



এপ্রিল ২০১৫

কোয়ান্টাম বুলেটিন

স্বাধীনতা দিবসে অনুষ্ঠিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল প্যারেডে প্রথম হলো



কোয়ান্টামের সালাম গ্রহণ করছেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা, পাশে ঢাকার জেলা প্রশাসক জনাব মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া

২৬ মার্চ মহান স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে ঢাকার বঙ্গবন্ধু স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশের প্যারেড ইভেন্টে প্রথম হলো কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। আর এ আয়োজনে এবারই প্রথম অংশ নেয় এই স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। ঢাকা জেলা প্রশাসনের উদ্যোগে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা।

এবারের আয়োজনে ঢাকাসহ সারা দেশ থেকে অংশ নেয় মোট ৪৬টি স্কুল ও শিশু সংগঠন। অনন্য সাজপোশাক, আত্মবিশ্বাসী দেহভঙ্গি এবং দৃষ্টিভঙ্গি পারফরম্যান্সের কারণে পুরো অনুষ্ঠান জুড়েই বিশেষভাবে নজর কাড়ে কোয়ান্টারা। নেতিবাচকতার বৃত্ত ভেঙে অবিচল বিশ্বাসে নিরলস প্রয়াস চালিয়ে অতি সাধারণ পর্যায়ে থেকেও যে-কেউ আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করতে পারে, প্রথম হতে পারে-স্টেডিয়ামে সেদিন



অনুষ্ঠানের বিশেষ আকর্ষণ ছিল কোয়ান্টামের ব্যান্ডবাদন

কোয়ান্টামের দৃষ্ট পদচারণাই এ চিরায়ত সত্যের প্রমাণ।

দুটি দলে মোট ৬৪ জন কোয়ান্টা প্যারেডে অংশ নেয়। এর পাশাপাশি কুচকাওয়াজ অনুষ্ঠানের পুরোটা সময় ধরে বাংলাদেশ আনসার-ভিডিপি ব্যান্ড দলের সাথে যৌথভাবে ব্যান্ডবাদন পরিবেশন করে ৪৭ জন কোয়ান্টার সমন্বয়ে গঠিত একটি সুসজ্জিত ও চৌকস বাদক দল।

দেশের ঐতিহ্যবাহী স্কুল ও সংগঠনগুলোর সাথে প্রতিযোগিতা করে কোয়ান্টামের এ অভূতপূর্ব অর্জনের নেপথ্যে রয়েছে তাদের অনবদ্য টিম-ওয়ার্ক ও শ্রমানন্দময় কর্মপ্রচেষ্টা। অক্লান্ত চর্চায় রক্তকে ঘাম করে বরিয়েছে ওরা। প্রথম পুরস্কার এসেছে তারই স্বীকৃতিস্বরূপ। একই ইভেন্টে ভারতেশ্বরী হোমস ও বিএসবি ক্যামব্রিয়ান স্কুল এন্ড কলেজ যৌথভাবে দ্বিতীয় এবং বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর (বিএনসিসি) তৃতীয় স্থান অধিকার করে।

উল্লেখ্য, ২০০৩ সাল থেকে প্রতিবছরই লামা উপজেলা ও বান্দরবান জেলায় এবং ২০০৯ সাল থেকে চট্টগ্রাম বিভাগীয় পর্যায়ে বিজয় দিবসে অনুষ্ঠিত প্যারেড ও ডিসপ্লেটে অংশ নিয়ে বরাবরই প্রথম স্থান অধিকার করে আসছে কোয়ান্টারা।

বর্ষবরণ ১৪২২

প্রতিবারের মতো এবারও বাংলা নববর্ষ ১৪২২-কে সপরিবারে ও আনন্দমুখর পরিবেশে বরণ করে নেবে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের সর্বস্তরের সদস্যরা। আসন্ন বাংলা বছরটিকে এদিন স্বাগত জানানো হবে 'সুখী জীবন'-এর মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। এরপর থাকবে বিশেষ আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।

সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের কার্যালয় ছাড়াও উন্মুক্ত মাঠ, পার্ক ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে বর্ষবরণের আয়োজন করবেন ফাউন্ডেশনের সদস্যরা। নতুন বছরে আমরা সবাই মিলে যেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাই, কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রতি এ আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী।

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

৩ ও ৪ এপ্রিল
করসেবা

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে এপ্রিল মাস জুড়ে অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব। আর এ উপলক্ষে ৩ ও ৪ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা।

এ হালখাতা উৎসবে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো অংশ নেবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে। আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের মাঝে ইতোপূর্বে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই বছরের এ করসেবার লক্ষ্য। আর সেই সাথে সবাইকে আমন্ত্রণ জানানো হবে আসন্ন বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে মাটির ব্যাংক থেকে সারা বছরে মোট সংগ্রহ ছিল ১৯ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৯০ তম কোর্স II ঢাকা

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

বিশিষ্ট নাট্যব্যক্তিত্ব মান্নান হীরা। তিন দশকেরও বেশি সময় ধরে তিনি দেশের নাট্যজগতে একজন সক্রিয় কর্মী। অভিনয় করেছেন মঞ্চে, টেলিভিশনে। একাধারে তিনি একজন অভিনেতা, নাট্যকার, নির্দেশক এবং চলচ্চিত্রকার। মঞ্চনাটক, পথনাটক ও মুক্তনাটক মিলিয়ে তার রচিত নাটকের সংখ্যা অর্ধশতাধিক। সম্প্রতি তার রচনা ও পরিচালনায় মুক্তি পেয়েছে মুক্তিযুদ্ধভিত্তিক পূর্ণদৈর্ঘ্য শিশুতোষ চলচ্চিত্র ‘একান্তরের ক্ষুদিরাম’। নাট্যসাহিত্যে উল্লেখযোগ্য অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ তিনি বাংলা একাডেমি পুরস্কার, জাকারিয়া স্মৃতি পদক, সাদত আলী আখন্দ সাহিত্য পুরস্কারসহ বিভিন্ন সম্মাননায় ভূষিত হন। মান্নান হীরা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৬১ তম ব্যাচে অংশ নেন। তার সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

অবিদ্যার অন্ধকার থেকে মুক্তির কথা বলে কোয়ান্টাম

মান্নান হীরা

৯০-এর দশকের গোড়ার কথা। অযোধ্যার বাবর মসজিদ ও রাম মন্দির নিয়ে তখন ভয়াবহ এক সাম্প্রদায়িক দাঙ্গা ছড়িয়ে পড়েছিল ভারতের অনেক জায়গায়। এবং এর কিছুটা প্রভাব এসে পড়েছিল বাংলাদেশেও। কিন্তু অসাম্প্রদায়িক চেতনায় উদ্বুদ্ধ এদেশের সাধারণ মানুষ তা প্রতিহত করার যথাসাধ্য চেষ্টা করেন। ফলে এখানে তা বেশিদূর এগোতে পারে নি।

তখন আমি আরণ্যক নাট্যদলে কাজ করি। আমাদের মনে হয়েছিল, সাম্প্রদায়িকতার বিষবায়ু যাতে এদেশে প্রবাহিত হতে না পারে, এদেশের মানুষ যেন নিরাপদে থাকে, সেজন্যে আমাদেরও কিছু করার আছে।

সে-সময় আমি একটি সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতিমূলক নাটক রচনা করি-আদাব। আরণ্যক থেকে আমরা তখন কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে দেশের বিভিন্ন জায়গায় যাই এবং নাটকটি প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করি। আমরা এর নাম দিয়েছিলাম সাম্প্রদায়িকতার বিরোধী অভিযান।

আমি একটি দল নিয়ে যাই উত্তরবঙ্গে। বিভিন্ন শহর-গ্রামে প্রদর্শনী করে আমরা একসময় গিয়ে পৌঁছলাম পাবনা। চাটমোহরের কাছেই একটি হিন্দু-অধ্যুষিত গ্রাম। স্থানীয় লোকজনের সাথে কথা বললাম, তাদের সহায়তায় সন্ধ্যার পর নাটক প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা হলো।

নির্ধারিত সময়ে গ্রামবাসীরা আসতে শুরু করলেন। সেদিন ছিল হাটবার। কয়েক হাজার মানুষ এলেন নাটক দেখতে। ওখানে বিদ্যুৎ ছিল না। অন্ধকারে দেখা যাচ্ছিল শুধু অগণিত কুপি বাতি। এর সাথে আমরা কিছু হাজারাক লাইটের ব্যবস্থা করেছিলাম, সেই আলোয় নাটক মঞ্চস্থ হলো।

নাটক শেষে লোকজন যে যার মতো চলে যাচ্ছেন। পুরো জায়গাটা আবার আগের মতোই অন্ধকার। আমরা সহকর্মীরা একজন আরেকজনকে খুঁজছি। আবছা আলোয় পরস্পরের হাত ধরে সবাই একসাথে থাকার চেষ্টা করছি। এর মধ্যেই হঠাৎ কারো স্পর্শ পেলাম। একটা হাত আমার ডান হাতটা ধরল। ভাবলাম, আমাদের দলেরই কেউ হবে হয়তো।

কিন্তু একটু খেয়াল করলেই দেখলাম, সাদা শাড়ি পরা বেশ প্রবীণ একজন হিন্দু বিধবা। জায়গাটা তখনো কিছুটা কোলাহলময়। মহিলার কানের কাছে মুখ নিয়ে বললাম, আপনি কিছু বলবেন? তিনি আমার হাতটা তার মাথায় ঠেকিয়ে বললেন, ‘বাবা, তোমরা আজ এখানে যা করলো তা করে কেবল দেবতারা।’

৩০ বছরেরও বেশি সময় ধরে নাটকের সাথে আমার পথচলা, কিন্তু এর চেয়ে বড় কোনো সম্মান আমি আজও পাই নি।

নাটক করব কিংবা নাটকই হবে আমার ধ্যানজ্ঞান, এমন কোনো লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য শৈশবে আমার ছিল না। বাবা ছিলেন মাঝারি গোছের সরকারি চাকুরে। তিনি চাইতেন আমি আমলা হই। কিন্তু এটা কোনোদিন মনে নিয়েছি বা প্রতিবাদ করেছি বলেও মনে পড়ে না।



রাজশাহী কলেজ থেকে ইন্টারমিডিয়েট পাশ করার পর শিল্পসংস্কৃতি জগতের অনেকের সাথে সখ্য গড়ে ওঠে। বন্ধুত্ব হয়। তারপর ৮০-এর দশকের শুরুতে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র থাকা অবস্থায় যোগ দেই আরণ্যক নাট্যদলে। এভাবেই আস্তে আস্তে মঞ্চ আর অভিনয়ের সাথে জড়িয়ে যাই। একসময় নিজেও নাটক লিখতে শুরু করি। আমি লিখেছি মূলত কূপমণ্ডকতার বিরোধী, নারীনির্যাতনের বিরোধী এবং সাম্প্রদায়িকতার বিরোধী নাটক।

সাম্প্রদায়িকতা আসলে মনুষ্যত্বকে খণ্ডিত করে, চিন্তকে খণ্ডিত করে, ভূখণ্ডকে খণ্ডিত করে। যার ফলাফল আজ বিশ্বব্যাপী ধর্মাত্মতা ও এত হানাহানি আর রক্তক্ষয়। এর প্রতিকার হিসেবে চাই সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির বিকাশ ও অসাম্প্রদায়িক চেতনার বিস্তার ঘটানো।

কোয়ান্টামে আমি এ বিষয়টা খুঁজে পাই। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বিজ্ঞান এবং ধর্মের যে সমন্বয় দেখেছি, তা শুধু দেশে নয়, সারা পৃথিবীতে ঘটেছে বলে আমার জানা নেই। গুরুজীর আলোচনায় বার বার ঘুরেফিরে আসে প্রত্যেক ধর্মের মহামানবদের কল্যাণবাণীগুলো। ফাউন্ডেশনের অফিসে ঢুকলে চোখে পড়ে এসব ধর্মবাণী সুন্দর করে লিখে রাখা হয়েছে। এটি আমার খুব ভালো লাগে। কাউকে ছোট করে নয়, বরং সব ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে নিজের ধর্মের প্রতি আনুগত্য প্রকাশ করাটাই তো আসল কথা।

সব ধর্মের উদ্দেশ্য তো আসলে একটাই, সেটা হলো, সত্য অনুসন্ধান। এ আবিষ্কারের চেষ্টা একজন বিজ্ঞানী, লেখক, শিল্পী, দার্শনিক একেকভাবে করতে পারেন, কিন্তু সবার লক্ষ্য তো সেই একটাই। কারো সাথে বিরোধে না গিয়ে আমরা সবাই যদি জীবনের সত্যসন্ধানে ব্রতী হই, তবে পৃথিবীজুড়ে এত নেতিবাচকতা আর কলহ ছড়িয়ে পড়ার আশঙ্কা থাকে না।

আজকের এই সর্বগ্রাসী নেতিবাচকতা, এটি আমাদের একার সমস্যা নয়, এটি এখন আন্তর্জাতিক সমস্যা। এর সাথে জড়িয়ে আছে বিশ্ব রাজনীতি থেকে শুরু করে আজকের বিশ্ব অর্থনীতি ও বিশ্ব সাংস্কৃতিক ব্যবস্থা। আমাদের সবাইকে এমন একটি জায়গায় ঠেলে দেয়া হচ্ছে যে, তুমি কিছুই না, তুমি তুচ্ছ। কিন্তু কোয়ান্টামে বলা হচ্ছে, মানুষ নিজেই একটা শক্তি। সে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অংশ। গুরুজীর যত বই পড়েছি, তাতে দেখেছি, তিনি সমস্ত অজ্ঞানতা ও অবিদ্যার অন্ধকার থেকে মুক্তির কথা বলেছেন।

আর এ মুক্তির মধ্য দিয়েই মানুষ নিজেকে ভালবাসে, অন্যকে ভালবাসে, মিথ্যাকে প্রতিহত করে এবং সত্যকে জয় করে। একদিন সত্য আবিষ্কার করে। উপলব্ধি করতে পারে নিজের ‘আমি’কে।

আবার এই আমিটুকু উপলব্ধি করার পথে সবচেয়ে বড় বাধা হয়ে দাঁড়ায় আমাদের অহমবোধ। আমি যে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের একটি উপাদানমাত্র এবং এর সাথে আমার যে সংযোগ, সেটা ভুলে গিয়ে তখন নিজেদেরকে আমরা একটা অন্ধকারের প্রাচীর দিয়ে ঘিরে ফেলি। আর সেই প্রাচীর ভেদ করে অসীমতার সন্ধান পাওয়া যায় না এবং সে ইচ্ছেটা-ও আমাদের ভেতর থেকে লোপ পায়। জীবনকে তখন আমরা মূল্যায়ন করি সংখ্যা দিয়ে-তোমার আছে অত ভরি, আমার এত ভরি। তোমার আছে অতটা, আমার এতটা।

রবীন্দ্রনাথ বলেছেন, ‘বস্তু মানুষকে একটা সীমার মধ্যে বেঁধে ফেলে’। আর এ সীমাটা ক্রমশ হয়ে উঠতে পারে দুর্ভেদ্য, যদি না থাকে এটি ভাঙার কোনো সুসজ্জবদ্ধ আয়োজন। আমি মনে করি, কোয়ান্টাম এমনই একটি আয়োজন। অন্ধকারের প্রাচীর ভেঙে অসীমে বিলীন হওয়ার জন্যে জীবনে চাই সত্যিকার আত্ম উপলব্ধি। এই আত্ম উপলব্ধির আঁতড়ঘর কোয়ান্টাম।

বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে আমি গিয়েছিলাম। সেখানে অধ্যয়নরত শিশুদের দেখেছি। সুশৃঙ্খল ও আন্তরিক পরিচর্যার মধ্য দিয়ে ওদের যেভাবে গড়ে তোলা হচ্ছে, বাংলাদেশে তা এককথায় একটি অসাধারণ দৃষ্টান্তমূলক ঘটনা। এজন্যে কোয়ান্টামের সকল সদস্যকে আমি অভিনন্দন জানাই।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

দেশে মেদস্থলতার হার বাড়ছে!

সচেতন হোন এখনই

মেদস্থলতা! সাম্প্রতিক কয়েক দশকে সারা পৃথিবীজুড়েই স্বাস্থ্যসচেতন মানুষের কাছে এটি দেখা দিয়েছে এক মূর্তিমান আতঙ্করূপে। এদেশেও আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে এর হার। সম্প্রতি বাংলাদেশের শহর এলাকাগুলোতে বসবাসরত নারী ও শিশুদের ওপর পরিচালিত একটি জরিপে এমন তথ্য মিলেছে। গবেষণাটি পরিচালনা করেছেন আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র (আইসিডিডিআর,বি)-র একদল গবেষক।

তারা বলেন, দেশে মোট জনসংখ্যার শতকরা ১৭ জন অতিরিক্ত ওজনধারী, আবার এদের মধ্যে শতকরা চার জন ভুগছেন মেদস্থলতায়। এছাড়াও সারা পৃথিবীতেই মেদস্থলতার হার বাড়ছে আশঙ্কাজনকভাবে। ইউনিভার্সিটি অব ওয়াশিংটনের ইনস্টিটিউট ফর হেলথ মেট্রিক্স এন্ড ইভালুয়েশন-এর একটি গবেষণায় বলা হয়েছে, ১৯৮০ সালের (শতকরা ২ জন) তুলনায় ২০১৩ সালে (শতকরা ৪ জন) এসে বিশ্বজুড়ে মেদস্থলতার পরিমাণ বেড়েছে দ্বিগুণ।

এখানে উল্লেখ্য, প্রত্যেক মানুষের উচ্চতা ও ওজন অনুসারে মেদস্থলতা পরিমাপের একটি সার্বজনীন পদ্ধতি হলো বিএমআই (বডি মাস ইনডেক্স)। বিএমআই নির্ণয়ের উপায় : দেহের ওজন (কিলোগ্রামে)/ উচ্চতা^২ (মিটারে)। এভাবে কারো বিএমআই মান যদি ১৮.৫ থেকে ২৫-এর মধ্যে হয় তবে তিনি স্বাভাবিক ওজনধারী। ২৫-এর বেশি হলে তিনি অতিরিক্ত ওজনধারী। আর বিএমআই মান ৩০-

বিশ্বজুড়ে মেদস্থলতা

- ১৯৮০ সালের তুলনায় বিশ্বজুড়ে বর্তমানে মেদস্থলতার হার বেড়েছে দ্বিগুণ।
- ২০১৪ সালের একটি হিসাব অনুসারে, ১৮ বছর এবং তদুর্ধ্ব বয়সী ১.৯ বিলিয়ন (৩৯%) মানুষ অতিরিক্ত ওজনের শিকার এবং এদের মধ্যে ৬০০ মিলিয়ন (১৩%) ভুগছে মেদস্থলতায়।
- প্রায় সব দেশগুলোতেই কম ওজনের মানুষের চেয়ে অতিরিক্ত ওজনের মানুষের মৃত্যুহার অনেক বেশি।
- ২০১৩ সালের একটি হিসাব অনুসারে, বিশ্বজুড়ে অনূর্ধ্ব পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের ৪২ মিলিয়নই ভুগছে অতিরিক্ত ওজন ও মেদস্থলতায়।

(তথ্যসূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)



অঞ্চলভেদে অতিরিক্ত ওজন ও মেদস্থলতার হার

শহর	মা (%)	শিশু (%)
ঢাকা	৫৭	২২
চট্টগ্রাম	৬৪	১৩
সিলেট	৫৭	১৯
বরিশাল	৫৫	১৭
খুলনা	৫৫	১৫
রাজশাহী	৪৩	১০
রংপুর	৩৫	০৭

(তথ্যসূত্র : আইসিডিডিআর,বি)

এর বেশি হলে তিনি স্থলকায় বা মেদস্থল বলে বিবেচিত হবেন।

আইসিডিডিআর,বি-র উদ্যোগে দেশের সাতটি বিভাগীয় শহরে বছর দুয়েক আগে পরিচালিত এ স্বাস্থ্যজরিপে দেখা গেছে, পাঁচ থেকে ১৮ বছর বয়সী শিশু-কিশোরদের মায়েদের শতকরা ৫২ জনই অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের শিকার এবং এদের মধ্যে ১৫ জনই মেদস্থল। আর এ শিশুদের শতকরা ১৪ জন অতিরিক্ত ওজনধারী এবং এদের মধ্যে শতকরা চার জন মেদস্থল।

অবস্থাপন পরিবারগুলোতে শিশু-মেদস্থলতার হার শতকরা ২৭ ভাগ, অন্যদিকে দরিদ্র পরিবারগুলোতে এই হার শতকরা ৩ ভাগ। গবেষকরা জানান, মাতৃ ও শিশু-মেদস্থলতার হার সবচেয়ে বেশি হলো ঢাকা ও চট্টগ্রাম শহরে। তাদের মতে, এ গবেষণা-কার্যক্রমে পরিণত বয়সের পুরুষরা অন্তর্ভুক্ত ছিলেন না যদিও, কিন্তু তাদের ক্ষেত্রেও মেদস্থলতার চিত্রটা একই।

গবেষকরা সাবধান করে দিয়েছেন-‘অতিরিক্ত ওজনধারী এবং স্থলকায়দের ক্ষেত্রে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, অস্টিওআর্থ্রাইটিস, লিভার ও গলরাস্তার বিভিন্ন ধরনের জটিলতা এবং শ্বাসতন্ত্রের রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলক বেশি। এবং এসব জটিলতা থেকে তাদের অকালমৃত্যুর সম্ভাবনাও বেড়ে চলে সমানতালে।

যুক্তরাজ্য ভিত্তিক বিশ্বখ্যাত চিকিৎসা-সাময়িকী ল্যানসেট-এ প্রকাশিত একটি প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, মেদবহুলতার কারণে সৃষ্ট হৃদরোগ-সংক্রান্ত জটিলতায় সারা বিশ্বজুড়ে শুধু ২০১০ সালেই ঘটেছে

৩.৪ মিলিয়ন মৃত্যু। বিশেষজ্ঞরা জানান, বেশিমাাত্রায় উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্যগ্রহণ এবং তুলনামূলক কম শারীরিক পরিশ্রমই পৃথিবীজুড়ে মেদবহুলতার অন্যতম প্রধান কারণ।

এ প্রসঙ্গে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক এসোসিয়েশনের সভাপতি প্রফেসর ডা. এ কে আজাদ খান বলেন, মাত্রাতিরিক্ত চিনি ও ক্যালরিসমৃদ্ধ ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের প্রতি শিশু-কিশোরদের আসক্তির ফলেই বাড়ছে তাদের মেদস্থলতার হার। কিন্তু সে তুলনায় সংশ্লিষ্ট কোনো দিক থেকেই নেই কোনো সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্ট দিক-নির্দেশনা। অন্যদিকে ক্রমশ কমছে শিশুদের যে-কোনো ধরনের পরিশ্রম ও খেলাধুলা করার সুযোগ, এমনকি অধিকাংশ স্কুলেই নেই কোনো খেলার মাঠ।

আইসিডিডিআর,বি-র সহযোগী বিজ্ঞানী ও গবেষক ড. আলিয়া নাহিদ পরামর্শ দেন-স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও সুস্থ খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে স্কুলগুলোতে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা দেয়াটা খুব জরুরি। আর শহরবাসীদের খেলাধুলা ও পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করতে হবে। এটি বিভিন্নভাবে হতে পারে, যেমন : শহরের রাস্তাগুলোর এক পাশে সাইকেলের একটি লেন থাকতে পারে, যা নাগরিকদের শারীরিক পরিশ্রমে উদ্বুদ্ধ করবে।

তিনি এসব ব্যাপারে সবাইকে সচেতন হওয়ার আহ্বান জানিয়ে বলেন, শুধু উন্নত দেশগুলোতেই নয়, এর পাশাপাশি উন্নয়নশীল দেশগুলোতেও সমানে বাড়ছে মেদবহুলতার হার। আর দেহের অতিরিক্ত ওজনের ফলে নানাভাবে বাড়ে অসংক্রামক ব্যাধির (হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) সম্ভাবনা।

তাই আমাদের সচেতন হওয়ার সময় এখনই। মেদস্থলতা এবং এ-সংক্রান্ত রোগ-ব্যাধি জটিলতা প্রতিরোধে ভুল খাদ্যাভ্যাস ও অপরিমিত জীবনযাপনের বদলে চাই বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও পরিশ্রমসম্পন্ন সুস্থ জীবনচারণ।

তথ্যসূত্র : দ্য ডেইলি স্টার, ২১ মার্চ ২০১৫

ভোজনরসিক হবেন না।
শুধু খিদে লাগলেই খাবেন।
কিছুটা খিদে রেখেই
খাওয়া শেষ করবেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের অনুভূতি

৩৮১ ব্যাচ ॥ ঢাকা

এই কোর্স আমার জীবনের সঠিক সিদ্ধান্তগুলোর মধ্যে অন্যতম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বিজ্ঞানের সাথে ধর্মের যে সুন্দর সম্মিলন দেখলাম, তা আমাকে মুগ্ধ করেছে।

নাজরাতান নাসিম • প্রভাষক, অণুজীব বিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

এখানে এসে বুঝলাম, আমার এতদিনের যা জ্ঞান তা ছিল খণ্ড খণ্ড জ্ঞান। কিন্তু গুরুজী কোয়ান্টাম মেথডের মাধ্যমে আমাদের এই খণ্ড খণ্ড জ্ঞানকে একটা পরিপূর্ণ রূপ দিলেন।

ডা. আজমল হুসাইন • ন্যাচারাল হিলিং কনসালটেন্ট

সবসময় ভাবতাম আমাদের পরের প্রজন্ম, আমাদের সন্তানরা কোথা থেকে শিষ্টাচার শিখবে, কোথায় জীবনের উপলব্ধিগুলো পাবে? এখন আমি আশাবিত্ত যে, আমাদের সন্তানরা সত্যিকারের মানুষ হতে শিখবে কোয়ান্টামে এসে।

ফাহিমদা খাতুন • সিনিয়র অফিসার, অগ্রণী ব্যাংক লি.

মেডিটেশন করে আমার রক্তচাপ ও হার্টবিট এখন একেবারে স্বাভাবিক এবং অসুস্থতার সমস্ত অনুভূতি যেন চলে গেছে। আমি বিশ্বাস করি, মানুষকে জাগানোর যে যাত্রা কোয়ান্টাম শুরু করেছে, তা আরো ছড়িয়ে যাবে।

আবুল কাশেম • ব্যবসায়ী

৩৮২ ব্যাচ ॥ রাজশাহী

শিক্ষক হিসেবে ছাত্রছাত্রীকে অনুপ্রাণিত করা, তাকে জড়িত করে তোলার কাজটা বোধহয় আমরা সবাই পারি না। কোর্সে এসে আমি শিখলাম, কীভাবে শেখাতে হয়। গুরুজী আমাদেরকে যে প্রশান্তির ভুবনে প্রবেশ করালেন, তার জন্যে আমি কৃতজ্ঞ।

ড. ফেরদৌসী বেগম • অধ্যাপক, উদ্ভিদ বিজ্ঞান বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

কোর্সে শিখলাম, মহান জাতি হতে হলে আমাদের প্রয়োজন উষ্ণ হৃদয় আর ঠান্ডা মাথা। হৃদয় আর মস্তিষ্কের এই সুন্দর সমন্বয়ের জন্যে কোয়ান্টাম মেথডের কোনো বিকল্প নেই।

ড. মো. মনিরুজ্জামান • অবসরপ্রাপ্ত অধ্যাপক, কারমাইকেল কলেজ, রংপুর

আট বছর আগে প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হই। তারপর থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সের প্রথমদিন থেকেই আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

নুরজাহান বেগম • গৃহিণী

একজন পরিপূর্ণ মানুষ হওয়ার জন্যে প্রো-একটিভ হওয়া প্রয়োজন। আমি কোর্সে এসে শিখলাম কীভাবে প্রো-একটিভ হতে হয়।

আজুমান আরা চৌধুরী • সহকারী শিক্ষক, গভর্নমেন্ট ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী

৩৮৩ ব্যাচ ॥ বরিশাল

৩৫ বছরের ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করতে পেরেছি চার দিনের এই কোর্সে এসে। সবসময় বুকে একটা ব্যথা হতো, ব্যথাটাও আর অনুভব করছি না।

মো. এমাদুল হক • ব্যবসায়ী

আমার ব্যাকপেইন ছিল সাত বছর যাবৎ। আধা ঘণ্টা বসে থাকতে পারতাম না। কিন্তু এখানে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা বসে থেকেছি। তারপর বাসায় গিয়েও কোনো ক্লান্তি নেই। আমি দিব্যি সুস্থ।

শিল্পী কর্মকার • গৃহিণী

ছয় বছর ধরে ব্যথার কারণে আমি ঘাড় ঘোরাতে পারতাম না। কোর্সে চার দিন মেডিটেশন করার পর আমার ব্যথা অনেক কমে গেছে।

মো. নুরুল আমিন শিকদার • সরকারি চাকরিজীবী

কর্মসূত্রে বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টামের স্কুলটিতে আমি গিয়েছি। উপলব্ধি করেছি, ভালো কাজ করতে অর্থবিত্ত, বৈভব নয়, প্রয়োজন সেবার মানসিকতা।

লুৎফুন নাহার আফরোজ • জেলা শিক্ষা অফিসার, বরিশাল

৩৮৪ ব্যাচ ॥ ঢাকা

অভিজ্ঞতায় দেখেছি, ৪০-৫০% রোগী বার বার ফিরে আসে। পরীক্ষা-নিরীক্ষায় তাদের কোনো রোগও পাওয়া যায় না। আমি মনে করি, এ সমস্ত রোগীর জন্যে কোয়ান্টাম মেথড অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

ডা. মো. শহীদুল ইসলাম সেলিম • অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

কীভাবে যে ৪০ ঘণ্টা পার হয়ে গেল, টেরও পেলাম না। গুরুজীর আলোচনাগুলো সুস্থতার ক্ষেত্রে আমাকে প্রতিনিয়ত সাহস যুগিয়েছে।

আলী আকবর রুপু • বিশিষ্ট সংগীত পরিচালক

এখন কর্মময় জীবনের সবগুলো দিককে আমি সুন্দরভাবে সমন্বয় করতে পারব। প্রার্থনা করি, নতুন প্রজন্ম কোয়ান্টামের আলোয় আলোকিত হোক।

ডা. উম্মে সালমা আবদুল্লাহ • সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ঢাকা ভেন্টাল কলেজ

নতুন করে উপলব্ধি করলাম, সৃষ্টিকর্তাকে স্মরণ করতে হবে প্রতিদিন, প্রতিমুহূর্তে, প্রতি পদক্ষেপে।

সোমা চক্রবর্তী • সহকারী অধ্যাপক, ডুয়েট, গাজীপুর

মন আর দেহের পূর্ণ সুস্থতা নিয়ে আমাদের ভালো থাকার পথ দেখাচ্ছে কোয়ান্টাম।

ড. মো. ফজলে এলাহী ভূইয়া • অতিরিক্ত জেলা ও দায়রা জজ, গাজীপুর

এখন আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। সন্তানদের সাথে আমার সুসম্পর্ক আরো বেড়েছে।

জয়শ্রী সেনগুপ্ত • গৃহিণী

৩৮৫ ব্যাচ ॥ সিলেট

শুধু পার্থিব জীবনই নয় পরবর্তী জীবনের জন্যেও মানুষ হিসেবে আমার করণীয় সম্পর্কে জানলাম।

ডা. কাওসারি সুলতানা • সহকারী অধ্যাপক, গণিত বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট

কোর্স সম্পন্ন করার পর নিজেকে একজন ইতিবাচক মানুষ মনে হচ্ছে। এই কোর্সটা জীবনের বেসিক ট্রেনিং হিসেবে প্রত্যেকের করা উচিত।

ডা. মো. আতিকুল ইসলাম

কোর্সে এসে সমস্ত রাগ-ক্ষোভ ঝেড়ে ফেলতে শিখেছি। নিজেকে খুব হালকা মনে হচ্ছে। আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

ফারজানা হোসেন • এডভোকেট

২০০১ সাল থেকে আমার সাইনুসাইটিস। নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হতো। এখন ঠিকমতো শ্বাস নিতে পারছি।

আব্দুল মালেক • প্রভাষক, লতিফা শফি চৌধুরী মহিলা ডিগ্রি কলেজ, দক্ষিণ সুরমা, সিলেট

সাত বছর ধরে আমার মাইগ্রেন। প্রায় ২৪ ঘণ্টাই মাথাব্যথা করত। এই চার দিনে একবারও মাথাব্যথা হয় নি। পড়ালেখাতেও আমার মনোযোগ বেড়েছে।

প্রীতি আহমেদ • শিক্ষার্থী

৩৮৬ ব্যাচ ॥ চট্টগ্রাম

কোয়ান্টামে বয়স পেশা ধর্ম নির্বিশেষে সবার অংশগ্রহণ এবং আনন্দ নিয়ে শেখার যে সহজ সরল পদ্ধতি, তা অভাবনীয়।

ড. অলক পাল • অধ্যাপক, ভূগোল ও পরিবেশ বিদ্যা বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়

টেনশনমুক্ত সুস্থ জীবন গড়তে শিখলাম কোয়ান্টামে।

এড. সেলিনা খানম • আইনজীবী

কোয়ান্টামের শিক্ষা মানুষকে মানুষ করে। নিজেকে ও অন্যকে ভালো রাখার শিক্ষা দেয় কোয়ান্টাম।

নাইটু বড়ুয়া • ব্যবসায়ী, প্রতিষ্ঠাতা, কালচারাল পার্ক

আমার ঘুমের সমস্যা ছিল। সকালে উঠতে পারতাম না। এখন মনের ঘড়িতে এলার্ম দিয়ে ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারছি।

এস এম এম বাবর • চাকরিজীবী

পারিবারিক মেডিটেশনে উপলব্ধি করলাম, আমাদের জীবনে মা-বাবার গুরুত্বটা কতটুকু। মা-বাবাকে কোনোদিন এভাবে অনুভব করি নি।

মুহম্মদ মাহমুদ হোসেন রবি • শিক্ষার্থী, কলেজিয়েট স্কুল এন্ড কলেজ, চট্টগ্রাম

একবছর ধরে আমার ব্যাকপেইন। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে ব্যথাটা নেই।

ফাহিমদা ইয়াসমিন • শিক্ষার্থী, সাউদার্ন ইউনিভার্সিটি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম নিরাময়ের শাস্ত্র প্রক্রিয়া

রোগ নিরাময়ে বিশ্বাস মনছবি প্রার্থনা ও সদকার এক আত্মিক প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম হিলিং। গত ১৬ বছরে লক্ষ লক্ষ মানুষ এ প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত হয়ে রোগ-ব্যাদি, বালা-মুসিবত থেকে মুক্ত হয়েছেন।

অনিদ্রা মাইগ্রেন হৃদরোগ শ্বাসকষ্ট চর্মরোগ বাতব্যথা আইবিএস মাদকাসক্তি উচ্চরক্তচাপ এমনকি ক্যান্সারের মতো দুরারোগ্য ব্যাদি থেকে আরোগ্য লাভ করেছেন। সুস্থতার পাশাপাশি এসেছে শিক্ষায়-ক্যারিয়ারে সাফল্য, আর্থিক সমৃদ্ধি, পরিবারে সুখ। ২০১৪ সালে সারা দেশে ৫,৩৩,১৬৫টি সদকা হিলিং সম্পন্ন হয়।

কোয়ান্টাম হিলিংয়ের কার্যকারিতার নেপথ্যে রয়েছে মেডিটেশন বা ধ্যান। ধ্যানের

স্তরে দোয়া রূপান্তরিত হয় সঞ্চারমান কল্যাণশক্তিতে। যৌথ নিরাময়ে এ কল্যাণ বেড়ে যায় আরো বহুগুণ। শাস্ত্র এ প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত সদকা নিরাময়কে ত্বরান্বিত করে।

পৃথিবীর সকল শাস্ত্র ধর্মে নিরাময়ের জন্যে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে প্রার্থনাকে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানও একই সুরে বলছে, বিশ্বাস নিরাময়ের এক অপরিহার্য অনুষঙ্গ। আর হিলিং বা সম্মিলিত প্রার্থনার শক্তি রোগীর মনে বিশ্বাস ও ইতিবাচকতা সঞ্চারিত করে।

নিজের ও অন্যের কল্যাণে প্রার্থনার শক্তিকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রয়োগের প্রক্রিয়া শেখার চমৎকার সুযোগ হলো দুই দিনের কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম।



মো. আলী মর্তুজা

এখন আমার আত্মবিশ্বাস আরো চাঙ্গা হয়েছে।



ইশরাত জাহান

প্রোগ্রামে অংশ নেয়ার জন্যে।

চাকরিজীবী মো. আলী মর্তুজা বলেন, ডাস্ট এলার্জি আর কোন্ড এলার্জিতে ভুগছিলাম দীর্ঘদিন ধরে। চিকিৎসা করিয়েও ফল পাই নি। অথচ অন্যের নিরাময় করার প্রক্রিয়া শিখতে এসে আমি নিজেও বেশ সুস্থ অনুভব করছি।

গৃহিনী ইশরাত জাহান বলেন, নিজের ও পরিবারের সদস্যদের কল্যাণ কামনায় বেশ কয়েকবার আমি সদকা হিলিংয়ে নাম দিয়েছি এবং উপকৃত হয়েছি। কোয়ান্টাম হিলিংয়ের ওপর এই আস্থা থেকেই নিজে উৎসাহিত হলাম এ



অধ্যাপিকা শাহীনা আরিফা

অধ্যাপিকা শাহীনা আরিফা বলেন, কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি প্রোগ্রাম সম্পন্ন করে আমার নিজের ওপরে আস্থা অনেক বেড়ে গেছে। এখানে এসে জানতে পারলাম শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সক্রিয় করার প্রক্রিয়া সম্পর্কে। আমি মনে করি, জীবনকে সঠিকভাবে পরিচালনার ক্ষেত্রে এ কার্যক্রম আমাদের জন্যে অত্যন্ত সহায়ক হবে।



মোরশেদ তৌহিদুল হাসান

ব্যংকার মোরশেদ তৌহিদুল হাসান বলেন, আমাদের জীবনে রোগ-ব্যাদি ও বালা-মুসিবত দূর করতে দোয়া বা প্রার্থনার গুরুত্ব যে অপরিসীম, তা চমৎকারভাবে উপলব্ধি করেছি এ প্রোগ্রামে এসে। সেইসাথে আমার পর্যবেক্ষণ ক্ষমতাও আগের চেয়ে বেড়েছে। এত সুন্দর একটি আয়োজনের জন্যে আমি কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ।



ডা. সারওয়াত আফরীন

ডা. সারওয়াত আফরীন আক্তার বলেন, এ প্রোগ্রামে অংশ নেয়ার পর মনে হচ্ছে, একজন চিকিৎসক হিসেবে রোগীদের রোগ নির্ণয় করাটা আমার জন্যে আগের চেয়ে আরো সহজ হবে। চিকিৎসার পাশাপাশি তাদের জন্যে কমান্ড সেন্টারে ধ্যানের স্তরে দোয়া করার প্রক্রিয়াটাও আমি শিখলাম। কোয়ান্টামের সাথে, ভালো কাজের সাথে সবসময় যুক্ত থাকার অনুপ্রেরণা অনুভব করছি নতুন করে।



মো. মাকসুদুল হাসান

প্রকৌশলী মো. মাকসুদুল হাসান তার অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে বলেন, মানবদেহের যে অসাধারণ সূক্ষ্ম গঠনতন্ত্র, তা সম্পর্কে স্বচ্ছ ও সুস্পষ্ট ধারণা পেয়েছি হিলিং ও সাইকি কার্যক্রমে এসে।



আসমা বেগম

প্রোগ্রামের প্রতিটি আলোচনা অত্যন্ত প্রাণবন্ত ও আনন্দদায়ক। ফলে নিরাময়ের প্রক্রিয়া শেখাটা খুব সহজ হয়ে গেছে।



সজীব কুমার পাল

ব্যবসায়ী কাজী আসমা বেগম বলেন, দুই দিনের এ প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে নিজেকে অনেক সতেজ আর সুস্থ মনে হচ্ছে। মানুষের মাঝে রোগ নিরাময়ের যে এত অসাধারণ ক্ষমতা দিয়ে আল্লাহ পাঠিয়েছেন, তা এভাবে কখনো উপলব্ধি করি নি। হিলিংয়ের এই প্রক্রিয়া অনুসরণের মাধ্যমে স্রষ্টার সাথে নিজেকে আরো বেশি একাত্ম অনুভব করছি। মেডিটেশনেও আমার মনোযোগ আগের চেয়ে বেড়েছে।



সানজিদা চৌধুরী

পেরেছি। মনে হচ্ছে, অন্তর্গতির সাথে আরো একাত্ম হওয়ার পথ আমি খুঁজে পেয়েছি।



মুহম্মদ জাকারিয়া অনন্য

ব্যবসায়ী মুহম্মদ জাকারিয়া অনন্য জানান, স্রষ্টার দেয়া এই বিশ্বায়কের নেয়ামত দেহকে কীভাবে সুস্থ রাখতে হয়, কীভাবে যত্ন নিতে হয়, তা জেনেছি এ প্রোগ্রামে। জেনেছি অতীন্দ্রিয় শক্তি সম্পর্কে। মনের অসীম শক্তিকে যে এভাবে মানবতার কল্যাণে কাজে লাগানো যায় তা এখানে না এলে অজানাই রয়ে যেত।

এ প্রোগ্রামে যা আছে

- ♦ আত্মনিরাময় লাভের প্রক্রিয়া
- ♦ পর্যবেক্ষণ শক্তিকে শাণিত করার প্রক্রিয়া
- ♦ অন্যের (পরিচিত/ অপরিচিত) রোগ নির্ণয়, রোগ নিরাময় ও কল্যাণ কামনার প্রক্রিয়া
- ♦ পারিবারিক ও দাম্পত্য সম্পর্ক উন্নয়ন, ইন্টারভিউ ও ভাইভা বোর্ডে সাফল্য, পেশাগত উন্নতির জন্যে সহযোগিতা লাভসহ কমান্ড সেন্টার ব্যবহারের শক্তি
- ♦ প্রজ্ঞা অর্থাৎ স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার সামর্থ্য
- ♦ সৃজনশীল ও উদ্ভাবনী কর্মকাণ্ডে দক্ষতা
- ♦ ভালো কাজে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার ক্ষমতা

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একটা লাইফ ইস্যুরেস প্রতিষ্ঠানে কর্মরত আছি। বর্তমানে আমি এমন একটি পেশা খুঁজছি, যেখানে সহজ, সম্মানজনক, ভালো ও হালাল উপায়ে উপার্জন করতে পারব। অবশ্য আমি ফাউন্ডেশনে জয়েন করার জন্যেও দরখাস্ত পাঠিয়েছি। আমার জন্যে দোয়া করবেন।

উত্তর : আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি। ফাউন্ডেশন তো সবসময়ই সবার জন্যে। ফাউন্ডেশনের কাজটা কিন্তু কোনো পেশা নয়। একে যদি পেশা মনে করেন, তাহলে আপনি ভুল করবেন। ফাউন্ডেশন হচ্ছে মিশন। এখানে সার্বজনিক কাজ করার অর্থ হচ্ছে, এটাই জীবন। আর এই জীবন হচ্ছে একজন উৎসর্গীকৃত মানুষের-আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে। মেধার সর্বোত্তম বিকাশ এবং মানুষের সর্বোত্তম সেবা-এই নিয়ত নিয়ে যদি ফাউন্ডেশনে আসতে পারেন, আপনি শান্তি পাবেন। আপনি এখানে ভালো থাকবেন।

আর যদি একে একটি পেশা মনে করেন, আপনি সবসময় শুধু সুযোগসুবিধার হিসাব কষতে থাকবেন। এবং একটা সময় আপনি দেখবেন আপনি হতাশ হয়ে পড়েছেন এবং চলে যাবেন। কারণ, চাকরিতে সাধারণভাবে আমরা যে-সব সুযোগসুবিধার কথা চিন্তা করি, এখানে ওসব ব্যাপার খুব কম।

আর আপনি যদি কাজ করতে চান, বেহিসাব কাজ, তাহলে ফাউন্ডেশনে আসুন। এখানে কাজের কোনো শেষ নেই। রিজিক যা আল্লাহ দেবেন, তাতে আপনার ভালোই চলে যাবে। তবে শুধু এটুকু বলতে পারি, আমাদের কোনো অভাব নেই। আলহামদুলিল্লাহ! বরং অনেকে একেকসময় দুঃসাহসিক সব কাজ করে ফেলেন।

এই যে সেদিন, আমাদের এক অর্গানাইজার, তিনি একজন মেয়ে-২১ দিনে দক্ষিণ ভারতের ১৪টা শহর সফর করে এলেন এবং একা। যাওয়ার আগে আমাকে জিজ্ঞেস করলেন যে, আমি কি যাব? আমি বললাম, কেন যাবেন না? না যাওয়ার দুটো কারণ থাকতে পারে। প্রথমত, কোনো অঘটন ঘটর ভয়; দ্বিতীয়ত, একা মহিলা বলে ঝামেলার ভয়। সেটা তো ঢাকা শহরেও হতে পারে। শুধু চোখ-কান খোলা রাখতে হবে। চোখ-কান একটু খোলা রাখলে আল্লাহ তাকে সাহায্য করেন। আলহামদুলিল্লাহ! তিনি সুন্দরভাবে সফর করে এসেছেন। এবং এসে বললেন যে, ফাউন্ডেশনে না থাকলে এভাবে একা বেরিয়ে পড়ার সাহস তার কখনোই হতো না। আর সেখানেও তিনি পদে পদে অনুভব করেছেন আল্লাহর রহমত, সত্ত্বার বরকত।

অতএব, আপনাকে আগে বুঝতে হবে যে, ফাউন্ডেশন কোনো পেশা নয়। এটা হচ্ছে মিশন-অক্লান্ত কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে পাওয়া এবং স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে জীবন উৎসর্গ করা। আমি সাধ্যমতো মানুষের কল্যাণ করব। আর আমার যা প্রয়োজন, সেটা আল্লাহ দেবেন। কারণ আল্লাহ সর্বোত্তম রিজিকদাতা।

ফাউন্ডেশনে যারা কাজ করছেন, যারা বিভিন্ন পেশা ছেড়ে এখানে এসেছেন-চিকিৎসক প্রকৌশলী আইনজীবী তথ্যপ্রযুক্তিবিদ এবং অন্যান্য আরো যারা আছেন, তাদের জিজ্ঞেস করে দেখুন যে, আগের পেশা ছেড়ে এসে তাদের মধ্যে কোনো অতৃপ্তি আছে কিনা। রিজিকের কোনো অসুবিধা হয়েছে কিনা।

আল্লাহর দেয়া বরকত এক জিনিস আর আমার চাহিদা বা কী কী সুযোগসুবিধা চাই, সেটা আলাদা কথা। যখন ফাউন্ডেশনের কাজকে জীবন মনে করে আসবেন, আপনি দেখবেন আপনার মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটছে এখানে। আমাদের অর্গানাইজারদের মধ্যে কেউ কেউ এখন দেশে-বিদেশে বিভিন্ন সেমিনার ও কনফারেন্সে অংশ নিচ্ছেন।

কিছুদিন আগে ভারতের পশ্চিমবঙ্গে অনুষ্ঠিত স্বেচ্ছা রক্তদানবিষয়ক একটি আন্তর্জাতিক কনফারেন্সে অংশ নিয়েছেন অর্গানাইজারদের একটি টিম। যিনি ওখানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদানের ওপর মূল প্রবন্ধ উপস্থাপন করেছেন, তাকেই আমন্ত্রণ জানানো হয় তিন দিনের কনফারেন্সের সমাপনী অধিবেশনে সভাপতিত্ব করার জন্যে। তিন দিনের অনুষ্ঠানে ওই একটি মাত্র অধিবেশনই ঠিক সময়ে সমাপ্ত হয়। কারণ সভাপতিত্বে ছিলেন আমাদের অর্গানাইজার। কোয়ান্টামের নিয়মকানুন অনুসরণ করে তিনি অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন।

অর্থাৎ মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটানোর জন্যে ফাউন্ডেশন হতে পারে আপনার প্রথম পছন্দ। সেই সাথে মানুষের সর্বোত্তম সেবা-এটা যদি আপনার জীবনের লক্ষ্য হয় এবং এতে আপনি জীবনের সার্থকতা খুঁজে পান, তবে সানন্দে আপনি ফাউন্ডেশনে আসতে পারেন।

প্রশ্ন : আমি একজন ব্যবসায়ী। পেশাগত ক্ষেত্রে আমাদের অনেক সময় প্রতিপক্ষের সাথে প্রতিযোগিতা করতে হয় এবং সেইসময় কুশলী হয়ে অনেক কথা বলতে হয় প্রতিপক্ষের নামে। এটা কি গীবত হবে?

উত্তর : কঠিন প্রশ্ন বটে। কিন্তু কথা হচ্ছে, গীবত না করেও কিন্তু পারা যায়। আপনি তো নিশ্চয়ই কোনো পণ্য উৎপাদন বা বিপণন নিয়ে কাজ করছেন এবং আপনার পণ্যের কিছু সবল দিক আছে। অর্থাৎ যে কাজই আপনি করেন সেটার কিছু ইতিবাচক দিক আছে। আপনি সেটিকে তুলে ধরুন সবার সামনে। আর কোনো ব্যক্তির বিরুদ্ধে কখনো কিছু বলবেন না। আপনি বড়জোর আপনার যে প্রতিপক্ষ, তাদের পণ্যের অসুবিধাগুলোর তুলনায় আপনার উৎপাদিত পণ্যের ইতিবাচক দিকগুলো তুলে ধরুন। বুদ্ধিমান এবং বড় বড় ব্যবসায়ীরা এটাই করেন। অর্থাৎ পেশাগত বিষয়টিকে কখনো ব্যক্তিগত পর্যায়ে নিয়ে যাবেন না এবং মিথ্যা কিছু বলবেন না।

প্রশ্ন : আমি আমার বাস্তব জীবন ও অভিজ্ঞতা থেকে একটি সত্য উপলব্ধি করেছি যে, পরিপূর্ণ আনন্দ নিয়ে কাজ করলে যে-কোনো কঠিন কাজই সহজ হয়ে যায়। কিন্তু আনন্দটাকে আমি সবসময় নিজের মনের মধ্যে ধরে রাখতে পারি না। মেডিটেশন ছাড়া আর কী কী উপায়ে আমি সবসময় আনন্দের সাথে সব কাজ করতে পারব?

উত্তর : সারাদিন তো আপনি মেডিটেশন করতে পারবেন না। আর সারাদিন মেডিটেশন করার প্রয়োজনও নেই। আপনি সবসময় আনন্দে থাকতে চান, এটা ভালো। সকালবেলা দিন শুরু করবেন 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলে।

সারাদিন যতই ব্যস্ত থাকুন কিংবা অবসরে থাকুন, সবসময় মনে মনে বলতে থাকুন, আলহামদুলিল্লাহ! প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ। অর্থাৎ

ভেতরে শুকরিয়া বা কৃতজ্ঞচিত্ততার অনুভূতিটা প্রতি মুহূর্তে লালন করুন। তাহলে আপনি সবসময় একটা ভালো লাগা ও আনন্দ-অনুরণনে থাকতে পারবেন।

আমাদের সমস্যাটা হচ্ছে, আমরা অধিকাংশ মানুষই বেশিরভাগ সময় দুঃখের স্মৃতিটাকে লালন করি, অবচেতনভাবে এবং কখনো কখনো সচেতনভাবেই। ফলে ওই স্মৃতিটাই দীর্ঘস্থায়ী হয়। হয়তো জীবনের নয়টা আনন্দ আমরা ভুলে থাকি একটা দুঃখস্মৃতি দিয়ে। ফলাফল-ক্লান্তি, অবসাদ এবং নেতিবাচকতা। কোনো কাজই তখন আমরা আনন্দ নিয়ে করতে পারি না এবং কাজেও একটা অনীহা চলে আসে।

তাই আনন্দের স্মৃতিটাকে সবসময় মনে রাখতে হবে। আর এটা সম্ভব যখন ভেতরে শুকরিয়া থাকবে। যত বেশি 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলবেন, দেখবেন আপনি তত আনন্দে আছেন এবং আনন্দ নিয়ে প্রতিটি কাজ করতে পারছেন।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামে আসার জন্যে আমার বন্ধুর সাথে প্রায়ই আমার ঝগড়া হয়। এমনকি সে মেডিটেশনেও আগ্রহী নয়। সে বলে নামাজ পড়লেই পরিপূর্ণ প্রশান্তি পাওয়া সম্ভব। দিনে দিনে তার সাথে আমার সম্পর্কের অবনতি হচ্ছে। আমি তাকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : আপনি তাকে মোটেই বোঝাতে যাবেন না। সে যখন নামাজ পড়তে যায় আপনি তাকে উৎসাহিত করবেন, সুযোগ হলে নিজেও তার সাথে নামাজে অংশ নেবেন। কিন্তু আপনি যখন মেডিটেশনে আসবেন তাকে বলবেন না। কারণ যা একজন মানুষ পছন্দ করে না, তাকে সেটা বলার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি তো তাকে মেডিটেশন করানোর দায়িত্ব নেন নি। তবে তার সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখবেন। মেডিটেশন নিয়ে তার সাথে কোনো বিতর্কে যাবেন না। কারণ মেডিটেশন বোঝার মতো মানসিক অবস্থা তার এখনো আসে নি।

আর সবসময় একজন মানুষের সাথে কথা বলবেন তার চেতনার স্তর বুঝে। সে যেহেতু আপনার বন্ধু, অপেক্ষা করুন। যেহেতু সে মেডিটেশন করে না, মনের ওপরে তার কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। তাই তার সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক। যখন সমস্যা আসবে তখন সে আপনার পরামর্শ গ্রহণ করবে। তার আগ পর্যন্ত সুসম্পর্ক বজায় রাখবেন।

কেউ মেডিটেশন পছন্দ না করলে তার সাথে ঝগড়া করতে যাবেন না। তাকে বিনয়ের সাথে বলবেন, ঠিক আছে, তুমি যা করছ খুব ভালো করছ। যেহেতু এটা করে আমার ভালো লাগে আমি করি। অতএব তোমার আমার সম্পর্কের মধ্যে এটাকে টেনে আনার দরকার নেই। তাহলেই আজ কাল পরশু একসময় তাকে আপনি উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমার চেতনার সাথে আমি, আমার কাজ-সবই হয়ে যাবে একাকার।

আমার কাজের অভিনবত্ব সবাইকে বিস্মিত করবে।

স্বাধীনতা দিবসে বনশ্রীতে স্বেচ্ছা ব্লাড ক্যাম্প



২৬ মার্চ দক্ষিণ বনশ্রী গুট মালিক কল্যাণ সমিতির উদ্যোগে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় অনুষ্ঠিত হলো দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প। প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন সমিতির সভাপতি জনাব এ. কে. মুখা। তিনি ব্লাডক্যাম্পটি উদ্বোধন

করেন এবং বিশেষ অতিথি হিসেবে ছিলেন সমিতির সাধারণ সম্পাদক দৌলত হোসেন।

দক্ষিণ বনশ্রী গুট মালিক কল্যাণ সমিতির নিজস্ব অফিসে সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ ক্যাম্প। ৫৩ জন রক্তদাতা এ ক্যাম্পে স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। রক্তদাতাদের অধিকাংশের জন্যেই এটা ছিল প্রথমবারের মতো রক্তদান। তাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে আনন্দমুখর একটি আয়োজনে পরিণত হয় এই ব্লাড

ক্যাম্প। এছাড়াও রক্তদানের বিষয়ে জানতে এখানে আসেন নানা শ্রেণি-পেশার আগ্রহী মানুষ।

সফল এ আয়োজনের নেপথ্যে ছিল দক্ষিণ বনশ্রী সেল এবং সার্বিক সহযোগিতা করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী কার্যালয়।

মহাজাগতিক সফরে
বিশিষ্ট সংবাদ উপস্থাপক
শাজাহান খন্দকার সাজু

বাংলাদেশ টেলিভিশনের বিশিষ্ট সংবাদ উপস্থাপক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শাজাহান খন্দকার সাজু ১৯ মার্চ ভোর ৫টা হাট-অ্যাটাকে আক্রান্ত হয়ে চিকিৎসাধীন অবস্থায় বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ইন্তেকাল করেন। (ইন্টালিয়াহি... রাজিউন)। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৫১ বছর।

শাজাহান খন্দকার আশির দশক থেকে বাংলাদেশ বেতারে এবং ১৯৯৭ সাল থেকে বিটিভিতে সংবাদ উপস্থাপক এবং ধারাভাষ্যকার হিসেবে কাজ করেছেন। বিভিন্ন সময় কণ্ঠ দিয়েছেন বিজ্ঞাপনে। বিটিভিতে প্রচারিত আজানের দোয়ার (হে আল্লাহ! এই পরিপূর্ণ আহ্বান এবং নামাজের তুমিই প্রভু! হযরত মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে দান করো বেহেশতের সর্বোচ্চ সম্মানিত স্থান ও সুমহান মর্যাদা.....) এ অসাধারণ কণ্ঠটি এই গুণী বাকশিল্পী।

শাজাহান খন্দকার ২০১৪ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৭৫ তম ব্যাচে অংশ নেয়ার পর সম্পূর্ণ ছিলেন কোয়ান্টাম মিডিয়া সেলস ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে। সম্প্রতি তিনি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শৈল্পিক বাচনের ওপর প্রকাশিতব্য একটি ডিভিডি-র ধারাভাষ্যে কণ্ঠ দিয়েছেন। আমরা তার সামগ্রিক অবদানকে কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করি এবং তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণ কামনা করি।

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা/আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থ বিজ্ঞান, রসায়ন, জীব বিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকানন ও শিশুসদনের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক।

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন:

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

খুলনায় হৃদরোগ বিষয়ক
বিশেষ সেমিনার ও
পারিবারিক ওয়ার্কশপ

১৭ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন খুলনা শাখায় অনুষ্ঠিত হয় হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে মেডিটেশনের কার্যকারিতা বিষয়ক একটি বিশেষ সেমিনার। দুই ঘণ্টাব্যাপী এ সেমিনারে ‘হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের ভূমিকা’ শীর্ষক আলোচনা উপস্থাপন করেন ফরটিস স্কটস হাট ইনস্টিটিউট খুলনার কার্ডিওলজি বিভাগের চিফ কনসাল্ট্যান্ট এন্ড ক্যাথ ল্যাব ডিরেক্টর এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টার ডা. হাসনাইন নান্না।

এ অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েট মিলিয়ে ১৯৪ জন অংশগ্রহণ করেন। অংশগ্রহণকারীদের দেখানো হয় কোয়ান্টাম হাট ক্লাবের বিশেষ ডকুমেন্টারি ‘এই আমি আর হৃদয় আমার’। এছাড়াও ফাউন্ডেশন চত্বরে দেশি-বিদেশি বিভিন্ন ম্যাগাজিন ও সংবাদপত্রে প্রকাশিত হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের গুরুত্ব বিষয়ক রিপোর্ট ও আলোকচিত্র প্রদর্শন করা হয়।

২৬ মার্চ খুলনা শাখায় অনুষ্ঠিত হয় আলোকিত পরিবার ওয়ার্কশপ। প্রায় তিন ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে ছিল সুখী পরিবার বিষয়ক আলোচনা ও মেডিটেশন। এছাড়াও ফাউন্ডেশন প্রকাশিত সুখী পরিবার শীর্ষক ডকুমেন্টারি প্রদর্শন করা হয়। এতে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। অনুষ্ঠানে ৮৭ জন এসোসিয়েটসহ মোট ১৬২ জন অংশ নেন।

চট্টগ্রামে পারিবারিক
ওয়ার্কশপ ও নবীন বরণ

২০ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের আয়োজনে নগরীর মুসলিম হলে পারিবারিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ‘বিয়ে ও সংসার পর্ব’ শীর্ষক দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ফয়সাল মাহমুদ এবং ফাউন্ডেশনের মেডিকেল কাউন্সেলর ডা. হাবীব জালাল উদ্দিন আহমেদ।

আলোচনার বিষয় ছিল ‘পারিবারিক সমঝোতার জন্যে করণীয়’ এবং ‘সুখী পরিবার গড়তে কোয়ান্টামের বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি’। এতে অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা ছিল চার শতাধিক। অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন।

আলোকিত জীবনের বাণী
নিয়ে কোয়ান্টাম সভা

৬ মার্চ আজিমপুর সরকারী কলোনী মাঠে অনুষ্ঠিত হয় একটি কোয়ান্টাম সভা। এতে কলোনী ও পার্শ্ববর্তী এলাকার শতাধিক অধিবাসী অংশ নেন। ১৯ মার্চ কসমো স্কুল এন্ড কলেজ মিরপুরে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভায় অংশ নেন স্কুলের প্রায় ৪০ জন শিক্ষক। ২৮ মার্চ নরসিংদী ন্যাশনাল কলেজ অব এডুকেশন-এ অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভায় উপস্থিত ছিলেন কলেজের ১২০ জন শিক্ষার্থী। এ সভাগুলোতে সুস্থ সুন্দর ও সফল জীবনের জন্যে মেডিটেশনের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়। এ তিনটি কোয়ান্টাম সভায় আলোচনা করেন অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধানমন্ডি শাখার উদ্যোগে ন্যাশনাল ব্যাংক, ধানমন্ডি-তে ২৩ মার্চ অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভায় অংশ নেন ন্যাশনাল ব্যাংকের ৪০ জন কর্মী। এতে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ও সুস্থতায় কোয়ান্টাম মেথডের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করেন জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের ব্যবস্থাপনা বিভাগের সহকারী অধ্যাপক আর্ডেন্টার মুস্তাকিমুল বারী।



অগ্নিদগ্ধ রোগীদের পাশে দাঁড়ান ল্যাবে এসে রক্ত দিন

বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন অগ্নিদগ্ধ (বার্ন) রোগীদের জরুরি ও দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার্থে প্রয়োজন হয় রক্তের একটি বিশেষ উপাদান ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)। আর গত দেড় দশক ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে অনন্য আস্থা অর্জনের দরুন চিকিৎসকরা এখন প্রথমেই রোগীর স্বজনদের পাঠান কোয়ান্টাম ল্যাবে। ফলে ল্যাবে দিন দিন বেড়ে চলেছে জরুরি রক্তের চাহিদা।

সাম্প্রতিককালে বার্ন ইউনিটে এফএফপি-র চাহিদা বেড়ে যাওয়ায় গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও রক্তদাতাদের ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন। ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টারদের তিনি বিশেষ আহ্বান জানিয়েছেন-নিজেরা ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার পাশাপাশি বন্ধু-আত্মীয়-পরিচিতদের এ কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে বার্ন ইউনিটে অগ্নিদগ্ধ রোগীদের চিকিৎসায় প্রয়োজনীয় ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা-র একটি বড় অংশ (২০,৮৮৪ ইউনিট) সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব। একই বছর এখন থেকে সরবরাহ করা হয়েছে মোট ৯৭,০১৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

দুস্থ, বঞ্চিত ও মুমূর্ষু মানুষের কল্যাণে আমাদের সবার এ আন্তরিক প্রচেষ্টাকে পরম করুণাময় কবুল করুন।

কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের যাত্রা শুরু

ঢাকার মিরপুরস্থ রূপনগর কার্যালয়ে চালু হয়েছে কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র। এ কার্যক্রমের আওতায় প্রতিদিন বিশেষায়িত স্বাস্থ্যসেবা ও চিকিৎসা-পরামর্শ দেবেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টারদের একদল বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক।

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের ইউরোলজি বিভাগের সহকারী অধ্যাপক ও সার্জন ডা. মো. আবুল হোসেনের তত্ত্বাবধানে এ কার্যক্রমটি পরিচালিত হচ্ছে।

পূর্বে নাম তালিকাভুক্ত সাপেক্ষে প্রতিদিন বিকেল ৫টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে যে-কেউ এ সেবা পেতে পারেন। বিস্তারিত জানার জন্যে যোগাযোগ করুন : ০১৮৪৮-৩১৮৭৫৩।

উল্লেখ্য, একই স্থানে প্রতিদিন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে খতনা সেবা দেয়া হচ্ছে।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. এ কে আজাদ চৌধুরী সব শিক্ষার্থীকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে হবে

৬ মার্চ কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজনে জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হলো ১১ তম গোল্ডেন ডোনার (ন্যূনতম ২৫ বার রক্তদানকারী) ও প্রথম প্লাটিনাম ডোনার (ন্যূনতম ৫০ বার রক্তদানকারী) সম্মাননা প্রদান অনুষ্ঠান। এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য, বর্তমানে বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের মাননীয় চেয়ারম্যান ও বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ প্রফেসর ড. এ কে আজাদ চৌধুরী।

প্রধান অতিথি বলেন, আমাদের সংস্কৃতির উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো পারস্পরিক মমতা, আন্তরিকতা এবং সবার মাঝে একটা সুন্দর ঐক্য ও সম্পর্কের ঐক্যতান। কিন্তু নানা কারণে এটি আজ আমাদের সমাজে একটু নিষ্প্রাণ হয়ে গেছে। সে দৃষ্টিকোণ থেকে বলা যায়, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম একটি অত্যন্ত প্রশংসনীয় ও শুভ উদ্যোগ। এ মহান উদ্যোগটিকে দেশের সব শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ছড়িয়ে দেয়া প্রয়োজন। সেইসাথে সব শিক্ষার্থীকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

ব্যক্তিগতভাবে আমি নিজেও এ প্রতিষ্ঠানের কাছে স্বামী। বছর কয়েক আগে যখন আমার মা অসুস্থ ছিলেন, তিনি যে-কদিন বেঁচে ছিলেন কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সংগৃহীত রক্ত দিয়েই তাঁকে সুস্থভাবে বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হয়েছিল। আমি জেনেছি, আজকে দেশে যারা রক্তদান নিয়ে কাজ করছেন এবং বিপুল রক্ত সরবরাহ করার জন্যে অক্লান্ত চেষ্টা করে যাচ্ছেন



তাদের মধ্যে কোয়ান্টামের অবস্থান সর্বপ্রথম। এজন্যে আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমার আন্তরিক ধন্যবাদ, কৃতজ্ঞতা এবং অভিনন্দন জানাই।

অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের বিভিন্ন কার্যক্রম তুলে ধরেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটোলজি বিভাগের প্রফেসর ও কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি কনসালটেন্ট বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এবিএম ইউনুস। এতে সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক ও রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

গোল্ডেন ডোনারদের পাশাপাশি ৫০ বার রক্তদানকারী প্রথম প্লাটিনাম ডোনার জনাব অনির্বণ হককে বিশেষ সম্মাননা জানানো হয়।



সম্মাননাপ্রাপ্ত রক্তদাতাদের একাংশ, অতিথিদের সাথে

কুমিল্লা, গাজীপুর, কক্সবাজার ও রংপুরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৩৯১ তম কোর্স ॥ কুমিল্লা

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ এপ্রিল

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : জেলা শিল্পকলা একাডেমী, কুমিল্লা

যোগাযোগ : ০৮১-৬১৩৮৩, ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮

৩৯৪ তম কোর্স ॥ কক্সবাজার

২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : হোটেল সী-গাল, কক্সবাজার

যোগাযোগ : ০১৮১৬-২৫২১২৬, ০১৮১৮-১৭৮৫৮৪

৩৯২ তম কোর্স ॥ গাজীপুর

১, ২, ৩ ও ৪ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : শহীদ আহসানউল্লাহ মাস্টার অডিটোরিয়াম, ডুয়েট, গাজীপুর

যোগাযোগ : ০১৭৪৩-৯১৩৫১১, ০১৭৯৯-৩৫৫৬৫৫

৩৯৫ তম কোর্স ॥ রংপুর

২৯, ৩০, ৩১ মে ও ১ জুন

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : আরডিআরএস, বাংলাদেশ, রংপুর

যোগাযোগ : ০৫২১-৫৫০৯৪, ০১৭১৭-৭১৪৭৬৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৫ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
কর্তৃক ৩১/ডি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd