



২৫ বছরে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০১৭

জীবনের ক্যানভাসকে বড় করতে হবে

জীবনের ক্যানভাসটা যত বড় হবে, সার্বিকভাবে অর্জনও হবে তত বেশি। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টির বশবর্তী হয়ে জীবনের ক্যানভাসটাকে ছোট করে ফেলে। ফলে শোষণ ও পরাভববাদীদের আরোপিত মনোজাগতিক দাসত্বের শৃঙ্খলে সে ক্রমশ জড়িয়ে পড়ে এবং তাদের মিথ্যা প্রচারে গা ভাসিয়ে দেয়। অভ্যস্ত হয়ে পড়ে ভুল জীবনচালায়। যার পরিণতি হতাশা, বিষণ্ণতা ও বিভিন্ন মনোদৈহিক অসুস্থতা। আজ পৃথিবীজুড়ে বেশিরভাগ মানুষের জীবনধারাই আবর্তিত হচ্ছে এই একই দুর্দশার বৃত্তে। কারণ এরা পেশা বা জীবিকাকেই নিজেদের জীবন মনে করছে।

গত ৭ জানুয়ারি বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসক ও মিডিয়াকর্মীদের সাথে একটি অনুষ্ঠানে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। উল্লেখ্য ৬ ও ৭ জানুয়ারি বাৎসরিক মেডিকেল ক্যাম্প ও ধ্যানসাফারি উপলক্ষে কোয়ান্টামমে সমবেত হয়েছিলেন ১৩৯ জন চিকিৎসক ও ৯০ জন মিডিয়াকর্মী।

গুরুজী বলেন, আপনারা যারা আজ এই কোয়ান্টামমে এসেছেন তারা জীবিকার জন্যে আসেন নি। এসেছেন সেবার জন্যে। তৃপ্তির জন্যে। জীবন যে আসলে জীবিকার চেয়ে বড়, তা উপলব্ধি করতে পারলেই একজন



মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছ থেকে পুরস্কার গ্রহণ করছে ৪৬ তম শীতকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতার টেবিল টেনিস দ্বৈতে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো ক্লবের কোয়ান্টারা। জীবনের ক্যানভাসকে বড় করেই ওরা অর্জন করছে একের পর এক সাফল্য।

মানুষ তার অফুরন্ত সম্ভাবনার বিকাশ ঘটাতে পারে। মেধাকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে রূপান্তরিত করতে পারে মহত্তম সেবায়। সদ্যপ্রয়াত শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্মরণে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে আমরা সেটাই দেখলাম, যেখানে মানবিকতায় উদ্ভুদ্ধ ১৩৯ জন চিকিৎসক দেশের দরিদ্রতম জনগোষ্ঠীর সাড়ে ছয় সহস্রাধিক রোগীকে চিকিৎসাসেবা

দিয়েছেন। আসলে এটাই তৃপ্তির পথ। এ সেবামুখিতাই সত্যিকার ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি। মানবজীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্যও হওয়া উচিত এটাই।

তিনি আরো বলেন, ধ্যানে জ্ঞানে প্রাচুর্যে এক মহান জাতির উত্তরসূরি আমরা। কিন্তু শতাব্দী পরিক্রমায় সাম্রাজ্যবাদী অপশক্তির নিদারুণ শোষণ ও স্বার্থান্বেষী প্রচারণা আমাদের করে তোলে নিঃশ্ব ও স্বপ্নহীন। তিন যুগ আগে আমাদের মনে হলো, এ পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। জাহত করতে হবে ভেতরের শক্তিকে। বিশ্বাস ও ইতিবাচকতার শক্তিতে আস্থা রেখে আমরা যাত্রা শুরু করলাম। আজ অনেকেই বলছেন, কিন্তু আমরা তিন যুগ আগে বলেছি-যে সমৃদ্ধ অতীত আমাদের ছিল তার চেয়েও আলোকিত ভবিষ্যৎ আমরা গড়তে পারব।

নব্বই দশকের গোড়ায় আরো বিস্তৃত হয় এ স্বপ্ন। কোয়ান্টাম মেথডের আনুষ্ঠানিক অভিষেকের মধ্য দিয়ে দেশের সাধারণ মানুষ এ স্বপ্নের সাথে যুক্ত হন। সেই থেকে সমাজের সর্বস্তরের লাঞ্ছনা মানুষ এ বিশ্বাসে উদ্ভুদ্ধ হয়ে বদলেছেন নিজের জীবন। জাতিগত সমৃদ্ধির স্বপ্নে হয়ে উঠেছেন দৃঢ় আস্থাবান।

কোয়ান্টামের ২৫ তম বছরে এসে আমরা বলতে পারি, কোয়ান্টাম একটি স্বপ্নের নাম। একটি সমৃদ্ধ ভবিষ্যতের স্বপ্ন। সমমর্মী ও মানবিক মহাসমাজের স্বপ্ন। আসলে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি আত্মা ও মননের উন্নয়ন, নৈতিক মূল্যবোধের বিকাশই আনে সত্যিকারের সমৃদ্ধি। কোয়ান্টাম এককথায় সেই সমৃদ্ধির স্বপ্ন।

আমরা বিশ্বাস করি, ধ্যানের প্রশান্তি, সেবা ও মানবিকতার পথ ধরে আমরা পরিণত হবো মহান জাতিতে। ইতিহাস বিশ্লেষণে দেখা যায়, বঞ্চিত অঞ্চল থেকেই সবসময় ঘটেছে নতুন সভ্যতার উত্থান। আর এ নিরিখে আমাদের সম্ভাবনাই আজ বেশি। আত্মনির্মাণ ও সেবাদর্মী উদ্যোগগুলোর মধ্য দিয়ে আমরা সে-স্বপ্নের লক্ষ্যেই কাজ করে যাচ্ছি।

তাই জীবনের ক্যানভাসটাকে বড় করতে হবে। তাহলেই আমরা পরিপূর্ণ বিশ্বাস ও ইতিবাচকতায় জেগে উঠব। জীবিকাই তখন আমাদের একমাত্র লক্ষ্য হয়ে উঠবে না, বরং নিজেদের জীবনে প্রশান্তি ও সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি অন্যের কল্যাণচিন্তায় গড়ে উঠবে এক সমমর্মী মানবিক মহাসমাজ।



বিজয় দিবস ২০১৬-তে বান্দরবান স্টেডিয়ামে অনবদ্য প্যারেড নৈপুণ্য প্রদর্শন করছে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুরা।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সচিব, জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান ও বর্তমানে বাংলাদেশ ডায়ালটিক সমিতির চিফ কো-অর্ডিনেটর ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ।
৩ নভেম্বর ২০১৬ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় তার প্রদত্ত ভাষণের নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সমৃদ্ধ জাতি

ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ

গ্রামের দরিদ্র কৃষক রহিম মিয়া। সেই গ্রামেরই দুই ধনী ব্যক্তি চৌধুরী সাহেব ও মৃধা সাহেব। তাদের মধ্যে একটু রেষারেষি আছে। গ্রামে প্রভাব ধরে রাখার জন্যে দু-পক্ষেরই লোক দরকার। তাই তারা দুজনেই রহিমকে হাতে রাখার চেষ্টা করে। ফলে রহিম প্রয়োজনের সময় দুজনের কাছ থেকেই টাকাপয়সা পায়। এবং এটা শোষণও করতে হয় না।

হঠাৎ মৃধা সাহেব মারা গেলেন। এর কিছুদিন পর রহিম গেল চৌধুরী সাহেবের কাছে। একজোড়া গরু কেনার জন্যে টাকা ধার চাইতে। চৌধুরী সাহেব ভেবে দেখলেন, যেহেতু মৃধা সাহেব এখন নেই, রহিমকে হাতে রাখার আর প্রয়োজন কী! চৌধুরী সাহেব বললেন, রহিম, তোকে ধার তো দিতে পারছি না। তবে আমার মেয়েজামাই যে ব্যাংকে চাকরি করে, সেখান থেকে তুই ঋণ নিতে পারবি।

রহিম ব্যাংকে গেল ঋণ নিতে। চৌধুরী সাহেবের মেয়েজামাই বলল, চাচা, আপনার জমির দলিল বন্ধক দিয়ে টাকা নিয়ে যান। আগামী পাঁচ বছরের ভেতর এটা শোধ করলেই হবে। অগত্যা রহিম তার পাঁচ কাঠা জমি বন্ধক রেখে ব্যাংক থেকে ২০ হাজার টাকা ঋণ নিল।

ঋণ নিয়ে সে বাড়ি ফিরছে। মাঝপথে রহিমের নেশাখোর ছেলে তাকে আটকাল। সে শুনেছে তার বাবা ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছে। জোর করে বাবার কাছ থেকে সে এক হাজার টাকা ছিনিয়ে নিল।

কিছুদূর যাওয়ার পর আরেক পাওনাদারের সাথে তার দেখা। সে বলল, রহিম, তুই নাকি ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছিস। সামনে আমার মেয়ের বিয়ে। কিছু অন্তত ফেরত দে। রহিম কিছুক্ষণ গাঁইগুঁই করে শেষে পাঁচ হাজার টাকা দিতে বাধ্য হলো।

১৪ হাজার টাকা নিয়ে রহিম কোনোরকমে বাসায় ফিরল। তার স্ত্রী কাঁদতে কাঁদতে এসে বলল, ছয় মাস আগে মেয়ের বিয়ে দিলাম। এখনো জামাইটাকে দাওয়াত করতে পারি নি। তুমি তো ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছ। যাও, বাজার করে আনো। রহিমের আরো দুই হাজার টাকা খরচ হলো। থাকল বাকি ১২ হাজার টাকা।

পরদিন হাটে গিয়ে এই টাকা দিয়ে সে দুটো গরু আর কিনতে পারল না। কিনল একটা। জমি চাষের সময় সেটাকেই জোয়ালের একপাশে দেয়, আরেক পাশটা নেয় নিজের কাঁধে। স্বাভাবিকভাবেই ভালোমতো চাষ করতে পারল না। ওদিকে পাঁচ বছর পর ব্যাংকে ২০ হাজার টাকার ঋণ সুদে-আসলে দাঁড়াল ৬০ হাজার টাকা।

এই মুহূর্তে পৃথিবীর ৪৪টা দরিদ্র দেশের অবস্থাও গ্রামের ওই রহিম মিয়ার মতো। আশির দশক পর্যন্ত আমেরিকা এবং সোভিয়েত ইউনিয়ন পরস্পরের শত্রু ছিল। তাদের মধ্যে একধরনের স্নায়ুযুদ্ধ চলছিল। তখন সাহায্যগ্রহীতা দরিদ্র দেশের সংখ্যা ছিল মাত্র ১৭। এদেরকে হাতে রাখার জন্যে আমেরিকা এবং সোভিয়েত ইউনিয়ন তাদের খুব সহজ শর্তে ঋণ দিত।

কিন্তু নব্বইয়ের দশকের গোড়ায় সোভিয়েত ইউনিয়ন ভেঙে খান খান। আমেরিকা হয়ে উঠল সর্বসর্বা। বস্তুত তখন থেকেই বিদেশি সাহায্যের ব্যাপারে সুর পাণ্টে গেল আমেরিকার।

চৌধুরী সাহেব যেমন রহিম মিয়াকে তার জামাইয়ের ব্যাংক থেকে কর্তৃক নিতে বলেছিল, আমেরিকাও তেমনি সাহায্যপ্রত্যাশী দেশকে বিশ্বব্যাংকের কাছ থেকে ঋণ নিতে বলল। আর দরিদ্র দেশগুলোকে সাহায্য না দিয়ে আমেরিকা সেই টাকা দিয়ে বিশ্বব্যাংকের শেয়ার কিনে রাখল। বিশ্বব্যাংকে যে দেশের শেয়ার যত বেশি, সে-দেশ থেকে কর্মচারীও তত বেশি। সুতরাং বিশ্বব্যাংক যে ঋণ দেয় তা মূলত আমেরিকার পরামর্শেই দেয়।

এখন প্রশ্ন হলো, বিদেশিরা সাহায্য দেয় কেন? এক সমীক্ষায় আমরা দেখেছি, বিদেশিরা যদি ১০০ ডলার দেয়, তার মধ্যে আমার দেশের অর্থনীতি পায় মাত্র ২০ ডলার। বাকি ৮০ ডলারের মধ্যে ৩৫ ডলার নিয়ে যায় বিদেশি

কনসালটেন্ট। এই কনসালটেন্টরা ঋণদানকারী দেশেরই অবসরপ্রাপ্ত লোক। ১৫ ডলার যায় প্রকল্প পরিচালক নামে যে কর্মকর্তা-শ্রেণি তৈরি করা হয় তাদের এসিরা, গাড়ি, বিদেশভ্রমণ ইত্যাদির ব্যয় মেটাতে।

এছাড়াও আরো ১৫ ডলার যায় টাকার বিপরীতে ডলারের বিনিময় হারের তারতম্য হওয়ায়। বাকি ১৫ ডলার যায় ঋণদানকারী দেশের কাছ থেকে চড়াদামে কাঁচামাল কেনার পেছনে। দরাদরি বা অন্য দেশ থেকে কেনার কোনো সুযোগ এখানে থাকে না। কারণ চুক্তির শর্ত অনুসারে তার কাছ থেকেই আমাকে কিনতে হবে। আসলে ঋণগ্রস্তের কোনো স্বাধীনতা থাকে না।

অথচ রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক স্বাধীনতা অর্জনের উদ্দেশ্যেই বাংলাদেশের জন্ম। যুগে যুগে বর্গী-মোগল-ইংরেজ সবাই এখানে আসতে চেয়েছে। কারণ ভারতবর্ষের সবচেয়ে সমৃদ্ধিশালী দুটো অঞ্চলের একটি হলো বাংলা। যখনই নিজের উদ্যোগ, পরিকল্পনা ও অধিকারের প্রতি এদেশের মানুষ অসচেতন হয়েছে তখনই অন্যরা ঢুকে পড়েছে। হাজার বছর ধরে পরাধীন থাকার পর ১৯৭১ সালে বহু মানুষের আত্মত্যাগের বিনিময়ে আমরা অর্জন করি স্বাধীনভাবে পথচলার অধিকার, রাষ্ট্রীয় সীমানা ও সার্বভৌমত্ব।

এই দেশের বয়স পঁয়তাল্লিশ বছর পার হয়ে গেছে। পুনর্গঠনের জন্যে একসময় বিদেশি সাহায্য নিতে হয়েছে। এখন তো ঋণশোধ করার পালা। অর্থচ বাংলাদেশের বার্ষিক বাজেটের ১৬% চলে যায় বৈদেশিক ঋণের সুদ শোধ করতে। কোনো দেশের বার্ষিক সুদের পরিমাণ যদি ৪৮ হাজার কোটি টাকা হয়, তাহলে সেই দেশের মোট ঋণের পরিমাণ কত!

হিসাব করে দেখা গেছে, আমাদের ১৬ কোটি মানুষের প্রত্যেকের মাথাপিছু বৈদেশিক ঋণের পরিমাণ ২৮ হাজার টাকা। আজ চাঁপাইনবাবগঞ্জে যে ছোট শিশুটি জন্মগ্রহণ করেছে, সে-ও এই ২৮ হাজার টাকা ঋণের বোঝা মাথায় নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছে। নীলফামারীর ৮০ বছরের যে বৃদ্ধ রমিজুদ্দিন মারা গেছে, সে-ও ২৮ হাজার টাকা ঋণগ্রস্ত হয়ে মারা গেছে। বৈদেশিক সাহায্য এভাবেই গোটা জাতিকে ঋণগ্রস্ত ও পরনির্ভর করে তুলেছে।

ছোটবেলায় আমরা দেখেছি নদীতে হঠাৎ আসা জোয়ারে বাঁধ ভেঙে গেছে, গ্রামের মোড়লের ডাকে সবাই কোদাল নিয়ে নেমে পড়েছে ঠিক করতে। রাস্তায় গর্ত হলে দেখেছি এলাকাবাসী নিজেরাই ঠিক করে ফেলতেন। আশির দশকে এসে দেখা গেল, বাড়ির সামনে গর্ত হলেও কেউ কিছু করছে না। সবাই আশায় আছে যে, কখন এলজিইডি এসে ওটা ঠিক করে দেবে। অর্থাৎ মানুষের মধ্যে যে একটা সচেতনতা ও উদ্যম ছিল, বিদেশি সাহায্য তা নষ্ট করে দিল।

ঋণ আজ নানাভাবে আমাদের আত্মমর্যাদা, আত্মবিশ্বাস, আত্মশক্তি ও স্ব-উদ্যোগের ক্ষতি করছে। সমাজে দুর্নীতি বেড়ে গেছে। অবৈধভাবে উপার্জিত অর্থের প্রভাবে মূল্যস্ফীতি দেখা দিয়েছে। অর্থনীতিতে যদি বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়, স্বনির্ভরভাবে তা আমাদের সমাধান করতে হবে। কিন্তু নিজের উদ্যোগ না থাকলে আমরা অন্যের দ্বারস্থ হয়ে পড়ব। সমৃদ্ধ জাতিতে পরিণত হতে চাইলে স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়ন এজন্যেই এত গুরুত্বপূর্ণ।

অনুলিখিত

মনের শুদ্ধি সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

মন বা হৃদয়েরও আছে একটি বায়োলজিক্যাল বা জৈবিক অস্তিত্ব। বিজ্ঞানীরা একে বলছেন মাস্টার অর্গান, যা ব্রেন এবং হার্ট দুটোকেই পরিচালিত করে। ২ নভেম্বর ২০১৬ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক প্রজ্ঞা জালালিতে একটি বিশেষ আলোচনায় একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। আলোচনার চূম্বক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

হৃৎপিণ্ড : মানবদেহের মাস্টার অর্গান

বোখারী শরীফের একটি হাদীস হচ্ছে, ‘মানুষের শরীরে এক টুকরো মাংসপিণ্ড আছে, যা ভালো থাকলে সমস্ত শরীর ভালো থাকে আর তা দূষিত হয়ে পড়লে সমস্ত শরীর খারাপ হয়ে যায়। সেটা হলো ক্বালব।’ এর একটি অংশ হলো এনার্জিক্যাল হার্ট বা হৃৎপিণ্ড, অপরটি হলো হৃদয়। কিন্তু হৃৎপিণ্ড আর হৃদয় এক কিনা তা নিয়ে আছে বিচিত্র অভিমত।

যেমন আমাদের চিন্তা-চেতনা ভালো-মন্দ দুঃখ-বেদনা-আনন্দ এ-সমস্ত অনুভূতি কোথা থেকে আসে? ব্রেন নাকি হার্ট থেকে? আমাদের মনের প্রভাব পড়ে হার্টের ওপরে। আবার হার্টও সচল থেকে আমাদের বাঁচিয়ে রাখে। অর্থাৎ দুটোর মধ্যেই রয়েছে এক গভীর সম্পর্ক।

মানুষের জন্মরহস্য বেশ সূক্ষ্ম ও জটিল। শরীরের প্রতিটি কোষের মধ্যেই রয়েছে চেতনা এবং এতে প্রতিনিয়ত ভাঙাগড়া চলছে। মায়ের গর্ভে আমাদের যখন জন্ম হয় তখন তা প্রথমে একটিমাত্র কোষ থাকে। সেই কোষটি ভাগ হতে হতে একটি থেকে দুটি, দুটি থেকে চারটি ... এভাবে নয় মাসে পুরো শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গড়ে ওঠে।

হৃৎপিণ্ড তৈরি হয় গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে। একে বলা হয় মাস্টার অর্গান। কারণ হৃৎপিণ্ডই পুরো শরীরে রক্ত চলাচল নিয়ন্ত্রণ করে। মাতৃগর্ভ থেকে গুরু করে জীবনের শেষদিন পর্যন্ত এই অঙ্গ নিরলসভাবে কাজ করতে থাকে। কোনো কারণে যদি হৃৎপিণ্ড বন্ধ হয়ে যায় তাহলে আমাদের মৃত্যু ঘটে।

শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গই আমাদের জন্যে জরুরি। হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী, কিডনি, লিভার প্রত্যেকেই সুশৃঙ্খলভাবে ও সমন্বিতভাবে একটি সুনির্দিষ্ট নিয়মের মধ্য দিয়ে তাদের কাজ করে যাচ্ছে। সে কারণেই সম্ভব হচ্ছে আমাদের সুন্দরভাবে বেঁচে থাকা। আর এই সমন্বয়ের কাজটি সুন্দরভাবে পরিচালিত হচ্ছে আমাদের সচেতন চিন্তা ছাড়াই।

গুণ্ড মস্তিষ্কে নয়, স্মৃতি সংরক্ষিত হয় হৃদয়েও

আল্লাহ মানুষকে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের শ্রেষ্ঠ প্রাণী করে সৃষ্টি করলেন। তারপর তাকে সবকিছু শিখিয়ে দিলেন। সেই মানুষ আজ তার উদ্ভাবিত প্রযুক্তির মাধ্যমে কত কী করেছে! বিজ্ঞানীরা একে একে মহাবিশ্বের সৃষ্টিরহস্য উন্মোচন করছেন। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগতেও ঘটে চলেছে অভাবনীয় পরিবর্তন।

এখন হার্ট ট্রান্সপ্লান্ট করাও সম্ভব হচ্ছে। দেখা যাচ্ছে, যার শরীরে হার্ট প্রতিস্থাপন করা হলো তার মানসিকতা ও খাদ্যাভ্যাসে নানা পরিবর্তন আসে। এখানে সাম্প্রতিক একটি ঘটনা উল্লেখযোগ্য।

আট বছরের এক শিশুর হার্ট ট্রান্সপ্লান্ট করার পর সে চিৎকার করে বিভিন্ন ঘটনা বলতে লাগল। সে পাগল হয়ে গেছে ভেবে আত্মীয়স্বজন তাকে একসময় সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে নিয়ে গেল।

সাইকিয়াট্রিস্ট সব পরীক্ষানিরীক্ষা করে বললেন, এই শিশুটি যে সমস্ত ঘটনা বর্ণনা করছে তার অনেক কথাই সত্য। কিন্তু কীভাবে? অনুসন্ধান দেখা গেল, যে ডোনারের হার্ট তার শরীরে প্রতিস্থাপন করা হয়েছে সেই মেয়েটিকে হত্যা করা হয়েছিল। এ ঘটনাটি ডোনারের হার্টের মেমোরিতে এমনভাবে রয়েছে যে, এই শিশুটি খুন হওয়ার জায়গা এমনকি হত্যাকারীর নাম পর্যন্ত বলতে সক্ষম হলো। এর সূত্র ধরেই শেষপর্যন্ত হত্যাকারী ধরা পড়ল।

এ ঘটনার পর ধারণা করা হচ্ছে, আমাদের হার্টের মধ্যেও রয়েছে একটি মিনিমাল ব্রেন, মাইনর বা লিটল ব্রেন, যার কারণে একজন ব্যক্তির হার্ট অন্যের দেহে প্রতিস্থাপন করায় তার অনেক পরিবর্তন হয় এবং অনেক কিছু সে মনে করতে পারে। অর্থাৎ হার্ট শুধু পাম্প করে না, বরং হার্টের সাথে মূল ব্রেন এবং হৃদয়েরও সংযোগ রয়েছে। অত্যন্ত মূল্যবান এই হার্টকে ভালো রাখতে হলে তাই আমাদেরকে কিছু নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।

সুস্থ থাকতে চাই সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মানুবর্তিতা

আল্লাহ তায়ালা সমস্ত কিছু তৈরি করে একটা নিয়মের মধ্যে রেখেছেন। এই নিয়মের মধ্যে থেকে মানুষ যদি ভালো কিছু করতে চায়, তার কাজ সহজ হবে। যেমন কেউ যদি মনোযোগ ও সততার সাথে কাজ করে, সে সাফল্য পাবে। সে কাজ করবে না অথচ সাফল্য পেয়ে যাবে তা হবে না।

তেমনি শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে হলেও প্রত্যেকেরই কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। আগেকার দিনে কলেরা বসন্ত ইত্যাদি সংক্রামক ব্যাধি দেখা যেত। আজকাল মানুষ আক্রান্ত হচ্ছে হৃদরোগ ক্যান্সার ডায়াবেটিস ইত্যাদি অসংক্রামক ব্যাধিতে। আর একবার এ রোগগুলো কারো হয়ে গেলে তা একটি সচ্ছল পরিবারকেও অসচ্ছল করে ফেলে।

এজন্যে সারাবিশ্বে এখন বলা হচ্ছে, ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় জীবনে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি ধরে রাখতে হলে এ রোগগুলো থেকে মুক্ত থাকতে হবে। এই রোগগুলো কিন্তু অনেকটাই মানুষের নিজের সৃষ্টি। কোরআনে (সূরা রুম, আয়াত ৪১) যেমন বলা আছে, হে মানুষ! তোমাদের কর্মের প্রতিক্রিয়াতেই জলেস্থলে বিপর্যয় ও বাল্য-মুসিবত ছড়িয়ে পড়ে। ... তেমনি এ রোগগুলোও আমাদের

ভুল খাদ্যাভ্যাস এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের কারণে এত বাড়ছে।

আমরা এখন আর সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করছি না। ফাস্টফুড ও চর্বিজাতীয় খাদ্য খাচ্ছি, ব্যায়াম করছি না। কিন্তু নিজের শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করতে হবে। শাকসবজি ও দেশীয় ফলমূল খেতে হবে। মাংস ও চর্বি জাতীয় জিনিস যতদূর সম্ভব কমিয়ে দিতে হবে। লবণ বেশি খেলে উচ্চরক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। আর ধূমপান, জর্দা, সাদা পাতা খাওয়া থেকে বিরত থাকলে অনেক রোগ থেকে বেঁচে যাবেন।

সেইসাথে নিয়মিত ব্যায়ামচর্চা ও হাঁটার অভ্যাস করুন। অফিসে যাওয়ার সময় বা বাসায় ফেরার সময় হাঁটুন। যদি সুস্থ থাকেন তাহলে লিফট ব্যবহার না করে হেঁটে ওপরে উঠুন।

আসলে রোগ প্রতিরোধের দিকে আমাদের মনোযোগ দিতে হবে। যদি পেটে ব্যথা হয় একজন মানুষ ডাক্তারের কাছে যাবে, পয়সা দেবে, ওষুধও খাবে। কিন্তু পেটে ব্যথা না হওয়ার পরামর্শ যদি দেয়া হয়, সেটা সাধারণত মানুষ শুনতে চায় না। এ মানসিকতার কারণেই তরুণ প্রজন্মের মাঝেও এখন হৃদরোগের প্রভাব দেখা যাচ্ছে। সুস্থতার জন্যে তাই আমাদের সার্বিক সচেতনতা জরুরি।

কাজ করতে হবে মানুষের কল্যাণে

মানুষের মন খুব চঞ্চল, সারাদিন বিভিন্ন চিন্তার মধ্যে থাকে। বিশেষ করে অতীতের চিন্তা বেশি করে। অতীত চলে গেছে। তা নিয়ে ভেবে সময় নষ্ট করে কোনো লাভ নেই। বর্তমানই হলো আসল। এখন যদি কাজ করেন, তাহলে ফল পাবেন। মানুষের মঙ্গলের জন্যে মনোযোগ দিয়ে কাজ করলে বরকত আসবে। দক্ষতা আসবে। যিনি যে পেশায় থাকুন, তিনি যদি আল্লাহর ওপর বিশ্বাস রেখে সততার সাথে কাজ করেন, তাহলে অবশ্যই তিনি সফল হবেন।

আরেকটা কথা হলো, সাফল্য এলে গর্ব করা ঠিক নয়। আল্লাহ বলেছেন তাঁর ওপর নির্ভর করতে। কাজেই সবসময় নির্ভর করবেন আল্লাহর ওপরে, যে উৎস থেকে আপনি এসেছেন। আসল শক্তি ওখানে। যত শক্তি মমতা বুদ্ধিমত্তা-সব আসে ওখান থেকেই। কাজেই সব দিক থেকে ভালো থাকতে চাইলে কেবল নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকলে হবে না। যতদিন বেঁচে আছি, অন্যের মঙ্গলের জন্যে যার যার অবস্থান থেকে সর্বতোভাবে আমাদের চেষ্টা করতে হবে।

অনুলিখিত

১৩৯ জন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসাসেবা পেলেন ৬,৭১১ জন রোগী

৬ জানুয়ারি বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত হলো এ যাবৎকালের সর্ববৃহৎ মেডিকেল ক্যাম্প। কোয়ান্টামে চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ানে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী এ ক্যাম্প উৎসর্গ করা হয় শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক প্রয়াত ডা. এম আর খানের স্মৃতির উদ্দেশ্যে। এতে অংশ নিয়েছেন ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের ১৩৯ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ পেয়েছেন ৬,৭১১ জন রোগী, যার মধ্যে শিশুর সংখ্যা ছিল ৬১৩ জন।

এ মেডিকেল ক্যাম্পে ভিন্ন ভিন্ন বুথে মোট ১৯ ধরনের বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা প্রদানের ব্যবস্থা ছিল। যেমন : মেডিসিন, সার্জারি, গাইনি, কার্ডিওলজি, রেসপিরেটরি মেডিসিন, রিউম্যাটোলজি, হেমাটোলজি, গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি, নিউরোলজি, নিউরোসার্জারি, শিশু, দন্ত, চর্মরোগ, অর্থোপেডিক্স, ফিজিক্যাল মেডিসিন, ইউরোলজি, নাক-কান-গলা, চক্ষু, সাইকোথেরাপি, জরুরি বিভাগ ইত্যাদি।

তাৎক্ষণিক স্বাস্থ্যসেবা ৥

ইসিজি, আন্টাসনোথ্রাম, রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা এবং অত্যাধুনিক মেশিনে চক্ষু পরীক্ষা

মেডিকেল ক্যাম্পে প্যাথলজিসহ রোগ-নির্ণয়কারী পরীক্ষানিরীক্ষাগুলোর ব্যবস্থা করা সাধারণভাবে হয়ে



আন্টাসনোথ্রাম করা হয়েছে মোট ১২০ জন রোগীর

ওঠে না। কিন্তু কয়েকজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের ঐকান্তিক আন্তরিকতায় এ ক্যাম্পে এটি সম্ভব হয়েছে, যা চিকিৎসাসেবায় দিয়েছে ভিন্ন মাত্রা। ফলে ইসিজি, আন্টাসনোথ্রামসহ রক্ত ও মূত্র পরীক্ষায় রোগ নির্ণয়ের কাজটি সহজ হয়েছে। ক্যাম্পে ১২০ জনের আন্টাসনোথ্রাম ও ১৯২ জন রোগীর প্যাথলজি পরীক্ষা করা সম্ভব হয়েছে এবং একদিনে ৯৫ জনের ইসিজি পরীক্ষা করেন বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. হাসনাইন নান্না ও তার সহযোগী দল।

চক্ষু চিকিৎসাতেও এবার ছিল ভিন্ন মাত্রা, রোগীও ছিল তুলনামূলক বেশি। জাতীয় চক্ষুবিজ্ঞান ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক ডা. নাহিদ ফেরদৌসের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে অত্যাধুনিক মেশিনে ২০১ জন রোগীর চক্ষু পরীক্ষা করা হয়। তাৎক্ষণিকভাবে চশমা প্রদান করা হয় ৭১ জন রোগীকে। ছানি অপারেশনের জন্যে নির্বাচন করা হয় ২৫ জন রোগীকে।

ওষুধ বিতরণ করা হয়েছে ৯৬,৬৪৭ ইউনিট

চিকিৎসাপ্রাপ্ত সব রোগীকেই ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী সব ধরনের ওষুধ বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়। ট্যাবলেট ক্যাপসুল সিরাপ সাসপেনশন ক্রিম অয়েন্টমেন্ট-সবমিলিয়ে ৯৬,৬৪৭ ইউনিট ওষুধ প্রদান করা হয়।

এছাড়াও পুরো মেডিকেল ক্যাম্পের ভেতরে-বাইরে শৃঙ্খলা ছিল চোখে পড়ার মতো, যা রোগীদের সেবাপ্রাপ্তির সর্বোচ্চ মান নিশ্চিত করেছে। সুশৃঙ্খলভাবে সাড়ে ছয় সহস্রাধিক রোগী বিরতিহীনভাবে ওষুধ সংগ্রহ করেছেন কোনোরকম হইচই ছড়োছড়ি ছাড়াই।



জাতিগোষ্ঠী নির্বিশেষে সবাই পেয়েছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের আন্তরিক চিকিৎসাসেবা

এজন্যে কয়েকদিন আগে থেকেই দিনরাত অক্লান্ত স্বেচ্ছাশ্রম দিয়েছেন সারা দেশ থেকে আগত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শতাধিক নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টিয়ার।

চিকিৎসাসেবা পেয়ে রোগীর জ্ঞানালেন তাদের ভালোলাগার অনুভূতি

স্থানীয় অধিবাসীরা ছাড়াও বান্দরবান ও চট্টগ্রামের নানা প্রান্ত-আলীকদম, টংকাবতি, গজালিয়া, আজিজনগর, উখিয়া, চকরিয়া থেকেও রোগীরা আসেন চিকিৎসাসেবা গ্রহণের জন্যে। ক্যাম্পের দিন ভোর থেকেই আসতে শুরু করে সেবাপ্রার্থীরা।

চট্টগ্রামের রাউজান থানার নোয়াপাড়া ইউনিয়ন থেকে এসেছিলেন সংগ্রাম মুরং। আদিবাসী এই নারীর বয়স ৩৫। দীর্ঘদিন ধরে ঘাড়ে প্রচণ্ড ব্যথা। তিনি বাংলাও ভালো বোঝেন না। দোভাষীর সাহায্যে মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ও ওষুধ পেয়ে তিনি বললেন, তিনি ডাক্তারের আন্তরিক সেবায় অনেক সম্ভুষ্ট। আশা করছেন দীর্ঘদিনের এ ব্যথা



চিকিৎসা নেয়ার জন্যে সুশৃঙ্খলভাবে অপেক্ষমাণ সেবাপ্রার্থীরা। সবক্ষেত্রেই এ শৃঙ্খলা ছিল লক্ষ্য করার মতো।

থেকে এবার মুক্তি মিলবে।

দিনমজুর আব্দুল মান্নান তার ছয় বছরের ছেলে জসীমকে নিয়ে এসেছিলেন লোহাগাড়ার চুনতি থেকে। তিনি জানানেন, দুই বছর বয়সে শিশুটির মা মারা যাওয়ার পর থেকে যত্নের অভাবে সে একসময় মানসিক প্রতিবন্ধী হয়ে যায়। এ ধরনের মানসিক রোগের চিকিৎসা সম্ভব নয় জেনে আশা ছেড়ে



চক্ষু চিকিৎসার পাশাপাশি নতুন চশমাও প্রদান করেছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক



শাফিয়ানের দন্ত বিভাগে সদ্য স্থাপিত নতুন ডেন্টাল চেয়ারে চিকিৎসাসেবা পাচ্ছে একটি শিশু

দিয়েছিলেন। কিন্তু এখানে ঢাকা থেকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা এসেছেন শুনে ছেলেকে নিয়ে এসেছেন।

চিকিৎসকদের অনন্য অনুভূতি

দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়া চিকিৎসকরা জানিয়েছেন তাদের অনুভূতি। সারাদিন বিরতিহীনভাবে রোগী দেখার পরও তাদের মধ্যে কোনো ক্লান্তি ছিল না; বরং মুখে ছিল তৃপ্তির হাসি। মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নিয়ে দরিদ্র জনপদের রোগীদের সেবা দিতে পেরে তারাও অনুভব করেছেন অনন্য তৃপ্তি এবং পরবর্তীতে এ ক্যাম্পে আবার আসতে চান, এমনটা জানিয়েছেন তারা।

চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের অর্থোপেডিক্স বিভাগের প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ডা. মো. গোলাম কবির বলেন, দুস্থ বঞ্চিত এই পাহাড়ি লোকালয়ে সেবা দিতে পেরে সত্যিই অনেক প্রশান্তি অনুভব করছি; যেটা শহরের অনেক মেডিকেল ক্যাম্পে হয়ে ওঠে না।

ঢাকা মেডিকেল কলেজের নবজাতক বিভাগের প্রধান অধ্যাপক মনীষা ব্যানার্জী বলছিলেন, প্রতিবারই কোয়ান্টামে এসে নতুন কিছু শেখার থাকে। আজকের ক্যাম্পে মনে হলো, আমরা চিকিৎসকরা রোগীকে শুধু রোগী হিসেবে নয়, মানুষ হিসেবে যদি মমতা নিয়ে চিকিৎসা করতে পারি, তাহলে আমাদের দেশ অবশ্যই এগিয়ে যাবে।

মার্কস মেডিকেল কলেজের অধ্যাপক (স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ বিভাগের প্রধান) নিয়াজি টি. পারভীন বলেন, জীবনে অনেক মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়ার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু আজ লামার এই মেডিকেল ক্যাম্পে বৃহৎ পরিসরে এত বিপুলসংখ্যক



ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী বিনামূল্যে ওষুধ সংগ্রহ করছেন রোগীরা



সন্তানের জন্যে ওষুধ পেয়ে আনন্দিত মা



চিকিৎসক ও রোগীদের নিয়ে সুবিন্যস্তভাবে চিকিৎসাসেবা ও ওষুধ বিতরণ এর আগে দেখি নি। এটা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের তত্ত্বাবধানে আন্তরিক চেষ্টারই ফল।

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



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশনের সময় ছাড়াও সারাদিনই কি মনছবির কথা স্মরণে রাখতে হবে?

উত্তর : সাফল্যের সরলপথের গুরুই হচ্ছে, মনছবি যেন সবসময় আপনার চোখের সামনে ভাসে। মনছবি থেকে যেন আপনাকে আলাদা করা না যায়। যেমন, এবারের অলিম্পিকে স্বর্ণজয়ী সিঙ্গাপুরের তরুণ সাঁতারু জোসেফ স্কুলিং। ছোটবেলায় ছয় বা সাত বছর বয়সে সে জানতে পারল, অলিম্পিক প্রতিযোগিতায় সিঙ্গাপুরের হয়ে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছিল তারই গ্র্যান্ড আংকেল (দাদার ভাই)। স্কুলিং সেদিনই মনছবি করল-আমিও অলিম্পিকে অংশ নেব।

লক্ষ্যের ব্যাপারে সে এতটাই একাত্ম ছিল যে, আট বছর বয়সে মালয়েশিয়াতে বেড়াতে গিয়েও সে ভোর ৪টায় বাবাকে ঘুম থেকে তুলে বলেছে, ‘বাবা, আমাকে সুইমিংপুলে নিয়ে চলো। আমি প্র্যাকটিস করব।’ আর আমরা শীতের ভোরে সাঁতার তো সাঁতার, অনেক প্রয়োজনীয় কাজও করতে পারি না। যারা নামাজী, তাদেরও কখনো কখনো নামাজ কাজ হয় এই ভেবে যে, ‘আচ্ছা থাক। আল্লাহকে বলব, আজ খুব শীত পড়েছিল! আমি তো তোমারই বান্দা। তুমি দয়া করো।’ কিন্তু আল্লাহর দয়া করা আর খুশি হওয়া-দুটোর মধ্যে অনেক তফাত আছে।

২০০৮ সালে বিশ্বসেরা সাঁতারু মাইকেল ফেলপস সিঙ্গাপুরে গেলেন সাঁতার প্র্যাকটিসে। খোঁজ পেয়ে জোসেফ স্কুলিং ওখানে গেল। তার ইচ্ছে ফেলপস-এর সাথে ছবি তুলবে। তার স্বপ্ন ছিল, সে তার গুরু ফেলপস-এর সাথে প্রতিযোগিতা করবে।

সত্যিই ২০১৬ সালে অলিম্পিকে মাইকেল ফেলপস-এর সাথে সে প্রতিযোগিতা করল এবং মাত্র এক সেকেন্ডের ব্যবধানে গুরুকে পরাজিতও করল। জীবনে মনছবি তাই এত গুরুত্বপূর্ণ! অতএব স্বপ্ন দেখলেও মনছবির স্বপ্ন দেখবেন। জুরের ঘোরেও মনছবি দেখবেন। এটাই সাফল্যের রহস্য।

অর্থাৎ মনছবি থেকে যেন আপনাকে আলাদা করা না যায়। সাধারণ মানুষ তো শুধু ‘দিতে হবে দিয়ে দাও’ বলে চিৎকার করে। রাস্তায় গিয়ে চিৎকার করলেই কি আপনি সাঁতারে বা জীবনের কোনো ক্ষেত্রে প্রথম হতে পারবেন? অর্জন করার জন্যে যোগ্যতা প্রয়োজন, অনুশীলন প্রয়োজন। তাই মনছবি সবসময় চোখের সামনে রাখতে হবে এবং সে-লক্ষ্যে নিরলস ও পরিকল্পিতভাবে কাজ করে যেতে হবে।

প্রশ্ন : হাঁটতে হাঁটতে অটোসাজেশন দেয়া যাবে?

উত্তর : সর্বাবস্থায় অটোসাজেশন দেয়া যাবে। হাঁটতে হাঁটতে, দৌড়াতে দৌড়াতে, কোথাও বসে থেকে এমনকি ঘুমিয়ে ঘুমিয়েও অটোসাজেশন দেয়া যাবে। অটোসাজেশন অর্থ হলো স্বপারামর্শ বা স্বনির্দেশনা। অর্থাৎ আপনার ব্রেনকে আপনি কিছু নির্দেশ দিচ্ছেন, পরামর্শ দিচ্ছেন।

সবসময় অটোসাজেশনের মধ্যে থাকবেন। তাহলে শয়তান আপনার ওপর ভর করার সুযোগ কম পাবে। আমাদের বিভিন্ন ধরনের অটোসাজেশনের অডিও ট্র্যাক আছে। ট্রাফিক জ্যামে বসে আছেন, দুঃখকষ্ট ও বিষণ্ণতার গান না শুনে অটোসাজেশন শুনতে থাকুন।

অবশ্য আমরা খুব আনন্দিত যে, ২০১৬ সালে আমাদের দেশে দুঃখের যত গান, সব ফ্রপ করেছে।

পত্রিকার রিপোর্ট এসেছে-দুঃখের নয়, সুখের গান (প্রথম আলো, ২৯ ডিসেম্বর ২০১৬)। কিছুদিন পর দেখা যাবে, দুঃখের শিল্পী যারা তারাও ফ্রপ করবে। কারণ দুঃখ ডেকে আনার কোনো প্রয়োজন নেই। ‘আমি কষ্ট পেতে ভালবাসি’-এমন গান গাইলে আর শুনলে কষ্ট তো আপনাকে ছাড়বে না। দুঃখ-বিষণ্ণতা সবসময় আপনার পেছনে লেগেই থাকবে। তাই আমাদের অটোসাজেশন শুনুন এবং অটোসাজেশন বই মুখস্থ করে ফেলুন।

আমাদের জনপ্রিয় অটোসাজেশন-সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন-এটি আপনি সবসময় চর্চা করতে পারেন। আমরা সবাই তো জীবনের কাছ থেকে এটাই চাই। তাই আপনি যা চান, সেই কথাগুলোই আপনাকে বার বার বলতে হবে। সন্তানদেরকেও সে-সব ভালো কথা বার বার বলুন, যা আপনি প্রত্যাশা করেন।

প্রশ্ন : বর্তমানে আমি একটি প্রাইভেট ব্যাংকে চাকরি করি। আমার প্রধান কাজ লোন এবং ক্রেডিট কার্ড দেয়া, যা অন্যকে ঋণজর্জরিত করেছে। আমি এই পেশাটি পরিবর্তন করতে চাই। নিজে আলোকিত হয়ে অন্যকে আলোকিত করতে চাই। তাই আমি শিক্ষকতাকে জীবনের মিশন হিসেবে নিতে চাই। আপনার পরামর্শ প্রয়োজন।

উত্তর : কাউকে ক্রেডিট কার্ড দেয়া মানে হচ্ছে তাকে ঋণের ফাঁদে ফেলা। তিনি উপার্জন করেন নি, কিন্তু আপনি তাকে খরচ করিয়ে দিলেন। এরপর বলছেন, এবার সুদ দাও। এটা হচ্ছে বর্শিতে মাছ আটকে ফেলা। আসলে বর্শিতে মাছ না, একটা হাঁস আপনি আটকে ফেললেন এবং এই হাঁসকে প্রত্যেক মাসে ডিম দিতে হবে। মাসে মাসে লাভ লেটার যাবে-‘মিনিমাম এমাইন্ট পেয়েবল’। হাঁস অন্যের, ডিমটা নিয়ে নিচ্ছেন আপনি। ক্রেডিট কার্ড হচ্ছে তা-ই।

আসলে একজন মানুষকে ঋণজর্জরিত করে রাখা মানে হচ্ছে তার সৃজনশীলতাকে নষ্ট করে দেয়া। এখনকার যে পুঁজিবাদী অর্থব্যবস্থা, এর মূল লক্ষ্যই হলো সাধারণ মানুষকে ঋণজর্জরিত করা এবং কিছু মানুষের ফুলেফেঁপে ওঠা। যে-কারণে ২০১৬ সালে পৃথিবীর ৬২ জন শীর্ষ ধনীরা হাতে ছিল ৩৬০ কোটি মানুষের সমান সম্পদ। আর এবছর অক্সফামের রিপোর্ট অনুযায়ী (১৬ জানুয়ারি ২০১৭) মাত্র আট জন ধনীরা হাতে ৩৬০ কোটি মানুষের সম্পদ!

শোষণের প্রক্রিয়াটা খুব সহজ। আমেরিকান ক্রেডিট কার্ডে এখন গড়পড়তা লোন ৪৭০০ ডলার। এই ঋণের বিপরীতে প্রত্যেক মাসে ঋণগ্রহীতা ১৮৯ ডলার দেবে এবং ঋণশোধ হবে ১০ বছর একমাসে। ১০ বছরে সে পরিশোধ করবে ২২ হাজার ডলার। অর্থাৎ সে নিয়েছিল চার হাজার ডলার, আর পরিশোধ করতে হচ্ছে অতিরিক্ত ১৭ হাজার। এর চেয়ে ভালো রাজহাঁসের ডিম আর কোথায় পাবে?

এই ডিমগুলো সব বড় পুঁজির মালিকদের খলিতে গিয়ে জমা হয়। অতএব বাকিতে বা ক্রেডিট কার্ডে কিছু কিনবেন না। কারণ বাকির বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, কেউ তাগাদা না দিলে এটা সহজে শোধ হয় না। এমনকি আপন ভাইয়ের কাছ থেকে নিলেও ভাই না বলা পর্যন্ত সেটার কথা মনে থাকে না।

অতএব আপনি যা উপার্জন করেন নি, সেটা কখনো ব্যয় করবেন না। নিজে ঋণ করবেন না, অন্যকে এতে উদ্বুদ্ধ করবেন না। ঋণজর্জরিত হলে

আপনি একসময় সর্বস্বান্ত হবেন। আপনার জীবনে সুখ শেষ হয়ে যাবে। যেভাবে সম্পদশালীদেরও সুখ শেষ হয় ঋণের কারণে।

আপনি ক্রেডিট কার্ডের বিষয়টি খুব সুস্পষ্টভাবে বুঝতে পেরেছেন বলেই পেশা পরিবর্তন করতে চাচ্ছেন। আপনি মনে করছেন, এ পেশার পরিবর্তে নিজে আলোকিত হয়ে অন্যকে আলোকিত করবেন।

তবে মনে রাখবেন, যে-কোনো ভালো কাজ করার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জ আছে। আপনার আত্মীয়স্বজন মনে করবে, আপনার মাথা খারাপ হয়ে গেছে। কারণ আপনি প্রাইভেট ব্যাংকে যা বেতন পান, শিক্ষকতায় তার অর্ধেক পাবেন বা হয়তো তারও কম। আর স্ত্রী ও সন্তানসন্ততি থাকলে তো বিষয়টি আরো কঠিন হতে পারে।

আপনার চিন্তাটাকে আমরা অভিনন্দন জানাই। আমরা দোয়া করি। কিন্তু পারিপার্শ্বিক যে পরিস্থিতির সম্মুখীন আপনাকে হতে হবে, তা আগে ভেবে নিন। আপনাকে বুঝতে হবে, এই কাজের যে চ্যালেঞ্জ, তার মুখোমুখি হওয়ার জন্যে আপনি তৈরি আছেন কিনা।

আমরা যখন কোয়ান্টাম নিয়ে কাজ শুরু করেছি, আমরা জানতাম-কী কী চ্যালেঞ্জ আসতে পারে, কী কী অসুবিধা হতে পারে। আমরা প্রতিকূলতাকে সবসময় উপভোগ করেছি এবং সর্বাবস্থায় প্রো-একটিভ থেকেছি। এখন আমরা নির্বিবাদে একেকটা প্রোগ্রাম করি।

অতঃপর এমন সময় ছিল, যখন চার দিনের প্রোগ্রাম আমাদেরকে তিনটা ভেন্যুতে করতে হয়েছে। দুদিন প্রোগ্রাম করার পরে সন্ধ্যায় বলা হলো, আগামী দুদিন এখানে প্রোগ্রাম করতে পারবেন না। আমরা ঝগড়া করি নি, সমাধানের পথ বের করেছি।

চিন্তা কণ্ঠন, সন্ধ্যায় লোকজন প্রোগ্রাম করে চলে গেছে। তাদেরকে নতুন ভেন্যুতে নিয়ে পরদিন সকাল ৯টায় প্রোগ্রাম শুরু করা-এটা খুবই চ্যালেঞ্জিং। কিন্তু আমরা চ্যালেঞ্জটা গ্রহণ করেছি। উই টুক ইট অ্যাজ এ গেম।

নতুন ভেন্যুতে দুদিনের জন্যে কন্ট্রাস্ট হলো। কিন্তু তারাও সন্ধ্যায় বলে যে, আগামীকাল এখানে প্রোগ্রাম করতে পারবেন না। আবার সেই রাতের মধ্যে ভেন্যু খুঁজে বের করে, অংশগ্রহণকারীদের সাথে যোগাযোগ করে চতুর্থ দিনের প্রোগ্রাম করা হলো। আমরা আমাদের সামর্থ্যকে প্রমাণ করলাম যে, একটা প্রোগ্রাম আমরা ইচ্ছা করলে তিনটি আলাদা ভেন্যুতেও সম্পন্ন করতে পারি।

অতএব যে-কোনো পরিবর্তনের জন্যে আপনাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হতে হবে, সম্ভাব্য প্রতিকূলতাগুলোর কথা বিবেচনায় রাখতে হবে এবং ধৈর্য ধরে লেগে থাকতে হবে। তাহলে একসময় আপনি ঠিকই সবারকম বাধাবিপত্তি জয় করে সামনে এগিয়ে যাবেন। আর নিয়মিত মেডিটেশন ও সঙ্গে একাত্মতা আপনার পথকে সহজ করবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিজের আয় অনুসারে ব্যয় করব।

ঋণ থেকে আমি সবসময়

দূরে থাকব।

শিক্ষা ও খেলাধুলায় কোয়ান্টাদের সাফল্য



২০১৬ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগপ্রাপ্ত কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের পাঁচ জন কোয়ান্টা

কোয়ান্টাম প্রথম থেকেই বলে এসেছে মেধার জাত নেই, ধর্ম নেই, বর্ণ নেই। মেধা সার্বজনীন। উপযুক্ত পরিবেশ ও সুযোগ পেলে যে-কেউ তার সামর্থ্যের বিকাশ ঘটিয়ে জীবনে প্রথম হতে পারে। এরই বাস্তব প্রমাণ কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। লেখাপড়া, খেলাধুলা এবং সহশিক্ষামূলক কার্যক্রমে ধারাবাহিক নৈপুণ্যের নজির রেখে চলছে অবহেলিত জনপদের এই অনন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানটি। পিইসি, জেএসসি, এসএসসি, এইচএসসি এবং বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় নিয়মিত সাফল্য অর্জন করছে কোয়ান্টারা।

২০১৫-তে উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষা উত্তীর্ণ আট জনই মেধাতালিকায় ভর্তি হয়েছে ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে। ২০১৬-তে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তি হয়েছে পাঁচজন কোয়ান্টা। এছাড়াও ২০১৫ ও ২০১৬ সালে জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে কুচকাওয়াজে প্রথম হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে তারা। এর পাশাপাশি বিজয় দিবস ২০১৬-তে মনোমুগ্ধকর প্যারেড নৈপুণ্য প্রদর্শন করে বান্দরবান জেলায় প্রথম স্থান অধিকার করেছে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুরা।

সুশৃঙ্খল জীবনচারণ, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং নৈতিক শিক্ষার ফসল তাদের এই সাফল্য। প্রতিদিন মেডিটেশন চর্চা তাদের দিয়েছে আত্মবিশ্বাস-‘আমি পারি, আমি করব। আমার জীবন আমিই গড়ব।’

বর্তমানে এখানে বেড়ে উঠছে ২০টি জাতিগোষ্ঠীর দেড় সহস্রাধিক শিক্ষার্থী। ফলে একসময়ের বঞ্চিত লোকালয়টি পরিণত হচ্ছে মানবিক ও নৈতিক শিক্ষায় বিকশিত প্রজন্ম গড়ার সূতিকাগারে।

সীমাবদ্ধতাই যেখানে শক্তি

অ্যাথলেটিক্স প্রশিক্ষণলাভে প্রয়োজন সমতলে বিস্তৃত ট্র্যাক। পার্বত্য অঞ্চলে অবস্থিত কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে অ্যাথলেটিক্স চর্চা তাই এক দুঃসাধ্য চ্যালেঞ্জ। তাই নির্মাণ করা হয় গ্রাউন্ড মাহতাবান। এখন সেখানে অ্যাথলেটিক্সসহ আরো আটটি খেলার চর্চা করা সম্ভব হচ্ছে। এর ফলে ৪৬ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৭-এর শীতকালীন আসরে এসেছে কোয়ান্টাদের সাফল্য।

এই প্রতিযোগিতায় দুটো ইভেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। ১০০ ও ২০০ মিটার স্প্রিন্টে প্রথম স্থান অর্জন করেছে কোয়ান্টা জুবাইল ইসলাম তুহার। সেইসাথে ২০০ মিটার রিলে রেস-এ রানার-আপ হয়ে সে পুরো টুর্নামেন্টে ব্যক্তিগত রানার-আপ হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে।

২০১৬ সালের ধারাবাহিকতায় এবারও টেবিল টেনিস দ্বৈতে অপারাজিত জাতীয় চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। নিজেদের শেষ ম্যাচে রংপুরের পুলিশ লাইন স্কুল এন্ড কলেজকে ৩-০ সেটে পরাজিত করে কোয়ান্টা রামহিমলিয়ান বম ও পায়ং বম জুটি।

উল্লেখ্য মাত্র চার বছর আগে এ দুটো ইভেন্টে যুক্ত হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ক্রীড়া কার্যক্রমে।

মনছবি যাদের অলিম্পিকে সোনা জয়

সাফল্য এসেছে অন্যান্য খেলাতেও। ৪৫ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে কাবাডি ও হ্যান্ডবলে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে ৩৩টি পদকের মধ্যে ২৯টি এবং জাতীয় যুব আর্চারি চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১৫-তে দলগত

ইভেন্টে স্বর্ণ ও একক ইভেন্টের সবগুলো পদকই অর্জন করে কোয়ান্টারা। খো খো খেলাতেও তারা প্রদর্শন করেছে বিশেষ কৃতিত্ব। অলিম্পিকে সোনা জয়ের মনছবি নিয়ে কোয়ান্টারা চালিয়ে যাচ্ছে কঠোর অনুশীলন।



৪৬ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় টেবিল টেনিস দ্বৈতে চ্যাম্পিয়ন জুটি রামহিমলিয়ান বম ও পায়ং বম এবং ১০০ ও ২০০ মিটার স্প্রিন্টে প্রথম জুবাইল ইসলাম

কর্মসূচি ৯ ফেব্রুয়ারি ২০১৭

প্যারেটিং ওরিয়েন্টেশন : স্টেপ-১

১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। কাকরাইল

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন

১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। উত্তরা

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। বনশ্রী

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন

২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি। মিরপুর

হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ওরিয়েন্টেশন

২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি। বনশ্রী

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ-এর জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা (ইংরেজি ও গণিতে পারদর্শী ন্যূনতম অনার্স পাশ) আবশ্যিক। এ-ক্ষেত্রে বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ

যাত্রাবাড়ী, ঢাকা-১২৩২
মোবাইল : ০১৮৪৮-৩৬৬৬৮৯

আবশ্যিক

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

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

কোয়ান্টামমে বরণ্য সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব ম. হামিদ

আত্মশুদ্ধি ও সমৃদ্ধির পথ সেবা



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের স্কুদে ডিসপ্রে দলের সাথে ম. হামিদ, ভ্যালি হিকমান ক্যাম্পাসে

আমার মুগ্ধতা শুরু হয়েছে এখানে আসার পর থেকেই এবং ক্রমাগত তা বাড়ছে। এখানে দুস্থ রোগীদের সেবা দেয়ার জন্যে এত চিকিৎসক দেখে খুব ভালো লাগছে। তারা শুধু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার নন,

বরং প্রত্যেকেই একেকজন মানবিক ডাক্তার। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাও সবাই তা-ই, যারা অগণিত মানুষকে নানাভাবে গুস্তাষা দিয়ে যাচ্ছেন। আর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হলো মানবিক

ডাক্তারদের একটি অনন্য বিশ্ববিদ্যালয়।

এ শিক্ষালয় থেকে জীবনের চিরন্তন শিক্ষাগুলো কোয়ান্টাম নানাভাবে আমাদের সামনে তুলে ধরছে। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর লিখেছেন, একজন মানুষ তখনই দুর্বল, যখন সে ক্রুদ্ধ। তখন তার মস্তিষ্ক কাজ করে না, কারণ তখন সে পেশি আর শক্তি প্রয়োগ করতে চায়। কোয়ান্টাম মেথডেও পাই সেই একই কথা—রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

আমাদের মধ্যে যিনি যে কাজই করুন না কেন, প্রত্যেকের মধ্যেই কিছু না কিছু রুদ্র অবসাদ ক্ষোভ কষ্ট ক্লান্তি অসন্তোষ জমে—একটি কাপড় কিছুদিন পড়লে যেমন তাতে কিছু ময়লা জমে তেমনি। তারপর তা ধুয়ে আমরা আবার পরি। সেবাও হচ্ছে তা-ই। নিজেকে পরিচ্ছন্ন ও পরিশুদ্ধ করার একটা পথ। আমরা যখন মানুষের জন্যে কাজ করি, তখন আসলে নিজেদেরই পরিশুদ্ধ করি। মানুষের পাশে গিয়ে আমরা নিজেদেরই সমৃদ্ধ করি এবং শক্তি সঞ্চয় করি, যা দিয়ে আমরা ক্রমশ সামনে এগোনোর প্রেরণা পাই।

আমার মনে হচ্ছে, এখানে আসার আগের ‘আমি’ আর যে মানুষটি এখান থেকে ফিরে যাব সেই ‘আমি’-র মধ্যে পার্থক্য অনেক। এ দুয়ের মধ্যে কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন আমাদের সবার ক্ষেত্রেই ঘটে গেছে। এটা ঘটবেই।

ব্যক্তিগত জীবনে আমাদের প্রয়োজনটা আসলে খুব সামান্যই। লাগামহীন মানসিক চাহিদার কারণে আমরা দরিদ্র হই, এ ধরনের মানসিক আকাজক্ষায় আমরা অধাসী হয়ে উঠি। আমরা যদি নিজেদের স্বল্প প্রয়োজনটা বুঝতে পারি, তাহলে উপভোগের জন্যে সত্যিকার অর্থেই জীবনটা অনেক বড়।

[৬ জানুয়ারি কোয়ান্টামমের ‘মারহামান’-এ আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন]

অমর একুশে গ্রন্থমেলা ২০১৭ কোয়ান্টাম স্টলে স্বাগতম

বাংলা একাডেমি আয়োজিত অমর একুশে গ্রন্থমেলায় এবারও অংশগ্রহণ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন (স্টল নং-৪৩, বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণ)।

জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, হাজারো প্রশ্নের জবাব-১ ও ২, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন, হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ, কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা-১ ও ২ বইগুলো এখান থেকে যে-কেউ সংগ্রহ করতে পারবেন। এছাড়াও থাকছে কোয়ান্টাম কণিকা, কোয়ান্টাম বুলেটিন ও জীবন বদলের চিরায়ত বাণী সম্বলিত কোয়ান্টাম স্টিকার।

নিজে আসুন। আত্মীয়-বন্ধু-পরিচিতদের আসতে উদ্বুদ্ধ করুন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৯/ডি ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি

স্থান : আইডিইবি ভবন, কাকরাইল, ঢাকা

৪২১ ব্যাচ ৯ রাজশাহী

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ ফেব্রুয়ারি

স্থান : রাজশাহী মেডিকেল কলেজ অডিটোরিয়াম

বর্ষায়ন ২০১৭ ৯ সমমর্মিতা পেয়েছে সার্বজনীন মাত্রা



৬ জানুয়ারি, ২০১৭। নতুন বছরের প্রথম ছুটির দিনে দেশে ও দেশের বাইরে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা স্বাগত জানায় কোয়ান্টাম বর্ষ ২৫-কে।

২০১৬-তে লাখে মানুষের কণ্ঠে ধ্বনিত হয়েছিল ইতিবাচকতার প্রত্যয়—আমি পারি, আমি করব। এবছর এ কথাটিই পেয়েছে নতুন রূপ—‘আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমিই গড়ব।’ ২০১৭ সালকে ফাউন্ডেশন ঘোষণা করেছে সমমর্মিতার বছর হিসেবে। তাই সারাদেশে কোয়ান্টামের উদ্যোগে সাধারণ মানুষের অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে বর্ষায়ন প্রোগ্রাম পেয়েছে এক সার্বজনীন মাত্রা। এতে সুখী জীবনের মেডিটেশন ছাড়াও ছিল আলোচনা ও গুরুজীর কণ্ঠে নতুন বছরের শুভেচ্ছা বাণী।

শুভানুধ্যায়ীরা গতানুগতিক উদযাপনের বাইরে এসে পরিবার ও আত্মীয়-বন্ধুদের নিয়ে কোয়ান্টাম বর্ষায়নে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে অংশগ্রহণকারীরা যৌথ মেডিটেশনে নিজের, পরিবারের এবং প্রিয় স্বদেশের জন্যে কল্যাণ কামনার মধ্য দিয়ে নতুন বছরকে স্বাগত জানান; যা ইতোমধ্যেই আমাদের সংস্কৃতিতে এক ইতিবাচক অনুরণনের সূচনা করেছে।

এ সম্মেলন কল্যাণচিত্তার ফলে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বন্ধন সুদৃঢ় হওয়ার পাশাপাশি বাড়ছে পরস্পরের প্রতি মমত্ববোধ। সমমর্মিতার এ বছরে পরিবার থেকেই সূচনা হোক সার্বজনীন সমমর্মিতা চর্চা।

সমমর্মিতার সূচনা হোক পরিবার থেকে

পারিবারিকভাবে চর্চার মধ্য দিয়েই ব্যক্তির আচরণ-অভ্যাস পরিণত হয় সংস্কৃতির অংশে। এ কারণেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০১৭ ৯ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৯ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৯ শুভেচ্ছা মূল্য : ৫ টাকা
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd