



কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০১৫

সবার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক

আমরা সবাই শান্তি চাই। চাই ভালো থাকতে। পরিবারে কর্মক্ষেত্রে সমাজে দেশে—সর্বত্র। আর এ চাওয়াটি পূরণ হতে পারে অনেকভাবেই, যার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় ভালো কথা—বার বার ভালো কথা, শান্তির কথা উচ্চারণ।

এ উপলব্ধি থেকেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা পারস্পরিক সালাম বিনিময়ের মধ্য দিয়ে দিন শুরু করছেন। ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক জীবনে কারো সাথে দেখা হতেই বলছেন—আসসালামু আলাইকুম। শান্তি কামনা করছেন ছোট-বড় সবার। চারপাশে ধ্বনিত হচ্ছে সালাম! সালাম! শান্তি! শান্তি!

নতুন বছরেও আমরা আন্তরিকভাবে অন্যের শান্তি কামনায় সালামের চর্চাটি অব্যাহত রাখতে চাই। চাই পরিবার সমাজ দেশ সবখানে শান্তি থাকুক। দূর হোক হিংসা-রাগ-দ্বेष-ক্ষোভসহ যাবতীয় অশান্তি। সবার ওপরে শান্তি বর্ষিত হোক!

মানুষের আস্থা এখন মেডিটেশনে

দীর্ঘ দুদশকের সাফল্যযাত্রার পথ ধরে কোয়ান্টাম এখন অতিক্রম করেছে তার তৃতীয় দশক। পদার্পণ করেছে অব্যাহত অগ্রযাত্রার ২৩ তম বছরে। আমরা বিশ্বাস করি, আগের বছরগুলোর মতো এ বছরটিও হবে কোয়ান্টামের সম্ভাবনা বিকাশের আর পায়ে পায়ে এগিয়ে যাওয়ার। সেবামূলক কার্যক্রমগুলোতে আমাদের প্রবৃদ্ধি, পারিপার্শ্বিক পরিবেশ-পরিস্থিতি ও সময়ের প্রয়োজন-সবমিলিয়ে বলা যায়, কোয়ান্টাম প্রবেশ করেছে সম্ভাবনার নতুন দিগন্তে।

বিদায়ী বছর ২০১৪ ছিল মেডিটেশনের ওপর সর্বস্তরের মানুষের আস্থা প্রকাশের বছর। হাইপারটেনশন নিয়ন্ত্রণে প্রণীত জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালায় প্রথমবারের মতো মেডিটেশনের কার্যকারিতার কথা উল্লেখ করা হয়। এছাড়াও মেডিটেশনের নিরাময় প্রক্রিয়াকে জনজীবনে আরো জনপ্রিয় করে তুলতে মেডিটেশন সেবায় আরোপিত ভ্যাকু প্রত্যাহার করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার। সাধারণ মানুষের আস্থা আরো প্রগাঢ় হয় মেডিটেশনে। সম্পন্ন হয় কোয়ান্টাম মেথডের ৩৮০ তম ব্যাচ।

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে মোট ১৯ কোটি ১১



সায়েন্টিফিক আমেরিকান (নভেম্বর ২০১৪)-
তে প্রকাশিত প্রচ্ছদ প্রতিবেদন-দ্য
নিউরোসায়েন্স অব মেডিটেশন

লক্ষাধিক টাকা, যার পুরোটাই ফাউন্ডেশনের সদস্যদের নিঃস্বার্থ দান, যা বছরজুড়ে ব্যয় হয়েছে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমে।

এছাড়া ২০১৪ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৯৭,০১৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান, যা এ যাবৎকালের সর্বোচ্চ বার্ষিক সরবরাহ। আর এ থেকে থ্যালাসেমিয়া-আক্রান্ত এবং সামর্থ্যহীন ও সীমিত সামর্থ্যবানরা বিনা প্রেসসিং খরচে পেয়েছেন ৮,০১২১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন অগ্নিদগ্ধ রোগীদের জন্যে প্রয়োজনীয় ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমার সিংহভাগই সরবরাহ করা হয়েছে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে।

ব্যক্তিগত পেশাগত পারিবারিক সামাজিক-নানামুখী অস্থিরতা ও হতাশার আধাসন আজ সমাজের সর্বস্তরের মানুষকেই আক্রান্ত করেছে। যার ফলে বাড়ছে বিভিন্ন দুর্ভোগ। আর এর কার্যকর প্রতিকারে কল্যাণকর ভূমিকা পালন করছে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রম। মেডিটেশন চর্চা করে লাখে মানুষ অর্জন করেছেন প্রশান্তি সুস্থাস্থ্য ও সাফল্যের আনন্দ অনুরণ।

এই প্রশান্তির খোঁজ শুধু আমাদের সমাজেই নয়, সারা পৃথিবীতে এর প্রয়োজন আজ খুব বেশিরকম অনুভূত হচ্ছে। বিশ্বজুড়ে এ নিয়ে তাই সমাজবিজ্ঞানী, চিকিৎসাবিজ্ঞানী আর গবেষকদের অনুসন্ধান চলছেই। সম্প্রতি (নভেম্বর ২০১৪) বিশ্বখ্যাত বিজ্ঞান-সাময়িকী সায়েন্টিফিক আমেরিকান-এ প্রকাশিত হয়েছে একটি প্রচ্ছদ প্রতিবেদন-দ্য নিউরোসায়েন্স অব মেডিটেশন।

এ প্রতিবেদনের মাইন্ড অব দ্য মেডিটেশনের শীর্ষক নিবন্ধে মেডিটেশনকালে একজন মানুষের মন ও মস্তিষ্কের ইতিবাচক গতিপ্রকৃতি তুলে ধরা হয়েছে। একাধিক গবেষণায় নিউরোসায়েন্টিস্টরা দেখেছেন, নিয়মিত মেডিটেশন মানুষের মন ও মস্তিষ্কে সেতেজ ও সুতীক্ষ্ণ করে। মনোযোগকে করে গভীর ও কেন্দ্রীভূত। নিয়মিত মেডিটেশনকারীদের ওপর দীর্ঘ গবেষণা আর নানা তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে বিজ্ঞানীদের অভিমত হলো—মনোদৈহিক সুস্থতাসহ মমতা ও সমমর্মিতাপূর্ণ সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাওয়ার সহজ ও কার্যকর উপায় হতে পারে মেডিটেশন।

আর এ কথাগুলোই কোয়ান্টাম বলছে প্রায় দুই যুগ আগে থেকেই। অর্থাৎ এ শতাব্দীর এ সময়ের মানুষের সার্বিক প্রয়োজন পূরণের বিষয়টি কোয়ান্টাম মানুষকে দিতে পেরেছে সার্থকভাবে। তাই আমরা নিঃসংকোচে বলতে পারি, সর্বস্তরের মানুষের আস্থা এখন মেডিটেশনে।



কোয়ান্টাম শিশুসদনের মেয়েশিশুরা বেড়ে উঠছে আলোকিত জীবন গড়ার প্রত্যয় ও নতুন স্বপ্নে ...

মস্তিষ্কের ক্ষমতা ও মনের শক্তিকে সুতীক্ষ্ণ করে মেডিটেশন

খ্যাতনামা বিজ্ঞান-সাময়িকী সায়েন্টিফিক আমেরিকান-এ সম্প্রতি (নভেম্বর ২০১৪) প্রকাশিত হয়েছে ‘মাইন্ড অব দ্য মেডিটেশন’ শীর্ষক একটি গুরুত্বপূর্ণ নিবন্ধ। মেডিটেশনের বিভিন্ন দিক নিয়ে নিউরোসায়েন্টিস্টদের সর্বশেষ গবেষণা ও তথ্য-উপাত্তের আলোকে রচিত এ নিবন্ধটি যৌথভাবে লিখেছেন ম্যাথু রিকার্ড, অ্যান্টনি লাটজ ও রিচার্ড জে ডেভিডসন।

উল্লেখ্য, একসময় সেলুলার বায়োলজিস্ট হিসেবে কাজ করলেও বর্তমানে ম্যাথু রিকার্ড একজন বৌদ্ধ সন্ন্যাসী। বছর চল্লিশেক আগে তিনি ফ্রান্স ছেড়ে হিমালয়ে পাড়ি জমান এবং বৌদ্ধধর্মে দীক্ষিত হন। ফ্রেঞ্চ ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ এন্ড মেডিকেল রিসার্চ এবং যুক্তরাষ্ট্রের উইসকনসিন-ম্যাডিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক-বিজ্ঞানী অ্যান্টনি লাটজ। তিনি নিউরোবায়োলজি অব মেডিটেশন বিষয়ক দীর্ঘ গবেষণায় নেতৃত্ব দেন। এছাড়াও উইসকনসিন-ম্যাডিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের ওয়েজমেন ল্যাবরেটরি ফর ব্রেন ইমেজিং এন্ড বিহেভিয়ার এবং সেন্টার ফর ইনভেস্টিগেটিং হেলদি মাইন্ডস-এর পরিচালক রিচার্ড জে ডেভিডসন মেডিটেশন ও বিজ্ঞানবিষয়ক গবেষণায় একজন পুরোধা বিজ্ঞানী।

আলোচ্য নিবন্ধটির ভূমিকায় বলা হয়েছে, ২০০৫ সালে যুক্তরাষ্ট্রের ওয়াশিংটন ডিসি-তে অনুষ্ঠিত হয় সোসাইটি ফর নিউরোসায়েন্সের বার্ষিক সম্মেলন। আর তাতে আলোচনায় আমন্ত্রণ জানানো হয় তিব্বতীয় বৌদ্ধশাস্ত্রের আধ্যাত্মিক নেতা ১৪ তম দালাই লামা ও সাধক তেনজিন গ্যাৎসো-কে। কিন্তু সোসাইটির অন্তত কয়েক শ সদস্য এতে আপত্তি জানান। তাদের বক্তব্য ছিল, এমন একটি বিজ্ঞান সম্মেলনে ধর্মীয় নেতার অবস্থান বা তার কথার গুরুত্ব কতখানি? একপর্যায়ে তারা এ আমন্ত্রণ বাতিলের দাবি তোলেন।

যা-হোক, পরে দালাই লামা অবশ্য আলোচনা করেন এবং বিরোধী মতের বিজ্ঞানীদের ধারণায় ব্যাপক পরিবর্তন আসে যখন তিনি প্রাচীন ভারতীয় দর্শন ও এর চিরায়ত আধ্যাত্মিক ঐতিহ্য, বিশেষত মেডিটেশনকে আধুনিক বিজ্ঞানের আলোকে ব্যাখ্যা ও উপস্থাপন করেন।

কেন মেডিটেশন

পৃথিবীর সব প্রধান ধর্মেই গুরুত্বের সাথে মেডিটেশনের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। মেডিটেশন বা ধ্যান প্রকৃত অর্থে এমন একটি নিমগ্ন চর্চার বিষয়, যা মানুষের মৌলিক মানবীয় গুণাবলির বিকাশ ঘটায়। মানুষকে ধীর স্থির এবং তার মনকে স্বচ্ছ ও পরিচ্ছন্ন করে তোলে। আবেগীয় ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে আর মনোযোগকে করে লক্ষ্যভেদী। হৃদয়ে সৃষ্টি করে গভীর কল্যাণচেতনা, ভালবাসা ও সমমর্মিতা। সবমিলিয়ে আমরা বলতে পারি, সবদিক থেকে ভালো থাকার জন্যে মেডিটেশন একটি সহজ ও নির্মল উপায়।

আর মেডিটেশন এখন নিছক ধর্মীয় কোনো বিষয় নয়। সারা পৃথিবীতেই আজ এটি জীবনচর্চার

একটি বহুল প্রচলিত ও জনপ্রিয় অনুশঙ্গ, যা নিয়মিত অনুশীলনে মস্তিষ্কের ক্ষমতা ও মনের শক্তি হয়ে ওঠে সুতীক্ষ্ণ ও সুসংহত। তাই এর চর্চা আজ বিশ্বব্যাপী সর্বত্র—এমনকি স্কুল থেকে হাসপাতাল পর্যন্ত।

গবেষণায় দেখা গেছে, মেডিটেশন মানুষকে সচেতন করে তোলে সার্বিকভাবে এবং বদলাতে সাহায্য করে

মনোদৈহিক অস্তিত্বের একেবারে ভেতর থেকে। আমাদের দেহকায় ও শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ড এর দ্বারা গভীরভাবে প্রভাবিত হয়। ফলে এটি নিরাময়ে রাখে বিশেষ ভূমিকা। উচ্চতর গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, দীর্ঘদিনের ব্যাথা-বেদনা থেকে শুরু করে বিষণ্ণতা প্রতিরোধ ও প্রতিকারে এর ভূমিকা রয়েছে।

মস্তিষ্কের গঠন ও কর্মকাঠামোতে ঘটে ইতিবাচক পরিবর্তন

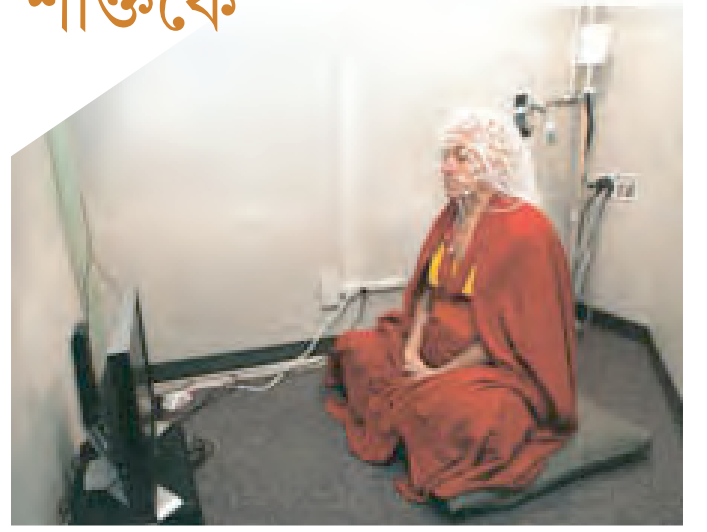
মেডিটেশন মস্তিষ্কের গঠন ও কর্মকাঠামোতে ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করে। যখন আমরা জাগলিং বা এ ধরনের কোনো কৌশল আয়ত্ত করি কিংবা কোনো বাদ্যযন্ত্র চালনায় দক্ষতা অর্জন করি, তখন নিউরোপ্লাস্টিসিটি বাড়ে অর্থাৎ মস্তিষ্কের নিউরোনগুলোর মধ্যে আন্তঃপারস্পরিক যোগাযোগ বাড়ে বহুগুণ। এবং এই ব্যাপারটি (বিভিন্ন কৌশল ও বাদ্যযন্ত্র চালনা) মস্তিষ্কের যে অংশটি নিয়ন্ত্রণ করে, সে অংশের পুরনু বৃদ্ধি পায়। একাধিক গবেষণায় নিশ্চিত হয়ে এ শতকের শুরু থেকেই নিউরোসায়েন্টিস্টরা বলছেন, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে একই ঘটনা ঘটে।

শুধু তা-ই নয়, এর পাশাপাশি মেডিটেশন চর্চাকারী শরীর-মনে উপভোগ করেন ভালো থাকার এক অভূতপূর্ব অনুরণন, যা মনকে প্রশান্ত করে। সব ধরনের স্ট্রেস থেকে মুক্ত করে। সেইসাথে সারা শরীরে ছড়িয়ে দেয় সুস্বাস্থ্যের এক দারুণ অনুভূতি। এটি তার নিরাময় ও সার্বিক সুস্থতাকে নিশ্চিত করে।

মানসিক প্রশান্তি আর ব্যথামুক্তির অনুভূতি হয় মেডিটেশনে

বিস্মিত আর ইতস্তত করে ঘুরে বেড়ানো মনকে প্রশান্ত করে মেডিটেশন। সাধকরা কথাটা বলছেন হাজার বছর ধরেই। বিজ্ঞানীরা বুঝতে শুরু করেছেন সম্প্রতি, বড়জোর কয়েক দশক।

প্রতিদিন নানা কারণে-চারপাশে কী হচ্ছে, ঘটছে, চলছে কিংবা কর্মক্ষেত্রে অসহযোগী সহকর্মী বা বাড়িতে দূরন্ত সন্তানের চিন্তা—এমন অসংখ্য নানামুখী ভাবনায় আচ্ছন্ন থাকে আমাদের মন। ব্যাহত হয় আমাদের মনোযোগ আর কাজ।



মেডিটেশনরত অবস্থায় ইলেক্ট্রো-এনসেফালোগ্রাফ (ইইজি) যন্ত্রের সাহায্যে পর্যবেক্ষণ করা হচ্ছে ম্যাথু রিকার্ডের মস্তিষ্কের গতিপ্রকৃতি

মেডিটেশনকেই এর কার্যকর সমাধান হিসেবে রায় দিচ্ছেন আধুনিক মনোবিদ ও বিজ্ঞানীরা।

মেডিটেশনে ব্যথামুক্তির অনুভূতি সৃষ্টি হয়। এমনটাই জানাচ্ছেন গবেষকরা। তারা বলছেন, ব্যাথা যেমনই হোক, অন্যান্যদের চেয়ে মেডিটেশন চর্চাকারীরা তা অনুভব করেন তুলনামূলক কম। এছাড়াও যে-কোনো ধরনের সংক্রমণের ঝুঁকিও তাদের ক্ষেত্রে অনেকটা কম। সেইসাথে তাদের শরীরে স্ট্রেস হরমোনের প্রবাহ হ্রাস পায় বলে স্ট্রেসজনিত রোগের আশঙ্কা থেকে তারা তুলনামূলক মুক্ত থাকেন। তাদের ঘুম ভালো হয়।

এসব কারণে বিষণ্ণতার হার বেশ কমে যায় নিয়মিত মেডিটেশনে। কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট জন টিসডেইল ও টরন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক জিন্ডেল সেগাল ২০০০ সালে পরিচালিত একটি গবেষণায় প্রমাণ করেন যে, বিষণ্ণতার রোগীদের ক্ষেত্রে ছয় মাস নিয়মিত মেডিটেশন বিষণ্ণতা উপশমে সহায়ক।

মমতা ও সমমর্মিতাপূর্ণ সুখী জীবনের পথে

নিয়মিত মেডিটেশন করেন যারা, তাদের মনোজগত ও দৃষ্টিভঙ্গিতে ঘটে গভীর পরিবর্তন। হৃদয় পূর্ণ হয়ে ওঠে মমতা ও সমমর্মিতায়, তা কেবল নিজের পরিবারের সদস্য ও আপনজনদের জন্যে নয়, এমনকি হতে পারে খোদ শত্রুর জন্যেও। অন্যর প্রয়োজন ও চাহিদা তাদের কাছে গুরুত্ব পায় অনেক বেশি। আর এ অনুভূতিটা হয় নিঃস্বার্থ ও নিঃশর্ত। নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটে। সবার প্রতি এক ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে প্রশান্ত করে তোলে। ইতিবাচক আবেগের প্রাবল্য বৃদ্ধি পায়। আর এতে পরিবর্তনের সূচনা ঘটে মস্তিষ্কের গঠন ও কর্মপন্থায়। ইলেক্ট্রো-এনসেফালোগ্রাফ যন্ত্রের সাহায্যে পরীক্ষার মাধ্যমে এটি প্রমাণিত হয়েছে।

বিশ্বজুড়ে এমন অসংখ্য গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা আর বিজ্ঞান সাময়িকীতে প্রকাশিত প্রতিবেদনের ভিত্তিতে গবেষকরা তাই বলছেন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন। শারীরিক-মানসিক সুস্বাস্থ্য অর্জনসহ সবদিকেই আপনি ভালো থাকবেন। এগিয়ে যাবেন এক সুখী জীবনের পথে।

আত্মনির্মাণের আলোকিত পথে ...



চট্টগ্রামে এক ছাদের নিচে সর্ববৃহৎ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

২০১৪ হোক আত্ম উপলব্ধির বছর-নতুন বছরে গুরুজীর এই শুভেচ্ছাবাণীই প্রতিটি কোয়ান্টাম সদস্যকে মনে করিয়ে দিয়েছে আত্ম উন্নয়নমূলক প্রোগ্রামে নিজে অংশগ্রহণের তাগিদ। তাই সাপ্তাহিক কর্মদিবসে জালালি কার্যক্রমে ছিল উপচে পড়া ভিড়। আর ছুটির দিনে আয়োজিত ওয়ার্কশপগুলোতে কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনের সবগুলো হলও ভরে যায়। বাকিদের বসার ব্যবস্থা করতে হয় কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কোয়ান্টাম গ্যালারি ছাড়াও এই প্রথম জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল ভবনের দুটো হলে। অবশ্য এর আগে প্রো-মাস্টার্স আখেরি

দোয়ায় কার্ড না পেয়ে ফিরে গিয়েছিলেন অনেকেই। ঢাকার বাইরেও তিনটি স্থানে অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের নিয়ে যৌথ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ ছাড়িয়ে গেছে অতীতের সব রেকর্ড।

এ বছর কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত হয়েছে দিনব্যাপী বিশেষ ওয়ার্কশপ। সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিষয়াভিত্তিক এ ওয়ার্কশপগুলোতে ছিল কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ।



আলোকিত পরিবার কার্যক্রম ॥ সুখী পরিবার গড়ার প্রত্যয়

পরিবার আলোকিত তো সমাজ আলোকিত, সমাজ আলোকিত তো দেশ আলোকিত-এ বিশ্বাস ও লক্ষ্য নিয়েই ২০০৬ সাল থেকে অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে আলোকিত পরিবার কার্যক্রম। এ কার্যক্রম পরিচালনা করছেন মা-জী নাহার আল বোখারী।

২০১৪ সালে আলোচনার বিষয় ছিল-উপহার নয়, সন্তানের জন্যে প্রয়োজন মা-বাবার সাহচর্য, বিয়ে ॥ প্রত্যাশা এবং বাস্তবতা, সন্তানের সুস্থ স্বাভাবিক বিকাশে দাম্পত্য সম্প্রীতির ভূমিকা, সুখী পরিবারের সূত্র ॥ পারিবারিক রেওয়াজ তৈরি করা, পারিবারিক মনছবি, সালাম ॥ পরিবারে শান্তির অনুঘটক, পারস্পরিক সম্মান ও মমতা ॥ সুখী পরিবারের ভিত্তি, পরিবারে কোয়ালিটি সময় দিন, সুখী পরিবারের জন্যে প্রয়োজন সরাসরি কথা বলা, মা-বাবার সেবার গুরুত্ব।

মেডিটেশন চর্চার ২২ বছর ॥ সম্পন্ন হলো ৩৮০টি কোর্স

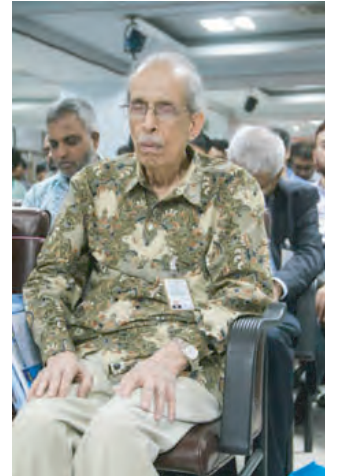
২২ বছরের দীর্ঘ যাত্রায় সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৮০টি ব্যাচ। উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে টানা ৩৮০ কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়া মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এক অতুলনীয় অর্জন। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! পরম করণাময়ের অসীম অনুগ্রহ ও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক সহযোগিতায় সম্ভব হয়েছে এই অবিস্মরণীয় সাফল্য।

এ দীর্ঘ পথ পরিক্রমায় কোয়ান্টামের সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত ও একাত্ম হয়েছেন বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ। লাভ করেছেন সঠিক ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি, আলোকিত জীবনের চিরায়ত দর্শন ও সাফল্যসূত্র। বদলের সূচনা ঘটেছে চারপাশের লাঞ্ছনা মানুষের জীবনে এক বা একাধিক ক্ষেত্রে। নিজেরা কোয়ান্টাম মেথড চর্চার পাশাপাশি এই সদস্যরাই তাদের পরিচিত পরিমণ্ডলে কোর্সের বাণী ছড়িয়ে দিয়েছেন আত্মবিশ্বাসের সাথে।

২০১৪ সালের জুলাই মাসে নিরাময় ও সাফল্যের এক নতুন জোয়ার নিয়ে আসে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! স্বাগতম!! ৩৭৫ ব্যাচ, যা বিশ্বে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এক অনন্য মাইলফলক।

সাধ থাকলেও স্থান সংকুলানের অভাবে সাধ্য ছিল না এ ব্যাচে আরো অনেককেই অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়ার। কোর্সের দুদিন আগে থেকেই বন্ধ

কোয়ান্টাম
মেথড কোর্স
স্বাগতম!
রহমত!! ৩৭৫
ব্যাচে গভীর
ধ্যানে মগ্ন
বাংলাদেশে
হৃদরোগ
চিকিৎসার
পথিকৃৎ,
ন্যাশনাল হার্ট
ফাউন্ডেশন
অব
বাংলাদেশ-এর
মহাসচিব ও
সাবেক
তত্ত্বাবধায়ক
সরকারের
উপদেষ্টা



জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

করে দিতে হয়েছে নতুন সদস্য ভর্তি। ফিরে গেছেন অনেকেই। তাদের সবার এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আন্তরিক আগ্রহ ও উৎসাহের প্রেক্ষিতে সেপ্টেম্বরে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স স্বাগতম! রহমত!! ৩৭৫।

সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম

নবনির্মিত শাফিয়ানের সামনে সারাদেশ থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসকবৃন্দ



২১ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত হয় একটি সুবৃহৎ মেডিকেল ক্যাম্প। ৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসাসেবা ও বিনামূল্যে ওষুধ পেয়েছেন ৪,২১৯ জন রোগী।



চট্টগ্রাম
রাজবিল্লা
খুলনা ও
ঢাকার মিরপুরে
মাতৃমঙ্গল
কার্যক্রমের
আওতায় সেবা
পেয়েছেন
৪৭৩ জন মা

- দেশের ৫৭টি স্থানে খতনা সেবা দেয়া হয়েছে ১৯,৬৬৬ জনকে।
- বন্যা ও ঘূর্ণিঝড়ে আক্রান্ত উপকূলীয় অঞ্চলসহ বিভিন্ন এলাকায় নতুন গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামতে এ বছর অর্থসাহায্য দেয়া হয়েছে ৩৭ লক্ষ ৭৫ হাজার টাকা। টিনের নতুন ঘর পেয়ে গৃহহীন মানুষের মুখে ফুটেছে হাসি।
- মুমূর্ষু রোগীর প্রয়োজনে হাসপাতালে গিয়ে ঢাকা ও ঢাকার বাইরে ৪৬টি স্থানে রক্তদান করেন ৯,২১১ জন।
- কোয়ান্টামম, লামাসহ দেশের ১৭টি স্থানে চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন ১৭,৪৪৫ জন।
- বস্ত্রদান হয়েছে ৭,৮১৮ পিস।
- সদকাব্যতীত হিলিং হয়েছে এক লক্ষ ৯৭ হাজার ৭৩৭টি।
- রাজশাহী ও খুলনায় যথাযথ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন করা হয়েছে ৩৪টি মরদেহ। রাজশাহীতে সৎকার করা হয়েছে দুটি মরদেহ।

পানিই জীবন।
পানিবাহিত রোগ
থেকে মুক্তি পেতে
চাই বিশুদ্ধ পানি।
বিশুদ্ধ পানির
জন্যে এ বছর
টিউবওয়েল
বসানো হয়েছে
২২টি



কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড ৯

সম্ভবদান দানে স্বাবলম্বী হচ্ছে হাজারো মানুষ

২০১৪ সালে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড থেকে সংগৃহীত হয়েছে ছয় কোটি ৫২ লক্ষ ৪৮ হাজার ৬৯৬ টাকা। শিক্ষা স্বাস্থ্য বাসস্থান ও স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পে ব্যয় করা হচ্ছে এ অর্থ। যাকাত সুপরিকল্পিতভাবে ব্যয়ের মাধ্যমে সম্ভবদান দানে স্বাবলম্বী হচ্ছে হাজারো মানুষ। শরীয়ত নির্ধারিত সেবাখাতসমূহে যাকাত ফান্ড থেকে এ বছর ব্যয়িত অর্থের পরিমাণ ছিল চার কোটি ৭২ লক্ষ ৮৫ হাজার ৮৬৪ টাকা।



স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় কুমিল্লায় এক মাসব্যাপী সেলাই প্রশিক্ষণ কোর্সের চারটি ব্যাচে ১০০ জন মহিলাকে সেলাই প্রশিক্ষণ ও ৫৮টি সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। প্রশিক্ষণার্থীদের চेतনাকে আলোকিত করতে প্রতি ক্লাসে থাকে জীবনধর্মী আলোচনা ও মেডিটেশন পর্ব। এছাড়াও দেশের বিভিন্ন স্থানে দুস্থ মহিলাদেরকে সেলাই মেশিন প্রদান করা হচ্ছে। যার ফলে পারিবারিকভাবে তারা হয়ে উঠছেন সচ্ছল। শিক্ষিত হয়ে উঠছে তাদের সন্তানরা।

গুণীজনদের কোয়ান্টাম সফর



৭ মার্চ শুক্রবার কোয়ান্টাম-এর নবনির্মিত চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ান উদ্বোধন করেন কিংবদন্তী শিশু চিকিৎসক ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। এবার তিনি দ্বিতীয়বারের মতো কোয়ান্টাম সফর করেন।



৯ নভেম্বর দ্বিতীয়বারের মতো সক্রীক কোয়ান্টাম সফর করেন বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা ও সভাপতি অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। প্রথম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ চ্যাম্পিয়ন খেলোয়াড়দের সাথে।



৭ নভেম্বর প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম সফরে আসেন স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের অন্যতম স্থপতি ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লাহানী। দুদিনব্যাপী এ সফরকালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে তিনি বিশেষ বক্তব্য দেন।



বিশ্বসেরা মহাকাশবিজ্ঞানী গডার স্বপ্ন নিয়ে ৮ মার্চ কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে যাত্রা শুরু করেছে মহাকাশ গবেষণায় কোয়ান্টাদের কার্যক্রম-মহাকাশায়ন। উদ্বোধন করেন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, লেখক ও গবেষক ড. এম শমশের আলী। আনা হয়েছে উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন তিনটি টেলিস্কোপ।

২০১৩ সালে সম্পন্ন হয় ৩৬ ফুট দীর্ঘ লম্বাখোলা কালভার্ট ও ৮৭ ফুট দীর্ঘ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল সংযোগ সেতু এবং ৪৭৫ ফুট দীর্ঘ সালামাতান-কসমো আবাসিক সংযোগ সড়ক।

২০১১ সালে কোয়ান্টাম সফরকালে এখানকার যাতায়াতের অসুবিধা দেখে ডা. এম আর খান কালভার্ট দুটো নির্মাণের জন্যে সরকারের সংশ্লিষ্ট মহলে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ রাখেন। তার সক্রিয় ভূমিকার ফলশ্রুতিতেই নির্মিত হয় এগুলো। ৮ মার্চ দুটি কালভার্ট পরিদর্শন করেন তিনি।



কোয়ান্টাদের লক্ষ্য এখন বহুদূর



আরচ্যারি : এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণ

কোয়ান্টা প্রেননয় মুরং সর্বকনিষ্ঠ খেলোয়াড় হিসেবে কোরিয়ার ইনচনে অনুষ্ঠিত ১৭ তম এশিয়ান গেমসে বাংলাদেশের প্রতিনিধিত্ব করে ৪৬ তম স্থান লাভ করে।

বিজয় দিবস উন্মুক্ত আরচ্যারি প্রতিযোগিতায় বাংলাদেশ আনসার, সেনাবাহিনী ও বিজিবি আরচ্যারদের বিরুদ্ধে জয়লাভ করে ফাইনালে উন্নীত হয় কোয়ান্টা ভানরুম বম। ফাইনালে মাত্র দুই পয়েন্টের ব্যবধানে রৌপ্য পদক লাভ করে সে।

জিম্ন্যাস্টিকস-এ স্বর্ণপদক জয়

এ বছর ঢাকায় অনুষ্ঠিত ৩৩ তম জাতীয় বয়সভিত্তিক জিম্ন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টারা তিনটি ইভেন্টের তিনটিতেই স্বর্ণ, রৌপ্য এবং ব্রোঞ্জ পদক লাভ করে। আর ভলিৎ টেবিল নামে নতুন ইভেন্টে ঢাকায় মাত্র তিন দিন অনুশীলন করে অপেক্ষাকৃত অভিজ্ঞ খেলোয়াড়দের সাথে প্রতিযোগিতা করে ব্রোঞ্জ পদক অর্জন করে কোয়ান্টারা।

স্বাধীনতা দিবস খো খো-তে চ্যাম্পিয়ন

২৭-২৯ মার্চ ঢাকায় স্বাধীনতা দিবস খো খো টুর্নামেন্টে শক্তিশালী প্রতিপক্ষ ঢাকা জেলা দলকে ইনিংসের বড় ব্যবধানে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দলের কোয়ান্টারা। এছাড়া কোয়ান্টাদের সমন্বয়ে গঠিত বান্দরবান জেলা ক্রীড়া সংস্থা লাভ করে তৃতীয় স্থান।

□ এ বছর কোয়ান্টাদের জন্যে নির্মিত হয়েছে ২,৫০০ বর্গফুটের টেবিল টেনিস কমপ্লেক্স। ৪২ তম শীতকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় টেবিল টেনিস ইভেন্টে একক ও দ্বৈত উভয় ইভেন্টেই সবগুলো পর্যায় চ্যাম্পিয়ন হয়ে চূড়ান্ত পর্বে চতুর্থ স্থান লাভ করে কোয়ান্টারা।

□ প্যারেড, ডিসপ্লে ও ব্যান্ডবাদনে ধারাবাহিক সাফল্য বজায় রেখেছে কোয়ান্টারা। চট্টগ্রামে বিশেষ পারদর্শিতা পুরস্কারসহ বান্দরবান জেলা ও লামা উপজেলায় সবগুলো ইভেন্টে প্রথম স্থান অধিকার করে কসমো স্কুল। এবার চট্টগ্রামে বিশেষ আকর্ষণ ছিল ব্রাস ব্যান্ড পরিবেশনা।

হ্যান্ডবলে অভূতপূর্ব সাফল্য

গত বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও ৪৩ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হ্যান্ডবলে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করে কোয়ান্টারা। খেলায় প্রতিপক্ষের সবগুলো দলের ২৪ গোলসংখ্যার বিপরীতে তারা দেয় ১৫৩টি গোল। ২০ সেপ্টেম্বর বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে কোয়ান্টাদের হাতে প্রথমবারের মতো চ্যাম্পিয়নস ট্রফি তুলে দেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা।

২৪-৩১ অক্টোবর ঢাকায় অনুষ্ঠিত প্রথম বিভাগ হ্যান্ডবল লিগ চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাদের নিয়ে গঠিত দল কোয়ান্টাম স্পোর্টিংস। এর ফলে কোয়ান্টাম স্পোর্টিংস ২০১৫ সাল থেকে ক্লাব পর্যায়ের সর্বোচ্চ প্রতিযোগিতা প্রিমিয়ার ডিভিশন হ্যান্ডবল লিগ খেলার যোগ্যতা অর্জন করে।

পাকিস্তানে ডিসেম্বর ২০১৪ সালে অনুষ্ঠিত ইন্টারন্যাশনাল হ্যান্ডবল ফেডারেশন চ্যালেঞ্জ ট্রফি ২০১৪-তে খেলার জন্যে বাংলাদেশ অনূর্ধ্ব ১৯ হ্যান্ডবল দলে নির্বাচিত হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের চার জন কোয়ান্টা।

সালাম! সালাম! শান্তি! শান্তি! হয়ে উঠুক আমাদের সার্বজনীন সম্ভাষণ

আসসালামু আলাইকুম! আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। ওয়ালাইকুম আসসালাম! আপনার ওপরেও শান্তি বর্ষিত হোক। বহু শতাব্দী ধরে দেশে দেশে মানুষের মুখে মুখে ফিরেছে এ বাক্য দুটি। এর কল্যাণচেষ্টার শক্তিতে অতিক্রম করেছে দেশ-কাল-ভাষার সীমানা। পারস্পরিক কল্যাণ ও শান্তি কামনার এক চিরন্তন বাণী হিসেবে এটি পেয়েছে সার্বজনীন মর্যাদা।

ধর্মীয় সম্প্রীতির শান্তিভূমি বাংলাদেশ। স্বাভাবিকভাবেই এখানে বহুকাল ধরেই সালাম আদান-প্রদান হয়ে উঠেছে প্রাথমিক সম্ভাষণ ও অভ্যর্থনা জানানোর এক সাধারণ রীতি। এই ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা গুরুত্ব থেকেই সালামের চর্চা করেছেন আন্তরিকভাবে-ঘরে-বাইরে সর্বত্র। আর ২০১৪ সাল থেকে ফাউন্ডেশনের সদস্যদের সার্বিক জীবনযাত্রায় সালামের চর্চা পেয়েছে এক ভিন্ন মাত্রা।

এ বছর ছোট-বড় নির্বিশেষে পরিবার, প্রতিবেশী, কর্মক্ষেত্র, সংগঠন, সামাজিক অনুষ্ঠান, ব্যক্তিগত আলাপচারিতা-সবখানে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা পারস্পরিক শান্তি কামনার এ রীতি অনুসরণ করেছেন সচেতনভাবে এবং অফুরন্ত আনন্দ-অনুরণনে। আর এ আনন্দ কেবল নিজেদের মধ্যেই সীমিত থাকে নি, প্রত্যাশিতভাবেই ছড়িয়ে গেছে চারপাশে। ঘরে-বাইরের পরিবেশ হয়ে উঠেছে শান্তিময়, সম্পর্কগুলো হয়ে উঠেছে আগের চেয়ে সহজ ও সমমর্মী।

৩০ ও ৩১ জানুয়ারি, ২০১৫ ঢাকায় দুদিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হলো ফাউন্ডেশনের বার্ষিক আর্ডেন্টার ওয়ার্কশপ। এতে দেশের সব সেক্টর শাখা সেল প্রিন্সিপাল থেকে অংশ নিয়েছিলেন কোয়ান্টাম পরিবারের সবচেয়ে সক্রিয় সদস্য ও কর্মীরা। গ্রুপ ডিসকাশনের ভিত্তিতে তারা লিখে জানিয়েছেন দৈনন্দিন জীবনে ব্যাপকভাবে সালাম চর্চায় তাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা।

তাদের আলোচনা থেকে উল্লেখযোগ্য কিছু পয়েন্ট এখানে দেয়া হলো :

- নবীজী (স)-এর জীবনে সবচেয়ে বেশি উচ্চারিত কথা আর সবচেয়ে বেশি আমল হচ্ছে সালাম।
- অটোসাজেশনের মতো বার বার সালামের উচ্চারণ ঘরে-বাইরে শান্তির অনুরণন সৃষ্টি করে।
- অন্যের শান্তি কামনায় প্রকৃতির প্রতিদান হিসেবে বাড়ে নিজের শান্তি। আসে মানসিক প্রশান্তি।
- অযাচিত জড়তা, সংকোচ, হীনম্রন্যতা দূর হয়। আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- নতুন কারো সাথে পরিচিত হতে এটি একটি সহজ প্রক্রিয়া। পরিচিত বলয় সম্প্রসারিত হয়।
- পারস্পরিক যোগাযোগ অর্থাৎ সংযোগায়ন সহজ হয়। সবার কাছে নিজের গ্রহণযোগ্যতা বাড়ে।
- পারস্পরিক সহনশীলতা ও সামাজিক

সৌহার্দ্য বাড়ে।

- উত্তেজিত কেউ সালাম পেলে তিনি কিছুটা হলেও শান্ত হতে শুরু করেন। যে-কোনো গুরুগম্ভীর পরিবেশকে সহজ ও স্বতঃস্ফূর্ত করে।
- পূর্বশত্রুতা, ঈর্ষা, ঘৃণা ও ক্রোধ প্রশমিত করে। সহকর্মী, বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী সবার সাথে সুসম্পর্ক সৃষ্টি হয়।
- বৈরী পরিস্থিতি অনুকূলে আসে। তৈরি হয় সমঝোতার পথ। অনেক আপাত অসম্ভব কাজও সহজ হয়ে যায়।
- নিয়মিত সালাম হতে পারে অন্যের অন্তরে ঠাই

আর যখন কেউ তোমাদের সালাম দেয়, তখন তোমরা কমপক্ষে সে-রকম অথবা তার চেয়েও বেশি সম্মানসহকারে সালামের জবাব দেবে। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব বিষয়েই হিসাব গ্রহণকারী।

-আল কোরআন
(সূরা নিসা : আয়াত ৮৬)

... অন্যের বাড়িতে প্রবেশ করার আগে তাদের সালাম জানাও ও অনুমতি নাও। এ নিয়ম তোমাদের জন্যে কল্যাণকর। এ ব্যাপারে তোমরা সচেতন থাকবে।

-আল কোরআন
(সূরা নূর : আয়াত ২৭)

বিশ্বাসীরা যেদিন আল্লার সাথে সাক্ষাৎ করবে, সেদিন তাদেরকে স্বাগত জানানো হবে 'সালাম' বলে। তিনি তাদের জন্যে মহাপুরস্কার প্রস্তুত রেখেছেন।

-আল কোরআন
(সূরা আহজাব : আয়াত ৪৪)

...আর মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ঐ ব্যক্তি, যে সালামের ক্ষেত্রে কৃপণতা দেখায়।

-আল-হাদীস
(ইবনু হিব্বান, আস-সহীহা : ৬০১)

পাওয়ার সহজ মাধ্যম।

- সবসময় প্রো-একটিভ থাকা যায়।
- হাসিমুখে সালাম যে-কারো সাথে ভুল বোঝাবুঝি দূর করতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। সবখানে একটি ইতিবাচক আবহ সৃষ্টি হয়।
- বিনয়, শিষ্টাচার ও সদাচরণ আয়ত্ত করা যায় সহজে। ব্যক্তির আচরণকে পরিশীলিত করে।
- অহমবোধ কমে, যা আত্মিক উন্নতি সাধনে সহায়ক।
- যিনি নিয়মিত আগে সালাম দেন, তিনি আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হন। নেতৃত্বের গুণাবলি বিকশিত হয় তার চরিত্র ও আচরণে।
- এর মধ্য দিয়ে একটি সাদাকা বা সংকর্ম করার সুযোগ পাওয়া যায়। আন্তরিকভাবে অন্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা যায়।
- আন্তরিক সালাম বিনিময় পারস্পরিক সম্পর্কে মমতা বৃদ্ধি করে এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি প্রয়োজনীয় মনোযোগ দেয়া সহজ হয়।
- দাম্পত্য সম্পর্ক সুন্দর হয়। পারিবারিক সৌহার্দ্য-সম্প্রীতি ও শান্তি বাড়ে, যা সংসারে বরকত নিয়ে আসতে পারে।
- এক স্রষ্টার সৃষ্টি সব মানুষকে এক দৃষ্টিতে দেখার অনুপ্রেরণা দেয় সালামের চর্চা।
- শুকরিয়ার প্রকাশ ঘটে।
- গীবত-প্রবণতা কমে।
- পরিচিত-অপরিচিত, ছোট-বড় নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম দেয়ার মাধ্যমে বিশ্বজনীন মমতা ও মানবিকতার বিকাশ ঘটে।
- সালাম বিনিময় আন্তঃসাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি বাড়ায়।
- শ্রেণি-ভেদাভেদ দূর হয়। সমাজের সর্বস্তরে শান্তি প্রতিষ্ঠার পথ সুগম হয়।
- অন্যের জন্যে এটি একটি সুন্দর দোয়া।
- খুব সহজে করা যায় এমন একটি সাদাকা।
- কর্মক্ষেত্রে সবাইকে আগে সালাম দিলে উর্ধ্বতনদের কাছে ইতিবাচক ভাবমূর্তি তৈরি হয়।
- অধীনস্থদের সালাম দিলে কাজের প্রতি তাদের স্বতঃস্ফূর্ততা ও আন্তরিকতা বেড়ে যায়।
- চিকিৎসক আগে রোগীকে সালাম দিলে তার ওপর রোগীর আস্থা ও বিশ্বাস বাড়ে, যা নিরাময় প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।
- পারস্পরিক শান্তি কামনার মাধ্যমে একটি মানবীয় গুণ চর্চার সুযোগ ঘটে। ফলে সমাজে সুস্থ সংস্কৃতির চর্চা হয়, যা সামাজিক অবক্ষয় রোধ করতে পারে।
- তরুণ সমাজকে মন্দ থেকে ভালোর দিকে ফেরানো সম্ভব নিয়মিত সালাম দিয়ে। অপসংস্কৃতির পরিবর্তে সূচনা হবে সভ্য, সত্য ও সুন্দর সংস্কৃতির।
- ছোটদের আগে সালাম দিলে তাদের নৈতিক শিক্ষা লাভ সহজ হয়।
- পাশ্চাত্যের অর্থহীন সম্ভাষণ হাই-হ্যালো

কোয়ান্টাম প্রকাশনা

পূর্ণাঙ্গ কোরআনের সরল মর্মানুবাদ
আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী



পবিত্র রমজান মাসের গুরুত্বই ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে পূর্ণাঙ্গ কোরআনের সরল মর্মানুবাদ আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী।

সহজ সাবলীল ভাষার এ মর্মবাণীটি প্রকাশের সাথে সাথেই সেবা প্রকাশনী সুলভ মূল্যে এর পেপারব্যাক সংস্করণ বের করে।

ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন

বরণ্য বিজ্ঞানী, ধর্মতাত্ত্বিক ও টিভি ব্যক্তিত্ব আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী কোয়ান্টামের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে আলোচনা করেছেন নানা বিষয়ে, যেখানে উঠে এসেছে ইসলামের সাথে আধুনিক বিজ্ঞানের উল্লেখযোগ্য যোগসূত্র এবং মেডিটেশনের চিরায়ত উপযোগিতার বিষয়টি। তার এ বৈচিত্র্যস্বাদ আলোচনাগুলোই সংকলিত হয়েছে এ বইটিতে।



এম শমশের আলী

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন



বিশ্বখ্যাত সাময়িকী, খ্যাতনামা মেডিকেল জার্নাল ও স্বাস্থ্য বিষয়ক ওয়েবসাইটগুলোতে প্রকাশিত সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে লেখা স্বাস্থ্য নিবন্ধ নিয়মিতভাবে প্রকাশিত হয় কোয়ান্টাম বুলেটিনে। সেগুলোরই সংকলন প্রকাশিত হয় ১ ফেব্রুয়ারি।

ভিডিও প্রকাশনা

- ☐ ঈদ মোলাকাত, ২০১৪ (পাঁচ মিনিট)
- ☐ মেরুদণ্ডের ব্যথা নিরাময় (সাত ও ৩০ মিনিট)
- ☐ শিশুসদন অ্যাট কোয়ান্টামম (তিন মিনিট)
- ☐ চ্যারিটি ব্রিংস প্রসপারিটি (২৪ মিনিট)
- ☐ দুই গুণীজনের সান্নিধ্যে (নয় মিনিট)
- ☐ জিমন্যাস্টিকস কোয়ান্টা (ছয় মিনিট)
- ☐ নেচার ইন কোয়ান্টামম (তিন মিনিট)
- ☐ সুখী পরিবার (৪০ মিনিট)
- ☐ নিরাপদ রক্তের জন্যে (২০ মিনিট)
- ☐ কোয়ান্টা হ্যান্ডবল (সাতই নয় মিনিট)
- ☐ ধ্যানসাফারি (তিন মিনিট)

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ১৯ কোটি ১১ লক্ষাধিক টাকা



অগণিত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানকে একত্র করতে পারলে সম্ভবভাবে অনেক বড় কাজ করা সম্ভব—এ বিশ্বাস নিয়েই ১৯৯৮ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের যাত্রা শুরু।

এতে একদিকে যেমন বঞ্চিত মানুষের জন্যে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, স্বনির্ভরায়ন প্রকল্প ইত্যাদি সেবামূলক কাজে সক্রিয়ভাবে অংশ নেয়া সম্ভব হচ্ছে, তেমনি দাতারা ব্যক্তিগত পারিবারিক পেশাগত সামাজিক—সবদিক থেকেই ভালো আছেন, প্রতিনিয়ত অনুভব করছেন করুণাময়ের করুণাধারা।

এককালীন দানে বিশেষ বরকত

গুরুজীর আহ্বানের প্রেক্ষিতে কর্মময় ২০১৪ কাটানোর গুরুরিয়ান্সরূপ মাটির ব্যাংক জমা দেয়া ছাড়াও সাধ্যমতো এককালীন দান করেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের অসংখ্য সদস্য।

দানের এ বাণী নিয়ে ছুটে গেছেন আত্মীয়, বন্ধু ও পরিচিতজনের কাছে। বলেছেন কোয়ান্টাম শিশুসদনের মেয়েশিশুদের ভরণপোষণ ও শিক্ষাসুযোগের জন্যে লামায় নতুন অবকাঠামো গড়ে তোলার কথা। বলেছেন নবীজীর সেই বাণী—যে ব্যক্তি কোনো বালিকাকে লালনপালন করে সদাচারী মানুষরূপে গড়ে তুলল, দোজখ ও তার মাঝখানে এই বালিকা দেয়াল হিসেবে থাকবে।

এ আহ্বানে সাড়া এসেছে স্বতঃস্ফূর্ত। এ বছর মাটির ব্যাংকে অর্থসংগ্রহের প্রবৃদ্ধি হয়েছে ৩২.৪১%। ১,৫৯,৬৭৬টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় ১৯ কোটি ১১ লক্ষ ১৯ হাজার ৬৩২ টাকা।



ভ্যালি হিকমান, কোয়ান্টামম

ভ্যালি কোরবানের বর্তমান নাম। ২০১৫ থেকে সিনিয়র স্কুল ও কলেজ শাখার কোয়ান্টামদের আবাসন ও স্কুল কার্যক্রম স্থানান্তরিত হয়েছে এখানে। সম্পন্ন হয়েছে এ ক্যাম্পাসের ছয় হাজার বর্গফুটের নেয়ামাতান। তৈরি হয়েছে ৩৫টি টয়লেট ও দুটি ইউরিনাল। আর বাথরুমের ৭০০ বর্গফুট জুড়ে বসানো হয়েছে ১০টি টিউবওয়েল। এছাড়া বরকত ভ্যালিতে নির্মিত হয়েছে কোয়ান্টামমের মহিলা কর্মীদের থাকার জন্যে চার কক্ষবিশিষ্ট ২,২৪০ বর্গফুটের ও তিন কক্ষবিশিষ্ট ১,৬৮০ বর্গফুটের দুটি আবাসন।

মেডিটেশনভিত্তিক সর্বাধুনিক ওয়েবসাইট



সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মবাস্তব সুখী জীবনের বাণীকে বিশ্বমানসে ছড়িয়ে দিতে যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। বলা যেতে পারে, মেডিটেশনের ওপর বর্তমানে এটি একটি সর্বাধুনিক ওয়েবসাইট, যা বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে একটি অনন্য পদক্ষেপ।

নতুন প্রযুক্তি

কোয়ান্টাম ওয়েবের এ বছরের টেকনিক্যাল কাজের একটি বড় অংশ জুড়ে ছিল নতুন প্রযুক্তি প্রয়োগ ও গবেষণা। প্রকাশিত হয়েছে আল কোরআন, নতুন ডাউনলোড পেজসহ আরো কয়েকটি ওয়েবসাইট।

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী ও অটোসাজেশন অ্যাপ

এ বছরে কোয়ান্টাম ওয়েবের অর্জনের মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর সাইট ও মোবাইল অ্যাপ। পবিত্র মাহে রমজানে প্রকাশিত হয় পূর্ণাঙ্গ আল কোরআন বাংলা মর্মবাণীর অনলাইন ও পিডিএফ সংস্করণ এবং মোবাইল অ্যাপ। হয়েছে সহস্রাধিক ডাউনলোড, ব্লুটুথ বা পিয়ার টু পিয়ার শেয়ারের মাধ্যমে এ অ্যাপ এখন ব্যবহার করছে আট হাজারেরও বেশি মানুষ।

একটি বাক্যই বদলে দিতে পারে আপনার জীবন—এ কথাকে সামনে রেখে অটোসাজেশন অ্যাপটি তৈরি হয়েছে ইংরেজি ও বাংলা দুটি ভাষাতেই। রয়েছে গুরুজীর কণ্ঠে অটোসাজেশন শোনার সুযোগ।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

১৫ বছরে সাড়ে ছয় লক্ষ মানুষের পাশে

এক বছরে সরবরাহ ৯৭,০১৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান

২০১৪ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয় ৯৭,০১৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান, যা গত ১৫ বছরে সর্বোচ্চ। আর একদিনে সর্বোচ্চ সরবরাহ হয় ৪০৬ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

ল্যাব সংগ্রহ বেড়েছে ২৮%

ল্যাবে এসে রক্ত দিলেই সম্ভব হয় এক ব্যাগ রক্ত থেকে রেড সেল কনসেন্ট্রেট, প্লেটলেট কনসেন্ট্রেট, প্লেটলেট রিচ প্লাজমা, প্লেটলেট পুওর প্লাজমা, ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা, ফ্রেশ প্লাজমা এবং ক্রোয়া প্রিসিপিটেট-এর মতো গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলো আলাদা করে অসংখ্য প্রাণ বাঁচানোর সুযোগ।

এ বছর ল্যাব থেকে সংগ্রহ ছিল ক্যাম্প সংগ্রহের তিন গুণ বেশি। ল্যাবে মোট সংগৃহীত হয় ৪৪,৬০৬ ইউনিট রক্ত।

বেড়েছে রক্তদাতার সংখ্যাও

নিরাপদ রক্তের সেবাকে আরো গতিশীল করতে এ বছর যুক্ত হয়েছে তিনটি নতুন বেড। এখন একসাথে ১১ জন রক্তদাতা কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্তদান করতে পারছেন। এ বছর প্রথমবারের মতো রক্ত দিয়েছেন ২৯,৯৫৮ জন, যা গত বছরের চেয়ে ২,৯৪৫ জন বেশি। লাইফ লং ডোনার হয়েছেন ৩,৩৯৯ জন। সিলভার ক্লাব ডোনার হয়েছেন ৭৪৫ জন। গোল্ডেন ক্লাব ডোনার হয়েছেন ১২৪ জন আর প্লাটিনাম ক্লাব ডোনার হয়েছেন একজন। তরুণ প্রজন্মকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে বছরের ২১টি অজেয় ১৯ কার্যক্রমে সম্পৃক্ত হয়েছেন ২,৭১০ জন সম্ভাব্য রক্তদাতা।

২০১৪ সালের দৈনিক ও মাসিক পরিসংখ্যান

- ☐ একদিনে ল্যাবে সর্বোচ্চ রক্ত সংগ্রহ ১৮ জুলাই, ২১৩ ইউনিট
- ☐ ১৫ আগস্ট সর্বোচ্চ ৯৩ জন প্রথমবার ল্যাবে এসে রক্তদান করেন
- ☐ ৪ নভেম্বর সর্বোচ্চ ১৩২ জন আজীবন রক্তদাতা রক্তদান করেন
- ☐ ল্যাবে সর্বোচ্চ রক্ত সংগ্রহ আগস্ট মাসে, চার হাজার ৩৪২ ইউনিট
- ☐ ক্যাম্পে সর্বোচ্চ রক্ত সংগ্রহ জুন মাসে, এক হাজার ৭৯৬ ইউনিট
- ☐ সর্বোচ্চ রক্ত সরবরাহ মার্চ মাসে, নয় হাজার ২৩৯ ইউনিট
- ☐ ল্যাব ও ক্যাম্প মিলিয়ে সর্বোচ্চ রক্ত সংগ্রহ মার্চ মাসে, পাঁচ হাজার ৪৪৭ ইউনিট
- ☐ আজীবন রক্তদাতাদের মাসিক গড় উপস্থিতি ছিল ৭০
- ☐ মাসিক গড় সরবরাহ আট হাজার ৮৫ ইউনিট

বিপন্নের পাশে আছে সবসময়ই

থ্যালাসেমিয়াসহ বিভিন্ন রোগে নিয়মিত রক্ত প্রয়োজন হয় এমন বধিহত পরিবারের প্রায় সাত শ রোগীকে প্রতিমাসে বিনামূল্যে অর্থাৎ কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই রক্ত প্রদান করা হচ্ছে।

এ বছর মোট সরবরাহের মধ্যে সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রসেসিং খরচে ৩,১৩০ ইউনিট ও সীমিত সামর্থ্যবানদের জন্যে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে ৪,৮৯১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়।

একদিনের ব্লাড ক্যাম্পে এ যাবৎকালের সর্বোচ্চ সংগ্রহ

১৮ ডিসেম্বর কেয়া গ্রুপের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় একদিনের সর্বোচ্চ সংগ্রহের ব্লাড ক্যাম্প। কেয়া নিট কম্পোজিট প্রাঙ্গণে সকাল ৮টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত রক্তদানের উদ্দেশ্যে কেয়া গ্রুপের সর্বস্তরের কর্মীদের ছিল উপচে পড়া ভিড়। সারাদিনে সংগৃহীত হয় মোট ১,৪০৬ ইউনিট রক্ত।

বছরব্যাপী আয়োজিত মোট ২৬৫টি ব্লাড ক্যাম্প (বেড ক্যাম্প ও মোবাইল ভ্যান) থেকে সংগ্রহ হয় ১৩,৯০৩ ইউনিট রক্ত।

কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম প্রযুক্তিদক্ষ সৎ মানুষ গড়ে উঠছে

বিশ্বমানের প্রযুক্তি-জ্ঞানে দক্ষ লাখো টেকনোটিয়ার গড়ে তোলার স্বপ্ন নিয়ে ফাউন্ডেশনে ২০১২ সালে শুরু হয় কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম। প্রথম পদক্ষেপ ছিল বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম। ক্রমান্বয়ে বিকশিত হয় এর কার্যক্রম।

এ বছর বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের কোর্স ঢাকায় হয়েছে ৩৯টি, অংশগ্রহণ করেছেন ৩১৮ জন (পুরুষ ২০৮ ও মহিলা ১১০); রাজশাহীতে হয়েছে ১৫টি ব্যাচ, অংশ নিয়েছেন ৫১ জন (পুরুষ ৩৪ ও মহিলা ১৭)। বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামের কোর্স হয়েছে ২৯টি, অংশ নিয়েছেন ১৬৭ জন (পুরুষ ১৩৩ ও মহিলা ৩৪)। বেসিক কম্পিউটিং মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়েছে নয়টি।

এ বছর নতুন শুরু হওয়া কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে কোয়ান্টাম ইথিক্যাল হ্যাকিং এন্ড কাউন্টার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম, দুমাসব্যাপী প্রফেশনাল গ্রাফিক্স ডিজাইন প্রোগ্রাম এবং দুদিনব্যাপী সার্চ ইঞ্জিন অপটিমাইজেশন (SEO) প্রোগ্রাম।

৪ এপ্রিল পর্যন্ত কোয়ান্টাম ক্লাবের ১৪টি সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হয়। বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিষয়ক আলোচনা আরো কার্যকরী করার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম সাদাকায়নের পরিবর্তে ৯ মে থেকে বিষয়ভিত্তিক সেমিনার শুরু হয়। এ বছর তিনটি সেমিনারে ১৩০ জন অংশ নেন (পুরুষ ১০৭ ও মহিলা ২৩)।

১৮ এপ্রিল থেকে শুরু হয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিষয়ক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। ১৩টি ওয়ার্কশপে ৮৯ জন অংশ নেন (পুরুষ ৭১ ও মহিলা ১৮)।

ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম
সমাজ-সচেতন মানুষ তৈরি
করছে কোয়ান্টাম



১২ ডিসেম্বর জাতীয় প্রেস ক্লাবে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশের স্বাধীনতার ঘোষণাপত্রের রচয়িতা, বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা ও মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক বিশিষ্ট আইনজীবী ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম। তিনি বলেন, সমাজের রক্তক্ষরণ বন্ধে চাই মানবিক দায়িত্ববোধসম্পন্ন সমাজ-সচেতন মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেই সমাজ-সচেতন মানুষই তৈরি করছে। স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের মাধ্যমে নিঃস্বার্থভাবে মানুষকে রক্ত দেয়ার পাশাপাশি সমাজকেও বাঁচিয়ে রাখছে কোয়ান্টাম।

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। বিএও 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 ডিপ্লোমা কৃষিবিদ, মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। অগ্রহীরা যোগাযোগ করুন:

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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