



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে-সেপ্টেম্বর ২০২০

সাদাকায়নে আসুন



সুস্থ থাকুন
ভালো থাকুন

৭ আগস্ট শুক্রবার থেকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে দেশব্যাপী ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে সাপ্তাহিক সাদাকায়ন কার্যক্রম। উল্লেখ্য, এবছর ২০ মার্চ থেকে ৩১ জুলাই পর্যন্ত প্রতি শুক্রবার কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা নিজ নিজ ঘরে বসেই একাত্ম হয়েছেন সাদাকায়নের আলোচনা ও যৌথ মেডিটেশনে।

পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে সরকারি বিধির প্রতি শ্রদ্ধাশীল থেকেই গ্রহণ করা হয়েছিল ঘরে ঘরে সাদাকায়নের এ উদ্যোগ। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি এতে সাগ্রহে অংশ নিয়েছেন সমাজের নানা শ্রেণি-পেশা-বয়সের মানুষ। নিয়মিত কার্যক্রম এসময় স্থগিত থাকলেও সদস্যদের উদ্যোগ ও প্রচেষ্টায় চারপাশে লাখো মানুষের কাছে পৌঁছে গেছে কোয়ান্টামের বাণী। বেড়েছে তাদের মনোবল ও সুস্থতা।

এরই ধারাবাহিকতায় পুনরায় সৃষ্টি হয়েছে শাখা-সেলে সাদাকায়নে অংশ নেয়ার সুযোগ। দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ আয়োজনে রয়েছে জীবনঘনিষ্ঠ আলোচনা ও মেডিটেশন। সেইসাথে হিলিং সেশন এবং সৃষ্টির সেবায় অংশ নিতে পারেন আগত প্রত্যেকেই।

মূলত সামাজিক যোগাযোগ বাড়ানোর গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম সাদাকায়ন। সাপ্তাহিক ছুটির দিন হওয়াতে এ আয়োজনে সপরিবারে আসাটাও সহজ।

তাই সাদাকায়নে নিজে আসুন, উদ্বুদ্ধ করুন আত্মীয়-বন্ধুকে। বিশেষত পরিবারের শিশু সদস্যদের নিয়ে আসুন এ আয়োজনে। ইতিবাচক মানুষদের সান্নিধ্য তাকে করবে আত্মবিশ্বাসী, সমর্মী ও শুদ্ধাচারী মানুষ। যৌথ মেডিটেশনের কল্যাণশক্তিতে আপনি সুস্থ থাকবেন, ভালো থাকবেন।

বড় ক্ষতি থেকে শিশুদের বাঁচাতে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান খুলে দিন

শিশুদের জন্যে সবচেয়ে ভালো জায়গা হচ্ছে স্কুল। শিক্ষার্থীদের জ্ঞান ও সৃজনশীলতা চর্চার সর্বোত্তম ক্ষেত্র হলো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান। তাই আমরা শুরু থেকেই বলেছি, সারা পৃথিবীতে শিশু মনস্তত্ত্ব ও শিশুস্বাস্থ্য নিয়ে যারা কাজ করছেন, বর্তমানে তারাও একই কথা বলছেন যে, স্কুলগুলো খুলে দেয়া হোক। তাতে শিশুরা রক্ষা পাবে সম্ভাব্য অনেক বড় ক্ষতি থেকে।

গত ৪ সেপ্টেম্বর বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে আয়োজিত দাফন স্বেচ্ছাসেবীদের এক সমাবেশে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

সারাদেশের দাফনসেবীদের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়ে গুরুজী বলেন, দাফনসেবীরা সবাই একেকজন করোনায়োদ্ধা। নিজেদের তারুণ্যের শক্তিতে তারা দেশের মানুষকে ভয় ও আতঙ্কমুক্ত করেছেন। আসলে ভয় ও আতঙ্কমুক্ত হতে পারাটাই জীবনের প্রকৃত স্বাধীনতা।

সাম্প্রতিক পরিস্থিতির সম্ভাব্য সবচেয়ে বড় শিকার শিশুদের প্রসঙ্গে তিনি বলেন, পাশ্চাত্যের প্রথমসারির স্বাস্থ্যবিদরা তাদের গবেষণার আলোকে বলছেন, শিশুদের মনোদৈহিক ক্ষতি এড়ানোর স্বার্থেই স্কুলগুলো খুলে দেয়া উচিত। শুধু তা-ই নয়, সে-সব দেশে

কোনো শিশু স্কুলে অনুপস্থিত থাকলে সংশ্লিষ্ট অভিভাবককে গুনতে হবে মোটা অঙ্কের জরিমানা!

যুক্তরাজ্য সরকারের প্রধান স্বাস্থ্য উপদেষ্টা প্রফেসর ডা. ক্রিস হুইটির উদ্ধৃতি দিয়ে গুরুজী বলেন, ‘শিশুরা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে যতটা ক্ষতিগ্রস্ত হবে, তার চেয়ে অনেক বেশি ক্ষতি হবে স্কুলে না গেলে। কোভিড ১৯-এ আক্রান্ত হয়ে শিশুদের মারা যাওয়ার আশঙ্কা অবিস্বাস্য রকম কম, কিন্তু স্কুলে না গেলে তারা দীর্ঘমেয়াদে শারীরিক-মানসিক ক্ষতির শিকার হবে।’

(বিবিসি, ২৩ আগস্ট ২০২০)

গুরুজী আরো বলেন, পাশ্চাত্যের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশেষজ্ঞদের পরামর্শে ইংল্যান্ড, জার্মানি, ফ্রান্স, হল্যান্ড, রাশিয়া, জাপান, সিঙ্গাপুরসহ বিভিন্ন দেশ ইতোমধ্যেই তাদের স্কুলগুলো খুলে দিতে শুরু করেছে। আর সুইডেন তো তাদের স্কুলগুলো একদিনের জন্যেও বন্ধ করে নি।

তাই গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর কাছে আমাদের আকুল আবেদন—আমাদের শিশু-কিশোর-তরুণ শিক্ষার্থীদের দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি এবং ভবিষ্যৎ বিপর্যয় থেকে বাঁচাতে দেশের সব স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় অবিলম্বে খুলে দেয়ার ব্যবস্থা নিন। শিক্ষার্থীদের প্রাণবন্ত পদচারণায় মুখরিত হয়ে উঠুক দেশের সকল শিক্ষাঙ্গন।

১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর
মাটির ব্যাংক
করসেবা

দেশব্যাপী মাটির ব্যাংক করসেবা অনুষ্ঠিত হবে ১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর। এ উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো গ্রহণ করেছে নানা প্রস্তুতি। এসময় ফাউন্ডেশনের কোয়ান্টার ও আর্ডেন্টিয়াররা অংশ নেবেন মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে।

আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের মাঝে ইতোপূর্বে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য।

উল্লেখ্য, ২০১৯ সালে মাটির ব্যাংক থেকে সারা বছরে মোট সংগ্রহ ছিল ৩২ কোটি ৪২ লক্ষাধিক টাকা। সম্ভবত এ দানের অর্থ ফাউন্ডেশন ব্যয় করে থাকে বস্ত্র-অবহেলিত মানুষের ভোগ্যপন্যনে। ফলে এগ্রীতার পাশাপাশি দাতার জীবনেও আসে বহুবিধ কল্যাণ, রোগমুক্তি ও সাফল্য।

তাই সব ধরনের বালা-মুসিবত থেকে মুক্ত থাকতে নিয়মিত দান করুন। সেইসাথে দানে উৎসাহিত করুন আপনার আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশী ও পরিচিতদের।

দায়িত্ব নিন
একটি বঞ্চিত শিশুর

দেশের সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের দক্ষ, যোগ্য ও নৈতিক মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যেই পরিচালিত হচ্ছে ফাউন্ডেশনের এতিমান কার্যক্রম।

বর্তমানে আড়াই সহস্রাধিক শিশু-কিশোর বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজে উদারনৈতিক শিক্ষা ও সাংস্কৃতিক আবহে বেড়ে উঠছে। প্রতিবছরই বাড়ছে এ সংখ্যা।

একজন শিশুর জন্যে প্রতি মাসে খরচ হয় প্রায় আট হাজার টাকা। সামর্থ্য অনুসারে আপনি এক বা একাধিক শিশুর দায়িত্ব নিতে পারেন। আবার কয়েকজন মিলেও নিতে পারেন একটি শিশুর দায়িত্ব। মানবিক এ আহ্বানে এগিয়ে আসুন।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

‘শুদ্ধাচার’ : জীবনদর্শন

নূরুর রহমান খান

রবীন্দ্রনাথ তাঁর কাব্যিক ভাষায় লিখেছেন, ‘সহজ কথা যায় না বলা সহজে’। আমরা এখন উপলব্ধি করছি, ‘কঠিন কথা যায় যে বলা সহজে’। যে গ্রন্থটি পড়ে এই অনুভব সেটি ‘শুদ্ধাচার’। গ্রন্থটি ‘নীতিরত্নকোষ’ কিংবা ‘নীতিকথামালা’ অথবা ‘নীতিকথারত্নাবলী’ শিরোনামেও অভিহিত হতে পারতো। তবে লেখক সংক্ষেপে এর নামকরণ করেছেন ‘শুদ্ধাচার’। আমাদের মনে হয় সার্বিক বিবেচনায় গ্রন্থকার আলোচ্য বক্তব্যের আলোকে সঠিক শিরোনামটিই নির্বাচন করেছেন। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের আচরণীয় ও অনাচরণীয় বিবিধ বিষয় গ্রন্থটিকে শুধু সমৃদ্ধ নয়—আর গ্রন্থের মর্যাদা দান করেছে। গ্রন্থকার শহীদ আল বোখারী—কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্থপতি তথা প্রতিষ্ঠাতা—‘মহাজাতক’ নামেই খ্যাত। তাঁর খ্যাতি দেশের ভৌগোলিক সীমানাতেই সীমাবদ্ধ নেই—তাঁর অসাধারণ সাফল্য এখন দৃষ্টান্ত হিসেবে উচ্চারিত। ‘নিয়ত’ তথা লক্ষ্য স্থির রেখে নির্মোহ পবিত্রচিন্তে কর্মক্ষেত্রে অগ্রসর হলে কী অসাধ্য সাধন করা যায়—এক জীবনে কতো জীবন যাপন সম্ভব তার জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত ‘মহাজাতক’—সর্বজনশ্রদ্ধেয় গুরুজি—যিনি ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়েছেন।



আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের আচরণীয় ও অনাচরণীয় বিবিধ বিষয় গ্রন্থটিকে শুধু সমৃদ্ধ নয়—আর গ্রন্থের মর্যাদা দান করেছে।



এটি এমন একটি রত্নভাণ্ডার যা প্রতিটি পরিবারে, গ্রন্থাগারে এবং শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে রক্ষণযোগ্য।

‘শুদ্ধাচার’-এর প্রতিটি অধ্যায়ই সমগুরুত্বপূর্ণ। যুগোপযোগিতার দিক থেকে দেশপ্রেম, মাতৃভাষাপ্রীতি, পরমতসহিষ্ণুতা তথা ভিন্ন মতাবলম্বী সম্পর্কিত সূচিস্থিত অভিমত বিশেষভাবে আলোচনার দাবি রাখে। দেশপ্রেমের সঙ্গে সংস্কৃতি-অপসংস্কৃতির বিষয়টি অভিন্ন। সূত্রাং সেটিও আলোচ্যযোগ্য বিবেচনায় শুদ্ধাচারে এ বিষয়টির ওপর আলোকপাত করা হয়েছে। এটি এমন একটি রত্নভাণ্ডার যা প্রতিটি পরিবারে, গ্রন্থাগারে এবং শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে রক্ষণযোগ্য।

শুদ্ধাচারের কিছু বাক্য শিক্ষার্থীদের জন্যে আশ্রয় বা ভাব-সম্প্রসারণরূপেও মূল্যবান।

- নারী পুরুষের অর্ধেক নয়, নারী ও পুরুষ পরস্পরের পরিপূরক। (পৃ. ৪৯)
- জ্ঞানী কথা বলেন, প্রজ্ঞাবান শোনেন। (পৃ. ৮০)
- যত ব্যস্ত তত সুস্থ, যত আরাম তত ব্যারাম। (পৃ. ১৭৪)
- দক্ষতা ছাড়া সততা শক্তিহীন, সততা ছাড়া দক্ষতা মূল্যহীন। (পৃ. ১৭৯)

- কর্ম ছাড়া প্রার্থনা কবুল হয় না। (পৃ. ১৮৪)
- সময় ও কাজের যোগফলই জীবন। (পৃ. ২০১)
- সে মানুষই সফল, যে পরিকল্পিতভাবে সময়কে কাজে লাগায়। (পৃ. ২০১)
- আহাম্মক বিশ্রাম খোঁজে, বুদ্ধিমান খোঁজে শুধু কাজ। (পৃ. ২০৫)
- নীরব কাজ সবচেয়ে সফল প্রচারক। (পৃ. ২২৮)
- জীবনকে আনন্দময় করার জন্যে অনেক বস্তু নয়, প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি। (পৃ. ২৪২)

‘শুদ্ধাচার’-এর সবচেয়ে আকর্ষণীয় এবং যুগোপযোগী অংশ হচ্ছে ‘পবিত্র ধর্মবাণীতে’ বিভিন্ন ধর্মের মূল সূত্রের উল্লেখ—যার মর্মবাণী ‘মানুষের জন্যে ধর্ম, ধর্মের জন্যে মানুষ নয়।’ অধ্যায়টির সূচনা ‘সকল ধর্মের মূল শিক্ষাই এক’। সুউচ্চ গিরিকন্দর থেকে সবেগে পতিত বরনাধারার মতো সমতল ভূমিতে পড়ে প্রবল স্রোতোধারা নানাদিকে বহমান। তেমনি ‘সকল ধর্ম একই উৎস থেকে উৎসারিত।’ অতঃপর বিভিন্ন মত ও পথের সৃষ্টি, কিন্তু লক্ষ্য বা গন্তব্য অভিন্ন। ধর্মগ্রন্থসমূহ এরই সাক্ষ্য বহন করছে। বেদ, গীতা, ধর্মপদ, বাইবেল এবং কোরান ও হাদীস থেকে এর অনুকূলে যে-সব উদাহরণ মহাজাতক দিয়েছেন তাতে আমরা ‘মুগ্ধ ও বিস্মিত’।

‘শুদ্ধাচার’-এর শেষে ‘কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন’ অসাম্প্রদায়িক চেতনা, মানবতা ও মনুষ্যত্ববোধের উৎকৃষ্ট নিদর্শন। আর ‘সমর্পণ’ স্রষ্টার অনুকম্পাকামী হৃদয়ের অন্তহীন আকৃতি।

‘শুদ্ধাচার’-এর প্রচ্ছদ, কাগজ ও মুদ্রণ অতুলনীয়। অর্থমূল্য দিয়ে এ অমূল্য রত্নভাণ্ডারটির মূল্যায়ন অর্থহীন। বৃহত্তর স্বার্থে পুস্তকটির বহুল প্রচার প্রত্যাশিত।

[[এ লেখাটিতে লেখকের ভাষা ও বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে।]]

‘শুদ্ধাচার’ বই থেকে —

‘শুদ্ধাচার’ বইয়ের ‘শিক্ষা’ অধ্যায় থেকে শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও অভিভাবকদের জন্যে অনুসরণীয় কিছু শুদ্ধাচার :

শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শ্রেণিকক্ষে

- ক্লাসে নিয়মিত ও সময়মতো আসুন।
- ভিন্নমত থাকলেও ক্লাসে বিতর্কে জড়াবেন না। অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে শিক্ষককে বিব্রত করবেন না।

শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে

- শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে রাগ-অভিমান, বাগড়া এবং সকল প্রকার রেষারেষি ও বিতর্ক এড়িয়ে চলুন।
- সহপাঠীরা পরস্পরের সাথে বিশেষত বিপরীত লিঙ্গের সহপাঠীর সাথে মার্জিত আচরণ করুন।

শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষার্থীদের সাথে

- ‘অর্থের বিনিময়ে শিক্ষা’ নয়, ‘আলোকিত মানুষ গড়ার জন্যে শিক্ষা’—এ নীতি নিয়ে শিক্ষার্থীদের সামনে দাঁড়ান।
- কোনো শিক্ষককে নিয়ে কটু মন্তব্য করবেন না। প্রশংসা করতে না পারলে মৌন থাকুন।

শিক্ষার্থীর অভিভাবক হিসেবে

- নিজে শুদ্ধাচারী হোন, সন্তানকেও শুদ্ধাচারী করে তুলতে ধর্মের শাস্ত্রত সুন্দর কথাগুলো শিশুবয়স থেকেই তাকে বলুন।
- সন্তানের সাফল্য কামনায় সবসময় দোয়া ও দান করুন।

বাস্তব সামাজিক যোগাযোগে বাড়ে সুস্বাস্থ্য, সম্পদ ও সুখ

প্রতিবেশীর সাথে কুশল বিনিময়, সহকর্মীর সাথে দু-দণ্ড আলাপ, অসুস্থ আত্মীয়কে দেখতে যাওয়া, বন্ধুরা মিলে ভ্রমণে বেড়িয়ে পড়া—এর প্রতিটিই আপনার সুস্বাস্থ্য ও ভালো থাকাকে ত্বরান্বিত করে। কিন্তু করোনাভাইরাস লকডাউনে চিরচেনা এ দৃশ্যগুলো আমাদের জীবন থেকে হারিয়ে গেছে। বন্ধু-আত্মীয়-পরিজনকে না দেখে, ঘরের বাইরে না বেরিয়ে, মানুষের সংস্পর্শ এড়িয়ে দিনযাপনের এ অভিজ্ঞতা ছিল একেবারেই নতুন।

একঘরে এ সময়ে রোগভয়ের পাশাপাশি যে বিষয়টি মানুষকে সবচেয়ে বেশি ভাবাক্রান্ত করেছে, তা হলো—নিঃসঙ্গতা। চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও মনোবিদরা বলছেন, নিঃসঙ্গতা বা একাকিত্বই অনেক রোগের ভিত্তি গড়ে দেয়। অন্যদিকে চারপাশের মানুষের সাথে যার রয়েছে আন্তরিক সংযোগ, তার সুস্থতাও বেশি।

সামাজিক সংযোগ : কমবে স্ট্রেস বাড়বে আয়ু

গত কয়েক দশকে একাধিক গবেষণায় প্রমাণিত—যাদের সামাজিক যোগাযোগ বেশি, তাদের স্ট্রেস কম। ফলে শারীরিক-মানসিক নানা রোগের সম্ভাবনা কমে যায় এবং বাড়ে দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা। অন্যদের তুলনায় তারা কর্মক্ষেত্রেও এগিয়ে থাকেন। সামাজিক সংযোগ প্রতিটি মানুষের জীবনযাপনের মান উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সেইসাথে নতুন পরিবেশে মানিয়ে নেয়ার সক্ষমতাও তাদের বেশি।

যুক্তরাষ্ট্রের ব্রিংহ্যাম ইয়ং ইউনিভার্সিটির গবেষক জুলিয়ান হস্ট-লানস্ট্যাড-এর গবেষণায় উঠে এসেছে : সমাজ-বিচ্ছিন্ন মানুষের স্বাস্থ্যঝুঁকি মেডিক্যালের সমান অথবা দিনে ১৫টি সিগারেট খাওয়ার সমান।

নিঃসঙ্গতার গোলকধাঁস : সোশ্যাল স্ল্যাকিং

যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব এসেক্স-এর প্রফেসর গিলিয়ান স্যান্ডস্টর্মের মতে, ভার্চুয়াল যোগাযোগ হলো ‘সোশ্যাল স্ল্যাকিং’। এটি নাশতা করার অনুভূতি দেয় কিন্তু খাবারের পরিভুক্তি দেয় না। সত্য হলো, একজন মানুষ যতই নাশতা করুক, একবেলার ভরপেট খাবার যে তৃপ্তি দেয়, নাশতা কখনো তা দিতে পারে না।

একইভাবে ভার্চুয়াল যোগাযোগই সে করুক, আপনজনকে সামনাসামনি দেখা, স্পর্শ করা বা পাশে বসে মন খুলে কথা বলার আনন্দ কখনোই সে পায় না। অথচ ছোট ছোট অনুভূতির আদান-প্রদানই সম্পর্কগুলোকে দৃঢ় করে।

প্রফেসর রবার্টসের মতে, মানুষ যখন সামনাসামনি বসে কথা বলে, তখন ভিডিও কলের তুলনায় তার হাসি ও উচ্ছ্বাসের মাত্রা বেশি থাকে।

প্রযুক্তি কখনো আপনজনের বিকল্প নয়

২০১৯ সালে ডিসেম্বরে সারা পৃথিবীতে প্রতিদিন জুম অ্যাপে মিটিংয়ের সংখ্যা ছিল এক কোটি। ২০২০-এর এপ্রিলে এ সংখ্যা দাঁড়ায় ৩০ কোটিতে। গবেষকরা বলছেন—জুম, স্কাইপ বা হোয়াটস অ্যাপে দেখা বা কথা হয়, কিন্তু কোনোটিই বাস্তব যোগাযোগের বিকল্প হতে পারে না। চতুষ্কোণ পর্দার এ যোগাযোগ স্থায়ী সম্পর্কের ভিত্তিও হতে পারে না।

শুধু তা-ই নয়, যারা প্রযুক্তির সাহায্যে নিয়মিত ভিত্তিতে কর্মক্ষেত্র এবং মানুষের সংস্পর্শ থেকে দূরে



বসে কাজ করছে, তাদের ক্ষেত্রে এই সামাজিক দূরত্বের প্রভাব হতে পারে মারাত্মক।

সম্প্রতি দ্য নিউইয়র্ক টাইমস-কে দেয়া এক সাক্ষাৎকারে মাইক্রোসফটের প্রধান নির্বাহী সত্য নাদেলা বলেছেন, প্রযুক্তিনির্ভর যোগাযোগ খুব সহজ স্বাভাবিক মনে হলেও বছরের পর বছর যে সামাজিক সংযোগ আমরা দেখে এসেছি, তা আমাদের জন্যেই হারিয়ে যাচ্ছে। সমাজের বুনন বা পারস্পরিক বন্ধনও বাষ্পের মতোই মিলিয়ে যেতে শুরু করেছে।

ভালো থাকার নেপথ্যে মমতার স্পর্শ

একাধিক গবেষণা বলছে, মমতা বা সহানুভূতি নিয়ে আমরা যখন কাউকে স্পর্শ করি, এতে তার মস্তিষ্কে দেখা দেয় বিস্ময়কর কিছু পরিবর্তন। তার দেহে এন্ডোরফিন নামক হরমোনের নিঃসরণ ঘটে, যা ব্যথাবেদনা উপশমে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

সেইসাথে এটি দেয় নিরাপত্তার অনুভূতি। দৈনন্দিন জীবনে হাত মেলানো বা পারস্পরিক স্পর্শ দেহে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসলের নিঃসরণ ঠেকায়। ফলে সৃষ্টি হয় স্বস্তি বা প্রশান্তির অনুভূতি।

গবেষণায় দেখা গেছে, শুধু ভালো কথা বা উৎসাহব্যঞ্জক কথাই যথেষ্ট নয়। বরং মা-বাবা যে সন্তানদের প্রায়শই জড়িয়ে ধরেন, গায়ে স্নেহের পরশ বুলিয়ে দেন তাদের জীবনে স্ট্রেসমুক্তির হার দ্রুততর। পরিবারের সদস্যদের এবং আপনজনের সান্নিধ্য ও মমতা রোগ নিরাময়েও অত্যন্ত কার্যকর।

এ বিষয়ে ইউনিভার্সিটি কলেজ লন্ডন ও রয়্যাল হলোগেয়ে ইউনিভার্সিটি অব লন্ডনের যৌথ উদ্যোগে পরিচালিত গবেষণায় গবেষক মারিয়ানা ভন মোহর বলেছেন, করোনায় মানুষ সবচেয়ে বেশি বঞ্চিত হয়েছে আপনজনের ভালবাসা ও পারস্পরিক সান্নিধ্য থেকে। ফলে মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাহত হওয়ার পাশাপাশি সমাজের গভীরে সৃষ্টি হয়েছে নিঃসঙ্গতা, অবসাদ, বিষণ্ণতার মতো আত্মবিশ্বাসী সব ক্ষত।

দূরের মানুষ কাছের মানুষ

প্রায়ই দেখা হয় কিন্তু নামটাও শোনা হয় নি কখনো—আপাত দূরের এ মানুষগুলোও আমাদের জীবনে কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। বিস্ময়কর হলেও সত্য—সিড়ি/লিফটে পার্কে অফিসে বাজারে প্রতিদিন দেখা হওয়া, কুশল বিনিময়, টুকরো আলাপ—সবই শক্তিশালী ভূমিকা রাখে আমাদের শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর।

প্রফেসর স্যান্ডস্টর্ম বলেন, যে সহকর্মীর সাথে কফি মেশিনের লাইন ছাড়া কখনো দেখা হয় নি, তার সাথে লকডাউনে ভিডিও কলে কথা বলার প্রশ্নই ওঠে না। অথচ মহামারি বিস্তারের আগে প্রতিদিন গড়ে এমনই ১১ থেকে ১৬ জন মানুষের সাথে আমাদের দেখা হতো, কখনো-সখনো কিছু কথাও হতো। আমাদের কর্মদক্ষতা, সাফল্য এবং ভালো থাকায় আপাত দূরের এ মানুষগুলোর সাথে দেখা-সাক্ষাৎ-আলাপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কানাডার ব্রিটিশ-কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটিতে এ বিষয়ে স্যান্ডস্টর্ম ও এলিজাবেথ ডানের ধারাবাহিক জরিপে উঠে এসেছে চাঞ্চল্যকর তথ্য। শিক্ষার্থীদের কাছে তারা জানতে চান দৈনন্দিন জীবনে তাদের সম্পর্কগুলোর বিষয়ে। প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, তাদের জীবনে সুখ-স্বচ্ছন্দ্যের জন্যে কাছের বা দূরের দু-ধরনের মানুষই ভূমিকা রাখছে।

ঘনিষ্ঠ নয়, এমন মানুষের সাথে সংযোগও অনেক সময় জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, অপরিচিত মানুষের সাথে সামান্য আলাপও জরিপে অংশ নেয়া এ শিক্ষার্থীদের সুখের পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়েছে ১৭%!

পারস্পরিক বন্ধন : সংক্রমণ রোধেও কার্যকর

যুক্তরাষ্ট্রে মহামারি-বিষয়ক তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে ইউনিভার্সিটি কলেজ লন্ডনের গবেষক ফ্রান্সেসকা বোগোনিভি বলেন, যেখানে সামাজিক সংযোগ বেশি সে-সকল স্থানে কোভিড-১৯ খুব দ্রুত সংক্রমিত হয়েছে। কিন্তু বিস্তার যে মাত্রায় হয়েছে, রোগ সেই মাত্রায় স্থায়ী হয় নি বা ভয়াবহ রূপ ধারণ করে নি।

কারণ মানুষে মানুষে যোগাযোগ সুদৃঢ় হওয়ায় তারা প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা নিতে পেরেছে দ্রুত। সেইসাথে মজবুত সামাজিক বুননের এমন জনপদে পরস্পরের প্রতি আস্থা ও শ্রদ্ধাবোধ বেশি থাকে। তাই তারা শুধু নিজেকে বা নিজের পরিবারকে বাঁচাতেই ব্যতিব্যস্ত হয় না; বরং চারপাশের সবার সুরক্ষার কথাও ভাবে একইরকম মমতায়।

বৈজ্ঞানিক তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতেই বলা যায়, সমাজ-বিচ্ছিন্নতা হলো জীবন থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়ারই আরেক নাম। সামাজিক অসঙ্গতি, প্রাকৃতিক দুর্যোগ বা মহামারি—তা মোকাবেলার জন্যে একা মানুষ চিরদিনই শক্তিহীন। প্রতিরোধ-প্রতিকার বা ধ্বংসসত্ত্বে পুনরায় সভ্যতা গড়তে যে অনুপ্রেরণা, আস্থা এবং শক্তি প্রয়োজন তা সজ্ঞা ছাড়া সম্ভব নয়। সুখী জীবন গড়তে মানুষে মানুষে আন্তরিক সংযোগ এবং সজ্ঞবদ্ধতাই হোক আমাদের মূলমন্ত্র।

তথ্যসূত্র : নিউ সায়েন্টিস্ট
১২ আগস্ট ২০২০

আতঙ্কবাদীদের অসত্য প্রচারের বিপরীতে সত্য বাণী নিয়ে মানুষের পাশে

করোনা আতঙ্ক প্রচার করে যখন সাধারণ মানুষকে বিচ্ছিন্ন ও মানবিকতা বিবর্জিত জীবনে অভ্যস্ত করার অপচেষ্টায় সরব অসাধু বেনিয়াগোষ্ঠী, তখন শ্রোতের বিপরীতে দাঁড়িয়ে মানুষকে সাহস, ইতিবাচকতা ও সমর্মিতায় উজ্জীবিত করেছে কোয়ান্টাম। করোনার এই সময়ে দেশব্যাপী আশাবাদের সঞ্চার ছিল ফাউন্ডেশনের অন্যতম বড় কাজ।

ঘরে ঘরে সাদাকায়ন

করোনায় পরিবর্তিত পরিস্থিতিতেও ইতিবাচক থেকে শাখা-সেলের নির্দিষ্ট ভেন্যুর বদলে সপরিবারে বাসায় সাদাকায়নে অংশ নিয়েছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। ফলে ২০ মার্চ থেকে প্রতি শুক্রবার দেশব্যাপী একযোগে একই সময়ে আগের চেয়ে কয়েকগুণ বেশি মানুষ অংশ নিয়েছেন এ কার্যক্রমে। অংশগ্রহণকারীরা প্রত্যেকেই করোনার আতঙ্কমুক্ত হয়ে অনুভব করেছেন শ্রুষ্টির রহমতের ছায়া।

শবে বরাত

ফাউন্ডেশনের সদস্যরা শবে বরাতে প্রথমবারের মতো গুরুজীর অডিও শুনে ইবাদতে অতিবাহিত করেন সারারাত। দেশে-বিদেশে বিপুল সংখ্যক মানুষ শবে বরাতের দোয়ায় অংশ নেন।

পারিবারিক শুদ্ধাচার পাঠচক্র

কোয়ারেন্টাইন নিয়ে আসে আত্ম উন্নয়ন ও আত্মশুদ্ধির এক অনন্য সুযোগ। পাশাপাশি শুদ্ধাচারী জাতি নির্মাণের লক্ষ্যে মার্চ-এপ্রিল জুড়ে গুরুজীর অডিও শুনে কোয়ান্টাম পরিবারগুলোতে শুরু হয় ‘পারিবারিক শুদ্ধাচার পাঠচক্র’। ফলে শুদ্ধাচার অনুসরণে পরিবারগুলো এগিয়ে যায় আরো এক ধাপ।

করোনা ভয় জয়ের লক্ষ্যে এসময় প্রকাশিত হয়েছে :

২১টি অডিও বক্তব্য
১১টি নতুন মেডিটেশন

অফুরান বরকতে সিক্ত ব্যতিক্রমী এক রমজান

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়া

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন (১-৭ মে) ও আখেরি দোয়া (৮ মে) কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ঘরে ঘরে এবার অনুষ্ঠিত হয়েছে গুরুজীর নির্দেশনা সম্বলিত অডিও শুনে। ফলে অন্য যে-কোনো সময়ের চেয়ে এবার আরো বেশি সংখ্যক মানুষ শরিক হয়েছেন আখেরি দোয়ায়।



হাদীস ওয়েব অ্যাপ

কোয়ান্টায়নে খতমে আমপারায়

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা আখেরি দোয়ার পর বিশেষ আমল হিসেবে ১১ দিনের কোয়ান্টায়নে খতমে আমপারায় অংশ নেন।

নৈশায়নে কদর

২০ মে দিবাগত রাতে গুরুজীর অডিও নির্দেশনায় দেশে-বিদেশে সর্বোচ্চ সংখ্যক মানুষ নৈশায়নে কদরে অংশ নিয়েছেন।

খতমে কামালি

করোনা শহিদদের মাগফেরাত, করোনা সংক্রমণ, করোনা আতঙ্কের গজব ও লকডাউন থেকে সকল মানুষের মুক্তির জন্যে ১৯ জুন থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সপরিবারে খতমে কামালিতে অংশ নিতে শুরু করেন। তিনটি ধাপে মোট ৩৩ দিনের এ প্রার্থনা সম্পন্ন করেন তারা। বস্তুত এ প্রার্থনা শুরুর পর থেকেই আমাদের দেশে ও দেশের বাইরে করোনা সংক্রমণ কমাতে শুরু করে।

করোনা যুদ্ধে কোয়ান্টাম

অবস্থান ও বাস্তবতা

করোনা যুদ্ধকালীন সময়ে ফাউন্ডেশনের বক্তব্য ও নির্দেশনাগুলোর সময়োপযোগিতা ও গৃহীত পদক্ষেপের একাংশ এখানে তুলে ধরা হলো—

‘যে-কোনো পরিস্থিতি আসুক, সেবার জন্যে সবসময় আমরা আছি’

—২১ মার্চ ২০২০

১৮ মার্চ সকল শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধের পরই মানুষকে করোনা আতঙ্কমুক্ত করতে কাজ করার ঘোষণা দেয় কোয়ান্টাম। নিজেরা আতঙ্কিত না হয়ে ফাউন্ডেশনের সেবাকাজ অব্যাহত রাখার ফলে সমাজে সচেতনতা বাড়তে থাকে।

‘আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা’

—২১ মার্চ ২০২০

ফাউন্ডেশন আরো বলে, আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কারণে করোনা এখানে মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারবে না। চার মাস পর বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়, মিউটেশনের ফলে দেশে করোনাভাইরাস দুর্বল হয়ে পড়েছে। করোনায় লক্ষাধিক মানুষের মৃত্যুর আশঙ্কা বাস্তবেও ভুল প্রমাণিত হয়।

‘সামাজিক দূরত্ব নয়, প্রয়োজন সামাজিক মমত্ব’

—১৬ এপ্রিল ২০২০

সামাজিক দূরত্বের নামে মানুষকে সমাজ-বিচ্ছিন্ন করার ষড়যন্ত্রের বিপরীতে ফাউন্ডেশন সামাজিক মমত্ব করোনা মোকাবেলার আহ্বান জানায়। প্রথমদিকে দেশে বেশ কিছু অমানবিক ঘটনা ঘটলেও একসময় পরিস্থিতি বদলাতে শুরু করে। এভাবেই আমাদের চিরায়ত মানবিক শক্তিতে জাগ্রত হয়ে করোনা মোকাবেলায় সফল হই আমরা।

‘এখন সুস্থ থেকে কর্মে ঝাঁপিয়ে পড়ার সময়’

—৯ জুন ২০২০

ঈদুল ফিতরের পর ফাউন্ডেশন মানুষের জীবন ও জীবিকার প্রয়োজনে সুস্থ থেকে স্বাভাবিক কাজ শুরুর গুরুত্ব তুলে ধরে। একসময় স্বাভাবিক কর্মময় জীবনযাত্রা শুরু হয়।

চিকিৎসকদের মাঝে ও হাসপাতালে পিপিই বিতরণ



ঢাকা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. আবুল কালাম আজাদের হাতে পিপিই তুলে দিচ্ছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলবৃন্দ

করোনা পরিস্থিতির একেবারে শুরুর দিকে হাসপাতাল ও চিকিৎসা কেন্দ্রগুলোতে পর্যাপ্ত পিপিই (পারসোনাল প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্ট)-এর অভাবে ব্যাহত হচ্ছিল চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম। এসময় এগিয়ে আসে কোয়ান্টাম। দ্রুত উদ্যোগ নিয়ে দুদিনের মধ্যেই নিজস্ব ব্যবস্থাপনায় প্রস্তুত করে উন্নত মানের কয়েক হাজার পিপিই সেট। ২৮ মার্চ থেকে ২ এপ্রিলের মধ্যে সারাদেশে পাঁচ শতাধিক চিকিৎসক এবং অনেকগুলো সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে তাদের চাহিদামতো বিনামূল্যে পৌঁছে দেয় এই পিপিই।

এর মধ্যে ঢাকা মেডিকেল কলেজ, শেখ হাসিনা জাতীয় বার্ন এন্ড প্লাস্টিক সার্জারি ইনস্টিটিউট, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতাল, সরকারি কুয়েত মেড্রী হাসপাতাল, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, বগুড়ার শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, চট্টগ্রাম সিভিল সার্জন অফিস ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। পিপিই সংকটের কারণে দেশের চিকিৎসা কার্যক্রমে যে উদ্বেগ সৃষ্টি হয়েছিল, তা দূর করতে অগ্রণী ভূমিকা পালন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

করেছি জয় করোনা ভয়

করোনার আতঙ্কে প্রচার মাধ্যমগুলো যখন বিষাদগ্রস্ত, তখন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ভালো থাকার অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা প্রকাশিত হয় ওয়েবসাইটের ‘করেছি জয় করোনা ভয়’ সেকশনে।

করোনা যুদ্ধের খবর অমানবিকতার মহামারি

তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের নেতিবাচক, বিভ্রান্তিকর খবরের বিপরীতে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের এই দুটি সেকশনে মূলধারার গণমাধ্যমগুলোর বস্তুনিষ্ঠ খবর তুলে ধরা হয়।

দাফনের মর্মস্পর্শী অনুভূতি

জনসচেতনতা তৈরিতে করোনায় ও করোনা উপসর্গে মৃতদের দাফনে অংশ নেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছাসেবীরা। তারা যে-সব মর্মস্পর্শী ঘটনার সম্মুখীন হয়েছেন, তার অডিও এবং লেখনী তুলে ধরা হয় এই সেকশনে।

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট

করোনা পরিস্থিতিতে ফাউন্ডেশনের অবস্থান ও সমস্ত কার্যক্রমের নির্দেশনা প্রকাশের মূল মাধ্যম ছিল কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট

করোনা আতঙ্কের অসারতা ও দাফন কার্যক্রম সম্পর্কে পূর্ণ বিবরণ তুলে ধরতে ৮টি ভিডিও প্রকাশিত হয়।



করোনা দুর্গতদের জন্যে খাদ্য সহায়তা

করোনা সংক্রমণের আতঙ্কে মার্চ থেকে দেশজুড়ে কার্যত যে লকডাউন অবস্থা জারি করা হয়, তার ফলে ‘দিন আনা দিন খাওয়া’ মানুষেরা তাদের উপার্জন হারায় প্রায় পুরোপুরি। তবে সবচেয়ে করুণ অবস্থা তাদের, যারা সামাজিক অবস্থানের কারণে না পেরেছেন পরিবারের সদস্যদের অল্প জোগাতে, না পেরেছেন কারো কাছে হাত পাততে। পরিবারের সন্তান ও প্রবীণ সদস্যদের নিয়ে দিনের পর দিন না খেয়ে বা আধপেটা খেয়েই দিনযাপনে বাধ্য হচ্ছিলেন অনেকে।

এমন দুর্গতদের জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার ও শাখা-সেলের মাধ্যমে দুই সহস্রাধিক পরিবারে জরুরি খাদ্য সহায়তা দেয়া হয় ‘করোনা গিফট’ হিসেবে তাদের কাছে এ সাহায্য পৌঁছে দেয়া হয় নীরবে, কোনোরকম প্রচার ছাড়াই।

সর্বোচ্চ ১৫ দিনের উপযোগী খাদ্যসামগ্রীর এ প্যাকেজে ছিল দৈনন্দিন অপরিহার্য সেই সব খাদ্যসামগ্রী, যা দিয়ে চার থেকে পাঁচ সদস্যের একটি পরিবার তার ন্যূনতম খাবারের চাহিদা মেটাতে পারবে।

এ-ছাড়াও রাজশাহীতে নগদ অর্থ সহায়তা, অবরুদ্ধ পরিবারগুলোকে বাজার করে দেয়া এবং হোটেল-রেস্টুরেন্ট বন্ধ থাকার কারণে হাসপাতালে ভর্তি যে-সব রোগীরা বিপন্ন হয়ে পড়েছিলেন, তাদের কাছে রান্না করা খাবার পৌঁছে দেয়া হয়েছে।

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

মুমূর্ষু রোগীর জন্যে রক্তের প্রয়োজনে লকডাউনের পুরো সময়টাতে দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা নিরলস সেবা দিয়েছেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের নিবেদিতপ্রাণ কর্মীরা। (বিস্তারিত পৃষ্ঠা-৭)

পরম মমতায় করোনা শহিদদের শেষ বিদায়

করোনা এবং করোনা উপসর্গে মৃতদের দাফনের ব্যাপারে যখন সাধারণ মানুষের মনে এক ধরনের ভীতি কাজ করছিল, তখন এগিয়ে আসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। পরিবার পাশে না থাকলেও করোনা শহিদদের মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানান ফাউন্ডেশনের কর্মীরা। (বিস্তারিত পৃষ্ঠা-৮)

করোনা সম্পর্কিত আর্টিকেল

আতঙ্কমুক্ত হতে করণীয় প্রসঙ্গে প্রকাশিত হয় ১৩টি আর্টিকেল। তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে শরীরের ইমিউনিটি বাড়ানোর পদ্ধতি, রমজানে করণীয় ও করোনার সময়ে সমমর্মী হওয়ার প্রয়োজনীয়তা উঠে আসে এ লেখাগুলোতে।

করোনা বীর, জয়ী ও শহিদ

হাদীস অনুসারে মহামারিতে মৃত ব্যক্তি শহিদ। তাই করোনায় মৃতদের শহিদ হিসেবে নাম প্রকাশ করা হয় ওয়েবসাইটে। এ-ছাড়া সেবাদানকারী চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীদের করোনা বীর এবং করোনা থেকে সেরে ওঠা ব্যক্তিদের করোনা জয়ী হিসেবে অভিহিত করা হয় ওয়েবসাইটে।

মিডিয়ায় কোয়ান্টাম

বিভিন্ন মিডিয়ায় প্রকাশিত ফাউন্ডেশনের দাফনসেবা, রক্তদানসহ অন্যান্য মানবিক কার্যক্রমের লিখিত, অডিও ও ভিডিও রিপোর্ট প্রকাশিত হয় এ সেকশনে।

হাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

ck : করোনায় এই কয়েক মাস ঘরবন্দি থাকার কারণে অন্যদের সাথে মেলামেশায় এক ধরনের জড়তা বোধ করছি। আতঙ্কমুক্ত হয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে কী করতে পারি?

উত্তর : সকল জড়তা ভেঙে ঘর থেকে বেরিয়ে আসুন। অহেতুক দুশ্চিন্তা না করে স্বাস্থ্যবিধি মেনে কাজে বাঁপিয়ে পড়ুন। কারণ যারা গত তিন-চার মাস আতঙ্কে ঘর থেকে বের হন নি, ভেবেছেন বের হলে কী না কী হয়ে যায়!—তাদের অনেকেই কিন্তু করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন।

বাস্তবতা হচ্ছে, যত আপনি নিঃসঙ্গ থাকবেন, একা থাকবেন তত আপনি শক্তিহীন। যত আপনি মানুষের সাথে মিলেমিশে থাকবেন, সঙ্কে থাকবেন, বঞ্চিত-অসুস্থের পাশে দাঁড়াবেন আপনি তত ভালো থাকবেন। এর সবচেয়ে বড় প্রমাণ হলো, কোয়ান্টাম দাফন টিমের সদস্যরা। তারা কিন্তু করোনায় মৃত বা করোনা সন্দেহে মৃতদের দাফনের কাজ করেও সুস্থ ছিলেন। আলহামদুলিল্লাহ!

অতএব এই আতঙ্কটাকে জয় করতে হবে। সেইসাথে অভ্যস্ত হতে হবে সুস্থ জীবনচায়ে। দীর্ঘ ২৮ বছর ধরে কোয়ান্টাম একথাই বলে আসছে যে, নিজের সুস্থতার দায়িত্ব নিজেই নিতে হবে।

করোনার শুরুতে আমরা কালোজিরা, কাঁচা রসুন ও মধু খাওয়া এবং গরম পানিতে গার্মল ও গরম ভাপ নেয়ার কথা বলেছিলাম। কারো কারো সন্দেহ ছিল যে, এরকম মহামারি, এত অল্পতে কী হবে? এখন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরাই বলছেন, লবণ ও গরম পানির গার্মল সর্দিকারিণিতে যে-রকম কার্যকর, করোনা নিরাময়েও তা একই রকম কার্যকর।

এই নিয়মগুলো সবসময় মেনে চলুন। ইয়োগা, প্রাণায়াম ও মেডিটেশন নিয়মিত করুন। সুস্থ জীবনচারণ অনুসরণ করলে আপনি রোগমুক্ত থাকবেন, সংক্রমিত হলেও দ্রুত সুস্থ হবেন।

ck : গুরুজী, আমার স্কুলপড়ুয়া সন্তান এতদিন কোনো রকম স্ক্রিনে অভ্যস্ত ছিল না। এখন অনলাইন ক্লাস করতে গিয়ে সে স্ক্রিনে আসক্ত হয়ে যাচ্ছে। ইউটিউবে ক্লাসের পাশে নানারকম ভিডিও সাজেশন থাকে। পাঁচ মিনিট ক্লাস করেই তার মনোযোগ চলে যায় সেই ভিডিওগুলোর দিকে। ক্লাস ডাউনলোড করার অপশনও নেই। বাধ্য হয়েই ইউটিউব দেখাতে হয়। স্কুলে যেতে না পারায় তার রুটিনও এলোমেলো হয়ে গেছে। বেশ অস্থির খিটখিটে আচরণ করছে এবং ইউটিউবে সারাক্ষণ এটা সেটা দেখার বায়না। কী করব?

উত্তর : নিঃসন্দেহে লকডাউনে শিক্ষার্থীদের ক্ষতি অপূরণীয়। তাদের অস্থির খিটখিটে আচরণ এবং রুটিন এলোমেলো হওয়াটাও অস্বাভাবিক নয়। কিন্তু যে পরিবারগুলো কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে নিয়মিত আলোচনা শুনেছেন, আর্টিকেল পড়েছেন, নির্দেশনা মেনে চলেছেন—তারা এর মধ্যেও অনেক ভালো ছিলেন। তাদের ভালো থাকার কিছু অনুভূতি ওয়েবসাইটে প্রকাশিতও হয়েছে। সেগুলো পড়বেন এবং পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে নতুন রুটিন করে

নেবেন। তাহলে অস্থিরতা কিংবা নেতিবাচকতা কাছে আসার সুযোগ পাবে না।

সন্তান আপনার ভবিষ্যৎ। অভিভাবক হিসেবে সন্তানকে সঠিকভাবে গাইড করার দায়িত্ব আপনারই। তাকে মমতা দিয়ে বোঝাতে হবে। সে আপনাকে অনুসরণ করে। আপনি নিজে যদি ইতিবাচক থাকেন এবং প্রযুক্তির ক্ষতিকর ব্যবহার থেকে দূরে থাকেন, তাহলে সন্তানকেও বোঝাতে পারবেন।

ইউটিউবের ক্ষেত্রে বলা যায়, প্রযুক্তি মাফিয়াদের চক্রান্ত সার্থক। ইউটিউবের এলগরিদম এভাবেই সাজানো যে, যথেষ্ট সচেতন না হলে একটি প্রয়োজনীয় ভিডিও দেখতে গিয়ে আপনি এই সময়খাদকের ফাঁদে পড়ে যাবেন। অপ্রয়োজনীয় ভিডিও দেখতে দেখতে অহেতুক মূল্যবান সময় নষ্ট হয়ে যাবে। শিশু-কিশোরদের জন্যে তো বটেই, বড়দের জন্যেও এটি একটি চ্যালেঞ্জ।

কিন্তু এই ফাঁদে যাতে সন্তান পা না দেয়, সেজন্যে অভিভাবক হিসেবে সতর্ক থাকতে হবে আপনাকে। তার অনলাইন ক্লাসগুলো সুযোগমতো আপনি পাশে বসে এমনভাবে উৎসাহ দিয়ে করান, যাতে সে অন্য ভিডিওর দিকে মনোযোগ দিতে না পারে।

আর তাকে পরিবারের কাজে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করুন। তার আগ্রহের বিষয়গুলোর দিকে মনোযোগ ঘুরিয়ে দিন। ইতিবাচক চিন্তা এবং কাজে তাকে ব্যস্ত রাখতে চেষ্টা করুন। যেমন, খেলার ছলে নতুন নতুন শব্দ শেখা, গণিতের মজার ধাঁধা, বাগান করা, বই পড়া বা তার পছন্দের কাজে দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করুন। এভাবে সময় দিতে পারলে আপনার সাথে গড়ে উঠবে সন্তানের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক। সে-ও তখন স্ক্রিন-আসক্তি থেকে মুক্ত থাকবে ইনশাআল্লাহ।

ck : আমি করোনা আক্রান্ত হয়েছিলাম। এখন সুস্থ হলেও মৃত্যুভয় পেয়ে বসেছি। কী করণীয়?

উত্তর : মৃত্যুর সময় যখন হবে, তখন কিছুই আপনাকে বাঁচাতে পারবে না। কারণ প্রত্যেককেই স্রষ্টার কাছে ফিরে যেতে হবে। আবার মৃত্যুর সময় না হওয়া পর্যন্ত যত বড় বিপদই আসুক, আপনি বেঁচে থাকবেন। অতএব মৃত্যুকে ভয়ের কী আছে?

আসলে আতঙ্কবাদীরা করোনাকালে আতঙ্ক প্রচার করে মানুষে মানুষে বিচ্ছিন্নতা সৃষ্টি করেছে। তাদের প্রচারণার ফলে এখনো অনেকে আতঙ্কে ভুগছে যে, মানুষের কাছে গেলেই করোনা হবে, আর করোনায় আক্রান্ত হলেই মৃত্যু। অথচ বাস্তবতা কত ভিন্ন! আমাদের দেশে আক্রান্তের সংখ্যা বিবেচনায় করোনায় মৃত্যুর হার ১.৩৭%। আর সুস্থতার হার ৬৫.৪৫%। (৩১ আগস্ট ২০২০)

আমরা মার্চ মাসে বলেছি, এদেশের আবহাওয়া করোনার বিকাশে অনুকূল নয়। আমরা একথা বলেছিলাম আমাদের সহজাত বিচারবুদ্ধি থেকে। আর এখন বাংলাদেশ শিল্প ও বিজ্ঞান গবেষণা পরিষদের জিনোমিক রিসার্চ ল্যাব বাংলাদেশে বিস্তার লাভকারী করোনার জিনরহস্য উন্মোচন করেছে। গবেষকরা বলেছেন, করোনাভাইরাসের বিপজ্জনক প্রোটিনগুলো বাংলাদেশে সক্রিয় হতে পারে নি।

আপনি যে আক্রান্ত হয়েও সুস্থ হয়েছেন সেজন্যে শুকরিয়া আদায় করুন। ভয় জয়ের মেডিটেশনটি

নিয়মিত করুন। ইয়োগা ও প্রাণায়াম করুন। সবার জন্যে দোয়া করুন। কারণ দোয়া অনেক বড় শক্তি। সেইসাথে নতুন লক্ষ্য ঠিক করে কাজে ব্যস্ত হোন। কারণ মানুষের সামনে যখন অনেক কাজ থাকে, মৃত্যুও তাকে সম্মান জানায় যে, 'না! সে-তো কাজ করছে। অতএব তাকে সুযোগ দেয়া হোক।'

আর ভয়মুক্তির দাওয়াই হলো দান। কোরআনে বলা হয়েছে, 'যারা তাদের উপার্জন থেকে রাতে বা দিনে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় দান করে, তাদের জন্যে তাদের প্রতিপালকের কাছে পুরস্কার রয়েছে। তাদের কোনো ভয় বা পেরেশানি থাকবে না।' (সূরা বাকারা : ২৭৪)

তাই নিজে দান করুন। চারপাশের মানুষকে দানে উদ্বুদ্ধ করুন। ইনশাআল্লাহ ভয়কে জয় করে আপনিও সাহসী হয়ে উঠবেন।

ck : লকডাউনের সময় আমার ব্যবসায় অনেক ক্ষতি হয়েছে। এখনো সেভাবে ক্রেতা আসছে না। ক্রেতা এলেও দুশ্চিন্তা—তাদের কাছ থেকে ভাইরাস সংক্রমণ হয় কিনা। পরামর্শ চাই।

উত্তর : ক্ষতি যা হয়ে গেছে সেদিকে আর ফিরেও তাকাবেন না। ভাগ্যকে দোষারোপ না করে তাকাবেন শুধু সামনের দিকে। ভাবুন, এখন আমি কী করতে পারি, কতটুকু করতে পারি, কীভাবে করতে পারি। যা নেই, যেটুকু গেছে, তা দিয়ে কখনো শুরু করতে পারবেন না। যা আছে তা দিয়েই শুরু করুন।

বোখারী শরীফের হাদীস—‘মহামারি আল্লাহর প্রেরিত শাস্তি, যাদের তিনি শাস্তি করতে চান। আর বিশ্বাসীদের জন্যে এটি হচ্ছে তাঁর দয়া ও করুণার উৎস। মহামারির সময় যদি কেউ নিঃশঙ্কচিত্তে নিজ এলাকায় থাকেন এবং একথা বিশ্বাস করে সবার করেন যে, আল্লাহর ইচ্ছা ছাড়া তার কোনো ক্ষতিই হবে না, তার মর্যাদা শহীদের সমান।’

তাই বিশ্বাস করুন, সবার করুন। স্রষ্টার কোনো অভাব নেই। লকডাউন যেখানেই নিয়ে ফেলুক না কেন, সেই মাটি থেকেই সবাইকে দাঁড়াতে হবে। ইতিহাস সাক্ষী, বহু মানুষ ব্যর্থতার ছাই থেকে আবার সাফল্যের প্রাসাদ গড়েছেন। আপনিও পারবেন।

আর ক্রেতার সংস্পর্শে এলে আপনিও সংক্রমিত হবেন, এমন দুশ্চিন্তা ও আশঙ্কা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেবে। কোয়ান্টাম জীবনচারণ অনুসরণ করুন এবং মেহনত করুন। কারণ যত আরাম তত ব্যারাম। অতএব নতুন করে জীবন শুরু করার জন্যে মনছবির মেডিটেশন নিয়মিত করুন, কর্মমুখী দৃষ্টিভঙ্গি লালন করুন। আল্লাহর রহমত আপনার ওপর থাকবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

যত বাধাই আসুক
প্রভু আমার সাথে রয়েছেন।
আমিই জয়ী হবো।

আগস্ট মাসব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচি

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু ও সকল শহিদের স্মরণে



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় দিনব্যাপী রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করে এসেনসিয়াল ড্রাগস কোম্পানী (ইইডিসিএল)। ২০ আগস্ট

যুব উন্নয়ন
অধিদপ্তরে
কোয়ান্টাম
স্বেচ্ছা
রক্তদান
কর্মসূচির
উদ্বোধন
করেন
মাননীয় যুব
ও ক্রীড়া
উন্নয়ন
প্রতিমন্ত্রী
জনাব জাহিদ
হাসান রাসেল
এমপি।
১৫ আগস্ট



করোনাকালে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

২০২০ সালের করোনা ত্রাণকালে যখন দেশের অনেক চিকিৎসাকেন্দ্র ও স্বাস্থ্যসেবামূলক প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম ছিল স্থবির, তখনো থেমে থাকে নি কোয়ান্টাম ল্যাবের প্রতিদিনের কর্মসূচি। সারাদেশে যখন লকডাউন চলছে, কোয়ান্টাম ল্যাবের চিত্র ছিল ব্যস্ততায় পরিপূর্ণ।

মুমূর্ষের পাশে দাঁড়াতে প্রতিদিন দলে দলে স্বেচ্ছাসেবীরা ছুটেছেন রক্ত সংগ্রহের জন্যে। কেউ নিজ বাহনে করে রক্তদাতাদের ল্যাবে নিয়ে এসেছেন। রক্তদান শেষে তাদের বাড়ি পৌঁছে দিয়েছেন স্বাস্থ্যবিধি মেনে। কেউ-বা নিজ বাহন স্বেচ্ছাসেবীদের হাতে তুলে দিয়ে সহায়তা করেছেন।

ল্যাবে দায়িত্বরত বিভিন্ন স্তরের কর্মীদের সাংগঠনিক প্রচেষ্টার সাথে ছিল ব্লাড মোটিভেশ্যার টিমের সুষ্ঠু কর্মপরিকল্পনা। যার ফলে গত পাঁচ মাসে (২৬ মার্চ-২১ আগস্ট) ১৮,৭৩৯ জন ডোনার (নতুন ও পুরনো) স্বেচ্ছায় রক্তদান করেছেন। সজ্জবদ্ধ প্রয়াসের ফলে এ দুর্যোগপূর্ণ সময়ে ল্যাব থেকে সরবরাহ করা সম্ভব হয়েছে ২৮,৮৭৪ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

রক্তের প্রয়োজনে ঢাকার নানা প্রান্ত থেকে রোগীর স্বজনরা ল্যাবে রাত-দিন অপেক্ষমাণ ছিলেন। রক্তগ্রহীতাদের সাথে সাথে ল্যাবকর্মীদের স্বাস্থ্য-সুরক্ষাও নিশ্চিত করেছে কোয়ান্টাম।

মার্চ-আগস্ট ২০২০

ল্যাব সংগ্রহ
১০,৩২৭ ইউনিট

বাহন সেবা
৮৭৩ জন

মোবাইল ক্যাম্প
৭,২৩৭ জন

বেড ক্যাম্প
৩০২ জন

ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয়েছে
২৮,৮৭৪ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান

সংকটে মানুষের পাশে দাঁড়াতে পেরেছি

ডা. বাপ্পা ঘোষ শাওন



হাসপাতালে তখন চিকিৎসক সংকট চলছে। ভয় হচ্ছিল নিজের মা-বাবার কথা চিন্তা করে— আমি ডিউটি করলে যদি তারা করোনায় আক্রান্ত হন! সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছিলাম। সাদাকায়নে গুরুজীর আলোচনা শুনে সাহস পেলাম। এরপর আমি সার্জারি ওয়ার্ডে যোগদান করি। এক ধরনের দায়িত্ববোধ থেকে রোগীদের চিকিৎসাসেবা দিয়েছি।

এসময় একজন দরিদ্র রোগীর চিকিৎসা চলছিল চিকিৎসক-শিক্ষার্থীদের দানের অর্থে।

অপারেশনের জন্যে তার রক্ত প্রয়োজন হলে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে তা সংগ্রহ করা হয়। হাসপাতালে রক্তের জন্যে রোগীদের হাহাকার দেখে মনে হয়েছে, আমি তো অবসর সময়ে একজন মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে পারি, যা কারো জীবন বাঁচাবে।

লকডাউনে কোয়ান্টাম ল্যাবের সাথে যোগাযোগ করে জানতে পারি মোবাইল ব্লাড ক্যাম্পের কথা। প্রথমদিন ক্যাম্প কাজ করতে গিয়ে কিছুটা ভয় হচ্ছিল। মনে মনে অটোসাজেশন দিয়েছি—আমি বিশ্বাসী, আমি সাহসী। রক্ত সংগ্রহের জন্যে আমি অনেক মানুষের সাথে কথা বলেছি। যারা আতঙ্কিত, তাদের আতঙ্কমুক্ত করার চেষ্টা করেছি, তাদের জন্যে দোয়া করেছি।

আগস্ট মাসে আমি নিজেও রক্তদান করেছি। কিছুদিন পর এক পরিচিতের রক্তের প্রয়োজন হলো। প্রার্থনা করছিলাম, যেন সহজেই রক্ত সংগ্রহ করতে পারি। কথাটি চিন্তা করতে করতে হোস্টেলের দিকে এগোছি। পথে এক ছোট ভাইয়ের সাথে দেখা। রক্তদানের অনুরোধ করতেই একবাক্যে সে রাজি হয়ে গেল। মানুষের উপকার করলে প্রকৃতির আনুকূল্য পাওয়া যায়—এ উপলব্ধি নিয়ে কাজ করে যাচ্ছি।

পরিবারের সবার সুস্থতার নিয়তে আমি কোয়ান্টাম করোনা ফাউন্ডেশন সাধ্যমতো দান করেছি, হাসপাতালে ডিউটি করেছি, ফাউন্ডেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিয়েছি। এখন পর্যন্ত আমি সুস্থ আছি। বর্তমানে কমবেশি সবাই কাজে ফিরছেন, কিন্তু সংকটের সময় আমি সাহসী হয়ে মানুষের পাশে দাঁড়াতে পেরেছি—একথা মনে হলে ভালো লাগে।

[ইন্টার্ন চিকিৎসক, বিডিএস, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা]



প্রকাশিত : জুন ২০২০

মহামারিতে মৃত ব্যক্তি শহিদ (বোখারী, মুসলিম)। ধর্মের এ শিক্ষা ও সামাজিক দায়িত্ববোধ থেকে কোয়ান্টাম এগিয়ে আসে করোনা শহিদদের অন্তিম যাত্রার সতীর্থরূপে। দীর্ঘ পাঁচ মাসে স্বেচ্ছাসেবীরা করোনায় মৃতদের সম্মানজনক শেষ বিদায় জানিয়েছেন যথাযথ ধর্মীয় মর্যাদায়, যা বাঙালির শাশ্বত অসাম্প্রদায়িক দৃষ্টিভঙ্গিরই বহিঃপ্রকাশ।

মানবিকতার অনন্য দৃষ্টান্ত করোনা শহিদদের দাফনসেবায় কোয়ান্টাম



ঢাকা



বরিশাল

২০০৮ সাল থেকে আপনজনের মমতায় বেওয়ারিশ লাশ দাফন করছে কোয়ান্টাম। এ কর্মসূচি এপ্রিল ২০২০-এ পেয়েছে নতুন মাত্রা। করোনা আতঙ্কগ্রস্ত পরিবার-পরিজন যখন মৃতের পাশে ছিলেন না, তাদের মমতাপূর্ণ শেষ যাত্রার দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম। ঢাকাসহ সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সাত শতাধিক প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নারী-পুরুষ স্বেচ্ছাসেবী অংশ নিয়েছেন দাফন/সৎকার/অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায়।

এ কার্যক্রমে অন্যতম সংযোজন—দক্ষ ও সাহসী একদল নারী স্বেচ্ছাসেবী। যারা যত্ন ও মমতায় মৃতের শেষ যাত্রার আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করেন। এ-ছাড়াও প্রধান চার ধর্মের জন্যে রয়েছে পৃথক দাফন/সৎকার টিম, যারা পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় মৃতের শেষকৃত্য সম্পন্ন করেছেন। এ পর্যন্ত মোট ১,৭৪৯টি দাফন, ২৮৩টি সৎকার, ৮টি সমাধি ও ১৯টি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করেছেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছাসেবীরা। শুধু মহামারিতেই নয়, আগামী দিনগুলোতেও এ সেবা অব্যাহত রাখবে কোয়ান্টাম।



একজন বীর মুক্তিযোদ্ধার দাফনে রাজশাহী টিম



নারী স্বেচ্ছাসেবী দল

করোনা শহিদ ৥ গভীর শ্রদ্ধায় স্মরণ করি

জাতীয় অধ্যাপক
ড. আনিসুজ্জামানজাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব
কামাল লোহানী

শিক্ষাবিদ, লেখক, গবেষক, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর এমেরিটাস ও জাতীয় অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। ১৪ মে মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেন তিনি। ইল্লা লিল্লাহে ... রাজিউন।

তিনি ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন শুভানুধ্যায়ী। বিভিন্ন সময় ফাউন্ডেশন আয়োজিত অনুষ্ঠানগুলোতে ছিল তার আন্তরিক ও প্রাণবন্ত উপস্থিতি। ২৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান, অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কবিকাসমগ্রের মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠান, বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালার সনদপত্র বিতরণ অনুষ্ঠান ও মুক্ত আলোচনা

এর মধ্যে অন্যতম। ২০১৬ সালে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম সফর করেন ড. আনিসুজ্জামান। কোয়ান্টামে উদ্বোধন করেন তার নামে নামকরণকৃত কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী আবাসন ‘আনিসুজ্জামান হল’।

২০ জুন মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেন ফাউন্ডেশনের আরেকজন অভিভাবক জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী। ইল্লা লিল্লাহে ... রাজিউন। প্রাথমিক সাংবাদিক ও মুক্তিযুদ্ধের অকুতোভয় এ শত্রুসৈনিকের দাফন সম্পন্ন হয় কোয়ান্টাম দাফনসেবা টিমের সহযোগিতায়।

তিনি ৩৪৮ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেন। এ-ছাড়াও কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা গ্রন্থের প্রকাশনা উৎসবসহ কোয়ান্টামের নানা আয়োজনে অতিথি হিসেবে এসেছেন। ২০১৪ সালে তিনি কোয়ান্টাম সফর করেন।

অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান ও কামাল লোহানী—আমাদের দেশের এই দুই কৃতি সন্তানকে আমরা গভীর শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতায় স্মরণ করি।

পরম করুণাময় তাদের দেশপ্রেম, কর্মনিষ্ঠা এবং জাতি গঠনে সকল আত্মত্যাগকে কবুল করুন। তাদের অবদান চিরস্মরণীয় হয়ে থাকুক বাঙালির মানসে।

দাফনসেবায় অংশ নিন

করোনা শহিদসহ ধর্মবর্ণ নির্বিশেষে সারাদেশে সচ্ছল-অসচ্ছল পরিবারের মৃতদের মমতাপূর্ণ শেষ বিদায়ে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছাসেবীরা কাজ করে যাচ্ছেন নিরলস।

ঢাকা, চট্টগ্রাম, ময়মনসিংহে প্রায় সাত শতাধিক স্বেচ্ছাসেবী নারী-পুরুষ অংশ নিয়েছেন দাফন/সৎকার প্রশিক্ষণ কর্মশালায়।

নিকটস্থ সেন্টার শাখা সেলে দাফন স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে নিজের নাম অন্তর্ভুক্ত করুন। অংশ নিন মৃতের অন্তিম সেবায়। মানবিক উদ্যমে হয়ে উঠুন আরো সাহসী ও প্রত্যয়ী।

আপনার আত্মীয়-পরিচিত-প্রতিবেশীদের মধ্যে যারা কোভিড ১৯-এ আক্রান্ত হয়ে বা উপসর্গে মারা গেছেন, তাদের নাম পরিচয় ছবি জীবনবৃত্তান্ত ও পরিবারের বিস্তারিত তথ্য পাঠিয়ে দিন নিম্নলিখিত ঠিকানায়। স্মৃতি সংরক্ষণের পাশাপাশি তাদের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করবেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

যোগাযোগ : info@quantummethod.org.bd
ফোন : ০১৩১৩-৪৮৬৫১০

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে-সেপ্টেম্বর ২০২০ ৥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd