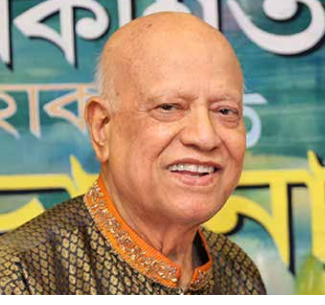




সবার অংশগ্রহণে এগিয়ে যাচ্ছে বাংলাদেশ

আবুল মাল আবদুল মুহিত

বাংলাদেশের অর্থনীতি যেভাবে এগিয়ে যাচ্ছে তা খুবই আশাব্যঞ্জক। আমাদের অর্থনৈতিক অগ্রযাত্রা কোনো বিশেষ অঞ্চলে সীমাবদ্ধ নয়। ঢাকার অর্থনীতি যে গতিতে এগিয়ে যাচ্ছে, নীলফামারীও এগোচ্ছে সেই একই গতিতে। গ্রামের উন্নয়ন স্বল্প পরিসরে হলেও গতিটা কিন্তু শহরের মতোই।

এর মানে হচ্ছে, দেশের সকল মানুষ এই অর্থনৈতিক উন্নয়নে একসাথে অংশগ্রহণ করছে। তাই আমি মনে করি, বাংলাদেশের ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল। মহান মুক্তিযুদ্ধের মধ্য দিয়ে অর্জিত স্বাধীনতাই আমাদের সামনে এই অগ্রযাত্রার সুযোগ করে দিয়েছে।

মুক্তিযুদ্ধের সময় আমি যুক্তরাষ্ট্রের পাকিস্তান দূতাবাসে কর্মরত ছিলাম। ২৫ মার্চ কালো রাতের ঘটনার পর আমরা প্রবাসী বাংলাদেশিরা ২৭ মার্চ বৈঠক করি। প্রায় ৭০ জন বাংলাদেশি আমার ম্যানহাটনের বাসায় সেই বৈঠকে অংশ নেন। সেখানে সিদ্ধান্ত গৃহীত হলো—পশ্চিম পাকিস্তানের এই ঘৃণ্য পদক্ষেপের নিন্দা জানিয়ে আমরা ইউএস কংগ্রেসের সামনে প্রকাশ্যে সমাবেশ করব। ওখানে আমাদের আহ্বানে সাড়া দিয়ে স্থানীয় অধিবাসীরা সহ প্রায় তিন শত মানুষ অংশ নিয়েছিলেন। প্রবাসে থেকেও আমরা সেদিন এভাবেই আমাদের সাধ্যমতো চেষ্টা করেছি।

কোয়ান্টামের এই আয়োজনে এসে আমার খুব ভালো লাগছে যে, এখানে পুরুষের পাশাপাশি নারীরাও সমান সংখ্যায় অংশ নিয়েছেন। নিঃসন্দেহে এটাও আমাদের সামগ্রিক অগ্রযাত্রার একটি লক্ষণ।

[২৪ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনার ৯০ তম পর্বে একথা বলেন বরেন্দ্র অর্থনীতিবিদ, লেখক ও গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন অর্থমন্ত্রী জনাব আবুল মাল আবদুল মুহিত। আলাপচারিতার ভিত্তিতে এ অনুষ্ঠানটি সম্বলনা করেন জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের প্রাক্তন চেয়ারম্যান ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ।]



সেপ্টেম্বর ২০১৯

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী সময় থাকতে সচেতন হোন দেহ-মন সুরক্ষায়

দেহ হচ্ছে আত্মার বাহন। দেহ সুস্থ নয় তো আত্মাও সুস্থ নয়। আত্মা যাতে যথার্থভাবে কাজ করতে পারে, সেজন্যে দেহের ফিটনেস খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা এটা বুঝি আসলে তখন, যখন দেহের কোনো অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বিগড়ে যায় কিংবা স্বাভাবিক কর্মপ্রক্রিয়া বিকল হয়ে পড়ে। তখন একে ঠিক করার জন্যে যতরকম চেষ্টা দরকার আমরা করি, প্রয়োজনে জীবনের সমস্ত সঞ্চয় আমরা ব্যয় করে ফেলি। কিন্তু একবার বিগড়ে গেলে শরীর আর আগের অবস্থায় ফিরে আসে খুব কমই। মনের ক্ষেত্রেও তা-ই। মন ও আত্মার পরিচর্যার জন্যে প্রার্থনা ও নিয়মিত মেডিটেশনের গুরুত্ব আমরা সবাই জানি, যা মনোজগতের যে-কোনো বিপর্যয় প্রতিরোধ করতে সক্ষম। তাই সময় থাকতেই সচেতন হোন। দেহ-মন সুরক্ষায় মনোযোগী হোন।

১৫ থেকে ১৮ আগস্ট-চার দিনব্যাপী একটি বিশেষ আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে অংশ নেন সারাদেশ থেকে সমবেত আর্ডেন্টিয়ার ও ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের অর্গানায়ারবৃন্দ।

গুরুজী বলেন, যতক্ষণ আমরা সুস্থ থাকি, শারীরিকভাবে শক্ত সমর্থ কর্মক্ষম থাকি—নিজেদের আমরা জবাবদিহিতার বাইরে মনে করি। কিন্তু সত্য হলো, শরীর এর বাইরে নয়। আমরা কেউই আসলে জবাবদিহিতার উর্ধ্বে নই। নিজেদেরকে জবাবদিহিতার উর্ধ্বে মনে

করি বলেই আমরা নানা ধরনের অনাকাঙ্ক্ষিত বিড়ম্বনায় পড়ে যাই। অথচ পবিত্র কোরআনের আমপারাতুজ্জ সূরাগুলোর মূল শিক্ষাই জবাবদিহিতা, যার মর্মার্থ হলো—আমার মেধা সময় শ্রম অর্থ কীভাবে ব্যয় করছি, তার জন্যে জবাবদিহি করতে হবে আমাকে। আসলে জবাবদিহিতার ব্যাপারে সচেতন হলে জীবনের সবকিছুতেই একটা একাত্মতা সৃষ্টি হয়। দেহ-মন সুস্থ রাখার জন্যেও চাই এই একাত্মতা। প্রসঙ্গক্রমে তিনি বলেন, বুদ্ধিমান মানুষ সবসময় সংকট সৃষ্টি হওয়ার আগেই সচেতন থাকে, যেন পরিস্থিতি সংকটাপন্ন না হয়। সুস্থতা ও প্রশান্তি অর্জনের জন্যে এটাই সঠিক জীবনদৃষ্টি। কিন্তু জাতি হিসেবে আমরা ক্রাইসিস বা সংকট মোকাবেলায় যত দক্ষ ও ক্ষিপ্র, নিয়মিত কাজের বেলায় সাধারণত ততটা নই। দৈনন্দিন কর্মপরিকল্পনা—বিশেষত রুটিন অনুসরণে আমাদের ততটাই অনীহা। কারণ দেহ-মনের সুস্থতা এবং জীবনের অন্যান্য দিকগুলোর প্রতি প্রয়োজনীয় মনোযোগ ও সচেতনতার অভাবে যে আমাদের কখনো ভুগতে হতে পারে, বিভিন্ন ভোগান্তি আসতে পারে, তা আমরা বিশ্বাসই করি না। আর এটাই হলো ভুল দৃষ্টিভঙ্গি।

তাই যে-কোনো সংকট আসার আগেই আমাদের সচেতন হতে হবে—হোক সেটা দেহ-মনের সুস্থতা ও প্রশান্তিজনিত, হোক সেটা জীবনের অন্য কোনো ব্যাপারে। অতএব দেহ-মনের সুরক্ষায় নিয়মিত মেডিটেশন, ব্যায়াম ও আত্মিক পরিশুদ্ধির বিষয়ে সচেতন হোন।

কর্মপরিকল্পনা—বিশেষত রুটিন অনুসরণে আমাদের ততটাই অনীহা। কারণ দেহ-মনের সুস্থতা এবং জীবনের অন্যান্য দিকগুলোর প্রতি প্রয়োজনীয় মনোযোগ ও সচেতনতার অভাবে যে আমাদের কখনো ভুগতে হতে পারে, বিভিন্ন ভোগান্তি আসতে পারে, তা আমরা বিশ্বাসই করি না। আর এটাই হলো ভুল দৃষ্টিভঙ্গি।

তাই যে-কোনো সংকট আসার আগেই আমাদের সচেতন হতে হবে—হোক সেটা দেহ-মনের সুস্থতা ও প্রশান্তিজনিত, হোক সেটা জীবনের অন্য কোনো ব্যাপারে। অতএব দেহ-মনের সুরক্ষায় নিয়মিত মেডিটেশন, ব্যায়াম ও আত্মিক পরিশুদ্ধির বিষয়ে সচেতন হোন।

আদর্শ মানুষ ও সমাজ
গড়ার কার্যক্রম
কোয়ান্টাম মেথড
ড. কাজী নুরুল ইসলাম



৪৭ বছর ধরে আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করছি। এ পর্যন্ত বহু শিক্ষক দেখেছি, দেশে-বিদেশে লেখাপড়া করেছি, প্রায় দুশ সভা-সেমিনারে অংশ নিয়েছি। কিন্তু আমি কখনো এতটা মুগ্ধ হই নি, যতটা হয়েছি এ চার দিনে। আমি বলতে পারি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আদর্শ মানুষ গড়ার একটি কার্যক্রম। আলোকিত সমাজ নির্মাণের কার্যক্রম।

এখানে আসার আগে আমি কিছুটা সন্দেহান্বিত ছিলাম—চার দিন বসে থাকতে পারব কিনা। কিন্তু প্রথমদিনের পরই আমার সমস্ত ক্রান্তি কোথায় চলে গেছে আমি জানি না। এখন মনে হচ্ছে, অন্য অনেক কাজ বাদ দিয়ে হলেও আরো ২০ বছর আগে এখানে আসা উচিত ছিল আমার। তাহলে ছাত্রছাত্রীদের আরো অনেক কিছু দিতে পারতাম।

২০ বছর আগে আমি ও আমার স্ত্রী ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশ্ব ধর্ম ও সংস্কৃতি বিভাগ প্রতিষ্ঠার উদ্যোগ নিয়েছিলাম। এর লক্ষ্য ছিল—শিক্ষার্থীদের সামনে সব ধর্মের নৈতিক শিক্ষা তুলে ধরা এবং একটি অসাম্প্রদায়িক সমাজ নির্মাণ। সে দায়িত্ব আমরা নিষ্ঠার সাথে পালন করছি। এখানে এসে দেখছি—একই কাজ গুরুজী করে চলেছেন আরো বড় পরিসরে এবং অনেক আগে থেকেই।

[ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশ্ব ধর্ম ও সংস্কৃতি বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান অধ্যাপক ড. কাজী নুরুল ইসলাম। কোয়ান্টাম মেথড ৪৬১ ব্যাচের প্রত্যয়ে তিনি একথা বলেন। সহধর্মিণী অধ্যাপক ড. আজিজুন নাহার ইসলামকে সাথে নিয়ে তিনি এ কোর্সে অংশ নেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

৪৬২ তম কোর্স ১১ ঢাকা

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ সেপ্টেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

দেশের বিশিষ্ট স্থপতি ও নগর-বিশ্লেষক মোবাস্শের হোসেন। কমনওয়েলথ এসোসিয়েশন অব আর্কিটেক্টস এবং বাংলাদেশ স্থপতি ইনস্টিটিউটের প্রাক্তন সভাপতি। ১ জুলাই ২০১৯ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় 'সুস্থ পরিবেশ সমৃদ্ধ জাতি' বিষয়ে তিনি যে আলোচনা করেন, নিম্নোক্ত নিবন্ধটি তারই নির্বাচিত অংশের অনুলিখন।

আজকের তরুণরাই একালের মুক্তিযোদ্ধা

স্থপতি মোবাস্শের হোসেন



দেশ স্বাধীন হওয়ার বছর তিনেক পরের কথা। কমনওয়েলথের একটি কনফারেন্সে গিয়েছিলাম। ওখানে এক ভদ্রলোক আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, আপনি কোথেকে এসেছেন? আমি বললাম, বাংলাদেশ। তিনি শুনলেন বার্বাডোজ। আমি যতই বলি 'বাংলাদেশ', তিনি শোনেন 'বার্বাডোজ'! তার হয়তো কোনো দোষ ছিল না, সদ্য স্বাধীন বাংলাদেশের নাম তিনি কখনো শোনেন নি, তাই চিনতে পারছিলেন না। কিন্তু বহির্বিষয়ে আজকের চিত্র পুরোটাই ভিন্ন।

এখন বিদেশে যত অনুষ্ঠানে যাই, বাংলাদেশকে সবাই একনামে চেনে। খেলাধুলার পাশাপাশি নানামুখী দক্ষতা, সাফল্য ও মেধার বিবেচনায় যে-কোনো আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় আমাদের ছেলেমেয়েরা বেশ ভালো করছে। তাদের কল্যাণে বাংলাদেশকে এখন বিশ্বজুড়ে সবাই চেনে।

২০১৩ সালে সারা পৃথিবীর খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর স্থাপত্য শিক্ষার্থীদের ডিজাইন নিয়ে একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হলো ঢাকায়। ৪৫০টি ডিজাইন জমা পড়ল। একজন বাদে বিচারকমণ্ডলীর সবাই ছিলেন বিদেশি। প্রতিটি ডিজাইনে শুধু কোড নম্বর লিখে বিচারকদের দেয়া হলো, যাতে বোঝা না যায় ডিজাইনটি কোন দেশের প্রতিনিধিগণ। প্রতিযোগিতায় শ্রেষ্ঠত্বের তালিকায় স্থান পেল ২০টি ডিজাইন, যার পাঁচটিই ছিল বাংলাদেশের। আমাদের ভবিষ্যৎ স্থপতিদের এই অর্জনের কথা আমি সব জায়গায় গর্বভরে বলি।

বিশ্বে স্থাপত্য পুরস্কারের মধ্যে অন্যতম উল্লেখযোগ্য হচ্ছে আগা খান পুরস্কার। সম্প্রতি একই বছর বাংলাদেশের দুজন স্থপতি এ পুরস্কার পেলেন, আগে কোনো দেশই এমনটা পায় নি। আমি তরুণ প্রজন্মকে নিয়ে খুব আশাবাদী।

একটা পরিসংখ্যান বলি। এখন এদেশের আবাদী জমির পরিমাণ ১৯৭১ সালের তুলনায় অর্ধেক। অন্যদিকে আমাদের বর্তমান জনসংখ্যা সে-সময়ের দ্বিগুণেরও বেশি। কিন্তু তখন আমাদের খাদ্যঘাটটি থাকলেও এখন আমরা খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ। এ থেকে আমরা আমাদের কৃষকদের দক্ষতা বুঝতে পারি। তাই কোনোভাবেই এই দেশ ও জাতি নিয়ে হতাশ হওয়া যাবে না।

আমরা আসলে হতাশ হই কখন? যখন মিডিয়ায় কোনো নেতিবাচক খবর শুন। কিন্তু একবার ভেবে দেখুন তো, পত্রপত্রিকায় কোন খবরটা ছাপানো হয়? কোথায় কী খারাপটা হচ্ছে সেগুলোই বেশি। আসলে ভালো কাজ হলো মানুষের সহজাত, এগুলো হওয়ারই কথা। যেমন দিয়াশলাই আশুন জ্বালাবে, কিন্তু যদি জ্বালাতে না পারে তখন এটা হবে নিউজ। তাই নেতিবাচক খবর শুনে হতাশ হওয়া যাবে না। প্রতিদিনের ভালো কাজগুলোই হচ্ছে আমাদের প্রাণ্ডি।

তবে মনে রাখতে হবে, কোনোকিছু গড়তে সময় লাগে বেশি। কিন্তু ধ্বংস করতে লাগে কয়েক মুহূর্ত। যেমন ধরুন, ৫০ জন মিলে কলা চাষ করল। ফলন হতে সময় লাগল কয়েক মাস। কিন্তু এক রাতে একজন দুষ্ট লোক করাত দিয়ে সব কলাগাছ কেটে দিল কয়েক মিনিটে। এই একজনের মন্দ কাজের তথ্যটাই কিন্তু মিডিয়ায় আমরা দেখতে পাব। কারণ এসব খবরে পত্রিকার কাটটি বাড়ে। হিসাব করলে কিন্তু সমাজে ভালো মানুষের সংখ্যাই বেশি। এই ভালো মানুষগুলো যদি সচেতন হয়ে রুখে দাঁড়াত, তাহলে ঘটনা অন্যরকম হতো। তাই আমাদের সচেতন হতে হবে আমাদের অধিকার নিয়ে।

সচেতন হতে হবে পরিবেশ নিয়েও। কারণ সমস্ত উন্নয়ন মুখ খুবড়ে পড়বে যদি তা পরিবেশবান্ধব না হয়। উন্নত দেশগুলোতে সবচেয়ে ধনী ব্যক্তিদেরও প্রতিদিন অন্তত আড়াই কিলোমিটার হাঁটতে হয়। তাদের দেশের রাস্তা, ফুটপাথ, পার্কিং সবকিছু ওভাবেই নকশাকৃত। কিন্তু এদেশে তা এখনো হয় নি। ইদানীং দেখা যাচ্ছে, আমরা হাঁটতে রাজি নই। সবাই শুধু ব্যক্তিগত গাড়ি চাই। গাড়ি নিয়ে ড্রাইংরুম পর্যন্ত চলে যেতে পারলে আমরা বাঁচি! আর এটা বদলাতে হলে রাস্তাঘাটগুলোর স্থাপত্য-নকশায় তো বটেই, সবার আগে পরিবর্তন করতে হবে আমাদের চিন্তা, আমাদের পরিকল্পনা। দেশের যাবতীয় সব গুরুত্বপূর্ণ স্থাপনা ও অফিস-আদালত, যা আজও রাজধানীকেন্দ্রিক, এর সুমম বস্টন ও বিকেন্দ্রীকরণ করতে হবে।

এ প্রসঙ্গে বঙ্গবন্ধুর সাথে একটি ব্যক্তিগত স্মৃতি মনে পড়ে। স্বাধীনতার পর উপমহাদেশের প্রখ্যাত স্থপতি মাজহারুল ইসলাম গেলেন জাতির জনক বঙ্গবন্ধুর সাথে সাক্ষাৎ করতে। সাথে আমাকেও নিয়ে গেলেন। বঙ্গবন্ধুর সাথে আমাকে পরিচয় করিয়ে দিয়ে বললেন, 'এই তরুণ আর্কিটেক্ট মুক্তিযুদ্ধ করেছে। এদের দিয়ে এখন দেশের কাজ করতে হবে।' বঙ্গবন্ধু আমার পিঠে হাত রেখে বললেন, 'বাবারা! শুধু ঢাকা শহর নিয়ে গ্ল্যান করলে হবে না। সারা বাংলাদেশ নিয়ে গ্ল্যান করতে হবে। না হলে বিপদে পড়বে।'

সেই কথাটাই আজ সত্যি হয়েছে। আসলেই আমরা এখন ঢাকা শহর নিয়ে হিমশিম খাচ্ছি। অথচ পৃথিবীতে আর কোনো রাজধানী নেই, যার চারপাশটা জড়িয়ে আছে ছোট-বড় ছয়টি নদী দিয়ে। কিন্তু আমরা এই সৌভাগ্য ধরে রাখতে পারি নি। নদীগুলোকে ক্রমাশয়ে দূষিত করে তুলেছি।

বর্তমানে আমাদের যে রেলব্যবস্থা, তার একটু উন্নতি করলেই ঘণ্টায় ২০০ কিলোমিটার বেগে ট্রেন চলাচল সম্ভব। ফলে ঢাকা থেকে সর্বোচ্চ দূরত্বের পঞ্চগড় পর্যন্ত একজন কর্মজীবী মানুষ সহজেই প্রতিদিন আসা-যাওয়া করতে পারবে। অর্থাৎ এরকম কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করলেই আমাদের যা আছে তা নিয়েই ঢাকার জনবসতি অর্ধেক নামিয়ে আনা সম্ভব।

আমার বিশ্বাস আমরা পারব। কারণ পৃথিবীর ইতিহাসে মাত্র নয় মাসে একটি দেশ স্বাধীন করার নজির কোনো জাতির নেই। দেশ গড়ার কাজটাও আমরা পারব এবং এটা আমাদের তরুণরাই করবে।

মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরাও তরুণ ছিলাম। তখন আমরা জানতাম আমাদের শত্রু কে, কার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করছি এবং সারাদেশের মানুষ আমাদের পাশে ছিল। কিন্তু আজকের তরুণরা জানে না তাদের শত্রু কে। চারপাশে শত্রু আছে না মিত্র! যদিও পদস্থলনের শঙ্কা সবসময়ই থাকে। তারপরও তারা তাদের মেধা ও যোগ্যতা দিয়ে সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করে যাচ্ছে। এটাই হলো মুক্তির সংগ্রাম, যা প্রতিদিন প্রতিমুহূর্তের একটি চলমান প্রক্রিয়া। আর কথায় তো আছেই যে, স্বাধীনতা অর্জনের চেয়ে রক্ষা করা কঠিন। আমি মনে করি, আজকের তরুণরাই একালের মুক্তিযোদ্ধা।

তাই আমাদের অন্যের দিকে তাকালে চলবে না। যার যার কাজটা ভালোভাবে করতে হবে। ব্যক্তিগত উদ্যোগে আমরা বাড়ির নিচের অংশটুকু পরিষ্কার রাখব, জ্বালানি গ্যাসের অপচয় করব না-অন্তত এভাবে শুরুটা করি। ছোটবেলায় গল্প পড়েছিলাম, এক দেশের রাজা একটি পুকুর খুঁড়তে বললেন। তারপর প্রজাদের নির্দেশ দিলেন, রাতে সবাই দুধ দিয়ে পুকুরটি পূর্ণ করবে। কিন্তু সকালে দেখা গেল পুকুরে শুধুই পানি। কারণ প্রজারা প্রত্যেকেই ভেবেছিল, সবাই তো দুধ ঢালবে আমি না হয় পানিই দেই। কিন্তু এমন প্রজা আমরা কেউই হতে চাই না।

আমার ব্যক্তিগত জীবনেও আমি নিজের কাজের প্রতি সবসময় শ্রদ্ধাশীল থাকার চেষ্টা করেছি। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমার পরিবার আমাকে লন্ডনে নিয়ে যাওয়ার জন্যে জোর করেছিল। আমার মা ও ভাইয়ের ছিল লন্ডনের সিটিজেনশিপ। কিন্তু আমি দেশ ছেড়ে যেতে চাই নি। পরেও বছর বিদেশে স্থায়ী হওয়ার সুযোগ পেয়েছি। কিন্তু বরাবরই আমি চেয়েছি বাংলাদেশে থাকতে। কারণ আমি এখনো বিশ্বাস করি, একটু উদ্যোগী হলেই আগামী আট-নয় বছরের মধ্যে আমরা বাংলাদেশকে পৃথিবীর অন্যতম শ্রেষ্ঠ দেশে পরিণত করতে পারব। শ্রেষ্ঠ হওয়ার সমস্ত গুণ ও যোগ্যতা এদেশের মানুষের রয়েছে।

সুস্বাস্থ্যের সহজ সূত্র : পরিচ্ছন্নতা

দৃশ্যপট ১ : ঢাকায় দেশসেরা এক বিদ্যাপীঠে কয়েক হাজার মানুষের অংশগ্রহণে একটি অনুষ্ঠান চলছে। পরিপাটি সুন্দর অনুষ্ঠানস্থলে দুপুরের বিরতি শেষে দেখা গেল, যত্রতত্র ছড়িয়ে আছে খাবারের প্যাকেট, খালি পানির বোতল, টিস্যু পেপার। সচেতন কেউ কেউ ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট বুড়ি খুঁজতে গিয়ে উল্টো কথা শুনেছেন-‘সবাই তো যেখানে-সেখানে ফেলছে। আপনি একা সচেতন হয়ে কী করবেন?’

দৃশ্যপট ২ : ইউরোপের একটি দেশ থেকে পাঁচ বছরের এক শিশু তার মা-বাবার সাথে বেড়াতে এলো বাংলাদেশে। মা-বাবা বাংলাদেশী হলেও বাংলা ভাষা তার শেখা হয় নি। কারণ তার জন্ম এবং বেড়ে ওঠা প্রবাসেই। এদেশে প্রায় মাসখানেকের অবস্থানকালে বাংলা শেখা বা বলার ব্যাপারে তেমন কোনো আগ্রহ শিশুটি দেখাল না। তবে একটি শব্দ শিখে ফেলল কয়েকদিনের মধ্যেই আর তা হলো-‘ময়লা’। ঘরে-বাইরে যেখানেই সে অপরিচ্ছন্ন কিছু দেখে বা আবর্জনা দেখে, বার বার আঙুল নির্দেশ করে তারস্বরে বলতে থাকে-ময়লা! ময়লা!

তীব্র আবেগ ও ভালবাসায় আমরা গেয়ে উঠি-
এমন দেশটি কোথাও খুঁজে পাবে নাকো তুমি/ সকল দেশের রানী সে যে আমার জন্মভূমি।
আবার সেই আমরাই প্রতিদিন কত অবলীলায় অপরিচ্ছন্ন করে তুলছি এই জন্মভূমিকে। প্রকৃতির যত্নে গড়ে ওঠা জল-স্থল দিন দিন পরিণত হচ্ছে আবর্জনার ভাগাড়ে। শুধু ভাবমূর্তি আর সৌন্দর্যই নয়, অপরিচ্ছন্নতার সাথে সাথে ব্যাহত হচ্ছে দেশবাসীর সার্বিক সুস্থতাও। চিকিৎসাবিজ্ঞানের আধুনিক গবেষণা ও তথ্য-উপাত্তই বলছে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সাথে রয়েছে আমাদের শারীরিক-মানসিক সুস্বাস্থ্যের সরাসরি সম্পর্ক।

পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থতার যোগসূত্র

ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার গবেষকরা ৩০ জোড়া দম্পতির ওপর একটি গবেষণা চালান। তাদের মধ্যে যারা বলেছেন, তাদের আবাসস্থল ততটা পরিচ্ছন্ন নয় এবং জিনিসপত্র প্রায়শই এলোমেলো থাকে, গবেষণায় দেখা গেছে, তাদের দেহে স্ট্রেস হরমোন কটিসলের পরিমাণ বেশি। ফলে বিষণ্ণতা ও হতাশায় তারা আক্রান্ত হন সহজেই।

ব্রিটিশ জার্নাল অব স্পোর্টস মেডিসিন-এর রিপোর্টে উঠে এসেছে, একজন মানুষের স্ট্রেস লেভেল কমানোর ক্ষেত্রে প্রতিদিন ন্যূনতম ২০ মিনিটের শ্রমসাধ্য কাজই যথেষ্ট। আর তা যদি হয় পরিচ্ছন্নতার কাজ, তাহলে প্রাপ্তি হবে বহুমুখী।

যুক্তরাষ্ট্রের ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটির ফিজিক্যাল একটিভিটি ডিপার্টমেন্টের এসোসিয়েট প্রফেসর নিকোল কিথ পরিচ্ছন্নতা ও সুস্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেন। এতে দেখা গেছে, ব্যক্তির শরীর ও মনের ওপর পরিচ্ছন্নতার প্রভাব সীমাহীন। যারা গোছানো ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে বসবাস করে, তাদের কর্মক্ষমতা ও সুস্থতা অন্যদের চেয়ে বেশি।

অ্যালার্জির সংক্রমণ ও ক্ষতিকর পোকামাকড় থেকে সুরক্ষা

যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক প্রতিষ্ঠান এনভায়রনমেন্টাল প্রটেকশন এজেন্সি-র রিপোর্টে উঠে এসেছে-বাসস্থানের অভ্যন্তরে বায়ু দূষণের মাত্রা কখনো কখনো বাইরের

দূষণের চেয়ে বেশি হয়ে থাকে। আর এর জন্যে দায়ী হলো অপরিচ্ছন্নতা। এ তথ্য কারোই অজানা নয় যে, ক্ষতিকর পোকামাকড় ও মশার অন্যতম উপপভিষ্ট হলো ঘরে-বাইরে আবর্জনা ও জমে থাকা পানি। আর এ থেকেই ঘটে রোগ-জীবাণুর সহজ বিস্তার।

বোস্টনের সিম্পস কলেজের সেন্টার ফর হাইজিন এন্ড হেলথ ইন হোম এন্ড কমিউনিটির কো-ডিরেক্টর ও গবেষক এলিজাবেথ স্কট বিভিন্ন বাসা-বাড়িতে জমে থাকা অপরিচ্ছন্ন পানিতে স্ট্যাফাইলোকক্কাস (Staphylococcus) নামের এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া খুঁজে পেয়েছেন, যা মারাত্মক স্কিন অ্যালার্জি ও অন্যান্য রোগের কারণ।

দুর্ঘটনা এড়ানো যাবে সহজেই

যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন-এর পরিসংখ্যান হলো, প্রতিবছর হাসপাতালগুলোর জরুরি বিভাগে প্রতি তিন জনে একজন রোগী আসেন কোনো না কোনোভাবে পড়ে গিয়ে আঘাত পেয়ে। তাদের অর্ধেকের বেলায় পড়ে যাওয়ার ঘটনাটি ঘটে নিজের বাড়িতেই। ২.৫ মিলিয়ন রোগীর ক্ষেত্রে এ আঘাত হয় খুবই গুরুতর-হিপ জয়েন্টে ফ্র্যাকচার বা ট্রমাটিক হেড ইনজুরি। গবেষণায় এসেছে, সাধারণত এই দুর্ঘটনাগুলো ঘটে অপরিচ্ছন্ন পিচ্ছিল বাথরুমে পা পিছলে এবং বাসায় ছড়ানো-ছিটানো জিনিসের কারণে পড়ে গিয়ে।

মনোযোগায়ন ও সুনিদ্রার জন্যে

জার্নাল অব নিউরোসায়েন্স কর্তৃক পরিচালিত একটি গবেষণা মতে, ঘরভর্তি আসবাব আর উপচে পড়া দ্রব্যসামগ্রী ব্যক্তির মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা হ্রাস করে। এ প্রভাব থেকে শিশুরাও মুক্ত নয়। চারপাশের বিশৃঙ্খলা শৈশব থেকেই তাদেরকে বিশৃঙ্খল মনোভাবের মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে।

২০১১ সালে প্রিন্সটন ইউনিভার্সিটির গবেষকরা বলেন, এলোমেলো স্তূপীকৃত জিনিসপত্র আমাদের মনোযোগের ক্ষেত্রে বড় প্রতিবন্ধক। মস্তিষ্কের ভিজুয়াল কর্টেক্সকে তা সুনির্দিষ্ট কিছুতে দৃষ্টি দেয়ার পরিবর্তে অপ্রয়োজনীয় বিষয়গুলোর প্রতি আকৃষ্ট করে।

ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশনের একটি জরিপে উঠে এসেছে, যারা নিয়মিত নিজের বিছানা পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি রাখে, অন্যদের চেয়ে তাদের ঘুম তুলনামূলক ভালো হয়। শতকরা ৭৫ ভাগের ভাষ্য হলো, এই পরিচ্ছন্নতা তাদের দ্রুত শিথিল হতে সাহায্য করে এবং জেগে ওঠার পরও দেয় তরতাজা অনুভূতি।

সৃজনশীলতা বিকাশে

ব্যক্তির সৃজনশীলতা বিকাশে রয়েছে সুশৃঙ্খল ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশের ইতিবাচক প্রভাব। পরিচ্ছন্নতার কাজকে একঘেয়ে মনে হলেও এমন নীরব সময়গুলোই নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা এমনকি সমস্যার সমাধানেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া ইউনিভার্সিটির প্রফেসর ডার্বির মতে, যারা নিয়মিত পরিচ্ছন্নতার কাজে সময় দেন, তাদের মধ্যে নিজের দক্ষতার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস ও আশাবাদ জন্মে।

সামাজিক সুসম্পর্ক

আত্মীয়-পরিজন ও চারপাশের মানুষের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষেত্রেও রয়েছে পরিচ্ছন্ন ঘরবাড়ির



ভূমিকা। শহুরে ব্যস্ত জীবনে সময় বের করে নির্দিষ্ট জায়গায় দেখা করা অনেকের জন্যেই দুরূহ কাজ। আবার আত্মীয়-প্রতিবেশীকে আমন্ত্রণ জানানোর কাজটি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হয়ে ওঠে না বাসস্থানটি পরিপাটি দৃষ্টিনন্দন করার সময় পাওয়া যায় না বলে। অথচ নিয়মিত পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গড়ে উঠলে সুগম হবে সামাজিক হৃদয়তা।

পরিচ্ছন্নতা ও সুবিন্যাসায়ন

পরিচ্ছন্নতা ও সুবিন্যাসায়ন হলো একই মুদ্রার এপিঠ-ওপিঠ। ঘরবাড়ি ও কর্মক্ষেত্রে পরিচ্ছন্ন রাখার প্রথম ধাপ হলো, যা-কিছু অপ্রয়োজনীয় তা চিহ্নিত করা। শুধু এ-কাজটি করলেই দেখা যাবে, যেসব পণ্যে চারপাশ ঠাসা আছে বছরের পর বছর, তার অধিকাংশই বাইরে বের করে দেয়া যাবে সহজেই।

ধর্মের দৃষ্টিতে

দেহ-মনে ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা-পবিত্রতা প্রত্যেকের ধর্মবিশ্বাসকেই আরো সংহত করে। প্রতিটি ধর্মেই এর গুরুত্ব অপরিসীম।

...তোমার পোশাক-পরিচ্ছদ (পরিমণ্ডল) পরিচ্ছন্ন-পবিত্র রাখো। আর অপরিচ্ছন্নতা-অপবিত্রতা থেকে দূরে থাকো। [সূরা মুদাসসির, আয়াত ৪-৫]

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অর্ধেক। [হাদীস]

ভগবদ্গীতায় ঈশ্বরিক সম্পদ হিসেবে যে গুণাবলির উল্লেখ করা হয়েছে, তার মধ্যে অন্যতম হলো-পরিচ্ছন্নতা। [দেবাসুরসম্পদবিভাগযোগ : ১-৩]

আমাদের দেশে পরিবেশ আন্দোলনের পথিকৃৎ এবং আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদদের ভাষায়-‘পরিচ্ছন্ন মানুষই আলোকিত মানুষ। যে মানুষ পরিচ্ছন্ন নয়, সে কখনো আলোকিত হতে পারে না।’ ইংরেজিতে বহুল প্রচলিত একটি বাক্য-Charity begins at home. অর্থাৎ ঘর থেকেই শুরু হোক সেবা এবং ভালো আচরণ-অভ্যাস। তাই আসুন, পরিচ্ছন্ন হই। শুধু নিজের বাসটিই নয়, সচেতন হই কর্মস্থল পথঘাট পার্ক যানবাহন-সবকিছুর ক্ষেত্রে। ব্যক্তিগত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে সূচিত হোক জাতিগত পরিবর্তন। পরিচ্ছন্ন ও সৌন্দর্যমণ্ডিত হয়ে উঠুক আমাদের চারপাশ, প্রিয় স্বদেশ।

তথ্যসূত্র : সাইকোলজি টুডে
লাইফ ম্যাগাজিন
এমএসএন

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র : কোয়ান্টাম কণিকা

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

আরো আগে কেন আসি নি

মেজর জেনারেল (অব)
অধ্যাপক ডা. মো. আলী আকবর



কোয়ান্টামে আসার আগে একটা দৌদুল্যমান অবস্থায় ছিলাম-এখানে এলে ধর্ম-কর্ম থাকবে কিনা। কিন্তু কোর্স করে আমার ভুল ভেঙেছে। আমার মনে হয়, ধর্মের নামে যত গোঁড়ামি ও সংকীর্ণতা আছে, কোয়ান্টাম তার উর্ধ্বে।

মেডিটেশনকে আমার জাদু মনে হয় নি। এটা বিজ্ঞান। তাই সবাই মেডিটেশন চর্চা করা প্রয়োজন।

প্রথমদিন ক্লাস শেষে যখন ফিরে গেলাম, খেয়াল করলাম রেগে কথা বলার সময় আমার ভেতরে সংকোচ কাজ করছে। আমার মনে হচ্ছিল-রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। অনুভব করলাম, মেডিটেশন করে আমি কিছু একটা অর্জন করেছি। আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি।

এখানে এসে মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি ২০ বছর আগে কেন আসি নি! তবে দেরিতে এলেও গুরুজী আমাদের যে দিক-নির্দেশনা দিয়েছেন তা যদি আমরা অনুসরণ করি, নিশ্চয়ই আমরা একদিন ভালো মানুষ হতে পারব। আমাদের জীবন প্রশান্তিতে ভরে উঠবে।

[ইউরোলজি বিশেষজ্ঞ। প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, হলি ফ্যামিলি রেড ক্রিসেন্ট মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৪৬১ ব্যাচ]

জীবনযাপনের প্রশিক্ষণ পেলাম

মো. গোলাম মোস্তফা



আমার কোমর ও হাঁটুতে ব্যথা ছিল। প্রতিদিন ক্লাস নেয়ার জন্যে স্কুলে তিন তলায় ওঠা-নামা করতে খুব কষ্ট হতো আমার। এ চার দিন মেডিটেশন করার পর আমার ব্যথা আর নেই। তিন তলা সিঁড়ি বেয়ে উঠতে এখন আমার আর

অসুবিধা হচ্ছে না। দীর্ঘদিন পর আমি সঠিকভাবে নামাজ পড়তে পেরেছি।

ছেলেকে নিয়ে আমি এ কোর্সে এসেছি। বর্তমান পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির কারণে সন্তানদের নিয়ে আমরা অনেক টেনশনে থাকতাম। এ কোর্সে এসে আমার মন অনেকটাই শান্ত হয়েছে। এক ধরনের স্বস্তি অনুভব করছি। এখন মনে হচ্ছে আমাদের দুশ্চিন্তা ও নানাবিধ সমস্যা সমাধানের জায়গা আমরা পেয়েছি, সেটা হলো কোয়ান্টাম। শিক্ষকতার সুবাদে আমি অনেক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছি। কিন্তু জীবনযাপনের জন্যে যে প্রশিক্ষণ তা এখানে এসে পেলাম।

[সহকারী শিক্ষক, এম.পি.এস.টি স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া। ৪৬১ ব্যাচ]

ধর্মবর্ণনির্বিশেষে মানবকল্যাণই কোয়ান্টামের মূল কথা

আগাথা দীপ্তি গোমেজ



সম্প্রতি একজন আত্মীয় মারা যাওয়ায় আমার মনটা প্রায়ই খারাপ থাকত। শান্তির একটি জায়গা খুঁজছিলাম। এমন সময় কোয়ান্টামের সন্ধান পাই। কিন্তু এ কোর্সে এসে মনে হয়েছে, কীভাবে আমি চার দিন বসে থাকব!

প্রথম দুঘন্টা আলোচনা শুনেই ভালোলাগা কাজ করতে শুরু করল। তারপর প্রতিটি আলোচনা আমার হৃদয়কে স্পর্শ করেছে। মন ও মস্তিষ্কের সমন্বয়ে একজন মানুষ তার নিজের জীবন বদলে দিতে পারে, এ বিশ্বাস গুরুজী আমাদের ভেতর জাহত করেছেন।

আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে কোয়ান্টামের অসাম্প্রদায়িক মূল্যবোধ। আমি গ্রামে বড় হয়েছি। সেখানে আমরা হিন্দু মুসলিম বৌদ্ধ খ্রিস্টান মিলেমিশে থাকতাম। সবাই উৎসবে সবাই যেতাম। এ সুসম্পর্কের ক্ষেত্রে ধর্ম কখনো বাধা হয় নি। কোয়ান্টামকে আমি তেমন একটি প্রতিষ্ঠান হিসেবেই পেয়েছি। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে এখানে সবকিছুর ওপরে মানবকল্যাণ। এখানে সবাই সবাই জন্যে প্রার্থনা করেছে, যা সামগ্রিক মঙ্গলের জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজন।

[প্রাক্তন সভাপতি, প্রবাসী বাঙালি-খ্রিস্টান এসোসিয়েশন, নিউইয়র্ক-নিউজার্সি-কানেকটিকাট। ৪৬১ ব্যাচ]

রাগের মাথায় সিদ্ধান্ত নেব না

অনন্যা ইসলাম



আমি কোর্সে এসেছি মূলত রাগের কারণে। অল্পতেই আমি খুব রেগে যেতাম। মা-বাবা কোনো কথা বুঝিয়ে বললে আমি তা শুনতাম না। বাসায় সবাই সাথে চিৎকার করতাম। রেগে গিয়ে নিজের মোবাইল ফোন ল্যাপটপও আমি

ভেঙে ফেলেছি।

কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, রাগ মানুষকে কিছু দিতে পারে না বরং জীবন থেকে অনেক কিছু কেড়ে নেয়। আমি এখন বিশ্বাস করি, আমি আর রাগের মাথায় সিদ্ধান্ত নেব না। রাগ নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্কে আমি আরো বেশি কাজে লাগাতে পারব।

আরেকটা সমস্যা হচ্ছে, আমি ফেসবুক ও ইউটিউবে খুব আসক্ত। কিন্তু গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি জীবনকে নতুনভাবে উপলব্ধি করতে শিখেছি। জীবনে সফলতার গুরুত্ব বুঝতে পেরেছি। বড় কিছু অর্জন করতে হবে, এই অনুপ্রেরণা পেয়েছি। এখন আমি ফেসবুক বন্ধ করে আমার সাফল্যের পথকে আরো উন্মোচন করতে পারব বলে বিশ্বাস করি।

[শিক্ষার্থী, অনার্স, বঙ্গ পরিচ্ছদ ও বয়ন শিল্প বিভাগ, গার্মেন্টস অর্থনীতি কলেজ। ৪৬১ ব্যাচ]

আমার জীবনদর্শনে এসেছে ইতিবাচক পরিবর্তন

ডা. নাসরীন আক্তার



আমি ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে কর্মরত আছি। আমার পোস্ট গ্রাজুয়েশনের পড়াশোনা, ওয়ার্ডে সময় দেয়া, সন্তানের দায়িত্ব পালন-একসাথে এত কিছু সামলে উঠতে পারছিলাম না। গত সাত-আট মাস ধরে

আমি মনোযোগ দিয়ে পড়তেও পারছিলাম না। এসব টেনশনে রাতে আমার ভালো ঘুম হতো না। আবার সকালে দেরি করে ঘুম থেকে উঠলেও এক ধরনের অস্থিরতায় ভুগতাম। সব মিলিয়ে আমার মনে হচ্ছিল, আমি পাগল হয়ে যাব।

কোর্সের দ্বিতীয় দিন গুরুজীর আলোচনায় একটি কথা আমার খুব ভালো লাগল-যিনি যে প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেয়েছেন তার যোগ্যতা আছে সেখানে প্রথম হওয়ার। সেদিন বাড়ি ফিরে মেডিটেশন করে আমি পড়তে বসলাম এবং একঘন্টায় আটটা প্রশ্নের উত্তর পড়ে ফেললাম।

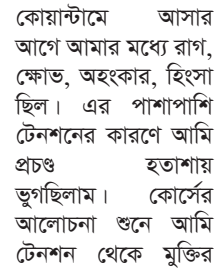
সেদিন রাতে ঘুমানোর আগে আমি স্মার্টফোন বন্ধ করে রান্নাঘরে রেখে এলাম। মেডিটেশনে মনের ঘড়িতে ভোর পাঁচটায় এলার্ম দিয়ে ঘুমিয়ে পড়লাম। সকালে ঘুম ভাঙতেই দেখি পাঁচটা বাজে! রাতে ঘুমও ভালো হলো।

কোর্সের চার দিনের আলোচনা ও মেডিটেশন আমার জীবনদর্শনে একটা ইতিবাচক পরিবর্তন এনেছে। আমি এখন প্রত্যয়ী। চিকিৎসক হিসেবে নিজেকে আমি এমনভাবে তৈরি করতে চাই-যেন আমার কথা ও আচরণে রোগীরা কষ্ট না পান। তারা যেন সুস্থ হওয়ার আশা ফিরে পান।

[মেডিকেল অফিসার, স্ট্রোরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৪৬১ ব্যাচ]

জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছি

তানভীর মোহাম্মদ সাইফ



কোয়ান্টামে আসার আগে আমার মধ্যে রাগ, ক্ষোভ, অহংকার, হিংসা ছিল। এর পাশাপাশি টেনশনের কারণে আমি প্রচণ্ড হতাশায় ভুগছিলাম। কোর্সের আলোচনা শুনে আমি টেনশন থেকে মুক্তির উপায় খুঁজে পেয়েছি।

দ্বিতীয়ত, আমি এখানে এসেছিলাম ভালো শিক্ষার্থী হতে। কিন্তু এখন উপলব্ধি করলাম, প্রথমে আমাকে ভালো মানুষ হতে হবে। একজন ভালো মানুষ হলেই আমি ভালো শিক্ষার্থী হতে পারব।

আমার জীবনে কোনো লক্ষ্য ছিল না। জীবনে কী হতে চাই বুঝতে পারতাম না। মনছবির মেডিটেশন করে আমি আমার লক্ষ্য ঠিক করতে পেরেছি।

[শিক্ষার্থী, আদমজী ক্যান্টনমেন্ট কলেজ, ঢাকা। ৪৫২ ব্যাচ]

মেডিকেল কারিকুলামে অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত এ কোর্স

ডা. এ কে এম মনিরুদ্দিন চৌধুরী

আমাদের শিক্ষাব্যবস্থায় স্বাস্থ্যশিক্ষা বিষয়ে সচেতনতা অপ্রতুল। একজন মানুষ কীভাবে রোগ প্রতিরোধ করবেন ও সুস্থ থাকবেন, সেই বিদ্যা আমাদের শিক্ষা-কার্যক্রমে নেই। আর এই সীমাবদ্ধতা দূর করার সুশৃঙ্খল এবং সুসংগঠিত উদ্যোগ নিয়েছে কোয়ান্টাম। কীভাবে সুস্থ থাকা যায়, কীভাবে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ করা যায়, কীভাবে মানুষ তার পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কগুলোকে দৃঢ় করবে, সুখী হবে—এ বিষয়ে এমন কার্যকর কোর্স আমি দেশে-বিদেশে কোথাও দেখি নি।



আমাদের মেডিকেল কোর্স কারিকুলামের মধ্যেও আমরা শুধু রোগ-ব্যধি ও চিকিৎসা নিয়ে পড়াশোনা করি। প্রতিরোধের চর্চা কোথাও গড়ে ওঠে না। একজন চিকিৎসকও তাই নিজের ব্যাপারে সচেতন নন। কিন্তু এই পরিস্থিতির পরিবর্তন দরকার। আর এ থেকে মুক্তির পথ হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। সুস্থতা ও প্রশান্তির জন্যে গুরুজীর এ উদ্যোগটি সত্যিই অপূর্ব, যা আমাদের আশাব্যিত করেছে। গতকাল আমি অটোসাজেশন চর্চা করে ঘুমিয়েছি। সকাল থেকেই নিজেকে প্রাণবন্ত লাগছে। আমি মনে করি, মেডিকেল কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের কোর্স কারিকুলামের মধ্যে এটি অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

[সহযোগী অধ্যাপক, মেডিসিন, লিংকন ইউনিভার্সিটি কলেজ, মালয়েশিয়া। ৪৬১ ব্যাচ]

মানসিক প্রশান্তিটাই আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি

নিশিতা আলম



অধিকাংশ মানুষই এখন স্মার্টফোনে ফেসবুক স্ক্রল করতে করতে চোখ ক্লান্ত হয়ে এলে ঘুমিয়ে পড়ে। আমার ক্ষেত্রেও এতদিন তা-ই ছিল। ঘুমাতে ঘুমাতে আমারও রাত দুটা-তিনটা বেজে যেত। এ কোর্সের দ্বিতীয় দিন আমি রাত ১১টার সময়

আমার স্মার্টফোন বন্ধ করে ঘুমিয়েছি এবং এলার্ম ছাড়াই সময়মতো ঘুম থেকে উঠেছি।

এখানে আসার আগে আমি মানসিক প্রশান্তি নিয়ে এসেছিলাম যে, এখন থেকে আমি সবসময় প্রশান্তির ভুবনে থাকব। তৃতীয়দিন মেডিটেশন করে আমি সত্যিই প্রশান্তির ভুবনে আছি বলে মনে হয়েছে। আমার মধ্যে একটা তরতাজা অনুভূতি কাজ করছিল। চার দিন কোর্স করে আমার মধ্যে কোনো ক্লান্তি আসে নি। এমন প্রশান্তি আমি এর আগে কখনো অনুভব করি নি। এ কোর্স থেকে এই মানসিক প্রশান্তিটাই আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি বলে মনে করি।

[মাস্টার্স সম্পন্ন করেছেন, প্রত্নতত্ত্ব বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৬১ ব্যাচ]



নামাজে চাই হৃদরিল ক্বালব, যার পূর্বশর্ত ধ্যান

মওলানা মো. শরিফুল ইসলাম

এখানে আসার আগে আমার সংশয় ছিল—কোয়ান্টাম ও ইসলাম সাংঘর্ষিক কিনা। কিন্তু গুরুজীর আলোচনা শুনে আমার সেই ধারণাটা পাল্টে গেছে। নামাজের ক্ষেত্রে আমরা সারাজীবন অনুসরণ করেছি রুকু-সেজদা, তাজবীহ-তাহলীল। মেডিটেশন করে আমি উপলব্ধি করলাম যে, নামাজের মূল বিষয়টিই হচ্ছে ধ্যান। আত্মনিমগ্ন না হলে নামাজ পরিপূর্ণ হয় না। আমরা জানি, হৃদরিল ক্বালব বা একাগ্রচিত্ততা ছাড়া নামাজ কবুল হবে না। আর আমি মনে করি, এর পূর্বশর্ত হচ্ছে মেডিটেশন বা ধ্যান।

কেউ যদি মনোযোগ সহকারে নামাজ পড়তে চায় তার অবশ্যই মেডিটেশন চর্চা করা উচিত।

আমি একটি মসজিদে ও ঈদের জামাতে ইমাম হিসেবে দায়িত্ব পালন করি। হাজারো মানুষ সেই জামাতে নামাজ আদায় করেন। এখানে আসার পর সেই মানুষগুলোর প্রতি আমি এক ধরনের দায়িত্ববোধ অনুভব করলাম যে, মুসল্লিদের স্বার্থে একজন ইমামের অবশ্যই নিয়মিত ধ্যানচর্চা করা উচিত।

এ চার দিন আমার অন্যতম প্রাপ্তি হলো এলার্ম ছাড়া সময়মতো ঘুম থেকে ওঠা। তৃতীয় দিন রাতে আমি মনের বাড়িতে গিয়ে অটোসাজেশন দিয়েছি যে, চারটা বাজার দুই মিনিট আগে আমি ঘুম থেকে উঠব। ভোরবেলা চোখ খুলে দেখি ঘড়িতে ঠিক ৩:৫৮ মিনিট। আলহামদুলিল্লাহ! এমন সুন্দর টেকনিকে আমি বিস্মিত হলাম।

[শিক্ষক, তালিমুল ইসলাম মাদ্রাসা, মানিকগঞ্জ। ৪৬১ ব্যাচ]

সাহসী হয়েছি, রোগমুক্ত হয়েছি

হুমায়রা আকতার

আমি একবছর ধরে গুচিবায় রোগে আক্রান্ত। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় যাকে বলে ‘ওসিডি’। আমি বার বার হাত ধুতাম। সেটা এত বেশি ছিল যে, সাত দিনে এক প্যাকেট হ্যান্ডওয়াশ শেষ হয়ে যেত। এ-ছাড়াও বাইরে থেকে বাসায় ফিরে আমি কয়েকবার গোসল করতাম। ঘরে-বাইরে তাই সবসময় আমার মধ্যে একটা অস্থিরতা কাজ করত।



এই অস্থিরতার জন্যে আমার সাত বছরের একমাত্র সন্তানকে আমি আদর করতে পারতাম না। খেলাধুলা করে সন্তান যখনই আমার কাছে আসত, আমি রেগে যেতাম। তার সাথে দুর্ব্যবহার করতাম। বার বার তার হাত ধুয়ে দিতাম, কখনো কখনো তাকে গোসল করতে বলতাম। তাকে খাওয়ানোর আগে একই প্লেট আমি অন্তত ১০ বার পরিষ্কার করতাম।

এসব যন্ত্রণায় আপনজনদের আমি দূরে সরিয়ে দিচ্ছিলাম। ফলে খুবই কষ্ট হতো আমার। আমি প্রায়ই কান্নাকাটি করতাম। ওষুধ খেয়ে শুধু ঘুমাতে পারি। আমার স্বামীও আমাকে নিয়ে খুব টেনশন করতেন।

একদিন কোয়ান্টামের একটি ভিডিওতে আমার মতো একজনের সুস্থ হওয়ার কথা শুনলাম। তাই সুস্থ হওয়ার আশায় আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসি। এখানে এসে প্রথমদিন থেকেই আমার অনেক ভালো লেগেছে। অস্থিরতা ও টেনশন অনেক কমেছে। গত তিন দিন বাসায় ফিরে আমি আমার সন্তানকে আদর করেছি। মাকে কাছে পেয়ে সে খুব খুশি। আমার স্বামী আমার এ পরিবর্তন দেখে আনন্দিত।

আরেকটি বিষয় হচ্ছে, আমি কখনো ঢাকা শহরে একা চলাফেরা করি নি। প্রথমদিন আমার স্বামী আমাকে কোর্সে নিয়ে এলেন। এরপর থেকে আমি একাই যাতায়াত করছি। কোর্সের বিভিন্ন আলোচনা শুনে আমার সাহস বেড়েছে। একা চলাচল করতে এখন আর ভয় করছে না।

[গৃহিণী। ৪৬১ ব্যাচ]

সুস্থ ও ইতিবাচক জীবনযাত্রার একটি প্রতিচ্ছবি

ড. ইফতেখার আহমেদ খান

১০ বছর আগে থেকে আমার ভুলে যাওয়ার প্রবণতা শুরু হয়। তাই আমি সবকিছু নোট করে রাখতাম। প্রথমদিন কোর্সে এসে আমার নির্ধারিত আসনে কোনো নোটবুক না পেয়ে আমি মনে মনে রেগে গিয়েছিলাম। এরপর দ্বিতীয় দিন মনে রাখার কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হলো। ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কীভাবে কাটিয়ে উঠতে হয় তা আমার জানা ছিল না। আশা করি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে শেখা এ টেকনিকগুলো প্রয়োগ করে আমি আমার স্মরণশক্তি বাড়াতে পারব। ভুলে যাওয়ার প্রবণতা থেকে বেরিয়ে আসতে পারব।



আমি জীবনে অনেক কিছু পেতে চাই, অনেক কিছু করতে চাই। কিন্তু আমার মনে অনেক প্রশ্ন ছিল। আমার প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বের করার মাধ্যম ও প্রক্রিয়া আমি এ কোর্স থেকে নিয়ে যাচ্ছি। ভবিষ্যৎ নিয়ে আমি এখন আত্মবিশ্বাসী।

চার দিন পর আমার মনে হচ্ছে, এই কোর্সটি মানুষকে কাজের পেছনে লেগে থাকতে শেখায়। মানুষের মনে আনন্দ ও ভালো থাকার অনুভূতি বাড়তে শেখায় এবং জীবন সম্পর্কে বাস্তব শিক্ষা দেয়। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সকে এক বাক্যে বলা যায়—এটা সুস্থ ও ইতিবাচক জীবনযাত্রার প্রতিচ্ছবি।

[সহকারী অধ্যাপক, ইনস্টিটিউট অব অ্যাপ্রোপ্রিয়েট টেকনোলজি, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৬১ ব্যাচ]

দেহ ও মনে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হতে পারি—এ বিশ্বাসই পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন।



প্রশ্ন : আজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমরা গত একবছর ধরে সন্তান নিতে চাচ্ছি। আমাদের জন্যে দোয়া করবেন গুরুজী।

উত্তর : ইদানীং বিয়ের পর অধিকাংশ স্বামী-স্ত্রী মনে করেন, আগামী তিন-চার বছর তারা ঘুরে বেড়াবেন, নিজেদের মতো সময় কাটাবেন, ক্যারিয়ার গুছিয়ে নেবেন এবং সন্তান নেবেন না। এতে অবচেতনভাবেই তাদের ব্রেনে প্রোগ্রাম হয়ে যায় সন্তান না নেয়ার। এদের অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, পরবর্তীতে তারা চাইলেও আর সন্তান নিতে পারছেন না কিংবা সন্তান হচ্ছে না। কারণ ব্রেনে তো ইতোমধ্যেই একটা অনীহা তৈরি হয়ে গেছে সন্তানের ব্যাপারে।

কিন্তু বিয়ের প্রধান উদ্দেশ্য হলো পরিবার গঠন। শুধু দুজনে ঘুরে বেড়ানোর জন্যে বিয়ে নয়। ঘুরে বেড়াবেন কিন্তু মূল বিষয় হচ্ছে সন্তানসন্ততিসহ পরিবার গড়ে তোলা, প্রজন্ম গড়ে তোলা। তাই বিয়ের পর যত দ্রুত সম্ভব সন্তান নিয়ে নেবেন এবং পর পর চারটা। ১০ বছর পর আপনাকে এদের দেখাশোনা করতে হবে না। তারাই একে অন্যকে দেখে রাখবে। বড় সন্তান হবে ছোটদের লিডার। আর প্রত্যেকেই তো লিডারশিপ চায়। ওরা চার জনই যথেষ্ট-গল্প করা, খেলাধুলা এবং সেইসাথে একে অপরের দেখাশোনা করার জন্যে।

আসলে সন্তান নেয়ার ব্যাপারে এই যে অনীহা এবং পরিবার ছোট রাখার জন্যে হাজারো প্রচারণা-এর সবই হলো একটা সুদূরপ্রসারী পরিকল্পনা ও সাম্রাজ্যবাদী চক্রান্তের অংশ। ১৯৭৬ সালে যুক্তরাষ্ট্রের স্টেট ডিপার্টমেন্ট তাদের ন্যাশনাল সিকিউরিটি কাউন্সিলের পক্ষ থেকে সে-দেশের প্রেসিডেন্টকে যে মেমোরেভাম দিয়েছিল, তার মূল বিষয়টিই ছিল-বিশ্বের যেসব দেশে জনসংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে, সেখানে জনসংখ্যা কমানোর জন্যে কী কী নীতি অবলম্বন করা উচিত তার বিস্তারিত বিবরণ।

চীন ভারত তুরস্ক ইন্দোনেশিয়াসহ ১৩টি দেশের ব্যাপারে তারা একটি নীতিমালা প্রণয়ন করে। তারা দেখল, এদের জনসংখ্যা যদি বেড়ে যায়, বিশ্বব্যাপী যুক্তরাষ্ট্রের কর্তৃত্ব ক্ষতিগ্রস্ত হবে। এ অপপরিকল্পনার অংশ হিসেবে যুক্তরাষ্ট্র চীনকে বোঝাতে সক্ষম হয়েছিল-তোমাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা জনসংখ্যা। এটা কমাও। 'ওয়ান চাইল্ড পলিসি' করো। তোমাদের তো এমনিতেই অনেক মানুষ। 'এক সন্তান নীতি' চালু করলে তোমরা লাভবান হবে।

চীন এত বছর পর বুঝতে পেরেছে এই নীতি ছিল জাতির জন্যে একটি ভুল সিদ্ধান্ত, যা চীনকে সামাজিকভাবে বিপর্যস্ত করে ফেলেছে। বর্তমানে চীন এই সর্বনাশা নীতি থেকে বেরিয়ে এসেছে। কারণ এই ভ্রান্ত নীতির ফলে বাবা-মা, দাদা-দাদি, নানা-নানি মিলে ওদের একটি বৃহত্তর পরিবারের ছয় জন মানুষের পরবর্তী বংশধর হচ্ছে মাত্র একজন! অথচ একসময় চীনের বড় শক্তি ছিল তাদের পরিবার, যা আজ শেষ হয়ে গেছে। ফলে সামাজিক অস্থিরতাও ঢুকে পড়েছে তাদের জীবনে। একটি সন্তান তো কখনোই ছয় জনকে প্রতিনিধিত্ব করতে পারে না।

আর চীনে যেহেতু প্রযুক্তির উন্নয়ন ঘটেছে, যখনই বোঝা গেছে গর্ভস্থ সন্তান মেয়ে, তখন তারা জগহত্যা করেছে। নরহত্যার সাথে এর কোনো পার্থক্য নেই। এর শাস্তি তো পেতে হবে। আবার কন্যাশিশুর

জগহতয়ার ফলে সমাজে নারী-পুরুষের সংখ্যায়ও তৈরি হয়েছে ভারসাম্যহীনতা।

যুক্তরাষ্ট্র খুব ভালোভাবে জানত, জনসংখ্যা হচ্ছে সম্পদ এবং একটি জাতির সুপার পাওয়ার হয়ে ওঠার প্রাথমিক ভিত্তি। তাদের বহু বছরের গবেষণায় তারা ঠিকই বুঝেছিল-সেই দেশগুলোই হয়ে উঠবে আগামীর পরাশক্তি-যেখানে জনসংখ্যার বিস্তারণ ঘটবে এবং যারা এটিকে জনশক্তিতে রূপান্তরিত করতে পারবে। নতুন একটি গবেষণা রিপোর্টে তারা প্রশ্ন তুলছে-উন্নয়নের জন্যে জনসংখ্যাই কি নিয়তি? (দ্য ইকনোমিস্ট, ১৭ এপ্রিল ২০১৯)

গত এক যুগ ধরে আমাদের দেশে স্লোগান ছিল- 'দুই সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়।' সম্প্রতি আমাদের সরকার নীতিগতভাবে তার অবস্থান বদলেছেন। এখন নতুন স্লোগান হচ্ছে, ছেলে হোক মেয়ে হোক দুটি সন্তানই যথেষ্ট। 'একটি হলে ভালো হয়'-অন্তত এই নীতি থেকে সরে এসেছেন বলে আমরা সরকারকে অভিনন্দন জানাই। একটি ভালো সিদ্ধান্ত তারা নিয়েছেন। আর জনসংখ্যা বাড়ানোর কথা আমরা বলে আসছি গত তিন দশকেরও বেশি সময় ধরে। আমরা এখন সেইদিনের প্রত্যাশায় যেদিন সরকারিভাবে বলা হবে-'চারের কম নয়, বেশি হলে ভালো হয়।'

মনে রাখবেন, যারা এদেশের জনসংখ্যা কমাতে চায়, তারা আমাদের বন্ধু নয়। তারা সাম্রাজ্যবাদী ও শোষকদের এজেন্ট। একথা বলতে আমাদের কোনো দ্বিধা নেই। কারণ আমরা জাতির কল্যাণে ও আমাদের জাতিসত্তার বিকাশের জন্যেই কথাগুলো বলছি। তাই সাম্রাজ্যবাদী চক্রান্তে কেউ পড়বেন না। আসলে জনসংখ্যাই হচ্ছে শক্তি-পরিবারের জন্যে, জাতির জন্যে এবং দেশের জন্যে।

আরেকটি বিষয়-কোনো কারণে স্বাভাবিকভাবে যদি সন্তান না আসে, বুঝবেন যে, টেস্টিটিউবে কোনো কল্যাণ নেই। টেস্টিটিউব বেবি নিতে যাওয়াটা অর্থহীন। এখন আপনারা নিজেদের জন্যে নিয়মিত হিলিং করবেন, সুস্থ সন্তানের মনোব্রি করবেন এবং আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করবেন। সেইসাথে সন্তানকে সবসময় প্রত্যাশিত মনে করবেন। আমরা আপনাদের জন্যে দোয়া করি।

প্রশ্ন : আমার দেবর কয়েক বছর আগে মারা যায়। এরপর আমরা তার স্ত্রী ও মেয়ের ব্যয় বহন করতাম। এখন দেবরের স্ত্রী বিয়ে করেছে। মেয়েটার বয়স ১৭ বছর। মেয়েকে আমার কাছে থাকতে বলেছি, কিন্তু মেয়ে তার মায়ের কাছে থাকতে চায়। তাই এখন আমরা আর মেয়ের খরচ দিচ্ছি না। এটা কি ভুল হচ্ছে?

উত্তর : অবশ্যই ভুল হচ্ছে। যেহেতু মেয়ের মা বিয়ে করেছে, তার ব্যাপারে আপনাদের আর কোনো দায়িত্ব নেই। তার ভরণপোষণের দায়িত্ব এখন তার নতুন স্বামীর। আর এটা তো ঠিক যে, মেয়েকে নিজের কাছে রাখার ব্যাপারে মায়ের অধিকার সবচেয়ে বেশি। কারণ মায়ের চেয়ে বেশি নিরাপত্তা ও মমতা তাকে কেউ দিতে পারবে না। মেয়ে তার মায়ের সাথে থাকতে চাইবে, এটাও স্বাভাবিক।

এখন আপনাদের জন্যে মানবিক হবে-যদি

মেয়েটির ভরণপোষণ আগে যেভাবে করতেন এখনো সেভাবেই করেন। যতদিন পর্যন্ত সে স্বাবলম্বী না হচ্ছে কিংবা বিয়ে না করছে ততদিন পর্যন্ত এটা আপনার নৈতিক দায়িত্ব। আপনি এতদিন ভরণপোষণ করতেন মানে আল্লাহ আপনাকে সেটা করার সামর্থ্য দিয়েছেন। আল্লাহ কখন কার মাধ্যমে একজনের রিজিক দেন কেউ বলতে পারে না।

লামাতে যখন আমরা কোয়ান্টামের কার্যক্রম শুরু করি, আমাদের সবকিছুই ছিল স্বল্প পরিসরে। তারপরও আমরা বলেছিলাম, কেউ কোয়ান্টামে এলে ক্ষুধার্ত অবস্থায় যেন ফিরে না যায়। কারণ লামার দুর্গম দীর্ঘপথে কোথাও সে খাবারের দোকান পাবে না। একজন কর্মীর প্রশ্ন ছিল-কত লোককে খাওয়াব? আমাদের বক্তব্য ছিল, যত লোক আসে ততজনকে খাওয়াবেন। কারণ সে তার রিজিক নিয়ে এসেছে। তাকে না খাওয়ালে আমাদের অকল্যাণ হবে।

আসলে কারো জন্যে কিছু করতে পারাটা অত্যন্ত সৌভাগ্যের। তাই সবসময় চিন্তা করবেন অন্যের জন্যে কতটা করতে পারলাম, কতটা দিতে পারলাম। কতটা নিতে পারলাম, তা নয়। কারণ যত তৃপ্তি সব দেয়ার মধ্যেই।

অতএব যে মেয়েটিকে এতদিন লালন করেছেন, সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও এখন আপনি কেন তা করবেন না? এতিমের মাথায় হাত রাখার সুযোগ থেকে কেন নিজেকে বঞ্চিত করবেন? সে মায়ের সাথে থাকলেও তার খরচ আপনাদের বহন করা উচিত।

প্রশ্ন : আমি জীবনে দুটো গুরুতর পাপ করেছি। আমি জানি, শিরকের অপরাধ ব্যতীত যে-কোনো অপরাধের জন্যে আল্লাহ যাকে ইচ্ছা ক্ষমা করেন। আমি তো শিরক করি নি, কিন্তু যে পাপ করেছি তার জন্যে তওবা করব কীভাবে? কীভাবে আমার তওবা কবুল হতে পারে?

উত্তর : প্রথমত, যে ভুল আপনি করেছেন সেটার পুনরাবৃত্তি না করা। কারণ তওবা মানেই হচ্ছে, আমি এই ভুলের পুনরাবৃত্তি করব না। এটাই হচ্ছে আসলে তওবা। দ্বিতীয়ত, যে-কোনো পাপ তিনি ক্ষমা করতে পারেন, সেই এখতিয়ার তাঁর রয়েছে।

তাই ভুলের জন্যে অন্তর খুলে আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। কারণ তাঁর দয়া ও ক্ষমা নিয়ে সন্দেহ-সংশয়ের অবকাশ কারো নেই। আল্লাহ ক্ষমা করবেন না, এটা বলার অধিকারও কারো নেই। আল্লাহ যে-কাউকে ক্ষমা করতে পারেন। অতএব আমরা যে ভুলই করি-তাঁর ক্ষমা সম্পর্কে যেন কখনো নিরাশ না হই।

এ মাসের অটোসাজেশন

সেবার ক্ষেত্রে পক্ষপাতিত্ব করা থেকে আমি বিরত থাকব। যখন যার প্রয়োজন তার সেবা করব।

আগস্ট মাসব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচি জাতির জনক বঙ্গবন্ধু ও সকল শহীদের স্মরণে

জাতির জনক বঙ্গবন্ধু ও ১৫ আগস্টের সকল শহীদের স্মরণে আগস্ট মাসব্যাপী রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ সংগঠন ও প্রতিষ্ঠান। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় অনুষ্ঠিত এসব ব্লাড ক্যাম্প এবং এর পাশাপাশি কোয়ান্টাম ল্যাবেও রক্তদান করেছেন দেশের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ।



ঢাকায় জনতা ব্যাংক ভবন চত্বরে রক্তদান কর্মসূচি উদ্বোধন করেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর রাজনৈতিক উপদেষ্টা জনাব এইচ. টি. ইমাম। আরো উপস্থিত ছিলেন ব্যাংকের চেয়ারম্যান ড. জামালউদ্দিন আহমেদ এফসিএ। রক্তদান করেন ২৬ জন। ২৭ আগস্ট

ঢাকার মতিঝিলে
অবস্থিত
সেনাকল্যাণ ভবনে
বেসিক ব্যাংকের
প্রধান কার্যালয়ে
অনুষ্ঠিত ব্লাড
ক্যাম্পটি উদ্বোধন
করেন ব্যাংকটির
ব্যবস্থাপনা
পরিচালক মো.
রফিকুল ইসলাম।
এদিন শহিদদের
স্মরণে রক্তদান
করেন ১৩০ জন।
৭ আগস্ট



নরসিংদীর স্যামসাং ফ্যাক্টরিতে রক্তদান কর্মসূচি উদ্বোধন করেন মাননীয় শিল্পমন্ত্রী জনাব নূরুল মজিদ মাহমুদ হুমায়ুন ও নরসিংদীর জেলা প্রশাসক সৈয়দা ফারহানা কাউনাইন। এ ক্যাম্পে রক্তদান করেন প্রতিষ্ঠানটির ৪৫ জন কর্মকর্তা-কর্মচারী। ৩ আগস্ট

এ-ছাড়াও ২১ আগস্ট রূপালী ব্যাংকের দিলকুশা শাখায়, ২২ আগস্ট যুব অধিদপ্তরে, ২৪ আগস্ট উত্তরা কল্যাণ সমিতিতে, ২৫ আগস্ট সাভারের শেখ হাসিনা জাতীয় যুব উন্নয়ন ইনস্টিটিউটে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে সহযোগিতা করেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

আপনার এলাকায়, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বা কর্মক্ষেত্রে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে
আগ্রহী হলে যোগাযোগ করুন :

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ০১৭১৪-০৪৭৬৩৬

blood.quantummethod.org.bd

সুপ্রীম কোর্টে সুস্বাস্থ্য-বিষয়ক বৈজ্ঞানিক সেমিনার



বৈজ্ঞানিক সেমিনারে অংশ নেয়া আইনজীবীদের একাংশ

২২ আগস্ট সুপ্রীম কোর্ট বার এসোসিয়েশন মিলনায়তনে বিনা ওষুধে ডায়াবেটিস নিরাময় ও প্রতিরোধের কার্যকর উপায় শীর্ষক সেমিনার আয়োজিত হয়। এতে মোট ২৫০ জন আইনজীবী অংশ নেন। আলোচনা করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান।

ভার্চুয়াল ভাইরাস

সচেতনতামূলক সেমিনার

চট্টগ্রাম :

- ২৪ জুলাই ও ২ আগস্ট পটিয়া আদর্শ উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত সেমিনারে চারটি সেশনে মোট ৩১২ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়।
- ৩১ জুলাই আব্দুস সোবহান রাসহাত আলী উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত সেমিনারে দুটি সেশনে মোট ১৩৪ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে।

বগুড়া :

- ২৫ জুলাই ভবানীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ে নবম ও দশম শ্রেণির ১০০ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়।
- ১ আগস্ট শিবগঞ্জ সরকারি এম এইচ কলেজের সেমিনারে ৩০০ জন এবং চৌধুরী আদর্শ মহিলা ডিগ্রী কলেজে ২৫০ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়।
- ৩ আগস্ট শিবগঞ্জ পাইলট বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত সেমিনারে অংশ নেয় ৬০ জন শিক্ষার্থী।

দানের বরকতে সমৃদ্ধ হোক আপনার পরিবার

ভ্রাতা ধারণাই দানে অনীহার কারণ

ভোগবাদ ও পুঁজিবাদ নানান আঙ্গিকে মানুষকে মানবিকতা ও সত্যের পথ থেকে সরিয়ে রাখার চেষ্টা করেছে। পুঁজিপতিদের মূল লক্ষ্য-একজন মানুষের মধ্যে সম্পদ-আসক্তি সৃষ্টি করা, যাতে আমৃত্যু সে ধনসম্পদ কীভাবে বাড়ানো যায় সেই প্রচেষ্টায় মোহাচ্ছন্ন থাকে।

একটি শিশু জন্মগ্রহণ করার পর থেকে স্বাভাবিকভাবে সে ভালো কিছুই চিন্তা করে বা করতে চায়। কিন্তু বয়স বাড়ার সাথে সাথে সে চারপাশের পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং মনে করে, ভালো কাজ করতে হলে তার প্রচুর ধনসম্পত্তি থাকতে হবে। সে ভাবে, যেদিন আমার অনেক অর্থ হবে সেদিন আমি ভালো কাজগুলো করতে পারব-স্কুল, কলেজ, মাদ্রাসা, হাসপাতাল, বুদ্ধাশ্রম, মানুষের সেবা ইত্যাদি। জীবনের শুরুতে একজন কিশোর বা তরুণের শুভচিন্তাটিই প্রাধান্য পায়। কিন্তু যত দিন যায়, বেশি ধনসম্পত্তি লাভের আকাঙ্ক্ষা তার কখনো পূরণ হয় না। সে তৃপ্ত হতে পারে না।

যে তরুণটি বিপথে যায় নি বা সমাজের চোখে যে খুব ভালোভাবেই বেড়ে উঠেছে, এমন একজন তরুণের কথাই ধরা যাক। সে পড়াশোনা শেষে উপার্জন শুরু করে। একসময় সংসার হয়, তাদের ঘরে সন্তানসন্ততি আসে এবং ধনসম্পত্তির প্রতি তাদের মোহ আরো বাড়াতে থাকে। আজীবন এর মধ্যেই তার চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকে। একবার যদি এই সম্পত্তির নেশা কাউকে পেয়ে বসে, যে-কোনো কিছুর বিনিময়ে সে তখন এর পেছনেই ছুটতে থাকে।

যুগে যুগে বিলাসিতা ও অর্থের নেশায় বঁদু হয়ে থাকা মানুষগুলো ধনসম্পত্তিকেই তাদের নিরাপত্তার ধারক মনে করে। এ প্রসঙ্গে পবিত্র কোরআনে আল্লাহ তায়ালা বলেন, (দুর্ভোগ এমন প্রত্যেক ব্যক্তির জন্যে) যে (কৃপণের মতো) অর্থ জমায় আর বার বার তা গণনা করে এবং একে নিজের রক্ষাকবচ মনে করে। [সূরা হুমাজাহ : ২]

অর্থাৎ শুধু নিজের চিন্তা করতে করতে সে আর অন্যের জন্যে খরচ করতে পারে না। যখন হয়তো খরচ করার সময় পেল, দেখা যায়, তার সময় শেষ হয়ে গেছে। তাই বয়স যা-ই হোক, একজন মানুষকে দানের অভ্যাসটা শুরু করতে হবে তার যা আছে তা থেকে সাধ্যমতো দান করে। তাহলেই ভালো কিছু করার চিন্তাটি বাস্তবায়ন হবে।

আর এই দানের অভ্যাসে দাতার জীবনেও আসবে প্রশান্তি ও সাফল্য। এ প্রসঙ্গে পবিত্র কোরআনে উল্লেখ আছে, ... (হে মানুষ!) যে অর্থবিত্ত তোমরা দান করে, সে দান তো তোমাদের নিজেদের কল্যাণের জন্যেই। তোমরা তো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে ব্যয় করে। অতএব দানের পুরোপুরি প্রতিদান তোমাদেরকে অবশ্যই দেয়া হবে। তোমাদের হক কখনো নষ্ট করা হবে না। [সূরা বাকারা : ২৭২]

কোয়ান্টামে দানের অর্থে পরিচালিত হয় সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রম

দেশের বঞ্চিত জনগোষ্ঠীকে সাহায্য করার লক্ষ্যে দু-যুগ আগে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুরু করে সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রম। পরবর্তীতে তা বিস্তৃত হয়েছে দেশের দুর্গম অঞ্চল বান্দরবান লামায়, যেখানে বেড়ে উঠেছে দুই সহস্রাধিক শিশুর আবাসিক শিক্ষালয়-কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ। পরিচালিত হচ্ছে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম, অসহায় প্রবীণদের জন্যে আশ্রয়মন্ড, খতনা কার্যক্রম, বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা, জাতীয় দুর্যোগে ত্রাণ ও বস্ত্রবিতরণ, দুর্যোগ পরবর্তী গৃহনির্মাণ, বেওয়ারিশ লাশের জন্যে মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানাতে দাফন বা সৎকারের ব্যবস্থা ইত্যাদি।

সেবামূলক এ কাজগুলোর প্রতিটিই পরিচালিত হয় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিজস্ব অর্থায়নে। তারা দিন শুরু করেন দান করে। প্রত্যেকে সাধ্যমতো দানের অর্থ রাখেন কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে। মাস শেষে বা ব্যাংকটি পূর্ণ হলে তারা ফাউন্ডেশনে জমা দিয়ে পুনরায় একটি ব্যাংক সংগ্রহ করেন। ব্যাংকগুলো বিতরণ ও সংগ্রহের কাজ করেন একদল নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ার (কোয়ান্টাম স্বেচ্ছাসেবক)। সারাবছর সজ্জবদ্ধভাবে চলতে থাকে এ কাজটি।

দান করলেই দায়িত্ব শেষ হয় না, আপনার দানের অর্থ কোথায় ব্যয় হচ্ছে তা জানুন

একজন দাতা যদি মনে করেন, দান করা পর্যন্তই তার দায়িত্ব, এই অর্থ কোথায় ব্যয় হচ্ছে এটা বিবেচ্য নয়, তাহলে তিনি ভুল করবেন। কারণ দান করলেই দায়িত্ব শেষ হয় না। গ্রহীতা সেটা দিয়ে ভালো কাজ করলে দাতার জন্যেও তা কল্যাণকর, এটা সদকায়ে জারিয়া হিসেবে গণ্য হবে। আর গ্রহীতা সেই অর্থ দিয়ে মন্দ কাজ করলে সেটার দায়িত্বও দাতার ওপর বর্তায়।

কেউ হয়তো ভিক্ষুককে নিয়মিত ভিক্ষা দেন। কিন্তু আমাদের সমাজে অধিকাংশ ভিক্ষুক মিথ্যার আশ্রয় নিয়ে ভিক্ষা করছে। এসব খবর প্রায়ই সংবাদপত্রে দেখা যায়। তাদের অভিনয়ের ধোঁকায পড়ে সহজেই মানুষ ভিক্ষা দেন। কিন্তু পেশাদার এই ভিক্ষুকরা দানের অর্থে মাদক-জুয়াসহ বিভিন্ন অপকর্মে জড়িত থাকে।

একজন ভিক্ষুককে ভিক্ষা দেয়া মানে সমাজে ভিক্ষাবৃত্তিকেই উৎসাহিত করা। আজীবন সে ভিক্ষুকই থেকে যায়। অথচ নবীজী (স) ভিক্ষাবৃত্তিকে সবসময় নিরুৎসাহিত করেছেন।

কোয়ান্টামে দানের রয়েছে হিসাবের স্বচ্ছতা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে যখনই কোনো মাটির ব্যাংক জমা হয়, ব্যাংকটির অর্থ হিসাব করে দাতাকে দেয়া হয় মানি রিসিট এবং দাতার মোবাইল নম্বরে দানের পরিমাণটা এসএমএস করা হয়। তাই ফাউন্ডেশনের



আপনার চারপাশের ৪০ ঘরে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকসহ ফাউন্ডেশন প্রকাশিত এ ব্রোশিওরটি বিতরণ করুন। সজ্জবদ্ধ দানে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করুন। নিজেও আন্তরিকভাবে দান করুন নিয়মিত, সাধ্যমতো।

রয়েছে জমাকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংকের হিসাব। সারাবছর ফাউন্ডেশনের কোন সেবাখাতে কত ব্যয় হলো এর স্বচ্ছতাও বজায় রাখা হয়। এসব কারণেই দানের ক্ষেত্রে একজন সচেতন মানুষের প্রথম পছন্দ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

সজ্জবদ্ধ দানেই ঘটবে সমাজের পরিবর্তন অবহেলিতরা পাবে মর্যাদা

দেশ ও সমাজের উপকার তখনই সম্ভব হবে যখন সাধারণ মানুষ আত্মকেন্দ্রিকতা বাদ দিয়ে অন্যের জন্যে চিন্তা করবে। এই চিন্তাটা যে-কোনো দানের মাধ্যমে শুরু হতে পারে এবং অবশ্যই তা সজ্জবদ্ধভাবে করতে হবে। কারণ একজন গ্রহীতাকে কিছু অর্থ দিয়ে সাময়িক উপকার করা যেতে পারে, কিন্তু এতে তার সামাজিক অবস্থার কোনো পরিবর্তন হবে না। তাই এটি করতে হবে সজ্জবদ্ধভাবে একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে।

পৃথিবীতে যখনই কোনো সভ্যতার মানবিক উত্থান ঘটেছে, এর নেপথ্যে ছিলেন সমাজের কিছু মানুষ, যারা কল্যাণচিন্তায় সজ্জবদ্ধ হয়ে সামগ্রিক কল্যাণের জন্যে কাজ করেছেন। বর্তমান সময়ে ঠিক তেমনি একটি উদ্যোগ হলো কোয়ান্টামের সজ্জবদ্ধ দান। আমাদের সমাজে সকল মানুষের কল্যাণ এবং অবহেলিতদের মর্যাদা নিশ্চিত করতে এ দানের বিকল্প নেই।

তাই আপনিও এগিয়ে আসুন। সাধ্যমতো দান করুন। আর পরিবারের প্রতিটি সদস্যের জন্যে আলাদা মাটির ব্যাংক রাখুন। এতে আপনার শিশুর মধ্যেও দাতা হওয়ার মনোভাব তৈরি হবে। সজ্জবদ্ধ দানের শুভ বার্তাটি ছড়িয়ে দিন আপনার চারপাশে। অনুভব করুন সৃষ্টির রহমত, দানের বরকত।