



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৪



মাটির ব্যাংক
হালখাতা উৎসব
এপ্রিল ২০১৪

এপ্রিল মাসজুড়ে দেশের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলোর সক্রিয় উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো

এ বছরের প্রথম মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রম। এ উপলক্ষে ১৮ ও ১৯ এপ্রিল দুদিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয়েছে মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব।

এপ্রিল মাসব্যাপী অনুষ্ঠিত এ করসেবার মধ্য দিয়ে সংগৃহীত হয়েছে সর্বমোট ১ কোটি ৮৩ লক্ষ ৮১ হাজার ১৯৬ টাকা। আর ২৩ হাজার ১৮২টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত এ অর্থ ব্যয় হবে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশন পরিচালিত বিভিন্ন সেবা কার্যক্রমে-দুস্থ বধিষ্ঠ ও অসহায় মানুষের কল্যাণে।

বরাবরের মতো এবারও করসেবা উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে ছিলো উৎসবের আমেজ। এলাকাভিত্তিক বিভিন্ন ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে আর্ডেস্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়াররা পুরনো মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও নতুন ব্যাংক বিতরণের কাজে অংশ নেন। সেইসাথে সবাইকে পৌঁছে দেন বাংলা নববর্ষের শুভেচ্ছা, কোর্স কার্ড ও কোয়ান্টাম মেথড শত উপকার ফোন্ডারটি।

মে ২০১৪-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

কেন্দ্র : ১৬ ও ১৭ মে

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

বনশ্রী : ১৬ ও ১৭ মে

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

উত্তরা : ১৬ ও ১৭ মে

কেন্দ্র : ২৩ ও ২৪ মে

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

মোহাম্মদপুর ও মিরপুর

কেন্দ্র : ২৩ ও ২৪ মে (মহিলা)

মিরপুর : ৩০ ও ৩১ মে (পুরুষ)

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ - ১

কেন্দ্র : ৩০ ও ৩১ মে

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

বনানী : ১৬ ও ১৭ মে

বাংলা বাচন ও পরিশীলন কার্যক্রম

চট্টগ্রাম : ১৬ ও ১৭ মে

আলোকিত জীবনের পথে মেয়েশিশুদের যাত্রা শুরু



ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রম পেয়েছে নতুন মাত্রা। বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে এখন ছেলেশিশুদের পাশাপাশি আলোকিত মানুষ হয়ে গড়ে ওঠার সুযোগ পাচ্ছে মেয়েশিশুও। আর নতুন পরিসরে নতুন উদ্যমে শুরু হওয়া কোয়ান্টাম শিশুসদন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যেন পরিপূর্ণতা পেলো কোয়ান্টাম। বাঙালিসহ আরো ৫টি ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর মোট ৩২টি মেয়েশিশু আন্তরিক পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে শিশুসদনে।

উল্লেখ্য, ২০০৪ সালে ১৯ দিন বয়সী একটি মেয়েশিশুকে নিয়ে রাজশাহীতে যাত্রা শুরু হয় কোয়ান্টাম শিশুসদনের। পরবর্তীতে একে একে আরো ১১টি মেয়েশিশু আশ্রয় লাভ করে সেখানে, যাদের সবাই ছিলো ৩০ দিনের কমবয়সী। ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে তাদের লালনপালন ও শিক্ষার যাবতীয় ব্যবস্থা করা হয়।

এ বছরের ফেব্রুয়ারিতে রাজশাহী থেকে ওই ১২টি মেয়েশিশুকে কোয়ান্টামমে স্থানান্তরিত করার উদ্যোগ নেয়া হয়। এর মধ্য দিয়ে আরো বড় পরিসরে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম শিশুসদন। ১৪ এপ্রিল অর্থাৎ পহেলা বৈশাখের এই দিনে শিশুসদনে এসে যুক্ত হয় আরো ১৯

জন মেয়েশিশু, যাদের মধ্যে বাঙালি ছাড়াও রয়েছে মারমা, মুরং, থিয়াং, চাক ও সাঁওতাল শিশু। ওরা এসেছে তিন পার্বত্য জেলা, কক্সবাজার, রাজশাহী ও বগুড়া থেকে।

শিশুসদনে বেড়ে ওঠা এসব শিশুদের কেউ মাতৃহীন, কেউ পিতৃহীন, কারো মা-বাবা কেউই নেই, কেউ-বা আবার মা-বাবার বিচ্ছেদের শিকার। এমন নানা কারণে অনিশ্চিত হয়ে পড়েছিলো ওদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু কোয়ান্টামমের উদার মুক্ত স্নেহময় পরিবেশে এসে ওরা কেউ আজ আর অনাথ কিংবা অসহায় নয়। ফাউন্ডেশন নিয়েছে তাদের অভিভাবকত্ব।

তাদের সার্বক্ষণিক দেখভাল ও লালনপালনসহ যাবতীয় তদারকিতে নিয়োজিত আছেন অর্গানাইজার, সিস্টারসহ কোয়ান্টামমের মোট ১৪ জন মহিলা কর্মী। যাদের সাধ্যমতো চেষ্টায় উচ্ছল ফুটফুটে এ শিশুরা বড় হচ্ছে পারিবারিক যত্নে, আদরে। আর ওরা বড় হচ্ছে আত্মিক ও পারস্পরিক মমতার বন্ধনে।

শিশুসদনের ওরা বেড়ে উঠছে প্রয়োজনীয় শিক্ষা ও সুযোগসুবিধা নিয়ে। শিক্ষা ও ক্রীড়া, মেধাসৃজন ও নৈতিক, যত্নায়ন ও সুস্বাস্থ্যায়ন-তিনটি ক্ষেত্রেই ওরা পাচ্ছে পরিপূর্ণ যত্ন ও

মনোযোগ। বিকেলে দল বেঁধে ওরা গান আর নাচ শিখছে টিচারের কাছে। অবসর সময়ে মিলছে প্যারেড, ডিসপ্লে ও এথলেটিকসসহ বিভিন্ন খেলাধুলা এবং শিশুতোষ চলচ্চিত্র ও ডকুমেন্টারি দেখার সুযোগ।

ওরা সবাই এক পরিবারের সদস্যদের মতো মিলেমিশে থাকছে কোয়ান্টামমের অন্যতম দৃষ্টিনন্দন স্থাপনা 'সুফিয়ান'-এ, যার নামকরণ করা হয়েছে বাংলাদেশে নারীশিক্ষা ও নারী জাগরণের অন্যতম পুরোধা ব্যক্তিত্ব কবি সুফিয়া কামালের নামে। উল্লেখ্য, মহিলাদের কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চায় ফাউন্ডেশনের উদ্যোগকে তিনি সূচনালগ্ন থেকেই উৎসাহিত করেছেন। এর একজন সুহৃদ ও অন্যতম পৃষ্ঠপোষক হিসেবে তিনি নানাভাবে তার নৈতিক সমর্থন ও উৎসাহ যুগিয়েছেন। শিশুসদনের প্রথম আবাসনটির নামকরণ তার নামে করার মধ্য দিয়ে ফাউন্ডেশন তার অবদান গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করছে।

কোয়ান্টাম মেথড

৩৭৫ তম কোর্স

২০, ২১, ২২ ও ২৩ জুন

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

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়ের পরিকল্পনা বিভাগের সচিব ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম। তিনি একাধারে কবি, গীতিকার, সুরকার, লেখক হিসেবেও সুপরিচিত। কবিতা, উপন্যাস, ভ্রমণকাহিনী, প্রবন্ধ সবমিলিয়ে এ পর্যন্ত তার প্রকাশিত গ্রন্থের সংখ্যা ১৩টি। এছাড়াও তার রচিত ও সুরারোপ করা গান নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে ১১টি এলবাম। তিনি সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৬৯ ব্যাচে অংশ নেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের নানা দিক নিয়ে।



মানুষের ভেতরকার বিশুদ্ধ সত্তার বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম

ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি এসেছিলাম ধ্যান শিখতে। কিন্তু গুরুজী আমার মধ্যে জাগিয়ে দিলেন ধ্যান জ্ঞান কল্পনা ইচ্ছা মানবতা। সায়েন্স ও আর্টস—এ দুয়ের সমন্বয়ে এত চমৎকার বক্তব্য ইতিপূর্বে আমি শুনি নি। আমার মনে হয় আমার সাথে এ কোর্সে যারা অংশ নিয়েছেন, তাদেরও এই একই বোধ।

আর, কল্পনা তো আমরা প্রায় হারিয়েই ফেলেছি। মানুষ আমরা এখন বড় কল্পনাও করতে পারি না। কিন্তু গুরুজী আমাদেরকে কোথায় নিয়ে গেলেন! রবীন্দ্রনাথ যেখানে যেতে না পারার জন্যে আফসোস করেছেন—

যেথায় তোমার লুট হতেছে ভুবনে

সেইখানে মোর চিত্ত যাবে কেমনে?

সোনার ঘটে সূর্য তারা নিচ্ছে তুলে আলোর ধারা,

অনন্ত প্রাণ ছড়িয়ে পড়ে গগনে ॥

যেথায় তুমি বস দানের আসনে,

চিত্ত আমার সেথায় যাবে কেমনে।

নিত্য নূতন রসে ঢেলে আপনাকে যে দিচ্ছ মেলে,

সেখা কি ডাক পড়বে না গো জীবনে?

সেই অনন্ত প্রাণময় জগৎ, যেখান থেকে সূর্য তারা গ্রহ নক্ষত্র প্রতিনিয়ত আলোকধারা নিয়ে সমুদ্র হচ্ছে, সেখানে প্রাণ যেতে পারে না বলে রবীন্দ্রনাথের আক্ষেপ ছিলো। গুরুজী আমাদের সেখানে, সেই আলোর জগতে নিয়ে গেছেন!

কল্পনা আসলে শুধুই কল্পনা নয়। দার্শনিক হেগেল-এর একটা কথা আছে, Whatever is rational is real. সত্যিই তো। চারপাশে যা-কিছু আজ বাস্তব, তার সবকিছু তো একদিন এই কল্পনাই ছিলো। মহাকাশযানে চড়িয়ে গুরুজী আমাদের মহাবিশ্বের কেন্দ্রে নিয়ে গেলেন, সেটা কল্পনা বটে, কিন্তু এমন কল্পনাই তো একদিন বাস্তব হয়েছে।

গুরুজী আমাদের সাগরতলে নিয়ে গেছেন; বিচিত্র শৈবাল, প্রবাল আর সমুদ্রতলের অশেষ মনি-মুক্তা দেখিয়ে এনেছেন। কী আশ্চর্য কল্পনা! আমি যেন সমুদ্রের একটা জলবিন্দু হয়ে গেলাম, যার মধ্য থেকে উচ্চারিত হচ্ছিলো—

‘আমিই সমুদ্র’। আসলে আমরা প্রত্যেকেই কি এমন একেকটা জলবিন্দু নই? মহাবিশ্বে যা-কিছু আছে, মানুষের মধ্যেও ঠিক তা-ই আছে। এ বিশাল ব্রহ্মাণ্ডের একটি ক্ষুদ্র সংস্করণ হচ্ছে মানুষ। প্রতিটি মানুষই একেকটি অণুবিশ্ব।

কোরআন যখন নাজিল হয় তখন পাহাড়-পর্বত কারোরই সে যোগ্যতা ছিলো না একে ধারণ করার। কিন্তু মানুষ পেরেছে। কারণ, সে যে একটা অণুবিশ্ব। আর এ অণুবিশ্বই কেবল পারে মহাবিশ্বকে ধারণ করতে। সুফিজমের মূল কথাও এটাই—মানুষের মধ্যে আছে একটা অসীমের বোধ। অন্য কোনো প্রাণী কিংবা অস্তিত্ব, যত শক্তিশালীই সে হোক, আর কারো মধ্যে এটা নেই।

এভাবে বিজ্ঞান ধর্ম দর্শন সাহিত্য ইতিহাস—অনেকগুলো বিষয়ই উঠে এসেছে এ কোর্সে। এত জ্ঞানময় শিক্ষা, এত হাসি-আনন্দের ভেতর দিয়ে পরিবেশন করা যায়, এটা সত্যিই আশ্চর্য! কখনো কখনো হেসে উঠেছি শিশুদের মতো। অনেকদিন বোধহয় এভাবে হাসি নি। আসলে একজন ভালো শিক্ষককে একজন ভালো আর্টিস্টও হতে হয়।

একজন মানুষ কীভাবে তার ইচ্ছাশক্তি-কে জাগিয়ে তুলতে পারে, সে কথা বার বার ঘুরেফিরে এসেছে গুরুজীর আলোচনায়। লক্ষ্য অর্জনের জন্যে চিত্তকে সুতীক্ষ্ণ করার কথা বলেছেন গুরুজী। এজন্যে একটি প্রক্রিয়া তিনি আমাদের শিখিয়ে দিয়েছেন। সেটা মনছবি। আসলে যেকোনো বড় অর্জনের জন্যে চাই সুতীক্ষ্ণ চিত্ত। এ না হলে কখনো লক্ষ্যভেদ করা যায় না, সমস্যাকে জয় করা যায় না। কিশোর সুকান্ত লিখেছিলেন তার কবিতায়—‘বন্ধু তোমার ছাড়া উদ্বেগ, সুতীক্ষ্ণ করো চিত্ত/ বাংলার মাটি দুর্জয় ঘাঁটি, বুঝে নিক দুর্বৃত্ত’। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা অনুপ্রেরণা পেয়েছি এই কবিতায়।

ওই সময়কার একটা ঘটনা খুব মনে পড়ে। আমাদের স্কুলেই ছিলো মুক্তিবাহিনীর ক্যাম্প। একরাতে আমাদের ক্যাম্প আক্রান্ত হলো পাকিস্তানি সেনাবাহিনীর দ্বারা। সারা গ্রামের মানুষ সেদিন উৎকণ্ঠিত হয়ে উঠেছিলো যে, আমরা শেষ পর্যন্ত ক্যাম্প রক্ষা করতে পারবো কি না। প্রচণ্ড ভয়াবহ ছিলো তাদের আক্রমণ—মুহুমুহু গুলি উড়ে যেতে লাগলো আমাদের মাথার ওপর দিয়ে। আমরা জানতাম, এর যেকোনো একটি এসে বিধতে পারে আমাদের শরীরে। তবু আমরা হাল ছাড়ি নি।

একসময় মুক্তিবাহিনীর প্রাণান্ত প্রতিরোধের সামনে টিকতে না পেরে ওরা পিছু হটে। শত্রুপক্ষের নেতৃত্ব দিচ্ছিলো যে পাকিস্তানি মেজর, সে মারা পড়ে। ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয় ওদের। ওরা পালিয়ে যায়।

মুক্তির জন্যে এই যুদ্ধ আমাদের এখনো শেষ হয় নি। তাই আমি বলি, আমি আজও একজন মুক্তিযোদ্ধা। কারণ, মুক্তিযুদ্ধের প্রধান লক্ষ্যই ছিলো, মানুষের মাঝে সাম্য স্থাপন করা। মানুষকে বঞ্চনা থেকে মুক্তি দেয়া। কিন্তু আমাদের সে লক্ষ্য কি পূরণ হয়েছে? দেশের গণমানুষ আজও সাম্য পায় না, শক্তিমাত্রা এখনো প্রচণ্ড প্রবল, দুর্বলেরা ঠিক ততটাই অসহায়। এ অবস্থার পরিবর্তন হলেই কেবল আমাদের স্বপ্ন সার্থক হবে। আমি আমার কর্মজীবনে এবং সৃজনশীলতার জগতেও সে লক্ষ্যই কাজ করে চলি।

আমি আমার কবিতায়, গান আর সুরে মানবতার কথা বলি। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে মানুষকে ভালবাসার কথা বলি। আজ নানা প্রশ্নে এমনকি ধর্মের নামেও দেশে-বিদেশে এত হানাহানি। অথচ জন্মই কিন্তু ধর্ম নির্ধারণ করে। ‘জগত পিতা দেন তারে ঠাঁই মানব পিতার ঘরে’। আমি ভূঁইয়া সফিকুল ইসলাম কালিপদের ঘরে জন্মগ্রহণ করলে মা কালীই হতেন আমার উপাস্য। এ কথা আমরা কেন ভুলে যাই? একটা গানে আমি লিখেছি—‘এক ফুলে বাগান জমে না, লাগে নানান গাছ/ নানান ফুলে নানান কুসুম ফোটে বারো মাস’।

সেই দৃশ্যটিই আমি দেখেছি কোয়ান্টাম শিশুকাননের একটি ভিডিওচিত্রে। আমার চোখে পানি এসে গিয়েছিলো। এত বিচিত্র ও ভিন্ন ভিন্ন জাতিগোষ্ঠীর শিশুরা একটা উদাত্ত মানবিক আবহাওয়ায় একসাথে বেড়ে উঠছে। এই যে সব ভেদাভেদের উর্ধ্বে উঠে মানুষকে একই ছায়াতলে আনা, জ্ঞান ও ধ্যানের আলোয় আলোকিত করা, এ সত্যিই অনন্য।

মানবতা আর ইচ্ছাশক্তিকে জাগিয়ে আমরা আমাদের মননকে যত বিকশিত ও ঋদ্ধ করতে পারবো, তত সবার জীবনেই এমন অনন্য সফলতা আসবে। আর এখানে ব্যাপকভাবে সহায়তা করতে পারে কোয়ান্টাম। কারণ, মানুষের ভেতরকার যে ‘অথেনটিক সেল্ফ’ বা বিশুদ্ধ সত্তা, তার বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম। তাই আমি বিশ্বাস করি, তরুণদের আশাবাদী ও আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে পারে কোয়ান্টাম মেথড।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। মা-জীকেও আমার সালাম। মাটির ব্যাংকে দান করে আল্লাহর রহমতে আমি অনেকভাবে উপকৃত হয়েছি। তার মধ্যে তিনটি ঘটনা আপনাকে লিখলাম।

১. ২০০৫ সালের কথা। আমরা তখন মিরপুরে ৬ তলা বাড়ির কাজ ধরেছি। এরপর শুরু হয় কয়েক লক্ষ টাকা চাঁদা দাবি করে সন্ত্রাসীদের টেলিফোন আর সেইসাথে হুমকি। আমার ছেলেরা স্কুলে যায়, তাদের কথা বলে নানাভাবে হুমকি। আমার স্বামী ফোনে ওদের জানালো যে, আমি ঋণ করে বাড়ি করছি। আমার পক্ষে এই টাকা দেয়া খুবই কষ্টকর। আরো অনেকভাবে বোঝানোর চেষ্টা করলেও কিছুতেই ওরা মানছিলো না। এরপর মোবাইল বন্ধ করে রাখি প্রায় একমাস। কিন্তু অফিসে ফোন করে আরো বেশি বিরক্ত করতে থাকে।

এদিকে এইসব ঝামেলা থেকে মুক্তির জন্যে আমি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে থাকি। একসময় সন্ত্রাসীরা অফিসে ফোন করে আমার স্বামীকে জানায় যে, ঠিক আছে আংকেল, আমরা এতদিন আপনার

সাথে মোবাইলে কথা বলেছি, তাতেও তো আমাদের অনেক খরচ হয়েছে। তাই এখন আমাদের দলের ছয় জনকে ৬০০ টাকা দামের ছয়টা মোবাইল কার্ড দেবেন। আমার স্বামী জানায়, সেটাও আমার পক্ষে সম্ভব নয়। একসময় নিজেরাই ফোন করা বন্ধ করে দেয়। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! এখন আমাদের বাড়ির কাজ সম্পন্ন হয়েছে।

২. একদিন আমি আমার ছোট ছেলেকে দুপুরের দিকে কোচিং করতে নিয়ে যাই। বাসায় শুধু আমার বড় ছেলে ছিলো, তখন ওর বয়স ১৩ বছর। আমি বেরিয়ে যাওয়ার কিছুক্ষণ পর দুজন লোক টেলিফোনের লাইনম্যান পরিচয় দিয়ে বাসায় আসে, বড় ছেলে দরজা খুলে দেয়। তারা বলে, আমরা টেলিফোন অফিস থেকে এসেছি, তোমাদের ফোন খারাপ। আমার ছেলে বলে, আমাদের ফোন তো ভালোই আছে, কারণ আমার আন্সু একটু আগে কথা বলেছে ফোনে। তারা বাসায় ঢুকে ঘটনাক্ষেত্র ছিলো, পুরো ঘরে হাটে, টেলিফোন নিয়ে একটু তার কাটাকুটি করে কিন্তু কিছুই করে নি, টেলিফোনও সারায় নি। এরপর তারা চলে গেছে।

আমি সন্ধ্যায় বাসায় ফিরে বড় ছেলের কাছ থেকে এসব শুনি। তারপর বাসার মূল্যবান জিনিসপত্রগুলো

দেখি, সবই ঠিক আছে। তাদের উদ্দেশ্যটা কী ছিলো, তা-ও বুঝি নি। গুরুজী, আমি বাসা থেকে বের হওয়ার সময় মাটির ব্যাংকে কিছু টাকা রেখে যাই আর বলি-আল্লাহ তুমিই নিরাপদে রাখার একমাত্র মালিক।

৩. বছরখানেক আগে আমার স্বামীর কাছে একটা ফোন আসে যে, আপনি আমাদের পাঁচ লক্ষ টাকা দেবেন, আমাদের এক লোক জেলে আছে, তাকে ছাড়াতে এই টাকা লাগবে। আমার স্বামী বলে দেয় যে, তার পক্ষে সম্ভব নয়। তখন ওরা আমার ছেলের কথা চিন্তা করে আবার ভেবে দেখতে বলে। আমার স্বামী আর কোনো কথা না বলে ফোন কেটে দেয়। এরপর আমরা জানতে পারি, এলাকার এক বাড়িওয়ালার কাছেও এভাবে ফোন করেছে এবং টাকা নিয়েছে। এরকম নাকি আরো অনেকের কাছেই ফোন এসেছে। এই কথা শুনে আমি তো মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করেছি। তারপর অনেকদিন হয়ে গেছে, আর কোনো ফোন আসে নি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ।

গুরুজী, আমাদের জন্যে দোয়া করবেন। আপনার ও মা-জীর সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করে শেষ করছি।

—নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক
[১৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ডাব খান প্রতিদিন, সতেজ থাকুন

অচেনা গ্রামের পথ ধরে চলেছে এক পথিক। ক্লান্তি আর তৃষ্ণায় রীতিমতো কাতর। পথিমধ্যে একজনকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘মশাই, একটু জল পাই কোথায় বলতে পারেন?’ পথিকের সোজা উত্তর—‘জলপাই এখন কোথায় পাবেন? এ তো জলপাইয়ের সময় নয়। কাঁচা আম এনে দিতে পারি...’

সুকুমার রায়ের ‘অবাক জলপান’ নাটকের ক্লান্ত তৃষ্ণার্ত এই পথিককে একটু পানি পান করতে বিস্তর বিপত্তি পোহাতে হয়েছিলো শেষ পর্যন্ত। আহা, একটা ডাব যদি পাওয়া যেত তখন! মোক্ষম পানীয় বটে। তৃষ্ণা তো মিটতোই, সমস্ত ক্লান্তি টুটে গিয়ে শরীরও হয়ে উঠতো মুহূর্তেই সতেজ। কেবল তৃষ্ণিত ক্লান্ত পথিকপ্রবরের জন্যেই এ উপকারী, তা নয়; বরং প্রতিদিনই বিশেষত এমন গরমের দিনে ডাবের পানি পান একজন মানুষকে সবদিক থেকেই রাখতে পারে সুস্থ সতেজ আর প্রাণদীপ্ত।

সর্বগুণ বিচারে ডাবের পানি এক অমূল্য প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যকর পানীয়। প্রাচীনকাল থেকেই পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এটি দারুণ জনপ্রিয়। বিশেষত দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া, প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চল, ক্যারিবীয় দ্বীপপুঞ্জ এটি মিশে আছে হাজার বছরের ঐতিহ্যের সঙ্গে। হাওয়াই দ্বীপপুঞ্জের মানুষের কাছে ডাবের পানি হলো ‘স্বর্গ থেকে আসা জলবিন্দু’।

সাম্প্রতিককালে পাশ্চাত্যেও একে অভিহিত করা হচ্ছে ‘সুপারফুড’, ‘মিরাকুল ড্রিংকস’ ইত্যাদি নামে। বিভিন্ন কৃত্রিম ও অস্বাস্থ্যকর পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস, স্পোর্টস ড্রিংকস ইত্যাদির ক্ষতিকর দিকগুলো সবার সামনে তুলে ধরার পাশাপাশি তারা বিভিন্ন প্রচারণায় প্রাকৃতিক পানীয়, বিশেষত ডাবের উপকারিতা সম্বন্ধে জনসাধারণকে সচেতন করে তুলতে চাইছে।

বহুকাল ধরে আমাদের দেশেও গ্রামীণ জনপদের অত্যাবশ্যকীয় এক ফলজ উপাদান ডাব। অতিথির আপ্যায়নপর্ব শুরুই হতো ডাবের পানি দিয়ে। কী আছে ডাবের পানিতে?

হরেক উপাদান আর নানা উপকারিতার খোঁজ

মেলে ডাবের পানিতে। ক্যালরির (প্রতি ১০০ গ্রাম পানিতে ৭০ কিলোজুল) পাশাপাশি পর্যাপ্ত পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, জিংক, আয়োডিন, সেলেনিয়াম, সালফারসহ মোট ১৯টি খনিজ উপাদান বা মিনারেলস রয়েছে এতে। আছে ভিটামিন বি, এমাইনো এসিড ও বিভিন্ন ধরনের প্রয়োজনীয় এনজাইম। কিন্তু ফ্যাট বা কোলেস্টেরল প্রায় নেই বললেই চলে।

ডাবের পানির রয়েছে কিছু জরুরি ঔষধি গুণ। গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে প্রমাণিত হয়েছে, হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধে এর ভূমিকা রয়েছে। কারণ, ধমনীপথে অঘাচিত রক্ত জমাটবাঁধা ঠেকানোর গুণাবলি রয়েছে এতে। এছাড়াও এর পটাসিয়াম উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বিশেষভাবে সহায়ক। উল্লেখ্য, একটি বড় আকারের ডাবের পানিতে রয়েছে চারটি কলার সমপরিমাণ পটাসিয়াম। তাই অতিরিক্ত বমি বা কোনো কারণে শরীরে ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য নষ্ট হলে ডাবের পানি দারুণ কার্যকরী।

এছাড়াও কিডনি ও মূত্রনালিতে পাথর জমা এবং মূত্রনালির সংক্রমণ রোধ করে এই প্রাকৃতিক পানীয়। ফিলিপাইনের চাইনিজ জেনারেল হাসপাতালের ইউরোলজিস্ট ড. ইউজেনিও ম্যাকলান্ড পরিচালিত একটি গবেষণায় এটি প্রমাণিত হয়েছে। এর পাশাপাশি ডায়রিয়াসহ যেকোনো পানিশূন্যতা পূরণে ডাবের পানি এক অব্যর্থ পথ্য।

ডাবের পানি শরীরের পিএইচ মান ঠিক রাখে। খাবার হজম ও পরিপাকে সাহায্য করার পাশাপাশি এসিডিটি, আলসার নিয়ন্ত্রণ করে। দেহাভ্যন্তরে বিভিন্ন ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে এই পুষ্টিকর পানীয়। আছে এর ক্যান্সার প্রতিরোধী বৈশিষ্ট্যও।

ডাবের পানি তারুণ্য ধরে রাখে। কারণ, এতে রয়েছে উদ্ভিজ্জাৎ একটি হরমোন সাইটোকাইনিন। গবেষকরা বলছেন, সাইটোকাইনিন-এর সংস্পর্শে এলে মানুষের দেহকোষের বার্ষিক্যগতি ধীর হয়ে পড়ে। ফলে নিয়মিত ডাবের পানি পানে বাড়ে



তুলনামূলক দীর্ঘস্থায়ী তারুণ্যের সম্ভাবনা।

এই অমূল্য পানীয়ের রয়েছে আরেকটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য। দীর্ঘ ভ্রমণজনিত, অসুস্থতাজনিত কিংবা যেকোনো তীব্র ক্লান্তি নিমেষে দূর করে এটি দেহ-মনে তাত্ক্ষণিক শক্তি, সতেজতা ও উদ্যম জোগায়। এর প্রধান কারণ হলো, ডাবের পানি সারা শরীরের শিরা ও ধমনীপথে এবং সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গে অক্সিজেন সমৃদ্ধ সুষম রক্তপ্রবাহ নিশ্চিত করে। ফলে দেহকোষ, ত্বক, চুল, নখ পর্যাপ্ত পুষ্টি পায় এবং এদের উজ্জ্বলতা বাড়ে। ত্বকের ভাঁজ ও বলিরেখা এবং নখের ভঙ্গুরতা দূর হয়। সেইসাথে মজবুত হয়ে ওঠে দাঁত ও হাঁড়। এছাড়াও মুখের ত্বকে বসন্তের দাগ, ব্রণের ক্ষত, চোখের নিচে কালি ইত্যাদি দূর করতেও কচি ডাবের পানিতে মুখ ধোয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।

আর একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-ডাবের পানি স্নায়বিক দুর্বলতা দূর করে। মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়তে সাহায্য করে। নিয়মিত ডাবের পানি পান করলে খাবারে রুচি বাড়ে। যেকোনো ভারী পরিশ্রম ও ভারী ব্যায়ামের পরেও এটিই সর্বোত্তম পানীয়।

উল্লেখ্য, ডায়াবেটিস রয়েছে যাদের, সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকলেই কেবল তারা ডাব খেতে পারেন। আর কিডনিতে পাথরসহ যেকোনো কিডনি জটিলতায় ভুগছেন যারা, তাদের ডাব খেতে বারণ।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

উন্নত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো

ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান



আমি আমার শিক্ষকতা জীবনে দেশে এবং বিদেশে অনেক কনফারেন্স-এ অংশ নিয়েছি। এ অভিজ্ঞতা থেকে মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি সত্যিই অসাধারণ। আমি এ কোর্স থেকে অনেক কিছু শিখেছি। জ্ঞান-

বিজ্ঞানের প্রতিটি শাখা থেকে শুরু করে মানবজীবনের প্রায় প্রতিটি বিষয় নিয়ে এখানে আলোচনা করা হয়েছে, যা আমাকে বিশেষভাবে আকৃষ্ট করেছে।

এখানে আমরা নানা বর্ণের, নানা ধর্মের, নানা শ্রেণীর মানুষ একসাথে ক্লাস করেছি এবং উপকৃত হয়েছি। কোয়ান্টাম মেথড আমাদের যে জীবনাদর্শে অনুপ্রাণিত করেছে, আমরা যদি তা ব্যক্তিগতভাবে প্রয়োগ করতে পারি, তাহলে নিশ্চয়ই আমরা আদর্শ মানুষ হবো এবং উন্নত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো।

[ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান, সহযোগী অধ্যাপক, বারোকেমিস্ট্রি ও মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, নর্থসাউথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফিরে পেলাম উদ্যম আর সাহস

ডা. শাকিল সামস



২০০৭ সালে আমার পায়ে জায়ান্ট সেল টিউমার ধরা পড়ে। প্রায় এক বছরের মতো শয্যাশায়ী ছিলাম। ক্রাচে ভর করেও হাঁটতে পারতাম না। তারপরে অপারেশন করলাম। কিন্তু অসুখটা ছয় মাস পর আবার ফিরে এলো।

যেটুকু ওষুধ খেলে কিডনি যায় যায় অবস্থা, সেই পরিমাণ ওষুধও খেয়েছি, কিন্তু কোনো কাজ হচ্ছিলো না। বিদেশে গিয়ে আরেকটা অপারেশন করতে হলো।

ক্রমাগত অসুস্থতার কারণে আগের সেই প্রচণ্ড উদ্যমী, কর্মচঞ্চল আমি অনেকটাই বদলে গেলাম। মেডিকেল কলেজে ছাত্রদের পড়াচ্ছি, ক্লাস নিচ্ছি, অন্যদের অনুপ্রাণিত করার চেষ্টা করছি ঠিকই; কিন্তু আমার নিজের আত্মবিশ্বাস আর উদ্যমটা একেবারেই কমে গিয়েছিলো। সবচেয়ে বেশি ভয় পেতাম হাঁটতে। চার দিনের এই কোর্সের পর এখন মনে হচ্ছে শুধু হাঁটা কেন, আমি পাহাড় ডিঙিয়ে চলে যাবো। আশা করছি পৃথিবীটাকে এখন থেকে আরো সুন্দরভাবে দেখতে পারবো।

[ডা. শাকিল সামস, প্রভাষক, এনাটমি বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম হলো মন ও মস্তিষ্কের সমন্বয়

ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান

মেডিকেল কলেজে আমার ছাত্রজীবন এবং শিক্ষকতা জীবন মিলে প্রায় ২৬ বছর চলছে। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, ২৬ বছরে যা শিখতে পারি নি, এখানে এসে তা-ই শিখেছি। এই চারদিনে আমার মেধা বা জ্ঞান অনেকটাই শাণিত হয়েছে।



আমি দেখলাম, কোর্সে যত আলোচনা সব দুটো বিষয় নিয়ে—ব্রেন এবং হার্ট, মস্তিষ্ক এবং মন। আমাদের সবারই মস্তিষ্ক আছে, সবারই মন আছে। তাহলে কেন আমরা সফল হতে পারি না? কেন আমরা সমস্যায় ভুগি? কারণ মন এবং মস্তিষ্কের কমিউনিকেশন গ্যাপ বা যোগাযোগের অভাব অর্থাৎ সমন্বয়হীনতা। এ কোর্সে এসে আমার মনে হলো, মন এবং মস্তিষ্কের সুন্দর সমন্বয়ই হলো কোয়ান্টাম মেথড।

আমি বলতে চাই—কোয়ান্টামের শিক্ষা নিয়ে জীবনে চলতে পারলে মন এবং মস্তিষ্কের সমন্বয়ের মধ্য দিয়ে সফল জীবন গড়া ও সুন্দরভাবে জীবনযাপন করা সম্ভব।

[ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান, সহকারী অধ্যাপক, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি

বেগম মেহেরুননেসা হক

আমি তিন বছর ধরে কোমরে আর হাঁটুতে ব্যথার কারণে বসে নামাজ পড়তাম। অনেক চেষ্টা করেছি, অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। ডাক্তাররা অনেক ওষুধ আমাকে দিয়েছে, ডাক্তারের নিষেধও ছিলো যে, আপনি রুকু-সেজদা দিয়ে কখনো নামাজ পড়বেন না। কিন্তু চেয়ারে বসে নামাজ পড়ে মোটেই তৃপ্তি পেতাম না।

কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। প্রথমদিনই বাসায় গিয়ে এশার নামাজ পড়লাম জায়নামাজ বিধি। সাহস, আত্মবিশ্বাস আর মনোবল নিয়ে আমি আগের মতো দাঁড়িয়ে নামাজ পড়া আরম্ভ করলাম। এর আগেও আমি চেষ্টা করেছি দাঁড়িয়ে স্বাভাবিক নিয়মে নামাজ পড়ার, কিন্তু তারপর আর ব্যথায় হাঁটতে পারতাম না। কোর্সের চার দিন ধরে প্রতিটি ওয়াক্তের নামাজ রুকু-সেজদা দিয়ে পড়ছি এবং কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[বেগম মেহেরুননেসা হক, সমাজকর্মী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জীবনযাপনের বিজ্ঞান শিখলাম

লায়লা আজাদ লোপা

চারদিনের এ কোর্সে আমার অনুভূতির পুরোটা ইতিবাচক। এখানে আমরা সবাই ভালোটা শুনিছি এবং ভালোটাতে আস্থা করার চেষ্টা করছি। সর্বোপরি একটা ভালো মন নিয়ে এখান থেকে বের হয়ে যাচ্ছি। কোর্সে এসেছিলাম দুটো উদ্দেশ্য নিয়ে। প্রথমত, নিজের রাগের ওপর নিয়ন্ত্রণ—যে রাগের নেতিবাচক প্রভাব আমার পরিবার ও আমার ক্যারিয়ারকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। আমার অন্য ভালো গুণগুলো এর নিচে চাপা পড়ে যাচ্ছে। আগে সামান্য বিষয় নিয়ে খুব রেগে যেতাম, কিন্তু কোর্সের চার দিনে একবারের জন্যেও আমি রাগ করি নি। আমি এখান থেকে এই প্রত্যয় নিয়ে যাচ্ছি যে, আমি এখন থেকে সবসময় ইতিবাচক চিন্তাগুলোকে লালন করবো।



আরেকটা বিষয়, সিদ্ধান্তহীনতা। সবসময় মনে হতো, এটা করবো, না ওটা করবো? এখানে এসে আমার জানা কথাগুলোই নতুনভাবে বিশ্বাস করতে শিখলাম। জীবনে এত কিছু আছে তারপরও শুধু নাই নাই নাই। কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম—আমার ভেতরে এত কিছু আছে, কেন আমি ‘নাই’টা দেখতে যাবো? আমরা নিজেদের আধুনিক মানুষ বলে দাবি করি। তাই একজন আধুনিক মানুষ হিসেবে সত্যিকার আধুনিক জীবন কী করে যাপন করতে হয়, সেটা আমাদের শিখতে হবে। আর কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে আমি জীবনযাপনের সেই বিজ্ঞানটাই শিখে যাচ্ছি।

[লায়লা আজাদ লোপা, চাকরিজীবী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনের মনছবি তৈরি করতে পেরেছি

মেহজাবিন বিনতে জামান

ছোটবেলা থেকেই আমার ঠান্ডার সমস্যা। আমি ঠিকমতো নিঃশ্বাস নিতে পারতাম না, রাতে ঘুমানোর সময় হঠাৎ করে নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে যেত। মেডিটেশনের সময় বার বার দম নেয়ার ফলে আমি এখন ভালোভাবে নিঃশ্বাস নিতে পারছি।

কম্পিউটার, টিভি, মোবাইল ফোন—এই তিনটা জিনিস নিয়েই আমি আগে সারাদিন কাটিয়ে দিতাম। কিন্তু কোর্সে এসে জানলাম ভার্চুয়াল জগতের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে। এই চার দিনে আমি এসবের প্রতি কোনো আগ্রহ বোধ করি নি। পড়ালেখাতেও আমার মনোযোগ বেড়েছে। এই কোর্সে এসে আমি আমার জীবনের মনছবি তৈরি করতে পেরেছি।

[মেহজাবিন বিনতে জামান, ৮ম শ্রেণীর ছাত্রী, বিয়াম মডেল স্কুল, ঢাকা। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ভালো ঘুমাতে পারছি

শহীদুল ইসলাম



আমি রাতে ভালোমতো ঘুমাতে পারতাম না। এজন্যে ডাক্তারের পরামর্শে আমাকে ঘুমের ওষুধ খেতে হতো। কোর্সের চার দিন আমার খুব ভালো ঘুম হয়েছে এবং এর জন্যে আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। কোয়ান্টাম মেথড

কোর্সে অংশ নিয়ে জীবনকে সুস্থ এবং সুন্দর রাখতে যে সহজ পদ্ধতিগুলো জানলাম, তা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে। আমার মনে হয়েছে নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমেই আমরা মেডিটেশন থেকে সর্বোচ্চ উপকৃত হবো।

[শহীদুল ইসলাম, ডেপুটি এটর্নি জেনারেল, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে স্থির মনে হচ্ছে

ছন্দা কুণ্ডু

আমার মাথায় যন্ত্রণা ছিলো আর আমি খুব রগচটা ধরনের ছিলাম। সন্তানদের সাথে সবসময় খারাপ ব্যবহার করতাম। ওরা কিছু বললেই রেগে যেতাম। মাথা ঠাণ্ডা করে সন্তানদের সাথে কখনো কথা বলতে পারতাম না। কোর্সের প্রথমদিনই গুরুজীর কথা আমাকে এতটা অনুপ্রাণিত করেছে যে, আমি বাসায় গিয়ে কারো সাথে খারাপ ব্যবহার করি নি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি নতুন একটা জীবন পেয়েছি।

[ছন্দা কুণ্ডু, গৃহিণী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মৃত্যুভয় দূর হয়েছে

মো. আব্দুল মতিন উজ্জ্বল

আমি ১০ বছর ধরে অস্ট্রেলিয়ায় থাকি। মাস দুয়েক আগে একদিন গাড়ি ড্রাইভ করছিলাম, তখন আমার বোন দেশ থেকে ফোনে আমাকে চাচার মৃত্যু সংবাদ দেয়। হঠাৎ এ দুঃসংবাদে আমি প্রচণ্ড ভয় পেয়ে যাই। আর ড্রাইভ করতে পারছিলাম না। আমার মধ্যে মৃত্যুভয় কাজ করতে থাকে। দেশে

চলে আসি। দুমাস পর অস্ট্রেলিয়া ফিরে যাই, কাজে যোগ দেই। কিন্তু ভয় থেকে আমি বের হতে পারছিলাম না। কোর্সে এসে দ্বিতীয়দিন থেকেই আমি এ ভয় আর অনুভব করছি না, কোনো মৃত্যুভয় আমার মধ্যে নেই।

[মো. আব্দুল মতিন উজ্জ্বল, অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চশমা ছাড়াই দূরের জিনিস দেখতে পারছি

ডা. সাইফুন আক্তার

২০০৪ সাল থেকে আমার চোখের সমস্যা— মায়োপিয়া। আমি দূরের জিনিস দেখতাম না। কিছুদিন ধরে চেষ্টা করেছিলাম যে, আর চশমা ব্যবহার করবো না। কিন্তু মাথাব্যথা আমাকে স্মরণ করিয়ে দিতো যে, আমাকে চশমা ব্যবহার করতে হবে।

কোর্সে প্রথমদিন সাথে করে চশমা নিয়ে এসেছিলাম, যদি মাথাব্যথা শুরু হয় সেই ভয়ে। মেডিটেশন করলাম, মাথাব্যথা হলো না। তার পরের দিনও হলো না। কোর্সের চারদিন চশমা ব্যবহার করি নি। কিন্তু আমার মাথাব্যথা হয় নি। দূরের জিনিস দেখতেও কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

আমার মনে হয় জীবনের যেকোনো সমস্যায় প্রত্যেকেরই আগে কোয়ান্টামে আসা উচিত। গুরুজীর কাছ থেকে সুস্থ সুন্দর জীবন গড়ার যে প্রক্রিয়া শিখে যাচ্ছি তা অনুসরণ করতে চাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে।

[ডা. সাইফুন আক্তার, গাইনি বিশেষজ্ঞ। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



শরীরে এখন আর কোনো ব্যথা নেই

আবদুল হালিম মিয়া

আমি ২৫-৩০ বছর ধরে ব্যথায় ভুগছি। এমনই সে ব্যথা, কোনো ওষুধই কাজ করে না। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। বেশ কয়েক বছর ওষুধ খাওয়ার পর এখন আর ওষুধে ব্যথা ভালো হয় না। গত ছয় বছর ধরে বিছানা থেকে ওঠার মতো ক্ষমতাও নেই।

আমার পরিচিত এক ভাই এ কোর্সে এসে সুস্থ হয়েছে শুনে আমি আসতে চাইলাম। কিন্তু আমি তো দাঁড়াতেই পারি না, আসবো কীভাবে? তার পরামর্শে আমি মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। দুদিন করার পরেই আমার ব্যথা-বেদনা অনেকটা কমে গেল। আগে ওষুধ না খেলে রাতে ঘুম হতো না। ওষুধ খেলেও ব্যথা করতো। মেডিটেশন করার পর ওষুধ ছেড়েই দিলাম।

এভাবে তিনদিনের মাথায় নিজে নিজে উঠে দাঁড়িয়ে লাঠিতে ভর দিয়ে হাঁটাইটি করতে পারি। আরো কয়েকদিন পরে লাঠিও ছেড়ে দিলাম। তারপর কোর্সে এলাম। কোর্সে এসে আমি যে কতটা সুস্থ বোধ করছি তা বলে বোঝাতে পারবো না। এখন আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। হাঁটুতেও কোনো সমস্যা অনুভব করছি না।

[আবদুল হালিম মিয়া, ফল ব্যবসায়ী। ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পরিপূর্ণ জীবন গড়তে শেখায় কোয়ান্টাম

ড. কাজী আহমেদ নবী

এ কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি যদি আরো আগে আসতে পারতাম, তবে আমার আরো ভালো হতো। আমি অনেক জায়গায় অনেক বক্তৃতা শুনেছি, নিজেও দিয়েছি। কিন্তু এত সমৃদ্ধ, এত শিক্ষণীয় বক্তব্য খুব বেশি শুনেছি বলে আমার মনে হয় না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমাদের শেখানো হচ্ছে কীভাবে একটা পরিপূর্ণ জীবন গড়ে তোলা যায়। আমরা সবসময় চিন্তা করি—আমার কী হবে, আমি কী হবো, আমি কী পাবো? আমাদের সমগ্র চিন্তাশক্তিকে আমরা নিয়োজিত করে রাখি ব্যক্তিকেন্দ্রিক এসব চিন্তায়। অথচ এখানে শেখানো হচ্ছে, আমি কী পাবো তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো মানুষের জন্যে আমি কী করতে পারি, মানবতাকে আমি কী দিতে পারি।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ভিডিওচিত্রটা দেখে আমি অভিভূত। এই যে নানা ধর্মের সম্প্রীতি, বিভিন্ন ধর্মের মানুষ পাশাপাশি থেকে তাদের মেধার বিকাশ ঘটছে এবং কোয়ান্টাম সেই সুযোগ করে দিচ্ছে—আমার কাছে এটা অসাধারণ মনে হয়েছে।

[ড. কাজী আহমেদ নবী, অধ্যাপক, ফিন্যান্স ও ব্যাংকিং বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মুক্তি পেলাম এসিডিটি-র সমস্যা আর দুঃস্বপ্ন থেকে

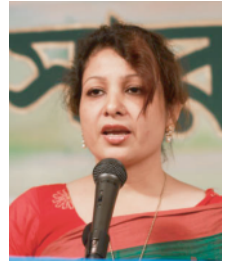
সুমাইয়া আনোয়ার

সাত বছর যাবৎ আমি এসিডিটি-র কারণে খুব কষ্ট পেয়েছি। রাতে অনেক দুঃস্বপ্ন দেখতাম, ঘুম থেকে ওঠার পর আমার মেজাজ খুব খারাপ থাকতো। কোর্সে এসে প্রথম দিনের আলোচনা শুনে আমি উপলব্ধি

করলাম যে, আমার অসুখবিসুখ আসলে মনের। দ্বিতীয় দিন থেকে আমি এসিডিটি-র কোনো ওষুধ খাই নি, অথচ টানা সাত বছর ধরে আমি ওষুধ খাচ্ছিলাম। এখন আমার কোনো সমস্যা হচ্ছে না এবং রাতে কোনো দুঃস্বপ্নও দেখছি না। আগে ঘুমাতে গেলেও ভয় লাগতো যে, আজ কী স্বপ্ন দেখবো! আমি ঘুমের ওষুধ খেতাম, কিন্তু এই চার দিন কোনো ওষুধ খেতে হয় নি।

আমি বাসায় মাঝেমধ্যে দুর্ব্যবহার করতাম, কিন্তু এখন আমি সবার সাথে সুন্দর ব্যবহার করছি। আমার এ পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই খুব আনন্দিত। আমি পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে চাই।

[সুমাইয়া আনোয়ার, ব্যবসায়ী। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমরা কোয়ান্টামে এসে কী করি-এটা মানুষ জিজ্ঞাসা করলে কী বলবো?

উত্তর : খুব সহজ। কোয়ান্টামে আমরা ধ্যান করি, আমরা ভালো কথা বলি, ভালো কথা শুনি, ভালো চিন্তা করি, ভালো কাজের পরিকল্পনা করি এবং ভালো কাজ করি। স্রষ্টা যে কাজগুলোকে ভালো বলেছেন, কোয়ান্টামে এসে আমরা সেই কাজগুলোর গুরুত্ব উপলব্ধি করি এবং সেই কাজগুলো করি। আমরা নিজের কল্যাণ করি এবং অন্যেরও কল্যাণ করার সাধ্যমতো চেষ্টা করি। এই সহজ কথাগুলোই আপনার ভাষায় সহজভাবে বলবেন।

আসলে প্রশ্নের কিন্তু কোনো শেষ নেই। নানারকম প্রশ্ন আসবে। এই যে প্রশ্ন আর সংশয়-আত্মাহর ব্যাপারে প্রশ্নের অভাব নেই যে, আত্মাহর এটা করলো না কেন? ওটা করলো না কেন? কিন্তু দেখবেন, শয়তানের ব্যাপারে কোনো প্রশ্ন নেই।

জনে জনে জিজ্ঞেস করুন, শয়তানের ব্যাপারে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি না? নেই। কিন্তু ভালো কাজের ব্যাপারে মনে হাজারটা প্রশ্ন উঁকি দেয়। যেমন, আপনার রোগ ভালো হবে না- এই ব্যাপারে আপনার প্রশ্ন কিন্তু খুব কম। কিন্তু যদি বলা হয় যে, আপনার এই রোগটা খুব সহজে ভালো হয়ে যেতে পারে। তখন প্রশ্ন আসে-এত সহজে ভালো হবে কীভাবে? অর্থাৎ অধিকাংশ ব্যাপারেই প্রশ্নটা কিন্তু ভালোর ব্যাপারে, খারাপের ব্যাপারে না। তাই যখন যে প্রশ্নই আসুক, সহজ ভাষায় উত্তর দেবেন-আমরা যা করছি তা-ই বলবেন।

প্রশ্ন : মনে অনেক কষ্ট। আমার মনের কষ্টের কারণে আমি আমার স্বামী এবং আমার মাকে ক্ষমা করতে পারি না। তারা সারাক্ষণই কোয়ান্টামের বিরুদ্ধে অনেক আজোবাজে কথা বলে। এই ক্ষেত্রে আমার করণীয় কী?

উত্তর : যত আজোবাজে কথা বলবে, যত গালিগালাজ করবে তত 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলবেন। ভাববেন, তবুও তো ওরা কোয়ান্টামের নাম নিচ্ছে! তাই যত গালি দেবে তত শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলবেন। তাহলে বকাবকি বন্ধ হয়ে যাবে। যদি জানতে চায়, শোকর আলহামদুলিল্লাহ কেন বলছে? বলবেন, যত গালিগালাজ করবে তত আমাদের সবার গুনাহ মাফ হতে থাকবে। স্বামীকে চা বানিয়ে খাওয়ান, মাকে কিছু পিঠা বানিয়ে খাওয়ান আর উৎসাহিত করেন যে, খাও এবং আরো বকো। অর্থাৎ সবকিছুকে, বিশেষত এসব বিষয়কে সবসময় খুব সহজভাবে নেবেন। বকাবকিটাকে উপভোগ করবেন। বকাবকি যেন আপনাকে সবসময় উজ্জীবিত করে। মনে করবেন, আমাকে গুরুত্ব দিচ্ছে বলেই তো বকছে। অতএব, উপভোগ করবেন এসব পরিস্থিতিতে।

আর, একটা বিষয় সত্যি যে, গুরু থেকেই কোয়ান্টাম এসব পরিস্থিতিতে সহজভাবে নিয়েছে, উপভোগ করেছে বলেই এ পর্যন্ত আসতে পেরেছে। প্রত্যেক বকার উত্তরে যদি আমরাও বকা লাগাতাম তাহলে যেখানে ছিলাম সেখানেই থাকতাম। আজ আমরা যে কাজগুলো করছি, সেগুলো করতে পারতাম না। আমরা যে দু-চারজন ছিলাম সেই দু-চারজনই থাকতাম।

অতএব, বকাবকি কিংবা এ ধরনের কোনো কথা

বা আচরণ যেন আপনাকে উত্তেজিত না করে, অপমানিত না করে। আরেকজন দুর্ব্যবহার করেছে, ওটা তার সমস্যা, এখানে আপনি কেন অপমানিত বোধ করবেন? আপনি তো গালি দেন নি। সে অনুশোচনা করবে, আপনি কেন দুঃখ পাবেন? তাই এসব ঘটনা সবসময় খুব সহজভাবে নেবেন, যেন এটা আপনাকে স্পর্শ না করে। কারণ ছোটখাটো জিনিস নিয়ে যদি আপনি লেগে থাকেন, বড় কাজ করবেন কখন? শরীরে কোনো ময়লা এসে লাগলে সেই ময়লা থেকে যত তাড়াতাড়ি মুক্ত হতে পারেন, তত ভালো। সেই ময়লা যেন আপনার ভেতরকে স্পর্শ না করে। আর এসব থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় হলো, মন খারাপ হতে চাইলেই 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলা। ব্যস হয়ে গেল।

প্রশ্ন : আমার যদি কারো সাথে প্রেমের সম্পর্ক হয় এবং আমরা যদি একে অপরকে সব সত্যি কথা বলি এবং সত্যি ভালবাসি একে অপরকে না দেখে, তবে সেই সম্পর্কের স্থায়িত্ব কতটুকু বা ফোনে গড়ে ওঠা সম্পর্কের স্থায়িত্ব কতটুকু?

উত্তর : এই যে বায়বীয় সম্পর্ক, এর আসলে কোনো স্থায়িত্ব নেই। এখানে সময়ের অপচয় ছাড়া আর কিছু নেই। এই যে ফোনে ফোনে প্রেম, ইন্টারনেটে প্রেম, ফেসবুকে প্রেম, পরকীয়া-এগুলোর কোনো স্থায়িত্ব নেই। এগুলো হচ্ছে এক ধরনের রোগ, ব্যাধি। এসব ব্যাধির চিকিৎসা হওয়া উচিত এবং যথাযথ চিকিৎসা হওয়া প্রয়োজন। যেরকম একজনের জ্বর হলে আমরা তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করি, তেমনি এই ফোনে ফোনে বায়বীয় প্রেম-ভালবাসা যারা করে, তাদেরও এরকম চিকিৎসার ব্যবস্থা হওয়া উচিত। কারণ, এরাও এক ধরনের অসুস্থতায় ভুগছে।

অতএব, এসব থেকে যত দ্রুত বেরিয়ে আসতে পারেন, তত ভালো।

প্রশ্ন : আমি পূর্বে একটি পত্রে জানিয়েছিলাম, বিদেশের এক মেয়েবন্ধুকে কোয়ান্টাম মেথডের ইংরেজি মেডিটেশন সিডি ও অটোসাজেশন বই দিয়েছিলাম। সেই মেয়ে যেকোনো কারণে হোক আমার প্রতি এত দুর্বল হয়ে পড়েছে যে, সে আমার দ্বিতীয় স্ত্রী হওয়ার তীব্র ইচ্ছা পোষণ করেছিলো। পুরো ব্যাপারটা আমার স্ত্রী জানে। এই সম্পর্কের কারণে আমার দাম্পত্য জীবনে অনেক সমস্যা হয়ে গেছে। আমি মেয়েটির সাথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করেছি কিন্তু সে আমাকে মাঝে মাঝে মেসেজ পাঠায় যে, সে আমাকে ভুলতে পারছে না এবং খুব কষ্ট পাচ্ছে। গুরুজী, আমি চাই না যে, সে আমার তরফ থেকে মনে কোনো কষ্ট পাক। আমি চাই তার সাথে সুন্দর একটা সম্পর্ক থাকুক। যেহেতু মেয়েটি আমার ওপর ভরসা করে স্বস্তি পাচ্ছে। সে তার শিক্ষাজীবন ও ক্যারিয়ারে বেশ সফল, তবে ব্যক্তিগত জীবনে অত্যন্ত দুঃখী। আমি তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া চাইছি।

উত্তর : আমরাও তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া করছি। সে ব্যক্তিগতভাবে দুঃখী, তার দুঃখে আমরা সববেদনা জানাচ্ছি। কিন্তু তার এই দুঃখকে সুখে রূপান্তরিত করার কোনো শক্তি আপনার নেই। শক্তিও নেই, সামর্থ্যও নেই এবং সুযোগও নেই। এবং তার দুঃখের সাথে আপনি নিজেকে যত

জড়াবেন, আপনার দুঃখ আর আপনার পরিবারের দুঃখ তত বাড়বে।

আপনি মনে করছেন যে, আপনি তার ভরসাশূল। আসলে এটা হচ্ছে একজাতীয় নারী আর একজাতীয় পুরুষের একটা রোগ। এই ধরনের মহিলা এবং পুরুষ, দুই-ই আছে। পরকীয়া করার জন্যে তারা নিজেদেরকে খুব দুঃখী হিসেবে অন্যের সামনে উপস্থাপন করে-আমার সংসারে সুখ নেই, শান্তি নেই ইত্যাদি। এটা একটা রোগ। এ ধরনের রোগ থেকে, রোগী থেকে একজন সুস্থ মানুষ যত দূরে থাকেন, তত তিনি ভালো থাকবেন। বলতে পারেন, করুণা আদায় করার জন্যে এটা হচ্ছে একধরনের ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইল। আপনি ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইলের শিকার হবেন না।

আপনি দুঃখে সমবেদনা জানাবেন। কিন্তু সে দুঃখ যদি আপনাকে গ্রাস করে ফেলে এবং আপনার পরিবারের দুঃখের কারণ হয়, তখন বুঝতে হবে যে, আপনি ঠিক কাজটি করছেন না। আপনি ভুল করছেন। আপনি আপনার সীমালঙ্ঘন করে যাচ্ছেন। আসলে সমস্যা হয় তখনই, যখন আমরা সীমানাটা ভুলে যাই, অর্থাৎ সীমালঙ্ঘন করে বসি। অন্যকে সমবেদনা জানানোর প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু সমবেদনাটিকে কখনো আবেগের পর্যায়ে নিয়ে যাবেন না। আর, আপনি বিবাহিত জেনেও আরেকজন বিবাহিত নারী আপনাকে যে বিয়ের প্রস্তাব দেয়, সে নারী একদিন আপনাকেও ছেড়ে যাবে। আরো ভালো কাউকে যখন পাবে তখন আপনার সাথে সে আর থাকবে না।

প্রশ্ন : আমি মনছবি তৈরি করতে পারি নি। কীভাবে করবো? আমি ব্যবসা করি এবং তা সফল ও বড় করতে চাই। কিন্তু কোনো আইডিয়া বা সূত্র পাচ্ছি না।

উত্তর : আপনি লামা কোয়ান্টায়নে যান এবং এই নিয়ত নিয়ে যান যে, আমি আইডিয়া চাই, সূত্র চাই, আমি মনছবিটা তৈরি করতে চাই। গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়নে অংশ নিন। আমি আশা করি, আপনি আইডিয়া পেয়ে যাবেন। যদি বলেন-একবারে যদি না আসে? তাহলে দ্বিতীয় বার, তৃতীয় বার, চতুর্থ বার অংশ নিন। আইডিয়া তো চাই। তিন দিনে আসবেই এমন নয়। পরের তিন দিনে আসবে। তার পরের তিন দিনে আসবে। কারণ আপনার যা প্রয়োজন, তার জন্যে তো আপনাকে লেগে থাকতে হবে। বাইবেল-এ বলা হয়েছে-'তুমি চাও, তোমাকে দেয়া হবে। খোঁজ কর, পাবে। দরজা খট খট কর, দরজা খুলে যাবে।' কত বার করবেন? যতবার পর্যন্ত না খোলে ততবার করবেন। খুলবে না কেন? দরজা খুলবে। আমরা সবকিছু খুব অল্পে পেয়ে যেতে চাই, এটাই আমাদের সমস্যা।

এ মাসের অটোসাজেশন

সাফল্য গুরু হয়

বিশ্বাস থেকে।

আমি বিশ্বাসী।

আমি জয়ী হবো।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

স্বাধীনতা কাপ খো খো এবং বয়সভিত্তিক ও জাতীয় সিনিয়র জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাদের সাফল্য



২৪-২৬ এপ্রিল ঢাকায় অনুষ্ঠিত ৩৩ তম বয়সভিত্তিক ও জাতীয় সিনিয়র জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতার চারটি রাউন্ডে অংশ নিয়ে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা অর্জন করে মোট ৯টি পদক। বয়সভিত্তিক

জিমন্যাস্টিকস-এ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আগত জিমন্যাস্টদের সাথে প্রতিযোগিতা করে তারা ৩টি সোনা, ৩টি রূপা, ৪টি ব্রোঞ্জ পদক অর্জন করে।

এবারের প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাদের শারীরিক কসরত সবার নজর কাড়ে। ২৬ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় এ প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান। ফেডারেশনের সভাপতি শেখ বশির আহমেদ খেলোয়াড়দের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করেন।

৩১ মার্চ অনুষ্ঠিত স্বাধীনতা কাপ খো খো প্রতিযোগিতার ফাইনাল রাউন্ডে ঢাকা জেলাকে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের কোয়ান্টাদের নিয়ে গঠিত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন খো খো দল। ঢাকা জেলা দলকে ২৬-১২ পয়েন্টের ব্যবধানে পরাজিত করে কোয়ান্টারা।



স্বাধীনতা কাপ খো খো প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় তথ্যমন্ত্রী জনাব হাসানুল হক ইনু এবং সমাপনী অনুষ্ঠানে পুরস্কার বিতরণ করেন মাননীয় বিমান ও পর্যটনমন্ত্রী জনাব রাশেদ খান মেনন। চ্যাম্পিয়নস ট্রফি ছাড়াও বিজয়ী দলের প্রত্যেক খেলোয়াড়কে মেডেল প্রদান করা হয়।

কোয়ান্টামম-এ মঞ্চস্থ হলো মুক্তিযুদ্ধের নাটক ‘লালজমিন’



২৮ মার্চ কোয়ান্টামম-এ মঞ্চস্থ হলো শূণ্যন নাট্যগোষ্ঠীর মুক্তিযুদ্ধের নাটক ‘লালজমিন’। আর এর মধ্য দিয়ে কোয়ান্টামম-এ প্রথমবারের মতো কোনো মঞ্চনাটকের প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়। মান্নান হীরা রচিত ও সুদীপ চক্রবর্তী নির্দেশিত এ নাটকে একক-অভিনয় করেন বিশিষ্ট অভিনেত্রী মোমেনা চৌধুরী।

মুক্তিযুদ্ধ ও যুদ্ধোত্তর বাংলাদেশের এক নারীর সংগ্রামী জীবনের নাট্যপ্রকাশ ‘লালজমিন’। মুক্তিযুদ্ধের ৪৩ তম বার্ষিকী উদযাপনের মাত্র দুদিন পর এ নাটকটি মঞ্চস্থ হলো কোয়ান্টামমে। ২৮ মার্চ সন্ধ্যায় কোয়ান্টামমের দরবারান মঞ্চের নাটকটি মঞ্চস্থ হয়। এটি ছিলো ‘লালজমিন’-এর ৬৪ তম প্রদর্শনী। বরণ্য নাট্যব্যক্তিত্ব মান্নান হীরা নিজেও সেদিন অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত ছিলেন। এক ঘণ্টা ১০ মিনিটব্যাপী নাটকটি উপভোগ করেন কোয়ান্টামমের সকল স্তরের কর্মী ও কোয়ান্টারা। অনুষ্ঠানের শুরুতেই জাতীয় সংগীত পরিবেশন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা।

উল্লেখ্য, ২৮ ও ২৯ মার্চ এক বিশেষ সাফারিতে কোয়ান্টামম সফর করেন কোয়ান্টাম মিডিয়া সেল-এর সদস্যরা। এতে প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার ৬৪ জন সাংবাদিক এবং মিডিয়াকর্মী অংশ নেন।

কোয়ান্টাম আইসিটি ৯ ইন্টার্নি প্রোগ্রাম ও কোয়ান্টাম মিউজিয়াম

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং ও হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম সম্পন্নকারীদের মধ্যে নির্বাচিত কয়েকজনকে নিয়ে শুরু হলো ইন্টার্নি প্রোগ্রাম। দক্ষ টেকনোটিয়ার হওয়ার লক্ষ্যে এ প্রোগ্রামের পায়নিয়ার ব্যাচে অংশ নিলেন মোট ১৯ জন। ৮ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী কার্যালয়ে অর্গানাইজার আশরাফ মাহমুদের পরিচালনায় প্রোগ্রামের মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মো. মকবুল আহমেদ। স্বাগত বক্তব্য দেন গ্রাফিক্স ডিজাইনার মো. সাজ্জাদ হোসাইন।

তিন মাস মেয়াদী ইন্টার্নি প্রোগ্রামে মোট ৮টি বিষয়ের ওপর বিশেষ প্রশিক্ষণ দেয়া হবে, যার প্রতিটির আওতায় ১২টি করে ক্লাস অনুষ্ঠিত হবে। হার্ডওয়্যার ট্রাবলশুটিং, সফটওয়্যার ট্রাবলশুটিং, প্রোগ্রামিং, ওয়েবপেইজ ডিজাইন, গ্রাফিক্স ডিজাইন, নেটওয়ার্কিং, বেসিক ইলেকট্রনিক্স এবং আত্ম উন্নয়নমূলক বিষয়। ইন্টার্নি প্রোগ্রাম সম্পন্নকারীরা ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন তথ্যপ্রযুক্তি সংক্রান্ত কাজে সম্পৃক্ত থাকার সুযোগ পাবেন, যা তাদের প্রযুক্তিজ্ঞানকে শাণিত করতে সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

কোয়ান্টাম ক্লাবের উদ্যোগে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে তথ্যপ্রযুক্তি বিষয়ক সেমিনার ও বিষয়ভিত্তিক ওয়ার্কশপ। এর পাশাপাশি শীঘ্রই শুরু হতে যাচ্ছে ইলেকট্রনিক্স, ই-মেইল সার্ভার সফটওয়্যার ও অপারেটিং সিস্টেম (ওপেন সোর্স) বিষয়ে বিভিন্ন প্রকল্পভিত্তিক গবেষণা কার্যক্রম। আর এসব কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্যে আগ্রহীরা বনশ্রী কার্যালয়ে যোগাযোগ করতে পারবেন।

প্রযুক্তির বিবর্তন ও ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংরক্ষণের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম মিউজিয়াম গভীর উদ্যোগ নিয়েছে কোয়ান্টাম আইসিটি। প্রাথমিক পর্যায়ে দুর্লভ মডেলের পুরনো কম্পিউটারের যন্ত্রাংশ সংগ্রহ করা হচ্ছে। এ ধরনের যন্ত্রাংশ দিতে আগ্রহীরা তাদের নাম, ফোন নম্বর ও ছবিসহ যন্ত্রাংশের বিবরণ লিখে ই-মেইল করতে পারেন নিম্নোক্ত ঠিকানায় : quantech@quantummethod.org.bd

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



৫ এপ্রিল ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। আর সি মজুমদার আর্টস অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিভাগের মোট ৬১ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন। ‘শিক্ষার্থী জীবনে মনছবি’ এবং ‘ফাউন্ডেশন : আমার মেধাকে বিকশিত করে শত ধারায়’ বিষয়ে এতে আলোচনা করেন অর্গানাইজার রাব্বিয়া নাজরীন ও ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

২৬ এপ্রিল ‘সাফল্য আমার মৌলিক অধিকার’ বিষয়ে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি ওয়ার্কশপ। ১২২ জন শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণে এতে আলোচনা করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিসংখ্যান বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক মুরশীদা খানম, অর্গানাইজার শাফিয়া নাজরীন ও মাকসুদ হোসাইন।

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা/ আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থবিদ্যা, রসায়ন, জীববিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বি.এড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

১০৪, ১০৫ ও ১০৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান রক্তদান অন্যতম শ্রেষ্ঠ দান



সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব মুস্তাফা জামান আব্বাসী

২০, ২৩ ও ৩০ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ১০৪, ১০৫ ও ১০৬ তম আয়োজন। এ পর্যন্ত ন্যূনতম তিন বার রক্ত দিয়েছেন এমন তিন শতাধিক আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ ক্রেস্ট ও সার্টিফিকেট প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়। কোয়ান্টাম স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে এ সম্মাননা অনুষ্ঠান তিনটি অনুষ্ঠিত হয় কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে।

১০৪ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন প্রশাসনিক



বিচারপতি মো. আব্দুল মতিন

আপীলাত ট্রাইবুনালের সাবেক বিচারপতি মো. আব্দুল মতিন। তিনি রক্তদাতাদের অভিনন্দন জানান রক্তদানের মতো মহতী কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকার জন্যে।

১০৫ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন প্রখ্যাত সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব মুস্তাফা জামান আব্বাসী। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, সব ধরনের দানের মধ্যে অন্যতম শ্রেষ্ঠ হলো রক্তদান। আমরা বলে থাকি রক্তের বন্ধন অত্যন্ত গাঢ়, এ বন্ধন ছিন্ন করা দুঃকর। কিন্তু রক্তদান করার মধ্য দিয়ে যে



মা-জী ও প্রফেসর ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ

আত্মীয়তা, সেটিই তো প্রকৃত আত্মীয়তা। পৃথিবীতে লক্ষ লক্ষ মানুষ যারা কেউ কারো আত্মীয় নন, তারা রক্তদানের মাধ্যমে নতুন আত্মীয়তার সূত্রপাত করছেন। চারপাশে যখন সবাই শুধু নিজেকে নিয়ে ভাবছে তখন রক্তদাতারা মুমূর্ষু মানুষকে বাঁচানোর জন্যে নিঃস্বার্থভাবে রক্তদান করছেন। রক্তদাতাদের এই দান তাই শ্রেষ্ঠ দান।

১০৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট অব বিজনেস এডমিনিস্ট্রেশন (আইবিএ)-এর প্রফেসর এবং নর্দার্ন ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ ট্রাস্ট (এনইউবিটি)-এর চেয়ারম্যান ড. আবু ইউসুফ মো. আবদুল্লাহ। তিনি বলেন, রক্তদাতারা প্রতিনিয়ত মানব কল্যাণে বিশেষ অবদান রাখছেন।

বাংলা বর্ষবরণ ১৪২১ ॥ সুখী জীবনের অনুরণনে কোয়ান্টাম পরিবার

বাংলা বর্ষ ১৪২১-কে বরণ করে নিতে নব উদ্দীপনায় কোয়ান্টাম পরিবার এ বছরও গ্রহণ করে বর্ণিল প্রস্তুতি। বছরের প্রথম সূর্যোদয়কে স্বাগত জানানো হয় কোয়ান্টাম থিম সং আর সুখী জীবনের মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে।

ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল কার্যালয় ছাড়াও বর্ষবরণ অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয় বিভিন্ন মাঠ, পার্ক, উন্মুক্ত স্থানে। এতে ছিলো বর্ষবরণের বিশেষ আলোচনা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। অতিথিদের আপ্যায়ন করা হয় তেতুল-গুড়ের শরবত আর পান্তাপিয়া পরিবেশনের মধ্য দিয়ে।



রাজশাহী টেনিস কমপ্লেক্স অডিটোরিয়াম প্রাঙ্গণে আয়োজিত বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে অংশ নেন ৫২৬ জন



গুলশান সাউথ পার্কে অনুষ্ঠিত হয় মহাখালী-বনানী শাখার বর্ষবরণ



ঢাকার চন্দ্রিমা উদ্যানে বর্ষবরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করে মোহাম্মদপুর শাখা



পান্তাপিয়া-পান্তাভাত, ভাজা তেলাপিয়া মাছ, পেয়াজ ও শুকনো মরিচ



বর্ষবরণে ফরিদপুর সেল-এর উদ্যোগে বর্ণগাঢ় র্যালি



মগবাজার শাখায় বর্ষবরণে আয়োজিত সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে সঙ্গীত পরিবেশন করছে কোয়ান্টারিয়ারা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৪ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 09613-002025, 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd