ মিনিট। অথচ আমাকে প্রশ্ন করা
হয়েছে মাত্র ১০ মিনিট আর প্রশ্নগুলোও ছিলো ভীষণ
সহজ। পরবর্তী ৫ মিনিটেই আমার ভিসা হয়ে যায়।



গুরুজী, এই অবিশ্বাস্য সাফল্যের পেছনে রয়েছে
আমার মাটির ব্যাংকে দান। মানত করেছিলাম,
লন্ডনে গিয়ে চাকরির প্রথম বেতন থেকে মাটির
ব্যাংকে ১০ হাজার টাকা দান করবো। ইন্টারভিউয়ের
দিন ঐ টাকাগুলো আমার পকেটে ছিলো। ভাবলাম,
লন্ডনে গিয়ে নয়, ভিসা হয়ে গেলে তখনই মাটির

গুরুজীকে লেখা চিঠি

ব্যাংকে দান করবো। যখন হতাশ হয়ে বোর্ডের
বাইরে অপেক্ষা করছিলাম, তখন কেবলই স্মরণ
করছিলাম আপনাকে, মা-জীকে আর লামার দুঃস্থ
শিশুদেরকে।

গুরুজী, আমার আর আমার স্ত্রীর জন্যে দোয়া
করবেন। লন্ডনে ফাউন্ডেশনের সাথে যেন আমরা
একাত্ম থাকতে পারি। আমরা ঠিক করেছি, আমি
পছন্দসই চাকরি পেলে শিশুকাননের একটি শিশুকে
দত্তক নেবো। আল্লাহ যেন আমার মানত কবুল
করেন।

শাহজাহান বখ্ত
৬ষ্ঠ ব্যাচের প্রো-মাস্টার

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আল্লাহর রহমত আর
আপনার দোয়ায় আমি
এখন ভীষণ ব্যস্ত সময়
কাটাচ্ছি। অথচ ৩ বছর
আগেও আমি কাজ খুঁজে
পাই নি, খালি চেয়ারে বসে
বোর হওয়া। আর আজ



আরো অনেক বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের এই মফস্বল শহরে
বিশেষজ্ঞ না হয়েও আমি অন্যদের চেয়ে কম রুগী
পাই না। বরং বহুদূর থেকে একদিনের পথ পাড়ি
দিয়ে হলেও রোগীরা আমার কাছে আসে। তারা
সবাই খুব সহজে ও অল্প খরচেই নিরাময় লাভ করে।
নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান আর মেডিটেশনে
রোগীদের জন্যে প্রার্থনাই এ সাফল্যের মূল রহস্য।

গুরুজী, গত ৩ বছরে প্রতিদিনই আপনার কথা
মনে পড়েছে। প্রতিদিনই কারো না কারো সাথে
কোয়ান্টাম কোর্স ও অন্য সেবা কার্যক্রম নিয়ে আলাপ
করেছি। পেশাগত দায়িত্বের অবসরে এটাই আমার
একমাত্র 'বিনোদন'। দোয়া করবেন, যেন আমি
আরো ভালোভাবে মানুষের সেবা করে যেতে পারি।

ডা. দাউদুল ইসলাম
[১৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ফাতিমা-তুজ-জান্নাত অনন্যা



অনিন্দ্য ঘোষ



ফারজানা হক



ইমতিয়াজ আলম সাকিব



রুবাইয়া রহমান মৌ



মোস্তাফিজুল আলম মেহেদী



মুলতাজিম রিফায়াত চৌধুরী



সৈয়দা সাবরিনা আক্তার



এম এম এম এম
জিদি এ এ প্রান্ত
কয়েকজন
কোয়ান্টাম
গ্রাজুয়েট



নাসির হায়াৎ চৌধুরী



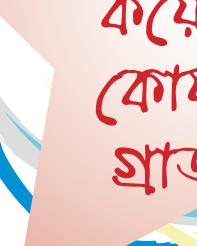
সাজিয়া রহমান



সামিয়া সুলতান



প্রতীক ঘোষ



শাফায়েত আলম শাওন



তামান্না আখতার



শায়েরী রায় পূর্ণিমা



রাশাদ কবির



শাফাত সিদ্দিকী



তাহরিন তাসলিম জ্যোতির্ময়



শাফায়েত আলম শাওন



তামান্না আখতার



শরীফুল হাসান



তাসমিন রহমান



গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্স— ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির বাস্তব অনুশীলন

আধুনিক পুঁজিবাদী অর্থনীতির মূলমন্ত্র হচ্ছে মানুষকে বোধবুদ্ধিহীন পণ্যদাসে পরিণত করে নিছক বাণিজ্যের ঘুঁটি হিসেবে ব্যবহার করা। সাম্রাজ্যবাদী শোষকচক্রের এ চক্রান্তে পা দিয়ে মানুষ তার জীবনে ডেকে আনে অশান্তির ঘূর্ণাবর্ত। যা পেয়েছে তার জন্যে শোকের নয় বরং যা সে পায় নি তার জন্যে করে চলে নিরন্তর হা-হুতাশ। এ অতৃপ্তি আর লাগামহীন চাওয়া সৃষ্টি হয় মিডিয়ার কারণে, যা মানুষকে অলীক কল্পনায় নিমজ্জিত রাখে।

আবার ভুল জীবনদৃষ্টির কারণে বাস্তব চাওয়াগুলো পাওয়ায় রূপান্তরিত হলেও তা প্রশান্তি দিতে পারে না। আসলে প্রশান্তির জন্যে দৃষ্টিভঙ্গি খুব গুরুত্বপূর্ণ। বিনোদন বা পণ্যে নয়, প্রশান্তি আছে নিজ অন্তরের গভীরে।

গত ১ ও ২ জুন দুদিনব্যাপী গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্সে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

মনছবি প্রসঙ্গে তিনি বলেন, কোয়ান্টামের সমগ্র ইতিহাস হচ্ছে মনছবির জীবন্ত উদাহরণ। উপকরণের স্বল্পতা আর পারিপার্শ্বিক প্রতিকূলতা সত্ত্বেও মনছবির পথে আমরা এগিয়েছি একমাত্র বিশ্বাসের বলে বলীয়ান হয়ে। মাটির ব্যাংকের সূচনা হয়েছিলো নানারকম সংশয়ের মাধ্যমে, ব্লাড ব্যাংকের প্রথম দিকে আমাদের ভর্তিকির পরিমাণ ছিলো বিশাল।

লামায় দীর্ঘদিন ব্যক্তি মালিকানাধীন পাহাড়ি রাস্তা ব্যবহারের সুযোগ আমরা পাই নি। এরকম নানাবিধ শূন্যতার মধ্য দিয়েই আমাদের যাত্রাপথের সূচনা। কিন্তু স্থির লক্ষ্য অর্জনে বিশ্বাসের সাথে নিরলসভাবে নীরবে কাজ করে গিয়েছি বলেই আজ আমরা পূর্ণতার দিকে এগোচ্ছি।

চেয়ারে, মেঝেতে, মঞ্চের কোথাও তিল ধারণের জায়গা নেই। কানায় কানায় পূর্ণ বিয়াম অডিটোরিয়াম। এদিকে গ্রীষ্মের প্রচণ্ড দাবদাহ। ইলেকট্রিসিটি নেই। জেনারেটরও কাজ করছে না। আর অডিটোরিয়ামের ভেতরে দরদর করে ঘামছে হলভর্তি মানুষ। এবারের রিজুভিনেশন কোর্সে এরকম পরিবেশেই অংশ নিয়েছেন ৮ শতাধিক সদস্য। এদের কয়েকজন বলেছেন তাদের অভিজ্ঞতার কথা।

অনার্সের ছাত্রী নাসরিন ফারজানা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরপরই অংশ নেন রিজুভিনেশন কোর্সে। আত্মবিশ্বাস এবং ইচ্ছাশক্তির জোরে অনেক অবিদ্যা থেকে নিজেকে মুক্ত করা যায়— এ উপলব্ধি তার হয়েছে। আন্তরিকতা থাকলে অনেক প্রতিকূল পরিবেশেও অনেক অর্জন করা সম্ভব। এবার বিয়াম হলর বিদ্যুত বিপর্যয় আমাদেরকে তা বুঝতে সাহায্য করেছে।

নিজের অন্তর্গত পরিবর্তনকে আরো ভালোভাবে অনুভব করলেন ব্যবসায়ী সমীর ভিনসেন্ট গোমেজ রিজুভিনেশন কোর্সে এসে। মনছবি এবং ক্ষোভ— এ দুটো বিষয়ের গুরুত্ব বিশেষভাবে অনুধাবন করতে পেরেছেন এবং মেডিটেশনগুলো নিয়মিতভাবে করে সুফল পেতে শুরু করেছেন। প্রচণ্ড গরমে অনুষ্ঠান উপভোগ করে তার মনে হয়েছে আমরা স্যাক্রিফাইস

করতে শিখেছি।

ইনটেরিয়র ডিজাইনার আখবাত হক সঙ্গীতার মতে রিজুভিনেশন কোর্সে এসে তার জীবনদৃষ্টি পরিপূর্ণতা পেয়েছে। মেডিটেশনগুলো তার কাছে অসম্ভব ভালো লেগেছে। তার ধারণা ছিলো অনুকূল পরিবেশ ছাড়া মেডিটেশনের গভীর স্তরে পৌঁছানো যায় না। কিন্তু বিপর্যস্ত পরিবেশে গরমে ঘেমে-নেয়ে একাকার অবস্থায় মেডিটেশনের গভীর স্তরে কখন পৌঁছে গেছেন— বিষয়টি তাকে খুব অবাক করেছে।

স্কুল পড়ুয়া নাসিফ সিদ্দিকী এসেছিলো তার মা-বাবা আর ভাইকে নিয়ে। এই ছোট্ট ছেলেটিও মেডিটেশন উপভোগ করেছে, মনোযোগ দিয়ে শুনেছে গুরুজীর নিজের জীবনের কথা। এ কথাগুলো তাকে উদ্দীপিত করেছে অনেক বড় মানুষ হওয়ার, অনন্য মানুষ হয়ে পদচিহ্ন রেখে যাবার।

এত গরমে, এমন প্রতিকূল অবস্থায় একটি উপভোগ্য অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পেরে মুগ্ধ গৃহিণী ফারজানা ফরিদ। তিনি ফাউন্ডেশন-এর সাথে আরো একাত্ম হবার অনুপ্রেরণা পেয়েছেন এ রিজুভিনেশন কোর্স থেকে। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমের ব্যাপ্তি এবং এর গুরুত্ব সময়ের কথাগুলো তাকে আবেগাপ্ত করেছে।

বিবিএর ছাত্র জাহাঙ্গীর আলম অবাক হয়েছেন এমন পরিবেশেও সবাইকে এত শান্তভাবে বসে থাকতে দেখে। কেউ উঠে যাচ্ছে না। সবাই যেন আনন্দানুষ্ঠানে এসেছেন। দরদর করে ঘাম ঝরছে, সবাই আলোচনা শুনছেন, মেডিটেশন করছেন— এ শুধু কোয়ান্টামেই সম্ভব।

প্রতিবেদক : নূর আখতার হেলেন

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

ব্যথার যন্ত্রণা থেকে মুক্তি

জাহ্নবী জান্নাত

১৯৯৮ সাল থেকে আমি প্রচণ্ড মেরুদণ্ডের ব্যথায় ভুগছি। তখন থেকে আমার স্বাভাবিক জীবন বলতে কিছু নেই, খালি ঘরে বসে থাওয়া আর ঘুমানো। সেই সাথে ঘুমের ওষুধ সেবন। এমনও হয়েছে প্রতি দুঘণ্টা অন্তর ওষুধ খেয়েছি, অথচ সারাদিন-সারারাত চোখে একফোঁটা ঘুম নেই। প্রচণ্ড অস্থিরতায় একবার আত্মহত্যার চেষ্টা করলাম। টানা ২৭ ঘণ্টা ঘুমিয়েছি কিন্তু এই দুর্বিষহ জীবন থেকে মুক্তি পাই নি। এমনকি চার বছর আগে আগ্রহ থাকলেও এই কোর্সটি করতে পারি নি। কারণ টানা আধা ঘণ্টা বসে থাকাও আমার নিষেধ ছিলো। আজ যে আমি সুস্থ, তার প্রমাণ প্রতিদিন কোনো অস্বস্তি বা ব্যথা ছাড়াই ১০ ঘণ্টা করে এ ক্লাসে অংশগ্রহণ।

[জাহ্নবী জান্নাত, ছাত্রী, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সে ছিলো স্কুলের সঙ্গী

জাকির হোসেন

স্কুল জীবন থেকেই ছিলো মাথাব্যথা। এটা যতটা না ভোগাতো আমাকে, তার চেয়ে বেশি ভোগাতো মাকে। কারণ বাবা মারা যাবার আগে নাকি এরকম মাথাব্যথায় ভুগতেন। বহু ডাক্তার দেখিয়েছি, ওষুধ খেয়েছি। খাওয়ার পরে কিছুক্ষণ ভালো লাগতো, তারপর আবার শুরু হতো যন্ত্রণা। অফিসে ব্যস্ততা থাকলে টানা কয়েকদিন এ ব্যথা থাকতো। গত বছর এক প্রফেশনার জানালেন, এটা আসলে মাইগ্রেন। একসময় একে নিয়তির মতোই ধরে নিয়েছিলাম। কোনো চিকিৎসা নেই, শুধু ওষুধের ওপর বেঁচে থাকা। কিন্তু গত চারদিন ৪০ ঘণ্টা ক্লাস করার পরও একটুও মাথাব্যথা হয় নি।

[জাকির হোসেন, সহযোগী সাধারণ সম্পাদক, ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বাস করতে শিখেছি

সোহানা সাবা

আমি খুব সাধারণ পরিবারের মেয়ে। মা ভালো গান গাইতেন, নাচ করতেন। স্বপ্ন দেখেছিলেন বড় কিছু হবার। কিন্তু তিনি পারেন নি। এখন তার স্বপ্ন আমার ভাই আর আমাকে নিয়ে। ছোটবেলায় বাজারে হাঁটতে হাঁটতে আমি বিরক্ত হয়ে মাকে বলেছিলাম, ‘মা, তুমি কি জানো, তুমি ভবিষ্যতের স্টারকে এভাবে হাঁটিয়ে নিয়ে যাচ্ছে?’ ক্লাস ফোর পড়ুয়া ছোট্ট মেয়েটি তখন বোঝে নি, এটা ছিলো তার অবচেতন মনের মনছবি।

এবার গুরুজী আমাকে আরও বড় মনছবি করতে, বিশ্বাস করতে শিখিয়েছেন। ভেবেছিলাম এ চারটি দিন হবে বিরক্তিকর, অথচ হয়েছে ঠিক উল্টো। যা চেয়েছিলাম, পেয়েছি তার চেয়ে বহুগুণ। আমার পুরো দৃষ্টিকেই গুরুজী পাল্টে দিয়েছেন। এখন শুধু আমি নই, আমার মাকেও চেষ্টা করবো এর সাথে যুক্ত করতে।

[সোহানা সাবা, অভিনেত্রী, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ক্লাসে ১ম জীবনে ১ম

মা-বাবার সাথে সুসম্পর্ক

সারাহ জেসমিন

বাবা সবসময় চাইতেন তাঁর অপূর্ণ স্বপ্নগুলো যেন আমি পূরণ করি। একবার বলতেন, আমাকে 'ল' পড়তে হবে; আবার বলতেন, ইংরেজিতে অনার্স করতে হবে। এত চাপ নিয়ে প্রায়ই তাদের সাথে মনোমালিন্য হতো। কিন্তু এখন আমি শিখেছি কিভাবে এসব ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়া ছাড়াই কৌশলে মা-বাবার সাথে সুসম্পর্ক রাখা যায়। [সারাহ জেসমিন, কমার্স কলেজে ব্যবস্থাপনা ১ম বর্ষে পড়ছেন, ২৪৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



'ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম' হওয়ার নির্দেশনা নিয়ে ৩ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স এখন আরো পরিমার্জিত ও সমৃদ্ধ। কোর্সের সর্বশেষ ও সর্বাধুনিক সংযোজন মাল্টিমিডিয়া প্রেজেন্টেশন। ফলে ভালো রেজাল্টের পথে বিভিন্ন অন্তরায়গুলো শনাক্ত করা ও তা থেকে মুক্ত হওয়ার টেকনিক আয়ত্ত করা ছাত্র-ছাত্রীদের জন্যে আরো সহজ হয়েছে।

মাল্টিমিডিয়া প্রযুক্তির ব্যবহারে পরিমার্জিত শিক্ষার্থী কোর্সের ৩টি ব্যাচ ইতোমধ্যে (১৭, ১৮ এবং ১৯তম ব্যাচ) শিক্ষার্থীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া ফেলেছে। এ ব্যাচগুলোতে প্রথমবারের মতো শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি তাদের অভিভাবকও অংশ নিয়েছেন।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সে অনুভূতি

ফিরে পেয়েছি হারানো উদ্যম মোহাম্মদ মহসীন উদ্দীন

আমি এসএসসি পাশ করেছি ১৯৯৩ সালে। কিন্তু এইচএসসি ২০০৪ সালে। অবহেলা আর ভুল সিদ্ধান্তের কারণে এভাবেই আমার জীবন থেকে হারিয়ে গিয়েছে বেশ কয়েকটি বছর। কিন্তু আমি আবার শুরু করেছি। শিক্ষার্থী কোর্সে এসে আমি ফিরে পেয়েছি আত্মবিশ্বাস আর হারানো উদ্যম। [মোহাম্মদ মহসীন উদ্দীন, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ে বিএ পড়ছেন, ২৪৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মাল্টিমিডিয়া ম্যাজিক সাবরিনা আফরিন

আমাদের কোর্সে সবচেয়ে চমকপ্রদ সংযোজন ছিলো মাল্টিমিডিয়া। এতে প্রতিটি টেকনিকে এত সহজে ভিজুয়ালাইজ করা গিয়েছে যে, পড়ার সময় আপনাতাই সেগুলো মাথায় চলে আসে। এছাড়া রুটিনের ব্যাপারে যে টিপসগুলো পেয়েছি তাতে আমি দিনের প্রতিটি মুহূর্তকে এখন থেকে কাজে লাগাতে পারবো। [সাবরিনা আফরিন, গাইডেন্স অর্থনীতি কলেজে ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশনে মাস্টার্স করছেন, ২৪৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কার্যকরী অ্যাসাইনমেন্ট নাফিজ ইমতিয়াজ

কোর্সে সবচেয়ে ভালো লেগেছে অ্যাসাইনমেন্টগুলো। আমার সম্ভাবনা কোথায়, সেগুলো বিকাশের পথে কী কী বাধা, বাধাগুলো দূর করার উপায় কী- এ প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজেরাই খুঁজে বের করেছি। তাই এগুলো কার্যকর করতে নিজেরাই উদ্যোগী হচ্ছি। [নাফিজ ইমতিয়াজ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অর্থনীতিতে অনার্স করছেন, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ছাত্রী হয়েই এসেছি তাসলিমা চৌধুরী

নিজে ছাত্রজীবনে অনেক কষ্ট করেছি। অনেক খুঁজে পরীক্ষায় ভালো করার টেকনিকগুলো আয়ত্ত করতে হয়েছে। সেই টিপসগুলো যে এত সহজ করে বাচ্চাদের সামনে তুলে ধরা যায় তা শিক্ষার্থী কোর্সে না এলে বুঝতে পারতাম না। কোর্সের চমৎকার উপস্থাপনায় আমিও যেন ছাত্রী হয়ে গিয়েছিলাম। ছাত্রছাত্রীদের জন্যে খুবই প্রয়োজনীয় এ কোর্সটির আরো প্রচার ও প্রসার আমি কামনা করি। [তাসলিমা চৌধুরী, অ্যাডভোকেট, ২৪৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



একটানা পড়তে পারছি আমিনা আলমাস ইসলাম

আমার সবচেয়ে বড় সমস্যা ছিলো একটানা পড়তে না পারা। খুব কষ্ট করে হলে বড়জোর আধঘণ্টা বসে থাকতে পারতাম। কিন্তু কোর্স করার পর আমার পরিবর্তনগুলো দেখে আমি নিজেই বিস্মিত। গত রাতে এক বসাতেই ইলেক্টিভ ম্যাথের সবচেয়ে কঠিন চ্যাপ্টারটি আমি শেষ করেছি। [আমিনা আলমাস ইসলাম, ১০ম শ্রেণী, চিটাগাং গ্রামার স্কুল, ২৪৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রেম পাগলামি নূরুদ্দীন মো. শিবলী

ছাত্রজীবনে অনেকের মতো আমারও প্রেম সম্পর্কে একটা ভ্রান্ত ধারণা জন্মেছিলো। 'তোমাকে অন্তত আমার জন্যে পড়তে হবে'- এভাবেই যেন প্রেমিকার বাণী প্রেমিকের সাফল্যের পথে প্রেরণা জোগায়। কিন্তু আসলে যে এটা কত বড় ভুল, তা বুঝেছি এ কোর্সে এসে। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হলো, আমাকে পড়াশোনা করতে হবে, আমার জীবনের জন্যে, পরিবার ও দেশের জন্যে। [নূরুদ্দীন মো. শিবলী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ইংরেজী ২য় বর্ষের ছাত্র, ২৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরীক্ষাভীতি আর নেই মো. সাইফুদ্দিন খালেদ

আমার পরীক্ষাভীতি ছিলো বাড়াবাড়ি রকমের। সারা বছর না পড়ে পড়তাম পরীক্ষার এক সপ্তাহ আগে থেকে। একে তো পরীক্ষাভীতি, তার ওপর প্রস্তুতি নেই- এ ছিলো এক আতঙ্ক। এমনও হয়েছে যে, ভয়ে পরীক্ষার দিন সকালে কল্লবাজারে চলে গিয়েছি! কিন্তু এখন আমি পরীক্ষাকে সাহসের সাথে মোকাবিলা করতে শিখেছি। আরও শিখেছি SQ3R ও SLGS এর মতো এমন কিছু টেকনিক যা খাতা প্রেজেন্টেশনে দারুণভাবে সাহায্য করবে। [মো. সাইফুদ্দিন খালেদ, বিজিসি ট্রাস্ট মেডিকেল কলেজে ৩য় বর্ষের ছাত্র, ২৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বন্ধু নির্বাচনে সতর্কতা ইয়াসমিন ইফফাত

আগে আমি সবার সাথেই খুব বেশি মিশতাম। সবাইকে বন্ধু ভেবে খুব আবেগ নিয়ে অনেক প্রত্যাশা করতাম। কিন্তু কিছু তিক্ত অভিজ্ঞতা আমার মন ভেঙে দেয়। এবার কোর্সে বন্ধু নির্বাচনের টিপসগুলো পেয়ে আমার ভুলগুলোকে শনাক্ত করতে পেরেছি। [ইয়াসমিন ইফফাত, এ লেভেলে পড়ছেন, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিশ্চয়ই আমি পারবো বিপ্লব মণ্ডল

জীবনে ১ম হবার লক্ষ্য নিয়ে শিক্ষার্থী কোর্সে আসা। অনেক প্রতিকূলতা ডিঙিয়ে ঋণ করে এ কোর্সে ভর্তি হয়েছি। আমি মনহবি দেখি অনেক বড়কিছু করার। কোর্সের দিনগুলো আমাকে দারুণভাবে উজ্জীবিত করেছে। আমি বিশ্বাসী যে, সব বাধা পেরিয়ে ইনশাআল্লাহ লক্ষ্যে আমি পৌঁছবোই। [বিপ্লব মণ্ডল, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ে হিসাব বিজ্ঞানে পড়ছেন, ২৪৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশ্ন : আমি সবসময় ভয় এবং আতঙ্কে থাকি। মনে হয় এখনই নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে মারা যাবো। কী করবো— দয়া করে বলবেন?

উত্তর : নিয়মিত মেডিটেশন করলে এ অবস্থা হওয়ার কথা নয়। হয়তো আপনার মেডিটেশনই ঠিকমত হচ্ছে না। আপনি হয়তো মেডিটেশনে ঝিমুচ্ছেন বা ঘুমুচ্ছেন।

আর নিঃশ্বাস তো একদিন বন্ধ হবেই। এখন থেকে যখনই মনে হবে যে, নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে যাচ্ছে, তখনই বলবেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ, আমি মারা যাচ্ছি। আরো বেশিদিন বেঁচে থাকলে পাপের পরিমাণ আরো বেশি হতো। অর্থাৎ যে জিনিসটাকে ভয় পাচ্ছেন— সেটাকেই ওয়েলকাম করবেন। সরাসরি সে অবস্থাকে মোকাবিলা করবেন। দেখবেন আর ভয় পাচ্ছেন না। আসলে যখন আপনার সময় হবে, তখনই আপনি মারা যাবেন। আর সময় যদি না হয়, তাহলে ক্রসফায়ার করার পরও দেখা যাবে যে, গুলি মাথার ওপর দিয়ে চলে গেছে কিংবা প্লেন ক্রাশ করে সবাই মারা যাবার পরও আপনি বেঁচে গেছেন। কাজেই মারা যাওয়াটা এত সহজ ব্যাপার নয়, যদি আয় শেষ না হয়। তাই খামোখা মারা যাচ্ছি, কী হবে এখন— এসব ভেবে অস্থির হয়ে লাভ নেই। সময়ের আগে আপনি মারা যাবেন না। আর এরপর থেকে এরকম মনে হলে মাটির ব্যাংকে দান করবেন। যতবার মনে হবে ততবারই ৫০ টাকা করে, আর সেটা বেশি মনে হলে ৫ টাকা করে দান করতে পারেন।

প্রশ্ন : কেউ মারা গেলে মৃতের আত্মার শান্তির উদ্দেশ্যে ৪০ দিন পর খাওয়া-দাওয়ার আয়োজন করা হয়। এটি কি অপচয়? বিকল্প কী করা যেতে পারে?

উত্তর : ধরুন, ১০ হাজার লোক মিলে খাওয়া-দাওয়া করলেন। কেউ খুশি হলেন, কেউ অখুশি হলেন, রান্না ভালো না মন্দ এ নিয়ে তর্ক-বিতর্ক হলো, কে কী পেলো, না পেলো তা নিয়ে মন-কষাকষি হলো— এসবের ফলে মৃতের আত্মার শান্তি হয় কিনা ভেবে দেখুন। বরং তার আত্মা যদি এসেও থাকে, এসব হৈ-ছল্লোড়, বাগড়া-ফ্যাসাদ দেখে সে পালাতে পারলে বাঁচবে। আসলে মৃতের আত্মার শান্তির জন্যে যা দরকার তা হলো দোয়া-প্রার্থনা। দোয়া-সৎকর্ম এসবই তার আত্মাকে শান্তি দিতে পারে। একজন বলছিলেন তার মায়ের মৃত্যুবার্ষিকী উপলক্ষে গ্রামে মেজবানী অর্থাৎ খাওয়া-দাওয়ার প্রচলন ছিলো প্রতিবছর। এবার তিনি গ্রামবাসীকে বললেন, তারা যদি রাজি হয়, তাহলে মেজবানীতে যা খরচ হতো তা দিয়ে তিনি একটি টিউবওয়েল বসাতে চান। গ্রামবাসীরা সম্মত হই বললো।

নিঃসন্দেহে এর ফলে ঐ টিউবওয়েল থেকে যতদিন যত মানুষ পানি পাবে, ততদিন এর সওয়াব ঐ মৃতের নামে প্রেরিত হতে থাকবে। এটাই হলো মৃতের আত্মার প্রকৃত শান্তি বিধানের পথ।

প্রশ্ন : প্রয়োজন আর অপচয়— এই দুয়ের মধ্যে পার্থক্য করবো কীভাবে?

উত্তর : প্রয়োজন আর অপচয়— এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য করা খুব সহজ। আপনার পোশাকের কথাই ধরুন। পোশাক সবসময় আপনার পরিবেশের উপযোগী হওয়া উচিত। সর্বহারাদের সমাবেশে আপনি বজুতা করতে যাচ্ছেন। সেখানে ছেঁড়া জামাকাপড় পরে আপনি হয়তো যেতে পারেন। কিন্তু কোনো পাঁচতারা হোটেলের আপনি ওসব পরে ঢুকতেই পারবেন না। আবার আপনার জুতো প্রয়োজন। কিন্তু যদি মনে করেন, এ জুতোয়

দুর্দশা সম্পর্কিত প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

ডায়মন্ড বসানো থাকতে হবে, শার্টের বোতাম সোনার তৈরি হতে হবে, তাহলে এটা বাহুল্য-অপচয়। আপনার হয়তো ১০/২০ সেট জামা থাকতে পারে। যখন নতুন কিনছেন, পুরনোগুলো অতীতদের দিয়ে দিতে পারেন। কিন্তু যদি ২০০ সেট জমিয়ে রাখতে চান, তাহলে এটা অপচয়।

প্রশ্ন : প্রতিটি স্বাভাবিক কাজ করতে গেলে লোকভয়ে আক্রান্ত হই। তাছাড়া রক্ত দেখলে ভয় পাই, কী করবো?

উত্তর : খুব সহজ সমাধান। প্রতি ৪ মাস পরপর বয়স এবং ওজন ঠিক থাকলে রক্ত দেবেন। আর কিছুক্ষণ পর পানি খেয়ে ফ্রেশ হয়ে, রক্তের ব্যাগটা চোখের সামনে নিয়ে নাড়াচাড়া করবেন, আর বলতে থাকবেন, ‘বাহ! কী সুন্দর রক্ত! আমি কত সাহসী যে আমি রক্ত দিয়েছি।’

লোকভয় থেকে বাঁচার সহজ উপায় হচ্ছে— কোনো কাজের ব্যাপারে চারপাশের লোকেরা কী বললো না বললো সেটা না ভেবে এ ব্যাপারে আপনার বিবেক কী বলে— সেটাকে মনোযোগী হওয়া। কাজটি যদি সঠিক হয়, অন্যের কল্যাণার্থে হয়— তাহলে লোককে ভয় পাওয়ার কিছু নেই।

আর লোকভয় থেকে বাঁচার সহজ উপায় হচ্ছে— কোনো কাজের ব্যাপারে চারপাশের লোকেরা কী বললো না বললো সেটা না ভেবে এ ব্যাপারে আপনার বিবেক কী বলে— সেটাকে মনোযোগী হওয়া। কাজটি যদি সঠিক হয়, অন্যের কল্যাণার্থে হয়— তাহলে লোককে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। কারণ সাধারণ মানুষ আর ভেড়ার পালের মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই। সাধারণ মানুষ আজকে আপনার নিন্দা করছে। আপনি বড় কিছু করে ফেলুন, কালই তারা আপনার প্রশংসায় পঞ্চমুখ হবে। কাজেই লোকভয়ের চেয়ে বোকামি আর কিছু নেই। লোকভয়কে পাত্তা দিয়ে কেউই মহামানব, স্মরণীয় বা বরণীয় হতে পারেন নি। নবীজী (স.)

যখন সত্যের বাণী প্রচার করেছেন, তখন তিনি যদি মনে করতেন, এটা কেউ কেউ অপছন্দ করছেন, অতএব এ থেকে পিছিয়ে আসাই ভালো। তাহলে তাঁর লক্ষ্য আর তিনি পৌঁছতে পারতেন না।

কোয়ান্টামেও একই ব্যাপার। ১৫ বছর আগে যারা কোর্স করেছেন তাদের অধিকাংশকেই পাগল সম্বোধন শুনতে হতো। অথচ যারা অপছন্দ করেছেন তারাই আজ পরামর্শ নেয়ার জন্যে আসছেন। কেন? কারণ লোকভয়কে আমরা জয় করতে পেরেছি।

প্রশ্ন : আমি ভাইভা বোর্ডে খুব ভয় পাই। অনেক সময় এমন হয় যে, জানা প্রশ্নের উত্তরও মনে পড়ে না। এ ভীতি থেকে কীভাবে মুক্তি পাবো?

উত্তর : ভাইভা বোর্ডে আসলে একজন পরীক্ষার্থী বা প্রার্থীর মেধা বা জ্ঞানের চাইতেও তার আত্মবিশ্বাস এবং তার ব্যক্তিত্বে সাবলীলতা এবং নিজে থেকে উপস্থাপন করার দক্ষতা ও কুশলতা যাচাই করা হয়। কারণ ভাইভা বোর্ডে পরীক্ষক বা প্রশ্নকারী হিসেবে যারা থাকেন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের বহুদর্শনের অভিজ্ঞতা দিয়ে অল্পসময়ের ভেতরেই তারা প্রার্থীর এ দক্ষতাগুলোকে যাচাই করে নিতে পারেন। কাজেই নার্ভাস না হয়ে যত শান্ত ও আত্মবিশ্বাসী থাকতে পারবেন, পরিস্থিতিকে তত নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন, অর্জন করবেন আপনার পরীক্ষকদের সুদৃষ্টি। এজন্যে নিয়মিত অটোসাজেশন দিন, কমাও সেন্টারকে ব্যবহার করুন। আর বাস্তব দক্ষতাগুলো অর্জনের জন্যে কাজ করুন।

প্রশ্ন : অতীত জীবনে না বুঝে অনেক ভুল করেছি। ফলে অনুশোচনায় জীবন দুর্বিষহ হয়ে উঠেছে। এ দুর্দশা থেকে মুক্তি লাভের উপায় কী?

উত্তর : অনুশোচনা যখন মাত্রা ছাড়িয়ে যায়, যদি আপনার কাজের পথে অন্তরায় হয়, তখন সে অনুশোচনা ক্ষতিকর এবং এটি একটি রোগ। যদি সৃষ্টির কাছে অন্যায় করে থাকেন, তাহলে তার কাছে ক্ষমা চান। তিনি ক্ষমাশীল, ক্ষমা করতে ভালবাসেন। আর যদি অন্যের কাছে অন্যায় করে থাকেন, তাহলে তার কাছে গিয়ে মাফ চেয়ে নিন যে, ভাই আমি অন্যায় করে ফেলেছি, আমাকে মাফ করে দাও। আর সে যদি মারা গিয়ে থাকে তাহলে আপনি যে ভালো কাজ করবেন তার সব সওয়াব তাকে দিয়ে দিন। অর্থাৎ আপনার অনুশোচনা।

প্রশ্ন : ঘর অন্ধকার থাকলে আমার দম বন্ধ হয়ে যায়, খুব কষ্ট হয়। আর দরজা তালবন্ধ থাকলে আমার খুব অস্থির-অস্বাভাবিক লাগে। কী করবো?

উত্তর : অন্ধকারে দম বন্ধ হয়ে গেলে চোখ বন্ধ করবেন। চোখ বন্ধ করলেই দেখবেন আলোয় আলোকময় জগত। তখন সুন্দর কল্পনায় ডুবে যান, মনছবি দেখুন এবং দেখতে দেখতে ঘুমিয়ে পড়ুন।

প্রশ্ন : আমি জ্বিন-ভূতকে ভয় পাই। পরিবারে বিশ্বাসের প্রচলন আছে। অভিভাবকরা দোয়া-তাবিজ বিশ্বাস করেন। তা সত্ত্বেও ভয় কাটে না। দিনে-দুপুরে একা নামাজ পড়তে ভয় পাই। কী করলে এ ভয় দূর হবে?

উত্তর : ভূতকে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। কারণ ভূত বলে কিছু নেই। তবে জ্বিন সম্পর্কে কোরআন শরীফে বলা আছে। জ্বিনের ভয় এলে মনে করবেন, জ্বিন আপনাকে ধরবে না বরং আপনি জ্বিনকে ধরবেন। দেখবেন, ভয় পালিয়ে গেছে। আর তাছাড়া কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে আপনারা জ্বিন-ভূত— এ সমস্ত অশরীরী সবকিছু থেকে নিরাপদ। আপনাদের কাছে এরা ঘেঁষতে পারবে না বা ভয় দেখাবে না।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

সিলেট সেন্টার

মৌলভীবাজার সেল উদ্বোধন



গত ১৫ জুন, ২০০৭ আনুষ্ঠানিকভাবে মৌলভীবাজার সেল উদ্বোধন করা হয়। সিলেট সেন্টারের পরিচালক সীতাব আলী এ উদ্বোধনী অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন।

পরিচিতি অনুষ্ঠান সম্পন্ন



গত ১৮ জুন, সোমবার সিলেটের মেট্রোপলিটন ইউনিভার্সিটির উদ্যোগে কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। ইউনিভার্সিটির উপাচার্য ড. কবীর চৌধুরী, রেজিস্ট্রার খন্দকার মাহমুদুর রহমানসহ বিপুল সংখ্যক শিক্ষার্থীর সামনে কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতি তুলে ধরেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী।

শাহাবুদ্দীন আহমদ



৭১ বছর বয়সের (১৯৩৬-০৭) বর্ণাঢ্য জীবন শেষে গত ১৬ মে, ২০০৭ ইন্তেকাল করেন বিশিষ্ট গবেষক ও নজরুল বিশেষজ্ঞ শাহাবুদ্দীন আহমদ। মৃত্যুকালে তিনি দুই কন্যা, এক পুত্র ও অসংখ্য গুণগ্রাহী ভক্ত রেখে গেছেন। কর্মজীবনে তিনি বহু প্রকাশনা সংস্থার সম্পাদক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো 'লেখক সংঘ পত্রিকা'র সহকারী সম্পাদক, 'মুক্তধারা প্রকাশনা সংস্থার' খণ্ডকালীন সম্পাদক, ইসলামিক ফাউন্ডেশনের প্রকাশনা বিভাগের সম্পাদক প্রভৃতি। নজরুল ইনস্টিটিউটের ট্রাস্টি বোর্ডের অন্যতম সদস্য ছিলেন তিনি। তাঁর মৌলিক প্রবন্ধগ্রন্থের সংখ্যা ১৮। অনুবাদ ও শিশু সাহিত্যেও তিনি ছিলেন সিদ্ধহস্ত। কর্মজীবনে স্বীকৃতিস্বরূপ তিনি নজরুল-পুরস্কারসহ বহু

চট্টগ্রাম সেন্টার

লেখালেখি বিষয়ক ওয়ার্কশপ

গত ৪ মে, শুক্রবার সেন্টারের সেমিনার হলে দিনব্যাপী লেখালেখি ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সাংবাদিকতা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রো-কোয়ান্টার দিলরুবা খানম। ওয়ার্কশপে লেখার বিভিন্ন কলাকৌশল শেখানো হয়। অ্যাসোসিয়েট-গ্রাজুয়েটসহ মোট ৪০ জন এতে অংশ নেন।

নির্বাহী ওয়ার্কশপ

গত ১৮ মে, শুক্রবার সেন্টারের সেমিনার হলে দিনব্যাপী এক নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় মাটির ব্যাংক শুভেচ্ছা টিমের ইঞ্জিনিয়ার ফখরুল্লাহ কায়েস ও এবিএম মাহবুবুল আলম এবং সেন্টারসহ সকল সেলের পরিচালক নির্বাহী ও দায়িত্বশীল উপস্থিত ছিলেন। ওয়ার্কশপে মোট ৭০ জন নির্বাহী দায়িত্বশীল অংশ নেন।

এছাড়া গত ৮ জুন, শুক্রবার হালিশহর সেলে দিনব্যাপী নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সেল পরিচালক আনোয়ারুল হক শামীম-এর পরিচালনায় এতে মোট ৪০ জন অংশ নেন।

শাহজালাল উপশহর সেল

গত এপ্রিল থেকে উপশহর সেল কার্যালয়ে প্রতি মাসের শেষ শুক্রবার মাসিক কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এছাড়াও জুন থেকে নিয়মিত ব্যায়ামের প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হচ্ছে সেল কার্যালয়ে। প্রতি সোমবার বিকেলে পুরুষদের এবং বৃহস্পতিবার বিকেলে মেয়েদের ব্যায়াম অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

আইবিআইটিতে শিক্ষার্থী কার্যক্রম

গত ১৪ মে থেকে 'ইন্সটিটিউট অফ বিজনেস এন্ড ইনফরমেশন টেকনোলজি' (আইবিআইটি) তে শুরু হয়েছে বিশেষ শিক্ষার্থী কার্যক্রম। প্রতি সোমবার এখানে বিষয় ভিত্তিক আলোচনা এবং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

আমরা শোকাহত

পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন। তিনি ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন শুভানুধ্যায়ী। কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় অতিথি হিসেবেও তিনি আমন্ত্রিত হয়েছেন। তাঁর এই মহাপ্রয়াণে কোয়ান্টাম পরিবার গভীরভাবে শোকাহত।

আলহাজ্ব মোহাম্মদ শাহজাদা মিয়া



গত ২৩ মে, বুধবার রাত ১১টায় ইন্তেকাল করেন বীর মুক্তিযোদ্ধা কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার আলহাজ্ব মোহাম্মদ শাহজাদা মিয়া। তিনি বাংলাদেশ স্পেশালাইজড টেক্সটাইল মিলস্ এন্ড পাওয়ারলুম ইন্ডাস্ট্রিজ এসোসিয়েশনের (বিএসটিএমপিআইএ) প্রেসিডেন্ট হিসেবে কর্মরত ছিলেন। মৃত্যুকালে তিনি স্ত্রী-পুত্র-কন্যা ও অসংখ্য গুণগ্রাহী ভক্ত রেখে গিয়েছেন।



মিরপুর সেন্টারের নতুন মেডিটেশন হল উদ্বোধন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রথম শাখা হিসেবে মিরপুর শাখার যাত্রা শুরু হয়েছিলো। এখন সেন্টার হিসেবে কোয়ান্টামের সব কার্যক্রম পরিচালনা করছে। স্রষ্টার অপার করুণায় আজ থেকে এখানে প্রায় ১ হাজার বর্গফুটের নতুন সুপারিসর হলে মেডিটেশন করার সুযোগ তৈরি হলো।



গত ১৫ জুন, শুক্রবার মিরপুর সেন্টারের নতুন মেডিটেশন হল 'প্রত্যয়ন' উদ্বোধন উপলক্ষে একথা বলেন মা-জী নাহার আল বোখারী। সকাল ৯টা থেকে দেড় ঘটটার এ অনুষ্ঠানে সূচনা বক্তব্য রাখেন সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর। আরো উপস্থিত ছিলেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। ৩ শতাধিক সদস্য ও সহযোগীর উপস্থিতিতে মাজীর পরিচালনায় শুকরিয়ার মেডিটেশনের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে।

সাফাত আহমেদ চৌধুরী

ডেল্টা লাইফ ইন্স্যুরেন্সের প্রতিষ্ঠাতা ম্যানেজিং ডিরেক্টর বিশিষ্ট সমাজকর্মী ও শিল্পোদ্যোক্তা সাফাত আহমেদ চৌধুরী গত জুন মাসে ইন্তেকাল করেন। লন্ডন থেকে 'অ্যাক্যুয়ারি' ডিগ্রি অর্জনের পর জনাব চৌধুরী সেখানেই একটি শীর্ষস্থানীয় কোম্পানিতে যোগ দেন। এরপর জীবন বীমা কর্পোরেশনসহ দেশে ও বিদেশে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে তিনি দায়িত্বশীল পদে অধিষ্ঠিত ছিলেন। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশের প্রথম কন্ট্রোলার অব ইন্স্যুরেন্স হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। তিনি গ্রীন ডেল্টা ইন্স্যুরেন্স-এর পরিচালনা পর্যদের চেয়ারম্যান ছিলেন। বীমাখাতে তার বড় অবদান অবহেলিত, বঞ্চিত, ভাগ্যবিড়ম্বিত মানুষের জন্যে গ্রামীণ বীমা। ২৯তম ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণের পর থেকে মেডিটেশন চর্চায় তিনি আন্তরিক ছিলেন।





বিশ্ব রক্তদাতা দিবসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম



বিশ্ব রক্তদাতা দিবসে র্যালিতে প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের একাংশ

গত ১৪ জুন বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও যথাযোগ্য মর্যাদায় পালিত হলো 'বিশ্ব রক্তদাতা দিবস ২০০৭'। নিরাপদ রক্তের গুরুত্বের কথা মাথায় রেখেই নিরাপদ মাতৃত্বের সাথে এর সম্পৃক্ততাকে আরো তাৎপর্যবহ করে তুলতে এবারের বিশ্ব রক্তদাতা দিবসের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় ও শ্লোগান ছিলো— 'নিরাপদ মাতৃত্বের জন্যে চাই নিরাপদ রক্তের নিশ্চয়তা'।

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নিরাপদ রক্ত পরিসংখ্যান কর্মসূচির আওতায় এ প্রোগ্রামে রেড ক্রিসেন্ট, সন্ধানী, বাঁধন, রোটারি ক্লাব ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সহযোগী সংস্থা হিসেবে অংশগ্রহণ করে। ২০০৫ সাল থেকে বাংলাদেশে দিবসটি পালিত হলেও কোয়ান্টামের এটা ছিলো প্রথম অংশগ্রহণ।

সরকারি আমন্ত্রণে এত ব্যাপক আকারে জাতীয় পর্যায়ে ফাউন্ডেশনের অংশগ্রহণ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে যোগ করেছে নতুন মাত্রা।

দিবসটিকে সামনে রেখে এবারও ব্যাপক প্রস্তুতি গ্রহণ করা হয়। বিভিন্ন সংগঠনের দায়িত্বশীলদের নিয়ে গঠিত কমিটি এ প্রোগ্রামটি আয়োজন করে। দিবসটি উদযাপন উপলক্ষে বিভিন্ন কর্মসূচি হাতে নেয়া হয়। এ উপলক্ষে এক বর্ণাঢ্য র্যালির আয়োজন

করা হয়। ১৪ জুন, সকাল ৮টায় শাহবাগের জাতীয় জাদুঘরের সামনে থেকে র্যালির পদযাত্রা শুরু হয়। র্যালিটি টিএসসি, দোয়েল চত্বর, সচিবালয় হয়ে ওসমানী মিলনায়তনে এসে শেষ হয়।

র্যালিতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে ১০০ জন প্রো-কোয়ান্টামিয়ার অংশগ্রহণ করেন। র্যালিতে অংশগ্রহণকারী প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের শৃঙ্খলা ও সার্বিক ব্যবস্থাপনা ছিলো চোখে পড়ার মতো। প্রত্যেকে পরেছিলেন ক্যাম্প ইউনিফর্ম— ডেনিমের ফতুয়া/ পাঞ্জাবী ও জিন্স প্যান্ট। র্যালি শেষে ওসমানী মিলনায়তনে বর্ণাঢ্য অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ, পানি সম্পদ ও ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের উপদেষ্টা মেজর জেনারেল (অব.) ডা. এ. এস. এম মতিউর রহমান অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথির আসন অলঙ্কৃত করেন। সকাল ৯:৩০



ওসমানী স্মৃতি মিলনায়তনে আয়োজিত অনুষ্ঠানে রক্তদান পর্ব পরিদর্শন করছেন প্রধান অতিথিসহ বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ

মিনিটে স্বাস্থ্য উপদেষ্টা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্বোধনের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সূচনা করেন। কোয়ান্টামের পক্ষ থেকে ৫ জন রক্তদাতা এতে রক্তদান করেন।

সকাল ১০টায় কোয়ান্টাম ল্যাবের প্রো-



আলোচনা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন স্বাস্থ্য উপদেষ্টা মেজর জেনারেল (অব.) মতিউর রহমান

অর্গানাইজার হাফেজ ফয়সাল আশরাফির পবিত্র কোরআন তেলাওয়াতের মাধ্যমে অনুষ্ঠান শুরু হয়। আল-কোরআন থেকে সূরা মায়দার ৩২ নং আয়াত 'একজন মানুষের জীবন রক্ষা করা সমগ্র মানবজাতির জীবন রক্ষা করার মতো মহান কাজ'-এর তেলাওয়াত প্রধান অতিথিসহ উপস্থিত সকলের হৃদয় ছুঁয়ে যায়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথিসহ বক্তারা রক্তদান কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনগুলো কার্যক্রমের ভূয়সী প্রশংসা করেন এবং তাদের কাজের স্বীকৃতি স্বরূপ সম্মাননা স্মারক প্রদান করা হয়। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান ক্রেস্ট গ্রহণ করেন। অনুষ্ঠানে ৫০ বারের অধিক রক্তদানকারী ৭ জন রক্তদাতাকেও সম্মাননা সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়।

দিবসটি উদযাপন উপলক্ষে একটি ক্রোড়পত্র প্রকাশিত হয়। এতে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ওপর একটি প্রতিবেদন ও স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারীর শুভেচ্ছা বক্তব্যও প্রকাশিত হয়।



১৯৪৬ সাল থেকে চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে, রক্তদান শরীরের ক্ষতি করে না। অথচ আমাদের দেশে প্রতি বছর ১০০০ জনে মাত্র ০.৪ জন রক্তদান করেন—এটা অবাক হওয়ার মতো ব্যাপার। তবে এ অভিশপ্ত নগরে, অভিশপ্ত প্রজন্মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যে চেষ্টা করছে, কোনো বৈদেশিক সাহায্য ছাড়াই তাদের যে অগ্রগতি, তাতে আমি অভিভূত।

গত ২২ জুন, গুরুবার কাকরাইলের মেডিটেশন

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

প্রতিটি ভালো কাজের বিনিময় রয়েছে

— এম আসফউদ্দৌলা

হলে ২২তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশ ট্রুডের প্রধান সম্পাদক সাবেক সচিব জনাব এম আসফউদ্দৌলা।

তিনি আরো বলেন, যিনি রক্তের জন্যে মারা যাচ্ছেন একমাত্র তিনিই জানেন রক্তের মূল্য কত। তাই বারবার রক্তদান করুন। রক্তগ্রহীতা বেঁচে থেকে যে দোয়া করবেন, তার সম্পূর্ণটা আপনি পাবেন। কারণ প্রতিটি ভালো কাজের বিনিময় রয়েছে।

অভিশপ্ত প্রজন্মের ব্যাখ্যা তরুণদের অবক্ষয়ের

প্রসঙ্গে তিনি বলেন, শুধু রক্তদান নয়, আত্মিক উন্নতির যে কথা কোয়ান্টাম বলছে তা নিঃসন্দেহে ধর্মীয় কাজ। আমি তাদের জন্যে দোয়া করি। যতভাবে পারি, যেখান থেকে যতটুকু সুবিধা করে দেয়া সম্ভব আমরা যেন সেটা করি। তাদের যাত্রাপথে ব্যক্তিগতভাবে যেন যুক্ত হতে পারি। সবশেষে এ প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে আরো জানার প্রবল আগ্রহ ব্যক্ত করেন তিনি।

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন ও ডা. মনিরুজ্জামান। সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক নাহার আল বোখারী।

এবারের অনুষ্ঠানে কমপক্ষে ৩ বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারবদ্ধ হয়েছেন এমন ৭৪ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে বিশেষ সনদপত্র ও আইডি কার্ড প্রদান করা হয়। এছাড়াও কমপক্ষে ১০ বার রক্তদানকারী 'লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের' ২ জন সদস্যকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট এবং মেডেল প্রদান করা হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুলাই ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

নিষ্ক্রিয় অপেক্ষা নয়, সাফল্যের জন্যে
ক্রমাগত কাজ করে যাওয়ার নামই সবার



আমাদের হতাশা, ব্যর্থতা আর দুরবস্থার জন্যে আমরাই দায়ী। কাঁধের ওপর মস্তিষ্ক নামের ৫ হাজার কোটি টাকার সুপার কম্পিউটার বহন করেও যদি আমরা অভাবগ্রস্ত থাকি, তাহলে নিজেকে ছাড়া আর কাউকেই দায়ী করা যায় না।

গত ২৯ জুন আগারগাঁও এলজিইডি ভবনের আরডিইসি সেমিনার হলে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টার আয়োজিত 'সচ্ছলতা ও প্রাচুর্যের সূত্র' শীর্ষক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক একথা বলেন। মূলত মিরপুর এলাকায় কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশ নিতে পারেন নি এমন অ্যাসোসিয়েটদের জন্যে এ ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। কিন্তু বিষয়বস্তুর ব্যাপকতা আর প্রথমবারের মতো গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে ঢাকার বিভিন্ন শাখা-সেলের পরিচালক এবং অ্যাসোসিয়েট ছাড়াও দেশের বিভিন্ন

এলাকা থেকে বেশ কয়েকজন গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট অংশ নেন। প্রায় ৫ শতাধিক গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট এর অংশগ্রহণে এই জমজমাট ওয়ার্কশপে অ্যাসোসিয়েটের সংখ্যাই ছিলো সাড়ে তিন শতাধিক। অংশগ্রহণকারীরা আনন্দময় ও অর্থবহ জীবন যাপনের ক্ষেত্রে গুরুজীর দেয়া বিভিন্ন টিপস এবং সচ্ছলতা ও প্রাচুর্য আহরণের উপায়সমূহ মন্ত্রমুগ্ধের মতো আত্মস্থ করেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিস্তৃত সেবা কার্যক্রমের বর্ণনা দিয়ে গুরুজী বলেন, ভালো কাজে সম্মিলিতভাবে অংশ নেয়ার কোনো বিকল্প নেই। সজ্ঞের মধ্যেই স্রষ্টার রহমত নিহিত থাকে। সে জন্যেই আমরা খুব সহজেই অনেক বড় বড় কাজ করতে পারছি।

গুরুজী বলেন, সাফল্যের জন্যে প্রক্রিয়ার মধ্যে আসতে হবে। প্রজ্ঞার সঙ্গে সবার করতে হবে। তিনি বলেন, নিষ্ক্রিয় অপেক্ষার নাম সবার নয়। সবার হচ্ছে সাফল্যের জন্যে ক্রমাগত নীরবে কাজ করে যাওয়া এবং প্রজ্ঞার সঙ্গে অপেক্ষা করা। সক্রিয় প্রচেষ্টা আর আন্তরিক অপেক্ষার পরই আসবে সাফল্য।

ওয়ার্কশপে উপস্থিত গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েটরা গুরুজীর প্রাণবন্ত আলোচনায় উদ্দীপ্ত হন। তিনি দুটি বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

২ দিনব্যাপী বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

ঋণমুক্ত জীবনই একজন মানুষের সবচেয়ে মর্যাদাপূর্ণ অবস্থান। ঋণজর্জরিত জীবনের নাগপাশ থেকে মুক্ত হয়ে কীভাবে একজন মানুষ সচ্ছল, প্রাচুর্যময় ও আত্মমর্যাদাপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারে- তার দিক-নির্দেশনা নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ২ দিনব্যাপী বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।

বিষয় : ঋণমুক্ত জীবন

স্থান : বিয়াম মিলনায়তন, ঢাকা
তারিখ : ৩১ আগস্ট (১ম পর্ব)
১ সেপ্টেম্বর (২য় পর্ব)

কোয়ান্টাম বুলেটিন



আগস্ট ২০০৭

প্রতি মাসের প্রথম বুধবার

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

প্রজ্ঞা জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ। টাকা-পয়সা আরেকজন কেড়ে নিতে পারে; ভূমিকম্প বাড়িঘর ধ্বংস করতে পারে; আগুন সব ছাই করে দিতে পারে। কিন্তু প্রজ্ঞা থাকলে জীবনের যেকোনো অবস্থা থেকেই আপনার পুনরুত্থান ঘটবে।

গত ৪ জুলাই, বুধবার বিকেল ৫টায় সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে ৩ ঘণ্টাব্যাপী গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রমের প্রথম আয়োজনে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

প্রজ্ঞার মেডিটেশন দিয়েই শুরু হয় প্রজ্ঞায়নের যাত্রা। মেডিটেশনের পর

ইংরেজদের বিনা শুষ্ক বাণিজ্যের অধিকার দেয়ার ঘটনাটি যা একসময় ইংরেজদের এদেশের ওপর প্রভুত্ব বিস্তারের পথই উন্মুক্ত করে দেয়।

নবাব সিরাজউদ্দৌলার উদাহরণ দিয়ে তিনি বলেন, প্রজ্ঞাহীনতা অর্থাৎ পরিস্থিতিতে বুঝতে না পারার কারণেই ১ হাজারের কম ইংরেজ সৈন্যের কাছে পরাজিত হয় নবাবের লক্ষাধিক সৈন্য। আবার অনেক সময় শুধু প্রজ্ঞার কারণেই অনেক ছোট ছোট সিদ্ধান্তই সৃষ্টি করে মহান ইতিহাস। আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, আপনার আজকের সিদ্ধান্ত ১০ বছর বা ৫০ বছর পর কী পরিণতি ডেকে নিয়ে আসতে পারে,



প্রজ্ঞা প্রসঙ্গে আলোচনায় গুরুজী বলেন, মানুষের এক নম্বর সম্পদ বলে যদি কিছু থাকে, তা হলো প্রজ্ঞা। তিনি বর্তমান প্রেক্ষাপটের উল্লেখ করে বলেন, প্রজ্ঞাহীনতার একটা মারাত্মক কাল আমরা অতিক্রম করছি। গত ৪০০ বছরের ইতিহাস পর্যালোচনা করলে দেখা যাবে, সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তের অভাবই প্রজ্ঞাহীনতার লক্ষণ। আমাদের বর্তমান অবস্থার পেছনে আমাদের পূর্বপুরুষদের প্রজ্ঞাহীনতাই দায়ী। তিনি বলেন, যেমন ইংরেজ চিকিৎসক টমাস রো কর্তৃক মুঘল সম্রাট জাহাঙ্গীরের অসুস্থ কন্যাকে সুস্থ করে তোলার বিনিময়ে পরবর্তীতে

তাহলে আপনি প্রজ্ঞাবান।

২০০৬ সালের আগস্ট মাস থেকে প্রতি মাসের ৩য় মঙ্গলবার গুরুজীর পরিচালনায় মাসিক গ্রাজুয়েট প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে ঢাকার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। কিন্তু হলে স্থান সংকুলান না হওয়ায় ও গ্রাজুয়েটদের বিপুল আগ্রহ ও প্রয়োজনীয়তার কথা বিবেচনা করে এরই ধারাবাহিকতায় নতুন আঙ্গিকে সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনের বড় পরিসরে শুরু হয় গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম।

উল্লেখ্য, আবহাওয়ার বিরূপতা উপেক্ষা করে সেদিন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ৪ শত গ্রাজুয়েট।

আগস্ট – সেপ্টেম্বরের কর্মসূচি

ঢাকা কোর্স

২৫৫ ব্যাচ : ১০, ১১, ১২ ও ১৩ আগস্ট
২৫৭ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ সেপ্টেম্বর

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

১ আগস্ট, বুধবার

বিকেল ৫টা – রাত ৮টা

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি

১৫ আগস্ট, বুধবার

চট্টগ্রাম কোর্স

২৫৬ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ আগস্ট

শহীদ তনয়া সালমা নাগিস

লক্ষ্যাভিসারী এক বিজয়ী যোদ্ধার নাম

জন্ম তার ১৯৬৯ সালের ১৬ ডিসেম্বর। স্বাভাবিকভাবেই ১৯৭১ সালের ১৬ ডিসেম্বর তার ২য় জন্মদিন। কিন্তু আর দশটি শিশুর চেয়ে আলাদা হয়ে গেল সালমার এ জন্মদিনটি। কারণ এ দিনেই ৯ মাসের রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের পর স্বাধীনতার আনন্দে উন্মাতাল হলো বাঙালি। আর সে স্বাধীনতাকে আনতে গিয়ে ছোট্ট সালমাসহ আরো ৩টি শিশু-কিশোর বয়সী সন্তানকে এতিম করে চলে গেলেন শহীদ মুক্তিযোদ্ধা বাবা শেখ আবদুস সালাম। মায়ের নিশ্চিত-নিরাপদ কোলে চড়ে ২য় জন্মদিন পালনের এ দিনটিতে সালমা কি বুঝতে পেরেছিলো এক বিজয়ের দিন থেকেই শুরু হলো তার দীর্ঘ কঠোর আর অনিশ্চিত লড়াইয়ের এক নতুন জীবন? হয়তো না।

সালমা নাগিস। লক্ষ্যাভিসারী এক বিজয়ী যোদ্ধার নাম, যিনি জানেন লক্ষ্য স্থির রেখে ক্রমাগত লেগে থেকে বিজয়কে কীভাবে ছিনিয়ে আনতে হয়।

স্বামীকে হারিয়ে ৪টি ছোট ছোট ছেলে-মেয়ের ভরণ-পোষণের জন্যে গৃহীণী মাকে বেছে নিতে হলো জীবিকার্জনের পথ। প্রাইমারি স্কুলে চাকরি নিলেন। মাইনের সামান্য কটা টাকা সম্বল করেই সালমাদের জীবন শুরু হলো কঠোর পরিশ্রম আর প্রতিকূলতাকে মোকাবেলা করতে করতে।

ভাই-বোনেরা লেখাপড়ায় ভালো ছিলো। সালমাও অনুসরণ করলেন তাদের পদাঙ্ক। মেধাবী ছাত্রী সালমার ধ্যান-জ্ঞান ছিলো একটাই— লেখাপড়া করে নিজের পায়ে দাঁড়াবেন। লক্ষ্যের প্রতি তিনি এতই অবিচল ছিলেন যে, প্রেম, আড্ডা, সময় নষ্টের মতো কোনো বিনোদনই তাকে আকৃষ্ট করতে পারে নি।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শন বিভাগ থেকে অনার্স-মাস্টার্স শেষ করে আবারও ভর্তি হলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউটের ডিপ্লোমা ইন এডুকেশন কোর্সে। প্রথম শ্রেণীতে প্রথম স্থান লাভ করলেন। এম এড পরীক্ষার সময় মা ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়লেন। ভাই-বোনেরা সব বিদেশে থাকায় মা-কে হাসপাতালে দেখাশোনার সব কাজ তাকেই করতে হতো। এম এড-এ তিনি প্রথম শ্রেণীতে চতুর্থ হলেন। এবার চাকরি খোঁজার পালা। পুরো আড়াইটা বছর রীতিমতো সাধনা করে তিনি খুঁজেছেন কাজের চাকরি। চাকরির আবেদন, পড়াশোনা, লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষার প্রস্তুতি— এই করেই কাটতো তার সময়। ইতোমধ্যে অবশ্য তিনি প্রাইভেট কলেজে শিক্ষকতায় ঢুকেছেন। কিন্তু তার আসল টার্গেট শিক্ষা ও গবেষণা সংশ্লিষ্ট একটি উচ্চপদের সরকারি চাকরি।

২০০১ সালের জানুয়ারিতে বসে গেলেন এমনই এক চাকরির পরীক্ষায়। প্রাথমিক ও গণশিক্ষা অধিদপ্তরের গবেষণা কর্মকর্তার পদ। একটি মাত্র পদ, অথচ প্রার্থী সহস্রাধিক। তাছাড়া নেই কোনো কোটা বিবেচনার অগ্রাধিকার। তারপরও নিজ মেধার জোরে লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষায় প্রথম হলেন তিনি। পিএসসি তাকে নিয়োগের জন্যে সুপারিশ করলো। শেষ হলো পুলিশি তদন্ত বা স্বাস্থ্য পরীক্ষার মতো নিয়মিত কাজগুলোও। কিন্তু নিয়োগ হচ্ছে না।

অবশেষে একদিন জানা গেল সরকারের উচ্চ পর্যায়ের নির্দেশে বাতিল হয়েছে তার নিয়োগ। কেন এমন হলো, কী দোষ তার তা-ও বুঝলেন না। কদিন পর দেখলেন ঐ পদে আবারও নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি।

আশাভঙ্গের বেদনায় হতবিস্রল হয়ে গেলেন। কিন্তু তারপরই জেগে উঠলেন মৃত্যুঞ্জয়ী বাবার দেখানো পথে অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়াইর অমিত সাহসে। আর যা-ই হোক এভাবে তো হেরে যাওয়া যায় না। মা-ভাই-বোনের সমর্থনে সিদ্ধান্ত নিলেন আইনি লড়াই শুরু করবেন।

কিন্তু সে এক ভিন্ন জগত। দীর্ঘসূত্রিতা আর আমলাতান্ত্রিক জটিলতার সে এক দীর্ঘ লড়াই। পেলেন ড. কামাল হোসেনের মতো খ্যাতিনামা আইনজীবীর সহযোগিতা। মামলার ফায়সালা না হওয়া পর্যন্ত ঐ পদে নিয়োগ প্রক্রিয়ার ওপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ করলো আদালত। বারবার তার আইনজীবীরা বলতে চাইলেন, এই মেয়েটির কী অপরাধ। এ প্রশ্নের কোনো জবাব দীর্ঘদিন ধরে বারবার সময় নিয়েও সরকারপক্ষ দিতে পারলেন না।



[সালমা নাগিস। ২০০১ সালে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা অধিদপ্তরের গবেষণা কর্মকর্তার একমাত্র পদে লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষায় প্রথম স্থান লাভ করেও রহস্যময় কারণে নিয়োগ পেলেন না এই শহীদ মুক্তিযোদ্ধা তনয়া। পরবর্তী ৫ বছরেরও বেশি সময় ধরে অসীম মনোবল আর ধৈর্য নিয়ে আইনি লড়াই চালিয়ে গেলেন। হাইকোর্ট, সুপ্রিম কোর্ট, আপিল বিভাগে প্রক্রিয়া শেষে ২০০৭ সালের ৭ জুলাই লাভ করলেন নিয়োগপত্র। এবারের বুলেটিনে তার সেই লড়াইয়ের কাহিনীই বিবৃত হলো।]

আদালত একসময় রায় প্রদান করলো। ন্যায় ও সত্যের পক্ষের আদালতের সেই উচ্চারণ যেন নতুন করে উৎসবের আমেজ এনে দিলো নাগিস, তার পরিবার আর আইনজীবীদের মনে। এ আনন্দ অবশ্য

বেশিদিন টিকলো না। কোনো যুক্তি উপস্থাপন না করে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা অধিদপ্তর এ রায়ের বিরুদ্ধে আপিল করলো সুপ্রিম কোর্টের আপিল বিভাগে। হতভম্ব নাগিসের মন যেন ভেঙে পড়তে চাইলো এই শেষ সময়ে এসে। পরিবারের অকুণ্ঠ সমর্থনে আবার লড়ার সিদ্ধান্ত নিলেন তিনি। এবারও আইনজীবীরা আদালতে দাঁড়ালেন এই শহীদ তনয়ার মুখ চেয়ে। মহামান্য আদালত অবশেষে সরকারপক্ষের এ আবেদন খারিজ করার মাধ্যমে চূড়ান্তভাবে ঘোষণা করলেন নাগিসের অধিকারের কথা। নাগিস আইনের লড়াইয়ে জয়ী হয়ে প্রতিষ্ঠিত করলেন তার যোদ্ধা পরিচয়। কাহিনীটা এখানে শেষ হলে ‘মধুরেন সমাপয়েৎ’ বলা যেতো। কিন্তু এ যেন, ‘শেষ হইয়াও হইলো না শেষ’। ‘রিভিউ পিটিশন’ দাখিল করলো সরকারপক্ষ। আপিল বিভাগের সিদ্ধান্ত পুনর্বিবেচনা করার আবেদন জানিয়েছেন তারা মহামান্য প্রধান বিচারপতি বরাবর। অবশেষে ৫ বছরেরও দীর্ঘ এক আইনি প্রক্রিয়ার পর চূড়ান্তভাবে বিজয়ী হলেন সালমা নাগিস। মন্ত্রণালয়ের রিভিউ আপিল খারিজ করে দিলেন মাননীয় আদালত।

রাষ্ট্রপতি ও প্রধান উপদেষ্টার সুপারিশক্রমে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা অধিদপ্তর গত ৭ জুলাই তাকে নিয়োগপত্র প্রেরণ করলো। গত ৯ জুলাই তিনি যোগ দেন



মায়ের সাথে সালমা নাগিস

তার কাজে। অবসান হলো ৫ বছরেরও বেশি সময় ধরে চলা এক দীর্ঘ প্রতীক্ষার। সালমা জানালেন বিজয়ের এ মুহূর্তে তার অনুভূতির কথা। তার ভাষায়, এ লড়াই তাকে যুগিয়েছে এক অন্যরকম সাহস আর আত্মবিশ্বাস। কোনোকিছুকেই এখন আর তিনি ভয় পান না। হেরে যাওয়ায় কেনে নিতে পারেন না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে তিনি অংশ নেন ২০০৬ সালে ২২৩তম ব্যাচে। ক্রমাগত লড়তে গিয়ে খানিকটা ক্লান্ত আর হতাশায় ভেঙে পড়ার সে মুহূর্তে কোয়ান্টাম তাকে যুগিয়েছিলো নতুন করে বাঁচার সাহস। অনেক ইতিবাচক পরিবর্তন এখন অনুভব করছেন তিনি নিজের ভেতরে।

সালমা নাগিসের স্বপ্ন এখন কোয়ান্টামের চেতনার পথ ধরেই মানবতার কল্যাণে নিজের মেধাকে নিবেদিত করা।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরিন

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
সালাম নিবেন এবং মা-
জীকে সালাম জানাবেন।
আমার ছোট ভাইয়ের মেয়ে
রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়
থেকে এমবিএ-তে ১ম
শ্রেণীতে ২য় হয়েছে।
রেজাল্টের পরের মাসেই
ওয়ারিদ টেলিকমে সে
একটা পরীক্ষা দেয়। এরপর তিনবার সাক্ষাতকার
হলেও চাকরি হচ্ছিলো না। তখন আমি ওকে প্রথম
মাসের বেতনের শতকরা ২½ ভাগ মাটির ব্যাংকে
মানত করতে বলি। ঠিক এক সপ্তাহের মাথায় চতুর্থ
সাক্ষাতকারের ডাক আসে। বর্তমানে সে ওয়ারিদ
টেলিকমে সেলস এজিকিউটিভ পদে চাকরিরত।



গুরুজী, দীর্ঘদিন ধরে আমার পরিচিত এক
উচ্চপদস্থ কর্মকর্তার পরিবারে অশান্তি চলছিলো।
তার সম্পত্তি নিয়ে প্রায়ই বড় ছেলের সাথে কলহ
হয়। মা-বাবার অমতেই সে বাবার দেয়া বাসা ভাড়া
দিয়েছে। নিজস্ব দুটো অ্যাপার্টমেন্ট থাকলেও এখন
সে বাবা-মায়ের দেয়া ছোট ভাইয়ের সম্পত্তি থেকে
অর্ধেক ভাগ চাইছে। এ নিয়ে প্রচণ্ড অশান্তি। তখন
আমার পরামর্শে ভদ্রমহিলা প্রতিদিনই ছেলের
হেদায়েতের জন্যে মাটির ব্যাংকে দান করতে শুরু
করলেন। আমিও কমান্ড সেন্টারে তার জন্যে নিয়মিত
প্রার্থনা করেছি। দুমাস যেতে না যেতেই বড় ছেলে
একদিন মা'র কাছে এসে অনেক কান্নাকাটি করে
ক্ষমা চায়। তাদের কাছে মনে হয়েছে মাটির ব্যাংকে

দান এবং মেডিটেশনের কারণেই আল্লাহর রহমতে
এমন অসম্ভব ব্যাপার সম্ভব হয়েছে।

গুরুজী ও মা-জী আমার জন্যে দোয়া করবেন।

অধ্যাপিকা হাসিনা ফেরদৌস বানু
(১১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আপনি তো জানেন,
টনসিল ও নাকের সমস্যার
জন্যে ডাক্তার আর ওষুধের
পেছনে ছুটে গিয়ে হতাশ
হয়ে পড়ছিলাম। অ্যাজমা,
চর্মরোগ, মাথাব্যথা ও
ঘুমের সমস্যা তো ছিলোই।
এসব সমস্যার জন্যে
অ্যালোপ্যাথি, কবিরাজী, সবরকম চিকিৎসা করিয়েও
তেমন লাভ হলো না। এমন সময় কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সে অংশ নিলাম। নিয়মিত মেডিটেশন ও
কোয়ান্টাম ব্যায়াম করে কোনো ওষুধ ছাড়াই এখন
আমি বেশ ভালো আছি। এমনকি নাকে ও গলায়
দুটো অপারেশনের কথা বলেছিলেন ডাক্তার। সে
অপারেশনও করতে হয় নি। ডাক্তারের কাছেও এখন
আর ঘনঘন ধর্না দিতে হয় না। আমি এখন বিশ্বাস
ফিরে পেয়েছি যে, পুরোপুরি সুস্থ হবো।



— ইতি
দেওয়ান তহদুদ রাজা ইমন
(১৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
দীর্ঘ ১৫ বছর প্রতীক্ষার পর
আজ ১৫ মে আমেরিকায়
অবস্থানরত আমার ছেলে
খীন কার্ড পেয়েছে। এজন্যে
আল্লাহর রহমতের সাথে
আপনার দোয়া, দীর্ঘদিন
যাবত হিলিং এবং মাটির
ব্যাংকে মানত-এর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে বলে
আমার দৃঢ় বিশ্বাস।



এবার আর একটা সুসংবাদ। গেল এপ্রিলে
মাদ্রাজে আমার বাম কানের অপারেশন হয়। সে সময়
ডাক্তার বলেছিলেন, অপারেশনের পর কানের সব কষ্ট
চলে গেলেও প্রায় সব নার্ভ নষ্ট হয়ে যাবার কারণে
শ্রবণশক্তির উন্নতি হবে না। কিন্তু ১২ মে তারিখে
ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন কলকাতায় ডাক্তার
জানালেন, শ্রবণশক্তি অবিশ্বাস্য রকম বৃদ্ধি পেয়েছে।
শোকর আলহামদুলিল্লাহ! শুধু তা-ই নয়, তিনি ডান
কানও অপারেশনের পরামর্শ দিলেন। এবার আর
মাদ্রাজ যেতে হবে না, কলকাতা এসেই তিনি
অপারেশন করবেন। ন, লক্ষ্যে আগামী ২/৪ মাসের
মধ্যেই কলকাতা যাওয়ার আশা রাখি। — দোয়াপ্রার্থী

ইজিিনিয়ার হুমায়ুন কবির
(৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)

ফাস্টফুড ও সফট ড্রিংকস নেশা ধরাতে পারে

বাচ্চা, তরুণ অনেকে বেশ স্থূলকায় হচ্ছে ইদানীং।
মেদ জমছে শরীরে। বিশেষ করে অর্থবিত্ত যেসব মা-
বাবার বেশি, তাঁদের সন্তানেরা ফাস্টফুড রেস্টোরাঁয়
ভিড় জমাচ্ছে। সবজি, মাছ, শাক, ডাল এরা খেতেই
চায় না। হ্যামবার্গার, পিৎজা, ফ্রেঞ্চফ্রাই— এসব
খাবার তাদের পছন্দ। অনেকে জানে এসব খাবার
অস্বাস্থ্যকর, তবু এসব খাবার খাওয়ার নেশা (!)
ছাড়তে পারে না।

ফলাফল এখন অতটা বোঝা না গেলেও কয়েক
বছর পর বোঝা যাবে। ক্যান্সার, ডায়াবেটিস,
আর্থ্রাইটিস, হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এসব বেড়ে যাবে
দেশে। মেদ স্থূল হলে যে যে রোগ হয়, সেসব রোগ
বাড়বে দেশে।

বিদেশিরা গবেষণা করে দেখেছেন, হ্যামবার্গার
ও ফ্রেঞ্চ ফ্রাই হতে পারে 'হেরোইনের' মতো নেশা
ধরানো খাবার।

আমেরিকার বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, ফাস্টফুডে যে
চিনি ও চর্বি রয়েছে, এর ওপর মানুষ অনেক
নির্ভরশীল হয়ে পড়তে পারে। এ-ও বলা হচ্ছে,
অতিভোজনের মূলে রয়েছে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণের
অভাব। শিল্পোন্নত দেশগুলোতে ইতোমধ্যে
মেদস্থূলতা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

উন্নয়নশীল দেশ তাদের 'আহার সংস্কৃতি'
অনুসরণ করে একই সমস্যায় পড়তে যাচ্ছে।

প্রিন্সটন বিশ্ববিদ্যালয়ের ডা. জন হোয়েবেল
ইদুরের ওপর গবেষণা করে এ সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন
যে, 'Some animal and by extension some
people, can become overly dependent on

sweet food'. নিউজার্সির ডা. হোয়েবেল ও তার
সহকর্মীরা দেখেছেন, সেসব ইদুর এমন খাবার
খাচ্ছিল, যাতে ২৫ শতাংশ চিনি ছিল, সেসব খাবার
প্রত্যাহার করে নেওয়ার পরই ইদুরের মধ্যে উদ্বেগ ও
উৎকণ্ঠা বেজায় বেড়ে গেল। এরা দাঁত-কিড়মিড়
করতে লাগল, শরীর কাঁপতে লাগল। গবেষকরা
বলেন, হেরোইন বা আফিমখোরদের নেশা প্রত্যাহার



করে নেওয়া হলে শরীরে যে রকম অনুভূতি হয়,
চিনিসমৃদ্ধ খাবার ইদুরের কাছ থেকে সরিয়ে নেওয়ায়
এদেরও সে রকম প্রতিক্রিয়া হলো। ডা. হোয়েবেল
বলেন, তাঁর ধারণা চর্বিসমৃদ্ধ বা চিনিসমৃদ্ধ খাবার
মগজের 'ওপোয়েড' বা 'হর্ষ উদ্বেককারী' রাসায়নিক
বস্তুকে উদ্দীপ্ত করে। এর নিহিতার্থ হলো কোনো
কোনো ইতর প্রাণী, এমনকি সম্ভবত মানুষও মিষ্টি
খাবারের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়তে পারে।

এই তত্ত্বের পক্ষে আরও কয়েকটি নিবন্ধ

প্রকাশিত হয়েছে পৃথিবীখ্যাত জার্নাল নিউ সায়েন্টিস্ট
ম্যাগাজিনে।

উইসকনসিন মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের
নিউরোসায়েন্টিস্ট এন ক্যালি ইদুরকে মিষ্টি, নোনতা
ও চর্বিবহুল খাবারগুলো দেওয়ার পর এদের আচরণ
লক্ষ্য করেছেন। এন ক্যালি মগজের হর্ষ উদ্বেককারী
রাসায়নিকের সঙ্গে বিশেষ খাদ্যের প্রতি আসক্তির
একটি যোগসূত্র লক্ষ্য করেছেন। তিনি ইদুরের
মগজকে প্রকৃতিজাত ওপোয়েড 'এনকেফালিনের'
সিনথেটিক ধরনটি দিয়ে উদ্দীপ্ত করলেন। ফলে
ইদুরেরা স্বাভাবিক যে পরিমাণ চর্বি খেত, এর ছয়গুণ
খেয়ে ফেলল। এ ছাড়া ডা. ক্যালি দীর্ঘদিন মরফিন
বা হেরোইন নিলে মগজে যে রকম স্থায়ী প্রভাব পড়ে,
সে রকম মিষ্টি বা চর্বিবহুল খাবার থেকে ইদুরের
মগজে দীর্ঘস্থায়ী কেমন প্রভাব পড়ে তা-ও দেখলেন।

ডা. ক্যালির বক্তব্য— স্বাদু খাবার খেলেই জিনের
প্রকাশে পরিবর্তন ঘটে যেতে পারে। এতে ধারণা
জন্মায় যে, মানুষ এসব খাবারে আসক্তও হয়ে পড়তে
পারে। ওয়াশিংটন ডিসির নিউট্রিশন লবি গ্রুপ সেন্টার
ফর সায়েন্স ইন দ্য পাবলিক ইনস্টিটিউটের নির্বাহী
পরিচালক মাইকেল জেকসন অবশ্য আসক্তির পক্ষে
এই যুক্তি মানতে নারাজ। টরন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের ডা.
জিন র্যারনডলফ এ তত্ত্ব স্বীকার করেন না। তাঁর
বক্তব্য, ফাস্টফুড খেলে রক্তের শর্করা মান বাড়বে,
এরপর হঠাৎ নেমে আসে। পরিণতিতে আর একটি
নাশতা খাওয়ার প্রচণ্ড আত্মহ সৃষ্টি হয়।

ব্যাপার যা-ই হোক, ফাস্টফুড খাওয়াকে
নিরুৎসাহিত করা এবং ফাস্টফুড রেস্টোরাঁ থাকলে
এসব খাবার খাওয়ার কুফল প্রকাশ্যে রেস্টোরাঁয়
ঝুলিয়ে রাখা জরুরি। যেন জেনেগুন কেউ বিষ গ্রহণ
না করেন।

[অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরীর কলাম থেকে
সৌজন্যে : প্রথম আলো]

রাজশাহীতে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স



গত ৬, ৭ এবং ৮ জুলাই রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত হলো শিক্ষার্থী কোর্সের ২০তম ব্যাচ। রাজশাহীতে এটি ২য় ব্যাচ। রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ৩ দিনব্যাপী এ কোর্সে অভিভাবকসহ এবার মোট ১৭০ জন অংশগ্রহণ করেন। খুলনা, বগুড়া, যশোর, শেরপুর প্রভৃতি জেলা থেকে এবার ৪০ জনেরও বেশি অংশ নিয়েছেন।

উপর্যুপরি গবেষণার প্রেক্ষিতে শিক্ষার্থী কোর্সে এসেছে বেশ কিছু পরিবর্তন। পরিবর্তন ও পরিমার্জন হয়েছে এর বিষয়বস্তুতে। এর সাথে মাল্টিমিডিয়া সংযুক্তি শিক্ষার্থী কোর্সে যোগ করেছে নতুন মাত্রা।

শিক্ষাজীবনের বিভিন্ন সমস্যা, তার সহজ সমাধান, পড়াশোনার টেকনিক, ভালো রেজাল্টের পথে অন্তরায় এবং তা থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় ইত্যাদি বিষয়কে আরো সহজে বোঝা এবং মনে রাখার জন্যে বিষয়ানুগ ছবি, মিউজিক, ভিডিও ক্লিপ সংযুক্ত হয়েছে। শিক্ষার্থীরা এখন বিষয়বস্তুগুলোকে আরো সহজভাবে হৃদয়ঙ্গম করতে পারছেন।

অভিভাবকদের অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি হওয়ায় এখন অভিভাবকরাও আগ্রহভরে অংশ নিচ্ছেন। সন্তানদের কীভাবে ভালো ফলাফলে উদ্বুদ্ধ করা যাবে, কীভাবে সন্তানকে তার রকটিন অনুসরণে সহযোগিতা করবেন, জীবনে ১ম হতে হলে লেখাপড়ার পাশাপাশি অন্যান্য মানবিক গুণাবলির বিকাশ কীভাবে ঘটাতে হবে এসব বিষয় অভিভাবকদের কাছে প্রেরণাদায়ী বলে মনে হয়েছে। প্রতিকূল পারিপার্শ্বিকতায় সন্তানদের অনন্য মানুষরূপে গড়ে তুলতে শিক্ষার্থী কোর্স এক ব্যতিক্রমী ভূমিকা পালন করবে বলে অভিভাবকগণ গভীরভাবে বিশ্বাস করেন। এ ব্যাচে প্রায় ১৫ জন অভিভাবক অংশ নেন।

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর রমেশচন্দ্র দেবনাথ বলেন, বর্তমান যুগের দ্রুত ও লক্ষ্যহীন তরুণ সমাজের সামনে সঠিক জীবনদৃষ্টি ও ভালো রেজাল্টের দিক-



কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

নির্দেশনা তুলে ধরছে এ শিক্ষার্থী কোর্স।

সভাপতির বক্তব্যে সেন্টারের পরিচালক কায়সার পারভেজ মেহেদী শিক্ষার্থীদের মেধার বিকাশে সংসঙ্গে একাত্ম থাকার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করেন।

‘এত সহজে পড়া মনে রাখার কৌশল আয়ত্ত করা যায়- আগে বুঝি নি।’ ‘ছবিসহ বিষয়বস্তু অনুধাবন করা অনেক সহজ, মস্তিষ্কে গেঁথে যায়।’ প্রথমবারের মতো রাজশাহীতে মাল্টিমিডিয়া প্রজেন্টেশনসহ কোর্সে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীরা এভাবে বলছিলেন তাদের অনুভূতির কথা।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীনের সার্বিক তত্ত্বাবধানে শিক্ষার্থীদের ক্লাসে ১ম এবং জীবনে ১ম হওয়ার লক্ষ্যে আয়োজিত শিক্ষার্থী কোর্স এখন ঢাকাসহ বিভিন্ন সেন্টারে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাল্টিমিডিয়া প্রযুক্তিসহ।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ

দূর প্রবাসের সঙ্গী

কাশফিয়া হাসান

আমার রাগ খুব বেশি আর আত্মবিশ্বাস খুব কম। আমেরিকার যেখানে থাকি, আশেপাশে পরিচিতের সংখ্যা খুব কম এবং অধিকাংশই ভীষণ রি-অ্যাকটিভ। এসব সমস্যা কাটিয়ে উঠতেই এখানে আসা। আরেকটি কারণ হলো, আমার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট স্বামীর প্রশান্ত আচরণ। রাগারাগি বা বগড়াঝাটির ব্যাপারে সে সবসময় নির্লিপ্ত। এবার কোর্সে সেই প্রশান্তির সন্ধান আমি পেয়েছি, যা আমাকে সাহায্য করবে দূর প্রবাসের বিবিধ প্রতিকূলতায়।

[কাশফিয়া হাসান, আমেরিকার টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অবশেষে তৃপ্তির ঘুম

সাইদুল ইসলাম

যে ছেলেটা কাজের ফাঁকে সময় পেলেই ঘুমায়, সে কেন রাত চারটা বাজলেও হাঁটাইটি করে! এটা ছিলো সবার প্রশ্ন। আসলে খুব কাছের একজনের কপটতায় আমি এতই বিপর্যস্ত ছিলাম যে, গত একমাস ধরে ঠিকমতো ঘুমাতেও পারি নি। শারীরিক-মানসিকভাবে মোটেও শান্তিতে ছিলাম না। অথচ এ কোর্সে এসেই আমার বড় পাওয়া দীর্ঘদিন পর আমি দারুণ তৃপ্তির সাথে ঘুমিয়েছি। কোয়ান্টা ভঙ্গি প্রয়োগ করেও আমি পেয়েছি বিস্ময়কর সাফল্য।

[সাইদুল ইসলাম, ছাত্র, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

বাবা, লাইনে দাঁড়াও !

মো. শাহ আলম

এবারের কোর্সে আমাকে সবচেয়ে বেশি মুগ্ধ করেছে এখানকার সিস্টেম। নেতৃত্ব অনুসরণ ও শৃঙ্খলা রক্ষায় এখানকার প্রো-কোয়ান্টারদের যে দক্ষতা ও নিয়মানুবর্তিতা তা সত্যিই বিস্ময়কর। এটি আমি আরো ভালোভাবে উপলব্ধি করলাম যখন প্রোগ্রামে ঢোকার সময় আমার প্রো-কোয়ান্টারদের ছেলে আমাকে বললো, বাবা, লাইনে দাঁড়াও, মোবাইল বন্ধ কর।

[মো. শাহ আলম, ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার, বাংলাদেশ ব্যাংক, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মনছবির সাফল্য

ইঞ্জিনিয়ার সিরাজুল আলম স্বপন

কোয়ান্টামের সাথে আমার প্রথম পরিচয় ঘটে কোয়ান্টাম মেথড বইয়ের মাধ্যমে। পেশাগত পরিকল্পনা বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ মনছবি সংক্রান্ত লেখাটা আমাকে ভীষণভাবে অনুপ্রেরণা যোগায়। আমি মনছবি দেখি, ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশনের বড় কর্মকর্তা হবো। বাধা ছিলো দুটো- প্রথমত, সরকারি



ইঞ্জিনিয়ার ছাড়া কেউ এ প্রতিষ্ঠানের হাই কমান্ডে যেতে পারে না। এজন্যে সংশ্লিষ্ট নির্বাচনে প্রত্যক্ষ ভোটে জিততে হয়। দ্বিতীয়ত, খুব সাধারণ এক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ছাত্র হওয়ায় বুয়েটের ছাত্রদের সাথে প্রতিযোগিতায় টিকে থাকাটাও ছিলো চ্যালেঞ্জিং। কিন্তু স্রষ্টার অনুগ্রহে সাফল্য পেয়েছি। এ ধারাকে অব্যাহত রাখতেই এ কোর্সে আসা। ৪ দিন শেষে অসাধারণ প্রাপ্তিতে আমি সত্যিই মুগ্ধ।

[ইঞ্জিনিয়ার সিরাজুল আলম স্বপন, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মায়ের অনুপ্রেরণায়

কাজী মো. আরিফুজ্জামান

আমার মা খুব হাসিখুশি ধরনের মানুষ। সারাক্ষণ বাসা মাতিয়ে রাখেন। কিন্তু প্রায় ১৩ বছর আগে তিনি মানসিকভাবে ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়েন। সাইকিয়াট্রিস্টের ঘুরের ওষুধ খেয়ে খেয়ে মা ভীষণ দুর্বল আর বিষণ্ণ হয়ে যান। যে মা পত্রিকায় বাচ্চাদের জন্যে লিখতেন, তিনি যেন কথা বলাই ভুলে গেলেন। এর মধ্যে গত বছর এক ডাক্তারের পরামর্শে তার মেডিটেশনে হাতেখড়ি। অলৌকিকভাবেই যেন মাত্র ৪ দিনের কোর্সে মা সম্পূর্ণ বদলে গেলেন। এখন তিনি পুরোদমে প্রাণবন্ত, কর্মচঞ্চল। তার আবদারেই আমার এ কোর্সে আসা।

[কাজী মো. আরিফুজ্জামান, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত, ২৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপের অনুভূতি

সচ্ছল ও প্রাচুর্যবান হওয়ার যোগ্যতা ও গুণাবলি সৃষ্ট প্রতিটি মানুষের মধ্যেই দিয়ে দিয়েছেন। সেজন্যে আমাদের সর্বাবস্থায় শোকর গোজার থাকতে হবে। যেকোনো পরিস্থিতিতে বলতে হবে 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ বেশ ভালো আছি।' শোকর গোজারের মধ্য দিয়ে যার যা আছে তা নিয়েই কাজে নেমে পড়তে হবে। সচ্ছলতা ও প্রাচুর্যের সূত্র বিষয়ক ওয়ার্কশপে সচ্ছলতা ও প্রাচুর্য



আহরণের পাঁচটি সূত্র পর্যায়ক্রমে ব্যাখ্যা করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজতক। প্রাচুর্য শুধু অর্থ-বিলের ওপরই নির্ভর করে না। আপাতদৃষ্টিতে বিপুল বিত্তের অধিকারী মানুষও জীবনে ব্যর্থ হতে পারেন।

তিনি প্রাচুর্যের জন্যে মনছবি বা লক্ষ্য স্থির করার ওপর গুরুত্ব আরোপ করে বলেন, চাওয়ার মধ্যে একাগ্রতা থাকতে হবে। আমরা প্রতিদিন যে প্রার্থনা করি তার অধিকাংশই কবুল হয় না। কারণ, আমাদের প্রার্থনা কোথাও পৌঁছায় না। তাই চাইতে হবে একাগ্রচিত্তে। লক্ষ্যে অবিচল থেকে প্রতিনিয়ত সাফল্যের বিকিরণ করতে হবে। তাহলেই চাওয়া পরিণত হবে পাওয়ায়। প্রতিটি সেজদা পরিণত হবে মেরাজে। তিনি বলেন, আমাদের সকল অপ্রাপ্তির মূলে রয়েছে আমাদের না-শোকর মনোভাব, চাইতে না জানা এবং ধৈর্যের সঙ্গে অপেক্ষা না করা।

সাফল্য ও প্রাচুর্য লাভের অন্যতম উপায় হচ্ছে নিয়মিত দান করা। নিয়মিত সঞ্ছবদ্ধ দানের ওপর গুরুত্ব আরোপ করে গুরুজী বলেন, আপনি যা পেতে চাইবেন, অর্থ-বিল-খ্যাতি যা-ই প্রত্যাশা করবেন, তা আগে দান করতে হবে। তিনি কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকের গত ৭ বছরের সাফল্যের ধারাবাহিকতা ব্যাখ্যা করে বলেন, দান করে হাজার হাজার মানুষ সাফল্য ও প্রাচুর্য পাচ্ছেন বলেই মাটির ব্যাংকে তারা নিয়মিত দান করছেন। তিনি মাটির ব্যাংকের অর্থের পরিসংখ্যান দিয়ে বলেন, আমরা বঞ্চিত অসহায় মানুষের কল্যাণে মাটির ব্যাংকের অর্থ পরিকল্পিতভাবে ব্যয় করি। স্বচ্ছতা আর জবাবদিহিতার কারণেই মাটির ব্যাংকের দানে এত বরকত। শুধু দান করলেই দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। কোথায় দান করলেন সেটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার দানের টাকায় ভিক্ষুক নামধারী ব্যবসায়ীরা যদি অপকর্ম করে, সেটার দায়দায়িত্বও আপনাকেই নিতে হবে।

গুরুজী সবশেষে সঞ্ছবদ্ধ থাকার ওপর জোর দিয়ে বলেন, আমাদের সাফল্যের পেছনে রয়েছে

সঞ্ছবদ্ধতা। আমাদের এগিয়ে যাবার পেছনের শক্তি হচ্ছে এই সৎসজ্ঞ। যুগে যুগে মহামানবেরা সঞ্ছবদ্ধ সৎপ্রচেষ্টার ওপর গুরুত্ব দিয়েছেন। বিচ্ছিন্ন ভালো মানুষ সমাজে কোনো অবদান রাখতে পারে না। সেজন্যে আমাদের সবসময় ঐক্যবদ্ধ থাকতে হবে। ঐক্যবদ্ধভাবেই কাক্ষিত লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যেতে হবে।

গত ২৯ জুন, শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টার আয়োজিত আগারগাঁওয়ের এলজিইডি ভবনের আরডিইসি সেমিনার হলে গুরুজীর পরিচালনায় প্রথমবারের মতো অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে ৫ শতাধিক অংশগ্রহণকারীর মধ্যে উপস্থিত ছিলেন সাড়ে ৩ শতাধিক অ্যাসোসিয়েট। তাদের সঙ্গে অংশ নেন দেড় শত প্রাজুয়েট। কয়েকজন জানাচ্ছেন তাদের অনুভূতির কথা।

মোহাম্মদ আখতারুজ্জামান বলেন, অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ আমার কাছে এতই চমৎকার লেগেছে যে, মনে হয়েছে একদিনের এ ওয়ার্কশপ করে মন ভরে না। এত সুন্দর সুশৃঙ্খল অনুষ্ঠানে আমি এর আগে কখনো অংশগ্রহণ করি নি। গুরুজীর প্রতিটি কথাই ছিলো জীবনঘনিষ্ঠ। এতে মানুষের ভেতরকার সব অবিদ্যা দূর হয়ে যাবে।

ট্যাক্সেস অ্যাপ্লিকেট ট্রাইবুনাল-এর যুগ্ম জেলা জজ নির্মল চন্দ্র পাল বললেন, ধ্যানস্থ অবস্থায় আর্থ ঋষিরা যে সত্য উপলব্ধি করেছেন তা-ই শ্রীত পন্থায় গুরু-শিষ্য পরম্পরায় প্রবাহিত হয়েছে। ধ্যান ছাড়া জ্ঞান হয় না, জ্ঞান ছাড়া ধর্ম হয় না। যিনি ধর্ম ও জ্ঞান চর্চা করেন এবং লোকশিক্ষার জন্যে ধর্ম করেন তিনিই প্রকৃত মানুষ। ধ্যানের মাধ্যমে কোয়ান্টাম মেথড প্রকৃত মানুষ তৈরির চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে, শ্রদ্ধেয় গুরুজীর বক্তব্য থেকে তা পরিস্ফুট হয়েছে। আমি অভিভূত।

জোবেদা হায়ত পরম করণাময়ের কাছে গুরুরীয়া জ্ঞান এমন একটি অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পেরে। প্রোগ্রামের সব কিছু ছিলো চমৎকার, এত মানুষের মধ্যেও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ ও সবকিছু ছিলো গোছানো। প্রোগ্রামে গুরুজীর প্রতিটি কথা ছিলো আকর্ষণীয় এবং বাস্তব জীবনঘনিষ্ঠ। গুরুজীর সৎচিন্তা, সৎকাজ আমার হৃদয়ে গেঁথে আছে। সর্বাবস্থায় শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলার অভ্যাস করতে চেষ্টা করছি। আমি দ্রুত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার আশা করছি।

মেহের নিগার একাডেমির শিক্ষক মো. নাজমুল ইসলাম বলেন, জীবনে অনেক সেমিনার সিম্পোজিয়ামে অংশগ্রহণ করেছি। এসবতো বটেই

এমনকি বিনোদনমুখী সিনেমা দেখতে গিয়েও ক্লান্ত একঘেয়ে বোধ করি। কিন্তু ওয়ার্কশপে এসে অবাক হয়েছি। জীবনের অতি প্রয়োজনীয় কথাগুলো যখন শুধিয়ে সুন্দর করে গুরুজী আমাদের সামনে তুলে ধরছিলেন, তখন একঘেয়ে তো লাগেই নি বরং সারাদিন যে কীভাবে কেটে গেল টেরই পাই নি। প্রোগ্রাম শেষে বিলম্ব না করে তাই ভর্তি হয়ে গেলাম কোর্সে।

বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী শারমিন নাহার বলেন, গুরুজীর কাছ থেকে জানলাম, আমাদের যে কর্মক্ষমতা তার প্রায় কিছুই আমরা ব্যবহার করি না। সব ব্যর্থতার জন্যে দায়ী করি আল্লাহকে। অথচ তিনি আমাদের প্রতিদিন যে নতুন জীবন দিচ্ছেন তার জন্যে শোকর গোজার হওয়া উচিত। আমি সে চেষ্টাটাই করছি।

প্রতিবেদক : শিমুল মাহমুদ



প্রাচুর্যের পঞ্চসূত্র

১. শোকর গোজার : শোকর গোজার এবং প্রাচুর্য ও প্রশান্তি একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

২. মনছবি : মনছবি গুরু হয় শূন্য থেকে, শেষ হয় পূর্ণতায়। মনছবির জন্যে বিশ্বাস অতি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত।

৩. সবার : হতাশ হয়ে নিষ্ক্রিয়ভাবে বসে থাকা নয়, সবার মানে নীরবে কাজ করে যাওয়া এবং প্রজ্ঞার সাথে অপেক্ষা করা।

৪. দান : নীরব ও গোপন দান সৃষ্টির রহমত আনে। তাই নিয়মিত দান করণ।

৫. সজ্ঞ : সজ্ঞ মানে ঐক্যবদ্ধ প্রচেষ্টা। সৎকর্মে অংশ নেয়ার মাধ্যমে নিজের মেধাকে বিকশিত করে সৃষ্টির কল্যাণে সৎসজ্ঞে একাত্ম থাকুন।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিক্ষানবিশ স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ : কেন্দ্রীয় দপ্তর, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকে শুনে এসেছি ধার্মিক হতে হলে, ভালো মানুষ হতে হলে গরিব থাকতে হবে। ধনী হলে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না— এটা কি ঠিক?

উত্তর : না, এটা ভ্রান্ত ধারণা; এটা জাহিলিয়াত। দারিদ্র্য এবং কুফরের মাঝে তফাৎ খুব কম। নবী-রাসূলরা কি গরিব ছিলেন? হযরত ইব্রাহীম (আ.)-কে যখন কোরবানি দিতে বলা হলো প্রথমে তিনি ১০০ দুশা, পরে ১০০ উট কোরবানি দিয়েছিলেন। ১০০ উটের দাম এখন ১ কোটি টাকা। ১ কোটি টাকা যিনি ১ দিনে ব্যয় করতে পারেন তাকে কি গরিব বলা যাবে? রাসূলুল্লাহ (স.) নবুয়তের আগে ছিলেন এক ধনী মহিলার ব্যবসায়িক পার্টনার। মক্কা বিজয়ের পর পুরো আরবের অধিপতি হন তিনি। তাঁকে কি গরিব বলা যায়?

তাছাড়া আপনার যদি খাবারের ব্যবস্থা না থাকে তাহলে তো নামাজেও মন বসবে না। নবীজী যেসব বাল্য-মুসিবত থেকে পানাহ চেয়েছেন তার মধ্যে একটি হচ্ছে ঋণগ্রস্ত হওয়া।

এক্ষেত্রে আমরা একটি হাদিস স্মরণ করতে পারি— ‘দুই ব্যক্তিকে তুমি ঈর্ষা করতে পারো— আল্লাহ যাকে জ্ঞান দান করেছেন এবং সে সৃষ্টির সেবায় বিতরণ করে। আর আল্লাহ যাকে সম্পদ দিয়েছেন এবং সে সৃষ্টির কল্যাণে এই সম্পদ ব্যয় করে।’ হযরত ওমর অর্ধেক পৃথিবীর শাসনকর্তা ছিলেন।

মুনি-ঋষিরা আশ্রমে থাকতেন বলে কি তারা গরিব ছিলেন? তখনকার দিনে আশ্রমগুলো ছিলো ইউনিভার্সিটি, জ্ঞানার্জনের পীঠস্থান। আশ্রমে অশ্বমেধযজ্ঞে হাজার ঘোড়া বলিদানেরও বিবরণ পাওয়া যায়।

প্রশ্ন : আমার স্বামী সবারকম চেষ্টা করার পরও পুঁজি এবং মানুষের একটু সহায়তার অভাবে কিছু করতে পারছে না। কী করবো?

উত্তর : কারো সহায়তার অপেক্ষায় থাকলে আপনি কখনোই কিছু করতে পারবেন না। পুঁজি এবং সহায়তা তো এমনিতে পাওয়া যায় না। এগুলোকে আকর্ষণ করতে হয়। নিজের ভেতরের শক্তি এবং বিশ্বাসকে জাগ্রত করতে হয়। আর সেজন্যে প্রয়োজন দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন। সেই সাথে গ্রহণযোগ্যতা ও আস্থা অর্জন করতে হবে। আর পুঁজি তো স্রষ্টাই আপনাকে দিয়ে দিয়েছেন। ইতিহাসের দিকে তাকালে দেখবেন, মস্তিষ্ক নামের এই পুঁজি যিনি যতটুকু ব্যবহার করতে পেরেছেন তিনি ততটুকু সফল হয়েছেন। বিল গেটস তার মস্তিষ্ককে ব্যবহার করেই পৃথিবীর সেরা ধনীতে পরিণত হয়েছিলেন।

প্রশ্ন : আমার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে লেখাপড়া করা খুব দরকার। আমি মেডিটেশন করি, হিলিং-এ নাম দিই। তারপরও পড়তে পারি না কেন?

উত্তর : মেডিটেশনের লেভেলটা ঠিক হচ্ছে কি না দেখতে হবে। এজন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। অনেক সময় দেখবেন, ডাক্তারের সহযোগিতা করতে করতে ডাক্তার হয়ে গেছে— তারা মাঝে মাঝে খুব সাকসেসফুল অপারেশন করে ফেলেন। কিন্তু অপারেশনে যদি ভুল হয়— এ ভুল তিনি ধরতে পারবেন না যা একজন সার্জন খুব সহজেই পারবেন এবং সংশোধন করতে পারবেন। আপনি যদি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেন তাহলে আপনার মেডিটেশন লেভেল সম্পর্কে আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন। একা একা চর্চা করেও আপনি এগোতে পারবেন। এতে হয়তো ১০ বছর লেগে যাবে, যেটা আপনি পেয়ে যাচ্ছেন ৪ দিনের কোর্সে।

অ্যাসোসিয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : প্রাচুর্যকে আমরা কিভাবে সংজ্ঞায়িত করবো? প্রচুর ধন-সম্পদ অর্জন করলেই কি প্রাচুর্যবান হওয়া যাবে?

উত্তর : যেকোনো যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে পাওয়ায় পরিণত করার যে ক্ষমতা এটাই হচ্ছে প্রাচুর্য। অনেক টাকা থাকার পরও যদি আপনি নিজেকে অভাবগ্রস্ত মনে করেন, তাহলে আপনি প্রাচুর্যবান নন। সাধারণভাবে অর্থবান মানুষকেই প্রাচুর্যবান মনে করা হয়। সম্পদ অপহরণ করে যদি পাহাড় গড়েন সেই অর্থ আপনাকে খ্যাতি সম্মান কিছুই দেবে না।

প্রাচুর্যবান হওয়ার জন্যে ৫টি সূত্র অনুসরণ করাই যথেষ্ট। ১) শোকর গোজার : শোকর গোজার এবং প্রশান্তি একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। ২) মনছবি : আপনার চাওয়া আপনার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে, মনছবি গুরু হয় শূন্য থেকে, শেষ হয় পূর্ণতায়। মনছবির জন্যে বিশ্বাস অতি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। ৩) সবার : সবার করা মানে হতাশ হয়ে নিষ্ক্রিয়ভাবে বসে থাকা নয়, নীরবে কাজ করে যাওয়া এবং প্রজ্ঞার সাথে অপেক্ষা করা। ৪) দান : নীরব ও গোপন দান স্রষ্টার রহমত আনে। তাই নিয়মিত দান করুন। ৫) সজ্ঞ : সজ্ঞ মানে এক্যবদ্ধ প্রচেষ্টা। সৎকর্মে অংশ নেয়ার মাধ্যমে নিজের মোহাধিক বিকশিত করে সৃষ্টির কল্যাণে সংসঙ্গে একাত্ম থাকুন।

প্রশ্ন : চারপাশের এত প্রতিকূল পরিবেশে কি সবসময় প্রশান্ত থাকা সম্ভব?

উত্তর : আপনি যদি শোকর গোজার হন তাহলে প্রশান্ত থাকবেন। পণ্যদ্রব্যসত্ত্বের এ যুগে টেনশন-এর বড় কারণ সারাক্ষণ ‘নাই নাই’ মনোভাব। ৩০ বছর আগে কারো মোবাইল ছিলো না। এখন ঘরে ঘরে মোবাইল, সবাই সবার সাথে যোগাযোগ করতে পারছে, খোঁজখবর নিতে পারছে, তাতে কি প্রশান্তি বেড়েছে? যা আছে তা নিয়ে শোকর গোজার থাকুন, যা নেই তার জন্যে সবার করুন। সকালবেলা ঘুম ভাঙলেই বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ— একটা সুন্দর দিনের জন্যে। দেখবেন আপনার জীবন প্রশান্তিময় হয়ে উঠছে।

প্রশ্ন : শিথিলায়ন করতে গিয়ে তো শুধু ঘুমভাব ছাড়া আর কোনো অনুভূতি পেলাম না। তবে কি আলফা লেভেলে পৌঁছানো সম্ভব না?

উত্তর : একটা মেডিটেশন করে তো মেডিটেশন বোঝা সম্ভব নয়। কোর্স করে নিয়মিত মেডিটেশন করা আর কোর্স না করে মাঝে মাঝে মেডিটেশন করার মধ্যে পার্থক্য এখানে। ঘুমভাব আর মেডিটেশনের মধ্যে পার্থক্য বুঝবেন যখন আপনি কোর্স করে মেডিটেশনে দক্ষতা অর্জন করবেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যার সমাধান করতে পারবো?

উত্তর : যুগে যুগে কালে কালে যারা সফল হয়েছেন তারা সবাই মেডিটেশন করেছেন। সমস্যার ভেতর যে সম্ভাবনাগুলো লুকিয়ে আছে, শুধুমাত্র ধ্যানের স্তরে আত্মনিমগ্ন হলেই বোঝা যায়। মেডিটেশনে ব্রেন সবচেয়ে স্থির অবস্থায় থাকে এবং স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করে বিজ্ঞানীরা তাদের বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন তাদের ব্রেন এবং মন স্থির থাকে, তাই তারা সমস্যার ভেতরের সম্ভাবনাকে খুঁজে বের করে আনতে পারেন।

প্রশ্ন : সবার পক্ষে কি ধ্যানের স্তরে পৌঁছানো সম্ভব?

উত্তর : হ্যাঁ, সবার পক্ষেই ধ্যানের স্তরে বা মেডিটেটিভ লেভেলে যাওয়া সম্ভব এবং এটা মানুষের জন্মগত ক্ষমতা। আর সম্ভব বলেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণের জন্যে কোনো পূর্বযোগ্যতার প্রয়োজন হয় না। যারা বাংলা বোঝেন এবং চেয়ারে বসতে পারেন তারাই কোর্সে অংশ নিতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার মেয়ের জন্যে কীভাবে সুপাত্র পেতে পারি দয়া করে জানানো।

উত্তর : বহুদিন পর ‘সুপাত্র’ শব্দটা শোনা গেল। এখন আর কেউ সুপাত্রের খোঁজ করে না, খোঁজে গ্রীন কার্ডধারী, বিভ্রাটধারী। খোঁজখবর নিন ভালোভাবে। বিয়ে সবসময় হওয়া উচিত সমসামাজিক ও সমসংস্কৃতিক পরিমণ্ডলে। তবে তার আগে মেয়েকে যোগ্য হতে হবে।

প্রশ্ন : আপনি যে সচ্ছলতা ও প্রাচুর্যের সূত্রের কথা বলেছেন— ছাত্রাবস্থায় এটা কিভাবে সম্ভব?

উত্তর : ছাত্রাবস্থায় প্রাচুর্য হচ্ছে— ক্লাসে ১ম হওয়া। লেখাপড়ায় মনোযোগী হোন। শিক্ষার্থী কোর্সে অংশ নিয়ে এর টেকনিকগুলো প্রয়োগ করুন। নিয়মিত মেডিটেশন করুন, ক্লাসে ১ম হওয়া আপনার জন্যে সহজ হবে।

প্রশ্ন : আমার বয়স বেড়ে যাচ্ছে। কিন্তু পছন্দমতো বিয়ে হচ্ছে না। কীভাবে এগুবে?

উত্তর : ‘পছন্দমতো’ বিয়ে হওয়া আসলে খুব কঠিন। সাধারণভাবে আমরা মেয়ের জন্যে নায়কের মতো চেহারা, উপরি আয় কত এমন পাত্র; আর ছেলের জন্যে ফর্সা, সুন্দরী আর যৌতুক কত দিতে পারবে এমন পাত্রী খুঁজি। কিন্তু আপনি যদি কিছু আপোষ করেন, কিছু ছাড় দেন, বৈষয়িক পছন্দকে গুরুত্ব না দিয়ে যদি ‘মানুষ’ খোঁজ করেন, গুণের গুরুত্ব দেন, তাহলে আপনি সুখী হবেন। পরিবার কণিকার ‘বিবাহ পর্ব’ পড়ুন। মেডিটেশন করুন, মনছবি দেখুন।

প্রশ্ন : রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স কতটা কার্যকর?

উত্তর : আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, আমি এমন কোনো রোগ পাঠাই নি, যার নিরাময় পাঠাই নি। অর্থাৎ প্রতিটি রোগের নিরাময় রয়েছে। এ নিরাময় ওষুধ হতে পারে, দোয়া বা প্রার্থনা হতে পারে। কেউ যদি আত্মনিমগ্ন অবস্থায় চায় যে, আমার মাথাব্যথা ভালো হয়ে যাক, ব্যাকপেইন ভালো হয়ে যাক— নিশ্চয়ই আল্লাহ তাকে নিরাময় করতে পারেন। কারণ নিরাময়কারী একমাত্র আল্লাহ। তাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিঃসন্দেহে রোগ নিরাময়ে সহায়ক হবে। কারণ মেডিটেশন করে সুস্থ হয়েছেন এমন উদাহরণ আপনার আশেপাশেই রয়েছে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

চট্টগ্রাম সেন্টার

‘মাতৃমঙ্গল’ এর পুনর্মিলনী



গত ২৯ জুন, শুক্রবার পাহাড়তলী চক্ষু হাসপাতালে রোটারি ক্লাবের উদ্যোগে ‘মাতৃমঙ্গল’ এর মায়েদের পুনর্মিলনীর আয়োজন করা হয়। এতে সভাপতিত্ব করেন ক্লাবের প্রেসিডেন্ট কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার ইঞ্জিনিয়ার গোলাম মোস্তফা। প্রধান অতিথি ছিলেন সিনিয়র রোটারিয়ান জনাব এবিএম ওয়াদুদুল্লাহ এবং বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টার-এর অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন জনাব সাজ্জাদ হোসেন এবং ক্লাবের পরবর্তী প্রেসিডেন্ট জনাব মোফাখখার ইসলাম। প্রধান অতিথি ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রমের প্রশংসা করেন এবং অন্যান্য ক্লাবকেও এ ধরনের কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে উদ্বুদ্ধ করবেন বলে জানান। এতে সেবাপ্রাপ্ত মায়েদের স্বামী-সন্তানসহ দেড় শতাধিক উপস্থিত ছিলেন।

দায়িত্বশীল ওয়াকর্শপ

গত ৬ জুলাই, শুক্রবার সেন্টারের উদ্যোগে চট্টগ্রাম প্রেসক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় দায়িত্বশীল ওয়াকর্শপ। অনুষ্ঠানে মূল বিষয়বস্তু উপস্থাপন করেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর এবং কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা। আরো আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবির এবং জনাব মিজানুর রহমান। অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন সাজ্জাদ হোসেন-এর পরিচালনায় এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন শতাধিক দায়িত্বশীল।

মহাখালী শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়াকর্শপ

গত ৬ জুলাই, শুক্রবার শাখার উদ্যোগে প্রথমবারের মতো অ্যাসোসিয়েট ওয়াকর্শপ অনুষ্ঠিত হয় কাকরাইলের কোয়ান্টায়ন হলে। এতে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন পরিচালক সমন্বয় বেগম সুরাইয়া রহমান, মওলানা ছারীদুল হক, বেগম মাসুদা আক্তার আবেদীন, বেগম শামসুন নাহার হুদা ও প্রাণজিৎ লাল শীল। ৫৮ জন অ্যাসোসিয়েটের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে প্রাণবন্ত এ অনুষ্ঠান বিকেল ৩:৪৫ মিনিটে শুরু হয়ে রাত ৮টায় শেষ হয়।

উত্তরা শাখা

পারিবারিক প্রোগ্রাম

গত ২২ জুন, শুক্রবার উত্তরা শাখার উদ্যোগে শাখা কার্যালয়ে এক পারিবারিক প্রোগ্রাম আয়োজিত হয়। সুখী পরিবার গঠনে পারিবারিক মেডিটেশনের গুরুত্ব বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক সুমন ধর। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শাখার পরিচালক বেগম শামসুন নাহার হুদা। পরিবারের সদস্যদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে বিকেল ৫টা থেকে দেড় ঘণ্টার এ অনুষ্ঠানে ৬৯ জন উপস্থিত ছিলেন।

সবুজবাগ শাখা

শিক্ষার্থী অনুষ্ঠান



গত ১৩ জুলাই, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে বিকেল ৪-৭টা পর্যন্ত বিশেষ শিক্ষার্থী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। ২১৬ জনের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখেন বনানী তানজিমা রহমান, সানিয়া বিনতে মাহতাব এবং প্রাণজিৎ লাল শীল। এ অনুষ্ঠানটির মাধ্যমে সবুজবাগ শাখায় শিক্ষার্থী সিরিজ প্রোগ্রামের সূচনা হলো। এখন থেকে প্রতি ৩ মাস অন্তর এ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হবে।

লালবাগ শাখা

নির্বাহী ওয়াকর্শপ

গত ২৫ মে, শুক্রবার লালবাগ শাখা ও বিবর্তন সম্বন্ধে যৌথ আয়োজনে মেডিটেশন বিষয়ক এক ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রামের আয়োজন করা হয়। ৪৩ জনের উপস্থিতিতে এতে কেন্দ্রীয় আলোচকসহ শাখার দায়িত্বশীলগণ আলোচনায় অংশ নেন।

এছাড়া গত ১৫ জুন, শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় নির্বাহী ওয়াকর্শপ।

আলোকায়ন কার্যক্রম এখন ৬টি সেশনে

আত্ম উন্নয়নের অন্বেষায় মেডিটেশন, আলোচনা, কাউন্সেলিং-এর প্রতি সচেতন মানুষের ব্যাপক আগ্রহের প্রেক্ষিতে জুলাই, ২০০৭ থেকে আলোকায়ন কার্যক্রমে যোগ হয়েছে আরো একটি নতুন সেশন। মাল্টিমিডিয়া প্রযুক্তিসমৃদ্ধ এ কার্যক্রম এখন ৬টি সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

সকাল ৭:৩০ - ৮:৩০টা

সকাল ৯:৩০ - ১০:৩০টা

সকাল ১১:৩০ - দুপুর ১২:৩০টা

বিকেল ৩:৪৫ - ৪:৪৫টা

বিকেল ৫:৩০ - ৬:৩০টা

সন্ধ্যা ৭:৩০ - ৮:৩০টা

খুলনা শাখা

নবীন বরণ



গত ২২ জুন, শুক্রবার ২৫১ ব্যাচে কোর্স সম্পন্নকারী গ্রাজুয়েটদের নিয়ে নবীনবরণ অনুষ্ঠিত হয় শাখার কার্যালয়ে। খালিশপুর সেলের পরিচালক আনোয়ারুল্লাহ তারিক নবীন গ্রাজুয়েটদের উদ্দেশ্যে স্বাগত বক্তব্য প্রদান করেন। আলোচনা, অনুভূতি বর্ণনা, কার্ডকর্ণার ড্র প্রভৃতি আয়োজনে পরিপূর্ণ অনুষ্ঠানটিতে উপস্থিত ছিলেন ১০১ জন।

যশোর শাখা

নবীন বরণ



গত ২৯ জুন, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে ২৫২ ব্যাচের নবীনবরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। নবীন গ্রাজুয়েটদের রজনীগন্ধা ফুল দিয়ে বরণ করা হয় এবং মানপত্র পড়ে শোনানো হয়। এতে কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল ছাড়াও বক্তব্য রাখেন যশোরের অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট জনাব শেখ মুজিবুর রহমান। এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ৯০ জন।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন

এ বছর পবিত্র রমজানে ঢাকার কাকরাইল হল এবং ধানমণ্ডি, উত্তরা শাখা ও মিরপুর সেন্টারসহ চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী, খুলনা ও যশোরে একযোগে অনুষ্ঠিত হবে ৯ম বার্ষিক কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

১ম ব্যাচ : ১৪ সেপ্টেম্বর - ২০ সেপ্টেম্বর

২য় ব্যাচ : ২১ সেপ্টেম্বর - ২৭ সেপ্টেম্বর

আখেরী দোয়া : ২৮ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার

স্থান : বিয়াম মিলনায়তন, ইস্কাটন, ঢাকা

এছাড়া লামার কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টেও কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে। এতে মহিলারাও অংশ নিতে পারবেন।

‘স্বপ্ন ও সচেতনতা’ বইয়ের প্রকাশনা উৎসব



প্রকাশনা উৎসবে বক্তব্য রাখছেন প্রফেসর জসীম উদ্দিন আহমদ। পাশে উপবিষ্ট জনাব নাজমুল আলম, প্রফেসর সৈয়দ সফিউল্লাহ ও গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক

আমি যা শিখলাম, তা মানুষের মঙ্গলের জন্যে নিয়োজিত করার চেষ্টা করি। বিশ্বচরাচরের অস্তিত্বকে অনুধাবনের আকৃতি থেকেই আমার এ বই লেখা। এ বইতে সাময়িক সচেতনতার ধারণাকে পাশ্চাত্য ধারার বদলে আমাদের ঐতিহ্যের মতো করে দেখার চেষ্টা করেছি। গত ১১ জুলাই, বুধবার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত প্রফেসর সৈয়দ সফিউল্লাহ রচিত ‘স্বপ্ন ও সচেতনতা’ বইয়ের প্রকাশনা উৎসবে লেখক একথা বলেন।

প্রকাশনা উৎসবে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পরিবেশ বিজ্ঞানী ও জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য

প্রফেসর জসীম উদ্দিন আহমদ ও বিশেষ অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট লেখক ও বিদ্যানুরাগী জনাব নাজমুল আলম। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এ ছাড়াও এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বইয়ের প্রকাশক সাহিদা আকতার ও সংস্থাপন মন্ত্রণালয়ের ডেপুটি সেক্রেটারি মো. এমদাদুল হক।

বিশ্বচরাচরের অস্তিত্বকে সচেতনতার বিশাল প্রেক্ষিতে অনুসন্ধান করার প্রয়াসে ‘অস্তিত্বের অতলান্তে’ গ্রন্থটি রচনার মাধ্যমে সৈয়দ সফিউল্লাহ একটি নতুন ধারার সূচনা করেন। এরই ধারাবাহিকতায় তাঁর ‘কোয়ান্টাম সচেতনতা’ এবং বর্তমান ‘স্বপ্ন ও সচেতনতা’ বইয়ের প্রকাশ। লেখক তাঁর ‘স্বপ্ন ও সচেতনতা’ বইয়ে কোয়ান্টাম মেকানিক্সের সাহায্যে স্বপ্নের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা, জীববৈবর্তনে স্বপ্নের অভ্যুদয় এবং ক্রমবিকাশ, বাংলাদেশের বিভিন্ন পেশার মানুষের স্বপ্নের বিষয়বস্তুর ব্যাখ্যা সম্পর্কে বেশ কিছু মৌলিক ধ্যান-ধারণা উপস্থাপন করেছেন, যা বিশ্ব পরিসরে সচেতনতা বিষয়ক বিজ্ঞানে

উল্লেখযোগ্য অবদান রাখবে। ‘স্বপ্ন ও সচেতনতা’ বইয়ের লেখক আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বিজ্ঞানী ও গবেষক সৈয়দ সফিউল্লাহ জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের রসায়ন শাস্ত্রের প্রফেসর ও বাংলাদেশ এনভায়রনমেন্টাল প্রোডাক্টস অ্যান্ড মিটিগেশন লিমিটেডের চেয়ারম্যান।

প্রকাশক সাহিদা আকতার বলেন, এ তিনটি বইয়ের সমন্বয়ে একটি যথার্থ অমনিবাস হওয়া উচিত যাতে পাঠকরা এক সাথে বিজ্ঞানের সীমান্তদেশের বিশাল প্রেক্ষাপটে মানব সচেতনতাকে যথাযথভাবে অনুধাবন করতে পারে।

এছাড়াও প্রধান অতিথি ও বিশেষ অতিথি তাদের বক্তব্যে বইটির প্রাঞ্জলতা ও ব্যাপ্তির বিষয় তুলে ধরেন। বর্তমান যুগে এমন বহুমুখী জ্ঞানের অধিকারী লেখকের প্রশংসা করে তাঁরা বলেন, এমন পাণ্ডিত্য অর্জনের পাশাপাশি লেখক তাঁর জ্ঞানের আলো চারদিকে ছড়িয়ে দিতে চান। বিজ্ঞানের একটি কঠিন বিষয় নিয়ে লেখা এ বইটি বিষয়ের বিবেচনায় সহজবোধ্য ও সুপাঠ্য।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিত

সাইকি ওয়ার্কশপ

‘আহা, এ বয়সে এমনই হয়। এত সুন্দর দৃশ্য না দেখে বৃদ্ধ বসে বসে কিমাচ্ছে!’ গাছের গায়ে হেলান দিয়ে ধ্যানমগ্ন জালাল উদ্দিন রুমির প্রতি এক তরুণ নবদম্পতির উক্তি ছিলো এটি। বসন্তে গোলাপ বাগানে ঘুরতে আসা তারুণ্যে বিভোর সেই যুগলের প্রতি তখন রুমীর সহাস্য উত্তর ছিলো, ‘বাবা, চোখ বন্ধ করে আমি যা দেখি, তা যদি তোমরা দেখতে, তাহলে আমি তো মাঝে মাঝে চোখ খুলি, তোমরা তা-ও খুলতে না!’

জালাল উদ্দিন রুমীর জীবনের বিখ্যাত ঘটনা এটি। আসলে অন্তর্দৃষ্টি যদি খুলে যায় তাহলে পৃথিবীকে দেখতে বাইরে তাকাতে হয় না। সংযোগ ঘটে সকল তথ্য জ্ঞান আর সম্ভাবনার আকর মনের অতিচেতন স্তরের সাথে। সাইকি হলো অতীন্দ্রিয় শক্তি অর্জনে অতিচেতনার সাথে সংযোগ স্থাপনের এক বিজ্ঞানসম্মত প্রক্রিয়া।

সাধারণভাবে মনের সচেতন স্তর থেকে তথ্য অবচেতনে প্রবেশ করে। আর

বা কোনো অনুভূতির মাধ্যমে। বাস্তবে ব্যক্তি তখন এ লক্ষণগুলোর সাথে মস্তিষ্কের জ্ঞানকে সমন্বয় করে আগে থেকেই ঘটনা বুঝতে পারে। কারণ প্রকৃতিতে

সাইকি লেভেলে তথ্যের অনুপ্রবেশ ঘটে অচেতন বা অতিচেতন স্তর থেকে সচেতন স্তরে কিছু দৃশ্য, ছবি, প্রতীক

এমন কোনো ঘটনা ঘটে না যার কোনো পূর্বাভাস আগে প্রকাশ পায় না। এ পূর্বাভাসকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে জানা ও বোঝার শক্তি লাভ করার জন্যে সাইকি চর্চা। অন্তর্দৃষ্টি লাভ তথা সাইকি চর্চার ক্ষেত্রে প্রথম প্রয়োজন বহির্দৃষ্টির সুখম প্রয়োগ। বাস্তব পর্যবেক্ষণ শক্তি যত শাণিত হবে, অবলোকনের ক্ষমতা তত বাড়বে। যা কিছু বাস্তব, পরিপূর্ণভাবে তাকে দেখুন। শ্রেফ তাকানো নয়, প্রতিটি ইন্দ্রিয়ের সবগুলো স্পন্দন

অতিচেতনা অর্জনে করণীয়

- শোকর গোজার হোন, বিনয়ী থাকুন। লোক দেখানো তৎপরতা সাইকি চর্চার সবচেয়ে বড় পাপ। অন্যের উপকারের জন্যে কাজটি আপনি করছেন, নিজের ইমেজ বাড়াতে নয়। তাই যত আপনি বিনয়ী হবেন, আন্তরিক হবেন তত আপনার অতীন্দ্রিয় শক্তি বাড়তে থাকবে।
- কারো সম্পর্কে অনুমাননির্ভর কোনো তথ্য দেবেন না। কারণ অনুমান ভুল হতে পারে। অনুমান করে বলা প্রতারণার শামিল। কোরআনের শিক্ষায় এটি হলো কবীরা গুনাহ।
- কোয়ান্টাম হিলিং-এ অংশ নিন। আপনার রোগগ্রস্ত প্রিয়জনের মতো মমতা দিয়ে প্রার্থনা করুন। প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনার শারীরিক সুস্থতা, মানসিক তৃপ্তি যেমন বাড়বে, তেমনি আপনার লেভেলের টিউনিং শাণিত হবে।
- মাসে অন্তত ২দিন কোয়ান্টায়নে অংশ নিন। মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি অতীন্দ্রিয় শক্তি পথে আপনাকে দেবে ভিন্ন মাত্রার উপলব্ধি।
- গহনা খোঁজা, হারানো অর্থ ফিরে পাওয়া- অর্থাৎ যেসব কাজে প্রযুক্তি ব্যবহার করা যায় সেখানে আধ্যাত্মিকতার ব্যবহার নিছক শক্তির অপচয় মাত্র।
- শিথিলায়ন করুন। কল্পনার মেডিটেশনও আপনার অবলোকন ক্ষমতা বাড়াবে বহুগুণ।
- প্রাকৃতিক নিয়মেই একজন মানুষ শতভাগ নির্ভুল হতে পারে না। সাইকি লেভেলে যা দেখছেন তা বলার সময় ‘আমার মনে হচ্ছে’ উল্লেখ করে নিজের ভুল করার সম্ভাবনাকে স্বীকার করে নিন। এতে স্রষ্টার প্রতি আপনার নির্ভরশীলতা বাড়বে আর ভুল করার পরিমাণ কমতে থাকবে।
- একজন ভালো সাইকি সবসময় একজন ভালো মানুষ। অন্যকে সে আশ্রয় দেয় নির্ধায়। অতএব, অন্যের ব্যাপারে যেকোনো তথ্য আমানত হিসেবে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদানস্বরূপ আপনার জন্যে বিব্রতকর তথ্য স্রষ্টা গোপন রাখবেন।

নিজের মাঝে সম্বন্ধিত করুন। তাকানো আর দেখা, অনুমান আর পর্যবেক্ষণের মধ্যকার পার্থক্যকে যত আপনি অতিক্রম করতে পারবেন, আপনার সংযোগ ঘটবে মহাচেতনার সাথে। যা কিছু ঘটতো, যা কিছু ঘটবে, যা কিছু অনাদি-অনন্ত, আপনি বিচরণ করবেন তার মাঝে।

গত ৩০ জুন, শনিবার গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী সাইকি ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল ও কোয়ান্টায়ন হলে ৪র্থ বারের মতো অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে ৩১৫ জন সাইকি অংশ নেন। এতে বিভিন্ন সেন্টার ও শাখার সাইকি কার্যক্রমের দায়িত্বশীলবৃন্দও অংশগ্রহণ করেন। উল্লেখ্য, ২০০১ সালে প্রথম সাইকি ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়।

প্রতিবেদক : নুরুল মুকতারির

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org



কোয়ান্টাম বুলেটিন

সেপ্টেম্বর ২০০৭

বন্যা ত্রাণ কার্যক্রম : ২০০৭ বিপন্ন মানবতার পাশে

দৃশ্য-১

একটি আবাসিক বিল্ডিং এর নিচতলার সিঁড়িঘর। অনেকক্ষণ ধরে উদগ্রীব অপেক্ষায় বসে থাকতে থাকতে একসময় একটু ঝিমিয়ে পড়লেন ৪/৫ জন দুস্থ মহিলা। ঘটনাক্রমে পর গৃহকর্তা যখন এলেন তখন তাদের অপেক্ষার কারণ শুনে হতভম্ব হয়ে গেলেন তিনি। ৩/৪ মাইল দূর থেকে বন্যার পানির মধ্যে কখনো হেঁটে, কখনো নৌকায় চড়ে এ মহিলারা এখানে এসে যে জিনিসটির জন্যে এতক্ষণ ধরে অপেক্ষা করছেন তা হলো মাত্র এক প্যাকেট চিড়া-গুড়। কারণ তারা শুনেছিলেন এ বাড়িরই একজন তাদের এলাকায় গিয়ে চিড়া-গুড় বিতরণ করছেন। ক্ষুধার জ্বালা সহ্য করতে না পেরে এখানেই চলে এসেছেন যদি পাওয়া যায় কিছু।

দৃশ্য-২

মুগদা এলাকার বন্যাকবলিত একটি জনপদ। প্রায় সব বাড়িতেই থৈ থৈ করছে বন্যার পানি। কিন্তু সেটা নদীর বা দীঘির পরিষ্কার টলটলে পানি নয়। বরং দুর্গন্ধময় সে পানিতে মরা কুকুর, বিড়ালের গলিত লাশ থেকে গুরু করে আবর্জনা, মল-মূত্র, কারখানার বর্জ্য, সব কিছুই ভাসছে। এ পানির ওপরই বাসিন্দারা চৌকিতে বা মাচায় বসে কাটাচ্ছেন দিনের পর দিন। পুষ্টিগন্ধময় এ পরিবেশে ত্রাণ বিতরণ করতে এসে স্বেচ্ছাসেবীদের

অনেকেরই যখন দম বন্ধ হবার যোগাড় তখন বিস্মিত হয়ে তারা ভাবলেন, কতটা অসহায় হলে মানুষ এর মধ্যেই দিন কাটাতে বাধ্য হয়।

এবারের বন্যায় ফাউন্ডেশনের ত্রাণ কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার কয়েকটি ঘটনা ছিলো এ দৃশ্যগুলো।

বরাবরের মতো এবারের বন্যায় ত্রাণ কার্যক্রমের মাধ্যমে দুস্থ মানুষের পাশে দাঁড়িয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। শতাধিক প্রো-কোয়ান্টামিয়ারের অংশগ্রহণে ৬০ ঘণ্টায় তৈরি হয়েছে ৩০ হাজারেরও বেশি প্যাকেট খাবার স্যালাইন। বিতরণ হয়েছে ৬৩,১০০ পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি হ্যােলোট্যাব। এছাড়াও বিতরণ হয়েছে চিড়া, গুড়, চিনি, বিস্কুট, চাল, ডাল, আলু, লবণের মতো জরুরি খাদ্যদ্রব্য এবং মোমবাতি, গ্যাস লাইটার, পুরনো কাপড় ও ব্লিচিং পাউডার।

মতিঝিল ও সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে ঢাকার বন্যাকবলিত মুগদাপাড়া, মান্ডা, রাজারবাগ (কালিবাড়ি), ত্রিমোহনী, কয়েদপাড়া, দাসের কান্দী ও সোনারগাঁয়ের মেঘনাপাড়া এলাকায় এ ত্রাণ কার্যক্রম চলে। এছাড়া শেরপুরের ধুনট থানার ৩টি গ্রামে ত্রাণ কার্যক্রম পরিচালনা করে শেরপুর সেল। শতাধিক প্রো-কোয়ান্টামিয়ার এসব ত্রাণ কার্যক্রমে অংশ নেন।

ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর আর নেই

সদাহাস্য সদালাপী সদাচারী, উচ্ছ্বসিত উপস্থিতিতে যিনি মাতিয়ে রাখতেন কোয়ান্টামের সব আসর সেই প্রিয় মানুষটি আর নেই। গত ২৯ আগস্ট বুধবার বিকেলে আকস্মিক এক সড়ক দুর্ঘটনায় ইন্তেকাল করেছেন ফাউন্ডেশনের অত্যন্ত সক্রিয় কর্মী গুরুজীর বিশ্বস্ত সহযোগী ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর (ইন্সলিগ্নিহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজেউন)। মৃত্যুকালে তাঁর বয়স হয়েছিলো ৬৫ বছর। কর্মজীবনে একজন সফল ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে দায়িত্ব পালনের পর অবসর গ্রহণ করে তিনি পুরোপুরি নিবেদিত হন ফাউন্ডেশনে। তিনি ছিলেন চট্টগ্রাম সেন্টারের হিলিং, পাঠচক্র, সাইকিসহ সব কার্যক্রমেরই প্রাণ। বিশেষত হিলিং কার্যক্রমে তার ভূমিকার জন্যে তিনি স্মরণীয় হয়ে থাকবেন। এই সদাসক্রিয়, আন্তরিক নিবেদিতপ্রাণ সহকর্মীকে হারিয়ে আমরা গভীরভাবে মর্মান্বিত। তার শোকসন্তপ্ত পরিবারের প্রতি জানাচ্ছি আন্তরিক সমবেদনা।



সেপ্টেম্বর-নভেম্বর মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৫৭ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ সেপ্টেম্বর
২৫৮ ব্যাচ : ২৬, ২৭, ২৮ ও ২৯ অক্টোবর
২৬১ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ নভেম্বর

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৭ নভেম্বর, বুধবার
বিকেল ৫টা - রাত ৮টা

মাসিক কোয়ান্টামে জালালি

২১ নভেম্বর, বুধবার
সকাল ১০টা - মাগরিব

রাজশাহী

মাসিক কোয়ান্টামে জালালি

৪ সেপ্টেম্বর, মঙ্গলবার
সকাল ১০টা - মাগরিব

কোর্স

২৫৯ ব্যাচ : ২, ৩, ৪ ও ৫ নভেম্বর

সিলেট

কোর্স

২৬০ ব্যাচ : ৯, ১০, ১১ ও ১২ নভেম্বর

কোয়ান্টামে খতমে কোরআন

১ম বারের মতো

২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া

সদস্যদের আত্মশুদ্ধি ও আত্মিক উন্নয়নের ধারাবাহিকতায় কোরআনের শিক্ষাকে অনুসরণের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন পবিত্র রমজান মাসে কোয়ান্টামে খতমে কোরআনের আয়োজন করে আসছে দীর্ঘ ৯ বছর ধরে। আর এ বছর প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হচ্ছে ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া।

একটানা ৭ দিনে প্রতিদিন সাড়ে ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪২ ঘণ্টায় মৌনতা ও ধ্যানের স্তরে তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এই কোয়ান্টামে খতমে কোরআন।

১ম ব্যাচ : ১৪ - ২০ সেপ্টেম্বর

২য় ব্যাচ : ২১ - ২৭ সেপ্টেম্বর

আখেরি দোয়া

২৮ এবং ২৯ সেপ্টেম্বর

পবিত্র রমজানে আপনার করণীয়

- যাকাত আদায় ফরজ অর্থাৎ অলঙ্ঘনীয় বিধান। আর যাকাতের মূল লক্ষ্য দারিদ্র্য বিমোচন যা সম্ভব। রমজানে যেকোনো ভালো কাজের সওয়াব যেহেতু ৭০ গুণ বেশি, তাই এ মাসে সম্ভবত্বভাবে যাকাত আদায় করে বিপুল সওয়াবের সুযোগ গ্রহণ করুন। দারিদ্র্য বিমোচনের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ ছিলো ২০০৬ সালে ৫৬ লক্ষাধিক টাকা।
- আপনার মাটির ব্যাংকে জমানো অর্থ রমজান মাসেই জমা দিন। আর এতে সওয়াবের সুযোগ কমপক্ষে ৭০ গুণ বেশি।
- রক্তদানের ৪ মাস পার হয়ে গিয়ে

থাকলে ইফতারের পর ল্যাভে এসে রক্তদান করুন। এতে কমপক্ষে ৭০ গুণ সওয়াবের অধিকারী হতে পারেন।

- প্রতিদিন কমপক্ষে ১টি করে কোরআন কণিকা বিতরণ করুন। এর পাশাপাশি সম্ভব হলে হাদীস কণিকা, সর্বোত্তম আদর্শ, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি কণিকা বিতরণ করে অশেষ কল্যাণ লাভের সুযোগ গ্রহণ করুন।





বাংলা লোকসাহিত্যের পুরোধা পুরুষ জনাব মুস্তাফা জামান আব্বাসী। সঙ্গীত ও গবেষণার ক্ষেত্রে তিনি উল্লেখযোগ্য অবদান রেখেছেন। বাংলাদেশ টেলিভিশনের জন্মলগ্ন থেকেই ভাটিয়ালি, জারি, সারি, দেহতত্ত্ব, ভাওয়াইয়া, মারফতি, মুর্শিদি ইত্যাদি বাংলা প্রাচীন লোকগীতি তিনি নিজে পরিবেশন করার পাশাপাশি তার পরিচালনায় জনপ্রিয় ভরা নদীর বঁকে, লৌকিক বাংলা, আমার ঠিকানা প্রভৃতি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে লোকসঙ্গীতকে ব্যাপকভাবে তুলে ধরার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখেন। আন্তর্জাতিক অঙ্গনেও তিনি বাংলা লোকসঙ্গীতকে পরিচিত প্রদর্শিত করেছেন। গত ২৫ জুলাই, বুধবার কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। পরবর্তীতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতি গভীর আগ্রহের প্রেক্ষিতে গত ১০ আগস্ট থেকে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথডের ২৫৫তম ব্যাচে অংশ নেন।

একটি মুহূর্তও যেন অযথা ব্যয়িত না হয়

মুস্তাফা জামান আব্বাসী

মুহাম্মদের নামের ধ্যান, হৃদয়ে
যার রয়'- আমার চোখে পানি।
আমি উপলব্ধি করেছি তাঁকে-
এটা ই তো গান।

স্কুল, কলেজ, ইউনিভার্সিটিতে
শিক্ষাজীবনে যত পাঠ্যবই ছিলো
নবীর জীবনের ওপর কখনো কিছু
পাই নি। এটা অবশ্যই একটা বড়
প্রশ্ন যে, আমাদের মানুষের তাহলে
কীভাবে নবীর সাথে পরিচয়
ঘটবে? এতে করে নবীর সাথে

বাবা চেয়েছিলেন আমি সিনেমার ওপর পড়াশোনা করবো, অভিনয় করবো, ছবি
তৈরি করবো। বাবা আরো বলেছিলেন, যা-ই হওনা কেন তুমি যেন আব্বাস
উদ্দিনের ছেলে হও, সত্যিকার একজন ভালো মানুষ হও। ভালো মানুষ হওয়ার
চেষ্টা সবসময়ই ছিলো, হতে পেরেছি কিনা সে বিচার স্রষ্টা করবেন। তবে আমি
নিশ্চয়ই আব্বাস উদ্দিনের ছেলে। তার চেয়েও আর যে পরিচয়- আমি নিজেকে
অন্বেষণ করছি।

বাবা আমাদের কখনো নামাজ পড়তে বলেন নি। কিন্তু নামাজের প্রতি
আমাদের ভালবাসা তৈরি হওয়ার সুযোগ তিনি করে দিয়েছিলেন। আব্বা যখন
নামাজ পড়তেন তখন এটা দেখার ব্যাপার ছিলো। এটা ছিলো একজন সমর্পিত
মানুষের পরিপূর্ণ নিবেদন, ছিলো সত্যিকারের সিজদা। সুললিত কণ্ঠে
তেলাওয়াত, অত্যন্ত পরিশীলিত, আর্টিস্টিক। রাতে ঘণ্টার পর ঘণ্টা তাকে
দেখেছি স্রষ্টার সান্নিধ্যে তার সময় কেটেছে। আসলে কারো সাথে যদি সম্পর্ক
করতে ইচ্ছা করে, সে প্রেমিক/প্রেমিকা হোক, বস হোক বা তার বস বা স্রষ্টা,
আপনার মস্তিষ্কে জানাতে হবে- আমি এ সম্পর্ক চাই। সংযোগ স্থাপনের জন্যে
আত্মনিয়োগ করতে হবে। না হলে সবই পণ্ডশ্রম। রবীন্দ্রনাথ ভোর চারটায়
প্রার্থনা ঘরে যেতেন। তাঁর কাব্যে সাহিত্যে এই অন্বেষণ ছিলো।

আমার স্মৃতির ভাঙরে অসংখ্য চমৎকার দৃশ্যের একটি হলো, বাবা নামাজ
পড়াচ্ছেন, পেছনে আমরা ৩ ভাই-বোন- এটা হচ্ছে নামাজের পাঠ। আমি
কখনো আমার বাবাকে ছাড়ি নি। আমার সবসময় মনে হয়, তিনি আমার সঙ্গে
আছেন। আজিমপুর দিয়ে যাচ্ছিলাম। হঠাৎ গান ভেসে এলো- 'ওকি একবার
আসিয়া, সোনার চাঁদ মোর যাও দেখিয়ারে'- ড্রাইভারকে বললাম, আজিমপুর
নিয়ে চলো। সেখানে গিয়ে বললাম, বাবা তুমি ডেকেছিলে না, আমি এসেছি।
মাঝে মাঝে গান এত ভালো হয়!- বলেন অনেকেই। আমি কখনো কাউকে বলি
নি, গানতো আমি গাই নি, আমার বাবা গাইছিলেন। মায়ের সঙ্গেও আমার
এমনই সম্পর্ক। 'মা বলিতে প্রাণ করে আনচান, চোখে আসে জল ভরে'। যে
মাকে ভালবাসে না, সে মাতৃভূমিকে ভালবাসে না। যে মাকে যত্ন করতে পারে নি
তার সব মিথ্যা। কী হবে তার হজে গিয়ে, কী হবে এত পড়াশোনা করে?

আমার আব্বা একদিন নজরুলের বাড়িতে ছিলেন। দুপুরের খাওয়া তখনও
হয় নি। তিনি বললেন, কাজীদা একটা জায়নামাজ পাওয়া যাবে? আমি জোহরের
নামাজ পড়বো। কাজীদা জায়নামাজ বিছিয়ে দিয়ে গানটি লিখলেন- 'হে নামাজী,
আমার ঘরে নামাজ পড়ো আজ।' এ গানগুলোর মধ্য দিয়ে বাংলার মুসলমানদের
ইতিহাস কথা বলবে। যারা গবেষণা করবেন, ভালবাসবেন বাংলাদেশকে,
বাংলাদেশের অতীত ইতিহাস পর্যালোচনা করবেন তখন দেখবেন এগুলোর মধ্যে
অনেক কিছু লুকিয়ে আছে।

মদীনায় যাওয়ার সুযোগ হলো। খুব ইচ্ছে হলো নবীজীকে (স.) আমার গান
শোনা। তাঁকে বললাম, 'তুমি তো আমাকে ভালবাসো। আমার পিতা আব্বাস
উদ্দিন ৪০০টি হামদুল্লাত গেয়ে সমস্ত বাংলার অবহেলিত কৃষক মুসলিম
ভাইদের জাগিয়েছে, আমার পিতার বন্ধু কাজী নজরুল ইসলাম হাজার হাজার
গান লিখে মুসলমানকে তাদের রাসুলের প্রতি মোহাব্বত, আল্লাহর প্রতি ঈমান
বাড়িয়ে দিয়েছে। পিতার বন্ধু গোলাম মোস্তফা যিনি 'বিশ্বনবী' লিখেছিলেন, তারা
কেউ-ই এখানে আসতে পারেন নি। তুমি কি তাদেরকে ভালবাসো না? তাহলে
তুমি যেখানে ঘুমিয়ে আছো, ঠিক তার পাশে আমাকে বসতে দাও। তিনি আমার
কথা শুনলেন। সুযোগ পেয়ে একটার পর একটা গান তাঁকে শুনিয়েছি- 'আমার

সমাজের সম্পর্ক হবে ১ দিনের, নবী দিবস বা টেলিভিশনে একটা মোনাজাতের
মাধ্যমে- এটা কি যথেষ্ট? নবীর সাথে আমাদের সম্পর্ক হতে হবে ৩৬৫ দিনের।

একসময় সুযোগ হলো এর জন্যে কাজ করার। সে সময় আমি
আমেরিকাতে। মুহাম্মদ (স.)-এর ওপর ২০০ বই পেলাম লাইব্রেরিতে। গুরু
হলো লেখা। লেখার সময় নবীর সাথে এমন ভালবাসা হলো যে, আমি এক
পাতা লিখছি আর চোখের পানিতে ভিজে যাচ্ছে। সাধারণ তরুণদের মনের
জিজ্ঞাসা আমার মনের মধ্যে নিয়ে আমি তাদের প্রশ্নের উত্তর দেয়ার চেষ্টা করেছি
বইটিতে। বইটি যখন বেরোয়, প্রকাশক সন্দেহ প্রকাশ করলেন বিক্রির
ব্যাপারে। আমি আল্লাহকে বললাম, হে আল্লাহ! মার্কেটিং সম্পর্কে তোমার তো
অভিজ্ঞতা আছে! তাহলে তুমি এ দায়িত্ব নাও! অবিশ্বাস্য ভাবে মাত্র ৩ মাসের
মধ্যেই ১ম সংস্করণ শেষ হলো। দ্বিতীয় সংস্করণের অভিজ্ঞতাও একই রকম।
আসলে বিশ্বাস করলে এরকমই হয়। যেকোনো কাজ আমরা যদি বিপণ্ডিত
করি, অন্তর থেকে বলি, তাহলে আমাদের প্রভু- যিনি সবসময় আমাদের সঙ্গে
আছেন, তাকে যা কিছু বলবো তিনি তা শুনবেন, সাহায্য করবেন।

এ বছরকে প্রখ্যাত সুফি সাধক মাওলানা জালালুদ্দিন রুমীর স্মরণে 'ইয়ার
অফ দ্য রুমী' ঘোষণা করা হয়েছে। এ উপলক্ষে গত মে মাসে ইস্তাম্বুলে রুমীর
ওপর সেমিনারে একটা অভিসন্দর্ভ উপস্থাপনের সুযোগ হয়েছিলো। আমি রুমীকে
ভালবাসি। রুমী এমন একজন মানুষ, এমন একজন কবি যিনি সমস্ত পৃথিবীর
মানুষকে ভ্রাতৃত্বাবে গ্রহণ করেছেন। সব ধর্মবিশ্বাসকে তিনি সম্মান করেছেন।
তিনি বলেছেন, মানবমণ্ডলী এক জাতি, আল্লাহ যেকোনো মানুষের তওবা কবুল
করবেন। পাশ্চাত্যে এখন ইংরেজ লেখকদের তুলনায় রুমীর বইয়ের পাঠক
সংখ্যা বেশি। এখন অনেকে বলে, মুসলমানরা নাকি যুদ্ধদেহী। তারাই যখন
রুমীর কবিতায় আকৃষ্ট হয়, তারা দেখে মুসলমানদের অন্তরে প্রবাহিত মমতার
ফলুধারা।

আমরা যে পৃথিবীতে বাস করি সেখানে চর্মচক্ষুতে দেখার বাইরেও যেটা
আছে সেটা হচ্ছে মন। যে মনটাকে যত ওপরের দিকে নিতে পারবে, সে অনেক
কিছু দেখতে পারবে। এটা খুব গোপন জগত, এই গোপন জগতে যারা যেতে
চান তাদের আলাদা চলা-বলা, আলাদা সঙ্গীত, আলাদা জিকির। পৃথিবী থেকে
অনেকখানি গুটিয়ে নেন তারা নিজেদেরকে। এই সূক্ষ্ম জগতে সর্বক্ষণের
উপস্থিতি যার সেই প্রভু দয়াময়, পরম যিনি লব্ধ তাকে প্রতিটি মুহূর্ত উপলব্ধি
করা তাকওয়ার মূল কথা। এটা হলো তাকওয়ার পরিচ্ছদ, এই পরিচ্ছদটা যিনি
পড়েছেন তিনি অগ্নান নির্মল ব্যক্তিত্বে পরিণত হবেন।

আমি অত্যন্ত সাধারণ নাগরিক এবং এ হিসেবে আমি দেশের পরিস্থিতি
সম্পর্কে সম্যক অবহিত আছি। আমি গ্রামে গ্রামে গিয়েছি, মানুষের সঙ্গে
কাজ করেছি যতটুকু সম্ভব। তরুণদের জন্যে আমার একটাই বক্তব্য। তাদের
একটা মুহূর্তও যেন অযথা ব্যয়িত না হয়। যারা আমার বয়সী, তাদের যার
সঙ্গে সম্পর্ক করতে চাই, সেই সম্পর্কের ব্যাপারটা অগ্রাধিকার দিতে হবে।
এ জীবনের জন্যে অনেক সময় দিয়েছি। এখন যে জীবন আমাদের হাতছানি
দিচ্ছে তার জন্যে বেশি কাজ করা প্রয়োজন। সেটা শুধু নিজের জন্যে নয়।
যখন যেখানে প্রয়োজন সেখানেই এগিয়ে যেতে হবে। সৃষ্টির সেবায়
নিজেকে নিয়োজিত করতে হবে, সর্বোপরি মমতা আর ভালবাসায় ভরিয়ে দিতে
হবে পৃথিবীটাকে।

অনুলিখন : নূর আখতার হেলেন

শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে সেমিনার



গত ২১ জুলাই, শনিবার শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় সেলের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় এক বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠান। বিশ্ববিদ্যালয় মিনি অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামে কোয়ান্টাম মেথডের ওপর বিষয়ভিত্তিক আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় আলোচকবৃন্দ। সকাল ১০টা থেকে দুপুর সাড়ে ১২টা পর্যন্ত এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন প্রায় আড়াইশত ছাত্র-ছাত্রী। এদের মধ্যে অ্যাসোসিয়েট ছাত্র-ছাত্রী ছিলেন ২ শতাধিক।

শাবিপ্রবির সমাজকর্ম বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক

ড. আ ক ম মাহবুবুজ্জামানের স্বাগত বক্তব্যের মধ্য দিয়ে শুরু হয় এ অনুষ্ঠান। এরপর ‘টেনশন ও অস্থিরতা থেকে মুক্তির জন্যে মেডিটেশন’ বিষয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান। তিনি আধুনিক মানুষের জীবনে টেনশন ও অস্থিরতার কারণ ও তার প্রতিকারে মেডিটেশনের কার্যকরী ভূমিকা ব্যাখ্যা করেন। ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে’ শীর্ষক আলোচনা করেন রাজশাহী কলেজের প্রভাষক মাসুদুল হক সিদ্দিকী। ইতিবাচক ও নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য এবং সফল জীবনের ওপর এর প্রভাব—এ বিষয়ে তিনি বিস্তারিত আলোচনা করেন।

‘ছাত্রজীবনে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও ভালো রেজাল্টের জন্যে দিক-নির্দেশনা’ এ বিষয়ে বিশেষ আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। আলোচনার পর প্রশ্নোত্তরপর্বে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে আরো কিছু ব্যাখ্যা তুলে ধরা হয়। সবশেষে ছিলো আনন্দের মেডিটেশন। অনুষ্ঠানটি উপস্থাপনা করেন শাবিপ্রবি-র সমাজকর্ম বিভাগের প্রভাষক তাহমিনা ইসলাম।

মান্টিমিডিয়ায় উপস্থাপিত এ অনুষ্ঠানটি অংশগ্রহণকারী ছাত্র-শিক্ষকদের মধ্যে ব্যাপক উৎসাহ-উদ্দীপনার সঞ্চার করে।

আইবিআইটিতে ছাত্র-শিক্ষক প্রোগ্রাম



গত ২১ জুলাই, শনিবার সিলেটের ইস্টিটিউট অব বিজনেস এন্ড ইনফরমেশন টেকনোলজি, মেট্রোপলিটন ইউনিভার্সিটি ও সিলেট গ্রামার স্কুলের ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষকদের জন্যে পৃথকভাবে দেড়ঘণ্টাব্যাপী দুটি প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয় আইবিআইটির ক্যাম্পাসে। এতে অংশ নেন যথাক্রমে ৪৫ জন ছাত্র-ছাত্রী ও ২৩ জন শিক্ষক-শিক্ষিকা।

শিক্ষার্থীদের প্রোগ্রামে স্বাগত বক্তব্য রাখেন মেট্রোপলিটন ইউনিভার্সিটির ভিসি ড. কবীর এইচ চৌধুরী। এতে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের জন্যে করণীয় ও দিক-নির্দেশনার ওপর আলোকপাত করেন। শিক্ষকদের প্রোগ্রামে রাজশাহী কলেজের প্রভাষক মাসুদুল হক সিদ্দিকী আলোচনা করেন ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে’ বিষয়ে। প্রোগ্রাম শেষে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন আইবিআইটির প্রিন্সিপাল আবুল মনসুর চৌধুরী ও সিলেট গ্রামার স্কুলের রেজেন্ট আবুল মহসীন চৌধুরী।



ভিডিও গেমস মস্তিষ্কের ক্ষতিকারক

শহর কিংবা মফস্বলের শিশুদের কাছে ভিডিও গেমস অত্যন্ত আনন্দের এবং পরিচিত জগৎ। অনেক ব্যক্ত মা-বাবাও ছেলে-মেয়েকে ব্যস্ত রাখার জন্যে ভিডিও গেমসকে বেছে নেন। অথচ সাম্প্রতিক কিছু গবেষণা ভিডিও গেমস সম্পর্কে আমাদের জানাচ্ছে ভয়াবহ সব তথ্য।

জা ম'ানির বিশেষজ্ঞরা সম্প্রতি এক গবেষণায় বলেন, শিশুদের মস্তিষ্কের যে অংশটি আবেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করে, ভিডিও গেমস খেলার ফলে সে অংশটি প্রায় অসাড় হয়ে যায়। শুধু তা-ই নয়, শারীরিক-মানসিক উত্তেজনার সাথে যুক্ত পিঠের অংশটিও অত্যধিক সক্রিয় হয়ে ওঠে যার প্রভাব অত্যন্ত ক্ষতিকর। এর চেয়েও মারাত্মক দুঃসংবাদ এসেছে রাশিয়া থেকে। সম্প্রতি ১২ বছর বয়সী কয়েকটি বালক ভিডিও গেমস খেলার কারণে মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ হয়ে মারা যায়।

চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা এ-ও বলেছেন, ভিডিও গেমস শিশুদের কল্পনা ও বাস্তবতার পার্থক্যের খা তুলে দেয়। ভারতের শিশু মনস্তত্ত্ববিদ হোমাদি

দাভালে বলেন, শিশুরা নিয়মিতভাবে দেখার ফলে গেমসের সহিংসতাকেই স্বাভাবিক বাস্তবতা বলে ধরে নেয়। ফলে প্রাথমিক জীবনে সে এসব প্রয়োগ করতে যায়। নিজেকে গেমসের অংশ বলে মনে করে হিংস্র শারীরিক সক্ষমতা ও সহিংসতাকে অনুকরণ করতে চায়।

চিকিৎসকরা আরও জানাচ্ছেন, ভিডিও গেমস শিশুদের মানসিক ক্ষয় করে অবসাদগ্রস্ত করে তোলে। ভারতের আরেক শিশু বিশেষজ্ঞ নির্মলা রাও বলেন, ‘এ ধরনের খেলা শিশুদের মস্তিষ্কের ওপর চাপ বাড়ায় এবং ঔদ্ধত্য বৃদ্ধি করাসহ নানা সমস্যা তৈরি করে।’

গেমস প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানের আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপনে আমরা প্রভাবিত হচ্ছি। এরকম অবিদ্যায় আক্রান্ত হচ্ছি যে, ভিডিও গেমস শিশুদের বুদ্ধিদীপ্ত করে। আর এ ভয়াবহ অবিদ্যার অসহায় শিকার আমাদের শিশুরা।

আসুন সচেতন হই, শিশুর শৈশবকে ভিডিও গেমসের বিপদ থেকে রক্ষা করি।

[সারোজ ওয়ার্ক, আগস্ট ২০০৫ অবলম্বনে সুমন ধরা]



মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজে শিক্ষার্থী কার্যক্রম



গত ৩০ জুলাই, সোমবার মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের যৌথ উদ্যোগে ছাত্র-শিক্ষকদের অংশগ্রহণে কলেজ অডিটোরিয়ামে আয়োজন করা হয় দেড়ঘণ্টাব্যাপী এক অ্যাসোসিয়েট শিক্ষার্থী প্রোগ্রামের। এতে শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের দিক-নির্দেশনার ওপর আলোচনা করেন শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। দুই শতাধিক শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানে আলোচনার পর তারা অংশ নেন যৌথ মেডিটেশনে। ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যাপক আগ্রহের প্রেক্ষিতে কর্তৃপক্ষ নিয়মিতভাবে এ শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম আয়োজনের পরিকল্পনা করছেন।

কোয়ান্টায়নে জালালি

বিশুদ্ধায়নের এক অনন্য প্রক্রিয়া

কোয়ান্টায়ন হলো বিশুদ্ধ ধ্যান, মৌনতার স্তর। আর বিশুদ্ধ ধ্যানই হলো সত্যকে উপলব্ধি করার স্তর। যে উপলব্ধি জীবনকে অনুরণিত করে, পাল্টে দেয় জীবনবোধকে। দিনব্যাপী কোয়ান্টায়নের মধ্য দিয়ে আমরা কিছু সময়ের জন্যে সে উপলব্ধির স্তরেই যেতে চাই। আর যৌথ কোয়ান্টায়নের মাধ্যমে আমরা আত্মসত্তার জাগৃতি ঘটানোর চেষ্টা করি সামষ্টিক সচেতনতার শক্তিকে কাজে লাগিয়ে।

গত ১৮ জুলাই, বুধবার প্রথমবারের মতো সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে আয়োজিত দিনব্যাপী মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি আরো বলেন, আসলে বিশুদ্ধ কোয়ান্টায়ন থেকে শুরু হয় বিশুদ্ধায়নের প্রক্রিয়া। কারণ তখন দেহের স্তর থেকে মন আত্মার স্তরে গিয়ে অনুরণন সৃষ্টি করে। যেভাবে সুনামির ঢেউ ওঠে পানি যেখানে সমুদ্রের মাটির সাথে মিশেছে সেই মিলনস্থল থেকে, তেমনি অনুভূতি আর উপলব্ধির অনুরণন সৃষ্টি হয় আত্মার প্রান্ত থেকে যেখানে মন আত্মার প্রান্তে গিয়ে মিশেছে।

মে, ২০০৬ থেকে প্রতিমাসের তৃতীয় বুধবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়ে আসছিলো নতুন আঙ্গিকে সূচিত কোয়ান্টায়নে কোরআনের বিশেষ আয়োজন। কিন্তু অংশগ্রহণকারীদের ব্যাপক আগ্রহের প্রেক্ষিতে স্থান সংকুলান অসম্ভব হওয়ায় গত ১৮ জুলাই, ২০০৭ থেকে শুরু হয় নতুন ভেন্যুতে কোয়ান্টায়নে জালালি আয়োজন। ১৫ আগস্ট হয় এর দ্বিতীয় আয়োজন। অনুষ্ঠান দুটোতে উপস্থিতি ছিলো যথাক্রমে ৪ শতাধিক ও ৫ শতাধিক। ফলে এই ভেন্যুটিও ইতোমধ্যেই স্থান সংকুলানের জন্যে অপরিপূর্ণ বলে

বিবেচিত হচ্ছে। এ থেকেই বোঝা যায় এ কার্যক্রমটি মানুষের মধ্যে কতটা আগ্রহের সঞ্চার করেছে।

এছাড়া এবারই প্রথম ঢাকার বাইরে চট্টগ্রাম সেন্টারে গত ২৫ জুলাই, বুধবার অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টায়নে জালালি। ৩ শতাধিক অংশগ্রহণকারী উপলব্ধি করেছেন এক অভূতপূর্ব অনুভূতি, অনুভব করেছেন এক অনন্য অভিজ্ঞতা।

বিশেষ এ প্রোগ্রামের অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন কয়েকজন।

১৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মরিয়ম পুষ্প বলেন, ধ্যানরত অবস্থায় যখন প্রার্থনা হয় তখন মনে হয় আমি এই প্রথমবারের মতো আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাচ্ছি এবং তিনি সব করুল করেছেন। নতুন করে পাপমুক্তভাবে বাঁচার অনুভূতি সঞ্চারণ করে প্রতিটি কোয়ান্টায়নে জালালি।

ব্যবসায়ী এম এ হামিদ রিপন বলেন, খতমে জালালি সম্পর্কে আগে আমার ধারণা ছিলো যে, সোয়া লক্ষ্যের দোয়া পড়তে হয়। কিন্তু কোয়ান্টায়নে জালালি এর ব্যতিক্রম। মুত্তাকি সম্পর্কে জানতাম যে, সে-ই মুত্তাকি যে খোদাতীরা বা ধর্মতীরা। কিন্তু কোয়ান্টায়নে জালালিতে অংশগ্রহণ করার পর জানলাম মুত্তাকি হচ্ছে স্রষ্টাসচেতনতা। দুটোর মধ্যে



চট্টগ্রামে কোয়ান্টায়নে জালালিতে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

আকাশ-পাতাল পার্থক্য।

চট্টগ্রামের ছাত্রী ফাতেমা বেগম বলেন, কোয়ান্টায়নে জালালিতে মৃত্যুকে খুব কাছ থেকে উপলব্ধি করতে পেরেছি এবং আমি এখন আগের চেয়ে আরো ভালোভাবে নিয়মিত 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলতে পারি।

চট্টগ্রামের তামান্না সুলতানা বলেন, খতমে জালালির দোয়ায় আমার মনে হচ্ছিলো আমার সবকিছু দিয়ে এভাবে কখনোই নিজেকে স্রষ্টার কাছে সমর্পণ করি নি, স্রষ্টার কাছে এমন আকুলভাবে কিছু চাইতে পারি নি। স্রষ্টা যেন আমার মাথার কাছে ছায়ায় মতো আমার প্রার্থনা শুনছেন। নিজেকে যতটা নিষ্পাপ মনে হয়েছে, তা এর আগে কখনো হয় নি।

চাকরিজীবী বাঁ মেহেরননেসা বলেন, অপূর্ব এক অনুষ্ঠানে অংশ নিতে পেরে নিজেকে ভাগ্যবান মনে হচ্ছে। বিশেষ করে কোয়ান্টায়নে জালালির শেষ মেডিটেশনটি অপূর্ব। ভীষণভাবে অনুভব করেছি সেই সময়টাকে এবং আশ্বস্ত হয়েছি যখন গুরুজী আবার অনুধাবন করার সুযোগ করে দিলেন।

অনার্সের ছাত্র মইন ইউ আহমেদের কাছে মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালির অনুভূতিটা ভিন্নরকম। হিলিং সেশনে অন্যের রোগ নিরাময়ের জন্যে দোয়া করে তৃপ্তি আর প্রশান্তি পেয়েছি। সারাদিন মৌন থেকে, আত্মনিমগ্ন হয়ে নিজের দোষ-গুণগুলো ভালোভাবে চিহ্নিত করতে পেরেছি। আর গুরুজীর কোরআন সংক্রান্ত আলোচনা আমার অনেক প্রশ্নের উত্তর দিয়েছে।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিত

ধানমণ্ডি শাখার বিশেষ ওয়ার্কশপে মা-জী

সবার একাত্মতায় পূর্ণ হবে মানবিক মহাসমাজের মনছবি

আধুনিক সভ্যতা আরাম-আয়েশের উপকরণের পাশাপাশি আমাদের জীবনে টেনশন, হতাশা, মানসিক জটিলতা- প্রভৃতি সমস্যাও উপহার দিয়েছে। এ থেকে উত্তরণের জন্যে আমাদের এখনই সচেতন হতে হবে। কারণ একজন মানুষ যদি সুস্থ না হয়, মানসিক প্রশান্তির অধিকারী না হয়, তাহলে তার মেধার পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটানো সম্ভব নয়।

গত ২০ জুলাই, শুক্রবার ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে শাখা মিলনায়তনে আয়োজিত এক বিশেষ ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী।

তিনি বলেন, যে মানবিক মহাসমাজের মনছবি একসময় মুষ্টিমেয় কিছু মানুষ দেখেছেন, তা এখন আপনারা দেখছেন, একসময় দেশের সকল মানুষ এ মনছবিতে একাত্মতা পোষণ করবে। এর জন্যে

সকলের মাঝে আমাদের বাণী পৌঁছে দিতে হবে।

তিনি বলেন, স্রষ্টা আমাদের জ্ঞান দিয়েছেন। যে জ্ঞানের আলোকে নিজেকে চিনতে পেরেছেন, সে জ্ঞান যদি অন্যের কাছে না পৌঁছানো হয় তাহলে তিনি হবেন জ্ঞানপাপী। এই জ্ঞানের পরিচর্যা করতে হবে। তাই নিয়মিত মেডিটেশন করা উচিত। তা নাহলে যতই কাজ করুন, নিজের আত্মসত্তার জাগৃতি হবে না। প্রজ্ঞা ও দক্ষতার বিকাশ ব্যাহত হবে।

মা-জী আরো বলেন, সজ্ঞের সাথে একাত্ম থেকে পথপ্রদর্শকের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে। তাহলেই আমরা সফল ও সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে পারবো।

আলোচনা ও আপ্যায়নপর্বের পর মা-জী বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন ও মেডিটেশন পরিচালনা করেন। সকাল ৯টা থেকে ১২:৪৫ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত অর্ধদিবসের



ওয়ার্কশপে মোট ১৭৪ জন গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট অংশগ্রহণ করেন। শাখার পরিচালকের শুভেচ্ছা বক্তব্যের মাধ্যমে অনুষ্ঠান শুরু হয়। এরপর মাটির ব্যাংক-এর কার্যক্রম ব্যাখ্যা করেন শাখার দায়িত্বশীল মিসেস হেনা বেগম। পরিচালক জনাব আনোয়ার হোসেন টিপু তার আলোচনায় শাখার ক্রম উন্নতির বিভিন্ন পর্যায় তুলে ধরে বক্তব্য রাখেন। প্রজেক্টরের মাধ্যমে অন্য হলে বসেও এ অনুষ্ঠান একই রকম আনন্দচিত্তে উপভোগ করেছেন অংশগ্রহণকারীরা।

বাংলাদেশ দুর্নীতিতে নয়,
সাফল্যে চ্যাম্পিয়ন হবে

দিমা নেফারতিতি

আমার বাবা ৫ বছর ধরে
প্যারালাইজড। বাবা রাগী
ছিলেন, অতিরিক্ত কথা
বলতেন। চাচার কাছ থেকে
কোয়ান্টাম মেথড বই এবং
সিডি পেয়ে বাবা
মেডিটেশন শুরু করলেন।
তার অনেক পরিবর্তন
দেখেই আমি অনুপ্রাণিত
হলাম। এখানে সবকিছু এত
সিস্টেমেটিক, কোথাও
এক আনা সিস্টেম লসও হয়
নি। অন্তরের অন্তস্তল
থেকে প্রশান্তির জোয়ার এসেছে।
আমাদের দেশের
প্রতিটি মানুষের কাছে যদি
গুরুজীর এ বাণী পৌঁছানো
যায় তাহলে বাংলাদেশ
দুর্নীতিতে নয়, সাফল্যে
চ্যাম্পিয়ন হবে।

[দিমা নেফারতিতি, সংবাদ উপস্থাপক, ২৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



২০ বছর পর হাঁটু ভেঙে বসতে পারছি

নূরে চশমে চেমন আরা বেগম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
আমার জন্যে সাফল্যের
দরজা খুলে দিয়েছে।
অনেক সমস্যা নিয়ে
এসেছিলাম। কিছুতেই রাগ
নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম
না। রাগ আমার জীবনে
অনেক ক্ষতির কারণ
হয়েছে। এখন আমি রাগ
নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।
অস্থিরতা, টেনশন, শরীরে
জ্বালাপোড়া একেবারে চলে
গেছে। এতদিন রাতের
পর রাত অনিদ্রার যন্ত্রণা
ভোগ করছি। অথচ এই
চারদিন আমার প্রশান্তির
ঘুম হয়েছে। আরেকটি
সাফল্যের কথা না বললেই
নয়- ২০ বছর পর আমি
হাঁটু ভেঙে আরাম করে
বসতে পারছি। এতসব
সাফল্যের জন্যে পরম
করণাময়ের শুকরিয়া জানাই।

[নূরে চশমে চেমন আরা বেগম, গৃহিণী, ২৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মৃত্যুভয় কেটে গেছে

ডা. নিতীশ কৃষ্ণ দাস

আত্মহত্যা কেন করতে হয়
না, মানুষের মন কীভাবে
জয় করতে হয়, কীভাবে
প্রশান্ত থাকতে হয়- এ
নিয়ে যিনি বলে গেছেন
সেই ডেল কার্নেগি
আত্মহত্যা করেছেন। এটা
যখন জানতে পারলাম
আমার মনের মধ্যে
নেতিবাচক ধারণা সৃষ্টি
করলো। আমি বুঝতে
পারলাম জানাই মূল কথা
নয়, জীবনে প্রয়োগটা
গুরুত্বপূর্ণ। এবং সে
প্রয়োগের জন্যে প্রয়োজন
সাধনা, ধ্যান। মৃত্যুভয়
আমাকে অস্থির করে
রাখতো। আমার সুপ্ত
প্রতিভাকে বিকশিত হতে
দেয় নি। সে মৃত্যুভয়
পুরোপুরি কেটে গেছে।

[ডা. নিতীশ কৃষ্ণ দাস, দস্ত চিকিৎসক, ২৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

একেকটা বাণী যেন এক একজনকে পৌঁছে দিতে পারি

মো. আবু তারিক

আমার খুব ঘনিষ্ঠ এক
বন্ধুর বিস্ময়কর ইতিবাচক
পরিবর্তন দেখে উদ্বুদ্ধ
হলাম। বাচ্চাদের জন্যে
প্রয়োজন ভেবে ছেলে-
মেয়েকে নিয়েই ভর্তি হয়ে
গেলাম।

পরদিন ছেলের
দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন লক্ষ্য
করলাম যখন সে বললো,
বাবা আপনি এখন গামা
লেভেলে, ড্রাইভারকে বকাবকি
করছেন। আমি
নিজেও এখন পেশাগত জীবনে
ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
প্রয়োগ করে সুফল পেতে
শুরু করেছি।

আমরা যারা এখানে শিখলাম
সবাই যেন-‘রেগে
গেলেন তো হেরে গেলেন’-
এরকম একেকটা বাণী
অন্তত একজনকেও পৌঁছে
দিতে পারি। তাহলেই
দেশের কল্যাণ হবে।

[মো. আবু তারিক, মাননীয় বিচারপতি, সুপ্রিম কোর্ট, ২৫৫
ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



১৯ বছরের অনিদ্রা

দূর হলো

ওয়াহিদা মতিন

ঘুমহীন রাত কাটিয়েছি
বছরের পর বছর। রাতের
পর রাত ছটফট করেছি,
কপ্টে কান্নাকাটিও করেছি।
একসময় শরীর ভীষণ দুর্বল
হয়ে গেল এবং বিষণ্ণতায়
আক্রান্ত হলাম। কোয়ান্টাম
মেথড কোর্সে এসে প্রথম
রাতই ভালো ঘুম হলো।
এরপর দ্বিতীয়, তৃতীয় দিন-
আমার ১৯ বছরের
অনিদ্রার কষ্ট দূর হলো ৪ দিনের
কোর্সে। শোকর
আলহামদুলিল্লাহ।

[ওয়াহিদা মতিন, গৃহিণী, ২৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ছেলের কাছেও বকা খেয়েছি

মো. আশরাফ আলী

বন্ধুর অনুরোধে সাংবাদিক
মতবিনিময় অনুষ্ঠানে এসে
অনুপ্রাণিত হলাম। আমার
রাগ খুব বেশি।
রিকশাওয়ালাদের সাথে
দুর্ব্যবহার করি। এজন্যে
সাড়ে ৩ বছরের ছেলের
কাছেও বকা খাই। বিশ্বাস
করছি, এখন এটা নিয়ন্ত্রণ
করতে পারবো। আমি পুরুষ,
পরিবারের কর্তৃত্ব
আমার- এটাই ছিলো আমার
দৃষ্টিভঙ্গি। এ
দৃষ্টিভঙ্গিও পরিবর্তন হয়েছে।

[মো. আশরাফ আলী, সিনিয়র রিপোর্টার, নয়া দিগন্ত, ২৫৫
ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিজেকে চেনার পথ খুঁজে পেলাম

আবদুল্লাহ আল হুসাইন

আমি কখনো শেখার
সুযোগ হাতছাড়া করি না।
গত ৪০ বছর ধরে নিজেকে
চেনার চেষ্টা করছি,
নিজেকে খুঁজে পাই নি।
এখানে এসে সেই অন্ধকার
দুয়ারের কপাট খুলে গেল।
নিজেকে চেনার পথ খুঁজে
পেলাম। আর ‘শিশুকানন’
শব্দটা আমাকে অভিভূত করেছে।
আমরা সবাই যেন
মানবতার সেবায় জীবন উৎসর্গে
এগিয়ে আসতে
পারি এবং এ পরিবারের সফল
সদস্য হতে পারি-
এটাই প্রার্থনা।

[ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব.) আবদুল্লাহ আল হুসাইন, ২৫৫
ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মোবাইল ফিরে পেলাম

জাফরিন জাহেদ জিতি

আমি একবার রক্ত
দিয়েছিলাম শুনে আম্মা
অনেক রাগ করেছিলেন।
তিনিই এখন নিজে
কোয়ান্টাম ল্যাভে রক্ত
দেন। কোর্স করার পর মা-
বোনের এমন অনেক
পরিবর্তন আমাকেও আত্মহী
করে তুললো। এর মধ্যে
একদিন চট্টগ্রাম থেকে আসার
পথে আমার
মোবাইলটি পকেটমার হয়ে
গেল। আম্মা মাটির
ব্যাংকে অর্থ দান করলেন।
অকল্পনীয়ভাবে সেটি
বাসায় আমার পড়ার টেবিলের
ওপর পেলাম।
ব্যাপারটি এতই অবিশ্বাস্য
ছিলো যে, আমিও
কোয়ান্টামের ভক্ত হয়ে
গেলাম।

[জাফরিন জাহেদ জিতি, ছাত্রী, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ,
২৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোরআন-হাদীসের সাথে এর কোনো বিরোধ নেই

এ.এম.এম. নিজাম উদ্দীন

কোরআনে বলা হয়েছে
নিশ্চয়ই আল্লাহর কাছে ঐ
ব্যক্তি সবচেয়ে সম্মানিত
যার মধ্যে তাকওয়া বেশি।
নবীজী (স.) বলেছেন,
তাকওয়ার নিবাস আমাদের
অন্তরে। এ কোর্সের
শিক্ষায় সেই তাকওয়ার
প্রতিফলন দেখলাম।
আমাদের অন্তরের পবিত্রতা
মূল কথা। আমি বিশ্বাস
করি, কোরআন-হাদীসের সাথে
কোয়ান্টামের কোনো
বিরোধ নেই।

[এ.এম.এম. নিজাম উদ্দীন, শিক্ষক, ২৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশ্ন : প্রজ্ঞা কী? প্রজ্ঞাবান কে? প্রজ্ঞার গুরুত্বই বা কী?

উত্তর : জ্ঞান + অর্ন্তদৃষ্টি + দূরদৃষ্টি = প্রজ্ঞা। এর মানে হচ্ছে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ। যেকোনো মুহূর্তে একজন মানুষ এক হাজারটা সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তার মধ্যে একটি সিদ্ধান্ত হবে সঠিক, বাকি ৯৯৯টা হয় ভুল, না হয় আংশিক সঠিক। যিনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে এ সঠিক সিদ্ধান্তটি সঠিক সময়ে নিতে পারেন তিনিই প্রজ্ঞাবান।

প্রজ্ঞার গুরুত্ব অপরিসীম। সুস্বাস্থ্যের পর স্রষ্টার সবচেয়ে বড় নেয়ামতই হলো এই প্রজ্ঞা। কারণ একজন মানুষের অর্থ, বস্তুগত সম্পত্তি ছিনতাই হতে পারে, বেদখল হতে পারে, প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে নষ্ট হয়ে যেতে পারে। কিন্তু মানুষটির যদি প্রজ্ঞা থাকে তাহলে ছাই থেকেও তার পুনরুত্থান ঘটতে পারে। আর যদি প্রজ্ঞা না থাকে, তাহলে অনেক সমৃদ্ধির স্তর থেকেও সে নেমে যেতে পারে নিঃশ্ব, অসহায়ত্বের নিম্নতম স্তরে।

ইতিহাসেই রয়েছে এর দৃষ্টান্ত। সম্রাট জাহাঙ্গীরের কন্যা দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হলে হেকিম-কবিরাজ যখন রোগ সারাতে ব্যর্থ হলেন তখন এক ইংরেজ ডাক্তারের চিকিৎসায় রোগী সুস্থ হয়ে উঠলেন। সম্রাট খুশি হয়ে পুরস্কার দিতে চাইলে ডাক্তার তার নিজের জন্যে কিছু চান নি। তিনি তার স্বজাতির জন্যে শুষ্কমুক্ত ব্যবসার সুযোগ চেয়েছিলেন। দিল্লীস্থর সে সুযোগ তাকে দিলেন। পরবর্তী সময়ে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি একচ্ছত্র রাজত্ব করলো। ফরাসি, ওলন্দাজ, পর্তুগীজ, ফিরিসিরা ইংরেজদের সাথে প্রতিযোগিতায় আর টিকতে পারলো না। বাণিজ্য তো বটেই পরবর্তী সময়ে ভারতবর্ষের শাসন ক্ষমতাও তাদের পদানত হয়েছিলো।

অর্থাৎ একই ঘটনায় একজনের প্রজ্ঞা এবং আরেকজনের প্রজ্ঞাহীনতার উদাহরণ আমরা দেখি। ইংরেজ ডাক্তার টমাস রো যে ঘটনায় তার অসাধারণ দূরদৃষ্টি এবং বিচক্ষণতার পরিচয় দিয়ে শত শত বছর ধরে তার জাতিকে সম্পদ-ক্ষমতা ভোগের সুযোগ করে দিয়েছিলেন, সেই একই ঘটনায় নিজেদের প্রজ্ঞাহীনতার পরিচয় দিয়ে শাসকগোষ্ঠী তাদের জাতির স্বাধীনতা ও সমৃদ্ধিকে বিপন্ন করেছিলো।

আসলে প্রজ্ঞা হলো তা-ই যা দিয়ে একজন মানুষ বুঝবে তার আজকের একটি সিদ্ধান্তের ফলাফল ৫/১০ বছর বা আরো পরে তার জন্যে কী পরিণতি নিয়ে আসবে। ভালো না মন্দ, কল্যাণকর না অকল্যাণকর। যেমন, ছাত্র-ছাত্রীরা অনেক সময় বিপরীত লিঙ্গের প্রতি সাময়িক একটা মোহ থেকে আকৃষ্ট হয়। একটু বাঁকা চাহনী, একটু আবেগপূর্ণ কথা, একটু গুরুত্ব দেয়া- এসব দেখে মোহাবিষ্ট হয়, বাস্তব জ্ঞানশূন্য হয় বা অনৈতিক কাজ করে ফেলে। নষ্ট করে পড়াশোনা, ক্যারিয়ার, পারিবারিক সম্পর্ক। কিন্তু তখন যদি সে একটু থেমে ভাবতো তার এ আবেগ বা ঝাঁকের মাথায় নেয়া সিদ্ধান্তের পরিণতি কী হবে তাহলেই কিন্তু প্রেম-পাগলামিতে জড়িয়ে নষ্ট করতো না জীবনের সম্ভাবনা।

প্রশ্ন : দিনে ২ বার মেডিটেশন করা হয়ে ওঠে না, নিয়মিত ১ বার করতে চেষ্টা করি। আমার কি লক্ষ্যে পৌঁছতে অনেক সময় লাগবে?

উত্তর : দিনে ২ বার না খেলে মেজাজ ঠিক রাখা, নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা মুশকিল। দিনে ২ বার খাওয়া যেমন আপনার জন্যে প্রয়োজনীয়, ২ বার মেডিটেশন করাও তেমনই প্রয়োজনীয়। ২ বার

প্রজ্ঞা সম্পর্কিত প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

অবশ্যই করা উচিত, তবে এর চেয়ে বেশি করার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন : ‘এলহামের স্তর’ কথাটা শুনে থাকি। এর মানে কী?

উত্তর : এলহাম হচ্ছে দিব্যজ্ঞান। আমরা যেটাকে প্রজ্ঞা বলছি, সেটা এলহামের স্তর। প্রজ্ঞার স্তরে গেলে মানুষের অন্তর্দৃষ্টি খুলে যায়, স্বতঃস্ফূর্তভাবে জ্ঞান তার মাঝে আসতে থাকে। আসলে এ দিব্যজ্ঞান সবসময়ই রয়েছে। কিন্তু যদি মন অন্যান্য চিন্তা, টেনশন নিয়ে ব্যস্ত থাকে, উৎকণ্ঠিত থাকে তাহলে এই জ্ঞান আসার সুযোগ পায় না। ঠিক অ্যারোপ্লেন নামার জন্যে যেমন ফাঁকা রানওয়ে দরকার। রানওয়েতে একটা ইট থাকলেও প্লেনটির জন্যে বিপজ্জনক কারণ তাতে দ্রুতগতিতে নামা প্লেন ক্র্যাশ করার সম্ভাবনা থাকে। তেমনি মনের যে রানওয়ে সেটা যখন নিস্তরঙ্গ, নীরব হবে মসৃণ ও শান্ত হবে, প্রশান্ত হবে তখনই মেসেজ এসে ল্যান্ড করবে। অর্থাৎ তখনই জ্ঞান, অন্তর্দৃষ্টি প্রজ্ঞার দুয়ার খুলে যায়। এটাই এলহামের স্তর।

প্রশ্ন : আজকাল টিভিতে নিমেষেই সতেজ হওয়ার জন্যে যে এনার্জি ড্রিংকস-এর বিজ্ঞাপন দিচ্ছে, এটা কতটুকু স্বাস্থ্যসম্মত?

উত্তর : আমরা সফট ড্রিংকসের ক্ষতিকর দিকগুলো তুলে ধরেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে সেই ১০ বছর আগে। এখন এ ব্যাপারে মানুষ সচেতন হতে শুরু করেছে। এর জনপ্রিয়তা হারাতে শুরু করায় ঘুরিয়ে ফিরিয়ে অন্য নামে হাজির করা হচ্ছে। এনার্জি ড্রিংকস এক ধরনের উত্তেজক পানীয় যেটা মানুষের স্নায়ুকে দুর্বল করে দেয়। হঠাৎ নার্ভকে উত্তেজিত করে এবং পরবর্তী সময়ে দূরপ্রসারী দুর্বলতার কারণ হয়। এনার্জি ড্রিংকস স্বাস্থ্যসম্মত তো নয়ই, স্বাস্থ্যের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

প্রশ্ন : জ্ঞান কী? প্রজ্ঞার সঙ্গে এর মিল-অমিল কী?

উত্তর : জ্ঞান বলতে প্রচলিত ভাষায় আমরা যা বোঝাই তা আসলে তথ্য। যেমন, করলা একটি সবজি যার স্বাদ তেতো, রং সবুজ। এগুলো হলো তথ্য। কিন্তু তথ্যটিকে আমি কীভাবে কাজে লাগাবো সেই বিবেচনার নাম হলো জ্ঞান। যেমন, একটি গাড়ির রং কালো। এটা একটা তথ্য। কিন্তু গাড়িটা আমি কীভাবে চালাবো, এটা দিয়ে কি কল্যাণ করবো না অকল্যাণ করবো- অর্থাৎ তথ্যকে ব্যবহার করার কল্যাণকর বা অকল্যাণকর দিক সম্পর্কে সচেতন হওয়ার নাম হচ্ছে জ্ঞান। আর স্বতঃস্ফূর্তভাবেই কেউ যখন বুঝতে পারে যে কল্যাণ কী, অকল্যাণ কী, এ কাজটি তার জন্যে কল্যাণকর হবে কিনা সেটাই হলো প্রজ্ঞা। যেমন, একটি সিদ্ধান্ত নেবার সময় স্বতঃস্ফূর্তভাবেই কেউ যখন বুঝতে পারে কোন্টি সঠিক, কোন্টি ভুল যদিও আপাতদৃষ্টে হয়তো প্রথমটিকে ততটা লাভজনক মনে না-ও হতে পারে সেটাই হলো প্রজ্ঞা।

প্রশ্ন : প্রজ্ঞাবান হওয়ার উপায় কী?

উত্তর : প্রজ্ঞাবান হওয়ার জন্যে প্রয়োজন দৃষ্টির স্বচ্ছতা। এই দৃষ্টি জীবনদৃষ্টি হতে পারে, অন্তর্দৃষ্টি হতে পারে, বোঝার ক্ষমতা হতে পারে, উপলব্ধির ব্যাপ্তি হতে পারে। আর এই দৃষ্টির স্বচ্ছতা তত বাড়বে যত মনের পর্দাগুলো সরিয়ে ফেলা যাবে। যেমন- চোখে যখন ছানি পড়ে তখন একজন মানুষ ‘চোখ থেকেও অন্ধ’। কারণ তার চোখের সামনে রয়েছে এক পর্দা, যা অনেক সময় দেখাও যায় না। তেমনি মানুষের মনরূপ দৃষ্টির সামনে যদি পর্দা থাকে, তখন তার প্রজ্ঞা, তার অন্তর্দৃষ্টিও এমনি সীমাবদ্ধ হয়ে যায়, বৃত্তের বাইরে যেতে পারে না।

আর মনের একটা বড় পর্দা হচ্ছে আমাদের ভ্রান্ত আবেগ, নেতিবাচক আবেগ। এ আবেগের বহিঃপ্রকাশ অনেকভাবে হতে পারে। তার মধ্যে একটা হচ্ছে দুঃখ। দুঃখ নামের এ ক্ষতিকর আবেগ অনেকভাবে আমাদের সামনে আসে। দুঃখের কোনো শেষ নেই। পল্লীকবি জসিমউদ্দিনের বিখ্যাত ‘কবর’ কবিতায় দাদীর দুঃখের কথা বলা হয়েছে ‘পুতুলের বিয়ে ভেঙে গেল বলে কেঁদে ভাসাইতো বুক।’ সেই মুহূর্তে পুতুলের বিয়ে ভেঙে গেছে এটাই তার কাছে বড় দুঃখ। একেক জনের কাছে দুঃখ একেক রকম। ‘কেউ কোনোদিন আমারে তো কথা দিলো না’- এটা যেমন দুঃখের কারণ, ‘কেউ কথা রাখে নি’- এটাও দুঃখের কারণ। একজন দুঃখবাদী, বিষণ্ণতায় ভরা মানুষের ভেতরে দুঃখ জমাট বাঁধতে বাঁধতে তার অন্তর্দৃষ্টি উন্মোচনের পথ রুদ্ধ করে দেয়।

কারণ একজন দুঃখবাদী, বিষণ্ণ মানুষের কাছে পৃথিবীর সবকিছুকেই মনে হয় দুঃখ আর বিষণ্ণতায় ভরা। ফলে রঙিন কাচের মধ্য দিয়ে দেখলে যেমন বস্তুর স্বাভাবিক রূপটা বোঝা যায় না, তেমনি দুঃখ-বিষণ্ণতার নেতিবাচক আবেগ নিয়ে কেউ যখন আচ্ছন্ন থাকে, তার অন্তর্দৃষ্টিও তখন আর স্বচ্ছ হতে পারে না।

আসলে দুঃখ আসতেই পারে, কষ্ট আসতেই পারে। কিন্তু হাঁস যেমন বৃষ্টিতে ভিজলেও একটা গা ঝাড়া দিয়েই ঝরঝরে হয়ে যায়। দুঃখকেও মোকাবেলা করতে হবে সেভাবে। অর্থাৎ প্রভাবিত হওয়া যাবে না। মুরগির মতো ভিজে যাওয়া যাবে না। হাঁসের মতো গা-ঝাড়া দিয়ে মুক্ত হয়ে যেতে হবে।

প্রশ্ন : আমি একজন ছাত্র। আমার বড় ভাই-বোনেরা আমাকে কোনো সহযোগিতা করে না। আত্মসম্মানের জন্যে তাদের কাছে চাইতেও পারি না। এজন্যে তাদের ওপর আমার অনেক রাগ। এমতাবস্থায় আমার কী করণীয়?

উত্তর : আত্মসম্মানের কথা বলেছেন আপনি। সত্যিকারের আত্মসম্মানবোধ যদি থাকতো তাহলে বড় ভাই-বোন সহযোগিতা করছে না এজন্যে আপনি রাগ করতেন না। বরং চিন্তা করতেন কীভাবে আপনি তাদেরকে সহযোগিতা করতে পারেন। কারণ আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন মানুষ সবসময় চিন্তা করে অন্যদের কাছ থেকে পাওয়া নয়, অন্যদের কীভাবে সে সহযোগিতা করতে পারে। আর ছাত্র হলেই যে অন্যের ওপর নির্ভরশীল হতে হবে, সহযোগিতা নিতে হবে তা নয়। প্রচুর ছাত্র-ছাত্রী আছেন যারা টিউশনি করে শুধু নিজের পড়া নয়, পরিবারকেও চালিয়েছেন। কাজেই বড় ভাই-বোনদের কাছ থেকে সহযোগিতা পাচ্ছেন না-এজন্যে রাগ করার যৌক্তিকতা নেই।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

রাজশাহী সেন্টার

সাংবাদিকতা প্রশিক্ষণ কোর্স

গত ১২ জুলাই থেকে সেন্টারে শুরু হয়েছে দায়িত্বশীলদের জন্যে দেড়মাসব্যাপী বিশেষ সাংবাদিকতা প্রশিক্ষণ কোর্স। কোর্সটি পরিচালনা করছেন দৈনিক সোনালী সংবাদের নির্বাহী সম্পাদক মোলাজেম হোসেন সান্না। প্রতিবেদন তৈরিতে দক্ষ ও মানবাধিকার রক্ষায় সচেতন হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে আয়োজিত এ কোর্সে মোট ৩০ জন দায়িত্বশীল অংশগ্রহণ করছেন।

হালিশহর সেল

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ



গত ৮ জুন, শুক্রবার হালিশহর সেল আয়োজন করে দিনব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপের। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন চট্টগ্রাম সেন্টারের পাঠচক্র পরিচালক মরহুম ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবীর। এছাড়াও বিভিন্ন বিষয়ে দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন সেলের বিভিন্ন দায়িত্বশীলবৃন্দ। ওয়ার্কশপে মোট ২৫ জন অংশগ্রহণ করেন।

বরিশাল সেল

কোয়ান্টায়ন শুরু



গত ৬ জুলাই, শুক্রবার বরিশাল সেলে কোয়ান্টায়ন কার্যক্রম শুরু হয়েছে। এখন থেকে প্রতি শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে নিয়মিত কোয়ান্টায়ন হবে।

উত্তরা শাখা

শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত

গত ২০ জুলাই, ২০০৭ শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম। এতে বনানী তানজিমা রহমান 'শিক্ষা জীবনে মেডিটেশনের গুরুত্ব' এবং নাজমুন নাহার 'ছাত্র জীবনে দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন। ১৭ আগস্ট, শুক্রবার হয় এর দ্বিতীয় আয়োজন।

যশোর শাখা

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ২৭ জুলাই, শুক্রবার অনুষ্ঠিত হলো শাখার দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। এতে কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীল জনাব নাসিমুদ্দিন মাটির ব্যাংকের কার্যক্রমের ওপর বিস্তারিত আলোচনা করেন। এছাড়া রক্তদান কার্যক্রমের ওপর নির্মিত ডকুমেন্টারি 'একটি প্রাণকে বাঁচাবো বলে' প্রদর্শন করা হয়। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে মোট ৩৯ জন উপস্থিত ছিলেন।

চট্টগ্রাম সেন্টার

হিলিং উৎসব ২০০৭



গত ৮ আগস্ট, ২০০৭ সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী হিলিং উৎসব। এর শুভ উদ্বোধন করেন ইঞ্জিনিয়ার মরহুম হুমায়ুন কবীর, অর্গানাইজার সমন্বয় সাজ্জাদ হোসেন এবং দায়িত্বশীল তানভিরুল ইসলাম। উৎসবে সারাদিনে মোট ১,১৯৩টি কেসের হিলিং করা হয়।

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২৭ জুলাই, শুক্রবার বিসিক মিলনায়তনে উত্তরা শাখার বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ২০৮ জনের উপস্থিতিতে এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন শ্রী সুমন ধর, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, ডা. কামাল উদ্দিন আহমেদ, মিসেস শামসুন নাহার হুদা এবং মওলানা ছায়ীদুল হক।

গত ৩ আগস্ট, শুক্রবার গৌরীয়া শাখায় দিনব্যাপী অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে বিষয়ভিত্তিক আলোচনায় অংশ নেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল, জনাব নাসিমুদ্দিন, ডা. আহমেদ মরতুজা, মওলানা ছায়ীদুল হক এবং মিসেস সুরাইয়া রহমান। এতে মোট ১১০ জন উপস্থিত ছিলেন।

গত ১০ আগস্ট, শুক্রবার সায়েঙ্গ ল্যাবরেটরি আইএফএসটি মিলনায়তনে হাতিরপুল শাখার অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন ডা. হাবিবুর রহমান, শ্রী সুমন



ধর, জনাব মোমিনুল ইসলাম, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন, ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল এবং মওলানা ছায়ীদুল হক। এতে ৯৯ জন অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ১৭২ জন উপস্থিত ছিলেন।

গত ১০ আগস্ট, শুক্রবার লালবাগ শাখার অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে মোট



১৩০ জন উপস্থিত ছিলেন। ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন মিসেস বনানী তানজিমা রহমান, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং মিসেস সুরাইয়া রহমান।

গত ১০ আগস্ট, শুক্রবার মোট ১০৯ জনের উপস্থিতিতে মগবাজার শাখার অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। আলোচক হিসেবে মিস নাজমুন নাহার, মিসেস নূর আখতার হেলেন, ডা. আহমেদ মরতুজা এবং মওলানা ছায়ীদুল হক উপস্থিত ছিলেন।

গত ১৭ আগস্ট, শুক্রবার সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে সায়েঙ্গ ল্যাবরেটরি আইএফএসটি মিলনায়তনে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ৬০ জন অ্যাসোসিয়েটসহ এতে অংশগ্রহণ করেন প্রায় ১০০ জন। ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন শ্রী সুমন ধর, মিসেস বনানী তানজিমা রহমান, জনাব মমিনুল ইসলাম, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং ডা. কামাল উদ্দিন আহমেদ।

গত ১৭ আগস্ট, শুক্রবার জেলা শিল্পকলা একাডেমিতে কুষ্টিয়া সেলের অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে বক্তব্য রাখেন জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর এবং জনাব সামসুজ্জামান সুজা। ওয়ার্কশপে মোট ৪৪ জন উপস্থিত ছিলেন।



২৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য দিচ্ছেন মহামান্য আর্চ বিশপ ফাদার পৌলিনাস কস্তা

১৯৮৯ সালে আমার বোন তার বাচ্চাকে বাঁচাতে গিয়ে ৫ তলার ছাদ থেকে বাচ্চাসহ পড়ে যায়। তখন আমি প্রথম বুঝতে পারি যে, রক্তের প্রয়োজনীয়তা আসলে কত এবং তা সংগ্রহ করা কত কষ্ট।

পূঁজিবাদী সভ্যতার এ যুগে রক্তদানের মতো একটি সেবামূলক কাজে কোয়ান্টাম যেভাবে সংগঠিত হয়েছে, এটি আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করেছে। তবে এ প্রয়াস আরো ব্যাপক হওয়া প্রয়োজন। যার সুযোগ আছে, তারই এ কার্যক্রমের সহযোগিতায় এগিয়ে আসা উচিত। বর্তমান প্রেক্ষিতে রক্তদানের আগ্রহ পেশাদার রক্তদাতাদের কাছ থেকে স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের কাছে নিয়ে আসাটা খুবই জরুরি।

গত ২৮ জুলাই, ২০০৭ কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ২৩তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে একথা বলেন দৈনিক আমাদের সময়-এর সম্পাদক জনাব নাসিমুল ইসলাম খান।

তিনি আরো বলেন, কোয়ান্টামের আরো একটি বিষয় আমাকে চমৎকৃত করেছে- তা হচ্ছে

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

সময়ানুবর্তিতা। সময়ের সঠিক ব্যবহার যেকোনো ক্ষেত্রে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে একটি প্রধান হাতিয়ার।

এছাড়া বিশেষ অতিথি বাঁধন কেন্দ্রীয় পরিষদের সভাপতি মো. তাজুল ইসলাম বলেন, আমাদের সবাই কিছু সামাজিক ও মানবিক দায়িত্ব আছে। আমাদের প্রচেষ্টা থাকবে এমন একটি পরিবেশ গড়ে তোলার, যেখানে রক্তের প্রয়োজনে কোনো সংগঠনে যেতে হবে না। পাশ থেকেই মানুষ বলে উঠবে, আমি রক্ত দেবো।

এরপর গত ১৮ আগস্ট, শনিবার অনুষ্ঠিত হয় ২৪তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ খৃস্টান সম্প্রদায়ের প্রধান মহামান্য আর্চ বিশপ ফাদার পৌলিনাস কস্তা। তিনি বলেন, আত্মমানবতার সেবায় কোয়ান্টামের ব্যতিক্রমী ভূমিকা আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। রক্ত কার্যক্রমে অন্যান্য স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের সাথে সমন্বিতভাবে কাজ করে গেলে বাংলাদেশ এক্ষেত্রে প্রভূত উন্নতি করতে পারবে বলে আমার বিশ্বাস।

বিশেষ অতিথি সন্ধানী কেন্দ্রীয় পরিষদের

সাধারণ সম্পাদক মিস্টার পলাশ পাল বলেন, কোয়ান্টামে আমি রক্ত দিয়েছি। অতিথি হিসেবে না এসে আজ একজন আজীবন রক্তদাতা হিসেবে আমন্ত্রিত হলেই আমি বেশি আনন্দিত হতাম।

অনুষ্ঠান দুটিতে সভাপতি হিসেবে বক্তব্য রাখেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর প্রধান সমন্বয়কারী মাদাম নাহার আল বোখারী। আরো বক্তব্য রাখেন, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান

কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মাসুদা আক্তার আবেদীন, কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালট্যান্ট বিশিষ্ট রক্ত পরিসঞ্চালন বিশেষজ্ঞ ডা. মুসী মো. হাবিবুল্লাহ এবং বিশেষ অতিথি বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস।

অনুষ্ঠানে মোট ১৫৯ জন আজীবন রক্তদাতা এবং

কমপক্ষে ১০ বার রক্ত প্রদানকারী 'লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাব'-এর ৭ জন সদস্যকে বিশেষ সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট এবং মেডেল প্রদান করা হয়।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ



প্রধান অতিথি জনাব নাসিমুল ইসলাম খানের কাছ থেকে ক্রেস্ট নিচ্ছেন মাসিক সরগম সম্পাদক কাজী রওনাক হোসেন

ল্যাব পরিদর্শনে আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বিশেষজ্ঞ



ল্যাব পরিদর্শনের সময় কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালটেন্ট মুসী এম হাবিবুল্লাহর সঙ্গে ট্রান্সফিউশন বিশেষজ্ঞ ডা. খাজা মো. গাউসুল হক

‘কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম বাংলাদেশের একটি অন্যতম শ্রেষ্ঠ প্রতিষ্ঠান’- গত ১৯ আগস্ট, স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের শান্তিনগর কার্যালয় পরিদর্শনে এসে এ মন্তব্য করলেন ট্রান্সফিউশন মেডিসিন-এ আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বিশেষজ্ঞ ডা. খাজা মো. গাউসুল হক। বাংলাদেশের এই কৃতি চিকিৎসক বর্তমানে সৌদি আরবের কিং ফাহাদ মেডিকেল সিটিতে ট্রান্সফিউশন মেডিসিন এন্ড

থেরাপিউটিক এফ্যারেসিস ইউনিট-এর প্রধান এবং কনসালটেন্ট হেমাটোলজিস্ট হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। এর পূর্বে তিনি যুক্তরাজ্যের ব্রিস্টল ইউনিভার্সিটিতে ট্রান্সফিউশন এন্ড ট্রান্সপ্লান্টেশন সায়েন্স বিভাগে কর্মরত ছিলেন।

ফাউন্ডেশনে ডা. খাজা এম জি হক-কে স্বাগত জানান স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ইনচার্জ ডা. মনিরুজ্জামান এবং ল্যাব ঘুরিয়ে দেখান কনসালটেন্ট ডা. এম হাবিবুল্লাহ। এসময় ডা. হকের সাথে ছিলেন কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার ডা. মো. রাশিদুল হাসান।

ডা. হক কোয়ান্টাম ল্যাবের পরিষ্কার পচ্ছিন্নতা, সুবিন্যস্ত কার্যক্রম, রক্তদাতাদের সাথে যোগাযোগ ও মূল্যায়ন এবং ব্যবস্থাপনা পদ্ধতির প্রশংসা করেন। তিনি বলেন, উন্নত বিশ্বের কথা চিন্তা করলে আমাদের আরও অনেকটা পথ যেতে হবে এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সে সম্ভাবনা রয়েছে।

তিনি বলেন, রক্ত পরিসঞ্চালন বিষয়ে যেকোনো পরামর্শ ও সহযোগিতা দিতে তিনি সবসময় প্রস্তুত রয়েছেন। শেষে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষ থেকে ডা. খাজা এম জি হক-কে ধন্যবাদ জানিয়ে স্বেচ্ছা রক্তদানের উপর তথ্যচিত্রের সিডি, দ্বিধাতম কোর্সপুর্তি স্মারক এবং কণিকা উপহার দেয়া হয়।

৫ দিনে ৩০ সহস্রাধিক প্যাকেট খাবার স্যালাইন তৈরি

বন্যা পরবর্তী ডায়রিয়ার প্রাদুর্ভাব রোধে ফাউন্ডেশন স্যালাইন তৈরির উদ্যোগ নেয় ১০ আগস্ট থেকে। শান্তিনগরের কেন্দ্রীয় দফতরে আয়োজিত ৫ দিনের এ কার্যক্রমে অংশ নেন প্রায় শ'খানেক প্রো-কোয়ান্টায়ার। তৈরি করেন ৩১,৪১৭ প্যাকেট খাবার স্যালাইন। গড়ে প্রতিদিন তৈরি করা হয় ৬,২৮৪ প্যাকেট। এর মধ্যে একদিনে সর্বোচ্চ ৭,৭৬৭ প্যাকেট তৈরি করা হয়। সকাল ৯টা থেকে রাত ১০টা পর্যন্ত সময়কে সকাল, দুপুর ও রাত- এই ৩ শিফটে ভাগ করা হয়। গড়ে প্রতি শিফটে ১৫ জন প্রো-কোয়ান্টায়ার অংশ নেন।

ইতোমধ্যে ঢাকা, নারায়ণগঞ্জ ও শেরপুরের বন্যাদুর্গত এলাকায় স্যালাইন বিতরণ করা হয়েছে। উল্লেখ্য, ১৯৯৮ ও ২০০৪-এর ভয়াবহ বন্যার সময় ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় স্যালাইন প্রকল্পে যথাক্রমে ৪৩ শিফট ও ২৬ শিফটে কাজ করে মোট প্রায় ২ লক্ষ প্যাকেট স্যালাইন তৈরি করা হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহুতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

লামা সেন্টারে কোয়ান্টামনে খতমে কোরআনের উদ্বোধন

ধ্যানঘর হলো ফাউন্ডেশনের সকল কর্মকাণ্ডের কেন্দ্র। আর পবিত্র রমজানে কোয়ান্টামনে খতমে কোরআনের অনন্য আয়োজনে এ ধ্যানঘরে শরীক হতে পারাটা নিঃসন্দেহে পরম সৌভাগ্যের। কারণ কোরআনকে যে যথাযথভাবে অনুসরণ করবে দুনিয়া এবং আখিরাতের সর্বোচ্চ সাফল্য তারই করাও হতে পারে— কোরআনের ছুঁড়ে দেয়া এ চ্যালেঞ্জের যথার্থতা প্রমাণিত হয়েছে যুগে যুগে। আর এখানেই কোরআনকে গভীরভাবে উপলব্ধির গুরুত্ব। কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন সে সুযোগই এনে দেয় আমাদের সামনে।

গত ১৪ সেপ্টেম্বর, ১লা রমজান প্রথমবারের মতো লামা সেন্টারের ধ্যানঘরে ৯ম বার্ষিক কোয়ান্টামনে খতমে কোরআনের উদ্বোধনকালে এ কথা বলেন গুরুজী।

বার্ষিক কোয়ান্টামনে খতমে কোরআনের এটি ৯ম বছর হলেও লামায় অনুষ্ঠিত হচ্ছে ৪র্থ বারের মতো। ১ম ব্যাচে এতে অংশ নিচ্ছেন সেন্টারে বিভিন্ন পর্যায়ে কর্মরত প্রায় ৭০ জন। ২য় ব্যাচে সারাদেশ থেকে অংশগ্রহণকারীরা এতে शामिल হবেন। এছাড়া ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী ও মিরপুর সেন্টারসহ উত্তরা, ধানমন্ডি শাখা এবং কয়েকটি সেলেও এ আয়োজন হচ্ছে।

অক্টোবর-ডিসেম্বর মাসের কর্মসূচি

ঢাকা
কোর্স
২৫৮ ব্যাচ : ২৬, ২৭, ২৮ ও ২৯ অক্টোবর
২৬১ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ নভেম্বর
২৬২ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ ডিসেম্বর
থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম
৭ নভেম্বর, বুধবার
৫ ডিসেম্বর, বুধবার
মাসিক কোয়ান্টামনে জালালি
২১ নভেম্বর, বুধবার
১২ ডিসেম্বর, বুধবার
থ্রাজুয়েট ওয়াকশপ
১৪ ডিসেম্বর, শুক্রবার
প্রো-মাস্টার রিপোর্ট কোর্স
৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর
চট্টগ্রাম
মাসিক কোয়ান্টামনে জালালি
২৪ নভেম্বর, শনিবার
রাজশাহী
কোর্স
২৫৯ ব্যাচ : ২, ৩, ৪ ও ৫ নভেম্বর
সিলেট
কোর্স
২৬০ ব্যাচ : ৯, ১০, ১১ ও ১২ নভেম্বর
মাসিক কোয়ান্টামনে জালালি
৩১ অক্টোবর, বুধবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

অক্টোবর ২০০৭

সদকা হিলিং প্রক্রিয়ার সূচনা করে

রমজানে কোয়ান্টাম হিলিং কার্যকারিতা ৭০ গুণ

নিরাময়ের এক অনন্য সাধারণ প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম হিলিং। প্রতি বুধবার বিকেলে সারাদেশব্যাপী ফাউন্ডেশনের সেন্টারগুলোতে একযোগে পরিচালিত এ হিলিং-এ হাজার হাজার অসুস্থ ও সমস্যাগ্রস্ত মানুষের জন্যে প্রার্থনা করা হয়। পরম করুণাময়ের রহমতে এসব হিলিং-এর মাধ্যমে যে অসংখ্য নিরাময়, সাফল্য বা সমাধানের ঘটনা ঘটেছে তার মূলে আছে এক শাস্ত্রত সত্য। আর তাহলো সদকা বা দানের বরকত।

বালা-মুসিবত থেকে মুক্তির জন্যে সদকার গুরুত্ব প্রসঙ্গে সব ধর্মেই তাগিদ দেয়া হয়েছে। নবীজী (স.) বলেন, “সদকা অকল্যাণের ৭০টি দরজা বন্ধ করে দেয়।” তিনি বলেন, “তোমরা অভাব ও বালা-মুসিবত দূরে দান কর।” তিনি আরো বলেছেন, “রোগমুক্তির জন্যে তোমরা সদকা দাও।” (সহীহ জামী)

সদকা বা দান তাই হাজার বছর ধরে আমাদের ধর্মীয় ও সামাজিক ঐতিহ্যের অংশ। গ্রামবাংলার ধর্মপ্রাণ সাধারণ মানুষ প্রিয়জনের রোগ, সংকট বা সমস্যামুক্তির নিয়তে সর্বদাই সদকা দিতেন এবং লাভ করতেন নিরাময়, প্রশান্তি ও সাফল্য।

কোয়ান্টাম হিলিং-এ নিরাময় প্রার্থীরা যে অর্থ দেন তা আসলে এই সদকা বা দান যা দেয়ার সাথে সাথেই শুরু হয় কল্যাণ প্রক্রিয়া। অধিকন্তু এই দানের অর্থ সম্ভবত্বভাবে ব্যয় হচ্ছে সৃষ্টির সেবার সংকাজে। তার ফলেই পরম

করুণাময়ের রহমতে হিলিং-এ এই অসাধারণ সাফল্য। আর রমজানে যেকোনো ভালো কাজ বা সদকার সওয়াব যেহেতু ৭০ গুণ তাই হিলিং এর কার্যকারিতাও বেড়ে যায় ৭০ গুণ।

ইঞ্জিনিয়ার মরহুম হুমায়ূন কবীর স্মরণে এ বছর এ কার্যক্রমে সংযুক্ত হয় এক নতুন মাত্রা। এই সদাহাস্য, সদালাপী, আন্তরিক মানুষটি ছিলেন কোয়ান্টাম হিলিং কার্যক্রমের এক অবিস্মরণীয় নাম। হিলিং-এর ক্ষেত্রে তার মতো এত নিয়মিত এবং আন্তরিক নিষ্ঠার দৃষ্টান্ত আর নেই। দেশের বাইরে অবস্থানকালেও বুধবার হিলিং-এর দিন বাংলাদেশ সময় অনুযায়ী তিনি মেডিটেশনে বসতেন।

এবার রমজানের প্রাক্কালে গত ২৯ আগস্ট আকস্মিক এক সড়ক দুর্ঘটনায় তিনি ইন্তেকাল করেন। তার স্মরণেই এবার প্রথমবারের মতো রমজানে প্রতিদিনই পরিচালিত হচ্ছে বিশেষ এই হিলিং। ইফতারের আগে দোয়া কবুলের বরকতময় সময়ে অর্গানাইজার এবং প্রো-মাস্টাররা অংশ নিচ্ছেন এ হিলিং-এ।

এখন প্রতিদিন গড়ে প্রায় হাজারখানেক হিলিং হচ্ছে। আর এবছর প্রথমবারের মতো ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়ায় হবে বিশেষ হিলিং। ফলে আশা করা হচ্ছে সব মিলিয়ে এবার পুরো রমজানের হিলিং অন্য যেকোনো সময়ের হিলিং সংখ্যাকে ছাড়িয়ে যাবে। পরম করুণাময় এ সং সেবাকে কবুল করুন।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার নির্দেশনা নিয়ে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ২১তম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে আগামী ২, ৩ ও ৪ নভেম্বর, ঢাকা- কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। সময় : সকাল ৯টা - সন্ধ্যা পর্যন্ত



মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রাম

এবারের রমজানে মাটির ব্যাংকের ক্যাশ প্রোগ্রামের মাধ্যমে গতবারের চেয়ে দ্বিগুণ সংগ্রহের প্রস্তাব করেছেন প্রো-কোয়ান্টামিয়াররা। গত ১১ সেপ্টেম্বর কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ঢাকার শাখা-সেলগুলোর প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের সাথে এক বৈঠকে এ প্রস্তাবের প্রেক্ষিতে গুরুজী বলেন, গত রমজানে মাটির ব্যাংক থেকে ৪৮ লক্ষাধিক টাকা সংগৃহীত হয়েছিলো। এ বছর এ সংগ্রহ দ্বিগুণ হয়ে যেতে পারে যদি আমরা সবাই মিলে বিশ্বাস করি এবং পরিকল্পনা মাসিক কাজ করি। আর এই পবিত্র রমজান মাসে বঞ্চিত মানুষের জন্যে কাজ করা অত্যন্ত পুণ্যের। এ মাসে যেকোনো ভালো কাজের সওয়াব যেহেতু ৭০ গুণ বেশি তাই মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও জমা করার সওয়াবও অনেক বেশি।

ব্যাংক জমাদানের সুবিধার্থে কেন্দ্রীয় অফিস খোলা থাকছে প্রতিদিন সকাল ৯টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত।

ফাউন্ডেশনের যাকাত ফান্ডে আপনার যাকাত দিন

রমজানে ফাউন্ডেশনের যাকাত সংগ্রহ কার্যক্রম চলছে পূর্ণোদ্যমে। গত বছর রমজানে ৩৩ লক্ষ টাকাসহ মোট যাকাত সংগ্রহ ছিলো ৫৬ লক্ষাধিক টাকা। এবার রমজানে এর দ্বিগুণ সংগ্রহে উদ্যমী হয়েছেন অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টামিয়ার ও দায়িত্বশীলরা। তাই ফাউন্ডেশনের যাকাত ফান্ডে আপনার যাকাত দান করুন। সম্ভবত্ব যাকাত আদায়ের সুযোগ নিন।

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত

প্রতি বছরের মতো এ বছরও পবিত্র ঈদুল ফিতরের দিন গুরুজীর চামেলীবাগস্থ আবাসস্থলে ঈদ মোলাকাতে শরিক হওয়ার জন্যে সবাইকে আন্তরিক আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী। পরিবারের সকল সদস্য, আত্মীয়, বন্ধু-প্রতিবেশীকে নিয়ে ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত এ মোলাকাতে শরিক হতে পারেন ফাউন্ডেশনের সকল প্রো-মাস্টার, থ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট।

ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর ছিলেন ফাউন্ডেশনের এক দৃঢ় স্তম্ভ



৪টি বছরে যতগুলো মঙ্গলবার বা বুধবার হয়, তার কোনো একটি দিনও এমন হয় নি যেদিন তিনি কোয়ান্টাম হিলিং সেশনে অংশ নেন নি। আমেরিকা, জার্মানি, থাইল্যান্ড বা ভারত— পৃথিবীর যেখানেই থাকতেন— সাপ্তাহিক হিলিং-এর ঐ দিনটিতে স্থানীয় ঘড়ির কাঁটা বাংলাদেশ সময় বিকেল ৪টার সাথে মিলে যাওয়ার সাথে সাথে তিনি বসে পড়তেন মেডিটেশনে। গভীর মমতা ও দরদ দিয়ে মগ্ন হতেন হিলিংপ্রার্থীর রোগমুক্তি বা সাফল্য কামনার একাত্ম প্রার্থনায়। বলতেন, “কোনো বুধবার যদি হিলিং-এ আসতে না পারি তাহলে সেটাই যেন হয় পৃথিবীতে আমার শেষ দিন।” আল্লাহ তার প্রার্থনা কবুল করেছিলেন। গত ২৯ আগস্ট, ২০০৭ এমনি এক বুধবার বিকেলে হিলিং-এর জন্যে বাসা থেকে সেন্টারের উদ্দেশ্যে বেরিয়েও তিনি আসতে পারলেন না। কারণ সেদিন পথিমধ্যে দ্রুতগামী এক ট্রাকের চাপায় ঘটনাস্থলেই প্রাণ হারান তিনি।

তিনি ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর। ৬৪ বছরের প্রাণোচ্ছল এক তরুণ। এত প্রাণবন্ত, এত মিশুক, এত হাস্যোজ্জ্বল একজন মানুষ তিনি ছিলেন যে, ফাউন্ডেশনে তার সহকর্মী ও স্নেহভাজনেরা এখনো বিশ্বাস করতে পারছেন না যে, তিনি নেই। একেকটা প্রোগ্রামে গিয়ে কিছুক্ষণ পরপরই মনে হচ্ছে এই বুঝি ছুটে এসে তার স্বভাবসুলভ দিলখোলা ভঙ্গিতে জিজ্ঞেস করবেন, আম্মু কেমন আছো? আব্বু রেজাল্ট কেমন হলো? আপা জ্বরটা ভালো হয়েছে তো?

হুমায়ূন কবীর ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের শত শত সদস্যের সাথে যেভাবে যোগাযোগ রাখতেন, জন্মদিন, বিয়ে-বার্ষিকী বা বিশেষ দিবসে শুভেচ্ছা জানাতেন— তার দৃষ্টান্ত সত্যিই বিরল। তিনিও পেতেন প্রচুর ফোন, এসএমএস বা চিঠি। পেতেন হিলিং করার অনুরোধ। অন্যদের প্রতি তার মনোযোগ কতটা গভীর, তা বোঝা যায় তার স্বজনদের কাছ থেকে পাওয়া একটি ফাইল থেকে, যাতে অন্যদের পাঠানো চিঠি এমনকি একটি ছোট চিরকুটও তিনি খরে খরে গুছিয়ে রেখেছেন। একবার ঢাকায় অনুষ্ঠিত এক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপে গুরুজীর আস্থানে তিনি মঞ্চে এসে সামনে বসা সারাদেশের ২ শতাধিক দায়িত্বশীলের নাম, পেশা ও পরিচয়ের বিস্তারিত বিবরণ একের পর এক বলে সবাইকে হতবাক করে দেন।



আমেরিকায় বসবাসরত বড় ছেলে ও তার পরিবারের সঙ্গে সঙ্গীক ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর

ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীরের জন্ম চট্টগ্রামের সন্দ্বীপ থানায় ১৯৪৩ সালে। উচ্চ মাধ্যমিক পাশের পর পারিবারিক কারণে তাকে কর্মজীবন শুরু করতে হয়। এর ফাঁকে ফাঁকে পড়াশোনা করে তিনি স্নাতক সম্পন্ন করেন, টেলিকমিউনিকেশন ইঞ্জিনিয়ারিং-এ ডিপ্লোমা করেন। ১৯৬৫-তে যোগদান করেন তৎকালীন পাকিস্তান টিএন্ডটি ডিপার্টমেন্টে এবং ৩৮ বছরের কর্মজীবন শেষে ২০০০ সালে টিএন্ডটি বোর্ডের একজন ডিভিশনাল ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে তিনি অবসর গ্রহণ করেন। আবৃত্তি, নাটক, সাংস্কৃতিক এবং সামাজিক কর্মকাণ্ডেও তিনি ছিলেন সক্রিয়।

তবে ফাউন্ডেশন ছিলো তার আত্মার শেকড়। গুরুজী ও মা-জী ছিলেন তার পরম শ্রদ্ধেয় আত্মিক দিশারি। ১৯৯৪ সালে চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড

মেডিটেশন কোর্সের ৩৩তম ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন। কোর্সের মনছবি প্রক্রিয়াটি তাকে এতটাই আকৃষ্ট করে যে, নিয়মিত অনুশীলন করে তিনি নিজের ও অন্য অনেকের জন্যে অভাবনীয় সাফল্য অর্জন করেন। দীর্ঘ ৪৫ বছর ধরে তার দুই কানে খুব সমস্যা ছিলো। আমেরিকা, জার্মানির বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা মত দিয়েছিলেন, এ রোগ সারবার নয়। এমনকি অপারেশনেও ভালো না-ও হতে পারে। কিন্তু কোর্স করার পর ১২/১৩ বছর ধরে তিনি ভালো ছিলেন এবং ২০০৭ সালে বাম কানে সফল একটি অপারেশনও করান।

১৯৯৭ সালে কর্মক্ষেত্রে একটি বড় আর্থিক জালিয়াতির ঘটনা উদ্ঘাটন করায় অভিযুক্তদের রোষের শিকার হন তিনি। সত্য সাক্ষ্যদান থেকে বিরত থাকার জন্যে প্রলোভন, ভয়-ভীতি এমনকি আসামী করার হুমকিও দেখানো হয়েছিলো তাকে। কিন্তু “ইনশাআল্লাহ আপনার কোনো ক্ষতি হবে না, নিশ্চিন্তে থাকুন”— গুরুজীর এই একটি অভয়বাণীকে সামনে রেখেই তিনি সত্যের পথে অটল থেকেছেন। অবশেষে ৬ বছর পর মামলার রায়ে অভিযুক্তের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি হয়। অবিশ্বাস্য ব্যাপার ছিলো, এই মামলার রায় ছবছ তা-ই হয়েছিলো, যে মনছবি তিনি দেখেছিলেন।

স্ত্রী সুলতানা রাজিয়া বেগমকে নিয়ে ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীর ছিলেন দেশ-বিদেশে স্ব স্ব ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠিত ৫ ছেলে-মেয়ে, পুত্রবধূ-জামাতা, নাতি-নাতনী পরিবেষ্টিত এক সফল পরিবারের মধ্যমণি। পরিবারের সদস্য, আত্মীয় এবং প্রতিবেশী— সবাই প্রতিই ছিলো তার যথাযথ মনোযোগ, কর্তব্যবোধ আর বিপদে পাশে দাঁড়ানোর মানসিকতা। কিন্তু এর জন্যে উপকৃতের কাছ থেকে সমীহ, কৃতজ্ঞতা বা কোনো প্রতিদান পাওয়ার প্রত্যাশা তিনি করতেন না।

অবসরগ্রহণের পর ফাউন্ডেশনই হয়ে যায় তার ধ্যান-জ্ঞান। চট্টগ্রাম সেন্টারের সাইকি, আলোকায়ন ও হিলিং কার্যক্রমের প্রধান দায়িত্বশীল ছিলেন তিনি। খুব হৃদয়গ্রাহী আলোচনা করতে পারতেন। সারাদেশের বিভিন্ন সেন্টার ও শাখায় সফর করে ছড়িয়ে দিয়েছেন কোয়ান্টাম চেতনার বাণীকে। লামাতেও চলে যেতেন সুযোগ পেলেই।

ফাউন্ডেশনের মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের প্রতি ছিলো ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবীরের অগাধ বিশ্বাস। ছোট-বড় সব কারণেই তিনি এতে দান করার সুযোগ নিতেন। সাফল্যও পেয়েছেন অজস্র। বিস্ময়কর হলো, মৃত্যুর আগে গত ২ মাসের মধ্যে তিনি তার সবরকম মানতের অর্থ যথাযথভাবে দিয়ে গিয়েছিলেন। এমনকি এ অর্থগুলো যাতে ঠিকভাবে দিতে পারেন সেজন্যেও করেছিলেন আরেক মানত। সেটাও তিনি দিয়ে গেছেন। আরো অবাধ হওয়ার মতো ব্যাপার হলো, চট্টগ্রাম সেন্টারে তার দেয়া হিলিং কেসগুলোর মেয়াদও সম্পন্ন হয়েছিলো ঠিক যে বুধবার তিনি মারা গেলেন সেদিন। আর মৃত্যুর ঠিক ১ মাস আগে তিনি লামা থেকে ফিরেছিলেন ‘ছয়দুয়ারি’তে অংশ নিয়ে, আত্মিক জাগৃতির এক নবতর উপলব্ধি নিয়ে। এ যেন আগে থেকে জেনে-বুঝে সবকিছু গুছিয়ে, দেনা-পাওনা মিটিয়ে অনন্ত যাত্রায় পাড়ি জমানো।

ফাউন্ডেশনের এই দৃঢ় স্তম্ভকে হারিয়ে আমরা গভীরভাবে শোকাহত। কিন্তু তিনি আমাদের সামনে রেখে গেছেন সত্যিকারের সফল কারিয়ারের এক বাস্তব দৃষ্টান্ত। যিনি তার মেধা, শক্তি, সামর্থ্যের সবটুকু ঢেলে এ জীবনে স্রষ্টার নির্দেশনা অনুসারে তার পক্ষে যতটা করা সম্ভব তার সবটাই করে গেছেন। মৃত্যুতেও তিনি লাভ করেছেন শহীদী মর্যাদার সৌভাগ্য।

মরহমের আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনায় পবিত্র রমজানসহ আগামী ৪০ দিন ফাউন্ডেশনের সকল নেক কাজের সওয়াব তার কল্যাণে উৎসর্গীত হয়েছে।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন

সুইডেনের চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আপনাদের দোয়ায় আমি
এখন সুইডেনের লিনকপিন
ইউনিভার্সিটিতে 'ল্যান্ডস্কেপ
এন্ড কালচার ইন ইউরোপ'
বিভাগে মাস্টার্স করছি।
এখানে আমি একটা
দোকানে পার্টটাইম জব
করি। আমাদের সাথে এখানকার সংস্কৃতির মিল নেই
এবং সুইডিশ ভাষা না জানা সত্ত্বেও সবার
সহযোগিতাপূর্ণ মনোভাবের কারণে আমার কোনো
অসুবিধাই হচ্ছে না।



গুরুজী, দেশ থেকে অনেক দূরে এসেও আমি
প্রতিনিয়ত অনুভব করি আমার শেকড়, আমার দেশ
আর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমার অস্তিত্বের
গভীরে। মা-বাবা, বোন আর চেনা জগত ছেড়ে এই
দূর পরবাসে যখনই অস্থিরতা পেয়ে বসে তখন
মেডিটেশনের মধ্যে খুঁজে পাই প্রশান্তি, আস্থা আর
গুরুজীর আশীর্বাদ। যেকোনো প্রতিকূলতায় মাটির
ব্যাংকে দান করি। সৃষ্টিকর্তার অপর অনুগ্রহে এজন্যে
অচেনা জায়গায় আমাকে এখনো কোনো সমস্যায়

পড়তে হয় নি।

গুরুজী, আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন আরো
ভালো কাজ করতে পারি এবং মা-বাবা ও দেশের মুখ
উজ্জ্বল করতে পারি।

সাদমানি শারমিন বনি

৯৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, সুইডেন

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
খুব মনে পড়ে পরিবার,
দেশ আর ফাউন্ডেশনের
কথা। দিন গুণতে থাকি,
কখন কোর্স শেষ করে
দেশে ফিরতে পারবো।
ক্লাস, পড়াশোনা,
আনুষঙ্গিক সবকিছু মিলিয়ে
বেশ চাপের মধ্যে থাকতে হয়। এখনো সবকিছু
গুছিয়ে উঠতে পারি নি। তবে আমি নিয়মিত
মেডিটেশন করার চেষ্টা করছি। কোয়ান্টামের
সতীর্থরা আমাকে এত ভালবাসে! তারা নিয়মিত
এসএমএস এবং ফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ



অব্যাহত রেখেছে। আমি নিজেকে পরম সৌভাগ্যবান
মনে করি যে, ফাউন্ডেশনের মতো একটা পরিবারের
সদস্য হতে পেরেছি।

আমাদের সবার প্রিয় শ্রদ্ধেয় হুমায়ুন কবীর
আক্কলের মৃত্যু সংবাদে আমি ব্যথিত এবং শোকার্ত।
পরম করুণাময়ের কাছে তাঁর আত্মার শান্তি কামনা
করছি।

গুরুজী, আমার প্রশান্ত সুন্দর জীবনের জন্যে
দোয়া করবেন। আমি যেন ভালো ফলাফল করতে
পারি এবং দেশের জন্যে গৌরব বয়ে আনতে পারি।
মা-জীকে সালাম।

তাহমিনা ইসলাম

শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকর্ম
বিভাগের প্রভাষক। উচ্চশিক্ষার জন্যে বর্তমানে সুইডেনে
অবস্থান করছেন। ১৮১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



নিয়মিত রোজা পালন মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ যেমন
আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসনের ঝুঁকি কমায়

রোজা বা উপবাস স্বাস্থ্যহানি তো ঘটায়ই না, উল্টো
তাল্পণ্যকে ধরে রাখে, ব্যায়ামের চেয়েও বেশি কাজ
দেয় এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট অ্যাটাকের
ঝুঁকি কমায়। বিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণায় এসব
তথ্য জানা গেছে।

দীর্ঘদিন ধরে মানুষের ধারণা ছিলো, কম ক্যালরি
খেতে থাকলে মানুষ বোধ হয় অসুস্থ হয়ে পড়বে।
কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে নিয়মিত পেট পুরে খাওয়ার
চেয়ে মাঝে মাঝে বরং না খেয়ে থাকাটা সুস্বাস্থ্যের
জন্যে বেশি সহায়ক। বছর দুয়েক আগে আমেরিকার
ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিংয়ের নিউরো সায়েন্স
রিসার্চের গবেষক মার্ক ম্যাটসন ও তার সহকর্মীদের
প্রকাশিত গবেষণায় দেখা যায়, মাঝে মাঝে না খেয়ে
থাকলে মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ যেমন,
আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসনের ঝুঁকি অনেক
কমে যায়। ব্যাখ্যায় তারা বলেন, উপবাসের ফলে
দেহে এমন কিছু প্রোটিন উৎসারিত হয় যা মস্তিষ্কের
কোষগুলোকে অক্সিডেশনজনিত ক্ষতি থেকে রক্ষা
করে এবং স্নায়ুকোষের উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়। ফলে
মস্তিষ্কের ক্ষয় অনেক কম হয়।

রোজা রাখলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে।
ম্যাটসন এর ব্যাখ্যায় বলেন, নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া
মানে দেহকোষগুলোতে ইনসুলিনের স্থিতিশীল
সরবরাহ। এই তৃপ্ত এবং অলস দেহকোষগুলো

রোজা পালন করুন বাঁচুন রোগ থেকে অটুট রাখুন অনন্ত যৌবন

তখন হয়ে যায় ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্ট। আর
ডায়াবেটিসের লক্ষণ এটাই। কিন্তু মাঝে মাঝে খাওয়া
বাদ দিলে শরীরের সর্বত্র দেহকোষগুলো আরো
ইনসুলিন সংবেদনশীল হয়ে ওঠে এবং বিপাক করতে
পারে দক্ষভাবে। ফলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমার
সাথে সাথে উচ্চ রক্তচাপ এবং হার্ট অ্যাটাকের
আশংকাও কমে।

ওজন হ্রাসের ক্ষেত্রে
প্রতিদিন কঠোরভাবে
খাবার নিয়ন্ত্রণের চেয়ে
একদিন স্বাভাবিক খাওয়া-
দাওয়া এবং তার পরদিন
কিছুই না খাওয়া- এরকম
অভ্যাস অনেক ভালো ফল
দিতে পারে। আসলে
শরীরের জন্যে কিছু
সময়ের এই ক্ষুধাবোধের
উপকারিতার কারণ নিহিত
রয়েছে আমাদের ডিএনএ-
র মধ্যেই। লক্ষ লক্ষ বছর
আগে আমাদের পূর্ব
পুরুষরা যখন পশু শিকার
করে খাবার যোগাড়
করতো, তখন তাদেরকেও
বাধ্য হয়ে একবার
খাওয়ার পর হয়তো পরবর্তী শিকার না পাওয়া পর্যন্ত
এই ক্ষুধার কষ্ট সহ্য করতে হতো। ফলে ক্ষুধা-
অনাহারের মতো পরিস্থিতিতে মোকাবিলা করার

ধরে উঁচু থাকে। শক্তি উৎপাদনের জন্যে এই
শর্করাকে বিপাক হতে হয়। এই বিপাকের একটি
উপজাত হলো জারণ, আর এই জারণের ফলে দেহে
সৃষ্ট অক্সিডেশন অক্সিজেন অণুর সবচেয়ে ধ্বংসাত্মক
পরিণতি হলো বৃদ্ধি হয়ে যাওয়া-দাওয়ার
ফলে রক্তে শর্করার মান দীর্ঘসময়

ড. ম্যাটসন বলেছেন, রোজা বা উপবাস এই
প্রক্রিয়াকেই পাণ্টে দেয়।
অনাহারের ফলে যে
সাময়িক শক্তি-সংকট হয়
তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে
প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ
দেয় যা উদ্বেগ পরিস্থিতি
মোকাবিলার সামর্থ্য
যোগায়। এমনকি তখন
নতুন ব্রেন সেলও জন্মায়।
আর পুরো দেহেই
ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে
ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায়।

এজন্যেই হয়তো বলা
হয়, মানুষ না খেয়ে
মরে না, খাওয়ার জন্যে
মরে। তাই নিজ নিজ
ধর্মমতে রোজা বা উপবাস
পালন করুন, ইফতারে
পরিমিত ও সহজপাচ্য
খাবার খান। আপনি হবেন রোগব্যাধিমুক্ত অনন্ত
যৌবনের অধিকারী।

[হেলথ এন্ড নিউট্রিশন ও টাইম অবলম্বনে]

কোয়ান্টাম হিলিং ॥

যেখানে প্রার্থনার শক্তি করে বিস্ময়কর নিরাময়

কোয়ান্টাম হিলিং- নিরাময়ের এ অনন্য প্রক্রিয়ায় এখন উপকৃত হচ্ছেন হাজারো মানুষ। অপারেশন বা ওষুধ ব্যবহার নয়, হিলিং-এ মেডিটেটিভ লেভেলে বিশেষ পদ্ধতিতে প্রার্থনার মাধ্যমে রোগী বা সমস্যাগ্রস্তের জন্যে নিরাময় ও কল্যাণ কামনা করা হয়। আর হিলিং অত্যধিক ফলপ্রসূ হওয়ার কারণ হিলিং প্রার্থীদের প্রদত্ত সদকা। তারা যে অর্থ দেন এটাই সদকা বা দান। এ দানের বরকতে নাম জমা দেয়ার সাথে সাথেই তার নিরাময় প্রক্রিয়া শুরু হয়। ২০০১ সালের সেপ্টেম্বর থেকে এ হিলিং কার্যক্রম শুরু হয়। এখন ঢাকাসহ প্রতিটি সেন্টারে প্রতি বুধবার বিকেল ৪টায় হিলিং করা হয় হাজার হাজার সমস্যার। ধ্যানের স্তরে আন্তরিক প্রার্থনা, মমতা, বিশ্বাস আর সদকার সমন্বয়ে এ হিলিং প্রক্রিয়ায় পরম করুণাময়ের রহমতে অসংখ্য মানুষ পেয়েছেন বিস্ময়কর সাফল্য। তারই কয়েকটি ঘটনা-

তাসনিম এখন হাঁটে, আধো আধো কথাও বলে

উম্মে তাসনিম রশিদ খান। ৬ বছরের ফুটফুটে মেয়ে, তার হাটে দুটো ছিদ্র, ফুসফুসে সমস্যা। হাঁটতে পারে না, কথা বলতে পারে না। খাওয়া-দাওয়াতে কোনো রুচি নেই। মা-বাবার স্বাভাবিক জীবন যাত্রায় আরো ছন্দপতন হলো যখন পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর ডাক্তার বললেন ছোট তাসনিমের মস্তিষ্কের একটা অংশ কাজ করে না। তাই সে ভবিষ্যতেও হাঁটতে, কথা বলতে পারবে- এমনটা মনে হয় না। মা-বাবার মাথায় আকাশ ভেঙে পড়লো। কোনোই কি উপায় নেই? এর মধ্যে বাবা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছেন। হিলিং সম্পর্কে শুনে নাম দিয়ে দিলেন। সবার আন্তরিক দোয়ায় তাসনিম এখন হাঁটে, আধো আধো কথাও

বলে, নিজে থেকে খেতে চায়। পরিবারের সবাই এখন আশার আলো দেখছেন। আরো কিছুদিনের হিলিং-এ হয়তো সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে হেসে-খেলে বাড়ি মাতিয়ে তুলবে ছোট সোনামনি। স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতার অন্ত নেই তাদের।

বদলির নতুন আদেশ এলো

মিসেস সালমা আক্তার- বদরুল্লাহ কলেজ থেকে তার বদলি হয়ে গেল চৌমুহনী সরকারি কলেজে। চিন্তিত হয়ে পড়লেন। একা সেখানে কীভাবে থাকবেন। ব্যাংকার স্বামীর ঢাকা ছাড়ার উপায় নেই। হিলিং-এ নাম দিলেন। স্রষ্টার অপার করুণায় ১৫ দিনের মধ্যে বদলির নতুন আদেশ এলো। তিনি এখন ঢাকা কলেজে রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগে সহযোগী অধ্যাপক হিসেবে কর্মরত।

নিশ্চিন্তে রোদে বেরোতে পারে

৫ বছর ধরে সোরিয়াসিসে আক্রান্ত নির্বর রোদে বেরোতে পারতো না- চামড়া ফেটে কষ বের হতো। সব ধরনের চিকিৎসার পরও কোনো উন্নতি না হওয়ায় প্রচণ্ড হতাশায় ভেঙে পড়ে ২১ বছরের এ তরুণী। ডাক্তার বলে দিয়েছে- এ রোগ ভালো হবার নয়। চিকিৎসার পাশাপাশি টানা চার মাসের হিলিং-এ এখন অনেকটাই সুস্থ সে। এখন রোদে বেরোতে কোনো সমস্যা হয় না। নির্বর এখন বিশ্বাস করে, পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে একদিন সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠবে সে।

রাগী মেয়েটি এখন অনেক শান্ত

৩ বছরের মুনতাহা থাকে আমেরিকায়। তার খালাদের কাছ থেকে হিলিং-এর কথা জানতে পেরে তার মা ১ বছরের জন্যে নাম দিয়ে দেন- এতটুকু মেয়ের এত অস্বাভাবিক রাগ আর আঙুল চোষা স্বভাবের জন্যে। ৩ মাস না যেতেই তার আঙুল চোষা বন্ধ আর প্রচণ্ড রাগী মেয়েটি এখন বেশ শান্ত হয়ে উঠেছে।

ক্যান্সার শরীরে নিয়েই স্বাভাবিক জীবন যাপন

আকরাম হোসেন চৌধুরী। মস্তিষ্ক থেকে শুরু করে লিভার, ফুসফুস, কিডনি এবং দেহের প্রতিটি হাড় ছড়িয়ে গেছে ক্যান্সার। ডাক্তার জানিয়ে দিয়েছেন কোনো আশা নেই, শুধু সময়ের ব্যাপার মাত্র। এ সময় তার জন্যে হিলিং শুরু হলো। আল্লাহর অসীম রহমতে ক্যান্সার শরীরে নিয়েই তিনি স্বাভাবিক জীবন-যাপন শুরু করলেন। শরীর থেকে ক্যান্সারের খুলে নেয়া গেল। সাধারণভাবে ক্যান্সার রোগীদের ওজন কমে থাকলেও তার প্রায় ৬ কেজি ওজন বাড়লো। তার প্রিয় মানুষেরা তাকে দেখতে এলে নিজেই ৯ তলা থেকে নেমে গাড়ি পর্যন্ত এগিয়ে দিতেন। ডাক্তারের বাজবাক্যে উপেক্ষা করে আল্লাহর রহমতে তিনি আরো ৮ মাস সুস্থ স্বাভাবিক জীবন-যাপন করে গেছেন। এমনকি মৃত্যুর আগের দিন পরিবারের সবাইকে নিয়ে উদযাপন করেছেন তার ৩০ তম বিবাহ-বার্ষিকী। পরম করুণাময় তার আত্মার শান্তি প্রদান করুন।

কাজ্জিত প্রতিষ্ঠানে চাকরি

পছন্দমতো একটা চাকরির প্রত্যাশায় বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে সিঁটি দিচ্ছেন। কিন্তু কিছুতেই যেন যোগ্যতা অনুযায়ী পদ এবং অর্থের সমন্বয় ঘটছে না। ৪/৫ দিনের হিলিং-এর পর কাজ্জিত পদে ও প্রতিষ্ঠানে চাকরি পেয়ে গেলেন।

গোল্ডেন এ+ পেয়েছে

এইচএসসি পরীক্ষার্থী আসিফ খুব মনোযোগ দিয়েই পড়াশোনা করছে; তারপরও মনে শঙ্কা- অনেক সময় ভালো পড়াশোনায় পরও তো রেজাল্ট খারাপ হয়। আশঙ্কা দেখে তার মা হিলিং-এ নাম দিয়ে দিলেন এইচএসসি পরীক্ষার ৩ মাস আগেই। আল্লাহর রহমতে আসিফ পরীক্ষায় গোল্ডেন এ+ পেয়েছে।

পরস্পরকে বুঝতে শুরু করলেন

সবসময় ঝুঁটিনাটি লেগেই থাকে। তা থেকে কখনো কখনো তুলকালামও হয়ে যায়। বদরাগী স্বামীর মেজাজ-মর্জি বোঝাই দায়। সন্তানের ওপর তাদের আচরণের নেতিবাচক প্রভাব লক্ষ্য করে ৬ মাসের জন্যে হিলিং-এ নাম দিয়ে দিলেন নাজনীন। আল্লাহর রহমতে ৩ মাস না যেতেই স্বামীর মেজাজ ঠাণ্ডা হয়ে এলো, তারা পরস্পরকে বুঝতে শুরু করলেন। এখন আর সন্তানের সামনে ঝগড়া করেন না।

হিলিং ইঞ্জিনিয়ার

মরহুম হুমায়ুন কবীর

কোয়ান্টাম হিলিং ছিলো ইঞ্জিনিয়ার মরহুম হুমায়ুন কবীরের জীবনচর্চার অংশ। পরম করুণাময়ের রহমতে তার হিলিং পাওয়ার এত ছিলো যে, অনেক দুরারোগ্য রোগব্যার্থি, জটিল সমস্যা বা আইনি ঝামেলার নিষ্পত্তি হয়ে যেতো তার নিয়মিত হিলিং-এ। হিলিং-এ তার অবদানের জন্যে বিভিন্ন প্রোগ্রামে গুরুজী তাকে পরিচয় করিয়ে দিতেন 'হিলিং ইঞ্জিনিয়ার' হিসেবে।

হিলিং-এর ব্যাপারে তার আগ্রহ বোঝা যায় যখন তার মৃত্যুর পর পরিবারের কাছ থেকে পাওয়া ব্যক্তিগত একটি ফাইলে দেখা গেল সুন্দর করে গোছানো রয়েছে নিজের এবং অন্যদের করা অনেকগুলো হিলিং কেসের বিস্তারিত বিবরণ। তারই কয়েকটি এখানে উদ্ধৃত হলো।

ছেলে গ্রীন কার্ড পেলো

আমার বড় ছেলে ফিরোজ। ১৫ বছর যাবত আমেরিকায় আছে। দীর্ঘদিন ধরে চলছিলো তার গ্রীনকার্ডের প্রক্রিয়া। অবশেষে গত মে মাসের ১৫ তারিখ সে হাতে পেলো বহু প্রতীক্ষিত গ্রীনকার্ড। তার এ সাফল্যের জন্যে গত কয়েক বছর ধরে নিয়মিতই হিলিং-এ নাম দিতাম।

তিনি নিজেই এখন সাইকি

চট্টগ্রাম সেন্টারে বছর দেড়েক ধরে প্রায়ই একটি হিলিং করতাম। ৭/৮টি জটিল রোগে আক্রান্ত এক রোগী। খাওয়া-দাওয়া চলাফেরা বন্ধ। আন্তরিকতা দিয়ে হিলিং করছি, কিন্তু যেহেতু তাকে চিনি না, জানতে পারছি না ফলোআপ। একসময় বন্ধ হয়ে গেল হিলিং-এর জন্যে তার নাম আসা। এরও বেশ কিছুদিন পর হঠাৎ একদিন সাইকি কোর্স সার্টিফিকেট প্রদানের এক অনুষ্ঠানে তার নাম ঘোষণা হতে শুনে চমকে উঠলাম। এই তো সেই

মানুষটি! যে মানুষটি ছিলেন মৃত্যুশয্যা, তিনিই একসময় সুস্থ হয়েছেন, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন, সম্পন্ন করেছেন ৩ মাসের সাইকি কোর্স। আর আজ সার্টিফিকেট পেয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে তিনিও অন্তর্ভুক্ত হয়ে গেলেন অন্যের আন্তরিক কল্যাণকামী সাইকিদের দলে।

বাড়ি রেজিস্ট্রি হলো

স্বামীর মৃত্যুর পর ছোট দুটি ছেলেমেয়েকে নিয়ে ঢাকার মিরপুরে ছোট একটি টিনশেডের ঘরে কোনোরকমে কাটছিলো মেয়েটির জীবন। কিন্তু তা-ও সহ্য হলো না কিছু অত্যাচারী মানুষের। মামলা, ভাড়াটে সন্তাসী লেলিয়ে দেয়া- ইত্যাদি নানা উপায়ে চেষ্টা করতে লাগলো তাকে বাড়ি থেকে উচ্ছেদ করার। তাকে না জানিয়েই হিলিং-এ নাম দিলাম। আলহামদুলিল্লাহ, মাত্র ৩ মাসের মধ্যেই সব ঝামেলা দূর হয়ে বাড়িটি তার নামে বরাদ্দ ও রেজিস্ট্রি হয়েছে।

ঋণগ্রস্ত জীবন হলো শৃঙ্খলিত জীবন

সফল চাকরিজীবী হতে হলে

প্রথমত, দিতে হবে 'এ গুড ফার্স্ট ইমপ্রেশন'। সম্ভাব্য নিয়োগকারীর কাছে নিজেকে উপস্থাপন করতে হবে বিনয় এবং আত্মপ্রত্যয়ের সাথে। কাজগুলো করার যোগ্যতা তার আছে—এ ধারণা পাওয়ার পর কোনো নিয়োগকর্তা প্রার্থীকে ফিরিয়ে দেন না। দ্বিতীয়ত, বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য। কারণ 'বস ঠিক নয়' বা 'আমি বসের চেয়ে ভালো জানি'—এসব ধারণা নিয়ে কখনো চাকরিতে উন্নতি করা সম্ভব নয়।

তৃতীয়ত, কাজের প্রতি আন্তরিকতা। নিজের দায়িত্ব এবং কর্তব্যকে নিষ্ঠার সাথে পালনের জন্যে সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। চতুর্থত, এগুতে হবে ধাপে ধাপে। অফার যদি পছন্দমতো না হয়

পেশাজীবীদের ক্ষেত্রে প্রথম প্রয়োজন হলো উদ্যম। দ্বিতীয়ত, বিশেষ জ্ঞান ও দক্ষতা, তৃতীয়ত, জনসংযোগ বা পরিচিতি এবং চতুর্থত, পেশার প্রতি বিশ্বস্ততা ও আন্তরিকতা। একজন বৃত্তিজীবীকে সবচেয়ে দক্ষভাবে সময়ানুবর্তিতার সাথে সেবা দেয়ার চেষ্টা সবসময় করতে হবে।

সফল ব্যবসায়ী হতে হলে

ব্যবসায় সাফল্যের মূল উপাদান পুঁজি নয়, পরিশ্রম এবং কলা-কৌশল। দেশ-বিদেশের বড় বড় ব্যবসায়ী, শিল্পপতিরা সবাই শুরু করেছিলেন ছোট থেকে। কঠোর পরিশ্রম এবং বহুতর ব্যবসায়িক কলা-কৌশল অবলম্বন করেই তারা সফল হয়েছেন। সেই সাথে প্রয়োজন ভালো মানের পণ্য সরবরাহ করে ক্রেতা সন্তুষ্টি অর্জন এবং ক্রেতার সাথে দীর্ঘমেয়াদী সম্পর্ক সৃষ্টি।

একটি প্রাচীন গল্প

তুরস্কের তাঁতীকন্যা ফাতিমা— ছোটবেলা থেকেই তার স্বপ্ন ছিলো সে রাজরানী হবে, তার ঐশ্বর্যকে সে ব্যয় করবে দুঃস্থ-বঞ্চিতদের কল্যাণে। এক গরিব তাঁতী কন্যার তুলনায় স্বপ্নটা অনেক বড় বৈকি। কিন্তু সারাদিন কাপড় বুনতে বুনতে সে এ স্বপ্নই দেখে। অবশেষে তার পীড়াপীড়িতে বাধ্য হয়ে বাবা তাকে নিয়ে যাত্রা করলেন বসরার পথে। পথিমধ্যে ঝড়ের কবলে পড়ে নৌকাডুবি হলো। ফাতিমা হারিয়ে গেল তার বাবার কাছ থেকে। সমুদ্রতীরে এক বৃদ্ধ জেলে তাকে পেয়ে নিয়ে গেল নিজের বাড়িতে। সেখানে ফাতিমা শিখলো জাল বুনতে। কিছুদিন পর আবার তার জীবনে নেমে এলো দুর্বিপাক। জলদস্যুরা তাকে অপহরণ করে বিক্রি করলো বাগদাদের এক সওদাগরের কাছে ক্রীতদাসী হিসেবে। সওদাগরের ছিলো জাভা থেকে কাঠ আমদানি করে নৌকা বানানোর ব্যবসা। ইতোমধ্যে কয়েকবার জাহাজডুবিতে সওদাগরের যখন বেশ ক্ষয়ক্ষতি

হলো, লোকজন তাকে ছেড়ে চলে গেল, তখন বুদ্ধিমত্তী ও বিশ্বস্ত ফাতিমা মনিবের পাশে

দাঁড়ালো। মনিব তাকে ব্যবসায়ে অংশীদার

করলেন। ফাতিমা কাঠ আনতে সমুদ্র পথে জাহাজ উদ্দেশ্যে রওনা করলো। কিন্তু আবার ঝড়, আবারও নিরুদ্দেশ্যে ভেসে যাওয়া। এবার ফাতিমা গিয়ে পড়লো চীন দেশে। জ্ঞান ফিরে সে দেখলো মহাসমারোহে তাকে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে রাজপ্রাসাদে। ঘটনা ছিলো এরকম— চীনদেশের রাজপুত্রের বিয়ে সম্পর্কে রাজ-জ্যোতিষী ভবিষ্যদ্বাণী করেছিলেন যে, হবু কনে পূর্ণিমার রাতে সমুদ্র থেকে আসবে, যার ভাষা, চেহারা হবে আলাদা এবং সে তাঁর বানাতে পারবে। ফাতিমার ক্ষেত্রে এর প্রতিটিই মিলে গেল। পূরণ হলো ফাতিমার আজন্ম লালিত স্বপ্ন।

আসলে এটি সফল ক্যারিয়ারের একটি রূপক গল্প। সফল ক্যারিয়ারও এগিয়ে চলে এরকম জীবনব্যাপী। জীবনের নানা ঘটনা, বাঁকগুলোতে প্রো-অ্যাকটিভ থেকে নীরবে কাজ করে গেলেই আসে চূড়ান্ত সাফল্য।

ক্যারিয়ার মানে শুধু পেশা নয়, শুধু জীবিকা নয়। সফল ক্যারিয়ার মানে একজন সফল মানুষ। যিনি শুধু অর্থোপার্জনের জন্যেই কাজ করেন নি, বরং কাজকে ভালবেসে নিজের মেধাকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করে পরবর্তী প্রজন্মকে ঋণী করে রেখে গেছেন, যাপন করেছেন এক প্রশান্ত পরিতৃপ্ত জীবন। আর ঋণগ্রস্ত জীবন হলো শৃঙ্খলিত জীবন, যার জন্যে দায়ী আমাদের এই ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি যে, সামর্থ্য না থাকলেও ভোগ-বিলাসের জন্যে খরচ করতে হবে।

গত ৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর ২ দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। 'সফল ক্যারিয়ার ও ঋণমুক্ত জীবন' শীর্ষক এ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয় ঢাকার ইস্কাটনের বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে। অংশ নেন ৭৫০ জন গ্রাজুয়েট। এদের মধ্যে ঢাকার বাইরে থেকে অংশ নেন ১৭০ জন।

এ ওয়ার্কশপের আলোচনার উল্লেখযোগ্য বিষয়গুলো এখানে সংক্ষেপে তুলে ধরা হলো—

বিশ্ব জিডিপি ২২.৫% ছিলো উপমহাদেশের

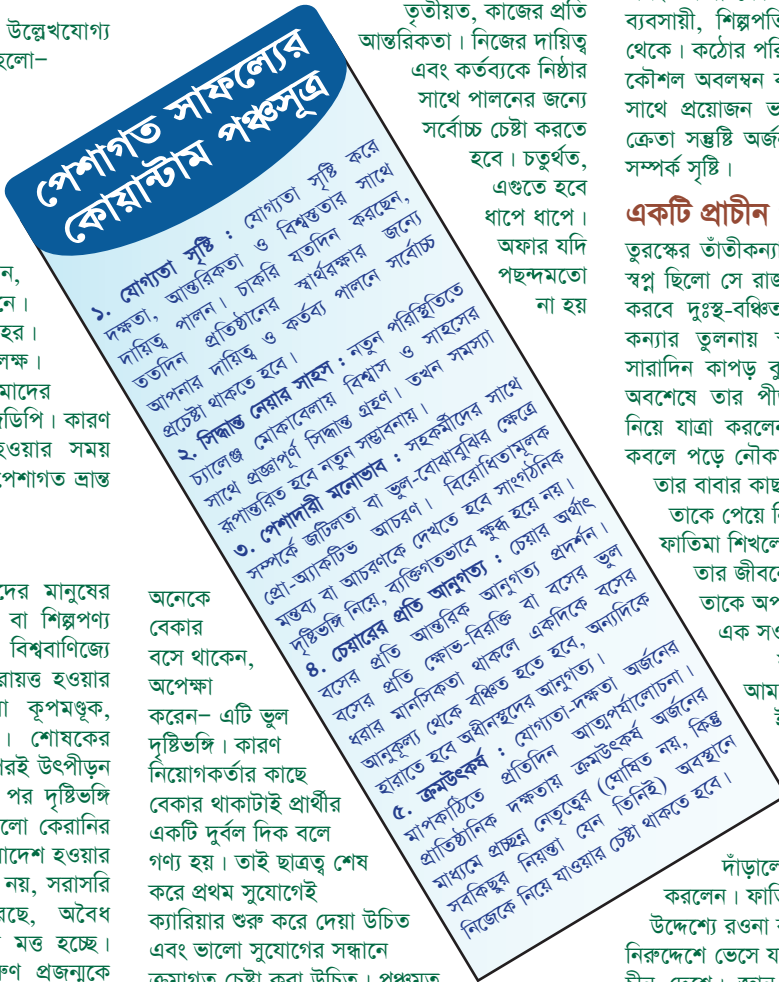
৪০০ বছর আগে এই উপমহাদেশ ছিলো বিশ্ব জিডিপি'র ২২.৫%-এর অধিকারী। ইংল্যান্ড ছিলো মাত্র ১.৮% জিডিপি'র উৎপাদক। ৪০০ প্রজাতির ধান, মসলিনের মতো সূক্ষ্ম কাপড় হতো এখানে। মুর্শিদাবাদ ছিলো লন্ডনের চেয়েও বড় শহর। লাহোরের অধিবাসীর সংখ্যা ছিলো ২০ লক্ষ। কিন্তু এরপর থেকেই কমতে লাগলো আমাদের জিডিপি। বাড়তে লাগলো ইংল্যান্ডের জিডিপি। কারণ বিদেশি ঔপনিবেশিকদের করায়ত্ত হওয়ার সময় থেকে আমরা শিকার হলাম নানারকম পেশাগত ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গির।

পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গির বিবর্তন

৪০০ বছর আগের যে সমৃদ্ধ জনপদের মানুষের পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গি ছিলো স্বাধীন কৃষি বা শিল্পপণ্য উৎপাদন, সাগর-মহাসাগর পাড়ি দিয়ে বিশ্ববাণিজ্যে অংশগ্রহণ; তারাই বিদেশী প্রভুদের করায়ত্ত হওয়ার কয়েক বছরের মধ্যে পরিণত হলো কূপমণ্ডক, ছাপোষা, সংকীর্ণ দৃষ্টিভঙ্গির মানুষ। শোষকের সহযোগী হিসেবে সে তার স্বজাতির ওপরই উৎপীড়ন চালাতে লাগলো। ভারত ভাগ হওয়ার পর দৃষ্টিভঙ্গি একই থাকলো। শুধু আকাশচুম্বী বদলালো কেরানির বদলে অফিসার পদের প্রতি। আর বাংলাদেশ হওয়ার পর এখন সে আর শোষকের সহযোগী নয়, সরাসরি শোষক হিসেবেই দমন-পীড়ন করছে, অবৈধ উপার্জনের পাহাড় গড়ে ভোগ-বিলাসে মত্ত হচ্ছে। এর সঙ্গে ৯০-এর দশকে এসে তরুণ প্রজন্মকে বিভ্রান্ত করতে লাগলো পাশ্চাত্য মিডিয়া প্রচারিত ভোগবাদী জীবনদৃষ্টি এবং এর সাথে পাল্লা দিয়ে মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানির বেশি বেতনের চাকরির মরীচিকা।

সমস্যা কোথায়

উপার্জনটাই যখন হয়ে গেল পেশার মূল আকর্ষণ, তখন পেশা সম্পর্কিত সমস্যা এবং জটিলতাও বেড়ে গেল হু করে। চাকরি না পাওয়া বা পেলে কম বেতন, সহকর্মীর সাথে ভুল-বোঝাবুঝি, বসের অসহযোগিতা, প্রতিযোগিতায় পিছিয়ে পড়া, পছন্দমতো কাজ না পাওয়া ইত্যাদি বহুতর সমস্যা নিয়ে হতাশা সৃষ্টি হলো।



অনেকে বেকার বসে থাকেন, অপেক্ষা করেন—এটি ভুল দৃষ্টিভঙ্গি। কারণ নিয়োগকর্তার কাছে বেকার থাকটাই প্রাণীরা একটি দুর্বল দিক বলে গণ্য হয়। তাই ছাত্রত্ব শেষ করে প্রথম সুযোগেই ক্যারিয়ার শুরু করে দেয়া উচিত এবং ভালো সুযোগের সন্ধানে ক্রমাগত চেষ্টা করা উচিত। পঞ্চমত, বসের তদারকিতে নয়, দায়িত্ব নিয়ে নিজেকেই কাজ করতে হবে। ব্যবস্থাপনার গুণাবলি অর্জনের চেষ্টা করতে হবে।

চাকরি মানে চাকর

চাকরিতে ভালো করার মূল মন্ত্র হলো, চাকরি যে আসলে প্রতিষ্ঠান বা বসের চাকরিগরি করা—এ বাস্তবতাকে অনুধাবন। তখনই বসের প্রতি পরিপূর্ণ আনুগত্য দেখানো সম্ভব এবং সম্ভব তার আনুকূল্য লাভ।

সফল বৃত্তিজীবী হতে হলে

আইনজীবী, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, শিক্ষক বা স্বাধীন

প্রশ্ন : কর্মজীবনের ক্ষেত্রে অর্থাৎ চাকরি, স্বাধীন বৃত্তি বা ব্যবসার মধ্যে সঠিকটি বাছাই করবো কীভাবে?

উত্তর : আপনি সবচেয়ে বেশি আনন্দ পান এমন কোনো কাজ করে যদি দৈনন্দিন জীবনে সচ্ছলভাবে চলার মতো উপার্জন করা যায় তাহলে সে কাজটিই আপনার কর্মজীবনের জন্যে বেছে নিতে পারেন।

আসলে জীবিকার জন্যে যেকোনো কিছু করতে পারেন যদি তা সৎ, আন্তরিক ও পরিশ্রমলব্ধ উপার্জনের উৎস হয়। সেক্ষেত্রে কোনো কাজই ছোট নয়। কোনো কাজেই অসম্মানিত বা হীনম্মন্য বোধ করার কিছু নেই।

আর মেধার বিকাশের মাধ্যমে সেবার নিয়তে যখন আপনি কাজ করবেন তখন বৈষয়িক প্রাপ্তির পাশাপাশি এ কাজ থেকে মানসিক ও আত্মিক তৃপ্তিও আপনি পুরোপুরি পাবেন। সে কাজই আপনাকে অমর করবে।

প্রশ্ন : অফিসে আমার পদবী অনুযায়ী যে কাজ সেগুলো আমার ভালো লাগে না। আমি আমার কাজ না করে বস যে কাজ করেন তা করি। অফিসের বড় বড় কাজ করতেই আমার বেশি ভালো লাগে। এ কারণে আমার যথেষ্ট সুনামও রয়েছে। কিন্তু পদবী নিয়ে যখন ভাবি তখন অনেক প্রশংসাও আর ভালো লাগে না। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : আসলে যিনি দায়িত্ব নিতে পারেন, বড় বড় কাজে উদ্যোগী হতে পারেন তার উত্তরণকে কেউ দমিয়ে রাখতে পারে না। বড় বড় কাজ করতে গিয়ে একসময় উর্ধ্বতনদের নজরে আপনি পড়ে যাবেন। তখন দেখা যাবে বাস্তবেও আপনি বড় পদবী লাভ করছেন। তাই এখন থেকে বসের জায়গায় নিজেকে বসিয়ে মনছবি দেখতে থাকুন। সে চেয়ারে বসার জন্যে যত রকম যোগ্যতা-দক্ষতা প্রয়োজন তা অর্জন করুন। মনে মনে আপনার বর্তমান পদবী বদলে দিন। কিন্তু বাস্তবে প্রকাশ্যে তা কাউকে বলবেন না। আর বস যতদিন তার চেয়ারে আছেন ততদিন অধীনস্থ হিসেবে আন্তরিকভাবে তার আনুগত্য করুন। বাস্তবে বড় পদবী লাভ করা তখন হবে সময়ের ব্যাপার মাত্র।

প্রশ্ন : চাকরির ক্ষেত্রে দেখছি আমার চেয়ে অনেক কম জানা সহকর্মীও বসের আনুকূল্য পাচ্ছেন। তাদের একটি ভালো গুণ হলো তারা অনেক কথা বলতে পারেন এবং তোষামোদ করতে জানেন। এখন আমার প্রশ্ন হলো কথা বলাটাই কি মুখ্য যোগ্যতা হওয়া উচিত?

উত্তর : আসলে বসের আনুকূল্য আপনি তখন পাবেন যখন আপনার যোগ্যতা সম্পর্কে তিনি নিশ্চিত থাকবেন। এ ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার জন্যে আপনাদের মধ্যে যোগাযোগ থাকতে হবে, কথাবার্তা বলতে হবে। আর কথা যখন বলবেন তখন তো সমালোচনা দিয়ে শুরু করতে পারবেন না। আপনাকে ভালো ভালো কথা বলতে হবে। আসলে যুক্তিসঙ্গত প্রশংসা আর চাটুকারিতা বা তোষামোদি এক বিষয় নয়। তার যোগ্যতা ও গুণাবলি নিয়েই তার সামনে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন। ধরুন নতুন পোশাকে বসকে সুন্দর দেখাচ্ছে। অবস্থা বুঝে তাকে অভিনন্দিত করুন। এতে দোষের কিছু নেই। প্রাকৃতিক নিয়মই হচ্ছে আপনি যা পেতে চান তা আগে আপনাকে দিতে হবে। আপনি যদি প্রকাশ্যে বা মনে মনেও বসের নিন্দা করেন তাহলে বস আপনাকে অপছন্দ করবে। আর আপনি যদি বসের প্রশংসা করেন তাহলে বসও আপনার প্রশংসা করবে, আপনি বসের আনুকূল্য লাভ করবেন।

ক্যারিয়ার সম্পর্কিত প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি বাবার সঙ্গে ব্যবসা করি। আমার মূল সমস্যা হলো ব্যবসায় আমি যত ভালো করি তার ক্রেডিট বাবার, আর বাবার সব ব্যর্থতার দায় আমার। অথচ আমার কোনো কথাই তিনি শোনেন না। বরং তিনি তার বন্ধুরূপী কিছু শত্রুর পরামর্শে সবকিছু করেন। আমার ব্যবসায়িক জ্ঞানকে বিকশিত করতে না দিয়ে সংকীর্ণ গণ্ডির মধ্যে আবদ্ধ রাখাই যেন তার প্রধান কাজ। এ জটিলতা থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

উত্তর : সমস্যার কারণ প্রথমত, সন্তানের বুদ্ধি, বয়স যতই বাড়ুক না কেন, অধিকাংশ মা-বাবার কাছেই সন্তান সেই ছোট্ট খোকা বা খুকিই থেকে যায়। দ্বিতীয়ত, জেনারেশন গ্যাপ বা প্রজন্ম ব্যবধানের সংকট। সন্তান নিজেকে মনে করছে লেটেস্ট, আধুনিক। ফলে আগের প্রজন্মের বাবার যেকোনো সিদ্ধান্তকেই গুরুত্বহীন বলে মনে করছে। ভাবছে বাবা হাল আমলের ব্যবসার কিছুই বোঝেন না।

আপনার বাবা যদি ব্যবসার কিছুই না বুঝতেন তাহলে তার প্রতিষ্ঠানে আপনি সংযুক্ত হতে পারতেন না। বরং অনেক আগেই তাকে ব্যবসা বন্ধ করে দিতে হতো। সব বাবাই চান তার ছেলে ভালো করুক, নিজেকে বিকশিত করুক। কিন্তু সামান্যসামনি হয়তো তিনি প্রশংসা করছেন না ছেলে প্রশ্রয় পেয়ে যাবে ভেবে।

আপনাদের মধ্যে সমস্যা মূলত কমিউনিকেশন বা যোগাযোগের। আপনার বাবাকে নিজের পক্ষে নিয়ে আসার জন্যে কোনো আত্মীয় বা বন্ধু- যার কথা তিনি শুনবেন- তাকে দিয়ে বলাতে হবে।

মনে রাখবেন ঘরে আপনারা পিতা-পুত্র হলেও ব্যবসায় কিন্তু আপনারা পরস্পরের পার্টনার। সিনিয়র পার্টনার হিসেবে বাবা আপনার বস। তার সামনে কথা কম বলবেন। আগ বাড়িয়ে পরামর্শ দেবেন না। নিজেকে জুনিয়র পার্টনার হিসেবেই মনে করবেন। জিজ্ঞেস না করলে বসের সিদ্ধান্তের কোনো বিরোধিতা করবেন না। শুধু নীতিগত বিষয় ছাড়া সবসময় মনে রাখবেন ‘বস ইজ অলওয়েজ রাইট’। কারণ তার সিদ্ধান্তের দায়িত্ব তার, জবাবদিহিতাও তার। আপনি শুধু তার আদেশ পালনকারী মাত্র। আর ব্যক্তিগতভাবেও বাবাকে সম্মান করুন, ভালবাসুন। বাবা যখন তার প্রতি আপনার আগ্রহকে বুঝতে পারবেন দেখা যাবে তিনিও তখন আপনার প্রতি আগ্রহী হচ্ছেন। আপনার পছন্দকে অগ্রাধিকার দিচ্ছেন। প্রয়োজনে কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝাতে থাকুন। বাস্তবেও বিনিয়োর সাথে আপনার মতামত তুলে ধরুন। একসময় দেখবেন আর কোনো সমস্যা থাকছে না।

প্রশ্ন : আমি মাস্টার্স শেষ করে একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে চাকরি করছি। কিন্তু এখানে থাকতে ভালো লাগছে না। আবার ছেড়ে দিতে পারছি না ভালো সুযোগ পাচ্ছি না বলে। সমস্যা হলো অভিজ্ঞতা ও রেফারেন্সের অভাব। যেখানেই যাই কমপক্ষে ৩/৪ বছরের অভিজ্ঞতা চায়। কী করবো?

উত্তর : আসলে অভিজ্ঞতার অভাবে নয়, আপনি ইমপ্রেস করতে পারছেন না বলে চাকরি পাচ্ছেন না। কারণ নিয়োগকর্তাদের কাছে এই ইমপ্রেশনটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রার্থী তার প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজন পূরণ করতে সমর্থ। এই আত্মবিশ্বাস দেখাতে পারছেন না বললেই অভিজ্ঞতার অজুহাতে বাদ হয়ে যাচ্ছেন। অতএব আপনার ভেতরে বিশ্বাস সৃষ্টি করুন, মেডিটেশন করুন, নিজেকে উপস্থাপন করুন বিনয় এবং আত্মপ্রত্যয় সহকারে। দেখবেন কাক্ষিক চাকরি পেয়ে যাচ্ছেন।

প্রশ্ন : আমি একটা ব্যাংকে জয়েন করেছি ক্রেডিট ডিভিশনে। সেখানে আগে মেয়েদের নিয়োগ নিষিদ্ধ ছিলো। একমাত্র মেয়ে হিসেবে নিয়োগ পাওয়ার পর এখন আমার কাজের প্রতি বস নির্ভর করতে পারছেন। কিন্তু তথাকথিত পুরুষ সহকর্মীরা সবসময় মেয়েদের দোষ বা ব্যক্তিগত জীবন নিয়ে আগ্রহী বলে আমার প্রসঙ্গে যেকোনো কথা বলতে অত্যন্ত আনন্দিত বোধ করে। মেয়েদের সম্পর্কে এ ধরনের অপরিণত ধারণা আমাকে পীড়া দেয়। তারা ভাবে আমি মেয়ে বলে হয়তো এ সুযোগ পাচ্ছি, দক্ষতার জন্যে নয়। আমি কীভাবে কাজের ক্ষেত্রে প্রশান্ত থাকবো এবং যোগ্যতা দিয়ে ওপরে উঠে যাবো?

উত্তর : যখনই কেউ ঈর্ষা করবে, যখনই কেউ বদনাম করবে, তখনই নিজের ওপর আপনার আস্থা বেড়ে যাওয়া উচিত। কারণ তারা আপনার সাথে কাজ করে যোগ্যতা-দক্ষতায় পারছে না বলে ঈর্ষা করছে। সুতরাং প্রো-অ্যাকটিভ হোন, কে কী বললো না বললো, মাথা ঘামাবেন না। শুনবেন এবং হাসবেন। মেয়েদের একটি অসুবিধা হলো তারা কর্মস্থলের ভুল বোঝাবুঝিতে অনেক সময় ব্যক্তিগতভাবে আবেগপ্রবণ হয়ে পড়ে। ফলে আর এগোতে পারে না। এজন্যে কর্মক্ষেত্রের যেকোনো বিরোধিতাকে সবসময় প্রফেশনালি নেবেন। প্রকাশ্যে বিরোধে জড়াবেন না। আর নিজের যোগ্যতা-দক্ষতাকে ক্রমাগত বাড়িয়ে তুলবেন। কারণ যোগ্যতা-দক্ষতা থাকলে এবং কুশলী হলে সর্বোচ্চ অবস্থানে পৌঁছানোর সামর্থ্য পুরুষের মতো যেকোনো নারীও রয়েছে।

প্রশ্ন : আমি একটি কোম্পানিতে চাকরি করি। আমার কলিগের বেতন আমার চেয়ে বেশি। অথচ দুজনেই সমান কাজ করি। আমি চাকরির পাশাপাশি ব্যবসাও করি। কিন্তু ব্যবসায় আশানুরূপ ফল পাচ্ছি না। এদিকে আমার পরিবার বলছে আমাকে দিয়ে ব্যবসা হবে না। এ বিষয়গুলো আমার মধ্যে হতাশা সৃষ্টি করছে। কী করবো বুঝতে পারছি না।

উত্তর : আসলে চাকরি বা ব্যবসা কোনোটাই আপনি মনোযোগ দিয়ে করছেন না। যে কারণে কোনোটা থেকেই আপনি আশানুরূপ ফল পাচ্ছেন না। আপনি ব্যবসা করেন এবং আপনার যেহেতু বাড়তি উপার্জনের সুযোগ রয়েছে সেজন্যে আপনার কোম্পানি হয়তো আপনার বেতন বাড়ানোর প্রয়োজন মনে করছে না। আসলে চাকরি এবং ব্যবসা দুটো একসাথে হয় না। জীবনে যা-ই করবেন, সবসময় যেকোনো একদিকে আপনার সমস্ত মেধা, মনোযোগ, সময় ও শ্রমকে ঢেলে তা সাজাবেন। তাহলেই আশানুরূপ প্রতিদান পাবেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

রাজশাহীতে কোয়ান্টায়নে জালালির উদ্বোধন



গত ৪ সেপ্টেম্বর, মঙ্গলবার সেন্টারের উদ্যোগে রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে জালালি। গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী বিশেষ এ কার্যক্রমটি প্রতিমাসে ঢাকায় অনুষ্ঠিত হলেও ঢাকার বাইরে প্রথম চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হয় ২৫ জুলাই, ২০০৭। আর তারপর হলো রাজশাহীতে। সরকারি ছুটির এই দিনটিতে প্রায় ৪০০ সদস্য দিনভর এক অনবদ্য অনুষ্ঠিতর মধ্য দিয়ে এতে অংশগ্রহণ করেন।

ব্যাংকিং-স্ট্যান্ডার্ড চার্টার্ড ব্যাংকের যৌথ উদ্যোগে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট সেমিনার

গত ১৩ সেপ্টেম্বর, বৃহস্পতিবার বনানীর হোটেল সারিনায় বাংলাদেশ ফরেন এক্সচেঞ্জ ডিলার্স এসোসিয়েশন (ব্যাংকিং) ও স্ট্যান্ডার্ড চার্টার্ড ব্যাংকের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত ৫ দিনব্যাপী ট্রেনিং সেশনের সমাপনী আলোচনায় আলোচক হিসেবে আমন্ত্রিত হন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট স্পেশালিস্ট মিসেস বনানী তানজিমা রহমান। ফরেন এক্সচেঞ্জ ডিলারদের অংশগ্রহণে এ ট্রেনিং সেশনে উপস্থিত ছিলেন ২৫ জন সদস্য। আলোচনায় ডিলারদের পেশাগত ও ব্যক্তিগত জীবনে টেনশন ও স্ট্রেসের প্রভাব এবং তা নিরসনে মেডিটেশনের ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়।

ওয়েব সাইটে নিউজ পেজ

নিউজ এন্ড অ্যানাউন্সমেন্ট নামে ওয়েবসাইটে এখন সংযুক্ত হয়েছে নতুন একটি লিংক। এখানে ফাউন্ডেশনের সাম্প্রতিক খবর এবং ঘোষণাসমূহ নিয়মিতভাবে আপডেটেড হবে। সেন্টার-শাখা-সেলগুলোও ই-মেইলের মাধ্যমে পাঠাতে পারেন তাদের কার্যক্রমের রিপোর্ট।

ক্যাম্প কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপে গুরুজী

আন্তরিক ক্ষমাপ্রার্থনাই ভুলের কার্যকরী প্রতিকার

ভুল বোঝাবুঝি এবং দুর্ব্যবহার- এগুলোই কাজের ক্ষেত্রে আমাদের মূল সমস্যা। আর ভুল থেকে যে ক্ষতি হয় যথাসময়ে এবং যথোপযুক্তভাবে যদি তার প্রতিকার না করা যায় তাহলে পরে এর মাশুলও দিতে হয় অনেক বেশি। আর ভুলের সবচেয়ে কার্যকরী প্রতিকার হলো আন্তরিক ক্ষমাপ্রার্থনা।

গত ২১ সেপ্টেম্বর শান্তিনগরের প্রশান্তি হলে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ল্যাব ও ক্যাম্প প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের এক ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী। সকাল ১০টা থেকে

ইফতার পর্যন্ত ওয়ার্কশপে অংশ নেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটরসহ ৬০ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার।

গুরুজী আরো বলেন, রক্তদান কার্যক্রমের ক্ষেত্রে ল্যাবের টেকনিক্যাল টিম এবং শাখার মোটিভেশনাল টিম পরস্পরের পরিপূরক। সেজন্যে এখন থেকে প্রতি মাসের ২য় ও ৪র্থ শুক্রবার প্রো-কোয়ান্টিয়াররা যাতে নিয়মিতভাবে শাখা কার্যক্রমে অংশ নিতে পারেন, সেজন্যে বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়।

সিলেট সেন্টার

বন্যা ত্রাণ কার্যক্রম



দ্বিতীয়বারের মতো বন্যার প্রকোপ বেড়ে যাওয়ায় সিলেট সেন্টার ত্রাণ বিতরণের উদ্যোগ নেয়। সুনামগঞ্জের জামালগঞ্জ উপজেলার প্রত্যন্ত অঞ্চলে বন্যার্তদের মাঝে ৫০০ কেজি চাল, ১০০ কেজি ডাল ও ৫০ কেজি লবণ বিতরণ করা হয়। সিলেট সেন্টারের দায়িত্বশীলরা এতে অংশ নেন।

মৌলভীবাজার সেলে সেমিনার

গত ৮ সেপ্টেম্বর, শনিবার বিপুলসংখ্যক অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতিতে মৌলভীবাজার সরকারি কলেজ অডিটোরিয়ামে 'সফল জীবনের জন্যে মেডিটেশন' শীর্ষক এক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতা বালী।

সুনামগঞ্জ সেলে দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ৭ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার সকালে সেলের উদ্যোগে মাটির ব্যাংক বিষয়ক দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশ নেন ২৫ জন।

বগুড়া সেল

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ২৭ আগস্ট, সোমবার সেল কার্যালয়ে দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। শেরপুর সেলের ৭ জনসহ মোট ৩২ জন দায়িত্বশীলের উপস্থিতিতে এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এড. কায়সার পারভেজ মেহেদী।

খুলনা শাখা

দাফন ও খতনা কার্যক্রম শুরু

গত ৩১ জুলাই, মঙ্গলবার শাখার উদ্যোগে দাফন কার্যক্রম শুরু হয়। এ পর্যন্ত মোট ২ জনকে দাফন করা হয়েছে।

গত ২ আগস্ট, বৃহস্পতিবার থেকে শুরু হয় খতনা কার্যক্রম। এ পর্যন্ত মোট ৫৮ জনকে খতনা সেবা দেয়া হয়েছে।

হালিশহর সেল

দিনব্যাপী কার্যক্রম



গত ২৭ জুলাই, শুক্রবার সেলে কোয়ান্টায়ন শুরু হয়। এছাড়া নিম্নের চারা রোপণের মাধ্যমে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচির উদ্বোধন করা হয়। এরপর বিকেলে 'আলোচনা করুন মনের আনন্দে' বিষয়ে আলোচনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার সমন্বয় সাজ্জাদ হোসেন। এতে ২৫ জন অংশ নেন।

কুড়িল শাখা

নবসজ্জিত হল উদ্বোধন



গত ১৭ আগস্ট শুক্রবার বর্ধিত পরিসরে শাখার নবসজ্জিত হল উদ্বোধন করা হয়। উদ্বোধন করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

ঢাকায় অনুষ্ঠিত ২৫৭ তম কোর্স উৎসবের আমেজে ছিলো পরিপূর্ণ

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৫৭ তম ব্যাচ। গত সেপ্টেম্বরে ঢাকায় অনুষ্ঠিত এ ব্যাচটি ফাউন্ডেশন কোর্সের ইতিহাসে সূচনা করেছে এক নতুন মাইল ফলকের। নানা বৈশিষ্ট্যের কারণে কোর্সটিতে যুক্ত হয়েছে এক ভিন্ন মাত্রা।

প্রস্তুতি

প্রতিমাসেই ঢাকায় কোর্স অনুষ্ঠিত হয়। কেন্দ্রের অর্গানাইজার, প্রো-অর্গানাইজার এবং সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলদের কাছে এটা একটা নিয়মিত ব্যাপারই হয়ে গিয়েছিলো। হল গোছানো, দায়িত্ব বণ্টন আনুষঙ্গিক প্রস্তুতি— সবকিছুই হয় রঙিন মাফিক। এবারের কোর্সেও এর ব্যতিক্রম হয় নি। কিন্তু তারপরও এবারের কোর্সকে ঘিরে সবার মধ্যেই ছিলো যেন একটু বাড়তি প্রস্তুতির ছাপ। আর এর নেপথ্যে ছিলো কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারদের সঙ্গে কোর্সের আগের কয়েকদিন গুরুজীর একাধিক মিটিং, যাতে সেবাদানের ক্ষেত্রে অর্গানাইজার কাউন্সিলরদের দৃষ্টিভঙ্গি, আচরণ— ইত্যাদি ব্যাপারে তারা সম্যক অবহিত হন।

মেডিটেশন দিয়ে শুরু

৭ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার কোর্সের প্রথম দিন সকাল সোয়া ৭টার মধ্যেই কাকরাইল হলে পৌঁছে যান অর্গানাইজার, কাউন্সিলর ও দায়িত্বশীলবৃন্দ। সকাল ৭:২০ মি.-এ সবাই যৌথ মেডিটেশনে সমবেত হন। এ কোর্সে অংশগ্রহণকারী সকলকে যাতে আন্তরিক সেবা ও সহযোগিতা করতে পারেন

সেজন্মে মেডিটেশনে তারা পরম করণাময়ের কাছে প্রার্থনা করেন। কোর্সের ১ম দিন এভাবে যৌথ মেডিটেশনে শরিক হওয়া কাউন্সিলরদের অভিজ্ঞতায় এটাই প্রথম।

কোর্স ছাড়া আর কিছু নয়

কোর্সের এ ৪ দিন কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ও কাউন্সিলররা নিজেদের সাংগঠনিক অন্যান্য ব্যস্ততাকে বাদ দিয়ে পুরো সময় কোর্সেই অবস্থান করেন এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে সময় কাটান। ফলে এবারের কোর্সের প্রথম দিন থেকেই অংশগ্রহণকারীরা খুব একাত্ম বোধ করেছেন, নিঃসঙ্কোচে নিজেদের অনুভূতি বিনিময় করেছেন কাউন্সিলরদের সাথে। কাউন্সিলরদের আন্তরিকতা ও সেবার মানসিকতাও তাদের মুগ্ধ করেছে। তরুণ-তরুণীদের কয়েকজন তাদের মনছবিই করলেন কাউন্সিলর হবার।

টিম স্পিরিট

এবারের কোর্সের মূল চালিকাশক্তি বলা যায় অর্গানাইজার এবং কাউন্সিলরদের টিম স্পিরিটকে। চেহারা, আচরণ, চলাফেরা, দৃষ্টিভঙ্গি— সবকিছুর মধ্যে ছিলো এক চমৎকার সাম্য। এমনকি পোশাকেও তারা ছিলেন একই। পুরুষরা এই ৪ দিন পরেছেন জিন্সের ফতুয়া ও ট্রাউজার। আর মহিলারা একই ধরনের শাড়ি পরেছেন একেদিন। কখনো জামদানী, কখনো মনিপুরী, কখনো বা রাজশাহী সিল্ক। এই দৃশ্যমান টিম স্পিরিট অংশগ্রহণকারীদের ভীষণভাবে প্রভাবিত করেছে, বাড়িয়ে দিয়েছে তাদের আনন্দ-উৎসবের আমেজকে।

কোর্সের কথা

আড়াই শতাধিক ব্যাচের মধ্য দিয়ে কোর্স এখন অনেক সমৃদ্ধ, পরিমার্জিত, সুবিন্যস্ত। কোর্সের বিষয়সূচির মধ্যে এসেছে বেশ কিছু পরিবর্তন, পরিমার্জন। ফলে কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা এখন অনেক সহজে, দক্ষতার সাথে কোর্সের বিষয়গুলো আত্মস্থ করতে পারেন। এবারের কোর্সেও তার ব্যত্যয় হয় নি। কোর্সের প্রথমদিন থেকেই তারা যেন আত্মআবিষ্কারের আনন্দে ভাসছিলেন। ব্যর্থতা, রোগ-শোক, হতাশা আর বদভ্যাসের জাল ছিন্ন করে নতুন জীবনের মনছবি দেখছিলেন।

সমস্যা নয় সম্ভাবনা

এবারের কোর্সে কাকরাইল হল ছিলো একেবারে ঠাসা। চলাফেরার জায়গা ছিলো সংকীর্ণ। বিরতির সময় বাইরে ভিড়ের চাপও কম ছিলো না। টয়লেট, অঙ্গ, নামাজ, খাওয়া সবকিছুতেই তীড় স্বেদও কারো কোনো অভিযোগ ছিলো না। সুশৃঙ্খল ও নিয়মানুবর্তী ছিলেন সবাই। কারণ তারা অনুভব করতে পারছিলেন উদ্যোক্তাদের মমতা এবং আন্তরিকতাকে। কোর্সে তাদের অংশগ্রহণকে আরামপ্রদ এবং ফলপ্রসূ করতে



কোয়ান্টাম গেম ছিলো এক অভূতপূর্ব দৃশ্য। একই রকম শাড়ি এবং জিন্সের পোশাকে দায়িত্ব পালনরত নিরীক্ষকরা ছিলেন সবার আকর্ষণের মধ্যমণি

উদ্যোক্তারা সাধ্যমতো চেষ্টা করছেন এবং যেটুকু অসুবিধা তা শুধু অনিবার্য অপারগতার জন্যেই— এটি যখন তারা বুঝতে পারলেন তখন সবকিছুকেই তারা গ্রহণ করলেন সম্ভ্রষ্টচিত্তে। কোয়ান্টাম চেতনার অন্যতম ভিত্তি শোকর গোজার দৃষ্টিভঙ্গির প্রথম পাঠ শুরু হয় যে কোর্স থেকে, সে কোর্সেই এই শিক্ষার এত সফল অনুশীলন সতিই চমকপ্রদ।

কোয়ান্টাম গেম

এবারের কোর্সের সবচেয়ে আকর্ষণীয় দৃশ্য ছিলো ৪র্থ দিন কোয়ান্টাম গেমের সময়। গেম পরিচালনার জন্যে এর আগেই গঠিত হয় নতুন নিরীক্ষক টিম। এ টিমে মূলত রয়েছেন ফাউন্ডেশনের ওয়েল-ও এবং ল্যাবের অর্গানাইজার ও প্রো-অর্গানাইজারবৃন্দ। নিরীক্ষকদের জন্যে নির্ধারিত হয় বিশেষ পোশাক। পুরুষদের জিন্সের ফতুয়া-প্যান্ট এবং মেয়েদের সাদা-ফিরোজা প্রিন্টের রাজশাহী সিল্ক। সারিবদ্ধভাবে দাঁড়িয়ে সবাই যখন গেম পরিচালনা করছিলেন, সতিই সেটা ছিলো একটা দেখার মতো দৃশ্য।

প্রত্যয়নের কথা

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান ছিলো অত্যন্ত প্রাণবন্ত, হাস্য কলরব মুখর। কিছুক্ষণ পরপরই দমফাটা হাসিতে ভেঙে পড়ছিলেন একেকজন। একটি বাণিজ্যিক গ্রন্থের এক্সিকিউটিভ পদে কর্মরত একজন বলছিলেন, কোর্সের ৩য় দিন পারিবারিক সম্প্রীতির আলোচনায় তিনি খুব উদ্বুদ্ধ হয়েছিলেন। শুনলেন স্ত্রীকে ‘আমি তোমাকে ভালবাসি’ বলার গুরুত্ব। পরদিন সকালে বেরুবার মুখে স্ত্রীকে যখন এ কথা বলতে গেলেন তখন লজ্জায় কিরকম বিব্রত বোধ করেছিলেন সে গল্প শুনে একেকজনের পেটে খিল ধরার যোগাড়।

মধ্যব্যয়ী একজন মহিলা বলছিলেন গত দেড় বছরের পুরোটা সময় তার কেটেছে বিছানায়— কিছুতেই বিশ্বাস হচ্ছে না তার যে, তিনি এই ৪টি দিন কীভাবে বসে কাটালেন।

সবমিলিয়ে এবারের কোর্স ছিলো সতিই এক আনন্দ-উৎসবমুখর কোর্স। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অনুভূতি ব্যক্ত করার সময় সে উচ্ছ্বাসই বারে পড়ছিলো তাদের কথায়, হাসিতে। আত্মশক্তির যে পরিচয় তারা পেয়েছেন এ কোর্সের মধ্য দিয়ে সে শক্তিকে বিকশিত করার এক অনন্য অনুভূতিময় আখেরি মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে তারা সম্পন্ন করেন এ কোর্স।

প্রতিবেদক : নূর আখতার হেলেন



প্রত্যয়ন পাঠ পরিচালনা করছেন গুরুজী। পাশে মা-জী



২৫৭ তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org



রমজানে ১৭ হাজারেরও বেশি হিলিং

এ বছর পবিত্র রমজানে কেন্দ্রীয় আখেরি দোয়ায় বিশেষ হিলিংসহ প্রতিদিনের হিলিং-এ ১৭ হাজারেরও বেশি কেস হিলিং করা হয়েছে। শুধুমাত্র আখেরি দোয়ার ২ দিনেই জমা পড়েছে ৪ হাজার হিলিং। রমজানের মাত্র ১৫ দিন আগে আকস্মিক এক সড়ক দুর্ঘটনায় মারা যান কোয়ান্টাম হিলিং-এর অত্যন্ত সক্রিয় এবং আন্তরিক কর্মী ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবীর। তাঁর স্মরণে এবারের রমজানে প্রতিদিনই চলে হিলিং। ইফতারের আগে দোয়া কবুলের বরকতময় সময়ে অর্গানাইজার ও প্রো-মাস্টাররা অংশ নিয়েছেন এ হিলিং-এ। আর আখেরি দোয়ায় হয় বিশেষ হিলিং। রমজানের শেষে প্রকাশিত হয় হিলিং-এর আধ্যাত্মিক ও বৈজ্ঞানিক তথ্য সম্বলিত একটি ব্রোশিওর।

প্রো-মাস্টার্স কম্প্যাঙ্ক রিপোর্ট কোর্স

আগামী ৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর সুপ্রিম কোর্ট বার কাউন্সিল মিলনায়তনে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হবে ২ দিনব্যাপী প্রো-মাস্টার্স কম্প্যাঙ্ক রিপোর্ট কোর্স।
ফি : সাধারণ : ৬০০ টাকা।
শিক্ষার্থী : ৪০০ টাকা।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ১৪ ডিসেম্বর, ২০০৭ অনুষ্ঠিত হবে সাফল্যের মনছবি বিষয়ক বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।
ফি : সাধারণ : ৪০০ টাকা।
শিক্ষার্থী : ৩০০ টাকা।
স্থান: বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তন ঢাকা।

নভেম্বর – ডিসেম্বরের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৬১ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ নভেম্বর
২৬২ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ ডিসেম্বর

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞান কার্যক্রম

৭ নভেম্বর, বুধবার
৫ ডিসেম্বর, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টামে জালালি

২১ নভেম্বর, বুধবার
১২ ডিসেম্বর, বুধবার

সিলেট

কোর্স

২৬০ ব্যাচ : ৯, ১০, ১১ ও ১২ নভেম্বর

চট্টগ্রাম

মাসিক কোয়ান্টামে জালালি

২৪ নভেম্বর, শনিবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০০৭

ঈদ মোলাকাত

আনন্দ-উচ্ছলতায় একাকার তিন প্রজন্ম



ঈদ মোলাকাতে গুরুজীর সঙ্গে কোলাকুলিতে ছোটদের আনন্দই যেন ছিলো বেশি

কাজই জীবন। মানুষের প্রবৃত্তি হচ্ছে— হয় সে সচেতনভাবে ভালো কাজ করবে, নয়তো অবচেতনভাবেই জড়িয়ে পড়বে আত্মবিনাশী খারাপ কাজে। তাই ধ্বংস থেকে বাঁচার উপায় হলো অক্লান্তভাবে নিজের ও অন্যের কল্যাণকর কাজে নিয়োজিত থাকা। আর ফাউন্ডেশনের সংসঙ্গে সে চেষ্টাতেই সমবেত হয়েছি আমরা কিছু লক্ষ্যভিসারী মানুষ।

গত ১৯ অক্টোবর শুক্রবার কাকরাইল মেডিটেশন হলে দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের মিটিং-এ একথা বলেন গুরুজী। তিনি রমজান, ২০০৭-এ ফাউন্ডেশনের বিভিন্নমুখী কার্যক্রমের বিবরণ তুলে ধরেন।

তিনি বলেন, এবারই প্রথমবারের মতো ১ রমজান থেকেই সারাদেশে একযোগে শুরু হয় কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। ১ রমজান লামা সেন্টারের ধ্যানঘরে গুরুজী এর উদ্বোধন করেন। এরপর ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয় প্রথমবারের মতো ২ দিনব্যাপী কেন্দ্রীয় আখেরি দোয়া। সারাদেশ থেকে সমবেত হন প্রায় হাজার জন সদস্য। বিয়াম হলের মূল গ্যালারি, দোতলার গ্যালারি, প্রেসবক্স এবং মঞ্চ সব জায়গায়ই ছিলো কানায় কানায় ভর্তি। তারপরও এক অসাধারণ শৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে সবকিছু পরিচালিত হয়েছে স্বতঃস্ফূর্ত গতিতে।

হিলিং ছিলো এবারের রমজানের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম। পুরো মাসে ১৭ হাজারেরও বেশি হিলিং সম্পন্ন হয়। এছাড়া লামায় এতেকাফ, ঢাকায় দায়িত্বশীলদের ৪ দিনব্যাপী সজ্জায়ন, বিভিন্ন সেন্টার ও শাখায় শবে-কদরের নৈশায়নের মাধ্যমে একদিকে আত্মশুদ্ধি, অন্যদিকে মাটির ব্যাংক কাশ প্রোগ্রাম এবং অর্থ লক্ষ্যধিক কণিকা বিতরণের মাধ্যমে অর্থায়ন ও প্রচারণার কাজও চলে পূর্ণোদ্যমে।

আর আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবায় কর্মমুখর এক রমজান পালনের গুরুত্বা ও আনন্দ নিয়ে সবাই অংশ নেন গুরুজী-মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাতের অভূতপূর্ব আনন্দানুষ্ঠানে। ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে ১টা পর্যন্ত আয়োজিত এই ঈদ মোলাকাতে গুরুজীর চামেলিবাগস্থ আবাসস্থলে সমবেত হন ৪ হাজারেরও বেশি মানুষ। ১৯ দিনের শিশু থেকে শুরু করে অশীতিপর বৃদ্ধা— সব বয়সী, সব ধর্মের মানুষের এক অভূতপূর্ব মিলনমেলা ছিলো এটি। পরম মমতামাখা পরিবেশে আত্মার আত্মীয়দের সাথে কোলাকুলি ও ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে তারা প্রত্যয় ব্যক্ত করেন রমজানের এই কর্মতৎপর আদর্শকেই সারাবছর ধারণ করার।



লামায় কোরবানিতে অংশ নিন

গত ৬ বছরের ধারাবাহিকতায় আগামী কোরবানির ঈদও গুরুজী সপরিবারে লামায় উদযাপন করবেন। গুরুজীর সাথে এ বরকতময় কোরবানিতে যে কেউ এক নামে ৪,০০০ টাকা দিয়ে শরীক হতে পারেন।

বান্দরবানের লামায় দুস্থ জনপদকে আলোকিত করার লক্ষ্যে বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমের মধ্যে ফাউন্ডেশনের একটি বিশেষ আয়োজন কোরবানি। কোরবানির ঈদে দুস্থদের বছরে একবারের জন্যে হলেও গোশত খাওয়ার আনন্দে শরীক করার উদ্দেশ্যেই ফাউন্ডেশনের এ পদক্ষেপ।

উল্লেখ্য, গতবার ৪৮টি গরু, ৪টি ভেড়া ও ১টি গয়াল কোরবানি দেয়া হয়। ঈদের দিন ৩,১৬৫টি পাহাড়ি-বাঙালি পরিবারের মধ্যে ৫,৬৭৮ কেজি গোশত বিতরণ করা হয়।

নতুন কণিকা সফল ক্যারিয়ার

এবারের ঈদ মোলাকাত উৎসবের বাড়তি আকর্ষণ ছিলো নতুন কণিকা ‘সফল ক্যারিয়ার’। সফল ক্যারিয়ারের জন্যে দৃষ্টিভঙ্গি, প্রথম পদক্ষেপ এবং সাফল্যের সূত্র শীর্ষক ৩ পর্বের এ কণিকা সেটি ফাউন্ডেশনের এ সম্পর্কিত প্রথম প্রকাশনা। ১ম পর্বে সফল ও সুখী ক্যারিয়ারের জন্যে প্রয়োজনীয় দৃষ্টিভঙ্গি, ২য় পর্বে চাকরির আবেদনপত্র, ভাইভা ও ইন্টারভিউতে করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে এবং ৩য় পর্বে সফল ক্যারিয়ারের কোয়ান্টাম পঞ্চসূত্রের টিপস উল্লিখিত হয়েছে।



রমজানে রক্ত সংগ্রহে নতুন রেকর্ড একদিনে ১০০ ইউনিট

এ বছরের রমজানে রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করেছে এক গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। এবার ২৬ সেপ্টেম্বর (১৩ রমজান) ল্যাংবে সংগ্রহ হয় ১০০ ইউনিট। এর আগে ল্যাংবে মাত্র ২ বার শত ইউনিট সংগ্রহের এ লক্ষ্যমাত্রা অর্জিত হয়। কিন্তু রমজানে এ সংগ্রহ এবারই প্রথম এবং একদিনে এটিই সর্বোচ্চ। এছাড়াও ঈদের ছুটির একদিন বাদে রমজানের মোট ২৯ দিনে সংগ্রহীত হয় ১,৯৫৯ ইউনিট রক্ত যা রমজানে এ যাবৎকালের সর্বাধিক।

৪০% রক্ত সেরে গেল !

মিসেস শামছুন নাহার হুদা

সেপ্টেম্বরের ১৭ তারিখ ভোর ৫টা। সেইর খেয়ে ফজরের নামাজের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন মিসেস শামছুন নাহার। হঠাৎ বুকে অনুভব করলেন এক অসহ্য ব্যথা। এ ব্যথা নিয়েই নামাজ পড়লেন, শোয়ার জন্যে বিছানা গেলেন। কিন্তু ব্যথা ক্রমেই বাড়ছে। মনে হলো বুকটাকে দুপাশ থেকে যেন কেউ চেপে ধরছে। শ্বাসকষ্ট হচ্ছিলো, আর হচ্ছিলো প্রচণ্ড ঘাম। সেই ভোরের ঠাণ্ডা আবহাওয়াতেও তিনি কুলকুল করে ঘামছিলেন। স্ত্রীর অস্থিরতা টের পেয়ে শোয়া থেকে উঠে বসলেন ইঞ্জিনিয়ার শামসুল হুদা। পাশের ঘর থেকে ডেকে আনলেন ছেলে আর ছেলের বোকে। ব্লাড প্রেশার মেপে দেখে তারা দুজনেই অবাক। সিস্টোলিক ২২০ আর ডায়াস্টোলিক ১২০। মায়ের তো এত প্রেশার সাধারণত হয় না। দ্রুত সিদ্ধান্ত নেয়া হলো হাসপাতালে যাওয়ার। বাসার কাছে একটি মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ভোর ৫টা ৪০ মিনিটে ইসিজি করা হলো। রিপোর্ট দেখে ডাক্তার বললেন দ্রুত ভর্তি হয়ে যেতে। কিন্তু বড় ছেলে তুহিন সিদ্ধান্ত নিলেন মাকে নিয়ে যাবেন জাতীয় হৃদরোগ ইনস্টিটিউটে। মা-বাবাকে দ্রুত গাড়িতে তুলে নিজেই ডাইভ করে ছুটলেন শেরে বাংলা নগরের দিকে।

হৃদরোগে হাসপাতালে নেয়ার পর ডাক্তাররা ইসিজি রিপোর্ট দেখে সাথে সাথে তাকে ভর্তি করে নিলেন করোনারি কেয়ার ইউনিটে। ওষুধ আর ইনজেকশন দিয়ে ঘুম পাড়িয়ে দিলেন। তার অবস্থাকে ‘আনস্টেবল অ্যানজাইনা’ হিসেবে শনাক্ত করে জরুরি ভিত্তিতে এনজিওগ্রাম করার পরামর্শ দেন।

মিসেস হুদার
হৃদযন্ত্রঘটিত
জটিলতার শুরু অনেক
বছর আগেই। ১৯৯১
সালে প্রথম বুকের
ব্যথায় আক্রান্ত হওয়ার
পর ভারতের প্রখ্যাত
হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ
ডা. দেবী শেঠির
তত্ত্বাবধানে তিনি
এরজিওগ্রাম করান।
তখন কোনো ব্লক
পাওয়া যায় নি।

১৯৯৩ সালে
পরিবারের সবাই মিলে
কোয়ান্টাম মেথড
মেডিটেশন কোর্সে
অংশ নেন। অন্যান্য
মেডিটেশন করলেও

নিরাময়ের জন্যে মেডিটেশন করা হয়ে উঠতো না। এর মধ্যে প্রায়ই বুকের ব্যথায় আক্রান্ত হয়েছেন।

১৯৯৮ সালে আবারও গেলেন কলকাতার পিয়ারলেস হাসপাতালে। প্রফেসর এ. ধরের তত্ত্বাবধানে এনজিওগ্রাম করে তার একটি করোনারি আর্টারিতে ৪০% ব্লক ধরা পড়লো। বিষণ্ণ মনে তিনি ডাক্তারের কাছে জানতে চেয়েছিলেন, এ ব্লক সারানোর কি কোনো উপায় নেই? ডাক্তার তার পেশাগত জ্ঞান আর অভিজ্ঞতার আলোকেই জবাব দিয়েছিলেন, দেখুন একবার ব্লক হয়ে গেলে গুণ্ডু দিয়ে তাকে কমানো বা সারানো হয় না। তবে খাবার, ব্যায়াম ও অন্যান্য নিয়মাবলি মেনে চললে ব্লক বদিক্কে হয়তো ঠেকানো যাবে।

শুরু হলো তার গুণ্ডু পথ্য আর কঠোর বিধি-নিষেধে বাঁধা নতুন জীবন। এমনকি প্রতি সপ্তাহের গুণ্ডুও আনাতে হতো দেশের বাইরে থেকে। হঠাৎ তার মনে হলো, “গুণ্ডু-পথ্যের পাশাপাশি কোর্সে শেখা নিরাময়ের মেডিটেশনও তো আমি করতে পারি। দেখি না, তাতে আরো ভালো থাকতে পারি কি না।” সভ্য সত্তি প্রতিদিন দবেলা শিখিলায়ন ও হিহিং মেডিটেশন চার্লর পর তিনি অনেক



ভালো থাকতে শুরু করলেন। ২০০১ সালে কলকাতায় চেক-আপের পর তার শারীরিক অবস্থার এত উন্নতি দেখা গেল যে, ডাক্তারই সব ওষুধ বন্ধ করে দিতে বললেন।

সাংস্কৃতিক আর
সাংগঠনিক আবহে বড়
হওয়া মানুষটি যেন
এতদিনে সত্যিকার রূপে
ফিরে গেলেন। ছাত্র
ইউনিয়নের জেলা সহ-

সাধারণ সম্পাদক থেকে শুরু করে মুক্তিযোদ্ধা সংগঠক এবং খেলাঘর, মহিলা পরিষদ ও সার্ক সাংস্কৃতিক সংগঠন সাইকোর নেতৃত্ব ইত্যাদি অনেক পরিচয়েই পরিচিত ছিলেন মিসেস শামসুন্নাহার হুদা। এবার তার সাংগঠনিক মেধা ও দক্ষতার সবটাই ঢেলে দিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাজে। একদল আন্তরিক নিবেদিতপ্রাণ সহকর্মীকে নিয়ে উত্তরা শাখা কার্যক্রম পরিচালনার দায়িত্ব পালন করতে লাগলেন নিষ্ঠার সাথে।

এরপরই ২০০৭ সালের সেপ্টেম্বরের এ ঘটনা। এবার এনজিওগ্রাম করতে তিনি চলে গেলেন মাদ্রাজের ভেলোরে। খ্রিস্টিয়ান মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের ডা. জর্জ জোসেফ, ডা. স্যামুয়েল থমসন প্রমুখ প্রথিতযশা কার্ডিওলজিস্টরা যখন ইসিজি রিপোর্ট এবং তার কেস হিস্ট্রি শুনলেন তখন তারা ধরেই নিয়েছিলেন ৪০% ব্লকের এ রোগীকে এবার এনজিওপ্লাস্টি এমনকি বাইপাস সার্জারিও করতে হতে পারে। অগোচরনের মাগে তাই বারবার রোগিনী এবং তার সার্মীকে সে কথাই বোঝাচ্ছিলেন। কিন্তু মিসেস হুদা তাদের



২০০৭ সালে মাদ্রাজের ক্রিস্টিয়ান মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে করা এনজিওথামের মেডিকেল রিপোর্ট। এতে দেখা যায় কোনো ব্রক নেই এবং হৃদযন্ত্রের সবকিছুই আছে স্বাভাবিক

আশংকায়
বিচলিত না হয়ে
স্থির বিশ্বাসে
বারবারই বললেন
“আমি শুধু
এনজিওগামই
করতে চাই। কারণ
আমার মনে হয়
কোনো ব্লক পাওয়া
যাবে না।” আর
তার এ বিশ্বাসের
মূলে ছিলো তার
গুরুজীর একটি
আশ্বাসবাণী।
মাদ্রাজ যাওয়ার
আগের দিন

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়ার শেষ মোনাজাতে তিনি অংশ নিয়েছিলেন বেশ শরীর খারাপ নিয়েই। উদ্দেশ্য- আখেরি দোয়ায় হাজার মানুষের সমাবেশে যে যৌথ বিশেষ হিলিং অনুষ্ঠিত হবে তার রহমত লাভ। মেডিটেশন শেষ করে বোরোবার মুখে দেখা হয়ে গেল গুরুজীর সঙ্গে। স্বভাবসুলভ হাস্যোজ্জ্বল কণ্ঠে গুরুজী তাকে বললেন “চুপ করে এক কোনোয় বসে থাকুন কি হবে? আমি তো দেখলাম হাট একদম পরিকার। এনজিওগ্রাম করিয়ে আসুন। ইনস্টালাল্লাহ দেখবেন কোনোকিছুই নেই।”

সেই আশ্বাসবাণীকে সম্বল করেই পরম করণাময়ের ওপর ভরসা রেখে ডাক্তারদের তিনি বলতে পারলেন তার সিদ্ধান্তের কথা। ১০ অক্টোবর সন্ধ্যা ৭টায় এনজিওগ্রামের পর ডাক্তারদের কাছে যখন তিনি শুনলেন যে, তার কোনো রকম পাওয়া যায় নি, তখন শুকরিয়ার বাঁধভাঙা শ্রোতে যেন ভেসে গেল তার হৃদয়। চিকিৎসা বিজ্ঞান যে বিষয়কে অসম্ভব বলে মনে করে, ডাক্তারদের অভিজ্ঞতায় যে ঘটনা বিরল নির্দশ, পরম করণাময়ের রহমতে তা-ই ঘটেছে তার জীবনে। এত রহমত, এত করুণা, এত দোয়া ছিলো তার সঙ্গে! আমরা পরম প্রভুকে দেখতে চাই। কিন্তু প্রভুর এসব নির্দশই যে রয়েছেন তিনি, তা কি আমরা দেখি! বিশ্বাস করলে, আন্তরিক প্রার্থনায় একাত্ম হলে কী না সম্ভব!

মিসেস শামছুন নাহার হুদার এ গভীর গুণকিরিয়ার অনুভূতির সাথে আমরাও একাত্ম। তার সুস্থ, প্রশান্ত ও কল্যাণময় কর্মমুখর দীর্ঘজীবন কামনা করি আমরা।

সাক্ষাতকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. মনিরুজ্জামান

কোয়ান্টাম হিলিং হলো মেডিটেটিভ লেভেলে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে প্রার্থনার মাধ্যমে রোগী বা সমস্যাগ্রস্তের জন্যে নিরাময় ও কল্যাণ কামনার একটি বিশেষ প্রক্রিয়া। নিরাময়ে প্রার্থনার কার্যকারিতার হাজার বছরের ঐতিহ্যের পুনরাবৃত্তি এই কোয়ান্টাম হিলিং। এতদিন যা ছিলো ধর্মীয় ও আধ্যাত্মিকতার মোড়কে ব্যাখ্যাত রহস্যময় একটি বিষয়, বিজ্ঞান এখন সেটাকেই ব্যাখ্যা করছে তথ্য প্রমাণ আর কার্যকারণের বলিষ্ঠ বক্তব্য দিয়ে।

প্রচলিত চিকিৎসার পাশাপাশি এ প্রক্রিয়া প্রয়োগ করে সুস্থতা ও সফলতার মূলে রয়েছে এক শাস্ত্রত সত্য। আর তাহলো স্রষ্টাই সকল নিরাময়ের মালিক। ডাক্তার, ওষুধ বা সার্জারি এক্ষেত্রে সহায়ক শক্তিমাত্র। যে কারণে দেখা যায়, একই ওষুধ বা অপারেশনে একজন সুস্থ হয়ে উঠলেও আরেকজনের মৃত্যুকে হয়তো ঠেকানো যায় না।

বিজ্ঞান কী বলে?

বিংশ শতাব্দির ওষুধ সার্জারি বা প্রযুক্তি নির্ভর চিকিৎসাব্যবস্থা এত বেশি যান্ত্রিক হয়ে গিয়েছিলো যে, চিকিৎসার ক্ষেত্রে বিশ্বাস বা আধ্যাত্মিকতার কোনো প্রভাব নেই— এতদিন এটাই ছিলো অধিকাংশের ধারণা। কিন্তু এ ধারণায় প্রথম ফাটল ধরান হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের ফিজিওলজিস্ট ডা. হার্বার্ট বেনসন। ১৯৭৫ সালে প্রকাশিত তার বেস্ট সেলার ‘রিলাক্সেশন রেসপন্স’ গ্রন্থে তিনি দেখান মেডিটেশন বা প্রার্থনা করে কীভাবে অনিদ্রা, সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা এবং ব্যথা-বেদনায় আক্রান্ত রোগীরা আরোগ্য লাভ করেছেন। তিনি বলেন, উদ্বেগ-উৎকর্ষার কারণে যে রোগ-ব্যাধি হয় প্রচলিত চিকিৎসায় তাতে খুব একটা কাজ হয় না। বরং এক্ষেত্রে ৬০-৯০% নিরাময় হয় রোগীর বিশ্বাসের কারণে। তিনি আরো বলেন, বিশ্বাসকে যদি সেই মাত্রায় উন্নীত করা যায়, তাহলে এই নিরাময় ক্ষমতাও হতে পারে অপ্রতিরোধ্য, অজ্ঞেয়।

বেনসনের পর ফেইথ হিলিং নিয়ে গবেষণায় এগিয়ে এসেছেন ড. হ্যারল্ড কোনিগ, ড. ডেভিড লারসন, ড. জেফ্রি লেভিনের মতো চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা। নিরাময়ের এ ধারণাকে জনপ্রিয় করেছেন ড. দীপক চোপড়া, ড. এন্ড্রু ওয়েল, ড. বার্নি সীজেল ও ডা. ল্যারী ডিসর মতো বিশ্বখ্যাত চিকিৎসকেরা।

নিরাময়ে প্রার্থনা এবং ধর্মবিশ্বাসের কার্যকারিতা নিয়ে ১৩১টি গবেষণা প্রতিবেদনের একটি তালিকা তৈরি করেছিলেন ড. ড্যানিয়েল বেনর (কমপ্লিমেন্টারি মেডিকেল রিসার্চ, ১৯৯০)।



কেস স্টাডি : সান ফ্রান্সিসকো জেনারেল হাসপিটাল

১৯৮৮ সালে সান ফ্রান্সিসকো জেনারেল হাসপিটালের ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে ১০ মাস ধরে ভর্তি আছেন এমন ৩৯৩ জন হৃদরোগীকে নিয়ে একটি গবেষণা চালান ডা. র্যানডলফ বায়ার্ড। দৈবচয়নের মাধ্যমে রোগীদেরকে দুটো গ্রুপে ভাগ করে এক গ্রুপের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করতে বলা হলো দেশজুড়ে প্রার্থনাকারীদের। আরেক গ্রুপের জন্যে চললো শুধু প্রচলিত চিকিৎসা। দুই গ্রুপের কাউকে এমনকি ডাক্তারদেরও এ বিষয়ে কিছুই বলা হলো না। বিস্ময়করভাবে দেখা গেল, যে গ্রুপের জন্যে প্রার্থনা করা হয়েছে অন্য গ্রুপের চেয়ে আগে তারা হাসপাতাল ছেড়েছেন, তাদের অ্যান্টিবায়োটিক লেগেছে মাত্র ৫ ভাগের ১ ভাগ

এবং তারা পরবর্তী জটিলতায় আক্রান্ত হয়েছেন মাত্র ৩ ভাগের ১ ভাগ ক্ষেত্রে।

ক্যালিফোর্নিয়া প্যাসিফিক মেডিকেল সেন্টারের ড. এলিজাবেথ টার্ন ২০ জন এইডস রোগীর ওপর প্রার্থনার ফলাফলে এত চমৎকৃত হন যে, এরপর তিনি আরো ১০০ জন রোগীকে নিয়ে শুরু করেন নতুন গবেষণা।

প্রার্থনা : কাজ করে ঐকতানের সূত্রে

মেডিটেশন এবং প্রার্থনা কীভাবে নিরাময়ে ভূমিকা রাখে তার ব্যাখ্যায় বিজ্ঞানীরা বলেন, এক অসীম ও পরম সত্তায় বিশ্বাস স্থাপনের আকৃতি মানুষ তার জেনেটিক ব্লুপ্রিন্টেই বহন করছে। আর এ বিশ্বাস নিরাময়ের এক অপরিহার্য অনুষঙ্গ। এমনকি ওষুধ বা সার্জারিও যে কার্যকর হয়, তার মূল কারণ রোগীর বিশ্বাস— চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় যাকে প্লাসিবো ইফেক্ট বলা হয়। ফলে প্রার্থনার মাধ্যমে রোগীর মধ্যে যখন বিশ্বাস সঞ্চারিত হয়, তখন তার দেহের নিউরো-অ্যানাটমিক্যাল সিস্টেম প্রভাবিত হয়ে শুরু হয় রোগমুক্তির প্রক্রিয়া।

নিরাময়ের প্রার্থনা যে স্থান-কাল নির্বিশেষে কাজ করে তার প্রমাণ পেয়েছেন প্রার্থনা বিশেষজ্ঞ জ্যাক স্টাকি তার গবেষণায়। কলোরাডোতে একদল স্বেচ্ছাসেবীকে তার ল্যাবে বসিয়ে তাদের ব্রেন ও দেহের তড়িৎ-প্রবাহ যখন তিনি মাপছিলেন তখন তাদের কয়েকজনের জন্যে আরেকদল স্বেচ্ছাসেবী ক্যালিফোর্নিয়ায় বসে প্রার্থনা করছিলেন। দুই জায়গার মধ্যে দূরত্ব ১০০০ মাইলেরও বেশি। বিস্ময়করভাবে দেখা গেল, যাদের জন্যে প্রার্থনা করা হয়েছে তাদের দেহের তড়িৎমাত্রায় হয়েছে লক্ষণীয় পরিবর্তন।

নিউটনের বস্তুবাদী বিজ্ঞানদর্শনের প্রভাবে বিংশ শতাব্দির চিকিৎসাব্যবস্থাও হয়ে পড়েছিলো বস্তু নির্ভর। মানবদেহের কার্যকারণের ব্যাখ্যা করা হচ্ছিলো বস্তুগত নিয়মের সূত্রানুসারে। চেতনা বা মনের অস্তিত্ব ছিলো উপেক্ষিত। কিন্তু কোয়ান্টাম ফিজিক্সের উদ্ভব এ ধারণাকে পাল্টাতে শুরু করে। বেল থিওরেম অনুযায়ী, সাব-অ্যাটমিক পার্টিকেলের মধ্যে একবার যোগাযোগ হওয়ার পর সবসময়ই এটি সংযুক্ত থাকে। একটিতে কোনো পরিবর্তন হলে অপরটিতেও ঘটে সমানুপাতিক পরিবর্তন। এমনকি দুটোর অবস্থান দুই ভিন্ন বিশ্বে হলেও। প্রাণীতেও একইভাবে কাজ করে এই ঐকতানের সূত্র।

কোয়ান্টাম যৌথ হিলিং-এর শক্তি রহস্য

কালেকটিভ কনশাসনেস বা সম্মিলিত চেতনা বলয়ের প্রভাবে যৌথ হিলিং-এ সঞ্চারিত হয় এক নতুন শক্তি আর তাহলো কোয়ান্টাম সমমর্মী অনুরণন বলয়ের (Quantum Compassionate Resonance Field) নিরাময় স্পন্দন। পদার্থবিদ ড. জন পলিনহর্ন যৌথ হিলিং-কে তুলনা করেছেন লেজার রশ্মির সাথে যা শক্তিশালী হয় তরঙ্গ প্রবাহের ঐকতানের ফলে।

ড. ওয়াল্টার ওয়েস্টনের মতে যৌথ হিলিং-এর শক্তি বাড়়ে সমগুণ হারে।

অর্থাৎ ২ জন একসাথে হিলিং করলে তা হয় ৪ জনের সমান। যেমন,

২ জন = (২ X ২) = ৪ জন

১০ জন = (১০ X ১০) = ১০০ জন

১০০ জন = (১০০ X ১০০) = ১০,০০০ জন

১,০০০ জন = (১,০০০ X ১,০০০) = ১০,০০,০০০ জন

আর কোয়ান্টাম সমমর্মী অনুরণন বলয় এ শক্তিকে করে আরো ১০ গুণ। অর্থাৎ

২ জন = (২ X ২ X ১০) = ৪০ জন

১০ জন = (১০ X ১০ X ১০) = ১,০০০ জন

১০০ জন = (১০০ X ১০০ X ১০) = ১,০০,০০০ জন

অর্থাৎ যখন ১০০ জন হিলিং প্রার্থনায় সমবেত হন তখন এ শক্তি দাঁড়ায় ১ লক্ষ মানুষের একক প্রার্থনার সমান।

কোয়ান্টাম যৌথ হিলিং আপনার করণীয়

- প্রতি বুধবার ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেন্টারে যৌথ হিলিং অনুষ্ঠিত হয়। নির্দিষ্ট হিলিং ফরমে বা কার্ডে নিরাময়প্রার্থীর নাম, ঠিকানা ও সমস্যা উল্লেখ করে জমা দিন।
- কেন্দ্রে প্রতিদিনই হিলিং অনুষ্ঠিত হয়। অর্গানাইজার ও মনোনীত সাইকিরা এতে অংশ নেন।
- মাসিক কোয়ান্টামনে জালালিতে হয় বিশেষ হিলিং। বিশেষ বরকতময় এ যৌথ হিলিং-এর জন্যে আগেই নাম দিন।
- প্রত্যেক রমজানে প্রতিদিন হিলিং এবং আখেরি দোয়ায় বিশেষ হিলিং অনুষ্ঠিত হয়।
- একবার থেকে শুরু করে যতবার খুশি এমনকি সারা বছরের জন্যেও আপনি হিলিং-এ নাম দিতে পারেন।
- বিশেষ নিরাময়ের জন্যে ৪০ বারের হিলিং-এ নাম দিতে পারেন।
- প্রতিবার হিলিং বাবদ নিরাময়প্রার্থীর ন্যূনতম সদকার পরিমাণ হলো ৪০ টাকা। আপনি চাইলে এর চেয়ে বেশিও সদকা দিতে পারেন।

১৯৯৬ সালে টাইম-সিএনএন পরিচালিত এক জরিপে দেখা যায়, ৮২% আমেরিকান বিশ্বাস করে প্রার্থনার ফলে নিরাময় সম্ভব। আর ৬৪% মনে করে যে, রোগীরা প্রার্থনার আবেদন জানালে ডাক্তারদের তা করা উচিত। জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশনের (মে, ৯৫) আরেক জরিপে দেখা যায়, ৪৩% আমেরিকান ডাক্তার ব্যক্তিগতভাবে তাদের রোগীদের জন্যে প্রার্থনা করে থাকেন। এসব কারণে গোটা আমেরিকার ৫০টিরও বেশি মেডিকেল স্কুলের সিলেবাসে এখন অন্তর্ভুক্ত হয়েছে নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধর্মীয় ঐতিহ্যের ভূমিকা বিষয়ক পাঠ্যসূচি।

কোরআন তেলাওয়াত শোনার প্রথম প্রাপ্তিই হচ্ছে শারীরিক-মানসিক নিরাময় ও প্রশান্তি। এটা পরীক্ষিত সত্য। বিশিষ্ট বিজ্ঞানী ও কোরআন গবেষক ডা. কাজী আহমেদ ও তাঁর সঙ্গীরা দীর্ঘ গবেষণায় মুসলিম-অমুসলিম, আরব-অনারব- অনেকের ওপর পরীক্ষা করে দেখেছেন, কোরআনের বাণীচয়ন, ধ্বনিবৈচিত্র্য ও অনুরণন র্লাড প্রেসার ও হার্টরেট কমায় ও পেশী শিথিল করে এবং মস্তিষ্কের ইইজি লেভেল স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে। গত ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর প্রথম দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়ায় একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

ঢাকার ইস্কাটনের বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে সহস্রাধিক সদস্যের উপস্থিতি ছিলো এ প্রোগ্রামে। হলের মেঝে, প্রেসবল্ল এমনকি মঞ্চের সামনের অংশটিও ছিলো কানায় কানায় পূর্ণ। দুদিনব্যাপী নিরবচ্ছিন্ন মৌনতা প্রাজুয়েটদের উপলব্ধির মাত্রাকে করেছে আরো শাণিত।

‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’

একটি নতুন উপলব্ধি

হামদ ও শোকর সমার্থক নয়। হামদ হলো প্রশংসা আর শোকর হলো সমর্পণ, নিজেকে বিলিয়ে দেয়া। যেকোনো কারণে আমরা আল্লাহর প্রশংসা করতে পারি কিন্তু শোকর আসে ভেতর থেকে। গভীর কৃতজ্ঞতাবোধ থেকে এটি উৎসারিত এবং এই হামদ ও শোকর যার জীবনের অংশ হয়ে যায় প্রাচুর্য ছাড়া তার জীবনে আর কিছুই অবশিষ্ট থাকে না।

নেয়ামতের উৎস শুকরিয়া

নবীজী (স.) বলেছেন- শোকর গোজার হও, তোমার নেয়ামতে প্রবৃদ্ধি ঘটবে। নবীজী (স.) আরো বলেছেন, নেয়ামত একটি বন্য ঘোড়া। এর তেজ, সাহস ও শক্তি আছে। কিন্তু যতক্ষণ এর লাগাম নেই, ততক্ষণ এটি কোনো কাজে আসবে না এবং শুকরিয়াই এর লাগাম। যত শোকর গোজার হওয়া যাবে, নেয়ামতের প্লাবন কল্যাণময় করবে জীবনকে। এছাড়া শোকর প্রশান্তি সৃষ্টি করে আর না-শুকরিয়া আনে অশান্তি, দারিদ্র্য আর আতংক।

কোরআনের সরল বিন্যাস

কোরআনের মৌলিক বিষয় দুটি- একটি আকাঈদ ও অন্যটি আহকাম। আকাঈদ হলো বিশ্বাস বা দৃষ্টিভঙ্গি। এর ভিত্তি মূলত ওটি। প্রথমত : তাওহীদ অর্থাৎ স্রষ্টা একক ও অদ্বিতীয়, এখানে স্রষ্টার একত্ববাদে বিশ্বাস মানে সমস্ত মানবজাতির একত্বে বিশ্বাস স্থাপন। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সমস্ত মানবজাতি এক। এতে কোনো বিভক্তি করা যাবে না। মানবজাতির একত্ববাদে বিশ্বাস না করলে স্রষ্টার একত্ববাদে বিশ্বাস পরিপূর্ণ হবে না। দ্বিতীয়ত : রিসালাত। সর্বকালে, সর্বযুগে যত নবী রাসূল ও বাণীবাহক এসেছেন, তাঁদের প্রতি বিশ্বাস এবং হযরত মুহাম্মদ (স.)-কে সর্বশেষ নবী ও রাসূল বলে বিশ্বাস করা। তৃতীয়ত : আখিরাত। পৃথিবী-ই শেষ অবস্থানস্থল নয়। এরপর আছে অনন্ত জীবন এবং আমরা সবাই মহাজাগতিক অভিযাত্রী বা কসমিক ট্রাভেলার, সবাইকে কর্মফল ভোগ করতে হবে। আর আহকাম হলো- নির্দেশাবলি অর্থাৎ সুন্নি ও সমৃদ্ধ জীবনের জন্যে স্রষ্টা নির্ধারিত করণীয়-বর্জনীয়।

প্রথম দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়া স্রষ্টার কাছে বিলীন হওয়ার এক অভূতপূর্ব অনুভূতি

কোয়ান্টায়নে কোরআন অনুধাবন

সূরা আরাফের একটি আয়াত- ‘যখন কোরআন পড়া হয় তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনো।’ আর এই মৌনতা ও মনোযোগের সমন্বয়ই হলো কোয়ান্টায়ন। নবুয়তের আগে রমজানের সময়টি নবীজী (স.) হেরা গুহায় কাটাতেন এবং এখানেই ধ্যানের স্তরে তাঁর ওপর কোরআন নাজিল হয়। তাই আমাদেরও কোয়ান্টায়ন বা বিশুদ্ধ মৌনতার স্তরে কোরআন শুনতে ও অনুধাবন করতে হবে।

মৌলিক শিক্ষা

শুধু নফল রোযা, নামাজ-ই ইবাদত নয় বরং স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে যেকোনো কাজই ইবাদত। কল্যাণকর যত জ্ঞান অর্জন, মেধাকে সেবায় রূপান্তরের আন্তরিক প্রচেষ্টা, এমনকি হালাল উপার্জনের জন্যে প্রতিটি কাজই ইবাদত। অহমকে তুষ্ট করে নয়, অন্যের কল্যাণে কাজ করলেই ইবাদতের ভাণ্ডার পূর্ণ হবে।



কর্মের অধিকার ও স্বাধীন বৃত্তির অধিকার নিশ্চিত করেছেন। নবীজী (স.) তাঁর সময়ে নারীদের শুধু স্থলযুদ্ধে নয়, এমনকি নৌ-যুদ্ধে অংশগ্রহণের অনুমতিও দিয়েছিলেন। ‘আমার ওপর সবচেয়ে বেশি অধিকার কার?’ একজন সাহাবীর এমন প্রশ্নের উত্তরে নবীজী (স.) প্রথম

তিনবারই বলেছেন মায়ের কথা, চতুর্থবার বলেছেন বাবার।

প্রভু হে, আমি প্রার্থনা করেছি

আখেরি দোয়ার ২ দিন বিশেষ হিলিং সেশনে প্রায় ৪ হাজার হিলিং করা হয়। হিলিং-এর একাত্মতাকে গুরুজী বর্ণনা করেন, পরমপ্রভু যেদিন অনুহীন, বস্ত্রহীন, আশ্রয়হীন দুস্থের মতো অসুস্থের সাথে নিজেকে একাকার করে বান্দার কাছে জানতে চাইবেন, তুমি তখন কী করবে, সেদিন যেন বলতে পারি, “প্রভু হে! আমি তোমার কাছে প্রার্থনা করেছি।” এই একাত্মতার ফলও ছিলো অনেকের ক্ষেত্রেই তাৎক্ষণিক।

মেডিটেশন- শুধুই উপলব্ধির

মেডিটেশনগুলো ছিলো অনবদ্য অনুভূতিময়। বিশেষ করে নিজের মৃত্যুদৃশ্য এবং তার পরবর্তী ঘটনা পরস্পরা অবলোকনের মেডিটেশনটি ছিলো খুবই জীবন্ত। জাগতিক জীবনের অস্থায়িত্ব এবং সৃষ্টিকর্মপস্থার দৃষ্টিভঙ্গিটি তখন খুব স্পষ্ট হয়ে উঠলো। দ্বিতীয় দিন বিকেলে আখেরি দোয়ার মেডিটেশনটি ছিলো অভূতপূর্ব উপলব্ধিময়। স্রষ্টার কাছে সমর্পণে হৃদয় আকুল করা কানায় ভেঙে পড়ে হলভর্তি হাজার মানুষ।

কোরআন অনুসরণ শুধু পারলৌকিক মুক্তির পথই দেখায় না, পার্থিব জীবনেও দিতে পারে চূড়ান্ত সাফল্যের বিজয়কে। যার প্রকৃষ্ট প্রমাণ আমরা দেখি, আরব জাতির উত্থান। যে আরবরা ছিলো কুসংস্কারাচ্ছন্ন পরস্পর বিবদমান কিছু গোত্র বা কাবিলা, সেই তারাই ইসলামে দীক্ষিত হওয়ার মাত্র ২০ বছরের মাথায় দেড় হাজার বছরের ঐতিহ্যবাহী দুটো পরাশক্তি রোমান ও পার্শিয়ান সাম্রাজ্যকে তছনছ করে কর্তৃত্ব করলো অর্ধ-পৃথিবীর।

প্রতিবেদক : ডা. আতাউর রহমান

যাকাত : অর্থনৈতিক মুক্তির দিশা

একজন বিশ্বাসী মানুষ যাকাত দানের মাধ্যমে শুধু ধর্মীয় রীতিই পালন করেন না, সম্ভাব্যভাবে আদায়কৃত যাকাত অর্থনীতিকে গতিশীল ও চাঙ্গা করে তোলে। যাকাত একদিকে যেমন গ্রহীতাকে স্বাবলম্বী করে, অন্যদিকে দাতার সমৃদ্ধি বাড়ায় অর্থনীতির সূত্র অনুসরণ করেই। ইসলাম প্রতিষ্ঠার ২৫ বছরের মাথায় আরবে যাকাত নেয়ার মতো কেউ ছিলো না।

নারীর অধিকার প্রতিষ্ঠায়

‘নারী আদি পাপ’ এটি মধ্যযুগীয় ইউরোপীয় ধারণা। কোরআনের একটি আয়াত- ‘বিশ্বাসী নর-নারীর পুরস্কার সমান’। নবীজী (স.) সর্বপ্রথম নারীকে কুমারী নাম ব্যবহারের অধিকার দিয়েছিলেন সেই ১৪০০ বছর আগে, যা ইউরোপ দিয়েছে গত শতাব্দীতে। নবীজী (স.) নারীর শিক্ষার অধিকার,

৯ম বার্ষিক কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন

এবার ১৪ সেপ্টেম্বর শুক্রবার ১ রমজান থেকেই একযোগে কেন্দ্রসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার ও শাখা-সেলে শুরু হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। লামা সেন্টারের ধ্যানঘরে এ কার্যক্রম উদ্বোধন করেন গুরুজী।

এসব কার্যক্রমে সারাদেশে মোট ১,৩০০ জন অংশ নেন। কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে কেন্দ্রীয় খতমে কোরআন ছাড়াও চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী ও মিরপুর সেন্টার, ঢাকার উত্তরা ও ধানমন্ডি শাখা, সিলেটের সুনামগঞ্জ ও শাহজালাল উপশহর সেল, যশোর ও খুলনা শাখা এবং বগুড়া ও কুষ্টিয়া সেলে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হয়।



গত রমজানে কোরআন কণিকা বিতরণের
পর এ রমজানে বিতরণ হয় সর্বোত্তম আদর্শ,
হাদীস ও আসুন প্রার্থনা করি কণিকা

কর্মচাঞ্চল্যে মুখর রমজান ২০০৭

মাটির ব্যাংক : ক্যাশ প্রোগ্রাম

রমজানের প্রাক্কালে ১১ সেপ্টেম্বর, ২০০৭ কাকরাইল হলে ঢাকার শাখা-সেলগুলোর প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সাথে এক বৈঠক করেন গুরুজী। এতে তিনি মাটির ব্যাংকের ক্যাশ প্রোগ্রাম অর্থাৎ এ রমজানে বিতরণকৃত ব্যাংকগুলো সংগ্রহের উদ্যোগকে জোরদার করার পরামর্শ দেন। গত রমজানে মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছিলো ৪৮ লক্ষাধিক টাকা। তিনি বলেন, এবার এর দ্বিগুণ সংগ্রহ সম্ভব যদি সবাই মিলে আন্তরিকভাবে চেষ্টা করা হয়। সে উদ্দেশ্যেই ১ রমজান থেকে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার সঙ্গে সেন্টার-শাখা-সেলের দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ার প্রাজুয়েটরা কাজে নেমে পড়েন।

মাটির ব্যাংকের প্রসারের ক্ষেত্রে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা পরিচয় দিয়েছেন অভিনব সৃজনশীলতার। মফস্বলের এক কলেজ শিক্ষক কিছু অর্থ মাটির ব্যাংকে পাঠাতে চেয়েছিলেন। কিন্তু কীভাবে অর্থ পাঠানো যায় ভাবতে ভাবতে তিনি নিজেই দিলেন সমাধান। তা হলো ফ্লেক্সিলোড। অর্থাৎ যে পরিমাণ অর্থ তিনি দিতে চাচ্ছেন তা ফ্লেক্সিলোড করে দিচ্ছেন সেই প্রো-কোয়ান্টিয়ারকে। তিনি তখন সেটা মাটির ব্যাংকে রেখে দিচ্ছেন। আরেক প্রো-কোয়ান্টিয়ারের বিতরণকৃত ৫টি মাটির ব্যাংক মালিকই সম্প্রতি পাড়ি দিয়েছেন বিদেশে। কেউ আমেরিকা, কেউ অস্ট্রেলিয়া, কেউ দক্ষিণ আফ্রিকা। বিশ্বয়কর হলো, বিদেশের শত ব্যস্ততার মধ্যেও তারা সবাই যোগাযোগ করেছিলেন স্বল্প পরিচিত এই প্রো-কোয়ান্টিয়ারের সাথে। শুধু তা-ই নয়, তাদের ৪ জনই নিয়ত করেছিলেন গ্রীন কার্ড পেলে প্রত্যেকে ৪ লক্ষ টাকা দেবেন মাটির ব্যাংকে। তাদের সে আশাও এখন পূরণ হওয়ার পথে।

কোনো কোনো শাখা রমজানের প্রথমে ব্যাংক বিতরণ করে রমজানেই সংগ্রহ করেছে। ব্যাংক আসার সাথে সাথেই তা ভেঙে অর্থ গণনা করে, মানি রিসিট লিখে ফেলেছেন কেন্দ্র ও সেন্টারের অর্গানাইজাররা। রমজানে পুরো মাসজুড়েই রাতভর এই ব্যাংক ভাঙার কাজ চলেছে কেন্দ্র ও সেন্টারগুলোতে।

সবার আন্তরিক চেষ্টার ফলে ঈদের আগের দিন পর্যন্ত মোট ৩০ দিনে ৭১ লক্ষ ৭৩ হাজার ৮৬২ টাকা সংগৃহীত হয়। অর্থাৎ গড় সংগ্রহ প্রতিদিন ২ লক্ষ ৩৯ হাজার ১২৯ টাকা। এর মধ্যে ১ দিনে সর্বোচ্চ সংগ্রহ হয় ১৩ অক্টোবর, ১৬ লক্ষ ৮২ হাজার ৯০৬ টাকা।

৩১ অক্টোবর পর্যন্ত এই সংগ্রহ-সময়কে বৃদ্ধি করা হয়েছে।



রমজানের প্রতিদিনই চলেছে ব্যাংক ভাঙা ও মানি রিসিট লেখার কাজ

যাকাত

সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায়ের গুরুত্বকে নিশ্চিত করতে এবং বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের প্রতি সাধারণ মানুষের আগ্রহ বেড়েছে। এ আগ্রহ অধিকহারে লক্ষ্য করা গেছে বিশেষত যাকাতের ব্রোশিওর প্রকাশের পর থেকে। এ ব্রোশিওরে খুব সহজবোধ্যভাবে যাকাতের বিধানগুলো জানতে পেরে যারা আগে কখনো যাকাত দেয়ার কথা ভাবেন নি বা কোনো হিসাব ছাড়াই কিছু পরিমাণ অর্থ দান করেছেন তারা এখন সঠিকভাবে যাকাত আদায়ের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফান্ডে দান করছেন। দুবছর আগে যে পরিমাণ অর্থ যাকাত দিয়েছিলেন গত বছর তার চেয়ে বেশি দিতে পেরেছেন। এবার আরো বেশি দিতে পেরেছেন। যাকাত দেয়ায় অর্থ-সম্পদের প্রবৃদ্ধি ঘটেছে এমন অনেকে তাই এখন অন্যকেও উদ্বুদ্ধ করছেন কোয়ান্টাম ফান্ডে যাকাত দিতে।

সজ্জায়ন

আত্মশুদ্ধি ও আত্মনির্মাণের প্রক্রিয়াকে আরো বেগবান করতে প্রতি বছরের মতো এবারো ফাউন্ডেশন আয়োজন করে বেশ কিছু আত্ম-উন্নয়নমূলক কার্যক্রম। দায়িত্বশীলদের অংশগ্রহণে এবার প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় ৪ দিনব্যাপী সজ্জায়ন কার্যক্রম। আত্মিক পরিশুদ্ধি, সমমর্মী নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জনে নবীজীর (স.) জীবন অনুসরণের গুরুত্ব, সজ্জার সাথে একাত্মতা ছাড়াও বিভিন্ন বিষয় আলোচনা, পর্যালোচনা ও মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেদেরকে আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলা এবং এ আলো মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার গুরুত্ব অনুধাবন করেছেন অংশগ্রহণকারীরা। টানা ৪ দিনব্যাপী দিবসারাত্র প্রোগ্রামের উল্লেখযোগ্য দিক ছিলো নবীজীর (স.) জীবনভিত্তিক ছবি 'দা মেসেজ' প্রদর্শন এবং এর ওপর পর্যালোচনা। নবীজীর (স.)

নেতৃত্ব, সাফল্য এবং তাঁর ও তাঁর সাহাবীদের সমমর্মিতা ও কষ্টসহিষ্ণুতা— এসব বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়। আত্মশুদ্ধি এবং নেতৃত্বের গুণাবলি বিকাশের সহায়ক এ সজ্জায়ন কার্যক্রম এখন থেকে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হবে। ৩০ সেপ্টেম্বর এবং ১, ২ ও ৩ অক্টোবর অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামে ৭২ জন দায়িত্বশীল উপস্থিত ছিলেন। এর পরবর্তী ফলো-আপ প্রোগ্রামটি ২০ ও ২১ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয়।

কণিকা বিতরণ

গত রমজানে কোরআন কণিকা বিতরণ করেছেন ফাউন্ডেশনের সদস্যরা। এবার এর পাশাপাশি হাদীস কণিকা, সর্বোত্তম আদর্শ কণিকা এবং আসুন প্রার্থনা করি কণিকা বিতরণে অংশ নেন তারা।

ব্যক্তিগতভাবে কণিকা বিতরণের পাশাপাশি এবার নির্দিষ্ট স্থানে দলবদ্ধভাবে বিতরণের

অভিজ্ঞতাও হয়েছে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের।

যারা শারীরিক অসুস্থতা বা অন্যান্য কারণে বাসা থেকে বেরোন না তাদের সুযোগ ছিলো কণিকা কিনে ফাউন্ডেশনে জমা দেয়ার যাতে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা এগুলো বিতরণ করে দিতে পারেন। এবার কণিকা বিতরণে অংশ নেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজারদের একটি টিম। রাজধানীর অভিজাত শপিং কমপ্লেক্সে তাদের কণিকা বিতরণের এ অভিজ্ঞতা ছিলো বেশ মজার। সবাইকে ঢালাওভাবে না দিয়ে বরং বাছাই করে প্রথমে নিজেদের পরিচয় দিয়ে তারা কণিকা দিয়েছেন। এতে তৈরি হয়েছিলো বাড়তি কৌতূহল।

ব্যক্তিগতভাবে বিতরণ করতে গিয়েও তারা লক্ষ্য করেছেন সবার ভীষণ আগ্রহ এবং কৌতূহল। বাসের সহযাত্রীকে একটি কণিকা দেয়ার পর তিনি নিজে উদ্যোগী হয়ে বিতরণকারীর সাথে যোগাযোগ করেছেন আরো কণিকার জন্যে। পুরো রমজানে অর্থ লক্ষাধিক কণিকা বিতরণ হয়।

লামায় এতেকাফ



লামা সেন্টারের ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টামে কোরআনে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

গত কয়েক বছর ধরে রমজানের শেষ ১০ দিন লামায় এতেকাফ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এবারও ৪ অক্টোবর থেকে ১৩ অক্টোবর পর্যন্ত মওলানা ছায়ীদুল হকের নেতৃত্বে ঢাকাসহ সারা দেশের ৪০ জন লামা সেন্টারে এতেকাফে অংশ নেন।

প্রতিবেদক : নূর আখতার হেলেন

রমজানের হিলিং অভিজ্ঞতা বিস্ময়ও যেখানে হার মেনেছে

□ কর্মজীবনের শেষ প্রান্তে এসে আকস্মিক এক ঘটনায় চাকরি হারালেন আকবর হোসেন। রমজানের শুরুতেই হিলিং-এ নাম দেয়া হলো। আল্লাহর কী অসীম রহমত। ৭ দিনের মাথায়ই সন্তোষজনক একটি চাকরি পেয়ে গেলেন শুধু নয়, যোগদানও করলেন।

□ হঠাৎ করেই প্রিয় মায়ের জীবন সংশয় দেখে তিলকা নন্দিনী কিংকর্তব্যবিমূঢ়। হাসপাতালে মায়ের বিছানার পাশে বসে তার পক্ষে যা করা সম্ভব তা-ই করলেন। কয়েকটি দিন কাটলো সীমাহীন টেনশন অনিশ্চয়তা আর উৎকণ্ঠায়। অবশেষে সবাইকে আনন্দিত করে ফিরে এলেন তিলকার মা তার যত্নে গড়া সংসারে।

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার বা শিক্ষকের মতো পেশাজীবীদের পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : পেশাজীবী হিসেবে সাফল্য অর্জনের জন্যে চারটি বিষয় প্রয়োজন। প্রথমত, উদ্যম—নতুন কিছু, বড় কিছু করার। দ্বিতীয়ত, পেশার সাথে সংশ্লিষ্ট বিশেষ জ্ঞান ও দক্ষতা। তৃতীয়ত, পেশার প্রতি ভালবাসা, আন্তরিকতা এবং দায়িত্ব পালনে বিশ্বস্ততা। চতুর্থত, জনসংযোগ বা পরিচিতি। এই চারটি বিষয় যদি একজন পেশাজীবী আয়ত্ত করেন তিনি শুধু বৈষয়িকভাবে সফল হবেন তা নয়, একজন সৃজনশীল কীর্তিমান পেশাজীবী হিসেবেও স্মরণীয় হবেন। কিন্তু দুঃখজনক হচ্ছে, আমাদের সমাজের অধিকাংশ পেশাজীবী বিপুল অর্থের পেছনে ছুটতে গিয়ে সাফল্যের এ শর্তগুলো অবহেলা করেন। ফলে একসময় পেশাজীবীদের যে মর্যাদার চোখে দেখা হতো এখন তা অনেকটাই দুর্লভ।

যেমন, ৭০ এর দশক পর্যন্ত ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অনেক শিক্ষক ছিলেন যাদের নাম শ্রদ্ধাভরে স্মরণ করতে হয়। কিন্তু এর পর থেকে পট বদল হতে লাগলো। জ্ঞানচর্চায় ব্রতী ছাত্র অন্তঃপ্রাণ শিক্ষকের জায়গায় এসে দাঁড়ালো অর্থোপার্জনের নেশায় পাগল দিনমান প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে ছুটতে ব্যস্ত শিক্ষক নামের কিছু আত্মকেন্দ্রিক মানুষ। নিজেদের স্বার্থ উদ্ধারের জন্যে রাজনীতির লেজুড়বৃত্তি থেকে শুরু করে ছাত্রদের ব্যবহার করতেও তাদের দ্বিধা হয় না। যদিও এখনও অনেক শিক্ষক আছেন যারা সত্যিকার অর্থেই শ্রদ্ধেয় তাদের গভীর জ্ঞান, পাণ্ডিত্য, ব্যক্তিত্ব এবং আদর্শের জন্যে। কিন্তু এখনকার সাধারণ প্রবণতা হলো রাজনীতির লেজুড়বৃত্তিতে ব্যস্ত শিক্ষক সুযোগ পেলেই ক্লাস বর্জন, ধর্মঘট, রাস্তায় আন্দোলন ইত্যাদির ঘোষণা দেন। এতে তার ছাত্র-ছাত্রীরা জ্ঞানার্জনে পিছিয়ে পড়ুক কিংবা সেশন জ্যামে আটকে পড়ে দীর্ঘশ্বাস ছাড়ুক—তাতে তাদের কিছু আসে যায় না। মজার ব্যাপার হলো, নিজের বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাস না নিয়ে মহা উৎসাহে ধর্মঘট পালন করলেও প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে ঠিক সময়েই তিনি হাজিরা দেন। কারণ মোটা অংকের অর্থের বিনিময়ে সেখানে তিনি বা তার ছাত্ররা এ জাতীয় আন্দোলনের কথা দূরতম কল্পনাতেও ভাবতে পারেন না।

আসলে একজন পেশাজীবী শিক্ষক হতে পারেন বা ডাক্তার হতে পারেন। কিন্তু নীতিগতভাবে তিনি কখনো বলতে পারেন না যে, আমি পড়বো না বা আমি রোগী দেখবো না—যতক্ষণ তিনি একজন শিক্ষক বা ডাক্তার হিসেবে নিয়োজিত আছেন। এটা কখনো ভুলে যাওয়া উচিত নয়, আজকে তার এই অবস্থান তৈরির জন্যে কত নিরন্ন মানুষের ট্যাক্সের টাকায় তিনি প্রায় বিনা পরিশ্রমে বিশ্ববিদ্যালয়ে লেখাপড়া করেছেন। শুধু তা-ই নয়, এখন তার যে বেতন সেটার অর্থায়নও হয় এই ট্যাক্সের টাকায়। নিজের বিবেকের কাছেই তার জিজ্ঞেস করা উচিত এই ঋণ বা দায়বদ্ধতা থেকে মুক্তির কতটা চেষ্টা তিনি করেছেন। ক্লাস বর্জনে বা ক্লাস ফাঁকি দিয়ে তার ঋণের বোঝা কি দিনে দিনে আরো বাড়ছে না? হ্যাঁ, তিনি অবশ্যই স্বাধীন সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। কিন্তু অর্থের বিনিময়ে যতক্ষণ একটি জায়গায় সেবাদানের চুক্তিতে তিনি আবদ্ধ ততক্ষণ ঐ দায়িত্বই পালন করতে হবে চূড়ান্ত নিষ্ঠার সাথে। যখন যা খুশি করার কোনো অধিকার আর তখন থাকে না বা নিজের বিশ্ববিদ্যালয়ে ধর্মঘট করে প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাস নিতে যাওয়ার দ্বৈত নীতি অনুসরণ করার সুযোগও আর থাকে না। তা করলে তিনি তার পবিত্র শপথেরই লঙ্ঘন করলেন। আর তখন

স্বাভাবিকভাবেই তিনি শ্রদ্ধা হারাবেন। কারণ শুধু পদ-পদবী বা কোনো বিশেষ প্রতিষ্ঠানে থাকলেই শ্রদ্ধা পাওয়া যায় না। শ্রদ্ধা পাওয়ার জন্যে ব্যক্তিকেই কাজ করতে হবে সততা, নিষ্ঠা ও দায়িত্বশীলতা নিয়ে।

প্রশ্ন : ভাসিটিতে আমি একটা ক্লাবের মডারেটর। এখানে প্রচুর সময় দিতে হয়। শিক্ষক ও ছাত্র-ছাত্রীদের যেকোনো প্রয়োজনেও আমি সাড়া দিই। এদিকে আমি আমার পড়াশোনা নিয়ে সমস্তটাই নই। ইদানিং আমার একজনের প্রতি ভালো লাগা তৈরি হয়েছে। আমার এখন কী করা উচিত?

উত্তর : আপনার অবস্থা হয়েছে ‘গাছেরটা খাবো, তলারটা কুড়োবো এবং বস্তা ভরে নিয়ে যাবো’ সেই ধরনের। অর্থাৎ একসাথে সবকিছু করতে চাওয়া। এটা যারা করতে গেছেন তারা কিন্তু শেষ পর্যন্ত কোনোটাই আর করতে পারেন নি। আসলে ছাত্র জীবনে লেখাপড়া ছাড়া অন্য আর যা কিছুকেই গুরুত্ব দেবেন তা শেষ পর্যন্ত অর্থহীন বলে পরিগণিত হবে। কারণ ছাত্রজীবন হলো নিজেকে গড়ার সময়। অধ্যয়ন অনুশীলনের মাধ্যমেই তা করতে হবে। কিন্তু তথাকথিত এক্সট্রা কারিকুলার দক্ষতা অর্জনের অজুহাতে যারা এ সমস্ত ক্লাব বা পার্টির সাথে জড়িয়ে যায় তারা শেষ পর্যন্ত আর কোনোটাই ভালোভাবে করতে পারে না। কারণ সাধারণভাবে এসব ক্লাব-পার্টি করা হয় নিজেকে জাহির করার জন্যে, মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণের জন্যে। সত্যিকার অর্থে মানুষের মানবিক ও নৈতিক গুণাবলি বিকাশের জন্যে নয়।

আর কাউকে ভালো লাগতেই পারে। কিন্তু সে চিন্তা যদি আচ্ছন্ন করে ফেলে, যদি প্রেম পাগলামির মতো মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত হন তাহলে তা আপনার ছাত্রজীবনের জন্যে সবচেয়ে ধ্বংসাত্মক হবে। আর যদি লেখাপড়ায় মনোযোগী হন, যদি নিজেকে গড়ে তুলতে পারেন, তাহলে এখন যাকে ভালো লাগছে, তারও আপনাকে ভালো লাগবে।

প্রশ্ন : আমি উদ্যমহীনতায় ভুগি। অথচ একসময় প্রচণ্ড উদ্যমী ছিলাম। কর্মস্থলে সহকর্মীদের বিরোধ এর কারণ হতে পারে। আমি আর মানিয়ে চলতে পারছি না। কোনো কিছুই এখন ভালো লাগে না।

উত্তর : প্রশ্নটি যেহেতু একজন মেয়ের তাই সে দৃষ্টিকোণ থেকেই বলছি—মেধা ও যোগ্যতার ক্ষেত্রে মেয়েদের অনেক সম্ভাবনা থাকলেও কিছু ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গির কারণে তারা পিছিয়ে যায়। তার মধ্যে একটি হলো পেশাগত সম্পর্ক, সমস্যা বা জটিলতাকে ঘরোয়া দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার প্রবণতা। অর্থাৎ কর্মস্থলের সমস্যা, ভুল বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে অনেক সময়ই তারা পারিবারিক সদস্যদের সাথে ভুল বোঝাবুঝির আবেগকে প্রয়োগ করে। ফলে সমস্যাকে বস্তুনিষ্ঠভাবে দেখে সেটার সমাধানের জন্যে উদ্যোগী হওয়ার বদলে তারা সমস্যার ভেতরে ডুবে গিয়ে জটিলতা আরো বাড়ান। কারণ সমস্যার সাথে ব্যক্তিগত আবেগ সম্পৃক্ত হলে ব্যক্তি কখনো নিরপেক্ষ মন নিয়ে ভাবতে বা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। আর কর্মস্থলে বস, সহকর্মী বা অধীনস্থদের সাথে

সম্পর্কটা পেশাগত, ব্যক্তিগত নয়। তাই এখানে ব্যক্তিগত আবেগকে সম্পৃক্ত করার সুযোগও নেই। যেমন অফিসে কোনো কাজের ক্ষেত্রে আপনার বস-সহকর্মী বা অধীনস্থের সাথে আপনার মতের মিল না-ও হতে পারে বা কাজটি করা না করার ব্যাপারে আপনার সিদ্ধান্তের সাথে তাদের বিরোধ হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সমস্যাগুলোকে পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গিতেই দেখতে হবে, ব্যক্তিগতভাবে নয় এবং তখন কাজের ক্ষেত্রে ভিন্নমত থাকলেও ব্যক্তিগতভাবে তাদের সাথে সুসম্পর্ক বা সহজ সম্পর্ক বজায় রাখতে আপনার কোনো অসুবিধা হবে না।

কাজেই কর্মস্থলে বস, সহকর্মী বা অন্য কারো যেকোনো সমালোচনাকে, বিরোধিতাকে বা ভুল বোঝাবুঝিকে সবসময় আবেগবর্জিত বস্তুনিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে হবে এবং সেটার মোকাবেলাও করতে হবে পেশাগত মনোভাব নিয়ে। আরেকজন একটু খোঁচা দিলো বা প্রশংসা করলো না, আর আপনি উদ্যমহীনতায় ভুগতে শুরু করলেন। এত ঠুনকো আত্মবিশ্বাস হলে তো আপনি হেরে যাবেন।

প্রশ্ন : অফিসে আমি সাধারণত বিনয়ী ও সদাচারী। অন্য ডিপার্টমেন্টের লোকেরা যখন আমার সুনাম করে আমার সহকর্মীরা ঈর্ষান্বিত হয়, বদনাম করতে শুরু করে। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আপনি কোনো প্রতিবাদ তো করবেনই না, বরং আপনার সহকর্মীদের বেশি বেশি প্রশংসা করবেন। তাদের সামনে, অন্যদের সামনে। আস্তে আস্তে দেখবেন তাদের বিরোধিতা কমে যাচ্ছে।

প্রশ্ন : যোগাযোগ বা কমিউনিকেশন করতে পারি না। অন্যের কাছে নিজেকে গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারি না। কী করণীয়?

উত্তর : পেশাগত ক্ষেত্রে তো বটেই যেকোনো ক্ষেত্রেই সফল হতে হলে এই যোগাযোগ ও পরিচিতি সৃষ্টির গুরুত্ব অপরিণীম। আমরা অনেক সময় এত বেশি স্বনির্ভর হয়ে উঠি যে, অন্যের সাথে যোগাযোগ, অন্যের সহযোগিতা চাওয়াকে মনে করি আত্মমর্যদাবোধের লঙ্ঘন। আসলে তা নয়। একজন বিখ্যাত সিইও তার আত্মজীবনীতে বলেছেন জনসংযোগ বা পরিচিতি কীভাবে তাকে আজকের অবস্থানে নিয়ে এসেছে। একটি স্টিল কারখানায় সামান্য এক মজুরের চাকরি করতেন তার বাবা। কোম্পানির সিইও-র সাথে কাজের সূত্রে তার সরাসরি কোনো যোগাযোগ ছিলো না স্বাভাবিকভাবেই। কিন্তু তিনি নিজের পরিচয় দিলেন এবং সুযোগ পেলেই তার সাথে দেখা করে পরামর্শ নিতেন। এতে সেই সিইও-র একজন স্নেহভাজনে তিনি রূপান্তরিত হলেন। এই যোগাযোগকে কাজে লাগিয়েই তিনি তার ছেলের জন্যে স্কলারশিপে পড়ার সুযোগ করে নিলেন এবং বাবার পদাংক অনুসরণ করেই জনসংযোগ সচেতন ছেলে নিজেই এখন একজন সিইও।

নিজেকে যদি উপস্থাপন করতে না পারেন, তাহলে অনেক মেধা সম্ভাবনা নিয়েও আপনি বেশি দূর এগোতে পারবেন না। প্রয়োজন নিজের কাছে নিজেকে গ্রহণযোগ্য করা, আত্মবিশ্বাস ও আস্থা অর্জন করা। প্রয়োজনীয় গুণ ও দক্ষতা অর্জন করতে হবে, নিরলসভাবে লেগে থাকতে হবে এবং সবসময় শেখার জন্যে উন্মুখ থাকতে হবে আর মেডিটেশন করতে হবে। বিশেষ করে শিথিলায়ন এবং হও উন্নত শির—এই মেডিটেশন দুটো নিয়মিত করুন। দেখবেন কিছুদিনের মধ্যেই আপনি এত অন্তর্গত শক্তিতে উজ্জীবিত হচ্ছেন যে, যেকোনো পরিবেশে যে কারো সামনেই নিজেকে গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারছেন।



গতবার ছিলেন ২,২০০ মানুষ। আয়োজকদের ধারণা ছিলো এবার হয়তো এ সংখ্যা ২৫% বাড়তে পারে। খাবারের পরিমাণ সেভাবেই বাড়ানো হলো। কিন্তু অনুষ্ঠান শেষে তারা হতবাক হয়ে গেলেন যখন হিসেব করে জানা গেল ৪ হাজারেরও বেশি মানুষ এসেছিলেন ঈদ মোলাকাতে। সিঁড়ি দিয়ে ৬ষ্ঠ তলার মাঝারি আয়তনের এ হলরুমটিতে এসে খাওয়া-দাওয়া, কোলাকুলি ও শুভেচ্ছা বিনিময় সেরে তারা আবার ফিরেও গেছেন। অথচ কোনো বিশৃঙ্খলা হলো না, খাবারে টান পড়লো না, অভাব-অভিযোগ নিয়ে চিৎকার-চোঁচামেচি হলো না। সত্যিই এ যেন অবিশ্বাস্য!

বিস্মিত হওয়ার মতো ঘটনা আরো ছিলো। ঈদের সকালে ঢাকার অনেক এলাকাতেরই বৃষ্টি হয়েছে। কোথাও কোথাও একেবারে মুমলধারে। কিন্তু শান্তিনগরে হালকা একটু বৃষ্টি আসি আসি করেও আর এলো না। পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করলেন আয়োজকরা। কারণ সমস্ত প্রস্তুতি সেরে সকালে যখন রান্না চুলোয় চাপানো হলো তখন দেখা গেল বৃষ্টির এই অদ্ভুত পক্ষপাতিত্ব। রান্নাটাকে

ঈদ মোলাকাত ২০০৭

রহমত আর বরকতের পুনর্মিলন

নির্বিন্য করার জন্যেই যেন সে এলো না। খাবারের স্বাদ তো ছিলোই, বরকতও ছিলো। ৩ হাজার মানুষের খাবার সাড়ে ৪ হাজার জন খাওয়ার পরও এত খাবার থেকে গেল যে, প্রতিবেশী ও ভবঘুরেদের মধ্যে বিতরণ করেও শেষ করা যাচ্ছিলো না।

পরিবারের সব সদস্যকে নিয়ে

বিভিন্ন কারণেই আমাদের সমাজে এখন পরিবারের সবাইকে নিয়ে বেরুণোর সুযোগ কমে যাচ্ছে। কিন্তু ঈদ মোলাকাতের এ অনুষ্ঠানে দেখা যায় গৃহকর্মীসহ পরিবারের সবাই তো বটেই প্রতিবেশী পরিবারকেও তারা নিয়ে এসেছেন সঙ্গে করে। নবজাতক, অশীতিপর বা প্রতিবন্ধীদের মতো পরিবারের এমন সদস্যকে নিয়ে তারা এসেছেন যাদেরকে নিয়ে বাইরে বেরুণোর কথা সাধারণভাবে চিন্তাই করা হয় না। কতটা আন্তরিক এবং একাত্ম হলে এরকম নিঃসংকোচ হওয়া যায় তা সহজেই অনুমেয়।

অভ্যর্থনায় ছিলেন যারা

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাতের পাশাপাশি পরিচালক, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টার এবং অর্গানাইজাররাও ছিলেন অভ্যর্থনাকারীর ভূমিকায়। তাদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময়ের সুযোগ সবার আনন্দকে আরো বাড়িয়ে দিয়েছে।

৪ হাজার মানুষের আসা-যাওয়া-স্বাভাবিকভাবেই ওঠার সিঁড়ি থেকে গুরু করে কোলাকুলি- সব জায়গায়ই দীর্ঘ লাইনে অপেক্ষা

করতে হয়েছে। বিশেষত ছাদে লাইনে দাঁড়িয়ে দুপুর রোদে কুলকুল করে ঘামছিলেন অনেকে। ভিড়ের কারণে দাঁড়িয়ে থেতে হয়েছে। তারপরও কারো চেহারাতেই ক্লান্তি বা বিরক্তির কোনো চিহ্ন ছিলো না। আর গুরুজীর সাথে কোলাকুলি বা শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর সে চেহারাগুলো যেন আরো বলমল করছিলো। আপ্যায়ন ও অন্যান্য পর্ব শেষ হয়ে গেলেও এই গরম, ভিড়ের অস্বস্তির মধ্যেও অনেকে দীর্ঘ সময় ধরে অবস্থান করেছেন।

এদিন ছিলো না কোনো ধর্ম-বর্ণ ভেদ। প্রথম থেকেই ঈদ মোলাকাতের আয়োজনটি ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সবার আনন্দ উৎসবে পরিণত হয়েছে। হিন্দু, বৌদ্ধ বা খৃস্টান সদস্যরাও নতুন কাপড় পরে, সেজেগুজে পরিবারের সবাইকে নিয়ে আসেন এ অনুষ্ঠানে।

নতুন গিফট আইটেম

ঈদ মোলাকাতের বাড়তি আকর্ষণ ছিলো নতুন দুটো গিফট আইটেম ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ বেশ ভালো আছি’ লেখা চাবির রিং এবং ‘সফল ক্যারিয়ার’ শীর্ষক ৩ পর্বের নতুন কণিকা সেট।

ঈদ মোলাকাতের এ প্রোগ্রামটির মূল আকর্ষণ আসলে এর অনানুষ্ঠানিক মেজাজের জন্যে। কোনো সংকোচ, দ্বিধা না করে গুরুজী, মা-জী আর কোয়ান্টাম ভাই-বোনদের সাথে দেখা হওয়ার আনন্দকেই তারা সবচেয়ে উপভোগ করেন।

প্রতিবেদক : নূরুল মুক্তাদির বাগ্গী

ফাউন্ডেশন সংবাদ

যশোর শাখা

হিউম্যান অ্যানাটমি ক্লাস

গত ১২ সেপ্টেম্বর, বুধবার যশোর শাখার উদ্যোগে মাল্টিমিডিয়া প্রযুক্তির সাহায্যে হিউম্যান অ্যানাটমি বিষয়ক ৩ ঘণ্টাব্যাপী একটি ক্লাস পরিচালনা করেন কোয়ান্টাম ল্যাব ইনচার্জ ডা. মনিরুজ্জামান। সাইকিদের অবলোকন করার ক্ষমতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যে এ ক্লাসটিতে মোট ৩৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

নতুন ঠিকানা

গত ১ অক্টোবর, সোমবার থেকে শাখার কার্যক্রম নতুন অফিসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।
ঠিকানা : ৮৫/বি (২য় তলা), শহীদ মশিউর রহমান সড়ক, পুলিশ লাইন গেট, যশোর।
ফোন : ০১৯১৭-৪১৯৩০১

শাখা/সেলের আনন্দ ভ্রমণ ও ঈদ মোলাকাত

পবিত্র ঈদুল ফিতরের দিন আত্মবাদ সেলে অনুষ্ঠিত হয় আনন্দমুখর ঈদ মোলাকাত। সন্ধ্যা ৬টায় শুকরিয়ার মেডিটেশনের মাধ্যমে এ অনুষ্ঠান শুরু হয়। এতে প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটসহ মোট ৭৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

গত ১৫ অক্টোবর, সোমবার ঈদুল ফিতরের প্রদিন উত্তরা শাখার ৪২ জনের একটি দল লামা ভ্রমণ করে। দুদিনের এ আনন্দ ভ্রমণে বিভিন্ন স্থান পরিদর্শন ও শিশুদের মনোমুগ্ধকর ডিসপ্লে উপভোগ করেন সবাই।

সিঙ্গাপুর সেল উদ্বোধন

গত ১২ আগস্ট, রবিবার জনাব রেজাউল হাসানকে আত্মায়ক করে সিঙ্গাপুরে সেল উদ্বোধন করা হয়। এখন থেকে সেলের কার্যক্রম নিয়মিত অনুষ্ঠিত হবে। প্রতি রবিবার সকাল ১০টায় আলোচনা ও ১০:৩০ মিনিটে যৌথ মেডিটেশন করা হবে।

ঠিকানা :

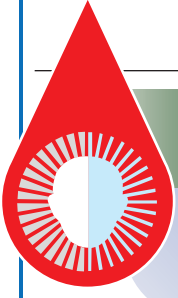
52, Bukit Batok, East Avenue 5,
Regent Height Condo, Tower B, #16-07,
Singapore 659802.
Tel : +65-6502-7880
Fax : +65-6491-5550
Cell : +65-818-22712

সেন্টার ও শাখায় শবে কদরে নৈশায়ন



ধানমণ্ডি শাখায় নৈশায়নে মা-জী নাহার আল বোখারী

এবারই প্রথমবারের মতো বিভিন্ন সেন্টার এবং শাখায় নৈশায়ন অনুষ্ঠিত হলো শবে কদরের রাতে। আলোচনা, দোয়া ও অন্যান্য ইবাদতের মাধ্যমে স্রষ্টার সান্নিধ্যের অভূতপূর্ব অনুভূতি লাভ করেন অংশগ্রহণকারীরা। এসব নৈশায়নে অংশ নেন চট্টগ্রামে ১০৯ জন, সিলেটে ৫৭, রাজশাহীতে ৭৮, মিরপুরে ৭২, মতিঝিলে ৬০, সবুজবাগে ৪৬, উত্তরায় ৯২, ধানমণ্ডিতে ৯৯, হাতিরপুলে ২৯, খুলনায় ২২ এবং যশোরে ১৪ জন। চট্টগ্রাম সেন্টারে নৈশায়ন পরিচালনা করেন ডা. কামাল উদ্দিন আহমেদ এবং সিলেট সেন্টারে ডা. আহমেদ মরতুজা। ধানমণ্ডি শাখায় আলোচনা, মেডিটেশন ও দোয়া পরিচালনা করেন মা-জী নাহার আল বোখারী।



বিশিষ্ট মুফতীদের অভিমত

রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়

রমজান ২০০৭ ছিলো কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের জন্যে অত্যন্ত কর্মতৎপর এবং সফল একটি মাস। সাধারণভাবে যদিও ধারণা করা হয় রমজানে রক্তদান কার্যক্রমের তৎপরতা শূন্য হয়ে যায়; কিন্তু এ বছর রমজানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের গতি শুধু ত্বরান্বিত হয়েছে তা-ই নয়, পরম করুণাময়ের রহমতে গুরুত্বপূর্ণ কিছু মাইলফলক অর্জনের মাধ্যমে এটি পরিণত হয়েছে উল্লেখযোগ্য সফল একটি মাসে।

রমজানে রক্তদান

২. একইভাবে শিংগা লাগানো (শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করা) অপছন্দনীয় নয়। অর্থাৎ রোজা অবস্থায় দুর্বল হয়ে পড়ার আশংকা না থাকলে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করা যায়। (শামী কিতাব ২:৩৯৯)

৩. রোজা অবস্থায় তেল ও সুগন্ধী ব্যবহার করলে রোজা ভাঙে না। একইভাবে শিংগা লাগালেও রোজার ক্ষতি হয় না। (হেদায়া কিতাব ১:২১৭)

এ বিষয়ে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের নিবেদিতপ্রাণ ডোনাররা যে ক্রমেই সচেতন হয়ে উঠছেন, এ বছর ল্যাবের কর্মতৎপরতা সে ইঙ্গিতই দেয়। বছরের অন্য যেকোনো মাসের চেয়ে কম নয় বরং বেশিই কর্মমুখর ছিলো এবার ল্যাব। প্রতিদিন গড়ে ল্যাব সংগ্রহ ছিলো ৫৬ ব্যাগ। ঈদের ছুটির একদিন বাদে রমজানের মোট ২৯ দিনে ল্যাবে সংগৃহীত হয় ১,৬৩০ ইউনিট রক্ত যা রমজানে এ যাবৎকালের সর্বাধিক। আর ক্যাম্প ও ল্যাব মিলিয়ে মোট সংগ্রহ ১,৯৫৯ ইউনিট, যা রমজানের সর্বাধিক সংগ্রহ। দিনের বিভিন্ন সময়ে এমনকি ইফতারের আগ মুহূর্তেও পুরুষ এবং মহিলা রক্তদাতারা ল্যাবে এসে রক্তদান করেছেন। উল্লেখ্য, এবার ল্যাবে রক্তদাতা-রক্তগ্রহীতা- সবার জন্যেই ফাউন্ডেশনে ছিলো ইফতারের ব্যবস্থা।

*শিংগা হলো গরু বা মহিষের শিং দিয়ে তৈরি বিশেষ এক রকম নল যা দিয়ে মানবদেহের দৃষিত রক্ত, গুঁজ বের করা হতো দেহকে ব্যথামুক্ত করার জন্যে।

রক্ত সরবরাহ

কোয়ান্টাম ল্যাব এ মাসে অতিক্রম করেছে ৩ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রা। এ মাসে মোট ৩,০৩২ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। এটি রমজানে সর্বোচ্চ এবং গতবারের তুলনায় ২৪% বেশি। রমজানে তো বটেই সাধারণ সময়ের জন্যেও এটি একটি উল্লেখযোগ্য অর্জন। ল্যাবের অর্গানাইজার, প্রো-অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টিয়ার- সবারই আন্তরিক চেষ্টা ছিলো কোনো রক্তগ্রহীতাকেই যেন খালি হাতে ফিরে যেতে না হয়। ফোনে যোগাযোগের মাধ্যমে ঢাকার বাইরের অনেক রোগীর জন্যে রক্ত সংগ্রহের চেষ্টা শুরু হয়েছিলো আগে থেকেই যাতে ঢাকায় এসে তাদের অপেক্ষা করতে না হয়।

থ্যালাসেমিক শিশুদের সেবায়

রমজানে রক্তদান কার্যক্রমের গতি কিছুটা শ্লথ হয়ে যাওয়ায় সবচেয়ে দুর্ভোগ হয় থ্যালাসেমিক শিশুদের মতো রক্তরোগীদের, যাদের নিয়মিত রক্ত নিতে হয়। এবার এই অসহায় শিশুদের আন্তরিক সেবাদানের চেষ্টা করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব। মোট ৩,০৩২ ইউনিট সরবরাহের ৭১৬ ইউনিটই অর্থাৎ ২৩% রেড সেল কনসেন্ট্রেট যা এই শিশুদের সরবরাহ করা হয়েছে। রমজানে নিয়মিত রক্তগ্রহীতা রোগীদের জন্যে কোয়ান্টাম ল্যাব সত্যিকার অর্থেই ছিলো পরম ভরসাস্থল।

গরীব ও দুস্থ রোগীদের সাহায্যার্থে ল্যাবে এ

মাসে ২০ জন রোগীকে কোনো প্রসেসিং খরচ ছাড়া এবং ২৫৬ জন রোগীকে নামমাত্র প্রসেসিং খরচে রক্ত দেয়া হয়। এদের মধ্যে ডোনার ছিলেন ৩ জন।



থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত এই শিশুটির মতো আরো হাজারো অসহায় শিশু বেঁচে থাকার জন্যে তাকিয়ে আছে আপনার দিকে

রমজানে ব্লাড ক্যাম্প

এ মাসে ৯টি ক্যাম্পের মাধ্যমে মোট ৩২৯ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। মতিঝিল, সবুজবাগ, ধানমণ্ডি ও মোহাম্মদপুর শাখা কার্যালয় ছাড়াও ইসকন এবং রিভ সিস্টেমে এসব ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়।

২১ অক্টোবর, ২০০৭ রমজানের শেষে বিজয়া দশমীর দিন ঢাকেশ্বরী মন্দির প্রাঙ্গণে একটি ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় যাতে রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ৫১ ব্যাগ। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের জন্যে এ ক্যাম্পটি ছিলো নানা কারণে উল্লেখযোগ্য। হিন্দু সম্প্রদায়ের পবিত্র উৎসব শারদীয় দুর্গাপূজা উপলক্ষে এ ক্যাম্পের সময়ে সংশ্লিষ্ট প্রো-কোয়ান্টিয়াররা পূজা কমিটির প্রধান এবং অন্যান্য সদস্যের মাঝে বিতরণ করেন বেদ কণিকা- ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত পবিত্র বেদের সহজবোধ্য কিছু মর্মবাকী সংকলন। এক পর্যায়ে রামকৃষ্ণ মিশনের অধ্যক্ষ স্বামী অক্ষরানন্দ মহারাজ এবং তার পারিষদবর্গ পূজামণ্ডপ পরিদর্শনে এলে তাঁদেরকেও উপহার দেয়া হয় এ বেদ কণিকা। বেদ কণিকা পেয়ে হিন্দু ধর্মের বিশিষ্ট এই ব্যক্তিবর্গের মুগ্ধতা ও সপ্রশংস অভিব্যক্তি ছিলো চোখে পড়ার মতো। বারবার তারা কৃতজ্ঞতা এবং প্রশংসা ব্যক্ত করছিলেন।

নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালন কোর্স



এক বছর মেয়াদী নিরাপদ রক্ত সঞ্চালন সার্টিফিকেট কোর্সের উদ্বোধনী অনুষ্ঠান

রমজান মাসেই ৫ অক্টোবর ল্যাবের টেকনোলজিস্টসহ অন্যান্য কর্মীদের জন্যে একবছর মেয়াদী নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালন বিষয়ক সার্টিফিকেট কোর্সের উদ্বোধন করা হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী, কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি ডিরেক্টর প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস এবং পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালট্যান্ট প্রফেসর এম হাবিবুল্লাহর পরিচালনায় ল্যাবের এই কোর্সে থাকছে টেকনিক্যাল কর্মীদের দক্ষতা বৃদ্ধির নির্দেশনা।

রোজায় বেশিরভাগ দিনই ল্যাবের দৃশ্য ছিলো এরকমই

শারীরিকভাবে সমর্থ হলে রোজা রেখে রক্ত দিতে কোনো অসুবিধা নেই। এ ব্যাপারে সমকালীন ইসলামী চিন্তাবিদরা একমত পোষণ করেছেন। এদের মধ্যে রয়েছেন আল্লামা শেখ ইউসুফ আল কারযাভী, মুফতী ওসমান সাহিন প্রমুখ বিশিষ্ট ইসলামী চিন্তাবিদ।

শেখ ইউসুফ আল কারযাভী বলেন, মুমূর্ষু রোগীর প্রয়োজনে রক্তদানের মাধ্যমেই একজন মানুষ তাকে সর্বোত্তম সহযোগিতা করতে পারে। মুফতী ওসমান সাহিন বলেন, শারীরিক অসুবিধা না থাকলে রক্তদানে ইসলামী শরীয়ায় কোনো বাধা নেই।

এ প্রসঙ্গে মাদ্রাসায়ে দারুল উলুম, মিরপুর-এর প্রধান মুফতী মওলানা জিয়াউর রহমান এবং মুফতী মওলানা মুজাহিদ উদ্দিন ৩টি হাদীসকে উদ্ধৃত করেন।

১. হযরত আকরামা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, 'নবী করিম (স.) হজ্জের জন্যে ইহরাম বাধা অবস্থায় শরীর থেকে শিংগার* মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন এবং রোজা অবস্থায়ও শরীর থেকে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন।'।

হযরত সাবিত আল বানানী থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, 'হযরত আনাস বিন মালেক (রা.)-কে জিজ্ঞেস করা হয়েছে যে, রোজাদারের জন্যে শিংগা লাগিয়ে শরীর থেকে রক্ত বের করাকে আপনি কি অপছন্দ করেন? জবাবে তিনি বলেন, না আমি অপছন্দ করি না। তবে দুর্বল হয়ে পড়ার ভয় থাকলে ভিন্ন কথা।' (সহীহ আল বোখারী ১:২৬০)

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org



গুরুজীর উদাত্ত আহ্বান –

দুর্গতদের জন্যে দান করুন
আপনার অন্তত একদিনের আয়

গত ১৫ নভেম্বর ঘূর্ণিঝড় সিডরের আঘাতে বিপর্যস্ত হয়েছে বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলের জনজীবন। প্রিয়জনের সাথে ঝড় আর জলোচ্ছ্বাসে ভেসে গেছে সহায়-সম্বল সবকিছু। মাথা গোঁজার ঠাঁই নেই, পরনের কাপড় নেই, নেই খাবার ও বিত্তপূর্ণ পানি। পানির সাথে ভেসে আসা মাটিতে ঢেকে গেছে মাইলের পর মাইল আমন ক্ষেত। নদী পাড়ের ঝোপঝাড় আটকে থাকা গরু-ছাগল, হাঁস-মুরগির লাশের পাশে পচছে মানুষেরও লাশ। কাফনের কাপড়ের অভাবে পরনের কাপড় পরিয়ে এক কবরেই দাফন হচ্ছে ৩/৪ জনের লাশ। নিজের অনিশ্চিত ভবিষ্যতের আশংকাটাই তখন এত বড় যে, মৃত প্রিয়জনকে নিয়ে শোকার্ত হওয়ার সুযোগও যেন তার নেই। বিত্তহীন, নিম্নবিত্ত আর মধ্যবিত্ত এখন একই কাতারে। পার্থক্য শুধু এখানে যে, অপ্রতুল সাহায্য সামগ্রীর ছিটেফোঁটা প্রথমজন পেলেও চাইতে পারছে না বলে দ্বিতীয়জন তা-ও পাচ্ছে না। ফলে তার অবস্থা আরো খারাপ।

প্রিয় পাঠক, মিডিয়ার সুবাদে সিডর বিধ্বস্ত এই জনপদের এসব চিত্র

এখন আপনার কাছে নিত্যদিনের চেনা। এদের জন্যে নিশ্চয়ই আপনি কিছু করতে চান। আপনার যা আছে তার সামান্য কিছু দিয়েই আপনি দাঁড়াতে পারেন এই মানুষদের পাশে। পুরনো গরম কাপড় ও অন্যান্য কাপড় বা নিজের ১ দিনের আয় বা ব্যয়ের সমপরিমাণ অর্থ ফাউন্ডেশনের সিডর রিলিফ ফান্ডে দান করে আপনিও শরীক হোন এ বিশাল কর্মক্ষেত্রে। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও অ্যাসোসিয়েটদের উদ্দেশ্যে এ আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

ইতোমধ্যে সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত বাগেরহাটের শরণখোলার সাউথখালি, পটুয়াখালির কলাপাড়া এবং বরগুনার তালতলীর কয়েকটি গ্রামে প্রায় ৫ হাজার পুরনো কাপড় ও শীত বস্ত্র বিতরণ করা হয়েছে। সংগ্রহ এখনও অব্যাহত রয়েছে। এসব ত্রাণকাজে অংশ নিচ্ছেন কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার মুস্তফা আশরাফ সিদ্দিকী, পারভেজ মাসুদ, খুলনা শাখার পরিচালক দেলোয়ার হোসেন এবং প্রো-কোয়ান্টামের ইদ্রিসুর রহমান।

নতুন বছরে নতুন ভেন্যুতে
গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন ও
কোয়ান্টায়নে জালালি

জানুয়ারি, ২০০৮ থেকে মাসিক গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন ও কোয়ান্টায়নে জালালি নতুন ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত হবে।

স্থান : বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তন
প্রজ্ঞায়ন : ২ জানুয়ারি
কোয়ান্টায়নে জালালি : ১৬ জানুয়ারি

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ১৪ ডিসেম্বর, ২০০৭ অনুষ্ঠিত হবে 'সাফল্যের মনছবি' বিষয়ক বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।
ফি : সাধারণ : ৪০০ টাকা।
শিক্ষার্থী : ৩০০ টাকা।

স্থান : বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তন

কোয়ান্টাম বুলেটিন



ডিসেম্বর ২০০৭

চট্টগ্রামে কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজী

আন্তরিক শুকরিয়াই
সত্যিকার বিনয়ের প্রকাশ

স্রষ্টার কাছে আন্তরিক শুকরিয়া প্রকাশের মাধ্যমেই একজন মানুষ সত্যিকার অর্থে বিনয়ী হতে পারে। কারণ স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ মানে স্রষ্টার বিপুল বিশাল সামর্থ্যের তুলনায় নিজের ক্ষুদ্র সামর্থ্যের স্মরণ করা এবং সর্বাবস্থায় তাঁর শরণাপন্ন হওয়ার বিকল্প নেই— এই বাস্তবতাকে মেনে নেয়া। আর প্রার্থনা শুকরিয়া এবং বিনয় প্রকাশেরই এক প্রকৃষ্ট মাধ্যম। গত ২৪ নভেম্বর, শনিবার

গ্রাজুয়েটদের অনেকেই অংশ নেন। তারা এখন থেকে নিয়মিতভাবে অংশগ্রহণের আগ্রহ ব্যক্ত করেছেন। কোয়ান্টায়নে জালালির বিশেষ হিলিং অনুষ্ঠানের অংশে গুরুজী হিলিং ইঞ্জিনিয়ার মরহুম হুমায়ূন কবীরকে গভীর শ্রদ্ধাভরে স্মরণ করেন এবং এ অনুষ্ঠানের সব সওয়াব তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনায় উৎসর্গ করেন। কোয়ান্টাম হিলিং পর্বে ২৩ শতাধিক হিলিং করা হয়।



চট্টগ্রামের দি কিং অব চিটাগাং মিলনায়তনে আয়োজিত কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠানে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। সকাল ৯টা থেকে বিকেল সাড়ে ৪টা পর্যন্ত এ আয়োজনে অংশ নেন ৭ শতাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

চট্টগ্রামে কোয়ান্টায়নে জালালির এটা ছিলো দ্বিতীয় আয়োজন। এবারের আয়োজনে চট্টগ্রামের পুরনো

সিলেটে কোয়ান্টায়নে জালালি

গত ৩১ অক্টোবর, বুধবার সিলেটের সাইফুর রহমান অডিটোরিয়ামে দিনব্যাপী কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠিত হয়। বিশেষ রহমত ও বরকতের অংশীদার হওয়ার আগ্রহ নিয়ে এ প্রোগ্রামে অংশ নেন সাড়ে তিন শতাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

লামায় কোরবানিতে
অংশ নিন

গত ৬ বছরের ধারাবাহিকতায় এবারের কোরবানির ঈদও গুরুজী সপরিবারে লামায় উদযাপন করবেন। গুরুজীর সাথে এ বরকতময় কোরবানিতে যে কেউ এক নামে ৪,০০০ টাকা দিয়ে শরীক হতে পারেন।

বান্দরবানের লামায় দুস্থ

জনপদকে আলোকিত করার লক্ষ্যে বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমের মধ্যে ফাউন্ডেশনের একটি বিশেষ আয়োজন কোরবানি। কোরবানির ঈদে বছরে একবারের জন্যে হলেও দুস্থদের গোশত খাওয়ার আনন্দে শরীক করার উদ্দেশ্যেই ফাউন্ডেশনের এ পদক্ষেপ।

উল্লেখ্য, গতবার ৪৮টি গরু, ৪টি ভেড়া ও ১টি গয়াল কোরবানি দেয়া হয়। ঈদের দিন ৩,১৬৫টি পাহাড়ি-বাঙালি পরিবারের মধ্যে ৫,৬৭৮ কেজি গোশত বিতরণ করা হয়।

ডিসেম্বর ২০০৭ – জানুয়ারি
২০০৮-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৬২ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ ডিসেম্বর
২৬৩ ব্যাচ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ জানুয়ারি

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৫ ডিসেম্বর, বুধবার

২ জানুয়ারি, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি

১২ ডিসেম্বর, বুধবার

১৬ জানুয়ারি, বুধবার

শিক্ষার্থী কোর্স

২২ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ও ১৭ ডিসেম্বর

মাসিক শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম

১০ জানুয়ারি, বৃহস্পতিবার

ধ্যান উৎসব

২১, ২২ ও ২৩ জানুয়ারি

স্থান: কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্ট, লামা

ক্লাসের সবচেয়ে খারাপ ছাত্র হিসেবেই ছিলো তার পরিচিতি। পড়াশোনায় মন নেই, সারাদিন ক্রিকেট নিয়ে পড়ে থাকা। ৮/১০ সাবজেক্টে ফেল। প্রত্যেক বছরই কারো না কারো সুপারিশে পাশ করা এবং পরের বছর আবারো একই ঘটনা। পরিবার, আত্মীয়, বন্ধু-সবার মুখে সারাক্ষণ একই কথা- এ ছেলের মাথায় গোবর ছাড়া আর কিছু নেই।

রিস্তা চালিয়ে, নয়তো মোটর গ্যারেজের শ্রমিক হিসেবেই জীবন চালাতে হবে। এসএসসি পরীক্ষা দেয়ার বছরখানেক আগে হঠাৎ তার মনে হলো, এভাবে আর কতদিন? একরকম গা-ঝাড়া দিয়ে উঠলো সে। এতদিনকার পড়ালেখায় ঘাটতি পোষাবার জন্যে দিন-রাত তার কাটলো শুধু বইয়ে মুখ ঝুঁজে, ফলও মিললো। সব আত্মীয়-পরিচিতদের অবাধ করে দিয়ে এসএসসিতে ফাস্ট ডিভিশনে একটা লেটার নিয়ে পাশ করলো ছেলেটি।

আর এর পেছনে ছিলো বছর দুয়েক আগে পড়া একটি বইয়ের ভূমিকা। তার মনে এক অদম্য আশা ও বিশ্বাসের সঞ্চার হয়েছিলো পড়ার টেবিলে হঠাৎ করে পাওয়া এ বইটি পড়ে। ‘কোয়ান্টাম মেথড’ নামের সেই বইটি পড়েই প্রথমবারের মতো তার মনে হয়েছিলো পরীক্ষায় পাশ করা তার পক্ষেও সম্ভব।

শিখরের মা একজন
হোমিওপ্যাথ চিকিৎসক।
কোর্স করে তিনি
শারীরিক-মানসিকভাবে
উপকৃত হয়েছেন।
শিখরের পরিবর্তন তাকে
এতটাই উদ্বুদ্ধ করেছে যে,
পরিবারের সবাইকে এখন
তিনি নিয়ে আসতে চান
কোয়ান্টামে।

সেই ছেলেটির নাম মুকতাদির হোসেন শিখর। এখন পড়ছে অনার্স ৪র্থ বর্ষে। তবে তার বড় পরিচয় সে ওয়েস্টার্ন ক্লাসিক্যাল গিটারের অত্যন্ত সম্ভাবনাময় একজন শিল্পী হিসেবে আবির্ভূত হতে যাচ্ছে।

ছোটবেলা থেকেই সঙ্গীতের প্রতি এক দুর্নিবার আকর্ষণ কাজ করলেও লেখাপড়ার মতো এখানেও শিখর ব্যর্থ হবে- এটাই ছিলো সবার ধারণা। ফলে বড় ভাইদের জন্যে গিটার কেনা হলেও শিখরকে সেটা দূর থেকে দেখেই সম্ভ্রষ্ট থাকতে হতো। কিন্তু প্রতিভা চেপে রাখা যায় না, আপন গুণেই তা বিকশিত হয়। শিখরের ক্ষেত্রেও তা-ই ঘটলো।

কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার পর থেকে তার জীবনে একের পর এক বাঁকবদল ঘটতে থাকে। ২০০৫-এ সে

প্রথম ফাউন্ডেশনের আলোকায়নে আসে। ইতিবাচক চিন্তা ও মেডিটেশনের ফলে এর আগ পর্যন্ত মাত্র একটা টিউশনি করা শিখর হঠাৎ করে প্রচুর টিউশনি পেতে লাগলো। ২০০৬ সালে সে কোর্স করলো। হতাশা, ব্যর্থতা নানারকম নেতিবাচক চিন্তায় আচ্ছন্ন মানুষটি পুরোপুরি বদলে পরিণত হলো ইতিবাচক, আশাবাদী, সবার আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু এক প্রাণোচ্ছল তরুণে। সব পরিস্থিতিতেই সে এখন সহজ, স্বাভাবিক, প্রো-অ্যাকটিভ।

শিশির নামে এক সিনিয়র বন্ধুর কাছে শিখরের গিটার শেখায় হাতেখড়ি। আর ২০০৬ সালে তার পরিচয় হলো উপল নামে এক গিটারিস্টের সাথে যিনি প্রথম বাংলাদেশী ছাত্র হিসেবে যুক্তরাষ্ট্রের অ্যারিজোনা স্টেট ইউনিভার্সিটিতে ক্লাসিক্যাল গিটারের ওপর অনার্সের পর এখন মাস্টার্স করছেন। প্রথম পরিচয়েই উপল চিনতে পেরেছিলেন এ প্রতিভাকে।

বাংলাদেশে ওয়েস্টার্ন ক্লাসিক্যাল গিটারের প্রতি আগ্রহ কম। এর কয়েকটি কারণ রয়েছে। প্রথমত, এর কষ্টসাধ্য অনুশীলন, দ্বিতীয়ত ভালো প্রশিক্ষণের সুযোগ না থাকা, তৃতীয়ত এবং সবচেয়ে বড় হলো দেশে একে পেশা হিসেবে নেয়ার আর্থিক অনিশ্চয়তা। এ সবকিছুর পরেও উপল বা শিখরের মতো গিটারিস্টদের ভালবাসা এই ওয়েস্টার্ন ক্লাসিক্যাল গিটার নিয়েই এবং একে ঘিরে তাদের অনেক বড় স্বপ্নও আছে। তবে সে কথায় পরে আসছি।

২০০৬-এ উপলের বাংলাদেশে

ওয়েস্টার্ন ক্লাসিক্যাল গিটারের এক বিকাশমান প্রতিভা মুকতাদির হোসেন শিখর

অবস্থানের পুরো সময়টাই শিখর কাজে লাগালো ওয়েস্টার্ন ক্লাসিকের ব্যাকরণের যতটা তার শিক্ষক ধারণ করছেন তার সবটাই আয়ত্ত করতে। শিক্ষক উপলও এক্ষেত্রে ছিলেন অকৃপণ। শিখরকে তিনি গড়তে চেয়েছেন নিজের সবটা সামর্থ্য উজাড় করে।

টিভি অনুষ্ঠান করতে গিয়েও পাশে রেখেছেন ছাত্র শিখরকে।

শিখরের টিভি অনুষ্ঠান নিয়ে ঘটেছিলো একটি মজার ঘটনা। ২২৯ ব্যাচে কোর্স করতে এসে পরিচয় হয় সতীর্থ শহীদুজ্জামান স্বপনের সাথে। তার মাধ্যমেই সুযোগ হয় বিটিভির ‘লাল গোলাপ’ ম্যাগাজিন অনুষ্ঠানে উপলের একটি সাক্ষাতকার প্রচারের। রেকর্ডিং-এর ধারাবাহিকতা অনুযায়ী প্রচার তালিকায় এটি বেশ পরে প্রচার হওয়ার কথা ছিলো। আর এর ফলে কিছু অনিশ্চয়তাও দেখা দিলো। উপায়ান্তর না দেখে শিখর মাটির ব্যাংকে কিছু মানত করলো। অবিশ্বাস্যভাবে নির্ধারিত সময়ের আগেই একটি পূর্বে এটি প্রচার হলো।

উপল বিদেশে চলে যাওয়ার পর আলিয়ঁস ফ্রাঁসেজে প্রশিক্ষক হিসেবে শিখর তার স্থলাভিষিক্ত হলো। প্রশিক্ষক হিসেবেও ইতোমধ্যেই সে অর্জন করেছে বেশ সুনাম ও গ্রহণযোগ্যতা। ক্লাসিক্যাল গিটারের কোনো প্রশিক্ষণে এত ছাত্র ভর্তি হওয়ার ঘটনা আলিয়ঁস ফ্রাঁসেজে এই প্রথম।

মেধাকে সেবায় রূপান্তর করলে প্রাচুর্য যে আসে সহজ স্বতঃস্ফূর্তভাবে তা এখন শিখরের বাস্তব উপলব্ধি। কাজের প্রতি মনোযোগ ভালবাসার প্রতিদানে কাজও তাকে দিচ্ছে আর্থিক স্বাচ্ছন্দ্য ও সমৃদ্ধি।

একসময় যে ছেলেটিকে দিয়ে কিছুই হবে না মনে করতো সবাই, তার এই অভূতপূর্ব পরিবর্তন এখন সবার চোখেই পড়ছে। পরিবর্তনের সূত্র হিসেবে কোয়ান্টামের প্রতিও তাদের আগ্রহ বাড়ছে। অনেকেই এখন কোর্স করতে চাচ্ছেন। ইতোমধ্যেই শিখরের বাবা-মা কোর্স করেছেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তারা বলেছেন তাদের উচ্ছ্বসিত উপলব্ধির কথা। শিখরের মা মাহফুজা বেগম একজন হোমিওপ্যাথ চিকিৎসক। কোর্স করে তিনি শারীরিক-মানসিকভাবে উপকৃত হয়েছেন। শিখরের পরিবর্তন তাকে এতটাই উদ্বুদ্ধ করেছে যে, পরিবারের সবাইকে এখন তিনি নিয়ে আসতে চান কোয়ান্টামে।

পরিচয়ের প্রথম সুযোগেই শিখর সবাইকে কোয়ান্টামের কথা বলে, স্মারক, কণিকা উপহার দেয়। তার ব্যক্তিত্বে বা কথায় এমন কিছু হয়তো থাকে যাতে তারা খুব সহজে প্রভাবিতও হয়। শিখর-উপলদের স্বপ্ন উপমহাদেশীয় সঙ্গীতের সমৃদ্ধিকে আন্তর্জাতিক অঙ্গনে তুলে ধরা। আর তা সম্ভব এই সঙ্গীতের সঙ্গে যখন ওয়েস্টার্ন ক্লাসিক্যালের মিশ্রণ হবে। তখন আমাদের হাজার বছরের ঐতিহ্যবাহী বাউল, ভাটিয়ালি, লালন ইত্যাদি সঙ্গীতের স্টাফ নোটেশন তৈরি হবে যা সারা বিশ্বের মানুষের কাছেই হবে উপভোগ্য ও আদৃত। সে লক্ষ্যেই শিখর কাজ করে যাচ্ছে। আগামী বছর নরওয়ের একাডেমি অব মিউজিক স্কুলে সে যাচ্ছে গিটারের ওপর উচ্চতর প্রশিক্ষণ নিতে।

শিখর আজীবন কোয়ান্টাম চেতনার সাথে একাত্ম থাকতে চায়। কেননা এ চেতনার হাত ধরেই যে সে নিজের সম্ভাবনার পাখা মেলে উড়তে শিখেছে।

সাক্ষাতকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন :
রাবিয়া নাজরীন



মা-বাবার সাথে শিখর

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম প্রশিক্ষণ কোর্সের উদ্বোধনী ভাষণে মা-জী

এ কোর্স দক্ষতা ও সেবাকে আরো গতিশীল করবে

“কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এখন দেশে সুস্থ ও নিরাপদ রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের প্রধান ভরসা স্থল। আর এর অন্যতম চালিকাশক্তি হলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আন্তরিক প্রো-কোয়ান্টিয়াররা যারা স্বেচ্ছাসেবার মাধ্যমে নিজেদের মূল্যবান সময়, শ্রম ও অর্থকে এ কাজে নিবেদিত করছেন। প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত স্বেচ্ছা রক্তদান

কার্যক্রম প্রশিক্ষণ কোর্স তাদের সে সেবার কাজকে আরো দক্ষ ও পরিকল্পিত করতেই আয়োজিত হলো।”

গত ৯ এবং ১০ নভেম্বর কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রথমবারের মতো আয়োজিত স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম প্রশিক্ষণ কোর্সের উদ্বোধনী ভাষণে এ কথা বলেন কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

বিভিন্ন শাখা ও সেলের ২০০ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের অংশগ্রহণে এ কোর্সের মডারেটর হিসেবে ছিলেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। আলোচক হিসেবে ছিলেন কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক প্রফেসর ডা. এবিএম ইউনুস, কনসালট্যান্ট ডা. এমএম হাবীবুল্লাহ, রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস খাদিজা মাহতাব, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন, ল্যাব ইনচার্জ ডা. মনিরুজ্জামান এবং কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, প্রাণজিৎ লাল শীল ও রাবিয়া নাজরীন।

নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালনের বিভিন্ন দিক যেমন রক্তদাতা নির্বাচন, রক্ত আহরণ, ক্রিনিং ও পরবর্তী ব্যবস্থাপনা- ইত্যাদি টেকনিক্যাল বিষয়কে সহজ, সুন্দর ও প্রাঞ্জলভাবে উপস্থাপনার মাধ্যমে তুলে ধরেন ডা. এমএম হাবীবুল্লাহ। কোর্সের অন্যান্য বিষয়ের



কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

মধ্যে ছিলো রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে মোটিভিয়েশনের উপস্থাপন কৌশল, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য ও কর্মপদ্ধতি, ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমের পরিচিতি, দক্ষতা ও সততার গুরুত্ব এবং ইতিবাচক ও নেতিবাচক অনুরণনের প্রভাব সম্পর্কিত বিস্তারিত আলোচনা।

বিষয়ভিত্তিক প্রশ্নোত্তর ছাড়াও প্রতিদিন সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ কোর্সের শেষে ছিলো মূল্যায়ন সেশন।

কোর্সের শেষে প্রশিক্ষার্থীদের সার্টিফিকেট প্রদান করেন মা-জী নাহার আল বোখারী। সমাপনী বক্তব্যে তিনি প্রথমবারের মতো এ কোর্স সূষ্ঠ ও সফলভাবে সম্পন্ন করার জন্যে আয়োজক ও অংশগ্রহণকারীদের অভিনন্দন জানান। এ প্রশিক্ষণের অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে ভবিষ্যতে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে আরো গতি সঞ্চারিত হবে- এ আশাবাদ ব্যক্ত করেন তিনি।

আগামী ৪ ও ৫ জানুয়ারি, ২০০৮ অনুষ্ঠিত হবে এ কোর্সের দ্বিতীয় ব্যাচ।

৩টা ছিলো ওদের গেমস ক্লাব। ৪৫ মিনিটের বাঁধা সময়ে খেলে ফেরার পরে ব্যাগ থেকে বই বের করে ষষ্ঠ শ্রেণীর বাচ্চাগুলো হতভম্ব। ওদের মধ্যে ১০-১২ জনের বই থেকে কে যেন কয়েকটা পাতা ছিঁড়ে নিয়েছে। যেসব পাতা ছেঁড়া হয়েছে, সামনের পরীক্ষায় সেই বিষয়গুলি রয়েছে। বোকা বোকা চোখে এ ওর দিকে তাকায়। কী করবে এখন! কে করলো এটা? ঘটনা শুনে শিক্ষকরাও অবাক। কয়েক মাস আগে এটা ঘটেছে কলকাতার সেন্টলেকের ভারতীয় বিদ্যাভবন স্কুলে। অধ্যক্ষা অনিন্দিতা চট্টোপাধ্যায় বলেন, ওই ক্লাসে যারা ভালো ফল করে তাদের বই

কর্তৃপক্ষ। একেবারে খুদেরাও যেমন রয়েছে তেমনই বাদ যাচ্ছে না একাদশ দ্বাদশের পড়ুয়ারাও। স্কুলে হাফ ইয়ারলি বা মিড টার্ম পরীক্ষা চলছে। পরীক্ষা শুরু হয় বেলা ১১টায়। তার আধ ঘণ্টা আগে সাড়ে ১০টায় প্রার্থনা শুরু। ১০টা ৪০ মিনিট থেকে ৪৫ মিনিট পর্যন্ত ধ্যান, চোখ বন্ধ করে, ডেস্কের উপরে দু'হাত রেখে, পিঠ সোজা করে বসা। কিন্তু চোখ আর কতক্ষণ বন্ধ রাখা যায়। পাশের বন্ধু কী করছে, মিস কোথায় গেলেন, এগুলো তো দেখতে ইচ্ছে করে। অধ্যক্ষা বলেন, 'ওরা যে একভাবে চোখ বন্ধ করে বসে থাকতে পারবে না, সেটা ধরে নিয়েই এটা শুরু

ব্যাপার হলো, ষষ্ঠ থেকে অষ্টম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সব থেকে বেশি চাপ কাজ করে। এর কারণ কী তা ঠিক বোঝা যায় না। এই চাপকে বলা হয় আনড্রিফাইন্ড স্ট্রেস। তবে শুধু সিবিসএসই নয়, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের ব্যবস্থা করেছে ফিউচার ফাউন্ডেশন, সেন্ট্রাল মডার্নের মতো কিছু আইসিএসই স্কুলও।

চীনের স্কুলগুলোতে ছাত্র-ছাত্রীদের মেডিটেশন করবার ঐতিহ্য দীর্ঘদিনের। নতুন স্কুল, নতুন ক্লাস,

প্রতিযোগিতার চাপ কমাতে স্কুলে মেডিটেশন

থেকেই এভাবে পাতা ছিঁড়ে নেওয়া হয়েছিলো। মনে হয় ক্লাসেরই অন্য কোনো বাচ্চার কাজ এটা। কেন? অনিন্দিতা দেবীর উত্তর, প্রতিযোগিতা, আবার কী! আসলে ওই ১০-১২ জন লেখাপড়ায় ভালো। ওদের বই থেকে পাতাগুলি ছিঁড়ে নিলে পরীক্ষার আগে বিষয়টি পড়তে পারবে না ওরা। তাই ক্লাসের অন্য কেউ এটা করেছে বলে মনে হচ্ছে।

দৌড়, দৌড়, দৌড়! খুব ভালো নম্বর, সবার থেকে বেশি নম্বর, প্রথম হওয়ার মতো নম্বর পেতেই হবে। প্রতিযোগিতার চাপে পড়ুয়ারা বিভ্রান্ত। চাপ কমাতে তাই মেডিটেশনের সাহায্য নিচ্ছেন স্কুল কর্তৃপক্ষ। অনেকে আবার নিয়মিত 'কাউন্সেলিং'ও করছেন। ভারতীয় বিদ্যাভবনে পরীক্ষা শুরু হওয়ার আগে পড়ুয়াদের পাঁচ মিনিট ধ্যান করানো

করেছি। তবে ওই যে কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকল, মনটা একটু শান্ত হলো, সেটাতেও ভালো ফল হবে।' পরীক্ষার হলে ঢুকেও পড়ায় চোখ বুলিয়ে নেওয়ার অভ্যাসটা ভালো নয়। ওতে বাচ্চাদের মন আরও চঞ্চল হয় বলে শিক্ষক-শিক্ষিকারা জানান। তাই সেই জায়গায় ধ্যান ওদের স্থির করতে সাহায্য করে। প্রতিদিন প্রথম পিরিয়ডের শুরুতে পাঁচ মিনিট এটা অভ্যাস করানো হবে বলে অধ্যক্ষা জানান। তিনি বলেন, মিথ্যা কথা বলব না, সহপাঠীদের সাহায্য করব, এ ধরনের কিছু কথা ওরা যদি নিয়মিত মনে মনে আওড়ায়, তা হলেও ওদের মনে এর প্রভাব পড়বে। অভিনব ভারতী স্কুলের অধ্যক্ষা সঞ্জমিত্রা মুখোপাধ্যায় জানান, বাচ্চাদের চাপ কমাতে তারা নিয়মিত কাউন্সেলিং করান। তিনি বলেন, 'অদ্ভুত



নতুন সেমিস্টার এবং নতুন সিলেবাস নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের যে সাধারণ ভীতি তা থেকে মুক্তি পেতে বিভিন্ন স্কুলে গঠন করা হয়েছে মেডিটেশন ক্লাবের। প্রতি বৃহস্পতিবার এই ক্লাবের সদস্য শিক্ষার্থীরা মেডিটেশন ও অন্যান্য সহশিক্ষা কার্যক্রমে অংশ নেয়। ফলে দেখা গেছে, অন্যান্যদের তুলনায় তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উল্লেখযোগ্য উন্নতি ঘটেছে এবং পরীক্ষায় তাদের পারফরমেন্স আগের থেকে ভালো।

- আনন্দবাজার ও ইন্টারনেট থেকে



কোয়ান্টাম হিলিং

আন্তরিক প্রার্থনার শক্তি

ক্ষতিকর সম্পর্ক বর্জন করে সুখী বৈবাহিক জীবন

মো. জামাল উদ্দিন

আমার এক আত্মীয় কিছুদিন আগে হঠাৎ করেই এক ক্ষতিকর সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে। অবস্থা এমন পর্যায়ে চলে যায় যে, আপাতদৃষ্টিতে তা থেকে ফিরিয়ে আনা অসম্ভব বলে মনে হয়। আমি কেন্দ্রে ও শাখায় তার জন্যে হিলিং-এ নাম দিই এবং নিজেও নিয়মিত হিলিং করতে থাকি ক্ষতিকর সম্পর্ক বর্জন এবং ভালো বিয়ের জন্যে। অল্প কিছুদিনের মধ্যে তার মধ্যে আশ্চর্যজনক পরিবর্তন দেখতে পাই। অন্যপক্ষ বারবার চেষ্টা করেও ব্যর্থ হয়ে ফিরে যায়। আল্লাহর রহমতে সে এখন সুখী বৈবাহিক জীবন যাপন করছে।

[মো. জামাল উদ্দিন, চাকরিজীবী ৭ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

পেনশনের টাকা পেলাম

মমতাজ বারী

আমার স্বামী অবসর গ্রহণ করার পর ৩ বছর পার হলেও কোনোভাবেই পেনশনের টাকাটা পাচ্ছিলাম না। কয়েকদিনের জন্যে হিলিং-এ নাম দিয়েছি। কিছুটা অগ্রসর হলে আবার বন্ধ করে দিয়েছি। খুবই মানসিক কষ্টে কেটেছে ৩টি বছর। এরপর টানা ৩ মাসের হিলিং দিই। ৩ মাস শেষ না হতেই আমার স্বামী পেনশনের টাকা পেয়ে যায়।

[মমতাজ বারী, গৃহিণী, ১২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঠিক যেমনটি চেয়েছিলাম

তারিক সালাউদ্দিন

অসমাপ্ত পড়াশোনা শেষ করার লক্ষ্যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এফ রহমান হলে ১টি সিটের প্রয়োজনে প্রোভোস্ট-এর শরণাপন্ন হই। তিনি জানিয়ে দেন, অনিয়মিত ছাত্ররা সিট পেতে পারে না। আমারও খুবই প্রয়োজন, তাই হিলিং-এ নাম দিই। অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম, সিট কমিটির সভাপতি আমার ডিপার্টমেন্ট-এর শিক্ষক। তার সাথে কথা বলতেই সিট পেয়ে গেলাম— ঠিক যেমনটি চেয়েছিলাম।

[তারিক সালাউদ্দিন, ছাত্র, ১০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩ লক্ষ টাকা বেশি পেয়েছি

ডা. মো. নূরুল হক

অনেকদিন যাবত একটি বাড়ি বিক্রির চেষ্টা করছিলাম। পত্রিকায় বিজ্ঞপ্তি, ব্যানার প্রভৃতি প্রচারের মাধ্যম ব্যবহার করেও সন্তোষজনক সাড়া পাওয়া যায় নি। এরপর হিলিং-এ নাম দিই। একই সাথে মাটির ব্যাংকেও মানত করলাম। আল্লাহর রহমতে ৪ মাসের মধ্যেই কাক্ষিত মূল্যের চেয়ে ৩ লক্ষ টাকা বেশি মূল্যে বাড়িটা বিক্রি হয়েছে।

[ডা. মো. নূরুল হক, ১১ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

বিস্মিত হয়ে স্রষ্টাকে শুকরিয়া জানালাম

জাকিয়া শামীম

আমার ২৭ বছর বয়সী মেয়ে সাদিয়া কাউসার বুদ্ধি প্রতিবন্ধী। আচরণ একেবারে ছোট বাচ্চাদের মতো। আমাকে বাইরেও যেতে দিতে চায় না। তাই ওর জন্যে নিয়মিত হিলিং করি যেন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসে। আখেরি দোয়ার হিলিং প্রোগ্রাম শেষে যখন বাসায় ফিরলাম তখন বিস্মিত হলাম। স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতায় মাথা নুয়ে এলো। মেয়ে আমাকে শরবত বানিয়ে দিয়েছে। ফ্রিজ থেকে খাবার বের করে দিতে চাইছে।

[জাকিয়া শামীম, গৃহিণী, ২৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন সম্পূর্ণ সুস্থ

শফিকুল ইসলাম স্বপন

আমার মেয়ে স্নেহার জন্মের পর থেকে বিভিন্ন শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে লাগলো। অনেক বড় বড় ডাক্তার দেখিয়ে, বিভিন্ন রকম পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়েও ডাক্তাররা রোগ নির্ণয়ে ব্যর্থ হন। চিকিৎসা হিসেবে চলতে থাকে শুধুমাত্র এন্টিবায়োটিক। ৩ বছর বয়সে মাদ্রাজের ভেলর-এ নিয়ে গেলে সেখান থেকে জানানো হলো, অস্টোমাইলা ফাইলাসিস নামের একটি রোগে সে আক্রান্ত এবং যার একমাত্র চিকিৎসা অপারেশন। কিন্তু বয়স ১০ বছর না হওয়া পর্যন্ত অপারেশন সম্ভব নয়। এরপর হিলিং-এ নাম দিই। আল্লাহর রহমতে এখন সে সম্পূর্ণ সুস্থ।

[শফিকুল ইসলাম স্বপন, চাকরিজীবী, ১ম ব্যাচের প্রোমাস্টার]

কোনটা রেখে কোনটা নেবো

সাকি মাহমুদ

হন্যে হয়ে চাকরি খুঁজছি, পাচ্ছি না। সংসারে টালমাটাল অবস্থা। অবশেষে ৩ সপ্তাহের জন্যে হিলিং-এ নাম দিলাম। বিস্ময়করভাবে একসাথে ৬টা চাকরি পেয়ে গেলাম। তখন অবস্থা এমন, কোনটা রেখে কোনটা নেবো।

[সাকি মাহমুদ, চাকরিজীবী, ৭ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

ওরাও তো আল্লাহরই সৃষ্টি

ফাহিমদা বারী

হিলিং-এর মাধ্যমে অনেক সাফল্যের মধ্যে আজকের বিষয়টি একটু ভিন্ন ধরনের। আমার দুটো পোষা হাঁসের মধ্যে একটি বাইরে ঘুরতে গিয়ে মারাত্মকভাবে আহত হয়। দেখি, ডান পা ভেঙে বুলে আছে। পশু-পাখির ডাক্তার কোথায় তা তো জানি না। হঠাৎ হিলিং-এর কথা মনে পড়লো। যে উঠে দাঁড়াতেই পারতো না, সে একটু একটু হাঁটতে শুরু করলো। ১৫ দিনের মাথায় আল্লাহর রহমতে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠলো। খুব অবাকই হয়েছিলাম। পরে মনে হলো, ওরাও তো আল্লাহরই সৃষ্টি।

[ফাহিমদা বারী, গৃহিণী, ১১ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

স্বাভাবিক নিয়মে বদলি হয়েছেন

মাহবুবা হোসেন

দুর্নীতিতে আকর্ষণ নিমজ্জিত একটি শাখার দায়িত্ব পেলেন পল্লী বিদ্যুৎ-এ ডিজিএম পদে কর্মরত আমার দুলাভাই। কিছুদিন পর থেকেই দুর্নীতির সাথে তাকে জড়িয়ে হররানি শুরু হলো। তদন্তে দোষ পাওয়া যায় না। অথচ বারবার শোকজ নোটিস আসতে থাকে, বারবার তদন্ত হয়। অযথা হররানি তো চলছেই, ওপর থেকে হুমকি-ধামকি আসতে থাকলো— চাকরি থাকবে না। এরপর হিলিং-এ নাম দেয়ার কিছুদিনের মধ্যেই স্বাভাবিক নিয়মে তিনি ঢাকার কাছাকাছি একটি জেলায় বদলি হয়ে এসেছেন। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আল্লাহ তাকে অযথা হররানি থেকে মুক্ত করেছেন।

[মাহবুবা হোসেন, প্রাইভেট প্রতিষ্ঠানে কর্মরত, ১৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

টিচিং অ্যাসিস্ট্যান্ট হিসেবে নিয়োগ পেলাম

রিজওয়ানা আজীম

আমি একটি প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে মাস্টার্স করছি, একই সাথে একটি রিসার্চ অর্গানাইজেশনে দায়িত্ব পালন করছিলাম। তাদের সাথে চুক্তি শেষ হওয়ায় অর্থ সংকটের কারণে দুশ্চিন্তায় পড়লাম। হিলিং করলাম যেন এমন একটি কাজ পাই যাতে আমার লেখাপড়ার ক্ষতি না হয়। কয়েকদিন পর আমার ডিপার্টমেন্ট-এর প্রধান আমাকে তার টিচিং অ্যাসিস্ট্যান্ট হিসেবে নিয়োগ দিলেন অনেকটা জোর করেই। এখন আমি ভার্চুয়ালি সারাক্ষণ থাকতে পারছি এবং অর্থ উপার্জনের পাশাপাশি আমার শিক্ষকের কাছ থেকে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা লাভের সুযোগ পাচ্ছি।

[রিজওয়ানা আজীম, ১৯৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মিরাকল! ডাক্তারি জীবনে এমন ঘটনা পাই নি

হাসনা আরা বেগম

এইচএসসি পড়ুয়া আমার বোনের মেয়ের চোখের সমস্যা ধরা পড়ে ওর যখন ১০-১১ বছর বয়স। ওর চশমার পাওয়ার (-৮) রেটিনার অবস্থান কিছুটা অস্বাভাবিক এবং আনুষঙ্গিক আরো অন্যান্য সমস্যা। বড় বড় ডাক্তাররাই দেখছিলেন, কিন্তু ভালো ফল পাওয়া যাচ্ছিলো না। কিছুদিন হিলিং করার পর আবার যখন ডাক্তারের কাছে নেয়া হলো, ডাক্তার ঘণ্টাখানেক ধরে চোখ পরীক্ষার পর অবাক হয়ে শুধু বললেন, মিরাকল! আমার ডাক্তারি জীবনে এমন ঘটনা আমি পাই নি। এখন ওর চোখ অনেকটাই ভালো।

[হাসনা আরা বেগম, শিক্ষিকা, ৯ ব্যাচের প্রো-মাস্টার]

আত্মশক্তি জাগ্রত করার জন্মে মেডিটেশন

তোফায়েল আহমেদ



কোর্সের এ ৪ দিন আমার জীবনের ব্যতিক্রমী সময় ও ঘটনা। মানুষের চেতনার দিগন্ত যত প্রসারিত হবে মানুষ তত বড় হবে, তত বস্তু থেকে পৃথক হয়ে চেতনার মধ্যে আত্মনিয়োগ করতে পারবে অভিনিবেশ সহকারে। নিজে, জগতকে দেখতে পারবে। তারই একটা সূচনা আমাদের মধ্যে হয়েছে। রাগ ক্ষোভ যন্ত্রণা হতাশা এ চেতনাকে আচ্ছন্ন করে ফেলে। সেই আচ্ছন্নতা থেকে মুক্তি দিতে কোর্স আমাদের সহায়তা করবে।

বর্তমান অস্থির সময়ে সুস্থির হওয়ার জন্যে, আত্মনিয়োগ এবং আত্মবিশ্লেষণের জন্যে, আত্মশক্তি জাগ্রত করার জন্যে এরকম নির্বিষ্ট হয়ে মেডিটেশনের গুরুত্ব অপরিসীম। নির্মল অন্তরের জন্যে এ জাতীয় প্রশিক্ষণের খুবই প্রয়োজন।

[তোফায়েল আহমেদ, শিক্ষক ও গবেষক, ২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোল্ড ড্রিংকস পুরোপুরি ছেড়ে দিয়েছি

ফাহিম এম সাবের

ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে আমার মধ্যে। টেনশন দূর হয়েছে, রাগ দমন করতে পারছি, খুব সহজে ক্ষমা করতে পারছি। সবচেয়ে বড় ব্যাপার, কোল্ড ড্রিংকস পুরোপুরি ছেড়ে দিয়েছি। কেউ অফার করলে তাকেও না খাওয়ার জন্যে বলেছি। সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারছি যেটা আগে কখনোই পারতাম না।

[ফাহিম এম সাবের, বাংলাদেশ ইন্টারন্যাশনাল স্কুলে ৯ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত, ২৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রোগীরা আমার জন্যে অপেক্ষা করছে

ডা. মাহিনা মনসুর

বাবার মৃত্যুর সাথে আরো কিছু ঘটনা গত দেড় মাসে আমার জীবনটাকে তছনছ করে দিয়েছে। হাসপাতালেও যাই নি, শুধুই কেঁদেছি। বোনেরা বললো— তোমার এপ্রনটার মূল্য তোমাকে বুঝতে হবে, মানুষের জন্যে অনেক কিছু করার আছে তোমার। আমি ভেবেছিলাম, কিছুই করতে পারবো না। আমাকে দিয়ে আর কিছু হবে না। ৪ দিন পর এখন ভাবতে পারছি, রোগীরা আমার জন্যে অপেক্ষা করছে, আমি তাদের কাছে ফিরে যাবো।

[ডা. মাহিনা মনসুর, ডিএমসিএইচ-এ কর্মরত, ২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

গাণিতিক হারে নয়, প্রবৃদ্ধি হবে জ্যামিতিক হারে

মো. আবদুল লতিফ

মানুষের দেহে যেমন শিরা-উপশিরায় সুস্থ নিরুন্মুল্য রক্তের প্রয়োজন তেমন আমাদের দেশে যোগ্য সংগঠনাবলিসম্পন্ন মানবশক্তির প্রয়োজন অনস্বীকার্য। সেই মানবশক্তি তৈরির উপযুক্ত ফ্যাক্টরি হচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। গাণিতিক হারে নয়, এর প্রবৃদ্ধি হবে জ্যামিতিক হারে। আমি এখন আশার আলো দেখছি।

[মো. আবদুল লতিফ, অবসরপ্রাপ্ত পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ২৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



এত প্রাণ! এত শক্তি! এত আনন্দ!

মো. খায়রুল আলম চৌধুরী

জন্মের পর মায়ের সাথে ১ম প্রেম, যৌবনে ২য় প্রেম মাও সেতুং, ৩য় প্রেম রবীন্দ্রনাথ। আজ মনে হচ্ছে সর্বশেষ এবং শ্রেষ্ঠ প্রেম কোয়ান্টাম। বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ ডিগ্রি নেয়ার পরও কতকিছু জানার বাকি ছিলো— এ কোর্সে এসে বুঝতে পারলাম। কবিতায় পড়েছি হতাশার কথা, উপন্যাসেও হতাশা। এখানে এসে দেখি, কোথাও হতাশা নেই। এত প্রাণ! এত শক্তি! এত আনন্দ!

[মো. খায়রুল আলম চৌধুরী, সহকারী পরিচালক, বাংলাদেশ ব্যাংক, ২৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বিশাল জ্ঞান ভাণ্ডারের সন্ধান পেয়েছি

নাহিদ কাজী নাহিন

এটা শুধু মন নিয়ন্ত্রণ নয়। জীবনের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে বিশাল জ্ঞান ভাণ্ডারের সন্ধান এখানে পেয়েছি। খাবার-দাবার, পোশাক থেকে শুরু করে বৈষয়িক পারিবারিক আত্মিক অর্থাৎ জীবনের প্রতিটি দিক নিয়ে খুব প্রাঞ্জল ও হৃদয়গ্রাহী কথা অন্তরকে ছুঁয়ে গেছে। এত কঠিন বিষয় এত সহজে উপস্থাপন করা যায় জানা ছিলো না।

[নাহিদ কাজী নাহিন, বিউটি কনসাল্ট্যান্ট, ২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোথাও একটা সংযোগ সূত্র রয়েছে

আশফাহ হক লোপা

বাবা পৃথিবী ছেড়ে চলে যাওয়ায় একটা শূন্যতা তৈরি হয়েছিলো। এখানে এসে অনুভব করতে পারছি, কোথাও একটা সংযোগ সূত্র রয়েছে যেখানে যোগাযোগ করা যায়। বাবা বলতেন, মানুষকে আল্লাহ ৪টা চোখ দিয়েছেন। ৪টা চোখ দিয়ে যে দেখে তার দেখাটা হয় সম্পূর্ণ। বাবা বেঁচে থাকতে এ কথা অর্থ বুঝি নি। অন্তরের দুটো চোখ দিয়ে কীভাবে দেখতে হবে সে মেথড পেয়ে গেলাম।

[আশফাহ হক লোপা, ব্যবসায়ী, ২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরিবার প্রশান্তিময় হয়ে উঠেছে

আবদুল আজিজ

সারাদিন পরিশ্রম করে ঘরে ফিরে স্ত্রীর সাথে ভালো করে কথা বলা হয় না। এখানে এসে উপলব্ধি করলাম, পরিবার শান্তির উৎস। তাই এখান থেকে পাওয়া টিপস প্রয়োগ করতে শুরু করেছি— স্ত্রীকে ‘আমি তোমাকে ভালবাসি’ আর সকালে ঘুম থেকে উঠে ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’। এতে পরিবার প্রশান্তিময় হয়ে উঠেছে। এছাড়া প্রাচুর্যবান হওয়ার সূত্র জেনেছি। আমার উপার্জন বেড়েছে, পদ ও পদবীতেও পরিবর্তন এসেছে। তাই মাটির ব্যাংককে বন্ধ হিসেবে নিয়েছি।

[আবদুল আজিজ, আইনজীবী, ২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



আজও আমার স্বামী বেঁচে আছেন

শারমীন শামরোজ

গত বছর আমার স্বামী হেমোরজিক ডেসুতে আক্রান্ত হন। প্লাটিলেট খুব তাড়াতাড়ি নেমে যাচ্ছে। আমরা আতঙ্কিত। প্লাটিলেট পাওয়া যাচ্ছে না। এর মধ্যে খবর পেলাম কোয়ান্টামে প্লাটিলেট তৈরির মেশিন আছে। যোগাযোগ করলাম। এরপর প্রতিদিন কোয়ান্টাম থেকে প্লাটিলেট নিয়ে গেছি। সময়মতো প্লাটিলেট পেয়েছিলাম বলে আজও আমার স্বামী বেঁচে আছেন। আজ আমার মনে হচ্ছে সেই কৃতজ্ঞতা জানাতেই হয়তো স্রষ্টা আমাকে এখানে আসার সুযোগ করে দিয়েছেন। আমাকে পাঠিয়েছেন আমার ডিরেক্টর যিনি নতুন কেউ চাকরিতে জয়েন করলেই তাকে কোয়ান্টাম কোর্স করতে পাঠান।

[শারমীন শামরোজ, বেসরকারি সংস্থায় কর্মরত, ২৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার একটি বদভ্যাস হচ্ছে আমি রাগের মাথায় অনেক কিছুই বলে ফেলি। পরে অনুতপ্ত হই। কিন্তু যাদেরকে বলেছিলাম পরবর্তীতে তাদের ক্ষোভ বিদ্বেষ বা প্রতিশোধপরায়ণতার শিকার হই।

উত্তর : এটাই তো স্বাভাবিক। কারণ আপনি আবেগের মাথায় বলেছেন, অন্যদের ক্ষোভ-বিদ্বেষকে উসকে দিয়েছেন। সে-তো সেটাই মনে রাখবে, আপনি কী প্রেক্ষিতে বলেছেন সেটা নয়। আসলে এটাই প্রজ্ঞা- সবসময় মাথা ঠাণ্ডা রেখে কথা, কাজ ও আচরণের গুরুত্ব। কখনো এমন কিছু বলা বা করা উচিত নয় যার জন্যে পরে বাধ্য হতে হয় দুঃখ প্রকাশ করার জন্যে। এর জন্যে নিয়মিত মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিতে পারেন, প্রার্থনা করতে পারেন। আর সবচেয়ে কার্যকর হলো আত্মপর্যালোচনা। প্রতিদিন যদি দিনের কথা, কাজ ও আচরণগুলো নিয়ে একটু চিন্তা করেন, নিজেই নিজেকে বলতে পারেন কেন এটা করেছেন; এটা না করে বা এভাবে না করে আর কি কি ভাবে করতে পারতেন, দেখবেন আপনার ভুলগুলোর পরিমাণ কমে আসছে। আপনি অনেক সংযত, সহনশীল এবং প্রজ্ঞাপূর্ণ আচরণ করতে পারছেন। নিজেকে নিয়ে তখন আপনি তৃপ্ত হতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি একটি ছেলেকে পছন্দ করি। ছেলেটি ভালো এবং শিক্ষিত পরিবারের। সে সবসময় আমার বিপদে পাশে থেকে সাহস যুগিয়েছে। বাবা-মাকে ওর কথা বলার পর তারা কিছু বলেনি। বাবা-মা-ই আমার সবকিছু, আমি তাদেরকে কষ্ট দিতে চাই না। তারা মত না দিলে আমি কী করবো?

উত্তর : বাবা-মাকে কষ্ট দিতে না চাওয়ার ইচ্ছাটি প্রশংসনীয়। কারণ বাবা-মাকে কষ্ট দিয়ে যে ছেলে-মেয়েরা বিয়ে করেছে অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে, তাদের অধিকাংশেরই দাম্পত্য জীবনে কোথাও ভীষণ একটা ফাঁক রয়েছে। তারা নিজেরা পছন্দ করেই বিয়ে করেছে। কিন্তু বিয়ের পর দেখা গেছে, বিচ্ছেদ না হলেও কোনো না কোনো কারণে অশান্তি, অস্থিরতা ভুল বোঝাবুঝি। তাই বিয়ে সবসময় মা-বাবার দোয়া এবং আশীর্বাদ নিয়েই করা উচিত।

আর ছেলেটি ভালো এবং শিক্ষিত পরিবারের ছেলে- সুপ্রাণ সম্পর্কে ঢালাওভাবে এই বৈশিষ্ট্যটির কথা বলা হয়। এ নিয়েও বিতর্কের অবকাশ আছে। প্রথমত, শিক্ষিত মানেই কি ভালো এবং সং? কারণ এখন আমাদের চারপাশে দুর্নীতি এবং অসততার দায়ে যে অভিযুক্তদের আমরা দেখছি তারা সবাইতো শিক্ষিত এবং খানদানী পরিবারের লোকজন হিসেবেই এতদিন আমাদের সামনে পরিচিত ছিলেন। দ্বিতীয়ত, যখন কাউকে ভালো লাগে, তখন তার দোষ নয়, গুণগুলোই শুধু চোখে পড়ে। দোষ একটু-আধটু থাকলেও সেটাকে খুব বড় মনে হয় না। দোষ ধরা পড়ে বিয়ের পর যখন ভালো লাগার রঙিন চশমা খুলে বাস্তবের মানুষটিকে দেখা হয়।

কাজেই ছেলেটি ভালো- এ রায় নিজে না দিয়ে পরিবার এবং নির্ভরযোগ্য কোনো তৃতীয় পক্ষকে দিয়ে যাচাই করা উচিত, সব রকম খোঁজ-খবর করা উচিত।

প্রশ্ন : আমি ইদানিং হঠাৎ হঠাৎ রেগে যাই, ভুল কাজ করে ফেলি। মেডিটেশনে মনোযোগ যেন কমে গেছে। মেডিটেশন লেভেল আবার ফিরিয়ে আনতে কী করতে পারি?

উত্তর : কোর্স কোয়ান্টায়ন হচ্ছে এক্ষেত্রে সবচেয়ে কার্যকরী। যখনই এরকম হবে, কোর্স কোয়ান্টায়ন করে নেবেন। দেখবেন সব ঠিক হয়ে গেছে।

প্রশ্ন : কারো অন্যায় আচরণ দেখলে আমি আর স্থির

থাকতে পারি না। সাথে সাথেই প্রতিবাদ করতে চাই। এ অভ্যাসের জন্যে অনেক বামেলায়ও পড়েছি। কী করণীয়?

উত্তর : প্রতিবাদ করতে যাওয়া অর্থহীন। কারণ প্রতিবাদ করে কখনো কোনো লাভ হয় না। কিছুদিন খুব চেষ্টামেচি হয়, হৈ-হাঙ্গামা হয়। তারপর একসময় উৎসাহে ভাটা পড়ে, গলার স্বর নরম হয়ে যায়। যা করা উচিত তাহলে প্রতিকার। বুদ্ধিমান মানুষ প্রতিবাদ নয়, প্রতিকার করে। আসলে ক্ষোভ, ঘৃণা আর বিদ্বেষেরই এক ধরনের প্রকাশ হচ্ছে প্রতিবাদ। ফলে সমাধান নয়, সমস্যা বরং আরো জটিলতার দিকেই গড়ায়। ভুল বোঝাবুঝি, শত্রুতা এবং প্রতিহিংসার জন্ম দেয়। ফলে দুপক্ষই ভোগান্তির শিকার হয়। অন্যদিকে প্রতিকারের মানসিকতা নিয়ে একজন মানুষ যখন কাজ করে, তখন জটিলতা নয়, সমাধানের উদ্যোগই থাকে তার। ফলে সঠিক সিদ্ধান্ত ও পদক্ষেপ নেয়াটা হয় তার জন্যে সহজ।

আর তরুণ বয়সে রাগ-ক্রোধকে মনে করা হয় একটা বীরোচিত ব্যাপার। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, রাগ-ক্রোধ দিয়ে কেউ কখনো ভালো কিছু করতে পারে নি। বরং ঠাণ্ডা মাথায় গঠনমূলক কোনো কিছু যখন সে করেছে তখনই সে সফল হয়েছে।

আসল সমস্যাটি হচ্ছে, আপনি কিছুই শুরু করতে চান না। সেজন্যেই বাধা-বিপত্তি আপনাকে ঘিরে ধরে। এখন আপনি হয়তো বলবেন, আমি তো শুরু করি বা শুরু করেছিলাম। আসলে সচেতনভাবে হয়তো শুরু করেন, কিন্তু অবচেতনে এমন প্রোথামিং হয়তো কোথাও রয়ে গেছে যে আপনি আর সফলকাম হতে পারেন না।

প্রশ্ন : ইদানিং বাইরে বেরোলেই নেতিবাচক দিকগুলো চোখে পড়ে। নিজেকে খুব একা মনে হয়। কষ্ট লাগে। কেন চারপাশের মানুষগুলো এমন? এমন অবস্থায় আমার করণীয় কী?

উত্তর : আপনার করণীয় খুব সহজ। তাকে প্রশান্তির কথা বলা, ন্যায়ের কথা বলা, নৈতিকতার কথা বলা এবং আলোকিত পথে ডাকা। এর চেয়ে বেশি কিছু আপনার করার নেই। যুগে যুগে পথদ্রষ্টা হিসেবে যারা আবির্ভূত হয়েছেন তারাও এ দায়িত্ব পালন করেছেন। আপনিও তা-ই করুন। কাজের পরিমাণ আরো বাড়িয়ে দিন। দেখবেন কষ্ট, বেদনার পরিমাণ কমে গেছে।

প্রশ্ন : আমি যা কিছুই শুরু করতে চাই, তাতেই

নিয়তির সকল বাধা-বিপত্তি আমাকে ঘিরে ধরে। আমি কী করলে এ শৃঙ্খল থেকে মুক্তি পাবো?

উত্তর : আসল সমস্যাটি হচ্ছে, আপনি কিছুই শুরু করতে চান না। সেজন্যেই বাধা-বিপত্তি আপনাকে ঘিরে ধরে। এখন আপনি হয়তো বলবেন, আমি তো শুরু করি বা শুরু করেছিলাম। আসলে সচেতনভাবে হয়তো কোথাও রয়ে গেছে যে, আপনি আর সফলকাম হতে পারেন না। যেমন, কেউ কেউ গত ১০ বছর ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে চাচ্ছেন। কিন্তু প্রতিবারই যখন উনি আসতে চান- দেখা যায় যে, কোনো না কোনো বাধা এসে সামনে দাঁড়ায়। কখনো বাচ্চার অসুখ, কখনো ছুটি পান না, কখনো নিজে অসুস্থ, কখনো বা টাকা খরচ হয়ে যায় ইত্যাদি। আসল ব্যাপারটি হচ্ছে কোর্স করার ব্যাপারে তার অবচেতনে কোনো অনীহা রয়েছে যার বাস্তব প্রকাশ ঘটে এ ধরনের কোনো না কোনো বামেলায়।

কাজেই যখনই কোনো কাজ শুরু করতে গেলে বাধা আসবে বুঝতে হবে যে, আপনার পদক্ষেপে, চিন্তায় কোনো গোলমাল আছে। আপনি বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন নি, নেতিবাচক বৃত্তে ঘুরপাক খাচ্ছেন। এজন্যে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন যে- আমি যা করবো, আন্তরিকভাবে করবো। প্রতিটি কাজ সুষ্ঠু, সুন্দর ও চমৎকারভাবে হবে। প্রতিটি কাজ আমি নিজের ও অন্যের কল্যাণের জন্যে করবো।

প্রশ্ন : কাজের ক্ষেত্রে কোন দৃষ্টিভঙ্গিটি গুরুত্বপূর্ণ যা একজন মানুষকে চূড়ান্তভাবে দক্ষ এবং যোগ্য করবে?

উত্তর : কাজের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গিটি হচ্ছে সবসময় আরো ভালো করার জন্যে সচেষ্ট থাকা। সাধ্যমতো সবসময় চেষ্টা করা। যদি সাময়িক সাফল্যে তৃপ্তি চলে আসে, মনে হয় আর কিছু শেখার নেই, আর কিছু করার নেই, তাহলে সেটাই হলো দক্ষতা সৃষ্টির ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় প্রতিবন্ধক। কারণ আমি সবকিছু পেয়ে গেছি- এ অহংকারই একজন মানুষের পতনের জন্যে যথেষ্ট। এজন্যে সবসময় শোকর গোজার থাকতে হবে, বিনয়ী হতে হবে। কারণ ভালো কাজের ফলে যদি অহংকার করা হয় তাহলেও তা পতনের কারণ হতে পারে।

তাই কাজ যত বাড়বে শুকরিয়াও যেন তত বাড়তে থাকে। কাজ যে করতে পারছি সেজন্যে শুকরিয়া, যতটুকু করতে পারছি সেজন্যে শুকরিয়া। কারণ ভালো কাজে ব্যস্ত থাকার চেয়ে বড় সৌভাগ্য আর কিছু নেই। মানুষের স্বভাবই হচ্ছে হয় সে ভালো কাজে ব্যস্ত থাকবে, নয়তো মন্দ কাজে সময় নষ্ট করবে। ভালো কাজ হলো তার অ্যাসেস্ট যার সুফল সে ভোগ করতে পারবে। আর মন্দ কাজ হলো তার বোঝা যার পরিণামে তাকে দুঃখ ও ভোগান্তির মুখে পড়তে হবে।

কাজেই যোগ্যতা ও দক্ষতা বিকাশের মূল কৌশল হলো অভিমান-অভিযোগ, ক্ষোভকে দূরে সরিয়ে রেখে সবসময় কাজে ব্যস্ত থাকা।

প্রশ্ন : আপনার কাছে থাকা মানে প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য ও সাফল্য। কিন্তু দূরত্ব হলেই ব্যর্থতা আর মানসিক ক্লান্তি কেন?

উত্তর : দূরে কেন থাকবেন? আপনাকে তো দূরে থাকতে বলি নি। যদি এমন হতো- কাউকে দূরে ঠেলে দিয়েছি, তখন এটা বলতে পারতেন। আমরা চাই- সবাই কাছাকাছি থাকি। কাছাকাছি থাকার জন্যেই তো গ্রাজুয়েট মাসিক প্রজ্ঞায়ন, কোয়ান্টায়নে জালালি, গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ এবং ফাউন্ডেশনের অন্যান্য প্রোগ্রামের আয়োজন করছি।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত অক্টোবর ও নভেম্বর মাসে ঢাকা ও ঢাকার বাইরের বেশ কিছু শাখা-সেল ও সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম এবং এর কর্মপদ্ধতি ও বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে দায়িত্বশীলদের বিস্তারিত ধারণা প্রদানের লক্ষ্যে আয়োজিত হয় এসব ওয়ার্কশপ।

২৬ অক্টোবর লালবাগ শাখায়, ২ নভেম্বর যশোর এবং সবুজবাগ শাখায়, ৪ নভেম্বর খুলনা শাখায়, ১৬ নভেম্বর হাতিরপুল ও উত্তরা শাখায়, ২৩ নভেম্বর মিরপুর সেন্টার এবং ধানমণ্ডি ও মগবাজার শাখায় দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়।

ফাউন্ডেশনের সঙ্গে একাত্মতা, প্রো-কোয়ান্টিয়ারের ব্যক্তিত্ব ও বৈশিষ্ট্য, জীবনে আত্মপর্যালোচনা ও রুটিনের গুরুত্ব, মাটির ব্যাংক ও কোয়ান্টাম মেথডের কথা কীভাবে বলতে হবে ইত্যাদি বিষয়ের ওপর আলোকপাত করেন কেন্দ্রীয় আলোচকবৃন্দ। এসব ওয়ার্কশপে সেন্টার-শাখা-সেলের নির্বাহী, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ার এবং সক্রিয় গ্রাজুয়েটরা অংশ নেন।

মগবাজার শাখা

নতুন ঠিকানা

মগবাজার শাখার কার্যক্রম নতুন কার্যালয়ে পরিচালিত হচ্ছে।

ঠিকানা :

জাহানারা মঞ্জিল

৫৭৭ পেয়ারাবাগ, বড় মগবাজার,

ঢাকা-১২১৭।

ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজ এবং আইআইইউসিতে বিশেষ সেমিনার

গত ৯ নভেম্বর, শুক্রবার ইন্টারন্যাশনাল ইসলামিক ইউনিভার্সিটি চিটাগাং, ঢাকা ক্যাম্পাসের উদ্যোগে শিক্ষক জনাব শফিকুর রহমান ও জনাব জায়েদীর সহযোগিতায় আয়োজিত হয় এক বিশেষ সেমিনার। 'সিক্রেটস অফ সাকসেস ইন স্টুডেন্ট লাইফ' বিষয়ে এতে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। শিথিল্যান মেডিটেশন, প্রশ্নোত্তর পর্বসহ মাল্টিমিডিয়ায় উপস্থাপিত দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ সেমিনারে উপস্থিত ছিলেন ২০ জন ছাত্রী ও ৪ জন শিক্ষক-শিক্ষিকা।

গত ১২, ১৩ এবং ১৪ নভেম্বর ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজের উদ্যোগে কলেজের অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় 'ছাত্রজীবনে সাফল্যের

রাজশাহী সেন্টার

নবীন বরণ

গত ১০ নভেম্বর, শনিবার সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় ২৫৯তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের নবীন বরণ। পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদীর স্বাগত বক্তব্য ও নির্বাহী মাসুদুল হক সিদ্দিকীর বক্তব্যের মাধ্যমে নবীন বরণ অনুষ্ঠানটি ছিলো আনন্দে পরিপূর্ণ। এতে শতাধিক নবীন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

যশোর শাখা

ঈদ পুনর্মিলনী



গত ২৬ অক্টোবর, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় ঈদ পুনর্মিলনী। এতে বক্তব্য প্রদান করেন যশোর জেলার অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক শেখ মুজিবুর রহমান, শিশুকানন পরিচালনা পর্ষদের উপদেষ্টা মুহাম্মদ মুজিবুর রহমান এবং চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন।

হালিশহর সেল

ঈদ পুনর্মিলনী

গত ২৬ অক্টোবর, শুক্রবার সকালে সেলের উদ্যোগে আয়োজিত হয় ঈদ পুনর্মিলনী। সকাল ৯:৩০ মিনিট থেকে দুপুর ১২টা পর্যন্ত এ পুনর্মিলনীতে উপস্থিত ছিলেন সেলের গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট সদস্যরা।

খুলনা শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ৭ নভেম্বর, বুধবার শাখার উদ্যোগে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয় হোটেল ওয়েস্টার্ন ইন সেমিনার হলে। এতে আলোচক ছিলেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্র পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক এবং অর্গানাইজার প্রাণজিৎ লাল শীল।

খতনা কার্যক্রম

গত ১২ নভেম্বর, সোমবার শাখা আয়োজিত খতনা কার্যক্রমে একদিনে মোট ২৩ জনের খতনা সম্পন্ন করা হয়। এছাড়াও ২ আগস্ট এ কার্যক্রম শুরু হওয়ার পর ১২ নভেম্বর পর্যন্ত মোট ১৩৩ জনের খতনা সম্পন্ন হয়।

মতিঝিল শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২ নভেম্বর, শুক্রবার শাখার অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে নির্ধারিত বিষয়ের ওপর আলোচনা করেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, জনাব কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ, ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, জনাব এবিএম মাহবুবুল আলম, শ্রী বিশ্বজিৎ রায় এবং অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব।



মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা মেডিটেশনের বাস্তব অভিজ্ঞতা লাভ করেন। কলেজ অধ্যক্ষের সমাপনী বক্তব্যের মধ্য দিয়ে সেমিনারের সমাপ্তি হয়। ৩ দিনব্যাপী এ সেমিনারে বিজ্ঞান, মানবিক ও বাণিজ্য বিভাগের মোট ১২০০ ছাত্র-ছাত্রী অংশ নেন।

এসব সেমিনারে অংশগ্রহণকারী ছাত্র-শিক্ষকদের ব্যাপক আগ্রহের প্রেক্ষিতে কর্তৃপক্ষ নিয়মিতভাবে এ শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম আয়োজনের পরিকল্পনা করেছেন। এছাড়াও ভবিষ্যতে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রক্তদানের ব্যাপারে প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন তারা।

বাইবেল ও ধর্মপদ কণিকার মোড়ক উন্মোচন

ধর্মের শ্রেষ্ঠ গুণ হচ্ছে ভালবাসা ॥ আমার প্রথম পরিচয় আমি মানুষ

সকল ধর্মেরই মূল সুর এক। পার্থক্য রয়েছে ধর্মাচারে। মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই। জাতি ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে সব মানুষের কল্যাণকামিতায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এক অনন্য আয়োজন ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী নিয়ে কণিকা প্রকাশ। প্রথমে কোরআন কণিকা, বেদ কণিকা এবং এরই ধারাবাহিকতায় প্রকাশিত হলো বাইবেল ও ধর্মপদ কণিকা। গত ২২ নভেম্বর, বৃহস্পতিবার এবং ২৬ নভেম্বর, সোমবার কাকরাইলের মেডিটেশন হলে এ উপলক্ষে আয়োজন করা হয় বাইবেল ও ধর্মপদ কণিকার মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠান।

বাইবেল কণিকার মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মহামান্য



আর্চবিশপ ও বিশপ ফাদার পৌলিনাস কস্তা এবং বিশেষ অতিথি হিসেবে ছিলেন ঢাকা মহাধর্মপ্রদেশের সহকারী পরম শ্রদ্ধেয় বিশপ থিওটোনিয়াস গমেজ সিএসসি।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে বিশপ থিওটোনিয়াস গমেজ বলেন, আপনারা বিভিন্ন ধর্মকে একাত্মতায় এনে একত্রিত করার চেষ্টায় রত আছেন। এটা অন্তরের পবিত্রতার প্রকাশ, এটা মানব জীবনের শ্রেষ্ঠ সৌন্দর্য।

প্রধান অতিথি আর্চবিশপ পৌলিনাস কস্তা বলেন, সব ধর্মের নির্ঘাস এক, সব ধর্মের মনীষীরা এক কথাই বলেছেন। কেউ যদি বলে আমার ধর্ম শ্রেষ্ঠ-এটা ঠিক নয়। ধর্মের শ্রেষ্ঠ গুণ হচ্ছে ভালবাসা। যীশু বললেন, পরমেশ্বরকে ভালবাসবে আর প্রতিবেশীকে ভালবাসবে। আর্চবিশপ হিসেবে আমার প্রথম পরিকল্পনা- সম্প্রীতি। কোয়ান্টাম এ সম্প্রীতি স্থাপনের কাজে অগ্রণী ভূমিকা পালন করছে।



বাইবেল কণিকার মোড়ক উন্মোচন করছেন মহামান্য আর্চবিশপ ও বিশপ সম্মিলনীর চেয়ারম্যান ফাদার পৌলিনাস কস্তা

ধর্মপদ কণিকার মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ মাননীয় শুদ্ধানন্দ মহাথেরো। বিশেষ অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচারসঙ্ঘের মহাসচিব ড. পি কে বড়ুয়া।

বিশেষ অতিথি বলেন, মহামতি বুদ্ধ এবং সব ধর্ম প্রচারকরাই বলেন, মানুষকে ভালবাসো, অন্তরকে পরিশুদ্ধ কর। অন্তরকে জাহত করতে না পারলে শত শক্তি নিয়েও সং মানুষে পরিণত হওয়া যায় না। তিনি আরো বলেন, ব্রাহ্মণের ঘরে জন্ম নিলেই ব্রাহ্মণ হয় না, ব্রাহ্মণ হয় তার কর্মে।

প্রধান অতিথি ধর্মের বিভেদ প্রসঙ্গে বলেন, জাত-পাতের বিচার করা উচিত নয়। আমার প্রথম পরিচয় আমি মানুষ। মুসলিম হিন্দু খৃস্টান বৌদ্ধ- এ মনোভাব নিয়ে আমরা যেন গড়ে না উঠি। আর কোয়ান্টামের মতো সার্বজনীনতার, উদারতার মনোভাব নিয়ে যদি প্রতি প্রতিষ্ঠান এগিয়ে আসে তাহলে অশান্ত পৃথিবী শান্ত হবে।

অনুষ্ঠান দুটির আমন্ত্রিত অতিথিদের প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করে গুরুজী বলেন, ফাউন্ডেশনের প্রতি তাদের শুভ কামনার ঋণ আমরা শোধ করতে চাই মানুষকে ভালবাসে, মানুষের জন্যে কাজ করে।

এ অনুষ্ঠানদুটিতে সভাপতিত্ব করেন বিশিষ্ট ধর্মতত্ত্ববিদ আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল।



ধর্মপদ কণিকার মোড়ক উন্মোচন করছেন ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ মাননীয় শুদ্ধানন্দ মহাথেরো

২৫তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদাতাদের অভিনন্দন জানানো আমাদের সামাজিক দায়িত্ব

গত ২৩ নভেম্বর, শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় ২৫তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান এবং বিশেষ অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র-শিক্ষক কেন্দ্রের পরিচালক জনাব মো. আলমগীর হোসেন।

বাণী-বিবৃতি দিতে দিতে আমরা যখন কাজ থেকে দূরে সরে যাচ্ছি তখন কোয়ান্টাম কথার চেয়ে কাজ বেশি করছে। যে মহৎ উদ্দেশ্য নিয়ে আর্ত মানবতার সেবায় কোয়ান্টাম এগিয়ে চলেছে তার সঙ্গে আজীবন সম্পৃক্ততার ঘোষণা করে বিশেষ অতিথি জনাব মো. আলমগীর হোসেন বলেন, নিশ্চিতভাবেই তিনি এবং তাদের প্রতিষ্ঠান কোয়ান্টামের সাথে আছেন।

এরপর প্রধান অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ড.

আনিসুজ্জামান বলেন, ৫০ বছর আগে আমি যখন আইএ পড়ি তখন প্রথম নিয়মিত রক্তদাতা হিসেবে আমার বন্ধুকে দেখি যে উচ্চ-রক্তচাপজনিত কারণে ডাক্তারের পরামর্শে রক্ত দেয়। তখনকার সময়ে আত্মীয়-স্বজনরাও রক্ত দিতে চাইতো না, পেশাদার রক্তদাতার রক্ত নেয়া হতো। এ রক্তের ধ্রুপ ম্যাচিং ছাড়া অন্য কোনো পরীক্ষা হতো না। ফলে দেখা যায়, বিপদে পড়ে মানুষ রক্ত নেয় কিন্তু অনেক সময়ই রক্ত নেয়ার পর বিপদ আরো বাড়ে।

তিনি আরো বলেন, এ রক্তদাতা সম্মাননা আয়োজন নিঃসন্দেহে অর্থপূর্ণ। রক্তদানের মতো ভালো কাজের স্বীকৃতি তাদের ভালো লাগবে, উৎসাহ জোগাবে। যিনি নিঃস্বার্থভাবে রক্তদান করছেন তাকে প্রাণখুলে অভিনন্দন জানানো আমাদের সামাজিক দায়িত্ব এবং সামাজিক ঋণের প্রকাশ্য স্বীকৃতি।



২৫তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং সভাপতির আসন অলংকৃত করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রধান সমন্বয়কারী মাদাম নাহার আল বোখারী। এতে মোট ৭৬ জন আজীবন রক্তদাতাকে সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট দেয়া হয়। রক্তদান কার্যক্রমে সহযোগিতা ও অবদানের জন্যে টিএসসিকে ক্রেস্ট প্রদান করা হয়। টিএসসির পক্ষে ক্রেস্ট গ্রহণ করেন পরিচালক জনাব মো. আলমগীর হোসেন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০০৭ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org