

১ জানুয়ারি, ২০০৮ সালের সূর্যোদয়ের মধ্য দিয়েই শুরু হবে কোয়ান্টাম ষোড়শ বছর। ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি শিখিলায়ন ক্যাসেট প্রকাশের মাধ্যমে প্রথম সূর্যের আলো দেখেছিলো যে কোয়ান্টাম মেথড তা ষোলোকলায় পূর্ণ হওয়ার পথে অতিক্রম করলো ১৫টি বর্ষাচ বছর।

১৫ বছরে শিখিলায়নের ক্যাসেট শুধু লাখো ঘরেই যায় নি, কোয়ান্টাম মেথড বইও গিয়েছে লাখো পরিবারে। সমাজের সকল স্তরের হাজার হাজার মানুষের অংশগ্রহণে সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ২৬২টি কোর্স। কোয়ান্টাম চেতনায় দৃষ্টিভঙ্গি বদলে লাখো মানুষ তাদের ব্যক্তিগত, পেশাগত ও পারিবারিক জীবনে পেয়েছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্য।

কোয়ান্টাম চেতনায় উদ্বুদ্ধ হয়ে গ্রাজুয়েটরা শুধু ব্যক্তিগত ও আত্মিক উন্নয়নের মধ্যেই নিজেদের তৎপরতা সীমিত রাখেন নি। তারা গড়ে তুলেছেন সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত এক অনন্য স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। যারা মানুষকে আলোকিত জীবনের পথে ডাকার পাশাপাশি স্ব-উদ্যোগ ও স্ব-অর্থায়নে গড়ে তুলেছে দেশের সবচেয়ে সংগঠিত রাড ডোনার পুল ও স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। বাঁপিয়ে পড়েছে বন্যাত্রাণসহ বিভিন্ন ত্রাণ কার্যক্রমে। দুঃখ শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার জন্যে গড়ে তুলেছে কোয়ান্টাম শিশুসদন, কোয়ান্টাম শিশুকানন। বিসৃদ্ধ পানির জন্যে নলকূপ স্থাপন, সুনতে খতনা ও দাফন কার্যক্রমসহ সেবার যেকোনো সুযোগ গ্রহণ করেছে আন্তরিক মমতায়।

১৫ বছরের এ পটভূমিতে কোয়ান্টাম ষোড়শ বছর ইঙ্গিত দিচ্ছে নতুন গ্রাউন্ড জিরো- নতুন শুরু, নতুন সম্ভাবনার। প্রথম যৌবনের উচ্ছ্বাসে উদার মানবিকতার প্লাবনে ভেসে যাবে সকল অমানবিকতা, অবিদ্যার অন্ধকার দূর হবে আত্মিক আলোয়। অভাব ও দুর্দশার বৃত্ত ভেঙে আমাদের উত্তরণ ঘটবে এক সমৃদ্ধ জাতিতে।

আপনার সক্রিয় অংশগ্রহণেই নির্মিত হবে এ নতুন বাস্তবতা।

সাফল্যের শীর্ষে আরোহণ রহস্য প্রতিটি সাফল্যকেই মনে করতে হবে গ্রাউন্ড জিরো- নতুন শুরু



বিয়াম মিলনায়তনে এবার ছিলো গ্রাজুয়েটদের উপচে পড়া ভিড়

কোনো লক্ষ্য অর্জিত হলে ভাবতে হবে এটাই গ্রাউন্ড জিরো অর্থাৎ নতুন শুরু। এখান থেকেই নতুন লক্ষ্য স্থির করে যাত্রা শুরু করতে হবে। তাহলেই সোপানের পর সোপান অতিক্রম করে আপনি পৌঁছবেন সাফল্যের শীর্ষে। সাফল্যের শীর্ষে আরোহণের রহস্য নিহিত এই সূত্রের মাঝে। গত ১৪ ডিসেম্বর, ২০০৭ শহীদ বুদ্ধিজীবী দিবসে আয়োজিত সাফল্যের মনছবি শীর্ষক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

শহীদ বুদ্ধিজীবী দিবসে মুক্তিযুদ্ধে শহীদদের প্রতি গভীর শ্রদ্ধা নিবেদন করে তিনি বলেন, আমরা যদি দুটি প্রশ্নের উত্তর জানি যে, মুক্তিযুদ্ধে আমরা কেন সফল হয়েছিলাম এবং পরবর্তীতে কেন তা ধরে রাখতে পারি নি, তাহলেই মনছবির সাফল্যের রহস্য আমাদের কাছে পরিস্কার হয়ে যায়।

তিনি বলেন, আমাদের প্রথম জাতীয় মনছবির সাফল্য হলো স্বাধীনতা। আর এ সাফল্যের প্রধান তিনটি কারণ ছিলো- এক. বিশ্বাস, দুই. সজ্জবদ্ধতা ও তিন. সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা।

তিনি বলেন, মনছবির ৫টি মূল ভিত্তি হলো- ১. লক্ষ্য স্থির, ২. লক্ষ্যে আস্থা, ৩. লক্ষ্যের অনুরণন, ৪. লক্ষ্যে একাত্মতা এবং ৫. সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা। আর এই সবগুলোর বাস্তব প্রয়োগ ঘটেছে আমাদের মুক্তিযুদ্ধে।

মুক্তিযোদ্ধা আর মুক্তিযুদ্ধকে আলাদা করা যায় নি বলেই আমরা স্বাধীনতা পেয়েছি।

কিন্তু স্বাধীনতার পর কী হবে এর কোনো মনছবি আমাদের ছিলো না। তাই যে মহান সম্ভাবনা নিয়ে আমাদের জাতিসত্তার নব উত্থান ঘটেছিলো, তা ধীরে ধীরে হারিয়ে গেল। আমরা পৌঁছলাম অবক্ষয়ের শেষ প্রান্তে। আবার আমাদের উত্থান সম্ভব যদি আমরা মুক্তিযুদ্ধকালীন চেতনা নিয়ে জাতীয় মনছবি নির্মাণ করতে পারি।

তিনি বলেন, বোখারী শরীফের প্রথম হাদীস হচ্ছে- নিয়তই বাস্তবতার অঙ্কুর। অঙ্কুর আর বীজের মধ্যে পার্থক্য হলো, বীজের মধ্যে সম্ভাবনা সুগুণ থাকে আর অঙ্কুরে সম্ভাবনার প্রক্রিয়া প্রস্ফুটিত হয়। আর নিয়তের কোয়ান্টাম প্রতিশব্দই হচ্ছে মনছবি। মনছবির প্রক্রিয়ায় প্রবেশ করেছিলাম বলেই আমরা মুক্তিযুদ্ধে সাফল্য পেয়েছিলাম।

তিনি বলেন, এই হাদীসের সূত্র অনুসারেই মনছবির প্রক্রিয়ার সাথে একাত্ম হয়ে যেতে হবে। মনছবির সাথে সাংঘর্ষিক সবকিছু ত্যাগ করতে হবে। তাহলেই শ্রুতির রহমতের ছায়া আপনাকে সাফল্যের পথে নিয়ে যাবে। পৃথিবীতে প্রতিটি সফল মানুষের সাফল্যের রহস্য এটাই।

বিয়াম মিলনায়তনে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে সহস্রাধিক সদস্য অংশগ্রহণ করেন।

সিডর দুর্গতদের প্রতি সমমর্মিতায় ধ্যান উৎসব স্থগিত

সিডর বিধ্বস্ত জনপদের দুর্গত মানুষদের প্রতি সমমর্মিতার প্রেক্ষিতে এবং পুনর্বাসন কার্যক্রমে কোয়ান্টায়ারদের অংশগ্রহণের সুবিধার্থে ২০০৮ সালের ২১ থেকে ২৩ জানুয়ারি অনুষ্ঠিতব্য ধ্যান উৎসব স্থগিত করা হয়েছে। ধ্যান উৎসবের জন্যে বরাদ্দ অর্থ সিডর-উত্তর পুনর্বাসন কার্যক্রমে ব্যয় করা হবে।

কোয়ান্টায়নে জালালি বিয়াম মিলনায়তনে

১৬ জানুয়ারি, বুধবার বিয়াম মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে এ বছরের ১ম কোয়ান্টায়নে জালালি।

ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে ২৯ ফেব্রুয়ারি গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২৯ ফেব্রুয়ারি, ২০০৮ শুক্রবার ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউটে গুরুজীর পরিচালনায় 'প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের পথ' শীর্ষক দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে।

ফেব্রুয়ারি ২০০৮-এর কর্মসূচি

কোর্স : ঢাকা
২৬৪ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০, ১১ ফেব্রুয়ারি
কোর্স : চট্টগ্রাম
২৬৫ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি
গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম
৬ ফেব্রুয়ারি, বুধবার, ঢাকা
কোয়ান্টায়নে জালালি
১ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার, সিলেট
১৩ ফেব্রুয়ারি, বুধবার, ঢাকা

আজ থেকে প্রায়
৭৫ বছর আগের কথা।
একজন প্রকৌশলী পাস
করার পরপরই যোগ
দিলেন সরকারি
কর্মকর্তা পদে আর
কাঁধে নিলেন
বাংলাদেশের একমাত্র
বুলন্ত সেতু নির্মাণের
গুরু দায়িত্ব। তার স্কুল
পড়ুয়া ছেলেটিকে বড়

হয়ে কী হতে চাও, প্রশ্ন করলে সোজা-সাপটা জবাব দিতো 'ইঞ্জিনিয়ার হবো!' দিন-মাস-বছর পেরিয়ে সেই ছেলেটিকে দেশবাসী চিনলো ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী হিসেবে।

ড. রেজার জন্ম সিলেটে হলেও পড়াশোনার সুবাদে বেড়ে উঠেছেন ঢাকায়। কলেজের গণ্ডি পেরিয়ে প্রকৌশলী হওয়ার স্বপ্ন নিয়ে ভর্তি হলেন বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ে (বুয়েট)। ১৯৬০ সালে কৃতিত্বের সঙ্গে পাস করার পর বুয়েটেই শিক্ষক হিসেবে যোগদান করেন। ১৯৬৩ সালে অয়েল কোম্পানি- বার্মা শেল-এর স্পন্সরে স্কলারশিপের জন্যে একমাত্র ব্যক্তি হিসেবে মনোনীত হন। ১৯৬৪ সালে ইংল্যান্ডে যান উচ্চতর শিক্ষার জন্যে।

ছাত্র-জীবনের স্মৃতিচারণ করতে গিয়ে তিনি বলেন- দিন-রাত পড়াশোনার চেয়ে নিয়মিত পড়া সম্পন্ন করাকেই তিনি বেশি গুরুত্ব দিতেন। অ্যাসাইনমেন্ট বা আগামী ক্লাসের পড়া তৈরি করে ক্লাসে আসতেন। খেলাধুলায়ও তিনি ছিলেন অগ্রগণ্য। ক্রিকেট, হকি, টেবিল টেনিস, বিলিয়ার্ডে অংশ নেয়া যেন তার প্রতিদিনের রুটিনে পরিণত হয়েছিলো। সেই সঙ্গে পাঠ-পিপাসা মেটাতে ছুটতেন লাইব্রেরিতে, বইয়ের খোঁজে। সাহিত্য, বিজ্ঞান, প্রযুক্তি, আন্তর্জাতিক সব বিষয়ে পড়তেন এবং এখনো পড়েন। পড়ার পেছনে তার উদ্দেশ্য ছিলো দুটি- জ্ঞান অন্বেষণ এবং জ্ঞান বিতরণ।

১৯৬৮ সালের নভেম্বর পিএইচডি ডিগ্রি লাভের পর ক্যারিয়ারের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ একটি সিদ্ধান্ত নিতে হয়। আমেরিকা-অস্ট্রেলিয়ার আকর্ষণীয় কয়েকটি ক্যারিয়ার অফারকে উপেক্ষা করে দেশে ফিরে তিনি যোগ দেন বুয়েটে প্রভাষক হিসেবে। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন, আমার সবসময় মনে হতো এ জীবনে যদি কিছু দিয়ে যেতে পারি তা আমার মাতৃভূমিকেই দেবো। বিশেষজ্ঞদের প্রবাসী হওয়ার ক্ষেত্রে একটা যুক্তি কাজ করে যে, বাংলাদেশে থেকে প্রফেশনাল স্যাটিসফ্যাকশন আসে না। কিন্তু আমি বলি, বাংলাদেশে থেকে আমি যত ধরনের প্রকল্পে কাজ করার সুযোগ পেয়েছি, মনে হয় না বিদেশে গেলে কেউ এ সুযোগ পেতো।

কর্মপ্রেমী এই ব্যক্তি শিক্ষকতার পাশাপাশি দেশে-বিদেশে সরকারি, বেসরকারি বিভিন্ন প্রকল্পে কখনো উপদেষ্টা, কখনো চেয়ারম্যান আবার কখনো পর্যবেক্ষক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। তিনি বাংলাদেশ পরিবেশ আন্দোলনের সভাপতি ছিলেন পরপর ৩ বছর। ১৯৭২ সালের ১২ নভেম্বর যে ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস হয় যা বিংশ শতাব্দীর সবচেয়ে বড় প্রাকৃতিক দুর্যোগ বলে ধরা হয়, তখন তিনি সহকর্মী ও ছাত্রদের নিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত এলাকায় ত্রাণ বিতরণে ছুটে গেছেন। সাইক্লোন শেল্টার স্থাপনের জন্যে ঘুরেছেন টেকনাফ থেকে শুরু করে দক্ষিণ-পশ্চিমে শ্যামনগর, সাতক্ষীরাসহ বিভিন্ন জেলা-উপজেলা এবং হাতিয়া, সন্দ্বীপ, মনপুরাসহ বিভিন্ন চরাঞ্চলে। বাংলাদেশের এলাকাভিত্তিক ভূমিকম্পের ঝুঁকি নির্ণয়ের তথ্য সংগ্রহেও প্রথম উদ্যোগ তিনি নিয়েছিলেন। একজন পুরকৌশলী হয়েও কাজ করছেন বাংলাদেশের কম্পিউটার ও তথ্যপ্রযুক্তি উন্নয়নে।

ড. জামিলুর রেজা চৌধুরীর পিএইচডি গবেষণার বিষয় ছিলো উচ্চ ইমারত ডিজাইন। টল বিল্ডিং ডিজাইনিং-এর জন্যে কম্পিউটার প্রযুক্তিকে ব্যবহারের ক্ষেত্রে তার অবদান উল্লেখযোগ্য। কারণ এর আগে এটা ছিলো একটা কঠিন, শ্রমসাধ্য ব্যাপার।

এজন্যে বিচ্ছিন্নভাবে একক কাউকে নয়, ড. রেজা মনে করেন প্রত্যেকে যদি নিজ নিজ অবস্থানে ঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে পারে তাহলে উন্নয়নের স্রোত ব্যক্তিগত পর্যায়ে বইতে শুরু করবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দুর্দশার এ শৃঙ্খল ভাঙতে আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান করার লক্ষ্যে আত্ম-উন্নয়নমূলক বিভিন্ন কাজ করছে বলে তিনি মনে করেন।

ড. রেজা উন্নয়নের জন্যে বিদেশি সাহায্য এবং সিদ্ধান্তহীনতাকে দুটি বড়

বিদেশি অনুদানের প্রত্যাশা জাতিকে করে মানসিক প্রতিবন্ধী

ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী



প্রতিবন্ধকতা হিসেবে
মনে করেন।
প্রশাসনিক
সিদ্ধান্তহীনতার প্রসঙ্গে
তিনি বলেন, আমরা
দ্রুত একটি চূড়ান্ত এবং
সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে
পারি না। বরং সিদ্ধান্ত
নেয়ার প্রস্তুতি হিসেবে
দীর্ঘ বিশ্লেষণ, পর্যবেক্ষণে
মূল বিষয়টি এক ধরনের
অ্যানালাইসিস-

প্যারалаইসিস চক্রে ঘুরতে থাকে, বাস্তবায়িত হয় না। বিদেশি সাহায্য বা অনুদানের আশায় বসে থাকা আমাদের উন্নয়নের আরেকটি বড় মানসিক প্রতিবন্ধকতা। অথচ স্ব-অর্থায়নের দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে কাজ করলে দেশীয় বিশেষজ্ঞদের নিয়েই আমরা চমৎকারভাবে এগুতে পারি বলে তিনি মনে করেন।

এ প্রসঙ্গে তিনি তার পেশাগত জীবনের একটি অভিজ্ঞতার কথা বলেন- আরিচা-নগরবাড়িতে নদীর ওপর দিয়ে বিদ্যুৎ ট্রান্সমিশন টাওয়ার বসানোর প্রজেক্ট ডিজাইনটি পাওয়ার ডেভেলপমেন্ট বোর্ড পুনরায় পরীক্ষা করার জন্যে বাংলাদেশি বিশেষজ্ঞ খুঁজতে লাগলো। বিদেশি ডিজাইনাররা পিডিবিতে খুব তাচ্ছিল্যের সঙ্গে বললো, তোমাদের দেশে এরকম ডিজাইন চেক করার মতো লোক আছে কি না। সব শুনে আমরাও বিষয়টিকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিলাম। পরীক্ষায় তাদের ডিজাইনে- বিশেষ করে টাওয়ারের ফাউন্ডেশনে- কিছু ভুল ধরা পড়লো।

১৯৯১ সালের ২৯ এপ্রিলের জলোচ্ছ্বাসের পর সরকার ইউএনডিপি-কে সাইক্লোন শেল্টারের মাস্টার প্ল্যান করে দেয়ার প্রস্তাব করলো। ইউএনডিপি প্রস্তাবে রাজি হয়ে ২ মিলিয়ন ডলার বরাদ্দ করে বিদেশি বিশেষজ্ঞ পাঠানোর উদ্যোগ নিলো। বাংলাদেশ সরকার তখন বেশ কাঠখড় পুড়িয়েই ইউএনডিপিকে বোঝালো যে, এ কাজের জন্যে বাংলাদেশেই অভিজ্ঞরা রয়েছেন। তখন বুয়েট এবং বিডুস এর যৌথ সহযোগিতায় বিশেষজ্ঞ দল যে মাস্টার প্ল্যান তৈরি করলেন তাতে অবিশ্বাস্যভাবে বাজেটের এক-চতুর্থাংশ ব্যয় হয়। শুধু দেশে নয়, বিদেশেও সে প্রতিবেদনটি ব্যাপক গ্রহণযোগ্যতা লাভ করে।

ড. রেজার প্রকৌশলী জীবনের উল্লেখযোগ্য একটি অধ্যায় ছিলো যমুনা সেতু। নির্মাণশৈলীর দিক থেকে শুরু করে সেতুর স্থান নির্বাচন, আর্থিক লেন-দেনের পরিমাণ- সব মিলিয়ে এটি ছিলো পৃথিবীর অন্যতম চ্যালেঞ্জিং একটি সেতু প্রকল্প। এর প্রাথমিক ও মূল নকশা তৈরি, কনস্ট্রাকশন সুপারভাইজ করাসহ নির্মাণের ২/৩ বছর পর পর্যন্ত নির্মাতাদের বাড়তি মজুরির দাবি নিষ্পত্তি- সব মিলিয়ে ড. রেজা নিজেকে ভাগ্যবান মনে করেন যে, এত দীর্ঘমেয়াদি সম্পৃক্ততার সুযোগ তিনি পেয়েছিলেন।

তার কর্মজীবনের সাফল্যের নেপথ্য কারণগুলো কী- এ প্রশ্নের জবাবে তিনি খুব বিনয়ের সঙ্গে বলেন, আমি নিজেকে কখনোই সফল বলে মনে করি না, কিন্তু আমি সন্তুষ্ট ও কৃতজ্ঞ, যা আমি অর্জন করেছি সেজন্যে। তবে যখন যে কাজ করেছি নিষ্ঠার সাথে করার চেষ্টা করেছি। সবসময় দায়িত্ব সচেতন থেকেছি।

গণিতকে জনপ্রিয় করার লক্ষ্য নিয়ে তিনিও সম্পৃক্ত হয়েছেন গণিত অলিম্পিয়াডের অভিযাত্রায়। তিনি স্বপ্ন দেখেন, ২০২০ সাল নাগাদ গণিতে সর্বোচ্চ সম্মাননা যে ফিল্ডস মেডেল তা বাংলাদেশের ঘরে আসবে। সেই সঙ্গে তিনি তার ছাত্র-ছাত্রীদের জন্যে টার্গেট বেঁধে দিয়েছেন যাতে ২০৩০ সালের মধ্যে বিজ্ঞানেও তারা নোবেল প্রাইজ পেতে পারে।

শুধু গণিত বা বিজ্ঞানে নয়, তিনি স্বপ্ন দেখেন আত্মবিশ্বাসী এক তরুণ প্রজন্মের যারা জ্ঞান-বিজ্ঞানের

প্রতিটি শাখায় নেতৃত্ব দিয়ে বিশ্বের দরবারে একটি সমৃদ্ধ দেশ হিসেবে বাংলাদেশকে পরিচিত করাবে। সমৃদ্ধ স্বদেশের সে স্বপ্ন প্রতিটি তরুণ হৃদয়ে বুনে দেয়ার জন্যেই তাই নিরলস কাজ করছেন চেতনায় উদ্বুদ্ধ আরেক চিরতরুণ ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী।

[২৮ নভেম্বর কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় খ্যাতনামা প্রকৌশলী ও তথ্যপ্রযুক্তিবিদ ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির ভাইস চ্যান্সেলর অধ্যাপক জামিলুর রেজা চৌধুরী প্রদত্ত ভাষণ অবলম্বনে]

প্রতিবেদক : শাকিয়া নাজরীন



লামা কোরবানি টুকরো কিছু মজার স্মৃতি

লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে এবার কোরবানির ঈদ ও
প্রো-কোয়ান্টার্স প্রোগ্রাম, ডিসেম্বর ২০০৭ উপলক্ষে ঘটেছে মজার
কিছু ঘটনা। তারই কয়েকটি এখানে তুলে ধরা হলো।



কার গরু কে খোঁজে?

এবার কোরবানি উপলক্ষে মোট ৭১টি গরু সংগ্রহ করা হয়েছিলো। গরুগুলোকে রাখা হয়েছিলো কোয়ান্টাম পল্লীর কামরুল ময়দান সংলগ্ন শিশুপার্ক মাঠে। পাশেই রিসর্টের সীমানা ঘেঁষে আছে বাঁশঝাড় এবং বিরি। ঈদের আগের দিন রাত ১০টায় হঠাৎ সেখানে শোনা গেল হৈ-চৈ, দৌড়াদৌড়ি এবং হাঁক-ডাক। খোঁজ নিয়ে জানা গেল সময়টা ছিলো গরু পাহারায় যারা নিয়োজিত তাদের শিফট বদলের। হঠাৎ মনে হলো, একটি গরু তার খুঁটি খুলে বেরিয়ে গেছে এবং সম্ভবত বিরি বেয়ে চলে গেছে পাশের পাহাড়ি ঝোপে। পাহাড়ি গরু একবার ছুটে গেলে তা ধরা খুব কষ্টসাধ্য। তা-ও আবার রাতের এই ঘুটঘুটে অন্ধকারে দুর্ভেদ্য ঝোপ-ঝাড়ের ভেতর। দুই শিফটের কেউ এ দায়িত্ব নিতে চাইছিলো না। শেষমেশ অনেক বলে-কয়ে কয়েকজনকে পাঠাতে রাজী করানো গেল। অন্ধকার ঝোপ-ঝাড়ের ভেতর গরুটিকে খুঁজে পেয়ে ধরে আনতে শীতের রাতেও তাদের ঘাম ছুটে গেল। কিন্তু তারপরই আবিষ্কৃত হলো যে, কোরবানির গরু সব ঠিকঠাকই আছে, এ গরুটি আসলে অন্য কারো। পাহাড়ে চরতে গিয়ে হারিয়ে গিয়েছিলো। অগত্যা কী আর করা! কার গরু, যেমে নেয়ে কে খোঁজে- বলতে বলতে রাখাল ফিরিয়ে দিলো এর মালিককে।

কসাইয়ের মেধার বিকাশ!

কোরবানির জন্যে এবার প্রায় দেড়শ কসাই এবং সহযোগী নিয়োগের পরিকল্পনা করা হয়েছিলো। কিন্তু ঈদের আগের রাতে তাদের মধ্যে ৩১ জনের একটা গ্রুপ কাউকে কিছু না বলে সেন্টার ছেড়ে চলে গেল। গতবার এই দলটিই সবচেয়ে দক্ষতার প্রমাণ দিয়েছিলো। এদেরকে হারিয়ে স্বাভাবিকভাবেই দায়িত্বশীলরা খানিকটা চিন্তিত হয়ে পড়লেন। উপায়ান্তর না দেখে পরে বাকি কসাই এবং সহযোগীদের ১২টি গ্রুপে তারা নতুনভাবে বিন্যস্ত করেন। কসাই হিসেবে এলেও এদের অধিকাংশই ছিলো আসলে কৃষক, নলকূপ মিস্ত্রি, ভূমি শ্রমিক, রিক্সাওয়ালা ইত্যাদি বিভিন্ন পেশার মানুষ। কাটাকাটি তো দূরের কথা গরু জবাইয়ের জন্যে কীভাবে মাটিতে ফেলতে হয় অনেকে সেটাও জানে না। অথচ এরকম অনভিজ্ঞ একদল মানুষও মাত্র সাড়ে ৫ ঘণ্টায় ৬৪টি গরু এবং ৬টি ভেড়া জবাই ও প্রসেসিংয়ের সব কাজ শেষ করে ফেললো। অর্থাৎ ঘণ্টায় তারা ১২টি গরু প্রসেস করেছে। সজ্জবদ্ধ হলে এবং সিস্টেমকে অনুসরণ করলে কসাইদেরও মেধার বিকাশ কীভাবে হয়- এ যেন তারই প্রমাণ।



শরীর তো গরম হয় না!

৩/৪ দিন গোসল বিরতির পর ঈদের দিন ভোরবেলা ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল করা বিষয়ক জটিলতায় ভুগছিলো প্রো-কোয়ান্টার্সদের কয়েকজন। শহুরে আধুনিক তরুণদের জন্যে এটা খুব অস্বাভাবিকও নয়। এমনি এক প্রো-কোয়ান্টার্সকে হিল স্টেশনে তার বিছানায় শুয়ে থাকতে দেখে স্টেশনের দায়িত্বশীল তাকে নানাভাবে উদ্বেগ করার চেষ্টা করছিলেন। এক পর্যায়ে তিনি বললেন, তোমাদের বয়সী তরুণরাই বীর বিক্রমে লড়াই করে ছিনিয়ে এনেছিলো আমাদের স্বাধীনতা। তাদের উত্তরসূরি হয়ে সামান্য গোসলকে এত ভয় পাচ্ছে? তখন সেই প্রো-কোয়ান্টার্স জবাব দিলো, ভাইয়া আপনার কথা শুনে আমার সমস্ত রক্ত গরম হয়ে গেছে। কিন্তু শরীরতো এখনো গরম হলো না।



শির তো প্যারালাল রাখাই কঠিন!

৩ দিনব্যাপী প্রো-কোয়ান্টার্স প্রোগ্রামের মূল কার্যক্রম ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত হলেও হিল স্টেশনে অবস্থানের সময়ও ছিলো কিছু করণীয় নির্দেশনা। যেমন ভোর সাড়ে ৩টায় ঘুম থেকে উঠে তাহাজ্জুদের পর মেডিটেশন, গ্রুপ ডিসকাশন ইত্যাদি। শহুরে তরুণরা এমনিতেই ভোরে উঠতে অভ্যস্ত নয়। তার ওপর লামার কনকনে শীতের ভোর। কিন্তু যত কষ্টই হোক, একটু আরাম আর একটু গড়াগড়ির প্রয়োজনকে কোনো পাতা না দিয়েই তারা প্রতিদিন উঠেছেন, যথা নিয়মে করেছেন মেডিটেশন ও অন্যান্য করণীয়। তবে মজার মজার মন্তব্য ছুঁড়ে পরিস্থিতিতে প্রাণোচ্ছল করার সুযোগও নিয়েছেন কেউ কেউ। যেমন, ভোর ৬টার নির্ঘণ্ট ছিলো- 'হও উন্নত শির' নামে হীনম্মন্যতা দূরের একটি মেডিটেশনে অংশ নেবে সবাই। একজন প্রো-কোয়ান্টার্সকে ঘুম থেকে ডেকে তুলে একথা বলতেই তার মন্তব্য ছিলো 'এত শীতে তো বিছানার সঙ্গে শির প্যারালাল রাখাই কঠিন, উন্নত করবো কীভাবে!'

ভুড়ি ভুড়ি করে কেন!

কোরবানির মাঠে কসাই মনিটরিং-এর কাজটি অত্যন্ত কাজ। কারণ কসাই গ্রুপগুলোর মধ্যে প্রতিযোগিতা চলতে থাকে কে কার চেয়ে বেশি গরু বাগাতে পারে। কারণ যে গ্রুপ যতগুলো গরু প্রসেস করতে পারবে তার পেমেণ্টও সে ভিত্তিতে হবে। এর জন্যে অনেক সময় দেখা যায়, একটা গরু ভালোমতো প্রসেসিং হতে না হতেই আরেকটি গরু নিতে ছুটেছে তারা জবাই মাঠের দিকে। কসাই মনিটরিং টিমের দায়িত্ব ছিলো একটি গরু যথাযথভাবে প্রসেসিং হচ্ছে কি না সেটাকে দেখা। আর এ কাজে চটুখামের প্রো-কোয়ান্টার্সরা পেতেন অগ্রাধিকার। কারণ আঞ্চলিক ভাষায় কসাইদের সঙ্গে কথা বলার দক্ষতাটা অন্য আর কারোর নেই। দুর্বোধ্যতার কারণে যদি এক বিষয় বোঝাতে গেলে অন্য বিষয় বোঝে তাহলে তা আরো মারাত্মক। যেমন, এবার কসাই মনিটরিং-এর একজন দায়িত্বশীল এক কসাইকে গরুর ভুড়ি পলিথিন থেকে মাটিতে ঠেলে ফেলতে দেখে সতর্ক করে বলছিলো, 'ভুড়িটিকে বালিতে ফেলছো কেন? সরিয়ে আনো'। সে অবাক হয়ে দেখলো, এটা শুনে কসাই আরো সচেষ্ট হয়ে ভুড়িটিকে ঠেলে দিচ্ছে বালিতে। ব্যাপারটা বুঝতে পেরেই সাথে সাথে ওখানে কর্তব্যরত চটুখামের একজন প্রো-কোয়ান্টার্স বলে উঠলো, ওয়া কাকু! যোলা যা মেডিত পড়ুদে! মেডিত পড়ুদে! অর্থাৎ ও কাকু! ভুড়ি যে মাটিতে পড়ছে! তখন কসাইয়ের তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া- ইয়া হন না! ভুড়ি ভুড়ি কা কর? অর্থাৎ এটা বলেন না! ভুড়ি ভুড়ি করে কেন?



লামায় কোরবানির ঈদ ॥

আত্মার আত্মীয়দের সাথে জীবনের শ্রেষ্ঠ ঈদ

দুপুর ১টা ৫২ মিনিট। লামার কোয়ান্টাম পল্লী সংলগ্ন চত্বরে চলছে কোরবানির কার্যক্রম। কোরবানির পশু জবাই, গোশত কাটা ও প্রসেসিং শেষ। এরপর একযোগে ১০টি বুথে শুরু হলো বিতরণ। এ সময়ই অন করা হলো স্টপওয়াচ। সময় এগিয়ে চলেছে— ১ মিনিট, ২ মিনিট, ৩ মিনিট, চলছে বিতরণও। ঘড়ির কাঁটা ঠিক যখন ১৬ মিনিট ২৮ সেকেন্ডে পৌঁছেছে তখন স্টপওয়াচ বন্ধ করা হলো। কারণ টোকেনধারী ২,৭৬০ জনের মধ্যে শেষ হলো কোরবানির গোশত বিতরণের কাজ।

না, প্রিয় পাঠক! এটা কোনো জাদুকরের ভেকিবাজী বা কার্টুন ফিল্মে সবকিছুই খুব সহজে অবলীলায় হয়ে যাওয়ার কাল্পনিক দৃশ্য নয়। এটি লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে বার্ষিক কোরবানি অনুষ্ঠানের বাস্তব দৃশ্য।

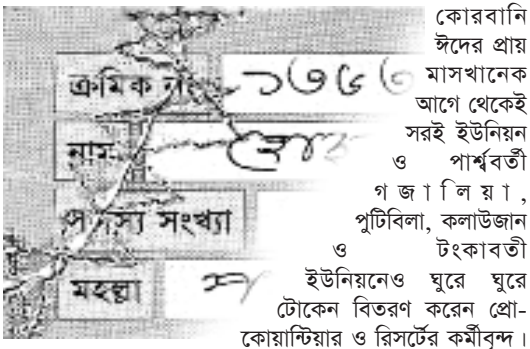
বিস্ময়ের শুরু আরো আগেই



কসাই, খাদেম ও প্রো-কোয়ান্টারদের সহযোগিতায় মাত্র সাড়ে ৫ ঘণ্টায়ই শেষ হয় ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়া জবাই প্রসেসিং ও প্যাকেজিং-এর কাজ

লামায় এবার ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়া কোরবানি হয়। সকাল সোয়া আটটায় শুরু হয় পশু জবাইয়ের কাজ। পরবর্তী সাড়ে ৫ ঘণ্টায়ই শেষ হয়ে যায় মোট ৭,৩৯৬ কেজি গোশত প্রসেসিং ও প্যাকেটের সব কাজ। ১২টি গ্রুপে বিভক্ত ১৩৫ জন কসাই ও ৭৩ জন স্থানীয় খাদেমের সহযোগিতায় এ কাজ সম্পন্ন করেন ঢাকাসহ সারাদেশের শতাধিক প্রো-কোয়ান্টার। সবচেয়ে মজার ব্যাপার হলো, গরু জবাই ও গোশত প্রসেসিং-এর প্রাথমিক কাজ করেন যে কসাই ও তাদের সহযোগী গ্রুপ— তাদের অধিকাংশই আসলে পেশাদার কসাই নন। সজ্জবদ্ধতা এবং সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়াকে অনুসরণ করলে যে আপাতদৃষ্টে অসম্ভবও সম্ভব হয়ে যায় কত অবলীলায় তারই বাস্তব দৃষ্টান্ত এটি।

একটি ছেঁড়া টোকেন এবং অতঃপর



কোরবানি ঈদের প্রায় মাসখানেক আগে থেকেই সরই ইউনিয়ন ও পার্শ্ববর্তী গজালিয়া, পুটিবিলা, কলাউজান ও টংকাবতী ইউনিয়নেও ঘুরে ঘুরে টোকেন বিতরণ করেন প্রো-কোয়ান্টার ও রিসর্টের কর্মীবৃন্দ।

ঈদের দিন গোশত বিতরণের পর টোকেনগুলো গোছানোর সময় পাওয়া গেল একটি সেলাই করা টোকেন। সম্ভবত, কাগজের টোকেনটি কোনো অসাবধানতায় ছিঁড়ে গিয়েছিলো। কিন্তু নিয়মানুসারী প্রতিষ্ঠান বলে কোয়ান্টামে এটি অনুমোদিত হবে কি না এ আশংকায় গ্রহীতা মেশিনে নিখুঁতভাবে তা সেলাই করিয়েছেন। হয়তো এর জন্যে তাকে যেতে হয়েছে দূরের বাজারে দর্জির দোকানে। এ থেকেই বোঝা যায়, চাহিদা কতটা তীব্র হলে মাত্র দুই কেজি গোশতের জন্যে কেউ এতটা উদ্যোগী হতে পারে। ২০০১ সাল থেকে কোয়ান্টাম পল্লীতে কোরবানি অনুষ্ঠান হচ্ছে। গত বছর ৪৮টি গরু, ৪টি ভেড়া ও ১টি গয়ালের ৫,৬৭৮ কেজি গোশত বিতরণ হয় ৩,১৬৫টি পরিবারের মধ্যে। আর এবার ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়ার মোট ৭,৩৯৬ কেজি গোশত বিতরণ হয় ৪,০৮৮টি পরিবারের মাঝে। টোকেনধারী এবং স্পট টোকেনের বিপরীতে গোশত দেয়ার পরও একাধিক প্যাকেট পেয়েছেন উপস্থিত অনেকে।

নতুন মাত্রা

এবার কোরবানির অনুষ্ঠানে বাড়তি মাত্রা সংযুক্ত হয়েছিলো বান্দরবানের বোমাং রাজা অংশ প্রাণ চৌধুরীর ছেলে এবং রাজপ্রতিনিধি চহা প্রাণ জিমির উপস্থিতি। ঈদের দিন কোরবানির গোশত বিতরণে তিনি অংশ নেন। লামা কোরবানিকে কেন্দ্র করে সমবেত বিভিন্ন ধর্ম-গোষ্ঠী-আদিবাসীদের এই সমাবেশ দেখে তার বিস্ময়াভিভূত উপলব্ধি ছিলো— মুসলমানদের একটি ধর্মীয় উৎসবকে ঘিরে সব ধরনের মানুষের এত স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ সত্যিই অসাধারণ।

গোশত বিতরণে অংশ নিয়েছিলেন সরই ইউনিয়নের চেয়ারম্যান মোহাম্মদ আলী। অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে তিনি বলেন, আগামী বছর তিনিও এর সাথে শরীক হতে চান। কোরবানির গোশতের সবটাকেই বিলিয়ে দিয়ে কোয়ান্টাম যথার্থই কোরবানির তাৎপর্যকে তুলে ধরেছে।

শুরু হলো যেভাবে

এবার কোরবানির পশু সংগ্রহের প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিলো কয়েক মাস আগে থেকেই। স্থানীয় লামা, পদুয়া, নোয়াবাজার ছাড়াও ১৭টি গরু সংগৃহীত হয় ঢাকার আশুলিয়া থেকে। কোয়ান্টাম পল্লী পর্যন্ত এ পশুগুলো পরিবহণের অভিজ্ঞতাও ছিলো বেশ মজার। দক্ষ রাখাল বা গরুর ব্যাপারী না হলে সাধারণ মালামাল বহনের তুলনায় কাজটি যে যথেষ্ট চ্যালেঞ্জিং তা হাড়ে হাড়ে টের পেয়েছেন সংশ্লিষ্টরা।

আত্মার আত্মীয়দের সাথে

এবার কোরবানি উপলক্ষে ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, খুলনা, যশোর ও রাজশাহী থেকে সমবেত হন প্রায় ২০০ অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টার ও দায়িত্বশীল। রক্তীয় পরিবার-পরিজন ছেড়ে আত্মার আত্মীয়দের সাথে এ ঈদ উদযাপনে তাদের আনন্দের কমতি তো ছিলোই না বরং ছিলো হাস্যোজ্জ্বল এক পরিবেশ। যারা প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছেন তারাও বলেছেন কোরবানির সত্যিকার চেতনা উপলব্ধির পাশাপাশি জীবনের শ্রেষ্ঠ ঈদ কাটানোর আনন্দ তারা উপভোগ করলেন এবার।

ছিলো মেলার আমেজ

কোয়ান্টাম পল্লীর আশেপাশের দুর্গম এলাকাগুলো থেকে ঈদের ২/১ দিন আগে থেকেই গ্রহীতারা জড়ো হচ্ছিলেন। আর তাদের জন্যে বসে গিয়েছিলো জিলাপি, পিঠা, ছোলা-মুড়ি, চা এমনকি অস্থায়ী ভাতের দোকানও। এ যেন পৌষ-পার্বণে গ্রাম্য মেলার কথাই মনে করিয়ে দেয়।



গোশতের প্যাকেট হাতে পরিতৃপ্তির হাসি নিয়ে আদিবাসীরা পাহাড়ি পথ ধরে ফিরে যাচ্ছে দূর-দূরান্তের পথ অতিক্রম করে তাদের গন্তব্যে

এত শান্ত-ধীর-স্থির কেন!

কোরবানির মাঠে উপস্থিত মাননীয় রাজপ্রতিনিধি জিমি বাবুর বিস্ময়-বিমুগ্ধ মন্তব্য ছিলো, গোশত নিতে আসা মানুষগুলো এত ধীর-স্থির-শান্তভাবে অপেক্ষা করছে কীভাবে! তাকে তখন বলা হলো, যেহেতু মানুষগুলো জানে যে, কেউ খালি হাতে ফিরবে না, বরং একাধিক প্যাকেটও পেতে পারে, যদি থাকে। সেজন্যেই এদের কোনো অনিশ্চয়তা বা অস্থিরতা নেই। পুরো অনুষ্ঠানের শৃঙ্খলা, দ্রুততা এবং এত বড় কর্মযজ্ঞ সম্পাদনেও এত সহজ-স্বাভাবিকতা উপস্থিত আইন-শৃঙ্খলা কর্তৃপক্ষকেও বিস্ময়াভিভূত করেছে।

মেয়েদেরও আনন্দে ঘাটতি ছিলো না

কোরবানির দিন মূল পর্বে অংশ নিতে না পারলেও মেয়েদের ঈদ-আনন্দ উপভোগে কোনো ঘাটতি ছিলো না। এবার মেয়েরা অবস্থান করেছেন হাভিলানে। ধ্যানঘর সংলগ্ন এ হিল-স্টেশনে অবস্থানের ফলে ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত প্রো-কোয়ান্টার্স প্রোগ্রামে তারা অংশ নিতে পেরেছেন স্বচ্ছন্দে। আর ঈদের দিন কোরবানির মাঠ পরিদর্শন ছাড়াও সময় কাটিয়েছেন হাভিলানে মা-জীর সাথে দুপুরের খাবার একসাথে খেয়ে, গল্প করে, গান গেয়ে।



গোশত বিতরণে এবার অংশ নিয়েছেন বান্দরবান বোমাং রাজপ্রতিনিধি চহা প্রাণ জিমি

লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে ঈদ-উত্তর মিডিয়া ট্যুর

ঈদের পরদিন ২২ ডিসেম্বর রাতে ঢাকা থেকে একটি বাসে করে বিভিন্ন জাতীয় দৈনিকের সাংবাদিক ও তাদের পরিবারের সদস্যদের একটি টিম যাত্রা করেন লামার উদ্দেশ্যে।

পার্বত্য জেলা বান্দরবানের এক গভীর অরণ্যে সভ্যতার আলো বর্ষিত হতদরিদ্র মানুষের মাঝে মনোরম বর্ণা আর গিরিখাদের কোল ঘেঁষে কোয়ান্টাম পল্লী ঢাকার সাংবাদিকদের জন্যে এক অন্য রকম আকর্ষণের বিষয়। এবারের মিডিয়া ট্যুরে প্রথম আলোর সহযোগী সম্পাদক মিজানুর রহমান খান, আমার দেশ-এর যুগ্ম বার্তা সম্পাদক কবি হাসান হাফিজ, বিজনেস এডিটর সাইফ ইসলাম দিলাল, সহ-সম্পাদক মুহাম্মদ শহীদুল্লাহ, যুগান্তরের সিনিয়র সহ-সম্পাদক আশরাফুল আলম পিন্টু, সিনিয়র রিপোর্টার শেখ মামুন, সহ-সম্পাদক কবি সূচী সৈয়দ, কথা সাহিত্যিক জাফর তালুকদার, ইত্তেফাকের স্টাফ রিপোর্টার উম্মুল ওয়াহিদা সুইটি ও আবদুল কাইয়ুম তুহীন, নয়াদিগন্তের সিনিয়র রিপোর্টার আশরাফ আলী, সমকালের স্টাফ রিপোর্টার প্রতীক ইজাজ, ভোরের কাগজ-এর স্টাফ

রিপোর্টার ইখতিয়ার উদ্দিন, দিগন্ত টিভির শাহ সিকান্দার রেহমান, রেডিও টুডে'র সায়েদা মাহবুব সীমা, যায়যায়দিন-এর সিনিয়র রিপোর্টার শিমুল মাহমুদসহ বিভিন্ন দৈনিকের তরুণ ও সিনিয়র সাংবাদিকরা অংশ নেন।

সকাল সাতটার দিকে রিসর্টে পৌঁছে শুরু হয় দিনভর বিরতিহীন কর্মসূচি। রিসর্ট পরিদর্শন শেষে চিচিং ফাঁকে গিয়ে এর কার্যক্রমের রূপ আর স্রষ্টার মহিমা উপলব্ধি করেন তারা। দুপুরে খাবার এবং সংক্ষিপ্ত বিশ্রামের পর প্যারেড ও ডিসপ্লে পরিদর্শন। সন্ধ্যার আগে ধ্যানঘরে গুরুজী সংক্ষিপ্ত আলোচনা শেষে মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

সন্ধ্যায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে ঢাকার সাংবাদিকরা শিশুকানন স্কুলের শিশুদের নৈপুণ্যে মুগ্ধ হয়ে যান। প্রথম আলোর সহযোগী সম্পাদক মিজানুর রহমান খান বলেন, এত দুর্গম এলাকায় এত চমৎকার আধুনিক পরিবেশ সৃষ্টি করা সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টামের কর্মীদের মমতাময় সদিচ্ছার কারণে।

আমার দেশ-এর যুগ্ম বার্তা সম্পাদক কবি হাসান হাফিজ বলেন, এখানকার শিশুরা যার যার

সভ্যতা ও সংস্কৃতি নিয়ে এক জায়গায় বিকশিত হচ্ছে, এটি একটি বিরল ঘটনা। সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান শেষে রাতের খাবার খেয়ে তারা জড়ো হন মাঠে। শীতের মাঝে শামলি হন ক্যাম্প ফায়ারের আনন্দে। মেতে ওঠেন সংগীত ও আবৃত্তি চর্চায়। এবার ৬৪টি গুরু কোরবানিতে বিস্মিত সবাই পরের বছর কোরবানিটাই লামায় উদযাপনের আর্থহ ব্যক্ত করেন।

পাহাড়ি প্রাকৃতিক পরিবেশে দেড় দিনের ক্লাস্ট্রিহীন ভ্রমণ-পর্যটন শেষে এক স্মরণীয় অনুভূতি নিয়ে ২৪ ডিসেম্বর গভীর রাতে ঢাকায় ফিরে আসেন সাংবাদিকরা।



কোয়ান্টাম পল্লীর প্রধান বাংলা চত্বরে সমবেত মিডিয়া টিমের একাংশ

লামায় ৫০ ঘণ্টার প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স প্রোগ্রাম

একাত্তার সত্যিকার অনুভূতি



পারম্পরিক সমর্মিতাবোধের এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা লাভ করেন প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সরা এ প্রোগ্রামে

হিলস্টেশন : নতুন স্কুল। প্রায় সোয়া-শ মানুষ আছে এক সাথে। ভোর সাড়ে ৩টা ঘুম থেকে ওঠা থেকে শুরু করে রাত সাড়ে ১০টা পর্যন্ত টানা প্রোগ্রামের সাথে তাল মিলিয়ে চলছে সবাই। মাঝখানে সংক্ষিপ্ত বিরতিগুলোতে খাবার, নামাজ ও টয়লেটের প্রয়োজনীয় কাজ সেরে নিচ্ছে। কোনো ছুড়োছড়ি নেই, বিরক্তি বা ক্ষোভ নেই, নেই কোনো ছন্দপতন। সবাই সবাইকে সহযোগিতা করছে অকৃত্রিম আন্তরিকতা আর সমর্মিতা দিয়ে। প্রত্যেকেই ভাবছে কষ্টের ভাগটুকু সে নিক। তার সঙ্গী থাকুক স্বচ্ছন্দে। কোরবানি ঈদ, ২০০৭-এর প্রাক্কালে লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে ১৮, ১৯ ও ২০ ডিসেম্বর ৫০ ঘণ্টাব্যাপী প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ-কারীদের উপলব্ধি ছিলো এটি।

গতবারের ধারাবাহিকতায় এবারের প্রোগ্রাম আয়োজিত হলেও প্রভাব এবং কার্যকারিতার বিচারে এবারের প্রোগ্রাম ছিলো বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

প্রোগ্রাম উপলক্ষে ১৫, ১৬ ও ১৭ ডিসেম্বর, বিভিন্ন সেন্টার-শাখা-সেলের প্রায় ২০০ সদস্য সমবেত হন লামা সেন্টারে।

জনাব আবদুল্লাহ জুবাইরের পরিচালনায় এ কার্যক্রমে সংসজ্জ এবং সজ্জের সাথে একাত্মতা, প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সের ব্যক্তিত্ব ও বৈশিষ্ট্য, পারম্পরিক সুসম্পর্কে করণীয়, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের লক্ষ্য, কর্মসূচি ও বৈশিষ্ট্য ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করেন বিভিন্ন সেন্টারের পরিচালক ও কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারবন্দ।

৫০ ঘণ্টার এ ওয়ার্কশপে প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সদের করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়ে বেশ কিছু বাস্তব দিক নিয়ে আলোচনা হয়। এর ফলে প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সরা আত্মপর্যালোচনা করার সুযোগ পান।

টানা প্রোগ্রাম হলেও প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সদের মধ্যে প্রাণ-প্রাচুর্যের কোনো কমতি ছিলো না। বিরতির সময়গুলোতে নির্মল আনন্দে মেতে উঠতেন সবাই।

শেষদিন দুপুরে ধ্যানঘরে আনুষ্ঠানিক প্রোগ্রাম সম্পন্ন হলে পর কোরবানির মাঠে সবাই চলে যান মহড়ার জন্যে। সন্ধ্যার পর ছিলো আনন্দানুষ্ঠান। এতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অনেকেই অংশ নেন গান, কবিতা, আবৃত্তি বা কৌতুক পরিবেশনে। এরপর গুরুজী প্রো-কোয়ান্টিয়ার্সদের উদ্দেশ্যে তার সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে বলেন, বিশ্বাস এবং সে বিশ্বাস বাস্তবায়নের সফল প্রক্রিয়ার উদাহরণ হলো লামার কোয়ান্টাম পল্লী। আমরা বিশ্বাস করি যথার্থ জ্ঞানের আলোয় যদি এই অবহেলিত মানুষদের আলোকিত করতে পারি, তাহলেই তাদের সত্যিকার দারিদ্র্যমুক্তি সম্ভব।

অনুষ্ঠানে বান্দরবান বোমাং রাজপ্রতিনিধি চ.হা. ফ্র জিমি বলেন, কথা নয় কাজের আদর্শকে অনুসরণ করছে ফাউন্ডেশন। এখানে এসে এত বড় কাজের অংশীদার হতে পেরে আমি গর্বিত বোধ করছি।

শিশুকানন

ভর্তি হয়েছে নতুন ৪০টি শিশু

সুদূর মিজোরাম সীমান্ত থেকে ৫ দিনের পথ হেঁটে আর গাড়িতে এসেছে ৪ বছরের শিশুটি। বাবার হাত ধরে অপেক্ষা করছে ভর্তি পরীক্ষায় ডাক আসার। লামা, বান্দরবান, রুমা, থানচিহস সুদূর ভারত ও মিয়ানমার সীমান্ত থেকে ২, ৩, ৪ এমনকি ৫ দিনের পথ পাড়ি দিয়ে আসা ৬ শতাধিক শিশুর একজন ছিলো এ শিশুটি। কোয়ান্টাম শিশুকাননে ভর্তিচ্ছু শিশুদের মধ্যে চাকমা, মারমা, মুরং আর বাঙালির পাশাপাশি ছিলো পাহাড়ি ক্ষুদ্র নৃগোষ্ঠী তঞ্চঙ্গ্যা, খিয়াং, বম জাতিগোষ্ঠীরাও।

৭ ও ৮ ডিসেম্বর দুদিনে সকাল থেকে বিকেল পর্যন্ত চলে এ পরীক্ষা। শিশু ও অভিভাবকদের জন্যে থাকা-খাওয়ার ছিলো সুব্যবস্থা।

প্রথমেই স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে বাছাই করা হয়েছে শিশুদের। এমন দারিদ্র্যপীড়িত শিশুরাও এসেছে যাদের অভিভাবকদের কোনো সঙ্গতি ছিলো না সন্তানদের স্কুলে পাঠানোর। অবস্থাপন্ন পরিবারের শিশুদের উপস্থিতিও ছিলো লক্ষণীয়। তাদের নির্মল হাসি আর স্বতঃস্ফূর্ততা প্রমাণ করছিলো এটা কোনো প্রচলিত ভর্তি পরীক্ষা নয়। শিশুদের হাসিমুখ আরো বিস্তৃত হয়েছে যখন পরীক্ষা শেষে সবাই পেয়েছে নতুন জামা।



গত ৪ বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে বান্দরবান ও লামা- উভয় স্থানেই ডিসপ্রেতে ১ম স্থান অধিকার করে।

প্রশ্ন : মনছবি করছি, কিন্তু বাস্তবে আমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন আসে নি। আলস্য এবং দীর্ঘসূত্রিতার চক্রে এখনো আবর্তিত হচ্ছি। কীভাবে পরিবর্তন পাবো?

উত্তর : মনছবির ৫টি পূর্বশর্ত। ১. লক্ষ্য স্থির ২. লক্ষ্যে আস্থা ৩. লক্ষ্যের অনুরণন অর্থাৎ লক্ষ্য অর্জনের অনুভূতি বিকিরণ ৪. লক্ষ্যে একাত্মতা এবং ৫. নীরবে সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা। আপনার মনছবিতে হয়তো লক্ষ্য ঠিক আছে। কিন্তু লক্ষ্যে আস্থা বা বিশ্বাস নেই। অথবা এ লক্ষ্যের জন্যে আপনার যা যা করা দরকার অর্থাৎ বাস্তব প্রক্রিয়া- সেটার অভাব আছে।

সফল মনছবির একটি বাস্তব দৃষ্টান্ত হচ্ছে, আমাদের মুক্তিযুদ্ধ। মুক্তিযুদ্ধে বিজয়ের প্রক্রিয়া মনছবির পূর্বশর্তেরই বাস্তব উদাহরণ। প্রথমত, লক্ষ্য স্থির। ২৫ মার্চ রাতের বর্বরোচিত ঘটনার পর গোটা বাঙালি জাতির সামনে একটি লক্ষ্যই স্থির হয়ে গেল যে, আমরা স্বাধীনতা চাই। এ লক্ষ্য নিয়ে আমাদের মধ্যে ছিলো না কোনো দ্বিধা বা সংশয়। দ্বিতীয়ত, লক্ষ্যের অনুরণন অর্থাৎ লক্ষ্য অর্জনের অনুভূতি বিকিরণ। সে সময় প্রতিটি মুক্তিযোদ্ধার প্রতি মুহূর্তের কল্পনা ছিলো স্বাধীনতা। আর শুধু মুক্তিযোদ্ধা নন, সে লক্ষ্যের সঙ্গে একাত্ম ছিলেন কোটি কোটি সাধারণ মানুষ। যারা নানাভাবে সহযোগিতা করেছেন এই যোদ্ধাদের। আর তারপর হলো সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা- যার যা কিছু আছে তার সবকিছু নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়া।

আসলে শুধু চাওয়ার নাম মনছবি নয়। মনছবি হলো চাওয়া এবং পাওয়ার প্রক্রিয়ায় সংযুক্ত হওয়া। বোখারী শরীফের প্রথম হাদীস হচ্ছে, নিয়ত বাস্তবতার অঙ্কুর। এই নিয়ত মানে শুধু চাওয়া নয়, পাওয়ার প্রক্রিয়া। কারণ অঙ্কুর মানেই হলো বীজ থেকে চারা এবং গাছ জন্মানোর প্রক্রিয়া শুরু হওয়া। এই নিয়ত-ই তখন নিয়ে যায় এর সফল বাস্তবায়নের দিকে। যে কারণে এ হাদীসের ব্যাখ্যায় বলা হয়েছে, কেউ যদি আল্লাহকে পাওয়ার জন্যে হিজরত করে, সে আল্লাহকে পাবে। যদি নারীকে পাওয়ার জন্যে হিজরত করে তাহলে সে নারীকে পাবে।

তাই বাস্তব কর্মপ্রক্রিয়া গ্রহণে উদ্যোগী হোন। আলস্য এবং দীর্ঘসূত্রিতা কাটিয়ে আজ থেকেই কাজে নেমে পড়ুন- তা যত ছোট কাজই হোক। কারণ হাজার মাইলের পথ পরিক্রমাও শুরু হয় প্রথম পা ফেলার মধ্য দিয়ে।

প্রশ্ন : আমার একটি মনছবি আছে। কিন্তু মাঝে মাঝেই মনে হয়, এ মনছবি অর্জনের যোগ্যতা বোধ হয় আমার নেই। তখন উদ্যম এবং কর্মস্পৃহা হারিয়ে ফেলি। বলাবাহুল্য, মনছবি থেকেও পিছিয়ে যাই। কী করণীয়?

উত্তর : আসলে সত্যিকার মনছবির প্রক্রিয়ায় যদি একাত্ম হতে পারেন তাহলে আপাতদৃষ্টি এ মনছবি যত অসম্ভবই মনে হোক, বা উপকরণের যত স্বল্পতাই থাকুক, তা অর্জিত হবেই। আর এর সবচেয়ে বড় উদাহরণ হলো আমাদের মুক্তিযুদ্ধ। পৃথিবীর ইতিহাসে মাত্র ৯ মাসে বিজয় অর্জনের মতো একটি অসাধারণ ঘটনা সম্ভব হয়েছিলো ৩টি উপাদানের কারণে- বিশ্বাস, সম্ভবদ্ব্যতা এবং সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা।

প্রথমত, বিশ্বাস। ২৬ মার্চ থেকে স্বাধীনতার যে স্বপ্নের সাথে সমস্ত বাঙালি একাত্ম হয়ে গিয়েছিলো তাতে বিশ্বাসের কোনো ঘাটতি ছিলো না। আধুনিক সমরাস্ত্র সজ্জিত নৃশংস পাকিস্তানি বাহিনীর বিরুদ্ধে লড়াইতে বাধ্য হওয়া নিরস্ত্র একটি জাতির বিশ্বাসের এই দৃঢ়তা সত্যিই অসাধারণ। এমনও হয়েছে, ট্যাংক আসছে শুনে এয়ারগান হাতে ছুটছে মানুষ।

মনছবি বিষয়ক প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

দ্বিতীয়ত, সম্ভবদ্ব্যতা। এই একটি মনছবিকে সামনে রেখে আমরা যেভাবে সম্ভবদ্ব্যতা হয়েছিলাম, একাত্মতা ও সমমর্মিতার যে দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পেরেছিলাম তা আমাদের জাতীয় জীবনের এক স্বর্ণোজ্জ্বল অধ্যায়। একমাত্র হানাদার বাহিনীর ভয় ছাড়া গোটা জনপদে ছিলো না কোনো ভয়, অনিশ্চয়তা বা নিরাপত্তাহীনতা। মা তার তরুণী কন্যাকে নিয়ে একা ঢাকা থেকে চলে গেছেন দিনাজপুর। কোনো ভয় বা আশংকা ছিলো না। ঢাকা বা অন্যত্র আক্রান্ত জনপদ থেকে যারাই আশ্রয়ের খোঁজে পথে নেমেছেন তারাই পেয়েছেন এর প্রমাণ। চেনা নেই, জানা নেই এমন মুসাফিরকেও রাত্রি যাপনের জন্যে নিজের ঘর ছেড়ে দিয়েছেন গ্রামের গৃহস্থ। মধ্যরাতে গরম ভাত, মুরগীর গোশত আর সকালে পিঠা খাইয়ে আপ্যায়ন করেছেন। সে সময় সম্ভবদ্ব্যতা এবং সমমর্মিতার দৃষ্টান্ত এমনই ছিলো যে, সম্পূর্ণ অচেনা অজানা একদল মানুষ মুক্তিবাহিনীতে যোগ দিয়ে নিমেষেই হয়ে যেতো একে অপরের সবচেয়ে কাছের জন। সহযোদ্ধারা প্রত্যেকেই চাইতো কষ্টের, বিপদের ঝুঁকির কাজটুকু সে করুক- তার সঙ্গী থাকুক আরামে।

তিন হচ্ছে সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা। স্বাধীনতা পাওয়ার জন্যে যা যা করা দরকার এবং যা যা ত্যাগ করা দরকার তার সবই আমরা করেছিলাম। ১ কোটি মানুষ দেশ ত্যাগ করেছিলো এবং গৃহত্যাগ করতে বাধ্য হয়েছিলো আরো ৩ কোটি। শুধু বাড়ি বা সম্পদ নয়, নিজেকে বিসর্জন দিতেও তাদের কোনো দ্বিধা ছিলো না। যে তরুণরা আরাম-আয়েশ বা বিলাসী জীবনে অভ্যস্ত ছিলো, তারাই যুদ্ধের জন্যে ঘর ছেড়ে বেরিয়ে গেছে। ট্রেনিং ক্যাম্পের কষ্ট, যুদ্ধে অংশ নিয়ে আহত বা নিহত হওয়ার সম্ভাবনা- সবকিছুকেই তারা মেনে নিয়েছে অগ্নিবদনে।

আর বিশ্বাস, সম্ভবদ্ব্যতা এবং সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা যখন কোনো মহৎ লক্ষ্যের জন্যে নিবেদিত হয় তখন তাতে প্রস্তার রহমতের ধারাই সম্পৃক্ত হয়। মুক্তিযুদ্ধ আমরা কোনো ব্যক্তিগত স্বার্থের জন্যে নয়, সমগ্র জাতির মুক্তির জন্যে করেছিলাম। আমরা ছিলাম ধর্ম ও ন্যায়ের পথে। যার ফলে এত অল্প সময়ে উপকরণের এত সীমাবদ্ধতা সত্ত্বেও একটি নৃশংস বাহিনীর বিরুদ্ধে লড়ে আমরা সফল হয়েছিলাম।

জাতিগত মনছবির জন্যে যেমন একইভাবে ব্যক্তিগত পর্যায়েও তা সঠিক। তাই আপনার মনছবির ব্যাপারে যদি কোনো দ্বিধা-দ্বন্দ্ব-অনিশ্চয়তা থাকে তা দূর করে ফেলুন। সমস্ত শক্তি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়ুন এর বাস্তবায়নে। কারণ সফল হওয়ার জন্যেই চেষ্টা করতে হয়, ব্যর্থ হতে চেষ্টার প্রয়োজন হয় না।

প্রশ্ন : আমি ঢাকার একটি বেসরকারি কলেজের কম্পিউটার বিজ্ঞানের প্রভাষক। ভালো বেতন, কাজের কম সময় এবং বাসার কাছের কলেজ- সব মিলিয়ে পেশাটি নিয়ে আমার তৃপ্ত থাকটাই স্বাভাবিক ছিলো। কিন্তু তা হয় নি। আমি হতাশা এবং একঘেয়েমিতে ভুগছি। মনে হচ্ছে সময় চলে যাচ্ছে অনেক কিন্তু এগুলো হচ্ছে না এতটুকু। ছাত্রজীবনে অতি মিতব্যয়ী বাবার অবিবেচনাপ্রসূত কৃচ্ছতার শিকার হয়ে উপার্জনের নানা উপায় উদ্ভাবন করে চালাতে হয়েছে অনার্স-মাস্টার্স। তারপরও লাভ করেছি ১ম শ্রেণী। চাকরিও পেয়ে গেলাম অতি দ্রুত। কিন্তু তারপর আর কোনো নতুন লক্ষ্য বা ভিশন নিয়ে এগুলো হয় নি। কখনো ভাবি, সহকর্মীদের মতো রাত-দিন প্রাইভেট পড়িয়ে লাখ টাকা উপার্জন করবো। কখনো ভাবি, বিদেশে উচ্চতর পড়াশোনার জন্যে যাবো আবার কখনো ভাবি, চাকরি বদলাবো। কিন্তু আসলে আমার কী করা উচিত তা আমি জানি না।

উত্তর : আমাদের সমস্যাটা এখানে যে, আমরা সবাই অনেক বড় কিছু করতে চাই। কিন্তু সেটার জন্যে যেভাবে কাজ করা দরকার- উদ্যমী হওয়া দরকার সেটা আমরা হই না। যেমন, আপনি বলেছেন ছাত্রজীবনে উপার্জনের জন্যে সময় দিয়েও আপনি প্রথম শ্রেণী পেয়েছেন। তার মানে আপনি মেধাবী। মেধার সর্বোচ্চ প্রয়োগ করে সর্বোচ্চ সাফল্য পাওয়াও আপনার পক্ষে সম্ভব ছিলো। কিন্তু সে লক্ষ্য আপনার ছিলো না। আপনি ফাস্ট ক্লাস পেয়েই তৃপ্ত হয়ে গিয়েছিলেন, ফাস্ট ক্লাস ফাস্ট আর হতে চান নি। এখনো আপনি একটা ভালো চাকরি, নির্বাঞ্ছনীয় নিরীবি জীবন, আরাম-আয়েশের সুযোগ- এরকম অল্প কিছুতেই তৃপ্ত। কিন্তু যেহেতু আপনার মেধা আছে এবং কলেজের বাইরেও বেশ একটা সময় আপনার কেটে যাচ্ছে অর্থহীনভাবে- সেজন্যেই এ অস্থিরতা, একঘেয়েমি।

আসলে আমাদের অসুবিধাটা হচ্ছে আমরা সাময়িক সাফল্যে তৃপ্ত হয়ে যাই। মনে করি যে, বড় কিছু করে ফেললাম। হতাশা বার্থতা আর ভোগান্তির শুরু হয় এখান থেকেই। এজন্যে প্রতিটি অর্জনকেই ভাবতে হবে গ্রাউন্ড জিরো। অর্থাৎ এটা যেন অর্জন নয়, এ হলো ধ্বংসস্তূপ। এখান থেকে এখন আমাকে নতুনভাবে শুরু করতে হবে। আমাদের মুক্তিযুদ্ধের অবিশ্বাস্য সাফল্যের পরবর্তী বাংলাদেশে এত বার্থতা, অরাজকতা আর হতাশার কারণও কিন্তু এই একই। অর্থাৎ মুক্তিযুদ্ধের বিজয়কে আমরা গ্রাউন্ড জিরো ভাবতে পারি নি। ফলে বিজয় আমরা পেয়েছি কিন্তু বিজয়ের পর আমরা কী করবো- সে লক্ষ্য আমাদের সামনে ছিলো না। তাই আমরা প্রাচুর্যের পথে এগুতে পারি নি।

ফাউন্ডেশন এই গ্রাউন্ড জিরো নীতি অনুসরণের সফল উদাহরণ। গত ১৫ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথডের যাত্রা খুব ছোট থেকে শুরু হলেও এ যাবৎ প্রতিটি অর্জনকেই গ্রাউন্ড জিরো ভেবে পরবর্তী ধাপের জন্যে ফাউন্ডেশন অগ্রসর হয়েছে নতুন শুরুর উদ্যম নিয়ে সর্বাঙ্গিকভাবে। যার ফলে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে প্রতিটি অর্জনই আগের অর্জনকে ছাপিয়ে গেছে কয়েকগুণে।

আসলে সাফল্য হচ্ছে ক্রমাগত পথ চলা। এখানে থামার কোনো সুযোগ নেই। কারণ আপনি থামলেই অন্যরা তখন আপনাকে অতিক্রম করে যাবে এবং আপনি পিছিয়ে পড়বেন।

তাই আপনি আপনার এ হতাশা, একঘেয়েমি থেকে মুক্তি পাবেন, যদি ‘এর পরে কী’- এ লক্ষ্য আপনি স্থির করতে পারেন। তা অবশ্যই হতে হবে অর্থপূর্ণ, মহৎ কোনো লক্ষ্য।

সিলেট সেন্টার

লতিফা-শফি কলেজে আলোচনা সভা



গত ২৫ নভেম্বর, ২০০৭ দক্ষিণ সুরমার লতিফা-শফি চৌধুরী মহিলা ডিগ্রি কলেজে শিক্ষার্থীদের নিয়ে এক আলোচনা সভায় 'সাফল্যের জন্যে মেডিটেশন' বিষয়ে আলোচনা করেন সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী। কলেজের অধ্যক্ষ মো. আমিরুল আলম খানের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কলেজের অন্যান্য শিক্ষকবৃন্দ।

মুক্তিযুদ্ধ স্মরণ বিষয়ক আলোচনা

গত ১৬ ডিসেম্বর, ২০০৭ বিকেল ৪টায় সিলেট সেন্টারে মুক্তিযুদ্ধ স্মরণ বিষয়ক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে নির্বাহী জনাব শাহরিয়ার আহমদের স্বাগত বক্তব্যের পর নির্বাহী জনাব হেলাল উদ্দিনের উপস্থাপনায় মুক্তিযোদ্ধা মনির উদ্দিন চৌধুরী যুদ্ধে তাঁর অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেন।

সেন্টারের পরিচালক ও তৎকালীন ৪ নম্বর সেক্টরের সিএমএইচ জনাব সীতাব আলী মুক্তিযুদ্ধের পটভূমি ও এতে মনোবির ভূমিকা তুলে ধরেন এবং ২০২৫ সালের অনন্য বাংলাদেশের আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

ঈদ পুনর্মিলনী

গত ২৫ ডিসেম্বর সকাল সাড়ে ১০টায় শহরের হেলাল রিসর্টে আয়োজন করা হয় এক ঈদ পুনর্মিলনী। আলোচনা ও মেডিটেশনের পাশাপাশি কুইজ ক্রীড়া ও সঙ্গীতানুষ্ঠান পর্ব ছিলো অংশগ্রহণকারীদের জন্যে।

আত্মিক উন্নয়নের জন্যে

প্রতিদিন আত্মপর্যালোচনা করতে হবে



পৃথিবীতে যত ধর্ম এসেছে, যত মহামানব এসেছেন, তাদের মূল কথা সমর্মিতা। অর্থাৎ অন্যের প্রতি এমন আচরণ না করা যা সে নিজের প্রতি পছন্দ করবে না। সমর্মিতা আসে হৃদয় থেকে। যে হৃদয় মানুষকে মানুষ করে। হৃদয়ের ধারণ ক্ষমতা যত বাড়বে সমর্মিতা তত বাড়বে।

মিরপুর সেন্টার

ঈদ পুনর্মিলনী

গত ২৮ ডিসেম্বর, ২০০৭ সেন্টারে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয়। বৃহত্তর কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে ঈদের আনন্দ ভাগাভাগি করে নিতেই উৎসবমুখর পরিবেশে সবাই মিলে অংশ নেন ও ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

উত্তরা শাখা

বনভোজন

গত ৭ ডিসেম্বর, ২০০৭ শুক্রবার আশুলিয়ার প্রিয়াঙ্কা গুটিং কমপ্লেক্সে এক মনোমুগ্ধকর বনভোজনের আয়োজন করা হয়। এতে অংশগ্রহণকারীরা অন্যান্য খেলাধুলার পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কণিকা নিয়ে আনন্দপূর্ণ গেম ও কুইজে অংশ নেন।

লন্ডন শাখা

বিশেষ সেমিনার



গত ৩০ ডিসেম্বর, ২০০৭ ইস্ট লন্ডনের আইকন কলেজে অনুষ্ঠিত হয় এক দিনব্যাপী সেমিনার। পরিচালক জনাব নজরুল ইসলামের পরিচালনায় এতে আরো আলোচনা করেন সিলেটের শাবিপ্রবি সেল-এর উপদেষ্টা মিস তাহমিনা ইসলাম এবং লন্ডন শাখার দায়িত্বশীল আহমেদ ওয়াহিদ সাদিক, বি এম রাফি, জাকির হোসেন, তন্ময় আহমেদ এবং সারা বিনতে সালেহ।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

খুলনা শাখা

গত ২৫ ডিসেম্বর, ২০০৭ খুলনা শাখার উদ্যোগে খতনা কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়। এতে ১৩ জন সুবিধা বঞ্চিতের খতনা সম্পন্ন হয়। ২ আগস্ট এ কার্যক্রম শুরু হওয়ার পর এ পর্যন্ত মোট ১৪৬ জনের খতনা সম্পন্ন হয়।

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ৭ ডিসেম্বর, শুক্রবার ২০০৭ মতিঝিল শাখা ও চট্টগ্রামের হালিশহর সেল এবং ১৫ ডিসেম্বর, শনিবার গেণ্ডারিয়া শাখার উদ্যোগে দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ফাউন্ডেশনের চেতনা ও কার্যক্রমসহ বিভিন্ন বিষয় নিয়ে এতে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচকবৃন্দ।

প্রত্যয়ন কণিকা II

১ম মুদ্রণ শেষ

দৈনন্দিন জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় বেশ কিছু ইতিবাচক প্রত্যয়ন বাক্য নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে প্রত্যয়ন কণিকার ৩ পর্বের একটি সেট। গত ১৪ ডিসেম্বর বিয়াম মিলনায়তনে প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এটি প্রথম প্রকাশিত হয়। প্রকাশের পর প্রাজুয়েট এবং অ্যাসোসিয়েটদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া পড়ে যায়। ফলশ্রুতিতে এরই মধ্যে নিঃশেষিত হয়েছে ১ম সংস্করণ। আকর্ষণীয় প্রচ্ছদে ইতিবাচক প্রত্যয়ন সম্বলিত এ কণিকাগুলো যে কারো দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে কার্যকরী ভূমিকা রাখবে। তাই নিজেরা পড়ার পাশাপাশি তারা অন্যদেরও প্রত্যয়ন কণিকা উপহার হিসেবে দিচ্ছেন।



লামা ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম

গত বছরের ধারাবাহিকতায় এ বছরও প্রতি মাসের নিয়মিত আয়োজন লামা ফাতেহা ও ট্যুর প্রোগ্রাম। লামায় কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে বেড়ানোর জন্যে ধ্যান উৎসব পর্যন্ত অপেক্ষায় বসে না থেকে লামা ভ্রমণের এক অপূর্ব সুযোগ এটি। বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি এবং মরহুম আত্মীয়দের মাগফিরাতের জন্য বিশেষ দোয়ার সুযোগ ছাড়াও থাকছে আনন্দ ভ্রমণ কর্মসূচি।

কোয়ান্টাম মেথডের ষোড়শ বর্ষে নতুনভাবে নতুন আঙ্গিকে শুরু হতে যাচ্ছে এ বিশেষ প্রোগ্রাম। জানুয়ারি ও ফেব্রুয়ারিতে ভ্রমণ কর্মসূচির তারিখ : ২৫ ও ২৬ জানুয়ারি এবং ১৫ ও ১৬ ফেব্রুয়ারি।

আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে সৈয়দ মোহাম্মদ শাহেদ আশাবাদী হওয়ারও আছে অনেক কিছু



গত ১৩ ডিসেম্বর, শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় ২৬তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলা একাডেমীর মহাপরিচালক ড. সৈয়দ মোহাম্মদ শাহেদ ও বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটলজি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ও বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এবিএম ইউনুস।

প্রতিবছর আমাদের দেশের প্রয়োজনীয় রক্তের চাহিদার শতকরা ৬০ ভাগ আসে পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে এবং সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি রিপোর্ট অনুযায়ী উন্নয়নশীল দেশগুলোর মধ্যে এখনো বাংলাদেশেই এটা চলছে। একে আমাদের দেশের জন্যে অত্যন্ত দুঃখজনক হিসেবে উল্লেখ করে বিশেষ অতিথি অধ্যাপক ডা. ইউনুস বলেন, প্রচলিত এ ব্যবস্থা দূর করার জন্যে ও জরুরি রক্তের প্রয়োজন মেটাতে এ দেশে যে বিপ্লবের সূচনা হয়েছে তাকে এক ধাপ এগিয়ে নিয়ে আরো গতিশীল করেছে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

এরপর প্রধান অতিথির বক্তব্যে ড. সৈয়দ মোহাম্মদ শাহেদ বলেন, অনেক জিনিসের মূল্য আমরা ধীরে ধীরে বুঝতে পারি। কিন্তু রক্তের মূল্য যে অনেক এটা মানুষ সভ্যতার প্রথম স্তরেই বুঝতে পেরেছে। এমন একটি মূল্যবান জিনিস স্বেচ্ছায় দানের জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ইতোমধ্যেই প্রায় ৯ হাজার মানুষকে আজীবন রক্তদাতা হতে উদ্বুদ্ধ করেছে, এটা খুব বড় একটা কাজ।

রবীন্দ্রনাথের ভাষায়- আমরা আরম্ভ করি, শেষ করি না। আমরা আড়ম্বর করে, খুব বড় করে অনেক কিছু শুরু করি, পত্রিকায়-টিভিতে ছবি দেখানো হয়। কিন্তু কিছুদিন পর আর খুঁজে পাওয়া যায় না। কিন্তু এখানে এসে বুঝলাম আশাবাদী হওয়ারও আছে অনেক কিছু। দীর্ঘদিন ধরে এবং ধারাবাহিকভাবে সবাই মিলে যদি এ প্রতিষ্ঠানকে আরো বড় করে তুলতে পারি তবে হয়তো বছরে ৪ লক্ষ ব্যাগ রক্তের চাহিদা এখান থেকে পূরণ করা সম্ভব হবে।

স্বেচ্ছা রক্তদান আন্দোলনে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের জন্যে বাংলা একাডেমীর পক্ষে তিনি গ্রহণ করেন বিশেষ সম্মাননা ক্রেস্ট।

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং সভাপতির আসন অলংকৃত করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। এতে মোট ৮৬ জন আজীবন রক্তদাতাকে সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট দেয়া হয়।

প্রতিবেদক : ডা. আতাউর রহমান

দ্বিতীয় ১০ম রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠান

আগামী ১১ জানুয়ারি, ২০০৮

জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আয়োজনে ১০ম রক্তদানের সম্মানে স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন রক্তদাতাদের এ অনুষ্ঠানে সম্মাননা প্রদান করা হবে। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে থাকবেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর এমএ ফায়েজ এবং বিশেষ অতিথি থাকবেন জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অবসরপ্রাপ্ত) আব্দুল মালিক।



শিক্ষার্থী কার্যক্রম

মাসিক প্রোগ্রাম

এ বছর কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স সম্পন্নকারীদের জন্যে প্রতিমাসের ২য় বৃহস্পতিবার বিকেলে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বিশেষ শিক্ষার্থী কার্যক্রম। দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ কার্যক্রমে থাকবে শিক্ষার্থীদের জন্যে বিভিন্ন দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা ও টিপস।

মাসিক শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম (জানুয়ারি-ফেব্রুয়ারি)

তারিখ : ১০ জানুয়ারি ও ৭ ফেব্রুয়ারি
সময় : বিকেল ৪টা - ৫:১৫ মিনিট
স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইল

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

১ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার, ঢাকা
২১ ফেব্রুয়ারি, বৃহস্পতিবার, রাজশাহী

চট্টগ্রামে ঈদ মোলাকাত : আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীকে নিয়ে এসেছিলেন সবাই

দলে দলে আসছে মানুষ, ছোট-বড় নানা বয়সের, নানা পেশার। শত শত মানুষের পদচারণায় মুখর হয়ে উঠেছে চট্টগ্রামের অতিথি কমিউনিটি সেন্টার। এমনি উৎসবমুখর পরিবেশে গত ২৩ ডিসেম্বর বিকেল ৩:৩০টায় চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে আয়োজিত হয় ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠান। কোরবানির ঈদ করতে অনেকে গ্রামের বাড়ি পাড়ি জমালেও এ অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটরা এসেছেন, সাথে এনেছেন স্বজন আর বন্ধুদেরও।

কেউ এসেছেন শুধুই কৌতূহলী হয়ে। কিন্তু এসে অভিজ্ঞ হয়েছেন, আনন্দিত হয়েছেন। তারা অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন- এত সুশৃঙ্খল, প্রাণবন্ত, আন্তরিক কোনো প্রোগ্রামে থাকার সুযোগ এই প্রথম। যারা এসেছেন শুধুমাত্র আত্মীয় বা বন্ধুর অনুরোধ রক্ষা করতে তারাও অনুষ্ঠানের অংশ হয়ে অবস্থান করেছেন শেষ মুহূর্তটি পর্যন্ত, জানিয়েছেন তাদের ভালো লাগার কথা।

সবসময়ই এ প্রোগ্রামের বড় একটা আকর্ষণ মা-জী। তার কাছে একটু দোয়া নিতে বা এক নজর দেখার জন্যে উদগ্রীব থাকেন আগত অতিথিরা। এবার

এর সাথে যোগ হয়েছিলো কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারদের সপ্রতিভ উপস্থিতি। কেন্দ্রীয় ১০ জন অর্গানাইজার মা-জীর সফরসঙ্গী হয়ে এসেছিলেন এ অনুষ্ঠানে। তারা আনন্দিত বোধ করেছেন চট্টগ্রাম সেন্টারের সহযাত্রীদের সাথে ঈদ মোলাকাতের শরীক হতে পেরে। একইভাবে উপস্থিত গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েটরাও বহুগুণে আনন্দ পেয়েছেন, অনুপ্রাণিত হয়েছেন। তাই ফাঁকে ফাঁকে কেউ কাউন্সেলিংটাও সেরে নিয়েছেন।

মায়ের কোলে ছোট শিশু, বাবার হাত ধরে আসা কিশোর থেকে শুরু করে সন্তানের সাথে প্রবীণ মা-বাবা সবাই একই খুশিতে উপভোগ করেছেন ২ ঘণ্টার এ স্বপ্ন সময়টুকু। ঈদের পোশাকটিই হয়তো পরেছিলেন সবাই। বালমলে রং-বেরঙের পোশাকে খুশি ভরা মুখগুলো নিয়ে এসেছিলো উৎসবের আমেজ, ঈদের পরিপূর্ণ আবহ।

কেন্দ্রীয় অর্গানাইজাররা লামায় কোরবানির অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন। মা-জী তার সফল বক্তব্যে বারবার পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করেন এত সফল একটি কোরবানির ঈদ উদযাপনের জন্যে। তিনি কোরবানির ত্যাগের মহিমা ও দুঃস্থ-দুঃখী মানুষের

মাঝে লামায় কোরবানির তাৎপর্য বিষয়ে আলোকপাত করেন। শীতের এ বিকেলে এমন একটি আনন্দময় অনুষ্ঠানে সজীব ও স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতির জন্যে তিনি সবাইকে অভিনন্দন জানান। ৬ শতাধিক মানুষের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানে সবাই সুশৃঙ্খলভাবে মা-জীর সাথে ভাব বিনিময় করেন, দোয়া নেন। আপ্যায়ন পর্বে ছিলো লামা থেকে আনা কোরবানির গোশতের সাথে মুখরোচক পরোটা।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org



১০ম রক্তদানের সম্মানে ব্যতিক্রমী সম্বর্ধনা

২০০০ সালে আধুনিক ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তৈরি করেছে ৮,৭৬০ জন আজীবন অঙ্গীকারাবদ্ধ স্বেচ্ছা রক্তদাতাসহ ৭০ হাজারের বেশি রক্তদাতার ডোনারপুল। এর মধ্যে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সদস্য হয়েছেন ৫২২ জন যারা কমপক্ষে ১০ বার রক্ত দিয়েছেন। গত ১১ জানুয়ারি, শুক্রবার জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হলো লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সদস্যদের সংবর্ধনা অনুষ্ঠান।

২য় বারের মতো আয়োজিত এ অনুষ্ঠান শত শত স্বেচ্ছা রক্তদাতার পদচারণায় ছিলো মুখরিত। কমপক্ষে ১০ বার রক্ত দিয়েছেন এমন ২৫৩ জন রক্তদাতাকে লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সম্মানিত সদস্য হিসেবে আনুষ্ঠানিকভাবে অন্তর্ভুক্ত করে সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও পদক দেয়া হয়।

এতে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য প্রফেসর এস এম এ ফায়েজ, বিশেষ অতিথি হিসেবে ছিলেন ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের সেক্রেটারি জেনারেল জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক। এছাড়া ছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক ডা. এবিএম ইউনুস। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০০৮-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৬৪ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি
২৬৬ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ মার্চ

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৬ ফেব্রুয়ারি, বুধবার
৫ মার্চ, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টামনে জালালি

১৩ ফেব্রুয়ারি, বুধবার
১২ মার্চ, বুধবার

মাসিক শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম

১৩ মার্চ, বৃহস্পতিবার

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৬৫ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি

রাজশাহী

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২১ ফেব্রুয়ারি, বৃহস্পতিবার



কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০০৮

২০০৮ সাল কোয়ান্টামের ২০০৮ সাল আপনার



২০০৮ সাল কোয়ান্টামের। ১৫ বছরের এক সফল প্রস্তুতি পর্বের পর এ বছর থেকে ফাউন্ডেশন শুরু করেছে সাফল্যের পথে এক নতুন সফর। আর আপনারা যেহেতু কোয়ান্টামের, তাই ২০০৮ সাল আপনারও। সৌভাগ্যে, কৃতিত্বে, অর্জনে আর স্বীকৃতিতে আপনি এবং কোয়ান্টাম- দুয়ের জন্যেই ২০০৮ হয়ে থাকুক বাঁকবদলকারী এক মাইলফলক বছর। গত ১ জানুয়ারি, ২০০৮ সালে কোয়ান্টামের ষোড়শ বছরে পদার্পণের লগ্নে সবাইকে কোয়ান্টাম বর্ষের শুভেচ্ছা জানিয়ে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

গুরুজী বলেন, শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করে ফাউন্ডেশন আজ পুষ্প-পত্র-পল্লবে বিকশিত। আপাতদৃষ্টিতে সবাই যেসব কাজকে অসম্ভব মনে করেছে, পরম করুণাময়ের রহমতে কোয়ান্টাম তা-ই সম্ভব করেছে। যে মানুষটি বিশ্বাস করতেন অসুস্থতাই তার নিয়তি, তিনি এখানে এসে সুস্থ হয়েছেন। হতাশা আর অশান্তি জর্জরিত মানুষ প্রশান্তি নিয়ে ফিরে গেছেন, ব্যর্থতায় নিমজ্জিত মানুষ সফলতার পথে এগিয়ে গেছেন। ২৬৩টি মেডিটেশন কোর্সের মাধ্যমে হাজারো মানুষকে বৈজ্ঞানিক জীবনদৃষ্টি ও শাস্ত্রত চेतনায় আলোকিত করার পাশাপাশি ফাউন্ডেশন দুর্গত ও বঞ্চিত মানুষের সেবায় চালিয়ে যাচ্ছে নানামুখী সৃষ্টির সেবা কার্যক্রম। দেশব্যাপী এ

কার্যক্রমের পুরোটাই পরিচালিত হচ্ছে স্ব-অর্থায়নে, স্ব-পরিকল্পনায় ও স্ব-উদ্যোগে। অথচ স্ব-অর্থায়নে এদেশে এসব কাজ হতে পারে এটা প্রায় সবার কাছেই ছিল অবিদ্যমান। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম যেমন মানুষের প্রত্যাশা বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণ একই সাথে শিশুকানন, শিশুসদন, খতনা ও দাফন কার্যক্রমসহ বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে সাধারণ মানুষ আশার আলো দেখতে শুরু করেছে। অর্থায়নে মাটির ব্যাংক যে ভূমিকা রাখছে তাতেও সবাই বিস্মিত। ফাউন্ডেশন নিয়ম ও সময়ের প্রতি শ্রদ্ধাশীলতায়ও অনন্য দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে। এ পর্যন্ত ফাউন্ডেশনের প্রতিটি প্রোগ্রাম ঠিক সময়মতো শুরু এবং শেষ হয়েছে। এমনকি প্রধান অতিথির জন্যে অপেক্ষা না করেও প্রোগ্রাম শুরু হয়েছে যা অনেকের কাছেই অকল্পনীয়।

তিনি বলেন, সুদীর্ঘ ১৫ বছরের পথ অতিক্রম করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আজ মানুষের কাছে একটি ভরসাহুঁলে পরিণত হয়েছে। অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায় আর ব্যর্থতাকে সাফল্যে রূপান্তরিত করতে তারা ফাউন্ডেশনকেই আশ্রয়স্থল মনে করছে।

গুরুজী বলেন, ২০০৮ সালে নিজের জীবনকে ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও পেশাগত ক্ষেত্রে সাফল্যের মাধ্যমে এমনভাবে স্মরণীয় করে রাখুন যাতে ৫ কিংবা ১০ বছর পরে পেছনে তাকিয়ে বলতে পারেন- হ্যাঁ, ২০০৮ সাল আমার ছিলো।

বাংলা একাডেমীর বইমেলায় কণিকা'র স্টল

এক ব্যতিক্রমী
প্রকাশনা 'কণিকা'
নিয়ে বাংলা
একাডেমীর বইমেলায়
প্রথমবারের মতো



আসছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এ উপলক্ষে ৯ ফেব্রুয়ারি, শনিবার সন্ধ্যা ৬টায় বইমেলায় নজরুল মঞ্চে ৪৭টি কণিকা নিয়ে গ্রন্থিত 'কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্র'-এর মোড়ক উন্মোচন করবেন দেশবরেণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। একই সঙ্গে প্রকাশিত হচ্ছে 'সফল শিক্ষার্থী' শিরোনামে শিক্ষার্থীদের জন্যে বহু প্রতীক্ষিত এক নতুন কণিকা সেট।

'জীবন কণিকা' প্রকাশের মধ্যে দিয়ে যাত্রা শুরু করে এখন পর্যন্ত কণিকা প্রকাশের এ ধারা অব্যাহত রয়েছে। জীবনঘনিষ্ঠ বাণী সম্বলিত ৬ পর্বের 'জীবন কণিকা', সুস্থ সুন্দর জীবনের জন্যে ৩ পর্বের 'অটোসাজেশন' ও ৩ পর্বের 'প্রত্যয়ন কণিকা', সুস্বাস্থ্যের জন্যে ৩ পর্বের 'স্বাস্থ্য কণিকা', সফল পারিবারিক জীবনের জন্যে ৩ পর্বের 'পরিবার কণিকা', ক্যারিয়ার গঠনে 'সফল ক্যারিয়ার' ছাড়াও সুবচন, শিষ্টাচারের মতো কণিকা রয়েছে। সব ধর্মের মূল সূর এক এবং জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সব মানুষ সমান- এই চেতনাকে ধারণ করে কোয়ান্টাম প্রকাশ করেছে কোরআন-হাদীস কণিকার পাশাপাশি বেদ, বাইবেল ও ধর্মপদ কণিকা। সোহরাওয়ার্দী উদ্যান প্রাঙ্গণে এ স্টলে সবাইকে আমন্ত্রণ।

বইমেলায় ব্লাড ক্যাম্প

এবার স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বাংলা একাডেমীর একুশে বইমেলায় ৭ম বারের মতো মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট

মিলনায়তনে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২৯ ফেব্রুয়ারি, ২০০৮ শুক্রবার ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউটে গুরুজীর পরিচালনায় 'প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের পথ' শীর্ষক দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে।

শিক্ষার্থী কোর্স

ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার লক্ষ্যে আগামী ১৪, ১৫ ও ১৬ মার্চ অনুষ্ঠিত হবে শিক্ষার্থী কোর্সের ২৩তম ব্যাচ।
স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইল।



শহীদ সাংবাদিক সিরাজুদ্দীন হোসেন, আমাদের স্বাধীনতা সংগ্রামের এক মহান যোদ্ধা ও ভাষা সৈনিক। পেশাগত জীবনের শুরু থেকেই ন্যায্যনিষ্ঠ ও নিষ্ঠুর সাংবাদিকতার মাধ্যমে তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানে সমস্ত শোষণ-বঞ্চনার প্রতিবাদে তিনি ছিলেন এক সোচ্চার কণ্ঠস্বর। '৭১ সালের ১০ ডিসেম্বর কাকিত্ত বিজয়ের পূর্বমুহুর্তে পাকিস্তানী হানাদারদের এদেশীয় সহযোগীদের দ্বারা অপহৃত হন এই প্রগতিশীল সাংবাদিক। ২৬১ ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়া তাঁর সুযোগ্য পুত্র সাংবাদিক তৌহিদ রেজা নূরের স্মৃতিচারণের ভিত্তিতে তাঁর স্মরণে প্রতিবেদন।

শহীদ সাংবাদিক সিরাজুদ্দীন হোসেন সত্যের পথের সংশ্লিষ্টক

ফজলুল হক, মওলানা আব্দুল হামিদ খান ভাসানী, হোসেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী একত্রিত হয়ে যুক্তফ্রন্ট গঠনের খবর পুরো জাতির জন্যে একটা সম্ভাবনা হয়ে দেখা দিয়েছিলো। আঝা তখন আজাদের বার্তা সম্পাদক। সম্পাদক মওলানা আকরম খাঁর

তারিখটা ছিল '৭১ সালের ১০ ডিসেম্বর। আমরা তখন থাকি চামেলিবাগ। রাত সাড়ে ৩টার দিকে দরজায় হঠাৎ কড়া নাড়ার শব্দ। বাড়িওয়ালা ডা. শামসুল হুদার কণ্ঠ—জামান দরজা খোলো। দরজা খোলার সাথে সাথে অচেনা অজানা আগন্তকের নির্দেশ—হ্যাডস আপ। ডিমলাইটের হালকা আলোয় দেখা গেল—বাড়িওয়ালাসহ আরো কয়েকজনকে হ্যাডস আপ করানো হয়েছে। পেছনে সশস্ত্র আরো ৬ জন। হট্টগোল শুনে আমরা ভেতরের রুমের দরজা খুলতেই ঢুকে পড়লো তাদের দুজন। আঝা তখনো পুরো ব্যাপারটা বুঝে উঠতে পারেন নি। লুঙ্গি আর স্যান্ডো গেঞ্জি পরে ঘুমিয়েছিলেন রাতে, একটা পাঞ্জাবী নিতে আলনার দিকে হাত বাড়িয়েছিলেন, এমন সময় আবার—হ্যাডস আপ। পাঞ্জাবী আর নেয়া হলো না, মেঝেতে পড়ে রইলো। সে-ই আঝার শেষ যাওয়া, আর দেখা হয় নি।

আমার আঝা শহীদ সাংবাদিক সিরাজুদ্দীন হোসেনের জন্ম মাগুরা জেলার (তৎকালীন যশোর জেলা) অন্তর্গত শালিখা থানার গুরুশুনা গ্রামে ১৯২৯ সালের ১ মার্চ। আঝার ৩ বছর বয়সে আমার দাদা মারা যান। আঝার ছিলেন ৪ ভাই-বোন। তখন থেকেই তাঁর জীবনটা ছিলো সংগ্রামমুখর। স্কুলজীবনে তিনি আমাদের গ্রাম থেকে বেশ দূরে বিকরগাছার এক বুড়িমার বাড়িতে লজিং থেকে ম্যাট্রিক পরীক্ষা দেন। পরীক্ষার ফিস-এর পুরো টাকা তাঁর ছিলো না। আঝার প্রতি স্নেহপরায়ণ সেই বুড়িমা তার একটি বড় মোরগ বিক্রি করে ফিস-এর বাকি টাকাটা যোগাড় করে দেন। তখন তার ছিলো একটাই প্যান্ট—স্কুল থেকে এসে ধুয়ে ঘরের চালে শুকোতে দিয়ে তিনি গামছা পরে থাকতেন।

পরবর্তীতে আঝা যশোরের মাইকেল মধুসূদন কলেজ থেকে ইন্টারমিডিয়েট পাশ করে কলকাতার ইসলামিয়া কলেজে বিএ পড়ার জন্যে ভর্তি হন। কলকাতা ইসলামিয়া কলেজে বঙ্গবন্ধু ছিলেন আঝার সহপাঠী। সে সময় তিনি কলকাতায় ডা. মোয়াজ্জেম হোসেনের বাড়িতে থেকে তার ছোট ছেলেকে পড়াতেন। তার সেদিনের সেই ছাত্র আজকের বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ড. আনিসুজ্জামান।

আত্মীয়-স্বজনদের কাছে শুনেছি শৈশবেই একটা ব্যক্তিত্ব আঝার মধ্যে গড়ে উঠেছিলো। একটা ঘটনা এমন—আঝা তার এক অসুস্থ বোনের জন্যে মাছ কিনতে গেছেন গ্রামের বাজারে, দরদাম ঠিক করে রেখে তিনি গেছেন অন্য কানাই কিনতে। কিছুক্ষণ পর গ্রামের জমিদার এসে বাজারের সব মাছ কিনে ফেলেছেন। এমন সময় আঝা এসে যখন দেখলেন তার মাছ দিয়ে দেয়া হচ্ছে, তখন তিনি মাছ বিক্রেতার কাছে উচ্চকণ্ঠে জানতে চাইলেন—এই মাছ তুমি দিলে কেন? জমিদার আসুক আর যে-ই আসুক, এটা আমি কিনেছি, এই মাছ আমার। বিস্মিত জমিদার মাছ তো দিলেনই এবং বললেন—এই ছেলে একদিন অনেক বড় হবে। সারাজীবন এমনই ছিলো আঝার বিশ্বাস আর অন্যায়ের বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর দৃঢ়তা।

আঝা ছিলেন একজন 'অল ইন অল পলিটিক্যাল জার্নালিস্ট'। কলকাতায় ১৯৪৬ সালে দৈনিক আজাদে যোগ দেয়ার মাধ্যমে তিনি সাংবাদিকতার জীবন শুরু করেন। ওখানে তিনি একটি ঘটনায় প্রথমই বেশ দায়িত্বশীলতার পরিচয় দেন। সেসময় তিনি দিনের বেলা ক্লাস করে এসে রাতে আজাদ অফিসে ঘুমাতেন। এক রাতে হঠাৎ টেলিফ্রন্টের সচল হয়ে উঠলো, সংবাদ এলো—কায়দে আযম মোহাম্মদ আলী জিন্নাহ মারা গেছেন। তখন অফিসে কেউ নেই, আঝা খবরটা হাতে লিখে কম্পোজে দিয়ে দিলেন এবং পরদিন সবগুলো পত্রিকার মধ্যে একমাত্র আজাদই এই সংবাদটা কভার করতে পারে। এটা আজাদের জন্যে সুনাম বয়ে আনে। এছাড়াও আজাদের তৎকালীন প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক মওলানা আকরম খাঁ মুসলিম লীগের অনুসারী হলেও '৫২-এর ভাষা আন্দোলনের সময় সিনিয়র রিপোর্টার হিসেবে আঝা সক্রিয় ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়ে ভাষা আন্দোলনের পক্ষে লিখে গেছেন। এটা আজও অনেকের কাছেই একটা ঐতিহাসিক দৃষ্টান্ত।

আঝার আজাদ ছেড়ে আসাটাও একটা উল্লেখযোগ্য ঘটনা। '৫৪ সালে

নির্দেশ ছিলো, এ খবরটা ছোট জায়গায় স্কুপ নিউজের মত করে দিতে হবে। কিন্তু এ নিউজটা যাতে জাতির সামনে খুব বড় ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে দাঁড়ায় সেজন্যে আঝা আজাদের প্রথম পৃষ্ঠায় ৮ কলামব্যাপী হেডিং করলেন—'যুক্তফ্রন্ট গঠিত হইয়াছে'। পরদিনই সম্পাদকের চিরকুট—সিরাজ সাহেব, আপনার চাকরির আর প্রয়োজন নেই। শুনেছি, এটা পড়ে আঝা সম্পাদকের সঙ্গে দেখা না করেই সাইকেল চালিয়ে বাসায় চলে এসেছিলেন।

এরপর তিনি বার্তা সম্পাদক হিসেবে যোগ দেন তখন সদ্যপ্রতিষ্ঠিত দৈনিক ইত্তেফাকে। বঙ্গবন্ধুর সহপাঠী ও বন্ধু হওয়াতে দুজনে মিলে বিভিন্ন রাজনৈতিক কর্মসূচি নিয়ে পরামর্শ হতো। বঙ্গবন্ধু মাঠে গিয়ে তখন যে কথাগুলো বলছেন সেগুলো প্রচারের দায়িত্ব অনেকটাই নিয়ে নিয়েছিলো ইত্তেফাক। সম্পাদক তোফাজ্জল হোসেন মানিক মিয়া ও বার্তা সম্পাদক হিসেবে আঝা পাশাপাশি থেকে একটা দায়িত্বশীল সাংবাদিকতা করে যাচ্ছিলেন। আগরতলা ষড়যন্ত্র মামলার সময় ইত্তেফাক নিষিদ্ধ ঘোষিত হলে স্বৈরশাসক আইয়ুবের পক্ষ থেকে আঝার প্রতি প্রস্তাব ছিলো—সরকারের মুখপত্র দৈনিক পাকিস্তানে সম্পাদক হিসেবে যোগ দেয়ার। তাহলে বাড়ি-গাড়িসহ অনেককিছুই দেয়া হবে। তখন আমাদের ৮ ভাই-বোনের সংসার। উপরন্তু আঝার চাকরি নেই। সেই দুর্দিনেও আঝা বলেছিলেন—প্রশ্নই আসে না! তোমার আইয়ুব খানকে গিয়ে বলো—সিরাজুদ্দীন হোসেনের ঘাড়ে একটা মাথা নয় যে, ইচ্ছা হলো সেটা ফেলে দিলো।



সিরাজুদ্দীন হোসেন শেষ হয়ে যাবে না।

স্বাধীনতা সংগ্রাম শেষ হওয়ার পর শুরু হয় আমাদের পারিবারিক সংগ্রাম। আঝা নেই, সংসারে কোনো আয় নেই, ভাড়া বাসায় থাকি। বড় ভাই মুক্তিযুদ্ধ শেষে সব ফিরেছেন, তখনো ইন্টারমিডিয়েটের ছাত্র। ৮ সন্তানের বিশাল পরিবার নিয়ে মা টিকে থাকার সংগ্রাম শুরু করলেন। সম্বল ছিলো তার অদম্য মনোবল ও এগিয়ে যাওয়ার শক্তি আর আঝার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে পাওয়া ৬৫ টাকা। স্বাধীনতার পর

সরকার কর্তৃক বরাদ্দকৃত ইন্সট্রুমেন্ট বাড়িটি থেকে ৮০-এর দশকে সামরিক সরকার অবৈধ দখলের অভিযোগে আমাদের উৎখাত করে। মায়ের অক্লান্ত চেষ্টা আর উদ্যমের ফলে অনেক প্রতিকূলতাকে জয় করে এখন আমরা যার যার ক্ষেত্রে কাজ করছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে মনে হয়েছে—একজন মানুষের আত্মবিশ্বাসকে জাগিয়ে দিতে এটি খুব সুন্দর একটি প্রক্রিয়া ও আয়োজন। মানুষের অন্তর্গত সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচন করতে এটি খুব বড় ভূমিকা রাখছে। আমার বিশাল আত্মশুদ্ধির পাশাপাশি যদি প্রত্যেকে 'আমি'-র পরিবর্তে 'আমরা' হিসেবে চিন্তা করে একটা সামগ্রিক সচেতনতাবোধ গড়ে তুলতে পারি তবে অবশ্যই আমাদের আজকের স্বপ্নই হবে ভবিষ্যতের বাস্তবতা।

[অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান]

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।
কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি মহান
সৃষ্টিকর্তাকে যিনি আপনার
মাধ্যমে সুযোগ করে
দিয়েছেন নিজেকে চেনার,
জানার এবং সেই সাথে
আত্ম উন্নয়নের এক সহজ-
সুন্দর পথে চলার।



৪ দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার সামনে
আত্ম-উপলব্ধির যে স্বর্ণদুয়ার খুলে দিয়েছে তাতে
আমি অভিভূত। ভুল এবং দুর্দশার যে কালো চক্রে
আমি আবদ্ধ ছিলাম, সেই চক্র ভাঙার শক্তি, মূলমন্ত্র
সবই পেয়েছি এ কোর্সে। সহস্র কোটি টাকা মূল্যের
সম্পদ এ মস্তিষ্ক সাথে থাকা সত্ত্বেও বোকার মতো
এতদিন নিজেকে রিক্ত ভেবে এসেছি।

খুব শীঘ্রই হয়তো একজন চিকিৎসক হয়ে যাবো।

কিন্তু যে জ্ঞান, আদর্শ আর মূলমন্ত্র আমি এখানে
পেয়েছি তা ছাড়া হয়তো শুধুই একজন চিকিৎসা
ব্যবসায়ী হতাম, হতে পারতাম না একজন ভালো
মানুষ ও ভালো চিকিৎসক। আমি প্রতিনিয়ত স্বপ্ন
দেখি ২০২৫ সালের সেই সোনার বাংলাদেশের যেদিন
কোনো মানুষ চিকিৎসা সেবা থেকে বঞ্চিত হবে না।

সোমা

২৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আশা করি সবাই ভালো
আছেন। আমি বর্তমানে অফিস অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের
ওপর জার্মানিতে একটি ট্রেনিং করছি। আমার লিখিত
পরীক্ষার আগে আপনাকে আরো একটি চিঠি
লিখেছিলাম। আল্লাহর রহমত ও আপনার দোয়ায়
সর্বোচ্চ নম্বর নিয়ে উত্তীর্ণ হয়েছি। এরপরেই চূড়ান্ত
পরীক্ষা। আমার জন্যে দোয়া করবেন।

আমি সবসময় দেশের সকলের জন্যে প্রার্থনা
করি। মা-জী ও সকল গ্রাজুয়েটকে সালাম।

হুসাইন আহমেদ

১১৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, ফ্রাঙ্কফুর্ট, জার্মানি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

আমি ভিসার জন্যে ইউ কে
অ্যামব্যাসিতে আবেদন
করে রিফিউজ হই।
তারপর রিভিউ-এর জন্যে
আবেদন করি, সাথে
নিয়মিত মনছবি দেখি এবং
মাটির ব্যাংকে ১০ হাজার
টাকা দেয়ার নিয়ত করি। আপনি খুশি হবেন যে,
আমি ভিসা পেয়ে গেছি। পরে জানতে পারি,
রিভিউতে সাধারণত ভিসা দেয়া হয় না।

কোয়ান্টাম মেথড আমার জীবনকে বদলে
দিয়েছে। আমি মানতের ১০ হাজার টাকা
ফাউন্ডেশনে দিয়েছি। আমার জন্যে দোয়া করবেন
যেন জীবনের মনছবিতে সফলতার সাথে পৌঁছতে
পারি এবং লন্ডন শাখায় নিয়মিত যোগদান করতে
পারি। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া এবং
আপনাকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা। আল্লাহ হাফেজ।

মো. আতিকুর রহমান মোস্তা

২১৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, লন্ডন



The Business of Being Born শীর্ষক
ডকুমেন্টারিতে যে দৃশ্যটি দেখে দর্শকরা সবচেয়ে
বেশি ভিরমি খেয়েছেন তা হলো- একটি শিশুকে তার
মায়ের গর্ভ থেকে সিজারিয়ান অপারেশন করে বের
করে আনা হলো। ছবিটির নির্বাহী প্রযোজক সাবেক
আমেরিকান টিভি উপস্থাপিকা রিকি লেক ও
পরিচালক অ্যাবি এপস্টেইন এর মাধ্যমে একটি
বার্তাই পৌঁছে দিতে চেয়েছেন- ‘শুধুমাত্র মা এবং
বাচ্চার ভালো থাকার পূর্ণ নিশ্চয়তা পেলে তবেই
সিজারিয়ান অপারেশন করা উচিত এবং একজন সুস্থ
মায়ের ক্ষেত্রে কখনোই এটা প্রথম
পছন্দ হওয়া উচিত নয়। স্বেচ্ছা
সিজারিয়ান অপারেশনের
ঝুঁকি সম্পর্কিত একটি
সাম্প্রতিক জরিপও
তাদের এই
মতামতকে সমর্থন
করেছে। এছাড়া
গত অক্টোবরে
প্রকাশিত ব্রিটিশ
মেডিকেল জার্নাল
পরিচালিত একটি
জরিপে দেখা গেছে-
বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক
ডা. জোস ভিলার ৪১০টি
ল্যাটিন আমেরিকান
হাসপাতালের ৯৭,০০০ ডেলিভারি
রিপোর্ট অনুসন্ধান করে এ সত্য উপনীত হন-
স্বাভাবিক প্রসবের তুলনায় সিজারিয়ান করা মায়েরদের
মৃত্যুঝুঁকি ৩ গুণ বেশী। তাতে বলা হয়- ‘স্বাভাবিক
প্রসবের ক্ষেত্রে যেখানে মায়েরদের মৃত্যুঝুঁকি ০.১%,
সেখানে সিজারিয়ানের ক্ষেত্রে ০.৪%’। ডা. ভিলার
বলেন- ‘সিজার একটি মেজর অপারেশন বলে এর
ঝুঁকিও অনেক বেশি।’ এছাড়া অধিকাংশ ক্ষেত্রেই
সিজারের পর মায়ের শরীরে রক্ত পরিস্ফারণের
প্রয়োজন দেখা দেয় এবং হাসপাতালে অবস্থানের
সময়ও এক সপ্তাহ ছাড়িয়ে যায়। আবার স্বল্প ওজনের
বাচ্চার বেলায়ও স্বাভাবিক প্রসবের তুলনায় সিজারের
মৃত্যুঝুঁকি দ্বিগুণ। উপরন্তু সিজারে জন্ম নেয়া



আমেরিকান সিজার

জন্মই যেন আজন্ম পাপ

বাচ্চাদের মধ্যে শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুবিধা
পরিলক্ষিত হয়। কারণ স্বাভাবিক প্রসবকালে শিশুর
ফুসফুস থেকে কিছু তরল উপাদান নিঃসরিত হয়,
যার ফলে শিশু মাতৃগর্ভের বাইরে এসে স্বাভাবিক
শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্যে প্রস্তুত হয়। সিজারিয়ান
অপারেশন এই প্রক্রিয়াকে ব্যাহত
করে।

এসবের পরও
চিকিৎসক, গবেষক,
বিশেষজ্ঞরা মত
দি য়ে ছেন -
‘সিজারিয়ান প্রাণ
বাঁচায়, যখন
সত্যিই তা
চিকিৎসার স্বার্থেই
প্রয়োজন’। কিন্তু
এ নিয়েও বিতর্কের
শেষ
নেই।
বিশেষজ্ঞরা বলছেন-
‘প্রসব প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত
করতে হাসপাতালগুলোতে
‘পিটোসিন’ নামে একটি ওষুধ
ব্যবহারের চল রয়েছে, যা প্রসূতির জরায়ুতে
যন্ত্রণাপূর্ণ সংকোচন সৃষ্টি করে; আবার এই ব্যথার
উপশমে চিকিৎসকরা দেন ব্যথানাশক ইনজেকশন
(Epidural Painkiller), যেটি জরায়ুর সংকোচনকে
বিলম্বিত করে এবং গর্ভস্থ শিশুর ঝুঁকির কারণ হয়ে
দাঁড়ায়। অতঃপর চিকিৎসকরা শেষপর্যন্ত সিজারের
পক্ষেই মত দেন।’ তারা আরো বলেছেন-
‘হাসপাতালগুলো পরিচালিত হচ্ছে মুনাফার চিন্তায়।’

Pushed : The Painful Truth About
Childbirth and Modern Maternity Care
গ্রন্থের লেখক জেনিফার ব্লকের ভাষায়- ‘আমরা একে
তুলনা করতে পারি একটা রেস্টুরেন্ট-এর সাথে,
যেখানে একজন কাস্টমার এসে একটি টেবিলে
বসলো, কিন্তু কোনো অর্ডার দিলো না, তার ফলে
আপনি তার কাছ থেকে কোনো পয়সাই নিতে
পারছেন না।’ তার মতে- ‘স্বাভাবিক প্রসব
হাসপাতালগুলোর জন্যে লাভজনক নয়।’ The
Business of Being Born গ্রন্থেও দেখানো
হয়েছে স্বাভাবিক প্রসবের তুলনায় সিজারিয়ান
অপারেশন তিনগুণ বেশি ব্যয়বহুল।

আবার কতিপয় চিকিৎসকের মতে- ‘সিজারের
হার বৃদ্ধির অন্যতম কারণ মায়েরদের চাহিদা।’ ব্যস্ত
মায়েরা তাদের প্রসবের সময়সূচি, নিজেদের মতো
তৈরি করে নিতে চান। আর এই ইচ্ছেমতো
শিডিউলিং করতে গিয়ে আমেরিকায় ১৯৯০ থেকে
২০০৪ সালের মধ্যে সময়ের আগে জন্ম নেয়া
অপরিণত শিশুর জন্মের হার বেড়ে দাঁড়িয়েছে
৭.৩%-৮.৯%।

‘গর্ভাবস্থায় শিশুর অবস্থান ও ক্রমবিকাশ সম্পর্কে
পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন’- বলেন টেক্সাস
চিলড্রেনস হাসপাতালের নিওন্যাটোলজি বিভাগের
প্রধান ডা. অ্যান স্টার্ক। তার মতে- ‘এ সম্পর্কিত
অস্বচ্ছ ও অপরিপক্ক জ্ঞান সিজারের অন্যতম কারণ।
অবশ্য জরায়ুতে বাচ্চার অবস্থান উল্টো কিংবা মায়ের
উচ্চ রক্তচাপের ক্ষেত্রে ভিন্ন কথা।’

Mis-conceptions : Truth, Lies, and
the Unexpected on the Journey to
Motherhood গ্রন্থের লেখিকা নাওমি উলফ
অভিযোগের আঙ্গুল তুলেছেন ইনসুরেন্স কোম্পানি ও
হাসপাতালগুলোর দিকে। এছাড়া বিশেষজ্ঞদের
মতে- ‘চিভি কিংবা সিনেমায় স্বাভাবিক প্রসব
প্রক্রিয়াকে সবসময় একটি তীব্র যন্ত্রণাময় ও রক্তক্ষয়ী
বিষয় হিসেবে দেখানো হয়েছে। কিন্তু এগুলো থেকে
বেরিয়ে এসে আমাদের প্রকৃত ধারণা নিয়ে মূল
সত্যটা জানা উচিত।’

[নিউজউইক, ফেব্রুয়ারি ২০০৮ অবলম্বনে]

২য় স্বেচ্ছা রক্তদান

দেশের স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের জন্যে একটি স্মরণীয় দিন ছিলো গত ১১ জানুয়ারি, শুক্রবার। লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাবের সংবর্ধনা উপলক্ষে কমপক্ষে ১০ বার রক্ত দিয়েছেন এমন রক্তদাতাদের দ্বিতীয়বারের মতো বিরল সম্মানে ভূষিত করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে এই সম্মাননা অনুষ্ঠানটি রক্তদাতাদের মিলনমেলায় পরিণত হয়। সংবর্ধিত রক্তদাতা ছাড়াও ছিলেন তাদের আত্মীয়-বন্ধু এবং পরিচিত জন। আরো ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ও কর্মীবৃন্দ। এই অনুষ্ঠানে অংশ নেয়ার মধ্য দিয়েই রক্তদাতারা উপলব্ধি করেন মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানোর উদ্যোগ কত আনন্দময় হতে পারে। ১০ বার রক্ত দিয়ে তারা অন্তর্ভুক্ত হলেন সিলভার ক্লাবের সদস্য হিসেবে। হলের ভেতরে আসন গ্রহণ ছাড়াও বাইরে ভিডিও প্রজেক্টরের সাহায্যে অনেকে অনুষ্ঠান উপভোগ করেন।

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য প্রফেসর এসএমএ ফায়েজ।



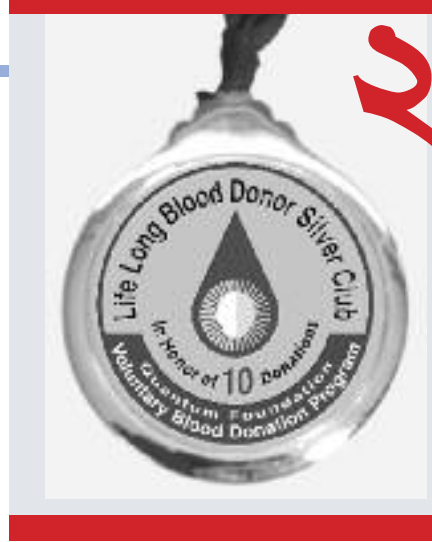
মায়ের সঙ্গে মেহেদী হাসান ও নিলুফা ইয়াসমীন। থ্যালাসেমিয়া রোগী দুই ভাই-বোনের বেঁচে থাকার অবলম্বন স্বেচ্ছা রক্তদাতারা

বিশেষ অতিথি ছিলেন ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের সেক্রেটারি জেনারেল জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক। অনুষ্ঠানে দুই শতাধিক সিলভার ডোনারকে বিশেষ আইডি কার্ড, সার্টিফিকেট ও মেডেল দেয়া হয়।

প্রধান অতিথি উপাচার্য অধ্যাপক এসএমএ ফায়েজ কানায় কানায় পূর্ণ প্রেস ক্লাব অডিটোরিয়ামের সুশৃঙ্খল আয়োজন দেখে উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে বলেন, আজকের এই অনুষ্ঠান সত্যিই মহৎ আয়োজন। কোনো অনুষ্ঠান যে এত সুশৃঙ্খল হতে পারে তা দেখে আমি অভিভূত। এর আগে ২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে সর্বোচ্চ ২৪ বার রক্তদাতা অনিবার্ণ হককে পরিচয় করিয়ে দেয়া হয়। তারই সূত্র ধরে অধ্যাপক ফায়েজ বলেন, বিশ্বে সবচেয়ে ধনী ব্যক্তিদের তালিকা হয়, ট্যাক্স কে বেশি দিচ্ছে তাদের তালিকা হয়, আর কোয়ান্টাম এখন তালিকা করছে মানুষের জীবন বাঁচাতে সবচেয়ে বেশি কে রক্ত দিচ্ছে। এটা অত্যন্ত বিরল ঘটনা, অত্যন্ত আনন্দের ঘটনা।

বিশেষ অতিথি ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক বলেন, রক্ত হচ্ছে শ্রষ্টার এক অপূর্ব নেয়ামত। অন্যকে দান করার মধ্য দিয়েই আমরা এর সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে পারি। তিনি বলেন, মানুষের প্রতি আমাদের অনেক দায়বদ্ধতা রয়েছে। রক্তদানের মাধ্যমে আমরা তার কিছুটা পূরণ করতে পারি।

কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক ও



বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডা. এবিএম ইউনুস কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক চিত্র তুলে ধরেন। তিনি বলেন, ২০০০ সালে আধুনিক ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ৭০ হাজারের বেশি স্বেচ্ছা রক্তদাতা তৈরি করেছে যার মধ্যে আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারাবদ্ধ রয়েছেন ৮,৭৬০ জন। অনুষ্ঠানে পোলিও আক্রান্ত রক্তদাতা জাহাঙ্গীর হোসেন ক্র্যাচে ভর দিয়ে মঞ্চে এসে মানুষের প্রয়োজনে তার নিয়মিত রক্ত দেয়ার অনুভূতি বর্ণনা করেন। এছাড়া থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত স্কুলছাত্র মেহেদী হাসান আবেগজড়িত কণ্ঠে বলেন, আপনাদের দান করা রক্তেই আমি এবং আমার মতো হাজার হাজার মানুষ বেঁচে আছি। আপনাদের মতো মহৎপ্রাণ রক্তদাতারাই আমাদের বেঁচে থাকার অবলম্বন।

সভাপতির বক্তব্যে মাদাম নাহার আল বোখারী স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানিয়ে বলেন, সুস্থতা হচ্ছে শ্রষ্টার একটি নেয়ামত। অসংখ্য মানুষ আন্তরিক ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও রক্ত দিতে পারেন না। অনেককে অন্যের রক্তের উপর নির্ভরশীল হয়ে বেঁচে থাকতে হয়। মানুষ বাঁচাতে আপনারা এগিয়ে এসেছেন, সেজন্যে জাতি আপনাদের কাছে কৃতজ্ঞ।

তিনি স্বেচ্ছা রক্তদান আন্দোলনের মোটিভেশনের নতুন মাত্রা 'স্কুল প্রোগ্রাম' চালুর ঘোষণা দিয়ে বলেন, যার বয়স ১৮ সে তার ১৯তম জন্মদিন রক্তদানের

মাধ্যমে পালন করবে- এই আহ্বান নিয়ে আমরা নতুন প্রজন্মের কাছে যাচ্ছি। যাতে তারা স্কুল থেকেই ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ হওয়ার প্রেরণা পায়।

উল্লেখ্য, ২০০০ সালে কোয়ান্টামের রক্তদান কর্মসূচির শুরু পর থেকে এখন পর্যন্ত ১ লাখ ১১ হাজার ৩০ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয় যা বিভিন্ন উপাদানে বিভক্ত করে ১ লাখ ৩৭ হাজার ৬৫৯ ইউনিট সরবরাহ করা হয়। কোয়ান্টাম ল্যাব এখন সুস্থ ও নিরাপদ রক্তের প্রধান নির্ভরযোগ্য কেন্দ্রে রূপান্তরিত হয়েছে।

সম্মাননা অনুষ্ঠানের প্রাণ স্বেচ্ছা রক্তদাতারা এরকম একটি জাতীয় সম্মান পেয়ে অভিভূত। তাদের অনেকেই মনে করেন এই সম্মান ও স্বীকৃতি পাওয়ার মধ্য দিয়ে জাতি ও সমাজের প্রতি তাদের দায়িত্ব অনেক বেড়ে গেল।

নিয়মিত রক্ত দেয়া প্রয়োজন

আইনের ছাত্রী জাকিয়া সুলতানা আঁখি বলেন, থ্যালাসেমিয়া রোগীকে যে নিয়মিত রক্ত দিতে হয় অনুষ্ঠানে আসার আগে পর্যন্ত আমি জানতামই না। পোলিও আক্রান্ত জাহাঙ্গীর হোসেন তার প্রতিবন্ধকতা সত্ত্বেও যেভাবে নিয়মিত রক্তদান করছেন, আমার চোখে পানি এসে গেছে। আমরা যারা সুস্থ থেকেও রক্ত দিই না, তিনি তাদের কাছে একটি দৃষ্টান্ত। নিজের সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্যেই প্রতিটি মানুষের নিয়মিত রক্ত দেয়া উচিত। এছাড়া কোয়ান্টামে এসে যে মমতা পেয়েছি, তা আর কোথাও পাই নি।



উদ্যোগটা প্রশংসনীয়

বেসরকারি চাকরিজীবী শফি কামাল বলেন, সম্মান জানানোর এই উদ্যোগটা খুব প্রশংসনীয়। অনুষ্ঠানের চমৎকার শৃঙ্খলা এবং মেডেল দেয়ার সুশৃঙ্খল পদ্ধতি অত্যন্ত ভালো লেগেছে। এরকম অনুষ্ঠান আমাদের জন্যে প্রেরণাদায়ক। তিনি বলেন, রক্তের প্রয়োজন জানতে পারলে যে অবস্থায় থাকি ছুটে যাবো। নিজে না পারলে অন্যের রক্ত সংগ্রহ করে দেবো।



প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ায়

জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে এই ব্যতিক্রমী অনুষ্ঠানটি সেদিন বাংলাদেশ টেলিভিশনসহ দেশের শীর্ষস্থানীয় টিভি চ্যানেলগুলো সম্প্রচার করে। রেডিও টুডে সরাসরি অনুষ্ঠানস্থল থেকে প্রচার করে খবর ও সাক্ষাতকার। পরদিন ১৩টি জাতীয় দৈনিক পত্রিকা গুরুত্বের সাথে অনুষ্ঠানের ছবি ও সংবাদ প্রকাশ করে। এই অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে বাংলাদেশের স্বেচ্ছা রক্তদান আন্দোলনের এক নতুন মাত্রা যোগ হলো। এদেশে স্বেচ্ছায় রক্তদাতাদের এভাবে আর কেউ সম্মান জানায় নি।

তা সম্মাননা অনুষ্ঠান



১০ম
দানের
সম্মানে

প্রতিমাসে রক্ত দিতে পারতাম!

ব্যবসায়ী বাচ্চু মিয়া বলেন, অনুষ্ঠানে এসে আমার মনে হয়েছে প্রতিমাসে যদি রক্ত দিতে পারতাম! আমাদের রক্তের ওপর নির্ভর করে বেঁচে আছে অনেক মানুষ, এটা এখানে এসেই উপলব্ধি হলো।



স্মরণীয় হয়ে থাকবে

কলেজ ছাত্রী মাহবুবা মোরশেদ কণা বলেন, নিয়মিত রক্ত দিতেই আমার খুব ভালো লাগে। আমার রক্তে একজন মানুষ বেঁচে যাচ্ছে এ আনন্দই আলাদা। কিন্তু দানের মধ্য দিয়ে আজ যে সম্মান পেলাম তা আমার জন্যে স্মরণীয় হয়ে থাকবে।



প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখবো

ব্যবসায়ী আরিফুল ইসলাম বলেন, এই অনুষ্ঠানে সম্মানিত হওয়ার পর আমার দায়িত্ব অনেক বেড়ে গেল। মানুষের কল্যাণে আমি আমার প্রচেষ্টা সবসময় অব্যাহত রাখবো। আমার পরিচিতজনকে রক্তদান সম্পর্কে সঠিক ধারণা দিতে চেষ্টা করবো।



সাংগঠনিক দক্ষতার পরিচয় পেলাম

বেসরকারি ব্যাংকের কর্মকর্তা শাহ রেজা সিলভার ক্লাবের প্রোগ্রামটি চমৎকার উল্লেখ করে বলেন, জীবনে অনেক প্রোগ্রামে অংশ নিয়েছি এতো সুশৃঙ্খল অনুষ্ঠান দেখি নি। কোয়ান্টাম যোভাবে সময়মতো প্রোগ্রাম শুরু করেছে আমাদের দেশে এটি বিরল ঘটনা। অনুষ্ঠানে গিয়ে কোয়ান্টামের সাংগঠনিক দক্ষতার পরিচয় পেলাম।



এত বড় সংবর্ধনা!

বেসরকারি চাকরিজীবী সঞ্জয় কুমার সাহা বলেন, পুরো অনুষ্ঠানটি আমার খুব ভালো লেগেছে। এটা আমার জীবনের একটি বড় ঘটনা, কল্পনারও অতীত। রক্ত দিয়ে এত বড় সংবর্ধনা পাবো জীবনেও ভাবি নি। এটা ভালো কাজে আমাদের সারা জীবন উদ্বীপনা যোগাবে।



মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচবে

ব্যবসায়ী শিপন চৌধুরী বলেন, অনুষ্ঠানটা আমি অন্তর দিয়ে উপভোগ করেছি। এই অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টামের সাথে আরো বেশি একাত্ম হতে পেরেছি। অন্য অনেক কিছু করার মতো সুযোগ নাও পেতে পারি। কিন্তু রক্ত দিয়ে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানোর কাজটা চালিয়ে যাবো।



নিয়মিত হওয়া দরকার

গৃহবধু মরিয়ম আক্তার বলেন, আমি আমার আশেপাশের মানুষদের সবসময় রক্ত দেয়ার কথা বলি, উদ্বুদ্ধ করি। অনুষ্ঠানে গিয়ে ভিসি স্যারের কথা শুনে আরো বেশি উদ্বুদ্ধ হলো। এরকম অনুষ্ঠান নিয়মিত হওয়া দরকার।



মানুষের পাশে দাঁড়ানোর আনন্দ

সাংবাদিক সাইফ ইসলাম দিলাল বলেন, রক্ত দেয়া এবং নেয়ার মধ্য দিয়েই কোয়ান্টামকে এ দেশের লাখ লাখ মানুষ চেনে। আমি রক্ত দেয়ায় উদ্বুদ্ধ করার কাজটাই বেশি করি, আমার ভালো লাগে। মানুষের প্রয়োজনে পাশে দাঁড়ানোর মতো আনন্দ অন্য কিছুতে নেই।



এতো সুশৃঙ্খল প্রোগ্রাম!

ব্যাংকার মোহাম্মদ তৌহিদুল ইসলাম বলেন, আমার এক বন্ধুকে সঙ্গে নিয়ে এসেছিলাম, সেও খুব মুগ্ধ। এ দেশে যেখানে ৫০ জন লোককে এক জায়গায় করলে বিশৃঙ্খল অবস্থার সৃষ্টি হয় সেখানে এত মানুষের একটা প্রোগ্রাম এতো সুশৃঙ্খল হতে পারে ভাবাই যায় না।



ক্যাম্পের আয়োজন করবো

বাংলাবাজারের পুস্তক প্রকাশক জামালউদ্দিন আহমেদ বলেন, এই সংবর্ধনার মধ্য দিয়ে আমার নিজের প্রতি দায়িত্ব বেড়ে গেল বলে মনে করছি। আমি চেষ্টা করবো স্থানীয়ভাবে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন করার। কারণ, পেশাদার রক্তদাতাদের ওপরে নির্ভরতা কমাতে আমাদেরকেই এগিয়ে আসতে হবে।



নিজের পরিবার থেকেই

চাকরিজীবী রফিকুল ইসলাম সোহেল বলেন, ভালো কাজে এরকম উদ্যোগ প্রয়োজন। আমি সবসময় মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করি। এই অনুষ্ঠান থেকে ভালো অনুভূতি নিয়ে এলাম। মনে হচ্ছে, এমন ভালো কাজের মোটিভেশন শুরু করতে হবে নিজের পরিবার থেকেই।



২০০ ডোনার পূর্ণ করবো

ব্যবসায়ী মাসুদ হাসান বলেন, অনুষ্ঠানটা এক কথায় আমার জন্যে বিশাল প্রাপ্তি। এর মাধ্যমে আমি নতুন জীবন পেলাম। কোয়ান্টামে রক্তদানে এ পর্যন্ত ১৪২ জন ডোনারকে উদ্বুদ্ধ করেছি। আমার টার্গেট এ বছরের মধ্যেই ২০০ ডোনার পূর্ণ করা। ভালো কাজে মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার মতো মহৎ বিষয় আর কিছু হয় না।



হিসেবটা আপনারা রাখছেন

ব্যবসায়ী মহসীন আহমেদ মুগ্ধতার অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, অনুষ্ঠানে এসে আমার অনুভূতি ভিন্ন রকম। কে কতবার রক্ত দিয়েছে সে হিসেব আপনারা রেখেছেন। তাদের সম্মান জানাচ্ছন এটা বিরল ঘটনা। আমি ১৯ বছর বয়স থেকে বিভিন্ন জায়গায় নিয়মিত রক্ত দিয়েছি। এখন থেকে রক্ত দেয়ায় মানুষকে উৎসাহিত করবো।



সাক্ষাতকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন : শিমুল মাহমুদ

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : জীবনে যা যা চাই তার প্রতিটির জন্যে কি আলাদা আলাদা মনছবি করতে হবে?

উত্তর : প্রতিটির জন্যে আলাদা আলাদা নয়, একই মনছবিতে সবগুলো বিষয় নিয়ে আসবেন। অর্থাৎ চাওয়া একটাই, কিন্তু তাতে সব-ই থাকবে। অনেকটা সেই গুরু-শিষ্যের গল্পের মতো। এক শিষ্য তার গুরুর খুব সেবা-শুশ্রূষা করতে লাগলো। গুরু সন্তুষ্ট হয়ে তাকে আশীর্বাদ করলেন। জানতে চাইলেন তার এমন একটি প্রার্থনার কথা যা তিনি বাস্তবায়ন করে দেবেন। তবে শর্ত হলো চাইতে হবে কেবল একটাই, তার বেশি নয়। শিষ্য তখন ভক্তির জ্বালায়, তার চাওয়া একটাই। আর তা হলো— “আমি সাতমহলা বাড়িতে, সোনার পালঙ্কে শুয়ে সুস্থ শরীরে নাতিপুত্র পরিবেষ্টিত অবস্থায় তৃপ্তির সাথে মারা যেতে চাই।” গুরু তখন বললেন, “চাওয়ার তুমি আর বাকি রাখলে কী?” তার এ চাওয়ার মধ্যে শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, পারিবারিক এবং আত্মিক— সব চাওয়াই ছিলো।

আসলে চাওয়ার প্রকৃতি এটাই। তাই মনছবি হলো আপনার জীবনের সবগুলো ক্ষেত্রের লক্ষ্যের একটা সমন্বিত রূপ। এটা আপনি একসঙ্গেই দেখতে পারেন।

প্রশ্ন : সাফল্যের মনছবি করেছে। কিন্তু আত্মবিশ্বাস পাই না। মেডিটেশন করতেও ভালো লাগে না। ফাউন্ডেশনে এলে বা আপনার সামনে মনে হয় সব পারবো। কিন্তু চলে গেলেই মনে হয় ভুলে যাচ্ছি। হতাশ হয়ে যাই। কী করবো?

উত্তর : আপনার সমস্যাগুলোর মূল কারণ আত্মবিশ্বাসের অভাব। এর জন্যেই প্রত্যয়ন বা অটোসাজেশন। ফাউন্ডেশনের প্রত্যয়ন কণিকায় বেশ কিছু প্রত্যয়ন রয়েছে। এর মধ্য থেকে আপনার জন্যে প্রাসঙ্গিক প্রত্যয়নগুলো অনুশীলন করতে পারেন। যখনই মেডিটেশন করছেন, একা থাকছেন বা সুযোগ পাচ্ছেন— অন্যান্য কাজে সময় নষ্ট না করে মনে মনে বা অনুচ্চস্বরে এই প্রত্যয়নগুলো আওড়ে যান। দেখবেন আপনার অনেক সমস্যার খুব সহজ সমাধান হয়ে গেছে। আসলে চাওয়া, প্রার্থনা বা ইচ্ছাই সকল কর্মের অঙ্কুর। কারণ নিয়ত, চাওয়া বা প্রার্থনা যা হবে সে অনুসারেই তার প্রাপ্তি ঘটবে। প্রত্যয়ন এই নিয়ত বা লক্ষ্যকেই দেয় সুদৃঢ় ভিত্তি। আর নিয়ত বা লক্ষ্য সুদৃঢ় হলেই মন ও মস্তিষ্ক তা অর্জনে কাজ করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে। তাই ধ্যানের স্তরে বা স্বাভাবিক জগত অবস্থায় মনে মনে বারবার প্রত্যয়ন করুন। নিয়ত বা লক্ষ্য সুদৃঢ় হবে, সৃষ্টি হবে নতুন বাস্তবতা। আপনি আবিষ্কার করবেন আপনার নতুন ‘আমি’কে।

প্রশ্ন : আমি ফার্মেসিতে ১ম বর্ষে পড়ছি। কিন্তু আমার স্বপ্ন ছিলো সাইকিয়াট্রিস্ট হওয়া। যদিও গবেষণার কাজও আমার খুব ভালো লাগে যা আমি ফার্মেসিতে করার সুযোগ পাচ্ছি। এখন আমার প্রশ্ন— দুটো কি পাশাপাশি করার সুযোগ আছে?

উত্তর : ফার্মেসি এবং সাইকিয়াট্রি দুটোই এত ব্যাপক বিষয় যে, একই সাথে দুটোতেই এক্সপার্ট হওয়া সম্ভব নয়। ফার্মেসির গবেষণা আপনার যেহেতু ভালো লাগে আপনি তা করুন। তার পাশাপাশি আপনি কাউন্সিলর হতে পারেন যা সাইকোথেরাপিস্টের কাজ। কারণ এখন সাইকিয়াট্রির চেয়ে সাইকোথেরাপিই বেশি কার্যকরী এবং গুরুত্বপূর্ণ বিবেচিত হচ্ছে চিকিৎসাবিজ্ঞানী এবং রোগী উভয়ের কাছেই। কাজেই আপনি ফার্মেসির পাশাপাশি কাউন্সেলিং দক্ষতা গড়ে তুলতে পারেন ফাউন্ডেশনের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে।

প্রশ্ন : আমি যতদিন বেঁচে থাকবো, ততদিন কি সকাল ও রাতে মেডিটেশন করে যাবো? কাজের চাপে কখনো সকালে মেডিটেশন হয় না। আর রাতে শরীর এত ক্লান্ত থাকে যে মেডিটেশন করতে করতে ঘুম আসে। এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : সকালে যদি কাজের চাপে মেডিটেশন করতে না পারেন, দুপুরে করবেন। দুপুরে না পারলে বিকেলে, অর্থাৎ যখন পারবেন করবেন। আর সময় করতে না পারা— এটা একটা খোঁড়া অজুহাত ছাড়া আর কিছু নয়। কারণ মেডিটেশন করাটাই যদি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হতো তাহলে ব্যস্ততার অজুহাত দেয়ার সুযোগ পেতেন না।

আর মেডিটেশন আপনার উপকারের জন্যেই। আমরা অনেক সময় ব্যস্ততার অজুহাত দিয়ে মেডিটেশন করি না। কিন্তু ব্যস্ত হলেই সফল হওয়া যায় না। সফল তারাি হয় যারা ব্যস্ততার ফসলকে ঘরে তুলতে পারে। আর এটা সম্ভব তখনই যখন একজন মানুষ সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং পরিকল্পনামাফিক গুছিয়ে সময়ানুবর্তিতার সাথে কাজ করতে পারেন। এটা সম্ভব মেডিটেশনের মাধ্যমেই। তা না হলে অনেক কাজ হয়তো আপনি করতে পারেন কিন্তু এ কাজের ফসল আপনি তুলতে পারবেন না। তাই আপনার সাফল্যকে আরো অর্থবহ, পরিপূর্ণ এবং স্থায়ী করার জন্যেই মেডিটেশন একান্ত জরুরি। আপনার প্রতিদিনের খাওয়া- ঘুম যেমন জরুরি, মেডিটেশনও তেমনি।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত মেডিটেশন করি। তাতে সবসময় অটোসাজেশন দিই যে, আমি নিয়মিত নামাজ পড়বো, স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জনের মাধ্যমে আত্মিক প্রশান্তি পাচ্ছি। কিন্তু তারপরও নামাজে নিয়মিত হতে পারি নি। আমি এখন কীভাবে অটোসাজেশন দেবো?

উত্তর : আপনার অটোসাজেশনটি হবে— আমি নিয়মিত নামাজ ‘পড়ছি’, ‘পড়বো’ নয়। সেই সাথে মনছবি দেখতে হবে যে, নির্ধারিত সময়ে গড়িমসি না করেই পরিপূর্ণ একাগ্রতা নিয়ে নামাজ পড়ছেন। নিয়ত করে ধীর স্থির শান্তভাবে রুকু ও সিজদা দিয়ে নামাজ পড়ছেন। এবং বাস্তবেও পড়বেন। এরপরেও যদি না হয়, তাহলে নিজের জন্যে শাস্তির ব্যবস্থা করতে হবে। এ শাস্তি শারীরিক শাস্তি হতে পারে, আর্থিক দণ্ড হতে পারে। নামাজ কাজা হলে কিছু টাকা শাস্তিস্বরূপ আপনি মাটির ব্যাংকে রাখুন এবং আন্তরিকভাবে অনুশোচনা করুন যে, এর পুনরাবৃত্তি আর করবেন না। আশা করা যায়, আপনি এ দীর্ঘসূত্রিতা কাটিয়ে উঠতে পারবেন। কারণ আপনি যেহেতু নামাজ পড়তে চান— যদি আন্তরিকভাবে উদ্যোগী হন, তাহলে নিশ্চয়ই আপনার পক্ষে সম্ভব এই অভ্যাসকে আয়ত্ত করা।

প্রশ্ন : আমি জন্মের পর মায়ের সমস্যার কারণে বুকের দুধ থেকে বঞ্চিত হয়েছি। এখন আমি অনেক বড় হয়েছি। কিন্তু অনেক প্রাপ্তির পরও কেন যেন আমি এখনো মানসিকভাবে নিশ্চয়তা বোধ করি না। এটা কি সেজন্যেই হয়েছে? তাহলে এ থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

উত্তর : এটা ঠিক, যে সন্তান মায়ের বুকের দুধ পায় না তারা মানসিকভাবে অনিশ্চয়তায় ভোগে। এখন আপনার ক্ষেত্রে তো কিছু করার নেই। যা হওয়ার হয়ে গেছে। আপনি চিন্তা করুন, মায়ের চেয়েও যিনি বড়— আপনার স্রষ্টা সকল নিরাপত্তা, সকল নিশ্চয়তার উৎস— তিনি আপনাকে নিরাপত্তা দিচ্ছেন। কারণ আপনাকে যেমন তিনি সৃষ্টি করেছেন তেমনি আপনার মাকেও তিনি সৃষ্টি করেছেন এবং মায়ের দুধের মাধ্যমে নিশ্চয়তা বোধ সৃষ্টির প্রক্রিয়ার উৎসও তিনি। অতএব তার ওপর বিশ্বাস রাখুন। তার কাছে প্রার্থনা করুন। দেখবেন আপনার অনিশ্চয়তাবোধের এ আশংকা আর থাকছে না। কারণ সত্যিকার ক্ষমতাই তার হাতে।

প্রশ্ন : আমার দূরারোগ্য ব্যাধি রয়েছে যা মেডিটেশন ও অন্যান্য চেষ্টায় এখন ভালোর দিকে। এ অসুখের কারণে আমি স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারি না। মনের জোর বাড়ানোর উপায় কী?

উত্তর : আসলে শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধী বা পঙ্গু হলেই জীবন ব্যর্থ হয়ে যায় না। আমাদের কোর্সে আমরা এমন বেশকিছু উদাহরণ দিই যারা শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধী হয়েও মনের শক্তির কারণে সফল হয়েছেন, বিশ্বখ্যাত হয়েছেন। যেমন স্টিফেন হকিং, হেলেন কেলার, সাতারু মাসুদুর রহমান কিংবা অ্যাথলেট উইলমার রুডলফ। কাজেই যখনই ক্লান্ত লাগবে এই মানুষদের ছবি কল্পনা করবেন এবং শুকরিয়া আদায় করবেন এজন্যে যে, আপনি অন্তত এদের চেয়ে ভালো। কারণ এদের শারীরিক অসুস্থতা নিয়ে এদের কিছু করার ছিলো না। কিন্তু আপনি তো শারীরিকভাবে ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠছেন। এই সুস্থতার হার আরো বেড়ে যাবে এবং মানসিকভাবেও উজ্জীবিত বোধ করবেন।

প্রশ্ন : সন্তানের মনছবি বাস্তবায়নে মা কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে?

উত্তর : সন্তানের মনছবি বাস্তবায়ন করতে হবে সন্তানকেই। তবে মা তাকে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করতে পারেন যা মায়ের পক্ষে করা সম্ভব।

প্রশ্ন : বিয়ের মনছবি কীভাবে করবো? নির্দিষ্ট কারো চেহারা যদি ভেসে আসে তাহলে তাকে নিয়েই কি মনছবি দেখতে হবে? সে ভালো হবে কি না সেটা যাচাই করার কি দরকার নেই?

উত্তর : অবশ্যই দরকার আছে। কারণ বিয়ের ব্যাপারে সবসময়ই বাস্তবে পাত্র/পাত্রীর খোঁজ-খবর নিয়ে যাচাই করে দেখা উচিত— সে কতটা উপযুক্ত হবে। এক্ষেত্রে অন্ধের মতো কখনোই স্বপ্ন দেখা উচিত নয়। কারণ, বিয়ে হলো দুটো মানুষের শারীরিক, মানসিক, বৈষয়িক, পারিবারিক ও সামাজিক সামঞ্জস্য, বোঝাপড়া ও ভারসাম্যের বিষয়। এখানে আবেগের রঙিন চশমা ব্যবহার করে শুধু বাহ্যিক রূপ বা চাকচিক্যে মোহিত হলে পরিণামে তা শুধু অশান্তি আর কষ্টই এনে দেয়। কাজেই মনছবি দেখার আগে এবং সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে, অবশ্যই বাস্তবে পর্যাপ্ত খোঁজ নেবেন। কারণ এমন বহু ঘটনা ঘটেছে যেখানে খোঁজ-খবর না নিয়ে তাড়াহুড়ো করে বিয়ে হবার ফলে করুণ পরিণতি হয়েছে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

শিক্ষার্থী কার্যক্রম

গত ২১ জানুয়ারি, সোমবার বিকেলে সিলেট সেন্টার কার্যালয়ে দেড়ঘণ্টাব্যাপী শিক্ষার্থী কার্যক্রমে ‘পরীক্ষায় কাঙ্ক্ষিত ফল লাভের উপায়’ বিষয়ে আলোচনা করেন লতিফা-শফি কলেজের অধ্যক্ষ আমীরুল আলম খান। প্রায় দেড়শ শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানে শিক্ষার্থীরা লেখাপড়ায় মনোযোগী এবং কোয়ান্টামে একাত্ম হওয়ার আগ্রহ প্রকাশ করেন।

একই দিনে মতিঝিল শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী মিলনমেলা। এতে ‘ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার উপায়’ বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক শ্রী সুমন ধর।

চট্টগ্রাম সেন্টার

টিউবওয়েল উদ্বোধন

গত ৪ জানুয়ারি, শুক্রবার চট্টগ্রামের কেলিশহর গ্রামে টিউবওয়েল উদ্বোধন করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা জনাব মুজিবুর রহমান। এসময় সেন্টারের অন্যান্য দায়িত্বশীলবৃন্দ তার সাথে ছিলেন।

উত্তরা শাখা

ঈদ পুনর্মিলনী ও নব-দম্পতি সম্বর্ধনা



গত ১৮ জানুয়ারি, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে আয়োজন করা হয় ঈদ পুনর্মিলনী ও নব-দম্পতি সম্বর্ধনা অনুষ্ঠানের। থিম সং বাজিয়ে অনুষ্ঠানের সূচনা হয়। এক আনন্দঘন পরিবেশে নব-দম্পতিদের ফুলেল সংবর্ধনা জানানো হয়। এরপর বিভিন্ন খেলা ও কুইজে তারা অংশ নেন। ঈদের আনন্দ সবাই ভাগাভাগি করে নেন উপভোগ্য এ অনুষ্ঠানে।

পরিচিতি অনুষ্ঠান

গত ২৫ জানুয়ারি, শুক্রবার খাগড়াছড়িতে জেলা শিল্পকলা একাডেমিতে ও ২৬ ফেব্রুয়ারি, শনিবার কক্সবাজার সিলভার সাইন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতি অনুষ্ঠান। এতে মূল আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার সমন্বয় জনাব মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন।

ঢাকার শাখাগুলো মুখরিত হলো বিভিন্ন অঞ্চলের দায়িত্বশীলদের পদচারণায়

২০০৮ কোয়ান্টামের, ২০০৮ আপনার-কোয়ান্টামের ষোড়শ বছরের এ বাণীকে সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে এবার ঢাকার বাইরের বিভিন্ন সেন্টার-শাখা-সেলের দায়িত্বশীলবৃন্দ হাজির হয়েছিলেন ঢাকার শাখাগুলোতে। বিভিন্ন অঞ্চলের দায়িত্বশীলদের পদচারণায় মুখর হয়ে উঠেছিলো শাখাগুলো। সাধারণভাবে কেন্দ্রীয় আলোচকদের আলোচনা শুনতে অভ্যস্ত শাখার সদস্যরা প্রথমবারের মতো ব্যতিক্রমী এ আয়োজনে উচ্ছ্বসিত আনন্দে তাদের স্বাগত জানান। আগে জানতেই পারেন নি এমন অনেক সদস্য বিস্মিত ও অভিভূত। এ যেন মেঘ না চাইতেই বৃষ্টি।

গত ১৮ জানুয়ারি, শুক্রবার শাখার নিয়মিত কার্যক্রমে মতিঝিল শাখায় আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী, সবুজবাগ শাখায় রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী, উত্তরা শাখায় রাজশাহী সেন্টারের নির্বাহী জনাব মাসুদুল হক সিদ্দিকী, হাতিরপুল শাখায় চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার

সমন্বয় জনাব এস এম সাজ্জাদ হোসেন, ধানমন্ডি শাখায় চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার নুরুল হক, মগবাজার শাখায় রাজশাহী সেন্টারের অর্গানাইজার মাসুমা খাতুন, গেলুরিয়া শাখায় সিলেটের শাপলাবাগ সেলের আহ্বায়ক জনাব আশরাফ মাহমুদ এবং মিরপুর সেন্টারে আলোচনা করেন শেরপুর সেলের পরিচালক ডাক্তার জাবেদ ইকবাল। তাদের সফরসঙ্গী হিসেবে ছিলেন ঢাকার বাইরের অন্যান্য দায়িত্বশীলবৃন্দ।

অধিকাংশ আলোচক প্রথমবারের মতো ঢাকার শাখাগুলোতে আলোচনা করতে গিয়ে এক ব্যতিক্রমী অনুভূতিতে সিক্ত হন। শাখার সদস্যদের আন্তরিক অভ্যর্থনা ও অতিথ্যেতায় তারা মুগ্ধ হন। আলোচনা ছাড়াও তারা শাখার দায়িত্বশীলদের সাথে মতবিনিময় করেন। এতে তাদের অভিজ্ঞতার ভাণ্ডার যেমন সমৃদ্ধ হয়, তেমনি তারা অনুপ্রাণিত হন। শাখার পরিচালকদের পাশাপাশি আলোচকবৃন্দও এমন প্রোথাম নিয়মিত হওয়ার ব্যাপারে আগ্রহ প্রকাশ করেন।

মিরপুর সেন্টার

প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স

আনন্দসন্ধ্যা ও পিঠা উৎসব

গত ১৫ জানুয়ারি, সেন্টারে নিয়মিত মাসিক প্রোথাম প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স আনন্দসন্ধ্যায় গান, কৌতুকের মধ্য দিয়ে সবাই বিমল আনন্দ উপভোগ করেন। এতে কোয়ান্টিয়ারদের মধ্যে গভীর একাত্মতা গড়ে ওঠে।

এছাড়া গত ১৮ জানুয়ারি, শুক্রবার সেন্টারের পিঠা উৎসব পরিণত হয় আনন্দ উৎসবে। মুহূর্তেই ফাঁকা হয়ে যায় পিঠার সবগুলো স্টল।

সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২৫ জানুয়ারি, শুক্রবার কাকরাইলের মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয় সক্রিয় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক-এর পরিচালনায় দিনব্যাপী এ প্রোথামে দুই শতাধিক সক্রিয় গ্রাজুয়েট উপস্থিত ছিলেন।

কেন্দ্রীয় শিক্ষার্থী মাসিক প্রোথাম

শিক্ষার্থী জীবনে লক্ষ্য অর্জনের পথে একটা অন্যতম বাধা মাইন্ড করা। মা-বাবা, ভাই-বোন কিংবা সহপাঠীর সাথে খুব সামান্য বিষয় নিয়ে মাইন্ড করে আমরা আমাদের জীবনের কিছু মূল্যবান সময় নষ্ট করছি। মনে রাখতে হবে মাইন্ড করা মানে রি-অ্যাকটিভ হওয়া। লক্ষ্যের ব্যাপারে কখনো মাইন্ড করা যাবে না। লক্ষ্য অর্জনের বাধাগুলোকে চিহ্নিত করতে হবে এবং এগুলো থেকে মুক্ত থাকার জন্যে সংসঙ্গে একাত্ম থাকতে হবে।

গত ১০ জানুয়ারি, বৃহস্পতিবার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত শিক্ষার্থী মাসিক প্রোথামে একথা বলেন গুরুজী। এতে উপস্থিত ছিলেন শিক্ষার্থী কোর্স সম্প্রদায়ী প্রায় দুইশত শিক্ষার্থী।

আগামী শিক্ষার্থী মাসিক প্রোথাম অনুষ্ঠিত হবে ১৩ মার্চ, ২০০৮ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে।

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ১১ জানুয়ারি, শুক্রবার বরিশাল সেলের উদ্যোগে এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার মো. সিকান্দার এবং সেলের আহ্বায়ক মো. আবুল বাশার।

একই দিনে সুনামগঞ্জ সেল কার্যালয়ে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ সম্পন্ন হয়। এতে আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী। অনুভূতি বর্ণনা করেন সাবেক পৌরসভা কমিশনার আমিনা আখঞ্জি, পৌরসভা কমিশনার আবদুল্লাহ আল নোমান, অ্যাডভোকেট শহীদুজ্জামানসহ অন্যান্য গ্রাজুয়েটবৃন্দ।

এছাড়া গত ২৫ জানুয়ারি, শুক্রবার নওগাঁ সেলের উদ্যোগে শিল্পকলা একাডেমিতে বিশেষ অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী, শেরপুর সেলের পরিচালক ডা. জাবেদ ইকবাল ও কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার আহমেদ জুবাইর হাসান।



দেশব্যাপী টানা ভ্রমণ কর্মসূচিতে মা-জী মেধাকে বিকশিত করতে নিয়মিত আত্মপর্যালোচনা গুরুত্বপূর্ণ

কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ।
বিভিন্ন টিমে বিভক্ত হয়ে তারা এ প্রোগ্রামে
অংশ নেন।

গত ২৩ জানুয়ারি, বুধবার চট্টগ্রাম
সেন্টার; ২৬ জানুয়ারি, শনিবার খুলনা এবং
২৮ জানুয়ারি, সোমবার যশোর শাখায়
অনুষ্ঠিত হয় দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। মা-জীর
পরিচালনায় এ ওয়ার্কশপে নির্ধারিত বিষয়ে
আলোচনায় অংশ নেন কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারবৃন্দ।
মা-জী প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের আচরণ ও বৈশিষ্ট্য
সম্পর্কে বলেন, আমরা সবাই প্রো-কোয়ান্টিয়ার।
আমরা নেতৃত্বকে অনুসরণ করবো- তার বয়স পেশা
যা-ই হোক। আপাতদৃষ্টিতে ছোট কাজ বা আমার
জন্যে অপছন্দনীয় হলেও আমার দায়িত্ব আমি
সঠিকভাবে পালন করবো প্রশ্রুত আনুগত্যে।

আমাদের মনে রাখতে হবে- আমরা সেবা দিতে
এসেছি, সেবা পেতে নয়। নিয়মিত আত্মপর্যালোচনা
প্রসঙ্গে মা-জী বলেন, নিজের অনন্য গুণাবলি ও
মেধাকে বিকশিত করতে নিয়মিত আত্মপর্যালোচনা
গুরুত্বপূর্ণ। যিনি নিজের হিসাব নিজে করেন স্রষ্টা
তার হিসাব সহজ করে দেন। একজন সফল প্রো-
কোয়ান্টিয়ারের বৈশিষ্ট্য অর্জন করতে প্রতিদিন
নিয়মিত মেডিটেশন করতে হবে। সারাদিনব্যাপী
অনুষ্ঠানে মা-জী ৩টি মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

সবখানেই থাকছে মা-জীর সাথে ব্যক্তিগত
সাক্ষাতপর্ব, প্রো-মাস্টারদের সাথে মতবিনিময়।
পর্যায়ক্রমে অন্যান্য সেন্টারসহ আরো কয়েকটি
শাখাতেও মা-জী ভ্রমণ করবেন। এরপর ২ ফেব্রুয়ারি
রাজশাহী এবং ২১ ফেব্রুয়ারি সিলেট সেন্টারে
মা-জীর প্রোগ্রাম থাকছে।

কোয়ান্টামের ষোড়শ বছরে শাখা-সেন্টারগুলোর
কার্যক্রমকে আরো গতিশীল ও সুবিন্যস্ত করার লক্ষ্যে
সারাদেশব্যাপী সফরের উদ্যোগ নিয়েছেন মা-জী
নাহার আল বোখারী। গত ২১ জানুয়ারি, ২০০৮
চট্টগ্রাম সফরের মধ্য দিয়ে শুরু হয়েছে মা-জী'র টানা
ভ্রমণ কর্মসূচি। 'ভবিষ্যত কোয়ান্টামের'- শুভ
কোয়ান্টাম বছরের এ বাণী সারা দেশে পৌছে দিতে
এ কর্মসূচিতে মা-জীর সফরসঙ্গী হিসেবে থাকছেন

বছরের প্রথম লামা ফাতেহা ও আনন্দ ভ্রমণ

রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ অভিযাত্রীদল

অন্ধকার শীতের রাত, সাথে ঝুম বৃষ্টি। এর মধ্যে
রাস্তা বন্ধ, গাড়ি নিয়ে সামনেও যাওয়া যাচ্ছে না,
পেছনে যাওয়ারও নেই কোনো উপায়। বিদ্যুৎবিচ্ছিন্ন
সুনসান নীরব এ পরিবেশে ভ্রমণযাত্রীদের
অভিব্যক্তিতে নেই কোনো অভিযোগ বা উদ্বেগের
প্রকাশ। বরং সবাই যেন উপভোগ করছিলেন এই
রোমাঞ্চকর ভ্রমণ। কেউ কেউ আবার খুঁজে
পাচ্ছিলেন অ্যাডভেঞ্চারের গন্ধ। অতঃপর ৪ ঘণ্টা
ঠায় অপেক্ষা। অগত্যা রাস্তার পার্শ্ববর্তী গৃহস্থবাড়ির
৩টি গাছ কেটে তৈরি হলো বিকল্প রাস্তা। কিন্তু
ততক্ষণে চাঁদের গাড়ির ড্রাইভার নিরুদ্দেশ।
ড্রাইভারকে খুঁজে আনার পর আবার যাত্রা শুরু হলো।

গত ২৬ জানুয়ারি ফাতেহা ও আনন্দ ভ্রমণ শেষে
লামা সেন্টার থেকে আমিরাবাদ আসার পথে এ বিরল
অভিজ্ঞতায় সিক্ত হন শহুরে জীবনে অভ্যস্ত
ভ্রমণযাত্রীরা। দলে সব বয়সের নারী-পুরুষের সাথে
যেমন ছিলেন ৮০ বছরের প্রৌঢ়, তেমনি ছিলো ৪
বছরের শিশুর সপ্রাণ উপস্থিতি।

২৫ এবং ২৬ জানুয়ারি অনুষ্ঠিত হয়ে গেল
বছরের প্রথম লামা ফাতেহা ও আনন্দ ভ্রমণ। গত
বছর থেকেই প্রতিমাসে নিয়মিতভাবে হয়ে আসছে এ
প্রোগ্রাম। এবার ২৪ জানুয়ারি রাতে ঢাকা কেন্দ্রীয়
অফিস থেকে দুটি বাসে যাত্রা শুরু করে দুদিনের
ভ্রমণ শেষে ২৭ জানুয়ারি ভোরে ভ্রমণযাত্রীরা আবার
ঢাকায় ফিরে আসেন অন্যরকম কিছু অভিজ্ঞতা নিয়ে।
ভ্রমণযাত্রী ৭২ জনের অর্ধেকই ছিলেন মহিলা। এর
মধ্যে অ্যাসোসিয়েট ছিলেন ২৫ জন।

আগের দিন রাতে গুঁড়ি গুঁড়ি বৃষ্টি নিয়ে ঢাকা
থেকে যাত্রা শুরু করলেও পরদিন লামা সেন্টারে
একটি রৌদ্রোজ্জ্বল শীতের সকালের দেখা পেয়ে
উদ্বলিত হয়ে ওঠেন ভ্রমণযাত্রীরা- প্রথমদিন তারা
ফাতেহা ও বিশেষ দোয়ায় অংশ নেন। বিকেলে
ছিলো সেন্টার ভ্রমণের ব্যবস্থা আর সন্ধ্যার পর
কোয়ান্টাম শিশুকাননের আবাসিক ছাত্রদের
পরিবেশনায় ছিলো মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।
দ্বিতীয় দিন সকালের নাস্তার পর চিচিং ফাঁক ভ্রমণ
ছিলো সবার কাছে আকর্ষণীয় ও উপভোগ্য। বয়স
ভুলে সবাই মেতেছিলেন এক অনাবিল আনন্দে।
বিকলে ভ্রমণযাত্রীরা মিলিত হয়েছিলেন জাবলে
শামসে। প্রকৃতির সাথে একাত্মতার এক অনুভূতিময়
মেডিটেশনে তখন শুরু হওয়া হঠাৎ বৃষ্টি যেন প্রকৃতির
অভূতপূর্ব সাদা।

সবমিলিয়ে বছরের এই প্রথম লামা ফাতেহা ও
ভ্রমণ সবার কাছেই ছিলো উপভোগ্য। ২৬০ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট গৃহিণী আফরোজা বেগম গিয়েছিলেন তার
স্বামী ও ৩ সন্তানকে নিয়ে। তিনি বলেন, লামা
যাওয়ার আগে থেকেই মনে মনে অনেক কিছু কল্পনা
করেছি। কিন্তু গিয়ে যা দেখছি তা কল্পনাকেও হার
মানিয়েছে। চিচিং ফাঁকের সেই সুডঙ্গ, বার্না-
সবকিছুই টিভি কিংবা সিনেমায় দেখা প্রাকৃতিক
দৃশ্যগুলোর চেয়ে অনেক বেশি আকর্ষণীয়। এছাড়াও
ভ্রমণের নির্ঘণ্ট অনুসারে প্রতিটি প্রোগ্রাম যে ঠিক
সময়মতো হতে পারে এটা তাকে বিস্মিত করেছে।

নর্থ সাউথ বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী লাভণ্য দাস
নির্জনের ভাষায়- পথে ঘুটঘুটে অন্ধকার, বৃষ্টি আর



সুন্দর ভ্রমণযাত্রীরাও গিয়েছিলেন মা-বাবার সাথে

কাদায় গাড়ি আটকে থাকলেও শেষ পর্যন্ত সবকিছুই
সুন্দরভাবে সময়মতো হবে- এ বিশ্বাস ছিলো,
সংসজ্ঞের সাথে ছিলাম বলে সৃষ্টিকর্তার করুণা আর
গুরুজীর দোয়া তখন অনুভব করেছি। তাই উদ্দিগ্ন না
হয়ে আত্মবিশ্বাসের সাথে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে
অপেক্ষা করেছি। আসলে হয়েছেও তা-ই। লামা
সেন্টার থেকে আমিরাবাদ পর্যন্ত পৌছাতে প্রায় ৪
ঘণ্টা দেরি হলেও দুটো বাসই ঢাকা কেন্দ্রীয় অফিসে
এসে পৌছায় পূর্বনির্ধারিত সময়ে। বাস থেকে নামার
সময় ভ্রমণযাত্রীদের চোখেমুখে ছিলো সুন্দর
অভিজ্ঞতালব্ধ রোমাঞ্চকর একটি ভ্রমণের আনন্দ আর
উচ্ছ্বাস।

লামা ফাতেহা ও আনন্দ ভ্রমণ

আগামী ১৫ ও ১৬ ফেব্রুয়ারি, ২০০৮ অনুষ্ঠিত
হবে লামা ফাতেহা ও আনন্দ ভ্রমণ। বালা-
মুসিবত থেকে মুক্তি ও মরহুম আত্মীয়-স্বজনের
জন্যে দোয়া এবং লামা সেন্টারের বিভিন্ন স্থাপনা
ভ্রমণের সুযোগ থাকবে এ প্রোগ্রামে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org



মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসবকে স্মরণীয় করে রাখুন

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব শুরু হচ্ছে মার্চ মাসের ১ তারিখে। শেষ হবে ৩১ মার্চ। হালখাতা উৎসব উপলক্ষে ইতোমধ্যেই মাটির ব্যাংক প্রেমিকদের মধ্যে সাজ সাজ রব পড়ে গেছে। কারণ কল্যাণ ও বরকতময় কাজে নিবিড়ভাবে সময় দেয়ার সুযোগ বছরে খুব কমই আসে। ফাউন্ডেশনের সেন্টার-শাখা-সেলের কোয়ান্টিয়াররা গ্রুপ করে এবং অনেকে ব্যক্তিগতভাবে বিতরণকৃত ব্যাংক সংগ্রহের পরিকল্পনা করে রেখেছেন। অনেকে আবার এ লক্ষ্যে কাজ ও শুরু করে দিয়েছেন।

২০০৮ সালের হালখাতা উৎসবকে স্মরণীয় করে রাখতে গুরুজী এ মাসে পেশা ও বাসার বাইরে বাকি সময়টুকু মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে ব্যয় করার জন্যে ফাউন্ডেশনের সকল প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটদের প্রতি আবেদন জানিয়েছেন। তিনি বলেন, এ মাসে প্রতিদিন অন্তত একটি ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণ করুন। এতে ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজের স্ব-অর্থায়ন ভিত্তি মজবুত হবে এবং কাজের গতিশীলতা আরো বাড়বে।

১৯৯৮ সালে ১৮ হাজার টাকা সংগ্রহের মাধ্যমে যাত্রা শুরু করে মাটির ব্যাংক কার্যক্রম থেকে গত বছর অর্থাৎ ০৭-এ সংগ্রহ ছিলো আড়াই কোটি টাকারও বেশি। কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের এ অভূতপূর্ব প্রবৃদ্ধিকে গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষ সবার সম্মিলিত উদ্যোগ ও প্রচেষ্টার ফল হিসেবে উল্লেখ করে গুরুজী বলেন—আমাদের সামর্থ্য এর চেয়েও আরো অনেক বেশি যা দিয়ে আমরা বিপুল সংগ্রহের মাধ্যমে মাটির ব্যাংকের এ দশম বছরটিকে স্মরণীয় করে তুলতে পারি। দুর্গত ও বঞ্চিতের সেবায় স্ব-অর্থায়নে মাটির ব্যাংক কার্যক্রম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। ইতোমধ্যেই অসংখ্য মানুষের আন্তরিক দানে ফাউন্ডেশন পরিচালনা করছে সৃষ্টির সেবার নানামুখী কার্যক্রম। এ কার্যক্রমগুলোকে আরো বিস্তৃত করে তোলার লক্ষ্যে সময় ও শ্রমের সুপরিকল্পিত ব্যবহার করে মাটির ব্যাংককে দানের সাথে নতুন নতুন পরিবারকে যুক্ত করতে হবে।



অমর একুশে গ্রন্থমেলায় মোড়ক উন্মোচন

কোয়ান্টাম কণিকা তরুণ মনে ব্যাপক আলোড়ন সৃষ্টি করেছে



কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্রের মোড়ক উন্মোচন করছেন অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান

তরুণ সমাজের মনোজগতে নতুন আলোড়ন সৃষ্টি করেছে কোয়ান্টাম কণিকা। অমর একুশে গ্রন্থমেলায় প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্টল যেমন তরুণ-তরুণীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে, তেমনি তারা সংগ্রহ করে কণিকা। শুরু হয় সফল শিক্ষার্থী বা সফল ক্যারিয়ার কণিকা দিয়ে আর অধিকাংশই শেষ পর্যন্ত সংগ্রহ করে কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্র। প্রকাশনার অভিনবত্ব, আকারের ক্ষুদ্রত্ব আর বিষয়বস্তুর ব্যাপকত্ব ও জীবনঘনিষ্ঠতাই তাদের এ আগ্রহের মূল কারণ। কেউ কেউ একাই সংগ্রহ করেছে কণিকাসমগ্র আবার কয়েকজন মিলে কিনেছে কণিকাসমগ্র। যে-ই কিনুক বন্ধুদের হাত ঘুরতে সময় লাগে নি কণিকার। বিশ্ববিদ্যালয়ের হলগুলোতে একটি কণিকাই হয়তো পড়েছে ২০/২৫ জন মিলে। কণিকায় দেয়া সফল জীবনের সূত্র নিয়ে চায়ের কাপে বাড় তুলেছে তরুণ-তরুণীরা। একুশের গ্রন্থমেলায় তাদের জন্যে এ ছিলো এক অপ্রত্যাশিত পাওয়া।

গত ১০ ফেব্রুয়ারি মেলার নজরুল মঞ্চ 'আলোকিত জীবনের জন্যে কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্র'-এর মোড়ক উন্মোচন করেন দেশবরেণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। একই প্রতিষ্ঠান থেকে ৪টি প্রধান ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণীর সংকলন ও প্রকাশনাকে অভিনন্দন জানিয়ে তিনি বলেন, এটি নিঃসন্দেহে বাঙালি জাতির হাজার বছরের উদার মানবিক চেতনাকেই ধারণ করেছে।

মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী ও অন্যান্য দায়িত্বশীলবৃন্দ। কোয়ান্টাম কণিকার স্টল মূল মেলায় বাইরে সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে হলেও মোট ৪৬টি কণিকার দৃষ্টিনন্দন সেট প্রথমদিন থেকেই মেলায় আসা পাঠক, ক্রেতা ও দর্শনার্থীদের মধ্যে বিপুল আগ্রহ সৃষ্টি করে। পাঁচ দিনের মাথায় আর একটি স্টল নিতে হয় ভিড় সামালানোর জন্যে। [বিস্তারিত ৫ম পৃষ্ঠায়]

ফেব্রুয়ারিতে সর্বোচ্চ সরবরাহ

গরীব রোগীদের কোনো সার্ভিস চার্জ ছাড়াই রক্ত দিচ্ছে কোয়ান্টাম

ফেব্রুয়ারি মাসে ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয়েছে ৪,৫৫৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান যা ল্যাব প্রতিষ্ঠার ১ম বছরের (২০০০-০১) মোট সরবরাহের (১,৫৬৪) প্রায় ৩ গুণ বেশি। ১ দিনে ল্যাব থেকে সর্বোচ্চ সরবরাহ করা হয়েছে গত ১৭ ফেব্রুয়ারি ২৩৩ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

এক মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ফেব্রুয়ারি ২০০৮-এ ৪,২৯৩ ইউনিট যা ১ম বছরের (২০০০-০১ সালের সারা বছরের) মোট সংগ্রহের (১,৭৮১ ইউনিট) প্রায় আড়াই গুণ।

কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে আর্থিক সামর্থ্যহীন দুস্থ রোগীদের কোনো সার্ভিস চার্জ ছাড়াই রক্ত সরবরাহ করা হচ্ছে। ফেব্রুয়ারি মাসে সর্বোচ্চ ৩৭১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান কোনো সার্ভিস চার্জ ছাড়াই সরবরাহ করা হয়।

আলোকায়ন কার্যক্রম এখন ৭ সেশনে

আত্ম উন্নয়নের অন্বেষণে মেডিটেশন, আলোচনা, কাউন্সেলিং-এর প্রতি সচেতন মানুষের ব্যাপক আগ্রহের প্রেক্ষিতে মার্চ, ২০০৮ থেকে আলোকায়ন কার্যক্রমে যোগ হয়েছে আরো একটি নতুন সেশন। মাল্টিমিডিয়া প্রযুক্তিসমৃদ্ধ এ কার্যক্রম এখন ৭টি সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

- ১ম সেশন ৥ সকাল ৭:৩০ - ৮:৩০
- ২য় সেশন ৥ সকাল ৯:৩০ - ১০:৩০
- ৩য় সেশন ৥ বেলা ১১:৩০ - দুপুর ১২:৩০
- ৪র্থ সেশন ৥ বিকেল ৩:৪৫ - ৪:৪৫
- ৫ম সেশন ৥ বিকেল ৫:০০ - ৬:০০
- ৬ষ্ঠ সেশন ৥ সন্ধ্যা ৬:৪৫ - ৭:৪৫
- ৭ম সেশন ৥ সন্ধ্যা ৮:০০ - ৯:০০টা

ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে

কোয়ান্টায়নে জালালি

আগামী ১২ মার্চ, ২০০৮ বুধবার সকাল ১০টায় ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠিত হবে।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ : কেন্দ্রীয় দপ্তর, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।



প্রতিটি মানুষের মধ্যেই আছে ভালো হওয়ার শক্তি

বিচারপতি মোহাম্মদ গোলাম রাব্বানী

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় হুগলি কলেজে বাবার চাকরি সুবাদে আমরা ছিলাম হুগলির শিবপুরে। যুদ্ধের ডামাডোল বেড়ে যাওয়ায় বাবা সিদ্ধান্ত নিলেন বগুড়ার পৈত্রিক বাড়িতে আমাদের রেখে আসবেন। ট্রেনে চেপে আমরা রওনা হলাম। পথিমধ্যে কিছু আমেরিকান সৈন্য উঠলো আমাদের বগিতে। আমাদের ঠিক উল্টো পাশের বেঞ্চিতে বসেছিলো এক তরুণ সৈনিক। হঠাৎ তার হাতে একটা পিঁপড়া দেখে আব্বাকে সে জিজ্ঞেস করলো, এর বাংলা কী? আব্বা বললেন, পিঁপড়া। কিন্তু বার কয়েক চেষ্টা করেও সে উচ্চারণ করতে পারছিলো না। হঠাৎ দেখলাম পিঁপড়াটাকে সে আলতো স্পর্শে নামিয়ে রাখলো পাশে যাতে এর কোনো ক্ষতি না হয়। দৃশ্যটা আমাকে দারুণভাবে নাড়া দিলো। একটা লোক কাঁধে বন্দুক নিয়ে মানুষ খুন করতে যাচ্ছে অথচ একটা ছোট পিঁপড়াকে বাঁচিয়ে রাখার জন্যেও তার কত সতর্ক চেষ্টা। তার মানে প্রতিটি মানুষ ভালো মানুষ হিসেবে ভালো মন নিয়েই জন্মগ্রহণ করে। খারাপ হয় সে পরিবেশ পরিস্থিতি বা প্রবৃত্তির শিকার হয়ে।

প্রতিটি মানুষই তার ভালো-মন্দ কাজের ব্যাপারে স্বাধীন এবং স্রষ্টার কাছে ব্যক্তিগতভাবেই দায়বদ্ধ। এই স্বাধীনতাকে যদি সত্যিকারভাবে প্রতিষ্ঠা করা যায়, যদি উপযুক্ত পরিবেশ-পরিস্থিতি দেয়া যায় তাহলে তার খারাপ প্রবৃত্তি এবং প্রবণতাকেও সে দমন করতে পারবে অনেকাংশে।

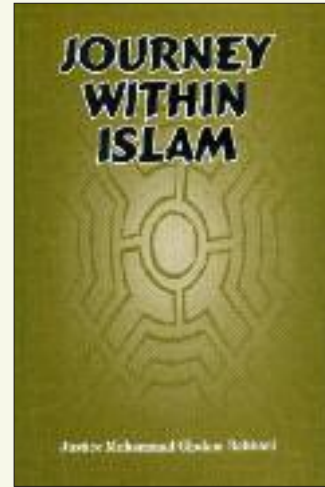
আর রাষ্ট্রব্যবস্থার রয়েছে এখানে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। আমাদের সংবিধানের ৫৯-৬০ বিধানে স্থানীয় শাসনের কথা বলা হয়েছে। সেটা যদি বাস্তবায়িত হতো অর্থাৎ ছোট ছোট এলাকাভিত্তিক গঠিত হতো একেকটি লোকাল ইউনিট বা রিপাবলিক, তাহলে সেটাই হতো সত্যিকার অর্থে জনকর্তৃত্বের সরকার। যেখানে জনগণ স্বাধীন-স্বতঃস্ফূর্তভাবে তাদের চাওয়া-পাওয়াকে প্রতিষ্ঠা করতে পারতো।

কিছুদিন আগে কুড়িগ্রাম থেকে কিছু ছাত্র-শিক্ষক এসেছিলেন তাদের দুঃখের কথা জানানোর জন্যে। তাদের দুঃখটা এরকম— পুঁটিমারির দিকে ব্রহ্মপুত্র বাঁধের একটা জায়গা ভেঙে যাওয়ায় তা মেরামতের জন্যে ৩৮৪ টাকা বরাদ্দ দেয়া হয়েছে। কিন্তু এ বরাদ্দ দেয়ার সময় আমলারা আরেকটি প্রকল্প অনুমোদন করলেন— ঐ ভাঙনের জায়গায় অর্ধবৃত্তাকারে আরেকটি বিকল্প বাঁধ তৈরি করা হবে। প্রকল্পটি বাস্তবায়িত হলে বন্যা প্রতিরোধ হবে বটে কিন্তু বিনিময়ে মোট ৬টি গ্রামের মানুষকে বাস্তবহার হতে হবে, যেখানে ছিলো তিনফসলী জমি। গ্রামবাসীদের দুঃখ এখানেই যে, নিজেদের এলাকার যে উন্নয়ন পরিকল্পনা সরকার তাদের ওপর চাপিয়ে দিচ্ছে তাতে যে তাদের লাভের চেয়ে ক্ষতি হবে বেশি সরকারকে সেটা বোঝানোর সুযোগ তারা পাচ্ছে না। বছরের কিছু সময় বন্যাকে মেনে নিতে তাদের অসুবিধা নেই, কিন্তু বাস্তবহার জীবিকাহার হয়ে গেলে তাদের অস্তিত্বই তো বিপন্ন হয়ে যাবে।

স্থানীয় বিষয়গুলোর সর্বোত্তম সমন্বয় ছাড়াও এর আরেকটি কার্যকর দিক হলো কর্মকর্তা, নেতৃত্বদান এমনকি সাধারণ মানুষেরও সামাজিক দায়বদ্ধতা। যেমন, মামলা-মোকদ্দমা থেকেই একটা উদাহরণ দিই। জমি-জমার মামলায় বাদী-বিবাদী দুই পক্ষেই মিথ্যা সাক্ষী পাওয়া যায়। তারা গ্রাম থেকে অনেক দূরে একটা আদালতে এসে খুব অবলীলায় মিথ্যা সাক্ষ্য দিয়ে আবার গ্রামে ফিরে যায়। কিন্তু আদালতটা যদি ঐ গ্রামেই হতো, তাহলে তারা আর এ সুযোগ পেতো না। কারণ তখন পরিচিত পরিমণ্ডলে নিন্দার মুখোমুখি হওয়ার ভয় থাকতো।

আমার বিচারিক জীবনে মুসলিম ব্যক্তিক আইনের কিছু রায় নিয়ে বেশ আলোচনা-সমালোচনা হয়েছে। তার মধ্যে একটি ছিলো তালুকপ্রাপ্তা নারীর তার প্রাক্তন স্বামীর কাছ থেকে ভরণ-পোষণ পাওয়া প্রসঙ্গে। আরেকটি ছিলো ওয়ারিশদের অসিয়ত করা যাবে কি না সে প্রসঙ্গে। আর সবচেয়ে আলোচিত রায়টি ছিলো ফতোয়া বা আইনের ব্যাখ্যা দেয়ার অধিকার কোনো ব্যক্তির আছে কি না সে প্রসঙ্গে। প্রথমটিতে আমি বলেছিলাম, তালুকপ্রাপ্তার তার স্বামীর কাছ থেকে ভরণ-পোষণের অধিকার রয়েছে। দ্বিতীয় ক্ষেত্রে বলেছিলাম, ওয়ারিশকেও অসিয়ত করা যেতে পারে তবে প্রশ্ন থাকলে তা আদালতে ফায়সালা হতে পারে। আর তৃতীয় ক্ষেত্রে বলেছিলাম যে, ফতোয়া দেয়ার অধিকার আদালতের, কোনো ব্যক্তির নয়। প্রতিটি ক্ষেত্রেই আমি রায় দিতে চেষ্টা করেছি কোরআন-হাদীসের সঠিক বর্ণনা রীতিকে অনুসরণ করে। কিন্তু যুক্তিহীনতা বা স্বাভাবিক মানবিকতা বিবেচনার বদলে রায়গুলো সম্মুখীন হয়েছে উগ্র আবেগ বা একদেশদর্শী সমালোচনার।

অন্যের স্বাধীন মত প্রকাশের অধিকারকে আমি যেমন সবসময় সম্মান করেছি, নিজের স্বাধীন মত প্রকাশ করতে গিয়েও কোনো ভয়-হুমকি-ধামকির মুখে বিচলিত হই নি। ফতোয়া সংক্রান্ত রায়টির পর (যদিও আপীল বিভাগে তা বিবেচনাধীন আছে) আমার প্রতি নানা রকম হুমকি এসেছে, ভুয়া বোমার প্যাকেট ফেলে রাখা হয়েছে আমার বাড়িতে। প্রশাসন থেকে বিশেষ নিরাপত্তা পুলিশ দিতে চেয়েছে। কিন্তু আমি সম্মতি দিই নি।



বিচারপতি গোলাম রাব্বানীর আলোচিত গ্রন্থগুলোর একটি

মানুষের এই স্বাধীন সত্তা হরণের আরেকটি উদাহরণ হলো বিশ্বায়ন। এখন পণ্যের প্রসার নির্ভর করে তার কার্যকারিতার ওপরে নয়, কত সুন্দরী বা জনপ্রিয় তারকা এর মডেল হলেন তার ওপর। কিছু নারী তাদের সৌন্দর্যকে বানিয়েছে পণ্য। বিশ্বব্যাংক বা দাতাগোষ্ঠীগুলো সাহায্যও করে তাদের স্বার্থরক্ষার জন্যে। আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোকে বিশ্বব্যাংক অটেল অর্থ দিলো রাস্তা তৈরি করার জন্যে। আমরা রাস্তা করলাম। ধ্বংসের মুখে ঠেলে দিলাম যোগাযোগের সবচেয়ে সহজ এবং সুলভ মাধ্যম রেল-ব্যবস্থাকে। বিনিময়ে রাস্তা তৈরির পর তাদের বাস-ট্রাক-গাড়ি আমদানির পথই সুগম হলো।

আমরা সমস্যার সার্বিক বা সমন্বিত সমাধান না করে আংশিক সমাধানের পেছনে ছুটি। আমাদের এখানে দুর্নীতি হয়, মানুষ ঘুষ খায়। কারণ বিপুল অর্থ দিয়ে কেনার মতো প্রচুর পণ্য বাজারে রয়েছে। একটা পিৎজার দাম যদি আড়াই হাজার টাকা বা একটা পারফিউমের দাম যদি সাত হাজার টাকা হয়, সেটা কেনার জন্যেও অবশ্যই কিছু মানুষ তৈরি হবে যারা প্রলুব্ধ হবে অবৈধ উপার্জনের পথে। এর সবকিছুর পেছনেই আছে পুঁজিবাদী চক্রের হাত।

এ বিষয়গুলোতেই এখন আমাদের সচেতনতা দরকার। ব্যক্তি থেকে জাতি সব পর্যায়েই প্রয়োজন আর অপ্রয়োজনের মধ্যে সীমা নির্ধারণ করা দরকার। আর কোরআন অনুসারে এই প্রয়োজন-অপ্রয়োজনের সীমাটা খুব সহজবোধ্য একটি ব্যাপার। আর তাহলেই ব্যক্তিগত এবং জাতিগতভাবে আমরা আবার প্রতিষ্ঠিত হতে পারবো একটি সফল, সমৃদ্ধ এবং সার্বজনীন শক্তি হিসেবে।

[২৭ ফেব্রুয়ারি, বুধবার কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন]
অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

আপনি হয়তো
আপনার মোবাইল
ফোনের সংখ্যা
বাড়াচ্ছেন, ব্যবহার
করছেন বাজারে সদ্য
বেরুনো নতুন
সফটওয়্যারটি। হয়তো
ওয়ারড্রোবটি নিত্য-নতুন

কাপড়ে বোঝাই হচ্ছে প্রতি মৌসুমেই কিংবা প্রতি
পাঁচ বছরে বদলে ফেলছেন আপনার গাড়ির মডেল।
কিন্তু এর পাশাপাশি নিজেকেও এগিয়ে রাখছেন তো?
এই ২০০৮ সালে সুস্বাস্থ্য, প্রাচুর্য ও জ্ঞানের পথে
এগিয়ে যাওয়ার লক্ষ্যে আত্মনির্মাণের জন্যে এখানে
তুলে ধরা হলো সাম্প্রতিক গবেষণালব্ধ কিছু তথ্য ও
প্রক্রিয়া- যা অনুসরণের মাধ্যমে আপনি পারেন
নিজেকে আরো সমৃদ্ধ করতে।

দীর্ঘায়ুর পথে নতুন ধারণা

বর্তমানে পৃথিবীতে গড়পড়তা আয়ু যা-ই হোক,
জীবনযাপন সম্পর্কিত দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে
আমরা একে বহুগুণে বাড়াতে পারি। বিজ্ঞানীরা
বলেছেন- বার্ষিক্যে পিছু হটিয়ে দেড়শ বছর পর্যন্ত
আমরা থাকতে পারি চিরতরুণ। 'দি ট্রুথ এবাউট
এজিং' গ্রন্থের লেখক ড. জর্জ এস রথ-এর ভাষায়
'বয়সজনিত অসুস্থতাগুলোকে পাশ কাটিয়ে আমরা
উপভোগ করতে পারি একটি আনন্দময় দীর্ঘ জীবন।'
এজন্যে তিনি বাতলে দিয়েছেন কিছু উপায়- মেদ-
স্থলতা কমানোর মাধ্যমে রোগ-ব্যাধির বিরুদ্ধে
আপনি গড়ে তুলতে পারেন একটি শক্ত প্রতিরোধ
ব্যবস্থা। আর এ লক্ষ্যে আপনাকে দৈনন্দিন খাবারে
ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, তাতে ধীর হয়ে পড়বে
আপনার বার্ষিক্য প্রক্রিয়া।

গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব ইঁদুরের খাবারে
ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করা হয়েছে, তাদের ক্যান্সার,
ডায়াবেটিস ও বয়সজনিত মেদ-স্থলতায় আক্রান্ত
হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলক কম। মানুষের ক্ষেত্রেও ঠিক
এমনটি-ই ঘটে থাকে- বলেন লুইজিয়ানার বায়ো-
মেডিকেল রিসার্চ সেন্টারের অধ্যাপক ড. এরিক
র্যাভুসন। প্রতিদিনের খাবারে অন্তত শতকরা ২৫
ভাগ ক্যালরি নিয়ন্ত্রণকে আদর্শ হিসেবে ধরে নেয়া
হয়, এটুকু যারা কমাতে সক্ষম হয়েছেন তাদের
ক্ষেত্রে জেনেটিক অসুখগুলোতে ভোগার হার কমে
গেছে অনেকখানি। আর আপনার খাবারটা হতে
হবে স্বল্পচিনি ও স্বল্পচর্বিযুক্ত এবং অবশ্যই পুষ্টিসমৃদ্ধ,
আর তাতে আধিক্য থাকবে আঁশজাতীয় শাক-সবজী
ও সালাদের।

সামাজিক হোন। পরিবার, বন্ধু, আত্মীয়,
সহকর্মী ও প্রতিবেশী- সবার সাথেই গড়ে তুলুন
একটি সহযোগিতাপূর্ণ সামাজিক সুসম্পর্ক। শুধু এর
মাধ্যমেই আপনি ঠেকিয়ে দিতে পারেন টেনশনজনিত
উচ্চ রক্তচাপ থেকে সৃষ্ট হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের
ঝুঁকি। টিভির সামনে বসে উদ্দেশ্যহীনভাবে চ্যানেল
পাল্টে অলস সময় কাটানোর চেয়ে মেতে উঠুন
কোনো নির্দোষ আনন্দে। বাড়ির পোষা বিড়ালটার
গায়ে হাত বুলিয়ে দিন কিছুটা সময়। তাতে স্বাভাবিক
থাকবে আপনার রক্তচাপ, কমবে বার্ষিক্যের গতি।

গতিশীল হোন। আপনি অনেকদিন বাঁচবেন।
প্রতিদিনের হালকা ব্যায়াম দৈনন্দিন আলস্য ও বিষাদ
দূরে ঠেলে আপনার জীবনকে করে তুলবে আরো
গতিময় ও আনন্দপূর্ণ। কিংবা অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটুন
প্রতিদিন, এটা সুস্বাস্থ্যের জন্যে দারুণ উপকারী।

২০০৮ সাল আপনার ১১ একধাপ এগিয়ে থাকুন

তৃপ্তিময় নিদ্রা হোক প্রতি রাতের সঙ্গী

একটি ভালো ঘুম আপনাকে সারাদিন রাখবে
প্রাণোচ্ছল ও উৎফুল্ল, প্রতিদিনের কাজগুলো হয়ে
উঠবে আরো সুন্দর। অতিরিক্ত ওজন, ক্যাফেইন,
নিকোটিন, অ্যালকোহল আপনার তৃপ্তিময় ঘুমের পথে
অস্তরায়। ঘুমানোর আগে ভারী খাবার কিংবা ভারী
ব্যায়ামও সমানভাবে দায়ী; প্রতিদিন একই সময়ে
ঘুমানো ও জেগে ওঠার অভ্যাস করুন। ঘুমানোর
আগে লিখে ফেলুন যত ভয়, দুশ্চিন্তা আর কী কী
করতে হবে সংক্রান্ত যত চাপ বা আশংকা। বেরিয়ে
যেতে দিন এসব। বিছানায় বসেই কিছুক্ষণ
যোগাসনের মাধ্যমে শিথিল করে নিন হাত-পা, ঘাড়-
কাঁধ, শরীরের সব পেশি, তাতে সুনিদ্রার পথ হবে
উন্মুক্ত। আর দিনের বেলা ঘন ঘন হাই তোলার
বিরক্তিকর অভ্যাসটির জন্যে ব্রেনের অক্সিজেন
স্বল্পতাকেই দায়ী করেছেন বিজ্ঞানীরা। এ থেকে মুক্তি
পেতে তারা পরামর্শ দিচ্ছেন নিয়মিত গভীরভাবে বুক
ফুলিয়ে দম নেয়ার চর্চা করতে।

প্রশস্তি করুন যোগাযোগের ক্ষেত্র :

প্রাচুর্য আসবে স্বতঃস্ফূর্তভাবে

আজকের দিনে আপনার আয়ের পথকে আরো
বিকশিত ও বহুমুখী করতে নিতে পারেন নানা
পদক্ষেপ। খুব বড় করে কিছু শুরু করার প্রয়োজন
নেই। এজন্যে শুধু প্রয়োজন আপনার যোগাযোগের
দক্ষতা যা আপনার নেটওয়ার্কটিকে আরো বড় করে
তুলবে। যা আছে তা-ই নিয়ে শুরু করুন। ক্ষেত্র
বিশেষে দক্ষতা অনুযায়ী আপনি নিজেকে নিয়োজিত
রাখতে পারেন বিভিন্ন পেশাজীবীদের সহযোগী
হিসেবে। হতে পারে একজন ডাক্তার কিংবা
আইনজ্ঞের সহকারী অথবা তা হতে পারে ওয়েব
ডিজাইনিং-এর মতো কাজ। এছাড়াও মানুষকে দিতে
পারেন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সেবা কিংবা পরামর্শ।
ইউরোপ আমেরিকায় দিন দিন এসব পেশা জনপ্রিয়
হচ্ছে। এগুলো কোনো গর্ববোধ চাকরি নয়, কিন্তু
এতে আপনার অভিজ্ঞতার ভাণ্ডার হবে সমৃদ্ধ এবং
বাড়বে আপনার প্রাচুর্য।

মেধাকে বিকশিত করুন

প্রচলিত পেশার বাইরে নানামুখী কাজে যারা দক্ষ,
তারা সেটিকেই কাজে লাগাতে পারেন সফলতা ও
প্রাচুর্যের সিঁড়ি হিসেবে। মালয়েশিয়ার ডেভিড
ল্যাইয়ের যখন দশ বছর বয়স, তখন থেকেই তিনি
টিভিতে অবাক বিস্ময়ে দেখতেন ডেভিড
কপারফিল্ডের জাদু। ল্যাইয়ের ভাষায়- মঞ্চে এভাবে
হাজারো মানুষের সামনে জাদু দেখানোটা আমাকে
ভীষণ মুগ্ধ ও রোমাঞ্চিত করতো। এর প্রতি আশ্রয়ের
কারণে সে সময় থেকেই ল্যাই মাইন্ড রিডিং ও জাদু
শিল্পে তার দক্ষতার বিকাশ ঘটতে থাকেন।
মালয়েশিয়া ম্যাজিক ফেলোশিপের সদস্য ২১ বছর
বয়সের ল্যাই এখন বিভিন্ন বড় বড় জাঁকজমকপূর্ণ
অনুষ্ঠানে জাদু প্রদর্শন করেন এবং শো প্রতি তার

আয় সাড়ে পাঁচশ
ডলার। এ সাফল্যের
পেছনে ছিলো তার
আগ্রহ, নিষ্ঠা ও অন্যান্য
জাদু শিল্পীদেরকে
সম্ভব করে একটি
সংগঠন গড়ে তোলা।
নিজের দক্ষতাকে সবার
সামনে তুলে ধরার

মাধ্যমে তিনি এগিয়ে গেছেন সফলতার পথে।
সাফল্যের জন্যে ল্যাইয়ের পরামর্শ- একজন ভালো
শিক্ষকের সাথে থেকে কঠোর পরিশ্রম করো।

ব্রেনের ক্ষমতাকে বাড়ান

সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় বিজ্ঞানীরা নিশ্চিত
হয়েছেন- উচ্চ আইকিউ সম্পন্ন মানুষ তুলনামূলক
সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর অধিকারী হন, তারা অন্যদের
চেয়ে যেকোনো কিছু দ্রুত শিখতে পারেন এবং
সাফল্যের জন্যে ঝুঁকিও নিতে পারেন স্বচ্ছন্দে।
বিজ্ঞানীদের মতে- দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারেন বলে
এদের ক্ষেত্রে দুর্ঘটনার সম্ভাবনাও কমে যায়
অনেকখানি। সচেতন প্রচেষ্টা ও নিয়মিত কিছু মনের
ব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে আপনিও বাড়তে পারেন
আপনার আইকিউ। যেমন- সারাদিনের অন্তত দশটি
কাজের তালিকা করুন মনে মনে, তারপর চোখ বন্ধ
করে ভাবুন কোনটার পর কোনটা আছে তালিকায়।
পাঁচ নম্বরে রেখেছেন কোনটি কিংবা অফিস থেকে
আসার পরের কাজটি কি ছিলো। এভাবে দ্বিতীয়
মনের তালিকায় কাজের সংখ্যা বিশ পর্যন্ত বাড়ান।
কিংবা চেয়ারে আরাম করে বসুন, মনে মনে ঘরময়
পায়চারি করে দেখুন কোথায় কী আছে, আপনার
প্রতিটি পদক্ষেপ অবলোকন করুন। এরপর একটি
কাল্পনিক দ্রোণে ১২টি জিনিস তুলে নিয়ে সাজান।
এছাড়া মেতে উঠুন শব্দ ও সংখ্যার খেলায়, পত্রিকা
বা ম্যাগাজিনে দেয়া সংখ্যার ধাঁধার সমাধান নিয়ে
ভাবুন কিংবা প্রতিদিন একটি নতুন শব্দ শিখুন, এটা
দিয়ে সারাদিনে বিভিন্ন সময় কয়েকটি বাক্য তৈরি
করুন, এসব আপনার বোঝার ক্ষমতাকে বাড়াবে
এবং আইকিউ বাড়ার সাথে সাথে আপনার
সচেতনতাবোধ ও স্মৃতিশক্তি হয়ে উঠবে আরো প্রখর,
আরো সুসংহত। আর আপনি দিন দিন হয়ে উঠবেন
কর্মতৎপর ও কুশলী। এখানেই শেষ নয়, অপেক্ষা
করছে আরো বিস্ময়। লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের
ড. মার্ক লিথগোর ভাষায়, যখন আমি
নিউরোফিজিওলজিস্ট হিসেবে কাজ শুরু করি তখন
বিশ্বাস করা হতো মানুষের হাড়ের মতোই মস্তিষ্কও
অপরিবর্তনীয়। কিন্তু সাম্প্রতিক গবেষণায় প্রমাণিত
হয়েছে- তথ্য ও জ্ঞানের সাথে সাথে স্মৃতিশক্তির
পাশাপাশি বাড়ে মস্তিষ্কের নিউরোনও। সোজা কথা,
মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটানো সম্ভব। লিথগো বিশ্বাস
করেন- মস্তিষ্ক খুব অল্প সময়েই নতুন নিউরোন সৃষ্টি
করতে সক্ষম, এমনকি এক সপ্তাহের মধ্যেও।
মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে সফল হওয়ার জন্যে ড.
মার্ক লিথগো পরিচালিত 'গেট স্মার্টার ইন এ উইক'
কর্মশালায় নিয়মিত মনের ব্যায়াম অনুশীলনের
পাশাপাশি তিনি গুরুত্ব দিচ্ছেন সুঘন খাবার গ্রহণ,
যোগ ব্যায়াম ও মেডিটেশনকে।

গবেষণালব্ধ এসব তথ্য, জ্ঞান ও প্রক্রিয়া
অনুসরণ করে মস্তিষ্ককে শানিত করার মাধ্যমে
আপনিও হয়ে উঠতে পারেন সুখ, সুস্বাস্থ্য ও
প্রাচুর্যের অধিকারী।

-রিডার্স ডাইজেস্ট অবলম্বনে
ডা. আতাউর রহমান

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

দেশের জন্যে কিছু করতে চাই

মাজহারুল হক চৌধুরী



প্রচণ্ড হতাশ মানুষের কাছে প্রশান্তির বাণী পৌঁছে দিতে কাজ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। বেঁচে থাকার জন্যে স্বপ্নের প্রয়োজন এবং সেজন্যে চেষ্টা করতে হবে। কোয়ান্টাম দেশপ্রেমের কথা বলছে, স্বপ্ন দেখছে। আমিও দেশের জন্যে কিছু করতে চাই। এ ৪ দিনের প্রোগ্রামে আমি আশাবাদী হতে পেরেছি। আমি ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্মতা প্রকাশ করছি।

[মাজহারুল হক চৌধুরী, চার্টার্ড অ্যাকাউন্টেন্ট, অস্ট্রেলিয়া, ২৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজের জন্যে করার আছে অনেক কিছু

তাহমিনা আক্তার



মেয়েকে নিয়ে কোর্সে এসেছি। স্বামীকে মিস করেছি এ ৪ দিনের প্রতিটি মুহূর্ত। কারণ এমন প্রশান্তি আর আনন্দের সন্ধান আগে কখনো পাই নি। আমার প্রাণখোলা হাসি দেখে স্বামী অবাক হয়েছেন— এত শাড়ি-গয়নাতেও তো এত আনন্দ কখনো দেখি নি, কোয়ান্টাম কী দিয়েছে? মনের বিষগুলোকে দূর করে আমরা প্রশান্তির ভুবনে প্রবেশ করেছি। জীবনের এতগুলো বছর পার করে এসেছি শুধুই স্বামী-সন্তানের জন্যে। এখানে এসে উপলব্ধি হলো— নিজের জন্যেও করার আছে অনেক কিছু।

[তাহমিনা আক্তার, গৃহিণী, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সারাজীবনের জন্যে পাথেয়

আমিনুল ইসলাম খান



আমি রাত দুটোর আগে ঘুমাতে পারি না। সকালে স্বাভাবিকভাবেই ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয়। এলার্ম না দিয়ে সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারছি। সবচেয়ে বড় যে বিষয়টি এখান থেকে নিয়ে যাচ্ছি সেটা হচ্ছে মেডিটেশন। জীবন যাপনের জন্যে প্রয়োজনীয় এত ভালো কিছু এখানে শিখেছি যা সারাজীবন আমার পাথেয় হয়ে থাকবে।

[আমিনুল ইসলাম খান, জেনারেল ম্যানেজার, বেঙ্গল গ্রুপ, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সিগারেট ছেড়ে দিলাম

সালেহ আহমেদ মনা



আমি ১৫ বছর ধরে ধূমপান করি। সিগারেট ছাড়া নাটক বা কবিতা লিখতে পারি না। আমার মা খুব ভয়ে ছিলেন, আরো বড় কোনো নেশায় জড়িয়ে না পড়ি। কিন্তু বিষ্ময়কর ব্যাপার হচ্ছে, নিরাময় কক্ষে মেডিটেশনের পর আমি সিগারেটের গন্ধই সহ্য করতে পারছি না। আমার মা অনেক দোয়া করেছেন ফাউন্ডেশনের জন্যে যে, ১৫ বছরে আমি যা পারি নি, ফাউন্ডেশন তা পেরেছে। করুণাময়ের প্রতি কৃতজ্ঞতা।

[সালেহ আহমেদ মনা, চিত্র প্রযোজক ও পরিচালক, ২৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনকে প্রশান্তিময় করা সবচেয়ে প্রয়োজন

ড. নুসরাত নাগিস



এখানে অনেক মা-বাবাকে দেখছি মেয়ে মোটা হয়ে যাচ্ছে বা নিজের রাগের কারণে ছেলেমেয়ে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে— এজন্যে এসেছেন। আজ মনে হচ্ছে, আমার মা-বাবা যদি এটা সম্পর্কে জানতেন, তাহলে আমার নিজের জীবনের সমস্যাগুলো হয়তো তৈরি হতো না। ফাউন্ডেশনের প্রতি কৃতজ্ঞতা— এখন হাজার ছেলেমেয়ে এবং মা-বাবা উপলব্ধি করছেন, শুধু পুঁথিগত জ্ঞান অর্জন করে, বড় বড় ডিগ্রি নিয়ে লাভ নেই। বরং জীবনকে সুন্দর আর প্রশান্তিময় করা বড় বেশি প্রয়োজন যা মেডিটেশনের মাধ্যমে সম্ভব।

[ড. নুসরাত নাগিস, অস্ট্রেলিয়ায় পাবলিক হেলথ-এ কর্মরত, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রক্তদান করতে পেরেছি

নূর-ই-আলম সিদ্দিকী



ওজন স্বল্পতার কারণে রক্ত দিতে পারছিলাম না। এক দাদার পরামর্শে কোয়ান্টাম ব্যায়ামে ভর্তি হই। আমার ওজন ৪৫ থেকে ৫৫ কেজি হয় এবং পরম করুণাময়ের প্রতি শুকরিয়াস্বরূপ রক্তদান করি। বাবাকেও কিছু আসন দেখিয়ে দিই— তাতে তিনি উপকৃত হন। মেডিটেশন করে আমি পরীক্ষায়ও সর্বোচ্চ নম্বর পেয়েছি।

[নূর-ই-আলম সিদ্দিকী, লেকচারার, ড্যাফোডিল ইউনিভার্সিটি, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চশমা থেকে মুক্তি পেয়েছি

তসলিমুন নাহার



গত ১২/১৩ বছর ধরে আমি চশমা ব্যবহার করি। ডাক্তারের পরামর্শ ছিলো, ঘুম এবং গোসল ছাড়া নিয়মিত চশমা ব্যবহার করতে হবে। এতে সামান্য অনিয়ম হলেই মাথাধরা, মাথা ঝিম ঝিম করা, চোখ দিয়ে পানি পড়াসহ নানা ধরনের সমস্যা হতো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের শুরুতে প্রথম দিন আমি চশমা নিয়েই ক্লাসে এসেছি। এরপর মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিলাম— ‘আমি চশমা চাই না’। দ্বিতীয় দিন চশমা বাদ দিলাম এবং হিলিং সেন্টারে চোখের নিরাময় প্রক্রিয়া শুরু করলাম। আজ চতুর্থ দিন শেষে চশমা ছাড়াই আছি এবং কোনো অসুবিধা হয় নি। আমি বিশ্বাস করতে পারছি, চশমা থেকে মুক্তি পাওয়ার পাশাপাশি চোখের নিরাময়ও সম্পন্ন করতে পারবো।

[তসলিমুন নাহার, উন্নয়ন কর্মী, বগুড়া, ২৬৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

করপোরেট কোম্পানিগুলোর খরচ লক্ষ লক্ষ টাকা

সরকার সোহেল আহমেদ



ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির জন্যে করপোরেট কোম্পানিগুলো লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করে এক্সিকিউটিভদের ট্রেনিং দিচ্ছে। সেটা এখানে আমরা কত সহজে ৪ দিনে শিখছি। খুব অল্প সময়ের মধ্যে এ আলো গুরুজী আমাদের মাঝে ছড়িয়ে দিয়েছেন। খাবার-দাবার থেকে শুরু করে জীবনের প্রতিটি বিষয় নিয়ে যে কথাগুলো শুনলাম, তা বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত। অনেক জায়গায় গিয়েছি, অনেক ট্রেনিং নিয়েছি। সত্যিই, এতো ভালো জায়গা আর কোথাও পাই নি।

[সরকার সোহেল আহমেদ, ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার, গ্রামীণফোন, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বাস ফিরে পেয়েছি

সোহানা পারভীন



নিজেদের ডায়াগনস্টিক সেন্টারে আমি বায়ো-কেমিস্ট হিসেবে কাজ করি। বিয়ে-বাচ্চা হওয়ার অনেক লম্বা সময় পরে কাজে ফিরে এসে দেখলাম কিছুতেই মনোযোগ দিতে পারছি না। আমার একটা ভুল রিপোর্ট একজন রোগীর অনেক বড় ক্ষতির কারণ হতে পারে। এম ফিল-এ ভর্তি হলাম। কিন্তু আমার আত্মবিশ্বাস একেবারে তলানিতে এসে পৌঁছেছে। আমাকে দিয়ে কিছুই হচ্ছে না। আমাকে দিয়ে হবে, এখানে এসে এ বিশ্বাসটা ফিরে পেয়েছি। এটাই আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া।

[সোহানা পারভীন, ব্যবসায়ী, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম স্টলে কণিকা বিক্রির ধুম

ভরদুপুরে এক ভদ্রলোক বাংলা একাডেমীর গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম কণিকার স্টলে এসে জানতে চাইলেন, সবগুলোই কি মহাজাতকের লেখা? উপস্থিত কোয়ান্টিয়ারের হাঁ-সূচক জবাব পেয়ে তিনি সব কণিকা কেনার ব্যাপারে আগ্রহ প্রকাশ করে নিয়ে গেলেন সুদৃশ্য মোড়কে জড়ানো পুরো কণিকার সেট। পাশে দাঁড়িয়ে পুরো বিষয়টি দেখছিলেন একজন দায়িত্বশীল। ভদ্রলোককে কণিকার ব্যাপারে কোথায় জানলেন জিজ্ঞেস করতেই তিনি পকেটে সযত্নে রাখা জীবন কণিকার দুরঙে ছাপা সর্বপ্রথম প্রকাশিত কপিটি বের করলেন। বললেন, ৫/৬ বছর ধরে এটা আমার সঙ্গী। সময় পেলেই পড়ি, উদ্দীপনা পাই।

মেলার শেষ দিনে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক ড. হালিম স্টলের সামনে বেশ ভিড় দেখে আগ্রহ নিয়ে উঁকি দিয়ে দেখলেন। কয়েকটি কণিকা হাতে নিয়ে দেখে পুরো সেট কিনলেন তিনি। যাওয়ার সময় বললেন, আপনাদের এ আয়োজন দেখে মনে হচ্ছে, আমিও আপনাদের কাজের সঙ্গে বাঁপিয়ে পড়ি।

গ্রন্থমেলার ভেতরে বর্তমান হাউসের বারান্দায় সপ্তমবারের মতো এবারও ছিলো কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ক্যাম্প। এ ব্লাড ক্যাম্প ঘিরে কোয়ান্টিয়াররা প্রতিদিন মোটিভেশন কার্যক্রম চালিয়েছেন। মেলা চত্বরে মোটিভেশনের সময় হঠাৎ একজন অর্গানাইজারের কানে এলো দুই বন্ধুর কথোপকথন— দোস্ত, সব টাকা শেষ করে ফেলিস না। মেলায় কোয়ান্টামের একটা জটিল জিনিস আছে। ২৩০ টাকা দিয়ে কিনতে হবে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এক ছাত্র দ্বিতীয়বার এলেন তার রুমমেটকে কণিকা কিনে দেয়ার জন্যে। জানা গেল, আগের রাতে হলের রুমে বসে কণিকা পড়ার সময় বাকি রুমমেটরা সেটি পড়ার জন্যে সিরিয়ালি বুকিং দিয়ে রেখেছিলো। কণিকা ১টা আর রুমমেট ৮ জন। পাশের রুমগুলোও ততক্ষণে জেনে গেছে। কতজনের হাতে কণিকাটি গিয়েছে তার সঠিক সংখ্যা না পাওয়ায় ধরে নেয়া যেতে পারে ভেলোসিটি অব কণিকা এখন ইনফিনিটি।

কোয়ান্টিয়ারদের আহ্বান শুনে কৌতূহল নিয়ে স্টলের সামনে এসে দাঁড়ালেন এক ভদ্রলোক।

সবগুলো কণিকায় চোখ বুলিয়ে হঠাৎ তার চোখ আটকে গেল শিষ্টাচার কণিকায়। তিনি ৯টি শিষ্টাচার কণিকার পুরো সেট কিনলেন। টাকা দিতে দিতে বললেন, এই শিষ্টাচারেরই আমাদের বড় অভাব।

বাংলা একাডেমীতে এবারের অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম কণিকা নিয়ে এরকম অসংখ্য ঘটনা ঘটেছে প্রতিদিন। প্রতিটি ঘটনাই দায়িত্বরত কোয়ান্টিয়ারদের প্রেরণা ও উদ্দীপনা যুগিয়েছে। বাংলা একাডেমী চত্বরে ১ ফেব্রুয়ারি মেলা শুরু করে দিয়ে অনেকটা ধীরে-সুস্থে সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে মেলার বর্ধিতাংশের বরাদ্দ দেয় কর্তৃপক্ষ। বরাদ্দ আর স্টল নির্মাণ শেষে ৯ ফেব্রুয়ারি, শনিবার সকাল থেকেই স্টলে কণিকা সাজিয়ে বসেন কোয়ান্টিয়াররা। বিকেলে দেশবরেণ্য শিক্ষাবিদ প্রফেসর ড. আনিসুজ্জামান বাংলা একাডেমীর নজরুল মঞ্চ কণিকাসমগ্র-এর মোড়ক উন্মোচন করেন। এ সময় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী উপস্থিত ছিলেন।

সেই থেকে শুরু। পরবর্তী ২০ দিন হাজার হাজার পাঠক পরম আগ্রহ নিয়ে স্টল থেকে কিনেছেন কোয়ান্টাম কণিকা। যারা কৌতূহল মেটাতে ২/১টা কণিকা নিয়েছেন তারা পরবর্তীতে আবার এসে পুরো সেট কিংবা বেছে বেছে কণিকা কিনে নিয়ে গেছেন।

সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে মেলার বর্ধিতাংশে খাবারের দোকানেই সবসময় ভিড় লেগে থাকতো।



স্টলের সামনে ভিড় আরো অনেককেই আগ্রহী করে তুলেছে

করেছেন, একটি কণিকা কিনে কোনো মানুষ যদি তার আলোয় নিজেকে আলোকিত করতে পারেন, জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারেন তাহলে সেই সৎকর্মের অংশীদার হবেন তিনিও।

দুপাশের লোভনীয় খাবার ফেলে কণিকা স্টলেই ছিলো উপচে পড়া ভিড়। এতে খাবার স্টলের মালিকরা শুরুতে বেশ নাখোশ হন। ব্যবসা ভালো না হওয়ায় প্রথম স্টলের পাশেরটি কয়েক দিনের মধ্যেই জায়গা খালি করে চলে যায়। অন্যরা খাবার স্টলে মানুষ ডাকতে ডাকতে কোয়ান্টিয়ারদের



কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্রের কভার। এতে রয়েছে এ পর্যন্ত প্রকাশিত সবগুলো কণিকা, একত্রে, এক প্যাকেটে

প্রথম ৩৪ নম্বর স্টলটি শুরু করার ৪/৫ দিন পর মানুষের ভিড় সামলাতে আরো একটি স্টল নেয়া হয় মুখোমুখি। স্টল নম্বর ২৫। এরপর থেকে দুটো স্টলেই ভিড়।

ছুটির দিনগুলোসহ অন্যান্য দিনেও দীর্ঘ লাইনে দাঁড়ানো মানুষকে কণিকার কার্ড দিয়ে স্টলে আসার আমন্ত্রণ জানানো হয়। মেলার লাইন থেকে অসংখ্য মানুষ কার্ড হাতে নিয়ে এসেছেন, কিনেছেন তাদের পছন্দের কণিকা। পত্রিকার বিজ্ঞাপনের কাটিং নিয়ে এসে অনেকে স্টল খুঁজে বের করে কণিকা নিয়ে গেছেন।

মূল মেলা শুরু হয় প্রতিদিন বিকাল ৩টায়। আর ছুটির দিন ১১টায়। কিন্তু সোহরাওয়ার্দী উদ্যানের মেলা শুরু হয়ে যেতো অনেক আগেই। প্রতিদিন সকাল ১১টায় কণিকার স্টল খোলা হতো। ছুটির দিনে আরো আগে। এ সময়ে শত শত মানুষ কণিকার স্টলে ভিড় করেছে। বাইরে স্টল হওয়ার এটা ছিলো বড় সুবিধা। আর কেউ একবার স্টলের সামনে এলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কণিকা না নিয়ে খালি হাতে ফিরতে পারেন নি। কণিকাগুলোরই যেন নিজস্ব আকর্ষণী ক্ষমতা রয়েছে। এ ছাড়া কোয়ান্টিয়ারদের আহ্বান তো ছিলোই। তারা মনে

দেখাদেখি একসময় ‘কণিকা কণিকা’ ডাকতে থাকেন। শেষ দিকে তাদেরও কণিকা কিনে পড়তে দেখা গেছে। একজন স্টল মালিক আক্ষেপের কর্তে বললেন, ভাই কি জিনিস নিয়ে আসলেন, মানুষ খাবারের দোকানে না এসে আপনাদের ওখানে ভিড় করে। কণিকা খাইলে কি পেট ভরবে?

কণিকা স্টলে এবারের আগ্রহের বিষয় ছিলো পুরো কণিকার সেট ‘কণিকাসমগ্র’। একক কণিকা হিসেবে সফল শিক্ষার্থী এবং সফল ক্যারিয়ার কণিকা বিক্রি হয়েছে সবচেয়ে বেশি। স্বাস্থ্য কণিকা এবং পরিবার কণিকাও বিক্রি হয়েছে প্রচুর। যিনি একদিন কয়েকটি কণিকা নিয়ে গেছেন তিনি আবার এসেছেন বন্ধু-বান্ধব নিয়ে।

গ্রন্থমেলায় শেষ দিন ২৯ ফেব্রুয়ারি ছিলো ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের একটি ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপ শেষে বিপুল সংখ্যক সদস্য কণিকার দুটো স্টলে ভিড় করেন। গ্রাজুয়েট এবং অ্যাসোসিয়েটদের মধ্যে কণিকা নিয়ে যে আগ্রহ এবং উদ্দীপনা দেখা গেছে, মেলায় কণিকা স্টলে না গেলে তা উপলব্ধি করা কঠিন।

প্রতিবেদক : শিমুল মাহমুদ

মুখোমুখি দুটি স্টলে উপচেপড়া ভিড়

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ‘২০০৮ সাল কোয়ান্টামের, ২০০৮ সাল আমার’ কেন? আর কীভাবেই বা এ বাণীকে সার্থক করে তুলতে পারি?

উত্তর : ২০০৮ সাল কোয়ান্টামের ষোড়শ বছর। ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি শিখিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে কোয়ান্টাম মেথড যাত্রা শুরু করে। এরপর গত ১৫ বছরে শিখিলায়নের ক্যাসেট ও কোয়ান্টাম মেথড বই পৌঁছেছে লাখে মানুষের হাতে। সমাজের সকল স্তরের হাজারো মানুষের অংশগ্রহণে সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৬৫টি কোর্স। কোয়ান্টাম চেতনায় দৃষ্টিভঙ্গি বদলে লাখে মানুষ তাদের ব্যক্তিগত, পেশাগত ও পারিবারিক জীবনে পেয়েছেন প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, সাফল্য ও প্রাচুর্য।

সেই সাথে তারা গড়ে তুলেছেন সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত এক অনন্য স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। যারা মানুষকে আলোকিত জীবনের পথে ডাকার পাশাপাশি স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে গড়ে তুলেছে দেশের সবচেয়ে সংগঠিত ব্রাদার ডোনার পুল ও স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। বাঁপিয়ে পড়েছে বন্যা ত্রাণসহ বিভিন্ন ত্রাণ কার্যক্রমে। দুঃস্থ শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার জন্যে গড়ে তুলেছে কোয়ান্টাম শিশুকানন, শিশুসদন। বিস্কন্ধ পানির জন্যে নলকূপ স্থাপন, সুনতে খতনা ও দাফন কার্যক্রমসহ সেবার যেকোনো সুযোগকে গ্রহণ করেছে তারা আন্তরিক মমতায়।

ব্যক্তিগত, সামাজিক বা জাতীয় জীবনে যে যে বিষয়গুলোকে দুঃসাধ্য বা অসম্ভব মনে করা হতো, কোয়ান্টাম সেগুলোকেই সম্ভব প্রমাণ করেছে। যেমন, সাধারণভাবে একজন মাইগ্রেন রোগী বা বাত-ব্যথায় জর্জরিত মানুষ মনে করেন যে, এই রোগ-ভোগ থেকে তার মুক্তি নেই। একজন ঋণগ্রস্ত মানুষ মনে করেন, প্রাচুর্যবান হওয়া তো দূরের কথা, এ জীবনে ঋণ থেকে মুক্ত হওয়াও তার পক্ষে সম্ভব নয়। অশান্তি-অত্যাচারে জর্জরিত একজন মানুষ হয়তো মনে করেন, এটা তার নিয়তি। কিন্তু কোয়ান্টাম চেতনার সংস্পর্শে এসে এ মানুষেরাই যখন দৃষ্টিভঙ্গি বদলে বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে, রোগ ব্যর্থতা হতাশা— সবকিছুই জয় করা সম্ভব, তখন সত্যি সত্যিই তারা সুস্বাস্থ্য, প্রশান্তি, প্রাচুর্য ও সাফল্যের দিকে এগিয়ে যান।

আবার সাধারণভাবে ধারণা হলো বিদেশি সাহায্য বা অনুদান ছাড়া বাংলাদেশের মতো দরিদ্র দেশের উন্নয়ন সম্ভব নয়। কিন্তু আমরা বিশ্বাস করেছি, বাঙালি হলো দাতার জাতি। আমাদের কখনো সাহায্যের জন্যে অন্যের দারস্থ হওয়ার প্রয়োজন নেই। আমরা তা-ই প্রমাণ করেছি। সদস্য এবং শুভানুধ্যায়ীদের সহযোগিতায় মাটির ব্যাংক এবং অনুদানের ওপরে ভিত্তি করেই আমাদের প্রতিটি প্রকল্প সফলভাবে স্বনির্ভর। আমাদের দেশে মনে করা হতো সময়মতো কোনো অনুষ্ঠান শুরু করা সম্ভব নয়। আর আলোচনা অনুষ্ঠানে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী নির্দিষ্ট অর্থ ব্যয় করে অংশ নেবে— এটা তো আরো অসম্ভব ব্যাপার। কিন্তু দুটি ব্যাপারেই আমরা স্থাপন করতে পেরেছি সফল দৃষ্টান্তের। এমনকি প্রধান অতিথি আসতে দেরি করলেও আমরা প্রোগ্রাম শুরু করতে পেরেছি সময়মতো। অর্থাৎ ব্যক্তিগত পর্যায়ে ও সমষ্টি পর্যায়ে যে যে কাজগুলোকে মনে করা হতো অসম্ভব— কোয়ান্টাম বাস্তবে সেগুলোকে সম্ভব করে দেখিয়েছে। তাই বলা যেতে পারে, কোয়ান্টাম হলো অসম্ভবকে সম্ভব করার প্রক্টিয়া।

১৫ বছরের সফল পদচারণার শেষে ষোড়শ বর্ষ

কোয়ান্টামের— এ চেতনা সর্বত্র ছড়িয়ে দেয়ার এক শুভক্ষণ। যারা কোয়ান্টামের সঙ্গে সম্পৃক্ত তাদের জন্যেও এটি সম্ভাবনাময় একটি বছর। আর এর ফসল ঘরে তুলতে হলে প্রয়োজন সফল প্রস্তুতি। নিয়মিত মেডিটেশন, শৃঙ্খলা অনুসরণ এবং ফাউন্ডেশনের সাথে পরিপূর্ণ একাত্মতার মাধ্যমেই সম্ভব এ ফসলকে ঘরে তোলা।

প্রশ্ন : ২০২৫ সালের যে সমৃদ্ধ বাংলাদেশের মনছবি আমরা দেখছি তার সাথে কি এটাও সম্পর্কিত নয় যে, বাংলা একসময় আন্তর্জাতিক ভাষা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হবে?

উত্তর : এ প্রশ্নের উত্তর দিতে আমরা একটু পেছনের দিকে তাকাতে পারি। আজ থেকে ৪০০ বছর আগে কতজন মানুষ ইংরেজিতে কথা বলতো? কতজন মানুষ ইংরেজি জানতো? আজ থেকে ৩০০ বছর আগে যখন টমাস রো সম্রাট জাহাঙ্গীরের দরবারে এসেছিলেন তখন কি তিনি ইংরেজিতে কথা বলেছিলেন না ফারসিতে? আড়াইশ বছর আগে ইংরেজরা ফারসি শিখতো এদেশে রাজত্ব করার জন্যে। শত বছর আগে একটা ডিকশনারি বেরিয়েছিলো— হবসন জবসন। আরবী, ফারসি এবং সংস্কৃত ভাষা থেকে যে শব্দগুলো ইংরেজি ভাষায় প্রবেশ করেছে সে শব্দগুলোই অন্তর্ভুক্ত হয়েছে এতে।

অর্থাৎ কোনো ভাষা আন্তর্জাতিক হবে কি না, এটা নির্ভর করে ঐ ভাষাভাষী মানুষ কত বিপুল পরিমাণে বিজ্ঞানী হতে পারবে, দার্শনিক হতে পারবে, সফল পেশাজীবী বা ব্যবসায়ী হতে পারবে। যেমন, এখন একজন বাঙালি ব্রিটিশ এয়ারওয়েজে ভ্রমণ করলে সাধারণভাবে একজন ইংরেজ স্টুয়ার্ডের সেবাই গ্রহণ করেন। দুশো বছর আগে কি তা চিন্তা করা যেতো? আসলে মেধা, যোগ্যতা, দক্ষতাকে বিকশিত করলে যেকোনো জাতি যেকোনো ভাষা-ভাষী মানুষই নেতৃত্বে যেতে পারে। যেমন, এখন ইংরেজি পৃথিবীর সবচেয়ে প্রচলিত একটি আন্তর্জাতিক ভাষা। কিন্তু ৩০০ বছর আগে একটা দ্বীপের কিছু অধিবাসী বাদে আর কেউ ইংরেজিতে

কথা বলতো না। সেই তারাই যখন মেধায়, বিজ্ঞানে, অর্থনীতি এবং প্রযুক্তিতে দক্ষ হলো, সাহসী অভিযাত্রী হিসেবে ছড়িয়ে পড়লো সারা বিশ্বে, তখনই ইংরেজি হয়ে গেল আন্তর্জাতিক ভাষা।

কাজেই আমরাও যদি আত্মপরিচয়ে বলীয়ান হতে পারি, আবির্ভূত হতে পারি সফল শক্তি হিসেবে; তাহলে বাংলা আন্তর্জাতিক ভাষা হওয়াটা কোনো কঠিন ব্যাপার নয়। যেমন— ১৯৫২ সালের ২১শে ফেব্রুয়ারিতে আজ থেকে ৫৬ বছর আগে বাংলা ভাষার দাবিতে রাস্তায় নেমেছিলেন যে ক’জন তরুণ তারা কি সেদিন ভাবতে পেরেছিলেন যে, এ দিনটি একসময় আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে সারা বিশ্বে উদযাপিত হবে? হয়তো পেরেছিলেন, হয়তো পারেন নি। কিন্তু সত্যের সপক্ষে দাঁড়ানোর সাহসে তাঁরা পিছপা হন নি। সাফল্যের মূল হলো— শক্তি, সাহস এবং বিশ্বাস। আর সে সঙ্গে এর সমর্থনে কর্ম। কারণ যে বিশ্বাস কর্ম উৎপাদন করে না সেটা কোনো বিশ্বাস নয়।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত মেডিটেশন করি কিন্তু মাঝে মাঝে বাদ পড়ে যায়। ফাউন্ডেশনের বাণীগুলো যখন পড়ি তখন আবার উজ্জীবিত বোধ করি। এর স্থায়ী সমাধান কী?

উত্তর : এর স্থায়ী সমাধান একটিই। আর তাহলো ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকা। কারণ ফাউন্ডেশন বা সংস্কৃতি হচ্ছে সেই রশি যা পর্বতারোহীকে বাঁচায় কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পতন বা দুর্ঘটনার শঙ্কা থেকে। কারণ কোনো অসতর্ক মুহূর্তে হাত বা পা পিছলে গেলেও রশি ধরে থাকায় তিনি বাঁচতে পারেন দুর্ঘটনা থেকে। কাজেই ফাউন্ডেশনের সাথে যদি সম্পৃক্ত থাকেন, তাহলে সাময়িক বিচ্যুতি বা উত্থান-পতন হলেও আপনি বাঁচবেন পুরোপুরি হারিয়ে যাওয়া থেকে। আর ফাউন্ডেশনের সাথে সম্পৃক্ত থাকার অব্যাহত সুযোগ আপনার রয়েছে। প্রতি মঙ্গলবার অনুষ্ঠিত হচ্ছে আলোকায়ন। প্রতি মাসে প্রজ্ঞায়ন, কোয়ান্টায়নে জালালি, আছে হিলিং। এছাড়া শিক্ষার্থী কোর্স, কাউন্সেলিং। এ প্রোগ্রামগুলোর সঙ্গে যখনই সুযোগ পান, একাত্ম থাকার চেষ্টা করুন। বেঁচে যেতে পারেন পতন থেকে।

প্রশ্ন : আমার সমস্যা হচ্ছে, কোনোকিছুতেই পুরোপুরি সন্তুষ্ট হতে পারি না। শুকরিয়া আদায় করি, কিন্তু মনে হয় অন্যদের তুলনায় আমি কিছুই করি নি। এই অসন্তুষ্টি থেকে হীনম্মন্যতাও আসে। তাহলে আমি কীভাবে শোকর গোজার হবো?

উত্তর : সত্যিকার শুকরিয়া হলো, যে সাফল্য বা অর্জনের জন্যে এই শুকরিয়া— সেই কাজটাকে আরো বাড়িয়ে দেয়া। যেমন আমাদের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স যখন শততম ব্যাচ সম্পন্ন করলো, তার শুকরিয়া হিসেবে পরবর্তী ৩০ দিনে আমরা সারাদেশে ৪টি কোর্স, ৩টি ওয়ার্কশপ করলাম।

১৫০তম কোর্স থেকে আমরা একটানা ৪ দিনের কোর্স শুরু করলাম। আর এর ফলে গত বছরগুলোতে আমরা অনেক বেশি কোর্স এবং অন্যান্য প্রোগ্রাম করার সুযোগ পেয়েছি। এখনও ফাউন্ডেশনের কর্মপদ্ধতির দিকে তাকালে দেখবেন একের পর এক কার্যক্রম আসছে। কোনো সাফল্য বা অর্জনের আনন্দকে ফাউন্ডেশন উপভোগ করছে আরেকটি নতুন কাজের চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করার মধ্য দিয়ে। কাজেই অন্যদের ভালো করতে দেখে হতাশ বা হীনম্মন্য হওয়ার প্রয়োজন নেই। আপনি আপনার কাজটাকেই আরো বাড়িয়ে দিন, নিত্য নতুন চ্যালেঞ্জ ও উদ্যোগ গ্রহণ করুন। আপনি শোকর গোজার ও আনন্দময় জীবনের অধিকারী হতে পারবেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

মিরপুর সেন্টার

শিশু চিত্রাঙ্কন মেলা



গত ২২ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার সেন্টারের উদ্যোগে ইউসেপ মিলনায়তনে আয়োজিত হয় এক শিশু চিত্রাঙ্কন মেলা। সকাল ১০টা থেকে সাড়ে ১১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ মেলায় অংশগ্রহণ করে ৮২টি শিশু। ৭ মার্চ চিত্রাঙ্কন মেলার পুরস্কার বিতরণ করবেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় আলোচক শ্রী সুকুমার চক্রবর্তী।

ধানমণ্ডি শাখা

কোয়ান্টায়ন, কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সাইকি কোর্স

গত ৯ ফেব্রুয়ারি, শনিবার থেকে শাখা কার্যালয়ে নিয়মিত কোয়ান্টায়ন শুরু হয়েছে। এখন থেকে প্রতি শুক্রবার কেন্দ্রীয় নির্ধারিত সময়সূচি অনুযায়ী (কেন্দ্রীয় ওয়ার্কশপ ব্যতীত) কোয়ান্টায়ন পরিচালিত হবে। এছাড়াও সাইকি এবং ব্যায়ামের কোর্সও শুরু হয়েছে। এখন থেকে শুক্রবার ব্যতীত সপ্তাহের অন্যান্য দিন বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত শাখা অফিস খোলা থাকবে।

শাবিপ্রবি সেল

আলোচনা অনুষ্ঠান

গত ২৩ ফেব্রুয়ারি, শনিবার সেলের উদ্যোগে শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠান। এতে 'ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক' বিষয়ে আলোচনা করেন শাবিপ্রবির সমাজকর্ম বিভাগের অধ্যাপক ড. আ ক ম মাহবুবুজ্জামান এবং 'ছাত্রজীবনে টেনশন : কারণ ও করণীয়' বিষয়ে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা।

শিক্ষার্থী মাসিক প্রোগ্রাম

আগামী ২৭ মার্চ, বৃহস্পতিবার শিক্ষার্থী মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে।

সময় : বিকেল ৪:০০ – ৫:০০

স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইল।

দেশব্যাপী টানা সফর কর্মসূচিতে মা-জী

আপনারাই হবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষের বাণীকে সারাদেশে পৌছে দিতে জানুয়ারি মাস থেকে চট্টগ্রাম সফরের মধ্য দিয়ে শুরু হয়েছে দেশব্যাপী টানা সফর কর্মসূচি। গত ৩ ফেব্রুয়ারি রাজশাহী এবং ২১ ফেব্রুয়ারি সিলেট সেন্টারে মা-জী দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন। ২০০৮ কোয়ান্টামের ২০০৮ আপনার, ভবিষ্যত কোয়ান্টামের, কোয়ান্টামে একাত্মতা কী এবং কেন, জানাকে মানায় রূপান্তর, প্রো-কোয়ান্টিয়ারের আচরণ ও বৈশিষ্ট্য- এমনি আত্ম-উন্নয়নমূলক বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা হয় ওয়ার্কশপগুলোতে। অর্গানাইজারবৃন্দ মা-জীর সফরসঙ্গী হিসেবে ছিলেন এবং তারা বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনায় অংশ নেন। মা-জী বলেন, গত ১৫ বছর আমরা প্রস্তুতি নিয়েছি। এখন আমাদের সফর সময়। আপনারদের সদাচারী, বিনয়ী ও অনন্য ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে হবে। সৎগুণাবলি অর্জন করে আপনারাই হবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাফল্য আপনার দিকেই আসবে।



দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে মা-জী ৩টি মেডিটেশন পরিচালনা করেন। এছাড়া মা-জীর সাথে ব্যক্তিগত সাক্ষাত পূর্ব, প্রো-মাস্টারদের সাথে মতবিনিময়, দায়িত্বশীলদের সাথে বিশেষ বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। মা-জী এর আগে চট্টগ্রাম, খুলনা এবং যশোর সফর করেন। পরবর্তীতে মা-জীর আরো সফর কর্মসূচি রয়েছে।

লন্ডন শাখা

দিনব্যাপী সেমিনার



গত ২৪ ফেব্রুয়ারি, রবিবার শাখার উদ্যোগে আইকন কলেজ ক্যাম্পাসে এক সেমিনারের আয়োজন করা হয়। দিনব্যাপী এ সেমিনারে মেডিটেশন এবং এর মাধ্যমে রোগমুক্তির বিষয় সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন ডা. সৈয়দ তানভীর আহমদ। বিশেষ অতিথি হিসেবে ছিলেন আইকন কলেজের প্রিন্সিপাল প্রফেসর ড. নূরুন্নাবি। শাখার আলোচকগণ এতে আলোচনা করেন।

ময়মনসিংহ সেল

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২২ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার সেলের উদ্যোগে জোবেদা কমিউনিটি সেন্টারে দিনব্যাপী এক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন সবুজবাগ শাখার পরিচালক মাসুদা আক্তার আবেদীন, কো-অর্ডিনেটর রিসার্চ এন্ড মোটিভেশন ডা. মনিরুজ্জামান এবং অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ।

বিশেষ ওয়ার্কশপ

গত ১৫ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার বগুড়া ও শেরপুর সেলের যৌথ উদ্যোগে এক বিশেষ ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। বগুড়া সেল কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরপর্বে অংশ নেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এবং অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ।

আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ



গত ১ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার ধানমণ্ডি শাখা প্রাঙ্গণে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ধানমণ্ডি, মতিঝিল, মোহাম্মদপুর, গেঞ্জারিয়া শাখা এবং সাভার, শ্যামলী ও নারায়ণগঞ্জ সেলের যৌথ উদ্যোগে এক আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে সভাপতিত্ব করেন মতিঝিল শাখার পরিচালক খাদিজা মাহতাব। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন জনাব কামরুজ্জামান মুনীর, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর এবং ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল।



বই কেনার পাশাপাশি রক্তদানেও ছিলো সমান আগ্রহ

অমর একুশে গ্রন্থমেলা ব্লাড ক্যাম্প

১ দিনে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ৩৫৫ ইউনিট!

ক্যাম্প চলে। ছুটির দিনগুলোতে সকাল ১১টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। ক্যাম্পের মোট সংগ্রহকে সেন্টার/ শাখা/ সেলগুলোর মধ্যে ভাগ করে দেয়া হয়।

এবারের ক্যাম্পে প্রতিদিন গড়ে ১১২ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। মেলায় একুশে ফেব্রুয়ারি একদিনে সর্বোচ্চ সংগৃহীত হয় ৩৫৫ ইউনিট এবং একক ক্যাম্পে এটিই এখন পর্যন্ত সর্বোচ্চ সংগ্রহ।

সংবাদপত্র এবং ইলেক্ট্রনিক মিডিয়াগুলো ক্যাম্পের ওপর ফিচার ও রিপোর্ট প্রচার করে। চ্যানেল আই, একুশে টিভি, বৈশাখী টিভি, বিটিভি, এনটিভি এবং এটিএন-এ ক্যাম্পের ওপর বিশেষ প্রতিবেদন এবং রেডিও টুডে ও রেডিও ফ্রিতিতে লাইভ সাক্ষাতকার ও নিউজ প্রচার করা হয়।

স্বচ্ছ রক্তদানের ধারণা বিস্তৃত এবং নিশ্চিত করতে কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ৭৫ হাজার স্বচ্ছ রক্তদাতার ডোনারপুল যারা এক বা একাধিক বার রক্তদান করেছেন। ডোনারপুলের এ ধারণাকে আরো বিস্তৃত করেছে ৯ সহস্রাধিক লাইফ লং ব্লাড ডোনার (যারা কমপক্ষে ৩ বার রক্তদান করেছেন) এবং ৫ শতাধিক সদস্যের লাইফ লং ব্লাড ডোনার সিলভার ক্লাব (যারা কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন)।

বরাবরের মতো ফেব্রুয়ারি মাসে রক্তদান

কার্যক্রমের নতুন নতুন মাইলফলক অর্জিত হচ্ছে। গত বছর '৫২-র ভাষাশহীদের আত্মত্যাগের এ ফেব্রুয়ারি মাসেই রক্তদান কার্যক্রম অর্জন করেছিলো ১ লক্ষ ইউনিট রক্ত সরবরাহের মাইলফলক। আর এবারে তা অর্জন করতে যাচ্ছে দেড় লক্ষ ইউনিট রক্ত সরবরাহের মাইলফলক।

১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ও সরবরাহ, ১ দিনে সর্বোচ্চ সরবরাহ, গ্রন্থমেলা থেকে ১২ হাজার ইউনিট রক্ত সংগ্রহ- অনেক ক্ষেত্রেই মাইলফলক হয়ে থাকবে ফেব্রুয়ারি ২০০৮।

প্রতিবেদক : সাইফুদ্দিন সাইফ

ভলান্টারি ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন ট্রেনিং কোর্স

রক্তদান কার্যক্রমে প্রো-কোয়ান্টায়ারদের দক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে আগামী ২১ ও ২২ মার্চ কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হবে ভলান্টারি ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন ট্রেনিং কোর্স। সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫:৩০ পর্যন্ত অনুষ্ঠিতব্য এ কোর্সে মাল্টিমিডিয়া প্রেজেন্টেশনসহ রক্ত সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা থাকবে।

চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৬৫তম ব্যাচ

উপস্থিতি ছিলো প্রত্যাশাসম

আগ্রাবাদ হোটেলের এই কর্ণফুলী হলে একসময় ১১ জনকে নিয়ে কোর্স করতে হয়েছে। আর আজ সেই একই হল অংশগ্রহণকারীতে পরিপূর্ণ। তখন অল্প লোককে কিভাবে বসালে বেশি মানুষ বলে মনে হবে সেভাবে হল সাজানো হতো। আর এখন বেশি লোককে কিভাবে অল্প জায়গায় বসানো যায়, সেই টেকনিক প্রয়োগ করা হচ্ছে। এটা পরম করণাময়ের অশেষ অনুগ্রহ। গত ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি চট্টগ্রামস্থ আগ্রাবাদ হোটেলের কর্ণফুলী হলে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড ২৬৫তম কোর্সের উদ্বোধনী বক্তব্যে এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৯টি ব্যাচের মধ্যে এটিতে ছিলো সর্বাধিক উপস্থিতি। এবারের কোর্সে চট্টগ্রামসহ আশেপাশের বেশ কয়েকটি

জেলা- বান্দরবান, খাগড়াছড়ি, কক্সবাজার, লক্ষ্মীপুর, কুমিল্লা থেকে কোর্স করতে আসেন। এর আগে গত ২৫ জানুয়ারি খাগড়াছড়ি ও ২৬ ফেব্রুয়ারি কক্সবাজারে কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতিমূলক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়।

কোর্স উপলক্ষে বেশ কিছুদিন ধরেই প্রস্তুতি চলছিলো। সেন্টার ও সেলের অর্গানাইজার, প্রো-অর্গানাইজার, সেল আহ্বায়ক, প্রো-কোয়ান্টায়ার সকলের ব্যক্তিগত যোগাযোগ ও প্রচেষ্টার ফলে অত্যন্ত



২৬৫তম কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

সুন্দর ও সুশৃঙ্খলভাবে কোর্স সম্পন্ন হয়। কোর্সের আগে প্রত্যেক মেডিটেশনে সকলেই কোর্সের মনোবী দেখেছেন। কোর্সের প্রতিদিনই সকালে গ্রুপ মেডিটেশনে অংশ নিয়েছেন- অর্গানাইজার, কাউন্সিলর এবং দায়িত্বশীলবৃন্দ। অংশগ্রহণকারী সকলকে যেন আন্তরিক সেবা ও সহযোগিতা করতে পারেন সেজন্যে মেডিটেশনে তারা পরম করণাময়ের কাছে প্রার্থনা করেন।

কোর্সের এ ৪ দিন অর্গানাইজার-কাউন্সিলররা সাংগঠনিক অন্যান্য ব্যস্ততাকে বাদ দিয়ে পুরো সময় কোর্সেই অবস্থান করেন। কোর্স উপলক্ষে গুরুজীর সঙ্গে কেন্দ্র থেকে অর্গানাইজারদের ৫ জনের একটি টিম চট্টগ্রামে আসেন। তারা কাউন্সেলিং-এর পাশাপাশি প্রো-

কোয়ান্টায়ার ও দায়িত্বশীলদের সাথে কোর্সের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি শেয়ার করেন। কোর্সের ৪ দিনই অর্গানাইজার, বিভিন্ন সেলের উপদেষ্টা-আহ্বায়করা কাউন্সেলিং-এ অংশ নেন।

অংশগ্রহণকারী নতুনদের পাশাপাশি শতাধিক গ্রাজুয়েট কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নেন।

মার্চ-এপ্রিল-মে মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৬৬ ব্যাচ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ মার্চ

২৬৭ ব্যাচ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ এপ্রিল

২৬৮ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ মে

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৫ মার্চ, বুধবার

২ এপ্রিল, বুধবার

৭ মে, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি

১৬ এপ্রিল, বুধবার

২০ মে, বুধবার

শিক্ষার্থী কোর্স

১৪, ১৫ ও ১৬ মার্চ

চট্টগ্রাম

কোয়ান্টায়নে জালালি

১৮ এপ্রিল, শুক্রবার

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২১ মার্চ, শুক্রবার

রাজশাহী

কোয়ান্টায়নে জালালি

১৪ মার্চ, শুক্রবার

সিলেট

কোর্স

২৬৯ ব্যাচ : ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ মে

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজেজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব ২২ মার্চ সংগ্রহ কোটি টাকা

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসবকে স্মরণীয় করে রাখতে দল বেঁধে বাড়িতে বাড়িতে গিয়ে বিপুল উৎসাহে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণ করছেন প্রো-কোয়ান্টার ও দায়িত্বশীলবৃন্দ। এর পাশাপাশি যারা আত্মীয়-পরিজনদের ব্যাংক দিয়েছিলেন তারাও সোৎসাহে ফোনে যোগাযোগ করছেন, তাদের বাড়িতে গিয়ে ব্যাংক নিয়ে আসছেন। মাটির ব্যাংক-প্রেমিকদের পদচারণায় এখন মুখরিত কেন্দ্রসহ প্রতিটি সেল, শাখা ও সেন্টার। আলোকসজ্জায় সজ্জিত করা হয়েছে কেন্দ্রের ওয়েল-ও-কে। মাটির ব্যাংক কর্তার করা হয়েছে বিভিন্ন সেন্টার-শাখায়। যিনিই মাটির ব্যাংক জমা দিতে আসছেন তাকে আন্তরিক আপ্যায়ন করা হচ্ছে বিশেষ দোয়ার কার্ড আর খেজুর দিয়ে। কোয়ান্টায়নে জালালির দোয়ার অনুষ্ঠানে এসব খেজুর সামনে রেখে গুরুজী বিশেষ দোয়া পরিচালনা করেন।

গুরুজীর পক্ষ থেকে এ খেজুর নিয়ে শাখাগুলোতে ৭ মার্চ, শুক্রবারের নিয়মিত প্রোগ্রামে উপস্থিত হন অর্গানাইজারবৃন্দ। তাদের আন্তরিক অভ্যর্থনা ও অভিনন্দন জানান শাখার দায়িত্বশীলরা। তাদের উপস্থিতি হালখাতা উৎসবে প্রাণসঞ্চার করে এবং শাখার সদস্যরাও আরো অনুপ্রাণিত ও উদ্দীপিত হন। গুরুজীর আহ্বানে সাড়া দিয়ে তারা পেশা ও বাসার কাজের বাইরে বাকি সময়টুকু মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে দেয়ার আগ্রহ ব্যক্ত করেন।

৩১ মার্চ হালখাতা উৎসবের শেষ দিন। এর মধ্যেই দূর-দূরান্তে ছড়িয়ে থাকা ব্যাংকগুলো সংগ্রহের পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়েছে। এদিকে পূর্ণোদ্যমে চলছে সংগৃহীত ব্যাংক ভাঙা ও অর্থ গণনার পালা। গভীর রাত পর্যন্ত গণনার ফলাফলে দেখা যাচ্ছে মার্চ মাসে মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহের পরিমাণ কোটি টাকা ছাড়িয়ে গেছে। দাতা ও গ্রহীতার নিশ্চিত কল্যাণ ছাড়াও দানের উপকারিতা এবং কোয়ান্টামে বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমে এ অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার সাধারণ মানুষকে দানের প্রতি আগ্রহী করে তুলেছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন এপ্রিল ২০০৮

বছরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী মনছবি ও কর্মের সুবিন্যাসায়নের মাধ্যমেই আসবে আপনার প্রাচুর্য



ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে এবার ছিলো গ্রাজুয়েটদের উপচে-পড়া ভিড়

প্রাচুর্য হলো অভাববোধের অনুপস্থিতি এবং স্বতঃস্ফূর্তভাবে চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করা। প্রাচুর্যের জন্যে প্রয়োজন সঠিক নিয়ত বা মনছবি ও সুবিন্যস্ত কর্ম-পরিকল্পনা বা কর্মের সুবিন্যাসায়ন যা প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনাকে নিয়ে যাবে প্রাচুর্যের পথে। কর্মের সুবিন্যাসায়ন না হলে অনেক কাজ করেও শেষ পর্যন্ত ফলাফল হয় শূন্য। গত ২৯ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে আয়োজিত 'প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের উপায়' শীর্ষক বছরের প্রথম দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

ওয়ার্কশপের সূচনা বক্তব্যে মা-জী নাহার আল বোখারী প্রাচুর্যময় জীবনের জন্যে ৫টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়— প্রো-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি, সবার, শোকর, বাস্তবতার আলোকে কর্মপন্থা নির্ধারণ এবং ঈর্ষার বিনাশ সম্পর্কে বলেন— একজন মানুষ তার জীবনে এই ৫টি ধাপের সু-সমন্বয়ের মাধ্যমে প্রাচুর্যের পথে এগিয়ে যেতে পারে। মূল আলোচনায় গুরুজী বলেন— প্রাচুর্যের জন্যে প্রয়োজন প্রশান্ত চিত্তে আনন্দের সাথে কাজ করে যাওয়া। এ

প্রশান্তি আসে শুকরিয়া থেকে। এ ক্ষেত্রে শয়তান সবসময় আপনার মধ্যে না-শোকর অবস্থার সৃষ্টি করে যার ফলাফল অস্থিরতা, অশান্তি। অশান্তি থেকে সৃষ্টি হয় বিশৃঙ্খলা। তখন সব কাজ এলোমেলো, অবিন্যস্ত হয়ে জট পাকিয়ে যায়।

শুকরিয়া, প্রশান্তি, প্রাচুর্য পারস্পরিক সম্পর্কযুক্ত। একটি ছাড়া অন্যগুলো অর্জন সম্ভব নয়। আনন্দচিত্তে তৃপ্তির সাথে দান শুকরিয়াকে দৃশ্যমান করে। স্বতঃস্ফূর্ত দান প্রাকৃতিক নিয়মেই প্রাচুর্য সৃষ্টি করে। কিন্তু বেহিসেবী মানুষ প্রাচুর্যের সন্ধান পায় না। তাই প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে নিজের হিসাব নিজেই নেবেন। আরো প্রয়োজন ঈর্ষা থেকে দূরে থাক। কারণ ঈর্ষা ভেতরের প্রাচুর্যকে নষ্ট করে দেয়।

গুরুজী আরো বলেন— যখন কেউ সজ্ঞবদ্ধভাবে কল্যাণকর কাজে অংশ নেন তখন প্রকৃতি হয়ে ওঠে তার নীরব সাহায্যকারী। ফাউন্ডেশন আমাদের শিকড় যাকে কেন্দ্র করে আমরা সজ্ঞবদ্ধ প্রচেষ্টায় নিরন্তর সৃষ্টির সেবায় কাজ করে যাচ্ছি। এ কাজ মানুষের সেবার পাশাপাশি আপনার মধ্যে সৃষ্টি করবে স্বতঃস্ফূর্ত নেতৃত্বের গুণাবলি— প্রাচুর্যবান হওয়ার পথে যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাধীনতা দিবসে ব্লাড ক্যাম্প



মুক্তিযুদ্ধের বীর শহীদদের স্মরণে শান্তিনগর কেন্দ্রীয় অফিসের প্রশান্তি হলে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে ছিলো উৎসবের আমেজ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রবেশ পথ থেকে শুরু করে ল্যাব-ক্যাম্প পর্যন্ত আলোকসজ্জায় সজ্জিত পুরো এলাকা বীরশ্রেষ্ঠদের ছবি সম্বলিত ফেস্টুনগুলো স্মরণ করিয়ে দেয় মুক্তিযুদ্ধে আত্মাহুতি দেয়া সেই সব বীর সেনাদেবকে। প্রশান্তি হলে ১০টি বেড স্থাপন করা হয় ৭ বীর শ্রেষ্ঠ-এর নামে। চমৎকার ব্যবস্থাপনায় সকাল ১০টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত চলে এ ক্যাম্প। মানুষের জীবন রক্ষার তাগিদ অনুভব করে সুদূর কেরানীগঞ্জ থেকে এসেও রক্ত দিয়েছেন অনেকে। ১ম বারের মতো প্রশান্তি হলে আয়োজিত ২৬ মার্চের এ ক্যাম্প থেকে ২৫৭ ব্যাগ রক্ত সংগ্রহ করা হয়।

প্রো-মাস্টার্স কম্প্যাঙ্ক রিপিট কোর্স

২০ ও ২১ জুন দুই দিনব্যাপী প্রো-মাস্টার্স কম্প্যাঙ্ক রিপিট কোর্স অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে। অংশগ্রহণ ফিস : সাধারণ— ৭০০ টাকা ও শিক্ষার্থী— ৫০০ টাকা।

এপ্রিল-জুন ২০০৮-এর কর্মসূচি

ঢাকা
কোর্স
২৬৯ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ মে
২৭২ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুন
গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম
৭ মে, বুধবার
৪ জুন, বুধবার
মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি
১৬ এপ্রিল, বুধবার
২০ মে, মঙ্গলবার
শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ
২৩ মে, শুক্রবার
সিলেট
কোর্স
২৭০ ব্যাচ : ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ মে
রাজশাহী
কোর্স
২৭১ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ জুন

বিশিষ্ট সমাজবিজ্ঞানী, সাহিত্যিক ও শিক্ষাবিদ ড. মিজানুর রহমান শেলী ১৯৭৫ সালে যুক্তরাজ্যের লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয় থেকে আন্তর্জাতিক রাজনীতি বিষয়ে পি.এইচ.ডি ডিগ্রী লাভ করেন। ১৯৬৪ সালে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগে শিক্ষকতা, ১৯৬৭ সালে তৎকালীন সিভিল সার্ভিস অব পাকিস্তান-এর সদস্যসহ বিভিন্ন সময়ে সরকারের বিভিন্ন উচ্চপদে কাজ করেন। তাঁর রচিত কবিতা, উপন্যাস, ভ্রমণ কাহিনী ও গবেষণামূলক গ্রন্থ পাঠক মহলে সমাদৃত হয়েছে। ড. শেলী বর্তমানে বেসরকারি গবেষণা এবং প্রকাশনা ও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট রিসার্চ, বাংলাদেশ (সিডিআরবি)-এর চেয়ারম্যান এবং ইংরেজী ত্রৈমাসিক এশিয়ান অ্যাকাডেমিক প্রেস আন্ড পাবলিশার্স লিমিটেড এবং প্রিমিয়ার লিজিং ইন্টারন্যাশনাল লিমিটেডের চেয়ারম্যান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। গত ৩০ জানুয়ারি, বুধবার কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় তাঁর প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন।

যথাযথ শিক্ষাই মানুষকে সঠিক পথে পরিচালিত করে

মিজানুর রহমান শেলী

স্কুলে প্রাইমারি লেভেলে পড়ার সময় ভালো ছাত্র হিসেবে আমার একটা পরিচিতি ছিলো। যে কারণে সবার আশা ছিলো এসএসসিতেও রেকর্ড গড়বো। কিন্তু ফলাফল হলো উল্টো। মেধা তালিকায় প্রথম ২০ জনের মধ্যে আমার নাম নেই, তাই পত্রিকায় ছবি-সাক্ষাতকারও নেই। ফলাফলের এ বিপর্যয়ে অবশ্য আমার কিছুটা ভূমিকা ছিলো। গণিত আর উর্দুতে দুর্বলতা থাকায় নম্বরের দিক থেকে বেশ পিছিয়ে ছিলাম। আর পরীক্ষার হলে ১০টি প্রশ্ন থেকে যেকোনো ৫টি প্রশ্ন বাছাই করতে গিয়ে আধ-ঘন্টা সময় লেগে গিয়েছিলো। কারণ আমি যে স্কুলে পড়তাম সেখানে ৫টি প্রশ্নের মধ্যে ৫টিরই উত্তর করতে হতো। তাই প্রশ্ন বাছাইয়ের কৌশল ভালোভাবে রপ্ত হয় নি। বাসার সবার মন খারাপ, আমারও মন খারাপ। বিষণ্ণ মনের রেশ কাটাতে কাগজের শ-খানেক নৌকা বানিয়ে নদীতে ভাসিয়ে দিলাম। বাবা যেহেতু শিক্ষকতা করতেন, এডুকেশনাল সাইকোলজি সম্পর্কে তার ধারণা ছিলো। তিনি সান্ত্বনার সুরে কবি কামিনী দত্তের কবিতার দুটো লাইন শুধু বললেন- ‘বড় পদ, বেশি টাকা কড়ি; কেহ পায়, কেহ নাহি পায়/ জানো যদি আপনার দাম, লজ্জা-দুঃখ কেন হবে তাই।’

মুহূর্তে মনটা বাস্তবে ফিরে এলো। আসলেই তো, শুধু পরীক্ষা নয়, চাকরি-ব্যবসাসহ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কেউ কখনো ভালো করে, কখনো খারাপ করে। রাজা একদিন যেমন সিংহাসনে আরোহণ করেন, একদিন তাকে সিংহাসন ছেড়েও দিতে হয়। বাবার সেদিনের আত্মপ্রেরণা পরবর্তী সময়ে নতুন আশার আলো দেখিয়েছে, নানা সংকটেও আত্মবিশ্বাসী থাকতে সাহস যুগিয়েছে।

আসলে মানুষ যদি নিজের মূল্য সম্পর্কে সচেতন থাকতো তাহলে কোনো কিছুই তাকে হতাশ করতো না, হীনম্রন্যতায় ভোগাতো না, অনিশ্চয়তায় ফেলতে পারতো না। শিশু শ্রেণীতে আমরা পড়েছিলাম- তরুলতা সহজেই তরুলতা/ পশু পাখি জন্মাত্রই পশু পাখি/ মানুষ অনেক সাধনায় মানুষ। সত্যি বলতে- মানবশিশুর মতো অসহায় সত্তা প্রাণীজগতে খুব কমই আছে। তার লালন-পালন, পরিচর্যা জন্যে সাহায্য প্রয়োজন। তার বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশে, চেতনা জাগ্রতকরণে সঠিক পথে পরিচালনার জন্যে যথাযথ শিক্ষার প্রয়োজন। প্রতিটি ধর্মই বলা হয়েছে, সৃষ্টির সেরা মানুষ। মহান স্রষ্টা মানুষকে সৃষ্টি করেছেন, প্রতিনিধিত্ব করার জন্যে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আবার একই সাথে আদি মানব হযরত আদম (আ.)-কে সিজদা করতে অসম্মতি জানিয়েছিলো যে ইবলিস, তাকেও স্বাধীনতা দিয়েছেন মানুষকে বিপথগামী করার। সেই থেকে চলছে ভালো-মন্দের সংগ্রাম। আমার এক অগ্রজপ্রতিম বন্ধু সবসময় বলতেন, আমরা যদি আমাদের পরিণতি সম্পর্কে সচেতন থাকতাম তাহলে অনেক কু-প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারতাম। মন্দের ওপর ভালো জয়ী হতো, দুর্নীতির ওপর নীতির বিজয় হতো। তার একটা



চমৎকার প্রস্তাব ছিলো- প্রত্যেকের রুমের দেয়ালে ফেস্টুন টানানো থাকবে যাতে লেখা থাকবে- ‘ইন্সলিগুয়াই ওয়া ইন্সলা ইলাইহি রাজিউন’ অথবা বাংলায় ‘আমরা তাঁর কাছে থেকেই এসেছি, আবার তাঁর কাছেই ফিরে যাবো।’

পদ-পদবী, রাজমুকুটের চাকচিক্য যতই থাক, আমরা প্রথমত মানুষ। মানুষ হিসেবে আমাদের ক্রটি আর্তি দুর্বলতা অসহায়তা যেমন রয়েছে, তেমনি রয়েছে আশা-আকাঙ্ক্ষা সাহস সম্ভাবনা। সাফল্য রয়েছে, রয়েছে ঘাত-প্রতিঘাতও- তা ব্যক্তিজীবনে কিংবা জাতীয় জীবনে হোক। ১৯৪৭ সালে ব্রিটিশ উপনিবেশবাদের বিরুদ্ধে, তারপর ১৯৭১-এ মুক্তিযুদ্ধে বিজয় ও স্বাধীনতা। পুনরায় যাত্রা শুরু। এর মধ্যে রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক, প্রাকৃতিক বিভিন্ন দিক দিয়ে উত্থান-পতনের ঘটনা ঘটেছে। বিশেষত ২০০৬ সাল নানা দিক দিয়ে ঘটনাবল্ ছিলো। তারপরও ২০০৬-এর শেষ দিকে এসে দেখা গেল, জাতীয় উৎপাদনের প্রবৃদ্ধি সাড়ে ৬ শতাংশেরও বেশি। ১৯৬০ সালে বাংলাদেশের জনসংখ্যা ছিলো ৪ কোটি। তখন আমাদের খাদ্যশস্যের- বিশেষত চাল ও গমের ঘাটতি ছিলো শতকরা ১৫ শতাংশ। আজকে বাংলাদেশের লোকসংখ্যা ১৫ কোটি আর ঘাটতির পরিমাণ ৪ থেকে ১০ শতাংশ। অর্থাৎ ৩ গুণ হারে জনসংখ্যা বাড়লেও খাদ্যশস্যের শতকরা ৮৫ ভাগই এদেশেই উৎপন্ন হচ্ছে। এ উৎপাদন অন্য কোনো জাতি এসে করে দিয়ে যায় নি। আমরাই করেছি, আমাদের দেশের

পরিশ্রমী কৃষক শ্রমিক মজুররা মিলে করেছে। রাজনৈতিক সহিংসতা হয়েছে, ঘৃণিবাড়ে ঘর উড়ে গেছে, বন্যায় জলাবদ্ধতা হয়েছে, খরা হয়েছে কিন্তু নতুন আশা নিয়ে তারা জীবন সংগ্রাম চালিয়ে গেছে, এখনো চালাচ্ছে; থেমে থাকে নি। সব শ্রেণীর মানুষের এ জীবন সংগ্রাম যেন একাত্মতা পোষণ করেছে কবিগুরুর সাথে যেখানে তিনি বিপদ থেকে রক্ষা করার চেয়ে জোর দিয়েছেন সে প্রার্থনাতে যেন শক্ত হাতে বিপদ মোকাবেলা করার শক্তি মহান স্রষ্টা তাকে দেন।

আসলে ইতিবাচক ও আশাবাদী জীবনদৃষ্টি নতুন নতুন সম্ভাবনা নিয়ে হাজির হয়, বাস্তবতাও তখন বদলে যায়। সকালে ‘ভালো আছি’ বলে দিন শুরু করলে সত্যিই সারাদিন ভালো থাকা যায়। শেখের বিষয় হিসেবে অ্যাস্ট্রোলজি নিয়ে একসময় পড়াশোনা করেছিলাম। বইগুলোতে লেখকরা পাঠককে পরামর্শ দিয়েছেন যে, কেউ যদি ভবিষ্যদ্বাণী করে তাহলে যেন ভালোটুকু বলে। কারণ মনস্তত্ত্ববিদরা দেখেছেন, প্রতিটি ব্যর্থতার নেপথ্যে পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন কারণের চেয়েও ব্যক্তির নিজস্ব নেতিবাচক চিন্তা আশংকা সংকোচ সংশয়ের ভূমিকা অনেক বেশি। ‘ব্যর্থ হবো’ মনে করলে ব্যর্থতার সম্ভাবনা প্রবল হয়। আবার ‘সফল হবো’ ভাবলে কখনো যদি ব্যর্থতা চলেও আসে তা কাটিয়ে ওঠা যায়, নতুনভাবে সাফল্যগাথা রচনা করা যায়। যে কারণে অ্যাস্ট্রোলজারদেরকে শুধুমাত্র ইতিবাচক কথাগুলো বলে পরামর্শপ্রার্থীকে উৎসাহিত করতে বলা হয়েছে। যাতে করে আশাবাদী মনোভাব নিয়ে কাজ করে ব্যর্থতার পরিমাণ কমিয়ে আনা যায়, সাফল্যের পরিমাণ ক্রমান্বয়ে বাড়িয়ে তোলা যায়।

আর সাফল্য তখনই গতিময়তা লাভ করে যখন স্বপ্ন বিশ্বাস ইতিবাচকতা ও আশাবাদী মনোভাব- এ নিয়ামকগুলো ব্যক্তির চেতনায় প্রোথিত হয়। ধ্যান বা মেডিটেশনের প্রথম প্রাপ্তিই হচ্ছে নিজেকে চেনা, নিজেকে জানা, আত্ম-আবিষ্কারের মধ্য দিয়ে নিজের ভেতরের সুপ্ত সম্ভাবনাকে বিকশিত করা, একই সাথে শক্তির মধ্যে ভারসাম্য ও সুসামঞ্জস্য বজায় রেখে নতুন সম্ভাবনার দিগন্ত উন্মোচন করা। যাতে দৈহিক মৃত্যুর পরও মানুষের কাজ তাকে অমর করতে পারে, ইতিহাসের পাতায় কালজয়ী ব্যক্তিত্ব হিসেবে তুলে ধরতে পারে।

অনুলিখন : শাফিয়া নাজরীন

“
ইতিবাচক ও আশাবাদী
জীবনদৃষ্টি নতুন নতুন
সম্ভাবনা নিয়ে হাজির হয়,
বাস্তবতাও তখন বদলে
যায়। সকালে ‘ভালো
আছি’ বলে দিন শুরু
করলে সত্যিই সারাদিন
ভালো থাকা যায়।
”

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের নিরন্তর অগ্রগতি ও বিকাশের ধারায় দিন দিন বিজ্ঞানীদের আগ্রহ ও উৎসাহের বিষয়ে পরিণত হচ্ছে বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থা বা অল্টারনেটিভ মেডিসিন খোরাপি। এরই ধারাবাহিকতায় সাম্প্রতিককালে চিকিৎসা বিজ্ঞানী এবং গবেষকরা উপলব্ধি করছেন সুস্থতা ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধর্মবিশ্বাস, ধর্মাচার ও প্রার্থনার গুরুত্ব। বিজ্ঞানের জগতে সমাদৃত ও জনপ্রিয় পত্রিকা নিউ সায়েন্টিস্ট-এর ‘পার্টিকেলস অব ফেইথ’ নিবন্ধে বিজ্ঞানীরা বলেছেন— ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান পালনকারী মানুষ অতীতে দীর্ঘ ও সুস্থ জীবন যাপন করেছে। নিবন্ধে আরো বলা হয়েছে— বিজ্ঞানীরা তাদের গুরু চার্লস ডারউইনের কাছ থেকে সঠিক ইঙ্গিত পেয়েছেন বলেই মনে করেন এবং এজন্যে সৃষ্টা বিষয়ক সব ধারণা থেকে নিজদেরকে দূরে সরিয়ে রেখেছেন। কিন্তু অবস্থা বদলাতে শুরু করেছে। সাম্প্রতিককালে পরিচালিত সমাজতাত্ত্বিক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ধর্ম অনুসরণ করেন না তাদের চেয়ে যারা ধর্ম অনুসরণ করেন তারা অধিক সুখী এবং তারা বাঁচেন বেশিদিন। উপরন্তু তাদের দৈহিক ও মানসিক ব্যাধির পরিমাণ কম এবং সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ব্যাপারটি হলো— যেকোনো অপারেশনের পর ধর্মে বিশ্বাসীদের তুলনায় তারা দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। যারা ধর্ম অনুসরণ করেন না, তাদের জন্যে এটা দুঃসংবাদ বটে।

আবার ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের মাধ্যমে মহা অস্তিত্বে বিলীন হওয়ার সুখানুভূতি ও প্রশান্তি মস্তিষ্কে এন্ডোরফিন নিঃসরণে ভালোরকম ভূমিকা রাখে। এন্ডোরফিন দেহের একটি প্রাকৃতিক ব্যথানাশক উপাদান যা ব্যথা নিরাময়ের পাশাপাশি শরীরের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে করে তোলে আরো কার্যকর। এন্ডোরফিন নিঃসরণে শুধু যে ধর্মচারের ভূমিকা আছে তা নয় বরং জগিং, সঁতার ও ব্যায়ামেও এ সুফল পাওয়া যায়। তবে ধর্ম আমাদের দিয়ে থাকে আরো বেশি কিছু— এ কথা বলেছেন বিজ্ঞানীরাই।

শুধু তাই নয়, বিশ্বাস আপনার শরীরে সূচনা করে প্লাসিবো নিরাময় প্রক্রিয়ার যা চিকিৎসা

চিকিৎসা বিজ্ঞানের একটি যুগান্তকারী ধারণা



বিজ্ঞানের একটি আধুনিক ও অনন্য সংযোজন। প্লাসিবো নিরাময়ে প্রচলিত ওষুধ ও চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখে আপনার অন্তর্গত বিশ্বাস ও নিরাময় আকাঙ্ক্ষা। সোজা কথায় শরীরে সৃষ্টি হবে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্য যাতে নিরাময় প্রক্রিয়া হবে আরো ত্বরান্বিত। বিজ্ঞানীদের ভাষায়— প্লাসিবো হচ্ছে চিকিৎসা ক্ষেত্রে বিশ্বাসের জৈবিক প্রভাব এবং এটি যে একটি বাস্তব জোরালো শক্তি সে বিষয়ে বিজ্ঞানীরা এখন নিঃসন্দেহ। কিন্তু প্রশ্ন— এটা কীভাবে কাজ করে? মিশিগান বিশ্ববিদ্যালয় পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা যায়, চোয়াল ব্যথার ১৪ জন রোগীকে ব্যথা নিরাময়ের ওষুধ দেয়ার পর তারা সম্পূর্ণ সুস্থ হয়েছে। কিন্তু তারা জানতো না যে, ওষুধটি আর কিছুই নয়, তা ছিলো স্যালাইনের পানি। অর্থাৎ শুধু স্যালাইনের পানি খেয়েই তাদের ব্যথা ভালো হয়ে গেল। কারণ তাদের বিশ্বাস ছিলো, নিরাময়ের জন্যে উপযুক্ত ওষুধটিই তারা পাচ্ছেন। আর এই ব্যথা নিরাময়ের ব্যাপারটি কিন্তু মোটেই কাল্পনিক ছিলো না। পরবর্তীতে গবেষকরা প্লাসিবো চিকিৎসায় সুস্থ হওয়া সেইসব রোগীদের মস্তিষ্কের পিইটি স্ক্যান করে

দেখেছেন, তাদের মস্তিষ্কে অধিক পরিমাণ এন্ডোরফিন নিঃসরিত হয়েছে। আবার ওষুধের ক্রিয়ায় যারা বিশ্বাস করেছেন আর যারা সন্দেহ পোষণ করেছেন— এই দুয়ের মধ্যেও পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়েছে। দেখা গেছে, নিরাময় প্রত্যাশীদের ক্ষেত্রে প্লাসিবো ইফেক্ট সৃষ্টি হওয়ায় তাদের মস্তিষ্কে এন্ডোরফিন নিঃসরণের পরিমাণ তুলনামূলক ভালো এবং তাদের ব্যথা নিরাময়ের হারও অন্যের চেয়ে দ্রুত।

অপেক্ষা করছে আরো বিস্ময়। বিজ্ঞানীরা বলেছেন— বিষণ্ণতারোধী ওষুধের শতকরা ৮০ ভাগ সুফলই এজন্যে পাওয়া যায় যে, রোগীরা বিশ্বাস করেন এতে কাজ হবে। বিকল্প ওষুধের ক্ষেত্রে এ বিশ্বাসের প্রভাব অনেক বেশি। আকুপাংচার চিকিৎসায় বিশ্বাসী রোগীর ক্ষেত্রে শরীরের যে স্থানেই সুঁই প্রবেশ করানো হোক না কেন, তার মাথাব্যথা ভালো হবেই। অন্যদিকে দেখা গেছে, আকুপাংচারের নিরাময় শক্তি সম্বন্ধে যার কোনো ধারণাই নেই, আকুপাংচারে তার কোনো উপকার হয় নি। দীর্ঘ গবেষণার উপসংহারে বিজ্ঞানীরা নিশ্চিত হয়েছেন— কোনো চিকিৎসায় কাজ হবে কি না তা নির্ভর করবে চিকিৎসাগ্রহণকারীর বিশ্বাস ও নিরাময় প্রত্যাশার ওপর। কারণ রোগী যে চিকিৎসা গ্রহণ করছেন তাতে কাজ হবে এমন বিশ্বাস ও নিরাময় আকুতি তার শরীরে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর মাধ্যমে নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে তোলে। যেমন ব্যথার রোগীদের ক্ষেত্রে ব্যথামুক্তির জন্যে রোগী যতটা উন্মুক্ত হয়েছেন, এন্ডোরফিন নিঃসরণও ততটাই বৃদ্ধি পেয়েছে।

তাই প্রচলিত চিকিৎসা ব্যবস্থায় ওষুধ ও ডাক্তারের পাশাপাশি নিরাময়ের জন্যে অনুভব করুন সৃষ্টির অফুরন্ত নিয়ামত সুস্থতার গুরুত্ব। আর বিশ্বাস করুন নিরাময়ের অসীম ক্ষমতা দেয়া আছে আপনার মধ্যেই যা সংরক্ষিত আছে আপনার জেনেটিক কোডের সুবিন্যস্ত তথ্যমালায়। এ বিশ্বাসই আপনার মধ্যে সৃষ্টি করবে প্লাসিবো নিরাময় তরঙ্গ, আপনি এগিয়ে যাবেন সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর পথে।

—মাসিক গণস্বাস্থ্য অবলম্বনে
ডা. আতাউর রহমান

বিস্ময়কর নিরাময় কোয়ান্টাম হিলিং

অপারেশন ছাড়াই সুস্থ

৩ বছর ধরে প্রচণ্ড মাথাব্যথা ছিলো আমার। ব্যথা খুব বেড়ে যাওয়ায় ডাক্তারের শরণাপন্ন হই। কিন্তু কোনো কিছুই ধরা পড়ে না। মা ভাবেন— সবই আমার মনের রোগ, আসলে কিছুই হয় নি। প্রতিনিয়তই ব্যথায় কষ্ট পেতে থাকি। গত বছর অর্থাৎ ২০০৭-এ ব্যথা যখন অসহ্য, মনে হয় যা ইচ্ছা তা করে ফেলি তখন মা কিছুটা রাগ করেই আমাকে শাস্ত করার জন্যে ডাক্তার দেখান। বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর ধরা পড়ে— আমার ব্রেনে সিস্ট এবং সাইনুসাইটিসের মারাত্মক অবস্থা। দুটো সমস্যার জন্যেই ডাক্তার জরুরী ভিত্তিতে অপারেশনের পরামর্শ দেন।

মা ভীষণভাবে ভেঙে পড়লেন— গত ৩টি বছর মেয়ে এত কষ্ট করেছে অথচ তিনি পাত্তাই দেন নি। পরিবারের সবাই আরো ভীষণভাবে মুষড়ে পড়লো যখন ডাক্তার জানালেন, আমার শ্বাসকষ্টের সমস্যা থাকায় অপারেশনের সময় অজ্ঞান করলে না ফিরে

আসার সম্ভাবনাই বেশি। শুরু হলো আমাকে দেশের বাইরে নিয়ে যাওয়ার তোড়জোড়। কিন্তু আমি কিছুতেই যাবো না। আমার বিশ্বাস, দেশে থেকেই আমি সুস্থ হবো। ওষুধ-পত্রের পাশাপাশি কোয়ান্টাম হিলিং-এ নাম দিলাম ২৩ সপ্তাহের জন্যে। এর পরের ঘটনা বিস্ময়কর— এখন আর আমার কোনো ব্যথা নেই, সাইনুসাইটিস ভালো হয়ে গেছে। ডাক্তার বলেছেন, অপারেশনের প্রয়োজন নেই। আরো মজার ব্যাপার হলো, ২০০৭-এর ফেব্রুয়ারি মাস থেকে আমার রক্তস্ফলতা দেখা দেয়। যে কারণে প্রচণ্ড আগ্রহ থাকা সত্ত্বেও কখনো রক্ত দিতে পারি নি। কিন্তু পরম করুণাময়ের কাছে শুকরিয়া যে, এ বছর জানুয়ারিতে আমি রক্ত দিতে পেরেছি হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ও আনুষঙ্গিক সবকিছু ঠিক থাকায়। এখন আমি নিঃশেষ হয়ে বলতে পারি— আপনার জীবনেও এমন মিরাকল ঘটতে পারে। এজন্যে প্রয়োজন দৃঢ় মনোবল, ঐকান্তিক বিশ্বাস।

[জান্নাত আরা বুবলী, ছাত্রী, ১৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১১ বছরের প্রতীক্ষার অবসান

আমার চাচা ১৯৯৭ সালে বিবাহিত জীবন শুরু করেন। দীর্ঘদিন ধরে সন্তানের প্রত্যাশায় বিভিন্ন রকম চিকিৎসা গ্রহণ করেন তারা। ভারত থেকেও দুবার চিকিৎসা নেন। এমনকি হোমিওপ্যাথি, কবিরাজি-ও বাদ দেন নি। অত্যাধুনিক চিকিৎসকদের চিকিৎসায়ও কোনো ফল হিচ্ছিলো না। এরপর তারা এক প্রচারবিমুখ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন। এমতাবস্থায় আমার চাচা মানসিকভাবে ভেঙে পড়েন এবং নানারকম অশান্তিতে ভুগতে থাকেন। আমি তাদেরকে না জানিয়ে তাদের সন্তান কামনায় প্রাথমিকভাবে ১১ সপ্তাহের জন্যে হিলিং-এ নাম দিই। ১১ সপ্তাহ শেষ হওয়ার আগেই চাচা সন্তান ধারণ করেন এবং পুরো গর্ভকালীন সময় সুস্থ থেকে এ বছর জানুয়ারি মাসে তিনি একটি পুত্র সন্তানের জন্ম দেন। পরম করুণাময়ের অসীম করুণায় দীর্ঘ প্রতীক্ষার অবসান হলো।

[রেজওয়ানা শবনম পুনম, ২৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

বেশ ভালো আছি

আলিফ চৌধুরী



কেমন আছো'র জবাবে সবসময়ই বলতাম, কোনোমতে হাত-পা নিয়ে বেঁচে আছি। এখন বলছি, মন নিয়েও বেঁচে আছি। নিঃসংশয়ে বলতে পারছি, বেশ ভালো আছি। এখানে এসে হাসতে শিখেছি, মানুষের সাথে কথা বলতেও এক ধরনের

আনন্দ বোধ করছি। দুধ-চা এবং সফট ড্রিংকস খাওয়া ছেড়ে দিয়েছি। পরম করুণাময়ের শুকরিয়া যে, জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর সুযোগ পেয়েছি।

[আলিফ চৌধুরী, মডেল ও অভিনয় শিল্পী, ২৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শুধু আনন্দ আর আনন্দ

জহুরা বেগম



ছোটবেলা থেকেই খুব হাসিখুশি ছিলাম। কিন্তু হঠাৎ করেই ছন্দপতন ঘটলো। বিভিন্ন সমস্যায় জর্জরিত আমি একসময় যেন হাসতেও ভুলে গেলাম। কোনো কাজেই উৎসাহ পাই না। অন্যদিকে

অবাক বিস্ময়ে লক্ষ্য করলাম, আমার খুব শান্ত স্বভাবের বড় বোন দিন দিন উচ্ছল আর প্রাণবন্ত হয়ে উঠছে। জানলাম সে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছে। এ কোর্সে এসে আমার জীবনের ৪ বছরের হাসি আমি ৪ দিনে হেসেছি। টেনশনমুক্ত থাকার পথ খুঁজে পেয়েছি। ভেতর থেকে ভয়-ভীতি দূর হয়ে গেছে। এখন শুধু আনন্দ আর আনন্দ!

[জহুরা বেগম, গৃহিণী, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৭ বছরের ব্যথা আর নেই

কামরুল ইসলাম মজুমদার



প্রায় ১৭ বছর ধরে কোমরে ব্যথা। চীনে আকুপাচার করিয়েছিলাম। কিন্তু ব্যথা সবসময়ই থাকতো। এতগুলো বছর প্রচণ্ড কষ্টে কাটিয়েছি। কোর্সে নিরাময়ের মেডিটেশনের পর আর ব্যথা নেই। অনেকদিনের ধূমপানের

অভ্যাস থেকে মুক্ত হতে পেরেছি। আরো বড় পাওয়া- রাগ একেবারে পানি হয়ে গেছে। নিয়মিত মেডিটেশন করে আরো বড় সাফল্য পেতে শুরু করেছি।

[কামরুল ইসলাম মজুমদার, শিপিং কোম্পানির উর্ধ্বতন কর্মকর্তা, ২৬৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সংসারে থেকেও

সাধনা করা যায়

আজিরউদ্দিন আহমেদ



পরিবার-পরিজন বেষ্টিত হয়ে ঘর-সংসারের পাশাপাশি সাধনা করা যায়, এ উপলব্ধিই আমার হয়েছে কোর্সে এসে। মেডিটেশন চর্চার ফলে আমার মেয়ে জীবনে বিস্ময়কর সব সাফল্য পেয়েছে। আমিও অনুভব করছি এর অনন্যতা।

চাকরির সুবাদে জীবনে অনেক সেমিনার করেছি। কিন্তু এমন শৃঙ্খলা সময়ানুবর্তিতা কোথাও দেখি নি।

[আজির উদ্দিন আহমেদ, অবসরপ্রাপ্ত চিফ ইঞ্জিনিয়ার, বিদ্যুৎ উন্নয়ন বোর্ড, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

খাদ্যাভ্যাস আর সুস্থতার

কৌশল জেনেছি

পারভীন লুসি



কোর্সের ৪র্থ দিন দুপুরে তৃষ্ণার সাথে পরিমিত খাবার খেলাম, আগে যেটার পরিমাণ ছিলো বেশি। খাবার নিয়ে বাড়তি এ সচেতনতার কারণ আমার ওজনাধিক্য। জিমে যাওয়া ছেড়ে দেয়ার পর ভীষণ স্থূলতায় ভুগছিলাম।

খাদ্যাভ্যাস আর সুস্থতার কৌশল জানার পর আমি আত্মবিশ্বাসের সাথে বলতে পারি, খুব শিগগিরই বাড়তি মেদ ঝরিয়ে আমি ছিপছিপে হয়ে উঠবো।

[পারভীন লুসি, প্রভাষক, আইডিয়াল সিটি কলেজ, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আঠারো বছরে প্রথম

মোকাদ্দেস হোসেন



১৯৯৮ সালে কোয়ান্টাম মেথড বইটি হাতে পাওয়ার পর থেকেই কর্মজীবনের জন্যে নিজেকে প্রস্তুত করতে থাকি এর নির্দেশনা অনুযায়ী। চাকরি পেলাম পরীক্ষা শেষ হওয়ার আগেই। আমার জীবনে

এর প্রভাব দেখে বিস্মিত আমি মেডিটেশনের প্রতি বাড়তি আকর্ষণ বোধ করলাম। কোর্সে এসে সুফলও পেয়েছি হাতেনাতেই। আঠারো বছর পর আজ প্রথম সারাদিনে আমি একটা সিগারেটও খাই নি।

[মোকাদ্দেস হোসেন, এরিয়া সেলস ম্যানেজার, একটেল, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ধর্ম বা চিকিৎসা বিজ্ঞানের সাথে বিরোধ নেই

ডা. শিরীন আক্তার



আর্থ্রাইটিসের কারণে গত ৪ বছর ধরে জায়নামায়ে বসে সিজদা দিতে পারি না। চিকিৎসার কমতি না হলেও ভোগান্তি বেড়েছে ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ায়। দেশে-বিদেশে ডাক্তারদের কেউ বলেছেন, পুরো হাঁটুটা রিপ্লেস করতে। আবার

কেউ বলেন, লাইফস্টাইল পরিবর্তন করতে। কিন্তু লাইফস্টাইল কেমন হবে, তার পূর্ণাঙ্গ উত্তর কোথাও পাই নি। সংশয় ছিলো, এত চিকিৎসার পর কোয়ান্টাম হিলিং-এ উপকার পাবো তো! কিন্তু এসে দেখলাম, ধর্ম বা চিকিৎসা বিজ্ঞানের সাথে বিরোধ তো নেই-ই বরং কোয়ান্টাম মেথডেই রয়েছে সবকিছুর নির্যাস।

[ডা. শিরীন আক্তার, ফিলিপাস কনসালট্যান্ট, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পুরো পরিবারকেই নিয়ে আসবো

কায়সার চৌধুরী



সবসময় গামা লেভেলে থাকতাম। এখন বাসায় ফিরে সুন্দরভাবে কথা বলছি। কোর্সের এ ৪ দিন আমি রাগ করি নি, কোনো বাজে কথা বলি নি, খারাপ ব্যবহার করি নি। সবাই অবাক হয়ে আমাকে দেখছে। অতল অন্ধকারে

নিমজ্জিত আমি এখানে এসে আলোর সন্ধান পেয়েছি। পুরো পরিবারকে এখানে নিয়ে আসবো ইনশাআল্লাহ। জীবনের বাকি অংশ এ আলোর পথে, কল্যাণের পথে চলবো।

[কায়সার চৌধুরী, এক্সিকিউটিভ, র্যাংগস গ্রুপ, ২৬৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম হিলিং-এ বিস্মিত

ডা. নাসরিন



বছরখানেক আগে আমার বাবা ডায়াবেটিসজনিত জটিলতায় খুব অসুস্থ হয়ে পড়লেন। তার কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় রক্তবমি শুরু হলো। ডাক্তার হয়েও এ অবস্থায় আমি মানসিকভাবে ভেঙে পড়লাম। তখন

আমার এক শুভাকাঙ্ক্ষী ডাক্তার কোয়ান্টাম হিলিং-এ নাম দিতে বলেন। এক সপ্তাহের মধ্যেই বাবার রক্তবমি বন্ধ হয়ে গেল। বিষয়টি আমাকে এত বিস্মিত করলো যে, কীভাবে সবকিছু সম্ভব হলো তা জানার জন্যে খুব আগ্রহ বোধ করলাম। আজ কোর্স শেষে অনুভব করছি, মেডিটেশনে অনেক কিছুই সম্ভব। আমার বিশ্বাস, মেডিটেশনই পারে আমাদের সবার জীবন বদলে দিতে।

[ডা. নাসরিন, বিএসএমএমইউতে কর্মরত, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে খতনা কার্যক্রম

দরিদ্র পরিবারগুলোতে স্বস্তির নিঃশ্বাস

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুরু থেকেই সৃষ্টির সেবায় নানামুখী কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে। এরই ধারাবাহিকতায় ২০০৬ সাল থেকে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে দেশের বিভিন্ন সেন্টার-শাখা-সেলে শুরু হয়েছে খতনা সেবা কার্যক্রম। দরিদ্র ও নিম্নবিত্ত পরিবারের শিশু-কিশোর এমনকি শৈশবে আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে খতনার সুযোগবঞ্চিত পূর্ববয়স্ক পুরুষ ও নিঃসংকোচে ফাউন্ডেশনের এ সেবা গ্রহণ করছেন। বর্তমানে মিরপুর, চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী সেন্টারসহ খুলনা ও যশোর শাখা এবং শেরপুর সেল-এ ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে নিয়মিতভাবে সপ্তাহের একাধিক দিনে অনুষ্ঠিত হয় খতনা সেবা কার্যক্রম।

শহর এলাকাসহ দেশের বিভিন্ন প্রান্তে এখনও অসংখ্য দরিদ্র পরিবার তাদের সন্তানদের খতনার ব্যবস্থা করতে পারেন নি শুধুমাত্র আর্থিক দীনতার কারণে। অভাবগ্রস্ত এসব পরিবারের উদ্বিগ্ন মা-বাবা, অভিভাবকের পরম ভরসাস্থলে পরিণত হয়েছে ফাউন্ডেশনের এ সেবা কার্যক্রম।

গত দুবছরে আড়াই হাজারেরও বেশি জনকে

খতনা সেবা দিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিলেট সেন্টার। সেখানে এখন প্রতি শুক্রবারে গড়ে ৪০ জনের খতনা করানো হয়ে থাকে। সিলেট সেন্টারের খতনা কার্যক্রমের দায়িত্বশীল শাহরিয়ার আহমেদ বলেন— প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ সেন্টারে এসে তাদের সন্তানের নাম নিবন্ধন করছে। প্রস্তুত থাকে শুক্রিয়া যে, আমরা এ দরিদ্র পরিবারগুলোর সন্তানদের নিয়মিত খতনা সেবা দিতে পারছি। শুধু শিশু-কিশোররাই নয়, ৩০ বছর বয়সের পুরুষও এখানে এসে খতনা সেবা নিয়েছেন। ১০০ কি.মি. পথ পাড়ি দিয়েও মানুষ এখানে আসছে। খুলনা শাখার উদ্যোগে খুলনা ও খালিশপুরে সপ্তাহে ৩ দিন করে এ পর্যন্ত ৯ শতাধিক খতনা সম্পন্ন হয়েছে। খুলনা শাখার পরিচালক দেলোয়ার হোসেন বলেন— এখানে আমরা প্রতি সপ্তাহে গড়ে ৩০ জনকে খতনা সেবা দিতে পারছি। এ প্রসঙ্গে সম্প্রতি



আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে শৈশবে খতনা বঞ্চিত চল্লিশোর্ধ্ব একজনের খতনা সম্পন্ন হয়

খালিশপুরের একটি অভিজ্ঞতার উল্লেখ করে তিনি জানান— কিছুদিন আগে পূর্ববয়স্ক একজন এসেছেন যার বয়স চল্লিশের বেশি। আর্থিক দীনতার কারণে শৈশবে খতনা বঞ্চিত এ মানুষটির পরবর্তীতে লোকলজ্জার ভয়ে আর খতনা করা হয় নি। অতঃপর ফাউন্ডেশনের এ কার্যক্রম সম্বন্ধে জেনে এখানে এসে খতনা করানোর মাধ্যমে তিনি দীর্ঘদিনের মানসিক যন্ত্রণার অবসান ঘটান।

চট্টগ্রাম সেন্টারের দায়িত্বশীল জামালউদ্দিন বলেন, প্রথমদিকে আমরা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে শুরু করলেও সম্প্রতি আমরা জনপ্রতি ২০ টাকা করে নিবন্ধন ফি নির্ধারণ করেছি। এতে পরবর্তীতে ব্যালেন্স খোলা ও ফলো-আপের জন্যে নির্ধারিত দিনে তাদের যোগাযোগের হার বেড়েছে। চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে সপ্তাহে গড়ে ২৮ জন করে এ যাবত ছয় শতাধিক খতনা সম্পন্ন হয়েছে।

খতনার পর প্রত্যেককে দেয়া হচ্ছে ফুল কোর্স অ্যান্টিবায়োটিক, ব্যথার ওষুধ ও ভিটামিন-সি ট্যাবলেট এবং সাথে একটি লুঙ্গি ও গামছা।

দুস্থ মানুষের পাশে কোয়ান্টাম

লামা সেন্টারের উদ্যোগে ২ দিনব্যাপী মেডিকেল ক্যাম্প

অভিজ্ঞ চিকিৎসকদের তত্ত্বাবধানে। ডা. হাবিবুর রহমানের নেতৃত্বে পরিচালিত ৫ সদস্যের মেডিকেল টিম ছিলেন ডা. আশরাফুল ইসলাম খান, ডা. মনিরা খানম, ডা. শাহরিনা ইমরান ও ডা. তারিকুল ইসলাম খান। ২ দিনের এ চিকিৎসা সেবা কার্যক্রমের সার্বিক বিষয় তুলে ধরে ডা. হাবিবুর রহমান বলেন— ২ দিনে আমরা সাড়ে ৫ শতাধিক দুস্থ ও গরীব রোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ দিতে পেরেছি যার মধ্যে ২৮৬ জনই ছিলেন মহিলা রোগী। দুর্গম এ অঞ্চলে কোনো হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কর্মপ্ত্রেস্ত না থাকায় এবং সরকারি কিংবা বেসরকারি ব্যবস্থাপনায় চিকিৎসা সেবার অপ্রতুলতার কারণে পাহাড়ি, বাঙালি এমনকি পুলিশ সদস্যসহ স্থানীয় সরকারি কর্মচারীরাও এখানে এসে চিকিৎসা সেবা নিয়েছেন। চিকিৎসা সেবার পাশাপাশি গত কয়েক বছর ধরে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে তাদেরকে ধারণা দেয়ার ফলে যে সচেতনতা গড়ে উঠেছে তাতে চর্মরোগসহ সাধারণ অসুখ-বিসুখের রোগীর সংখ্যা

কমতে শুরু করেছে।

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে লামায় চিকিৎসা সেবা কার্যক্রমের আওতায় বছরের বিভিন্ন সময় মেডিকেল ক্যাম্প আয়োজন ছাড়াও নিয়মিত চিকিৎসা সেবার প্রয়োজনে সেখানে রয়েছে আলাদাভাবে পুরুষ, মহিলা ও শিশু ওয়ার্ডের সমন্বয়ে ২০ শয্যাবিশিষ্ট হাসপাতাল ‘শাফিয়ান’। সেবার মান ও পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে ‘শাফিয়ান’-এ সম্প্রতি স্থাপিত হয়েছে দস্ত চিকিৎসার একটি বিশেষ চেয়ার। যার মাধ্যমে দাঁতের অন্যান্য সাধারণ চিকিৎসা সেবা দেয়া সম্ভব হচ্ছে আরো কার্যকরী উপায়ে। এছাড়া প্রাণঘাতী সেরিব্রাল ম্যালেরিয়া নির্ণয়ের সর্বাধুনিক পদ্ধতি চালু আছে ২০০৪ সাল থেকে। ম্যালেরিয়া আক্রান্ত যে কেউ সেন্টারে এসে রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে মাত্র ১০ মিনিটে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে নিশ্চিত হতে পারেন এবং চিকিৎসা গ্রহণের সুযোগ পান। সার্বক্ষণিক চিকিৎসা সেবা ও পরামর্শের জন্যে এখানে কর্মরত আছেন বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্যারামেডিক্স ও নার্স। ন্যূনতম চিকিৎসার সুযোগবঞ্চিত লামার দুস্থ মানুষ এখন চিকিৎসার জন্যে নিঃসংশয়ে আসেন কোয়ান্টাম পল্লীতে।



দূর-দূরান্ত থেকে চিকিৎসা সেবা নিতে আসা রোগী



মহিলারাও এসেছেন নিঃসঙ্কোচে

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিক্ষকান স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, মাঠকর্মী, প্যারামেডিক্স, অয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ : কেন্দ্রীয় দপ্তর, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি হঠাৎ করে ঋণগ্রস্ত হয়ে পড়েছি। গত কিছুদিন ধরে খুব চেষ্টা করছি এ থেকে উত্তরণের জন্যে, কিন্তু যখনই কোনো ঋণ পরিশোধের জন্যে টাকার ব্যবস্থা করি তখনই দেখা দেয় একটা নতুন সমস্যা। কী করবো?

উত্তর : নিশ্চয়ই আপনার পরিকল্পনা, পদ্ধতি বা নীতিগত ক্ষেত্রে কোথাও ফাঁক আছে। এটা খুঁজে বের করতে হবে। সবার আগে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক করতে হবে, নেতিবাচক মানসিকতা বদলাতে হবে। হয়তো ক্রমাগত নেতিভিত্তিই আপনাকে নিয়ে এসেছে এখনকার নেতিবাচক অবস্থানে।

প্রশ্ন : গত কয়েক বছর ধরে একজন আমার সাথে শ্রদ্ধা করে আসছে। ফলে আমি কোনো কাজে এগুতে পারি না। মেডিটেশন শেখার পর তাকে বোঝানোর চেষ্টা করেছি। কিন্তু ফল হয়েছে উল্টো। শ্রদ্ধা এখন আরো বেড়ে গেছে। এ থেকে আমি কীভাবে পরিত্রাণ পাবো?

উত্তর : এটা এক ধরনের হ্যালুসিনেশন যে, অমুকে আমার সাথে শ্রদ্ধা করছে। আমি তাকে মেডিটেশনে বোঝানোর চেষ্টা করায় শ্রদ্ধা আরো বেড়ে গেল। প্রথমত, তিনি বুঝলেন কীভাবে যে আপনি তাকে কমান্ড দিয়েছেন। আসলে এ ধরনের হ্যালুসিনেশন বা মানসিক বিভ্রান্তিতে অনেকেই ভোগেন যে, অমুকে বোধ হয় শ্রদ্ধা করছে, অমুকে তাবিজ করেছে, বান মেরেছে, বিয়ে, সাফল্য, সন্তান আটকে রেখেছে ইত্যাদি। আর এসব ভ্রান্ত বিশ্বাসের সুযোগে একশ্রেণীর ভণ্ড পীর-ফকির-ওঝারা বেশ ফুলে-ফেঁপে কলাগাছ হয়ে উঠেছেন। অতএব এসব ভ্রান্ত ধারণায় ভুগবেন না। এক্ষেত্রে আপনাদের মা-জীর সাথে দেখা করে পরামর্শ নিতে পারেন।

প্রশ্ন : আগে মেডিটেশনে কখনো ঘুম পেতো না। কিন্তু ইদানিং মাঝে মাঝেই তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে যাই।

উত্তর : মেডিটেশন তো তন্দ্রা বা নিদ্রার জন্যে নয়। মেডিটেশনে সবসময় সজাগ থাকবেন। প্রয়োজনে অটোসাজেশন দেবেন। আর ঘুমিয়ে পড়লে নিজেকে শাস্তি দেবেন। এ শাস্তি মাটির ব্যাংকে কিছু দান করে হতে পারে বা নিজেকে নিজে শারীরিকভাবে শাস্তি দিয়ে হতে পারে। কারণ মেডিটেশনে যদি আপনি ঘুমান, তাহলে এর মাধ্যমে সত্যিকার প্রাপ্তি থেকেই আপনি বঞ্চিত হবেন আর তাহলে বুঝতে হবে, মেডিটেশনের ব্যাপারেই আপনি আন্তরিক নন।

প্রশ্ন : দৈনন্দিন জীবনে ছোটখাটো সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যে কি আলফা লেভেল বা মনের বাড়ির কমান্ড সেন্টার ব্যবহার করতে পারবো?

উত্তর : আসলে ছোটখাটো সিদ্ধান্তের জন্যে কমান্ড সেন্টার ব্যবহারের দরকার নেই। যেমন, আমি ভাত খাবো না রুটি খাবো, মায়ের সাথে কথা বলবো না বাবার সাথে কথা বলবো—এ সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যে কমান্ড সেন্টারকে ব্যবহার করতে হলে এটা মশা মারতে কামান দাগানোর মতোই হাস্যকর হয়ে যাবে। আসলে ছোটখাটো ব্যাপারেও যদি মেডিটেশন লেভেলে গিয়ে সমাধান পেতে হয়, তাহলে আপনার জীবনের জটিলতা বাড়বে বৈ কমবে না। মেডিটেশনকে ব্যবহার করবেন বড় কিছুর জন্যে, বড় প্রাপ্তির জন্যে। ছোটখাটো ব্যাপারে সাহায্য নেবেন স্বতঃস্ফূর্ত প্রজ্ঞার। আর প্রজ্ঞার এ শক্তি তত শাণিত হবে যত আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করবেন।

প্রশ্ন : যদি কোনো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের আচরণ কোয়ান্টাম চেতনার সাথে খাপ না খায় তখন কী করণীয়? কীভাবে উদ্ধুদ্ধ করা যায়?

উত্তর : তাকে উদ্ধুদ্ধ করার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো—যে বিষয়ে তাকে উদ্ধুদ্ধ করতে চাচ্ছেন, সে বিষয়ের মডেল নিজেই হয়ে যাওয়া। কারণ আমরা আমাদের অভিজ্ঞতায় দেখেছি, যারা নিজেরা বদলাতে পেরেছেন তারাই অন্যদের সবচেয়ে ভালো উদ্ধুদ্ধ করতে পারেন। আর কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরেও একজন মানুষ দ্বিমত পোষণ করতে পারে। এটাও একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। কারণ ৪ দিনেই একজন মানুষ পুরোপুরি বদলে যাবে, জীবনের সব সত্যকে উপলব্ধি করে ফেলবে তা না-ও হতে পারে। তাকে সময় দিতে হবে, সুযোগ দিতে হবে। এর জন্যে উত্তেজিত হওয়া যাবে না, বিতর্কে জড়ানো যাবে না, জোর করে তাকে বোঝাতে যাওয়ারও কোনো প্রয়োজন নেই। তাকে ফাউন্ডেশনে আসতে বলতে পারেন। অর্গানাইজারদের সাথে কথা বললে স্বাভাবিকভাবেই তার অনেক সংশয়-বিতর্কের অবসান ঘটবে। অর্থাৎ কারো বিতর্কিত আচরণ থেকে সাথে সাথে মনে মনে বা প্রকাশ্যে উত্তেজিত হয়ে যাবেন না। ধৈর্য ধরুন, সহনশীল আচরণ করুন। দেখবেন তাকে জয় করার পথ পেয়ে গেছেন।

**অনুশোচনা একটি উপকারি
অভ্যাস হলেও কখনো কখনো
অনুশোচনার তীব্রতা
নেতিবাচকভাবেও প্রভাব ফেলে
মানুষের ওপর। অর্থাৎ কেউ যখন
অতি-অনুশোচনা বোধে আক্রান্ত
হয়ে সবকিছু সম্পর্কে হতাশ হয়ে
যায় তখন এ অনুশোচনা তার
কোনো কল্যাণে আসে না।**

প্রশ্ন : পারিপার্শ্বিক পরিবেশের তুলনায় বেশ ভালো আছি। কিন্তু অতীত জীবনে আবেগের বশে সীমালঙ্ঘন করে গুরুতর পাপ করে ফেলেছিলাম। এ অনুশোচনা, এ পাপবোধ সারাক্ষণ এমনভাবে তাড়া করে বেড়ায় যে, বর্তমান জীবনে কোনো কাজে ব্যর্থ হলেই মনে হয় যেন ঐ পাপেরই পরিণাম এটা। মনে হয়, আমার দ্বারা সফল হওয়া সম্ভব নয়। এ অশান্তি থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : অনুশোচনা একটি উপকারি অভ্যাস হলেও কখনো কখনো অনুশোচনার তীব্রতা নেতিবাচকভাবেও প্রভাব ফেলে মানুষের ওপর। অর্থাৎ কেউ যখন অতি-অনুশোচনা বোধে আক্রান্ত হয়ে সবকিছু সম্পর্কে হতাশ হয়ে যায় তখন এ

অনুশোচনা তার কোনো কল্যাণে আসে না। অনেক সময় গুরুতর অন্যায় হয়ে যেতে পারে, বড় রকমের স্থলনও হতে পারে; হয়তো আবেগের বশে, ঝোঁকের মাথায় বা পারিপার্শ্বিকতার প্রভাবে। কিন্তু পাপ যত গুরুতরই হোক, কেউ যখন আন্তরিকভাবে অনুশোচনা করে এবং সে ভুলের পুনরাবৃত্তি আর না করে, স্রষ্টা তাকে ক্ষমা করে দেন, তাকে ফিরে আসার সুযোগ দেন। ক্ষমাশীলতা স্রষ্টার অন্যতম গুণ।

কাজেই ব্যর্থতাকে পাপের ফল মনে করার কোনো কারণ নেই। ব্যর্থতা হলো কাজের ফল। অর্থাৎ হয়তো ইতিবাচক বিশ্বাসের অভাব ছিলো বা কাজের প্রক্রিয়ার কোনো অসম্পূর্ণতা ছিলো। অতএব আপনাকে এই ক্ষতিকর অনুশোচনা বা পাপবোধ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে যে, অতীত পাপের কারণে আপনি ব্যর্থ হছেন। নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করুন। নিজেকে বোঝান যে, আপনি অনুশোচনা করেছেন এবং স্রষ্টা আপনাকে ক্ষমা করেছেন।

আসলে সাফল্যের সাথে পাপ-পুণ্যের কোনো সম্পর্ক নেই। খারাপ কাজে সন্তুস্টসীরা, অন্যায়কারীরা সফল হচ্ছে কীভাবে? সাফল্য নিজেই একটা গতি। সাফল্য নির্ভর করে কাজটা বৈষয়িকভাবে কতটা যুক্তিযুক্তভাবে করা হচ্ছে তার ওপর। পরিণতি হয়তো আলাদা আলাদা হতে পারে। যেমন, একজন অবৈধভাবে উপার্জন করতে পারে। এটার খারাপ পরিণতি তাকে ভোগ করতে হবে। কিন্তু উপার্জন তার ঠিকই হয়েছিলো।

তাই আন্তরিকভাবে অনুশোচনা করবেন। কারণ বেঁচে থাকা অবস্থায়ই অনুশোচনার মূল্য আছে, মৃত্যুর পরে অনুশোচনা কোনো কাজে আসবে না। কিন্তু এরপর বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়বেন যাতে কাজে সফল হতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার ৫ বছরের বাচ্চাটা যখন কোনো ভুল আচরণ করে, তখন আমি তাকে বোঝানোর চেষ্টা করি। কিন্তু সেখানে উপস্থিত আমার মা সাথে সাথেই হয়তো বলেন, 'করেছে তো কী হয়েছে? ছোটবেলায় তুমিও তো অনেক অন্যায় করেছো'। ফলে বাচ্চার কাছে আর আমার গুরুত্ব থাকে না। দিন দিন সে বেয়াদব হয়ে উঠছে। মা-কে বোঝালে উল্টো চিংকার-চোঁচামেচি করে। আমি মাকে বেশি বলতে পারি না। কারণ তাহলে আমার বাচ্চাও শিখবে মাকে অসম্মান করা। অর্থাৎ আমি পড়েছি উভয় সংকটে। সন্তান হিসেবে মায়ের সাথে রাগারাগি করতে পারছি না। আবার মা হিসেবেও সন্তানের এই বখে যাওয়াকে মেনে নিতে পারছি না। এক্ষেত্রে আমার করণীয় কী হতে পারে?

উত্তর : সত্যিই এটি একটি সমস্যা। আমাদের অনেক শিক্ষকও এ সমস্যায় পড়েন। যেমন, তিনি হয়তো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট বা প্রো-মাস্টার। তিনি তার স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে প্রো-অ্যাকটিভ আচরণ করছেন। কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে গড়ে তোলার চেষ্টা করছেন। কিন্তু তার সহকর্মী শিক্ষকরা আবার হয়তো করছেন তার উল্টো। ফলে ছাত্র-ছাত্রী বিভ্রান্ত, কার কথা তারা শুনবে।

আপনাদের সমস্যাটাও অনেকটা তা-ই। অবশ্য আপনি এটা ভালো করেছেন যে, বাচ্চার সামনে মা-কে কিছু বলছেন না। কারণ তাহলে বাচ্চা তো শোধরাতো না-ই, বরং সে-ও শিখতো আপনার সাথে তর্ক বা বেয়াদবি করা।

তাই আপাতত এ উপায়টাই বেছে নিতে পারেন যে, আপনার মায়ের উপস্থিতিতে বাচ্চাকে কিছু না বলা। আর যখন মাকে বলছেন তখন যেন সেখানে বাচ্চা না থাকে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

মিরপুর সেন্টার

আলোকিত পরিবার কার্যক্রম শুরু

গত ২০ মার্চ, বৃহস্পতিবার বিকেল ৪টায় সেন্টার কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় আলোকিত পরিবার কার্যক্রমের প্রথম অনুষ্ঠান। মহিলা সেলের পরিচালক অধ্যাপিকা আমেনা বেগমের পরিচালনায় ২ ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় দায়িত্বশীল মিসেস নূর আখতার হেলেন ও সেন্টারের পারিবারিক সেলের দায়িত্বশীল বেগম শামসুন নাহার।

জামালপুর সেল

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ১৪ মার্চ, শুক্রবার আলিকো-র বিশ্বাস এজেন্সি অফিসের হলরুমে সেল কর্তৃক আয়োজিত অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ।

শাবিপ্রবি সেল

প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স সেলফ ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম

গত ১৪ মার্চ, শুক্রবার সেলের উদ্যোগে দিনব্যাপী প্রো-কোয়ান্টিয়ার্স সেলফ ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। এতে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক মো. সীতাব আলী এবং বাগবাড়ি সেলের আহ্বায়ক নাসিম আহমেদ চৌধুরী।

হবিগঞ্জ সেল

আলোচনা সভা

গত ১৯ মার্চ, বুধবার সেলের উদ্যোগে হবিগঞ্জ প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে পরিচিতিমূলক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী।

চট্টগ্রাম সেন্টার

নবীন বরণ



গত ২৪ ফেব্রুয়ারি, রবিবার চট্টগ্রামের জিইসি মোড় সংলগ্ন অতিথি কমিউনিটি সেন্টারে আয়োজন করা হয় ২৬৫ ব্যাচের নবীন বরণ অনুষ্ঠান। চমৎকার আনন্দঘন পরিবেশে নবীন প্রাজুয়েটদের বরণ করে নিতে সেন্টারের দায়িত্বশীলদের পাশপাশি কেন্দ্র থেকে উপস্থিত ছিলেন ডা. মনিরুজ্জামান, রাবিয়া নাজরীন, আহমেদ শরীফ ও নাজমুন নাহার। প্রত্যাশাসম উপস্থিতির এ কোর্সের নবীন প্রাজুয়েটরা তাদের আত্মীয়-পরিজনসহ উপস্থিত ছিলেন। তাদের অনেকেই কোর্সের আনন্দানুভূতি সবার সাথে ভাগ করে নেন। কোয়ান্টাম গেম-এ বিশেষ কৃতিত্বের জন্যে ৩ জনকে পুরস্কৃত করা হয়। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন সেন্টারের অর্গানাইজার সমন্বয় এস এম সাজ্জাদ হোসেন।

ময়মনসিংহ সেল

মাসিক আলোচনা ও মেডিটেশন

গত ১৪ মার্চ, শুক্রবার সেলের উদ্যোগে মাসিক আলোচনা ও মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। সকাল ৯টা থেকে ৩ ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। এখন থেকে প্রতি মাসের তৃতীয় শুক্রবার নিয়মিত এ প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে।

শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম

গত ৭ মার্চ, শুক্রবার মিরপুর সেন্টারের প্রত্যয়ন হলে বিকেল ৪টা থেকে সাড়ে ৫টা পর্যন্ত শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। এতে ‘ছাত্রজীবনে মেডিটেশনের গুরুত্ব’ বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক সুমন ধর।

এছাড়া ঢাকার ইমপিরিয়াল কলেজে শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীদের আগ্রহের প্রেক্ষিতে এখন নিয়মিত শিক্ষার্থী প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হচ্ছে। গত ১৭ মার্চ, সোমবার এ প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন শিক্ষাজীবনে সাফল্য সম্পর্কে আলোকপাত করেন।

গত ২৭ মার্চ, বৃহস্পতিবার কাকরাইল মেডিটেশন হলে শিক্ষার্থী মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। এতে দেড় শতাধিক শিক্ষার্থী অংশ নেন। আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সুমন ধর ও ডা. রুমানা পারভীন।

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপে মা-জী

সাফল্যের জন্যে সময়ের সঠিক ব্যবহার করুন

জীবনকে সাফল্যমণ্ডিত করতে শৃঙ্খলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রুটিন অনুসরণ করুন এবং সময়ের সঠিক ব্যবহার করুন। প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। পেশা আর বাসার বাইরের বাকি সময়টুকু ফাউন্ডেশনের সাথে সম্পৃক্ত থেকে সৎকাজে ব্যয় করুন। গত ১৪ মার্চ, শুক্রবার উত্তরা শাখার আয়োজনে দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন মা-জী নাহার আল বোখারী।

গত চট্টগ্রাম সফরের মধ্য দিয়ে দেশব্যাপী টানা সফর কর্মসূচির ধারাবাহিকতায় এ পর্যায়ে মা-জী উত্তরা শাখা সফর করেন। মা-জীর সফরসঙ্গী হিসেবে ডা. মনিরুজ্জামান, এস এম সাজ্জাদ হোসেন ও ফেরদৌসী সুলতানা নির্ধারিত বিষয়ে আলোচনা করেন।

প্রথমবারের মতো উত্তরা শাখা সফরকালে মা-জী প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের আচরণ ও বৈশিষ্ট্যের ওপর আলোচনার পাশাপাশি শাখার কার্যক্রমকে আরো গতিশীল ও প্রাণবন্ত করতে বিভিন্ন বিষয়ে গঠনমূলক দিক-নির্দেশনা দেন।

ঢাকার বাইরে কণিকা স্টল



ঢাকার পাশাপাশি দেশের বিভিন্ন স্থানে একুশে বইমেলা উপলক্ষে কণিকার স্টল নেয়া হয়। খুলনা শাখা ২০০৫ থেকে শুরু করে ৪র্থবারের মতো মেলায় অংশগ্রহণ করে। ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত ৪৬টি কণিকা নিয়ে এবার জাতিসংঘ পার্ক এবং পাবলিক লাইব্রেরি দুটি বইমেলাতে খুলনা শাখা এবং খালিশপুর সেল অংশ নেয়।

শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেল আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস উপলক্ষে বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে ১৮ ফেব্রুয়ারি থেকে শুরু হওয়া মেলায় কণিকা স্টলের আয়োজন করে। ‘সফল শিক্ষার্থী’ কণিকা শিক্ষার্থীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া ফেলতে সক্ষম হয়।

এছাড়া সিলেট সেন্টার সংস্কৃত কলেজ মাঠে ১৩ মার্চ থেকে শুরু হওয়া একুশের বইমেলায় কণিকার স্টল দেয়। পরবর্তীতে জেলা পরিষদ ক্যাম্পাসে ২২ মার্চ থেকে শুরু হওয়া স্বাধীনতা দিবসের বইমেলায় কণিকার স্টল সাধারণতের মাঝে কৌতূহল সৃষ্টি করেছে। সবখানেই এ কণিকাসমগ্র কোয়ান্টামের প্রতি মানুষকে উৎসাহী করে তুলেছে।



২৭তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ক্রেস্ট প্রদান করছেন প্রধান অতিথি দ্য নিউ নেশন সম্পাদক জনাব মোস্তফা কামাল মজুমদার

সব কাজের পেছনেই একটা আত্মিক প্রেরণা ও উচ্চতর লক্ষ্য থাকা প্রয়োজন যা কাজটিকে সর্বতোভাবে সুন্দর, সুশৃঙ্খল ও মহৎ করে তোলে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে এটি বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। আর সে কারণেই এ সংগঠন ও এর কার্যক্রম টিকে থাকবে ও স্থায়ীত্ব লাভ করবে বলে আমার বিশ্বাস।

গত ১৭ মার্চ, সোমবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ২৭তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এ কথা বলেন দ্য নিউ নেশন সম্পাদক জনাব মোস্তফা কামাল মজুমদার। এতে সভাপতিত্ব করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

এছাড়া বিশেষ অতিথি পল্লীমা সংসদ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও উপদেষ্টা চেয়ারম্যান জনাব হাফিজুর রহমান ময়না রক্তদাতাদেরকে সময়ের আলোকিত ও সচেতন মানুষ হিসেবে উল্লেখ করে বলেন, রক্তদানের মাধ্যমে মানুষের উপকার ও পুণ্য অর্জনের পাশাপাশি আমরা স্বর্গীয় তৃপ্তি পেতে পারি। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে দেশব্যাপী আরো বিস্তৃত করতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যেকোনো উদ্যোগকে সহায়তা করতে আমি ও আমাদের প্রতিষ্ঠান সবসময় প্রস্তুত।

এরপর গত ২৮ মার্চ, শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় ২৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন দ্য ফাইন্যান্সিয়াল এক্সপ্রেস সম্পাদক এ এইচ এম মোয়াজ্জেম হোসেন। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ‘দস্ত-স্য’-এর সাধারণ সম্পাদক কাজী রাজীবউদ্দিন আহমেদ এবং অধ্যাপক পরেশ চন্দ্র মণ্ডল অনুষ্ঠানটিতে সভাপতিত্ব করেন। প্রধান অতিথি বলেন, দৃষিত রক্তের অভিশাপ থেকে মানুষকে রক্ষা করার একটা নিশ্চিত ব্যবস্থা কোয়ান্টাম করছে বলে আমার বিশ্বাস। নিরাপদ রক্ত সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টিতে কোয়ান্টাম যে ভূমিকা পালন করছে তা নিঃসন্দেহে অভিনন্দনযোগ্য। মেডিটেশনকে একটি সার্বজনীন প্রক্রিয়া হিসেবে উল্লেখ করে তিনি বলেন,

এর উদ্দেশ্য হচ্ছে মানুষের শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিক কল্যাণ সাধন।

বিশেষ অতিথি রক্তদান কার্যক্রমের অগ্রগতিতে কোয়ান্টামকে অভিনন্দন জানিয়ে বলেন, আমি সবসময় আপনাদের সাথে আছি, থাকবো।

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। এতে মোট ১৭০ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে সনদপত্র, আইডি কার্ড ও ক্রেস্ট প্রদান করা হয়।



২৮তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি দ্য ফাইন্যান্সিয়াল এক্সপ্রেস সম্পাদক জনাব এএইচএম মোয়াজ্জেম হোসেনের কাছ থেকে ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন একজন রক্তদাতা

লন্ডনে প্রথম কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজী

আপনারাই হবেন পাশ্চাত্যের মানুষের ভরসাস্থল



৪ দিনব্যাপী সেমিনারে বক্তব্য রাখছেন মা-জী। মঞ্চে উপবিষ্ট (বাম থেকে) লন্ডন শাখার সহ-পরিচালক শাহ আহমেদ সাদেক, পরিচালক জনাব মো. নজরুল ইসলাম এবং গুরুজী

পাশ্চাত্যের অশান্ত অস্থির সমাজে আপনারাই হবেন এখানকার মানুষের ভরসাস্থল। মানুষ ছুটে আসবে শান্তির জন্যে আপনাদের কাছে। মিডিয়া ও ভোগবাদী পণ্যদ্রব্যের শৃঙ্খলে ক্ষয়িষ্ণু এ সমাজের মানুষকে আপনারাই দিতে পারেন আলোকিত জীবনের দিশা।

গত ২৯ মার্চ, শনিবার লন্ডনের আইকন কলেজ

সেমিনার হলে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত লন্ডনের প্রথম কোয়ান্টায়নে জালালিতে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। দীর্ঘদিন পর গুরুজীকে নিজেদের মাঝে পাওয়ার আনন্দে ও বিশেষ অনুভূতিময় এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের গুরুরিয়াদ আবেগাপ্ত হন উপস্থিত ৯০ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

পূর্ব নির্ধারিত সফরসূচি অনুযায়ী গত ১৮ মার্চ, মঙ্গলবার ঢাকা থেকে যাত্রা করে গুরুজী ও মা-জী লন্ডন পৌঁছান। সেখানে পৌঁছার পর হিথরো বিমানবন্দরে অপেক্ষমাণ লন্ডন শাখার দায়িত্বশীলসহ অন্যান্য সদস্যদের আন্তরিক অভ্যর্থনায় সিক্ত হয়ে গুরুজী ও মা-জীর লন্ডন সফরের সূচনা হয়। ১৯ ও ২০ মার্চ গুরুজী ও মা-জী লন্ডন শাখার গ্রাজুয়েট, অ্যাসোসিয়েট, সাক্ষাতপ্রার্থীসহ আগত সবার সাথে মতবিনিময় ও ব্যক্তিগত সাক্ষাত করেন। এরপর ২১, ২২, ২৩ ও ২৪ মার্চ অনুষ্ঠিত বিশেষ সেমিনার পরিচালনা করেন গুরুজী। এ সময় তাপমাত্রা অনেক নিচে নেমে আসে এবং সেমিনারের ৪ দিনই তুষারপাত হয়। মার্চ মাসে এরকম তুষারপাত বিরল ঘটনা। তুষারপাতের মাঝেও ৪ দিনের এ সেমিনার অত্যন্ত সফলভাবে সম্পন্ন হয়।

২৮ মার্চ, শুক্রবার গুরুজী ও মা-জী লন্ডন শাখার উদ্যোগে আয়োজিত বিশেষ ওয়ার্কশপে মিলিত হন।



লন্ডনে প্রথম কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজী

এতে মা-জী নাহার আল বোখারী কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী সদস্যদের উদ্দেশ্যে বলেন— আমাদের পরিবারের সদস্য হিসেবে আপনাদের সাথে স্থানের এ দূরত্ব কখনোই আত্মিক সম্পর্কে প্রভাবিত করে না, এটা নিছকই জৈবিক দূরত্ব। এক নিবিড় আত্মিক সম্পর্কের বন্ধনে আবদ্ধ আমরা সবাই। তিনি আরো বলেন, দেশের চেনা পরিমণ্ডল ও পরিবার-পরিজন ছেড়ে আপনাদের এই দূরে থাকার কষ্টকে আমরা সবসময়ই অনুভব করি। আপনারা স্ব পেশায় দক্ষতা ও যোগ্যতাকে বিকশিত করে অর্জন ও সাফল্যে ২০০৮ সালকে জীবনের একটি মাইলফলক করে তুলুন— এটাই আমরা দোয়া করি।

৪ দিনের বিশেষ সেমিনার, একটি দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ ও লন্ডনের প্রথম কোয়ান্টায়নে জালালিসহ লন্ডন শাখার সদস্যদের সাথে সাক্ষাত ও মতবিনিময়ের পর গুরুজী ও মা-জী গত ৩১ মার্চ দেশে ফিরে আসেন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহুতাব উদ্দিন আহমেদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

ফাউন্ডেশন সকল ধর্মের সব মানুষের



সকল জড়তা কাটিয়ে মানুষকে প্রশান্তি সেবা ও কল্যাণের পথে আহ্বান জানানোর প্রত্যয়ে কণিকা কেন্দ্রিক এক ব্যাপক জনসংযোগ পরিচালিত হয় এ বছর। কোরআন কণিকা ও বেদ কণিকার সাথে এ বছর বাইবেল কণিকা ও ধর্মপদ কণিকা সংযুক্ত হওয়ায় ‘ফাউন্ডেশন সকল ধর্মের সব মানুষের’-এ বিশ্বাস সাধারণ মানুষের মধ্যে আরো জোরদার হয়েছে।

এবারই প্রথম বাংলা একাডেমী অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম কণিকার স্টল খোলা হয়। এ উপলক্ষে বাংলা একাডেমী নজরুল মঞ্চ ৪৭টি কণিকা নিয়ে গ্রন্থিত কোয়ান্টাম কণিকাসমগ্র-এর মোড়ক উন্মোচন করেন বরণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। স্বল্পতম সময়ে লাখে মানুষের হাতে পৌঁছে গেছে সফল জীবনের দিক-নির্দেশক এ কণিকা। যা এখন প্রভাবিত করছে হাজার হাজার মানুষের জীবনধারাকে। কোয়ান্টাম সম্পর্কে চারপাশের সবার মনে সৃষ্টি হয়েছে প্রবল কৌতূহল ও আগ্রহ।

হিলিং : নিরাময়ের নতুন দিগন্ত

ফাউন্ডেশনের ১ম যুগের শেষ বছরের একটি যুগান্তকারী পদক্ষেপ হিলিং। হিলিং প্রেমিক ইঞ্জিনিয়ার মরহুম হুমায়ুন কবীর স্মরণে রমজানে বিশেষ হিলিং কার্যক্রম শুরু হয়। সাপ্তাহিক হিলিং-এর পাশাপাশি প্রতিদিন হিলিংসহ আখেরি দোয়ায়, ওয়ার্কশপে ও কোয়ান্টায়নে জালালিতে হিলিং সংযুক্ত করা হয়। রমজানে ১৭ হাজারের বেশি কেস হিলিং করা হয়েছে। শুধুমাত্র আখেরি দোয়ার ২ দিনেই জমা পড়েছে ৪ হাজার হিলিং। আর এখন প্রতিমাসের কোয়ান্টায়নে জালালিতে গড়ে প্রায় ৩,৫০০ হিলিং করা হয়।

এ বছর সারাদেশে মোট ১,৫০,৮৭০টি কেস হিলিং করা হয়। গত বছর এ সংখ্যা ছিলো ৪৯,৭৪৩টি। অর্থাৎ গত বছরের তুলনায় বেড়েছে ৩ গুণ এবং প্রবৃদ্ধির হার ২০৩%।



কোয়ান্টাম বর্ষ ২০০৮



কোয়ান্টাম ষোড়শ বছরে এক যুগের নিরলস শ্রমে দীর্ঘযাত্রা শুরুর প্রস্তুতি সম্পন্ন করেছে ফাউন্ডেশন। আঙ্গিকের নতুনত্ব আর অংশগ্রহণের ব্যাপকতায়, প্রাণোচ্ছলতা ও আন্তরিকতায় আত্ম-উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে সৃষ্টি হয়েছে নতুন জোয়ার। সাধারণ মানুষের বেড়েছে কৌতূহল ও আগ্রহ। রক্তদান, খতনা ও সেবামূলক কাজের বিস্তৃতি ও সাফল্যে সাধারণ মানুষ হয়েছে আশ্বস্ত। মাটির ব্যাংকের সংগ্রহ স্ব-অর্থায়নের ভিত্তিকে করেছে আরো মজবুত। বছরে দেড় লক্ষাধিক হিলিং নিরাময়ের নতুন দিগন্তকে করেছে উন্মোচিত। সুবিন্যস্ত কর্মপ্রবাহের ছন্দ সৃষ্টি করে ফাউন্ডেশন আপাতদৃষ্টিতে অনেক অসম্ভবকেই করেছে সম্ভব। প্রতিটি সাফল্যের শুকরিয়ায় আরো কাজ আরো শ্রমে আমাদের উত্তরণ ঘটেছে পরবর্তী ধাপে।

ফাউন্ডেশনের দ্বিতীয় যুগ- প্রস্তুতি পর্ব শেষে এবার যাত্রা শুরুর পালা। সকল জড়তা-সংকোচের বেড়া জাল ছিন্ন করে প্রশান্তি ও কল্যাণের বাণী পৌঁছে দিতে হবে সকল স্তরের মানুষের কাছে। তাদেরকে বলতে হবে- চেষ্টা করুন, বরকতায়ন, নিরামায়ন ও সুবিন্যাসায়নে একাত্ম হয়ে আপনিও পারেন অনেক অসম্ভবকে সম্ভব করতে। পারেন নিজের ও অন্যের জীবনকে প্রশান্তি,

প্রাচুর্য ও কল্যাণে ভরিয়ে দিতে।

তাই স্রষ্টার সন্তুষ্টি এবং মানুষের কল্যাণে প্রজ্ঞা ও সুবিবেচনা প্রয়োগ করে নিঃসংকোচে পরিচিত ও অপরিচিতদের বলুন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা, নিরাময় ও সাফল্যের কথা। তাদেরকে নিয়ে আসুন মঙ্গলবারের আলোকায়নে, শুক্রবার শাখা/সেলের মেডিটেশনে। বলুন সং দানের গুরুত্বের কথা। দান ও মাটির ব্যাংকের ব্রোশিউর পৌঁছে দিন তার কাছে। তারপর সম্পূর্ণ করুন মাটির ব্যাংকের সাথে। কোয়ান্টাম হিলিং-এর বাণী পৌঁছে দিয়ে নিরাময়ে সহযোগিতা করুন তাকে। মানুষের কল্যাণ করার এর চেয়ে সহজ চমৎকার সুযোগ আর নেই। অন্যের অন্তর্জাগৃতিতে সার্থক অনুঘটক হলে আপনার ভেতরে সৃষ্টি হবে আত্মার জয়ানুরণন। আপনার অন্তর টাইটমুর হয়ে উঠবে ‘মারহামা’ বা বিশ্বজনীন মমতায়। আপনি হয়ে উঠবেন চারপাশের মানুষের আশ্রয়স্থল।

এখন প্রয়োজন নিয়মিত মেডিটেশন, সময় ও কাজের সুবিন্যাসায়ন ও সজ্ঞাচারের যথাযথ অনুশীলন। আর প্রতিদিনের আত্ম-পর্যালোচনা আপনার অন্তরের জয়ানুরণনকে দেবে স্থায়ী রূপ। অনেক অসম্ভবই হয়ে উঠবে সম্ভব। ৯ মাসেই সম্পন্ন করা সম্ভব হবে ১২ মাসের কাজ।

প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ

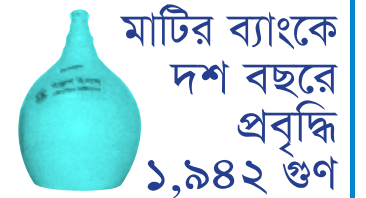
আগামী ২৭ জুন, শুক্রবার গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ১০টা-বিকেল ৫টা পর্যন্ত প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। সুখী পরিবার নির্মাণে মা-বাবার সঠিক ভূমিকা ও করণীয় সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা সমৃদ্ধ এ ওয়ার্কশপে অভিভাবক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

সামর্থ্যের অভাবে রক্ত না নিয়ে ফিরে যায় নি কেউ

স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এ বছর ৪,৫২৬ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান নামমাত্র প্রসেসিং খরচে বা কোনো খরচ ছাড়াই সরবরাহ করে সামর্থ্যহীন রোগীদের বিনা খরচে রক্ত প্রাপ্তি নিশ্চিত করেছে যা গত বছরের তুলনায় (২,৩৬৩ ইউনিট) ৯১.৫৪% বেশি।

২৮ জন ডোনারকে ল্যাবের তরফ থেকে উপহার হিসেবে ৩৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান দেয়া হয় যা মোট ডোনারের (৭৬,৬৪০ জন) মাত্র ০.০৪%। ডোনার এবং তার নিকটাত্মীয়দের উপহার হিসেবে ১,৪১১ ইউনিট এবং সামর্থ্যহীন রোগীদের অনুদান হিসেবে দেয়া হয় ৩,১১৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

মার্চ, ২০০৮-এ ১ মাসে মোট ৬০৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান অনুদান হিসেবে সরবরাহ করা হয় যা এ যাবতকালে ১ মাসে সর্বোচ্চ। পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করে আমরা এখন বলতে পারি, সামর্থ্যের অভাবে রক্ত না নিয়ে কাউকেই আর ফিরে যেতে হচ্ছে না খালি হাতে। ‘আর্থিক অসুবিধা থাকলে কর্তব্যরত অর্গানাইজারের সাথে নিঃসংকোচে যোগাযোগ করুন’- ল্যাবের ওয়েল-ও-তে লেখা এই প্ল্যাকার্ডটি শত শত দুস্থ মুমূর্ষুকে এখন যোগাচ্ছে বেঁচে থাকার এক নতুন আশ্বাস।



মাটির ব্যাংকে দশ বছরে প্রবৃদ্ধি ১,৯৪২ গুণ

দাতা ক্রমাগত উপকৃত হওয়ার কারণে জমাকৃত ব্যাংকের সংখ্যা বাড়ার সাথে সাথে মাটির ব্যাংক প্রবৃদ্ধির অনন্য নজির স্থাপন করতে পেরেছে। ১০ম বছর মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৩ কোটি ৬৫ লক্ষ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা। আর ১ম বছর সংগৃহীত হয়েছিলো ১৮,৮০২ টাকা। অর্থাৎ প্রথম বছরের তুলনায় প্রবৃদ্ধি ১,৯৪২ গুণ। দাতাদের মাটির ব্যাংকে দানের পরিমাণও বেড়েছে বহুগুণ যা দাতার অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধিরই ইঙ্গিত বহন করে। বছরের সর্বোচ্চ সংগ্রহ হয় রমজান ২০০৭-এ, মাটির ব্যাংক কাশ প্রোগ্রামে এবং মার্চ, ২০০৮-এ হালখাতা উৎসব মাসে যথাক্রমে ৮৯ লক্ষ ৪৬ হাজার ৯২৭ টাকা এবং ১ কোটি ৬ লক্ষ ১৩ হাজার ৪৫০ টাকা যা মোট সংগ্রহের ৫৩.৫৭%। ৩১ মার্চ সংগৃহীত হয় ৪৬ লক্ষ ৯৭ হাজার ৬৩৫ টাকা।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ ২০০৭-২০০৮

ঋণগ্রস্ত জীবন হলো শৃঙ্খলিত জীবন

ক্যারিয়ার মানে শুধু পেশা নয়, শুধু জীবিকা নয়। সফল ক্যারিয়ার মানে একজন সফল মানুষ। যিনি শুধু অর্থোপার্জনের জন্যেই কাজ করেন নি, বরং কাজকে ভালবেসে নিজের মেধাকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করে পরবর্তী প্রজন্মকে ঋণী করে রেখে গেছেন, যাপন করেছেন এক প্রশান্ত পরিতৃপ্ত জীবন। আর ঋণগ্রস্ত জীবন হলো শৃঙ্খলিতের জীবন যার জন্যে দায়ী আমাদের এই ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি যে, সামর্থ্য না থাকলেও ভোগ-বিলাসের জন্যে খরচ করতে হবে। গত ৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর, ২০০৭ ২ দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ‘সফল ক্যারিয়ার ও ঋণমুক্ত জীবন’ শীর্ষক এ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয় ঢাকার ইস্কাটনের বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে।

৪০০ বছর আগে এই উপমহাদেশ ছিলো বিশ্ব জিডিপি’র ২২.৫%-এর অধিকারী। ইংল্যান্ড ছিলো মাত্র ১.৮% জিডিপি’র উৎপাদক। ৪০০ প্রজাতির ধান, মসলিনের মতো সূক্ষ্ম কাপড় হতো এখানে। কিন্তু এরপর থেকেই কমতে লাগলো আমাদের জিডিপি। বাড়তে লাগলো ইংল্যান্ডের জিডিপি।

৪০০ বছর আগের যে সমৃদ্ধ জনপদের মানুষের পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গি ছিলো স্বাধীন কৃষি বা শিল্পপণ্য উৎপাদন, তারাই বিদেশী প্রভুদের করায়ত্ত হওয়ার কয়েক বছরের মধ্যে পরিণত হলো কৃপমণ্ডক, ছা-পোষা, সংকীর্ণ দৃষ্টিভঙ্গির মানুষ।

৯০-এর দশকে এসে তরুণ প্রজন্মকে বিভ্রান্ত করতে লাগলো পাশ্চাত্য মিডিয়া প্রচারিত ভোগবাদী জীবনদৃষ্টি এবং এর সাথে পাল্লা দিয়ে মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানির বেশি বেতনের চাকরির মরিচিকা। সমস্যা হলো তখন, উপার্জনটাই যখন হয়ে গেল পেশার মূল আকর্ষণ। তখন পেশা সম্পর্কিত সমস্যা এবং জটিলতাও বেড়ে গেল হু হু করে।

এ প্রসঙ্গে গুরুজী সফল ক্যারিয়ারের ৫টি গুরুত্বপূর্ণ সূত্র তুলে ধরেন।

১. আত্মা বিশ্বস্ততা : যোগ্যতা সৃষ্টি করে দক্ষতা, আন্তরিকতা ও বিশ্বস্ততার সাথে দায়িত্ব পালন। চাকরি যতদিন করছেন, ততদিন প্রতিষ্ঠানের স্বার্থরক্ষার জন্যে আপনার দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা থাকতে হবে।

২. কর্ম-কৌশল : নতুন পরিস্থিতিতে চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় বিশ্বাস ও সাহসের সাথে প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ। তখন সমস্যা রূপান্তরিত হবে নতুন সম্ভাবনায়।

৩. পেশাদারিত্ব : সহকর্মীদের সাথে সম্পর্কে জটিলতা বা ভুল-বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে প্রো-অ্যাকটিভ আচরণ। বিরোধিতামূলক মন্তব্য বা আচরণকে দেখতে হবে সাংগঠনিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে, ব্যক্তিগতভাবে ক্ষুব্ধ হয়ে নয়।

৪. পদ-আনুগত্য : চেয়ার অর্থাৎ বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য প্রদর্শন। বসের প্রতি ক্ষোভ-বিরক্তি বা বসের ভুল ধরার মানসিকতা থাকলে একদিকে বসের আনুকূল্য থেকে বঞ্চিত হতে হবে, অন্যদিকে হারাতে হবে অধীনস্থদের আনুগত্য।

৫. ক্রম-উৎকর্ষ : যোগ্যতা-দক্ষতা অর্জনের মাপকাঠিতে প্রতিদিন আত্মপর্যালোচনা। প্রতিষ্ঠানিক

দক্ষতায় ক্রম-উৎকর্ষ অর্জনের মাধ্যমে প্রচলন নেতৃত্বের (ঘোষিত নয়, কিন্তু সবকিছুর নিয়ন্তা যেন তিনিই) অবস্থানে নিজেকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা থাকতে হবে।

প্রতিটি সাফল্যকেই মনে করতে হবে গ্রাউন্ড জিরো- নতুন গুরু

কোনো লক্ষ্য অর্জিত হলে সাময়িক সাফল্যে আমরা তৃপ্ত হয়ে যাই। হতাশা ব্যর্থতা আর ভোগান্তির গুরু হয় এখান থেকেই। তাই প্রতিটি অর্জনকে ভাবতে হবে এটাই গ্রাউন্ড জিরো অর্থাৎ নতুন গুরু। এখান থেকেই নতুন লক্ষ্য স্থির করে যাত্রা শুরু করতে হবে। তাহলেই সোপানের পর সোপান অতিক্রম করে আপনি পৌঁছবেন সাফল্যের শীর্ষে। সাফল্যের শীর্ষে আরোহণের রহস্য নিহিত এই সূত্রের মাঝে। গত ১৪ ডিসেম্বর, ২০০৭ শহীদ বুদ্ধিজীবী দিবসে আয়োজিত সাফল্যের মনছবি শীর্ষক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী।

আসলে সত্যিকার মনছবির প্রক্রিয়ায় যদি একাত্ম হতে পারেন তাহলে আপাতদৃষ্টি এ মনছবি যত অসম্ভবই মনে হোক বা উপকরণের যত স্বল্পতাই থাকুক, তা অর্জিত হবেই। আর এর সবচেয়ে বড় উদাহরণ হলো আমাদের মুক্তিযুদ্ধ। পৃথিবীর ইতিহাসে মাত্র ৯ মাসে বিজয় অর্জনের মতো একটি অসাধারণ ঘটনা সম্ভব হয়েছিলো ৩টি উপাদানের কারণে- বিশ্বাস, সম্ভবদ্বতা এবং সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা।

প্রথমত, বিশ্বাস। ২৬ মার্চ থেকে স্বাধীনতার যে স্বপ্নের সাথে সমস্ত বাঙালি একাত্ম হয়ে গিয়েছিলো তাতে বিশ্বাসের কোনো ঘাটতি ছিলো না। আধুনিক



ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউটে অনুষ্ঠিত বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে ছিলো আশাব্যঞ্জক উপস্থিতি

সমরাত্র সজ্জিত নৃশংস পাকিস্তানি বাহিনীর বিরুদ্ধে লড়াইতে বাধ্য হওয়া নিরস্ত্র একটি জাতির বিশ্বাসের এই দৃঢ়তা সত্যিই অসাধারণ। এমনও হয়েছে, ট্যাংক আসছে শুনে এয়ারগান হাতে ছুটছে মানুষ।

দ্বিতীয়ত, সম্ভবদ্বতা। এই একটি মনছবিকে সামনে রেখে আমরা যেভাবে সম্ভবদ্ব হয়েছিলাম, একাত্মতা ও সমর্মিতার যে দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পেরেছিলাম তা আমাদের জাতীয় জীবনের এক স্বর্ণোজ্জ্বল অধ্যায়।

তৃতীয়ত, সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা। স্বাধীনতা পাওয়ার জন্যে যা যা করা দরকার এবং যা যা ত্যাগ করা দরকার তার সবই আমরা করেছিলাম। ১ কোটি মানুষ দেশ ত্যাগ করেছিলো এবং গৃহত্যাগ করতে

বাধ্য হয়েছিলো আরো ৩ কোটি। শুধু বাড়ি বা সম্পদ নয়, নিজেকে বিসর্জন দিতেও তাদের কোনো দ্বিধা ছিলো না।

আর বিশ্বাস, সম্ভবদ্বতা এবং সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা যখন কোনো মহৎ লক্ষ্যের জন্যে নিবেদিত হয় তখন তাতে সৃষ্টির রহমতের ধারাই সম্পৃক্ত হয়।

জাতিগত মনছবির জন্যে যেমন, একইভাবে ব্যক্তিগত পর্যায়েও তা সঠিক। আসলে শুধু চাওয়ার নাম মনছবি নয়। মনছবি হলো চাওয়া এবং পাওয়ার প্রক্রিয়ায় সংযুক্ত হওয়া।

বোখারী শরীফের প্রথম হাদীস হচ্ছে, নিয়ত বাস্তবতার অঙ্কুর। এই নিয়ত মানে শুধু চাওয়া নয়, পাওয়ার প্রক্রিয়া। কারণ অঙ্কুর আর বীজের মধ্যে পার্থক্য হলো, বীজের মধ্যে সম্ভাবনা সুপ্ত থাকে আর অঙ্কুরে সম্ভাবনার প্রক্রিয়া প্রস্ফুটিত হয়। আর নিয়তের কোয়ান্টাম প্রতিশব্দই হচ্ছে মনছবি।

আসলে সাফল্য হচ্ছে ক্রমাগত পথচলা। এখানে থামার কোনো সুযোগ নেই। কারণ আপনি থামলেই অন্যরা তখন আপনাকে অতিক্রম করে যাবে এবং আপনি পিছিয়ে পড়বেন।

মনছবি ও কর্মের সুবিন্যাসায়নের মাধ্যমেই আসবে আপনার প্রাচুর্য

প্রাচুর্য হলো অভাববোধের অনুপস্থিতি এবং স্বতঃস্ফূর্তভাবে চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করা। প্রাচুর্যের জন্যে প্রয়োজন সঠিক নিয়ত বা মনছবি ও সুবিন্যস্ত কর্ম-পরিকল্পনা বা কর্মের সুবিন্যাসায়ন যা প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনাকে নিয়ে যাবে প্রাচুর্যের পথে। কর্মের সুবিন্যাসায়ন না হলে অনেক কাজ করেও শেষ পর্যন্ত ফলাফল হয় শূন্য। গত ২৯ ফেব্রুয়ারি, শুক্রবার ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউট মিলনায়তনে আয়োজিত ‘প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের উপায়’ শীর্ষক বছরের প্রথম দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

ওয়ার্কশপের সূচনা বক্তব্যে মা-জী নাহার আল বোখারী প্রাচুর্যময় জীবনের জন্যে ৫টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়- প্রো-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি, সবার, শোকর, বাস্তবতার আলোকে কর্মপন্থা নির্ধারণ এবং ঈর্ষার বিনাশ সম্পর্কে বলেন- একজন মানুষ তার জীবনে এই ৫টি ধাপের সু-সমন্বয়ের মাধ্যমে প্রাচুর্যের পথে এগিয়ে যেতে পারে।

মূল আলোচনায় গুরুজী বলেন- শুক্রিয়া, প্রশান্তি, প্রাচুর্য পারস্পরিক সম্পর্কযুক্ত। একটি ছাড়া অন্যগুলো অর্জন সম্ভব নয়। আনন্দচিত্তে তৃপ্তির সাথে দান শুক্রিয়াকে দৃশ্যমান করে। স্বতঃস্ফূর্ত দান প্রাকৃতিক নিয়মেই প্রাচুর্য সৃষ্টি করে। কিন্তু বেহিসেবী মানুষ প্রাচুর্যের সন্ধান পায় না। তাই প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে নিজের হিসাব নিজেই নেবেন। আরো প্রয়োজন ঈর্ষা থেকে দূরে থাকা। কারণ ঈর্ষা ভেতরের প্রাচুর্যকে নষ্ট করে দেয়।

গুরুজী আরো বলেন- যখন কেউ সম্ভবদ্বভাবে কল্যাণকর কাজে অংশ নেন তখন প্রকৃতি হয়ে ওঠে তার নীরব সাহায্যকারী। ফাউন্ডেশন আমাদের শিকড় যাকে কেন্দ্র করে আমরা সম্ভবদ্ব প্রচেষ্টায় নিরন্তর সৃষ্টির সেবায় কাজ করে যাচ্ছি। এ কাজ মানুষের সেবার পাশাপাশি আপনার মধ্যে সৃষ্টি করবে স্বতঃস্ফূর্ত নেতৃত্বের গুণাবলি- প্রাচুর্যবান হওয়ার পথে যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

[এ বছর অনুষ্ঠিত ৩টি গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে থেকে গুরুজীর আলোচনার সার-সংক্ষেপ]

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি

শুকরিয়াই সকল আত্মিক উন্নয়নের নির্যাস



- কোয়ান্টায়ন হলো বিশুদ্ধ মৌনতার স্তর। আর বিশুদ্ধ ধ্যানই হলো সত্যকে উপলব্ধি করার স্তর। যে উপলব্ধি জীবনকে অনুরণিত করে, পাল্টে দেয় জীবনবোধকে। দিনব্যাপী কোয়ান্টায়নের মধ্য দিয়ে আমরা কিছু সময়ের জন্যে সে উপলব্ধির স্তরেই যেতে চাই। আর যৌথ কোয়ান্টায়নের মাধ্যমে আমরা আত্মসত্তার জাগৃতি ঘটানোর চেষ্টা করি সামগ্রিক সচেতনতার শক্তিকে কাজে লাগিয়ে।
- শুকরিয়াই সকল আত্মিক উন্নয়নের নির্যাস। স্রষ্টার কাছে আন্তরিক শুকরিয়া প্রকাশের মাধ্যমেই একজন মানুষ সত্যিকার অর্থে মানুষ হতে পারে।
- কোরআনের মৌলিক শিক্ষাই হচ্ছে শুকরিয়া এবং শয়তানের শিক্ষা হচ্ছে না-শুকরিয়া। নিষিদ্ধ বা যা শোভন নয় এমন জিনিসের প্রতি যখন আকর্ষণ অনুভব করেন তখন বুঝবেন যে, আপনার মধ্যে শুকরিয়ার অভাব সৃষ্টি হয়েছে।
- মানুষের সহজাত গুণ হচ্ছে সে অনুশোচনা করতে পারে। মানুষ এবং শয়তানের মধ্যে তফাৎ হচ্ছে শয়তান অনুশোচনা করতে পারে

- না। আদম (আ.) এমন অনুশোচনা করেছিলেন যে, আল্লাহ তাকে ক্ষমা করে দেন। ভুল বুঝে অনুশোচনা করা শুকরিয়ার একটা অংশ।
- শুকরিয়ার প্রকাশ হচ্ছে কর্তব্য সুচারুরূপে পালন করার জন্যে আরো আন্তরিকভাবে সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা চালানো।
- শয়তান আল্লাহকে বলেছিলো, তুমি তোমার অধিকাংশ বান্দাকে না-শোকর অবস্থায় পাবে। আল্লাহ বলেছিলেন, যারা সত্যিকারের বিশ্বাসী হবে তারা সবসময় আমার আনুকূল্য পাবে। আমরা যেদিন থেকে শুকরিয়াকে গুরুত্ব দেয়া শুরু করেছি আমাদের অন্তরের প্রশান্তি সেদিন থেকে বেড়ে গেছে, সুস্থ থাকার পরিমাণ বেড়ে গেছে, সাফল্যের পরিমাণ বেড়ে গেছে।
- শয়তানের মূল লক্ষ্য হচ্ছে বান্দাকে শোকর গোজার হতে না দেয়া। না-শুকরিয়ার মধ্যে থাকলে মানুষ ভুল করে। কারণ তখন সে প্রশান্ত থাকে না, বিস্থিত থাকে না। না-শুকরিয়া আর অবিশ্বাসের মধ্যে পার্থক্য খুব ক্ষীণ।
- প্রশান্ত-শোকর গোজার বান্দার বৈশিষ্ট্য মুখে ও অন্তরে শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলা আর সেই

সঙ্গে সীমালঙ্ঘন না করা। কল্যাণকর কাজ করা আর অকল্যাণকর বা ক্ষতিকর কাজ থেকে বিরত থাকা। অর্থাৎ যা করণীয় সেটা করা, যা বর্জনীয় সেটা না করা।

- যা পেয়েছেন তা নিয়ে তৃপ্ত না হয়ে যখন অন্যের সাফল্যে ঈর্ষান্বিত হবেন তখন আপনি সীমালঙ্ঘন করবেন। যখন ভুল হয়ে যায় বা সীমালঙ্ঘন হয়ে যায় তখন অনুতপ্ত হতে হবে। অনুশোচনা করতে হবে এবং আবার সঠিক পথে ফিরে আসতে হবে।
- সত্যের অনুরণন, সত্যের উপলব্ধি যদি নিজের গভীরে সৃষ্টি না হয় তাহলে পরিবর্তন আসবে না, প্রশান্তি আসবে না।

[মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজীর আলোচনার চূষক অংশ। অংশগ্রহণকারীদের আগ্রহের প্রেক্ষিতে ৩য় বারের মতো স্থান পরিবর্তন করে এখন নিয়মিত এ প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হচ্ছে আরো বড় পরিসরে ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউট মিলনায়তনে]

প্রজ্ঞা : শূন্যতার ছাই থেকে গড়ে পূর্ণতার প্রাসাদ



- প্রজ্ঞা + অন্তর্দৃষ্টি + দূরদৃষ্টি = প্রজ্ঞা। এর মানে হচ্ছে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ। যেকোনো মুহূর্তে একজন মানুষ এক হাজারটা সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তার মধ্যে একটি সিদ্ধান্ত হবে ঠিক, বাকি ৯৯৯টা হয় ভুল না হয় আংশিক সঠিক। যিনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে এ সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন তিনিই প্রজ্ঞাবান।
- সুস্বাস্থ্যের পর স্রষ্টার সবচেয়ে বড় নেয়ামত প্রজ্ঞা। প্রজ্ঞা জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ। টাকা-পয়সা আরেকজন কেড়ে নিতে পারে; ভূমিকম্প বাড়ি-ঘর ধ্বংস করতে পারে; আগুন সব ছাই করে দিতে পারে। কিন্তু প্রজ্ঞা থাকলে জীবনের যেকোনো অবস্থা থেকেই আপনার পুনরুত্থান ঘটবে।
- প্রজ্ঞাহীনতার এক মারাত্মক কাল আমরা অতিক্রম করছি। গত ৪০০ বছরের ইতিহাস পর্যালোচনা করলে দেখা যাবে, সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তের অভাবই প্রজ্ঞাহীনতার লক্ষণ।

- আমাদের বর্তমান অবস্থার পেছনে আমাদের পূর্ব-পুরুষদের প্রজ্ঞাহীনতাই দায়ী। যেমন ইংরেজ চিকিৎসক টমাস রো কর্তৃক মুঘল সম্রাট জাহাঙ্গীরের অসুস্থ কন্যাকে সুস্থ করে তোলার বিনিময়ে পরবর্তীতে ইংরেজদের বিনা শুল্কে বাণিজ্যের অধিকার দেয়ার ঘটনাটি যা একসময় ইংরেজদের এদেশের ওপর প্রভুত্ব বিস্তারের পথ উন্মুক্ত করে দেয়।
- আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, আপনার আজকের সিদ্ধান্ত ১০ বছর বা ৫০ বছর পর কী পরিণতি ডেকে নিয়ে আসতে পারে, তাহলে আপনি প্রজ্ঞাবান।
- প্রজ্ঞার স্তরে গেলে মানুষের অন্তর্দৃষ্টি খুলে যায়। স্বতঃস্ফূর্তভাবে জ্ঞান তার মধ্যে আসতে থাকে। এ দিব্যজ্ঞান সবসময়ই রয়েছে। কিন্তু যদি মন অন্যান্য চিন্তা-টেনশন নিয়ে ব্যস্ত থাকে, উৎকর্ষিত থাকে তাহলে এ জ্ঞান আসার সুযোগ পায় না। ঠিক এ্যারোপ্লেন নামার জন্যে যেমন ফাঁকা রানওয়ে দরকার। রানওয়েতে একটি ইট থাকলেও তা প্লেনটির জন্যে বিপজ্জনক। তেমনি মনের যে রানওয়ে সেটা যখন নিস্তরঙ্গ-নিরব হবে, মসৃণ ও শক্ত হবে, প্রশান্ত হবে তখনই মেসেজ এসে ল্যান্ড করবে অর্থাৎ তখনই জ্ঞান অন্তর্দৃষ্টি ও প্রজ্ঞার দূয়ার খুলে যায়। এটাই এলহামের স্তর।
- জ্ঞান বলতে আমরা প্রচলিত ভাষায় যা বোঝাই তা আসলে তথ্য। একটি গাড়ির রং কালো-এটা তথ্য। গাড়ি আমি কীভাবে চালাবো, এটা দিয়ে কল্যাণ না কি অকল্যাণ করবো অর্থাৎ তথ্যকে ব্যবহার করার কল্যাণকর বা অকল্যাণকর দিক সম্পর্কে সচেতন হওয়ার নাম

- হচ্ছে জ্ঞান।
- প্রজ্ঞাবান হওয়ার জন্যে প্রয়োজন দৃষ্টির স্বচ্ছতা। এ-দৃষ্টি জীবনদৃষ্টি হতে পারে, অন্তর্দৃষ্টি হতে পারে, বোঝার ক্ষমতা হতে পারে, উপলব্ধি হতে পারে। আর এ-দৃষ্টির স্বচ্ছতা তত বাড়বে যত মনের পর্দাগুলো সরিয়ে ফেলা যাবে। যখন চোখে ছানি পড়ে তখন একজন মানুষ চোখ থেকেও অন্ধ। তেমনি মানুষের মনরূপ দৃষ্টির সামনে যদি পর্দা থাকে তখন তার প্রজ্ঞা, তার অন্তর্দৃষ্টিও এমনি সীমাবদ্ধ হয়ে যায়। বৃত্তের বাইরে যেতে পারে না।
- মনের একটা বড় পর্দা হচ্ছে আমাদের ভ্রান্ত আবেগ, নেতিবাচক আবেগ। এ আবেগের বহিঃপ্রকাশ অনেকভাবে হতে পারে। এর মধ্যে একটা হচ্ছে দুঃখ। একজন দুঃখবানদী বিষণ্ণতায় ভরা মানুষের ভেতরে দুঃখ জমাট বাঁধতে বাঁধতে তার অন্তর্দৃষ্টি উন্মোচনের পথ রুদ্ধ করে দেয়। রঙিন কাচের মধ্য দিয়ে যেমনি বস্তুর স্বাভাবিক রূপ দেখা যায় না, তেমনি দুঃখ বিষণ্ণতার নেতিবাচক আবেগ নিয়ে কেউ যখন আচ্ছন্ন থাকে তার অন্তর্দৃষ্টিও তখন আর স্বচ্ছ হতে পারে না। দুঃখ-কষ্ট আসতেই পারে। কিন্তু হাঁস যেমন বৃষ্টিতে ভিজে একটা গা বাড়া দিয়েই ঝরঝরে হয়ে যায় দুঃখকে মোকাবিলা করতে হবে সেভাবে। মুরগির মতো ভিজে না গিয়ে হাঁসের মতো ঝরঝরে হতে হবে।

[গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রমে প্রজ্ঞা সম্পর্কিত গুরুজীর আলোচনার সার-সংক্ষেপ। প্রতি মাসের ১ম বুধবার এ কার্যক্রমে নিয়মিত প্রজ্ঞার মেডিটেশন ছাড়াও প্রজ্ঞাবান হওয়ার পথে বাধা এবং জ্ঞান, অন্তর্দৃষ্টি এবং দূরদৃষ্টির সম্মিলন ঘটিয়ে কীভাবে প্রজ্ঞাবান মানুষে পরিণত হওয়া যায় এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়।]

মুক্ত আলোচনা



অধ্যাপক জামিলুর রেজা চৌধুরী
শিক্ষাবিদ ও তথ্যপ্রযুক্তিবিদ



ড. আশরাফ সিদ্দিকী
কথা সাহিত্যিক

২০০৩ সাল থেকে
কেন্দ্রে প্রো-মাস্টার্স
পাঠচক্রে সংযুক্ত হয়
মুক্ত আলোচনা পর্ব।
বিশেষ এ একক
আলোচনা অনুষ্ঠানে এ
বছর অংশ নিয়েছেন
দেশবরেণ্য কয়েকজন
বিশিষ্ট ব্যক্তিত্ব।



বিচারপতি মোহাম্মদ গোলাম রাব্বানী
লেখক ও সমাজকর্মী



ড. মিজানুর রহমান শেলী
সাহিত্যিক ও শিক্ষাবিদ



মুস্তাফা জামান আব্বাসী
সঙ্গীত গবেষক ও লেখক



রামেন্দু মজুমদার
সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব



আবুল খায়ের
ডুবুরী ও উদ্ধারকর্মী



ড. এম এ হামিদ মিয়া
কৃষি বিজ্ঞানী



অধ্যাপক আব্দুল মান্নান সৈয়দ
কবি ও প্রাবন্ধিক



ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজে ছাত্র-শিক্ষক প্রোগ্রামে
সমবেতদের একাংশ



গত ১১ জুলাই ২০০৭ আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বিজ্ঞানী ও গবেষক সৈয়দ
সফিউল্লাহ প্রণীত 'স্বপ্ন ও সচেতনতা' বইয়ের প্রকাশনা উৎসব অনুষ্ঠিত হয়
কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি বিশিষ্ট পরিবেশবিজ্ঞানী
প্রফেসর জসীম উদ্দিন আহমদ, বিশেষ অতিথি লেখক নাজমুল আলম এবং
সংস্থাপন মন্ত্রণালয়ের সেক্রেটারি মো. এমদাদুল হক

১৯তম
জন্মদিন
স্মরণীয় হোক
প্রথম বক্তৃদানে

অজের ১৯

কোয়ান্টাম মেডিটেশন

প্রকাশনা

প্রকাশনার ক্ষেত্রে এ বছর সংযুক্ত হয়েছে বাইবেল
ও ধর্মপদসহ প্রার্থনা, শিক্ষা, ক্যারিয়ার, শিষ্টাচার
ও প্রত্যয়ন বিষয়ে মোট ১৭টি কণিকা

সফল শিক্ষার্থী
কোয়ান্টাম মেডিটেশন

সফল ক্যারিয়ার
কোয়ান্টাম মেডিটেশন

প্রার্থনা করি
কোয়ান্টাম মেডিটেশন

শিষ্টাচার
কোয়ান্টাম মেডিটেশন



২২-২৪ ডিসেম্বর, সংবাদ ও সংস্কৃতিকর্মীদের একটি দল
কোয়ান্টাম পল্লী সফর করে

কোয়ান্টাম পল্লী

হয়ে উঠছে সাজানো গোছানো এক ধ্যানকেন্দ্র

লামায় কোয়ান্টাম পল্লীর অবকাঠামো ক্রমশ শক্তিশালী হচ্ছে। আগের স্থাপনাগুলোর সাথে যুক্ত হয়েছে শিশুকানন স্কুলভবন ও সংস্কৃতি ভবন, জাতীয় অধ্যাপক এম আর খান হল, কর্মীদের আবাসন ভবন- পূর্বান, শামারান, হুসনান; মহিলা ধ্যানীদের জন্যে জাবিলান। আরো সিঁড়ি আরো ইট বিছানো পথ- লামা হয়ে উঠছে সাজানো গোছানো এক ধ্যানকেন্দ্র।



স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় অংশ নেয় শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা



মহিলা ধ্যানীদের জন্যে রহমগিরির পাদদেশে নির্মিত জাবিলান



ভ্যালি ইকরান চত্বরে প্রধান স্কুলভবনের উত্তরে শিশুকাননের ৩টি স্থাপনা- একাডেমিক ভবন, স্কুল ভবন- ২ এবং সংস্কৃতি ভবন



বন্যা পরবর্তী ডায়রিয়া প্রতিরোধে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দফতরে এ বছর ৩১,৪১৭ প্যাকেট খাবার স্যালাইন তৈরি করা হয়

এ বছর সারাদেশে মোট ৩,৮৮৪ জন দুস্থ শিশু-কিশোরকে খতনা সেবা দেয়া হয়। গত বছরের তুলনায় প্রবৃদ্ধি ১৪৬%। আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে শৈশবে খতনা সুবিধাবঞ্চিত পূর্ণবয়স্ক পুরুষরাও এ সেবা নিচ্ছেন



পরিচয়হীন বা দাফনে অক্ষম অভাবগ্রস্তের লাশ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সংস্কারের লক্ষ্যে ২০০৪ সাল থেকে শুরু হয় স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম। এ বছর ৩৫টি লাশ দাফন ও ১টি লাশের সংস্কার করা হয়



ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবীর



শাহাবুদ্দিন আহমদ

মহাপ্রয়াণ

এ বছর আমরা হারিয়েছি ফাউন্ডেশনের অন্যতম এক স্তম্ভ ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবীরসহ ৪ জন বিশিষ্ট গ্রাজুয়েট ও শুভানুধ্যায়ীকে



সাফাত আহমেদ চৌধুরী



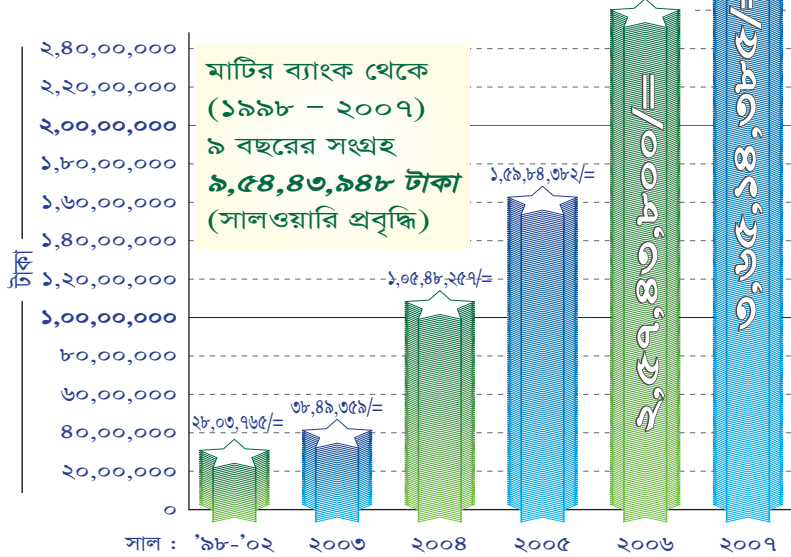
মোহাম্মদ শাহজাদা মিয়া



কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

দশক পূর্তি বছরের খতিয়ান

এ বছর মোট ৪০,৭৫৬টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৩ কোটি ৬৫ লক্ষ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা। গত বছর ২৩,৮৭১টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছিলো ২ কোটি ৫৭ লক্ষ ৪৩ হাজার ৮০০ টাকা। ব্যাংক সংগ্রহ এবং অর্থের পরিমাণে প্রবৃদ্ধি যথাক্রমে ৭০.৭৩% ও ৪১.৮৪%। এ বছর গড়ে প্রতিদিন ১১২টি ব্যাংক থেকে ১,০০,০৩৯ টাকা সংগৃহীত হয়েছে। প্রতি মাসে সংগৃহীত হয়েছে ৩০,৪২,৮৬৫.৪২ টাকা।



১০ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী শাখাগুলো

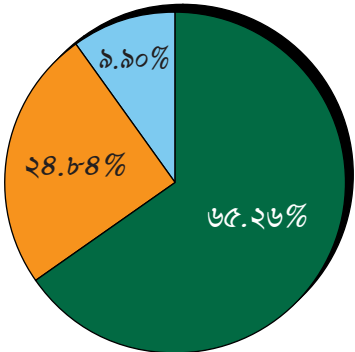
শাখার নাম	বিতরণ	জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
মতিঝিল	৫,৬০০	২,৮৮৬	২৫,৭৯,৯৮৩	৮৯৪
সবুজবাগ	১,৬৬৩	১,৩৮২	২১,৭৩,৩০০	১,৫৭৩
হাতিরপুল	২,৭৩১	২,৬০৮	১৮,১৮,৫১০	৬৯৭
উত্তরা	৫,১৬৭	৩,২২১	১৭,৮৬,৯৪১	৫৫৫
ধানমন্ডি	২,১৯২	১,৮৩৯	১২,৪৫,৮৯১	৬৭৭
লন্ডন	-	১০১	১১,৩৮,০৬৬	১১,২৬৮
মগবাজার	১,৫২৪	১,২৮৪	১১,২২,৩৪২	৮৭৪

৪ টি সেন্টারের সংগ্রহের বিবরণ

সেন্টার	বিতরণ	জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
চট্টগ্রাম	১০,০৫৯	৭,৪৪১	৫১,৯৪,৮৯৪	৬৯৮
সিলেট	৭,২১৮	৪,৫৪৮	৩১,৩৩,৯১৯	৬৮৯
মিরপুর	৪,২০৭	৩,১১৯	৩০,০৪,১১৫	৯৬৩
রাজশাহী	৮,১৩৮	৫,১৮৯	১৮,৭৯,৩৫৯	৩৬২

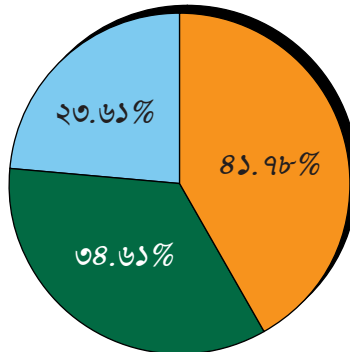


জমাকৃত ব্যাংকের বিবরণ



- অ্যাসোসিয়েট - ২৬,৫৯৯টি (৬৫.২৬%)
- গ্রাজুয়েট - ১০,১২২টি (২৪.৮৪%)
- প্রো-মাস্টার - ৪,০৩৫টি (৯.৯০%)

জমাকৃত অর্থের বিবরণ



- অ্যাসোসিয়েট - ১,২৬,৩৭,৬২৯ টাকা (৩৪.৬১%)
- গ্রাজুয়েট - ১,৫২,৫৫,৭১০ টাকা (৪১.৭৮%)
- প্রো-মাস্টার - ৮৬,২১,০৪৬ টাকা (২৩.৬১%)

বছরের শেষ মাস মার্চে উদযাপিত হয় মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব। কেন্দ্র ও সেন্টারগুলো আলোকসজ্জায় সজ্জিত করা হয় এবং খোলা হয় 'মাটির ব্যাংক কর্নার'। মাটির ব্যাংক জমা দেয়ার সময় উপহার হিসেবে দেয়া হয় খেজুর আর গুরুজীর লেখা ও স্বাক্ষর সম্বলিত দোয়াকার্ড। এ মাসে সংগৃহীত হয় ১ কোটি ৬ লক্ষ ১৩ হাজার ৪৪০ টাকা।



রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান



১০ম রক্তদানের সম্মানে ২য় সংবর্ধনা অনুষ্ঠিত হয় ১১ জানুয়ারী, ২০০৮ জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে। রক্তদাতাদের সাথে মঞ্চে উপবিষ্ট প্রধান অতিথি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ভিসি অধ্যাপক এস এম এ ফায়েজ এবং বিশেষ অতিথি ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের সেক্রেটারি জেনারেল জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক, প্রফেসর এবিএম ইউনুস এবং মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী।

আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত অতিথিবৃন্দ



পৌলিনুস কস্তা
আর্চ বিশপ



ড. সৈয়দ মোহাম্মদ শাহেদ
মহাপরিচালক, বাংলা একাডেমী



অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান
শিক্ষাবিদ



এম. আসফউদ্দৌলা
সম্পাদক, দি বাংলাদেশ টুর্ডে



নাইমুল ইসলাম খান
সম্পাদক, দৈনিক আমাদের সময়



মরহুম বজলুর রহমান
সম্পাদক, দৈনিক সংবাদ



এ এইচ এম মোয়াজ্জেম হোসেন
সম্পাদক, দি ফাইন্যান্সিয়াল এক্সপ্রেস



মোস্তফা কামাল মজুমদার
সম্পাদক, দি নিউ নেশন

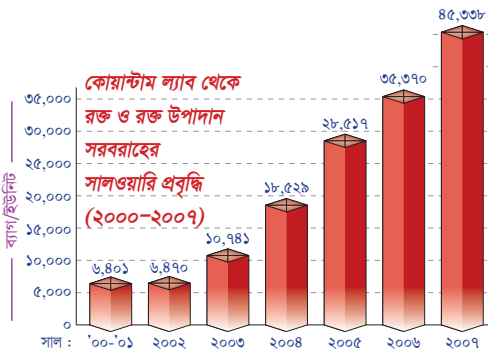


জগলুল আহমেদ চৌধুরী
ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও প্রধান সম্পাদক, বাসস

(২০০৭-২০০৮)

বছরের উল্লেখযোগ্য তথ্য

- গত ৮ বছরে ল্যাবের মোট সরবরাহ ১,৫১,৩৬৬ এবং সংগ্রহ ১,২১,২৪৮।
- এ বছর সরবরাহ ৪৫,৩৩৮ এবং সংগ্রহ ৩৩,৭১২। অর্থাৎ মাসে গড় সরবরাহ ৩,৭৭৮.১৭ ইউনিট এবং সংগ্রহ ২,৮০৯.৩৩ ইউনিট। গত বছরের তুলনায় প্রবৃদ্ধি যথাক্রমে ২৮.১৮% ও ৩১.৬৩%।
- ১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ফেব্রুয়ারি, ২০০৮-এ ৪,২৯৩ ইউনিট এবং সরবরাহ মার্চ, ২০০৮-এ ৪,৯০৩ ইউনিট।
- ১ দিনে সর্বোচ্চ ল্যাব সংগ্রহ (২ নভেম্বর, ২০০৭) ১৩৩ এবং সরবরাহ (১৭ নভেম্বর, ২০০৭) ২৩৩।
- এ বছর ক্যাম্পের তুলনায় ল্যাব সংগ্রহ প্রায় দ্বিগুণ। ক্যাম্প সংগ্রহ ১১,৪২৬ এবং ল্যাব সংগ্রহ ২২,২৮৬ ইউনিট।
- গড়ে প্রতিটি ক্যাম্প থেকে এসেছে ৮৭.৮৯ ইউনিট। গড়ে প্রতিদিনের ল্যাব সংগ্রহ ৬১ ইউনিট।
- এ বছর ১৩০টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১১,৪২৬ ইউনিট রক্ত। ১ দিনে সর্বোচ্চ সংগ্রহ ৩৫৫ ইউনিট (২১ ফেব্রুয়ারি, ২০০৮)।
- ফেব্রুয়ারি ২০০৮-এ অমর একুশে গ্রন্থমেলা প্রাঙ্গণে ৭ম বারের মতো আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে মোট ২৯ দিনে সংগৃহীত হয় ৩,২৭০ ইউনিট রক্ত অর্থাৎ গড়ে প্রতিদিন ১১৩ ইউনিট।
- এ বছর মোট সরবরাহের ৪৭% ছিলো রক্ত উপাদান। অর্থাৎ হোল ব্লাডের প্রায় সমপরিমাণ রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়েছে।
- কোয়ান্টাম ল্যাব এ বছর ডোনার ও সামর্থ্যহীন রোগীদের উপহার ও অনুদান হিসেবে ১,৩৮৪ ইউনিট এবং নামমাত্র প্রসেসিং খরচে ৩,১৪২ ইউনিট (মোট ৪,৫২৬ ইউনিট) রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করেছে যা গত বছরের তুলনায় ৯১.৫৪% বেশি।
- শারীরিকভাবে সমর্থ হলে রোজা রেখে দিনের বেলায়ও রক্ত দেয়া যায়- বিশিষ্ট মুফতীদের এ অভিমতের প্রেক্ষিতে এবার রমজানে ডোনাররা রক্তদানের ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে ওঠেন ব্যাপকভাবে। এবার মোট সংগৃহীত হয় ১,৯৫৯ ইউনিট এবং সরবরাহ হয় ৩,০৩২ ইউনিট রক্ত যা রমজানে সর্বাধিক।
- এ বছর বিভিন্ন কারণে মোট ৭০৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান বাতিল করা হয় এবং রক্ত সংগ্রহ করা যায় নি ৩,৫৩০ জনের।
- এ বছর নতুন ১৮,৫৮০ জন ডোনারসহ মোট ডোনার সংখ্যা ৭৬,৬৪০ জন। এর মধ্যে অনিয়মিত ডোনার ৬৭,০৭৪ জন, লাইফ লং ডোনার ৯,০০৬ জন, সিলভার ক্লাবের সদস্য ৫৫৯ জন এবং গোল্ডেন ক্লাবের সদস্য ১ জন।
- এ বছর ৯টি শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের মাধ্যমে মোট ২,৫৫০ জন আজীবন রক্তদাতাকে বিশেষ ক্রেস্ট, আইডি কার্ড ও সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়। এসব অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হয়েছেন বিশিষ্ট অতিথিরা।



বিশ্ব রক্তদাতা দিবসের জাতীয় অনুষ্ঠানে ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

কেন্দ্রীয় কার্যক্রমে উপস্থিতি বেড়েছে ৪০%

আত্মনির্মাণের অশেষায় আগ্রহী মানুষের ঢল

ফাউন্ডেশনের দ্বাদশ বছরে আত্ম-উন্নয়ন কার্যক্রমে সৃষ্টি হয়েছে নতুন জোয়ার। কার্যক্রমের আঙ্গিকে যেমন এসেছে বৈচিত্র্য, তেমনি অংশগ্রহণে সৃষ্টি হয়েছে ব্যাপকতা, প্রাণোচ্ছলতা, আন্তরিকতা। আত্মনির্মাণের তাগিদ সদস্যদের মধ্যে এসেছে ভেতর থেকেই।

ওয়ার্কশপ, কোর্স, নিয়মিত ও বিশেষ কার্যক্রম মিলিয়ে সারা বছরে শুধু কেন্দ্রেই হয়েছে ৪৫০টি অনুষ্ঠান যাতে অংশগ্রহণের হার বেড়েছে ৪০%। পূর্ণ কর্মদিবস ছুটি নিয়ে প্রতি মাসে কোয়ান্টায়নে জালালিতে উপচে-পড়া উপস্থিতি, গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়নে ক্রমবর্ধমান ভিড়, আলোকায়নে ৩৬ হাজারেরও বেশি মানুষের অংশগ্রহণ, গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে স্থানান্তর, কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া, লামায় নিয়মিত ফাতেহা ট্যুর এবং ছয়দুয়ারি কোয়ান্টায়নে একাধিকবার অংশগ্রহণ পরিবর্তনের অভ্যন্তরীণ তাগিদেই প্রকাশ।

বছরের সবচেয়ে আলোচিত কার্যক্রম ছিলো কোয়ান্টায়নে জালালি। আত্ম-বিশুদ্ধায়নের এক অনন্য প্রক্রিয়া এ কোয়ান্টায়নে জালালিতে অংশগ্রহণের আগ্রহ এত ব্যাপক ছিলো যে, এক বছরে ৪টি ভেন্যুতে তা একের পর এক স্থানান্তরিত হয়। প্রথমে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, তারপর সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন ও বিয়াম মিলনায়তন এবং সবশেষে ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউট মিলনায়তনে। পূর্ণ কর্মদিবস হওয়া সত্ত্বেও ঢাকায় অনুষ্ঠিত ১০টি জালালিতে গড়ে অংশ নিয়েছেন ৫০০ জন। চট্টগ্রাম, সিলেট ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত ২টি করে জালালিতে গড় উপস্থিতি ছিলো যথাক্রমে ৫২৪, ৪১৫ ও ৪৮৫ জন। দেশের বাইরে ১ম বারের মতো কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠিত হয় লন্ডনে ২৯ মার্চ। এতে ৯০ জন অংশগ্রহণ করেন।

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম ৪ জুলাই, ২০০৭ থেকে প্রতিমাসের ১ম বুধবার সুপ্রিম কোর্ট বার

অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয়। এতে গড়ে অংশ নিয়েছেন ৪১৭ জন যা আগের তুলনায় বৃদ্ধি পেয়েছে ৫৮%।

বছরের আরেকটি উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম আলোকায়ন। সারাদেশের আলোকায়ন কার্যক্রমে গত বছরের তুলনায় গড় উপস্থিতি বেড়েছে ৪১%। আলোকায়নের উপস্থিতির ৪৮%-ই অ্যাসোসিয়েট। ঢাকার কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে এখন মঙ্গলবার ৭টি সেশনে গড়ে প্রতিদিন অংশগ্রহণ করেন ৫০০ জন।

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ২৫০তম কোর্স পূর্তি হয় এ বছরই। ষোড়শ বছরের গতিশীলতা আর অর্গানাইজার ও কাউন্সিলরদের আন্তরিকতা ব্যাপক সংখ্যায় অংশগ্রহণকারীদের পরিণত করেছে ফাউন্ডেশনের প্রাণবন্ত সহযাত্রীতে।

নিয়মিত কোর্স, ওয়ার্কশপ ও মাসিক প্রোথামের পাশাপাশি এ বছর সংযুক্ত হয়েছে পবিত্র আশুরা, স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও গুরুজীর পরিচালনায় অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালন কোর্স এবং ভলান্টিরি ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন ট্রেনিং কোর্স নামে দুটি কোর্স সূচিত হয়েছে এ বছর। লামায় ৫০ ঘণ্টাব্যাপী প্রো-কোয়ান্টায়ার কার্যক্রম এবং নতুন আঙ্গিকে মাসিক শিক্ষার্থী প্রোথাম শুরু হয় এ বছর।

তাই বলা যায় আত্মশুদ্ধি ও আত্মনির্মাণের অশেষায় আন্তরিক অভিযাত্রীদের বিশাল কাফেলায় এখন প্রতিদিনই সম্পৃক্ত হচ্ছেন নতুন নতুন আগ্রহী ও কৌতূহলী মানুষ।



গুরুজী-মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাত : এ আনন্দানুষ্ঠানে গুরুজীর আবাসস্থলে সমবেত হন ৪ হাজারেরও বেশি মানুষ

মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে গুরুজীর পরিচালনায় আগারগাঁওয়ের এলজিইডি ভবনের আরডিইসি সেমিনার হলে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ



কোরবানির ঈদের প্রাক্কালে ১৭৯ জন প্রো-কোয়ান্টায়ারের অংশগ্রহণে লামার ধ্যানঘরে অনুষ্ঠিত হয় ৫০ ঘণ্টাব্যাপী প্রো-কোয়ান্টায়ার ট্রেনিং প্রোথাম



ক্রাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার লক্ষ্যে আয়োজিত শিক্ষার্থী কোর্স এ বছরের শুরু থেকেই মাল্টিমিডিয়া প্রজেন্টেশনসহ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। গবেষণা ও সার্বিক তত্ত্বাবধানে কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন



মে-জুন ২০০৮-এর কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৬৯ ব্যাচ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ মে
২৭২ ব্যাচ : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুন

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৭ মে, বুধবার
৪ জুন, বুধবার

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালি

২১ মে, বুধবার
১৮ জুন, বুধবার

শিক্ষার্থী কোর্স

২৫ ব্যাচ : ৬, ৭ ও ৮ জুন

শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

২৩ মে, শুক্রবার

প্রো-মাস্টার কমপ্যাঙ্ক রিপোর্ট কোর্স

২০ ও ২১ জুন

স্থান : ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউট মিলনায়তন

সিলেট

কোর্স

২৭০ ব্যাচ : ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ মে

শিক্ষার্থী কোর্স

২৭ ব্যাচ : ২৭, ২৮ ও ২৯ জুন

রাজশাহী

কোর্স

২৭১ ব্যাচ : ৬, ৭, ৮ ও ৯ জুন

শিক্ষার্থী কোর্স

২৬ ব্যাচ : ১৩, ১৪ ও ১৫ জুন

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব উদ্দিন আহমদ

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

আলোকায়ন এখন ১০ সেশনে



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রশান্তি হলে প্রতি মঙ্গলবারের নিয়মিত প্রোগ্রাম আলোকায়ন এখন ১০ সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী বিপুল সংখ্যক কোয়ান্টাম অ্যাসোসিয়েটের আগ্রহ এবং উপস্থিতির কারণে ৭ সেশন থেকে বাড়িয়ে তা ১০ সেশনে উন্নীত করা হয়। এখন আগ্রহীরা সকাল সাড়ে ৭টা থেকে রাত সাড়ে ৮টার মধ্যে যেকোনো সময় প্রশান্তি হলে এলেই আলোচনা ও মেডিটেশনে অংশ নিতে পারবেন।

এর আগে ১৯৯৮ সাল পর্যন্ত কেন্দ্রীয় দফতরে নিয়মিত সাপ্তাহিক মেডিটেশন, আলোচনা ও কাউন্সিলিং অনুষ্ঠিত হতো। তখন দিনে সর্বোচ্চ ৮ বার পর্যন্ত মেডিটেশন ও আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়।

এক ঘণ্টার আলোকায়ন কার্যক্রমে ৩০ মিনিট আলোচনা ও ৩০ মিনিট মেডিটেশন।

১৪তম প্রো-মাস্টার্স কোর্স জুলাই-আগস্টে

১৪তম প্রো-মাস্টার্স কোর্স অনুষ্ঠিত হবে এ বছর জুলাই ও আগস্টে ২ ব্যাচে –
১ম ব্যাচ: ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ জুলাই
২য় ব্যাচ: ১, ২, ৩ ও ৪ আগস্ট

জুন – জুলাইয়ের কর্মসূচি

ঢাকা কোর্স
২৭২ ব্যাচ: ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুন
খাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম
৪ জুন ও ২ জুলাই, বুধবার
কোয়ান্টায়নে জালালি
১৮ জুন ও ১৬ জুলাই, বুধবার
শিক্ষার্থী কোর্স: ৬, ৭ ও ৮ জুন
চট্টগ্রাম কোর্স
২৭৫ ব্যাচ: ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ জুলাই
রাজশাহী কোর্স
২৭১ ব্যাচ: ৬, ৭, ৮ ও ৯ জুন
শিক্ষার্থী কোর্স: ১৩, ১৪ ও ১৫ জুন
সিলেট কোর্স
শিক্ষার্থী কোর্স: ২৭, ২৮ ও ২৯ জুন



নবম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী

স্রষ্টা মানুষকে শ্রম ও কষ্টনির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রস্তুতি পূর্ব শেষ হয়েছে। এখন চেতনাকে পৌঁছে দিতে হবে ঘরে ঘরে। আগামী ৮ মাসে সম্পন্ন করতে হবে ১২ মাসের কাজ। আর প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে বেশি কাজ করলেই তা সম্ভব।

ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ১-৩ মে, ৩ দিনব্যাপী বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে সারাদেশ থেকে আগত নির্বাহীদের প্রতি এ আহ্বান জানান। তিনি বলেন, কাজের মধ্য দিয়েই আমাদের বেঁচে থাকতে হবে। স্রষ্টা মানুষকে শ্রম ও কষ্ট নির্ভর করে তৈরি করেছেন। নিরন্তর কাজ করার মধ্য দিয়ে স্রষ্টার ইচ্ছার বাস্তবায়ন ঘটাতে হবে। যিনি যত পরিশ্রম করবেন, তিনি তত ভালো থাকবেন।

ওয়ার্কশপে কেন্দ্রসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার, শাখা ও সেলের প্রায় দু'শ নির্বাহী অংশ নেন। প্রথম দুদিন বার্ষিক প্রতিবেদনের ওপর পর্যালোচনা করা হয়। ৩য় দিন গুরুজী আগামী বছরের কর্মপরিকল্পনা নিয়ে দিক-নির্দেশনা দেন। গুরুজী বলেন, প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে কাজ বেশি করা গেলে ৮ মাসে শেষ করা যাবে ১২ মাসের কাজ। দৃষ্টান্ত হিসেবে তিনি মাটির ব্যাংক সংগ্রহের কথা উল্লেখ করেন। যেখানে ২০০৭-২০০৮ বছরে মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত ৩ কোটি

৬৫ লাখ টাকার মধ্যে শেষ মাস (মার্চ, ২০০৮)-এ সংগ্রহ ১ কোটি ৬ লাখ টাকা। এর কারণ, কোয়ান্টায়ারদের অধিক কাজ।

দিক-নির্দেশনামূলক বক্তব্যে গুরুজী বলেন, বরকতায়ন, নিরামায়ন ও চেতনায়নের কাজ একই সাথে করা যায়। একইভাবে, হারানো খাজুয়েটদের খুঁজে বের করা, অনিয়মিতদের শাখা/সেল-এ আসতে উদ্বুদ্ধ করা, মাটির ব্যাংক গ্রহীতাদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা, অপরিচিতদের সাথে যোগাযোগ করার ওপর গুরুত্বারোপ করেন।

প্রথম দিনের প্রথম অধিবেশনে ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান বার্ষিক প্রতিবেদন উপস্থাপন করেন। এরপর প্রতিবেদনের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন বিভিন্ন সেন্টার, শাখা ও সেলের নির্বাহীরা। তারা যুক্তিসঙ্গত মতামত উপস্থাপন করেন দ্বিধাহীনভাবে। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, হিলিং, মাটির ব্যাংকসহ বিভিন্ন কার্যক্রমের উল্লেখযোগ্য দিক এবং এসব কার্যক্রমকে আরও গতিশীল করার বিষয়ে পরামর্শ দেন নির্বাহীরা।

শেষ দিন গুরুজী মনোজাগতিক দাসত্ব, সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, মনছবি ও নেতৃত্বের গুণাবলিসহ নানা বিষয়ে আলোকপাত করেন।

২৭ জুন প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ

আগামী ২৭ জুন, শুক্রবার সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ১০টা-বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে প্যারেন্টস ওয়ার্কশপ। সুখী পরিবার গঠনে মা-বাবার সঠিক ভূমিকা ও করণীয় সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা সমৃদ্ধ এ ওয়ার্কশপে কোয়ান্টাম খাজুয়েট অভিভাবকদের দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে।

২৭০ তম কোর্স সিলেটে সর্বোচ্চ উপস্থিতি

সর্বোচ্চ সংখ্যক অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতি, তরুণদের সংখ্যাধিক্য, কোর্স রিপোর্ট করতে আসা খাজুয়েটদের উচ্ছাস- সব মিলিয়ে ব্যাপক উৎসাহ, উদ্দীপনার ভেতর দিয়ে গত ২৬ মে সিলেটে সম্পন্ন হল ৪ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ২৭০তম কোর্স।

এটি ছিলো সিলেটে অনুষ্ঠিত ২৮তম কোর্স এবং এতে সবচেয়ে বেশি সংখ্যক প্রশিক্ষণার্থী ও রিপোর্টার অংশ নেন।

কোর্সে তরুণদের অংশগ্রহণ ছিলো চোখে পড়ার মত। এদের মধ্যে ছিলেন কবীর বা শাহাদের মত প্রবাসী বাঙালীরাও, যারা দেশে বেড়াতে এসে কোর্স করার সুযোগ পেয়ে যান। তরুণদের মধ্যে ছিলেন রমেন, এমরান বা বিপ্লব কান্তি দাসের মত অনেকেই, যারা নিজেদের আত্মশক্তি জাগ্রত হতে দেখে, নিজের নিরাময় বিস্ময়করভাবে নিজেই সম্পন্ন করতে পেরে আনন্দে অভিভূত ও আবেগে আপুত হয়েছেন। সপরিবারে উপস্থিতিও ছিলো উল্লেখযোগ্য।

সিলেটের বাইরে থেকে এসেও এ কোর্সে অনেকে অংশগ্রহণ করেন।

জুলাই থেকে ঢাকায় ২টি করে কোর্স

আগামী জুলাই ২০০৮ থেকে ঢাকায় ২টি করে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স অনুষ্ঠিত হবে। জুলাই-আগস্টের কোর্সসূচি :
২৭৩ ব্যাচ : ৪, ৫, ৬ ও ৭ জুলাই
২৭৪ ব্যাচ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ জুলাই
২৭৬ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০ ও ১১ আগস্ট
২৭৮ ব্যাচ : ২৯, ৩০, ৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর।

সাইকি ওয়ার্কশপ সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে

আগামী ২৮ জুন, ২০০৮ সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে সকাল ১০টা- বিকেল ৫টা পর্যন্ত দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হবে সাইকি ওয়ার্কশপ।

প্রো-মাস্টার্স কমপ্যাক্ট রিপোর্ট কোর্স ২০ ও ২১ জুন

২০ ও ২১ জুন দুদিনব্যাপী প্রো-মাস্টার্স কমপ্যাক্ট রিপোর্ট কোর্স অনুষ্ঠিত হবে ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন মিলনায়তনে।

[বাংলাদেশের সংস্কৃতি অঙ্গনের নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিত্ব রামেন্দু মজুমদার। শিক্ষকতা দিয়ে শুরু করেন পেশাজীবন। পরবর্তীতে যুক্ত হন বিজ্ঞাপন শিল্পের সাথে, কাজ করেন করাচি ও নয়াদিল্লিতে এবং ১৯৭২ থেকে ঢাকাতে। বাংলাদেশ গ্রুপ থিয়েটার ফেডারেশন ও ইন্টারন্যাশনাল থিয়েটার ইন্সটিটিউট (আইটিআই)-র বাংলাদেশ কেন্দ্র প্রতিষ্ঠায় অগ্রণী ভূমিকা পালন করেন যথাক্রমে চেয়ারম্যান ও সাধারণ সম্পাদক হিসেবে। তিনি বেতারে নাটক করছেন ১৯৬২ সাল থেকে এবং টেলিভিশনে নাটক প্রথম থেকে (১৯৬৫)। দীর্ঘদিন ধরে এ দুটি মাধ্যমে সংবাদ পাঠক হিসেবেও খ্যাতি অর্জন করেছেন। তার রচিত ও সম্পাদিত গ্রন্থের সংখ্যা ১৪। প্রখ্যাত নাট্যশিল্পী ফেরদৌসী মজুমদার তাঁর স্ত্রী এবং মেধাবী অভিনয় শিল্পী ত্রুপা মজুমদার তাঁদের একমাত্র সন্তান। ফেরদৌসী মজুমদার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১৫৬ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। গত ১৯ মার্চ '০৮ অনুষ্ঠিত মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন রামেন্দু মজুমদার।]

সততা আর আন্তরিকতাই বিজয়ের মূলমন্ত্র

রামেন্দু মজুমদার

আমার দাদু প্রচণ্ড দারিদ্র্যের সঙ্গে লড়াই করে লেখাপড়া শিখেছিলেন। প্রতিষ্ঠিত আইনজীবী হিসেবে বাড়ি-ঘর এমনকি একটা জমিদারি পর্যন্ত কিনে রেখে গিয়েছিলেন বংশধরদের জন্যে। আমার বাবা এবং কাকাও খুব সফল আইনজীবী ছিলেন। কিন্তু আমাদের কখনো বিলাসিতায় অভ্যস্ত হতে দেন নি। আমার মা কলকাতার মেয়ে ছিলেন। গান করতেন, বেহালা বাজাতেন। কিন্তু বিয়ের পর নোয়াখালির এক গণ্ডামের সংসার জীবনে নিজেকে মানিয়ে নিয়েছিলেন। এসব কারণে আমি হয়ে উঠেছিলাম কষ্ট সহিষ্ণু, যেকোনো পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নেয়ার মানসিকতা সম্পন্ন।

আমার বাবা সব কাজ আগেভাগে গুছিয়ে রাখতেন। এসএসসি'র রেজাল্ট হওয়ামাত্র একটা টেস্টিমোনিয়াল দিয়ে আমাকে পাঠিয়ে দিলেন কুমিল্লা ভিক্টোরিয়া কলেজে। ফলে রোল নাম্বার হলো ১। কী যে বিড়ম্বনা! সবার কাছেই চেনা, প্রস্তুতি দিয়ে যে ক্লাস ফাঁকি দেবো সে সুযোগ নেই। কলেজ শেষ করে গেলাম ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে। জগন্নাথ হলে ও জন অনন্য সাধারণ মানুষকে অভিভাবক হিসেবে পেয়েছিলাম। আমাদের প্রভোস্ট ড. জি সি দেব এবং হাউজ টিউটর ছিলেন ড. জ্যোতির্ময় গুহ ঠাকুরতা ও সন্তোষ ভট্টাচার্য। ড. দেবকে আমরা ঋণিতুল্য মানুষ হিসেবে দেখতাম। জাগতিক বিষয়ে তাঁর উদাসীনতা নিয়ে নানা গল্প প্রচলিত ছিলো। একবার হলো- সামান্য এক মারামারির ঘটনার বিচারে বসেছেন ড. দেব। আমরা একপক্ষের লোকজন ঘরে ঢুকে দেখি তিনি

আলো নিভিয়ে বসে আছেন। আমরা কারণ জিজ্ঞেস করলে বললেন, এত আলো আমার এখানে আসবে যে তাদের আলোতেই ঘর আলোকিত হয়ে যাবে।

জ্যোতির্ময় গুহ ঠাকুরতাকে পেয়েছি আমার ইংরেজি বিভাগেও। চমৎকার পড়াতেন। নাটকের সূত্রে মুনীর চৌধুরীর কাছে তিনিই আমাকে পাঠান। ছিলেন ড. সৈয়দ সাজ্জাদ হোসাইন, সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী, রাজিয়া খান, খান সারওয়ার মুরশিদ। দুঃখজনক হলো এখন আর সে মানের শিক্ষক অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নেই।

শিক্ষার পর পেশাজীবনেও এলো সহজ সুযোগ। ফল বেরোবার আগেই চৌমুহনী কলেজে যোগ দিলাম ইংরেজির অধ্যাপক হিসেবে। তখন বেসরকারি কলেজে প্রভাষকের পদ ছিলো না, সবাই অধ্যাপক। সর্বজনশ্রদ্ধেয় অধ্যক্ষ টি হোসেইনের স্বেহানুকূলে এক ভোরে রেলস্টেশনে দাঁড়িয়ে আমার চাকরি হয়ে গেল। ভীষণ আনন্দময় ছিলো সে দিনগুলো। নকল বা ছাত্র সংগঠনগুলোর বিরোধ- সবকিছুর বিরুদ্ধেই সেসময় যে আত্মবিশ্বাস আর গ্রহণযোগ্যতা নিয়ে দাঁড়াইতাম- এখন সেটা প্রায় ভাবাই যায় না।

কিন্তু ব্যক্তিগত কারণে সে সুখের দিনগুলো ছেড়ে চলে যেতে হলো করাচিতে

একটা বিজ্ঞাপনী সংস্থার চাকরি নিয়ে। মজার ব্যাপার হলো এর ১ বছরের মাথায় আমি যেমন আবার ফিরে এসেছিলাম চৌমুহনীতে, তেমনি করাচির সেই বিজ্ঞাপনী সংস্থায়ও ফিরে গিয়েছিলাম তারও বছর দু-এক পরে।

দ্বিতীয় দফায় করাচি থেকে সদ্যবিবাহিতা স্ত্রীকে নিয়ে ঢাকায় যেদিন ফিরলাম, তারিখটা ছিলো ১৯৭১ সালের ৯ মার্চ। দেশের পরিস্থিতি তখন ক্ষুদ্র। শুধু একটি উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে বাঙালি জাতি কোনেদিন এত ঐক্যবদ্ধ হয় নি, আর সে উদ্দেশ্যটি ছিলো আমাদের স্বাধীনতা- ক্ষুধা থেকে, দারিদ্র্য থেকে, সামাজিক বৈষম্য থেকে। স্বাধীনতার পর পর আমরা সবাই রাজি হয়েছিলাম যে, ১ হাজার টাকার বেশি কারো বেতন হবে না। সবাই সবার দুঃখকে ভাগাভাগি করে নিতে চেয়েছিলাম। কিন্তু দুঃখজনক হলো, সে চেষ্টানাটিকে আর ধরে রাখতে পারি নি। কে কত দ্রুত বড়লোক হতে পারে, সে অসুস্থ প্রতিযোগিতায় মেতে উঠলো একদল লোক। অন্যরা তখন ভাবলো- আমার পাশের লোকটা এত অযোগ্য হয়েও লাখ লাখ টাকা কামাই করছে, তাহলে আমি কী করলাম! সে-ও তখন शामिल হয়ে গেল এ প্রতিযোগিতায়। আমরা একা একা ভালো থাকার চিন্তা করতে লাগলাম। কিন্তু একা যে ভালো থাকা যায় না, সেটা বুঝলাম না। আমি সব সময় বিশ্বাস করি, একা ভালো থাকার মধ্যে কোনো কৃতিত্ব নেই।

স্বাধীনতার পর আমরা নতুনভাবে নাট্যচর্চা শুরু করলাম। টিকিটের বিনিময়ে নিয়মিত বিনোদনের মাধ্যম হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয় নাটক। সমাজের অসঙ্গতির কথাগুলো নাটকের মাধ্যমে উঠে আসতে লাগলো। চিন্তার খোরাক যোগাতে লাগলো। টিভি চ্যানেল আর প্যাকেজের এই যুগেও মঞ্চে এসে এসব নাটক এখন অনেকই দেখছেন। যদিও পেশা হিসেবে মঞ্চনাটককে নেয়ার সুযোগ এখনো আসে নি।

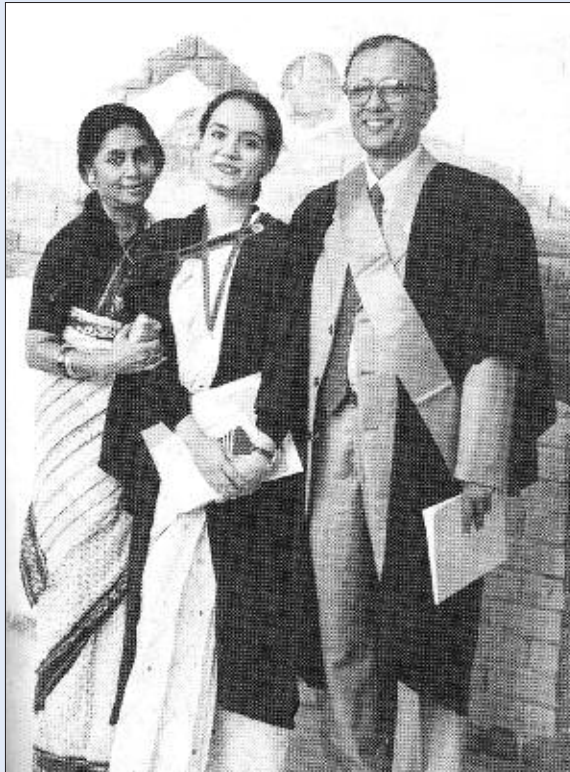
ইন্টারন্যাশনাল থিয়েটার ইনস্টিটিউটের বাংলাদেশ কেন্দ্র স্থাপিত হয় ১৯৮২ সালে। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের নাট্যকর্মীদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মধ্য দিয়ে বিশ্ব শান্তি প্রতিষ্ঠার উদ্দেশ্যে। এ পর্যন্ত আমরা ৯টি আন্তর্জাতিক সেমিনার ও নাট্যোৎসব করেছি এর ব্যানারে। প্রতি দুবছরে বের করেছি ওয়ার্ল্ড অব থিয়েটার নামে একটি বড় প্রকাশনা যাতে থাকে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে নাটকের ক্ষেত্রে সাম্প্রতিক অর্জনের বিবরণ। বিদেশিরা অবাক হয়েছে যে, বাংলাদেশের মতো একটা গরিব দেশে কী করে এটা সম্ভব। আমরা তখন বলেছি, তোমরা

আগে বাজেট যোগাড় কর, তারপর কাজে হাত দাও। আর আমরা কাজ শুরু করে দিই, বাজেটের যোগাড় হয় তারপর। কারণ, কাজটি ভালো- এ প্রত্যয়ে উজ্জীবিত হলে আমরা আন্তরিকভাবে তা করতে পারি আত্মশক্তিতে বলীয়ান হয়ে।

সততার চর্চাটাই এখন আমাদের সবচেয়ে বেশি দরকার। শুধু নেতা-নেত্রীর জন্যে নয়, আম জনতার জন্যেই। কারণ কথায় আছে, যে জাতি যেমন, সে তেমন নেতৃত্বই পায়। দরকার হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যাতে সং, আদর্শবান নেতা নির্বাচনে আসতে পারেন। যেমন ভারতেও দুর্নীতি আছে। কিন্তু তার একটা মাত্রাও আছে। পশ্চিমবঙ্গের বর্তমান মুখ্যমন্ত্রী বুদ্ধদেব ভট্টাচার্য মুখ্যমন্ত্রী হওয়ার পরেও তার দু'রুমের ফ্ল্যাটটা ছাড়েন নি। তার স্ত্রী অফিসে যান ট্যাক্সি ক্যাবে চড়ে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমার স্ত্রী অংশ নিয়েছিলেন। তখন আমি সঙ্গে এসেছিলাম। দেখেছি যে, সত্যিকার অর্থেই এখানে আত্মার শুদ্ধি সম্ভব, সম্ভব আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে বড় কাজ করা। মানুষের কল্যাণব্রতী এই ফাউন্ডেশনের প্রতি রইল আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন



স্থলতার আশংকা কমিয়ে, রক্তচাপের ঝুঁকি এড়িয়ে সজীব সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে চান? কিছু অর্থ সাশ্রয় হলে কি এই দুর্মূল্যের বাজারে আপনার সুবিধা হয়? আপনি কি জাতীয় অর্থনীতিতে অবদান রাখতে, মানব-কল্যাণ করতে আগ্রহী? আপনি মাত্র একটি সিদ্ধান্তের মাধ্যমে এ সবগুলো কাজ করতে পারেন। সেটা হলো, ভাত বা আটার সাথে প্রধান খাদ্য হিসেবে আলুকে আপনার খাদ্য তালিকায় স্থান দেয়া। আর এ কাজটা আপনার পছন্দমতো যেকোনো পন্থায় করতে পারেন। যেকোনো এক বেলায় ভাত বা রুটি না খেয়ে আলু খেয়ে। অথবা প্রতিবেলায় ভাত ও রুটির পরিমাণ কিছুটা কমিয়ে সেখানে আলুকে জায়গা করে দিয়ে।

সুস্বাস্থ্য আনে আলু

স্থলতা রোধ- আলুতে স্নেহজাতীয় উপাদান (ফ্যাট), শর্করা এবং খাদ্যবল চাল ও গমের চেয়ে অনেক কম। তাই, যারা স্থলদেহী কিংবা মুটিয়ে যাওয়ার ভয়ে ভীত অথবা কায়িক শ্রম খুব কম করেন এবং সে কারণে কম ক্যালরি গ্রহণ করতে চান, তাদের জন্যে ভাত বা আটার বদলে আলু খাওয়া ভালো। কারণ, সমপরিমাণ আলুতে চাল-গমের প্রায় তিনভাগের একভাগ শর্করা থাকে। আলুর তুলনায় চালে চারগুণ এবং গমে ১৯ গুণ ফ্যাট থাকে। আলু থেকে উৎপন্ন

খাদ্য উপাদান (২৫০ গ্রাম) □	আলু □	চাল □	গম □
খাদ্যবল (কিলোক্যালরি) □	২৪২.৫ □	৮৬.৫ □	৯০০ □
কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা (গ্রাম) □	৫৬.৫ □	১৯৮ □	১৭৪ □
ফ্যাট বা স্নেহ (গ্রাম) □	০.২২৫ □	১.০ □	৪.৩ □
প্রোটিন বা আমিষ (গ্রাম) □	৪ □	১৬ □	৩০ □
ফাইবার বা আঁশ (গ্রাম) □	১.০৭৫ □	০.৫ □	৪.৮ □
ক্যালসিয়াম বা চুন (মিলিগ্রাম) □	২৫ □	২৩ □	১২০ □
ফসফরাস (মিলিগ্রাম) □	১০০ □	৩৫৮ □	১০৬৫ □
আয়রন বা লৌহ (মিলিগ্রাম) □	২ □	৮ □	৮ □
ভিটামিন এ (মাইক্রোগ্রাম) □	৬০ □	০ □	৭৩ □
ভিটামিন সি □	১৪৩ □	০ □	০ □

ক্যালরি চাল-গম থেকে উৎপন্ন ক্যালরির প্রায় তিনভাগের একভাগ।

বিভিন্ন রোগ ও ক্যান্সার প্রতিরোধক - প্রায় ৬০ ধরনের ফাইটোকেমিক্যালস ও ভিটামিনের সন্ধান পাওয়া গেছে আলুর মধ্যে। এগুলো কার্ডিওভাসকুলার রোগ, শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত এবং দু-এক ধরনের ক্যান্সারের প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করতে পারে বলে বিজ্ঞানীদের ধারণা।

রক্তচাপ কমাতে- যুক্তরাষ্ট্রের ইনস্টিটিউট অব ফুড রিসার্চ-এর বিজ্ঞানীরা কোকোয়ামিনাস নামের এক ধরনের উপাদানের সন্ধান পেয়েছেন আলুতে। এটি রক্তচাপ কমাতে সক্ষম। এক ধরনের চীনা ভেষজ গাছ ছাড়া এ উপাদান আর কোথাও পাওয়া যায় বলে বিজ্ঞানীদের জানা ছিলো না।

তারুণ্য ধরে রাখে- আলুতে আছে নানা ধরনের ফাইটোইনডিট্রিয়েন্টস, যা অ্যান্টি অক্সিডেন্টের মতো কাজ করতে পারে। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট হলো এমন রাসায়নিক উপাদান যা মুখের বলিরেখা কমাতে, বয়সের ছাপ পড়তে বাধা দেয়। কোষকে দীর্ঘক্ষণ কর্মক্ষম রাখে। ফলে শরীর থাকে সজীব ও তরুণ। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ক্যান্সার প্রতিরোধেও ভূমিকা রাখে।

এছাড়া আলুতে রয়েছে ভিটামিন সি। সাধারণত, রান্না করা হলে ভিটামিন ‘সি’ গুণাগুণ হারিয়ে ফেলে।

আলু খান ভালো থাকুন, ভাতের পাশে আলু রাখুন

তবে পুষ্টিবিদদের মতে, ঢাকনা দিয়ে ঢেকে খোসাসহ সিদ্ধ করে আলু খেলে ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। ভিটামিন ‘বি-৬’ও পাওয়া যায় আলুতে। মস্তিষ্ক ও দেহকোষ তৈরিতে এবং স্নায়ুতন্ত্রের সক্ষমতায় ভিটামিন ‘বি-৬’-এর ভূমিকা রয়েছে। ভিটামিন ‘সি’ চাল বা গমে নেই।

আলু সহজপাচ্য, হজমে কোনো অসুবিধা হয় না। খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে আলুকে প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করলে কোনো সমস্যা নেই। এমনই অভিমত পুষ্টিবিদদের। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি ও খাদ্যবিজ্ঞান ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক ড. মো. আনোয়ার হোসেন বলেন, মোটা মানুষকে কম ক্যালরির যুক্ত খাবার খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়। সেদিক দিয়ে আলু অনেক ভালো। ডায়াবেটিস রোগী ছাড়া আর কারও ক্ষেত্রে ভাতের বিকল্প হিসেবে আলু খাওয়ায় কোনো সমস্যা নেই। ভাত বা রুটির পাশাপাশি যে যেভাবে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন সেভাবে আলু খাওয়ার পরামর্শ দেন তিনি।

আলু খেয়ে অর্থাৎ আলুকে প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে যে দিব্যি ভালো থাকা যায় তার প্রমাণ শ্রদ্ধেয় গুরুজী। তিনি টানা এগারো বছর তিনবেলা আলু খেয়ে কাটিয়েছেন। তবে সাথে অবশ্যই শাক-সব্জীও ছিলো।

জাতীয় অর্থনীতিতে অবদান ও মানবতার কল্যাণ

বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের (বারি) কন্দাল ফসল গবেষণা কেন্দ্রের মূখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ড. মোহাম্মদ হোসেন জানান, আলুর হেক্টর প্রতি উৎপাদন প্রায় ২৫ টন। উৎপাদন খরচ প্রায় এক লাখ টাকা আর এর বিক্রয় মূল্য সোয়া দুই লাখ থেকে আড়াই লাখ টাকা। অর্থাৎ প্রতি হেক্টরে মুনাফা সোয়া এক লাখ থেকে দেড় লাখ টাকা। অন্যদিকে, ধানে হেক্টর প্রতি উৎপাদন প্রায় চার টন, খরচ ৩০-৩৫ হাজার টাকা ও বিক্রয়মূল্য ৮০ হাজার থেকে এক লাখ টাকা। অর্থাৎ মুনাফা ৫০/৭০ হাজার টাকা। এর মানে আলু চাষে ধানের তুলনায় দ্বিগুণ-তিনগুণ মুনাফা।

নিয়মিত আলু খেয়ে আপনি বাজারে যে চাহিদার সৃষ্টি করবেন তা অনেককেই উৎসাহিত করবে আলু চাষে। আর কৃষকের আর্থিক সমৃদ্ধির মাধ্যমে সমৃদ্ধ হবে জাতীয় অর্থনীতি। প্রসঙ্গত ‘বারি’, কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর ও কৃষিবিদ সূত্রে জানা গেছে, এ বছর দেশে প্রায় ৮০ লাখ মেট্রিক টন আলু উৎপাদিত হয়েছে। যদিও দেশের সব হিমাগার মিলিয়ে ধারণ ক্ষমতা প্রায় ২৫ লাখ মেট্রিক টন।

অর্থ সাশ্রয়- যারা স্থলদেহী বা হওয়ার আশংকায় ভুগছেন অথবা প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ

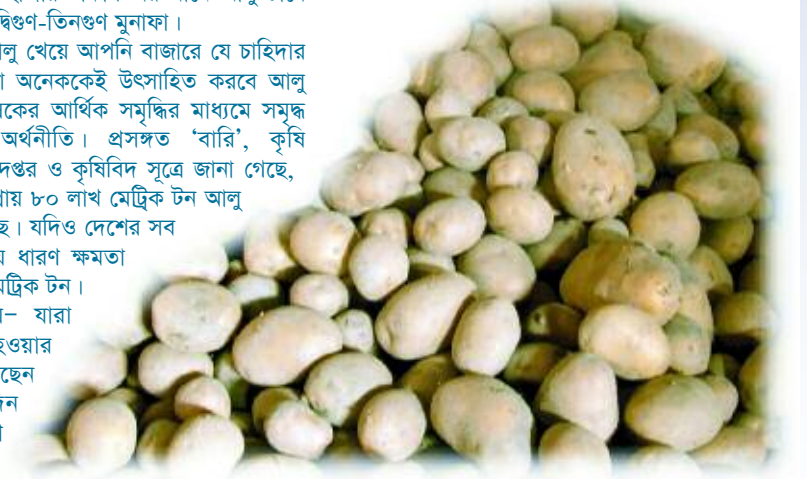
করা উচিত তার চেয়ে বেশি গ্রহণ করে ফেলেছেন, রসনা-সংযমের অভাবে নয়তো দৈনিক পরিশ্রম স্বল্পতার কারণে চাইছেন খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করতে তারা অবলীলায় আলুকে নিতে পারেন চাল বা আটার বিকল্প হিসেবে। আবার এর মাধ্যমে আপনি অর্থ সাশ্রয়ও করতে পারেন।

আপনি যদি আপনার পরিবারের সবাইকে নিয়ে মাসে ১৫ কেজি চালের পরিবর্তে ১৫ কেজি আলু খান (দৈনিক আধা কেজি হিসেবে) তাহলে আপনি সাশ্রয় করতে পারবেন প্রায় তিনশ টাকা (চালের কেজি ৩৫ ও আলুর কেজি ১৫ টাকা হিসেবে)। আর এ অর্থ দিয়ে আপনি সমৃদ্ধ করতে পারেন আপনার মাটির ব্যাংকটি। যার অর্থ ব্যয় হবে বঞ্চিতের সেবায়। অথবা এ অর্থ দিয়ে মাসে ৪-৫ ডজন ডিম নয়তো ৬-৭ লিটার দুধ বেশি খেতে পারেন। অর্থাৎ আরও পুষ্টি সমৃদ্ধ করতে পারেন নিজেকে, নিজের পরিবারকে। কিংবা নিদেন পক্ষে কিনতে পারেন বই, সিডি এসব। হতে পারেন জ্ঞান সমৃদ্ধ।

গত বছর দুদফা বন্যা, সিডর, এ বছর ধানের পাতার রোগ (কিছু স্থানে), আন্তর্জাতিক বাজারে চাল ও খাদ্য সংকট, চাল নিয়ে পার্শ্ববর্তী দেশের ওপর নির্ভরশীল হওয়ার যন্ত্রণা, সর্বোপরি চালের অস্বাভাবিক মূল্য বৃদ্ধি ইত্যাদি নানা উপসর্গ আমাদের যে বার্তা দিতে চাইছে সেটা হলো- শুধু ধান/ গমের ওপর নির্ভর করে থাকার মতো নির্বুদ্ধিতার দিন শেষ। তাছাড়া, আলু চাষে কম স্থানে অধিক ফলন এবং অধিক মুনাফা, যা আমাদের মতো উন্নয়নশীল, ঘনবসতিপূর্ণ এবং ক্রমহ্রাসমান কৃষি জমিসম্পন্ন দেশের জন্যে অত্যন্ত উপযোগী।

তাই সুস্বাস্থ্য পেতে, অর্থ সাশ্রয় করতে, খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ থাকতে, জাতীয় অর্থনীতিতে প্রবৃদ্ধি আনতে ভাত-আটার পাশাপাশি প্রধান খাদ্য হিসেবে আলুকে স্থান দেয়ার বিকল্প নেই। আর আপনি আপনার দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় এ সামান্য রদবদলটুকু করে সবগুলো প্রাপ্তিকে আনতে পারেন হাতের মুঠোয়। হতে পারেন অগ্রপথিক, হতে পারেন ইতিহাস।

—মার্কফ ইবনে মাহবুব



প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

সত্যকে নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পারবো

ডা. মাহবুবা আখতার

এ কোর্সে না এলে কোনোদিন জানতাম না, জীবনের চরম সত্যগুলো কতটা সুন্দর হতে পারে। এখন থেকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সত্যগুলোকে নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পারবো। এ কোর্সে এসে ধর্মকে নতুনভাবে উপলব্ধি করতে শিখেছি।



শৃঙ্খল মুক্তির যে উপায় আমি শিখেছি তা আমার ভবিষ্যত জীবন ও পেশায় সাহায্য করবে। এখন থেকে শেখা কৌশলগুলো আমার চিকিৎসক জীবনে কাজে লাগবে।

আগে যেকোনো সময় রেগে যাওয়ার প্রবণতা ছিলো। কিন্তু এখন আমি আত্মবিশ্বাসী যে- ‘আমি কখনো রাগ করবো না।’ কারণ, আমি জানি, রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম। কীভাবে প্রো-অ্যাকটিভ থাকা যায় তা এ কোর্স না করলে কোনোদিন জানতাম না।

[ডা. মাহবুবা আখতার, মেডিকেল অফিসার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

সমাজ গড়ার হাতেখড়ি নিলাম এম. আবুল কাশেম



মানুষ, সমাজ ও দেশ গড়ার জন্য যা প্রয়োজন, তার কিছুই জানতাম না। গুরুজীর কাছ থেকে এ বিষয়ে হাতেখড়ি নিলাম। গুরুজীর বিষয়ে যা শুনেছি, কার্যত তার চেয়ে অনেক বেশি দেখে অভিজ্ঞত হয়েছি। নবীনার গুরুজীর

শিক্ষার আদর্শে অনুপ্রাণিত হয়ে কাজ করলে সমাজ ও দেশকে অনেক এগিয়ে নিতে পারবে, এতে কোনো সন্দেহ নেই।

[এম. আবুল কাশেম, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা]

মহৎ একটি কোর্স

ড. রেজোয়ান হোসেন ভূঁইয়া

আসলেই মহৎ একটি কোর্সে ভর্তি হয়েছি। মানুষকে মানুষ হিসাবে তৈরি করার জন্য এবং সঠিক পদক্ষেপে মানুষ যাতে চলতে পারে সে প্রত্যয় নিয়ে এ কোর্স এগিয়ে যাচ্ছে।



[ড. রেজোয়ান হোসেন ভূঁইয়া, অধ্যাপক, ভূগোল ও পরিবেশ বিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

অস্থিরতা কমেছে

মো. মোফাজ্জল হোসাইন

৪৭/৪৮ বছর বয়সেও আমি খুব অস্থির প্রকৃতির মানুষ। কোর্স চলার সময়ও আমি খুব হাত-পা নাড়ি। দুদিন পর থেকে নড়াচড়া কম করেছে। এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার অস্থিরতা অনেকখানি কমে গেছে।

[মো. মোফাজ্জল হোসাইন, ভাইস প্রেসিডেন্ট, যমুনা ব্যাংক লিমিটেড]



সারা জীবনের দিক-নির্দেশনা

লুৎফর রহমান

কর্মজীবন, শিক্ষা জীবন, ধর্মীয় জীবন- সব কিছু একসঙ্গে কিভাবে পেতে পারি- তা এ কোর্সে সুন্দরভাবে আলোচনা করা হয়েছে। আমি অনেক ধর্মীয় জিকির অনুষ্ঠানে গিয়েছি। গুরুজী যেভাবে ধ্যান করিয়েছেন তার সঙ্গে জিকির অনুষ্ঠানের মিল

ভেঙেছি বাবার ভ্রান্ত বিশ্বাস

সায়রা শাহরীন

আমার বাবা গত চার মাস ধরে ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতে যান। অনেক বোঝানোর চেষ্টা করেছি তাকে। কিন্তু ঘুমের ওষুধ ছাড়াই যে তিনি ঘুমাতে পারবেন এটা বোঝাতে পারি নি। কোর্সের প্রথম দুদিন যা শিখলাম তার ভিত্তিতে বাবাকে বোঝানোর চেষ্টা করেছি। তবে কোনো চাপ দেই নি। দ্বিতীয় দিন রাতেই তিনি ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাতে পেরেছেন। ওষুধ ছাড়াও যে তিনি ঘুমাতে পারবেন এ বিশ্বাস তার মধ্যে জাগাতে পেরেছি।

[সায়রা শাহরীন, প্রোগ্রাম অ্যাসোসিয়েট, ইউনাইটেড ন্যাশনাল ডেভলপমেন্ট প্রজেক্ট (ইউএনডিপি)]



রয়েছে। এ কোর্সের শিক্ষা বাস্তবায়িত করতে পারলে সুন্দর ও আলোকিত মানুষ হিসাবে বিকশিত হতে পারবো। সেবা দিয়ে যেতে পারবো অন্য মানুষকে।

[লুৎফর রহমান বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংকের উপ-মহাব্যবস্থাপক]



আধা ঘণ্টায় হারানো মোবাইল ফিরে পেলাম

আমার দামি মোবাইল ফোনটি মটর সাইকেল চালানো অবস্থায় হারিয়ে যায়। রাস্তার এক রিক্সাওয়ালা মোবাইলটি পায়। কিন্তু আরেক ব্যক্তি মোবাইলটি তার থেকে নিয়ে পাওয়ার অফ করে দেয়। মোবাইল যে রাস্তায় পড়ে গিয়েছিলো আমি তা-ই জানতাম না। বুঝতে পারার পর ফোন করে দেখি মোবাইল বন্ধ। সাথে সাথে মাটির ব্যাংকে টাকা মানত করলাম। কিছুক্ষণ পর সে মোবাইল সেটটি আন করে এবং আলোচনার পর সেটা ফেরত দেয়।



মাটির ব্যাংকে মানতের ফলেই যে লোকটা মোবাইল আন করেছে তা স্পষ্ট। কারণ আল্লাহ ও আল্লাহর রাসূল (স.) সদকার নির্দেশ দিয়েছেন।

[ডা. দাউদুল ইসলাম, ১৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেজ ভাই ইটালিতে ওয়ার্ক পারমিট পেলো

আমার মেজ ভাই ফেব্রুয়ারি ২০০৭-এ ইটালিতে লেবার ভিসায় যান। এরপর থেকে দীর্ঘ ১০ মাস সম্পূর্ণ বেকার অবস্থায় থাকতে হয়। হঠাৎ একদিন মাকে বলে আমি হিলিং-এ তার নাম দিলাম যাতে সে ওয়ার্ক পারমিট পেয়ে যায়। আলহামদুলিল্লাহ, বুধবার দোয়ার পর বৃহস্পতিবারই সে বাসায় ফোন করে বলে যে তার কাগজপত্র সব নির্দিষ্ট ঠিকানায় এসে

গেছে। কাগজপত্র নিয়ে কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করলে সে ওয়ার্ক-পারমিট পেয়ে যাবে। মহান আল্লাহর রহমতে সে শনিবারই ওয়ার্ক-পারমিট পেয়ে যায়। ইতোমধ্যেই সে ভালো কাজ পেয়েছে ও বাড়িতে টাকাও পাঠিয়েছে।

[তারেক সিদ্দিকী, ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মাটির ব্যাংক সাফল্যের ফলুধারা

কোর্স করে প্রথম মাটির ব্যাংক সম্পর্কে জানার পর থেকেই নিয়মিত দান করতে শুরু করি। কিছুদিনের মধ্যেই উপলব্ধি করি এর উপকারিতা। বিভিন্ন দিকে আমার সাফল্য আসতে শুরু করে। মানসিক প্রশান্তিও বেড়ে যায় অনেক।

এ ধরনের সাফল্য ও প্রাপ্তির পর আমি আত্মীয়-স্বজন ও প্রতিবেশীদের মাটির ব্যাংকের বিষয়টি ব্যাখ্যা করি ও তাদের কাছে পৌঁছে দিই। কিছুদিন পর তারাও এর উপকার পান এবং নতুন মাটির ব্যাংক নিতে থাকেন। এভাবে অনেক মাটির ব্যাংক বিতরণ হতে থাকে। এ মহান বরকতপূর্ণ কাজে সংযুক্ত থাকতে পেরে ধন্য মনে করছি।

[খুরশীদ আরা বেগম নীরা, ২৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



তিন দিনব্যাপী নবম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ

চেতনা বিস্তারের জন্যে প্রয়োজন বিশ্বাসের অনুসরণ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ৩ দিনব্যাপী বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ গত ১-৩ মে, ২০০৮ কাকরাইল মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়। ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান গুরুজী শহীদ আল বোখারীর পরিচালনায় প্রাণবন্ত এ ওয়ার্কশপে সারাদেশ থেকে বিভিন্ন পর্যায়ের দুঃশতাব্দিক দায়িত্বশীল অংশ নেন।

মে দিবসের তাৎপর্য তুলে ধরে গুরুজী বলেন, আমাদের কাছে স্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে কেন কাজ করছি, কেন কাজ করবো? তিনি পবিত্র কোরআনের সূরা বালাদ-এর উদ্ধৃতি দিয়ে বলেন, স্রষ্টা মানুষকে কষ্টনির্ভর, শ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন। যে যত পরিশ্রম করবেন সে তত ভালো থাকবেন। অনেক সমস্যা কেটে যাবে। যত পরিশ্রম করবেন তত দৈহিক-মানসিকভাবে সুস্থ থাকবেন। তিনি বলেন, শরীরকে যত আরাম দেবেন সে তত আরাম চাইবে। পরিশ্রম করলে টাফনেস বাড়তে থাকবে। আমাদের অলী বুজুর্গ মুনি ঋষীরা সবাই পরিশ্রম করেছেন। এ পর্যন্ত যত মহামানব এসেছেন তারা শুধু শারীরিক কষ্টই করেন নি। মানসিক কষ্টও করেছেন। তিনি নবীজীর (স.) জীবন ব্যাখ্যা করে বলেন, এমন কোনো দুঃখ ও কষ্ট নেই যা নবীজীকে মোকাবেলা করতে হয় নি। তিনি সবকিছু জয় করে আমাদের সামনে দৃষ্টান্ত স্থাপন করে গেছেন।

গুরুজী তার আলোচনায় বলেন, আমরা পরিশ্রম করতে চাই। তার ফলও চাই। গাধার মতো পরিশ্রম করতে চাই না যার ফল শূন্য। আমরা ঝাঁর গতিময়তা নিয়ে কাজ করে যাচ্ছি। আমাদের গুরুটা খুব ছোট কিন্তু অর্জনটা বিশাল। স্রষ্টা আমাদের যোগ্যতার চেয়ে অনেক বেশি দিয়েছেন। কারণ, স্রষ্টা নিয়ন্তা দেখেন।

খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের যৌক্তিকতা ব্যাখ্যা করে গুরুজী বলেন, ধানের উৎপাদন খরচ এখন অনেক বেশি। আলুর উৎপাদন খরচ কম। তাই ভাতের বিকল্প হিসাবে এক তৃতীয়াংশ পরিমাণ আলু খেতে হবে। প্রতি বেলায় ৪০/৪৫ টাকা কেজি দামের চাল কিনে খাবার কোনো মানে হয় না। খাবারে আলুর পরিমাণ বাড়তে হবে। এটা হবে ভাতের বিকল্প, শাক-সবজির বিকল্প নয়। খাবারের ব্যাপারটা হচ্ছে অভ্যাসের, ইচ্ছা করলেই সেটা বদলানো যায়। ভেতো বাঙালীরা এখন আর তিন বেলা ভাত খায় না। সময়ের প্রয়োজনে আমাদের খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে।

কোয়ান্টাম অর্থবছর এপ্রিল থেকে মার্চ-এর পরিবর্তে জানুয়ারি থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত গণনার ইংগিত দিয়ে গুরুজী বলেন, ফাউন্ডেশনের প্রস্তুতি পর্ব শেষ হয়েছে। এখন চেতনাকে ঘরে ঘরে পৌঁছে দিতে হবে। আগামী আট মাসে সম্পন্ন করতে হবে ১২ মাসের কাজ। এখন সর্বসাধারণের মাঝে চেতনা বিস্তারে ছড়িয়ে পড়ার সময় এসেছে।

তিনি বলেন, আমরা মনছবি বাস্তবায়নের জন্য কাজ করছি। প্রকৃতপক্ষে মনছবির বাস্তব উদাহরণ দেখতে চাইলে ফাউন্ডেশনকে দেখুন। কোয়ান্টাম

ফাউন্ডেশন স্ব-উদ্যোগে, স্ব-পরিকল্পনায়, স্ব-অর্থায়নে কাজ করছে। এর মাধ্যমে শূন্য থেকে পূর্ণতার দিকে যাত্রা শুরু করেছে। তিনি বলেন, চেতনা বিস্তার ও মনছবি বাস্তবায়নের জন্যে প্রয়োজন বিশ্বাসের অনুসরণ। দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক না থাকলে সেটা মনছবি হবে না। হবে আকাশ-কুসুম কল্পনা।

গুরুজী বলেন, হারিয়ে যাওয়া গ্রাজুয়েটদের খুঁজে বের করে আনতে হবে। যোগাযোগ বাড়তে হবে পুরনো গ্রাজুয়েটদের সঙ্গে। তিনি বরকতায়ন, নিরামায়ন ও চেতনায়নের কাজ একসঙ্গে করার তাগিদ দিয়ে বলেন, আমরা কাজ করছি মানুষের জন্যে। অন্যকে ভালো রাখতে, সুখে থাকতে সহায়তা করার মধ্য দিয়েই আমরা কাজটি করছি। এর মধ্যেই আমাদের সুখ। মাটির ব্যাংক দেয়ার মধ্য দিয়ে আমরা সে কাজটি করছি। মাটির ব্যাংক একজন মানুষের বা একটি পরিবারের সাফল্য, সুস্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধির ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে। এখানে মাটির ব্যাংকের টাকাটা মুখ্য নয়, তার কল্যাণই মুখ্য। টাকাটা বাড়তি প্রাপ্তি বা বাই-প্রোডাক্ট। চেতনা বিস্তারের জন্য মাটির ব্যাংককে আরো পরিকল্পিতভাবে মানুষের ঘরে ঘরে পৌঁছে দিতে হবে।

নির্বাহী ওয়ার্কশপে দেশের বিভিন্ন অঞ্চল থেকে প্রথম বারের মতো অংশ নিয়েছেন বেশ কিছু নির্বাহী। তাদের উপলব্ধির মাত্রাও ভিন্ন। তাদের মধ্য থেকে কয়েকজনের অনুভূতি তুলে ধরা হলো—

মিরপুর সেন্টারের নির্বাহী ব্যবসায়ী শাহজাহান খান তিন দিনব্যাপী নির্বাহী ওয়ার্কশপের মূল্যায়ন করতে গিয়ে বলেন, এবারে নির্বাহী ওয়ার্কশপ আমার কাছে মূল্যবান ও আকর্ষণীয়। স্রষ্টা যে মানুষকে কাজ করে সভ্যতা বিকাশের জন্য সৃষ্টি করেছেন এটা এমন সুন্দর করে গুরুজীর মতো আর কেউ বলেন নি। দ্বিধা সংকোচ

ভুলে আমাদের এখন চেতনাকে ছড়িয়ে দেয়ার সময়। নির্বাহী ওয়ার্কশপের মধ্য দিয়ে মানুষের জন্য কাজ করায় আমাদের দায়িত্ব অনেক বেড়ে গেল।

উত্তরা শাখার নির্বাহী কলেজ শিক্ষক নাজমুল আলম বলেন, প্রথমবারের মতো নির্বাহী ওয়ার্কশপে থাকতে পেরে গুরুজীর কাছ থেকে বেশ কিছু দিক-নির্দেশনা পেলাম। চেতনায়নের জন্য মাটির ব্যাংকের বিস্তার এবং এর মাধ্যমে মানুষের কল্যাণের জন্য কাজ করার ধারণাটি আমার ভালো লেগেছে। এটি উদ্বুদ্ধায়নের ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখবে।



মিরপুর সেন্টারের দায়িত্বশীল নাসরীন আবেদীন বলেন, নবম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে অংশ নিতে পেরে পরম করুণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। ওয়ার্কশপে সারাক্ষণই কেবল মনে হয়েছিলো জীবনের শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করার সময়ও যেন কাজের মধ্যে ডুবে থাকতে পারি। স্রষ্টাকে যেন বলতে পারি, 'যেটুকু সময় তুমি বেঁধে দিয়েছিলে সব ব্যয় করেছি সৃষ্টির সেবা করে। প্রভু, এবার তুমি তোমার হিসাব কর এবং আমায় ক্ষমা কর'।



মহাখালি শাখার নির্বাহী হাবিবুর রহমান বলেন, প্রথমবারের মতো নির্বাহী ওয়ার্কশপে অংশ নিয়ে আমি অভিভূত। আমি নিজে একজন প্রফেশনাল একাউন্ট্যান্ট। আমার অভিজ্ঞতা হচ্ছে, কোনো প্রতিষ্ঠানই হিসাব-নিকাশের বেলায় এত ট্রান্সপারেন্ট হয় না। এত সুন্দর বার্ষিক রিপোর্ট উপস্থাপন করা হয়েছে যে, প্রশংসা না করে পারা যায় না। আমরা এতদিন মাটির ব্যাংকের সংখ্যা বাড়ানোর চেষ্টায় ছিলাম। কিন্তু সংখ্যা বাড়ানোর চেয়ে চেতনা ছড়ানো যে বেশি প্রয়োজন তা উপলব্ধিতে ছিলো না। গুরুজী সে চেতনা বিস্তারের দিকটি স্পষ্ট করেছেন। মাটির ব্যাংকের ব্যাপারে নতুন উদ্দীপনা পেলাম।



কাকরাইল মেডিটেশন হলে বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ ২০০৮-এ অংশগ্রহণকারী নির্বাহী-দায়িত্বশীলবৃন্দ

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : সমাজের সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বোঝে না। প্রো-অ্যাকটিভ থাকতে চাইলেও সবসময় তা সম্ভব হয় না। কিছু মানুষ আবার ব্যঙ্গ করে। এ অবস্থায় কী করণীয়?

উত্তর : সমাজের সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বুঝবে না— এটাই স্বাভাবিক। আর বোঝে না বলেই আমাদের কাজ করতে হচ্ছে, কাজ করতে হবে। এক্ষেত্রে আমি, আপনি— আমরা যারা বুঝি, আমাদের অগ্রপথিকের ভূমিকা পালন করতে হবে। আর অগ্রপথিকরাই স্মরণীয় হয়, অমর হয়। উত্তর মেরু দক্ষিণ মেরু বা আমেরিকায় এখন অনেকেই যাচ্ছেন। কিন্তু আমরা মনে রেখেছি তাদের যারা প্রথম গিয়েছিলেন। ঠিক একইভাবে আপনি আপনার পরিমণ্ডলে প্রথম। আপনার কথাই তারা মনে রাখবে, যারা পরে এসেছে তাদের নয়।

যখন নতুন কিছু শুরু হয়, তখন সেখানে যারা মেধাবী, প্রতিভাবান, দূরদৃষ্টিসম্পন্ন ও বুদ্ধিমান তারা প্রথম তা গ্রহণ করেন। একই সাথে অনেক বিরোধিতা, ব্যঙ্গ বিদ্রূপ, উপহাসেরও শিকার তাকে হতে হয়। কিন্তু একসময় সাধারণ মানুষ তা বুঝতে পারে এবং তখন তারা আসে শ্রোতের মতো। কাজেই অন্যদের ব্যঙ্গ-বিদ্রূপে প্রভাবিত হবেন না। আপনি যে নতুন কিছু করছেন, ভিন্ন কিছু করছেন এটা তারই লক্ষণ। প্রথম ব্যঙ্গ করবে, তারপর কৌতুহলী হবে, শেষমেশ অনুসরণ করবে যদি আপনি আপনার বিশ্বাসে অটল থাকেন।

আজ যেমন আপনাকে ব্যঙ্গ করছে, এক সময় আমাকে ব্যঙ্গ করবার লোক ছিলো প্রচুর। পরবর্তীতে তারাই একে একে এসেছেন তা অনুসরণ করতে। তখন কিন্তু আমি তাদেরকে নিয়ে ব্যঙ্গ করি নি বা কথা শোনাই নি। বরং অভিনন্দন জানিয়ে বলেছি, খুব ভালো সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, এখন আপনি উপকৃত হবেন। না এলে বঞ্চিত হতেন।

আর আমরা যখন শুরু করেছিলাম ১৯৯৩ সাল এবং ২০০৮-এ দুসময়ের মধ্যে আকাশ-পাতাল ব্যবধান। এখন ব্যঙ্গ নয়, প্রশংসা করার লোকই বেশি। তারপরও কিছু বিরোধিতা থাকবে— সেটাই স্বাভাবিক। কারণ তাদের ভুল দৃষ্টিভঙ্গি বা অহংবোধ তাদেরকে এ পথে আসা থেকে দূরে সরিয়ে রাখে। এর বাইরের যারা সাধারণ মানুষ তারা আসবে দলে দলে। কারণ নিঃস্বার্থভাবে আস্থা, নির্ভরতা, আশাবাদ এবং কল্যাণের যে সন্ধান ফাউন্ডেশন দিতে পারছে তা এ সময়ে খুব বিরল। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানুষ এখন প্রতারিত হচ্ছে, শোষিত হচ্ছে, স্বার্থান্বেষী চক্রের শিকারে পরিণত হচ্ছে। কাজেই যে যত ব্যঙ্গ করুক আপনি আনন্দিত হবেন যে অন্যরা যখন ভ্রান্তির পেছনে, অশান্তির পেছনে আপনি তখন সত্যের পথে আছেন, কল্যাণ পথের অগ্রযাত্রী হিসেবে আছেন।

প্রশ্ন : বর্তমান সময়ে দেখা যায় যে পারস্পরিক লেনদেনে দ্বিপাক্ষিক সম্পর্কে জড়তে হয়। যার জন্যে অবৈধ পন্থা অবলম্বন করতে হয়। এ অবস্থায় একজন সৎ মানুষ হিসেবে আমার করণীয় কী?

উত্তর : একজন সৎ মানুষ অর্থহীন, যদি না সামগ্রিক সিস্টেম সৎ হয়, যথাযথ হয়। কারণ, সমাজের অধিকাংশ মানুষই যখন অসৎ তখন সৎ মানুষটিই হয়ে পড়ে কোণঠাসা, নিঃসঙ্গ। তার সত্যতা, আদর্শকে বাস্তবায়িত করা হয় কঠিন। আরেকজন চোখের সামনে অন্যায় করে গেলেও তাকিয়ে দেখা ছাড়া তার আর কিছু করার থাকে না। যেমন : সমাজের অধিকাংশ মানুষই যখন দুর্নীতি, বিনাশ্রম উপার্জনে

নিমজ্জিত, তখন ঘুষ/ উপরির লেনদেন চলে প্রকাশ্যেই। কিন্তু যখন অধিকাংশ মানুষই ছিলো সৎ, তখন অন্যায় হতো গোপনে। তাই সৎ মানুষের সংখ্যা বাড়তে হবে। তাহলেই বদলাবে সমাজ। ন্যায় ও নৈতিকতার বাস্তবায়ন হবে সম্ভব।

প্রশ্ন : কোর্সে বিদ্যাসাগরের উদাহরণ দিয়ে বলা হয়েছিলো উপকার করলে ক্ষতি হয়। তাহলে অন্যের কাছ থেকে সাহায্য বা উপকার পেলে আমরা কী করবো? কারণ মানুষকে উপকার করলে ক্ষতি করে তা জেনেছি।

উত্তর : উপকার করলে ক্ষতি করে বা হয়— আমরা এটা বলি নি। আমরা বলেছি কারো উপকার করলে সে যদি আপনার ক্ষতি করে, তাহলে কিছু মনে করবেন না। ধরে নেবেন এটা স্বাভাবিক। বিদ্যাসাগরের ঘটনা দিয়ে আমরা সেটাই বলতে চেয়েছি যে, স্বাভাবিকভাবে মানুষ যার উপকার করে সে আপনার ক্ষতি করতে পারে, কিন্তু সেটা যেন আপনার ভালো করার পথে অন্তরায় না হয়। আর অন্যের কাছ থেকে উপকৃত হলে সব সময় বলবেন শোকর আলহামদুলিল্লাহ। স্রষ্টাকে ধন্যবাদ এবং আপনাকে ধন্যবাদ যে, আপনি আমার উপকার করেছেন। যে উপকারীর প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করতে পারে না, সে আল্লাহর প্রতিও শোকর গোজার হতে পারে না।

প্রশ্ন : আমি ৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। কোর্স করার পর কখনো মেডিটেশন করি নি। এখন ডাক্তার আমাকে বলেছে মেডিটেশন করতে। কী করবো?

উত্তর : ডাক্তারের পরামর্শ যেহেতু শিরোধার্য কাজেই সেটাই অনুসরণ করবেন। আসলে সাধারণত গৈয়ো যোগী ভিখ পায় না। বিশ্বখ্যাত কার্টুনিস্ট ওয়াল্ট ডিজনীর একটি ঘটনা আছে। তার ৬ বছর বয়সী মেয়েটি স্কুলে গিয়ে যখন শুনলো যে, তার বাবা ওয়াল্ট ডিজনী একজন বিখ্যাত ব্যক্তি, বাড়ি এসে বিস্মিত সে তার বাবাকে জিজ্ঞেস করলো, ড্যাডি আর ইউ ওয়াল্ট ডিজনী? ডিজনী ইয়েস বলার পরও সে আবারও জিজ্ঞেস করলো ‘আর ইউ দ্যাট ওয়াল্ট ডিজনী?’ বাবা এবার জোর দিয়ে বললেন ‘ইয়েস’। মেয়ে তখন দৌড়ে গিয়ে তার অটোগ্রাফের খাতাটা নিয়ে এসে বাড়িয়ে দিয়ে বললো ‘দেন প্লিজ গিভ মি অ্যান অটোগ্রাফ।’ অর্থাৎ বাবার খ্যাতি সম্পর্কে স্কুলে শোনার পর তার মনে হলো বাবার একটা অটোগ্রাফ দরকার। আপনিও তেমনি ১৯৯৪ সালে ৩৯ ব্যাচে কোর্স করার পর ২০০৮ সালে ডাক্তারের কাছে শুনে এখন অনুভব করতে পারছেন মেডিটেশনের গুরুত্বকে। আমরা অবশ্যই আনন্দিত এক যুগেরও বেশি সময় পরে আমাদের একজন সদস্যের প্রত্যাবর্তনের সিদ্ধান্তে। আমরা আপনাকে সাহায্য করতে চাই, যাতে ডাক্তারের কাছে আপনাকে আর যেতে না হয়।

প্রশ্ন : প্রো-অ্যাকটিভ থাকলে স্বামী মনে করে আমার দুর্বলতা। ছেলে মেয়েরাও আমাকে গুরুত্বহীন ভাবে। কিন্তু মুখরা হলে সবার কাছ থেকে দাম যেমন পাই, স্বামীও ঠিকমতো সবকিছু দেয়। তাহলে আমার করণীয় কী? বিদেশে যাওয়ার ভিসা হয়ে গেছে। যেতে ৭৫ হাজার টাকা লাগবে। স্বামীকে ১ মাস ধরে ধীরে ধীরে রাজি করাতে চাইছি। কিন্তু উনি আমার শান্ত-স্থির অবস্থাকে ভয় পান। ভাবেন আবারও টাকা চাইবে। এদিকে যদি রাগারাগি করি তাহলে ছেলে টিকেট করে দেবে। এক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : প্রো-অ্যাকটিভ মানে রাগারাগি না করে ঠাণ্ডা মাথায় কাজ করা। কিন্তু রাগের অভিনয় করতে তো বারণ করা হয় নি। রাগের অভিনয় করে যদি টিকেটের টাকা পাওয়া যায়, গুরুত্ব বাড়ানো যায় তাহলে তা-ই করবেন। কিন্তু রাগ করবেন না। কারণ অভিনয় রাগের মাথায় হয় না, হয় ঠাণ্ডা মাথায়। আর দুটোর মধ্যে পার্থক্যও অনেক। অবশ্য আপনি যে অভিনয় করছেন, এটা বলে দেবেন না। আর উদ্দেশ্য হাসিল হয়ে যাওয়ার পর আগের মতো স্বাভাবিক, উজ্জ্বলিত ব্যবহার করবেন। তাহলেই আপনি জয়ী হবেন।

প্রশ্ন : অনেকে বলেন, ৫ ওয়াক্ত নামাজ আদায় করলেই যথেষ্ট। এরপর আর মেডিটেশনের প্রয়োজন নেই। তাদের কী বলবো?

উত্তর : পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ আদায় তো প্রত্যেক মুসলমানের জন্যে ফরজ, যা অবশ্য পালনীয়। কোনো মুসলমান যদি তা না করে তাহলে ধর্মের একটি আবশ্যকীয় লঙ্ঘনের দোষে সে দোষী হবে। কিন্তু ৫ বার নামাজ আদায় করলে আর মেডিটেশন করতে হবে না, এমন কথা কোরআন-হাদীসের কোথাও বলা হয় নি। বরং নবীজী (স.) বলেছেন, এক ঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। যেমন শুধু চাল-ডালের তৈরি খিচুড়ি থেকেই একটি মানুষ তার দেহের জন্যে প্রয়োজনীয় ১৯টি অ্যামিনো এসিড পেতে পারে। তাই বলে কি শুধু চাল-ডাল খেয়ে মানুষ বেঁচে থাকে? সবজি, মাছ-মাংস খায় না? একটা ঘরে শুধু খুঁটি, দেয়াল, ছাদ থাকলেই হয় না। ঘরের আসবাব, সাজ-সজ্জার উপকরণ, পেইন্টিংস ইত্যাদিও লাগতে হয়। অর্থাৎ ফরজ হলো মৌলিক, যেমন একটা ঘরের খুঁটি। কিন্তু শুধু খুঁটি থাকলেই ঘর হয় না, যদি না আরো পরিপূরক উপাদান তাতে সম্পৃক্ত হয়।

প্রশ্ন : সবাই দেখে-শুনে ভালো ছেলে দেখে ভালো জায়গায় বিয়ে দিয়েছে। কিন্তু বিয়ের পর বুঝলাম সে আসলে আমার বাবার টাকার লোভে আমাকে বিয়ে করেছে। প্রতি রাতে ড্রিংক করে বাসায় আসতো। তাকে বোঝাবার অনেক চেষ্টা করেছি, কিন্তু কোনো লাভ হয় নি। সে আমাকে সহ্যই করতে পারে না। এখন আমি বাবার বাসায় আছি। কি করবো বুঝতে পারছি না। কারণ এত কিছুর পরও তাকে আমি ভালবাসি। আপনার সাথে দেখা করতে চাই।

উত্তর : আমার সাথে দেখা করার দরকার নেই। কারণ যে স্ত্রী এতকিছুর পরও স্বামীকে ভালবাসে, তাকে আমার পরামর্শ দেবার কিছু নেই। এটা আপনাদের ব্যক্তিগত ব্যাপার, দাম্পত্য আবেগের ব্যাপার যেখানে স্ত্রী স্বামীর মার খেয়ে গেলেও সে স্বামীরই ভক্ত হয়ে থাকে। আপনি মা-বাবার সাথে আলাপ করতে পারেন। তাদের পরামর্শ শুনে দেখতে পারেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষ সেমিনার

গত ১৩ মে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় লেকচার থিয়েটার ভবনের আর.সি. মজুমদার অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় এক বিশেষ সেমিনার। হোয়াইট গোল্ড, সাতক্ষীরার উদ্যোগে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ১ম বর্ষের শিক্ষার্থীদের নবীনবরণ উপলক্ষে আয়োজিত এ সেমিনারে মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম. আর খান। সভাপতিত্ব করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক ড. বিনীত ওয়াজিহুর রহমান। বিশেষ অতিথি ছিলেন প্রফেসর আবু জাফর (বাংলা), প্রফেসর মিজানুর রহমান (মার্কিটিং), প্রফেসর ইউসুফ আবদুল্লাহ (আইবিএ), প্রফেসর আবদুস সালাম মল্লিক (পরিসংখ্যান) সহ চাবির শিক্ষকবৃন্দ।

বিশেষ অতিথি হিসেবে ছিলেন বিশিষ্ট চিকিৎসক ডা. এম. এ. জলিল, বিএসটিআই-এর মহাপরিচালক আজমান হোসেন ও এডভোকেট রকিবুল ইসলাম। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন হোয়াইট গোল্ড সাতক্ষীরার প্রধান সংগঠক বিশ্বধর্মতত্ত্ব বিভাগের প্রভাষক আবদুল্লাহ আল মাহমুদ।

উত্তরা শাখায় গুরুজীর সাথে মোলাকাত অনুষ্ঠান



গত ৯ মে ২০০৮, শুক্রবার শাখার আয়োজনে উত্তরা এ-এইচ টাওয়ারে বিকেল ৫টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত গুরুজী শহীদ আল বোখারীর সাথে এক

বিশেষ মোলাকাত অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানে উত্তরা শাখার গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি কেন্দ্রীয় অর্গানাইজারগণ অংশ নেন।

অনুষ্ঠানে গুরুজী সৃষ্টির সেবায় জড়িত থাকার সুযোগ পাওয়ার শুকরিয়ায় একটি বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন। গুরুজী শাখার সদস্যদের মাটির ব্যাংক ও রক্তদানসহ অন্যান্য বিষয়ে আন্তরিক শ্রম ও সময় দেয়ার জন্যে ধন্যবাদ জ্ঞাপনের পাশাপাশি শুকরিয়া স্বরূপ ২০০৮ সালে কাজ আরো বাড়িয়ে দিতে বরকতায়ন, নিরামায়নের কাজে উৎসাহিত করেন।

অনুষ্ঠানে পরিচালক বেগম শামসুন নাহার হুদা শাখার পর্যায়ক্রমিক উত্তরণ ও শাখায় কাজ করার সার্বিক সুফল বর্ণনা করেন।

রাজশাহী সেন্টার

আলু উৎসব

গত ৯ মে রাজশাহী সেন্টারে আয়োজন করা হয় ব্যতিক্রমধর্মী আলু উৎসব। এতে আলুর তৈরি ১৯টি পদ উপস্থাপন করা হয়। আলুর মতো প্রয়োজনীয় খাদ্যকে জনপ্রিয় করে তোলার ক্ষেত্রে এ উৎসব ভূমিকা রাখবে বলে উদ্যোক্তারা আশা করছেন।

শিক্ষক পুনর্মিলনী

গত ১৫ মে সেন্টারের উদ্যোগে শিক্ষক পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয়। এতে সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম বিস্তারিত তুলে ধরেন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত শিক্ষক-শিক্ষিকাবৃন্দ ফাউন্ডেশনের ব্যাপারে গভীর আগ্রহ ব্যক্ত করেন।

ধানমণ্ডি শাখা



দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ

গত ৯ মে ধানমণ্ডি শাখায় অনুষ্ঠিত হয় এক বিশেষ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। লালবাগ, মোহাম্মদপুর ও ধানমণ্ডি শাখা এবং শ্যামলী ও সাভার সেলের অংশগ্রহণে দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে মা-জী নাহার আল বোখারী বলেন, দায়িত্বশীলদের হতে হবে চেতনা বিস্তারের আত্মিক মডেল। ধানমণ্ডি শাখার পরিচালক আনোয়ার হোসেন টিপুর পরিচালনায় এতে আলোচনা করেন ডা. মনিরুজ্জামান, রাবিয়া নাজরীন ও নাজমুন নাহার।

উত্তরাঞ্চলে কোয়ান্টাম-এর সিরিজ পরিচিতি সভা



উত্তরাঞ্চলসহ সারাদেশে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের সিরিজ পরিচিতি সভা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীলের মূল আলোচনার মধ্য দিয়ে শেষ হয়। এতে কয়েক হাজার উৎসুক মানুষ কোয়ান্টামের জীবন চেতনায় উদ্দীপ্ত হন।

বগুড়া সেলের উদ্যোগে মোচাক প্লাজা কমিউনিটি সেন্টারে ৭ মে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভা রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী পরিচালনা করেন এবং বগুড়া সেলের পরিচালক আবদুল মোমিন সূচনা বক্তব্য রাখেন। এতে ২২৬ জন অংশ নেন।

৮ মে নওগাঁ সেলের উদ্যোগে সরকারি কলেজ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভা পরিচালনা করেন অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী।

১০ মে রংপুর সেলের উদ্যোগে রাজা রাম মোহন ক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভা পরিচালনা করেন রাজশাহী সেন্টারের নির্বাহী মাসুদুল হক সিদ্দিকী। এসব পরিচিতি সভায় ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল জীবন যাপনের বিজ্ঞান হিসাবে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করেন।

এদিকে গত ১৩ মে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলের উদ্যোগে শহীদুল্লাহ কলাভবনে আয়োজিত পরিচিতি সভায় প্রধান অতিথি ছিলেন মাসুদুল হক সিদ্দিকী। পরিচালনা করেন সেলের পরিচালক ড. আশিক মোসাদ্দিক।

১৬ মে চাপাইনবাবগঞ্জ পৌরসভা মিলনায়তনে রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে আয়োজিত পরিচিতি সভায় প্রধান অতিথি ছিলেন মাসুদুল হক সিদ্দিকী।

এদিকে সিলেটের হোটেল পলাশে ১০ মে আশ্বরখানা সেল আয়োজিত পরিচিতি সভায় প্রধান অতিথি ছিলেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক বিশিষ্ট লেখক সীতাব আলী। এতে ৩ শতাধিক মানুষ কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে অবহিত হন।

কোয়ান্টাম পল্লীতে হেপাটাইটিস-বি

ভাইরাস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম পল্লীতে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো হেপাটাইটিস-বি ভাইরাস প্রতিরোধক ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রাম। ১০ ও ১১ মার্চ দিনভর অনুষ্ঠিত এ প্রোগ্রামে ডা. মেহেদী আল মাসুদের সাথে ছিলেন মো. কামরুজ্জামান ও দেলোয়ার হোসেন। তারা সকাল থেকে শিশুকাননের শিশুদের ব্লাড স্যাম্পল পরীক্ষা করেন। তখন গ্রুপ টেস্ট ও হেপাটাইটিস-বি পরীক্ষা করা হয়। অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারে অনুষ্ঠিত দুদিনের এ প্রোগ্রামে অর্গানাইজার সাহেব আহমদ-এর নেতৃত্বে অর্গানাইজার তুহীন দাস টিটো, মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট নজরুল ইসলাম, সিস্টার রাফিকাতা ত্রিপুরা ও সিস্টার লিপি বেগম মেডিকেল টিমের সাথে কাজ করেন। গ্লাক্সো স্মিথক্লিন-এর তিনজন প্রতিনিধি প্রোগ্রাম পরিদর্শন করেন। এতে কোয়ান্টাম পল্লীর স্টাফ, শিশুকাননের শিক্ষার্থী, প্রতিবেশীসহ মোট ৫০৩ জনকে হেপাটাইটিস-বি প্রতিরোধক এনজেরিক্স টিকা দেয়া হয়।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে গভীর কৃতজ্ঞতা

রক্তদাতার দান গ্রহীতার প্রাণ



৩২তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি
ভোরের কাগজ সম্পাদক শ্যামল দত্ত

‘আপনাদের দানের মাধ্যমেই সম্ভব আমাদের বেঁচে থাকা। আপনারা যদি রক্তদান না করেন, তাহলে আমাদের বেঁচে থাকার মতো কোনো সম্ভল নেই।’ শৈশব থেকে থ্যালাসেমিয়া রোগকে সাথী করে বেড়ে ওঠা কিশোর মেহেদী এভাবেই রক্তদাতাদের প্রতি তার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে গত ৪ এপ্রিল ২৯তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে।

এতে প্রধান অতিথির বক্তব্যে দৈনিক দেশবাংলার সম্পাদক ও রাজনীতিবিদ ড. ফেরদৌস আহমেদ কোরেশী বলেন, ‘স্বচ্ছ রক্তদান কর্মসূচি আর দশটা মহৎ কাজের চেয়ে অনেক উন্নত কাজ।’

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে মেরিনার্স ইয়ংস ক্লাবের সম্পাদক আলমগীর কবীর বলেন, ‘মানবতার সেবার

মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট সেবা রক্তদান।’

অনুষ্ঠানের সভাপতি স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, ‘সৎকর্মের জন্যে তাদের (রক্তদাতাদের) কাছে কৃতজ্ঞ থাকা আমাদের নৈতিক দায়িত্ব।’

গত ১৮ এপ্রিল ৩০তম এবং ১০ মে ৩১তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠিত হয়। যারা ৩ বার রক্তদান করার পর আজীবন রক্তদানে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়েছেন তাদেরকে এসব অনুষ্ঠানে সম্মান জানানো এবং শ্রদ্ধাঞ্জলি হিসেবে ক্রেস্ট উপহার দেয়া হয়। প্রতিটি অনুষ্ঠানে প্রায় একশ জন ‘আজীবন রক্তদাতা’ উপস্থিত ছিলেন। প্রতিটি অনুষ্ঠানই কাকরাইল মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়।

৩০তম সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন প্রাইম ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক ড. এম. আব্দুস সামাদ। তিনি বলেন, কোনো ভবন ক্রটিপূর্ণভাবে তৈরি করার চেয়ে তৈরি না করা ভালো। সেরকম ক্রটিপূর্ণ রক্ত দেয়ার চেয়ে রক্ত না দেয়া ভালো। রক্তদানে সবাইকে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে তিনি রক্তদাতাদের প্রতি আহ্বান জানান।

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন ‘মান্না মেমোরিয়াল’-এর সাধারণ সম্পাদক এহসান সারোয়ার চৌধুরী। সভাপতিত্ব করেন মাদাম নাহার আল বোখারী।

‘রক্তদান একটা বিরাট কর্মকাণ্ড’ বলে মন্তব্য করেন ৩১তম সম্মাননা অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি



শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ডোনারের হাতে ক্রেস্ট তুলে দিচ্ছেন প্রধান অতিথি অধ্যাপক বজলুল মবিন চৌধুরী

‘রক্তের অভাবে মারা যাচ্ছে না কোনো রোগী। রক্তের জন্যে হয়রান হতে হচ্ছে না রোগীর স্বজনকে। লাখ লাখ উজ্জীবিত স্বেচ্ছা রক্তদাতার কল্যাণে পূরণ হচ্ছে দেশের সামগ্রিক রক্ত চাহিদা।’

এমনই এক স্বপ্নকে বাস্তব রূপ দিতে গত ৩ এপ্রিল থেকে শুরু হয়েছে ‘অজেয় ১৯’ কর্মসূচি। শুরু হয়েছে স্বেচ্ছা রক্তদানের মতো মহৎ একটি কাজের সাথে তরুণ প্রজন্মকে সম্পৃক্ত করার প্রক্রিয়া।

এ পর্যন্ত ১০টি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ১১টি উদ্বুদ্ধকরণ অনুষ্ঠান সম্পন্ন করেছে ‘অজেয় ১৯’। শিক্ষক ও শিক্ষার্থী মিলিয়ে এসব অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা তিন হাজার ছাড়িয়ে গেছে। এছাড়া শুধু

১০ শিক্ষাগনে ১১ উদ্বুদ্ধকরণ অনুষ্ঠান

১৯তম জন্মদিন হোক মুমূর্ষুর জীবন বাঁচানোর মতো তৃপ্তিদায়ক

শিক্ষকদের নিয়ে ন্যাশনাল একাডেমি ফর এডুকেশনাল ম্যানেজমেন্ট (নায়েম)-এ অনুষ্ঠিত হয়েছে দুটি পৃথক অনুষ্ঠান। সারা দেশ থেকে ১৪৯ জন শিক্ষক এতে অংশ নেন। ১৮ বছর বয়স থেকে যেকোনো সুস্থ ব্যক্তি নিয়মিত রক্তদান করতে পারেন। তাই ১৮ বছর পূর্তিতে অর্থাৎ ১৯তম জন্মদিন থেকে নিয়মিত রক্তদান শুরুর আহ্বান জানানো হয় এ কর্মসূচিতে।

‘অজেয়-১৯’-এর দায়িত্বশীল ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এ কর্মসূচির উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলেন, চার মাস পর পর নিজ উদ্যোগেই রক্তদান করবে- এরকম স্ব-প্রণোদিত রক্তদাতা তৈরি করা এ কর্মসূচির মূল উদ্দেশ্য। পুরো তরুণ প্রজন্ম যদি স্ব-উদ্যোগী রক্তদাতা হয় তাহলে রক্তের অভাবে কাউকে বিপন্ন বোধ করতে হবে না। রক্ষা পাওয়া যাবে পেশাদার রক্তদাতাদের হাত থেকে। আর তরুণরা এর মধ্য দিয়ে সম্পৃক্ত হবে একটি ভালো কাজে।

এ পর্যন্ত ঢাকার মতিঝিল মডেল কলেজ (২৩

এপ্রিল), ঢাকা কলেজ (২৮ এপ্রিল), নটরডেম কলেজ (৩০ এপ্রিল), বদরুন্নেসা মহিলা কলেজ (৪ মে), ইমপেরিয়াল কলেজ (১২ মে) ও রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজে (১৫ মে) একটি করে এবং মাইলস্টোন কলেজে দুটি অনুষ্ঠান আয়োজিত হয়। এছাড়া টঙ্গীর মেহের নিগার স্কুল ও কলেজে (৯ এপ্রিল) অজেয়-১৯ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়। ধীরে ধীরে এ কর্মসূচিকে নিয়ে যাওয়া হবে বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়েও।

প্রতিটি অনুষ্ঠানে চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে রক্তদান বিষয়ে আলোচনা করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান। তিনি বলেন, প্রতি বারে মাত্র ৩৫০-৪০০ মিলি লিটার রক্তদান করা হয়। অথচ ন্যূনতম প্রয়োজনের তুলনায় মানবদেহে (৫০ কেজি ওজনের) অতিরিক্ত থাকে ৮০০ (মেয়েদের ক্ষেত্রে) থেকে ১,৩০০ (ছেলেদের ক্ষেত্রে) মিলি.। কাজেই রক্তদানে ক্ষতির কোনো আশংকা নেই। এছাড়া হার্ট-অ্যাটাকসহ বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধির আশংকাও কমে যায় নিয়মিত রক্তদানে।



মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজে অজেয়-১৯ প্রোগ্রাম

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

সুস্থতার অনুভূতি নিয়ে ফিরে গেলেন বিচারপতি সাদেক



সাবেক প্রধান নির্বাচন কমিশনার (সিইসি) বিচারপতি এ কে এম সাদেক ২৭২ তম ব্যাচের কোর্সে এসেছিলেন লাঠিতে ভর দিয়ে ৩/৪ জনের সাহায্য নিয়ে। কথায় ছিলো জড়তা। কোর্সের ৩য় দিন থেকে এসেছেন লাঠি ছাড়া। আর ৪র্থ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে করেছেন প্রাণবন্ত আলোচনা। বছর খানেক আগে জার্মানিতে দুর্ঘটনায় ১৪ দিন কোমায় ছিলেন। দীর্ঘ চিকিৎসায় কিছুটা সুস্থ হলেও দুর্ঘটনার রেশ ও দৃষ্টিভঙ্গি প্রায় চলৎশক্তিহীন হয়ে পড়েন। হাসপাতালের চিকিৎসা এবং ফিজিওথেরাপির পরও অবস্থার পরিবর্তন না হওয়ায় নাতনীদেব উৎসাহে ৮০ বছর বয়সে স্ত্রী-কন্যাসহ কোর্সে অংশ নেন।

কোর্সের অভিজ্ঞতা বলতে গিয়ে বিচারপতি সাদেক বলেন, কোর্সে এসে অনেক সাহস পাচ্ছি। লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারছি। এখানে না এলে ভাবতাম, মেডিটেশন বিষয়টা তত্ত্ব-মস্তকের ব্যাপার। কিন্তু এখানে দেখলাম, মনের শক্তিকে কত সুন্দরভাবে কাজে লাগানো যায়, এটা একটা চমৎকার বিজ্ঞান।

২৭৫ তম ব্যাচ চউগ্রামে

আগামী ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হবে ২৭৫তম ব্যাচের কোর্স চউগ্রামের পাঁচলাইশ থানার পেছনে “শাইলা স্কয়ার”-এ।

জুলাই-আগস্টের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৭৮ ব্যাচ : ২৯, ৩০, ৩১ আগস্ট ও ১ সেপ্টেম্বর

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

২ জুলাই ও ৬ আগস্ট, বুধবার

কোয়ান্টামনে জালালি

১৬ জুলাই ও ২০ আগস্ট, বুধবার

খুলনা

কোর্স

২৭৭ ব্যাচ : ২২, ২৩, ২৪ ও ২৪ আগস্ট

কোয়ান্টাম বুলেটিন



জুলাই ২০০৮

কোয়ান্টাম মেথড : ২৭৩ তম ব্যাচ

মেডিটেশনের নতুন জোয়ার

বাংলা ভাষায় বিশ্বের সর্বাধুনিক মননিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স নিয়ে দেশজুড়ে সচেতন সাধারণ মানুষের মধ্যে নতুন উদ্দীপনা শুরু হয়েছে। ঢাকা এবং ঢাকার বাইরে সাম্প্রতিক কোর্সগুলোয় অংশগ্রহণকারী এবং রিপোর্টারদের আগ্রহ অতীতের সব রেকর্ড অতিক্রম করেছে। সৃষ্টি হয়েছে আত্মনির্মাণে আগ্রহী মানুষের জোয়ার। ফলে কেন্দ্রীয় আলোকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হচ্ছে ১০টি সেশনে। সপ্তাহে অংশগ্রহণ করছে হাজার মানুষ।

আলোকিত জীবন গড়ার তৃষ্ণা নিবারণে আরো বেশি সংখ্যক মানুষকে সুযোগ করে দিতে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৭৩ তম ব্যাচের ক্লাস কাকরাইলের ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স (আইডিইবি ভবন) মিলনায়তনে স্থানান্তরিত হয়েছে। এতে আগের চেয়ে অনেক বেশি সংখ্যক অংশগ্রহণকারীকে আসন দেয়া সম্ভব হবে। বড় পরিসরে কোর্স অনুষ্ঠানের খবর প্রো-মাস্টার ও গ্রাজুয়েটদের মধ্যে ব্যাপক উৎসাহের সঞ্চার করেছে। তারা বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়-স্বজনদের উদ্বুদ্ধ করায় কেন্দ্রীয় অফিসে সৃষ্টি হয়েছে অংশগ্রহণকারীদের ভিড়। আগেই নাম নিবন্ধনে ব্যস্ত হয়ে উঠেছেন সবাই—পরে যদি আসন পাওয়া না যায়। রিপোর্টারদের কোটা ভরে গেছে আগেই। ঢাকায় পরবর্তী কোর্সের জন্যেও ইতোমধ্যেই অনেকে নাম লিখিয়েছেন।

গত ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুন ঢাকায় অনুষ্ঠিত ২৭২ তম ব্যাচটিও ছিলো এক বর্ণাঢ্য ব্যাচ। এ কোর্সে ছিলেন সাবেক প্রধান নির্বাচন কমিশনার (সিইসি) বিচারপতি এ কে এম সাদেক, বাংলাদেশ জাতীয় ক্রিকেট দলের অধিনায়ক মোহাম্মদ আশরাফুল, ইম্পিরিয়াল কলেজের অধ্যক্ষ মাহফুজুল হকসহ নিজ নিজ

কর্মক্ষেত্রে সফল, খ্যাতিমান পেশাজীবী, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীসহ বিপুল সংখ্যক অংশগ্রহণকারী। কোর্স শেষে তারা এখন পরিচিতদের উদ্বুদ্ধ করছেন পরবর্তী ব্যাচে অংশ নিতে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সকে সামনে রেখে এখন সারাদেশে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এর সূচনা হয় সিলেটে। ফলে গত ২৬ মে সমাপ্ত সিলেটের ২৭০ তম কোর্সটি ছিলো সেখানকার সবচেয়ে বড় কোর্স। একইভাবে পুরো উত্তরাঞ্চলে সিরিজ পরিচিতি সভার ফলাফল হিসেবে রাজশাহীতে ৯ জুন শেষ হওয়া ২৭১ তম ব্যাচে রেকর্ড সংখ্যক অংশগ্রহণকারী কোর্স করেন। রাজশাহীতে এটিই ছিলো সর্বাধিক সংখ্যক অংশগ্রহণকারীর কোর্স। এতে সাবেক প্রতিমন্ত্রী, বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক, কলেজের অধ্যক্ষ, আইনজীবী, সমাজসেবকসহ বিপুলসংখ্যক শিক্ষার্থী অংশ নেন।

এদিকে ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ জুলাই চউগ্রামের ২৭৫ তম কোর্স নিয়ে চলছে ব্যাপক প্রস্তুতি। দক্ষিণ পূর্বাঞ্চলের অধিকাংশ জেলায় এ কোর্স নিয়ে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

তাই বলা যায়, প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের এক পরীক্ষিত প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম মেথড এখন সমাজের সর্বস্তরের মানুষের কাছে এক গভীর আগ্রহ, আকর্ষণ আর কৌতূহলের উৎস। ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি অডিটোরিয়ামের সুপারিসর ভেন্যুতে অনুষ্ঠিতব্য ২৭৩ তম ব্যাচ এ জোয়ারেরই সূচনা করছে।

ঢাকায় ২৭৬ তম ব্যাচ বিয়াম মিলনায়তনে

আগামী ৮, ৯, ১০ ও ১১ আগস্ট ঢাকার নিউ ইস্কাটনের বিয়াম মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে ২৭৬তম ব্যাচের কোর্স।

আশরাফুল : কোর্স করেই সেধুগরি



বাংলাদেশ জাতীয় ক্রিকেট দলের অধিনায়ক মোহাম্মদ আশরাফুল ২৭২ ব্যাচের কোর্স শেষে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে দৃঢ় প্রত্যয় ব্যক্ত করেন যে, ক্রিকেটে আমরা এখন সেরা ১০ জাতির এক জাতি হয়েছি। ইনশাআল্লাহ ভবিষ্যতে এক নম্বর হবো।

তিনি বলেন, কোর্সে শেখা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও মনছবির কলাকৌশল খেলার উন্নতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস। আশরাফুল জানান, তার ভাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট মোশতাক আহমেদ শিপনের অনুপ্রেরণায় তিনি এ কোর্সটি করেছেন।

মোহাম্মদ আশরাফুল বলেন, আমার মনে হয় প্রত্যেক সচেতন মানুষের লক্ষ্যে পৌছানোর জন্যে এ কোর্স করা উচিত।

উল্লেখ্য, কোর্স করার পর এশিয়া কাপে লাহোরের প্রথম খেলায় মো. আশরাফুল ১০৯ রান করেন। আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে ৮ বছরে ওয়ান ডে-তে এটা তার দ্বিতীয় সেধুগরি।

ময়মনসিংহে ২৭৪তম ব্যাচ

আগামী ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ জুলাই, ময়মনসিংহের জয়নুল আবেদীন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে ২৭৪তম কোর্স।

আগস্টে ৩ ব্যাচে শিক্ষার্থী কোর্স

আগামী আগস্ট ২০০৮-এ ঢাকা, চউগ্রাম ও রাজশাহীতে শিক্ষার্থী কোর্সের ৩টি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে। শিক্ষার্থীসহ দিক-নির্দেশনার লক্ষ্যে অভিভাবক, শিক্ষকরাও এতে অংশ নিতে পারবেন।

ঢাকা : ২ ও ৩ আগস্ট

চউগ্রাম : ২২, ২৩ ও ২৪ আগস্ট

রাজশাহী : ২৯, ৩০ ও ৩১ আগস্ট

খ্যাতনামা আইনবিদ, সুপ্রিম কোর্টের প্রাক্তন বিচারপতি এ.কে.এম. সাদেক। বর্ণাঢ্য কর্মজীবনে তিনি প্রধান নির্বাচন কমিশনার, বার কাউন্সিল এডুকেশন এন্ড ট্রেনিং ইনস্টিটিউটের ডিরেক্টর, ল' কমিশন এবং ইন্টারন্যাশনাল কমিশন অব জুরিস্টস্ এর সদস্য প্রভৃতি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। ব্যক্তিগত জীবনে তিনি ৪ কৃতী ছেলে-মেয়ে এবং এক ঝাঁক প্রতিভাধর নাতি-নাতনী পরিবেষ্টিত এক সফল পরিবারের প্রধান। ৮০ বছর বয়সেও অসাধারণ জ্ঞানতৃষ্ণা এবং কৌতূহলী মন তাকে দিয়েছে এক চিরতরুণ প্রাণ-প্রাচুর্য। সাম্প্রতিক কিছু শারীরিক অসুস্থতার কারণে তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭২তম ব্যাচে অংশ নেন স্ত্রী-কন্যা ও নাতনীদের নিয়ে।

সমস্যাটা ছিলো মনের সমাধানের সূত্রও তাই পেয়েছি মনের নিয়ন্ত্রণে

— বিচারপতি এ.কে.এম. সাদেক

বছরখানেক আগে ইন্টারন্যাশনাল কমিশন অব জুরিস্টস্-এর একটি অধিবেশনে যোগ দিতে জার্মানিতে গিয়েছিলাম। ফেরার পথে ফ্রাংকফুর্ট এয়ারপোর্টে একটা দুর্ঘটনা হলো। বিমানের ল্যান্ডার থেকে পড়ে গেলাম মাটিতে। ১৪ দিন কোমায় ছিলাম। দেশে এসেও হাসপাতালে থাকতে হলো কিছুদিন। দুর্বলতা ছিলো। হাঁটতে কষ্ট হতো। তারপরও ধীরে ধীরে সেরেই উঠছিলাম। কিন্তু কিছুদিন আগে আমার প্রিয়জনের কিছু সমস্যার কারণে মানসিক উদ্বেগ, কষ্ট এবং দুশ্চিন্তায় আক্রান্ত হলাম। সন্ধ্যার দিকে অনুভব করলাম মাথার পাশটায় যেন চিনচিন করছে। একটা ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমলাম। সকালবেলায় দেখি নিজে নিজে আর উঠতে পারছি না, কথাও বলতে পারছি না। আমাকে হাসপাতালে নেয়া হলো। ডাক্তার বললেন, সেরিব্রাল অ্যাটাক হয়েছে। সেই থেকে স্বাভাবিক সুস্থ জীবনের হলো ছন্দপতন।

এমন সময়ই আমার নাতনী সাদিয়া, নাজিয়া, রাইসারা ধরলো আমাকে, 'নানা ভাই মেডিটেশনে চলো। তুমি ভালো হয়ে যাবে।' এদিকে আমার মনেও চলছে ভাবনার তোলপাড়, শরীরের কোনো সমস্যা তো আমার অসুস্থতা ঘটায় নি। এ শরীর নিয়েই তো এতদিন দিব্যি ছিলাম। যেদিন টেনশন করলাম, মনে কষ্ট পেলাম সেদিনই অসুস্থ হলাম। তার মানে অসুখটা মনে, হৃদপিণ্ডে নয়; সমস্যাটা ব্রেনের চিন্তায়, স্নায়ুতে নয়। অর্থাৎ সমাধানের সূত্রও রয়েছে মন আর দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে। অতএব নাতনীদের পরামর্শ গ্রহণ করলাম পূর্ণ সমর্থিত চিত্তে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭২তম ব্যাচে অংশ নিলাম।

সহযোগিতা, সমর্মিতা ও নিঃস্বার্থ সেবার মানসিকতায়। আর এখানে এসে আমি এর সবই পেয়েছি।

আমার জন্ম ১৯২৮ সালের ১০ আগস্ট কুমিল্লার মুরাদনগরে। দাদা এবং বাবা দুজনই ছিলেন লক্ষ্যপ্রতিষ্ঠ আইনজীবী। সমৃদ্ধ আইন পেশার সুবাদে দাদা হাজী আবদুস সোবহান একটা জমিদারিও কিনে ফেলেন। মুরাদনগরের সে জমিদার বাড়িটা এখনো আছে।

আমি ছিলাম আমাদের বংশের প্রথম সন্তান। প্রাচুর্য এবং প্রশ্রয় দুটোই আমি পেয়েছি অতলে, কিন্তু বখে যাই নি। কারণ একজন দায়িত্বশীল পিতার মতোই আমার বাবা তার সন্তানদের লালন করেছেন সীমিত চাহিদায় অভ্যস্ত করে, কষ্ট এবং পরিশ্রমের মানসিকতা দিয়ে। জমিদারের ছেলে হয়েও বছরে আমরা পেতাম সাধারণ কাপড়ের দুই সেট জামা-হাফপ্যান্ট। কলেজে পড়ার সময় ঢাকা-কুমিল্লা যাতায়াত করছি সবসময় ইন্টার ক্লাসে চড়ে। একবার কলেজ ছাত্রদের জন্যে রেলওয়ে একটা সুবিধা দিলো, যে ক্লাসের টিকেট কাটা হবে ভ্রমণ করতে পারবে তার ওপরের ক্লাসে। স্বাভাবিকভাবেই আমি ইন্টার ক্লাসের টিকেট কেটে সেকেন্ড ক্লাসে চড়ে বাড়ি গেলাম। এটা শুনে বাবা বললেন, 'কেন, থার্ড ক্লাসের টিকেট কেটে ইন্টার ক্লাসে আসতে পারলে না? এখনই যদি সেকেন্ড ক্লাসের আরাম-আয়েসে অভ্যস্ত হয়ে যাও, জীবনের আরো ঘাত-প্রতিঘাতকে তো সামলাতে পারবে না!' এই ছিলো তখনকার অভিভাবকদের সন্তান লালনের দৃষ্টিভঙ্গি। ফলে আমরা ভাই-বোন প্রত্যেকেই গড়ে উঠেছি একেকজন সফল, আত্ম-পরিচয়ে প্রতিষ্ঠিত মানুষ হিসেবে।

ঢাকা ইন্টারমিডিয়েট কলেজ থেকে উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করার পর ভর্তি হলাম ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগে। সেখানে অনার্স শেষ করে আবার ভর্তি হলাম এলএলবিতে। পরে আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি এবং আইন- দুই বিভাগেই শিক্ষকতা করেছি।

আমি কর্মজীবন শুরু করেছিলাম কুমিল্লা বারে আইন পেশা দিয়ে। কিন্তু বছর চারেক পর সিদ্ধান্ত নিলাম জুডিশিয়াল সার্ভিসে আসার। বিসিএস-এ ফাস্ট হলাম। মুন্সেফ হিসেবে শুরু হলো আমার সরকারি চাকরি জীবন।

এরপর পাকিস্তান সুপ্রিম কোর্টের অ্যাসিস্ট্যান্ট রেজিস্ট্রার হিসেবে আমি চলে গেলাম লাহোরে। আমি খুব ভ্রমণপ্রিয় ছিলাম। সুযোগ পেলেই বেরিয়ে পড়তাম। পাকিস্তানে গিয়েই সীমান্তবর্তী সোয়াত ভ্যালি, খাইবার পাস প্রভৃতি ঘুরে এলাম। এ চাকরির সময়ই ১৯৭১-এ চলে এলাম ঢাকায়, আর যাওয়া হয় নি। মুক্তিযুদ্ধে আমার দুভাই ছিলেন, আমার বোনের স্বামী যুদ্ধে শহীদ হলেন। স্বাধীন দেশে আমি আবারও শুরু করলাম আমার কর্মজীবন।

টান্কাইলে ডিস্ট্রিক্ট জজ হিসেবে দায়িত্ব পালনের পর আমি যখন অবসর গ্রহণের প্রস্তুতি নিছিলাম তখন একটি সরকারি চিঠি এলো আমাকে হাইকোর্ট ডিভিশনের বিচারক হিসেবে যোগ দেয়ার জন্যে। পরবর্তীতে এসেছে আরো কিছু গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালনের সুযোগ। পেশা জীবনে আমি সবসময়ই চেষ্টা করেছি সততা ও বিশ্বস্ততার সাথে দায়িত্ব পালনের। লোভ বা অন্যায়ের সাথে আপস না করার শিক্ষাটি পারিবারিকভাবেই আমি ধারণ করেছি। ফলে সাফল্য, সম্মান ও সুনামের পাশাপাশি প্রশান্ত প্রাচুর্যও পেয়েছি।

জনশক্তি আমাদের অমূল্য একটা সম্পদ। আমি পৃথিবীর অনেক দেশে গিয়েছি। যতই দেখেছি, ততই মনে হয়েছে মেধা-প্রতিভা-সম্ভাবনায় আমাদের তরুণ প্রজন্ম সত্যিই অসাধারণ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আমি লক্ষ্য করলাম এখানে একদিকে তরুণদের জন্যে যেমন রয়েছে জীবনের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় সব নির্দেশনা, তেমনি নারীরা এখানে বিপুল সংখ্যায় সমবেত হয়েছেন আত্মনির্মাণ ও সৃষ্টির সেবায় শরীক হতে, একই সাথে বান্দরবানের অবহেলিত জনপদ লামায় চলছে নানামুখী সেবা কার্যক্রম।

কোয়ান্টাম মেথডকে আমার কাছে একটি বৈজ্ঞানিক এবং পরীক্ষিত প্রক্রিয়া বলে মনে হয়েছে। কারণ সাফল্য, সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তি অর্জনের কমান্ড যখন মেডিটেশনের আলফা লেভেলে দেয়া হয়, সেটাই স্থায়ী হয়, কার্যকরী হয়। সুস্থতার জন্যে কোর্স করতে এসেও আমার উপলব্ধির ভাণ্ডারে জমা হয়ে গেল আরো অনেক মূল্যবান রত্ন।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন



পদ্মাসনেও এখন অনায়াসে বসেন তিনি



স্ত্রী, কন্যা ও নাতনীদের সাথে ধ্যানমগ্ন বিচারপতি সাদেক

দেখলাম আমার পর্যবেক্ষণ সঠিক। কোর্সের প্রথম দিন গাড়ি থেকে নেমে হলে এসে বসতে আমার লেগেছিলো কয়েকজনের সহযোগিতা। দ্বিতীয় দিন শুধু লাঠিতে ভর করেই হেঁটে এসেছি। আর তৃতীয় এবং চতুর্থ দিন লাঠি এবং কারো সহযোগিতা ছাড়াই আমি হাঁটছি, কথাও বলতে পারছি বেশ স্পষ্টভাবে। কারণ কোর্সের এ দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে মানসিকভাবে উজ্জীবিত হয়ে ওঠার সাথে সাথে সম্পন্ন হয়েছে আমার সুস্থতাও।

শুধু সুস্থতাই নয়, কোর্সে এসে সতীর্থ এবং এখানকার কাউন্সিলর অর্গানাইজার প্রো-কোয়ান্টার- সবাই যেভাবে সহযোগিতা করেছেন, সমর্মিতা এবং শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করেছেন সেটা আমাকে অভিভূত করেছে, আশাবাদী করেছে। একবার বিদেশে ভ্রমণের সময় মালপত্রসহ হুইল চেয়ারে বসা অসুস্থ আমাকে নিয়ে আমার স্ত্রী বেশ অসহায় বোধ করছিলেন। সে-সময় একজন বিদেশি সহযাত্রী যেভাবে সহযোগিতা করেছিলেন তা আজও কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করি। আসলে একটি জাতির উত্থানের প্রকাশ হচ্ছে মানুষের পারস্পরিক

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

লায়লা রহমান রকু আমাদের ১ম সন্তান। ছোটবেলা থেকেই খুব চঞ্চল, আদুরে ও মিশুক ছিলো। এত বেশি দুষ্টম করতো যে, ভাবতাম মানুষ ৫/৭টা বাচ্চা বড় করে কিভাবে? আমাদের দ্বিতীয় সন্তানের জন্মের পর সে খুব শান্ত হয়ে গেল। পড়াশোনায় মন নেই। সবাই বলতো ইন্টেলিজেন্ট। বাসায় কে এলো, কে গেল, সব দিকেই নজর আছে। টিভিতে কোন চ্যানেলে কি প্রোগ্রাম সব তার মুখস্থ। নিজে পড়াতে বসতাম। বোঝালে বুঝতো কিন্তু পরীক্ষার খাতায় যথারীতি ফেল। একবার এক গৃহশিক্ষক তো কেঁদে-কেটে টিউশনি ছেড়েই চলে যান। সব সময়ই সে হাসিখুশি থাকতো। শুধু যেদিন রেজাল্ট বের হতো সেদিন সকাল থেকেই তার মুখ ভার। এক শিক্ষক তো হাল ছেড়ে বলেছিলেন, রকু কোনোদিনই এসএসসি পাশ করতে পারবে না। দশম শ্রেণী পর্যন্ত প্রতি ক্লাশে শিক্ষকদের ধরে বলে-কয়ে ক্লাস পেরিয়ে টেস্টে ২ পেপারে ফেল। পরীক্ষা দেয়াই অনিশ্চিত হলো। অনেক ধরাধরি করেও কোনো লাভ হলো না। পরে ভাগ্যগুণে একটা সুযোগ হলো। ওদের ব্যাচে ওরই মতো ছিলো এক মন্ত্রী আত্মীয়ের মেয়ে। মন্ত্রীর অনুরোধে সেই মেয়েকে সুযোগ দিতে গিয়ে আরো কয়েকজন টেস্টে পার পেয়ে গেল।

কিন্তু দৃষ্টিভঙ্গি পিছু ছাড়ছে না। একবার ফেল করে হোঁচট খেলে কি আর পড়াশোনায় মনোযোগ আনতে পারবে? এর মধ্যে নিজের কিছু শারীরিক সমস্যা

জন্মে ডাক্তারের পরামর্শে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে যাই। গিয়ে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে যা ধারণা পেলাম তাতে সর্বাত্মক আমার মেয়েকে কোর্স করানোর প্রয়োজন অনুভব করি।

যদিও টেস্টের পরে ৪টি দিন পড়াশোনা বাদ দিয়ে অন্য কোনো কাজে সময় দেয়া খুব ঝুঁকিপূর্ণ ছিলো। কিন্তু চেষ্টা তো জীবনে অনেক করেছে, এবার শেষ চেষ্টা করে দেখি। ফাউন্ডেশনের পরামর্শে মেয়ের সাথে মাকেও দিলাম শুধু তাকে সঙ্গ দেয়ার জন্যে। কোর্স চলাকালে মেয়েকে দেখতাম খুব উপভোগ করছে। কোর্সের শেষ দিন কোয়ান্টাম গেম দ্বিতীয় সর্বোচ্চ ৮৯ নম্বর পেলো। তারপর থেকে আমরা তাকে কখনো পড়ার জন্যে বলি নি। অনেক রাতে ঘুম ভেঙে দেখতাম মেয়ে আমার গভীর মনোযোগে পড়ছে। দেখে চোখে পানি এসে যেতো। পরীক্ষার সময়ও তার মধ্যে কোনো টেনশন দেখি নি, প্রফুল্ল ও প্রাণবন্ত দেখছি।

শেষ পর্যন্ত পরীক্ষার ফল যেদিন বেরুলো, ফলাফল জানলাম ৪.৬। এটা যে মোটামুটি ভালো রেজাল্ট জানতাম না। রেজাল্ট ভালো না করার কষ্টে মেয়েকে মন থেকে একটু আদরও করতে পারি নি। মেয়ের মা-তো কাঁদছে আর আমার শ্বশুরকে মোবাইলে চিৎকার করে বলছে, আব্বাগো আমার মেয়ে পাশ করেছে। কিন্তু রাতে যখন জানাই ৪.৬ পেয়েছে তখন তিনি বলেন, আমি তো কল্পনাই করতে পারি নি এত ভালো রেজাল্ট করবে। ৪.৬ মানে তো ৭০%-এর বেশি মার্কস।

আমাদের সিএন্ডএফ অ্যাসোসিয়েশন থেকে প্রতি বছর কৃতী শিক্ষার্থীদের সম্বর্ধনা দেয়া হয়। বড়



মোখলেছুর রহমানের কোয়ান্টাম পরিবার

অনুষ্ঠান করে পুরস্কার দেয়া হয়। সেই সম্বর্ধনা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন রাজশ্ব বোর্ডের চেয়ারম্যান। কৃতী শিক্ষার্থীদের মাতা-পিতা হিসাবে আমরাও আমন্ত্রিত ছিলাম। প্রথম যাকে ডাকা হয় সাধারণত তাকে নিয়েই সাংবাদিকদের ফটোসেশন হয়। সেই ছবিটিই পত্রিকায় ছাপা হয়। কিন্তু আমি ভাবতে পারি নি, আমাদের মেয়েই সেই ভাগ্যবতী। প্রথমেই রকুর নাম ঘোষণা করা হলো। নিজের কানে শুনেও বিশ্বাস করতে পারছিলাম না। চারদিকে সাংবাদিকদের ছবি তোলায় হিড়িক।

গুরুজী, স্ট্রটর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি এজন্যে যে, আপনার দীর্ঘ সাধনার এ সুফল আমার মতো অনেক ভুক্তভোগীকে নতুন করে স্বপ্ন দেখাচ্ছে।

মোহাম্মদ মোখলেছুর রহমান

২৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

সফলতা অর্জনের গোপন অস্ত্র

অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী

ঘটনাটি ঘটেছিল আমেরিকায়। ওয়াল স্ট্রিটে। অনেক শ্রোতার উদ্বিগ্ন অগ্রহে অপেক্ষা। ২০০ জন প্রাতিষ্ঠানিক বিনিয়োগকারীর মধ্যে এয়ারলাইন্স ও তেল কোম্পানিরাও আছে। এনার্জির বাজার খুব নড়বড়ে-এই উঠছে, এই নামছে।

ভদ্রলোকের নাম ওয়াল্টার জিয়ারম্যান, ৫৪ যার বয়স- এই কৃতী পারফরম্যান্সের জন্যে অপেক্ষা। ডজন ডজন স্ক্রিন ও গ্রাফিক্সে ভেসে উঠল তার মুখ- প্রশান্ত চেহারা। তুখোড় জিয়ারম্যান, প্রথর বুদ্ধি ধরেন। ধারাল এই বুদ্ধির পেছনে কী রহস্য?

ধ্যানচর্চা। প্রতিদিন সকালে ও বিকেলে ৪০ মিনিট ধ্যান করেন। তিনি জানান, এই চর্চা তাকে দ্রুত অথচ অন্তর্দৃষ্টিসম্পন্ন বিশ্লেষণ করার জন্যে মনের যে স্বচ্ছতা-স্পষ্টতা প্রয়োজন হয়, তা বজায় রাখতে এমনকি সৌভাগ্যের মুহূর্তে পৌঁছাতে সহায়তা করে। তিনি বলেন, ধ্যান হচ্ছে সেই গোপন হাতিয়ার।

আমরা মোটামুটি জানি যে, ধ্যানচর্চা মানসিক চাপ হ্রাস করে। তবে মগজকে স্ক্যানিং করার উন্নত প্রযুক্তির সাহায্যে গবেষকেরা দেখাতে সমর্থ হচ্ছেন যে, ধ্যান সরাসরি প্রভাব ফেলে মগজের গঠন ও কাজকর্মের ওপর, এমন এক পরিবর্তন ঘটানো সম্ভব যাতে মনোযোগ বা অভিনিবেশ করার বিস্তৃতি বাড়ে, ফোকাসকে তীক্ষ্ণ করে এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে। সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, প্রতিদিন ধ্যানচর্চা মগজের সেরেব্রাল কর্টেক্সের সেসব অংশকে পূরু করে যে অংশ সিদ্ধান্ত গ্রহণ, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি নিয়ন্ত্রণ করে। ম্যাসাচুসেটস জেনারেল

হাসপাতালের একজন গবেষণা বিজ্ঞানী সারা ল্যাজার গত নভেম্বরে যে ফলাফল প্রকাশ করেছেন এতে দেখা যায়, ২০ জন নারী-পুরুষ যারা দিনে ৪০ মিনিট ধ্যানচর্চা করেছে, এদের মগজের ধূসর পদার্থ- যারা ধ্যান করে নি, এদের তুলনায় অনেক পুরু। আগের যে গবেষণাগুলো হয়েছে, সেগুলো করা হয়েছিল বৌদ্ধ সন্ন্যাসীদের ওপর।

এবার যাদের ওপর গবেষণা চলছিলো, এরা ছিলো বোস্টন এলাকার শ্রমিককর্মী। ল্যাজার বলছেন, প্রথমবারের মতো আমরা দেখলাম যে, অনুরূপ ফলাফল লাভের জন্য আমাদের সারাদিনই তা করতে হবে, তা নয়। গবেষণায় আরও জানা গেছে, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কের যে অংশ স্বাভাবিক নিয়মেই পাতলা হয়ে যায়, একে ধীর করে দিতে পারে ধ্যানচর্চা।

ধ্যানচর্চা মগজের সেসব অংশের ব্যায়াম করায়, যেসব অংশ মনোযোগ নিয়ন্ত্রণ করে।

উইসকনসিন বিশ্ববিদ্যালয়ের ল্যাবরেটরি ফর এফেকটিভ নিউরোসায়েন্সের ডিরেক্টর রিচার্ড ডেভিডসন বলেন, 'শিক্ষার মূল চাবিকাঠি হলো মনোযোগ এবং ধ্যানচর্চা দ্বারা একে ইচ্ছানুযায়ী নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।'

১৯৯২ সাল থেকে দালাইলামার সঙ্গে যোগাযোগ ও সম্পর্ক স্থাপনের মাধ্যমে তিনি তিব্বতের সন্ন্যাসীদের মগজ নিয়ে গবেষণা করে আসছিলেন। এসব সন্ন্যাসীকে তিনি বলতেন, 'দ্য অলিম্পিক অ্যাথলেটস অব মেডিটেশন।' সন্ন্যাসীদের মাথার

ওপর ইলেকট্রিক সেন্সরসহ ক্যাপ লাগিয়ে ডেভিডসন প্রচণ্ড শক্তিশালী গামা রশ্মি তুলে নিয়েছিলেন যেগুলো অন্যদের চেয়ে তিব্বতের সন্ন্যাসীদের সঙ্গে অনেক ভালো সামঞ্জস্য করে চলছিলো।

অনেকে, যারা ধ্যানাভ্যাস করে, এরা দাবি করে যে এই চর্চায় এনার্জি পুনঃস্থাপিত হয়। যেসব কাজ করতে অভিনিবেশ ও মনোযোগ প্রয়োজন, সেসব কর্ম সম্পাদনে ভালো পারফর্ম করার সুযোগ দেয় ধ্যানাভ্যাস। তাহলে মধ্যাহ্নে দিবানিদ্রা কি একই ফল দেয়? কেস্টাকি বিশ্ববিদ্যালয়ের বায়োলজির সহযোগী অধ্যাপক ব্রুস ওহারা বলেন, 'না'। এ বিষয়ে তিনি গবেষণাও করেছেন, কিছু কলেজ ছাত্র-ছাত্রীর ওপর গবেষণা করা হয়েছে, এদের মধ্যে কেউ ধ্যান করেছে, কেউ ঘুমিয়েছে, কেউ কেউ টিভি দেখেছে। এরপর তিনি এদের 'সাইকো-মটোর ভিজিউয়াল' টেস্ট করেছেন। একটি আলো স্ক্রিনে বলসে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে তিনি একটি বোতাম টিপতে বললেন তাদের। যাদের ধ্যান করতে শেখানো হয়েছে- এদের পারফরম্যান্স ছিল ১০ শতাংশ বেশি ভালো, যারা ঘুমিয়ে ছিল এদের পারফরম্যান্স হলো নিকট। এতে কী বোঝা গেল? ওহারার ব্যাখ্যা হলো, 'ধ্যানচর্চা স্নায়ুসংকেত পুনঃস্থাপিত করে ঘুমের মতোই, তবে সূচনাকালে এর মধ্যে টলমল ভাব থাকে না।'

এসব ফলাফল অনেক বড় বাণিজ্য সংস্থা অনুধাবন করেছে, বড় বড় ব্যাংক, এয়ারক্রাফট কোম্পানী তাদের কর্মীদের জন্য ধ্যানচর্চা ক্লাস চালু করেছে। এতে কর্মচারীরা তীক্ষ্ণ বুদ্ধিসম্পন্ন হয়, প্রথর হয়, উৎপাদনশীলতা বাড়ে, চাপজনিত অসুখ কমে, অনুপস্থিতি কমে। বাড়ে আবেগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা। 'Emotional Intelligence' একে নির্মাণ করা ধ্যানচর্চার বড় অবদান। জীবনে সফলতার জন্য এর সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।

[সৌজন্যে : প্রথম আলো, ১৮ জুন ০৮]

গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

গলা থেকে নেমে গেল মাছের কাঁটা রঞ্জিতা রানী মণ্ডল

বগুড়ার ভবানী ধর্মস্থানে পারিবারিকভাবে তীর্থযাত্রার আয়োজন করা হলো। পরদিন ভোরেই রওনা। রাতে মাছ রান্না করলাম। খাবার সময় আমার ৯ বছর বয়সী ছেলে হঠাৎ মুখ থেকে লোকমা ফেলে দিলো। গলায় মাছের কাঁটা বিধেছে। অনেক চেষ্টার পরও কাঁটা নামছে না। কেউ বললেন বিড়ালের পা ধরতে, কেউ বললেন গা ঝাড়া দিতে। এর মধ্যে তার বড় কাকা হোমিও চিকিৎসক এসে ওষুধ খাইয়ে দিলেন। তখনো ছেলের ঢোক গিলতে কষ্ট হচ্ছে। দীর্ঘ ১১ বছর পর আমার এই একটিই সন্তান। এর মধ্যে ছেলে নিজেই বললো, মাটির ব্যাংকে এখনো টাকা রাখো নি? আমিও খেয়াল করলাম। সব চেষ্টা করেছে, এটা তো করি নি। সাথে সাথে দান করলাম। ছেলে ঘুমিয়ে পড়েছিলো। রাত দুটোর সময় দেখি সে তার বাবাকে ঘুম থেকে জাগিয়ে তুলে বলছে, বাবা, আমার গলা থেকে মাছের কাঁটা নেমে গেছে।

[রঞ্জিতা রানী মণ্ডল, ২০৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জবাবদিহিতা রইলো না ডা. সুফিয়া খাতুন

আমার এক পরিচিত জনের কাছ থেকে মাটির ব্যাংক আনতে যাই। আমাকে দেখেই জড়িয়ে ধরে বললেন, মামী, ছেলের কাছে আর জবাবদিহি করতে হবে না। ঘটনাটি এরকম— বছর দুয়েক আগে তার শ্বশুর তার স্বামীকে বাদ দিয়ে সব সম্পত্তি বাকি ৪ ছেলে-মেয়ের নামে লিখে দেন। কোনো কারণে ভুল-বোঝাবুঝির ফলেই তার স্বামীকে সম্পত্তির অংশ দেয়া হয় নি। এর মধ্যে আমার সঙ্গে পরিচয়। প্রথম মাটির ব্যাংক জমা নিয়ে দ্বিতীয় ব্যাংকটি দেয়ার সময় তাকে পরামর্শ দিলাম, পারিবারিক এ সমস্যার জন্যে প্রতিদিন সকালে উঠে শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলে এই প্রার্থনা করে দান করতে যেন তার জন্যে যা কল্যাণকর তা-ই হয়। এরপর কী মনে করে তার শ্বশুরও সেই চার সন্তানকে ডেকে নতুন করে সে মহিলার স্বামীসহ সবার মাঝে সম্পত্তি বন্টন করে দিলেন। তাদের ছেলে যখন বড় হয়ে জানতে চাইবে কী কারণে বাবা সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত হলো তখন কী উত্তর দেবেন— এতদিনের সে আশঙ্কা দূর হলো।

[ডা. সুফিয়া খাতুন, ১২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্স করে প্রশান্তি বেড়েছে মোহাম্মদ নূরুজ্জামান

ক-বছর আগে কানাডাতে পারমানেন্ট রেসিডেন্ট-এর জন্যে আবেদন করেছি। অনেক পরে ১৭ মার্চ হংকং থেকে স্ত্রী-কন্যাসহ ৩টি ইমিগ্র্যান্ট ভিসা পেয়েছি।

আমরা সীমিত আয়ের মানুষ। আল্লাহর ইচ্ছায় কলাবাগানে ছোট্ট একটা ঠিকানা করতে পেরেছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর থেকে আমার অভাবনীয় প্রাপ্তি ঘটেছে। সবদিক থেকে প্রশান্তি বেড়েছে। সাফল্য আসতে শুরু করেছে।

[মোহাম্মদ নূরুজ্জামান, ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পণ্যটি রপ্তানি করা গেল

এস এস এম আমিনুল আজিম

একটি অপ্রচলিত পণ্য রপ্তানির কাজ হাতে এলো। কিন্তু অপ্রচলিত পণ্যের ক্রেতা পাওয়াও খুব সহজ নয়। একজনকে পাওয়া গেলেও তিনি নানা ধরনের শর্ত আরোপ করতে লাগলেন। নিয়ত করলাম, কাজটি হয়ে গেলে মাটির ব্যাংকে ১০ হাজার টাকা রাখবো। এর কিছুদিনের মধ্যেই সেই ক্রেতা আবার যোগাযোগ করে আগের শর্তাবলি ছাড়াই পণ্য কিনতে আগ্রহ ব্যক্ত করেন এবং কোনো বামেলা ছাড়াই তা রপ্তানি হয়ে যায়।

[এস এস এম আমিনুল আজিম, ৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অভাবনীয় ফিরে পাওয়া

৮ বছরের ভাগ্নে আকিব। মার্চের এক দুপুরে হারিয়ে যায়। কোথায় গেছে, সঙ্গে কে আছে কেউ বলতে পারছে না। থানায় খবর দেয়া হলো। আত্মীয়, প্রতিবেশী, হাসপাতালে ফোন করা হলো। রাতে এ খবর শুনলাম আমরা। সুস্থ অবস্থায় যাতে তাকে ফিরে পাওয়া যায় সে নিয়তে মাটির ব্যাংকে দান করলাম। নির্দিষ্ট আরেকটি অংকের নিয়ত করে কমান্ড সেন্টারের মেডিটেশনে বসি। লেভেলে অস্পষ্টভাবে যতটুকু বোঝা গেল তাতে মনে হলো, আকিব কারো সঙ্গে আছে। পরদিন শুক্রবার শাখায় সাদাকায়ন প্রোগ্রামে দোয়ায় নাম দিলাম। দুপুরে বগুড়া থানা থেকে ফোন এলো। আকিবকে পাওয়া গেছে। জানা গেলে, সেদিন উত্তরার বাসা থেকে বেরিয়ে আনমনেই হেঁটে সে টঙ্গী রেলওয়ে স্টেশনের ট্রেনে উঠে পড়ে। ততক্ষণে ট্রেনও চলতে শুরু করেছে। যাত্রীদের মধ্যে একটি পরিবারের বাচ্চা ছেলেটির সঙ্গে তার ভাব হয়ে গেল। বগির

নতুন দৃষ্টিভঙ্গির সন্ধান পেলাম

মাহফুজুল হক

গত কয়েক বছরের ব্যক্তিগত চেষ্টায় নগরীর গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হিসাবে গড়ে তোলা ঢাকা ইম্পিরিয়াল কলেজের অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বলেন, ১০ থেকে ৮০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা এখানে ডিগ্রিপ্রাপ্ত হলো, একই সনদ পেলাম। তিনি ফাউন্ডেশনকে 'বিশ্ববিদ্যাতীর্থ প্রাঙ্গণ' অ্যাখ্যা দিয়ে বলেন, আমরা, এ কোর্সের শিক্ষার্থীরা, আজ নতুন দৃষ্টিভঙ্গির সন্ধান পেয়েছি। এ কোর্সে এসেই বোঝা গেল, মানুষের মনকে নিয়ন্ত্রণ করা গেলে অনেক কিছু সম্ভব।

কিছুটা আক্ষেপের সুরে তিনি বলেন, ২০০৩ সালে আমার এ কোর্সটি করার সুযোগ তৈরি হয়েছিলো। কিন্তু তখন করি নি। তখন করলে এতদিনে অনেক এগিয়ে যেতে পারতাম।

[মাহফুজুল হক, অধ্যক্ষ, ২৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন আমি অন্য মানুষ

এম আশরাফ হোসেন

গত ৭ ফেব্রুয়ারি আমার ছেলে ইহজগত থেকে চলে গেল এবং মিশে গেল প্রকৃতিতে। আমার ছোট বোন এ সময় আমাকে সার্বক্ষণিক সঙ্গ দিচ্ছে। মনের এ অস্থির অবস্থায় গত ২৬৬ ব্যাচে কোর্স করি। এখন আমি সত্যিই এক অন্য মানুষ। প্রশান্তি পাচ্ছি, সমৃদ্ধ হচ্ছি ও সচ্ছলতা ফিরে আসছে। মেধা আমার চালক জেনেও অন্ধ ছিলাম, মেধাকে ইতিবাচক পথে চালিত করে কল্যাণকর কাজ করা যে সম্ভব তারই ব্যবহারিক দীক্ষা পাওয়ার পর তা প্রয়োগ করে ফলবান হচ্ছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ।

[এম আশরাফ হোসেন, ২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অন্যরা ভাবলেন হয়তো সে পরিবারেরই কেউ হবে। এর মধ্যে সে পরিবারটি টাঙ্গাইল নেমে গেল। বগিতে একজন হাবিলদারও ছিলেন। তিনি বিষয়টি খেয়াল করলেন। ততক্ষণে তারা বগুড়া বর্ডার লাইনে চলে এসেছেন। তখন সেই হাবিলদার আকিবকে নিয়ে বগুড়া থানায় রিপোর্ট করেন।

[মো. মঈনুল ইসলাম খান, ব্যাংকার ও সুমাইয়া আনোয়ার মৌচুসী, শিক্ষিকা, ২৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিপুল উদ্দীপনায় সম্পন্ন হলো প্রথমায়ন পঞ্চম দক্ষতা ও সততা জীবনে প্রথম হওয়ার পাথেয়

কোয়ান্টাম মেথড হলো অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, হতাশাকে আনন্দে রূপান্তরিত করার একটি বৈজ্ঞানিক ও পরীক্ষিত প্রক্রিয়া। আর মেডিটেশন হলো এ প্রক্রিয়াকে কার্যকর করার মাধ্যম। প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, প্রাচুর্য, পারিবারিক ও আত্মিক জীবনের সবগুলো প্রয়োজনকেই কোয়ান্টাম মেথড সুন্দরভাবে পূরণের প্রক্রিয়া শেখায়। কোয়ান্টাম মেথড তাই নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান যা এখন হাজারো মানুষের ভরসাস্থলে পরিণত হয়েছে।

গত ৩০ ও ৩১ মে এবং ৬ ও ৭ জুন কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ২টি ব্যাচে অনুষ্ঠিত প্রথমায়ন পঞ্চম কোর্সের প্রথম আলোচনায় এ কথা বলেন মডারেটর মিসেস সুরাইয়া রহমান।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে স্বেচ্ছায় কাজ করতে আগ্রহী প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের আচরণ, দৃষ্টিভঙ্গি, কর্মপদ্ধতি, কার্যক্রমসহ বিভিন্ন বিষয়ে মাল্টিমিডিয়া প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে বিস্তারিত আলোচনাসহ বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা, অ্যাসাইনমেন্ট ও অভিজ্ঞতা বর্ণনার মাধ্যমে সাজানো হয় এ কোর্স। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান ছাড়াও এ কোর্সের বিভিন্ন আলোচনায় অংশ নেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর, শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন এবং অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা।

প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের বিপুল আগ্রহে প্রথমায়ন পঞ্চমের ২টি ব্যাচেই অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো প্রচুর। মূল মেডিটেশন হলের পাশাপাশি কোয়ান্টায়ন হলেও ভিডিও কনফারেন্সিং করে ব্যবস্থা করা হয় পর্যাপ্ত আসনের।

ভাব-গাভীর্যপূর্ণ বিষয়বস্তু সত্ত্বেও প্রথমায়নের পরিবেশ ছিলো সম্পূর্ণ আনন্দঘন ও প্রাণোচ্ছল। সারাদেশের প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের নিয়ে এ ছিলো এক মিলনমেলা। নতুনদের সাথে পরিচয়ের পাশাপাশি বিভিন্ন শাখা-সেলের কার্যক্রম ও কর্মপদ্ধতি সম্পর্কে মতবিনিময় করেন প্রো-কোয়ান্টিয়াররা বিরাট

সময়গুলোতে।

বিষয়বস্তুর উপস্থাপন ছিলো অত্যন্ত প্রাঞ্জল ও সহজবোধ্য। মাল্টিমিডিয়া উপস্থাপনার মাধ্যমে বিভিন্ন ছবি, রূপক কার্টুন, ভিডিও ও অ্যানিমেশন আলোচনাকে করেছে যেমন সহজবোধ্য, মনে রাখার উপযোগী তেমন মজাদার কিছু উপস্থাপনা সকলকে করে তুলেছে আরো চাঙ্গা।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের আত্মিক উন্নতির পাশাপাশি বৈষয়িক সাফল্যেরও পথ দেখায়। মডারেটর সুরাইয়া রহমান ১ম আলোচনায় বলেন, কোয়ান্টাম মেথড হচ্ছে সেই বিজ্ঞান যা বলে দেয় জীবনটাকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, ভুল থেকে কীভাবে দূরে থাকা যায়। পাপ কত কম করা যায়, আর ভালো বা কল্যাণ কত বেশি করা যায়। জীবনের ৫টি মৌলিক প্রয়োজন- প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, প্রাচুর্য, পারিবারিক ও আত্মিক-এর ওপর ভর করে দাঁড়িয়ে আছে কোয়ান্টামের ভিত্তি।

ফাউন্ডেশনের কর্মপদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনায় আবদুল্লাহ জুবাইর বলেন, কোয়ান্টাম একমাত্র প্রতিষ্ঠান যা সম্পূর্ণরূপে স্ব-উদ্যোগে, স্ব-পরিকল্পনায়, স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত হয়ে আসছে। আর সমস্যা সত্ত্বেও বানায় রূপান্তরের মানসিকতা আমাদের দিয়েছে বার্নার গতিময়তা।

রাবিয়া নাজরীন বলেন, সফল জীবনের জন্যে একজন মানুষের সবচেয়ে প্রথম প্রয়োজন হচ্ছে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি বা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি যা ফাউন্ডেশন দিচ্ছে। যেমন, কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে মানুষকে সৃষ্টি করা হয়েছে- এ বাণীর উপলব্ধি হওয়ার পর এখন আমাদের জীবন-পদ্ধতি পাল্টে গেছে। আগে বাধা পেলে আমরা দুঃখ পেতাম বা হতাশাম হতাম আর এখন বাধা পেলে আমরা যেন আরো জুড়ে উঠি। তিনি বলেন, ফাউন্ডেশনে যারা একাত্ম হয়েছেন তারা সাধারণ ভালো মানুষদের মতো নৈতিকতার পাশাপাশি দক্ষ ও চৌকস হয়েছেন। মেধার বিকাশ করেছেন ব্যক্তিগত জীবনে, সাংগঠনিক জীবনে কোনো পূর্ব অভিজ্ঞতা ছাড়াই। ফাউন্ডেশন



প্রথমায়নে আলোচনা করছেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

কাউকে তার নিজ স্বার্থে কাজে লাগাচ্ছে না, তাকে বিকশিত করতে সহায়তা করছে।

ফেরদৌসী সুলতানা তার আলোচনায় বলেন, পরিপূর্ণ বিশ্বাসী হতে হলে একজন মানুষকে অন্যের জন্যে তা-ই পছন্দ করতে হবে যা সে নিজের জন্যে পছন্দ করে। তাই যে আলোকায়ন, সাদাকায়ন, বরকতায়ন এবং নিরামায়নের গুরুত্বকে আপনি উপলব্ধি করেছেন, তা আপনার পরিচিত এবং অপরিচিত পরিমণ্ডলে ছড়িয়ে দিতে হবে।

আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে অনুভূতি লেখা, অ্যাসাইনমেন্ট, প্রশ্নোত্তর, অভিজ্ঞতা বর্ণনা, কুইজ সকলকে আরো অনুপ্রাণিত করে। ভিন্ন আঙ্গিকে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে সবার বক্তব্যও ছিলো বেশ চমৎকার। প্রত্যয়ন পরিচালনার পর আবদুল্লাহ জুবাইর বলেন, ২ দিন করে ৫টি ধাপে মোট ১০ দিন অংশ নিতে পারলেই সম্পন্ন হবে প্রথমায়ন। পরবর্তীতে পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে অংশ নিতে হবে যথাক্রমে চতুর্থ, তৃতীয়া, দ্বিতীয়া ও প্রথমায়নে। এর মাধ্যমে সকলে আরো দক্ষ, চৌকস ও মেধার বিকাশের মাধ্যমে আরো বেশি সেবা দান ও আত্মিক উন্নয়নের উচ্চ স্তরে উঠতে পারবেন।

শেষ আলোচনায় সুরাইয়া রহমান ব্যাখ্যা করেন সফল জীবনের জন্যে সুবিন্যাসায়ন ও আত্মপর্যালোচনার গুরুত্ব। তিনি বলেন, জীবন = সময় + কাজ। তাই যে মানুষ সময় ও কাজের সুবিন্যাস করতে পারে সে-ই সফল হয়। আর এর জন্যে আত্মপর্যালোচনা ও রুটিন করতে হবে। এছাড়া একজন জীবনে সুবিন্যাসায়ন প্রতিষ্ঠা এবং আত্মপর্যালোচনা তখনই করতে পারবেন, যখন তিনি নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং সতর্ক একাত্ম থাকবেন।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিব

আবেগ : প্রজ্ঞা অর্জনের প্রধান অন্তরায়

দেশের প্রায় অর্ধেক মানুষ দারিদ্র্য সীমার নিচে বসবাস করে। কিন্তু এ দারিদ্র্য অর্থের জন্যে নয়, দৃষ্টিভঙ্গির কারণে। এ দারিদ্র্য চিন্তার দারিদ্র্য। তারা জানে না, প্রাচুর্যের জন্যে তাদের মস্তিষ্কে ব্যবহার করা যায়। যদি দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টানো যায় তাহলে 'মনছবি-২০২৫' বাস্তবায়ন করা খুব সহজ।

প্রথমবারের মতো ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত মাসিক গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন অনুষ্ঠানে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ৪ জুন একথা বলেন।

গুরুজী বলেন, প্রজ্ঞা অর্জনের পথে আবেগ হচ্ছে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিকর। আর আবেগের একটি প্রকাশ হলো দুঃখ। যারা প্রজ্ঞার অধিকারী হতে চান তাদের জন্যে সাইকি কোর্স এবং কোয়ান্টায়ন খুব জরুরি। এ দুয়ের মাধ্যমে মনের অতিচেতন বলয়ের সাথে সচেতন বলয়ের যোগাযোগ ভালো হয়।

বিভিন্ন নেতিবাচক আবেগ সম্পর্কে গুরুজী বলেন,

দুঃখ হতে অভিমান এবং রাগ হতে প্রতিহিংসার জন্ম হয়। অভিমান ও প্রতিহিংসা দুটোই প্রজ্ঞা থেকে দূরে সরিয়ে রাখে। প্রজ্ঞায় পৌঁছানোর পথে রাগ, ক্ষোভ একটি বড় বাধা।

অন্তর্দৃষ্টি ও দূরদৃষ্টি বিষয়ে গুরুজী বলেন, কোনো ঘটনা কেন ঘটলো এবং সে ঘটনার তথ্য কোন ব্যক্তি কেন দিলো- সেটা যিনি বুঝতে পারবেন তার অন্তর্দৃষ্টি আছে। আর কোনো ঘটনার স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব, পরিণতি, প্রতিক্রিয়া বুঝতে পারার নাম দূরদৃষ্টি। তিনি বলেন, মানুষ যত বিবেচনা ও বিশ্লেষণ করতে পারে, তত তার অন্তর্দৃষ্টি খুলে যায়।

প্রশ্নোত্তর পর্বে গুরুজী বলেন, কোন ব্যক্তি কতটা প্রজ্ঞাবান সেটা বুঝতে হলে নিজেকে প্রজ্ঞাবান হতে হবে। আর মানুষকে বুঝতে তাড়াহুড়া করা বা সংক্ষিপ্ত কোনো পথ অবলম্বন করা উচিত নয়। এজন্যে সময়ের প্রয়োজন।

কোয়ান্টায়নে জালালির পরিপূর্ণ সুফল পেতে হলে

মার্চ ২০০৮ থেকে কোয়ান্টায়নে জালালি নিয়মিত ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। যেকোনো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি ও আত্মিক উন্নয়নের জন্যে নিয়মিত জালালিতে অংশ নিতে পারেন। কোর্স সম্পন্ন করার পর একজন গ্রাজুয়েট ৪০ দিন নিয়মিত মেডিটেশন, তারপর এক প্রস্থ অর্থাৎ ৬ দিন বা ৪২ ঘণ্টা কোয়ান্টায়ন শেষ করে কোয়ান্টায়নে জালালিতে অংশ নিলে তা থেকে সর্বাধিক সুফল পাবেন। আগামী কোয়ান্টায়নে জালালি অনুষ্ঠিত হবে ১৬ জুলাই, বুধবার সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : অন্যান্য যখন একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের প্রো-অ্যাকটিভনেসের অপব্যবহার করে, তখন এর প্রতিকার কী? যেমন, কাজের বুয়া/ড্রাইভার সময়মতো না আসায় কাজে যেতে দেরি হলো। কিন্তু কিছু বললাম না। দেখা গেল, আবারও সে তা-ই করছে। অথচ যে মালিকরা রাগারাগি চিংকার-চ্যাচামেচি করে, তাদের কথা ঠিকই শুনছে। প্রায়ই বাচ্চারা বাসায় এত বিরক্ত এবং ভাংচুর করে যে, রাগকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। আবার নিজে শান্ত থাকলেও অন্যদের বা স্বামীর চ্যাচামেচিতে ঘরের পরিবেশ ঠিকই ভারী হয়ে উঠছে। অনেক সময় অনেকবার কোয়ান্টা ধ্বনি করেও পরিস্থিতি ঠাণ্ডা করতে পারি না। এসব ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : এটি একটি জীবনঘনিষ্ঠ প্রশ্ন। এখানে কয়েকটি দিক আছে। প্রথমত, বুয়া/ড্রাইভারের সাথে চ্যাচামেচি করে লাভ নেই। কারণ বকাবকি শুনেই তারা অভ্যস্ত। এক্ষেত্রে আপনি অন্য কৌশল অবলম্বন করতে পারেন। যেমন, কাজে নেয়ার আগেই তাদের সাথে কথা বলে নিন যে, সময়মতো না এলে তার বেতন কাটা যাবে। পরবর্তীতে যদি তা-ই হয়, অর্থাৎ ১ দিন না এলে দিনের বেতনের এক-চতুর্থাংশ কাটুন। আরেকদিন না এলে আবারও এক চতুর্থাংশ, এরপরও যদি দেরি করে, তাহলে ছুটি দিয়ে দিন যে, সেদিন আর তার কাজ করবার দরকার নেই। দেখবেন দেরি করে আসা বন্ধ হয়ে গেছে। আসলে করপোরেট মেজাজের কার্যকরিতাটা এখানেই এবং গৃহস্থালি বিষয়েও আমরা সফলভাবে তা অনুসরণ করতে পারি। কারণ চিংকার-চ্যাচামেচির তালুকদারি মেজাজ এখন আর ফলপ্রসূ নয়।

দ্বিতীয়ত, বাচ্চাকে নিয়ে যে সমস্যার কথা বললেন, এর মূলে রয়েছে আমাদের এখনকার ১ বা ২ সন্তান কেন্দ্রিক পরিবার ব্যবস্থার প্রভাব। বাবা-মায়ের প্রশ্রয় এবং আহ্বাদের পুরোভাগটাই খুব সহজে পেয়ে যাওয়ার ফলে এদের অনেকেই হয়ে ওঠে ভীষণ জেদী, একগুয়ে আর অবাধ্য। কারণ আর কোনো ভাই-বোন না থাকায় সে যে বাবা-মায়ের সন্তান বাৎসল্যের একমাত্র সম্বল—এটা সে বোঝে এবং এর সুযোগও সে নেয় অধিকাংশ ক্ষেত্রে। অতএব সন্তানকে শুধু আদর নয়, শাসনেও রাখবেন এবং ভুল/অন্যায় করলে তাকে শাস্তি পেতে দেবেন। এক্ষেত্রে চিংকার-চ্যাচামেচি বা বকাবকি না করে ঠাণ্ডা মাথায় তাকে ধরিয়ে দেবেন যে, তার ঐ অন্যায়ের জন্যে এ শাস্তি পেতে হচ্ছে তাকে। আবার সুযোগ মতো আদরও করবেন, প্রশংসা করে উৎসাহ দেবেন। অর্থাৎ শুধু আহ্বাদ নয় বা শুধু শাসন নয়। আদর আর শাসনের মধ্যে একটা ব্যালেন্স। সেই সাথে সন্তানকে এটা বুঝতে দেবেন যে, সে-ই আপনার আশা-ভরসা-আবেগ নির্ভরতার একমাত্র উৎস—এটা আপনি মনে করেন না। আর সত্যও তা-ই। কারণ মা-বাবা হিসেবে সন্তানকে একজন সং মানুষ, অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার আপনার দায়িত্ব। এর বাইরে আপনাদের জীবন ও কর্ম আলাদা আলাদা। সেখানে কেউ কারো জন্যে দায়ী নয়। পৃথিবীতে আপনি যেমন একা এসেছেন, একা চলে যাবেন, সে-ও তেমন একা এসেছে এবং একা চলে যাবে।

আর আপনার প্রশ্নের শেষ অংশ—অর্থাৎ কোয়ান্টা ধ্বনি করেও পরিস্থিতি শান্ত করতে পারছেন না। এক্ষেত্রে বলা যায়, কোয়ান্টা ধ্বনি মূলত নিজেকে শান্ত রাখার জন্যে। অর্থাৎ উত্তেজনার পরিবর্তিত যেন আপনার উত্তেজনার কারণে আরো জটিল না হয় সেটাকে নিয়ন্ত্রণের জন্যে। কারণ আপনি যদি শান্ত না থাকেন, প্রো-অ্যাকটিভ না

থাকেন—আপনি কখনো পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না। এমনকি স্বামীর চ্যাচামেচির মুখেও আপনার প্রশান্তচিত্ততা কাজে দেবে। আর তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে হবে মমতা দিয়ে, ভালবাসা দিয়ে।

প্রশ্ন : আমার এক আত্মীয়ের পরিবারের কয়েকজন কোর্স করেছেন। কিন্তু সে আত্মীয়কে কিছুতেই বোঝাতে পারছি না। তিনি বলেন, সেবা তো ঘরে বসেই করা যায়। এর জন্যে কোয়ান্টামে যেতে হবে কেন?

উত্তর : তাকে বোঝাতেই যাবেন না। মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন। আর বাস্তব আলাপচারিতায় সচেতনভাবেই কোয়ান্টামের কোনো প্রসঙ্গ আনবেন না। এতে বরং কোয়ান্টাম সম্পর্কে তার কৌতূহল বাড়তে পারে।

প্রশ্ন : একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জীবন সঙ্গী বা সঙ্গিনী হিসেবে আরেকজন গ্রাজুয়েটকে বেছে নেয়াই কি ভালো নয়? কারণ তার চিন্তা-চেতনা, চাওয়া-পাওয়ার সাথে সেক্ষেত্রে সামঞ্জস্য থাকবে।

উত্তর : এটা হতে পারে। আজকাল অনেক ক্ষেত্রে তা হচ্ছেও। এমনকি বিয়ের কথাবার্তা হয়ে যাওয়ার পর যখন কোনো এক পক্ষ অনুরোধ করছে যে তাদের পাত্র/পাত্রী যেহেতু কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট তাই অপর পক্ষের পাত্রী/পাত্রও কোর্স করে নিলে ভালো হয়, তখন জানা গেল যে, ঐ পাত্র/পাত্রীও ইতোমধ্যেই একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং তারাও এটাই চেয়েছেন। তাই মনছবি দেখবেন। আর একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের এই প্রত্যয় এবং ব্যক্তিত্ব থাকা উচিত যে, বিয়ের পর তার স্বামী/স্ত্রীকে সে যেন উদ্বুদ্ধ করতে পারে কোর্স করানোর ব্যাপারে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যদি বাইরের একজন মানুষকে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন, তাহলে তার স্বামী/স্ত্রীকেও তার উদ্বুদ্ধ করতে পারা উচিত। নইলে ভাবতে হবে তার মধ্যে কোনো ত্রুটি আছে। কারণ কোয়ান্টাম যে ভালো, সত্য, সুন্দরের কথা বলে তা যেকোনো স্বাভাবিক যুক্তিসম্পন্ন মানুষও বুঝতে পারে।

প্রশ্ন : এক কথায় কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রতিটি মানুষের অন্তর্নিহিত শক্তি এবং সম্ভাবনাকে জাগ্রত করা যাতে সে তার মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটিয়ে একজন সফল মানুষে পরিণত হতে পারে। সেই সাথে সম্ভবস্থ প্রচেষ্টার মাধ্যমে তার একক কল্যাণ শক্তিকে বহুগুণে বৃদ্ধি করা। কারণ একক ব্যক্তির প্রচেষ্টায় বড় কোনো কল্যাণমূলক কাজ করা না গেলেও অনেকে যখন সমবেত হন, তখন এটা দিয়েই সম্ভব দূরপ্রসারি কিছু করা। অবশ্য সবকিছুর আগে প্রয়োজন ব্যক্তির সাফল্য, ব্যক্তির আত্মনির্মাণ। কারণ

ব্যক্তি যদি সফল না হয়, তাহলে সমাজ সফল হবে না, রাষ্ট্র সফল হবে না। তাই ব্যক্তির আত্মিক, বৈষয়িক, পারিবারিক স্বাস্থ্যগত উন্নয়নের মধ্য দিয়ে পর্যায়ক্রমে আমাদের জাতিকে বিশ্বের সেরা দশ জাতির এক জাতিতে পরিণত করাই হলো কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম রিয়েলাইজেশন কোর্স করার সব প্রস্তুতি থাকলেও আমি কখনো অ্যাপ্লাই করি নি। কারণ শাখায় বা আলোকায়নে প্রো-মাস্টারদের কাছে শুনি যে প্রো-মাস্টার হলে নাকি অনেক কিছু বাধ্যবাধকতা মেনে চলতে হয়। তা না হলে প্রো-মাস্টারশীপ থাকে না বা গুরুজী রাগ করেন।

উত্তর : আমি রাগ করছি, এমন ঘটনা অবশ্য আমার জানা নেই। তবে একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং মাস্টারের মধ্যে পার্থক্য আছে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যদি নির্দেশনা অনুসরণ না করেন তাকে বলার কিছু নেই। কিন্তু একজন মাস্টারকে বলা যায়, কারণ তিনি কমিটমেন্ট বা অঙ্গীকার করেছেন। এটাকে খুব সহজভাবে বোঝানো যেতে পারে প্রেম বনাম বিয়ের উদাহরণ দিয়ে। প্রেমের সময় প্রেমিক-প্রেমিকা কারোরই কোনো দায়িত্ব থাকে না, বাধ্যবাধকতা থাকে না। রান্না-বান্না, সংসার সামলানো বা উপার্জনের বামেলা থাকে না। থাকে শুধুই আসক্তি বা আবেগের মোহ-মুগ্ধতা। কিন্তু বিয়ের পর সবকিছুকে ছাপিয়ে দায়িত্ব-কর্তব্যগুলোই হয়ে ওঠে মুখ্য। উপার্জন করতে হয়, বাজার করতে হয়, রান্না করতে হয়, সংসার গোছাতে হয়। কারণ বিয়ের শর্তের মধ্য দিয়ে তারা অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছে যে স্বামী-স্ত্রী মিলে যে পরিবার তারা গঠন করতে যাচ্ছে তার সব দায়িত্ব তারা ভাগাভাগি করে নেবে। দায়িত্ব পালন ছাড়াও বিয়ের আরেকটি বড় শর্ত হচ্ছে পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকার অঙ্গীকার। বিয়ের আগে যা-ই থাকুক এখন আর এদিক-সেদিক তাকানোর সুযোগ নেই। প্রো-মাস্টারশীপ কমিটমেন্টও একই ব্যাপার। কারণ আত্মিক উন্নয়নের জন্যে প্রয়োজন একটি প্রক্রিয়ার প্রতি অনুগত হয়ে আন্তরিকভাবে সেটারই অনুশীলন করা। এটাই প্রো-মাস্টারশীপ। অঙ্গীকার—নিজেকে গুঁড়ু করার, ভালো করার, অনন্য মানুষের পথে এগিয়ে নেয়ার এক আত্মিক বন্ধন।

আর সত্যিকার আত্মগুঁড়কি কোনো প্রতিশ্রুতি ছাড়া সম্ভব নয়। অর্থাৎ একজন প্রো-মাস্টার তিনি যিনি অনন্য মানুষ হওয়ার জন্যে চেষ্টা করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। আর সেই প্রতিজ্ঞার জন্যে সহজ কিছু নিয়ম অনুসরণ করাই তার জন্যে যথেষ্ট। যেমন, নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করা, কখনো করতে না পারলে তার জন্যে অনুশোচনা করা। আর দ্বিতীয়ত, আত্মিক উন্নতির জন্যে চেষ্টা করা, ভুল থেকে বিরত থাকা আর কল্যাণকর কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকার চেষ্টা করা। এর জন্যে পরিবার এবং পেশার বাইরে যতটা সময় পাওয়া যায়, ফাউন্ডেশনের জন্যে ব্যয় করাই যথেষ্ট। এটা নিশ্চয়ই খুব বেশি কিছু নয়। বরং এ শৃঙ্খলার মধ্যে না এলেই একজন মানুষ ব্যর্থতা-অপূর্ণতায় ভারাক্রান্ত হবে, তার মেধার বিকাশ ব্যাহত হবে এবং পরিবার-পেশা-আত্মিক উন্নয়ন—এ সবকিছুর মধ্যে সমন্বয়ে সে ব্যর্থ হবে। আমাদের অনেক প্রো-মাস্টারের ব্যক্তিগত, পেশাগত ও পারিবারিক সাংগঠনিক জীবনে এখন সাফল্যের পরিমাণ অনেক বেশি। কারণ তারা ব্যালেন্স করতে পারছেন এবং ফাউন্ডেশনের সঙ্গে একাত্ম থেকে তারা তাদের নেতৃত্বের গুণকে বিকশিত করতে পারছেন, নিজের পাশাপাশি মানুষের কল্যাণ করতে পারছেন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

চট্টগ্রাম সেন্টার নির্বাহী ওয়ার্কশপ



প্রতিদিনের কর্মঘণ্টা বাড়িয়ে, নিজেকে কর্মসহিষ্ণু ও পরিশ্রম নির্ভর করে গড়ে তুলে ১২ মাসের কাজ শেষ করতে হবে ৮ মাসে। গত ৯ মে চট্টগ্রাম প্রেসক্লাবে চট্টগ্রাম সেন্টারের নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজীর দেয়া তথ্যগুলো এভাবেই স্মরণ করিয়ে দেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর। তিনি আরো বলেন, গুরুজী প্রতি বিশ্বাস হতে হবে শর্তহীন ও পূর্ণাঙ্গ। তার সাথে সজ্জের নিয়ম মানতে হবে।

ওয়ার্কশপে আলোচক হিসেবে আরো উপস্থিত ছিলেন মাটির ব্যাংক শুভেচ্ছা টিমের সদস্য এবিএম মাহবুবুল আলম এবং বিশেষ অতিথি ছিলেন মেহের নিগার স্কুল ও কলেজের প্রতিষ্ঠাতা প্রিন্সিপাল ও টঙ্গী সেলের আহ্বায়ক আবদুল মান্নান সরকার। চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস.এম. সাজ্জাদ হোসেনের পরিচালনায় ওয়ার্কশপে সভাপতিত্ব করেন বাবু তিন কড়ি চক্রবর্তী।

মাহবুবুল আলম বলেন, মাটির ব্যাংক চেতনা বিস্তারের প্রধান মাধ্যম। এর জন্যে ২০০৮ সালে পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করতে হবে। ওয়ার্কশপে ১২৫ জন দায়িত্বশীল নির্বাহী উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানের শেষ দিকে ছিলো প্রশ্নোত্তর পর্ব।

মেডিটেশনের কথা নিঃসঙ্কোচে বলুন

কোয়ান্টামের কথা, মেডিটেশনের বাণী এখন নিঃসঙ্কোচে বলার সময়। কোর্সের কথা নিঃসঙ্কোচে পরিচিতজনদের বলবেন। আমাদের কাছে প্রশান্তি আছে তাই মানুষ এখানে এসে প্রশান্তি পায়।

গত ২৫ জুন মিরপুর সেন্টারে সমবেত গ্রাজুয়েটদের উদ্দেশ্যে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক একথা বলেন।

‘২০০৮ কোয়ান্টামের, ভবিষ্যত কোয়ান্টামের’ শীর্ষক এই বিশেষ অনুষ্ঠানে গুরুজী আরও বলেন, ১৯৯৩ সালে আমরা যখন মেডিটেশন শুরু করি, তখন আমাদের সামনে কোনো উদাহরণ ছিলো না। ছিলো শুধু বিশ্বাস। আমরা বিশ্বাসে অটল থেকে



কাজ করেছি। আমাদের সাফল্য যত বাড়ছে আমরা আমাদের পরিশ্রমের মাত্রাও বাড়িয়ে দিয়েছি। অনুষ্ঠানে ‘৯৪ সালের গ্রাজুয়েট ডা. আহমেদ সাজেদুল হক রুবেল ও মাসুদা সাঈদ মেডিটেশনের সেই সময় এই সময় নিয়ে অনুভূতি ব্যক্ত করেন।

প্রায় আড়াইশত গ্রাজুয়েটের উপস্থিতিতে গুরুজী বলেন, এমনভাবে কাজ করতে হবে যেন মিরপুরের সব মানুষের প্রশান্তি ও নিরাময়ের আশ্রয়স্থল হয়ে ওঠে এ সেন্টার।

মাতৃমঙ্গল ওয়ার্কশপ



সুস্থ ও স্বাভাবিক সন্তান জন্মানোর জন্যে গর্ভাবস্থায় মাকে উত্তেজনামুক্ত রাখতে হয়। মায়ের সাথে সুন্দর আচরণ করতে হয়, মাকেও সুন্দরভাবে চলতে হয়। গত ১৬ মে চট্টগ্রাম প্রেসক্লাবে শিশু পালন ও মাতৃমঙ্গল বিষয়ক এক ওয়ার্কশপে শিশু বিশেষজ্ঞ ডা. আহমেদ মর্তুজা একথা বলেন। সেবাগ্রহণকারী একজন গৃহকর্মী রহিমা খাতুন বলেন, না জানার কারণে আগের ৩টি সন্তান বাচাতে পারি নি। এখন চতুর্থ সন্তানের বয়স ৩ মাস। এ অনুষ্ঠানে এসে বুঝলাম বাচ্চাকে কিভাবে মানুষ করতে হবে। যারা ৩ বেলা ঠিকমতো খেতে পায় না সেরকম দরিদ্র মায়েরা মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের সেবা পেয়ে এখন সুস্থ সন্তানের গর্বিত জননী। উল্লেখ্য, গর্ভবতী মায়েরদের মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় আসার পর তাদের পুষ্টি ও চিকিৎসা সহায়তা দিয়ে থাকে ফাউন্ডেশন।

নারায়ণগঞ্জ সেল

গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী

ফাউন্ডেশনের নারায়ণগঞ্জ সেলের প্রথম গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী গত ৭ জুন সেল কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয়। সেলের আহ্বায়ক মিজানুর রহমানের পরিচালনায় অনুষ্ঠানে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ধানমণ্ডি শাখার পরিচালক ও সেলের সাবেক পরিচালক আনোয়ার হোসেন টিপু। উৎসবমুখর পরিবেশে বিপুল সংখ্যক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এতে অংশ নেন।

মতিঝিল শাখা

শিক্ষার্থী সমাবেশ

মতিঝিল শাখার উদ্যোগে গত ১৯ জুন অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী সমাবেশ। শাখা কার্যালয়ে ‘ছাত্র জীবনে লক্ষ্য নির্ধারণ ও সুবিন্যাসায়ন’ শীর্ষক আলোচনায় অংশ নেন অর্গানাইজার নাজমুন নাহার। শিক্ষার্থী সমাবেশে প্রায় দেড়শত শিক্ষার্থী উপস্থিত ছিলেন।

বার্ষিক ওয়ার্কশপ

গত ১৩ জুন মতিঝিল শাখার উদ্যোগে এক নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে শাখার নির্বাহী ও দায়িত্বশীলবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। ওয়ার্কশপে কেন্দ্রীয় বার্ষিক রিপোর্টের ওপর পর্যালোচনা অনুষ্ঠিত হয়।

ঢাকায় ধারাবাহিক পরিচিতি সভা



ঢাকায় নতুন ভেন্যুতে নতুন আঙ্গিকে ২৭৩ তম ব্যাচের কোর্সকে সামনে রেখে ধারাবাহিক পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। ১৯ জুন উত্তরা শাখায় পরিচিতি সভা অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে এর সূচনা হয়। এতে আলোচনা করেন অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ। ২২ জুন মিরপুর সেন্টারে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। দুটো সভাতেই দুই শতাধিক অ্যাসোসিয়েট উপস্থিত ছিলেন।

২৩ জুন হাতিরপুল শাখার উদ্যোগে পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন মুস্তফা আশরাফ সিদ্দিকী। ২৪ জুন সবুজবাগ শাখার পরিচিতি সভায় ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল আলোচনা করেন। ২৫ জুন নারায়ণগঞ্জ সেল এবং ২৬ জুন টঙ্গী সেলে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভার দুটোতেই দেড় শতাধিক অ্যাসোসিয়েট অংশ নেন। ২৬ জুন গোপালিয়া শাখার পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। ২৯ জুন ধানমণ্ডি শাখায় আলোচনা করেন ইঞ্জি. আহমেদ জুবাইর হাসান। এসব পরিচিতি সভায় কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের পরিচিতি তুলে ধরা হয়।

আলোকিত পরিবার এখন ২ সেশনে

শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারীর পরিচালনায় প্রতি মাসের শেষ বৃহস্পতিবার আলোকিত পরিবার কার্যক্রম শান্তিনগরস্থ প্রশান্তি হলে এখন থেকে ২টি সেশনে অনুষ্ঠিত হবে। কোয়ান্টাম চেতনার মূল ভিত্তি পরিবারের লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও সম্ভাবনা, স্বামী-স্ত্রী, বাবা-মা-সন্তান এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের পারস্পরিক সম্পর্ক ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা ও মেডিটেশন নিয়েই এ কার্যক্রম। সপরিবারে এসোসিয়েটরাও এ কার্যক্রমে অংশ নিতে পারেন।

১ম সেশন : বিকাল ৫:৩০ - ৬:৩০

২য় সেশন : সন্ধ্যা ৭:১৫ - ৮:১৫

রাজশাহীতে স্মরণীয় ২৭১ তম কোর্স

স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি



রাজশাহী মেডিকেল কলেজ মিলনায়তনে কোর্স ও রিপোর্টে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

একসঙ্গে ১৭ জেলা থেকে সর্বোচ্চ সংখ্যক অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতি, শিক্ষার্থী ও শিশুদের সংখ্যাধিক্য— সব মিলিয়ে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৭১ তম ব্যাচের পুরোটা জুড়ে ছিলো আনন্দের অনুরণন। রাজশাহীতে ৬ থেকে ৯ জুন অনুষ্ঠিত হলো এ কোর্স। নবীন অংশগ্রহণকারী, রিপোর্টার এবং কোয়ান্টিয়ারদের সম্মিলন রীতিমত উৎসবে পরিণত করেছিলো কোর্সটিকে।

রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত ২৪টি কোর্সের মধ্যে এবারই সবচেয়ে বেশি সংখ্যক অংশগ্রহণকারী একসঙ্গে কোর্স করলেন। উত্তরবঙ্গের বাইরে সিলেট, ময়মনসিংহ, যশোর এবং বরিশাল থেকেও অংশগ্রহণকারী ও রিপোর্টাররা আসেন। আর রাজশাহী ছাড়াও উত্তরবঙ্গের চাঁপাইনবাবগঞ্জ, সিরাজগঞ্জ, নাটোর, পাবনা, বগুড়া, রংপুর, নওগাঁ, দিনাজপুর, কুড়িগ্রাম, জয়পুরহাট, গাইবান্ধা ও লালমনিরহাট থেকে আসেন নবীন অংশগ্রহণকারী ও রিপোর্টাররা। এর আগে রাজশাহীর কোনো ব্যাচে এত জেলা থেকে অংশগ্রহণকারীরা আসেন নি কোর্সে।

জৈষ্ঠের গরম মাথায় পানি ঢেলে দিয়ে পুরো সময়টাকে ঠাণ্ডা, আরামদায়ক আবহাওয়ায় ঢেকে দিয়েছিলো আকস্মিক বৃষ্টি। কখনও বিরিবিরি কখনও অবোর ধারায়। স্রষ্টার অশেষ করুণায় সিক্ত হয় সবাই গুরু থেকেই।

কোর্সে শিশুদের অংশগ্রহণ ছিলো বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। ১২ বছর বা তার চেয়ে কমবয়সী ১১টি শিশু এ কোর্স করতে আসে। খন্দকার রাগিব হাসান আদিত্যকে (১১) কোর্সে নিয়ে আসেন মা নাহিদা আক্তার নাইস। ছেলের লেখাপড়ার মনোযোগ বাড়ানোর জন্যেই মূলত কোর্স—এ ছেলেকে নিয়ে আসা। মা-ছেলে একসাথেই কোর্স করতে পেরে তৃপ্ত। ১০ বছরের মাইশা হোসেন ও ১২ বছরের ফারিয়া হোসেনকে কোর্সে নিয়ে আসেন মা সৈয়দা মালেকা পারভীন। তিনি ১৩৩ ব্যাচের প্রাজুয়েট। সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার

প্রচেষ্টারই বহিঃপ্রকাশ এসব ঘটনা।

এ কোর্সের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক ছিলো বিভিন্ন পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের ব্যাপক উপস্থিতি। পঞ্চম শ্রেণী পড়ুয়া সিদ্দিকীর সাথে ছিলো সদ্য এসএসসি দেয়া মামা তুষার। ছিলো উচ্চ মাধ্যমিক শ্রেণীর ছাত্র ইমতিয়াজ আলম সাকিব, এইচএসসি পরীক্ষার্থী খাদিজা রহমান যুঁথী। তবে সবচেয়ে বেশি ছিলো বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের শিক্ষার্থী। এদের কারণেই পুরো কোর্স ছিলো তারুণ্যদীপ্ত। বরিশাল বিএম কলেজের সোহেল, হাতেম আলী কলেজের নয়ন হাওলাদার, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সোহেল, তুষার, তুলি, বগুড়া সরকারি আজিজুল হক কলেজের নোমান, আজিজ, লোকমান, রাজশাহী সরকারি কলেজের মাসুদ, হামিদ ছাড়াও কোর্সে অংশ নেন সাখাওয়াত, জায়েস, গালিব, তারেকের মতো বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা। যাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ এবং পারস্পরিক আলোচনা ও হৃদ্যতা জন্ম দিয়েছিলো উৎসবের আবহ। নিয়ে এসেছিলো কোনো আপনজন বা আত্মীয় সম্মিলনীর আমেজ।

রাজশাহীতে এবারই প্রথম হলরুম বা সেমিনার কক্ষ থেকে বড় আকারের মিলনায়তনে স্থানান্তরিত হয় কোর্স। রাজশাহী মেডিকেল কলেজের ডা. কাইছার রহমান মিলনায়তনের ধারণ ক্ষমতা হাজার খানেক। শেষ দিনের শেষাংশে যখন আত্মীয় ও বন্ধু-বান্ধবদের জন্যে উন্মুক্ত করা হলো মিলনায়তন, তখন প্রায় 'তিল ঠাই আর নাহিরে' অবস্থা।



রাজশাহীর স্মরণীয় কোর্সে ওরা ১১ জন

আরেক দিক দিয়েও এ কোর্স ব্যতিক্রমী। ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী জানান, এবারই প্রথম সামগ্রিক কার্যক্রমের ভার ছেড়ে দেয়া হয়েছে তরুণ প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের ওপর।

শেষদিন ভোরবেলা ঢাকা থেকে রাজশাহী পৌছান ৪৩ সদস্যের একটি দল। এতে ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয়, বিভিন্ন শাখার পরিচালকসহ নানা স্তরের দায়িত্বশীলরা ছিলেন। তাদের উপস্থিতি জুগিয়েছে বাড়তি অনুপ্রেরণা।

৩৩ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদানে উৎসাহ বাড়ায় স্বীকৃতি ও সম্মান



৩৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ড. এম আনোয়ার হোসেন

রক্ত নিঃস্বার্থভাবেই দান করি। তারপরও রক্তদানের জন্যে যখন কেউ সম্মান বা স্বীকৃতি জানায় তখন খুব ভালো লাগে। রক্তদাতাদের সম্মান ও স্বীকৃতি জানানো হলে আরও অনেকেই রক্তদানে উৎসাহিত হবে। আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা পাওয়ার পর এভাবেই অনুভূতি প্রকাশ করেছিলেন মোহাম্মদ ইবনে সেলিম রেজা মিলন এবং মো. ইদ্রিস খান শিপন। গত ২৮ জুন কাকরাইলের মেডিটেশন হলে ৩৩তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে মিলন ও শিপনসহ প্রায় ১০০ ব্যক্তিকে সম্মাননা জানানো হয়। এসব আজীবন রক্তদাতারা ৩ বার কোয়ান্টাম ল্যাবে স্বেচ্ছায় রক্তদান করে আজীবন রক্তদানে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়েছেন।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত এ সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আহসানউল্লাহ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. এম. আনোয়ার হোসেন। বিশেষ অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ দোকান মালিক সমিতির সভাপতি এস এ কাদের কিরণ। সূচনা বক্তব্য রাখেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।

ড. আনোয়ার হোসেন বলেন, বিপদের সময় সঠিক গ্রুপের রক্ত এক ব্যাগ রক্ত রোগী ও তার পরিবারের সকলের মনে আশার আলো জাগায়। তারা আনন্দ পায়। রক্তদাতারা এক ব্যাগ রক্তদানের মাধ্যমে মানুষকে আশা ও আনন্দ জুগিয়ে যাচ্ছেন।

সভাপতি তার বক্তব্যে বলেন, রক্তদাতাদেরকে তাদের দানের প্রতিদান দেয়া সম্ভব নয়। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুধু কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে তাদের প্রতি।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, কম্পিউটার অপারেটর, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস্, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১১৯/পি, শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুলাই ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

ঠিকমতো রুকু-সিজদা
দিয়ে নামাজ
পড়তে পারছি

-অ্যাডভোকেট সালমা আলী



দীর্ঘদিন ধরে নারী নির্যাতনের বিরুদ্ধে কাজ করে আসছেন বিশিষ্ট আইনজীবী অ্যাডভোকেট সালমা আলী। কোয়ান্টাম মেথডের ২৭৩ তম কোর্সে অংশ নিয়ে তিনি পেয়েছেন নির্যাতিতা নারীদের মানসিক পুনর্বাসনসহ বিভিন্ন বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক-নির্দেশনা।

নির্যাতনের শিকার কোনো মেয়ের অবস্থা দোমড়ানো সাদা কাগজের মতো, যাকে আগের মতো মসৃণ করা যায় না- এমনটাই মনে করতেন অ্যাডভোকেট সালমা আলী। কোর্সে অংশ নিয়ে তার সে ধারণা পাল্টে গেছে। তার মতে, এ কোর্স থেকে শেখা কৌশলগুলো কাজে লাগিয়ে বিপর্যস্ত নারীদেরকে মানসিকভাবে পুনর্বাসন করা সম্ভব।

শেষ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, আমাদের আশ্রয় কেন্দ্রে আশ্রিত নির্যাতিতা নারীদের কোয়ান্টাম মেথডের নানা কৌশল শিক্ষা দেয়া হবে, যাতে তারা সাদা একটা কাগজের মতো হয়ে সমাজে ফিরে যেতে পারে। ব্যক্তিগতভাবেও সালমা আলী উপকৃত হয়েছেন। হাঁটু, কোমরের ব্যথা থেকে মুক্ত হয়ে তিনি ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন এখন।

আগস্ট-সেপ্টেম্বরের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৭৬ ব্যাচ : ১, ২, ৩ ও ৪ আগস্ট

২৭৮ ব্যাচ : ২৯, ৩০, ৩১ আগস্ট, ১ সেপ্টেম্বর

থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৬ আগস্ট, বুধবার

কোয়ান্টায়নে জালালি

২০ আগস্ট, বুধবার

খুলনা

কোর্স

২৭৭ ব্যাচ : ২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ আগস্ট



কোয়ান্টাম বুলেটিন

আগস্ট ২০০৮

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজী

শ্রমেই আনন্দ ॥ শ্রমানন্দই স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্যের সোপান

সব অর্জনই কষ্ট ও পরিশ্রম নির্ভর। পরিশ্রমকে আনন্দে রূপান্তরিত করুন। শ্রমানন্দেই আসবে স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্য। কারণ ব্রহ্ম মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রম নির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন। তাই যে কষ্ট ও পরিশ্রমকে নেয়ামত হিসেবে গ্রহণ করে- পরম করুণাময়ের রহমত ও বরকত তার ওপরই বর্ষিত হয়।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ১৬ জুলাই কোয়ান্টায়নে জালালিতে সূরা বালাদ-এর ওপর দীর্ঘ ব্যাখ্যামূলক আলোচনায় এ কথা বলেন। ইঞ্জিনিয়ার্স ইন্সটিটিউশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কার্যক্রমে গুরুজী নিজে পরিশ্রমী হওয়া এবং পরবর্তী প্রজন্মকে শ্রমনির্ভর করে গড়ে তোলার ওপর গুরুত্ব দেন।

ব্যক্তিগত ও জাতিগতভাবে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু হওয়ার ওপর জোর দিয়ে গুরুজী বলেন, আলস্য মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু আর শ্রমানন্দই সবচেয়ে বড় আনন্দ। তিনি বলেন, মন-মস্তিষ্ক-দেহ- তিনটিকেই পরিশ্রমে নিয়োজিত করতে হবে।

শ্রমানন্দময় জীবন দর্শনের ওপর

গুরুত্ব দিয়ে গুরুজী বলেন, সকলের মনছবি একটাই হওয়া উচিত, আর তা হলো জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত সংকাজে পরিশ্রম করতে পারা। তিনি বলেন, 'জাতি হিসেবে আমাদের বুদ্ধি ও মেধা সবই আছে। অভাব শুধু নিরলস পরিশ্রমের।'।

পরবর্তী প্রজন্মকে শ্রমনির্ভর করে তোলা এবং শ্রমানন্দই যে সবচেয়ে বড় আনন্দ তা সন্তানের চেতনায় গভীরভাবে গোঁথে দেয়ার ওপর জোর দেন গুরুজী। এজন্যে 'কম কাজ মানে ভালো থাকা' কিংবা 'শ্রমে অনেক কষ্ট, আমি কষ্ট করেছি, সন্তানকে যেন কষ্ট করতে না হয়' ইত্যাদি বহুল প্রচলিত ভ্রান্ত বিশ্বাস থেকে বেরিয়ে আসার আহ্বান জানান তিনি। গুরুজী বলেন, সন্তান যদি কৈশোরে, তারুণ্যে, যৌবনে কষ্ট ও পরিশ্রম সহিষ্ণু না হয়, সব বিষয়ে স্বাবলম্বী না হয় তবে এ কষ্ট তাকে বাবা-মায়ের মৃত্যুর পর বা বৃদ্ধ বয়সে করতে হবে। তাই সন্তানকে 'এ প্লাস' পাওয়ানোর সাথে সাথে তাকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলতে হবে।

১০ম বছরে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ॥ ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া বসুন্ধরা গ্র্যান্ড সিটি হলে

রমজান মাসে দশম বছরে পা রাখছে 'কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন'। আগামী ৫ থেকে ১১ সেপ্টেম্বর কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হল, কাকরাইলের মেডিটেশন হল, মিরপুর সেন্টার এবং উত্তরা ও ধানমণ্ডি শাখায় একযোগে অনুষ্ঠিত হবে সপ্তাহব্যাপী এ কর্মসূচি। আর এবারই প্রথম আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে গ্র্যান্ড সিটি হল, বসুন্ধরা সিটি বেইজমেন্ট লেভেল-২, পাটুপথে, ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর।

১৯৯৯ সাল থেকে প্রতিবছরই রমজান মাসে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। যেকোনো কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েটই এতে অংশ নিয়ে কোরআনের মর্মার্থ উপলব্ধি করতে পারেন। একটানা ৭ দিন প্রতিদিন সাড়ে ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪৫ ঘণ্টায় মৌনতা ও ধ্যানের স্তরে তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়াসহ অংশগ্রহণ ফি : সাধারণ ৭০০ টাকা, শিক্ষার্থী ৫০০ টাকা। শুধু আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ ফি : সাধারণ ৬০০ টাকা, শিক্ষার্থী ৪০০ টাকা।

ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস
বেড়ে গেছে আমার

-শ্যুটার আসিফ



আন্তর্জাতিক পদকপ্রাপ্ত শ্যুটার আসিফ হোসেন খান কোয়ান্টাম মেথডের ২৭৩তম ব্যাচে অংশ নিয়ে হারানো ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলেন। শেষদিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে নিজেই স্বীকার করলেন, তার ছিলো ধৈর্যের অভাব। ৪০ ঘণ্টা মেডিটেশন ক্লাসে বসে থাকা তার কাছে ছিলো অসম্ভব। অথচ দিনে ১০ ঘণ্টা করে ক্লাসের সময় মনোযোগী শিক্ষার্থীর মতো পার করেছেন আসিফ। বললেন, আমার ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেছে।

২৭২ ব্যাচে কোর্স করে যাওয়া ক্রিকেট দলের অধিনায়ক মোহাম্মদ আশরাফুলের পরামর্শে এ কোর্সে অংশ নেন আসিফ। নানা প্রতিকূলতায় মানসিকভাবে একসময় ভেঙে পড়েছিলেন তিনি। ধূলো জমেছিলো প্রিয় রাইফেলে। সেই ধূলো আর মনের ধূলো একসাথে ঝেড়ে আবার উঠে দাঁড়ানোর সাহস পেয়েছেন তিনি।

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স এখন দুই দিনে

আগস্ট মাসেই নতুন আঙ্গিকে গুরু হচ্ছে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স। ২ দিনে ২০ ঘণ্টার এ কম্প্যাক্ট কোর্স আত্ম নিরাময়, অন্যকে নিরাময় এবং অতিচেতনা বা অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা অর্থাৎ অন্যের সম্পর্কে বোঝা ও বলার শক্তি অর্জনের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবে।

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের ১ম ব্যাচের ক্লাস অনুষ্ঠিত হবে ২২ ও ২৩ আগস্ট, গুরু ও শনিবার সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত, ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। সকল থ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে সাধনার পথকে আরো প্রশস্ত করতে পারবেন। পর্যায়ক্রমে ঢাকার বাইরেও এ কোর্স অনুষ্ঠিত হবে।

শিক্ষকতাই তার আবাল্যের পরিচয়। ক্লাস টেনে পড়ার সময় নিজের হাত খরচ চালাবার উদ্দেশ্যে মাসে ৬০ টাকা বেতনের টিউশনি দিয়ে যে শিক্ষক জীবনের শুরু, সে শিক্ষকতাই এখন তার ধ্যান-জ্ঞান-জীবন সবকিছু। তিনি ইমপিরিয়াল কলেজের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক। ১৩ বছর আগে মাত্র ৫টি কক্ষ নিয়ে যার যাত্রা শুরু আজ তা অর্ধশত কক্ষসমৃদ্ধ ৩৫ হাজার বর্গফুটের এক সুপারিসর ক্যাম্পাস। ছাত্র সংখ্যা ২৫০০। শুধু ভালো রেজাল্ট নয়; সুস্থ সংস্কৃতি ও খেলাধুলা চর্চা, মূল্যবোধের অনুশীলন এবং সমাজ সচেতনতামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের জন্যে কলেজটি ইতোমধ্যেই সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। এ সাফল্যের রূপকার অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক। বুলেটিনের এবারের সাক্ষাতকার প্রতিবেদনে তিনি বলেছেন তার জীবন, জীবনবোধ, উপলব্ধি আর স্বপ্নপূরণের কথা।

অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক শিক্ষকতাই যার আবাল্যের পরিচয়

তিনি ছিলেন ৭ ভাই-বোনের মধ্যে সবার ছোট। পরিবারের ভরণ-পোষণ আর সংসার সামলানোর ব্যস্ততার পর বাবা-মায়ের বাড়তি কোনো মনোযোগ পাওয়ার সুযোগ তার ছিলো না। সীমান্তবর্তী যে মফঃস্বল শহরে তার বেড়ে ওঠা সেখানে তখন ড্রাগস আর চোরচালানের রমরমা ব্যবসা। তারুণ্যে জড়িয়ে পড়লেন রাজনীতিতেও। এতকিছুর পরও কেমন করে যেন বিপথগামিতাকে এড়িয়ে জীবনের হালটা ঠিকই ধরে রাখলেন।

মফঃস্বল ছেড়ে উচ্চ শিক্ষার জন্য চলে এলেন ঢাকায়। নিজের খরচের সংস্থান নিজেকেই করতে হলো। ভালো ছবি আঁকতে পারতেন। পত্রিকায় লেখালেখি, ছবি আঁকা আর টিউশনি করে যা উপার্জন করতেন তাতে খরচ মিটিয়ে সুযোগ পেলে মাকেও এটা-সেটা কিনে দিতেন। এমনকি পয়সা জমিয়ে একবার ভারত থেকেও ঘুরে এলেন।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইংরেজিতে মাস্টার্স করার পর সবাই ভেবেছিলো সরকারি চাকুরে বাবার পদাংক অনুসরণ করে তিনিও সরকারি কর্মকর্তা হবেন। কিন্তু মাস্টার্সের রেজাল্টের আগেই ঢাকা কমার্স কলেজ প্রতিষ্ঠার প্রক্রিয়ায় সম্পৃক্ত হলেন। আর রেজাল্টের পর সে কলেজেই শিক্ষক হিসেবে যোগ দিলেন। মানুষ গড়ার এ পেশায় এত আনন্দ আর তৃপ্তি অনুভব করলেন যে, এরপর আর অন্য কোনো পেশায় যাওয়ার কথা চিন্তাও করেন নি।



কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত করে প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রীকে এই পরিশীলনের চর্চাই করানো হয়। হয়তো এতে তারা সবাই পারফর্মিং আর্টের দক্ষ কুশীলব হয়ে উঠছে না, কিন্তু মননশীলতায় হয়ে উঠছে কিছুটা হলেও আলাদা।

২৫০০ ছাত্র-ছাত্রীর একটি কলেজ। সাধারণ একটি কলেজে যেখানে প্রতিনিয়ত মারামারি, মিছিল, প্রেম, বাকিতে মাল কেনার বিচার-সালিশি হওয়ার কথা, সেখানে এ কলেজের ১২ বছরের ইতিহাসে এমন একটি ঘটনাও নেই।

মজার ব্যাপার হলো এ কলেজে কোনো মাঠ নেই। কিন্তু এরাই ইন্টার

কলেজ ক্রিকেট টুর্নামেন্টে নটরডেম কলেজকে হারিয়ে জিতেছে চ্যাম্পিয়নস ট্রফি। কিছুদিন আগে ইমপিরিয়ালের ছাত্র-ছাত্রীরা পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে মঞ্চস্থ করেছে রবীন্দ্রনাথের নৃত্যনাট্য 'শ্যামা'। কুশীলব, দর্শক-শ্রোতা দুয়ের প্রশংসায় পঞ্চমুখ হয়েছেন উপস্থিত সবাই।

অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক শিক্ষকতার আনন্দকে যেমন উপভোগ করেন, তেমনি একটি কলেজ-প্রধানের দায়িত্বপূর্ণতাকেও পালন করছেন আন্তরিকতার সাথে। তার মতে উপার্জনের চেয়ে কাজের আনন্দই ক্যারিয়ারে তৃপ্তির উৎস। তার ক্যারিয়ারের প্রথম দিকে নতুন কলেজ গড়ার যে উত্তেজনাকে তিনি কানায় কানায় উপভোগ করেছেন, এখন অনেক উপার্জনেও হয়তো সে আনন্দকে আর পাওয়া যাবে না।

তিনি বলেন, আসলে স্বপ্নই মানুষকে চালিত করে। তিনি যখন ক্লাস প্রি/ফোরের ছাত্র-ঈশ্বরদীতে তার বাড়ির কাছেই এক পীর হুজুরের ওয়াজ মাহফিলে প্রতিবছর দেশ-বিদেশ থেকে সমবেত হতেন লক্ষ মানুষ। একবার সমবয়সীদের নিয়ে তিনি গেলেন সেখানে। মাহফিলের বাইরে অস্থায়ী দোকানপাট, লোকজন আর গাড়ির ভিড়। হঠাৎ তাদের নজরে পড়লো একটি সুন্দর গাড়ি। এদের মধ্যে মাহফুজ নামের শিশুটি গাড়িটিকে স্পর্শ করে ডুবে গেলেন শিশু মনের আকাশ কুসুম কল্লনায়। কিন্তু আচমকা এক প্রচণ্ড ধমকে তার ঘোর ভাঙলো। গাড়ির মালিক তাকে ধমকাচ্ছে গাড়িতে হাত দেয়ার জন্যে। অপমান আর কষ্টে বুকটা যেন ভেঙে গেল। মনে মনে একটি স্বপ্নের ছবি এঁকে নিলেন। দুই যুগেরও পরে সেই স্বপ্নপূরণ করলেন, উপার্জনের টাকা জমিয়ে প্রথম সুযোগেই একটি গাড়ি কিনে।

তার স্বপ্ন এখন একাকার হয়ে গেছে তার কলেজের স্বপ্নের সঙ্গেই। ইমপিরিয়াল কলেজ নিজস্ব ভূমিতে, আরো বড় পরিসরে পরিচালিত হবে আরো সুশৃঙ্খল এবং সুযোগ-সুবিধা নিয়ে— এটাই তার স্বপ্ন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭২ ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেছেন তার ছেলে ধ্রুব এবং ৪ সহকর্মীর সঙ্গে। মজার ব্যাপার হচ্ছে বছর পাঁচেক আগেই কোর্স করার জন্যে নাম তালিকাভুক্ত করলেও সময়-সুযোগের অভাবে এতদিন কোর্সে অংশ নেয়া হয়ে ওঠে নি। উল্লেখ্য যে, গত বছরাধিক কাল ধরে ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শিক্ষার্থী কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। অধ্যক্ষ মাহফুজুল হকের পৃষ্ঠপোষকতায় কলেজের ক্যারিয়ার ক্লাব সংগঠক ইমাম উদ্দীন-এর সহযোগিতায় এসব কার্যক্রম পরিচালনা করছেন ফাউন্ডেশনের সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলগণ। ফলে ছাত্র-ছাত্রীদের লেখাপড়ায় উন্নতিসহ নৈতিক ও মানবিক বিকাশেও ইতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করেছে।

অধ্যক্ষ মাহফুজুল হকের মতে, ভোগ এবং বস্তুকেন্দ্রিক আধুনিক জীবন ব্যবস্থার প্রভাবে মানুষের মানসিক সঙ্কট এবং আনন্দের ভাগটা কমে গেছে অনেক। এখনকার কিশোর-তরুণদের জীবনেও পড়েছে এই অস্থিরতা আর উচ্ছৃঙ্খলতার প্রভাব। ধ্যানচর্চা এবং নৈতিক-মানবিক বোধের পুনর্জাগরণের মাধ্যমেই সম্ভব এ বুভুক্ষার অবসান ঘটানো। কোয়ান্টাম মেথড এবং ফাউন্ডেশন সে কাজটিই করেছে। প্রচলিত ধারা থেকে ব্যতিক্রমী পথে চলার প্রত্যয় নিয়ে শুরু হয়েছে যে প্রতিষ্ঠানের যাত্রা, সেই ইমপিরিয়াল কলেজকেও তিনি চান নতুন শতাব্দীর এই নবজাগরণের মিছিলে शामिल করতে।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন



শ্রেণীকক্ষে অধ্যক্ষ মাহফুজুল হক

রবীন্দ্রনাথের শান্তিনিকেতন অধ্যক্ষ মাহফুজুল হকের কাছে এক চির মুগ্ধতার উৎস। ছাত্রাবস্থায় প্রথম যখন শান্তিনিকেতনে যান, তখনই হয়তো এরকম একটি বিদ্যাপীঠ প্রতিষ্ঠার স্বপ্ন মনের মুকুরে আঁকা হয়ে গিয়েছিলো যেখানে ছাত্রছাত্রীরা পুথিগত বিদ্যার্জনের পাশাপাশি হয়ে উঠবে একেকজন মুক্তমনা, পরিশীলিত মানুষ। ১৯৯৫ সালে যখন নতুন একটি কলেজ প্রতিষ্ঠার সুযোগ এলো তখন যেন এ স্বপ্নপূরণের উত্তেজনা কেই অনুভব করলেন।

স্মৃতিক স্তরের এ কলেজটিতে প্রতি বছরের নবীনবরণ অনুষ্ঠানে তিনি নদীর উপমা দিয়ে ছাত্রছাত্রীদের এই বড় স্বপ্নই দেখান। তিনি বলেন, ছোট নদী যেমন বড় নদীতে গিয়ে মেশে তেমনি আজ থেকে তোমাদেরও শুরু হলো বড় নদীর সঙ্গে পথ চলা। কলেজের প্রথম থেকেই বিভিন্ন সামাজিক, সাংস্কৃতিক



আমেরিকান মেদ বাণিজ্য

৩২৭,৬৫,৮৬,৮৬০
কিলোগ্রাম। এটি কোনো
বিশালাকার পর্বতমালা
বা বস্তুর ওজন নয়।
আমেরিকানদের অতিরিক্ত
ওজনের পরিমাণ। অর্থাৎ
বর্তমানে সামগ্রিকভাবে
আমেরিকানদের
মাত্রাতিরিক্ত ওজনের
পরিমাণ দাঁড়িয়েছে ৩২৭

কোটি ৬৫ লক্ষ ৮৬ হাজার ৮৬০ কিলোগ্রাম।
বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, একে আপনি দুভাবে দেখতে
পারেন- আমেরিকার এই ক্রমবর্ধমান মেদস্থলতা
দেখা দেবে জাতীয় দুর্দশা হিসেবে, যার ফলে ক্রমশ
বাড়তে থাকবে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও উচ্চহারে
স্বাস্থ্য বীমার পরিমাণ। কিংবা একে দেখতে পারেন
ব্যবসার একটা বড় সুযোগ হিসেবেও।

চিকিৎসক সমাজ দীর্ঘ অনুসন্ধানে জেনেছেন,
বিশালাকার রোগীর চিকিৎসা মানেই মোটা অঙ্গের
অর্থের ছড়াছড়ি এবং শুধুমাত্র ওজন কমানো ও এ
সংক্রান্ত চিকিৎসায় আমেরিকানরা বছরে ৮২ বিলিয়ন
ডলার অতিরিক্ত ব্যয় করছে। চিকিৎসা সরঞ্জাম
প্রস্তুতকারকরা ইতোমধ্যেই তৈরি করতে শুরু
করেছেন স্বাভাবিকের চেয়ে প্রশস্ত সিটি স্ক্যানার।
শরীরের চর্বির আস্তর ভেদ করে প্রবেশ করতে সক্ষম
ইনজেকশন সিরিঞ্জ, এমনকি বিশালাকার



অ্যাম্বুলেন্সও। আর হাসপাতালগুলোও তাদের
বিশালদেহী মেদস্থল নিয়মিত মস্কেলদের জন্যে
এসবের পসরা সাজিয়ে অপেক্ষা করছে। মেদস্থলতার
এই ভয়াবহ পরিস্থিতি এভাবে এসব সামগ্রীর
উৎপাদক ও প্রস্তুতকারকদের জন্যে সহজ অর্থ
উপার্জনের একটি ভালো উৎসে পরিণত হয়েছে।
পোশাক ডিজাইনাররা তো বটেই, মোটর গাড়ি
প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানগুলোও যুঁকে পড়েছে তাদের
মোটাসোটা মেদবহুল মস্কেলদের সেবায় বিশালাকার
গাড়ি তৈরির কাজে। অবশ্য যখন দেশের ৬৫ ভাগ
পূর্ণবয়স্ক মানুষ শরীরে মাত্রাতিরিক্ত মেদ বহন
করছেন তখন এমনটা হওয়াই স্বাভাবিক। কারণ,
উৎপাদকরাও চিন্তা করছেন ফ্যাশন দুরন্ত চমৎকার
পোশাকটি ভোজার গায়ে লাগবে তো? কিংবা গাড়ির
সিটবেল্ট আসলেই মাপ মতো হবে কি না। টেইন
এমনই একজন মেদস্থল আমেরিকান, ঘুমানোর জন্যে
যার আছে বিশালাকার বিছানা, যার টয়লেট সিটের

ওজন পাঁচশ কিলোগ্রাম এবং গোসলের পর তার
প্রয়োজন হয় একটি বিশাল টাওয়েল। অথচ এসব
সামগ্রীর অস্তিত্ব কিছুকাল আগেও ছিলো দুর্লভ।

আমেরিকার একটি স্বাস্থ্যসেবা পরিচালনা
প্রতিষ্ঠানের একজন ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তা সম্প্রতি
ইউএস নিউজ ও ওয়ার্ল্ড রিপোর্টকে দেয়া এক
সাক্ষাতকারে বলেন, ওজন মাপার জন্যে আগে
হাসপাতালগুলোতে যে স্কেল ব্যবহার করা হতো তার
সর্বোচ্চ সীমা ছিলো ১৬০ কিলোগ্রাম। এখন
প্রয়োজন হচ্ছে ৪৫০ কিলোগ্রাম পর্যন্ত ওজন দেখাতে
সক্ষম ডিজিটাল স্কেল।

শুধু তা-ই নয়, পোশাক বিক্রির ক্ষেত্রেও বদলে
যাচ্ছে পুরনো চিত্র। ১৮ ও তদূর্ধ্ব বয়সী নারীরা
এখন প্রায়শই জামা-কাপড় কিনছেন প্লাস সাইজের।
এর ফলে ২০০৫ সালে আমেরিকায় কেনাকাটার
ক্ষেত্রে ৩২ বিলিয়ন ডলার অতিরিক্ত ব্যয় হয়েছে যা
২০০০ সালের তুলনায় ৪৭ শতাংশ বেশি। একটি
সাম্প্রতিক পরিসংখ্যানে এটি জানা গেছে।

আমেরিকায় এখন পোশাক পরিচ্ছদ ছাড়াও
আয়তনে বাড়ানো হচ্ছে গাড়ির সিটের পরিধি,
অফিসের চেয়ার, এমনকি চার্চে প্রার্থনাকারীদের
বসার জন্যে সংরক্ষিত আসনও। চার্চে যে আসনের
প্রস্থ ছিলো ৪০ সেন্টিমিটার, চার্চ কর্তৃপক্ষের নির্দেশে
এখন তা বাড়িয়ে করা হয়েছে ৫০ সেন্টিমিটার।
তথ্যটি দিয়েছেন চার্চের আসবাব নির্মাতা একটি
প্রতিষ্ঠানের প্রধান নির্বাহী। এছাড়াও বিভিন্ন পর্যটন
স্পটে নির্মিত অবকাশ যাপন কেন্দ্রগুলোও এখন
সাজানো হচ্ছে মেদবহুল পর্যটকদের কথা মাথায়
রেখেই। সেগুলোতে ব্যবহার করা হচ্ছে বিশালাকার
খাট ও আসবাব। শুধু বয়স্কদের বেলায় নয়, ১ থেকে
৬ বছর বয়সী প্রায় ৩ লক্ষ আমেরিকান শিশু বেড়ে
উঠছে মাত্রাতিরিক্ত ওজন নিয়ে।

ডা. আতাউর রহমান
[রিডার্স ডাইজেস্ট, এপ্রিল ২০০৮]

এসএসসি'তে শিশুকাননের ও শিক্ষার্থী

মুরং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রথম এ-প্লাস



শিশুকাননের ও কৃতী শিক্ষার্থী থংইয়া, নানওয়াই ও সুমথং

বান্দরবানের অরণ্য জনপদের ও মুরং কিশোর পুরো
সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রথম এসএসসিতে এ প্লাস
পেয়েছে। কোয়ান্টাম শিশুকাননের এই ও
শিক্ষার্থীকে নিয়ে বান্দরবানের লামায় আনন্দ উৎসব
হয়েছে। তাদের নিয়ে আদিবাসী সম্প্রদায় এবং
স্কুলের শিক্ষার্থীরা বিজয় র্যালি করেছে।

তাদের মধ্যে সুমথং মুরং ও থংইয়া মুরং
পেয়েছে এ প্লাস এবং নানওয়াই মুরং পেয়েছে এ।
বান্দরবানের নোয়াপাড়া নামের অন্তঃসর এলাকায়
তাদের জন্ম। শিশুকাননের তৃতীয় শ্রেণী থেকে অষ্টম

শ্রেণী পর্যন্ত পড়তে পড়তেই তারা প্রমাণ করে
সুযোগ পেলে অন্তঃসর পাহাড়ি সন্তানরাও রাখতে
পারে কৃতিত্বের স্বাক্ষর। সুমথং এখন ইঞ্জিনিয়ার
আর থংইয়া ডাক্তার হওয়ার স্বপ্ন দেখে। নানওয়াই
ব্যবসায় প্রশাসনে উচ্চশিক্ষা নিতে চায়। ৫ম
শ্রেণীতে সরকারি বৃত্তি পেয়ে স্বপ্নকে বাস্তব রূপ
দিতে শুরু করেছিলো থংইয়া ও নানওয়াই।

২০০১-এর ফেব্রুয়ারিতে কোয়ান্টাম
শিশুকাননের তৃতীয় শ্রেণীতে ভর্তি হয় তারা।
সেখানে অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত পড়ার পর ২০০৬ সালে
তাদেরকে ভর্তি করা হয় রাজশাহী মুসলিম উচ্চ
বিদ্যালয়ে। সেখান থেকেই এসএসসি দেয় তারা।

সুমথং মুরং চার ভাই এক বোনের মধ্যে সবার
বড়। সে ছাড়া তার পরিবারের আর কেউই
লেখাপড়া করে না। জুমচাষী বাবার আয়ে চলে
তাদের সংসার। সুমথং-এর ফুফাত ভাই থংইয়া
মুরং। পাঁচ বোন, এক ভাইয়ের মধ্যে সে তৃতীয়।
তার কোনো বোনই লেখাপড়া করে না। নানওয়াই-
এর বাবা মারা যান ১৯৯৭ সালে। তারা রাজশাহী
মুসলিম স্কুলেও ১০ম শ্রেণীতে ফাস্ট, সেকেন্ড এবং
থার্ড বয় ছিলো। ফলাফলের খবর শুনে পুরো
কোয়ান্টাম পল্লী মেতে ওঠে উৎসবে। ড্রাম, বাঁশি
বাজিয়ে শোভাযাত্রা নামে পাহাড়ি রাস্তায়।

কোয়ান্টাম হিলিং-এর সাফল্য

পাওনা টাকা ফিরে পেলেন মেহেদী

একজনের সঙ্গে যৌথ ব্যবসার
কিছু টাকা পেতেন ব্যবসায়ী
মেহেদী হাসান। দুবছরের
ব্যবসা গুটিয়ে ইটালী যাওয়ার
উদ্যোগ নেন তিনি। কিন্তু
পাওনা টাকা আর আদায় হয়
না। ঘুরতে ঘুরতে বছর শেষ।
এদিকে ভুল ঠিকানায় চলে
গিয়েছিলো ইটালী যাওয়ার স্পন্সরশিপের কাগজ।
হিলিং-এ নাম দিয়ে সে কাগজ ফিরে পেলেন।



পাওনা টাকা আদায়েও হিলিং-এ নাম দিলেন
১২ সপ্তাহের জন্যে। ইতোমধ্যে ইটালী যাওয়ার
দিনক্ষণও চূড়ান্ত। হিলিং শেষ হওয়ার দিন ফোন
করলেন সেই ভদ্রলোককে। বললেন, ভাই আমি
তো ইটালী চলে যাচ্ছি। টাকার কি হলো? উনি
বাসায় যেতে বললেন। সেখানে পুরো ৫ লাখ ২৪
হাজার ২৯০ টাকার চেক বুঝে পেলেন মেহেদী
হাসান। আবার বামেলা বাঁধলো পাসপোর্ট নিয়ে।
যথারীতি হিলিং-এ সদকা দিলেন তিনি। অবশেষে
২৭ জুলাই যাত্রা করলেন ইটালীর উদ্দেশ্যে।
[মেহেদী হাসান, ব্যবসায়ী, ২৪৪ ব্যাচের গাজুয়েট]

দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন আর নিরাময় লাভের অভূতপূর্ব সম্মিলন

দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে এবং আত্মশক্তিকে জাগিয়ে তোলার কৌশল আয়ত্ত করে সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তি পাওয়া সম্ভব। সম্ভব আপাত অসম্ভব যেকোনো যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে পাওয়ায় পরিণত করা— সাফল্যকে মুঠোবন্দী করা।

গত ১৫ বছর ধরে ছড়িয়ে দেয়া এ সত্যকে জোয়ারের প্রবল প্লাবনের মতো বিস্তৃত করে এবার আরো উচ্চকিত করলো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৭৩ তম ব্যাচ। কাকরাইলের ইস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি) হলে ৪ থেকে ৭ জুলাই অনুষ্ঠিত এ কোর্স ছিলো এযাবত অনুষ্ঠিত কোর্সের মধ্যে বড়। জীবনের নানা ক্ষেত্রে নানা ধরনের অর্জন নিয়ে ফিরে গেছেন বর্ণাঢ্য এ কোর্সের অংশগ্রহণকারীরা।

প্রশান্তি সাফল্য প্রাচুর্য আর নিরাময়ের বাণী ছড়িয়ে যে ‘মন নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি’ হাজার হাজার মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিয়েছে সেই কোয়ান্টাম মেথড এখন অতিক্রম করছে খাল থেকে নদীমুখ, নদী থেকে সাগরের মোহনা। মেডিটেশন হলের স্বল্প পরিসর ডিঙিয়ে ছড়িয়ে পড়ছে বিশাল মিলনায়তনে। পৌছে যাচ্ছে পরিবর্তন আকাঙ্ক্ষী হাজারো মানুষের কাছে। আলোকায়ন, পরিচিতি সভাসহ আরো অনেক মাধ্যমে তারা এখন আত্ম আবিষ্কারের ‘কোয়ান্টাম বার্তা’ পেয়ে যাচ্ছেন। ১৫ বছর আগে দেখা সমৃদ্ধ বাংলাদেশের স্বপ্ন ‘মনছবি’ এখন যেন পূর্ণতার দিকে এগিয়ে যাচ্ছে। এ ব্যাচে ছিলো দেহে তরুণ এবং মনে তরুণদের বিপুল উপস্থিতি। তাদের আত্মনির্মাণ ও আত্মবিকাশের মাধ্যমে জাতীয় সমৃদ্ধিতে অংশ নিয়ার আকুলতা স্বপ্ন পূরণেরই ইঙ্গিত দেয়।

পরীক্ষিত, যাচাই ও চর্চার কষ্টপাথরে বহু আগেই উত্তীর্ণ এ মেথডকে মুক্তির পথ হিসেবে নিয়ে নতুনভাবে বাঁচতে শিখছেন অসংখ্য মানুষ। ২৭৩ তম

ব্যাচ এর বড় প্রমাণ।

শিক্ষার স্বীকৃত পদ্ধতি হলো, শিক্ষার্থী কম হলে শেখার মান বাড়ে। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্স প্রচলিত সে ধারণাকে বদলে দিয়েছে। মেডিটেশন ক্লাসে শিক্ষার্থীর সংখ্যা যত বাড়ছে, সাফল্য নিরাময় প্রশান্তির ধারাও তত বেগবান হচ্ছে। বেশি সংখ্যক মানুষ অংশ নেয়ার ইতিবাচক শক্তির প্রভাব বলয় ছড়িয়ে পড়ছে সর্বত্র। ফলে ২০ বছরের ঘুমের সমস্যা নিয়ে এসে প্রথম দিন শেষেই ঘুমাতে পারা, পুরনো ব্যাকপেইন, আর্থ্রাইটিসসহ বিভিন্ন সমস্যার সমাধান পাওয়ার ঘটনা স্বাভাবিক ঘটনায় পরিণত হচ্ছে। প্রচলিত চিকিৎসার সীমাবদ্ধতায় অসহায় বোধ করা মানুষ মেডিটেশনের ওপর নির্ভর করতে শুরু করেছেন পূর্ণ মাত্রায়।

৬৪ বছর বয়সী অবসরপ্রাপ্ত স্কুল শিক্ষক আব্দুল হাদী সিদ্দিকী। কোর্সের প্রথম দিন এসেছিলেন এক জোড়া ক্রাচে ভর দিয়ে। বাত ব্যথার কারণে গত ৫/৭ মাস ধরে তার এ অবস্থা। দ্বিতীয় দিন ক্রাচে চেপে এলেও ফিরেছেন ক্রাচ দুটোকে হাতে তুলে নিয়ে। তৃতীয় ও চতুর্থ দিন এসেছেন ক্রাচগুলোকে বাসায় রেখে। সবাইকে অবাক করেছে তার এ নিরাময়। যিনি সিঁড়িতে এক পা রাখলে ব্যথায় চোখে পানি এসে যেতো সেই যাটোর্ধ্ব তরুণ হাসিমুখে ধীর লয়ে ভেঙেছেন সিঁড়ির ধাপ।

১৫/১৬ বছর ধরে বাত ব্যথায় আক্রান্ত লুৎফুনুসা খাতুন। বছর ছয়েক আগে হয়ে যান প্যারালাইজড। দীর্ঘদিন বঞ্চিত হয়েছেন ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়া থেকে। কোর্সের ২য় দিনেই দাঁড়িয়ে রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পেরে আনন্দাশ্রুতে ভাসেন তিনি। শুধু তিনিই নন, বিশিষ্ট মানবাধিকার নেত্রী আডভোকেট সালমা আলীসহ আরও অনেক মহিলা দীর্ঘদিন পর নিজেদের হাত, পা ও গিটের ব্যথা ও যন্ত্রণাকে জয় করে ঠিকমতো রুকু-সিজদাসহ নামাজ পড়েছেন। কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করেছেন প্রষ্টাকে আর প্রাণভরে দোয়া করেছেন গুরুজীর জন্যে।

জন্মকালীন ত্রুটির কারণে ছোটবেলা থেকেই হাঁটতে এবং কথা বলতে খুব সমস্যা হয় তুহিনের। হাঁটার সময় হাত-পা বাঁকিয়ে হাঁটতে হয়, অনেকে শারীরিক প্রতিবন্ধী বলেও ভাবে। কথা স্পষ্ট করে বলতে পারেন না এ যুবক। জড়িয়ে যায়। আসলে এটি



আব্দুল হাদী সিদ্দিকী কোর্সের প্রথম দিন এসেছিলেন দুই ক্রাচে ভর করে। ক্রাচ দুটো হাতে নিয়ে ৪র্থ দিন বাড়ি ফিরে গেলেন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মতো

মস্তিষ্কের সমস্যা। তুহিন নিজেও সেটা জানেন। এ-ও জানেন, চিকিৎসাসাশ্ত্র এখনও এ সমস্যার সমাধান দিতে অপারগ। নিজের নিরাময় নিজে করার সফল পদ্ধতি আয়ত্ত করতে পেরে ৪ দিনের মাথায়ই অনেক ভালো অনুভব করেন তিনি। নিজেই বুঝতে পারেন হাঁটা ও বলার ক্ষেত্রে সমস্যা অনেকখানি কমে গেছে।

লক্ষণ সরকার শিশিরের পেটে ও কোমরে ব্যথা। ৭/৮ বছর আগে গাড়ির নিচে ঢুকে যন্ত্রাংশ ঠিক করার সময় হঠাৎ করেই প্রায় পুরো গাড়ির ভার নেমে আসে শরীরের ওপর। এ দুর্ঘটনার পর থেকে এখন পর্যন্ত পেট ও কোমরের ব্যথা তার সঙ্গী। পেটের ব্যথাটা সাধারণত রাতে হয় এবং মাত্রা এত বেশি হয় যে, ঘুমাতে পারেন না তিনি। পেটের ভেতর ডান থেকে বামে ঘুরে বেড়ায় এ ব্যথা। এছাড়াও ছিলো হজমের সমস্যা। কোলকাতা, মাদ্রাজের নামী-দামী চিকিৎসকের কাছে গিয়েছেন। খেয়েছেন এবং খাচ্ছেন অনেক ওষুধ। তবু ব্যথা যায় নি। এ কোর্সের ৩য় দিন আত্ম নিরাময়ের মেডিটেশনে অংশ নিয়ে অনেক সুস্থ বোধ করতে থাকেন। সেদিন রাতে ভালো ঘুম হয় তার। আর ৪র্থ দিন আসেন পেট ব্যথাকে বাইরে ফেলে রেখে।

বছরখানেক ধরে ডান ফুসফুসে ক্যান্সার হয়ে বেড়াচ্ছেন ব্যবসায়ী খলিলুর রহমান। ভারতে গিয়ে নিয়েছেন কেমোথেরাপি। শারীরিক অসুস্থতার জন্যে ব্যবসাপাতি দেখাশোনা করতে পারছেন না ঠিকমতো। কোর্সে এসে তিনি পেয়েছেন নতুন উদ্যম। ক্যান্সারকে জয় করার প্রবল আত্মবিশ্বাস নিয়ে তিনি ফিরে গেছেন।

সাংবাদিক দুলাল খান প্রায় ৯ বছর আগে এক দুর্ঘটনায় চোট পেয়েছিলেন ডান হাঁটু এবং কোমরে। হাঁটতে সমস্যা হতো তার। প্রাকৃতিক কাজ সারার জন্যে ব্যবহার করতে হতো উঁচু কমোড। কোর্সের চতুর্থ দিন মিলনায়তনে পৌছাতে দেরি হয়ে যাওয়ায় সেই দুলাল খানই দৌড়ে দৌড়ে সিঁড়ি ভেঙে উঠলেন স্বাভাবিক, সুস্থ তরুণের মতো। জানালেন তিনি এখন অনেক স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছেন।

মো. আলী খান রুম্মানের সমস্যা ছিলো পেটে। চিকিৎসা পরিভাষায় যেটা আইবিএস নামে পরিচিত। নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো তাকে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে ওষুধ খাওয়া ছেড়ে দেন তিনি। শারীরিকভাবে প্রায় সুস্থ অনুভব করছেন এখন।



নতুন ভেন্যুতে কোর্সে অংশগ্রহণকারী ও রিপটারদের একাংশ

২৭৩ তম ব্যাচের টুকটাকি

হারানো চেক ফিরে পাওয়া

পেটেন্টস ডিজাইন এন্ড ট্রেড মার্কস অধিদপ্তরের কর্মকর্তা আবদুল জলিল ব্যক্তিগত খরচের জন্যে ৬ হাজার টাকার একটি চেক লিখে পকেটে রাখেন, ২৭৩ তম কোর্সের আগের দিন বৃহস্পতিবার। সেটি কখন পকেট থেকে পড়ে যায় টের পান নি। কোর্সের ২ দিন কেটে গেল। তৃতীয় দিন, রোববার দুপুরে ক্লাসের বিরতির সময় এক অচেনা নম্বর থেকে ফোন এলো— যিনি চেকটি পেয়েছেন তার ফোন। জানা গেল, অদ্রলোক চেকটি পেয়ে ব্যাংক থেকে ঠিকানা ও ফোন নম্বর সংগ্রহ করেছেন। পরে নিজেই হলে এসে সেটি ফেরত দেন। অথচ চেকটি ব্যাংক দিলে টাকা তুলতে পারতেন তিনি। আবদুল জলিল বললেন, সীমিত আয়ের চাকরিজীবী আমি। মেডিটেশনে বসে দোয়া করেছি। আমার কিছুটা ক্ষতি হয় হোক, যে পায় তার যেন উপকার হয়!

লাইন দিয়ে বক্তৃতা শোনা

নতুন ভেন্যুতে এবারের কোর্সটি নতুন এবং রিপোর্টার মিলিয়ে বেশ প্রাণবন্ত মনে হয়েছিলো। একটি দরজা দিয়ে প্রবেশের ব্যবস্থা থাকায় ঢোকার এবং বেরবার সময় দীর্ঘ লাইন পড়ে যায়। লাইনে দাঁড়ানো এক তরুণ অংশগ্রহণকারী বললেন, বক্তৃতা শুনতে এসেছি, তারপরও এত বড় লাইন। এ কোথায় এলাম!

২০ বছর পর শান্তির ঘুম

শেষ দিন বিকেলে অংশগ্রহণকারীরা মঞ্চ উঠে তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করেন। বক্তব্য শেষ হলে এক অংশগ্রহণকারী এসে ধরলেন কোয়ান্টিয়ারকে। ‘ভাই আমি তো নাম দিলাম, আমাকে তো ডাকলো না!’ তাকে জানানো হলো, অগ্রহী বক্তা বেশি হওয়ায় লটারিতে নাম বাছাই করা হয়েছে। তিনি দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বললেন, আহা, ২০ বছর পর শান্তিতে ঘুমালাম, সেটাও সবার সামনে বলতে পারলাম না!

ক্রাচ নিয়ে ঢোকা যাবে না

প্রথম দিন তাকে বিনীতভাবে বারণ করা হয়েছিলো। তারপরও দ্বিতীয় দিন যখন অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক আব্দুল হাদী সিদ্দিকী বাত ব্যথার কষ্ট নিয়ে ক্রাচে ভর দিয়ে এলেন, তখন এক কোয়ান্টিয়ার হাসতে হাসতে নিয়ে নিলেন তার ক্রাচ। তিনি বুঝলেন— ক্রাচ ছাড়াই তাকে হাঁটতে হবে। আশ্চর্য! সেদিনই তিনি বাসায় ফিরলেন ক্রাচজোড়াকে হাতে বুলিয়ে। মন জ্বলে ওঠা মাত্রই সচল হয়ে উঠলো প্রায় অচল দুটি পা।

মধ্যাহ্ন ভোজন নাকি বনভোজন?

অংশগ্রহণকারীদের দুপুরের খাবার স্থান ছিলো ২য় তলার নির্মাণাধীন হল রুমে। মেঝেতে বিছানো চাদরে ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে বসে মধ্যাহ্ন ভোজনকে রীতিমতো বনভোজনে পরিণত করেছিলেন তারা। কেউ পরিবার নিয়ে, কেউ বন্ধু-বান্ধব পরিচিতজনকে নিয়ে বসেছিলেন আলাদা আলাদাভাবে। যে আনন্দ, ফুর্তি নিয়ে খাওয়া-দাওয়া চলছিলো তাতে হঠাৎ বাইরে থেকে আসা যে-কারও পক্ষে বনভোজন মনে করাই স্বাভাবিক।

মাসখানেক ধরে জ্বর ও প্রচণ্ড মাথা ব্যথায় ভুগছিলেন দশম শ্রেণীর ছাত্রী শারমীন আক্তার সুইটি। ব্যথার যন্ত্রণায় চোখ দিয়ে অনবরত পানি ঝরতো। উপসর্গ দেখে চিকিৎসক বললেন, সাইনুসাইটিস। যত দ্রুত সম্ভব অস্ত্রপচার করতে হবে। নইলে জটিলতা আরো বাড়বে। ৩ জুলাই অস্ত্রপচারের তারিখও নির্ধারিত হয়ে যায়। এ-সময় প্রতিবেশী এক ভদ্রমহিলার পরামর্শে এ কোর্সে এসে সাইনুসাইটিস থেকে তিনি পরিত্রাণ পান। সুইটি নিজেই বিস্মিত যে, কোর্সে সারাদিন শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ঘরে থেকেও ঠাণ্ডায় কোনো সমস্যা হয় নি। হয় নি মাথা ব্যথাও। কোর্সের ৪ দিন ওষুধ খান নি তিনি। ঝরঝরে অনুভূতি নিয়ে ফিরে গেছেন বাসায়।

১০/১২ বছর ধরে অর্থাইটিস সমস্যায় ভুগছেন দিপালী চৌধুরী। অধ্যাপক-চিকিৎসক বলে দিয়েছেন, আজীবন ব্যথা থাকবে। কখনো বাড়াবে, কখনো একটু কমবে। কিন্তু একদিনের জন্যেও ওষুধ ছাড়া যাবে না। যুক্তরাজ্যের চিকিৎসকেরাও তাকে দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসার পরামর্শ দিয়েছেন। ব্যথা যখন তীব্র হয়েছে, ফুলে গেছে হাত-পা, তখন সিরিঞ্জ দিয়ে বাড়তি পানি বের করে নেয়া হয়েছে। ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় ব্লাড সুগার বেড়ে গেল। শারীরিক এ অবস্থার ভেতরেই কোর্সে এলেন তিনি। প্রথম দিন শিথিলায়ন মেডিটেশন করে বেশ আরাম অনুভব করেন তিনি। ব্যথার অনুভূতিও কমে যায় অনেক। ওষুধ ছাড়াই এখন তিনি অনেক ভালো আছেন।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শান্তি ও সংঘর্ষ বিভাগের সহকারী অধ্যাপক এ.টি.এম. আব্দুল্লাহেল শাকী। সম্প্রতি বিশ্ববিদ্যালয়ে সংঘটিত এক ঘটনায় তার ওপর নানামুখী চাপ আসে। যে কারণে মানসিকভাবে মারাত্মক বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন তিনি। টানা ১৯ দিন একফোঁটা ঘুম হয় নি তার। কোর্সে এসে তার সমস্যা কেটে গেছে। পেয়েছেন প্রশান্তির পরশ।

প্রশান্তি পেয়েছেন ফারজানা ইয়াসমিন রিনিও। নেতিচিন্তার আচ্ছন্নতা থেকে মুক্তি পেয়েছেন তিনি। প্রবল বিশ্বাস জন্মেছে, আজীবন ইতিবাচক চিন্তায় নিমগ্ন থাকার। কুমিল্লা থেকে আসা এ স্কুল শিক্ষক নিজের কাছে প্রতিজ্ঞা করেছেন, বাবা-মাকে আর কোনো কষ্ট না দেয়ার। সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, মৃত্যু নিয়ে আর না ভাবার— বাকি জীবনকে পুরোপুরি, প্রতি মুহূর্তে উপভোগ করার।

মো. ইমরানুর রহমান ইমন প্রায় বছর বিশেক ঠিকমতো ঘুমাতে পারেন নি। স্নায়বিক কিছু সমস্যা ছিলো। ছিলো নাভাসনেসও। অনেক চিকিৎসকের কাছ থেকে ফিরে শেষে শরণাপন্ন হন এ কোর্সের। কোর্সে অংশ নেয়ার পর কেটে যায় ঘুমের সমস্যা। এখন ঠিকমতো ঘুমাতে পারছেন তিনি।

কৃষি ব্যাংকের কর্মকর্তা হামিদুর রহমান ছেড়ে দিয়েছেন সিগারেট। অন্যকে ক্ষমা করতে পারছেন, যা তার কাছে আগে অকল্পনীয় ছিলো। কমিয়ে ফেলতে পারছেন রাগ এবং অভিমানও।

জাতীয় শুটিংর আসিফ কোর্স থেকে পাওয়া শিক্ষা কাজে লাগাবেন ক্রীড়া ক্ষেত্রে। দারুণভাবে উজ্জীবিত আসিফ মনে করেন তার পক্ষে এবং বাংলাদেশের আরো অনেক তরুণের পক্ষে সম্ভব দেশের জন্যে সম্মানজনক সাফল্য ছিনিয়ে আনা। ক্রীড়াঙ্গনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই প্রয়োজন মেডিটেশন। প্রতিটি খেলোয়াড়ের জন্যেই জরুরি এ কোর্সের শিক্ষা— কোর্সের ৪র্থ দিন আসিফের উপলব্ধি ছিলো এমন। সাফল্যের পথ খুঁজে পেয়ে প্রবল আত্মবিশ্বাসে ভরপুর আসিফ মনে করেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে কাউকে মনোনীত করে পাঠানো উচিত শুটিং ফেডারেশনে, যাতে তিনি নিয়মিত শুটিংরদের মেডিটেশনের প্রশিক্ষণ দিতে পারেন।

নরসিংদী থেকে আসা আইনজীবী অ্যাডভোকেট মামুন-অর-রশীদের কিছু সমস্যা ছিলো। পুলিশের বন্ধ গাড়ির (প্রিজন ভ্যান) ছোট্ট জানালা দিয়ে চেয়ে থাকা অসহায় মানুষের চোখ তাকে খুব কষ্ট দিত। এ বিষয়টি গণ্ডি ফাটল তার মনের গভীরে। বন্ধ কোনো জায়গায় তিনি থাকতে পারেন না। লিফটে উঠতে পারেন না। দমবন্ধ হয়ে আসে তার। ২৭২ ব্যাচে কোর্স করে যাওয়া জীবর অনুপ্রেরণায় ২৭৩ ব্যাচে আসেন কোর্স করতে। প্রথমে সংশয় ছিলো, ভীতি ছিলো— কীভাবে এক নাগাড়ে এতটা সময় বন্ধ একটি ঘরে কাটাবেন। কিন্তু প্রথম দিন থেকেই কোনো সমস্যা ছাড়া তিনি ৪ দিনের পুরো সময়টা সেই ‘বন্ধ’ ঘরেই কাটাতে সক্ষম হন। ছিলো পেশাগত এবং আর্থিক কিছু সমস্যাও। দ্বিতীয় দিন থেকেই তিনি ঝেড়ে ফেলতে শুরু করেন মনের সব দূশ্চিন্তা। মনের ভার সব হালকা করে দারুণ উচ্ছ্বসিত অবস্থায়, উৎফুল্ল মনে সম্পন্ন করেন কোর্স।

বাবার ব্যবসায় সত্য যোগ দেয়া মাহবুবের রাতে ঠিকমতো ঘুম হতো না। ধৈর্য ছিলো কম। ব্যবসা সামলে এখন তিনি ঠিকমতো ঘুমাতে পারছেন। অনেক প্রশান্ত অনুভব করছেন নিজেকে।

এরকম আরো অজস্র উদাহরণ রয়েছে ২৭৩ তম ব্যাচে। যারা শারীরিক বা মানসিকভাবে বিপর্যস্ততার হাত থেকে উদ্ধার পেয়েছেন। পেয়েছেন নতুন জীবনের দিক-নির্দেশনা। আত্ম উপলব্ধির পাশাপাশি দেশপ্রেম ও মানবতার মহান বাণী ছুঁয়ে গেছে সকলের হৃদয়। শেষদিন মঞ্চ উঠে তারা প্রকাশ করেন তাদের অনুভূতি।

শতাধিক ব্যক্তি অংশ নিয়েছেন পরিবারের কোনো না কোনো সদস্যকে সাথে নিয়ে। যা থেকে বোঝা যায় এ কোর্স থেকে মানুষ কতটা উপকৃত হচ্ছে। রুমনের মতো অনেকেই ছিলেন যারা আগে কোর্স করেছেন, এবার নিয়ে এসেছেন মা-বাবা কিংবা পরিবারের অন্য কোনো সদস্যকে।

সমাপনী বক্তব্যে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, ‘যে শক্তি আপনি আজ অনুভব করছেন সেটা আপনার মধ্যেই ছিলো। একে আটকে রেখেছিলো দ্রাস্ত বিশ্বাসের শিকল।’ গুরুজী এ শৃঙ্খল ভেঙে মুক্তির বাণী ছড়িয়ে দেয়ার জন্যে সকলের প্রতি আহ্বান জানান। তিনি বলেন, একা একা সুখে থাকা সম্ভব নয়। এজন্যে সম্ভব বন্ধ থাকতে হবে, সৃষ্টির সেবা করতে হবে।

প্রতিবেদক : মারুফ ইবনে মাহবুব



কোর্সে অংশ নেন চাকমা সম্প্রদায়ের ৬ সদস্য

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : প্রত্যেক বাবা-মা-ই চায় সন্তান সুসন্তান হিসেবে গড়ে উঠুক। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত কোনো কোনো সময় তা হয় না। তখন পিতা-মাতার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে সন্তান সুসন্তান হয়ে বেড়ে উঠুক এটা চাওয়া আর সন্তানকে উপযুক্ত করে লালন করা— এ দুয়ের মধ্যে আকাশ-পাতাল তফাত। আর এ দুর্ভাগ্যের গুরু বিয়ের প্রথম দৃষ্টিভঙ্গি থেকেই। অর্থাৎ একসময় বিয়ের প্রধান বা একমাত্র উদ্দেশ্য ছিলো বাবা-মা হওয়া। কিন্তু এখন অধিকাংশ দম্পতির দৃষ্টিভঙ্গি হলো বিয়ের পর প্রথম দু-চার বছর টোনাটুনির মতো ঘুরে বেড়াই, আনন্দ ফুটি করি, তারপর দেখা যাবে। ঘটনাচক্রে যদি এর অন্যথা হয় এবং অনিচ্ছা সত্ত্বেও সন্তানের আগমনকে মেনে নিতে হয় তখন যে সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়, সে জন্মায় মানসিক অনিশ্চয়তা আর অস্থিরতা নিয়ে। হয়তো এর প্রভাব থেকে সে আর মুক্ত হতে পারে না।

কারণ ভূমিষ্ঠ হওয়ার আগে জ্ঞান থেকেই পারিপার্শ্বিক পরিবেশ এবং অনুভূতি দিয়ে যে শিশুর চেতনা, মনস্তত্ত্ব ইত্যাদি প্রভাবিত হয়, এটা এখন এক গবেষণাগার সত্য। তাই সমাজ বদলের পালায় বিয়ের দৃষ্টিভঙ্গিতেও যখন থেকে এ পরিবর্তন এসেছে তখন থেকেই ব্যাপকভাবে শুরু হয়েছে সন্তান সংক্রান্ত নানা জটিলতা। আগে বাবারা ব্যস্ত থাকতেন, সন্তান দেখাশোনা মা-ই করতেন। বাবার ছিলো শাসন যা সন্তানরা মাথা পেতে নিতো। কিন্তু এখন বাবা তো ব্যস্ত থাকেনই, মা-ও ব্যস্ত থাকেন। এ সন্তান তাহলে কোথায় যাবে! হয়তো বলা হবে যে, জীবিকার প্রয়োজনেই বাধ্য হয়ে ব্যস্ত থাকতে হয়। সময় দেয়ার সুযোগ কোথায়? তাহলে এটা বাবা-মা হওয়ার আগেই চিন্তা করা উচিত ছিলো যে, সন্তানকে সময় দিতে পারবেন কিনা। কারণ, সন্তানকে যদি আপনি সময় দিতে না পারেন তাহলে সে সন্তান আর যা-ই হোক সুসন্তান হবে না।

আর সময় দেয়ার ক্ষেত্রে কত সময় দিচ্ছেন, সেটা নয়— ঐ সময় আপনি কত আন্তরিকভাবে দিচ্ছেন সেটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো তার পাশে বসে আছেন, কিন্তু দেখছেন টিভি বা ফোনে কথা বলছেন— এটা তো সময় দেয়া নয়। অর্থাৎ তাকে মনোযোগ দিতে হবে। আমরা আসলে সন্তানকে মনোযোগ না দিয়ে জিনিস দিই। খেলনা দিই, পুতুল, কম্পিউটার বা কার্টুন দিই। আমরা চাই সে এটা নিয়ে মেতে থাকুক। আমাদের যেন বিরক্ত না করে। কিন্তু সেই খেলনা বা টিভির আকর্ষণ কতক্ষণ? কিছুক্ষণ পরেই হয়তো তাকে একঘেয়েমি পেয়ে বসে। সে বিরক্ত হয় এবং একপর্যায়ে তার বিরক্তি, ক্ষোভ জমা হতে থাকে তার বাবা-মায়ের প্রতি বা টম এন্ড জেরির দুটুমির কার্টুন দেখে দেখে দুষ্ট হওয়ার প্রবণতা তার মধ্যেও সৃষ্টি হয়। অথবা চাওয়া মাত্র পেয়ে অভ্যস্ত হয়ে জেদী একরোখা হয়ে যায়।

প্রশ্ন : এতিম সন্তানকে কে দেখাশোনা করবে?

উত্তর : এতিম সন্তানকে দেখাশোনা আমাদেরকেই করতে হবে। আসলে এতিমকে দেখাশোনা যে কত অর্থপূর্ণ, এটি উপলব্ধি করতে পারলে আপনি কখনো এ সুযোগ থেকে বঞ্চিত হতে চাইবেন না। কারণ সাধারণ শিশু-কিশোরের চেয়ে এতিমের বুদ্ধি বেশি, বাস্তব জ্ঞান বেশি, জীবনে প্রতিষ্ঠা লাভের তাড়না বেশি। তাকে যদি কিছুটা সহযোগিতা করা যায়, শ্রম-সময় বিনিয়োগ করা যায়, তাহলে একজন সাধারণ সন্তান যে রেজাল্ট করবে, একজন এতিম করবে তার চেয়ে ভালো। বলা যায় সাধারণের পেছনে যদি ১০০% বিনিয়োগ করা হয়, একজন এতিমের পেছনে তার ৩০% বিনিয়োগ করে একই ফল পাওয়া সম্ভব।

কারণ একজন এতিম বোঝে যে, তাকে নিজের শক্তিতে, নিজের গুণে প্রতিষ্ঠা পেতে হবে। তার অভিমান রাগ বা আবদার করার কোনো জায়গা নেই। ফলে কষ্ট এবং পরিশ্রমের মানসিকতা নিয়ে সে বড় হয় এবং এটাই সফল হওয়ার সূত্র। আর এই এতিমের মাথার ওপর যদি আপনি হাত রাখতে পারেন অর্থাৎ তাকে সহযোগিতা করেন তাহলে আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন যে, স্রষ্টার হাতও থাকবে আপনার মাথায়। রহমত বরকত সবদিক থেকে আসবে। আর যাদেরই সন্তান বঞ্চে গেছে বা যাচ্ছে, অনেক কিছু করেও লাভ হচ্ছে না, তারা এখন থেকে এ সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, একজন অসহায় এতিমের মাথার ওপর আপনি হাত রাখবেন, তাকে সহযোগিতা করবেন। এ উসিলায় আপনার সন্তানও সুপথে ফিরে আসতে পারে।

প্রশ্ন : আমাদের সন্তানেরা এখন অনেক বড় হয়ে গেছে। বাঁশ আর কাঁচা নেই। দূরত্বও বেড়ে গেছে অনেক। এখন এ থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : উপায় একটাই, দোয়া করা। মেডিটেশনে প্রতিদিন তাদের জন্যে দোয়া করুন। কারণ আল্লাহ জীবিতকে মৃত করতে পারেন, মৃতকে জীবিত। কাঁচা বাঁশকে যেমন পাকা করতে পারেন, পাকা বাঁশকেও কাঁচা করতে পারেন।

প্রশ্ন : আমাদের তিন সন্তান। প্রথম দুটি মেয়ের বয়স যথাক্রমে ১৮ ও ১৩ বছর এবং ছেলেটি আড়াই বছর। স্ত্রী ও বড় মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। মেয়েটি সুযোগ পেলেই আমি ছাড়া আর সবার সাথে দুর্ব্যবহার করে।

উত্তর : বড় মেয়ে এবং ২য় জনের সঙ্গে তার বয়সের ব্যবধান ৫ বছর। তার মানে যথেষ্ট আদর-আহ্লাদ পেয়ে সে অভ্যস্ত। এ জনেই হয়তো এ জটিলতা। যা-ই হোক, এখন যেহেতু সে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হয়েছে, আমরা আশা করি তার পরিবর্তন হবে। তাকে মনের বাড়ির কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন যে, তুমি যে আমার সাথে সুন্দর ব্যবহার কর এতে আমি খুব খুশি। কিন্তু অন্যদের সাথে যখন দুর্ব্যবহার

কর, তা আমাকে খুব কষ্ট দেয়। আর আপনি যে কষ্ট পাচ্ছেন, এটা তাকে বুঝতে দেবেন। কারণ বোঝা যাচ্ছে আপনার ব্যাপারে সে দুর্বল। দুর্বলতার এ আবেগকে আপনি কাজে লাগাতে পারেন।

একবার রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব গরুর গাড়িতে করে কোথাও যাচ্ছিলেন। গাড়োয়ান লাঠি দিয়ে গরুকে পেটাচ্ছিলো। রামকৃষ্ণ কয়েকবার তাকে মানা করলেন। কিন্তু গাড়োয়ান শুনছে না। তার কথা হলো, জানোয়ার তো মারার জন্যে। এক পর্যায়ে রামকৃষ্ণ বললেন, দেখ, তুমি যে গরুকে মারছো, কষ্টটা কিন্তু পাচ্ছি আমি— এই বলে তিনি পিঠের জামা তুলে মারের দাগ দেখালেন। তখন গাড়োয়ান নিবৃত্ত হলো। অর্থাৎ পারিবারিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে কোনো সেট ফর্মুলা নেই যে, এটা করলে ওটা হবে বা এভাবে করলেই হবে। বরং সবসময় অবস্থা অনুসারে সিদ্ধান্ত নিতে হয়, কুশলী হতে হয়। যে যেভাবে বোঝে, তাকে সেভাবেই বোঝাতে হয়।

প্রশ্ন : বাবা অনেক সময় সন্তানকে প্রশ্রয় দিয়ে তাদের সামনে মাকে বকাবকা করেন। নিজে ভালো থাকতে চান। ফলে পরবর্তীতে সন্তানেরা আর মায়ের কথা শুনতে চায় না, ভালো চরিত্রের হয়ে গড়ে উঠছে না। এতেও বাবার বিকার নেই। তিনি বলেন, ভালো মানুষ হওয়ার দরকার কী? পড়ালেখা করলেই হবে।

উত্তর : সন্তানের জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সন্তানের ব্যাপারে বাবা-মায়ের সমঝোতা, সন্তানকে কীভাবে শাসন করবেন সে ব্যাপারে একমত। তা না হলে সন্তান দুয়েরই শাসনের অব্যাহত হয়ে যাবে। বাবা হয়তো এখন প্রশ্রয় দিচ্ছেন, মায়ের চেয়ে ভালো থাকতে চাচ্ছেন। কিন্তু নিশ্চিত থাকতে পারেন যে, এই বাবাই একসময় প্রশ্রয় দেয়ার জন্যে অনুশোচনা করবেন। কারণ প্রশ্রয় কখনো সুসন্তান গড়ে না। প্রশ্রয় অমানুষ করে। এই সন্তানের হাতেই বাবা লালিত হবেন, দুঃখ পাবেন। যখন কেউ কাউকে উৎসাহিত করে তখন এ অসম্মানই এক সময় বুঝে যাচ্ছেন চপেটাঘাত হানে ঐ ব্যক্তিরই গালে।

প্রশ্ন : আমার ছেলে-মেয়েরা সবসময় পড়াশোনা নিয়ে ব্যস্ত থাকে। স্কুল, কোচিং, প্রাইভেট পড়া— আবার বাড়ি এসে দরজা বন্ধ করে পড়া। কেবল খাওয়ার সময় এক সাথে বসে খাই। আমি কীভাবে তাদের সময় দেবো? অনেক সময় তো দেখাই হয় না।

উত্তর : এটিও একটি বাস্তবতা। কিন্তু এটি ঘটছে ভুল দৃষ্টিভঙ্গির কারণে। এই বাড়িবাড়ি, ভারসাম্যহীনতা বা মাত্রাতিরিক্ত একদেশদর্শিতা— এর পরিণতিও ক্ষতিকর। চূড়ান্ত সাফল্যের পথে অন্তরায়। কারণ তারা ক্লাসে প্রথম হতে পারে, কিন্তু জীবনের পরীক্ষায় তারা পিছিয়ে পড়বে। বাস্তব জীবনে যখন ঢুকবে, তখন দেখবে বইয়ের জ্ঞান তার কোনো কাজে লাগছে না। আর এ সুযোগ করে দিয়ে আপনিও তার ক্ষতিই করছেন। যখন আপনি থাকবেন না তখন আপনি তার দুর্দশাকে তো ঠেকাতে পারবেন না। তাদের অবস্থা সেই মেয়ের মতো যে খিচুড়ি রান্নার প্রণালি লিখতে পারে কিন্তু রান্না করতে পারে না। রান্নার প্রণালি লিখে তো লাভ নেই, যদি রান্না করা না যায়। অতএব সেই বাবা-মায়ের মতো ভুল দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন যারা তাদের সন্তানদের শুধু ক্লাসে ১ম বানাবার জন্যে বাস্তব জীবন থেকে সরিয়ে নীর পুতুল বানাচ্ছে। ক্লাসে ১ম হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো জীবনে ১ম হওয়া। আর সেজন্যে তাদেরকে জীবনের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে দক্ষ করে তুলতে হবে, সংসারের নানা দায়িত্বের ভার দিতে হবে। তাহলেই সে দক্ষ হয়ে উঠবে। যথার্থ অর্থেই সফল হয়ে উঠবে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

মিরপুর সেন্টার

নবীন বরণ



মিরপুর থেকে মেডিটেশন কোর্স সম্পন্নকারী ২৭৩ তম ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের এক নবীন বরণ গত ১০ জুলাই মিরপুর সেন্টারের সহ-নির্বাহী খান এ আলম মানিক-এর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয়। এতে সেন্টার পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর নবীন গ্রাজুয়েটদের গুরুবারের সাদাকায়নসহ ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমে নিয়মিত অংশগ্রহণের ওপর গুরুত্ব আরোপ করেন। তিনি বলেন, কোর্সের মাধ্যমে অর্জিত সাফল্যকে ধরে রাখতে হলে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমে নিয়মিত অংশগ্রহণের কোনো বিকল্প নেই।

মগবাজার শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

মগবাজার শাখায় বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ গত ১১ জুলাই শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে মোট ৭২ জন উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ের ওপর আলোচনায় অংশ নেন কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা, শাফিয়া নাজরীন ও শাখার পরিচালক সিএম কামরুন্নাহ মুনীর।

২৭৪ ব্যাচ ৥ বৃহত্তর ময়মনসিংহে আলোড়ন সৃষ্টি করলো কোয়ান্টাম মেথড

৪০ বছরের মাইগ্রেন থেকে পরিত্রাণ পেলেন জাহানারা ইসলাম। দুর্ঘটনার কারণে যে পা মাটি থেকে আট ইঞ্চির বেশি ওঠাতে পারতেন না সেটা বুক পর্যন্ত তুলে দেখালেন সাইফুল আলম পানু। সামান্য বাংলা জানেন— কিন্তু আনন্দের সঙ্গে সাবলীল ভাবেই ক্লাস করলেন কাশীরের মেয়ে উফাক সুমায়েরা। এমনি চমকপ্রদ ঘটনার সমাহার ছিলো ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত প্রথম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে।

কোনো জেলায় অনুষ্ঠিত প্রথম কোর্সে উপস্থিতির আগের রেকর্ড ছাড়িয়ে গেছে এই ২৭৪ তম ব্যাচ। গত ১৮ থেকে ২১ জুলাই অনুষ্ঠিত এ কোর্সের বিষয়ে মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে ময়মনসিংহ এবং তার পার্শ্ববর্তী শেরপুর, জামালপুর, কিশোরগঞ্জ ও নেত্রকোণায় অনুষ্ঠিত



ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত প্রথম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে জমজমাট উপস্থিতি

হয়েছে ২৩টি পরিচিতি সভা। এতে উপস্থিত হয়েছেন দুহাজারেরও বেশি মানুষ।

পরিচিতি সভায় আমন্ত্রণ নিয়ে কোয়ান্টাম কর্মীরা গিয়েছেন বাড়ি বাড়ি। প্রাতঃভ্রমণে বেরনো মানুষদের কাছে নিঃসঙ্কেচে এগিয়ে গেছেন। জগিং-এর সাথী হয়ে শুনিয়েছেন কোয়ান্টাম বার্তা।

বিভিন্ন বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয় ও বেসরকারি সংস্থায় অনুষ্ঠিত হয় পরিচিতি সভা। তবে ময়মনসিংহে সবার জন্যে আয়োজিত সভাটি হয় মুসলিম ইসটিটিউটে গত ১৩ জুন।

মতিঝিল শাখা

‘এ প্লাস’ সংবর্ধনা

গত ৮ জুলাই মতিঝিল শাখা এসএসসিতে উজ্জীর্ণ ‘এ প্লাস’ প্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের সংবর্ধনার আয়োজন করে। এতে অভিভাবকসহ ৮৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

নারায়ণগঞ্জ সেল

বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ

গত ১১ জুলাই নারায়ণগঞ্জ সেলের নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে সেলের নির্বাহী ও দায়িত্বশীলবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। সেলের আহ্বায়ক মিজানুর রহমানের পরিচালনায় এ ওয়ার্কশপে কেন্দ্রীয় বার্ষিক রিপোর্টের ওপর পর্যালোচনা অনুষ্ঠিত হয়।

সিরিজ পরিচিতি সভা

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের সিরিজ পরিচিতি সভার অংশ হিসেবে জুলাই মাসে ঢাকা, নারায়ণগঞ্জ, টঙ্গী ও সাভারে মোট ১৬টি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এসব পরিচিতি সভায় সহস্রাধিক মানুষকে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের মাধ্যমে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্যময় জীবন গড়ার আহ্বান জানানো হয়। পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ডা. মনিরুজ্জামান, অধ্যাপিকা বনানী তানজিমা রহমান, আহমেদ শরীফ, ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল, রাবিয়া নাজরীন, ইঞ্জিনিয়ার আহমেদ জুবাইর হাসান এবং শাফিয়া নাজরীন।

স্কুল-কলেজে ‘অজেয় ১৯’ কর্মসূচি

রক্ত চাহিদা পূরণে উজ্জীবিত হচ্ছে আগামী প্রজন্ম

‘১৮ বছর বয়সের আগে কি রক্ত দেয়াই যাবে না? আমরা যে এখনই রক্ত দিতে চাই’— ১৪/১৫ বছর বয়সী তিন শিক্ষার্থী তেজগাঁও সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের লিজা, তুলি ও সুমির এ আকুতিই বলে দেয় রক্তদানের বিষয়ে কতটা উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত হয়ে উঠছে নবীন প্রজন্ম। তাদেরকে অনুপ্রাণিত করতে ভূমিকা রেখে যাচ্ছে ‘অজেয়-১৯’।

গত ২৬ জুন তেজগাঁও সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত ‘অজেয়-১৯’ কার্যক্রমের পর দারুণভাবে উজ্জীবিত হয়ে উঠেছিলো এ ৩ ছাত্রীর মতো আরও অনেকেই।

১৮ বছর পূর্ণ করে ১৯-এ পা দিয়ে এক ব্যাগ রক্তদানের মাধ্যমে নিজের জন্মদিনটিকে স্মরণীয় করে রাখা যায়। ফাউন্ডেশন এ আহ্বান জানিয়ে আসছে ‘অজেয়-১৯’ কর্মসূচির মাধ্যমে। ঢাকার

বিভিন্ন স্কুল ও কলেজে চলছে এ উদ্বুদ্ধকরণ কর্মসূচি। এরই অংশ হিসেবে গত প্রোগ্রাম হলো মিরপুরের বনফুল আদিবাসী গ্রীনহাট হাই স্কুলে।

২ জুলাই থেকে অভিযাত্রা শুরু হয় পুরনো ঢাকায়। ঢাকা গভর্নমেন্ট মুসলিম হাই স্কুলে ১৩৮ জন ছাত্র এবং ১২ জন শিক্ষক গভীর আগ্রহ নিয়ে শোনে রক্তদানের গুরুত্ব ও উপকারিতার ওপর দেয়া বক্তব্য। মনোযোগ দিয়ে দেখেন রক্ত সরবরাহ ও চাহিদার ওপর নির্মিত তথ্যচিত্র। পরদিন পুরনো ঢাকার আরও দুটি স্কুল— সেন্ট ফ্রান্সিস জেভিয়ার্স গার্লস হাই স্কুল এবং সেন্ট গ্রেগরি হাই স্কুলে যায় ‘অজেয়-১৯’। তারপর ‘অজেয়-১৯’-এর যাত্রা শুরু স্কুল থেকে কলেজে। ৯ জুলাই মহাখালীর সরকারি তিতুমীর কলেজে ২টি সেশনে শিক্ষার্থীদের রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করা হয়। প্রতিটি কার্যক্রমে



নটরডেম কলেজে ‘অজেয়-১৯’ কর্মসূচি

রক্তদানের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি সম্পর্কে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান জানান, ইউরোপে প্রতি হাজারে ৬০-৮০ জন স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। অথচ বাংলাদেশে এ সংখ্যা শূন্য দশমিক ৪ জন। যদিও প্রতি হাজারে মাত্র ২ জন স্বেচ্ছায় রক্তদান করলে পূরণ হয় দেশের সামগ্রিক রক্ত চাহিদা।



সন্তানকে সুসন্তান হিসেবে গড়ে তুলতে হলে তাকে স্রষ্টার নেয়ামত মনে করে প্রতিপালন করা জরুরি। আর সন্তান প্রতিপালনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে সন্তানের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দেয়া, তাকে নিঃস্বার্থ, কষ্টসহিষ্ণু ও পরিশ্রমী করে গড়ে তোলা এবং তার সাথে সদাচরণ করা ও তা শিক্ষা দেয়া।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী গত ২৭ জুন অনুষ্ঠিত ‘প্যারেন্টস ওয়ার্কশপে’ একথা বলেন। যেসব কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট বাবা-মা হয়েছেন অথবা বিয়ে করেছেন, তাদের নিয়ে সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হলো এ বার্ষিক ওয়ার্কশপ।

শতাধিক কোয়ান্টাম দম্পতিসহ (স্বামী-স্ত্রী উভয়েই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট) পুরো মিলনায়তন ভরা উপস্থিতি প্রাণবন্ত করে তুলেছিলো দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপকে। আলোচনার পাশাপাশি গুরুজী ও গ্রাজুয়েটদের নানা প্রশ্নের জবাব দেন।

মা-জী বলেন, সন্তানকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে তোলা না হলে সে জীবনে প্রথম হতে পারবে না। এজন্যে ছোটবেলা থেকেই তাকে কাজে অভ্যস্ত করে তোলা, স্বাবলম্বী হতে শেখানো জরুরি বলে তিনি মন্তব্য করেন। সন্তান যেন স্বার্থপর না হয়, সে যেন দিতে শেখে এজন্যে যেকোনো দান বা উপহার সন্তানের হাত দিয়ে দেয়া প্রয়োজন বলে মা-জী

পরামর্শ দেন। মা-জী বলেন, সন্তান যেন মা-বাবাকে সব দিক দিয়ে ছাড়িয়ে যায় সেটাই চাইতে হবে।

মা-জী বলেন, মাতৃত্বকালীন ছুটি হওয়া প্রয়োজন ও বছর এবং তা পূর্ণ বেতনসহ। কর্মজীবী মাকে এ ছুটি দেয়া জাতির দায়িত্ব। জন্মের পর থেকে ৩ বছর পর্যন্ত মা যদি সন্তানকে পূর্ণ মনোযোগ ও সময় দিতে পারে তাহলে সে সন্তান সুসন্তান হবে। যে নারী জাতিকে সুসন্তান উপহার দেয়ার মাধ্যমে বড় একটি সেবা দিচ্ছে, জাতিরও উচিত তাকে সময় ও সুযোগ দেয়া। সন্তানের প্রতি মনোযোগহীনতা ও দায়িত্বহীনতার ফলে অটিজমসহ নানা মানসিক রোগ দেখা দিচ্ছে বলে মা-জী উল্লেখ করেন।

মা-জী বলেন, সন্তানকে সবকিছুতে প্রশ্রয় দেবেন না এবং জেদ তৈরি হওয়ার সুযোগ দেবেন না। প্রশ্রয় দিয়ে সন্তানের কাছে ভালো থাকা যায় না। প্রশ্রয় মানুষকে অমানুষ করে তোলে।

মা-জী বলেন, আপনি যতই কর্মব্যস্ত হোন না কেন মনোযোগের সাথে যদি এক ঘণ্টা সময়ও সন্তানকে দেন তাহলে সে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ওই এক ঘণ্টার জন্যে অপেক্ষা করবে।

তিনি বলেন, সন্তানের সঙ্গে অভিভাবকদের দুর্ব্যবহার, তুচ্ছ বিষয় নিয়ে পিতা-মাতার ঝগড়া, সন্তানকে অন্যের সঙ্গে তুলনা করা এবং মেধা অনুসারে সন্তানকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে না তুলে নিজের পছন্দ চাপিয়ে দেয়ার ফলে সন্তান মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বড় হয়ে সে মনোদৈহিক সমস্যায় ভোগে, আত্মনির্ভরশীল হতে পারে না।

মা-জী বলেন, চাওয়া মাত্র সন্তানকে কিছু দিয়ে দিলে সন্তান ধৈর্যশীল বা শোকগোজার হতে পারে না। এজন্যে সামর্থ্য থাকলেও সন্তানকে চাওয়া মাত্র

দিয়ে দেয়া ঠিক নয়। তিনি বলেন, সব চাওয়াই যে পাওয়া যায় না কিংবা সব চাওয়াই মঙ্গলজনক নয় এটা সন্তানকে বোঝানো জরুরি। সন্তানদের ভুল নিয়ে ক্রমাগত তাকে আঘাত না করে ভুল শোধরানো প্রয়োজন।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, এতিমদের লালন-পালনের সুযোগ পেলে তা হাতছাড়া করবেন না। এতিমের মাথায় যিনি হাত রাখেন আল্লাহ তার মঙ্গল করেন। যাদের সন্তান বঞ্চে যাচ্ছে তাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, একজন এতিমের মাথার ওপর হাত রাখুন। আল্লাহ আপনার সন্তানকে ফিরিয়েও আনতে পারেন।

বিয়ে বিষয়ক দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে যাওয়ার ঘটনা উল্লেখ করে গুরুজী বলেন, আগে বিয়ের উদ্দেশ্য ছিলো মা-বাবা হওয়া। তাই নারী-পুরুষের ভেতর ছিলো দায়িত্ব-কর্তব্যবোধ। গত শতকে এসে এ দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে যেতে শুরু করে। এ পরিবর্তন আস্তে আস্তে বাড়ছে। এখন দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ আর নেই। তিনি বলেন, এখন বিয়ের স্বাভাবিক পরিণতি সন্তান নয়। সেজন্যে বাবা-মায়ের সাথে দূরত্ব তৈরি হচ্ছে সন্তানের।

ওয়ার্কশপে ঢাকা মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ডা. আহমেদ মরতুজা বলেন, জন্মের ৫ বছরের মধ্যেই শিশুর নৈতিক ও আবেগীয় অবস্থা নির্ধারিত হয়ে যায়। জন্মের বয়স ৪ মাস হলেই সে মায়ের পেটে থেকেও বাইরের জগতের উদ্দীপনা গ্রহণ করতে পারে। তাই মা যদি হিন্দী সিরিয়াল দেখেন বা অন্য কোনো কারণে উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা কোনো ধরনের মানসিক সংকটে ভোগেন তাহলে সেটা সন্তানের ভেতরেও চলে যায়।



আজীবন রক্তদাতাদের হাতে ক্রেস্ট তুলে দিচ্ছেন প্রধান অতিথি অধ্যক্ষ মো. শামসুল আলম

স্বেচ্ছা রক্তদান দিনে দিনে পরিণত হচ্ছে নিয়মিত পারিবারিক কার্যক্রমে, ঢুকে যাচ্ছে পারিবারিক সংস্কৃতির ভেতরে। এর প্রমাণ দিলেন সুমন-বুঝু দম্পতি। ৩ বার করে স্বেচ্ছায় রক্ত দিয়ে মো. সাইদুজ্জামান সুমন ও কুহেলী জিনাত বুঝু অঙ্গীকার করেছেন যতদিন রক্তদানের সামর্থ্য থাকবে ততদিন

৩৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা পারিবারিক সংস্কৃতির অংশ হয়ে উঠছে স্বেচ্ছা রক্তদান

রক্ত দিয়ে যাবেন।

৩৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে এ দম্পতি পেলেন সংবর্ধনা। কৃতজ্ঞতার নিদর্শন হিসেবে পেলেন সম্মাননা স্মারক। তাদেরকে নিয়ে মোট ১০৬ জন আজীবন রক্তদাতাকে গত ৫ জুলাই কাকরাইল মেডিটেশন হলে শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতা জানানো হয়।

এদিন সম্মাননা পাওয়া ব্যক্তিদের মাঝে যেমন ছিলেন ব্যবসায়ী সোহেল আহমেদ তেমনি ছিলেন চাকরিজীবী আমীর হোসেন, বিশ্ববিদ্যালয় পড়ুয়া প্রাঙ্গণ দাস। বিভিন্ন পেশার বিভিন্ন বয়সের মানুষ এখন উদ্বুদ্ধ হচ্ছেন স্বেচ্ছায় রক্তদান করতে। নিঃস্বার্থভাবে রক্ত দিচ্ছেন শুধুমাত্র অন্যের জীবন

বাঁচাতে। সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে ঢাকা পলিটেকনিক ইন্সটিটিউটের অধ্যক্ষ মো. শামসুল আলম বলেন, রক্তদাতাদের এমন সম্মাননা জানানো একটি বিরল ঘটনা। তারা রক্ত দিয়ে অন্যের জীবন বাঁচাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছেন।

বিশেষ অতিথি রুমিং সান ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের প্রতিষ্ঠাতা এ.টি.এম জসিম উদ্দিন বলেন, রক্তদানের চেয়ে উত্তম সংকর্ম আছে কিনা আমার জানা নেই।

সভাপতির বক্তব্যে ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, আল্লাহর রহমতে এবং স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সহযোগিতায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বর্তমানে দেশের প্রথম সারির রক্ত সরবরাহকারী প্রতিষ্ঠানে পরিণত হয়েছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

কোয়ান্টাম ল্যাবে বিপন্ন মানুষের নির্ভরতা বাড়ছে

গত ৫ আগস্ট ছিলো কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রেকর্ডের দিন। এদিন ল্যাবে রক্ত সংগ্রহ ছিলো ১৬০ ইউনিট যা একদিনে ল্যাবে সর্বোচ্চ সংগ্রহ। সর্বোচ্চ সরবরাহও ছিলো ওইদিন- ২৫৩ ইউনিট। এদিন ৮৯ জন প্রথমবারের মতো রক্ত দান করেন, এটিও রেকর্ড। এছাড়া, ল্যাব থেকে ৬৬ ইউনিট প্লাটিলেট সরবরাহ করা হয় এদিন। এটিও এক দিনে প্লাটিলেট সরবরাহের দিক থেকে সর্বোচ্চ।

আগস্টের ১ম ১০ দিনে ল্যাব ও ক্যাম্প থেকে সংগ্রহীত হয় ১ হাজার ৩৪৯ ইউনিট রক্ত এবং সরবরাহ করা হয়েছে ২ হাজার ৩১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

গত জুলাইতে রক্ত সংগ্রহ হয়েছে ৩ হাজার ৮৮৯ ইউনিট। জুন মাসে এ সংখ্যা ছিলো ৩ হাজার ৫৫৯ ইউনিট। জুনের সরবরাহ ৫ হাজার ৩৭ ইউনিট থেকে বেড়ে জুলাইতে হয়েছে ৫ হাজার ৪৬৯ ইউনিট। বেড়েছে ৪৩২ ইউনিট।

কোয়ান্টাম ল্যাব এখন লক্ষ বিপন্ন মানুষের নির্ভরতার প্রতীক হয়ে উঠছে। তাই রমজান মাসে ল্যাবে এসে রক্তদান করার জন্যে সকল রক্তদাতার প্রতি গুরুজী উদাত্ত আহ্বান জানিয়েছেন।

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে

গুরুজীর সাথে এবারের ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠিত হবে কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। পবিত্র ঈদ-উল ফিতরের নামাজ শেষে গুরুজী ও মাজী কোয়ান্টাম পরিবারের সকল গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট ও তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে ঈদ মোলাকাতের জন্যে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত মেডিটেশন হলে থাকবেন। এ মোলাকাতের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের ঈদের আনন্দ পূর্ণতা পাবে।

অক্টোবরের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৭৯ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯, ২০ অক্টোবর

কোয়ান্টায়নে জালালি

২২ অক্টোবর, বুধবার

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

২য় ব্যাচ : ২৪ ও ২৫ অক্টোবর



কোয়ান্টাম বুলেটিন

সেপ্টেম্বর ২০০৮

পবিত্র রমজানে প্রতিদিন হিলিং

স্রষ্টার রহমতের ছায়াতলে আশ্রয় হোক সবার

পবিত্র মাহে রমজানে স্রষ্টার রহমতের ছায়াতলে নিজেকে নিয়ে যাওয়ার জন্যে ফাউন্ডেশনের এবারের নতুন উদ্যোগ প্রতিদিন হিলিং। পবিত্র রমজানে প্রতিদিন বিকেল ৩টা থেকে ইফতার পর্যন্ত এ হিলিং কার্যক্রম চলবে। নিরাময়, সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তির জন্যে প্রতিদিনের হিলিং-এ আপনার নিকটাত্মীয়, বন্ধু বা পরিচিতদের নাম দিয়ে তাদের কল্যাণ প্রক্রিয়ায় শরিক হতে পারেন।

গত কয়েক বছরে হাজার হাজার মানুষের আশ্রয়স্থল হয়ে ওঠা কোয়ান্টাম হিলিং-এ অংশগ্রহণকারীরা শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে আপনার কল্যাণ কামনা করে দোয়া করবেন। আপনার হয়ে আপনার শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, আর্থিক, পারিপার্শ্বিক সমস্যার সমাধান চেয়ে প্রার্থনা করবেন। স্রষ্টার কাছে ঐকান্তিক, গভীর প্রার্থনা এবং সদকার মাধ্যমে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ হলো কোয়ান্টাম হিলিং।

বরকতময় রমজান মাসে নিজের ও অন্যের সার্বিক কল্যাণের জন্যেই প্রতিদিনের এই বিশেষ হিলিং-এর ব্যবস্থা। তাই আপনার ঘনিষ্ঠ বা পরিচিত- সকলের কাছে পৌছে দিন নিরাময় ও সার্বিক কল্যাণের এ বার্তা। প্রতিবারের হিলিং-এ সদকা হিসেবে ন্যূনতম ৪০ টাকা করে জমা দিন। সমস্যার গুরুত্ব বুঝে এর চেয়ে বেশি পরিমাণেও সদকা দিতে পারেন।

এছাড়া কল্যাণের এ মাসে খতমে কোরআন চলবে কাকরাইল মেডিটেশন হল, কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হল, মিরপুর, উত্তরা, ধানমন্ডি ও গেগুরিয়া শাখায়।

এবারের রমজানকে জীবনের শ্রেষ্ঠ রমজানে পরিণত করার লক্ষ্যে-

- আপনার মাটির ব্যাংকে জমানো অর্থ রমজান মাসেই জমা দিন এবং নতুন ব্যাংক উপহার হিসেবে নিয়ে অর্থ জমানো শুরু করুন।
- নিজের ও পরিচিতদের যাকাত কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে জমা দিন।
- নিজের ও পরিবারের সদস্যদের নিরাময় ও সমস্যামুক্তির জন্যে হিলিং-এ নাম দিন।
- রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়। তাই রমজানে রক্তদান করে ৭০ গুণ সওয়াবের অধিকারী হোন।
- প্রতিদিন ইফতারের আগে নিজের ও অন্যের জন্যে বিশেষ একটি প্রার্থনা করুন।
- খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করে মাগরিবের নামাজের পর রাতের খাবার খেয়ে নেয়া ভালো।
- রমজানে প্রতিদিন ১টি করে কোরআন কণিকা বিতরণ করুন। এর পাশাপাশি সম্ভব হলে হাদীস কণিকা, সর্বোত্তম আদর্শ, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি কণিকা বিতরণ করে অশেষ কল্যাণ লাভের সুযোগ গ্রহণ করুন।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স অক্টোবর থেকে

আগামী ১১ অক্টোবর থেকে শুরু হচ্ছে ৬ দিনব্যাপী 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স'। দেড় মাসে ১২টি ক্লাসের পরিবর্তে এখন ৬ দিনেই শেষ করা যাবে ব্যায়ামের কোর্স। চাকরি বা ব্যবসাসহ বিভিন্ন পেশায় জড়িতরা সহজেই এ কোর্সে অংশ নিতে পারবেন।

৮ অক্টোবর থেকে বুধবার সারাদিন হিলিং

৮ অক্টোবর থেকে প্রতি বুধবার সকাল ৯টা থেকে দুপুর ৩টা পর্যন্ত কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে এবং বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে কোয়ান্টাম হিলিং অনুষ্ঠিত হবে। সাইকি কোর্স সম্পন্নকারীরা এ হিলিং-এ অংশ নিতে পারবেন। কোয়ান্টাম হিলিং-এ যেকোনো নাম জমা দেয়া যাবে।

রমজানে মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রামে অংশ নিন



ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমে অর্থায়নের প্রধান মাধ্যম মাটির ব্যাংক। আর মাটির ব্যাংকে জমাকৃত অর্থের একটি বড় অংশ সংগ্রহ হয় রমজান মাসে। গত বছর রমজান মাসে ক্যাশ প্রোগ্রামের ৩০ দিনে সংগ্রহ হয় ৭১ লক্ষ ৭৩ হাজার ৮৬২ টাকা। এ বছরও রমজানে ফাউন্ডেশন মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রামের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে।

১ রমজান থেকেই বিপুল উদ্দীপনায় কেন্দ্রীয় দফতরসহ সেন্টার শাখা সেলগুলোতে শুরু হবে মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রাম। ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টায়ার ও গ্রাজুয়েটার মাস জুড়েই মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, ভাঙা, গণনা ও মানি রিসিট কাটার কাজ করবেন। সুযোগ থাকলে আপনিও যুক্ত হতে পারেন এই মহতী কর্মযজ্ঞে। সম্মিলিত চেষ্টায় অন্যান্য বছরের মতো এবারও মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রাম হয়ে উঠবে সার্বজনীন কল্যাণের এক গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

গত ১০ বছরে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে সব শ্রেণী ও পেশার মানুষের মোট দানের পরিমাণ দাঁড়িয়েছে ৯ কোটি ৫৪ লক্ষ ৪৩ হাজার ৯৪৮ টাকা। শুধু গত অর্থবছরেই মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ হয় ৩ কোটি ৬৫৪ লক্ষ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা। যদিও প্রথম বছর ১৯৯৮ সালে মাত্র ১৮ হাজার টাকা দিয়ে সূচনা হয়েছিলো এই দান সংগ্রহ কার্যক্রম। প্রথম বছরের তুলনায় ১০ম বছরে এসে প্রবৃদ্ধির হার ১,৯৪২ গুণ। গত বছর প্রায় ৪১ হাজার ব্যাংক জমা পড়েছে ফাউন্ডেশনে।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ৯ ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া বসুন্ধরা গ্র্যান্ড সিটি হলে

রমজান মাসে দশম বছরে পা রাখছে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। আগামী ৫ থেকে ১১ সেপ্টেম্বর সপ্তাহব্যাপী এ খতমে কোরআনের পর ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে গ্র্যান্ড সিটি হল, বসুন্ধরা সিটি বেইজমেন্ট লেভেল-২, পাছপথে।

যেকোনো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটই এতে অংশ নিয়ে কোরআনের মর্মার্থ উপলব্ধি করতে পারেন। একটানা ৭ দিন প্রতিদিন সাড়ে ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪৫ ঘণ্টায় মৌনতা ও ধ্যানের স্তরে তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হবে

ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস, অ্যালার্জি ও অ্যাজমা বিশেষজ্ঞ, তিনি শহীদ সোহরাওয়ার্দী হাসপাতালের অ্যালার্জি এন্ড ক্লিনিক্যাল ইমিউনোলজী বিভাগের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। তার সাম্প্রতিক পরিচিতি হৃদরোগ নিরাময়ে বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থার একজন সফল প্রয়োগকারী হিসেবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গত ১৬ বছর ধরে বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে দেশে মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করে তুলেছে। আমেরিকায় ডা. ডিন অরনিশ আশির দশকে প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি ও অস্ত্রোপচার ছাড়াই হৃদরোগের মতো জটিল রোগের নিরাময়ের পথ দেখান। ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস নিয়মিত যোগব্যায়াম, খাদ্যাভ্যাস ও মেডিটেশনের মাধ্যমে বাইপাস ও অ্যানজিওপ্লাস্টি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় সম্ভব- সেই ধারণাকে বাংলাদেশে প্রয়োগ করছেন। তার প্রতিষ্ঠিত করোনারি ডিজিজ প্রিভেনশন এন্ড রিগ্রেশন প্রোগ্রামের আওতায় এ যাবত দুই শতাধিক হৃদরোগী তাদের জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে সফলতার সাথে চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন। গত ২৩ জুলাই মাসিক কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় তার বক্তব্যের ভিত্তিতেই এবারের মূল প্রতিবেদন।



হৃদরোগ নিরাময়ের আধুনিক চিকিৎসা মেডিটেশন

— ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস

উদ্বেগ-উৎকর্ষা, আবেগের আত্মসন, কাজের বাড়তি চাপ প্রভৃতি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। জীবনে ক্রমাগত আশংকা বেড়ে যাওয়া, কাজ-কর্মে তাড়াহুড়া, আধুনিক জীবনযাত্রায় নিত্য দিনের দুর্ভাবনা সরাসরি আমাদের শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া ও হৃৎপিণ্ডের ওপর প্রভাব ফেলে। হৃদযন্ত্রকে যদি ঘোড়ার সঙ্গে তুলনা করা যায় তবে মনকে বলতে হবে এর চালক বা অশ্বারোহী। জীবনের দৌড়ে গতি বাড়ালে স্বাভাবিক ভাবেই চাপ পড়ে মনে, আর এর প্রভাব পড়ে হৃদযন্ত্রে।

স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তির জ্ঞান হৃদপিণ্ডের ধমনীতে কোলেস্টেরল বা চর্বি জমাট বাঁধার কারণে স্বাভাবিক রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়, যার প্রধান উপসর্গ হচ্ছে বুকে তীব্র ব্যথা অনুভব। পরবর্তীতে এনজিওগ্রামে ধমনীতে ব্লক ধরা পড়ে। ধমনীতে ব্লকেজ হলে সাধারণভাবে যে চিকিৎসা পদ্ধতি বেছে নেয়া হয় তা হলো এনজিওপ্লাস্টি কিংবা বাইপাস অপারেশন। কিন্তু অপারেশনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও নতুন ব্লকেজ হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। আর এই এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস অপারেশন ব্যয়বহুলও বটে।

এসব প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি ও অস্ত্রোপচার ছাড়াই এখন হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ সম্ভব। এ পদ্ধতির উদ্ভাবক হচ্ছেন ক্যালিফোর্নিয়ার বিজ্ঞানী ডা. ডিন অরনিশ। তিনি ১৯৮৭ সালে তার বিশেষ তত্ত্বাবধানে একদল হৃদরোগীকে নিয়ে এ প্রোগ্রাম শুরু করেন। তার চিকিৎসা পদ্ধতির প্রধান অনুযজ ছিলো স্বল্প চর্বি ও বেশি আঁশযুক্ত খাবার, স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন, প্রাণায়াম, নিয়মিত যোগ ব্যায়াম ও মেডিটেশন। এনজিওপ্লাস্টি ও অপারেশনের ঝুঁকিমুক্ত এ পদ্ধতির সফলতা ইতোমধ্যেই সর্বমহলে গ্রহণযোগ্য ও স্বীকৃত। শুধু আমেরিকাতেই নয়, আমাদের পার্শ্ববর্তী দেশ ভারতেও দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধের এ আধুনিকতম পদ্ধতি।

প্রথম দিকে একজন শিশু চিকিৎসক ও পরবর্তীতে অ্যালার্জি-অ্যাজমা বিশেষজ্ঞ হিসেবে কাজ করলেও অপারেশনের ঝুঁকি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময়ে ডা.

ডিন অরনিশের এ পদ্ধতি আমাকে আগ্রহী ও সচেতন করে তোলে। পরবর্তীতে এ সম্পর্কে দেশ-বিদেশের নানা তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ ও পড়াশোনা শুরু করি। গবেষণায় দেখা গেছে, ব্লকেজ-এর চিকিৎসা করা হলেও ব্লকেজ-এর কারণ ও পুনঃব্লক প্রতিরোধের ব্যাপারে রোগীকে খুব ভালোভাবে সচেতন করা হয় না। ফলে চিকিৎসা গ্রহণের পরও অনেক রোগী পুনরায় নতুন ব্লক নিয়ে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন। যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তের উচ্চ কোলেস্টেরল, হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস ও ধূমপানের পাশাপাশি হৃদরোগের ক্ষেত্রে অত্যধিক মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা একটি অন্যতম প্রধান অনুঘটক, যার কোনো চিকিৎসা হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসা ব্যবস্থায় অনুপস্থিত।

এনজিওগ্রামে ব্লক ধরা পড়া কিছু হৃদরোগীকে নিয়ে করোনারি আর্টারি ডিজিজ প্রিভেনশন এন্ড রিগ্রেশন (সিএপিডিআর) প্রোগ্রামটি আমি বাংলাদেশে শুরু করি যা ছিলো আমার জন্যে একটি বড় চ্যালেঞ্জ। এ প্রোগ্রামের আওতায় রোগীকে শেখানো হয় দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত জীবনধারা ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে শিক্ষাগ্রহণ, দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন,

ধূমপান ত্যাগ, যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়াম ও মেডিটেশন। পাঁচ দিনের এ কোর্সে রোগীরা যে শুধু হৃদরোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলেন তা নয়, বরং এদের মধ্যে যারা ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মেদস্থলতায় আক্রান্ত, তারাও উপকৃত হন। এ প্রোগ্রামে অংশ নেয়া হৃদরোগীরা এখন আগের চেয়ে সুস্থ, কর্মক্ষম ও হৃদরোগের ভীতিকর বুক ব্যথা ও অন্যান্য উপসর্গমুক্ত।

আমি এ প্রোগ্রামে আসা রোগীদেরকে যে কথাটি বলি, তা হলো God help those who help themselves তাই পূর্ণ আন্তরিকতা নিয়ে অনুসরণের মাধ্যমেই এ থেকে শতভাগ সাফল্য অর্জন করা সম্ভব। বাস্তবেও তা-ই হয়েছে। আমার এ প্রোগ্রামে একজন রোগী এসেছিলেন যার হৃদপিণ্ডের তিনটি বড় ধমনীতে ব্লকের পরিমাণ ছিলো যথাক্রমে ৮৯%, ৯০%, ১০০%; অর্থাৎ রক্ত চলাচল ৩০০ ভাগের মধ্যে ২৮৯ ভাগই বন্ধ। তিনি এ প্রোগ্রাম অনুসরণের মাধ্যমে মাত্র দুসপ্তাহের মধ্যেই সুফল পেতে শুরু করেছেন। এখন তিনি আগের চেয়ে অনেক সুস্থ। আরেকজন হৃদরোগী যার বাড়ি থেকে কর্মস্থলে যেতে আধঘণ্টার পথে তাকে তিন চারবার থামতে হতো বুকে ব্যথার কারণে, তিনি এখন অনায়াসেই নিয়মিত এক থেকে দেড় ঘণ্টা হাঁটতে পারছেন একজন সুস্থ মানুষের মতো। এ চিকিৎসা পদ্ধতিতে অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ একেবারে বাদ দেয়া হয় না, ওষুধ সেবনও চলতে থাকে। তবে ধীরে ধীরে রোগীর অবস্থার উন্নতির সাথে ওষুধ কমানো হয়।

এ চিকিৎসা পদ্ধতির উল্লেখযোগ্য দিকটি হলো হৃদরোগ নিরাময়ের পাশাপাশি রোগীর জীবনে আসে ব্যাপক পরিবর্তন। নিয়মিত মেডিটেশনের ফলে তিনি হয়ে ওঠেন আগের চেয়ে প্রফুল্ল, শিথিল ও মানসিক চাপমুক্ত। দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে এখানে শেখানো হয় সুস্থ ও শান্ত চিন্তাধারা, যেমন- জীবনে প্রতিটি ঘটনা কোনো না কোনোভাবে আপনার জন্যে মঙ্গলজনক, তাই প্রতিটি ঘটনাকে সেভাবেই দেখুন। অতীতের ভুল কিংবা ভবিষ্যতের আশঙ্কায় ডুবে থাকবেন না। বর্তমানের পূর্ণ সদ্যবহার করুন, আপনার অতীত ও ভবিষ্যত সুন্দর হয়ে উঠবে। নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করবেন না, মহাবিশ্বে আপনি অনন্য ও অনুপম। নিন্দুকেরা আপনার সবচেয়ে বড় বন্ধু, কারণ বিনা পারিশ্রমিকে আপনার ভুল-ত্রুটি ধরিয়ে দিচ্ছে তারা। ক্ষমা করতে শিখুন, অন্যকে সহযোগিতা করুন- আপনি সুখী হবেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে এসে দেখতে পাচ্ছি আমাদের এ পদ্ধতির অন্যতম প্রধান অনুযজ মেডিটেশন চর্চা আপনারা ইতোমধ্যেই করে যাচ্ছেন। এটি নিঃসন্দেহে আমাদের সমাজ ও দেশের জন্যে একটি ইতিবাচক দিক বলে আমি মনে করি। মেডিটেশনের ইতিবাচক শক্তির প্রভাবে আত্ম-আবিষ্কারের মাধ্যমে আমরা প্রত্যেকে হয়ে উঠতে পারি অনন্য ও শারীরিক-মানসিকভাবে সুস্থ সুন্দর জীবনের অধিকারী।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

আমেরিকান ফাস্টফুড ৯৯ ধেয়ে আসছে স্বাস্থ্য বিপর্যয়

গত এক দশকেরও বেশি সময় ধরে যুক্তরাষ্ট্রে বেড়ে চলেছে খাদ্য সংশ্লিষ্ট রোগের প্রকোপ। বিস্তার ঘটেছে জানা-অজানা খাদ্যবাহিত জীবাণুর। স্থূলতার হার বেড়েছে আশংকাজনকভাবে। স্থূলতা থেকে উদ্ভূত সমস্যা নিরসনে ব্যয় হচ্ছে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার। এসবের নেপথ্যে কাজ করছে রসনা তৃপ্তিদায়ক 'ফাস্টফুড'-এর উত্থান। আর পুরো বিষয়টি আমাদের জন্যে বয়ে আনছে সতর্কবার্তা। কারণ, আমদানি করা পশ্চিমা ফাস্টফুড সংস্কৃতি এখন দেশের শুধু উচ্চবিত্তের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নেই, বেশ দ্রুত গতিতে এর বিস্তার ঘটেছে পুরো সমাজেই।

যুক্তরাষ্ট্রে দিনে প্রায় ২ লাখ লোক খাদ্যবাহিত রোগে আক্রান্ত হয়। ৯০০ জনকে নিতে হয় হাসপাতালে, মারা যায় ১৪ জন। সে দেশের সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (সিডিসি)-এর হিসেবে, প্রতি বছর এক চতুর্থাংশেরও বেশি আমেরিকান ফুড পয়জনিং-এর শিকার হন। এ সবের অধিকাংশই কর্তৃপক্ষের গোচরে আসে না এবং যথাযথভাবে ডায়াগনসিসও করা হয় না। দু-একটা যা ধরা পড়ে তা প্রকৃত সংখ্যার নগণ্য অংশ মাত্র।

গত কয়েক দশকে যুক্তরাষ্ট্রে খাদ্য সংশ্লিষ্ট রোগের প্রকোপই শুধু বাড়ছে নি, এ রোগগুলো শরীরে দীর্ঘমেয়াদী ও মারাত্মক ক্ষতিও করছে। খাদ্যে বিষক্রিয়ার প্রাথমিক অবস্থায় ডায়রিয়া ও পেটের গীড়া হয়। কিন্তু চরম পর্যায়ে এটা সংক্রামক ব্যাধিও ডেকে আনতে পারে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, অনেক খাদ্যবাহিত জীবাণু হৃদরোগ, কিডনি-ডায়েলিসিস, মায়োকার্ডিওপ্যাথি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করাসহ নানা দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক জটিলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

'E. coli 0157 : H7' হলো মারাত্মক একটি জীবাণু। এটি ছড়ানোর প্রধান উৎস যুক্তরাষ্ট্রের বিশাল বিশাল কসাইখানাগুলো। এখানে যান্ত্রিক ছুরিসহ বিভিন্ন যন্ত্রপাতির মাধ্যমে পশু জবাই থেকে মাংস প্যাকেট করার কাজগুলো করে শ্রমিকেরা। মাংস প্রক্রিয়াজাত করার সময় প্রাণীর বর্জ্য বা গোবরে থাকা জীবাণু মিশে যায় মাংসে। হ্যামবার্গার বা মাংসজাত ফাস্টফুড খেয়ে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার কারণ- মাংসে লেগে থাকা জীবাণুবাহী গোবর বা বর্জ্য। এ জীবাণু ছাড়াও গত দুই দশকে বিজ্ঞানীরা আরও প্রায় ডজন খানেক খাদ্যবাহিত জীবাণুর সন্ধান পেয়েছেন। 'সিডিসি' অনুমান করছে, তিন চতুর্থাংশ খাদ্যবাহিত বা খাদ্য সংশ্লিষ্ট অসুস্থতা ও মৃত্যুর কারণই হচ্ছে সংক্রামক জীবাণু, যে জীবাণুগুলোকে এখনও চিহ্নিত করা যায় নি।

খাবারের ধরন হিসেবে ফাস্টফুড হলো প্রক্রিয়াজাত খাবার। আর প্রক্রিয়াজাত করতে গিয়ে খাবারের আসল স্বাদ ও গন্ধ হারিয়ে যায়। তাই কৃত্রিম ফ্লেভার দিয়ে স্বাদ ও গন্ধ আসলের মতো রাখা হয়। ফ্লেভারগুলো এতটাই শক্তিশালী যে, একটা

শুকনো কাঠকেও শুধুমাত্র ফ্লেভার দিয়ে সুস্বাদু করে তোলা সম্ভব। সন্দেহজনক বিষয় হচ্ছে, ফ্লেভার-শিল্পকে রাখা হয় খুবই গোপনীয়তার ভেতর। এজন্যে দেখা যায়, ফাস্টফুড পণ্যের নাম, প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানের নাম মানুষের মুখে-ঠোটে থাকলেও এসব খাবারের স্বাদ করা বানায় সে বিষয়ে কিছুই জানেন না তারা। বহুল প্রচলিত ব্র্যান্ডের সুনাম রক্ষার জন্যে এ গোপনীয়তা অত্যন্ত জরুরী। রেস্টোরাঁগুলো ক্রেতাদের এমন ধারণা দিতে চায় যেন খাবারের স্বাদ তাদের রান্নাঘরেই তৈরি হয়েছে।

ফাস্টফুড এর বিকাশের সাথে সমান তালে বাড়ছে স্থূলতা। যেকোনো শিল্পোন্নত দেশের তুলনায় যুক্তরাষ্ট্রে স্থূলতার হার অনেক বেশি। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে ৬০-এর দশকে যে স্থূলতার হার ছিলো সেটা এখন হয়েছে দ্বিগুণ। আর শিশুদের ক্ষেত্রে এ হার ১৯৭০ থেকে এখন দ্বিগুণ হয়েছে। অর্থাৎ, শিশুদের মধ্যে স্থূলতার হার প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় দ্রুত বাড়ছে।

ইতিহাসে এমন কোনো জাতি নেই যারা এত দ্রুত এত মোটা হয়েছে। 'সিডিসি'র সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিটি স্টেট-এ লিঙ্গ, বর্ণ, বয়স, শিক্ষাগত যোগ্যতা নির্বিশেষে সবার মধ্যে স্থূলতা বাড়ছে। ১৯৯১-এ ১৫% বা তার বেশি স্থূলতার হার ছিলো মাত্র চারটি স্টেট-এ। আর এখন এ অবস্থা কমপক্ষে ৩৭ টি স্টেট-এ।

স্থূলতা বাড়ার পেছনে কোনো জিনগত কারণ নেই। আমেরিকানদের জিন গত কয়েক দশকে রাতারাতি পাল্টেও যায় নি। পাল্টেছে খাওয়া এবং জীবনযাত্রা। কমেছে কাজ, বেড়েছে চর্বিযুক্ত খাবার



খাওয়ার পরিমাণ। আর চর্বিসমৃদ্ধ খাবার সব জায়গায় সহজলভ্য হয়েছে ফাস্টফুড শিল্পের বিকাশের ফলে। ফাস্টফুডের প্রায় অপরিহার্য অংশ 'কোমল পানীয়'র উত্থান দেখালেই এর বিকাশ বোঝা যায়। গত চার দশকে কোমল পানীয় গ্রহণের পরিমাণ বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৪ গুণ। অন্যদিকে, স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের উদ্যোগ কয়েকবারই ব্যর্থ হয়েছে। এর মূল কারণ, ওসব খাবারে চর্বির পরিমাণ



কম। ছোটবেলা থেকে চর্বিযুক্ত খাবারে রুচি তৈরি হয়ে যাওয়ায় বড় হয়ে সেটা ত্যাগ করা কঠিন হয়ে পড়ে।

'সিডিসি'র ধারণা অনুযায়ী, স্থূলতা থেকে স্ট্রুট নানা শারীরিক সমস্যা মোকাবিলা করতে আমেরিকানরা প্রতিবছর ব্যয় করে প্রায় ২৪ হাজার কোটি ডলার।

হৃদরোগ, কোলন (মলশায়) ক্যান্সার, পাকস্থলীর ক্যান্সার, স্তন ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, অর্থাইটিস, উচ্চ রক্তচাপ, বন্ধ্যাত্ব এবং স্ট্রোকের সাথে স্থূলতার সম্পর্ক রয়েছে। ১৯৯৯ সালে এক গবেষণায় 'আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি' দেখে যে, অতিরিক্ত ওজন সম্পন্নদের মধ্যে কম বয়সে মারা যাওয়ার (Pre mature death) হার খুব বেশি। স্বাভাবিক ওজন সম্পন্নদের তুলনায় এ হার দ্বিগুণ থেকে চারগুণ পর্যন্ত হতে পারে।

'স্থূলতার মহামারি' যুক্তরাষ্ট্রে থেকে ছড়িয়ে পড়ছে বিভিন্ন দেশে। ১৯৭১ সালে জাপানে ম্যাকডোনাল্ডস রেস্টোরাঁ তাদের কার্যক্রম চালু করলে জাপানীদের অবস্থাও আমেরিকানদের মতো হতে শুরু করে। ১৯৮০ সালে জাপানে ফাস্টফুড খাওয়ার পরিমাণ হয় দ্বিগুণ। শিশুদের স্থূলতার হারও দ্বিগুণ হয়ে যায়।

ফাস্টফুড একবার খাওয়া শুরু করলে ছাড়া কঠিন। দিন দিন বাড়তেই থাকে খাওয়ার পরিমাণ। এর প্রমাণ আমেরিকানরাই। ফাস্টফুডের পেছনে ১৯৭০ সালে তাদের খরচ ছিলো ছয়শ কোটি ডলার। আর ২০০১ সালে সেটা হয়েছে ১১ হাজার কোটি ডলার।

অবৈধ অর্থের বিস্তার ও বিজ্ঞাপনের প্রসার আমাদের দেশেও উৎসাহিত করছে পাশ্চাত্যের মতো বেশি বেশি ফাস্টফুড খেতে। বস্তুত, এখনই উচ্চবিত্ত ও উচ্চ মধ্যবিত্তের সন্তানরা প্রচুর পরিমাণে ফাস্টফুড খাচ্ছে। যুক্তরাষ্ট্রের ফাস্টফুড পরিস্থিতি আমাদেরকে সতর্ক করে দেয়ার জন্যে যথেষ্ট, যদি আমরা একটু সচেতন হই। আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে ফাস্টফুড খাওয়া বন্ধ করে দেয়ার কোনো বিকল্প নেই।

—মার্ক ফ ইবনে মাহবুব

[তথ্য উৎস : আমেরিকান সাংবাদিক এরিক স্লোজার লিখিত ও পেন্ডুইন বুকস প্রকাশিত বই—ফাস্টফুড নেশন]

ঢাকায় ২৭৬ তম কোর্স

বহুমুখী প্রাপ্তিতে উজ্জীবিত অসংখ্য অংশগ্রহণকারী

‘একটা কোর্স থেকে এত কিছু পাওয়া যায়, তা আমি প্রত্যাশাই করি নি’- প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বাংলাদেশ ব্যাংকের উপ-পরিচালক হুসনে আরা শিখার এ মন্তব্য সংক্ষেপে প্রকাশ করেছে ২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের সামগ্রিক অবস্থা।

চিকিৎসকদের হিসেবে ‘নিরাময় অযোগ্য’ রোগ থেকে আরোগ্য লাভ; আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি; মানসিক প্রশান্তি; রাগ ও অন্যান্য নেতিবাচক বৈশিষ্ট্য থেকে উত্তরণ; মানসিক উন্নয়ন; আত্মিক উন্নতি; জবস্ট্রেস মোকাবেলা; ধূমপান বা এ জাতীয় বদঅভ্যাস ত্যাগের দিকে এগিয়ে যাওয়া- এমনি নানামুখী উপকারিতা ও প্রাপ্তিতে সমৃদ্ধ হয়েছে গত ১ থেকে ৪ আগস্ট অনুষ্ঠিত কোর্সটি।

ইন্সটিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি) মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত দ্বিতীয় কোর্সটিতে অংশগ্রহণকারীর পাশাপাশি রিপটারের সংখ্যাও ছিলো প্রচুর।

জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম বর্ষের ছাত্র বন্দাবন হালদার বেশ কিছুদিন ধরে ভুগছেন এমন এক রোগে যার কারণে তার লেখাপড়া বন্ধের উপক্রম হয়েছে। তার ডান হাত কাঁপে। ডান হাত দিয়ে তিনি লেখা এমনকি গ্লাসে পানি ঢালার কাজটিও করতে পারেন না। নানা জায়গায় চিকিৎসকদের কাছে নানা মত ও মন্তব্য শুনেছেন তিনি, কিন্তু কেউই প্রকৃত রোগ নির্ণয় করতে পারেন নি। কোর্সের ভেতরই তিনি নিজের উন্নয়ন দেখতে পান এবং চতুর্থ দিন নিজের হাতের লেখা সবাইকে দেখান প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের তৃতীয় বর্ষের ছাত্রী সায়রা হোসেন বছর তিনেক ধরে নিচু হয়ে বসতে পারেন না। কারণ, কোমরের একটু নিচ থেকে হাঁটু পর্যন্ত ভাঁজ করতে পারেন না তিনি। দেশে-বিদেশে নানা চিকিৎসকের কাছে গিয়ে ব্যর্থ হন। শেষ চেষ্টা হিসেবে আসেন এ কোর্স করতে। চিকিৎসকদের ‘এ রোগ ভালো হবে না’ মন্তব্য বা বক্তব্যকে পুরোপুরি ভুল প্রমাণিত করে তিনি দিব্যি উঠ-বস করে নামাজ পড়েছেন।

ক্রনিক হাঁচিজনিত সমস্যা (অ্যালার্জিক রাইনাইটিস) এবং দীর্ঘদিনের কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে পরিত্রাণ পেয়েছেন চাকরিজীবী আবু আহমেদ।

সেই সপ্তম শ্রেণী থেকে ‘মুগী’ রোগে ভুগছেন মাঝ-বয়সী গৃহিণী রাহিমা হক মাসুদ। রাস্তায় হাঁটতে গেলেই তাকে সারাক্ষণ ভয়ে-উৎকণ্ঠায় উদ্ভিন্ন থাকতে হতো- ‘এই বুঝি পড়ে গোলাম’। কোর্সের ৪ দিন একবারও হানা দেয় নি এ রোগ। কিছুদিনের মধ্যে পুরোপুরি সেরে উঠবেন- এ মনোবল নিয়ে বাড়ি ফিরেছেন তিনি। বিব্রতকর এ সমস্যা থেকে সমাধানের পথ পেয়ে তিনি খুব উৎফুল্ল।

মাথা ব্যথা, কাঁধসহ বিভিন্ন গিটে ব্যথা, পড়ায় অমনোযোগিতা, শারীরিক-মানসিক অস্থিরতাসহ বিভিন্ন সমস্যা থেকে উন্নতির পথ পেয়েছেন একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের আইনের ছাত্র জুলফিকার আলী। কোর্স চলার সময়ই মনোযোগ দিয়ে ফজর ও



২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন (ক্লকওয়াইজ) ডা. অনুপম হোসাইন, বন্দাবন হালদার, সায়রা হোসেন ও মাসুদ ইবনে রহমান

অন্যান্য ওয়াক্তের নামাজ পড়েছেন তিনি। যদিও আগে ফজরের সময় ঘুমই ভাগতো না তার। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তাই তার প্রতিজ্ঞা ‘কোয়ান্টাম লাইফ’ জীবনে বাস্তবায়ন করবো।

রাগ এত প্রচণ্ড ছিলো যে, মাথা গরম হলে আর ঠাণ্ডাই হতো না, এমনকি ঘুম পর্যন্ত হতো না বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের প্রোডাকশন ম্যানেজার মো. আনোয়ার হোসেনের। চতুর্থ দিন তিনি উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে জানান তার রাগ নিয়ন্ত্রণ এবং পরম প্রশান্তির কথা।

খুব ঘনিষ্ঠ একজনের প্রতি জমে থাকা ঘৃণা ক্ষমায় রূপান্তরিত করতে পেরেছেন একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক মাসুদ ইবনে রহমান। শিখেছেন রাগ নিয়ন্ত্রণ করার কৌশল। ফিরে এসেছে ধর্মের প্রতি মমতা-ভালবাসা যা হারিয়ে গিয়েছিলো ধর্ম ব্যবসায়ীদের আচরণের কারণে।

এটিএন বাংলার ক্রীড়া বিষয়ক অনুষ্ঠানের উপস্থাপক ও ক্রীড়া ধারা ভাষ্যকার ডা. অনুপম হোসাইন এবং ব্যবসায়ী কামাল জবস্ট্রেসকে মোকাবেলা করতে শিখেছেন কোর্সে অংশ নিয়ে। কাজের চাপে বেড়ে যাওয়া দুশ্চিন্তাকে দূর করতে এ কোর্স সাহায্য করবে ডা. অনুপমকে। তাই কোর্সের ৪টি দিনকে জীবনের স্মরণীয় সময় হিসেবে আখ্যায়িত করলেন তিনি। অত্যন্ত মুগ্ধ এ অংশগ্রহণকারী বললেন, দেশে-

বিদেশে ৬০টিরও বেশি সেমিনারে তিনি অংশ নিয়েছেন, কিন্তু গুরুজীর মতো সফল শিক্ষক দেখেন নি।

আত্মিক উন্নতির পথ খুঁজছিলেন বাংলাদেশ বেতারের বেহালা শিল্পী ও প্রশিক্ষক আবুল হোসেন সরকার। আত্ম উপলব্ধির এক চমৎকার পথের সন্ধান পেয়ে দারুণ আপুত এ সঙ্গীত শিল্পী চাইছেন শিগগিরই পরিবারের সবাইকে কোর্স করাতে।

নিজেকে জড়িত রাখার ইচ্ছা পোষণ করেছেন ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজে।

মানসিক দিক থেকে অনেক জোর পেয়েছেন ঢাকা কলেজের ৪র্থ বর্ষের ছাত্র সুবীণ এবং একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে অনার্স ডিগ্রী নেয়া মেহেদী। কোর্সের ৪র্থ দিন তাদের চোখে-মুখে ফুটে ওঠা প্রফুল্লতাই বলে দেয় নিজেদের জীবন পাণ্টে ফেলতে শুরু করেছেন তারা।

ব্যবসায়ী ও ছাত্র ইমরান সানিয়াত হাপানি, ঘাড় ব্যথাসহ নানা শারীরিক সমস্যা থেকে মুক্তি

পাওয়া শুরু করেছেন; রিউমেটিক ফিভার, মনোযোগের অভাব ইত্যাদি মানসিক ও শারীরিক সমস্যা থেকে অনেক ভালো বোধ করছেন এইচএসসি দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র পিয়াল। হজম সমস্যা, ঘুমের সমস্যা থেকে ধীরে ধীরে উঠে এসে প্রশান্তির জগতে যাচ্ছেন জাকির; নতুন আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে উঠছেন ইঞ্জিনিয়ার আলাউদ্দিন। এদের মতো সকল অংশগ্রহণকারীই পেয়েছেন নতুন পথের দিশা। পেয়েছেন সমস্যামুক্ত, আনন্দময় জীবনের সন্ধান।

কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা ছিলেন স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণবন্ত। গুরুজীর সমাপনী বক্তব্য গভীর একাত্মতায় অনুভব করেন তারা। সমাপনী বক্তব্যে গুরুজী বলেন, বৃত্ত ভাঙার শক্তি আমাদের নিজেদের মধ্যেই রয়েছে। একে যথাযথ পদ্ধতিতে কাজে লাগাতে হবে। আর এ শক্তি ছড়িয়ে দিতে হবে চারপাশের মানুষের মাঝে। কারণ, মানুষ একা কখনও সুখি হতে পারে না। এ জন্যে প্রয়োজন শুধু মাথা ঠাণ্ডা রাখা।

প্রতিবেদক : মারুফ ইবনে মাহবুব



ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

চট্টগ্রামে ২৭৫ ব্যাচ ৥ নতুন ভেন্যুতে সর্বাধিক উপস্থিতি নিরাময়, সাফল্য ও আত্মজাগরণের পুনর্মিলন

গত ১৬ বছরের মধ্যে এবারই ১ম চট্টগ্রামে নতুন ভেন্যুতে নতুন আঙ্গিকে কোর্স অনুষ্ঠিত হলো। এ কোর্সে উপস্থিতিও ছিলো চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হওয়া কোর্সগুলোর মধ্যে সর্বাধিক। বিভিন্ন বয়সের বিভিন্ন পেশার অংশগ্রহণকারীদের কলকাকলিতে মুখরিত ছিলো ২৫-২৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হওয়া ২৭৫ তম ব্যাচ। সবাই ছিলেন খুবই প্রাণবন্ত, উচ্ছল ও উৎসবের আমেজে।

কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলো বয়স, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে সব মানুষের সম্মিলন। অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি, আত্ম আবিষ্কার, নিরাময়, প্রশান্তি, সাফল্য কোর্সকে করেছে সমৃদ্ধ।

চট্টগ্রাম কলেজের বিএসসির ছাত্র মাহমুদুল হাসান কোর্স করার আগে নিয়মিত আলোকায়নে অংশ নিতেন। মানুষ কেন আশরাফুল মাখলুকাত তিনি এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেন।

চট্টগ্রামের বিশিষ্ট ব্যবসায়ী এম. এ. মান্নান বলেন, এ কোর্সের মাধ্যমে আমার দীর্ঘ দিনের আত্মিক বৃত্তি পূরণ হয়েছে। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে তিনি ফিরে পেয়েছেন সেই আত্মিক তৃপ্তি।

আত্মবিশ্বাসের অভাব, সিদ্ধান্তহীনতা, পেশাগত ও শারীরিক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে এসেছিলেন ব্যবসায়ী কাদের নেওয়াজ। কোর্সের পর দীর্ঘদিনের পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়েছেন, আত্মবিশ্বাসী হয়েছেন। পুরো পরিবারকে কোর্স করানোর কথা ভাবছেন।

হোছনারা বেগম চৌধুরী বিজিএমইএ-তে চাকরিরত। অনেকদিন ধরে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখতেন। নিজের নিরাময় এখন নিজেই করতে পারবেন বলে মনে করছেন।

গৃহিণী লুৎফুন নাহার দীর্ঘদিন ধরে কোমর ও

হাঁটুর ব্যথায় ভুগছিলেন। রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতেন না। কোর্সের ৩য় দিন থেকে রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন। এখন অনেক সুস্থ তিনি।

মোরশেদা নাসরিন চট্টগ্রাম কলেজের গণিতের ছাত্রী। কোর্সের আগে তিনি খুবই রাগী ছিলেন। কথায় কথায় রেগে যেতেন। এখন তিনি নিজেকে পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন। তার এই পরিবর্তনে তিনি নিজেই অবাক।

রওশন আরা সুলতানা চট্টগ্রাম ইউএসটিসি'র বিজনেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ফ্যাকাল্টির টিচার। তিনি কোর্সে এসেছিলেন তার প্রয়াত পিতা ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ুন কবিরের অনুপ্রেরণায়। কোর্সের প্রতিটি বিষয়ই তাকে মুগ্ধ করেছে। তিনি ফাউন্ডেশনে তার পিতার রেখে যাওয়া বাকি কাজগুলো সম্পন্ন করার দৃঢ় আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

এবারের কোর্সে চট্টগ্রামের বাইরের বিভিন্ন জেলা থেকেও অংশগ্রহণকারীরা এসেছেন— লক্ষ্মীপুর, রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবানের থানচি থেকে।

খাগড়াছড়ির ব্যবসায়ী মোহাম্মদ সোলায়মান তিন প্রজন্মকে নিয়ে কোর্স করেন। মা, ২ ভাই, নিজের ২ সন্তান ও ২ আত্মীয়কে নিয়ে কোর্সে আসেন তিনি। তারা পারিবারিকভাবে দীর্ঘদিন মেডিটেশনের চর্চা করে আসছিলেন। অনেক দিন থেকেই তাদের কোর্স করার ইচ্ছে ছিলো। কোর্স করে তাদের পরিবারের সবাই খুবই আনন্দিত।

খাগড়াছড়ির সুদূর মাইজছড়ি থেকে

কোর্সে অংশ নেন বেবিকা চাকমা। তিনি রাঙ্গামাটি সরকারী কলেজের ছাত্রী। ১ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথড বইটি তার হাতে আসে। এরপর থেকে তিনি সন্ধান করতে থাকেন কোয়ান্টাম মেথডের। মা-বাবাকে রাজি করিয়ে কোর্সে ভর্তি হন। এখন আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়েছে, মনোযোগও বেড়েছে আগের চেয়ে অনেক।

বান্দরবানের থানচি থেকে আসা ব্যবসায়ী ইংয়ং মুরং। বান্দরবান সেলের এক গ্রাজুয়েটের মাধ্যমে কোয়ান্টাম কোর্স সম্পর্কে তার জানা, তারপরেই কোর্সে আসা। তিনি কোর্স থেকে অর্জিত জ্ঞান তার আত্মউন্নয়নে বিরাট ভূমিকা রাখবে বলে মনে করেন।

আর্টিস্ট ও ভাস্কর্য শিল্পী এস এম হামেদ হাছান। পটিয়া সেলের সাথে দীর্ঘদিন একাত্ম ছিলেন। কোর্স করতে পেরে তিনি খুবই উচ্ছ্বসিত। মানুষের সাথে তার যোগাযোগের ক্ষমতা বেড়েছে। কাজের গতিও বেড়েছে অনেক।

এবারের কোর্স অনুষ্ঠিত হয় শায়লা স্কয়ার মিলনায়তন, পাঁচলাইশে। অংশগ্রহণকারীদের নিরাময়ের জন্যে শুরুতেই বিশেষ দোয়া করা হয়।

প্রতিবেদক : মোহাম্মদ সিকান্দার



চট্টগ্রামের শায়লা স্কয়ার মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ২৭৫ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান



গুরুজীকে লেখা শিশুদের চিঠি

শিশুকানন স্কুল

কোয়ান্টাম পল্লী, লামা, বান্দরবান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
গতকাল আমাদের দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষার ফল প্রকাশিত হয়েছে। আমি 'এ' পেয়েছি। পরীক্ষার ফল ঘোষণার পর যারা গোল্ডেন 'এ প্লাস' পেয়েছে তাদের নিয়ে আমরা একটা র্যালি করলাম। র্যালিতে আমরা সবাই উপস্থিত ছিলাম। বেশ মজা লাগল আমার।

ইতি—
আপনার স্নেহের
সঞ্জয় চাকমা
পঞ্চম শ্রেণী, রোল ৮

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
গত জুলাইতে ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত ২৭৪ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি। কোর্স করার আগে মেডিটেশন করতে আমার অসহ্য লাগত। এখন আর আমার সেরকম মনে হয় না। আমি নিজের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ঠিক করতে পারছি। এখন যেকোনো কাজ প্রশান্ত চিন্তে করতে পারি।

ইতি, আপনার স্নেহের—
মংক্যথুই মার্মা
ষষ্ঠ শ্রেণী, রোল ২



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমাদের দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষার ফল বেরিয়েছে। আমি স্টার মার্কস পেয়েছি। শিক্ষকরা সবাই আমার প্রশংসা করেছেন। আমার সাফল্যের খবর মা-জীকে জানাবেন। ইতি, আপনার স্নেহের—
গানওয়াই মুরং
সপ্তম শ্রেণী, রোল ২



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমি ভেবে-চিন্তে স্থির করেছি, বড় হয়ে কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ার হবো। সে অর্জনের লক্ষ্যে মেডিটেশনের মাধ্যমে মনোবল দেবো। আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন বড় হয়ে আমার মনোবল পূরণ করতে পারি। ইতি, আপনার স্নেহের—
বীর বাহাদুর ত্রিপুরা
সপ্তম শ্রেণী, রোল ১



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমি ২৬৫তম ব্যাচে কোর্স করেছি। কোর্স করার আগে পরীক্ষায় আমার ফল ছিলো সি গ্রেড। কোর্স করার পর আমার গ্রেড হয়েছে এ-। দোয়া করবেন, আমি যেন অষ্টম শ্রেণীতে ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পাই। ইতি, আপনার স্নেহের—
মোহাম্মদ আলী
সপ্তম শ্রেণী, রোল ৪



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
এখানে লেখাপড়া করতে আমার বেশ ভালো লাগছে। তবে এখানে শিক্ষক কম থাকায় ঠিকমতো ক্লাস ও লেখাপড়া হচ্ছে না। আমাদের স্কুলে আরও শিক্ষক পাঠাতে হবে। এছাড়া, পাঠাগারে আরও বই বাড়াতে হবে। ইতি, আপনার স্নেহের—
ক্রালুং খুমী
চতুর্থ শ্রেণী, রোল ৮



উত্তর দিচ্ছেন গুৱাজী

প্রশ্ন : ধ্যানের স্তরে কোরআন শ্রবণের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : পুণ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনেকেই রমজান মাসে কোরআন পাঠে উদ্বুদ্ধ হন। কিন্তু কোরআনের মূল যে উদ্দেশ্য, অর্থাৎ কোরআনকে জানা, বোঝা এবং সে আলোকে জীবনকে আলোকিত করার জন্যে প্রয়োজন যথাযথভাবে এর বাণীকে অনুধাবন। আর শুধু আরবি পড়া বা দুয়েকবার কোরআনে চোখ বুলিয়ে নিয়ে সওয়াব হাসিলের যে পদ্ধতি সাধারণভাবে প্রচলিত, তাতে কখনো এ উদ্দেশ্য অর্জন সম্ভব নয়। এ প্রয়োজনকে উপলব্ধি করেই ধ্যানের স্তরে কোরআনের অর্থসহ বাণী শ্রবণের এ আয়োজন।

ধ্যানের স্তরে কোরআন তেলাওয়াত ও তরজমা শোনা ও অনুধাবন করার মাধ্যমে রমজান মাসে পবিত্র কোরআন খতম করার অনন্য সুযোগ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। আগে যা ছিলো সাধারণ শ্রোতাদের কাছে বিদেশী ভাষায় দুর্বোধ্য শব্দের শ্রবণ ও পঠন, তরজমা যুক্ত হওয়ার ফলে এখন তা-ই হয়ে উঠেছে এক অর্থবহ দিক-নির্দেশনা। কারণ এ প্রক্রিয়ায় কোরআন চর্চার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে উপলব্ধির এক নতুন স্তরে উন্নীত করতে পারি।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন একদিকে যেমন নতুন উপলব্ধির দরজা উন্মোচন করে, অন্যদিকে তা অংশগ্রহণকারীকে বিশাল সওয়াবের অধিকারী করে। যৌথ কোয়ান্টায়নকালে ৪৫ ঘণ্টার কোরআন ধ্যান কমপক্ষে ১০৮ কোটি ৪ লক্ষ ৫০ হাজার বছর নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। কারণ নবীজী (স.) বলেছেন, এক ঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। আর রমজান মাসে যেকোনো ইবাদতের সওয়াব হয় কমপক্ষে ৭০ গুণ। আর যৌথভাবে কোনো ইবাদত করলে তার সওয়াব বাড়ে ৭০ গুণ। তাই হিসেব করলে দাঁড়ায় (৪৫ ঘণ্টা X ৭০ বছর X ৭০ X ৭০ X ৭০ = ১০৮,০৪,৫০,০০০)।

সাধারণভাবে, কোরআন পড়ার সময় আমরা মস্তিষ্কের মাধ্যমে শব্দের অর্থ বোঝার চেষ্টা করি। কিন্তু ধ্যানের স্তরে যখন কোরআন শুনি, তখন প্রতিটি দিক-নির্দেশনা মানার জন্যে আমাদের অবচেতন মন প্রস্তুত থাকে। কোরআন নাযিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে এবং তাকে বুঝতে হলে ধ্যানের স্তরেই যেতে হবে। মস্তিষ্ক দিয়ে নয়, হৃদয় দিয়ে যে বাণীকে অনুধাবন করা যায়, তার প্রভাবই সত্যিকারভাবে স্থায়ী হয় ব্যক্তি মানসে।

আসলে শুধু জানা আর হেদায়েত লাভ এক কথা নয়। যদি সেই জানা হৃদয় পর্যন্ত না পৌঁছায়, ভেতরে যদি অনুরণন সৃষ্টি না করে, তাহলে তা কখনো মানা যায় না। কারণ কোরআন যে ভাষায় নাযিল হয়েছে সেই আরবি যাদের মাতৃভাষা তাদের জীবনেও কিন্তু কোরআনের সে প্রভাব পড়ে নি যা কোরআনকে বুঝতে পারলে ঘটতো। আবার আমাদের দেশেও অন্তত রমজান মাসে কোরআন পড়েন না এমন মুসলিম কমই আছেন। কিন্তু এই পড়া যেহেতু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তার মর্মমূলে পৌঁছায় না, তাই তার জীবনে কোনো পরিবর্তনও আসে না। অন্যায় ভুল অসৎ এবং পাপকাজ তার দ্বারা হতেই থাকে।

কোরআনকে অনুসরণ করার জন্যে প্রয়োজন একে ভালবাসা। আন্তরিকভাবে উপলব্ধি করা যে, এ কথাটি তো ভালো, আমার জন্যে কল্যাণকর, মানুষের জন্যে কল্যাণকর। অতএব আমার এটি মেনে চলা উচিত। আর এ উপলব্ধির জন্যেই প্রয়োজন গভীর আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনকে বোঝার চেষ্টা করা, যার সুযোগ খতমে কোরআন কোয়ান্টায়ন করে দিয়েছে।

প্রশ্ন : বয়স্ক বা ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা রোজা রাখলে কি স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে?

উত্তর : রোজা বা উপবাস স্বাস্থ্যহানি তো ঘটায়ই না,

উল্টো তারুণ্যকে ধরে রাখে, ব্যায়ামের চেয়েও বেশি কাজ দেয় এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। বিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণায় এসব তথ্য জানা গেছে।

দীর্ঘদিন ধরে মানুষের ধারণা ছিলো, কম ক্যালরি খেতে থাকলে মানুষ বোধ হয় অসুস্থ হয়ে পড়বে। কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে নিয়মিত পেট পুরে খাওয়ার চেয়ে মাঝে মাঝে বরং না খেয়ে থাকা সুস্বাস্থ্যের জন্যে বেশি সহায়ক। বছর দুয়েক আগে আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিং-এর নিউরো সায়েন্স রিসার্চের গবেষক মার্ক ম্যাটসন ও তার সহকর্মীদের গবেষণায় দেখা যায়, মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকলে মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ- যেমন, আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসনের ঝুঁকি অনেক কমে যায়। ব্যাখ্যায় তারা বলেন, উপবাসের ফলে দেহে এমন কিছু প্রোটিন উৎসারিত হয় যা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে রক্ষা করে অক্সিডেশনজনিত ক্ষতি থেকে এবং বাড়ায় মায়োকোষের উৎপাদন। ফলে মস্তিষ্কের ক্ষয় অনেক কম হয়।

রোজা রাখলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে। ম্যাটসন বলেন, নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া মানে দেহকোষগুলোতে ইনসুলিনের স্থিতিশীল সরবরাহ। এই তৃপ্ত এবং অলস দেহকোষগুলো তখন হয়ে ওঠে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্ট। ডায়াবেটিসের লক্ষণ এটাই। কিন্তু মাঝে মাঝে খাওয়া বাদ দিলে শরীরের সর্বত্র দেহকোষগুলো আরো ইনসুলিন সংবেদনশীল হয়ে ওঠে এবং বিপাক করতে পারে দক্ষভাবে। ফলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমার সাথে সাথে উচ্চ রক্তচাপ ও হার্ট অ্যাটাকের আশংকাও কমে।

ড. ম্যাটসন বলেছেন, রোজা বা উপবাস এ প্রক্রিয়াকেই পাণ্টে দেয়। অনাহারের ফলে যে সাময়িক শক্তি-সংকট হয় তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ দেয় যা উদ্বেগ পরিস্থিতি মোকাবিলায় সামর্থ্য যোগায়। এমনকি তখন নতুন ব্রেন সেলও জন্মায়। আর পুরো দেহেই ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায়।

প্রশ্ন : রোজা রেখে কি রক্ত দেয়া যায়?

উত্তর : শারীরিকভাবে সমর্থ হলে রোজা রেখে রক্ত

৬৬ শুধু জানা আর হেদায়েত

লাভ এক কথা নয়। যদি সেই জানা

হৃদয় পর্যন্ত না পৌঁছায়, ভেতরে যদি

অনুরণন সৃষ্টি না করে, তাহলে তা

কখনো মানা যায় না। ...

কোরআনকে অনুসরণ করার জন্যে

প্রয়োজন একে ভালবাসা। ... আর

এ উপলব্ধির জন্যেই প্রয়োজন গভীর

আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনকে

বোঝার চেষ্টা করা ... ৭৭

দিতে কোনো অসুবিধা নেই। এ ব্যাপারে সমকালীন ইসলামী চিন্তাবিদরা একমত পোষণ করেছেন। এদের মধ্যে রয়েছেন আল্লামা শেখ ইউসুফ আল কারযাভী, মুফতী ওসমান সাহিন প্রমুখ বিশিষ্ট ইসলামী চিন্তাবিদ।

শেখ ইউসুফ আল কারযাভী বলেন, মুমূর্ষু রোগীর প্রয়োজনে রক্তদানের মাধ্যমেই একজন মানুষ তাকে সর্বোত্তম সহযোগিতা করতে পারে। মুফতী ওসমান সাহিন বলেন, শারীরিক অসুবিধা না থাকলে রক্তদানে ইসলামী শরীয়ায় কোনো বাধা নেই।

এ প্রসঙ্গে মাদ্রাসায় দারুল উলুম, মিরপুর-এর প্রধান মুফতী মওলানা জিয়াউর রহমান এবং মুফতী মওলানা মুজাহিদ উদ্দিন হাদীস উদ্ধৃত করেন।

হযরত আকরামা (রা.) থেকে বর্ণিত— তিনি বলেন, ‘নবী করিম (স.) হজ্জের জন্যে ইহরাম বাঁধা অবস্থায় শরীর থেকে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন এবং রোজা অবস্থায়ও শরীর থেকে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন।’

হযরত সাবিহ আল বানানী থেকে বর্ণিত— তিনি বলেন, ‘হযরত আনাস বিন মালেক (রা.)-কে জিজ্ঞেস করা হয়েছে যে, রোজাদারের জন্যে শিংগা লাগিয়ে শরীর থেকে রক্ত বের করাকে আপনি কি অপছন্দ করেন? জবাবে তিনি বলেন, না আমি অপছন্দ করি না। তবে দুর্বল হয়ে পড়ার ভয় থাকলে ভিন্ন কথা।’ (সহীহ আল বোখারী ১:২৬০)

প্রশ্ন : রমজানে সেহরি ও ইফতারে খাদ্যাভ্যাস কী হওয়া উচিত?

উত্তর : সেহরি ও ইফতারে গুরুপাক খাবার খাওয়া ঠিক নয়। ভাজা-পোড়া বর্জন করা উচিত। শুধুমাত্র খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করে মাগরিবের নামাজ আদায়ের পর রাতের খাবার খেয়ে নেয়া যেতে পারে। সেহরিতেও ভুরিভোজ বর্জন করুন। সামান্য ভাত-সবজি বা হালকা খাবার খেয়ে নিন। এতে সারাদিন আপনি অনেক সুস্থ ও স্বস্তি বোধ করবেন।

প্রশ্ন : রমজানে সৃষ্টির সেবায় আরো কি কি করা যায়?

উত্তর : রমজান মাসে যেকোনো ভালো কাজে সওয়াব অনেক বেশি। তাই মানবতার সেবায় যতটুকু সম্ভব কাজ করুন, ফাউন্ডেশনে আপনার অর্থ, সময় ও শ্রম দিন। আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দিন মানুষের দ্বারে। প্রতিদিনের ইফতার থেকে ৭ টাকা বাঁচিয়ে কিনুন ১টি কোরআন বা হাদীস কণিকা— ফাউন্ডেশন প্রকাশিত কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীর প্রাঞ্জল সংকলন। নিজে পাঠ করুন। ৩০ দিনে ৩০টি কণিকা উপহার দিন আপনার আত্মীয়, প্রতিবেশী বা পরিচিতজনকে। হয়তো এর যেকোনো একটি বাণীই বদলে দিতে পারে তার জীবন। আর এর বিনিময়ে তার কল্যাণ সাধনের সওয়াবের অংশীদারও হবেন আপনি। এর পাশাপাশি সম্ভব হলে সর্বোত্তম আদর্শ, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি কণিকা বিতরণ করে অশেষ কল্যাণ লাভের সুযোগ গ্রহণ করুন।

কোয়ান্টাম হিলিং ও প্রার্থনায় অংশ নিন। নিজের ও পরিচিতদের রোগ বা সমস্যা নিয়ে হিলিং-এ নাম দিন। কারণ রমজানে কোয়ান্টাম হিলিং-এর কার্যকারিতা ৭০ গুণ। ইফতারের আগে দোয়া কবুলের বরকতময় সময়ে হিলিং ও প্রার্থনা করুন।

মাটির ব্যাংকে দান করুন। আপনার মাটির ব্যাংকে জমানো অর্থ রমজান মাসেই জমা দিন। মাটির ব্যাংক বিতরণ করুন সাধ্যমতো সব জায়গায়। সৃষ্টির সেবায় সজ্জবদ্ধ এ দানের বরকতের অংশীদার হোন। কারণ সজ্জবদ্ধ দানে প্রত্যেক দাতাই পুরো দানের সওয়াবের অংশীদার হন। আর রমজানে এবং সজ্জবদ্ধভাবে হওয়ার ফলে তার বরকত হয় আরো ১৪০ গুণ বেশি।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

মগবাজার শাখা

ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ ও হাসপাতালে সেমিনার

গত ২১ জুলাই মগবাজার শাখার উদ্যোগে ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ মিলনায়তনে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ ও হাসপাতালের শিক্ষক-শিক্ষিকা, ছাত্র-ছাত্রী ও কর্মচারীসহ প্রায় ৭০ জন এতে অংশগ্রহণ করেন। ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন সেমিনারে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের পরিচিতি ও গুরুত্ব বিষয়ে আলোচনা করেন। সেমিনারে কলেজের শিক্ষক কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট ডা. সাগুফতা কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের গুরুত্ব এবং তাদের অভিজ্ঞতা তুলে ধরেন। ডেন্টাল কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর ড. সৈয়দ মোজাম্মেল হোসেনও আলোচক হিসেবে সেমিনারে অংশ নেন।

বরিশাল সেল



থ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী

গত ২৫ জুলাই বরিশাল খেলালী গ্রুপ থিয়েটার অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী ও অ্যাসোসিয়েট আলোকায়ন। সেল-এর আহ্বায়ক মিসেস নাজমা খানমের সভাপতিত্বে মূল আলোচনা করেন সেল-এর নির্বাহী শমীর কর্মকার, আলোচনা করেন রাজশাহী সেন্টারের দায়িত্বশীল ও বরিশাল-এর নির্বাহী আবু সাঈদ মোহাম্মদ সায়েম।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে থ্রো-অর্গানাইজার, কম্পিউটার অপারেটর, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস্, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১১৯/পি, শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যুক্তরাষ্ট্র সেলের বিশেষ সেমিনার

গত ৪ জুলাই নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটস-এ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর যুক্তরাষ্ট্র সেলের বিশেষ সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণকারী থ্রাজুয়েট, থ্রো-মাস্টার এবং কোয়ান্টাম অ্যাসোসিয়েটরা এতে অংশ নেন।

সেমিনারে ‘২০০৮ সাল এবং কোয়ান্টাম’-এ বিষয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর লন্ডন শাখার সারা হ বিনতে সালেহ-এর শুভেচ্ছা বক্তব্য পড়ে শোনান নুসরাত শারমীন। ‘মেডিটেশন কি এবং কেন’, ‘কর্মের বিন্যাস এবং ঈর্ষা বিনাশায়ন’, ‘দানের গুরুত্ব’, ‘মেডিটেশন-এর বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি’, ‘অন্য মানুষের আচরণ’ প্রভৃতি বিষয়ে আলোচনা করেন তামান্না পারভীন, দেবজিৎ সরকার, নুসরাত শারমীন। নিউইয়র্কের জাহিদ আজিজ, সামিরা ফারাহ, ভার্জিনিয়ার এমএ মাসুদ আনোয়ার, নিউ জার্সির সাইফুল হক, আব্দুল হাসিব শাওকী প্রমুখ মেডিটেশন কোর্স পরবর্তী সাফল্য বর্ণনা করেন। সাউথ ক্যারোলিনার মো. জাহাঙ্গীর আলম অনুষ্ঠান উপস্থাপনা করেন।



ইউএসএ সেলের সেমিনারে অংশগ্রহণকারী কয়েকজন

এ সেমিনার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর ইউএসএ সেলের সদস্যদের মাঝে ব্যাপক উৎসাহ ও উদ্দীপনার সঞ্চার করে। লুইসিয়ানা, ইলিনয়, ভার্জিনিয়া, ওহাইও, নিউ জার্সিহ দেশের বিভিন্ন স্টেট থেকে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট ও থ্রো-মাস্টাররা এ অনুষ্ঠানে অংশ নিতে নিউইয়র্কে উপস্থিত হন। অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকেই ভবিষ্যতে এ ধরনের আরো অনুষ্ঠান আয়োজন এবং তাতে অংশগ্রহণের দৃঢ় প্রত্যয় ব্যক্ত করেন। ফাউন্ডেশনের ইউএসএ সেলের ই-মেইল নম্বর :

quantum_usa@quantumlondon.org.uk

সিলেট, যশোর ও হবিগঞ্জে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২২ আগস্ট শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে সাইফুর রহমান অডিটোরিয়ামে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে ৬ শতাধিক অ্যাসোসিয়েট অংশ নেন। সাড়ে ৩ ঘণ্টার এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন শাবিত্রবির সহকারী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম, কেন্দ্রীয় আলোচক ডা. আহমেদ মরতুজা ও সেন্টারের পরিচালক মোহাম্মদ সীতাব আলী। অনুষ্ঠানে দুটি মেডিটেশন হয়। অনুষ্ঠানটি সঞ্চালন করেন সেন্টারের নির্বাহী জনাব শাহরিয়ার আহমদ ও সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন নির্বাহী জনাব আজিজুর রহমান খান। সেন্টারের নেতৃত্বে আম্বরখানা সেল, বাগবাড়ি সেল, দক্ষিণ সুরমা সেল, ইউনিভার্সিটি সেল, উপশহর সেল, গোলাপগঞ্জ সেল, বিশ্বনাথ সেল ও জিন্দাবাজার সেল সম্মিলিতভাবে এ ওয়ার্কশপের আয়োজন করে। উপভোগ্য এ অনুষ্ঠান শেষে অনেকেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের জন্যে নাম তালিকাভুক্ত করেন এবং মাটির ব্যাংক সাথে নিয়ে যান।

গত ১৮ জুলাই যশোর শাখা কার্যালয়ে এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপক আশিক মোসাদ্দিক ও শাখার আলোকায়নের দায়িত্বশীল সাদেকুর রহমান। বিশেষ অতিথি হিসেবে খুলনা শাখার পরিচালক জনাব দোলোয়ার হোসেন কুইজ বিজয়ীদের মধ্যে পুরস্কার বিতরণ করেন।

গত ১ আগস্ট সিলেট সেন্টারের নবগঠিত হবিগঞ্জ সেল অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপের আয়োজন করে। স্থানীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনের অনুষ্ঠানে বিশেষ আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম। প্রধান আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক মোহাম্মদ সীতাব আলী। হবিগঞ্জ সেলের আহ্বায়ক নূর উদ্দিন জাহাঙ্গীরের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানটি সঞ্চালন করেন আব্দুস শহীদ মামুন। অনুষ্ঠানে দেড় শতাধিক মানুষ উপস্থিত ছিলেন।



সিলেট সেন্টারের অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে উপস্থিত অ্যাসোসিয়েটদের একাংশ

৩৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা রক্তদাতারা গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দায়িত্ব পালন করছেন

স্বৈচ্ছা রক্তদাতারা কোনো পার্থিব প্রাপ্তির জন্যে রক্তদান করেন না। বরং এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দান বলেই তারা নিজেদের জীবনের একটি অংশ দিয়ে দেন। আর আজীবন রক্তদাতারা এভাবেই একটি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দায়িত্ব নিজেদের কাঁধে তুলে নিয়েছেন। ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি (ইউআইইউ) উপাচার্য ড. এম. রিজওয়ান খান গত ১৬ আগস্ট ৩৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, থ্যালাসেমিয়া বা এ ধরনের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের অনেক যন্ত্রণা, রক্তের জন্যে তাদের প্রচণ্ড আকুতি থাকে। যাদের পরিবারে এমন কোনো

রোগী নেই তারা কখনোই এ বিষয়টি বুঝতে পারবেন না। আমরা নিয়মিত রক্তদানের মাধ্যমে তা কিছুটা হলেও বুঝতে পারবো। তিনি বলেন, এ ধরনের রোগীদের আয়ুষ্কালই জানিয়ে দেয়া হয়। কিন্তু রোগী বাঁচবে না বলে যেন আমরা তাদের মৃত্যুর পথে ঠেলে না দেই।

ড. খান বলেন, রক্ত সব মানুষের দেহে থাকলেও প্রয়োজনের সময় রক্ত পাওয়া, বিশেষ করে নিরাপদ রক্ত পাওয়া খুব কঠিন। তাই সবাই উচিত নিয়মিত রক্তদান করা। যারা রক্তদান করেন না তাদের বাধাটা আসলে মানসিক।

সভাপতির বক্তব্যে স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, ২০২৫ সালের মধ্যে বিশ্বের শীর্ষ ১০ জাতির একটিতে পরিণত হওয়া এবং ধনে, মানে, জ্ঞানে সমৃদ্ধ এক দরদী মানবিক সমাজের যে স্বপ্ন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দেখছে, তার প্রথম ভাগ পূরণ করছেন আজীবন রক্তদাতারা। তারাই সেই দরদী মানুষ যারা মানুষকে বাঁচানোর কাজে এগিয়ে এসেছেন। তিনি বলেন, সব সেবামূলক কাজের ভেতর রক্তদানই সবচেয়ে বড়।

স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে বিশেষ অবদানের জন্যে ইউআইইউ এবং মিরপুরের অহসর পাঠাগারকে সম্মাননা দেয়া হয়। প্রতিষ্ঠান দুটির পক্ষে যথাক্রমে অধ্যাপক ড. এম. রিজওয়ান খান এবং মো. মাহমুদ আলম ফ্রেস্ট গ্রহণ করেন।

সেফ ব্লাড ট্রান্সফিউশন কোর্সের সনদ বিতরণ



গত ১৫ আগস্ট কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে কোয়ান্টাম ল্যাব কর্মীদের সৃজনশীলতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে বছরব্যাপী অনুষ্ঠিত 'সার্টিফিকেট কোর্স অন সেফ ব্লাড ট্রান্সফিউশন'-এ উত্তীর্ণদের সনদপত্র বিতরণ করা হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী সনদ বিতরণ করেন। বিশেষ অতিথি ছিলেন কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস। উত্তীর্ণ ২২ জন অংশগ্রহণকারী এ কোর্স তাদের পেশাগত উৎকর্ষ সাধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে

বলে জানান। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোর্স পরিচালক ও কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালট্যান্ট ডা. এম এম হাবিবুল্লাহ।

অনুষ্ঠানে মাজী নাহার আল বোখারী বলেন, এ কোর্স হচ্ছে আমাদের দক্ষতা বৃদ্ধির একটি সূচনা উদ্যোগ মাত্র। ভবিষ্যতে এটি একটি পূর্ণাঙ্গ ইন্সটিটিউটে পরিণত হবে এবং এখান থেকে উচ্চতর ডিগ্রী দেয়া হবে।

প্রফেসর এ বি এম ইউনুস বলেন, টেকনিক্যাল কাজের ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধির কোনো বিকল্প নেই। এ ট্রেনিং প্রত্যেকের সেবার মান বাড়াতে সহায়তা করবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছাল মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ে

বাংলাদেশের একমাত্র মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয় বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ে (বিএসএমএমইউ) প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের পরিচিতি সভা। গত ২৭ আগস্ট ইউরোলজি বিভাগে এ সভা অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানের শেষাংশে বিভাগীয় চেয়ারম্যান প্রখ্যাত ইউরোলজিস্ট অধ্যাপক এ সালাম এবং প্রাক্তন চেয়ারম্যান অধ্যাপক কিবরিয়া বক্তব্য রাখেন। এ দুই অভিজ্ঞ ও খ্যাতিমান চিকিৎসক কোয়ান্টাম মেথডের প্রশংসা করেন এবং মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার আহ্ব্য প্রকাশ করেন। এছাড়াও অনুষ্ঠানে উপস্থিত অধ্যাপক, সহযোগি

অধ্যাপক, সহকারি অধ্যাপক, মেডিক্যাল অফিসার এবং পোস্ট গ্রাজুয়েট শিক্ষার্থীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে মেডিটেশনের ব্যাপারে উৎসাহ দেখান।

ইউরোলজি বিভাগের সহকারি অধ্যাপক ও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাইফুল ইসলামের উদ্যোগে পরিচিতি সভাটি অনুষ্ঠিত হয়। ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে মেডিটেশনের প্রাপ্তি বিষয়ে বক্তব্য রাখেন ঢাকা মেডিক্যাল কলেজের সহকারি অধ্যাপক আহমেদ মরতুজা। মূল বক্তব্য উপস্থাপন করেন ফাউন্ডেশনের স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান। এছাড়া, উপস্থিত ছিলেন অর্গানাইজার প্রাণজিৎ লাল শীল ও ফেরদৌসী সুলতানা।

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের প্রথম ব্যাচের ক্লাশ সম্পন্ন

শ্রদ্ধেয় গুরুজীর সার্বিক তত্ত্বাবধানে সম্পূর্ণ নতুন আঙ্গিকে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের প্রথম ব্যাচের ক্লাশ গত ২২ ও ২৩ আগস্ট কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়।

ডা. মনিরুজ্জামান, অর্গানাইজার মিসেস বনানী তানজিমা রহমান ও মিসেস সাদিয়া পারভীন বিষয়ভিত্তিক আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরে অংশ নেন। ২ শতাধিক প্রশিক্ষার্থী আত্মিক উন্নয়ন, নিরাময় ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা বৃদ্ধির এ গুরুত্বপূর্ণ কোর্সে অংশগ্রহণ করেন।



আলোচনা করছেন ডা. মনিরুজ্জামান। পাশে মিসেস সাদিয়া পারভীন

এ কোর্স অংশগ্রহণকারীদের অবলোকন ক্ষমতা এবং অন্যের রোগ নিরূপণ ও হিলিং করার ক্ষমতা বৃদ্ধি ও প্রজ্ঞা অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৮/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

বাংলা ওয়েব সাইট ও ফ্রি ইমেইল সার্ভিস

ঈদের বিশেষ উপহার হিসেবে গত ২৭ রমজান কদরের পবিত্র রাতে (২৮ সেপ্টেম্বর, ২০০৮) কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বাংলায় ওয়েব সাইট সেবা চালু করেছে। ওয়েব সাইটের ঠিকানা :

www.quantummethord.org.bd

এছাড়া এ রমজানেই কোয়ান্টাম ফ্রি ইমেইল সেবা প্রদান শুরু করেছে নিজেদের ডোমেইনে। যেকোনো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট এ সেবা গ্রহণ করতে পারবেন। এ বিষয়ে যেকোনো প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন : webmaster@quantummethord.info

রক্ত সংগ্রহ বেড়েছে ৪৫%

কোয়ান্টাম ল্যাবে এ বছর রমজানের প্রথম ১৮ দিনে মোট ১,৬৪৫ ইউনিট রক্ত সংগ্রহীত হয়েছে যা গত বছরের একই সময়ের তুলনায় ৫১৪ ইউনিট বেশি অর্থাৎ ৪৫% বেশি। আর সরবরাহ করা হয়েছে ২,৭৪৩ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান যা গত বছরের তুলনায় ৯৫৫ ইউনিট অর্থাৎ ৫৩% বেশি।

উল্লেখ্য, রমজানে রক্ত সংগ্রহের উৎস সীমিত হয়ে পড়লেও দুর্ঘটনা, অপারেশনসহ বিভিন্ন জরুরী প্রয়োজনে রক্তের চাহিদা আগের মতোই থাকে।

অক্টোবর-নভেম্বরের কর্মসূচি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

২৭৯ ব্যাচ : ঢাকা

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ অক্টোবর

২৮০ ব্যাচ : ঢাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৫ নভেম্বর, বুধবার

কোয়ান্টায়নে জালালি

২২ অক্টোবর, বুধবার

১২ নভেম্বর, বুধবার

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

১ম ব্যাচ : ঢাকা

মহিলা : ১১-১৩ ও ১৮-২০ অক্টোবর

পুরুষ : ২৫-২৭ অক্টোবর ও

১-৩ নভেম্বর

শিক্ষার্থী কোর্স

৭, ৮ ও ৯ নভেম্বর

কোয়ান্টাম ফিলিং ও সাইকি কোর্স

২য় ব্যাচ : ময়মনসিংহ

১০ ও ১১ অক্টোবর

৩য় ব্যাচ : ঢাকা

১৭ ও ১৮ অক্টোবর

৪র্থ ব্যাচ : চট্টগ্রাম

৩১ অক্টোবর ও ১ নভেম্বর

৫ম ব্যাচ : সিলেট

৭ ও ৮ নভেম্বর

প্রথমায়ন

৭ম ব্যাচ : খুলনা

৮ ও ৯ অক্টোবর

৮ম ব্যাচ : যশোর

১০ ও ১১ অক্টোবর

৯ম ব্যাচ : ময়মনসিংহ

১৭ ও ১৮ অক্টোবর



আখেরি দোয়ায় গুরুজীর আহ্বান

সন্তানকে নবীজীর মতো পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলুন

একজন মানুষের পক্ষে যত ধরনের কষ্ট করা সম্ভব তার সবই করেছেন মানব শ্রেষ্ঠ হযরত মোহাম্মদ (স.)। কষ্ট ও পরিশ্রম করলে সাফল্যের কোন স্তরে উন্নীত হওয়া যায় তারও জ্বলন্ত নজির তিনি। আমাদের সন্তানদেরও তাঁর মতো পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলতে হবে। ছোটবেলা থেকেই তাদেরকে কষ্ট ও পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে গড়ে না তুললে তারা রত্ন না হয়ে পরিণত হবে পাথরের টুকরোতে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়ার অনুষ্ঠানে একথা বলেন। গত ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর পাহুপথের বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে অনুষ্ঠিত আখেরি দোয়ায় দুই সহস্রাধিক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন। এর আগে গত ৫ থেকে ১১ সেপ্টেম্বর ঢাকা ও ঢাকার বাইরে বিভিন্ন সেন্টার ও শাখায় অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

গুরুজী বলেন, জন্মের ৬ মাস আগে বাবা এবং জন্মের ৬ বছর পর নবীজীর (স.) মা মারা যান। তাঁর চাচা তাঁকে আদর-যত্নে রাখতে চাইলেও তিনি বাল্যকাল থেকেই নিজের দায়িত্ব নিজের কাঁধে নেন। তিনি স্ব-উদ্যোগে মেঘ চরানোর কাজ নেন। নিজ অগ্রহে ব্যবসায় নামেন। ব্যবসায়িক জ্ঞানের লক্ষ্যে কৈশোরেই পাড়ি দেন দুর্গম মরুপথ।

গুরুজী বলেন, কষ্টসহিষ্ণু হয়ে বেড়ে উঠেছেন বলেই নবীজী (স.) সকল প্রতিকূলতা হাসিমুখে সহ্যে পেয়েছেন। পাথরের আঘাত, বন্দি, হিজরত ইত্যাদি কোনো কিছুই তাঁর কাছে কষ্ট মনে হয় নি। তিনি ছিলেন



শ্রমানন্দময় জীবনের উজ্জ্বল উদাহরণ। মসজিদ তৈরি কিংবা পরিখা খনন ইত্যাদি কাজে তিনি অবলীলায় কায়িক পরিশ্রম করেছেন পেটে পাথর বেঁধে।

ভবিষ্যত প্রজন্মকে নবীজী (স.)-এর মতো কষ্টসহিষ্ণু ও পরিশ্রমী করে গড়ে তোলার ওপর গুরুত্বারোপ করে গুরুজী অভিভাবকদের উদ্দেশ্যে বলেন, আপনার সন্তানকে যদি আরাম আয়েশে নবীর পুতুল বানান তাহলে সে কোনো প্রাণ্ডিই ধরে রাখতে পারবে না। সন্তানকে নবাবের মতো আয়েশী জীবনের ভেতর দিয়ে গড়ে তুললে সে রাজত্ব পেলেও তা রক্ষা করতে ব্যর্থ হবে।

এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, সন্তানকে যাতে কষ্ট করতে না হয় সেজন্য আমরা কষ্ট করছি। অধিকাংশ অভিভাবকের মধ্যে এ ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত। তিনি বলেন, অথচ পরীক্ষায় এ প্রাস পাওয়া আর জীবনে এ প্রাস পাওয়ার মধ্যে রয়েছে আকাশ-পাতাল পার্থক্য। সন্তানকে পরিশ্রমী ও স্বাবলম্বী করে গড়ে তুললে সে হবে জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীর।

লন্ডনে রক্তদান অনুষ্ঠানে মা-জী

বিশ্বের যে প্রান্তেই থাকি
রক্তদান আমাদের কর্তব্য



বিশ্বের যে প্রান্তেই থাকি না কেন, জীবন বাঁচানোর জন্যে রক্তদান করা প্রতিটি সুস্থ-সমর্থ মানুষের নৈতিক কর্তব্য। সেজন্যে আমরা যুক্তরাজ্যে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করছি। এক্ষেত্রে আমরা ধর্ম-বর্ণ ও সংস্কৃতির দূরত্বকে অতিক্রম করতে পেরেছি।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মা-জী নাহার আল বোখারী লন্ডনে গত ২৯ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি, ইউকে এবং ন্যাশনাল ব্লাড সার্ভিস ওয়েস্ট এন্ড ব্লাড সেন্টারে আয়োজিত স্বেচ্ছা রক্তদান অনুষ্ঠানে একথা বলেন।

অনুষ্ঠানে ৩০ জন প্রবাসী বাংলাদেশী স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। মা-জী ন্যাশনাল ব্লাড সার্ভিসের দায়িত্বশীল রেবেকা খান ও জাস্টিন টেপারকে রক্তদানের ওপর নির্মিত তথ্যচিত্র উপহার দেন।

অনুষ্ঠানে রেবেকা খান বলেন, কোয়ান্টামের সাথে কাজ করে আমরা আনন্দিত। একসাথে কাজ করে বাংলাদেশি জনগোষ্ঠীকে এ বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে পারবো। জাস্টিন টেপার কোয়ান্টামের সাথে দীর্ঘমেয়াদী সম্পর্ক স্থাপনে অগ্রহ প্রকাশ করেন।

বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২১ নভেম্বর, শুক্রবার দিনব্যাপী এ বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে পাহুপথের বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে। ওয়ার্কশপের বিষয়-

‘গ্রাউন্ড জিরো :

জীবনের নতুন সম্ভাবনা’

সকল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ ফি :

সাধারণ ৫০০ টাকা

শিক্ষার্থী ৪০০ টাকা

তত্ত্বাবধায়ক সরকারের সাবেক উপদেষ্টা বিশিষ্ট অর্থনীতিবিদ ড. ওয়াহিদ উদ্দিন মাহমুদ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগে অধ্যাপনা করছেন। তিনি পল্লী কর্ম সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)-এর প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান এবং বাংলাদেশ ব্যাংক বোর্ড অব ডিরেক্টরস-এর সদস্য হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন ১৯৯৩ সাল থেকে। এছাড়া তিনি বাংলাদেশ ব্যাংক অব ইকোনমিক রিসার্চ, সেন্টার ফর এডভান্সড রিসার্চ ইন সোশাল সাইন্স এবং বাংলাদেশ অর্থনীতি সমিতির প্রাক্তন চেয়ারম্যান। শিক্ষকতা এবং গবেষণার জন্যে বিভিন্ন সময় তিনি ক্যামব্রিজ ও সাসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়সহ ওয়াশিংটনে আইএফপিআরআই এবং বিশ্বব্যাংকে কর্মরত ছিলেন। দেশে-বিদেশে তার রয়েছে বহুবিধ প্রকাশনা। এডিটোরিয়াল অ্যাডভাইজরি মেম্বর হিসেবে তিনি একাধিক আন্তর্জাতিক জার্নাল কমিটিতে দায়িত্ব পালন করছেন। বাংলাদেশের অর্থনৈতিক নীতি নির্ধারণের ক্ষেত্রে তার রয়েছে সক্রিয় ভূমিকা।

জাপানের একজন অর্থনীতিবিদ ও সাবেক মন্ত্রী একবার বলছিলেন, তাদের কাজের সংস্কৃতি আমাদের চেয়ে সম্পূর্ণ আলাদা। সেখানে একজন শ্রমিক থেকে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক বা গবেষক নিজেদের কাজগুলো শেষ না হওয়া পর্যন্ত দিন-রাত তার মধ্যেই মগ্ন থাকে। সে সময় পৃথিবীর কোথায় কী ঘটছে সে খবর তারা রাখেন না, এমনকি পেপারও পড়েন না।



জাপানের এ পদ্ধতি আবার বাংলাদেশে কাজ করবে না। আসলে কাজের সংস্কৃতি নির্ভর করে কর্মী, তার কর্মপরিধি ও কর্ম পরিবেশের ওপর। যদিও প্রত্যেককে তার কাজের মধ্যেই সর্বোচ্চ মনোযোগ দেলে দেয়া উচিত। কিন্তু আমাদের মতো দেশে মন দিয়ে কাজ করার সময় যদি দেখি কেউ অনাহারে অর্ধমৃত অবস্থায় পড়ে আছে তখন মানবিক কারণেই মন সেদিকে টানবে। যেমন বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক হিসেবে আমার মূল কাজ যথাযথ শিক্ষাদান ও গবেষণা। তার পাশাপাশি দেশ সেবার অংশ হিসেবে শিল্প, ব্যবসা বা বাজেট প্রণয়নের ক্ষেত্রেও আমার ভূমিকা থাকতে পারে। স্বাভাবিকভাবেই কারো পক্ষে সবকাজে মনোযোগ দেয়া সম্ভব নয়। এজন্যে মূল সূত্র হলো নিজের মেধা ও দক্ষতা অনুযায়ী কোথায়, কতটুকু সময় ও শ্রম দেয়া যেতে পারে তা বাছাই করা। তা নিজের, অন্যের বা দেশের জন্যে হোক না কেন।

ইউরোপ-আমেরিকার দেশগুলো কাজের ক্ষেত্রে যে সিস্টেম দাঁড় করিয়েছে তা নিঃসন্দেহে প্রশংসনীয়। কিন্তু এ সিস্টেম একটু এদিক ওদিক হলেই তারা খেঁই হারিয়ে ফেলে। কয়েক মিনিটের বিদ্যুৎ বিভ্রাটও তাদের জীবনে ভয়াবহ বিপর্যয় সৃষ্টির জন্যে যথেষ্ট। এদিকে আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে হাজারো টানাপড়েন সামলাচ্ছি। প্রতি মুহূর্তে নতুন নতুন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছি এবং তাৎক্ষণিকভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারছি। ফলে ব্যক্তিগত ও জাতিগতভাবে বাড়ছে আমাদের সহনশীলতা, মানিয়ে চলার ক্ষমতা, বিপর্যয় মোকাবেলা করার শক্তি ও সাহস।

প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় অনেক প্রতিভাবান- যাদের জিনিয়াস বলা হয়- তাদের চেয়ে মধ্যম মানের বা অতি সাধারণ মেধার শিক্ষার্থীরা সাধারণত ভালো রেজাল্ট করে। এর মূল কারণ হলো ব্যালেন্সিং। কারণ সবগুলো বিষয়ে গড়পড়তায় ভালো করলেই সর্বমোট হিসেবে ভালো করা যায়। অথচ জিনিয়াস বা ব্রিলিয়ান্টরা তাদের যা করতে বা পড়তে ভালো লাগে সারাক্ষণ সেটার মধ্যেই ডুবে থাকে। গণিত ভালো লাগলে সেটা করতে করতেই বাংলা পড়তে ভুলে যায়। তাদেরকে কোনো ট্র্যাকে রাখা যায় না। ফলে সবমিলিয়ে শেষ পর্যন্ত তারা আর প্রথম সারিতে থাকতে পারে না। শুধু ছাত্রজীবনে নয়, একজন মানুষের পুরো জীবনেই সুসমন্বয় প্রয়োজন। জীবনের দিকগুলো এখন ছড়িয়ে আছে ব্যক্তিগত থেকে শুরু করে পারিবারিক পেশাগত পারিপার্শ্বিক সামাজিক- সব ক্ষেত্রে। প্রতিটি ক্ষেত্রে এত কাজ, এত যোগাযোগ, এত উদ্বেগ ও চ্যালেঞ্জকে ঠাণ্ডা মাথায় হাসিমুখে মোকাবেলা করার সূত্র রয়েছে মেডিটেশনে। ব্যক্তিগতভাবে আমি আরেকটি কৌশল অবলম্বন করি। সেটি হলো কম্পার্টমেন্টাইজেশন অর্থাৎ কাজের বিভাজিকরণ। একটি কাজ শেষ করে তার পরবর্তী কাজ শুরু করা এবং তখন আর আগের কাজটি নিয়ে

স্বকীয় কাঠামো গ্রহণ বাংলাদেশকে করবে সুখী মানুষের সমৃদ্ধ দেশ

অধ্যাপক ওয়াহিদ উদ্দিন মাহমুদ

কেনোরকম ভাবনা বা দৃষ্টিভঙ্গি না ভোগা।

জাতিগতভাবে অসুস্থ থাকা যোগিতা মূলক মনোভাব আমাদের মানসিক শান্তির পথে একটি বাধা। আমরা অ্যাপ্রিসিয়েশনের চেয়ে কম্পিটিশনের বেশি অভ্যস্ত। প্রতিযোগিতা ভালো, কারণ ক্রমাগত প্রতিযোগিতার মধ্যে না থাকলে ভালো কিছু করা যায় না। কিন্তু 'ও পারছে আর পারছি না' মনে করে প্রতিযোগিতা

যদি ঘণা-হিংসার পর্যায়ে চলে যায় তখন তা হয়ে যায় আত্মঘাতী। খেলায় হেরে গেলে স্বাভাবিকভাবেই মন একটু খারাপ হবে। কিন্তু সুস্থ প্রতিযোগিতা তা-ই, যেখানে বিজয়ী ভালো খেলাকে অভিনন্দন জানাতে এগিয়ে আসে পরাজিত পক্ষ। তখনই আসলে পরাজিতের মধ্যে ভালো করার প্রণোদনা কাজ করে। মানসিক স্থিরতা নিয়ে সে আবার মাঠে নামতে পারে।

অর্থনীতিবিদ হিসেবে সুখী-সমৃদ্ধ বাংলাদেশের স্বপ্ন আমাদেরও গবেষণার বিষয়। অর্থনীতির মাপকাঠিতে যদি একাধারে ২৫ বছর কোনো দেশের বার্ষিক জিডিপি ৭%-এর বেশি হয় তাহলে মাথাপিছু আয় বেড়ে যায় এবং সে দেশটি ধনী দেশের তালিকায় স্থান পায়। এ হিসেব অনুযায়ী দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর ২০০টিরও বেশি দেশের মধ্যে মাত্র ১৩টি দেশ ধনী দেশ হিসেবে আবির্ভূত হয়েছিলো এবং এ দেশগুলোর অবস্থান পূর্ব এশিয়াতেই। এদের কারো কারো অবস্থা একসময় বাংলাদেশের মতো বা তার চেয়েও খারাপ ছিলো। কিন্তু ১৯৫০ সালেও যা তাদের কাছে স্বপ্ন ছিলো আজ তা বাস্তব। কাজেই জাতিগত স্বপ্ন নিঃসন্দেহে পরিবর্তনের সূচনা করে। তবে বাস্তবে এ পরিবর্তন করতে হবে দেশীয় আদলে, নিজস্ব কাঠামো-উপযোগী করে। ইদানিং গবেষণায় দেখা যাচ্ছে ওয়ার্ল্ড ব্যাংক বা আইএমএফ-এর মতো সংস্থাগুলোর সংস্কার পরামর্শ অনেক দেশ মেনে চলছে। কিন্তু তাদের সবাই ধনী হয়ে যায় নি। আসলে বাইরের সাহায্য নিয়ে কখনই পরিবর্তন সম্ভব নয়। বরং নিজেদের প্রয়োজন বুঝে যেখানে যেভাবে যে পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন তার পরিকল্পনা করলে ফলাফল যেমন কাল্পনিক হয়, তেমনি সময়-সম্পদেরও অপচয় রোধ হয়।

আবার অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি যতই হোক না কেন, একসময় তা মুখ খুঁড়ে পড়ে থাকবে যদি এর অন্যতম চালিকাশক্তি অর্থাৎ দেশের নেতৃত্ব সৎ, যোগ্য ও দূরদর্শী না হয়। অর্থনীতির সব তত্ত্ব-সূত্র-ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ এ নেতৃত্বের প্রশ্নে এসে থেমে যায়। একই অবস্থা থেকে যাত্রা শুরু করে কেন দক্ষিণ কোরিয়া ভাগ্য পরিবর্তন করতে পারলো কিন্তু বাংলাদেশ পিছিয়ে পড়লো তার উত্তর মেলাবার সময় এখন এসেছে।

একবার সুখী মানুষের দেশ হিসেবে বাংলাদেশ প্রথম স্থান অধিকার করেছিলো, যেখানে স্বর্গরাজ্য বলে পরিচিত আমেরিকা ছিলো সবচেয়ে অসুখী মানুষের দেশ। অর্থনৈতিক পরাজতি হলেই যে সুখ আসবে তা নয়। আসল সুখ নির্ভর করছে দৃষ্টিভঙ্গির ওপর, অর্থাৎ যা আছে তা নিয়েই একজন মানুষ সত্যিকার অর্থে পরিতুষ্ট কিনা, সন্তুষ্ট কিনা তার ওপর। এজন্যে অর্থনৈতিক মুক্তির সাথে সাথে প্রয়োজন বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ, প্রজ্ঞা, সৃজনশীলতা আর মুক্তচিন্তার স্বাধীনতা। তখনই দেশ পরিণত হয় সমৃদ্ধ দেশে, জাতি পরিণত হয় সুখী জাতিতে।

অনুলিখন : শাফিয়া নাজরীন

ইউরোপ-আমেরিকার দেশগুলো কাজের ক্ষেত্রে যে সিস্টেম দাঁড় করিয়েছে তা প্রশংসনীয়। কিন্তু এ সিস্টেম একটু এদিক ওদিক হলেই তারা খেঁই হারিয়ে ফেলে। কয়েক মিনিটের বিদ্যুৎ বিভ্রাটও তাদের জীবনে ভয়াবহ বিপর্যয় সৃষ্টির জন্যে যথেষ্ট। এদিকে আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে হাজারো টানাপড়েন সামলাচ্ছি। নতুন নতুন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছি এবং তাৎক্ষণিকভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারছি। ফলে ব্যক্তিগত ও জাতিগতভাবে বাড়ছে আমাদের সহনশীলতা, বিপর্যয় মোকাবেলা করার শক্তি ও সাহস।

কোমল পানীয়

আমাদের ধর্মবিশ্বাস কী বলে?

প্রতিদিন আমরা পথে-ঘাটে, বাসায় কিংবা অফিসে-পার্টিতে খেয়ে বেড়াচ্ছি কোমল পানীয়। যদিও গত এক দশকে স্বাস্থ্যের ওপর কোমল পানীয় নামের এই ক্ষতিকর বিষের প্রভাব সম্বন্ধে কম-বেশি অনেকেই এখন সচেতন। সাম্প্রতিক কিছু গবেষণায় বেরিয়ে এসেছে কোমল পানীয় সংক্রান্ত আরো অনেক তথ্য।

কোমল পানীয়ের মধ্যে যেটির কথা আমাদের প্রথমেই মনে আসে তা হলো কোকাকোলা। কী আছে এতে? কী উপাদান দিয়ে তৈরি হয় এই কোকাকোলা? বিজ্ঞানীরা

দেখেছেন— কোক হচ্ছে শতকরা ৯৯.৫ ভাগ চিনির পানি, সাথের বাচ্চাদের জন্যে যুক্ত করা হয় ক্যাফেইন, ঝাঁঝালো স্বাদের জন্যে এতে মেশানো হয় ফসফরিক এসিড যা দাঁতের এনামেল ও শরীরের হাড়ের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। কোকের উপাদান বিশ্লেষণ করে গবেষকরা আরো পেয়েছেন— এতে আছে শতকরা ২০ ভাগ অ্যালকোহল যা থিতানো হয় চব্বিশ ঘণ্টা পর্যন্ত। বিজ্ঞানীরা বলেছেন, ১৯০৯ সালের দিকে ক্যালিফোর্নিয়ার সাদা মদও শতকরা ২০ ভাগ অ্যালকোহল ফর্মুলাতেই তৈরি হতো। এছাড়াও বর্ণ, গন্ধ ও স্বাদের জন্যে কোকে মেশানো হয় সাইট্রাস, চূনের রস ও অন্যান্য মশলা। শুধু তাই নয়, ১৯০৯ সাল অবধি এতে কোকেন পর্যন্ত মেশানো হতো।

গত বছরে প্রকাশিত ব্রিটিশ সানডে টাইমস পত্রিকার এক প্রতিবেদনে বলা হয়, কোকাকোলার রয়েছে অ্যালকোহল। কোকাকোলা কোম্পানি এর সত্যতা অস্বীকার করে। তাই হয়তো কোকাকোলা কোম্পানি গত এক শতাব্দী ধরে কোকের ফর্মুলা জানাতে অস্বীকৃতি জানিয়ে আসছে এবং এ ব্যাপারে দুজন বিচারকের আদেশকেও অমান্য করেছে তারা। উল্লেখ্য, ১৯৭৭ সালে ভারত সরকার কোকের ফর্মুলা জানতে অগ্রহী হলে কোকাকোলা কোম্পানি দেশটি থেকে তখনকার মতো পাততাড়ি গুটিয়ে নেয়, তবু ফর্মুলা প্রকাশ করে না। বিজ্ঞানীদের মতে কোকে উপকারি কিছু তো নেই-ই বরং এটি হাবিজাবি ক্ষতিকারক মশলায় ভরা। প্রখ্যাত গবেষক মার্ক পেভারথাস্ট তার প্রকাশিত একটি গ্রন্থে কোকের ফর্মুলায় অ্যালকোহলের উল্লেখ করেছেন। তার ভাষায়— ‘শিশুরাও মদ খাচ্ছে, কারণ মা-বাবা তাদের হাতে কোকের গ্লাস তুলে দিচ্ছেন’।

কোকাকোলার বোতলের গায়ে অ্যালকোহলের উল্লেখ না থাকায় মুসলমানদের পক্ষে এর উপাদান সম্পর্কে জানা সম্ভব হচ্ছে না। আর এই কৌশলগত গোপনীয়তার ফলে মুসলমানরা না জেনে অ্যালকোহল খাচ্ছেন। কিন্তু অ্যালকোহল থাকার কারণে এটি স্পষ্টতই মুসলমানদের জন্যে হারাম হয়ে গেছে। পবিত্র কোরআন ও হাদীসে উল্লেখ রয়েছে— কোনো খাদ্য নিয়ে এ ধরনের সন্দেহ

উপস্থিত হলে তা অবশ্যই বর্জনীয়। Utusan Konsumer '298, March '94 একটি প্রতিবেদনে বলা হয়— ‘হারাম কোকে রয়েছে অ্যালকোহল, তাই এটি মুসলমানদের জন্যে সম্পূর্ণ হারাম’। Utusan Konsumer তাদের একটি গ্রন্থে প্রকাশ করেছে কোক তৈরির গোপন ফর্মুলা। এসব তথ্য প্রকাশিত হওয়ার পর সচেতন মুসলমানদের মধ্যে দারুণ

ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। তারা বলেছেন, এভাবে ফর্মুলা গোপন রেখে কোকাকোলা কোম্পানি মুসলমানদের বিভ্রান্ত করেছে ও না জেনে মদ্যপানে বাধ্য করেছে। ক্রেতাদেরকে গোপনে হারাম খাওয়ানোকে তারা দেখছেন মানুষের দীর্ঘকালীন বিশ্বাসের প্রতি একটি বড় আঘাত হিসেবে। এশিয়া উইক সাময়িকীর সাম্প্রতিক এক প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, এ প্রসঙ্গে ইন্দোনেশিয়ার উলামা কাউন্সিল ঘোষণা করেছে— ‘মুসলমানদের জন্যে এক ফোঁটা অ্যালকোহলও হারাম।’ মালয়েশিয়ার মুসলমান সমাজকে ‘Always CocaCola’

এর চটকদার বিজ্ঞাপনের ফাঁদে না পড়ার পরামর্শ দিয়েছেন সে দেশের বিজ্ঞ সমাজ। এখানেই শেষ নয়, মার্ক পেভারথাস্টের মতে কোকাকোলার আরেকটি অন্যতম উপাদান হচ্ছে গ্লিসারিন। কোকাকোলা কোম্পানিও গ্লিসারিন থাকার বিষয়টি অস্বীকার করে নি। গ্লিসারিন হচ্ছে তেল ও চর্বি উপজাত যা ব্যবহৃত হয় সাবান তৈরিতে।

হারাম প্রাণীর মেদ থেকেও এ চর্বি সংগৃহীত হতে পারে। কোকে অ্যালকোহল ও গ্লিসারিন-এর অস্তিত্ব সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ায় এখন প্রশ্ন উঠেছে আর কি কি সন্দেহজনক উপাদান রয়েছে এতে? এ নিয়ে গত শতাব্দী ধরে চলছে এক অবিশ্বাস্যরকম গোপনীয়তা। বলা হয়ে থাকে— কোকাকোলার মূল ফর্মুলা আমেরিকার একটি গোপন রহস্য। এর ফর্মুলা রক্ষিত আছে যুক্তরাষ্ট্রের একটি ব্যাংকের ভল্টে। শুধুমাত্র মাল-মশলা সম্বন্ধে জানেন এবং একজন চীফ কেমিস্ট-এর অবসর গ্রহণের সময় অত্যন্ত গোপনীয়তার সাথে তার উত্তরসূরির কাছে এ তথ্য হস্তান্তর করা হয়। এ কোম্পানি এ যাবত আদালতের দুটো আদেশ অগ্রাহ্য করেছে।

দীর্ঘ সমীক্ষার পর পত্রিকাটি কোক এবং অন্যান্য কোমল পানীয়কে মুসলমানদের জন্যে সম্পূর্ণ হারাম বলে আখ্যায়িত করে। কারণ বিশেষজ্ঞদের মতে, অন্যান্য পানীয়গুলোও যেহেতু কম-বেশি একই পদ্ধতিতে তৈরি হচ্ছে, তাই এগুলোতেও অ্যালকোহল এবং অন্যান্য মারাত্মক উপাদান থাকা খুব স্বাভাবিক। এছাড়া সকল কোমল পানীয়তে ব্যবহৃত ইথানলও সম্পূর্ণ হারাম। কারণ এটি একটি মাদক।

নবীজী (স.) বলেন— ‘যা বৈধ তা সুস্পষ্ট, যা অবৈধ সেটাও সুস্পষ্ট, কিন্তু এর মধ্যবর্তী স্থানে রয়েছে কিছু সন্দেহজনক জিনিস যা অনেক মানুষই জানে না, সেগুলো থেকে যে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখে, সে তার ধর্ম ও সম্মানকে নিরুলুপ রাখে’— (বুখারী ও মুসলিম)। মধু, ভুট্টা, বার্লি ইত্যাদিকে গাঁজিয়ে মাদক তৈরি করলে সে খাদ্য হালাল কিনা সে ব্যাপারে একবার নবীজী (স.)-কে জিজ্ঞেস করা হয়েছিলো। উত্তরে তিনি সুস্পষ্টভাবে বলেছেন— ‘প্রতিটি মাদকই হারাম’। অর্থাৎ মানব দেহের জন্যে ক্ষতিকর বস্তুগুলোই ইসলামে হারাম হিসেবে অভিহিত করা হয়েছে। কোক ও অন্যান্য কোমল পানীয়তে বর্ণ, গন্ধ ও প্রিজারভেটিভ হিসেবে যা ব্যবহৃত হয় তার অধিকাংশই মানবদেহের জন্যে ক্ষতিকর ও নীরব ঘাতক।

(মাসিক গণস্বাস্থ্য, জুলাই '০৮ থেকে সংক্ষেপিত)

গর্ভকালীন ব্যায়াম

শিশুর সুস্থ হৃদপিণ্ডের নিশ্চয়তা

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম শুধু মায়ের স্বাস্থ্যের জন্যেই নয়, গর্ভস্থ শিশুর জন্যেও সমানভাবে উপকারী। আমেরিকান ফিজিওলজিকাল সোসাইটির এ বছরের একটি গবেষণায় এ তথ্যটি প্রকাশিত হয়েছে। এ প্রসঙ্গে আমেরিকার ন্যাশনাল সিটি ইউনিভার্সিটি অব মেডিসিন এন্ড বায়োসাইন্স-এর গবেষক ডা. লিভা ই মে বলেন ‘গর্ভকালীন সময়ে মায়ের ব্যায়ামের চমৎকার প্রভাব রয়েছে গর্ভস্থ শিশুর হৃদপিণ্ডের অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেমের সুস্থ গঠন ও কার্যকারিতার ওপর। অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম দেহের স্বনিয়ন্ত্রিত কাজগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করে, যেমন— হার্টবিট, রক্তচাপ, শ্বাস-প্রশ্বাসের হার ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অপের স্বাভাবিক কাজসমূহ। ডা. মে গর্ভবতী মায়েরদের ওপর এক তুলনামূলক গবেষণায় দেখেছেন— গর্ভবতী মায়েরদের মধ্যে যারা নিয়মিত ব্যায়াম করেছেন তাদের গর্ভস্থ শিশুর হৃদপিণ্ড ও দেহের স্বাভাবিক কাজগুলো অন্যদের চেয়ে সুন্দর ও যথাযথভাবে পরিচালিত



হচ্ছে। এটি হয়ে থাকে গর্ভকালীন সময়ের প্রতিটি ধাপেই। এর প্রমাণ মিলেছে গর্ভস্থ শিশুর নার্ভাস সিস্টেম পরীক্ষায়। ডা. মে-র ভাষায়— ‘শিশুর হৃদপিণ্ডের চমৎকার কার্যকারিতার জন্যে গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম হতে পারে সর্বোত্তম পদ্ধতি’।

রয়টার্স হেলথ, নিউইয়র্ক
সূত্র : দি ডেইলি স্টার, ৩ মে ২০০৮

অংশগ্রহণকারীরা পেলেন সাফল্য সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তির পথ



দীর্ঘদিনের জটিল ব্যাধি থেকে পরিত্রাণ, আত্মশক্তির বিস্ময়কর আবিষ্কার, আলোর পথের সন্ধান লাভ—এরকম নানা উপলব্ধিতে উদ্ভাসিত হয়ে উঠেছিলেন কোয়ান্টাম মেডিক্যাল মেডিটেশন কোর্সের ২৭৮তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারীরা।

গত ২৯ আগস্ট থেকে ১ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোর্সের নবীন প্রাজুয়েটরা ‘প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, সাফল্য’ অর্জনের কোয়ান্টাম বাণী আত্মস্থ করে ঘরে ফিরেছেন।

১৬ বছরের মাইগ্রেন সমস্যায় জর্জরিত ছিলেন শারমীন হোসেন। ওষুধ খেয়েও কোনো সুরাহা হয় নি। সিঙ্গাপুরের একটি হাসপাতালের চিকিৎসক বলেছেন ওষুধ ছেড়ে দিতে। কিন্তু ওষুধ ছেড়ে দেয়া সহজ ছিলো না তার পক্ষে। কারণ, ওষুধ ছাড়লে নানা রকম শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত হতেন। অথচ কোর্সের সময় তাকে ওষুধ ব্যবহার করতে হয় নি মোটেই। যদিও তার ব্যাগে সবসময় ওষুধ ছিলো। এখন ওষুধ ও মাইগ্রেন দুটোই তাকে ছেড়ে গেছে।

উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের সাথে হৃদযন্ত্রের সমস্যায়ও ভুগছিলেন শামসুন নাহার। কোর্সের চতুর্থ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি জানান তার রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের কথা। ব্যক্ত করলেন পেসমেকার না লাগিয়েও সুস্থ থাকার আশাবাদ।

অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষিকা মোরশেদা আমিনের হাঁটু ও

কোমরের ব্যথা ভালো হতে চলেছে। তিনি এখন তরতর করে সিঁড়ি বেয়ে ওপরে উঠতে পারেন। ঠিকমতো রুকু-সিজদা করে নামাজ পড়তে পারেন।

জীবন বীমা কর্পোরেশনের উপ-ব্যবস্থাপক শামসুন নাহার বিভিন্ন সমস্যার বেড়াভাজাল থেকে বেরিয়ে নতুন জীবন লাভ করেছেন। পরিত্রাণ পেয়েছেন শরীর কাঁপাসহ নানা শারীরিক অসুবিধা থেকে। কোর্সের তৃতীয় দিন তিনি ঠিকমতো সিজদা করে নামাজ পড়েন, যা গত পাঁচ বছরে পারেন নি।

বছর দুয়েক আগে স্ট্রোক করেছিলো সুপ্রিম কোর্টের বিচারপতি ফজলুল করিমের। সেই থেকে একটি হাত ও একটি পা প্রায় চলৎ শক্তিহীন। লাঠিতে ভর দিয়ে হাঁটতে হয় তাকে। হাঁটতে গেলে ওই পা-টি বেঁকে বেঁকে যায়। কোর্সে এসেছিলেন পুরনো সহকর্মী বিচারপতি এ কে এম সাদেকের অনুপ্রেরণায়। কোর্স করে আগের চেয়ে অনেক ভালো বোধ করছেন তিনি।

খালেক গ্রুপ অব ইন্ডাস্ট্রিজের মহাব্যবস্থাপক লে. কর্নেল (অব.) সৈয়দ আতাউল হক চতুর্থ দিন সকালে ছিলেন তারুণ্যের প্রাণচাঞ্চল্যে উচ্ছল। শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে আগের চেয়ে অনেক ভালো বোধ করায় দারুণ উজ্জীবিত ছিলেন তিনি।

বাংলাদেশ ক্রিকেট দলের সাবেক অধিনায়ক আকরাম খানের অনুপ্রেরণায় কোর্সে অংশ নেন তার স্ত্রী সাবিনা আকরাম। প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগা সাবিনা চার ঘণ্টা ক্লাস করতে পারবেন কি না সে বিষয়েই ছিলেন সন্দেহান। অথচ কোর্সের চারদিন প্রতিদিনই

১০ ঘণ্টা সময় দিবি পার করেছেন আনন্দের সাথে। আশা প্রকাশ করেছেন আগামী কোর্সগুলোতে বার বার অংশ নেয়ার।

ফোরাম অব ন্যাশনাল হিরোস-এর চেয়ারম্যান মুক্তিযোদ্ধা অধ্যাপক শফিক হায়দারী অত্যন্ত চাঙ্গা বোধ করেছেন কোর্সের শেষদিন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে দেয়া তার বক্তব্যে তাই ফুটে ওঠে আনন্দ আর আবেগের উচ্ছ্বাস।

মেডিটেশনের ভেতর দিয়ে পরিবারের সদস্যদের প্রতি ভালবাসা এবং পারিবারিক একাত্মতা উপলব্ধি করে বিস্ময়াভিভূত হয়ে পড়েছেন যশোরের শিবলী। লাখ টাকা দিয়ে পাওয়া যায় না এ অনুভূতি— এমন মন্তব্যে তাই স্বতঃস্ফূর্তভাবে বেরিয়ে এসেছে তার মুখ থেকে।

ইসলামিক ইউনিভার্সিটি অব মদিনা মনোয়ারা, সৌদির ছাত্র আব্দুল্লাহ সুহাইল ছুটিতে সিলেট এসে কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ হন। চলে আসেন ঢাকায়। কোর্সে অংশ নিয়ে অত্যন্ত প্রশান্ত, সজীব ও উৎফুল্ল হয়ে ওঠেন তিনি।

সমাপনী বক্তব্যে কোর্স পরিচালক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, যখন আপনি বিশ্বাস করবেন আপনি পারেন, তখন আপনার লড়াই হবে বিজয়ী লড়াই। আর যখন বিশ্বাস করবেন আপনি পারেন না, তখন আপনার লড়াই হবে পরাজিতের লড়াই। বিজয়ী লড়াই ও পরাজিতের লড়াইয়ে আকাশ-পাতাল পার্থক্য। তিনি বলেন, এদেশের মানুষ যত বেশি মেডিটেশন চর্চা করবে তত দ্রুত এ জাতি মহান জাতিতে পরিণত হবে।



কোর্সে অংশ নেয়া সাবিনা আকরামের সাথে স্বামী সাবেক ক্রিকেট অধিনায়ক আকরাম খান

খুলনায় ২৭৭ তম কোর্সে প্রাপ্তির দীর্ঘ মিছিল

‘কোয়ান্টামের সাথে আসুন। আপনি সব দিক থেকে ভালো থাকবেন’— এই সহজ বার্তাটি শুধু রাজধানীতেই নয়, ছড়িয়ে পড়েছে সারাদেশে। তারই প্রমাণ গত ২২ থেকে ২৫ আগস্ট খুলনায় অনুষ্ঠিত ২৭৭তম কোর্স। বিভাগীয় শহর সিলেট ও রাজশাহীর পর এবার খুলনাও ছাড়িয়ে গেছে অতীত সব রেকর্ড।

কোর্সে একটিই কিন্তু অসংখ্য মানুষ পেয়েছেন বিভিন্ন রকম উপকার। দীর্ঘদিনের জটিল শারীরিক ব্যাধি থেকে নিরাময়, অনিদ্রা থেকে মুক্তি, পুরনো গিট-ব্যাথা থেকে নিষ্কৃতি পেয়ে ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ আদায়, মাদকাসক্তি থেকে মুক্তি, মানসিক প্রশান্তি— নানা ধরনের প্রাপ্তিতে ভরে ছিলো এ কোর্স।

তীব্র পেট ব্যথা নিয়ে গত ৯ বছর ধরে যন্ত্রণাময় জীবন যাপন করছিলেন রাজিয়া সুলতানা রানু। দেশ-বিদেশে অনেক চিকিৎসক দেখিয়েছেন। কিন্তু কিছুই খেতে না পারা এবং অসহ্য পেট ব্যথার কোনোই উপশম হয় নি। মুক্তি পান নি অনিদ্রা সমস্যা থেকেও। কোর্সের দ্বিতীয় দিনই তিনি পেট ভরে ভাত খেয়েছেন। রাতেও ঘুমিয়েছেন গভীর তৃপ্তিতে।

গত ৩০ বছর ধরে ঘুমের সমস্যা ছিলো বিউটি কনসালট্যান্ট মাহমুদা আক্তার ডলির। ছিলো ডিসেম্বরের সমস্যাও। এ দুটো সমস্যা থেকেই মুক্তি

পেয়েছেন তিনি।

ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থাকায় এসি ক্লাস রুম দেখে প্রথম দিন আঁতকে উঠেছিলেন খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী সাদিয়া আফরিন। অথচ ৪র্থ দিন ভুল করে চাদর ছাড়া এসেও দিবি ভালো ছিলেন তিনি।

চতুর্থ শ্রেণীর ছাত্রী আলভীর সাইনাসের সমস্যা ছিলো। যে কারণে মাথাব্যথা ছিলো নিত্যসঙ্গী। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আর মাথাব্যথা টের পাচ্ছিলো না সে।

খুলনা প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের (কুয়েট) ছাত্র মনজুরের আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। কমেছে পড়াশোনা সংশ্লিষ্ট মানসিক চাপ। তাই তার পরীক্ষার ফল আরো ভালো হবে বলে সে আশাবাদী। একই উপলব্ধি বিশ্ববিদ্যালয়ে তার সহপাঠী ইশরাক, মাহমুদ ও তারেকেরও।

অল্পেই রেগে উঠতেন যুগান্তরের সাংবাদিক হেলায়েত হোসেন মোল্লা। এখন নিজের রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন তিনি। পেয়েছেন নতুন দিক-নির্দেশনা।

নওগাঁর মাদকাসক্ত পুনর্বাসন কেন্দ্র ‘আশ্রয়’-এর পরিচালক মাহফুজুর রহমান দোলন তার কেন্দ্রে চিকিৎসাধীন ৭ জনকে নিয়ে এসেছিলেন কোর্সে।



তাদেরই একজন আব্দুল্লাহ আল মামুন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তার নিঃসঙ্কোচ বক্তব্য সবাইকে আলোর পথের সন্ধান দেয়। তিনি জানান, ৪ বছর ধরে চেষ্টা করেও মাদক ত্যাগ করার মতো মনের জোর তার তৈরি হয় নি। তিনি মাদকের স্বাদ ভুলতে পারেন নি। কিন্তু কোর্সের শেষদিন বললেন, তার মাথা থেকে মাদকের সমস্ত টান দূর হয়ে গেছে।

মাদকাসক্তদের পুনর্বাসন নিয়ে কাজ করেন নওগাঁর আরেক তরুণ রওশন। তার উদ্যোগে খুলনার ‘দৃষ্টি মাদকাসক্ত পুনর্বাসন কেন্দ্র’ থেকে চিকিৎসাধীন ২ জন অংশ নেন এ কোর্সে। রওশনের অভিমত, পুনর্বাসন কেন্দ্রের চিকিৎসার পরপরই এ কোর্স করানো গেলে ভবিষ্যতে মাদকের দিকে পা বাড়ানোর আশঙ্কা পুরোপুরি দূর হয়ে যায়। আর কিণোয় বয়সে এ কোর্স করলে কেউ জীবনেও মাদকের দিকে পা দেবে না।

শুকরিয়া, দোয়া, সবর আর পরিশ্রমের দিক-নির্দেশনা নিয়ে এবং গভীর নিমগ্নতায় কোরআনকে অনুধাবন করার ভেতর দিয়ে গত ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে সম্পন্ন হলো দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়া।

আলোচনায় গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, কোরআনের নির্যাস যে দুটি শব্দের মধ্যে নিহিত তার একটি হলো শুকরিয়া, অপরটি দোয়া।

তিনি বলেন, শুকরিয়া নেয়ামত ও প্রবুদ্ধিকে স্থায়িত্ব দান করে। শুকরিয়ার অর্থ হলো স্রষ্টা প্রদত্ত নেয়ামতকে যথাযথভাবে ব্যবহার করা। অন্যদিকে নেয়ামতের সদ্যবহার না করা বা অপব্যবহার করার অর্থ হলো নেয়ামতকে অস্বীকার করা। এটা না-শুকরিয়া। যেমন, মস্তিষ্ক এবং হাত-পা অর্থাৎ কর্মক্ষমতাকে সঠিকভাবে ব্যবহার না করা হলো না-শুকরিয়া। আর সকল ক্ষতিকর ও নেতিবাচক চিন্তাই না-শুকরিয়া। না-শুকরিয়ার পরিণতি হলো হতাশা, অশান্তি, দারিদ্র্য, আতংক ও বিষণ্ণতায় নিমজ্জন।

গুরুজী বলেন, মস্তিষ্ককে ব্যবহার না করলে দারিদ্র্য ঘোচে না। যে দরিদ্র থাকবে, বুঝতে হবে সে তার মস্তিষ্ককে ব্যবহার করেনি।

তিনি পার্থিব ও আত্মিক দুধরনের নেয়ামতের উল্লেখ করে বলেন, পার্থিব নেয়ামত হলো পৃথিবীতে কল্যাণকর বস্তু প্রাপ্তি এবং ক্ষতিকর বস্তু থেকে নিস্তার লাভ। আর আত্মিক নেয়ামত হলো ভালো কাজ করতে পারা এবং অকল্যাণকর কাজ থেকে বিরত থাকা। গুরুজী বলেন, শুকরিয়ার একটি অংশ হচ্ছে হাম্দ বা প্রশংসা। প্রকৃত শুকরিয়া হলো প্রশংসার সাথে সাথে অন্তর থেকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ, স্রষ্টার কাছে নিজেকে সমর্পণ এবং অন্যায় ও গুনাহ থেকে বিরত থাকা।

কোয়ান্টায়ন এবং কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন বিষয়ে গুরুজী বলেন, মৌন থেকে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে মনোযোগ দেয়ার নামই কোয়ান্টায়ন। এটাই স্বর্ণপ্রসবিনী মৌনতা বা Golden Silence। তেলাওয়াতের সময় মৌন থেকে একাত্ম মনোযোগে কোরআন শোনা জরুরি। এর নির্দেশ কোরআনেই রয়েছে। এটাই কোয়ান্টায়নে কোরআন।



এই প্রথমবারের মতো ভিডিও প্রজেকশনের মাধ্যমে ৪টি ক্রিনে কনফারেন্সিং করা হয়

তিনি বলেন, সময় পেলেই কোয়ান্টায়নে কোরআনে নিমগ্ন থাকুন। তাতে মন প্রশান্ত থাকবে। কোয়ান্টায়ন করতে করতে এমন একটি মুহূর্ত আসবে যখন মন আত্মার দরজায় টোকা দেবে, দরজা খুলে যাবে। অনুভবের প্লাবন ও উপলব্ধির সুনামি ভাসিয়ে নিয়ে যাবে সমস্ত অস্তিত্বকে। কখন এ মুহূর্ত আসবে বলা যায় না।

দুদিনব্যাপী আখেরি দোয়া

কোরআনের শিক্ষার নির্যাস শুকরিয়া ও দোয়া

গুরুজী বলেন, কোনো ব্যক্তির কথা বিশ্বাসযোগ্য কি না তা নির্ভর করে ব্যক্তির সত্যতা ও সাধুতার ওপর। নবীজী (স.)-এর মতো সত্যবাদী, আমানতদার, মমতাময়, মানব প্রেমিক, ক্ষমাশীল, বিনয়ী, মহৎ মানুষ ইতিহাসে আর নেই। তাই তাঁর মুখ নিঃসৃত স্রষ্টার বাণী অর্থাৎ কোরআন যথার্থ সত্য। তিনি ছিলেন জীবন্ত কোরআন। তাঁকে বুঝতে পারলে কোরআন বোঝা যায়। তাঁকে বিশ্বাস করতে পারলে কোরআন বিশ্বাস করা যায়, তা অনুসরণ করা যায়। কোরআন বিশ্বাস করলে শোকরগোজার হওয়া সম্ভব। তিনি বলেন, নবীজী (স.) জাতি ধর্ম নির্বিশেষে সবাইকে ভালবেসেছেন। তিনি শুধু নিজের ধর্মই প্রচার করেন নি, সকলের নিজ নিজ ধর্ম পালনের অধিকার প্রতিষ্ঠা করেছেন।

কোরআনকে জীবনের সঙ্গী করে নেয়ার জন্যে সকলের প্রতি আহ্বান জানান গুরুজী। তিনি বলেন, সবসময় কোরআন কণিকা সাথে রাখুন। জীবনের যেকোনো সংকটে, যেকোনো জিজ্ঞাসার মুহূর্তে কোরআন দেখুন, সমাধান পেয়ে যাবেন। কোরআনকে অনুসরণ করলে ইহকাল ও পরকাল দুই কালই হবে আপনার। অনুসরণের ক্ষেত্রে নিজের মতো করে অনুসরণ করা বোকামী। যেভাবে অনুসরণ করতে বলা হয় সেভাবেই অনুসরণ করতে হবে।

সময়ের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনায় গুরুজী বলেন, মানবজীবন বরফের মতো। বরফ যেমন গলে গলে নিঃশেষ হয়ে যায় তেমনি মানবজীবন থেকেও সময় ক্ষয়ে যায়। এ প্রসঙ্গে তিনি সাধক শামস্ তাবরাজ (র.)-এর জীবনী থেকে একটি ঘটনা উল্লেখ করেন। হযরত শামস্ তাবরাজ (র.) সূরা আসরে বর্ণিত ‘সময়ের শপথ’ কথাটির মর্মার্থ উপলব্ধি করেন এক বাজারে জনৈক বরফ বিক্রেতার আহ্বান শুনে। বরফ বিক্রেতা আহ্বান করছিলেন- ‘দয়া কর সেই ব্যক্তির প্রতি, যাহার মূলধন গলিয়া নিঃশেষ হইয়া যাইতেছে।’ এটা শুনে তিনি উপলব্ধি করলেন, কেন সূরা আসরে সময়কে এত গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

প্রতিটি মুহূর্তকে গুরুত্ব দিয়ে গুরুজী সময়কে পুঁজি হিসেবে উল্লেখ করেন। তিনি বলেন, এ পুঁজিকে যথাযথভাবে বিনিয়োগ করতে হবে। পুঁজি নষ্ট হয়ে গেলে তা আর পাওয়া যাবে না।

যাকাত দিলে সম্পদ বৃদ্ধি পায় বলে গুরুজী সামর্থ্যবান সকলকে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করার আহ্বান জানান।

এছাড়া মাটির ব্যাংকে নিজে নিয়মিত দান এবং অন্যকে দানে উদ্বুদ্ধ করা, নিয়মিত ৪ মাস পর পর

রক্তদান করা, নিকটজনকে ক্ষতিকর কাজ থেকে কৌশলে বিরত রাখারও আহ্বান জানান তিনি।

তিনি বলেন, সকল ধরনের অনাচারের মূলে রয়েছে অবিদ্যা। যুগে যুগে মহামানবরা, নবী-রাসুলরা মানুষকে অবিদ্যা থেকে মুক্ত করেছেন। ফাউন্ডেশনও এ কাজ গত ১৬ বছর ধরে করে আসছে।

অনুষ্ঠানের দু-দিনই পুরো সময় উপস্থিত ছিলেন বিচারপতি এ কে এম সাদেক। কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় প্রথমবারের মতো অংশ নিলেন অশীতিপর এ সাবেক প্রধান নির্বাচন কমিশনার। অনুষ্ঠান শেষে আবেগাপ্লুত ভাষায় তিনি



বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে আখেরি দোয়ায় বিশেষ মেডিটেশনে মগ্ন সমবেত ২ সহস্রাধিক গ্রাজুয়েট

গুরুজীকে আন্তরিক ধন্যবাদ দেন এবং জানান নিয়মিত মেডিটেশন করে এখন তিনি অনেক সুস্থ এবং খুব তৃপ্তির সাথে রোজা পালন করতে পারছেন। সদ্য সমাপ্ত ২৭৮ ব্যাচে সিলেট থেকে আসা গ্রাজুয়েট আইরিন আক্তারের অনুভূতি- এত মানুষের অন্তর নিঃসৃত বাঁধভাঙা কান্না স্রষ্টাকে উপলব্ধি করার ও তার কাছাকাছি যাওয়ার সুযোগ করে দিয়েছে আমাকে। নিজেও ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে এত বেশি কেঁদেছি যে, কত বছর এভাবে কাঁদি নি জানি না।

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র তুষার এবারই প্রথম অনুবাদসহ কোরআন শুনলেন। অর্থসহ শোনার কারণে তিনি বুঝতে পেরেছেন, কোরআনকে কেন পূর্ণাঙ্গ জীবন বিধান বলা হয়। আখেরি দোয়ায় এত মানুষের সম্মিলন ও আন্তরিক পরিবেশ তাকে মুগ্ধ করেছে। স্রষ্টার সাথে দারুণ একাত্মতা অনুভব করেছেন তিনি।

ঢাকার ন্যাশনাল আইডিয়াল কলেজের উচ্চমাধ্যমিক ২য় বর্ষের ছাত্র সামী-র কাছেও কোরআনের অনেক বিষয় সহজবোধ্য হয়ে উঠেছে। আখেরি দোয়ায় গুরুজীর আলোচনা শোনার পর সে বুঝতে পেরেছে আরও কত বিষয় জানা প্রয়োজন ছিলো অনেক আগেই।

দ্বিতীয়বারের মতো আখেরি দোয়ায় অংশ নেন ব্যাংক কর্মকর্তা খালেদ। স্বর্গীয় এক প্রশান্তিতে কেটে গেছে মনের বিক্ষুব্ধতা।

দুই হাজারেরও বেশি অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতি সত্ত্বেও দারুণ সুশৃঙ্খল ছিলো অনুষ্ঠানটি। সবাই যথাযথ নিয়ম অনুসরণ করে এবং সারাদিন কোয়ান্টায়নে থেকে নীরবে সম্পন্ন করেছেন দুদিনব্যাপী অনুষ্ঠান।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কাজের সুবিন্যাসায়ন কী? কীভাবে? কাজ করতে গিয়ে আমি যে সমস্যায় পড়ি তাহলো— ক) যেদিন গুরুত্বপূর্ণ প্রোগ্রাম থাকে সেদিন কাজ বেড়ে যায়, খ) তাড়াহুড়ো করতে গিয়ে কোনো দুর্ঘটনা ঘটে, নয়তো প্রোগ্রামে যাওয়া হয় না, গ) পরিশ্রম বেশি কিন্তু সফলতা কম। প্রতিদিন সন্ধ্যার পর পড়াশোনা করতে ইচ্ছা করে। কিন্তু কাজের চাপে হয় না। রাতে শোবার আগে মন খারাপ হয় যে সব কাজই ঠিকমতো হয়েছে কিন্তু পড়াশোনাটা হয় নি। জ্ঞান অর্জনে সারা জীবনই বাধার সম্মুখীন হচ্ছি।

উত্তর : আপনার এ সবগুলো সমস্যাই হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গির কারণে। যেমন, প্রথম দুটো ক্ষেত্রে অর্থাৎ গুরুত্বপূর্ণ প্রোগ্রামের দিন কাজ বেড়ে যাওয়া বা তাড়াহুড়ো করতে গিয়ে দুর্ঘটনা ঘটা এবং প্রোগ্রামে যেতে না পারা। দুটি ক্ষেত্রেই আপনি হয়তো অবচেতনভাবেই চাচ্ছিলেন না প্রোগ্রামে যেতে। সেজন্যে বাস্তবে কোনো না কোনো অজুহাত এসে বাধাগ্রস্ত করছে আপনাকে। হয়তো শারীরিকভাবে অসুস্থ বোধ করলেন বা এমন একটা কারণ হলো যে, আপনার আর যাওয়া হলো না। যেমন, অনেক ছাত্র-ছাত্রীই আছে দিব্যি সুস্থ। কিন্তু পরীক্ষার সময় এগিয়ে আসতেই সে অসুস্থ। কারণ পরীক্ষাকে সে ভয় পাচ্ছে, কোনোভাবে এড়াতে চাচ্ছে, সেজন্যেই এ অসুস্থতা। আবার যার ইচ্ছাশক্তি প্রবল সে হয়তো টাইফয়েড নিয়েও পরীক্ষা দিচ্ছে। অন্যজন হয়তো সামান্য পেট ব্যথার সামনেই কারু হয়ে যাচ্ছে। অর্থাৎ মূল ব্যাপারটি হচ্ছে অবচেতন মনে ইচ্ছার তীব্রতা। অবচেতন মন না চাইলে বাস্তবেও বাধা-বিপত্তি এসে হাজির হয়। তখন মনে হয় হয়তো নিয়তি বা ভাগ্য এটা করেছে। কিন্তু আসল নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ঐ ব্যক্তির হাতেই। অতএব কোনো পরিস্থিতির দোহাই দেবেন না। যা আপনি করতে চান, সেভাবে অগ্রাধিকার ঠিক করে ফেলুন এবং কাজটি করার জন্যে আন্তরিকভাবে সচেষ্ট হোন। তাহলেই দেখবেন অজুহাত না দিয়ে আপনি কাজটি করতে পারছেন।

আর পড়াশোনার বাধার ক্ষেত্রে বলা যায় যে, এখানেও আপনার দৃঢ়তার অভাব। আপনি যদি পড়াশোনাকে প্রায়োরিটি দিতেন তাহলে যত বাধাই আসুক আপনি সেটা করতে পারতেন। কারণ আপনি তো ঐ সময়ে কোনো না কোনো কাজ করছেন। অন্য কাজ করার জন্যে আপনি সময় পাচ্ছেন। কিন্তু পড়াশোনার জন্যে পাচ্ছেন না। কেন? কারণ আপনি এটাকে প্রায়োরিটি দিতে পারেন নি। তাই দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন যে, আপনি এ কাজটি করবেন। কারণ কাজ না করার হাজারটা অজুহাত দেয়া যেতে পারে। কিন্তু কাজ করার জন্যে একটি অজুহাতই যথেষ্ট যে, আমি কাজটি করবো।

প্রশ্ন : আর্থিক অসচ্ছলতার জন্যে মাত্র ২ সপ্তাহের হিলিং-এ নাম দিয়েছি। নিয়মিত মন্দির ব্যাংকে দান করছি। হিলিং-এর মাধ্যমে আরো দোয়া প্রয়োজন, নিরাময় প্রয়োজন। আমার টাকার জন্যে কি হিলিং আটকে থাকা বা দোয়া থেকে বঞ্চিত হওয়া উচিত?

উত্তর : অবশ্যই উচিত নয়। টাকার জন্যে দোয়া কখনো আটকে থাকবে না। যখনই আপনি চিরকুট পাঠাবেন তখনই দোয়া হবে। আমার কাছে চিঠি লিখবেন, দোয়া হবে। তবে হিলিং-এর সদকার একটি নিজস্ব প্রসেস আছে। যখনই আপনি সদকা দিচ্ছেন আপনার নিরাময় প্রক্রিয়াটা বেগবান হচ্ছে। কেননা সদকা বালা-মুসিবত-রোগের-অকল্যাণের ৭০টি দরজা বন্ধ করে দেয়। অতএব সদকা দিতে কার্পণ্য করবেন না কখনো।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামের কাউকে জীবনসঙ্গী করতে হলে কী পদক্ষেপ নিতে হবে?

উত্তর : কোয়ান্টামের কাউকে জীবনসঙ্গী করতে হলে প্রথমত তার উপযুক্ত হওয়ার মতো গুণাবলি অর্জন করতে হবে। সেই সঙ্গে তার জীবনসঙ্গীর প্রয়োজন আছে কিনা সেটাও দেখতে হবে। তারপর যদি ছেলে হন, তাহলে মেয়ের কাছে বা তার অভিভাবকদের কাছে প্রস্তাব পাঠাতে হবে। তবে যদি মেয়ে হন, তাহলে প্রস্তাব না দেয়াই উচিত। কারণ তাতে তার ব্যক্তিত্বই খর্ব হয়। ছেলেটিও ভাবে এ-তো খুব সহজলভ্য। আর সহজলভ্য কোনো কিছুর প্রতি কারো বেশিদিন আগ্রহ থাকে না। বরং ছেলেটি যাতে মনে করে যাকে পেয়েছি, তাকে কষ্ট করে পেয়েছি। তাহলে তার মনে হবে অনেক কষ্টে যেহেতু পাওয়া গেছে, তাই যত্নে রাখি।

প্রশ্ন : আমার স্বামী একটি নতুন মোবাইল সেট কিনে দেখানোর সময় দাম জিজ্ঞেস করতেই প্রচণ্ড রেগে গেল। দাম জিজ্ঞেস করাটা কি অন্যায় হয়েছে?

উত্তর : দাম জিজ্ঞেস করাটা হয়তো অন্যায় হয় নি, কিন্তু যেসময় জিজ্ঞেস করেছেন সেটা হয়তো ঠিক হয় নি। কারণ তিনি হয়তো খুব আনন্দিতচিত্তে দেখাছিলেন, খুব ভালো মুডে ছিলেন। সেসময়ই দামের কথা জিজ্ঞেস করে আপনি তার আনন্দের মধ্যে পানি ঢেলে দিয়েছেন। আর তাছাড়া এর আরেকটা কারণ হতে পারে যে, সম্ভবত মোবাইলের দামটা বেশ চড়া। ঐ মুহূর্তে হয়তো আপনাকে দামটি বলতে তিনি সাহস পান নি। তাই রেগে গেছেন বা রেগে যাওয়ার ভান করেছেন। কাজেই দাম জিজ্ঞেস করার সময়টা হয়তো ঠিক ছিলো না, সেজন্যেই তিনি রেগে গেছেন। কাজেই সবসময় মনে রাখবেন কথা বলারও সময় আছে। এমনকি স্বামীর সঙ্গে কথা বলার ক্ষেত্রেও এ সময় বিবেচনা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : শিখিলায়ন প্রক্রিয়ায় মনের বাড়িতে না গিয়ে কি সরাসরি মনের বাড়িতে কমান্ড সেন্টারে গিয়ে অন্যের মঙ্গল কামনা করা যায়?

উত্তর : সবসময় নিয়মকে অনুসরণ করবেন। কারণ নিয়ম অনুসরণ আপনার প্রক্রিয়াকেই কার্যকর ও সফল করবে। আর তা না হলে আপনি প্রক্রিয়ার ফসল দীর্ঘমেয়াদে ঘরে তুলতে পারবেন না। যেমন আপনার ঘরে ঢুকতে গেলেও কিন্তু আপনাকে কিছু নিয়ম বা শিষ্টাচার অনুসরণ করতে হয়। হয়তো দরজায় নক করতে হয় বা কাউকে ডাকতে হয়। কারণ তা না হলে হয়তো আপনি নিজেই বিব্রত হতে পারেন। তাই সবসময় আদবকে অনুসরণ করবেন। নিয়ম বা ব্যাকরণকে অনুসরণ করবেন। তা না হলে হয়তো আপনার মনের বাড়ির দরজাই খুললো না। আপনার

ব্যবসা অবশ্যই করবেন, কিন্তু ব্যবসা ব্যবসা করে শাখা ছাড়বেন না। কারণ শাখা ছাড়লে কিছুদিন পর ব্যবসাও আপনাকে ছেড়ে চলে যাবে। ... জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ব্যালেন্স করতে পারা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ।

মনে হচ্ছে আপনি মনের বাড়িতে গেছেন। কিন্তু আসলে হয়তো এটা নিছক কল্পনা।

প্রশ্ন : আমার মা আমার সঙ্গে অত্যন্ত খারাপ ব্যবহার করছে এবং সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করতে চাচ্ছে। আমার অপরাধ আমি একজন মেয়ে এবং আমার বিয়ে হচ্ছে না। কারণ আমি দেখতে কালো এবং বয়স অনেক হয়ে গেছে। আমি খুব মনোকষ্টে আছি, প্রতি রাতে কান্নাই আমার সঙ্গী।

উত্তর : আসলে বিয়ে না হওয়া নিয়ে আমাদের অনেক মা-বাবাই খুব আবেগপ্রবণ হয়ে যান। অথচ এটা বোঝেন না যে, বিয়ে না হওয়া নিয়ে মেয়ের কষ্ট কিন্তু তার মা-বাবার চেয়ে কম নয়। আর বিয়ে না হওয়া তো মেয়েটির দোষ নয়। এজন্যে তাকে তো লাঞ্ছনা-গঞ্জনার শিকার করা উচিত নয়। আর বাস্তবতা হচ্ছে আমাদের দেশে ছেলের চেয়ে মেয়ের সংখ্যা বেশি। ফলে স্বাভাবিকভাবেই কিছু মেয়ে অবিবাহিত থেকে যাবে। তাই বিয়ে করতে চাওয়ার পরও যার বিয়ে হচ্ছে না— সেজন্যে তো সে দায়ী নয়। আর মেয়েকে সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা খুব অমানবিক এবং অবিবেচনাপ্রসূত। কারণ ১৪০০ বছর আগেই আল্লাহ, আল্লাহর রাসুল নারীকে দিয়েছিলেন সকল সামাজিক, মানবিক অধিকারসহ সম্পত্তির অধিকার।

প্রশ্ন : আমার ছেলে ক্লাস নাইনে পড়ে। পড়াশোনায় মনোযোগ কম এবং স্মৃতিশক্তিও কম। আমি তাকে কোর্স করিয়েছি, শিক্ষার্থী কোর্সও করিয়েছি। কিন্তু কর্মজীবী হওয়ার কারণে আমি সবসময় তার সাথে লেগে থাকতে পারি না। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে এখনকার ছেলেমেয়েদের দুর্ভাগ্য হলো অধিকাংশ সময়ই তার আর কোনো ভাই-বোন নেই। কর্মজীবী মা হলে, তিনি থেকেও নেই। কারণ সারাদিনের কর্মক্লান্তির পর তিনি আর সন্তানকে সময় দিতে পারেন না। তারপরও যতটা পারেন, তার জন্যেই চেষ্টা করতে হবে এবং চেষ্টাটা হতে হবে আন্তরিকভাবে। শুধু কতব্য করার জন্যে নয়। যেমন, আপনার ছেলেকে আপনি কতব্য পালন করেছেন কোর্স করিয়ে, শিক্ষার্থী কোর্স করিয়ে। সন্তানও তা-ই বুঝেছে। কিন্তু ভালবাসা-মমতা বা সন্তানকে সময় দেয়া এটা আলাদা। কারণ সন্তান যদি মানুষ না হয়, যদি বখে যায় বা ড্রাগ এডিক্টেড হয়ে যায় তাহলে এ কষ্ট সহ্য করা আপনার পক্ষে কঠিন হবে। আপনার ক্যারিয়ার, প্রাপ্তি— সবকিছুই আপনার কাছে অর্থহীন হয়ে যাবে। কাজেই ক্যারিয়ার থাকলেও চেষ্টা করতে হবে আপনাকেই।

প্রশ্ন : গত কিছুদিন যাবত শাখায় যাওয়া শুরু করি। এরপর আমার ব্যবসায় বেশ লাভ হতে শুরু করে এবং আমি খুব ব্যস্ত হয়ে যাই। ফলে শাখায় অনিয়মিত হয়ে পড়ি। এতে আমার ব্যবসায় ক্ষতি হতে শুরু করে। এখন আমি কী করবো?

উত্তর : ব্যবসা অবশ্যই করবেন, কিন্তু ব্যবসা ব্যবসা করে শাখা ছাড়বেন না। কারণ শাখা ছাড়লে কিছুদিন পর ব্যবসাও আপনাকে ছেড়ে চলে যাবে। অর্থাৎ শাখা এবং ব্যবসার মধ্যে ব্যালেন্স করবেন। কারণ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ব্যালেন্স করতে পারা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। পেশা, পরিবার এবং সংগঠন অর্থাৎ আত্মিক উন্নয়ন— সবকিছুই প্রয়োজন জীবনে আছে। শুধু পেশায় সময় দিলেন, পরিবারকে দিলেন না। দেখা যাবে পরিজনরা আপনাকে ছেড়ে গেছে। আবার শুধু পেশা, পরিবার নিয়েই ব্যস্ত থাকলেন। আত্মিক উন্নতির জন্যে কিছু করলেন না। আপনি আত্মিক, মানসিক, বৈষয়িক— সব ক্ষেত্রেই শূন্যতায় পড়বেন। কারণ শুধু ব্যস্ত থাকাই সাফল্য নয়। ব্যস্ততার ফসল ঘরে তোলাটাই হচ্ছে সাফল্য।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

সুনামগঞ্জ সেল

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ



গত ২৯ আগস্ট, শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ সুনামগঞ্জ পৌর অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয়। সৈয়দ কাওছার আহমদের পরিচালনায় এতে আলোচনা করেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল, সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতাব আলী, অধ্যক্ষ আব্দুস শহীদ। অভিজ্ঞতা বিনিময় করেন এডভোকেট শহীদুজ্জামান চৌধুরী, দেওয়ান তসদুদক রাজা ইমদ, জাহাঙ্গীর আহমদ, আ স ম খালেদ, মিমি লস্কর রানা এবং সৈয়দা আমিনা আখতার।

শিক্ষার্থীদের সাথে গুরুজীর ইফতার



তরুণ বয়স হচ্ছে রোমাঞ্চকর বয়স। এ সময় একদিকে চাপ আছে, কৌতূহল আছে, শাসন আছে, অন্যদিকে আনন্দও আছে। ভুল শুধরে দেয়া, পথ দেখানো এবং না পারলে সহযোগিতা করার মানুষ আছে। এই ভালো সুযোগগুলোর সদ্ব্যবহার যে করবে সে সফল হবে। রমজান মাস হলো এই সুযোগগুলো সদ্ব্যবহারের চমৎকার সময়। কারণ, রমজানে যেকোনো ভালো কাজের সওয়াব ৭০ গুণ বেশি। আর শিক্ষার্থীদের জন্যে রমজানে সবচেয়ে ভালো কাজ হলো পড়ালেখা। রোজা রাখা যেমন ফরজ তেমনি জ্ঞান অর্জনও ফরজ।

গত ৪ সেপ্টেম্বর বৃহস্পতিবার কাকরাইল মেডিটেশন হলে শিক্ষার্থীদের সাথে ইফতার আয়োজনে উল্লিখিত কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

গুরুজী আরো বলেন, রমজান মাসে রোজা

যশোর শাখা

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ১৫ আগস্ট, শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যশোর শাখা কার্যালয়ে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, মিসেস নূর আখতার হেলেন, মেজর (অব.) কামাল রেজা এবং যশোর শাখার পরিচালক খন্দকার সামসুজ্জামান সুজা। ওয়ার্কশপে আলোচকবৃন্দ ‘প্রাচুর্যের সহজ সূত্র : মনছবি ও কর্মের সুবিন্যাসায়ন’, ‘কষ্ট ও পরিশ্রম নির্ভর দৃষ্টিভঙ্গি- সাফল্যের শাস্ত্র সূত্র’, ‘ফাউন্ডেশন এক বিকাশমান মনছবি’ ইত্যাদি বিষয়ের ওপর আলোচনা করেন। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪:২০ মিনিট পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে শাখার গ্রাজুয়েটার অংশ নেন।

খতনা কার্যক্রম

গত ১৮ আগস্ট, সোমবার সবুজবাগ শাখায় খতনা কার্যক্রম পুরোদমে শুরু হয়েছে। এ কার্যক্রমে ৩৯ জন শিশুকে খতনা করানো হয়। এছাড়া গত ২৫ আগস্ট, সোমবার গেঞ্জারিয়া শাখার উদ্যোগে ১ম বারের মতো খতনা সেবা কার্যক্রম শুরু হয়। এতে ২০ জন শিশুকে খতনা করানো হয়। খতনার পরে প্রত্যেককে ফুল কোর্স অ্যান্টিবায়োটিকসহ প্রয়োজনীয় ওষুধ এবং একটি করে নতুন লুঙ্গি ও গামছা দেয়া হয়। উভয় শাখায় এখন থেকে নিয়মিতভাবে খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

গেঞ্জারিয়া শাখা

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২৪ আগস্ট, রবিবার গেঞ্জারিয়া শাখার বার্ষিক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে শতাধিক অ্যাসোসিয়েট-গ্রাজুয়েট উপস্থিত ছিলেন। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার আহমেদ জুবায়ের হাসান, সাদিয়া পারভীন এবং শ্রী সুমন ধর।

বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ

গত ২৬ আগস্ট, মঙ্গলবার শাখার বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে নির্বাহী, শাখার দায়িত্বশীল ও সক্রিয় সদস্যবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিচিতি সভা



গত ১৯ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় লেকচার থিয়েটারের আর সি মজুমদার অডিটোরিয়ামে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কোর্সের এক পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত এ পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। সভায় প্রায় ৩০০ শিক্ষার্থী উপস্থিত ছিলেন।

এছাড়া গত ১৭ সেপ্টেম্বর, বুধবার ধানমন্ডির একাডেমিয়া স্কুলে এক পরিচিতি সভার আয়োজন করা হয়। দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন অর্গানাইজার বনানী তানজিমা রহমান। মেডিটেশন সম্পর্কিত এ আলোচনায় স্কুলের ছাত্র ও শিক্ষকরা উদ্বুদ্ধ হন।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, কম্পিউটার অপারেটর, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১১৯/পি শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

রমজানে প্রতিদিন হিলিং

প্রার্থনা ও সদকার মাধ্যমে

সমস্যামুক্তি, সাফল্য প্রাপ্তি

স্রষ্টার কাছে কোনো কিছুর কমতি নেই। দিতেও কার্পণ্য নেই। তাই প্রবল বিশ্বাস নিয়ে গভীর নিমগ্নতায় তাঁর কাছে চাইলে তিনি দেন আপাত দুঃপ্রাপ্য অনেক কিছুই। তাঁর এ অনুগ্রহ আরও বেড়ে যায় যদি ‘কর্জে হাসানা’ বা সৃষ্টির সেবায় দান করা হয়। সব মহামানব, সব ধর্ম প্রচারকই স্রষ্টার অনুগ্রহ পাওয়ার এ সহজ সূত্র শিক্ষা দিয়েছেন। এ সহজ সূত্রেরই প্রাতিষ্ঠানিক রূপ ‘কোয়ান্টাম হিলিং’।

রমজানে স্রষ্টার অনুগ্রহকে আরও বেশি মাত্রায় আকর্ষণের মাধ্যম হিসেবে অনুষ্ঠিত হলো রমজানে প্রতিদিন হিলিং।

এ বছর রমজানের প্রথমার্ধে অর্থাৎ ১৫ রমজান পর্যন্ত ১৮ হাজারেরও বেশি কেস হিলিং করা হয়েছে। গত বছর পুরো রমজানে মোট হিলিং হয়েছিল ১৭ হাজার। এ পরিসংখ্যান থেকে বোঝা যায় মানুষ নিজের ও অন্যের সার্বিক মঙ্গলের জন্যে আশ্রয় নিচ্ছে সকল সমস্যার সমাধানকারী স্রষ্টার। অনুভব করছে করণাময়ের কাছে প্রার্থনা এবং তাঁর নির্দেশিত সদকার কোনো বিকল্প নেই।

মধ্য রমজান পর্যন্ত দৈনিক গড়ে অর্ধশতাধিক সাইকি হিলিং-এ অংশ নিয়ে নিরাময়কামী সহস্রাধিক ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, আর্থিক ও পারিপার্শ্বিক সমস্যার সমাধান চেয়ে প্রার্থনা করেছেন।

প্রতিদিন বিকেল ৩টা থেকে ইফতার পর্যন্ত কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত হয় হিলিং। শুধু স্রষ্টার সম্ভৃতির উদ্দেশ্যে এবং ‘মারহামা’য় (বিশ্বজনীন মমতা) উজ্জীবিত হয়ে সাইকিরা এ বিশেষ হিলিং-এ অংশ নেন, নিজেদের কর্মজীবন থেকে সাধ্যমতো সময় বাঁচিয়ে।

স্রষ্টার কাছে ঐকান্তিক গভীর প্রার্থনা এবং সদকা

বা সং দানের মাধ্যমে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ হলো কোয়ান্টাম হিলিং। বরকতময় মাসে স্রষ্টার রহমতের শীতল ছায়ায় আরও বেশি মানুষকে আশ্রয় দেয়ার তাগিদে গত বছর হতে শুরু হয় ‘রমজানে প্রতিদিন হিলিং’। প্রতিদিনের হিলিং এবং আখেরি দেয়ার হিলিং-এর ফলে ইতোমধ্যেই ঘটেছে প্রশান্তি-সুস্বাস্থ্য-সাফল্য প্রাপ্তির নানা ঘটনা।

মাস তিনেক আগে হারানো ওয়াকিল আখেরি দেয়ার দ্বিতীয় দিন রাতে ফিরে এসেছে তার মা-বাবার কাছে। গত মে মাসে ঢাকা থেকে চট্টগ্রাম যাওয়ার পথে হারিয়ে যায় ১৬ বছর বয়সী এ কিশোর। তার মায়ের বান্ধবীর

বোন সাকিনা শাহ আলম এ ঘটনা বেশ কিছুদিন পরে জানতে পারেন। তিনি তখন হিলিং-এ নাম দেন। নাম দেয়ার কয়েকদিনের মধ্যেই খবর আসে ওয়াকিল ভারতে আছে। এর কয়েকদিন পরে খবর আসে সে বাংলাদেশ-ভারত সীমান্তে আছে, দেশে কিছুদিনের মধ্যেই ফিরবে। কিন্তু তার মাসখানেক পরেও দেশে না ফেরায় পরিবার উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়ে। সাকিনা শাহ আলম আখেরি দেয়ায় আবারও নাম দেন। পরদিন তাদের বাসায় গিয়ে তিনি জানতে পারেন ওয়াকিল আগের দিন ফিরে এসেছে।



রমজানে প্রতিদিনের হিলিং-এ প্রার্থনারত সাইকিদের একাংশ

বসুন্ধরা সিটির সিটি থ্র্যাড হলের সিনিয়র এক্সিকিউটিভ ওবায়দুল হক স্বপন তার চাচার জন্যে আখেরি দেয়ায় নাম দিয়েছিলেন। তার চাচা আব্দুল হকের বয়স প্রায় ৬০ বছর। তিনি ডায়াবেটিসের রোগী এবং তার কিছুটা মানসিক সমস্যাও আছে। অল্প কিছুদিন আগে তার পায়ের একটি আঙ্গুল কেটে ফেলতে হয় ইনফেকশনের কারণে। চিকিৎসকদের ধারণা, গ্যাংগ্রিন হয়ে জীবাণু ছড়িয়ে গেছে রক্তে। ফলে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন তিনি। উন্নত চিকিৎসার আশায় হাসাপাতাল পাল্টানো হয়। সেখানে চারদিন চিকিৎসার পর আশা ছেড়ে দেন চিকিৎসকরা। কৃত্রিম উপায়ে কোনোমতে খাওয়া-দাওয়া চলছিলো তার। পুরোপুরি শয্যাশায়ী আব্দুল হকের জন্যে আখেরি দেয়ায় নাম দেয়া হয়। স্রষ্টার অশেষ রহমতে আখেরি দেয়ার পরদিন থেকে তিনি সুস্থ হয়ে উঠতে শুরু করেন।

সপ্তাহখানেকের মধ্যেই তাকে বাসায় নিয়ে আসা হয়।

খুলনার সৈয়দা লায়লা আক্তারের জীবনের একটি চাওয়া আখেরি দেয়ার মাত্র সপ্তাহখানেকের ভেতর পূরণ হয়েছে, যা ছিলো

অত্যন্ত বিস্ময়কর। তার স্বামী যাতে তার পরিবারের সকলের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তোলেন- এ চাওয়া তার দীর্ঘদিনের। আখেরি দেয়ায়ও চাইলেন একান্তভাবে। এক সপ্তাহের মাথায় তার স্বামী তার বাবার বাসায় গিয়ে ইফতার করেন, রাতের খাবার খান। সবার সাথে অত্যন্ত হৃদয়তাপূর্ণ ব্যবহার করেন। লায়লার জন্যে এটা ছিলো প্রথম আখেরি দেয়া। মৌন থেকে কোরআন ও কোরআনের ওপর আলোচনা শোনা এবং প্রার্থনার ভেতর দিয়ে তিনি যেন নিজের অস্তিত্বের সন্ধান পেয়েছেন।

৩৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা

মানব সেবাই স্বৈচ্ছা রক্তদাতাদের উদ্দেশ্য

আগস্ট, শনিবার এমন ৭৯ জন স্বৈচ্ছা রক্তদাতাকে ‘আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা’-য় ভূষিত করা হলো। তারা সবাই কমপক্ষে তিনবার কোয়ান্টাম ল্যাভে স্বৈচ্ছায় রক্তদান করেছেন এবং আজীবন রক্তদান করার ব্যাপারে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছেন।

৩৬ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে ইউনিভার্সিটি অব বিজনেস, এগ্রিকালচার অ্যান্ড টেকনোলজি (আইইউবিএটি) এর উপাচার্য অধ্যাপক ড. এম আলীমুল্লাহ মিয়া বলেন, স্বৈচ্ছা রক্তদাতারা মুমূর্ষু মানবতার সেবায় ত্যাগের মনোভাব নিয়ে এগিয়ে এসেছেন স্বপ্রণোদিত হয়ে। তাদের ত্যাগ শুধুমাত্র রক্তদানে সীমাবদ্ধ না থেকে মানবতার সব ক্ষেত্রে ছড়িয়ে যাবে- এ আশাবাদ ব্যক্ত করেন তিনি।

সভাপতির বক্তব্যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল বলেন, প্রথম রক্ত দেয়ার ভীতি অনেকেরই থাকে। কিন্তু একবার

রক্তদান করে ফেললে আর সে ভীতিটা থাকে না। তিনি স্বৈচ্ছা রক্তদাতাদের সাহসী ও মানবদরদী হিসেবে অভিহিত করার পাশাপাশি ‘হিসেবী’ বলেও সম্বোধন করেন। কারণ হিসেবে তিনি বলেন, অন্যকে রক্তদানের মাধ্যমে রক্তদাতারা নিজেদের দুঃসময়ের জন্য রক্ত সঞ্চয় করে রাখছেন।

স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে অসামান্য অবদানের জন্যে ‘আইইউবিএটি’ এবং ‘ফ্রি বার্ডস ক্লাব’-কে সম্মাননা জানানো হয়। প্রতিষ্ঠান দুটোর পক্ষে সম্মাননা স্মারক গ্রহণ করেন যথাক্রমে ‘আইইউবিএটি’-এর উপাচার্য অধ্যাপক ড. এম আলীমুল্লাহ মিয়া এবং ‘ফ্রি বার্ডস ক্লাব’-এর সভাপতি মো. জাকির হোসেন।

কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।



অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিচ্ছেন প্রধান অতিথি আইইউবিএটি-এর উপাচার্য অধ্যাপক ড. এম আলীমুল্লাহ মিয়া

‘মানুষের সেবা করতে, উপকার করতে সবসময়ই ইচ্ছে হয়। মূলত সে কারণেই রক্তদান। টাকা দিয়ে তো উপকার করার সামর্থ্য নেই, তাই রক্ত দিয়ে উপকার করছি। আর রক্তদান করলে তো কোনো ক্ষতি হচ্ছে না।’

রক্তদানের উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানতে গিয়ে এ কথা বললেন বেসরকারী টিভি চ্যানেলের সাংবাদিক এম এম বাদশাহ। এ যুবকের মতো সব স্বৈচ্ছা রক্তদাতারই উদ্দেশ্য মানুষের সেবা করা। গত ৩০

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quantummethord.org



ধান উৎসব ২০০৮
১১-১৩ ডিসেম্বর

কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০০৮

রমজানে জমা হয়েছে কোটি টাকা

মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব ১ নভেম্বর থেকে শুরু

আগামী ১১, ১২ ও ১৩ ডিসেম্বর বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম পল্লীতে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ধ্যান উৎসব ২০০৮। ধ্যানের মাধ্যমে আত্ম আবিষ্কারের পাশাপাশি প্রকৃতির মাঝে বিশুদ্ধ আনন্দ লাভের সমন্বিত আয়োজন ফাউন্ডেশনের এ উৎসব।

বর্নায় গোসল, পাহাড়ে চড়া, রোপ ক্লাইমিং, শিশুকানন পরিদর্শন, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আদিবাসী গোষ্ঠীর নানা পরিবেশনা ইত্যাদি বৈচিত্র্যময় অনুষ্ঠানে সমৃদ্ধ এ উৎসব।

ঢাকা থেকে যাত্রা শুরু হবে ১০ ডিসেম্বর রাতে এবং লামা থেকে ফেরত যাত্রা ১৩ ডিসেম্বর বিকেলে। উৎসবটি কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার ও গ্রাজুয়েটদের জন্যে। আগ্রহীরা নাম তালিকাভুক্ত করে মনোনয়ন সাপেক্ষে ধ্যান উৎসবে অংশ নিতে পারবেন।

নভেম্বর-ডিসেম্বরের কর্মসূচি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

২৮০ ব্যাচ : রাজশাহী

৩১ অক্টোবর, ১, ২ ও ৩ নভেম্বর

২৮১ ব্যাচ : সিলেট

৭, ৮, ৯ ও ১০ নভেম্বর

২৮২ ব্যাচ : ঢাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

২৮৩ ব্যাচ : চট্টগ্রাম

২৮, ২৯, ৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর

২৮৪ ব্যাচ : ঢাকা

২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ ডিসেম্বর

১। ঢাকায় অন্যান্য অনুষ্ঠান ১।

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৫ নভেম্বর ও ৩ ডিসেম্বর, বুধবার

কোয়ান্টায়নে জালালি

১২ নভেম্বর, বুধবার

শিক্ষার্থী কোর্স

৩০ ব্যাচ : ৭, ৮ ও ৯ নভেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

মহিলা : ৮-১০ নভেম্বর

□ ১৫-১৭ নভেম্বর

পুরুষ : ২২-২৪ নভেম্বর

□ ২৯ নভেম্বর-১ ডিসেম্বর

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

৫ম ব্যাচ : যশোর

৭ ও ৮ নভেম্বর

৬ষ্ঠ ব্যাচ : রাজশাহী

২৮ ও ২৯ নভেম্বর

১ নভেম্বর থেকে শুরু হচ্ছে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। যে ব্যাংকগুলো নির্ধারিত সময়ের চেয়েও বেশিদিন ধরে গ্রহিতার কাছে পড়ে আছে সেগুলোকে চিহ্নিত করে সমন্বিত ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সংগ্রহ করা হবে। গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ১৩ অক্টোবর ঢাকায় মাসিক দায়িত্বশীল বৈঠকে সর্বসম্মতিক্রমে এ কার্যক্রমের ঘোষণা দেন। বৈঠকে তিনি রমজানে মাটির ব্যাংক, হিলিং, যাকাত এবং কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন সফলভাবে আয়োজনের জন্যে সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানান।

গুরুজী বলেন, ২০০৮ সালে আমরা ১২ মাসের কাজ ৯ মাসে করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। যাকাত ও হিলিং-এর ক্ষেত্রে লক্ষ্যমাত্রা অর্জিত হয়েছে। রমজান মাসের মতো একই উদ্দীপনা নিয়ে নভেম্বর ও ডিসেম্বরে কাজ করলে মাটির ব্যাংকের ক্ষেত্রেও এ লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করা সম্ভব। গুরুজী তাই সকল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে বিতরণ করা ব্যাংকগুলো যোগাযোগ করে সংগ্রহ করতে অগ্রণী ভূমিকা পালনের আহ্বান জানিয়েছেন।

উল্লেখ্য, এবারের রমজানে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১,০৩,১১,১৮৪ টাকা। গত বছরের রমজানের তুলনায় এবার রমজানে সংগ্রহ বেড়েছে

৩১,৩৭,৩২২ টাকা। সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত অসংখ্য মানুষের সম্মিলিত দানকে দক্ষতার সাথে পরিচালনার ফলে এটি সম্ভব হয়েছে। ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলরা গুরুজীর আহ্বানে সাড়া দিয়ে রমজান মাস জুড়ে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, ভাঙা, টাকা গোনা ও মানি রিসিট তৈরির কাজ করেছেন। এজন্যে গুরুজী সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

রমজানে ১৫ হাজার ৭৫৭টি মাটির ব্যাংক থেকে এ অর্থ সংগৃহীত হয়। এর মধ্যে প্রো-মাস্টারদের জমা দেয়া ব্যাংকের সংখ্যা ১,৬২৪টি (১০.৩%), গ্রাজুয়েটদের ব্যাংকের সংখ্যা ৩,৬৭১টি (২৩%) ও অ্যাসোসিয়েটদের ব্যাংকের সংখ্যা ১০,৪৬২টি (৬৬.৪%)। রমজানে কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে প্রত্যক্ষভাবে জড়িত নন এমন প্রায় সাড়ে ১০ হাজার মানুষ মাটির ব্যাংক জমা দিয়েছেন।

সংগৃহীত অর্থের মধ্যে চট্টগ্রাম সেন্টার ১২,৮৮,২৪৩ টাকা, সিলেট সেন্টার ৮,৯৭,৭৭৬ টাকা, রাজশাহী ৫,৮৩,৪১৫ টাকা এবং মিরপুর সেন্টার থেকে ৮,৬৩,৮৫৯ টাকা। কেন্দ্রে সংগৃহীত হয় ১০,৮৪,৮০৭ টাকা। শাখাগুলোর মধ্যে সবচেয়ে বেশি সংগ্রহ মতিঝিল শাখার- ৭,১৯,৭১২ টাকা, দ্বিতীয় সর্বোচ্চ সংগ্রহ সবুজবাগ শাখার- ৬,৪৭,০৮৯ টাকা এবং তৃতীয় হাতিরপুল শাখার-৫,৮৯,৩০৬ টাকা।

রমজানে অর্থ লক্ষাধিক হিলিং

রোগ নিরাময়, সমস্যামুক্তি কিংবা সাফল্য প্রাপ্তিতে প্রার্থনা ও সদকা অত্যন্ত কার্যকর। তাই প্রার্থনা ও দানের সমন্বিত রূপ কোয়ান্টাম হিলিং এর প্রতি বাড়ছে মানুষের আগ্রহ। এবারের রমজানে আখেরি দোয়ার হিলিংসহ মোট অর্থ লক্ষাধিক হিলিং সম্পন্ন হয়েছে। এর আগের রমজানে এ সংখ্যা ছিলো ১৭ হাজার। এ পরিসংখ্যান স্রষ্টার অশেষ করুণারই নিদর্শন।

এবার আখেরি দোয়ায় একদিনেই ১৮ সহস্রাধিক কেস হিলিং করা হয়। এছাড়া কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে প্রতিদিন হিলিং করেন দায়িত্বশীল ও সাইকিরা। হিলিং কার্যক্রমের ফলে স্রষ্টার অনুগ্রহে অসংখ্য মানুষ রোগ-শোক, দুঃখ-দুর্দশা থেকে মুক্তি পাচ্ছেন, ত্রাসিত করছেন সাফল্য ও সম্ভাবনাকে।

গুরুজীর সাথে
লামা কোরবানিতে
অংশ নিন



লামার সরই ইউনিয়নের কয়েক হাজার পাহাড়ি ও বাঙালী বছরে একবার গোশত খাওয়ার আনন্দে শরীক হন কোরবানির ঈদে। গুরুজীর সাথে কোরবানিতে শরীক হওয়ার মাধ্যমে আপনিও পারেন বঞ্চিত ও অভাবী এ জনগোষ্ঠীর এই আনন্দ উৎসবে ভূমিকা রাখতে। আর এজন্যে এক নামে ৪,৫০০ টাকা জমা দেয়াই যথেষ্ট। অবশ্য ইচ্ছে করলে আপনি একাধিক নামে বা সাত নামে এক গরুও কোরবানি দিতে পারেন।

উল্লেখ্য, গত কোরবানির ঈদে ৪৫৪ জনের অংশগ্রহণে ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়া কোরবানি দেয়া হয়। মোট ৭ হাজার ৩৯৬ কেজি গোশত বিতরণ করা হয় আশপাশের ৪ সহস্রাধিক পরিবারের মাঝে। ফলে প্রায় ১৭ হাজার মানুষ কোরবানির গোশত খাওয়ার সুযোগ পায়।

কোয়ান্টাম বর্ষায়ন ১ জানুয়ারি ২০০৯

আগামী ১ জানুয়ারি ২০০৯ কোয়ান্টাম মেথড পা রাখবে সপ্তদশ বছরে, শুরু হবে কোয়ান্টাম সপ্তদশ বর্ষ। কোয়ান্টাম সপ্তদশ বর্ষকে স্বাগত জানানোর জন্যে সারাদেশে বিশেষ অনুষ্ঠান 'কোয়ান্টাম বর্ষায়ন'-এর আয়োজন করা হয়েছে। সপ্তদশ শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন-এর মূল অনুষ্ঠান হবে কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে বিকেল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত। সকল সেন্টার, শাখা, সেলেও শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন উদযাপিত হবে।

বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২১ নভেম্বর, গুরুজীর দিনব্যাপী এ বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে পাহাড়পথের বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে। ওয়ার্কশপের বিষয়-

‘গ্রাউন্ড জিরো :
জীবনের নতুন সম্ভাবনা’

মোহাম্মদ আশরাফুল। পুরো নাম মোহাম্মদ আশরাফুল মতিন। বাংলাদেশ জাতীয় ক্রিকেট দলের বর্তমান অধিনায়ক। অভিষেক টেস্টেই সেঞ্চুরি করে পুরো ক্রিকেট বিশ্বের নজর কাড়েন তিনি। সবচেয়ে কম বয়সী টেস্ট সেঞ্চুরিয়ান হওয়ার রেকর্ড গড়ে বাংলাদেশকে নিয়ে যান ক্রিকেট ইতিহাসের উজ্জ্বলতম অধ্যায়ে। বাংলাদেশী ব্যাটসম্যানদের মধ্যে টেস্টে এক ইনিংসে সর্বোচ্চ রানের মালিকও তিনি। একদিনের ম্যাচেও তার অবদান কম নয়। বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন অস্ট্রেলিয়াকে কার্ডিফের মাটিতে হারানো, র‍্যাঙ্কিংয়ের শীর্ষে থাকা দক্ষিণ আফ্রিকাকে ২০০৭-এর বিশ্বকাপে হারানোসহ বিভিন্ন ম্যাচ জয়ে তার প্রধান ভূমিকা ছিলো। দেশের সবচেয়ে জনপ্রিয় এ ক্রিকেটার ২৭২ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেন মূলত ক্রিকেটে নিজের নৈপুণ্য বাড়ানোর জন্যে। কোর্সের সময় ও পরদিন নেয়া সাক্ষাৎকার এবং আলোকায়নে তার বক্তব্যের ভিত্তিতে রচিত হলো এ প্রতিবেদন।

২০০১ সালের ঘটনা। টেস্ট ক্রিকেটের নিচু র‍্যাঙ্কিং-এর একটি দেশ খেলছে পরাশক্তি শ্রীলংকার বিরুদ্ধে। কলম্বোর সিংহলিজ স্পোর্টস ক্লাব মাঠে। লংকান বোলিং তোপে মাত্র ৯০ রানে ধসে গেল প্রথম ইনিংস। দ্বিতীয় ইনিংস নিয়েও কেউ আশাবাদী নয়। কিন্তু দলের সবচেয়ে কম বয়সী খেলোয়াড়টি কেন যেন দ্বিতীয় ইনিংসে ব্যাট করতে নেমেই আশাবাদী হয়ে উঠলেন। সেই আশাবাদই, অভিষেক টেস্ট খেলতে নামা এ কিশোরকে বসিয়ে দিলো ইতিহাসের পাতায়। ঝকঝকে এক সেঞ্চুরি করে হয়ে গেলেন সবচেয়ে কম বয়সী টেস্ট সেঞ্চুরিয়ান। সে দেশটির নাম বাংলাদেশ। আর বিশ্ব রেকর্ডধারী সেই কিশোরের নাম মোহাম্মদ আশরাফুল। বর্তমান বাংলাদেশ জাতীয় দলের অধিনায়ক। ক্রিকেট পাগল দেশবাসীর হৃদয়ে যার নাম 'আশার ফুল'। তাকে ঘিরে আশা থাকে বলেই তিনি স্বপ্ন দেখতে পারেন বাংলাদেশকে ক্রিকেটের পরাশক্তিতে পরিণত করার।



তরুণ অধিনায়কের সাহসী স্বপ্ন ॥ বিশ্ব ক্রিকেটের পরাশক্তি হবে বাংলাদেশ

মোহাম্মদ আশরাফুল

পরিশ্রম, প্রতিভা, প্রত্যয়— এ তিন নিয়েই আজকের অবস্থানে উঠে আসতে পেরেছেন তিনি। সাথে ছিলো অদম্য মনোবল, লেগে থাকার দারুণ স্পৃহা। আত্মবিশ্বাস আর সাফল্যের জন্যে সবচেয়ে যেটা জরুরী সেই 'ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি'। ছোটবেলা থেকেই ক্রিকেট তার পুরো ভাবনা জুড়ে। খালাত ভাই দ্বিতীয় বিভাগে খেলা ক্রিকেটার পনিরের হাত ধরে শৈশবেই তার ব্যাট-বলের সাথে বন্ধুত্ব। ১৯৯৫-এ যখন অনূর্ধ্ব-১২ ক্যাম্পের আয়োজন করা হয় তখন পনির ভাইয়ের উৎসাহে যোগ দিলেন সেই ক্যাম্পে। এখানে তিন মাস প্রশিক্ষণের পর ক্রিকেট প্রশিক্ষক ও সংগঠক ওয়াহিদুল গণির উদ্যোগে ধানমন্ডির আবাহনী মাঠে আয়োজিত ক্যাম্পে প্রশিক্ষণ নিতে শুরু করেন। বয়স তখন মাত্র ১১ বছর। প্রশিক্ষক ওয়াহিদুল গণির (ওয়াহিদ স্যার) সাথে সাথে ছোট্ট আশরাফুলও হেঁটেই যেতেন স্টেডিয়ামে। কারণ তার স্বপ্ন স্যারের মতো হওয়া। তাই স্যারকে যতটা বেশি সময় কাছে পাওয়া যায় ততই তার আনন্দ। আর যেহেতু স্যার সব যায়গায় হেঁটে যান তাই আশরাফুলও তার হাঁটার সঙ্গী। কতবার যে হেঁটে হেঁটে ধানমন্ডি থেকে জাতীয় স্টেডিয়ামে গেছেন তার কোন হিসেব নেই।

এরকম অদম্য স্পৃহাই বিকশিত করে প্রতিভা। আর প্রতিভার স্ফূরণ-ই তাকে সুযোগ করে দেয় ১৯৯৮-এ অনূর্ধ্ব-১৩ জাতীয় দলের হয়ে খেলার। সে বছর দেশের বাইরে খেলতে গিয়ে 'বেস্ট ক্রিকেটার' হওয়ার গৌরব অর্জন করেন তিনি। অবশ্য ১৯৯৭-তেই অনূর্ধ্ব-১৩ দলে জায়গা পাওয়ার কথা ছিলো তার। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনকভাবে বাদ পড়ে যান। যদিও এই বাদ পড়ার কারণেই দ্বিতীয় বিভাগে খেলার সুযোগ পান তিনি। ওয়াহিদুল গণির উদ্যোগে সিদ্ধেশ্বরীর একটি ক্লাবে নিজের ক্রিকেট নৈপুণ্যে খেলার জন্যে নির্বাচিত হন। তখন তার মূল পরিচয় লেগ স্পিনার। প্রথম ম্যাচেই বোলিং-এ পাঁচ উইকেট পেয়ে নজর কাড়েন তিনি।

১৯৯৯ তে সুযোগ পান অনূর্ধ্ব-১৯ দলে। ২০০০ সাল থেকে শুরু করলেন ঘরোয়া ক্রিকেট খেলা। সেখানেও তার পারফরমেন্স চমৎকার। এরই ধারাবাহিকতায় ২০০১ সালের এপ্রিলে জাতীয় দলের হয়ে খেললেন প্রথম ওয়ানডে ম্যাচ। তারপর সেপ্টেম্বরে খেললেন এশিয়ান টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপে।

পাকিস্তানের বিরুদ্ধে খেলা বাংলাদেশের প্রথম ম্যাচে মাঠের বাইরেই বসে থাকতে হয়েছিলো তাকে। সুযোগ এসেছিলো দ্বিতীয় ম্যাচে শ্রীলংকার বিপক্ষে। আর প্রথম সুযোগেই গড়লেন ইতিহাস। সাত বছর পরেও যে রেকর্ড রয়েছে অটুট।

টেস্টে সবচেয়ে কমবয়সী সেঞ্চুরিয়ান হওয়ার পরও ক্রিকেটপ্রেমী দেশবাসী তাকে যে কারণে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসে সেটা হলো বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন অস্ট্রেলিয়াকে হারানো।

২০০৫-এর জুনে ইংল্যান্ডের কার্ডিফের ম্যাচটি বাংলাদেশের জন্যে এক স্মরণীয় ম্যাচ। অস্ট্রেলিয়ার ২৪৯ রান ৫ উইকেট হাতে রেখে টপকানোর নেপথ্যে মূল ভূমিকা ছিলো আশরাফুলের ১০১ বলে করা ১০০ রানের ইনিংসটির। এর বছর দুই পরে বিশ্বকাপে বাংলাদেশে হারায় ক্রিকেটের আর এক পরাশক্তি দক্ষিণ আফ্রিকাকে। সুপার এইট পর্বের সে ম্যাচেও নায়ক আশরাফুল, তার ৮৩ বলে ৮৭ রানের কারণে।

১৭ বছর ৬৩ দিন বয়সে টেস্ট সেঞ্চুরি করা পাকিস্তানের মোশতাক মোহাম্মদের ৪০ বছরের রেকর্ড ভাঙেন আশরাফুল। ৪২টি টেস্টের ৮২ ইনিংস খেলে ২৪.৬৪ গড়ে ১,৯২২ রান করেছেন তিনি। সর্বোচ্চ ১৫৮ (অপ.) করেছেন ভারতের বিরুদ্ধে, যা বাংলাদেশী ব্যাটসম্যানদের মধ্যে সর্বোচ্চ। সেঞ্চুরি ৪টি হাফ সেঞ্চুরি ৭টি। একদিনের আন্তর্জাতিক ম্যাচ খেলেছেন ১৩০টি। ২৩.৪৭ গড়ে করেছেন ২,৬০৬ রান। সেঞ্চুরি ২টি, হাফ সেঞ্চুরি ১৫টি।

৮ বছরের আন্তর্জাতিক ক্যারিয়ারের অভিজ্ঞতায় আশরাফুল মনে করেন, সাফল্যের মূলে রয়েছে সুন্দর ও নিখুঁত পরিকল্পনা। তিনি দেখেছেন বড় দল, বড় খেলোয়াড়রা প্রতিটি ম্যাচে, প্রতিদিনই খেলার পরিকল্পনা (গেম প্ল্যান) করেন গুছিয়ে, ভেবেচিন্তে। একই সাথে নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করাটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ প্রসঙ্গে ব্রায়ান লারার একটি কথা তিনি মনে রাখেন সবসময়। সেটা হলো— 'তোমার মনকে ঠিক কর, ইতিবাচক চিন্তা কর, যদি এটা পারো তাহলে সফল হবে'। শতীন টেন্ডুলকারের 'সবসময় দলের স্বার্থ চিন্তা কর, কখনও নিজের জন্যে খেলবে না'— এ কথাটিও তাকে অনুপ্রেরণা যোগায়। নিজের জন্যে খেলেনও না তিনি। খেলেন দলের জন্যে। আর ২০০৭-এর জুনে অধিনায়কত্ব পাওয়ার পর থেকে দলের সামগ্রিক উন্নতির চিন্তাই এখন নিত্যসঙ্গী। নিজের সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে তাই তিনি সজাগ এবং সেই সাথে সীমাবদ্ধতা কাটিয়ে উঠতেও তিনি তৎপর।

সবচেয়ে কম বয়সে বাংলাদেশ দলের অধিনায়ক হওয়া এ তরুণ নেতৃত্বকে বেশ উপভোগ করেন। তিনি মনে করেন, বাংলাদেশী খেলোয়াড়রা যথেষ্ট প্রতিভাবান। শুধু আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারলেই তারা খুব ভালো করবে। আর নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পুরোপুরি বর্জন করে যদি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি মনে-প্রাণে অর্জন করা যায়, তাহলে বাংলাদেশ দল খুব শিগগিরই এক অনন্য উচ্চতায় উঠে যাবে বলে তার বিশ্বাস। তবে তার অভিমত, এজন্যে বড় স্বপ্ন দেখতে পারাটাও জরুরী। বড় স্বপ্ন বা মনছবি, এবং 'ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করা'— কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের এ দুটো বিষয় তাকে সবচেয়ে বেশি নাড়া দিয়েছে। এ বছরের জুলাই মাসে তিনি এ কোর্সে অংশ নেন মূলত ক্রিকেটে উন্নতির লক্ষ্যে। এ বিষয়ে অনুপ্রেরণা দিয়েছিলেন খালাত ভাই পনির। বড় ভাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শিপনের উৎসাহে তিনি কোর্সে আসেন। কোর্সে গুরুজীর আলোচনা ও মেডিটেশন তাকে এতটাই উজ্জীবিত করে যে, কোর্স শেষে ৭ দিনের মাথায় খেলা প্রথম ম্যাচেই তিনি সেঞ্চুরি করেন। যেটা তার ওয়ানডে ক্যারিয়ারের দ্বিতীয় সেঞ্চুরি। কোর্সের পর তিনি এখন মনছবি দেখছেন— বাংলাদেশ একদিন বিশ্ব ক্রিকেটের পরাশক্তি হবে।

ক্রিকেটকে এখন ক্যারিয়ার হিসেবে নেয়া যায়। তাই ক্রিকেট আগ্রহী তরুণদের প্রতি তার পরামর্শ— তারা যেন শৈশব থেকেই অর্থাৎ ১০/১১ বছর থেকেই খেলার সাথে সম্পৃক্ত হয়। তাহলে অনূর্ধ্ব-১২ থেকে বিভিন্ন বয়স ভিত্তিক খেলায় তারা অংশ নিতে পারবে এবং এর ফলে পরবর্তীতে জাতীয় দলে সুযোগ পাওয়া সহজ হবে।

অনুলিখন : মারুফ ইবনে মাহবুব

ডিম খান প্রতিদিন আপনি ভালো থাকবেন



“ডিম ভালো খাদ্য। প্রতিদিন
১ থেকে ২টি ডিম খাওয়া যেতে
পারে। চর্বিযুক্ত, লবণাক্ত
খাবারের সঙ্গে এটি মেশাবেন
না। অস্বাস্থ্যকর খাবারের সঙ্গে
মিশিয়েও খাবেন না।”

কোলেস্টেরল থাকার কারণে ডিম খাওয়ার ব্যাপারে এক অহেতুক ভীতি কাজ করে থাকে অনেকের মধ্যেই। হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে এ ভীতি আরো বেশি। কিন্তু সাম্প্রতিক কিছু গবেষণার ফলাফল ডিম সম্পর্কে পুষ্টিবিজ্ঞানীদের এত দিনের ধারণাকে পাল্টে দিতে শুরু করেছে। যার ফলে ডিম হয়তো হয়ে উঠবে আমাদের প্রতিদিনের খাবারের একটি অপরিহার্য অংশ।

ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে প্রকাশিত ‘বার্কলে ওয়েলনেস লেটার’-এর গত মার্চ সংখ্যায় বলা হয়— ডিম বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রেই কোলেস্টেরল বৃদ্ধির কারণ নয়। কোনো কোনো দিক দিয়ে এটি বরং হৃৎপিণ্ডের জন্যে উপকারী। কারণ অসম্পৃক্ত চর্বির পাশাপাশি এতে রয়েছে ভিটামিন ‘বি’ ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান এবং নিয়মিত ডিম খাওয়া চোখের জন্যেও বিশেষ উপকারি।

গবেষণায় আরো দেখা গেছে— খাবারে প্রাণু কোলেস্টেরল দেহকে HDL বা ভালো কোলেস্টেরল উৎপাদনে প্রেরণা যোগায়। ১৯৯৯ সালে হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিচালিত এক মেডিকেল রিপোর্টে অংশ নেন ১,২০,০০০ মানুষ। তাতে দেখা যায়— প্রতিদিন ১টি করে ডিম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে না। কানেকটিকাট বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায়ও অনুরূপ ফল পাওয়া গেছে।

ডিমের হলুদ অংশে রয়েছে বিটা ক্যারোটিনের গুণাবলি সমৃদ্ধ ল্যুটিন ও জিয়াক্সানথিন যা চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। কারণ, এ উপাদান দুটি বার্বিকাজনিত চোখের রোগ Macular degeneration প্রতিরোধক। ২০০৬-এ ‘Journal of Nutrition’ সাময়িকীতে বলা হয়— যে সব মহিলা সপ্তাহে ৬টি করে ১২ সপ্তাহ নিয়মিত ডিম খেয়ে যান, তাদের চোখে Macular pigment বৃদ্ধি পায় যা চোখকে সূর্যরশ্মির ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে। এছাড়াও ডিমের হলুদ অংশে রয়েছে কোলিন (choline), গর্ভস্থ শিশুর মস্তিষ্ক (fetal brain) বিকাশে যেটির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। গবেষকরা বলছেন— ডিমে রয়েছে আরো কিছু উপাদান যা ক্যান্সার ও উচ্চ রক্তচাপ রোধে সহায়ক। এগুলো শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে (immune system) উদ্দীপ্ত করে ও অ্যান্টি অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে।

ঠিক কতগুলো ডিম আপনি খেতে পারেন সে বিষয়ে আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন কোনো সীমা নির্ধারণ করে দেয় নি। প্রতিদিন আপনার কোলেস্টেরল গ্রহণের পরিমাণ ৩০০ মি.গ্রা. না হওয়া পর্যন্ত আপনি ডিম খেতে পারেন। তবে হৃদরোগ থাকলে কিংবা আগে থেকেই উচ্চ কোলেস্টেরল বা করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি থাকলে কোলেস্টেরল গ্রহণের মাত্রা ২০০ মি.গ্রা.-এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখা উচিত। আবার ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রেও নিয়মিত ডিম খাওয়াটা সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ডিমের হলুদ অংশ, বিভিন্ন প্রাণীর মাংস, লিভার, নন-যুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য এবং লাল মাংস (গরু, মহিষ,

খাসি, শুকর ইত্যাদি) কোলেস্টেরলের প্রধানতম উৎস। কিন্তু রক্তের কোলেস্টেরল বৃদ্ধিতে সবচেয়ে বেশি প্রভাব রয়েছে খাদ্যের চর্বিজাত অংশের। খাদ্যে কতটা কোলেস্টেরল আপনি গ্রহণ করলেন তার ভূমিকা এখানে গৌণ। ডিমের বদলে অনেকে ক্রিম-পনির, পেস্টি ইত্যাদি ফাস্টফুড খেয়ে থাকেন। এসব খাবার ক্ষতিকর সম্পৃক্ত চর্বিতে (saturated fat) ভরা, যার পরিমাণ এককভাবে ডিমে বিদ্যমান কোলেস্টেরল ও সম্পৃক্ত চর্বির (১.৫ গ্রাম) তুলনায় অনেক বেশি। শুধু তা-ই নয়, ম্যাকডোনাল্ডস উৎপাদিত ডিম ও পনির মিশ্রিত বিস্কুটে সম্পৃক্ত চর্বির পরিমাণ ১১ গ্রাম। অন্যদিকে ডিমের অসম্পৃক্ত চর্বি (unsaturated fat) শরীরের জন্য উপকারী।

আবার, সচেতনতার অভাবে ডিম খাওয়ার ধরন নিয়েও আছে নানা বিপত্তি। অনেকেই বাটার অয়েল,

মাখন বা তেলে রান্না করে কিংবা সসেজ দিয়ে ডিম খেয়ে থাকেন। কিন্তু এগুলোতে থাকা সম্পৃক্ত চর্বি রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। তাই একটা বয়সের পর ডিম সেদ্ধ করে খাওয়াটাই শরীরের জন্যে উপকারী ও নিরাপদ বলে মনে করছেন গবেষকরা। কারণ, তাতে রক্তে অতিরিক্ত কোলেস্টেরল বাড়ার ভয় থাকে না। সেক্ষেত্রে অবশ্যই তা হতে হবে পূর্ণ সেদ্ধ। আধা সেদ্ধ বা হালকা সেদ্ধ নয়।

একটি বড় আকারের ডিমের হলুদ ও সাদা অংশে রয়েছে ৬ গ্রাম প্রোটিন। ডিমের হলুদ অংশে জিঙ্ক ও ভিটামিন ‘বি’-এর একটি বড় উৎস। ভিটামিনের পরিমাণ ডিমের সাদা অংশের তুলনায় হলুদ অংশে অনেক বেশি। যেমন ডিমে ভিটামিন ‘এ’, ‘ডি’ ও ‘ই’-এর প্রায় সমস্তটাই রয়েছে হলুদ অংশে। সাথে আছে অধিক পরিমাণ আয়রন, ফসফরাস, ম্যাগনিজ, আয়োডিন, কপার, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, সোডিয়াম ও সালফার। এটি ক্যালরিরও উৎস। প্রকৃতিগতভাবেই ভিটামিন ‘ডি’ রয়েছে এমন অল্প কিছু খাদ্যের মধ্যে ডিমের হলুদ অংশ অন্যতম। এক্ষেত্রে ডিম সংরক্ষণটাও গুরুত্বপূর্ণ। ডিম ফ্রিজে সংরক্ষণ করাই ভালো। কারণ, ফ্রিজে এক সপ্তাহ রাখলে ডিম যতটা না বুড়িয়ে যায়, স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ১ দিন রাখলে বুড়িয়ে যায় তার চেয়ে বেশি।

‘ডিম স্বাস্থ্যের জন্যে ভালো না মন্দ’— এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করা হয়েছিলো হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথিতযশা পুষ্টিবিজ্ঞানী ড. ওয়ান্টার উইলেটকে। তিনি বলেন— ডিমে কোলেস্টেরল জাতীয় উপাদান থাকলেও এর অন্যান্য স্বাস্থ্যকর গুণ অনেক বেশি। তার মতে— সিংহভাগ মানুষের ক্ষেত্রে পরিমিত মাত্রায় ডিম খেতে কোনো বাধা নেই।

ডা. আতাউর রহমান
(মাসিক গণস্বাস্থ্য, আগস্ট-২০০৮ অবলম্বনে)

স্বাস্থ্য সচেতন হলে আপনি অনেক অপব্যয় থেকে বঁচে যাবেন

ভবিষ্যতের কথা ভেবে সঞ্চয়ের প্রবণতা মানুষের বহু প্রাচীন। গ্রামে ঘরের বাঁশের ঝুঁটিতে ফুটো করে, টিনের কৌটায়, মাটির ব্যাংকে কিংবা কমার্শিয়াল ব্যাংকে টাকা জমানোর অভ্যেস কমবেশি সবারই আছে। কিন্তু চাইলেও সবাই কাক্ষিত পরিমাণ অর্থ সঞ্চয় করতে পারে না। পারে শুধু বুদ্ধিমান ও হিসেবীরাই। আধুনিক কালে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তিরাই হলেন সেই হিসেবী বুদ্ধিমান। কারণ তারা জানান সুখম প্রাকৃতিক খাবার, ব্যায়াম আর নিয়ন্ত্রিত জীবন যাপনের মাধ্যমে তারা যে সুস্বাস্থ্য অর্জন করেছেন, তা-ই তাদের অর্থ সঞ্চয়ের মূল হাতিয়ার। কিভাবে?

‘সুস্বাস্থ্য প্রাচুর্যের অন্যতম ভিত্তি’— বলেছেন ব্রুস পিয়েনসন, তিনি আমেরিকার স্বাস্থ্যসেবা দানকারী একটি প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা। কারণ, ক্রনিক রোগীদের ক্ষেত্রে ওষুধ, ডাক্তার ও হাসপাতালের পেছনে খরচের পরিমাণটা কিন্তু কম নয়। একটি জনস্বাস্থ্য বীমা প্রতিষ্ঠানের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে— অসুস্থ মানুষদের চিকিৎসা খাতে বাৎসরিক মোট ব্যয়ের পরিমাণ সুস্থদের

তুলনায় ৪ গুণ বেশি, যা তাদের অবসর জীবনের একটি বড় সঞ্চয় হিসেবে থাকতে পারতো।

হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সারসহ অনেক জটিল রোগের একটি অন্যতম কারণ মেদস্থলতা। গবেষণায় দেখা গেছে, ওষুধ কেনার ক্ষেত্রে মেদস্থলদের খরচের পরিমাণ অন্যান্যদের তুলনায় ৩ গুণ বেশি। আমেরিকান সরকার কর্তৃক পরিচালিত এক সাম্প্রতিক জরিপ অনুসারে— সেখানে প্রতিজন ডায়াবেটিক রোগীর বাৎসরিক অতিরিক্ত খরচের পরিমাণ প্রায় ৫৫০ ডলার, কারো কারো ক্ষেত্রে ১২,০০০ ডলার পর্যন্ত। উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে এ খরচ ৬ শ ডলারেরও বেশি। এই রিপোর্টের শেষে লেখা ছিলো— ওজন কমানো এবং এসব রোগ এড়ানোর মাধ্যমে গড়ে তুলুন ভবিষ্যতের বড় সঞ্চয়।

শুধু তা-ই নয়, ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে সিগারেট খরচ এড়িয়ে প্রতি বছর আপনার সঞ্চয়ের পরিমাণ বহুগুণ বাড়তে পারেন। আর ধূমপানের ফলে সৃষ্ট অ্যাজমা, ক্যান্সারসহ ফুসফুসের বিভিন্ন দুরারোগ্য রোগের সম্ভাবনা থেকে দূরে থেকে ভবিষ্যতের সঞ্চয়কে করতে পারেন আরো মজবুত।

এ সংক্রান্ত যাবতীয় গবেষণার উপসংহারে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ— ত্যাগ করুন চর্বিযুক্ত খাবার, ধূমপান, অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, টেনশন এবং জীবনে সঙ্গী হোক মেডিটেশনের প্রশান্তি যা আপনাকে দেবে সার্বিক সুস্থতা আর নিশ্চিত করবে আপনার ভবিষ্যত সঞ্চয়।

(টাইম ম্যাগাজিন, ২২ সেপ্টেম্বর ২০০৮ অবলম্বনে)

গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

পেয়েছি বাঁচার মন্ত্র

সালমা নাসরীন

সততা বজায় রাখার কারণে চাকরির নানা পর্যায়ে ঘাত-প্রতিঘাতে জর্জরিত হয়েছি। অন্যায়ের প্রতিবাদ করতাম। ফলে বদলিসহ হয়রানির শিকার হয়েছি। এক পর্যায়ে মানসিকভাবে নেতিবাচক হয়ে উঠি। কমে যায় আত্মবিশ্বাস। এমনকি বেশ কিছুদিন ধরে মনে হচ্ছিলো, আমি আর এ পৃথিবীতে টিকতে পারবো না। কিন্তু মেডিটেশন কোর্স শেষ করার পর আমি নতুনভাবে বাঁচার প্রেরণা পেয়েছি। আজ আর আমার কোনো অতৃপ্তি নেই। আমি পেয়েছি বাঁচার মন্ত্র। চিকিৎসকদের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতাম। কোর্স করার পর ওষুধ না খেয়েই এখন ঘুমাই। খেতেও চাই না আর কোনোদিন।

[সালমা নাসরীন, উপসচিব, সংস্থাপন মন্ত্রণালয়, ২৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কমে গেছে ওষুধ খরচ

মো. ইমাম উদ্দিন

শারীরিক কিছু সমস্যার জন্যে মাসে ওষুধই লাগত ৪ হাজার টাকার। কোর্স করার পর এখন আমার ওষুধ খরচ নেমে এসেছে ৫০০ টাকায়। অর্থাৎ মাসে ৩,৫০০ টাকা বেঁচে যাচ্ছে। কলেজে ক্লাস থাকুক বা না থাকুক প্রতিদিন সকাল সাড়ে আটটায় উপস্থিত হতে হয়। এত সকালে আসা আমার কাছে খুব কষ্টকর মনে হতো। এমনকি এ কারণে চাকরি ছেড়ে দেবো বলেও ভেবেছি কয়েকবার। কোর্স করার পর এখন অটোসাজেশন দিয়ে খুব ভোরে উঠতে পারি। খুব আনন্দের সাথে কলেজে যাই। দেরি তো হয়ই না, বরং আধাঘণ্টা আগেও পৌঁছে যাই কখনো।

[মো. ইমাম উদ্দিন, কলেজ শিক্ষক, ২৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



খুঁজে পেলাম গ্রীন কার্ড

মোহাম্মদ হেলাল উদ্দিন

গত ২০ জুন আমি বাসা বদলাতে গিয়ে আমার দরকারি কাগজের সাথে গ্রীন কার্ড ও সোশ্যাল সিকিউরিটি কার্ড হারিয়ে ফেলি। সারাদিন খুঁজেও কোথাও পাই নি। দুর্বিসহ সময় কাটাই। রাতে বাসায় গিয়ে খুঁজতে গিয়ে আমার হাতে উঠে আসে কোয়ান্টামের একটি কাগজ। আমার মনে পড়ে যায় মাটির ব্যাংকের কথা। নিয়ত করে ফেলি যদি কার্ডগুলো পাই তাহলে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখবো। তখন অনেক রাত, আমি ঘুমানোর চেষ্টা করি। কিন্তু চোখে ঘুম আসে না। হঠাৎ দেখি আমি কাঁদছি। কার্ডগুলো খুঁজে না পেলে কী ভয়াবহ ভোগান্তি হবে ভেবেই শিউরে উঠি। সকালে আমার আঙ্কেল ফোন করে বললেন, তোর গ্রীন কার্ড, সোশ্যাল সিকিউরিটি কার্ড ও দরকারি কাগজগুলো পেয়েছি। সেগুলো ছিলো তার বস্ত্রে। আমি কল্পনাও করতে পারি নি তা সেখানে পাওয়া যাবে। তখন শুধু পাওয়ার আনন্দ নয়, বার বার স্মরণ করি শ্রুতির রহমতে ভরা মাটির ব্যাংকের কথা।

[মোহাম্মদ হেলাল উদ্দিন, নিউইয়র্ক প্রবাসী, ২৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ওজন কমেছে ৬ কেজি

রায়হানা আক্তার

ওজন নিয়ে দীর্ঘদিন বেশ সমস্যায় ছিলাম। নিয়মিত মেডিটেশন করে ও মনছবি দেখে আমার ওজন ১৪-১৫ দিনে ৬ কেজি কমে গেছে। আমার ঘুমের সমস্যাও ছিলো বেশ। সে সমস্যাও এখন নেই। এখন ইচ্ছেমতো ঘুমাতে পারি, উঠতেও পারি। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করে আল্লাহর রহমতে সবদিক দিয়ে ভালো আছি। আমার সাফল্য দেখে পরিবারের অন্য সদস্যরাও আগ্রহী হয়ে উঠেছে।

[রায়হানা আক্তার, এমবিএ, এশিয়ান ইউনিভার্সিটি, ২৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সুস্থ হলেন বাবা

রফিকুর রহমান রেকু

কোর্সের তৃতীয় দিন দিনাজপুর থেকে খবর পেলাম বাবার স্ট্রোক করেছে। কী করবো সিদ্ধান্ত নিতে পারছিলাম না। কোর্স শেষ না করেই চলে যাবো নাকি শেষ করে একদিন পরে যাবো? মনে পড়লো কমান্ড সেন্টারের কথা। মেডিটেশনে বসে কমান্ড সেন্টারে গিয়ে বাবার জন্যে হিলিং করলাম। দেখলাম তিনি সুস্থ হয়ে উঠছেন। কোর্সের পরদিন গেলাম দিনাজপুর। আল্লাহর রহমতে তাকে সুস্থ অবস্থায়ই পেলাম— ঠিক যেভাবে দেখতে চেয়েছিলাম কমান্ড সেন্টারে।

[ফটো জার্নালিস্ট রফিকুর রহমান রেকু ২৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



পারিবারিক একাত্মতা বেড়েছে

সঞ্জয় কুমার রায়

আমাদের পারিবারিক একাত্মতা তেমন ছিলো না। কোর্স করার পর মনছবি দেখলাম— আমার বাবা-মা, ভাই-বোন সবাই হাসি-খুশি আছি। সবার সাথে সবার একাত্মতা বাড়ছে। অল্প সময়ের মধ্যেই আমাদের পারিবারিক একাত্মতা বেড়েছে। মনছবি দেখতাম, পরিবারের সবাই যেন মেডিটেশন কোর্সটা করে। আমার এ মনছবিও পূরণ হয়েছে। পরিবারের সবাই এখন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

[সঞ্জয় কুমার রায়, সিস্টেম ইঞ্জিনিয়ার, ১৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



জীবনেও আর ঝগড়া হবে না

মোহাম্মদ নুরুজ্জামান

সব স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেই ঝগড়াঝাঁটি হয়। আমাদেরও হতো। তবে মাঝে মাঝে ঝগড়ার মাত্রা একটু বেড়ে যেতো। তখন কেউ হারতে চাইতাম না। কোর্স করার সময় স্ত্রীকে বলেছিলাম ‘তোমাকে কাগজে লিখে দেবো যে, জীবনে তোমার সঙ্গে আমার ঝগড়া হবে না।’ ২০০৭ সালের সেপ্টেম্বরে কোর্স করেছি। এরপর থেকে এখন পর্যন্ত স্ত্রীর সাথে একদিনও ঝগড়া হয় নি।

[মোহাম্মদ নুরুজ্জামান, ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



উদ্দেশ্য সফল হয়েছে

আশরাফুল ইসলাম

কোর্স করার পর আমার সাধ্যমতো কোয়ান্টামের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশ নিই। পাশাপাশি মাটির ব্যাংক এবং হিলিং-এ নাম দেই। অল্প দিনেই মাটির ব্যাংকে দান এবং হিলিং এর উদ্দেশ্য সফল হয়েছে। আমি একটি বিদেশী সংস্থার চাকরির চিঠি পাই এবং ২৭তম বিসিএস পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হই। আমার এ সাফল্যে মাটির ব্যাংকে দান খুব বেশি কাজ করেছে বলে মনে হয়।

[আশরাফুল ইসলাম, ২৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



আত্মনির্ভরশীল হয়েছি

ফাহিমদা ইসলাম

পারিবারিক ও পেশাগত জীবনে আমি মেডিটেশনের শিক্ষাকে বেশ ভালোভাবে কাজে লাগিয়েছি। আগে আমার অনেক রাগ ছিলো। রাগ এখন নিয়ন্ত্রণে। সবক্ষেত্রে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারছি। সিদ্ধান্ত নেয়া বা অন্য কোনো বিষয়েই কারো ওপর নির্ভর করতে হয় না।

[ফাহিমদা ইসলাম, শিক্ষিকা, ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রক্তদানের কল্যাণে ইংল্যান্ডে উড়বে বাংলাদেশের পতাকা

গত মার্চে গুরুজী, মা-জীকে দেখবার পর আবার ২১ আগস্ট মা-জীকে লন্ডনে অভ্যর্থনা জানাতে পেরে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির সদস্যরা ছিলেন আনন্দে উদ্বেলিত।

পরদিন ২২ আগস্ট মা-জীর সাথে দেখা করতে অনেকেই সমবেত হন মা-জীর স্ট্রাটফোর্ডের আবাসস্থলে।

২৩ আগস্ট থেকে শুরু হয় লন্ডন শাখার মূল প্রোগ্রাম। এদিন মা-জীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ। এ ওয়ার্কশপে মা-জী শাখার দায়িত্বশীল ও প্রো-মাস্টারদের দায়িত্ব ও কর্তব্যের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করেন।

২৪ আগস্ট ছিলো শাখার বিশেষ সেমিনার "Quantum Laws of Success"। সেমিনারে

অংশ নেন লন্ডন ছাড়াও স্কটল্যান্ড থেকে আসা গ্রাজুয়েটরা। সকাল থেকেই পরিবারের সদস্যদের পদচারণায় মুখর হয়ে ওঠে লন্ডন শাখার আঙিনা। সেমিনারে মা-জী সাফল্যের পঞ্চসূত্র— শুকরিয়া, সবার, মনছবি, নিরলস পরিশ্রম এবং দান— এ পাঁচটি বিষয়ের ওপর বিস্তারিত আলোচনা করেন। মা-জী মেডিটেশন পরিচালনা করেন এবং গ্রাজুয়েটদের বিভিন্ন প্রশ্নের জবাব দেন। সন্ধ্যায় পরিচালক নজরুল ইসলাম সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেমিনারের সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

২৫ আগস্ট ছিলো মা-জীর সাথে ব্যক্তিগত সাক্ষাতের দিন। সকাল থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা মা-জীর সাথে সাক্ষাত করেন। একই দিন বিকালে ছিলো ওভারসীজ কল রিসিভ প্রোগ্রাম। বিকাল ৪টা থেকে ৫টা পর্যন্ত মা-জী ইংল্যান্ডের বিভিন্ন প্রান্ত ও আমেরিকা থেকে গ্রাজুয়েটদের করা ফোনে তাদের সাথে কথা বলেন।

২৬ আগস্ট ছিলো কোয়ান্টাম সদস্যদের এক অন্য রকম আনন্দময় দিন, মা-জীর সাথে শিক্ষা সফর। লন্ডনের ব্যাটার সী পার্কে আয়োজিত এ শিক্ষা সফরে মা-জী পরিবারের সদস্যদের সাথে টেমস নদীর পাড় থেকে শুরু করে পার্কে অবস্থিত বুদ্ধ পীস্

প্যাগোডা ও অন্যান্য দর্শনীয় স্থান ঘুরে দেখেন। দুপুরে খাবার বিরতির পর শুরু হয় পিলো পাসিং খেলা। খেলার পর সদস্যরা কৌতুক, আবৃত্তি, অভিনয় ও গান গেয়ে শোনান মা-জীকে।

২৭ আগস্ট রাতে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির সহ-পরিচালক শাহ আহমেদ সাদেকের বাসায় বিশেষ মেডিটেশন ও প্রো-মাস্টার নেশায়ন অনুষ্ঠিত হয়।

পরদিন ২৮ আগস্ট ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এনএইচএস) এ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির ব্যানারে ৩০ জন সদস্য স্বেচ্ছা



লন্ডনে ওয়ার্কশপে বক্তব্য রাখছেন মা-জী

রক্তদান করেন। এ প্রোগ্রামে এনএইচএস-এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন ন্যাশনাল ব্লাড সোসাইটি, ইউকে-র মার্কেটিং এক্সিকিউটিভ মি. জাস্টিন টেপার ও ব্লাড সার্ভিস কমিউনিকেশন অফিসার মিস্ রেবেকা খান। মা-জী তাদের সাথে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের বিভিন্ন দিক নিয়ে কথা বলেন। এনএইচএস কর্তৃপক্ষ এ ব্যাপারে গভীর আগ্রহ প্রকাশ করেন। তারা আগামী ১৪ই জুন এনএইচএস-এ অনুষ্ঠিতব্য আন্তর্জাতিক রক্তদান দিবসে ১৪টি দেশের পতাকার পাশে বাংলাদেশের পতাকা উত্তোলন করার ব্যাপারেও আগ্রহ দেখান, যা বাংলাদেশের জন্যে বয়ে আনবে এক বিরল সম্মান। এ রক্তদান কার্যক্রমের সংবাদ লন্ডনের দুটি টিভি চ্যানেল ও সংবাদপত্রে গুরুত্বের সাথে প্রকাশিত হয়।

৩১ আগস্ট ছিলো লন্ডন শাখার জন্যে স্মরণীয় দিন। রবিবারের নিয়মিত যৌথ মেডিটেশন মা-জী পরিচালনা করেন। মেডিটেশনের পর মা-জী আলোকায়ন কার্যক্রম শুরুর ঘোষণা দেন এবং তিনি লন্ডনের প্রথম আলোকায়ন প্রোগ্রাম পরিচালনা করেন।

২ সেপ্টেম্বর ছিলো মা-জীর সফর সূচীর শেষ দিন। সেদিন সন্ধ্যায় মা-জী শাখার সদস্যদের সাথে বিদায়ী সাক্ষাত করেন। পরদিন ৩ সেপ্টেম্বর মা-জী বাংলাদেশের উদ্দেশ্যে রওনা হন।

প্রতিবেদক : সারাহ বিনতে সালাহ ও তন্ময় আহমদ



লন্ডনে স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচিতে মা-জী নাহার আল বোখারী

বিদেশিনীর চোখে মাটির ব্যাংক ও হিলিং

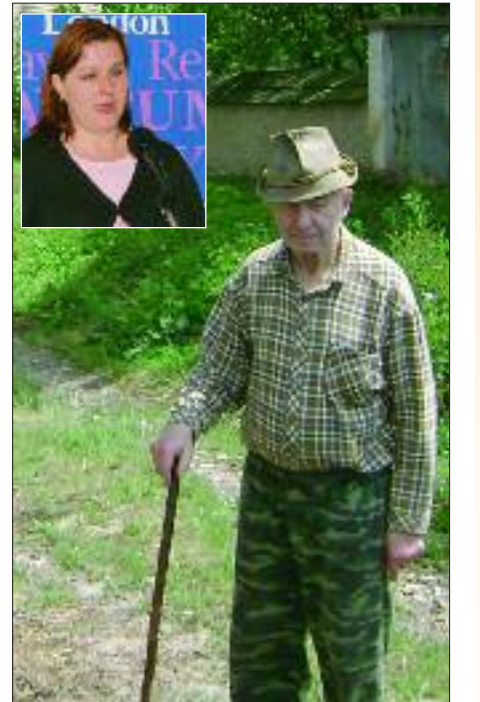
শুধু প্রবাসী বাংলাদেশীদের মাঝেই নয়, যুক্তরাজ্যের মূল জনগোষ্ঠীর হৃদয়কে স্পর্শ করছে কোয়ান্টাম অনুরণন। লন্ডনের রোহাম্পটন ইউনিভার্সিটির ছাত্রী জুয়ানা সিমকোভা সেই জনগোষ্ঠীরই একজন। লন্ডনে অবস্থিত কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটির সাথে সম্পৃক্ত হয়ে অনুভব করছেন মেডিটেশনের মাধ্যমে আত্মশক্তি জাগিয়ে তোলার অভূতপূর্ব স্বাদ। মাটির ব্যাংক ও কোয়ান্টাম হিলিং-এর মাধ্যমে বিস্ময়কর সাফল্য লাভ করেছেন তিনি।

নিয়মিত মেডিটেশন করার সুফলও পাচ্ছেন জুয়ানা। মেডিটেশনের ফলে তিনি পেয়েছেন প্রশান্তি, মানসিক স্থিরতা, আত্মসচেতনতা এবং গভীর মনোযোগ। বিশেষ করে অফিসে তার নিয়োগকর্তার সাথে আচরণের ক্ষেত্রে উন্নতি সাধন করেছেন তিনি।

শুধু মেডিটেশনই নয়, মাটির ব্যাংকও এখন তার নিত্যসঙ্গী। একবার বিভিন্ন সমস্যায় মানসিকভাবে দারুণ বিপর্যস্ত হয়ে ছুটে যান এক বন্ধুর কাছে। এই বন্ধুটি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। তার মাধ্যমেই জুয়ানা সম্পৃক্ত হন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে। সমস্যার কথা শুনে বন্ধু তাকে মাটির ব্যাংকে দানের উপকারিতা, উদ্দেশ্য, ব্যায়ের খাত ইত্যাদি বিষয়ে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করেন। বন্ধুটি তাকে জানান যে, তার

জীবনে সমস্যা সঙ্কুল সময়ে মাটির ব্যাংকে দান করে তিনি সুফল পেয়েছেন। উদ্বুদ্ধ হয়ে জুয়ানা বন্ধুর মাটির ব্যাংকটিতে কিছু অর্থ দান করেন। যাতে অফিসে নিয়োগকর্তার সাথে যে ঝামেলা চলছিলো তার সমাধান হয়। তিনি আশ্চর্য, এর কিছুদিন পর ভালো একটা সমাধান পেলেন। এরপর পরীক্ষার জন্যে দান করলেন মাটির ব্যাংকে। প্রতিবারের দানই তার জীবনে সাফল্য বয়ে এনেছে।

তবে মাটির ব্যাংকে দান এবং কোয়ান্টাম হিলিং এর মাধ্যমে আরও আশ্চর্যজনক প্রাপ্তি হলো তার বাবার সুস্থতা। তার বাবা পারকিনসন রোগে আক্রান্ত। এ ধরনের রোগীরা ঠিকমতো হাঁটা-চলা করতে পারেন না, শরীরের ওপর নিয়ন্ত্রণ থাকে না। এছাড়া তাদের স্মৃতিশক্তিও লোপ পেতে থাকে। বাবার সুস্থতার জন্যে তিনি মাটির ব্যাংকে দান এবং হিলিং-এ নাম দিলেন। এরপর তিনি বাড়িতে গিয়ে এক অবিস্মরণীয় অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হন। বাবা তার সাথে পান্না দিয়ে হেঁটে বেড়ান মাঠে। হাত ছিলো আগের চেয়ে অনেক স্থির, অকম্পিত। এমনকি জুয়ানার ছোটবেলার কিছু ঘটনা তিনি এত স্পষ্টভাবে মনে করছিলেন যে, নিজেই হতবাক হয়ে যান। হতবিহ্বল হয়ে তিনি উপলব্ধি করেন দানের ক্ষমতা ও বাবার সুস্থতাকে।



হেঁটে বেড়াচ্ছেন জুয়ানা সিমকোভার বাবা (ইনসেটে জুয়ানা)

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশন করলে সারাদিন প্রশান্তি অনুভব করি। কিন্তু মেডিটেশন করতে অনীহা। কী করা যায়?

উত্তর : নিজের জন্যে শান্তির ব্যবস্থা করতে পারেন। যেদিন মেডিটেশন সময়মতো করতে পারবেন না বা করতে অনীহা হবে, সেদিন মাটির ব্যাংকে টাকা রাখবেন। সে অনুপাতে রাখবেন যা আপনার মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টির জন্যে উপযুক্ত। তাহলেই দেখবেন অনীহা থাকছে না, অগ্রহ অনুভব করছেন।

প্রশ্ন : নিয়মিত মেডিটেশন করার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি। কিন্তু নামাজের মতো এখানেও মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হচ্ছে। একাগ্রতা বাড়ানোর উপায় কী?

উত্তর : আপনি এখন যে পর্যায়ে অতিক্রম করছেন, এটিই হলো প্রকৃত মেডিটেশনের পর্যায়। কারণ এখন আপনার মনোযোগ যে বিক্ষিপ্ত হচ্ছে তা আপনি বুঝতে পারছেন। এতদিন বিক্ষিপ্ত হয়েছে, কিন্তু আপনি বুঝতে পারেন নি। এখন পারছেন, কারণ আপনি আপনার মনোযোগের প্রতি মনোযোগী হয়েছেন। অর্থাৎ এখন আপনার মেডিটেশনের গুরু হয়েছে। এখন যখনই আপনার মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হবে, বিরক্ত না হয়ে মনটাকে আবার আগের জায়গায় নিয়ে আসবেন। কারণ মেডিটেশনে মনোযোগ বাড়ানোর পথেই আপনি এগুচ্ছেন।

প্রশ্ন : আমার এক বন্ধুকে কোর্স করতে আশ্রয় চেষ্টা করেছে। টাকাও আমি দেবো বলেছি। তারপরও তাকে রাজী করতে পারছি না।

উত্তর : এখানেই আপনি ভুল করছেন। যে কোর্স করতে চাচ্ছে না তাকে কোর্স করানোর আশ্রয় চেষ্টা কেন করছেন? টাকাই বা আপনি কেন দিচ্ছেন? কারণ, কেউ যদি নিজেকে উদ্ধুদ্ধ না হয় তাকে জোর করে কোর্স করিয়ে কোনো লাভ হয় না। বরং তাকে উদ্ধুদ্ধ করবেন কোর্স করতে এবং সে যাতে তার নিজের অর্থ দিয়ে করে। আপনি যদি বেশি অগ্রহ দেখান এবং টাকাও আপনি দিয়ে দিতে চান, তাহলে এটা তার মনে সন্দেহের উদ্বেক করতে পারে যে এত অগ্রহ কেন, নিশ্চয়ই কোনো বদ মতলব আছে, কোনো স্বার্থসিদ্ধির ব্যাপার আছে। কাজেই আপনার এই বন্ধুকে বাস্তবে আর কোর্সের কথা বলবেন না। আপনি মেডিটেশন করতে পারেন, কমান্ড সেন্টারে তাকে এনে বোঝাতে পারেন। কিন্তু বাস্তবে আর বলবেন না। কিছুদিন পর দেখবেন সে নিজেই এসে বলছে। তখন বলবেন, এবার টাকা দিয়ে কর। কারণ এ কোর্সটা তোমার কল্যাণের জন্যে। তুমি তো ভেবেছিলে এতে আমার কোনো লাভ হবে বোধ হয়। আসলে তা নয়। লাভ তোমারই হবে এবং এখন তুমি কোর্স ফি দিয়েই কর। অর্থাৎ কোর্সের কথা বলতে হলে, বলার ভঙ্গিটা সবসময় এমন রাখবেন যাতে আরেকজন বুঝতে পারে যে, এটা তার কল্যাণের জন্যে।

প্রশ্ন : কোনো ব্যক্তি কতটা প্রজ্ঞাবান তাৎক্ষণিকভাবে বুঝবো কিভাবে?

উত্তর : আপনি যদি প্রজ্ঞাবান হন তবে তাৎক্ষণিকভাবে বোঝার চেষ্টা করবেন না। কারণ, শর্টকাটের পরিণতি সবক্ষেত্রেই ক্ষতিকর। আরেকজনকে বোঝা এত সহজ নয়। আপনি বছরের পর বছর এক ছাদের নিচে থাকতে পারেন। তারপরও আপনি তাকে না-ও বুঝতে পারেন। অতএব কাউকে বোঝার জন্যে তাড়াহুড়ো করবেন না। বুঝে ফেলেছেন এমনটাও মনে করবেন না।

প্রশ্ন : প্রজ্ঞাবান হওয়ার বাস্তব প্রতিফলন কী?

উত্তর : প্রজ্ঞা মানে হলো জ্ঞান+অন্তর্দৃষ্টি+দূরদৃষ্টি। প্রচলিত অর্থে আমরা তাকে জ্ঞানী বলি যার অনেক

তথ্য বা ইনফরমেশন আছে। এই তথ্য বা ইনফরমেশনের সাথে যখন অন্তর্দৃষ্টি যোগ হয়, তখনই তিনি প্রজ্ঞা বা প্রজ্ঞাবান। একটা উদাহরণ দিয়ে আমরা এটাকে বুঝতে পারি। একজন এসে একটা তথ্য দিলো যে, অমুক ব্যবসায় মার খেয়েছে। অর্থাৎ এত বেশি লোকসান করেছে যে, ব্যবসা গুটিয়ে ফেলতে বাধ্য হয়েছে। এ তথ্যটি পাওয়ার পর আপনি যদি তা বিশ্লেষণ করতে পারেন যে, কেন এ তথ্য আপনাকে দেয়া হলো, যে দিলো তার উদ্দেশ্য কী— তাহলেই আপনি অন্তর্দৃষ্টির প্রয়োগ করতে পারবেন। যেমন, প্রথমত তথ্যটি সত্যও হতে পারে। আবার মিথ্যাও হতে পারে। যদি সত্য হয় তাহলে এ তথ্য সে আপনাকে কেন দিলো। হতে পারে, যে দিয়েছে সে কথা গোপন রাখতে পারে না। যা সে জানে তার সবকিছুই অন্যদের জানাতে চায়। আবার হতে পারে সে এতে খুব দুঃখ পেয়েছে এবং তার দুঃখটাকেই সে আপনার সাথে শেয়ার করতে চাচ্ছে। তৃতীয়ত হতে পারে যে, সে এতে খুব আনন্দিত। সে জন্যে আপনিসহ সবার কাছে বলে বেড়াচ্ছে। আবার আপনার সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়ার কথা চিন্তা করেও তথ্য দিতে পারে। যেমন যার সম্পর্কে এ তথ্য, আপনি হয়তো তাকে অপছন্দ করেন। অতএব তার বিপদের খবর আপনাকে আনন্দিত করবে— এটা ভেবে সে এ তথ্য আপনাকে দিয়েছে এবং তার উদ্দেশ্য হলো— এর মাধ্যমে আপনার কাছ থেকে কোনো আনুকূল্য বা সুবিধা নেয়া। আবার আপনাকে কষ্ট দেয়ার জন্যেও দিতে পারে।

অর্থাৎ এই বিশ্লেষণ, মোটিভ বুঝতে পারাই হলো অন্তর্দৃষ্টি। আর এই অন্তর্দৃষ্টির আরেক দিক হলো এ তথ্য বা ঘটনাটি কেন ঘটলো এবং ঘটনার পরবর্তী প্রক্রিয়া/প্রভাব কী হবে তা বুঝতে পারা। যেমন ৫ বছর, ১০ বছর বা ৫০ বছর পর আপনার জীবনে এ ঘটনার প্রভাব কী হবে সেটা যখন আপনি বুঝতে পারবেন আপনি বুঝবেন আপনি প্রজ্ঞাবান।

প্রশ্ন : প্রজ্ঞার পথে প্রধান বাধা কি?

উত্তর : প্রজ্ঞার পথে প্রধান বাধা হলো আবেগ। আবেগপ্রবণ হলেই প্রজ্ঞাকে ব্যবহার করার জন্যে যে জ্ঞান এবং অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ নিরপেক্ষ মন থাকা প্রয়োজন তা আর থাকে না। আবেগের মধ্যে রয়েছে রাগ, ক্ষোভ, দুঃখ। কারণ দুঃখটা যখন ভেতরে জমাট বেঁধে যায় তখন তা কাজ করে একটা দেয়াল হিসেবে। আর দুঃখ থেকে অভিমান সৃষ্টি হয় এবং অভিমান গঠনমূলক বা সৃজনশীলতার পথে একটি বড় বাধা। যেমন, একবার এক টিনেজ মেয়ের সাথে পথে দেখা। আমাদের এই গ্রাজুয়েট মেয়েটিকে আগে প্রোথামে দেখলেও মাঝখানে দেখছিলাম না। তার সাথে দেখা হওয়ার পর মাথায় হাত দিয়ে জিজ্ঞেস করলাম— কি মা কেমন আছেন? জিজ্ঞেস করার সাথে সাথে কান্না। কেন? কারণ একবার কোনো এক প্রোথামে আমি যাওয়ার পথে অন্যদের সাথে মেয়েটিও ছিলো। আমি তার আশেপাশে অনেকের মাথায় হাত রেখেছি, কিন্তু মেয়েটির মাথায় রাখি নি এবং সেটাই তার দুঃখ এবং এই দুঃখ থেকে

অভিমান। তার কারণে গত ৬ মাস সে ফাউন্ডেশনের কোনো প্রোথামে আসে নি। আমি মেয়েটিকে বললাম, দেখো মা এটা হয়তো ভিড়ের মধ্যে হয়ে গেছে। কিন্তু তুমি যদি এটা আমাকে বলতে তাহলে আমি তো কয়েকবারই তোমার মাথায় হাত রেখে দোয়া করতাম। মাঝখান থেকে তোমার জীবন থেকে ৬টি মাস চলে গেল, যে ৬টি মাস তুমি ভালো কাজে ব্যয় করতে পারতে।

অর্থাৎ আবেগের ফলে ছোট একটা বিষয়ও অনেক বড় মনে হতে পারে। জীবনের আরো গুরুত্বপূর্ণ বা কল্যাণকর পদক্ষেপ থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে পারে। কারণ, যখন আবেগ আসে তখন যুক্তি বা কার্যকারণ আর কাজ করে না।

প্রশ্ন : পত্রিকা থেকে জানতে পারলাম বাংলাদেশে এখন ৪৯% মানুষ দারিদ্র্যসীমার নিচে বাস করে। জনসংখ্যার প্রায় অর্ধেকই যদি এখনও এত দরিদ্র থাকে তাহলে ২০২৫ সালের মনছবি পূরণ হবে কীভাবে?

উত্তর : পূরণ হবে যদি আমরা আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে পারি। কারণ, আমরা অর্থের অভাবে দরিদ্র নই। দরিদ্র আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির দীনতার জন্যে। সময় বদলের সাথে সাথে দৃষ্টিভঙ্গি ও চেতনার এ বিস্তারও সহজ হবে। যেমন, বাংলাদেশের ৪৯% মানুষ এখন দারিদ্র্যসীমার নিচে বাস করছে— এ তথ্যটি এখন আপনি জানতে পারছেন। ১০০ বছর আগে যদি ৮০% মানুষও দারিদ্র্যসীমার নিচে থাকতো, আপনি তা জানতে পারতেন না। অর্থনীতি বা পরিকল্পনানীতিতে বিশেষজ্ঞ না হলে আপনার পক্ষে তখন তা জানা সম্ভব হতো না। অর্থাৎ একসময় যে তথ্য জানতে বিশেষজ্ঞ হতে হতো, এখন সকাল হলেই সবাই তা জানতে পারছে গতিশীল ও দ্রুততর তথ্য প্রবাহের কারণে। একইভাবে চেতনার প্রবাহটাও যখন এরকম গতিশীল হবে, দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তনও তখন ত্বরান্বিত হবে। অর্থাৎ এখনকার প্রযুক্তি, বিজ্ঞান আমাদের এ সুবিধাই দিচ্ছে।

আর এই ৪৯% মানুষ যদি বুঝতে পারে যে তাদের দারিদ্র্য হচ্ছে চিন্তার দারিদ্র্য, ব্রেনটাকে ব্যবহার করলে যে তার পরিবর্তন আসবে এটা বুঝতে পারলেই কিন্তু কাজটা অনেক সহজ। আর ২০২৫ সাল হতে এখনো ১৭ বছর বাকি। অবশ্যই আমরা বিশ্বাস করি, সে সম্ভাবনাও সুযোগ আমাদের আছে।

প্রশ্ন : আমার বাবা কোয়ান্টাম বা মেডিটেশন বোরেন না। তার কাছ থেকে মিথ্যে বলে টাকা আনতে হয়। এতে কি আমার পাপ হচ্ছে?

উত্তর : মিথ্যে কথা বলে আনবেন না। বলবেন বাবা আমি কোয়ান্টামে যাবো। এজন্যে আমার টাকা লাগবে। আমি তো সিগারেট খাওয়ার জন্যে, নেশা করার জন্যে বা আড্ডা দেয়ার জন্যে টাকা নিচ্ছি না। জীবনকে পরিবর্তন করার জন্যে আমি কোয়ান্টামে যাই। তুমি যদি আমাকে টাকা না দাও তাহলে এই আমি তোমার পায়ের কাছে বসলাম। এখান থেকে আমি নড়বো না, খাবো না, কোথাও যাবো না, কিছুই করবো না। হয়তো তিনি শারীরিকভাবে মারতেও পারেন। তারপরও বলবেন, বাবা এই ভালো কাজে আমাকে তোমার সহযোগিতা করতে হবে। অর্থাৎ বাবা-মাকে সবসময় বলবেন বিনয়ের সাথে, নম্র হয়ে। কিন্তু একই সাথে আপনি যে ভালো কাজের সাথে আছেন এই বিশ্বাস আর সাহসটাও আপনার থাকতে হবে। বাবা তখন আপনাকে শ্রদ্ধা করতে শুরু করবেন। সামনে বকাবকি করলেও আড়ালে ঠিকই বলবেন, আমার ছেলে ভালো কাজ করে। বখাটে হয়ে যায় নি, নেশা বা বাজে আড্ডায় মেশে না।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

রমজানে প্রো-কোয়ান্টিয়ার উদ্বুদ্ধায়ন কর্মসূচি

রমজান মাসে বিভিন্ন শাখার প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের উদ্বুদ্ধ করতে অনুষ্ঠিত হয় উদ্বুদ্ধায়ন কর্মসূচি। ১৭ থেকে ২১ রমজান পর্যন্ত ঢাকার মতিঝিল, গেরিয়া, উত্তরা, ধানমন্ডি, সবুজবাগ, মহাখালী, মগবাজার, মোহাম্মদপুর, কুড়িল ও লালবাগ শাখা এবং মিরপুর সেন্টারে এ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়। এছাড়া নারায়ণগঞ্জ সেলেও অনুষ্ঠিত হয় উদ্বুদ্ধায়ন কর্মসূচি। প্রতিটি স্থানেই উল্লেখযোগ্য সংখ্যক প্রো-কোয়ান্টিয়ার এতে অংশ নেন।

কেন্দ্র থেকে দুটি টিমে বিভক্ত হয়ে চারজন দায়িত্বশীল এসব সেন্টার, শাখা ও সেলে গিয়ে পরিচালনা করেন। একটি টিমে ছিলেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান ও অর্গানাইজার সাদিয়া পারভীন। অপর টিমে ছিলেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর ও অর্গানাইজার নাজমুন নাহার।

ঈদ পুনর্মিলনী মিরপুর সেন্টার



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টার গত ১০ অক্টোবর ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করে। ইউসেপ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ঈদ পুনর্মিলনীতে প্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট মিলিয়ে সাড়ে ৩ শতাধিক মানুষ অংশ নেন। মেডিটেশন 'আনন্দ', আবৃত্তি, গান, নাটিকা, পুঁথিপাঠ ও আপ্যায়নের মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় ঈদ পুনর্মিলনী।

হাতিরপুল শাখা



গত ১০ অক্টোবর হাতিরপুল শাখা কার্যালয়ে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয়। অ্যাসোসিয়েট, প্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারসহ এতে সর্বমোট উপস্থিতি ছিলো ৯০ জন। অনুষ্ঠানে প্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটবৃন্দ তাদের ঈদের আনন্দ পরস্পরের সাথে ভাগ করে নেন।

খুলনা ও যশোরে প্রথমায়ন পঞ্চম অনুষ্ঠিত



জীবনে সফল হতে হলে, প্রথম হতে হলে প্রয়োজন সঠিক ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। প্রয়োজন নিজেকে দক্ষ ও চৌকস করে গড়ে তোলা এবং মেধার সর্বোচ্চ বিকাশ ঘটানো। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমের সাথে জড়িত কোয়ান্টাম প্রাজুয়েটদের জীবনে প্রথম হওয়ার দিক-নির্দেশনা দেয়ার লক্ষ্যে ঢাকার বাইরেও নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে পঞ্চ ধাপ বিশিষ্ট প্রথমায়ন কার্যক্রমের প্রথম ধাপ 'প্রথমায়ন পঞ্চম'।

এরই ধারাবাহিকতায় গত ৮ ও ৯ অক্টোবর খুলনায়, ১০ ও ১১ অক্টোবর যশোরে এবং ১৭ ও ১৮ অক্টোবর ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত হলো 'প্রথমায়ন পঞ্চম'। নিজেকে সবদিক থেকে আরও দক্ষ ও যুগোপযোগী করে গড়ে তোলার উদ্দেশ্যে খুলনায় জিয়া সেমিনার হলে ৯৩ জন, যশোরে শাখা কার্যালয়ে ৫৪ জন এবং ময়মনসিংহে ন্যাপ সেমিনারে ৫২ জন এতে অংশ নেন।

আলোচনা, অ্যাসাইনমেন্ট, প্রশ্নোত্তর, অভিজ্ঞতা বর্ণনা, কুইজ ইত্যাদি নানা ধরনের আয়োজনে উদ্ভাসিত ছিলো এ প্রশিক্ষণ কর্মশালা। এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান, মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর, শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন ও অর্গানাইজার নাজমুন নাহার।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

গত ২০ অক্টোবর শেষ হলো ছয় দিনব্যাপী 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স'। নতুন আঙ্গিকে এ কোর্সের মাধ্যমে এখন আগের মতো দেড় মাসে ১২টি ক্লাসের পরিবর্তে ৬ দিনেই প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করা যাচ্ছে। ১১ থেকে ১৩ অক্টোবর এবং ১৮ থেকে ২০ অক্টোবর ৩ দিন করে মোট ৬ দিন অনুষ্ঠিত হলো মহিলাদের প্রশিক্ষণ। আর পুরুষদের প্রশিক্ষণ ২৫-২৭ অক্টোবর ও ১-৩ নভেম্বর।

বিকেল ৪:৩০টা-৬টা ও সন্ধ্যা ৬:৩০টা-৮টা-এ দুই সেশনে ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়। মহিলাদের কোর্স পরিচালনা করেন অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, কম্পিউটার অপারেটর, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১১৯/পি, শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

ময়মনসিংহ সেল

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স



গত ১০ ও ১১ অক্টোবর ফাউন্ডেশনের ময়মনসিংহ সেলের উদ্যোগে ময়মনসিংহে প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স-এর দ্বিতীয় ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়। জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি ন্যাপ সেমিনারে অনুষ্ঠিত এ কোর্স পরিচালনা করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান, অর্গানাইজার মিসেস সাদিয়া পারভীন ও আহমেদ শরীফ। কোর্সে ময়মনসিংহ, কিশোরগঞ্জ, নেত্রকোণা ও জামালপুরের অর্ধশতাধিক প্রাজুয়েট অংশ নেন।

গুরুজীর সার্বিক তত্ত্বাবধানে নতুন মাত্রায় সজ্জিত কোর্সটি কোয়ান্টাম প্রাজুয়েটদের আত্মিক উন্নয়ন, নিরাময় ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। গত ২২ ও ২৩ আগস্ট এ কোর্সের প্রথম ব্যাচের ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়।

লামা সাফারি



লামা আনন্দ ভ্রমণে মতিঝিল শাখার সদস্যরা

মতিঝিল ও উত্তরা শাখা

পাহাড়ি প্রকৃতির স্নিগ্ধ রূপ, তার মাঝে চমৎকারভাবে নির্মিত নানা স্থাপত্য, শিশুকাননের প্রাণবন্ত সাবলীল সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান- সবকিছুতে মুগ্ধ হয়ে প্রশান্তির অন্যরকম পরশ নিয়ে ফিরেছেন মতিঝিল ও উত্তরা শাখার উদ্যোগে আয়োজিত লামা আনন্দ ভ্রমণ, ২০০৮-এর অংশগ্রহণকারীরা। কাছাকাছি সময়ে মতিঝিল ও উত্তরা শাখার উদ্যোগে লামা ঈদ আনন্দ ভ্রমণের আয়োজন করা হয়।

মতিঝিল শাখার উদ্যোগে গত ৮ অক্টোবর শুরু হয়ে ১১ অক্টোবর শেষ হয় ভ্রমণের পুরো আয়োজন। ৮০ জন অংশগ্রহণকারীর মাঝে ৭২ জনের জন্যেই এটি ছিলো প্রথম লামা সফর। তাই আনন্দ উভেজনাও ছিলো অনেক অনুভূতিময়। উত্তরা শাখার আনন্দ ভ্রমণেও অংশ নেন ৮০ জন। তাদের ভ্রমণের পুরো আয়োজন ৩ অক্টোবর শুরু হয়ে ৬ অক্টোবর শেষ হয়। উত্তরা শাখার সদস্যদের অনেকেই সপরিবারে ভ্রমণে অংশ নেন। সবাই জাবলে শামস, চিচিং ফাঁকসহ কোয়ান্টাম পল্লীর উল্লেখযোগ্য দর্শনীয় জায়গাগুলো ঘুরে দেখেন এবং অভিভূত হন। চমৎকৃত হন শিশুদের সাংস্কৃতিক পরিবেশনায়।

পারিবারিক পরিবেশে গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত পরিণত হলো উৎসবে



ঈদ মোলাকাতে গুরুজীর কোলে পরিবারের সর্বকনিষ্ঠ সদস্য

খাওয়া, নতুন পরিচিতি। জীবনের এই উৎসবমুখর আয়োজনে বলমলে হয়ে উঠেছিলো কাকরাইলের মেডিটেশন হল চত্বরটি। যদিও আকাশের ছিলো মুখভার। তবু সে বৃষ্টি ঝারালো ঠিক আয়োজন শেষ হওয়ার পর। যেন প্রিয়জনদের ছেড়ে যাওয়ার যে বেদনা জমা হয়েছিলো সকলের মনে তা-ই বৃষ্টি হয়ে ভিজিয়ে দিলো সবাইকে।

টঙ্গীর মেহের নিগার একাডেমি থেকে এসেছিলো কোয়ান্টাম শিশুকাননের ১২ জন প্রাক্তন ছাত্র। একই রকম পাঞ্জাবী পরা এ কিশোররা যেন উজ্জ্বলতা বাড়িয়ে দিয়েছিলো পুরো পরিবেশের। শুধু রোদ-বৃষ্টির হাত থেকে রক্ষার ক্ষেত্রেই নয়, ষ্ট্রটার রহমত পাওয়া গেছে সবদিকেই। যেমন, সাত হাজারেরও বেশি মানুষের উপস্থিতিতে সবকিছুই হয়েছে খুব সুন্দরভাবে এবং পুরো অনুষ্ঠানস্থল জুড়েই ছিলো চমৎকার শৃঙ্খলা। তবারকের প্রায় অর্ধেক-ই প্রথম ঘণ্টায় শেষ হয়ে গেলেও বেলা ১টার দিকে দেখা গেল খাবার উদ্ভূত রয়ে গেছে। আর এ খাবার যাতে সবার জন্যে হয় রোগমুক্তি ও নিরাময়ের মাধ্যম সেজন্যেও বিশেষ দোয়া করেছেন গুরুজী।

সময় পার করেছেন তারা অন্য সকলের মতোই।

কোর্স করার পর দীর্ঘদিন যেসব ব্যাচমেটদের সাথে দেখা হয় নি তাদের দেখে আনন্দিত হয়ে ওঠেন অনেকে। মনে হয়, যেন হারিয়ে যাওয়া স্বজনদের আবার কাছে পাওয়া। মনে হয় যেন পুরনো বন্ধুর সাথে পুনর্মিলনের আমেজ। তাইতো দেখা গেল, ছোট ছোট দলে-উপদলে বিভক্ত হয়ে জমিয়ে আড্ডা দিচ্ছেন সবাই। স্মৃতিচারণা থেকে হাস্যরস, কোয়ান্টামের বিষয় থেকে ব্যক্তিগত-পেশাগত বিষয়-সবদিকেই ছড়িয়েছে সেই আড্ডার ভালপালা।

সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সময় কাটিয়েছেন এ উচ্ছ্বাসপূর্ণ আনন্দময় পরিবেশে। এ সময়ের মধ্যেই আলাপ,



মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাত

ঢাকার বাইরে থেকেও এসেছিলেন পরিবারের অনেক সদস্য

পরিবারের সবাই মিলে ঈদ উদযাপনের আনন্দই অন্যরকম। আর পরিবারের সদস্য সংখ্যা যত বেশি, ঈদের আনন্দও যেন তত বেশি হয়ে ওঠে। তাইতো এবার নতুন ভেন্যুতে কোয়ান্টাম পরিবারের আরও বেশি সদস্য মিলে আনন্দ ভাগাভাগি যেন বেশিই করলেন। পারিবারিক হৃদয়তাপূর্ণ পরিবেশে উৎসবের আমেজে মুখরিত ছিলো গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠান। ঈদ মোলাকাত পরিণত হয়েছে ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বড় আনন্দ উৎসবে।

প্রথম বারের মতো আসা অনেকেই তাই দারুণ আপ্তত এবং এত বড় মিলন মেলার বলকে অভিভূত। পুরনোরাও সমানভাবেই উচ্ছ্বসিত। শুধু ঢাকারই নয়, ঢাকার বাইরে থেকেও বেশ কয়েকজন এসেছিলেন মোলাকাতে। গুরুজীর সাথে মোলাকাত, মা-জীর সাথে সাক্ষাত আর পরিচিতদের সাথে আনন্দময়



প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন ইমদাদুল হক মিলন

দুই তিনবার রক্তদানের পর থেমে যাবেন না। কখনও মনে এ প্রশ্ন আনবেন না যে আমি কেন বার বার রক্ত দেব? শুধু মনে রাখবেন আপনার এক ব্যাগ রক্ত একজন মানুষের জীবন রক্ষা করবে। মানুষের জীবন রক্ষার চেয়ে বড় কাজ আর কিছুই হতে পারে না।

জনপ্রিয় ঔপন্যাসিক ইমদাদুল হক মিলন গত ২০ অক্টোবর আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন। ৩ বার রক্তদান করার পর আজীবন রক্তদানে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ৮৪ জন রক্তদাতাকে অনুষ্ঠানে সম্মাননা দেয়া হয়। রক্তদাতাদেরকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও অভিনন্দন জানান ইমদাদুল হক মিলন।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে কথা সাহিত্যিক ইমদাদুল হক মিলন

‘মানুষের জীবন রক্ষার চেয়ে বড় কাজ আর নেই’

প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে দৈনিক ১০০ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হওয়া বাংলাদেশে নজীরবিহীন। এটা সম্ভব হয়েছে প্রতিষ্ঠানটির সততা ও একনিষ্ঠতার জন্যে। তিনি বলেন, থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত শিশুর মুখে হাসি ফোটাবার চেষ্টা করেছে কোয়ান্টাম তাদের এ কার্যক্রমের মাধ্যমে। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, রক্ত দিলে মানুষ অসুস্থ হয়ে যায় বা বেশিবার রক্ত দেয়া অনুচিত ইত্যাদি ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। এগুলো থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। তিনি সবাইকে আনন্দ নিয়ে বেঁচে থাকার এবং সেবায় আমৃত্যু কাজ করে যাওয়ার আহ্বান জানান।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী এবং স্বাগত বক্তব্য রাখেন সমন্বয়ক মাসুদা আক্তার আজাদীন।

‘রোজা রেখে রক্তদানে ধর্মীয় কোনো বাধা নিষেধ নেই’- এই সহজ অথচ জরুরী সত্যটি ক্রমেই প্রসারিত হচ্ছে সবদিকে। তাইতো গত বছর রমজানের চেয়ে এবার রমজানে রক্ত সংগ্রহ বৃদ্ধি

পেয়েছে উল্লেখযোগ্য হারে। অসহায় অসচ্ছল রক্ত গ্রহীতাদের সাহায্যে কোয়ান্টাম ল্যাব এবার রমজানে ৩৮৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান বিনা প্রেসিং খরচে ও হাসকৃত প্রেসিং খরচে সরবরাহ করেছে। এতে ছাড় দেয়া হয়েছে দেড় লক্ষাধিক টাকা। আর গত বছরের তুলনায় সরবরাহ ও সংগ্রহ দুই-ই বেড়েছে উল্লেখযোগ্য হারে।

রমজানে ৪,৩৯৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়েছে। এর মধ্যে, প্রেসিং খরচে পূর্ণ ছাড় দিয়ে ১০১ ইউনিট ও আংশিক ছাড়ে ২৮৮ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। গত বছরের রমজানের তুলনায় এবার সরবরাহ বেড়েছে ১৩৬৭ ইউনিট বা ৪৫%।

এবার ল্যাব ও ক্যাম্প মিলিয়ে মোট সংগ্রহ হয় ২,৫৮৬ ইউনিট রক্ত যা গত বছর রমজানের তুলনায় ৬২৭ ইউনিট অর্থাৎ ৩২% বেশি।

এছাড়া, এবার দুদিনে ল্যাবে দৈনিক রক্ত সংগ্রহ শত ইউনিটের মাইলফলক অতিক্রম করেছে। ১১ রমজান ১০৬ ইউনিট ও ১৮ রমজান ১১১ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org

সারাদেশে বিপুল উৎসাহে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব শুরু

সকল অসংগৃহীত মাটির ব্যাংক সংগ্রহ করার জন্যে ১লা নভেম্বর ২০০৮ থেকে শুরু হয়েছে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। এ ব্যাপারে সকল সেন্টার, শাখা, সেল-এ ইতোমধ্যেই বিশেষ টিম কাজ করছে। গত ১৩ অক্টোবর ঢাকায় নির্বাহী ও দায়িত্বশীলদের রমজানে চমৎকার কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে ধন্যবাদ জানিয়ে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক অসংগৃহীত ব্যাংকগুলো সংগ্রহ করার আহ্বানের প্রেক্ষিতে এ কার্যক্রম শুরু হয়।

উল্লেখ্য যে, ফাউন্ডেশন ২০০৮ সালে ১২ মাসের কাজ ৯ মাসে করার সিদ্ধান্ত নেয়। যাকাত ও হিলিং-এর ক্ষেত্রে ইতোমধ্যেই লক্ষ্যমাত্রা অর্জিত হয়েছে। রমজান মাসের মতো একই উদ্দীপনা নিয়ে ডিসেম্বরে কাজ করলে পরম করণাময়ের অনুগ্রহে মাটির ব্যাংকের ক্ষেত্রেও এ লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করা সম্ভব। গুরুজী তাই সকল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে বিতরণ করা ব্যাংকগুলো যোগাযোগ করে সংগ্রহ করতে অগ্রণী ভূমিকা পালনের আহ্বান জানিয়েছেন।

কোয়ান্টাম বর্ষায়ন ১ জানুয়ারি ২০০৯

আগামী ১ জানুয়ারি ২০০৯ কোয়ান্টাম মেথড পা রাখবে সপ্তদশ বছরে। সপ্তদশ বর্ষকে স্বাগত জানাতে সারাদেশে বিশেষ অনুষ্ঠান ‘কোয়ান্টাম বর্ষায়ন’ এর আয়োজন করা হয়েছে। সপ্তদশ শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন-এর মূল অনুষ্ঠান হবে কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে বিকেল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত। এছাড়া সারাদেশে সেন্টার-শাখা-সেলগুলোতেও অভিন্ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

হুইল চেয়ার ছেড়ে হাঁটলেন জিয়া

জিয়াউল ইসলাম চৌধুরী। ২৮/২৯ বছরের এক যুবক। কিন্তু চেহারা দেখে মনে হয় বয়স অনেক বেশি। গত ৭/৮ বছর ধরে তিনি চলৎশক্তিহীন। হাতে-পায়ে কোনো শক্তি পান না। হুইল চেয়ারে বসে চলাফেরা করতে হয়। কথাও বলতে পারেন না ঠিকমতো। দেখে মনে হয় প্যারালাইজড। কিন্তু কী তার কারণ সেটা ধরা পড়ে নি অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং চিকিৎসার পরও। সিলেটে গত ৭ থেকে ১০ নভেম্বর অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন



কোর্সে পেলেন আত্মশক্তির খোঁজ। সুনামগঞ্জ থেকে ভাইয়ের সঙ্গে আসা জিয়া প্রথম দিন থেকেই মানসিকভাবে দারুণ উজ্জীবিত হয়ে ওঠেন। তৃতীয় দিনই হুইল চেয়ার ছাড়া এমনকি অন্যের সাহায্য ছাড়াই একটু হাঁটার চেষ্টা করেন। আর চতুর্থ দিন হলের শেষ প্রান্ত থেকে একা একাই হেঁটে আসেন মঞ্চের কাছাকাছি। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে নিজের আসন ছেড়ে মঞ্চের কাছে গিয়ে কিছুক্ষণ কথাও বলেন। একা একাই হেঁটে গিয়ে গুরুজীর কাছ থেকে নেন সনদপত্র। তার এ বিস্ময়কর সাফল্য সবাইকে দারুণভাবে আলোড়িত করে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন



ডিসেম্বর ২০০৮

বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

আত্মশক্তিতে আস্থা আর সজ্জায়ন সাফল্যকে দেয় চূড়ান্ত মাত্রা

আত্মশক্তিতে আস্থা আর সজ্জায়ন জীবনের সাফল্যকে দেয় চূড়ান্ত মাত্রা। যিনি আত্মশক্তিকে জাগ্রত করতে পেরেছেন এবং সঙ্গে একাত্ম হয়েছেন তিনিই অমরত্ব পেয়েছেন। আর যারা তা পারে নি তারা ব্যর্থতার বৃত্তে ঘুরপাক খাওয়া সাধারণ মানুষ। আসলে সাফল্য আর ব্যর্থতা আসে ভেতর থেকে। সফল মানুষ এই অন্তর্গত সূত্রকে বুঝতে পারেন। আর সাধারণ মানুষ সাফল্যের জন্যে অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকে অথবা ব্যর্থতার জন্যে দায়ী করে পারিপার্শ্বিকতাকে। গত ২১ নভেম্বর ‘গ্রাউন্ড জিরো : জীবনের নতুন সম্ভাবনা’ শীর্ষক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে ২ হাজারেরও বেশি গ্রাজুয়েট অংশ নেন।

গ্রাউন্ড জিরো প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, বর্তমান অবস্থাই হলো গ্রাউন্ড জিরো। তা পেশা পরিবার সংগঠন বা জীবনের যেকোনো পরাজয়, স্থবিরতা বা অবস্থা হতে পারে। এ অবস্থা থেকে উঠে আসতে হলে প্রয়োজন বড় স্বপ্ন আর বৃহৎ ভাঙার সাহস। বিশ্বাস করতে হবে যে, বড় কিছু করার জন্যে আমার

জন্ম হয়েছে এবং সে বড় অর্জন করতে গিয়ে নিজের স্বভাবজাত প্রতিটি সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করতে হবে দৃঢ়তার সাথে। প্রতিটি পদক্ষেপে থাকতে হবে একাত্ম মনোযোগী আর সদা সজাগ। আর এজন্যে প্রয়োজন প্রশান্ত গতিময়তা। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশনই পারে এ প্রশান্ত গতিময়তা দিতে।

গুরুজী আরো বলেন, প্রতিটি ০-এর মধ্যেই লুকিয়ে আছে ১। কিন্তু সাধারণ মানুষ সেটা দেখতে পায় না। তাদের সীমাবদ্ধতা হলো, তারা ভুল থেকে কখনো শিখতে চায় না। ব্যর্থ হয়, দুর্ভোগে পড়ে কিন্তু তারপরও একই ভুল একইভাবে বার বার করতে থাকে। সাধারণ মানুষ নতুন পথে যেতে ভয় পায়। ফলে সে আর গন্তব্যে পৌঁছতে পারে না। সফল হতে হলে তাই চলতে হবে নতুন পথে, বৃহৎ ভাঙার ঝুঁকি নিতে হবে, প্রতিটি অর্জনকেই ভাবতে হবে পরবর্তী বড় অর্জনের সবে শুরু। আর এই গ্রাউন্ড জিরো নীতি অবলম্বন করেই গত ১৬ বছর ধরে ফাউন্ডেশন একের পর এক নতুন সাফল্য অর্জন করেছে। প্রতিটি নতুন অর্জনকেই গ্রাউন্ড জিরো ধরে বিস্তৃত করেছে তার কার্যক্রম।

আসিফ আবার সোনা জিতলেন



৪ বছর পর আবার বিদেশের মাটিতে বাংলাদেশের পতাকা ওড়ালেন শুটার আসিফ হোসেন খান। ২২ নভেম্বর পাকিস্তানের ইসলামাবাদে চতুর্থ সাফ শ্যুটিংয়ে ব্যক্তিগত ও দলীয়- দুই ইভেন্টেই দুটি স্বর্ণ জয় করেন তিনি। ৪ বছর আগে এই ইসলামাবাদেই একই ইভেন্টে সোনা জিতেছিলেন আসিফ। মাঝখানে হতাশার চোরাবালিতে ডুবে যেতে যেতে গত জুলাইয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেন ২৭৩ ব্যাচে। ফিরে পান হারানো ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস। কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে আসিফ বলেন, আমার ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। তিনি মানসিকভাবে চম্পা হয়ে ওঠেন।

গুরুজীর সাথে লামা কোরবানিতে অংশ নিন

গুরুজীর সাথে লামা কোরবানিতে শরীক হয়ে আপনিও পারেন দুস্থ ও বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর আনন্দ উৎসবে ভূমিকা রাখতে। এজন্যে এক নামে ৪,৫০০ টাকা জমা দেয়াই যথেষ্ট। উল্লেখ্য, গত কোরবানির ঈদে ৪৫৪ জনের অংশগ্রহণে ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়া কোরবানি দেয়া হয়। ফলে, প্রায় ১৭,০০০ মানুষ কোরবানির গোশত খাওয়ার সুযোগ পায়।

ডিসেম্বর ২০০৮ – জানুয়ারি ২০০৯-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

২৮৪ ব্যাচ : ঢাকা

২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ জানুয়ারি

কোয়ান্টায়নে জালালি

ঢাকা : ২১ জানুয়ারি, বুধবার

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

৩য় ব্যাচ : ঢাকা

মহিলা : ৩-৫ ও ১০-১২ জানুয়ারি

পুরুষ : ১৭-১৯ ও ২৪-২৬ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

৩১ তম ব্যাচ : চট্টগ্রাম

৯-১০ জানুয়ারি

৩২ তম ব্যাচ : ঢাকা

১৬-১৭ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

৭ম ব্যাচ : ঢাকা

২-৩ জানুয়ারি

৮ম ব্যাচ : খুলনা

৯-১০ জানুয়ারি

৯ম ব্যাচ : সিলেট

১৬-১৭ জানুয়ারি

প্রফেসর ডা. মোঃ নজরুল ইসলাম বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সদ্য নিযুক্ত ভাইস চ্যান্সেলর। ১৯৬৪ সালে ঢাকা মেডিকেল কলেজ থেকে এমবিবিএস পাশ করার পর মহাখালীস্থ ইনস্টিটিউট অব পাবলিক হেলথ (আইপিএইচ)-এ কর্মজীবন শুরু করেন। পরবর্তীতে ১৯৬৮ সালে তৎকালীন আইপিজিএমআর থেকে মাইক্রোবায়োলজিতে অনার্স মার্কসসহ এমএসসি ও ১৯৭৬ সালে লন্ডনের সেন্ট টমাস মেডিকেল স্কুল এন্ড হাসপাতাল থেকে পিএইচডি ডিগ্রি অর্জন করেন। সুদীর্ঘ ও বর্ণাঢ্য কর্মজীবনে তিনি বাংলাদেশ সরকারের এইডস নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কর্মসূচির প্রকল্প পরিচালক, জাতীয় এইডস কমিটির সদস্য সচিবসহ জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ পদে দায়িত্ব পালন করেছেন। সম্মতি তিনি বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-র পোলিও নির্মূল প্রকল্পের আঞ্চলিক কমিশনের চেয়ারম্যান মনোনীত হয়েছেন। এছাড়াও তিনি ১৯৮০ সাল থেকে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার এক্সপার্ট অ্যাডভাইজারি প্যানেল অন ভাইরাল ডিজিজস-এর একজন সদস্য। তিনি কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৭৯তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। কোর্সের প্রত্যয়নে দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাতকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে এবারের মূল প্রতিবেদন।



মেডিটেশন নিরাময় ক্ষমতাকে উজ্জীবিত করে

প্রফেসর ডা. মো. নজরুল ইসলাম

এক জন লোক হাঁটতে হাঁটতে খুব ক্লান্ত হয়ে পড়েছে। কোনোভাবেই আর হাঁটতে পারছে না, ক্লান্তিতে মাটিতে পড়ে আছে। হয়তো কাছেই তার বাড়ি কিন্তু উঠে দাঁড়ানোর শক্তিকটকুও তার নেই। এমন সময় সে যদি শোনে- একটা বাঘ আসছে, তাহলে সে উঠে দৌড় দেবে। শক্তিশীল হয়ে পড়া মানুষটি দৌড় দেয়ার এ শক্তিকটকু পেলা কোথায়? ব্যাপারটা খুব ইন্টারেস্টিং। এক্ষেত্রে ‘বাঘ আসছে’-এ তথ্যটি সাইকোলজিক্যাল ইনপুট হিসেবে লোকটির ভেতরের শক্তিকটকু জাগিয়ে দিলো। সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজির চমৎকার ও বাস্তবভিত্তিক একটি উদাহরণ এটি।

সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি বিষয়টি আমাদের দেশের প্রেক্ষাপটে এখনো নতুন। বিভিন্ন দেশে ১৯৭০ সাল থেকে এটি নিয়ে গবেষণা হচ্ছে। মনের শক্তির মাধ্যমে নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও পূর্ণ কর্মক্ষম করে তোলাই এর প্রধান কাজ। বর্তমানে দেশের ৬০টি সেন্টারে এইডস ও হেপাটাইটিস আক্রান্ত রোগীদেরকে আমরা এ পদ্ধতিতে কাউন্সেলিং করছি।

একজন মানুষ যখন জানতে পারে তার এইডস হয়েছে বা দুরারোগ্য কোনো রোগে সে আক্রান্ত তখন স্বাভাবিকভাবে সে বিষণ্ণতা ও হতাশায় ভেঙে পড়ে। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, এসব ক্ষেত্রে প্রচলিত চিকিৎসা ও ওষুধ খুব বেশি উপকার পাওয়া যায় না। কিন্তু কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে রোগীর মনের ইতিবাচক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও কর্মক্ষম (Immune Boosting) করে তোলা যায়। এটা সরাসরি ব্রেনের হাইপোথ্যালামাস থেকে শরীরের নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে। গতানুগতিক চিকিৎসার চেয়ে এ পদ্ধতির সামগ্রিক ফলাফল অনেক ভালো এবং এতে কোনো ওষুধেরও প্রয়োজন হয় না। সত্যি বলতে কি শুধু কথার মাধ্যমে সাইকোলজিক্যাল ইনপুট দিয়ে একজন মানুষকে যেমন মেরে ফেলা যায়, আবার মৃতপ্রায় একটি মানুষকে বাঁচিয়ে তোলাও সম্ভব। মূলত এই কাউন্সেলিং-ই রোগীর মনের ভেতরে ইতিবাচক অটোসাজেশন বা প্রত্যয়নে রূপ নেয়। রোগী ফিরে পায় বিশ্বাস, অনুভব করে অন্তর্গত শক্তি ও নিরাময়ের তীব্র আকৃতি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুজীর আলোচনায় যা আরো চমৎকারভাবে ফুটে উঠেছে।

এইডস ছাড়াও ক্যান্সার, হেপাটাইটিস ও বিভিন্ন ক্রনিক ইনফেকশনের ক্ষেত্রে তাই আমরা এখন সাইকোলজিক্যাল ও নিউট্রিশনাল ইনপুটকে চিকিৎসার মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করছি। কারণ, এসব ক্ষেত্রে এখনো তেমন কোনো কার্যকরী ওষুধ ও চিকিৎসা উদ্ভাবিত হয় নি। এ পদ্ধতিতে আমরা রোগীদের অনেক উপকার করতে পারবো বলে বিশ্বাস করি।

বর্তমান প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় আমরা চিকিৎসকরা

একজন মানুষ যখন জানতে পারে তার এইডস হয়েছে, সে হতাশায় ভেঙে পড়ে।

এসব ক্ষেত্রে প্রচলিত চিকিৎসা ও ওষুধে খুব বেশি উপকার পাওয়া যায় না।

কিন্তু কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে রোগীর মনের ইতিবাচক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও কর্মক্ষম করে তোলা যায়। এতে কোনো ওষুধেরও প্রয়োজন হয় না।

প্রকৃতপক্ষে রোগীদেরকে যথাযথ সেবা দিতে পারছি না বা দিচ্ছি না। শুধু কিছু ওষুধ লিখে দিয়ে আমরা দায়িত্ব শেষ করছি। উপযুক্ত কাউন্সেলিং-এর অভাবে রোগীর মানসিক, আত্মিকসহ সার্বিক পরিচর্যা তাই হচ্ছে না। ওষুধ খেয়ে উপকার হয়তো পাওয়া যাচ্ছে কিন্তু সামগ্রিক নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করা যায় যথাযথ কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে। তাই রোগীদের সাথে কথা বলটা এক্ষেত্রে খুব গুরুত্বপূর্ণ। রোগীরা চিকিৎসার জন্যে বিদেশে যাচ্ছেন তার একটি বড় কারণ হলো ডাক্তারদের কাউন্সেলিং-এর অভাব। কিন্তু সাইকোলজিক্যাল ইনপুট দিতে হলে রোগীর সাথে কথা বলতে হবে। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে অনেকেই বিভিন্ন রোগ থেকে সেরে উঠছেন। কিন্তু গুরুজীতো কাউকে কোনো ওষুধ দিচ্ছেন না, তার বিশ্বাসের কথা আর এখানকার ইতিবাচক পরিবেশই এক্ষেত্রে নিরাময়ের প্রেরণা হিসেবে কাজ করছে। সাথে ওষুধ আর ডাক্তারের পরামর্শ তো সহায়ক শক্তি হিসেবে থাকছেই।

মূলত নিজেকে জানার ও আত্ম অনুভবের তাগিদ থেকেই আমার কোয়ান্টামে আসা। সার্বিকভাবে এটি চমৎকার একটি প্রক্রিয়া। এখানে আমি নিজেকে আরো সম্পৃক্ত করতে চাই। কোয়ান্টাম হিলিং প্রক্রিয়াকে আরো বিস্তারিত উপলব্ধি করতে চাই, এ থেকে রোগীরা যাতে আরো বেশি উপকৃত হতে পারে। সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি নিয়ে কাজের ক্ষেত্রে চমৎকার, সমৃদ্ধ ও বাস্তব ভিত্তিক তথ্য ও প্রক্রিয়া আমি এখানে দেখলাম। এর মাধ্যমে রোগমুক্তির প্রক্রিয়া অনেক সহজ হবে বলে আমি আশা করি। গুরুজী মানব কল্যাণের চিন্তা করে কোর্সটিকে সেভাবেই সাজিয়েছেন।

আত্মনির্মাণ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে মানুষের চেতনার বিকাশ ঘটানোর পাশাপাশি সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে আমি জেনেছি। স্ব-অর্থায়নে বাংলাদেশে কোয়ান্টাম ল্যাবের মতো একটি অত্যাধুনিক ল্যাব প্রতিষ্ঠার কাজটিও অত্যন্ত প্রশংসনীয়। এখান থেকেই যাতে ফ্যাক্টর এইট, ফ্যাক্টর নাইন, ইমিউনোগ্লোবুলিনসহ অন্যান্য সুপার কম্পোনেন্টগুলো সরবরাহ করা যায় সে লক্ষ্যে আমি সবরকম সহযোগিতা করতে চাই। কারণ, এ ব্লাড সেন্টারটিকে আরো সমৃদ্ধ করা উচিত বলে আমি মনে করি। আর কোয়ান্টামের প্রতিটি কাজই যেরকম সিস্টেমেটিক, মেথডিক্যাল ও সুপারিকলনাপ্রসূত তাতে এ কাজটি আরো সহজ হবে।

আমাদের দেশ নিয়ে আমি অত্যন্ত আশাবাদী। অমিত সম্ভাবনা রয়েছে আমাদের সামনে। বাংলাদেশের মানুষ অত্যন্ত মেধাবী, দক্ষ এবং খুব তাড়াতাড়ি কাজ শিখতে পারে। দক্ষতার দিক থেকে এদেশের মানুষ জাপানের সমকক্ষ, কিছু কিছু ব্যাপারে এগিয়েও আছি আমরা। আমরা পিছিয়ে আছি শুধুমাত্র উপযুক্ত নেতৃত্ব ও সিস্টেমের অভাবে। তাই প্রয়োজন সুসংহত ও দক্ষ নেতৃত্ব। আর সে নেতৃত্ব দিতে এদেশের মানুষের বৈশিষ্ট্যকে সঠিকভাবে অনুধাবন করাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের দেশের তরুণরাই বিদেশে গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন পদে খুব ভালো কাজ করছে। কিন্তু সিস্টেমের অভাবেই দেশে অনেক ক্ষেত্রে তা সম্ভব হচ্ছে না। দক্ষ নেতৃত্ব ও সবখানে চমৎকার একটি সিস্টেম গড়ে উঠলে জাতি হিসেবে আমরা খুব অল্প সময়েই জাপানকে ছাড়িয়ে যেতে পারি। আমি বিশ্বাস করি সে যোগ্যতা আমাদের রয়েছে।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

সাবধান! গুঁড়ো দুধে ব্যাকটেরিয়া

গুঁড়ো দুধ যেভাবে প্রক্রিয়াজাত করা হয় তাতে ব্যাকটেরিয়া অক্ষত থেকে যায়। এ দুধ খাওয়ার ফলে টাইফয়েড ও ম্যানিনজাইটিসহ নানা জটিল রোগে আক্রান্ত হয়ে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে। গত ১ নভেম্বর আগারগাঁও আইডিবি ভবনে অনুষ্ঠিত 'নিরাপদ পুষ্টির খাদ্য রক্ষা করে শিশুদের জীবন' শীর্ষক এক সেমিনারে বাংলাদেশ ব্রেস্ট ফিডিং ফাউন্ডেশনের মহাসচিব শিশু বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. সুফিয়া খাতুন এ তথ্য প্রকাশ করেন। অধ্যাপক ডা. এম কিউ কে তালুকদারের সভাপতিত্বে সেভ দ্য চিলড্রেন ইউকে ও এমিন্যান্স-এর যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত এ সেমিনারে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও গণমাধ্যম প্রতিনিধিরা অংশ নেন।

সেমিনারে ডা. সুফিয়া খাতুন বলেন, ২০০৪ সালে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) গুঁড়ো দুধ ও অন্যান্য শিশু খাদ্য নিয়ে বিশ্বব্যাপী ব্যাপক গবেষণা চালিয়েছে। দেখা গেছে, গুঁড়ো দুধ যেভাবে প্রক্রিয়াজাত করা হয় তাতে ব্যাকটেরিয়া মারা যায় না, অক্ষত থেকে যায়। এসব গুঁড়ো দুধে ই-কোলাই ও সালমোনেলা নামক ব্যাকটেরিয়া থাকার প্রমাণ পায় বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা। তিনি বলেন, গুঁড়ো দুধ শিশুদের জন্যে মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ এবং এ দুধ খাওয়ার ফলে টাইফয়েড, ম্যানিনজাইটিস, নিউমোনিয়া ও পুষ্টিহীনতাসহ বিভিন্ন প্রাণঘাতী রোগে আক্রান্ত হওয়ার ও শিশুমৃত্যুর আশংকা থেকে যায়। তিনি জানান,

সিগারেটের প্যাকেটের গায়ে যেমন লেখা থাকে 'ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর' তেমনি বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাও গুঁড়ো দুধ উৎপাদক ও প্রক্রিয়াজাতকারীদেরকে শিশুদের জীবন রক্ষার্থে দুধের কৌটার গায়ে 'এই দুধ জীবাণুমুক্ত নয়' কথাটি লেখার সুপারিশ করেছিলো। কিন্তু কোনো দেশ আজও তা বাস্তবায়ন করতে পারে নি বলে তিনি উল্লেখ করেন।

সেমিনারে শিশু বিশেষজ্ঞ ডা. খুরশীদ তালুকদার জন্মের পর শিশুকে মায়ের দুধের পরিবর্তে শুধু গুঁড়ো দুধ খাওয়ানোর কারণে বেশ কয়েকটি অপুষ্টিজনিত ও রোগাক্রান্ত শিশুর ছবি প্রদর্শন করেন। সাথী ও বাঁথি নামের দুই যমজ বোনকে জন্মের কিছুদিন পর থেকে মায়ের দুধ বন্ধ রেখে গুঁড়ো দুধ খাওয়ানো হয়। চার মাস পর দুই বোনের স্বাস্থ্যের অবস্থা করুণ হয়ে ওঠে। অপুষ্টিজনিত কারণে তারা কঙ্কালসার হয়ে যায়। তিনি আরো বলেন, দক্ষিণ আফ্রিকার বেশির ভাগ নারী-পুরুষ মরণব্যাপি এইডসের জীবাণু বাহক এবং অধিকাংশই এইডস রোগী। তাই সে দেশে শিশুদের মায়ের দুধের বদলে গুঁড়ো দুধ খাওয়ানোর জন্যে সরকারিভাবে ঘোষণা দেয়া হয়। পরবর্তীতে দেখা যায়- অপুষ্টির কারণে ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, টাইফয়েডসহ বিভিন্ন জটিল রোগে আক্রান্ত হয়ে শিশু মৃত্যুর হার সেখানে ব্যাপক হারে বেড়ে গেছে। পরে সরকার বাধ্য হয়ে শিশুদের গুঁড়ো দুধের বদলে মায়ের দুধ খাওয়ানোর নির্দেশ জারি করে। ফলে দক্ষিণ



দৈনিক ইত্তেফাকে প্রকাশিত রিপোর্ট

আফ্রিকায় বর্তমানে শিশু মৃত্যুর হার নেই বললেই চলে এবং শতকরা একজন শিশুও এইডস আক্রান্ত হয় নি। সে দেশের বিশেষজ্ঞরা গবেষণায় প্রমাণ পেয়েছেন, এইডস আক্রান্ত মায়ের দুধও শিশুর জন্যে নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত।

সেমিনারে অধ্যাপক ডা. এম কিউ কে তালুকদার বলেন, শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো পবিত্র কোরআনে ওয়াজিব করে দিয়েছেন স্বয়ং আল্লাহ। শিশুর জন্মের পর দুই বছর পর্যন্ত তার মায়ের নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। মা হেপাটাইটিস-বি ভাইরাসসহ যেকোনো সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত থাকলেও বুকের দুধ শিশুর জন্যে সম্পূর্ণ নিরাপদ এবং তাতে শিশুর সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি থাকে না বলে তিনি জানান। শিশুকে অন্য কোনো দুধ, দুগ্ধজাত খাবার ও বিকল্প শিশু খাদ্য না খাওয়ানোর পরামর্শ দেন তিনি।

—সৌজন্যে : দৈনিক ইত্তেফাক, ২ নভেম্বর '০৮

শিশুমৃত্যুর হার কমাতে মাতৃদুগ্ধ

ড. তোফায়েল মো. আলমগীর আজাদ

বর্তমানে শিশুমৃত্যুর হার ১৩-১৯ শতাংশ কমানো সম্ভব যদি শিশুকে আমরা ছয় মাস পর্যন্ত বুকের দুধ পান করাই এবং তারপর অন্যান্য খাবারের সাথে মাতৃ-দুগ্ধ ২ বছর খাওয়ানো হয়। মাতৃ-দুগ্ধের প্রয়োজনীয়তা শুধু শিশুর জন্যেই নয়। মাতৃ-স্বাস্থ্য, পরিবার-পরিবেশ এবং অর্থনৈতিক দিক থেকেও এটা উপকারী। যে শিশু মায়ের দুধ পায় তার বুদ্ধিবৃত্তি মাতৃ-দুগ্ধ বঞ্চিত শিশুর চেয়ে ৮.৫ পয়েন্ট বেশি।

শিশুর জন্যে প্রকৃতির প্রথম টিকা হলো শালদুগ্ধ। এতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন অ্যান্টিবডি ও ক্যালরি থাকে যা শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে। শিশুকে অতিরিক্ত মোটা হওয়া ও শ্বাসনালীর সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। এতে আছে জীবাণু ধ্বংসকারী স্বেতকণিকা যা শিশুকে অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা করে। এছাড়া আছে বাই ফিডাস ফ্যাক্টর নামক উপাদান যা এমন এক ধরনের ব্যাকটেরিয়াকে শিশুদেহে বাড়তে সাহায্য করে যেটা অন্যান্য ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংস করে দেয় ও ডায়রিয়াসহ নানা রোগ থেকে বাঁচায়। এছাড়া টরিন নামক রাসায়নিক পদার্থ থাকে যা শিশুর ব্রেন টিস্যু

তৈরি ও পরিপক্বতায় সাহায্য করে।

জন্মের পরপরই শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করালে মায়ের রক্তক্ষরণ তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়, গর্ভফুল তাড়াতাড়ি পড়ে যায় এবং জরায়ু দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। শিশুকে বুকের দুধ পান করালে মায়ের সুস্থতা ও শারীরিক পুনর্গঠন ও গড়ন দ্রুত পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে। শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানোর সময় পর্যন্ত গর্ভধারণের কোনো সম্ভাবনা থাকে না। মা তার দুধ শিশুকে পান করানোর মাধ্যমে আত্মতৃপ্তি লাভ করে এবং মা ও শিশুর মধ্যে বন্ধন দৃঢ় হয়। বুকের দুধ খাওয়ালে স্তন ও জরায়ুর ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়।

মাতৃদুগ্ধ পানে শিশুর অসুখ-বিসুখ কম হয় এবং ডাক্তারনির্ভরতা কমে আর্থিক শাস্রয় হয়। কৃত্রিম দুধ তৈরি প্রক্রিয়া ও মিশ্রণের সময় ক্ষতিকর জীবাণু ও তেজস্ক্রিয় পদার্থ দ্বারা পরিবেশ দূষণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আমাদের মনে রাখতে হবে Breastfeeding is the best feeding অর্থাৎ বুকের দুধই শিশুর জন্যে উৎকৃষ্টতম।

ড. তোফায়েল মো. আলমগীর আজাদ, পুষ্টিবিদ, প্রজেক্ট ম্যানেজার, ইন্টিগ্রেটেড নিউট্রিশন প্রজেক্ট, গ্ল্যান বাংলাদেশ।

দেশে মায়ের বুকের দুধ উৎপাদনের সক্ষমতা বছরে ১০৮ কোটি ৪০ লাখ লিটার। মায়েরা ৬৬ কোটি লিটার দুধ তাদের শিশুদের খাওয়াচ্ছেন। শিশুরা প্রতিবছর ৪২ কোটি লিটারের অধিক মাতৃদুগ্ধ হতে বঞ্চিত হচ্ছে যা আর্থিক মূল্যমানে ১,৬৮০ কোটি টাকা। যা কৃষি খাত থেকে মোট আয়ের ২৫-৩০%। বাংলাদেশ প্রতিবছর ৩,২০০ কোটি টাকা মূল্যের গুঁড়োদুধ আমদানী করে।

তথ্য সূত্র : বাংলাদেশ ব্রেস্ট ফিডিং ফাউন্ডেশনের ফোল্ডার

হরলিকসের বিজ্ঞাপন নিয়ে প্রশ্ন

পুষ্টিমান সম্পর্কে অসত্য তথ্য উপস্থাপন করে দেশের গণমাধ্যমগুলোতে হরলিকসের লোভনীয় বিজ্ঞাপন চলছে। যুক্তরাজ্যে এ বিজ্ঞাপন প্রচার নিষিদ্ধ করা হলেও প্রয়োজনীয় আইন না থাকায় এ মুহূর্তে বাংলাদেশে কোনো ব্যবস্থা নেয়া যাচ্ছে না।

'এ ধরনের বিজ্ঞাপন প্রচার না করাই ভালো'—সম্প্রতি খাদ্য ও স্বাস্থ্য উপদেষ্টা এমন পরামর্শ দিলেও দেশের সবচেয়ে বহুল প্রচারিত দৈনিক পত্রিকাগুলোর প্রথম পৃষ্ঠায় এখনো হরলিকসের এসব বিজ্ঞাপন ছাপা হচ্ছে। বিজ্ঞাপনগুলোতে বলা হচ্ছে—'হরলিকস আপনার সন্তানকে করবে আরো লম্বা শক্তিশালী ও তীক্ষ্ণবুদ্ধি সম্পন্ন'। এসব বিজ্ঞাপনের এক পাশে ছোট হরফে লেখা থাকে 'আরো পেশীবহুল, আরো মনোযোগী'।

হরলিকসের এসব দাবি 'অপ্রমাণিত ও অসত্য'—এ অভিযোগে যুক্তরাজ্যের নিয়ন্ত্রক সংস্থা এডভার্টাইজিং স্ট্যান্ডার্ড এজেন্সি (এএসএ) সম্প্রতি সে দেশে এ বিজ্ঞাপন প্রচার নিষিদ্ধ করে। একই অভিযোগে নিষিদ্ধ করা হয় ম্যাগী নুডুলসের একটি বাংলা বিজ্ঞাপনও। সে বিজ্ঞাপনে দাবি করা হয়, এ নুডুলস শিশুর পেশীকে করে দৃঢ় ও হাড়কে করে মজবুত। বাংলাদেশের জন্যে তৈরি এ দুটি বিজ্ঞাপন স্যাটেলাইট চ্যানেল নেপালী টিভির মাধ্যমে প্রচার হচ্ছিলো। হরলিকসের উৎপাদক প্রতিষ্ঠান গ্ল্যাক্সোস্মিথক্লাইন ও ম্যাগীর উৎপাদক নেসলে সে সময় যুক্তরাজ্য সরকারকে জানায়, এসব বিজ্ঞাপন বাংলাদেশের জন্যে তৈরি করা হয়েছে, যুক্তরাজ্যের জন্যে নয়। তাদের বক্তব্যে স্পষ্ট যে, বাংলাদেশের বিজ্ঞাপন নীতিমালায় দুর্বলতার সুযোগেই প্রতিষ্ঠানগুলো এ ধরনের বিজ্ঞাপন প্রচার করছে।

সৌজন্যে : দৈনিক ইত্তেফাক, ১ নভেম্বর '০৮

মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালিতে গুরুজী

নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত দুগ্ধজাত মিষ্টি বর্জনের আহ্বান

সম্প্রতি গুঁড়ো দুধে মেলামাইনের অস্তিত্ব ধরা পড়েছে। অভিযোগ আছে, তরল দুধে মেশানো হয় ফরমালিন। শরীরের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর এসব রাসায়নিক পদার্থের বিষয়ে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত দুগ্ধজাত খাদ্য—যেমন মিষ্টি ইত্যাদি বর্জন করা উচিত। কেননা, কোরআন শরীফে সবক্ষেত্রে ভালোকে গ্রহণ ও খারাপকে বর্জন করার শিক্ষা দেয়া হয়েছে। গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ২২ অক্টোবর মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালিতে একথা বলেন।

তিনি বলেন, গুঁড়োদুধ খেয়ে আমাদের দেশেও শিশুমৃত্যু ঘটে থাকতে পারে এবং এ সন্দেহ অমূলক নয়। কিন্তু আমরা অধিকাংশ ঘটনাই জানি না। তবে সম্প্রতি একটি ঘটনা আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট নাজমুন লায়লার নাতী চীন থেকে আমদানিকৃত গুঁড়ো দুধ

খাওয়ার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মারা যায়। এ দুঃখজনক ঘটনার উল্লেখ করে গুরুজী আহ্বান জানান, যেন শিশুর এক বছর বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের বুকের দুধই খাওয়ানো হয়। গুরুজী প্রার্থনার ওপর গুরুত্বারোপ করে বলেন, প্রার্থনার মাধ্যমে মানুষের সীমাবদ্ধ শক্তি মহাশক্তির সাথে যুক্ত হয়। আর যখন কোনো চাওয়া মহাশক্তির সাথে সংযুক্ত হয় তখন তা পাওয়ায় পরিণত হয়। কারণ, প্রার্থনা কবুল করা শুধু তাঁর দয়াই নয় অঙ্গীকারও।

তিনি বলেন, কোয়ান্টায়ন হলো এমন এক স্তরে অবস্থান করা যেখানে স্রষ্টা ও নিজেই ছাড়া আর কিছুই অনুভব করা যায় না। এ স্তর সবসময় হয় না। কিন্তু কখন হবে কেউ বলতে পারে না। তাই তন্মুগ্ধ হওয়া না হয়ে, কোনোক্রমে ভাবের আদান-প্রদান না করে এ স্তরকে পাওয়ার জন্যে ক্রমাগত কোয়ান্টায়ন করা হয়।

রাজশাহীতে ২৮০ ও সিলেটে ২৮১ তম কোর্স

নিরাময় ও প্রশান্তি নিয়ে ফিরলেন অংশগ্রহণকারীরা

বিস্ময়কর রোগমুক্তির সাফল্য আর অসাধারণ ভালো লাগার প্লাবনে ভেসে গেলেন রাজশাহী ও সিলেটে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৮০ ও ২৮১ তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারীরা। পেলেন আত্ম-

হাসপাতালের ওয়ার্ড মাস্টার শামীম, ব্যবসায়ী রোমান, গৃহিণী সালমা বেগম, রেবেকা সুলতানা, সাজিয়া বেগমসহ অনেকে।

দারুণ আপুত মেট্রোপলিটন ল কলেজের উপাধ্যক্ষ অ্যাডভোকেট শহীদুল ইসলাম নিজের লেখা বই উপহার দেন গুরুজীকে। কবি ও প্রকাশক ইমলাক খান ও শাবিপ্রবির ছাত্র মুনতাসীর মামুনের উপলব্ধি-কোর্সের মাধ্যমে জীবনে চলার সঠিক দিক-নির্দেশনা পেয়েছেন তারা। পেয়েছেন আত্মবিশ্বাস ও সাহস। দূর করতে পেরেছেন হীনমন্যতাবোধ।

ইমরান আহমেদ মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ মো. এনামুল হক সরদারের কাছে মনে হয়েছে এ কোর্সের মাধ্যমে তিনি প্রশান্তির চাবি হাতে পেয়েছেন।

এম সি কলেজের ছাত্রী রিপামনি দেবী মনে করেন এ কোর্স তার জীবন ও ক্যারিয়ার গড়তে সাহায্য করবে।

ব্যবসায়ী রুয়েদ মানসিকভাবে অত্যন্ত উজ্জীবিত। সুনামগঞ্জের রেজাউল হকের মনে হয়েছে কোর্সটা আরও আগে করা দরকার ছিলো। আত্মবিশ্বাস বেড়েছে নেত্রকোণার কাজলের। নার্সসেন্স কাটছে তব্বীর। রাগ কমেছে ব্যবসায়ী আতিক ও আহমাদের। ছাত্র মঞ্জুর এ খোদা জনির বেড়েছে মনোযোগ।



২৮১ তম কোর্সে সিলেটে অংশগ্রহণকারী শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের কয়েকজন

আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে মা-জী

শৈশবে প্রয়োজন সুন্দর পারিবারিক পরিবেশ



ছোটবেলার অনুভূতিগুলো মানুষ জীবনের শেষ অবধি বয়ে বেড়ায়। শিশু তার পাঁচ বছর বয়সের মধ্যেই সবকিছু গ্রহণ করে নেয়। তাই শৈশবে প্রয়োজন সুন্দর পারিবারিক পরিবেশ। আর

এজন্যে প্রথমেই দরকার বাবা-মায়ের সৌহার্দ্য।

মা-জী নাহার আল বোখারী গত ৩০ অক্টোবর মাসিক আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে একথা বলেন। কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে প্রতি মাসের শেষ বৃহস্পতিবার দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত হয় এ কার্যক্রম। এতে মা-জী আলোচনার পাশাপাশি বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন এবং মেডিটেশন করান।

তিনি বলেন, বর্তমানে মানুষের মধ্যে অস্থিরতা ও মানসিক সমস্যা বেড়েই চলেছে। এর প্রধান কারণ হচ্ছে পারিবারিক সমস্যা। তিনি বলেন, বয়সের ধাপে ধাপে পরিবর্তনের ভিত্তিতে সন্তানদের সাথে আচরণ করা উচিত। পঞ্চম শ্রেণী পড়ুয়া ছেলে-মেয়ের সাথে যে আচরণ করা যায়, তা কলেজ পড়ুয়া সন্তানের সাথে করা যায় না। বিশেষত বয়ঃসন্ধিকালে হরমোনগত পরিবর্তনের কারণে সন্তান বিষণ্ণতায় ভোগাসহ নানা ধরনের আচরণ করতে পারে। এ সময় বাবা-মাকে বিষয়টি ভালভাবে বুঝতে হবে এবং সন্তানের সাথে সে অনুযায়ী আচরণ করতে হবে।

মা-জী বলেন, সন্তানদের খোঁজ-খবর নিয়মিত রাখতে হবে। কিন্তু তার ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে লঙ্ঘন করা অনুচিত। তিনি বলেন, শিক্ষিত নারীর ঘরে বসে থাকা উচিত না, তবে অবশ্যই পরিবারের প্রতি কর্তব্যকে প্রধান হিসেবে দেখতে হবে।

আমার সঙ্গী মাটির ব্যাংক

অ্যাডভোকেট তাসলিমা চৌধুরী

মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করে আমি অনেক সাফল্য পেয়েছি। এজন্যে আমার গাড়িতে সব সময়ই মাটির ব্যাংক থাকে। গত ২৪ জুন ছিলো ভিকারুননিসার এইচ.এস.সি-র ছাত্রী আমার কন্যা তাহরিন তাসলিম



জ্যোতির্ময়-এর জন্মদিন। সেদিন তার ক্লাসের বন্ধুদের ফোনে ডেকে আনি শান্তিনগর ইস্টার্ন প্লাস মার্কেটের সামনে। ২৫ জন ছাত্রী, ২৫ জন মা-মোট ৫০ জন। সেদিন ছিলো মঙ্গলবার। পাশেই ফাউন্ডেশনের প্রশান্তি হলে আলোকায়নের একটি সেশন শুরু হবে কিছুক্ষণ পর। সবাইকে নিয়ে গেলাম সেখানে। আলোকায়ন শেষে কাছে একটি রেস্টুরেন্টে সবাই খেলাম। ফাউন্ডেশন থেকে আগেই মাটির ব্যাংক নিয়ে গাড়িতে রেখেছিলাম। যাওয়ার সময় সবাইকে মাটির ব্যাংক দিলাম। সবাই খুব খুশি। তার আগের সপ্তাহে দাওয়াত পেলাম বড় বোনের বাসায়। সেখানে গিয়ে অতিথিদের মধ্যে ব্যাংক বিতরণ করলাম। যেখানে যাই সবাইকে মাটির ব্যাংক দেয়ার চেষ্টা করি। ব্যাংক বিতরণ করছি নিজের ও অন্যের কল্যাণের জন্যে।

[অ্যাডভোকেট তাসলিমা চৌধুরী, ২৪৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সীমাবদ্ধতা ও অক্ষমতা জয় করলেন অংশগ্রহণকারীরা

বিশ্বাসই হলো অশান্তি থেকে প্রশান্তিতে, ব্যর্থতা থেকে সাফল্যে এবং রোগ থেকে সুস্থতায় উত্তরণের মূলমন্ত্র। ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৭৯ ও ২৮২তম ব্যাচে ছিলো এই বিশ্বাসেরই অনুরণন। বিশ্বাসকে কাজে লাগিয়ে মেডিটেশনের মাধ্যমে মানসিক ও শারীরিক অক্ষমতাকে জয় করা যায়। পাওয়া যায় জীবনকে গুছিয়ে নেয়ার দিক-নির্দেশনা। গত ২৪ থেকে ২৭ অক্টোবর এবং ১৪ থেকে ১৭ নভেম্বর কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে এ দুটি কোর্স অনুষ্ঠিত হয়।

চার্টার্ড অ্যাকাউন্ট্যান্টস ছাত্র মাহমুদ শফিকুল বারী অমিত ছোটবেলায় ভুল টিকা নেয়ার কারণে পোলিওতে আক্রান্ত হন। দুটো লাঠিতে ভর দিয়ে হাঁটতে হয় তাকে। কোর্সে এসে মনোবল এতোটা বেড়েছে যে, তিনি দুটি চলৎশক্তিহীন পা নিয়ে মাত্র একটা লাঠি ব্যবহার করেই প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে প্রাণবন্ত অমিত চলাফেরা করেছেন। রাস্তা দিয়ে হেঁটে এসেছেন।



ক্রাচ ছাড়াই হাঁটতে পারছেন আব্দুর রশিদ

যেত সে ব্যাথা নিজের অজান্তেই চলে গেছে।

আড়াই বছর ধরে আর্থ্রাইটিস সমস্যায় ভুগছেন ব্যবসায়ী যুবক রাফি। একটা লাঠি ব্যবহার করতে হয় হাঁটতে-চলতে। তাকেও দেখা গেল কোর্সের সময় বিরতিতে লাঠি ছাড়াই বেশ হাঁটছেন।



ডা. সেলিনা ফেরদৌস

পা প্রচণ্ড ঝাঁকি খায়। কখনো এক পা বা কখনো দুটোই। আর এজন্যে ঘুমতে পারেন না তিনি। গত

৪ বছর ধরে নিউরোলজিস্ট, সাইকোলজিস্ট- নানা ধরনের নামী দামী চিকিৎসককে দেখিয়েছেন। কিন্তু কোনো পরিবর্তন হয় নি। কোর্সের সময় তিনি ঘুমতে পেরেছেন কোনো সমস্যা ছাড়াই।



রাগ নিয়ন্ত্রণ করেছেন সীমান্ত খোকন

অল্পেই রেগে যাওয়ার কারণে ক্যারিয়ারে কাক্ষিত সাফল্য পান নি সাংবাদিক সীমান্ত খোকন। রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখে অনেক প্রশান্ত এখন তিনি। স্ত্রীসহ কোর্স করায় বেড়েছে পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও দায়িত্ববোধ। কোর্স থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন প্যাকেটজাত কৃত্রিম খাবার বর্জন করার। পারিবারিক মেডিটেশনে উপলব্ধি করেছেন বছর দশেক আগে চিরবিদায় নেয়া মায়ের স্পর্শ।

রেগে যাওয়ার সমস্যা উজ্জ্বল হোসেনেরও ছিলো। কোর্সের ১ম দিনই কমে গেছে তার রাগ।

অন্যের সাহায্য ছাড়া চলাফেরা করতে পারতেন না স্কুল শিক্ষিকা খন্দকার হাসিনা বেগম। কিন্তু কোর্সের পরদিন একা চলাফেরা করেছেন স্বচ্ছন্দে। স্কুলের সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামা পর্যন্ত করেছেন।

হাঁচির সমস্যা ছিলো সাংবাদিক মহিউদ্দিন ফারুকের। আশঙ্কা ছিলো এসি রুমে বসে থাকার ফলে বার বার হাঁচি আসার। কিন্তু ২য় দিন থেকে খুব অবলীলায় হাঁচির অনাকাক্ষিত সঙ্গ ত্যাগ করতে পেরেছেন তিনি।

ঘুমের ভেতর মারা গিয়েছিলো তার ১ মাস বয়সী মেয়েটি, সেই থেকে ঘুমতে পারেন না ফাহিমদা আনোয়ার মুন্নি। কোর্সে এসে ঘুমতে পারছেন রাতে। খুঁজে পেয়েছেন মানসিক প্রশান্তি।

এক বছর ধরে বয়ে বেড়ানো মাইগ্রেনের ব্যথা দূর করতে পেরেছেন জাকিয়া। কোমর ও হাঁটুর দীর্ঘদিনের ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়েছেন গৃহিণী বীণা গোমেজ।

চঞ্চলতা কমে গেছে নরসিংদী থেকে আসা ব্যবসায়ী সোহরাব হোসেনের। মানসিক প্রশান্তি পেয়েছেন খন্দকার ফজলে রাব্বি। আর ব্যবসায়ী আব্দুল্লাহ মুক্ত হয়েছেন দীর্ঘদিনের মানসিক অবসাদ ও বিষণ্ণতা থেকে।



২০ বছর পর রুকু সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন মেহেরনুন্না

দীর্ঘ ২০ বছর পর গৃহিণী মেহেরনুন্না ঠিকমতো রুকু-সিজদা করে নামাজ পড়তে পেরেছেন। শিউলী খানমের বছর ছয়েক ধরে চলা হাঁচি ও ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা ভালো হয়ে গেছে।

আট বছর ধরে বাত-ব্যথায় আক্রান্ত ফৌজিয়া সুলতানা অবলীলায় হাঁটা-চলা শুরু করেছেন।

হিলিং-এ নাম দিয়ে এবং কোয়ান্টা ভঙ্গি করে ইন্টারভিউ দিয়ে কাক্ষিত বেতনে চাকরি



৮ বছরের বাত ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়েছেন ফৌজিয়া সুলতানা

পেয়েছেন তানজিলা আহমেদ, কোর্স চলার এ চারদিনের মধ্যেই। অনেক অর্থ উপার্জন এবং তা দিয়ে বৃদ্ধাশ্রম করার স্বপ্ন বাস্তবে পরিণত হবে বলে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেছেন শাহীন শাহ।



অধ্যক্ষ আমীর হোসেনের উপলব্ধি, আগে যদি কোর্সটি করা হতো

বাড়-বৃষ্টির ভেতর দিয়ে প্রতিদিন সোনারগাঁ থেকে এসেছেন সেখানকার কাজী ফজলুল হক মহিলা বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের অধ্যক্ষ আমীর হোসেন সরকার। এ ক-দিন কোনো সমস্যা হয় নি তার, ইনহেলারের সাহায্য নিতে হয় নি। তার উপলব্ধি এমন- যদি আরো আগে কোর্সটি করতে পারতাম তাহলে আরো ভালোভাবে জীবনটাকে গোছাতে পারতাম। একটি বেসরকারি সংস্থার কর্মকর্তা তোফায়েল মোহাম্মদ আলমগীর আজাদের উপলব্ধি- জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ ৪ দিন কাটিয়ে গেলাম।

১০ বছরের শ্বাসকষ্ট থেকে নিরাময় লাভ করেছেন এমবিএ-র ছাত্রী শামসুন্নাহার। পানি সম্পদ মন্ত্রণালয়ের প্রাক্তন প্রধান কৃষিতত্ত্ববিদ মঈনুদ্দিন আহমেদ স্ট্রোকের পর প্রথমবারের মতো রুকু-সিজদা দিয়ে ঠিকমতো নামাজ পড়লেন কোর্সের ভেতরই। ২/৩ বছর পর পর ২/৩ মাসের জন্যে মাইগ্রেনের অসহ্য যন্ত্রণায় ভুগতেন ব্যবসায়ী ইব্রান। সে ব্যথা চলে যাচ্ছে বলে আশাবাদী হয়ে উঠেছেন তিনি। হামদর্দ ল্যাবরেটরিজ-এর পরিচালক কাজী মানসুর-উল-হক কোমর ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়েছেন কোর্সের প্রথমদিনেই। মোতাহের হোসেন ডায়াবেটিকের সমস্যা থেকে মুক্তি পাচ্ছেন।



কোর্সে আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছেন ফারহানা শারমীন

আত্মশক্তিকে উপলব্ধি করে আরো বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছেন ফারহানা শারমীন। নার্সাসেন্স কাটিয়ে দারুণভাবে উজ্জীবিত হয়ে উঠেছেন চট্রগ্রামের ছাত্র নয়ন। অনেক পথ ঘুরে এখানে এসে আলোর সন্ধান পেয়েছেন দিনাজপুর হাজী দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপক হাসানুজ্জামান। ব্যক্তি জীবন, পারিবারিক জীবন, ইহকাল-পরকাল সব ক্ষেত্রে উন্নতির জন্যে অপরিহার্য এ কোর্স- এমন অভিমত ইউসুসি গ্রুপের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান ড. এম এ হালিম পাটোয়ারীর। তার মতে এটি জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স।

প্রতিবেদক : মারুফ ইবনে মাহবুব

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আপনার নামের সাথে যে মহাজাতক শব্দটি আছে— এটা কি ইসলামসম্মত? ইসলামে জাতক, জাতিস্মর ইত্যাদিতে বিশ্বাস তো কুফরি?

উত্তর : কুফরি সম্পর্কে আমাদের অধিকাংশের ধারণা অস্পষ্ট। জাতক শব্দের অর্থ যে জন্মগ্রহণ করেছে। সে হিসেবে প্রতিটি মানুষ হলো জাতক। আর মহাজাতক মানে মহান যে জাতক। আসলে এটা একটা ছদ্মনাম। যেমন বনফুল বা শংকর। কিছুদিন আগে আমাদের দেশের একজন বিশিষ্ট সাংবাদিক ইন্তেকাল করেছেন— সমুদ্র গুপ্ত। এটি ছিলো তার ছদ্মনাম। তার আসল নাম হলো আবদুল মান্নান। সমুদ্র মানে সাগর আর গুপ্ত মানে হচ্ছে গোপন। অর্থাৎ গোপন সমুদ্র। এটা কি কুফরি? যেমন কাজী আনোয়ার হোসেনের লেখক নাম হচ্ছে বিদ্যুৎ মিত্র। এটা কি কুফরি? সে রকম মহাজাতকও একটি ছদ্মনাম বা লেখক নাম। এটা ইসলামসম্মত না হওয়ার কোনো কারণ নেই।

প্রশ্ন : কোর্স করার সময় শুনেছি হতাশ ও না-শোকর মানুষদের থেকে দূরে থাকতে হয়। কিন্তু যার বাবা স্বয়ং এমন একজন, তার ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : তার করণীয় হলো নিজের শুকরিয়াটা আরো বাড়িয়ে দেয়া। কারণ বাবা নিজে না-শোকর হলেও শোকরগোজার সন্তানকে তিনি পছন্দ করেন। বাবার সামনে সবসময় শোকরভাব প্রকাশ করতে হবে। তিনি যা দেবেন, তাতেই শোকর আলহামদুলিল্লাহ বা থ্যাংকস বাবা বলতে হবে। এক পর্যায়ে বাবা হয়তো জিজ্ঞেসও করবেন যে, তোমার আর কিছু চাওয়ার নেই? তখন বলবেন, তোমার কাছে কী চাইবো? না চাইতে তো তুমি সব দাও। শোকর আলহামদুলিল্লাহ। দেখবেন বাবা আরো বেশি বেশি দিচ্ছেন। আর আপনার বাবার ওপর কখনো রাগ করবেন না। ক্ষুব্ধ হবেন না। অর্থাৎ আপনার আচরণ যাতে এমন হয় যে, বাবা নিজেই লজ্জিত হয়ে ভাবেন যে, আরো! আমার ছেলে অল্পেই এত শুকরিয়া আদায় করছে। তিনি খেয়াল করতে থাকবেন, অন্যান্য ছেলে-মেয়েদের সাথে তুলনা করবেন। এক পর্যায়ে বিস্মিত হয়ে তিনি অনুসন্ধান করতে চাইবেন যে, আমার ছেলে এত ভালো হলো কীভাবে? কারণ আমাদের ফাউন্ডেশনে অধিকাংশ ক্ষেত্রে ছেলেমেয়েরা আগে কোর্স করে। পরে তাদের দেখে উদ্বুদ্ধ হয়ে তাদের বাবা-মায়েরা আসেন। আমাদের এই ভালো ছেলে-মেয়েদের বাবা-মায়েরা অত্যন্ত ভাগ্যবান। কারণ এখন যেখানে সবসময় বাবা-মায়েরা শংকিত থাকেন যে, ছেলে কখন অসৎ সঙ্গে জড়ালো, ড্রাগ অ্যাভিস্টেড হয়ে পড়লো, তখন ফাউন্ডেশনে যে তরুণ-তরুণীরা যুক্ত হয়েছে, আত্ম-উন্নয়ন এবং সৃষ্টির সেবায় নিজেদের সম্পৃক্ত করছে, তাদের নিয়ে বাবা-মায়েরদের গর্ববোধ করা উচিত। তাই আপনি আপনার মধ্যে পরিবর্তন আনুন। দেখবেন আপনার বাবা-মাকে শুধু শোকর গোজার নন, এমনকি কোর্সের ব্যাপারেও তাদের উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন।

প্রশ্ন : ধ্যানের শুরুতে আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করতে চাই। কী করণীয়? আমি ২৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।

উত্তর : নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। কোর্স রিপোর্ট এবং কোয়ান্টায়ন করবেন। প্রতি শুক্র ও শনিবার কেন্দ্র এবং সেন্টারগুলোতে কোয়ান্টায়ন হয়। এ কোয়ান্টায়ন যখন আপনি করবেন, পার্থক্যটা নিজেই বুঝতে পারবেন। আপনি আগ্রহ এবং আনন্দও পাবেন। আর এখানে আপনি দেখবেন খুব বিরল দৃশ্য। দেখবেন ১৫/২০ জন মহিলা বসে আছে কিন্তু কেউ কারো সাথে কথা বলছে না। আসলে এতজন

মহিলা একসাথে বসে আছে কিন্তু কেউ কারো সাথে কথা বলছে না— এটা যে কতটা বিরল দৃশ্য তা নিয়ে প্রাচীন একটি গল্প আছে। একবার চীনের রাজা এক প্রতিযোগিতার আয়োজন করলেন। যে সবচেয়ে অবাস্তব গল্প বলতে পারবে সে-ই বিজয়ী হবে। অনেকেই অনেক গল্প বলছে। কিন্তু রাজা খানিকটা শুনেই নাকচ করে দিচ্ছেন। অনেক পরে এলেন খুবই বুদ্ধ একজন গল্পকার। তিনি তার গল্প শুরু করলেন, মহারাজা একবার আমার খুব মন খারাপ ছিলো। গিয়ে বসলাম পার্কের বেঞ্চিতে। বসে আছি। হঠাৎ তাকিয়ে দেখি পাশের বেঞ্চিতে বসে আছেন দুজন নারী। কিছুক্ষণ পর খেয়াল করলাম কেউ কারো সাথে কথা বলছে না। ভাবলাম এতক্ষণ বোধহয় কথা বলছিলো। এখন বোধহয় বিরতি দিয়েছেন। কিন্তু অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম অনেকক্ষণ পরও কেউ কারো সাথে কথা বলছে না। এমনকি দুপুর গড়িয়ে বিকেল হলো, তারপরও কথা বলছে না। একসময় দুজন উঠে দুদিকে চলে গেল। গল্প বলা শেষ না হতেই মহারাজা চিৎকার করে দাঁড়িয়ে গেলেন এবং বললেন, অবিশ্বাস্য! অবিশ্বাস্য! এ কিছুতেই হতে পারে না যে, দুজন মহিলা সারাদিন পাশাপাশি বসে থাকবে, অথচ কেউ কারো সাথে কথা বলবে না। কিন্তু আমাদের এখানে এর চেয়েও বিরল দৃশ্য দেখা যাবে যে, ১৫/২০ জন মহিলা বসে আছেন, কিন্তু কেউ কারো সাথে কথা বলছে না। কারণ, তারা কোয়ান্টায়নে আছেন।

৬৬

আলস্য হচ্ছে জীবনে অগ্রগতির পথে একটি প্রধান বাধা। এক নম্বর শত্রু হচ্ছে রাগ; আর আলস্যকে শত্রু না বলে চোরাবালি বলা ভালো। কারণ আলস্যকে দেখা যায় না। কিন্তু একবার যদি আপনি ডোবেন— ক্রমশ নিচে নামতে থাকবেন। অলস মানুষ কখনো বড় কাজ করতে পারে না।

৭৭

কোয়ান্টায়নে অবশ্য প্রথম প্রথম খুব খারাপ লাগবে। মনে হবে যে এত কথা ভেতরে কিলবিল করছে, চেপে রাখা মুশকিল। প্রথম দু'দিন এভাবে যাবে। তৃতীয় দিন থেকে আপনি আসল আনন্দ পেতে শুরু করবেন। ভালো লাগতে শুরু করবে। প্রথম দিকে যা মনে হয়েছিলো কথার বুদ্ধবুদ্ধ, অস্থিরতা, তৃতীয় দিন থেকে তা শান্ত হতে থাকবে। চতুর্থ দিন শান্ত মন যেন আত্মার সাথে মিলিত হবে, আর ৫ম দিন আপনি অনুভব করবেন প্রকৃত আনন্দ। যারা প্রজ্ঞার পথে এগুতে চান তাদের জন্যে কোয়ান্টায়ন গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : নিয়মিত মেডিটেশন করছি। কিন্তু অনেক সময় মনছবি সফল না হওয়ায় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলছি। সমাধান কী?

উত্তর : নিয়মিত মেডিটেশন সঠিক প্রক্রিয়ায় করছেন কিনা সেটা আপনাকে খেয়াল করতে হবে। মেডিটেশনের প্রথম ধাপ হলো শিথিলায়ন। প্রজ্ঞায়নেরও প্রথম ধাপ এটা। আপনি হয়তো মেডিটেশন করছেন, মনের বাড়িতে যাচ্ছেন, কল্পনা করছেন, সবই করছেন। কিন্তু আপনি হয়তো যথাযথভাবে শিথিলই হতে পারেন নি। যদি শিথিল না হতে পারেন আপনার মনের আয়না স্বচ্ছ হবে না।

প্রশ্ন : আমি দু-মাস মনের বাড়ি স্পষ্ট দেখতাম। এখন খুব বাপসা দেখি।

উত্তর : আসলে অস্থিরতাটা বেড়ে গেছে। যখনই এরকম হবে ৪০ দিন শিথিল প্রক্রিয়ায় শিথিলায়ন করবেন। যখনই মনে হবে যে, মেডিটেটিভ লেভেল আগের মতো হচ্ছে না, কেমন যেন অস্থির লাগছে। অথবা মেডিটেশনে বসছেন— আগে স্পষ্ট হতো, এখন বাপসা হয়ে যাচ্ছে— তখন ৪০ দিন আবার শিথিলায়ন। আবার লেভেলটা চমৎকার হয়ে যাবে। এছাড়া কোয়ান্টায়ন ও কোর্স কোয়ান্টায়ন আছে। যাদেরই সুযোগ আছে তাদের কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নেয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমি মোটামুটি নিয়মিত মেডিটেশন করছি। অলসতা আগের তুলনায় অনেকটা ত্যাগ করতে পেরেছি। কীভাবে আরো তৎপর হতে পারবো?

উত্তর : আলস্য হচ্ছে শয়তানের সবচেয়ে বড় অস্ত্র। সুফীদের এক গল্পে দেখা যায়, খুব সং একজন লোক অলস হওয়ার কারণে তার স্বর্গে যাওয়া পিছিয়ে গেল ৫০০ বছর। সবসময়ই মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিতে হবে এবং সবসময় মনছবি দেখতে হবে যে, আমি একটি কাজ খুব স্মার্টলি, খুব দ্রুত, খুব সুন্দরভাবে, সময় অনুসারে করছি। এ মনছবি সবসময় দেখতে হবে। সবচেয়ে ভালো হচ্ছে প্রতিদিন সকালের মেডিটেশনে সারাদিনের কী কী কাজ আপনি করবেন, কীভাবে করবেন, কতটা সময় নিয়ে করবেন তা ভিজুয়ালাইজ করুন, মনছবি তৈরি করুন। দেখবেন কাজের গতি বেড়ে গেছে। ভেতর থেকে একটা তাড়না আসবে। কারণ ব্রেনে প্রোগ্রাম ফিল্ড করে দিলে ব্রেন কাজ করে। যেমন সকাল বেলায় কোর্সে আসতে হবে আমাদের এক অর্গানাইজারের। সে চারটার সময় ঘুম থেকে উঠে গেছে। কেন? প্রোগ্রামটা তার ব্রেনে দেয়া আছে। সাধারণত সে এ-সময় ওঠে না। কিন্তু ঐ যে ব্রেনে প্রোগ্রাম দেয়া আছে। যখন ভেতরে প্রোগ্রাম দিয়ে রাখা হয় তখন একটা তাড়না কাজ করে। অতএব ব্রেনে প্রোগ্রাম দিয়ে রাখতে হবে যে, আজ আমি এ কাজটি করবো এবং সময়ের মধ্যে করবো। এটা হলো ফার্স্ট রাউন্ড। রাতে আবার মেডিটেশনে গিয়ে দেখতে হবে যে, কাজটা আমি সঠিক সময়ের মধ্যে কি করেছিলাম? যদি করে থাকেন নিজেই ধন্যবাদ দিন। কল্পনায় মনের বাড়িতে আম জাম ফল-মূল যা কিছু আছে খান। অর্থাৎ— মন তুই আমার কাজটা ঠিকমতো করে দিয়েছিস, এজন্যে ঐ পুরস্কার। আর যদি দেখা যায় যে, কাজ হয় নি বা ছোটখাটো অল্প কিছু হয়েছে। আচ্ছা ঠিক আছে আজকে মাফ করে দিলাম। কালকে করিস ঠিকমতো। তা না হলে নিজেই শাস্তির ব্যবস্থা। উত্তম শাস্তি হচ্ছে মাটির ব্যাংকে দান।

আসলে এই আলস্য হচ্ছে জীবনে অগ্রগতির পথে একটি প্রধান বাধা। এক নম্বর শত্রু হচ্ছে রাগ; আর আলস্যকে শত্রু না বলে চোরাবালি বলা ভালো। কারণ আলস্যকে দেখা যায় না। কিন্তু একবার যদি আপনি ডোবেন— ক্রমশ নিচে নামতে থাকবেন। অলস মানুষ কখনো বড় কাজ করতে পারে না।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

খুলনা শাখা

শিক্ষার্থী কোর্সে সাফল্যের অনুরণন

শিক্ষার্থী ছাড়াও উল্লেখযোগ্য সংখ্যক অভিভাবক, শিক্ষক ও বয়োজ্যেষ্ঠ কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে নিয়ে ২৯ তম কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স অনুষ্ঠিত হলো খুলনায়। গত ৩১ অক্টোবর থেকে ২ নভেম্বর পর্যন্ত খুলনার জিয়া সেমিনার হলে এ কোর্স পরিচালনা করেন রাবিয়া নাজরীন।

শিক্ষার্থীদের মধ্যে অধিকাংশই ছিলেন মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার্থী। এছাড়াও ছিলেন উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে ভর্তিচ্ছু শিক্ষার্থীরা। আর খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়, খুলনা প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়সহ অন্যান্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা এতে অংশ নিয়েছেন।

ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার লক্ষ্যে অংশ নেয়া কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা কোর্স শেষে ফিরে যান সাফল্যের অনুরণন নিয়ে, জীবনে প্রথম হওয়ার আত্মপ্রত্যয় নিয়ে। খুলনায় এটি ছিলো শিক্ষার্থী কোর্সের প্রথম আয়োজন।

সুনামগঞ্জ সেল



সুনামগঞ্জে ৭টি পরিচিতি সভা

গত ২৩ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে সুনামগঞ্জ সেলের মেডিটেশন হলে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনা করেন অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ। এতে ৮৫ জন উপস্থিত ছিলেন।

২৫ অক্টোবর চাইল্ড কেয়ার একাডেমি ষোলঘর, সুনামগঞ্জ, সুনামগঞ্জ সরকারি মহিলা কলেজে এবং সুনামগঞ্জ পৌর অডিটোরিয়ামে ৩টি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন। ৩টি পরিচিতি সভায় উপস্থিত ছিলেন যথাক্রমে ৮৯ জন, ২৩০ জন, ৩১০ জন।

২৬ অক্টোবর সৃজন বিদ্যাপীঠ, হাছন নগর, সুনামগঞ্জ, ও মুমিনুল মউজদ্দিন আদর্শ শিশু শিক্ষা নিকেতনে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন। উপস্থিত ছিলেন যথাক্রমে ৭৫ জন ও ৬৫ জন।

ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটিতে পরিচিতি সভা



বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয় ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটিতে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড পরিচিতি সভা। বিশ্ববিদ্যালয়ের নিজস্ব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ সভায় উপস্থিত শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে শোনে। অনুষ্ঠান শেষে বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য অধ্যাপক আমিনুল ইসলাম এবং উপদেষ্টা প্রফেসর এম. শাহজাহান মিনা উচ্ছ্বসিত বক্তব্য রাখেন। উপদেষ্টা নিজে কোর্স করার এবং কোর্স করতে শিক্ষার্থীদের উদ্বুদ্ধ করার আগ্রহ ব্যক্ত করেন। শিক্ষার্থীদের মাঝেও ছিলো দারুণ আগ্রহ। বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক মাসুদ ইবনে রহমানের উদ্যোগে গত ১৫ নভেম্বর আয়োজিত এ সভায় আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

চট্টগ্রামে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম পরিদর্শনে মা-জী



চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে গত ১৩ নভেম্বর মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম পরিদর্শন করেন মা-জী নাহার আল বোখারী। তিনি এ কার্যক্রমের চিকিৎসা চেক-আপে আওতাভুক্ত মায়াদের স্বাস্থ্যের খোঁজ-খবর নেন।

চট্টগ্রাম ও যশোরে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

গত ৭ ও ৮ নভেম্বর যশোর শাখা অফিসে ডা. মনিরুজ্জামানের পরিচালনায় কম্প্যাক্ট কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের ৫ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়। কোর্সে মোট ৪৭ জন অংশ নেন। ডা. মনিরুজ্জামান ছাড়াও এ কোর্সে আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন অর্গানাইজার সাদিয়া পারভীন ও আহমেদ শরীফ।

এর আগে চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ইউএসটিসি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের ৪র্থ ব্যাচের ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়। এতে ৪১০ জন গ্রাজুয়েট অংশ নেন।

বিসিএস কর্মকর্তাদের জন্যে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট প্রশিক্ষণ

গত ১৩ নভেম্বর শাহবাগ বিসিএস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ট্রেনিং একাডেমিতে ২৫তম বিসিএস প্রশিক্ষণার্থীদের জন্যে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট বিষয়ক দেড় ঘণ্টাব্যাপী এক আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। প্রশিক্ষণার্থীদের স্ট্রেস এড়িয়ে চলার প্রয়োজনীয় দিক এবং এক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা ও টিপস নিয়ে আলোচনা করেন অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন। আলোচনার পাশাপাশি একটি মেডিটেশনও করানো হয়। এতে ৭৩ জন বিসিএস কর্মকর্তা অংশ নেন।

ইমপিরিয়াল কলেজে পরিচিতি সভা এবং অজেয় ১৯

২০০৮ সালে কলেজে নতুন ভর্তি হওয়া ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে কোয়ান্টামের পরিচয় তুলে ধরা এবং রক্তদানের গুরুত্ব জানানোর উদ্দেশ্যে ইমপিরিয়াল কলেজের উদ্যোগে গত ১০, ১১ ও ১৩ নভেম্বর এবং ১৬-১৮ নভেম্বর কলেজ অডিটোরিয়ামে দু-দফায় অনুষ্ঠিত হয় পরিচিতি সভা এবং অজেয় ১৯। নতুন ভর্তি হওয়া শিক্ষার্থীরা যেন হতাশার গ্লানি ভুলে সাফল্যের স্বর্গশিখরে পৌঁছতে পারে, সেজন্যে তাদের কাছে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড পৌঁছে দিতে আয়োজন করা হয় পরিচিতি সভার। এছাড়া ১৯ তম জন্মদিনকে রক্তদানের মাধ্যমে স্মরণীয় করে রাখার আহ্বান জানিয়ে আয়োজন করা হয় অজেয় ১৯-এর। আলোচক ছিলেন শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন, অর্গানাইজার বনানী তানজিমা রহমান ও প্রাণজিৎ লাল শীল।

আলোকায়ন-এর আলোচনা শুকরিয়া আদায় করলে স্রষ্টা সাফল্য ও প্রাচুর্য দেন

নিজের যা আছে তাকে তৃপ্তির সাথে অনুভব করা ও তাতে সন্তুষ্ট থাকা এবং কী নাই তা নিয়ে আফসোস না করার নাম শুকরিয়া। যে শুকরিয়া আদায় করে স্রষ্টা তাকে আরও নেয়ামত দেন। তাকে সাফল্য ও প্রাচুর্য দেন। সাপ্তাহিক ‘আলোকায়ন’ কার্যক্রমে আলোচকরা এ কথা বলেন। সপ্তাহের আলোচ্য বিষয় ছিলো ‘সাফল্য ও প্রাচুর্যের সূত্র: শুকরিয়া’।

আলোচনায় বলা হয়, সাফল্য ও প্রাচুর্য আসে স্রষ্টার কাছ থেকে। তাই তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জানালে তিনি নেয়ামত বাড়িয়ে দেন।

আলোকায়ন II এ মাসের আলোচনা

২ ডিসেম্বর : রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন,
২৩ ডিসেম্বর : সুস্বাস্থ্যের জন্যে ব্যায়াম ও মেডিটেশন
ও ৩০ ডিসেম্বর : প্রাচুর্যের সূত্র- সাদাকা।



চট্টগ্রামে সাইকি কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ



ধ্যান উৎসব ১১-১৩ ডিসেম্বর

আগামী ১১, ১২ ও ১৩ ডিসেম্বর বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম পল্লীতে অনুষ্ঠিত হবে ধ্যান উৎসব '০৮। ধ্যানের মাধ্যমে আত্ম-আবিষ্কারের পাশাপাশি প্রকৃতির মাঝে বিশুদ্ধ আনন্দ লাভের সমন্বিত আয়োজন ফাউন্ডেশনের এ উৎসব।

বার্নার্ড গোসল, পাহাড়ে চড়া, রোপ ক্লাইমিং, শিশুকানন পরিদর্শন, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আদিবাসী গোষ্ঠীর নানা পরিবেশনা ইত্যাদি বৈচিত্র্যময় অনুষ্ঠানে সমৃদ্ধ এ উৎসব।

ঢাকা থেকে যাত্রা শুরু হবে ১০ ডিসেম্বর রাতে এবং লামা থেকে ফেরত যাত্রা ১৩ ডিসেম্বর বিকেলে। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা নাম তালিকাভুক্ত করে মনোনয়ন সাপেক্ষে উৎসবে অংশ নিতে পারবেন।



৪০ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন তেজগাঁ কলেজের অধ্যক্ষ হারুনুর রশীদ পাঠান

ছিলেন দর্শক সারিতে। ভিকারুল্লাহ নূন স্কুলের চতুর্থ শ্রেণীর ছাত্রী স্বর্ণা রায় জানান, ১৮ বছর বয়স হলে বাবার মতো তিনিও স্বেচ্ছায় রক্তদান করবেন। স্বর্ণার মতো নবীন প্রজন্মের অনেকের কাছেই প্রজন্মান্তরে বাহিত হচ্ছে স্বেচ্ছায় রক্তদানের মহৎ চেতনা।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের মতো ব্যতিক্রমী কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ আয়োজনে মা-বাবার সাথে শিশুদের উপস্থিতি আগামী প্রজন্মকে সম্পৃক্ত করবে মানুষের জীবন বাঁচাতে। রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে এসে উজ্জীবিত হচ্ছে তারা।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তেজগাঁ কলেজের অধ্যক্ষ হারুনুর রশীদ পাঠান নিজে এবং তার কলেজের শিক্ষার্থীদের মাধ্যমে রক্তদান কার্যক্রমে সর্বাঙ্গিক সহযোগিতার আশ্বাস দেন। তিনি জীবাপ্রমুখ বিশুদ্ধ রক্ত পরিসঞ্চালনের জন্যে কোয়ান্টাম ল্যাবের প্রশংসা করেন। উত্তম রায় কিংবা দৈনিক প্রথম আলোর কেরানীগঞ্জ প্রতিনিধি ইকবাল হোসেন রতনের মতো ১১৮ জন আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে এদিন সম্মাননা জানানো হয়।

প্রতিটি অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী এবং স্বাগত বক্তব্য রাখেন সমন্বয়ক মাসুদা আক্তার আবেদীন।

কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় জাতীয় অধ্যাপক আব্দুল মালিক

জীবনধারা ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনই হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে পারে



মুক্ত আলোচনায় বক্তব্য রাখছেন অধ্যাপক আব্দুল মালিক

হৃদরোগ থেকে মুক্ত থাকতে প্রতিরোধের ব্যবস্থাই মূল বিষয়। এজন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা পরিবর্তন করা। একই সাথে জরুরি নিজে সচেতন হওয়া ও অন্যকে সচেতন করার মাধ্যমে সামাজিক আন্দোলন গড়ে তোলা।

ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের মহাসচিব ও প্রখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব.) আব্দুল মালিক গত ৫ নভেম্বর

কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় 'হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ' বিষয়ে এসব কথা বলেন।

ডা. আব্দুল মালিক জানান, বিশ্বে প্রতি বছর এক কোটি ৭৫ লাখ মানুষ হৃদরোগ ও স্ট্রোকে মারা যায়। আর বর্তমান সময়ে রোগের পেছনে মানুষের জীবনধারার ভূমিকা শতকরা ৫৩ ভাগ। তিনি বলেন, সংক্রামক ব্যাধি কমে যাওয়ার সাথে সাথে বেড়ে গেছে অসংক্রামক রোগের প্রকোপ। যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। একটু সাবধান হলেই এসব ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকা যায়। ডা. ডীন অরনিশের চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করে ধ্যান ও ব্যায়াম চর্চার মাধ্যমে এবং খাদ্যাভ্যাস বদলে অনেক হৃদরোগী অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ জীবন যাপন করছেন। চর্বিজাতীয় খাবার কম খাওয়া, ধূমপান বর্জন, দেশি ও মৌসুমী ফল খাওয়া, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা, বিশেষ করে দৈনিক কমপক্ষে আধা ঘণ্টা হাঁটা, মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকা ইত্যাদি খুবই জরুরি।

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

স্বেচ্ছা রক্তদানে তরুণদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে



৩৮ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক মোহাম্মদ মুজিবুর রহমান

স্বেচ্ছা রক্তদাতারা রক্তদানের মাধ্যমে মুমূর্ষু ব্যক্তির জীবন বাঁচান। এ দান টাকা দিয়ে পরিমাপ করা যায় না। মানুষ হিসেবে তারা অনেক উঁচু মানের। ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক আমিনুল ইসলাম গত ১০ নভেম্বর ৩৯তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন। তিনি বলেন, যুক্তরাজ্যে স্বেচ্ছা রক্তদানের কারণে চাহিদার চেয়ে বেশি রক্ত সংগৃহীত হয়। কিন্তু বাংলাদেশের মতো বিশাল জনগোষ্ঠীর দেশে রক্তের অভাব থাকে। এটা অত্যন্ত বেদনাদায়ক। তিনি নিজে রক্তদানের পাশাপাশি অন্যদেরও রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের প্রতি আহ্বান জানান। তিনি বলেন, রক্তদানে ক্ষতি হয় না বরং উপকার হয়— এ বিষয়ে অজ্ঞতা থাকার কারণেই মানুষ রক্তদান থেকে বিরত থাকে। একদিন সব সক্ষম মানুষই স্বেচ্ছায় রক্তদান করবে বলে তিনি আশা প্রকাশ করেন।

এর আগে ২৫ অক্টোবর ৩৮তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটি, বাংলাদেশ-এর উপাচার্য অধ্যাপক মোহাম্মদ মুজিবুর রহমান বলেন, নিরাপদ রক্ত পাওয়ার অধিকার সবার



৩৯ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক আমিনুল ইসলাম

রয়েছে। কিন্তু নানা রোগে আক্রান্ত হওয়ায় পেশাদার রক্তদাতাদের রক্ত মোটেই নিরাপদ নয়। নিরাপদ রক্তের পরিসঞ্চালন নিশ্চিত করার জন্যে শুধু স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের কাছ থেকেই রক্ত গ্রহণ করা উচিত। আর স্বেচ্ছা রক্তদানে উৎসাহিত করতে প্রয়োজন সবাইকে— বিশেষত তরুণদের উদ্বুদ্ধ করা।

তিনি বলেন, নিরাপদ রক্ত সঞ্চালনের জন্যে রক্তের যথাযথ স্ক্রিনিং এবং রক্তদাতা বাছাই করা গুরুত্বপূর্ণ। এদেশে এইচআইভি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে। যেকোনো সময় এটি মহামারী আকার ধারণ করতে পারে। আর এর জীবাণু এক দেহ থেকে অন্য দেহে ছড়ানোর পেছনে রক্ত সঞ্চালন দায়ী শতকরা ৫ ভাগ। তাই রক্ত পরিসঞ্চালন হতে হবে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে। বাড়-বৃষ্টিময় বৈরী আবহাওয়া উপেক্ষা করে আসা রক্তদাতা ও তাদের স্বজনদের উপস্থিতি প্রমাণ করে রক্তদানের মতো মহান কাজে মানুষের সম্পৃক্ততা বাড়ছে।

গত ১৮ নভেম্বর আয়োজিত ৪০তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আজীবন রক্তদাতার সম্মাননা পাওয়া উত্তম রায়ের মেয়ে স্বর্ণা রায়ও

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: info@quanfey.org