



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৭

মুক্ত আলোচনায় এনবিআর চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান
বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা নয়
দাঁড়াতে হবে নিজের পায়ে



প্রধান অতিথির বক্তব্য দিচ্ছেন জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান। মঞ্চের উপবিষ্ট ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রেসিডেন্ট জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

২০১৫ সালের জুলাই মাসে ইথিওপিয়ার আদিস আবাবা-য় জাতিসংঘের উদ্যোগে 'উন্নয়ন অর্থায়ন' শীর্ষক একটি সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। সেখানে অংশ নিতে গিয়ে দেখেছি, সারা পৃথিবীর সব জাতির মুখে একই কথা-বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা কাটিয়ে নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে। এই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সম্মেলনে 'আদিস আবাবা অ্যাকশন প্ল্যান' নামে একটি কর্মপরিকল্পনাও তৈরি করা হয়, যার মূল বিষয়টি ছিল-এখন থেকে প্রতিটা দেশ নিজের পায়ে দাঁড়াতে চেষ্টা করবে এবং দেশের অভ্যন্তরীণ সম্পদই হবে জাতীয় উন্নয়নের মূল চাবিকাঠি। আর বাংলাদেশের সর্বস্তরের মানুষের সহযোগিতায় জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের পক্ষ থেকে আমরা সেই লক্ষ্যই কাজ করে যাচ্ছি।

গত ৩ এপ্রিল সোমবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সিনিয়র সচিব ও জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের (এনবিআর) চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান। 'স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সমৃদ্ধ জাতি' বিষয়ক এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বাংলাদেশে

হুদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও অনারারি প্রেসিডেন্ট জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে জনাব নজিবুর রহমান বলেন, উক্ত সম্মেলনে অংশ নিয়ে আমি উপলব্ধি করেছি, আমাদের মাননীয় সরকারপ্রধান অত্যন্ত দূরদৃষ্টিসম্পন্ন একজন ব্যক্তিত্ব। কারণ এ সম্মেলনেরও ছয় মাস আগে (জানুয়ারি ২০১৫) তিনি আমাকে বর্তমান দায়িত্বে নিয়োগ দানকালে এ কথাটিই বলেছিলেন যে, বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা নয়, বরং নিজস্ব সম্পদের ওপর ভিত্তি করেই আমাদের কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছতে হবে।

আপনারা নিশ্চয়ই জানেন, এ লক্ষ্যে কাজ করতে গিয়ে আমরা গত দু-বছরে রাজস্ব সংগ্রহের যে লক্ষ্যমাত্রা ছিল তা অর্জন করি নি শুধু, বরং অতিক্রম করেছি। সম্প্রতি আমি কোরিয়াতে একটি সম্মেলনে গিয়েছিলাম, যেখানে ১৯টি দেশের প্রতিনিধিরা অংশ নিয়েছেন। তাদের মতে, বাংলাদেশ এ-ক্ষেত্রে একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত প্রতিষ্ঠা করেছে।

মূলত সবার সহযোগিতা এবং রাজস্ব বোর্ডের সকল পর্যায়ের কর্মীদের অক্লান্ত পরিশ্রমের ফলেই এটি সম্ভব

হয়েছে। জাতীয় রাজস্ব বোর্ডে আমরা সুশাসন ও আধুনিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ক যে নীতিমালা প্রণয়ন করেছি, তার মূল কথাই হচ্ছে-সবার মধ্যে সমন্বয়, সহযোগিতা, একাত্মতাবোধ, সাহস ও অঙ্গীকার। একটি সুন্দর টিমওয়ার্কের মধ্য দিয়ে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে এ বিষয়গুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্যদের মধ্যেও আমি এসব গুণের প্রতিফলন দেখতে পাই।

একটি আফ্রিকান প্রবাদ আছে, 'যদি দ্রুত যেতে চাও তবে একা যাও আর যদি অনেক দূর যেতে চাও তাহলে সবাইকে সাথে নিয়ে যাও।' এখানে এসে আপনারদের দেশপ্রেম ও সুসংগঠিত আয়োজন দেখে মনে হচ্ছে, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনও সবাইকে নিয়ে বহুদূর যেতে চায়। গড়তে চায় একটি সুখী সমৃদ্ধিশালী বাংলাদেশ। অতিথি হিসেবে আমি বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যাই, কিন্তু এখানকার পরিবেশ সত্যিই প্রাণছোঁয়া। আমি এখান থেকে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা নিয়ে যাচ্ছি।

সভাপতির বক্তব্যে জাতীয় অধ্যাপক আব্দুল মালিক বলেন, আমি সম্প্রতি বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ পরিদর্শনে গিয়েছিলাম। সেখানে দেখেছি বঞ্চিত পরিবারের শিশুরা শারীরিক মানসিক আত্মিক বিকাশের মধ্য দিয়ে আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছে। আমি বিশ্বাস করি, তারা একদিন শুধু বাংলাদেশ নয়, সারা বিশ্বের মানুষকে আলোকিত করবে।

তিনি আরো বলেন, কোরআনের নির্দেশ অনুসারে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষকে সংকর্ম ও দানে উদ্বুদ্ধ করছে, ফলে কোন্সারকম বৈদেশিক সাহায্য ছাড়াই শুধু সদস্যদের শ্রম, পরামর্শ ও দানকৃত অর্থে অনেক বড় পরিসরে এ সেবামূলক কাজগুলো করা সম্ভব হচ্ছে। আমি এজন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আন্তরিক অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জানাই।

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

শান্তি ও সমমর্মিতায়
আলোকিত হোক
প্রতিটি পরিবার



পবিত্র রমজানকে সামনে রেখে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পৌঁছে দিন আপনার চারপাশের প্রতিটি পরিবারে- কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের প্রতি এ আহ্বান

জানিয়েছেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। যাতে আসন্ন রমজানে পরিচিত পরিমণ্ডলের প্রত্যেক মানুষ ও পরিবারে পৌঁছে যায় শান্তি, কল্যাণ ও সমমর্মিতার শাস্ত্বত বাণী। এর মধ্য দিয়ে মাতৃভাষায় কোরআন অনুধাবনের অনন্য সুযোগ পাবে লক্ষ মানুষ ও তাদের পরিবার।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালের পবিত্র রমজানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে আল কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মবাণী। প্রকাশের প্রথমদিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের সদস্য ও তাদের আত্মীয়-পরিচিত-বন্ধুবান্ধবসহ দেশের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষের কাছে পৌঁছে যায় এ মর্মবাণী।

ফলে মাতৃভাষায় কোরআন অনুধাবন ও স্রষ্টার নির্দেশনা অনুসরণ করা তাদের জন্যে হয়েছে সহজ। যিনি পড়েছেন তিনিই অনুভব করেছেন-জীবনের সব দুঃখ বঞ্চনা ক্লেশ অতৃপ্তি থেকে মুক্তির উপায় ও দৈনন্দিন সমস্যার কার্যকর সমাধান রয়েছে কোরআনের আয়াতে আয়াতে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৩০ ব্যাচ II ঢাকা

১৯, ২০, ২১ ও ২২ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শনতত্ত্বের খ্যাতিমান অধ্যাপক, বিশিষ্ট লেখক ও গবেষক ড. আমিনুল ইসলাম। বাংলা ভাষায় দর্শন পাঠ ও চর্চাকে সাধারণ্যে জনপ্রিয় করার ক্ষেত্রে এদেশে তিনি একজন পুরোধা ব্যক্তিত্ব। ২ জানুয়ারি ২০১৭ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনার ৬১ তম পর্বের তার আলোচনার নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

মনুষ্যত্বের কাছে পাশবিকতা হার মানবেই

অধ্যাপক ড. আমিনুল ইসলাম

আমি তখন বিলেতে। একদিন শুনলাম, সে-দেশের পারমাণবিক কেন্দ্রে যারা কাজ করে, প্রতিদিন কর্মস্থলে ঢোকার সময় মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয় তাদের। বেরোবার সময় পুনরায় চেক-আপ করে দেখা হয়। কারণ কোনো কারণে হঠাৎ যদি সে ভুল করে একটা টিপ দিয়ে বসে, সারা পৃথিবী মুহূর্তেই শেষ! কিন্তু এভাবে পরীক্ষা করে কয়দিন? সারাদিন যন্ত্র নিয়ে কাজ করতে যে মানুষ একেবারে যন্ত্রের বশীভূত হয়ে গেছে, তাকে তো যন্ত্রের নিয়ন্ত্রণ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

বর্তমান যুগ নিয়ে আমরা অনেক গর্ব করি। মানুষ মহাকাশে চলে যাচ্ছে, তার জীবনযাত্রার মান ও শক্তি-সম্পদ অকল্পনীয়ভাবে বেড়েছে। বৈপ্লবিক পরিবর্তন ঘটেছে প্রযুক্তি ও অর্থনীতিতে। কিন্তু ধন জ্ঞান জন, এ-ই কি সব? পাল্লা দিয়ে যে বাড়ছে নৃশংসতা লোভ ঘৃণা যুদ্ধ ও গণহত্যা! কমছে মমত্ববোধ ও সম্প্রীতি। তাই এ কালে আমাদের অর্জন অনেক-এটা সত্যি, কিন্তু বিসর্জনও কম নয়। মনুষ্যত্বের বিকাশ ও বিবর্তনকে আজ স্নান করে দিচ্ছে মানুষেরই নেতিবাচক দিক।

এসব দেখে ম্যাক্সিম গোর্কি আক্ষেপ করে বলেছিলেন, ‘হায় রে মানুষ! তুমি কী বিচিরা! তুমি পাখির মতো আকাশে উড়তে শিখেছ, মাছের মতো পানিতে সাঁতার কাটতে শিখেছ! কিন্তু মানুষের মর্যাদা নিয়ে বাস করার যোগ্যতা তুমি এখনও অর্জন করলে না!’ কবি হাসান হাফিজুর রহমানও বলেছিলেন-‘এ যুগে আমাদের অর্জন যত বেশি হোক না কেন, এখন আর মানুষের প্রতি মানুষের আস্থা নেই।’ আর স্বামী বিবেকানন্দের মতে, ‘মানুষ যদি মানুষের ওপর আস্থা হারায় তাহলে আর নির্ভর করার কিছু থাকে না।’

অর্থাৎ বর্তমান যুগের প্রধান সমস্যা অর্থনৈতিক বা প্রযুক্তিগত নয়, বরং মূল্যবোধ-সংক্রান্ত। ১০ লক্ষ বছর আগে মানুষ পশুর মতো কাঁচা মাংস খেত, অন্যের ওপর দৌরাখ্য করত। ব্রিটিশ দার্শনিক হব্‌স-এর মতে, ‘ওই সময়ের জীবন ছিল বিচ্ছিন্ন। সামাজিক বন্ধন, পরিবার, রাষ্ট্র-এই ধারণাগুলো মানুষের ছিল না। সে বিশ্বাস করত, প্রকৃতিতে যা-কিছু আছে সব আমার। তার একমাত্র প্রবৃত্তি ছিল নিজের অবস্থানটা কী করে পোক্ত করা যায়।’

সেকালের প্রেক্ষাপটে এটা হয়তো যুক্তিযুক্ত। কিন্তু এই একবিংশ শতাব্দীতে যখন সব বাধা পেরিয়ে আমরা মঙ্গলগ্রহে সুপেয় পানি খুঁজছি-সেই সময় আন্ডলিয়া থেকে বুড়িগঙ্গা, টেকনাফ থেকে তেঁতুলিয়া-সবখানে দূষণ। ওষুধ খেতেও ভয় লাগে। মানুষের এ অবক্ষয়ের কারণ কী? বিপুল বিত্তের মধ্যে থেকেও চিন্তের এ মহা শূন্যতা কেন? কারণ বর্তমানে নৈতিকতার চেয়ে বড় হয়ে দেখা দিচ্ছে পাশবিক প্রবৃত্তি। তাই মানুষ যুদ্ধে লিপ্ত-নিজের সাথে, সঙ্গীদের সাথে। এমনকি পরিবেশের সাথেও। প্রশ্ন হলো, এত বুদ্ধি থাকা সত্ত্বেও মানুষ কেন যুদ্ধ করে?

১৯৩২ সালে বিজ্ঞানী আইনস্টাইন আক্ষেপ করে মনোবিজ্ঞানী ফ্রয়েডকে লিখেছিলেন, ‘নিজেদের যারা শিক্ষিত সুসভা বলে দাবি করে, তারা কী করে সংকীর্ণ স্বার্থের দোহাই দিয়ে ছোটখাটো ঝগড়াঝাঁটি থেকে শুরু করে মহাযুদ্ধ পর্যন্ত করার ইচ্ছা জোগায়?’

উত্তরে ফ্রয়েড লেখেন, কাউকে মোটাদাগে ভালো বা মন্দ বলা যাবে না। প্রতিটি মানুষের মধ্যেই সমানভাবে ক্রিয়াশীল থাকে ঝগড়াটে স্বভাব এবং সৌহার্দ্যবোধ। এ দুটো বিপরীত শক্তির চলমান লড়াইয়ে মানুষ যদি কোনো কারণে তার আগ্রাসী মনোভাবের প্রতি বেশি ঝুঁকে পড়ে, তখনই আরম্ভ হয় বিবাদ। মানুষের সৌহার্দ্যবোধকে বলবান করার জন্যে তাই প্রয়োজন সুশিক্ষা ও সুস্থ সংস্কৃতির বিকাশ।

শিক্ষা মানুষেরই দরকার। পশুর তা দরকার নেই। কারণ পশুও অর্জন করতে হয় না। কিন্তু মানবিশিষ্ট মনুষ্যত্ব অর্জন করতে হয়। একটা গরুর বাচ্চা জন্মের আধাঘন্টার মধ্যে লেজ উঁচিয়ে লাফাতে থাকে। আর যে মানবিশিষ্ট



জন্মের পর সবচেয়ে অসহায় প্রাণী, সে-ই একসময় হয়ে উঠতে পারে বিশ্বখ্যাত কেউ। আবার ঠিকপথে পরিচালিত না হলে সে হয় কুখ্যাত অপরাধী। অর্থাৎ মনুষ্যত্ব অর্জনের জন্যে সুশিক্ষার পথে এগিয়ে গেলে নর হতে পারে নারায়ণ। উল্টোপথে চললে নরাদম।

কিন্তু শিক্ষা মানে কি কেবল প্রশিক্ষণ? একজন সার্জন মাতৃগর্ভে গুলিবিদ্ধ বাচ্চাকে বাঁচিয়ে তুলতে পারেন, আবার রোগীকে মেরেও ফেলতে পারেন। তাই শিক্ষা শুধু কিছু জানা বা আয়ত্ত করা নয়। তাহলে শিক্ষার উদ্দেশ্য কী?

শিক্ষার আসল উদ্দেশ্য ‘মানুষ’ তৈরি করা। শিক্ষা জৈবিক ব্যক্তিকে নৈতিক মানুষে রূপান্তরিত করে। সত্যিকার শিক্ষার মধ্যে চাই কিছু মূল্যবোধ। প্রথমত, সত্যনিষ্ঠা। সত্যের জন্যে সবকিছুকে ত্যাগ করা যায়, কিন্তু কোনোকিছুর জন্যেই সত্যকে ত্যাগ করা যায় না। দ্বিতীয়ত, সৌন্দর্যবোধ। তৃতীয়ত, কল্যাণচেতনা। সত্য সুন্দর কল্যাণের প্রেরণায় উদ্বুদ্ধ মানুষ কখনো মন্দ কাজ করতে পারে না।

বাইবেলে আছে, ঈশ্বরের রাজত্ব বাইরে নয়! তোমার মধ্যেই তা আছে, আর সেই রাজ্যে প্রবেশ করার উপায় হলো নিজেকে ও পরিবেশকে পরিবর্তন করার নিষ্ঠা ও সংকল্প। এজন্যে চাই সৎ, সাহসী, আত্মপ্রত্যয়ী মানুষ।

এ কারণেই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার ঘোষণায় লেখা ছিল-এই প্রতিষ্ঠান শুধু জ্ঞান বিতরণের জন্যে স্থাপন করা হচ্ছে না। এর মূল উদ্দেশ্য নেতৃত্বগুণসম্পন্ন পূর্ণাঙ্গ মানুষ গড়ে তোলা। এই উদ্দেশ্য সফল করার সময় এখনো শেষ হয়ে যায় নি। অতীতের ভুলগুলো সংশোধন করে নতুনভাবে

নিজেদের গড়ে তুলতে হবে।

অনেকে বলে, বাংলাদেশ গেল গেল গেল। কিন্তু আমি হতাশাবাদী নই। এই দেশ বারো ভূঁইয়ার দেশ, যারা মোঘল সিংহাসন কাঁপিয়ে দিয়েছিল। ব্রিটিশ আমল থেকে শুরু করে দফায় দফায় আন্দোলন করে আমরা স্বাধীনতা ছিনিয়ে এনেছি। সেই প্রেরণা এখনো আমাদের রক্তের মধ্যে আছে। আমাদের তরুণেরা আজ সারা পৃথিবীতে কৃতিত্বের স্বাক্ষর রাখছে।

কাজেই বর্তমান পরিস্থিতি যেমনই হোক, হতাশাগ্রস্ত হলে চলবে না। কেননা, নৈতিক পুনর্জাগরণের প্রয়াস মম্বুর হলেও একেবারে অনুপস্থিত নয়। আমার বিশ্বাস, মনুষ্যত্বের কাছে পাশবিকতা শেষপর্যন্ত হার মানবেই। শত ঝগড়ার মধ্যেও সাধ্যমতো অপশক্তির মোকাবেলা করতে হবে। সংহত করতে হবে আমাদের নৈতিক ও মানবিক আদর্শকে। তাহলেই বিশ্ব নৈতিক প্রগতির পথে এগিয়ে যাবে। মানুষ পাবে শুভ শ্রেয় সুন্দরের সন্ধান। অবসান ঘটবে সকল সংকটের। সুগম হবে মানবজাতির সুখ, শান্তি ও নিরাপত্তা।

এটা নিশ্চিত করতে হলে মানুষের প্রতি মানুষের শ্রদ্ধা ও সমমর্মিতা বাড়তে হবে। ধর্ম-বর্ণ-গোত্র, দল-মত-পথ নির্বিশেষে একসাথে কাজ করতে হবে। মানুষের মধ্যে ভিন্নতা সত্ত্বেও খুঁজে বের করতে হবে ভেদের মধ্যে অভেদ, অনাস্থীয়তার মধ্যে আস্থীয়তা। এভাবেই সারা পৃথিবী ক্রমান্বয়ে শান্তির দিকে অগ্রসর হবে বলে আমার বিশ্বাস।

অনুলিখিত

নিয়মিত মৌনতা চর্চায় আপনি হবেন প্রশান্ত, উদ্যমী ও সৃজনশীল

ত্রয়োদশ শতকের পারস্যের কবি ও মহান সাধক মওলানা জালালউদ্দীন রুমি। অনন্য স্রষ্টাপ্রেম ও দীর্ঘ সাধনার পর তার একটি গভীরতর উপলব্ধির মর্মার্থ ছিল-‘নিরবতা হলো স্রষ্টার ভাষা, বাদবাকি সব তাঁর কথার দুর্বল ভাষান্তর।’ নিরবতা অর্থাৎ মৌনতার মধ্য দিয়ে প্রিয়তম পরমসত্তাকে উপলব্ধি করেছিলেন সাতশ বছর আগের সুফি কবি। সাত শতাব্দী পর এ-কালের বিজ্ঞানীরা বলছেন, নিয়মিত মৌনতার চর্চা করা উচিত আমাদের সবারই। তাতে মস্তিষ্ক যেমন হয়ে উঠবে শাণিত ও সৃজনশীল, তেমনি শরীর-মন থাকবে স্ট্রেস ও টেনশনমুক্ত।

মৌনতার সাথে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি আর মনোদৈহিক সুস্থতার সম্পর্কটা চলুন আরো খতিয়ে দেখা যাক!

কোলাহল-মহামারীতে বিপর্যস্ত পৃথিবী ৷ ঘটেছে মস্তিষ্ক ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি

অবিস্বাস্য শোনাতেও সত্যি, এই একশ বছর আগেও পৃথিবীর মোট জনসংখ্যা ছিল টেনেটুনে ১৭০ কোটি; আজ তা ছাড়িয়ে গেছে ৬০০ কোটির ঘর। একদিকে মানুষের সংখ্যা যেমন বেড়েছে, তেমনি বিজ্ঞানের অগ্রগতি-উদ্ভাবনে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে অভূতপূর্ব সব প্রযুক্তিপণ্য, যা আমাদের জীবনযাত্রাকে অনেক সহজ করে তুলেছে সত্যি, কিন্তু বাড়িয়েছে ফুরসতহীন কর্মব্যস্ততা, বেড়েছে যোগাযোগ, স্বাভাবিক বেড়েছে কোলাহল-ঘরে বাইরে রাস্তায় অফিসে হাটে মাঠে সর্বত্রই আজ শব্দের দাপট।

সমাজতাত্ত্বিকরা বলছেন, আগে পরিবারের সবার জন্যে বাড়িতে ছিল একটা ল্যান্ডফোন, এখন সেখানে প্রত্যেকের জন্যে আলাদা আলাদা সেল ফোন। ফলে কথাও বেড়েছে প্রচুর-প্রয়োজন থাকুক বা না থাকুক। নিরবতার সুযোগ কমেছে আরো। এ পরিস্থিতিতে বিশেষজ্ঞরা অভিহিত করছেন কোলাহল-মহামারী নামে। ২০১১ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পৃথিবীজুড়ে ক্রমবর্ধমান কোলাহল ও শব্দদূষণকে আখ্যা দিয়েছে ‘আধুনিক প্লেগ’ হিসেবে।

চারপাশের বহুমুখী শব্দের আত্মসনে নিরবে ঘটে চলেছে আমাদের স্বাস্থ্যহানি। সবচেয়ে আশঙ্ক্যর কথা, ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড। হাজারো শব্দমালার ভারে মস্তিষ্ক হয়ে উঠছে ভারাক্রান্ত। এর ফলে মস্তিষ্কে সৃষ্ট রাসায়নিক গোলযোগে ব্যাঘাত ঘটে আমাদের সমন্বয়-ক্ষমতা, মনোযোগ ও কর্মদক্ষতায়। যার অপপ্রভাব পড়ে দীর্ঘমেয়াদি স্মৃতি সংরক্ষণে। তাই এ থেকে উত্তরণের উপায় নিয়েও ভাবতে শুরু করেছেন স্বাস্থ্য-গবেষকরা।

অর্থহীন কথার চেয়ে অর্থপূর্ণ মৌনতা সবসময়ই ভালো (সংগৃহীত)

মৌনতা আবেগকে সংহত করে

বাড়ায় মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা ও সৃজনশীলতা

মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কর্মপ্রক্রিয়া সুসম্পাদনের জন্যেই মৌনতা গুরুত্বপূর্ণ। গবেষকরা বলছেন, মস্তিষ্কের

সুস্থতার জন্যে মৌনতার প্রয়োজনীয়তা আমরা যতটা ভাবতে পারি তার চেয়েও বেশি। ২০১৩ সালে খ্যাতনামা নিউরোসায়েন্স জার্নাল ব্রেন, স্ট্রাকচার এন্ড ফাংশান-এ প্রকাশিত একটি রিপোর্টে বলা হয়েছে, প্রতিদিন দু-ঘণ্টা করে মৌনতা বা নিরবতা পালন মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাসে নতুন কোষ জন্ম দিতে সক্ষম। উল্লেখ্য, মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাস অংশটি আমাদের স্মৃতিশক্তি, আবেগ এবং নতুন কিছু শেখার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করে।

মৌনতার সময় মস্তিষ্ক বিশ্রাম নেয়, এমনটা মনে করার কোনো কারণ নেই। বরং মস্তিষ্ক তখন নিরবে করে চলে কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ। ফ্রন্টিয়ার্স ইন হিউম্যান নিউরোসায়েন্স জার্নালে প্রকাশিত একটি রিপোর্টে ফ্রান্সের স্ট্রাসবর্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক জোসেফ মোরান ও তার সহযোগীরা জানান, আমরা যখন নিরব থাকি তখন নানা সময়ে বিভিন্ভাবে প্রাপ্ত তথ্য-উপাত্তগুলো যাচাই-বাছাই করে তা সমন্বয় ও আত্মস্থ করার কাজে মস্তিষ্ক সক্রিয় থাকে। ফলে এসব এলোমেলো তথ্যমালাই একসময় হয়ে ওঠে সচেতনভাবে ব্যবহারের উপযুক্ত।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, আপনি যখন কোলাহল বা হরেকরকম কাজের হুড়োহুড়ি থেকে কিছুটা নিরব অবসরে থাকেন, আপনার মস্তিষ্ক তখন তথ্যমালা পুনর্বিন্যাস ও প্রক্রিয়াজাত করার সুযোগ পায়, কারণ এটি তখন খুঁজে পায় পূর্ণাঙ্গ কর্মস্বাধীনতা। ফলে মেলে নিত্যনতুন সৃজনশীল আইডিয়া। এটা কল্পনা করেই বুঝি আমেরিকান রেনেসাঁ যুগের লেখক-কবি হারম্যান মেলভিল বলেছিলেন, আবেগীয় ও জীবনের গভীর সব অনুশঙ্গগুলো পরিণত ও সুবিন্যস্ত হয়ে ওঠে মৌনতার মধ্য দিয়ে।

মৌনতা এক অন্তরীণ শক্তির উৎস - লাওৎস (খ্রিষ্টপূর্ব যুগের চীনা দার্শনিক)

চাপ ও টেনশন দূর করে

আত্মিক প্রশান্তি দেয় মৌনতা

দৈনন্দিন কোলাহল ও শব্দদূষণ মস্তিষ্কের পাশাপাশি আমাদের শরীরকেও প্রভাবিত করে ভীষণভাবে। স্ট্রেস হরমোনের আধিক্য বাড়ে শরীরে। অন্যদিকে মৌনতা দেহ-মনের টেনশন দূর করে। অযাচিত চাপ কমায়ে। টেনশনমুক্তি ও মনের চাপ কমাতে আমরা অনেক সময় মিউজিক শুনে থাকি; গবেষকদের মতে, দু-মিনিটের মৌনতা মিউজিক শোনার চেয়েও বেশি প্রশান্ত করে মনকে। এ-ছাড়াও দেহের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন বাড়তেও মৌনতা রাখে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা।

মৌনতা চেতনা ও বুদ্ধিমত্তাকে শাণিত করে। ফলে বুদ্ধিবৃত্তিক কাজে স্পষ্ট হয় দক্ষতার ছাপ। মনোযোগ দিয়ে কিছু শেখা, মনোযোগকে কেন্দ্রীভূত করা, প্রশ্নের স্মৃতিশক্তি ও জটিল সমস্যা সমাধানের মতো ব্যাপারগুলোতে নিয়মিত মৌনতা চর্চার পরামর্শ

দিচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। তাদের মতে, পারিপার্শ্বিক কোলাহলমুখরতায় মস্তিষ্ক যে-সব ক্ষতির সম্মুখীন হয়, তা ভালোভাবেই পুষিয়ে দেয় মৌনতা।

মৌনতা ধনস্তুরী। ডিজাইন প্রতিষ্ঠান মিলানো-র সহ-প্রতিষ্ঠাতা ও সিইও ওলে ক্যাম্পবেলের কথায় স্পষ্ট হয়েছে এর রহস্য। তিনি বলেন, তাদের প্রতিষ্ঠান এ ব্যাপারে সচেতন। কর্মীদের মনোযোগ ও সৃজনশীলতা বাড়িয়ে তোলার জন্যে তারা তাদের কর্মীদের প্রতিদিন কিছুটা সময় নিরবতার মধ্য দিয়ে কাটানোর সুযোগ করে দেন। এভাবে টানা চার বছর চলার পর দেখা গেছে, তাদের উৎপাদন বেড়েছে শতকরা ২৩ ভাগ।

আমি জীবনে অনেক সময়ই আমার কথার জন্যে অনুতপ্ত হয়েছি, কিন্তু আমার নিরবতার জন্যে কখনোই নয়

- পাবলিলিয়াস সাইরাস
(খ্রিষ্টপূর্ব যুগের লাতিন লেখক ও দার্শনিক)

নিয়মিত মৌনতা চর্চা করুন

আপনি থাকবেন প্রশান্ত ও কর্মদ্যোমী

মৌনতার এমন সব সঞ্জীবনী ক্ষমতা আর মনোদৈহিক প্রাপ্তিযোগ্য বিবেচনা করে গবেষকরা এখন বলছেন, নিয়মিত মৌনতা চর্চা করুন। দিনের শুরুতে অন্তত ১০ মিনিটের হিরন্ময় মৌনতা আপনাকে সারাদিনের জন্যে করে তুলবে প্রশান্ত, লক্ষ্য-সচেতন, গতিময়, সৃজনশীল ও কর্মদ্যোমী। সজীব মস্তিষ্কপ্রসূত আপনার কর্মপরিকল্পনাগুলোও নিশ্চিতভাবেই হয়ে উঠবে তুলনামূলক গোছানো।

গত শতাব্দীর মহান মানবসেবী মাদার তেরেসা তার সমৃদ্ধ জীবন-অভিজ্ঞতার আলোকে বলেছিলেন, ‘মৌনতার মধ্য দিয়ে আমরা আমাদের আত্মাকে স্পর্শ করি।’ তাই প্রতিদিনের চর্চায় মৌনতা আপনার নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত হলে জীবন থেকে দূর হবে সমস্ত নেতিবাচকতা, হতাশা ও বিষণ্ণতার মতো জীবনঘাতী আবেগের আক্রমণ। জীবন পূর্ণ হয়ে উঠবে ইতিবাচকতা ও প্রত্যয়ে। আপনার আত্মার আনন্দ প্রভাবিত করবে চারপাশের মানুষ ও পরিবেশকেও।

ডা. আতাউর রহমান
তথ্যসূত্র : ইন্টারনেট

Small mind discuss people,
Average mind discuss events,
Great mind discuss ideas,
Greatest mind acts in silence.

(Collected)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মানুষের সুপ্ত শক্তি জাগিয়ে তোলে কোয়ান্টাম

অধ্যাপক এ.এইচ.এম.এ. ছালেক



এই কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা গুরুজীর আলোচনা মনোযোগ দিয়ে শুনেছেন। অথচ কোথাও কোনো বিশৃঙ্খলা নেই। আর শেখানোর এ প্রক্রিয়া আমার কাছে বিস্ময়কর মনে হয়েছে।

শিক্ষক হিসেবে আমরা ছাত্রদেরকে জীবনের জন্যে নয়; বরং জীবিকার জন্যে দৌড়াতে বলি। কিন্তু এই কোর্সে এসে মনে হয়েছে, প্রতিটি মানুষকে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে জীবনের জন্যে।

সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীব হওয়া সত্ত্বেও আমাদের শক্তিগুলো সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায়। মেডিটেশন আমাদের এ সুপ্ত শক্তিকে জাগিয়ে তোলে।

আগে কোনো কাজ শুরু করার আগে খুব টেনশন হতো এবং আমার মধ্যে নেতিবাচক চিন্তা বেশি কাজ করত। এখন নেতিবাচকতা থেকে আমি মুক্ত।

[অধ্যাপক, সরকারি পি সি কলেজ, বাগেরহাট। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

মেডিটেশনে রোগীদের উদ্ধৃত করতে চাই

ডা. রাণী বিলকিস



কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম মেডিটেশন চিকিৎসাবিজ্ঞানেরই একটা অংশ। কারণ মেডিটেশনে দমচর্চার মাধ্যমে আমাদের মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ হয় যথাযথভাবে। এটাই এখানে সহজভাবে

শেখানো হয়েছে। মেডিটেশন করে আমার এনার্জি লেভেল বেড়েছে এবং বেশ প্রাণবন্ত অনুভব করছি।

এখন থেকে আমি রোগীদের ওষুধ-পথ্যের পাশাপাশি মেডিটেশনে উদ্ধৃত করতে চাই। আমার বিশ্বাস, এতে তাদের নিরাময় দ্রুত হবে। কারণ মানুষের ৭৫% রোগ মনোদৈহিক এবং তা নিরাময়ে মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকরী। সেইসাথে আমি নিজেও মেডিটেশন নিয়মিত চর্চা করতে চাই, যেন সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করে সাফল্যের পথে এগোতে পারি।

[সহকারী সার্জন, কেন্দ্রীয় উপজেলা স্বাস্থ্যকেন্দ্র, নেত্রকোনা। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

ডাক্তারদের জন্যে প্রয়োজন এ কোর্স

ডা. মোহাম্মদ ফেরদৌস রহমান সরকার



এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার ভেতরে বড় একটা পরিবর্তন লক্ষ্য করছি। কারণ আমি আগে সকালে ঘুম থেকে উঠেই হাই পারটেনশনে ভুগতাম। এই চার দিন মেডিটেশন চর্চা করে সমস্যাটা আমার

একবারেই নেই। এছাড়াও আমার ব্যাপকপেইন ছিল। এজন্যে ব্যথার ওষুধ খেতাম, ব্যায়ামও করতাম, সবসময় সোজা হয়ে বসার চেষ্টা করতাম। তবুও আমার ব্যথা কমে নি। কিন্তু কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার কোনো ব্যথা হচ্ছে না।

মেডিটেশন এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানের অংশে পরিণত হতে যাচ্ছে। হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের সমস্যায় ভুগছেন, এমন রোগীদের আমরা মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিয়ে থাকি। এটা তাদের জন্যে পথ্য হিসেবে কাজ করে।

গুরুজী কোর্সে বার বার বলেছেন, রোগীদের সাথে ডাক্তারের পজিটিভ কাউন্সেলিং-এর গুরুত্ব অনেক বেশি। আমি মনে করি, এ-ক্ষেত্রে একজন ডাক্তারের দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়া প্রয়োজন।

[জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ও রিসার্চ ফেলো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

মুক্তি পেয়েছি ২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে

সৈয়দা নাজমা ইসলাম



২০ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের ব্যথা ছিল। ব্যথা শুরু হলে খুব অস্থির লাগত, বমি হতো। ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতে হতো। এভাবেই চলছিল।

আমি আমেরিকায় থাকি, ওখানে অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। তাদের পরামর্শে অত্যধিক ঘুমের ওষুধ খেয়ে আমার পাইলসের সমস্যা দেখা দিল। এসব অসুস্থতায় আমার মধ্যে ডিপ্রেসন কাজ করছিল।

আমি চাচ্ছিলাম, আমার জীবনযাত্রায় একটা পরিবর্তন আসুক। তাই ওষুধ না খেয়ে কীভাবে সুস্থ থাকা যায়, এ নিয়ে আমি ইন্টারনেটে খোঁজ করতে শুরু করলাম। এভাবেই হঠাৎ একদিন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ভিজিট করতে গিয়ে দেখলাম,

মেডিটেশন করে মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হয়েছেন, এমন একজনের একটি ভিডিও ক্লিপ। এরপর শিথিলায়ন ট্র্যাক ডাউনলোড করে চর্চা শুরু করলাম এবং একসময় অনুভব করলাম আমার মাথাব্যথা নেই। কিছুদিন পর ঘাড়ের ব্যথা থেকেও মুক্ত হলাম।

পাইলসের সমস্যার জন্যে ডাক্তার আমাকে অপারেশনের পরামর্শ দিয়েছিলেন। কিন্তু আমি নিয়মিত দুই বেলা নিরাময়ের মেডিটেশনটি শুরু করলাম। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ৪০ দিন পর আমি পাইলসের সমস্যা থেকেও মুক্ত হলাম।

তারপর মনে হলো, নিজে নিজে চেষ্টা করে যদি এতটা পরিবর্তন হতে পারে তাহলে কোর্সটি করে অবশ্যই আরো উপকৃত হবো। তাই মাত্র পাঁচ দিনের প্রস্তুতি নিয়ে স্বামীসহ দেশে এসে এবার কোর্সে অংশ নিলাম। এখন আমি আরো সুস্থ বোধ করছি।

[গৃহিণী। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

আত্মবিশ্বাস বেড়েছে আমার

কাজী আব্দুল্লাহ আল বাকী

১৩ বছর ধরে আমার স্পন্ডিলাইটিসের সমস্যা। স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা ও ওঠাবসা করতে পারতাম না। প্রচণ্ড ব্যথা হতো। মেরুদণ্ডে ব্যথার কারণে নিচু হয়ে কোনো কাজ করতে পারতাম না। জুতা-মোজা পরতে হতো অন্যের সাহায্য নিয়ে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রথমদিন যখন এসেছি, আমাকে লাঠিতে ভর দিয়ে আসতে হয়েছে।

ডাক্তারের পরামর্শে নানা ধরনের ওষুধ খেয়েও ব্যথা কমছিল না। একসময় খুব হতাশ হয়ে পড়ি। সবসময় মনে হতো আমাকে দিয়ে কিছু হবে না।

কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে উপলব্ধি করলাম-শুধু ওষুধ নয়, আমার পূর্ণ নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। বিশ্বাস নিয়ে মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। লক্ষ্য করলাম, ব্যথাটা কমতে শুরু করেছে।

সত্যিই চার দিন পর আমি পুরোপুরি সুস্থ অনুভব করছি। ব্যথার জন্যে কোনো ওষুধ আর খেতে হচ্ছে না। আমার হতাশা কেটে গেছে। আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

[শিক্ষার্থী, আইন বিভাগ, প্রাইম বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

রাত জাগার বদভ্যাস দূর হয়েছে

হুমাম সালওয়া সালভীন



এইচএসসি পরীক্ষার আগে আমি রাত জেগে পড়তাম। কিন্তু পরীক্ষা শেষ হয়ে যাওয়ার পরও রাতে জেগে থাকার বদভ্যাসটা আমার

নিয়ন্ত্রণ করতে পারছিলাম না। এমন সময় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এলাম।

কোর্সে গুরুজীর শেখানো পদ্ধতি অনুযায়ী প্রথমদিনই বাসায় গিয়ে আমি রাত ১১টায় ঘুমিয়ে পড়েছি এবং সময়মতো জেগে উঠেছি। একবছর ধরে আমি ঘুমের সমস্যায় ভুগছিলাম। এখন আমি সমস্যামুক্ত। কোর্সের আলোচনা শুনে জীবনে সময়-সচেতনতার গুরুত্বও আমি উপলব্ধি করেছি।

[শিক্ষার্থী। ৪২৩ ব্যাচ, ঢাকা]

একটি চমৎকার বিকল্প নিরাময় ব্যবস্থা

তৌফিক ইমরোজ খালিদী

এ কোর্সে বেশ কিছু বিষয় আলোচনা হয়েছে, যে-কথাগুলো আমার ৩০ বছরের সাংবাদিকতা জীবনে আমি নিজেও বিভিন্নভাবে বলার চেষ্টা করেছি। যেমন, সফট ড্রিংকসের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে আমি মানুষকে ব্যক্তিগতভাবে বলার চেষ্টা করি। বাড়িতে অতিথি এলে সফট ড্রিংকস পরিবেশন করি না।

হরলিঙ্গ নিয়ে রীতিমতো লড়াই করেছি কয়েক বছর আগে। এ কোর্সেও হরলিঙ্গের পুষ্টিমান নিয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। হরলিঙ্গের একটি বিজ্ঞাপন আছে—এটা খেলে মানুষ আরো শক্তিশালী, আরো লম্বা, আরো তীক্ষ্ণ বুদ্ধিসম্পন্ন হয়। অথচ এটি একটি ভিত্তিহীন দাবি।

এই বিজ্ঞাপনটি শুধু এই উপমহাদেশে প্রচার করা হয়। হরলিঙ্গে যে এমন পুষ্টিমানসম্পন্ন কোনো উপাদান নেই, তা চমৎকারভাবে বুঝিয়ে বলা হয়েছে এই কোর্সে। এখানে আমাদের দেশের ইতিহাস, ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও মুক্তিযুদ্ধ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। আমাদের জাতির গৌরবগাথা নিয়েও কথা বলা হয়েছে।

একজন মানুষ দৈনন্দিন জীবনে কী খাবেন, কীভাবে চলবেন, তার আচরণ কেমন হবে তা-ও শেখানো হয়েছে এখানে। আমি মনে করি, এটি অসাধারণ একটি লাইফস্টাইল কোর্স।

এই শিক্ষাগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আমাদের দেশের স্কুল-কলেজে এসব শেখানো হয় না। এ বিষয়গুলো আমাকে মুগ্ধ করেছে।

আজ সারা পৃথিবীতে ব্যাবহুল প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থা ও বিকল্প থেরাপির কথা বলা হচ্ছে। আমি মনে করি, মেডিটেশন চমৎকার একটি বিকল্প নিরাময় ব্যবস্থা হিসেবে কাজ করতে পারে।

আমি আশান্বিত হয়েছি, অনুপ্রাণিত হয়েছি, উজ্জীবিত হয়েছি।

[এডিটর ইন চিফ, বিডিনিউজ টোয়েন্টিফোর ডটকম।
৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]



সিলেবাসে মেডিটেশন চর্চা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত

অধ্যাপক মো. মোয়াজ্জেম হোসেন

এই কোর্সে এসে দেখলাম হাজার বছর আগের অলি-বুজুর্গ-মুনি-খন্দিদের জ্ঞানকে আধুনিকভাবে উপস্থাপন করা হচ্ছে মেডিটেশনের মাধ্যমে। আমার ২৪ বছরের শিক্ষকতা জীবনে এই কোর্স এক অবিস্মরণীয়



ঘটনা হয়ে থাকবে। কারণ এখানে কিশোর থেকে শুরু করে ষাটোর্ধ্ব প্রবীণরাও সমান মনোযোগের সাথে আলোচনা শুনেছে। আমি নিজেও মুগ্ধ হয়েছি।

আজকের ডিজিটাল যুগে আমাদের প্রতিনিয়ত বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। ফলে আমাদের শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি মনের মধ্যেও জমতে শুরু করেছে নেতিচিন্তা। আর মনের এই ময়লা পরিষ্কারের জন্যে শিক্ষক হিসেবে মেডিটেশনের বিকল্প কিছু খুঁজে পাচ্ছি না। তাই ছাত্রছাত্রীদের সুশিক্ষা নিশ্চিত করার জন্যে তাদের সিলেবাসে মেডিটেশন চর্চা অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

[অধ্যাপক, সরকারি স্বরূপকাঠি কলেজ, নেছারাবাদ।
৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

এজমার সমস্যা দূর হলো

বিভাকর দে সরকার



পাঁচ বছর ধরে আমার এজমার সমস্যা ছিল। কোর্সে আসার আগে মনে করতাম, এই সমস্যা বংশগতভাবে আমার মধ্যে এসেছে। তাই এটা আর কখনো ভালো হবে না। কিন্তু মেডিটেশন করে এখন পর্যন্ত আর এজমার

কোনো সমস্যা দেখা দেয় নি।

বিভিন্ন কারণে পেশাজীবনে অনেক ট্রেনিং করতে হয়েছে। কিন্তু এ কোর্স আমার জীবনের জন্যে স্মরণীয় একটি প্রশিক্ষণ হয়ে থাকবে। এখান থেকে অনেক কিছু শিখতে পেরেছি, যা আমার জীবনকে আরো সুন্দর করবে।

[সিনিয়র ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার, পিপলস পোল্ট্রি এন্ড হ্যাচারি লি। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

আত্মপ্রত্যয়ী হতে পেরেছি

মানসূরা নূসরাত



বেশ কিছুদিন ধরে পেশাগত জীবন, ব্যক্তিগত জীবন এবং পারিপার্শ্বিক সবকিছুর মধ্যে আমি সমন্বয় করতে পারছিলাম না। সবসময় মনে হচ্ছিল, আমি দায়িত্বগুলো সঠিকভাবে পালন করতে পারছি না। এই

খারাপ লাগা থেকেই কখনো কখনো অকারণে রেগে যেতাম, বিরক্তবোধ করতাম। এর নেতিবাচক প্রভাব আমার সম্পর্কগুলোর ওপরও পড়তে শুরু করল।

কিন্তু কোর্সে এসে আমি অনেক ভালো অনুভব করছি। আমি জেনেছি, সুখী জীবন গড়তে আমার কী করতে হবে। এখন আমি অনেক বেশি আত্মপ্রত্যয়ী।

[প্রভাষক, ব্যবসায় প্রশাসন বিভাগ, বাংলাদেশ বিশ্ববিদ্যালয়।
৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

ফেসবুক ব্যবহার বন্ধ করে দিয়েছি

ইসরাত জাহান লিমা



আমি এ কোর্সটা নিরঞ্জর টাকাতাই করতে চেয়েছিলাম, এজন্যে অবশ্য আমার মোবাইল ফোনটা বিক্রি করতে হয়েছে। প্রথমে একটু আফসোস হয়েছিল—এটা ঠিক হচ্ছে কিনা! কিন্তু এখন আমার

মনে হচ্ছে, আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে যে উপকার পেয়েছি, তার তুলনায় এই কোর্স ফি সত্যিই খুব নগণ্য।

কোর্সের আলোচনা শুনে মনে হচ্ছে, আমি এতদিন ভুলের বৃত্তে ঘুরপাক খাচ্ছিলাম! আমার ছিল ভয়ানক ফেসবুক আসক্তি। খাওয়ার সময়, ঘুমানোর সময় এমনকি মধ্যরাত পর্যন্ত আমি ফেসবুক চালিয়েছি। কিন্তু এখানে গুরুজীর কথা শুনে বুঝতে পারলাম, এসব ভার্চুয়াল আসক্তির কারণেই আমাদের জীবনে আজ এত সমস্যা। এখন আমি ফেসবুক ব্যবহার বন্ধ করে দিয়েছি। এখন থেকে আর অহেতুক সময় নষ্ট করব না।

এ-ছাড়াও আমি খুব নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। কোনো কাজ শুরু করার আগে মনে হতো—আমি পারব না, আমাকে দিয়ে তো হবে না। কোর্স শেষে আমিও এখন বলতে পারি—আমি পারি আমি করব। নিজের জীবন নিজেই গড়ব।

[শিক্ষার্থী, অনার্স (৩য় বর্ষ), ইংরেজি বিভাগ, বরিশাল সরকারি মহিলা কলেজ। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

১০ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি

মনিকা রহমান

বিভিন্ন সময় কোর্সটা করতে চেয়েও চার দিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থাকতে হবে ভেবে আমি পিছিয়ে যাই। কারণ গত ১০ বছর ধরে আমার পায়ে ব্যথা। ঠিকমতো কিছুক্ষণ বসে থাকতেও আমার কষ্ট হতো।

এবারও প্রথমদিন বসে থাকতে কিছুটা কষ্ট হচ্ছিল। কিন্তু কোর্সে মেডিটেশন করে কেমন যেন একটা আত্মবিশ্বাস অনুভব করলাম। আমার স্পষ্ট মনে আছে, প্রথমদিনেই আমার পায়ের ব্যথা কিছুটা কমতে শুরু করেছে। মনের মধ্যে একটা শক্তি অনুভব করলাম।

দ্বিতীয় দিন আমি হেঁটেই বাসায় চলে গেলাম। যেটা আগে ভাবতেই পারতাম না। আমার বাসা পাঁচ তলায়, এখন সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করছি। পায়ে কোনো ব্যথা হচ্ছে না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মেডিটেশন করার পর দীর্ঘ ১০ বছর পরে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি। এটা আমার কাছে অনেক বড় পাওয়া।

[অফিস ইনচার্জ, ফারিস্ট ইসলামি লাইফ ইন্সট্রুন্স, নেছারাবাদ। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]



ব্রাহ্মযেটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার দুটি সন্তান। প্রতিদিন ভোর ৫টা থেকে রাত ১১টা/ ১২টা পর্যন্ত সংসারের কাজ, বাচ্চাদের পড়াশোনা-এককথায় সব কাজ করতে হয় আমাকেই। মাঝে মাঝে খুবই হাঁপিয়ে উঠি। ভালো লাগে না। অস্থির লাগে। মনটাও ভালো থাকে না। এ ব্যাপারে আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান যে, আপনার দুটি সন্তান আছে। অনেকের তো তা-ও নেই। তারা দেশে-বিদেশে ছুটছে চিকিৎসার জন্যে, তারপরও সন্তান হচ্ছে না। আর হলেও দেখা যাচ্ছে সেই সন্তান অনেক সময় প্রতিবন্ধী হচ্ছে।

আপনি তো ভাগ্যবান-আপনার দুটো সুস্থ সন্তান আছে। আপনি দীর্ঘায়ু হবেন যদি সন্তান লালনপালনের কাজটা আনন্দের সাথে করেন। সন্তানদের পাহারা ডিঙিয়ে অসুখ আপনার কাছেই আসতে পারবে না।

এ-ছাড়াও সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান বলছে, ব্রিটেনে দুই কোটি মানুষ অসুস্থ হয়ে মারা যাচ্ছে শুধু কাজ না করার কারণে। তাদের কোনো কাজ নেই, তারা নড়াচড়া করে না। এদিক থেকে বলা যায়, দুই সন্তানের কারণে আপনার অসুখবিসুখ কম হবে।

অতএব আনন্দিতচিত্তে সন্তানদের গড়ে তুলুন। আল্লাহ নেয়ামত হিসেবে আপনাকে দুটো সন্তান দিয়েছেন। এদেরকে কীভাবে আলোকিত মানুষ করা যায়, এটা নিয়ে চিন্তা করুন। সে-লক্ষ্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন।

আর আমাদের প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ ১ ও স্টেপ ২-তে অংশ নিন। তাতে আপনি সন্তান লালন পালনের বিজ্ঞানসম্মত উপায়গুলো খুব সহজে জানতে ও বুঝতে পারবেন।

আপনি আপনার সন্তানদের খেলার সঙ্গী হয়ে যান। সন্তানেরা যদি আপনাকে বন্ধু মনে করে, তাহলে তাদেরকে আপনি ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ করতে এবং একজন সফল মা হতে পারবেন।

কারণ এখনকার শিশুরা যে জিনিসটা পায় না, তা হলো মা-বাবার সঙ্গ। এটা আপনার সৌভাগ্য যে, আপনি সন্তানদের সময় দিতে পারছেন।

সন্তানেরা যদি আলোকিত মানুষ হয়, তাহলে দুনিয়া ও আখেরাত কোথাও আপনার চিন্তা করতে হবে না। আর পৃথিবীটা হচ্ছে কর্মক্ষেত্র। আল্লাহ তায়ালা মানুষকে পাঠিয়েছেন কাজ করার জন্যে। আপনি যে কাজ করতে পারছেন, এটাই তো অনেক বড় বিষয়। এজন্যে শুকরিয়া আদায় করবেন।

প্রশ্ন : জন্মদিনে রক্তদান করতে উদ্বুদ্ধ করে কোয়ান্টাম। মৃত্যুদিনে মৃত ব্যক্তির নামে কোরআনের মর্মবাণী বিতরণ করতে বলে। পারিবারিক জীবনে বিয়ের দিনটিও আমাদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। তাই বিবাহবার্ষিকীতে আমরা কী কী ভালো কাজ করতে পারি?

উত্তর : বিবাহবার্ষিকীতেও আপনি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন। বোঝা যাচ্ছে যে, আপনি সংসারজীবনে খুব সুখী। আল্লাহ যেন এই সুখশান্তি ইহকাল-পরকাল সবকালে স্থায়ী করেন, এই নিয়তে কোরআন মর্মবাণী বিতরণ করুন। শুধু নিজের বিবাহবার্ষিকীতে নয়, মা-বাবার বিবাহবার্ষিকীতেও মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন।

কারণ মা-বাবার মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি হলে এটা ছেলেমেয়েদের জন্যে অনেক কষ্টের। অর্থাৎ আপনি যে ধর্মেরই হোন, যে-কোনো কাজে আপনি আপনার পবিত্র ধর্মগ্রন্থ বিতরণ করুন। এর চেয়ে ভালো কাজ তো আর হতে পারে না।

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩০ বছর। আমি মাত্র কিছুদিন আগে জানতে পেরেছি, আমার মা পড়তে পারেন। ৪১৭ তম ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আত্মা যখন আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী নিজে নিজে পড়ছিলেন, তখন এটা জানতে পেরেছি। তারপর থেকে আমার মধ্যে এক ধরনের কষ্ট কাজ করছিল। আমি ভাবতাম, আমার মা সারাজীবন শুধু কাজই করলেন। তিনি সংসারের কাজ ছাড়া আর কিছুই জানেন না। নয়টি ছেলেমেয়ে বড় করতে গিয়েই নিজে যে পড়তে জানেন, সেটাই হয়তো তিনি ভুলে গিয়েছিলেন। এখন ভাবছি এতদিন যে তিনি পড়েন নি, তার কি গুনাহ হবে?

উত্তর : আপনার মাকে স্যালুট করুন। আপনার মা তার নয়টি সন্তানকে মানুষ করেছেন। এখন সন্তানদের উৎসাহেই হয়তো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছেন। এটা আপনার মায়ের জন্যে সবচেয়ে বড় উপহার।

আসলে যিনি পড়তে জানেন, তিনি কখনো পড়তে ভুলে যান না। কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা ফরজ। আর ভালো কাজ যখন কেউ করে, আল্লাহর পথে যখন কেউ আসে, তখন তার অতীতের সবকিছুই মাফ হয়ে যায়।

সবচেয়ে বড় কথা, আপনাদেরকে মানুষ করার কাজে কতটা ব্যস্ত ছিলেন যে, তিনি যে পড়তে জানেন, এটাই আপনার কোনোদিন মনে হয় নি। অর্থাৎ কোনোদিন পড়ার সুযোগ তিনি পান নি। আমরা স্যালুট করি এরকম একজন মা-কে। যিনি পরিবারের জন্যে নিজেকে এভাবে উৎসর্গ করতে পারেন, আল্লাহ অবশ্যই তাকে তার ত্যাগের উত্তম প্রতিদান দেবেন।

প্রশ্ন : শিখিলায়ন মেডিটেশন যেহেতু শুয়ে করা যায়, তাহলে শিখিলায়নের মাধ্যমে যে মনছবির মেডিটেশন সেটাও শুয়ে করা যাবে?

উত্তর : এত শুয়ে থাকার ইচ্ছা কেন? আল্লাহ তায়ালা একটাই জীবন দিয়েছেন। এ জীবনটা তো কাজের জন্যে, শুয়ে থাকার জন্যে না। আর মৃত্যুর পর কবরে গিয়ে তো অনন্তকাল শুয়ে থাকবেন। যে কাজটা অনন্তকাল করতে হবে সেটা এখন থেকে করার দরকারটা কী?

কেউ হয়তো বলবেন, একটু প্র্যাকটিস না থাকলে কি হবে? তবে শোয়ার প্র্যাকটিস যদি বেশি করেন, তাহলে ওখানে তাড়াতাড়ি চলে যেতে হবে। কারণ আল্লাহ তায়ালা বুঝবেন যে, আপনি আসলে কাজ করতে চাচ্ছেন না, তাড়াতাড়ি শুতে চাচ্ছেন অনন্তকালের জন্যে। আপনার আয়ু কম যাবে। আর যত শুয়ে থাকবেন তত হার্ট অ্যাটাক ও জটিল রোগব্যাধির ঝুঁকি বাড়বে। যত অলস সময় কাটাবেন, শারীরিক পরিশ্রম কম করবেন, আপনি অসুস্থ হবেন। আমরা যে কথাগুলো বলে আসছি ২৫ বছর ধরে, আধুনিক বিজ্ঞানও এখন সেই কথাগুলোই বলছে।

শিখিলায়ন মেডিটেশন শুয়ে করা যায়। তবে এটা শুধু যারা অসুস্থ, তাদের জন্যে। অতএব সবসময় বসে মেডিটেশন করবেন, দাঁড়িয়ে মেডিটেশন করবেন, শুয়ে যত কম করেন তত ভালো। শুয়ে করলে মেডিটেশনের কার্যকারিতা শতভাগ পাবেন না। সবসময় মনে রাখবেন, ‘যত ব্যস্ত তত সুস্থ, যত আরাম তত ব্যারাম’।

প্রশ্ন : রমজান মাসে কোয়ান্টামে আমরা কোরআন খতম করি মেডিটেটিভ লেভেলে শুধু শুনে। নিজেরা তেলাওয়াত করি না। হঠাৎ একদিন ক্লাসে আমার একজন শিক্ষক বললেন, কোরআন খতম করতে হলে নিজেদেরই পড়তে হবে। এই অবস্থায় অডিও শুনে কি আমাদের কোরআন খতম হবে? নাকি নিজেদের তেলাওয়াত করে খতম দেয়া উচিত? নাকি দুটোই করব, প্রিজ জানাবেন।

উত্তর : আসলে কোরআন তেলাওয়াত করা এবং শোনা-দুটোই সমান সওয়াবের। রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবনের একটি ঘটনা-একজন সাহাবী কোরআন তেলাওয়াত করছিলেন। রসুলুল্লাহ (স)-কে দেখে তিনি পড়া বন্ধ করলেন। রসুলুল্লাহ (স) তাকে বললেন, তুমি তেলাওয়াত করো। সাহাবী বললেন, ইয়া রসুলুল্লাহ এই কোরআন তো আপনার ওপর নাজিল হয়েছে। নবীজী (স) বললেন, তারপরও তুমি শোনাও। কোরআন তেলাওয়াত করা এবং শোনা দুটোই সওয়াবের।

আর আপনি তো কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে তেলাওয়াত শুনছেন। ধ্যানের স্তরে যখন আপনি কোরআন শুনছেন ও খতম করছেন, এর সওয়াব হাজার গুণ বেড়ে যাচ্ছে। কারণ তখন শোনার সাথে যোগ হচ্ছে মৌনতা ও গভীর মনোযোগ।

পবিত্র কোরআনে আল্লাহ নিজেই বলেছেন, যখন কোরআন পাঠ করা হয় তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনা। যাতে তোমরাও রহমত পেতে পারো। (সূরা আরাফ, আয়াত ২০৪)

অতএব আপনি যথাযথভাবে কোরআন শুনছেন। এই সওয়াব তো স্বাভাবিক অবস্থায় শোনার চেয়ে হাজার গুণ বেশি। যে কারণে আমরা কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন শুরু করেছি।

তেলাওয়াত শোনার কাজটা বিজ্ঞান আমাদের জন্যে খুব সহজ করে দিয়েছে। বিজ্ঞানের যে-কোনো উপকরণ, যে-কোনো কৌশল হলো নিজের জীবনকে সুন্দর করার জন্যে। এবং আপনি সেটা যথাযথভাবে ব্যবহার করলে সত্যের বাণীকে আরো অনেকের কাছে পৌঁছে দিতে পারবেন। এ কারণেই আমরা প্রযুক্তিগুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করছি।

এ মাসের অটোসাজেশন

সন্তানের সামনে নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করব।
মমতা ও সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে বড় করে তুলব।

পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম

সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষের মতো শিক্ষার্থীদের কাছেও দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে মেডিটেশন। ২০০৮ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ও ২০১৫ সাল থেকে বুয়েটে নিয়মিত মেডিটেশন-বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এই ধারাবাহিকতায় অন্যান্য পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতেও শুরু হয়েছে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম চর্চা। শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি এ ধরনের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে শিক্ষকরাও উৎসাহী হয়ে উঠছেন।



১২ এপ্রিল চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে 'মেধা বিকশিত হোক শতধারায়' শীর্ষক শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সামাজিক বিজ্ঞান অনুষদ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে ৪৩৯ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন।



২১ ও ২২ এপ্রিল শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। কেন্দ্রীয় মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ ব্যায়ামের কার্যক্রমে ২৫ জন পুরুষ ও ২৯ জন মহিলাসহ মোট ৫৪ জন অংশ নেন।



২১ এপ্রিল বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় গোপালগঞ্জে 'ইউনিভার্সিটি মেডিটেশন সোসাইটি' উদ্বোধন হয়। প্রধান অতিথি হিসেবে মেডিটেশন সোসাইটির উদ্বোধন করেন মাননীয় উপাচার্য অধ্যাপক ড. খন্দকার মো. নাসিরউদ্দিন। এ অনুষ্ঠানে শিক্ষক-শিক্ষার্থীসহ মোট ১১২ জন অংশ নেন। এখন থেকে প্রতি শুক্রবার বিকেল ৫টায় ইউনিভার্সিটি মেডিটেশন সোসাইটির কক্ষে সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হবে।



প্রতিবছর চৈত্রসংক্রান্তি ও বৈশাখি উৎসবে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে ১৩-১৬ এপ্রিল চার দিনব্যাপী মেলা অনুষ্ঠিত হয়। মেলায় এবার প্রথমবারের মতো অংশ নেয় জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয় মেডিটেশন সোসাইটি।

পাবনায় টর্নেডোতে ক্ষতিগ্রস্তদের ত্রাণ বিতরণ

৩ এপ্রিল ২০১৭ সন্ধ্যায় আকস্মিকভাবে টর্নেডো আঘাত হানে পাবনার সুজানগর উপজেলার পাঁচ শতাধিক ঘরবাড়ি বিধ্বস্ত হয় এবং ঘর ও গাছ চাপা পড়ে আহত হন অর্ধশতাধিক মানুষ। ৭ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে টর্নেডোতে ক্ষতিগ্রস্ত ১৫০টি পরিবারের মাঝে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। প্রতিটি পরিবারকে দেয়া হয় আড়াই কেজি চাল, দেড় কেজি আলু, আধা কেজি ডাল ও সরিষার তেল।

রেলপথ মন্ত্রণালয়ে কোয়ান্টাম সভা

৫ এপ্রিল বাংলাদেশ রেলপথ মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে একটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মন্ত্রণালয়ের যমুনা কনফারেন্স রুমে অনুষ্ঠিত এ সভায় উপস্থিত ছিলেন মাননীয় সচিব মোঃ ফিরোজ সালাহ উদ্দিন, অতিরিক্ত সচিব ও যুগ্ম সচিবসহ প্রায় অর্ধশত উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা।

দৈনন্দিন জীবনে মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে এ প্রোগ্রামে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।



১৬ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বগুড়া শাখার উদ্যোগে বগুড়ার টিউ মিলনায়তনে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশ নেন প্রায় নয় শত আগ্রহী এসোসিয়েট।

নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি ও কুমিল্লা ইপিজেডে ব্লাড ক্যাম্প



নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির সোশ্যাল সার্ভিস ক্লাব ২০০১ থেকে প্রতি বছর কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। সেই ধারাবাহিকতায় এবারও ৫-৭ মার্চ তিন দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ক্যাম্প থেকে ৭৭৯ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়েছে।

স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে দেশের আটটি ইপিজেডে বেপজা আয়োজন করে ব্লাড ক্যাম্পের। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় কুমিল্লা ইপিজেডে ১১১ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে এই কার্যক্রমের উদ্বোধন করেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ের মুখ্য সচিব ড. কামাল আবদুল নাসের চৌধুরী।

পহেলা বৈশাখে পান্তা-ইলিশের ভ্রান্ত রীতি থেকে বেরিয়ে আসছে জাতি নববর্ষ উদযাপনে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে পান্তাপিয়া



নববর্ষে ইলিশ বর্জনে কোয়ান্টামের ভূমিকা

পহেলা বৈশাখে ইলিশ খেয়ে নতুন বছরকে স্বাগত জানাতে হবে-অসং ব্যবসায়ীদের কারসাজিতে নববর্ষের দশকে এই বানোয়াট রীতি সারাদেশে ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি সচেতন নাগরিকরাও মেতে উঠতেন পান্তা-ইলিশের হুজুগে।

এ কারণে প্রতি বছর বৈশাখ আসার আগেই হু হু করে বাড়ত ইলিশের দাম। এক হালি ইলিশ লাখ টাকাতে বিক্রি হওয়ার নজিরও দেখা গেছে। ফলে নববর্ষ উদযাপন হারিয়ে ফেলছিল সার্বজনীনতা।

শুধু তা-ই নয়, ইলিশের প্রজনন মৌসুমে সোৎসাহে ইলিশ কিনে ক্রেতারা পরোক্ষভাবে ইলিশের বিলুপ্তিতে সহযোগিতা করছিলেন। এই প্রেক্ষাপটে ২০১৩ সালে নববর্ষের মেনু থেকে ইলিশ বর্জনের আহ্বান জানায় কোয়ান্টাম। বিকল্প হিসেবে বেছে নেয়া হয় ‘পান্তাপিয়া’। পান্তাভাতের সাথে সহজলভ্য তেলাপিয়া মাছ ভাজা, আলুভাজি, পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ-এই মেনুতেই গত কয়েক বছর ধরে নববর্ষ উদযাপন করছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। ধীরে ধীরে এর ইতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করল জাতীয় অঙ্গনেও।

২০১৬ সালে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমসহ সমাজের সচেতন মহলে পান্তা-ইলিশের বিরুদ্ধে জোর প্রচারণা দেখা যায়। মাননীয় প্রধানমন্ত্রীও নববর্ষের খাদ্যতালিকা থেকে ইলিশ বর্জন করেন। আর এ বছর ইলিশ বিক্রি না হওয়ায় ব্যবসায়ীদের মন খারাপ এমন খবরও প্রকাশিত হয়েছে পত্রিকায়। অবিদ্যা ও ভ্রান্ত-সংস্কারের জাল ছিন্ন করতে এভাবেই অগ্রণী ভূমিকা পালন করে চলেছে কোয়ান্টাম।

বেড়েছে ইলিশের আকার ও উৎপাদন ॥ কমেছে দাম

জাতীয় সম্পদ ইলিশ রক্ষায় সরকারের কার্যকর নানা পদক্ষেপ ও সাধারণ মানুষের সচেতন হয়ে ওঠার ইতিবাচক প্রতিফলন দেখা যাচ্ছে প্রকৃতিতেও। বিজ্ঞান-বিষয়ক বিশ্বখ্যাত গবেষণা প্রতিষ্ঠান এলসেভিয়ার ও ওয়ার্ল্ড ফিশ-এর তথ্য অনুযায়ী, পৃথিবীর মাত্র ১২টি দেশে ইলিশ আহরণ করা হয়। এর মধ্যে ইলিশের সবচেয়ে বড় আধার বাংলাদেশ। বৈশ্বিক ইলিশ আহরণের ৭৫ শতাংশই হয় বাংলাদেশে। এবং অন্য সব দেশে কমতে থাকলেও বাংলাদেশে ধারাবাহিকভাবে বাড়ছে ইলিশের উৎপাদন।

বাংলাদেশের সীমানার ভেতর ধরা পড়া ইলিশের আকৃতি ও ওজনও বাড়ছে। ২০১৩ সালে একটি ইলিশের গড় ওজন ছিল ৫১০ গ্রাম, ২০১৫ সালে তা দাঁড়িয়েছে ৬২৮ গ্রামে।

মৎস্য গবেষণা ইন্সটিটিউটের এক পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, ২০১৫-এর তুলনায় ২০১৬ সালে এক কেজির বেশি ওজনের ইলিশ পাওয়া গেছে ২০ শতাংশ বেশি! জেলেদের জালে ঝাঁকে ঝাঁকে ধরা পড়েছে এই মাছ। গত বছর দেশে ইলিশ আহরণ হয়েছে প্রায় চার লাখ টন। বিপুল সরবরাহের ফলে গত বছর ইলিশের দাম চলে আসে সাধারণ মানুষের

নাগালের ভেতর। আগস্ট-সেপ্টেম্বর মাসে ঢাকাসহ সারাদেশেই তুলনামূলক সস্তায় বিক্রি হয়েছে ইলিশ। টিসিবি-র তথ্য অনুযায়ী, বিগত বছরের তুলনায় ইলিশের দাম ২০১৬ সালে প্রায় ৩০ শতাংশ কম ছিল। নিম্ন আয়ের ক্রেতারাও তা কিনতে পেরেছেন। দুর্ঘট্যের কারণে হারিয়ে যেতে বসা সুস্বাদু ইলিশ আবারো ফিরে এসেছে বাঙালির পাতে।

বৈশাখে ইলিশ ভাজা, পরিণাম সর্বনাশ

প্রশ্ন জাগতে পারে, বৈশাখে দু-একদিন ইলিশ খেলে কী আর এমন ক্ষতি হবে। গবেষণা বলছে, লোভী ক্রেতাদের চাহিদা মেটাতে প্রজনন মৌসুমে এদেশে প্রায় এক কোটি ৬১ লাখ মা-ইলিশ মাছ ধরা হয়। অথচ একটি মা-ইলিশের দুই ফালি ডিম থেকেই সর্বোচ্চ ২৩ লাখ পর্যন্ত ডিম পাওয়া সম্ভব। অর্থাৎ একটি ইলিশের ডিম সাবাড় করার অর্থ হচ্ছে নিদেনপক্ষে কয়েক লক্ষ ইলিশের বিনাশ।

আশঙ্কার বিষয় হলো, এ সময় বাজারে জাটকাও বিক্রি হয় দেনারসে। গত দু-মাসে জন্ম করা জাটকার পরিমাণ সাড়ে পাঁচ হাজার কেজি। ৩০০ টাকা কেজি হিসেবে এর বাজারমূল্য সাড়ে ১৬ লাখ টাকা। অথচ মাত্র পাঁচ মাস পর এক কেজি জাটকা থেকে পাওয়া যেত আট কেজি পরিণত ইলিশ। ৫০০ টাকা কেজি হিসেবে যার বাজারমূল্য হতো দুই কোটি ২০ লক্ষ টাকা। সমৃদ্ধ হতো দেশের অর্থনীতি।

বড় ইলিশের রয়েছে স্বাস্থ্যগত উপকারিতাও। ইলিশ যত বড় হবে, তার শরীরে ফ্যাটি অ্যাসিড, ওমেগা-৩ ও চর্বি পরিমাণ বাড়বে, যা উচ্চ রক্তচাপ ও বাতব্যাথা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক, দৃষ্টিশক্তি উন্নত করে, মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায় ও স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ করে।

প্রজনন মৌসুমে ইলিশ কেনা থেকে বিরত থাকা সামাজিক দায়বদ্ধতাও বটে। ইলিশ আহরণের সাথে জড়িত পাঁচ লাখ জেলে। তাদের আয়ের ওপর নির্ভরশীল আরো ২৫ লাখ মানুষ। তাই আমাদের অসচেতন পদক্ষেপ যেন হুমকির মুখে না ফেলে তাদের জীবনধারণকে।

তথ্যসূত্র : বিবিসি বাংলা, দৈনিক প্রথম আলো ও দৈনিক বণিক বার্তা

রমজানে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করুন

সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় স্বয়ং আল্লাহর নির্দেশ। কারণ যাকাতের মূল লক্ষ্য দারিদ্র্য বিমোচন ও যাকাতগ্রহীতাকে ভবিষ্যতে যাকাতদাতা অর্থাৎ স্বাবলম্বী করে তোলা। তাই যাকাত দানে সমর্থ ফাউন্ডেশনের সদস্যরা কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডে যাকাতের অর্থ জমা করেন, সেইসাথে পরিচিতদেরও উদ্বুদ্ধ করেন।

এ ফাউন্ডে জমাকৃত সব অর্থ শরিয়া নির্ধারিত খাতে ব্যয় করা হয়। কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডের অর্থায়নে এ পর্যন্ত সেলাই মেশিন পেয়েছে ৩৮৯টি পরিবার। গৃহহীন ১,৫৭৮টি পরিবারকে দেয়া হয়েছে গৃহনির্মাণে সহায়তা, গরুভাগা প্রকল্প ও মুরগির খামার স্থাপনে ৫৭৪টি দুস্থ পরিবারকে সহায়তা করা হয়েছে। ক্ষুদ্রঋণের অভি্যাপ থেকে মুক্ত হয়েছে ৭,৯৪৯ জন এবং মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের অধীনে সেবা লাভ করেছেন ৩,৭২৩ জন সুবিধাবঞ্চিত গর্ভবতী মা। (বিস্তারিত : zakat.quantummethod.org.bd) এ রমজানে আপনিও যাকাতের অর্থ জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডে। অবদান রাখুন বঞ্চিতের কল্যাণে ও দুঃস্থের সেবায়।

বিকাশের মাধ্যমেও জমা দিতে পারেন আপনার যাকাতের অর্থ : ০১৮৪৮-৩৬৬৬০১



আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

পবিত্র রমজানে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নিন।

২-৮ জুন : কোয়ান্টামে খতমে কোরআন

৯ জুন : কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আখেরি দোয়া

১৬ জুন : প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : আইডিইবি, কাকরাইল, ঢাকা

১০ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : পুলিশ কনভেনশন হল, মিরপুর-১৪

১৭ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : উত্তরা কমিউনিটি সেন্টার, উত্তরা

সময় : সকাল ৯টা – ইফতার পর্যন্ত

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd