



কোয়ান্টাম বুলেটিন

অক্টোবর ২০১৮

কৃতজ্ঞতা! সম্মানিত স্বেচ্ছা রক্তদাতা!

আপনার নিঃস্বার্থ দান বাঁচিয়েছে লক্ষ প্রাণ

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ১০ লক্ষ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের মাইলফলক অতিক্রম করল কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম (আগস্ট ২০১৮)। দেড় যুগের সম্ভব প্রচেষ্টায় বাঁচল কয়েক লক্ষ অমূল্য প্রাণ। পরম করুণাময়ের কাছে গভীর শুকরিয়া জ্ঞাপনের পাশাপাশি আমরা এ আনন্দক্ষেণে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে তালিকাভুক্ত তিন লক্ষাধিক স্বেচ্ছা রক্তদাতার প্রতি-যাদের নিঃস্বার্থ দানের ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অভূতপূর্ব অর্জন।

বাংলাদেশে নিরাপদ রক্ত সংগ্রহ ও সরবরাহে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রথম উদ্যোগটি গ্রহণ করে ২০০০ সালে। তার আগে দেশে নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালনের চিত্রটি ছিল বেশ হতাশাজনক। রক্ত চাহিদার শতকরা ৪৭ ভাগই তখন আসত পেশাদার রক্তদাতাদের কাছ থেকে, যারা অর্থের বিনিময়ে রোগীর স্বজনদের কাছে রক্ত বিক্রি করত এবং তাদের প্রায় সবাই হয় মাদকাসক্ত কিংবা নানা জটিল রোগে আক্রান্ত। ফলে এদের কাছ থেকে জরুরি প্রয়োজনে রক্ত মিলত ঠিকই, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রক্তগ্রহীতারা পড়তেন আরো ঝুঁকির মুখে। বাড়ি ফিরতেন দুরারোগ্য রোগের জীবাণু শরীরে নিয়ে!

পরিস্থিতি পাল্টে যেতে শুরু করল ২০০০ সাল থেকে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সম্মিলিত দানে ও প্রয়াসে স্থাপিত হলো কোয়ান্টাম ল্যাব। সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতি আর মান নিয়ন্ত্রণে আপসহীনতার ফলে অল্পদিনেই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম পরিণত হলো পরম আস্থা ও নির্ভরতার প্রতীক। মুমূর্ষের পরিবার ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের বিবেচনায় কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহকৃত রক্তই হয়ে উঠল সবার প্রথম পছন্দ।



১০ লক্ষ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ

এর পাশাপাশি দেশের মানুষ বিশেষত কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের শিক্ষার্থী ও তরুণ জনগোষ্ঠীকে নিয়মিত রক্তদানে সচেতন করে তুলতে কোয়ান্টাম গ্রহণ করে বিভিন্ন সমন্বিতপযোগী উদ্যোগ। এর মধ্যে অজুয়ে ১৯ কার্যক্রমটি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, যার মূল আহ্বান-
হে তরুণ! আপনার ১৯ তম জন্মদিন স্মরণীয় হোক প্রথম রক্তদানে, বাঁচুক ৪টি প্রাণ।

সেবামুখিতা ও কল্যাণকামিতা আমাদের জাতিগত বৈশিষ্ট্য। তারই প্রমাণস্বরূপ কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা তো বটেই, এ আহ্বানে ক্রমশ সাড়া দিতে শুরু করেন শিক্ষার্থীসহ সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ। ১৮ বছরের পথপরিক্রমায় কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে তালিকাভুক্ত রক্তদাতার সংখ্যা বর্তমানে প্রায় তিন লক্ষ ৩৫ হাজার, যার মধ্যে অর্ধ লক্ষই আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারবদ্ধ। সম্মানিত এ রক্তদাতাদের নিঃস্বার্থ দানের স্বীকৃতিস্বরূপ দেশবরেণ্য শিক্ষাবিদ ও গণীজনদের উপস্থিতিতে ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে তাদের

জানানো হয়েছে বিশেষ সম্মাননা। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রাণ এ রক্তদাতাদের পাশাপাশি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্যবৃন্দও নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালনের এ আন্দোলনকে এগিয়ে নিয়ে চলেছেন সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টায়।

এ সচেতনতা ক্রমেই ছড়িয়ে গেছে দেশব্যাপী। ফলে দেড় যুগ আগে প্রয়োজনীয় রক্তের ৪৭ শতাংশই যেখানে আসত পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে, ২০১৭ সালে তা এসে নেমেছে ১২ শতাংশে।

এ প্রসঙ্গে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, বাংলাদেশে নিরাপদ রক্ত সংগ্রহ, সরবরাহ ও পরিসঞ্চালনে যে অসামান্য অগ্রগতির সূচনা হয়েছে তার অগ্রনায়ক স্বেচ্ছা রক্তদাতাবৃন্দ। আমরা বিশ্বাস করি, তাদের কাজের সর্বোত্তম প্রতিদান দিতে পারেন একমাত্র পরম করুণাময় স্রষ্টা। তাই রক্তদাতাদের শারীরিক-মানসিক প্রশান্তি ও সার্বিক কল্যাণের জন্যে আমরা তাঁর কাছেই আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি।

বরকতান! বরকতান!!
কোয়ান্টাম মেথড ৪৫০

আসুক নিরাময় ও
সাফল্যের জোয়ার

বরকতান! বরকতান!! কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪৫০। ২১ সেপ্টেম্বর শুক্রবার সকাল থেকেই ঢাকার আইডিইবি প্রশাঙ্গ মুখরিত হয়ে ওঠে ঢাকাসহ দেশের নানা প্রান্ত থেকে আসা এ কোর্সের নানা বয়সী অংশগ্রহণকারী, রিজুভিনেশনে নিবন্ধিত থ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আডেন্টিয়ার, কোয়ান্টিয়ারসহ কোয়ান্টাম পরিবারের সকল পর্যায়ের সদস্যবৃন্দের আনন্দমুখর পদচারণায়। এর মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মেথডের সিকি শতাব্দীর সাফল্যযাত্রায় যুক্ত হলো আরো একটি মাইলফলক।

আড়াই দশকেরও বেশি সময় ধরে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৫০টি কোর্স পরিচালনা করার এ বিরল সৌভাগ্যের জন্যে আমরা পরম করুণাময়ের কাছে জানাই আমাদের গভীর শুকরিয়া। শুধু তাঁর করুণার ফলেই এটি সম্ভব হয়েছে।

বরকতময় এ ক্ষণে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জ্ঞাপনের পাশাপাশি কৃতজ্ঞতা ও দোয়া জানিয়েছেন এ কোর্সের সম্মানিত প্রশিক্ষার্থী, রিজুভিনেশনে অংশগ্রহণকারী এবং ফাউন্ডেশনের সকল সদস্য ও নানা পর্যায়ের দায়িত্বশীলদের।

তিনি বলেন, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৫০ তম ব্যাচ সফলভাবে আয়োজনের জন্যে যিনি যেভাবে শ্রম ও সময় দিয়েছেন-মহান আল্লাহ সবার কাজ কবুল করুন এবং সৎকর্মের এই ধারায় সবার জীবনে আসুক নিরাময় ও সাফল্যের জোয়ার।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৫১ ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৯, ২০, ২১ ও ২২ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বাংলাদেশ গণিত অলিম্পিয়াড দলের কোচ ড. মাহবুব আলম মজুমদার। তার গত এক দশকের নিরলস প্রচেষ্টায় এবছর আন্তর্জাতিক গণিত অলিম্পিয়াডে প্রথমবারের মতো স্বর্ণপদক অর্জন করে বাংলাদেশ। ড. মাহবুব যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয় এমআইটি থেকে স্নাতক, স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতকোত্তর, যুক্তরাজ্যের কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পিএইচডি ও লন্ডনের ইম্পিরিয়াল কলেজে পোস্ট ডক্টরাল সম্পন্ন করেন। হাই স্কুল পর্যায়ের তিনি দুবার যুক্তরাষ্ট্রের সেরা শিক্ষার্থী হওয়ার গৌরব অর্জন করেন এবং প্রেসিডেন্টের কাছ থেকে গ্রহণ করেন বিশেষ সম্মাননা পদক। নিভৃতচারী এ গণিতবিদ বর্তমানে ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগে অধ্যাপনা করছেন এবং এমআইটি-র আঞ্চলিক উপদেষ্টার গুরুদায়িত্ব পালন করছেন। গত ৬ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদের সভাপতিত্বে তিনি মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন। তার আলোচনার নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।



শিক্ষা ও পরিশ্রম দ্বারা সম্ভব যে-কোনো প্রত্যাশা পূরণ

অধ্যাপক ড. মাহবুব মজুমদার

বাংলাদেশে প্রথম ম্যাথ ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় ২০০৫-এ। তখন মনে করা হতো—এদেশের ছেলেমেয়েরা আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় একটি গাণিতিক সমস্যাও সমাধান করতে পারবে না। যদিও ড. মুহম্মদ জাফর ইকবাল ও ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ সবসময়ই আমাদের ছেলেমেয়েদের নিয়ে আশাবাদী ছিলেন। প্রতিযোগিতায় স্বর্ণ জেতার স্বপ্নও তারা দেখেছেন সেই শুরু থেকেই।

সময় বদলেছে। আমাদের ছেলেমেয়েরা আজ অনেক আত্মবিশ্বাসী। পূর্ববর্তী দলের রেকর্ডকে ছাড়িয়ে যাওয়ার প্রত্যয় নিয়ে নতুন দল এখন ক্যাম্পে আসে। অথচ আগে গুনের মধ্যে এক ধরনের ভয় ছিল—আমরা কি পারব? সেই ওরাই এখন দৃঢ়স্বরে বলে—আমরাই পারব।

কিশোর-তরুণদের উৎসাহ আমাকে আশাবাদী করে

আমি বেড়ে উঠেছি যুক্তরাষ্ট্রে। সেই শৈশবেই বাবা আমাকে উদ্বুদ্ধ করেছিলেন—এমআইটি একটা সুন্দর জায়গা, তুমি এখানেই পড়বে। এছাড়াও তার অনুপ্রেরণায় আমি গণিতের বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় অংশ নিতাম। এভাবে প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে নিতেই একসময় গণিতের প্রকৃত আনন্দটা পেলাম। আমার জীবনের একটা বড় অংশ জুড়েই আছে গণিত, যার কল্যাণেই এমআইটি-র মতো বিশ্ববিদ্যালয়ে যাওয়া আমার জন্যে সহজ হয়েছিল।

২০০৫ সালে আমি এই ভেবে বাংলাদেশে এসেছিলাম যে, এখানে আমি নিভুতে বসে নিজের গবেষণার কাজগুলো করতে পারব। মুহম্মদ জাফর ইকবাল স্যার আমাকে ছোটবেলা থেকেই চিনতেন। সেই সূত্রেই আমার বাংলাদেশ গণিত অলিম্পিয়াডের সাথে যুক্ত হওয়া। যিনি শিক্ষকতা করতে ভালবাসেন, তিনি সবসময় এমন মানুষদের সাথে থাকতে পছন্দ করেন, যারা নতুন কিছু জানতে ও শিখতে আগ্রহী। বাংলাদেশে গণিত অলিম্পিয়াডে অংশ নেয়া কিশোর-তরুণদের উৎসাহ-উদ্বীর্ণাই আমাকে এ কাজে আরো বেশি আকৃষ্ট ও আশাবাদী করেছে।

প্রয়োজন সঠিক পথ-নির্দেশনা, পরিচর্যা ও সুস্থ পরিবেশ

উন্নত দেশের ছেলেমেয়েদের প্রশিক্ষণের জন্যে রয়েছে নানা সুযোগ-সুবিধা আর আধুনিক অবকাঠামো। অন্যদিকে আমাদের শিক্ষার্থীরা আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে শুধু মেধা ও চেষ্টার জোরেই ভালো করছে। গাছ তো প্রাকৃতিকভাবেই বেড়ে ওঠে, কিন্তু পরিপূর্ণ বিকাশের জন্যে প্রয়োজন একটু পানি ও সার দেয়া। তেমনি আমাদের ছেলেমেয়েদের জন্যেও চাই সঠিক পথ-নির্দেশনা, যথাযথ পরিচর্যা ও সুস্থ পরিবেশ। আর এ বিষয়গুলো নিশ্চিত করার দায়িত্ব আমাদেরই।

শুরুর দিকে গণিত অলিম্পিয়াডকে কেন্দ্র করে আমার প্রচণ্ড ব্যস্ত সময় কাটত। আমি ম্যাথ ক্যাম্পে শিক্ষার্থীদের সাথে থাকতাম, প্রচুর ক্লাস নিতে হতো, অনেক সময় আমার বাসাতেও আসত শিক্ষার্থীরা।

আন্তর্জাতিক গণিত অলিম্পিয়াডে অংশ নেয়া পুরনো শিক্ষার্থীরাও এখন ক্লাস নিচ্ছে নতুনদের। আমাদের গণিত অলিম্পিয়াডে কোনো সিনিয়র-জুনিয়র বিভেদ নেই। সিনিয়ররা যেমন জুনিয়র দলকে শেখাচ্ছে তেমনি জুনিয়রদের কাছ থেকেও কখনো কখনো শিখছে সিনিয়ররা। আমি মনে করি, ভেদাভেদ সব ক্ষেত্রেই শেখার পরিবেশকে নষ্ট করে। আমাদের ম্যাথ ক্যাম্পে শেখার মানসিকতা ও পারস্পরিক সৌহার্দ্যপূর্ণ পরিবেশে প্রতিযোগিতা এগিয়ে যাচ্ছে।

তরুণদের বিশ্বাসই জাতিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে

আন্তর্জাতিক গণিত অলিম্পিয়াডে বাংলাদেশের স্বর্ণপদক জয় আমাদের জন্যে জাতিগতভাবে একটি আনন্দের বিষয়। এখন প্রশ্ন হতে পারে—শুধু কি এই আনন্দটুকুই? এছাড়া জাতির কি কোনো লাভ নেই এতে? ধরুন, ব্রাজিল গণিত অলিম্পিয়াডে স্বর্ণপদক জিতে গেল। এতে কি তাদের জিডিপি বেড়েছে? তাদের অর্থনৈতিক উন্নতি ঘটেছে?

সত্যিই সেটা ঘটেছে। দেশটি এগিয়ে গেছে। কারণ এ ধরনের স্বীকৃতিগুলো জাতিকে আরো উদ্যমী করে তোলে। আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরা যখন এই কিশোরদের সাফল্য দেখে, তখন তাদের মনেও বিশ্বাস জাগে—আমরাও পারব। তরুণদের এ বিশ্বাসই সমাজের সার্বিক কল্যাণ বয়ে আনে।

সচেতন হতে হবে অভিভাবকদের

সেইসাথে প্রয়োজন শিক্ষকদের আন্তরিকতা

এ যুগে মা-বাবা কী বলছে তার চেয়েও শিশু-কিশোরদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে তার বন্ধুরা কী বলছে। আপনার সন্তানের বন্ধু কে—এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। গণিত ভয় পায় বা শেখার আগ্রহ নেই, এমন বন্ধুর সাথে মিশলে আপনার সন্তানও তেমনটাই হবে। আবার আপনার ছেলেমেয়ে যদি এমন কারো সাথে বন্ধুত্ব করে, যে গণিত ভালবাসে তাহলে আপনার সন্তানেরও গণিতের ভয় দূর হবে। তাই আপনি তাকে স্কুলের গণিত ক্লাব বা এরকম ভালো কিছু কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

ভালো ছেলেমেয়েদের সাথে মিশলে আপনার সন্তান স্বাভাবিকভাবেই ভালো থাকবে। আবার তার বন্ধু যদি ভিডিও গেম খেলে, তাহলে সে-ও সেদিকেই যাবে। ভিডিও গেম কিন্তু ভীষণ আসক্তিকর। তাই অভিভাবকদের বলতে চাই, সন্তানের বন্ধুত্বমূলক সম্পর্কে সচেতন হোন।

শিক্ষার্থীকে যোগ্য করে তোলার জন্যে ভালো ক্লাসরুম-কম্পিউটারের চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো শিক্ষকের আন্তরিকতা। এক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ অনেক বড় ভূমিকা পালন করতে পারেন। যদি তারা শিক্ষকদের আন্তরিক হওয়ার ওপর জোর দেন, তবে একজন সাধারণ শিক্ষকও ভালো মানের শিক্ষকে রূপান্তরিত হবেন। আর একজন ভালো শিক্ষক হয়ে উঠবেন অসাধারণ।

চাই সুস্পষ্ট লক্ষ্য আর বড় প্রত্যাশা

গণিত অলিম্পিয়াডের উদ্দেশ্য শুধু স্বর্ণপদক জেতা নয়; বরং মানুষকে গণিত ও প্রযুক্তিজ্ঞানে আগ্রহী করে তোলা। দেশের ১০ জন শিক্ষার্থী আন্তর্জাতিকভাবে ভালো ফলাফল করার অর্থ হচ্ছে এদেশে এমন আরো হাজার মানুষ আছে, যারা ভালো করার সামর্থ্য রাখে। গণিত অলিম্পিয়াডের লক্ষ্য হচ্ছে এমন কিছু মানুষ গড়া, যারা আগামী ২০ বছরে দেশের সমৃদ্ধিতে প্রত্যক্ষ ভূমিকা রাখবে।

১৬ কোটি মানুষের দেশ বাংলাদেশ। আমরা এদের মধ্য থেকে ছয় জনের একটি দল কেন গঠন করতে পারব না—যারা আন্তর্জাতিক গণিত অলিম্পিয়াডে প্রথম হতে পারে? একজন মানুষ বা একটি জাতি তখনই পারে, যখন তাদের সামনে থাকে সুস্পষ্ট লক্ষ্য ও প্রত্যাশা। আর শিক্ষা ও পরিশ্রম দ্বারা যে-কোনো মানুষের পক্ষে যে-কোনো প্রত্যাশাই পূরণ করা সম্ভব।

অনুলিখিত

বিশ্বজুড়ে প্রশান্তির সন্ধানে মানুষ

ভোগবাদী পণ্য আধ্বাসন আর নিত্যনতুন প্রযুক্তি-আসক্তিতে ব্যক্তি 'আমি'র খোঁজ নিতেই ভুলে যায় আধুনিক মানুষ। ফলে একসময় অনুশোচনাই হয়ে ওঠে জীবনের পরিণতি। যে-কোনো অর্জনের মতো জীবনকে গুছিয়ে নেয়ার জন্যেও প্রয়োজন সচেতন প্রয়াস। সেই উপলব্ধি থেকেই বিশ্বব্যাপী আত্ম উন্নয়নমূলক কর্মসূচিগুলো এখন জনপ্রিয়।

আধুনিক পৃথিবীতে অর্থবিশ্বই যেন সাফল্যের একমাত্র মানদণ্ড। নৈতিক শিক্ষার অভাব শিশুদের মাঝে সৃষ্টি করছে এক ধরনের শূন্যতা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ভারতে ১৩-১৫ বছর বয়সীদের প্রতি চার জনে একজন শিশু বিষণ্ণতায় ভুগছে। এ সমস্যা মোকাবেলায় এবছর জুলাই থেকে ভারতের দিল্লিতে এক হাজারের বেশি স্কুলে চালু করা হয়েছে হ্যাপিনেস কারিকুলাম। প্রায় আট লক্ষ শিক্ষার্থীকে শেখানো হচ্ছে মেডিটেশন, নৈতিক শিক্ষা ও বিভিন্ন ধরনের অনুশীলন। প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে ২১ হাজার শিক্ষককে।
(ছবি : দিল্লির ত্যাগরাজ স্টেডিয়ামে প্রশিক্ষণরত শিক্ষকদের একাংশ)



খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে শিক্ষার্থীদের জন্যে মেডিটেশন কোর্স

বিশ্ববিদ্যালয়ের নাম (বিশ্ব র‍্যাঙ্কিং)	কোর্সের নাম	কোর্স ফি (টাকা)	সময়	কোর্সের বিষয়বস্তু
এমআইটি (১)	ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ		২ ঘণ্টা	সুখী জীবনের রহস্য ও প্রতিকূলতার মুখে করণীয়।
স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় (২)	ডিজাইনিং ইয়োর লাইফ	২,১৪,২০০/-	২ ঘণ্টা/ সপ্তাহ	ক্যারিয়ার ও জীবন সাজানোর কৌশল।
হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয় (৩)	দ্য সায়েন্স এন্ড অ্যাপ্লিকেশন অব পজিটিভ সাইকোলজি	স্নাতক : ১,৩১,৭৫০/- স্নাতকোত্তর : ২,২৯,৫০০/-	৩২ ঘণ্টা	সুখী হওয়ার বিজ্ঞান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা ও করণীয়।
অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় (৬)	দ্য সাইকোলজি অব হ্যাপিনেস		২০ ঘণ্টা	সুখী হওয়ার সূত্র ও মানবিক গুণাবলি বিকাশের প্রক্রিয়া।
ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয় (১০)	সাইকোলজি এন্ড দ্য গুড লাইফ			বিশ্ববিদ্যালয়ের ৩১৭ বছরের ইতিহাসে সবচেয়ে জনপ্রিয় কোর্স। এবছরই অংশ নিয়েছে ১,২০০ জন।
ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া (১৩)	অ্যাপ্লাইড পজিটিভ সাইকোলজি	৫৬,০৯,২৩৫/-	একবছর	আলোচনার পাশাপাশি দমচর্চা ও মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার প্রক্রিয়া।
ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্ন (অস্ট্রেলিয়ায় ১ম)	অ্যাপ্লাইড পজিটিভ সাইকোলজি	৩২,০৪,৭২৭/-	একবছর	ইতিবাচকতার সূত্রগুলো প্রয়োগের মাধ্যমে ক্যারিয়ার ও ব্যক্তিজীবনে সাফল্যের প্রক্রিয়া।
নিউ ইয়র্ক ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিন (যুক্তরাষ্ট্রে ৩য়)	সায়েন্স অব হ্যাপিনেস			শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল করে তোলার চিন্তা থেকে সাজানো হয়েছে এ কোর্সটি।

বিশ্বব্যাপী আত্ম উন্নয়নমূলক প্রোগ্রামগুলো মূলত পাঁচ ধরনের

- ১ ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি
- ২ নিরাময় ও সুস্বাস্থ্য
- ৩ আত্মিক ও নৈতিক উন্নয়ন
- ৪ কাউন্সেলিং ও পরামর্শ সেবা
- ৫ বই অডিও ভিডিও

আত্ম উন্নয়নমূলক কোর্সগুলোর বেশিরভাগই জীবনের কোনো একটি দিককে কেন্দ্র করে সাজানো-কোনোটি নিরাময়কেন্দ্রিক, কোনোটি হয়তো ব্যক্তিত্ব উন্নয়নের উদ্দেশ্যে। যেমন, ওষুধ ও অস্ত্রোপচার ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় পদ্ধতির প্রবর্তক চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. ডীন অরনিশের কোর্সে মেডিটেশন, যোগাসন ও জীবনাচার পরিবর্তনের মাধ্যমে নিরাময় লাভ করে হৃদরোগীরা। এতে অংশগ্রহণকারীদের গুণতে হয় সাত হাজার ডলার বা প্রায় ছয় লক্ষ টাকা।

কিন্তু সবকিছু মিলিয়েই জীবন। তাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই মনোযোগের দাবিদার। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের অনন্যতা এখানেই। চার দিনের এ কোর্সে ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন, মনোদৈহিক সুস্থতা, পরিবারে সুখ, নৈতিক ও আত্মিক জাগরণ-জীবনের সকল প্রয়োজনকে একসূত্রে গাঁথা হয়েছে। রয়েছে কাউন্সেলিং বা পরামর্শ সেবা। নিয়মিত চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে নানা প্রকাশনা ও মেডিটেশনের অডিও এবং দেশজুড়ে সেন্টার-শাখা-সেলগুলোতে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নসহ বছরব্যাপী একাধিক কার্যক্রম। সবকিছুর সমন্বয়ে কোয়ান্টাম মেথড এমন একটি পূর্ণাঙ্গ প্রক্রিয়া, যা চর্চা করে যে-কেউ গড়তে পারেন সুখী জীবন।



কায়সার জাহিদ আহমেদ

(৮ নভেম্বর ১৯৮৩ - ৬ সেপ্টেম্বর ২০১৮)

প্রধান কোচ, কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ
খো খো ও হ্যান্ডবল দল
এবং

প্রধান কোচ, বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দল ও
সহকারী কোচ, বাংলাদেশ জাতীয় হ্যান্ডবল দল

সেপ্টেম্বর ২০০৭। তরুণ ক্রীড়া প্রশিক্ষক কায়সার জাহিদ আহমেদ যাচ্ছেন বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে। কোয়ান্টামে তার সেই প্রথম ভ্রমণটা ছিল দারুণ অ্যাডভেঞ্চারে ঠাসা। টিমের সবাই আমিরাবাদ নেমে গেলেও বাসে ঘুমিয়ে থাকা জাহিদকে ডাকতে কারোরই মনে ছিল না!

সহযাত্রীদের হঠাৎ মনে হতেই ফোন করে তাকে জাগানো হলো। বাস ততক্ষণে ছুটছে কক্সবাজারের দিকে। অতঃপর চকরিয়ায় নেমে লামার পথে রওনা দিলেন জাহিদ।

পাহাড়ি প্রকৃতি ভীষণ মুগ্ধ করল তাকে। পথের প্রায় পুরোটাই মোবাইল ফোনে ভিডিও করতে করতে তিনি পৌঁছলেন কোয়ান্টামে। এখানেই যে পরবর্তী এক যুগ তার জীবনের সবচেয়ে কর্মব্যস্ত ও সার্থক দিনগুলো কাটবে-সেদিন কে তা জানত!

আশৈশব তার মনছবি ছিল ক্রীড়াবিদ হওয়ার

শৈশব থেকেই জাহিদ ছিলেন খেলাধুলা অন্তঃপ্রাণ। পড়তেন ঢাকার মতিঝিল মডেল হাই স্কুলে। মায়ের ইচ্ছা সে আইডিয়াল স্কুলে পড়ুক। পর পর দুবার ভর্তি পরীক্ষায় অকৃতকার্য হলো সে। তৃতীয়বার মা বললেন, এবারও ফেল করলে খবর আছে তোমার। বালক জাহিদ বলল, মা, আমি এবারও লাভু পাব।

ছেলের কথা শুনে তো বাড়ির সবাই অবাক! খোঁজ নিয়ে জানা গেল, জাহিদ প্রতিবারই পরীক্ষায় সাদা খাতা জমা দিয়ে এসেছে। কেন? আইডিয়ালে খেলার মাঠ নেই কিন্তু মতিঝিল মডেলে আছে। খেলাধুলায় এ আগ্রহ দেখে তখন থেকেই পরিবারের সদস্যরা জাহিদকে উৎসাহ জুগিয়েছেন।

কৃতী খেলোয়াড় হওয়ায় স্কুলের শিক্ষকরাও তাকে পছন্দ করতেন। ১৫ বছর বয়সে বাটা স্কুল হ্যান্ডবল টুর্নামেন্টে তিনি স্কুল টিমের অধিনায়কত্ব করে চ্যাম্পিয়ন হন। টুর্নামেন্টের শ্রেষ্ঠ খেলোয়াড়ও নির্বাচিত হন তিনি।

খেলাধুলায় তার এই অনুরাগ নিছক বয়সোচিত

কায়সার জাহিদ আহমেদ

তিনি চলে গেছেন বেঁচে আছে তার স্বপ্ন

আকর্ষণ ছিল না। খেলোয়াড় হওয়ার মনছবিই তাকে তড়িত করেছে আকৈশোর। প্রাথমিকের গণ্ডি পেরিয়ে প্রশিক্ষণ নেন ক্রিকেট, হ্যান্ডবল ও খো খো-তে। পারদর্শিতার দরুন বরাবরই বয়সভিত্তিক দলগুলোর অধিনায়কত্ব দেয়া হয় তাকে।

অনুধ্ব-১৯ জাতীয় ক্রিকেট দলেও খেলার সুযোগ পেয়েছিলেন জাহিদ। টুর্নামেন্টের দুদিন আগে হাত ভেঙে যায় তার। ক্রিকেটকে বিদায় জানিয়ে একসময় পুরো মনোযোগ দেন হ্যান্ডবল ও খো খো-তে। ট্রফি, মেডেলে ভরে উঠতে শুরু করে বাড়ি। দেশের প্রথম জাতীয় খো খো দলের অধিনায়ক হিসেবে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক খো খো টুর্নামেন্টে বাংলাদেশ দলের নেতৃত্ব দেন তিনি।

ঢাকার নটরডেম কলেজের শিক্ষার্থী হিসেবেও কায়সার জাহিদ অংশ নিয়েছেন নানা টুর্নামেন্টে, রেখেছেন কৃতিত্বের স্বাক্ষর। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউটে পড়ার সময় তিনি ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয় হ্যান্ডবল দলের অধিনায়ক। জাতীয় হ্যান্ডবল দলেরও একজন কৃতী খেলোয়াড় ছিলেন তিনি।

কোচ হিসেবে ছিলেন ‘মাস্টার স্ট্র্যাটেজিস্ট’

একজন সফল খেলোয়াড় পরবর্তীতে কোচ হিসেবেও সফল হয়েছেন এমন দৃষ্টান্ত বিরল। কায়সার জাহিদ সেই ব্যতিক্রমদেরই একজন। কোচ হিসেবে একজন খেলোয়াড়ের সেরাটা বের করে আনার দক্ষতা ছিল জাহিদের সহজাত। মাত্র ১৭ বছর বয়সে পালন করেন মতিঝিল মডেল হাই স্কুলের হ্যান্ডবল ও খো খো কোচের দায়িত্ব।

পরবর্তীতে প্রফেশনাল কোচিংয়ের কলাকৌশল

আয়ত্ত করার জন্যে দেশে ও বিদেশে বিভিন্ন প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে তিনি অংশ নেন। বাংলাদেশ জাতীয় হ্যান্ডবল দলের সহকারী কোচ ও জাতীয় খো খো দলের কোচের গুরুভার তাকে দেয়া হয়।

এবছর হাঙ্গেরির ইউনিভার্সিটি অব ফিজিক্যাল এডুকেশনে তিন মাসব্যাপী কোচ প্রশিক্ষণ কোর্সে বাংলাদেশ থেকে মনোনীত হন কায়সার জাহিদ। সেই কোর্সে বিশ্বের নানা প্রান্ত থেকে কোচরা অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণের প্রতিটি ধাপে অনবদ্য পারফরম্যান্স করে তিনি কোচদের মধ্যে প্রথম হন। মৃদুভাষী ও বিনয়ী এই মানুষটি সহকর্মীদের কাউকেই তার এই সাফল্য-সংবাদ নিজে থেকে জানান নি। সবাই একথা জানতে পারে তার মৃত্যুর পর!

কোচ হিসেবে তাকে বলা যেতে পারে একজন ‘মাস্টার স্ট্র্যাটেজিস্ট’। তার পেশাদারি দক্ষতা, কঠোর পরিশ্রম ও সুদূরপ্রসারী পরিকল্পনার মিশেলে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল হ্যান্ডবল ও খো খো দল রূপান্তরিত হয় জাতীয় পর্যায়ে শক্তিশালী এক দলে।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের সাথে এক যুগের সাফল্যগাথা

কোয়ান্টামের সাথে জাহিদের সম্পৃক্ততা রক্তদানের মধ্য দিয়ে, ২০০২ সালে। ২০০৪ সালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল খো খো দল ঢাকায় অবস্থানকালে তিনি খণ্ডকালীন কোচ হিসেবে দায়িত্ব পান। পরবর্তীতে কোয়ান্টামে আসার পর তার তত্ত্বাবধানে গঠিত এ স্কুলের খো খো দল ২০০৯ সালে প্রথমবারের মতো কোনো জাতীয় প্রতিযোগিতায় অংশ নেয় এবং টুর্নামেন্টে শক্তিশালী প্রতিপক্ষকে হারিয়ে প্রথমবারেই চ্যাম্পিয়ন হয়!



২০১৬ সালে ভারতে অনুষ্ঠিত ১২ তম সাউথ এশিয়ান গেমসে রৌপ্যজয়ী বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দলের নয় জন খেলোয়াড়ই ছিল কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থী। কোয়ান্টামের সাথে কোচ কায়সার জাহিদ আহমেদ (সর্বদানে)।

ফাউন্ডেশনের সাথে জাহিদের একাত্মতা আরো বাড়ে ২০১১ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার পর। মেডিটেশন হয়ে ওঠে তার দৈনন্দিন রুটিনের অপরিহার্য অনুষঙ্গ। একপর্যায়ে ফাউন্ডেশনে যোগ দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলেন। অনেকেই তাকে নিরস্ত করার চেষ্টা করলেও সিদ্ধান্তে অবিচল জাহিদ ২০১২ সালে পুরোপুরিভাবে কোয়ান্টামে যোগ দেন।

কোয়ান্টামের প্রতি তার ভালোলাগা ক্রমেই রূপ নিয়েছে গভীর ভালবাসায়। তিনি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছেন জাতীয় ক্রীড়াঙ্গনে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের আশ্রয় উত্থানে।

তার নির্বিড় প্রশিক্ষণে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টামের সাফল্যগাথা ক্রমেই দীর্ঘ হতে থাকে। বহু অর্জনের কয়েকটি হলো : চ্যাম্পিয়ন-স্বাধীনতা কাপ খো খো টুর্নামেন্ট (২০১৪ ও ২০১৫), রানার আপ-বাংলাদেশ গেমস (২০১৩), রানার আপ-জাতীয় খো খো চ্যাম্পিয়নশিপ (২০১২), হ্যান্ডবলে চ্যাম্পিয়ন-জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা (২০১৩, ২০১৪, ২০১৬ ও ২০১৭), চ্যাম্পিয়ন-১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ (২০১৪), চ্যাম্পিয়ন-তৃতীয় জাতীয় যুব হ্যান্ডবল চ্যাম্পিয়নশিপ (২০১৭)।

তার কোচিংয়ে কোয়ান্টাম জাতীয় দলে খেলার যোগ্যতা অর্জন করে। ২০১৬ সালে ভারতে অনুষ্ঠিত হয় সাউথ এশিয়ান গেমস। সেখানে রৌপ্য পদকজয়ী বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দলের ১২ সদস্যের নয় জনই ছিল কোয়ান্টাম। ২০১৭ ও ২০১৮ সালে ক্রীড়াক্ষেত্রে দেশসেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান হওয়ার গৌরব অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ।

কায়সার জাহিদের হাতে প্রশিক্ষিত কোয়ান্টামদের সাফল্য এবছর জুলাইতে হইচই ফেলে দেয় দেশের ক্রীড়ামহলে। জাতীয় হ্যান্ডবল প্রিমিয়ার লিগে প্রথমবার অংশ নিয়েই বিদেশি খেলোয়াড়সমৃদ্ধ স্বনামধন্য ক্লাবগুলোকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টামরা। বরাবরের মতোই কোচ জাহিদ কৃতজ্ঞচিত্তে সাফল্যকে বরণ করেন পাদপ্রদীপের আড়ালে থেকে।

এভাবেই গত এক যুগে জাতীয় ক্রীড়াঙ্গনে কোয়ান্টামদের সাফল্যের অন্যতম নেপথ্য কারিগর হয়ে উঠেছিলেন তিনি।



এবছর হ্যান্ডবল প্রিমিয়ার লিগে প্রথমবার অংশ নিয়েই শিরোপা জিতে বিস্ময় সৃষ্টি করে কোয়ান্টামরা। সাফল্যের নেপথ্য কারিগর কোচ কায়সার জাহিদকে ঘিরে উল্লসিত কোয়ান্টামরা।

স্বপ্ন বাস্তবায়নের এই নেপথ্য কারিগর ছিলেন একজন আপাদমস্তক স্পোর্টসম্যান

আপাদমস্তক একজন স্পোর্টসম্যান ছিলেন জাহিদ-বেশভূষায়, চিন্তাচেতনায়, স্বপ্নে। সহকর্মীদের সাথে দেখা হলেই স্মিত হাসিতে তার সম্ভাষণ ও কুশল বিনিময়ের পর আলাপচারিতা যা হতো, তার সবটাই ছিল কোয়ান্টামের খেলাধুলা-সংক্রান্ত।

সময়ের এই নীরব কর্মী প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন বড় অর্জনের লক্ষ্যে। তিনি মনেপ্রাণে বিশ্বাস করতেন- অলিম্পিকে সোনা আমরা জিতবই। প্রায়ই বিশ্বখ্যাত হ্যান্ডবল খেলোয়াড়দের গল্প শুনিye কোয়ান্টামের হৃদয়ে সেই বিশ্বাস সঞ্চারিত করতেন।

দেশের দূরপ্রান্তের এই শিশুরাও যে ক্রীড়ায় একদিন বিশ্বজয় করার সামর্থ্য রাখে তা নিয়ে তার ছিল না বিন্দুমাত্র সংশয়। এই লক্ষ্য অর্জনই ছিল তার ধ্যানজ্ঞান। স্বপ্ন দেখতেন-কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে তৈরি হবে সব ধরনের খেলার স্পোর্টস ম্যানুয়াল, আর তা অনুসরণ করে প্র্যাকটিস করবে সারা দেশের খেলোয়াড়রা।

আমরা তার অবদান গভীর মমতা ও ভালবাসায় স্মরণ করি

কোয়ান্টাম অন্তঃপ্রাণ জাহিদ জীবনের শেষ প্রহরেও নিশ্চিত বিপদের মুখে রক্ষা করার চেষ্টা করেছেন তার প্রিয় শিষ্যদের। আর শিষ্যরা মৃত্যুর দুয়ার থেকে ফিরে পরবর্তী বৃহস্পতিবার



বান্দরবানে প্রতিপক্ষকে ১৩-১ গোলে পরাজিত করে শিক্ষকের প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করে।

আমরা বিশ্বাস করি, যেদিন অলিম্পিকের মঞ্চে কোয়ান্টামের স্বর্ণপদক গলায় দাঁড়াবে আর চারদিক ছাপিয়ে বেজে উঠবে আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালবাসি, সেই দিনটিই হবে দেশের এই কুতী ক্রীড়াবিদের প্রতি আমাদের শ্রেষ্ঠ শ্রদ্ধাঞ্জলি।



৬ সেপ্টেম্বর ৪৭ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল মাদ্রাসা ও কারিগরি শিক্ষা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় লামায় অনুষ্ঠিত বাছাই পর্বে প্রতিপক্ষকে ৯-০ গোলে হারিয়ে জয়লাভ করে মেয়ে কোয়ান্টামরা। খেলা শেষে কোয়ান্টামে ফেরার পথে এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় তারা চিরদিনের জন্যে হারায় প্রিয় কোচ কায়সার জাহিদকে। দুর্ঘটনায় আহত মূল দলের পাঁচ জন খেলোয়াড়কে রেখেই পরবর্তী খেলায় (১৩ সেপ্টেম্বর, বান্দরবানে) মাঠে নামে ওরা। খেলার শুরুতে প্রয়াত কোচের স্মরণে পালন করে এক মিনিট নীরবতা (ছবি)। সেই খেলায় ১৩-১ গোলে জয়ী হয় ওরা। জাহিদ চলে গেছেন, বেঁচে আছে তার স্বপ্ন।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার দুই মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। দুজনই শিক্ষার্থী। ওরা কোনো উপার্জন করে না কিন্তু এতিমের দায়িত্ব নিতে চায়। এক্ষেত্রে টাকা আমাকেই দিতে হবে। এ মাস থেকে আমিও একজন এতিমের দায়িত্ব নিয়েছি। আমার মেয়েদের টাকা আমি দেয়ার মাধ্যমে ওরা কি এতিমের দায়িত্ব নিতে পারবে?

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান যে আপনার সন্তানেরা এতিমের দায়িত্ব নিতে চেয়েছে। বর্তমানে সমাজের বেশিরভাগ মা-বাবা সন্তানদের নিয়ে কতরকম পেরেশানিতে ভুগছেন, সন্তানকে ভালো কাজে যুক্ত করার জন্যে কতভাবে চেষ্টা করছেন! আর আপনার মেয়েরা নিজে থেকেই বলছে তারা এতিমের দায়িত্ব নিতে চায়।

আপনার দুই মেয়েকে তো উপহার দেয়া উচিত। কারণ তারা কোনো আজীবাজে জিনিস আপনার কাছে চায় নি। চাইলে তো ঠিকই আদায় করে নিতে পারত। তারা যেহেতু এখনো উপার্জন করে না এবং আপনার ওপর নির্ভরশীল, আপনি তাদের পক্ষ থেকে টাকাটা দান করতে পারবেন। বোঝা যাচ্ছে যে, আরো দায়িত্ব নেয়ার সামর্থ্য আপনার আছে।

এই যে দান করার এবং এতিমের দায়িত্ব নেয়ার উৎসাহ আপনি সন্তানদেরকে দিচ্ছেন, এই উৎসাহটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা দোয়া করি, আপনার সন্তানেরা যখন নিজেরা উপার্জন করবে, তখন যেন আরো বড় বড় দায়িত্ব তারা নিতে পারে। তাদের মধ্যে দায়িত্ব নেয়ার যে মানসিকতা, এজন্যে সবসময় আল্লাহর কাছে শুকরিয়া করবেন। সন্তানদের নিয়ে নিয়মিত সাদাকায়ন-আলোকায়নে অংশ নেবেন এবং সৎসঙ্গে একাত্ম থাকবেন।

প্রশ্ন : আমার শাওড়ির মৃত্যু হয়েছে আজ তিন মাস হলো, কিন্তু আমার স্বামী এখনো শোক কাটিয়ে উঠতে পারেন নি। এ কারণে তিনি পরিবারে ও কর্মস্থলে নানা অস্থিরতায় ভুগছেন, কখনো কখনো আমাদের সাথে দুর্ব্যবহার করছেন। কীভাবে তিনি এই শোক কাটিয়ে উঠতে পারেন?

উত্তর : মা-বাবাকে হারিয়েছেন, এমন মানুষের সংখ্যা কম নয়। জীবনে অবশ্যই শোক আসবে। একদিন সবাইকে পৃথিবী ছেড়ে চলে যেতে হবে। এটা জীবনের খুব সহজ সত্য। কোরআনে বলা হয়েছে, নিশ্চয়ই মৃত্যুর সময় নির্ধারিত। আল্লাহর অনুমতি ছাড়া কারো মৃত্যু হতে পারে না। ... (সূরা আল ইমরান, আয়াত ১৪৫)

মায়ের মৃত্যুশোকে অস্থির হয়ে আপনার স্বামী যখনই পরিবারের সাথে বা তার কর্মস্থলে দুর্ব্যবহার করছেন, তিনি নিজে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছেন এবং চারপাশের মানুষদেরও কষ্ট দিচ্ছেন। আর দুর্ব্যবহার সবসময়ই গুনাহর কাজ। তিনি তার মাকেও গুনাহর ভাগীদার বানাচ্ছেন এবং পুণ্য থেকে বঞ্চিত করছেন।

এসময় তিনি যদি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়েন বা দান করেন, এটা অনেক বেশি কল্যাণকর। এখন আপনারা যত দোয়া করবেন, সদকা দেবেন এবং সৎকাজ করবেন, মৃত ব্যক্তি তত ভালো থাকবেন। সন্তানের শোক কখনো মৃত মা-বাবার আমলনামায় যুক্ত হয় না। তাদের আমলনামায় যুক্ত

হয় সন্তানের সৎকর্ম আর দোয়া। অতএব সৎকর্মের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়াই উত্তম।

কোয়ান্টামে আমরা বলি, মাথার ওপর দিয়ে কোনো কিছু উড়ে যেতে পারে কিন্তু মাথায় সেটার বাসা বানাতে দেয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবদ্দশায় তাঁর অনেক আপনজন তাঁকে ছেড়ে চলে গেছেন। তাঁর চোখেও পানি এসেছে কিন্তু সেই শোক তাঁর কোনো দায়িত্বকে বা কাজকে কখনো ব্যাহত করে নি। নবী-রসুলদের জীবনে দুঃখকষ্ট এসেছে, প্রতিকূলতা এসেছে। কিন্তু শোকের কারণে তাঁরা কখনো কাজ বন্ধ করেন নি, কখনো সৎকর্ম থেকে দূরে থাকেন নি।

অতএব আমরা যেন শোক বা দুঃখ প্রকাশ করতে গিয়ে কখনো অজ্ঞদের মতো আচরণ না করি। আমাদের উচিত শোকটাকে সৎকর্মে রূপান্তরিত করা, সাদাকায় রূপান্তরিত করা। আমরা দোয়া করি, আপনার স্বামী যেন শোককে সাদাকায় রূপান্তরিত করতে পারেন।

প্রশ্ন : মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শে আমি ১৭/১৮ বছর যাবৎ একটানা ওষুধ খেয়েছি। আমার বয়স ৪৪ বছর। কোর্স করার পর ওষুধ বন্ধ রাখতে পেরেছিলাম। কিন্তু আবার মনোরোগ এবং স্নায়ুরোগের চিকিৎসা নিতে হচ্ছে। ওষুধ না খেলে খারাপ লাগে। আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : মনোরোগের ওষুধগুলো থেকে বেরিয়ে আসার একটা নিয়ম আছে, একটা ব্যাকরণ আছে। জীবনে প্রত্যেকটা জিনিসের ব্যাকরণ আছে এবং তা অনুসরণ করবেন। আর এসব ওষুধ সবসময় চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে বন্ধ করা উচিত। কারণ তারা জানেন, কোন ওষুধের কী প্রতিক্রিয়া হতে পারে এবং কীভাবে তা বাদ দিতে হবে।

সাধারণত কোনো ওষুধ বাদ দেয়ার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দিয়ে থাকেন-আপনি হয়তো একটি ট্যাবলেট খাচ্ছেন, প্রথমে একমাস ট্যাবলেটের অর্ধেকটা খান। তারপর একমাস চার ভাগের একভাগ খান। পরের একমাস ওই চার ভাগের একভাগ ট্যাবলেট একদিন অন্তর অন্তর সেবন করুন। অর্থাৎ ধীরে ধীরে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দিন। এটা হচ্ছে নিয়ম। তবে সবটাই যে এই নিয়ম অনুসারে হবে, তা নয়। তাই সবসময় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের পরামর্শ নেন।

তবে নির্মম সত্য হলো, ওষুধে আসক্ত করে ফেলাটা হচ্ছে ওষুধ কোম্পানিগুলোর মূল লক্ষ্য। ওষুধ কোম্পানির লিটারেচার পড়ে অনেক সময় প্রেসক্রিপশনে লিখে দেয়া হয়-চলবে চলবে চলবে। এই চলবে মানে কী? ওষুধ কি নাশতা নাকি পানি? তাহলে চলবে কেন? কারণ যত ওষুধ চলবে তত ব্যবসা চলবে। ওষুধ কোম্পানির লাভ হবে আর আপনার পকেট ফাঁকা হবে এবং আপনার শরীরের বারোটা বাজবে। আপনাকে ওষুধের ওপর নির্ভরশীল করে ফেলাটাই ওষুধ কোম্পানিগুলোর লক্ষ্য।

তাই আমরা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে সবসময় বলি, সুস্থতার দায়িত্ব নিজেকে নিতে হবে। আপনাকে সুস্থ রাখার দায়িত্ব কোনো ডাক্তার, হাসপাতাল বা ওষুধ কোম্পানির নয়। আপনার নিজেকে সচেতন হতে হবে, সঠিক জীবনচারণ অনুসরণ করতে হবে।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন-ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার। কিন্তু কী করে ঋণমুক্ত হবো? আমার আয় পাঁচ টাকা আর আমার জীবন বাঁচানোর জন্যে প্রয়োজন ১০ টাকা। আল্লাহ কোনো না কোনোভাবে মাস কাটিয়ে দিচ্ছেন, কিন্তু ঋণ পরিশোধ করতে পারছি না। কীভাবে ঋণমুক্ত হবো, যদি বলে দিতেন!

উত্তর : ঋণমুক্ত হওয়ার জন্যে আসলে আপনার নিয়তটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে আপনার ব্যয়টা সীমার মধ্যে আনতে হবে। নিজের কাছে দৃঢ় থাকবেন যে, আল্লাহ আমাকে যা উপার্জন করার সামর্থ্য দিয়েছেন, তাতেই আমি চলব। তাহলে দেখবেন আপনার চলার ব্যবস্থা হয়ে গেছে।

বেশিরভাগ মানুষ তাদের আয় না বাড়িয়ে ব্যয়টাকে বাড়িয়ে ফেলে। আর আয় না বাড়িয়ে ব্যয় বাড়ানোর ফন্দিটাই হচ্ছে শোষকদের সবচেয়ে বড় অস্ত্র। নানান রকম বিজ্ঞাপন ও পণ্যের জৌলুস দেখিয়ে তারা আপনার ব্যয় বাড়িয়ে দেবে। তারপর আপনি শুধু কিস্তি দিতে থাকবেন।

আমাদের দেশে কিন্তু ৪০ বছর আগেও এই কিস্তি ছিল না। এখন চারপাশে সবারই কিস্তি-কারো ক্রেডিট কার্ডের কিস্তি, কারো ফ্ল্যাটের জন্যে, কারো গাড়ির কিস্তি। এমনকি মোবাইল ফোন, ফ্রিজ, টিভি, ওয়াশিং মেশিনও মানুষ কিস্তিতে কিনছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কেনাকাটাগুলো প্রয়োজন পূরণের জন্যে নয়, করা হচ্ছে জৌলুস বাড়ানোর জন্যে। আসলে প্রয়োজন কতটুকু সেটা বুঝতে হবে।

যখনই আপনি উপার্জন ছাড়া কোনো ভোগ্যপণ্য কিস্তিতে কিনছেন, তখনই নিজের ওপর গজব নিয়ে আসছেন। আপনার জীবনে শান্তি থাকবে না। কারণ একদিকে ঋণের দূশ্চিন্তা, আরেকদিকে চক্রবৃদ্ধি সুদে আপনি জড়িয়ে পড়ছেন। রসুলুল্লাহ (স) যে কয়েকটি বিষয় থেকে পানাহ চেয়েছেন, তার মধ্যে একটি হচ্ছে ঋণ।

আর ব্যাংক ঋণ তো কখনোই নেবেন না। এখন তো ব্যাংকগুলো বিয়ের জন্যেও ঋণ দিচ্ছে। ঋণ করে কখনো এই ফুটানি করতে যাবেন না। কারণ ঋণ মানেই অভিশাপ। যারা ঋণ করে বিয়ে করেছে, ঋণশোধের চিন্তায় তাদের অবস্থা খারাপ হয়ে গেছে, কেউ কেউ সর্বস্বান্ত হয়েছে-এরকম অনেক উদাহরণ আছে। অতএব কোনো কিছুতেই ঋণ নয়। আগে উপার্জন করবেন, তারপর খরচ করবেন। ঋণের ব্যাপারে পরিচিতদেরও নিরুৎসাহিত করবেন।

আর ইতোমধ্যেই যারা ঋণগ্রস্ত তারা নিয়ত ঠিক রাখবেন যে, আমাকে ঋণমুক্ত হতে হবে। তাহলে আল্লাহ আপনার জন্যে সহজ করে দেবেন। কারণ আল্লাহ তাকেই সাহায্য করেন, যে মানুষ জীবন বদলের জন্যে নিজে উদ্যোগী হয়।

এ মাসের অটোসাজেশন

সকল পরিস্থিতিতে সবসময়
বলব-প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ।
সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।

কোয়ান্টাম পরিবারের নারী সদস্যদের অংশগ্রহণে বিশেষ অনুষ্ঠান

সভ্যতার বিকাশে যুগে যুগে প্রেরণা জুগিয়েছে নারী

হে নারী! আলোকিত সভ্যতা নির্মাণে তোমার মেধা, তোমার শ্রম শীর্ষক বিশেষ একটি অনুষ্ঠান আয়োজিত হয় ৩ সেপ্টেম্বর ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। এতে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ২৪২ জন নারী সদস্য।

অনুষ্ঠানের প্রথমভাগে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান এবং বাণীবাহক বনানী তানজিমা রহমান। দ্বিতীয়ভাগে আলোচনা করেন শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী। আর্ডেন্টার শামীমা আক্তার অনুষ্ঠান সম্বলন্যার দায়িত্ব পালন করেন।

পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান বলেন— ‘বুদ্ধবাণীতে আছে, এ পৃথিবীর যত দুঃখ তার সবই একা সুখী হওয়ার বাসনা থেকে উদ্ভূত। আর এ পৃথিবীর যত সুখ তার সবই নিজের সুখ অন্যের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার বাসনা থেকে উদ্ভূত।’

কোয়ান্টামে এসে আমাদের ভেতরে সত্যিকার মানুষ হওয়ার তাগিদ সৃষ্টি হয়েছে। সহজাতভাবেই নারীদের মমতা ও আবেগ বেশি, লেগে থাকার ক্ষমতাও বেশি। তারা সুদক্ষ হাতে একই সময়ে একাধিক কাজ করতে পারেন। আমরা সৌভাগ্যবান যে, ফাউন্ডেশনে মানুষের কল্যাণে কাজ করতে গিয়ে নিজেদের এই গুণগুলো ও অনন্যতাকে আমরা ইতিবাচকভাবে বিকাশের সুযোগ পেয়েছি।

ব্যক্তিগত জীবনে ঘরের সব কাজ আমি নিজে করি। ফাউন্ডেশনে আসার আগে আমি ছিলাম পুরোদস্তুর গৃহিণী। সাংগঠনিক কাজের কোনো অভিজ্ঞতা আমার ছিল না। কিন্তু প্রো-একটিভ থেকেছি এবং সবার সাথে সৌহার্দ্য রেখে দায়িত্ব



পালনের চেষ্টা করেছে সবসময়। সজ্জের কোনো কাজে কখনো অজুহাত দেয়ার চেষ্টা করি নি। আমি মনে করি, প্রতিটি নারীর মাঝেই রয়েছে এ শক্তি।’

অনুষ্ঠানে শ্রদ্ধেয়া মা-জী বলেন, ‘যুগে যুগে যে মহামানবদের হাত ধরে সভ্যতার উত্থান ঘটেছে, তার নেপথ্যশক্তি হিসেবে প্রেরণা দিয়েছে নারী। মহানবী (স)-এর জীবনেও আমরা দেখি, তাঁর স্ত্রী হযরত খাদিজা (রা) তাঁকে প্রতিনিয়ত উৎসাহ ও সাহস জুগিয়েছেন, দুর্গম হেরা গুহায় তাঁর খাবার পৌঁছে দিয়েছেন। এমনকি তাঁকে রসুল হিসেবে প্রথম গ্রহণ করেছিলেন তিনিই।’

পৃথিবীতে বিশ্বাস ও লেগে থাকার ক্ষেত্রে নারী সবসময় অগ্রগামী। জীবনে বড় কিছু অর্জন করতে

হলে লেগে থাকতে হয়। এই লেগে থাকা অর্থাৎ ধৈর্যের জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা।

স্রষ্টার করুণায় ২৬ বছরের নিরলস কর্মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আজ লাখো মানুষের আশ্রয়স্থলে পরিণত হয়েছে। এক্ষেত্রেও নারীদের অবদান উল্লেখযোগ্য। কারণ পরিবারে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম জীবনাচার চর্চার পাশাপাশি তারা উদ্বুদ্ধ করে যাচ্ছেন চারপাশের সবাইকে। আমরা বিশ্বাস করি, সবার সম্মিলিত প্রয়াসে কোয়ান্টামের প্রশান্তির বাণী শুধু দেশে নয়, সারা বিশ্বে পৌঁছে যাবে। একদিন সারা বিশ্ব হবে আলোকিত।’

সমাপনী পর্বে শ্রদ্ধেয়া মা-জী বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

আইনজীবীদের অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম ইয়োগা সেমিনার



ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটি-র উদ্যোগে ১১ ও ১৮ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ইয়োগা বিষয়ক দুটি সেমিনার। ঢাকা বার এসোসিয়েশনের আড়াই শতাধিক আইনজীবীর অংশগ্রহণে প্রথম প্রোগ্রামটি অনুষ্ঠিত হয় রাষ্ট্রপতি জিল্লুর রহমান অডিটোরিয়ামে। দ্বিতীয় প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয় ঢাকা ট্যাক্সেস বার এসোসিয়েশনে। এতে অংশগ্রহণ করেন দেড় শতাধিক আইনজীবী।

কোয়ান্টাম ইয়োগা-শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রশান্তির উৎস বিষয়ে আয়োজিত এ দুটি সেমিনারে

মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান।

আলোচনায় উঠে আসে-আধুনিক কর্মব্যস্ত মানুষের জন্যে সবচেয়ে সহজ ও সমন্বয়যোগ্য ব্যায়াম কোয়ান্টাম ইয়োগা। যারা সুস্থ ও কর্মময় থাকতে চান, তাদের জন্যেই এ কার্যক্রম।

সেমিনারে কোয়ান্টাম ইয়োগার সহজ কিছু আসন সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা দেয়া হয়। এ পর্বটি পরিচালনা করেন ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটির আহ্বায়ক এডভোকেট মনিরুজ্জামান।



হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ,
ডায়াবেটিস, স্ট্রোক
ও মেদস্থলতার

মূল কারণ ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি
ও অবৈজ্ঞানিক জীবনাচার

‘ ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি এবং মেডিটেশন, ব্যায়াম, প্রাণায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে আপনি সহজেই এই রোগগুলো প্রতিরোধ ও নিরাময় করতে পারেন ’

হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ
ওরিয়েন্টেশন

১০০ তম ব্যাচ

তারিখ : ২৬ ও ২৭ অক্টোবর ২০১৮

স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি)। কাকরাইল, ঢাকা-১০০০

যোগাযোগ

৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

quantummethod.org.bd



নিরাপদ রক্তের নির্ভরতা কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম



ধানমন্ডির
আইডিয়াল
কলেজে
অনুষ্ঠিত
ব্লাড ক্যাম্পে
রক্তদান
করেন
২১৮ জন
শিক্ষার্থী।
১১ আগস্ট
২০১৮

মুমূর্ষের সেবায় ৩৬৫ দিন ২৪ ঘণ্টা

মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে সারা বছর দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা এ সেবা নেয়ার সুযোগ থাকে সর্বস্তরের মানুষের জন্যে। নিয়মিত রক্তের চাহিদা পূরণ ছাড়াও দেশের যে-কোনো দুর্যোগ বা জরুরি প্রয়োজনে মানুষের পাশে আছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

যেহেতু রক্তের কোনো বিক্রয়মূল্য হয় না, তাই কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্তের বিশুদ্ধতা নির্ণয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত মৌলিক পঁচটি স্ক্রিনিং টেস্টে (হেপাটাইটিস-বি, হেপাটাইটিস-সি, সিলিফিলিস, এইডস এবং ম্যালেরিয়া) ন্যূনতম প্রেসেসিং খরচ রাখা হয়।



১৯ তম জন্মদিনে ল্যাবে এসে রক্ত দিন



আমাদের দেশের ১৯-৬০ বছর বয়সী জনগোষ্ঠীর মাত্র তিন শতাংশ যদি প্রতিবছর শুধু তাদের জন্মদিনে রক্ত দেন, তাহলেই আমরা দেশের রক্ত চাহিদার পুরোটাই মেটাতে পারি। তাই ১৯ তম জন্মদিনে প্রথমবার রক্ত দিয়ে দিনটিকে স্মরণীয় করার চমৎকার সুযোগ হলো অজেয় ১৯ কার্যক্রম।

আর ল্যাবে এসে রক্ত দিলে একব্যাগ রক্ত থেকে উপাদানগুলো বিভক্ত করে কমপক্ষে চার জন মানুষের জীবন বাঁচানো যায়। মুমূর্ষের জীবন বাঁচাতে রক্তদানের মতো একটি মহান কাজে তরুণ প্রজন্মকে সম্পৃক্ত করার লক্ষ্য নিয়ে ২০০৮ সাল থেকে শুরু হয় ফাউন্ডেশনের অজেয় ১৯ কার্যক্রমটি। এ পর্যন্ত দেশের ৩৯০টি স্কুল-কলেজ ও সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে মোট ৯০৭টি কার্যক্রমে অংশ নিয়েছে ৫৬ হাজার অগ্রহী রক্তদাতা।

আপনার এলাকায় বা প্রতিষ্ঠানে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে আগ্রহী হলে যোগাযোগ করুন :

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর
ঢাকা-১২১৭। ফোন : ০১৭১৪-০৪৭৬৩৬
blood.quantummethod.org.bd

‘আমার অভিজ্ঞতায় দেখেছি, দূষিত রক্তের জন্যে রোগীর বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হয়। কিন্তু কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত নিয়ে আমি এ পর্যন্ত কোনো সমস্যা পাই নি। কারণ তাদের ব্লাড স্ক্রিনিং পদ্ধতি অত্যন্ত ভালো।’
ডা. মো. আসলাম হোসেন। সহযোগী অধ্যাপক, কার্ডিয়াক সার্জারি, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

‘কোয়ান্টাম ল্যাবে যে স্ক্রিনিং টেস্ট করা হয় সেগুলো বিশ্বমানের। তাই এর ওপর আমরা আস্থা রাখতে পারি। এ-ছাড়া প্লাটিলেট, প্লাজমা-সহ যে রক্ত উপাদান আমাদের প্রয়োজন হয়, এখান থেকে সহজেই পাই।’
ডা. অলিয়া শারমিন। সহযোগী অধ্যাপক, শিশু বিভাগ, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

‘রক্ত দেয়ার আগে রক্তদাতার পালস দেখা হয়, ব্লাড প্রেশার মাপা হয় এবং রক্তের পঁচটি টেস্ট করা হয়। এই ফ্রি মেডিকেল চেকআপটি তার বাড়তি লাভ, যা কোয়ান্টাম ল্যাবে নিখুঁতভাবে করা হয়। নিরাপদ ও সুস্থ রক্ত সরবরাহের ক্ষেত্রে আমাদের দেশে কোয়ান্টাম বিশেষ অবদান রাখছে।’
ডা. শহীদুর রহমান। মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক), বাড্ডা

‘কোয়ান্টাম ল্যাব ন্যূনতম প্রেসেসিং খরচে রোগীদের রক্ত দিচ্ছে। জরুরি প্রয়োজনে তাদের কাছে রক্তের জন্যে পাঠিয়ে আমরা কখনো নিরাশ হই নি।’
ডা. কাওছার পারভীন জলি। গাইনি বিশেষজ্ঞ, মা ও শিশু হাসপাতাল, মাতুয়াইল

এক নজরে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

- এ পর্যন্ত সরবরাহকৃত রক্ত ও রক্ত উপাদান ১০,১৪,৫৩৭ ইউনিট
- স্বেচ্ছা রক্তদাতার সংখ্যা ৩,৩৪,১৭১ জন
- শত আজীবন রক্তদাতা (তিন-নয় বার) ৩৯,৮৭৭ জন
- সিলভার ডোনার (১০-২৪ বার) ৮,৫০১ জন
- গোল্ডেন ডোনার (২৫-৪৯ বার) ১,১৮৮ জন
- প্লাটিনাম ডোনার (৫০-এর বেশি বার) ১০ জন
- স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় ও সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে ৩,৯৯৫টি ব্লাড ক্যাম্প সংগ্রহ হয়েছে ১,৮৫,৮৭০ ব্যাগ রক্ত।
- থ্যালাসেমিয়া, হিমোফিলিয়া, কিডনিবৈকল্য ও এনিমিয়ায় আক্রান্ত রোগীদেরকে আংশিক বা বিনামূল্যে নিয়মিতভাবে রক্ত সংগ্রহের জন্যে ৪৩৫টি কার্ড প্রদান করা হয়েছে।
- সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রেসেসিং খরচে ৩৫,৬০৯ ইউনিট এবং সীমিত সামর্থ্যবানদের ন্যূনতম প্রেসেসিং খরচে ৫৪,৭০০ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান প্রদান করা হয়েছে।
- অগ্নিদগ্ধসহ অন্যান্য রোগীদের চিকিৎসার্থে সরবরাহকৃত ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা ২,০৫,৩৩৭ ইউনিট
- স্ক্রিনিং টেস্টে দূষিত গণ্য হওয়ায় বাতিল ১০,৫০৯ ইউনিট

১৫ সেপ্টেম্বর ২০১৮ পর্যন্ত

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১৮ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd