



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মার্চ ২০১৯

মহাজাগতিক সফরে

মওলানা ছায়ীদুল হক



বিশিষ্ট ইসলামি চিন্তাবিদ ও খতিব এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীল মওলানা ছায়ীদুল হক। ২৫ ফেব্রুয়ারি তিনি যাত্রা করেছেন মহাজাগতিক সফরে। ইন্সলিগ্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৬১ বছর।

১৯৯৫ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৯ ব্যাচে অংশ নেন মওলানা ছায়ীদুল হক। মনেপ্রাণে ও জীবনচাচারে ধারণ করেন কোয়ান্টামের বাণী ও শিক্ষাকে। এরপর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে তিনি ফাউন্ডেশনের সাথে ক্রমশ হয়ে ওঠেন আরো একাত্ম।

২০১২ সালে লামায় মসজিদ উদ্বোধনকালে পাঁচ সহস্রাধিক কোয়ান্টাম সদস্য ও এলাকাবাসীকে নিয়ে অনুষ্ঠিত প্রথম জুমা তিনিই পরিচালনা করেন। সেই থেকে প্রতিবছর রমজানে প্রথম জুমার দিনে তার পরিচালনায় ইফতারপূর্ব দোয়া অনুষ্ঠানটি হয়ে ওঠে ফাউন্ডেশনের একটি উল্লেখযোগ্য বাৎসরিক কার্যক্রম।

তার পরিচালনায় এক যুগেরও বেশি সময় ধরে লামার কোয়ান্টামমে অনুষ্ঠিত হয়ে আসছিল রমজানে এতেকাফ এবং প্রো-মাস্টার ও গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন।

এসব কার্যক্রমে তিনি তার সহজাত পাণ্ডিত্যে স্বতঃস্ফূর্তভাবে তুলে ধরতেন ইসলামের আলোকে ধ্যান, দান ও সজ্জবদ্ধতার গুরুত্ব। ব্যাখ্যা করতেন কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা।

মওলানা ছায়ীদুল হকের সামগ্রিক অবদান আমরা গভীর কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করি। আমরা তার মাগফেরাত কামনা করি।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে মাননীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী

সেবার মাধ্যমে ঐক্য গড়ে
তুলছে কোয়ান্টাম



মানবসেবা শ্রেষ্ঠ ইবাদত। রক্তদাতারা স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে এমন একটি সেবা করে যাচ্ছেন। আমি বলব এটা একটা বড় সেবা-যার মধ্যে আনন্দ আছে, তৃপ্তি আছে। সেবার মধ্য দিয়ে জাতি ঐক্যবদ্ধ হয়, এগিয়ে যায়। নানারকম কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে সমাজে এমনই একটি ঐক্য গড়ে তুলছে কোয়ান্টাম।

গত ১৫ ফেব্রুয়ারি স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী জনাব জাহিদ মালেক এমপি। জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ আয়োজনে ন্যূনতম ১০, ২৫ ও ৫০ বার রক্তদান করেছেন এমন ৩০৯ জন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে মাননীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী বলেন, রক্ত তো তৈরি করা যায় না। একজন মানুষের রক্তের প্রয়োজন হলে সে আরেকজন মানুষের কাছ থেকেই সেটা পায়। আমি নিজেও দেখেছি, জরুরি রক্তের প্রয়োজনে রোগীর পরিবারের লোকজনকে কীভাবে হাসপাতালে ছোট্টছুটি করতে হয়। স্বেচ্ছাদাতার কাছ থেকে না পেলে বাধ্য হয়ে তাদেরকে পেশাদার রক্তদাতার শরণাপন্ন হতে হয় এবং তাতে নানা

জটিল ও দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে, এমনকি থাকে সেই রোগীর জীবন বিপন্ন হওয়ার সম্ভাবনা। কোয়ান্টাম এ-পর্যন্ত ১০ লক্ষ ইউনিটেরও বেশি রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করেছে। তাই আমি বলব- কোয়ান্টামের এ কাজটি অব্যাহত থাকুক। সেইসাথে স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের জানাই আমার অভিনন্দন।

তিনি আরো বলেন, আমাদের দেশে এখন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, স্ট্রোক ও ক্যান্সারের মতো রোগগুলোর প্রকোপ বাড়ছে। তাই আমি আপনাদের আহ্বান জানাই-আমরা যেন খাবারের ব্যাপারে যত্নবান হই, চর্বিজাতীয় খাবার কম খাই, ফলমূল-শাকসবজি বেশি খাই। পরিশ্রমটা বেশি করি। আর বর্তমান যুগে আধুনিক মানুষের জীবনে টেনশন অনেক বেশি। সে বিবেচনায় বলা যেতে পারে, কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে বহু মানুষ উপকৃত হচ্ছেন। মানুষের কল্যাণে কোয়ান্টাম এ ধরনের ভালো উদ্যোগ ও কাজগুলো চালিয়ে যাবে-এটাই আমার প্রত্যাশা।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। স্বাগত বক্তব্য দেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটোলজি বিভাগের চেয়ারম্যান অধ্যাপক ডা. এবিএম ইউনুস।

মহাজাগতিক সফরে

শাহ আলমগীর



দেশের বিশিষ্ট সাংবাদিক ও বাংলাদেশ প্রেস ইনস্টিটিউটের মহাপরিচালক শাহ আলমগীর ২৮ ফেব্রুয়ারি মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেছেন। ইন্সলিগ্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৬২ বছর।

শাহ আলমগীর সম্প্রতি (নভেম্বর ২০১৮) কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৫২ ব্যাচে অংশ নেন। প্রত্যয়নে তিনি বলেন, খুব অল্প মানুষই সমাজ ও দেশ নিয়ে ভাবেন। আমরা সমাজের যত রূপান্তর দেখছি, তা সেই অল্প সংখ্যক মানুষই করেছেন। কোয়ান্টাম তা-ই করে যাচ্ছে। কোয়ান্টামের বাণী যত ছড়িয়ে পড়বে এদেশ তত সমৃদ্ধ হবে।

উল্লেখ্য, সাপ্তাহিক কিশোর বাংলা পত্রিকায় যোগ দিয়ে তিনি সাংবাদিকতা শুরু করেন। এরপর দৈনিক জনতা, বাংলার বাণী, আজাদ, সংবাদ, প্রথম আলো এবং চ্যানেল আইয়ের প্রধান বার্তা সম্পাদক, একুশে টেলিভিশনে হেড অব নিউজ, যমুনা টেলিভিশনে পরিচালক (বার্তা) ও মাছরাঙা টেলিভিশনে বার্তা প্রধান হিসেবে তিনি দায়িত্ব পালন করেন।

কোয়ান্টামের একনিষ্ঠ শুভাকাঙ্ক্ষী মরহুম শাহ আলমগীরের সামগ্রিক অবদান আমরা গভীর শ্রদ্ধায় স্মরণ করি। তার অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণ কামনা করি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৫৭ ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ মার্চ

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

দৃঢ় সংকল্পই দেয় এগিয়ে চলার শক্তি

ডা. এম এ হাসান

১৯৭১ সালে আমি ছিলাম ঢাকা মেডিকেল কলেজের ছাত্র। ২৫ মার্চ রাতে বড় ভাই এসে খবর দিলেন, পাকিস্তানি হানাদার বাহিনী যে-কোনো মুহূর্তে আক্রমণ করতে পারে। তিনি ছিলেন পাকিস্তান রাইফেল ক্লাবের একজন শুটার। তার কাছ থেকে আমিও বন্দুক-রাইফেল চালানো শিখেছিলাম।

সে রাতে কিছু পুলিশ সদস্যকে সাথে নিয়ে তেজগাঁওয়ে একটা ব্যারিকেড তৈরি করলাম। পরে শুনেছি ঢাকার আরো কিছু স্থানে প্রতিরোধ গড়া হয়। এভাবেই আমি যুদ্ধে জড়িয়ে পড়লাম। তবে এটা হঠাৎ করে হয় নি, পাকিস্তানি বৈষম্যমূলক নীতির কারণে এদেশের সচেতন তরুণদের একটা অংশ যুদ্ধের প্রস্তুতি নিতে শুরু করেছিল বেশ আগেই, বলা যায় উনসত্তরের গণ-অভ্যুত্থানের সময় থেকেই।

২৭ মার্চ সকালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষকদের আবাসিক এলাকায় গেলাম। পুরো এলাকাটা জনমানবহীন, সুনসান। ঢাকা মেডিকলে গেলাম। দেখলাম জগন্নাথ হলের আবাসিক শিক্ষক জ্যোতির্ময় গুহঠাকুরতা যন্ত্রণায় কাতরাচ্ছেন। ২৫ মার্চ রাতে পাকিস্তানিরা তার গলায় গুলি করে। তাই কথা বলতে পারছিলেন না। পরে তিনি মারা যান।

সর্বত্রই তখন ভয়াবহ অবস্থা। রাজারবাগ ও বিশ্ববিদ্যালয় এলাকায় সারি করে অসংখ্য মৃতদেহ শুইয়ে রাখা। এসব দেখতে দেখতে বাড়ি ফিরছিলাম। রাস্তায় পাকিস্তানিদের হাতে ধরা পড়লাম। এই বুঝি ধরে নিয়ে যায়, এই বুঝি মেরে ফেলে! কিন্তু আমি খুব ভালো উর্দু বলতে পারতাম বলে সেদিন বেঁচে গিয়েছিলাম।

পরদিন আমি আর বড় ভাই হেঁটে ভৈরবের দিকে রওনা হলাম। রাস্তায় কত যে মরদেহ দেখেছি! ভৈরবে পৌঁছে যা দেখলাম সেটা আরো মর্মান্তিক। নির্ধাতনের পর নারীদের হত্যা করে ফেলে রাখা হয়েছে। বীভৎস একেকটা মরদেহ।

একসময় দ্বিতীয় ইস্ট বেঙ্গল রেজিমেন্টে যোগ দিলাম। পাকিস্তানিদের সাথে আমাদের প্রথম যুদ্ধটা হলো ১৪ এপ্রিল, আশুগঞ্জের পাশে লালপুরে। ওদের ছিল আধুনিক সব মারণাস্ত্র। কিন্তু আমরা পিছপা হই নি। টানা ৩৬ ঘণ্টা যুদ্ধ হলো। শেষের দিকে রণক্ষেত্রে আমরা মাত্র তিন জন বেঁচে ছিলাম। সেদিন কোনোমতে প্রাণে রক্ষা পেয়েছি।

মুক্তিযুদ্ধের ঘটনা বর্ণনায় আমি সবসময় তাদের কথাই বলতে চেয়েছি, যারা কোনোদিন নিজেদের কথা বলতে বা লিখতে পারবে না। নিঃস্বার্থ আত্মদানকারী সাধারণ মানুষ, দিনের পর দিন নির্ধাতিত সাড়ে চার লাখ নারী, তাদের অবদান ও ত্যাগের কথাই আমি আমার লেখা এবং গবেষণায় তুলে ধরার চেষ্টা করেছি।

সহযোদ্ধা দুলা মিয়ার কথা বলি। সূঠামদেহী গ্রাম্য যুবক। এক যুদ্ধে তার পেটে গুলি লাগল। তবু লড়াই থামান নি, সমানে গুলি চালিয়ে যাচ্ছিলেন। একসময় পেট থেকে নাড়িভুঁড়ি বেরিয়ে গেল! শত্রুর প্রবল আক্রমণের মুখে উদ্ধার করাও সম্ভব হচ্ছিল না তাকে। কিন্তু দুলা মিয়া ব্যথায় কাতরান নি, কারো সাহায্যও চান নি।

দেখলাম, মাটিতে পড়ে যাওয়া নাড়িভুঁড়ি ঘাস-ময়লাসহই তিনি একহাতে পেটে ঢোকাচ্ছেন আর অন্য হাতে মেশিনগান চালাচ্ছেন। জ্ঞান হারানোর আগ পর্যন্ত তিনি এভাবেই যুদ্ধ করে গেছেন। নিজের জীবনের চেয়ে স্বাধীনতার মূল্য তার কাছে অনেক বেশি ছিল।

আরেকজনের কথা মনে পড়ে। তিনি হাবিলদার ইসমাইল। হবিগঞ্জে আমরা একসাথে যুদ্ধ করেছিলাম। একদিন তেলিয়াপাড়ার পাকিস্তানি ঘাঁটিতে আক্রমণের প্রস্তুতি নিচ্ছি, এমন সময় আমাদেরকেই আক্রমণ করে বসল ওরা।

তৎক্ষণাৎ ইসমাইল আর আমি একটি গাছের আড়ালে পজিশন নিলাম। দুজনই গুলি চালাচ্ছি, পাল্টা জবাবও আসছে। হঠাৎ একটা গুলি এসে লাগল ইসমাইলের তলপেটে। গলগল করে রক্ত বেরোচ্ছে। কোনোরকম গোঙানি বা আত্নানাদ নয়, বরং দৃঢ়কণ্ঠে তিনি আমাকে বললেন, 'স্যার, আমার হাতিয়ারটা দেখবেন, এইটা ছাইড়া যাবেন না।' বলেই সে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ল।

আমাদের তখন অস্ত্রশস্ত্র খুব কম ছিল। তাই ইসমাইল মৃত্যুর আগমুহূর্তে হাতিয়ারের কথা চিন্তা করেছেন, নিজের কথা নয়। স্বাধীনতা যুদ্ধে সাধারণ মানুষের এই যে আত্মত্যাগ, এর প্রকৃত মূল্য আমরা এখনো বুঝে উঠতে পারি নি। যে ত্যাগের বিনিময়ে আমরা স্বাধীনতা পেয়েছি, এর মূল্য বুঝতে পারলেই আমাদের আত্মপরিচয় সৃষ্টি হবে।

যা-ই হোক, ২৭ নভেম্বর আমার নতুন পোস্টিং হলো। সামরিক অফিসারের গুরুত্বপূর্ণ পদে আমাকে দায়িত্ব দেয়া হলো। কিন্তু আমি তা গ্রহণে অস্বীকৃতি



বীর মুক্তিযোদ্ধা ও মুক্তিযুদ্ধ গবেষক ডা. এম এ হাসান। ওয়ার ক্রাইমস ফ্যান্ট ফাইন্ডিং কমিটির আহ্বায়ক। পেশায় তিনি একজন এলার্জি-এজমা বিশেষজ্ঞ। তার লেখা ২০টিরও বেশি গ্রন্থে মুক্তিযুদ্ধের পাশাপাশি স্থান পেয়েছে চিকিৎসাবিজ্ঞান ইতিহাস দর্শন কবিতা ও সংগীতসহ নানা বিষয়। ১০ ডিসেম্বর ২০১৮ মুক্ত আলোচনায় তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। নিম্নোক্ত নিবন্ধটি তার আলোচনার নির্বাচিত অংশের অনুলিখন।

জানালাম। কারণ ডাক্তারি পড়া ছেড়ে আমি যুদ্ধ করতেই এসেছি, বসে বসে খাতা-কলমের কাজ করতে নয়। তখন আমাকেসহ পাঁচজনের একটি দল গঠন করা হলো। নতুন একটি মিশনের দায়িত্ব দেয়া হলো।

মিশনটি ছিল, হবিগঞ্জের চুনাকুড়া উপজেলায় রঘুনন্দন পাহাড়ে পাকিস্তানিদের একটা গ্যাস ফ্যাক্টরি উড়িয়ে দিতে হবে। বড় চ্যালেঞ্জটি ছিল, ওখানে পৌঁছাতে হবে নিঃশব্দে। তারপর মূল দলকে বার্তা পাঠাতে হবে আক্রমণের জন্যে। ভারতীয় কমান্ডেরা দীর্ঘ ট্রেনিং দিল আমাদের। কীভাবে শব্দ ছাড়া চলতে হয়; শুধু ছোলা এমনকি সাপ খেয়েও কীভাবে বেঁচে থাকা যায়।

আমরা মিশন শুরু করলাম। প্রথমেই পড়ল আখাউড়া বর্ডার থেকে ছ'মাইল দীর্ঘ একটি মাইন ফিল্ড। ওটা পেরিয়ে টার্গেটের যথাসম্ভব নিকটে পৌঁছে শেয়ারের গর্তের একটা গর্ত করে তাতে লুকিয়ে থাকতে হবে। বড় কোনো বিপত্তি ছাড়াই আমরা কাছাকাছি পৌঁছে গেলাম। কিন্তু মূল স্থানে পৌঁছার আগেই পাকিস্তানিরা শেল ছুঁড়তে শুরু করল। আমরা আর এগোতে পারলাম না।

পরদিন আবার চেষ্টা করলাম এবং সফল হলাম। জায়গামতো পৌঁছে মূল দলকে খবর দিলাম। যুদ্ধ শুরু হলো। ভীষণ কুয়াশা ছিল সেদিন। অল্প দূরেরও কিছুই দেখা যাচ্ছিল না। এর মধ্যেই পর পর পাঁচ দিন ছয় রাত আমরা বিভিন্ন কৌশলে যুদ্ধ করলাম। শেষ পর্যন্ত ৬ ডিসেম্বর শত্রুমুক্ত হলো আখাউড়া।

এবার আমাদের গন্তব্য ঢাকা। ঢাকার পথে ছোট ছোট বেশ কয়েকটি যুদ্ধ করতে হলো। ঢাকায় এসেও আক্রমণ চলতে থাকল। অবশ্য বুঝতে পারছিলাম—আমরা স্বাধীনতা অর্জনের খুব কাছাকাছি। অবশেষে ১৬ ডিসেম্বর এলো সেই কাঙ্ক্ষিত মুহূর্ত। দেশ স্বাধীন হলো।

আমি বাড়ি ফিরে গেলাম। কিন্তু ততদিনে আমার জীবনে, আমার পরিবারে বহু কিছু ঘটে গেছে। আমার বড় ভাই মিরপুরের যুদ্ধে শহিদ হয়েছেন। তিনিসহ আমার পরিবারের মোট পাঁচ জন সদস্য মুক্তিযুদ্ধে শহিদ হন।

৭১ সালে আমরা যুদ্ধে গিয়েছিলাম একটা সংকল্প নিয়ে—দেশ স্বাধীন করবই। দৃঢ় সংকল্পই তো মানুষকে দেয় নতুন পথে এগিয়ে চলার শক্তি। সে কারণেই আমরা পেরেছিলাম। আমরা যুদ্ধ করেছিলাম আমাদের একটি আত্মপরিচয় নির্মাণের জন্যে। আর আত্মপরিচয় না থাকলে ভালো-মন্দের পার্থক্য করা যায় না। একটা সময় ছিল যখন কোনো অপরাধ হতে দেখলে আমরা সাধ্যমতো প্রতিবাদ করতাম। এখন উল্টো, অধিকাংশ মানুষই মনে করে যে, এটাই তো স্বাভাবিক।

এসময় তাই প্রয়োজন কোয়ান্টামের মতো সংগঠনগুলোর এগিয়ে আসা। যারা মানুষকে মানবিক মূল্যবোধে উদ্বুদ্ধ করবে, ধ্যানের মধ্য দিয়ে আত্মশুদ্ধি ঘটাবে। আত্মপরিচয় ও আত্মসম্মান খুঁজে নিতে শেখাবে। মানুষের মাঝে শুভবোধের বিকাশ ঘটাবে। মেডিটেশন ও বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে মানুষের চিন্তা-চেতনাকে পরিচ্ছন্ন করে চলেছে কোয়ান্টাম। আমি তাই মনে করি, বর্তমান সময়ে কোয়ান্টাম একটি শুদ্ধচিত্তার আশ্রম।

পর্যাপ্ত আঁশযুক্ত খাবার আপনাকে রাখবে সুস্থ, দেবে দীর্ঘায়ু

যত আঁশ তত রোগনাশ

সুস্থ থাকতে চান? নিজের ও পরিবারের জন্যে গড়ে তুলতে চান একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস? সহজ পন্থা আছে। এবং বিজ্ঞানসম্মত। আপনার দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় বাড়ান ফাইবার বা আঁশ-জাতীয় খাবারের আধিক্য।

সম্প্রতি (জানুয়ারি ২০১৯) এ-সংক্রান্ত একটি গবেষণা-প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে বিশ্বখ্যাত মেডিকেল জার্নাল *ল্যানসেট*-এ। ২৪৩টি গবেষণার সূত্র ধরে তাতে বলা হয়েছে, আপনার প্রতিদিনকার খাবারে যোগ করুন পর্যাপ্ত আঁশ-জাতীয় খাবার, তাতে ক্রমশ কমতে থাকবে হৃদরোগ ডায়াবেটিস স্ট্রোক ও কোলন ক্যান্সারের মতো জীবনঘাতী রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি। অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা কমবে ১৫ থেকে ৩০ শতাংশ। নিশ্চিতভাবেই বাড়বে আপনার সুস্থতা, উদ্যম আর প্রাণবন্ততা।

গবেষকরা বলছেন, একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির ফলমূল, শাকসবজি ও পূর্ণ খাদ্যশস্য জাতীয় খাবার থেকে প্রতিদিন ২৫-২৯ গ্রাম পরিমাণ আঁশ গ্রহণ করা আবশ্যিক। কারণ, আঁশে ঘটে বিস্তারিত রোগনাশ। বাড়তে থাকে।

নিউজিল্যান্ডের ইউনিভার্সিটি অব ওটাগো-র গবেষক এবং এ গবেষণা-প্রতিবেদনের মূল লেখক এড্রি রেনল্ডের মতে, এ গবেষণার ফলাফল থেকে আমরা এটাও বুঝতে পারছি যে, সারা দিনে যা আমরা খাই তার একটা বড় অংশই হওয়া চাই আঁশসমৃদ্ধ ও পূর্ণ শস্যাদানা জাতীয় খাবার, যা রোগঝুঁকি হ্রাস করবে এবং কমাতে অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা।

খাদ্যআঁশ কমায়ে মেদস্থলতা, ডায়াবেটিস ও ক্যান্সারের ঝুঁকি

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের নাগরিকদের জন্যে প্রণীত ডায়েটারি গাইডলাইন অনুসারে, প্রত্যেক পূর্ণবয়স্ক নারীর দৈনিক খাদ্যতালিকায় আঁশের পরিমাণ থাকতে হবে ন্যূনতম ২৫ গ্রাম এবং পুরুষের ৩৮ গ্রাম। কিন্তু বাস্তবতা ভিন্ন। যুক্তরাষ্ট্রের কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য পরিসংখ্যান মতে, গড়পড়তা আমেরিকানের দৈনন্দিন খাবারে আঁশ গ্রহণের পরিমাণ মোটে ১৫ গ্রাম।

পুষ্টিবিদরা বলছেন, মানবদেহে আঁশ-জাতীয় খাবারের উপকারিতা দূরপ্রসারী। এ ধরনের খাবার অনেকক্ষেণে ধরে চির্বোতে হয় বলে এটা পাকস্থলিতে পূর্ণতার অনুভূতি যোগায়, ফলে অতিভোজনের সম্ভাবনা কমে। যা মেদস্থলতা, হৃদরোগ ও ক্যান্সারের ঝুঁকি রোধ করে।

জানা জরুরি, মানবদেহের বিভিন্ন অঙ্গে রয়েছে বেশ কিছু উপকারী ব্যাকটেরিয়া। পরিপাকতন্ত্রেও আছে এমন কিছু উপকারী ব্যাকটেরিয়া। সুখবর হলো, খাদ্যআঁশ এই ব্যাকটেরিয়াগুলোর লালনে রাখে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা-কোলন ক্যান্সার ঠেকাতে যা অত্যন্ত কার্যকরী।

ফাইবার বা আঁশ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়ে। কীভাবে? আমরা যখন অতিরিক্ত চিনি বা শর্করা-জাতীয় কোনো খাবার খাই, তাৎক্ষণিকভাবে আমাদের শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা এমনভাবে বেড়ে যায় যে, ইনসুলিন অনেক সময় সবগুলো গ্লুকোজকে ভাঙতে

পারে না। এতে রক্তে বাড়তে থাকে গ্লুকোজের মাত্রা। এ অবস্থা ক্রমাগত চলতে থাকলে একসময় তা রূপ নেয় ডায়াবেটিসে। আর খাবার থেকে শরীরে চিনি শোষণ প্রক্রিয়াটি দীর্ঘায়িত করার মাধ্যমে ডায়াবেটিস হওয়ার পুরো প্রক্রিয়াটিকে বাধাগ্রস্ত করে খাদ্যআঁশ।

ভাজাপোড়া খাবারে জীবনটাই যে হচ্ছে ভাজা!

অতিরিক্ত ভাজাপোড়া ও তৈলাক্ত খাবার যে ক্ষতিকর, এ আর নতুন কিছু নয়। কমবেশি সবাই এটা জানেন। নতুন খবরটি হলো, এ ধরনের খাবার অকালমৃত্যুর জন্যে দায়ী! সম্প্রতি ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় উঠে এসেছে এ তথ্য। ৫০ থেকে ৭৯ বছর বয়সী এক লক্ষ মার্কিন নারীর ওপর ২০ বছর ধরে বড় পরিসরে পরিচালিত একটি গবেষণার ফলাফল এটি।

গবেষণায় বলা হয়েছে, এদের মধ্যে দৈনিক অন্তত একবার যারা ভাজাপোড়া খাবার খেয়েছেন তাদের অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা অন্যদের তুলনায় বেড়ে গেছে শতকরা আট ভাগ।

আয়েশে চিবোচ্ছেন মুচুমুচে চিকেন ফ্রাই ৷ কামড়ে কামড়ে এগিয়ে আসছে মৃত্যু!

চিকেন ফ্রাই এখন বিশ্বজুড়ে বেশ সহজলভ্য, সাশ্রয়ী ও লোভনীয় একটি খাদ্য। কখনো মূল খাবারের সাথে, কখনো-বা স্ন্যাক্স হিসেবে এটি রেস্টুরেন্টে-বাড়িতে হরদম খেয়ে চলেছেন ছেলে-বুড়োসহ সব বয়সী মানুষ। আমাদের দেশেও একই অবস্থা। ফ্রাইড চিকেন এখন বহু পরিবারের শিশু-কিশোরদের নিত্যদিনের মেনু।

অথচ সাম্প্রতিককালে পুষ্টিবিদরা যত ধরনের খাবার নিয়ে গবেষণা চালিয়েছেন, তার মধ্যে সবচেয়ে প্রাণসংহারী রূপে চিহ্নিত করেছেন এই চিকেন ফ্রাইকে! অকালমৃত্যু ঘটতে এটি নাকি অব্যর্থ। তারা বলছেন, যারা সপ্তাহে অন্তত একবার চিকেন ফ্রাই খেয়ে থাকেন তাদের অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা বাড়তে শতকরা ১৩ ভাগ। এদের মধ্যে আবার ১২ জনই আক্রান্ত হতে পারেন হৃদরোগে।

কারণ হিসেবে গবেষকরা বলছেন, ফ্রাইড চিকেন অধিকাংশ সময়ই খাওয়া হয় রেস্টুরেন্টে এবং সেখানে এতে মেশানো হয় অতিরিক্ত সোডিয়াম অর্থাৎ লবণ। উপরন্তু যে তেলে ভাজা হয় সেটা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই পূর্ব-ব্যবহৃত তেল। আর একই তেলে বার বার ফ্রাই করার ফলে যে-কোনো খাবারই হয়ে ওঠে চরম অস্বাস্থ্যকর।

মাছ ভাজাও তা-ই। ভাজা মাছ উল্টে বা সোজা, যেভাবেই হোক, না খেলেই ভালো। কুড়ুমুড়ে বা ক্রিসপি করে যারা মাছভাজি খান, তারা জেনে রাখুন-নিজের অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা আপনি বাড়িয়েছেন শতকরা ৭ ভাগ। আর হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে চলেছেন শতকরা ১৩ ভাগ পর্যন্ত।

ভিটামিন ট্যাবলেটে নয়, বরং আঁশেই মিলবে নানা প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান

প্রয়োজনীয় পুষ্টি আর ভিটামিন-মিনারেলের জন্যে অনেকেই আজকাল নানারকম ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট সেবন করে থাকেন। লাভ কতদূর হয় সে বিতর্ক পরে, খরচ যে ভালোই হয় তা বলাই বাহুল্য।

পুষ্টিবিশেষজ্ঞরা তাই বলছেন, ভিটামিনের জন্যে কৌটাভর্তি ট্যাবলেট-পাউডারের চেয়ে বরং ফলমূল, শাকসবজি ও আঁশ-জাতীয় খাবার বেছে নেয়ার সিদ্ধান্তটা চের বুদ্ধিমানের।

কারণ তাতে ভিটামিন আর খনিজ নয় কেবল, আপনি পাবেন দেহের জন্যে দরকারি আরো হরেক প্রকারের পুষ্টি উপাদান। এ-ছাড়াও আছে এন্টি-অক্সিডেন্ট, যা ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। প্রদাহ কমায়। সেইসাথে দেহকোষ ও টিস্যুগুলোকে করে তোলে শক্তিশালী ও কর্মক্ষম। আর এভাবেই সার্বিক সুস্থতা হয়ে ওঠে ত্বরান্বিত।

কারো কারো আবার ভুল ধারণা যে, খাবারে আঁশ বাড়ানো মানে স্বাদু ভোজনের সমাপ্তি। কিন্তু সত্যটা আসলে তা নয়। এটা মূলত নির্ভর করে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর।

আপনার চারপাশে সহজলভ্য ফলমূল, শাকসবজি, শস্যাদানা, মটর, বাদাম জাতীয় খাবারের মধ্যে সহজেই আপনি পেতে পারেন পর্যাপ্ত আঁশ। এবং এসব খাদ্য উপাদান নানা ভাবে ও নানা ধরনে আপনার দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় যোগ করে আপনি খাবারকে করে তুলতে পারেন সুস্বাদু ও প্রকৃত অর্থেই স্বাস্থ্যকর।

সবমিলিয়ে বলা যায়, আপনার পারিবারিক খাদ্যাভ্যাসে যতদূর সম্ভব পরিহার করুন অতিরিক্ত তেল-ঝাল-চিনিযুক্ত এবং ভাজাপোড়া ও প্রক্রিয়াজাত খাবার। বরং সাধ্যমতো বাড়ান আঁশযুক্ত খাদ্য। প্রাকৃতিক ও বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাচারে সুস্থ ও রোগমুক্ত থাকুক আপনার পরিবার।

ডা. আতাউর রহমান
তথ্যসূত্র : টাইম, ১০ জানুয়ারি ২০১৯



মওলানা ছায়ীদুল হক

আমৃত্যু স্বেচ্ছাসেবী ও সজ্জে লীন



২০১৮ সালের রমজান মাসের প্রথম জুমার দিন। বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম মসজিদে সমবেত হয়েছেন স্থানীয় এলাকাবাসীসহ সারাদেশ থেকে আগত কোয়ান্টাম পরিবারের সহস্রাধিক সদস্য। ইফতারের পূর্বমুহূর্তে অঝোরে কাঁদছেন সবাই। সকাতর প্রার্থনায় পাপ-গ্লানি থেকে মুক্তি চাইছেন মহান আল্লাহর নিকট। ঠিক এসময়ে স্রষ্টার করুণাস্বরূপ নামল এক পশলা বৃষ্টি। শীতল হাওয়ার পরশে প্রাণ জুড়িয়ে গেল সবাই। পবিত্র রমজানের এই দিনটিতে আগত মুসল্লিদের উদ্দেশ্যে ধর্মীয় আলোচনা উপস্থাপনের পাশাপাশি স্রষ্টার কাছে গভীর আকৃতি জানিয়ে দোয়া পরিচালনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক।

সে-বছরই শুধু নয়, ২০১২ সাল থেকে প্রতি রমজানে তিনি হাজারো মানুষকে নিয়ে এ মসজিদে পরিচালনা করেছেন ইফতার মাহফিলের এই বিশেষ দোয়া। সারা বছর যার জন্যে অপেক্ষা করে থাকেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। এ-ছাড়াও বছরজুড়ে কোয়ান্টামের যে-কোনো আয়োজনে শত ব্যস্ততার মধ্যেও তার অংশগ্রহণ ছিল প্রায় অবধারিত।

ইসলামের মূল শিক্ষার সাথে কোয়ান্টাম চেতনার সাযুজ্য এবং কোয়ান্টাম মেথড যে সম্পূর্ণ ধর্মসম্মত-একথা সর্বসমক্ষে তুলে ধরার ক্ষেত্রে তিনি ছিলেন যথার্থই সাহসী, সাবলীল এবং অকপট। এমনকি ২০১২ সালে পবিত্র হজব্রত পালনকালে মক্কায় অর্ধশতাধিক বাংলাদেশি হজযাত্রীকে নিয়ে পরিচালনা করেছেন বিশেষ সাদাকায়ন।

অর্থাৎ যখন যেখানে সুযোগ পেয়েছেন, দৃঢ়চিত্তে বলেছেন কোয়ান্টামের কথা। কখনো মঞ্চ দাঁড়িয়ে আলোচনা করেছেন, কখনো-বা পরামর্শপ্রার্থী কোয়ান্টাম সদস্যদের সুস্থ ও সুখী জীবন গড়ার পরামর্শ দিয়েছেন। ব্যক্তিগত ও পেশাগত ব্যস্ততার বাইরে পুরোটা সময় তিনি দিতেন কোয়ান্টামের বাণী প্রচার ও ফাউন্ডেশনের সেবামুখী কার্যক্রমে উদ্বুদ্ধকরণে। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সবার মাঝে আমৃত্যু পৌছে দিয়েছেন শাস্ত্বত সত্যপথের আহ্বান।

দুদশকেরও বেশি সময় ধরে তিনি ছিলেন কোয়ান্টামের একজন অক্লান্ত স্বেচ্ছাসেবী এবং আমৃত্যু সজ্জে একাত্মতার এক অনন্য দৃষ্টান্ত। যখনই সুযোগ পেয়েছেন কোয়ান্টাম সদস্যদের আত্মিক উন্নয়নে ধর্মের আলোকোজ্জ্বল ও সেবামুখী দিকটি পবিত্র কোরআন ও হাদীস অনুসারে তুলে ধরেছেন তার জ্ঞানগর্ভ আলোচনায়। মওলানা ছায়ীদুল হকের স্মৃতিচারণ ও শ্রদ্ধার্ঘ্য হিসেবে তার কিছু আলোচনার চুম্বক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

সজ্জের সাথে একাত্মতাই দেবে সত্যিকার মুক্তি

একবার নবীজী (স) তার সাহাবীদের সজ্জে একাত্ম থাকার গুরুত্ব সম্পর্কে বলেন, ‘যে ব্যক্তি সজ্জ থেকে এক বিষত দূরে সরে গেল, সে যেন তার বিশ্বাসের মালা নিজ হাতে গলা থেকে খুলে রেখে দিল।’

তাই আমাদেরও উচিত সবসময় সজ্জে একাত্ম থাকা এবং অবশ্যই সেটা হতে হবে সংসজ্জ। আমার অভিজ্ঞতায় বুঝছি এবং আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হচ্ছে একটি সংসজ্জ। তাই নিজের আত্মিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্যে এই সজ্জে একাত্ম হতে হবে। সজ্জের কাজগুলো নিজের কাজ মনে করতে হবে।

এর গুরুটা করতে পারেন সাদাকায়ন দিয়ে। নিয়মিত সাদাকায়নে অংশগ্রহণ করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সাদাকা বা দান থেকেই মূলত ‘সাদাকায়ন’ শব্দটার উৎপত্তি। আপনি সাদাকায়নে আসছেন মানে আপনি নিজের এবং সৃষ্টির কল্যাণে ভালো কাজ করছেন। একজনকে সালাম দিচ্ছেন, হাসিমুখে কথা বলছেন। এর সবই হলো সাদাকা।

এভাবে ধীরে ধীরে কোয়ান্টাম চেতনার সাথে আপনি যুক্ত হতে পারেন। কোয়ান্টামের আরো অন্যান্য যে কার্যক্রম আছে সেগুলোর সাথে একাত্মতা আপনার সত্যিকার মুক্তির পথে সহায়ক হবে।

২০ ফেব্রুয়ারি ২০১৭

করসেবার মাধ্যমে নিজের শুদ্ধতা নিশ্চিত করুন

সৃষ্টির সেবামূলক কাজের মাধ্যমে একজন মানুষের আত্মশুদ্ধি ঘটে। এই আত্মশুদ্ধিমূলক কাজগুলো হলো মহান স্রষ্টার নির্দেশ এবং তাঁর পছন্দনীয়। এজন্যে শ্রদ্ধেয় গুরুজী আমাদের সামনে কিছু কর্মপন্থা উপস্থাপন করেছেন, যেগুলোকে আমরা ‘করসেবা’ হিসেবে নামকরণ করেছি।

কোয়ান্টামে সাফল্যের পঞ্চসূত্রের একটি হলো সেবা। সূরা *আন-নহল*-এর ৯৭ নং আয়াতে আল্লাহ বলেছেন, ‘বিশ্বাসী পুরুষ হোক বা নারী, যে-ই সংকর্ম করবে তাকে দুনিয়ায় সার্থক জীবন দান করব এবং পরকালে সে তার কাজের শ্রেষ্ঠ পুরস্কার পাবে।’

আমাকে অনেক সময় জিজ্ঞেস করা হয়—কোয়ান্টামে মহিলারাও বিভিন্ন কাজ করছে, মাটির ব্যাংক নিয়ে বিভিন্ন জায়গায় যাচ্ছে—এটা ঠিক কিনা? আমি তখন তাদের এই আয়াতটির কথা উল্লেখ করি। এখানে স্রষ্টা কিন্তু শুধু পুরুষের কথা বলেন নি, বলেছেন ‘বিশ্বাসী পুরুষ হোক বা নারী’, অর্থাৎ যার যতটুকু সুযোগ আছে তাকে সেটা করতে হবে।

সূরা *বাকার*-র ১৪৮ নং আয়াতে আল্লাহ বলেন, ‘প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে। অতএব তোমরা সংকর্মে (নিজের সাথে) প্রতিযোগিতা করো। ...’

এই আয়াতটি গুরুজী প্রায়ই বলেন। প্রতিযোগিতা কখনো কখনো প্রতিহিংসায় রূপ নেয়। তাই প্রতিযোগিতা করতে হবে নিজের সাথে। আমরা যারা স্বেচ্ছাসেবী তারা মনে করব, গত বছরের তুলনায় এই বছর বা গত দিনের তুলনায় আজ কতদূর করলাম। অর্থাৎ আগের ‘আমি’র তুলনায় বর্তমান আমি কতটুকু এগোতে পেরেছি।

২৮ মার্চ ২০১৮



বয়স যা-ই হোক, সেবার কোনো সুযোগই কখনো হাতছাড়া করতেন না মওলানা ছায়ীদুল হক। ২০১৩ সালের মেডিকেল ক্যাম্প পরবর্তী করসেবায় ভারী পাথর তুলছেন কোয়ান্টামমের আরোগ্যশালায়

এতিমের দায়িত্ব নিন পরিবার ও সমাজের দুঃখ-অশান্তি দূর হবে



নবীজী (স) এতিম হওয়ার ঘটনা আমরা জানি। আল্লাহ তাকে সূরা *দোহা*-র ৬-১০ আয়াতে বলেছেন, ‘তিনি কি তোমাকে এতিম অবস্থায় পান নি এবং তারপর তোমাকে আশ্রয় দান করেন নি? পথহারা অবস্থা থেকে তিনি কি তোমাকে সত্যপথের সন্ধান দেন নি? নিঃস্ব অবস্থা থেকে তিনি কি তোমাকে অভাবমুক্ত করেন নি? অতএব তুমি এতিমের প্রতি কঠোর হয়ো না। কোনো সাহায্যপ্রার্থীকে তিরস্কার করো না।’

এটা পড়ে আমি চিন্তা করতাম, নবীজীকে (স) কোনো এতিমখানায় পাঠানো হয় নি, তাহলে আশ্রয় পেলেন কীভাবে? আসলে দাদা আব্দুল মুত্তালিবের মাধ্যমে তিনি আশ্রয় পেয়েছিলেন। তাই আমি বিশ্বাস করি, এতিমের দায়িত্ব পালনের যে দিক-নির্দেশনা আল্লাহ দিয়েছেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এতিমান কার্যক্রম সেভাবেই পরিচালনা করা হচ্ছে।

আবার নবীজীকে (স) এতিমের প্রতি কঠোর হতে নিষেধ করা হয়েছে। অর্থাৎ কোনো অবস্থাতেই যেন আমরা এতিমদের অবজ্ঞা-অবহেলা না করি। তাদের হারিয়ে যেতে দেয়া যাবে না। অর্থাৎ এতিমের দায়িত্ব নিতে হবে। আর নবীজী (স) এ দায়িত্ব পরিপূর্ণরূপে পালন করেছেন। নিজে গ্রহণ করেছেন, অন্যদের উদ্বুদ্ধ করেছেন। এ কারণেই রসুলুল্লাহর (স) নবুয়তের পরে কোনো এতিম কিংবা বিধবা হারিয়ে যান নি বা অপমানিত হন নি।

তাহলে মহান আল্লাহ রাব্বুল আলামিন তাঁর নিজস্ব কার্যক্রমের দায়িত্ব দিয়েছেন নবীজীকে (স) এবং তিনি এ দায়িত্ব পালন করেছেন ও পরবর্তী প্রজন্মের জন্যে তিনি কিছু দিক-নির্দেশনা রেখে



মেডিটেশন ছিল তার দৈনন্দিন কর্মব্যস্ত জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। ২০০৫ সালে অনুষ্ঠিত ধান উৎসবে কোয়ান্টামম লামার জাবলে শামস পাহাড়ে সহযাত্রীদের সাথে ধানমগ্ন মওলানা ছায়ীদুল হক

সজ্জবদ্ধভাবে সঠিক নিয়মে যাকাত আদায় করুন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মূলত দুধরনের কাজ করে। একটি আত্মনির্মাণমূলক, অন্যটি সৃষ্টির সেবামূলক। যে-কোনো সংসজ্জই এটা করবে। মহান আল্লাহ মানুষকে এই দুধরনের কাজের কথাই বলেছেন।

সৃষ্টির সেবামূলক কাজের জন্যে স্বাভাবিকভাবেই অর্থের প্রয়োজন। যেমন : একজন দরিদ্র শিক্ষার্থীর বই কেনা বা তার পড়াশোনায় সাহায্যের জন্যে টাকা লাগবে, কোনো অসহায় মানুষের ঘর নদীভাঙনে ধসে গেল বা কোনো বিপদের সময় অর্থ দরকার।

এই নিমিত্ত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সাল থেকে যাকাত ফান্ড গঠন করেছে। শরিয়ত অনুসারে আটটি খাতে ব্যয় হচ্ছে যাকাত ফান্ডে সংগৃহীত অর্থ।

সহজ ভাষায় যাকাত হচ্ছে যিনি সামর্থ্যবান তিনি নির্ধারিত পরিমাণ অর্থ বছরে একবার পরিশোধ করবেন। এটা পরিশোধ করলে ব্যক্তি ও সমাজ উভয়েরই উপকার হবে। একদিকে ঐ ব্যক্তির সম্পদ পবিত্র হবে। অন্যদিকে সমাজের দরিদ্রতা দূর হবে।

কিন্তু এই যাকাত একা একা আদায় করা যায় না, এটা দিতে হবে সজ্জবদ্ধভাবে এবং একটি সুন্দর প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে। নবীজীর (স) ওপর যখন যাকাত ফরজ হলো তিনি যাকাত ফান্ড গঠন করেছিলেন। কর্মকর্তা কর্মচারী নিয়োগ দিয়েছিলেন।

নবীজী (স) বলেছেন, যাকে যাকাত দেবে তাকে পুরো করে দাও। ফলে দেখা গেল, সম্মিলিতভাবে এবং পরিকল্পিতভাবে যখন যাকাত বিতরণ করা হলো, সে-বছর থেকেই দরিদ্রের সংখ্যা কমে গেল এবং ওমরের (রা) সময় ঐ এলাকায় যাকাত গ্রহীতা কাউকে আর খুঁজে পাওয়া গেল না। সবাই যাকাতদাতায় পরিণত হয়েছিল। তাই কয়েকটি লুপ্তি-শাড়ি দিয়ে দিলেই সঠিকভাবে যাকাত আদায় করা হয় না। এটা সুসংগঠিত পদ্ধতিতে দিতে হবে।

অনেক তরুণ-তরুণী আমার কাছে এসে বলে, আক্কেল! আমি যাকাত দিতে গুরু করেছি। আল্লাহপাকের অশেষ মেহেরবানিতে তারা জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সফলও হচ্ছে। তাদের সম্পদের পরিমাণ বাড়ছে। তাই যাকাত আদায়ে যারা এখনো সচেষ্ট হন নি, তাদের অনুরোধ করব এটা নিয়ে একটু চিন্তা করুন।

২০ জুলাই ২০১১



২০১০ সালে শেষবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় লামা কোরবানি উৎসব। পাহাড়ি-বাঙালি দরিদ্র ও বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর মাঝে গোশত বিতরণের মুহূর্তে

প্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : স্রষ্টা আমাকে কী দায়িত্ব দিয়ে পাঠিয়েছেন তা কীভাবে বুঝব?

উত্তর : এটা কি আমি বলে দিতে পারব? আর বলে দিলেও কী হবে জানেন? শয়তান আপনাকে নানাভাবে প্রশ্রয়িত ও সংশয়াচ্ছন্ন করে তুলবে। এজন্যে আমার কাছ থেকে না শুনে নিজে উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন, নিজে বোঝার চেষ্টা করুন। তাহলে শয়তান আপনাকে প্রশ্রয়িত করতে পারবে না।

আর নিজে বোঝা ও উপলব্ধি করার জন্যে নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করুন এবং আরো স্পষ্টভাবে বুঝতে চাইলে ৪০ দিনের জন্যে লামায় গিয়ে খেদমতায়নে অংশ নিন। কারণ স্রষ্টা আপনাকে কী দায়িত্ব দিয়ে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন সেটা আপনার নিজের উপলব্ধি করা প্রয়োজন এবং সেজন্যে নিজের ভেতরে ডুব দেয়াটা জরুরি।

প্রশ্ন : একজন কিডনি রোগীর অবস্থা এমন যে, ডাক্তার বলেছেন ডায়ালাইসিসের বিকল্প নেই। তাকে কি কোর্সের জন্যে উদ্বুদ্ধ করা যেতে পারে?

উত্তর : কোর্সের জন্যে যে-কাউকেই উদ্বুদ্ধ করা যেতে পারে। যিনিই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেবেন তিনি শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিকসহ জীবনের নানা দিকে উপকৃত হবেন। কিন্তু তাকে এটা বলতে যাবেন না যে, 'কোর্স করুন, আপনার ডায়ালাইসিস লাগবে না। এই বোকামি কখনো করতে যাবেন না।'

ডায়ালাইসিসের প্রয়োজন হচ্ছে মানে তার কিডনির অবস্থা খারাপ। এখন কোর্স করার পর নিয়মিত মেডিটেশন করলে নিঃসন্দেহে তিনি উপকৃত হবেন। আগের তুলনায় শারীরিক-মানসিকভাবে ভালো বোধ করবেন। কিন্তু তিনি যদি চান যে, চার দিন পরেই তার ক্রিয়েটিনিন লেভেল একদম স্বাভাবিক হয়ে যাবে এবং ডায়ালাইসিসও আর লাগবে না-তাহলে তো হবে না।

আল্লাহ তায়ালা সবকিছুই পারেন কিন্তু কখনো কাউকে কোনো গ্যারান্টি দেবেন না। 'আসুন, কোর্স করুন, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা ও কোয়ান্টাম জীবনচারণ অনুসরণ করলে আপনি অবশ্যই আগের চেয়ে ভালো থাকবেন ইনশাআল্লাহ'-এটুকু বলা পর্যন্তই আপনার দায়িত্ব। এর বেশি নয়।

হতে পারে যে, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় আপনার রোগীর ডায়ালাইসিস কম করতে হবে, এমনকি আল্লাহ চান তো যেখানে সপ্তাহে দুবার ডায়ালাইসিস লাগার কথা, তার হয়তো সপ্তাহে একবার লাগবে। কিন্তু সেটার নিশ্চয়তা কোনোভাবেই আপনি দিতে যাবেন না। তাহলে ভুল বোঝাবুঝি এড়াতে পারবেন।

আবার যদি এমন হয় যে, একজনের বুকে ব্যথা, হার্টের আর্টারি ব্লকড হয়েছে, এনজিওগ্রামে একাধিক ব্লক পাওয়া গেছে, আপনি নির্দিষ্ট তাকে বলতে পারেন-মেডিটেশন করুন, কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব নির্দেশিত জীবনধারা অন্তত একবছর অনুসরণ করুন, আপনি সুস্থ হয়ে যাবেন ইনশাআল্লাহ। বুকে কোনো ব্যথা থাকবে না।

আবার ধরুন, হাঁটুতে বা কোমরে ব্যথা, রুঁকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারেন না, অনেক ওষুধ

খেয়েও লাভ হচ্ছে না কিন্তু কোর্সে এসে চার দিনেই ভালো হয়ে যাচ্ছেন। কেন? কারণ তিনি এখানে এসে উপলব্ধি করছেন যে, এসব অসুবিধা যতটা না শারীরিক, তার চেয়ে বেশি মানসিক ও স্ট্রেসজনিত। সাইকোসোম্যাটিক যত অসুখ আছে, এগুলোর জন্যে মেডিটেশনই যথেষ্ট।

তাই যা বলবেন যুক্তির মধ্যে থেকে বলবেন, কোনো অলৌকিক বা অযৌক্তিক প্রতিশ্রুতি দিয়ে কাউকে কোর্সে উদ্বুদ্ধ করার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন : আমার সালামের অভ্যাস আগে থেকেই ছিল। একজন মহিলা হিসেবে আমি কি শুধু মহিলাদেরই সালাম দেবো?

উত্তর : আমি এখন পর্যন্ত কোথাও পাই নি যে, মহিলারা শুধু মহিলাদেরকেই সালাম দেবে। সালাম তো সবার জন্যেই। তবে প্রশ্ন যখন করেছেনই এ প্রশ্নে কিছু বলা যেতে পারে। একজন মহিলা হিসেবে আপনি যদি একজন পুরুষকে বিশেষত অপরিস্রুত বা অর্ধপরিস্রুত কোনো পুরুষকে আগে সালাম দেন, সে-ক্ষেত্রে সালামের আগে-পরে আলাপচারিতায় কতটুকু কথা বলবেন, কতটুকু হাসবেন, সেই সীমাটা সবসময় আপনাকেই বুঝতে হবে।

এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই সীমানাটা যদি আপনি রক্ষা না করেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কোনো পুরুষ এটা করবে না। সাধারণত কোনো পুরুষই একজন মহিলার দিকে অযাচিতভাবে অগ্রসর হয় না যতক্ষণ পর্যন্ত না সে বুঝতে পারে যে, মহিলার দিক থেকে সাড়া পাওয়া যাবে। তখন সেই পুরুষের হাসি ও কথার ধরনটাও বদলে যায়।

তাই একজন মহিলা হিসেবে আপনাকেই বিষয়টা বুঝতে হবে। আপনার স্বাধীনতা, স্বকীয়তা ও সম্মান আপনাকেই বজায় রাখতে হবে। আপনি যদি দূরত্ব রক্ষা না করেন বেশিরভাগ পুরুষই তা করবে না।

অতএব সালাম অবশ্যই দেবেন কিন্তু দুই হাত দূরত্ব রক্ষা করবেন সবসময়। তাতে আপনিও শান্তি পাবেন, যাকে সালাম দিচ্ছেন তিনিও শান্তিতে থাকবেন। কারণ যে নারী সম্মানজনক দূরত্ব বজায় রাখে, তাকে সবাই সম্মান করে। সমঝে চলে। যে এটা পারে না, তাকে কোনো পুরুষ সম্মান করে না। তেল দেয়, তাল দেয় কিন্তু সম্মান করে না।

প্রশ্ন : প্রায় পাঁচ/ছয় বছর আগে আমি ১৫ দিনের একটা হিলিং কার্ড নিয়েছিলাম। কিন্তু দুই/তিন দিন পর আর হিলিং করি নি, কাগজটি জমাও দিয়েছি অনেক পরে। সেই থেকে আমি প্রতিনিয়ত অপরাধবোধে ভুগছি। অপরাধের ক্ষমা কীভাবে পেতে পারি?

উত্তর : আসলে এখনটাতেই আমরা ভুল করি। আপনি চার-পাঁচ বছর ধরে অপরাধবোধে ভুগছেন, কী কারণে? আপনি এখন ১৫ দিন তাকে হিলিং করুন। তার জন্যে দোয়া করুন। তাহলে তো হয়ে গেল।

কাফফারা হিসেবে প্রয়োজনে একমাস দোয়া করুন। অপরাধবোধে ভোগার তো কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি তো কোনো অন্যায় করেন নি। একজনের জন্যে হিলিং করার কথা ছিল, করতে পারেন নি। তার তো কোনো ক্ষতি করেন নি।

অকারণে অপরাধবোধে ভুগবেন না। মাত্রাতিরিক্ত অনুশোচনা, অপরাধবোধ আমাদের কর্মক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। কর্মক্ষমতাকে বিস্তৃত করে। এখন তার জন্যে দোয়া করে দিলেই হলো। বিষয়টা সহজভাবে নিন, সমাধানটাও আপনি সহজে করতে পারবেন।

নিজের ভুল, অন্যায়, পাপের জন্যে অনুশোচনা করবেন, আল্লাহর কাছে কান্নাকাটি করে ক্ষমা চাইবেন সেটা আলাদা ব্যাপার। কিন্তু যে ভুলগুলো সংশোধন করে নেয়া যায় সেটার জন্যে অনুশোচনা না করে সবসময় সংশোধন করে নেবেন।

হয়তো একজনকে গালি দিয়েছেন, অনুশোচনা না করে তার কাছে গিয়ে হাত-পা ধরে মাফ চেয়ে নেবেন। তাকে গিয়ে বলবেন, ভাই/আপা, মাফ করে দিন। না হলে ইচ্ছামতো বকা দিন আমাকে। আমি আপনাকে গালি দিয়েছিলাম, আপনিও দিন। আমি চোখ বন্ধ করে আছি, আপনি যাতে ইচ্ছামতো বকতে পারেন। আর যদি না বকেন তাহলে আমাকে মাফ করে দিন।

অর্থাৎ যা শুধরে নেয়া যায় সেটা সবসময় শুধরে নেবেন। অযথা অনুশোচনায় সময় নষ্ট করবেন না। নিজের শান্তি নষ্ট করবেন না। বরং যে সময়টাতে অনুশোচনা করছেন, সেসময় ভালো কাজ করবেন।

প্রশ্ন : আমার বন্ধু তার একটি জমি বিক্রির ব্যাপারে আমার সাহায্য চায়। সে বলেছে, নির্দিষ্ট দামের চেয়ে বেশিতে বিক্রি করতে পারলে বাড়তি টাকাটা সে আমাকে দেবে। এভাবেই কথা হয়েছে। কিন্তু আমি এ ধরনের পেশার সাথে জড়িত না। সে-ক্ষেত্রে এই টাকা নেয়া আমার উচিত হবে কিনা? আবার কিছু ঋণশোধ করার জন্যে টাকাটা আমার প্রয়োজনও।

উত্তর : প্রথমত, জায়গাজমির বিষয় খুব জটিল। কার টাকা নিয়ে কে যে কী করবে, কাকে দেবে না দেবে, সেটা বোঝা খুব মুশকিল। তার ওপর আবার এ ধরনের ব্যবসার সাথে আপনি জড়িত না অর্থাৎ এসব ভালো বোঝেন না।

আর জমি ব্যবসার সাথে অনেক ধরনের লোকজন জড়িত। তাই আপনি নিজে কীসের মধ্যে জড়িয়ে পড়ছেন, কাকে জড়াবেন, এটা চিন্তার বিষয়। যা নিজে বোঝেন না তার মধ্যে জড়াতো না যাওয়াই ভালো। কারণ আপনার বন্ধুর চেয়ে আপনি যে এই ব্যাপারে খুব বেশি দক্ষ, আপনার প্রশ্ন থেকে তা মনে হচ্ছে না।

দ্বিতীয়ত, আপনি এখন ঋণগ্রস্ত। ঋণের ফাঁদ থেকে বেরোতে চেষ্টা করছেন, তাই এখন এ ধরনের বহু প্রলোভন আপনার সামনে আসবে। যে-কারণে আমরা ঋণ, ক্রেডিট কার্ড নিয়ে এত কথা বলছি। অতএব যা করবেন খুব সতর্কতার সাথে করবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

পণ্যঋণ টেনশন ও অশান্তির দুশ্চক্র সৃষ্টি করে। ঋণ করে ভোগ্যপণ্য কেনা থেকে আমি সবসময় বিরত থাকব।

ফেব্রুয়ারি মাসব্যাপী কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম

কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা করে সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তির খোঁজ পেয়েছেন লাখে মানুষ। সুস্থতার পাশাপাশি এখন সৃজনশীলতা ও কর্মোদ্যম বাড়তে সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম ইয়োগা। মেধা বিকাশের লক্ষ্যে দেশের প্রথম সারির শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোও তাদের শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করছে কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চায়। ফেব্রুয়ারি মাসে অনুষ্ঠিত কিছু ইয়োগা কার্যক্রম এখানে তুলে ধরা হলো।



৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি বিসিএস প্রশাসন একাডেমি শাহবাগে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম। এতে অংশ নিয়েছেন ৬৪ জন পুরুষ ও আট জন মহিলাসহ গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মোট ৭২ জন উপ-সচিব।



১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি বিয়াম ফাউন্ডেশন অডিটোরিয়ামে কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশগ্রহণ করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও শিশু মন্ত্রণালয়ের উপজেলা মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তারা। এতে মোট ৩৩ জন কর্মকর্তা অংশ নিয়েছেন।

১৫ ও ১৬
ফেব্রুয়ারি সুপ্রীম
কোর্ট বার
মিলনায়তনে
কোয়ান্টাম ইয়োগা
কার্যক্রম অনুষ্ঠিত
হয়। দুদিনব্যাপী
এ কার্যক্রমে
২৫ জন নারী ও
৪০ জন পুরুষসহ
সুপ্রীম কোর্ট বার
এসোসিয়েশনের
মোট ৬৫ জন
আইনজীবী
অংশ নেন।



১১ ফেব্রুয়ারি সোমবার ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আর সি মজুমদার আর্টস মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ইয়োগা ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। 'ইয়োগা শিখুন, স্মার্ট জীবনযাপন করুন' শীর্ষক দুঘণ্টাব্যাপী এ ওয়ার্কশপে অংশ নিয়েছেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ১১৫ জন শিক্ষার্থী।

ফ্রান্সে অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম প্রকাশনা ও ভাষা শহিদদের স্মরণে রক্তদান কার্যক্রম

বাংলাদেশ যুব ইউনিয়ন ফ্রান্স কমিটির উদ্যোগে প্যারিসে অমর একুশে গ্রন্থমেলা অনুষ্ঠিত হয়। ১৭ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে এ আয়োজনে অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি প্যারিস। এখন থেকে নিয়মিত এ বইমেলায় কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো নিয়ে অংশ নেবে প্যারিসের কোয়ান্টাম সদস্যবৃন্দ।

এ-ছাড়াও আন্তর্জাতিক

মাতৃভাষা দিবস উপলক্ষে ২১ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি প্যারিস আয়োজন করে স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচি। দিনব্যাপী এ কার্যক্রমটি আয়োজিত হয় প্যারিসের বিশা-ক্লোড বার্নার্ড (Bichat-Claude



Bernard) হাসপাতালে। বাংলা ভাষাকে রাষ্ট্রভাষার মর্যাদা দেয়ার জন্যে যারা প্রাণ দিয়েছিলেন, সেই ভাষা শহিদদের প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করে এ কার্যক্রমে রক্তদান করেন ১৯ জন রক্তদাতা।

কর্মসূচি ১১ মার্চ ২০১৯

হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ওরিয়েন্টেশন

৮ ও ৯ মার্চ। যশোর

লামা কোয়ান্টায়ন

প্রো-মাস্টার : ১১-১৩ মার্চ

গ্রাজুয়েট : ২৯-৩১ মার্চ

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন

২২ ও ২৩ মার্চ। কাকরাইল

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

২২ ও ২৩ মার্চ। কাকরাইল

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন

২৯ ও ৩০ মার্চ। কাকরাইল

কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন

২৯ ও ৩০ মার্চ

পুরুষদের ব্যাচ : কাকরাইল

মহিলাদের ব্যাচ : শান্তিনগর

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে জাতীয় মানবাধিকার কমিশনের চেয়ারম্যান সুস্থ ও ভালো মনের মানুষ গড়তে কাজ করছে কোয়ান্টাম

২৭ ফেব্রুয়ারি ২০১৯ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত ১৪৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন জাতীয় মানবাধিকার কমিশনের চেয়ারম্যান জনাব কাজী রিয়াজুল হক। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ৫৯ জনকে এ সম্মাননা জানানো হয়।

রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে কাজী রিয়াজুল হক বলেন, 'স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমাদের সমাজে সুস্থ ও ভালো মনের মানুষ গড়তে কাজ করে চলছে কোয়ান্টাম। রক্তদানের মতো সেবামূলক কাজে নিয়োজিত থাকায় সমাজের অনেক মানুষ এখন সুস্থ জীবনচাের অভ্যস্ত হচ্ছে।

যেমন : একজন স্বেচ্ছা রক্তদাতা যখন রক্তদানে নিয়মিত হন তখন তিনি তার

স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রায় সচেতন হয়ে ওঠেন। এ কাজটিই করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম। রক্তদানের মাধ্যমে অন্যের জীবন বাঁচাতে এ মানবিক কাজটি তারা করছে সম্পূর্ণ নিজস্ব অর্থায়নে। এর পাশাপাশি মুমূর্ষু মানুষের জীবন রক্ষার দায়িত্ব তারা নিয়েছে ধনী-গরিব নির্বিশেষে।'

সভাপতির বক্তব্যে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, মানবতার সেবায় রক্তদাতারা তাদের জীবনের একটি অংশ দান করছেন। নতুন প্রজন্মের জন্যে এটি খুব সুন্দর একটি উদ্যোগ। রক্তদাতাদের এ দানের প্রতিদান কারো দেয়া সম্ভব নয়। একমাত্র স্রষ্টাই এর উত্তম প্রতিদান দেবেন।

সবশেষে প্রত্যেক রক্তদাতা প্রধান অতিথির হাত থেকে সম্মাননা স্মারক ও সনদপত্র গ্রহণ করেন।



একজন স্বেচ্ছা রক্তদাতার হাতে সম্মাননা স্মারক তুলে দিচ্ছেন জাতীয় মানবাধিকার কমিশনের চেয়ারম্যান জনাব কাজী রিয়াজুল হক



অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম



এবারের বইমেলায় কোয়ান্টামের নতুন প্রকাশনা 'বিকশিত হোক শত ভাবনা' বইয়ের মোড়ক উন্মোচন করা হয় ১৯ ফেব্রুয়ারি। সোহরাওয়ার্দী উদ্যানের মোড়ক উন্মোচন মধ্যে বইটির মোড়ক উন্মোচন করেন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও বুয়েটের কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ এবং জনপ্রিয় রম্যসাহিত্যিক ও কাল্পনিক আর্টিস্ট আহসান হাবীব।



২৫ ফেব্রুয়ারি সোমবার বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণে কোয়ান্টাম স্টলে 'ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন' ও সদ্য প্রকাশিত 'বিকশিত হোক শত ভাবনা' বইটিতে পাঠকদের অটোগ্রাফ দেন পদার্থবিজ্ঞানী, ধর্মতাত্ত্বিক ও লেখক ড. এম শমশের আলী।



মোড়ক উন্মোচনের পর কোয়ান্টাম স্টলে আগত পাঠকদের নতুন বইতে অটোগ্রাফ দেন অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ ও আহসান হাবীব। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এই দুই শুভানুধ্যায়ীসহ দেশের বিভিন্ন অঙ্গনের সফল ও খ্যাতিমান ৩৩ জন বরেণ্য ব্যক্তির চিন্তা ও দর্শনের এক অনবদ্য সংকলন 'বিকশিত হোক শত ভাবনা'।



ভাষা শহিদদের স্মরণে এবারের বইমেলায় মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে মুক্তমঞ্চের পাশে এ ক্যাম্পে শিক্ষার্থীসহ সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশা-বয়সের ৯০৫ জন মানুষ রক্তদান করেন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০১৯ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি
শিক্ষাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুডেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd