

ডেঙ্গু রোগীদের জীবন বাঁচাতে ল্যাবে এসে রক্ত দিন



নিরাপদ রক্তের চাহিদা
পূরণে নিরবচ্ছিন্ন ও
আন্তরিক কর্মপ্রয়াসের
নাম কোয়ান্টাম ল্যাব।

সাম্প্রতিক সময়ে
দেশে ডেঙ্গু জটিলতায়
আক্রান্ত রোগীদের

চিকিৎসার্থে প্রয়োজন হচ্ছে
প্রচুর পরিমাণ প্লাটিলেট। দিন দিন
বাড়ছে জরুরি রক্তের চাহিদা। এ
পরিস্থিতিতে দেশবাসীর পাশে দাঁড়াতে
গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক
ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও
রক্তদাতাদের ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার
আহ্বান জানিয়েছেন। ফাউন্ডেশনের
আর্ডেন্টারদের তিনি বিশেষ আহ্বান
জানিয়েছেন—নিজে রক্তদান করার
পাশাপাশি বন্ধু-আত্মীয় ও পরিচিতদের
রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করুন।

উল্লেখ্য, সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতির
সাহায্যে রক্তের আটটি উপাদান
সরবরাহ করে আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন
কোয়ান্টাম ল্যাব। এ উপাদানগুলো
পৃথক করা সম্ভব হয় যখন রক্তদাতারা
ল্যাবে এসে রক্তদান করেন। তাই
মুমূর্ষের সেবায় ল্যাবে এসে রক্ত দিন।

বালা-মুসিবত থেকে সুরক্ষায় দান হোক প্রতিদিনের অভ্যাস

নানারকম অনিয়ম-অনাচার এবং
অসচেতনতার ফলে আমরা আমাদের
পরিবেশ ও পরিপার্শ্বকে ক্রমশ করে
তুলেছি বিপদভাবাপন্ন। ফলে বিভিন্ন
ধরনের বিপর্যয় আমাদের জীবনকে
পর্যুদন্ত করে তুলছে। এ-ছাড়াও
অবিদ্যাজনিত দ্রাব্য বিনোদন ও ভাট্টায়া
ভাইরাসের অপপ্রভাব আশঙ্কিত অস্থির
করে তুলেছে পরিবারগুলোকে।

তাই সব ধরনের বালা-মুসিবত
থেকে সুরক্ষা পেতে সাধ্যমতো দান
করুন। প্রতিদিন সকালে নাশতার আগে
আপনার দানের অর্থ জমা রাখুন মাটির
ব্যাংকে। দিনের শুরুতে দান হয়ে উঠুক
আপনার নিয়মিত পারিবারিক অভ্যাস ও
সংস্কৃতি। সমস্ত অকল্যাণ দূর হোক
আপনার জীবন থেকে।

মাটির ব্যাংকটি পূর্ণ হলে জমা দিন
আপনার নিকটস্থ কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশনের অফিসে। কোয়ান্টাম এ
সম্ভবদ্ব দানের অর্থ বরাবরের মতোই
ব্যয় করবে বঞ্চিত মানুষের কল্যাণে।
পরম করুণাময়ের রহমতে বিপদমুক্তির
পাশাপাশি আপনার দান অবদান রাখবে
দেশের দুঃস্থ মানুষের ভাগ্যলগ্নয়ে।



বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

শিশু ও নারী নিপীড়কদের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তির ব্যবস্থা হোক

আমরা গত দুয়ুগেরও বেশি সময় ধরে
বলে আসছি, শিশু ও নারীর ওপর
নিপীড়নের মাত্রা যে দিন দিন বাড়ছে—
তার অন্যতম প্রধান কারণ হলো, এসব
অপরাধের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি না হওয়া।
অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এই ভুক্তভোগীরা
বিচার পান না। ফলে এ জাতীয় বিকৃতি
ও নির্যাতন সমাজে বাড়ছে। তাই
এসব অপরাধের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি
হওয়া প্রয়োজন; যেন এমন ঘটনা কেউ
আর ঘটানোর সাহস না করে।

গত ১৭ জুলাই ঢাকায় কোয়ান্টাম
পরিবারের সদস্যদের নিয়ে আয়োজিত
একটি অনুষ্ঠানে

একথা বলেন গুরুজী
শহীদ আল বোখারী
মহাজাতক।

তিনি বলেন,
সম্প্রতি শিশু ও
নারীর ওপর
নির্যাতনের মাত্রা
উদ্বেগজনক হারে
বেড়েছে। বলা যায়,
আমরা সমাজের
মানুষেরাই এ
অপরাধীদের সুরক্ষা

দিচ্ছি। সবকিছু জেনে শুনে কেউ এদের
আশ্রয় দিচ্ছি, কেউ পালিয়ে যেতে
সাহায্য করছি। কেউ-বা দিচ্ছি আইনি
সহায়তা। যে কারণে এ অপরাধীরা পার
পেয়ে যাচ্ছে। ফলে সহিংসতা ক্রমশ
বাড়ছে। তাই সবার প্রতি আমাদের
বিশেষ অনুরোধ—শিশু ও নারী
নিপীড়ক-ধর্মক-নির্যাতকের সহযোগী
কেউ হবেন না। এদের আশ্রয়-প্রশ্রয়
দেয়া থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন।
দয়া করে কোনো আইনজীবী ধর্মকের
পক্ষে আদালতে দাঁড়াবেন না।
আপনাদের আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীদের
মধ্যে যারা আইনজীবী এবং সংশ্লিষ্ট
কর্মকর্তা আছেন, তাদেরকে কোয়ান্টাম
পরিবারের এ আহ্বান ও অনুরোধ
পৌছে দেবেন।

সাম্প্রতিককালে আমরা নানান
দুর্যোগের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি। ঢাকাসহ
সারাদেশে ডেঙ্গু, দেশের বিভিন্ন স্থানে
বন্যা এবং বজ্রাঘাত ও দুর্ঘটনায়
অপমৃত্যু, গণপিটুনিতে নিরীহ মানুষ
হত্যা ইত্যাদি।

আমরা বলতে পারি, এসব
আসমানি-জমিনি বালা ও দুর্দৈব আসলে
শিশু ও নারীর ওপর ক্রমাগত অন্যায়-
অত্যাচার এবং বিচারহীনতারই অন্যতম
ফল। যে জাতি নারীদের সম্মান দিতে
জানে না, অতীতেও তাদের ওপর

নানারকম গজব
আপতিত হয়েছে।
কারণ নিপীড়নের
শিকার একজন
ভুক্তভোগী
আর্তনাদে আল্লাহর
আরশ কেঁপে ওঠে।
আর গজব যখন
আসে তখন তা
ভালো-মন্দ বিচার
করে না, তখন
ভোগান্তি সহ্য করতে
হয় বহু মানুষকেই।

তাই সমাজের
কল্যাণে সেবামূলক কাজে সম্ভবদ্বভাবে
অংশ নেয়ার পাশাপাশি চারপাশের
মানুষকে আমাদের সচেতন করে তুলতে
হবে। সর্বস্তরের মানুষের মাঝে
নিঃসংকোচে ছড়িয়ে দিতে হবে
নৈতিকতা, শুদ্ধাচার ও চিরায়ত
ধর্মবাহিনীর মর্মার্থ। মাদকাসক্তি আর
ফেসবুক-ইন্টারনেট-ইউটিউবের মতো
ভাট্টায়া ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে কোনো
মানুষ যেন বিভ্রান্ত না হয়। কেউ যেন
মনোসামাজিক অসুস্থতায় আক্রান্ত হয়ে
নারীকে লাঞ্ছিত না করে।

গুরুজী বলেন, আসুন আগামী ৪০
দিন আমরা বিশেষভাবে দোয়া করি—
শিশু ও নারী নির্যাতনকারীদের যেন
দৃষ্টান্তমূলক শাস্তির ব্যবস্থা হয়।

পবিত্র ঈদুল আজহা

এ শুদ্ধাচারগুলো অনুসরণে সচেতন হোন

- কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়।
এটি পরম করুণাময়ের নির্দেশ
পালনের একটি অনুশঙ্গ মাত্র। তাই
কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম
জিজ্ঞেস করবেন না। কোরবানির
পশুর কোনো দাম হয় না।
- কেউ পশুর দাম জানতে চাইলে
বলুন, আল্লাহ যা সামর্থ্য দিয়েছেন
তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করছি।
- কোরবানির পশুর দাম ও আকার
নিয়ে অসুস্থ প্রতিযোগিতা থেকে
বিরত থাকুন।
- কোরবানির গোশতের ওজন ও
পরিমাণ নিয়ে কথা বলবেন না।
- কোরবানির পশু কেনার পর
বাজারদর যাচাই করে এ নিয়ে
অহেতুক আলাপে যাবেন না।
'দামে ঠকে গেছি'—এ ধরনের
আফসোস করবেন না।
- কোরবানির গোশত যথাযথভাবে
বিতরণ করুন। কোরবানির গোশত
সংরক্ষণ করতে হবে, শুধু এই
উদ্দেশ্যে ফ্রিজ কেনার দ্রাব্য
মানসিকতা পরিহার করুন।
- কয়দিন পরই তো কোরবানি করব—
এই ভেবে কোরবানির পশুকে অযত্নে
অবহেলায় রাখবেন না।
- কোরবানির পশুর সাথে সেলফি
তুলবেন না। সামাজিক যোগাযোগ
মাধ্যমে এ-সম্পর্কিত প্রচার থেকে
পুরোপুরি বিরত থাকুন।
- খাদ্য উৎসবে মেতে উঠবেন না।
খাবারে পরিমিত বজায় রাখুন।
- আপনার কোরবানির পশুর রক্ত ও
বর্জ্য নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার করুন।
এ-ক্ষেত্রে নগর কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা
ও পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে যথাসম্ভব
সাহায্য করুন।
- ঈদের ছুটিতে পরিবারকে সময় দিন।
টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক ইউটিউব
আসক্তিসহ সকল ভাট্টায়া ভাইরাস
থেকে মুক্ত থাকুন।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৬২ তম কোর্স ৯ ঢাকা

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ সেপ্টেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের প্রধান নিরাপত্তা কর্মকর্তা শহিদ কর্নেল জামিল উদ্দিন আহমেদ। ১৯৭৫ সালের ১৫ আগস্ট ঘাতকের কবল থেকে বঙ্গবন্ধুকে বাঁচাতে গিয়ে মৃত্যুবরণ করেন তিনি। তার অসামান্য দায়িত্বনিষ্ঠার প্রতি সম্মান জানিয়ে ২০০৯ সালে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা তাকে মরণোত্তর বীরউত্তম খেতাবে ভূষিত করেন। শহিদ তনয়া চিত্রশিল্পী আফরোজা জামিল কংকা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৫৮ ব্যাচে অংশ নেন।

শহিদের সন্তান হিসেবে আমি গর্বিত

আফরোজা জামিল কংকা

১৫ আগস্ট ১৯৭৫। ভোর হয় নি তখনো। শেষ রাতের দিকে ফোন বেজে উঠল। আম্মা ধড়মড় করে উঠে ফোনটা তুললেন। ওপাশ থেকে বঙ্গবন্ধুর উদ্বিগ্ন কণ্ঠ : ‘জামিল কোথায়? জামিলকে দে।’ বঙ্গবন্ধুর কথার উত্তরে আৰ্কা বললেন : ‘স্যার, আমি এখুনি আসছি। ঘর বন্ধ রাখুন, কেউ খুলতে বললেও খুলবেন না।’

তারপর আৰ্কা ফোন করলেন সেনাপ্রধান জেনারেল সফিউল্লাহ ও আরো কয়েক জায়গায়, ধানমণ্ডি ও ৩২ নম্বর দ্রুত ফোর্স পাঠানোর জন্যে। তড়িঘড়ি করে নিজে তৈরি হলেন। ব্যক্তিগত গাড়ি নিয়ে সিভিল ড্রেসেই রওনা দেবেন। কথাবার্তার শব্দ শুনে পাশের ঘর থেকে আমি ও আমার বড় বোন উঠে এসেছি।

আৰ্কা দ্রুত বেরিয়ে যাচ্ছেন। আম্মা একটু বলতে চাইলেন—‘তোমাকে কি যেতেই হবে?’ আৰ্কা বেশ বিরক্ত হয়ে বললেন, ‘কী বলছ তুমি? বঙ্গবন্ধু বিপদে, আর আমি যাব না!’ তারপর শুধু বললেন, ‘আমার মেয়েদের দেখে রেখো।’

সকাল হলো। রেডিওতে আমরা শুনলাম খুনিদের সদস্ত ঘোষণা—বঙ্গবন্ধু নিহত! আৰ্কার খবর তখনো জানি না। উৎকণ্ঠায় আম্মা নানাদিকে ফোন করছেন। ড্রাইভার আইনুদ্দিন ততক্ষণে চলে এসেছে কিন্তু কথাই বলতে পারছে না। শুধু হাউমাউ করে কাঁদছে। দুপুরে জেনারেল সফিউল্লাহ ফোন করলেন, ইতস্তত করছিলেন বলতে, শেষ পর্যন্ত আম্মাকে দিলেন খবরটা—‘ভাবি, জামিল ভাই আর নেই!’

সেদিনের ঘটনা আমরা পরবর্তীকালে জেনেছি আইনুদ্দিন চাচা ও সোবহানবাগ মসজিদের ইমামের বয়ানে। আৰ্কার গাড়িটা গণভবন থেকে রওনা করে মসজিদের কাছে এসে পৌঁছালে ব্যারিকেডের মুখে পড়ে। খুনিদের সহযোগী সেনিকরা তাকে আর সামনে যেতে দেবে না। কিন্তু আৰ্কা যাবেনই। বাদানুবাদের একপর্যায়ে আৰ্কা নিজেই গাড়ি চালিয়ে যেতে চেষ্টা করেন। বঙ্গবন্ধু হত্যাকাণ্ডের অন্যতম সহযোগী ক্যাপ্টেন বজলুল হুদা তখন আৰ্কাকে গুলি করে।

দুপুর পর্যন্ত আৰ্কার লাশ ওভাবেই পড়েছিল। বহু দেনদরবার শেষে ব্রিগেডিয়ার খালেদ মোশাররফের মধ্যস্থতায় রাত সাড়ে ১১টার দিকে বলা হলো লাশ আমরা দেখতে পারব, তবে শর্ত একটাই—কান্নাকাটি করা চলবে না! মধ্যরাতে আম্মা ও আমরা তিন বোন আৰ্কাকে শেষবারের মতো দেখলাম বন্দুকের সামনে বসে। আমার বড় বোনের বয়স তখন ১৬ বছর, সে ফুঁপিয়ে কেঁদে উঠেছিল বলে খুনিদের প্রচণ্ড ধমক—‘ওকে ভেতরে নিয়ে যান!’

১৫ আগস্ট আৰ্কার মৃত্যুর খবরটা পাওয়ার কিছুক্ষণ পরই আমাদের জানানো হলো, গণভবনের এ বাড়িটা আমাদের ছাড়তে হবে। এখানে আর থাকা যাবে না। অথচ এ বাড়িটায় আমাদের কত স্মৃতি! বাড়ির পাশেই বঙ্গবন্ধুর অফিস। বঙ্গবন্ধুকে প্রথম দেখেছিও এই গণভবনেই।

আমার তখন ১১ বছর বয়স। গণভবনের লেকে একদিন সমবয়সী কাজিনরা ছিপ ফেলে মাছ ধরছি। হঠাৎ পেছন থেকে শুনি দরাজ কণ্ঠ—‘কে রে আমার লেকে মাছ ধরে?’ তাকিয়ে দেখি বঙ্গবন্ধু! আমরা তো ছিপটিপ ফেলে ভয়ে দে দৌড়। বঙ্গবন্ধু ডেকে পাঠালেন। গুটি গুটি পায়ে আমরা এগিয়ে গেলাম। কাছে যেতেই কৃত্রিম চোখ পাকিয়ে তিনি বললেন, ‘আমার লেকে মাছ ধরা হচ্ছে?’ এরপর বিভিন্ন সময় দেখা হলে অনেক আদর করতেন।

শীতকালে বিকেলে লেকের পাড়ে বসে চা খেতেন বঙ্গবন্ধু। আমাদের দেখলেই ডেকে পাশে বসাতেন। বলতেন, ‘গান পারিস? দেখি গান কর একটা’। আমিও শুনিয়ে দিতাম—আমার সকল দুঃখের প্রদীপ ...। একবার আমরা কজন শিশুশিল্পী বিটিভির একটা অনুষ্ঠানে গান করলাম, সম্মানীর টাকাটা সবাই মিলে বঙ্গবন্ধুর বন্যাত্যাগ তহবিলে জমা দিলাম। এমন কত স্মৃতি!

আৰ্কা প্রতিদিন সকালে ধানমণ্ডি গিয়ে বঙ্গবন্ধুকে গণভবনে নিয়ে আসতেন। আৰ্কার অফিস ছিল বঙ্গবন্ধুর অফিস রুমের সাথে লাগোয়া। মাঝখানে একটাই দরজা। এক দৌড়ে আৰ্কার অফিসে ঢুকে উঁকি দিয়ে বঙ্গবন্ধুকে দেখে চলে আসতাম। আৰ্কা প্রায়ই আক্ষেপ করতেন—‘বঙ্গবন্ধুকে এত বলছি গণভবনে চলে আসতে কিন্তু তিনি একদম শুনছেন না আমার কথা। এখানে কিছু হলে আমরা নিরাপদ অবস্থানে চলে যেতে পারব’। বঙ্গবন্ধু বলতেন, ‘তুই কী বলিস জামিল! আমাকে কে মারবে? আর আমি জনগণের মানুষ, আমি এখানে এসে থাকতে পারব না।’

শেষের দিকে নিরাপত্তা ব্যবস্থা জোরদার করার অনেক চেষ্টা ছিল, কিন্তু বঙ্গবন্ধু এসব শুনতে চাইতেন না। আৰ্কা তখন দুঃখ করে বলতেন, ‘বঙ্গবন্ধুর বুক একটা গুলি লাগবে আর আমার বুক একটা’। সেটাই হলো শেষ পর্যন্ত।

এরপর খুব দুঃসময় গেছে আমাদের। সর্বত্রই তখন বঙ্গবন্ধুকে নিয়ে নেতিবাচক প্রচারণা, আর বঙ্গবন্ধুকে বাঁচাতে গিয়ে আমরা আৰ্কা মারা গেছে! কাউকে বলতে পারি না, কোথাও যেতে পারি না। স্কুলে যেতে ভালো লাগত না—বন্ধুরা কী বলবে!

এদিকে আৰ্কার যেদিন চল্লিশা হলো সেদিনই আম্মা টের পেলেন—গর্ভে তার চতুর্থ সন্তান! আট মাস পর আমাদের সেই বোনের জন্ম হলো। আৰ্কার পেনশন—প্রভিডেন্ট ফান্ড তুলতে গেলে আম্মাকে বলা হলো—টাকা পেতে হলে আগে এ মর্মে সই দিতে হবে যে, কর্নেল জামিল ত্রাসফায়ারে মারা গেছেন। আম্মা রাজি হলেন না। তখন কটাক্ষ করে বলেছে—‘যাদের জন্যে জান দিয়েছে তাদের কাছে যান না কেন? ওদের কাছে গিয়ে সাহায্য চান!’

এমন বহু তিক্ত পরিস্থিতির মধ্যে যেতে হয়েছে সে-সময়। কিন্তু আজ শুকরিয়া আদায় করি, অনেক সংগ্রামের ভেতর দিয়ে আম্মা আনজুমান আরা জামিল আমাদের চার বোনকে মানুষ করেছেন। সুন্দরভাবে জীবনযাপনের জন্যে সেদিন হয়তো আমাদের অনেক কিছুই প্রয়োজন ছিল, কিন্তু প্রয়োজনটাকে আমরা প্রয়োজনই মনে করেছি। কখনো সেটাকে লোভে পরিণত করি নি।

সবচেয়ে বড় কথা, বুঝতে শেখার পর থেকে আমরা কখনো আৰ্কার মৃত্যু নিয়ে পরিতাপ করি নি—লোকটা এভাবে মরে গেল! জীবন দিয়ে দিল? বরং সবসময় গর্বিত হয়েছি—বঙ্গবন্ধুকে বাঁচাতে গিয়ে আৰ্কা শহিদ হয়েছেন। কাপুরুমের মতো পালিয়ে যান নি। মৃত্যুর আগ পর্যন্ত সর্বোচ্চ চেষ্টা করেছেন তার দায়িত্ব পালনে। এটাই আমাদের সাহস দিয়েছে সব বাধা ঠেলে এগিয়ে যেতে।

এই ইতিবাচকতার শিক্ষাই আরো পূর্ণাঙ্গভাবে পেলাম কোয়ান্টামে এসে। আৰ্কা মারা যাওয়ার পর কত রকম বিপর্যয়ের ভেতর আমরা বেড়ে উঠেছি, কিন্তু আমাদের সাইকোথেরাপি-কাউন্সেলিং কিছুই হয় নি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে পারিবারিক মেডিটেশনে যখন মা-বাবাকে অনুভব করা এবং তাদের জন্যে দোয়া করতে বলা হলো তখন খুব কাঁদলাম। আৰ্কা-আম্মাকে জড়িয়ে ধরে যে অনুভূতি আমার হলো, সেটা বলে বোঝাতে পারব না। এত বছরের জমে থাকা ক্ষোভ-দুঃখ-ঘৃণা অনেকটাই দূর হয়ে বেশ হালকা মনে হলো নিজেকে।

সবমিলিয়ে কোয়ান্টাম মেথড একটা অসাধারণ কোর্স। কোরআনকে ভিত্তি করে এর পুরো বিষয়বস্তু, সেইসাথে অন্যান্য ধর্মের নৈতিক শিক্ষা ও মনীষীদের কথাগুলোও খুব সুন্দরভাবে এখানে সংকলিত হয়েছে। গুরুজীর কথা ও মেডিটেশন এত বছর পর আমার জন্যে একটা সাইকোথেরাপির মতোই কাজ করেছে। কোয়ান্টাম আমার জীবনে এনে দিয়েছে নতুন শক্তি ও অনুপ্রেরণা।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুশ্রবণ :

ডা. আতাউর রহমান



শহিদ কর্নেল জামিল উদ্দিন আহমেদ



কোয়ান্টাম বল্‌টিন

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

চিকিৎসকদের অবশ্যই এ কোর্সটি করা উচিত

ডা. গাজী মো. রফিকুল হক



আমি হাসপাতালের জরুরি বিভাগে চিকিৎসক হিসেবে কাজ করি। আমরা চিকিৎসকরা যতক্ষণ ডিউটিতে থাকি, ততক্ষণই আমাদের নানারকম ব্যস্ততা আর অস্থিরতায় কাটাতে হয়। কখনো কখনো

এমন মুমূর্ষু রোগীও আসে, যাকে চিকিৎসাসেবা দেয়ার মতো সুযোগও আমাদের থাকে না। কিন্তু রোগী এবং তার স্বজনেরা আশা নিয়ে চিকিৎসকের দিকে তাকিয়ে থাকেন। আমি তখন অসহায়বোধ করি।

এরকম নানা অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আমাদের কাজ করতে হয়। কারণ প্রতিটি রোগীই আসছেন রোগ আর যন্ত্রণা নিয়ে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমার মনে হয়েছে, মেডিটেশনের বাণী চিকিৎসকদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে। তাহলে রোগীদের আরো ভালো সেবা দেয়া সম্ভব হবে।

বর্তমানে অধিকাংশ চিকিৎসকই ওষুধনির্ভর, সার্জারি-নির্ভর চিকিৎসা দিচ্ছেন। কীভাবে আমরা রোগীর মনোবল বাড়াতে পারি, সুস্থতার বিশ্বাস দিতে পারি—এই শিক্ষা আমাদের দেশের মেডিকেল কলেজে ছাত্ররা পায় না বললেই চলে। আমি গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই, এই শিক্ষাগুলোই তিনি আমাদের দিলেন। সেইসাথে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সমস্যাগুলো সমাধানের সূত্র শেখালেন।

[ইমার্জেন্সি মেডিকেল অফিসার, জেনারেল হাসপাতাল, জামালপুর। ৪৫৭ ব্যাচ]

আদর্শ মানুষ হতে প্রয়োজন মেডিটেশন চর্চা

কল্পনা রাণী রায়



শারীরিক-মানসিক কোনো অসুস্থতা বা সমস্যা আমার ছিল না। কিন্তু হঠাৎ কয়েকদিন ধরে আমার মধ্যে এক ধরনের অস্থিরতা কাজ করছিল। রাতে আমার ভালো ঘুম হতো না। তরতাজা অনুভূতি নিয়ে সকালে ঘুম থেকে

উঠতে পারতাম না।

বানের উৎসাহে আমি এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। শিখিলায়ন মেডিটেশন করে আমি প্রথমদিনই অস্থিরতা থেকে মুক্ত হতে পেরেছি। এখন আমার ঘুম ভালো হচ্ছে। আমি মনে করি—সুস্থ থাকার জন্যে, ভালো থাকার জন্যে এবং একজন আদর্শ মানুষ হওয়ার জন্যে প্রত্যেকেরই মেডিটেশন চর্চা করা প্রয়োজন।

[অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক। ৪৫২ ব্যাচ]

বিশ্বস্ত ও নিরাপদ জায়গাটি আমি খুঁজে পেয়েছি

এডভোকেট মোর্শেদা আক্তার নীলা



একজন কর্মজীবী মা হিসেবে আমি সন্তানের হাতে স্মার্টফোন তুলে দিই যে ছিলাম। ভেবেছিলাম সে তার অবসর সময়ে ভালো কিছু শিখতে পারবে। কিন্তু একটা পর্যায়ে আমার সন্তানের কাছে মায়ের চেয়ে প্রিয় হয়ে

গেল স্মার্টফোন। দেখলাম, আমি বাসায় যাওয়ার পর সে আর দৌড়ে আমার কাছে আসছে না, স্মার্টফোন নিয়েই ব্যস্ত থাকছে।

নিজেকে জিজ্ঞেস করলাম, আমি কোথায় ব্যস্ত, কী নিয়ে ব্যস্ত? আসক্ত ও অসুস্থ একটা পরিবার, একটা সমাজ তো আমি চাই না। যদি সন্তানই আমার থেকে দূরে চলে যায়, তাহলে এত সাফল্য আর জ্ঞান আমার কী কাজে আসবে?

কোয়ান্টামের আলোকায়ন কার্যক্রমে আসার সূত্রে স্মার্টফোন-আসক্তির কুফল সম্পর্কে কিছুটা ধারণা আমি পেয়েছিলাম। এরপর সিদ্ধান্ত নিলাম, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি আমি করব। মনের ভেতরে চেপে রাখা কষ্টগুলো বলার বিশ্বস্ত ও নিরাপদ জায়গাটি আমি এখানে এসে খুঁজে পেয়েছি। ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে মুক্ত হতে মেডিটেশনের ভূমিকা অনেক। কোয়ান্টাম আমাদের আলোকিত জীবনের পথ দেখাচ্ছে।

[আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট। ৪৫৫ ব্যাচ]

বিশ্বাসের শক্তি সম্পর্কে এখন আমি সচেতন

মো. ফুয়াদ হাসান



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার আফসোস হচ্ছে, এ কোর্সটি আগে কেন করি নি। ছোটবেলা থেকেই আমার পেটের সমস্যা। এজন্যে আমাকে নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো। আমার এ অসুখ কোনোদিন ভালো

হবে, এই বিশ্বাস আমার ছিল না। কিন্তু কোর্সে এসে মেডিটেশন করে সত্যিই আমি সুস্থবোধ করছি। পেটের কোনো সমস্যাও আর হয় নি।

প্রায়ই আমার দাদিকে বলতে শুনতাম—বিশ্বাসে মেলায় বস্ত্র। কিন্তু এ বিশ্বাস কীভাবে অর্জন করব, তা আমি বুঝতাম না। কোর্সের আলোচনা শুনে বিশ্বাসের শক্তি সম্পর্কে আমি এখন সচেতন। আমার ভেতরে প্রত্যয় সৃষ্টি হয়েছে—আমি পারি আমি করব আমার জীবন আমি গড়ব।

[শিক্ষার্থী, ফিশারিজ বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫৬ ব্যাচ]

কোয়ান্টাম আমাদের নৈতিক মূল্যবোধকে স্পর্শ করেছে

অধ্যাপক গৌতম রায়

পেশাগত কারণে কাজের চাপ ও নানারকম স্ট্রেসের ভেতর থাকতে হয় আমাকে। প্রায়ই আমার ভেতরে হতাশা কাজ করত। আসলে প্রতিটি মানুষেরই কোনো না কোনো যন্ত্রণা থাকে—কখনো তা ব্যক্তিগত, কখনো পারিবারিক বা সামাজিক। সবমিলিয়ে অনেকদিন ধরেই ভাবছিলাম, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি আমার করা প্রয়োজন। এখানে আমি স্ত্রী ও ছেলেকে সাথে এনেছি। কারণ আমি চাই—একটা পরিণত বয়সে যাওয়ার আগেই আমার সন্তান যেন জীবনকে সুন্দর করার শিক্ষাগুলো পায়।



আমার বিশ্বাস, একজন মানুষকে পরিবর্তন করতে হলে তার নৈতিকতার তিনটি জায়গায় স্পর্শ করতে হয়—তার মূল্যবোধ, দৃষ্টিভঙ্গি এবং বিশ্বাস। এ তিনটি বিষয়কে যদি জাগ্রত করা না যায়, তাহলে ব্যক্তিমানুষের কোনো পরিবর্তন হয় না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমাদের মূল্যবোধকে স্পর্শ করেছে, আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিয়েছে এবং আমাদের বিশ্বাসকে প্রগাঢ় করেছে। আমি বিশ্বাস করি, এখানে চার দিনে যা শিখলাম, তা নিয়মিত চর্চা করলে আমার জীবনকে আরো সুন্দর করতে পারব।

[শিক্ষাক্রম বিশেষজ্ঞ, জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড। ৪৫৭ ব্যাচ]

জীবন সম্পর্কে আশাবাদী হতে পেরেছি

সালমা আক্তার রুজমিন



২০১৮ সালে আমার স্ট্রোক হয় এবং আমার শরীরের বাম পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। তারপর থেকে আমি বাম হাতে কোনো কাজ করতে পারি না, হাঁটতে পারি না। অন্যের সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

অথচ অসুস্থতার আগে আমার জীবনটা ছিল প্রজাপতির মতো। আমার নাম ‘রুজমিন’ শব্দের অর্থও প্রজাপতি। চাকরি, সংসার, স্বামী-সন্তান নিয়ে সুস্থ কর্মব্যস্ত জীবন ছিল আমার। প্যারালাইজড হওয়ার পর সব বদলে গেল।

এই কোর্সে এসে মেডিটেশন করে আমার খুব ভালো লেগেছে। আবার কর্মময় জীবনে ফিরে যাওয়ার প্রত্যাশা জন্মেছে আমার ভেতর। গুরুজীর আলোচনা শুনে নেতিবাচক চিন্তা থেকে মুক্ত হওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হয়েছি। জীবন নিয়ে আশাবাদী হতে পেরেছি। আবার প্রজাপতির মতো উড়ে বেড়ানোর আত্মবিশ্বাস পেয়েছি আমি।

[প্রাক্তন এসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার, হেড অফিস, ফু-ওয়াং। ৪৫২ ব্যাচ]

ব্যাকপেইন অনুভব করছি না

মো. তারিকুল ইসলাম



সাফেল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি পেয়েছিলাম ২০০৩ সালে। নিজে নিজে মেডিটেশন করতাম কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি আমার করা হয়ে ওঠে নি। এত বছর পর এখানে এলাম রোগমুক্তির জন্যে।

জব স্ট্রেসের কারণে ২০১১ সালে আমি খুব অসুস্থ হয়ে পড়ি। আমার পোস্ট লাম্বার ডিস্কে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ডাক্তার আমাকে পেইনকিলার, এসিডিটির ওষুধ ও পেশি শিথিল হওয়ার ওষুধ দিলেন। আর জানালেন, ওষুধে ব্যথা ঠিক না হলে সার্জারি করতে হবে। প্রয়োজন ছাড়া একদমই হাঁটাচলা করতে নিষেধ করলেন। আমার পরিচিত সবাই শুনে অবাক হতো—এই বয়সে ব্যাকপেইন!

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের উদ্দেশ্যে আমি যখন সিলেট থেকে ঢাকায় রওনা করি তখনো আমার শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। ব্যথা নিয়েই আমি ক্লাস করতে শুরু করলাম। প্রথমদিন মেডিটেশন করে বাসায় ফেরার পর থেকেই আমি আর ব্যথা অনুভব করছি না। এটি আমার অন্যতম সাফল্য। আল্লাহ মানুষের মধ্যে যে বিশাল শক্তি দিয়েছেন, সেটাই অনুভব করলাম গুরুজীর সান্নিধ্যে এসে।

[প্রভাষক, ভূগোল ও পরিবেশ বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫১ ব্যাচ]

রাগ অনেকটাই কমে গেছে

মো. মাসনুন আমিন খান



আমি দুই বছর যাবৎ এজমা রোগে আক্রান্ত। এজমার কারণে রাতে অনেক কাশি হতো। আমি ঠিকমতো ঘুমাতে পারতাম না। কোর্সে মেডিটেশন করে আমার এখন কাশি হচ্ছে না এবং ঘুমেরও কোনো ব্যাধাত ঘটছে না।

প্রায়ই আমি অনেক রোগে যেতাম। কিন্তু রাগকে আমি প্রকাশ করতে পারতাম না, ভেতরে দমিয়ে রাখতাম। এজন্যে মন ভার হয়ে থাকত। মেডিটেশনে দমচর্চা করে আমি অনেক হালকা বোধ করছি। আমার রাগও অনেকটা কমেছে।

আগে আমি মা-বাবার সাথে দুর্ব্যবহার করতাম। তাদেরকে সালাম দেয়ার অভ্যাসও আমার ছিল না। গুরুজীর বক্তব্য শোনার পর আমি প্রতিদিন বাসায় ফিরে তাদেরকে সালাম দেই। তাদের সাথে আমি এখন সুন্দর আচরণ করছি।

আমি অনেক নেতিবাচক চিন্তা করতাম। গাড়িতে উঠলেই মনে হতো, গাড়িটা যদি এক্সিডেন্ট করে! পরীক্ষার সময় মনে করতাম, যদি প্রশ্ন অনেক কঠিন হয়! কিন্তু এখন আমি ইতিবাচক চিন্তা করতে পারছি। এই পরিবর্তনগুলো আমাকে ভালো মানুষ হতে অনেক সাহায্য করছে।

[অষ্টম শ্রেণি, মতিঝিল আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ। ৪৫২ ব্যাচ]

উৎফুল্ল ও সতেজ মনে হচ্ছে

কানিজ খাদিজা



আমার মধ্যে নার্ভাসনেস অনেক বেশি কাজ করত। যে-কোনো কাজ করার সময় আমি খুব ভয় পেতাম। মনে হতো, কাজটা আমাকে দিয়ে হবে না। আর আবেগপ্রবণ হওয়ার কারণে মানুষের সামান্য কথায় খুব কষ্ট পেতাম।

তাদের ক্ষমা করে দিলেও আমি কষ্টটা ভুলতে পারতাম না। প্রায় রাতেই আমার ঘুম হতো না। আমাকে ঘুমের ওষুধ খেতে হতো। আমার চাচাশুশুর আমাকে কোয়ান্টামে আসতে পরামর্শ দিলেন। আমারও মনে হলো, নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্যে এ কোর্সটি আমার করা প্রয়োজন।

রাগ-ক্ষোভের আলোচনায় গুরুজী বললেন, কাউকে ক্ষমা করতে চাইলে অন্তর থেকে ক্ষমা করে দিতে হয়। ক্ষোভ বা কষ্ট বহন করে বেড়ালে আমরা নিজেরই ক্ষতি করি। এ কথাটি আমাকে খুবই অনুপ্রাণিত করেছে। মেডিটেশনে আমার ভেতরের সব নেতিবাচক আবেগ যেন মুছে যাচ্ছে। নিজেকে উৎফুল্ল ও সতেজ মনে হচ্ছে। আমার ভয়ও দূর হয়েছে। এখন আমি বিশ্বাস করি, আমি অনেক কিছু করতে পারব।

সেইসাথে পণ্যের আসক্তি সম্পর্কে আমি সচেতন হয়েছি। বর্তমানে প্রায় সবার মধ্যেই নিত্যনতুন পণ্যের প্রতি আগ্রহ বাড়ছে। এই আশ্রাসন থেকে বেরিয়ে আসার পথ পেলাম কোর্সে এসে।

[একাউন্ট্যান্ট, দীপশিখা। ৪৫৫ ব্যাচ]

মা-বাবার প্রতি আরো যত্নশীল হতে শিখেছি

ডা. জান্নাতুল মাওয়া শুভ্রা



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার আগে আমি হতাশ একজন মানুষ ছিলাম। জীবনে যা-কিছু পাই নি, তা নিয়ে সবসময় আমার মন খারাপ থাকত। এখানে এসে আমি বুঝতে পেরেছি, জীবন থেকে আমি অনেক কিছু

পেয়েছি। কোর্স করে আমি ইতিবাচক চিন্তা করতে শিখেছি এবং সব প্রাপ্তির জন্যে শ্রুতির শুকরিয়া আদায় করতে শিখেছি।

আমি একজন নিয়মিত রক্তদাতা। কোর্সে গুরুজী যখন রক্তদানের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করলেন, তা আমাকে আরো বেশি অনুপ্রাণিত করেছে।

অন্যকে নিরাময় করার মেডিটেশনে যখন মাকে দেখলাম, আমার উপলব্ধি হলো—সন্তান হিসেবে আমরা মা-বাবার প্রতি সেভাবে মনোযোগ দেই না। অথচ আমাদের জীবনে তাদের অবদান সবচেয়ে বেশি। আমার বিশ্বাস, এই উপলব্ধি আমাকে মা-বাবার প্রতি আরো যত্নশীল হতে সাহায্য করবে।

[শিক্ষার্থী, এফসিপিএস, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৪৫২ ব্যাচ]

শান্ত রাখতে পারছি নিজেকে

অধ্যাপক তানজিদা হোসেন

ছাত্রজীবনে শিখেছিলাম কোনোকিছু অর্জন করতে হলে তার জন্যে দিনরাত পরিশ্রম করতে হয় আর আল্লাহর কাছে সাহায্য চাইতে হয়। এভাবে চেষ্টা করেই আমি এত দূর এসেছি। তবে অনেক সাফল্যের পরও আমি এক ধরনের শূন্যতা অনুভব করতাম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে জানতে পারলাম, এই শূন্যতা দূর করা সম্ভব অন্যের কল্যাণ করার মাধ্যমে। এর মতো প্রশান্তি আর কিছুতে নেই।

নিজের ইতিবাচক দিক সম্পর্কে প্রতিটি মানুষের অগাধ বিশ্বাস থাকা প্রয়োজন—এ উপলব্ধিও পেয়েছি গুরুজীর আলোচনা শুনে। তিনি আমাদের আত্মবিশ্বাসী হতে শিখিয়েছেন।

কোর্সে আসার আগে আমার প্রচণ্ড রাগ ছিল। আমি কাবাঘরের সামনেও দাঁড়িয়ে দোয়া করেছি, যেন রাগটাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি। কোর্স করে মনে হচ্ছে, আমি নিজেকে শান্ত রাখতে পারছি। আমার অস্থিরতা কমেছে এবং অপ্রয়োজনীয় চিন্তা থেকেও আমি ধীরে ধীরে বেরিয়ে আসতে পারছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি বাংলা কলেজ, ঢাকা। ৪৫১ ব্যাচ]

স্মার্টফোন ছাড়াই ভালো আছি

দিপক দেব নাথ

আমার এ কোর্সে আসার প্রধান কারণ হলো হাইপারটেনশন। সুস্থ হওয়ার আশায় আমি গত দুই বছর ধরে ওষুধ খাচ্ছি। ডাক্তার বলেছিলেন এ ওষুধ সারাজীবন চলবে। ওষুধ না খেলে আমার ঘাড়ে ব্যথা হতো, বুক ধড়ফড় করত। কিন্তু কোর্সের চার দিন মেডিটেশন করে আমি ওষুধ ছাড়াই ভালো আছি।

ছোটবেলা থেকেই আমার স্কিন এলার্জি ছিল। ধূলাবালি একেবারেই সহ্য করতে পারতাম না। ধুলো লাগলেই শরীরে লাল ফুসকুড়ি উঠত, খুব চুলকাত। কোর্সের আলোচনায় জানতে পারলাম—স্কিন এলার্জির অন্যতম উৎস মনের নেতিবাচকতা। এরপর থেকে আমি নিয়মিত সুস্থতার অটোসাজেশন দিয়েছি। এই কদিন আমার এলার্জির সমস্যাও হয় নি।

এ-ছাড়াও রাতে আমার ঘুম হতো না। আমি সারারাত ইন্টারনেট ব্রাউজিং করতাম, ভোরবেলা ঘুমাতে যেতাম। সর্বশেষ কবে সকালে নাশতা করেছি আমার মনে নেই। আমার স্মার্টফোনে ইন্টারনেট সবসময় চালু থাকত। কিন্তু এ চার দিন আমি শুধু মায়ের সাথে কথা বলার জন্যে ফোন ব্যবহার করেছি। স্মার্টফোন ছাড়াই আমি ভালো আছি।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, জেনেটিক্স এন্ড প্রান্ট ব্রিডিং, হাজী মোহাম্মদ দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, দিনাজপুর। ৪৫১ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কয়েক মাস পরেই আমার মাস্টার্স ফাইনাল পরীক্ষা। পড়াশোনা শেষে পেশাগত জীবনের একটা লক্ষ্য ঠিক করেছি। সেভাবেই মানসিক ও পারিপার্শ্বিক প্রস্তুতি নিচ্ছি। নিয়মিত মনোচর্চা মেডিটেশন করছি। গুরুজী, আমার জন্যে দোয়া করবেন। কোনো বিশেষ পরামর্শ থাকলে দেবেন।

উত্তর : আমার তরুণ বয়সে যে কয়েকটি বই আমাকে খুব প্রভাবিত করেছিল, তার একটি হচ্ছে নোবেলজয়ী জার্মান কথাসাহিত্যিক হেরম্যান হেস রচিত সিদ্ধার্থ। তখন এসব বই কষ্ট করে যোগাড় করতে হতো। বহু অনুসন্ধানের পর পেয়েছিলাম বইটা। আসলে ভক্ত যখন তৈরি হয় জানার জন্যে, জ্ঞানের জন্যে, গুরু তখন নিজেই ধরা দেন—কখনো বাণীরূপে, কখনো গ্রন্থরূপে, কখনো ব্যক্তিরূপে। আর মানুষ যখন অনুসন্ধান করে, সে পায়। বাইবেলেও এ কথাটা খুব চমৎকারভাবে বলা হয়েছে—তুমি খোঁজো, পাবে।

যাই-হোক, সিদ্ধার্থ বইটার প্রধান চরিত্রের নাম সিদ্ধার্থ। সে সিদ্ধান্ত নিল ব্যবসা করবে। উপন্যাসের আরেকটি চরিত্র কমলা বলল, তুমি তো কিছু পারো না, তুমি কীভাবে ব্যবসা করবে? তখন সিদ্ধার্থ যে উত্তরটা দিয়েছিল তার বাংলা মর্মার্থ করলে দাঁড়ায়—দেখ, তুমি যখন জলে একটা পাথর নিক্ষেপ করো তখন তা ভূতলে পৌঁছার জন্যে একদম সোজা গিয়ে পড়ে। সেটাই দ্রুততম সময়ে ওখানে পৌঁছানোর জন্যে তার সহজতম পথ।

অর্থাৎ সে ঐক্যবৈক্যে চলে না। এদিকেও যায় না, ওদিকেও যায় না। একইভাবে সিদ্ধার্থ যখন তার লক্ষ্যস্থির করে তখন সে অপেক্ষা করে আর চিন্তা করে অর্থাৎ তার করণীয় কাজে মনোসংযোগ করে। সেইসাথে উপবাস করে অর্থাৎ লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে সব ধরনের কষ্ট সহ্য করে।

কিন্তু অধিকাংশ মানুষই কী করে? কেন তারা লক্ষ্যে পৌঁছতে পারে না? কারণ তারা শুধু মোড়ামুড়ি করে। এটা-সেটা, এদিক-সেদিক অনেক কিছু করতে থাকে। এখানে সিদ্ধার্থের অপেক্ষা করার মানে হলো নীরবে নিজের কাজটা করে যাওয়া এবং লক্ষ্যের বিপরীত কিছুকে জীবনে স্থান না দেয়া। পাথর যেভাবে নিজের সহজ ছন্দ ও গতিতে পানিতে ডুবে যায়, সিদ্ধার্থও তেমনি প্রয়োজনীয় কাজের মধ্যে ডুবে যায় এবং একটু একটু করে লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে চলে। কোনোরকম সন্দেহ সংশয় দ্বিধাদ্বন্দ্ব—কিছুই সে মাথায় ঢোকার সুযোগ দেয় না।

আপনার জন্যেও আমার পরামর্শ এটাই। যে লক্ষ্য আপনি নির্ধারণ করেছেন সেজন্যে নীরবে কাজ করে যাবেন। লক্ষ্যের সাথে সাযুজ্যপূর্ণ নয়, এমন সবকিছু সচেতনভাবে এড়িয়ে যাবেন। অপ্রয়োজনীয় চিন্তা কথা কাজ সঙ্গ সবকিছু বর্জন করবেন হাঁসের মতো। সেটা কেন? হাঁসকে যদি কখনো দুধ দেন, হাঁস দুধটুকু সুন্দরভাবে খেয়ে নেবে কিন্তু দুধের মধ্যে যে পানি বা জলীয় অংশটা আছে সেটা ওভাবেই পড়ে থাকবে। আপনার করণীয়ও হবে সেটাই, যা আপনার লক্ষ্য সহায়ক।

আর মনে রাখবেন, আপনার লক্ষ্যটা যেন হয় নিজের জন্যে এবং মানবতার জন্যে কল্যাণকর।

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনই কোয়ান্টামের প্রোগ্রামগুলোতে আগে নিয়মিত অংশ নিতাম। পরবর্তীতে নানা ব্যস্ততায় ধীরে ধীরে অনিয়মিত হয়ে পড়ি। বর্তমানে আমরা দুজনই শারীরিক-মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। আমাদের দুটি সন্তান। এক ছেলে, এক মেয়ে। তারা আমাদের অনুমতি ছাড়াই প্রেম করে বিয়ে করে আলাদা হয়ে গেছে। ছেলে ভালো পড়াশোনা করে ব্যবসা শুরু করেছিল, বেশ উন্নতিও করছিল। কিন্তু সম্প্রতি বন্ধুদের প্ররোচনায় মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। তারপর থেকে আমাদের জীবনে নেমে আসে সীমাহীন কষ্ট। ছেলের মাদকাসক্তির কারণে আমি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও হতাশ হয়ে বাঁচার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলি। একসময় আমি সিগারেটে আসক্ত হয়ে পড়ি। ছেলে মাদক ছেড়ে দিয়েছে কিন্তু অর্থনাশ করে এখন শূন্য হাতে ঘরে বসে আছে। আমরা খুব কষ্টে দিনযাপন করছি। আমার জন্যে দোয়া করবেন গুরুজী। আমি যেন ধূমপান ত্যাগ করে আপনার নির্দেশিত পথে চলতে পারি।

উত্তর : সন্তান আপনাদের অনুমতি ছাড়া প্রেম করে বিয়ে করে ফেলেছে। প্রথমত, প্রেম কেউ অনুমতি নিয়ে করে না। কোনো কালেই কেউ তা করে নি। দ্বিতীয়ত, বিয়ে করে ফেলার পর আপনাদের তরফ থেকে অনুমোদন দেয়া ছাড়া আর কী করার থাকতে পারে? সাধারণত সন্তান বিয়ে করে ফেললে বুদ্ধিমান মা-বাবা অনুমোদন দিয়ে নিজেরাই বিষয়টি সহজ করে নেন। আর আবেগপ্রবণ মা-বাবা এ নিয়ে তুলকালাম কাণ্ড করে নেতিবাচক ঘটনাপ্রবাহের জন্ম দেন।

আসলে মা-বাবার কখনোই উচিত নয়-সন্তানের ব্যাপারে কোনো ধরনের নেতিবাচক ভাবনাকে নিজের মধ্যে প্রশ্রয় দেয়া বা ধারণ করা। কারণ যখনই আপনি সন্তানের ওপর রাগ ক্ষোভ বিরক্তি পুষে রাখবেন, শেষ পর্যন্ত তা সন্তানের ক্ষতির কারণ হবে। সেই ক্ষতির প্রভাবটা আবার এসে পড়বে আপনার জীবনেই। সন্তানের ক্ষতি মানে আপনারই ক্ষতি। তাই সন্তানের প্রতি কোনো নেতিবাচকতা মনে স্থান দেবেন না।

আর অন্যরা আপনার ছেলেকে মাদকাসক্ত করেছে তা মনে করছেন কেন? আমরা আসলে নিজের সন্তানের দোষ দেখি না। অন্যরা কীভাবে মাদকাসক্ত করে? প্রেমও কি অন্য আরেকজন করে দিয়েছে? সে-তো দুধের শিশু না যে তাকে ফিডার দিয়ে মাদক খাইয়ে দিয়েছে। ব্যবসা থেকে অর্জিত টাকা সে বিপথে ব্যয় করেছে। টাকা সঠিকভাবে ব্যয় করার জন্যে সঠিক মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি দরকার। প্রশ্ন হলো, এ শিক্ষাগুলো তাকে আপনারা দিয়েছেন কিনা।

আর এখন ছেলে শূন্য হাতে আছে থাকুক। যতদিন নাবালক ছিল মা-বাবা হিসেবে আপনাদের দায়িত্ব ছিল। ছেলে যখন সাবালক হলো, উপার্জন করতে শিখল, বিয়ে করল, তারপর তাকে নিয়ে এত চিন্তা করা অপ্রয়োজনীয়। এই সন্তান-আসক্তির কোনো মানে হয় না। তার জন্যে এখন আপনার কাজ হচ্ছে দোয়া করা। সে খারাপ হয়েছে, এই চিন্তায় আপনার বাঁচার প্রতি আগ্রহ কমে আসবে কেন? আগ্রহ কমলেও আপনি মারা যাবেন, আগ্রহ বেশি হলেও মারা যাবেন। মৃত্যু যখন আসবে, সবাই মারা যাবে।

আমরা আপনার প্রতি সমবেদনা জানাই এবং দোয়া করি। তবে এই ভুলটা অনেকেই করেন। মেডিটেশন ও ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে নিয়মিত হওয়ার পর সময়টা যখন ভালো হতে শুরু করে, ব্যস্ততা বাড়তে থাকে তখন এই ব্যস্ততার অজুহাতে তারা প্রোগ্রামে আসা কমিয়ে দেয়। কী কারণে ব্যস্ততা বাড়ল, সুযোগ বাড়ল—সেটা তখন আর চিন্তা করে না। মনে করে, সবকিছু তার নিজের চেষ্টাতেই হয়েছে। আল্লাহর রহমতে যে কাজগুলো সহজ হয়েছে, সেটা তখন ভুলে যায়। যার ফলে কাজের পাশাপাশি অনেক অকাজের মধ্যেও সে জড়িয়ে পড়ে। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করতে ভুলে যায়।

ধরুন, আপনি কিছু টাকা পেলেন। মনের আনন্দে তা খরচও করছেন। কিন্তু টাকার প্রবাহ যদি নিয়মিত না হয়, তাহলে সেটা একদিন শেষ হয়ে যাবে। যখন সত্যি সত্যি শেষ হয়ে যায় তখন মানুষ টের পায়, আরে, আমার তো সব শেষ হয়ে গেল!

আপনার ক্ষেত্রেও তেমন ঘটনাই ঘটেছে। এই যে ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে সবার আগে আসতেন, নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে একটা ইতিবাচক আবহে ছিলেন। সবমিলিয়ে ভালো ছিলেন। তারপর ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে অনিয়মিত হয়ে গেলেন। যখনই অনিয়ম করতে শুরু করলেন তখন ইতিবাচক শক্তির প্রবাহ কমে গেল। তারপর ক্রমান্বয়ে আজকের এই অবস্থা। আপনি সিগারেট ধরলেন। ছেলেমেয়েরা প্রেম করে বিয়ে করল এবং অন্য জায়গায় চলে গেল। ছেলে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ল।

তাই সবসময় মনে রাখবেন—যে কারণে আপনার জীবনে সুযোগ ও সাফল্য এসেছে তা থেকে নিজেকে সরিয়ে নেবেন না। সংস্কারের ইতিবাচক বলয় থেকে নিজেকে বঞ্চিত করবেন না। যত ব্যস্ততাই আসুক—মেডিটেশন, সাদাকায়ন ও ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে উপস্থিতি ঠিক রাখবেন। বেশি বেশি আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন।

আর সিগারেট ছাড়তে আবার দোয়া লাগে নাকি? ছেড়ে দিলেই হলো। একজন পুরুষ মানুষ আপনি, সিগারেট ছাড়তে পারবেন না, এটা একটা কথা হলো? সিগারেট যদি শাস্তি দিতে পারত তাহলে সিগারেট-বিড়িখোররা সবাই শাস্তিতে থাকত। আমরা ভুলটা করি এখানে। দুশ্চিন্তা কমানোর জন্যে সিগারেট খাই, আরো বেশি টাকা হলে মদ খাই এবং পরিস্থিতি আরো জটিল করে তুলি।

অতএব আবার নিয়মিত মেডিটেশন শুরু করুন। আল্লাহর কাছে তওবা করুন, কান্নাকাটি করুন। তিনি যে-কোনো অবস্থা থেকে পুনরায় যে-কারণে উত্তরণ ঘটতে পারেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি জানি, করুণাময়ের করুণা
সবসময় সৎকর্মশীলদের সাথেই
থাকে। আমি সৎকর্মশীল।
বিজয় আমারই।

বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে কোয়ান্টাম ইয়োগা



বিসিএস প্রশাসন একাডেমি শাহবাগে দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রমে অংশ নিয়েছেন ১১৩, ১১৪ ও ১১৫ তম আইন ও প্রশাসন কোর্সের নবনিযুক্ত ৩০ জন নারী ও ৯৮ জন পুরুষ প্রশাসনিক কর্মকর্তা। ২৬ ও ২৭ জুলাই

শিক্ষার্থী সেমিনার : ব্রেন+মাইন্ড+মেডিটেশন = সাফল্য



আর সি মজুমদার আর্টস অডিটোরিয়াম, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

জুলাই মাসে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ও রাজশাহী প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে (রুয়েট) কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজন করে ‘ব্রেন+মাইন্ড+মেডিটেশন = সাফল্য’ শীর্ষক তিনটি শিক্ষার্থী সেমিনার। শিক্ষার্থীরা মন ও মস্তিষ্কের সঠিক ব্যবহার করে কীভাবে সাফল্য অর্জন করবে, এ নিয়ে সেমিনারগুলোতে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

১৮ জুলাই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শামসুন্নাহার হল অডিটোরিয়ামে ৮৬ জন ও ১৩ জুলাই আর সি মজুমদার আর্টস অডিটোরিয়ামে অংশ নেয় ১৭০ জন শিক্ষার্থী।

১১ জুলাই রাজশাহী প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের অডিটোরিয়ামে অংশ নেন ১৪৫ জন শিক্ষার্থী। এই সেমিনারে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন রুয়েটের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মো. রাফিকুল ইসলাম শেখ ও বিশেষ অতিথি ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের রেজিস্টার প্রফেসর ড. মোহাম্মদ সেলিম হোসাইন।

এ সেমিনারে সভাপতিত্ব করেন কেমিক্যাল ও ফুড প্রসেস ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের প্রধান ড. মোহাম্মদ নুরুল রহমান।

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে অজেয় ১৯

স্বচ্ছায় রক্তদান কর্মসূচিকে গতিশীল রাখতে ৩০ জুলাই রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের ভূগোল ও পরিবেশবিদ্যা বিভাগে অনুষ্ঠিত হয় ‘অজেয় ১৯’। পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন ও ভিডিও ডকুমেন্টারির সমন্বয়ে পরিচালিত এই সেশনটিতে শিক্ষার্থীরা রক্তদানের বিষয়ে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করে এবং স্বচ্ছায় রক্তদানের প্রত্যয় ব্যক্ত করে। এতে অংশ নেয় ভূগোল ও পরিবেশবিদ্যা বিভাগের চতুর্থ বর্ষের ৬৫ জন শিক্ষার্থী।



ভার্চুয়াল ভাইরাস সচেতনতামূলক সেমিনার



কুমিল্লা কালেক্টরেট স্কুল এন্ড কলেজ

- যাত্রাবাড়ী আইডিয়াল স্কুল ও কলেজে ২৩, ২৪, ২৫ এবং ২৯ জুলাই মোট ১২টি সেশন অনুষ্ঠিত হয়। এতে অষ্টম, নবম ও দশম শ্রেণির মোট ৮৮৭ জন ছাত্র-ছাত্রী এবং প্রতিষ্ঠানটির ৭০ জন শিক্ষক অংশগ্রহণ করেন।
- ২৭ জুলাই নাটোর কাফুরিয়া হোসেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী উচ্চ বিদ্যালয়ে দুটি সেশন অনুষ্ঠিত হয়। একটি সেশনে অষ্টম ও দশম শ্রেণির ১২৭ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে। আরেকটি সেশনে অংশ নেন মোট ৯৭ জন অভিভাবক।
- ২০ জুলাই গোপালগঞ্জ সরকারি টেকনিক্যাল স্কুল এন্ড কলেজে শিক্ষার্থী সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। এ সেমিনারে ১৮৫ জন শিক্ষার্থী, ১৫ জন শিক্ষক, ১০ জন কর্মকর্তা ও আট জন দায়িত্বশীলসহ ২১৯ জন অংশ নেন।
- ২০ জুলাই ঠাকুরগাঁওয়ের পীরগঞ্জ মহিলা কলেজে অনুষ্ঠিত সেমিনারে এইচএসসি প্রথম বর্ষের ১৫০ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়।
- ১৮ জুলাই মেট্রোপলিটন ক্রিয়েটিভ স্কুল এন্ড কলেজে অনুষ্ঠিত সেমিনারে মোট ৫০ জন শিক্ষার্থী ও আট জন শিক্ষক অংশ নেন।



ঠাকুরগাঁওয়ের পীরগঞ্জ মহিলা কলেজের সেমিনারে শিক্ষার্থীরা সানন্দে গ্রহণ করেন দেশপ্রেম ও সালাম চর্চার স্টিকার

- ১৫ জুলাই কুমিল্লা কালেক্টরেট স্কুল এন্ড কলেজে ভার্চুয়াল ভাইরাস সচেতনতামূলক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত এ সেমিনারে প্রতিষ্ঠানটির একাদশ শ্রেণির ১৮৮ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়।
- ১৩ জুলাই কুমিল্লা হোচ্ছামিয়া লুৎফুল্লাহ উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত সেমিনারে প্রতিষ্ঠানটির শিক্ষার্থী ও শিক্ষকসহ মোট ১৭৩ জন অংশ নেন।
- ৭ ও ৮ জুলাই ঢাকার যাত্রাবাড়ীতে সবুজ বিদ্যাপীঠ স্কুল ও কলেজে তিনটি সেশনে ৪৫০ জন শিক্ষার্থী ও ২৪ জন শিক্ষক অংশ নেন।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম জাতীয় দুর্যোগে মানুষের পাশে

৬১ দিনে (জুন-জুলাই) প্লাটিলেট সরবরাহ ৬,৮২৯ ইউনিট

২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে দেড় যুগের যাত্রায় যে-কোনো জাতীয় দুর্যোগে যখনই রক্তের প্রয়োজন হয়েছে, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এগিয়ে এসেছে মুমূর্ষের সেবায়।

ডেঙ্গু পরিস্থিতি

২৯ জুলাই রাত ১১টা। তখনো কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্তের জন্যে বসে আছে প্রায় একশ জন। কারণ ঢাকার সাম্প্রতিক ডেঙ্গু পরিস্থিতি উদ্ভিগ্ন করে তুলেছে নগরবাসীকে। সবচেয়ে বেশি অসহায় বোধ করছেন ডেঙ্গু হেমোরাজিক বা ডেঙ্গুজনিত রক্তক্ষরণে আক্রান্ত রোগীদের স্বজন ও পরিবারের সদস্যরা। হন্যে হয়ে প্রিয়জনের জন্যে তারা খুঁজে ফিরছেন প্লাটিলেট। আর নিরাপদ ও বিশুদ্ধ রক্তের চাহিদা পূরণে আস্থা অর্জনের দরুন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা রোগীর স্বজনদের প্রথমেই পাঠাচ্ছেন কোয়ান্টাম ল্যাবে।

সেদিন কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে শুধু প্লাটিলেট সরবরাহের পরিমাণ ২৭৫ ইউনিট। ডেঙ্গু রোগীদের জন্যে প্রয়োজনীয় প্লাটিলেট প্রস্তুত ও সরবরাহ নির্বিঘ্ন রাখতে নিরলসভাবে কাজ করছেন কোয়ান্টাম ল্যাবের সর্বস্তরের কর্মী।

উল্লেখ্য, পূর্ণবয়স্ক একজন মানুষের জন্যে এক ইউনিট প্লাটিলেট বা অণুচক্রিকা প্রস্তুত করতে প্রয়োজন হয় একই গ্রুপের চার ব্যাগ রক্ত।

অগ্নিদগ্ধ রোগীর প্রয়োজনে ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা

২০১৪ সালে দেশে অগ্নিদগ্ধ রোগীর সংখ্যা আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে যায়। আর বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন রোগীদের জরুরি ও দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসায় প্রয়োজন রক্তের একটি বিশেষ উপাদান ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)। সে-বছর বার্ন ইউনিটের রোগীদের প্রয়োজনের একটি বড় অংশ-২০,৮৮৪ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব।

রানা প্লাজা ট্র্যাজেডি

২০১৩ সালের ২৪ এপ্রিল সাভারে আট তলা ভবন রানা প্লাজা ভেঙে পড়ে নিহত হন ১১ শতাধিক পোশাক শ্রমিক। আহত হয়েছেন আরো কয়েক সহস্র শ্রমিক। এ দুর্ঘটনের জন্যে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম শহরের বিভিন্ন স্থানে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। আহতদের চিকিৎসার্থে তিন-চার ঘণ্টা লাইনে দাঁড়িয়ে থেকেও মানুষ রক্তদান করেছেন। এসময় কোয়ান্টাম ল্যাবে তিন দিনে সংগ্রহ হয় আড়াই হাজারেরও বেশি ইউনিট রক্ত।

কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সন্ধানীসহ একাধিক হাসপাতালে শত শত ব্যাগ রক্ত দিয়ে আসা হয় যেন রক্তের সেবাদানকারী সব প্রতিষ্ঠান মানুষের দুঃসময়ে সেবা দিতে পারে।

এ পর্যন্ত
সরবরাহ
১১,১৫,৯৫৪
ইউনিট রক্ত ও
রক্ত উপাদান

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পক্ষ থেকে সম্মাননা



১৭ জুলাই কোয়ান্টাম ল্যাবে এসে রক্তদান করেন দক্ষিণ কোরিয়াভিত্তিক আন্তর্জাতিক সংস্থা উই লাভ ইউ ফাউন্ডেশনের ৩২ জন সদস্য। তাদের মধ্যে আট জন কোরিয়ান নাগরিক ও বাকি ২৪ জন বাংলাদেশী। বিশ্ব রক্তদাতা দিবস (১৪ জুন) উপলক্ষে তারা রক্তদান করেন।



বিশ্ব রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে ২৩ জুলাই ঢাকা মেডিকেল কলেজের ডা. মিলন অডিটোরিয়ামে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমসহ দেশের ১০টি রক্তদাতা সংগঠনকে সম্মাননা প্রদান করে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। ছবিতে সম্মাননা স্মারক গ্রহণ করছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান (ডানে)।

জাতীয় অধ্যাপক

ডা. শাহলা খাতুন

[স্ত্রীরোগ ও ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ, প্রাক্তন চেয়ারম্যান, গাইনি বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]



বাইরের সাহায্য ছাড়াও স্বয়ংসম্পূর্ণ হয়ে আমরা যে-কোনো কাজ করতে পারি, যদি আমরা তা মন থেকে চাই। যেমনটা কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম স্ব-উদ্যোগ ও স্ব-অর্থায়নে কাজ করে যাচ্ছে, যা সত্যিই প্রশংসনীয়।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান, ১৭ জুলাই ২০১৭



ডা. সামন্ত লাল সেন

[প্রধান সমন্বয়ক, শেখ হাসিনা ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব বার্ন এন্ড প্লাস্টিক সার্জারি]

আমাদের বার্ন ইউনিটে দিনে গড়ে ৪০-৫০ ইউনিট রক্ত প্রয়োজন হয়। এ রোগীদের অধিকাংশই দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল থেকে আসা গরিব অসহায় মানুষ। বিশুদ্ধ ও নিরাপদ রক্তের জন্যে আমরা তাদের কোয়ান্টামে পাঠাই। সজ্জবদ্ধ প্রচেষ্টার ফলেই এ সেবাদান সম্ভব হচ্ছে।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান, ২৭ মে ২০১৫



অধ্যাপক

ডা. সায়েবা আক্তার

[সায়োবাস মেথডের উদ্ভাবক ও প্রতিষ্ঠাতা, মাম'স ইনস্টিটিউট অব ফিস্টুলা এন্ড ওমেনস হেলথ]

আমাদের সকল রোগীর পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও রক্তদাতাদের আমি কৃতজ্ঞতা জানাই। কারণ মাম'স ইনস্টিটিউটে রোগীদের যে রক্তের প্রয়োজন হয়, তার শতকরা ৯০ ভাগই আমরা পাই কোয়ান্টাম থেকে।

মুক্ত আলোচনা, ১ অক্টোবর ২০১৮

আপনার এলাকায়, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বা কর্মক্ষেত্রে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে আগ্রহী হলে যোগাযোগ করুন :

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,

শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ০১৭১৪-০৪৭৬৩৬

blood.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১৯ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ 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