

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

সৃষ্টির সেবায় সার্থক হোক বর্ষবরণ ১৪২৬

বঙ্গাব্দ ১৪২৬। প্রতিবছরের মতো এবারও কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা বাংলা নববর্ষকে বরণ করবেন সেবা, পারস্পরিক একাত্মতা ও সম্মেলন কর্মব্যস্ততার মধ্য দিয়ে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে পুরো এপ্রিল মাস জুড়ে অনুষ্ঠিত হবে মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব। আর এ উপলক্ষে ১২, ১৩ ও ১৪ এপ্রিল (১ বৈশাখ) অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা।

এ হালখাতা উৎসবে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে সমবেত কোয়ান্টাম সদস্যবৃন্দ অংশ নেবেন মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে। আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের মাঝে ইতঃপূর্বে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং সেইসাথে সবার কাছে নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য।

উল্লেখ্য, বছরজুড়ে পরিচালিত এ মাটির ব্যাংক কার্যক্রমই ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে গতিশীল একাধিক সেবা-কার্যক্রমের অন্যতম অর্থায়ন-উৎস। যা দিয়ে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, পুনর্বাসন ও মানবসম্পদ উন্নয়নে গত দু-যুগ ধরে প্রত্যক্ষ ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম।

পরম করুণাময়ের নিকট গভীর শুকরিয়া জানিয়ে আমরা উল্লেখ করতে পারি যে, ২০১৮ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক থেকে সারা বছরে মোট সংগ্রহের পরিমাণ ছিল ৩০ কোটি ৪৯ লক্ষাধিক টাকা।

মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণের পাশাপাশি বিশেষ উপহার হিসেবে সবাইকে পৌঁছে দেয়া হবে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪৫৮ ব্যাচে পরিচিতদের উদ্বুদ্ধ করার জন্যে কোর্স কার্ড, বুলেটিন এবং ফাউন্ডেশন প্রকাশিত সার্বজনীন বাণী-সম্মিলিত একাধিক স্টিকার, যার মধ্যে ‘নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম’ ও ‘দেশকে ভালবাসুন, বৈশাখে ইলিশ বর্জন করুন’ উল্লেখযোগ্য।

বরকতান বরকতান! কোয়ান্টাম মেথড ৪৫৮ কাজক্ষিত লক্ষ্য অর্জনের পথে একধাপ এগিয়ে থাকুন

পবিত্র কোরআনে সূরা বাকারা-র ১৪৮ নং আয়াতে উঠে এসেছে মানবজীবনের একটি চিরন্তন সত্য। আল্লাহ বলেন, *প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে ...*। বাস্তবেও আমরা যখন নিজেদের জীবনের দিকে তাকাই, বন্ধু-স্বজন-পরিচিতদের জীবন দেখি, আমরা সহজেই বুঝতে পারি এ আয়াতের চিরসত্যতা। সচেতনভাবে হোক কিংবা অবচেতনে, আমাদের সবারই একটা লক্ষ্য আছে। একজন শিক্ষার্থীর লক্ষ্য শিক্ষায় সাফল্য, পেশাজীবীর লক্ষ্য পেশাগত সাফল্য কিংবা যিনি অসুস্থ, তার সমস্ত ইচ্ছা ও চেতনাজুড়ে থাকে সুস্থ হওয়ার আকাঙ্ক্ষা।

আর এ লক্ষ্য পূরণের জন্যে সবার আগে দরকার জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং সেইসাথে দৈনন্দিন জীবনে এটি প্রয়োগের কৌশলগুলো জানা, যা সবচেয়ে কার্যকরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। গত সিকি শতাব্দির পথ পরিক্রমায় দেশে-বিদেশে হাজার হাজার কোয়ান্টাম মেথড চর্চাকারীর কাজক্ষিত লক্ষ্য পূরণের মধ্য দিয়ে এটি আজ এক পরীক্ষিত সত্য।

তাই আপনিও অংশ নিন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। শিশু জীবনযাপনের সর্বাধুনিক বিজ্ঞান। আপনার লক্ষ্য পূরণের পথে একধাপ

এগিয়ে থাকুন। সাফল্য ও সার্থকতায় ভরে উঠুক আপনার জীবন। জীবনজয়ী লাখো মানুষের মতো আপনিও বলে উঠুন-আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।

১৯৯৩ সালে যাত্রা শুরু করার পর থেকেই কোয়ান্টাম মেথড চর্চার সাথে যুক্ত হয়েছেন দেশের নানা শ্রেণি-পেশা-বয়সের লাখো মানুষ। নিরাময় ও দৈহিক সুস্থতা, মানসিক প্রশান্তি ও উদ্যম আর কর্মতৃপ্ত সুখী জীবন লাভের চিরায়ত সূত্রগুলো আয়ত্ত করেছেন তারা। দৈনন্দিন চর্চায় পায়ে পায়ে এগিয়ে গেছেন নিজের লক্ষ্য ও স্বপ্ন পূরণের পথে।

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, জীবনের সকল নেতিবাচকতা অতিক্রম করতে প্রয়োজন ধ্যান ও ইতিবাচকতার চর্চা। এতে আপনার দেহ-মন হয়ে উঠবে টেন্ডারমুস্ত, প্রশান্ত ও উদ্বীকিত। বাড়বে আপনার উদ্যম ও প্রাণবন্ততা। ফলে বাধা-প্রতিকূলতা যতই আসুক, ঠিকই তা পেরিয়ে আপনি থাকবেন লক্ষ্যে অটল। ফলে সবদিক থেকেই আপনি হবেন সুখী ও তৃপ্ত।

আসুন কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪৫৮ ব্যাচে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে এগিয়ে থাকুন সুস্বাস্থ্য, কল্যাণ ও সুখী জীবনের পথে। সক্রিয়ভাবে যুক্ত হোন কল্যাণ ও মানবিকতার অগ্রযাত্রায়।



রক্তদান কার্যক্রমে বলিষ্ঠ ভূমিকা পালন করছে কোয়ান্টাম

-মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী

আমি নিজেও বহুবার রক্তদান করেছি। তাই রক্তদাতাদের সম্মান জানাতে পেরে আজ আমি নিজেকেই গর্বিত মনে করছি। সোনার বাংলা গড়ার যে স্বপ্ন আমরা দেখছি সেজন্যে প্রয়োজন আপনাদের মতো ত্যাগী মানুষ, যারা কোনোকিছুর প্রত্যাশা ছাড়াই মানুষের প্রয়োজনে রক্তদান করেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ জানাই যে, গত ১৮ বছরে তারা ১০ লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করেছে, যা দেশের মোট রক্ত চাহিদার সাত ভাগের একভাগ। রক্তদান কার্যক্রমে দেশে একটি বলিষ্ঠ ভূমিকা পালন করছে কোয়ান্টাম।

কোয়ান্টামের আরেকটি জনপ্রিয় কার্যক্রম হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স, যার মাধ্যমে দেশের লক্ষ মানুষ উপকৃত হচ্ছেন। টেনশন ও নানা রোগ থেকে মুক্তির জন্যে মেডিটেশন বর্তমানে বিশ্বজুড়ে একটি স্বীকৃত পদ্ধতি।

[গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী জনাব আসাদুজ্জামান খান কামাল গত ১৫ মার্চ জাতীয় প্রেসক্লাবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন।]



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৫৮ ব্যাচ ৯ টা কা

১৯, ২০, ২১ ও ২২ এপ্রিল

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

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

মুক্তিযুদ্ধের সকল শহিদই আমার কাছে বীরশ্রেষ্ঠ

শহীদজায়া মিলি রহমান



মিলি রহমান। মহান মুক্তিযুদ্ধে অপরিসীম বীরত্ব প্রদর্শনকারী বীরশ্রেষ্ঠ ফ্লাইট লেফটেন্যান্ট মতিউর রহমানের সহধর্মিণী। ১১ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় স্বাধীনতায়ুদ্ধে মতিউর রহমানের অসামান্য অবদানের স্মৃতিচারণ করেন তিনি।
এ নিবন্ধটি তার আলোচনার অনুলিখন

আগস্ট ১৯৭১। মতিউরের কর্মসূত্রে আমরা তখন থাকি পাকিস্তানের মৌরীপুরে, মাশরুর বিমানঘাঁটিতে। ২০ আগস্ট ছিল শুক্রবার। জুমার আজান হচ্ছিল, এমন সময় কিছু মিলিটারি পুলিশ আমাদের বাড়িটা ঘিরে ফেলল। আমার তখন ভয় পাওয়ার কথা কিন্তু মনে মনে খুশি হলাম-আমার স্বামী মতিউরের এতদিনের স্বপ্ন হয়তো সার্থক হতে চলেছে। নিশ্চয়ই সে এতক্ষণে প্লেন নিয়ে পাকিস্তানের আকাশসীমা অতিক্রম করে ভারতে পৌঁছে গেছে।

এদিকে মতিউরের কথামতো তার বিমান ছিনতাই পরিকল্পনার সব কাগজপত্র ও ছবি পুড়িয়ে টয়লেটে ফ্ল্যাশ করে দিলাম। দুজন পুলিশ ঘরে ঢুকে জিজ্ঞেস করল-‘মিসেস মতিউর কে?’ আমি এগিয়ে গেলাম। মতিউর কোথায় আছে জানতে চাইল। বললাম, সকালে অফিসে গেছে। এখনো ফেরে নি।

আমাদের গৃহবন্দি করা হলো। বাড়িতে ছিলাম আমি, আমার দুই শিশুকন্যা ও তাদের দেখাশোনার জন্যে একটি কিশোরী এবং বাবুর্চি। অন্য কারো প্রবেশ তখন সম্পূর্ণ নিষেধ। দফায় দফায় বাড়ি সার্চ করা হলো। সব লগুভগু করে চলে গেল মিলিটারিরা।

পরদিন ওরা আবার এলো। দেয়ালে টাঙানো মতিউরের ছবিটা নামিয়ে বুট দিয়ে সমানে লাথি মারতে থাকল এক অফিসার। এটা দেখে আমার বড় মেয়ে, তার বয়স তখন মাত্র দুই বছর আট মাস, চিৎকার করে কঁদছিল-‘আবার ছবি ভেঙে ফেলছে!’ আর আমি আমার আট মাস বয়সী ছোট মেয়েকে কোলে নিয়ে নীরবে এসব দেখছিলাম।

কিছুক্ষণ পর বিমান বাহিনীতে মতিউরের কমান্ডিং অফিসার রান্দাভা এলেন। জিজ্ঞাসাবাদ করলেন। আমি সাহসের সাথে কথা বললাম। কারণ মতিউর আমাকে বলে গিয়েছিল, ‘কোনো অবস্থাতেই তুমি ভেঙে পড়বে না। ওরা তোমার কিছু করতে পারবে না।’ কমান্ডিং অফিসার জানালেন, এই বাড়িতে আর থাকা যাবে না। শহরের একটা বাড়িতে আমাদের নিয়ে যাওয়া হবে।

রাত ১২টায় একটি গাড়ি এসে আমাদের নিয়ে গেল দূরের এক ক্যান্টনমেন্টে। কালো কাপড়ে ঘেরা একটি ঘরে ঢোকানো হলো আমাদের। বাচ্চাদের শোয়াব কোথায়, খাওয়াব কী-কিছুই কোনো ব্যবস্থা নেই। এসব জানতে চাইলে তারা আমার সাথে ভীষণ দুর্ব্যবহার করতে লাগল।

আবার শুরু হলো ইন্টারোগেশন পর্ব। পাশের একটি ঘরে নিয়ে আমাকে নানা প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা হতো। এদিকে বাচ্চারা আমাকে না পেয়ে কান্না শুরু করে দিত। কিন্তু আমাকে আটকে রাখত, যাতে ওদের কান্না শুনে আমার যন্ত্রণা হয়।

তখনো জানি না মতিউর কোথায় আছে কীভাবে আছে। মিলিটারি অফিসারটি বলল, ২০ আগস্ট মতিউর একটি প্লেন নিয়ে ভারতের উদ্দেশ্যে রওনা দিয়েছিল। সেদিন রানওয়েতে একটি যুদ্ধবিমান উড্ডয়নের অপেক্ষায় ছিল। যেহেতু মতিউর একজন ফ্লাইট সেফটি অফিসার, বিমানটির যন্ত্রাংশে ত্রুটির মিথ্যা ইশারা দিয়ে সে ওটা থামানোর চেষ্টা করে। বিমানে ছিল তরুণ পাকিস্তানি পাইলট রশিদ মিনহাজ, সে বিমান থামিয়ে ক্যানোপি অর্থাৎ ওপরের ঢাকনাটি খুলতেই মতিউর লাফ দিয়ে পেছনের সিটে বসে ক্রোফোর্মের মাধ্যমে ঐ পাইলটকে অজ্ঞান করার চেষ্টা করে। অজ্ঞান হওয়ার আগে ধস্তাধস্তির একপর্যায়ে রশিদ ওয়ারলেসে জানিয়ে দিল-‘আই হ্যাভ বিন হাইজ্যাকড!’ ব্যস, এটা রেকর্ড হয়ে গেল।

মতিউর প্লেন উড়িয়ে দিল ভারতের দিকে। একজন দক্ষ পাইলট ছিল বলে সে রাডার ফাঁকি দিয়ে মাত্র ২০ ফুট উচ্চতায় উড়ে গেল। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে প্লেনটা ভারতীয় সীমান্তবর্তী খাটা নামক স্থানে ক্র্যাশ করল। রশিদের মৃতদেহ পুড়ে গেল প্লেনেই। আর সিট বেল্ট বাঁধা ছিল না বলে মতিউর ছিটকে পড়ল সিঁদু নদের পাড়ে এবং প্রাণ হারাল। শুনে আমার পুরো পৃথিবীটাই দুয়ে উঠল। মতিউর নেই!

পাকিস্তানি অফিসারটি মতিউরের প্রতি আক্রোশ ঝেড়ে বলল, পৃথিবীকে আমরা এতদিন বোঝাতে সক্ষম হয়েছিলাম যে, পূর্ব পাকিস্তান ও পশ্চিম পাকিস্তানের মধ্যে যা হচ্ছে সেটা একটা গৃহবিবাদের মতো ব্যাপার, তেমন গুরুতর কিছু নয়। কিন্তু তোমার স্বামী এই কাণ্ডটা করায় সমস্ত পৃথিবী এখন জেনে গেল-এটা একটা যুদ্ধ এবং পাকিস্তানি সৈন্যদের মধ্যে বিভেদটাও স্পষ্ট হয়ে গেল।

টানা ২৩ দিন সেই অন্ধকার ঘরে আমাদের আটকে রাখা হলো। ঘরের ছোট একটা ফুটো দিয়ে শুধু দুপুরে খাবার দেয়া হতো। আমার সন্তান দুটি খাবারের কষ্টে আর অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে অসুস্থ হয়ে পড়ল। ওদের বমি-পায়খানায় সারা ঘর একাকার। উপরন্তু আছে জিজ্ঞাসাবাদের মানসিক যন্ত্রণা। কিন্তু মনে সাহস ছিল, মতিউরের বিশ্বাস আমার সাথে আছে।

২৯ সেপ্টেম্বর দেশে ফেরার অনুমতি পেলাম। কিন্তু জানাল, আমার ওপর কড়া নজরদারি থাকবে। দেশে ফেরার আগে মতিউরের কবরটা দেখতে চাইলাম। ওখানে গিয়ে দেখি একপাশে মতিউরের ছবি, নিচে লেখা ‘গান্ধার’ আর অন্য পাশে রশিদ মিনহাজের ছবি, তাতে লেখা ‘হিরো’। কবরের কাছে যেতেও দিল না ওরা। দূর থেকে দেখেই চলে আসতে হলো আমাকে।

পরিচিতদের অনেকেই আমাকে পরে বলেছেন, ‘মতিউরের পরিকল্পনা সম্পর্কে তুমি সবই জানতে, তাহলে ওকে বাধা দাও নি কেন?’ কিন্তু আমি জানি, ইচ্ছা করলেও এটা আমি পারতাম না। আর এরকম অন্যান্য ইচ্ছা আমি করতামও না।

মতিউরের সাথে আমার বিয়ে হয় ১৯৬৮ সালের ১৯ এপ্রিল। মতিউর একজন পাইলট কিন্তু ওকে প্লেন চালাতে দেখতাম না। শুধু অফিসে যায় আর আসে। একদিন কারণ জানতে চাইলাম। সে বলল, ‘আমি ও এক পাঞ্জাবী সহকর্মী গত বছর অনুমতি ছাড়াই বিমান নিয়ে ডগফাইট করেছিলাম, এটা এক ধরনের খেলাও বটে। আমার শাস্তি হলো-দুবছর প্লেন চালাতে পারব না। অথচ পাঞ্জাবী পাইলটটি কোনো শাস্তিই পেল না!’

শুরু থেকেই দেখেছি, সামাজিক অর্থনৈতিক নানা ক্ষেত্রে পাকিস্তানিদের শোষণ ও বৈষম্যগুলো মতিউর সহজভাবে মেনে নিতে পারত না। সবসময় একটি স্বাধীন দেশের স্বপ্ন দেখত সে। আমাকে এবং সন্তানদের কখনোই উর্দু বলতে দিত না। মাতৃভাষাকে খুব সম্মান করত। তার মুখে প্রায়ই শুনতাম-‘এভাবে চলতে পারে না, একদিন এই বৈষম্যের অবসান ঘটবেই।’

দেশ স্বাধীন হওয়ার পর মতিউরের জন্যে প্রায়ই খুব কান্নাকাটি করতাম। এটা দেখে আমার বাবা একদিন আমাকে নিয়ে বের হলেন, দেখালেন ঢাকা শহরের বিভিন্ন জায়গায় মুক্তিযুদ্ধে শহিদ হাজারো নারী-পুরুষ-শিশুর মরদেহ। বাবা বললেন, ‘তুমি একজন মতিউর হারিয়েছ। এরকম লাখো পরিবার তাদের স্বজনদের হারিয়েছে এবং এই ত্যাগের বিনিময়েই আমরা একটি স্বাধীন দেশ পেয়েছি। তাই তোমাকে এই কষ্ট ভুলতে হবে।’

আসলে মতিউরের জন্যে আমার যেমন কষ্ট হয়, মুক্তিযুদ্ধে ৩০ লাখ শহিদের স্বজনদেরও কষ্টটা একই রকম। বীরশ্রেষ্ঠ তো একটি উপাধি মাত্র, কিন্তু যুদ্ধে স্বজন হারানো কষ্টের অনুভূতিগুলো তো সবার একই। আমার কাছে তাই মুক্তিযুদ্ধের সকল শহিদই বীরশ্রেষ্ঠ।

যুদ্ধ সাময়িক। কিন্তু ভালবাসা চিরস্থায়ী। ভালবাসাই পৃথিবীকে এগিয়ে নিয়ে যায়। তরুণদের বলি-তোমরা দেশটাকে সত্যিকার অর্থে ভালবাসো। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমাদের দেশের মানুষের যে অসামান্য ত্যাগ, সেই ত্যাগকে উপলব্ধি করে নিজেদের বদলাও। কোনো তরুণকে যখন ভালো কাজ করতে দেখি, আমি আমার মতিকে অনুভব করি। মতিউর তার বিশ্বাস ও দেশের প্রতি ভালবাসা নিয়ে আমাদের সাথেই আছেন।

একটি সিদ্ধান্ত ॥ বদলে দিতে পারে আপনার জীবন



যুক্তরাষ্ট্রের স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর কমপ্যাশন এন্ড অ্যালট্রুইজম রিসার্চ এন্ড এডুকেশনে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থীরা। এ বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিচালিত হচ্ছে ক্যারিয়ার ও জীবন সাজানোর কোর্স 'ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ'। সপ্তাহব্যাপী এ কোর্সটির ফি ২,১৪,২০০ টাকা।



২০১৮ সালে ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রফেসর ল্যরি স্যাভোস-এর 'সাইকোলজি এন্ড গুড লাইফ' কোর্সে অংশ নেয়া ১২০০ শিক্ষার্থীর একাংশ। এর মূল বক্তব্য : সুখী হওয়ার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বর্জন এবং পরিবার, আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে সুসম্পর্ক।



হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গুটম্যান কনফারেন্স সেন্টারে চলছে মেডিটেশন চর্চা। এ বিশ্ববিদ্যালয়ে রয়েছে মেডিটেশন ও সুখী হওয়ার কোর্স 'দ্য সায়োল এন্ড এপ্লিকেশন অব পজিটিভ সাইকোলজি'। কোর্সটির ফি স্নাতক ও স্নাতকোত্তর পর্যায়ে যথাক্রমে ১,৩১,৭৫০ ও ২,২৯,৫০০ টাকা।



এমআইটি-তে (ম্যাসাচুসেটস বিশ্ববিদ্যালয়) বার্কার লাইব্রেরিতে প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত মেডিটেশনে অংশ নেন শিক্ষার্থীরা। এ-ছাড়াও রয়েছে সুখী জীবনের রহস্য ও প্রতিকূলতার মুখে করণীয় বিষয়ক কোর্স 'ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ'।

কোয়ান্টাম মেথড ॥ জীবনকে সুন্দর করার বিজ্ঞান

২৭ বছর
৪৫৭টি ব্যাচ
বদলে গেছে
লাখো জীবন

বিশ্বখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়গুলো সাম্প্রতিক সময়ে ধ্যানচর্চা ও সুখী জীবনের সূত্র শেখাতে চালু করেছে নানারকম কোর্স। একাডেমিক কোর্সের পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের জন্যে রয়েছে বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসেই নিয়মিত মেডিটেশন করার সুযোগ। এই চিত্রটিই স্পষ্ট করে দেয়-সুখের সন্ধান আজ বিশ্বজুড়ে।

প্রতিটি মানুষ চায় সুখী হতে, সফল হতে, শান্তিতে থাকতে। কিন্তু অধিকাংশই তা পায় না। কারণ সুখ হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া এবং এর পুরোটাই নির্ভর করে ব্যক্তির দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। যিনি যত ইতিবাচক ও সঠিক জীবনদৃষ্টি আয়ত্ত করতে পারবেন, তিনি তত সুখী। আর ইতিবাচক শক্তির উৎসই হলো মেডিটেশন।

চিকিৎসক ও মনোবিদরা বলছেন, শুধু পূর্ণবয়স্ক মানুষদের জন্যেই নয় বরং শিশুদের জন্যেও মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ শৈশবে গড়ে ওঠা আচরণ-অভ্যাসই নির্মাণ করে একজন মানুষের ব্যক্তিত্ব। যে শিশুরা মেডিটেশন চর্চার সুযোগ পায়, তারা হয়ে ওঠে প্রশান্ত, সমমর্মী এবং জীবনের যে-কোনো বাঁকবদলকে তারা গ্রহণ করতে পারে সহজভাবে, খুঁজে নেয় সমস্যার সমাধান। তাই সুন্দর জীবন গড়তে প্রত্যেকের জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন।

২৭ বছর ধরে এ কথাগুলোই বলে আসছে কোয়ান্টাম। চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা শিখে থাকেন মেডিটেশন ও সুখী হওয়ার সহজ সূত্রগুলো, যার ব্যাপ্তি শুধু জীবনের এক বা একাধিক ক্ষেত্র নয়; বরং এর লক্ষ্য ব্যক্তির সার্বিক কল্যাণ। তাইতো জীবনকে সুন্দর করার এ বিজ্ঞান জানতে ২৭ বছরে অংশ নিয়েছেন লাখো মানুষ এবং বদলে ফেলেছেন নিজেকে। পেয়েছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। তাই সিদ্ধান্ত নিন আপনিও। এই একটি সিদ্ধান্ত বদলে দিতে পারে আপনার জীবন।

শারীরিক সুস্থতা

জানবেন দমচর্চা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্যচর্চার প্রতিটি ধাপ

মানসিক প্রশান্তি

শিখবেন রাগ-ক্ষোভ-হিংসা-হতাশা থেকে মুক্তির উপায়

আর্থিক প্রাচুর্য

নিজের জীবন নিজে গড়ার প্রত্যয় সৃষ্টি হবে। পাবেন প্রাচুর্য অর্জনের সূত্র

সুখী পরিবার

শিখবেন সম্পর্কোন্নয়নের বাস্তব কিছু কৌশল। মমতায় গড়ে উঠবে সুখী পরিবার

আত্মিক পূর্ণতা

আত্মিক উপলব্ধির মধ্য দিয়ে সংযুক্ত হতে পারবেন অন্তরতম 'আমি'র সাথে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৯ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে এ কোর্সে এসেছি

অধ্যাপক ড. মো. সাইফুদ্দিন শাহ



গত দুবছর ধরে আমি ঠান্ডার সমস্যায় ভুগছি। শীতে, গ্রীষ্মে, এসি-তে, সাধারণ তাপমাত্রায় সবসময় ঠান্ডা লাগে। বিশেষজ্ঞ একজন চিকিৎসক বললেন, এটা মনোদৈহিক রোগ। তিনি আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরামর্শ দিলেন।

কোর্সে এসে আমার ঠান্ডা লাগার প্রবণতা কমেছে। এ-ছাড়াও দীর্ঘদিন ধরে আমার ব্যাকপেইন ছিল। মেডিটেশন চর্চা করে সেই ব্যথাও এ চার দিনে আর অনুভব করি নি।

এ কোর্সে এসে আরো নানাভাবে আমি উপকৃত হয়েছি। পারিবারিক মেডিটেশনে বহু বছর পর আমার মা-বাবাকে অনুভব করেছি। মেডিটেশনের মধ্যেই আমি অশ্রুশক্তি হয়েছি। আমার জন্যে এ এক অন্যরকম অভিজ্ঞতা।

আমি মনে করি, সমাজব্যবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে চাইলে মেডিটেশন চর্চার কোনো বিকল্প নেই।

[প্রাক্তন উপাচার্য, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫৭ ব্যাচ]

ডাক্তার ও রোগী উভয়ের জন্যে প্রয়োজন এ কোর্সটি

ডা. মো. আতিকুল হক



মেডিটেশনের সাথে আমার প্রথম পরিচয় হয় কোয়ান্টাম মেথড বইয়ের মাধ্যমে। তখন আমি এইচএসসি উত্তীর্ণ শিক্ষার্থী। সরকারি মেডিকেল কলেজে ভর্তি হওয়ার জন্যে নিয়মমাসিক পড়াশোনা করা এবং দৃঢ় আত্মবিশ্বাস আমি এই বইটি থেকেই পেয়েছিলাম। পরবর্তীতে আমি রাজশাহী মেডিকেল কলেজে ভর্তির সুযোগ পাই। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়া আর হয়ে ওঠে নি।

আমরা জানি, চিকিৎসকদের পেশা বরাবরই ব্যতিক্রমধর্মী। এখানে প্রতিনিয়ত রোগীদের অসুস্থতার কথাই শুনতে হয়, ডাক্তারদের জন্যে যা প্রায়ই স্ট্রেসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু স্ট্রেস থেকে রেহাই পেতে মেডিটেশন আমাকে সাহায্য করেছে।

এ কোর্সে এসে দমচর্চার গুরুত্ব সম্পর্কে জানলাম। কারণ শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতিই আসলে মানুষকে দুর্বল ও অসুস্থ করে তোলে। অথচ দমচর্চার মাধ্যমে একজন মানুষ খুব সহজেই তার প্রয়োজনীয় অক্সিজেন পেতে পারে। কোর্সের আলোচনা ও মেডিটেশন শিখে মনে হচ্ছে, জীবনে সফল হওয়ার জন্যে পরিপূর্ণ একটি প্যাকেজ পেলাম। আমি মনে করি, ডাক্তার এবং রোগী দুজনেরই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসা উচিত।

[প্রাক্তন অফিসার, সার্জারি বিভাগ, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৪৫৫ ব্যাচ]

সুখী পরিবার গড়তে স্বামী-স্ত্রী দুজনেরই এ কোর্সটি করা উচিত

কমর সুলতানা



আমার স্বামী একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। কিন্তু তার এই মেডিটেশন বা কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ততা আমার মোটেই পছন্দ ছিল না, যদিও আমার দাম্পত্যজীবন বেশ সুখের। আমি ভাবতাম কোয়ান্টাম বোধ হয় মেডিটেশনের মাধ্যমে তাকে মন্ত্রমুগ্ধ করে রেখেছে। তার আগ্রহেই একপর্যায়ে আমাকে কোর্সে আসতে হয়েছে। প্রথমে খানিকটা বিরক্ত হয়েছিলাম। কিন্তু কোর্সে এসে আমি সত্যিটা বুঝতে পেরেছি—আমার স্বামী কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলো অনুসরণ করেন বলেই আমাদের পারিবারিক জীবনটা এত সুখের।

আমি মনে করি—সুখী পরিবার গড়তে স্বামী-স্ত্রী দুজনেরই এই কোর্সটি করা উচিত। না হলে দুজনের দৃষ্টিভঙ্গিতে পার্থক্য থেকেই যাবে। আমি এখন বিশ্বাস করি, আমরা দুজনে মিলে সুন্দর ও ছন্দময় একটি জীবন গড়তে পারব।

[গৃহিণী। ৪৫৫ ব্যাচ]

অভিভাবকেরা এখানে এলে পরিবার ও দেশ উপকৃত হবে

ডা. নাজনীন আক্তার



রোগীদের আমি প্রয়োজনীয় ওষুধের পাশাপাশি সবসময়ই খাবার এবং নিয়মকানুনের একটি চার্ট করে দেয়ার চেষ্টা করি। আমি যেহেতু শিশুদের চিকিৎসা করি, আমার অভিজ্ঞতা হলো—বেশিরভাগ অভিভাবকই এ নিয়মকানুন মেনে চলেন না। শুধু প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ কিনে নেন।

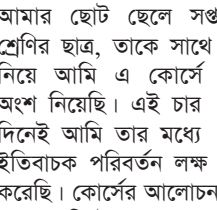
অথচ সুস্থ থাকার পূর্বশর্তই হচ্ছে সঠিক জীবনযাপন। এ কথাগুলো এ কোর্সে খুব সুন্দরভাবে আলোচিত হয়েছে। আমি মনে করি, সকল অভিভাবকদের এ কোর্সে অংশ নেয়া উচিত। তাহলে ব্যক্তি ও পরিবার যেমন উপকৃত হবে, সমাজও উপকৃত হবে।

এ-ছাড়াও মেডিটেশন করে আমার রাগটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। আগে অনেক সময় অকারণে রেগে যেতাম, যেটা এখন হচ্ছে না। এখানে এসে আমি জীবনে এগিয়ে চলার অনুপ্রেরণা পেলাম।

[শিশু নিউরোলজিস্ট ও সহকারী অধ্যাপক, শিশু বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৪৫৪ ব্যাচ]

কোর্সটি সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত

অধ্যাপক ড. মো. খালেদুজ্জামান



আমার ছোট ছেলে সন্তান শ্রেণির ছাত্র, তাকে সাথে নিয়ে আমি এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। এই চার দিনেই আমি তার মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করেছি। কোর্সের আলোচনা ও মেডিটেশনগুলো খুবই সমরোপযোগী। আমার স্কুলপড়ুয়া সন্তানটি যেমন উপকৃত হয়েছে, আমিও উপকৃত হয়েছি।

এ কোর্সে এসে আমার মনোবল অনেকটা বেড়েছে। গুরুজীর আলোচনাগুলো সম্পূর্ণ বিজ্ঞানভিত্তিক। তাই একজন বিজ্ঞানমনস্ক মানুষ হওয়ায় আমার জন্যে এই কোর্সে অংশ নেয়াটা একটি আনন্দের অভিজ্ঞতা। এখন আমিও বিশ্বাস করি, মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে একজন মানুষ সুস্থ জীবন গড়তে পারে।

বর্তমান সময়ে ভার্টুয়াল ভাইরাস ও নানা কারণে মানুষের ভেতর এক ধরনের অস্থিরতা লক্ষ্য করা যাচ্ছে। আমাদের অর্থবিত্ত ক্রমেই বাড়ছে, কিন্তু শান্তিটা কোথায় যেন হারিয়ে যাচ্ছে। আমার মনে হয়, এ থেকে রেহাই পাওয়ার জন্যে সর্বোত্তম প্রতিষেধক কোয়ান্টাম মেথড।

[অধ্যাপক, জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড বায়োটেকনোলজি, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫৫ ব্যাচ]

জীবনটাকে নতুনভাবে দেখতে শিখলাম

গীতশ্রী চন্দ



আমি একজন কর্মজীবী যা। দুটি সন্তান নিয়ে বেশ সুখেই ছিলাম। কিন্তু আড়াই বছর আগে আমার জীবন অনেকটাই পাল্টে যায়। আমার বড় ছেলের বয়স তখন পাঁচ বছর। হঠাৎ তার ডায়াবেটিস ধরা পড়ল। ডাক্তার বললেন, তাকে দিনে পাঁচ বেলা ইনসুলিন নিতে হবে। তাই সন্তান নিয়ে সারাদিন আমার নানান দুশ্চিন্তা ছিল।

পেশাগত জীবনে আমি বেশ সফলতার সাথেই এগোছি। কিন্তু সন্তান ও পরিবার নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তার কারণে সন্ধ্যায় যখন বাসায় ফিরি, একটুতেই রেগে যাই। জানি এটা ঠিক হচ্ছে না, কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। এ কারণে রাতেও ভালো ঘুম হতো না। ওষুধ খেতে হতো। আমি এ থেকে বের হওয়ার একটা পথ খুঁজছিলাম।

কোর্সে এসে আমি সেই পথটাই খুঁজে পেলাম। সন্তানকে নিয়ে এখন আর আমার দুশ্চিন্তা নেই; বরং সে সুস্থ হয়ে উঠবে এই বিশ্বাস তৈরি হয়েছে। কোর্সে শেখানো প্রক্রিয়া অনুসারে তাকে নিরাময়ের চেষ্টা করছি। মেডিটেশন চর্চার ফলে ঘুমের ওষুধ ছাড়াই রাতে ভালো ঘুম হচ্ছে। কোর্সে এসে দৃষ্টিভঙ্গি বদলে জীবনটাকে নতুনভাবে দেখতে পারছি।

[ফিন্যান্সিয়াল কন্ট্রোলার, স্ট্রিম ফাউন্ডেশন, মহাখালী, ঢাকা। ৪৫৭ ব্যাচ]

এটি আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স

ড. মাহবুবুর রহমান



শিক্ষার আসল উদ্দেশ্যই হচ্ছে ভালো মানুষ গড়া। তবে এই শিক্ষাটা অবশ্যই হতে হয় জীবনভিত্তিক। বর্তমান সময়ে আমরা যত আত্ম উন্নয়নমূলক বই পড়ি—এগুলো কিছু তথ্য দেয় বটে, কিন্তু ঐ জানা পর্যন্তই, জানাকে তা মানায় রূপান্তর করতে পারে না।

ভালো কথা তো খুব সহজেই বলে ফেলা যায় কিন্তু সেই ভালো কথার চর্চা বা অনুশীলন যদি নিজের জীবনে না থাকে, তাহলে সেটা কখনো অন্যকে প্রভাবিত করে না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে যে কথামূল্যে আমি শুনলাম এবং যে মেডিটেশনগুলো করলাম, তাতে আমি সত্যিই অভিভূত। কারণ আত্ম উন্নয়নের প্রক্রিয়াটি এখানে খুব সহজ ও সুন্দরভাবে তুলে ধরা হচ্ছে।

এ কোর্সে তরুণদের উপস্থিতি আমাকে আরো অনুপ্রাণিত করেছে। আমার শিক্ষকতা জীবনের এ পর্যায়ে এসে আজ মনে হচ্ছে, এটি আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স। বলতে দ্বিধা নেই, গুরুজী আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ শিক্ষক।

[সহযোগী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান ও সমাজতত্ত্ব বিভাগ, নর্থ সাউথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫৭ ব্যাচ]

ইন্টারনেট আসক্তি সম্পর্কে সচেতন হয়েছি

ফারিয়া স্মরণী



আমি যেহেতু কম্পিউটার প্রকৌশল নিয়ে পড়ছি, আমার ধারণা ছিল, ২৪ ঘন্টাই আমাকে ইন্টারনেটে থাকতে হবে। কিন্তু সত্য হচ্ছে, আমি যতক্ষণ ইন্টারনেট ব্যবহার করছি, তার মাত্র ২০ শতাংশ পড়াশোনা বা প্রয়োজনীয় কোনো কাজে। আর বাকি ৮০ ভাগ সময় নিয়ে নিচ্ছে ফেসবুক, ইউটিউব বা সিরিয়াল।

কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, এতদিন আমি ইন্টারনেট আসক্তিতে আচ্ছন্ন ছিলাম। এখন আমি বুঝতে পেরেছি—ইন্টারনেটে কতটুকু সময় আমার দেয়া উচিত। এ-ছাড়া আগে আমি একটুতেই রেগে যেতাম। মেডিটেশন করে আমার রাগও এখন নিয়ন্ত্রণে।

[চতুর্থ বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগ, নর্থ সাউথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫৪ ব্যাচ]

মেডিটেশন করে আমার সাহস বেড়েছে

আল-আমিন হোসেন



তিন বছর আগে খেলতে গিয়ে ১১ হাজার ভোল্ট বিদ্যুতের শক লাগে আমার দুই হাতে। প্রাণে বাঁচলেও আমি লিখতে বা ঠিকভাবে কোনো কাজ করতে পারতাম না। আমার সাইনাসের সমস্যাও রয়েছে। এজন্যে আমাকে উপুড় হয়ে ঘুমাতে হতো। প্রতিদিন প্রচুর ওষুধও খেতাম। সব মিলিয়ে নিজেকে নিয়ে বেশ হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। সামনে আমার এইচএসসি পরীক্ষা। কিন্তু রেজাল্ট ভালো হবে কিনা—এসব নিয়ে ভয় পাচ্ছিলাম।

আমার একজন শিক্ষকের পরামর্শে এই কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি। নিরাময় মেডিটেশন করে আমি অনেক সুস্থবোধ করছি। সাইনাসের সমস্যাও আর নেই। আমার সাহস বেড়েছে। ইনশাল্লাহ পরীক্ষার জন্যেও ভালো প্রস্তুতি নিতে পারব।

[এইচএসসি পরীক্ষার্থী (২০১৯), নর্থ ওয়েস্টার্ন কলেজ, মিরপুর। ৪৫৫ ব্যাচ]

কোয়ান্টাম পরিবারের সাথেই আজীবন থাকতে চাই

জামিলা হাসান



গত দুবছর ধরে আমি খুব অসুস্থ ছিলাম। আমার পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। আর্থ্রাইটিস, এজমা—একের পর এক অসুস্থতা আমাকে খুব দুর্বল করে দিয়েছিল। শারীরিকভাবেই শুধু নয়, মানসিকভাবেও আমি বেশ ভেঙে পড়েছিলাম। অথচ সারাজীবনই আমি একজন প্রাণচঞ্চল ও কর্মব্যস্ত মানুষ ছিলাম। কিন্তু এই অসুস্থতার জন্যে দিন দিন নিজেকে নির্জীব লাশের মতো মনে হতো।

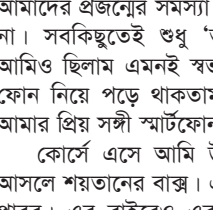
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমি বুঝতে পারলাম, এত দিনের অসুখগুলো ছিল আমার মনের নেতিচিন্তারই একটি কুফল, যা মেডিটেশনের মাধ্যমে নিরাময় সম্ভব। মেডিটেশন করে ও কোর্সের আলোচনা শুনে আমার মনের জোর বেড়ে গেছে।

এখানে এসে দ্বিতীয় দিন থেকে পায়ে কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। স্বাভাবিকভাবে ইঁটাচলা করতে পারছি। আগের চেয়ে আমি এখন অনেক সুস্থবোধ করছি। আমি মনে করি, কোয়ান্টাম পরিবার এখন আমার পরিবার। এর সাথেই আমি আজীবন থাকতে চাই।

[সমাজসেবী ও মহিলা পরিষদের সদস্য। ৪৫৫ ব্যাচ]

স্মার্টফোন ছাড়াও আমি বাঁচতে পারব

ছুস্মান জাহান হোঁয়া



আমাদের প্রজন্মের সমস্যা হচ্ছে কোনোকিছুতেই মন বসে না। সবকিছুতেই শুধু ‘ভাল্লাগে না’ বলতে থাকি। আমিও ছিলাম এমনই স্বভাবের। এ কারণে সারাক্ষণ ফোন নিয়ে পড়ে থাকতাম। ছয় বছর বয়স থেকেই আমার প্রিয় সঙ্গী স্মার্টফোন।

কোর্সে এসে আমি উপলব্ধি করলাম, স্মার্টফোন আসলে শয়তানের বাস্তু। এটা ছাড়াও আমি বেঁচে থাকতে পারব। এর বাইরেও একটা জীবন আছে। সেটা আমাদের বাস্তব জীবন। গুরুজীকে ও কোয়ান্টামকে ধন্যবাদ, এই কোর্সের মাধ্যমে আমি আমার বাস্তব জীবনকে ফিরে পেয়েছি।

[ঢাকা সেন্ট্রাল গার্লস স্কুল থেকে এসএসসি (২০১৯) পরীক্ষা দিয়েছেন। ৪৫৭ ব্যাচ]

আমি এখন আগের চেয়ে আত্মবিশ্বাসী ও সামাজিক

জাকিয়া সুলতানা সারা



আমি জীবনে কী হতে চাই—কোনোভাবেই এই লক্ষ্যটি স্থির করতে পারছিলাম না। আম্মু ডাক্তার হতে বললে তা-ই হতে মন চাইত। আবার আব্বু ইঞ্জিনিয়ার হতে বললে মনে হতো এটাই হবো। কিন্তু মনছবির মেডিটেশন করে আমি আমার লক্ষ্য স্থির করেছি।

এখন আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশন করে আমি যখন পড়তে বসব, ক্লাসের পড়া দ্রুত সম্পন্ন করতে পারব এবং যা পড়ব সবই আমার মনে থাকবে।

এ কোর্সটি সম্পন্ন করে মনে হচ্ছে, আমি আগের চেয়ে অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী এবং সামাজিক হয়ে উঠছি।

[দশম শ্রেণি, বিদ্যাময়ী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ময়মনসিংহ। ৪৫৫ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি অঙ্ক বুঝি এবং অনুশীলন করি, কিন্তু আমার সময় বেশি লাগে। অল্প সময়ে তাড়াহুড়ো করে লেখা সম্পন্ন করতে গেলে নার্ভাস হয়ে যাই এবং গুণগোল বাঁধিয়ে ফেলি। এখন আমি বিজ্ঞান না মানবিক শাখায় পড়ব?

উত্তর : কোন শাখায় পড়বেন এটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। যেখানে পড়বেন সেখানে প্রথম হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। জীবনে সাফল্যের জন্যে বিশেষ কোনো সাবজেক্ট হলে ভালো, না হলেও ভালো। এমন কোনো সাবজেক্ট নেই যা নিয়ে পড়াশোনা করে জীবনে প্রথম হওয়া যায় নি। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা যা পড়ি, আমাদের কর্মজীবনে তার কোনো প্রভাব থাকে না। পড়ি একটা, করি আরেকটা। অতএব পছন্দের সাবজেক্ট হলে ভালো, না হলেও ভালো।

প্রথমত, সবসময় ফ্লেক্সিবল থাকবেন। বিজ্ঞান পড়ে জীবনে প্রথম হওয়া সম্ভব, মানবিক শাখায় পড়েও সম্ভব। আসল বিষয়টা হচ্ছে, আপনি কতটা মনোযোগ দিয়ে পড়ছেন এবং কতটা আয়ত্ত করছেন। কারণ প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা ও রেজাল্টের গুরুত্ব আছে। অতএব যা পড়ছেন তা আয়ত্ত করতে হবে।

এখন থেকে ২০ বছর আগের একটি ঘটনা। রাজশাহীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স হচ্ছে। এক মেয়ে এলো, তার মন খুব খারাপ। তখন সে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে মাত্র ভর্তি হয়েছে এবং খুব ডিপ্রেসনে ভুগছে। কারণ হিসেবে বলল-সে ‘মরা’ সাবজেক্ট পেয়েছে আর তা হলো নু-বিজ্ঞান বা এনথ্রোপলজি। সবাই বলছে, এটা পড়ে কী হবে? আমি বললাম, এই মরাটাকে জীবন্ত করাই তো কোয়ান্টামের কাজ। ক্লাসে প্রথম হওয়ার চেষ্টা করো।

মেয়েটি বুদ্ধিমতী ছিল। সে মন দিয়ে পড়ালেখা করল এবং ক্লাসে প্রথম হলো। সেকেই ইয়ারে পড়তে পড়তে সে বিশ্ববিদ্যালয় থেকে সুযোগ পেল আমেরিকাতে একমাস বেড়িয়ে আসার। সেই মেয়ে এখন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক। অতএব সাবজেক্ট মরা না জীবন্ত, তা নির্ভর করে আপনার ওপর। আপনি এটাকে মারতেও পারেন আবার জীবন্তও করতে পারেন।

দ্বিতীয়ত, কোনো কাজে তাড়াহুড়ো করবেন না। তাহলেই আপনার মধ্যে টেনশন সৃষ্টি হবে এবং আপনি নার্ভাস হয়ে পড়বেন। তাড়াহুড়ো শব্দটাই ক্ষতিকর শব্দ, নেতিবাচক শব্দ। বরং যা করণীয়, তা ক্রমান্বয়ে দ্রুতগতিতে সম্পন্ন করার চেষ্টা করবেন। অটোসাজেশন দেবেন-আমি এই সময়ের মধ্যে অঙ্ক সম্পন্ন করব এবং ঠান্ডা মাথায় করব। আপনি আগেই মনে করছেন, আমার সময় বেশি লাগে। এই ভুল প্রোগ্রামিং থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

এজন্যে প্রতিদিন মেডিটেশন করবেন এবং আত্মজাগরণ অডিওর অটোসাজেশন ট্র্যাক টু নিয়মিত শুনবেন। রাতে এই ট্র্যাক শুনতে শুনতে ঘুমিয়ে পড়বেন। নিয়মিত যখন মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চা করবেন, তখন আপনার নার্ভাসনেস দূর হবে এবং আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন।

আত্মবিশ্বাস হচ্ছে জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আর এই বিশ্বাস তখনই আসবে যখন প্রস্তুতিটা ভালো থাকবে। এজন্যে রপ্টন করে পড়াশোনা করবেন এবং সময় নির্ধারণ করে অঙ্ক অনুশীলন করবেন।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামে কি গ্রহদশা হিলিং করা যায়? দয়া করে পরামর্শ দিবেন।

উত্তর : গ্রহদশার প্রতিষেধকই হচ্ছে মেডিটেশন। আপনি যদি মেডিটেশন করেন, কোনো গ্রহ আপনাকে দশাখস্ত করতে পারবে না। কারণ আপনার ভেতরের শক্তি বেড়ে যাবে। গ্রহদশা, অমুক দশা, তমুক দশা-এ থেকে মুক্ত হতে হলে পাথর ব্যবহার করতে হবে, এত দাম পড়বে, আপনার ভাগ্য ফিরে যাবে-এসব কথায় কখনো বিশ্বাস করবেন না।

অনেক বছর আগে আমি যখন এস্ট্রলজার ছিলাম, একজন আমার কাছে এসে বলল, এমন একটা পাথর দিন যেন আমি ছয় মাসে কোটিপতি হয়ে যেতে পারি। তার দিকে তাকিয়ে বললাম, ‘আমি কী দোষ করেছি? এরকম পাথর থাকলে তো আমি আগে পরতাম। আপনি পরামর্শ চাইতে এসে পাঁচশ টাকা দেবেন, এজন্যে বসে থাকতাম না।’ অতএব এসব বিভ্রান্তির মধ্যে যাবেন না।

নিঃসন্দেহে এস্ট্রলজি বিজ্ঞান কিন্তু এই দশা-মশা বলে পাথর গছিয়ে দেয়াটা বিজ্ঞান নয়। আপনি নিয়মিত দুই বেলা মেডিটেশন করুন। এতে আপনার অন্তর্গত শক্তি, বিশ্বাসের শক্তি জাগ্রত হবে। নেতিবাচক যে-কোনো প্রভাব দূর হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : তাড়াহুড়ো করে বিয়ে করার ফলে বর্তমানে স্ত্রীর সাথে বিভিন্ন কারণে বনিবনা হচ্ছে না। নিজের ভুলের কারণে আমার পছন্দের মেয়েকে হারিয়েছি। সেই অনুশোচনায় দুই বছর পরও স্বাভাবিক হতে পারছি না। কী করব?

উত্তর : আপনি ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। অর্থাৎ আপনি পাঁচ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছেন। এই পাঁচ বছর ধরে যদি আপনি মেডিটেশন করতেন এবং প্রজ্ঞা জালালি-তে নিয়মিত অংশ নিতেন, তাহলে আজকের এই অনুশোচনা করতে হতো না।

মনে রাখবেন, যা হারিয়ে গেছে, সেটা আপনার ছিল না। আপনি পছন্দ করতে পারেন কিন্তু আপনার হলে তো সে আপনারই থাকত। অতএব যা চলে গেছে, সে অন্যের। আপনি যাকে পেয়েছেন, তার সাথে বনিবনা করার চেষ্টা করুন।

আসলে বনিবনা হয় না আপনার নেতিবাচকতার কারণে। আপনি পুরনো স্মৃতি আঁকড়ে বসে আছেন-আহারে! সে থাকলে কত না ভালো হতো! এসব অলীক চিন্তায় বর্তমানকে নষ্ট করবেন না। যাকে হারিয়েছেন, তার সাথে তো আপনি সংসার করেন নি। সে যে আপনাকে ধরে পেঁটাত না, এ ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। অতএব ঐ চিন্তা হারাম মনে করবেন। কারণ আপনি বিবাহিত।

এখন যে আছে তাকে নিয়ে চিন্তা করতে হবে। তার গুণগুলোর সমাদর করবেন। সে যাতে দোষগুলো শুধরে নিতে পারে, সেজন্যে দোয়া করবেন। যা হারিয়ে গেছে সেই চিন্তায় যদি এখনো অস্থির থাকেন, তাহলে আপনার মতো আহাম্মক দ্বিতীয়টা নেই।

মনে রাখবেন, বনিবনা কখনো হয় না, বনিবনা করে নিতে হয়। এটা মায়ের হাতের মোয়া নয় যে, মা বানিয়ে দিলেন আর আপনি খেয়ে ফেললেন। বনিবনা বা এডজাস্টমেন্টের জন্যে আপনাকে মাথা খাটাতে হবে, বুদ্ধি খরচ করতে হবে।

এক ধরনের পুরুষ আছে, যারা কর্তৃত্বপ্রায়ণ। তারা মনে করে, স্ত্রী সব কথায় হ্যাঁ বলবে। কিন্তু বাস্তবতা হলো, সব কথায় হ্যাঁ বললে তো আর স্ত্রী হয় না। সব কথা মেনে নিলে বুঝতে হবে-সে স্ত্রী না, সে দাসী। কিছু কথায় আপনি হ্যাঁ বলবেন, কিছু কথায় স্ত্রী হ্যাঁ বলবেন। এটাই স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক। এই সম্পর্কে সম্মান থাকতে হবে, দায়িত্ববোধ থাকতে হবে, বিশ্বাস থাকতে হবে। এটাই এডজাস্টমেন্ট বা বনিবনা।

আর আপনার জন্যে বনিবনা করাটা অন্যদের চেয়ে সহজ। কারণ আপনি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং লামা কোয়ান্টায়নে অংশ নিন। মাথাটাকে ঠান্ডা করুন। ইনশাল্লাহ আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করি। আমার কর্মব্যস্ততা এতটাই বেড়েছে যে, সাদাকায়ন আলোকায়ন মিস হয়। লামায় অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশনেও যেতে পারি নি। সামনে কি আবার এরকম প্রোগ্রাম লামায় হবে?

উত্তর : হবে। কিন্তু দেখা যাবে ব্যস্ততার অজুহাতে আপনি যেতে পারছেন না। অথচ নিউইয়র্ক থেকে এক ভদ্রমহিলা দেশে এসেছিলেন শুধু এই প্রোগ্রামের জন্যে, তা-ও এয়ারপোর্টে গিয়ে দেখেন পাসপোর্ট সাথে নেন নি। বাসায় ফিরে গেলেন, ফ্লাইট মিস। পরের দিন আবার টিকেট করে বাংলাদেশে এসেছেন। বিদেশে কিন্তু মহিলা-পুরুষ সবাইকেই কঠোর পরিশ্রম করতে হয় জীবনধারণের জন্যে। তারপরও তিনি কেন পেরেছেন? কারণ তার প্রায়োরিটি ঠিক করা ছিল।

অতএব অজুহাত দেখাবেন না। প্রত্যেকের জন্যে ২৪ ঘণ্টায় একদিন। এর বেশি নয়, কমও নয়। রাষ্ট্রপ্রধানের জন্যে যেমন, একজন সাধারণ শ্রমিকের জন্যেও তেমন। তাই আপনার জীবনে প্রায়োরিটি কী, এটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ।

যে কাজ বা বিষয়কে আপনি অগ্রাধিকার দেবেন, সেটার জন্যে আপনি সময় করতে পারবেন। ব্যস্ততা তো অবশ্যই থাকবে। কিন্তু আপনাকে বুঝতে হবে কী করবেন এবং কেন করবেন। তাহলে আপনি নিজের ও অন্যের কল্যাণ করতে পারবেন।

হাজার কোটি টাকা উপার্জন করলেই কল্যাণ করা যায় না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই অর্থবিস্ত হারিয়ে যায় অপচয় ও ভোগবিলাসে। প্রকৃত কল্যাণের জন্যে অন্তরটা পরিশুদ্ধ হতে হবে। আর পরিশুদ্ধির জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন ও সৎসজ্ঞা একাত্ম থাকা। প্রতি সপ্তাহে সাদাকায়ন ও আলোকায়ন কার্যক্রম এই সুযোগটিই করে দেয়। তাই সাদাকায়ন, আলোকায়ন মিস করবেন না। জীবনের অগ্রাধিকার ঠিক করবেন এবং দৃঢ় হবেন। তাহলেই আপনি সময়টাকে কল্যাণের জন্যে কাজে লাগাতে পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

জীবনের লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আজ আমি এমন কিছু করব, যা আমাকে একধাপ এগিয়ে নিয়ে যাবে।

স্বাধীনতা দিবসে অনুষ্ঠিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ টানা পাঁচ বছর ধরে প্রথম কোয়ান্টারা



সাফল্যের ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টারা

২৬ মার্চ বাংলাদেশের মহান স্বাধীনতা দিবসে অনুষ্ঠিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে প্যারেড ও কুচকাওয়াজ প্রতিযোগিতায় টানা পঞ্চমবারের মতো প্রথম হলো কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে আগত ৪৮টি স্কুল ও শিশু সংগঠন অংশ নেয় এ প্যারেড ও কুচকাওয়াজে। ২০১৫ সালে প্রথমবার ঢাকায় এসেই প্রথম হয়েছিল কোয়ান্টারা।

ঢাকার বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত হলো এবছরও প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা।

৩৩ জন কোয়ান্টার সমন্বয়ে গঠিত চৌকস দলটির অসাধারণ প্যারেড-নৈপুণ্য বিস্ময়-অভিভূত

করে মাঠে উপস্থিত মাননীয় প্রধানমন্ত্রী, সম্মানিত অতিথিবর্গ ও গ্যালারিতে উপবিষ্ট প্রায় দুসহস্রাধিক দর্শক ও বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদের।

এবারের প্যারেড ও কুচকাওয়াজ প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকার করে যথাক্রমে বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর (বিএনসিসি) এবং সরকারি শিশু পরিবার, তেজগাঁও।

মার্চিং ব্যান্ড ৯ অনবদ্য পরিবেশনায় মুগ্ধ সবাই

এ অনুষ্ঠানের অন্যতম আকর্ষণ ছিল কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ মার্চিং ব্যান্ডদল। আকর্ষণীয় সাজপোশাকে সজ্জিত ১৬৮ জন কোয়ান্টাকে নিয়ে গঠিত এ ব্যান্ডদল পরিবেশন করে : সূর্যোদয়ে তুমি/ সূর্যাস্তেও তুমি; পূর্ব দিগন্তে সূর্য উঠেছে; মা গো ভাবনা কেন/ আমরা তোমার শান্তিপ্রিয় শান্ত ছেলে; গ্রাম ছাড়া ওই রাঙামাটির পথ; চল চল চল!/ উর্ধ্ব গগনে বাজে

মাদল; আমরা করব জয়; শোনো একটি মুজিবরের থেকে/ লক্ষ মুজিবরের কণ্ঠস্বরের ধ্বনি প্রতিধ্বনি/ আকাশে বাতাসে ওঠে রণি; জয় বাংলা বাংলার জয় শীর্ষক দেশাত্মবোধক সংগীত।

উল্লেখ্য, আনসার ও ভিডিপি-র পেশাজীবী বাদক ও বিউগল দলের বাইরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের মার্চিং ব্যান্ডদলই ছিল একমাত্র দল যারা বেসরকারিভাবে কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের উদ্যোগে গঠিত ও পরিচালিত।

কোয়ান্টাদের এ সাফল্যের নেপথ্যে ছিল বছরব্যাপী নিরবচ্ছিন্ন প্রস্তুতি ও কঠোর অনুশীলন। সেইসাথে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আন্তরিক দোয়া ও স্টেডিয়ামে তাদের সরব উপস্থিতি আরো ভালো করার অনুপ্রেরণা জোগায় কোয়ান্টাদের। আয়োজনের পুরোটা সময় কোয়ান্টাদের সক্রিয় সমর্থন দিয়ে গেছেন তারা।

বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে পরিচ্ছন্নতা করসেবা অংশ নিলেন কোয়ান্টাম পরিবারের ৮৭২ জন সদস্য

২৫ মার্চ ঢাকা জেলা প্রশাসনের আমন্ত্রণে বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে দিনব্যাপী পরিচ্ছন্নতা করসেবার আয়োজন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এতে অংশ নেন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে আগত ৮৭২ জন কোয়ান্টিয়ার।

ভোর ৬.৩০ মিনিট থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত চলে পরিচ্ছন্নতা করসেবা। কোয়ান্টিয়াররা একেকটি এংপে ভাগ হয়ে পরিষ্কার করেন স্টেডিয়ামের ১৭টি গ্যালারি (সাধারণ, ভিআইপি, আইসিসি এবং প্রেস গ্যালারি), অ্যাথলেটিক্স টার্ম এবং মাঠের পুরো অংশ। পরিষ্কার করা হয় ৩৪টি টয়লেট ও ১৭০টি প্রসাধনখানা এবং তাতে ছিটিয়ে দেয়া হয় জীবাণুনাশক ওষুধ।

উল্লেখ্য, এবছর তৃতীয়বারের মতো কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা অংশ নেন বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে এ পরিচ্ছন্নতা করসেবায়।



কোয়ান্টামে নবনির্মিত জিমেনেসিয়াম উদ্বোধনকালে মাননীয় যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী অলিম্পিকে সোনা জয়ের সামর্থ্য কোয়ান্টাদের আছে



নবনির্মিত জিমেনেসিয়ামে কোয়ান্টাদের সাথে ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী মো. জাহিদ আহসান রাসেল এমপি

৩১ মার্চ ২০১৯ রবিবার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের নবনির্মিত আন্তর্জাতিক মানের জিমেনেসিয়াম উদ্বোধন করেন মাননীয় যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী মো. জাহিদ আহসান রাসেল এমপি। তিনি বলেন, ‘লেখাপড়া ও ক্রীড়া উভয় ক্ষেত্রেই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা তাদের মেধার স্বাক্ষর রাখছে। অলিম্পিকে সোনা জয়ের যে মনছবি তারা দেখছে, তা বাস্তবে রূপান্তরিত করার সামর্থ্য তাদের আছে বলে আমি বিশ্বাস করি।’

এ অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ জিমেনেস্টিকস ফেডারেশনের সাধারণ সম্পাদক আহমেদুর রহমান। সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের পরিচালনা পর্ষদের সভাপতি অধ্যাপিকা আমেনা বেগম।

২০১৩ সাল থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল জিমেনেস্টিকস দল জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমেনেস্টিকস প্রতিযোগিতায় শীর্ষস্থান অর্জন করে আসছে। ২০১৮ থেকে তারা অংশ নিচ্ছে আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায়। কিন্তু আন্তর্জাতিক মানের কোনো জিমেনেসিয়াম এতদিন কোয়ান্টামে ছিল না। অনুশীলনের এই সীমাবদ্ধতা কাটিয়ে উঠতে ২০১৭ সালে শুরু হয় এই জিমেনেসিয়াম নির্মাণের কাজ।

৪০ ফুট উঁচু ও ১২ হাজার ৮০০ বর্গফুটের এই ভবনটি নির্মাণ করা হয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিজস্ব অর্থায়নে। অলিম্পিক গেমস-এর ছয়টি ইভেন্টে (ফ্লোর, পোমেল হর্স, রিংস, ভল্ট, প্যারালাল ও হরাইজন্টাল বার) প্রতিযোগিতা করার জন্যে আন্তর্জাতিক মানের প্রশিক্ষণ নেয়ার অবকাঠামোগত ব্যবস্থা রয়েছে এই জিমেনেসিয়ামে।



৪০ ফুট উঁচু ও ১২,৮০০ বর্গফুটের নবনির্মিত জিমেনেসিয়াম

দেশকে ভালবাসুন, বৈশাখে ইলিশ বর্জন করুন

বারো মাসে তেরো পার্বনের এ বাংলায় সার্বজনীন এক উৎসব পহেলা বৈশাখ। নববর্ষের আয়োজনকে ঘিরে একসময় কিছু দুষ্কৃতকারী পান্তা-ইলিশের প্রচলন করে। ধীরে ধীরে ইলিশ হয়ে পড়ে দুর্মূল্য দুঃপ্রাপ্য। সংস্কৃতির নামে এই অবিদ্যা সম্পর্কে মানুষকে সজাগ করতে প্রথম পদক্ষেপ নেয় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

২০১৩ ৥ পান্তাপিয়ার প্রচলন

২০১৩ সালে কোয়ান্টাম বলতে শুরু করে-বৈশাখে আর ইলিশ নয়। এসময় মা ইলিশের ডিম ছাড়ার মৌসুম। তখন ইলিশ খাওয়ার পরিণাম হলো ভবিষ্যতের লাখ লাখ ইলিশ, বিপুল পরিমাণ রাজস্ব ও পুষ্টি থেকে দেশের মানুষকে বঞ্চিত করা। কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে, উৎসব হবে সার্বজনীন। কিন্তু বৈশাখে ইলিশ নিধনের ফলে দাম এত বেড়ে গিয়েছিল যে, ইলিশের হালি হয়েছিল লাখ টাকা পর্যন্ত! যা সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে। ইলিশ বাঁচাতে কোয়ান্টাম পরিবারের হাজারো সদস্য ২০১৩ থেকে পান্তাপিয়া (পান্তা ও তেলাপিয়া) সহযোগে বর্ষবরণ করছেন।

২০১৬ ৥ সচেতনতা সৃষ্টি হলো দেশব্যাপী

২০১৬ সালে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা তার বৈশাখী মেন্যু থেকে ইলিশ বাদ দিলে সচেতন হয়ে ওঠে দেশের গণমাধ্যম। তাদের অনুসন্ধান ও প্রতিবেদনে বেরিয়ে আসে আসল সত্য। পহেলা বৈশাখের সাথে ইলিশের কোনো সম্পর্ক নেই। ৮০'র দশকে একদল অসাপ্য ব্যবসায়ী বাংলাদেশের জাতীয় সম্পদ ইলিশ ধ্বংসের চক্রান্ত করে এবং নববর্ষে প্রচলন করে পান্তা-ইলিশের। অথচ হাজার বছর ধরে বাঙালি ঐতিহ্যগতভাবে বর্ষবরণ করে এসেছে পান্তাভাত, পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, গুড় ও নানা ধরনের পিঠা দিয়ে।

এ ধারাবাহিকতায় বৈশাখে ইলিশ বর্জনে সচেতন হয়ে ওঠে দেশের সর্বস্তরের মানুষ। ইলিশ বাদ পড়ে সরকারি মেন্যু থেকেও। সেইসাথে দেশের নৌবাহিনী ও মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়ের সর্বস্তরের কর্মীও তাদের দায়িত্ব পালনে ছিলেন তৎপর। ইলিশ পাচার রোধে তারা নিয়েছেন বিভিন্ন সমন্বয়যোগী পদক্ষেপ। সবার

সম্মিলিত প্রচেষ্টায় ইলিশ পেয়েছে নিরাপত্তা। ফলে ২০১৭ সাল থেকেই ইলিশ রপ্তানির পথ ধরে আসতে শুরু করে বৈদেশিক আয়। পাশাপাশি জাতীয় পুষ্টির চাহিদাও পূরণ হচ্ছে অনেকাংশে।

ইলিশের পুষ্টিগুণ ৥ উপকৃত হোক দেশবাসী

গবেষণা রিপোর্ট বলছে, গত কয়েক বছরে আমাদের দেশে ইলিশের উৎপাদন বেড়েছে উল্লেখযোগ্য হারে। সারা পৃথিবীতে ইলিশ উৎপাদনকারী ১২টি দেশের মধ্যে একমাত্র বাংলাদেশেই ইলিশ আকারে ও পরিমাণে বাড়ছে।

ওয়ার্ল্ড ফিশের ২০১৫ সালের একটি গবেষণা মতে, দক্ষিণ এশিয়ার ৩০টি জনপ্রিয় মাছের মধ্যে সবচেয়ে পুষ্টির মাছ ইলিশ। প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড থাকায় ইলিশ হৃদযন্ত্র সৃষ্টি রাখতে সাহায্য করে, রক্তসঞ্চালন স্বাভাবিক রাখে। প্রমুখসিমে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে। ইলিশের ভিটামিন ‘এ’ চোখের সুস্থতা রক্ষায় সাহায্য করে। রয়েছে ভিটামিন ‘ডি’ ও পর্যাপ্ত মিনারেল। শিশুস্বাস্থ্যের জন্যেও ইলিশ অনেক উপকারী। তাই দেশব্যাপী অব্যাহত রাখতে হবে বৈশাখে ইলিশ বর্জনের এই কল্যাণকর উদ্যোগ।

বেনিয়াদের ফাঁদ সম্পর্কে নিজে সচেতন হোন, অন্যকেও উদ্ধৃত্ত করুন

জীবনের প্রায় সকল অনুষ্ঠানেই ব্যবসার রসদ খুঁজে নিচ্ছে বেনিয়াগোষ্ঠী। বাদ পড়ছে না সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় উৎসবগুলোও। এসব ফাঁদ সম্পর্কে সচেতন হোন। এবারের বর্ষবরণ হোক পান্তাপিয়া সহযোগে। বৈশাখে ইলিশ কেনা, পরিবেশন করা থেকে নিজে বিরত থাকুন, অন্যকেও উদ্ধৃত্ত করুন। ফাউন্ডেশন প্রকাশিত এনিমেশন পান্তাপিয়া ২০১৯ ছড়িয়ে দিন পরিচিতদের মাঝে। দেশকে ভালবাসুন, পহেলা বৈশাখে ইলিশ বর্জন করুন।



‘পান্তাপিয়া ২০১৯’

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৯ ৥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/৩ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd