

অমর একুশে গ্রন্থমেলা

কোয়ান্টাম স্টল ও মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প

অমর একুশে গ্রন্থমেলায় অষ্টম বারের মতো অংশ নিচ্ছে কোয়ান্টাম। স্টল নং-১০০/৩৭, বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণ। সেইসাথে মেলার মূল প্রাঙ্গণ সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে চলবে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প।

প্রতি বছরের মতো গ্রন্থমেলাকে কেন্দ্র করে এবারও গ্রহণ করা হয়েছে নানা প্রস্তুতি। ফেব্রুয়ারি মাসজুড়ে সেন্টার শাখা সেলের সর্বস্তরের সদস্যরা অংশ নেবেন কোয়ান্টাম প্রকাশনার ক্যাম্পেইনে। পাশাপাশি তারা মেলায় আগতদের মাঝে বিতরণ করবেন ভার্তুয়াল ভাইরাস সচেতনতা, দেশপ্রেম ও সালামের বাণী-সম্বলিত স্টিকার। সবার কাছে পৌঁছে দেবেন সুখী জীবনের চিরন্তন বার্তা।

এ-ছাড়াও মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে রক্তদানের মতো পুণ্যময় একটি কাজে অংশ নেয়ার আহ্বান জানাবেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

কর্মসূচি ৯ ফেব্রুয়ারি

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ-২

৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি। কাকরাইল
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি। কাকরাইল

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি। মিরপুর
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম
২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি। বনশ্রী

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি। কাকরাইল
কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন
২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি

পুরুষদের ব্যাচ : কাকরাইল
মহিলাদের ব্যাচ : শান্তিনগর

লামা কোয়ান্টায়ন

থ্রাজুয়েট : ৮-১০ ফেব্রুয়ারি
প্রো-মাস্টার : ২২-২৪ ফেব্রুয়ারি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৫৫ ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি

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

৪৫৬ ব্যাচ ৯ চট্টগ্রাম

৮, ৯, ১০ ও ১১ মার্চ

স্থান : হোটেল র্যাডিসন ব্লু, চট্টগ্রাম



কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০১৯

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

নিজেকে ভালবাসা থেকেই সকল ভালবাসার শুরু

একজন মানুষের মূল শক্তি হচ্ছে তার মমতা। এই মমতা যার কাছে পায়, মানুষ তাকেই ভালবাসে। সেই মানুষই থেকে যায় সবার স্মৃতিতে। সবাইকে মমতার দৃষ্টিতে দেখার জন্যে সর্বপ্রথম চাই নিজের প্রতি মমতা। নিজেকে যে ভালবাসে না, সে কাউকেই ভালবাসতে পারে না। আসলে নিজেকে ভালবাসা থেকেই শুরু সকল ভালবাসার। নিজের প্রতি ভালবাসা না থাকলে নিজের গুণগুলোকেও বিকশিত করা যায় না। আর মহান কিছু করার লক্ষ্যটাকেও একজন মানুষ তখনই লালন করতে পারে, যখন সে নিজেকে ভালবাসে ও নিজের ব্যাপারে আশাবাদী হতে পারে।

গত ৪ ও ৫ জানুয়ারি লামার কোয়ান্টামমে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়া চিকিৎসকদের উদ্দেশ্যে বিশেষ আলোচনায় একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। উল্লেখ্য, কোয়ান্টামের ২৭ তম বর্ষপূর্তি উপলক্ষে আয়োজিত এ ক্যাম্পে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ১২৯ জন চিকিৎসক।

দুর্গম জনপদে বঞ্চিত মানুষকে সেবা দেয়ার জন্যে চিকিৎসকদের প্রতি কৃতজ্ঞতা ও অভিনন্দন জানিয়ে গুরুজী বলেন, প্রতি বছর এ মেডিকেল ক্যাম্পে দূরদূরান্ত থেকে হাজার হাজার মানুষ আসেন একটু সেবা পাওয়ার আশায়। তারা লোকমুখে শুনেছেন, এখানে যে চিকিৎসকরা আসেন, তারা রোগীকে দেখেন মমতা ও যত্ন নিয়ে। আসলে একজন চিকিৎসক সৃষ্টির সেবায় যে অবদান রাখতে পারেন তা অতুলনীয়। তাই নিঃসন্দেহে আপনারা ভাগ্যবান-প্রভু এমন একটি মহান পেশার সাথে

আপনাদের সংযুক্ত করেছেন।

আমরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, এবারের ক্যাম্পে ডাক্তার যারা এসেছেন, তাদের মধ্যে মহিলাদের সংখ্যা বেশি। নারীরা পিছিয়ে থাকলে কোনো জাতি এগোতে পারে না। কোয়ান্টাম শুরু থেকেই এটি বিশ্বাস করেছে। আমাদের প্রথম পরিচয় আমরা মানুষ। এ-ক্ষেত্রে জাতিধর্মবর্ণ বিবেচ্য নয়। আমরা কখনো নারী-পুরুষে ভেদাভেদ করি নি। কারণ মানুষের মর্যাদা নির্ধারিত হয় তার কর্মে। মানুষ স্মরণীয় হয়ে থাকে তার কর্মের জন্যেই।

আর কর্মের বিচারে আমাদের সবার জীবনেই ভালো-মন্দ, ভাল-শুভ আছে। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রে আমরা ভালোটাকে না দেখে ভুলের দিকটাই বরং বেশি দেখি; কিন্তু ভুলটা যে-রকম একটি ঘটনা, ভালোটাও একটি ঘটনা। তাই জীবনে ভালো ঘটনাকে আমরা যত মনে করব, তত আমাদের ভালোত্ব বিকশিত হবে এবং ভেতরের শক্তি জাগ্রত হবে।

সম্ভব হবে লক্ষ্যপানে অগ্রসর হওয়া। আমাদের মনে রাখতে হবে যে, ভালবাসা ও মমতাই সকল সুখ ও তৃপ্তির উৎস। এ মমতা লালন করতে হবে পরিবারের প্রতি, চারপাশের সবার প্রতি। সেইসাথে জীবনের নানা পর্যায়ে যত মানুষের কাছে আমরা ঋণী, সবার কল্যাণ কামনা করতে হবে। সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে সমর্মিতা ও শান্তির অনুরণন। তাহলেই আমরা পারব ব্যক্তিভাবে ও জাতীয় জীবনে যাবতীয় বাধা পেরিয়ে সফলতা ও সার্থকতার দিকে এগিয়ে যেতে।

মহাপ্রয়াণ

হৃদয় রঞ্জন বিশী



স্বর্গীয় হৃদয় রঞ্জন বিশী ছিলেন কোয়ান্টাম পরিবারের নিবেদিতপ্রাণ সদস্য। ১৭ জানুয়ারি মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেন তিনি। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৭৪ বছর। অন্তিম ইচ্ছানুযায়ী তাকে সমাধিস্থ করা হয় লামার কোয়ান্টামমে।

উল্লেখ্য, ১৯৯৪ সালে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে তিনি অংশ নেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। তিনি ১৭ ব্যাচের থ্রাজুয়েট এবং দ্বিতীয় ব্যাচের প্রো-মাস্টার। কোর্স সম্পন্ন করার পর নিজেকে কোয়ান্টাম জীবনচারণের একজন মডেলে পরিণত করেন হৃদয় রঞ্জন বিশী। নিয়মিত মেডিটেশন, ইয়োগা, দমচর্চা, হাঁটা ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করতেন তিনি।

২০০১ সালে পেশাগত স্ট্রেসের কারণে পুনরায় কিছুটা অসুস্থ হয়ে পড়লে চিকিৎসকরা তাকে বাইপাস অপারেশন করাতে বলেন। সব শুনে গুরুজী তাকে বলেছিলেন, Bypass your bypass. আপনার অপারেশনের কোনো প্রয়োজন নেই।

মাদ্রাজে গিয়ে ঘটল সত্যিই এক অভাবনীয় ঘটনা। যাবতীয় পরীক্ষা করে ওখানকার চিকিৎসকরা বললেন- 'ন্যাচারালি আপনার বাইপাস হয়ে গেছে। অপারেশনের প্রয়োজন নেই।' সেই থেকে তিনি আমৃত্যু জীবনযাপন করেছেন স্বাভাবিক কর্মক্ষম একজন মানুষ হিসেবে।

ত্রাণ ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তরের উপ-পরিচালক হিসেবে সরকারি চাকরি থেকে অবসরের পর তিনি নিবিড়ভাবে আত্মনিয়োগ করেন কোয়ান্টামের সেবামূলক কার্যক্রমে এবং ব্যক্তিগত জীবনে সঙ্গীতচর্চায়।

১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধকালে প্রবাসী মুজিবনগর সরকারের পক্ষে তিনি উল্লেখযোগ্য অবদান রাখেন।

স্মিতহাস্যোজ্জ্বল হৃদয় রঞ্জন বিশীর সমস্ত কাজ পরম করুণাময় সৎকর্ম হিসেবে কবুল করুন। আমরা তার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করছি।

মহান ভাষা আন্দোলনের অন্যতম সংগঠক, প্রখ্যাত রবীন্দ্র গবেষক ও সাহিত্যিক আহমদ রফিক। ভাষা আন্দোলনের ইতিহাস রচনা, গবেষণা, সংরক্ষণ ও সর্বস্তরে বাংলা ভাষা প্রচলনে পালন করেছেন অগ্রণী ভূমিকা। ২ ফেব্রুয়ারি ২০১৭ ‘প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতায় মহান ভাষা আন্দোলন’ শিরোনামে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। নিম্নোক্ত নিবন্ধটি তার আলোচনার নির্বাচিত অংশের অনুলিখন।

বাংলা ভাষার মর্যাদা বাড়াতে পারবে তরুণরাই

ভাষাসৈনিক আহমদ রফিক



অভিভাবকদের আমি প্রায়ই প্রশ্ন করি, সন্তানদের ইংরেজি মাধ্যমে পড়াচ্ছেন কেন? তাদের উত্তর একটাই—আমরা কি সন্তানের ক্যারিয়ারের কথা ভাবব না? যুক্তিসঙ্গত কথা এবং এতে আমি অন্যায়ের কিছু দেখিও না। কারণ শিক্ষা ও জীবিকার সঙ্গে যে ভাষা যুক্ত থাকে সে ভাষাকেই মানুষ গ্রহণ করবে, এটাই স্বাভাবিক।

কিন্তু এতে সমাজে বিভাজন সৃষ্টি হয়েছে। আর বিভাজন সবসময়ই খারাপ। প্রথমত, লেখাপড়ার গুরুত্বই একদল শিক্ষার্থী বাংলা মাধ্যমে এবং অন্যদল ইংরেজি মাধ্যমে ভাগ হয়ে যাচ্ছে। দ্বিতীয়ত, বাংলা মাধ্যমে যারা পড়ছে তারা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়ে একটা হোঁচট খায়। কারণ এদেশে উচ্চশিক্ষার মাধ্যমটা হলো ইংরেজি। স্বাভাবিকভাবেই সে তার ইংরেজি মাধ্যমের সহপাঠীর সাথে প্রতিযোগিতায় টিকতে পারছে না। তাই ভাষাকে সার্বজনীন না করা এবং ভাষাকে জীবিকা ও শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত না করার পরিণামে সমাজের বৃহত্তর একটি শ্রেণি শিকার হচ্ছে বৈষম্যের। বিশেষত নিম্নবিত্ত ও মধ্যবিত্তরা। এটা অন্যায়ও বটে।

এই বৈষম্য-মুক্তির উপায় কী? মুক্তির উপায় হলো আমাদের তরুণ প্রজন্ম। তরুণরাই পারে মহান ভাষা আন্দোলনের তৃতীয় স্লোগানটি—‘সর্বস্তরে বাংলা চালু করো’ বাস্তবায়ন করতে।

আজকের তরুণদের বলতে চাই—তোমরা যদি উঠে দাঁড়াও অর্থাৎ মাতৃভাষার সঠিক চর্চা করো এবং সবার মাঝে আশাবাদের সঞ্চার করতে পারো, তাহলে সমাজের সবাই সচেতন হয়ে উঠবে। আন্তর্জাতিক পর্যায়েও আমরা আমাদের ভাষাকে নিয়ে যেতে পারব। বিন্দু থেকে সিন্ধুর জন্ম হয় এভাবেই।

উদাহরণ দেই। ইউরোপে মধ্যযুগ ছিল ল্যাটিন ভাষার জন্যে স্বর্ণযুগ। সে-সময় বিভিন্ন জাতি নিজেদের মাতৃভাষাকেই রাষ্ট্রভাষা হিসেবে গ্রহণ করে। মাতৃভাষা চর্চার পথ ধরেই ইউরোপে উদ্ভব ঘটে জাতিরাষ্ট্রের। সূচিত হয় রেনেসাঁ, জ্ঞানচর্চা, শিল্পবিপ্লব ও পৃথিবীব্যাপী উপনিবেশ স্থাপন।

চীনা ও জাপানি ভাষার বর্ণলিপি হলো প্রাগৈতিহাসিক লিপি, যা খুবই জটিল। সেই ভাষায় যদি ব্যবসা-বাণিজ্য, মহাকাশ গবেষণা, আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে যোগাযোগ চলতে পারে তাহলে বাংলার মতো উন্নত ভাষাতেও তা অবশ্যই করা যাবে।

ইদানীং অধিকাংশ তরুণদের দেখি, তারা শুধু নিজের ক্যারিয়ার নিয়ে চিন্তিত। তারা বিদেশি ভাষা শিখবে, বিদেশে যাবে। কিন্তু আমাদের মনে রাখতে হবে যে, ব্যক্তিগত উন্নতি যেমন প্রয়োজন তেমনি প্রত্যেকের রয়েছে সামাজিক দায়বদ্ধতা। যেমন, একজন কবি শুধু নিজের বিনোদনের জন্যে কবিতা লিখতে পারেন না, সমাজের বিকাশেও তার কিছু করা উচিত। ভাষার ক্ষেত্রেও তরুণদের এজন্যেই এগিয়ে আসতে হবে।

ভাষা আন্দোলনে তা-ই হয়েছে। কারণ তরুণদের অন্তরে থাকে সমাজ বদলের এক তীব্র আকাঙ্ক্ষা, যা তাদের সবকিছু বিসর্জন দিতে সাহস জোগায়। আমাদের স্বাধীনতা যুদ্ধেও একটা বিরাট অংশ জুড়ে ছিল তরুণ মুক্তিযোদ্ধারা। আমি নিজেও ভাষা আন্দোলনে অংশ নিয়েছি ২৩ বছর বয়সে। আমি তখন ঢাকা মেডিকেল কলেজের ছাত্র।

চল্লিশের দশকের শেষ দিকে পাকিস্তান নামের স্বতন্ত্র রাষ্ট্রের প্রতিষ্ঠা যখন প্রায় নিশ্চিত, তখন থেকেই মুসলিম লীগের কেন্দ্রীয় নেতাদের অনেকেই বলতে থাকেন—উর্দুই হবে পাকিস্তানের একমাত্র রাষ্ট্রভাষা। এ বক্তব্যের প্রেক্ষিতে বাঙালি সাহিত্যিক, সাংবাদিক ও বুদ্ধিজীবীরা রাষ্ট্রভাষা বাংলার দাবি নিয়ে সোচ্চার হন, যা ধীরে ধীরে গণ-আন্দোলনে রূপ নেয়।

১৯৫২ সালের ২৭ জানুয়ারি ঢাকার পল্টন ময়দানে অনুষ্ঠিত জনসভায় পাকিস্তানের তৎকালীন প্রধানমন্ত্রী খাজা নাজিমুদ্দিন যখন বলেন, ‘পাকিস্তানের রাষ্ট্রভাষা হইবে উর্দু’, তখনই সৃষ্টি হয় প্রতিবাদের দাবানল। এর মধ্যে জানা গেল, ২১ ফেব্রুয়ারি পূর্ববঙ্গ আইনসভার প্রথম বাজেট অধিবেশন শুরু হবে। সাধারণ ছাত্র-জনতা সিদ্ধান্ত নিল, সেদিনই বাংলা ভাষাকে রাষ্ট্রভাষা করার দাবিতে সারাদেশে হরতাল, সমাবেশ ও মিছিল করবে।

পাকিস্তানি সরকার ভয় পেয়ে ২০ ফেব্রুয়ারি ঘোষণা করল, ২১ ফেব্রুয়ারি থেকে একমাস পর্যন্ত ঢাকায় সভা-সমাবেশ-মিছিল সবকিছু নিষিদ্ধ। ১৪৪ ধারা জারি থাকবে। ঘোষণাটি শুনেই আমি বন্ধুদের সাথে দেখা করতে ছুটে গোলাম ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বর্তমান শহীদুল্লাহ হলে। গিয়ে দেখি সবাই বলছে, আমরা যে-কোনো মূল্যে ১৪৪ ধারা ভাঙব। ঢাকা মেডিকেল কলেজের ছাত্রাও চিৎকার করে উঠল—১৪৪ ধারা মানি না।

সে-বছর শীতও ছিল বেশ। ২১ ফেব্রুয়ারি ভোরের আলো ফোটার আগেই স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রদের আনাগোনা সর্ব হয়ে উঠল ঢাকা মেডিকেল কলেজ ব্যারাক ও বিশ্ববিদ্যালয় প্রাঙ্গণ। তখনকার আটস বিল্ডিং, এখন যেটা ঢাকা মেডিকেলের ইমার্জেন্সি। ওখানে একটা বিশাল আম গাছ ছিল। আমতলায় সভা হলো। সভায় ভাষাসৈনিক আবদুল মতিন বক্তব্য রাখলেন। ১০ জন করে ছোট ছোট মিছিল করে যাওয়ার সিদ্ধান্ত হলো। আর বিরামহীন স্লোগান উচ্চারিত হচ্ছিল—‘রাষ্ট্রভাষা বাংলা চাই’।

মিছিল গেট পর্যন্ত যেতেই পুলিশের আক্রমণ শুরু হয়ে গেল। ছাত্র-ছাত্রীদের ওপর লাঠিচার্জ ও কাঁদানে গ্যাসের শেল ছোড়ার পর বেশ কিছু ছাত্রকে গ্রেপ্তার করে তারা পিকআপ ভ্যানে তুলতে লাগল। নিরস্ত্র ছাত্র এবং সাধারণ মানুষের সাথে চলতে থাকল শস্ত্র পুলিশের সংঘর্ষ।

আমার চোখে দেখা—মানিকগঞ্জ দেবেন্দ্র কলেজের ছাত্র রফিকের মাথায় গুলি লেগে তিনি তাৎক্ষণিক মৃত্যুবরণ করলেন। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র আবুল বরকতের উরুতে গুলি লাগে, অস্ত্রোপচার করেও তাকে বাঁচানো গেল না। আবদুল জব্বারের গুলি লাগল তলপেটে, ইমার্জেন্সিতে নিতে নিতেই মারা গেলেন।

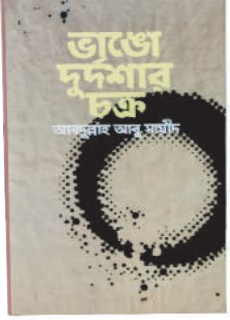
ছাত্রা নিহত হয়েছে—এই খবর পেয়ে সাধারণ মানুষ ভাষা আন্দোলনকে রূপ দিল একটা গণ-আন্দোলনে। নিহতদের স্মরণে সবাই গর্জে উঠল নতুন স্লোগানে—‘শহিদ স্মৃতি অমর হোক’। দেশের সমস্ত জেলা, এমনকি গ্রামগুলোতেও শুরু হলো মিছিল, সমাবেশ ইত্যাদি।

পরের বছর থেকে শুরু হলো মহান একুশে ফেব্রুয়ারি ‘শহিদ দিবস’ পালন, যা পাকিস্তানি শাসক শক্তির বিরুদ্ধে আমাদের রাজনৈতিক ও সাংস্কৃতিক লড়াইয়ের ক্ষেত্রে একটা বড় প্রেরণা জুগিয়েছে। এরই পথ ধরে রচিত হয়েছে উনসত্তরের গণ-আন্দোলন, এমনকি সামরিক বাহিনীর বিরুদ্ধে একান্তরের স্বাধীনতা যুদ্ধ। অবশেষে জন্ম নেয় স্বাধীন ভাষিক রাষ্ট্র বাংলাদেশ। পরবর্তীকালে ১৯৯৯ সালে বাংলা ভাষা পেল আন্তর্জাতিক মাতৃভাষার স্বীকৃতি।

আজকের তরুণদের বলব, মাতৃভাষা বিকাশের এই মন্ত্রটা তোমরা গ্রহণ করো। যা এখনো সম্ভব হয় নি, তোমরা তা সম্ভব করো। আন্তরিকতার সাথে চেষ্টা করো যাতে উচ্চশিক্ষা, বিজ্ঞান শিক্ষা, উচ্চ আদালত এবং জাতীয় জীবনের সর্বস্তরে বাংলা চালু হয়।

কোয়ান্টাম প্রকাশনা ॥ পাঠকের অনুভূতি

ভালো বই পড়লে অজানাকে জানাই হয় না শুধু, মানুষ জেগে ওঠে আত্মশক্তিতে। দূর হয় মনের ভেতরে জমে থাকা নেতিবাচকতাগুলোও। সাম্প্রতিককালে গবেষকরা বলছেন, জীবনঘনিষ্ঠ গ্রন্থ পাঠকের মস্তিষ্কে নিউরনের সংযোগায়ন বাড়ায়, সেইসাথে বাড়ে তার বুদ্ধিমত্তা ও সমর্মিতাবোধ। কোয়ান্টাম প্রকাশনার প্রতিটি বই-ই আত্ম উন্নয়নমূলক এবং ইতিবাচকতায় ঋদ্ধ। এ বইগুলো পড়ে উপকৃত হয়েছেন, এমন লক্ষ পাঠকের মধ্যে কয়েকজনের অনুভূতি এখানে প্রকাশ করা হলো।

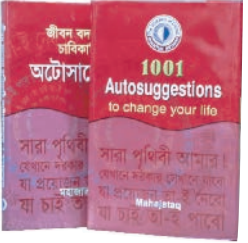


ভাঙো দুর্দশার চক্র বইটি এমন একটি সময়ে কিনেছি, যখন আমি ব্যক্তিগত জীবনে খুব হতাশ ও অনিশ্চিত সময় পার করছিলাম। আমার স্বপ্ন ছিল সরকারি চাকরিতে যোগদান করা, কিন্তু হচ্ছিল না। এই বইটি পড়ে আমি আবার বিশ্বাস নিয়ে পড়ালেখা শুরু করলাম। আমার জন্যে সরকারি চাকরিতে আবেদন করার শেষ বছর ছিল ২০১৮ এবং এ বছরই আমি প্রত্যাশিত চাকরিতে যোগদান করলাম।
আরমিন রহমান, তথ্যসেবা সহকারী, জাতীয় মহিলা সংস্থা

ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন বইটি পড়ে আমি ধর্মীয় কুসংস্কার থেকে মুক্ত হতে পেরেছি এবং ধর্ম সম্পর্কে আমার অনেক প্রশ্নের উত্তর পেয়েছি সহজেই।

আমি মনে করি, কোয়ান্টামের সব প্রকাশনাই আমাদের আলোর দিশারী হয়ে কাজ করে যাচ্ছে এবং আমাদের জীবনযাপনকে আরো সহজ ও সুন্দর করতে সাহায্য করছে।

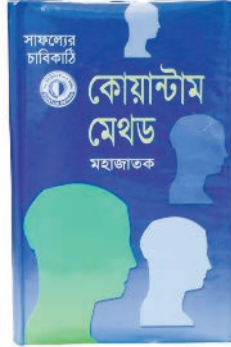
মো. মনিরুজ্জামান দাইয়ান, উদ্যোক্তা



এ বইয়ের প্রতিটি অটোসাজেশন অামাকে ইতিবাচক হতে সাহায্য করে। এ ভালো কথাগুলোর চর্চা নিজের ভেতর লুকানো

হীনম্মন্যতাকে দূর করে এবং ভালো মানুষ হওয়ার ইচ্ছা জাগায়। আমার প্রিয় অটোসাজেশনগুলো আমি ঘরের বিভিন্ন স্থানে এবং বিছানার পাশে লিখে রেখেছি।

ডা. মিতা দত্ত, বারডেম হাসপাতালে কর্মরত



২০০৮ সালে একটা টিভি-প্রোগ্রাম থেকে এই বইয়ের কথা শুনি, তখন আমি ক্লাস নাইনে পড়তাম। গ্রামে থাকতাম বলে বহু চেষ্টা করে বইটা সংগ্রহ করি। এ বই পড়েই মেডিটেশন করতে শিখি। আগে হাঁপানি ও শ্বাসকষ্ট ছিল আমার নিত্যসঙ্গী। এসব সমস্যা দূর হয়েছে মেডিটেশন করে।

দুঃসময়ে আমার সবচেয়ে কাছের বন্ধু এই বই। যখনই পড়ি, প্রতিবার নতুন অনুপ্রেরণা পাই।
পপি কোড়াইয়া, স্টাফ নার্স, আসগর আলী হাসপাতাল, ঢাকা

আমি নিয়মিত বইটি পড়ি। বইটি আমার অনেক উপকারে এসেছে। বইয়ের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করে আমার চুল পড়া ও মুখের কালো দাগ অনেক কমে গেছে।

ব্যায়ামচর্চা করে এবং বইয়ে উল্লেখিত খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে পাইলস-এর সমস্যা থেকেও আমি অনেকটা নিরাময় লাভ করেছি।

প্রশান্তি রাণী দাশ, গৃহিণী



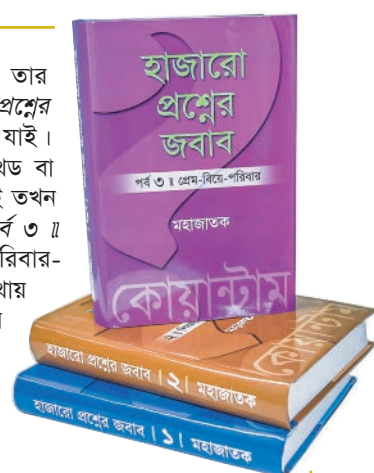
আমি এই বইটি পড়ে আমার খাবারের অভ্যাস পরিবর্তন করেছি। নিয়মিত হাঁটা ও ব্যায়ামচর্চার অভ্যাস গড়ে তুলেছি। অনেক রোগ থেকে মুক্ত হয়েছি। আমি পরিচিত সবাইকে এ বইটি পড়তে উদ্বুদ্ধ করি।

আফরোজা আহমেদ, গৃহিণী



মনের ভেতরে যত প্রশ্ন আসে, তার বেশিরভাগের উত্তর আমি হাজারো প্রশ্নের জবাব বইয়ের মাধ্যমে পেয়ে যাই। কারো সাথে যখন কোয়ান্টাম মেথড বা মেডিটেশন বিষয়ে কথা বলতে যাই তখন এ বইগুলো খুব সাহায্য করে। পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার বইটিতে পরিবার-বিষয়ক প্রশ্নের উত্তরগুলো এক কথায় অসাধারণ। সুখী পরিবার গড়ার জন্যে সঠিক দিক-নির্দেশনাগুলো এতে ঝুঁজে পাওয়া যায় সহজেই।

ড. শাহীদা রহমান, প্রাক্তন শিক্ষিকা, ফ্লাসটিকা



হাজারো প্রশ্নের জবাব ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার বইটি পড়ে আমার বেশ কিছু ভুল ধারণা দূর হয়েছে। সন্তান হিসেবে পিতা-মাতার ব্যাপারে আমার দায়িত্ব এবং সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে জেনেছি।

সাদমান ফাতিন, শিক্ষার্থী, প্রথম বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়



কীভাবে সুস্থ থাকা যায় তা বিস্তারিতভাবে বলা হয়েছে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন বইতে। আছে সুখম খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, হাঁটা ও দমচর্চার গুরুত্ব।

নিলুফার ইয়াসমিন, প্রধান শিক্ষিকা, ওটমা প্রাথমিক বিদ্যালয়, নারায়ণগঞ্জ

কর্মব্যস্ত সুখী জীবন বইটি পড়ে শিক্ষকতার কাজ আমার জন্যে সহজ হয়েছে। এ বই অনুসরণ করে আমি এখন শিশুদের পছন্দের শিক্ষক।

জান্নাতুল ফেরদৌস, শিক্ষিকা, শহীদ আব্দুল হামিদ কিশোর গাটেন, ভোলা

নিরাময় ও সুস্থতার বৈজ্ঞানিক পথ ॥ মেডিটেশন

এক যে আছে মজার দেশ,
সব রকমে ভালো
... ..
মণ্ডা-মিঠাই ততো সেথা
ওষুধ লাগে ভালো।

কবি ও শিশুসাহিত্যিক যোগীন্দ্রনাথ সরকারের কল্পনার এই মজার দেশ এখন প্রায় দৃশ্যমান বাস্তবতা! কোন খাবারে এসিডিটি হয় তা জানার পরও সেই খাবার আমরা খাচ্ছি এবং এর সাথে বিকারহীনভাবে সেবন করে চলেছি এসিডিটির ওষুধ। ঘরে ঘরে এখন প্রায় অবধারিতভাবেই দেখা মেলে রঙবেরঙের ওষুধের বাস্ক। দিনে দিনে সেই বাস্ক সংখ্যায় বেড়েছে, বড় হয়েছে আকারেও।

ওষুধে মাথাপিছু খরচ হাজার টাকা!

উচ্চ রক্তচাপ, মাথাব্যথা, এসিডিটি, পেটের সমস্যা, ডায়রিয়া ইত্যাদি রোগগুলোর জন্যে এখন আর চিকিৎসকের পরামর্শের প্রয়োজন হয় না। কোন রোগে কী ওষুধ খেতে হবে তা সবারই মুখস্থ প্রায়! রোগের ধরন ও মাত্রা না বুঝেই সবাই দেদারসে সাবাড় করছে হরেক রকমের ওষুধ। ওষুধ-আসক্তির এই আগ্রাসনের ফলে ২০১৮ সালে বাংলাদেশে ওষুধ বিক্রি হয়েছে প্রায় ১৭ হাজার কোটি টাকার। প্রায় ১৬.৫ কোটি মানুষের মধ্যম আয়ের একটি দেশের জন্যে ওষুধের পেছনে এ খরচটা বেশিই বৈকি! মাথাপিছু হাজার টাকার ওষুধ খাওয়া থেকে আমাদের জাতীয় স্বাস্থ্যের অবস্থাও অনুমান করা যায় সহজেই।

পৃথিবীর উন্নত দেশগুলোও স্বাস্থ্য নিয়ে ভুগছে কঠিন সমস্যা। ক্ষমতাবাদের আমেরিকার সমস্ত ক্ষমতা পরাজিত হয়েছে স্বাস্থ্যের কাছে! ২০১৮ সালে রেকর্ড গড়ে স্বাস্থ্যখাতে ব্যয় ৩৫০ হাজার কোটি ডলার।

শতকরা ৭৫ ভাগ রোগের জন্যে প্রয়োজন নেই কোনো রকম ওষুধের

ওষুধের পেছনে এ বিপুল খরচ থেকে রেহাই পেতে পৃথিবীজুড়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা মানুষকে উৎসাহিত করছেন স্বাস্থ্যসচেতন হতে, সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করতে। কিন্তু অসাধু ব্যবসায়ীদের সৃষ্ট পণ্য-আগ্রাসন আর অসুস্থ প্রতিযোগিতায় ব্যস্ত মানুষ এখন নিজের স্বাস্থ্য ও পরিবারের প্রতিই মনোযোগ দিচ্ছে সবচেয়ে কম। স্বাস্থ্যবিদরা বলছেন, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চাই পারে মানুষকে এই বিপর্যয় থেকে বাঁচাতে। কারণ মেডিটেশনের স্তরেই মানুষ উপলব্ধি করে নিজের প্রতি মনোযোগী হওয়ার গুরুত্ব।

শতকরা ৭৫ ভাগ রোগের ক্ষেত্রে ওষুধের কোনো প্রয়োজন নেই। এজমা, আইবিএস, এলার্জি, মাইগ্রেন, ব্যথা-বেদনাসহ এ ধরনের রোগগুলোকে চিকিৎসকরা মনোদৈহিক রোগ হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। মনের দুঃখ-কষ্ট, রাগ-ক্ষোভ, দুশ্চিন্তা-হতাশা দূর হলে স্বাভাবিক নিয়মেই ভালো হয়ে যায় এ রোগগুলো। আর নিজেকে স্ট্রেসমুক্ত করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় মেডিটেশন।

মুক্ত হোন আসক্তি থেকে

সিগারেট থেকে শুরু করে চিনি, সফট ড্রিংকস থেকে এলকোহল কিংবা ভিডিও গেম থেকে সোশ্যাল মিডিয়া ইত্যাদি নানান আসক্তিতে সারা বিশ্বের মানুষ আজ

পথহারা। এ প্রেক্ষিতে সমাজবিজ্ঞানী ও গবেষকরা দাওয়াই হিসেবে খুঁজে পেয়েছেন ধ্যান বা মেডিটেশনকে। শত শত গবেষণায় তারা দেখেছেন, যে-কোনো আসক্তি থেকে নিরাময়ে মেডিটেশনই সর্বাধিক কার্যকর।

গবেষণায় দেখা গেছে, আসক্ত মানুষের মস্তিষ্কের নিউরোনে এক ধরনের জড়তা বা স্থবিরতা চলে আসে। নতুন কিছু শেখার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে তারা। ফলে আসক্তিমুক্ত হওয়ার জন্যে প্রয়োজনীয় নির্দেশনাগুলো তারা অনুসরণ করতে পারে না। এ কারণে আসক্তরা চাইলেও সহজে আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে পারে না।

আশার কথা, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় নিউরোনের এ জড়তা কেটে যায়। নিউরোনগুলো সহজেই নতুন তথ্য ও ধারণায় উজ্জীবিত হয়, মস্তিষ্কের কাঠামোতে আসে ইতিবাচক পরিবর্তন। ফলে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে যে-কোনো আসক্তি দূর করা যায় সহজেই।

তাই আপনি যদি ফাস্টফুডের আকর্ষণ ছেড়ে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান বা অনাগত সম্ভাবনের সুস্থতার জন্যে ছাড়তে চান ধূমপান, আজই শুরু করুন মেডিটেশন। ধ্যানের গভীরে আপনি সন্ধান পাবেন প্রকৃত শক্তির, যার সাহায্যে আপনি মুক্ত হবেন সকল আসক্তি ও ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে।

মেডিটেশন নিয়ে যুক্তরাজ্যের কভেনট্রি এবং নেদারল্যান্ডের র্যাডবাউড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা তাদের এক দশকের যৌথ গবেষণার ফলাফল প্রকাশ করেছেন বিশ্বখ্যাত বিজ্ঞান সাময়িকী *ফ্রন্টিয়ারস ইন ইমিউনোলজি*-তে (জুন ২০১৭)। এতে তারা প্রমাণ করেছেন, শরীরের ডিএনএ-তে স্ট্রেস তৈরির জন্যে দায়ী জিনগুলোতে স্থায়ী পরিবর্তন আসে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে। অর্থাৎ মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মানুষের ইতিবাচক অভ্যাসগুলো স্থায়ী হয়।

সুস্থ রাখুন আপনার হৃদযন্ত্র

ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের রিপোর্ট (মে ২০১৬) অনুযায়ী, বিশ্বজুড়ে প্রতি বছর এক কোটি ৭৯ লাখ মানুষ মারা যায় হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে হৃদরোগে মৃত্যুর সংখ্যা বেড়েছে শতকরা ৮০ ভাগ। আমেরিকান হার্ট

এসোসিয়েশনের প্রকাশিত প্রতিবেদনে দেখা গেছে, ২০১৮ সালে প্রতিদিন গড়ে ২৩০০ আমেরিকান হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা গেছে।

ভয়াবহ এ অবস্থার প্রেক্ষিতে দুই দশক ধরে পরিচালিত ২৪টিরও বেশি গবেষণালব্ধ তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে বিশেষজ্ঞরা সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন-যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন, তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি কম। পাশাপাশি তারা-

- জীবন নিয়ে ইতিবাচক ধারণা পোষণ করেন
 - সুস্থ জীবনাচার অনুসরণে অধিকতর আগ্রহী
- যেমন, তারা পর্যাপ্ত ঘুমাবেন এবং যে-কোনো ক্ষতিকর আচরণ-অভ্যাস ত্যাগেও তৎপর। (জার্নাল অব আমেরিকান এসোসিয়েশন, ২৮ সেপ্টেম্বর ২০১৮)

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষকরা দেখেছেন, হার্ট রেট ভ্যারিয়েবল-এর (HRV) ক্ষেত্রেও ইতিবাচক ভূমিকা রাখে মেডিটেশন। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় HRV বাড়ে, যা হৃদরোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, হৃদরোগের ক্ষেত্রে রোগ পরবর্তী চিকিৎসার চেয়ে তা প্রতিরোধে সময় ও অর্থ বিনিয়োগ করাই বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক। তাই হৃদরোগী হওয়ার আগেই সবাইকে মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিয়েছেন তারা।

কোয়ান্টাম নিরাময় : সুস্থ আছেন লাখো মানুষ

মেধাবী এক তরুণ চিকিৎসক। তার মূত্রথলিতে পাথর হওয়ায় পিঠে সবসময় ব্যথা অনুভব করেন। অপারেশন করে পাথর সরানো হলো, কিন্তু পিঠের ব্যথা দূর হলো না। চিকিৎসক বললেন, পাথর আবার তৈরি হতে পারে। ভয় আর উৎকণ্ঠায় দিন কাটতে লাগল তার। এসময় এক বন্ধুর কাছে পেলেন *সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড* বইটি।

বই পড়ে শুরু করলেন মেডিটেশন চর্চা। নিরাময়ের মেডিটেশনে অবলোকন করতে লাগলেন, পাথর তৈরির আগেই দূষিত পদার্থগুলোকে ধ্বংস করে দিচ্ছে শরীরের নিজস্ব নিরাময় প্রক্রিয়া। তিন বছর ধরে চলল নিয়মিত অনুশীলন। একসময় ব্যথা দূর হলো। আলট্রাসোনোগ্রাম করে দেখা গেল, শরীরে কোনো পাথর নেই।

এখন তিনি পুরোপুরি সুস্থ। মেডিটেশন চর্চার ফলে সুস্থতার পাশাপাশি সবদিক থেকেই তার জীবনে এসেছে সাফল্য।

সিকি শতাব্দীরও বেশি সময় ধরে মানুষকে মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করছে কোয়ান্টাম। লাখো মানুষ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে মনোদৈহিক ৭৫ ভাগ রোগ থেকে মুক্তি পেয়েছেন ওষুধ ছাড়াই। মেডিটেশন এবং সুস্থ জীবনাচার অনুসরণে তারা কমাতে পেরেছেন ওষুধের পেছনে অন্যায় ব্যয়।

একজন ধ্যানীকে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হয় গড়পড়তা মানুষের তুলনায় চার ভাগের এক ভাগ। আর অসুস্থ হলেও দ্রুত আরোগ্য লাভ করেন তারা। তাই ওষুধ-আসক্তির আগ্রাসন থেকে রেহাই পেতে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন। দৈনিক একটি ঘণ্টা ব্যয় করুন নিজের জন্যে। একঘণ্টার এই বিনিয়োগ আপনাকে রাখবে সুস্থ ও কর্মক্ষম, জীবনকে করবে লক্ষ্যাভিসারী, অনাবিল প্রশান্তি হবে আপনার নিত্যসঙ্গী।



সন্তানসহ কোর্সে অংশ নেয়া জীবনের সঠিক সিদ্ধান্ত

ড. লুৎফুননেছা বারি



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের রয়েছে একটি বৈজ্ঞানিক ভিত্তি। আর এ বিষয়টিই আমাকে বেশি আকৃষ্ট করে। আমি যখন শিক্ষার্থী ছিলাম তখন থেকেই মেডিটেশন চর্চা করি এবং নির্দিষ্ট বয়সে পানি, আমার জীবনে সফলতাগুলো মেডিটেশনের জন্যেই সম্ভব হয়েছে।

আমার ছেলে ও মেয়েকে সাথে নিয়ে এবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছি। ওদের মধ্যে বেশ পরিবর্তনও লক্ষ্য করছি। আমার ছেলে বলছে, সে আর কোল্ড ড্রিংকস পান করবে না। এখানে এসে তারা জীবন গঠনের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি পেয়েছে। আমি বিশ্বাস করি, ওদেরকে সাথে নিয়ে এ কোর্সে অংশ নেয়া আমার জীবনের একটি সঠিক সিদ্ধান্ত।

বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাস নেয়ার সময় শিক্ষার্থীদের প্রায়ই বলতাম, আমরা হচ্ছি বিবেকবর্জিত জাতি। কিন্তু এখানে এসে আমার ধারণা পাল্টেছে। আমাদের ঐতিহ্য অনেক সমৃদ্ধ এবং আমরাও পারব ভালো কিছু করতে। তাই কোয়ান্টামের সাথে আমিও বলতে চাই—‘আমরা এক মহান জাতি।’

[সহযোগী অধ্যাপক, ফুড টেকনোলজি এন্ড নিউট্রিশন সায়েন্স, মাওলানা ভাসানী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, টাঙ্গাইল]

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি

তুহফাতুল জিনান



গত তিন মাস ধরে আমি শারীরিক কিছু সমস্যায় ভুগছিলাম। বৃদ্ধাঙ্গুলে ব্যথার কারণে আমি লিখতে পারতাম না। ক্যারিয়ার এবং ভবিষ্যৎ নিয়ে খুব দুশ্চিন্তা হচ্ছিল। হতাশা ও হীনম্মন্যতায় ভুগছিলাম। কিন্তু এ কোর্সে এসে মেডিটেশন করে সমস্যার সমাধান খুঁজে পেলাম।

আঙ্গুলের ব্যথাটা আর নেই, স্বাভাবিকভাবে লিখতে পারছি। মনের যে শক্তিতে আমি হারিয়ে ফেলেছিলাম তা ফিরে পেয়েছি। আমার আত্মবিশ্বাসও বেড়ে গেছে।

[শিক্ষার্থী, একাদশ শ্রেণি, শহীদ সৈয়দ নজরুল ইসলাম কলেজ, ময়মনসিংহ]

মাইগ্রেনের জন্যে আর ওষুধ খেতে হচ্ছে না

মাহবুবুর রাজ্জাক

২০০৪ সাল থেকে আমি মাইগ্রেনের ব্যথায় ভুগছি। সূর্যের আলোতে আমার সমস্যা হতো। তাই দিনের বেলা বাসা থেকে বের হতে পারতাম না। গাড়ির হর্ন বা যে-কোনো শব্দে মাথাব্যথা বেড়ে যেত। প্রতিদিন আমি নয়টা করে ওষুধ খেতাম। বিদেশেও চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু কোনো ওষুধে সুস্থ হই নি।

গত বছর সিঙ্গাপুরে এক ডাক্তার আমাকে মাত্র একটি ওষুধ দিলেন। আর প্রতিমাসে একটি ইনজেকশন নিতে বললেন, যেটার দাম ৫৬ হাজার টাকা। বললেন, এটা ছাড়া কোনো উপায় নেই! শুনে খুব হতাশ হয়ে পড়লাম। এরপর আমার স্ত্রীর পরামর্শে শেষ ভরসা হিসেবে এ কোর্সে অংশ নিলাম। মেডিটেশন করে সত্যিই আমার মাইগ্রেন দূর হয়েছে। মাথাব্যথা আর অনুভব করছি না। ওষুধও খেতে হচ্ছে না।



[ব্যবসায়ী]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

সফল ব্যক্তিত্ব প্রত্যেকেই শুরু করেছিলেন শূন্য থেকে, তারপর পৌঁছেছেন পূর্ণতায়। একটি জাতির উত্থানেও তা-ই সত্যি। সাথে চাই উদ্যম ও সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণ। এ বিষয়গুলোই নানাভাবে উঠে আসে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। ২৭ বছরে লাখো মানুষের অংশগ্রহণে সম্পন্ন হয়েছে এ কোর্সের ৪৫৪টি ব্যাচ। ৪৫৪ তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারীদের কিছু অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

ডাক্তারের পরামর্শে কোর্সে এলাম

মো. গোলাম মোস্তফা



আমি বেশ কয়েকটি রোগে আক্রান্ত ছিলাম। হজমের সমস্যা থেকে মুক্তি পাচ্ছিলাম না। উচ্চ রক্তচাপের জন্যে নিয়মিত ওষুধ খেতাম, কিছুতেই তা নিয়ন্ত্রণ হচ্ছিল না। আর পায়ে ছিল প্রচণ্ড ব্যথা। স্বাভাবিকভাবে হাঁটাচলা করতে অসুবিধা হতো।

কিছুদিন আগে এক ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে তিনি আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে বললেন। প্রথমে একটু অবাক ছিলাম, কিন্তু সুস্থতার আশায় কোর্সে অংশ নিলাম। কোর্সের প্রথমদিনও আমার পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। অনেক কষ্ট করে সিঁড়ি বেয়ে উঠেছি। মেডিটেশন করে আমার পায়ের ব্যথাটা আর নেই। হজমের সমস্যাটা দূর হয়েছে। রক্তচাপও নিয়ন্ত্রণে এসেছে। কোর্সে এসে জেনেছি, আমার সমস্যাগুলো ছিল মনোদৈহিক। নিজেকে এখন সম্পূর্ণ সুস্থ মনে হচ্ছে।

[সঙ্গীত শিক্ষক ও বিটিভি-র তালিকাভুক্ত সঙ্গীত শিল্পী]

মনের বাগানে আবার ফুল ফোটাতে পারব

ডা. তাসলিমা পারভীন

কিছুদিন ধরে লক্ষ্য করছি, আমি একটুতেই রেগে যাচ্ছি। সবকিছু যেন বিরক্ত লাগছে এবং আমার ভেতরে প্রচণ্ড ঝড়। এর প্রথম শিকার হচ্ছিল আমার পরিবার।



মাথাব্যথাও বেড়ে যাচ্ছিল আমার। কিছুতেই প্রশান্ত থাকতে পারছিলাম না। কিন্তু এভাবে তো চলতে পারে না। কারণ আমি ক্রমাগত দেয়াল তুলছি আমার সবচেয়ে প্রিয় জায়গায়—আমার পরিবারে। এখানে ঝড় তুলে কখনো ভালো থাকা যায় না। এজন্যেই কোর্সে আসার সিদ্ধান্ত নিলাম।

‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’—কোয়ান্টামের এ কথাটি শুনে আমি ভাবতাম—রাগ এলে আমি কেন এর প্রকাশ করব না? কিন্তু কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে উপলব্ধি করলাম, যে আচরণ আমি অন্যের কাছে প্রত্যাশা করি তা আগে আমার করা উচিত। তাহলেই আমি প্রশান্তি পাব।

মেডিটেশন করে আমার রাগ ও অস্থিরতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে এসেছে। এর প্রভাব আমার পরিবারেও দেখতে পাচ্ছি। আমি বিশ্বাস করি, আমার মনের বাগানে আমি আবার ফুল ফোটাতে পারব।

[মেডিকেল অফিসার, ইবনে সিনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা]

কোর্সে এসে সত্যটা জেনেছি

মুফতি মো. ইমরান হোসেন



উচ্চ রক্তচাপের কারণে আমি চার বছর ধরে খুব অসুস্থ ছিলাম। ঘাড়ের প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। নিয়মিত ওষুধ খেয়েও কোনো লাভ হচ্ছিল না। একপর্যায়ে ডাক্তারও হাল ছেড়ে দিলেন এবং বললেন, আপনার এই সমস্যা দূর হবে না। এটা শুনে আমার মৃত্যুভয় শুরু হয়ে গেল।

অবশেষে একজন চিকিৎসক আমাকে মেডিটেশনের পরামর্শ দিলেন। কিন্তু আমার বিশ্বাস হলো না। আমার শ্বশুরের কাছে মেডিটেশন সম্পর্কে জানতে চাইলাম। কারণ তিনি ছয় মাস আগে এ কোর্সটি করেছেন। এর আগে তিনি দুই বার স্ট্রোক করেছিলেন। মেডিটেশন করে এখন বেশ সুস্থ আছেন। আমিও কোর্সটি করার সিদ্ধান্ত নিলাম।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! মেডিটেশন করে আমার রক্তচাপ এখন স্বাভাবিক, ঘাড়ের ব্যথাও দূর হয়েছে। এই কোর্সে এসে আমি নতুনভাবে জীবন গড়ার অনুপ্রেরণা পেলাম।

আমি একসময় কোয়ান্টামের বিপক্ষে ছিলাম। কিন্তু কোর্স করে আমি সত্যটা জেনেছি। ইসলামের সাথে মেডিটেশনের রয়েছে গভীর সম্পর্ক—এই বিষয়টিও আমি আগে কখনো উপলব্ধি করি নি। আমি বিশ্বাস করি, প্রত্যেক ঘরে একদিন কোয়ান্টামের এই বাণী পৌঁছে যাবে।

[খতিব, বায়তুল হামদ জামে মসজিদ, সাভার]

আজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : গুরুজী, আমি চাই আমার আশেপাশের অসহায় মানুষকে সাহায্য করতে। তাদের খাবার না থাকলে খাবার দেবো, গায়ে কাপড় না থাকলে কাপড় দেবো। আব্বা-আম্মা ও আমাকে নিয়ে আমাদের তিন জনের পরিবারে প্রায়ই কিছু খাবার ও কাপড় বাড়তি থাকে। কিন্তু ঢাকা শহরে ভিক্ষুকরাও যেহেতু সিভিকিটের আওতায় চলে, তাই আসল ও নকল গরিব কীভাবে চিনব?

উত্তর : ভিক্ষুকদের ব্যাপারে আপনি যে একটা ধারণা করতে পেরেছেন, এজন্যে আপনাকে অভিনন্দন। আসলে ভিক্ষা দিয়ে কখনো আপনি ভিক্ষুকের অভাব দূর করতে পারবেন না। নবীজী (স) সে-কারণেই ভিক্ষাবৃত্তিকে অত্যন্ত অপছন্দ করেছেন। তিনি খুব স্পষ্টভাবে বলেছেন, ‘যে ভিক্ষা করে সে আসলে দোজখের আগুন নিজে জ্বলিয়ে দেয়।’

একজন বিপদগ্রস্ত মানুষকে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করা আর ভিক্ষা দেয়া-দুটো এক নয়। আমরা আশেপাশে যে ভিক্ষুকদের দেখি, তাদের পেশাই হচ্ছে ভিক্ষা করা। পরিশ্রম কম, উপার্জন অনেক। কিছুদিন আগে দেশের একটি জাতীয় দৈনিকে এ নিয়ে রিপোর্টও এসেছে-‘রাজধানীর রমনা পার্কের সামনে এক ভিক্ষুক হাতে ব্যান্ডেজ করে লাল রং মেখে ভিক্ষা করে। খোঁজ নিয়ে জানা গেল, তার আসলে কিছুই হয় নি। প্রতি সপ্তাহে সে পাঁচ-সাত হাজার টাকা পাঠায় গ্রামের বাড়িতে। তার চার স্ত্রী আর ১০ জন সন্তান। ভিক্ষার টাকায় সেই ভিক্ষুক ঢাকা শহরে তার ছয় ছেলের জন্যে ছয়টি ফ্ল্যাট কিনতে চায়।’ (দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন, ২২ ডিসেম্বর ২০১৮)

অনেক বছর আগে আমার একবার কৌতুহল হলো ভিক্ষুকদের জীবন কেমন তা দেখা প্রয়োজন। তখন আমি সংবাদপত্রের রিপোর্টার। খুঁজতে খুঁজতে এক বস্তিতে গিয়ে দেখি এলাহি কারবার। ভিক্ষুকের ঘরে টেলিভিশনসহ আধুনিক নানা জিনিসপত্র। সে বিয়ে করেছে তিনটা। তার ভাষ্য হলো-‘আমি পঙ্গু মানুষ। আমার খেদমত তো একজনে করতে পারে না, তাই দুই-তিন জন লাগে!’

আরো মজার ঘটনা আছে। বেশ কয়েক বছর আগে সিলেটে হযরত শাহজালাল (র)-এর মাজারে বোমা ফাটল। বোমার ঘটনার পরদিন সংবাদপত্রে দেখলাম-মাজারে এক ভিক্ষুককে প্রতিদিন ট্রলিতে অর্থাৎ চাকাওয়ালা গাড়িতে করে নিয়ে যেতে হতো। ২১ বছর ধরে সবাই এমনকি আশেপাশের অন্য ভিক্ষুকরাও জানত সে পঙ্গু। কিন্তু যেই বোমা ফাটল, সে ট্রলি থেকে উঠে দৌড় দিয়েছে!

এই হচ্ছে ভিক্ষুকদের অবস্থা। কোথাও কোথাও মদ-জুয়ার আসরও বসায় তারা। কারণ ভিক্ষার চেয়ে সহজ উপার্জনের ব্যবস্থা আর কিছু হতে পারে না। সে কিছুই করছে না, শুধু একটু অভিনয় করছে। অথচ প্রতিটি ধর্মই ভিক্ষাকে নিরুৎসাহিত করেছে। ধর্মের শিক্ষা হচ্ছে মেহনত করা।

যেহেতু আপনি অসহায় মানুষকে সাহায্য করতে চান, মাটির ব্যাংকে দানের অর্থ জমা করুন। কারণ কোয়ান্টাম সম্ভবদ্ব দানের অর্থে পরিকল্পিতভাবে মানুষের জন্যে কাজ করছে। ব্যক্তির একার পক্ষে যা করা সম্ভব হয় না তা আমরা সম্মিলিতভাবে করছি। সবই সম্ভব হচ্ছে ছোট-বড় দান একত্র করে।

অতএব কোনো দানকেই ছোট মনে করবেন না। এই অল্প কাপড় অল্প খাবার, কিছুই অল্প নয়। অল্প অল্প পরিমাণ যখন জমা হয়, এটা অনেক হয়ে যায়। আপনার মতো সমমর্মী কিশোর-তরুণদের আমরা মোবারকবাদ জানাই, যারা সমাজের জন্যে দেশের জন্যে ভাবছেন এবং নিয়মিত দানে অভ্যস্ত হচ্ছেন।

প্রশ্ন : যখন কেউ ছলে-বলে-কৌশলে আমাকে বিপদে ফেলে বা আমার খারাপ চায় তখন আমি কী করব? আমি তবুও তাদের ভালবাসি, তাদের আপন ভেবে যত্ন করি। মাঝে মাঝে একটু রাগ হয় কিন্তু কখনো কারো খারাপ চাই না।

উত্তর : যে আপনার অমঙ্গল চাইবে, আপনি তার মঙ্গল চাইবেন-এটাই ধর্মের শিক্ষা। এটাই নবী-রসুলদের শিক্ষা। কেউ ছলে-বলে-কৌশলে আপনাকে বিপদে ফেলার চেষ্টা করলে নিজের বুদ্ধিকে কাজে লাগাবেন। অর্থাৎ ছল-বল-কৌশলটা বোঝার চেষ্টা করবেন।

কারণ বিপদে পড়টা বুদ্ধিমত্তার কাজ নয়। আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে যেন বিপদে না পড়েন। আর যারা বিপদে ফেলতে চায় তাদের জন্যে দোয়া করবেন, যাতে তারা হেদায়েতের সাথে থাকে। সবসময় আল্লাহর কাছে সাহায্য চাইবেন এবং সৃষ্টির কল্যাণে সৎকর্মে নিয়োজিত থাকবেন।

প্রশ্ন : আমার বর্তমান স্বামী আমার আগের ঘরের সন্তানের সঙ্গে খুব রাগ-হিংসা দেখায়। এসব দেখে সহ্য করতে না পেরে আমিও রাগ করে থাকি। এ অবস্থায় আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : যদিও এমন হওয়া উচিত নয়, কিন্তু এটা খুব স্বাভাবিক ঘটনা। অধিকাংশ নারী যেমন তার সতীনের ছেলেকে পছন্দ করতে পারেন না, পুরুষের ক্ষেত্রেও তা-ই। আবার আমি এমন মাকেও দেখেছি যিনি নিজের ছেলের চেয়ে সতীনের ছেলেকে বেশি আদর করেন। এরা ব্যতিক্রম। ৯৯% ক্ষেত্রে বাস্তবতা হচ্ছে, কেউ তার স্ত্রী বা স্বামীর অন্য পক্ষের সন্তানদের পছন্দ করতে বা মেনে নিতে পারেন না।

প্রথমত, এই বাস্তবতাকে আপনার মনে নিতে হবে। দ্বিতীয়ত, প্রো-একটিভ থাকতে হবে। কারণ আপনিও রেগে থাকলে আপনার স্বামীর রাগ-হিংসার পরিমাণ কমবে না বরং বাড়তেই থাকবে। তাই মমতা আর ভালবাসা দিয়ে আপনাকে জয় করতে হবে।

রাগ করে বা হিংসার প্রতিক্রিয়ায় হিংসা ব্যক্ত করে কেউ কখনো কল্যাণ করতে পারে না। আর পারিবারিক জীবনে রাগ-ক্ষোভের পরিণাম তো আরো ভয়াবহ। অতএব আপনি যত সহনশীল হবেন এবং বাস্তবতাকে স্বীকার করে তা সমাধানের চেষ্টা করবেন, পরিস্থিতি আপনার জন্যে তত সহজ হবে।

স্বামীর পছন্দ-অপছন্দকে বোঝার চেষ্টা করবেন এবং নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝাবেন যে, এই সন্তান আমার আগের স্বামীর নয় বরং এ হচ্ছে আল্লাহর নেয়ামত। কারণ কোনো পুরুষ ইচ্ছে করলে বাবা হতে পারে না বা কোনো মহিলা ইচ্ছে করলেই তার সাথে তুমি ভালো ব্যবহার করলে আল্লাহর রহমতে আমাদের ঘরে যে সন্তান আসবে, সে-ও ভালো সন্তান হবে।

যখন আলফা লেভেলে আপনার স্বামীর মধ্যে এই ভালো কথাগুলো যেতে থাকবে, আজ কাল বা পরশু-আপনি জয়ী হবেন। কেউ ভুল আচরণ করলে তার সাথে সবসময় ভালো আচরণ করবেন। ভালো আচরণের ফল আপনি পাবেনই।

প্রশ্ন : একজন মনীষী বলেছেন, হাজার পয়সা দানের চেয়ে এক পয়সা ঋণ পরিশোধ অনেক মূল্যবান। আমার বেশ কিছু টাকা ঋণ আছে। মাটির ব্যাংক ও এতিমান ফান্ডে দান করছি। এই ফান্ড দুটো চালাতে বেশ কষ্ট হচ্ছে। আবার দান বন্ধ করার কথা ভাবলে পাপবোধ কাজ করে। কারণ আমরা না দিলে লামার শিশুদের লালন করা হবে কীভাবে? আপনার দোয়া চাই যেন আমি দান চালিয়ে যেতে পারি এবং ঋণমুক্ত হতে পারি।

উত্তর : ঋণ হচ্ছে অভিশাপ। যে মানুষের জীবনে ঋণ ঢুকবে, তার জীবন থেকে শান্তি চলে যাবে। রসুলুল্লাহ (স)-এর একটি দোয়া হচ্ছে, ‘হে আল্লাহ! সব ধরনের পাপ এবং ঋণ থেকে আমি পানাহ চাচ্ছি।’ একবার এক সাহাবী জানতে চাইলেন, ‘ইয়া রসুলুল্লাহ! পাপ আর ঋণ কি এক? তাহলে পাপের সাথে ঋণ কেন?’ নবীজী (স) বললেন, ‘যে ব্যক্তি দেনাদার সে কথা বললে মিথ্যা বলে, ওয়াদা করলে ভঙ্গ করে।’

কারণ ঋণটাকে ম্যানেজ করার জন্যে সে মিথ্যা বলবে। পাওনাদারের হাত থেকে বাঁচার জন্যে সে নানারকম মিথ্যা প্রতিশ্রুতি ও আশ্বাস দেবে। কিন্তু সে ওয়াদা রাখতে পারবে না। অতএব আল্লাহর কাছে সবসময় ঋণ থেকে পানাহ চাইবেন।

ঋণ পরিশোধ অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আপনি যেহেতু দান করছেন, তাই দান ও ঋণ পরিশোধের মধ্যে সমন্বয় করবেন। কারণ নিয়মিত দানের বরকত সীমাহীন। তাই যখনই দান বন্ধ করবেন বা দানে অনিয়মিত হবেন তখন আপনার আয়-সম্পদে বরকত কমে যাবে। কিন্তু দান অব্যাহত রাখলে এমনও হতে পারে যে, আপনি এর বরকতে ঋণমুক্ত হবেন।

তবে কখনো ঋণ করে দান করবেন না। আল্লাহর কাছে সবসময় কায়মনোবাক্যে চাইবেন যে, আমি ঋণ পরিশোধ করতে চাই। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন-যে ব্যক্তি নিয়ত করে যে, আমি ঋণশোধ করব, আল্লাহ তায়াল্লা তার ঋণশোধের কোনো না কোনো ব্যবস্থা করে দেন।

কিন্তু নিয়তে গুণগোল থাকলে পারবেন না। কেউ কেউ ঋণ করেই তা ফেরত না দেয়ার জন্যে। মনে রাখবেন, ঋণের কোনো ক্ষমা নেই। আপনি যদি আল্লাহর পথে জীবন দিয়ে দেন অর্থাৎ শহিদও হন, তারপরও ঋণের ক্ষমা নেই। অতএব সতর্ক থাকবেন। ঋণ করে কোনো ভোগ্যপণ্য কিনবেন না, ঋণ করে কখনো ফুটানি করতে যাবেন না।

এ মাসের অটোসাজেশন

পৃথিবীকে বদলানোর আগে আমি
আমার বিশ্বাস ও চেতনার
আলোকে নিজেকে বদলাব।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে বাংলা একাডেমির পরিচালক ড. জালাল আহমেদ

সুস্থ ও মানবিক দেশ গড়তে অবদান রাখছেন রক্তদাতারা

১৬ জানুয়ারি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় ১৪৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ৯৯ জনকে সম্মাননা জানানো হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলা একাডেমির পরিচালক (বিক্রয়, বিপণন ও পুনর্মুদ্রণ বিভাগ) এবং অমর একুশে গ্রন্থমেলা পরিচালনা কমিটির সদস্য সচিব ড. জালাল আহমেদ।

রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, ‘একজন মূর্খের প্রয়োজনে রক্তদান করার চেয়ে বড় দান বা পরোপকার আর কী হতে পারে! এভাবেই নিজের অজান্তে আপনারা শত মানুষের সাথে রক্তের সম্পর্ক গড়ে তুলছেন। এই আত্মিক সম্পর্ক গড়ে তোলার মাধ্যমে আপনারা হয়ে উঠছেন সত্যিকারের যোদ্ধা, যারা দেশের সেবায় নিয়োজিত আছেন। আমি বলব, বর্তমান সময়ের প্রেক্ষিতে আপনারাই সঠিক কাজটি করছেন—সুস্থ ও মানবিক একটি দেশ গড়ার ক্ষেত্রে অবদান রাখছেন।

আর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ জানাই স্বেচ্ছা রক্তদানের মতো একটি উদ্যোগ গ্রহণ করার জন্যে। এর মাধ্যমে তারা সাধারণ মানুষকে রক্তদানে সচেতন করে তুলছেন।’

অনুষ্ঠানের একপর্যায়ে অনুভূতি ব্যক্ত করেন কোয়ান্টাম ল্যাবের নিয়মিত রক্তগ্রহীতা মেহেদী হাসান। উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের এই শিক্ষার্থী বলেন, ‘আমার যখন সাড়ে তিন বছর বয়স তখন থ্যালাসেমিয়া রোগ ধরা পড়ে। আমার মা-বাবার জন্যে প্রতি মাসে রক্তের ব্যবস্থা করা খুব কঠিন ছিল। কিন্তু কোয়ান্টাম ল্যাব আমাদের পাশে দাঁড়িয়েছে। তাই সম্মানিত রক্তদাতাদের আমি ধন্যবাদ জানাই। তারা আমার কাছে সুপারম্যানের সমান।’

অনুষ্ঠানটির সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। রক্তদাতাদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে তিনি বলেন, ‘আমাদের দেশ এখন অর্থনৈতিকভাবে এগিয়ে যাচ্ছে। সেইসাথে প্রয়োজন আমাদের নৈতিক জাগরণ। এ লক্ষ্যেই কোয়ান্টাম গত দেড় যুগ ধরে



প্রধান অতিথির কাছ থেকে স্ট্রেস্ট গ্রহণ করছেন একজন তরুণ রক্তদাতা

মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করে যাচ্ছে। কারণ রক্তের বিকল্প রক্তই। আর রক্তদানের প্রতিদান কোনো মানুষের পক্ষেই দেয়া সম্ভব নয়। আমরা শুধু রক্তদাতাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানাই, এর প্রতিদান আপনারাদের দিতে পারেন একমাত্র স্রষ্টাই।’

ফ্রান্সের জাতীয় গ্রন্থাগারে কোয়ান্টাম প্রকাশনা

ফ্রান্সের জাতীয় গ্রন্থাগার The University Library of Languages and Civilizations-এ অন্তর্ভুক্ত হলো কোয়ান্টাম প্রকাশনার সাতটি বই। ১০ জানুয়ারি কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি প্যারিসের পক্ষ থেকে বইগুলো জাতীয় গ্রন্থাগার কর্তৃপক্ষকে প্রদান করেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি প্যারিসের আস্থায়ক আজমেরি নির্বাহী।

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী, সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড, হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ পর্ব ১ ও ৩, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন বইগুলো প্রাথমিকভাবে সংরক্ষণ করতে সম্মত হয়েছেন গ্রন্থাগার কর্তৃপক্ষ।

গ্রন্থাগারটির বাংলা বিভাগের ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা প্রদীপ চক্রবর্তী বলেন, ‘এই গ্রন্থাগারে সংরক্ষিত আছে প্রায় সাড়ে সাত হাজার বাংলা বই। কোয়ান্টাম প্রকাশনার বইগুলো পাঠকদের মেডিটেশন শিখতে এবং ব্যক্তিত্ব উন্নয়নে সাহায্য করবে। এখন থেকে কোয়ান্টাম প্রকাশনার প্রতিটি বই এ গ্রন্থাগারে পাওয়া যাবে।’

৪৮ তম জাতীয় স্কুল মাদ্রাসা ও কারিগরি শিক্ষা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৯ কোয়ান্টামের সাফল্য



৪৮ তম জাতীয় স্কুল, মাদ্রাসা ও কারিগরি শিক্ষা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা (শীতকালীন)-২০১৯ আসরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের মেয়ে কোয়ান্টামের দল পাঁচটি এবং ছেলেরা সাতটি ইভেন্টে অংশ নেয়। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য অর্জনগুলো হলো, ভলিবল ইভেন্টে বালক দল জাতীয় পর্যায়ে চ্যাম্পিয়ন হয়। টেবিল টেনিস দ্বৈতে জাতীয় পর্যায়ে বালিকা দল রানার আপ এবং বালক দল একক ইভেন্টে রানার আপ ও দ্বৈতে চ্যাম্পিয়ন হয়। এখলেটিস্ট্রে বালক বড় গ্রুপে ২০০, ৪০০, ৮০০ ও ১৫০০ মিটার দৌড়, পোল ভল্ট এবং

দড়ি লাফের প্রতিটিতে স্বর্ণপদক লাভ করে। বালক মধ্যম গ্রুপের দড়ি লাফে ও অর্জন করে স্বর্ণপদক।

২২ জানুয়ারি চট্টগ্রামের এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে প্রতিযোগিতাটি উদ্বোধন করেন মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ডা. দীপু মনি এমপি। ২৬ জানুয়ারি সমাপনী অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের হাতে পুরস্কার তুলে দেন চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশনের মাননীয় মেয়র আ জ ম নাছির উদ্দীন এবং চট্টগ্রাম মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষাবোর্ডের চেয়ারম্যান প্রফেসর শাহেদা ইসলাম।

এই প্রথম লামায় গেলাম। এক যুগেরও বেশি সময় আগে কোয়ান্টাম মেডিকেল কোর্সে অংশ নিয়েছি, কিন্তু লামায় মেডিকেল ক্যাম্পে যাওয়ার সুযোগ হলো এবারই প্রথম।

রাতের ট্রেন আর পরদিন সকালে মাইক্রোবাসে যাত্রা ছিল কিছুটা ক্লান্তিকর। কিন্তু কোয়ান্টামমে পৌঁছার পর পথের ক্লান্তি দূর হয়ে গেল নিমেষেই। মমতায় ঘেরা কোয়ান্টামমের চারদিকে বৃক্ষের সবুজ, নীল আকাশ, পাখির কলতান আর প্রকৃতির নির্মল প্রশান্তিতে মন ভরে উঠল।

সেন্টারে ঢুকে কিছুদূর এগোলেই সিঁড়ি বেয়ে রাহমাতান কটেজ। সহযাত্রীদের একজন বাঁশের তৈরি একটি লাঠি ধরিয়ে দিলেন, পথের বন্ধু। সেদিন বিশ্রাম।

পরদিন (৪ জানুয়ারি) মেডিকেল ক্যাম্প। দূরদূরান্ত থেকে ছয় হাজারেরও বেশি রোগী এলেন। তাদের সেবা দিলেন বিভিন্ন বিষয়ে বিশেষজ্ঞসহ ১২৯ জন ডাক্তার। রোগী নিবন্ধন, চিকিৎসা-পরামর্শ, ওষুধ বিতরণ সবকিছুই ছিল বেশ সুশৃঙ্খল। দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে ডাক্তাররা এসেছেন, কয়েকজন মহিলা ডাক্তার এসেছেন সুদূর খুলনা থেকে। জেনে অবাক হলাম। মানুষের জন্যে, কোয়ান্টামের জন্যে তাদের ভালবাসা দেখে মন আপ্ত হলে।

রাত্রে সবাই মিলে উপভোগ করলাম প্রকৃতির কোলে বেড়ে ওঠা ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের মনোমুগ্ধকর পরিবেশনা।

৫ জানুয়ারি। ‘শাফিয়ান’-এ (কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র) উদ্বোধন করা হলো অধ্যাপক ডা. সায়েবা আক্তার গাইনি ওয়ার্ড। প্রশমন সেবা চালুর লক্ষ্যে যাত্রা করল অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ প্যালিয়েটিভ কেয়ার কার্যক্রম।

জগৎ জুড়ে উদার সুরে আনন্দগান বাজে

অধ্যাপক ডা. তাহমীনা বেগম



গাইনি ওয়ার্ডের উদ্বোধন করেন অধ্যাপক ডা. সায়েবা আক্তার ও অধ্যাপক ডা. মো. জাহাঙ্গীর কবির



প্যালিয়েটিভ কেয়ার কার্যক্রমের উদ্বোধন করেন অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ ও অধ্যাপক ডা. তাহমীনা বেগম

তার আগে সকাল থেকে ঘুরে ঘুরে দেখলাম অব্যাহত প্রকৃতির প্রশান্ত পরিবেশে গড়ে ওঠা স্কুল, কলেজ, শিশুসদন, জিমনেসিয়াম। উপভোগ করলাম ওদের মনোমুগ্ধকর শারীরিক কসরত। কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা নানা ক্ষেত্রে দক্ষতার

স্বাক্ষর রাখছে জানতে পেরে ভালো লাগল। আরো জানলাম এখানে প্রতি বেলায় রান্না হয় প্রায় ২,৫০০ মানুষের। শিশুদের পুষ্টি জোগাতে আছে সয়াদুধ উৎপাদন ব্যবস্থা, মুরগির খামার, পুকুরের মাছ, ফল ও সবজি বাগান।

লামায় সবকিছুই সুশৃঙ্খল, সুন্দর। কোয়ান্টামমের হাজারো নিবেদিতপ্রাণ কর্মী ও স্বেচ্ছাসেবী আপন আপন কাজ করে

যাচ্ছেন সুন্দরভাবে, নীরবে, নিভৃতে। সদা হাস্যময় অভিব্যক্তি আর নম্র ব্যবহার ওদের করেছে ব্যতিক্রমী। বার বার মনে বাজছিল কবিগুরুর সেই গান— জগৎ জুড়ে উদার সুরে আনন্দগান বাজে ...।

আর সমস্ত কর্মকাণ্ডের নেপথ্যে রয়েছেন একজন মানুষ, তিনি গুরুজী। হ্যামিলনের বংশীবাদকের মতো নদীতে ফেলে দেয়ার পরিবর্তে তিনি এক অদৃশ্য মায়ায় ও পরম ভালবাসায় সবাইকে যুক্ত করেছেন সবার সঙ্গে, তাদের অন্তরকে করেছেন বিকশিত।

প্রতিটি কর্মী জ্ঞানিকির মতো অন্তরের শক্তি দিয়ে কোয়ান্টামমে আলো জ্বেলে চলেছেন, আলোকিত করছেন চারপাশকে। গুরুজী সার্থক তার চিন্তায়, তার কর্মে।

[তাহমীনা বেগম। বিশিষ্ট লেখিকা ও শিশু-চিকিৎসক। বারডেম জেনারেল হাসপাতালের শিশু বিভাগের প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান]

মেডিকেল ক্যাম্প ২০১৯ ॥ সেবা পেয়েছেন ৬,১৭৫ জন রোগী



৪ জানুয়ারি শুক্রবার লামার কোয়ান্টামমে দিনব্যাপী মেডিকেল ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। এবারের ক্যাম্পটি উৎসর্গ করা হয় কোয়ান্টাম পরিবারের প্রয়াত চিকিৎসক ডা. দেওয়ান মোহাম্মদ রুবেলের স্মরণে। উল্লেখ্য, ৬ ফেব্রুয়ারি ২০১৮ দুর্ঘটনা কবলিত হয়ে ৩৮ বছর বয়সে তিনি ইন্তেকাল করেন।

এ ক্যাম্পে মেডিসিন, সার্জারি, নিউরোসার্জারি, নিউরোলজি, চর্ম, নাক-কান-গলা, দন্ত, হৃদরোগ, নেফ্রোলজি, অর্থোপেডিকস, ইউরোলজি, চক্ষু, ফিজিওথেরাপি, গাইনি ও শিশু-সহ মোট ১৫টি বিভাগে রোগীদের বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা দেয়া হয়। বিনামূল্যে ওষুধ পেয়েছেন ৬,১৭৫ জন দুস্থ বঞ্চিত পাহাড়ি-বাঙালি রোগী। রোগীদেরকে প্রয়োজনীয় ওষুধ (দুই লক্ষাধিক ইউনিট) বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়।

এবারের মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদের সার্বিক তত্ত্বাবধানে। এতে সেবাদান করেন ঢাকাসহ সারা দেশ থেকে আগত কোয়ান্টাম পরিবারের ১২৯ জন চিকিৎসক।



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