



সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম

২০১৮ : লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করল আরেকটি মাইলফলক। বছর পেরোনোর আগেই অর্জিত হলো এক লক্ষ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের লক্ষ্যমাত্রা (৪ ডিসেম্বর ২০১৮)। কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার ১৮ তম বছরে এটি সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে তালিকাভুক্ত তিন লক্ষাধিক রক্তদাতার নীরব ও নিঃস্বার্থ দানের ফলে। সেইসাথে নেপথ্যজ্ঞি হিসেবে দিনরাত নিরলস কাজ করে গেছেন রক্তদান কার্যক্রমের সকল স্তরের কর্মী। এ সাফল্যের সবটুকুই পরম করুণাময়ের করুণা এবং রক্তদানের সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত অগণিত মানুষের সজ্জবদ্ধ প্রচেষ্টার ফসল।

বাংলাদেশে নিরাপদ ও সুস্থ রক্তদান আন্দোলনে নব দিগন্তের সূচনা করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। রক্তদান কার্যক্রম ১৯৯৬ সালে শুরু হলেও ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠিত হয় কোয়ান্টামের নিজস্ব ল্যাব। ল্যাব প্রতিষ্ঠার আগে রোগীর প্রয়োজনে বিভিন্ন ক্লিনিকে ও হাসপাতালে গিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা রক্তদান করতেন।

পরবর্তীতে নিরাপদ রক্ত সংগ্রহ ও সরবরাহ নিশ্চিত করতেই প্রতিষ্ঠা করা হয় নিজস্ব ল্যাব। ২০০৩ সালে অত্যাধুনিক যন্ত্রপাতিতে সমৃদ্ধ করা হয় কোয়ান্টাম ল্যাব। ফলে মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে প্লাটিলেট কনসেন্ট্রেট, প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা, প্লাটিলেট পুওর প্লাজমা, এফএফপি, ফ্রেশ প্লাজমা, ক্রায়ো-প্রিসিপিটেট, আরসিসি-সহ রক্তের সকল উপাদান সরবরাহ করা সম্ভব হয়।

রক্তগ্রহীতা ও রক্তদাতাদের জন্যে কোয়ান্টাম ল্যাবে দিনরাত ২৪ ঘন্টা সেবাদান শুরু হয় ২০০৫ সাল থেকে। নিরাপদ রক্ত সরবরাহকে আরো গতিশীল ও বিস্তৃত করতে বছরে ৩৬৫ দিনই ল্যাব খোলা রাখার সিদ্ধান্ত নেয়া হয় ২০১২ সালে।

কোয়ান্টামের অন্যান্য সেবা কার্যক্রমের মতোই স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমও পরিচালিত হচ্ছে স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে। সূচনালগ্ন থেকেই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত পাঁচটি মৌলিক ক্রিনিং সম্পন্ন করে নিরাপদ রক্ত প্রদানের ব্যাপারে আপসহীন মনোভাব পোষণ করে আসছে কোয়ান্টাম ল্যাব। ফলে অল্পদিনেই মুমূর্ষের পরিবার ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের বিবেচনায় কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহকৃত রক্ত হয়ে ওঠে আস্থা ও নির্ভরতার প্রতীক।

এর পাশাপাশি সম্মাননা অনুষ্ঠান আয়োজনের মাধ্যমে রক্তদাতাদের সম্মানিত করার কাজটিও করছে কোয়ান্টাম। নিয়মিত সংযোগায়নের মধ্য দিয়ে গড়ে উঠেছে তিন লক্ষ ৪১ হাজার রক্তদাতার এক বর্ষিষ্ণু পরিবার। নিবেদিতপ্রাণ এই দাতারাই হলেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের মূল চালিকাশক্তি।

কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের অর্থাৎ তরুণ প্রজন্মকে নিয়মিত রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে ২০০৮ সালে শুরু হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম। ১৯ তম জন্মদিনকে রক্তদানের মধ্য দিয়ে স্মরণীয় করে রাখার আহ্বান নিয়েই এ কর্মপ্রয়াস।

রক্তদান কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করতে এবং সমাজের সকল মানুষকে সচেতন করে তুলতে নিয়মিত নানা স্থানে আয়োজন করা হয় ব্লাড ক্যাম্প। ২০১২ সালে সংযোজন করা হয় মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প। এর মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু করে আমাদের দেশের প্রথম মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প।

এভাবেই নিরাপদ রক্ত পরিস্থগলনের আন্দোলনকে এগিয়ে নিতে কোয়ান্টাম গ্রহণ করেছে সমন্বয়যোগী নানা পদক্ষেপ। ফলে নিয়মিত রক্তের চাহিদা মেটানোর সাথে সাথে দেশের যে-কোনো দুর্যোগ বা জরুরি প্রয়োজনে নিরবচ্ছিন্ন সেবা দিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।



সাফল্যের নেপথ্যে সঠিক কর্মপরিকল্পনা ও টিমওয়ার্ক

ল্যাব প্রতিষ্ঠার বছর ২০০০ সালে কোয়ান্টাম সরবরাহ করেছে ১,৫৬৪ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর ২০১৮ সালে সরবরাহ করা সম্ভব হলো ১ লক্ষ ইউনিট। এ সাফল্যের মন্ত্র হিসেবে কাজ করেছে—

সমন্বয়বর্তিতা : কোয়ান্টাম ল্যাব শুরু থেকেই সময়কে অনুসরণ করার চেষ্টা করেছে প্রতিটি কাজে। কর্মীদের উপস্থিতি, কর্মতৎপরতা এবং রক্ত সংগ্রহ ও সরবরাহের সবগুলো ধাপে সময়ের ছন্দই এ সাফল্যের প্রথম ভিত্তি।

বিশ্বাস ও পরিশ্রম : মুমূর্ষ মানুষকে বাঁচাতে একবছরে লক্ষ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা সম্ভব—এ কথাটি কর্মীরা বিশ্বাস করেছেন এবং এই লক্ষ্যে অক্লান্ত কাজ করেছেন।

দক্ষতা বাড়ানো : টেকনিক্যাল কাজগুলোতে যতটা সম্ভব নির্ভরতা কমিয়ে কর্মীরা নিজেদের দক্ষতা বাড়ানোর উদ্যোগ নেন। ফলে

কাজে গতির সঞ্চার হয়েছে অন্য যে-কোনো সময়ের চেয়ে বেশি।

সহযোগিতা সবার সাথে : বছরজুড়ে সহযোগিতার মানসিকতা নিয়ে কাজ করে গেছে ব্লাড ক্যাম্প, মোবাইল ক্যাম্প, ল্যাব এবং রক্তদান-সংশ্লিষ্ট সবগুলো টিম। কর্মীদের দৃষ্টিভঙ্গি ছিল—সহযোগিতা সবার সাথে, প্রতিযোগিতা নিজের সাথে।

সমন্বয়যোগী পদক্ষেপ : আমাদের দেশে সাধারণত জুন-আগস্ট মাসে দেখা দেয় ডেঙ্গু রোগের প্রকোপ। শীতের শুরু মৌসুমে অগ্নিদগ্ধ রোগীর সংখ্যা বেড়ে যায়। এবছর আগে থেকেই রোগভেদে প্রয়োজনীয় রক্ত উপাদানগুলো সরবরাহের জন্যে প্রস্তুতি নেয়া হয়েছে।

গীবত ও পরচর্চা বর্জন : যেখানে গীবত, পরনিন্দা ও পরচর্চা করা হয়, সেখানে আল্লাহর রহমত থাকে না। তাই কাজেও বরকত আসে না। তাই গীবত ও পরচর্চা বর্জনে সচেষ্ট থেকেছেন সবাই।

নিরাময় ও সাফল্যে উদ্ভাসিত সিকি শতাব্দী

বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আমরা যে সিলেবাস অনুযায়ী পড়াই, সেগুলো অধিকাংশই তাত্ত্বিক। এগুলো তাদের ব্যক্তিজীবনে, সমাজে ও রাষ্ট্রে কীভাবে কাজে লাগতে হবে তা পড়ানো হয় না। তাই কোয়ান্টাম মেথডে আত্ম উন্নয়নের যে পদ্ধতি শেখানো হয়েছে, তা শিক্ষা কারিকুলামে অন্তর্ভুক্ত হলে শিক্ষার্থীরা নিজেকে ও সমাজকে উন্নত করতে পারবে বলে আমার বিশ্বাস।

অধ্যাপক ড. বশির আহমেদ • অধ্যাপক, সরকার ও রাজনীতি বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩৭ ব্যাচ

আমার ছিল শোল্ডার পেইন। এজন্যে সবসময় পেইনকিলার খেতে হতো। কোর্সে মেডিটেশন করে আমি আর ব্যথা অনুভব করছি না। আসলে মনের বিভিন্ন সমস্যার কারণে এই ব্যথাগুলো হচ্ছিল। যেমন, আমার রাগের পরিমাণটা বেশি ছিল, যা এখন নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

আফরোজা ইয়াসমীন • সহকারী অধ্যাপক, সরকারি মোহাম্মদপুর মেডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা। ৪৫১ ব্যাচ

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রতিটি বক্তব্য এবং মেডিটেশনের পেছনে রয়েছে সঠিক যুক্তি ও বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ, যা একজন মানুষের কল্পনার শক্তিকে সুন্দরভাবে কাজে লাগাতে সাহায্য করে। শরিয়তের সাথে এর কোনো বিরোধ নেই। এজন্যেই আল্লাহ তায়ালা এ কোর্সের মাধ্যমে অনেকের মনোদৈহিক সমস্যাগুলো দূর করেছেন।

মুফতি মো. আবুল কালাম কাহেমী • শাইখুল হাদীস, ফাতেমাতুজ্জোহরা মাদ্রাসা, কুষ্টিয়া। ৪৪৪ ব্যাচ

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর বরবরে অনুভূতি আমি কখনো পেতাম না। কারণ রাতের ঘুমটা গভীর হতো না। কিন্তু মেডিটেশন করার পর থেকে আমার ঘুম খুব ভালো হচ্ছে। এ কোর্সে এসে আমার মনে হয়েছে, তরুণদের এখানে বেশি আসা উচিত। কারণ তারা এখানে নৈতিকতার শিক্ষা পাবে।

কল্পনা রাণী রায় • অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক। ৪৫২ ব্যাচ

আমার জানামতে, মনোদৈহিক রোগগুলোর সুস্থতার জন্যে কোনো ওষুধের প্রয়োজন নেই। এজন্যে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এবং মেডিটেশন চর্চার প্রয়োজন, যা এ কোর্সের মধ্য দিয়ে একজন মানুষ সহজে শিখতে পারে। মেডিটেশন হলো একটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন চিকিৎসা।

ডা. জেসমীন আক্তার লীনা • কনসালট্যান্ট, চর্মরোগ বিভাগ, সরকারি কর্মচারী হাসপাতাল, ঢাকা। ৪৪৯ ব্যাচ

আমি স্মার্টফোন এবং ইন্টারনেটে আসক্ত ছিলাম। আগে ২৪ ঘণ্টাই আমার স্মার্টফোনে ইন্টারনেট চালু থাকত। কিন্তু কোর্সে এসে আমি ভার্যুয়াল ভাইরাসের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনেছি এবং সচেতন হয়েছি। মেডিটেশন করে আমার হাইপারটেনশন ও এলার্জির সমস্যাও ভালো হয়েছে।

দিপক দেব নাথ • শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, জেনেটিক্স এন্ড প্র্যান্ট ব্রিডিং বিভাগ, হাজী মোহাম্মদ দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, দিনাজপুর। ৪৫১ ব্যাচ

১৯৯৩ সালে কোয়ান্টাম মেথডের যাত্রা শুরু হয়। নিরবচ্ছিন্নভাবে ২৬ বছরে সম্পন্ন হয়েছে এ কোর্সের ৪৫২টি ব্যাচ। এতে অংশ নিয়েছেন সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশা-বয়সের লাখো মানুষ। মেডিটেশনের মাধ্যমে তারা অর্জন করেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্য। সুনির্দিষ্ট করতে পেরেছেন জীবনের লক্ষ্য। তাদেরই কয়েকজনের কোর্সে অংশগ্রহণের অনুভূতি দেয়া হলো।

আমার গলার একটি সমস্যার জন্যে সিঙ্গাপুরে ডাক্তার দেখালাম। তিনি আমাকে মেডিটেশন করতে শেখালেন। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে যখন শিথিলায়ন মেডিটেশনটি করলাম, আমার উপলব্ধি হলো, তা সিঙ্গাপুরে শেখানো মেডিটেশনের তুলনায় অনেক বেশি কার্যকর। শিথিলায়ন করে অনেক বেশি রিল্যাক্সড হওয়া যায়।

অধ্যাপক মোহা: আলগুগীন • চারুকলা বিভাগ, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৪৭ ব্যাচ

হঠাৎ করেই এবছর আমার হার্টে কিছু সমস্যা হয় এবং দুটি রিং লাগাতে হয়। মাত্র ৩৫ বছর বয়সে এমন অসুস্থতা আমাকে হতাশ করে তুলেছিল। এমন অবস্থায় আমার এক সহকর্মী এ কোর্সের কথা বললেন। এখানে এসে আমি জীবনে সুখী হওয়ার গাইডলাইন পেলাম। এটি একটি জীবনভিত্তিক কোর্স। এখন আমি শারীরিক-মানসিকভাবেও বেশ প্রাণবন্ত অনুভব করছি।

মো. মনিরুজ্জামান মনির • হেড অব মার্কেট রিসার্চ, এসকেএফ ফার্মাসিউটিক্যালস লি। ৪৫১ ব্যাচ

নিজের জন্যে আমি সবসময় দোয়া করতাম, আমার রাগটা যেন কমে যায়। কারণ রাগ কখনোই ভালো কিছু বয়ে আনে না। এতদিন পারি নি। কিন্তু কোর্সে এসে মেডিটেশন করে মনে হচ্ছে, রাগটা এখন নিয়ন্ত্রণে এসেছে। আর মেডিটেশনের মাধ্যমে খুঁজে পেয়েছি নিজেকে, অনুভব করেছি অন্যরকম প্রশান্তি।

অধ্যাপক তানজিদা হোসেন • রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি বাংলা কলেজ, ঢাকা। ৪৫১ ব্যাচ

নিজেকে আমি সবসময় একজন লক্ষ্যভিসারী মানুষ মনে করতাম। কিন্তু এ কোর্সটি করে উপলব্ধি করলাম, এতদিন আমার লক্ষ্যগুলো ছিল বিক্ষিপ্ত। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি তা সুনির্দিষ্ট ও একত্র করতে পেরেছি। এ-ছাড়া সন্তান লালনে এবং পারিবারিক জীবনের জন্যেও কিছু চমৎকার দিক-নির্দেশনা পেয়েছি।

শিবলী হুসাইন আহমদ • বিভাগীয় প্রধান, মানব সম্পদ ব্যবস্থাপনা ও প্রশাসন বিভাগ, ডেকো ফুডস লি। ৪৪৮ ব্যাচ

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে যা শুনলাম, দেখলাম-এটা পুরোপুরি বিজ্ঞানসম্মত এবং ইসলামসম্মত বলে আমি বিশ্বাস করি। ব্রেনের কার্যপ্রক্রিয়ার আলোকে গুরুত্বী যেভাবে কোয়ান্টাম মেথডকে ব্যাখ্যা করেছেন, তা অতুলনীয়।

অধ্যাপক ডা. এ. এস. এম. বজলুল করিম • বিভাগীয় প্রধান, শিশু পুষ্টি ও পরিপাকতন্ত্র বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৫০ ব্যাচ

পড়াশোনা বা কর্মজীবনে একটু সমস্যা দেখা দিলেই আমি নেতিবাচক হয়ে যেতাম। মনে হতো আমি কিছু পারব না। কিন্তু এখানে এসে উপলব্ধি করেছি, আমার যা আছে তা নিয়ে আমি সামনে এগিয়ে যাব। আমার কী নেই-সেদিকে আর তাকাব না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি শোকরগোজার হতে শিখলাম।

ডা. জান্নাতুল মাওয়া ওয়া • ঢাকা মেডিকেল কলেজে মেডিসিন বিভাগে কর্মরত। ৪৫২ ব্যাচ

২০০৩ সালে আমি সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটির সাথে প্রথম পরিচিত হই। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হওয়ার জন্যে আমি মনছবির মেডিটেশন চর্চা করি এবং ভর্তির সুযোগ পাই। সাফল্যের সাথে পড়াশোনা শেষ করি। কিন্তু কর্মজীবনে এসে আমার ব্যাকপেইন আর এসিডিটির সমস্যা শুরু হয়। এজন্যে প্রচুর ওষুধ খেতে হয়েছে। এ কোর্সে এসে মেডিটেশন করে আমি আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। কোর্সে এসে সরাসরি মেডিটেশন করার অনুভূতিই আলাদা।

মো. তারিকুল ইসলাম • প্রভাষক, ভূগোল ও পরিবেশ বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট। ৪৫১ ব্যাচ

আমার হাঁটুতে এবং শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ব্যথা করত। কিন্তু নির্দিষ্ট কোনো রোগ ধরা পড়ছিল না। এক ডাক্তারের পরামর্শে এ কোর্সে এলাম। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! মেডিটেশন চর্চা করে সত্যিই এখন কোনো ব্যথা নেই। এ-ছাড়া এখানে এসে আমি একটি পরিবার পেয়েছি-কোয়ান্টাম পরিবার।

তাস্মিন আরা • গৃহিণী। ৪৫১ ব্যাচ

আগে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে আমার অনেকটা সময় নষ্ট হতো। এমনও হয়েছে, দিনে টানা ছয় ঘণ্টা ইন্টারনেটে ব্যয় করেছি। পড়াশোনার প্রতি আমার মনোযোগ দিন দিন কমে যাচ্ছিল। এ কোর্সে এসে আমি সচেতন হয়েছি। বায়বীয় জগৎ থেকে দূরে থাকার সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি।

জয়শ্রী রায় জয়া • শিক্ষার্থী, অনার্স, ইংরেজি বিভাগ, ইনডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটি, চট্টগ্রাম। ৪৪৯ ব্যাচ

পড়াশোনা ভালোমতো করলেও আমার মধ্যে এক ধরনের পরীক্ষাভীতি কাজ করত, যা মেডিটেশনের মাধ্যমে দূর হয়েছে। আগে মা-বাবার সাথে আমি অহেতুক তর্কে জড়িয়ে যেতাম। আর এখন আমি তাদের সালাম দেই এবং ভালো ব্যবহার করি।

মো. মাসনুন আমিন খাঁন • শিক্ষার্থী, অষ্টম শ্রেণি, মতিঝিল আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ। ৪৫২ ব্যাচ

চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন ২ লক্ষ ৭৫ হাজার ১৯১ জন



বান্দরবান রাজবিলায় চক্ষু চিকিৎসাসেবা কার্যক্রমে এ পর্যন্ত সেবা পেয়েছেন ১,৫৩৫ জন। চোখের ছানি অপারেশন হয়েছে ২০৪ জনের। অন্যান্য চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম শুরু হয় ২০১০ সালে। সেবা পেয়েছেন ৩৮,৫৭৬ জন স্থানীয় অধিবাসী।



সাত বছরের আলতাজ খাতুন। এ শিশুটির পুরো পৃথিবীই ছিল অন্ধকার। সবাই জানত সে জন্মান্ন। তার পরিবারও এতটাই দরিদ্র ছিল যে, কোনো চিকিৎসাই করানো সম্ভব হয় নি তাদের পক্ষে। আলতাজ আর কোনোদিন পৃথিবীর আলো দেখতে পাবে না, এটা একরকম মেনেই নিয়েছিল সে ও তার পরিবার।

২০১৭-এর শুরুতে বান্দরবানের রাজবিলায় কোয়ান্টামের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় একটি মেডিকেল ক্যাম্প। নিজের চিকিৎসার জন্যে ওখানে এসেছিলেন আলতাজের মা, সাথে এসেছিল আলতাজও। মূলত কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের উৎসাহেই সেদিন ক্যাম্পে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক শিশুটির চোখ পরীক্ষা করেন। এই প্রথম মা জানতে পারলেন, আলতাজ জন্মেছিল আর দশটি শিশুর মতো স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি নিয়েই। কিন্তু চোখে ছানি পড়ার কারণে এতদিন সে কিছুই দেখে নি।

চিকিৎসক অপারেশনের পরামর্শ দিলেন। পরবর্তীতে ফাউন্ডেশনের সার্বিক ব্যবস্থাপনায় চট্টগ্রামের একটি চক্ষু-হাসপাতালে তার অপারেশন হয়।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! সফল অপারেশনের পর এখন সে সবকিছুই স্বাভাবিকভাবে দেখছে।

লামায় ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প ২০১৯

বান্দরবান লামায় আগামী ৪ জানুয়ারি ২০১৯ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প



৫ জানুয়ারি ২০১৮ বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে আয়োজন করা হয় দিনব্যাপী ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের ১১০ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে এ ক্যাম্পে চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন পাহাড়ি-বাঙালি তিন সহস্রাধিক রোগী। চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী রোগীদেরকে বিনামূল্যে মোট এক লক্ষ ৬৪ হাজার ৬৪৩ ইউনিট ওষুধ বিতরণ করা হয়।

৮,০২৪ জন প্রসূতি মা পেয়েছেন চিকিৎসা ও পুষ্টিসেবা

গর্ভবতী মায়ের সুস্থতা ও শিশুর নিরাপদ জন্মদানকে নিশ্চিত করতে ২০০৫ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে শুরু হয় মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। এ পর্যন্ত ৮,০২৪ জন মা মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় পেয়েছেন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, জন্ম দিয়েছেন সুস্থ-সবল শিশু।

গর্ভকালীন সময়ের তৃতীয় মাস থেকে সন্তান জন্মদান পরবর্তী ৪০ দিন পর্যন্ত মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে সেবা পেয়ে থাকেন সুবিধাবঞ্চিত মায়েরা। এ সময় তাদের নিয়মিত চেকআপের পাশাপাশি জরুরি স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টি ও ওষুধের সমস্ত ব্যয়ভার বহন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এ-ছাড়াও তাদের পরিবারের সদস্যদের সচেতন করা হয় গর্ভকালীন সময়ে মা ও শিশুর যত্নের বিষয়ে।

সমৃদ্ধ দেশ গড়তে মা ও শিশু উভয়ের সুস্থতাই অপরিহার্য। এই বিশ্বাস থেকেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সজ্জবদ্ধ দানে এক যুগ ধরে পরিচালিত হচ্ছে এ সেবামূলক কার্যক্রম।



চট্টগ্রামে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় সেবাপ্রাপ্ত মা ও তাদের সন্তানদের একাংশ

শিক্ষা খেলাধুলা ও বহুমুখী সাফল্যে প্রত্যয়দীপ্ত ওরা



মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ব্যান্ডদল পরিদর্শন করছেন। বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম, ২৬ মার্চ ২০১৮

স্বাধীনতা দিবস কুচকাওয়াজে পর পর চার বার প্রথম স্থান অর্জন

২০১৫, ২০১৬ ও ২০১৭ সালের ধারাবাহিকতা বজায় রেখে ২৬ মার্চ ২০১৮ ঢাকার বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে আয়োজিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশের কুচকাওয়াজে টানা চতুর্থ বার প্রথম হওয়ার গৌরব অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ।



জাতীয় শিশু পুরস্কার প্রতিযোগিতা ২০১৮-র সমাপনী অনুষ্ঠানে মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের মাননীয় প্রতিমন্ত্রী মেহের আফরোজ চুমকি এমপি-র কাছ থেকে যন্ত্র সংগীত পর্বে প্রথম স্থান অর্জনের পুরস্কার নিচ্ছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের চতুর্থ শ্রেণির শিক্ষার্থী অর্কন চাকমা।

২০১৮ সালে ক্রীড়ায় উল্লেখযোগ্য কিছু অর্জন

- ◆২য় জাতীয় যুব আরচারি চ্যাম্পিয়নশিপ : অনুর্ধ্ব-১৮ একক ইভেন্টে স্বর্ণপদক
- ◆৩৪ তম জাতীয় জুনিয়র এথলেটিক্স প্রতিযোগিতা : ২টি স্বর্ণপদক ও ১টি রৌপ্যপদক
- ◆১ম বিকেএসপি কাপ টেবিল টেনিস প্রতিযোগিতা : অনুর্ধ্ব-১৬ একক ইভেন্টে চ্যাম্পিয়ন
- ◆কিউট প্রিমিয়ার লিগ হ্যান্ডবল : চ্যাম্পিয়ন
- ◆১ম বাংলাদেশ যুব গেমস : হ্যান্ডবল ও কাবাডিতে জাতীয় চ্যাম্পিয়ন (১৩টি স্বর্ণপদক)
- ◆৪৭ তম জাতীয় স্কুল মাদ্রাসা ও কারিগরি শিক্ষা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা : হ্যান্ডবল ইভেন্টে বালক দল জাতীয় চ্যাম্পিয়ন এবং বালিকা দল আঞ্চলিক চ্যাম্পিয়ন (গ্রীষ্মকালীন), টেবিল টেনিস ইভেন্টের দ্বৈতে পর পর তিন বার জাতীয় চ্যাম্পিয়ন (শীতকালীন)

জাতীয় বয়সভিত্তিক জিম্নাস্টিকস প্রতিযোগিতা :

- ২০১৭ : ১১টি স্বর্ণসহ ৩২টি পদক
- ২০১৬ : ৯টি স্বর্ণসহ ২৯টি পদক
- ২০১৫ : ৩টি স্বর্ণসহ ২২টি পদক
- ২০১৪ : ৩টি স্বর্ণসহ ১০টি পদক

১৬ ডিসেম্বর ২০১৭ চট্টগ্রামের এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে প্রথমবারের মতো অংশ নেয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের মেয়ে শিক্ষার্থীরা। অর্জন করে বিশেষ পারদর্শিতা পুরস্কার। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম শিশুসদনে উদারনৈতিক শিক্ষা ও সুস্থ সাংস্কৃতিক আবহে বেড়ে উঠছে ৩২৬ জন মেয়েশিশু।

মেধার কোনো জাত-পাত-ধর্ম নেই। উপযুক্ত সুযোগ পেলে মেধার বিকাশ ঘটাতে পারে যে-কেউ। এ বিশ্বাস থেকেই বান্দরবানের লামায় দুর্গম জনপদে দেড় যুগ আগে যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। এ প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা জীবন শুরু করেছিল শূন্য থেকে। আজ এই শিশুরাই দৃপ্ত পদক্ষেপে এগিয়ে যাচ্ছে মনছবির পথে। বিগত বছরগুলোর ধারাবাহিকতায় ২০১৮ সালে দেশের সেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে ভর্তি পরীক্ষায় মেধাস্থান অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো কলেজের ২৩ জন শিক্ষার্থী কোয়ান্টা।

পাবলিক পরীক্ষায় কোয়ান্টাদের সাফল্য

২০১৮ সালে এসএসসি পরীক্ষায় অংশ নেয়া ৩৪ জন কোয়ান্টাই সাফল্যের সাথে উত্তীর্ণ হয়েছে। সাত জন এ প্লাস এবং ২২ জন এ গ্রেড পেয়েছে। এইচএসসি-তে এবছর বিজ্ঞান বিভাগ থেকে প্রথমবারের মতো ২২ জন কোয়ান্টা পরীক্ষা দেয় এবং শতভাগ উত্তীর্ণ হয়। তাদের মধ্যে দুই জন এ প্লাস এবং ১৩ জন এ গ্রেড পেয়েছে।

২০১৭ সালের পাবলিক পরীক্ষাগুলোয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের পাশের হার শতভাগ। এসএসসি পরীক্ষার্থী ৩১ জন কোয়ান্টার মধ্যে ২৪ জন এ গ্রেড পায়। এইচএসসি পরীক্ষার্থী ১৪ জনের মধ্যে একজন এ প্লাস, নয় জন এ, চার জন এ মাইনাস গ্রেড অর্জন করে। জেএসসি-তে মোট ৪৯ জন পরীক্ষার্থীর মধ্যে তিন জন এ প্লাস লাভ করে। পিইসি-তে ৯৫ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে ৮১ জন এ প্লাস পায়।



চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়

২০১৮ সালে ১২ জন কোয়ান্টা মেধাতালিকায় ভর্তি হয়েছে (ছবিতে এ কোয়ান্টাদের একাংশ)। ২০১৭ সালে ছয় জন, ২০১৬ সালে একজন ও ২০১৫ সালে সাত জন কোয়ান্টা এখানে ভর্তি হয়। উল্লেখ্য, ২০১৫ সালে এ বিশ্ববিদ্যালয়ে স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগে চার জন কোয়ান্টা মেধাতালিকায় প্রথম থেকে চতুর্থ স্থান অধিকার করে।



বুয়েট

২০১৮ সালে প্রথমবারের মতো বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েছে একজন কোয়ান্টা।

চুয়েট

এবছর চট্টগ্রাম প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েছে একজন কোয়ান্টা।



সরকারি মেডিকেল কলেজ

২০১৮ সালে শেখ হাসিনা মেডিকেল কলেজ, হবিগঞ্জ; জামালপুর মেডিকেল কলেজ ও রংপুর মেডিকেল কলেজে (ডেন্টাল ইউনিট) সুযোগ পাওয়া কোয়ান্টাম কসমো কলেজের তিন শিক্ষার্থী।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

২০১৮ সালে কোয়ান্টাম কসমো কলেজ থেকে সাত জন কোয়ান্টা ভর্তি হয়েছে। ২০১৭ সালে এইচএসসি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ সাত জন ও ২০১৬ সালে পাঁচ জন কোয়ান্টা ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি পরীক্ষায় মেধাতালিকায় সুযোগ পেয়েছে।

অসহায়-বঞ্চিতের সেবায় দুই দশক

দারিদ্র্য বিমোচন ও স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম

বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের দানে ও সহযোগিতায় এ পর্যন্ত পুনর্বাসিত করা হয়েছে ১৫,৮৭০ জনকে। এ-ছাড়াও পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন ফলজ প্রকল্প, প্রাণী ও পশুসম্পদ প্রকল্প (বিভিন্ন প্রজাতির মাছ, হাঁস, মুরগি, উন্নত জাতের ছাগল ও ভেড়া), দরিদ্র শিক্ষার্থীদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান, ঋণমুক্তি, কর্মসংস্থান প্রকল্প।



কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় এ পর্যন্ত ২১টি ব্যাচে সেলাই প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে ৩৩৭ জন মহিলাকে। সেলাই মেশিন পেয়েছেন ৩৮৯ জন।



প্রাকৃতিক দুর্যোগে গৃহহীন ২,৪৯৪টি পরিবারকে গৃহনির্মাণে সহায়তা দেয়া হয়েছে। উল্লেখ্য, ২০১৭ সালে রাজমাটিতে ভূমিধসে ক্ষতিগ্রস্ত ২০টি পরিবারও এ সেবা পায়।



এ পর্যন্ত আশ্রয়মমে সেবা পেয়েছেন ৩৬ জন অসহায় প্রবীণ

বিশুদ্ধ পানি পান করছেন লক্ষ মানুষ

১৯৯৯ সাল থেকে এ পর্যন্ত ৯২টি পানির ট্যাংক, ২৮৮টি টিউবওয়েল ও দুইটি ইঁদারা স্থাপিত হয়েছে দেশের উপকূলীয় ও পাহাড়ি এলাকায়।

আশ্রয়মম ৥ মমতার আশ্রয়ে অসহায় প্রবীণরা

আত্মীয়-পরিজনহীন অসহায় বৃদ্ধদের নিয়ে বান্দরবানের রাজবিলায় ২০১২ সালে স্থাপিত হয় 'আশ্রয়মম'। বর্তমানে নয় জন পুরুষ ও আট জন নারী সেবাার্থীকে এখানে সার্বক্ষণিক পরিচর্যা ও প্রয়োজনীয় সেবা প্রদান করা হচ্ছে।

খতনাসেবা পেয়েছে ১ লক্ষ ৭৭ হাজার ৩৮৬ জন

২০০৫ সালে শুরু হয় খতনা কার্যক্রম। দরিদ্র শিশু-কিশোর ও আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে খতনার সুযোগবঞ্চিত পূর্ণবয়স্ক পুরুষরাও এ সেবা পেয়ে থাকেন।

দাফন কার্যক্রম ৥ মমতাপূর্ণ শেষ বিদায়

পরিচয়হীন অথবা দাফনে অক্ষম দরিদ্রের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সৎকারের জন্যে ২০০৪ সালে শুরু হয় দাফন কার্যক্রম। এ পর্যন্ত মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানানো হয়েছে ৪৮৯ জনকে।



বছরব্যাপী পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল, রাস্তাঘাট ও আবাসিক এলাকায় নিয়মিত পরিচালিত হচ্ছে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম। গত ২৪ মার্চ ২০১৮ ঢাকা জেলা প্রশাসনের আমন্ত্রণে জাতীয় স্টেডিয়ামে দিনব্যাপী পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে কোয়ান্টামের সাত শতাধিক সদস্য অংশ নেন।



শিক্ষা কার্যক্রম

ঢাকা শহরের পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের সন্তানদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত স্কুল 'রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ'-এর সার্বিক পরিচালনা ও শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সকল শিক্ষা উপকরণ সরবরাহের দায়িত্ব ২০১৫ সাল থেকে গ্রহণ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। বর্তমানে এই স্কুলে পড়াশোনা করছে মোট ২৪৫ জন শিক্ষার্থী।



রংপুর পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার প্রাঙ্গণে
কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা করছেন
নবনিযুক্ত ১,১০৬ জন নারী পুলিশ কনস্টেবল।

কোয়ান্টাম ইয়োগা ॥ সুস্থতার বৈজ্ঞানিক পথ

আধুনিক কর্মব্যস্ত মানুষের জীবনে কমে গেছে শারীরিক পরিশ্রমের সুযোগ। পাশাপাশি ব্যস্ততার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে যুক্ত হয়েছে টেনশন-স্ট্রেস। স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে চিকিৎসকরা এখন প্রতিটি মানুষকে পরামর্শ দিচ্ছেন যোগ-ধ্যান চর্চা। সহজ কৌশল ও চর্চার সুবিধার কারণে দেশব্যাপী জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে যোগব্যায়ামের সর্বাধুনিক সংস্করণ কোয়ান্টাম ইয়োগা। সবাই এখন সচেতন ও উদ্যোগী হচ্ছেন ইয়োগা চর্চায়।

২০১৬ থেকে সরকারি প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে যুক্ত হয়েছে কোয়ান্টাম ইয়োগা। বিভিন্ন মন্ত্রণালয়ের সরকারি কর্মকর্তাদের প্রশিক্ষণের জন্যে বিসিএস প্রশাসন একাডেমি শাহবাগে, বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (বিপিএটিসি) সাভারে এবং গাজীপুরে টেলিকমিউনিকেশন স্টাফ কলেজে এ পর্যন্ত ২১টি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। এতে অংশ নিয়েছেন ৯৯৭ জন বিসিএস ক্যাডার, ১৯৪ জন উপ-সচিব ও ১২৪ জন যুগ্ম-সচিব।

২০১৭ সালে নির্বাচন প্রশিক্ষণ ভবনে (আগারগাঁও) অনুষ্ঠিত চারটি ব্যাচে প্রশিক্ষণ নেন প্রতিষ্ঠানটির জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের ৩৪৮ জন কর্মকর্তা। ২০১৭ ও ২০১৮ সালে পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে অনুষ্ঠিত তিনটি ব্যাচে ইয়োগা প্রশিক্ষণ নিয়েছেন ৩,৪৫১ জন নবনিযুক্ত নারী পুলিশ কনস্টেবল।

২০১৮ সালে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি কোয়ান্টাম ইয়োগা প্রশিক্ষণ কার্যক্রম

তারিখ	প্রতিষ্ঠান	অংশগ্রহণকারী
১২ ও ১৩ অক্টোবর	ঢাকা আইনজীবী সমিতি	১৩৫ জন আইনজীবী
২১ ও ২২ অক্টোবর	জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়	১৯ জন শিক্ষক ও অনুষদ সদস্য
১২ ও ১৩ নভেম্বর	পাওয়ার গ্রীড কোম্পানি অব বাংলাদেশ (পিজিসিবি) ও বিয়াম ফাউন্ডেশন	৪০ জন উপ-সহকারী প্রকৌশলী ও বিয়াম ফাউন্ডেশনের ১০ জন ফ্যাকাল্টি মেম্বর
২৪ নভেম্বর	জাতীয় শিক্ষা ব্যবস্থাপনা একাডেমি (নায়েম)	৪০ জন সহযোগী অধ্যাপক

সব ধর্মের সব মানুষের

quantummethord.org.bd

পণ্য আর প্রযুক্তির ভিড়ে আধুনিক মানুষকে প্রশান্তির সন্ধান দিতেই কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের কর্মপ্রয়াস। পৃথিবীর যে-কোনো প্রান্ত থেকে যে-কোনো সময় কোয়ান্টাম চেতনায় নিজেকে আলোকিত করার এক অনন্য সুযোগ এই ওয়েবসাইট।

বর্তমানে ইংরেজি ও বাংলায় যোগ-মেডিটেশনের সবচেয়ে সমৃদ্ধ ওয়েবসাইট এটি। নতুনরূপে বিন্যস্ত ডেস্কটপ অ্যাপ, উইশবোর্ড এবং নতুন এন্ড্রয়েড অ্যাপ, কোয়ান্টাম ভিডিও, কোয়ান্টাম মেডিটেশন, আল কোরআন ও বাংলা মর্মবাণী সংযোজনের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট এগিয়ে গেছে আরো একধাপ। অ্যাপগুলো ফ্রি ডাউনলোড করা যাবে।

প্রযুক্তির অপব্যবহারের আসক্তি থেকে মুক্ত করে বর্তমান প্রজন্মকে কল্যাণকর আধুনিক মানুষে রূপান্তর করাই এ ওয়েবসাইটের লক্ষ্য।

কোয়ান্টাম প্রকাশনা

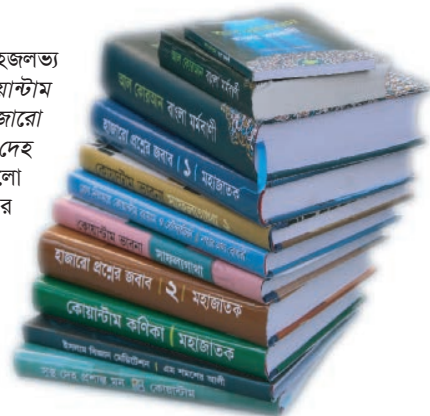
ভাষা ও উপস্থাপনগত বৈচিত্র্য সত্ত্বেও সকল ধর্মের মূল সুর একই। সব ধর্মই মানুষকে ভালো মানুষ হতে বলে। স্রষ্টায় বিশ্বাস ও সৃষ্টির কল্যাণে কাজের নির্দেশনাই ধর্মের শিক্ষা। চারটি প্রধান ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী কথিকা আকারে প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

সুস্থ সুন্দর সুখী পরিতৃপ্ত জীবনের জন্যে যা প্রয়োজন, কোরআনের পাতায় পাতায় রয়েছে তারই দিক-নির্দেশনা। আর এ সহজসরল সূত্রগুলো মায়ের ভাষায় প্রকাশে ফাউন্ডেশনের এক অনন্য প্রয়াস *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*। প্রথম প্রকাশের পর থেকেই সর্বস্তরের মানুষ মর্মবাণী নিজেরা চর্চার পাশাপাশি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিচ্ছেন।

সুখী ও সফল জীবন গড়ার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো সবার জন্যে সহজলভ্য করেছে কোয়ান্টাম প্রকাশনা। *আত্মনির্মাণ*, *রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা*, *জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন*, *হাজারো প্রশ্নের জবাব ১* পর্ব ১ ২ ও ৩, *হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ*, *সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন*, *ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন*, *ভাঙো দুর্দশার চক্র-এ বইগুলো* ছাড়াও রয়েছে কোয়ান্টাম কথিকা। আকারের ক্ষুদ্রতায় আর বিষয়বস্তুর ব্যাপকতায় এ এক অভিনব প্রকাশনা।

মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চার জন্যে রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও। বিশ্ববাসীর কাছে প্রশান্তির বাণী পৌছে দিতে ইংরেজি ভাষাতেও প্রকাশিত হয়েছে বেশ কয়েকটি অডিও। ফাউন্ডেশনের যে-কোনো সেন্টার-শাখা-সেল থেকে সংগ্রহ করা যাবে এ প্রকাশনাগুলো।

ফ্রি ডাউনলোড : publication.quantummethord.org.bd



জাতির ইতিবাচক মানস গঠনে কোয়ান্টাম

১৯৯৩ সালে আত্মপ্রকাশ করে কোয়ান্টাম মেথড। মানুষের অভাবকে প্রাচুর্যে, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, রোগকে সুস্থতায় এবং অশান্তিকে প্রশান্তিতে রূপান্তর করাই এর লক্ষ্য। কোয়ান্টামের সংস্পর্শে এসে লাখে মানুষের জীবনে এসেছে ইতিবাচক পরিবর্তন। ব্যক্তিকে ছাড়িয়ে এ পরিবর্তনের সুফল ক্রমশ বিস্তৃত হয়েছে জাতীয় জীবনেও।

আমি পারি আমি করব

দৃষ্ট বিশ্বাস আর প্রেরণাকে ভিত্তি করেই গড়ে ওঠে মহান জাতি। আর দেশের প্রতিটি মানুষের আত্মবিশ্বাসের সমষ্টিই হলো জাতিগত বিশ্বাস। কোয়ান্টাম ২৬ বছর ধরে সবার মাঝে আত্মবিশ্বাস সৃষ্টির কাজটিই করে যাচ্ছে। মহান জাতি হিসেবে রূপান্তরের লক্ষ্যে মানুষের মুখে মুখে ছড়িয়ে দিয়েছে এই বাণীগুলো-‘আমি এক অনন্য মানুষ, আমরা এক মহান জাতি’, ‘আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।’

সালাম বিনিময় ও শুদ্ধাচার চর্চা

২০১৪ সাল থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা ঘরে-বাইরে ছোট-বড়, পরিচিত-অপরিচিত নির্বিশেষে শুরু করেছেন সালামের চর্চা। একে অপরের সাথে দেখা হলেই সালাম বিনিময়ের এ শুভ চর্চার ফলে বেড়েছে পরিবারে শান্তি ও পারস্পরিক হৃদয়তা। সেইসাথে কোয়ান্টাম সবসময়ই মানুষকে উদ্বুদ্ধ করেছে শিষ্টাচার বা শুদ্ধাচার অনুসরণে। চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে ১১টি শুদ্ধাচার কণিকা ও তিনটি সুবচন কণিকা। সমাজে এভাবেই গড়ে উঠছে সুবচন, সমর্মিতা, বিনয় ও ভালো আচরণের সংস্কৃতি।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি

দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে-এই মন্ত্রে বলীয়ান হয়ে কোয়ান্টাম প্রতিটি ক্ষেত্রে ধারণ করেছে ইতিবাচকতার শক্তি। চিন্তা, কথা ও কাজে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা যেমন নিজেরা ইতিবাচক হতে সচেষ্ট হয়েছেন, তেমনি চারপাশের মানুষকেও উদ্বুদ্ধ করেছেন আশাবাদ ও সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণে।

ঋণ, কিস্তি ও অপচয় বর্জন

যে ব্যক্তি বা জাতি ঋণের জন্যে হাত পাতে, তার পক্ষে কোনোদিন বড় কাজ করা সম্ভব হয় না। কারণ বড় হওয়ার প্রথম শর্তই হলো আত্মসম্মানবোধ ও স্বাবলম্বন। এই চিন্তা থেকেই কোয়ান্টাম আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির সেবামূলক প্রতিটি কার্যক্রম পরিচালনা করেছে স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে। সেইসাথে মানুষকে সচেতন করে আসছে ঋণ, কিস্তি, ক্রেডিট কার্ড এবং অপচয়ের ফাঁদ সম্পর্কে। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম প্রচার করে-‘ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার’, ‘ঋণ ও কিস্তির অভিশাপ থেকে পরিবারকে বাঁচান’ বাণী সম্বলিত স্টিকার।

সুখী পরিবার

আলোকিত ও সমৃদ্ধ প্রজন্ম গড়তে সুখী পরিবারের কোনো বিকল্প নেই। পরিবারে মা-বাবাসহ সকল সদস্যের পারস্পরিক শ্রদ্ধাপূর্ণ সম্পর্কই সন্তানদের সুন্দর শান্তিপূর্ণ দেশ গড়ার স্বপ্নে উদ্বুদ্ধ করে। এজন্যেই আধুনিকতার নামে ভ্রান্ত ও অপসংস্কৃতির হাত থেকে পরিবারগুলোকে বাঁচাতে কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম। পারিবারিক মেডিটেশনের অডিও এবং আলোকিত পরিবার কার্যক্রমসহ রয়েছে নিয়মিত নানা আয়োজন।

সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন

পণ্যের প্রাচুর্য আর শুধু ভালো রেজাল্ট করার দৃষ্টচক্রে বেড়ে উঠছে বর্তমান প্রজন্ম। যুগ যুগ ধরে জীবনের লক্ষ্য বলতে সমাজে যে ধারণা গড়ে উঠেছে, তা কেবলই জীবিকানির্ভর বা পেশাকেন্দ্রিক। অথচ দায়িত্ব-সচেতন একটি প্রজন্ম গড়তে তাদের দিতে হবে পরিপূর্ণ জীবনের লক্ষ্য ও ধর্মের শাস্ত্র শিক্ষা, থাকতে হবে পরিবার-পরিজনের সাথে হৃদয়তা। কোয়ান্টামের প্রোগ্রামগুলোতে মা-বাবা-অভিভাবকদের উদ্দেশ্যে এ বিষয়গুলোই তুলে ধরা হয়।



ভার্চুয়াল ভাইরাস সচেতনতা

বিনামূল্যে সহজ যোগাযোগের চোরাবালিতে ধরাশায়ী আজ সারা বিশ্ব। ইন্টারনেট, ফেসবুক, স্মার্টফোনসহ বাহারি সব প্রযুক্তিপণ্যের আসক্তিতে বিপর্যস্ত তরুণ সমাজ। গবেষক ও সমাজ-বিশ্লেষকরা বর্তমানে সোচ্চার হয়েছেন এসবের বিপক্ষে। অথচ ২০০৯ সাল থেকেই ইন্টারনেট ও ফেসবুকের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে সচেতন করে আসছে কোয়ান্টাম। ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে মানুষকে মুক্ত করতে পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন কার্যক্রম। সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়া হচ্ছে এ সংক্রান্ত স্টিকার, বুলেটিন, ফোল্ডার ও ভিডিও ডকুমেন্টারি।

কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস ও ফাস্টফুড বর্জন

যে-কোনো ধরনের আসক্তির বিপক্ষে সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে কোয়ান্টাম। কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস উন্মুক্ত করে মাদকের অন্ধকার পথ। তাই কোয়ান্টাম সদস্যরা ফাস্টফুডসহ ক্ষতিকর পানীয় নিজেরা বর্জন করেছেন। সেইসাথে চারপাশের মানুষকে বিশেষত তরুণ প্রজন্মকে সচেতন করে তুলেছেন।

দেশপ্রেমিক প্রজন্ম গড়ার প্রয়াস

নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম-বিজয়ের মাস ডিসেম্বরে এই অনুরণন পুরো জাতির মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্যোগ নিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী ও সমাজের সকল স্তরের মানুষের কাছে এই বাণী সম্বলিত স্টিকার পৌঁছে দিচ্ছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। কারণ প্রত্যেকের অবস্থান থেকে সত্যতা ও নিষ্ঠার সাথে দায়িত্ব পালনের মধ্য দিয়েই সম্ভব সামগ্রিক উন্নয়ন। আর এভাবে দেশগড়ায় ভূমিকা রাখাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

২০১৯ ॥ সবার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক

প্রতিবছরের মতো আগামী বছরের জন্যেও রয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের একটি প্রতিপাদ্য বা প্রত্যাশা এবং তা হলো-‘২০১৯ ॥ কোয়ান্টাম বর্ষ ২৭-এ সবার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক।’ কোয়ান্টাম ২৬ বছর ধরে ছড়িয়ে দিচ্ছে ধ্যান বা মেডিটেশনের বাণী এবং ধ্যানের প্রথম প্রাপ্তিই হলো শান্তি। ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ এবং পুরো জাতির জীবনে আসুক অফুরন্ত শান্তি ও কল্যাণ-এ লক্ষ্যেই সিকি শতাব্দী ধরে কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম।



ফাউন্ডেশন প্রকাশিত স্টিকারগুলো সংগ্রহ করুন ও পৌঁছে দিন পরিচিত পরিমণ্ডলে

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সৃষ্টির সেবা সংখ্যা : ডিসেম্বর ২০১৮ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/১১/১৮ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd