

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে গুরুজী ও মা-জীর শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও
শুভানুধ্যায়ী,

আসসালামু আলাইকুম।

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি ২০১৬-এর
সূর্যোদয়ের সাথে সাথে কোয়ান্টাম
শুরু করেছে ২৪ তম বছরের পথে
এক আনন্দময় অভিযাত্রা। বিদ্যায়ী
বছরে কোয়ান্টাম পরিবারের লাখো
সদস্যের কণ্ঠে প্রতিদিন অনুরণিত
হয়েছে আত্মপ্রত্যয়ের ধ্বনি-*যা চাই
তা-ই পাব! আমি পারি আমি করব।*
পাশাপাশি শুভেচ্ছা জানাতে সবাই
আসসালামু আলাইকুম বলে
পরস্পরের শান্তি কামনা করেছেন।
আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির সেবায়ও
অর্জন হয়েছে বহুমুখী।

আসলে স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে
সৃষ্টির সেবায় আপনাদের অর্থ সময়
মেধা ও শ্রমের নিঃস্বার্থ দানের
ফলেই সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম
মেথডের ৩৯৮টি কোর্স। আমরা
সক্ষম হয়েছি রক্ত দিয়ে সাড়ে সাত
লক্ষ মানুষের জীবনে বাঁচার আশা
সঞ্চার করতে। সম্পন্ন করতে
পেরেছি ১,২৮,০০০ শিশু-কিশোরের
খতনা। বর্ধিত অবহেলিত শিশুদের
দিতে পেরেছি প্রত্যয়ী মানুষ হওয়ার
সাহস। কোয়ান্টাম শিশুকাননের
এইচএসসি-উত্তীর্ণ আট শিক্ষার্থীর
আট জনই ভর্তি হয়েছে চট্টগ্রাম ও
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে।

ফাউন্ডেশনের এ অর্জনের জন্যে
কোয়ান্টাম পরিবারের সকল
এসোসিয়েট হাউজেট প্রো-মাস্টার
কোয়ান্টিয়ার আর্ডেন্টার অর্গানিয়ার
মোমেন্টারি এবং সকল স্তরের কর্মী
ও শুভানুধ্যায়ীদের প্রতি আমরা
আমাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

পরম করণাময়ের অপর
অনুগ্রহে নতুন বছরে আমাদের জন্যে
খুলে যাক সাফল্য ও সার্থকতার
সত্যিকার দিগন্ত। আমরা যেন
সুনির্দিষ্টভাবে নির্ধারণ করতে পারি
জীবনের লক্ষ্য। আর লক্ষ্য অর্জনে
যেন নিবেদিত করতে পারি
আমাদের সকল প্রয়াস।

নিয়মিত দান, মেডিটেশন,
সাদাকায়ন ও সৎকর্ম আমাদের
আত্মশক্তির স্ফুরণ ঘটাক। সকল
সমস্যা পরিণত হোক নতুন
সম্ভাবনায়। কোয়ান্টাম মেথডের
৪০০ তম কোর্স জাতীয় জীবনে সৃষ্টি
করুক এক অবিস্মরণীয়
ধ্যানানুরণন। পরম করণাময়
আমাদের সহায় হোন।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জানুয়ারি ২০১৬

দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত ধ্যানসন্ধ্যায় গুরুজী

আপনার সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন

পবিত্র কোরআনে সূরা বাকারার
১৪৮ নং আয়াতে আল্লাহ বলেছেন,
*প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা
তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে ...।*
অর্থাৎ একজন মানুষের লক্ষ্যই তার
জীবনকে পরিচালিত করে। লক্ষ্য
অনুসারেই নিয়ন্ত্রিত হয় তার যাবতীয়
কর্মপ্রচেষ্টা ও জীবনধারা। অন্যদিকে
কোনো লক্ষ্য যার থাকে না, একপর্যায়ে
সে হয়ে পড়ে হতাশ ও নেতিবাচক।
তাই জীবনের শুরু থেকেই আপনার
সন্তানকে একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য দিন।
তাকে উজ্জীবিত করুন একটি
কল্যাণকর স্বপ্নে। নবীর পুতুল নয়,
শ্রমসহিষ্ণু করে তাকে গড়ে তুলুন।
সন্তানের জীবনে মা-বাবার কাছ থেকে
এটাই হলো সবচেয়ে বড় উপহার।

গত ২৯ নভেম্বর থেকে
ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা
সেল-এর উদ্যোগে দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত
ধ্যানসন্ধ্যায় একথা বলেন গুরুজী
শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আমরা সবসময়ই
বিশ্বাস করি, কোনো মানুষই কারো
চেয়ে ছোট নয়, হীন নয়। স্রষ্টা সব
মানুষকেই তার প্রতিনিধি হিসেবে
প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও মেধা দিয়ে
পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আর একটি
সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য এবং সে-পথে অবিচল
কর্মপ্রচেষ্টাই পারে তার সমস্ত মেধা
যোগ্যতা জ্ঞানের বিকাশ ঘটিয়ে
কাজ্জিক্ত সাফল্য এনে দিতে।

মূলত এ বিশ্বাস থেকেই দেড়
দশক আগে আমরা বান্দরবানের
লামায় দেশের সবচেয়ে দরিদ্র বর্ধিত
দুস্থ পরিবারের সন্তানদের নিয়ে কাজ
শুরু করেছিলাম। ওখানে ফাউন্ডেশনের
উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম কসমো
স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীদের আমরা
শুরু থেকেই একটি বড় স্বপ্নে ও লক্ষ্যে
অনুপ্রাণিত করেছি যে, তুমিও পারবে।
একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যকে সামনে রেখে

সেটি অর্জনের জন্যে প্রাণান্ত প্রয়াস
চালিয়ে যাও। তুমি প্রথম হবে। সফল
হবে তুমিও। ওরা তা-ই করেছে।
একাগ্রভাবে বিশ্বাস করেছে, যে-কোনো
সাফল্য অর্জনের শক্তি ও সম্ভাবনা
তাদেরও রয়েছে। পরিশ্রম ও
কষ্টসহিষ্ণুতার পথ ধরে তারা নির্দিষ্ট
লক্ষ্যের দিকে একটু একটু করে
এগিয়ে গেছে। পড়াশোনা, খেলাধুলা,
সংস্কৃতিচর্চা-সবদিকে ওদের নিয়মিত
ও ধারাবাহিক সাফল্যই তার প্রমাণ।

সর্বশেষ ওরা বিশেষ সাফল্য
অর্জন করেছে ২০১৫-এর বিশ্ববিদ্যালয়
ভর্তি পরীক্ষার ফলাফলে। গত বছর
উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ আট
জন শিক্ষার্থীই পেয়েছে মেধাতালিকায়
(কোটা-র ভিত্তিতে নয়) ঢাকা ও
চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ।
যা সম্ভব হয়েছে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ও
স্বপ্নকে সামনে রেখে অক্লান্ত প্রচেষ্টা
চালিয়ে যাওয়ার ফলে।

গুরুজী আরো বলেন, লক্ষ্যহীন
মানুষ শেষ পর্যন্ত কোথাও পৌঁছায় না।
ব্যর্থতা ও হতাশাই হয় তার অন্তিম
পরিণতি। তাই আপনার সন্তানকে
বাড়ি গাড়ি ব্যাংক-ব্যালেন্স নয়, বরং
প্রথম থেকেই তাকে জীবনের লক্ষ্য
নির্ধারণে উদ্বুদ্ধ করুন। ইতিবাচকতা,
স্বপ্ন ও আত্মবিশ্বাস দিন। প্রাকৃতিক
নিয়মেই এটি তার জীবনকে কল্যাণের
দিকে পরিচালিত করবে। আর এটাই
হবে আপনার পক্ষ থেকে সন্তানের
জন্মে সর্বোত্তম উপহার।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৩৯৯ তম ব্যাচ ১১ ঢাকা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জানুয়ারি

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কোয়ান্টাম-এ সৈয়দ হক
আমার প্রাণ
এখানেই
রয়ে গেল



একটু আগে যখন এ মঞ্চের নাম
ঘোষণা করা হলো তখন আমি কেঁদে
উঠেছিলাম। আমার চোখ দিয়ে দর দর
করে পানি পড়ছিল। আমার মনে
হলো, এ তো পুরস্কার নয়। মানুষ
আমাকে স্পর্শ করল। জীবন আমাকে
স্পর্শ করল। সত্য আমাকে স্পর্শ
করল। বাণী আমাকে স্পর্শ করল।
যেন বলল, ‘হাঁ, তুমি যা করেছ সত্যের
জন্মে করেছে। দেশের জন্যে করেছে।
এবং এই দেশ, এই মাটি, এই
আকাশ, এই খোলা প্রকৃতি তোমাকে
আজ পুরস্কৃত করেছে।’

আমি এ মহামুহূর্তে স্মরণ করছি
আমার গর্ভধারিণী মা-কে, যিনি অত্যন্ত
সংগ্রামমুখর জীবন কাটিয়ে গেছেন।
বাবা কলকাতায় ডাক্তারি করতেন,
সেখান থেকে একপর্যায়ে এ-দেশের
প্রত্যন্ত একটি গ্রামে এসে মানুষকে
চিকিৎসাসেবা দিয়েছেন। আজ এই
দূরবর্তী পাহাড়প্রান্তে এসে আমার
বাবার কথা মনে পড়ছে। মহাজাতকও
একটি দূরবর্তী জায়গায় এসেছেন,
কেবল মানুষের কল্যাণের জন্যে। তার
যতটুকু সাধ্য আছে তা দিয়ে মানুষের
জন্মে কিছু করার লক্ষ্যে।

এই মঞ্চে বহু অনুষ্ঠান হবে। এই
মঞ্চ খোলা আকাশের নিচে ঘুমিয়ে
থাকবে না। এখানে প্রাণ জেগে উঠবে।
এখানে সত্যের উচ্চারণ হবে। এখানে
মানুষের কলকণ্ঠে জীবনের বন্দনা
আমরা শুনতে পাব। আমি সেই দিকে
কান পেতে থাকলাম। আমি যেখানেই
থাকি আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল।

আমার বলতে ইচ্ছে করছে, আমি
স্বর্গের কথা শুনছি, চোখে দেখি নি।
কোয়ান্টাম-এ এসে আমি তা-ই
দেখে গেলাম। এর জয় হোক, কল্যাণ
হোক। মঙ্গল হোক। আরো কাজ
করবার শক্তি স্রষ্টা কোয়ান্টামকে দিন।
[৫ নভেম্বর ২০১৫, বাংলা ভাষার বরণ্য কবি
ও সব্যাসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হক-এর
নামে বান্দরবানে লামার কোয়ান্টাম-এর
সাংস্কৃতিক মঞ্চের নতুন নামকরণ করা হয়
‘সৈয়দ হক’ মঞ্চ। এ উপলক্ষে আয়োজিত
অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি
একথা বলেন]

বিশিষ্ট লেখক, গবেষক, কলামিস্ট সৈয়দ আবুল মকসুদ। সমসাময়িক পরিস্থিতি, সংখ্যালঘু ও আদিবাসী অধিকার এবং বিভিন্ন নাগরিক সমস্যা-সম্ভাবনা নিয়ে তিনি বরাবরই সরব ও সোচ্চার। এসব বিষয়ে জাতীয় দৈনিকগুলোতে প্রকাশিত তার নিয়মিত কলামগুলো দারুণ পাঠকপ্রিয়। এছাড়াও রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, মহাত্মা গান্ধী, মাওলানা ভাসানী, বুদ্ধদেব বসু, সৈয়দ ওয়ালীউল্লাহ প্রমুখ বিশিষ্ট ব্যক্তির জীবন ও কর্মের ওপর রয়েছে তার উল্লেখযোগ্য গবেষণাগ্রন্থ। পাশাপাশি ভ্রমণকাহিনী, স্মৃতিকথা, কবিতা ও কলাম-সংকলন ইত্যাদি মিলিয়ে এ-যাবৎ তার প্রকাশিত বইয়ের সংখ্যা প্রায় ৪০টি। জনাব মকসুদ সম্প্রতি (অক্টোবর ২০১৫) সপরিবারে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম সফর করেন। সেখানে দেয়া এক সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

মুক্তিযুদ্ধের চেতনার সার্বিক বাস্তবায়ন ঘটাচ্ছে কোয়ান্টাম

সৈয়দ আবুল মকসুদ

পার্বত্য চট্টগ্রামে আমি প্রথম আসি ১৯৭২ সালে, তৎকালীন অর্থ ও পরিকল্পনা মন্ত্রী তাজউদ্দীন আহমদের সাথে। এরপর আরো অনেকবার এসেছি। পাহাড়ীদের দেখে এবং ওদের সাথে কথা বলে আমার মনে হয়েছে, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক দিক থেকে ওরা অনেক পিছিয়ে আছে। এ ভাবনা থেকেই আমি বিষয়টি নিয়ে লেখালেখি করি, ওদের নানা সমস্যা-সম্ভাবনা নিয়ে সাধ্যমতো কথা বলি।

আসলে সংখ্যালঘু ও ক্ষুদ্র নৃ-জাতিগোষ্ঠীর মানুষের বেদনাটা আমাদের বুঝতে হবে। মনে রাখতে হবে, ওদের প্রতি যে-কোনো অবহেলা কিংবা আত্মসন গুরুতর অপরাধ। একটি জনগোষ্ঠী, যত ক্ষুদ্রই হোক-তাকে নিয়েই আমাদের সামনে এগোতে হবে। সংহত জাতি গঠনে তার সংস্কৃতিরও একটা বিরাট মূল্য আছে। মুক্তিযুদ্ধের সময় এটাই ছিল আমাদের অঙ্গীকার-ধর্মনিরপেক্ষ ও অসাম্প্রদায়িক একটি বাংলাদেশ।

আনন্দের বিষয় হলো, বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম-এ এসে আমি সেই স্বপ্নের বাস্তব রূপটি দেখতে পাচ্ছি। এখানে ধর্মবর্ণজাতিসম্প্রদায় নির্বিশেষে হাজার শিশু একসাথে বেড়ে উঠছে সমান সুযোগ-সুবিধা নিয়ে। একসাথে তারা পড়াশোনা খেলাধুলা সংস্কৃতিচর্চা করছে। আবার যে যার ধর্মও পালন করছে। আমি মনে করি, এর মধ্য দিয়ে আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের চেতনার সার্বিক বাস্তবায়ন ঘটাচ্ছে কোয়ান্টাম।

আর এ বিপুল কর্মযজ্ঞের প্রাণপুরুষ মহাজাতকের সাথে আমার পরিচয় দীর্ঘদিনের। স্বাধীনতার আগে থেকেই আমি তাকে জানি। তিনি একজন আদর্শবান মানুষ। তার জীবনের একটি কল্যাণদর্শন আছে। তার নেতৃত্বে এখানে সুশিক্ষা ও উন্নত সংস্কৃতির যে পরিবেশ গড়ে উঠেছে, বঞ্চিত পরিবারের সন্তানরা আলোকিত জীবনের পথে বড় হয়ে উঠছে, তা এককথায় অনন্য। দেশের মূলধারার শিক্ষাব্যবস্থা আসলে এরকমই হওয়া উচিত।

আমার একটি অভ্যাস হলো, দেশে-বিদেশে কোথায় কী ভালো কাজ হচ্ছে সেখানে গিয়ে তা দেখা। ছোটবেলা থেকে যে স্বপ্ন দেখেছি তা হয়তো আমি পারি নি, কিন্তু অন্য কেউ সে কাজটি করেছে, এটা আমার ভালো লাগে। সেটা আমি আবার অন্যদের বলি এবং লিখি, যাতে তারাও উদ্যোগী ও উদ্বুদ্ধ হয়।

সে দৃষ্টিকোণ থেকে বলতে পারি, কোয়ান্টাম এখানে যে কাজটি করছে তা আমাদের দেশে একটি বিরল দৃষ্টান্ত। এটি একটি স্বপ্নের বাস্তবায়ন। সবমিলিয়ে যা দেখলাম-আমার বুকটা সত্যিই ভরে গেছে!

এর মধ্য দিয়ে যে শুধু বাঙালি ও পাহাড়ি শিশুদের মধ্যে একটা সংহতি ও সমমর্মিতা গড়ে উঠছে তা নয়, বরং দেশের বিভিন্ন আদিবাসী গোত্রের শিশুদের

মধ্যেও একটি সুন্দর সম্পর্ক তৈরি হচ্ছে। শুধু বাংলাদেশ নয়, ভবিষ্যতে আরো বৃহত্তর পরিসরে এটি একটি আদর্শ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে পরিণত হবে।

সরকার একা তো সব করতে পারবে না, সম্ভবও নয়, তাই ব্যক্তিকেও এগিয়ে আসতে হবে। আর শুধু টাকা দিয়ে সব হয় না। চাই স্বপ্ন, যা সব বাধাবিপত্তি প্রতিকূলতা ডিঙিয়ে মানুষকে দেয় সামনে এগিয়ে যাওয়ার সাহস ও অনুপ্রেরণা। স্বপ্নের বাস্তবায়ন তো এভাবেই ঘটে।

আমি বিশ্বাস করি, সময়ের সাথে সাথে আরো অনেক নিবেদিত মানুষ এ কাজের সাথে যুক্ত হবেন। এখানে যারা পড়াশোনা করছে, আত্মবিশ্বাসী ও সচেতন মানুষ হিসেবে গড়ে উঠছে, তাদের মাধ্যমে এ কার্যক্রম একদিন আরো বিকশিত ও সমৃদ্ধ হবে। অগণিত মানুষের দান ও স্বেচ্ছাশ্রমে গড়ে ওঠা এ প্রতিষ্ঠান ভবিষ্যতে এভাবেই আরো বড় হবে।

আমরা ছোটবেলায় দেখেছি, সমাজের কল্যাণে স্বেচ্ছাশ্রম স্বাবলম্বিতা ইত্যাদি বিষয়কে খুব গুরুত্ব দেয়া হতো। কিন্তু সত্তর দশকের শেষের দিক থেকে প্রচুর বৈদেশিক সাহায্য আসতে শুরু করল, অনেক এনজিও দাঁড়িয়ে গেল। ফলে স্বেচ্ছাশ্রম ও স্ব-অর্থায়নে কোনো কাজ করা যেতে পারে, এ ধারণাটাই আমাদের নষ্ট হয়ে গেল।

অথচ মুক্তিযুদ্ধের চেতনার অন্যতম দিকটি ছিল আমরা স্বাবলম্বী হবো। আত্মনির্ভরশীল হবো। কোয়ান্টামের সব ধরনের সেবা-উদ্যোগে আমি এ আত্মনির্ভরশীলতার দর্শনটি খুঁজে পাই। হাজার হাজার মানুষের দানের অর্থ মাটির ব্যাংকে জমিয়ে কোয়ান্টাম যেসব কাজ করছে তা সত্যিই প্রশংসনীয়।

আমাদের দেশের অন্যান্য উন্নয়ন কাজগুলোও স্ব-অর্থায়নেই হওয়া উচিত। কারণ, দাতা সংস্থাগুলো সাহায্য দেয়ই নিজেদের প্রাধান্য ও গুরুত্ব বোঝানোর জন্যে। এক ধরনের আধিপত্যবাদ বিস্তারের জন্যে। আর অন্যের কাছ থেকে নিতে গেলে তো সে খবরদারি করবেই।

আসলে বিদেশি দানের অর্থে পরিচালিত প্রতিষ্ঠানগুলো শেষ পর্যন্ত বড় কোনো ভূমিকা পালন করতে পারবে না। বড় লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবে না। বরং নিজেদের অর্থায়নে করা কাজগুলোই আদর্শ কর্মোদ্যোগ হয়ে টিকে থাকবে। বিদেশি সাহায্যে পরিচালিত কাজের মধ্যে আত্মগৌরবেরও কিছু নেই। জাতি হিসেবে আমরা নিজেদের ইতিহাস ভুলে গেছি বলেই এ কথাটা অনেক সময় বুঝতে পারি না।

বাঙালি কয়েক হাজার বছরের প্রাচীন সভ্য জাতি। বাঙালি সংস্কৃতি একটি সমন্বয়ী সংস্কৃতি। আমাদের জাতিসত্তায় নানান সংস্কৃতির সমাবেশ ঘটেছে। ইতিহাসের বিভিন্ন পর্বে আমরা একটি গৌরবের জয়গায় ছিলাম। বঙ্গশিল্পসহ আমাদের উৎপাদিত নানান পণ্যের উচ্চমর্যাদা ছিল সারা পৃথিবীজুড়েই।

শুধু তা-ই নয়, অর্থনৈতিকভাবে একসময় আমরা ছিলাম আজকের অনেক উন্নত দেশের চেয়েও সমৃদ্ধ। কিন্তু নানা কারণে আজ আমাদের ব্যক্তি ও জাতীয় জীবনে একটা হতাশা ও নেতিবাচকতা চলে এসেছে। এর প্রতিকার হিসেবে আমরা যদি আবার ইতিবাচক চেতনা ও ধারণায় উজ্জীবিত হতে পারি, তবে আবার আমরা সেই গৌরবের জয়গায় পৌঁছতে পারব। দরকার শুধু ইচ্ছা। কারণ মেধা যোগ্যতা দক্ষতায় আমরা কোনো জাতির চেয়ে পিছিয়ে নেই।

বর্তমানে আমাদের রাজনৈতিক অঙ্গনসহ নানা ক্ষেত্রে কিছু অস্থিরতা আছে তা সত্যি, কিন্তু সেটাও একেবারে নতুন কিছু নয়। প্রত্যেক জাতির জীবনেই এমন সময় কখনো না কখনো এসেছে। এটা একসময় কেটেও যাবে। সার্বিকভাবে আমি মনে করি, আমাদের দেশ এগিয়ে যাচ্ছে এবং জাতি হিসেবে আমাদের ভবিষ্যৎ খুব উজ্জ্বল।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
গত ১১ নভেম্বর 'দৈনিক
বাংলাদেশ প্রতিদিন'-এ
যোল আনাই বাণিজ্য
শিরোনামে একটি
প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়।
এতে বলা হয়, অভিজাত
ক্লিনিকগুলো রীতিমতো
পাঁচতারা হোটেল (যা
আপনি আগেই বলেছিলেন)। সেখানে ডাক্তারদের
কোনো বেতন নেই। আছে শুধু কমিশন।
হাসপাতালে রোগী ভর্তি হওয়া থেকে শুরু করে লাশ
হওয়া পর্যন্ত প্রতিটি ক্ষেত্রে বেপরোয়া কমিশন
বাণিজ্য। লাইফ সাপোর্ট মানে হচ্ছে রোগীকে অস্তিম
সময়ে জিম্মি করে মোটা অঙ্কের টাকা হাতিয়ে নেয়া।



গুরুজী, আমার মনে হয়, এই চিত্রটি শুধু ডাকার
দুই/চারটি ক্লিনিকের নয়। এটি মোটামুটি
সারাদেশের চিত্র। লাইফ সাপোর্টের নামে
হৃদযবিদারক এই কাজটি করা হয় যখন একজন
মানুষ জীবনের শেষপ্রান্তে শ্বনেতে চায় স্ট্রটার নাম
কিংবা পেতে চায় প্রিয়জনের স্পর্শ।

এমন অমানবিক আচরণ কতটুকু কাম্য?
সমাজের সচেতন মানুষ হিসেবে আমাদেরই বা কী
করণীয়? আল্লাহ না করুক আমরা যদি এরকম
পরিস্থিতির মুখোমুখি হই তাহলে কী করা উচিত?
পেপার কাটিং-টি চিঠির সাথে সংযুক্ত করে দিলাম।

বিনীত-
মোহাম্মদ মামুনের রশীদ
২২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আতঙ্কের নাম লাইফ সাপোর্ট

রাজধানীতে উন্নত চিকিৎসাসেবার প্রতিশ্রুতিতে গড়ে
তোলা অভিজাত হাসপাতালগুলোর যোল আনাই
বাণিজ্য। সেখানে চিকিৎসাসেবা বলতে কিছুই নেই।
রীতিমতো পাঁচ তারকা হোটেলের আদলেই সাজানো
হয়েছে এসব হাসপাতালগুলো। সেখানে প্রস্তুত
রয়েছে রোগীদের কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা হাতিয়ে নেয়ার
হরেক ফন্দিফিকির।

রোগীদের রীতিমতো জিম্মি করে 'মুক্তিপণ'
স্টাইলে টাকা আদায় করা হচ্ছে। একবার ঢুকলে
রোগীর টাকা-পয়সা চুষে না নেয়া
পর্যন্ত যেন ছাড়াছাড়ি নেই। সাধারণ
জ্বর বা পেটব্যথা নিয়ে কোনো রোগী
হাজির হলেও কয়েক ডজন পরীক্ষা-
নিরীক্ষা, প্রয়োজনে-অপ্রয়োজনে
অপারেশনসহ রোগীকে লাইফ
সাপোর্টে পাঠানো পর্যন্ত প্রতি ধাপেই
চলে টাকা আদায়ের ধান্দা।

এই হাসপাতালগুলোতে
ডাক্তারদের কোনো বেতন নেই।
আছে শুধু কমিশন। চিকিৎসায়
কমিশন, পরীক্ষায় কমিশন,
ওষুধপথে কমিশন, বিদেশে রোগী
পাঠানোর যাবতীয় ব্যবস্থা করে দেওয়ার ক্ষেত্রেও রয়েছে মোটা
অঙ্কের কমিশন।

সরকারি বা বেসরকারি হাসপাতাল থেকে রোগী
ভাগিয়ে নিয়ে অভিজাত হাসপাতালে ভর্তি করাতে
পারলেই শতকরা ৪০ ভাগ 'ভর্তি ফি' সংশ্লিষ্ট

ডাক্তারের পকেটে ঢুকে যায়। যত বেশি ডায়াগনস্টিক
পরীক্ষা দিতে পারবেন, ততই টাকা পাবেন তিনি।
অন্যদিকে অত্যধিক ভাড়ার বেড-কেবিনে রোগী
রাখার ক্ষেত্রেও ডাক্তারকে শতকরা ২০ থেকে ৪০
ভাগ পর্যন্ত কমিশন দেওয়ার নজির রয়েছে। ফলে
জীবিত রোগীকে ছলে-বলে-কৌশলে হাসপাতালে
যেমন আটকে রাখা হয়, তেমনি রোগী মারা গেলেও
তার লাশ কয়েক দিন পর্যন্ত লাইফ সাপোর্টে রেখে
বিল দেখানোর ঘৃণ্য দৃষ্টান্ত রয়েছে।

লাইফ সাপোর্ট ব্যবহারের বাণিজ্যিক কৌশলটি
সাম্প্রতিক সময়ে খুবই পরিচিত করে তোলা হয়েছে।
এখানে একজন রোগীর প্রতিদিনের বিল করা হয় ৪০
থেকে ৬০ হাজার টাকা।

ভুক্তভোগীরা জানান, লাইফ সাপোর্ট মানেই
হচ্ছে রোগীকে জিম্মি করে মোটা
অঙ্কের টাকা হাতিয়ে নেওয়া।
অভিজাত হাসপাতালগুলোতে এর
নামে চলছে অতি নির্দয় ঘৃণ্য ব্যবসা।
সাধারণত ফুসফুস, হৃদযন্ত্র বা
শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঠিকমতো
কাজ না করলে এ সেবা দেওয়ার
কথা থাকলেও হাঁচি-কাশি, জ্বরের
রোগীকেও লাইফ সাপোর্টে পাঠানো
হচ্ছে। অপারেশনের রোগী হলে তো
কথাই নেই। সাধারণ অপারেশনের
রোগীকেও সাত থেকে ১০ দিন পর্যন্ত

লাইফ সাপোর্টে বন্দি রাখার অসংখ্য নজির রয়েছে।
ভুক্তভোগী রোগী ও স্বজনদের কাছে লাইফ সাপোর্ট
রীতিমতো আতঙ্কের নাম।

১১ নভেম্বর ২০১৫-এ 'বাংলাদেশ প্রতিদিন'-এর
প্রচ্ছদ প্রতিবেদন 'যোল আনাই বাণিজ্য'-এর
সংক্ষেপিত রূপ।

রোগী মারা গেলেও তার
লাশ কয়েক দিন পর্যন্ত
লাইফ সাপোর্টে রেখে
বিল দেখানোর ঘৃণ্য দৃষ্টান্ত
রয়েছে।... ভুক্তভোগী
রোগী ও স্বজনদের কাছে
লাইফ সাপোর্ট রীতিমতো
আতঙ্কের নাম।

টাইম ম্যাগাজিনের স্বাস্থ্য প্রতিবেদন (১৬ নভেম্বর, ২০১৫)

নিয়মিত প্রাণায়াম করুন, আপনি সুস্থ থাকবেন

স্ট্রেস-এ ভুগছেন দিনের পর দিন? নানামুখী চাপে
প্রতিদিন ভেতরে ভেতরে ক্ষয়ে যাচ্ছেন একটু একটু
করে? নাকি বিষণ্ণতার কালো ছোবলে আক্রান্ত?
কিংবা রোগে শোকে সংকটে বেদনায় হয়ে পড়েছেন
উদ্যমহীন? ভয় নেই। এ থেকে বেরিয়ে আসতে
পারেন আপনি নিজেই। চাই শুধু আপনার ইচ্ছা ও
সচেতন প্রচেষ্টা।

জ্ঞানীরা বলেন, দম হচ্ছে জীবনের মূল ছন্দ।
এই দম বা শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগী হোন।
জীবনের ছন্দ সত্যিই ফিরে আসবে।

সুস্থির হয়ে বসে কিংবা দাঁড়িয়ে নির্দিষ্ট নিয়ম
অনুসারে ধীরে ধীরে দম নেয়া আর ছাড়ার অভ্যাস
করুন (কোয়ান্টাম পরিভাষায় 'নাসায়ান')। পাশ্চাত্যে
এর পোশাকি নাম 'ব্রিডিং এক্সারসাইজ' হলেও, এটি
মূলত প্রাচ্যের হাজার বছর আগের সাধকদের
উদ্ভাবিত 'প্রাণায়াম'।

বিশ্বজুড়ে আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা
জানাচ্ছেন, স্ট্রেসমুক্ত হওয়ার সহজ ও কার্যকর
পন্থাটি রয়েছে ঠিক আপনার নাকের গোড়ায়!
সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, ধীরে ধীরে নেয়া
গভীর দম আপনাকে মনোদৈহিকভাবে সুস্থ রাখে।
যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা চিকিৎসাবিদ ও অ্যারিজোনা
বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন-
এর প্রতিষ্ঠাতা ডা. এন্ড্রু ওয়েল বলেন, 'অনেক
গবেষক কল্পনাই করতে পারছেন না যে, এই সাধারণ
অভ্যাসটি মানুষের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমকে এতটা

প্রভাবিত করতে পারে!'

স্বাস্থ্য-গবেষকরা বলেন,
মনোযোগায়ন ও যোগ সাধনার
মূল বিষয়টি হলো দমচর্চা।
এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে,
হৃৎস্পন্দন থাকে স্বাভাবিক।
আর্টারিকেল করে তোলে
অধিকতর নমনীয় এবং
সেইসাথে প্যারাসিম্পেথটিক
নার্ভাস সিস্টেমকে রাখে
সক্রিয়। স্ট্রেসের প্রতিক্রিয়ায়
দেহভ্যন্তরে যে ক্ষতিকর
উত্তেজনা সৃষ্টি হয় তাকে
প্রশমিত করে প্যারাসিম্পে-
থটিক নার্ভাস সিস্টেম।

গবেষণালব্ধ এসব তথ্য-
উপাত্তের আলোকে ডা. ওয়েল
এবং তার সহযোগীরা মনে করছেন যে, বিভিন্ন রোগ
নিরাময়ে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে এই প্রাণায়াম।
ওয়েল বলেন, আমাদের ইনভলান্টারি নার্ভাস
সিস্টেমকে নিয়ন্ত্রণের এটাই হলো একমাত্র উপায়।

ক্রনিক হার্ট ফেইলিচার-এর রোগীদের ক্ষেত্রে দম
চর্চার প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেছেন ইতালির
প্যাভিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিন বিশেষজ্ঞ প্রফেসর
ডা. লুসিয়ানো বার্নার্ডি। তাতে দেখা গেছে, দমচর্চার
ফলে এসব রোগীর দৈহিক সক্ষমতা আগের তুলনায়



অনেক বেড়ে গেছে। শুধু তা-ই নয়, মস্তিষ্কের যে
অংশটি বিষণ্ণতা রোধে ভূমিকা রাখে সেটিকে সক্রিয়
করে তোলে প্রাণায়াম।

এছাড়াও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ক্ষেত্রে
দৈনিক ১০ মিনিট প্রাণায়াম চর্চা
উল্লেখযোগ্য পরিমাণে রক্তচাপ
কমায়। অনিদ্রা-রোগীদের
বেলায় ঘুমোতে যাওয়ার আগে
২০ মিনিট প্রাণায়াম সুনিদ্রা
আনে। দিনে কয়েকবার
প্রাণায়াম অনুশীলন করেন যারা
তাদের শরীরে অক্সিজেন গ্রহণ
ক্ষমতা ৩৭% পর্যন্ত বেড়ে
যায়। সজীবতা বাড়ে
স্বাভাবিকভাবেই।

২০১৫ সালে পরিচালিত
একটি গবেষণার ফলাফলে বলা
হয়েছে, প্রতি সপ্তাহে দুবার
করে যারা টানা আট সপ্তাহ
যোগ ব্যায়াম এবং প্রাণায়াম
করেছেন তাদের উদ্বেগজনিত

অসুস্থতার হার কমে গেছে অনেকটাই।
এসব গবেষণা প্রতিবেদনের ভিত্তিতে এ-যুগের
স্বাস্থ্য-বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ হচ্ছে-নিয়মিত ধীরে ধীরে
দমচর্চা (নাসায়ান) করুন। শারীরিক মানসিক সব
দিক থেকেই আপনি ভালো থাকবেন।

প্রাণায়ামের নিয়ম জানতে দেখুন নাহার আল
বোখারী প্রণীত রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম
ও সৌন্দর্যচর্চা বইটি (পৃষ্ঠা : ৮০)।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

৩৯৭ ব্যাচ

কোয়ান্টামের সময়ানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা মুগ্ধ করেছে

অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী



২৫ বছরের একাডেমিক ক্যারিয়ারে অজানা অনেক কিছু জানতে পেরেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে। দেহতত্ত্ব নিয়েই আমার কাজ। তারপরও নিজের দেহের যত্ন নেয়ার সুযোগ হয় সবচেয়ে

কম। এখানে এসে উপলব্ধি করলাম, দেহের যত্ন নেয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

একজন শিশু চিকিৎসক হিসেবে ছোট ছোট শিশুদের নিয়ে সারাক্ষণই আমাকে ব্যস্ত থাকতে হয়। তাই স্ট্রেস কমাতে অনেকগুলো ওষুধও খেতে হতো নিয়মিত। কোর্সে এসে বেশিরভাগ ওষুধই কমিয়ে আনতে পেরেছি। বিশ্বাস করতে পারছি, এখানে যা শিখে গেলাম তা যদি আমার জীবনে চর্চা করি, তাহলে ওষুধ ছাড়া দীর্ঘদিন সুস্থভাবে আমি আমার রোগীদের জন্যে কাজ করে যেতে পারব।

আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ডা. এম আর খান স্যার এই ৮৬ বছর বয়সেও হাসপাতালে রাউন্ড দেন। দিনে ১৫০-২০০ রোগী দেখেন। এখানে এসে জানলাম, স্যার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছিলেন সেই ২০১১ সালে। আমার বিশ্বাস, তিনি এখান থেকেই অক্লান্ত কাজ করে যাওয়ার এই শক্তিটা পেয়েছেন। আর কোর্সে প্রতিটি সেশন গুরুজী সময়মতো শুরু করেছেন, সময়মতো শেষ করেছেন। এ বিষয়টি আমাকে অত্যন্ত অনুপ্রাণিত করেছে।

[অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী, বিভাগীয় প্রধান, নবজাতক বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

আমি পারি আমি করব

আব্দুল্লাহ আল মামুন



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি নতুন করে বাঁচার অনুপ্রেরণা পেলাম। আমাকে দিয়ে কিছু হবে না-এ কথাটা এখন থেকে আর বলব না। বরং এখানে এসে বলতে শিখেছি-আমি পারি আমি করব।

আশ্চর্য হলেও সত্য, মেডিটেশন শেখার পর আমার ভেতর কোনো নেতিবাচক চিন্তা কাজ করছে না। চার দিনে গুরুজীর আলোচনা শুনে বিশ্বাস করতে পারছি, এই পৃথিবীতে আমি হারিয়ে যাবার জন্যে আসি নি। মহৎ কিছু করার জন্যে আমি এসেছি। কোর্সে আসার আগে বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে বা পরিশ্রম করলে ক্লান্ত হয়ে যেতাম। এখন আমার এনার্জি বেড়েছে, পরিশ্রমও করতে পারি আগের চেয়ে বেশি।

[আব্দুল্লাহ আল মামুন, শিক্ষার্থী, ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

সুস্থতা ও উদ্যম ফিরে পেলাম

আফরোজা হোসেন

দীর্ঘ ২০ বছর দক্ষতা ও সাফল্যের সাথে চাকরি করেছি। কিন্তু পারিপার্শ্বিক নানা কারণে চাকরিটা ছেড়ে দিতে হয়। বিষয়টি আমি মেনে নিতে পারি নি। ধীরে ধীরে মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে যাই। এ ক-মাসে একটুও ঘুমাতে পারি নি। মেডিটেশন শেখার পর আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি।

এছাড়াও আমি ডায়াবেটিসের রোগী। সেইসাথে কোমরের চারটি ডিস্ক প্রোল্যাক্স-এর কারণে কোমর নুইয়ে কোনো কাজ করতে পারতাম না। হাঁটতে কষ্ট হতো। কিন্তু এখন সুন্দরভাবে হাঁটতে পারছি।

আগে দুঘণ্টা যানবাহনে বসে কোথাও গেলে পা ফুলে যেত। কোর্সে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থেকেছি। কোনো অসুবিধা হয় নি আমার। ক্লাস শেষে বাসায় ফিরে সংসারের সব কাজ করেছি উৎসাহ নিয়ে। আমার এ উদ্যম আর সুস্থতা দেখে পরিবারে সবাই খুব আনন্দিত। এখন আমি ঘুম থেকে উঠেই বলি, শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[আফরোজা হোসেন, গৃহিণী]

মনছবি নির্মাণ করতে পেরেছি

আনিকা রহমান

এমবিবিএস ফাইনাল পরীক্ষা দেয়ার পর কোন বিষয়ে স্পেশালাইজেশন করব, তা ঠিক করতে পারছিলাম না। কোর্সে এসে সবচেয়ে বেশি ভালো লেগেছে মনছবি বিষয়ে আলোচনা ও মেডিটেশন। মনছবির মেডিটেশনে আমি সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি কোন বিষয়ে উচ্চতর পড়াশোনা করব।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ প্রতিটি মানুষের জন্যেই যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ, তা আগে এভাবে উপলব্ধি করি নি। এছাড়াও কোর্সে রোগ নিরাময়ের মেডিটেশন করে শরীর-মন অনেক হালকা লাগছে।

এখানে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। মায়ের অনুপ্রেরণাতেই আমি কোয়ান্টামে এসেছি। অনুভব করছি, আমি সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তটি নিতে পেরেছি। কোয়ান্টাম মেথডকে মনে হচ্ছে জীবন বদলের পথ।

[আনিকা রহমান, শিক্ষার্থী, গ্রীনলাইফ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা]



শরীরে কোনো ব্যথা নেই

মোসাম্মৎ ফেরদৌসী আক্তার

কোর্সে অংশগ্রহণ করে উপলব্ধি করলাম আমি আগে কত নেতিবাচক ধ্যানধারণায় আচ্ছন্ন ছিলাম। নানা ধরনের ব্যথা-বেদনা নিয়ে কাটছিল আমার দিন। ডাক্তারও বলে দিয়েছিলেন, ব্যথা ও কষ্ট নিয়ে এভাবেই আমাকে জীবন অতিবাহিত করতে হবে। গুরুজীর আলোচনা শুনে মনে বিশ্বাস জন্মাল, সুস্থতা ও প্রশান্তি আমিও পেতে পারি। নিরাময়ের মেডিটেশনের পর আমি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি। শরীরে কোনো ব্যথাও অনুভব করছি না।

[মোসাম্মৎ ফেরদৌসী আক্তার, গৃহিণী]



ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি

মো. আব্দুস সাফী ফিরোজ

প্রায় দুবছর ধরে নিয়মিত ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম আসে না। কিছুদিন আগে থেকে সেই ওষুধ খেয়েও আর কাজ হচ্ছিল না। কোর্স করার পর কোনো ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। আত্মবিশ্বাসও আগের চেয়ে অনেক বেড়েছে। আগে বাড়ি থেকে ১০ কি.মি. দূরে যেতেও ভয় পেতাম। এখন আমার সাহস বেড়েছে।

[মো. আব্দুস সাফী ফিরোজ, প্রভাষক, রাণীপুর স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর]



ছয় বছর পর লিখতে পারছি

সাণ্ডফতা ফারুক সাদিয়া



অনেকদিন ধরেই শারীরিক নানা সমস্যায় ভুগছি। ছয় বছর আগে আমার ব্রেন টিবি হয়েছিল। ফলে শরীরের পুরো ডান পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। লিখতে পারতাম না, ডান হাতে চামচ ধরতে পারতাম না।

নিজের নামটা লিখতেও অনেক সময় লাগত।

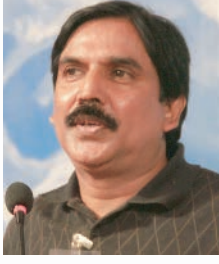
অথচ একটা সময় কর্মময় জীবন ছিল আমার। অসুস্থ হওয়ার পর জীবনে যেন একটা ফুলস্টপ পড়ে গেল। কিছুতেই আর এগোতে পারছিলাম না। পরিচিত একজনের উৎসাহে আমি কোয়ান্টামে এসেছি। এখানে এসে আমি খুবই অনুপ্রাণিত। কোর্সের তৃতীয় দিন লিখতে চেষ্টা করেছি এবং পুরো একটা প্যারাগ্রাফ লিখতে পেরেছি, যা গত ছয় বছরে আমি পারি নি।

[সাণ্ডফতা ফারুক সাদিয়া, গৃহিণী]

কাজ করব সৃষ্টির কল্যাণে

মো. আরিফুর রহমান

স্রষ্টা কেন আমাকে এ পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন, আমার কাজটা কী-গুরুজী আমাদের সেই অজানা বিষয়ে শিক্ষা দিলেন। খাওয়া-দাওয়া, সন্তান লালনপালন, নিজের ভোগবিলাস, তারপর একসময় মারা যাওয়া-এজন্যই কি



স্রষ্টা আমাকে পাঠিয়েছেন? এই চিন্তা প্রায়ই আমাকে ভাবাত। কোয়ান্টামে এসে জানলাম পৃথিবীতে আমার প্রকৃত করণীয় কী। স্রষ্টা আমাকে পাঠিয়েছেন তার সৃষ্টির কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত রাখার জন্যে।

[মো. আরিফুর রহমান, সহকারী একান্ত সচিব, মাননীয় হুইপ, জাতীয় সংসদ]

প্রত্যেকেরই কোয়ান্টামে আসা উচিত

সোমনূর মোনির কোনাল

প্রথমে মনে হচ্ছিল, চার দিন একটা হলরুমে কীভাবে বসে থাকব? কিন্তু চার দিন পর মনে হচ্ছে, এত দ্রুত শেষ হয়ে গেল! কোয়ান্টামে এসে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া-নিজেকে প্রশান্ত মনে হচ্ছে।



এখন রাগ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

গুরুজী এখানে যা বলেছেন তার অনেক কিছুই আমরা পড়েছি, শুনেছি। কিন্তু আগে উপলব্ধি করতে পারি নি। কোয়ান্টামে যে ইতিবাচক শক্তি আমরা অর্জন করলাম, আমাদের চারপাশে, সারা পৃথিবীতে এই ইতিবাচক শক্তিগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে।

[সোমনূর মোনির কোনাল, সংগীতশিল্পী]

১১ বছর পরে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম

মুনজু আরা বেগম

২০০৪ সালে মেরুদণ্ডের কশেরুকা স্থানচ্যুত হয়ে যায়। তারপর থেকে বাম পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে ও হাঁটতে অস্বস্তি হতো। বসে নামাজ পড়তাম। প্রায় ১১ বছর পরে কোর্সের তৃতীয় দিন রুকু-সেজদা দিয়ে



নামাজ পড়তে পেরেছি। সেইসাথে নামাজে মনোযোগও আগের চেয়ে বেড়েছে। কোর্স করার পর স্রষ্টার রহমতে এখন স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি।

[মুনজু আরা বেগম, প্রধান শিক্ষক, চকগরীব সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নওগাঁ]

মনের অজানা অধ্যায়গুলো খুলে গেছে

ডা. কামরুল হাসান শুভ

কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, মস্তিষ্ক নামের সুপার কম্পিউটার নিয়ে নিজেকে ছোট ভাবার কোনো কারণ নেই। গুরুজী আমার মনের অনেকগুলো অজানা অধ্যায় খুলে দিয়েছেন, যা আমি জানতামই না।



কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা এবং শৃঙ্খলা আমাকে মুগ্ধ করেছে। ভিডিওতে লামার স্কুল কার্যক্রম দেখে আমি আবেগাপ্ত হয়ে পড়েছি। আমি কোয়ান্টামে এসেছি, কারণ একটা বড় স্বপ্ন আমি লালন করি। এখানে এসে বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পারব। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন-এই কথাটি নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি কোর্সে এসে।

[ডা. কামরুল হাসান শুভ, সার্জিকেল রেসিডেন্ট, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল]

ক্লাসে ১ম হলাম

মাহফুজ আহমেদ জয়

মেডিটেশন শেখার আগে ক্লাসে আমার রোল ছিল ৩১। কোয়ান্টামের একটি অটোসাজেশন শুনে আমার মধ্যে বিশ্বাস জন্মাল যে, আমিও ক্লাসে ১ম হতে পারি। অটোসাজেশনটি হলো, ‘মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা সে অর্জন করতে পারে’। এরপর নিয়মিত লেখাপড়ার পাশাপাশি কোয়ান্টামের প্রোগ্রাম-সাদাকায়ন, আলোকায়নে যেতে শুরু করলাম বাবার সাথে। আমার আত্মবিশ্বাস আরো বেড়ে গেল। ধীরে ধীরে উপলব্ধি করলাম পরীক্ষা আসলে শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা প্রমাণের সুযোগ। এরপর বার্ষিক পরীক্ষায় ১ম হয়ে ৪র্থ শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হলাম।

[মাহফুজ আহমেদ জয়, ৫ম শ্রেণি, ঢাকা কলেজিয়েট স্কুল]



এসিডিটির সমস্যা আর নেই

খাবিবুর রহমান

নয় মাস আগে আমার প্রোস্টেট অপারেশন হয়েছে। তারপর থেকে অনুভব করলাম বেশ এসিডিটি হচ্ছে। এত কষ্ট হতো যে, সহ্য করতে পারতাম না। দেশের বাইরে থেকে একটা ওষুধ নিয়ে আসা হলো। এটা খেয়ে ব্যথা কিছুটা কমল, তবে সুস্থ হলাম না। কিছুদিন আগে ব্যথার পরিমাণ এত বেড়ে গেল যে, আমি কথাও বলতে পারতাম না।

এক আত্মীয়ের পরামর্শে কোয়ান্টামে এসেছি। চার দিন মেডিটেশন করার পর আমার এসিডিটির

কোর্সের কথা সবাইকে জানাতে চাই

খালেদুজ্জামান তালুকদার

কোর্সের চার দিনে যা জেনেছি, যা অর্জন করেছি, আমার মনে হয় বাকি জীবনে তার অর্ধেকও অর্জন করতে পারি নি। আগে আমি একবারে হেঁটে তিন তলায় উঠতে পারতাম না, সিঁড়ি বেয়ে উঠতে কষ্ট হতো। এখন এতটাই সুস্থ অনুভব করছি যে, সিঁড়িতে স্বচ্ছন্দে ওঠানামা করতে পারি।



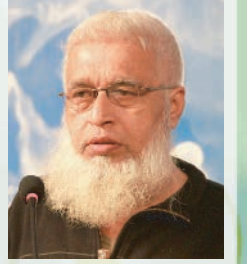
এর আগে লামার কোয়ান্টামে যাওয়ার সুযোগ হয়েছে আমার। সেখানে সৃষ্টির কল্যাণে কোয়ান্টামে যেভাবে কাজ করছে, তা দেখে আমি অভিভূত। কোর্স থেকে যা অর্জন করলাম, তা আমি চারপাশের মানুষকে জানাতে চাই। তাদেরকেও কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ করতে চাই।

[খালেদুজ্জামান তালুকদার, চেয়ারম্যান, ইউনিয়ন পরিষদ, ভালুকা, ময়মনসিংহ]

বিশ্বাস জন্মেছে, পুরোপুরি সুস্থ হবো

আলী আকবর

চার বছর ধরে আমি প্যারালাইসিস-এ ভুগছি। হাত ওপরে তুলতে পারতাম না। এখানে এসে মনের শক্তি ফিরে পেয়েছি। চার দিন পর আমি হাত ওপরে তুলতে পারি। আঙুলগুলোও খুলতে পারতাম না। চার বছর পর প্রথমবারের মতো আঙুলগুলো খুলতে পারলাম, সোজা করতে পারলাম। আব্দুহ তায়ালাহ কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই, তিনি আমাকে কোয়ান্টামে এনেছেন। এখন বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারব।



[আলী আকবর, ব্যবসায়ী]



নির্দেশনা দিলেন, এ অভিজ্ঞতা আমার এই প্রথম।

[খাবিবুর রহমান, অবসরপ্রাপ্ত কৃষি প্রকৌশলী]

নিয়মিত দান ভয় ও পেরেশানি দূর করে। আসুন দাতা হই।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একজন ভালো বক্তা হতে চাই।
এজন্যে আমার করণীয় কী কী?

উত্তর : যদি বক্তা হতে চান তাহলে অনেক রকম প্রশিক্ষণ আর অনেক কিছু শেখার প্রয়োজন আছে। কারণ ‘বক্তা’ মূলত পেশাদার, বলাটাই তার পেশা। তাকে যে-কোনো কিছু নিয়ে বলতে দিন, তিনি অবলীলায় বলে যাবেন। কিন্তু আপনি যদি আপনার বিশ্বাসের কথা বলতে চান, এর জন্যে খুব বেশি প্রশিক্ষণের প্রয়োজন নেই। শুধু কিছু ছোট ছোট বিষয় মনে রাখলেই হবে।

তা হলো, যে বিশ্বাসের কথা আপনি বলবেন, সেটিকে আপনার অন্তরে লালন করতে হবে। সেই বাণীতে আপনার বিশ্বাসটা হতে হবে পরিপূর্ণ এবং একে নিজের জীবনে প্রয়োগ করার চেষ্টা করতে হবে। যত বেশি আপনি এটা করতে পারবেন, কথার শক্তি আপনার তত বাড়তে থাকবে। তখন বক্তৃতা করার পদ্ধতি নিয়ে আর চিন্তা করতে হবে না।

একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের লক্ষ্য হওয়া উচিত ভালো বক্তা হওয়া নয়, বরং একজন যথার্থ বাণীবাহক হওয়া। তাকে দেখলেই যেন বোঝা যায়, তিনি যা বলছেন সেই চেতনাকে তিনি লালন করেন। চেতনাকে যখন আপনি লালন করবেন তখন দেখবেন পুরো বিষয়টা খুব সুন্দর করে গুছিয়ে আপনি উপস্থাপন করতে পারছেন।

এছাড়াও আলোচনা সুন্দর করার জন্যে কিছু সূত্র ও কৌশল আছে। এর পাশাপাশি শুদ্ধ উচ্চারণও একটি জরুরি বিষয়। ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে নিয়মিত অনুষ্ঠিত ‘বাংলা বাচন পরিশীলন ওরিয়েন্টেশন’ এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করবে। শুদ্ধ ভাষায় কথা বলার চর্চা করুন। তাহলে আপনার কথা সবাই সহজে বুঝতে পারবে।

প্রশ্ন : কেন জানি না আমার ভেতরে আমার ছেলেকে হারানোর ভয় থাকে সবসময়। আর আমার ছেলেটা হীনম্মন্যতায় ভোগে বেশি।

উত্তর : আপনি যদি ছেলেকে বের হতে না দেন, ছেলেকে কাজ করতে না দেন, অর্থাৎ যে কাজগুলো স্বাভাবিক, সেই স্বাভাবিক কাজেও যদি আপনি বাধা দেন, সে তো হীনম্মন্যতায় ভুগবে। ছেলেকে ছেড়ে দিতে হবে। হারিয়ে কেন যাবে? হাজার হাজার ছেলে যদি ঘরে ফিরে আসতে পারে, আপনার ছেলে কেন ফিরে আসবে না? ছেলে হারিয়ে যাবে, সবসময় এই চিন্তা করাটা হচ্ছে অমূলক ভয়।

এই ভয় থেকে দূরে থাকতে হবে। মেডিটেশনে মনের বাড়িতে মনছবি দেখবেন-ছেলে যেখানে প্রয়োজন যাচ্ছে আবার ঠিকভাবে ফিরে আসছে। আর বেশি ভয় হলে দান করবেন। প্রত্যেকদিন ছেলে ঘর থেকে বের হওয়ার আগে সদকা হিসেবে কিছু টাকা মাটির ব্যাংকে রাখুন। কিন্তু ভয় পেয়ে ছেলেকে ঘরে আটকে রাখলে তো সে জীবনে বড় কিছু করতে পারবে না।

তখন দেখা যাবে যে, বিয়ের পর সে স্ত্রীর আঁচল ধরে থাকছে এবং কোনো স্ত্রী এরকম স্বামী পছন্দ করবে না, সে যত জাঁদরেল মহিলাই হোক। সে পছন্দ করবে তার চেয়ে জাঁদরেল কাউকে, যেন স্বামী তার দায়িত্ব নিতে পারে। অতএব, সন্তানকে কষ্টসহিষ্ণু ও স্বাবলম্বী করে গড়ে তুলবেন।

প্রশ্ন : আমার বড় মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। সে এবারে এইচএসসি পরীক্ষা দিয়েছে কমান্স থেকে এবং ৪.৭৫ পেয়েছে। আমার মেয়ের ইচ্ছা এসিসিএ পড়ার। কিন্তু আমার স্বামী চান ও বিবিএ করুক। আপনি বিভিন্ন প্রোগ্রামে বহুবার বলেছেন, এমন একসময় আসবে যখন বিবিএ এমবিএ-র ছাত্রদের কেরানির চাকরি করতে হবে। তাই আমার মেয়ে বিবিএ করতে চায় না। এসিসিএ করলে আমার মেয়ের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ার কেমন হবে, এ নিয়ে আপনার মতামত চাচ্ছি।

উত্তর : এসিসিএ সম্পর্কে আমার ধারণা খুব একটা সুস্পষ্ট নয়। তবে এ বিষয়ে পড়ছে, এমন কিছু ছাত্রছাত্রীকে আমি জানি, তারা বহুরের পর বছর এসিসিএ পরীক্ষা দিয়েই যাচ্ছে, পাশ আর করে না। আবার এতে নাকি পাশ না করলেও অসুবিধা হয় না, ছাত্রভ্রু বজায় থাকে। যখন খুশি পরীক্ষা দিতে পারে।

আর বিবিএ এমবিএ পাশ করার পর কেরানির চাকরি করতে হবে, আমি তা বলি নি। আমি বলেছি, এখন এত বিবিএ এমবিএ যে, তারা কেরানির চাকরিও পাবে না। কারণ কোনো প্রতিষ্ঠান যখন দেখবে যে, চাকরিপ্রার্থী বিবিএ-এমবিএ, তাকে কেরানি হিসেবেও নেবে না, কারণ তারা জানে, সে এ প্রতিষ্ঠানে বেশিদিন থাকবে না, কিছুদিন পরেই মাল্টিন্যাশনালে চাকরি খুঁজবে। এই কথাগুলো আমরা বলেছি তা-ও আজ থেকে ১০-১৫ বছর আগে।

পড়াশোনার ব্যাপারে কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি হলো, যে-কোনো বিষয়ে একজন যদি প্রথম সারিতে থাকতে পারে, তার চাকরির অভাব হয় না। আপনি কী হতে চান, সেটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। অর্থাৎ লক্ষ্যটা আপনার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে।

আর আমরা চাই একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যেখানেই যান, তিনি যেন প্রথম হন। তার যোগ্যতা দক্ষতা সততা দিয়ে যেন তিনি প্রথম সারিতে থাকেন। অন্যরা দেখেই যেন বোঝে যে, তিনি কোয়ান্টামের, অতএব তার ওপর নির্ভর করা যায়, তাকে বিশ্বাস করা যায়। তাকে দায়িত্ব দেয়া যায়।

সবসময় মনে রাখবেন, জীবনে যে পরীক্ষাই আসুক, প্রস্তুতিটা ভালোভাবে নেবেন। গাছেরটা খাব, তলারটাও কুড়াব, আবার বস্তা বেঁধে নিয়ে যাব-এটা সবসময় হয় না। কখনো গাছেরটা খেতে হয়, কখনো তলারটা কুড়াতে হয়।

প্রশ্ন : আমি একসময় ছদ্মনামে কলাম লিখতাম। আমার কলাম পাঠকপ্রিয় ছিল। কিন্তু এখন মনে হয় ওইসব লেখা অর্থহীন। আমার গল্প লেখার বোঁক ছিল, এখনো চমৎকার সব গল্প ও উপন্যাসের প্লট মাথায় আসে। কিন্তু বানোয়াট কাহিনী ও কল্পিত চরিত্র ধর্মবিশ্বাসের পরিপন্থী কিনা, এই ভাবনা এই কাজে অগ্রসর হতে দেয় না। এ নিয়ে আলোকপাত করলে খুশি হবো।

উত্তর : আপনি কী উদ্দেশ্যে লিখছেন সেটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। মানুষকে বিভ্রান্ত করার জন্যে নাকি আলোকিত করার জন্যে? মানুষকে পাপী করার জন্যে নাকি পুণ্যের পথে এগিয়ে নেয়ার জন্যে?

যদি আপনার লক্ষ্য হয় মানুষের কল্যাণ, মানুষকে জীবনের সত্যিকার উপলব্ধিতে পৌঁছানো- তাহলে অবশ্যই গল্প কবিতা উপন্যাস একটা মহৎ শিল্প হিসেবে গণ্য হবে। আপনার মৃত্যুর পরেও এটা

সদকায়ে জারিয়া হিসেবে থেকে যাবে। যেমন, লিও টলস্টয়ের সেই যে গল্প-একজন মানুষের কতটুকু জমি দরকার-এটা তো কল্পিত। কিন্তু এ গল্পের শিক্ষা মানুষকে একটি উপলব্ধিতে পৌঁছাতে সাহায্য করে। মানুষ তা আজও পড়ছে এবং আলোকিত হচ্ছে।

অতএব, আপনার লেখা পাঠককে কী ভাবনার মধ্যে নিয়ে যাচ্ছে, এটা গুরুত্বপূর্ণ। যদি তা পাঠককে কল্যাণচিন্তা ও আত্ম উপলব্ধির পথে নিয়ে যায়, তবে তা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত পুণ্যের কাজ।

প্রশ্ন : ক্ষতিকর নয় এমন মিথ্যা যদি নিজের জন্যে কল্যাণকর হয় এবং অন্য কারো ক্ষতি না করে, তবে সত্যের থেকে মিথ্যা ঐ ক্ষেত্রে কল্যাণকর মনে হয়। কারণ, অনেক মিথ্যা পরিস্থিতিতে সুন্দর করে, আবার অনেক সত্য পরিস্থিতিতে নষ্ট করে দিতে পারে। গুরুজী, ভালো আর খারাপ তো নির্ভর করে কাজটা কোন নিয়তে করা হচ্ছে তার ওপর, তাই না? এক্ষেত্রে যে মিথ্যা নিজের জন্যে কল্যাণকর ও অন্য কারো ক্ষতি করছে না, সেই মিথ্যা বললে কি গুনাহ হবে?

উত্তর : আসলে মিথ্যা সবসময়ই মিথ্যা এবং এটা পরিত্যাজ্য। তাই মিথ্যাকে জাস্টিফাই করতে যাবেন না কখনো। কোয়ান্টামে আমরা অন্তত অন্যের জন্যে ক্ষতিকর মিথ্যা থেকে বিরত থাকতে বলি। অর্থাৎ যে মিথ্যা বললে অন্যের ক্ষতি হবে, সেই মিথ্যা থেকে বিরত থাকতে হবে সবসময়।

আর নিজের ভালোর জন্যে মিথ্যা বললেন মানে আরেকজনকে প্রতারণা করলেন। অতএব সবসময় মিথ্যা থেকে যত দূরে থাকবেন, আপনি তত ভালো থাকবেন। আপনার আত্মা তত পরিশুদ্ধ হবে। আপনি তত প্রশান্তচিত্ত হতে পারবেন।

প্রশ্ন : ওজন কমানোর জন্যে আব্বুর কথামতো আমি জিমে ভর্তি হই প্রায় একমাস হলো। কিন্তু ফাউন্ডেশন এ ব্যাপারে নিরুৎসাহিত করে। আমি তাড়াতাড়ি ওজন কমাতে চাই।

উত্তর : আসলে এখানে আমরা নিজেদের ওপর সবচেয়ে বেশি অত্যাচার করি। আপনার ওজন কিন্তু তাড়াতাড়ি বাড়ে নি। আপনার ওজন একদিনে বা এক-দুই মাসে বাড়ে নি। বহুরের পর বছর অনিয়ম করে আপনি আপনার ওজন বাড়িয়েছেন। তাহলে তাড়াতাড়ি কীভাবে কমাবেন? কমানোরও তো একটা ব্যাকরণ আছে, পদ্ধতি আছে।

আর আপনি যেহেতু মহিলা, তাই জিমে গেলে ওজন কমবে না, বরং আপনি চুপসে যাবেন। কোনো কারণে যদি দুই মাস জিমে ব্যায়াম করতে না পারেন, তাহলে এত ফুলে যাবেন, যা নিয়ন্ত্রণ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়বে। তাই কোয়ান্টাম ব্যায়াম করুন। নিয়মিত হাঁটুন, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন। আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

মহৎ কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি। অবিচল বিশ্বাস ও নিরলস পরিশ্রম আমাকে মহান করবে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

বুয়েটে বিশেষ ওয়াকর্শপ



১১ নভেম্বর বুয়েট মিলনায়তনের সেমিনার কক্ষে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী ওয়াকর্শপ। তিন ঘণ্টাব্যাপী ওয়াকর্শপের থিম ছিল ব্যতিক্রমী হওয়ার গুরুত্ব ও কৌশল। বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। নেতিবাচকতার ক্ষতিকর প্রভাব এবং মনোযোগের গুরুত্ব প্রসঙ্গে আলোচনা করেন যথাক্রমে অর্গানিয়ার এম. মাকসুদ হোসাইন ও অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। প্রশ্নোত্তর পর্বে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। এ ওয়াকর্শপে ৭০ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন।

শহীদ আনোয়ার গার্লস কলেজে কোয়ান্টাম সভায় ১,২২৮ জন শিক্ষার্থী



৮ নভেম্বর ১,২২৮ জন শিক্ষার্থীর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণে শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজে দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। কলেজের সহকারী শিক্ষক এবং মিরপুর সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার মোহাম্মদ রহমত উল্লাহর সঞ্চালনায় এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। কলেজের অধ্যক্ষ কর্নেল জাহিদুর রহিমের সমাপনী বক্তব্যের মধ্য দিয়ে শেষ হয় মিরপুর সেন্টার-এর উদ্যোগে আয়োজিত এই কোয়ান্টাম সভা।

দেশের যে-কোনো প্রান্তে কোনো অসহায় অনাথ এতিম শিশুর সন্ধান পেলে এবং শিশুটির অভিভাবকত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাছে হস্তান্তর করতে চাইলে যোগাযোগ করুন এই নম্বরে :

০১৮৪৮-৩১৮৫০৫-০৬, ০১৮৪৮-৩১৮৬১৩

সংযোগায়ন সেল, কোয়ান্টাম শিশুকানন,
লামা, বান্দরবান

বিকাশ করুন দানের অর্থ

এখন থেকে দেশের যে-কোনো প্রান্ত থেকে সৃষ্টির সেবায় দানের অর্থ বিকাশ করা যাবে সহজেই। কেন্দ্রীয় বিকাশ নম্বরটি হলো ০১৮৪৮-৩৬৬৬০১।

এছাড়া সদকা হিলিং ও যাকাত ফান্ডেও বিকাশের মাধ্যমে অনুদান জমা দেয়া যাবে। অনুদান পাঠানোর জন্যে আপনার নিজস্ব বিকাশ একাউন্ট থেকে পেমেন্ট অপশনে গিয়ে রেফারেন্স-এ মাটির ব্যাংকের জন্যে MB সদকা হিলিংয়ের জন্যে HL এবং যাকাত-এর জন্যে ZK লিখতে হবে।

এরপর অনুদানের পরিমাণ লিখে ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরটিতে পাঠিয়ে দিন। আরো কিছু সেন্টার ও শাখার বিকাশ নম্বর :

কাকরাইল	০১৭৩১-৩৫৫৫৯৬
চট্টগ্রাম	০১৮৪৮-৩৬৬৫০৫
সিলেট	০১৭১১-১১৫০৭০
রাজশাহী	০১৭৪০-৯৯৮৮৪৪
মিরপুর	০১৮৪৮-৩১৮৭৫৫

বনশ্রী	০১৭১৭-৮৯১৩০৪
শাহবাগ	০১৭৫৭-৮০৬০৪০
যাত্রাবাড়ী	০১৮৪৮-৩৬৬৬৮৯
মতিঝিল	০১৭৪৪-৮৮৫৫১১
ধানমণ্ডি	০১৮৪৮-৩৬৬৬৬৮
উত্তরা	০১৮৪৮-৩৬৬৬৬৯
মোহাম্মদপুর	০১৬৭২-৮৮৮৬৫০
হাতিরপুল	০১৯১২-৭৬৩১৩৩
মহাখালী	০১৮৪৮-৩৬৬৭৪২
বনানী	০১৮৪৮-৩৬৬৭১১
লালবাগ	০১৮৪৮-৩৬৬৬৯৪
বংশাল	০১৮৪৮-৩৬৬৭০৫
ময়মনসিংহ	০১৯৭৭-২০৪৯৪৬
খুলনা	০১৮৪৮-৩৬৬৫৮৩
যশোর	০১৭৫০-০১৪৪৪৭
কুমিল্লা	০১৮৪৮-৩৬৬৫৩৬
বরিশাল	০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪
সেল অর্গান	০১৮৪৮-৩৬৬৬৮০
কোয়ান্টাম	০১৮৪৮-৩১৮৮৭৭

বিস্তারিত জানতে দেখুন quantummethord.org.bd

৩২টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে দেড় হাজার ব্যাগ রক্ত

নভেম্বর ও ডিসেম্বর মাসজুড়ে ঢাকার বিভিন্ন স্থানে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে একাধিক সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান। ক্যাম্পগুলোতে বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ রক্তদান করেন। ৩২টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় দেড় হাজার ব্যাগ রক্ত। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক সহযোগিতায় এ ক্যাম্পগুলো অনুষ্ঠিত হয়।

ফায়ার সার্ভিস কর্তৃপক্ষের উদ্যোগে নাজিরাবাজারে অবস্থিত হেড অফিস, লালমাটিয়া ফায়ার স্টেশন ও মিরপুরে ফায়ার সার্ভিস ট্রেনিং সেন্টারে একযোগে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজিত হয়।

এছাড়াও ঢাকা জেলার সরকারি কর্মকর্তাদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত এশিয়া ক্লাব লিমিটেড-এর উদ্যোগে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা জেলার মাননীয় জেলা প্রশাসক মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া।

এশিয়া ক্লাব
লিমিটেড
আয়োজিত ব্লাড
ক্যাম্পটি
পরিদর্শন
করছেন ঢাকা
জেলার মাননীয়
জেলা প্রশাসক
মো. তোফাজ্জল
হোসেন মিয়া



বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লি.-এর আয়োজনে ব্লাড ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজিং ডিরেক্টর আবু সাদেক মো. সোহেল।

এছাড়াও ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন করে কেরানিগঞ্জ জেলা পরিষদ, বংশাল পঞ্চায়েত কমিটি, বাংলাদেশ মাদ্রাসা শিক্ষক প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, কিউট পল্লী, ইনফিনিটি গ্রুপ, মানবাধিকার কমিশন, ন্যাশনাল কলেজ অব এডুকেশন, জাপান গার্ডেন সিটি, প্রিয়াঙ্গন শপিং মলসহ আরো কয়েকটি প্রতিষ্ঠান।

১ম জাতীয় যুব আরচারি চ্যাম্পিয়নশিপ-২০১৫

দলগত ইভেন্টে স্বর্ণ ও একক ইভেন্টের সবগুলো পদকই কোয়ান্টাদের

৩০-৩১ অক্টোবর ১ম জাতীয় যুব আরচারি চ্যাম্পিয়নশিপ-২০১৫ এর দলগত ইভেন্টে স্বর্ণ পদক অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টা তালহা জুবায়ের তানভির, মো. আল আমীন ও থুইচামং চাক। ৩০ অক্টোবর চ্যাম্পিয়নশিপের উদ্বোধন করেন বাংলাদেশ আরচারি ফেডারেশনের সভাপতি লে. জে. মো. মইনুল ইসলাম।

ফাইনালে শক্তিশালী বিকেএসপিকে ৬-০ সেটে পরাজিত করে জাতীয় যুব আরচারির ১ম আসরে স্বর্ণপদক অর্জন করে কোয়ান্টাম স্পোর্টিংস।

একক ইভেন্টের র‍্যাংকিংয়ে স্বর্ণ রৌপ্য ব্রোঞ্জ-তিনটি পদকই অর্জন করে কোয়ান্টা তানভির, আল আমীন ও থুইচামং চাক। অপর কোয়ান্টা নাইমুর রহমান ১১ তম স্থান লাভ করে।



প্রতিযোগিতা শেষে খেলোয়াড়দের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করেন প্রধান অতিথি জাতীয় ক্রীড়া পরিষদ সচিব অশোক ঘোষ। এছাড়াও ফেডারেশনের সাধারণ সম্পাদক কাজী রাজীব উদ্দীন আহমেদ চপলসহ অন্য কর্মকর্তারা উপস্থিত ছিলেন।



সৈয়দ হক মন্ডের উদ্বোধন

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি সৈয়দ শামসুল হক আবেগসিক্ত ভাষায় বলেন, ‘যে মানুষের জন্যে সারা জীবন ভেবেছি, যাদের এতটুকু মঙ্গলের জন্যে ৬৪ বছর ধরে লিখছি, সেই মানুষের সামনেই যেন ৬৪টি ধাপ পেরিয়ে আমরা একটি শীর্ষ অবস্থানে পৌঁছে দিল আজকের এই ঘটনা।

কাল এখনকার ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এলো আমার সাথে কথা বলার জন্যে। কবিতা শোনাল ওরা আমাকে। আমার নিজেরই লেখা সে কবিতা। আমি যেখানে বসে এই কবিতা লিখেছি সেই ঢাকা শহর থেকে কত দূরে এই পাহাড়ের কোলে বসে নৃ-জাতিগোষ্ঠীর একটি শিশুকন্যা আমাকে শোনাচ্ছে—
সূর্য ওঠার পূর্বদেশ বাংলাদেশ বাংলাদেশ ...। ভাবা যায়? এর চেয়ে বড় পুরস্কার আর কী হতে পারে একজন লেখকের জন্যে? আগামী দিনে যারা নেতৃত্ব দেবে তাদের কণ্ঠে আমি একটি-দুটি কথা তুলে দিতে পেরেছি। যা তার দেশকে চেনায়, ভাষাকে চেনায়, জাতিকে চেনায়। আজকের এই সম্মান আমার সে কাজেরই স্বীকৃতি।’

সৈয়দ হকের লেখা কবিতার আবৃত্তি, শিশুতোষ গান ও কোয়াটাদের অন্যান্য পরিবেশনার মধ্য দিয়ে শেষ হয় বর্ণাঢ্য অনুষ্ঠানটি।

দেশের দুই বিশিষ্ট গুণী ব্যক্তিত্ব সৈয়দ শামসুল হক ও আনোয়ারা সৈয়দ হক। এ দুম্পতির একজন বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি নাট্যকার গীতিকার ঔপন্যাসিক, অন্যজন স্নানামধ্য কথাশিল্পী ও প্রতিয্যশা মনোচিকিৎসক। ২ থেকে ৬ নভেম্বর ২০১৫, বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন তারা। কোয়ান্টামম-এর বিপুল অনাবিল প্রাকৃতিক পরিবেশ, ক্ষুদ্রে কোয়ান্টাদের সান্নিধ্যে ও নানা বর্ণিল আয়োজনে তারা সেখানে অতিবাহিত করেন আনন্দময় পাঁচটি দিন।

সফরের শুরুতেই উচ্চস্বরে ভুভুজেলা বাজিয়ে
লেখক-দম্পতিকে কোয়ান্টাম-এ বরণ করে নেয়
কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী

মুক্তিযুদ্ধ ও জীবন জয়ের গল্প শোনালেন অতিথিরা

সফরের দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যার পর ধ্যানঘরে মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পর্যায়ে কোয়ান্টাদের সাথে সময় কাটান অতিথিরা। সেখানে তারা মুক্তিযুদ্ধের ইতিহাস-নির্ভর আলোচনা করেন এবং ওদের শোনার অনুরোধ ও উদ্দীপনামূলক বিভিন্ন গল্প ও ঘটনা।

এর আগে প্রথমদিন বিকেলে কোয়াটা মম-এর শহীদ চত্বরে সম্মানিত অতিথিদের গার্ড অব অনার প্রদান এবং দেশাত্মবোধক গানের সাথে দৃষ্টিনন্দন ডিসপে পরিবেশন করে কোয়াটার।



কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সাথে লেখক-দম্পতি

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুণেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01714-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd