



জানুয়ারি ২০১৪

কোয়ান্টাম বুলেটিন

বর্ষায়নে
গুরুজী ও মা-জীর
শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও
শুভানুধ্যায়ী,

আসসালামু আলাইকুম।

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি কোয়ান্টাম শুরু করেছে
২২তম বছরের শুভযাত্রা। এই
আনন্দের মুহূর্তে আমরা পরম
করণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা
প্রকাশ করছি। সবকিছু তাঁরই দয়া,
তাঁরই করুণা।

প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী,
কোয়ান্টামের এই যাত্রাপথকে
প্রশস্ত, সুন্দর ও মসৃণ করেছেন
আপনারা। আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির
সেবার এই অভিযাত্রাকে গতিময় ও
প্রাণবন্ত করার পুরো কৃতিত্বই
আপনাদের। তাই এই শুভক্ষণে আমরা
পরিবারের সকল থাজুয়েট, প্রো-
মাস্টার, কোয়ান্টিয়ার, আর্ডেস্টিয়ার,
মোমেন্টিয়ার, অর্গানিয়ার, এসোসিয়েট
এবং সকল স্তরের কর্মী ও
শুভানুধ্যায়ীদের কাছে ফাউন্ডেশনের
তরফ থেকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।
নিঃস্বার্থভাবে মানবতার কল্যাণে
আপনারা আপনাদের সময়, শ্রম, মেধা
ও অর্থ ব্যয় করেছেন বলেই আজ
লাখে মানুষ আলোর সন্ধান পেয়েছে,
পেরেছে রোগকে সুস্থতায়, বর্ষ্যতাকে
সাফল্যে এবং হতাশাকে প্রশান্তিতে
রূপান্তরিত করতে। পরম প্রভু
আমাদের সবার এই কাজকে সৎকর্ম
হিসেবে কবুল করুন।

প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী,
বর্ষায়নের এই আনন্দক্ষেণে পরম
করণাময়ের কাছে প্রার্থনা, নতুন বছরে
তিনি আমাদের জন্যে কল্যাণকর
প্রতিটি কাজকে সহজ করে দিন, সকল
কষ্টকে আনন্দে, সমস্যাকে সম্ভাবনায়
রূপান্তরিত করুন। মেডিটেশন,
সাদাকায়ন ও সৎকর্মে নিয়মিত
অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে আত্ম উপলব্ধি
ও আত্মশক্তির স্ক্রুণ ঘটানোর তৌফিক
দান করুন। আমাদের দেশকে শান্তি
ও প্রাচুর্যের মানবিক মহাসমাজে
উন্নীত করুন।

পরম করুণাময় আমাদের সবার
সহায় হোন।

কোয়ান্টাম বর্ষ ২২ সকল সমস্যা রূপান্তরিত হোক নতুন সম্ভাবনায়

২০১৪। নতুন বছরের প্রথম সূর্যোদয়ের
মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু হলো কোয়ান্টাম
বর্ষ ২২-এর। কোয়ান্টাম এখন
অতিক্রম করেছে তার সাফল্যের তৃতীয়
দশক। জ্যোতির্বিজ্ঞানীদের হিসাব
অনুযায়ী সূর্য সৌরমণ্ডলের সব গ্রহ নিয়ে
প্রবেশ করেছে কুস্তে। আর এই
কুস্ত্যুগেই পৃথিবীতে ঘটবে এক নৈতিক
মানবিক আত্মিক পুনর্জাগরণ। আমরা
সত্যিই ভাগ্যবান, আমাদের জীবনকালে
এ উত্থানের সূচনা ঘটছে।

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি যাত্রা
শুরু করে কোয়ান্টাম। সেই থেকে এর
সাথে সম্পৃক্ত হয়েছেন অসংখ্য মানুষ।
উদ্ভুদ্ধ হয়েছেন মানবিক ও ইতিবাচক
জীবনদৃষ্টিতে। ধ্যানের নৈতিক ও
আত্মিক শক্তির আলোয় জীবন বদলে
উদ্যোগী হয়েছেন তারা। বদলে গেছে
লাখে জীবন।

ফাউন্ডেশনের এ দু-দশকের পথ-
প্রক্রিয়ায় রচিত হয়েছে অভূতপূর্ব সব
সাফল্যগাথা। টানা ২১ বছর ধরে
উদ্ভাবক কর্তৃক একক পরিচালনায়
সম্পন্ন হয়েছে ৩৬৯টি মেডিটেশন
কোর্স, যা এক অনন্য মাইলফলক।

কোয়ান্টামের সদস্যরা শুধু
ব্যক্তিগত সাফল্যের আঙিনাতেই
সীমাবদ্ধ থাকেন নি, তারা সজ্ঞবদ্ধভাবে
সফল করে তুলেছেন মানবিক ও
সেবামূলক বিভিন্ন কার্যক্রম। তাই
স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও
স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত এ
কার্যক্রমগুলো চারপাশে সৃষ্টি করেছে
কল্যাণচিন্তার এক নীরব অনুরণন।

২০০০ সালে প্রতিষ্ঠিত আধুনিক
প্রযুক্তিসমৃদ্ধ স্বচ্ছ রক্তদান কার্যক্রম
কোয়ান্টাম ল্যাব ইতোমধ্যেই বাঁচাতে
সহায়তা করেছে সাড়ে পাঁচ লক্ষাধিক
মুর্খু প্রাণ। ২০১৩ সালে শুধু এক
বছরেই সরবরাহ করা সম্ভব হয়েছে
৮২ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত
উপাদান।

বান্দরবানের লামায় সাড়ে ছয়
শতাব্দিক বঞ্চিত পাহাড়ি বাঙালি
শিশুকে আলোকিত করে তোলা হচ্ছে
আধুনিক শিক্ষার আলোয়। পড়াশোনা
ও খেলাধুলায় সাফল্যের পাশাপাশি সুস্থ
সাংস্কৃতিক পরিবেশে বেড়ে উঠছে
তারা। সহস্রাধিক দুস্থ সন্তানসম্ভবা
মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টিচাহিদা পূরণ ও
নিরাপদ সন্তান প্রসবে সহায়তা করেছে
মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। বিশুদ্ধ সুপেয় পানি
সরবরাহে দেশের বিভিন্ন দুর্গম অঞ্চলে
স্থাপন করা হয়েছে নলকূপ। খতনা
সেবা দেয়া হয়েছে ৯০ হাজারের
অধিক দরিদ্র শিশু-কিশোরকে।

স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায়
ঋণমুক্ত স্বাবলম্বী জীবন গড়েছেন শত
শত মানুষ। অসহায় গৃহহীন মানুষকে
নির্মাণ করে দেয়া হয়েছে নতুন ঘর।
এছাড়াও বৃক্ষরোপণ, চিকিৎসাসেবা,
বেওয়ারিশ লাশ দাফন, প্রাকৃতিক
দুর্যোগে ত্রাণ বিতরণসহ বিভিন্ন
সেবামূলক কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে
ফাউন্ডেশনের সদস্যদের আন্তরিক
কর্মপ্রচেষ্টা আর কোয়ান্টাম মাটির
ব্যাংকে তাদের সাধ্যমতো সঞ্চিত
দানের মাধ্যমে।

ধ্যানচর্চা ও সৃষ্টির সেবার
পাশাপাশি সর্বাবস্থায় শুকরিয়া, উদার
মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি, পারস্পরিক দোয়া
কামনা, সময় ও নিয়মানুবর্তিতা ইত্যাদি
সদাচরণের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম
মানুষকে নৈতিক মূল্যবোধে উজ্জীবিত
করেছে। কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে,
সামগ্রিক যেকোনো পরিবর্তনের জন্যেই
আগে চাই নিজেকে বদলানো, যার
সূচনা ঘটে আত্ম উপলব্ধির মধ্য দিয়ে।
আর ব্যক্তিমানুষের এই শুভ পরিবর্তনই
সমাজের সর্বস্তরে একটি ইতিবাচক
পরিবর্তনের সূচনা করবে।
সূচিত হবে নৈতিক মানবিক আত্মিক
পুনর্জাগরণ। সকল সমস্যা রূপান্তরিত
হবে নতুন সম্ভাবনায়।

এই আলো, প্রেম,
মানবিকতা ছড়িয়ে
পড়ুক লক্ষ প্রাণে
ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম



এই বিশাল ব্রহ্মাণ্ডের একটি ক্ষুদ্র
সংস্করণ হচ্ছে মানুষ। সে অর্থে বলা
যায়, মানুষ একটি অণুবিশ্ব। অর্থাৎ
মানুষ হিসেবে আমরা অসীমকে ধারণ
করতে পারি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে
মেডিটেশনের সময় আমি যেন সেই
অসীমকে অনুভব করতে পেরেছি।
একাকার হয়ে গেছি মহাবিশ্বের
সবকিছুর সাথে—রবীন্দ্রনাথ যেমন
বলেছেন, “বিশ্বসাথে যোগে যেথায়
বিহারো/ সেইখানে যোগ তোমার সাথে
আমারও।”

দার্শনিক রুশোর একটা কথা
আছে—‘এডুকেশন ইজ দ্য
হারমোনিয়াস ডেভেলপমেন্ট অব
মাইন্ড, বডি এন্ড সোল’। আমরা
এখানে এসে সেই জ্ঞান পেয়েছি। এ
যেন এমন এক শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, যেখান
থেকে বেরিয়ে মানুষ বলতে পারে—
আমি সব পেয়েছি।

আমি এখানে এসেছিলাম ধ্যান
শিখতে। কিন্তু গুরুজী ধ্যানের
পাশাপাশি আমার মধ্যে জাগিয়ে
দিলেন জ্ঞান, ইচ্ছা, কল্পনা, মানবতা।
গুরুজীর এ আলো প্রেম মানবিকতা
লক্ষ প্রাণে ছড়িয়ে পড়ুক।

[বিশিষ্ট মুক্তিযোদ্ধা ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম।
সচিব, পরিকল্পনা বিভাগ, পরিকল্পনা
মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার।
৩৬৯ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি এ কথা বলেন]

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭০ তম কোর্স
১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জানুয়ারি

৩৭১ তম কোর্স
১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ ফেব্রুয়ারি

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

QUANTUM the SCIENCE of LIVING



বরেণ্য সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব ও নাট্যজন খালেদ খান। সদ্যপ্রয়াত এ অভিনেতা মার্চ ২০১৩-তে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫৭ ব্যাচে অংশ নেন। ইতঃপূর্বে স্বেচ্ছা রক্তদানসহ ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে নির্মিত চারটি তথ্যচিত্রের ধারাবাহ্যে তিনি কণ্ঠ দেন। গত বছরের এপ্রিলে কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছিলেন তার বৈচিত্রময় চিন্তা ও ব্যক্তিগত জীবনদর্শনের বিভিন্ন দিক নিয়ে। আমরা তার সামগ্রিক অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করি।

মেডিটেশন আমাদের জাগিয়ে তোলে

খালেদ খান

এক লোকের গল্প বলি। সত্যি ঘটনা। বছর কয়েক আগে একটা বিদেশি জার্নালে পড়েছিলাম। ভদ্রলোক বিমান দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হয়ে কোনোরকম বেঁচেবর্তে ফিরেছিলেন। শরীরের কয়েকটি হাড় ছাড়া আর কিছুই প্রায় অক্ষত ছিলো না। হাসপাতালে তার চিকিৎসা চলছিলো।

লোকটা মারা যায় নি বটে, কিন্তু প্রায় মৃতই বলা যায়। সারাক্ষণই চোখ বন্ধ করে পড়ে আছেন, জ্ঞান আছে কি নেই তা-ও বোঝা যায় না। মাঝে মাঝে চোখ খুলে কেবল একটুখানি তাকান। হাসপাতালের ডাক্তার-নার্সরা-ও আশাহত, প্রায়ই তারা বলাবলি করেন-লোকটা কি সারাটা জীবন এভাবেই পড়ে থাকবে? আর কোনোদিন তার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে পারবে না? কিন্তু এভাবে বেঁচে থেকেই-বা কী লাভ।

মানুষটা আশেপাশের সবার কথাই শোনে, খুব আবছাভাবে। বোঝেন যে, সবাই তার সুস্থতার সম্ভাবনা নিয়ে সন্দেহান। কিন্তু মনে মনে তিনি ঠিক করেন, সামনের বড়দিনে তিনি হেঁটে হেঁটে বাড়ি ফিরবেন। যে যা-ই বলুক, তিনি ঠিকই স্বপ্ন দেখে যান। ইচ্ছেটা জপতে থাকেন মনে মনে। এদিকে দেখা গেল, তার চোখ মেলে তাকিয়ে থাকার সময়টা আস্তে আস্তে বাড়ছে। একসময় হাত নাড়ছেন, পা নাড়তে পারছেন। ইশারায় একে ওকে ডাকছেন।

অবশেষে এলো সেই কাক্ষিত দিনটি। বড়দিন, ২৫ ডিসেম্বর। পুরো হাসপাতাল বিস্ময়ের সাথে দেখলো, ভদ্রলোক নিজেই বিছানা থেকে নামলেন, তারপর ধীরে ধীরে হেঁটে চলে গেলেন।

মনোবিজ্ঞানের ভাষায়, একে বলা হয় ‘থিওরি অব এট্রাকশন’। অর্থাৎ কোনো একটি জিনিস আমি চাইছি, ক্রমাগত আকাঙ্ক্ষার মধ্য দিয়ে একসময় আমি তা অর্জন করলাম। সেটি বাস্তবে পরিণত হলো। এখন কথা হলো, বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে এত অসংখ্য কিছুর মধ্যে একজন মানুষ কী চায় এবং সেটি কতটুকু নিজের দিকে আকর্ষণ করতে পারবে, তা নির্ভর করে একান্তই তার নিজের ওপর। কিন্তু আমরা অধিকাংশ মানুষই পারি না কেন? কারণ, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমাদের চাওয়া আর প্রত্যাশাটা নেতিবাচক। যেমন, আমি অমুক জায়গায় যেতে চাই, কিন্তু যাওয়ার আগে অন্তত পাঁচবার ভাবি-ওখানে যাওয়ার পথে কত কী বাধা আসতে পারে, আর না যাওয়ার পক্ষে কী কী যুক্তি আছে। ফলে যাওয়া আর হয় না শেষপর্যন্ত।

আমি একটি বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াই। ছাত্রছাত্রীদের কারো মধ্যে দ্বিধা সংশয় বা অজুহাত দেয়ার প্রবণতা দেখলে আমি তাদের বলি, ‘নিজেকে জিজ্ঞেস কর, তুমি আসলে কী চাও। তোমার কাজগুলো তখন অনেক সহজ হয়ে যাবে।’ আসলে আমরা অধিকাংশ মানুষই জানি না-আমরা কী চাই।

এখানেই মেডিটেশনের উপযোগিতা। মেডিটেশনের সুস্থির আত্মমগ্নতা আমাদেরকে নিজেদের ভেতরে তাকাতে সাহায্য করে। নিজেদের চাওয়া আর হৃদয়ের গতি-প্রকৃতি বুঝতে পারি আমরা। অনেকে বলেন মেডিটেশনে এই এই উপকার ইত্যাদি। আমার মনে হয়, তালিকাটা বোধহয় হওয়া উচিত এমন যে, মেডিটেশন কীসে কীসে কাজে লাগে না। একেকজন একেকভাবে দেখতে পারেন। কিন্তু আমি যা বুঝি তা হলো, মেডিটেশন আছে জীবনের সর্বক্ষেত্রে, সর্বকিছুর মধ্যেই।

আমাদের প্রতিটি কাজ, চিন্তা, আচরণ, কর্মোদ্যোগে চাই একটা নিবিড় মনোযোগ আর একাগ্রতা। তাই বলা যায়, মেডিটেশন বা নিমগ্নতা ছাড়া আসলে সব কাজে একটা ফাঁক থেকেই যায়। মেডিটেশন মানুষকে সচেতন করে।

আমাদের জাগিয়ে তোলে। সবমিলিয়ে বলা যায়, মেডিটেশন সামগ্রিক অর্থে একটি সুন্দর জীবন-প্রক্রিয়া।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি দেখেছি, অনেক মানুষ এখানে এসে শারীরিক সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি দৃগু শোক বিষণ্ণতা থেকে মুক্ত হয়েছেন। আসলে নানা কারণে মানুষ নেতিবাচকতায় আক্রান্ত হয়। এর একটা কারণ হতে পারে যে, আমাদের জীবনে যা কিছু ঘটে তার অনেক কিছুই আমরা মেনে নিতে পারি না, সহজভাবে গ্রহণ করতে পারি না। আমরা বিচার করতে বসি-কেন এটা হলো, এভাবে না হয়ে ওরকম হলো না কেন? আমরা বুঝি না যে, এটি ঘটছে প্রকৃতির নিজস্ব নিয়মে।

কিছুদিন আগে পত্রিকায় একটা খবর পড়ছিলাম। বিজ্ঞানী স্টিফেন হকিং বলেছেন, মহাবিশ্বের সূচনালগ্নে যখন বিগ-ব্যাং হয়েছিলো তখন স্রষ্টা ছিলেন না। অর্থাৎ হকিং প্রকারণে স্রষ্টার অস্তিত্বকে অস্বীকার করলেন। আমার পাশে একজন বন্ধু বসে ছিলেন সেসময়। তিনি হঠাৎ বলে উঠলেন, যে মানুষটা জটিল দুরারোগ্য অসুখে আক্রান্ত হয়ে কয়েক দশক ধরে হুইল চেয়ারে বসে দিনরাত্রি পার করছেন, কেন তার এ রোগ হলো-এর উত্তরই যখন তিনি জানেন না, সেখানে মহাবিশ্ব সৃষ্টির সময় স্রষ্টা কোথায় ছিলেন কিংবা আদৌ ছিলেন কি না, সেটা তিনি কীভাবে বুঝবেন!

বন্ধুর কথা শুনে খুব আশ্চর্য হলাম। তাই তো! আমাদের জীবনে যা ঘটে, সেটা কেন ঘটছে তার কতটা আমরা জানি। জানি না বলেই হয়তো মেনে নিতে পারি না। কিন্তু কৃতজ্ঞচিত্তে মেনে নিতে পারলে আক্ষেপ যন্ত্রণা অনেক কমে। জীবনে ছন্দপতন হলে আমরা হতাশায় আক্রান্ত হই, কখনো-বা ভেঙে পড়ি। জীবন আসলে নদীর মতো। সবসময় সবখানে একই গতিতে এ চলে না। চলার পথে কোথাও বাধা পায়, বাঁক নেয়; তবু তার এগিয়ে চলা থামে না। সে চলে। জীবনও তা-ই।

ভারতের একজন ভাস্কর্যশিল্পীর কথা জানি। যিনি সমুদ্রতীরে বালি দিয়ে প্রতিদিন গভীর মনোযোগে ভাস্কর্য নির্মাণ করেন। এক সাংবাদিক তাকে প্রশ্ন করলেন, এ তো খুবই ক্ষণস্থায়ী। দিনের শেষে জোয়ারের পানিতে সব ধুয়ে-মুছে যাবে, এটা জেনেও কেন আপনি এই ভাস্কর্য তৈরি করেন?

শিল্পী উত্তর দিলেন কেবল একটা মাত্র বাক্য-‘তোমার জীবনে কোন্ জিনিসটা স্থায়ী?’ সাংবাদিক কিছু বলতে পারলেন না। আসলেই তো তা-ই। তাহলে কী নিয়ে আমাদের এত আক্ষেপ? এত চাওয়া আর হাহাকার? আমরা অধিকাংশ মানুষই যখন চাই, বস্ত্রগত জিনিসগুলোই শুধু চাই। আমি যেমন চাই, অন্যেও তা-ই চায়, তখনই বাঁধে সংঘাত। কিন্তু আমরা যদি চাইতে পরতাম-সমাজটা সুন্দর হোক, দেশটা সুন্দর হোক, চারপাশটা সুন্দর হোক, সবাই মিলে ভালো থাকি। তাতে তো আমার নিজেরও সুখ।

এই যে সম্মিলিত চাওয়া, এর শক্তি অনেক বেশি। কোয়ান্টামে এসে এটি আমি আবারও উপলব্ধি করেছি। বিশাল হলরুমে সবাই যখন একসাথে মেডিটেশনে মগ্ন হয় তখন আমি অনুভব করেছি নেগেন্টিভ শক্তি। শিক্ষক আমাদের অনেক আছেন, কিন্তু ‘মাস্টার’! গুরুজী সেই মাস্টার হয়ে আমাদের প্রত্যেকের ব্যক্তিগত অক্ষমতার জায়গাটা যেন শুধরে দিচ্ছেন, সক্ষম করে তুলতে চাইছেন সম্মিলিত শক্তিতে রূপান্তরের লক্ষ্যে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন :
ডা. আতাউর রহমান

সচল থাকুন ॥ সুস্থ থাকুন

কর্মব্যস্ত থাকুন সবসময়

যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা চিকিৎসা-গবেষণা প্রতিষ্ঠান মেয়ো ক্লিনিক। একাধিক গবেষণার পর তাদের পরামর্শ—সবসময় সচল থাকুন। দীর্ঘক্ষণ একনাগাড়ে বসে না থেকে একটু হেঁটে আসুন। আপনার কাজের ধরনটা যদি এমন হয় যে, ডেস্কে বসেই কাজ করতে হয় অফিসে থাকাকালীন পুরোটা সময়, তবে প্রতি আধঘণ্টা পর পর ছোট্ট বিরতি নিন। মিনিট পাঁচেকের জন্যে উঠে দাঁড়ান, দাঁড়িয়েই হাত-পায়ের পেশিগুলো নাড়িয়ে কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে পারেন। পরবর্তী কাজে আপনি আরো উজ্জীবিত বোধ করবেন।

আপনি হয়তো ক্লাস কিংবা অফিস থেকে বাড়ি ফিরে বেশ আয়েশি সময় কাটাচ্ছেন, টিভি অথবা কম্পিউটারের সামনে বসে আছেন ঘণ্টার পর ঘণ্টা। প্রিয় টিভি সিরিয়ালে বুঁদ হয়ে আছেন বা ফেসবুকে খোঁজখবর নিচ্ছেন প্রাণের বন্ধুদের। এদিকে একটু একটু করে বেড়ে চলেছে আপনার প্রাণের ঝুঁকি!

দিনের পর দিন এমন নিষ্ক্রিয়তা অজান্তেই আপনাকে ঠেলে দিতে পারে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, স্থূলতা, হাড়ক্ষয়, বয়সজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতা ও কয়েক রকমের ক্যান্সারের দিকে। ২০১১ সালে আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজি থেকে প্রকাশিত একটি গবেষণা-প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, দিনের উল্লেখযোগ্য সময় যারা টিভি বা কম্পিউটারের সামনে বসে কাটিয়ে দেয়, হৃদরোগে অকালমৃত্যুর হার তাদের অপেক্ষাকৃত বেশি।

গবেষকরা সতর্ক করে দিয়ে বলছেন—নিরবচ্ছিন্নভাবে বসেই কাজ করেন যারা, তারা কিন্তু ঝুঁকিতে আছেন। এর মধ্যে যারা দিনে সর্বোচ্চ ছয় ঘণ্টা পর্যন্ত বসেই কাটিয়ে দেন, তারা আছেন তুলনামূলক বেশি ঝুঁকিতে। দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, যারা সবসময় কোনো না কাজে সচল আর চলাফেরার মধ্যে আছেন তাদের হৃৎস্বাস্থ্যের সার্বিক অবস্থা নিষ্ক্রিয়দের তুলনায় অনেকটাই ভালো।

তাই যে কাজই করুন, দীর্ঘসময় বসে কাটাবেন না। টিভি দেখছেন, দাঁড়িয়ে বা দাঁড়িয়ে থেকে কিছু একটা করতে করতে দেখা যায়? কিংবা প্রতিদিনের পত্রিকাটা দাঁড়িয়েই পড়ে নিতে পারেন। অথবা বাড়ির দৈনন্দিন কাজকর্মগুলো নিজেই করা, শেখার বাগানের যত্ন-আত্তি, আপনার গাড়ি ধোয়ার কাজটি না হয় আপনিই করলেন। এছাড়াও বাড়ি ফিরে সন্তানের সাথে খেলাধুলাও হতে পারে দৈহিকভাবে সচল আর গতিশীল থাকার একটি দারুণ উপায়।

কেবল বড়দের ক্ষেত্রেই নয়, শিশু-কিশোরদের জন্যেও এটি সমান গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষজ্ঞদের মতে, খুব ছোটবেলায় এমনকি পাঁচ বছর বয়সের আগে থেকেই যেসব শিশু খেলাধুলা-দৌড়ঝাঁপের মধ্য দিয়ে অধিকতর সক্রিয় থাকতে অভ্যস্ত, তাদের সুখম মনোদৈহিক বিকাশ এবং পরবর্তী জীবনে সুস্থতা ও দীর্ঘায়ু সম্প্রদায় তুলনামূলক বেশি।

যুক্তরাষ্ট্রের সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, যারা প্রায়শই উচ্চল ও কর্মচঞ্চল, একাডেমিক ক্ষেত্রে তাদের ফলাফল তুলনামূলক ভালো। বেশিরভাগ সময়েই এরা জীবনে মেধা ও অন্তর্গত সম্ভাবনার বিকাশ ঘটাতে সক্ষম। অতএব, আপনার সন্তানের অবিরাম চঞ্চলতা আর দুরন্তপনা দেখে এবার আনন্দের হাসিই হাসতে পারেন বৈকি।

ব্যায়াম হোক প্রতিদিনের অভ্যাস

বিজ্ঞানের অভাবনীয় সব আবিষ্কার আধুনিক মানুষের জীবনযাত্রাকে করে দিয়েছে অভূতপূর্ব সহজ। দৈনন্দিন জীবনযাপনে আমাদের পরিশ্রম করার দায় কিংবা সুযোগ কোনোটাই এখন আর প্রায় নেই। ভোরে ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে রাতে ঘুমোতে যাওয়া অবধি আমাদের চারপাশে আজ অসংখ্য বিলাসদ্রব্য; লিফট আর গাড়ির কথা আর নাই-বা বলা হলো। কিন্তু বছরের পর বছর ধরে চলা এ পরিশ্রমহীনতা আমাদের সুস্থতাকে ব্যাহত করছে, শারীরিক মানসিক নানাভাবে। তাই চাই পরিকল্পিত দৈহিক শ্রম, এটি হতে পারে ব্যায়াম।

ব্যায়ামের উপকারিতা অগণন। সার্বিক সুস্থতার জন্যে ব্যায়ামের ভূমিকা সচেতন মানুষ মাত্রই জানেন। এছাড়াও নিয়মিত ব্যায়ামে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সুসংহত হয়ে ওঠে। শরীরের সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এমনকি দেহকোষের জেনেটিক কোডে-ও সূচিত হতে পারে উল্লেখযোগ্য ইতিবাচক পরিবর্তন।

শরীরের সুস্থতা তো বটেই, মনের সুস্থতার জন্যেও এটি সমান গুরুত্বপূর্ণ। যারা নিয়মিত ব্যায়াম করেন ও কর্মচঞ্চল থাকেন সবসময়, তাদের ক্ষেত্রে বিষণ্ণতার প্রকোপ কম। এদের মানসিক সহিষ্ণুতাও তুলনামূলক বেশি। উপরন্তু, ব্যায়ামের ফলে মস্তিষ্কে সেরোটোনিন ও এন্ডোরফিনের মতো আনন্দবর্ধক নিউরোট্রান্সমিটারের প্রবাহ বাড়়ে, দেহ-মন থাকে চনমনে। চিন্তাশক্তি আর বুদ্ধিমত্তা তখন কাজ করে চমৎকার। কানাডার নিউরোলজি এসোসিয়েশনের বার্ষিক সম্মেলনে পঠিত নিবন্ধে এটি বলা হয়েছে।

ব্যায়ামের মধ্যে হাঁটা একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ। যুক্তরাজ্যের এডিনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি স্বাস্থ্য-বিষয়ক কার্যক্রমের মূল স্লোগান হলো—Sit less walk more. হাজারো তথ্য-প্রমাণ ও গবেষণার ভিত্তিতে যুক্তরাজ্য সরকার তাদের নাগরিকদের জন্যে হাঁটার একটি আদর্শ রুটিন বাতলে দিয়েছেন—দিনে ন্যূনতম ৩০ মিনিট, সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন।

সচল থাকুন ॥ সুস্থ থাকবেন

প্রায় এক যুগ আগে, ২০০২ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসের মূল প্রতিপাদ্য ছিলো—Move for health. এর গুরুত্ব বিবেচনা করে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পরের বছর অর্থাৎ ২০০৩ সাল থেকে এ আহ্বানটি নিয়েই বিশ্বজুড়ে একটি দিবস পালন করছে—Move for health day (১০ মে)।

তাই, জীবনে সক্রিয়তা আর গতিশীলতা বাড়ান, যতটা সম্ভব। আপনি সুস্থ থাকবেন। আপনার আনন্দময় দীর্ঘজীবনের সম্ভাবনা বাড়বে। যুক্তরাষ্ট্রে ৬৫ হাজার মানুষের ওপর ১০ বছর ধরে পরিচালিত একটি দীর্ঘমেয়াদি গবেষণার ফলাফলে বলা হয়েছে, যারা তাদের অবসর সময়েও দৈহিক শ্রম ব্যয় করে কোনো না কোনো কাজ করেছেন তারা অন্যদের চেয়ে বেঁচেছিলেন চার বছরেরও বেশি সময়।

সদা সক্রিয় ও কর্মচঞ্চল থাকার অভ্যাসটি গড়ে তুলতে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ—পরিবারের সদস্য, নিকটতম বন্ধু, কর্মক্ষেত্রের সহকর্মীদের উদ্বুদ্ধ করুন, তাদের সম্পৃক্ততা আপনার আগ্রহ ও আনন্দকে আরো বাড়িয়ে দেবে। বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন এমন জীবনদর্শনে বিশ্বাসী মানুষ ও সংগঠনের সদস্যদের সাথে।

আজ থেকেই শুরু করুন...। আরো বেশি সচল আর কর্মমুখর থাকার দৃঢ় আশাবাদ নিয়ে শুরু হোক আপনার নতুন বছর।

বিজ্ঞান বিষয়ক সাময়িকী 'সায়েন্টিফিক আমেরিকান' ও ইন্টারনেট অবলম্বনে



গতিশীলতাই সুখ, তাতেই সুস্বাস্থ্য

Happiness is a state of activity. কথাটি বলেছিলেন গ্রীক দার্শনিক এরিস্টটল। সচল থাকুন, কর্মব্যস্ত থাকুন। আপনি সুখী হবেন। কিন্তু এ তো প্রায় আড়াই হাজার বছর আগের কথা। আমরা আধুনিক মানুষ, জানতে চাই হালের খবর আর তত্ত্ব।

একুশ শতকে এসেও স্বাস্থ্য-গবেষকরা বলছেন রীতিমতো একই কথা। সেটি হলো, সারাদিন কেবল শুয়ে বসে কিংবা বসে থেকে সব কাজ নয়, বরং সুযোগ পেলেই একটু উঠে দাঁড়ান, হাঁটুন, ব্যায়াম করুন। কিছুটা পরিশ্রম আর পেশি সঞ্চালন হতে পারে এমন কাজগুলো করুন আনন্দের সাথে। গতিশীল হোন, যতটা সম্ভব। সুখী হবেন তো বটেই, আপনি সুস্থ থাকবেন। কমবে জটিল সব রোগ-ব্যাদি আর অকালমৃত্যুর ঝুঁকি। সেইসাথে বাড়বে আপনার কর্মময় দীর্ঘজীবনের সম্ভাবনা।

শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা রোগ-ঝুঁকি বাড়ায়

বিশ্বজুড়ে গত কয়েক দশকে বেড়েছে উচ্চ রক্তচাপ, করোনারি হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, স্থূলতা, ক্যান্সারের মতো জীবনঘাতী রোগগুলোর আধাসন। উন্নত দেশগুলোই শুধু নয়, উন্নয়নশীল দেশগুলোতেও এসব রোগে চিকিৎসা-ব্যয়ের অঙ্কটা বেশ মোটা। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এটি এক অর্থে জাতীয় অর্থনীতির বিপুল অপচয়। তাদের মতে, এসব রোগের অন্যতম কারণ হলো ন্যূনতম শারীরিক পরিশ্রমহীন ও প্রায় নিষ্ক্রিয় জীবনযাপন। সেইসাথে ভুল খাদ্যাভ্যাস, মানসিক চাপ ইত্যাদি তো রয়েছেই। যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন-এর একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, সাম্প্রতিক বছরগুলোতে দৈহিক নিষ্ক্রিয়তা সে দেশে দেখা দিয়েছে এক গুরুতর স্বাস্থ্যসমস্যা হিসেবে। তাতে রীতিমতো আশঙ্কা প্রকাশ করে বলা হয়েছে, যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ৬০ শতাংশ মানুষ দৈনিক ন্যূনতম শারীরিক পরিশ্রমটুকুও করে না।

উদ্ভূত এ পরিস্থিতিতে শঙ্কিত হয়ে উঠেছে সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য-বিষয়ক সব প্রতিষ্ঠানগুলো। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জানাচ্ছে, বর্তমানে বিশ্বজুড়ে মোট মৃত্যুর চতুর্থতম কারণ হলো এই শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা। শুধু তা-ই নয়, প্রায় ২৫ শতাংশ স্তন ক্যান্সার ও কোলন ক্যান্সার, ২৭ শতাংশ ডায়াবেটিস, ৩০ শতাংশ হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণও এটিই। এছাড়াও এর ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া এবং বিভিন্ন রকম সংক্রমণের ঝুঁকি তো থাকেই।

সার্বজনীন কল্যাণ ও সাফল্যের অনুপ্রেরণা জোগায় কোয়ান্টাম

সৈয়দ জগলুল পাশা



আমি দুটি বিষয়ে দ্বিধা নিয়ে কোর্সে এসেছিলাম—কোয়ান্টামের শিক্ষা ধর্মের সাথে বিরোধপূর্ণ কি না এবং আরেকটি হলো এর কার্যক্রম জীবন যাত্রার মান উন্নয়নে সত্যি কোনো ভূমিকা রাখছে কি না। আমার দ্বিধা

ভালোভাবেই কেটে গেছে। কোয়ান্টামের একটি শিক্ষা আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করেছে যে, আমার সকল শক্তির উৎস আমি নিজে এবং আমি যদি চেষ্টা করি, আমার জীবনটাকে বদলাতে পারবো।

কোর্সের আরো একটা বিশেষত্ব আমি লক্ষ্য করেছি—যেমনভাবে ব্যক্তিকে মর্যাদা দেয়া হয়েছে, ব্যক্তির বিকাশকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে, তেমনি বৃহত্তর ক্ষেত্রে পরিবার, সমাজকেও সমান গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। এখানে শেখানো হয়েছে—পরিবারকে সুন্দর করতে কীভাবে আমরা সহায়ক হতে পারি এবং কীভাবে আমরা সম্বন্ধ হয়ে আরো অগ্রসর হতে পারি। সর্বোপরি জাতি-ধর্ম-বর্ণের উর্ধ্বে গিয়ে জাতিগত অর্জন আর সাফল্যকে নিশ্চিত করার অনুপ্রেরণাই জোগাচ্ছে কোয়ান্টাম।

[সৈয়দ জগলুল পাশা, যুগ্ম সচিব, প্রাইভেটাইজেশন কমিশন, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়। ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টামের শিক্ষা জীবনকে সুন্দর করবে

সুমাইয়া জাফর সুজানা



কোয়ান্টামের প্রতিটি শিক্ষা আমাদের জীবনকে সুন্দর করার জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজন। এখানে আমি অনেক কিছু শিখতে পেরেছি। একটি কথায় খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি যে, প্রতিটি মানুষই যদি

মন থেকে কিছু চায়, তাহলে সে অবশ্যই তা অর্জন করতে পারে। মনে হতে পারে, এইসব ভালো কথা তো আমরা আগেও শুনেছি, কিন্তু আমরা জানা কথাগুলো মন থেকে বিশ্বাস করি নি, তা মেনে চলি নি।

কিন্তু এখানে আমাদের জানা কথাগুলোই এমনভাবে উপস্থাপন করা হয় যে, প্রত্যেকেই উপলব্ধি করে—আমি যে ভুলগুলো করি, তা করা উচিত নয়। চারদিনে আমরা যা শিখলাম তা আমাদের প্রত্যেকের চর্চা করা উচিত।

[সুমাইয়া জাফর সুজানা, মডেল ও অভিনেত্রী। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চিকিৎসাবিজ্ঞানের কথাই বলছে কোয়ান্টাম

ডা. আফরোজা বেগম



রোগীর সংকটাপন্ন অবস্থায় যখনই রক্তের প্রয়োজন হতো বলতাম—শান্তিনগর কোয়ান্টামে যান, রক্ত নিয়ে আসেন। দেখতাম তারা আধাঘন্টার মধ্যে রক্ত নিয়ে হাজির। চিকিৎসার ক্ষেত্রে বিশুদ্ধ রক্তের প্রয়োজনে আমরা অনেক সম্পর্কে আমার ধারণা ছিলো কেবল এটুকুই।

আমার এক ছাত্রীর উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড বইটা পড়ে আমি সত্যিই মুগ্ধ হলাম। কোর্সে এসে দেখলাম গুরুজী সুস্থতা, রোগ নিরাময় বিষয়ে যা কিছু বলেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের একচুল এদিক-ওদিক নেই।

আমরা ডাক্তাররা পেশাগত কারণেই খুব ব্যস্ত জীবনযাপন করি। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকের শেখা উচিত।

আমার ছোটবেলা থেকেই মনছবি ছিলো আমি মানুষের জন্যে কিছু করবো। কিন্তু মাঝে মাঝেই ভাবি, আমি কতটুকু দিতে পারছি সমাজকে? আমার তো আরো বেশি কিছু করার কথা। কোয়ান্টামে এসে মনে হচ্ছে আমি সেই জায়গাটা খুঁজে পেয়েছি, যেখানে আমার মনছবিকে বাস্তবায়ন করতে পারবো।

[ডা. আফরোজা বেগম, শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হতাশা কেটেছে, লক্ষ্য নির্দিষ্ট হয়েছে

চিশতীয়ার আহমেদ খান



অসুস্থতার কারণে চার মাস পড়ালেখা থেকে বিচ্ছিন্ন ছিলাম। একটা সময় শরীর সুস্থ হলেও মন অসুস্থ থেকে যায়। একদম হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। ঠিক করেছিলাম এ বছর এইচএসসি পরীক্ষা দেবো না। কিন্তু কোর্সে

এসে সিদ্ধান্ত নিলাম আমি এবারই পরীক্ষা দেবো। আমার বামহাতে ইনফেকশন হয়ে গিয়েছিলো। ডাক্তার বললেন, রক্তনালী ছোট হয়ে গেছে, ভারী কিছু উঠাতে পারবো না। এখানে নিজের নিরাময় করতে শিখলাম। কোর্সের দ্বিতীয় দিন পাঁচ কেজি ওজনের একটা ডাম্বল ৩৫ বার উঠালাম। চতুর্থ দিন ডাম্বলটা উঠিয়েছি ৫০ বার। কোনো অসুবিধা হয় নি। এছাড়াও আমার হতাশা কেটেছে, লক্ষ্য নির্দিষ্ট হয়েছে। আর সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি—আমি মনের গুরুত্বকে খুঁজে পেয়েছি।

[চিশতীয়ার আহমেদ খান, শিক্ষার্থী, এইচএসসি ২য় বর্ষ, ন্যাশনাল আইডিয়াল কলেজ। ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রাগ আর ব্যথা—দুটোই রেখে যাচ্ছি

মো. আব্দুল মোতালেব

১১ বছর ধরে আমার ব্যাপকপেইন। একটা সময় এমন হলো যে, আমি ঠিকমতো হাঁটতেও পারতাম না। বসলে উঠতে পারতাম না, নামাজও পড়তে পারতাম না। অপারেশন করলাম কিন্তু তারপরেও প্রতিদিন



২৪টা করে ওষুধ খেতে হয়েছে। অনেক ব্যয়বহুল একটা ইনজেকশনও নিয়েছি। ডাক্তার বলেছিলো এই ইনজেকশনটা দিলে রোগী শোয়া থাকলে উঠে দাঁড়ায়। কিন্তু হাঁটা তো দূরের কথা, প্রচণ্ড জ্বর আর প্রত্যেকটা গিঁটে গিঁটে ব্যথা নিয়ে চার দিন আমি বিছানায় ছটফট করেছি।

কোর্সে এসে প্রথমদিন খুব ভয় পেলাম কারণ চেয়ারে আমার পক্ষে এক ঘণ্টা বসাও সম্ভব না। কিন্তু তৃতীয় দিন অনুভব করলাম, আমার একটুও ব্যথা নেই। এখানে আসার পর আমি একদিনও লিফট ব্যবহার করি নি, সিঁড়ি দিয়ে উঠেছি নেমেছি।

আমার মেজাজ সবসময় ঝিটঝিটে থাকতো। আমার রাগের কারণে স্টাফরা আমার কাছে আসতে ভয় পেতো। কোর্সে এসে আমি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখলাম। আমি এখানে দুটো জিনিস রেখে যাচ্ছি—আমার ব্যথা আর আমার রাগ।

[মো. আব্দুল মোতালেব, সিনিয়র এডমিনিস্ট্রেটিভ অফিসার, সূর্যসেন হল, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

যতদিন বাঁচবো প্রশান্তিতে বাঁচবো

মোস্তাফিজুর রহমান

আমার বাম পায়ে টিউমার অপারেশনের পর তা ক্যান্সারে রূপ নেয়। ডাক্তারের ভুল চিকিৎসার কারণে জানতে পারি আক্রান্ত হওয়ার ১৫ মাস পরে। চিকিৎসার জন্যে দেশের বাইরে যাই এবং ডাক্তাররা বললেন,



বাঁচার আশাটা ছেড়ে দেন। আমি বিশ্বাস করতাম, জীবন-মৃত্যুর মালিক আল্লাহ, কিন্তু শান্তি পেতাম না।

কোর্সে জানলাম, প্রত্যেকটা মানুষের মধ্যে এমন শক্তি আছে যা দ্বারা সে সবকিছু অর্জন করতে পারে এবং সেই শক্তিটা হলো বিশ্বাস। আমি এখন নিজের মধ্যে সেই বিশ্বাসটা অনুভব করছি যে, আমার রোগকে আমি জয় করতে পারবো।

এখন মনে হচ্ছে, এই যে ক্যান্সার, এটা আসলে আমার জীবনের জন্যে কোনো বাধাই হতে পারে না। আমি এ বিশ্বাসটা নিয়ে যাচ্ছি যে, যতদিন বেঁচে থাকবো, সুস্থ থাকবো, প্রশান্তিতে থাকবো এবং অনেক বেশি ভালো থাকবো।

[মোস্তাফিজুর রহমান, শিক্ষার্থী, ৪র্থ বর্ষ, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ ছাড়াই ভালো আছি

সেলিনা রহমান



আমার ব্যাগে মাইথ্রেনের ওষুধ, ব্যাকপেইন-এর ওষুধ সবসময় থাকতো। কিন্তু কোর্সে আসার পর থেকে কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। আমি অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছি কখন আমার মাইথ্রেন-এর ব্যথাটা আসবে আর কখন আমি

সর্বোচ্চ মনোশক্তি নিয়ে বলবো, তোমার সময় শেষ। আরেকটা সমস্যা আমার ছিলো-অনিদ্রা। প্রতি রাতেই আমার ঘুমটা আসতো ভোরের দিকে। সকালে ঠিক সময়ে অফিস করা আমার জন্যে খুব কঠিন হয়ে যেত। ঘড়িতে এলার্ম দিতাম কিন্তু তারপরও সকালবেলা ওঠাটা খুব কষ্টকর হতো। কোর্সের চারদিন আমি অত্যন্ত তৃপ্তি নিয়ে ঘুমিয়েছি; আর এলার্ম ছাড়াই ঘুম থেকে উঠতে কোনো অসুবিধা হয় নি।

আমি বিশ্বাস করি, অসুখ বা কোনো ধরনের শারীরিক সমস্যা ছাড়া যিনি বেঁচে আছেন তিনিই পৃথিবীর সবচেয়ে ধনী ব্যক্তি। মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানীর ওষুধ যে সুস্থতা দিতে পারে নি, সে আমি পেয়েছি ওষুধ ছাড়াই সুস্থতা।

[সেলিনা রহমান, হেড অব হিউম্যান রিসোর্স, নোভারটিস ফার্মাসিউটিক্যালস লি.। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত

শাহরিয়ার ইমন সবুজ

ছয় বছর আগে হঠাৎ করে আমার ব্যাকপেইন শুরু হয়। আমি ক্রিকেট খেলতাম কিন্তু প্রচণ্ড ব্যথার কারণে বল করতে পারতাম না। রোগ ধরা পড়লো এ ন ক া ই ল জি ২ স্পন্ডিলাইটিস। বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বললেন, তোমার এ রোগ কখনো ভালো হবে না, কবর পর্যন্ত তোমার এই রোগ থাকবে। এখন তোমার সবসময়ের সঙ্গী হলো ব্যথা।

মানসিকভাবে খুব ভেঙে পড়লাম। খুব কান্না পেতো, কাউকে কিছু বলতেও পারতাম না। কোর্সে এসেছিলাম মূলত আমার রাগটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে। কিন্তু ভাবি নি রাগ নিয়ন্ত্রণের সাথে আমার ব্যথাও ভালো হয়ে যাবে।

গুরুজী যখন বললেন, সুস্থ হওয়া সম্ভব, কারণ প্রতি তিন মাস পর পর মানুষের শরীরের কোষ পরিবর্তন হয়। আমার ভেতরে প্রচণ্ড বিশ্বাস জাগলো যে, আমার রোগ অবশ্যই সারবে। তৃতীয়দিন আমার ব্যথাটা একেবারেই নেই। কোনো ব্যাকপেইন নেই, মেরুদণ্ডও কোনো ব্যথা নেই।

[শাহরিয়ার ইমন সবুজ, শিক্ষার্থী, অনার্স ৩য় বর্ষ, খুলনা বি.এল বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কোয়ান্টাম সবাইকে

মানবসেবায় উদ্বুদ্ধ করে

ইঞ্জি. কাজী নজরুল ইসলাম

কোর্সে আসার আগে নিজেই উপলব্ধি করতাম, আমি অনেক ক্ষেত্রেই রাগটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। কোর্সে এসে শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের উপায়। আমার ধারণা ছিলো কোয়ান্টামের কার্যক্রম ধর্মের সাথে সাংঘর্ষিক। কিন্তু ধর্মের সঠিক পন্থা অবলম্বন করেই জীবনে সফল হওয়ার শিক্ষা দেয়া হচ্ছে এখানে।

কথায় আছে বিশ্বাসে মিলায় বস্তু, তর্কে বহুদূর। কোয়ান্টাম আমাদের মাঝে এই বিশ্বাসকেই ধারণ করার লালন করার শিক্ষা দেয়। সেইসাথে সবচেয়ে বড় ধর্ম মানবসেবায় উদ্বুদ্ধ করে সবাইকে।

[ইঞ্জি. কাজী নজরুল ইসলাম, পাবলিকেশন এন্ড পাবলিসিটি সেক্রেটারি, আইডিবি কেন্দ্রীয় নির্বাহী কমিটি। ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভেতরে শক্তি অনুভব করছি

দিলরুবা আখতার দিবা



জীবনে যেখানেই গিয়েছি আমার কর্মদীপনা দেখে অন্যেরা অনুপ্রাণিত হয়েছে। সেই আমি এক অনাকাজিক্ষিত ঘটনায় মানসিকভাবে ভেঙে পড়লাম কাঁচের মতো। মনে হচ্ছিলো কাঁচের টুকরাগুলো একত্র করে

কীভাবে আবার স্বচ্ছ কাঁচ হবো?

কিন্তু এখন মনে হচ্ছে, কোনো প্রয়োজন নেই এই ভাঙা টুকরাগুলোকে জড়ো করার। আমি এখন এমনই এক চমক যে, এরা নিজেরাই চলে আসবে। অন্যরকম এক শক্তি অনুভব করছি নিজের মাঝে। স্বচ্ছ কাঁচ নয়, এবার আমি কাঁচ কাটা হীরা হবো।

[দিলরুবা আখতার দিবা, ব্যাংকার। ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চোখের এলার্জি দূর হয়েছে

তানজিলা ইসলাম

১০ বছর যাবৎ আমার চোখে এলার্জি ছিলো, সবসময় চোখ চুলকাতো, চোখে ময়লা জমে থাকতো। যে কারণে দেখতেও অসুবিধা হতো। আমি চোখে কাজল ব্যবহার করতে পারতাম না। কিন্তু

কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমার চোখে কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আগে যেকোনো বিষয়ে খুব টেনশন হতো, ভয় পেতাম। নিজের উপর আস্থা পেতাম না। এখন মনে হচ্ছে-আমার অনেক সাহস আর অনেক সাফল্য অপেক্ষা করছে আমার জন্যে।

[তানজিলা ইসলাম, অনার্স ৪র্থ বর্ষ, ন্যাশনাল কলেজ অব হোম ইকনোমিস্ট, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নতুন জীবন পেয়েছি

সালমা আক্তার

তিন বছর আগে মুখের ডানপাশে খুব ব্যথা অনুভব করলাম। ব্যথাটা এত দুঃসহ যে, মনে হতো যেন কেউ আমার মুখের ডানপাশে ব্লড দিয়ে কাটছে। শুরু হলো চিকিৎসা, ডাক্তারের পর ডাক্তার। এভাবে চললো দেড় বছর, কিন্তু কোথাও কোনো সমাধান পেলাম না। এর মধ্যে আমার গাল ফুলে গেল এবং মুখ বাঁকা হয়ে একদিকে চলে যেত। সেটা খুবই বিকৃত আকার ধারণ করতো।

ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খেলাম। ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় আগুনে বলসে গেলে যেরকম হয়, ওরকম হয়ে গেল পুরো শরীর। আমার মুখ দিয়ে শুধু রক্ত বারছিলো। জিহ্বা এবং যা কিছু ভেতরে ছিলো, সব যেন পুড়ে গেল। সারা শরীরে অসহ্য যন্ত্রণা, কথা বলার শক্তি নেই। প্রায় ১৫-২০ দিন আমি হাসপাতালে ছিলাম। চিকিৎসায় আমার বলসানো জায়গাগুলো শুকিয়ে গেল কিন্তু ব্যথাটা আগের মতোই থেকে গেল। আবার নতুন ওষুধ দেয়া হলো আমাকে। তারপর ২৪ ঘণ্টা অজ্ঞান থাকলাম। জ্ঞান ফিরলেও শরীরে কোনো বোধশক্তি ছিলো না, যেন গাছের মতো ভারী। ডাক্তাররা বললেন, আপনার আর কোনো চিকিৎসা নেই। যতদিন বাঁচবেন, এই অসহ্য যন্ত্রণা নিয়ে আপনাকে বাঁচতে হবে।

আমি কোনো কথা বলতে পারতাম না, বেশিরভাগ সময় ঠোঁট বাঁকা হয়ে থাকতো আর গাল ফুলে থাকতো। আমার সামনে এত খাবার কিন্তু কিছু খেতে পারতাম না। এক গ্লাস পানি

খেতে আমার সারাদিন চলে যেত।

সিদ্ধাপুরে

গেলাম। মাউন্ট এলিজাবেথ হাসপাতালের ডাক্তার বললো, ঝুঁকি নিয়ে একটা ইনজেকশন দিতে পারেন কিন্তু প্যারালাইজড

হওয়ার সম্ভাবনা আছে। আমি রাজী হলাম না।

ভারতে চিকিৎসা করলাম। সেটা যে কী দুর্বিষহ! অল্প একটু জায়গার মধ্যে তারা অনেক বড় একটা ইনজেকশন দিয়ে ৫০ বারের বেশি ফুটো করলো এবং সেটা খুব গভীরে। কোনো কাজ হলো না, সেই যন্ত্রণা রয়েই গেল। সিদ্ধান্ত নিলাম, আর কারো কাছে চিকিৎসার জন্যে যাবো না। সুস্থতার শেষ আশা হিসেবে আমার কোয়ান্টামে আসা।

প্রথমদিন দুইটা মেডিটেশনের পরে একটু ব্যথা অনুভব করলাম। দ্বিতীয় দিন প্রতিটা মেডিটেশনে এত মনোযোগ দিয়েছি যে, আমার একটুও ব্যথা হয় নি। আমি যে এখন কথা বলতে পারছি এটা আমার আড়াই বছরের স্বপ্ন। কোথায় যে আমার সেই অসহ্য ব্যথাটা চলে গেছে! আমার শরীরে কোথাও একটু ক্লান্তি নেই, সমস্যা নেই, আমি খুব সুস্থ বোধ করছি। বলে বোঝাতে পারবো না আমি কতটা ভালো আছি। আমি একটা নতুন জীবন পেয়েছি।

[সালমা আক্তার, গৃহিণী। ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : পরিবারে বৌ শাশুড়ি দুজনেই যদি কমান্ড সেন্টারে গিয়ে একে অন্যকে তাদের মনের ইচ্ছা অনুসারে কমান্ড করতে থাকে, তাহলে ফলাফল কী দাঁড়াবে? এক্ষেত্রে কোনো সংঘাত সৃষ্টি হবে কি? উপায় কী?

উত্তর : আসলে এক্ষেত্রে বৌ শাশুড়ি দুজনেই যার যার অবস্থান থেকে মনে করছেন যে, তিনিই সঠিক। বৌ ভাবছে-শাশুড়ি আমার কথা শুনবে। শাশুড়ি মনে করছেন, আমি ঠিক, বৌ আমার কথা শুনবে। এখন দুজনেই দুজনকে কমান্ড সেন্টারে আনলে কিছু কথাবার্তা তো হবে! এবং যখন আলাপ-আলোচনা-কথাবার্তা হয় তখন একটা আপোসের সম্ভাবনা দেখা দেয়।

যেমন, স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে সবচেয়ে বড় সমস্যা কোথায়? স্বামীদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হয় যখন স্ত্রী কথা বলা বন্ধ করে দেয়। স্ত্রীর জন্যে সমস্যা কোথায়? যদি স্বামী কথা বলা বন্ধ করে দেয়। কথা বললে তো একটা পর্যায়ে যাবে। অর্থহীন যুক্তি বা ঝগড়া কতক্ষণ চলতে পারে? যখন দুইজন বসবে, কথা বলতে বলতে তারা তো একটা জায়গায় আসবে! তাই এ আলাপ-আলোচনাটা গুরুত্বপূর্ণ। কমান্ড সেন্টারে এনে একজন আরেকজনের সাথে কথা বললে বাস্তবে দেখা যাবে, তারা আর ঝগড়া করতে পারছে না। কারণ, মেডিটেশন লেভেলে একজন আরেকজনকে ঠান্ডা মাথায় সুন্দরভাবে নিজের বিষয়টা বোঝাতে পারবেন, তেমনি নিজেও অন্যের দিকটা সহজেই বুঝবেন।

তাই তারা দুজনই যদি মেডিটেশন করেন এবং পরস্পরকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে বোঝান, তাহলে আমরা বলতে পারি যে, ইনশাল্লাহ তাদের মধ্যে দূরত্ব থাকবে না, দূরত্ব কমে যাবে।

প্রশ্ন : ইসলামে সম্পদের অংশীদারিত্বে নারী পুরুষের অধিকটা পান। এই বৈষম্য কেন?

উত্তর : এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা প্রশ্ন। আমরা যদি কোরআনের বিধান দেখি, তাহলে দেখবো, নারীকে কিছু ব্যাপারে অধিকার দেয়া হয়েছে, পুরুষকে কিছু ব্যাপারে অধিকার দেয়া হয়েছে। নারীকে অনেক ব্যাপারে দায়িত্ব দেয়া হয়েছে, আবার পুরুষকেও অনেক ব্যাপারে দায়িত্ব দেয়া হয়েছে।

নারীর প্রতি এখানে কোনো বৈষম্য করা হয় নি। একজন পুরুষ যখন একজন নারীকে বিয়ে করে তখন ইসলামী রীতি অনুযায়ী পুরুষকে দেনমোহর আদায় করতে হয়। কিন্তু নারীর জন্যে এ ধরনের কোনো নিয়ম নেই। আর দেনমোহরের ব্যাপারে নির্দেশ খুব সুস্পষ্ট-দেনমোহর আপনি যা ধার্য করবেন তা আদায় করতে হবে। এটা মুখে মুখে হলে হবে না, অনাদায়ী হলে হবে না, এটা আদায় করতে হবে।

আবার, স্ত্রীর যদি নিজস্ব উপার্জন থাকে, সম্পদ থাকে সেখানে স্বামীর কোনো অধিকার নেই। এটা একান্তই স্ত্রীর সম্পদ। অর্থাৎ স্ত্রীর যত কিছুই থাকুক, তবু সসম্মানে ভরণপোষণের দায়িত্ব কিন্তু স্বামীর।

এই ভরণপোষণ হলো সবারকম ভরণপোষণ। অন্যদিকে, স্ত্রীর যা কিছু উপার্জন বা সম্পদ রয়েছে, তার কানাকড়িও স্বামী চাইতে পারবেন না আইনগতভাবে। স্ত্রী নিজের আনন্দে দিলে সেটা আলাদা কথা। না দিলে স্বামীর কোনো অধিকার নেই তা চাওয়ার।

বরং স্ত্রী যদি রান্না করতে না পারে, ভরণপোষণের দায়িত্ব যেহেতু আপনি নিয়েছেন, হয় আপনি লোক রাখবেন, লোক রাখতে না পারলে আপনি রান্না করে খাওয়াবেন। ধরুন, বাচ্চা কান্নাকাটি করছে, বাচ্চা লালনপালন করার দায়িত্বও স্ত্রীর নয়। স্ত্রী বলতে পারেন, একে নিয়ে তুমি হাঁটো, আমি ঘুমাই। আপনাকে তখন হাঁটতে হবে আর তিনি ঘুমাবেন। কারণ, তার ভরণপোষণ ও তার সমস্ত কিছু দেখার যত্ন নেয়ার দায়িত্ব আপনি নিয়েছেন।

বাবার সম্পত্তিতে ছেলের এবং মেয়ের অধিকার এরকম কেন? মা-বাবাকে দেখার দায়িত্ব ছেলের, এ দায়িত্ব মেয়েকে দেয়া হয় নি। এখন দায়িত্ব দিলে দায়িত্ব পালনের জন্যে কিছু অতিরিক্ত সুবিধা আর অধিকারও তো তাকে দিতে হবে। অর্থাৎ এক্ষেত্রে একেকদিকে একেকজনকে অধিকার বেশি দেয়া হয়েছে, একেকদিকে অধিকার কম দেয়া হয়েছে। ভারসাম্য রক্ষার জন্যেই এটা করা হয়েছে।

তারপরও মা-বাবা ইচ্ছে করলে তাদের জীবদ্দশায় মেয়েকে সম্পত্তির যেকোনো অংশ দিতে পারেন। এখানে ছেলের কিছু বলার নেই। তিনি যাকে খুশি যেভাবে ইচ্ছা দিতে পারেন। আর যদি কাউকে তিনি কিছু না দিয়ে মারা যান, তখন মিরাসি আইন অনুসারে এ সম্পত্তি বহু ভাগে ভাগ হয়ে যায়।

ইসলামে এই যে মিরাস, সম্পত্তিতে মেয়েদের যে অধিকার এটা সর্বপ্রথম ইসলাম প্রতিষ্ঠা করে যে, বাবার সম্পত্তিতে মেয়েরও অধিকার আছে।

প্রশ্ন : আমরা দুজন দুজনকে পছন্দ করে বিয়ে করেছি। আমরা ভালো আছি। এখন আমার শ্বশুর-শাশুড়ি আমাকে মেনে নিচ্ছেন না। আমি তাদের সাথে থাকতে চাইছি। এক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : শ্বশুর-শাশুড়ি মেনে নিচ্ছেন না, কতদিন মেনে নেবেন না? আসলে আমরা সবসময় তাৎক্ষণিক ফলাফল চাই। যেহেতু তাদের অমতে বিয়ে করেছেন, কিছু কাঠখড় তো পোড়াতেই হবে।

আপনি তাদের সাথে থাকতে চাচ্ছেন এবং আপনার এই চাওয়াটা হচ্ছে একটি সৎ নিয়ত। কিছুদিন পরে তাদের তো আজকের এই জোর আর থাকবে না। শারীরিক শক্তির কথাই যদি বলি, এই জোর কতদিন থাকবে? তার পরে কী করবেন তারা? তখন আপনার একটি শিশুর মতোই তাদেরকে সেবা-যত্ন করতে হবে। অতএব সবার করুন, ধৈর্য ধরুন। আর, মনে মনে বলুন যে, আপনারা গ্রেটেস্ট হতে পারেন কিন্তু আমি লেটেস্ট। কতক্ষণ কতদিন গ্রহণ না করে থাকবেন তিনি?

আসলে অপেক্ষা করতে হয়। যেমন, কোয়ান্টাম মেথড নিয়ে আমরা কোনো তাৎক্ষণিক ফলাফল বা প্রাপ্তি চাই নি। আমাদের প্রথম ১০ বছর গেছে শুধু এটা প্রমাণ করতে যে, আমরা পাগল নই, আমাদের মাথা ঠিক আছে! যারা তখন আমাদের পাগল বলতো, তাদের অনেকে এখন আমাদের অত্যন্ত সক্রিয় কর্মী এমনকি অনেকে আর্ডেন্টিয়ার পর্যন্ত হয়েছেন। কেন? আমরা সবার করেছি, আর নীরবে আমাদের কাজ করে গেছি।

আপনার সাথে আপনার শাশুড়ির সম্পর্ক তো দুই মাস, ছয় মাস, নয় মাসের না, এটি একটি দীর্ঘমেয়াদি পারিবারিক সম্পর্ক। আর, আপনি আপনার শাশুড়িকে বাদ দিতে পারেন, কিন্তু আপনার

স্বামী, সে তার মাকে বাদ দেবে কীভাবে?

এজন্যে অপেক্ষা করতে হবে। কারণ, এই সম্পর্ক ছিন্ন করা যাবে না। একটু সম্মান, মমতা, ভালবাসা-একটু সবার করা। একজন আরেকজনের ভাষা না বোঝা পর্যন্ত আপনাকে সবার করতে হবে। সম্পর্কটা তো সারা জীবনের।

আপনি আলাদা হয়ে যেতে পারেন, যদি স্বামীকে বেশি চাপ দেন, স্বামী বেচারাও আলাদা হয়ে যাবে। কিন্তু তার মনে মায়ের প্রতি যে টান, সেটি আপনি মুছে ফেলতে পারবেন না। তার মায়ের দীর্ঘশ্বাস তো সবসময় আপনার ওপর পড়তে থাকবে যে, আমার ছেলেটাকে আমার কাছ থেকে নিয়ে গেল। আমার ছেলেটা যদি থাকতো, তাহলে আমাকে কোনো কষ্ট করতে হতো না। তখন আপনার শান্তি বিঘ্নিত হবে।

প্রশ্ন : আমি এবং আমার স্বামী দুজনেই চিকিৎসক। আমার মেয়ের বয়স চার বছর। আমার বা আমার মেয়ে কারোরই কোনো ভরণপোষণ আমার স্বামী দেয় না। এমনকি মাসের পর মাস যোগাযোগ করে না। মেয়েকে দেখতে আসে না। ওর কথা হলো, পারিবারিক জীবন আর ক্যারিয়ার একসাথে হবে না। এদিকে আমার মেয়ে খুবই জেদি এবং একগুঁয়ে হয়ে যাচ্ছে। আমি কী করবো?

উত্তর : আসলে এটা একটা ভুল ধারণা যে, পারিবারিক জীবন আর ক্যারিয়ার একসাথে হবে না। আর যদি কেউ মনে করে যে, পরিবার এবং ক্যারিয়ার একসাথে হবে না; ক্যারিয়ার যদি তার কাছে এতটাই গুরুত্বপূর্ণ হয়, তাহলে তার বিয়ে করাই উচিত নয়। বিয়ে করবেন, কিন্তু বিয়ের দায়িত্ব পালন করবেন না, এটা অপরাধ।

এখন যে অবস্থার সৃষ্টি হয়েছে, আপনার স্বামীর সাথে সরাসরি কথা বলুন। সরাসরি কথা বলে যেভাবে জিনিসটা সমাধান করা যায়, সে চেষ্টা করুন। কারণ, এখন আপনি আরেকটা বিয়ে করতে পারবেন, একজন স্বামী পাবেন। আপনার স্বামীও আরেকটা বিয়ে করলে একজন স্ত্রী পাবে। কিন্তু আপনাদের যে সন্তান, তার জন্যে তো মা এবং বাবা দুজনকেই দরকার। অতএব আপনার স্বামীর সাথে আলোচনায় বসুন। এবং খোলামেলাভাবে কথা বলুন, কারো মাধ্যম ছাড়াই। তাকে পুরো বিষয়টি বোঝান।

এর আগে তাকে আগামী ৪০ দিন নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বলুন, মেয়ের সুস্থ সুন্দর ভবিষ্যতের জন্যে তার মনোযোগ ও সহযোগিতা প্রয়োজন। আমরা আপনাদের জন্যে দোয়া করি।

এ মাসের অটোসাজেশন

শক্তি দিয়ে অন্যকে পরাজিত করা যায়। কিন্তু জয় করার জন্যে প্রয়োজন মানবিকতা, নৈতিকতা। আমি জয় করার শক্তি অর্জন করবো।

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

ভাষার প্রতি ভালবাসা



বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা পরিচালনা করেন বিশিষ্ট নাট্যজন ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব মোহাম্মদ গোলাম সারোয়ার

হবে হবে, হবে নিশ্চয়
শাস্ত্র সত্যের হবে জয়...

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী সেন্টারের হল রঙে ৬ ডিসেম্বর শুক্রবার সকাল থেকে কোয়ান্টামের থিম সংটি বাজছিলো। হল রঙের চারপাশে শোভা পাচ্ছিলো নানা ধরনের ফেস্টুন- ‘শৈল্পিক বাচন একজন মানুষকে অনন্য করে তোলে’, ‘বাচনের ক্ষেত্রে ফ্যাশন নয়, একটি স্টাইল বেছে নিন’, ‘বাচন একটি শিল্প আর কোনো শিল্পই চর্চা ছাড়া উজ্জ্বল্য পায় না’, ‘বাচনে মানুষের ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে’ ইত্যাদি। যে কেউ এসেই বুঝতে পারবেন এখানে বাচন বা কথা বলা নিয়ে কিছু হচ্ছে!

২০১৩ ছিলো কোয়ান্টাম বর্ষ ২১। এর মাধ্যমে শুরু হয়েছে কোয়ান্টামের তৃতীয় দশক। এ বছরে ফাউন্ডেশনের প্রতিপাদ্য ছিলো-বিশ্বাসের আলোকে বদলাবো নিজে। এবং এটা শুরু করতে হবে নিজে। এ ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটাতে হবে জীবনের সবদিকেই। কথায়, কাজে ও আচরণে প্রতিটি ক্ষেত্রে পরিবর্তন আনতে বর্ষ ২১-এ আমাদের শপথ ছিলো :

‘আমি শুদ্ধ ভাষায় কথা বলবো।
অঙ্গীল ও ব্যঙ্গাত্মক শব্দ বর্জন করবো।
সবার সাথে সদাচরণ করবো।’

এই শপথের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে ফাউন্ডেশনের মিডিয়া সেলের উদ্যোগে ৬ ও ৭ ডিসেম্বর দুই দিনব্যাপী আয়োজিত হয় ‘বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা’। কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীল এবং মিডিয়া সেলের প্রায় ৫০ জন সদস্য এতে অংশগ্রহণ করেন।

পুরো কর্মশালাটি পরিচালনা করেন বরণ্য নাট্যজন ও বাচন প্রশিক্ষক মোহাম্মদ গোলাম সারোয়ার। তার ৩৫ বছরের অভিজ্ঞতা ও নিরলস পরিশ্রমের পাশাপাশি গভীর পাণ্ডিত্য, অনন্য রসবোধ দুই দিন অংশগ্রহণকারীদের মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখে। তিনি কখনো হাসিয়ে, কখনো গান গেয়ে, কখনো অভিনয় করে সবাইকে আপন করে নিয়েছেন।

অংশগ্রহণকারীরা যখন উচ্চস্বরে অ আ ই ঈ কিংবা ক খ গ ঘ পড়ে শোনাচ্ছিলেন তখন অনেকেই ফিরে গিয়েছিলেন ছেলেবেলায়। অনেকে অনুভব করেন, শৈশবে শিখে আসা এসব বর্ণের উচ্চারণে কতটা অমনোযোগী থেকেছি আমরা! একজন অংশগ্রহণকারী নিঃসংকোচে বললেন, নিজ জেলা ‘ব্রাহ্মণবাড়িয়া’ উচ্চারণটি এই প্রথম সঠিকভাবে করতে শিখলাম!

বর্ণমালা দিয়ে শুরু করে, ভাষার ব্যবহার, যতি চিহ্ন, উচ্চারণের গুরুত্ব, জিভের ব্যায়াম, প্রাণায়াম, শৈল্পিক বাচনের ১৩টি অন্তরায় বর্ণনাসহ অনেক বিষয় কর্মশালায় আলোচিত হয়। কর্মশালাটি পারস্পরিক ভাবের আদানপ্রদানে হয়ে ওঠে প্রাণবন্ত।

বাচনের গুরুত্ব বোঝাতে প্রশিক্ষক বলেন, প্রতিদিন আমাদের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ হলো অন্যের সঙ্গে যোগাযোগ করা, ভাব বিনিময় করা। কিন্তু এই বিষয়টিতেই আমরা সবচেয়ে অবহেলা করি। প্রমিত বাংলায় কথা বললে তা যেমন অন্যের কাছে সহজে পৌঁছানো যায় তেমনি নিজের ব্যক্তিত্ব ও অনন্য হয়ে ওঠে।

মাল্টিমিডিয়া ব্যবহার করে কর্মশালায় বাকযন্ত্রের ব্যবহার, বর্ণমালার পরিচিতি, ডায়ালগ, স্বরবর্ণ, ব্যঞ্জনবর্ণ, অল্পপ্রাণ, উচ্চারণের পার্থক্য বিভিন্ন ছবি ও থাফিক্সের মাধ্যমে তুলে ধরা হয়। জানা যায়, আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে বাচন

বিষয়ক কর্মশালা এই প্রথম অনুষ্ঠিত হলো। প্রয়োজনীয় কিছু ব্যবহারবিধি অংশগ্রহণকারীদের দেয়া হয় যেন পরবর্তীতেও তারা চর্চা চালিয়ে যেতে পারেন।

প্রশিক্ষক আশা প্রকাশ করে বলেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যেমন সব ক্ষেত্রে সময় সচেতন থাকে, যার ফলে সঠিক সময় মেনে চলাকে ‘কোয়ান্টাম টাইম’ বলা হয়। তেমনি এই কর্মশালার মাধ্যমে যে যাত্রার শুরু হলো, পাঁচ বছর পর ফাউন্ডেশনের সবাই প্রমিত ভাষায় কথা বলে একে ‘কোয়ান্টাম উচ্চারণ’-এ পরিণত করবেন।

কর্মশালার শুরুতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেলের আহ্বায়ক মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান সবাইকে স্বাগত জানিয়ে এই আয়োজনের গুরুত্ব তুলে ধরেন। তিনি বলেন, ভাষা বহুতা নদীর মতো। সে নদীতে সঠিকভাবে চলতে নৌকায় হালের প্রয়োজন হয়। বাচন শিল্প সেই হালের কাজ করে।

এই কর্মশালাটি সফল করতে মিডিয়া সেলের কোয়ান্টিয়াররা সার্বিক সহযোগিতা করেন। এজাজ মোহাম্মদ হোসেন, আকতারী বেগম ডলি, আলোয়া বেগম আলো, মোহসিন সিপন ও রফিক হুদা বাবু গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেন।

কর্মশালায় প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী দেড় মিনিট করে অনুভূতি বর্ণনার সুযোগ পান। এটিও ছিলো এক ধরনের অনুশীলন। প্রত্যেকে অনুভূতি বলার পর প্রশিক্ষক জানিয়ে দেন কার কোথায় আরো সচেতন হতে হবে। অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকে উপকৃত হন।

‘মনের ভাব প্রকাশের অনন্য মাধ্যম ভাষার প্রতি আমাদের আরো যত্নবান হতে হবে। আমাদের উচ্চারণ শুনে যেন বোঝা যায় আমরা ভাষার বিষয়ে সচেতন। ভাষা শহীদদের প্রতি সম্মান জানাতে অবশ্যই আমরা চেষ্টা করবো বাংলা ভাষাকে সবার সামনে তুলে ধরতে। এজন্যে প্রয়োজন ভাষার সঠিক উচ্চারণ ও ব্যবহার। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এ বিষয়ে অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে সোঁটাই আমি বিশ্বাস করি।’ প্রশিক্ষক নাট্যজন মোহাম্মদ গোলাম সারোয়ারের এই আশাবাদ সর্বত্র ছড়িয়ে যাক, সেই কামনা করেছেন কর্মশালায় অংশগ্রহণকারীগণ।

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালাটি একটি পরীক্ষামূলক কর্মকাণ্ড হিসাবে মিডিয়া সেল থেকে পরিচালিত হয়। বিষয়টির প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে এই কর্মশালা নিয়মিতভাবে আয়োজনের উদ্যোগ নিয়েছে মিডিয়া সেল। আগামী ২৪ ও ২৫ জানুয়ারি শুক্র ও শনিবার পরবর্তী কর্মশালাটি ঢাকায় বনশ্রী সেন্টারে অনুষ্ঠিত হবে।



নানারকম অনুশীলনের মধ্য দিয়ে অংশগ্রহণকারীরা আয়ত্ত করছেন শুদ্ধ বাচনের প্রক্রিয়া



দানের আনন্দে মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব

কোয়ান্টাম ল্যাব ৯

২০১৩ সালে রক্ত সরবরাহ
৮২ হাজার ইউনিট



দুস্থ পরিবারের পাঁচ শতাধিক খ্যালাসেমিয়া-আক্রান্ত শিশুকে নিয়মিত রক্ত সরবরাহ করা হয়, কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই

২০১৩ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৮২ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। উল্লেখ্য, ২০১৩ সালে ল্যাব থেকে রক্ত সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছিলো ৮০ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

বার্ষিক রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের দিক দিয়ে এটাই এখন পর্যন্ত সর্বোচ্চ। ২০১২ সালে বার্ষিক সরবরাহের পরিমাণ ছিলো ৭৮ হাজার ১৬৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতি সমৃদ্ধ আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন কোয়ান্টাম ল্যাব বর্তমানে হোল ব্লাডসহ রক্তের মোট আটটি উপাদান-প্লাটিলেট কনসেন্ট্রেট, ফ্রেশ প্লাজমা, ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা, প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা, প্লাটিলেট পুওর প্লাজমা, প্রোটিন সলিউশন, আরসিসি, ক্রায়ো-প্রিসিপিটেট সরবরাহ করছে। ফলে ডেঙ্গু, খ্যালাসেমিয়া, ব্লাড ক্যান্সার, হিমোফিলিয়া, লিউকেমিয়া, অগ্নিদগ্ধ, আইটিপি, অতিরিক্ত রক্তশূন্যতা ইত্যাদি যেকোনো জরুরি প্রয়োজনে বিশুদ্ধ রক্ত সরবরাহ করছে কোয়ান্টাম ল্যাব।

নিরাপদ রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহকে নিশ্চিত করার পাশাপাশি দুস্থ রক্তগ্রহীতাদের কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই রক্ত সহায়তা প্রদান করছে কোয়ান্টাম ল্যাব। বর্তমানে ছয় শতাধিক দুস্থ সামর্থ্যহীন রক্তগ্রহীতা এ সহায়তা পাচ্ছেন।

আবশ্যিক

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

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ডিসেম্বর মাসজুড়ে দেশব্যাপী কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে অনুষ্ঠিত হলো মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। এই উৎসবকে কেন্দ্র করে ডিসেম্বর ২০ ও ২১ তারিখে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ করসেবা। বছরব্যাপী বিভিন্ন বাসায়, অফিসে, মার্কেটে, দোকানে বিতরণ করা ব্যাংকগুলো সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই ছিলো এ করসেবার লক্ষ্য। এর পাশাপাশি কোয়ান্টিয়াররা শ্রমানেন্দে অংশ নেন মাটির ব্যাংকের টাকা গণনার কাজে। থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটরা অনেকেই নিজ উদ্যোগে মাটির ব্যাংক জমা দিতে আসেন নিকটস্থ শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে।



মিরপুর



রাজশাহী



বরিশাল



বগুড়া

জানুয়ারি ২০১৪-এর কর্মসূচি

- বর্ষায়ন :** ৩ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম
: ১০ ও ১১ জানুয়ারি
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম
: ২৪ ও ২৫ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম
: ২৪ ও ২৫ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম
পুরুষ : ২৪ ও ২৫ জানুয়ারি
মিরপুর সেন্টার
মহিলা : ২৪ ও ২৫ জানুয়ারি
প্রশান্তি হল

ফাউন্ডেশনের তথ্য সেবায় যুক্ত হলো আইপি ফোন

ফাউন্ডেশনের তথ্যাদি আরো সহজে সবার কাছে পৌঁছে দিতে সংযুক্ত হয়েছে আইপি ফোন বা ইন্টারনেট ফোন। নতুন সেবা নম্বরটি হলো : ০৯৬১৩-০০২০২৫। নতুন নম্বরে ফোন করে যে কেউ পছন্দমতো ডিজিট চেপে সংযুক্ত হতে পারেন সংশ্লিষ্ট অর্গানের সাথে এবং জানতে পারেন মেডিটেশনসহ ফাউন্ডেশনের অন্যান্য সকল সেবা ও আসন্ন কার্যক্রমগুলো সম্পর্কে।

ক্রমানুসারে ডিজিট ও সেবাসমূহ

- ১ : কোয়ান্টাম মেথড কোর্স বা মেডিটেশন
- ২ : কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম
- ৩ : কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব
- ৪ : কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম
- ৫ : ওয়েবসাইট ও সার্ভিস সাপোর্ট
- ৬ : সেন্টার-শাখা-সেলের ঠিকানা
- ৭ : আসন্ন কার্যক্রম
- ৮ : কাউন্সেলিং সেবা



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

বার্ষিক রিপোর্ট ২০১৩ সংখ্যা

কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০১৪

সম্ভাবনার নতুন দিগন্তে কোয়ান্টাম

দীর্ঘ দুদশকের সাফল্যযাত্রার পথ ধরে কোয়ান্টাম এখন অতিক্রম করেছে তার তৃতীয় দশক। এ দশক কোয়ান্টামের সম্ভাবনা বিকাশের আর পায়ে পায়ে ক্রমশ এগিয়ে যাওয়ার। সেবামূলক কার্যক্রমগুলোতে আমাদের প্রবৃদ্ধি, পারিপার্শ্বিক পরিবেশ, পরিস্থিতি ও সময়ের প্রয়োজন, সবমিলিয়ে বলা যায়, কোয়ান্টাম প্রবেশ করেছে সম্ভাবনার নতুন দিগন্তে।

বিদ্যায় বছর ২০১৩ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে মোট ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষ ৪৪ হাজার ৫০৬ টাকা, যার পুরোটাই ফাউন্ডেশনের সদস্যদের নিঃস্বার্থ দান। এই অর্থ বছরজুড়ে ব্যয় হয়েছে শিক্ষা স্বাস্থ্য ও স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমে।

এছাড়াও এ বছর কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৮২ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। সামর্থ্যহীন ও সীমিত সামর্থ্যবানরা বিনা প্রসেসিং খরচে পেয়েছে ১০ হাজার ব্যাগ রক্ত ও রক্ত উপাদান। বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন অগ্নিদগ্ধ রোগীদের

সরবরাহ করা হয়েছে ৪,৮২৫ ইউনিট ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা। যার ফলে পূরণ হয়েছে বিপুল সংখ্যক জরুরি রক্তের চাহিদা। অন্যান্য সেবা কার্যক্রমগুলোতে ফাউন্ডেশনের প্রবৃদ্ধিও ছিলো উল্লেখযোগ্য।

ব্যক্তিগত পেশাগত পারিবারিক সামাজিক-নানামুখী অস্থিরতা ও হতাশার আত্মসান আজ সমাজের সর্বস্তরের মানুষকেই আক্রান্ত করেছে। যার ফলে বাড়ছে বিভিন্ন দুর্ভোগ। আর এর কার্যকর প্রতিকারে কল্যাণকর ভূমিকা পালন করছে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রম।

মেডিটেশন চর্চা করে লাখে মানুষ অর্জন করেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও



মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব নিয়ে টাইম ম্যাগাজিনের প্রচ্ছদ প্রতিবেদন-দি মাইন্ডফুল রেভল্যুশন (৩ ফেব্রুয়ারি ২০১৪)

সাফল্যের আনন্দ অনুরণন।

আসলে এই প্রশান্তির খোঁজ শুধু আমাদের সমাজেই নয়, সারা পৃথিবীতে এর প্রয়োজন আজ খুব বেশিরকম অনুভূত হচ্ছে। এ নিয়ে তাই সমাজবিজ্ঞানীদের গবেষণা চলছেই।

সম্প্রতি

(৩ ফেব্রুয়ারি ২০১৪) বিশ্বখ্যাত টাইম ম্যাগাজিনে প্রকাশিত হয়েছে প্রচ্ছদ প্রতিবেদন-দি মাইন্ডফুল রেভল্যুশন।

এ প্রতিবেদনের মূল কথা একটাই-যখন যে কাজই করুন, নিজের প্রতি পর্যাপ্ত মনোযোগ দিন, আর এর অন্যতম প্রধান উপায় মেডিটেশন, যা আপনাকে শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক সামাজিক-সবদিক থেকেই ভালো রাখবে।

আর এ কথাগুলোই কোয়ান্টাম বলছে প্রায় দুই যুগ আগে থেকেই। অর্থাৎ এ শতাব্দীর এ সময়ের মানুষের সার্বিক প্রয়োজন পূরণের কথাটি কোয়ান্টাম মানুষকে দিতে পেরেছে সার্থকভাবে এবং অনেক আগেই। তাই আমরা বলতে পারি সম্ভাবনার নতুন দিগন্তে কোয়ান্টাম।

সাদাকায়নের বছর ২০১৪

২০১৪ সালকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সাংগঠনিকভাবে ঘোষণা করেছে সাদাকায়নের বছর হিসেবে। চারপাশের মানুষকে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের সন্ধান দিতে পরিবার-পরিজন, বন্ধুবান্ধব সবাইকে নিয়ে নিয়মিত অংশ নেয়ার অনুষ্ঠান সাদাকায়ন কার্যক্রম।

প্রতি শুক্রবার ফাউন্ডেশনের সকল সেন্টার/ শাখা/ সেল/ প্রি-সেল-এ অনুষ্ঠিত হয় আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রম সাদাকায়ন। সবার জন্যে উন্মুক্ত এই কার্যক্রমে থাকে আলোকিত জীবন গড়ার লক্ষ্যে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, যৌথ মেডিটেশন এবং যৌথ দোয়ায় নাম দেয়ার সুযোগ।

এ কার্যক্রমকে আরো আকর্ষণীয় করতে সেন্টার/ শাখা/ সেল/ প্রি-সেলগুলো উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। মাসের প্রথম শুক্রবার পারিবারিক সাদাকায়ন এবং শেষ শুক্রবার অনুষ্ঠিত হবে মাসিক সাদাকায়ন। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাও চারপাশের মানুষের কাছে পৌঁছে দিচ্ছেন সাদাকায়নের বার্তা।



২০১৪ সালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে সূচনা শ্রেণীতে ভর্তির সুযোগ পেয়েছে ৮২টি শিশু। স্কুলে যোগ দেয়ার প্রথম দিনে উচ্ছ্বাস আর আনন্দে বিভোর শিশুরা নতুন পোশাকে নতুন স্বপ্নে।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

মহাপ্রয়াণ

২০১৩ সালে মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপে অংশ নিয়েছেন ফাউন্ডেশনের বেশ কজন আন্তরিক নিবেদিতপ্রাণ সদস্য।
আমরা তাদের অনন্ত প্রশান্তি কামনা করি। পরম করুণাময় কবুল করুন।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

২৪ জানুয়ারি রাতে এক বর্ণাঢ্য ও কর্মময় জীবন শেষে অনন্ত মহাজাগতিক সফরের পথে যাত্রা করেছেন বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম। তার চলে যাওয়ার মধ্য দিয়ে জাতি হারালো এক ক্ষণজন্মা কীর্তিমান পুরুষ আর কোয়ান্টাম হারালো একজন অজ্ঞ অভিব্যক্ত। কারণ কোয়ান্টামের যাত্রা গুরুতর দিনটি থেকেই তিনি কোয়ান্টামকে দিয়েছেন তার আন্তরিক পৃষ্ঠপোষকতা ও অকুণ্ঠ সমর্থন। ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি, জাতীয় পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে



‘টেনশন মুক্তির জন্যে শিথিলায়ন’ শীর্ষক সেমিনার ও শিথিলায়ন ক্যাসেটের প্রকাশনা অনুষ্ঠানে তিনিই প্রথম দ্ব্যর্থহীন কণ্ঠে উচ্চারণ করেছিলেন-‘কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাথে এটি যুক্ত হলে রোগ নিরাময় আরো সহজ হবে, ত্বরান্বিত হবে।’ ২০১১ সালের ১০ থেকে ১৩ জুন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৩১ তম ব্যাচকে সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, ‘আজ থেকে ১৯ বছর আগে আমি যে কথাটি বলেছিলাম, সেই একই কথার পুনরাবৃত্তি করে একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি-কোয়ান্টামের কার্যকারিতা এখন প্রমাণিত সত্য, যা সমস্ত বিতর্কের উর্ধ্বে’।

নিষ্ঠীক সত্যবাদিতা, বহুল প্রশংসিত জাতীয় ওষুধ নীতির প্রণেতা, ধূমপানবিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ, বাংলাদেশে চিকিৎসাবিজ্ঞানে উচ্চতর শিক্ষার সুযোগ সৃষ্টির ক্ষেত্রে পুরোধা ব্যক্তিত্ব, দেশের প্রথম বেসরকারি বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা-এমন অসংখ্য পরিচয় তাকে আসীন করেছিলো এক অনন্য ও সর্বজনশ্রদ্ধেয় আসনে। এই কর্মীপুরুষ মৃত্যুর পূর্বমুহূর্ত পর্যন্ত ছিলেন মানবসেবার কাজে একনিষ্ঠ, ছিলেন জনকল্যাণমূলক একাধিক প্রতিষ্ঠানের গুরুত্বপূর্ণ পদে অধিষ্ঠিত। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কাজের প্রতি সবসময়ই ছিলো তার দোয়া ও শুভকামনা। ৬ জুলাই, ২০০৩ সালে ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত প্রথম সহস্রা জীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন।

শুধু তা-ই নয়, কোয়ান্টামের প্রতি ভালবাসার অসাধারণ দৃষ্টান্ত দেখিয়ে অশীতিপর বয়সে পাহাড়ি রাস্তার চড়াই-উৎরাই পেরিয়ে তিনি ২০১১ সালের ৫ মার্চ গিয়েছিলেন বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম-এ। চিকিৎসাসেবা দিয়েছেন কোয়ান্টাম আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে। উদ্বোধন করেছিলেন তার নামে নামকরণকৃত কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের আবাসন ‘নুর হল’। উল্লেখ্য, ডা. নুরুল ইসলামের সামগ্রিক অবদানের প্রতি সম্মান জানিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ২০০১ সালে ‘নুর হল’ প্রতিষ্ঠা করে।

ফাউন্ডেশন ২৫ জানুয়ারি, ২০১৩ তারিখে কোয়ান্টাম লামার মেডিকেল ক্যাম্পটি তার স্মরণে উৎসর্গ করে। সেদিন কোয়ান্টামে সমবেত চিকিৎসকবৃন্দকে নিয়ে গুরুজী ও কোয়ান্টামের কর্মীরা তার গায়েবানা জানাজায় অংশ নেন। জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলামের বিদেহী আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনা ও জাতীয় জীবনে তার অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরবর্তী ৪০ দিনের সকল সংকর্ম তার প্রতি উৎসর্গ করে।

আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল

২১ জুলাই রাত সাড়ে আটটায় অনন্ত জীবনের পথে পাড়ি জমান কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পালি ও সংস্কৃত বিভাগের প্রাক্তন অধ্যাপক আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল। তার বয়স হয়েছিলো ৭৬ বছর।

গবেষক প্রাবন্ধিক সুবক্তা ও একাধিক গ্রন্থপ্রণেতা অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল ২০০১ সালে কোয়ান্টাম মেথডের ১০৭ তম ব্যাচে অংশ নেন। সেই থেকে এক যুগেরও বেশি সময় কোয়ান্টামের প্রায় সব কার্যক্রমেই তিনি ছিলেন নিয়মিত। যেকোনো সাংগঠনিক কাজে সবার সাথে মিশে যেতে পারতেন হৃদয়তা আর আন্তরিকতা নিয়ে। ফাউন্ডেশনের কাজে যখনই প্রয়োজন হয়েছে তিনি সময় দিয়েছেন।

সভাপতিত্ব করেছেন একাধিক স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ও কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায়। ধর্ম, নৈতিকতা ইত্যাদি বিষয়ে তার জ্ঞান ও প্রজ্ঞার আলোয় আলোকিত করেছেন ফাউন্ডেশনের সদস্যদের।

মৃত্যুর আগে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশ্ব ধর্মতত্ত্ব ও সংস্কৃত বিভাগের খণ্ডকালীন অধ্যাপক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন। ১৯৭৮ সালে পিএইচডি সম্পন্ন করে দেশে ফেরার পর তিনি রামকৃষ্ণ মিশনের স্বামীজীর অনুরোধে সেখানে ধর্ম বিষয়ক আলোচনা শুরু করেন এবং সুবক্তা হিসেবে খ্যাতি লাভ করেন। ৭০-এর দশক থেকে তিনি বিটিভিতে ‘পবিত্র গীতা পাঠ’ অনুষ্ঠানের নিয়মিত আলোচক ছিলেন। টিভি ও রেডিও-তে নিয়মিত গীতা পাঠ করে সারাদেশে তিনি ব্যাপক পরিচিতি লাভ করেন। অত্যন্ত বিনয়ী, নিরহংকারী ও নির্মল ব্যক্তিত্বের অধিকারী এই বয়ীয়ান শিক্ষক ও ধর্মবেত্তার প্রয়াণে ফাউন্ডেশন হারালো একজন সজ্ঞাপ্রেমী অভিব্যক্ত।

নাজিম উদ্দিন মোস্তান



বিশিষ্ট সাংবাদিক দৈনিক ইত্তেফাক-এর সাবেক চিফ রিপোর্টার নাজিম উদ্দিন মোস্তান ১৮ আগস্ট বিকেল সাড়ে চারটায় মিরপুরে নিজ বাড়িতে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তার বয়স হয়েছিলো ৬৫ বছর।

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি ঢাকার কেন্দ্রীয় পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম মেথডের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন ও শিথিলায়ন ক্যাসেটের মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন তিনি। অনুষ্ঠানের বিস্তারিত নিয়ে পরদিন দৈনিক ইত্তেফাক-এর প্রথম পাতায় প্রকাশিত ‘আচ্ছন্ন তন্দ্রায় নাকডাকা প্রশান্তি’ শীর্ষক সাড়া জাগানো রিপোর্টটি ছিলো তারই করা। পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রথম ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এই নির্মোহ ও স্পষ্টভাষী সাংবাদিকের অবদান গভীর কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করছে।

মাটির ব্যাংক ৯ সংগ্রহ ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা

২০১৩ সালে ১,৫৬,০৯২টি ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষ ৪৪ হাজার ৫০৬ টাকা। ২০১২ সালে এর পরিমাণ ছিলো ১,২০,২৭৫টি ব্যাংক থেকে ১১ কোটি ৮৩ লক্ষ ২ হাজার ৪১০ টাকা। অর্থাৎ সংগৃহীত ব্যাংক সংখ্যা বেড়েছে ৩৫,৮১৭টি (২৯.৭৮%) এবং সংগৃহীত অর্থ বেড়েছে দুই কোটি ৬০ লক্ষ ৪২ হাজার ৯৬ টাকা (২২.০১%)। মাসিক গড় অর্থ সংগ্রহ বেড়েছে। ২০১৩ সালে প্রতিমাসের গড় সংগ্রহ ছিলো এক কোটি ২০ লক্ষ ২৮ হাজার ৭০৯ টাকা। ২০১২ সালে মাসিক গড় সংগ্রহ ছিলো ৯৮ লক্ষ ৫৮ হাজার ৫৩৪ টাকা। অর্থাৎ মাসিক গড় সংগ্রহ বেড়েছে ২১ লক্ষ ৭০ হাজার ১৭৫ টাকা। ব্যাংকপ্রতি গড় সংগ্রহ হয়েছে ৯২৫ টাকা। প্রথম বছর অর্থাৎ ১৯৯৮ সালের (১৮,৮০২ টাকা) তুলনায় এ বছর প্রবৃদ্ধি ৭৬৭৭.০৮ গুণ বা ৭৬৭৬০৮.২৫%।

২০ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী শাখা

শাখা	ব্যাংক জমা (টি)	সংগৃহীত অর্থ (টাকা)	সংগ্রহে প্রবৃদ্ধি % (২০১২-এর চেয়ে)
উত্তরা	৭,৬৮৭	৭৮,১৬,৪০৫	৩৭.৩৮
কাজীর দেউড়ী	২,৩৩৭	২১,৭৬,৭৩১	১০০.০০
খুলনা	৩,৭৯৩	২৪,২২,৯৫৫	৫.২১
ধানমণ্ডি	৩,৭৪৩	৬৪,১৫,০৪১	২৪.৩৫
বনশ্রী	৩,৪৭৮	৩১,৯১,৯৩৪	১০৯.৮৪
বনানী	২,১৭৭	৩২,২২,৯৭৮	১০.০০
বাগবাড়ি-জিন্দাবাজার	২,১৬৩	২৪,১৯,৯৭১	২৬.৫১
মতিঝিল	১৯,৯৬৩	১,১৮,৪৯,১২৬	১৫.৩৭
মোহাম্মদপুর	২,৫৯৬	৩৮,১৬,৫৭৫	৩০.৮৮
সবুজবাগ	৬,৩২০	৫১,৩৪,৩৪৩	(৮.৪২)
হাতিরপুল	২,৩৩৬	২৭,৬৫,৪২১	(২০.৩৯)

পাঁচ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী সেল

সেল	ব্যাংক জমা (টি)	সংগৃহীত অর্থ	সংগ্রহে প্রবৃদ্ধি %
অক্সিজেন	২,৯৬২	১৬,৮৩,৯১৭	৩৬.১২
আহমেদনগর	৮০৯	৯,৪৪,৯৩০	(২১.৭০)
খুলশী	১,০৬৭	৭,০৯,১৯৫	৮.১৪
তেজগাঁও	৮৫৭	৬,০৮,৫৬১	৬.৭৪
দেওয়ানবাজার	১,০৬৭	৫,৫২,৫৩৭	(৫.৯৯)
নারায়ণগঞ্জ	১,১৭০	১০,৭০,৭৫৮	১০৪.২০
নিউমার্কেট	৭১৮	১০,২২,৪৪৮	(০.৫০)
পতেঙ্গা	১৫৬২	৯,৮৮,২১০	৩৬.৫৩
পাবনা	৮১৬	৫,০৮,৩৯৬	১৮১.৮৯
পুরবী	২,০৩৩	৬,৯০,১৫২	(১.৮৭)
বরিশাল	১,৫৮৫	৮,৩৪,০৪৩	৭৩.৭২
মিরপুর-৬	৮৮৫	৫,০০,০০০	২.৩৪
সিডনি	৮৭	৯,৯৪,৮২৭	১১৭.৪৩
সীতাকুণ্ড	২,২৭৫	৮,৭১,০০৯	৪১.৯৯
সূত্রাপুর	৭৫৩	৬,৩৪,৮৩১	১৭.৯১
সেনপাড়া	১,২৩২	৭,৩৩,৮৬৯	২৫.৫৬
লামা	১,০০১	৫,৫৫,৫৫৫	১৯.২৩

চারটি সেন্টারের সংগ্রহ

সেন্টার	ব্যাংক জমা (টি)	সংগৃহীত অর্থ (টাকা)	সংগ্রহে প্রবৃদ্ধি % (২০১২-এর চেয়ে)
চট্টগ্রাম	৩১,৯৪৯	১,৯২,৪২,৪৫৮	১০.৭০
মিরপুর	১৪,৭২৭	১,০৫,৮০,২১০	৩৩.৪৭
রাজশাহী	১৪,৬৮০	৬৯,৬৯,০৩১	৩৭.১৭
সিলেট	১২,২৪৮	৭৫,৭৪,৫৬৫	৯.৬৯

দুই লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী প্রি-সেল

প্রি-সেল	ব্যাংক জমা (টি)	সংগৃহীত অর্থ (টাকা)	সংগ্রহে প্রবৃদ্ধি % (২০১২-এর চেয়ে)
আজমপুর	১,৩৫০	১,১৬,১,৫২৯	৩১১.০৩
উত্তরা সেন্টার-৭	১৫২	৪৯২,০৬৭	১৮,৮৬২.১২
উত্তরা সেন্টার-৯	১২৪	৫৭৯,৫১০	১২,৭৩২.৩৭
খিলক্ষেত	৫৭৬	৩৫৩,০২৯	৮০৮.০৭
চামেলীবাগ	১,০২৭	২,৭৬,২০৬	১০০.০০
জিয়া সরণী	১৩৯	২,৫৯,৯৭২	১০০.০০
জোয়ার সাহারা	৩০৩	৬,৮০,৯৬৯	৭৭.১৮
টালিবাড়ি	৩০১	৩,০৬,৫৩৮	১১২.০৬
তুরাগ	৫৬৫	৮২৬,১৬৭	৮৮০.৪৫
তেজকুনি পাড়া	৪০২	২,৭১,০২২	১০০.০০
নর্থ রোড	৫৫৭	২,১৫,২০১	১০০.০০
নয়াপল্টন	৩২৫	২,২৬,৬২৫	১০০.০০
নিকুঞ্জ	১৮৭	৩,০৫,০৪৫	১০০.০০
বংশাল	১,১২৭	৭,৪৮,১৪৭	৭৩.২৬
বসুন্ধরা	৪৯২	১১,৪৭,১৪৭	১০০.০০
মানসী লেকভিউ	৩৬১	২,২১,৮০৭	২৭.৪৬
ল'ইয়াস	৪১	২,৭২,৬৩৭	৫,৮১৫.৩২
লেকসিটি কনকর্ড	৬৬৪	৬৭০,২৬৯	৪০৫.২৭
শাহবাগ	৬৪৩	৪,৮৮,৬১৭	৭,৭১২.৮৭
শেওড়াপাড়া	৬৯০	৩,৯১,০৬০	১৮৬.৩৫
সেগুনবাগিচা	১,০৭৬	৬,৬১,১৫১	১০০.০০

বিশেষ ওয়ার্কশপ ৯ শুদ্ধ দানে সুন্দর জীবন

২০ নভেম্বর কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক বিশেষ ওয়ার্কশপ 'শুদ্ধ দানে সুন্দর জীবন'। দান, শুদ্ধ দান, কেন শুদ্ধ দান এবং দান কীভাবে শুদ্ধ দানে পরিণত হয়-এসব বিষয়ে ওয়ার্কশপে আলোচনা করা হয়। গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার মিলিয়ে এতে অংশগ্রহণ করেন ২৫৬ জন (পুরুষ ১৪১, মহিলা ১১৫)।

১২ ডিসেম্বর এ ওয়ার্কশপেরই দ্বিতীয় পর্ব অনুষ্ঠিত হয়। এতে কোয়ান্টাম এসোসিয়েটরাও অংশগ্রহণের সুযোগ পান। একই ভেন্যুতে সেদিন ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ১৪৯ জন (পুরুষ ৯১, মহিলা ৫৮)। এর আগে ১৮ ফেব্রুয়ারি 'বরকতায়ন ওয়ার্কশপ' অনুষ্ঠিত হয় কাকরাইল হলে। এতে ১৯২ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার (পুরুষ ১০৯, মহিলা ৮৩) অংশগ্রহণ করেন।

প্রবৃদ্ধি ও নির্মাণের বছর ২০১৩-তে কোয়ান্টাম



নবনির্মিত শাফিয়ান

কোয়ান্টামের চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ান-এর জন্যে নির্মিত ৫,৬৩০ বর্গফুটের নতুন ভবন। এ বছর শাফিয়ান থেকে ইনডোর ও আউটডোর সেবা নিয়েছেন ১১,৪৪৭ জন রোগী।



এ বছর টেবিল টেনিস খেলার জন্যে নির্মিত হয়েছে ২,৫০০ বর্গফুটের টিটি ভবন। ৪০ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা টেবিল টেনিস প্রতিযোগিতার উপ-আঞ্চলিক পর্যায়ে দ্বৈত ইভেন্টে চ্যাম্পিয়ন ও একক ইভেন্টে রানার-আপ হয় কোয়ান্টা হামিম শান্ত ও মো. মোস্তাফিজুর রহমান। কুমিল্লায় আঞ্চলিক পর্যায়ে দ্বৈত ইভেন্টেও তারা রানার-আপ হয়।



সালামাতান II কোয়ান্টামে প্রবেশপথে ২,২০০ বর্গফুটের অভ্যর্থনা কেন্দ্র



কারকশিল্পের জন্যে নির্মিত হয়েছে ১,৪০০ বর্গফুটের একটি অবকাঠামো। কোয়ান্টারা বিভিন্ন ডিজাইনের ফুলদানি, ড্রাই ফ্লাওয়ার ইত্যাদি তৈরির প্রশিক্ষণ নিচ্ছে কারকশিল্প বিভাগে।



টেস্টি টিং টিং

১,৪০০ বর্গফুটের টেস্টি টিং টিং-এ পাওয়া যায় বাহারি নাশতা ও খাবার

ভ্যালি কোরবান



ভ্যালি কোরবানে নির্মিত হয়েছে ১,৬০০ বর্গফুটের দুটি ঘর এবং ৪,৮০০ বর্গফুটের একটি ঘর। আরো অন্যান্য নির্মাণাধীন স্থাপনায় গড়ে উঠছে আরেক শিক্ষাঙ্গন।



মধুমাসে কোয়ান্টামম

২০১৩ সালে মধুমাসে কোয়ান্টামমের আকাশে, বাতাসে ছিলো আম-কাঁঠালের মৌ মৌ ছাণ। রহমভ্যালি ও লম্বাখোলার হাসপাতালের জায়গাসহ সব আম গাছেই ফলন হয়েছে প্রচুর। তবে সবচেয়ে আকর্ষণীয় ও সুস্বাদু ছিলো আরোগ্যশালার আম।

আরোগ্যশালার পথের দুইপাশ ও আশপাশে রয়েছে প্রায় ১৫ প্রজাতির আমের দুই শতাধিক গাছের আমবাগান। বিভিন্ন প্রজাতির মধ্যে রয়েছে আম্রপালী, খিরসাপাতি, ল্যাংড়া, হিমসাগর, মল্লিকা, হাঁড়িভাঙা, ফজলি। ছোট ছোট গাছে অজস্র আমের ফলনে গাছগুলো সব মাটিতে নুয়ে পড়েছিলো। আরোগ্যশালার আমবাগানসহ এবারের মৌসুমে ১৩,১৩২ কেজি আম ও প্রায় এক হাজার কাঁঠাল উৎপাদিত হয়। উল্লেখ্য, বিভিন্ন জাতের আম, কাঁঠাল ছাড়াও এখানে উৎপাদিত মৌসুমি ফলের মধ্যে রয়েছে পানিয়াল জাবাটিকাভা জাম গোলাপজাম জামরুল কলা লটকন ইত্যাদি।



কোয়ান্টামমে বিজ্ঞানী শমশের আলী

২৬ জানুয়ারি কোয়ান্টামম সফর করেন বিশিষ্ট পদার্থ বিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, গবেষক ও লেখক আল্লামা ড. এম শমশের আলী। কোয়ান্টামদের পরিবেশনায় চমৎকার ব্যান্ড বাদন আর বিউগলের সুর মূর্ছনায় তাকে স্বাগত জানানো হয়।

একই দিনে তিনি কোয়ান্টামম মিলনায়তনে মেডিকেল ক্যাম্পের উদ্দেশ্যে সারাদেশ থেকে আগত প্রায় দেড়শত চিকিৎসকের সাথে একটি আলোচনা অনুষ্ঠানে অংশ নেন। এতে উপস্থিত ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়-এর সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার-এর প্রফেসর ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ।

২৭ জানুয়ারি সকালে ড. এম শমশের আলী কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ পরিদর্শন করেন। তিনি ক্লাসরুমগুলো ঘুরে ঘুরে দেখেন এবং কোয়ান্টামদের সাথে বেশ আনন্দঘন কিছু সময় কাটান। নিজ হাতে ব্ল্যাকবোর্ডে লিখে তাদের শেখান গণিতের নানা মজার কৌশল। সেখানে তিনি জাতীয় পর্যায়ে জিমন্যাস্টিকস-এ স্বর্ণপদকপ্রাপ্ত কোয়ান্টামদের পারদর্শিতা উপভোগ করেন এবং কোয়ান্টামদের উদ্দেশ্যে দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য দেন।

সেদিন বিকেলে তিনি কসমো স্কুল আবাসিক মাঠে কোয়ান্টামদের প্যারেড ও ডিসপ্লে পরিদর্শন করেন এবং সালাম গ্রহণ করেন, এরপর কোয়ান্টামম মসজিদে মাগরিবের নামাজ আদায় করেন।



ভ্যালি কোরবানে নবনির্মিত ৪,৮০০ বর্গফুটের এ আবাসনে একসাথে থাকতে পারবে তিন শতাধিক শিশু।

আনারস ও জলপাই বাগান



সবুজায়নে কোয়ান্টামম ২ একসময়ের ধূসর, রক্ষ লামাকে সবুজ প্রকৃতির রঙে সাজানোর জন্যে চলছে বনায়ন কার্যক্রম। নিজস্ব নাসারিতে উৎপাদিত হয়েছে ফলজ, বনজ ও ওষধি গাছের ১৯,১২২টি চারা। রহমভ্যালি, বরকতভ্যালি, বাগ-এ কবীর, সবুজায়ন, ধাড়কান, বাকরান, নুরায়ান, তাহেরান-এ লাগানো হয়েছে ৩৪,০৭১টি চারা।



জব্বারানে মাছ চাষের জন্যে এখন হয়েছে মোট পাঁচটি পুকুর। লামা মৎস ও পশুসম্পদ প্রকল্পের আওতায় এরই মধ্যে এ পুকুরগুলোতে শুরু হয়েছে রুই কাতলা মুগেল পাঙাসসহ বিভিন্ন প্রজাতির মাছের চাষ।

কোয়ান্টাম

৫

বুলেটিন

কোরআনের আলোয় উপলব্ধিময় রমজান

প্রতিবছর রমজানে মাটির ব্যাংক করসেবা, যাকাত সংগ্রহ, বিশেষ হিলিং সেশন, রক্তদান নিয়ে তৎপরতা থাকলেও ২০১৩ সালে মনোযোগের মূল কেন্দ্রবিন্দুতে ছিলো আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পুস্তিকা ও সিডি।

পবিত্র কোরআনের আমপারা (৩০ তম পারা) এবং সপ্ত সূরা-সূরা লোকমান, সূরা ইয়া-সীন, সূরা ফাতাহ, সূরা হুজুরাত, সূরা আর রাহমান, সূরা ওয়াকিয়া ও সূরা মূলক-এর মর্মবাণী নিয়ে এ বছর জুন মাসে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক-এর গ্রন্থনায় প্রকাশিত হয় পুস্তিকা ও সিডি 'আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী'। আধুনিক মননের উপযোগী করে গ্রন্থিত এ পুস্তিকার পাশাপাশি প্রকাশিত হয় গুরুজীর কণ্ঠে এর অডিও সিডি।

পুস্তিকা ও সিডি ২৮ জুন থেকে সবাই সংগ্রহ করতে শুরু করেন। মোড়ক উন্মোচনের এ দিনে পরম করুণাময় আল্লাহর কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে গুরুজী বলেন, প্রভু আমাদেরকে তাঁর পবিত্র কালামের কিছু অংশের মর্মবাণী মাতৃভাষায় লিপিবদ্ধ করা এবং তা বাংলায় পাঠ করার তওফিক দিয়েছেন। আমরা বিশ্বাস করি, এই মর্মবাণীতে সংকলিত আয়াতগুলোর শুধু শাব্দিক অনুবাদ নয়, বরং যে আয়াতে যা বোঝানো হয়েছে তা-ই ব্যক্ত করা হয়েছে মায়ের ভাষায়; যাতে একজন সাধারণ মানুষও তা সহজে বুঝতে এবং অনুধাবন করতে পারেন।

সুখী জীবনের ম্যানুয়াল হিসেবে কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা ফরজ বা অবশ্য কর্তব্য। কারণ কোরআনের জ্ঞানই মানবজীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে করতে পারে আলোকিত আর সাফল্যমণ্ডিত। কোরআনের বাণীকে নিজের জীবনে ধারণ করতে কোরআনের মর্মবাণী বার বার পাঠ করার ও শোনার বিষয়ে গুরুত্ব দেন গুরুজী। সেইসাথে চারপাশের মানুষের সমস্যা জর্জরিত জীবনে কোরআনের রহমত আর শেফার পরশ ছড়াতে যত বেশি সম্ভব পুস্তিকা ও সিডি বিতরণ করার আহ্বান জানান।

গুরুজীর এ আহ্বানে সাড়া দিয়ে কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট এমনকি এসোসিয়েটরাও কোরআনের মর্মবাণী নিজে বার বার পড়া, ধ্যানের স্তরে গভীর মনোযোগে শোনা ও অনুধাবনের পাশাপাশি আত্মীয়-বন্ধু-পরিচিতজনসহ চারপাশের ৪০ ঘরে এটি পৌঁছে দিয়েছেন। ই-মেইলে এটাচ করে দিয়েছেন সম্ভাব্য সবার কাছে। ঈদ-উপহারের সাথে দিয়েছেন পুস্তিকা বা সিডি। এর পাশাপাশি পরিবারের সদস্যদের সার্বিক সুস্থতা ও সাফল্যের নিয়তে নিদেনপক্ষে ১০টি পুস্তিকা পরিচিত পরিমণ্ডলে পৌঁছে দেয়ার উদ্যোগ নিয়েছেন অনেকেই। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার উদ্যোগে কোয়ান্টাম রেডিও-র মাধ্যমে রমজানে মাসব্যাপী সম্প্রচারিত হয়েছে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর অডিও সিডি।

রমজানে নৈশায়নের ইবাদতের সমান সওয়াব লাভের নিয়তে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের কোরাম-এ কোরামাররা লিখেছেন কোরআন অনুশীলন নিয়ে নিজস্ব উপলব্ধি, অভিজ্ঞতার কথা, বিশ্লেষণধর্মী মতামত। ফাউন্ডেশনের কাছে অনেকেই লিখে

পাঠিয়েছেন এমন পাঁচটি আয়াতের কথা যা তাদের মনে দাগ কেটেছে এবং সেইসাথে পাঁচটি দিক-নির্দেশনামূলক আয়াতের কথা। উত্থাপন করেছেন নানা প্রশ্ন ও প্রসঙ্গ যার জবাব সরাসরি গুরুজী দিয়েছেন, কখনো আখেরি দোয়ার অনুরোধে, কখনো ওয়েবসাইটে।

সব মিলিয়ে কোরআনের শিক্ষার সাথে একাকার হওয়ার চেষ্টায় একটু হলেও আলোকিত হওয়ার প্রক্রিয়ায় প্রবেশ করেছে আমাদের ও আমাদের চারপাশের মানুষের অন্তর।

১৫ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন

২০১৩ সালের ১২ থেকে ১৮ জুলাই সারাদেশে কেন্দ্রসহ সেন্টার শাখা সেলগুলো মিলিয়ে মোট ৬০টি স্থানে আয়োজিত হয় ১৫ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। এতে অংশ নেন ৪,৩১৭ জন (পুরুষ ১৯৩১, মহিলা ২৩৮৬)। ১৯৯৬ সাল থেকে প্রতিবছর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধ্যানের স্তরে মৌন থেকে কোরআন উপলব্ধির এ আয়োজন করে আসছে। কোয়ান্টামমে এবার ১২ থেকে ১৬ জুলাই খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হয়।



কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব প্রকাশিত নতুন বই এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ

আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের অভিমত হচ্ছে, করোনারি হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধের জন্যে চাই সঠিক জীবনদৃষ্টি ও সুস্থ জীবনচারা। আর এজন্যে প্রয়োজন সমন্বিত জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ। মূলত সে ব্যাপারে সবাইকে সচেতন

করে তোলার লক্ষ্যেই কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব প্রকাশ করেছে 'এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ' বইটি। এটি বাংলাদেশে প্রথমবারের মতো প্রকাশিত হৃদরোগ বিষয়ক পূর্ণাঙ্গ একটি বই।

এই আমি আর হৃদয় আমার

৫ এপ্রিল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের উদ্যোগে প্রকাশিত হয় ডিভিডি 'এই আমি আর হৃদয় আমার'। এতে রয়েছে করোনারি হৃদরোগের কারণ ও এর বিভিন্ন দিক নিয়ে একটি

ডকুমেন্টারি, হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে সুস্থ জীবনধারার ভূমিকা নিয়ে দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসা-বিজ্ঞানীদের অভিমত ও প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা, হৃদরোগ-জরী সদস্যদের অনুভূতি এবং কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কার্যক্রম নিয়ে একটি ছোট ভিডিও ক্লিপ।

আপনি বদলান পৃথিবী বদলে যাবে

৫ এপ্রিল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে প্রকাশিত হয় অডিও সিডি 'আপনি বদলান পৃথিবী বদলে যাবে'। ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি ভবনে

শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী ও পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান সিডিটির মোড়ক উন্মোচন করেন। কোয়ান্টাম প্রতায়ন ও ১০০টি অটোসাজেশন নিয়ে একটি মেডিটেশনসহ দুটি ট্র্যাক রয়েছে এ সিডিতে।

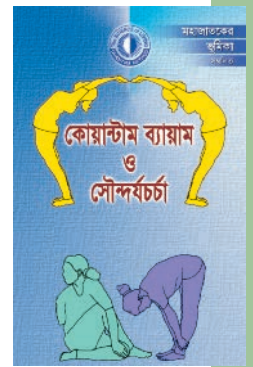


নতুন সংস্করণে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা বই

মে মাসে প্রকাশিত হয় কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা বইটির পরিবর্ধিত ও পরিমার্জিত সংস্করণ। সংযোজিত হয়েছে হাঁটুর ব্যথায় ও সারভাইক্যাল স্পন্ডাইলাইটিস-এ করণীয় ব্যায়াম, যাড়ে ব্যথা ও কোমরে ব্যথার রোগীদের জন্যে বিশেষ পরামর্শ। আরো রয়েছে রোগ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যায়ামগুলোর সচিত্র উল্লেখ।

সেবা ॥ উত্তম ইবাদত

২০ ডিসেম্বর প্রকাশিত হয় ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রম নিয়ে একটি ডিভিডি। এতে রয়েছে নয়টি ভিডিও ক্লিপ-নিয়মিত দান আনে কল্যাণ, দাতা হোন রহমতের ছায়ায় থাকুন, রক্তদান ॥ বেঁচেছে লক্ষ প্রাণ, শত ফুল ফুটেছে যেথা, ওরাও ফুলের মতো বিকশিত হোক, কারাগারে ধ্যানচর্চা, যাকাত দিলে সম্পদ বাড়ে, লামা কোরবানি ও আমরা করবো জয়।



সাফল্যের দৃপ্ততায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল



৩২ তম জাতীয় বয়সভিত্তিক জিম্নাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টারা পাঁচটি স্বর্ণ, ছয়টি রৌপ্য ও তিনটি ব্রোঞ্জ পদক অর্জন করে

প্রতিষ্ঠার ১৩ তম বছরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ প্রবেশ করেছে সৃষ্টিশীলতার নতুন স্তরে। লেখাপড়ার পাশাপাশি খেলাধুলা, চিত্রকলা, নৃত্যকলা, প্যারেড, ডিসপ্লে, আত্মিক কার্যক্রম-সবক্ষেত্রেই ছিলো নতুনত্বের স্বাক্ষর। এ বছরই শুরু হয় দ্বাদশ শ্রেণীর কার্যক্রম। ফলে ২০১৪ সালে প্রথমবারের মতো এইচএসসি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করতে যাচ্ছে সাতজন কোয়ান্টা।

২০১৩ সালে এসএসসি পরীক্ষায় ১১ জন কোয়ান্টার মধ্যে চারজন ‘এ প্লাস’, ছয়জন ‘এ’ ও একজন ‘এ মাইনাস’ অর্জন করে। ২১ জন জেএসসি পরীক্ষার্থী ও ২১ জন পিএসসি পরীক্ষার্থীর মধ্যে পাশের হার ছিলো শতভাগ।

২০১২ সালের জেএসসি ফলাফলের ভিত্তিতে ২০১৩ সালে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পক্ষ থেকে তিনজন ট্যালেন্টপুল এবং দুজন সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি লাভ করে এবং লামা থানার মধ্যে মেধা তালিকায় প্রথম থেকে চতুর্থ স্থান অর্জন করে।

৯ এপ্রিল থেকে ষষ্ঠ-দ্বাদশ শ্রেণীর কোয়ান্টাদের নিয়ে শুরু হয় কোয়ান্টা আলোকায়ন কার্যক্রম। নৈতিক কার্যক্রমের আওতায় আরো রয়েছে সাদাকায়ন, গ্রাজুয়েট মাসিক কার্যক্রম, সাপ্তাহিক ও মাসিক প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রাম এবং দৈনিক মেডিটেশন। এছাড়াও অনুষ্ঠিত হয়েছে বিশেষ হিলিং ওয়ার্কশপ, কোয়ান্টা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন, লাইফ

স্কিল ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম এবং কোয়ান্টাদের নিয়মিত কাউন্সেলিং।

শুধু কোয়ান্টাদের নিয়েই নয়, দায়িত্বশীল-শিক্ষক-কর্মচারীসহ সব কর্মীর নৈতিক মানবিক উন্নয়নের লক্ষ্যে প্রতি সন্ধ্যায় অনুষ্ঠিত হয়েছে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর পাঠচক্র।

এছাড়া কোয়ান্টাদের অভিভাবকদের মাঝে দানে উদ্বুদ্ধ করে মাটির ব্যাংক বিতরণের বিশেষ কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। এ বছর ১৫৮টি ব্যাংক থেকে সর্বমোট ৬২,৬৮৯ টাকা সংগৃহীত হয়।

প্রথমবারের মতো বাংলাদেশ গেমসে অংশগ্রহণ

অষ্টম বাংলাদেশ গেমসে কোয়ান্টারা তিনটি ইভেন্টে অংশ নেয়। আরচারি, হ্যান্ডবল এবং খো খো। আরচারিতে ছয়জন কোয়ান্টার সবাই দ্বিতীয় রাউন্ডে উন্নীত হয় এবং তিনজন কোয়ান্টার ফাইনালে যায়।

বাংলাদেশ গেমসে ভালো পারফরমেন্সের কারণে বাংলাদেশ আরচারি ফেডারেশন সেরা ১০ আরচারিকে বাছাই করে একমাসব্যাপী প্রশিক্ষণ প্রদান করে। এর মধ্যে তিনজনই কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টা-আরিফুল ইসলাম, ভানরুম বম ও প্রেননয় মুরং। এতে প্রেননয় প্রথম, ভানরুম চতুর্থ এবং আরিফুল পঞ্চম স্থান অধিকার করে। তারা পরবর্তীতে তিনমাসের প্রশিক্ষণেও অংশগ্রহণ করে। এতেও প্রেননয় প্রথম হয়ে বিশ্ব যুব অলিম্পিকের বাছাই পর্বে খেলার সুযোগ পায়।

বাংলাদেশ গেমস-এর হ্যান্ডবল ইভেন্টে চতুর্থম জেলা দলের হয়ে অংশ নেয় চারজন কোয়ান্টা। আর জানুয়ারিতে ঢাকায় অনুষ্ঠিত ৩২ তম জাতীয় বয়সভিত্তিক জিম্নাস্টিকস প্রতিযোগিতায় লাভ করে পাঁচটি স্বর্ণ, ছয়টি রৌপ্য ও তিনটি ব্রোঞ্জ পদক।

এছাড়া ৪২ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হ্যান্ডবল ইভেন্টে প্রথমবারের মতো চূড়ান্ত পর্যায়ে চ্যাম্পিয়ন হয় কসমো স্কুল।

নভেম্বরে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশনের সহযোগিতায় ১৫ দিনের কাবাডি প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্কুলের স্পোর্টস সেল-এর কাবাডি ইভেন্ট শুরু হয়।



লেখাপড়া খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে মেধার বিকাশ ঘটিয়ে কোয়ান্টারা এগিয়ে চলছে সাফল্যের দৃপ্ততায়

২০১৩ সালে ব্যান্ড দলে মুরং বাঁশি সংযোজনের বিষয়টি নতুনত্ব নিয়ে আসে। নতুন একটি ব্যান্ড দল গঠনের মাধ্যমে কসমো স্কুলের ব্যান্ড দলে সদস্য সংখ্যা দ্বিগুণ করা হয়। এছাড়াও শুরু করা হয় বিশ্বখ্যাত ব্রাস ব্যান্ড ও ট্রামপেট প্রশিক্ষণ।

মেধাসৃজন কার্যক্রম

কোয়ান্টাদের মেধাকে শতধারায় বিকশিত করতে নৃত্য, সংগীত, ভাষা শিক্ষা, কারুশিল্প কার্যক্রম, মেধা অন্বেষণ, চারুকলা ও সাউন্ড সিস্টেম-এ সাতটি বিষয় নিয়ে এ বছর শুরু হয় মেধাসৃজন কার্যক্রম।

২০১৩ সাল থেকে শুরু হওয়া জাতীয় মেধাসৃজন কার্যক্রমে অংশ নিয়ে উপজেলা পর্যায়ে চারজন কোয়ান্টা ও জেলা পর্যায়ে একজন কোয়ান্টা শ্রেষ্ঠ মেধাবী-র স্বীকৃতি অর্জন করে। আর ২৯ ডিসেম্বর শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীনের জন্মশতবার্ষিকী উপলক্ষে আয়োজিত চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় ‘গ’ গ্রুপ থেকে প্রথম স্থান অধিকার করে কোয়ান্টারা।

মহান বিজয় দিবস উদযাপন উপলক্ষে ১৫ ডিসেম্বর লামা উপজেলায় চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এতে ‘ক’ ও ‘খ’ গ্রুপে অংশ নিয়ে কোয়ান্টারা প্রথম তিনটি স্থান অর্জন করে ছয়টি পুরস্কারের মধ্যে ছয়টিই জিতে নেয়। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সকল স্তরের কর্মী ও কোয়ান্টাদের জন্যে চালু করা হয় ভাষা শিক্ষা কার্যক্রম। এতে প্রাথমিকভাবে অন্তর্ভুক্ত হয় মারমা ও মুরং ভাষা।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭১ তম কোর্স

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ ফেব্রুয়ারি

৩৭২ তম কোর্স

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ মার্চ

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

আবশ্যিক

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

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭



টেবিল টেনিস খেলার জন্যে নির্মিত ২,৫০০ বর্গফুটের টিটি ভবনে চলছে কোয়ান্টাদের নিয়মিত অনুশীলন

কোয়ান্টাম

৭

বুলেটিন

এক বছরে সরবরাহ ৮২ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান প্রসেসিং খরচ ছাড়াই সামর্থ্যহীন রোগীরা পেয়েছে ১০ হাজার ইউনিট রক্ত



কেয়া নিট কম্পোজিট লি. প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত একদিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প থেকে সর্বাধিক সংগ্রহ ১,০০১ ইউনিট রক্ত

২০১৩ সালে রক্ত সংগ্রহ, রক্ত সরবরাহ, ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন-সবক্ষেত্রে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে এসেছে প্রবৃদ্ধি।

রক্ত সংগ্রহ-সরবরাহ

২০১৩ সালে মোট সংগ্রহের পরিমাণ ৫২,৬০৬ ইউনিট রক্ত। ল্যাব থেকে সংগ্রহ ৩৪,৮৫১ ইউনিট, ক্যাম্প থেকে সংগ্রহ ১৭,৭৫৫ ইউনিট। বছরজুড়ে রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ হয়েছে ৮২,০৮৫ ইউনিট। দুই ঈদে ল্যাবের জন্যে নির্ধারিত ১২ দিনের ছুটিতেও (৭-১২ আগস্ট ও ১৪-১৯ অক্টোবর) রক্তদান কার্যক্রম চালু রাখায় সরবরাহ হয় ১,৩৩৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান এবং সংগৃহীত হয় ৬৮৭ ইউনিট রক্ত। রক্তদাতাদের উপহার ও তাদের নিকটাত্মীয়দের ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে সরবরাহ করা হয় যথাক্রমে ৭৯ ও ১,৬৫৬ ইউনিট।

সর্বোচ্চ সংগ্রহ ও সরবরাহ

মাসের সর্বোচ্চ সংগ্রহ (ল্যাব ও ক্যাম্প মিলিয়ে) এপ্রিলে; ৬,৪১৩ ইউনিট। আর একদিনে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ছিলো ল্যাবে ৩০৫ ইউনিট (২৫ এপ্রিল) ও ক্যাম্পে ১,০০১ ইউনিট (৩০ ডিসেম্বর)। সর্বোচ্চ সরবরাহ ছিলো মে মাসে; ৮,৩৭৩ ইউনিট। আর একদিনে সর্বোচ্চ সরবরাহ ছিলো ৬ জুলাই; ৩৬৭ ইউনিট। ২৫ এপ্রিল একদিনে সর্বোচ্চ ১৫৯ জন প্রথমবার রক্তদান করেন।

বর্ধিষ্ণু রক্তদাতা পরিবার

২০১৩ সালে নতুন ২৭,০১৩ জন রক্তদাতা অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন কোয়ান্টাম রক্তদাতা পরিবারে। আজীবন রক্তদাতা হয়েছেন ৩,৩৪০ জন। ২০০০ সাল থেকে এ পর্যন্ত আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা ৩০,৩৬১ জন।

বার্ন ইউনিটে অগ্নিদগ্ধদের জন্যে ৪,৮২৫ ইউনিট এফএফপি সরবরাহ

২০১৩ সালে বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন আগুনে পোড়া রোগীদের প্রয়োজনীয় রক্ত উপাদান ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি) সরবরাহ করা হয়েছে ৪,৮২৫ ইউনিট। আমাদের দেশে অগ্নিদগ্ধ রোগীদের চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে শুধুমাত্র ঢাকাতেই এবং তাদের প্রয়োজনীয় চিকিৎসার জন্যে এই রক্ত উপাদানটি অপরিহার্য।

নিজস্ব ব্যবস্থাপনায় বিশেষজ্ঞদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে পরিচালিত আন্তর্জাতিক মানের কোয়ান্টাম ল্যাবে রয়েছে সেল সেপারেটর সেন্ট্রিফিউজ মেশিন, -৯০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রার ডিপ ফ্রিজসহ রক্ত উপাদান বিভাজন ও সংরক্ষণে প্রয়োজনীয় আধুনিক সব যন্ত্রপাতি। ফলে এফএফপি-র প্রয়োজনে অগ্নিদগ্ধ রোগীরা পেয়েছেন তাৎক্ষণিক সরবরাহ।

সামর্থ্যহীন রোগীরা বিনা প্রসেসিং খরচে পেয়েছে ১০ হাজার ইউনিট রক্ত

কোয়ান্টাম ল্যাব সামর্থ্যহীন ও সীমিত সামর্থ্যবানদের নিয়মিত রক্ত প্রয়োজন এমন ৬৭৯ জন রোগীকে আইডি কার্ডের ব্যবস্থা করে দিয়েছে। ২০১৩ সালে সামর্থ্যহীন রোগীদের প্রসেসিং খরচ ছাড়া এবং সীমিত সামর্থ্যবানদের ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে সরবরাহ করা হয়েছে যথাক্রমে ১০,১৯৫ ও ৫,৬১৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

অর্জন ও সম্মাননা

২৪ এপ্রিল সাভারে মর্মান্তিক ভবনধসের ঘটনায় আহতদের জন্যে রক্ত সংগ্রহে এবং বিনা প্রসেসিং খরচে রক্ত সরবরাহে ব্যাপক প্রচারণা চালানো হয়। ২৪-২৬ এপ্রিল তিন দিনে সংগ্রহ ২,৫২৩ ইউনিট এবং সরবরাহ করা হয় ৬৪৯ ব্যাগ রক্ত। ১ আগস্ট বাংলাদেশ পোশাক প্রস্তুতকারক ও রপ্তানিকারক সমিতি (বিজিএমইএ) বিনা প্রসেসিং খরচে রক্ত সরবরাহ করে আহতদের চিকিৎসা সহায়তায় এগিয়ে আসার স্বীকৃতিস্বরূপ কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে বিশেষ সম্মাননা স্মারক প্রদান করে।

প্রযুক্তির ক্রম-উৎকর্ষে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম

২০১৩ সালে ২৫ জানুয়ারি পায়োনিয়ার ব্যাচের ক্লাস শুরুর মাধ্যমে বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামের যাত্রা শুরু হয়। চারদিনের এই প্রোগ্রামের মাধ্যমে শিক্ষার্থী, পেশাজীবী এবং গৃহিণীরাও খুব সহজেই পিসি সংক্রান্ত প্রাথমিক বিষয়গুলো নিজ হাতে সমাধান করতে শিখছেন। নভেম্বর মাসে হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামে যুক্ত হয়েছে লিনাক্স অপারেটিং সিস্টেম।

১ মার্চ থেকে রাজশাহীতে পদ্মা আবাসিকে ফাউন্ডেশনের নিজস্ব ভবনে মাল্টিমিডিয়া ল্যাবে শুরু হয় বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের ক্লাস। এছাড়া কসমো স্কুল, মিরপুরে দুটি বিশেষ ব্যাচে বেসিক কম্পিউটিং প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়।

প্রোগ্রাম সম্পন্নকারীদের চর্চার সুবিধার্থে ২৭ জুন থেকে বনশ্রী সেন্টারে প্রতি বৃহস্পতিবার সকাল ১০-১২টা এবং দুপুর ২-৪টা পর্যন্ত দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত

হচ্ছে সাপ্তাহিক প্রোগ্রাম। পাশাপাশি বিষয়ভিত্তিক টপিক নিয়ে ১৯ সেপ্টেম্বর থেকে শুরু হয়েছে মাসিক প্রোগ্রাম। প্রতিমাসের তৃতীয় বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৬টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত এ প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হচ্ছে। খুব শীঘ্রই শুরু হতে যাচ্ছে বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের লিনাক্স ভার্সন।

২৫ জুন পবিত্র শবেবরাতের দিন থেকে শুরু হয়েছে কার্যক্রম-কম্পিউটার সার্ভিস সাপোর্ট। নির্ধারিত অনুদানের মাধ্যমে ডেস্কটপ ও ল্যাপটপ কম্পিউটার, ইউপিএসসহ এক্সেসরিজ রিপেয়ার ও রক্ষণাবেক্ষণের সেবা এখন যে কেউ ফাউন্ডেশনের বনশ্রী সেন্টার থেকে গ্রহণ করতে পারবেন।

বিজ্ঞান, তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির ক্ষেত্রে মুক্ত জ্ঞানচর্চার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের উদ্যোগে ৩ জুলাই, ২০১২ যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম ক্লাব (কোয়ান্টাম টেকনোলজি ক্লাব)। ক্লাবের প্রথম প্রোগ্রাম হিসেবে ১১ জানুয়ারি, ২০১৩ বিশেষ সাদাকায়ন কার্যক্রম শুরু হয়। প্রতি শুক্রবার বাদ আসর বনশ্রী সেন্টারে অনুষ্ঠিত হচ্ছে এ



সাদাকায়ন। সবার জন্যে উন্মুক্ত এ কার্যক্রমে নিয়মিত দেশের বিশিষ্ট বিজ্ঞান ও তথ্য-প্রযুক্তিবিদগণ আলোচনায় অংশগ্রহণ করছেন। মাসে দুটি প্রোগ্রামে আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা এবং অন্য দুটিতে বিজ্ঞান, তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি বিষয়ক আলোচনা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এ পর্যন্ত ৪৫টি সাদাকায়নে গড় উপস্থিতি ৩০ (পুরুষ ২২, মহিলা ৮ জন)।



মার্চ-এপ্রিল ২০১৪

কোয়ান্টাম বুলেটিন

নবনির্মিত শাফিয়ানে চিকিৎসাসেবা শুরু

উদ্বোধন করলেন শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



বরেণ্য পদার্থবিজ্ঞানী ড. এম শমশের আলী মহাকাশ গবেষণায় ভবিষ্যতে নেতৃত্ব দিতে হবে

৭ মার্চ, শুক্রবার কোয়ান্টাম-এর নবনির্মিত চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ান উদ্বোধন করলেন কিংবদন্তী শিশু চিকিৎসক ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকসহ তিনজন সফরসঙ্গী নিয়ে তিনি দ্বিতীয়বারের মতো কোয়ান্টাম সফর করেন।

গাছপালা, পাহাড় আর অনুপম নিসর্গ শোভিত কোয়ান্টাম-এর বরকতে ভ্যালিতে মাত্র দুমাসে নির্মিত হয়েছে কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ানের নতুন ভবন। অর্ধ স্থাপত্যশৈলীতে নির্মিত ৮,২১১ বর্গফুট বিশিষ্ট শাফিয়ানে প্রতিদিন আউটডোর ও জরুরি চিকিৎসার পাশাপাশি সংযোজিত হয়েছে একটি শিশু ওয়ার্ড-ডা. এম আর খান শিশু ওয়ার্ড। ৮ মার্চ বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান নিজেই এটি উদ্বোধন করেন।

এ সময় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ক্ষুদ্র শিক্ষার্থীরা তাকে সেখানে অভ্যর্থনা জানায়। উল্লেখ্য, এ বছরের ২১ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম পরিবারের ৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের অংশগ্রহণে ৪,২১৯ জন রোগীকে চিকিৎসাসেবা প্রদানের মাধ্যমে নবনির্মিত শাফিয়ানে চিকিৎসা কার্যক্রমের যাত্রা শুরু হয়।

শাফিয়ান-কে একটি পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে এর সার্বিক চিকিৎসা কার্যক্রম ও আনুষঙ্গিক নানা দিক নিয়ে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ ও দিক-নির্দেশনা দেন ডা. এম আর খান। তারপর তার নেতৃত্বে একটি মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়, যেখানে দুস্থ শিশুদের চিকিৎসাসেবা ও বিনামূল্যে প্রয়োজনীয় ওষুধ দেয়া হয়।

এর আগে শহীদ ময়দানে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের পরিবেশনায় অনবদ্য প্যারেড, ব্যান্ডবাদন ও ডিসপ্লে উপভোগ করেন অতিথিবৃন্দ।

৮ মার্চ সকালে স্থানীয় দুটি কালভার্ট পরিদর্শন করেন ডা. এম আর খান, যা নির্মাণে তিনি পালন করেছেন সক্রিয় ভূমিকা। উল্লেখ্য, ২০১১ সালে প্রথমবার কোয়ান্টাম সফরকালে এখানকার যাতায়াতের অসুবিধা দেখে তিনি পরবর্তীতে এ কালভার্ট দুটি নির্মাণে সরকারের সংশ্লিষ্ট মহলে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ অব্যাহত রাখেন। যার ফলশ্রুতিতে ২০১৩ সালে সম্পন্ন হয় ৩৬ ফুট দীর্ঘ লম্বাখোলা কালভার্ট ও ৮৭ ফুট দীর্ঘ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল সংযোগ সেতু এবং ৪৭৫ ফুট দীর্ঘ স্বাগতায়ন-কসমো স্কুল আবাসিক সংযোগ সড়ক।

৮ মার্চ, ২০১৪। কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে দিনটি ছিলো একটি চমকপ্রদ ও বিশেষ দিন। স্কুল প্রাঙ্গণে তারাভরা রাতের আকাশের নিচে চুপচাপ দাঁড়িয়ে আছেন শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দসহ অশেষায়ন কার্যক্রমে অংশ নেয়া কোয়ান্টাম পরিবারের দূশতাধিক সদস্য।

হঠাৎ রাতের অন্ধকার ভেদ করে অজস্র আলোর বলকানি। পুরো গিরি ফিকরান এলাকা বলমল করে উঠলো রঙিন আলোয়। একদিকে আলোকময় সৌরজগত আর মহাকাশায়নের রেপ্লিকা, অন্যদিকে চারকোণা মঞ্চের ওপর একটি সত্যিকারের টেলিস্কোপ!

এভাবেই এক রুদ্ধশ্বাস বিস্ময়ের মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু করলো কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের মহাকাশ গবেষণা কার্যক্রম। আর এটি উদ্বোধন করলেন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, লেখক ও গবেষক ড. এম শমশের আলী।

পুরো ব্যাপারটিতে অভিভূত এ বরেণ্য বিজ্ঞানী বলেন, সকাল থেকেই বুঝতে পারছিলাম যে, দিনের শেষে একটা কোনো চমক আছে। সত্যিই, মহাকাশ যেমন বিরাট বিস্তৃত, আজকের এ মুহূর্তের এই চমকও আমার কাছে তেমনি অনেক বড়। তিনি বলেন, বিজ্ঞানের যেকোনো শাখায়

গবেষণা ও ব্যুৎপত্তি অর্জনের জন্যে চাই গণিতে বিশেষ দক্ষতা, জ্ঞান ও আগ্রহ। আমি স্বপ্ন দেখি, বিজ্ঞানের বিভিন্ন শাখায় অবদান রাখার পাশাপাশি এ স্কুলের শিক্ষার্থীরা একদিন নাসা-য় কাজ করবে, মহাকাশ গবেষণায় ভবিষ্যতে নেতৃত্ব দেবে।

আজ এখানে সীমিত পরিসরে যে মহাকাশ গবেষণা কার্যক্রমের যাত্রা শুরু হলো তার ফল কেবল আমাদের জাতীয় জীবনেই নয়, সারা বিশ্বেই দূরপ্রসারী ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করবে।

এরপর টেলিস্কোপের মাধ্যমে মহাকাশ দর্শন কার্যক্রমের শুভ উদ্বোধন করেন তিনি। এ পর্যায়ে মহাকাশ অভিযান বিষয়ক দুটি ডকুমেন্টারি প্রদর্শিত হয়। উল্লেখ্য, এখন থেকে দুটি অত্যাধুনিক টেলিস্কোপের সাহায্যে মহাকাশ দর্শনের ব্যবস্থা থাকবে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীদের জন্যে।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৩ তম কোর্স

১১, ১২, ১৩ ও ১৪ এপ্রিল

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

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

প্রখ্যাত লালন সংগীতশিল্পী ফরিদা পারভীন। গত চার দশক ধরে শুধু দেশেই নয়, আন্তর্জাতিক অঙ্গনেও ফকির লালনের বাণী ও সুরকে পৌঁছে দেয়ার ক্ষেত্রে তার অবদান বহুল স্বীকৃত। সংগীতে বিশেষ অবদানের জন্যে রাষ্ট্রীয় একুশে পদকসহ দেশে-বিদেশে বহু পুরস্কার ও সম্মাননায় ভূষিত হয়েছেন তিনি। বিশিষ্ট এ সংগীত-ব্যক্তিত্ব সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথডের ৩৬৮ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার বৈচিত্র্যময় সংগীত জীবনের নানা দিক এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

লালনের মানবপ্রেমের বাণীর মর্মার্থ উপলব্ধি করেছে কোয়ান্টামে এসে

ফরিদা পারভীন



গান নিয়ে আমার জীবনে রয়েছে অসংখ্য স্মরণীয় ঘটনা আর আনন্দের স্মৃতি। ১৯৮৪ সালে একবার সুইডেন গিয়েছি, রাষ্ট্রীয় আমন্ত্রণে। সুইডেনের রানী আমাদেরকে তার গ্রামের বাড়িতে নিয়ে গেলেন। আমি সেখানে লালনের একটা গান করলাম-‘খাঁচার ভিতর অচিন পাখি...’। আমি গাইছি, আর রানী হাউমাউ করে কাঁদছেন। অনুষ্ঠানে অন্য যারা ছিলেন তাদেরও চোখ অশ্রুসিক্ত।

আমি খুব অবাক হলাম, রানী তো আমার গানের ভাষা বুঝতে পারছেন না। গানটা শেষ হলে তিনি কেবল একটা কথাই বললেন, ‘আমি ওর ভাষা জানি না। কিন্তু ওর গায়কী আর সুরের যে অতল গভীরতা-তাতে আমার মনে হলো, ওর কণ্ঠের মধ্যে ঈশ্বর বাস করছেন। ওর সুরের মধ্যে একটা কষ্ট লুকিয়ে আছে, যা আমার কণ্ঠের সাথে মিলে গেছে।’

ছোটবেলা থেকেই গানের প্রতি আমার গভীর প্রেম। আমি যখন খুব ছোট, আমার মা ঘুম-পাড়ানোর সময় গুণগুণ করে গান শোনাতেন। সেই থেকেই বুঝি গানটা আমার ভেতরে ঢুকে গেছে। গান সবসময় আমার মুখে লেগেই থাকতো। পড়ছি, খেলা করছি, কোনো কাজ করছি, কিন্তু সুরটা ভেতরে আছেই।

আমার বয়স তখন চার/ পাঁচ বছর, আমরা মাগুরায় থাকি। পার্শ্ববর্তী কয়েকটা বাড়িতে হারমোনিয়াম আছে, তার সুর আমাকে খুব টানে। একরাতে আমাকে বাড়িতে খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না। এক বাড়িতে হারমোনিয়াম বাজছে, আর আমিও আত্মবিস্মৃতের মতো ওই রাতের বেলা ঝোপঝাড়-জংলা পেরিয়ে ওদের জানালার কাছে গিয়ে চুপচাপ শুনছি। এদিকে, কোথাও খুঁজে না পেয়ে মা ঠিকই বুঝলেন-ওদিক থেকে হারমোনিয়ামের শব্দ আসছে, আমি ওখানেই গেছি। বাবাকে পাঠালেন। দেখা গেল, আমি যথারীতি ওখানেই!

একসময় মনে হলো, আশেপাশে যাদের হারমোনিয়াম আছে, তারা যেভাবে ইচ্ছে ভুলভাল বাজায়, বেসুরে গায়; অথচ আমি গান ভালবাসি, একটা হারমোনিয়াম পেলে কত ভালবেসেই না বাজাতাম! কিন্তু আমার হারমোনিয়াম নেই। ভীষণ অভিমানে হলো। বাবাকে বললাম, একটা হারমোনিয়াম আমার চাই-ই চাই। ওটা না পাওয়া পর্যন্ত আমি পড়াশোনা খাওয়া গোসল কিছুই করবো না। অগত্যা কী আর করা! বাবা কলকাতা থেকে যন্ত্রপাতি আনিয়ে কারিগর দিয়ে একটা হারমোনিয়াম বানিয়ে দিলেন। যদিও আমি তখন এতই ছোট যে, হারমোনিয়ামের একদিক ধরলে অন্য দিকটার নাগাল পাই না।

সেই হারমোনিয়ামটা আমার এখনো আছে। মুক্তিযুদ্ধের সময় বাড়ি থেকে চলে যেতে হয়েছিলো, তখন সাথে আর কিছুই নিই নি, শুধু হারমোনিয়ামটা ছাড়া। একসময় মাটির নিচে পুঁতেও রেখেছিলাম, ওটা দেখে পাকিস্তানি মিলিটারি যদি আবার আমাকে রেডিও-তে গান গাইতে নিয়ে যায়, সেই ভয়ে!

শৈশবে আমি বিভিন্ন গুস্তাদের কাছে গান শিখেছি। তখন আমি নজরুলগীতি করতাম। পাশাপাশি আধুনিক গান, উচ্চাঙ্গ সংগীতেরও চর্চা ছিলো। ‘৬৮ সাল থেকে রাজশাহী বেতারের একজন তালিকাভুক্ত নজরুল সংগীতশিল্পী হিসেবে গান করেছি। দেশাত্মবোধক গানও করতাম, যার মধ্যে ‘এই পদ্মা, এই মেঘনা, এই যমুনা সুরমা নদী তটে...’ গানটি আজও খুব জনপ্রিয়।

বাবার ছিলো বদলির চাকরি। একসময় আমরা কুষ্টিয়ায় এসে স্থায়ী হলাম। কুষ্টিয়াকে তখন বলা হতো বাংলাদেশের সাংস্কৃতিক রাজধানী। বিভিন্ন অনুষ্ঠানে উৎসবে গাইতাম। কুষ্টিয়ার ছেউড়িয়ায় ছিলো লালন সাঁইজির আখড়া। তার জীবদ্দশায় প্রতিবছর দোল পূর্ণিমাতে সব শিষ্যদের নিয়ে তিনি একটি মহাসমাবেশ করতেন, সেটাও এখন লালন মেলা হিসেবে পরিচিত।

১৯৭৩ সালের কথা। আমি তখন ইন্টারমিডিয়েটে পড়ি। সে বছর লালন মেলায় গান করার প্রস্তাব পেলাম। আমার খুব একটা আগ্রহ ছিলো না, তবু বাবার উৎসাহে গাইতে রাজি হলাম। কিন্তু লালনের গান গাওয়ার আগে তো শিখতে হবে। মোকহেদ আলী সাঁইয়ের কাছে তালিম নিতে শুরু করলাম, তিনি

আমাকে একটা গানই শেখালেন-‘সত্য বল সুপথে চল, ওরে আমার মন/ সত্য সুপথ না চিনিলে পাবিনে মানুষের দরশন...’।

উৎসবের দিন গানটা গাইলাম। শ্রোতারা সবাই খুব পছন্দ করলেন। অনুরোধ করলেন আরো গাইতে। ওদের বললাম, ‘লালনের এই একটা গানই আমি শিখেছি, পরের বছর আরো শিখে এসে গাইবো’। সংগীতের সাথে আমি কোনো প্রতারণা করতে চাই নি, তাই সেদিন সত্য কথাটা সহজভাবে বললাম-লালনের আর কোনো গান আমি জানি না।

সেদিন অনুষ্ঠানে যখন গানটা গাইছিলাম, এর কথাগুলো আমাকে খুব আলোড়িত করছিলো। একটা শিহরণ অনুভব করছিলাম। কেউ যেন আমার ভেতর থেকে বলছিলো-‘তুমি এই গানই করো’। রাতে বাড়ি ফিরে, ঘুমুতে গিয়েও মনের মধ্যে সেই একই অনুরণন, একই ইঙ্গিত-‘তুমি লালন সাঁইজির গান করলে ভালো করবে, এটাই করো’।

আজ মনে হয়, এর সবই বুঝি পরম করুণাময়ের ইচ্ছা। এ হয়তো তাঁরই অভিপ্রায় যে, আমি লালনের গান করবো। কারণ, একটি গানই আমি শিখলাম, তার কথাগুলো আমাকে এতটা প্রভাবিত করলো! সেই থেকে আমি মূলত লালনের গানই করছি। সাঁইজির গান গেয়ে আমি পেয়েছি আমার দেশের মানুষের অকুণ্ঠ ভালবাসা আর সম্মান। এছাড়াও ইউরোপ-আমেরিকাসহ পৃথিবীর বহু দেশে লালনের গান করেছি, নানা বর্ণের নানা ভাষার অগণিত মানুষ তন্ময় হয়ে শুনেছেন তার গান। আমি চেষ্টা করেছি মাত্র, বাকিটা স্রষ্টার করুণা।

আমার এক জাপানী ছাত্রীর আমন্ত্রণে একাধিকবার জাপানে গিয়েছি। সেখানে ওরা ‘ফরিদা পারভীন প্রজেক্ট কমিটি’ নামে একটি কার্যক্রম শুরু করেছে, যার আওতায় জাপানের বিভিন্ন শহর ও বিশ্ববিদ্যালয়ে আমি লালনের গান শুনিয়েছি, লালন-দর্শনের বৈচিত্র্যময় দিক নিয়ে কথা বলেছি। এর স্বীকৃতিস্বরূপ ২০০৮ সালে আমাকে ‘ফুকুওকা এশিয়ান কালচার অ্যাওয়ার্ড’-এ ভূষিত করা হয়, যা আগে পেয়েছিলেন পণ্ডিত রবিশঙ্কর, গুস্তাদ আমজাদ আলী খান, নুসরাত ফতেহ আলী খানের মতো প্রখ্যাত সংগীত-ব্যক্তিত্বরা।

লালনের গানে আছে মানবপ্রেমের কথা, ক্ষমার দৃষ্টিভঙ্গি, আছে আত্মশুদ্ধির প্রেরণা-কোয়ান্টামে এসেও আমি এই চিরায়ত সত্য আর আলোকিত জীবন-দর্শনের প্রতিধ্বনি খুঁজে পেলাম। গুরুজীর কথায় আমি খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের পুরোটা সময় দেখেছি, গুরুজী প্রতিটি দিন সময়মতো সবকিছু করেছেন। আমার মনে হলো, তিনি যেন আমাদের বুঝিয়ে দিতে চাইলেন যে, মানুষের জীবনে সময় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ জিনিস-লালন যেমন বলেছেন, সময় গেলে সাধন হবে না...।

‘ভজ মানুষের চরণ দুটি/ নিত্যবস্ত হবে খাঁটি/ মরিলে সব হবে মাটি/ তুরা এই ভেদ লও জেনে/ সহজ মানুষ, ভজে দেখনা’র মন দিব্যজ্ঞানে...’। কোয়ান্টামে এসে লালনের এ কথাগুলোর মর্মার্থ আমি বার বার উপলব্ধি করেছি। আসলে ‘সহজ’ মানুষ হওয়াটা কিন্তু অনেক কঠিন। কোয়ান্টামের শিক্ষা এই কঠিন কাজটিকেই অনেক সহজ করে দিতে পারে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আমার সালাম নিবেন। আমি একজন নিরুপায় অসহায় হিসেবে আপনার সাহায্য প্রত্যাশায় এই পত্র লিখলাম। সমস্যাটা হওয়ার পর থেকে কেন যেন মন বার বার চাইছে আপনাকে কিছু কথা বলে নিজেকে হালকা করি।

গুরুজী, মানুষকে বিশ্বাস করা যদি পাপ হয়, সেই পাপটা আমি করেছি; মানুষকে ভালবাসা যদি ভুল হয়, সেই ভুলটা আমি করেছি।

কিছুদিন আগে এক ব্যক্তি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্য পরিচয়ে প্রথমে আমার সাথে বন্ধুত্ব এবং পরবর্তীতে ব্যবসায়িক সম্পর্ক গড়ে তোলে। সে আমাকে অনেক রকম স্বপ্ন দেখাতো, বিশ্বাসের কথা বলতো, গুরুজীর বাণী সবসময় আমাকে শোনাতে।

আমি তাকে মানুষ হিসেবে অন্যরকম ভাবে গুরু করলাম। বুঝতে শুরু করলাম, কোয়ান্টাম মেডিটেশন মানুষের চরিত্রকে অনেক উন্নত করে। গুরুজীর বাণী তার মুখ থেকে শুনতে শুনতে তার ভক্ত হয়ে গেলাম এবং তাকে খুব পবিত্র মানুষ ভাবে শুরু করলাম।

কিন্তু গুরুজী, আপনি শুনে অবাক হবেন, যাকে আমি লোভ-লালসার উর্ধ্ব মনে করতাম, সেই মানুষটি যে এত হিংস্র আর অমানবিক হতে পারে, তা বিশ্বাস করতে কষ্ট হয়। এই ব্যক্তি আমার কাছ থেকে জামিনদার হিসেবে ব্ল্যাংক একটি চেক-এ সুকৌশলে

স্বাক্ষর নেয়। তারপর তাতে পাঁচ কোটি টাকা নিজে লিখে চেক ডিজ-অনার করিয়ে মামলা করার উদ্যোগ নেয় এবং জোরপূর্বক আমার কাছ থেকে টাকা হাতিয়ে নেওয়ার পায়তারা শুরু করে।

এ সমস্যার কথা জানাজানি হওয়ার পর বেশ কয়েকজন আমাকে জানায় যে, তারাও ওই ব্যক্তির কাছ থেকে একইভাবে প্রতারিত হয়েছে। বর্তমানে

যাকে আমি লোভ-লালসার উর্ধ্ব মনে করতাম, সেই মানুষটি যে এত হিংস্র আর অমানবিক হতে পারে, তা বিশ্বাস করতে কষ্ট হয়। এই ব্যক্তি আমার কাছ থেকে জামিনদার হিসেবে ব্ল্যাংক একটি চেক-এ সুকৌশলে স্বাক্ষর নেয়। তারপর তাতে পাঁচ কোটি টাকা নিজে লিখে চেক ডিজ-অনার করিয়ে মামলা করার উদ্যোগ নেয় এবং জোরপূর্বক আমার কাছ থেকে টাকা হাতিয়ে নেওয়ার পায়তারা শুরু করে।

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আশা করি আল্লাহর অশেষ রহমতে আপনি ও শ্রদ্ধেয়া মা-জী ভালো আছেন।

এর মধ্যে আমার জীবনে একটা মারাত্মক ঘটনা ঘটে গেছে, যেটা আমি এখনো ভুলতে পারছি না। আমার চোখের সামনে সবকিছু এখনো ভাসছে।

গুরুজী, সেদিন সকালবেলা আমার ক্লাস ছিলো। তারপর আমরা কয়েকজন বন্ধু মিলে বাণিজ্য মেলায় গেলাম। ওখান থেকে এসে স্টার কাবাবে খেললাম। তারপর সন্ধ্যা ৬.৩০টায় বাসায় গিয়ে দেখি, আম্মু আমার ছোট বোনকে নিয়ে বাণিজ্য মেলায় গেছে। বাসার চাবি আমার কাছে ছিলো না। এদিকে একটা ছেলে সকাল থেকে আমাকে নন-স্টপ ফোন দিয়ে যাচ্ছিলো। এর আগেও অনেকদিন সে ফোন দিয়েছিলো শুধু দেখা করার জন্যে।

আমি ভাবলাম, আম্মুর যেহেতু অনেক দেরি হবে সেহেতু দেখা করি। পিংজা হাট-এ গেলাম। ছেলেটি দুইটি বিগ সাইজ পিংজা ও একটি মিডিয়াম সাইজের পিংজা অর্ডার দিলো। মিডিয়াম সাইজেরটা টেবিলে এবং বাকি দুইটা পিংজা পার্সেল করতে বললো। তারপর সে বললো তার এক ভাই নিচে আছে, পার্সেলটা নিচে দিয়ে আসবে এক মিনিটের মধ্যে। এদিকে এক মিনিট দুই মিনিট করে সময় পার হচ্ছে, কিন্তু আসছে না। আমার ফোনে চার্জ ছিলো না। পিংজা হাট-এর ফোন থেকে কল করলাম। তার ফোন অফ। বুঝলাম, আমি প্রতারিত হয়েছি।

বিল এসেছে ৪,২২০ টাকা। এক পরিচিত বড় ভাইকে ফোন দিলাম। সে অনেকক্ষণ পরে এলো। তার কাছে মাত্র ৭০০ টাকা ছিলো। রেস্টুরেন্ট কর্তৃপক্ষকে বললাম, ৭০০ টাকা ও জাতীয় পরিচয়পত্র জমা রাখতে। কিন্তু পিংজা হাট-এর ম্যানেজার রাজী হলো না। তারপর সেই বড় ভাই নিচে গিয়ে তার ফোনও অফ করে দিলো।

তারপর সে বললো, তার এক ভাই নিচে আছে, পার্সেলটা নিচে দিয়ে আসবে এক মিনিটের মধ্যে। এদিকে এক মিনিট দুই মিনিট করে সময় পার হচ্ছে, কিন্তু আসছে না। আমার ফোনে চার্জ ছিলো না। পিংজা হাট-এর ফোন থেকে কল করলাম। তার ফোন অফ। বুঝলাম, আমি প্রতারিত হয়েছি

... অনেক কান্নাকাটি করলাম।

ওখানকার ম্যানেজার পুলিশ ডাকলেন। পুলিশ এসে উল্টাপাল্টা ব্যবহার করতে থাকলো। আমাকে খারাপ মেয়ে হিসেবে ট্রিট করলো। আমাকে দিয়ে একটা কাগজে সবকিছু লিখিয়ে রাখলো। আমার ফোন রেখে দিলো। নিজেকে এত একা মনে হচ্ছিলো!

বাসায় ফোন দিতে পারছিলাম না, কারণ একটা ছেলের সাথে এসেছি জানলে অনেক সমস্যা হতো। ফোনে চার্জও ছিলো না। ওখানেই অনেক কান্নাকাটি করলাম। ওখানকার ম্যানেজার পুলিশ ডাকলেন। পুলিশ এসে উল্টাপাল্টা ব্যবহার করতে থাকলো।

মেডিটেশন এবং কোয়ান্টামের বিভিন্ন ধর্মীয় বাণীর কথা বলে মানুষকে দুর্বল করা এবং প্রতারণার মাধ্যমে মানুষের কাছ থেকে টাকা আত্মসাৎ করা তার নেশা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

গুরুজী, আমি কি পাঁচ কোটি টাকার মানুষ নাকি সে নিজে পাঁচ কোটি টাকার মানুষ? নাকি ব্যাংকের কোনো ক্ষমতা আছে একটি চেক-এ পাঁচ কোটি টাকা পেমেন্ট করার? নাকি আমাদের কারো পক্ষে ব্যাংকের হিসাবে দেখানো সম্ভব যে, আমাদের মধ্যে পাঁচ কোটি টাকার অধিক লেনদেন হয়?

আমার ব্যাংক ম্যানেজার অবাক হয়েছেন এবং যে ব্যাংকের মাধ্যমে সে চেক পাঠিয়েছে, সেই ব্যাংকের ম্যানেজারও দুঃখ প্রকাশ করেছেন এমন ঘটনার জন্যে। তারাও বিশ্বাস করতে পারছেন না মানুষ কীভাবে এত লোভী আর অমানবিক হয়।

গুরুজী, এদের মতো দুষ্ট প্রতারক লোকেরা আপনার মহতী প্রতিষ্ঠানের সুনাম নষ্ট করছে। এরা মেডিটেশন আর ধর্মের কথা বলে ওপরে সাধু সাজলেও এদের ভেতরে অমানুষের আত্মা। এদের মুখোশ খুলে দিতে হবে এবং এদের প্রতিহত করতে হবে সমাজকে রক্ষা করার জন্যে।

গুরুজী, সর্বিনয় অনুরোধ জানাচ্ছি যে, বিষয়টি আপনি দেখবেন। কারণ আমি চাই না-এদের মতো প্রতারক কোয়ান্টামের পরিবেশ নষ্ট করুক। আপনি আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন এই মুসিবত থেকে বের হতে পারি।

আপনার দীর্ঘায়ু ও সুস্বাস্থ্য কামনা করছি।

(পরিচয় প্রকাশ করা হলো না)

আমাকে খারাপ মেয়ে হিসেবে ট্রিট করলো। আমাকে দিয়ে একটা কাগজে সবকিছু লিখিয়ে রাখলো। আমার ফোন রেখে দিলো। নিজেকে এত একা মনে হচ্ছিলো! এত অসহায় বোধ করছিলাম যে, বলার মতো না।

বাসায় এলাম রাত ১১.৩০টায়। আম্মুকে সব খুলে বললাম। শুনে আম্মু অনেক কষ্ট পেলো। শুধু ছেলের জায়গায় মেয়ের কথা বললাম। আম্মু শুধু বললো, আমি ফোনে আম্মুকে জানালাম না কেন? আম্মু টাকা নিয়ে ওখানে চলে যেত।

পরের দিন সব টাকা (৪,২২০ টাকা) দিয়ে এলাম পিংজা হাট-এ। আমার একটা শিক্ষা হয়েছে। ঐ ছেলের বাসা পরিবর্তন হয়েছে, ফোনও অফ।

দোয়া করবেন গুরুজী, এরকম প্রতারণার শিকার আর কেউ যেন না হয়।

(পরিচয় প্রকাশ করা হলো না)

কোয়ান্টাম কনিকা

কারো সাথে আর্থিক বা ব্যবসায়িক লেনদেন করার আগে তার অতীত ও বর্তমান সম্পর্কে ভালোভাবে খোঁজখবর নিন। আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে সবসময় লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

আপনাকে ব্যবহার করে সুযোগ নিতে চায়-এমন স্বার্থান্বেষীদের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ পেলেন চার সহস্রাধিক রোগী

**৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে
সেবা পেয়েছেন ৪,২১৯ জন রোগী**

২১ ফেব্রুয়ারি বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম-এ অনুষ্ঠিত হলো এ যাবৎকালের সবচেয়ে বড় মেডিকেল ক্যাম্প। নবনির্মিত চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ানে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী এ ক্যাম্প অংশ নিয়েছেন ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের ৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ পেয়েছেন ৪,২১৯ জন রোগী। আর সেবাপ্রাপ্ত রোগীর সংখ্যার দিক থেকে এটি সর্ববৃহৎ মেডিকেল ক্যাম্প।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটোলজি বিভাগের চেয়ারম্যান প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুসের নেতৃত্বে অনুষ্ঠিত এ মেডিকেল ক্যাম্পে ভিন্ন ভিন্ন বুথে মোট ১৮ ধরনের বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা প্রদানের ব্যবস্থা ছিলো। যেমন : মেডিসিন, সার্জারি, গাইনি, কার্ডিওলজি, রিউম্যাটোলজি, হেমাটোলজি, গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি, নিউরোলজি, নিউরোসার্জারি, শিশু, দন্ত, চর্মরোগ, অর্থোপেডিক্স, ফিজিক্যাল মেডিসিন, ইউরোলজি, নাক-কান-গলা, চক্ষু, জরগরি বিভাগ ইত্যাদি।

**ইসিজি, আন্ট্রাসনোগ্রাম ও রক্ত পরীক্ষা ৥
রোগ নির্ণয় করা গেছে সহজেই**



মেডিকেল ক্যাম্পে প্যাথলজিসহ রোগ-নির্ণয়কারী পরীক্ষা-নিরীক্ষাগুলোর ব্যবস্থা করা সাধারণভাবে সম্ভবপর হয়ে ওঠে না, কিন্তু কয়েকজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের ঐকান্তিক আগ্রহ ও আন্তরিকতায় এবারের ক্যাম্পে এই বিরল ও প্রায় অসম্ভব কাজটিই করা সম্ভব হয়েছিলো যা এনেছিলো ভিন্ন মাত্রা। ফলে ছিলো ইসিজি, আন্ট্রাসনোগ্রামসহ রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষার সুযোগ। পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে দুটি পৃথক ইসিজি মেশিনে মোট ৭১ জনের ইসিজি, ৯৯ জনের আন্ট্রাসনোগ্রাম ও ১২০ জন রোগীর প্যাথলজি পরীক্ষা করা সম্ভব হয়েছে। অবহেলিত পাহাড়ি জনপদে, যেখানে ন্যূনতম প্রাথমিক চিকিৎসার সুযোগটুকুও হয়ে ওঠে না, সেখানে এসব পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে একই জায়গা থেকে রোগ শনাক্ত করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পাওয়া সত্যিই অভাবনীয়।

এমনও হয়েছে, গাইনি বিভাগে আসা একজন গর্ভবতী মায়ের সমস্যা শুনে চিকিৎসক তাকে তৎক্ষণাৎ পাঠালেন আন্ট্রাসনোগ্রাম করতে; রিপোর্টে জানা গেল, তিনি যমজ সন্তানের মা হতে চলেছেন!



ফলে তাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও ওষুধ দেয়া সম্ভব হয়। অথচ এ সেবাটুকু পেতেই তাকে অমন ক্লাস্ত শরীর নিয়ে ছুটতে হতো অনেক দূরের পথ।

ওষুধ বিতরণ করা হয়েছে ৬৬,৭৬৬ ইউনিট

সব রোগীকে বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়েছে বিপুল পরিমাণ ওষুধ। ট্যাবলেট, ক্যাপসুল, সিরাপ, সাসপেনশন, ক্রিম, অয়েন্টমেন্ট-সবমিলিয়ে



৩,৫১,৮৬৬ টাকার বিভিন্ন ধরনের মোট ৬৬,৭৬৬ ইউনিট ওষুধ। এবারের মেডিকেল ক্যাম্পে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য দিকটি ছিলো, চার সহস্রাধিক রোগী বিরতিহীনভাবে ওষুধ সংগ্রহ করেছেন কোনোরকম হইচই বা হুড়োহুড়ি ছাড়াই।

এছাড়াও পুরো মেডিকেল ক্যাম্পের ভেতরে-বাইরে শৃঙ্খলা ছিলো চোখে পড়ার মতো, যা রোগীদের সেবাপ্রাপ্তির সর্বোচ্চ মান নিশ্চিত করেছে।



আর এজন্যে কয়েকদিন আগে থেকেই দিনরাত অক্লান্ত পরিশ্রম করে গেছেন কোয়ান্টামমের অর্গানায়ার ও কোয়ান্টাসহ সর্বস্তরের কর্মীরা এবং ১৩০ জন কোয়ান্টিয়ারের একটি দল।

চিকিৎসকদের অনুভূতি

দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে এসে মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়া চিকিৎসকরা জানিয়েছেন তাদের অনুভূতি। ঢাকার ডেন্টা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের গাইনি বিভাগের রেজিস্ট্রার ডা. মাহিনা মনসুর বলেন, বেশ কজন সন্তানসম্ভবা মা এসেছিলেন, যারা এর আগে কখনোই প্রসব-পূর্ববর্তী কোনো চিকিৎসাসেবা পান নি। তেমনই অনেকে এ চিকিৎসাসেবা ক্যাম্পে এসে পেয়েছেন প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও ওষুধ।

এবারই প্রথম মেডিকেল ক্যাম্পে এসেছিলেন সেনাবাহিনীর অবসরপ্রাপ্ত চিকিৎসক ক্যাপ্টেন ডা. সৈয়দ আহমেদ মোর্তাদা। তিনি বলেন, কোয়ান্টামমে আসার পর মেডিকেল ক্যাম্প থেকে শুরু করে প্রতিটি মুহূর্তেই প্রতিটি ধাপেই মনে হচ্ছে, এখানকার সবখানে আর সবার মাঝে একটা চমৎকার হৃদয়তা। আমি কতটা সেবা দিতে পেরেছি জানি না, তার চেয়ে অনেক বেশি সেবা আমি নিয়ে যাচ্ছি।



ডেন্টাল সার্জনের একটি টিম আগত রোগীদের দন্ত চিকিৎসাসেবা দিয়েছি। এমন সুন্দর একটি পরিবেশে একসাথে এত মানুষের সেবা করতে পেরে নিজেকে ভাগ্যবান মনে হচ্ছে।

দিনাজপুর জিয়া হার্ট ফাউন্ডেশনের চিফ কনসালটেন্ট ও বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. হাসনাইন নান্না তার অনুভূতি জানালেন এভাবে-“আজ থেকে নতুন রূপে ও নতুন উদ্যমে শাফিয়ানে যে চিকিৎসা কার্যক্রমের সূচনা ঘটলো তা চালু রাখার দায়িত্ব আমাদেরই, কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসক আমরা যারা আছি, তাদেরকেই এ দায়িত্বটুকু নিতে হবে।”

উল্লেখ্য, স্থানীয় অধিবাসীদের সুবিধার্থে প্রতিদিন শাফিয়ানে প্রশিক্ষিত প্যারামেডিক্স দ্বারা সাধারণ চিকিৎসাসেবা এবং প্রতি শুক্রবার একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ প্রদান করা হচ্ছে।



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একজন চিকিৎসক। কী পরিমাণ ভিজিট রাখলে তা হালাল বলে মনে করতে পারি? আমার মূল ভিজিট ৫০০ টাকা। আমি ফ্রি রোগীও দেখি। কিন্তু মূল বিষয় ৫০০ টাকা নিয়ে। এটাকে কখনো কখনো আমার হালাল মনে হয় না। এছাড়া অপারেশন চার্জ বাংলাদেশে এমনিতেই কম। আমার কাছে আরো কম। গরীব রোগীর জন্যে আরো কম। কিছু অপারেশনে আমার চার্জ থাকে ৩০ হাজার টাকা পর্যন্ত। যেমন, মেরুদণ্ডের অপারেশন। কখনো কখনো আমার কাছে এটাকেও হালাল মনে হয় না। আমি কীসের মাপকাঠিতে নিজের আয়কে শুদ্ধ ভাবতে পারি?

উত্তর : এ ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গিটা সবসময় প্র্যাকটিক্যাল বা বাস্তবসম্মত হওয়া উচিত। আপনার রোগীরা জেনেই আসছে যে, আপনার ভিজিট ৫০০ টাকা। যখন একজন জেনে আসছেন এবং স্বেচ্ছায় দিচ্ছেন, এটার মধ্যে হারামের কোনো বিষয় নেই। আর যে রোগী ভিজিট দিতে পারছেন না, তাকে যখন আপনি ভিজিট ছাড়া চিকিৎসা ও পরামর্শ দিচ্ছেন তখন আপনি মানবীয় কাজ করছেন।

আপনি যদি এখন ভিজিট কমিয়ে দেন, আপনার রোগী কমে যাবে। রোগীরা মনে করবে, আপনি হয়তো রোগী পান না, এজন্যে আপনার ভিজিট কম। রোগীর যে উপকারটুকু আপনি করতে পারতেন, সেই উপকার তখন করতে পারবেন না। এটা হচ্ছে বর্তমান সময়ের বাস্তবতা এবং এখনকার সাইকোলজি। কারণ এখন আমরা কনজুমারিজমের যুগে বাস করছি। সার্জারির ক্ষেত্রেও একই কথা। রোগী মনে করবে যে, এত কম ভিজিট? তার চেয়ে যেখানে ভিজিট বেশি, সেখানেই যাই।

তাই ভিজিট কমানো কোনো সমাধান নয়। বরং চেষ্টা করে লিখে রাখতে পারেন যে, ‘আর্থিক অসুবিধা থাকলে নিঃসংকোচে বলুন’। আর যে টাকাটা আপনি অতিরিক্ত মনে করছেন, সেটি ফাউন্ডেশনে দান করুন। অতিরিক্ত টাকা খরচ করার জন্যে ফাউন্ডেশন বিভিন্ন ধরনের সেবামূলক কাজ করছে। এতে দুদিক থেকে উপকার-আপনার পেশাগত জীবনে সাফল্য ও প্রাচুর্য আসবে এবং আপনি যখনই ফাউন্ডেশনে দান করছেন, আপনি শুরু করছেন অগণিত মানুষের দোয়া নিয়ে। কারণ ফাউন্ডেশন থেকে যারা উপকৃত হচ্ছে তাদের সংখ্যা এখন অনেক। ফলে আপনার টাকাটা সাদকায়ে জারিয়া হচ্ছে। অর্থাৎ সবক্ষেত্রে আপনাকে বাস্তবতাটা বুঝতে হবে।

কিন্তু যখন রোগী দেখবেন, রোগী পয়সা দিক আর না দিক, আপনি বিনামূল্যে চিকিৎসা করুন আর ৫০০ টাকা কিংবা ৫০০০ টাকা নিয়ে করুন, সেবা দিন একই মানের। একই মনোযোগ দিন। তাহলে আল্লাহর রহমত সবসময় আপনার ওপর থাকবে এবং আপনার রিজিক বাড়তে থাকবে। আপনি আল্লাহর কাছে একজন দাতা হিসেবে দাঁড়াতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি একজন ভালো মানুষ হতে চাই। কিন্তু আশেপাশের কিছু মানুষের কারণে ইতিবাচক থাকা যায় না সবসময়। অনেক সময় তাদের কারণে আমার কিছুটা সময় বিরক্তি আর অস্বস্তিতে কাটে। পরে মনে হয়, ইতিবাচক থাকাটা দরকার ছিলো। এক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : আপনি আরেকজনের কথায় বা আচরণে কেন বিরক্ত হবেন? তাহলে তো অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে গেলেন। এরকম পরিস্থিতিতে বরং আরো আনন্দিত হবেন যে, তার আচরণটা যে খারাপ, এটা আপনি বুঝতে পেরেছেন। সাথে সাথে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করবেন যে, আল্লাহ! তুমি কত ভালো রেখেছো। আমিও তো এরকম জাহেল হয়ে থাকতে পারতাম! এমন মূর্খ থাকতে পারতাম! না বুঝে মানুষকে কষ্ট দিতে পারতাম! কিন্তু তুমি আমাকে ভালো রেখেছো। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! এটা তোমার মেহেরবানি। তোমার দয়া। আমি যেন এরকম আচরণ না করি। অর্থাৎ সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন। সচেতনভাবে শান্ত থাকবেন।

প্রশ্ন : সন্তানরা পুরোপুরি দায়িত্ব পালনের সুযোগ পাওয়ার আগেই যদি মা-বাবা কেউ মারা যান, তাহলে এ ঋণ কীভাবে শোধ করা যাবে?

উত্তর : আসলে মা-বাবার ঋণ কখনো শোধ হয় না। কিন্তু মা-বাবা মারা গেলে আপনি তাদের নামে সামর্থ্যমতো সৎকর্ম করতে পারেন। দান করতে পারেন, সাদকায়ে জারিয়া করতে পারেন। সেটা তাদের আমলনামাতে যুক্ত হতে থাকবে এবং সন্তানদের দিক থেকে এটাই সর্বোত্তম কাজ।

প্রশ্ন : শোনার ক্ষমতা একদম কমে গেছে, বিশেষত মোবাইল ফোনে কথা বেশি শুনলে অস্থির লাগে, অস্বস্তি লাগে। করণীয় কী?

উত্তর : শুধুমাত্র প্রয়োজনে মোবাইল ফোন ব্যবহার করবেন। অত মোবাইলে শোনার দরকারটা কী? অন্যের প্রয়োজন হলে অন্যেরা যেভাবে হোক আপনাকে জানাবে। যেহেতু আপনি অস্বস্তি বোধ করছেন, আপনার অস্থিরতা বাড়ছে, তাই আপাতত মোবাইল ফোন যত কম ব্যবহার করেন তত ভালো।

প্রশ্ন : রোগবিহীন, অন্তত জটিল রোগবিহীন জীবনযাপনের উপায় কী হতে পারে?

উত্তর : যখনই আপনি সং জীবনযাপন করবেন, আপনার রোগ-ব্যাদি এমনিতেই কমে যাবে। এটা হচ্ছে একটা দিক। আবার কিছু রোগ আছে, আল্লাহর তরফ থেকে পরীক্ষা।

যেমন, হযরত আইয়ুব (আ)-এর জন্যে কুষ্ঠরোগ ছিলো একটা পরীক্ষা। তিনি তাতে এমনভাবে আক্রান্ত হয়ে গিয়েছিলেন যে, শরীরে পোকা চলে এসেছিলো। কেউ তার কাছে যেত না। একবার একটা পোকা শরীর থেকে পড়ে গেছে, তিনি আবার সেটি উঠিয়ে দিয়েছেন এই মনে করে যে, সবাই তো আমাকে ছেড়ে গেছে, তুই তো অন্তত আছিস, থাক। এটা হচ্ছে পরীক্ষা।

কিন্তু যা আপনার অনাচার, অনিয়মের ফলে হবে, এটা কোনো পরীক্ষা নয়। এটা হচ্ছে প্রতিফল। দুটো আলাদা ব্যাপার। তবে সাধারণভাবে আপনি যদি সং জীবনযাপন করেন, হালাল খাবার খান এবং যে সমস্ত খাবার স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর, সেগুলোকে এড়িয়ে চলেন এবং নিয়মিত ব্যায়াম করেন, শরীরের যথাযথ যত্ন নেন, আপনার অসুখবিসুখ কমে যাবে। আপনি অনেক সুস্থ থাকবেন।

প্রশ্ন : আমার ছেলের জন্যে কয়েকবার দোয়া ও হিলিং-এ নাম দিয়েছিলাম পড়ালেখায় মনোযোগী ও দুষ্টিম দূর হওয়ার জন্যে। কোনো উপকার পাই নি। এজন্যে কী করবো, গুরুজী? বর্তমানে ওর বয়স নয় বছরের বেশি। এখনো ও পড়ালেখায় অমনোযোগী ও দুষ্টিম করে।

উত্তর : নয় বছরের বাচ্চা দুষ্টিম করবে না, তো কি ৯০ বছরের বুড়ো দুষ্টিম করবে? নয় বছরের বাচ্চাই তো দুষ্টিম করবে। দুষ্টিম যে করছে এজন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন যে, আমার বাচ্চা প্রাণোচ্ছল আর উদ্যমী। সে কিছু করতে চায়। আপনি তাকে সবসময় ভালো ও অর্থপূর্ণ কাজে উদ্দীপ্ত রাখতে পারছেন না, এটা আপনার ব্যর্থতা। তাই আপনি এ ব্যাপারে সচেতন হোন। তাকে এমন কাজ দিন, যেটা ভালো। তাকে ভালো কাজ দিলে এবং সঙ্গ দিলে সে ভালো কাজই করবে।

দুই নম্বর হচ্ছে, হিলিং তো কয়েকবার নাম দেয়ার জন্যে নয়; যতক্ষণ পর্যন্ত সমস্যার সমাধান না হচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত হিলিং চলতে থাকবে। কারণ, আপনার ছেলেকে ঠিক করার জন্যে তো আপনাকে লেগে থাকতে হবে। দুই-তিনবার নাম দিয়েই যদি আপনি হতাশ হয়ে যান যে, হিলিং-এ নাম দিয়ে কিছু হয় নি, তাহলে কীভাবে হবে?

যতক্ষণ ছেলে ঠিক না হবে, ততক্ষণ হিলিং চলতে থাকবে, সদকা চলতে থাকবে। অর্থাৎ আপনার লেগে থাকতে হবে। এই লেগে থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। একটা কাজে নেমে কয়েকদিন পরেই আমরা হতাশ হয়ে যাই-আর হলো না বোধহয়! আর পারলাম না বোধহয়! কিন্তু আপনি তো শুরুই করলেন না এখনো, পারলেন কি পারলেন না, সেটা বুঝবেন কীভাবে?

ছেলের বয়স মাত্র নয় হয়েছে, এখনই যদি আপনি হাল ছেড়ে দেন, যখন ছেলের বয়স ১৫/১৬/১৭ হবে, তখন কী হবে? আপনাকে বিশ্বাস করতে হবে যে, আমার ছেলে-ঠিক হবে না কেন? আল্লাহ তুমি ঠিক কর। তুমি দিয়েছো, তোমার আমানত, তুমি ঠিক কর। তোমার পথে রাখো।

প্রতিদিন তার জন্যে মেডিটেশন করবেন, মনছবি করবেন, তার জন্যে দোয়া করবেন। হিলিং-এ নাম দেবেন এবং তার জন্যে প্রত্যেক দিন সদকা দেবেন, ২ টাকা হোক, ৫ টাকা হোক, ১০ টাকা হোক, ৫০ টাকা হোক, ১০০ টাকা হোক। আপনার সামর্থ্য অনুসারে সদকা দিতে থাকবেন প্রত্যেক দিন। এই নিয়মিত সদকা দেয়াটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কতক্ষণ পর্যন্ত? যতক্ষণ পর্যন্ত না হয়। যতক্ষণ ছেলে ভালো না হচ্ছে আপনাকে বিশ্বাস আর ইতিবাচকতা নিয়ে লেগে থাকতে হবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

অন্যের কল্যাণ না করলে নিজের সত্যিকারের কল্যাণ হয় না।

আমি আজ থেকেই অন্যের কল্যাণে কিছু না কিছু করবো।

নতুন কার্যালয় উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে মা-জী রাজশাহীতে কোয়ান্টামের বাণী ছড়িয়ে দিতে হবে

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী ৭ ও ৮ ফেব্রুয়ারি রাজশাহী সফর করেন। ৭ ফেব্রুয়ারি শ্রদ্ধেয়া মা-জী কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের নতুন কার্যালয় উদ্বোধন করেন। নতুন অফিসে নতুন উদ্যমে—এই থিম নিয়ে শুরু হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের কর্মচাঞ্চল্য।

নতুন কার্যালয় উদ্বোধনের পর শ্রদ্ধেয়া মা-জী বলেন, রাজশাহীতে কোয়ান্টামের বাণীকে সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে। এ লক্ষ্য অর্জনে আমাদের

রাগ-ক্ষোভ-ঈর্ষা অর্থাৎ সকল নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে সজ্জবদ্ধভাবে কাজ করতে হবে। সজ্জবদ্ধতাই কোয়ান্টামের মূল শক্তি। আলোচনার পর মা-জী বিশেষ নিরাময় ও মনছবির মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

৮ ফেব্রুয়ারি সকাল ১০টা থেকে ১২টা পর্যন্ত মা-জী রাজশাহীর বোধিপুর পরিদর্শন করেন। গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের নিয়ে একটি বিশেষ প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয় বোধিপুরে। আত্মিক উন্নয়নের নানা দিক নিয়ে মা-জী আলোচনা করেন এবং



মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

একই দিনে বিকেল ৫টা থেকে ৬টায় রাজশাহী সেন্টার কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উত্তরবঙ্গের দায়িত্বশীলদের নিয়ে একটি বিশেষ বৈঠক। এ বৈঠকে সজ্জের নির্দেশনা অনুসরণের বিষয়ে দিক-নির্দেশনা দেন মা-জী।

এছাড়াও চারপাশের মানুষকে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে একাত্ম করা এবং সাদাকায়ন কার্যক্রমকে আরো আকর্ষণীয় করার বিষয়ে তিনি বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেন। এরপর সন্ধ্যা ৬.৩০ থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত প্রো-মাস্টারদের নিয়ে মা-জীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ প্রোগ্রাম।

‘প্রতিটি অর্জনই হোক নতুন শুরু, নতুন যাত্রার প্রস্তুতি’—এই অনুপ্রেরণা নিয়ে সজ্জবদ্ধ হয়ে কাজ করাই এখন সেন্টারের প্রত্যেক আর্ডেন্টার, কোয়ান্টিয়ারসহ সকল স্তরের কর্মীর মনছবি।



এপ্রিল ২০১৪-এর কর্মসূচি

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

মিরপুর : ৪ ও ৫ এপ্রিল

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

কেন্দ্র : ১৮ ও ১৯ এপ্রিল

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

কেন্দ্র : ২৫ ও ২৬ এপ্রিল

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

বনানী : ৪ ও ৫ এপ্রিল

কেন্দ্র : ১৮ ও ১৯ এপ্রিল

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

বনানী : ২৫ ও ২৬ এপ্রিল

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

পুরষ : ৪ ও ৫ এপ্রিল

মহিলা : ২৫ ও ২৬ এপ্রিল

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম

প্রতি সপ্তাহে শুক্রবার থেকে সোমবার

কোয়ান্টাম বেসিক হার্ডওয়ার প্রোগ্রাম

প্রতি মাসে দুই শুক্রবার-সোমবার

রাজশাহীতে বিএনসিসি-র বিশেষ প্রশিক্ষণে ও চট্টগ্রামের পটিয়ায় অজেয় ১৯

২৮ জানুয়ারি বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর (বিএনসিসি)-এর ৪৪৫ জন ক্যাডেটকে নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম। রাজশাহী পোস্টাল একাডেমি প্রাঙ্গণে ২৪ জানুয়ারি থেকে শুরু হওয়া বিএনসিসি-এর মহাস্থান রোজমেন্টের বার্ষিক প্রশিক্ষণে অংশ নেন রাজশাহী ও রংপুর বিভাগের অর্ধশতাধিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের এ সকল ক্যাডেট।

এবারের প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে ক্যাডেটদের রক্তদানে সচেতন করতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমন্ত্রণ জানায় কর্তৃপক্ষ। অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল তার তথ্য-উপাত্তনির্ভর আলোচনায় রক্তদানের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেন। পরে রক্তদানের ওপর ফাউন্ডেশন নির্মিত ডকুমেন্টারি ‘রক্তদান-বৈচ্ছেদ লক্ষ প্রাণ’ দেখানো হয়।

১৯ ফেব্রুয়ারি চট্টগ্রামের পটিয়ার মনসা স্কুল এন্ড কলেজে অনুষ্ঠিত হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম। আর্ডেন্টার জিনাত রুমানা আলমের পরিচালনায় এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার কাজী আবু জাররার। এতে উপস্থিত ছিলেন প্রায় ২৫ শিক্ষার্থী। এতে রক্তদানের উপকারিতা তুলে ধরে অংশগ্রহণকারীদের নিয়মিত স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করা হয় ও কোয়ান্টাম মেডিটেশন সম্পর্কেও সংক্ষিপ্ত ধারণা দেয়া হয়। কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে ছিলো সেলস কর্নার এবং ব্লাড গ্রুপিং-এর ব্যবস্থা।

মনসা স্কুল এন্ড কলেজের অধ্যক্ষ জনাব মিজবাহ-উর-রহমান-এর সার্বিক সহযোগিতায় অনুষ্ঠিত এ কার্যক্রমটি পরিদর্শন করেন পটিয়া উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা রোকেয়া পারভীন।

বাংলাদেশ জাতীয় জাদুঘরে কোয়ান্টাম সভা

২৩ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম মিডিয়া সেল-এর উদ্যোগে জাতীয় জাদুঘরের ৩৩ জন কর্মকর্তা-কর্মচারীকে নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। এ সভায় ‘প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের জন্যে মেডিটেশন’ বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক সায়েদা মাহবুব সীমা এবং মেডিটেশন বিষয়ক বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন আর্ডেন্টার ও যুগ্ম সচিব সালমা নাসরিন। জাতীয় জাদুঘরের চেয়ারম্যান এম. আজিজুর রহমান ও মহাপরিচালক প্রকাশ চন্দ্র দাস এতে উপস্থিত ছিলেন।

কুমিল্লায় পারিবারিক ওয়ার্কশপ

৭ ফেব্রুয়ারি কুমিল্লা শাখার উদ্যোগে কুমিল্লা জেলা পরিষদ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ পারিবারিক ওয়ার্কশপ। ‘সুখী পরিবার’-এর মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে শুরু হয় ওয়ার্কশপটি। আলোচনা পর্বে ছিলো-‘পরিবারের সদস্যদের মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করার গুরুত্ব ও করণীয়’, ‘পারিবারিক মনছবি কেন প্রয়োজন?’ এবং ‘পারিবারিক মনছবি বাস্তবায়নে সেবা ও দানের গুরুত্ব’। আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। এরপর দেখানো হয় দুটি ডকুমেন্টারি ‘আসুন সুস্থ থাকি’ ও ‘নিয়মিত দান আনে কল্যাণ’। ওয়ার্কশপে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ২৮২ জন উপস্থিত ছিলেন।

আবশ্যিক

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

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

কোয়ান্টাম

৭

বুলেটিন

কোয়ান্টাম সফর ॥ শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান ও বিজ্ঞানী ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাদের পরিবেশনায় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগ করছেন দুই অভিভাবক



শিশুসদনের মেয়েশিশুদের সাথে কোয়ান্টামের দুই অভিভাবক



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সংযোগ পথে নবনির্মিত কালভার্ট উদ্বোধনের পর প্রার্থনারত

কোয়ান্টাদের উদ্দেশ্যে ডিআইইউ-এর উপাচার্য ড. লুৎফর রহমান তথ্যপ্রযুক্তিতে দক্ষ হতে হবে



১০ ও ১১ মার্চ কোয়ান্টাম সফর করেন ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ড. এম লুৎফর রহমান। ১০ মার্চ কোয়ান্টামে কোয়ান্টাদের পরিবেশনায় ব্যান্ডবাদন আর বিউগল-এর সুর মূর্ছনায় স্বাগত জানানো হয় তাকে। একই দিনে তিনি সেন্টার ভ্রমণ করেন এবং

বিভিন্ন স্থাপনা ও ভাস্কর্য পরিদর্শন করেন।

সন্ধ্যায় কামরুল চত্বরে কোয়ান্টাদের বর্ণিল পরিবেশনায় উপভোগ করেন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। পরদিন ১১ মার্চ শহীদ ময়দানে কোয়ান্টাদের প্যারেড ও ডিসপ্লে পরিদর্শন করেন তিনি। এসময় তাকে গার্ড অব অনার দেয়া হয়। এরপর তিনি কোয়ান্টাম

কসমো স্কুল এবং নবনির্মিত টেবিল টেনিস হল পরিদর্শন করেন।

কসমো স্কুল জিমেনেসিয়াম হল-এ কোয়ান্টাদের উদ্দেশ্যে অভিজ্ঞতালব্ধ ও দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য দেন ড. এম লুৎফর রহমান। জীবনে লক্ষ্যের গুরুত্ব তুলে ধরে তিনি বলেন, যুগে যুগে পৃথিবীতে যারাই বড় হয়েছেন, মহান হয়েছেন তাদের প্রত্যেকেরই জীবনে একটা লক্ষ্য ছিলো, মনোহবি ছিলো।

মনোহবি অর্জনের জন্যে মেধাকে কাজে লাগাতে হবে, পরিশ্রম করতে হবে। তথ্যপ্রযুক্তির এই যুগে জ্ঞানই শক্তি। বিশ্বকে নেতৃত্ব দিতে হলে আমাদেরকে তথ্যপ্রযুক্তিতে প্রথম সারির দক্ষতা অর্জন করতে হবে। জাতিগত উন্নয়নের জন্যে দেশের মানুষকে সম্পদে পরিণত করতে হবে।

তার সফরসঙ্গী হিসেবে ছিলেন ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির ডীন প্রফেসর মাহবুবুল হক মজুমদার। তিনি কোয়ান্টাদের চমৎকার প্যারেড ও ডিসপ্লে পরিদর্শনের পর উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে বলেন, কর্মসূত্রে দেশের বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান পরিদর্শনের সুযোগ তার হয়েছে। কিন্তু কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের এত সুশৃঙ্খল আর স্বতঃস্ফূর্ত পরিবেশনা তাকে মুগ্ধ করেছে।

কোয়ান্টাদের পারদর্শিতার জন্যে প্রফেসর ড. এম লুৎফর রহমান ও প্রফেসর মাহবুবুল হক মজুমদার কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষক ও প্রশিক্ষকদের বিশেষভাবে অভিনন্দন জানান।

তারা দুজনই সস্তীক কোয়ান্টাম সফর করেন।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৪



মাটির ব্যাংক
হালখাতা উৎসব
এপ্রিল ২০১৪

এপ্রিল মাসজুড়ে
দেশের সব সেন্টার
শাখা সেল প্রি-
সেলগুলোর সক্রিয়
উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো

এ বছরের প্রথম মাটির ব্যাংক করসেবা
কার্যক্রম। এ উপলক্ষে ১৮ ও ১৯
এপ্রিল দুদিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয়েছে
মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব।

এপ্রিল মাসব্যাপী অনুষ্ঠিত এ
করসেবার মধ্য দিয়ে সংগৃহীত হয়েছে
সর্বমোট ১ কোটি ৮৩ লক্ষ ৮১ হাজার
১৯৬ টাকা। আর ২৩ হাজার ১৮২টি
ব্যাংক থেকে সংগৃহীত এ অর্থ ব্যয়
হবে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশন পরিচালিত
বিভিন্ন সেবা কার্যক্রমে-দুস্থ বঞ্চিত ও
অসহায় মানুষের কল্যাণে।

বরাবরের মতো এবারও করসেবা
উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার
শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে ছিলো
উৎসবের আমেজ। এলাকাভিত্তিক
বিভিন্ন ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে
আর্ডেন্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়াররা পুরনো
মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও নতুন ব্যাংক
বিতরণের কাজে অংশ নেন। সেইসাথে
সবাইকে পৌঁছে দেন বাংলা নববর্ষের
শুভেচ্ছা, কোর্স কার্ড ও কোয়ান্টাম
মেথড শত উপকার ফোল্ডারটি।

মে ২০১৪-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

কেন্দ্র : ১৬ ও ১৭ মে

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

বনশ্রী : ১৬ ও ১৭ মে

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

উত্তরা : ১৬ ও ১৭ মে

কেন্দ্র : ২৩ ও ২৪ মে

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

মোহাম্মদপুর ও মিরপুর

: ২৩ ও ২৪ মে (মহিলা)

মিরপুর : ৩০ ও ৩১ মে (পুরুষ)

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ - ১

কেন্দ্র : ৩০ ও ৩১ মে

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

বনানী : ১৬ ও ১৭ মে

বাংলা বাচন ও পরিশীলন কার্যক্রম

চট্টগ্রাম : ১৬ ও ১৭ মে

আলোকিত জীবনের পথে মেয়েশিশুদের যাত্রা শুরু



ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রম
পেয়েছে নতুন মাত্রা। বান্দরবান লামার
কোয়ান্টামমে এখন ছেলেশিশুদের
পাশাপাশি আলোকিত মানুষ হয়ে গড়ে
ওঠার সুযোগ পাচ্ছে মেয়েশিশুরাও।
আর নতুন পরিসরে নতুন উদ্যমে শুরু
হওয়া কোয়ান্টাম শিশুসদন কার্যক্রমের
মধ্য দিয়ে যেন পরিপূর্ণতা পেলো
কোয়ান্টামম। বাঙালিসহ আরো ৫টি
ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর মোট ৩২টি মেয়েশিশু
আন্তরিক পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে
শিশুসদনে।

উল্লেখ্য, ২০০৪ সালে ১৯ দিন
বয়সী একটি মেয়েশিশুকে নিয়ে
রাজশাহীতে যাত্রা শুরু হয় কোয়ান্টাম
শিশুসদনের। পরবর্তীতে একে একে
আরো ১১টি মেয়েশিশু আশ্রয় লাভ
করে সেখানে, যাদের সবাই ছিলো ৩০
দিনের কমবয়সী। ফাউন্ডেশনের
উদ্যোগে তাদের লালনপালন ও
শিক্ষার যাবতীয় ব্যবস্থা করা হয়।

এ বছরের ফেব্রুয়ারিতে রাজশাহী
থেকে ওই ১২টি মেয়েশিশুকে
কোয়ান্টামমে স্থানান্তরিত করার
উদ্যোগ নেয়া হয়। এর মধ্য দিয়ে
আরো বড় পরিসরে যাত্রা শুরু করে
কোয়ান্টাম শিশুসদন। ১৪ এপ্রিল
অর্থাৎ পহেলা বৈশাখের এই দিনে
শিশুসদনে এসে যুক্ত হয় আরো ১৯

জন মেয়েশিশু, যাদের মধ্যে বাঙালি
ছাড়াও রয়েছে মারমা, মুরং, খিয়াং,
চাক ও সাঁওতাল শিশু। ওরা এসেছে
তিন পার্বত্য জেলা, কক্সবাজার,
রাজশাহী ও বগুড়া থেকে।

শিশুসদনে বেড়ে ওঠা এসব
শিশুদের কেউ মাতৃহীন, কেউ
পিতৃহীন, কারো মা-বাবা কেউই নেই,
কেউ-বা আবার মা-বাবার বিচ্ছেদের
শিকার। এমন নানা কারণে অনিশ্চিত
হয়ে পড়েছিলো ওদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু
কোয়ান্টামমের উদার মুক্ত স্নেহময়
পরিবেশে এসে ওরা কেউ আজ আর
অনাথ কিংবা অসহায় নয়। ফাউন্ডেশন
নিয়েছে তাদের অভিভাবকত্ব।

তাদের সার্বক্ষণিক দেখভাল ও
লালনপালনসহ যাবতীয় তদারকিতে
নিয়োজিত আছেন অর্গানায়ার,
সিস্টারসহ কোয়ান্টামমের মোট ১৪
জন মহিলা কর্মী। যাদের সাধ্যমতো
চেষ্টায় উচ্ছল ফুটফুটে এ শিশুরা বড়
হচ্ছে পারিবারিক যত্নে, আদরে। আর
ওরা বড় হচ্ছে আত্মিক ও পারস্পরিক
মমতার বন্ধনে।

শিশুসদনের ওরা বেড়ে উঠছে
প্রয়োজনীয় শিক্ষা ও সুযোগসুবিধা
নিয়ে। শিক্ষা ও ক্রীড়া, মেধাসৃজন ও
নৈতিক, যত্নায়ন ও সুস্বাস্থ্যায়ন-তিনটি
ক্ষেত্রেই ওরা পাচ্ছে পরিপূর্ণ যত্ন ও

মনোযোগ। বিকেলে দল বেঁধে ওরা
গান আর নাচ শিখছে টিচারের কাছে।
অবসর সময়ে মিলছে প্যারেড,
ডিসপ্লে ও এথলেটিকসসহ বিভিন্ন
খেলাধুলা এবং শিশুতোষ চলচ্চিত্র ও
ডকুমেন্টারি দেখার সুযোগ।

ওরা সবাই এক পরিবারের
সদস্যদের মতো মিলেমিশে থাকছে
কোয়ান্টামমের অন্যতম দৃষ্টিনন্দন
স্থাপনা 'সুফিয়ান'-এ, যার নামকরণ
করা হয়েছে বাংলাদেশে নারীশিক্ষা ও
নারী জাগরণের অন্যতম পুরোধা
ব্যক্তিত্ব কবি সুফিয়া কামালের নামে।
উল্লেখ্য, মহিলাদের কোয়ান্টাম ব্যায়াম
চর্চায় ফাউন্ডেশনের উদ্যোগকে তিনি
সূচনালগ্ন থেকেই উৎসাহিত
করেছেন। এর একজন সুহৃদ ও
অন্যতম পৃষ্ঠপোষক হিসেবে তিনি
নানাভাবে তার নৈতিক সমর্থন ও
উৎসাহ যুগিয়েছেন। শিশুসদনের
প্রথম আবাসনটির নামকরণ তার
নামে করার মধ্য দিয়ে ফাউন্ডেশন
তার অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ
করছে।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৫ তম কোর্স

২০, ২১, ২২ ও ২৩ জুন

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

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়ের পরিকল্পনা বিভাগের সচিব ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম। তিনি একাধারে কবি, গীতিকার, সুরকার, লেখক হিসেবেও সুপরিচিত। কবিতা, উপন্যাস, ভ্রমণকাহিনী, প্রবন্ধ সবমিলিয়ে এ পর্যন্ত তার প্রকাশিত গ্রন্থের সংখ্যা ১৩টি। এছাড়াও তার রচিত ও সুরারোপ করা গান নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে ১১টি এলবাম। তিনি সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৬৯ ব্যাচে অংশ নেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের নানা দিক নিয়ে।



মানুষের ভেতরকার বিশুদ্ধ সত্তার বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম

ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি এসেছিলাম ধ্যান শিখতে। কিন্তু গুরুজী আমার মধ্যে জাগিয়ে দিলেন ধ্যান জ্ঞান কল্পনা ইচ্ছা মানবতা। সায়েন্স ও আর্টস—এ দুয়ের সমন্বয়ে এত চমৎকার বক্তব্য ইতিপূর্বে আমি শুনি নি। আমার মনে হয় আমার সাথে এ কোর্সে যারা অংশ নিয়েছেন, তাদেরও এই একই বোধ।

আর, কল্পনা তো আমরা প্রায় হারিয়েই ফেলেছি। মানুষ আমরা এখন বড় কল্পনাও করতে পারি না। কিন্তু গুরুজী আমাদেরকে কোথায় নিয়ে গেলেন! রবীন্দ্রনাথ যেখানে যেতে না পারার জন্যে আফসোস করেছেন—

যেথায় তোমার লুট হতেছে ভুবনে

সেইখানে মোর চিত্ত যাবে কেমনে?

সোনার ঘটে সূর্য তারা নিচ্ছে তুলে আলোর ধারা,

অনন্ত প্রাণ ছড়িয়ে পড়ে গগনে ॥

যেথায় তুমি বস দানের আসনে,

চিত্ত আমার সেথায় যাবে কেমনে।

নিত্য নূতন রসে ঢেলে আপনাকে যে দিচ্ছ মেলে,

সেখা কি ডাক পড়বে না গো জীবনে?

সেই অনন্ত প্রাণময় জগৎ, যেখান থেকে সূর্য তারা গ্রহ নক্ষত্র প্রতিনিয়ত আলোকধারা নিয়ে সমুদ্র হচ্ছে, সেখানে প্রাণ যেতে পারে না বলে রবীন্দ্রনাথের আক্ষেপ ছিলো। গুরুজী আমাদের সেখানে, সেই আলোর জগতে নিয়ে গেছেন!

কল্পনা আসলে শুধুই কল্পনা নয়। দার্শনিক হেগেল-এর একটা কথা আছে, Whatever is rational is real. সত্যিই তো। চারপাশে যা-কিছু আজ বাস্তব, তার সবকিছু তো একদিন এই কল্পনাই ছিলো। মহাকাশযানে চড়িয়ে গুরুজী আমাদের মহাবিশ্বের কেন্দ্রে নিয়ে গেলেন, সেটা কল্পনা বটে, কিন্তু এমন কল্পনাই তো একদিন বাস্তব হয়েছে।

গুরুজী আমাদের সাগরতলে নিয়ে গেছেন; বিচিত্র শৈবাল, প্রবাল আর সমুদ্রতলের অশেষ মনি-মুক্তা দেখিয়ে এনেছেন। কী আশ্চর্য কল্পনা! আমি যেন সমুদ্রের একটা জলবিন্দু হয়ে গেলাম, যার মধ্য থেকে উচ্চারিত হচ্ছিলো—

‘আমিই সমুদ্র’। আসলে আমরা প্রত্যেকেই কি এমন একেকটা জলবিন্দু নই? মহাবিশ্বে যা-কিছু আছে, মানুষের মধ্যেও ঠিক তা-ই আছে। এ বিশাল ব্রহ্মাণ্ডের একটি ক্ষুদ্র সংস্করণ হচ্ছে মানুষ। প্রতিটি মানুষই একেকটি অণুবিশ্ব।

কোরআন যখন নাজিল হয় তখন পাহাড়-পর্বত কারোরই সে যোগ্যতা ছিলো না একে ধারণ করার। কিন্তু মানুষ পেরেছে। কারণ, সে যে একটা অণুবিশ্ব। আর এ অণুবিশ্বই কেবল পারে মহাবিশ্বকে ধারণ করতে। সুফিজমের মূল কথাও এটাই—মানুষের মধ্যে আছে একটা অসীমের বোধ। অন্য কোনো প্রাণী কিংবা অস্তিত্ব, যত শক্তিশালীই সে হোক, আর কারো মধ্যে এটা নেই।

এভাবে বিজ্ঞান ধর্ম দর্শন সাহিত্য ইতিহাস—অনেকগুলো বিষয়ই উঠে এসেছে এ কোর্সে। এত জ্ঞানময় শিক্ষা, এত হাসি-আনন্দের ভেতর দিয়ে পরিবেশন করা যায়, এটা সত্যিই আশ্চর্য! কখনো কখনো হেসে উঠেছি শিশুদের মতো। অনেকদিন বোধহয় এভাবে হাসি নি। আসলে একজন ভালো শিক্ষককে একজন ভালো আর্টিস্টও হতে হয়।

একজন মানুষ কীভাবে তার ইচ্ছাশক্তি-কে জাগিয়ে তুলতে পারে, সে কথা বার বার ঘুরেফিরে এসেছে গুরুজীর আলোচনায়। লক্ষ্য অর্জনের জন্যে চিত্তকে সুতীক্ষ্ণ করার কথা বলেছেন গুরুজী। এজন্যে একটি প্রক্রিয়া তিনি আমাদের শিখিয়ে দিয়েছেন। সেটা মনছবি। আসলে যেকোনো বড় অর্জনের জন্যে চাই সুতীক্ষ্ণ চিত্ত। এ না হলে কখনো লক্ষ্যভেদ করা যায় না, সমস্যাকে জয় করা যায় না। কিশোর সুকান্ত লিখেছিলেন তার কবিতায়—‘বন্ধু তোমার ছাড়া উদ্বেগ, সুতীক্ষ্ণ করো চিত্ত/ বাংলার মাটি দুর্জয় ঘাঁটি, বুঝে নিক দুর্বৃত্ত’। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা অনুপ্রেরণা পেয়েছি এই কবিতায়।

ওই সময়কার একটা ঘটনা খুব মনে পড়ে। আমাদের স্কুলেই ছিলো মুক্তিবাহিনীর ক্যাম্প। একরাতে আমাদের ক্যাম্প আক্রান্ত হলো পাকিস্তানি সেনাবাহিনীর দ্বারা। সারা গ্রামের মানুষ সেদিন উৎকণ্ঠিত হয়ে উঠেছিলো যে, আমরা শেষ পর্যন্ত ক্যাম্প রক্ষা করতে পারবো কি না। প্রচণ্ড ভয়াবহ ছিলো তাদের আক্রমণ—মুহুমুহু গুলি উড়ে যেতে লাগলো আমাদের মাথার ওপর দিয়ে। আমরা জানতাম, এর যেকোনো একটি এসে বিধতে পারে আমাদের শরীরে। তবু আমরা হাল ছাড়ি নি।

একসময় মুক্তিবাহিনীর প্রাণান্ত প্রতিরোধের সামনে টিকতে না পেরে ওরা পিছু হটে। শত্রুপক্ষের নেতৃত্ব দিচ্ছিলো যে পাকিস্তানি মেজর, সে মারা পড়ে। ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয় ওদের। ওরা পালিয়ে যায়।

মুক্তির জন্যে এই যুদ্ধ আমাদের এখনো শেষ হয় নি। তাই আমি বলি, আমি আজও একজন মুক্তিযোদ্ধা। কারণ, মুক্তিযুদ্ধের প্রধান লক্ষ্যই ছিলো, মানুষের মাঝে সাম্য স্থাপন করা। মানুষকে বঞ্চনা থেকে মুক্তি দেয়া। কিন্তু আমাদের সে লক্ষ্য কি পূরণ হয়েছে? দেশের গণমানুষ আজও সাম্য পায় না, শক্তিমাত্রা এখনো প্রচণ্ড প্রবল, দুর্বলেরা ঠিক ততটাই অসহায়। এ অবস্থার পরিবর্তন হলেই কেবল আমাদের স্বপ্ন সার্থক হবে। আমি আমার কর্মজীবনে এবং সৃজনশীলতার জগতেও সে লক্ষ্যই কাজ করে চলি।

আমি আমার কবিতায়, গান আর সুরে মানবতার কথা বলি। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে মানুষকে ভালবাসার কথা বলি। আজ নানা প্রশ্নে এমনকি ধর্মের নামেও দেশে-বিদেশে এত হানাহানি। অথচ জন্মই কিন্তু ধর্ম নির্ধারণ করে। ‘জগত পিতা দেন তারে ঠাঁই মানব পিতার ঘরে’। আমি ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম কালিপদের ঘরে জন্মগ্রহণ করলে মা কালীই হতেন আমার উপাস্য। এ কথা আমরা কেন ভুলে যাই? একটা গানে আমি লিখেছি—‘এক ফুলে বাগান জমে না, লাগে নানান গাছ/ নানান ফুলে নানান কুসুম ফোটে বারো মাস’।

সেই দৃশ্যটিই আমি দেখেছি কোয়ান্টাম শিশুকাননের একটি ভিডিওটিতে। আমার চোখে পানি এসে গিয়েছিলো। এত বিচিত্র ও ভিন্ন ভিন্ন জাতিগোষ্ঠীর শিশুরা একটা উদাত্ত মানবিক আবহাওয়ায় একসাথে বেড়ে উঠছে। এই যে সব ভেদাভেদের উর্ধ্বে উঠে মানুষকে একই ছায়াতলে আনা, জ্ঞান ও ধ্যানের আলোয় আলোকিত করা, এ সত্যিই অনন্য।

মানবতা আর ইচ্ছাশক্তিকে জাগিয়ে আমরা আমাদের মননকে যত বিকশিত ও ঋদ্ধ করতে পারবো, তত সবার জীবনেই এমন অনন্য সফলতা আসবে। আর এখানে ব্যাপকভাবে সহায়তা করতে পারে কোয়ান্টাম। কারণ, মানুষের ভেতরকার যে ‘অথেনটিক সেল্ফ’ বা বিশুদ্ধ সত্তা, তার বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম। তাই আমি বিশ্বাস করি, তরুণদের আশাবাদী ও আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে পারে কোয়ান্টাম মেথড।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। মা-জীকেও আমার সালাম। মাটির ব্যাংকে দান করে আল্লাহর রহমতে আমি অনেকভাবে উপকৃত হয়েছি। তার মধ্যে তিনটি ঘটনা আপনাকে লিখলাম।

১. ২০০৫ সালের কথা। আমরা তখন মিরপুরে ৬ তলা বাড়ির কাজ ধরেছি। এরপর শুরু হয় কয়েক লক্ষ টাকা চাঁদা দাবি করে সন্ত্রাসীদের টেলিফোন আর সেইসাথে হুমকি। আমার ছেলেরা স্কুলে যায়, তাদের কথা বলে নানাভাবে হুমকি। আমার স্বামী ফোনে ওদের জানালো যে, আমি ঋণ করে বাড়ি করছি। আমার পক্ষে এই টাকা দেয়া খুবই কষ্টকর। আরো অনেকভাবে বোঝানোর চেষ্টা করলেও কিছুতেই ওরা মানছিলো না। এরপর মোবাইল বন্ধ করে রাখি প্রায় একমাস। কিন্তু অফিসে ফোন করে আরো বেশি বিরক্ত করতে থাকে।

এদিকে এইসব ঝামেলা থেকে মুক্তির জন্যে আমি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে থাকি। একসময় সন্ত্রাসীরা অফিসে ফোন করে আমার স্বামীকে জানায় যে, ঠিক আছে আংকেল, আমরা এতদিন আপনার

সাথে মোবাইলে কথা বলেছি, তাতেও তো আমাদের অনেক খরচ হয়েছে। তাই এখন আমাদের দলের ছয় জনকে ৬০০ টাকা দামের ছয়টা মোবাইল কার্ড দেবেন। আমার স্বামী জানায়, সেটাও আমার পক্ষে সম্ভব নয়। একসময় নিজেরাই ফোন করা বন্ধ করে দেয়। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! এখন আমাদের বাড়ির কাজ সম্পন্ন হয়েছে।

২. একদিন আমি আমার ছোট ছেলেকে দুপুরের দিকে কোচিং করতে নিয়ে যাই। বাসায় শুধু আমার বড় ছেলে ছিলো, তখন ওর বয়স ১৩ বছর। আমি বেরিয়ে যাওয়ার কিছুক্ষণ পর দুজন লোক টেলিফোনের লাইনম্যান পরিচয় দিয়ে বাসায় আসে, বড় ছেলে দরজা খুলে দেয়। তারা বলে, আমরা টেলিফোন অফিস থেকে এসেছি, তোমাদের ফোন খারাপ। আমার ছেলে বলে, আমাদের ফোন তো ভালোই আছে, কারণ আমার আন্সু একটু আগে কথা বলেছে ফোনে। তারা বাসায় ঢুকে ঘণ্টাখানেক ছিলো, পুরো ঘরে হাটে, টেলিফোন নিয়ে একটু তার কাটাকুটি করে কিন্তু কিছুই করে নি, টেলিফোনও সারায় নি। এরপর তারা চলে গেছে।

আমি সন্ধ্যায় বাসায় ফিরে বড় ছেলের কাছ থেকে এসব শুনি। তারপর বাসার মূল্যবান জিনিসপত্রগুলো

দেখি, সবই ঠিক আছে। তাদের উদ্দেশ্যটা কী ছিলো, তা-ও বুঝি নি। গুরুজী, আমি বাসা থেকে বের হওয়ার সময় মাটির ব্যাংকে কিছু টাকা রেখে যাই আর বলি-আল্লাহ তুমিই নিরাপদে রাখার একমাত্র মালিক।

৩. বছরখানেক আগে আমার স্বামীর কাছে একটা ফোন আসে যে, আপনি আমাদের পাঁচ লক্ষ টাকা দেবেন, আমাদের এক লোক জেলে আছে, তাকে ছাড়াতে এই টাকা লাগবে। আমার স্বামী বলে দেয় যে, তার পক্ষে সম্ভব নয়। তখন ওরা আমার ছেলের কথা চিন্তা করে আবার ভেবে দেখতে বলে। আমার স্বামী আর কোনো কথা না বলে ফোন কেটে দেয়। এরপর আমরা জানতে পারি, এলাকার এক বাড়িওয়ালার কাছেও এভাবে ফোন করেছে এবং টাকা নিয়েছে। এরকম নাকি আরো অনেকের কাছেই ফোন এসেছে। এই কথা শুনে আমি তো মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করেছি। তারপর অনেকদিন হয়ে গেছে, আর কোনো ফোন আসে নি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ।

গুরুজী, আমাদের জন্যে দোয়া করবেন। আপনার ও মা-জীর সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করে শেষ করছি।

—নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক
[১৯০ ব্যাচের এঞ্জুয়েট]

ডাব খান প্রতিদিন, সতেজ থাকুন

অচেনা গ্রামের পথ ধরে চলেছে এক পথিক। ক্লান্তি আর তৃষ্ণায় রীতিমতো কাতর। পথিমধ্যে একজনকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘মশাই, একটু জল পাই কোথায় বলতে পারেন?’ পথিকের সোজা উত্তর—‘জলপাই এখন কোথায় পাবেন? এ তো জলপাইয়ের সময় নয়। কাঁচা আম এনে দিতে পারি...’

সুকুমার রায়ের ‘অবাক জলপান’ নাটকের ক্লান্ত তৃষ্ণার্ত এই পথিককে একটু পানি পান করতে বিস্তর বিপত্তি পোহাতে হয়েছিলো শেষ পর্যন্ত। আহা, একটা ডাব যদি পাওয়া যেত তখন! মোক্ষম পানীয় বটে। তৃষ্ণা তো মিটতোই, সমস্ত ক্লান্তি টুটে গিয়ে শরীরও হয়ে উঠতো মুহূর্তেই সতেজ। কেবল তৃষ্ণিত ক্লান্ত পথিকপ্রবরের জন্যেই এ উপকারী, তা নয়; বরং প্রতিদিনই বিশেষত এমন গরমের দিনে ডাবের পানি পান একজন মানুষকে সবদিক থেকেই রাখতে পারে সুস্থ সতেজ আর প্রাণদীপ্ত।

সর্বগুণ বিচারে ডাবের পানি এক অমূল্য প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যকর পানীয়। প্রাচীনকাল থেকেই পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এটি দারুণ জনপ্রিয়। বিশেষত দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া, প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চল, ক্যারিবীয় দ্বীপপুঞ্জে এটি মিশে আছে হাজার বছরের ঐতিহ্যের সঙ্গে। হাওয়াই দ্বীপপুঞ্জের মানুষের কাছে ডাবের পানি হলো ‘স্বর্গ থেকে আসা জলবিন্দু’।

সাম্প্রতিককালে পাশ্চাত্যেও একে অভিহিত করা হচ্ছে ‘সুপারফুড’, ‘মিরাকুল ড্রিংকস’ ইত্যাদি নামে। বিভিন্ন কৃত্রিম ও অস্বাস্থ্যকর পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস, স্পোর্টস ড্রিংকস ইত্যাদির ক্ষতিকর দিকগুলো সবার সামনে তুলে ধরার পাশাপাশি তারা বিভিন্ন প্রচারণায় প্রাকৃতিক পানীয়, বিশেষত ডাবের উপকারিতা সম্বন্ধে জনসাধারণকে সচেতন করে তুলতে চাইছে।

বহুকাল ধরে আমাদের দেশেও গ্রামীণ জনপদের অত্যাবশ্যকীয় এক ফলজ উপাদান ডাব। অতিথির আপ্যায়নপর্ব শুরুই হতো ডাবের পানি দিয়ে। কী আছে ডাবের পানিতে?

হরেক উপাদান আর নানা উপকারিতার খোঁজ

মেলে ডাবের পানিতে। ক্যালরির (প্রতি ১০০ গ্রাম পানিতে ৭০ কিলোজুল) পাশাপাশি পর্যাপ্ত পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, জিংক, আয়োডিন, সেলেনিয়াম, সালফারসহ মোট ১৯টি খনিজ উপাদান বা মিনারেলস রয়েছে এতে। আছে ভিটামিন বি, এমাইনো এসিড ও বিভিন্ন ধরনের প্রয়োজনীয় এনজাইম। কিন্তু ফ্যাট বা কোলেস্টেরল প্রায় নেই বললেই চলে।

ডাবের পানির রয়েছে কিছু জরুরি ঔষধি গুণ। গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে প্রমাণিত হয়েছে, হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধে এর ভূমিকা রয়েছে। কারণ, ধমনীপথে অঘাচিত রক্ত জমাটবাধা ঠেকানোর গুণাবলি রয়েছে এতে। এছাড়াও এর পটাসিয়াম উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বিশেষভাবে সহায়ক। উল্লেখ্য, একটি বড় আকারের ডাবের পানিতে রয়েছে চারটি কলার সমপরিমাণ পটাসিয়াম। তাই অতিরিক্ত বমি বা কোনো কারণে শরীরে ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য নষ্ট হলে ডাবের পানি দারুণ কার্যকরী।

এছাড়াও কিডনি ও মূত্রনালিতে পাথর জমা এবং মূত্রনালির সংক্রমণ রোধ করে এই প্রাকৃতিক পানীয়। ফিলিপাইনের চাইনিজ জেনারেল হাসপাতালের ইউরোলজিস্ট ড. ইউজেনিও ম্যাকলান্ড পরিচালিত একটি গবেষণায় এটি প্রমাণিত হয়েছে। এর পাশাপাশি ডায়রিয়াসহ যেকোনো পানিশূন্যতা পূরণে ডাবের পানি এক অব্যর্থ পথ্য।

ডাবের পানি শরীরের পিএইচ মান ঠিক রাখে। খাবার হজম ও পরিপাকে সাহায্য করার পাশাপাশি এসিডিটি, আলসার নিয়ন্ত্রণ করে। দেহাভ্যন্তরে বিভিন্ন ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে এই পুষ্টিকর পানীয়। আছে এর ক্যান্সার প্রতিরোধী বৈশিষ্ট্যও।

ডাবের পানি তারুণ্য ধরে রাখে। কারণ, এতে রয়েছে উদ্ভিজ্জাত একটি হরমোন সাইটোকাইনিন। গবেষকরা বলছেন, সাইটোকাইনিন-এর সংস্পর্শে এলে মানুষের দেহকোষের বার্ষিক্যগতি ধীর হয়ে পড়ে। ফলে নিয়মিত ডাবের পানি পানে বাড়ে



তুলনামূলক দীর্ঘস্থায়ী তারুণ্যের সম্ভাবনা।

এই অমূল্য পানীয়ের রয়েছে আরেকটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য। দীর্ঘ ভ্রমণজনিত, অসুস্থতাজনিত কিংবা যেকোনো তীব্র ক্লান্তি নিমেষে দূর করে এটি দেহ-মনে তাৎক্ষণিক শক্তি, সতেজতা ও উদ্যম জোগায়। এর প্রধান কারণ হলো, ডাবের পানি সারা শরীরের শিরা ও ধমনীপথে এবং সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গে অক্সিজেন সমৃদ্ধ সুষম রক্তপ্রবাহ নিশ্চিত করে। ফলে দেহকোষ, ত্বক, চুল, নখ পর্যাপ্ত পুষ্টি পায় এবং এদের উজ্জ্বল্য বাড়ে। ত্বকের ভাঁজ ও বলিরেখা এবং নখের ভঙ্গুরতা দূর হয়। সেইসাথে মজবুত হয়ে ওঠে দাঁত ও হাঁড়। এছাড়াও মুখের ত্বকে বসন্তের দাগ, ব্রণের ক্ষত, চোখের নিচে কালি ইত্যাদি দূর করতেও কচি ডাবের পানিতে মুখ ধোয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।

আর একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-ডাবের পানি স্নায়বিক দুর্বলতা দূর করে। মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। নিয়মিত ডাবের পানি পান করলে খাবারে রুচি বাড়ে। যেকোনো ভারী পরিশ্রম ও ভারী ব্যায়ামের পরেও এটিই সর্বোত্তম পানীয়।

উল্লেখ্য, ডায়াবেটিস রয়েছে যাদের, সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকলেই কেবল তারা ডাব খেতে পারেন। আর কিডনিতে পাথরসহ যেকোনো কিডনি জটিলতায় ভুগছেন যারা, তাদের ডাব খেতে বারণ।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

উন্নত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো

ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান



আমি আমার শিক্ষকতা জীবনে দেশে এবং বিদেশে অনেক কনফারেন্স-এ অংশ নিয়েছি। এ অভিজ্ঞতা থেকে মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি সত্যিই অসাধারণ। আমি এ কোর্স থেকে অনেক কিছু শিখেছি। জ্ঞান-

বিজ্ঞানের প্রতিটি শাখা থেকে শুরু করে মানবজীবনের প্রায় প্রতিটি বিষয় নিয়ে এখানে আলোচনা করা হয়েছে, যা আমাকে বিশেষভাবে আকৃষ্ট করেছে।

এখানে আমরা নানা বর্ণের, নানা ধর্মের, নানা শ্রেণীর মানুষ একসাথে ক্লাস করেছি এবং উপকৃত হয়েছি। কোয়ান্টাম মেথড আমাদের যে জীবনাদর্শে অনুপ্রাণিত করেছে, আমরা যদি তা ব্যক্তিগতভাবে প্রয়োগ করতে পারি, তাহলে নিশ্চয়ই আমরা আদর্শ মানুষ হবো এবং উন্নত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো।

[ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান, সহযোগী অধ্যাপক, বায়োকেমিস্ট্রি ও মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, নর্থসাউথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফিরে পেলাম উদ্যম আর সাহস

ডা. শাকিল সামস



২০০৭ সালে আমার পায়ে জায়ান্ট সেল টিউমার ধরা পড়ে। প্রায় এক বছরের মতো শয্যাশায়ী ছিলাম। ক্রাচে ভর করেও হাঁটতে পারতাম না। তারপরে অপারেশন করলাম। কিন্তু অসুখটা ছয় মাস পর আবার ফিরে এলো।

যেটুকু ওষুধ খেলে কিডনি যায় যায় অবস্থা, সেই পরিমাণ ওষুধও খেয়েছি, কিন্তু কোনো কাজ হচ্ছিলো না। বিদেশে গিয়ে আরেকটা অপারেশন করতে হলো।

ক্রমাগত অসুস্থতার কারণে আগের সেই প্রচণ্ড উদ্যমী, কর্মচঞ্চল আমি অনেকটাই বদলে গেলাম। মেডিকেল কলেজে ছাত্রদের পড়াচ্ছি, ক্লাস নিচ্ছি, অন্যদের অনুপ্রাণিত করার চেষ্টা করছি ঠিকই; কিন্তু আমার নিজের আত্মবিশ্বাস আর উদ্যমটা একেবারেই কমে গিয়েছিলো। সবচেয়ে বেশি ভয় পেতাম হাঁটতে। চার দিনের এই কোর্সের পর এখন মনে হচ্ছে শুধু হাঁটা কেন, আমি পাহাড় ডিঙিয়ে চলে যাবো। আশা করছি পৃথিবীটাকে এখন থেকে আরো সুন্দরভাবে দেখতে পারবো।

[ডা. শাকিল সামস, প্রভাষক, এনাটমি বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম হলো মন ও মস্তিষ্কের সমন্বয়

ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান

মেডিকেল কলেজে আমার ছাত্রজীবন এবং শিক্ষকতা জীবন মিলে প্রায় ২৬ বছর চলছে। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, ২৬ বছরে যা শিখতে পারি নি, এখানে এসে তা-ই শিখেছি। এই চারদিনে আমার মেধা বা জ্ঞান অনেকটাই শাণিত হয়েছে।

আমি দেখলাম, কোর্সে যত আলোচনা সব দুটো বিষয় নিয়ে-ব্রেন এবং হার্ট, মস্তিষ্ক এবং মন। আমাদের সবারই মস্তিষ্ক আছে, সবারই মন আছে। তাহলে কেন আমরা সফল হতে পারি না? কেন আমরা সমস্যায় ভুগি? কারণ মন এবং মস্তিষ্কের কমিউনিকেশন গ্যাপ বা যোগাযোগের অভাব অর্থাৎ সমন্বয়হীনতা। এ কোর্সে এসে আমার মনে হলো, মন এবং মস্তিষ্কের সুন্দর সমন্বয়ই হলো কোয়ান্টাম মেথড।

আমি বলতে চাই-কোয়ান্টামের শিক্ষা নিয়ে জীবনে চলতে পারলে মন এবং মস্তিষ্কের সমন্বয়ের মধ্য দিয়ে সফল জীবন গড়া ও সুন্দরভাবে জীবনযাপন করা সম্ভব।

[ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান, সহকারী অধ্যাপক, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি

বেগম মেহেরুননেসা হক

আমি তিন বছর ধরে কোমরে আর হাঁটুতে ব্যথার কারণে বসে নামাজ পড়তাম। অনেক চেষ্টা করেছি, অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। ডাক্তাররা অনেক ওষুধ আমাকে দিয়েছে, ডাক্তারের নিষেধও ছিলো যে, আপনি রুকু-সেজদা দিয়ে কখনো নামাজ পড়বেন না। কিন্তু চেয়ারে বসে নামাজ পড়ে মোটেই তৃপ্তি পেতাম না।

কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। প্রথমদিনই বাসায় গিয়ে এশার নামাজ পড়লাম জয়নামাজ বিছিয়ে। সাহস, আত্মবিশ্বাস আর মনোবল নিয়ে আমি আগের মতো দাঁড়িয়ে নামাজ পড়া আরম্ভ করলাম। এর আগেও আমি চেষ্টা করেছি দাঁড়িয়ে স্বাভাবিক নিয়মে নামাজ পড়ার, কিন্তু তারপর আর ব্যথায় হাঁটতে পারতাম না। কোর্সের চার দিন ধরে প্রতিটি ওয়াক্তের নামাজ রুকু-সেজদা দিয়ে পড়ছি এবং কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[বেগম মেহেরুননেসা হক, সমাজকর্মী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জীবনযাপনের বিজ্ঞান শিখলাম

লায়লা আজাদ লোপা

চারদিনের এ কোর্সে আমার অনুভূতির পুরোটাই ইতিবাচক। এখানে আমরা সবাই ভালোটা শুনিছি এবং ভালোটাকে আত্মস্থ করার চেষ্টা করছি। সর্বোপরি একটা ভালো মন নিয়ে এখান থেকে বের হয়ে যাচ্ছি। কোর্সে এসেছিলাম দুটো উদ্দেশ্য নিয়ে। প্রথমত, নিজের রাগের ওপর নিয়ন্ত্রণ-যে রাগের নেতিবাচক প্রভাব আমার পরিবার ও আমার ক্যারিয়ারকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে। আমার অন্য ভালো গুণগুলো এর নিচে চাপা পড়ে যাচ্ছে। আগে সামান্য বিষয় নিয়ে খুব রেগে যেতাম, কিন্তু কোর্সের চার দিনে একবারের জন্যেও আমি রাগ করি নি। আমি এখান থেকে এই প্রত্যয় নিয়ে যাচ্ছি যে, আমি এখন থেকে সবসময় ইতিবাচক চিন্তাগুলোকে লালন করবো।

আরেকটা বিষয়, সিদ্ধান্তহীনতা। সবসময় মনে হতো, এটা করবো, না ওটা করবো? এখানে এসে আমার জানা কথাগুলোই নতুনভাবে বিশ্বাস করতে শিখলাম। জীবনে এত কিছু আছে তারপরও শুধু নাই নাই নাই। কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম- আমার ভেতরে এত কিছু আছে, কেন আমি 'নাই'টা দেখতে যাবো? আমরা নিজেদের আধুনিক মানুষ বলে দাবি করি। তাই একজন আধুনিক মানুষ হিসেবে সত্যিকার আধুনিক জীবন কী করে যাপন করতে হয়, সেটা আমাদের শিখতে হবে। আর কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে আমি জীবনযাপনের সেই বিজ্ঞানটাই শিখে যাচ্ছি।

[লায়লা আজাদ লোপা, চাকরিজীবী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনের মনছবি তৈরি করতে পেরেছি

মেহজাবিন বিনতে জামান

ছোটবেলা থেকেই আমার ঠান্ডার সমস্যা। আমি ঠিকমতো নিঃশ্বাস নিতে পারতাম না, রাতে ঘুমানোর সময় হঠাৎ করে নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে যেত। মেডিটেশনের সময় বার বার দম নেয়ার ফলে আমি এখন ভালোভাবে নিঃশ্বাস নিতে পারছি।

কম্পিউটার, টিভি, মোবাইল ফোন-এই তিনটা জিনিস নিয়েই আমি আগে সারাদিন কাটিয়ে দিতাম। কিন্তু কোর্সে এসে জানলাম ভার্চুয়াল জগতের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে। এই চার দিনে আমি এসবের প্রতি কোনো আগ্রহ বোধ করি নি। পড়ালেখাতেও আমার মনোযোগ বেড়েছে। এই কোর্সে এসে আমি আমার জীবনের মনছবি তৈরি করতে পেরেছি।

[মেহজাবিন বিনতে জামান, ৮ম শ্রেণীর ছাত্রী, বিয়াম মডেল স্কুল, ঢাকা। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভালো ঘুমাতে পারছি

শহীদুল ইসলাম



আমি রাতে ভালোমতো ঘুমাতে পারতাম না। এজন্যে ডাক্তারের পরামর্শে আমাকে ঘুমের ওষুধ খেতে হতো। কোর্সের চার দিন আমার খুব ভালো ঘুম হয়েছে এবং এর জন্যে আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। কোয়ান্টাম মেথড

কোর্সে অংশ নিয়ে জীবনকে সুস্থ এবং সুন্দর রাখতে যে সহজ পদ্ধতিগুলো জানলাম, তা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে। আমার মনে হয়েছে নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমেই আমরা মেডিটেশন থেকে সর্বোচ্চ উপকৃত হবো।

[শহীদুল ইসলাম, ডেপুটি এটর্নি জেনারেল, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে স্থির মনে হচ্ছে

ছন্দা কুণ্ডু

আমার মাথায় যন্ত্রণা ছিলো আর আমি খুব রগচটা ধরনের ছিলাম। সন্তানদের সাথে সবসময় খারাপ ব্যবহার করতাম। ওরা কিছু বললেই রেগে যেতাম। মাথা ঠান্ডা করে সন্তানদের সাথে কখনো কথা বলতে পারতাম না। কোর্সের প্রথমদিনই গুরুজীর কথা আমাকে এতটা অনুপ্রাণিত করেছে যে, আমি বাসায় গিয়ে কারো সাথে খারাপ ব্যবহার করি নি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি নতুন একটা জীবন পেয়েছি।

[ছন্দা কুণ্ডু, গৃহিণী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মৃত্যুভয় দূর হয়েছে

মো. আব্দুল মতিন উজ্জ্বল

আমি ১০ বছর ধরে অস্ট্রেলিয়ায় থাকি। মাস দুয়েক আগে একদিন গাড়ি ড্রাইভ করছিলাম, তখন আমার বোন দেশ থেকে ফোনে আমাকে চাচার মৃত্যু সংবাদ দেয়। হঠাৎ এ দুঃসংবাদে আমি প্রচণ্ড ভয় পেয়ে যাই। আর ড্রাইভ করতে পারছিলাম না। আমার মধ্যে মৃত্যুভয় কাজ করতে থাকে। দেশে

চলে আসি। দুমাস পর অস্ট্রেলিয়া ফিরে যাই, কাজে যোগ দেই। কিন্তু ভয় থেকে আমি বের হতে পারছিলাম না। কোর্সে এসে দ্বিতীয়দিন থেকেই আমি এ ভয় আর অনুভব করছি না, কোনো মৃত্যুভয় আমার মধ্যে নেই।

[মো. আব্দুল মতিন উজ্জ্বল, অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চশমা ছাড়াই দূরের জিনিস দেখতে পারছি

ডা. সাইফুন আক্তার

২০০৪ সাল থেকে আমার চোখের সমস্যা— মায়োপিয়া। আমি দূরের জিনিস দেখতাম না। কিছুদিন ধরে চেষ্টা করেছিলাম যে, আর চশমা ব্যবহার করবো না। কিন্তু মাথাব্যথা আমাকে স্মরণ করিয়ে দিতো যে, আমাকে চশমা ব্যবহার করতে হবে।

কোর্সে প্রথমদিন সাথে করে চশমা নিয়ে এসেছিলাম, যদি মাথাব্যথা শুরু হয় সেই ভয়ে। মেডিটেশন করলাম, মাথাব্যথা হলো না। তার পরের দিনও হলো না। কোর্সের চারদিন চশমা ব্যবহার করি নি। কিন্তু আমার মাথাব্যথা হয় নি। দূরের জিনিস দেখতেও কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

আমার মনে হয় জীবনের যেকোনো সমস্যায় প্রত্যেকেরই আগে কোয়ান্টামে আসা উচিত। গুরুজীর কাছ থেকে সুস্থ সুন্দর জীবন গড়ার যে প্রক্রিয়া শিখে যাচ্ছি তা অনুসরণ করতে চাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে।

[ডা. সাইফুন আক্তার, গাইনি বিশেষজ্ঞ। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



শরীরে এখন আর কোনো ব্যথা নেই

আবদুল হালিম মিয়া

আমি ২৫-৩০ বছর ধরে ব্যথায় ভুগছি। এমনই সে ব্যথা, কোনো ওষুধই কাজ করে না। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। বেশ কয়েক বছর ওষুধ খাওয়ার পর এখন আর ওষুধে ব্যথা ভালো হয় না। গত ছয় বছর ধরে বিছানা থেকে ওঠার মতো ক্ষমতাও নেই।

আমার পরিচিত এক ভাই এ কোর্সে এসে সুস্থ হয়েছে শুনে আমি আসতে চাইলাম। কিন্তু আমি তো দাঁড়াতেই পারি না, আসবো কীভাবে? তার পরামর্শে আমি মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। দুদিন করার পরেই আমার ব্যথা-বেদনা অনেকটা কমে গেল। আগে ওষুধ না খেলে রাতে ঘুম হতো না। ওষুধ খেলেও ব্যথা করতো। মেডিটেশন করার পর ওষুধ ছেড়েই দিলাম।

এভাবে তিনদিনের মাথায় নিজে নিজে উঠে দাঁড়িয়ে লাঠিতে ভর দিয়ে হাঁটাইটি করতে পারি। আরো কয়েকদিন পরে লাঠিও ছেড়ে দিলাম। তারপর কোর্সে এলাম। কোর্সে এসে আমি যে কতটা সুস্থ বোধ করছি তা বলে বোঝাতে পারবো না। এখন আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। হাঁটুতেও কোনো সমস্যা অনুভব করছি না।

[আবদুল হালিম মিয়া, ফল ব্যবসায়ী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরিপূর্ণ জীবন গড়তে শেখায় কোয়ান্টাম

ড. কাজী আহমেদ নবী

এ কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি যদি আরো আগে আসতে পারতাম, তবে আমার আরো ভালো হতো। আমি অনেক জায়গায় অনেক বক্তৃতা শুনেছি, নিজেও দিয়েছি। কিন্তু এত সমৃদ্ধ, এত শিক্ষণীয় বক্তব্য খুব বেশি শুনেছি বলে আমার মনে হয় না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমাদের শেখানো হচ্ছে কীভাবে একটা পরিপূর্ণ জীবন গড়ে তোলা যায়। আমরা সবসময় চিন্তা করি—আমার কী হবে, আমি কী হবো, আমি কী পাবো? আমাদের সমগ্র চিন্তাশক্তিকে আমরা নিয়োজিত করে রাখি ব্যক্তিকেন্দ্রিক এসব চিন্তায়। অথচ এখানে শেখানো হচ্ছে, আমি কী পাবো তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো মানুষের জন্যে আমি কী করতে পারি, মানবতাকে আমি কী দিতে পারি।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ভিডিওচিত্রটা দেখে আমি অভিভূত। এই যে নানা ধর্মের সম্প্রীতি, বিভিন্ন ধর্মের মানুষ পাশাপাশি থেকে তাদের মেধার বিকাশ ঘটছে এবং কোয়ান্টাম সেই সুযোগ করে দিচ্ছে—আমার কাছে এটা অসাধারণ মনে হয়েছে।

[ড. কাজী আহমেদ নবী, অধ্যাপক, ফিন্যান্স ও ব্যাংকিং বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মুক্তি পেলাম এসিডিটি-র সমস্যা আর দুঃস্বপ্ন থেকে

সুমাইয়া আনোয়ার

সাত বছর যাবৎ আমি এসিডিটি-র কারণে খুব কষ্ট পেয়েছি। রাতে অনেক দুঃস্বপ্ন দেখতাম, ঘুম থেকে ওঠার পর আমার মেজাজ খুব খারাপ থাকতো। কোর্সে এসে প্রথম দিনের আলোচনা শুনে আমি উপলব্ধি

করলাম যে, আমার অসুখবিসুখ আসলে মনের। দ্বিতীয় দিন থেকে আমি এসিডিটি-র কোনো ওষুধ খাই নি, অথচ টানা সাত বছর ধরে আমি ওষুধ খাচ্ছিলাম। এখন আমার কোনো সমস্যা হচ্ছে না এবং রাতে কোনো দুঃস্বপ্নও দেখছি না। আগে ঘুমাতে গেলেও ভয় লাগতো যে, আজ কী স্বপ্ন দেখবো! আমি ঘুমের ওষুধ খেতাম, কিন্তু এই চার দিন কোনো ওষুধ খেতে হয় নি।

আমি বাসায় মাঝেমধ্যে দুর্ব্যবহার করতাম, কিন্তু এখন আমি সবার সাথে সুন্দর ব্যবহার করছি। আমার এ পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই খুব আনন্দিত। আমি পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে চাই।

[সুমাইয়া আনোয়ার, ব্যবসায়ী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



থাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমরা কোয়ান্টামে এসে কী করি-এটা মানুষ জিজ্ঞাসা করলে কী বলবো?

উত্তর : খুব সহজ। কোয়ান্টামে আমরা ধ্যান করি, আমরা ভালো কথা বলি, ভালো কথা শুনি, ভালো চিন্তা করি, ভালো কাজের পরিকল্পনা করি এবং ভালো কাজ করি। স্রষ্টা যে কাজগুলোকে ভালো বলেছেন, কোয়ান্টামে এসে আমরা সেই কাজগুলোর গুরুত্ব উপলব্ধি করি এবং সেই কাজগুলো করি। আমরা নিজের কল্যাণ করি এবং অন্যেরও কল্যাণ করার সাধ্যমতো চেষ্টা করি। এই সহজ কথাগুলোই আপনার ভাষায় সহজভাবে বলবো।

আসলে প্রশ্নের কিন্তু কোনো শেষ নেই। নানারকম প্রশ্ন আসবে। এই যে প্রশ্ন আর সংশয়-আল্লাহর ব্যাপারে প্রশ্নের অভাব নেই যে, আল্লাহ এটা করলো না কেন? ওটা করলো না কেন? কিন্তু দেখবেন, শয়তানের ব্যাপারে কোনো প্রশ্ন নেই।

জনে জনে জিজ্ঞেস করুন, শয়তানের ব্যাপারে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি না? নেই। কিন্তু ভালো কাজের ব্যাপারে মনে হাজারটা প্রশ্ন উঁকি দেয়। যেমন, আপনার রোগ ভালো হবে না- এই ব্যাপারে আপনার প্রশ্ন কিন্তু খুব কম। কিন্তু যদি বলা হয় যে, আপনার এই রোগটা খুব সহজে ভালো হয়ে যেতে পারে। তখন প্রশ্ন আসে-এত সহজে ভালো হবে কীভাবে? অর্থাৎ অধিকাংশ ব্যাপারেই প্রশ্নটা কিন্তু ভালোর ব্যাপারে, খারাপের ব্যাপারে না। তাই যখন যে প্রশ্নই আসুক, সহজ ভাষায় উত্তর দেবেন-আমরা যা করছি তা-ই বলবো।

প্রশ্ন : মনে অনেক কষ্ট। আমার মনের কষ্টের কারণে আমি আমার স্বামী এবং আমার মাকে ক্ষমা করতে পারি না। তারা সারাক্ষণই কোয়ান্টামের বিরুদ্ধে অনেক আজোবাজে কথা বলে। এই ক্ষেত্রে আমার করণীয় কী?

উত্তর : যত আজোবাজে কথা বলবে, যত গালিগালাজ করবে তত 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলবেন। ভাববেন, তবুও তো ওরা কোয়ান্টামের নাম নিচ্ছে! তাই যত গালি দেবে তত শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলবেন। তাহলে বকাবকি বন্ধ হয়ে যাবে। যদি জানতে চায়, শোকর আলহামদুলিল্লাহ কেন বলছে? বলবেন, যত গালিগালাজ করবে তত আমাদের সবার গুনাহ মাফ হতে থাকবে। স্বামীকে চা বানিয়ে খাওয়ান, মাকে কিছু পিঠা বানিয়ে খাওয়ান আর উৎসাহিত করেন যে, খাও এবং আরো বকো। অর্থাৎ সবকিছুকে, বিশেষত এসব বিষয়কে সবসময় খুব সহজভাবে নেবেন। বকাবকিটাকে উপভোগ করবেন। বকাবকি যেন আপনাকে সবসময় উজ্জীবিত করে। মনে করবেন, আমাকে গুরুত্ব দিচ্ছে বলেই তো বকছে। অতএব, উপভোগ করবেন এসব পরিস্থিতিতে।

আর, একটা বিষয় সত্যি যে, গুরু থেকেই কোয়ান্টাম এসব পরিস্থিতিতে সহজভাবে নিয়েছে, উপভোগ করেছে বলেই এ পর্যন্ত আসতে পেরেছে। প্রত্যেক বকার উত্তরে যদি আমরাও বকা লাগাতাম তাহলে যেখানে ছিলাম সেখানেই থাকতাম। আজ আমরা যে কাজগুলো করছি, সেগুলো করতে পারতাম না। আমরা যে দু-চারজন ছিলাম সেই দু-চারজনই থাকতাম।

অতএব, বকাবকি কিংবা এ ধরনের কোনো কথা

বা আচরণ যেন আপনাকে উত্তেজিত না করে, অপমানিত না করে। আরেকজন দুর্ব্যবহার করেছে, ওটা তার সমস্যা, এখানে আপনি কেন অপমানিত বোধ করবেন? আপনি তো গালি দেন নি। সে অনুশোচনা করবে, আপনি কেন দুঃখ পাবেন? তাই এসব ঘটনা সবসময় খুব সহজভাবে নেবেন, যেন এটা আপনাকে স্পর্শ না করে। কারণ ছোটখাটো জিনিস নিয়ে যদি আপনি লেগে থাকেন, বড় কাজ করবেন কখন? শরীরে কোনো ময়লা এসে লাগলে সেই ময়লা থেকে যত তাড়াতাড়ি মুক্ত হতে পারেন, তত ভালো। সেই ময়লা যেন আপনার ভেতরকে স্পর্শ না করে। আর এসব থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় হলো, মন খারাপ হতে চাইলেই 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলা। ব্যস্ হয়ে গেল।

প্রশ্ন : আমার যদি কারো সাথে প্রেমের সম্পর্ক হয় এবং আমরা যদি একে অপরকে সব সত্যি কথা বলি এবং সত্যি ভালবাসি একে অপরকে না দেখে, তবে সেই সম্পর্কের স্থায়িত্ব কতটুকু বা ফোনে গড়ে ওঠা সম্পর্কের স্থায়িত্ব কতটুকু?

উত্তর : এই যে বায়বীয় সম্পর্ক, এর আসলে কোনো স্থায়িত্ব নেই। এখানে সময়ের অপচয় ছাড়া আর কিছু নেই। এই যে ফোনে ফোনে প্রেম, ইন্টারনেটে প্রেম, ফেসবুকে প্রেম, পরকীয়া-এগুলোর কোনো স্থায়িত্ব নেই। এগুলো হচ্ছে এক ধরনের রোগ, ব্যাধি। এসব ব্যাধির চিকিৎসা হওয়া উচিত এবং যথাযথ চিকিৎসা হওয়া প্রয়োজন। যেরকম একজনের জ্বর হলে আমরা তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করি, তেমনি এই ফোনে ফোনে বায়বীয় প্রেম-ভালবাসা যারা করে, তাদেরও এরকম চিকিৎসার ব্যবস্থা হওয়া উচিত। কারণ, এরাও এক ধরনের অসুস্থতায় ভুগছে।

অতএব, এসব থেকে যত দ্রুত বেরিয়ে আসতে পারেন, তত ভালো।

প্রশ্ন : আমি পূর্বে একটি পত্রে জানিয়েছিলাম, বিদেশের এক মেয়েবন্ধুকে কোয়ান্টাম মেথডের ইংরেজি মেডিটেশন সিডি ও অটোসাজেশন বই দিয়েছিলাম। সেই মেয়ে যেকোনো কারণে হোক আমার প্রতি এত দুর্বল হয়ে পড়েছে যে, সে আমার দ্বিতীয় স্ত্রী হওয়ার তীব্র ইচ্ছা পোষণ করেছিলো। পুরো ব্যাপারটা আমার স্ত্রী জানে। এই সম্পর্কের কারণে আমার দাম্পত্য জীবনে অনেক সমস্যা হয়ে গেছে। আমি মেয়েটির সাথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করেছি কিন্তু সে আমাকে মাঝে মাঝে মেসেজ পাঠায় যে, সে আমাকে ভুলতে পারছে না এবং খুব কষ্ট পাচ্ছে। গুরুজী, আমি চাই না যে, সে আমার তরফ থেকে মনে কোনো কষ্ট পাক। আমি চাই তার সাথে সুন্দর একটা সম্পর্ক থাকুক। যেহেতু মেয়েটি আমার ওপর ভরসা করে স্বস্তি পাচ্ছে। সে তার শিক্ষাজীবন ও ক্যারিয়ারে বেশ সফল, তবে ব্যক্তিগত জীবনে অত্যন্ত দুঃখী। আমি তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া চাইছি।

উত্তর : আমরাও তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া করছি। সে ব্যক্তিগতভাবে দুঃখী, তার দুঃখে আমরা সববেদনা জানাচ্ছি। কিন্তু তার এই দুঃখকে সুখে রূপান্তরিত করার কোনো শক্তি আপনার নেই। শক্তিও নেই, সামর্থ্যও নেই এবং সুযোগও নেই। এবং তার দুঃখের সাথে আপনি নিজেকে যত

জড়াবেন, আপনার দুঃখ আর আপনার পরিবারের দুঃখ তত বাড়বে।

আপনি মনে করছেন যে, আপনি তার ভরসাশূল। আসলে এটা হচ্ছে একজাতীয় নারী আর একজাতীয় পুরুষের একটা রোগ। এই ধরনের মহিলা এবং পুরুষ, দুই-ই আছে। পরকীয়া করার জন্যে তারা নিজেদেরকে খুব দুঃখী হিসেবে অন্যের সামনে উপস্থাপন করে-আমার সংসারে সুখ নেই, শান্তি নেই ইত্যাদি। এটা একটা রোগ। এ ধরনের রোগ থেকে, রোগী থেকে একজন সুস্থ মানুষ যত দূরে থাকেন, তত তিনি ভালো থাকবেন। বলতে পারেন, করুণা আদায় করার জন্যে এটা হচ্ছে একধরনের ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইল। আপনি ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইলের শিকার হবেন না।

আপনি দুঃখে সমবেদনা জানাবেন। কিন্তু সে দুঃখ যদি আপনাকে গ্রাস করে ফেলে এবং আপনার পরিবারের দুঃখের কারণ হয়, তখন বুঝতে হবে যে, আপনি ঠিক কাজটি করছেন না। আপনি ভুল করছেন। আপনি আপনার সীমালঙ্ঘন করে যাচ্ছেন। আসলে সমস্যা হয় তখনই, যখন আমরা সীমানাটা ভুলে যাই, অর্থাৎ সীমালঙ্ঘন করে বসি। অন্যকে সমবেদনা জানানোর প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু সমবেদনাটিকে কখনো আবেগের পর্যায়ে নিয়ে যাবেন না। আর, আপনি বিবাহিত জেনেও আরেকজন বিবাহিত নারী আপনাকে যে বিয়ের প্রস্তাব দেয়, সে নারী একদিন আপনাকেও ছেড়ে যাবে। আরো ভালো কাউকে যখন পাবে তখন আপনার সাথে সে আর থাকবে না।

প্রশ্ন : আমি মনছবি তৈরি করতে পারি নি। কীভাবে করবো? আমি ব্যবসা করি এবং তা সফল ও বড় করতে চাই। কিন্তু কোনো আইডিয়া বা সূত্র পাচ্ছি না।

উত্তর : আপনি লামা কোয়ান্টায়নে যান এবং এই নিয়ত নিয়ে যান যে, আমি আইডিয়া চাই, সূত্র চাই, আমি মনছবিটা তৈরি করতে চাই। থাজুয়েট কোয়ান্টায়নে অংশ নিন। আমি আশা করি, আপনি আইডিয়া পেয়ে যাবেন। যদি বলেন-একবারে যদি না আসে? তাহলে দ্বিতীয় বার, তৃতীয় বার, চতুর্থ বার অংশ নিন। আইডিয়া তো চাই। তিন দিনে আসবেই এমন নয়। পরের তিন দিনে আসবে। তার পরের তিন দিনে আসবে। কারণ আপনার যা প্রয়োজন, তার জন্যে তো আপনাকে লেগে থাকতে হবে। বাইবেল-এ বলা হয়েছে-'তুমি চাও, তোমাকে দেয়া হবে। খোঁজ কর, পাবে। দরজা খট খট কর, দরজা খুলে যাবে।' কত বার করবেন? যতবার পর্যন্ত না খোলে ততবার করবেন। খুলবে না কেন? দরজা খুলবে। আমরা সবকিছু খুব অল্পে পেয়ে যেতে চাই, এটাই আমাদের সমস্যা।

এ মাসের অটোসাজেশন

সাফল্য গুরু হয়

বিশ্বাস থেকে।

আমি বিশ্বাসী।

আমি জয়ী হবো।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

স্বাধীনতা কাপ খো খো এবং বয়সভিত্তিক ও জাতীয় সিনিয়র জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাদের সাফল্য



২৪-২৬ এপ্রিল ঢাকায় অনুষ্ঠিত ৩৩ তম বয়সভিত্তিক ও জাতীয় সিনিয়র জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতার চারটি রাউন্ডে অংশ নিয়ে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা অর্জন করে মোট ৯টি পদক। বয়সভিত্তিক

জিমন্যাস্টিকস-এ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আগত জিমন্যাস্টদের সাথে প্রতিযোগিতা করে তারা ৩টি সোনা, ৩টি রূপা, ৪টি ব্রোঞ্জ পদক অর্জন করে।

এবারের প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাদের শারীরিক কসরত সবার নজর কাড়ে। ২৬ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় এ প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান। ফেডারেশনের সভাপতি শেখ বশির আহমেদ খেলোয়াড়দের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করেন।

৩১ মার্চ অনুষ্ঠিত স্বাধীনতা কাপ খো খো প্রতিযোগিতার ফাইনাল রাউন্ডে ঢাকা জেলাকে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের কোয়ান্টাদের নিয়ে গঠিত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন খো খো দল। ঢাকা জেলা দলকে ২৬-১২ পয়েন্টের ব্যবধানে পরাজিত করে কোয়ান্টারা।



স্বাধীনতা কাপ খো খো প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় তথ্যমন্ত্রী জনাব হাসানুল হক ইনু এবং সমাপনী অনুষ্ঠানে পুরস্কার বিতরণ করেন মাননীয় বিমান ও পর্যটনমন্ত্রী জনাব রাশেদ খান মেনন। চ্যাম্পিয়নস ট্রফি ছাড়াও বিজয়ী দলের প্রত্যেক খেলোয়াড়কে মেডেল প্রদান করা হয়।

কোয়ান্টামম-এ মঞ্চস্থ হলো মুক্তিযুদ্ধের নাটক ‘লালজমিন’



২৮ মার্চ কোয়ান্টামম-এ মঞ্চস্থ হলো শূণ্যন নাট্যগোষ্ঠীর মুক্তিযুদ্ধের নাটক ‘লালজমিন’। আর এর মধ্য দিয়ে কোয়ান্টামম-এ প্রথমবারের মতো কোনো মঞ্চনাটকের প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়। মান্নান হীরা রচিত ও সুদীপ চক্রবর্তী নির্দেশিত এ নাটকে একক-অভিনয় করেন বিশিষ্ট অভিনেত্রী মোমেনা চৌধুরী।

মুক্তিযুদ্ধ ও যুদ্ধোত্তর বাংলাদেশের এক নারীর সংগ্রামী জীবনের নাট্যপ্রকাশ ‘লালজমিন’। মুক্তিযুদ্ধের ৪৩ তম বার্ষিকী উদযাপনের মাত্র দুদিন পর এ নাটকটি মঞ্চস্থ হলো কোয়ান্টামমে। ২৮ মার্চ সন্ধ্যায় কোয়ান্টামমের দরবারান মঞ্চের নাটকটি মঞ্চস্থ হয়। এটি ছিলো ‘লালজমিন’-এর ৬৪ তম প্রদর্শনী। বরণ্য নাট্যব্যক্তিত্ব মান্নান হীরা নিজেও সেদিন অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত ছিলেন। এক ঘণ্টা ১০ মিনিটব্যাপী নাটকটি উপভোগ করেন কোয়ান্টামমের সকল স্তরের কর্মী ও কোয়ান্টারা। অনুষ্ঠানের শুরুতেই জাতীয় সংগীত পরিবেশন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা।

উল্লেখ্য, ২৮ ও ২৯ মার্চ এক বিশেষ সাফারিতে কোয়ান্টামম সফর করেন কোয়ান্টাম মিডিয়া সেল-এর সদস্যরা। এতে প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার ৬৪ জন সাংবাদিক এবং মিডিয়াকর্মী অংশ নেন।

কোয়ান্টাম আইসিটি ৯ ইন্টার্নি প্রোগ্রাম ও কোয়ান্টেক মিউজিয়াম

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং ও হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম সম্পন্নকারীদের মধ্যে নির্বাচিত কয়েকজনকে নিয়ে শুরু হলো ইন্টার্নি প্রোগ্রাম। দক্ষ টেকনোটিয়ার হওয়ার লক্ষ্যে এ প্রোগ্রামের পায়োনিয়ার ব্যাচে অংশ নিলেন মোট ১৯ জন। ৮ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী কার্যালয়ে অর্গানাইজার আশরাফ মাহমুদের পরিচালনায় প্রোগ্রামের মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মো. মকবুল আহমেদ। স্বাগত বক্তব্য দেন গ্রাফিক্স ডিজাইনার মো. সাজ্জাদ হোসাইন।

তিন মাস মেয়াদী ইন্টার্নি প্রোগ্রামে মোট ৮টি বিষয়ের ওপর বিশেষ প্রশিক্ষণ দেয়া হবে, যার প্রতিটির আওতায় ১২টি করে ক্লাস অনুষ্ঠিত হবে। হার্ডওয়্যার ট্রাবলশুটিং, সফটওয়্যার ট্রাবলশুটিং, প্রোগ্রামিং, ওয়েবপেইজ ডিজাইন, গ্রাফিক্স ডিজাইন, নেটওয়ার্কিং, বেসিক ইলেকট্রনিক্স এবং আত্ম উন্নয়নমূলক বিষয়। ইন্টার্নি প্রোগ্রাম সম্পন্নকারীরা ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন তথ্যপ্রযুক্তি সংক্রান্ত কাজে সম্পৃক্ত থাকার সুযোগ পাবেন, যা তাদের প্রযুক্তিজ্ঞানকে শাণিত করতে সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

কোয়ান্টেক ক্লাবের উদ্যোগে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে তথ্যপ্রযুক্তি বিষয়ক সেমিনার ও বিষয়ভিত্তিক ওয়ার্কশপ। এর পাশাপাশি শীঘ্রই শুরু হতে যাচ্ছে ইলেকট্রনিক্স, ই-মেইল সার্ভার সফটওয়্যার ও অপারেটিং সিস্টেম (ওপেন সোর্স) বিষয়ে বিভিন্ন প্রকল্পভিত্তিক গবেষণা কার্যক্রম। আর এসব কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্যে আগ্রহীরা বনশ্রী কার্যালয়ে যোগাযোগ করতে পারবেন।

প্রযুক্তির বিবর্তন ও ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংরক্ষণের লক্ষ্যে কোয়ান্টেক মিউজিয়াম গড়ার উদ্যোগ নিয়েছে কোয়ান্টাম আইসিটি। প্রাথমিক পর্যায়ে দুর্লভ মডেলের পুরনো কম্পিউটারের যন্ত্রাংশ সংগ্রহ করা হচ্ছে। এ ধরনের যন্ত্রাংশ দিতে আগ্রহীরা তাদের নাম, ফোন নম্বর ও ছবিসহ যন্ত্রাংশের বিবরণ লিখে ই-মেইল করতে পারেন নিম্নোক্ত ঠিকানায় : quantech@quantummethord.org.bd

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



৫ এপ্রিল ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। আর সি মজুমদার আর্টস অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিভাগের মোট ৬১ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন। ‘শিক্ষার্থী জীবনে মনছবি’ এবং ‘ফাউন্ডেশন : আমার মেধাকে বিকশিত করে শত ধারায়’ বিষয়ে এতে আলোচনা করেন অর্গানাইজার রাব্বিয়া নাজরীন ও ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

২৬ এপ্রিল ‘সাফল্য আমার মৌলিক অধিকার’ বিষয়ে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি ওয়ার্কশপ। ১২২ জন শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণে এতে আলোচনা করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিসংখ্যান বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক মুরশীদা খানম, অর্গানাইজার শাফিয়া নাজরীন ও মাকসুদ হোসাইন।

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা/ আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থবিদ্যা, রসায়ন, জীববিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বি.এড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

১০৪, ১০৫ ও ১০৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান রক্তদান অন্যতম শ্রেষ্ঠ দান



সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব মুস্তাফা জামান আব্বাসী

২০, ২৩ ও ৩০ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ১০৪, ১০৫ ও ১০৬ তম আয়োজন। এ পর্যন্ত ন্যূনতম তিন বার রক্ত দিয়েছেন এমন তিন শতাধিক আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ ক্রেস্ট ও সার্টিফিকেট প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে এ সম্মাননা অনুষ্ঠান তিনটি অনুষ্ঠিত হয় কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে।

১০৪ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন প্রশাসনিক



বিচারপতি মো. আব্দুল মতিন

আপীলাত ট্রাইবুনালের সাবেক বিচারপতি মো. আব্দুল মতিন। তিনি রক্তদাতাদের অভিনন্দন জানান রক্তদানের মতো মহতী কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকার জন্যে।

১০৫ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন প্রখ্যাত সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব মুস্তাফা জামান আব্বাসী। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, সব ধরনের দানের মধ্যে অন্যতম শ্রেষ্ঠ হলো রক্তদান। আমরা বলে থাকি রক্তের বন্ধন অত্যন্ত গাঢ়, এ বন্ধন ছিন্ন করা দুঃকর। কিন্তু রক্তদান করার মধ্য দিয়ে যে



মা-জী ও প্রফেসর ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ

আত্মীয়তা, সেটিই তো প্রকৃত আত্মীয়তা। পৃথিবীতে লক্ষ লক্ষ মানুষ যারা কেউ কারো আত্মীয় নন, তারা রক্তদানের মাধ্যমে নতুন আত্মীয়তার সূত্রপাত করছেন। চারপাশে যখন সবাই শুধু নিজেকে নিয়ে ভাবছে তখন রক্তদাতারা মুমূর্ষু মানুষকে বাঁচানোর জন্যে নিঃস্বার্থভাবে রক্তদান করছেন। রক্তদাতাদের এই দান তাই শ্রেষ্ঠ দান।

১০৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট অব বিজনেস এডমিনিস্ট্রেশন (আইবিএ)-এর প্রফেসর এবং নর্দার্ন ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ ট্রাস্ট (এনইউবিটি)-এর চেয়ারম্যান ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ। তিনি বলেন, রক্তদাতারা প্রতিনিয়ত মানব কল্যাণে বিশেষ অবদান রাখছেন।

বাংলা বর্ষবরণ ১৪২১ ॥ সুখী জীবনের অনুরণনে কোয়ান্টাম পরিবার

বাংলা বর্ষ ১৪২১-কে বরণ করে নিতে নব উদ্দীপনায় কোয়ান্টাম পরিবার এ বছরও গ্রহণ করে বর্ণিল প্রস্তুতি। বছরের প্রথম সূর্যোদয়কে স্বাগত জানানো হয় কোয়ান্টাম থিম সং আর সুখী জীবনের মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে।

ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল কার্যালয় ছাড়াও বর্ষবরণ অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয় বিভিন্ন মাঠ, পার্ক, উন্মুক্ত স্থানে। এতে ছিলো বর্ষবরণের বিশেষ আলোচনা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। অতিথিদের আপ্যায়ন করা হয় তেতুল-গুড়ের শরবত আর পান্তাপিয়া পরিবেশনের মধ্য দিয়ে।



রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স অডিটোরিয়াম প্রাঙ্গণে আয়োজিত বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে অংশ নেন ৫২৬ জন



গুলশান সাউথ পার্কে অনুষ্ঠিত হয় মহাখালী-বনানী শাখার বর্ষবরণ



ঢাকার চন্দ্রিমা উদ্যানে বর্ষবরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করে মোহাম্মদপুর শাখা



পান্তাপিয়া-পান্তাভাত, ভাজা তেলাপিয়া মাছ, পেয়াজ ও শুকনো মরিচ



বর্ষবরণে ফরিদপুর সেল-এর উদ্যোগে বর্ণাঢ্য র্যালি



মগবাজার শাখায় বর্ষবরণে আয়োজিত সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে সঙ্গীত পরিবেশন করছে কোয়ান্টারিয়ারা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৪ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 09613-002025, 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd



স্বাগতম!! ৩৭৫

জীবন বদলের পথে ডাক দিন সবাইকে

সি. সত্যজিৎ,

১৯৯৩ সালে ফাউন্ডেশনের
উদ্দেশ্যে 'The Science of Living
Quantum Method' বইটি
এই বইটির মাধ্যমে
আমরা এই বইটির মাধ্যমে
আপনার জীবন বদলের
পথে ডাক দিন সবাইকে।
১৯৯৩ সালে ফাউন্ডেশনের
উদ্দেশ্যে বইটি।

১৯৯৩
১১-৫-২০১৪

সাফল্যের নতুন মাইলফলক ছুঁতে
যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। ২০,
২১, ২২ ও ২৩ জুন অনুষ্ঠিত হতে
যাচ্ছে এর ৩৭৫ তম ব্যাচ। ১৯৯৩
সালের ১ জানুয়ারি থেকে ধারাবাহিক
সাফল্যের যাত্রাপথে সত্যিই এ এক
অনন্য অর্জন। দীর্ঘ ২২ বছরে
কোয়ান্টামের সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত
ও একাত্ম হয়েছেন বিভিন্ন শ্রেণি-
পেশার মানুষ। লাভ করেছেন সঠিক
ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি, আলোকিত
জীবনের চিরায়ত দর্শন ও সাফল্যসূত্র।
বদলে গেছে লাখো জীবন।

আপনিও তাদেরই একজন।
কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের
বাণী ইতিবাচক কর্মজীবনে উদ্ভুদ্ধ
করেছে আপনার জীবনকে।
পরিবর্তনের সূচনা ঘটেছে আপনার
জীবনের এক বা একাধিক ক্ষেত্রে। এই
আলোকিত জীবনের কথা সবাইকে
বলুন। জীবন বদলের পথে ডাক দিন
সবাইকে। আপনার সুস্থতার কথা,
টেনশনমুক্ত প্রশান্ত জীবনের কথা,
সর্বোপরি কোয়ান্টাম চেতনার সংস্পর্শে
এসে আপনার ইতিবাচক পরিবর্তনের
উদাহরণগুলো সবাইকে বলুন।

কোয়ান্টামের কার্যক্রমের সাথে
সম্পৃক্ত হওয়ার মধ্য দিয়ে একজন

মানুষ লাভ করে দুস্থ মানুষের জন্যে
সম্ভবদভাবে কাজ করার সুযোগ। যার
প্রধান উৎস কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক।
২০১৩ সালে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা



১৯৯৩ সালে
ফাউন্ডেশনের
উদ্দেশ্যে
ব্যাপকভাবে
মেডিটেশন
চর্চা শুরু
হওয়ার পর
থেকে ধীরে
ধীরে স্পষ্ট
হতে থাকে

মেডিটেশনের বহুমুখী উপকারিতার
বিষয়টি। এর এক দশক পর (৪
আগস্ট, ২০০৩) বিশ্বখ্যাত সাময়িকী
টাইম একটি বিজ্ঞানভিত্তিক প্রচ্ছদ
নিবন্ধ প্রকাশ করে—The Science
of Meditation।

তাতে সুস্পষ্টভাবে বলা হয়,
'যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ এখন
নিয়মিতভাবে মেডিটেশন চর্চা করছে।
১০ বছর আগের তুলনায় এ সংখ্যা
দ্বিগুণ। মেডিটেশন ক্লাসগুলোতে
আমেরিকার বিপুল সংখ্যক মূলধারার

মাটির ব্যাংকের মাধ্যমে সংগ্রহ
করেছেন ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক
টাকা। ফলে দেশজুড়ে পরিচালিত
হচ্ছে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা, সুপেয়
বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ, স্বনির্ভরায়ণসহ
বিভিন্ন সেবামূলক কর্মকাণ্ড।
বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম
শিশুকানন ও শিশুসদনে পড়াশোনা,
সংস্কৃতিচর্চা ও খেলাধুলার যাবতীয়
সুযোগসুবিধা নিয়ে বেড়ে উঠছে সাত
শ ছেলেশিশু ও ৪০টি মেয়েশিশু।
কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা
হয়েছে ৮২,০৮৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত
উপাদান। আর এ সবকিছুর নেপথ্যে
নীরবে কাজ করে যাচ্ছেন
ফাউন্ডেশনের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীরা।

আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের
মধ্য দিয়ে নিজেদের আত্মশক্তির
জাগরণ ঘটানো এবং তার পাশাপাশি
সৃষ্টির সেবার মধ্য দিয়ে সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন কর্মবাস্তব সুখী জীবনের পথে
এগিয়ে যাচ্ছেন কোয়ান্টাম পরিবারের

সদস্যরা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
পৌনে চার শ তম ব্যাচ অনুষ্ঠানের
প্রাক্কালে এই পরিবারের একজন সদস্য
হিসেবে চারপাশের সবাইকে
আলোকিত জীবনের আহ্বান পৌছে
দিন। বিশ্বাসের সাথে বলুন। পরিচিত-
আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীদের কাছে
কোয়ান্টাম মেথড ৩৭৫ ব্যাচের কোর্স
কার্ড ও বুলেটিন পৌছে দিন।
আসুন, সবার সক্রিয় ও আন্তরিক
অংশগ্রহণে আমরা গড়ে তুলি এক
নৈতিক ও মানবিক মহাসমাজ।

বিজ্ঞানমনস্ক হোন প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন

জনগোষ্ঠীর উপস্থিতিই প্রমাণ করে—
মেডিটেশন এখন তাদের জীবনের
অঙ্গ। মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা দিন
দিন এতই বাড়ছে যে, মেডিটেশনে
অবিশ্বাসীরাই এখন সেখানে পরিণত
হয়েছে সংখ্যালঘুতে'।

তখন আমরা বলেছিলাম, আগামী
এক দশকে এ ধারণা দেশে-বিদেশে
আরো বিকশিত ও বিস্তৃত হবে। এবং
সেদিন শিক্ষিত সচেতন মানুষ মাত্রই
মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব অনুধাবন

করবেন। সর্বস্তরের
মানুষ যুক্ত হবেন
মেডিটেশনের সাথে।
ঠিক তা-ই হলো।

এ বছর (৩ ফেব্রুয়ারি,
২০১৪) মেডিটেশনের
ইতিবাচক প্রভাব
নিয়ে টাইম
ম্যাগাজিন আরেকটি
প্রচ্ছদ নিবন্ধ করে—
এঃযব গরহফঃযব
জবাডঃযবঃযবঃযব।
এতে বলা হয়েছে, 'যখন যে কাজই
করুন, নিজের প্রতি পর্যাণ্ড মনোযোগ
দিন। আর এর অন্যতম প্রধান উপায়
মেডিটেশন, যা আপনাকে শারীরিক
মানসিক পেশাগত পারিবারিক
সামাজিক-সবদিক থেকেই
ভালো রাখবে।'

আপনিও তাই বিজ্ঞানের সাথে
থাকুন। বিজ্ঞানমনস্ক হোন। প্রাকৃতিক
নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন।



ব দ লে গে ছে লা খো জী ব ন

জীবন বদলের অনুরণন ছড়িয়ে পড়ছে সবখানে

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

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

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

সঠিক জীবনদৃষ্টি

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

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস চর্চা ও ক্ষতিকর পানীয় বর্জন

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

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

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

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

সময়ানুবর্তিতা ও শিষ্টাচার

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

সুখী পরিবার নির্মাণ ও সামাজিক উপহার বর্জন

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



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

বিনয় ও সেবা ৯ কল্যাণের পথ

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

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

প্রাত্যহিক জীবনে ধ্যান ও প্রার্থনার অনুরণন

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

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

১৫ বছরে দুই লক্ষ দাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে ৬ লক্ষ প্রাণ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করেছে এর সাফল্যময় ১৫ তম বছর। বাঁচাতে সাহায্য করেছে প্রায় ৬ লক্ষ অমূল্য প্রাণ। ১৫ মে, ২০১৪ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৫ লক্ষ ৯২ হাজার ৮২০ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান। ফলে এটি পরিণত হয়েছে লাখো লাখো বিপন্ন মানুষের ভরসাস্থলে।

আন্তরিক সেবা, আধুনিক প্রযুক্তি ও আপোসহীন মান নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি রক্তদানে অগ্রহী প্রজন্ম সৃষ্টিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। প্রায় দুই যুগের নিরলস পরিশ্রমে কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২ লক্ষ ১৭ হাজার ৫২১ জন রক্তদাতার সুবিশাল ডোনার পুল। এর মধ্যে আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা (ন্যূনতম তিন বা তার বেশি বার রক্ত দিয়েছেন) ২৬ হাজার ৬৯৪ জন, সিলভার ডোনার (১০ বারের বেশি রক্ত দিয়েছেন)

৫,১১৩ জন আর গোল্ডেন ডোনার (২৫ বারের বেশি) ২৯৯ জন। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এখন শুধু দেশেই নয়, বিদেশেও রক্তদানকে জনপ্রিয় করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন।

গত বছর ২৪ এপ্রিল সাভারে ঘটে যাওয়া মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় আহত শ্রমিকদের চিকিৎসাসেবায় বিনা প্রসেসিং খরচে প্রথম চার দিনে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয় ৬৪৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর এ লক্ষ্যে সংগ্রহ করা হয় আড়াই হাজার ইউনিট রক্ত, যা পরবর্তীতে ঢাকার বিভিন্ন হাসপাতালের ব্লাড ব্যাংকে সরবরাহ করা হয়।

আহত শ্রমিকদের চিকিৎসায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখার জন্যে বিজিএমইএ আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে বিশেষ সম্মাননা জানানো হয়। এতে প্রধান অতিথি স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় প্রতিমন্ত্রী এড. জাহাঙ্গীর কবির নানক ও বিজিএমইএ-এর সভাপতি আতিকুল ইসলামের কাছ থেকে সম্মাননা গ্রহণ করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান এবং বিশিষ্ট শিল্পোদ্যোক্তা ও মোমেন্টারি মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।



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

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



কেয়া নিট কম্পোজিট লি. প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত একদিনের ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগ্রহ হয়েছে ১,০০১ ইউনিট রক্ত



কোয়ান্টাম আইসিটি ॥ প্রযুক্তি-দক্ষ লাখো টেকনোটিয়ার গড়ার স্বপ্নে ...



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

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

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



অডিও-ভিজুয়াল পদ্ধতিতে পরিচালিত হচ্ছে বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম ও বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম। এ পর্যন্ত ঢাকা ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের ১৩০টি ব্যাচে এবং ঢাকায় অনুষ্ঠিত বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামের ৪৩টি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন মোট ১,৪৬৮ জন।

স্বাগতম!



স্বাগতম!!

সৃষ্টির সেবায় ফাউন্ডেশন ॥ জগৎ থেকে যার শুরু...



চট্টগ্রাম, ঢাকার মিরপুর ও খুলনাতে পরিচালিত হচ্ছে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। এর আওতায় এ পর্যন্ত ১১ শতাধিক মা ও শিশু পেয়েছেন প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা ও পর্যাপ্ত পুষ্টি।

দুস্থের সেবায় বঞ্চিতের কল্যাণে

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

হকুল ইবাদ
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

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



দেশের বিভিন্ন স্থানে খতনা-সেবা দেয়া হয়েছে দরিদ্র পরিবারের এক লক্ষ দুই হাজার ৭৩টি শিশু-কিশোরকে। খতনা-সেবা গ্রহণকারীদের একটি লুঙ্গি, গামছা ও ফুল কোর্স এন্টিবায়োটিক বিতরণ করা হয়।



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



দেশের উপকূলীয় অঞ্চল এবং পাহাড়ি এলাকায় স্থাপন করা হয়েছে শতাধিক টিউবওয়েল। এর ফলে বিশুদ্ধ পানি পান করতে পারছেন সেসব এলাকার পথচারী ও স্থানীয় অধিবাসীসহ হাজারো মানুষ।



আত্মীয়-পরিজনহীন অসহায় বৃদ্ধদের নিয়ে বান্দরবানের রাজবিলায় পরিচালিত হচ্ছে 'আশ্রয়মন্ড'। এর আওতায় তারা পাচ্ছেন বাসস্থান, খাদ্য, বস্ত্র, চিকিৎসাসহ যাবতীয় সুবিধা।

স্বাগতম!

৪

স্বাগতম!!



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

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম

দারিদ্র বিমোচন, দুস্থ ও বঞ্চিতদের পুনর্বাসন এবং তাদেরকে স্বনির্ভর করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম। ঋণমুক্ত স্বাবলম্বী জীবন গড়ছেন শত শত মানুষ ও তাদের পরিবার।

এ কার্যক্রমের আওতায় সেলাই প্রশিক্ষণ ও সেলাই মেশিন, মৎস্য ও পশুসম্পদ প্রকল্প, অটোরিকশা, ক্ষুদ্র ব্যবসা (টি-স্টল, ফার্মেসি, বইয়ের দোকান) গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামত এবং কৃষিতে বিনিয়োগে সহযোগিতা করা হচ্ছে।



ফার্মেসি ব্যবসায় স্বাবলম্বী যশোরের মাসুদুর রহমান।



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

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন পশুসম্পদ প্রকল্প (হাঁস মুরগি গরু ভেড়া ছাগল মৎস্য)



স্বাগতম!



স্বাগতম!!

অনুভূতি বৈচিত্র্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

মেডিটেশন চর্চা মানুষকে আত্মবিশ্বাসী আর কর্মোদ্যমী করে তোলে। এখানে জীবনের অনেক প্রয়োজনীয় বিষয় শেখার সুযোগ হয়েছে আমার।

রোকিয়া আফজাল রহমান • শিল্প উদ্যোক্তা ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা, ৩৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড আমাদের যে জীবনাদর্শে অনুপ্রাণিত করেছে, তা ব্যক্তিজীবনে প্রয়োগ করতে পারলে নিশ্চয়ই আমরা আদর্শ মানুষ হবো এবং উন্নত সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো।

ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান • সহযোগী অধ্যাপক, নর্থসাইথ বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

জীবনকে সুস্থ ও সুন্দর রাখার সহজ পদ্ধতিগুলো শিখলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

শহীদুল ইসলাম • ডেপুটি এটর্নি জেনারেল, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড আমাদের শেখাচ্ছে, কীভাবে একটা পরিপূর্ণ জীবন গড়ে তোলা যায়। এখানে শেখানো হচ্ছে, আমি কী পাবো তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো মানুষের জন্যে আমি কী করতে পারি, মানবতাকে আমি কী দিতে পারি।

ড. কাজী আহমেদ নবী • অধ্যাপক, ফিন্যান্স ও ব্যাংকিং বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে লক্ষ করেছি-যেভাবে ব্যক্তিকে মর্যাদা দেয়া হয়েছে, ব্যক্তির বিকাশকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে, তেমনি বৃহত্তর পরিসরে পরিবার, সমাজকে সমান গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। সর্বোপরি জাতি-ধর্ম-বর্ণের উর্ধ্বে গিয়ে জাতিগত অর্জন আর সাফল্যকে নিশ্চিত করার অনুপ্রেরণাই জোগাচ্ছে কোয়ান্টাম।

সৈয়দ জগলুল পাশা • যুগ্ম সচিব, প্রাইভেটাইজেশন কমিশন, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমরা অনেক কিছুই জানি কিন্তু মেনে চলতে পারি না। আমাদের জানা কথাগুলোই ভেতর থেকে বিশ্বাস করতে শেখায় কোয়ান্টাম।

সুমাইয়া জাফর সুজানা • মডেল, ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

অসুস্থতার কারণে চার মাস পড়ালেখা থেকে বিচ্ছিন্ন ছিলাম। একটা সময় সুস্থ হয়ে উঠলেও বেশ হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। কোর্সে এসে আমার হতাশা কেটেছে, লক্ষ্য নির্দিষ্ট হয়েছে।

চিশতীয়ার আহমেদ খান • শিক্ষার্থী, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে এসে দেখলাম-গুরুজী সুস্থতা, রোগ নিরাময় বিষয়ে যা বলেছেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত।

ডা. আফরোজা বেগম • সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমি খুব ভয় পেতাম। মেডিটেশন করার পর আমার ভেতর আর কোনো ভয় নেই। আগে আমি একজনের সাথেও কথা বলতে ভয় পেতাম আর কোর্সে শত শত মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলতে পেরেছি।

মো. নাকিস ফুয়াদ • শিক্ষার্থী, ৩৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

২২ বছরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন সমাজের সর্বস্তরের বিভিন্ন শ্রেণি ও পেশার মানুষ। তাদেরই কিছু বৈচিত্র্যময় অনুভূতি এখানে সীমিত পরিসরে তুলে ধরা হলো।

মন আর মস্তিষ্কের সমন্বয়হীনতার জন্যেই আমরা সমস্যায় ভুগি, সফল হতে পারি না। এ কোর্সে এসে মনে হলো মন আর মস্তিষ্কের সুন্দর সমন্বয়ই হলো কোয়ান্টাম মেথড।

ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান • সহকারী অধ্যাপক, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে এসে শিখলাম, কষ্ট বয়ে বেড়িয়ে লাভ নেই। আমি কেন সাময়িক ব্যর্থতার কষ্টে সময় নষ্ট করবো? যেখানে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তের মূল্য অনেক বেশি।

কৌজিয়া আফরিন ফাইজা • শিক্ষার্থী, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

জ্ঞানবিজ্ঞানের এক বিশাল ভাণ্ডার উন্মোচিত হয়েছে আমার সামনে।

মওলানা বেলাল হুসেইন ফতেহপুরী • মহাপরিচালক, ফতেহপুর ইসলামিয়া মাদ্রাসা, ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

১০ বছর যাবৎ আমার চোখে এলার্জি ছিলো। সবসময় চুলকাতো, চোখে ময়লা জমে থাকতো। কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর থেকে আমার চোখে এসব সমস্যা আর হচ্ছে না।

তানজিলা ইসলাম • শিক্ষার্থী, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টামে এসে আমি সেই প্লাটফর্মটি পেলাম যেখানে একজন মানুষ তার ব্যক্তিগত প্রত্যাশা, আশাবাদ আর প্রশান্তির একটা জায়গা খুঁজে পাবে। তরুণরা বাচতে শিখবে।

অধ্যাপিকা সালামা আজার • সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্স করে আমার স্মৃতিশক্তি বেড়েছে। আগে কারো নাম মনে রাখতে পারতাম না। আল্লাহর রহমতে এ সমস্যাটি আর নেই।

মো. নূর আজম • ব্যবসায়ী, ৩৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

ভালো মানুষ হওয়ার জন্যে যে পথ এবং পাথেয়-তারই সন্ধান দিচ্ছে কোয়ান্টাম।

এডভোকেট চন্দন দাস • সভাপতি, চট্টগ্রাম জেলা আইনজীবী সমিতি, ৩৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার ধারণা ছিলো, সফল মানুষের জন্যে মেডিটেশন কোর্স করার কোনো প্রয়োজন নেই। কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, সফলতা ধরে রাখার জন্যেই মেডিটেশন প্রয়োজন।

মো. মাজহারুল ইসলাম • ব্যাংকার, ৩৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে অংশ নেয়ার পর নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে। এর আগে প্রার্থনায় এতটা তৃপ্তি আমি কোনোদিন পাই নি।

ড. মো. নিজামুল করিম • লজ পরিদর্শক, কুমিল্লা শিক্ষাবোর্ড, ৩৫২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আগে ভাবতাম, ৩৫ বছর ধরে একটি স্কুল পরিচালনা করছি, আর কত! কদিনই-বা আর বাঁচবো! কোয়ান্টাম আমার দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে দিলো। এখন ভাবি, সব প্রতিকূলতা জয় করে জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত কর্মক্ষম থাকবো ইনশাআহ।

আজুমান আরা ভূঁইয়া • প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ, নারায়ণগঞ্জ কিডারগার্টেন, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে চারদিনে বিজ্ঞান এবং ধর্মের যে সমন্বয় দেখেছি, তা শুধু দেশে নয় সারা পৃথিবীতে ঘটেছে বলে আমার জানা নেই।

মান্নান হীরা • বিশিষ্ট নাট্যব্যক্তিত্ব, ৩৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

মাত্র ২৫ বছর বয়সে জনপ্রতিনিধি নির্বাচিত হই। অনেক কাজ, ব্যস্ততা আর পারিপার্শ্বিকতা সব মিলিয়ে একটা সময় অসুস্থ হয়ে পড়ি। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে আমি অনেক সুস্থবোধ করছি। এখন আমি জানি, সমস্যার সমাধান কীভাবে করতে হবে।

উম্মাসিং মার্মা • মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, রুমা উপজেলা পরিষদ, বান্দরবান, ৩৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে অংশ নেয়ার পর আমার ধৈর্যশক্তি বেড়েছে।

রিদওয়ান চৌধুরী পঞ্চম • সংগীতশিল্পী, ৩৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

২৫-৩০ বছর ধরে আমার শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা। ছয় বছর ধরে শয্যাশায়ী ছিলাম, হাঁটতে পারতাম না। কোর্স করার পর আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। হাঁটতেও কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

আবদুল হালিম মিয়া • ব্যবসায়ী, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমার ভেতরে ইতিবাচকতা অনেক বেড়েছে। আমি এখন আগের চেয়ে বেশি আত্মবিশ্বাসী।

ইমরুল কায়স • ক্রিকেটার, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমি ছিলাম প্রচণ্ড রাগী মানুষ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর এই রাগ আমার নিয়ন্ত্রণে এসেছে। এখন আমি সম্পূর্ণ নতুন এক মানুষ।

রুনা নাজমুন নাহার • গৃহিণী, ৩৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আরো আগে যদি কোর্সে আসতে পারতাম, আমার চলার পথ আরো সুন্দর, আরো গতিময় হতো। আমার ভেতরের যে শক্তি, সম্ভাবনা আছে তা বিশ্বাস করতে পেরেছি এখানে এসে।

ডা. রাশিন সাবা • ডেন্টাল সার্জন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

পেশাগত স্ট্রেসের কারণে আমি স্পন্ডাইলাইটিসে ভুগছিলাম। অনেক চিকিৎসাতেও কাজ হয় নি। এ কোর্সে এসে আমি নিরাময় লাভ করলাম।

নজরুল ইসলাম • প্রধান আইসিটি কর্মকর্তা, জাতিসংঘ মানবিক সমন্বয় সংস্থা, ৩৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

স্বাগতম!

৬

স্বাগতম!!

কোয়ান্টাম শিশুকানন ও শিশুসদন ॥ ওরা আলোর ফুল



শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান-এর সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্তে এক ছুঁতে কোয়ান্টা



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



আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারে বইয়ের ভুবনে নিমগ্ন ওরা



শিশুসদনে ৪০টি মেয়েশিশু বেড়ে উঠছে পারস্পরিক স্নেহ মমতার বন্ধনে

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

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

ওরা সবাই যেন একেকটি আলোর ফুল।



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



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



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

স্বাগতম!



স্বাগতম!!

নিরাময়ের কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



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

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

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

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



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

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

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

কৃতজ্ঞচিত্ততাই কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



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

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

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

উন্নত জীবনের পথে পরিচালিত করে কোয়ান্টাম

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম



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

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

http://quantummethod.org.bd

মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নের এক আনন্দ ভূবন

মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নের এক অফুরান আনন্দ ভূবন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে বাংলা ও ইংরেজি দুই ভাষাতেই এখানে রয়েছে যাবতীয় সব তথ্য, ছবি এবং এ সংক্রান্ত বিস্তারিত সবকিছু। রয়েছে ফাউন্ডেশন

প্রকাশিত সব মেডিটেশন, বই, সিডি, কণিকা এবং অডিও-ভিডিও প্রকাশনা। যা ফ্রি ডাউনলোড করে নেয়া যায় খুব সহজেই।

এছাড়াও রয়েছে মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নমূলক বিভিন্ন বাণী ও তথ্যচিত্র। আছে

উইশবোর্ড, যেখানে নিরাময় কিংবা যেকোনো সাফল্য ও দোয়া কামনায় ফাউন্ডেশনের সদস্যসহ যে-কেউ নিজের নাম ও বিস্তারিত লিখে দিতে পারেন। আছে দেশ-বিদেশের সাম্প্রতিক বিভিন্ন তথ্যবলির সংকলন-কোয়ান্টাপিডিয়া।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিয়ে দেশের বিশিষ্ট ব্যক্তি ও গণীজনদের অনুভূতি সংকলিত হয়েছে 'গণীজন ভাবনা' অংশে। এর পাশাপাশি রয়েছে গ্রাজুয়েটদের নিরাময় ও সাফল্যের অনুভূতি। বিভিন্ন ভাষার চিরায়ত শিক্ষামূলক গল্পগুলো এখানে সংকলিত হয়েছে অত্যন্ত সাবলীল অনুবাদে।

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

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



কোয়ান্টাম মেথড : জুন ২০১৪ ॥

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

Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 09613-002025, 01714-974333, 01711-671858

E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd

স্বাগতম! স্বাগতম!!

২০-২৩ জুন

আইডিবি ভবন, কাকরাইল, ঢাকা

৯০০০ টাকায় শেষ কোর্স

১লা জুলাই থেকে
কোর্স ফি বেড়ে যাবে

বদলে গেছে লাখো জীবন

৯৩৪১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬, ০৯৬১৩০০২০২৫, ০১৭১৪৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১৬৭১৮৫৮



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
Quantum Method Course
ফর্ম

নাম: _____
পিতা: _____
বাস: _____
জাতীয় পরিচয়পত্র: _____
জন্ম তারিখ: _____
জন্ম স্থান: _____
বর্তমান ঠিকানা: _____
যোগাযোগের নম্বর: _____
কোর্স ফর্ম

কোর্স ফর্ম



ওয়েবসাইট থেকে সকল প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড করুন



<http://quantummethod.org.bd>

প্রতিদিন
মনে মনে
শতবার বলুন

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

জীবনযাপনের বিজ্ঞান

কোয়ান্টাম মেথড

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫

বদলে যাক চারপাশের জীবন

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

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

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

আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

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

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

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

আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি

প্রিয় সুহৃদ,

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

এই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে

স্বাগতম স্বাগতম ৩৭৫

আমরা আপনাকে জানাই!

স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

৩৭-৫-২০১৪

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

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

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

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

ব দ লে গে ছে লা খো জী ব ন

স্বাগতম!
রহমম!! ৩৭৫

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী



এবারের রমজানে

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

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

মাতৃভাষায় স্রষ্টার নির্দেশনা অনুধাবনের সুযোগ

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

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

কোরআনের মর্মবাণীর ছায়ায় বরকতময় এক রমজান

কোরআনের বাণী এত সহজ!!

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

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

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

কোরআনের শিক্ষা সার্বজনীন

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

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

গিফটে হাসানা ৥ সর্বোত্তম উপহার

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

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

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

কোরআনের শিক্ষায় আলোকিত হোক চারপাশ

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

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

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

জীবন বদলের অনুরণন ছড়িয়ে পড়ছে সবখানে



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

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

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

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

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

সঠিক জীবনদৃষ্টি

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

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস চর্চা ও ক্ষতিকর পানীয় বর্জন

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

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

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

সময়ানুবর্তিতা ও শিষ্টাচার

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

সুখী পরিবার নির্মাণ ও সামাজিক উপহার বর্জন

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

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

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

প্রাত্যহিক জীবনে ধ্যান ও প্রার্থনার অনুরণন

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

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



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



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

দুস্থের সেবায় বঞ্চিতের কল্যাণে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

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

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



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



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



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

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম

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



ফার্মেসি ব্যবসায় স্বাবলম্বী যশোরের মাসুদুর রহমান।



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

কোয়ান্টাম শিশুকানন ও শিশুসদন ॥ ওরা আলোর ফুল



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



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



আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারে বইয়ের ভুবনে নিমগ্ন ওরা



শিশুসদনে ৪০টি মেয়েশিশু বেড়ে উঠছে পারস্পরিক মেহ মমতার বন্ধনে



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

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

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

ওরা সবাই যেন একেকটি আলোর ফুল।



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



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

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

মো. সিদ্দিকুর রহমান • যুগ্ম সচিব, জন প্রশাসন মন্ত্রণালয়

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

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

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

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

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

মো. মামুন কবীর • এডভোকেট, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট

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

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

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

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

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

তানজিনা আক্তার হিরা • শিক্ষিকা

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

মো. শফিকুর রহমান আপন • চাকরিজীবী

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

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

২২ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হয়েছি।

মিসেস আফিফা সুলতানা কাকলী • গৃহিণী

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

অরুণ সাহা • ব্যবসায়ী

সাফল্যে নিরাময়ে স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫

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

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

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

মানুষকে অন্ধকার থেকে আলোর পথে পরিচালিত
করে কোয়ান্টাম।

রতন সিদ্দিক • প্রধান সমন্বয়কারী, টেলিভিশন ড্রামা
ডিরেক্টরস অর্গানাইজেশন

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

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

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

শতাব্দী দাশগুপ্তা • শিক্ষক, ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটি

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

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

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

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

জীবনকে সুন্দরভাবে সাজানোর পথ পেয়েছি
কোয়ান্টামে এসে।

রোকিয়া বেগম রাজী • প্রভাষক, উত্তরা মডেল কলেজ

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

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

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

ইমরুল কায়স আবির • শিক্ষার্থী

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

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

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

সুলতানা ইসরাত জাহান • সিনিয়র সার এডিটর, দৈনিক
প্রথম আলো

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

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

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

শামছুনাহার • গৃহিণী

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

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

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

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

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

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

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

সিপন লাল দে • পরিচালক, স্টুডেন্ট এইড লার্নিং সেন্টার

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

জান্নাতুল বাকেরা কেকা • সিনিয়র স্টাফ কেরসপন্ডেন্ট,
চ্যানেল আই

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

নাসরিন পারভীন • শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

১৫ বছরে দুই লক্ষ দাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে ৬ লক্ষ প্রাণ

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

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

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

সভারে ঘটে যাওয়া

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

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



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

www.quantummethord.org.bd

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট মেডিটেশনের অনন্য ভুবন

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

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

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

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

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



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

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

কোয়ান্টাম আইসিটি ৥

প্রযুক্তি-দক্ষ লাখে টেকনোটিয়ার গড়ার স্বপ্নে ...

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

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

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



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

নিরাময়ের কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



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

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

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

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



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

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

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

কৃতজ্ঞচিত্ততাই কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



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

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

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

উন্নত জীবনের পথে পরিচালিত করে কোয়ান্টাম

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম



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

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

বিজ্ঞানমনস্ক হোন প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন

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

কোয়ান্টাম মেডিটেশনের কার্যকারিতা প্রমাণিত

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

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

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

তাতে সুস্পষ্টভাবে বলা হয়, 'যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ এখন

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

তখন আমরা বলেছিলাম, আগামী এক দশকে এ ধারণা

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

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

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

স্বাগতম!
রহমত!! ৩৭৫

প্রকাশিত হয়েছে

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

এবারের রমজানে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে পূর্ণাঙ্গ কোরআনের সরল মর্ম বাণী - আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। প্রকাশের প্রথমদিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্যদের পাশাপাশি তাদের আত্মীয় বন্ধু সহকর্মী ও পরিচিতরা এটি সাহায্যে পড়ছেন,

বিতরণ করছেন তাদের পরিচিত পরিমণ্ডলে। সবমিলিয়ে বলা যায়, কোরআনের ছায়ায় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে এবারের রমজান ছিল অন্য যে-কোনো বারের চেয়ে কর্মময়, বরকতময় ও সার্থক।

সহজ সাবলীল ভাষায় প্রকাশিত এ মর্মবাণীটি একইসাথে পুস্তক আকারে ও অনলাইনে পিডিএফ ভাঙ্গনে পাওয়া যাচ্ছে। রাখা হয়েছে ফ্রি ডাউনলোড-এর ব্যবস্থা। এছাড়াও কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে রয়েছে কোরআনের বিভিন্ন আয়াত কিংবা শব্দ খুঁজে বের করা এবং এ জাতীয় সুবিধা সম্বলিত একটি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অ্যাপস। উল্লেখ্য, সেবা প্রকাশনী থেকে প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর পেপারব্যাক সংস্করণ পাওয়া যাচ্ছে সুলভ মূল্যে।

একসাথে ১১ জন
রক্তদাতা ল্যাবে রক্ত
দিতে পারছেন

নিরাপদ রক্তের সেবাকে আরো গতিশীল করে লাখো বিপন্নের প্রাণ বাঁচাতে এবছর রক্ত সংগ্রহের জন্যে যুক্ত হয়েছে আরো তিনটি নতুন বেড। ফলে এখন কোয়ান্টাম ল্যাবে একসাথে ১১ জন রক্তদাতা রক্তদান করতে পারছেন। এছাড়াও কোয়ান্টাম ল্যাবে সংযোজিত হয়েছে প্লাটিলেট ইনকিউবেটর-এ প্লাটিলেট রাখার জন্যে আরো একটি প্লাটিলেট শেকার মেশিন এবং তিনটি নতুন ব্লাড কালেকশন মনিটরিং মেশিন।

ল্যাব থেকে ব্লাড ব্যাগের সাথে রক্তের তথ্যাদি সম্বলিত যে ট্যাগ দেয়া হয়, তা আগে হাতে লেখা হতো। ল্যাবের কর্মীদের কারিগরি উদ্ভাবনায় বর্তমানে পূর্বের প্রিন্টারেই একইসাথে ব্লাড ব্যাগের ট্যাগ এবং ব্লাড স্ক্রিনিং রিপোর্ট প্রিন্ট করা হচ্ছে। এতে ব্লাড ডেলিভারি সিস্টেম-এর পুরো কাজটি আরো নির্ভুলভাবে করা সম্ভব হচ্ছে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুলাই-সেপ্টেম্বর ২০১৪

সমস্যামুক্তির অনুরণনে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫

৩৭৫তম কোর্সের মাইলফলক অতিক্রম করল কোয়ান্টাম মেথড। অনুষ্ঠিত হলো স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫। অন্যান্য বারের মতোই এ কোর্সেও অংশগ্রহণকারীরা এসেছিলেন দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে। তাদের সবার আন্তরিক উপস্থিতি ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ আর কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য-শুভানুধ্যায়ীদের অক্লান্ত পরিশ্রম ও দোয়ার ফলে নানা দিক থেকে এ ব্যাচটি হয়ে উঠেছিল বরকতময়।

কোর্স-পরবর্তী আর্ডেন্টারিয়ার বৈঠকে স্রষ্টার কাছে গভীর শুকরিয়া জানিয়ে কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, পরম করুণাময়ের অপার করুণার ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অবিস্মরণীয় অর্জন-নিরবচ্ছিন্ন ধারাবাহিকতা ও সাফল্যের সাথে কোয়ান্টাম মেথডের পৌনে চারশটি ব্যাচ আয়োজন।

ভিডিও কনফারেন্সিং-এর সাহায্যে একযোগে একাধিক হলে অনুষ্ঠিত হয় স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫। তারপরও স্থানাভাবে এ কোর্সে অংশ নেয়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়েছেন অংশগ্রহণেচ্ছুদের একটি অংশ। মূলত তাদের এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবার আর্থিক প্রেক্ষিতে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫।

১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিতব্য এ কোর্সটিকে সার্বিক দিক থেকে সফল করে তোলার লক্ষ্যে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আর্ডেন্টারিয়ারা

কাজ শুরু করেছেন নতুন উদ্যমে। গ্রহণ করেছেন নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা। পরিবার স্বজন বন্ধু আত্মীয়দের মধ্যে যাদের কোর্সে উদ্বুদ্ধ করতে চান, তালিকা করে তাদের শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক পারিপার্শ্বিক কল্যাণের জন্যে বিশেষ দোয়া করছেন।

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ কোর্সটিকে সর্বতোভাবে সফল করে তুলতে কেন্দ্রীয়ভাবে ফাউন্ডেশন আয়োজন করেছে কিছু শুভেচ্ছা বৈঠকের। কোয়ান্টাম পরিবারের শিক্ষক, ব্যবসায়ী, গৃহিণী ও বিভিন্ন পেশাজীবীদের নিয়ে ভিন্ন ভিন্ন দিনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে এসব বৈঠক। তাদের উদ্যোগে বিভিন্ন স্কুল, কলেজ, সরকারি-বেসরকারি অফিস, এমনকি পার্কে প্রাতঃপ্রদোষকারীদের নিয়েও অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা। পৌছে দিচ্ছেন ফাউন্ডেশন প্রকাশিত বই, সিডি ও ৩৭৫তম কোর্স উপলক্ষে প্রকাশিত বিশেষ বুলেটিন। আর সদ্য প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী তাদের এ কাজটিকে আরো সহজ করে দিয়েছে বলে জানানেন অনেকেই।

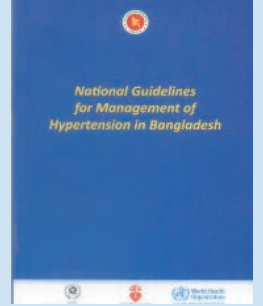
অর্থাৎ সবাই যার যার অবস্থান থেকে সৃষ্ট ও সমন্বয়যোগী কর্মপরিকল্পনার মধ্য দিয়ে চালিয়ে যাচ্ছেন প্রাণান্ত প্রয়াস। নিঃসংকোচে বলছেন তাদের বিশ্বাসের কথা। জীবন বদলের কথা। আর এভাবেই এক আনন্দময় কর্মচাঞ্চল্যে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫।

সেপ্টেম্বর ২০১৪-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম
৫ ও ৬ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (নারায়ণগঞ্জ)
কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম
লেভেল-১ ও লেভেল-২
প্রতি সপ্তাহে
শুক্রবার থেকে সোমবার

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ-১
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা
১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম
মহিলা ১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (কেন্দ্র)
পুরুষ ১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর (বনানী)

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও
প্রতিরোধে জাতীয়
চিকিৎসা নীতিমালা ১১
মেডিটেশন উচ্চ
রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার। প্রকাশিত হয়েছে (ডিসেম্বর ২০১৩) National Guidelines for Management of Hypertension in Bangladesh. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চরক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

খ্যাতমান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও জ্যেষ্ঠ চিকিৎসক-গবেষক-বিশেষজ্ঞদের অংশগ্রহণে পরিচালিত এ গবেষণা কার্যক্রমে নেতৃত্ব দেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসা ও এ বিষয়ে জনসচেতনতার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। এ নীতিমালায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে দুই ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতির কথা বলা হয়েছে। প্রথমত, জীবন শৈলী পরিবর্তনের মাধ্যমে; দ্বিতীয়ত, ওষুধের মাধ্যমে। সুস্থ জীবনাচার অনুসরণের লক্ষ্যে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এন্ডারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়। পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING



বিশিষ্ট কৃষিবিজ্ঞানী ড. মো. আজমত উল্লাহ। দীর্ঘ দু-য়ুগেরও বেশি সময় ধরে তিনি বিভিন্ন ফল নিয়ে গবেষণা করেছেন। উদ্ভাবন করেছেন এ ফলগুলোর একাধিক উন্নত জাত, যা দেশের মানুষের পুষ্টিচাহিদা পূরণে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে। এছাড়াও তিনি দেশি-বিদেশি নানা সংস্থায় ফল-গবেষক ও প্রশিক্ষক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে ফল উৎপাদনের বিভিন্ন দিক নিয়ে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে কৃষকদের প্রশিক্ষণ দেয়ার পাশাপাশি বর্তমানে তিনি বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের (বারি) ফল গবেষণা বিভাগের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও সাইট্রাস ডেভেলপমেন্ট প্রজেক্ট-এর প্রকল্প পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। জনাব আজমত উল্লাহ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৬৯ ব্যাচে সতীক অংশগ্রহণ করেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান ও পরবর্তীতে দেয়া সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার কাজ, গবেষণা এবং কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বিভিন্ন অনুভূতি নিয়ে।

বাংলাদেশের ফলভাণ্ডার পুষ্টিবৈচিত্র্যে অত্যন্ত সমৃদ্ধ

ড. মো. আজমত উল্লাহ

একটা জার্নাল পড়ছিলাম কিছুদিন আগে। প্রাচীন নেপালের গল্প ছিল তাতে। সবাই জানেন, আগেকার দিনে গ্রামের কবিরাজরা বাড়ি বাড়ি গিয়ে রোগীদের চিকিৎসা করতেন, ওষুধ দিতেন। তেমনি এক কবিরাজ একটা গ্রামে গেছেন। বাড়ি বাড়ি যাচ্ছেন রোগীর খোঁজে। কিন্তু অসুস্থ কাউকে পেলেন না। কবিরাজ কিছুটা অবাক! পুরো গ্রামে কোনো অসুস্থ মানুষ নেই? সবাই সুস্থ! এক পর্যায়ে তিনি দেখতে পেলেন, গ্রামে প্রতিটা বাড়ির পেছনেই একটা করে লেবু গাছ। এতক্ষণে কবিরাজ রহস্যটা বুঝলেন। এবং গ্রাম ছেড়ে চলে গেলেন।

লেবুতে আছে ভিটামিন সি। এর রয়েছে রোগপ্রতিরোধী গুণ। ত্বক সুস্থ ও উজ্জ্বল রাখা এবং তারুণ্য ধরে রাখার ক্ষেত্রেও এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে। একজন মানুষের প্রতিদিন ৭৫ মিগ্রা ভিটামিন সি গ্রহণ করা প্রয়োজন। আর একবারে বেশি পরিমাণ গ্রহণ করে একে দেহে মজুদ করে রাখার ব্যবস্থা নেই। কারণ, প্রয়োজনের অতিরিক্ত হলেই এটি দেহ থেকে মূত্রের সাথে বেরিয়ে যায়। তাই প্রতিদিনই ভিটামিন সি গ্রহণ করা চাই।

লেবুর চেয়েও ভিটামিন সি বেশি আছে বাতাবি লেবু অর্থাৎ জামুরা (১০০-১০৫ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম), পেয়ারা (২০০-২০৫ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম) ইত্যাদি ফলে। সবচেয়ে বেশি আছে আমলকিতে (৬০০-৬৫০ মিগ্রা/ ১০০ গ্রাম)। আর এ সবই কিন্তু আমাদের দেশীয় ফল এবং খুব সহজলভ্য। প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকায় আমরা খুব সহজে এসব ফল রাখতে পারি। যদিও কার্বাইড ফরমালিন ইত্যাদি জটিলতায় অনেকেই এখন বেশ ভীত। আসলে এ দুর্ভোগ থেকে মুক্তি পেতে যথাযথ রাষ্ট্রীয় উদ্যোগ ও সামাজিক আন্দোলন গড়ে তোলার পাশাপাশি চাই কিছু ব্যক্তিগত সতর্কতা ও সচেতনতা।

যেমন, বাতাবি লেবু। এতে ফরমালিন বা অন্য কোনো রাসায়নিক সচরাচর প্রয়োগ করা হয় না; আর করলেও তা ফলের ভেতরের মূল ভক্ষণযোগ্য অংশে পৌঁছায় না। কারণ এর আবরণটা বেশ পুরু, তাই এটি নিরাপদ। এ ফলটি আরেকটি কারণে বিশেষভাবে উপকারী, এতে রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধী একটি অ্যালকালয়েড উপাদান-নারিঞ্জিন, যে-জন্যে এটি কিছুটা তেতো স্বাদযুক্ত।

এছাড়াও আছে কলা। দেশি কলা বা বাংলা কলা হিসেবে যেটি বাজারে পাওয়া যায়, তার আবরণটিও মোটামুটি পুরু। আবার সাগর কলার ক্ষেত্রে বাঁটার দিকটা একটু সবুজাভ হলে বুঝতে হবে, সেটা কৃত্রিমভাবে পাকানো হয়েছে। আর আম যদি কার্বাইড দিয়ে পাকানো হয় তবে বাইরের রঙটা পাকা ফলের মতো হলেও, কাটলে দেখা যাবে ভেতরটা কাঁচা এবং সাদাটে বর্ণের। এমন হলে এগুলো ফেলে দিতে হবে, কিনলেও খাওয়া যাবে না।

কোন ফল কখন কী অবস্থায় খেতে হবে, সেটা জানাও সমানভাবে জরুরি। যেমন, কদমল খেতে হবে পাকা। কাঁচা খেলে গলার স্বর পর্যন্ত বিকৃত হতে পারে। জামও তা-ই, কাঁচা খেলে কারো কারো হজমের গোলমাল ঘটতে পারে।

সার্বিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্যেই আসলে আমাদের সবার প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ফল খাওয়া উচিত। আমার একজন বন্ধু-সহকর্মী আছেন, তিনি কলার ওপর গবেষণা করছেন। তিনি আবার ধূমপায়ী। আমি তাকে মজা করে বলি, তোমার যেমন প্রতিদিন সিগারেট না হলে চলে না, কলা না খেলে আমারও তেমনি চলে না। তুমি কলা নিয়ে গবেষণা করো, আর আমি কলা খাই। এমনও হয়েছে, রাত ন-টার সময় বাসায় ফিরে দেখি কলা নেই; তখন আবার বের হই কলার খোঁজে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুজী আমাদের জাতীয় ফল কাঁঠালের কথা বলেছেন। আমার পিএইচডি গবেষণার বিষয় ছিল কাঁঠাল। সব দিক থেকেই অত্যন্ত পুষ্টিকর এ ফলটি নিয়ে আমার দীর্ঘ গবেষণা রয়েছে, যার ফলাফল বারি কাঁঠাল-১ নামে একটি উন্নত জাতের কাঁঠাল উদ্ভাবন।

ইচ্ছে আছে ভবিষ্যতে এ নিয়ে আরো উচ্চতর গবেষণার। সহজে বহনযোগ্য ছোট আকারের সুমিষ্ট কাঁঠালের জাত উদ্ভাবনই এর উদ্দেশ্য।

একজন ফল-গবেষক হিসেবে সুদীর্ঘ কর্মজীবনে আমি এ পর্যন্ত ১৫টি দেশি-বিদেশি ফল নিয়ে গবেষণা করেছি, যার মধ্যে কাঁঠাল পেয়ারা লিচু আম লটকন পানিয়াল কামরাঙা আনারস লেবু কমলা মাল্টা রাশুটান ও বিলাতি গাব এবং বাতাবি লেবুর উন্নত জাত উদ্ভাবন করতে সক্ষম হয়েছি। এই মৌসুমে বাজারে থাই পেয়ারা নামে যে মাঝারি আকারের সুমিষ্ট পেয়ারাটি পাওয়া যাচ্ছে, সেটি আমার উদ্ভাবিত একটি নতুন জাতের পেয়ারা। বারি পেয়ারা-২।

কর্মজীবনের শুরুতে ২২টি বছর আমি কাটিয়েছি মৌলভীবাজার জেলার আকবরপুরে, আঞ্চলিক কৃষি গবেষণা কেন্দ্রে। সে-সময় বিভিন্ন ধরনের ফলের চাষ ও এর উন্নত জাত উদ্ভাবন নিয়ে গবেষণা ও কাজ চালিয়ে গেছি। নিজের কাজটি নীরবে করে যেতেই আমি পছন্দ করি এবং আমার কাজে আমি আনন্দ পাই। ব্যক্তিগতভাবে আমি তাই কিছুটা নিভুতচারী ও প্রচারবিমুখ।

আমি নিজেকে সবসময় কৃষকের একজন বন্ধু বলে মনে করি। গবেষণা ও কাজের সূত্রে দেশের বহু প্রত্যন্ত গ্রামে আমি গিয়েছি। কৃষক, কৃষি বিভাগের কর্মী ও এর সাথে সংশ্লিষ্ট লোকজনকে প্রশিক্ষণ দিয়েছি। চেয়েছি আমার গবেষণালব্ধ জ্ঞান তাদের কাছে পৌঁছে দিতে। এজন্যে তারা আমাকে ভালবাসে, তাদেরই একজন মনে করে। আমি চিনি না, কোনোদিন দেখাও হয় নি, এমন অনেক সাধারণ কৃষক দেশের দূরদূরান্ত থেকে আমাকে ফোন করে। ফল চাষ করতে গিয়ে উদ্ভূত বিভিন্ন সমস্যার সমাধান ও প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা জানতে চায়। আমি আমার সাধ্যমতো ওদের সাহায্য করতে চেষ্টা করি।

আমার যাবতীয় কাজের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য শেষ পর্যন্ত একটাই-কৃষককে কৃষি সম্পর্কিত আধুনিক তথ্য-উপাত্ত-জ্ঞানে সমৃদ্ধ করে যথাসম্ভব উৎপাদন বাড়ানো। আমরা ফলের গুণ আর পুষ্টির কথা বলব, কিন্তু উৎপাদনের কথা যদি না বলি, তবে তো মূল লক্ষ্য অর্থাৎ জাতির পুষ্টিচাহিদা কখনোই পূরণ হবে না; সুস্থ ও বিকশিত জাতি গঠনে যা অত্যন্ত জরুরি। তাই অন্যান্য কৃষিভিত্তিক উপাদানের পাশাপাশি আমাদের ফলভাণ্ডারের প্রতি বিশেষভাবে দৃষ্টি দিতে হবে। সচেতন করে তুলতে হবে সবাইকে। কারণ, নিয়মিত ফল খাওয়া যে কেবল শারীরিক সুস্থতার জন্যেই দরকার, তা নয়; আমাদের সর্বাঙ্গীন মনোদৈহিক সুস্থতা ও বিকাশের জন্যেও এটি সমান গুরুত্বপূর্ণ।

একজন ফলবিজ্ঞানী হিসেবে বলতে পারি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার কাজে নতুন উদ্যম যোগাবে। আমি যে বিশ্বাস ও লক্ষ্য নিয়ে কাজ করে যাচ্ছি, গুরুজীর আলোচনায় দেখছি তারই প্রতিফলন। গভীর বিশ্বাসে তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন-জাতি হিসেবে একটি উন্নততর অবস্থানে পৌঁছানোর সবরকম যোগ্যতাই আমাদের রয়েছে। আমিও তা-ই বিশ্বাস করি। অনেক দিক থেকেই আমরা অত্যন্ত সমৃদ্ধ। যেমন, বাংলাদেশের ফলভাণ্ডার পুষ্টিবৈচিত্র্যে অত্যন্ত সমৃদ্ধ ও দারুণ সম্ভাবনাময়। আর সামগ্রিকভাবে কৃষিক্ষেত্রে ঘটে যাওয়া নীরব বিপ্লব আমাদের এনে দিয়েছে খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণতা।

আমি বিশ্বাস করি, যে দীক্ষা আমি এ কোর্স থেকে পেলাম, তার আলোকে বাংলাদেশের কৃষিভিত্তিক অর্থযাত্রার একজন সৈনিক হিসেবে ভবিষ্যতে আমার দায়িত্বগুলো আরো সুন্দর ও কার্যকরভাবে পালন করতে পারব।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
প্রণাম রইল। ঈশ্বরের কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই যে, তাঁর অশেষ কৃপায় আমি প্রথমবারেই এফসিপিএস সম্পন্ন করতে পেরেছি। কোয়ান্টাম পরিবারের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি। কারণ এই সফলতার পেছনে আমার এই বৃহত্তর পরিবারের একটা বিশাল ভূমিকা ছিল।

শেষ একটা বছর আমার জন্যে খুব চ্যালেঞ্জিং ছিল। প্রতিটা দিন, প্রতিটা মুহূর্ত একটা ইতিবাচক ফলাফলের আশায় কাটিয়েছি। তবে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ছিলাম যে, কোনোরকম নেতিবাচক কথা বলব না, নেতিবাচক চিন্তা করব না। আশেপাশে অন্যেরা যখন পরীক্ষার প্রস্তুতি প্রসঙ্গে বলছে, 'কিছুই পারি না, পরীক্ষা খুব খারাপ হবে'; আমি তখন বলছি, আমার প্রস্তুতি বেশ ভালো। এই 'বেশ ভালো' বলতে বলতেই আমার পরীক্ষাও হলো বেশ ভালো।

গুরুজী বিশ্বাস করুন, প্রস্তুতির প্রতিটি ধাপে কোয়ান্টাম কবিকা (সফল শিক্ষার্থী) অনুসরণ করা

আর নেতিবাচকতা বাদ দেয়া ছাড়া আমি তেমন কিছুই করি নি। আমি অভিভূত, এতেই এত সফলতা!

পরীক্ষার আগে টেনশন যে একেবারেই হচ্ছিল না, তা নয়। নিয়মিত হিলিং-এ নাম দিয়েছি, দান করেছি আর ফাউন্ডেশনের ভাইয়া-আপুদের সাথে দেখা হলেই বলতাম, আমার জন্যে দোয়া করবেন। তারা সবসময় আমাকে অনুপ্রেরণা দিয়েছেন, সাহস দিয়েছেন।

পরীক্ষার আগের দিন একজন অর্গানায়ার ভাইয়াকে ফোন করে বললাম, ভাইয়া দোয়া করবেন। তিনি বললেন, পরীক্ষার হলে বসে প্রথমে পাঁচ মিনিট একটা ছোট মেডিটেশন করবেন, কমান্ড সেন্টারে গিয়ে অবলোকন করবেন, আপনি যা পড়েছেন তা-ই আসবে। আমি তা-ই করলাম।

যখন প্রশ্নপত্রটা হাতে পেলাম, আমি তো সত্যিই খুব অবাক! মনে হচ্ছিল আমার জন্যেই যেন প্রশ্নটা তৈরি করা হয়েছে। স্যাররা কীভাবে জানলেন যে, আমি পরীক্ষা দিতে এসেছি?

ভাইভা পরীক্ষায়

কিংবা স্যারদের সামনে কোনো কিছু উপস্থাপন করতে গিয়ে আগে আমার বুক ধড়ফড় করত, ভীষণ টেনশন হতো। কিন্তু আশ্চর্য, এবার ভাইভা বোর্ডে ও ক্লিনিক্যাল পরীক্ষায় বড় বড় প্রফেসরদের সামনে আমার কোনো ভয় কাজ করে নি। অত্যন্ত সাবলীলভাবে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছি।

গুরুজী, আপনার এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রার্থনাতাই এটা সম্ভব হয়েছে বলে আমার বিশ্বাস। দোয়া করবেন, আমার এই অর্জন যেন আমি মানুষের কল্যাণে কাজে লাগতে পারি।

ডা. দীপা সাহা, শিশু বিশেষজ্ঞ, ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আনন্দময় কর্মব্যস্ততা

বিষণ্নতা রোধ করে

বিষণ্নতাজনিত কারণে সম্প্রতি আত্মহত্যা করলেন অস্কারজয়ী জনপ্রিয় মার্কিন কৌতুকাভিনেতা রবিন উইলিয়ামস। এ নিয়ে সংবাদমাধ্যমে নানা ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ অবিশ্রান্ত চলছেই। এর পাশাপাশি সমাজবিজ্ঞানী, মনোবিদ ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্যদের কপালে দেখা দিয়েছে নতুন চিন্তার রেখা। হন্যে হয়ে সবাই খুঁজে ফিরছেন ক্রম-আগ্রাসী বিষণ্নতার কারণ আর এটি প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায়।

টাইম ম্যাগাজিনের সদ্য প্রকাশিত একটি সংখ্যায় বিষয়টি নিয়ে লিখেছেন খ্যাতনামা মার্কিন টিভি ব্যক্তিত্ব ও ডিক ক্যাভেট শো-এর উপস্থাপক ডিক ক্যাভেট। ব্লিৎং দি ব্ল্যাক ডগ নিবন্ধটিতে তিনি উল্লেখ করেছেন, গত শতাব্দীর ব্রিটিশ রাজনীতিক ও প্রধানমন্ত্রী উইনস্টন চার্চিল বিষণ্নতাকে অভিহিত করেছেন ব্ল্যাক ডগ বা কালো কুকুর হিসেবে।

মি. ক্যাভেট লিখেছেন, শিল্পী-অভিনেতা-টিভি পারফর্মারদের মধ্যে বিষণ্নতার আক্রমণ তুলনামূলক বেশি। যশ-খ্যাতি-পরিচিতি আর কাজের চাপ এক পর্যায়ে তাদের মধ্যে কিছুটা একধরনের জন্ম দেয়। পাশাপাশি খ্যাতি সুরক্ষার স্নায়ুচাপ তো আছেই নিত্যসঙ্গী হয়ে। তখন এ থেকে মুক্তি পেতে আর জীবনে কিছুটা বৈচিত্র্য আনতে কেউ কেউ ঝুঁকি পড়েন এলকোহল ও নেশার দিকে। এতে ফল হয় উল্টো।

এলকোহল সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম বা কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে করে তোলে আরো অবসন্ন ও ধীর। সবমিলিয়ে সৃষ্টি হয় একধরনের আবেগজনিত ভারসাম্যহীনতা, প্রায়শই যা মানুষকে আত্মঘাতপ্রবণ করে তোলে। সহসাই তখন সে ভুলে যায় জীবনসঙ্গী, সন্তান আর প্রিয়জনদের কথা। সবচেয়ে বেশি তুচ্ছ মনে হয় তার নিজের জীবনটাকেই। আত্মহত্যা ই তখন তার কাছে হয়ে ওঠে একমাত্র সমাধান। আর অঘটনগুলো এভাবেই ঘটে।

সদ্যপ্রয়াত রবিন উইলিয়ামসের সাথে বছর

কয়েক আগে এক পার্টিতে সাক্ষাতের কথা স্মরণ করেছেন ডিক ক্যাভেট। সেদিন ক্লাবভর্তি দর্শককে অনেকক্ষণ ধরে বিস্তারিত হাসিয়ে-মাতিয়ে রেখেছিলেন তিনি। অনুষ্ঠান শেষে ক্যাভেট তার উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করলে পরে উইলিয়ামস একটু বিমর্ষ হেসে বলেছিলেন, 'সবাইকে এতক্ষণ হাসি-আনন্দে মাতিয়ে রাখলাম, কেবল নিজেকে ছাড়া। অভিনেতাদের বাড়তি সুবিধাটা এখানেই—অন্যদের বিষণ্নতাটা ধরা পড়ে যায়, কিন্তু আমরা জানি ওটা কীভাবে লুকিয়ে রাখতে হয়। বিষয়টা খুব মজার, তাই না?'

নিজের জীবনেও একসময় এমন কঠিনতর সময় পার করে এসেছেন ক্যাভেট। ভীষণ কষ্টের সেই সময়টিতে তিনি রীতিমতো হতবুদ্ধি আর দিশেহারা হয়ে পড়েছিলেন। এ অবস্থায় তিনি পাশে পেয়েছিলেন বিংশ শতকের মহান অভিনেতা মার্লন ব্রান্ডো-কে। অসহায় ক্যাভেট তার কাছে সমস্যা খুলে বললে ব্রান্ডো পরামর্শ দিয়েছিলেন, 'বিষণ্নতা যতই তীব্র হোক, তোমার কাজটা তুমি করে যাও, তাতে মনোনিবেশ করার চেষ্টা করো, আনন্দ নিয়ে করো, ওতে ডুব দাও।'

আমি তা-ই করলাম। জোর করে চেষ্টা করলাম। আস্তে আস্তে ভালো বোধ হতে লাগল। চোখ-মুখ উজ্জ্বল হতে শুরু করল আমার। একাকিত্ব কেটে গেল। আমি নিজেকে খুঁজে পেলাম।

ক্যাভেট বলছেন, এই নিজেকে খুঁজে পাওয়াটা খুব জরুরি। যতই দুঃসময় আসুক, আমরা যেন নিজেকে হারিয়ে না বসি। যেন ভুলে না যাই—আমি কে? এই আত্মোপলব্ধিটাই পারে মানুষকে বাঁচিয়ে দিতে। পারে সচল রাখতে।

ডিক ক্যাভেট নাছোড়বান্দা। এমন আত্মঘাতী বিষণ্নতার চিরস্থায়ী বিনাশ চান তিনি। নিজের জীবনে

BOXING THE BLACK DOG

Why does the gift for great performance seem to go hand in hand with unshakable depression? BY DICK CAVETT

ROBIN WILLIAMS WILL NOT BE THE LAST GREAT talent to be snatched from our midst by depression and suicide. It's a melancholy fact that what a comedian friend calls the madhouse and Winston Churchill called the black dog seems to be much too close an affinity to the performer's life. Depression seems to stalk the lively like Jack the Ripper, accompanied by death's bad maidens, suicide.

No one I know claims to know why there's something in the brain chemistry performance that produces this awful r. I could fill this page and another with names of famous and less so actors, musicians who live miserably—and associated with that demon of a bo

Boxer is the favored self-accuser printing, because you will feel a little bit—a brief and coolly register, it is a depressant of the central nervous system. I guarantee you that thousands of deaths, asked how he could be had everything: fame, wealth, family love and another supper against the worst of the blues.

No combination of those adds And the hectic nerve racking of fame in above mentioned relative factor in emotional distress.

You yourself may have it could be due to his wife because what's been called deviant for man doesn't all emotion for sake, spouse, your beloved dog. And I know Robin loved it a manner with him you life came off after lifting to its feet. "Isn't it funny happiness or all these to myself?"

The nociceptor has come it's harder to his actor knows how to know often it's "He's right. And I have the worst heartache."

Robin and I agreed once that it's getting to hear—when you're "in it"—the question: "After have you got to be depressed about?" The great British actor and comedian Stephen

Photograph by Frank Bower

এর কষ্টটা অনুভব করেছেন বলেই সবাইকে জানাতে চান এটি প্রতিরোধের উপায়। তাই তিনি সম্প্রতি কথা বলেছেন একজন তুখোড় মেধাবী সাইকো-ফার্মাকোলোজিস্টের সাথে। কারণ তার ধারণা, ৩০-৪০ বছর আগের পরিস্থিতি ভিন্ন ছিল, আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থায় এখন নিশ্চয় এর একটা বিহিত আছে। কিন্তু তাকে শুনতে হলো—'না, আমরা খুব একটা সুবিধা করতে পারি নি, উল্লেখযোগ্য কোনো অগ্রগতি এখানে ঘটে নি। আমরা আতঙ্কিত।'

উল্লেখ্য, গত কয়েক দশকে পৃথিবীজুড়ে, বিশেষত পাশ্চাত্যে, বেড়ে চলেছে নির্মম স্নায়ুঘাতী বিষণ্নতার প্রকোপ। এ নিয়ে গবেষণা-অনুসন্ধান তাই চলছে। সাম্প্রতিক একাধিক গবেষণার ফলাফলে বলা হচ্ছে—ওষুধ নয়, বরং ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি, মমতাময় পারিবারিক পরিবেশ, সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস, আনন্দময় কর্মব্যস্ততা, কাউন্সেলিং ও মেডিটেশন বিষণ্নতা প্রতিরোধ ও নিরাময় করে।

তথ্যসূত্র : টাইম ম্যাগাজিন (২৫ আগস্ট, ২০১৪)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মস্তিষ্কে কাজে লাগানোর পথ দেখায় কোয়ান্টাম

ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ



আমরা জানি, আমাদের মস্তিষ্কটা অনেক ক্ষমতাধর। কিন্তু সবাই একে কাজে লাগাতে পারি না। কোয়ান্টাম মেডিটেশন আমাদেরকে এ বিষয়টি উপলব্ধি করতে শেখায়, মস্তিষ্কে কাজে লাগানোর পথ দেখায়।

আমি এখানে এসে উপলব্ধি করতে পারলাম, মানুষের যত সমস্যা, যত দুর্দশা, যত স্ট্রেস-সব এই মস্তিষ্কে যথাযথভাবে ব্যবহার না করার কারণে। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন-এ কথাটি সত্যি চমৎকার। কোর্সে এসে অনুভব করলাম, রাগ ভয় ক্রোধ-এ বিষয়গুলো মানুষের জন্যে আর কোনো পথ খোলা রাখে না। আর রেগে গেলে একজন মানুষ বুদ্ধির সবচেয়ে সংকুচিত অবস্থায় চলে আসে।

আমার মনে হয়েছে, কোরআন-হাদীসের কথা আধুনিক উপায়ে আমাদের কাছে তুলে ধরছে কোয়ান্টাম। কোয়ান্টামের শিক্ষাটি যদি আমরা আমাদের স্কুল-কলেজ পর্যায়ে অন্তর্ভুক্ত করতে পারি, তবে আমাদের জাতিটা বদলে যাবে।

[ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ, অধ্যাপক, আইবিএ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সহজেই সবার সাথে মিশতে পারছি

রোকেয়া পারভীন



আমি বিষণ্ণতায় ভুগছিলাম অনেক বছর ধরে। সাথে ব্যাকপেইন আর ২০ বছরের মাইগ্রেন। রাতে ঘুম খুব কম হতো। আর মাথাব্যথা শুরু হলে টানা তিন দিন থাকত, যন্ত্রণার কারণে মাথার নিচে বালিশ পর্যন্ত

দিতে পারতাম না। কিন্তু প্রথমদিন ক্লাস করেই ঘুমটা খুব ভালো হলো। এবং কোর্সের চার দিনে একটুও মাথাব্যথা হয় নি।

আমার বাম হাতটা সবসময় অবশ হয়ে থাকত, খুব ভারী মনে হতো। রাতে ঘুমানোর সময় মনে হতো, বাম হাতটাকে যদি শরীর থেকে আলাদা করতে পারতাম, তাহলে খুব স্বস্তি পেতাম। এখন দুটো হাতই মনে হচ্ছে একরকম। আগের চেয়ে অনেক হালকা বোধ করছি।

আগে সহজে কারো সাথে মিশতে পারতাম না। অথচ কোর্সে এসে সবার সাথে অনায়াসে মিশতে পেরেছি। বিশ্বাস করি, এখান থেকে গিয়ে আমার পরিবারে সুখের পরিমাণটা আরো বেড়ে যাবে।

[রোকেয়া পারভীন, গৃহিণী। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩৫ বছরের অ্যাজমা থেকে সেরে উঠছি

এ কে এম ফজলুল হক



৩৫ বছর ধরে আমার অ্যাজমার সমস্যা। দিনে পাঁচ থেকে ছয় বার ইনহেলার নিতে হতো। প্রথমদিন যখন ক্লাস করতে আসি, আমার দুই পকেটে একাধিক ইনহেলার ছিল। কিন্তু দ্বিতীয় দিন থেকে পাঁচ-ছয় বারের পরিবর্তে মাত্র একবার ইনহেলার নিতে হচ্ছে।

কখনো ঘুণাঙ্করেও চিন্তা করি নি যে, আমি অ্যাজমা থেকে মুক্ত হবো। কারণ যত ডাক্তারের কাছে যেতাম, সবাই বলত-এই রোগ কখনো সারবে না, এটা থাকবেই। কোর্সে এসে যে সুস্থতা পেয়েছি তা আমার জীবনে একটা বড় সাফল্য।

[এ কে এম ফজলুল হক, এল্লিকিউটিভ অফিসার, জনতা ব্যাংক লি. প্রধান কার্যালয়, ঢাকা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সফল হওয়ার সূত্র

আফিয়া নওশিন



কোয়ান্টামে এসে আমি মনের জট ছাড়াতে পেরেছি। আগে কারো নেতিবাচক কথা বা মন্তব্য নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করতাম। এখন মনে হচ্ছে, এত গুরুত্ব দিয়ে দুঃখকষ্ট পুষে রাখার সময় আমার নেই। কারণ সময় অত্যন্ত মূল্যবান, একে কাজে লাগাতে হবে। কোর্সে আমি সময়কে এবং নিজের সম্ভাবনাকে ব্যবহার করতে শিখেছি। আমি জীবনে সফল হওয়ার সূত্রকে ধরতে পেরেছি।

[আফিয়া নওশিন, শিক্ষার্থী, জৈব প্রযুক্তি ও জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং, ব্র্যাক ইউনিভার্সিটি। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

সুফিয়া বেগম

আমার সারা শরীরে অনেক ব্যথা ছিল। দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। চেয়ারে বসে নামাজ পড়তাম। কোর্সে এসে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আমার কোনো কষ্ট হচ্ছে না। কতটা তৃপ্তি অনুভব করছি, তা বলে বোঝাতে পারব না। এর আগেও আমি চেষ্টা করেছি স্বাভাবিক নিয়মে নামাজ পড়তে, কিন্তু কখনো পারি নি।

ব্যথার কারণে ১৫ বছর ধরে হাত ওপরে তুলতে পারতাম না, কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমি ইচ্ছেমতো হাত তুলতে পারছি, নাড়াতে পারছি। ছেলের অনুপ্রেরণাতেই আমার এ কোর্সে আসা। এখানে আসার আগে কোয়ান্টাম সম্পর্কে, মেডিটেশন সম্পর্কে আমার অনেক ভুল ধারণা ছিল। কোয়ান্টামে আসার কারণে ছেলেকে অনেক বকাবকি করেছি কিন্তু এখন দেখছি ছেলে আমাকে আলোর পথে এনেছে। এজন্যে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই।

[সুফিয়া বেগম, গৃহিণী। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি

ব্যারিস্টার রুমিন ফারহানা



কোর্সে এসে নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি। এই প্রথম উপলব্ধি করেছি, প্রতিটি মানুষই অমিত শক্তিদর, আশরাফুল মাখলুকাত। সে চাইলে শুধু নিজেকেই নয়, তার পরিবারকে, সমাজকে, দেশকে এবং সর্বোপরি

এই পৃথিবীকে পরিবর্তন করার ক্ষমতা রাখে।

অনুভব করছি, আমার যত নেতিবাচক চিন্তা এবং ভয় ঘৃণা টেনশন রাগ অনেকখানি কমে গেছে; বরং ইতিবাচক যে শক্তিগুলো মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে, তা হাজার গুণ বেড়ে গেছে। আমার জীবনে এযাবৎ আমি যা শিখেছি, তার চেয়ে অনেক বেশি শিখেছি কোর্সের এ চার দিনে।

[ব্যারিস্টার রুমিন ফারহানা, আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থ বোধ করছি

নাফিস আল শামস



ছোটবেলা থেকেই আইসক্রিমের প্রতি আমার আসক্তি। অতিরিক্ত আইসক্রিম খাওয়ার ফলে নাকে ব্যথা অনুভব করতাম। রাতে ঠিকমতো ঘুমাতে পারতাম না। পড়ার সময়ও আমার মাথাব্যথা করত।

মেডিটেশন করার পর আমি আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। রাতে ঘুমও খুব ভালো হচ্ছে। সেইসাথে আইসক্রিমের প্রতিও আসক্তি অনুভব করছি না।

[নাফিস আল শামস, শিক্ষার্থী, রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



স্ত্রীর অনুপ্রেরণাতেই কোর্সটি করেছি

এ,টি,এম কামরুল ইসলাম তাং



২০১০ সাল থেকে আমি ব্যাথায় আক্রান্ত। দেশে এবং দেশের বাইরে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু ব্যাথা রয়েই যায়। স্ত্রীর অনুপ্রেরণাতেই আমার এ কোর্সে আসা। আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, তৃতীয়

দিন থেকে আমি কোনো ব্যাথা অনুভব করছি না।

এছাড়াও কোর্সে শেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে আমি এলার্ম ঘড়ি ছাড়াই ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারছি। আমার মনে হচ্ছে, এ কোর্সটি আমার আরো আগে করা উচিত ছিল। তাহলে হয়তো জীবনকে আরো সাফল্যের সাথে গড়তে পারতাম।

[এ.টি.এম কামরুল ইসলাম তাং, ভূমি মন্ত্রণালয় সম্পর্কিত স্থায়ী কমিটির সভাপতির একান্ত সচিব, জাতীয় সংসদ সচিবালয়। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতা নিয়ে ফিরে যাচ্ছি

কামরুল নাহার



অনেকদিন থেকেই আমার ব্যাকপেইন ছিল। ব্যাথাটা আস্তে আস্তে হাঁটুতে এবং কাঁধে-ও ছড়িয়ে যায়। চিকিৎসা করিয়েছি অনেক কিন্তু তেমন কোনো সুফল পাই নি। সুস্থতার প্রত্যাশায় কোয়ান্টামে এসেছি।

কোর্সের তৃতীয় দিন দুপুরে মেডিটেশনের পর হঠাৎ অনুভব করলাম যে, ব্যাথা আর নেই। আমার কাছে অবিশ্বাস্য মনে হচ্ছিল! আমাকে ডাক্তার বলেছিল টানা দুই ঘণ্টার বেশি বসে থাকা যাবে না। কোর্সে চার দিন ৪০ ঘণ্টা বসে থেকেছি কিন্তু কোনো অসুবিধা হয় নি। সুস্থতার আনন্দ নিয়ে আমি ফিরে যাচ্ছি।

[কামরুল নাহার, অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী শিক্ষক। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছরের মাইগ্রেন মুক্তি

মো. মহসিন মিয়া



আমি ২০ বছরের বেশি সময় ধরে মাইগ্রেন-এর সমস্যায় ভুগছিলাম। অনেক চিকিৎসা করেও কোনো লাভ হয় নি। দুই বছর আগে আমি কোয়ান্টামের কথা জানতে পারি এবং অনেক চেষ্টার পরে

আমি কোর্সে অংশ নেয়ার সুযোগ পাই। কোর্সে এসে মাথাব্যথা আর অনুভব করছি না।

[মো. মহসিন মিয়া, সংবাদপত্র বিক্রেতা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজের প্রতি যত্নবান হতে শেখায় কোয়ান্টাম

ডা. রাহনুমা আনজুম কবির

আমার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে মনের বিষ দূর করার পদ্ধতি। অনেক সময়ই মানুষের নিজের ওপর অনেক রাগ থাকে, যা হয়তো সে সচেতনভাবে জানেও না। মেডিটেশনে মানুষ নিজেকে ক্ষমা করতে



শেখে, নিজের প্রতি যত্নবান হতে শেখে। আমার মনে হয়, শারীরিক যত ব্যথাবেদনা, তার প্রকৃত নিরাময়টা শুরু হয় মূলত এখান থেকেই।

কোয়ান্টামে এসে অনুভব করলাম, যদি কেউ নিজেকে মূল্যায়ন না করে, তাহলে চারপাশের মানুষও তাকে মূল্য দেয় না। নিজের প্রতি অবহেলার কারণে সে অন্যের কোনো কাজেও আসে না। তাই নিজের প্রতি যত্নবান হতে হবে, নিজেকে তৈরি করতে হবে। কোর্সে এসে আমার পরিবারকে আমি নতুন করে পেয়েছি এবং এর চেয়ে বড় পাওয়া আর কিছু হয় না।

[ডা. রাহনুমা আনজুম কবির। ৩৭৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সকল বাধা অতিক্রম করার বিশ্বাস

জিল্লুর রহমান তুষার

আমার মাথায় সবসময় একটা ব্যাথা থাকত। মনে হতো মাথার চারপাশে একটা লোহার বেড়ি লাগানো আছে। আমি কারো কথা সহ্য করতে পারতাম না। কারো কথা শুনতেও চাইতাম না। অল্পতেই উত্তেজিত হয়ে যেতাম। এর নেতিবাচক প্রভাব আমার কাজের ওপরও পড়ত। পরিবার-পরিজন বন্ধুবান্ধব সবাই বলত, তোমার মাথাটা একটু গরম, মাথা ঠান্ডা করো। কোর্স করার পর আমার মাথায় কোনো ব্যাথা নেই। খুব হালকা বোধ করছি। মনে হচ্ছে আমি নিজেকে চিনতে শিখেছি। আমি বিশ্বাসী হয়ে উঠেছি যে, সকল বাধা অতিক্রম করতে পারব।



[জিল্লুর রহমান তুষার, চলচ্চিত্র নির্মাতা। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের সুন্দর প্রক্রিয়া

আশিকুর রহমান

একবার আমার এক ছাত্র আমাকে একটা স্টিকার উপহার দিল, যাতে লেখা-‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’। ওটা আমার রেফ্রিজারেটরের ওপর লাগিয়ে রাখলাম। যখন রেগে যেতাম, ওটার দিকে চোখ



পড়ত আর অনুশোচনা হতো যে, আমি তো বার বার হেরেই যাচ্ছি। কোর্সে এসে আরো ভালোভাবে শিখলাম রাগ নিয়ন্ত্রণের প্রক্রিয়া।

ঘুমের ওষুধ খেতে হতো নিয়মিত, কিন্তু কোর্সে এসে ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পেরেছি। আমার আরেকটা রোগ আছে-স্লিপ এপনিয়া, যার কারণে একটা মেশিনের সাহায্যে দম নিতে হয়। কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর অনেকটা ভালো বোধ করছি। আমাদের দেশের সবাই যদি কোয়ান্টামে আসত, আমাদের দেশটা বদলে যেত।

[আশিকুর রহমান, স্থপতি। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশন প্রত্যেকের জন্মে প্রয়োজন

ডা. মো. রফিকুল ইসলাম

আমার একটা ভ্রান্ত ধারণা ছিল যে, মেডিটেশন তাদের প্রয়োজন, যাদের মনের নিয়ন্ত্রণ নিজের কাছে নেই। মনে করতাম, যাদের মানসিক সহযোগিতা দরকার, তারা কোয়ান্টামে আসবে। কিন্তু কোর্সে এসে আমার এ ভুল ধারণা ভেঙে গেছে।



এখন আমার উপলব্ধি হলো, প্রতিটি মানুষেরই মেডিটেশন শেখা প্রয়োজন মনের স্থিরতার জন্যে, শারীরিক সুস্থতার জন্যে, জীবনে প্রতিটি ক্ষেত্রে সফল হওয়ার জন্যে। জানা বিষয়গুলোকে কীভাবে মানতে হয়, এই প্রক্রিয়াটা বিজ্ঞানভিত্তিকভাবে শেখায় কোয়ান্টাম।

[ডা. মো. রফিকুল ইসলাম, এমডি, আল রাজী ইসলামিয়া হাসপাতাল, রামপুরা, বনশ্রী, ঢাকা। ৩৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতার বিশ্বাস বেড়ে গেছে

স্মৃতি রাণী সরকার

হাড়ের অসুখের কারণে আমার বুকের পাজরে সবসময় ব্যাথা হতো। পা দুটো অবশ হয়ে থাকত। কখনো জুতো পায়ে দিতে পারতাম না। জুতা খুলে পড়ে যেত। ডাক্তার বলেছিল আমার পা দুটো অচল হয়ে গেছে, আমি আর কখনো হাঁটতে পারব না। কোর্সে এসে আমি দ্বিতীয় দিন থেকে কারো সাহায্য ছাড়াই হাঁটাচলা করতে পারছি এবং ব্যাথাও অনেক কমে গেছে। আমার সুস্থতার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।



[স্মৃতি রাণী সরকার। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একজন এডাপ্টেড মেয়ে। আমার খুব ভয় হয় আর টেনশন হয়—এডাপ্টেড বিষয়টা শুনে বা এটাকে মেনে নিয়ে কোনো ছেলে আমাকে বিয়ে করবে কিনা।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান! আপনি তাদের নিজের সম্ভান না হওয়া সত্ত্বেও তারা আপনাকে নিজের সম্ভানের মতো লালনপালন করেছেন। তাই যাকে বিয়ে করবেন, সবকিছু খুলে বলবেন। লুকোনোর কী আছে? যে বিয়ে করতে আসবে সে জেনেই আসবে যে, আপনি এডাপ্টেড। এতে আপনার তো কোনো ভুল নেই, কোনো অন্যায় নেই। বরং আপনি এই মা-বাবার চোখের মণি হয়েছেন। একটা পরিবার পেয়েছেন। যারা আপনাকে দত্তক নিয়েছে, তারা আপন সম্ভানকে যেমন আদর-যত্ন করত, আপনাকে তার চেয়ে কম আদর করেন নি। কম করলে আপনি এখানে আসতে পারতেন না।

শোকরগোজার হোন যে, ‘আল্লাহ! তোমার কাছে শুকরিয়া করি, একটা পরিবার আমাকে এ পর্যন্ত আসতে সাহায্য করেছে।’ সবসময় এটা নিয়ে ভেতরে আনন্দ অনুভব করুন। শুকরিয়ার অনুভূতি লালন করুন যে, আমি মা-বাবার স্নেহ পেয়েছি। অর্থাৎ সবকিছু মিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে গ্রহণ করুন। সহজভাবে নিন পুরো বিষয়টি। তাহলে অন্যেরাও বিষয়টিকে সহজভাবে গ্রহণ করবে।

আর সত্য গোপন করে কখনো কাউকে বিয়ে করবেন না। কারণ এটা জানাজানি হবেই। তাই আগেই সত্যটা জানান। আপনাকে যে বিয়ে করবে সে সবকিছু জেনেই বিয়ে করবে এবং আনন্দের সাথে করবে—এ মনছবিই সবসময় দেখবেন।

প্রশ্ন : আমার দূরন্ত ছেলেকে শাসন করতে প্রায়ই গামা লেভেল-এ চলে যাই। মারধর-বকাঝকা ছাড়া আমি আমার ছেলেকে কীভাবে শাসন করতে পারি?

উত্তর : আমাদের মা-বাবাদের একটা সুবিধা ছিল—আপনাদের সে সুবিধা নেই। তারা মারধর-বকাঝকা দিলেও আমাদের অর্থাৎ সে-সময়কার ছেলেমেয়েদের কিছু যেত-আসত না। কারণ তখন ধারণাটাই ছিল এমন যে, মার খেয়ে দু-একটা যদি বাড়ি থেকে পালিয়েও যায়, আরো তো পাঁচ-সাতটা কিংবা ১০-১২টা ছেলেমেয়ে আছে। এখন কিন্তু পরিস্থিতি ভিন্ন। সে জমানা আর নেই। এখন হচ্ছে সম্ভানকে মমতা দিয়ে বোঝানোর জমানা।

তাই বোঝানোর পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে তার সাথে আগে বন্ধুত্ব করতে হবে। সে কেন দুঃখি করে বা কথা শুনতে চায় না, এর কারণটা আগে আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে। তারপর তার মনোযোগটা সরিয়ে দিতে হবে, তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এজন্যে তাকে সময় দিতে হবে।

আর আপনি তো ভাগ্যবান যে, আপনার ছেলে দূরন্ত। এর মানে হচ্ছে সে বুদ্ধিমান, সে একটিভ। তার সাথে পেরে উঠতে হলে আপনাকে সুপার একটিভ হতে হবে। তার বুদ্ধির আগে চলতে হবে। তাহলেই তাকে আপনি পড়তে পারবেন, তাকে বোঝাতে পারবেন।

আপনি এখন মারতে থাকলে কদিন পরে সে মনে করবে, মা তো মারবেই, এই একটা কাজই মা পারে। আরো মারো। কত মারবা? মারে তখন আর কোনো কাজ হবে না। সে ওতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে।

আর আপনি তো মা, মারলেও আর কত জোরে মারতে পারবেন? বেশি জোরে মারলে পরে আপনারই কষ্ট হবে। অতএব তার বন্ধু হোন।

যখন সে ঘুমাবে, তার কাছে থাকুন। মাথায় হাত বুলিয়ে দিন এবং আপনি চাইছেন যে ভালো কাজগুলো সে করুক, সেই ইতিবাচক কথা অর্থাৎ অটোসাজেশনগুলো তাকে দিতে থাকুন যে, বাবা, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো ইত্যাদি ইত্যাদি। অর্থাৎ তার যে ভালো গুণগুলো আছে এবং যে গুণগুলো আপনি চান যে, সে আয়ত্ত করুক—সব গুছিয়ে বলবেন। আস্তে আস্তে দেখবেন তার মধ্যে একটা ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা ঘটবে। সে আপনার কথা শোনে না, এ কথাটা কখনো বলবেন না। যত বলবেন যে, তুমি তো আমার কথা শুনিস না, সে তত আপনার কথা শুনবে না। তাকে সবসময় বলবেন, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো।

এছাড়াও আপনি যখন মেডিটেশনে বসবেন, সম্ভানকে পাশে বসান, আরো ছোট হলে কোলে বসান। তারপর সব ভালো ভালো কথা বলুন। তাকে দিনে দুবার কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। আর আপনি নিজে সবসময় আলফা লেভেলে থাকবেন, কখনো গামা লেভেলে উঠবেন না।

প্রশ্ন : আমি এবার ভর্তি পরীক্ষা দেবো। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইবিএ আমার লক্ষ্য। সেভাবেই মনছবি দেখছি এবং প্রস্তুতি নিচ্ছি। কিন্তু এত প্রতিযোগিতার মধ্যে আমার দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : দৃষ্টিভঙ্গিটা এ-ক্ষেত্রে খুব সহজ হওয়া উচিত যে, আইবিএ-তে আমার একটা সিট প্রয়োজন। একটা নিজের জন্যে রাখবেন আর বাকিগুলো সবাইকে দিয়ে দেবেন—তোমরা সবাই এগুলো ভাগ করে নাও। আমার একটা সিট দরকার, আমি একটা সিট রাখলাম। মনছবি হবে তা-ই। আর এটাই তো সত্যি। আপনি তো সবগুলো সিটের জন্যে প্রতিযোগিতা করছেন না, প্রতিযোগিতা করছেন কেবল একটা সিটের জন্যে।

প্রশ্ন : চার বছর একজনের সাথে ফোনে কথা বলার পর পারিবারিকভাবে আমাদের বিয়ে হয়। এই চার বছরের মধ্যে আমরা একজন আরেকজনকে দেখি নি। যদিও সবাই বলে, সে দেখতে সুন্দরী। কিন্তু আমার সমস্যা হলো, গত চার বছর ধরে কথা বলার সময় আমি অবচেতন মনে যাকে কল্পনা করেছি, বাস্তবে তার সাথে কোনো মিল খুঁজে না পাওয়ায় একাকিত্ব অনুভব করি। স্ত্রী আমার পাশে থাকা সত্ত্বেও বার বার ফোন করে না-পাওয়া মানুষটিকে খুঁজে বেড়াই।

উত্তর : এটা আসলেই স্বপ্নভঙ্গের মতো অবস্থা। কারণ আমরা যখনই যার সাথে যোগাযোগ করি, আমরা একটা কল্পনা করি। সেই কল্পনা এবং বাস্তব-দুটো এক হলে তো ভালোই। কিন্তু মিল না হলে তখনই আসলে সমস্যাটা শুরু হয়। ভার্চুয়াল জগতের সবচেয়ে বড় সমস্যা এখানেই যে, ভার্চুয়াল রিয়েলিটি আর প্র্যাকটিক্যাল রিয়েলিটি, এ দুটো কখনো এক হয় না। অন্তত ৯৯% ক্ষেত্রে এটাই সত্যি। এ কারণে এসব সম্পর্কে জড়াবেন না।

বিয়ের বয়স হয়েছে, কিন্তু আপনি অপেক্ষা করছেন কবে আপনি প্রতিষ্ঠিত হবেন! সেটা না করে

পড়াশোনা শেষ-চাকরিতে ঢুকলেন, বিয়ে করুন। আপনি অযাচিত অনেক কষ্ট থেকে বেঁচে যাবেন।

প্রশ্ন : মাস্টার্স শেষ সেমিস্টারে পড়ছি। দেশে এত উচ্চশিক্ষিত বেকার। এজন্যে কিছুটা আতঙ্কিত বোধ করছি। ভালো কিছু করতে পারব কিনা টেনশন হয়। সুদ ঘুষ থেকে নিজেকে দূরে রাখতে চাই।

উত্তর : উচ্চশিক্ষিত বেকার, এর চেয়ে বাজে শব্দ আর কিছু হয় না। কোনো শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না। উচ্চশিক্ষিত কেন, শিক্ষিত যদি কেউ হয়, সে কখনো বেকার থাকতে পারে না। আর যে শিক্ষা কাউকে বেকার রাখে, সেটা আসলে কোনো শিক্ষাই না। যে স্বাবলম্বী হতে পারে না, তার আবার শিক্ষা কী? সেটা ডিগ্রি হতে পারে বড়জোর। উচ্চশিক্ষা না বলে উচ্চডিগ্রি বলতে পারেন। উচ্চডিগ্রি নিয়ে আপনি বেকার থাকতে পারেন, যদি আপনি কাজ না জানেন।

যেমন ধরুন, কম্পিউটার সায়েন্স-এ কেউ বিএসসি হয়ে এসেছেন। কিন্তু সমস্যাটা কোথায়? উনি যে শিক্ষা নিয়ে এসেছেন, তা পুরোপুরি তাত্ত্বিক। আর যখন টেক্সট বুক কোনো টপিক আসে, সেটা কমসে কম ১০ বছর পরে আসে। পড়ালেখা শেষ করে তিনি তাত্ত্বিক জ্ঞান নিয়ে এসে দেখেন তার নলেজের সাথে যন্ত্রের সিস্টেমের কোনো মিল নেই। তিনি কাজ খুঁজে পান না।

আপনার কম্পিউটার যখন খারাপ হবে, আপনি কি সার্টিফিকেট দেখবেন, নাকি যন্ত্র কে ঠিক করতে পারে, সেটা দেখবেন? যদি ঠিক না করতে পারে, তার সার্টিফিকেট অর্থহীন। আরেকজন যদি যন্ত্র ঠিক করে দিতে পারে, তার সার্টিফিকেটের কথা কেউ জিজ্ঞাসাই করবে না।

আপনি যদি কাজ করতে চান, আমাদের দেশে কাজের কোনো অভাব নেই। কিন্তু আমরা কী চাই? চাকরি চাই, উপরি চাই, বেতন চাই; কাজ করতে চাই না। যাদের দৃষ্টিভঙ্গি-আমি অমুক কাজ করব না, এই কাজ করব, আমার চেয়ারটা এরকম হতে হবে, কুশনটা এরকম হতে হবে, তারা বেকার থাকবে।

আমরা লামার কোয়ান্টামম-এ এখনো ১০০ জনকে নিয়ে নিতে পারি কাজ করার জন্যে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করে অনেকেই ওখানে গিয়ে আনন্দের সাথে কাজ করছে। কাজের অসুবিধা নেই, সম্মানের অসুবিধা নেই। আপনার রিজিকের কোনো অভাব হবে না। অতএব যারাই পরিশ্রম করতে তৈরি আছেন, চলে আসুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

একটি কাজ না করার পেছনে
হাজারটি অজুহাত দেখানো যায়,
কিন্তু কাজটি করার জন্যে
একটি কারণই যথেষ্ট।
অজুহাত নয়,
আমি কাজটি করব।

সুখী জীবনের বার্তা নিয়ে বিভিন্ন স্থানে কোয়ান্টাম সভা



সুখী জীবনের বার্তা নিয়ে দেশের বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক। মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে মিরপুরের ফিন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট একাডেমি (ফিমা), ডাচ বাংলা ব্যাংক লি.-এর বিজয়নগর শাখা, ইউনাইটেড কমার্শিয়াল ব্যাংক লি.-এর বিজয়নগর শাখায় কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মতিঝিল শাখার উদ্যোগে প্রাইম ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লি.-এর কার্যালয়ে, লালবাগ শাখার উদ্যোগে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের অভিভাবকদের নিয়ে ও আজিমপুর কলোনীতে দুটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। ধানমন্ডি শাখার উদ্যোগে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের অভিভাবকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি কোয়ান্টাম সভা। মেডিটেশন বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এসব কোয়ান্টাম সভা শহর পেরিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে গ্রামেও। ২১ আগস্ট মুন্সিগঞ্জের শ্রীনগরের হাসানডা ইউনিয়নের আলমপুর গ্রামে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। একঘণ্টার এ সভায় উপস্থিত ছিলেন বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ।

কুমিল্লা শাখার স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের ২য় ব্যাচ

৫ জুলাই অনুষ্ঠিত হলো কুমিল্লা শাখার স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম ২য় ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান। এ অনুষ্ঠানে স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় সেলাই প্রশিক্ষণ সম্পন্নকারী ৪২ জনকে সার্টিফিকেট ও সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এতে শুভেচ্ছা বক্তব্য প্রদান করেন কুমিল্লা শাখার আর্ডেন্টিয়ার ডা. আ.ন.ম. আওরঙ্গজেব এবং মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মোহাম্মদ মকবুল আহমেদ। এছাড়াও সমাপনী বক্তব্য প্রদান করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস.এম. সাজ্জাদ হোসেন। অনুষ্ঠানে 'যাকাত দিলে সম্পদ বাড়বে' ডকুমেন্টারিটি প্রদর্শিত হয়। এতে প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট, প্রশিক্ষার্থী ও অতিথি মিলিয়ে মোট ১০৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

মিরপুরে আলোকচিত্র প্রদর্শনী

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের বাণী চারপাশে ছড়িয়ে দিতে মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে মিরপুরের বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। সম্প্রতি মিরপুরের ছয়টি স্থানে মোট আটটি আলোকচিত্র প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়েছে। মিরপুর ১২ ঈদগাহ মাঠ, মিরপুর আধুনিক হাসপাতাল, কসমো স্কুল ও কলেজ-এর পাশে, শাহ আলী থানা মাঠ, মিরপুর ইনডোর স্টেডিয়ামের পাশে, কমার্স কলেজের সামনে আয়োজিত এ প্রদর্শনীগুলো সর্বস্তরের মানুষকে সচেতন করে তুলছে মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে। কৌতুহলী দর্শনার্থীদের মেডিটেশনসংক্রান্ত বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেয়ার পাশাপাশি সেন্টারের কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ তাদেরকে জানাচ্ছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বার্তা।

চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ঈদ পুনর্মিলনী

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারে উদ্যোগে ৯ আগস্ট শনিবার চট্টগ্রামের বি.এম.এ. হলে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস.এম. সাজ্জাদ হোসেনের সঞ্চালনায় এ অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন অনন্যায়নের মোমেন্টিয়ার সৈয়দা আমিনা বেগম। দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে 'রমজানের ঐ রোজার শেষে' গানটি পরিবেশনের মাধ্যমে আনুষ্ঠানিক পর্ব শুরু হয়।

এছাড়াও মর্মবাণী বিতরণ উৎসব উপলক্ষে একটি ইংরেজি নাটিকা মঞ্চস্থ করা হয়। অনুষ্ঠান শেষে শাখা সেলের মোমেন্টিয়ার ও দায়িত্বশীলদের নিয়ে ৩০টি টিম গঠন করা হয় সাড়ে পাঁচ শ' আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণের লক্ষ্যে। এ অনুষ্ঠানে প্রায় ৩০০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েট উপস্থিত ছিলেন।

কানাডার টরন্টোতে কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপ



৯ আগস্ট কানাডার টরন্টো-তে অনুষ্ঠিত হলো একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি টরন্টো-র আয়োজনে এই ওয়ার্কশপটিতে অংশ নেন মোট ২৫ জন কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েট। 'সুখী জীবন' শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে বিশেষ আলোচনা, মেডিটেশন, প্রশ্নোত্তর পর্ব ছাড়াও ছিল কোয়ান্টাম মেথড কোর্স প্রত্যয়নের ভিডিও প্রদর্শনী। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর মোমেন্টিয়ার ডা. আব্দুল্লাহ ইউসুফ।

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ উপলক্ষে পেশাজীবী ও মহিলাদের নিয়ে বিশেষ প্রোগ্রাম

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫-এর বাণী সবার কাছে পৌছে দিতে এরই মাঝে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার পেশাজীবী ও মহিলাদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হলো কয়েকটি বিশেষ প্রোগ্রাম। কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামগুলোর মূল লক্ষ্য ছিল চারপাশের মানুষের জীবন বদলাতে কাজ করার গুরুত্ব তুলে ধরা এবং করণীয় সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা প্রদান।

১৮ আগস্ট আর্ডেন্টিয়ার মাসুম রহমানের সঞ্চালনায় ব্যবসায়ীদের প্রোগ্রামে 'সম্প্রদায়িক ও আর্থিক প্রাপ্তি' বিষয়ে আলোচনা করেন ডা. মনিরুজ্জামান এবং 'সমসাময়িক নিয়তে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ ব্যাচে আমাদের করণীয়' সম্পর্কে আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

২০ আগস্ট আর্ডেন্টিয়ার শাহনাজ বেগমের সঞ্চালনায় মহিলাদের প্রোগ্রামে 'নারীদের সীমাবদ্ধতা ও শক্তি' প্রসঙ্গে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার সামিনা মুস্তারিন এবং 'নারীরা কীভাবে সৎকর্মে

অগ্রগামী হতে পারে' বিষয়ে আলোকপাত করেন হযরত মওলানা ছারীদুল হক। এছাড়াও মা-জী নাহার আল বোখারী দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্য দেন ও পরিচালনা করেন বিশেষ মেডিটেশন।

২৫ আগস্ট স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত প্রোগ্রামটি সঞ্চালনা করেন আর্ডেন্টিয়ার অধ্যাপিকা আমেনা বেগম এবং সজ্জবদ্ধতার প্রাপ্তি নিয়ে আলোচনা করেন অধ্যাপক ড. রেজাউল করিম।

চাকরিত্ত্বীদের নিয়ে প্রোগ্রামটি অনুষ্ঠিত হয় ২৭ আগস্ট। এর সঞ্চালনার দায়িত্বে ছিলেন আর্ডেন্টিয়ার ও বিনিয়োগ বোর্ডের যুগ্ম সচিব সালমা নাসরিন এবং আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার জেসমুল হাসান।

দুই ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামগুলোতে উপস্থিত ছিলেন তিন শতাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার। আলোচনা, মেডিটেশন, গ্রুপ ডিসকাশন ছাড়াও প্রোগ্রামগুলোতে ছিল আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণের অনুভূতি বর্ণনাপর্ব।

আবশ্যিক

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

এছাড়াও কোয়ান্টাম লামার জন্যে কিছু সংখ্যক কৃষিবিদ, ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন:

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭



কোয়ান্টাম পরিবারের আনন্দ উৎসব

ঈদুল ফিতর-এর দিনটি কোয়ান্টাম পরিবারের জন্যে নিয়ে আসে অনাবিল আনন্দ আর উচ্ছ্বাস। ঈদের আনন্দকে সবার সাথে ভাগ করে নিতে প্রতিবছর এ দিনটিতে আয়োজন করা হয় ঈদ মোলাকাত। এ আয়োজনে গুরুজী ও মা-জী আগত অতিথিদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। এবছর ২৯ জুলাই অনুষ্ঠিত ঈদ মোলাকাতের ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তন পরিণত হয় কোয়ান্টাম পরিবারের মিলনমেলায়।

ঈদের দিন সকাল থেকেই অতিথিরা উপস্থিত হতে থাকেন ঈদ মোলাকাতের। মূল মিলনায়তন ছাড়াও অতিথিদের বসার জন্যে ছিল আরেকটি হলরঙমের ব্যবস্থা। নির্দিষ্ট সময়ের আগেই সুশৃঙ্খলভাবে লাইনে দাঁড়িয়ে পড়েন অতিথিরা। সর্পিলা আকৃতির এ লাইন আইডিইবি ভবনের চত্বর ছাড়িয়ে চলে যায় পার্শ্ববর্তী রাস্তা পর্যন্ত।

ঈদ মোলাকাতের সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত পুরুষ ও মহিলা অতিথিরা পৃথক পৃথক লাইনে সারিবদ্ধভাবে হলের প্রবেশমুখে গুরুজীর সাথে এবং হলের ভেতরে মা-জীর সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। বয়োজ্যেষ্ঠদের সুবিধার্থে ছিল পৃথক লাইনের ব্যবস্থা। শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর ছিল আপ্যায়নপর্ব। পুরো অনুষ্ঠানটি ভিডিও প্রজেকশনের মাধ্যমে হলের ভেতরে ও বাইরে অপেক্ষমাণ অতিথিরা উপভোগ করেন।



সাগরতলের রহস্যপুরী যখন বাস্তব

এবারের ঈদ মোলাকাতের পুরো অনুষ্ঠানস্থল জুড়ে ছিল সাগরতলের সৌন্দর্য। অভ্যর্থনার গেইটের পেরিয়ে সামনে এগোতেই দেখা মেলে দেয়াল জুড়ে সাগরজলের আবহ আর ছড়িয়ে থাকা এঞ্জেল ফিশ, জেলি ফিশ, গোল্ড ফিশ, গান্ধি, সি হর্স আর নাম না জানা বাহারি লতাগুল্ম। সবার দৃষ্টি কেড়েছে মস্ত ঝিনুকের ভেতর আলো বিচ্ছুরিত সাদা মুক্তোটি। দৃষ্টিনন্দন আলোর প্রতিফলন ঘটাতে ছিল থ্রি-ডি গ্রাফিক্সের ব্যবহার। সত্যিই যেন সূর্যের আলো আর সমুদ্রের নীলচে রহস্য মিলেমিশে একাকার হয়ে গেছে। হলের ভেতরেও মঞ্চের দেয়ালজুড়ে গহীন নীল আর সাথে হরেক রঙের লুকোচুরি।

আমরা সবাই এক পরিবার

ধর্মবর্ণনির্বিশেষে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটরা সপরিবারে এসেছেন ঈদ মোলাকাতের। বাদ পড়ে নি বাসার গৃহকর্মী, এমনকি ছয় দিনের ছোট শিশুটিও। এই উৎসবমুখর পরিবেশে শিশুদের অবাধ ছুটোছুটি সবার আনন্দকে আরো বাড়িয়ে দেয়। থ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টাররা নিজেরাই উদ্যোগী হয়ে পরিচিত আত্মীয় বন্ধু ও প্রতিবেশীদের ঈদ মোলাকাতের শরীক হতে উদ্বুদ্ধ করেছেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে।

সুদূর সিলেট যশোর পাবনা নওগাঁ খুলনা চট্টগ্রাম ব্রাহ্মণবাড়িয়া থেকেও ঈদের আগের দিন ঢাকায় এসে উপস্থিত হন কোয়ান্টাম পরিবারের বেশ কয়েকজন সদস্য। ঢাকায় গুরুজী ও মা-জীর সান্নিধ্যে ঈদ উদযাপন করতে পারার আনন্দ ছিল তাদের চোখে মুখে। এছাড়াও ঢাকার পার্শ্ববর্তী স্থান-যেমন

টাঙ্গাইল গাজীপুর সাভার টঙ্গী নারায়ণগঞ্জ এমনকি ময়মনসিংহ কুমিল্লা থেকেও এসেছেন অনেকেই।

অতিথিদের কেউ কেউ জানালেন, শৈশবের ঈদগুলোর সেই অমলিন আনন্দ তারা নতুন করে অনুভব করেন ঈদ মোলাকাতের এসে। তাই সারাবছর অপেক্ষা করে থাকেন ঈদ মোলাকাতের জন্যে। কোয়ান্টাম পরিবারের সবার সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের সুযোগ আর গুরুজী ও মা-জীর দোয়া ঈদের আনন্দকে পূর্ণতা দেয়।

সুশৃঙ্খল পরিবেশে হৃদয়তাপূর্ণ আয়োজন

এই আয়োজনে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছেন এমন অনেকেই বিস্ময় প্রকাশ করছিলেন হাজার হাজার মানুষের সমাগম সত্ত্বেও এতটা শৃঙ্খলা দেখে। এই সুশৃঙ্খল সুসজ্জিত আর হৃদয়তাপূর্ণ আয়োজনের নেপথ্যে হাসিমুখে নিরলস কাজ করে গেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের একঝাঁক উদ্যমী কোয়ান্টিয়ার।

এবছর কোয়ান্টামের ঈদবার্তা ছিল-‘চারপাশে ৪০ ঘরে ছড়িয়ে যাক ঈদ আনন্দ’। এতে অনুপ্রাণিত হয়ে অনেকেই জানান তাদের প্রতিবেশী আর আত্মীয়দের বাসায় বেড়ানোর কথা। অনেকে আবার ঈদ উপহার হিসেবে সাথে নিয়েছেন ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। আল কোরআনের ছায়ায় এবছরের রমজান ছিল কোয়ান্টাম পরিবারের জন্যে শ্রেষ্ঠ রমজান। আর শ্রেষ্ঠ রমজানের পর থাকে কেবল শ্রেষ্ঠ ঈদ-এ কথাটিই বলে দিচ্ছিল ঈদ মোলাকাতের আগত সবার হাস্যোজ্জ্বল মুখ।

সময়ের সাথে পাল্লা দিয়ে শহুরে মানুষের হাসি-আনন্দ-কান্না প্রতিটি অভিব্যক্তি যেখানে শুধু নিজেকে ঘিরেই আবর্তিত, সেখানে কোয়ান্টাম ঈদ মোলাকাত সবার সাথে নিজেকে ভাগ করে নেয়ারই নামান্তর।



অক্টোবর ২০১৪

কোয়ান্টাম বুলেটিন

৪৩ তম স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হ্যান্ডবল চ্যাম্পিয়ন

কোয়ান্টাদের হাতে ট্রফি তুলে দিলেন
মাননীয় প্রধানমন্ত্রী

জাতীয় অধ্যাপক
ডা. আব্দুল মালিক

কোয়ান্টাম মেথডের
শিক্ষা সবার জন্যেই
প্রয়োজন



‘আজ যারা এ প্রতিযোগিতায় পুরস্কার পেয়েছে, তাদের মধ্য থেকেই উঠে আসবে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ের ক্রীড়াবিদ। এই ছেলেমেয়েরাই বিশ্বরেকর্ড গড়বে। দেশের জন্যে সম্মান বয়ে আনবে।’

২০ সেপ্টেম্বর ৪৩ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৬ তম কোর্স

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। গত বছরের মতো এবারও এ প্রতিযোগিতার হ্যান্ডবল ইভেন্টে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ। অনুষ্ঠানে এ স্কুলের শিক্ষার্থী-প্রতিযোগী কোয়ান্টাদের হাতে চ্যাম্পিয়নস ট্রফি তুলে দেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী। পরে প্রত্যেককে মেডেল, সার্টিফিকেট ও এক হাজার টাকার প্রাইজবন্ড প্রদান করেন শিক্ষামন্ত্রী জনাব নুরুল ইসলাম নাহিদ।

২৪ আগস্ট থেকে সারা দেশের থানা পর্যায়ে শুরু হয় এ প্রতিযোগিতা। ক্রমান্বয়ে থানা, জেলা, উপ-আঞ্চলিক, আঞ্চলিক ও চূড়ান্ত পর্যায়ে মোট ৮টি খেলার সবকটিতেই কোয়ান্টারা বিপুল

ব্যবধানে পরাজিত করে দেশের সেরা স্কুলগুলোকে। দুর্দান্ত গতি, ক্ষিপ্ৰতা, সাহস ও বুদ্ধিমত্তা প্রতিটি খেলায় কোয়ান্টাদের এনে দিয়েছে স্বতঃস্ফূর্ত জয়। ফাইনাল খেলায় তারা ২২-৪ গোলে শিরোপা জিতে নেয়। সবগুলো খেলায় কোয়ান্টারা গোল দেয় মোট ১৫১টি আর ওদের বিপক্ষে প্রতিপক্ষ দলগুলোর গোলসংখ্যা ২৪।

শিক্ষা সংস্কৃতি খেলাধুলাসহ সবক্ষেত্রে ধারাবাহিক সাফল্যের সাথে এগিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী প্রেনয় মুরং বর্তমানে বাংলাদেশ জাতীয় আর্চারি দলের হয়ে অংশ নিচ্ছে দক্ষিণ কোরিয়ায় অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমস-এ।



এখানে এসে আমি সত্যিই অভিভূত! গুরুজী এ কোর্সে যা-কিছু বলেছেন চার দিন, তা পরম সত্য। এবং এখানে যারা আছেন-বিভিন্ন বয়সের, বিভিন্ন ধর্মের, বিভিন্ন পেশার-সবার জন্যেই এ শিক্ষা প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে।

আমি বিশ্বাস করি, এ কথাগুলো আমাদের সন্তানদের চিন্তাচেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়।

জীবনের প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সবার সামনে তুলে ধরার জন্যে আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। সেইসাথে আহ্বান জানাই-এ কোর্সকে আপনারা আরো ব্যাপক পরিসরে ছড়িয়ে দিন। তাতে আরো বেশি মানুষ উপকৃত হবে।

এখানে যারা এসেছেন, এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন, তাদের উদ্দেশ্যে বলি-আপনারা এই অনুশীলন অব্যাহত রাখবেন, এতে প্রত্যেকেই উপকৃত হবেন, এর মধ্য দিয়ে সৃষ্টির সেবা করতে পারবেন এবং আপনাদের সামগ্রিক জীবনেও সফলতা আসবে।

[সদ্যসমাপ্ত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫-এর প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক প্রিণে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক]

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

বিশিষ্ট মুক্তিযোদ্ধা আবদুল কাদের চৌধুরী (আ.কা. বাবুল)। একজন চিত্রশিল্পী হিসেবে তিনি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কাটিয়েছেন গত দু-যুগেরও বেশি সময়। কাজ করেছেন বিভিন্ন সব মাধ্যমে। সম্প্রতি তিনি অংশ নিয়েছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৭৪ তম ব্যাচে। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার শিল্পীজীবনের নানা ঘটনা, মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণের অনুভূতি ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে নিয়ে তার আশা ও স্বপ্নের কথা।

এ এক আলোকময় পথ

আবদুল কাদের চৌধুরী

বছর দশেক আগের কথা। খ্যাতনামা সঙ্গীতজ্ঞ ওস্তাদ বেলায়েত হোসেন খাঁ-র সেতারবাদন অনুষ্ঠান হচ্ছে যুক্তরাষ্ট্রে। ভেন্যু নিউইয়র্ক ইউনিভার্সিটির গ্র্যেটর হল। সুবিশাল হলভর্তি বাংলাদেশি ভারতীয় ইউরোপিয়ান আমেরিকান দর্শক মন্ত্রমুগ্ধ হয়ে গুনছেন ওস্তাদজী-র সেতারবাদন।

একপর্যায়ে বাজনা থামিয়ে তিনি হঠাৎ উঠে দাঁড়ালেন। হাত বাড়িয়ে কাকে যেন ডেকে উঠলেন—‘আইয়ে আইয়ে...’। পেছন ফিরে দেখি, সফেদ চুল-দাড়িওয়ালা এক দীর্ঘকায় লোক হাসিমুখে মঞ্চের দিকে হেঁটে আসছেন। কাছে আসতেই বুঝলাম তিনি এম এফ হুসেন—বিশ্বখ্যাত ভারতীয় চিত্রকর মকবুল ফিদা হুসেন।

ফিদা হুসেন মঞ্চের উঠতেই ওস্তাদজী মঞ্চের ব্যাকগ্রাউন্ডের বিশাল ক্যানভাসটার দিকে তার দৃষ্টি আকর্ষণ করলেন। ওটা দেখিয়ে বললেন, আমার বাংলাদেশের একজন চিত্রশিল্পী একেছেন ছবিটা। ‘তাই তো হলে ঢুকেই মনে হলো একটা বাংলাদেশি স্মেল পাচ্ছি। আমি এখানে বাংলাদেশকে খুঁজে পাচ্ছি’—বললেন এম এফ হুসেন। ছবিটা ছিল আমারই আঁকা।

আগেই জানা ছিল, ওস্তাদজী অনুষ্ঠানে রাগ বসন্ত ও রাগ দরবারি বাজাবেন। সেভাবেই আমি একেছিলাম—ক্যানভাসের একপাশটা রঙিন ফুলে ফুলে ভরা, পাখিরা উড়ছে অর্থাৎ বসন্তের একটা আবহ; অন্য পাশে একটি রাজদরবারের ছবি। ওস্তাদজী নিজেও সেদিন মঞ্চের ওঠার সময় ছবিটা দেখে বলেছিলেন, এত চমৎকার দৃশ্য! কে একেছে এটা? একজন বাংলাদেশি শিল্পী ছবিটা একেছেন শুনে খুব খুশি হয়েছিলেন তিনি।

নিজেকে অত্যন্ত ভাগ্যবান মনে হয়েছিল সেদিন। সঙ্গীতের বিশ্ব আসরে আমি আমার দেশকে উপস্থাপন করতে পেরেছি। আমার তুলির আঁচড়ে বিশ্বখ্যাত চিত্রশিল্পী বাংলাদেশকে খুঁজে পাচ্ছেন! একজন মুক্তিযোদ্ধা হিসেবে এ ছিল আমার জন্যে দারুণ আনন্দ আর গৌরবের ব্যাপার।

চিত্রকলার ওপর উল্লেখযোগ্য কোনো প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা আমার ছিল না, কিন্তু একটা আগ্রহ আর ভালবাসা সবসময়ই ছিল। আমার বাবা ক্যালিগ্রাফি করতেন। তিনি ছিলেন একজন আলেম। ভারতের দেওবন্দ মাদ্রাসায় পড়াশোনা করেছিলেন। আর বড় ভাই ছিলেন ঢাকা আর্ট কলেজের প্রথম ব্যাচের ছাত্র। বাবা ও বড় ভাই দুজনেই আমাদের বাঁশখালীসহ দক্ষিণ চট্টগ্রামের অনেক মসজিদে ক্যালিগ্রাফি করেছেন। আমিও যেতাম ওদের সঙ্গে।

১৯৮৮ সালে আমেরিকায় গিয়ে ‘অড জব’ করছিলাম। মোটেই ভালো লাগছিল না। আমার স্বাধীনচেতা মন কোনো ছকবান্ধা নিয়ম কিংবা গণবান্ধা কর্তৃত্বের অধীন হয়ে থাকতে চায় নি।

একদিন এক টি-স্টলে বসে আছি। ছোট কাগজে আনমনে কিছু একটা আঁকছিলাম। একজন আমেরিকান ভদ্রলোক দেখল ব্যাপারটা। জানতে চাইল, তুমি একেছ? বললাম, হ্যাঁ। কয়েকজন বাংলাদেশি ছিলেন ওখানে। আমাদের কথাবার্তা শুনে ওরা বলল, আরো বড় করে আঁকতে পারবেন ছবিটা? আমাদের একটা এসোসিয়েশন আছে এখানে। কদিন বাদেই তার অনুষ্ঠান। আপনার এই ছবিটা দিয়ে মঞ্চের একটা ব্যাকগ্রাউন্ড সাজিয়ে দিন। কাজটা করে দিলাম।

যথাদিনে অনুষ্ঠান হলো। বেশ প্রশংসিত হলো সে ছবিটা।

এর কিছুদিন পরেই বাংলাদেশ পারফর্মিং আর্টস-এর উদ্যোগে নিউইয়র্কে অনুষ্ঠিত হয় রবীন্দ্রনাথের নৃত্যনাট্য চিত্রাঙ্গদা। তারও মঞ্চ আর ব্যাকগ্রাউন্ড ডিজাইন করে দিলাম। এভাবেই ওখানে প্রবাসী বাংলাদেশি, ভারতীয় ও এশিয়ানদের মধ্যে শিল্পী আ.কা. বাবুল নামে আমি বেশ পরিচিত হয়ে উঠলাম।

নিউইয়র্ক বোর্ড অব এডুকেশন ও কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয় একসময় বাংলা বই প্রকাশের সিদ্ধান্ত নিলে এর প্রচ্ছদ ও অলংকরণের দায়িত্ব দেয় আমাকে। তারপর ১৯৯৫ সালে জাতিসংঘ সদর দপ্তরের সামনে শহীদ মিনার নির্মাণ,

ব্রুকলিনে তৎকালীন বাংলাদেশ মুসলিম সেন্টার এবং নিউইয়র্ক-নিউজার্সির প্রায় ৮০টি মসজিদে আমি ত্রিমাত্রিক ক্যালিগ্রাফি করেছি। ম্যানহাটনের বিখ্যাত ব্রডওয়ে থিয়েটারে সেট ডিজাইন করেছি বাংলাদেশের প্রয়াত নাট্যকার এস এম সোলায়মান নির্দেশিত ভেলুয়া সুন্দরী ও বেশ কয়েকটি আমেরিকান ড্রামা-র।

এসব সৃষ্টিশীল কাজের মধ্য দিয়ে টানা ২৬ বছর যুক্তরাষ্ট্রে কাটিয়েছি। দেশে ফেরার সময় শুভাকাঙ্ক্ষীরা—যারা কিছু পড়াশোনা করেন এবং চিন্তাশীল মানুষ—তাদের কয়েকজন বললেন, দেশে ফিরে কোয়ান্টামে যান। বেশ ভালো থাকবেন। কিন্তু এর কোনো ঠিকানা বা এ-সংক্রান্ত কিছুই আমার জানা ছিল না।

একদিন হঠাৎ মিরপুরে আমার বাসা থেকে বেরোতেই দেখি—দুজন ভদ্রমহিলা কোয়ান্টামের দুটো ব্যাগ নিয়ে হেঁটে যাচ্ছেন, ওর মধ্যে দুটো মাটির ব্যাগ।

সেই সূত্র ধরেই প্রথমে কাজীপাড়া সেল-এ নিয়মিত সাদাকায়ন এবং পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। আমি মনে করি, এ কোর্স আমার জীবনের এক অসাধারণ ঘটনা।

যুক্তরাষ্ট্রের ৪৫টা স্টেট-এ আমি গিয়েছি এবং প্রায় সবখানেই মেডিটেশন-বিষয়ক কার্যক্রম দেখেছি। কিন্তু সবার প্রয়োজনের কথা চিন্তা করে এমন একটি সার্বজনীন প্রক্রিয়া কোথাও পাই নি, যা পেয়েছি কোয়ান্টাম মেথডে। পৃথিবীর সবচেয়ে আধুনিক দেশে সুদীর্ঘ কাল কাটিয়েছি; এখন এ কোর্সে অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে, সবচেয়ে আধুনিক জিনিসটা তো আমার নিজের দেশেই—যার জন্যে একদিন অস্ত্র হাতে যুদ্ধ করেছিলাম।

মনে পড়ে, কী অভূতপূর্ব আত্মনিবেদন নিয়ে একদিন মুক্তিযুদ্ধে গিয়েছিলাম! সে-সময় বাঁশখালীর ছনুয়া ও আশেপাশের এলাকায় আমরা বেশ কয়েকটি সফল অপারেশনে জরী হয়েছিলাম। মুক্তিযুদ্ধের পর দায়িত্ব পেয়েছিলাম অস্ত্র উদ্ধারের। একবার একজনকে আটক করলাম অবৈধ অস্ত্র লুকিয়ে রাখার দায়ে। কথায় কথায় আমার বাবার কাছ থেকে জানলাম, বছর কয়েক আগে লোকটা আমাদের কিছু জমির দলিল চুরি করেছিল। কিন্তু একবারের জন্যেও তখন মনে হয় নি যে, এ সুযোগে তার কাছ থেকে দলিলগুলো উদ্ধার করি।

নিজের চেয়ে সেদিন এমনই বড় হয়ে উঠেছিল আমার দেশ আর দেশপ্রেম। মনে হয়েছিল, দেশের কাজে ব্যক্তিগত স্বার্থ ঢুকে পড়লে আমার দেশপ্রেমকেই কলুষিত করা হবে। কোথায় গেল আজ সেসব? প্রত্যেকে ব্যস্ত নিজেকে নিয়ে—পুরো জাতিকে পেছনে ফেলে সবাই আজ একা এগোতে চাই। কোয়ান্টাম এই শূন্যস্থানটা পূরণ করছে। এখানে দেখছি, আমরা সবাই যেন স্বতঃস্ফূর্ত বিশ্বাসে এগিয়ে যাঁই, সফল হই, সে চেষ্টাই গুরুত্বপূর্ণ প্রতিনিয়ত করে যাচ্ছেন। সে পথটাই তিনি আমাদের বাতলে দিচ্ছেন। এ এক আলোকময় পথ।

একটি সম্ভবত মনছবি ও ইতিবাচক স্বপ্নে গুরুত্বপূর্ণ আমাদের জাতিকে আবার জাগিয়ে তুলতে চাইছেন। তার এই শিক্ষা আর চেতনা আমরা যদি ধারণ করতে পারি, তবে জাতি হিসেবে আমরা একটি শক্ত ভিত্তির ওপর দাঁড়াতে পারব। আবার জাগবে বাংলাদেশ।

সাক্ষাৎকার ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। আশা করি বেশ ভালো
আছেন। মা-জীকে আমার সশ্রদ্ধ সালাম দেবেন।

একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় জানানোর জন্যে এই
চিঠি লেখা। আমাদের বাসায় বাবা ছাড়া সবাই
কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট। কিন্তু অত্যন্ত দুঃখজনক হলেও
সত্য যে, আমার মায়ের
টিভি সিরিয়াল দেখার
আসক্তি দিন দিন বেড়েই
চলেছে। বর্তমানে অবস্থা
এমন যে, দিনশেষে বাসায়
ফিরে আমরা মাকে পাই-ই
না। তিনি টিভিতে একটার
পর একটা সিরিয়াল দেখতে
থাকেন আর আমিও হয়তো
কোনো কাজ নিয়ে ব্যস্ত হই,
নয়তো ঘুমিয়ে পড়ি।

কিছুদিন আগের কথা, বাসায় মেহমান এলো,
আমি অফিস শেষে বাসায় ফিরলাম, কেউ টেরই পেল
না যে, আমি এসেছি। আমি অবাক। মেহমানদেরও
একই অবস্থা। তারাও টিভি সিরিয়াল নিয়ে এত ব্যস্ত
যে, অনেকদিন পর আমার সাথে দেখা হয়েছে সেটাও
গুরুত্বপূর্ণ না। আমিও মেহমানদের রেখে
খাওয়াদাওয়া করে ঘুমিয়ে গেলাম। বর্তমান সময়ে

আমার মায়ের টিভি সিরিয়াল
দেখার আসক্তি দিন দিন বেড়েই
চলেছে। বর্তমানে অবস্থা এমন যে,
দিনশেষে বাসায় ফিরে আমরা
মাকে পাই-ই না।

এই হলো আমাদের বেশিরভাগ পরিবারের অবস্থা।
এখন যে ঘটনা বলব সেটা আরো ভয়ানক।
আমার এক বন্ধুর খোঁজখবর নেয়ার জন্যে ফোন
করলাম। বাসার সবার খবর নিলাম। তার শাশুড়ির
খবর নিলাম। সে এক অবাক করা তথ্য দিল। তার
শাশুড়ি রবিবারে আশ্রমে যান। জানতে চাইলাম, এটা
তো খুবই ভালো, এতে কী
সমস্যা? বন্ধু জানাল,
একমাত্র রবিবারে কোনো
সিরিয়াল থাকে না বলে তিনি
প্রতি রবিবার আশ্রমে যান।
আশ্রমে প্রতিদিনই প্রার্থনা
হয় কিন্তু তিনি সপ্তাহের বাকি
দিনগুলোতে যেতে পারেন
না টিভি সিরিয়ালের কারণে।
দুপুর ২টা থেকে রাত ১১টা
পর্যন্ত একটানা টিভি দেখা

তার প্রতিদিনের রুটিন। এমন অবস্থা যে খাবারও
তিনি টিভির সামনে বসে খান।

গুরুজী, গত কিছুদিন যাবৎ শুধু একটা কথাই
মনে হচ্ছে, আমার ঘরে মা-বাবা, ভাই-বোন সবাইকে
নিয়েও আমি একা। দোয়া করবেন যেন এই
জাহেলিয়াত থেকে আমরা দ্রুত মুক্তি পেতে পারি।

[নাম প্রকাশ করা হলো না]

দুধ-চা পান করলে চায়ের গুণ থাকে না



মানুষ পানির পর পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি পান করে
যে পানীয়, তা হলো চা। চা-স্পৃহা চঞ্চল হলে
চাতকের মতো চা পানের জন্য উদ্বীর্ণ হন অনেকে।
চা পান না করা পর্যন্ত যেন শরীর ও মন দুটোরই
তৃষ্ণা মেটে না।

চা যে হিতকরী পানীয়, তা এখন অনেকেই
জেনেছেন। চায়ের মধ্যে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টি-
অক্সিডেন্ট, ভিটামিন ও অন্যান্য যৌগ।
গবেষণায় দেখা গেছে, চা পান করলে দেহের
রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা জোরদার হয়, এমনকি কোষের
ক্ষতি, জরা অনেকটাই হ্রাস পায়।

কোনো কোনো গবেষক বলেন, দাঁতে ক্ষয়, গহ্বর
তৈরি হওয়া অনেকটা বাধা পায় চা পানে, রক্তের
সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হয়। সম্ভবত এর হৃদহিতকরী
গুণও রয়েছে। চায়ের মধ্যে রয়েছে যে পলিফেনোল
(ফ্ল্যাভোনলস ও ক্যাটেচিনস), এদের রয়েছে
হৃৎসুরক্ষা গুণাগুণ।

অনেক দেশে দুধ-চা পান করে মানুষ, আমাদের
দেশেও চায়ের সঙ্গে দুধ মিশিয়ে পান করেন বেশির
ভাগ লোক। কিন্তু ইদানীং গবেষকেরা দেখেছেন,
চায়ের মধ্যে দুধ মেশালে চায়ের অনেক হিতকরী গুণ
আর থাকে না।

ইউরোপিয়ান হার্ট জার্নাল-এ প্রকাশিত নিবন্ধে
গবেষকেরা দেখিয়েছেন, ১৬ জন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক
লোক পান করলেন গ্ল্যাক টি (শুধু চা), কেউ পান
করলেন চায়ের সঙ্গে স্কিম মিল্ক মিশিয়ে, কেউ পান
করলেন শুধু গরম জল। এরপর বিজ্ঞানীরা রক্তনালির
কার্যকলাপের ওপর এদের প্রভাব লক্ষ্য করলেন।

পানির সঙ্গে তুলনা করে দেখা গেল, গ্ল্যাক টি
(শুধু চা, যাকে আমরা র টি বলি) পানে ধমনির
কার্যকলাপ বেশ উন্নত হলো। দুধ-চা পান করলে
চায়ের হিতকরী প্রভাব পুরোপুরি নষ্ট হয়ে গেল।

ইদুরজাতীয় প্রাণীতে তেমন পরীক্ষা চালিয়েও
একই ফলাফল পাওয়া গেল। তাদের ধারণা, দুধের
প্রোটিন চায়ের অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের সঙ্গে মিশ্রিত
হওয়ায় চায়ের গুণ নষ্ট হয়ে যায়। গবেষকেরা বলেন,
দুধ রক্তনালির কার্যকলাপের ওপর চায়ের স্বাস্থ্য-
হিতকরী গুণের বিরুদ্ধাচরণ করে।

বিষয়টি কেবল দুধ ও দুধজাত দ্রব্যের মধ্যে
সীমাবদ্ধ নয়, সয়া দুধের প্রোটিনও একইভাবে চায়ের
অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের ওপর বিরুদ্ধপ্রভাব ফেলে। তাই
চায়ে দুধ মেশালে চায়ের গুণ নষ্ট হয়ে যায়। দুধ-চা
পান না করে কেবল র টি (রং চা) পান করুন।

—অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী
দৈনিক প্রথম আলোর সৌজন্যে

কর্মজীবনে কোয়ান্টাম শিষ্টাচার

নির্ধারিত সময়ের কর্মক্ষেত্রে ৫ মিনিট আগে
কর্মস্থলে উপস্থিত হোন।

অফিসে এসে সহকর্মীদের হাসিমুখে সম্ভাষণ জানান,
কুশল বিনিময় করুন।

হাসিমুখে আপনার দায়িত্ব পালন করুন।
বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়।

সবসময় প্রতিটি কাজ নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই
শেষ করুন।

কোনো কাজ জানা না থাকলে নিঃসংকোচে
অভিজ্ঞদের কাছ থেকে শিখে নিন।

গিফট গ্রহণে সতর্ক থাকুন।
যে-কোনো সুবিধা নেয়ার আগে
বিনিময়ে কতটা মূল্য দিতে হতে পারে তা ভাবুন।

নিজ প্রতিষ্ঠানের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

কমন ফোন, কম্পিউটার, ফাইল ব্যবহারে
অন্যদের প্রয়োজনকেও গুরুত্ব দিন।

কর্মক্ষেত্রের ধরন অনুযায়ী মানানসই শালীন পোশাক
পরিধান করুন।

ক্যাজুয়াল বা ঘরোয়া আচরণ করবেন না।
আবেগ ও বিনয়কে সংযত রাখুন।

রক্তীয় বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক আর কর্মক্ষেত্রে কাজের
সম্পর্কে এক করে ফেলবেন না। অফিসের কাজে
অফিসিয়াল সম্পর্ক বজায় রাখুন।

ছোটখাটো যে কাজগুলো নিজেই করে নিতে পারেন,
তা পিয়ন-দারোয়ান বা স্টাফদের দিয়ে
করাবেন না।

ফ্রন্ট ডেস্ক বা রিসিপশনে সম্ভব হলে অভ্যাগতকে
দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানান।

কাগজ-কলম সঙ্গে রাখুন, যাতে অন্যের কাছে
চাইতে না হয়।

ই-মেইল, এসএমএস বা চিঠিপত্রের প্রত্যুত্তরে
তৎপর হোন।

অনুমতি ছাড়া অন্যের ফাইলপত্রে বা ক্যাশবাক্সে
হাত দেবেন না।

আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে নিঃসংকোচে
টাকা গুণে নিন, উভয়পক্ষের স্বাক্ষরসহ
লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

নিজের কাজ ও দায়িত্বের প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন।
কারণ এ কাজই আপনার রিজিক নিয়ে আসে।

—কোয়ান্টাম কর্তৃক বই থেকে সংগৃহীত

স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫-এর অনুভূতি

মনছবির সাথে প্রয়োজন পরিশ্রম আর ধৈর্য

লে. কর্নেল (অব.) অধ্যাপক ডা. মো.
আব্দুল্লা হিল কাফি



এক ধরনের কৌতূহল নিয়েই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কিন্তু কোর্সটা সম্পন্ন করার পর আমার মনে হচ্ছে, আরো ৩০ বছর আগে এটা আমার করা প্রয়োজন ছিল।

একটা বিষয়

আমার খুব ভালো লেগেছে—তা হলো কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা। এখানে মনছবির কথা বলা হয়েছে, যা প্রতিটি মানুষের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জীবনে মনছবি করার সাথে সাথে প্রয়োজনীয় পরিশ্রম করতে হবে এবং ধৈর্য ধরে লেগে থাকতে হবে। এ বিষয়গুলো অত্যন্ত চমৎকারভাবে উঠে এসেছে কোর্সের আলোচনায়। আমি মনে করি, আমাদের দেশের প্রতিটি মানুষের এ কোর্স করা উচিত। আমার বিশ্বাস, জীবনধর্মী এ শিক্ষাগুলোকে অনুসরণ করার মধ্য দিয়েই আমরা একটা সুন্দর দেশ গড়তে পারব।

[লে. কর্নেল (অব.) অধ্যাপক ডা. মো. আব্দুল্লা হিল কাফি, নাক কান গলা রোগ বিশেষজ্ঞ, হেড নেক সার্জন, অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ইবনে সিনা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]

প্রাণভরে নিঃশ্বাস নিলাম, হজমের সমস্যাও আর নেই নবমিতা চৌধুরী



আমি ডান নাক দিয়ে ভালোভাবে দম নিতে পারতাম না। ডাক্তার বললেন, আমার নাকের ডান পাশে একটা ব্লক। কোর্সে এসে প্রথম মেডিটেশন করার পরই অনুভব করলাম, আমার দম নিতে আর কোনো বাধা নেই। প্রাণভরে

নিঃশ্বাস নেয়ার যে আনন্দ, এটা আমি জীবনে প্রথমবারের মতো অনুভব করলাম।

আমার হজমের সমস্যা ছিল। আমি মনে করতাম এটা আমার রোগ এবং সারাজীবন এ সমস্যাটা থাকবে। প্রতিদিনই এসিডিটির ওষুধ খেতাম। কোর্সে এসে জানলাম, আমাদের ৭৫ ভাগ রোগ হলো মনোদৈহিক। একথা শুনে আমি খুবই অনুপ্রাণিত হলাম এবং সিদ্ধান্ত নিলাম, আর এসব ওষুধ খাব না। সত্যিই তারপর থেকে আমার আর এ জাতীয় ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হচ্ছে না।

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে বিশ্বাস যে কত গুরুত্বপূর্ণ, কোয়ান্টাম আমাদের সেই শিক্ষাটাই সুন্দরভাবে দিচ্ছে।

[নবমিতা চৌধুরী, চাকরিজীবী]

স্বাচ্ছন্দ্যে হাত নাড়াতে পারছি

সৈয়দ নিরক হোসেন

প্রায় বছর খানেক ধরে আমার ডান হাতে প্রচণ্ড ব্যথা। ব্যথার কারণে হাত নাড়াতে পারতাম না, সামান্য ওজনের কোনো জিনিসও হাত দিয়ে তুলতে পারতাম না। এমনকি পকেট থেকে মানিব্যাগ বের করতেও অন্যের সাহায্য নিতে হতো।

জার্মানিতে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, থেরাপি নিয়েছি কিন্তু কোনোভাবেই কোনো ইতিবাচক ফলাফল পাই নি। একপর্যায়ে ডাক্তাররা বলে দিলেন, এভাবেই চলতে হবে।

এরপর বড় বোনের অনুপ্রেরণায় দেশে আসি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার উদ্দেশ্যে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে অনুভব করলাম আমার হাতে কোনো ব্যথা নেই এবং আমি বেশ স্বাচ্ছন্দ্যে আমার হাত নাড়াতে পারছি। আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

[সৈয়দ নিরক হোসেন, জার্মান প্রবাসী চাকরিজীবী]



ব্যথা আর অনুভব করছি না নামাজে মনোযোগ বেড়েছে

তনুজা আহমেদ

ছোটবেলায় একটা উঁচু জায়গা থেকে পড়ে গিয়ে আমি আঘাত পাই। আমার মেরুদণ্ডের একটা হাড় স্থানচ্যুত হয়ে যায়। ফলশ্রুতিতে শরীরের ডানপাশে প্রচণ্ড ব্যথা, ব্যথার কারণে বিছানা থেকে উঠতে পারতাম না। ডান হাতের আঙুল থেকে শুরু করে ডান পায়ের আঙুল পর্যন্ত ব্যথা, ডান চোখ, ডান নাক—সব ব্যথা।

বলতে গেলে ডানপাশ যেন কোনো কাজই করত না। ব্যথায় রাতে ঘুমাতে পারতাম না, কান্না করতাম। কিন্তু কিছু করার নেই। অনেক চিকিৎসা করিয়েও কিছু হয় নি। একটা পর্যায়ে মনে নিই যে, এ ব্যথা ঠিক হবে না, এটা সারাজীবন আমার সঙ্গী হয়েই থাকবে।

কোর্সের প্রথমদিন বিকেলে খেয়াল করলাম, আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। জীবনে এতগুলো বছর আমি যে ব্যথা নিয়ে ঘুরছি, তা কোথায় গেল আমি জানি না।

সেইসাথে শিখেছি রাগ নিয়ন্ত্রণের কার্যকর প্রক্রিয়া। মূলত রাগ নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যেই কোর্সে এসেছি। এখন নিজেকে অনেক প্রশান্ত মনে হচ্ছে। আর সবচেয়ে বড় আনন্দের অনুভূতি হলো, আমি মনোযোগ দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

[তনুজা আহমেদ, স্কুল শিক্ষিকা]



দেশে-বিদেশে এমন জেভার ট্রেনার দেখি নি

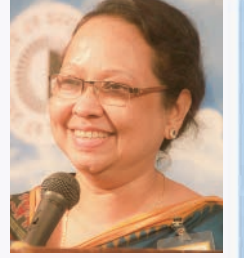
বেগম নীলুফার

আমি জেভার নিয়ে কাজ করি গত ১০ বছর। তার আগে বি শ্ব বি দ্যা ল য়ে শিক্ষকতা করেছি। আমার দীর্ঘ কর্মজীবনের অভিজ্ঞতায় বলতে পারি, গুরুজীর মতো এত ভালো জেভার ট্রেনার কোথাও দেখি নি। দেশে-বিদেশে এত ট্রেনিং নিয়েছি, কিন্তু জেভার নিয়ে প্রয়োজনীয় কথাগুলো এত সুন্দর করে কাউকে বলতে শুনি নি। আমি নিজেও পারি নি। আমি অভিজ্ঞত!

নিজেকে এগিয়ে নেয়া আর অন্যের জন্যে কল্যাণ কামনা করাই কোয়ান্টামের মূলকথা। এখানে এসে আমি শিখলাম, অন্যের জন্যে কল্যাণ কামনা করলে তার শুভ প্রভাব পড়ে নিজের জীবনে। আর অন্যের অকল্যাণ চাইলে সে ক্ষতি থেকেও মানুষ মুক্ত নয়।

আমি সবসময় মনে মনে এরকম একটা প্ল্যাটফর্ম খুঁজতাম, যাদের সাথে সৃষ্টির সেবা করার সুযোগ পাব। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টামে এসে আমি সৃষ্টির সেবা করার সে সুযোগটাই পেয়েছি। আমি চাই সারা পৃথিবী একটি পরিবার হোক, তা হলো কোয়ান্টাম পরিবার।

[বেগম নীলুফার, জেভার স্পেশালিস্ট ও ফ্রিল্যান্স কনসালট্যান্ট]



এখন আমি নাতিদের সাথে ফুটবল খেলব

হাজী নুরুল ইসলাম মোল্লা

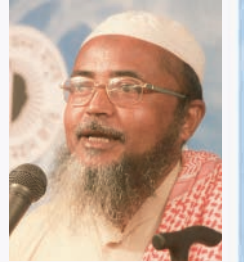
দীর্ঘদিন ধরে আমি হার্টের অসুখে ভুগছি। ২০০৬ সালে আমার এনজিওগ্রাম করাতে হয়েছে। হার্টের অসুখের সাথে আছে উচ্চরক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস। কয়েকমাস আগে আমার স্ট্রোক হয়েছে।

তারপর আমার ডান হাত আর ডান পা অচল হয়ে যায়, বাকশক্তি হারিয়ে ফেলি।

দুই মাস চিকিৎসার পরে কিছুটা কথা বলতে পারছিলাম কিন্তু হাঁটাচলায় কষ্ট হতো। লাঠিতে ভর দিয়ে বা কারো সাহায্য নিয়ে চলাফেরা করতে হতো। কোর্সের উদ্দেশ্যে ঢাকায় আসার সময়ও দুই-তিন জন মিলে আমাকে ধরে বাসে উঠিয়েছে।

এখানে এসে যখন সুস্থতার কথা, নিরাময়ের কথা শুনলাম আমার মধ্যে বিশ্বাস জাগল—আমিও সুস্থ হতে পারি। দ্বিতীয় দিন থেকেই অনুভব করলাম শরীরটা বেশ হালকা লাগছে। তারপর থেকে লাঠি ছাড়াই হাঁটাচলা করতে পারছি, কোনো অসুবিধা হচ্ছে না। কোর্স করে আমি খুবই সুস্থ বোধ করছি। এখন আমি নাতিদের সাথে ফুটবল খেলব।

[হাজী নুরুল ইসলাম মোল্লা]



আত্মশুদ্ধির এক চমৎকার বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড

বিপ্লব কুমার সেন



আমার মনে হয় আত্মশুদ্ধির এক চমৎকার বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড। এই কোর্সে প্রতিটি মানুষের অংশ নেয়া উচিত। কেননা প্রথমে নিজেকে বদলাতে হবে, তারপর পরিবার, সমাজ এবং দেশ। আমি বিশ্বাস

করি এ চার দিনে আমরা যা শিখলাম তা যদি অনুসরণ করতে পারি, তাহলে সবাই উপকৃত হবো।

আমার ডান হাঁটুতে বেশ কিছুদিন যাবৎ ব্যথা, কোমরেও একটু ব্যথা ছিল। অফিসে এক-দুই ঘণ্টা কাজ করে চেয়ার থেকে ওঠার পর আমাকে এক-দুই মিনিট খোঁড়াতে হতো। কোর্সে এসে তৃতীয় দিন থেকে দেখছি আমার হাঁটুতে কোনো ব্যথা নেই। কোমরে যে ব্যথা হতো, চতুর্থ দিন থেকে দেখছি সেটাও নেই। আগে আমি হাত ঘোরাতে পারতাম না। এখন খুব সহজে হাতও ঘোরাতে পারছি। আত্মশুদ্ধি আর নিরাময়ের এ অভিজ্ঞতায় অংশ নিতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত।

[বিপ্লব কুমার সেন, প্রোডাক্ট ম্যানেজমেন্ট ডিপার্টমেন্ট হেড, এগ্রোভেট ডিভিশন, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.]

১৪ বছর পর সেজদা দিতে পারলাম

সরকার মাহমুদা পারভীন

১৪ বছর আগে বাসার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় আঘাত পাই। তারপর থেকে আমি কখনো মাথাটাকে দুদিকে নাড়াতে পারি নি। আমার কোমরে দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা। রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে প্রতিটি আলোচনা আর মেডিটেশন আমার মনে জাগিয়েছে সুস্থতার বিশ্বাস। তৃতীয় দিন থেকে আমি রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। এ আনন্দ বলে বোঝানো সম্ভব নয়। আমি দুদিকে ঘাড় ঘোরাতে পারছি। কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[সরকার মাহমুদা পারভীন, প্রধান শিক্ষিকা, শিখা সংঘ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নাটোর]



পড়াশোনায় মনোযোগ বেড়েছে

—আবরার হিশাম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি অনেক লাভবান হয়েছি। পড়াশোনায় আমার মনোযোগ বেড়েছে। আগে যে পড়াগুলো আমার খুব কঠিন মনে হতো, এখন সেগুলো সহজেই আয়ত্ত করতে পারছি। সকালে ঘুম থেকে উঠতে আমার কষ্ট হতো। কিন্তু কোর্সে শেখা টেকনিক প্রয়োগ করে

নিজেকে বদলাতে পারলেই চারপাশকে বদলাতে পারব

ড. মো. আব্দুল আলীম

স্কলারশিপ নিয়ে পরিবারসহ আমেরিকায় চলে গিয়েছিলাম। কিন্তু গিয়ে দেখলাম, সেখানে পরিবার নেই, জীবনে মমতা নেই, ভালবাসা নেই; বরং কৃত্রিমতার ছড়াছড়ি সর্বত্র।

দেশে ফেরার সিদ্ধান্ত নিলাম।

অনেকে বলল, থেকে যাও, তোমার সন্তানের ভবিষ্যৎ নিশ্চিত। আমার মনে হলো, এরকম ভবিষ্যৎ আমি চাই না, যেখানে ১৮ বছর বয়স হলে আমার সন্তান আমার সাথে থাকবে কিনা আমি নিশ্চিত নই। কিন্তু দেশে ফিরেও হতাশায় আচ্ছন্ন হয়ে গেলাম। মনে হলো, সবকিছুর পরিবর্তন দরকার। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আবিষ্কার করলাম, আগে আমার দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন দরকার। আমি যদি নিজে বদলাতে পারি, তাহলে চারপাশের সবাইকে বদলাতে পারব। নিজের মধ্যে আমি শক্তি ও বিশ্বাস অনুভব করছি। গুরুজীকে ধন্যবাদ যে, তিনি আমাদের নিজেকে দেখে খুঁজে পেতে সহযোগিতা করেছেন।

[ড. মো. আব্দুল আলীম, সহযোগী অধ্যাপক, আইন বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়]



মনের শক্তিভাণ্ডারকে উপলব্ধি করতে পেরেছি

ডা. মো. মাহবুব হোসেন

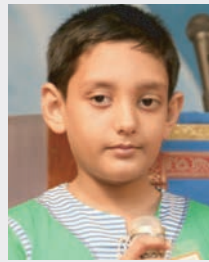
চিকিৎসাবিজ্ঞানের কথাগুলো গুরুজী এত সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, মনে হয়েছে আমি যেন মেডিকেল কলেজের ক্লাসে বসে আছি। কোয়ান্টামে এসে আমি নিজের মেধা-যোগ্যতার ওপর পুরোপুরি বিশ্বাস স্থাপন করতে পেরেছি। মনের শক্তিভাণ্ডারকে উপলব্ধি করতে পেরেছি। ইতিবাচক কথামালা যে মানুষকে সাফল্যের পথে নিয়ে যায়, তা সত্যি বিশ্বাসকর। আমি বিশ্বাস করি, আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এ কোর্সের শিক্ষা সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

[ডা. মো. মাহবুব হোসেন, মেডিকেল অফিসার, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কন্ট্রোল রুম, মহাখালী]



আমি ঠিকমতো সকালে উঠতে পারছি। অটোসাজেশন চর্চা করে আমি আমার সব কাজ আগের চেয়ে দ্রুত করতে পারছি।

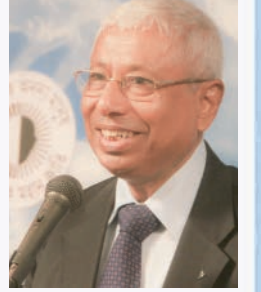
[আবরার হিশাম, ৪র্থ শ্রেণি, শিক্ষাবোর্ড ল্যাবরেটরি স্কুল]



জীবনের চিরন্তন সত্যগুলো মানুষের কাছে পৌঁছে দিচ্ছে কোয়ান্টাম

ব্রিগে. জেনারেল (অব.) এম মফিজুর রহমান

আমি গত ৪০ বছর যাবৎ দেশে এবং বিদেশে বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছি এবং প্রশিক্ষণ দিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি মুগ্ধ হয়েছি। এখানকার পরিবেশ, শৃঙ্খলা, সময়-সচেতনতা-সবকিছুই আমার খুব ভালো লেগেছে।



সত্যিই অবাক হয়েছি একই কোর্সে সব বয়সের, সব পেশার, সব শ্রেণির মানুষকে একসাথে অংশ নিতে দেখে। এখানে জীবনের চিরন্তন সত্যগুলোকে এত সহজ ভাষায় মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া হয়, যা একজন শিশুও বুঝতে পারে, আবার একজন প্রবীণও বুঝতে পারে।

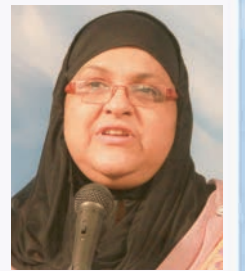
আমি গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করে দেখেছি, কোর্সে এমন একটি কথাও বলা হয় নি, যা আমাদের কাছে গ্রহণযোগ্য নয় বা যৌক্তিক নয়। ভিডিওচিত্রে লামার যে কার্যক্রম দেখেছি তা সত্যি অসাধারণ।

[ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব.) এম মফিজুর রহমান, লিড কনসালট্যান্ট এন্ড সিইও, আর এন্ড জি গ্রুপ]

এক মুহূর্তের জন্যেও ব্যথা অনুভব করি নি

ফেরদৌস জাহান

১৫ বছর আগে পড়ে গিয়ে আমার কোমরের একটা ডিস্ক সরে যায়। তারপর থেকে সবসময় প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ব্যথার কারণে আমি বিছানা থেকে উঠতে পারতাম না। ডাক্তারের পরামর্শে অনেক নিয়মকানুনের মধ্যে আমাকে জীবনযাপন করতে হয়। আমি জোরে হাঁটাচলা করতে পারতাম না।



ডাক্তার বলেছেন, টানা অনেকক্ষণ বসে থাকা যাবে না, একটু শুয়ে বিশ্রাম নিতে হবে; না হলে ব্যথাটা বাড়বে। কিন্তু এখানে প্রতিদিন টানা ১০ ঘণ্টা করে বসে আলোচনা শুনলাম, মেডিটেশন করলাম কিন্তু এক মুহূর্তের জন্যেও কোনো ব্যথা অনুভব করি নি। এমনকি কোনো ক্লান্তিও বোধ করি নি। জীবনকে সুন্দর করে সাজাতে আমাদের করণীয় সম্পর্কে এ চারদিনে যা শিখলাম, তা সত্যি অতুলনীয়। লামার ভিডিওচিত্র দেখার পর মাটির ব্যাংকে দানের প্রতি আমার আগ্রহ আরো বেড়েছে।

[ফেরদৌস জাহান, গৃহিণী]

প্রশ্নোত্তর : আজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকে প্রচুর মুক্তি দেখতে দেখতে বড় হই-হারকিউলিস, রবিন হুড, সুপারম্যান, স্পাইডারম্যানসহ আরো অনেক। এখন আমার সমস্যা হলো, যখন কোনো প্রতিকার ধর্ষণ, লুণ্ঠন, অনাচারের খবর দেখি তখন মাথা গরম হয়ে যায়। কল্পনায় আমি কখনো সুপারম্যান, কখনো কখনো স্পাইডারম্যান হয়ে সমস্যার সমাধান করে ফেলি। কিন্তু যখন বাস্তবে ফিরে আসি তখন নিজেকে খুব অসহায় মনে হয়। খুব কান্না করি।

উত্তর : এর মধ্য দিয়ে কিন্তু আমরা সেই চিরায়ত সত্যটা বুঝতে পারছি যে, আমাদের নার্ভাস সিস্টেম বাস্তবতা এবং কল্পনার মধ্যে কোনো তফাত করতে পারে না। মুক্তি দেখতে দেখতে আপনি নিজেকে সুপারম্যান বা স্পাইডারম্যান ভাবা শুরু করেন এবং অন্যায় দেখলে কল্পনায় আপনি স্পাইডারম্যান, সুপারম্যানের মতো ঝাঁপিয়ে পড়েন। কিন্তু পরে দেখেন যে, না, যেখানে ছিলেন সেখানেই আপনি বসে আছেন। ব্রেন ও অবচেতন মনের এই যে শক্তি, একে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করুন-নিজের কল্যাণে, মানুষের কল্যাণে।

আর মনে রাখবেন, সুপারম্যান-স্পাইডারম্যান নয়, অন্যায়ের প্রতিকার সবসময় মানুষই করেছে। মানুষের ওপর মানুষ অন্যায় করেছে, আবার এর প্রতিকারও মানুষই করেছে। যদি ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে পারেন, তবে বুঝবেন মানুষের শক্তি স্পাইডারম্যানের থেকে কোনো অংশে কম নয়, বরং বেশি। অতএব, ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করুন। বাস্তববাদী হোন। এবং আমরা যে চিন্তা-চেতনা প্রসারে কাজ করছি, তাতে সময় দিন। কারণ আমরা যদি সমাজের অধিকাংশ মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে পারি, আমাদের চারপাশের মানুষকে অন্যায় করা থেকে বিরত রাখতে পারি, তবে আমাদের সমাজ থেকে অন্যায়-অবিচার এমনিতেই দূর হয়ে যাবে। আর যদি তা না করি বা করতে চেষ্টা না করি, তাহলে আপনি একা মারামারি করে বা কেঁদে কেটে কিছু করতে পারবেন না। সবার আগে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে হবে এবং আমরা সেই কাজটাই করছি।

প্রশ্ন : আমি ব্রোকেন ফ্যামিলির সদস্য। পারিবারিক কারণে এবং পারিপার্শ্বিকতা, মানুষের সাথে মিশতে না পারা ও ভালবাসা-সংক্রান্ত বিষয়ে কষ্ট পেয়ে গত পাঁচ-ছয় বছর ধরে আমি ড্রাগ এডিক্ট। সরকারি মেডিকেল থেকে ডাক্তার হয়েও এখন সব বিদ্যা ভুলে গিয়েছি। আমি সাহস চাই আর কী করণীয় তা বলে দিন।

উত্তর : প্রথমত, একজন ডাক্তারের কাজ এবং এ কাজের গুরুত্বটা আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে। একজন ডাক্তার যেভাবে মানুষের সেবা করতে পারেন, তা অন্য কোনো পেশার মানুষের পক্ষে সম্ভব না। আপনি একজন ডাক্তার। আপনি মানুষের জন্যে কাজ করতে শুরু করুন।

দ্বিতীয়ত, যারা ব্রোকেন ফ্যামিলির সন্তান, তাদের জন্যে নিঃসন্দেহে এটা সাংঘাতিক কষ্টের। কিন্তু যেহেতু আপনি পরিস্থিতির শিকার, বাস্তবতা মেনে নিয়েই আপনাকে এটা মোকাবেলা করতে হবে। এমনও হতে পারত যে, আপনার মা-বাবা দুজনে মারাও তো যেতে পারত। মনে করুন যে,

মা-বাবা নেই, মারা গেছে। আমি একা। পৃথিবীতে একা এসেছি, যাবও একা। আমার সাথে যাবে শুধু আমার কাজ-হোক তা স্বকর্ম কিংবা অপকর্ম। অতএব আমার কাউকে নিয়ে চিন্তা করার তো কিছু নেই। আমার নিজেকে দাঁড় করাতে হবে।

আর আপনি যেহেতু ডাক্তার হয়েছেন, তার মানে হচ্ছে আপনার যোগ্যতা আছে। সে যোগ্যতাকে কাজে লাগাতে সচেষ্ট হোন। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। আত্মজাগরণ ট্র্যাক টু নিয়মিত শুনুন। সবসময় কোয়ান্টাম পরিমণ্ডলে থাকুন। অর্থাৎ ইতিবাচক বলয়ে থাকুন। পেশাগত জীবনের বাইরে যে সময়টুকু পাবেন, কোয়ান্টামের সাথে থেকে মানুষের জন্যে কাজ করুন।

বিশেষভাবে মনে রাখবেন, আপনার পুরনো বন্ধুসঙ্গ পরিচয় করতে হবে। কারণ ড্রাগ এডিক্ট যারা, তারা কিন্তু একা ড্রাগ এডিক্ট হয় না, একা ড্রাগ নেয় না। তাদের একটা সার্কল থাকে। এই সার্কলটা পুরোপুরি বর্জন করুন। আপনার জীবনে এদের কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি যেহেতু একজন কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট, কোয়ান্টামকে আপনি নতুন বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করুন।

আপনার সামনে জীবনের বিশাল সময় পড়ে আছে। আর জীবন আসলে যে-কোনো জায়গা থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো বয়স থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো অবস্থা থেকে শুরু করা যায়। আপনি আবার নতুনভাবে শুরু করুন। নিজেকে বলুন, আমি যে দুঃখ পেয়েছি তা যেন আর কোনো তরুণ-তরুণী না পায়, সেজন্যে আমি কাজ করব। অর্থাৎ শুধু নিজের জন্যে নয়, বরং অন্যের জন্যে বাঁচুন। আপনি দেখবেন, আপনার জীবন অনেক অর্থবহ হয়ে উঠবে। আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : ছেলেমেয়েদের বিয়ে দেয়ার ব্যাপারে এনগেজমেন্ট করে রাখার গুরুত্ব কী? এটা করা প্রজ্ঞার পরিচয় কিনা-দয়া করে জানাবেন।

উত্তর : আমি প্রত্যেকের মতামতকেই শ্রদ্ধা করি। তবে এ ব্যাপারে আমার ব্যক্তিগত মতামত হলো-এনগেজমেন্ট হচ্ছে পুরোপুরি একটা অর্থহীন ব্যাপার। এটা বরং আরো টেনশন বাড়ায়। আপনি ছেলেমেয়েকে বললেন, তাদের বিয়ে হবে। আবার এদিকে বিষয়টা ঝুলিয়ে রাখলেন এবং একটা সীমারেখা দিয়ে দিলেন-এতদূর মেশা যাবে, এতদূর যাবে না। এটা তো তাদের ওপর অত্যাচার।

আবার এই এনগেজমেন্টটা যে বিয়ে পর্যন্ত গড়াবে, তারও কোনো নিশ্চয়তা নেই। বহু এনগেজমেন্ট আমরা ভেঙে যেতে দেখি। তাই কী করবেন? আকৃদ হলো, কাবিন হলো, এরপর আর মেয়েকে ঘরে রাখবেন না, স্বামীর বাড়ি পাঠিয়ে দেবেন। যাবেই তো, দেরি করার কী আছে? এটা হচ্ছে যৌক্তিক। কোয়ান্টাম পরিবারের কেউ এনগেজমেন্টের মধ্যে যাবেনই না। আকৃদ ছাড়া এটা আসলে পুরোপুরি অর্থহীন। এই এনগেজমেন্টের কোনো ধর্মীয় বা আইনগত ভিত্তি নেই।

আর বিয়ের ব্যাপারে কোয়ান্টামে আমরা বিশ্বাস করি, ছেলেপক্ষ-মেয়েপক্ষ মিলে বিয়ের অনুষ্ঠান হবে একটাই। বৌ-ভাত, জামাই ভাত, এই ভাত, সেই ভাত-এগুলোর কোনো দরকার নেই। এগুলো হচ্ছে শ্রেফ অপচয়। কোথাও কোথাও শুনি বিয়ের অনুষ্ঠান

নাকি সাতটা, নয়টা, এমনকি ১১টা পর্যন্ত হয়। আসলে যে জাতি অপচয় যত বেশি করে, আল্লাহর গজব তার ওপরে তত বেশি পড়ে। অতএব অপচয় করবেন না। যে টাকাটা এত রকম অনুষ্ঠানে খরচ করবেন, ছেলেমেয়েকে দিয়ে দিন। তারা তাদের মতো করে কিছু একটা করুক। তাদের ভবিষ্যৎ চিন্তা করে দিয়ে দিন। বিয়ের ব্যাপারে আমাদের ধারণা খুব পরিষ্কার।

বিয়ের দাওয়াতের ব্যাপারে একটা বিষয় বিশেষভাবে অনুসরণ করার চেষ্টা করবেন, সেটা হচ্ছে-গিফট দেবেন না, গিফট নেবেনও না। বিয়ের দাওয়াতে আনন্দিতচিত্তে যাবেন, তৃপ্তি নিয়ে খাবেন, প্রাণভরে দোয়া করে আসবেন। আমরা গিফট নেয়াও পছন্দ করি না, দেয়াও পছন্দ করি না। কারণ-এই যে সামাজিক উপহার, এটা একটা গজব। মানুষের ওপর এক ধরনের অত্যাচার।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৮। আমি চার বছর বয়সের এক ছেলে সন্তানের মা। মাত্র সাত মাস আগে স্বামীর সাথে বিচ্ছেদ হয়েছে। আমার সংসার আর পরিবারকে আমি খুব ভালবাসতাম। মানসিকভাবে আমি সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত। মনের বাড়ির দরবার হলের একটি অংশ ছিল আমার সেই প্রিয় সংসার। এখন সেখানে গিয়ে শুদ্ধ হয়ে বসে থাকা ছাড়া আর কিছু আসে না। মনছবি কী দেখব তা-ও বুঝি না। জীবনে পেছন দিকে ফিরে যেতে পারব না। সামনে এগোতে পারছি না। কী করব? আমাদের স্বামী-স্ত্রীর বিচ্ছেদ মূলত আমার স্বামীর কারণে। দয়া করে সমাধান বলবেন।

উত্তর : আপনি অতীতে ফিরে যেতে পারবেন না। অতীত অতীতই। কিন্তু চাইলে বর্তমানকে নতুনভাবে সাজাতে পারবেন। কারণ, পরিবার শুধু স্ত্রীর ওপরে নির্ভর করে না বা শুধু স্বামীর ওপরে নির্ভর করে না। নির্ভর করে দুজনের ওপরে। এই দুজনের একজন যদি না চান, আরেকজন যতই চান সেই চাওয়াটা অর্থহীন হয়ে যায়। আর একটি কথা সবসময় মনে রাখবেন যে, আল্লাহর দুনিয়া অনেক বড়। বিবাহ-বিচ্ছেদ হয়েছে তো কী হয়েছে? আপনার একটা ছেলে আছে। আপনার জীবন আপনার। নতুন করে জীবন শুরু করুন। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করুন। আল্লাহর কাছে চান, তাঁর কাছে কান্নাকাটি করুন। নিজের একটা পেশা গড়ে নিন। আল্লাহ তায়ালা চাইলে আবার এমন কাউকে পেয়ে যেতে পারেন, যে আপনাকে খুব ভালো বুঝবে।

আপনার জীবন আপনাকে গড়তে হবে। বিধ্বস্ত হওয়ার বা ভেঙে পড়ার কিছু নেই। যে যাওয়ার সে চলে গেছে। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন। কারণ এর চেয়ে খারাপ কিছুও হতে পারত। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি-সন্তানকে নিয়ে আপনি এগিয়ে যান। নিজেকে কখনো একা মনে করবেন না। ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

সত্য চিরন্তন। আমি নিজের কাছে সবসময় সৎ থাকব।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে কোয়ান্টাম সভা ও আলোকচিত্র প্রদর্শনী



৩০ আগস্ট জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের জহির রায়হান সেমিনার হলে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লালবাগ শাখার উদ্যোগে আয়োজিত এ সভা অনুষ্ঠিত হয় মোট তিনটি সেশনে।

প্রথম ও দ্বিতীয় সেশনে আলোচনা করেন

হলের সামনের চতুরে আয়োজন করা হয় মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। প্রোগ্রামটি আয়োজনে সার্বিক সহযোগিতা করেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আসমা হক এবং জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিবেশ বিজ্ঞান বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক মো. জামালউদ্দিন।

অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এবং তৃতীয় সেশনে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার সায়েদা মাহবুব সীমা।

কোয়ান্টাম মেথডের গুরুত্ব ও কার্যকারিতা নিয়ে আলোচনার পাশাপাশি ছিল মেডিটেশন এবং ডকুমেন্টারি প্রদর্শন। জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে প্রাণবন্ত এ সভায় মোট উপস্থিত ছিলেন ২৩০ জন।

এছাড়াও জহির রায়হান

যাত্রাবাড়িতে বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২৯ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যাত্রাবাড়ি কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ। জীবন আমার, আলোকিত জীবন গড়ার দায়িত্বও আমার-এই থিম নিয়ে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন কলেজ পড়ুয়া ও সদ্য এইচএসসি পরীক্ষা সম্পন্নকারী শিক্ষার্থীরা।

ভিশন অব লাইফ, টার্নিং ইওর ড্রিম ইনটু রিয়েলিটি, গোল্ডেন গোল : দি ফাইনাল টাস্ক- এই তিনটি বিষয়ে আলোচনা করা হয়। সেইসাথে আলোকচিত্র প্রদর্শন করা হয় শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের জন্যে সুস্পষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ, লক্ষ্যের জন্যে প্রাণান্ত প্রয়াস, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা এবং সৎসজ্ঞের গুরুত্ব নিয়ে।



বিষয়গুলো নিয়ে ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মাকসুদ হোসাইন, আর্ডেন্টিয়ার রেজওয়ানুর রহমান কৌশিক এবং আর্ডেন্টিয়ার নাসিফ সিদ্দিকী। অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার নিজাম হাসান সাদী-র সঞ্চালনায় এ ওয়ার্কশপে মোট উপস্থিত ছিলেন ৪০ জন শিক্ষার্থী।

চট্টগ্রামে পারিবারিক ওয়ার্কশপ

৬ সেপ্টেম্বর চট্টগ্রামের এলজিইডি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় পারিবারিক ওয়ার্কশপ। 'যুগযন্ত্রণায় মা-বাবা ও সন্তানের সম্পর্ক' শীর্ষক দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপটি শুরু হয় পারিবারিক একাত্মতার মেডিটেশন দিয়ে।

এ যুগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মা-বাবা ও সন্তানের করণীয়, সুসন্তান গড়তে মা-বাবার ভূমিকা, যুগযন্ত্রণায় সজ্ঞের ভূমিকা-এসব বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কাউন্সিলর ডা. হাবীব জালাল উদ্দিন আহমেদ এবং কেন্দ্রীয় শুভেচ্ছা টিমের সদস্য ও ইউনাইটেড কমিউনিকেশন

সার্ভিসেস সেন্টার-এর ডিরেক্টর ওয়াহেদ চৌধুরী। প্রতিটি বিষয়ের আলোচনার পরে ছিল পর্যালোচনা মেডিটেশন ও গ্রুপ ডিসকাশন।

মা-বাবা এবং সন্তানের মধ্যকার দূরত্ব সৃষ্টির কারণ এবং করণীয় বিষয়ে গ্রুপ ডিসকাশনে অভিভাবক ও তাদের সন্তানের স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটসহ মোট উপস্থিতি ছিল প্রায় তিনশত। পারিবারিক ওয়ার্কশপটি সঞ্চালনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন।

মিরপুর সেন্টারে নবীন বরণ অনুষ্ঠান

ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ১৭ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় একটি নবীন বরণ অনুষ্ঠান।

এতে আত্মনির্মাণে নিয়মিত সাদাকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের গুরুত্ব তুলে ধরা হয়। এছাড়াও ছিল সজ্ঞের গুরুত্ব এবং ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রমগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা। মূলত সদ্যসমাপ্ত স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫ ব্যাচে অংশ নেয়া গ্রাজুয়েটদের ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম করার প্রয়াসেই এই আয়োজন। এতে মিরপুর ও এর পার্শ্ববর্তী এলাকার ৪২ জন নবীন গ্রাজুয়েট অংশ নেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন মিরপুর সেন্টারের ৫৬ জন আর্ডেন্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়ার। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন মিরপুর সেন্টারের মোমেন্টিয়ার আবদুল্লাহ জুবাইর।

রাজশাহীতে অজেয় ১৯ কার্যক্রম

১৯ সেপ্টেম্বর বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর-এর অধীনস্থ '১ মহাস্থান ব্যাটেলিয়ান রাজশাহী' এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলার কিছু শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ক্যাডেটদের নিয়ে BATE 2/14 অনুষ্ঠানে আয়োজন করা হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম।

রাজশাহী জেলার স্বনামধন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান নিউ গভ. ডিগ্রি কলেজের মাঠে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ক্যাডেটদের স্বেচ্ছা রক্তদান সম্পর্কে উদ্বুদ্ধ করা হয়। প্রো-অর্গানিয়ার মো. মাহমুদুল হাসান-এর পরিচালনায় রক্তদান-বিষয়ক আলোচনার পাশাপাশি এতে ছিল ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী ও স্লাইড প্রজেন্টেশন। এ কার্যক্রমে দেড় শতাধিক ক্যাডেট অংশ নেন।

উল্লেখ্য, অজেয় ১৯ কার্যক্রম এ অনুষ্ঠানটি সফলভাবে সম্পন্ন করায় '১ মহাস্থান ব্যাটেলিয়ান'-এর পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে বিশেষ সম্মাননা ক্রেস্ট প্রদান করা হয়। ক্রেস্ট গ্রহণ করেন রাজশাহী সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার ডা. আরিফুর রহমান।

আবশ্যিক

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

এছাড়াও কোয়ান্টাম লামার জন্যে কিছু সংখ্যক কৃষিবিদ, ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। অগ্রাধিকার প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

চট্টগ্রামে স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫



চট্টগ্রামের বিভিন্ন স্কুল-কলেজের উল্লেখযোগ্য সংখ্যক শিক্ষার্থী অংশ নিয়েছে এবারের কোর্সে। কোয়ান্টা ভঙ্গিতে তাদের একাংশ

১৯, ২০, ২১ ও ২২ সেপ্টেম্বর চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫। কোর্স শেষ হওয়ার পরদিনই (২৩ সেপ্টেম্বর) মঙ্গলবারের সাপ্তাহিক আলোকায়ন কার্যক্রমে একজন নবীন গ্রাজুয়েট অনুভূতি ব্যক্ত করছিলেন এভাবে- 'পরিচিত একজন বেশ কিছুদিন ধরে রীতিমতো পেছনে লেগেই ছিলেন। কোর্সের আগের দিনও তিনি বাসায় চলে আসাতে কিছুটা অনিচ্ছাসত্ত্বেও ভর্তি হয়েছি। ভেবেছি, কোনোরকম দুদিন করব, পরের দুদিন আর যাব না। কিন্তু কোর্সে এসে তো আমি অবাক! এত সুন্দর পরিবেশ, শৃঙ্খলা, সবার হাসিমুখে

অভ্যর্থনা, আন্তরিক ব্যবহার দেখে মনে হলো, এদের চেয়ে সুখী বুঝি আর কেউ নেই। খুব ভালো লাগল। পরের দুদিনও তাই সময়মতো চলে এলাম। চার দিন কোর্স শেষে আজ আলোকায়নে না এসেও থাকতে পারলাম না, কারণ আমার খুব ইচ্ছা ছিল এ অনুভূতিটা সবাইকে বলার।'

এ অনুভূতি চট্টগ্রামে সদ্যসমাপ্ত স্বাগতম! রহমম!! ৩৭৫ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী চট্টগ্রাম ওমেন চেম্বারের একজন পরিচালকের। তার মতো অনেক নবীন গ্রাজুয়েটই সেদিন আলোকায়নের বিভিন্ন সেশনে প্রকাশ করেছেন তাদের স্বতঃস্ফূর্ত ও গভীর

ভালোলাগা আর কোর্স থেকে নানাভাবে উপকৃত হওয়ার অনুভূতি। একজন শিক্ষিকা জানানো, 'কিছুটা অলসতা কাজ করছিল। কিন্তু যখন শুনলাম দেড় বছর পরে চট্টগ্রামে কোর্স হচ্ছে তখন মনে হলো, এবার না করলে হয়তো আরো দেড় বছর অপেক্ষা করতে হতে পারে। তাই দ্রুত সিদ্ধান্ত নিলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার।'

চট্টগ্রামের ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কোর্সটি এবার নানা দিক থেকেই হয়ে উঠেছিল বিশেষ বরকতময়। চট্টগ্রামের নানা শ্রেণি-পেশার বিভিন্ন বয়সী মানুষ অংশ নেন এ কোর্সে এবং শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক জীবনে সমস্যামুক্তি এবং নতুন সম্ভাবনা ও সাফল্যের ব্যাপারে হয়ে ওঠেন আশাবাদী ও আত্মবিশ্বাসী। নিরাময় ও সাফল্যের বৈচিত্র্যময় অনুরণনে এ কোর্স হয়ে উঠেছিল এক অনবদ্য মিলনমেলা।

কোর্সের আগে টানা দুসপ্তাহ ধরে ছিল রোদের তীব্রতা। প্রচণ্ড গরমে নগরবাসী ছিল অতিষ্ঠ। কিন্তু স্বাগতম! রহমম!! কোর্সের প্রথমদিন ভোরেই শুরু হয় রহমতের বৃষ্টি। সেই বৃষ্টি অব্যাহত ছিল টানা চার দিন। কোর্স প্রাঙ্গণে অংশগ্রহণকারীরা এসে পৌছতেই দেখলেন, কোয়ান্টিয়াররা ছাতা নিয়ে হাজির। সবাই দারুণ উপভোগও করছিল বিষয়টি।

কোর্স উপলক্ষে চট্টগ্রামের শিল্পকলা একাডেমিতে ছিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে চার দিনব্যাপী আলোকচিত্র ও ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী। এর উদ্বোধন করেন একুশে পদকপ্রাপ্ত খ্যাতিমান সমাজবিজ্ঞানী ও প্রিমিয়ার বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. অনুপম সেন। প্রদর্শনীতে ছিল সর্বস্তরের মানুষের উপচে পড়া ভিড়।

অক্টোবর ২০১৪-এর কর্মসূচি

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। বনশ্রী

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। উত্তরা

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। শান্তিনগর (মহিলা)

১৭ ও ১৮ অক্টোবর। মিরপুর (মহিলা)

কোয়ান্টাম ধ্যানসাফারি

১৭ ও ১৮ অক্টোবর

২৪ ও ২৫ অক্টোবর

বাংলা বাচন ও পরিশীলন কার্যক্রম

৩১ অক্টোবর ও ১ নভেম্বর। বনশ্রী

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম II স্টেপ-১

৩১ অক্টোবর ও ১ নভেম্বর। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম

লেভেল-১ ও লেভেল-২

প্রতি সপ্তাহে শুক্রবার থেকে সোমবার

ইমপেরিয়াল কলেজে দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প সংগ্রহ ৩৪২ ইউনিট



২৩ সেপ্টেম্বর ঢাকার আফতাব নগরস্থ ইমপেরিয়াল কলেজের নিজস্ব ক্যাম্পাসে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী একটি ব্লাড ক্যাম্প। কলেজের তিনটি ক্যাম্পাস মিলিয়ে এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৩৪২ ইউনিট রক্ত।

অধ্যক্ষ জনাব আব্দুস সালাম খান চৌধুরী ব্লাড ক্যাম্পের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন। এ সময় ইমপেরিয়াল কলেজের শিক্ষকবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় এই ক্যাম্প। শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ছিল চোখে পড়ার মতো। অনেকের জন্যেই এটা ছিল প্রথমবারের মতো রক্তদান। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত এ ব্লাড ক্যাম্পের সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন ইমপেরিয়াল কলেজের শিক্ষক কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার অনীল চন্দ্র নাথ।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১৪ II সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ II নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/শি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত II শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd

প্রো-মাস্টার্স
ওয়ার্কশপে গুরুজী

সর্বসুখের
চাবিকাঠি

মনোযোগায়ন

মনোযোগ দিন, আপনি ভালো থাকবেন। শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিকসহ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই আসবে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য আর সার্থকতা। বলা যায়, পরিপূর্ণ মনোযোগ বা মনোযোগায়ন হলো সর্বসুখের চাবিকাঠি। ২৬ ও ২৭ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আসলে শরীরের প্রতি আমাদের যথাযথ মনোযোগের অভাবই অধিকাংশ রোগের কারণ। কারণ, মনোযোগের ঘাটতি হয় বলেই সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় কাজগুলো আমরা করি না, অনুসরণ করি না সুস্থ জীবনচারণ। যত্নের অভাবে শরীরের অঙ্গগুলো অকেজো হয়ে পড়ে, কর্মক্ষমতা হারায়। আমরা অসুস্থ হই।

তাই সুস্থ থাকতে চাই মনোযোগায়ন। আর এর মূল কথাই হলো মমতা ও ভালবাসা। এ মমতা দিতে হবে নিজের শরীরের প্রতি, মনের প্রতি। পেশার প্রতি অর্থাৎ নিজের দায়িত্ব ও কাজের প্রতি। এবং সবচেয়ে বেশি দেয়া চাই আমাদের পরিবারের প্রতি।

গুরুজী বলেন, তাই মনোযোগী হোন নিজের শরীর মন পেশা দায়িত্ব পরিবার সবকিছুর প্রতি। মনোযোগায়ন হোক আপনার সর্বসুখের চাবিকাঠি।

কর্মসূচি নভেম্বর ২০১৪

কোয়ান্টাম গ্রাঞ্জুয়েট কোয়ান্টায়ন

৬, ৭ ও ৮ নভেম্বর

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

৭ ও ৮ নভেম্বর। কেন্দ্র

১৪ ও ১৫ নভেম্বর। উত্তরা

কোয়ান্টাম ধ্যানসাফারি

১৪ ও ১৫ নভেম্বর

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

১৪ ও ১৫ নভেম্বর। কেন্দ্র

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

১৪ ও ১৫ নভেম্বর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

১৪ ও ১৫ নভেম্বর। মিরপুর (পুরুষ)

২৮ ও ২৯ নভেম্বর। প্রশান্তি হল (মহিলা)

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ-১

২৮ ও ২৯ নভেম্বর। কেন্দ্র

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

২৮ ও ২৯ নভেম্বর। বনশ্রী



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০১৪

আল্লামা ড. এম শমশের আলী

বিক্ষিপ্ত মনকে সুস্থির করে কোয়ান্টাম মেডিটেশন



বিজ্ঞানের নানামুখী আবিষ্কার ও একের পর এক যুগান্তকারী সব উদ্ভাবনের মধ্য দিয়ে আমাদের জীবনযাত্রা এখন আগের চেয়ে অনেক সহজ আর আধুনিক হয়ে উঠেছে সত্যি, কিন্তু বিক্ষিপ্ত হয়ে উঠেছে আমাদের মন। এই বিক্ষিপ্ত মনকে সুস্থির করে নিজের আয়ত্তে নিয়ে আসার যে চিরায়ত পদ্ধতি ও কৌশল, সেটিই শেখায় কোয়ান্টাম মেডিটেশন।

২৬ সেপ্টেম্বর ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন বইয়ের প্রকাশনা অনুষ্ঠানে একথা বলেন বরেন্ধ্য বিজ্ঞানী, ধর্মতাত্ত্বিক ও টিভি ব্যক্তিত্ব আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী। দুদশকেরও বেশি সময় ধরে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে যিনি দেখেছেন বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে, নানা আঙ্গিকে। আমন্ত্রিত হয়ে এসেছেন ফাউন্ডেশন আয়োজিত বিভিন্ন অনুষ্ঠানে এবং আলোচনা করেছেন নানা বিষয়ে—যেখানে উঠে এসেছে ইসলামের সাথে আধুনিক বিজ্ঞানের উল্লেখযোগ্য যোগসূত্র এবং মেডিটেশনের চিরায়ত উপযোগিতার বিষয়টি। তার এ বৈচিত্র্যবান আলোচনাগুলোই সংকলিত

হয়েছে ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন বইটিতে। বইটি প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

অনুষ্ঠানে প্রফেসর শমশের আলী

বলেন, মন বিক্ষিপ্ত থাকলে সবচেয়ে বড় যে ক্ষতিটা হয়, তা হলো আমাদের এনার্জি অর্থাৎ মনোদৈহিক শক্তিটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। অন্যদিকে, মেডিটেশন এ শক্তিটাকে করে তোলে সংহত। তখন একটা সময় আসে যখন সমস্ত শক্তিকে নিজের মধ্যে আত্মস্থ করে মানুষের মন ও চেতনা উর্ধ্বমুখী হয়, ধাবিত হয় পরম

শ্রুতার দিকে।

সদ্যপ্রকাশিত বইটি সম্বন্ধে তিনি বলেন, আপাতদৃষ্টিতে ইসলাম, বিজ্ঞান ও মেডিটেশন তিনটি ভিন্ন ভিন্ন শব্দ হলেও দার্শনিক ভিত্তির দিক থেকে এক অভিন্ন সূত্রে গাঁথা। এ তিনের মূল লক্ষ্যই হলো শান্তি। আর সারা পৃথিবীর সব মানুষও এটাই চায়। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টামের সার্বিক কাজের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যও এই শান্তি। মূলত আমার এ উপলব্ধিগুলোই আমি সহজ ভাষায় বলার চেষ্টা করেছি ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন বইটিতে।

মহাজাগতিক সফরে
প্রবীণ সাংবাদিক
ফওজুল করিম
তারা ভাই



বরেন্ধ্য সাংবাদিক ও জাতীয় প্রেস ক্লাবের প্রবীণ সদস্য ফওজুল করিম আর নেই। ১৫ অক্টোবর রাজধানীর একটি হাসপাতালে তিনি মৃত্যুবরণ করেন। ইন্না লিল্লাহে ... রাজিউন। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৮৪ বছর। সংবাদ জগৎ ও শুভানুধ্যায়ী মহলে 'তারা ভাই' নামে তিনি সমধিক পরিচিত ছিলেন। জনাব ফওজুল করিম ১৯৯৩ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪র্থ ব্যাচের গ্রাঞ্জুয়েট।

১৯৫৫ সালে তৎকালীন দৈনিক সংবাদে যোগ দেয়ার মধ্য দিয়ে তার সাংবাদিকতা-জীবন শুরু হয়। পরবর্তীতে অধুনালুপ্ত দৈনিক আজাদ, দৈনিক পাকিস্তান এবং স্বাধীনতার পর দৈনিক বাংলা-র বার্তা সম্পাদক ও নির্বাহী সম্পাদক পদে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেন।

সাংবাদিক ফওজুল করিম তারা ভাই এদেশে দৈনিক পত্রিকার আধুনিক মেক আপ, গোট আপ, ফটো এডিটিং-এর ক্ষেত্রে অন্যতম পথিকৃৎ। লে-আউট ডিজাইন বিষয়ে তার ফটো সম্পাদনা গ্রন্থটি সাংবাদিকতার শিক্ষার্থীদের পড়ানো হয়।

কর্মজীবনে বেশকিছু গবেষণাধর্মী কাজও করেন তিনি। ইতিহাসের নানা বিষয় বিশেষত ঢাকা-র ওপর তিনি বিভিন্ন গবেষণাধর্মী কাজ করেন। অনুবাদ করেন পূর্ববঙ্গের বিভিন্ন জাতি ও পেশার বিবরণসম্বলিত জেমস ওয়াইজের নয়টি গ্রন্থ।

আমরা তার সামগ্রিক অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করি এবং তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণ কামনা করি।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৭ তম কোর্স

২১, ২২, ২৩ ও ২৪ নভেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

QUANTUM the SCIENCE of LIVING



সাবিয়া সিদ্দিকী

সঙ্গে একাত্মতা যাকে দিয়েছে এক পরিতৃপ্ত মৃত্যু

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর আর্ডেন্টার সাবিয়া সিদ্দিকী। ব্যক্তিগত জীবনে তিনি ছিলেন একজন ফ্রিল্যান্স জার্নালিস্ট ও সংস্কৃতিকর্মী। ১৭ অক্টোবর, শুক্রবার বিকেলে সাবিয়া যাচ্ছিলেন কোয়ান্টাম মিডিয়া সেলের সাপ্তাহিক সাদাকায়নে। পথিমধ্যে শিকার হন এক আকস্মিক সড়ক দুর্ঘটনার। এর ঘটনা দেড়েক পরেই পার্থিব সব বন্ধন ছিন্ন করে তিনি পাড়ি জমান অনন্ত জীবনের পথে ...। ইন্না লিল্লাহে ওয়া ইন্না ইলাইহে রাজিউন।

২০১০ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাস ৯ ব্যাচে অংশ নেন সাংবাদিক সাবিয়া সিদ্দিকী। এরও বছরখানেক আগে থেকেই তিনি নিয়মিত আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছিলেন। কোর্স সম্পন্ন করার পর কোয়ান্টার হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন মোহাম্মদপুর শাখা এবং পরবর্তীতে কেন্দ্র ও মিডিয়া সেলে। হয়ে ওঠেন ফাউন্ডেশনের একজন অক্লান্ত স্বেচ্ছাকর্মী।

বছর দুই আগে আনুষ্ঠানিকভাবে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেল। শুরু থেকেই এতে সক্রিয় ও একাত্ম ছিলেন সাবিয়া। এ সেলটির যাত্রা শুরুর সময় থেকে যে-কজন নিবেদিতপ্রাণ কর্মী গুরুত্বপূর্ণ সহযোগিতা করেন, তাদেরই একজন ছিলেন সাবিয়া।

বিভিন্ন পত্রিকা ও টিভি চ্যানেল কার্যালয় এবং সাংস্কৃতিক প্রতিষ্ঠানগুলোতে কোয়ান্টাম সভা আয়োজন, পরিচিতি সাংবাদিক-সংস্কৃতিকর্মীদের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করা, পরবর্তীতে যোগাযোগ করে ফাউন্ডেশনের সব কার্যক্রমের খবর তাদের কাছে পৌঁছে দেয়া-এসব কাজের সূত্রে সাবিয়া হয়ে উঠেছিলেন ফাউন্ডেশনের একজন স্বতঃস্ফূর্ত কর্মী। সবার কাছেই মানুষ। সেদিন দুর্ঘটনার খবরটি শোনামাত্রই তাই ফাউন্ডেশনের সদস্য আর মিডিয়া সেলের সহকর্মীরা ছুটে গিয়েছিলেন ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে, পরিবারের সদস্যরা পৌঁছানোরও আগেই।

মোহাম্মদপুরস্থ বাসা থেকে বেরিয়ে সেদিন বেলা সোয়া তিনটা নাগাদ সাবিয়া রামপুরা পৌঁছান। বনশ্রীতে ঢোকান মুখে রাস্তা পেরোনোর সময় একটি কাভার্ড ভ্যানের সাথে ধাক্কা লেগে ঘটে এ মর্মান্তিক দুর্ঘটনা।

ঘটনাস্থলে ছিলেন একজন সহৃদয় তরুণ পথচারী শোভন দেবনাথ অরণ্য। তৎক্ষণাৎ সাবিয়াকে তিনি নিয়ে যান স্থানীয় একটি ক্লিনিকে। পরে অ্যাম্বুলেন্সে করে তাকে নিয়ে যাওয়া হয় ঢাকা মেডিকেল কলেজের জরুরি বিভাগে। ততক্ষণে দুর্ঘটনার খবর জেনেছেন তার সহযোগীরা। সে-সময় সাবিয়ার সাথে ছিলেন প্রো-মাস্টার ও ফেমাস নিউজ ট্রয়েন্টি ফোর ডট কম-এর সাংবাদিক মো. মোস্তাক আহমেদ।

তিনি জানালেন, ‘এত বড় একটা দুর্ঘটনা, কোমর থেকে শুরু করে শরীরের নিম্নাংশে এমন তীব্র জখম, কিন্তু সে তুলনায় সেদিন আশ্চর্যকর শান্ত ছিলেন সাবিয়া। ব্যথার কথা নয়, শুধু দোয়া করতে বলছিলেন। তার মুখে ছিল কেবল একটি কথা-শোকর আলহামদুলিল্লাহ! গুরুজী ও সহকর্মীদের সবার কাছে দোয়া আর মাফ চাইছিলেন। যতক্ষণ বেঁচে ছিলেন, এক হাতে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে শুধু এ কথাগুলোই বলছিলেন বার বার। ভাবলে অবাক হই, অসম্ভব শারীরিক কষ্ট নিয়েও তিনি সে-সময়টাতে পরিপূর্ণ সমর্পিত একজন মানুষের মতোই তার মনোবল ধরে রেখেছিলেন। এমন একটা দুর্ঘটনার পরও যে তিনি এত সময় বেঁচে ছিলেন আর সবার কাছে দোয়া চাইতে পেরেছেন, মনে হয় যেন আল্লাহ ভালবেসে তাকে দিয়েছেন এ সময়টুকু।’

সবমিলিয়ে ফাউন্ডেশনে সাবিয়া ছিলেন খুব অল্প সময়। তুলনায় তার কাজের পরিমাণটি বেশ উল্লেখ করার মতো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স, কেন্দ্রীয় আলোকায়ন কার্যক্রম, মিডিয়া সেলের সাদাকায়ন সর্বত্রই ছিল তার সদাহাস্যময় উপস্থিতি। আয়োজন করেছিলেন প্রায় গোটা তিরিশেক কোয়ান্টাম সভা। বাংলাদেশ জাতীয় জাদুঘর, বাংলাদেশ শিল্পকলা একাডেমি, বিটিভি, মাছরাঙা টেলিভিশন, বাংলা ভিশন, বিবিসি বাংলার সাংবাদিক-কর্মকর্তাদের নিয়ে আয়োজিত কোয়ান্টাম সভা যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য। প্রক্রিয়া চলছিল এটিএন বাংলা ও চ্যানেল আই-তে সভা আয়োজনেরও।

সাবিয়ার সারাদিনের চিন্তাভাবনা আর ব্যক্তিজীবনের একটা বড় অংশ জুড়ে ছিল তার সঙ্গেচেননা-গুরুজীর দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে ফাউন্ডেশনের কাজগুলোকে কীভাবে আরো এগিয়ে নেয়া যায়। যে-কোনো অনুষ্ঠানের আগে সম্ভাব্য অংশগ্রহণকারীদের তালিকা করে সবাইকে আহ্বান জানাতে তার উদ্যম ছিল ক্লাস্তিহীন।

লামার কোয়ান্টাম-এ সাংবাদিক-সংস্কৃতিকর্মীদের অংশগ্রহণে আয়োজিত অনুষ্ঠানগুলো সফল করে তোলার ব্যাপারেও তার থাকত সক্রিয় ভূমিকা। কোয়ান্টাম-এ বেড়াতে গিয়ে সবাই হয়তো একসাথে খেতে বসে একটু গল্প করছে, কিন্তু দেখা যেত, সাবিয়া যথারীতি চুপ; কারণ খাওয়ার সময় গুরুজী মৌন থাকতে বলেন। গুরুজীর যে-কোনো নির্দেশনা পালনের প্রতি তার চেষ্টা ছিল এমনই অকৃত্রিম।

অভিনেত্রী মোমেনা চৌধুরী বলেন, ‘ছোট-বড় সবার সাথেই ছিল সাবিয়ার একটা সহজ সম্পর্ক আর হৃদয়তাপূর্ণ যোগাযোগ। অল্পদিনেই সবার কাছ থেকে একটা মমতা আদায় করে নিয়েছিল সে। নিজে ছিল চাপা স্বভাবের, কিন্তু সহকর্মীদের কার কী সমস্যা জেনে নিয়ে হিলিং-এ নাম দিত, অন্যদের কাছেও দোয়া চাইত। আর খুব ঠান্ডা মাথায় গুছিয়ে সব কাজ করার অভ্যেস ছিল ওর। আমার একক অভিনীত মঞ্চনাটক *লালজমিন*-এ নেপথ্য সঙ্গীতায়োজনে কাজ করত সে। এছাড়াও ভালো উচ্চাঙ্গ সংগীত গাইত। পরিকল্পনা করছিল সুর নিয়ে আরো বৈচিত্র্যময় কাজ করার। ফাউন্ডেশনের ভেতরে-বাইরে বিভিন্ন কাজের সূত্রে ওর সাথে আমাদের সম্পর্কটা ছিল এমন-হঠাৎই সবাই যেন একটা শূন্যতার মধ্যে পড়ে গেছি।’

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেলের আহ্বায়ক ও *রুটস*-এর সম্পাদক মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান বলছিলেন, ‘সাবিয়া ছিলেন ফাউন্ডেশনের একজন দায়িত্ব-সচেতন কর্মী, ছিলেন সময়-সচেতন। আর সঙ্গেই তার কাজ নিয়েই ছিল তার দিনমান ব্যস্ততা। কখন কীভাবে কাকে একটু সহযোগিতা করা যায়, সে জন্মেই ছিল তার যত নীরব চেষ্টা। দুর্ঘটনার কিছুক্ষণ আগেও ফোনে একজনকে বলছিলেন আসন্ন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে আর এক গ্রাজুয়েটের অসুস্থ মায়ের শারীরিক অবস্থার খোঁজ নিচ্ছিলেন, কয়েকদিন আগেই যার জন্যে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্তের ব্যবস্থা করে দিয়েছিলেন।’

সম্প্রথম আর নিরবচ্ছিন্ন কর্মব্যস্ততাই সাবিয়াকে দিয়েছে পরিতৃপ্ত মৃত্যু। শেষবার গোসল করানোর সময়ও তাই দেখা গেল-হাতটা রয়েছে সেই কোয়ান্টা ভঙ্গিতেই। আর চেহারায কী অদ্ভুত প্রশান্তি! যেন ঘুমিয়ে আছেন, অপেক্ষা করছেন প্রিয় বন্ধুর সাথে কাঙ্ক্ষিত সাক্ষাতের।

জীবনে যেমন তিনি একাত্ম ছিলেন সঙ্গে, তেমনি মৃত্যুর সময়টাতেও এমনকি দাফন পর্যন্ত তাকে ঘিরে ছিলেন সংস্কারের সদস্যরা-তার প্রিয় কোয়ান্টাম পরিবারের সহকর্মী ও সহযাত্রীরা। হৃদয়মথিত কান্না আর নিমগ্ন প্রার্থনায় তারা শেষ বিদায় জানিয়েছেন সাবিয়াকে।

পরম করুণাময় সাবিয়া সিদ্দিকীর সকল কাজকে সৎকর্ম হিসেবে কবুল করুন। পরবর্তী বহু যুগ ধরে ফাউন্ডেশনের সদস্যদের নিরন্তর কর্মপ্রেরণার উৎস ও এক উজ্জ্বল উদাহরণ হয়ে থাকবেন তিনি। ফাউন্ডেশনের সবার আগামী ৪০ দিনের ব্যক্তিগত ও সাংগঠনিক পর্যায়ের সকল সৎকর্ম তার অনন্ত শান্তির জন্যে উৎসর্গ করা হয়েছে।

আমরা তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণ কামনা করি।

প্রতিবেদন : ডা. আতাউর রহমান

বিশ্বাসই আমাকে দিয়েছে এগিয়ে যাওয়ার শক্তি



মায়ের সাথে নাহিয়ান বুশরা

ছোটবেলা থেকেই ব্যতিক্রম বা স্পেশাল জিনিসগুলো পাওয়ার একটা আকাঙ্ক্ষা আমার মধ্যে কাজ করত সবসময়। ঈদের জামা-জুতো থেকে শুরু করে ফুলগাছের টব, এমনকি বিয়ের শাড়িটাও।

বিয়ের বছরখানেক পরেই একটা ফুটফুটে কন্যা সন্তানের মা হই। ১৩ মাস বয়সে আমার মেয়ে বুশরা মেনিনজাইটিস-এ আক্রান্ত হয়। প্রায় দুসপ্তাহ হাসপাতালে চিকিৎসাধীন থাকার পর বোঝা গেল, সে দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে ফেলেছে। অথচ ওর দৃষ্টিশক্তি আগে এতটা প্রখর ছিল যে, ছোট পিঁপড়া তুলে নিয়ে সে মুখে পুরে দিত। মনে মনে বলতাম, এত ছোট জিনিসটার দিকেও তোমার চোখ যায়! আমার সেই সুস্থ স্বাভাবিক শিশুটি হয়ে গেল স্পেশাল চাইল্ড, সবার থেকে আলাদা একজন। হঠাৎই অন্যরকম হয়ে গেল আমার চেনা পৃথিবীটাও।

মেয়ের চিকিৎসার জন্যে ছুটতে লাগলাম এদিক-ওদিক। আমার সমস্ত সত্তা জুড়ে একটাই প্রত্যাশা-বুশরা একদিন আবার দেখতে পাবে। নিয়মিত শিশু বিকাশ কেন্দ্রে যেতাম ওর চেক-আপের জন্যে। একদিন এক মাকে দেখলাম ১২ বছরের বাচ্চাকে কোলে নিয়ে এসেছেন! কী সমস্যা জানতে চাইলে তিনি ঝরঝর করে কঁদে বললেন, ‘ও কিছুই পারে না। চোখে দেখে না, কানে শোনে না, হাঁটতে পারে না, কথা বলতে পারে না, এমনকি ক্ষুধা লাগলে বোঝাতেও পারে না। আমি খাইয়ে দিলে খায়।’ বাকরুদ্ধ হয়ে গেলাম। মনে হলো, স্রষ্টা আমাকে কত ভালো রেখেছেন! আমার মেয়ে তো এরকমও হতে পারত। তারপর আর বৃথা চেষ্টা করি নি বাচ্চাকে বার বার চিকিৎসা করানোর, সমস্ত মনোযোগ ঢেলে দিলাম সব সীমাবদ্ধতাকে পাশ কাটিয়ে সন্তানকে গড়ে তোলার দিকে।

মিরপুরের একটা রাইন্ড স্কুলে গেলাম বুশরাকে ভর্তি করানোর জন্যে। ওদের ক্লাস টিচারকে দেখে চমকে উঠলাম, পুরো শরীর এসিডে ঝলসে গেছে। তিনিই স্কুলের প্রথম শ্রেণির বাচ্চাদের ব্রেইল পদ্ধতি শেখান। অন্য যে-কোনো স্বাভাবিক বাচ্চা তাকে দেখলে ভয় পায়, কিন্তু রাইন্ড স্কুলের বাচ্চারা তাকে খুবই পছন্দ করে। তিনি এত মমতা দিয়ে পড়ান যে, বাচ্চারা খুব দ্রুত ব্রেইল শিখে যায়। মেয়ের সুবাদে ওই স্কুলে আমি ১০ বছর কাটিয়েছি, আমার মনে হয়েছে, পৃথিবীর সবচেয়ে সুন্দর মানুষটা হলেন তিনি। এভাবে আমিও নতুন করে জীবনকে অনুভব করতে শুরু করলাম আমার মেয়েটার সাথে সাথে।

সে পর্যন্ত আমার পথচলায় যত প্রতিকূলতা এসেছে, সর্বাবস্থায় শুধু শুকরিয়াই আদায় করেছে। সবসময় কেমন এক দৃঢ়তা আমাকে সামনে এগিয়ে নিয়েছে। স্কুলে অন্য অভিভাবক যারা আসতেন তাদেরকেও আমি সাহস দিতাম, উদ্বুদ্ধ করতাম।

কিন্তু একটা সময় দেখা গেল, আমি নিজেই চারপাশের মানুষ, এমনকি আপনজনদের কাছ থেকেও কটু কথার শিকার হতে হতে খেঁই হারিয়ে ফেলেলাম। এদিকে আমার মেয়েটাও বয়সের সাথে সাথে বুঝতে লাগল, ও আর সবার মতো নয়। ওর অনেক প্রশ্নের কোনো উত্তর আমি খুঁজে পেতাম না। ভেতরে তাই সারাফণ একটা যুদ্ধ চলছিল। দিনের পর দিন ঘুম হতো না। এমনও হয়েছে, টানা তিন

মাস রাতে ঘুমাই নি। আমার মধ্যে আচরণগত সমস্যা দেখা দিল। কাউকে সহ্য হচ্ছিল না। মানুষ দেখলেই ভয় পেতাম, কুকড়ে যেতাম-নিশ্চয়ই এরা আমাকে কিছু একটা বলতে এসেছে, অপমান করতে এসেছে। কাছের মানুষেরা দূরে সরে যেতে লাগল।

একটা সময় নিজেই উপলব্ধি করলাম, আমি যদি অসুস্থ থাকি, আমার পরিবার, তিন ছেলেমেয়ের লেখাপড়া, বেড়ে ওঠা সবকিছুই ক্ষতিগ্রস্ত হবে। তাই নিজ উদ্যোগেই গেলাম মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে। ডাক্তার ওষুধ দিলেন, ঘুমের সমস্যা কেটে গেল। কিন্তু ওষুধের প্রভাবে সবসময় একটা ঝিমুনি ভাব থাকত। দৈনন্দিন কাজগুলো ভালোভাবে করতে পারতাম না। সবচেয়ে বড় সমস্যা দেখা দিলো-চারপাশের মানুষ আমাকে মানসিক রোগী বলতে লাগল। আমি যেন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে গিয়ে বড় অপরাধ করে ফেলেছি! প্রচণ্ড অবসাদ আর বিষণ্ণতায় ভুগতে শুরু করলাম। পরিপূর্ণ সুস্থ হওয়ার এবং ওষুধ-নির্ভরতা থেকে বেরিয়ে আসার পথ খুঁজতে লাগলাম। সময়গুলো খুব কঠিন ছিল। মনে হতো ধূ ধূ মরণভূমিতে আমি একা।

এর মধ্যে আমার ছোট ভাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করল। অনেকটা জোর করেই সে আমাকে পরের ব্যাচে ভর্তি করাল। আমি ৩০০ তম ব্যাচে কোর্স করার পর আমার স্বামী আর বুশরাও কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়।

কোর্সের চার দিন পর আমি অনুভব করলাম, চারপাশের মানুষের প্রতি আমার যে প্রচণ্ড ক্ষোভ ছিল, সেটা আর নেই। সবাইকে ক্ষমা করে দিতে পারছি। মনে হচ্ছিল, আমার ভেতর থেকে সব ধূয়েমুছে আমি এক নতুন মানুষ হয়ে উঠেছি।

ডাক্তারকে বললাম, আমি মেডিটেশন করছি, আর কি ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন আছে? তিনি উল্টো নিরাশ করে বললেন, মেডিটেশন সুস্থ মানুষদের জন্যে, আপনার জন্যে না। কিন্তু তার কথায় আমি একটুও দমে যাই নি। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা শুরু করলাম এবং নিজেই চেষ্টা করে ক্রমান্বয়ে দু-একটা করে ওষুধ কমাতে লাগলাম। একসময় বেরিয়ে এলাম ১০ বছরের ওষুধ-নির্ভরতা থেকে।

তবে সবচেয়ে বেশি উপকৃত হলাম নিয়মিত সাদাকায়ন ও আলোকায়নে গিয়ে। বিশ্বাস করতে লাগলাম, সবাই নেতিবাচক নয়, কিছু ভালো মানুষও আছেন। ওষুধ ছাড়ার মূল অনুপ্রেরণা হিসেবে কাজ করেছে ফাউন্ডেশনে আমার এই লেগে থাকাটা।

নিজের সুস্থতার ক্ষেত্রে যেমন সজ্ঞকে পেয়েছি প্রতি মুহূর্তে, তেমনি আমার মেয়ের পড়ালেখার সাফল্যের ক্ষেত্রেও সজ্ঞই আমাকে শক্তি জুগিয়েছে সবসময়। স্রষ্টার অপার করুণায় আমার মেয়েটা স্কুলে বরাবরই প্রথম হয়েছে। এসএসসি পাশের পর আরেকটা সাফল্যের অধ্যায় হলো ওর কলেজে ভর্তি।

দেশের স্বনামধন্য দুটো কলেজে মেধা তালিকায় সে সুযোগ পায়। কিন্তু একটি কলেজে বলে দিলাম,

দৃষ্টিপ্রতিবন্ধীদের জন্যে কোনো সুযোগ তাদের ওখানে নেই। কিন্তু ভিকারননিসা নূন কলেজে শিক্ষকদের আন্তরিকতা আমাকে বিস্মিত করল। তারা বললেন, ও যদি বোর্ড থেকে পাশ করতে পারে তাহলে আমাদের কলেজে কেন পড়তে পারবে না?

সেদিন চোখভরা জল নিয়ে ভাবছিলাম, আমার মনছবিটা স্রষ্টা এভাবে সত্যি করে দিলেন! মেয়েকে প্রতিদিন সেগুনবাগিচা থেকে মিরপুর স্কুলে আনা-নেয়ার পথে ভাবতাম, বাসার কাছে ভিকারননিসার মতো এত ভালো স্কুল, আমার মেয়ে যদি আর সবার মতো হতো তাহলে নিশ্চয়ই ও এখানে পড়ত। এই ভাবনা কখন যে মনছবিতে রূপ নিয়েছে বুঝি নি।

কলেজ পাশের পর দানা বাঁধল নতুন স্বপ্ন-আমার মেয়ে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়বে। আমি ফরমও তুললাম শুধুই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের। কেমন একটা দৃঢ়তা কাজ করছিল যে, আমার মেয়ে পড়লে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়েই পড়বে, নইলে পড়বে না। বুশরার বান্ধবীরা, চারপাশের মানুষেরা আমার একথা শুনে হাসত। কিন্তু আমি বিশ্বাসে অটল ছিলাম যে, স্রষ্টা চাইলে অসম্ভব বলে কিছু নেই।

সত্যিই তিনি আমাদের প্রচেষ্টা আর প্রার্থনা কবুল করলেন। বুশরা এ বছর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পেয়েছে। ওর বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির প্রস্তুতি, পরীক্ষা, রেজাল্ট-এ পুরো সময়টাতে কোয়ান্টাম পরিবারের সবাই আমাদের জন্যে দোয়া করেছে, উৎসাহ জুগিয়েছে। সেইসাথে নিয়মিত হিলিং-এ নাম দিয়েছি। মাটির ব্যাংকে দান করেছি।

শুধু পড়ালেখাতেই নয়, খেলাধুলাসহ সাংস্কৃতিক বিষয়গুলোতেও ওর আত্মহারা কমতি নেই। ১০ বছর বয়স থেকে বুশরা ছায়ানটে গান শেখে। শিশুদের চার বছরের কোর্সে ফাস্ট ক্লাস পেয়েছে। এখন পড়ছে নজরুল সংগীতে চতুর্থ বর্ষে।

ওর সাফল্যের পথ এতটা সহজ ছিল না। বহু প্রতিকূলতা এসেছে। কিন্তু কোয়ান্টামে আসার পর থেকে আমি কখনোই আর নেতিবাচক হই নি, বিশ্বাস হারাই নি। সবসময় মনে হয়েছে, গুরুজীর দোয়া আছে, সজ্ঞের দোয়া আছে। ভালো কিছু হবেই।

যে-সময় ব্যর্থতায় তলিয়ে যাচ্ছিলাম, চারপাশের নেতিবাচক মানুষদের তখন আনন্দিত হতে দেখেছি। ভীষণ অন্ধকারে একটু আলো খুঁজছি, কাউকে পাশে পাই নি। সেই আলোর সন্ধান পেয়েছি কোয়ান্টামে। পেয়েছি সুস্থতা, প্রশান্তি আর অগণিত কল্যাণকামী মানুষের একটা বড় পরিবার। আমি শিখছি-চারপাশের মানুষের করুণা নিয়ে নয়, সত্যিকারভাবে বাঁচতে হলে নিজের সুস্থতার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে আর একাত্ম থাকতে হবে সৎসজ্ঞে।

নাজমা নিহার চৌতী, গৃহিণী
৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি



আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীতে একটা আয়াত পড়ে জানলাম, মানুষ নিজেই নিজের ওপর জুলুম করে। এ বিষয়টি আমাকে খুব নাড়া দিয়েছে। উপলব্ধি করলাম, সত্যিই জীবনের দুঃখকষ্টের মূলে থাকে মানুষের নিজেরই ভুল আচরণ, ভুল সিদ্ধান্ত।

আবু তাহের • ব্যবসায়ী



এখন কোয়ান্টামের কথা অন্যদের বলা সহজ হয়েছে। নিজের জীবনে নতুন এক জ্ঞানের অধ্যয়ন শুরু হয়েছে এই মর্মবাণী পড়ে।

ডা. মোহাম্মদ মাইনউদ্দীন



মর্মবাণীর ভূমিকা পড়েই মনটা শান্তিতে ভরে যায়। এটা যতবারই পড়ি, কোরআন পাঠের উদ্দেশ্য খুঁজে পাই। কোরআন আসলে কেন পড়ব, বাংলা মর্মবাণী পড়ার আগে আমার কাছে এ উদ্দেশ্যটাই এতদিন পরিষ্কার ছিল না।

ফাহিমদা ইয়াসমিন • শিক্ষার্থী



অন্যান্য অনুবাদে সূরা হিজর এর ২৩ নং আয়াতে 'আমি ফলদায়ক বায়ু প্রেরণ করি' কথাটা কখনোই বুঝতে পারি নি। মর্মবাণীতে আছে, 'আমি বায়ু দ্বারা পরাগায়ন ঘটাই'। অর্থটা সহজেই বুঝতে পারলাম আর আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করলাম।

জান্নাতুল ফেরদৌস • চাকরিজীবী



জীবনে অনেক মূল্যবান উপহার অনেককে দিয়েছি। কিন্তু মর্মবাণী উপহার দিয়ে যে সমৃদ্ধি পেয়েছি তা সত্যি অতুলনীয়।

রেহানা আক্তার পারুল • গৃহিণী



আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর ভাষা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে বিশেষ করে স্কুল-কলেজের শিক্ষার্থীদের জন্যে খুবই সমরোপযোগী হয়েছে।

হাজেরা খানম • শিক্ষক



নামাজে যে সূরাগুলো পড়ি, মর্মবাণীতে সেগুলো বাংলায় পড়ার পর আমার নামাজে মনোযোগ আরো বেড়ে গেছে।

সালেহা হক • গৃহিণী



আল কোরআন পূর্ণাঙ্গ মর্মবাণীর প্রথম পৃষ্ঠায় লেখা, 'যারা জানে আর যারা জানে না, তারা কি কখনো সমান হতে পারে?' এই বাক্যটা পড়লেই আমার মধ্যে জানার আকুতি আরো বেড়ে যায়।

মেহনাজ আহমেদ • শিক্ষার্থী, ইউন মহিলা কলেজ



আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর প্রচ্ছদটাই কাছে টানে। দেখে মনে হয় যেন প্রাণ খুলে হাসছে।

এডভোকেট তাসলিমা চৌধুরী • বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট



মর্মবাণীর লেখাগুলোই যেন জীবনের সমস্ত সমস্যার জট খুলে দিচ্ছে।

শিরিন সুলতানা • ব্যবসায়ী

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পাঠ



কোনো কারণে মন খারাপ হলে মর্মবাণী পড়ি; মন ভালো হয়ে যায় এবং নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়। এর আগে বিভিন্ন বিষয়ে অন্যদের জিজ্ঞাসা করতাম যে, এ সম্পর্কে কোরআনে কী বলা আছে। এখন নিজেই উত্তর খুঁজে নিতে পারছি।

তানিয়া মাহবুব • শিক্ষার্থী



মর্মবাণী পড়া শুরু করামাত্রই বিষণ্ণতা, টেনশন, হতাশা, দুঃখ সব উধাও হয়ে যায়। সৃষ্টির আদি রহস্য থেকে মৃত্যুর পরের জীবন সম্পর্কে এত সুস্পষ্ট ধারণা কোরআন ছাড়া আর কোনো গ্রন্থে পড়ে আমি পাই নি।

সুভাশীষ দাশ • শিক্ষার্থী



আল্লাহ তায়ালা মেয়েদের কতটা উচ্চাশন দিয়েছেন, তা কোরআনের বাংলা মর্মবাণী পড়লে যে-কেউ সহজে উপলব্ধি করতে পারবে।

নাসরীন আরা সুরাত আমিন • চাকরিজীবী



অর্থ বুঝতাম না বলে কোরআন পড়ার আত্মহারা হয়ে ফেলেছিলাম। আরবি উচ্চারণ সঠিকভাবে না করলে গুনাহ হবে, এজন্যে অনেক বছর কোরআন স্পর্শও করি নি। এখন আমি মর্মবাণী প্রতিদিন পড়ছি।

সাহিদা খানম • গৃহিণী



অন্য যে-কোনো সময়ের চেয়ে আমার পরিবারে এখন প্রশান্তি অনেক বেশি। মর্মবাণী পাঠ ও বিতরণের কল্যাণেই এটা সম্ভব হয়েছে বলে আমার বিশ্বাস।

মো. কামরুজ্জামান • শিক্ষক, শফিউদ্দীন সরকার একাডেমি এন্ড কলেজ, টঙ্গী, গাজীপুর



মর্মবাণী চর্চা করার মধ্য দিয়ে প্রভুর কৃপাকে অনুভব করতে পারছি। দৈনন্দিন জীবনের ভুলগুলো সম্পর্কেও সচেতন হতে পারছি।

রুমুর দেব • শিক্ষার্থী, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট



এতদিন মনে করতাম কোরআন হচ্ছে আলেম-ওলামাদের বোঝার বিষয়, আমি শুধু তেলাওয়াত করতে পারলেই হবে। কিন্তু কোরআন যে শুধু তেলাওয়াত করার বিষয় নয়, কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা এবং মানাও যে ফরজ তা বুঝতে পেরেছি বাংলা মর্মবাণী পড়ে।

আশফাকুর রহমান আদনান • সংবাদকর্মী, এসএ. টিভি



মর্মবাণী পাঠ করার আগে আমি কোনোদিন মনের গভীর থেকে শুকরিয়া আদায় করতে পারি নি। এখন পারছি। এ আমার পরম পাওয়া।

মুন্সাসির ইবনে ইলিয়াছ • চাকরিজীবী



মর্মবাণী পাঠ করতে গিয়ে দেখলাম, ধর্মবর্ণ নির্বিশেষে সবার সাথে সুন্দর করে কথা বলার নির্দেশ দেয়া হয়েছে। অথচ সমাজে এটা নিয়ে কত ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত আছে যে, যারা অন্য ধর্মের তাদের সাথে কথা বলবে না!

সামিনা ইয়াসমিন চুমকি • গৃহিণী



জীবনের অর্থ খোঁজার জন্যে আমাদের এত ছোট্টাছুটি, অথচ তা এই কোরআনের মর্মবাণীতেই খুঁজে পাচ্ছি।

মো. হামিদুর রহমান • উর্ধ্বতন কর্মকর্তা, রাজশাহী কৃষি উন্নয়ন ব্যাংক



জীবনে ভালো কাজের ফল যে ভালো, বাংলা মর্মবাণী পাঠ করে সেটা আমার কাছে পরিষ্কার হয়েছে।

টুস্পা রায় • শিক্ষার্থী



এ এক অন্ব্যরকম অনুভূতি। যখনই কোরআনের বাংলা মর্মবাণী পড়ছি, মনে হচ্ছে স্বয়ং আল্লাহ তায়ালা আমার সাথে কথা বলছেন এবং আমি তার নির্দেশনাগুলো সুন্দরভাবে বুঝে নিচ্ছি।

তাহমিনা জুবাইর • গৃহিণী



অনেক সময় মর্মবাণী ১৫-২০ মিনিট পড়ব বলে শুরু করি, কিন্তু পড়তে পড়তে দেখা যায় অনেক বেশি সময় পার হয়ে গেছে। এখন আর কোরআনকে দুর্বোধ ও অচেনা মনে হয় না। বাংলা মর্মবাণী পবিত্র কোরআনকে আমাদের হৃদয়ের কাছাকাছি এনে দিয়েছে।

মো. জগলুল হোসেন • চাকরিজীবী



শুধু পুণ্যের আশায় কতবার কোরআন খতম করেছি! কিন্তু একটি শব্দেরও অর্থ বুঝি নি। শুধু মন্ত্রের মতো পড়ে গেছি, মুখস্থ করেছি। এই কোরআনের পাতায় পাতায় যে কত হাসি-কান্নার ঘটনা, কত আনন্দের সংবাদ আর কত ভয়াবহ শাস্তির বর্ণনা, এর কিছুই জানা ছিল না।

অলি আহমদ মোল্লা পল্লব • আই টি প্রফেশনাল



কাউকে কোয়ান্টামের কথা, সংপথের কথা যখন বলতাম, তারা গ্রহণ না করলে খুব কষ্ট পেতাম। এখন আর পাই না। কারণ মর্মবাণী পড়ে জানলাম, মানুষের দায়িত্ব শুধু সত্যের বাণী পৌঁছে দেয়া। একজনের দায়িত্ব অন্যের ওপর বর্তাবে না।

ওয়াসিমা আক্তার • শিক্ষক



কোরআনের অন্য বাংলা অনুবাদে পড়েছি, 'তোমরা আল্লাহকে ভয় করো।' আর মর্মবাণীতে বলা হয়েছে, 'তোমরা আল্লাহ-সচেতন হও।' ভাষার এত চমৎকার প্রয়োগ আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে।

এম এম হান্নান • ব্যবসায়ী



আল কোরআন মর্মবাণী যত পড়ছি, মনে হচ্ছে নিজের প্রতি, জীবনযাপনের প্রতি আমার দায়িত্ব আরো বেড়ে যাচ্ছে। না জানার কারণে যা ছিল গতানুগতিক, এখন তা ভাবনা-চিন্তার বিষয়। প্রতিটি কাজে এখন আলাদা আনন্দ পাই।

নুরুল ইসলাম • চাকরিজীবী, বাংলাদেশ রেলওয়ে



সূরা বনি ইসরাইলে আল্লাহ বলেছেন, মানুষ সিদ্ধান্ত নিতে অতিমাত্রায় তাড়াহুড়া করে। মর্মবাণী পড়ে উপলব্ধি করলাম বিষয়টি প্রত্যেকের জন্যে কত সত্য!

জেসমিন • গৃহিণী



মর্মবাণী চর্চা শুরু করার পর থেকে গীবতের ব্যাপারে আরো সচেতন হতে পারছি। নিজেকে এখন ঠান্ডা মাথায় সামলাতে পারছি। মানুষের সব কথার সমুচিত জবাব দেয়ার প্রবণতা কমে যাচ্ছে। মানুষকে সহযোগিতা করার ইচ্ছা বৃদ্ধি পাচ্ছে।

মোসাম্মদ সেলিনা আক্তার • শিক্ষক, ক্যামব্রিয়ান কলেজ



আগে কোরআন বের করতাম ভয়ে ভয়ে, আর পড়তে কষ্ট হতো বলে অনেক দিন পর পর বের করতাম। কিন্তু এখন একদম ভয় করে না। কেউ ধর্মের কথা বললে আত্মবিশ্বাস কাজ করে যে, আমিও জানি।

সাজিয়া আফরোজ • গৃহিণী



ভাবতাম আল্লাহ ভীষণ কঠোর, সবসময় দণ্ড দেয়ার জন্যে অজুহাত খুঁজছেন। কিন্তু মর্মবাণী পাঠ করে অনুভব করলাম আল্লাহ কত মেহেরবান! আরো জানলাম, নামাজ-যাকাতের কথা আল্লাহ যত বলেছেন তার চেয়েও বেশি বলেছেন সৎকর্ম, দান আর অন্যের কল্যাণ করার কথা।

ড. শাহীদা রহমান • শিক্ষক



কোরআনের মর্মবাণী চর্চা করে শোকর ও সবরের পথে থাকতে পারছি।

ডা. জুবাইদা পারভীন • সহকারী রেজিস্টার, শিশু নিউরোলজি বিভাগ, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউরো সায়েন্সেস এন্ড হসপিটাল



অন্যান্য অনুবাদ পড়ে মনে করতাম কোরআন শুধু একটি ধর্মের মানুষদের জন্যে। কিন্তু মর্মবাণীতে মুসলিম শব্দের আসল অর্থ উপলব্ধি করেছি।

ওয়াহিদ ইমরান • শিক্ষার্থী



কোরআনের মর্মবাণী চর্চার মাধ্যমে আমার পরিবারে সচ্ছলতা এসেছে। এটা আমার জন্যে নিরাময় হিসেবে কাজ করছে।

সুভাশীষ বসু • শিক্ষার্থী, বরিশাল বিএম কলেজ



আমি যখন অস্থিরতায় ভুগি, মর্মবাণী পড়তে শুরু করি। কিছুক্ষণ পরেই দেখি মনটা শান্ত হয়ে গেছে।

তাহমিনা আজম • ব্যবসায়ী



মর্মবাণী পড়ার ফলে আগের চেয়ে আমার টেনশন অনেক কমে গেছে।

শামীমা আক্তার • প্রভাষক, পরভী ডিগ্রি মাদ্রাসা, কুমিল্লা



‘হে করুণাময়! তুমি আমাকে যেখানেই নাও সত্য ও কল্যাণের সাথে নাও। আর যেখান থেকেই ফিরিয়ে নাও, সত্য ও কল্যাণের সাথে ফিরিয়ে নাও। তোমার কুদরতি শক্তি দিয়ে আমাকে সাহায্য করো।’ সূরা বনি ইসরাইলে এই দোয়াটি চর্চা করে অনেক বড় বিপদ থেকে আমি বেঁচে গেছি।

তাওহীদুল আলম • ব্যবসায়ী



বাংলা মর্মবাণীতে সূরা বনি ইসরাইল যত বার পড়েছি, নিজের জন্যে প্রার্থনা করেছি যেন মা-বাবার সাথে কখনো দুর্ব্যবহার না করি।

তানিয়া আফরোজ • শিক্ষার্থী



একই ভুলের পুনরাবৃত্তি মানুষকে সত্যপথ থেকে দূরে নিয়ে যায় এবং প্রতিটি মানুষকেই স্রষ্টার কাছে জবাবদিহি করতে হবে—এ বিষয়গুলো উপলব্ধি করলাম বাংলা মর্মবাণী পাঠ করে।

সুদীপ্ত কর্মকার • প্রকৌশলী



আমি আমার কলেজের শিক্ষকদের কোরআনের মর্মবাণী পুস্তিকা উপহার দিয়েছি। সবাই বলেছেন, তারা এত সুন্দর উপহার কখনো পান নি।

আজমির আহমেদ • শিক্ষার্থী



কোরআনের মর্মবাণী চর্চা শুরু করার পর থেকে টিভি, ফেসবুক, ইন্টারনেট-এর আসক্তি কমেছে। এসব ছাড়াই চলতে পারছি।

মো. মোস্তাফিজুর রহমান • শিক্ষক



মর্মবাণীতে সূরা বালাদ-এ বর্ণিত দাসমুক্তি বিষয়টি পড়ে এই প্রথম উপলব্ধি করলাম—মানসিক দূশ্চিন্তার দাসত্বও মানুষকে দাস বানিয়ে রেখেছে।

মো. মোস্তাক আহমেদ • সাংবাদিক



প্রতিদিন কোরআনের বাংলা মর্মবাণী পড়ার ফলে আমার শরীর-মন প্রফুল্ল থাকে। কাজে মন বসে এবং অনেক ভারী কাজও সহজ মনে হয়।

রৌশন আরা • গৃহিণী



নারী-পুরুষ সম্পর্কিত আয়াত নিয়ে মনে অনেক প্রশ্ন ছিল। মর্মবাণীতে সূরা নিসার আয়াতগুলো পড়ে অনুভব করলাম, আল্লাহ সর্বজ্ঞানী বলেই সবকিছুর এত চমৎকার সিস্টেম করে দিয়েছেন।

ফারজানা আক্তার • চাকরিজীবী



কোরআনের ভাষা এত সহজ তা আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ার আগে জানতাম না। যত পড়ি, ততই পড়তে ইচ্ছা হয়।

তাহমিনা বেগম চৌধুরী • সহকারী অধ্যাপক, অর্থনীতি বিভাগ, ইউএন মহিলা কলেজ



আমার মা যখন কোরআনের সুন্দর সুন্দর আয়াত পড়ে আমাকে শোনায়, আমি অভিভূত হই আর অনুপ্রাণিত হই নিয়মিত কোরআন পড়ার জন্যে।

মো. সামিন ইয়াসার খ্রিয় • শিক্ষার্থী, রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল



যতই পড়ি, মর্মবাণীর প্রতিটি বাক্য যেন চিন্তার দরজাগুলো খুলে দেয়।

মো. জাকির হোসেন • ডেপুটি সেক্রেটারি, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



এ সমাজে আমাদের শৈশব-কৈশোরে কোরআন ইসলাম সৃষ্টিকর্তার ভীতিপ্রদ উপস্থাপন ধর্মের সাথে আমাদের একটা দূরত্ব তৈরি করে দেয়। কোরআনের মর্মবাণী এ দূরত্ব ঘোচাবে বলে আমার বিশ্বাস।

ড. শায়লা নাসরিন • সহযোগী অধ্যাপক, বাংলা বিভাগ, কবি নজরুল সরকারি কলেজ, ঢাকা



কোরআনের জ্ঞান অর্জনের আগ্রহ অনুভব করছি মর্মবাণী পড়ে।

মো. জাহাঙ্গীর আলম কামাল • ইঞ্জিনিয়ার চালক



কখনো চিন্তা করি নি যে, কোরআনের মর্মবাণী বিতরণের এত বড় সুযোগ জীবনে পাব। বিতরণের ক্ষেত্রে মানুষের বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া পেয়েছি কিন্তু কোনো কিছুতেই বিতরণের আকাঙ্ক্ষা কমে নি একটুও। এটাই মনে হয় কোরআনের শক্তি।

ডা. মো. হামিদ ইবনে আব্দুল্লাহ



নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, কোরআনের মর্মবাণী যে নিয়মিত পড়ে, তার পক্ষে বেশিক্ষণ নেতিবাচক থাকা, হতাশ থাকা সম্ভব নয়।

লায়লা পারভীন হিমেল • চাকরিজীবী



আমি বিশ্বাস করি, আমরা যদি কোরআনের মর্মবাণী নিজে পড়ি এবং অন্যকে পড়তে উদ্বুদ্ধ করি, তাহলে আমাদের সমাজ ও দেশ কোরআনের আলোয় আলোকিত হবে।

কৃষ্ণা রাণী মণ্ডল • শিক্ষক



চারপাশের মানুষের নেতিবাচক কথায় আর প্রভাবিত হচ্ছি না। এই মর্মবাণী পড়ার আগে জানতাম—ভুলের কোনো মাফ নেই, আল্লাহ হিসাবের ক্ষেত্রে খুব কঠিন। কিন্তু কেউ কখনো বলে নি যে, স্রষ্টা এত মহান! এত উদার!

সারা জেরিন লিসা • শিক্ষার্থী



নিয়মিত মর্মবাণী পাঠ আমার বিশ্বাসের স্তরকে আরো উন্নত করতে সাহায্য করছে।

শফিকুর রহমান শাফী • শিক্ষার্থী, এমআইএসটি



‘দুর্ভোগ সেই নামাজীদের জন্যে যারা সচেতনভাবেই নামাজে অমনোযোগী’—এই আয়াতটি আমাকে ভীষণভাবে নাড়া দিয়েছে। এখন আকাশ ও পৃথিবীর যেকোনো তাকাই, স্রষ্টার করুণা দেখতে পাই।

আনজুমান আরা • গৃহিণী



আল্লাহ তায়ালা কোরআনে আন্দাজ-অনুমানের ওপর ভিত্তি করে কথা বলতে নিষেধ করেছেন, এ বিষয়ে জানার পর আমি সচেতন হতে চেষ্টা করছি।

মাকসুদা আহমেদ • গৃহিণী

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মাঝে মাঝে আমার মনে হয়, আল্লাহ আমাকে পছন্দ করেন না। তাই আমার জীবনে সমস্যার শেষ নেই।

উত্তর : আপনি জীবনের কতটুকুই-বা দেখেছেন! আল্লাহ যাকে সবচেয়ে বেশি ভালবাসতেন, আল্লাহর হাবিব হযরত মুহাম্মদ (স), তাঁর জীবনের সমস্যা দেখুন-বাবার চেহারা তিনি দেখেন নি কোনোদিন। অর্থাৎ জন্মগ্রহণ করার আগে বাবা মারা গেছেন। ছয় বছর বয়সে মা-ও নেই। তারপর তাঁর সারা জীবনজুড়ে কত সংগ্রাম আর একের পর এক পরীক্ষা! আর আপনি বলছেন যে, আল্লাহ আপনাকে পছন্দ করেন না!

আপনার জীবনে যদি সমস্যার শেষ না থাকে, তাহলে বুঝবেন-আল্লাহ আপনাকে খুব ভালবাসেন। আল্লাহর বিশেষ মনোযোগ আপনার প্রতি রয়েছে। আপনি সাধারণের কাতারে নেই, বিশেষ কাতারে আছেন। অতএব আপনার অর্জনটাও বিশেষ হতে পারে, যদি আপনি সবার করেন।

আসলে সমস্যা মানে কী? কোয়ান্টামে আমরা বলি, সমস্যাকে উপভোগ করুন। সমস্যা এলে মনে করবেন যে, পিঠা এসেছে; কিংবা জন্মদিনের কেক। তারপর আরামের সাথে কেক কাটুন আর টুকরো টুকরো করে খেতে থাকুন। প্রত্যেকটা সমস্যা নতুন সম্ভাবনায় রূপান্তরিত হবে। আমরা সমস্যাকে বলি সম্ভাবনা। এবং যত সমস্যা এসেছে, আমরা সেটিকে নতুন সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করেছি। অতএব সবসময় সমস্যাকে স্বাগত জানান।

প্রশ্ন : প্রচলিত আছে, সৎপথে বড়লোক বা বিত্তবান হওয়া যায় না। কেবল কালোবাজারি বা দুর্নীতিবাজরাই অর্থশালী হয়। এ বিষয়ে আপনার মতামত কী?

উত্তর : পরিশ্রম করে অর্থ উপার্জন করা যায় না, এর চেয়ে দ্রুত ধারণা আর কিছু নেই। আপনি যদি মানুষকে প্রতারিত না করে সেবা দেন, অবশ্যই আপনি বিত্তবান হতে পারেন। প্রয়োজনীয় একটা পণ্য উৎপাদন করে যে আপনাকে সেবা দিচ্ছে, সে কি বিত্তবান হচ্ছে না? যারা বিত্তবান হচ্ছে, তারা সবাই কোনো না কোনোভাবে সেবা দিয়েই হচ্ছে। আর যারা হাইজ্যাক করে, কালোবাজারি করে, ব্যাংক লোপাট করে অর্থশালী হয়, তাদের এই ধনসম্পত্তি কিছুদিন থাকে। সেটা খুবই ক্ষণস্থায়ী এবং সেটা কখনো সম্পদে রূপান্তরিত হয় না। আপনার টাকাটা তখনই সম্পদে রূপান্তরিত হবে, যখন আপনি সেবা দেবেন। সম্পদ সবসময়ই হচ্ছে সেবার বাই-প্রোডাক্ট। এটাই দীর্ঘস্থায়ী হয়।

যেমন, একজন হাইজ্যাকার বা ব্যাংক-লুটেরা, অনেক টাকা লুট করে নিয়ে সে কখনো প্রাচুর্যবান হতে পারে না। লটারিতে টাকা জিতেও তা হওয়া সম্ভব নয়। অনেক আগে, প্রায় ১৭/১৮ বছর আগে বিবিসি-র একটা অনুষ্ঠানে দেখছিলাম-১০ জন কিংবা ১২ জনকে আনা হয়েছে, যারা জ্যাকপট জিতে লটারিতে এক মিলিয়ন পাউন্ড পেয়েছে। তাদের প্রশ্ন করা হলো, এই এক মিলিয়ন পাউন্ড দিয়ে আপনারা কী করলেন? আগে কেমন ছিলেন, আর এখন কী অবস্থা? তাদের সবাই-ই বলল, আগে যে অবস্থায় ছিলাম, এখনো সে অবস্থাতেই আছি। মাঝখানে

কিছুদিন বড় বড় হোটেলে থেকেছি, ভালো খাওয়াদাওয়া করেছি, এখনো-ওখানে ঘুরে বেড়িয়েছি, এ পর্যন্তই। আগেও গরিব ছিলাম, ট্রামে চড়তাম, এখনো তা-ই আছি, ট্রামে-বাসেই চলি। অর্থাৎ যা নিজের কষ্টে অর্জিত বা শ্রম দ্বারা অর্জিত নয়, সেটা কখনো স্থায়ী হয় না।

আবার বড় বড় কোম্পানিগুলো দেখুন, যারা শিল্পপণ্য উৎপাদনের মধ্য দিয়ে মানুষকে সেবা দিচ্ছে, মানুষের জীবনযাত্রাকে সহজ করে দিচ্ছে, তেমনি একটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠান হলো ভারতের টাটা। আপনি সকালবেলা উঠে টাটা-র তৈরি পাত্রে খাবার রান্না করবেন, টাটা-র আটা দিয়ে রুটি বানাবেন, টাটা-র লবণ দিয়ে খাবেন, টাটার গাড়িতে করে বাচ্চাকে স্কুলে নিয়ে যাবেন, অফিসে যাবেন, ঘুমাবেন টাটা-র তৈরি খাটে। অর্থাৎ জীবনের সবগুলো ক্ষেত্রেই তারা আপনাকে সেবা দিচ্ছে। স্বাভাবতই তারা মুনাফাও করছে। আর অন্যদিকে একজন কিছুই দেবে না, জালিয়াতি করে টাকা কামাই করবে, সেই টাকা থাকবে? অসম্ভব। তাই সবসময় মনে রাখবেন-যা শ্রমে অর্জিত নয়, যা সেবা দিয়ে অর্জিত নয়, সেটা খুবই ক্ষণস্থায়ী।

প্রশ্ন : এ বছর পারিবারিকভাবে আমার এনগেজমেন্ট হয়। বিয়ের দিন ঠিক হয়েছে, বিয়ে এখনো হয় নি। সমস্যা হলো, ছেলেটি আমার সাথে কথায় কথায় খুব খারাপ ব্যবহার করে। আমাকে খুব এড়িয়ে চলে। তার এসব ব্যবহারে আমি খুব কষ্ট পাই। আমি বলেছি, যদি সে মনে করে যে, আমাকে পছন্দ করে ভুল করেছে তাহলে আমি সরে যাব। একথা শুনে সে তার ভুলের জন্যে ক্ষমা চায়, ওয়াদা করে-আর এমন করবে না এবং বলে যে, সে আমাকে খুব ভালবাসে, আমাকে ছাড়া থাকতে পারবে না। কিন্তু সে পাঁচ/ছয় দিন পরেই সব ভুলে যায়। এই পুনরাবৃত্তি চলতে থাকে। আমাদের দুজনের পরিবারও এসব নিয়ে খুব দুশ্চিন্তায় আছে।

উত্তর : সমস্যাটা কিন্তু তার মধ্যে নয়, সমস্যাটা আপনার মধ্যে। এই যে সে বলে, আপনাকে খুব ভালবাসে, আপনাকে ছাড়া থাকতে পারবে না-পৃথিবীতে এর চেয়ে বাক্যে কথা আর কিছু নেই। আজ পর্যন্ত কোনো পুরুষ অথবা কোনো স্ত্রী সহমরণে যায় নি যে, আমার স্বামী বা আমার স্ত্রী মারা গেছে, আমিও তার সাথে মরে যাই। আগের যে-সব সহমরণের কাহিনী আমরা শুনি, সেগুলোতে জোর করে মেয়েদেরকে চিতায় তোলা হয়েছে। কেউ ইচ্ছা করে যায় নি। এবং সহমরণে কোনো পুরুষ কখনো যায় নি। আবার এ নিয়ে গল্পও আছে। এক ভদ্রলোকের স্ত্রী মারা গেছে, সে খুব কান্নাকাটি করছে। সবাই সাবুনা দিচ্ছে। একজন বলল যে, এত চিন্তার কী আছে! ৪০ দিন যাক, তারপরে তোমাকে আবার বিয়ে করিয়ে দেবো। তখন এ স্বামী বলছে, এই ৪০ দিন আমি কীভাবে চলব? এজেন্সি কাদছি।

এখানে আসল কথা হলো, আপনার দুজনের মধ্যে বোঝাপড়াটা ঠিক হচ্ছে কিনা। বিয়ের আগেই যদি এ অবস্থা হয়, এটা নিয়ে আপনাকে যথেষ্ট চিন্তা করতে হবে। কিন্তু কী করবেন, না করবেন সেটা পারিবারিকভাবে সিদ্ধান্ত নেবেন। পরিবারের সাথে কথা বলুন। ঝুলে থাকবেন না। দোদুল্যমানতায়

ভুগবেন না। আর তোমাকে ছাড়া আমি বাঁচব না-এসব বাক্যে কথা। যে মেয়ে বা ছেলে এসব বিশ্বাস করে, তাকে কিছু বলার নেই। এরা সব ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ডে থাকে, বায়বীয় জগতে।

বিয়ে আসলে একটা প্রয়োজন। অথচ মিডিয়ায় কল্যাণে বিয়ে সম্পর্কে একটা অযৌক্তিক ধারণা আমরা পোষণ করি, যেন পৃথিবীতে এর আগে কেউ এরকম ঘটনা ঘটায় নি। আপনার আগে কেউ বিয়ে করে নি। আপনার পরেও কেউ করবে না। কেবল আপনিই বিয়ে করতে যাচ্ছেন। অথচ বিয়ে হচ্ছে একটি স্বাভাবিক ঘটনা। একজন মানুষের জীবনে যে-রকম চাকরি, ব্যবসা, পড়ালেখা, মৃত্যু-একেকটা স্বাভাবিক ঘটনা, তেমনি বিয়েটাও একটা স্বাভাবিক ঘটনা। এটা একটা প্রয়োজন।

সেই প্রয়োজন শারীরিক হতে পারে, মানসিক হতে পারে, আবেগিক, সামাজিক, পারিবারিক নানান প্রয়োজনে হতে পারে। সেই প্রয়োজনটা পূরণ হচ্ছে কিনা তা গুরুত্বপূর্ণ। প্রয়োজন পূরণ হলে বিয়ে টিকবে আর যদি পূরণ না হয় তাহলে 'তোমাকে না পাইলে আমি বাঁচিব না', এর চেয়ে অর্থহীন কথা আর কিছু নেই। আর প্রয়োজন পূরণ হলে 'তোমার জন্যে আমার মরার কোনো প্রয়োজন হইবে না'। আমি বাঁচিয়া থাকিব। এটা হচ্ছে সহজ হিসাব।

কথাগুলো খুব রুচ মনে হতে পারে কিন্তু এটাই বাস্তবতা। এখনকার ছেলেমেয়েরা এই বিভ্রান্তিতে ভোগে যে, বিয়ের পরে-অতঃপর তারা সুখে-শান্তিতে জীবনযাপন করিতে লাগিল। না, তা নয়, কারণ বিয়ের পরে তো আসল জীবন শুরু হয়। অতএব সেভাবে বুঝে শুনে সিদ্ধান্ত নেবেন। অহেতুক বিভ্রান্তিতে ভুগবেন না।

প্রশ্ন : আমি ড্রাগ এডিকশন হতে পুরোপুরি মুক্ত হতে পারছি না। কিছুদিন ভালো থাকি কিন্তু আবার শারীরিক ও মানসিক সমস্যা তৈরি হয়। গত তিন মাস যাবৎ ড্রাগ থেকে দূরে আছি। কিন্তু এখনো সমস্যা হচ্ছে, কী করণীয়?

উত্তর : আসলে ড্রাগ এবং ফ্রেডশিপ-এ দুটো অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। কারণ ড্রাগ কেউ একা নেয় না। যে বন্ধুদের সাথে আপনি ড্রাগ নেন, সেই বন্ধুদের সাথে দেখা হলে বা যোগাযোগ হলেই আপনার ড্রাগ নেয়ার ইচ্ছাটা জেগে উঠবে। আপনি ড্রাগের প্রতি আবার আসক্ত হয়ে যাবেন। অতএব যারা ড্রাগ থেকে মুক্তি পেতে চান, তাদের জন্যে ফরজ হচ্ছে, যে বন্ধুদের সাথে আপনার ড্রাগের সম্পর্ক তাদের সাথে যোগাযোগকে হারাম মনে করবেন। তাদের সাথে যোগাযোগ বন্ধ করে দিন। তাদের কাছ থেকে সবসময় দূরে থাকুন। তাহলেই আপনি ড্রাগ থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন। যন্ত্রণা কম হবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

মনোযোগ কাজের একঘেষেয়ি দূর করে। আমি মনোযোগ দিয়ে প্রতিটি কাজ করব। ফলে কাজ হবে আনন্দের উৎস।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

বনশ্রীতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করসেবা



১১ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী কার্যালয়ের উদ্যোগে আয়োজন করা হয় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করসেবার। এতে অংশ নেন কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টিয়াররা। বনশ্রী এ ব্লকে সকাল সাড়ে সাতটা থেকে দুপুর দেড়টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ করসেবায় ঝোপঝাড় পরিষ্কার এবং বিভিন্ন স্থানে জমে থাকা ময়লা আবর্জনা সরানো ও নির্দিষ্ট স্থানে অপসারণের কাজ করেন তারা।

অত্যন্ত উৎসাহ-উদ্দীপনা নিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো করেন অংশগ্রহণকারী ৪০ জন কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টিয়ার। সৃষ্টির সেবার প্রয়াসে এখন থেকে প্রতি মাসের ১ম শনিবার বনশ্রীতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করসেবা আয়োজনের আশ্রয় প্রকাশ করেন তারা।

বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম সভা

১৯ অক্টোবর নর্দান বিশ্ববিদ্যালয় ধানমন্ডি ক্যাম্পাসে শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় দুটি পৃথক কোয়ান্টাম সভা। উপস্থিত ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের ৪২ জন শিক্ষার্থী ও ২১ জন শিক্ষক। আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। এ সভাটি আয়োজন করেন আর্ডেন্টিয়ার ও নর্দান বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক মেহেদী শাহনেওয়াজ জলিল।

২০ ও ২১ অক্টোবর যাত্রাবাড়ি কার্যালয়ের উদ্যোগে ডেমরার কাজলাতে ডা. মাহবুবুর রহমান মোল্লা কলেজে অনুষ্ঠিত হয় মোট ৩৩টি কোয়ান্টাম সভা। সভাগুলোতে ‘শিক্ষার্থী জীবনে সাফল্যের জন্যে কোয়ান্টাম মেথড’ বিষয়ে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার আফরীন জাহান রোজী, দিলারা আক্তার, আতিকুল হক চৌধুরী, অজয় পাল, এস. এ. এম ইয়াহিয়া সোহেল, মাসুম মিঞা, শাহ মো. ফজলে রাব্বি, শাহরিয়ার হোসেন এবং অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল ও ইঞ্জিনিয়ার নিজাম হাসান সাদী। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ফরিদ উদ্দীন ও শাহ আলী সজলের সার্বিক সহযোগিতায় আয়োজিত এ সভাগুলোতে উপস্থিত ছিলেন প্রায় ১৮০০ জন।

২৭ অক্টোবর লালমাটিয়া মহিলা কলেজে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভায় অংশ নেন প্রায় পাঁচ শ শিক্ষার্থী ও শিক্ষক। এতে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কলেজের অধ্যক্ষ মো. রফিকুল ইসলাম। সভাটি আয়োজন করে মগবাজার শাখা এবং সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন মোহাম্মদপুর ও যাত্রাবাড়ি কার্যালয়ের আর্ডেন্টিয়ারবন্দ।

মতিঝিল শাখার উদ্যোগে বিশেষ এসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

১৮ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ এসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। তিন ঘণ্টাব্যাপী এ ওয়ার্কশপে আলোচনার বিষয় ছিল-কোয়ান্টাম পরিবার সুখী পরিবার, কেন টেনশন এবং টেনশন মুক্তির পথ। পারিবারিক প্রশান্তি ও সাফল্যের জন্যে কোয়ান্টাম মেথড-এর প্রয়োজনীয়তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয় এ ওয়ার্কশপে।

ওয়ার্কশপে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মতিঝিল শাখার মোমেন্টিয়ার অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ও অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন শাখার দায়িত্বশীল খন্দকার সজিবুল ইসলাম সজিব। এতে উপস্থিত ছিলেন মোট ২৩১ জন এসোসিয়েট।

খুলনায় মাটির ব্যাংক রং করসেবা



২৪ ও ২৫ অক্টোবর খুলনা শাখায় অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক রং করসেবা। নিজের কল্যাণ ও বধিগতের সেবার প্রতীক কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকগুলো সবার ব্যবহার-উপযোগী করার পাশাপাশি সমাজবন্ধ কাজের অনুরণন সঞ্চারণ করাই ছিল এ করসেবার মূল লক্ষ্য।

প্রতিদিন সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ করসেবায় অংশ নেন বিভিন্ন সেল, প্রি-সেলের আর্ডেন্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়াররা। চমৎকার উৎসবমুখর পরিবেশে ও কোয়ান্টিয়ারদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে দুদিনে মোট ৩৬ জন কোয়ান্টিয়ার সম্মিলিতভাবে রং করেন ২২ শতাধিক ব্যাংক।

চট্টগ্রামে ওয়ার্কশপ, ঈদ পুনর্মিলনী ও পরিচ্ছন্নতা করসেবা



১৭ অক্টোবর চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হয় এটিকেট, ম্যানার ও টাইম ম্যানেজমেন্ট বিষয়ক একটি বিশেষ ওয়ার্কশপ। বিএমএ হলে অনুষ্ঠিত প্রায় ছয় ঘণ্টাব্যাপী এ কর্মশালায় উপস্থিত ছিলেন ২৬০ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

সময় ব্যবস্থাপনা, কর্মস্থলে সঠিক আচরণ, কর্মস্থলে উপযোগী পরিবেশ, ফাইল ব্যবস্থাপনা ইত্যাদি বিভিন্ন প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে ভিডিও প্রদর্শনসহ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ও রেডিয়েন্ট ফার্মাসিউটিক্যালস লিমিটেডের উর্ধ্বতন কর্মকর্তা (প্রশিক্ষণ) কাজী শামীম।

১৮ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে নগরীর মুসলিম ইনস্টিটিউট হলে ধর্মবর্ণনির্বিশেষে এক ব্যতিক্রমী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়, যেখানে একইসাথে ছিল ঈদ-উল-আযহা, শারদীয়া দুর্গা পূজা ও প্রবারণা পূর্ণিমা

পুনর্মিলনী উৎসব। এ অনুষ্ঠানে মূল আলোচক ছিলেন আর্ডেন্টিয়ার ডা. মেহেদী আল মাসুদ। আলোচনার বিষয় ছিল ‘পারিবারিক অস্থিরতায় আমাদের করণীয়’। এ অনুষ্ঠানে পারিবারিক আলোচনা এবং মেডিটেশনের পাশাপাশি ছিল কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টিয়ারদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক আয়োজন।

এ দুটি প্রোগ্রাম সঞ্চালনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন এবং পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানে সহযোগী সঞ্চালক হিসেবে ছিলেন আর্ডেন্টিয়ার আবুত্বিশ্বিত্তী দিলরুবা খানম।

চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ২৪ অক্টোবর চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে পরিচ্ছন্নতা করসেবা পরিচালিত হয়। ৭৭ জন কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টিয়ার মোট সাতটি গ্রুপে ভাগ হয়ে এ পরিচ্ছন্নতা করসেবা পরিচালনা করেন।

এতে চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের ১৪টি ওয়ার্ডের শতাধিক টয়লেট ও গোসলখানা পরিষ্কার করা হয়। প্রত্যেক ওয়ার্ডে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম শেষে অংশগ্রহণকারীরা সবাই মিলে এক মিনিট প্রার্থনা করেন।

ফাউন্ডেশনের এ ধরনের সেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করতে পারার আনন্দ অনুভূতি অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী বৈঠকে ব্যক্ত করেন। হাসপাতালের সেবা গ্রহণকারীরাও ফাউন্ডেশনের এ উদ্যোগের প্রশংসা করে দোয়া করেন। বৈঠকের সমাপনী বক্তব্যে বাবু তিন কড়ি চক্রবর্তী অংশগ্রহণকারী সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

আবশ্যিক

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

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আশ্রয়ীরা যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের উদ্দেশ্যে গুরুজীর আহ্বান

সালাম বিনিময় হোক পারিবারিক শান্তির উৎস

সামাজিক পরিমণ্ডলে, কর্মক্ষেত্রে, রাস্তাঘাটে কারো সাথে দেখা হলে আমরা সালাম দেই। সাধারণভাবে কুশল বিনিময় গুরুত্বপূর্ণ হয় সালাম বিনিময়ের মধ্য দিয়ে। ‘আসসালামু আলাইকুম’ কথাটির অর্থ হলো, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। অথচ পারস্পরিক সুখশান্তি কামনার এ শুভচর্চা সবচেয়ে কম হয় আমাদের পরিবারগুলোতে। কিন্তু একটি সুখী মমতাময় পারিবারিক আবহ সৃষ্টির জন্যে এক অনবদ্য উপায় হতে পারে এই কল্যাণ কামনা। পরিবারের সদস্যদের সাথে সালাম বিনিময় হতে পারে একটি সুন্দর পারিবারিক সংস্কৃতি। ১৫ অক্টোবর প্রো-মাস্টারদের মাসিক কার্যক্রম সজ্জা জালালিতে এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আবহমান কাল ধরে প্রাচ্যের, বিশেষত আমাদের একটি বড় গর্বের বিষয় আমাদের পরিবার। পাশ্চাত্যের স্থল ভোগবাদী সংস্কৃতির আধ্বাসনে পড়ে তাদের পরিবারগুলো বহুকাল ধরেই বিপর্যস্ত। যার ফলাফল ওদের আজকের ক্রমবর্ধমান সামাজিক জটিলতা, হিংস্র অপরাধপ্রবণ মনোবৃত্তি আর মানসিক ও মায়বিক অসুস্থতা। পাশ্চাত্যের পরিবারগুলো আজ সত্যিকার অর্থেই ভাঙনের মুখে।

সে বিবেচনায় আমরা এখনো ভাগ্যবান। যদিও অবিদ্যাপ্রসূত দৃষ্টিভঙ্গি, ভায়োলেন্সপূর্ণ টিভি সিরিয়াল ও অসুস্থ বিনোদন আর আর্থসামাজিক নানা কারণে আমাদের পরিবারগুলো বর্তমানে একটি সংকটকাল অতিক্রম করছে। বাড়ছে স্বামী-স্ত্রী কিংবা অভিভাবক-

সন্তানদের মধ্যে পারস্পরিক ভুল বোঝাবুঝি আর অকারণ দূরত্ব। আর এ অসহনীয় দূরত্ব দূর করতে চাই সমমর্মিতাপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ-যা সৃষ্টি হতে পারে, বহমান ও অটুট থাকতে পারে প্রতিদিন পারস্পরিক কল্যাণ কামনার মধ্য দিয়ে। আমরা যার সূচনা ঘটাতে পারি পরিবারে সালাম আদানপ্রদানের অভ্যাসটি গড়ে তোলার মাধ্যমে।

সন্তানের সাথে মা-বাবা-অভিভাবকদের সম্পর্ক কেমন হবে, সে প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, কিছু বিষয় আছে যা মোকাবেলা করতে কুশলী হতে হবে। বর্তমানে পরিবারগুলোতে একটি সাধারণ সমস্যা হলো, সন্তান মা-বাবার কথা শোনে না। অনেকে এক্ষেত্রে শক্তি প্রয়োগ করে বসেন। আসলে শক্তি প্রয়োগের চেষ্টা করতে যাওয়াটাই ভুল। কারণ শক্তি প্রয়োগ করে এখনকার ছেলেমেয়েদের ভুল চিন্তা বা কর্মকাণ্ডকে থামানো যায় না। এর মোকাবেলা করতে হবে বুদ্ধি প্রয়োগ করে।

প্রথমত, সন্তানের প্রতি যথাযথ মনোযোগ দিতে হবে। সন্তানকে কথা শোনাতে এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সন্তান কেন আপনার কথা শুনতে চায় না, কিন্তু বন্ধুবান্ধবের কথা শোনে? কারণ সে মনে করছে, বন্ধুরা তার ব্যাপারে বেশি মনোযোগী। অথচ বাস্তবে তার ব্যাপারে মা-বাবার মনোযোগ যে অনেক বেশি, এটা সে বোঝে না। বুঝতে চায় না।

দ্বিতীয়ত, আরেকটা কারণে সন্তান কথা শুনতে চায় না, সেটা হলো বাবা-মা-অভিভাবকদের কথাগুলো সে একইভাবে বহুবার শুনেছে। তাই তাকে

একটু অন্যভাবে বোঝাতে হবে। পাশে বসিয়ে মমতা দিয়ে বোঝান। সন্তান তখনই আপনার কথায় প্রভাবিত হবে, যখন সে আপনাকে ভালবাসতে শুরু করবে। সব কাপড় কিন্তু সজোরে মাটিতে আছাড় দিয়ে ধোলাই করা যায় না, কিছু কাপড় খুব আস্তে আস্তে ঘষে পরিষ্কার করতে হয়। সন্তানও তেমনি। এজন্যে আগে তার সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন।

আর এ সুসম্পর্ক গড়ে তোলার একটি শক্ত ভিত্তি হতে পারে পরিবারে সালাম বিনিময়। শুধু সন্তানের সাথেই নয়, পরিবারের ছোট-বড় সবার সাথে। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে, ঘর থেকে বেরোনোর আগে, ঘরে ফিরে আগে নিজে সালাম দিন। বড়দের দেখাদেখি ধীরে ধীরে পরিবারের ছোটরাও এতে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে।

গুরুজী বলেন, ১০ বছর আগে, ২০০৪ সালে আমরা ‘শৈশবের আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি’ বলা শুরু করেছিলাম। তারপর থেকে পরম করণাময়ের রহমতে আমরা সত্যিই অনেক ভালো আছি। এই ২০১৪ সালে এসে আমরা সালামের মাধ্যমে পারস্পরিক শুভকামনার অভ্যাসটির চর্চা শুরু করতে চাই।

কারণ, সব ভালো কথারই শুভ প্রভাব আছে। আমরা বিশ্বাস করি, প্রতিদিন হাসিমুখে এই নিরবচ্ছিন্ন কল্যাণ কামনার মধ্য দিয়ে শুধু কোয়ান্টামের পরিবারগুলোই নয়, চারপাশের অগণিত পরিবার হবে শান্তি ও সুখের নীড়।

অনুষ্ঠানে মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, উচ্চশিক্ষা, ক্যারিয়ার, নিত্যনতুন যোগাযোগ প্রযুক্তির ব্যবহার-এর সবই জীবনে প্রয়োজন; কিন্তু আমরা যেন পশ্চিমা স্রোতে গা ভাসিয়ে না দেই। আমাদের শান্তির উৎস আমাদের পরিবার। আর পারিবারিক সম্পর্কগুলোকে যেন কোনোভাবে গুরুত্বহীন মনে না করি। পরিবারে অনেক ধরনের চ্যালেঞ্জ আসতে পারে, কিন্তু পারস্পরিক বোঝাপড়াটা যদি অক্ষুণ্ণ থাকে তবে কোনো চ্যালেঞ্জ বা কোনো প্রতিকূলতাই শেষপর্যন্ত কোনো সমস্যা নয়।

১০৭ ও ১০৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে বক্তারা নিয়মিত দান মানুষকে বড় করে



গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক শামসুন নাহার

২৪ সেপ্টেম্বর ও ২২ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ১০৭ ও ১০৮ তম আয়োজন। ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন দূশতাপ্রিয় আজীবন রক্তদাতাকে অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

১০৭ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন



লালমাটিয়া মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ মো. রফিকুল ইসলাম

লালমাটিয়া মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক মো. রফিকুল ইসলাম। তিনি বলেন, ‘মানুষের জীবন বাঁচানো সকল ধর্মই অত্যন্ত পুণ্যের কাজ বলে বিবেচিত হয়। আর রক্তদাতারা নিজ দেহের রক্ত স্বেচ্ছায় দান করে সে কাজটিই করে যাচ্ছেন।’

১০৮ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন

গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক শামসুন নাহার। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, ‘রক্তের বিকল্প শুধু রক্তই হতে পারে এবং মানুষের প্রয়োজনে যারা এগিয়ে আসে, তারাই সত্যিকারের মানুষ। নিজে নিয়মিত রক্তদানের পাশাপাশি চারপাশের মানুষদেরও উদ্বুদ্ধ করতে হবে, রক্তদান সম্পর্কে সচেতন করে তুলতে হবে। আসলে নিয়মিত দানই মানুষকে বড় করে তোলে। যিনি দাতা, স্রষ্টার কাছে তার মর্যাদা অনেক বেশি। আমার বিশ্বাস, যে দেশের তরুণেরা রক্তদানের মতো মহান কাজের সাথে জড়িত থাকতে পারে, সে দেশ একদিন বড় হবেই। আর সেবার এই আলোকবর্তিকা জ্বালিয়ে রেখেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, যা আমাদের অনুপ্রাণিত করেছে।’

অনুষ্ঠান দুটিতে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান এবং শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন যথাক্রমে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন ও ডা. মনিরুজ্জামান।

অনুষ্ঠানে প্রত্যেক রক্তদাতাকে একটি সার্টিফিকেট, বিশেষ আইডি কার্ড ও বিশেষ ক্রেস্ট প্রদান করা হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০১৪ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ॥ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd

বর্ষায়ন ২০১৫

২ জানুয়ারি শুক্রবার

২০১৫-তে ২৩ তম বর্ষে পদার্পণ করতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড। এ উপলক্ষে ২ জানুয়ারি শুক্রবার সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের উদ্যোগে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা উদযাপন করবেন কোয়ান্টাম বর্ষায়ন।

সবাই যেন সপরিবারে এ আনন্দ আয়োজনে শরিক হতে পারেন, এজন্যে বছরের প্রথম ছুটির দিনটিকেই বেছে নেয়া হয়েছে বর্ষায়ন উদযাপনের লক্ষ্যে। নতুন বছরের প্রথম শুক্রবার সূর্যোদয়ের সাথে সাথে দেশজুড়ে বিভিন্ন পার্ক, উন্মুক্ত স্থান, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয় প্রাঙ্গণে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটসহ কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা একত্রিত হবেন নতুন বছরকে স্বাগত জানাতে।

বর্ষায়ন কার্যক্রম শুরু হবে সুখী জীবনের মেডিটেশন দিয়ে। মেডিটেশন ও পারস্পরিক শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর বাঙালির ঐতিহ্যবাহী খাবার পিঠা-পুলি-মোয়া দিয়ে আপ্যায়ন করা হবে অনুষ্ঠানে আগত সবাইকে। এছাড়াও বর্ণিল সাজে সাজিয়ে তোলা হবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো। শুধু দেশেই নয়, দেশের বাইরেও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বর্ষায়নকে কেন্দ্র করে গ্রহণ করছেন নানারকম প্রস্তুতি।

ফাউন্ডেশনের ২৩ তম বছরকে সুন্দর ও সাফল্যময় করার প্রত্যাশা নিয়ে দিকে দিকে ছড়িয়ে পড়বেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। রোগশোক, ভ্রান্তবিশ্বাস আর সমস্ত নেতিবাচকতা থেকে উত্তরণ ঘটিয়ে চারপাশের সকলকে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের সূরে একাত্ম করতেই মূলত এই আয়োজন।

সিলেট ও রাজশাহীতে গুরুজীর পরিচালনায় বিশেষ ওয়ার্কশপ

সিলেট ও রাজশাহীতে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের বিশেষ ওয়ার্কশপ।

সিলেট

১৬ ডিসেম্বর, মঙ্গলবার
স্থান : হোটেল স্টার প্যাসিফিক,
দরগা গেট, সিলেট।

রাজশাহী

২৫ ডিসেম্বর, বৃহস্পতিবার
স্থান : শিল্পকলা একাডেমি
মিলনায়তন, রাজশাহী।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

ডিসেম্বর ২০১৪

মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব ২৫, ২৬ ও ২৭ ডিসেম্বর

দানে বরকতময় হোক সবার জীবন

দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের উদ্যোগে ডিসেম্বর মাসব্যাপী অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। এ উপলক্ষে ২৫, ২৬ ও ২৭ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা। উৎসবমুখর এ করসেবায় অংশ নেবেন কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্য ও এসোসিয়েট।

আমরা বিশ্বাস করি, বঞ্চিতের কল্যাণে দান করা এবং বন্ধু-পরিচিত-আত্মীয়দের কাছ থেকে সম্ভবদ্বারা দান সংগ্রহ করার মধ্য দিয়ে পরম করুণাময়ের এক অফুরান রহমতের স্পর্শ অনুভব করবেন সবাই। নিঃস্বার্থ ও সজ্ঞবদ্ধ দানে বরকতময় হবে আমাদের সবার জীবন।

অগণিত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানকে একত্র করতে পারলে সম্ভবদ্বারা অনেক বড় কাজ করা সম্ভব-এ বিশ্বাস নিয়েই ১৯৯৮ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের যাত্রা শুরু। সেই ধারাবাহিকতায় ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য, সহযোগী ও শুভাকাঙ্ক্ষীরা এ কার্যক্রমে অংশ নেন। এতে একদিকে যেমন তারা বঞ্চিত মানুষের জন্যে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, স্বনির্ভরায়ন প্রকল্প ইত্যাদি সেবাস্বার্থে কাজে সক্রিয়ভাবে অংশ নিতে পারছেন, তেমনি নিজেরাও ব্যক্তিগত পারিবারিক পেশাগত সামাজিক সর্বদিক থেকেই ভালো আছেন, প্রতিনিয়ত অনুভব করছেন করুণাময়ের করুণাধারা। ফলে প্রতিবছরই উত্তরোত্তর বাড়ছে মাটির ব্যাংক দানের পরিমাণ ও সম্মিলিত সংগ্রহ। যার ফলশ্রুতিতে চলমান রাখা সম্ভব হয়েছে দেশজুড়ে নানামুখী ও দূরপ্রসারী সেবামূলক কাজ। যার প্রধান উৎস কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক।



প্রতিবারের মতো এবারও মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব করসেবায় ফাউন্ডেশনের সদস্যরা আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধব প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের কাছে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ করবেন এবং পৌঁছে দেবেন নতুন ব্যাংক। আর সেই সাথে সবাইকে পৌঁছে দেবেন গুরুজীর শুভেচ্ছা বাণী সম্বলিত নতুন বছরের পকেট ক্যালেন্ডার। আমন্ত্রণ জানানো ২ জানুয়ারি ২০১৫-তে অনুষ্ঠিতব্য আসন্ন বর্ষায়নে।

এবারের করসেবা উৎসবের প্রাক্কালে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে কর্মময় একটি বছর কাটলাম আমরা, তাই এর শুকরিয়া হিসেবে মাটির ব্যাংক জমা দেয়া ছাড়াও নিয়মিত ব্যয় থেকে

সাধ্যমতো বাঁচিয়ে বছরের এই শেষ মাসটিতে এককালীন দান করুন। যার বরকতে স্রষ্টা নতুন বছরে আমাদের নিজেদের ও পরিবারের সবাইকেই সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে চলাকে সহজ করে দিতে পারেন। মুক্তি দিতে পারেন সব ধরনের বালা-মুসিবত দুঃখ-শোক রোগ-জ্বরা-ব্যাধি ও কষ্ট-যন্ত্রণা থেকে। এক অফুরান বরকতে সিন্ধু করে তুলতে পারেন আমাদের সবার জীবন। তাই আপনার আত্মীয় বন্ধু পরিচিতজনদের মধ্যে যাদের কাছেই মাটির ব্যাংক আছে, সুনির্দিষ্ট তালিকা করে পরিকল্পিতভাবে সেটি সংগ্রহ করুন এবং স্রষ্টার প্রতি শুকরিয়া ও যেকোনো সং নিয়তে নিজে এককালীন দান করুন। অন্যদেরও উৎসাহিত করুন, যাতে পরিবারের সদস্য ও প্রিয়জন সবাইকে নিয়েই আমরা থাকতে পারি তাঁর করুণাধারা।

মহাজাগতিক সফরে
বিশিষ্ট সাংবাদিক
জগলুল আহমেদ
চৌধুরী



দেশের বিশিষ্ট সাংবাদিক ও কলামিস্ট এবং বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থার (বাসস) সাবেক প্রধান সম্পাদক ও ব্যবস্থাপনা পরিচালক জগলুল আহমেদ চৌধুরী (৬৫) আর নেই। ২৯ নভেম্বর ঢাকার কারওয়ান বাজারে সংঘটিত এক মর্মান্তিক সড়ক দুর্ঘটনায় তিনি মৃত্যুবরণ করেন। ইনালিল্লাহে ওয়া ইন্না ইলাইহে রাজিউন। উল্লেখ্য, তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১৩তম ব্যাচে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম চেতনার একনিষ্ঠ শুভাকাঙ্ক্ষী সাংবাদিক জগলুল আহমেদ চৌধুরী কোর্সে অংশ নেয়ার পর নানাভাবে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের সাথে সম্পৃক্ত ছিলেন। বেশ কয়েকবারই তিনি এসেছিলেন গুরুজীর সাথে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাংবাদিকদের নিয়ে অনুষ্ঠিত বিশেষ কার্যক্রমে। প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েছিলেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে।

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস প্রকাশকালে তিনি বলেন-‘মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া। কোয়ান্টাম মেথডও বিজ্ঞানসম্মত বিষয়। কোর্সটি করে আমি মেডিটেশনের মানসিক ও শারীরিক প্রভাব অনুধাবন করেছি। মেডিটেশন মানুষকে বিভিন্ভাবে উজ্জীবিত করে। সারাদেশে তাই মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করা প্রয়োজন।’

আমরা তার সামগ্রিক অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করি এবং তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণ কামনা করি।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৮ তম কোর্স

১৯, ২০, ২১ ও ২২ ডিসেম্বর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বাংলাদেশে আত্ম উন্নয়নমূলক সাহিত্যের পুরোধা ব্যক্তিত্ব কাজী আনোয়ার হোসেন। 'বিদ্যুৎ মিত্র' ছদ্মনামে বাংলা ভাষায় তিনিই প্রথম আত্ম উন্নয়ন ও মন-নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক গ্রন্থ রচনার সূত্রপাত করেন। এদেশে রহস্য-রোমাঞ্চ ধারার উপন্যাস রচনার পথিকৃৎ, 'মাসুদ রানা' ও 'কুয়াশা'-র মতো কালজয়ী গোয়েন্দা চরিত্রের স্রষ্টা, মাসিক রহস্য পত্রিকার সম্পাদক, বৈচিত্র্যময় প্রকাশনা সংস্থা সেবা প্রকাশনীর রূপকার-এমনই নানা বিচিত্র ও বহুমুখী পরিচয় তার। পাঠকের কাছে 'কাজীদা' নামে জনপ্রিয় কাজী আনোয়ার হোসেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩য় ব্যাচে পর্যবেক্ষক হিসেবে অংশ নেন। এর দুদশক পর কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৭৫ তম ব্যাচপূর্তি উপলক্ষে কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার জীবন ও কর্মের নানা দিক নিয়ে। ব্যক্ত করেছেন ফাউন্ডেশনের সার্বিক কার্যক্রম নিয়ে তার ব্যক্তিগত উপলব্ধি ও অভিজ্ঞতাপ্রসূত মূল্যায়ন।

কাজে লেগে থাকলে সাফল্য আসবেই

কাজী আনোয়ার হোসেন

শৈশব থেকেই আমি কিছুটা রহস্য-রোমাঞ্চপ্রিয় মানুষ। ইচ্ছে ছিল বড় হয়ে জাহাজের ক্যাপ্টেন হবো। সুবিশাল মহাসাগরে অতিকায় এক জাহাজ নিয়ে পাড়ি দেবো অজানা-অচেনা কোনো নির্জন দ্বীপে। সবারকম শাসন-বারণ উপেক্ষা করে ঘুরে বেড়াব সারা পৃথিবীময়। মনের গভীরের সেই সুপ্ত, দূরন্ত, রোমাঞ্চকর ইচ্ছেগুলোই হয়তো পরবর্তীতে প্রকাশ পেয়েছে আমার লেখার মধ্য দিয়ে।

পড়াশোনা শেষ করে কর্মজীবনে প্রবেশের সময় হলো যখন-আমার বয়স তখন ২৬ বছর-ভাবনা এলো, এখন কী করব? একটা কিছু পেশা তো দরকার। সেই সময়ে গান গাইতাম রেডিও-টিভি ও চলচ্চিত্রে, কিন্তু পরিষ্কার জানতাম-নেশার ঘোরে করছি বটে, কিন্তু ওটাকে আমি পেশা হিসেবে নিতে চাই না। শিক্ষকতায় হয়তো যেতে পারতাম, কিন্তু চাকরি করব না বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছি অনেক আগেই। তাহলে?

বুঝতে চাইলাম, কোন্ কাজে আমার আগ্রহ আছে? কোন্ দিকে আমার ঝোঁক? কী করতে ভালো লাগে? কীসে সামান্য হলেও দক্ষতা আছে আমার? নিজের ভেতরে এর উত্তর খুঁজতে গিয়ে প্রথমেই চলে এলো : লেখালেখি।

ক্লাস সিলে পড়ি যখন, সেজ বোন আমাকে একটা ডায়েরি দিয়েছিলেন, শর্ত ছিল-যা লিখব তাকে দেখাতে হবে। কল্পনার রাজ্যে বিচরণ করে মনের আনন্দে লিখতাম। তাতে থাকত দুর্বর্ষ আর রোমহর্ষক সব কাল্পনিক ঘটনার বিবরণ, ওসব পড়ে সেজদি বেশ ভয় পেয়ে যেতেন। তবে আমার লেখালেখির ব্যাপারে তার একটা স্নেহাঙ্গী অনুপ্রেরণা সবসময়ই ছিল।

কিন্তু সেই যুগে, অর্থাৎ আজ থেকে ৫০-৫২ বছর আগে এদেশে শুধু লেখালেখি করে টিকে থাকা ছিল প্রায় অসম্ভব। চাকরি তো করব না, তাহলে আমার জন্যে একমাত্র পথ খোলা রইল ব্যবসা। তখনও জানতাম না, এ দুটোর সমন্বয় কী পরিমাণ খাটুনির কাজ হতে পারে। টের পেলাম যখন, ততদিনে আর পিছিয়ে আসার উপায় নেই। অবশ্য পিছু হঠতে চাইও নি।

যা-হোক, বাবাকেই প্রথম জানালাম আমার সিদ্ধান্তের কথা। শুনে তিনি কিছুটা আশ্চর্য হলেন, কিন্তু অমত করলেন না। আমার বাবা প্রফেসর ড. কাজী মোতাহার হোসেনের কাছ থেকে সবসময়ই আমরা সবারকম সহযোগিতা ও অনুপ্রেরণা পেয়েছি। তিনি ছিলেন বিচিত্র প্রতিভাদীপ্ত ও উদার মানসিকতাসম্পন্ন একজন মুক্ত চিন্তার মানুষ। গত শতকের গোড়ার দিকে বাংলার মুসলমান সমাজের সাহিত্যিক-সাংস্কৃতিক অগ্রযাত্রার লক্ষ্যে সূচিত 'বুদ্ধির মুক্তি' আন্দোলনের তিনি ছিলেন অন্যতম পুরোধা ব্যক্তিত্ব। স্বাভাবতই তিনি চাইতেন তার সন্তানরাও নিজেদের ইচ্ছেমতো স্বাধীনভাবে বেড়ে উঠুক। আমাদের কোনো কাজে তিনি কখনো তিনি বাধা দেন নি। জোর করে নিজের মতামত চাপাতে চেষ্টা করেন নি, বরং সাহায্য করেছেন যথাসাধ্য।

১৯৬৩ সালের মে মাসে বাবার দেয়া ১০ হাজার টাকা নিয়ে কাজে নেমে পড়লাম। আট হাজার টাকায় একটি ট্রেডল মেশিন আর বাকিটা দিয়ে সীসার



টাইপ ইত্যাদি প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কিনলাম। সেগুনবাগানে আমাদের বাড়ির নিচতলায় যাত্রা শুরু হলো সেগুনবাগান প্রকাশনীর। বছর কয়েক পরে সেগুনের 'সে' আর বাগানের 'বা' নিয়ে এর নাম দাঁড়াল সেবা প্রকাশনী।

শুরু হলো আমার কর্মজীবন। সদ্য প্রতিষ্ঠিত প্রেসটিকে দাঁড় করাতে রীতিমতো কঠিন সংগ্রামের মধ্য দিয়ে যেতে হয়েছে সে-সময়টায়। সকাল নয়টা থেকে রাত নয়টা পর্যন্ত প্রেসেই থাকতে হতো। তারও আগে-পরে দু-ঘণ্টা করে করতাম লেখা ও অনুবাদের কাজ। সবমিলিয়ে অহোরাত্র পরিশ্রম করতে হয়েছে তখন। প্রথমে একটি বই লিখতাম, তারপর হাতে কিছু টাকা এলে সেটি প্রকাশ করতাম। এভাবে ১৯৬৪ সালের জুন মাসে প্রকাশিত হলো কুয়াশা-১, এর মধ্য দিয়েই আত্মপ্রকাশ ঘটল সেবা প্রকাশনীর।

কুয়াশা প্রকাশিত হওয়ার পর এক বন্ধু ইয়ান ফ্লেমিং-এর ডক্টর নো বইটি আমাকে পড়তে দিলেন। ওটা পড়তে গিয়ে মনে হলো, রহস্য-রোমাঞ্চ কাহিনী আর অ্যাডভেঞ্চার সাহিত্যে আমরা অনেক পিছিয়ে আছি। ঠিক করলাম, বাংলায় ওই মানের থ্রিলার লিখব। তাই বিদেশি থ্রিলার পড়ার পাশাপাশি অভিজ্ঞতা অর্জন ও কাহিনীর প্লট সাজানোর জন্যে মোটর সাইকেলে ঘুরে বেড়লাম চট্টগ্রাম, রাঙামাটি, কাপ্তাই।

১৯৬৬ সালে প্রকাশ করলাম বাংলায় প্রথম মৌলিক স্পাই থ্রিলার মাসুদ রানা সিরিজের প্রথম বই ধ্বংস পাড়াহুড়। বইটি প্রশংসা ও সমালোচনা দুটোই পেলো। দ্বিতীয় বই ভারত নাট্যম প্রকাশিত হওয়ার পর তা লুফে

নিলেন ছেলে-বুড়োসহ সব বয়সী পাঠক। এরপর নতুন বই বের হতে দেরি হলেই আসতে শুরু করল একের পর এক চিঠি। বাকিটা তো সবারই জানা।

অগণিত পাঠকের ভালবাসা আমি আমার পুরোটা লেখক-জীবন জুড়ে নানাভাবে পেয়েছি। বছর কয়েক আগে যেদিন আমার কাজের স্বীকৃতি দিয়ে এক তরুণ পাঠক ওয়েবসাইটে সুদীর্ঘ একটি লেখা প্রকাশ করল এবং আরো অনেকে তাকে সমর্থন জানাল-সেদিন আমি কেঁদে ফেলেছিলাম। ধন্যবাদ, তারেক অনু।

প্রতিষ্ঠিত ধারার বাইরে সম্পূর্ণ ভিন্ন পথে গিয়ে বর্তমানে সেবা প্রকাশনীর যে অবস্থান ও সাফল্য, এর মতো ভিন্নধারার একটি প্রকাশনা সংস্থা গড়ে তোলার পেছনে আমাদের মূলমন্ত্র ছিল একটাই-আশা করি তা আজকের তরুণদের, যারা নতুন কিছু করতে চায় তাদের উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত করতে পারে-সেটা হলো, পছন্দের কাজ বাছাই করা। অনেকটা না-বুঝেই আসলে ঝাঁপ দিয়েছিলাম সেদিন, কিন্তু ভালো লাগার কাজ বেছে নেওয়ায় টিকে গেলাম।

আমার ধারণা, নিজের মনের মতো কাজে লেগে থাকলে, দৃঢ়তার সাথে ক্রমাগত পরিশ্রম করে গেলে সাফল্য একসময় আসবেই। আর সেই কাজের ফলে যদি মানুষের উপকার বা আনন্দ হয়, তা হলে তো সোনার সোহাগা। চাই শুধু ধৈর্য ধরে কিছুকাল টিকে থাকা, ব্যস।

রহস্যোপন্যাস রচনার পাশাপাশি বাংলাদেশে আত্ম উন্নয়নমূলক বিভিন্ন রচনা ও এ ধরনের বইগুলোও সাধারণের উপযোগী করে সহজ ভাষায় লিখতে চেয়েছি, যতটা সম্ভব সহজ ভাষায় লিখেছি, সম্ভবত কঠিন ভাষায় লেখার ক্ষমতা নেই বলেই। আর এ ব্যাপারে আমার অনুপ্রেরণা ছিল : আমি নিজে যা পাঠ করে উপকৃত হয়েছি, আনন্দ পেয়েছি, পাঠককে তার ভাগ দেয়া।

এবং আমার বিশ্বাস, ঠিক এ কারণেই গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক আমাদের সবার প্রিয়। নিজের অর্জিত জ্ঞান ও বিদ্যা তিনি সুন্দরভাবে সবার সঙ্গে ভাগ করে নিচ্ছেন, কঠোর সংগ্রাম ও অদম্য পরিশ্রম করে গড়ে তুলতে চাইছেন সফল ও সার্থক মানুষ। সেই সাথে জীবনটাকে উপভোগ করছেন পরিপূর্ণভাবে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। আশা করি আপনি ভালো
আছেন। আমিও পরম করুণাময়ের অশেষ কৃপায়
বেশ ভালো আছি। শ্রদ্ধেয়া মা-জীকেও আমার সালাম
জানাবেন।

গুরুজী, ছোটবেলা থেকেই কোয়ান্টামের সাথে
জড়িত থাকায় আমি নিজেকে ধন্য মনে করছি।
কারণ, কোয়ান্টামে না এলে হয়তো আমার জীবনটাই
অন্যরকম হতো। এমনকি আলোর মুখও হয়তো
দেখতে পেতাম না। কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড
কলেজ-এ আমি দীর্ঘ এক যুগেরও বেশি সময় থেকে
পড়াশোনা করেছি। আপনার বিশেষ দোয়ায় আমি
প্রতিটি ক্ষেত্রে সফল হয়েছি। ছোটবেলা থেকে এ
পর্যন্ত আমি আপনার ছায়াতলে আছি, যা আমার
পরম সৌভাগ্য। এজন্যে স্রষ্টার কাছে সবসময়
শুকরিয়া আদায় করি।

গুরুজী, এ বছর দেশের বিভিন্ন পাবলিক
বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি পরীক্ষায় আমি অংশ নিয়েছি।
পরীক্ষাগুলোতে আমি বিভিন্ন দিক থেকে অভিজ্ঞতা
অর্জন করেছি। ভর্তি পরীক্ষার সময়গুলোতে আপনার
এবং ফাউন্ডেশনের প্রত্যেকের দোয়া অনুভব করেছি।
এছাড়া আপনার দেয়া বিশেষ অটোসাজেশন-

can I will' আমাকে চমৎকারভাবে সাহায্য করেছে।
প্রস্তুতি এবং পরীক্ষার সময়গুলোতে আমি এ
অটোসাজেশনটি মনে মনে বলতাম। সকলের দোয়ায়
আমার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাচ্ছিল।

আমি বিশ্বাস করতে শুরু করলাম, যে কয়টি
পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে আমি পরীক্ষা দেবো, সব
কয়টিতে চান্স পাবোই। পরম করুণাময়ের অশেষ
রহমতে আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, জগন্নাথ
বিশ্ববিদ্যালয় ও রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে চান্স
পেয়েছি। গুরুজী, এ সাফল্য শুধু আমার একার নয়,
এ সাফল্য পুরো কোয়ান্টাম পরিবারের।

গুরুজী, আপনি জেনে আনন্দিত হবেন যে, আমি
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিবিএ অনুষদের সবচেয়ে ভালো
বিষয় 'ফিন্যান্স' পেয়েছি। গুরুজী, আমার মনছবি
ছিল ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়া এবং তা সত্যিই
বাস্তবায়িত হলো। এ সাফল্য আপনার দোয়ার
মাধ্যমেই সম্ভব হয়েছে।

গুরুজী, যাদের প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ সহযোগিতার
ফলে আমি এতদূর এসেছি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি
হতে পেরেছি, তাদের প্রত্যেকের কাছে আমি
গভীরভাবে কৃতজ্ঞ। তাদের কাছ থেকে আমি
সবসময় একজন সন্তান বা ভাই হিসেবে স্নেহ মমতা

ও আন্তরিক সহযোগিতা
পেয়েছি।

গুরুজী, আপনি যে
আমাকে একটা
আলোকিত জীবন
দিয়েছেন, তার জন্যে
আমি জীবনের শেষ দিন
পর্যন্ত আপনার কাছে
ঋণী হয়ে থাকব।

গুরুজী, আমার জন্যে
দোয়া করবেন-আগামী বছরগুলোতে আমি যেন সুস্থ
দেহ, প্রশান্ত মনে এবং কর্মব্যস্ততায় কাটাতে পারি।
সবসময় ইতিবাচক বলয়ে ও সংস্কে যেন একাত্ম
থাকতে পারি। আরো দোয়া করবেন, আমি যেন
আমার লক্ষ্যে পৌছতে পারি। আমি যেন আলোকিত
মানুষ হয়ে অন্যকে আলোকিত করতে পারি এবং
নিজেকে সৃষ্টির সেবায় নিয়োজিত করতে পারি।
সর্বোপরি আপনার ও মা-জীর সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু
কামনা করছি।

ইতি

আপনার একান্ত স্নেহভাজন সন্তান
বীর বাহাদুর দ্বিপুত্র



‘খুনি চেয়ার’কে না বলুন ॥ সুস্থতার জন্যে দীর্ঘসময় দাঁড়িয়ে থাকুন

যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা চিকিৎসা গবেষণা কেন্দ্র মায়ে
ক্লিনিক। এ প্রতিষ্ঠানের মেডিক্যাল নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক
কার্যক্রমের সহ-পরিচালক জেমস লেভিন। পেশায়
এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট লেভিন কয়েক দশক ধরে
মেডিক্যাল এবং দীর্ঘক্ষণ বসে কাটানোর প্রভাব নিয়ে
দীর্ঘ গবেষণা করেছেন। গবেষণালব্ধ তথ্য-উপাত্ত
বিশ্লেষণ করে তার মতামত হলো-দীর্ঘসময় বসে
নয়, বরং সার্বিক সুস্থতার জন্যে দিনের বেশিরভাগ
সময় দাঁড়িয়ে থাকার বা দৈহিকভাবে সক্রিয় থাকার
অভ্যাস করুন।

লেভিনের মতে, চেয়ারে বসে কাজ কিংবা নিছক
আলস্যবশত অথবা নানা কারণে দিনের একটা বড়
সময় বসে কাটান যারা, দীর্ঘমেয়াদে তারা উচ্চ
রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, মেডিক্যালসহ
নানারকম রোগ-জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে
থাকেন। অন্যদিকে এ সময়টাই যদি কাজ করা যায়
দাঁড়িয়ে বা হাঁটচলার মধ্যে, তবে কমে আসে এসব
রোগঝুঁকি।

এ পুরো বিষয়টি নিয়েই জেমস লেভিন লিখেছেন
তার অনবদ্য গবেষণাগ্রন্থ *গেট আপ!*, এ বছরই যা
প্রকাশিত হয়েছে। এছাড়াও তিনি উদ্ভাবন করেছেন
বিশেষ ধরনের ট্রেডমিল ডেস্ক, যার ওপর দাঁড়িয়ে
এবং চাইলে ধীরলয়ে হেঁটে ডেস্ক জব বা অফিসের
কাজকর্ম করা যায় নিশ্চিন্তে।

দৈনন্দিন জীবনে হরেক রকম কাজে কিংবা কাজ
ছাড়াও অধিকাংশ সময়ই আমরা বসে কাটাঁই।
চেয়ারে বসে অফিসের কাজ করি, খাওয়াদাওয়া করি,
মিটিংয়ে আলোচনা করি। টিভি দেখা আর আড্ডা
তো আছেই। জরিপে দেখা গেছে, আমেরিকানরা
তাদের কর্মজীবনের একটা বড় সময় বসেই কাটিয়ে
দেয়-দিনে গড়ে প্রায় ১৩ ঘণ্টা।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এ এক প্রাণঘাতী ব্যাপার।
২০১০ সালে চিকিৎসা সাময়িকী *সার্কুলেশন* এ বিষয়ে
একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে, তাতে বলা হয়-সাত
বছর ধরে ৮,৮০০ জন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ওপর
গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে, এদের মধ্যে যারা দিনে
চার ঘণ্টা বা তারও বেশি সময় বসে কাটান তাদের
অকালমৃত্যুর ঝুঁকি ৪৬ শতাংশ বেশি তাদের চেয়ে,
যাদের ক্ষেত্রে এটি সাকুল্যে দু-ঘণ্টার বেশি নয়।

গবেষকদের মতে, দিনের অর্ধেকেরও বেশি সময়
যারা বসেই কাটান তাদের ডায়াবেটিস ও হৃদরোগে
আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলক দ্বিগুণ। এবং
সর্বমিলিয়ে মৃত্যুঝুঁকি বাড়ে শতকরা ৫০ ভাগ। সব
দেখেশুনে মনে হয়, চেয়ারই বুঝি হয়ে উঠেছে এক
মৃত্যুফাঁদ!

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এর কারণটি খুব চমকপ্রদ।
দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা যে স্বাস্থ্যপ্রদ কিছু নয়, তার সূত্র
লুকিয়ে আছে মানুষের সৃষ্টিতত্ত্বে। অর্থাৎ মানবদেহ
এবং এর অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো এমনভাবে তৈরি ও সজ্জিত
যে, দিনমান সক্রিয় থাকলেই কেবল এর সুস্থতা
নিশ্চিত হয়, অলস শুয়ে-বসে থাকায় নয়। নিক্রিয়তা
বা কম দৈহিক নড়াচড়ায় দেহের বিপাকক্রিয়ার গতি
হয়ে পড়ে ধীর। শরীরে অতিরিক্ত ক্যালরি জমে,
বাড়ে চর্বির পরিমাণ। পরিণতি মেডিক্যালসহ আর
হৃদরোগ, উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস,
আর্থ্রাইটিসসহ বিভিন্ন জীবনঘাতী রোগযন্ত্রণা।

এজন্যে গবেষকদের পরামর্শ-খাবার গ্রহণের
পরপরই বসে বা শুয়ে পড়বেন না, তাতে রক্তে বাড়ে
শর্করার পরিমাণ। বরং সচল থাকুন, তাতে রক্তের
শর্করামান থাকবে আপনার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে।

অনেকেরই ধারণা যে, বেশি খেলে ওজন বাড়ে
আর খাওয়া কমিয়ে এ নিয়ন্ত্রণ করা যায় সহজেই।



কিন্তু জেমস লেভিন বলছেন, ওজন নিয়ন্ত্রণে এর
চেয়েও সহজতর ও কার্যকর পদ্ধতিটি হচ্ছে নিত্য
সচল থাকা এবং যথাসম্ভব কম সময় বসে কাটানো।
দিনে যখনই সুযোগ পাওয়া যায় তখনই একটু হেঁটে
আসা-বাইরে কিংবা নিদেনপক্ষে ঘরেই হোক-হাঁটতে
হাঁটতে আলাপ-আলোচনা এবং এ জাতীয় কাজগুলো
সেরে নেয়া।

পাশ্চাত্যে সম্প্রতি এ ধারণাটি বেশ জনপ্রিয় হয়ে
উঠেছে। তাই অফিস, কর্মক্ষেত্র, এমনকি স্কুলে পর্যন্ত
এর চর্চা শুরু হয়ে গেছে ইতোমধ্যেই। কর্মীদের
সুস্থতা নিশ্চিত করতে অফিস কর্তৃপক্ষ ব্যবস্থা করছেন
ট্রেডমিল ডেস্কের। স্কুলে শিক্ষার্থীরা গণিত আর
বানানের ক্লাস করছে টুল-টেবিলহীন ক্লাসে খেলাধুলা
কিংবা দৌড়ঝাঁপ করতে করতে। কোনো কোনো
শহর-কর্তৃপক্ষ স্বল্প দূরত্বে গাড়ি ব্যবহার না করার
জান্যে আহ্বান জানাচ্ছেন নাগরিকদের। সংশ্লিষ্টরা
জানাচ্ছেন, এর সার্বিক ফল হয়েছে বেশ চমৎকার।
সুস্থতার হার বেড়েছে দৃশ্যমানভাবে।

তাই, কোনো অজুহাতেই আর বসে থাকা নয়;
আপনিও উঠে দাঁড়ান। হাঁটুন। সচল থাকুন।
আপনার জীবন হোক গতিময় ও কর্মমুখর। সর্বদিক
থেকেই আপনি সুস্থ থাকবেন। হতে পারেন কর্মব্যস্ত
সুখী জীবনের উদাহরণ।

সায়েন্টিফিক আমেরিকান (নভেম্বর ২০১৪)-এ প্রকাশিত
স্বাস্থ্য নিবন্ধ 'কিলার চেয়ার' অবলম্বনে



কোয়ান্টামমে এসে একটি দৃশ্য আমার খুব ভালো লাগল। দেখি, ছোট ছোট শিশুরা সারি বেঁধে যাচ্ছে আর সমস্বরে বলছে—সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। তাদের এই শৃঙ্খলা এবং কঠোর যে প্রত্যয় তা আমাকে অবাক করেছে। মনে পড়ল ‘আমরা করব জয়’—এই গানটির কথা, যেটা সারা পৃথিবীর মানুষ গায়। আমার মনে হলো, সবকিছুকে জয় করার ইচ্ছা আর শক্তিই যেন আমি এই শিশুদের অর্থাৎ তোমাদের মাঝে দেখছি।

যে আত্মবিশ্বাস আর দক্ষতার সঙ্গে তোমরা প্যারেড প্রদর্শন করলে, তা আমাকে মুগ্ধ করেছে। তোমাদের মেধার স্ফূরণ আর অসাধারণ প্রতিভাদীপ্ত এই প্রদর্শনী দেখে ১৯৭১-এর চেহারাটা আমার সামনে ফুটে উঠল। রণাঙ্গনে বীর মুক্তিযোদ্ধাদের সেই তাক করা রাইফেলের কথা মনে পড়ছিল। মুক্তিযুদ্ধের সময় লাল-সবুজ পতাকা হাতে চিৎকার করে জয় বাংলার সেই স্লোগানের কথা মনে পড়ে গেল। আজ তোমরা যেন আমাকে দ্বিতীয় জীবন দান করলে।

একটি কথাই তোমাদের বলতে চাই—এ দেশ আমাদের গর্ব, এ মাটি আমাদের কাছে সোনা আর তোমরা এর জন্মবৃত্তান্ত ঘোষণা করে যাচ্ছ তোমাদের কাজের ভেতর দিয়ে। তোমরা দীর্ঘজীবী হও। তোমরা যে শিক্ষা গ্রহণ করছ, যে সংস্কৃতি লালন করছ নিজের ভেতরে, ভবিষ্যতে সেই সংস্কৃতি এবং চেতনা দিয়ে যেন দেশকে গড়ে তুলতে পারো, দেশকে ভালবাসতে পারো।

একজন মানুষ যদি আত্মবিশ্বাসী হয় এবং তার সত্যতা ও ইচ্ছাশক্তি যদি প্রবল থাকে, তাহলে তার পরাজয় কখনো হয় না।

আমি শুনেছি, কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে তোমরা ১৭টি জাতিগোষ্ঠীর বাচ্চারা আছ। এই যে তোমরা মিলেমিশে লেখাপড়া করছ, সত্যিকারের মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছ তা সত্যিই অসাধারণ। মনে রেখো, এদেশের সব মানুষ এক। আমরা কিন্তু সবাই একসঙ্গে লড়াই করে এই দেশটাকে স্বাধীন করেছি।

আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধে ধর্মের কোনো ভেদাভেদ ছিল না, জাতি-গোষ্ঠীর কোনো ভেদাভেদ ছিল না। এটাই আমাদের জন্যে সবচেয়ে বড় গৌরব। আমরা দেশকে ভালবেসে সজ্জবদ্ধ হয়ে শত্রুর মোকাবেলা করেছি, আত্মবিশ্বাস নিয়ে লেগে থেকেছি। এর থেকে বড় পাওয়া আমাদের জন্যে আর কিছুই হতে পারে না।

আমাদের যে বন্ধন, যে নৈকট্য, যে সান্নিধ্য, এটাকে আরো প্রবল করতে হবে, আরো সমৃদ্ধ করতে হবে। নিজেদের মধ্যে যদি আন্তরিকতা থাকে, তাহলে পৃথিবীর যে-কোনো শক্তিকে আমরা পরাজিত করতে পারব। শুধু যুদ্ধ করে দেশটা জয় করলাম, তাহলেই তো হবে না। জাতি হিসেবে সবল হওয়ার জন্যে আমাদের নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে, স্বনির্ভর হতে হবে। স্বাধীনতা রক্ত দিয়ে আনা যায় কিন্তু স্বাধীনতা রক্ষা করাটা খুব কঠিন ব্যাপার।

লামা কোয়ান্টামমে এসে যে অসাম্প্রদায়িক

পরিবেশ দেখলাম, তা আমাকে অভিভূত করেছে। আমার মনে হয়, মানুষে মানুষে সম্প্রীতি আর অসাম্প্রদায়িকতার একটি সংজ্ঞা তৈরি করেছে কোয়ান্টাম। এখানে সমস্ত মানুষ মিলে সজ্জবদ্ধ চিন্তার বিকাশ ঘটছে। কোয়ান্টাম প্রত্যেকের আত্মবিশ্বাস আর ইচ্ছাশক্তিকে জাগ্রত করেছে।

এখানে প্রতিটি কাজ হচ্ছে স্ব-অর্থায়নে, যা আমাদের জন্যে একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত যে, ইচ্ছাশক্তি প্রবল হলে স্বনির্ভর হয়েই প্রতিটি কাজ করা সম্ভব। আসলে সজ্জবদ্ধ ও সুসংহত শক্তির চেয়ে বড় শক্তি আর কিছু হতে পারে না। তাই আমাদেরও সজ্জবদ্ধ হতে হবে, নিজেদের নৈকট্য আর পারস্পরিক সৌহার্দ্যকে আরো সমৃদ্ধ করতে হবে। কারণ এ দেশকে সত্যিকারের সোনার বাংলা হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব আমাদেরই।

আমরা সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালবাসি—একথা শুধু মুখে বললে হবে না। কাজের মধ্যে দিয়ে তা প্রমাণ করতে হবে।

তোমরা কোয়ান্টামে সজ্জবদ্ধতা আর যৌথ প্রয়াসের যে অনুপ্রেরণা পেয়েছ, তা তোমাদের মনে রাখতে হবে। কারণ একদিন তোমরা দেশের সর্বত্র ছড়িয়ে যাবে। তখন কোয়ান্টামের এই বাণী, এই চিন্তাধারা তোমরা সবার মাঝে ছড়াতে পারবে। এ দেশটাকে জননী হিসেবে ভালবাসাই হলো কোয়ান্টামের চিন্তাধারা। আর এই ভালবাসার শক্তিকে আমাদের অর্জন করতে হবে।

আমরা ছোটবেলা থেকে শুনেছি, জননী জন্মভূমি স্বর্গাদপী গরিয়সী। এই স্বর্গাদপী গরিয়সীর শ্রেষ্ঠ সন্তান হিসেবে তোমাদের তৈরি হতে হবে। গুরুজী তোমাদের নিয়ে, এই দেশকে নিয়ে যে মহান স্বপ্ন দেখছেন, সেই স্বপ্ন পূরণের সৈনিক হতে হবে তোমাদের প্রত্যেককে।

দেশ-বিদেশে বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় তোমাদের



কোয়ান্টাম শিশুসদনের ফুদে কন্যা শিশুদের সাথে

কামাল লোহানী

সুসংহত সজ্জবদ্ধতাই সবচেয়ে বড় শক্তি



সাফল্যের কথা, ক্রীড়াশৈলীর কথা আমি শুনেছি এবং আনন্দিত হয়েছি। জয়ের জন্যে তোমাদের আকাঙ্ক্ষা, অঙ্গীকার এবং কঠোর পরিশ্রমের জন্যেই তা সম্ভব হচ্ছে। তোমাদেরকে আত্মনির্ভর মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে কোয়ান্টামের যে উদ্যোগ ও অবদান তাকে আমি অভিনন্দন জানাই। যেখানেই যাও না কেন, মানুষকে ভালবাসার এবং একে-অপরের সঙ্গে সুসম্পর্কের যে সংস্কৃতি তোমাদেরকে শেখানো হচ্ছে তা মনে রাখবে।

আমাদের মুক্তিযুদ্ধের স্বপ্ন—একটি অসাম্প্রদায়িক বাংলাদেশ গড়ার যে স্বপ্ন, তা যেন তোমরা প্রতিষ্ঠা করতে পারো। তোমরা বেড়ে ওঠো, সমৃদ্ধ হও, এই মাটিকে ভালবাসতে শেখো এবং মাটির মানুষগুলোকে একভাবে দেখতে শেখো, এটাই আমার প্রত্যাশা।

দুই দিনব্যাপী কোয়ান্টাম সফরকালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে এ বক্তব্য দেন স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের অন্যতম স্থপতি ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী।

কোয়ান্টাম সফরে দেশের দুই বরেণ্য ব্যক্তিত্ব

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

কাজই নেতিবাচকতা বিনাশ করে
জীবনে সত্যিকার আনন্দ আনে

একটা বইয়ে পড়েছিলাম গল্পটা। এক লোক, তার ছেলে হঠাৎ দুর্ঘটনায় মারা গেল। লোকটা সেই কষ্ট সহ্য করতে পারছেন না। অসহ্য সে কষ্ট। তিনি ভীষণভাবে ভেঙে পড়েছেন। এই যখন অবস্থা, তার ছোট মেয়েটা একদিন বলল, বাবা আমাকে একটা নৌকা বানিয়ে দেবে?

মেয়ের আবদার রাখতে তিনি নৌকা বানাতে বসলেন। এবং কয়েক ঘণ্টা ধরে কাঠ কেটে জোড়া দিয়ে একটা নৌকা বানালেন। তারপর মেয়ের হাতে দিলেন সেটা। সেই মুহূর্তে হঠাৎই তার মনে হলো, ছেলে মারা যাওয়ার পর এই প্রথমবারের মতো কয়েকটা ঘণ্টা তিনি দুঃখের হাত থেকে বেঁচে ছিলেন। অনেকটাই শান্তিতে ছিলেন।

তিনি এর উত্তর খুঁজতে চাইলেন এবং বুঝলেন, গত কদিনে এই কয়েকটা ঘণ্টাই কেবল তিনি তার ছেলেটার কথা ভাবেন নি। কেন ভাবেন নি? ভাবার কোনো সময় তিনি পান নি। কেন? কারণ তিনি চিন্তা করে দেখলেন, মানুষ যখন কাজ করে তখন সে একসঙ্গে দুটো কাজ করতে পারে না। আমি কবিতাও লিখছি, আবার রসগোল্লাও খাছি। দুটো কি একসঙ্গে হয়? সুতরাং যখন তিনি নৌকা বানাতে গেছেন, তিনি কাজের মধ্যে ঢুকে গেছেন, মগ্ন হয়ে থাকেছেন। ফলে সমস্ত দুঃখ শোক যন্ত্রণা তিনি ভুলে ছিলেন ওই সময়টুকুতে। সময়টা তার ভালো কেটেছে।

এই বাস্তব উপলক্ষটাই তাকে বাঁচিয়ে দিল। তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন যে, আমি কাজ করব। যতক্ষণ কাজ করব, ততক্ষণ তো অন্তত আমি শান্তি পাব। কষ্ট ভুলে থাকতে পারব। তিনি কাজ শুরু করলেন। একসময় ঠিকই পুত্রশোক তিনি কাটিয়ে উঠলেন।

সুতরাং দেখুন, কাজ মানুষকে কীভাবে বাঁচিয়ে দেয়। দেখবেন, যে যত বেশি কাজ করে সে তত ভালো থাকে। আনন্দে থাকে। সবরকম নেতিবাচকতা থেকে সে মুক্ত থাকে। একটা ইতিবাচক অনুরণন তাকে ঘিরে থাকে সবসময়।

আরেকটি কথা মনে রাখতে হবে আমাদের, সেটি হলো, যে কাজ করে সেই সফল হয়। ধরা যাক, একটা দিনে আমরা ২২টা কাজ করি। তার মধ্যে শেষপর্যন্ত ব্যর্থ হয় কয়টা? আমার তো মনে হয় এমন একেকটা দিন যায় কোনো ব্যর্থতাই হয় না। সকালবেলা ঘুম থেকে উঠতে কি আপনি ব্যর্থ

হয়েছেন? আপনি কি নাশতা করতে ব্যর্থ হয়েছেন? আপনি কি অফিসে যেতে ব্যর্থ হয়েছেন? অফিসে বা কর্মক্ষেত্রে যতগুলো কাজ হাতে নিয়েছিলেন, তার কয়টাতে ব্যর্থ হয়েছেন? অধিকাংশই সুন্দরভাবে করতে পেরেছেন, হয়তো সবগুলোই।

অতএব, চিন্তা করে দেখুন, একটা দিনে প্রায় কোনো কাজেই আমরা ব্যর্থ হই না। তবু আমি ধরলাম যে, দিনে ২২টা কাজ যদি আমি করি তাহলে অন্তত দুইটা কাজে আমি ব্যর্থ হতে পারি। অর্থাৎ ২০টা কাজে আমি সফল হলাম। ২০টা কাজে আমি সফল হলাম মানে ২০টা আনন্দ আমার সেদিন হলো। ২০টা আনন্দ আমি পেলাম একদিনে। তো, একদিনে যদি আমি ২০টা আনন্দ পাই তাহলে এক মাসে কতগুলো আনন্দ পাবো? ৬০০ আনন্দ। এক বছরে? ৭২০০ আনন্দ। ৬০ বছর যদি আমি বাঁচি তাহলে কতগুলো আনন্দ হবে আমার সারা জীবনে? প্রায় পাঁচ লক্ষ আনন্দের সাগরে ভাসতে ভাসতে আমি এ পৃথিবী থেকে বিদায় নেব। সেদিন এ পৃথিবীর বিরুদ্ধে কি আমার কোনো অভিযোগ থাকবে? আমি পারি নাই, আমার হয় নাই, আল্লাহ আমাকে আর কয়টা দিন সময় দাও—এমন কোনো আক্ষেপ কিংবা অতৃপ্তি কি আসবে? আসবে না।

মৃত্যুর আগে রবীন্দ্রনাথ তার গানে লিখেছেন,



১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ চ্যাম্পিয়ন খেলোয়াড়দের সাথে সজ্ঞীক অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, কোয়ান্টাম সফরে

সমুখে শান্তি পারাবার, ভাসাও তরণী হে কর্ণধার। আমার সামনে শান্তির সমুদ্র, হে ঈশ্বর, আমার তরণী ভাসিয়ে দাও। আমার কাজ শেষ হয়ে গেছে। আমি এখন তপ্তি নিয়ে চলে যেতে পারি। কিন্তু আমরা সবাই কি সেটা পারি? মৃত্যু এলে কি বলতে পারি, যে, আল্লাহ, আজ আমার বড় আনন্দ, লক্ষ লক্ষ আনন্দের সাগরে ভাসতে ভাসতে আমি সুখে পরিপূর্ণ হয়েছি। আমার আর কিছু চাওয়ার নেই।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমরা বলতে পারি না। কেন? কারণ, আমরা ফাঁকি দিয়েছি। আমরা সময়ের কাজ সময়ে করি নি। অসংখ্য কাজ আমাদের অসমাপ্ত রয়ে গেছে। জীবন পড়ে আছে অদক্ষিত অবস্থায়। একটা

মোমবাতির সাফল্য কোথায়? শুধু দাঁড়িয়ে থাকায়? না, জ্বলে জ্বলে তার আলোয় চারপাশকে আলোকিত করায়। এটাই তো মোমবাতির সাফল্য। আমাদের জীবনের সাফল্য কী? কাজের ভেতর দিয়ে, কাজের আনন্দের ভেতর দিয়ে জ্বলে জ্বলে একদিন পৃথিবী থেকে বিদায় নেয়ায়।

রবীন্দ্রনাথ এক জায়গায় লিখেছিলেন, আমি এক জীবনে দুই জীবনের কাজ করে গেলাম। তো, মৃত্যুর সামনে এই মানুষের দুঃখ থাকবে কীভাবে? দুঃখ তো আমরা যারা ফাঁকিবাজ, তাদের। আমরা যারা কাজ ফেলে রেখেছি। সময় চলে গেছে, কাজ করি নি। অনেক কিছু অসমাপ্ত, অনেক কিছু অসম্পূর্ণ থেকে গেল। মানুষ হিসেবে আমরা সবাই-ই তো অল্প সময় নিয়ে পৃথিবীতে এসেছি। ষাট সত্তর আশি নব্বই, বড়জোর একশ, এই তো। সক্রিটিস, প্রোটো, এরিস্টটল, নিউটন, আইনস্টাইন, এমনকি রসুল (স), গৌতম বুদ্ধ, যীশু খ্রিষ্ট—তারা কি কেউ এর চাইতে বেশি সময় পেয়েছিলেন? আর দশজন সাধারণ মানুষের সাথে এদের পার্থক্যটা কোথায় তাহলে? পার্থক্যটা হলো কাজে। এসব বড় মানুষেরা জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে প্রজ্জ্বলিত করে গেছেন। কাজের আনন্দে বেঁচে থেকেছেন। জীবনকে ব্যবহার করে গেছেন সুপূর্ণভাবে।

আমরাও যদি জীবনকে ওভাবেই ব্যবহার করি, জীবনকে প্রজ্জ্বলিত করি, জ্বালিয়ে রাখি, কাজ দিয়ে ভরিয়ে তুলি, কাজের আনন্দে মেতে থাকতে পারি তাহলে এই মানবজীবন ফুলেফলে পরিপূর্ণ হয়ে যেতে পারে। এবং মৃত্যুর সামনে দাঁড়িয়ে তখন আমরাও হাসতে হাসতে চলে যেতে পারব পরকালে। আর যদি সেটা না করি, তবে নিশ্চয়ই তার শাস্তি থাকা উচিত। শুধু যে পাপের শাস্তি থাকা উচিত, তা তো না; আমি মনে করি, আলসেমিরও শাস্তি থাকা

উচিত। সময়ের কাজ সময়ে না করার শাস্তি থাকা উচিত। আর সমস্ত আলসেমি, অক্ষমতাকে জয় করা যায় কেবল কাজ দিয়ে।

আমি বলি, কাজ হচ্ছে গঙ্গাজল। কাজই মানুষকে দুঃখের হাত থেকে বাঁচায়। হতাশা, বিষণ্ণতা, ভয় ইত্যাদি নেতিবাচকতার আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। কাজ এমনই এক আশ্চর্য জিনিস, যা মানুষকে ক্রমাগত এক ইতিবাচক কর্মশক্তি ও উজ্জীবনে আলোকিত করে রাখে।

১২ নভেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টার আয়োজিত বিশেষ ওয়ার্কশপে এ বক্তব্য দেন বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা ও সভাপতি অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ।

প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একটি গার্মেন্টস ইন্ডাস্ট্রিতে ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে কর্মরত আছি। জয়েন করার পর থেকে আমার চেয়ারম্যান মাঝে মাঝেই আমাকে ডেকে বলেন এই কোম্পানি ছেড়ে না যেতে-তিনি আমাকে ইন্ডাস্ট্রি করে দেবেন। একদিন হঠাৎ করে আমাকে ডেকে বললেন, আমার বিয়ের দায়িত্ব তিনি নেবেন, এতে আমার কোনো সমস্যা আছে কিনা? আমি কোনো সমস্যা নেই বলে জানাই। তারপর বলেন, তিনি আমাদের বাসায় যাবেন, বাবা-মার সাথে কথা বলবেন। কয়েকদিন পর আবার বলেন, তিনি আমাকে গার্মেন্টস করে দেবেন। আমি যেন তার দুই ছেলেকে নিয়ে ব্যবসা করি। এই কথাটি তিনি বার বার বলেন। কিন্তু গুরুজী, আমার কথা হচ্ছে, তিনি আমাকে চেনেন না, জানেন না, আমার জন্যে এত ভালবাসা কেন? গুরুজী, আমি খুবই কনফিউজড।

উত্তর : আপনি একজন ইঞ্জিনিয়ার এবং ভালো-মন্দ বোঝার বয়স আপনার হয়েছে। আপনি যে এখন পর্যন্ত টোপ গিলে ফেলেন নি তাতে বোঝা যাচ্ছে যে, বুদ্ধিগন্ধি আপনার আছে। মনে রাখবেন, বিয়ের দায়িত্ব সবসময় নিজে নেবেন, কারণ সংসার করবেন আপনি। তাই এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনি মাত্র ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করে চাকরিতে ঢুকেছেন, চেয়ারম্যান সাহেব বিয়ের দায়িত্ব নিচ্ছেন, তার মানেটা কী? আপনাকে কী কারণে গার্মেন্টস বানিয়ে দেবেন? যদি পাঁচ/দশ বছর কাজ করতেন, তারপর আপনার কাজে তিনি অনেক সম্মত হতেন, তাহলেও তা একটা কথা ছিল। অতএব খুব সতর্ক থাকবেন। তবু ভালো যে, আপনি কিছু একটা সন্দেহ করছেন এবং আমাদের জানিয়েছেন। এজন্যে ধন্যবাদ।

এ ধরনের প্রস্তাব কিন্তু ছেলে/মেয়ে যে-কারো ক্ষেত্রেই আসতে পারে। যে প্রস্তাবই আসুক, আগে ভালো করে খোঁজখবর নেবেন, বিবেচনা করবেন। আর বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত আপনার, এটা ঠিক। কিন্তু হতে হবে পরিবারের সম্মতিতে। এবং অবশ্যই পরিবারকে বোঝাতে হবে-কেন আপনি হাঁ বলছেন। পরিবারকে রাজি করিয়ে বিয়ে করবেন। আবার পরিবার কাউকে পছন্দ করল কিন্তু আপনার যদি পছন্দ না হয়, তাহলে সরাসরি বলবেন, আমার মন টানছে না। কারণ বিয়ের পরে আনন্দ যা সেটাও আপনার, কষ্ট যা সেটাও আপনার। কেউ এটা শেয়ার করতে আসবে না। পারবেও না। এক্ষেত্রে খেয়াল করবেন-যার সাথে আপনার বিয়ের কথা হচ্ছে, তাকে দেখে আপনার মন টানছে কিনা। ভেতরে ক্লিক করছে কিনা। আর পছন্দ হলে তো শৌকর আলহামদুলিল্লাহ!

প্রশ্ন : মাটির ব্যাংকে এত দান করছি কিন্তু সমস্যার সমাধান হতে দেরি হচ্ছে। প্রায় তিন মাসে ১০/১৫ হাজার টাকা দিয়েছি।

উত্তর : মাটির ব্যাংকে আপনি কেন দান করছেন, সেটা আপনার কাছে খুব পরিষ্কার থাকতে হবে। আপনি আপনার মঙ্গলের জন্যে, আপনার কল্যাণের জন্যে দান করছেন। তিন মাসে ১০/১৫ হাজার টাকা দিয়েছেন, আল্লাহ আপনার দানকে কবুল করুন। কিন্তু এই যে এত টাকা দিলাম কিন্তু সমস্যার সমাধান হলো না-যখন একথা বলছেন তখন দানটা নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। দানের বরকত কমে যাচ্ছে। বরং

দান করার পরে বলবেন, আল্লাহ আমার যা সামর্থ্য ছিল আমি তো দান করেছি। তুমি বলেছ, দান করলে তুমি বহুগুণে তার প্রতিদান দাও। তুমি এই অবস্থা থেকে আমাকে উদ্ধার করো। অর্থাৎ যিনি এইহীতাকে সবসময় অনুন্নয়কারী হতে হবে। বলতে হবে বিনম্রচিত্তে। এইহীতার আসলে দাবি থাকে না। দাবি থাকলেও দাবির পেছনে অনুন্নয় থাকে। কোনো শক্তি বা অভিযোগ থাকে না। উদ্ধৃত্য তো নয়ই।

আল্লাহ তায়ালা সবসময় তাকেই পছন্দ করেন- তাঁর কাছে যে সারেন্ডার করে, অনুন্নয় করে, বিনয়ের সাথে প্রার্থনা করে। বিনয়ের সাথে যখন প্রার্থনা করবেন তখন আপনি প্রার্থনার সাথে একাকার হয়ে যাবেন। আর আপনি যদি মনে করেন এত দিয়ে ফেলেছি-আপনার হিসাবে ১০/১৫ হাজার টাকা হয়তো অনেক টাকা-কিন্তু আল্লাহর তো আপনার টাকার প্রয়োজন নেই। আপনার টাকা আপনি আল্লাহর ওয়াস্তে দিচ্ছেন বঞ্চিত মানুষের কল্যাণে। আল্লাহ এতে খুশি হয়ে যে-কোনো বাল্য-মুসিবত থেকে মুক্তি দিতে পারেন।

সেজন্যে সবসময় আল্লাহর কাছে বিনয়ের সাথে প্রার্থনা করবেন। কত দিলেন তা উল্লেখ করা অপ্রয়োজনীয়; বরং গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনার নিয়ত ও বিপদ-মুক্তির জন্যে আপনার আন্তরিক ইচ্ছা। আপনার সামর্থ্যের মধ্যে দেবেন। আনন্দচিত্তে দেবেন, যে, আল্লাহ বলেছেন সাদকা দিতে-আমার যা ছিল আমি দিয়েছি। আল্লাহ অবশ্যই আমাকে উদ্ধার করবেন। এই বিশ্বাসটাকে প্রবল রেখে দান করবেন। উপকার হবে। আর যদি হিসাব করতে থাকেন যে, এত দিলাম, এখনো হলো না, আপনি পিছিয়ে পড়লেন। এটা সং দান হলো না।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করতে পারছি না। প্রি-সেলেও যাওয়া হচ্ছে না। এজন্যে নয় যে, আমি ব্যস্ত। ইচ্ছেটা অনেক কমে গিয়েছে। গুরুজী, আমার অনেক ভয় হচ্ছে। জীবনের মানে আর এর লক্ষ্যটা যেন ভুলে যাচ্ছি। সবকিছু এলোমেলো লাগছে। এমন কেন হচ্ছে? আমি একজন ভালো মানুষ হতে চাই। মানুষকে ভালবাসতে চাই।

উত্তর : এই যে চাওয়া-এই ইচ্ছাশক্তিকে আরো গভীরভাবে জাগ্রত করতে হবে। এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমি ব্যস্ত না কিন্তু ইচ্ছা অনেক কমে গিয়েছে-এই যে ইচ্ছা কমে যাওয়া, ভালো কিছু করার ইচ্ছা কমে যাওয়া আর মৃত্যু-এ দুয়ের মাঝে খুব একটা তফাত নেই। মানুষ পৃথিবীতে বৈষয়িক কিংবা আত্মিক যা-কিছু করেছে, সে কিন্তু তার এই ইচ্ছাকে জাগ্রত করেই করেছে। সেজন্যে প্রথমেই আলস্য, ইচ্ছাহীনতা আর নিষ্ক্রিয়তার বৃত্তটা আমাদের ভাঙতে হবে। বার বার ভাঙতে হবে।

আপনি মেডিটেশন করতে পারছেন না। এটা হচ্ছে একটা বৃত্ত। নিজের গালে কষে চড় দিন কয়েকটা। যদি মনে করেন নিজে জোরে দিতে পারবেন না, আরেকজনকে ভাড়া করুন। তাকে বলুন, জোরে যদি চড় মারতে পারো, আঙুলের দাগ থেকে যায়, তাহলে ১০০ টাকা পাবে। সে যদি বলে, ১০০ টাকায় এত জোরে চড় দিতে পারব না, তাহলে ৫০০ টাকা দিন। জোরে চড় খেয়ে যেন মনে থাকে যে, এই কাজটা আমার করা উচিত ছিল কিন্তু আমি করি নি। যা করা উচিত বলে মনে করবেন তা কেন করতে পারবেন

না? যে-করেই হোক নিষ্ক্রিয়তার বৃত্ত বা আরাম বলয়টা ভাঙতে হবে। কেন বৃত্তে জড়িয়ে যাবেন? একের পর এক বৃত্ত ভেঙ্গে মুক্তির রাজপথে উঠতে হবে। আর বৃত্ত ভাঙার জন্যে যে শক্তি দরকার, স্ট্রীট সেটা আপনার মধ্যেই দিয়ে রেখেছেন।

এখন আপনি নিজেই যেহেতু বিষয়টা বুঝতে পেরেছেন, অবিলম্বে সকল আলস্য বেড়ে ফেলে সাদাকায়ন, আলোকায়নে নিয়মিত অংশ নিন। আমরা দোয়া করি, আপনি যাতে আবার নিয়মিত মেডিটেশন শুরু করতে পারেন।

প্রশ্ন : প্রকৃতির প্রতিদান বা ল'জ অব ন্যাচারাল রিটার্ন সম্পর্কে আমরা জেনেছি। প্রশ্ন হলো, একটি অন্যায় করার পর যদি প্রচণ্ড অনুশোচনা হয়, তাহলে কি প্রকৃতির শাস্তি থেকে রেহাই পাওয়া যায়? এক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : আন্তরিক অনুশোচনা এবং সে অন্যায়টা জীবনে আর না করা-এতে আল্লাহ মাফ করে দিতে পারেন। কিন্তু শুধু এটুকুতে আপনি প্রকৃতির শাস্তি থেকে বেঁচে যাবেন, এমন কোনো নিশ্চয়তা নেই। কারণ, যদি আপনার অন্যায়ের ফলে আরেকজন কোনো অপূরণীয় ক্ষতির শিকার হয়ে থাকে, আপনি যত অনুশোচনা করেন, তাতে তার ক্ষতিপূরণ না-ও হতে পারে।

ধরুন, আপনি একটা খুন করে ফেলেছেন। তারপর যত অনুশোচনা করেন, কিন্তু যাকে স্বামীহারা করলেন, যাকে পিতৃহারা করলেন, যাকে সন্তানহারা করলেন, আপনার অনুশোচনা কি তাদের স্বামী বা পিতাকে ফিরিয়ে দিতে পারবে? কখনো পারবে না। প্রকৃতির প্রতিদান থেকে বাঁচবেন কিনা তা নির্ভর করে অন্যায়টা কীরকম, তার ওপর। অন্যায়টা যদি নিজের সাথে হয়, অনুশোচনা করলে এবং সেই অন্যায়ের পুনরাবৃত্তি না করলে আল্লাহ অবশ্যই ক্ষমা করে দিতে পারেন। কিন্তু অন্যায়টা যদি অন্যের ওপরে হয়, তবে সে ক্ষমা না করা পর্যন্ত আল্লাহর ক্ষমা পাওয়া দুষ্কর। তারপরও আল্লাহ যে-কোনো কিছু ক্ষমা করে দিতে পারেন, যদি আন্তরিক অনুশোচনা ও তওবা করেন।

প্রশ্ন : ছেলের বিয়েতে অনেককেই নিমন্ত্রণ করেছি। এর মধ্যে কিছু আপনজন আছে, যারা দাওয়াতে আসে নি। তাদের প্রতি ক্ষোভ সৃষ্টি হয়েছে। এর থেকে মুক্তি পেতে পারি কীভাবে?

উত্তর : আসলে এখানেই আমরা ভুল করি। আমি দাওয়াত দিয়ে আমার দায়িত্ব পালন করেছি। কিন্তু সে আসে নি, সে তার দায়িত্ব পালন করে নি। কিন্তু সেজন্যে আমার কেন ক্ষোভ হবে? কেন আমি অপমানিত বোধ করব? যেরকম আমরা সবসময় বলি যে, গালি যে দিলো অপমানিত বোধ করবে সে, আমি কেন অপমানিত বোধ করব?

সাধারণভাবে এ চিন্তাটা আমরা করতে পারি না। অথচ সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া চাই এটাই যে, দাওয়াত দিয়ে আপনি আপনার দায়িত্ব পালন করেছেন; সে আসে নি, ওটা তার সমস্যা। আপনি বলুন, শৌকর আলহামদুলিল্লাহ! এলে ভালো লাগত, কিন্তু আসেন নি যে, তাতে খারাপ বা কম ভালো কিছু হয় নি। অর্থাৎ জিনিসটাকে খুব সহজভাবে নেবেন, তাহলেই কোনো সমস্যা থাকবে না।

১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ চ্যাম্পিয়ন

কোয়ান্টাম স্পোর্টস

নির্ধারনী খেলায় কোয়ান্টারা ৩৩-২৫ গোলে পরাজিত করে ফেইম বয়েজ ক্লাবকে।

প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ এ খেলাটি এটিএন বাংলায় সরাসরি সম্প্রচার করা হয়। ১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ ২০১৪-তে আটটি দল অংশগ্রহণ করে। কোয়ান্টারা প্রতিটি ম্যাচে জয়লাভ করে লিগের সর্বোচ্চ ২১ পয়েন্ট সংগ্রহ করে। তারা টুর্নামেন্টে মোট ৭৬ গোলের বিপরীতে ২৮৩ গোল করে। লিগের দলীয় সর্বোচ্চ ৫২ গোলের রেকর্ডও কোয়ান্টাদের।

এছাড়া এক ম্যাচে সর্বোচ্চ ১৫ গোলসহ মোট ৬৭ গোল করেন অধিনায়ক কোয়ান্টা দালিয়ানখুম লুসাই, যা টুর্নামেন্টের সর্বোচ্চ। ১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগে চ্যাম্পিয়ন হওয়ার সুবাদে কোয়ান্টাম স্পোর্টস হ্যান্ডবল দল ২০১৫ সাল হতে ক্লাব পর্যায়ের সর্বোচ্চ প্রতিযোগিতা প্রিমিয়ার ডিভিশন হ্যান্ডবল লিগ খেলার যোগ্যতা অর্জন করে।

শিক্ষার্থীদের ধ্যানসাফারি



আরোগ্যশালায় মেডিটেশনে মগ্ন শিক্ষার্থীরা

১৪ ও ১৫ নভেম্বর কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত হয় একটি বিশেষ ধ্যানসাফারি। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ের গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার শিক্ষার্থীরা অংশ নেন এই ব্যতিক্রমধর্মী ধ্যানসাফারিতে। দেশের ১৩টি পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ের মোট ৭৫ জন শিক্ষার্থীর স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে ধ্যানসাফারিটি পরিণত হয় চমৎকার এক মিলনমেলায়।

শিক্ষার্থীরা কোয়ান্টাম ভ্রমণ, প্রকৃতির সান্নিধ্যে মেডিটেশন, জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়ক চমৎকার কিছু আলোচনা, গ্রুপ ডিসকাশন ও প্রেজেন্টেশনে অংশ নেন। নিজের অমিত সম্ভাবনাকে অনুধাবন, সাফল্যের নেপথ্য রহস্য, সফল জীবন গড়তে সঠিক জীবনচারণা অনুসরণ, মডেল নির্বাচনের গুরুত্ব এবং সংসঙ্গে একাত্ম থাকার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরা হয় দুই দিনের এই আয়োজনে।

নিউইয়র্কে প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ

২৫ ও ২৬ অক্টোবর নিউইয়র্ক-এর জ্যাকসন হাইটস-এ প্রো-মাস্টার্সদের নিয়ে একটি ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে 'রহমম শোকারানা' শীর্ষক দুই দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপটি গুরুজীর পরিচালনায় অডিও-র মাধ্যমে অনুষ্ঠিত হয়। এতে উপস্থিত ছিলেন ২৫ জন প্রো-মাস্টার্স, যা আমেরিকাতে এ পর্যন্ত প্রো-মাস্টার্সদের সর্বোচ্চ উপস্থিতি। এছাড়াও আমেরিকান বাঙালিদের মাঝে কোয়ান্টামের বাণী পৌছে দিতে এবছর সেপ্টেম্বর মাস থেকে অনুষ্ঠিত হচ্ছে আলোকায়ন কার্যক্রম।

আবশ্যিক

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

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। অগ্রহীরা যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

২৪-৩১ অক্টোবর ঢাকায় অনুষ্ঠিত ১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ ২০১৪-তে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের কোয়ান্টাদের নিয়ে গঠিত দল কোয়ান্টাম স্পোর্টস। ১০ নভেম্বর শিরোপা

কেয়া গ্রুপের ৬৭ জন রক্তদাতাকে সম্মাননা প্রদান

২৪ নভেম্বর সোমবার কেয়া গ্রুপের মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় ১১৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। বিভিন্ন সময় কেয়া গ্রুপে আয়োজিত কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ব্লাড ক্যাম্পে রক্তদান করেছেন এমন ৬৭ জন (পুরুষ ৬১ জন, মহিলা ৬ জন) রক্তদাতাকে আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা জানানো হয়।

প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কেয়া গ্রুপের ঊর্ধ্বতন নির্বাহী পরিচালক আলহাজ্ব আক্বাহ আলী পাঠান এবং অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে সম্মাননা ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন প্রধান অতিথি আলহাজ্ব আক্বাহ আলী পাঠান

গাজীপুরে চারটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম সভা



১২ নভেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গাজীপুর শাখার উদ্যোগে চারটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। একঘণ্টাব্যাপী এ সভাগুলো অনুষ্ঠিত হয় ঢাকা প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় গাজীপুর (ডুয়েট), কাজী আজিম উদ্দীন কলেজ, কসমিক কলেজ এবং হাতেখড়ি পাবলিক স্কুলে। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের নিয়ে সভাগুলোতে সুখী ও সফল জীবন গড়তে মেডিটেশনের কার্যকারিতা ও গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়। আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। চারটি কোয়ান্টাম সভায় মোট উপস্থিত ছিলেন ৭১০ জন শিক্ষার্থী ও শিক্ষক।

মতিঝিল ও উত্তরা শাখার বার্ষিক ওয়ার্কশপ

১৫ নভেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখার উদ্যোগে কাকরাইল মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার মওলানা ছায়ীদুল হক ও মগবাজার শাখার মোমেন্টিয়ার সি.এম কামরুন্নাহ মুনীর। মতিঝিল শাখার মোমেন্টিয়ার অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব-এর সার্বিক সহযোগিতায় অনুষ্ঠিত ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন আর্ডেন্টিয়ার রেহানা আক্তার রুমা। গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স মিলিয়ে উপস্থিতি ছিলেন মোট ১১৬। ২১ নভেম্বর উত্তরা শাখায় অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক ওয়ার্কশপ। আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন হাতিরপুল শাখার মোমেন্টিয়ার মমিনুল ইসলাম ও নিকেতন প্রি-সেল-এর আস্থায়ক শাহনাজ বেগম। ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন উত্তরা শাখার মোমেন্টিয়ার মিসেস শামসুন নাহার হুদা। গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স মিলিয়ে উপস্থিতি ছিলেন মোট ১১৬। বার্ষিক ওয়ার্কশপে আলোচনার বিষয় ছিল 'সাফল্যের রহস্য : মনোযোগায়ন' ও 'নিজে ভালো থাকতে এবং চারপাশের ৪০ ঘর ভালো রাখতে আগামী দুই মাস করণীয়।'।



চট্টগ্রামে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে গুরুজী অন্তর্গত নেতিবাচকতা দূর করার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে

সাফল্য হলো একটা শক্তি অর্জনের নাম। সাফল্য এমন এক শক্তি, শক্তির এমন স্তরে প্রবেশ করা যেখানে যে-কোনো চাওয়াকে আমরা পাওয়ার প্রক্রিয়ায় ফেলে দিতে পারি। পাওয়ার প্রক্রিয়ায় যখন এটা একবার ঢুকে যায়, তখন এর গন্তব্য হচ্ছে পাওয়া। তবে অবশ্যই সে চাওয়াটা যৌক্তিক হতে হবে, সঠিক হতে হবে এবং নিজের কাছে পরিষ্কার হতে হবে। ২৮ নভেম্বর চট্টগ্রামে জিইসি কনভেনশন

সেন্টারে অনুষ্ঠিত 'সাফল্যের নেপথ্য শক্তি' শীর্ষক ওয়ার্কশপে এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আমরা সবাই চাই কিন্তু অধিকাংশ মানুষই পাই না কেন? কারণ বেশিরভাগ মানুষ নিজের মধ্যে নেতিবাচকতা সৃষ্টি করে কিন্তু তা দূর করার দায়িত্ব নিজে নিতে চায় না। আর যে নিজে নিজেকে সাহায্য করে না, তাকে আল্লাহ তায়ালাও সাহায্য করেন না।

পৃথিবীর শতকরা ৯০ ভাগ সফল মানুষের সন্তানদের নাম ইতিহাসে পাওয়া যায় না। কারণ মা-বাবার মতো তাকে কষ্ট করতে হয় নি। আসলে সোনা হলেই তা অলংকার হয় না। সোনা তখনই অলংকার হয়, যখন একে পোড়ানো হয়, পেটানো হয়। যে সোনা যত পোড়ানো হয়, পেটানো হয়, সেটা তত সূক্ষ্ম, তত খাঁচি, তত দামী হয়।

সাধারণ মানুষ পরিশ্রমকে কষ্ট মনে করে। অথচ পরিশ্রম আর কষ্ট এক নয়। পরিশ্রম তো আনন্দের ব্যাপার। মানুষ পরিশ্রম করলে তাকে আরো উৎসাহ দেয়া উচিত, সমবেদনা নয়। কারণ জীবনের চাওয়াগুলোকে পূরণ করতে প্রয়োজন পরিশ্রম।

যা চাই তা-ই পাবো-এ কথাটি তখনই সত্য হবে যখন আমরা বলব-আমি পারি আমি করব। অর্থাৎ সাফল্যের জন্যে অন্তর্গত নেতিবাচকতা দূর করার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে।

আমি পারি আমি করব-এই প্রত্যয় অনুরণিত হয় ঢাকার বাইরে এই সর্ববৃহৎ ওয়ার্কশপে। মূল হলের বাইরে আয়োজন করা হয় মেডিটেশন ভিত্তিক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার ছাড়াও উল্লেখযোগ্য সংখ্যক এসোসিয়েট উপভোগ করেন এই আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

এছাড়াও ওয়ার্কশপে আগত গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টারদের দেড় শতাধিক শিশু-কিশোর সন্তানদের দেখাশোনা করার জন্যে ছিল ব্যতিক্রমধর্মী আয়োজন কিডস কর্নার। দিনভর হাসি-আনন্দ-খেলায় মুখর কিডস কর্নারে আয়োজন করা হয় শিশুদের কুইজ প্রতিযোগিতা, যেমন খুশি তেমন সাজো, হাসির প্রতিযোগিতা ও জাদু প্রদর্শনী।

অনবদ্য উৎসবমুখর এই আয়োজনের নেপথ্যে হাসিমুখে কাজ করে গেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের একঝাঁক উদ্যমী কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীল। চট্টগ্রাম ও এর পার্শ্ববর্তী স্থান ছাড়াও কুমিল্লা, ফেনী, নোয়াখালী, রাঙ্গামাটি, বান্দরবান, খাগড়াছড়ি থেকেও ওয়ার্কশপে অংশ নিতে আসেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।



কিডস কর্নারে হাসি-আনন্দে উচ্ছল শিশুদের একাংশ

কর্মসূচি ২২ ডিসেম্বর ২০১৪

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

১২ ও ১৩ ডিসেম্বর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

১২ ও ১৩ ডিসেম্বর। মিরপুর

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

১২ ও ১৩ ডিসেম্বর। কেন্দ্র

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন

১২, ১৩ ও ১৪ ডিসেম্বর

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

২৬ ও ২৭ ডিসেম্বর। বনশ্রী

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

২৬ ও ২৭ ডিসেম্বর। প্রশান্তি হল (মহিলা)