

## কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নতুন বছরে নতুন নতুন ভেন্যুতে

সপ্তদশ বছরের শুরুতেই কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে দুটি নতুন ভেন্যুতে। সুনামগঞ্জে ২৮৬ ব্যাচ ১৩-১৭ ফেব্রুয়ারি ও কক্সবাজারে ২৮৮ ব্যাচ ২৭ ফেব্রুয়ারি-২ মার্চ, ২০০৯। এছাড়া নতুন আরো কয়েকটি জেলায় কোর্স অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা নেয়া হয়েছে।

১৬ বছরে ২৮৩টি কোর্সের দীর্ঘ অভিযাত্রায় অজস্র মানুষ কোয়ান্টাম মেথড থেকে পেয়েছেন বিস্ময়কর নানা প্রাপ্তি ও হতাশার অন্ধকার থেকে আলোয় উত্তরণের সন্ধান। আর এ অগ্রযাত্রার পথে ক্রমেই বাড়ছে কোয়ান্টাম মেথডের পরিসর।

## ল্যাবে রক্ত সংগ্রহের নতুন রেকর্ড

২০০৭-এ কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্ত সংগ্রহ ছিলো ২২,২৮৬ ইউনিট। ২০০৮-এর বিজয় দিবসে সে মাইল ফলক অতিক্রম করে কোয়ান্টাম ল্যাব। ২২ ডিসেম্বর পর্যন্ত এ সংগ্রহ ছিলো ২২,৯০৯ ইউনিট। অর্থাৎ, ৬২৩ ইউনিট বেশি। ল্যাবে বার্ষিক রক্ত সংগ্রহের দিক থেকে এটাই এখন পর্যন্ত সর্বোচ্চ।

## জানুয়ারি-ফেব্রুয়ারির কর্মসূচি

### কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

**২৮৪ ব্যাচ : ঢাকা**  
২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ জানুয়ারি  
**২৮৫ ব্যাচ : বরিশাল**  
৬, ৭, ৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি  
**২৮৬ ব্যাচ : সুনামগঞ্জ**  
১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ ফেব্রুয়ারি  
**২৮৭ ব্যাচ : ঢাকা**  
২০, ২১, ২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি  
**২৮৮ ব্যাচ : কক্সবাজার**  
২৭, ২৮ ফেব্রুয়ারি, ১ ও ২ মার্চ

### ৥ ঢাকায় অন্যান্য অনুষ্ঠান ৥

**গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম**  
৪ ফেব্রুয়ারি, বুধবার  
**কোয়ান্টামে জালালি**  
২১ জানুয়ারি ও ১৮ ফেব্রুয়ারি, বুধবার  
**কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স**  
মহিলা : ৩-৫ ও ১০-১২ জানুয়ারি  
পুরুষ : ১৭-১৯ ও ২৪-২৬ জানুয়ারি  
**নির্বাহী ওয়ার্কশপ**  
৩০ ও ৩১ জানুয়ারি

### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

ঢাকা : ২-৩ জানুয়ারি ও ১৩-১৪ ফেব্রুয়ারি  
খুলনা : ৯-১০ জানুয়ারি  
সিলেট : ১৬-১৭ জানুয়ারি  
চট্টগ্রাম : ৬-৭ ফেব্রুয়ারি  
বরিশাল : ২৭-২৮ ফেব্রুয়ারি  
**কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স**  
৩১ ব্যাচ : চট্টগ্রাম  
৯-১০ জানুয়ারি  
৩২ ব্যাচ : ঢাকা  
১৬-১৭ জানুয়ারি



## স্বাগত কোয়ান্টাম সপ্তদশ বছর শ্রমানন্দ ও কর সেবায় আসুক জোয়ার



কর সেবার আনন্দে বড় বড় পাখর নিম ক্ষয়ার থেকে রহমগিরিতে নিয়ে যাচ্ছেন ধ্যানযাত্রীরা

১ জানুয়ারি ২০০৯ সালের সূর্যোদয়ের মধ্য দিয়ে শুরু হবে কোয়ান্টাম সপ্তদশ বছর। বিদায় নেবে সাফল্যের অনুরণনে সমৃদ্ধ কোয়ান্টাম ষোড়শ বছর। ১২ মাসের কাজ ৯ মাসে করার এক সাহসী প্রত্যয় নতুন যৌবনের উদ্দামে পেয়েছে বাস্তবতার রূপ।

কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলের পরিধি ডিঙিয়ে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স এ বছর প্রবেশ করেছে আরও বড় পরিসরে আইডিভিবি মিলনায়তনে।

স্রষ্টার করুণায় নিরাময়ের বহু অনন্য দৃষ্টান্ত স্থাপিত হয় ঢাকা ও ঢাকার বাইরে অনুষ্ঠিত কোর্সগুলোতে।

ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে সংযুক্ত হয়েছে প্রথমায়ন পঞ্চম, হিলিং ও সাইকি এবং কোয়ান্টাম ব্যায়াম

কম্প্যাক্ট কোর্সের মতো কার্যকরী এবং সমন্বিতযোগ্য কোর্স। সারাদেশের হাজার হাজার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট

যাতে অংশ নিয়ে পেয়েছেন জীবনের নতুন দৃষ্টিভঙ্গি। আখেরি দোয়া ও বছরের শেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে

অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অতিক্রম করেছে দুই হাজারের মাইলফলক। ছাড়িয়ে যাওয়ার ব্যাপ্তি ছিলো আরও অনেক ক্ষেত্রেই। লামায় ৮২টি গুরু

কোরবানি হওয়ায় এবার অন্যান্য বারের চেয়ে বেশি পরিমাণ মাংস বিতরণ করা

হয়। নতুন বছরে কোয়ান্টাম শিশুকাননে ভর্তি করা হচ্ছে গত বছরের চেয়ে ১০টি বেশি শিশু। যাকাত ফান্ড ছাড়িয়ে গেছে অতীতের অর্জন। ল্যাবে রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ অতিক্রম করেছে আগের পরিসংখ্যান। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সুবাদে পাশ্চাত্যেও উড়তে যাচ্ছে বাংলাদেশের পতাকা।

মানুষ যা বিশ্বাস করতে পারে, স্বপ্ন দেখতে পারে তা সে অর্জন করতে পারে- কোয়ান্টাম ১৬ বছর ধরে এটা শুধু বলে নি, বাস্তবেও প্রমাণ করে দেখিয়েছে। তাই এখন সবার কাছেই সকল আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করার নাম কোয়ান্টাম।

ফাউন্ডেশনে প্রতিটি বছরই কাজ করে পরবর্তী বছরের ভিত্তি হিসেবে। ষোড়শ বছরে কোয়ান্টামের অভিধানে

যুক্ত হয়েছে একটি নতুন শব্দ শ্রমানন্দ। শ্রম ও কষ্ট সহিষ্ণুতাই হবে বিনোদনের উৎস। ধ্যান উৎসবে শ্রমানন্দে মেতে

কর সেবায় নিবেদিত হয়ে নারী পুরুষ নির্বিশেষে শত শত কোয়ান্টায়ার ও ধ্যানযাত্রী নিজ হাতে নির্মাণস্থলে ইট

পাথর কাঠ নিয়ে যাওয়ার মধ্য দিয়ে সেবার ক্ষেত্রে এনেছেন নতুন মাত্রা। কোয়ান্টাম সপ্তদশ বছরে শ্রমানন্দ ও

কর সেবায় সৃষ্টি হোক নতুন জোয়ার। গড়ে উঠুক প্রশান্ত, কর্মঠ, সমৃদ্ধ ও আলোকিত সমাজ।

## সারাদেশে সজ্জবদ্ধ যাকাত আদায়ে আগ্রহ বৃদ্ধি

সারাদেশে সজ্জবদ্ধ যাকাত আদায়ে আগ্রহ বৃদ্ধি অসহায় মানুষের মনে নতুন আশার সঞ্চার করেছে। যাকাত ফান্ডে অর্থ সংগ্রহের পরিমাণ ২০০৮ সালে ছাড়িয়েছে কোটির ঘর। সদ্য বিদায়ী বছরটিতে যাকাত ফান্ডে সংগৃহীত হয়েছে ১ কোটি ৮ লাখ টাকার ওপরে। যাকাত সংগ্রহ আগের বছরের তুলনায় বেড়েছে ৩৪ লাখ ১০ হাজার ৩১৪ টাকা বা প্রায় ৪৬%। উল্লেখ্য, গত বছর এ ফান্ডে সংগৃহীত হয় ৭৪ লাখ ৪৪ হাজার ৫৬২ টাকা।

যাকাতের অর্থে যশোর, রাজশাহী, সিলেট ও লামায় কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের আওতায় আরও বেশি অসহায় পরিবারের মাঝে গুরু ভাগা দেয়া, ঋণ পরিশোধ এবং স্বনির্ভরায়ন ও গৃহ নির্মাণে সহযোগিতা করা সম্ভব হয়েছে। এছাড়া দুস্থ ও এতিম শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলাসহ বিভিন্ন সেবামূলক কাজে ব্যয় হচ্ছে যাকাতের অর্থ।

## মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব

## কর সেবায় স্পন্দিত ডিসেম্বর

মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসবে কর সেবা কার্যক্রমে ২৫ থেকে ২৮ ডিসেম্বর সব সেন্টার শাখা সেলে দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টায়াররা মেতে উঠেছিলেন শ্রমানন্দে। বিভিন্ন দলে বিভক্ত হয়ে তারা বেরিয়ে পড়েছিলেন মাটির ব্যাংক সংগ্রহে। ফিরে এসে অংশ নিয়েছেন অনুভূতি বিনিময় ও আলোচনায়। ‘শ্রমানন্দ ও সেবানন্দ : সাফল্যের সোপান’, ‘মেধা বিকাশের রহস্য : সজ্জায়ন ও সজ্জাচার’, ‘গুরু ও নেতার দিক-নির্দেশনা অনুসরণের গুরুত্ব’ এবং ‘ফাউন্ডেশনই হোক আমাদের প্রথম ভালবাসা, প্রথম পরিচয়’- এ ৪টি বিষয়ে আলোচনা হয়। প্রতিদিনই কাজের ফাঁকে ফাঁকে ছিলো মেডিটেশন। কাজের পর্যালোচনা ও পরবর্তী দিনের করণীয় নির্ধারণও করেছেন সম্মিলিতভাবে। ফলে অসংগৃহীত মাটির ব্যাংক সংগ্রহে যুক্ত হয়েছে নতুন মাত্রা।

## ২০০৯-এর প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

বিষয় : ‘জীবনের চোরাবালি’  
তারিখ : ৬ মার্চ, শুক্রবার  
সময় : সকাল ১০টা-বিকেল ৫টা  
স্থান : বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হল  
ফি : ৫০০ টাকা, শিক্ষার্থী-৪০০ টাকা

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। খ্যাতনামা হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসা আন্দোলনের পথিকৃৎ। পাকিস্তানের রাওয়ালপিন্ডির মিলিটারী হাসপাতালে তিনিই প্রথম কার্ডিয়াক বিভাগ প্রতিষ্ঠা করেন এবং এ সেন্টার থেকেই তৎকালীন পাকিস্তানের প্রথম ওপেন হার্ট সার্জারি হয়। বাংলাদেশে পিজিতে (বর্তমানে বিএসএমএমইউ) কার্ডিয়াক বিভাগ, জাতীয় হৃদরোগ ইনস্টিটিউট হাসপাতাল, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউট প্রতিষ্ঠার পাশাপাশি তিনি নিজেই একটি প্রতিষ্ঠানে পরিণত হয়েছেন। অধ্যাপক মালিকের জীবনে উল্লেখযোগ্য সাফল্য হলো তারই ঐকান্তিক প্রচেষ্টায় বাইপাস অপারেশন, এনজিওগ্রাম, এনজিওপ্লাস্টিসহ হার্টের সব ধরনের চিকিৎসার সুযোগ এখন দেশেই সৃষ্টি হয়েছে। ২০০১ সালে তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা হিসেবে স্বাস্থ্য অবকাঠামো শক্তিশালীকরণ এবং জনগণের স্বাস্থ্যসেবার মানোন্নয়নে তিনি অবিস্মরণীয় অবদান রেখেছেন। তিনি ২০০৪ সালে ‘স্বাধীনতা পদক’ এবং ২০০৬ সালে ‘জাতীয় অধ্যাপক’-এ ভূষিত হন। চিকিৎসাবিজ্ঞানের পাশাপাশি ধর্ম, আধ্যাত্মিকতা, ধ্যান সম্পর্কেও তিনি প্রগাঢ় জ্ঞানের অধিকারী। বর্তমানে তিনি বাংলাদেশ কার্ডিয়াক সোসাইটির অ্যাডভাইজারি কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউটের একাডেমিক কাউন্সিলের চেয়ারম্যানের গুরুদায়িত্ব পালন করছেন। গত ৫ নভেম্বর কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় দেয়া তার বক্তব্যের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে এবারের মূল প্রতিবেদন—

# সুস্থ জীবনধারা, প্রার্থনা ও মেডিটেশন হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে পারে

জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক

মানুষ শুধু একটি দেহ নয়। দেহ ও মন— এ দুয়ের সমন্বয়ে একজন মানুষ। পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে তাই শরীর ও মন উভয়ের সুস্থতা জরুরী। আমাদের দেহ স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি চমৎকার সিস্টেম অনুসারে চালিত হচ্ছে। শুধু তা-ই নয়, সুখম রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থার কারণে রোগাক্রান্ত হলেও আমরা সেসের উঠি। শরীরের একটা হাড় ভেঙে গেলেও শরীর তার নিজস্ব নিরাময় প্রক্রিয়ায় তা মেরামত করে। এক্ষেত্রে ডাক্তার ও ওষুধ কাজ করে সহায়ক শক্তি হিসেবে। স্ট্রোক দেয়া অমূল্য এসব নেয়ামত সম্পর্কে সচেতন নই বলেই আমরা আসলে স্ট্রোকে ধন্যবাদ দিতে পারি না।

চিকিৎসাবিজ্ঞানের অগ্রগতি ও ধারাবাহিকতায় বিশ্বজুড়ে সংক্রামক ব্যাধির পরিমাণ এখন অনেক কমে গেছে। কিন্তু আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে প্রাণঘাতী বিভিন্ন অসংক্রামক ব্যাধি, যেমন— হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার। বিশ্বে প্রতিবছর ১ কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষ হৃদরোগ ও স্ট্রোকে মারা যায়। অথচ আমাদের একটু সচেতনতা ও জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে আমরা খুব সহজেই এসব রোগ এড়াতে পারি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ না নিলে আগামী ১০-১৫ বছরের মধ্যে বাংলাদেশসহ বিভিন্ন উন্নয়নশীল দেশগুলোতে হৃদরোগ মহামারী আকারে দেখা দেবে। এই রোগ একদিনে ছুঁট করে হয় না। দীর্ঘদিন ধরে একটু একটু করে ধমনীতে কোলেস্টেরল জমে মূলত এ রোগের সূত্রপাত ঘটে। ধমনীতে কোলেস্টেরল জমা শুরু হতে পারে ৮-১০ বছর বয়স থেকেই। তারপর রোগ দেখা দেয় সাধারণত মধ্য বয়সে। যে বয়সে একজন ব্যক্তি পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্যে অবদান রাখতে পারেন সে বয়সে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে পরিবারের বোঝায় পরিণত হওয়াটা দুঃখজনক। তাই হৃদরোগ প্রতিরোধে মূল বিষয় হওয়া উচিত সচেতনতা। এজন্যে শৈশব থেকেই সুখম খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম ও সুস্থ জীবনধারা অনুসরণের প্রতি মনোযোগী হতে হবে। কারণ, আজকাল অল্পবয়সী ছেলে-মেয়ে এমনকি শিশুদের মধ্যেও হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, মেদস্থলতা ও উচ্চরক্তচাপ আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে। এর প্রধানতম কারণ হলো— শাকসবজি-ফলমূল না খাওয়া, ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের প্রতি আসক্তি এবং খেলাধুলার সুযোগ কমে যাওয়া। এসব ব্যাপারে নিজেরা সচেতন হওয়ার পাশাপাশি সবাইকে



সচেতন করার লক্ষ্যে সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলতে হবে। কারণ, বর্তমান সময়ে যত রোগ হচ্ছে তার পেছনে মানুষের জীবনধারা শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষেত্রে দায়ী। আমরা আসলে না বুঝে স্ট্রোকে দোষ দিই। কিন্তু স্ট্রোকে দোষ দিয়ে কোনো লাভ নেই। আমাদের অসুস্থতা ও দুর্দশার জন্যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে আমরা নিজেরাই দায়ী। কোরআনে বলা হয়েছে— ‘জলে-স্থলে সব জায়গায় যত বিপর্যয়, সব মানুষের সৃষ্টি’। তাই সচেতন হওয়ার পাশাপাশি আমাদের সুস্থতার দায়িত্ব আমাদের নিজেদেরকেই নিতে হবে।

শরীরের ওপর মনের প্রভাব অপরিসীম। তাই দেহের পাশাপাশি মনের যত্ন নেয়াও খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ মন বা আত্মা ভালো না থাকলে শরীরও ভালো থাকে না। কাজেই আমাদের দুশ্চিন্তামুক্ত জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এজন্যে নিয়মিত নামাজ, প্রার্থনা ও মেডিটেশন করা উচিত। চাপমুক্ত জীবনযাপন, মানসিক সুস্বাস্থ্য ও সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্যে রিলাক্সেশন বা

শিথিলায়নের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সারা বিশ্বে তাই এটি দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। আপনারা যে মেডিটেশন বা ধ্যানের কথা বলছেন তা সব ধর্মেই আছে। কারণ, সব ধর্মই মানুষের কল্যাণের জন্যে। বিভিন্ন ধর্মে আত্মশুদ্ধির বিভিন্ন প্রক্রিয়া আছে। পথ যা-ই হোক, একমাত্র আন্তরিক অনুসরণের মাধ্যমেই আমরা সত্যে পৌঁছাতে পারি।

হৃদরোগের অনেক অত্যাধুনিক চিকিৎসা এখন বিশ্বব্যাপী ব্যাপক প্রসার লাভ করেছে। কিন্তু এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস অপারেশনসহ এসব চিকিৎসা অত্যন্ত ব্যয়বহুলও বটে। এছাড়া ওষুধের পেছনেও হৃদরোগীদের খরচ খুব একটা কম নয়। আর এসব ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া তো আছেই। তাই প্রথম থেকেই চর্বিযুক্ত খাবার কম খাওয়া, ধূমপান বর্জন, দেশি ও মৌসুমী ফল খাওয়া, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম— বিশেষত দৈনিক কমপক্ষে আধাঘণ্টা হাঁটা, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ ও মানসিক চাপমুক্ত জীবনযাপন করা প্রয়োজন। এছাড়া হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে মেডিটেশন এখন বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত ও জনপ্রিয় একটি মাধ্যম। আমেরিকার হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. ডীন অরনিশের চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করে খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন, ব্যায়াম ও মেডিটেশনের মাধ্যমে হাজারো হৃদরোগী অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

হৃদরোগের আধুনিক চিকিৎসায় বাংলাদেশ অনেক এগিয়ে গেছে। কয়েকদিন আগে সিঙ্গাপুর থেকে একজন বিশেষজ্ঞ এসেছিলেন। বাংলাদেশের হৃদরোগ চিকিৎসা ব্যবস্থা দেখে তার মন্তব্য ছিলো— আমরা এখন তাদের সমপর্যায়ে চলে গেছি। আমাদের দেশের ছেলে-মেয়েরা আমেরিকা ইংল্যান্ডে গিয়েও অনেক ভালো কাজ করছে। আমরা পরিবেশ সৃষ্টি করে দিতে পারলে তারা সবক্ষেত্রে দেশেই ভালো কাজ করতে পারবে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষের উপকারে বিভিন্ন সেবামূলক কাজ করে যাচ্ছে এবং মানুষের আত্মিক উন্নতির লক্ষ্যে বিভিন্ন পদক্ষেপ নিয়েছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে এজন্যে আমি অভিনন্দন জানাই। কারণ, একজন মানুষ আলোকিত না হলে তার সাথে অন্য প্রাণীর কোনো পার্থক্য থাকে না। আসলে একজন আলোকিত মানুষই প্রকৃত মানুষ।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

“একজন মানুষ আলোকিত না হলে তার সাথে অন্য প্রাণীর কোনো পার্থক্য থাকে না। আসলে একজন আলোকিত মানুষই প্রকৃত মানুষ।”

# ধূমপান

## ধেয়ে আসছে প্রাণঘাতী মহামারী

বিশ্বজুড়ে প্রতিদিন ঘটে যাচ্ছে অসংখ্য অকালমৃত্যু, যা এড়ানো অসম্ভব কিছু নয়। প্রতিরোধযোগ্য এসব মৃত্যুর প্রধান কারণ কিন্তু যক্ষ্মা, এইডস কিংবা ম্যালেরিয়া নয়; বরং এ তিনটি রোগে যত মানুষের প্রাণহানি ঘটছে তার চেয়ে ঢের বেশি অকালমৃত্যুর কারণ হলো নীরব মহামারী— ধূমপান।

ধূমপান বিশ্বজুড়ে দিন দিন অকালমৃত্যুর প্রধানতম কারণ হয়ে উঠছে। খোদ আমেরিকাতেই প্রতিদিন গড়ে ১৪০০ মানুষ প্রাণ হারাচ্ছে শুধু ধূমপানের কারণে। নিউইয়র্ক সিটির মেয়র মাইকেল ব্লুমবার্গ-এর আশঙ্কা— যদি আমরা এখনই কোনো পদক্ষেপ না নিই তাহলে এ শতাব্দীর শেষ প্রান্তে গিয়ে এ সংখ্যা দাঁড়াবে ১ বিলিয়নে। তিনি বলেন, ২০০২ সালে আমি কর্মক্ষেত্রে ধূমপান নিষিদ্ধকরণ আইন-এ স্বাক্ষর করি। ব্যাপক হৈ-চৈ সত্ত্বেও সাধারণ মানুষ কিন্তু আমাকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানায়। এর ফলে কাজের চমৎকার পরিবেশ গড়ে উঠেছে সবখানে এবং রেস্টুরেন্টগুলোতেও ব্যবসা বেড়ে যায় বলে তারা আমাকে জানায়। এর কিছুদিনের মধ্যেই ইংল্যান্ড, ফ্রান্স, ইটালি, আয়ারল্যান্ডেও এ আইনের প্রয়োগ শুরু হয়। পাশাপাশি সিগারেটের ওপর ট্যাক্স বাড়ানো হয় এবং ধূমপান বিরোধী প্রচারণার মাধ্যমে মানুষকে উদ্বুদ্ধ করা হয়। ফলে দেখা গেছে, ওখানে ধূমপানের হার কমে গেছে শতকরা ২১ ভাগ। আর কিশোর ধূমপায়ীর সংখ্যা নেমে এসেছে অর্ধেক। অথচ ৬ বছর আগে ২০০২ সালে নিউইয়র্কে ধূমপায়ীর সংখ্যা ছিলো ৩ লক্ষ।

নিউইয়র্ক এবং অন্যান্য উন্নত দেশগুলোতে যখন ধূমপায়ীর সংখ্যা কমানোর এই নিরন্তর চেষ্টা অব্যাহত, তখন উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ক্রমশ

ধূমপানের কারণে বেড়ে চলেছে মানব সম্পদ ও সম্ভাবনার নির্মম অপচয়। বলা হচ্ছে, আগামী কয়েক দশকে ধূমপানজনিত কারণে মৃত্যুর ৮০ শতাংশই ঘটবে উন্নয়নশীল দেশগুলোতে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, অন্যান্য রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ও সচেতনতা সৃষ্টিতে যে পরিমাণ অর্থ বরাদ্দ হয়, সে তুলনায় এ ক্ষেত্রে অর্থ বরাদ্দের পরিমাণ নেই বললেই চলে।

ধূমপানের কারণে  
ধেয়ে আসা  
নিশ্চিত



বিপর্যয় এড়াতে বিল এন্ড মেলিন্ডা গेटস ফাউন্ডেশন ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সাথে একযোগে কাজ শুরু করেন মেয়র ব্লুমবার্গ। ছয়টি কার্যধারা সম্বলিত একটি কর্মকৌশল ঠিক করেন তারা। প্রথমত, তামাকের বিস্তার ও এর বহুবিধ ব্যবহারের ক্ষেত্রগুলো পর্যবেক্ষণ করা। কারণ, বলা হয়ে থাকে সমাধানের পথ খুঁজে পেতে হলে আগে আপনাকে সমস্যার গুরুত্ব বুঝতে হবে। দ্বিতীয়ত, নিষ্ক্রিয় ধূমপান থেকে মানুষকে রক্ষা করা এবং এর একমাত্র উপায় হলো কর্মক্ষেত্রে ধূমপান নিষিদ্ধকরণের মাধ্যমে তামাকমুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করা,

এটি ইতোমধ্যে নিউইয়র্কে বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। তৃতীয়ত, ধূমপান থেকে বেরিয়ে আসতে মানুষকে সাহায্য করা, যা করা যেতে পারে কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে। চতুর্থত, জোরালো প্রচারণার মাধ্যমে মানুষকে ধূমপানের কুফল সম্বন্ধে সচেতন করে তোলা। পঞ্চমত, তামাকের সমস্ত বিজ্ঞাপন, প্রচারণা ও স্পন্সরশিপ নিষিদ্ধ করা। এ থেকে সাশ্রয় হতে পারে বিপুল অর্থ, যা তামাক শিল্পগুলো

সিগারেটের বিজ্ঞাপনে খরচ করে। ষষ্ঠত, তামাকের কর বাড়ানো। বিশেষত তরুণদের মাঝে ধূমপান নিয়ন্ত্রণ ও বন্ধে এ পদ্ধতি সবচেয়ে কার্যকরী। ধূমপান নিরুৎসাহিতকরণের পাশাপাশি এটি রাজস্বখাতেও প্রচুর অর্থের যোগান দেবে যা ধূমপান বিরোধী প্রচারণায় কাজে লাগানো সম্ভব।

হয়তো সব দেশই এই কর্মকৌশলের সবকটি একত্রে প্রয়োগ করতে পারবে না। তাই শুরু করতে হবে ধাপে ধাপে। ইতোমধ্যে মেক্সিকো, তুরস্ক ও চীন সরকার এর প্রয়োগ শুরু করেছে। সংশয়বাদীদের ধারণা— ধূমপান আমাদের জীবনযাপনের সংস্কৃতির এত গভীরে ঢুকে গেছে যে, এর মূলোৎপাটন সহজ বিষয় নয়। কিন্তু এ-ও সত্য যে, মানুষ যখন যা চেয়েছে তা-ই সম্ভব হয়েছে। এ ক্ষেত্রে আঞ্চলিক সংস্থাগুলো ও সরকারসহ আমরা সবাই সজ্জবদ্ধভাবে কাজ শুরু করলে ধূমপানজনিত অসংখ্য অকালমৃত্যুর হার রোধ করা সম্ভব। আর ধূমপানের বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তোলাটাই এখন বিশ্বজুড়ে অকালমৃত্যু ঠেকানোর প্রধানতম উপায়। তাতে বেঁচে যাবে লক্ষ-কোটি সম্ভাবনাময় প্রাণ।

[নিউইয়র্ক সিটির মেয়র মাইকেল ব্লুমবার্গের 'দ্যা ওয়ে টু সেভ' মিলিয়নস অব লাইভস ইজ টু প্রিভেন্ট স্মোকিং' অবলম্বনে]  
সূত্র : নিউজউইক, সেপ্টেম্বর, ২০০৮

## গুরুজীকে লেখা চিঠি

অসুস্থ হয়ে  
পড়েছিলাম। কিন্তু  
নিরাময়ের  
মেডিটেশন করে  
সুস্থ সতেজ শরীরে

বিশেষত খাবার ও ভাষা নিয়ে। কারণ, এখানে তেমন কোনো হালাল খাবার নেই এবং ইংরেজি ভাষাও তেমন কেউ বোঝে না। খাপ খাওয়াতে খুবই সমস্যা হচ্ছে। এ পরিস্থিতিতে মেডিটেশন আমাকে সাহায্য করছে।

### উচ্চ মাধ্যমিকে গোল্ডেন এ+ পেয়েছি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। আমাদের কলেজ থেকে এর আগে কেউ গোল্ডেন এ+ পায় নি। আগে আমার মনেও সংশয় ছিলো পাবো কি পাবো না। কিন্তু 'ভালো ফলাফলের জন্য দামি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়তে হবে, তা নয়'— আপনার একথা আমাকে প্রেরণা জুগিয়েছে। সেই সাথে একান্ত বিশ্বাস নিয়ে মনছবি দেখেছি।



মনছবি বাস্তবায়নে বাধা এলে হিলিং-এ নাম দিয়েছি। রসায়ন দ্বিতীয় পত্র পরীক্ষার আগের দিন

পরদিন পরীক্ষা দিয়েছি।

মাটির ব্যাংকে মানত করেছিলাম শুধু এ+ পেলে যে অর্থ দেবো তার দ্বিগুণ অর্থ দান করবো যদি গোল্ডেন এ+ পাই। স্রষ্টার রহমতে আমি গোল্ডেন এ+ পেয়েছি। কোয়ান্টামের সাথে থেকে আমি এত কিছু পেয়েছি যে, সারাদিন লিখেও শেষ করা যাবে না।

জেসমিন নাহার জুমি  
[সিলেটে অনুষ্ঠিত ২৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

### বিরূপ পরিস্থিতিতে সাহায্য করছে মেডিটেশন

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। গত আগস্ট মাসে মাস্টার্স করার জন্য আমি দক্ষিণ কোরিয়া এসেছি। আসার পর থেকে নানা ধরনের সমস্যা পড়তে হচ্ছে,

গত মাসে আমি খুব হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। প্রতি মুহূর্তে আমাকে নিজের সাথে যুদ্ধ করতে হচ্ছিলো। কিন্তু মেডিটেশন আমাকে দিয়েছে স্থিতি। আমি সবসময় অটোসাজেশন দিই। এটা আমার জীবনকে সহজ করে এনেছে। আমি আমার জীবনকে এখন আরও সুন্দর করার চেষ্টা করছি। মেডিটেশন এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমি আরও ভালোভাবে অনুভব করতে পারছি।

খতমে কোরআন, গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন, আলোকায়ন, যৌথ মেডিটেশনসহ ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলো খুব মিস করি এখানে। আমি ফাউন্ডেশনের সাথে আরও একাত্ম থাকতে চাই। আমার জন্য দোয়া করবেন— আল্লাহ যেন আমার সব সমস্যা দূর করে দেন এবং আমি সফল হতে পারি।

সাদিয়া নওরোজ খান  
[ছাত্রী, ইউনিভার্সিটি অব উলসান, দক্ষিণ কোরিয়া]  
২২১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

# সেবা নিয়ে নয়, সেবা দিয়েই অনন্য মানুষে উত্তরণ সম্ভব



কর সেবার আনন্দে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা : স্ট্রেচার বানিয়ে মেয়েদের কাঠ বহন আর ছেলেরা নিয়ে যাচ্ছে কাঁধে ভর করে

যাবে না। যেমে-নেয়ে একাকার হয়ে যাওয়ার পরও প্রত্যেকের মুখে লেগে ছিলো হাসি। গুরুজী নিজেও যখন আমাদের সাথে ইট হাতে নামছিলেন- সেটা ছিলো একটা টনিকের মতো। এক অসাধারণ টিম স্পিরিট আর প্রস্তুতির বরকত কাজ করছিলো আমাদের মধ্যে। সে কারণেই হয়তো যিনি প্রথমবার তিনটি ইট নামিয়েছিলেন, তিনি শেষবার নামিয়েছেন ছয়টি ইট।

## একরাশ প্রাপ্তির উপলব্ধি

আসলে প্রজাপতিকে যদি আমরা দেখি পূর্ণসত্তা হিসেবে তাহলে শুককীট দশা হলো তার জৈবিক সীমাবদ্ধতা। এবারের ট্রেনিং প্রোগ্রামে আমরাও যেন জৈবিকতার শৃঙ্খল ভেঙে প্রজাপতির মতো পাখা মেলার পথে প্রথম পা ফেলেছি। বিশাল একটা স্বপ্নকে সামনে রেখে গুড়ি গুড়ি পায়ে যাত্রা শুরু করেছি। গুরুজী বলেন, লক্ষ্য হবে অনেক বড়। কিন্তু আরম্ভ করতে হবে ছোট ছোট কাজ থেকে। লামায় প্রথমদিকে কত প্রতিকূলতা ছিলো আমাদের। কিন্তু আমরা অনেক অনেক উপকরণ সুবিধার জন্যে অপেক্ষা করে বসে থাকি নি। আমরা শুরু করেছিলাম। ২০০০ সালে একটা মাত্র বাংলা তৈরিতে আমাদের ১৮ মাস সময় লেগেছিলো। আর গত বছর অভয়ারণ্য কান্তারান-এর চারপাশে লোহার বেড়া দিতে সময় লেগেছে মাত্র ২৮ দিন।

এবার এত কঠিন শারীরিক পরিশ্রমের কাজ কেন ছিলো আমাদের জন্যে? উত্তরটা কিন্তু খুব সহজ। আমাদের সম্ভাবনাকে উপলব্ধির জন্যে। এমন অনেকেই আছেন যারা নিজের বাড়ি নির্মাণ কাজে কখনো ইট স্পর্শ করেন নি। কিন্তু এবার তারাও ইট বহন করেছেন। মাত্র এক ঘণ্টায় আমরা ৮,৫০০ ইট নামিয়েছি। অর্থাৎ সম্পূর্ণ অকল্পনীয় একটা কাজ আমরা করেছি। ইট বহন বা ইয়াছ দৌড়- সবই

ছিলো এ জন্যে যাতে আমরা বুঝতে পারি, যেকোনো বাধাকেই আমরা জয় করতে পারি। শারীরিক সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করা সম্ভব- এ বিশ্বাসটা যাতে দৃঢ় হয়।

প্রো-কোয়ান্টিয়ার ট্রেনিং প্রোগ্রাম আমাদের লক্ষ্যকে স্থির করেছে। তা হলো- আমাদের মেধাকে অন্যের সেবায় কাজে লাগানো। লক্ষ মানুষের আশ্রয়স্থল হলেই আমরা হতে পারবো অনন্য মানুষ। সেবা গ্রহণ নয় বরং সেবা দেয়ার মধ্য দিয়েই আমাদের মুক্তি। কর সেবা-ই হওয়া উচিত আমাদের প্রত্যেকের জীবনদর্শন।

সেই সাথে সবসময়ের জন্যে পালনীয় দুটি নির্দেশনা হলো মেডিটেশন আর সজ্ঞায়ন। মেডিটেশন আমাদের আত্মশক্তিকে বাড়িয়ে দেবে। আর সজ্ঞায়নের ফলে প্রত্যেকের অর্জনের পরিমাণ বেড়ে যাবে বহুগুণ।

- নূর-উল মুক্তাদীর

বর্ণিল যে প্রজাপতিকে আমরা উড়তে দেখি তা কিন্তু আসলে কুৎসিত কদাকার গুঁয়োপোকার-ই একটি বিকশিত রূপ। শুককীট আর মূককীট দশার মধ্য দিয়ে পরিবর্তিত হয়ে কদাকার গুঁয়োপোকা রূপান্তরিত হয় উজ্জ্বল প্রজাপতিতে। মুখ নিঃসৃত লাল দিয়ে শুককীট নিজেকে একটি গুটির মধ্যে আবদ্ধ করে ফেলে। শুরু হয় তার মূককীট দশা। ছোট্ট একটি গুটির ভেতর শুরু হয় মূককীটের সাধনা। নিজের ভেতর ডুব দেয়ার সাধনা। যন্ত্রণাদায়ক এ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে মূককীট ধীরে ধীরে পূর্ণতার পথে এগিয়ে যায়। এক সময় গুটি ছিন্ন করে বেরিয়ে আসে প্রজাপতিরূপে। যার উপস্থিতি আলো ছড়ায়, আনন্দ দেয়, স্বপ্ন দেখায়। বাধাহীন আর মুক্ত স্বাধীন তার বিচরণ।



ভোরের ইয়াছ দৌড়ে .....

লামায় কোয়ান্টাম পল্লীর ধ্যানঘরে সারাদেশ থেকে সমবেত দূশতাপিক প্রো-কোয়ান্টিয়ারের উদ্দেশ্যে কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ঈদ-উল-আজহায় লামায় কোরবানি ও তার আগে আয়োজিত প্রো-কোয়ান্টিয়ার প্রোগ্রামে গুরুজী এ কথা বলেন।

গুরুজী বলেন, আসলে গুঁয়োপোকার ডিএনএ-তেই প্রজাপতি হওয়ার প্রোগ্রাম দেয়া আছে। কিন্তু জীবনচক্রের প্রথমদিকে এ বোধ থাকে তার অগোচরে। সে অন্য প্রজাপতিকে উড়তে দেখে নিজেও ছটফট করে। কিন্তু অনেকগুলো পা থাকা সত্ত্বেও তার গতি থাকে ধীর।

অধিকাংশ মানুষের জীবনও কিন্তু এই গুঁয়োপোকার মতো। আমরা অনন্যলোকে পৌছাতে চাই কিন্তু পথটা আমাদের অজানা। তাই টেনশন আর অস্থিরতা আমাদের সম্ভাবনার চাকাগুলোকে ধীর করে দেয়। মহামানবদের জীবনেও অস্থিরতা ছিলো। এই অতৃপ্তি থেকেই তারা নিজেদের মাঝে ডুব দিয়েছিলেন। একটা নিয়মের মধ্যে প্রবেশ করেছিলেন। এ নিয়ম হলো পরিকল্পিত সাধনার। আর এ সাধনা হলো আত্ম-অন্বেষণের। আমরাও অনন্য মানুষ হতে চাই, কিন্তু ‘মূককীট দশা’-কে এড়িয়ে গিয়ে। আসলে বাইপাস করে কিছু করা যায় না। বরং একটা বিশেষ নিয়মের মধ্যে নিজেকে অভ্যস্ত করে তোলার মাধ্যমেই আমরা বিকশিত হতে পারবো। তা না হলে এমনভাবে মারা যেতে হবে যে, মৃত্যুতে কোনো শোক নেই, নতুন যাত্রাপথের স্বপ্ন নেই, পরিতৃপ্তি নেই। আর এরকম পরিণতি যাতে না হয় সে জন্যেই আমরা প্রো-কোয়ান্টিয়ার হয়েছি।

নিজের মেধা দিয়ে অপরের সর্বোত্তম সেবা যাতে করতে পারি সে জন্যেই এবার ঈদ-উল-আজহায় অনেক লোভনীয় উৎসব ছেড়ে আমরা লামায় সমবেত হয়েছিলাম প্রো-কোয়ান্টিয়ার ট্রেনিং প্রোগ্রামে।

বিগত বছরগুলোর তুলনায় নানা আঙ্গিকেই এবারের আয়োজন ছিলো ভিন্নমাত্রার। উল্লেখযোগ্য চমকটি ছিলো প্রতিদিন সকাল থেকে রাত পর্যন্ত পুরো ট্রেনিং প্রোগ্রাম শ্রদ্ধেয় গুরুজী নিজেই পরিচালনা করেন যা প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের উৎসাহ ও আনন্দকে বাড়িয়ে দিয়েছিলো বহুগুণ। আর ছিলো না কোনো ধারাবাহিক নির্ঘণ্ট। অর্থাৎ সারাদিনের কোনো ধারাবাহিক শিডিউল আমাদের হাতে ছিলো না। বরং প্রতিটি কাজের শেষে জানানো হচ্ছিলো পরবর্তী কার্যক্রমের ব্যাপারে। ফলে আমরা প্রত্যেকেই ভীষণ আগ্রহ নিয়ে অপেক্ষায় থাকতাম পরবর্তী কার্যক্রমের জন্যে। এমনও হয়েছে ইয়াছ দৌড় শেষে রুমে এসে হাঁপাচ্ছি সবাই। হঠাৎ দরজায় করাঘাত। কী ব্যাপার? ৫ মিনিটের মধ্যে মাঠে রিপোর্টিং, চিচিং ফাঁকে গোসল করতে যাওয়া হবে। আর একদিন সারাদিনের টানা প্রোগ্রাম শেষে পাঠাগারে সমবেত হয়েছি সবাই। গুরুজী আসবেন, আলোচনা হবে। আলোচনা আর মেডিটেশন শেষে গুরুজীর ঘোষণা- সবাই এখন হাঁটবো। তা-ও পাক্সা দুকিলোমিটার। হেঁটে কোয়ান্টামের সীমানা পর্যন্ত গিয়ে আবার ফিরে আসা। এ কদিন প্রতিরাতেই আমরা প্রত্যেকে ঘুমাতে গিয়েছি এক অসাধারণ ভালো লাগা আর তৃপ্তি নিয়ে।

## ওয়ান টু থ্রি ই-য়া-হু

এবারের ট্রেনিং প্রোগ্রামের অন্যতম সেরা আকর্ষণ ছিলো ‘ইয়াছ দৌড়’। সমস্বরে ‘ই-য়া-হু’ বলতে বলতে দ্রুতগতিতে হাঁটা। ঘুম থেকে উঠেই শীতের সকালে কুয়াশার মধ্যে হাঁটার ধারণাটা অনেকের কাছেই দুঃসাধ্য মনে হতে পারে। কিন্তু পুরো ট্রেনিংয়ের সবচেয়ে আনন্দঘন স্মৃতি ছিলো এটা। বিশাল লম্বা লাইন, একই তালে হেঁটে চলেছে সবাই। কেউ থেমে পড়লে অন্যরা আবার উৎসাহ যোগাচ্ছেন তাকে। প্রায় সাত কিলোমিটারের সেই প্রাতঃভ্রমণ সারাদিনের জন্যে চাঙ্গা করে রাখতো আমাদের।



দল বেঁধে বার্নায় গোসল করতে যাওয়া

## কর সেবা : সেবার এক অনন্য দৃষ্টান্ত

কর সেবা কার্যক্রমে মূল কাজটি ছিলো প্রশান্ত শিখর থেকে ইট নামিয়ে আনতে হবে কামরুল হাসান চতুরে। সজ্ঞাবদ্ধভাবে করার ফলে এ কাজটুকু যে কতটা উপভোগ্য হতে পারে সেটা না দেখলে বোঝা

# প্রকৃতির সান্নিধ্যে নিজেকে ফিরে পাওয়া

আনন্দমুখর এক পরিবেশে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম ধ্যান উৎসব ২০০৮। পরিকল্পনার ব্যাপকতা আর আয়োজনের বর্ণাঢ্যতা অন্য যেকোনো বারের চেয়ে এবারের ধ্যান উৎসবকে করেছে আরো চমৎকার ও বর্ণিল। ৮ম বারের মতো অনুষ্ঠিত এ ধ্যান উৎসবে সারাদেশ থেকে অংশ নিয়েছিলেন থাজুয়েট অ্যাসোসিয়েটসহ ৬ শতাধিক ধ্যানযাত্রী। বছর ঘুরতেই নতুন নতুন স্থাপনা আর রঙিন সাজে সজ্জিত কোয়ান্টাম পল্লী গুরুতেই মুগ্ধ করে সবাইকে।

প্রতিবারের মতো এবারো ধ্যান উৎসবের প্রথম দিনে ছিলো সেন্টার পরিদর্শন, আবে কুদরতে গোসল, চিচিংফাঁক ভ্রমণ। বিকেলে কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্রদের অংশগ্রহণে সবাই ডিসপ্লে ও কুচকাওয়াজ উপভোগ করেন। সন্ধ্যায় কামরুল চতুরে শিশুদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান মুগ্ধ করে ধ্যানযাত্রীদের। সবাই অনুভব করেন সুযোগ



সারিবদ্ধভাবে সেন্টার ভ্রমণ করছেন মহিলা ধ্যানযাত্রীরা

পেলে এই দুর্গম পাহাড়ি অঞ্চলের শিশুরাও যে পারে তারই প্রমাণ তাদের এই স্বতঃস্ফূর্ত পরিবেশনা।

দ্বিতীয় দিন সকালে পুরুষদের জন্যে ছিলো দুর্গম মুরং পল্লী টেকিছড়া ভ্রমণ। উঁচু-নিচু পাহাড়ি পথ বেয়ে দীর্ঘক্ষণ হাঁটার পর টেকিছড়া সংলগ্ন বার্নার পানিতে পা ভিজিয়ে সবাই মুহূর্তে হয়ে ওঠেন সতেজ আর চাঙ্গা। কেউ কেউ বার্নার পানিতে বসে উপভোগ করেন মেডিটেশনের আনন্দ। কেউ বা তাতে অবগাহন করে নতুন প্রাণশক্তিতে হয়ে ওঠেন উজ্জীবিত।

ধ্যান উৎসবে সবসময় অন্যতম একটি আকর্ষণ জাবলে শামসে সূর্যমুখী মেডিটেশন। তপ্ত দুপুরে সূর্যের দিকে মুখ করে মেডিটেশনে প্রকৃতির সাথে একাত্ম হওয়ার এ এক অনন্য সুযোগ। ধ্যান উৎসবে আসা সব বয়সী নারী-পুরুষ-শিশু সবাই দ্বিতীয় দিন দুপুরে সমবেত হয়েছিলেন সেন্টার শীর্ষ জাবলে শামসে। সেখানে লামার আঙ্গুর খ্যাত সেন্টারের বাগানের আমলকি, খেজুর, চকলেট ও পানি দিয়ে আপ্যায়ন করা হয় ধ্যানযাত্রীদের। এরপর পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় বিশেষ মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। ফেরার পথে সবাই দেখে আসেন সেন্টারের স্টাফদের ছেলে-মেয়ে ও অনাবাসিক ছাত্রদের স্কুল, সেন্টারের নিজস্ব ব্যবস্থাপনায় পরিচালিত বাঁশ বাগান ব্যামোরিয়াম, জাফরান বাগান, নিম বাগান।

অন্যান্য প্রোগ্রামের পাশাপাশি এবারের ধ্যান উৎসবে ব্যতিক্রমী ও আকর্ষণীয় আয়োজন ছিলো

দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যায় কামরুল চতুরে ভিডিও প্রজেক্টরের মাধ্যমে স্লাইড শো। এতে কোয়ান্টামের অগ্রযাত্রার ইতিহাসসহ তিনটি বিশেষ ডকুমেন্টারি প্রদর্শন করা হয়। রাতের খাবারের পর পূর্ণিমার আলোয় বিশেষ আলোচনা ও মেডিটেশন পরিচালনা করেন গুরুজী। সংক্ষিপ্ত আলোচনায় গুরুজী কোয়ান্টামের ঠিকানা হিসেবে লামাকেই কেন বেছে নেয়া হলো তার নেপথ্য কারণ ব্যাখ্যা করেন। এতে ফাউন্ডেশনের নতুন-পুরনো সদস্য ও অ্যাসোসিয়েটসহ ধ্যানযাত্রীরা যেন লামা ও কোয়ান্টাম সম্পর্কে নতুন উপলব্ধিতে সিক্ত হলেন।

উৎসবের শেষ দিন ভোর হতেই ধ্যানযাত্রীরা মেতে উঠেছিলেন ভিন্ন এক শ্রমানে। সেন্টারের অবকাঠামো নির্মাণের জন্যে তৃপীকৃত ইট বহন করে নিয়ে গিয়েছিলেন এক স্থান থেকে অন্য স্থানে। ইটের পরিমাণ ছিলো ১০ সহস্রাধিক। মজার বিষয় হলো, পুরুষদের চেয়ে মহিলারা ইট বহন করেছেন কয়েকগুণ বেশি। সবাই সাথে গুরুজীকেও ইট বহন করতে দেখে আনন্দিত হন অনেকেই। শুধু অনুভূতি আর সুখস্মৃতিতেই নয়, লামায় কোয়ান্টাম পল্লীর বিকাশে নিজেদের শ্রম দিতে পারাকে ধ্যানযাত্রীরা অনুভব করেছেন এক বিরল সুযোগ হিসেবে।

সেন্টারের হাসপাতাল শাফিয়ানের সামনে খোলা জায়গায় ছিলো ‘মুরবিরয়ান’, যা পরিণত হয়েছিলো উৎসবে আসা বর্ষীয়ান তরুণদের মিলন মেলায়। মূল প্রোগ্রামের অবসরে তাদের আসর বসেছিলো এখানে। খোঁয়া ওঠা চায়ের মগ হাতে বয়স ভুলে তাদের প্রায়শই মেতে উঠতে দেখা গেছে নির্মল আড্ডায়।

প্রতিবারের মতো এবারও ধ্যান উৎসবের কিছু স্যুভেনির নিয়ে সরগরম ছিলো ছোট্ট একটি বিক্রয় কেন্দ্র। এখান থেকে অনেকেই সংগ্রহ করেছেন ধ্যান

ঘর কিংবা মুখতারানের ছবি আঁকা টি-শার্ট, সুদৃশ্য ফুলদানি, বাঁশের ট্রে, কেউ বা বার্মিজ লুঙ্গি, গামছা, থামি। বিক্রয় কেন্দ্রে এবার উল্লেখযোগ্য ও জনপ্রিয় আইটেম ছিলো কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের আওতায় পাহাড়ীদের হাতে বোনা বিশেষ কম্বল। প্রতিদিন বিকেলে বিক্রয় কেন্দ্রের বিশেষ আকর্ষণ ছিলো গুড়ের জিলাপি কিংবা গরম পঁয়াজু।

সর্বোচ্চ সংখ্যক অংশগ্রহণকারী সমবেত হয়েছিলেন এবারের



শিশুকাননের ছাত্রদের পরিবেশনায় চমৎকার ডিসপ্লে মুগ্ধ করেছে সবাইকে

ধ্যান উৎসবে। তারপরও বেড়ানোসহ সবকিছুই হয়েছে নিয়ম অনুসারে। কারণ, সবখানেই ছিলো চমৎকার শৃঙ্খলা। পুরুষ-মহিলা সবাই যার যার আবাসন থেকে সারিবদ্ধভাবে এসে সব প্রোগ্রামে অংশ নেন। সেন্টারের ডাইনিং হল দরবারানে নীরবে একসাথে এত জনের খাওয়ার দৃশ্য দেখে প্রথমবারের মতো অংশ নেয়া ধ্যানযাত্রীদের অনেকেই বিস্ময়াভিভূত হন।

৩ দিনের বৈচিত্র্যময় ধ্যান উৎসবের শেষ দিন ১৩ ডিসেম্বর সমাপনী আলোচনায় শ্রদ্ধেয় গুরুজী লামাকে সবার ঠিকানা ও আশ্রয় হিসেবে উল্লেখ করেন। সবসময় শিশুকাননের শিশুদের কথা স্মরণ রাখার ও তাদের জন্যে দোয়া করার আহ্বান জানান গুরুজী। আবেগাপ্ত কণ্ঠে তিনি বলেন, ফুলের মতো এই শিশুরা আমাদের অপেক্ষায় থাকে। তাদের অভিযোগ শোনার কেউ নেই। অনু বস্ত্র বাসস্থানসহ তাদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব নিয়েছে ফাউন্ডেশন। আমাদের আন্তরিক প্রচেষ্টাই পারে এ স্বপ্নকে বাস্তবে রূপ দিতে।

এরপর গুরুজীর পরিচালনায় এক অনুভূতিময় মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে শেষ হয় এ বছরের কোয়ান্টাম ধ্যান উৎসব। অংশগ্রহণকারী ধ্যানযাত্রীরা আবারও লামার এই আত্মিক আশ্রয়ে ফিরে আসার প্রত্যয় ও অনুভূতি নিয়ে একে অপরকে বিদায় জানান।



দরবারানে বিদায়ী মেডিটেশনে ৬ শতাধিক ধ্যানযাত্রীর একাংশ

## গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

# উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** ছাত্রজীবন থেকেই আমার স্বপ্ন ছিলো স্বাধীন পেশা বেছে নেয়ার। লেখাপড়া শেষ করে তাই একটি ব্যবসা শুরু করলাম। কিন্তু কদিনের মধ্যেই লোকসানের শিকার হয়ে বন্ধ করে দিতে হলো। শুরু করলাম নতুন ব্যবসা। কিন্তু সেখানেও ব্যর্থতা। এভাবে পরপর ৪টি ব্যবসায় লস হলো। আমি কি সফলতার মুখ কখনোই দেখবো না?

**উত্তর :** সফলতার মুখ দেখতে হলে আপনাকে সফল মানুষদের সূত্রকে অনুসরণ করতে হবে। একজন সফল মানুষ যে ব্যর্থ হন না, তা নয়। কিন্তু তিনি তার প্রতিটি ব্যর্থতা থেকে শেখেন। ব্যর্থতা তাকে হতোদ্যম না করে নতুনভাবে, নতুন কৌশলে কাজ করার উদ্দীপনা যোগায়।

আর সাধারণ মানুষ ভুল থেকে শেখে না। একই ভুল বারবার করে। এ বিষয়ে মহাভারতে পঞ্চপাণ্ডবের একটি ঘটনা আছে। রাজ্য থেকে বহিষ্কৃত হয়ে পালিয়ে বেড়াচ্ছেন তারা। বড় ভাই যুধিষ্ঠিরের তেষ্ঠা পেল। ছোট ভাই গেলেন তার জন্যে পানি আনতে। অনেক খোঁজাখুঁজির পর একটি হ্রদ দেখতে পেয়ে যেই না আঁজলা ভরে পানি নিতে গেলেন, অমনি দৈববাণী শুনলেন, থামো! পানি নেয়ার আগে তোমাকে একটি প্রশ্নের জবাব দিতে হবে। আর জবাব দিতে না পারলে তোমাকে মৃত্যুবরণ করতে হবে। প্রশ্নটি হলো- জীবনের সবচেয়ে বড় সত্য কী? ছোট ভাই জবাব দিতে পারলো না। সাথে সাথে মারা গেল। চতুর্থ, তৃতীয়, দ্বিতীয় ভাইও একে একে এলো এবং জবাব দিতে না পেরে মৃত্যুমুখে পতিত হলো। সবশেষে এলেন যুধিষ্ঠির। এসে দেখলেন হ্রদের তীরে মৃত চার ভাইকে। দৈববাণী তাকেও একই প্রশ্ন করলো। যুধিষ্ঠির জবাব দিলেন, ‘মানুষের জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সত্য হলো মানুষ কখনো শিখতে চায় না।’ যুধিষ্ঠিরের জবাব সঠিক ছিলো। দৈববাণী তখন বললো, তুমি যা বলেছ তা ঠিক। আঁজলা ভরে পানি নিয়ে তোমার ভাইদের চোখে মুখে ছিটিয়ে দাও, তারা আবার প্রাণ ফিরে পাবে।

অর্থাৎ সাধারণ মানুষের দুর্ভোগের প্রধান কারণ হলো যে তারা ভুল থেকে শেখে না। তার দৃষ্টিভঙ্গি বদলায় না। স্বভাব বা কৌশলের যে ত্রুটির কারণে সে বারবার ব্যর্থ হচ্ছে, সেগুলোকে শোধরাবার কোনো উদ্যোগ তার থাকে না। সে সফল হতে চায়, কিন্তু প্রত্যাশা করে অন্য কেউ এসে তাকে সফলতার উপায় বাতলে দেবে। এটি নিয়েও সুফীদেবের এক গল্প আছে। এক লোক বাজারের মধ্যে এক কুয়োয় পড়ে গেল। তার বাঁচাও বাঁচাও চিৎকার শুনে এক গাউড়া ধার্মিক এলো। কুয়োয় তাকে পড়ে থাকতে দেখে সে মন্তব্য করলো, নিশ্চয় তুমি কোনো পাপ করেছিলে। তার ফল ভোগ করছো এখন এবং এটাই তোমার নিয়তি। এই নিয়তিই তোমাকে মেনে নিতে হবে। কুয়োয় পতিত লোকটি বললো, আগে তো আমাকে বাঁচাও। তারপর না হয় আমি ধর্মের কথা শুনবো। কিন্তু তাচ্ছিল্যভরে সে ধার্মিক সরে গেল। এরপর এলো একজন রাজনৈতিক নেতা। সে তার স্বভাবসুলভ ভাষণ শুরু করে দিলো। লোকটিকে তোলার কোনো উদ্যোগ না নিয়ে সে বরং এ ঘটনায় সামাজিক অসঙ্গতি, সরকারের অবহেলা, প্রতিবাদ সমাবেশ আয়োজন ইত্যাদি তাত্ত্বিক বিষয়ে একটি বক্তব্য দিয়ে চলে গেল। সবশেষে এলো একজন ণাণকর্মী। সে লোকটিকে তুললো। কিন্তু উদ্ধার পাওয়া লোকটি যখন কৃতজ্ঞতা জানাতে গেল তখন ণাণকর্মী বললো, ধন্যবাদ জানানোর দরকার নেই। এটাই আমাদের কাজ। তোমাদের উদ্ধার করার সুযোগেই আমাদের মেদ, ভূড়ি ও মোক্ষ লাভ হয়। অতএব বারবার কুয়োয় পড়। ছেলেমেয়েদের শেখাও কীভাবে কুয়োয় পড়তে হয়। যাতে বারবার আমরা আসতে পারি। তোমরা কুয়োয় না পড়লে তো আমাদের

চাকরিই থাকবে না।

অর্থাৎ বিপদ, সমস্যা, ভোগান্তি বা ব্যর্থতা থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে সচেতন হতে হবে নিজেকেই। অন্য কারো অপেক্ষায় বসে থাকলে এ লোকটির মতোই পরিণতি হবে।

তাই আপনি সচেতন হোন। আপনার ব্যর্থতাগুলোকে বিশ্লেষণ করুন। দেখুন কোন কোন কারণে সমস্যা হচ্ছে। সেটা কি আপনার আচরণ, দৃষ্টিভঙ্গি, সিদ্ধান্ত, কর্মপন্থা বা কর্মকৌশলের কোনো ভুলের কারণে? নাকি অন্য কিছু। ভুলগুলোকে শুধরে নতুন কর্মকৌশল, নতুন দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করুন। অবশ্যই আপনি সফলতার মুখ দেখবেন।

**প্রশ্ন :** আমার মনে হয়, আমি একই ভুল বারবার করি। পরীক্ষায় খারাপ করার পর প্রতিজ্ঞা করি আর অবহেলা করবো না, ভুলগুলো আর করবো না। কিন্তু পরীক্ষার পর ভুলে যাই। আড্ডাবাজ, অসদাচারী বন্ধুদের সাথে মিশতে চাই না। কিন্তু তারপরও পারি না। ভাবি রাগ করবো না। কিন্তু ঘটনার সময় আর মনে থাকে না। এভাবে প্রতিটি ক্ষেত্রেই একই ভুল বারবার করছি। আমার করণীয় কী?

**উত্তর :** এটাই আমাদের অধিকাংশ মানুষের বৃত্ত। তারা একই ভুল বারবার করে। যেমন, দৈনন্দিন জীবনেও সে একই ভুল অভ্যাস, আচরণ, দৃষ্টিভঙ্গির পুনরাবৃত্তি করে এবং সমস্যায় পড়ে। যেমন, স্বামী-স্ত্রী হয়তো রাগারাগি বা ঝগড়া করছে। লক্ষ্য করলে দেখা যাবে এই ঝগড়া, মনোমালিন্য একই ইস্যু নিয়ে, একই প্যাটার্নে। আবার একজন ছাত্র/ছাত্রী পরীক্ষায় খারাপ করছে হয়তো অমনোযোগের কারণে, সময় নষ্ট করার কারণে বা বিশেষ কোনো ভুলের কারণে। ভালো রেজাল্ট করতে চাইলেও এই ভুলগুলো সে শোধরাচ্ছে না। আবার কেউ হয়তো সময় মেনে চলে না। এর জন্যে অনেক রকম বিবর্তকর পরিস্থিতিতে পড়লেও যে কারণগুলোর জন্যে তার দেরি হয় সে কারণগুলো সে দূর করছে না। এবং বারবার সময় মতো কাজ না করার ভোগান্তি পোহাচ্ছে। কেউ হয়তো বারবার প্রেমে পড়ছে এবং দুর্ভোগে পড়ছে। কিন্তু কিছুদিন পরই সে একই ধরনের ছেলে বা মেয়ের পাল্লায় একই রকমভাবে প্রতারিত হয়ে প্রেমের দুর্ভোগে পতিত হচ্ছে।

অর্থাৎ মূল বিষয়টি হলো সচেতনতা। ভুল থেকে শেখা এবং কার্যকারণ বুঝতে পারা যে কি কারণে এটা

হচ্ছে। আপনি আত্মপর্যালোচনা করুন। কেন আপনার ভুলগুলো হচ্ছে বিশ্লেষণ করুন। সমস্যাকে উৎপাটন করুন মূল থেকে। তাহলেই আপনি বেরপথে পারবেন এ ভুলের বৃত্ত থেকে। কারণ বৃত্ত যতই দুর্ভেদ্য হোক যুগে যুগে কালে কালে মানুষই পেরেছে বৃত্তকে লঙ্ঘন করতে। আর এর সাম্প্রতিক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হলো সদ্য নির্বাচিত মার্কিন প্রেসিডেন্ট বারাক ওবামা। ওবামার কেনিয়ান বংশোদ্ভূত বাবা আমেরিকায় এসেছিলেন ভাগ্যান্বেষণে। সেখানেই ওবামার মায়ের সাথে তার পরিচয় এবং বিয়ে। কিন্তু ওবামার ৩ বছর বয়সেই বাবা-মার ছাড়াছাড়ি হয়ে যায়। দুজনেই আবার বিয়ে করেন। মা ছোট ওবামাকে নিয়ে ইন্দোনেশিয়ান স্বামীর সাথে চলে যান জাকার্তায়। দারিদ্র্য আর প্রতিকূলতার মধ্যে বেড়ে উঠতে লাগলেন তিনি। কিন্তু সেখানেও থাকা হলো না তার। ফিরে এলেন হাওয়াইতে তার নানা-নানীর কাছে। অর্থাৎ মা-বাবাহীন একটি বিচ্ছিন্ন পরিবারের কিশোর হিসেবে বেড়ে উঠতে লাগলেন। ১২ বছর বয়সে বাবার সাথে তার প্রথম এবং শেষবারের মতো দেখা হয়। এরপর শিক্ষাজীবনের ধাপগুলো সাফল্যের সঙ্গে পেরিয়ে ভর্তি হলেন কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে। ১৯৮০ সালে দ্বিতীয় স্বামীর সাথে তার মায়ের ডিভোর্স হয়ে যায়। আর ১৯৮২ সালে মারা যান তার নিজের বাবা।

ওবামার পেশাজীবন শুরু হয় কমিউনিটি সংগঠক হিসেবে। দারিদ্র্য ও বর্ণসমস্যা নিয়ে কাজ শুরু করেন তিনি। সুবিধাবঞ্চিত লক্ষাধিক নাগরিকের ভোটাধিকারের সুযোগ তৈরি করে দিলেন।

১৯৮৮ সালে ঘটলো তাঁর জীবনের বাঁক বদলকারী ঘটনাটি। পিতৃভূমি কেনিয়ায় গিয়ে পিতার পরিবারের সাথে মিলিত হলেন। অনুভব করলেন শেকড়ের শক্তি। দুঃখ, দারিদ্র্য আর প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে লড়াইকে দেখলেন কাছ থেকে। তার উপলব্ধি পেল এক নতুন মাত্রা। পরে এক লেখায় তিনি বলেছেন, The visit united my outward self with my inward self in an important way. অর্থাৎ এ সফরের মধ্য দিয়ে ঘটে আমার ভেতরের সত্তার সাথে বাইরের সত্তার এক গুরুত্বপূর্ণ মেলবন্ধন। নতুন দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে ১৯৯০ সালে কাজ শুরু করেন তিনি। এ বছরই প্রথম আফ্রো-আমেরিকান হিসেবে হার্ভার্ড ল রিভিউ-এর সম্পাদক নির্বাচিত হন।

১৯৯২ সালে এক অনন্যসাধারণ বই রচনা করেন তিনি- ‘ড্রিমস ফ্রম মাই ফাদার’ যেখানে তিনি তার শেকড় সন্ধানের সংগ্রামের কথা বলেছেন। ২০০৪ সালে তিনি ইউ এস সিনেটের সদস্য হন। ২০০৮ সালে হিলারি ক্লিনটনের মতো প্রতিপক্ষকে পরাজিত করে দলীয় মনোনয়ন পেলেন এবং অবশেষে জয়ী হয়ে সৃষ্টি করলেন প্রথম ব্ল্যাক আমেরিকান প্রেসিডেন্ট হওয়ার বিরল ইতিহাস।

অর্থাৎ বারাক ওবামা তার বৃত্ত ভাঙতে পেরেছিলেন বলেই এত প্রতিকূলতা সত্ত্বেও এ অবধি আসতে পেরেছেন। কারণ তার সামনে স্বপ্ন ছিলো। তিনি কি চান সেটা তার কাছে স্পষ্ট ছিলো। স্কুলে থাকতেই ক্লাস পরীক্ষায় রচনা লিখেছিলেন- আই ওয়ান্ট টু বি দ্য প্রেসিডেন্ট অব আমেরিকা। অর্থাৎ আমাকে স্বপ্ন দেখতে হবে এবং স্বপ্ন বাস্তবায়নের দায়িত্বও আমাকেই নিতে হবে। এখানেই বেশিরভাগ মানুষ ভুল করে। তারা উদ্ধারের জন্যে অন্যের প্রত্যাশায় বসে থাকে এবং ব্যর্থতার জন্যে অন্যদের দোষারোপ করে। অথচ বাস্তব সত্য হচ্ছে সাফল্য এবং ব্যর্থতা দুটোর উৎসই তার অন্তর্গত সত্তা। তাকেই বেছে নিতে হবে সে কী হতে চায়। ব্যর্থতাকে যেমন মনে করতে হবে গাউন্ড জিরো তেমনি প্রতিটি অর্জনেরও গাউন্ড জিরো মনে করে এগিয়ে যেতে হবে আরো উচ্চতর অর্জনের দিকে।

সাধারণ মানুষের  
দুর্ভোগের প্রধান কারণ  
হলো যে, তারা ভুল থেকে  
শেখে না। তার দৃষ্টিভঙ্গি  
বদলায় না।

## বিজয় দিবসের ডিসপ্লে ও প্যারেডে আবারও প্রথম শিশুকানন



প্রথম পুরস্কার নিচ্ছে শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা

গত ৬ বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও বান্দরবানে আয়োজিত বিজয় দিবসের ডিসপ্লে ও প্যারেডে প্রথম হয়েছে কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা। প্যারেডে সিনিয়র ও জুনিয়র দুই বিভাগেই তারা প্রথম হয়। আর সিনিয়র ও জুনিয়র দুই গ্রুপের সদস্যরা একসাথে ডিসপ্লেতে সিনিয়র গ্রুপে অংশ নিয়ে প্রথম স্থান অধিকার করে। যদিও হাইস্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীদের সাথে তাদের প্রতিযোগিতা করতে হয়েছে। এ নিয়ে তারা টানা ৭ম বারের মতো জেলা পর্যায়ে প্রথম হওয়ার সাফল্য অর্জন করলো। বিজয়ীদের হাতে পুরস্কার তুলে দেন বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদের চেয়ারম্যান অধ্যাপক খানজামা লুসাই।

## লামায় ১ম কোয়ান্টায়নে জালালি

গত ১০ ডিসেম্বর ১ম বারের মতো লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে আয়োজিত হয় কোয়ান্টায়নে জালালি। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে আয়োজিত সকাল ৯টা থেকে ১২:৩০টা পর্যন্ত সাড়ে ৩ ঘণ্টাব্যাপী এ জালালিতে উপস্থিত ছিলেন ২৮৯ জন। গুরুজীর পরিচালনায় এ জালালিতে আলোচনা, মেডিটেশন, কোরআন অনুধাবনের পাশাপাশি ছিলো হিলাং ও দোয়া।

## চট্টগ্রামে ২৮৩ তম কোর্স ৥

## নিরাময় ও দৃষ্টিভঙ্গির পুনর্জাগরণ



নতুন ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

নিরাময় ও নতুন দৃষ্টিভঙ্গির স্রোতে সিক্ত হলেন চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত ২৮৩ ব্যাচের অংশগ্রহণকারীরা। গত ২৮, ২৯, ৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর নতুন ভেন্যু পেনিনসুলা হোটেল অনুষ্ঠিত এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের সাফল্য ছিলো তাদের আশাতীত। নতুন বিশ্বাস যে মস্তিষ্কে নতুন উদ্দীপনা সৃষ্টি করতে পারে তা-ই প্রতিফলিত

## শিশুকাননে ভর্তি উৎসব

মায়ের সাথে এসেছিলো পাঁচ বছরের উষ্ট্রো মার্মা। মায়ের মতো সে-ও বাংলা বোঝে না কিছুই। শিশু দোভাষীর মাধ্যমে তাকে প্রশ্ন করা হচ্ছিলো।

আবার উমং চিং চাক বেশিরভাগ প্রশ্নেরই উত্তর দিচ্ছিলো না জেদ করে। বছর দুয়েক আগে পিতৃহীন হওয়া উমংকে নিয়ে অসহায় মা পড়ে গিয়েছিলেন বেশ বিব্রতকর পরিস্থিতিতে।

উষ্ট্রো, উমংদের মতো সাড়ে ছয় শতাধিক শিশুকে নিয়ে অনুষ্ঠিত হলো এক ব্যতিক্রমী ভর্তি পরীক্ষা। যাকে ভর্তি উৎসব নামেই পরিচিতি দেয়া যায়। মার্মা, মুরং, ম্রো, বম, চাক, চাকমা, খুমি, তঞ্চঙ্গ্যা, ত্রিপুরা, লুসাই, খিয়াং- গহীন পাহাড়ি অঞ্চলের শিক্ষার আলো বঞ্চিত এসব আদিবাসী গোষ্ঠী ও স্থানীয় বাঙালীরা তাদের সন্তানদের নিয়ে এসেছিলেন সুন্দর ভবিষ্যত নিশ্চিত করার লক্ষ্যে। বিভিন্ন জাতি-গোষ্ঠীর বৈচিত্র্যময় উপস্থিতির ফলে ভর্তি পরীক্ষা পরিণত হয়েছিলো ব্যতিক্রমী ভর্তি উৎসবে।

বান্দরবানের সাতটি উপজেলার নানা দুর্গম স্থান থেকে অভিভাবকদের সাথে শিশুরা এসেছিলো কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলে ভর্তি পরীক্ষা দিতে। লামার সরই ইউনিয়নের কোয়ান্টাম পল্লীতে অবস্থিত এ স্কুলে ২০০৯ শিক্ষাবর্ষের জন্যে আবাসিক ছাত্র হিসেবে সূচনা শ্রেণীতে মোট ৫০ জনকে ভর্তির জন্যে এ পরীক্ষার আয়োজন। সে উদ্দেশ্যে শারীরিক সুস্থতা ও যোগ্যতা এবং মেধা ও উপস্থিত বুদ্ধি যাচাই করে শিশু বাছাইয়ের জন্য গত ২১ থেকে ২৩ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হলো এ ভর্তি পরীক্ষা।

## আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে মা-জী

## আগে পরিবারের কাছে ভালো হতে হবে

যেসব অভিভাবক বা সন্তান ঘরের বাইরে ভালো কিন্তু পরিবারের কাছে ভালো নয়, তারা ভালো মানুষ নয়। তাই বাইরের মানুষের কাছে ভালো হওয়ার আগে পরিবারের কাছে ভালো হতে হবে। মাসিক আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে মা-জী নাহার আল বোখারী গত ২৭ নভেম্বর একথা বলেন।

মা-জী বলেন, ১২ বছর ধরে কাউন্সেলিং-এর

অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে দু-একটি ঘটনা ছাড়া আর সব ক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যার মূলে রয়েছে পরিবার। তাই পরিবার সুখের হলে পুরো সমাজই সুখের হবে। মা-জী বলেন, মানুষ অন্য মানুষের কাছ থেকে নিখুঁত ব্যবহার আশা করে। কিন্তু স্রষ্টা ছাড়া আর কেউই নিখুঁত নয়- এটা সকলের মনে রাখা উচিত।

পারবেন না, পা ভাঁজ করতে পারবেন না। কোর্সের শেষ দিনে পা ভাঁজ করে তিনি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছেন। পিএইচপি স্টক এন্ড সিকিউরিটিস-এর ম্যানেজিং ডিরেক্টর মুহাম্মদ আকতার পারভেজের উপলব্ধি- ছোটবেলা থেকে জানা বিষয়গুলোই নতুন রূপে উপস্থাপন করেছেন গুরুজী, যা মানায় রূপান্তরিত করতে পারবেন বলে বিশ্বাস করছেন তিনি।

ছুটিতে দেশে এসে কোর্সে অংশ নিয়েছেন বেশ কয়েকজন প্রবাসী বাংলাদেশি। আমেরিকা থেকে আবদুল্লাহ আল মামুন, নিউজিল্যান্ড থেকে নুর নিশাত জাহান, দুবাই থেকে মোহাম্মদ আইউব, মাহবুবুল আলম এবং ভারত থেকে এসেছেন সঞ্জয় সাহা। তারা প্রত্যেকেই কোর্সের এ শিক্ষাকে নিজের ও মানুষের কল্যাণে কাজে লাগানোর প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন।

কক্সবাজারের শিক্ষক রাজবিহারী চৌধুরীর অভিজ্ঞতা খুবই চমৎকার। চিকিৎসার জন্যে থাইল্যান্ডে যাওয়ার কথা ছিলো তার। নিরাময়ের প্রত্যয় নিয়ে তিনি চলে এসেছেন কোর্সে। এ কোর্সকে তার মনে হচ্ছে পরশপাথর। এর ছোঁয়ায় তিনি অনুভব করছেন তারুণ্যের শক্তি।

প্রতিবেদক : মুহাম্মদ সিকান্দার

## লামা কোরবানি ২০০৮

### ৯১টি পশুর কোরবানিতে পাহাড়ি জনপদে ঈদের আনন্দ

‘আমি এবারই প্রথম মাংস নিতে এসেছি। লোকের মুখে শুনেছি কোয়ান্টামে গেলে মাংস পাওয়া যায়। অনেক দূর হেঁটে আসার পরও মাংস পেয়ে এখন খুব ভালো লাগছে’। প্রায় ২০ মাইল দূরের পাহাড়ি পথ পাড়ি দিয়ে মাংস নিতে আসা এক মারমা মহিলার কথাগুলোর অনুবাদ এরকমই। ভালো লাগার কথাটা মুখে না বললেও হতো। তার পরিতৃপ্তির হাসিই বলে দিচ্ছিলো সে কথা।

গত ৬ বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে কোরবানি অনুষ্ঠিত হয়েছে। কোরবানিকৃত পশুর সংখ্যা, বিতরণকৃত মাংসের পরিমাণ ও মাংস পাওয়া পরিবারের সংখ্যা— সব দিক থেকেই এবারের কোরবানির আয়োজন ছিলো সবচেয়ে বড়।

এ বছর ৮২টি গরু, ৮টি ভেড়া ও ১টি ছাগল কোরবানি দেয়া হয়। ১০,৮৮৬ কেজি মাংস বিতরণ করা হয় ৭,৩১৫টি পরিবারের মধ্যে। সকাল ৮টা থেকে দুপুর সোয়া ২টার মধ্যেই সবগুলো পশু জবাই ও মাংস প্যাকেট করার কাজ সম্পন্ন হয়। আড়াইটা থেকে শুরু হয় মাংস বিতরণ। আগেই বিলি করা টোকেন অনুযায়ী ২,৯০১ জনের মধ্যে মাত্র ১৩ মিনিটে মাংস বিতরণ করা হয়। এছাড়াও স্পট টোকেনের মাধ্যমে দূর-দূরান্ত থেকে আসা ৪,৪১৪

জনের মাঝে মাংস বিতরণ করা হয়।

উল্লেখ্য, গতবার কোরবানি দেওয়া ৬৪টি গরু ও ৬টি ভেড়ার ৭,৩৯৬ কেজি মাংস ৪,০৮৮টি পরিবারের মাঝে বিতরণ করা হয়।

এ বিশাল আয়োজন সফলভাবে সম্পন্ন হওয়ার মূলে ছিলো সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা ও সুযম প্রস্তুতি। প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের আন্তরিকতা ও হাজারো মানুষের দোয়ায় স্রষ্টার রহমত ও বরকতে সিক্ত হয় এ কোরবানি।



মাংস প্রসেসিং হয়েছে অবিশ্বাস্য দ্রুততায়

সরই ইউনিয়নের কেউ যেন বাদ না যায় এ আনন্দ থেকে— এ মনছবি ছিলো প্রথম থেকেই। এর সফল বাস্তবায়নও ঘটলো এবার। সকলের প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে পাহাড়ি পথ ধরে ইউনিয়নের প্রতিটি



টোকেন দেখে চলছে মাংস বিতরণ

গ্রামে গিয়ে টোকেন সরবরাহ করা হয় প্রত্যেক পরিবারে। তাই সেদিন সরই ইউনিয়নে প্রতিটি গ্রামে, প্রতিটি পাড়ায়, প্রতিটি পরিবারে ছিলো ঈদের আনন্দ। এছাড়াও বান্দরবানের দূর-দূরান্ত থেকে এসেছে অনেক পাহাড়ি ও বাঙালি— যাদের কাউকেই ফিরে যেতে হয় নি খালি হাতে।

এ আনন্দ-উৎসবকে সামনে রেখে কয়েকদিন আগেই অনেকে রওনা হয়েছেন। কোনো রকম তাড়াহুড়া না করে টোকেন দেখিয়ে মাংস পাওয়ার নিশ্চিত ব্যবস্থায় সকলের মাঝে ছিলো নিশ্চিত উৎসবের আমেজ। দোকান বসিয়ে ব্যবসার আয়োজনও করেছে অনেকে। পিঠা-জিলাপি থেকে শুরু করে ভাত-মাছ, চটপটি-ফুচকা— সবই পাওয়া যাচ্ছিলো সেখানে। যেন ছোট্ট এক গ্রামীণ মেলা।

সবার মাঝে বিতরণের পরও উদ্বৃত্ত থেকে যাওয়ায় প্রতিবেশীদের আবারও ডেকে মাংস দেয়া হয়। কোরবানির প্রকৃত বরকত সেদিন উপলব্ধি করেছেন সকলেই।



মাঠে সারিবদ্ধভাবে রাখা কোরবানির পশু

## থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন-এ গুরুজী

### বোঝাপড়ার অভাবই সমস্যার মূল কারণ

দৈনন্দিন জীবনে শতকরা ৯০ ভাগ সমস্যা ও অশান্তির মূল কারণ হলো পারস্পরিক যোগাযোগহীনতা ও বোঝাপড়ার অভাব। ‘ও আমাকে বুঝলো না’— এ ধরনের অভিযোগ বা অভিমানের অর্থ হলো— আমি তার দৃষ্টিকোণটা বুঝতে পারি নি, তার বক্তব্যের পেছনের সত্যটাকে বুঝতে পারি নি। যখনই বোঝানোর দায়িত্ব আপনি নিজে নেবেন তখনই সমস্যার সমাধান করতে পারবেন।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ৩

ডিসেম্বর মাসিক থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রমে একথা বলেন। গত প্রজ্ঞায়নের মতো এবারও আলোচনার মূল বিষয় ছিলো অভিমান ও অভিযোগ।

গুরুজী বলেন, প্রজ্ঞাবান ব্যক্তি সমস্যার গভীরে ঢুকতে পারেন, সমস্যার শিকড়টাকে বুঝতে পারেন এবং শিকড়টাকে তুলে ফেলতে পারেন। সমস্যার পুনরাবৃত্তি তার জীবনে হয় না।

এক প্রশ্নের উত্তরে তিনি বলেন, কোনো সফল মানুষই কারও ওপর নির্ভর করে কিছু শুরু করে নি।

## ৪১ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

### রক্তদান সবচেয়ে বড় সেবা : সাইফুল বারী

মানুষের কাছে জীবন সবচেয়ে মূল্যবান, সবচেয়ে প্রিয়। রক্তদানের মাধ্যমে সে জীবনকে বাঁচানোর পথে সাহায্য করা যায়। তাই এর চেয়ে বড় সেবা আর কিছু নেই।

গত ১ ডিসেম্বর ৪১তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এটিএন বাংলার প্রধান উপদেষ্টা সাইফুল বারী একথা বলেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে এ সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করে।

সাইফুল বারী বলেন— সব ধর্মেরই আছে মানব সেবা সবচেয়ে বড় সেবা। আর এর মধ্যে মানুষকে বাঁচিয়ে রাখা সবচেয়ে বড়। রক্তদানের মাধ্যমে

কোয়ান্টাম এ কাজটিই করছে।

তিনি বলেন, রক্তদান করলে দেহ রক্তশূন্য হয়ে পড়ে এটি ভুল ধারণা। বরং রক্তদানের মাধ্যমে একজন সুস্থ মানুষ চমৎকার প্রশান্তি লাভ করেন। তিনি সকল রক্তদাতা বিশেষত তরুণ রক্তদাতাদের আজীবন রক্ত দান করে যাওয়ার আহ্বান জানান।

বেসরকারি চাকরিজীবী নাহিদ এসেছিলেন সম্মাননা নিতে। সাথে এসেছিলেন ব্যাংক কর্মরত বন্ধু সোহান। সম্মাননা দেওয়ার বিষয়টি দুজনকেই অভিভূত করেছে। নাহিদের মতো ৮৬ জন আজীবন রক্তদাতাকে অনুষ্ঠানে সম্মান জানানো হয়। প্রধান অতিথি তাদের হাতে ট্রেস্ট তুলে দেন। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা



একজন রক্তদাতার হাতে ট্রেস্ট তুলে দিচ্ছেন প্রধান অতিথি এটিএন বাংলার প্রধান উপদেষ্টা সাইফুল বারী

রক্তদান কার্যক্রম-এর প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। স্বাগত বক্তব্য রাখেন সমন্বয়ক মাসুদা আক্তার আবেদীন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০০৯ ॥ 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](mailto:info@quanfey.org)

## কোয়ান্টাম সপ্তদশ বছর

### ১২ মাসে হোক ১৮ মাসের কাজ

পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ফাউন্ডেশন কোয়ান্টাম ষোড়শ বছরকে পরিণত করেছে অবিস্মরণীয় সাফল্যের বছরে। ৯ মাসে অবলীলায় করেছে ১২ মাসের কাজ। সাফল্য এসেছে তরঙ্গের মতো। শুধু প্রতিষ্ঠান হিসেবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সফলতা নয়; ফাউন্ডেশনের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকল কর্মী অর্গানাইজার পরিচালক নির্বাহী দায়িত্বশীল প্রো-কোয়ান্টিয়ার গ্রাজুয়েট-প্রত্যেকের জীবনে এসেছে নতুন নতুন সাফল্য। স্রষ্টার রহমত এবং শুকরিয়া সেই সঙ্গে সুপরিচালনা, কর্মকৌশল, সেবানন্দ ও শ্রমানন্দই আমাদের এগিয়ে যেতে সাহায্য করেছে। মনছবি আর সাফল্যের পথে অগ্রযাত্রার একটি অনুসরণীয় দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে ফাউন্ডেশন।

পরম করুণাময়ের রহমতে তাঁর দেয়া মেধা ব্যবহার করে স্ব-উদ্যোগে, স্ব-পরিচালনায় ও স্ব-অর্থায়নে আমরা প্রতিটি কাজ করেছি বিশ্বজনীন মমতায়। আত্মপ্রচার থেকে আমরা সবসময় সচেতনভাবে দূরে থেকেছি। আত্মশুদ্ধি এবং সৃষ্টির সেবার সবকিছুই আমরা করেছি স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে। ফলে সৃষ্টি হয়েছে মানবতার সেবায় এক ব্যতিক্রমী ধারা। চারপাশের মানুষের এত কৌতূহল, এত আগ্রহ, এত নির্ভরতাও এজন্যই। তারাও মনে করেন কোয়ান্টামের পক্ষেই সম্ভব অনেক অসম্ভবকে সম্ভব করা। কোয়ান্টামেরই রয়েছে বৃত্ত ভাঙার সাহস।

তাই কোয়ান্টাম সপ্তদশ বছর শুরু হোক নতুন লক্ষ্য নিয়ে। ভাঙুক কুসংস্কারের সকল পুরনো বৃত্ত। আমাদের জীবন থেকে মুছে যাক ১৮ মাসে বছরের ধারণা। ১২ মাসে হোক ১৮ মাসের কাজ। শ্রমানন্দে করসেবায় মেতে উঠুক তারুণ্য। দূর হোক সকল অবিদ্যা-অমানিশা। নৈতিক ও মানবিক পুনর্জাগরণে উদ্ভাসিত হোক প্রতিটি জীবন। পরম করুণাময় আমাদের সহায় হোন।

## ২০০৯-এর প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়াকশপ

বিষয় : 'জীবনের চোরাবাঁশ'

তারিখ : ৬ মার্চ, শুক্রবার

সময় : সকাল ১০টা-বিকেল ৫টা

স্থান : বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হল

ফি : ৫০০ টাকা, শিক্ষার্থী-৪০০ টাকা



৯ মাসের বছর ২০০৮

## বৃত্ত ভেঙে অর্জিত হয়েছে অবিস্মরণীয় সাফল্য

কোয়ান্টাম ষোড়শ বছর বৃত্তের পর বৃত্ত ভাঙার বছর। ১ জানুয়ারি ২০০৯ থেকে ফাউন্ডেশনের নতুন কর্ম বছর শুরু করার সিদ্ধান্ত নেয়ার ফলে ১ মে ২০০৮ সালে ঘোষণা করা হয় যে, বছর হবে ৯ মাসে। অর্থাৎ এপ্রিলে শুরু হয়ে ডিসেম্বরে বছর শেষ হবে। এর আগে এপ্রিল-মার্চ কর্ম বছর গণনা করা হতো। ৯ মাসে বছর- এই সাহসী ঘোষণায় বদলে যায় ফাউন্ডেশনের সকল কর্মধারা। নিজ নিজ 'আরাম বলয়' ভেঙে কর্মীরা চারদিকে ছড়িয়ে পড়েন কোয়ান্টামের বাণী নিয়ে। ৪০টি জেলায় পৌঁছে ৪শ পরিচিতি সভায় ৩৫ হাজার মানুষের কাছে পৌঁছে দেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের বাণী। কাকরাইলের মেডিটেশন হলের ক্ষুদ্র পরিসর ভেঙে নতুন আঙ্গিকের ২৭৩তম কোর্স জায়গা করে নেয় ৫ শতাধিক আসন সম্পন্ন আইডিইবি মিলনায়তনে। দেশের সর্বত্রই কোর্সের ভেন্যু বদলে যায় কমপক্ষে দ্বিগুণ পরিসরের আধুনিক আরামদায়ক পরিমণ্ডলে।

গ্রাজুয়েটদের আত্মনির্মাণে এসেছে নতুন জোয়ার। আখেরি দোয়া ও গ্রাজুয়েট ওয়াকশপে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অতিক্রম করেছে ২ হাজারের মাইলফলক। ঈদ মোলাকাতে সমবেত হয়েছেন ৭ হাজার নারী-পুরুষ-শিশু। শুরু হয় নতুন কোর্স প্রথমায়ান। পুনর্নির্মান্ত হয় কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স, কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স। কেন্দ্রে আলোকায়নে দিনে ১০টি সেশন ও একদিনে সর্বোচ্চ ৯৫৫ জনের উপস্থিতি আর সারাদেশে সাদাকায়নে উপস্থিতি ২৮% বৃদ্ধি একদিকে যেমন প্রকাশ করে আত্মনির্মাণের আকুলতা, অন্যদিকে প্রায় আড়াই লক্ষ সদকা হিলিং প্রমাণ করে আশ্রয়স্থল হিসেবে ফাউন্ডেশনের নির্ভরযোগ্যতা।

শ্রমানন্দে করসেবার চেতনা ভেঙে দিয়েছে সৃষ্টির সেবায় সাফল্য অর্জনের পথের সকল বাধা। মাটির ব্যাংকে সংগৃহীত হয়েছে ৩ কোটি ৬৭ লক্ষাধিক টাকা, যাকাত ফান্ডে জমা পড়েছে ১ কোটি ১৩ লক্ষাধিক টাকা, গড়ে মাসে ৫ হাজার ইউনিট রক্ত সরবরাহ, ৫ হাজার কিশোরের খতনা, লামায় ৮২টি গরুসহ ৯১টি পশু কোরবানির গোশত ৭ হাজার পরিবারে বিতরণ এবং সবচেয়ে বর্ণাঢ্য ধ্যান উৎসব অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে ৯ মাসে ১২ মাসের কাজ করার লক্ষ্যমাত্রা অর্জিত হয়েছে অবলীলায়। অপচয় এড়ানোর সতর্ক প্রচেষ্টা কীভাবে বহুমুখী উপযোগিতা বাড়িয়ে দেয় তার দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব। স্থান ব্যবস্থাপনার কোয়ান্টাম পদ্ধতি অনুসরণ করে অভ্যন্তরীণ বিন্যাস ও ব্যবস্থাপনার ব্যাপক রদবদলের মাধ্যমে ল্যাব এখন দিনে ৪ শতাধিক রক্ত সরবরাহে সমর্থ। বড় পরিসরে স্থানান্তর করতে না হওয়ায় শাস্রয় হয়েছে কোটিরও বেশি টাকা।

চেতনা বিস্তারের এ জোয়ারকে বেগবান করতে সৃষ্টি হয়েছে একবাঁক নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ার। নতুন আলোচক এবং কাউন্সিলর তৈরি হওয়ার পাশাপাশি বিপুলসংখ্যক তরুণ-তরুণী ফাউন্ডেশনকে মিশনরূপে গ্রহণ করে সার্বক্ষণিক কর্মী হিসেবে যোগদান করেছেন।

কোয়ান্টাম অসম্ভবকে সম্ভব করার নাম: ভ্রান্ত সংস্কারের বৃত্ত ভাঙার বিশ্বাস ও সাহসের আরেক নাম। পরম করুণাময়ের অপার অনুগ্রহে সুপরিচালিতভাবে নিরলস পরিশ্রম ও সজ্ঞায়নের শক্তি প্রয়োগ করে ফাউন্ডেশন ষোড়শ বছরকে পরিণত করেছে ৯ মাসের এক অবিস্মরণীয় সাফল্যের বছরে।

## যাকাত ফান্ডে সংগ্রহ ১ কোটি ১৩ লক্ষাধিক টাকা

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে এ বছর সংগৃহীত হয় ১ কোটি ১৩ লাখ ১৮ হাজার ৮৮৮ টাকা। গত বছরের (৭৪ লাখ ৪৪ হাজার ৫৬২ টাকা) তুলনায় কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সংগ্রহের প্রবৃদ্ধি ৫২.০৪%। সেন্টারগুলোর মধ্যে সর্বোচ্চ যাকাত সংগৃহীত হয়েছে চট্টগ্রাম সেন্টারে, ১৫ লাখ ২৯ হাজার ৮৫৩ টাকা। দ্বিতীয় অবস্থানে রয়েছে সিলেট, ১৩ লাখ ১৭ হাজার ৪১০ টাকা সংগ্রহ করে। মিরপুর ও রাজশাহী সেন্টার সংগ্রহ করেছে যথাক্রমে ১২ লাখ ৯০ হাজার ২৭ টাকা ও ৮ লাখ ৬৮ হাজার ৪৪১ টাকা।

## ২ লাখ ৪৩ হাজার হিলিং

শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, আর্থিক, পারিপার্শ্বিক সমস্যার সমাধানে একাত্ম প্রার্থনা আর সদকার মাধ্যমে কর্জে হাসানা দিয়ে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ হলো কোয়ান্টাম সদকা হিলিং। ২০০১ সালের সেপ্টেম্বর থেকে শুরু হওয়া এ কার্যক্রমটির জন্যে এ বছরও ছিলো একটি যুগান্তকারী বছর। রমজানসহ সব মাসে প্রতিদিনের হিলিং, প্রতি বুধবার সকাল ৯টা থেকে ৩টা কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে এবং বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে হিলিং ছাড়াও জালালি হিলিং, আখেরি দোয়া হিলিং-এর সাথে এবার সংযুক্ত হয়েছে হাজার সময়ে হিলিং। সারাদেশে এ বছর মোট হিলিং হয় ২,৪৩,৮১৬টি। গত বছরের তুলনায় সারাদেশে হিলিং-এর প্রবৃদ্ধি ৬১.৬১%।

## মাটির ব্যাংকে একাদশ বছরে প্রবৃদ্ধি ১৯৫৪ গুণ

সং দানের বরকতময় সুফল ক্রমশ বিস্তৃত হওয়ায় বিপুল সংখ্যক মানুষের মাঝে ছড়িয়ে পড়ছে মাটির ব্যাংকের চেতনা। তাই যাত্রার ১১ তম বছরে মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত অর্থের প্রবৃদ্ধি দাঁড়িয়েছে ১ম বছরের তুলনায় ১,৯৫৪ গুণ। ২০০৮ সালে ৫৩,৯৭৩টি মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৩ কোটি ৬৭ লাখ ৩৩ হাজার ৪২৯ টাকা। ১ম বছর ১৯৯৮ সালে এ সংগ্রহ ছিলো ১৮,৮০২ টাকা।

২০০৭-২০০৮ বছরে এ সংগ্রহ ছিলো ৪০,৭৫৬টি মাটির ব্যাংক থেকে ৩ কোটি ৬৫ লাখ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা।



## শ্রমানন্দ ও করসেবা :

# কোয়ান্টাম ষোড়শ বছরের অমূল্য অর্জন

জীবনের সব অর্জনই কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর। পরিশ্রমকে আনন্দে রূপান্তরিত করুন। শ্রমানন্দই আসবে স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্য। কারণ, স্রষ্টা মানুষকে সৃষ্টি করেছেন কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে। তাই যিনি আনন্দের সাথে কষ্ট ও পরিশ্রমকে নেয়ামত হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন, পরম করুণাময়ের রহমত ও বরকতে সিজ হয়ে তিনি সফল হন।

২০০৮ সালের ১-৩ মে বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এতে কষ্ট ও পরিশ্রম সম্পর্কে নতুন এক ধারণা ও চেতনায় উজ্জীবিত হয়ে ওঠেন



মাটির ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহের উদ্দেশ্যে বের হচ্ছেন প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলরা

ফাউন্ডেশনের সদস্যরা। গ্রাজুয়েটদের বিপুল আগ্রহের প্রেক্ষিতে কোয়ান্টায়নে জালালি, আখেরি দোয়া ও বিভিন্ন প্রোগ্রামে বছর জুড়ে শ্রদ্ধেয় গুরুজী এ বিষয়ে ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করেছেন। ফলে কাজের ক্ষেত্রেও সবাই অনুভব করেছেন নতুন এক উদ্দীপনা, নতুন এক আনন্দ।

২০০৮ সালে কোয়ান্টামের অভিধানে যুক্ত হয়েছে চমৎকার উদ্দীপনাময় ও নতুন দুটি শব্দ- শ্রমানন্দ ও করসেবা। জুলাইয়ে মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালিতে ‘শ্রমানন্দ’ ও লামা প্রো-কোয়ান্টিয়ার ট্রেনিং প্রোগ্রামে ‘করসেবা’ শব্দ দুটি শ্রদ্ধেয় গুরুজী প্রথমবারের মতো ব্যবহার করেন। এ শব্দ দুটির জয়ানুরণনেই সম্ভব হয়েছে ২০০৮ সালে এপ্রিল থেকে ডিসেম্বর- এ ৯ মাসে ১২ মাসের কাজ সফলতার সাথে সম্পন্ন করা।

২০০৮-এর সবচেয়ে বড় গ্রাজুয়েট প্রোগ্রাম আখেরি দোয়ার আলোচনায় গুরুজী মানুষের জীবনে কষ্ট সহিষ্ণুতা ও পরিশ্রমের বিষয়টিকে বিশেষ গুরুত্ব দেন। সূরা বালাদ-এর উদ্ধৃতি দিয়ে তিনি বলেন, কাজের মধ্য দিয়ে বেঁচে থাকতেই জীবনের সার্থকতা। নিরন্তর কাজের মাধ্যমে স্রষ্টার ইচ্ছার বাস্তবায়ন ঘটাতে হবে। স্রষ্টা মানুষকে কষ্ট ও শ্রম নির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন বলে যিনি যত পরিশ্রম করবেন তিনি দৈহিক-মানসিকভাবে তত সুস্থ ও ভালো থাকবেন। শরীরকে যত আরাম আয়েশে অভ্যস্ত করে তুলবেন, সে তত আরাম চাইবে। আমাদের অলি বুজুর্গ মুনি ঋষিরা সবাই পরিশ্রম করেছেন। নবীজীর (স.) জীবন ব্যাখ্যা করে তিনি বলেন, এমন কোনো দুঃখ ও কষ্ট নেই যা নবীজীকে মোকাবিলা করতে হয় নি। কষ্টসহিষ্ণু হয়ে বেড়ে উঠেছেন বলেই নবীজী (স.) সকল প্রতিকূলতা ও বাধা-বিপত্তি হাসি মুখে সহ্য করতে পেরেছেন। পাথরের আঘাত, বন্দিভূ, হিজরত- কোনো কিছুই

তার কাছে কষ্ট মনে হয় নি। মসজিদ তৈরি কিংবা পরিখা খনন ইত্যাদি কাজে তিনি অবলীলায় কায়িক শ্রম করেছেন পেটে পাথর বেঁধে। নবীজীকে শ্রমানন্দময় জীবনের উজ্জ্বল উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করে গুরুজী আমাদের পরবর্তী প্রজন্ম ও সন্তানদেরকে নবীজীর মতো কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তোলার আহ্বান জানান।

অভিভাবকদের উদ্দেশ্যে গুরুজী বলেন, সন্তানকে যদি আরাম আয়েশে নবীর পুতুল বানান তাহলে সে কোনো প্রাপ্তিই ধরে রাখতে পারবে না। সন্তানকে নবাবের মতো আয়েশী জীবনের ভেতর দিয়ে গড়ে তুললে সে রাজত্ব পেলেও তা রক্ষা করতে ব্যর্থ হবে। শ্রমানন্দই যে জীবনের সবচেয়ে বড় আনন্দ, তা সন্তানের চেতনায় গভীরভাবে গেঁথে দেয়ার আহ্বান জানান গুরুজী। সন্তানকে পরিশ্রমী, স্বাবলম্বী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুললে সে হবে জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীর।

### শ্রমানন্দে করসেবা .....

২০০৮ সালে ফাউন্ডেশনের সামগ্রিক কাজের মূল চালিকাশক্তি ছিলো- শ্রমানন্দ আর করসেবা। রমজানে শ্রমানন্দে মেতে মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রামে সংগৃহীত হয়েছে ১ কোটি টাকার ওপরে। এছাড়াও ২০০৮-এর ধ্যান উৎসব ও গুরুজীর



স্ব-উদ্বীপিত স্ট্রেচার পদ্ধতিতে পাথর বহন

পরিচালনায় লামা প্রো-কোয়ান্টিয়ার ট্রেনিং প্রোগ্রামে সেবার নতুন দিগন্ত উন্মোচিত হয়েছে করসেবা কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে। শ্রমানন্দের উৎসবে ইট, কাঠ, পাথর বহন করেছেন পাঁচ শতাধিক ধ্যানযাত্রী ও প্রো-কোয়ান্টিয়ার। সবার জন্যে এ ছিলো এক অনন্য অনুভূতি। আত্মশক্তিতে যেন জেগে উঠেছিলেন সবাই।

বছরের শেষ চমকটি ছিলো মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রম। ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ ডিসেম্বর সারা দেশের সেন্টার শাখা সেলগুলো মুখরিত ছিলো ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের স্বতঃস্ফূর্ত পদচারণা আর কর্মচাঞ্চল্যে। ছুটির দিন থাকায় দিনের পুরোটা সময় ধরে তারা এক সাথে করেছেন মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, ভাঙা, টাকা গোণা ও



পাহাড়ি পথে বস্তা কাঁধে ইট বহন ও পরিণত হয়েছে আনন্দে

মানি রিসিট তৈরির কাজ। দল বেঁধে বাড়ি বাড়ি গিয়ে দুস্থ ও বঞ্চিতের কল্যাণে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ সবাইকে দিয়েছে জড়তা ও সংকোচের বেড়া জাল ছিন্ন করার সাহস। সং নিয়ন্ত্রণের সাথে স্রষ্টার রহমত যুক্ত হওয়ায় এ ৪ দিনে মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ হয়েছে দেড় কোটি টাকার অধিক। ফলে প্রত্যেকেই অনুভব করেছেন স্রষ্টার করুণা, আন্তরিক পরিশ্রম ও সজ্জবদ্ধতার শক্তি।

শ্রমানন্দ ও করসেবার চেতনায় উদ্বুদ্ধ দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টিয়ারসহ ফাউন্ডেশনের সদস্যরা এভাবেই আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করেছেন। কারণ, তাদের প্রত্যেকের হৃদয়ে ছিলো গুরুজীর আহ্বানের প্রতিধ্বনি- আমরা কাজ করছি মানুষকে আলোকিত করার মাধ্যমে স্রষ্টার সম্ভৃতি অর্জনের লক্ষ্যে। অন্যকে ভালো রাখতে, সুখে থাকতে সহায়তা করার লক্ষ্যেই আমাদের সকল কাজ। এতেই আমাদের সুখ ও আনন্দ। মাটির ব্যাংক দেয়ার মধ্য দিয়ে আমরা মূলতঃ সেই কাজটিই 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 এক্ষেত্রে বাড়তি প্রাপ্তি বা বাই প্রোডাক্ট। তাই চেতনা বিস্তারের জন্যে আরো পরিকল্পিতভাবে ঘরে ঘরে মাটির ব্যাংক পৌঁছে দিতে হবে। আর আমাদের প্রত্যেকের জীবনের মনছবিও হওয়া উচিত একটাই- জীবনের শেষ দিন, শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত যেন এরকম সং কাজে



মহা উৎসাহে চলছে মাটির ব্যাংক ভেঙ্গে টাকা গোণার কাজ।

# বছরের একমাত্র গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী চাই বৃত্ত ভাঙার সাহস



বছরের একমাত্র গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে অংশ নেন রেকর্ড সংখ্যক দু'হাজারের বেশি গ্রাজুয়েট

আত্মশক্তিতে আস্থা আর সজ্ঞায়ন জীবনের সাফল্যকে দেয় চূড়ান্ত মাত্রা। যিনি আত্মশক্তিকে জাতিতে করতে পেরেছেন এবং সঙ্গে একাত্ম হয়েছেন তিনিই অমরত্ব পেয়েছেন। আর যারা তা পারে নি তারা হয়েছে ব্যর্থতার বৃত্তে ঘুরপাক খাওয়া সাধারণ মানুষ। আসলে সাফল্য আর ব্যর্থতা আসে ভেতর থেকে। সফল মানুষ এই অন্তর্গত সূত্রকে বুঝতে পারে। 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 গ্রান্ড হলে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপটি ছিলো বছরের একমাত্র গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ যাতে অংশ নেন ২১ শ গ্রাজুয়েট।

গ্রাউন্ড জিরো প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, যেকোনো ক্ষেত্রে বর্তমান অবস্থাটাই 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 বৃত্ত ভাঙার সাহস। বিশ্বাস করতে হবে যে, বড় কিছু করার জন্যেই 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 এ জ ন য প্রয়োজন প্রশান্ত গতিময়তা। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশনই পারে এ প্রশান্ত গতিময়তা এনে দিতে।

গুরুজী আরো বলেন, প্রতিটি '০'-এর মধ্যেই আসলে লুকিয়ে আছে ১। কিন্তু সাধারণ মানুষ সেটা দেখতে পায় না। তাদের সীমাবদ্ধতা হলো তারা ভুল থেকে কখনো শিখতে চায় না। শেখার প্রকৃত অর্থ হলো জীবনের অভিজ্ঞতাকে মর্মমূলে নিয়ে যাওয়া। একই ভুল বারবার না করা। প্রতিটি ব্যাপারে মনোযোগ ও সচেতনতা অবলম্বন করা। সাধারণ মানুষ শেখেনা, কারণ সে শিখতে ভয় পায়। এ প্রসঙ্গে মহাভারতের যুধিষ্ঠিরের উদাহরণ দিয়ে তিনি বলেন, মানুষের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সত্য কী? এ প্রশ্নের উত্তর যুধিষ্ঠির সঠিকভাবে দিয়েছিলেন যে- মানুষ কখনও শিখতে চায় না।

গুরুজী বলেন, শিখতে চায় না বলেই সাধারণ মানুষের জীবনটা হচ্ছে বৃত্ত। বৃত্ত হচ্ছে চেনা পথ আর সরল পথ হচ্ছে অজানা। সাধারণ মানুষ জানা থেকে জানার মধ্যে ঘুরপাক খায়। আর সফল মানুষ জানা থেকে অজানার পথে যায়। সাধারণ মানুষ ব্যর্থ হয়, দুর্ভোগে পড়ে কিন্তু তারপরও একই ভুল একইভাবে বার বার করতে থাকে। সে নতুন পথে যেতে ভয় পায়। ফলে সে তার গন্তব্যে পৌঁছতে পারে না।

সফল হতে হলে তাই চলতে হবে নতুন পথে। নিতে হবে বৃত্ত ভাঙার ঝুঁকি। বৃত্ত ভাঙার ক্ষেত্রে গুরুজী আমেরিকার প্রেসিডেন্ট বারাক ওবামার দৃষ্টান্ত টেনে বলেন, তিনি তার জীবনে জন্মের, বর্ণের, দারিদ্র্যের ও ক্ষমতাহীনতার বৃত্তকে ভেঙেছেন। তিনি স্বপ্ন দেখেছিলেন বলেই বৃত্ত ভাঙতে পেরেছেন। স্বপ্ন বা মনছবির সবচেয়ে বড় সত্য হচ্ছে এক প্রজন্ম না হলেও ২, ৩ বা আরো দূরবর্তী প্রজন্মে হলেও তা বাস্তবায়িত হয়।

গুরুজী বলেন, সাফল্যের জন্য প্রতিটি অর্জনকেই ভাবতে হবে পরবর্তী বড় অর্জনের গুরু হিসেবে। এটাই হলো গ্রাউন্ড জিরো নীতি। আর এই গ্রাউন্ড জিরো নীতি অবলম্বন করেই গত ১৬ বছর ধরে ফাউন্ডেশন একের পর এক নতুন অর্জন করেছে। প্রতিটি নতুন অর্জনকেই গ্রাউন্ড জিরো ধরে বিস্মৃত করে ছেড়ে তার কার্যক্রম। তিনি বলেন, প্রকৃত সমস্যা হলো বিপর্যয় বা বিপদ থেকে সাধারণ মানুষ নিজেরা উঠতে চায় না, উদ্ধারের অপেক্ষায় থাকে। কিন্তু আসলে কেউ কাউকে উদ্ধার করতে পারে না, নিজের উদ্ধার নিজেকেই করতে হয়। এর জন্যে নিজেকে স্থির করতে হবে আর করতে হবে সজ্ঞায়ন। অর্থাৎ সজ্ঞার সাথে থাকতে হবে।

## মাসিক গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

## প্রজ্ঞার পথে অন্যতম বাধা আবেগ



প্রতি মাসের ২য় বুধবার অনুষ্ঠিত হচ্ছে গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

গুরুজীর পরিচালনায় প্রতিমাসের প্রথম বুধবার অনুষ্ঠিত হচ্ছে গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম। প্রজ্ঞা অর্জনের বাধাগুলোকে ধাপে ধাপে অতিক্রমের লক্ষ্যে বিশেষ আলোচনা, মেডিটেশন ও প্রশ্নোত্তর পর্ব নিয়ে সাজানো ৩ ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামে এ বছরও গ্রাজুয়েটদের আগ্রহ ছিলো ব্যাপক। বছরের ৭টি প্রজ্ঞায়নের কিছু উল্লেখযোগ্য উদ্ধৃতি এখানে দেয়া হলো।

□ দৈনন্দিন জীবনে শতকরা ৯০ ভাগ সমস্যা ও অশান্তির মূল কারণ হলো পারস্পরিক যোগাযোগহীনতা ও বোঝাপড়ার অভাব। 'ও আমাকে বুঝলো না'-এ ধরনের অভিযোগ বা অভিমানের অর্থ হলো- আমি তার দৃষ্টিকোণটা বুঝতে পারি নি, তার বক্তব্যের পেছনের সত্যটাকে বুঝতে পারি নি। যখনই বোঝানোর দায়িত্ব আপনি নিজে নেবেন তখনই সমস্যার সমাধান করতে পারবেন।

□ পারস্পরিক সম্পর্কই মূলত মানুষের জীবন নিয়ন্ত্রণ করে। পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে অন্যকে বোঝানোর দায়িত্ব নিজেরই নেয়া উচিত। তাহলে প্রজ্ঞা অর্জনের পথে বিশাল অন্তরায় অভিমান দূর হয় এবং দৈনন্দিন জীবনের অধিকাংশ সমস্যাই মিটে যায়। মানুষ যখনই বোঝে যে অন্যকে বোঝানোর দায়িত্ব তার নিজেরই এবং অপরকে বোঝানোর দায়িত্ব যদি কেউ নিজে নিতে পারে তাহলে দৈনন্দিন জীবনের শতকরা ৮০-৯০ ভাগ সমস্যা এমনভাবেই চলে যায়।

□ প্রিয়জনের কাছে আমাদের অনেক বেশি প্রত্যাশা থাকে। তা পূরণ না হলে আমরা বিপর্যস্ত

হয়ে পড়ি। আমাদের আহত অনুভূতির প্রকাশ ঘটে ধ্বংসাত্মক ও জেদী হয়ে ওঠার মাধ্যমে। অধ্যবসায় ও জেদ কখনই এক বিষয় নয়। জেদ সবসময় নেতিবাচক এবং এটি প্রজ্ঞার পথে বড় অন্তরায়।

□ কোনো নির্দিষ্ট সময়ে কোনো নির্দিষ্ট সমাজে বসবাসকারী মানুষের জন্যে ক্ষতিকর অযৌক্তিক প্রথাই হলো কুসংস্কার। সমাজের আধিপত্যশীল, অত্যাচারী শ্রেণীই এসব তৈরি করে নিজেরদের স্বার্থে। কুসংস্কার সবসময় সাধারণ মানুষকে শৃঙ্খলিত করে এবং প্রজ্ঞা অর্জনের পথে প্রতিবন্ধক হিসেবে কাজ করে। প্রজ্ঞাহীন মানুষ মঙ্গলকর নতুন কোনো কিছুই গ্রহণ করতে পারে না।

□ প্রজ্ঞা হলো জ্ঞান, অন্তর্দৃষ্টি ও দূরদৃষ্টির সমষ্টি। প্রজ্ঞা অর্জনের পথে অন্যতম প্রধান বাধা হলো আবেগ। দুঃখ এমন এক ধরনের আবেগ যা ক্ষোভের সৃষ্টি করে। আরেকটি বাধা হলো প্রতিশোধপরায়ণতা, যা সৃষ্টি হয় রাগ থেকে।

□ মানুষের অধিকাংশ ক্ষোভই মূলত প্রিয়জন ও পরিবারের সদস্যদের বিরুদ্ধে। ক্ষোভ মনের ভিতরে পুঞ্জীভূত হয়, যার ফলে সামান্য বিষয়ে মানুষ তুলকালাম ঘটিয়ে ফেলে। ক্ষোভের কারণ যা-ই হোক না কেন, ক্ষোভ থেকে আমাদের বেরিয়ে আসতে হবে। কেননা, সামান্যতম ক্ষোভ থাকলেও মনে স্থিরতা বা প্রশান্তি আসে না। আর মন যতক্ষণ না পুরোপুরি স্থির হতে পারছে ততক্ষণ প্রজ্ঞা অর্জন সম্ভব নয়।

# মুক্ত আলোচনা



ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক  
জাতীয় অধ্যাপক ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ



অধ্যাপক ওয়াহিদ উদ্দিন মাহমুদ  
অর্থনীতিবিদ

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।



আবুল কালাম মো. জাকারিয়া  
প্রত্নতত্ত্ববিদ ও গবেষক



বিচারপতি গৌর গোপাল সাহা  
সাবেক সভাপতি, রামকৃষ্ণ মিশন

## প্রথমায়ন- জীবনে ১ম হওয়ার পাথেয়

## দেশজুড়ে ৩৭৭ টি পরিচিতি সভা



ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির  
সেবামূলক কাজে আগ্রহী  
প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের মেধার  
বিকাশে এবং দক্ষতার সাথে  
সেবা দেয়ার যোগ্যতা  
অর্জনের লক্ষ্যে মে ২০০৮  
থেকে শুরু হয়েছে প্রথমায়ন-  
পঞ্চম। কোয়ান্টাম  
ফাউন্ডেশনের পরিচালক  
সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া  
রহমানের পরিচালনায়

ইতিমধ্যে ঢাকা, চট্টগ্রাম, খুলনা, রাজশাহী, যশোর ও ময়মনসিংহে এর ৯টি ব্যাচ  
অনুষ্ঠিত হয়েছে। পরিচালক, নির্বাহী, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টামিয়ার ও অগ্রসর  
গ্রাজুয়েট মিলিয়ে এতে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো প্রায় দু'হাজার।  
প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণ, ফাউন্ডেশনের কর্মপদ্ধতি ও কার্যক্রম  
নিয়ে বিষয়ভিত্তিক বিস্তারিত আলোচনা, দিকনির্দেশনা, অ্যাসাইনমেন্ট, প্রশ্নোত্তর,  
অভিজ্ঞতা বর্ণনা, কুইজ নিয়ে সাজানো এ কোর্সটি এ বছর আত্মনির্মাণ ও সেবার  
চেতনায় উদ্বুদ্ধ ফাউন্ডেশনের অগ্রসর সদস্যদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে।



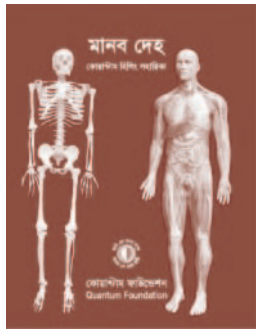
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আর সি মজুমদার হল অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভায় উপস্থিতির একাংশ

কোয়ান্টামের কথা, মেডিটেশনের বাণী এখন নিঃসঙ্কোচে বলার সময়। কারণ,  
প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের এক পরীক্ষিত প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম মেথড সমাজের  
সর্বস্তরের মানুষের কাছে হয়ে উঠেছে আগ্রহ, আকর্ষণ আর কৌতূহলের উৎস।  
তাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সকে সামনে রেখে এ বছর থেকে শুরু হয় ধারাবাহিক  
পরিচিতি সভা। ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী, খুলনা, যশোরসহ দেশের সর্বত্র  
সেন্টার-শাখা-সেলের নিজস্ব উদ্যোগ ছাড়াও স্কুল-কলেজ, সরকারি ও বেসরকারি  
বিশ্ববিদ্যালয়, মেডিকেল কলেজ, কর্পোরেট অফিস, ব্যাংক, শিল্প-কারখানা, বিভিন্ন  
পেশাজীবী ও স্বচ্ছাসেবী সংগঠনের উদ্যোগে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

এ বছর ডিসেম্বর পর্যন্ত ঢাকা ও ঢাকার বাইরে কোর্স উপলক্ষে ৪০ টি জেলায়  
মোট ৩৭৭টি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে, উপস্থিতি ৩৪,৯৩৪ জন। এর মধ্যে  
ঢাকায় ৯০টি (৬,২৯৬ জন), চট্টগ্রামে ১২৩টি (৮,৯৫৭ জন), সিলেটে ১৯টি  
(৩,০৯৯ জন), রাজশাহীতে ৭৩টি (৯,৮৬১ জন), খুলনায় ৪৮টি (৪,৩৭৭ জন)  
এবং ময়মনসিংহে ২৪টি (২,৩৪৪ জন) পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়।

## প্রকাশনা

ফাউন্ডেশনের প্রকাশনার ক্ষেত্রে এ বছর সংযুক্ত হয়েছে  
২টি কণিকা এবং ১টি ব্রোশিউর ও ১টি ফোল্ডার।



মানব দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ  
সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভ ও  
অবলোকন ক্ষমতা বাড়ানোর  
মাধ্যমে কোয়ান্টাম হিলিং  
সহায়িকা হিসেবে কাজ  
করবে ৮ পৃষ্ঠার রঙিন  
'মানব দেহ'  
ফোল্ডারটি।

২০০৮ সালে প্রকাশিত কোরআন কণিকা-১  
এর ধারাবাহিকতায় এবার বিষয়ভিত্তিক  
মর্মবাণী নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে কোরআন  
কণিকা-২ 'সংকরম' (আমলে সালেহ) এবং  
কোরআন কণিকা-৩ 'দোয়া'।

অক্টোবর, ২০০৬ সালে কোয়ান্টাম  
ওয়েবসাইট নতুনভাবে প্রকাশিত  
হওয়ার পর থেকে অব্যাহত রয়েছে এর  
সংযোজন, পরিবর্ধন ও সমৃদ্ধকরণের  
অনেক কাজ। এ বছর ঈদের বিশেষ  
উপহার হিসেবে ২৭ রমজান প্রবীণ  
কদরের রাতে (২৮ সেপ্টেম্বর, ২০০৮)  
বাংলায় ওয়েবসাইট সেবা চালু করেছে  
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।  
ওয়েব সাইট-এর ঠিকানা :

[www.quantummethord.org.bd](http://www.quantummethord.org.bd)



# কোয়ান্টাম পল্লী

## ৯ মাসে অবলীলায় সম্পন্ন হয় ১২ মাসের লক্ষ্যমাত্রা

নবনির্মিত বেশ কিছু স্থাপনায় এ বছর আরো সুসজ্জিত হয়ে উঠেছে কোয়ান্টাম পল্লী। এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষকদের আবাসন-আখলাকান, মাঠকর্মীদের জন্যে জাবলে শামসে ৪টি ঘর, অনাবাসিক স্কুলের নতুন পাকা ভবন, বিভিন্ন স্থানে ৭২৫ ফুট ইট ও সিমেন্টের রাস্তা। হাতি, মহিষ, বাঘসহ বিভিন্ন প্রাণীর ১৯টি ভাস্কর্য যুক্ত হয়ে বাড়াচ্ছে পল্লীর শোভা। আর সোলার প্যানেল ও জেনারেটরের সংখ্যা বাড়ায় বিদ্যুৎ ব্যবস্থা হয়েছে আরো উন্নত। কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলে প্রথমবারের মতো নেত্রকোণা থেকে ২জন গারো শিশুসহ ভর্তি করা হয় মোট ৫০ জন শিশু। লামা কোরবানিতে ৮২টি গরুসহ ৯১টি পশু কোরবানির গোশত ৭ হাজার পরিবারে বিতরণ এবং সবচেয়ে বর্ণাঢ্য ধ্যান উৎসব অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে অবলীলায় সম্পন্ন হয় ৯ মাসে ১২ মাসের লক্ষ্যমাত্রা।



রহমগিরির বর্ণিল পাথরে বসে  
মেডিটেশনে নিমগ্ন ধ্যানযাত্রীরা



শিশু মনস্তত্ত্ববিদ প্রণীত প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে এবারের ভর্তি পরীক্ষায়  
ছিলো নতুন মাত্রা



এম আর খান হলে অধ্যয়নরত শিশুরা। ইনসেটে এম আর খান হল।

## সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম

তৃষ্ণার্ত পথিকের জন্যে বিশুদ্ধ পানি পানের ব্যবস্থা করার মাধ্যমে এক যুগ আগে শুরু হওয়া কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবা কার্যক্রম এখন বিস্তৃত হয়েছে আরো নতুন নতুন ক্ষেত্রে .....



লামা কোরবানিতে এ বছর বিতরণ করা হয়েছে  
সাড়ে দশ হাজার কেজির বেশি গোশত



চট্টগ্রামে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম পরিদর্শনে মা-জী



ইদারা বসানোর ফলে দুর্গম এলাকার মানুষ পাচ্ছে বিশুদ্ধ  
খাবার পানি



এ বছর সম্পন্ন হয় প্রায় ৫ হাজার দুস্থ শিশু-কিশোরের খতনা

গরু ভাগা প্রকল্প স্বাবলম্বী করছে অনেক অসচ্ছল পরিবারকে

ফেব্রুয়ারি ২০০৯



কোয়ান্টাম বুলেটিন

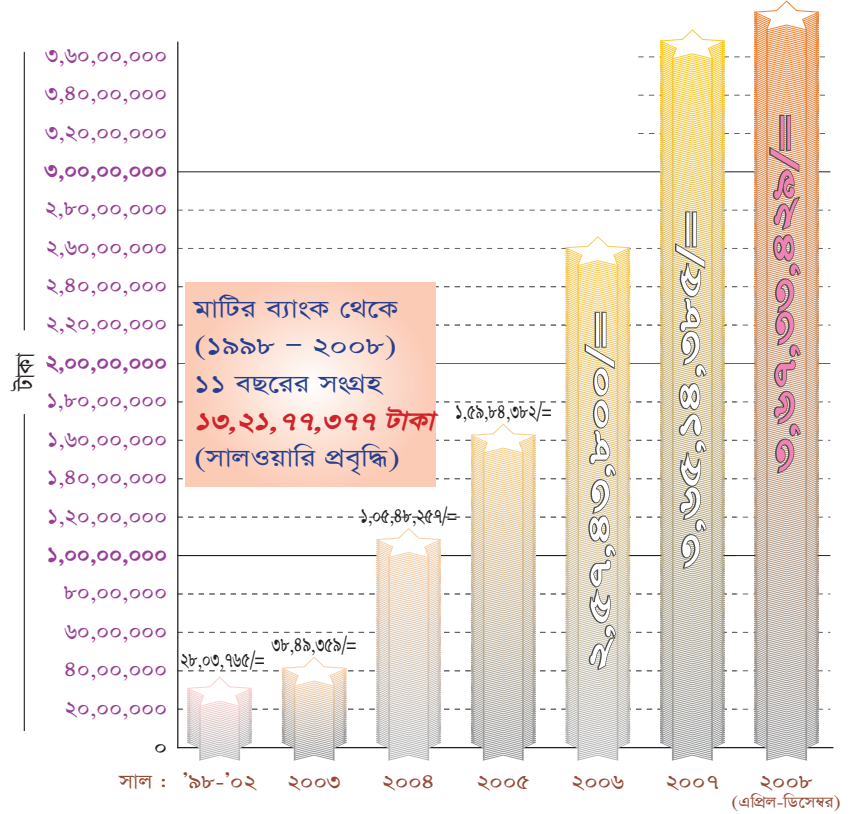


## কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক। ছোট বছরের বড় অর্জন

এ বছর মোট ৫৩,৯৭৩টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৩ কোটি ৬৭ লক্ষ ৩৩ হাজার ৪২৯ টাকা। গত বছর ৪০,৭৫৬টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছিলো ৩ কোটি ৬৫ লক্ষ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা। ব্যাংক সংগ্রহ এবং অর্থের পরিমাণে প্রবৃদ্ধি যথাক্রমে ৩২.৪২% ও ৩০.৬%। এ বছর গড়ে প্রতিদিন ১৯৬টি ব্যাংক থেকে ১ লাখ ৩৩ হাজার ৫৭৬ টাকা সংগৃহীত হয়েছে। প্রতি মাসে সংগৃহীত হয়েছে ৪০ লাখ ৮১ হাজার ৪৯২ টাকা।

### ১০ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী শাখাগুলো

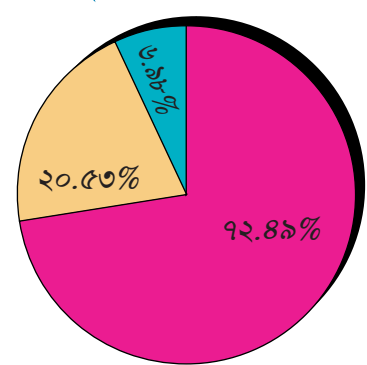
| শাখার নাম   | বিতরণ | জমা   | টাকার পরিমাণ | ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ |
|-------------|-------|-------|--------------|-------------------------|
| মতিঝিল      | ৬,৫০০ | ৩,৮৩৭ | ২৮,০৪,৫০৩    | ৭৩১                     |
| উত্তরা      | ৮,০০৩ | ৫,০০৬ | ১৯,৯৯,৯৬৩    | ৪০০                     |
| সবুজবাগ     | ৩,০১২ | ১,৯৫৭ | ১৭,৭২,৭৪৯    | ৯০৬                     |
| হাতিরপুল    | ২,৪৮৫ | ২,৬০০ | ১৫,৭৬,৯৩৪    | ৬০৭                     |
| ধানমণ্ডি    | ২,২৬২ | ১,৫১৪ | ১৪,১৪,০৮৭    | ৯৩৪                     |
| লন্ডন       | -     | ১২৪   | ১৩,৫২,৮৪৯    | ১০,৯১০                  |
| মগবাজার     | ১,৭৯০ | ১,৪৬১ | ১১,৭৩,৪১৪    | ৮০৩                     |
| মোহাম্মদপুর | ৯০৩   | ৬৯৪   | ১০,১৭,৮৬০    | ১,৪৬৭                   |



### ৪ টি সেন্টারের সংগ্রহের বিবরণ

| সেন্টার   | বিতরণ  | জমা    | টাকার পরিমাণ | ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ |
|-----------|--------|--------|--------------|-------------------------|
| চট্টগ্রাম | ১২,৩০১ | ১০,৪৭৬ | ৫৮,৩২,০৬১    | ৫৫৭                     |
| সিলেট     | ৮,৬৪৩  | ৬,৪৩৯  | ৩১,৫৫,৫৭১    | ৪৯০                     |
| মিরপুর    | ৬,২০০  | ৪,৪৪৭  | ২৮,১১,৪০৮    | ৬৩২                     |
| রাজশাহী   | ৮,৩২২  | ৬,৭৩৮  | ২৮,১১,৪০৮    | ২৮৮                     |

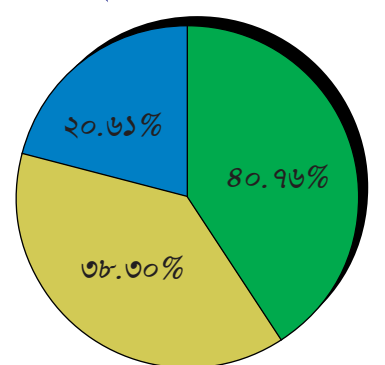
### জমাকৃত ব্যাংকের বিবরণ



|                |                     |
|----------------|---------------------|
| ■ অ্যাসোসিয়েট | - ৩৯,১২৪টি (৭২.৪৯%) |
| ■ গ্রাজুয়েট   | - ১১,০৮০টি (২০.৫৩%) |
| ■ প্রো-মাস্টার | - ৩,৭৬৯টি (৬.৯৮%)   |

বছরের শেষ ২ মাস নভেম্বর ও ডিসেম্বর জুড়ে চলে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। উৎসবের মধ্যে আর এক উৎসব ছিলো ২৫ থেকে ২৮ ডিসেম্বরের করসেবা কার্যক্রম। কোরবানি ঈদের আগে লামায় অনুষ্ঠিত প্রশিক্ষণ কর্মসূচি থেকে শুরু হওয়া করসেবার চেতনায় উদ্বুদ্ধ ও নিবেদিত একঝাঁক প্রো-কোয়ান্টিয়ার শ্রমানে মেতে সংগ্রহ করেন হাজারো ব্যাংক। ফলে বছরের শেষ মাসটির সংগ্রহ দাঁড়ায় ১ কোটি ১৯ লক্ষ ৫৯ হাজার ৭৭২ টাকা। মাসিক সংগ্রহের দিক থেকে ডিসেম্বর ২০০৮-ই এখন পর্যন্ত শীর্ষে।

### জমাকৃত অর্থের বিবরণ



|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| ■ অ্যাসোসিয়েট | - ১,৪৯,৭০,২২২ টাকা (৪০.৭৬%) |
| ■ গ্রাজুয়েট   | - ১,৪০,৬৯,৯১৬ টাকা (৩৮.৩০%) |
| ■ প্রো-মাস্টার | - ৭৬,৯৩,২৯১ টাকা (২০.৬১%)   |

## ২০০৮ (এপ্রিল-ডিসেম্বর)

☐ একই পরিসরে আরো বেশি সেবা দেয়ার লক্ষ্যে কোয়ারান্টাম ল্যাবের আভ্যন্তরীণ বিন্যাসে আনা হয়েছে পরিবর্তন। এখন ৮ টি বেডে একসাথে ৮ জন রক্ত দিতে পারেন। পুনর্বিন্যাসের ফলে ল্যাব থেকে এখন দিনে ৪ শ' ইউনিট রক্ত সরবরাহে সক্ষম।

- 

Seminar on **Recent Advances in Transfusion Medicine**

**Chief Guest:** National Professor Dr. M. R. Khan

**Guests of Honor:** Professor Jill Hoes  
 National Blood Transfusion Centre, Kuala Lumpur  
 Dr. Khuramja Haque  
 National Blood Transfusion Council, Kuala Lumpur

Organized by: Faculty of Health Sciences  
 Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Kuala Lumpur

**Co-Organized by:** National Blood Transfusion Centre, Kuala Lumpur  
 National Blood Transfusion Council, Kuala Lumpur

**Co-Sponsored by:** National Blood Transfusion Centre, Kuala Lumpur  
 National Blood Transfusion Council, Kuala Lumpur

A close-up portrait of a woman with short dark hair and glasses, wearing a grey textured jacket. She is speaking into a microphone, with her mouth slightly open. The background is a blue wall with a yellow circular logo.

**কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের সাপোর্ট প্রবৃদ্ধি (২০০০-২০০৮)**

| বছর  | বাগা/হিউনট |
|------|------------|
| ২০০০ | ৬,৮০৩      |
| ২০০১ | ৬,৮৯০      |
| ২০০২ | ১০,৯৮১     |
| ২০০৩ | ১৮,৬২৯     |
| ২০০৪ | ২৮,৬১৯     |
| ২০০৫ | ৩৫,৩৭০     |
| ২০০৬ | ৪৮,৩৩৮     |
| ২০০৭ | ৫৮,৬৮৬     |

9

২০০৮ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স লাভ করেছে এক নতুন মাত্রা। কাকরাইলের মেডিটেশন হলের ক্ষুদ্র পরিসর ভেঙে নতুন আসিকের ২৭৩তম কোর্স জায়গা করে নেয় ৫ শতাধিক আসন সম্পন্ন আইডিইবি মিলনায়তনে। দেশের সর্বত্রই কোর্সের ভেন্যু বদলে যায় কমপক্ষে দ্বিগুণ পরিসরে।



ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে জুলাই-এ অনুষ্ঠিত ২৭৩ তম কোর্স



ময়মনসিংহে সোহাগ পার্টি সেন্টারে জুলাই-এ অনুষ্ঠিত ২৭৪ তম কোর্স



খুলনায় ক্যাসল সালাম-এ আগস্টে অনুষ্ঠিত ২৭৭ তম কোর্স



রাজশাহীতে মেডিকেল কলেজ অডিটরিয়ামে অক্টোবর-এ নভেম্বরে অনুষ্ঠিত ২৮০ তম কোর্স



সিলেট হোটেল গার্ডেন ইন-এ নভেম্বরে অনুষ্ঠিত ২৮১ তম কোর্স



চট্টগ্রামে হোটেল পেনিনসুলা-তে নভেম্বর-ডিসেম্বরে অনুষ্ঠিত ২৮৩ তম কোর্স



ঈদের দিন গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাতে সমবেত হয়েছিলেন ৭ সহস্রাধিক মানুষ

২০০৮ সালে গ্রাজুয়েটদের আত্মনির্মাণে এসেছে নতুন জোয়ার। আখেরি দোয়া ও গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অতিক্রম করেছে ২ হাজারের মাইলফলক। ঈদ মোলাকাতে সমবেত হয়েছেন ৭ হাজার নারী-পুরুষ-শিশু। পুনর্বিন্যস্ত হয় কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স, কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স। কেন্দ্রে আলোকায়নে দিনে ১০টি সেশন ও একদিনে সর্বোচ্চ ৯৫৫ জনের উপস্থিতি আর সারাদেশে সাদাকায়নে উপস্থিতি ২৮% বৃদ্ধি প্রকাশ করে আত্মনির্মাণের আকুলতা।



সাদাকায়ন নামকরণের ফলে দেশব্যাপী সেন্টার/শাখা/সেলের গুরুবরার কার্যক্রমটি পেয়েছে নতুন স্পন্দন। গত বছরের তুলনায় এতে উপস্থিতি বেড়েছে ২৮%।



চট্টগ্রামে ইউএসটিসি অডিটরিয়ামে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স



প্রশান্তি হলে পুরুষদের কোয়ান্টাম ব্যায়ামের ক্লাস

## ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০০৯-এর কর্মসূচি

### কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

২৮৫ ব্যাচ : বরিশাল  
৬, ৭, ৮ ও ৯ ফেব্রুয়ারি  
২৮৬ ব্যাচ : সুনামগঞ্জ  
১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ ফেব্রুয়ারি  
২৮৭ ব্যাচ : ঢাকা  
২০, ২১, ২২ ও ২৩ ফেব্রুয়ারি  
২৮৮ ব্যাচ : কক্সবাজার  
২৭, ২৮ ফেব্রুয়ারি, ১ ও ২ মার্চ  
২৮৯ ব্যাচ : বগুড়া  
১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ মার্চ  
২৯০ ব্যাচ : ঢাকা  
২০, ২১, ২২ ও ২৩ মার্চ  
২৯১ সিলেট : ঢাকা  
২৬, ২৭, ২৮ ও ২৯ মার্চ

### ৯ ঢাকায় অন্যান্য অনুষ্ঠান ৯

#### গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম

৪ ফেব্রুয়ারি, বুধবার

#### কোয়ান্টায়নে জালালি

১৮ ফেব্রুয়ারি, ১৮ মার্চ বুধবার

#### কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

মহিলা : ৭-৯ ও ১৪-১৬ ফেব্রুয়ারি

পুরুষ : ২১, ২২, ২৩ ও ২৮ ফেব্রু.-২মার্চ

#### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

চট্টগ্রাম : ৬-৭ ফেব্রুয়ারি

ঢাকা : ১৩-১৪ ফেব্রুয়ারি

বরিশাল : ২৭-২৮ ফেব্রুয়ারি

#### কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

৩৩ ব্যাচ : ঢাকা : ২৭-২৮ ফেব্রুয়ারি

প্রথমায়ন পঞ্চম : ঢাকা : ৬-৭ ফেব্রুয়ারি

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০০৯ ৯ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ৯

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৯

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail: [quantummethord.org.bd](mailto:quantummethord.org.bd)

## মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

বছরের প্রথম  
করসেবা  
২৬-২৮ মার্চ

আগামী ২৬-২৮  
মার্চ অনুষ্ঠিত হতে  
যাচ্ছে বছরের প্রথম  
মাটির ব্যাংক করসেবা  
কার্যক্রম। দেশের সবকটি

সেন্টার/শাখা/ সেলে একযোগে এ  
কার্যক্রমটি অনুষ্ঠিত হবে। ২০০৮  
সালের ২৫-২৮ ডিসেম্বর প্রথমবারের  
মত দেশব্যাপী মাটির ব্যাংক করসেবা  
কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে  
ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজের ক্ষেত্রে  
যুক্ত হয়েছে নতুন মাত্রা।

গত বছরের ২৫-২৮ ডিসেম্বর সারা  
দেশের সেন্টার/শাখা/সেলগুলো মুখরিত  
ছিলো ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ও প্রো-  
কোয়ান্টিয়ারদের স্বতঃস্ফূর্ত পদচারণা  
আর কর্মচাঞ্চল্যে। দল বেধে বাড়ি বাড়ি  
গিয়ে দুস্থ ও বঞ্চিতের কল্যাণে  
সজ্জবদ্ধভাবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও  
বিতরণ করেছেন তারা। সং নিয়তের  
সাথে স্রষ্টার রহমত যুক্ত হওয়ায় এ ৪  
দিনের উদ্যোগে মাটির ব্যাংক থেকে  
সংগ্রহ হয়েছিলো কোটি টাকা। ফলে  
প্রত্যেকেই অনুভব করছেন স্রষ্টার  
করণা, আন্তরিক পরিশ্রম ও  
সজ্জবদ্ধতার শক্তি। শ্রমানন্দে মেতে  
সজ্জবদ্ধভাবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও  
বিতরণে দায়িত্বশীল ও প্রো-  
কোয়ান্টিয়ারদের বিপুল আত্মহের  
প্রেক্ষিতে এ বছর থেকে করসেবা  
কার্যক্রমটি তিন মাস পর পর  
নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হবে।

## মার্চ-এপ্রিল ২০০৯-এর কর্মসূচি

### গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

১ এপ্রিল, বুধবার

### কোয়ান্টায়নে জালালি

চট্টগ্রাম: ১০ মার্চ, মঙ্গলবার

রাজশাহী: ১৭ মার্চ, মঙ্গলবার

ঢাকা: ১৮ মার্চ, বুধবার

### কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

মহিলা: ৭, ৮, ৯ ও ১৪, ১৫, ১৬ মার্চ

পুরুষ: ২১, ২২, ২৩ ও ২৮, ২৯, ৩০ মার্চ

### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

ঢাকা: ১৩, ১৪ মার্চ

সুনামগঞ্জ: ২০, ২১ মার্চ

লামা: ২৯, ৩০ মার্চ

### প্রথমায়ন পঞ্চম

ঢাকা (উত্তর): ২০, ২১ মার্চ

### কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

৩৪ ব্যাচ: ময়মনসিংহ: ১৩, ১৪ মার্চ

৩৫ ব্যাচ: ঢাকা: ২৪, ২৫ এপ্রিল

### শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

ঢাকা: ২৬ মার্চ, চট্টগ্রাম: ২৭ মার্চ



# কোয়ান্টাম বুলেটিন

মার্চ ২০০৯

## ১০ম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী

# মানুষের জীবনের সাথে মিশে যেতে হবে



প্রত্যেক কোয়ান্টিয়ার ও প্রত্যেক  
নির্বাহীকে হতে হবে মিছরির মতো।  
মিছরি পানিতে গলে মিশে যায়, পুরো  
পানিকে সুমিষ্ট করে। পানি থেকে  
তাকে আলাদা করা যায় না। তেমনি  
প্রত্যেক নির্বাহীকে চারপাশের মানুষের  
জীবনের সাথে একাকার হয়ে মিশে  
যেতে হবে, যাতে তারা তাদের জীবন  
থেকে আপনাদের আলাদা করতে না  
পারে।

গত ৩০ ও ৩১ জানুয়ারি অনুষ্ঠিত  
বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ, ২০০৯-এ  
একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল  
বোখারী মহাজাতক।

গুরুজী বলেন, প্রত্যেক নির্বাহীকে  
অন্তত পাঁচশ মানুষের জীবনের সাথে  
এমনভাবে মিশে যেতে হবে যাতে  
তারা আপনাকে তাদের জীবনের অংশ  
মনে করে। এজন্যে নিজেকে তৈরি  
করতে হবে। ব্যক্তিগত জীবনে করণীয়  
ও বর্জনীয় কাজের তালিকা তৈরি করে  
তা অনুসরণ করতে হবে।

অভ্যন্তরীণ ও পরিচিত তথাকথিত  
নিরাপদ বলয় ভেঙে বেরিয়ে আসার  
ওপর গুরুত্বারোপ করে গুরুজী বলেন,  
সঙ্কোচ ও জড়তার বৃত্ত আমাদেরই  
তৈরি। আর এটা ভাঙার শক্তি আছে  
আমাদের মধ্যেই। নিজ নিজ নিরাপদ  
বলয় থেকে যারা বেরোতে পেরেছে,  
ডানা মেলতে পেরেছে, পৃথিবী তাদেরই  
জন্মে। তাই নিরাপদ, চেনা পথ থেকে

বেরোতে হবে। অভ্যন্তরীণ আরাম বলয়  
ভেঙে বেরিয়ে আসতে হবে। নিরাপদ  
নিশ্চয়তা দিতে পারেন একমাত্র স্রষ্টা।  
তিনি বলেন, অধিকাংশ মানুষের  
জীবনেই সাফল্য আসে না, কারণ তারা  
আরাম বলয় ভাঙার জন্যে প্রজ্ঞার সাথে  
ঝুঁকি নিতে পারে না। কিন্তু ফাউন্ডেশন  
সবসময়ই হিসেব করে ঝুঁকি নিয়েছে।  
উদাহরণ হিসেবে তিনি বলেন,  
কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন  
হলের পরিচিতি পরিবেশ ছেড়ে কোর্স  
এখন ভিন্ন ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

বৃত্ত ভাঙার প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন,  
পরিচিতি সভার ব্যাপারেও বৃত্তটাকে  
ভাঙতে হবে। প্রতিটি জনসমাগমে  
পরিচিতি সভা করা যেতে পারে।  
এজন্যে প্রত্যেক নির্বাহীকেই আলোচক  
হিসেবে তৈরি হতে হবে।

গুরুজী ২০০৮ সালকে

ফাউন্ডেশনের ইতিহাসে সবচেয়ে  
সৌভাগ্যের বছর হিসেবে উল্লেখ করে  
বলেন, ৯ মাসের এ বছরে আমরা  
বৃত্তের পর বৃত্ত ভেঙেছি। এত অল্প  
সময়ে এতগুলো বৃত্ত ভাঙা সহজ বিষয়  
ছিলো না।

সময়ের ওপর গুরুত্বারোপ করে  
গুরুজী বলেন, সময়কে সম্মান করলে  
সময় আপনাকে সম্মান করবে।  
সময়কে অনুসরণ না করলে সাফল্য  
আসি আসি করেও হাতছাড়া হয়ে  
যায়।

## সুনামগঞ্জে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৥ ঘরে ঘরে ব্যাপক আলোড়ন



কোয়ান্টাম চেতনা বিস্তারের  
ধারাবাহিকতায় এবার প্রথমবারের  
মতো কোর্স অনুষ্ঠিত হলো জেলা শহর  
সুনামগঞ্জে। গত ১৩-১৬ ফেব্রুয়ারি  
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৮৬ তম  
ব্যাচটি অনুষ্ঠিত হয় সুনামগঞ্জের পবন  
কমিউনিটি সেন্টারে। ২০০৮ সালে  
ময়মনসিংহে ২৭৪ তম ব্যাচের পর  
সুনামগঞ্জে এ কোর্সটি জেলা পর্যায়ে  
অনুষ্ঠিত ২য় কোর্স।

জানুয়ারি মাস থেকে অনুষ্ঠিত  
৪৪টি পরিচিতি সভা সুনামগঞ্জের ঘরে  
ঘরে ও জনমনে ব্যাপক আলোড়ন সৃষ্টি  
করেছে। গৃহিণী ও বিভিন্ন শ্রেণী-  
পেশার মানুষের অংশগ্রহণে  
সুনামগঞ্জের এ কোর্সটি ছিলো  
সাফল্যের নানা রং-এ রঙিন। শুধু শহর  
এলাকা থেকেই নয় সুনামগঞ্জের বিভিন্ন  
গ্রাম থেকে এসেও কোর্সে অংশ  
নিয়েছেন অনেকে। স্কুল কলেজ  
বিশ্ববিদ্যালয়ের বিপুল সংখ্যক শিক্ষার্থী  
ছাড়াও এ কোর্সে আইনজীবীদের  
অংশগ্রহণ ছিলো উল্লেখযোগ্য।

নিজ পরিবার এবং আত্মীয়-  
স্বজনের অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে এ  
কোর্সে এসেছে পারিবারিক সম্মিলনের  
ছোঁয়া। মা, মেয়ে ও নাতনীসহ অংশ  
নিয়েছেন একই পরিবারের তিন  
প্রজন্ম।

## কোয়ান্টাম মেথড কোর্স মার্চ-এপ্রিল ২০০৯

২৮৯ ব্যাচ: বগুড়া

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ মার্চ

২৯০ ব্যাচ: ঢাকা

২০, ২১, ২২ ও ২৩ মার্চ

২৯১ ব্যাচ: সিলেট

২৬, ২৭, ২৮ ও ২৯ মার্চ

২৯২ ব্যাচ: চট্টগ্রাম

৩, ৪, ৫ ও ৬ এপ্রিল

২৯৩ ব্যাচ: ঢাকা

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ এপ্রিল

২৯৪ ব্যাচ: রাজশাহী

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ এপ্রিল

আবদুল আউয়াল মিন্টু। দেশের শীর্ষ ব্যবসায়ী সংগঠন এফবিসিসিআই-এর সাবেক সভাপতি। খুব সাধারণ অবস্থা থেকে যাত্রা করে ধৈর্য, নিষ্ঠা, কর্মোদ্যোগ ও আন্তরিক প্ররিশ্রমের পথ ধরে একজন মানুষ যে সাফল্যের শিখরে পৌঁছতে পারে, জীবনচিত্র বদলে দিতে পারে তার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত তিনি। জাহাজের ডেক ক্যাডেট হিসেবে কর্মজীবন শুরু করে নানা ক্ষেত্রে সৃজনশীল ও বহুমুখী ব্যবসা বিস্তারের মাধ্যমে বর্তমানে তিনি পরিণত হয়েছেন দেশের একজন অন্যতম শিল্প উদ্যোক্তা ও সফল ব্যবসায়ীতে। ১৯৭১ সালে আমেরিকায় স্বাধীনতাকামী বাংলাদেশের পক্ষে জনমত গড়ে তোলার ক্ষেত্রেও তার রয়েছে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা। দেশী বিদেশী পত্রিকায় বিভিন্ন কলামের পাশাপাশি তার লেখা 'বাংলাদেশঃ পরিবর্তনের রেখাচিত্র' গ্রন্থটি পাঠক মহলে সমাদৃত হয়েছে। একাধিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রতিষ্ঠাতা জনাব মিন্টু জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন সংস্থা, সংগঠন ও কমিটির সম্মানিত সদস্য। বইপ্রেমী ও ভ্রমণপ্রিয় আবদুল আউয়াল মিন্টু ঘুরে বেড়িয়েছেন পৃথিবীর এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্তে। সবকটি মহাদেশ মিলিয়ে ১২৩টি দেশ ভ্রমণ করেছেন তিনি। বর্তমানে তিনি মাল্টিমোড গ্রুপের কর্ণধার। গত ৭ জানুয়ারি কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাফল্যকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে এবারের প্রতিবেদন।

পদার্থবিদ মিচিও কাকু-র একটি কথা আছে— এই শতাব্দীতে পুরো বিশ্বে আধিপত্য প্রতিষ্ঠা করবে বেশ কিছু বৈজ্ঞানিক উদ্ভাবন। তার মতে— বিজ্ঞানের তিন বিপ্লব রোবট প্রযুক্তি, জীন প্রযুক্তি ও পরমাণু প্রযুক্তি শুধু যে অর্থনৈতিক সাফল্যের চাবিকাঠি হবে তা নয়; বরং সম্পদ, প্রাচুর্য ও প্রতিপত্তির উৎসও হয়ে উঠবে। বিভিন্ন জাতির উত্থান-পতন নির্ভর করবে এই তিন প্রযুক্তিকে যথাযথভাবে আয়ত্ত্ব করতে পারার ওপর। বিজ্ঞানী কাকু-র ধারণা— ২১ শতকের মাঝামাঝি বা তারও কিছু পরে বিজ্ঞানের এ অগ্রগতি পৃথিবীর সব জাতিকে নজিরবিহীনভাবে পারস্পরিক সহযোগিতায় বাধ্য করাবে। আর তথ্য প্রযুক্তির প্রসার তারই ইঙ্গিতবাহী। এ প্রযুক্তির বিস্তৃতি বিশ্বের ক্ষুদ্র ও সংকীর্ণ কায়মি স্বার্থগুলোকে লগুভণ্ড ও ছিন্নভিন্ন করে হাজারো ছোটখাটো সংস্কৃতিকে একীভূত করে এক বৃহত্তর ও অভিন্ন বিশ্বসংস্কৃতি গড়তে চলেছে, যা মানব সভ্যতা ও পৃথিবীর ইতিহাসে বিরল।

কাকু-র এই ধারণার সাথে আমি একমত। আমার বিশ্বাস এ ধরনের একটি বিশ্বসংস্কৃতি বাস্তব রূপ পেতে যাচ্ছে। এমনকি বেশ কিছুদূর এগিয়েছেও। বিজ্ঞানী কাকু বর্ণিত এ নতুন সমাজ গড়ার জ্ঞান, ক্ষমতা ও দক্ষতার পর্যায়ে যেতে আমাদের নিজেদের পরিবর্তন অর্থাৎ বর্তমান অবস্থা থেকে উত্তরণ অপরিহার্য। তাই রাজনৈতিক অস্থিরতা, দ্বন্দ্ব, দুর্নীতি, যড়যন্ত্র ও স্বজনপ্রীতি পরিহার করে আমাদের সমাজকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে।

প্রযুক্তির ছোঁয়ায় এখন মানুষের জীবন যাত্রার মান অবশ্য আগের চেয়ে অনেক উন্নত। ১৯৪৯ সালে ফেনী জেলার যে অনগ্রসর ও নিভৃত গ্রামে আমার জন্ম, সেখানে তখন সন্ধ্যার পরেই নামতো ঘুটঘুটে আঁধার। বিদ্যুৎ, চিকিৎসা ব্যবস্থা, স্যানিটারি ল্যাট্রিন এসবের কোনো বালাই ছিলো না। যোগাযোগ ব্যবস্থা ছিলো ভয়াবহ। মোটরগাড়ি তো দূরের কথা, রিকশাও ছিলো না। কিন্তু নগর জীবনের সব সুযোগ-সুবিধা আর বিলাসদ্রব্যই এখন সেখানে পাওয়া যায়। আমাদের শৈশবে গ্রাম থেকে ঢাকা আসতে যেখানে লাগত ১২ ঘণ্টা, সেখানে এখন লাগে মাত্র ৩ ঘণ্টা। আমার জন্মকালের হতদরিদ্র এ গ্রামের মতো পুরো বাংলাদেশেই এমন অসাধারণ উন্নতি হয়েছে। অর্থনীতি, যোগাযোগ ব্যবস্থা কিংবা অবকাঠামোগত উন্নয়ন— প্রায় সব দিকেই আমরা এগিয়েছি। খাদ্য উৎপাদন বেড়েছে দ্বিগুণ। চাষাবাদ ও সেচ ব্যবস্থার আধুনিকায়ন হয়েছে। শিক্ষার হার বেড়েছে, স্বাস্থ্য সেবার ব্যাপ্তি ঘটেছে। অনেক রোগ প্রায় নির্মূল হয়েছে। নবজাতক ও শিশুমৃত্যুর হারও কমেছে অনেক। সর্বক্ষেত্রে বেড়েছে নারীদের অংশগ্রহণ। এরকম আরও অনেক সাফল্যের তালিকা দেয়া সম্ভব, যা নিঃসন্দেহে বাংলাদেশের গৌরবের বিষয়। তবে এটাই যথেষ্ট নয়। চারপাশে ও ভবিষ্যতের দিকে ভালো করে তাকিয়ে বোঝার চেষ্টা করা প্রয়োজন ভবিষ্যতে কী ঘটতে যাচ্ছে।

শিল্প ও ব্যবসার ক্ষেত্রে আমি সবসময় এমন ব্যবসাকেই প্রাধান্য দিয়েছি যা দীর্ঘমেয়াদে জাতির জন্যে সুফল বয়ে আনবে। তাই আন্তর্জাতিক শপিং ব্যবসার পাশাপাশি মাল্টিমোড গ্রুপের বহুমুখী ব্যবসার ক্ষেত্রগুলো হচ্ছে ব্যাংকিং, বীমা,

## জাতীয় উন্নয়নে সবাইকে একসাথে কাজ করতে হবে

আবদুল আউয়াল মিন্টু



প্রকৌশল, কৃষি, শিশুস্বাস্থ্য, গাড়ি, সুতা, কার্বন রড, ফোম উৎপাদন, সফটওয়্যার ও তথ্যপ্রযুক্তি, রিসর্ট, গ্যাস ইত্যাদি। তবে আমি মনে করি, ভবিষ্যতে এই ব্যবসার প্রাণকেন্দ্র বা প্রধান ব্যবসা হবে কৃষি বীজের গবেষণা, উদ্ভাবন, উৎপাদন ও বিপণন।

একটি জাতির খাদ্য নিরাপত্তার বিষয়টি অনেক গুরুত্বপূর্ণ। এ উপলব্ধি থেকে আমরা অনেক পরিশ্রম করে গবেষণালব্ধ বীজ কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করি, যা মৌলিক কৃষিখাতে বাংলাদেশে সবচেয়ে বড় বিনিয়োগ। এ দেশে কোনো কৃষক বা কৃষি উৎপাদনে এমন কেউ জড়িত আছেন বলে মনে হয় না যিনি 'লাল তীর' ব্র্যান্ডের কৃষি ও সবজি বীজের সাথে পরিচিত নন। আমরা ক্ষানতাম একটি বীজ কোম্পানী ভালোভাবে দাঁড়াতে ২০ থেকে ৩০ বছর সময় দরকার। তারপরও দেশের হতদরিদ্র কৃষকদের স্বার্থে আমরা এ উদ্যোগটি নিয়েছিলাম।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বছরে একজন মানুষের গড়ে ২৫০ লিটার

দুধ খাওয়া উচিত। অথচ আমাদের দেশে এর পরিমাণ জনপ্রতি বছরে মাত্র ৪০ লিটার। যদিও জনসংখ্যার একটি বড় অংশ তা-ও পাচ্ছে না। তাই আমাদের পরবর্তী প্রকল্প হলো উন্নত জাতের গবাদি পশুর জাত উদ্ভাবনের মাধ্যমে দেশের গো সম্পদ সমৃদ্ধকরণ। এতে একদিকে যেমন মাংস ও দুধ সহজলভ্য হবে, অন্যদিকে প্রতিবছর বিদেশ থেকে গুড়ো দুধ আমদানির কোটি কোটি টাকা সাশ্রয় হবে। আর বিভিন্ন শিল্পখাতে কাঁচা মাল হিসেবে ব্যবহৃত গবাদি পশুর চামড়া, হাড় ইত্যাদি রপ্তানি করেও বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন করা সম্ভব হবে। আমার বিশ্বাস এভাবে দীর্ঘমেয়াদে এটি জাতীয় অর্থনীতিতে ভূমিকা রাখবে।

মেট্রিকে আমি পেয়েছিলাম তৃতীয় বিভাগ। ইন্টারমিডিয়েটেও তা-ই। তারপর ভর্তি হলো চট্টগ্রামের জলদিয়াস্ মার্কেটাইল মেরিন একাডেমীতে মেরিন সায়েন্সে। ওখানে পড়তে গিয়ে উপলব্ধি করলাম, যেনতেনভাবে পাশ করা যায় হয়তো, কিন্তু সত্যিকারের জ্ঞানার্জন ও শিক্ষাকে জীবনে কাজে লাগানোর জন্যে পড়াশোনার কোনো বিকল্প নেই। এ উপলব্ধি থেকে মেরিন একাডেমীতে পড়াকালীন আবার নিজ উদ্যোগে মেট্রিক, ইন্টারমিডিয়েটের বই পড়া ও আত্মস্থ করা শুরু করলাম। সেই যে পড়তে শুরু করেছি আজও তা অব্যাহত আছে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মুক্ত আলোচনায় অংশ নিতে গিয়ে এখানকার সামগ্রিক পরিবেশটা আমার কাছে বেশ ডিসিপ্লিনড মনে হয়েছে। কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা পড়ে এবং জেনে আমি দেখেছি মানুষের সেবায় কোয়ান্টাম সম্ভবদ্বাভাবে কাজ করছে। এটা নিঃসন্দেহে ভালো উদ্যোগ। এভাবেই চিরায়ত উদারনৈতিকতার দর্শনকে সামনে রেখে আমাদের অগ্রযাত্রার সকল বাধা-বিপত্তিকে সরাতে হবে। আমার দৃঢ় বিশ্বাস আমাদের সমবেত প্রয়াসে দেশে অর্থনৈতিক প্রাণচাঞ্চল্য ও গতিশীলতা আসবে, বিনিয়োগ ও সম্পদ বাড়বে, অধিক হারে কর্মসংস্থান সৃষ্টি হবে এবং প্রতিটি মানুষ তার অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতাকে কাজে লাগাতে সক্ষম হবে। তাহলেই বাংলাদেশ ২০২৫ সালের মধ্যে মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে পারবে।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

# গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আপনাকে ও মা-জীকে  
জানাই আমার সশ্রদ্ধ  
সালাম। দেশ থেকে  
অনেক দূরে থাকলেও  
এখানে আমি নিয়মিত  
মেডিটেশন করছি।  
স্টকহোমে ফাউন্ডেশনের  
কোনো শাখা বা সেল নেই  
বলে এখানে মেডিটেশনের



ক্যাসেটই আমার সঙ্গী। ক্যাসেটে আপনার প্রাণবন্ত  
কণ্ঠস্বর শুনে আমি নতুন প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত হই।

গুরুজী, ১৪ তম ব্যাচে আমি প্রো-মাস্টার্স কোর্স  
করে জীবনকে নতুন ভাবে বোঝার সুযোগ পেয়েছি।  
সন্ধান পেয়েছি এক প্রশান্তিময় জগত ও অনুভূতির।  
ষাটোর্ধ্ব এই জীবনে আমি বার্ষিকের পাশাপাশি  
ডায়াবেটিস, আলসার, ডিপ্রেসন, চোখে ঝাপসা  
দেখা, কানে কম শোনা ইত্যাদি অনেক রোগে  
আক্রান্ত ছিলাম। এ রোগগুলো ছিলো আমার নিত্য  
সঙ্গী। আজ দু বছরেরও বেশি সময় ধরে আমি  
নিয়মিত মেডিটেশন করি। গভীর আত্মবিশ্বাসের  
সাথে নিয়ম পালন ও অনুসরণ করে এখন আমি বেশ  
ভালো আছি এবং সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করছি।  
আমি এখন বিশ্বাস করি নিয়মিত মেডিটেশনের  
মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন যাপন  
করা সম্ভব। অবিশ্বাস্য মনে হলেও সত্য— এখন আমি  
চশমা ছাড়াই চোখে দেখছি, একাকি পথ চলছি,  
শ্রবণশক্তিও ফিরে পেয়েছি প্রায় স্বাভাবিক পর্যায়ে।  
আপনার নির্দেশনায় আমি পেয়েছি কল্যাণকর ধ্যান  
ধারণার আলোকে জীবনকে গুছিয়ে নেয়ার ইঙ্গিত ও  
আলোর পথে নতুন দিশা। আমার এ কল্যাণমুখী  
জীবন প্রাপ্তির তৃপ্তি ও সুখানুভূতির জন্যে মহান  
আল্লাহর কাছে জানাই অশেষ শুকরিয়া। আর আমার  
এই সাফল্যের সংবাদ জানাতে চাই কোয়ান্টাম  
পরিবারের আমার সকল ভাই-বোন ও সন্তানতুল্য  
সবাইকে। গুরুজী, সবশেষে আপনার দোয়া কামনা  
করে এবং ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ও কর্তব্যরত  
সবাইকে সালাম ও শুভেচ্ছা জানিয়ে শেষ করছি।  
ইতি—

বেগম মনোয়ারা সালাম  
২৫৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট  
স্টকহোম, সুইডেন

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম।  
পরম করুণাময়ের রহমতে  
আপনার ও মা-জীর দোয়ায়  
কোয়ান্টাম সাফারি ঘুরে  
আসতে পেরেছি। শোকর  
আলহামদুলিল্লাহ। লামায়  
গিয়ে যা দেখলাম তা লিখে  
বা বলে শেষ করা যাবে না।  
যতক্ষণ ওখানে ছিলাম প্রতি



মুহূর্তে আপনার ও মা-জীর জন্যে, কোয়ান্টিয়ারদের  
জন্যে দোয়া করেছি ও স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া  
জানিয়েছি। লামায় অবস্থানকালীন সময়ে কোনো গল্প  
গুজব না করে শুধু মৌন থাকতে ভালো লাগছিলো।

গুরুজী, পাহাড়ে ওঠা ও বার্নায় গোসলসহ সব  
প্রোগ্রামেই আমি সহজভাবে অংশ নিতে পেরেছি।  
একমাত্র আল্লাহর রহমত ও আপনার দোয়া ছাড়া এই  
দুর্গম পথ ঘুরে আসা আমার পক্ষে সম্ভব হতো না।  
তাই বার বার শোকরগুজার হচ্ছি। পাহাড়ে উঠতে  
গিয়ে মনে হয়েছে কোথায় কষ্ট। মেডিটেশন করতে  
গিয়ে স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতায় বার বার চোখে পানি  
চলে আসছিলো।

অথচ কোর্সে অংশ নেয়ার আগের অবস্থা এমন  
ছিলো না। সাত বছর আগে ডাক্তার বলেছিলো  
আমার জীবনে অনেক কিছুই সম্ভব হবে না। শোয়া-  
বসা, সিঁড়ি বেয়ে ওঠাসহ দৈনন্দিন অনেক কিছুই  
আমার জন্যে নিষেধ ছিলো। সে মুহূর্তে আমি কোর্সে  
অংশ নিই। সেই থেকে কখনো মেডিটেশন এবং সজ্ঞ  
ছাড়ি নি। লামা যাওয়া, হজ্জ করা, প্রো-মাস্টার্স কোর্স  
করতে পারা আমার জীবনে বড় আনন্দের এবং  
শুকরিয়ার। লামা থেকে আসার পর আমার  
মেডিটেশন লেভেলও আগের চেয়ে ভালো হচ্ছে।

গুরুজী, আপনি এবং মা-জী আমার জন্যে দোয়া  
করবেন আমি যেন সকল সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারি  
এবং যে সফলতা পেয়েছি তার জন্যে শুকরিয়া আদায়  
করতে পারি। আর লামা থেকে যে প্রশান্তিময়  
অনুভূতি নিয়ে ফিরেছি তা যেন ধরে রাখতে পারি।  
আল্লাহ হাফেজ।

ইতি—  
মমতাজ বারী  
১২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

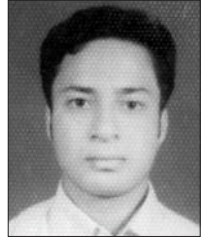
শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম।  
এবার করসেবা কার্যক্রমে  
আমি মতিঝিল শাখায় অংশ  
গ্রহণ করি। এতে আমার  
স্বামী বেশ মনস্কুণ ছিলেন।  
কারণ, আমার দুই মেয়ের  
ভর্তি পরীক্ষা ছিলো আসন্ন।  
তাদেরকে আমিই  
পড়াতাম। করসেবার



সময়ে প্রতিদিন বাসা থেকে বের হওয়ার আগে  
মেয়েদের পড়া তৈরি করতে দিয়ে যাই এবং বাসায়  
ফিরে সেগুলো দেখি। মনে কিছুটা আশঙ্কা ছিলো,  
যদি মেয়েরা ভর্তি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ না হয়, তাহলে  
আমার স্বামী আমাকে দোষারোপ করতে পারে। কিন্তু  
আমি আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে চেষ্টা করে গেছি।  
আল্লাহর রহমতে আমার দুই মেয়েই আইডিয়াল স্কুল  
অ্যাড কলেজে ইংলিশ মিডিয়ামে ভর্তির সুযোগ  
পেয়েছে।

আমাদের জন্যে দোয়া করবেন।  
বিনীত—  
সুমাইয়া আক্তার  
২৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম।  
মা-জীকেও আমার সালাম  
জানাবেন। গুরুজী, আমি  
১৯ ফেব্রুয়ারি লন্ডনের  
উদ্দেশ্যে বাংলাদেশ ত্যাগ  
করবো। আমি এর আগে  
স্টুডেন্ট ভিসা পাওয়ার  
জন্যে আপনার দোয়া  
চেয়েছিলাম। আপনার এবং ফাউন্ডেশনের সবার  
দোয়ায় স্রষ্টা আমার মনছবি পূরণ করেছেন। আমার  
জন্যে দোয়া করবেন আমি যেন দেশের বাইরে  
গিয়েও সজ্ঞের সাথে একাত্ম থাকতে পারি। লন্ডন  
শাখায় প্রো-কোয়ান্টিয়ার হিসাবে সৃষ্টির সেবায় কাজ  
করতে পারি।



গুরুজী, আমি যেন সঠিক সময়ে সফল ভাবে আমার  
পড়াশোনা শেষ করতে পারি এবং ভালো রেজাল্ট  
করতে পারি আর স্রষ্টার রহমতের ছায়ায় যেন  
সবসময় আশ্রয় পাই।

ইতি—  
মোস্তফা ইকবাল হোসেন রাসেল  
১৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

## মিষ্টি আলু : বহুমুখী পুষ্টির অনন্য উৎস

ভাবুন তো, জনমানবহীন বিস্তীর্ণ মরুভূমিতে আটকে  
পড়েছেন আপনি একা। কখন উদ্ধার পাবেন জানা  
নেই আপনার। উদ্ধারকারী দল এসে পৌছাতে যত  
দেরিই হোক— একটি খাবার কিন্তু আপনাকে  
অন্যায়সে দীর্ঘদিন বাঁচিয়ে রাখতে পারে। এ প্রসঙ্গে  
জর্জিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ড. স্ট্যানলি কেস্  
বলেন, সে খাবারটি হলো মিষ্টি আলু। যা আপনাকে  
সর্বোচ্চ সময় বাঁচিয়ে রাখতে সক্ষম। পুষ্টি বৈচিত্র্যে  
সমৃদ্ধ এ খাদ্যটি স্বাস্থ্যপ্রদায়ী গুণের কারণে পৃথিবীর  
অনেক জায়গাতেই প্রধান খাদ্য হিসেবে বিবেচিত।

মিষ্টি আলু স্বাস্থ্যের জন্যে অনেক দিক থেকেই  
উপকারি। প্রতি গ্রাম মিষ্টি আলুতে রয়েছে গোল

আলু বা অন্যান্য আলুর চেয়ে প্রচুর পরিমাণ  
আয়রন। ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ই, সেই সাথে আঁশ  
এবং বিটাক্যারোটিনের মতো অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের  
একটি সমৃদ্ধ উৎস এই মিষ্টি আলু। বিটা  
ক্যারোটিনের সাহায্যে শরীর নিজেই ভিটামিন তৈরি  
করতে পারে।

মিষ্টি আলু কেনার সময় ক্ষয়প্রাপ্ত ও দাগ পড়ে  
যাওয়া আলু বাদ দিয়ে কিনুন। পুষ্টিমান নিশ্চিত  
করতে শুষ্ক ও শীতল স্থানে মিষ্টি আলু সংরক্ষণ  
করুন। আর কাঁচা মিষ্টি আলু কখনোই ফ্রিজে  
রাখবেন না। তাতে এটির ফ্লেভার নষ্ট হওয়ার  
আশংকা থাকে।



—‘হেলথ এন্ড নিউট্রিশন’ অবলম্বনে

# গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

## মায়ের নিরাময় দেখে অনুপ্রাণিত হয়েছি

ডা. ইসরাত জাহান

আমার মা নাদিরা খন্দকার স্পন্ডিলাইটিসের ব্যথার কারণে হাঁটাচলা করতে পারতেন না, স্বাভাবিক কোনো কাজ-কর্মও করতে পারতেন না। যন্ত্রণায় তিনি এতটাই কাতর ছিলেন যে, বিছানায় শুয়ে শুয়ে নিজের মৃত্যু পর্যন্ত কামনা করতেন। আমি নিজে ডাক্তার হয়েও মা-কে এই যন্ত্রণাকর পরিস্থিতি থেকে মুক্তি দিতে কোনো সাহায্য করতে পারি নি। আমার সেই মা গত অক্টোবরে মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার পর থেকে এখন দিব্যি একজন সুস্থ মানুষের মতোই করে চলেছেন সংসারের নানা কাজ-কর্ম। মায়ের নিরাময়ে অনুপ্রাণিত হয়েই আমি এ কোর্সে এসেছি। আমার মাইগ্রেনের সমস্যা ছিলো। মেডিটেশন করে এখন আমি দীর্ঘদিনের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেয়েছি। পাশাপাশি আমার রাগও দূর হয়েছে।

(ডা. ইসরাত জাহান, ২৮৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)



## এখন ওয়াকিং স্টিক[] ছাড়াই হাঁটছি

আনোয়ারুল কুদ্দুস

বছর দেড়েক আগে এক দুর্ঘটনায় পায়ে ভয়ানক চোট পেয়েছিলাম। সেই থেকে ডান পায়ের গোড়ালিতে সমস্যার কারণে এক হাতে ওয়াকিং স্টিক ব্যবহার করি। ডাক্তার বলেছিলেন এটা দেড় বছর ব্যবহার করতে হবে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই গুরুজীর আলোচনা শুনে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছিলাম। হিলিং মেডিটেশন করে কোর্সের তৃতীয় দিন ওয়াকিং স্টিক ছাড়াই হেঁটেছি। এখন আমি সুস্থ স্বাভাবিক একজন মানুষের মতো চলাফেরা করতে পারছি। আশা করি ওয়াকিং স্টিকের আর প্রয়োজন হবে না। বিজ্ঞানীরা বিজ্ঞানের নানা সূত্র আবিষ্কার করেন। আর এ কোর্সে গুরুজী আমাদের জীবন সাজানোর সূত্র দিয়েছেন।

(আনোয়ারুল কুদ্দুস, সাংবাদিক, ২৮৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)



## ২২ বছরের কোন্ড অ্যালার্জি চলে গেল

ইঞ্জিনিয়ার আপেল মাহমুদ

কোন্ড অ্যালার্জিতে ভুগছিলাম গত ২২ বছর ধরে। শীতকালে যন্ত্রণা বেড়ে যেতো বহুগুণ। ঠাণ্ডা কিছু খেলেই অসুস্থ হয়ে পড়তাম। এবার ধ্যান উৎসবে যাওয়ার আগে সম্পূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রার্থনা করেছিলাম। মনে

মনে বেশ আশাও করেছিলাম যে সুস্থ হয়ে যাবো। ধ্যান উৎসবে যাওয়ার আগে থেকেই আমি নিয়মিত মেডিটেশন করতাম এবং মাটির ব্যাংকে দান করতাম। ধ্যান উৎসবের মধ্যে একদিন দল বেঁধে বার্নায় গোসল করতে গিয়েছি। ঠাণ্ডার ভয়ে আমি কোমর পর্যন্ত নেমে মাথা না ভিজিয়েই উঠে আসছিলাম। কিন্তু সহযাত্রীদের পীড়াপীড়িতে ডুব দিলাম। এমন এক অনুভূতি হলো যা ভাষায় বলতে পারবো না। শুধু এটুকু বলতে পারি যে, শোকের আলহামদুলিল্লাহ! আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ।

(ইঞ্জিনিয়ার আপেল মাহমুদ, ২৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)



## মাটির ব্যাংকে দানের সাফল্য

### তানোরের বদলে যাওয়া মানুষদের কথা

রাজশাহীর তানোর উপজেলার আড়দিঘী গ্রামের হাসিনা বেগম একটি সমিতি চালান। বেশ কিছু দিন থেকে তার পেটে অসহ্য ব্যথা। হাসপাতালে গিয়ে জানতে পারেন তার গলব্লাডারে পাথর। কিন্তু গর্ভবস্থা বলে অপারেশন করেন নি ডাক্তাররা। সমাজ কল্যাণ অধিদপ্তরের মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা কোয়ান্টামের দায়িত্বশীল মাহবুবা সুলতানার কাছে হাসিনা জানতে পারেন মাটির ব্যাংকের কথা। তিনি জানান, প্রথম থেকেই মাটির ব্যাংকের ব্যাপারে আস্থা তৈরি হয় তার। বাচ্চা হওয়ার সময় আবার হাসপাতালে ভর্তি হলে রাজশাহী মেডিকেল কলেজের ডাক্তাররা তার শারীরিক অবস্থা ও বাচ্চার অবস্থা বিবেচনা করে তাকে জন্মান, বাচ্চা বা মা- যেকোনো একজনকে বাঁচানো সম্ভব। তার কথা ছিলো- মরতেই যদি হয়, বাড়িতে গিয়ে মরবো। পথেই অসহ্য যন্ত্রণায় মৃতপ্রায় হাসিনা বাসায় এসে তার মাটির ব্যাংকটিকে হাতে নিয়ে আল্লাহর কাছে তার ও তার বাচ্চার জীবন ভিক্ষা চান। তিনি তখন তার সাধ্যমতো ব্যাংকে টাকা রাখলেন। স্রষ্টার কাছে হাসিনার এই ফরিয়াদের মাত্র ২ ঘণ্টার মধ্যেই তার স্বাভাবিক প্রসব হয়। তার কোলে এখন খিল খিল করে হাসে তার মেয়ে মেঘলা।

নাজমা সুলতানাও মেয়েদের একটি সমিতি চালান। সংসারে তার বৃদ্ধা অসুস্থ মা নুরুন নাহার দীর্ঘদিন ধরে ভুগছেন কিডনি, হার্টসহ মায়বিক নানা জটিলতায়। অসুখ আর গুণ্ধের প্রতিক্রিয়ায় তিনি শয্যাশায়ী। অন্যের সাহায্য ছাড়া ওঠা-বসা তো দূরের কথা, পাশ ফিরতেও পারেন না। বিছানায় শুয়ে শুয়ে পিঠে ক্ষত হয়ে গেছে। এমন অবস্থায় তিনি মায়ের সুস্থতার নিয়তে প্রতিদিন মাটির ব্যাংকে টাকা রাখেন। স্রষ্টার অনুগ্রহে তার মা একটু একটু করে সুস্থ হতে শুরু করেন। মাস খানেকের মধ্যেই নিজ হাতে খাওয়া- এমনকি পান সুপারি পিষে খেতে শুরু করেছেন। নাজমার পুরো পরিবার বিস্ময়ে আর কৃতজ্ঞতায় আপ্ত। অনেকেই এখন তার কাছ থেকে মাটির ব্যাংক নিয়ে যান।

এদের কারোরই প্রাচুর্য ও আর্থিক সচ্ছলতা নেই। আছে শুধু বিশ্বাস। এমনই এক বিশ্বাসীর নাম পেয়ারা বেগম। অল্প বয়সে বিয়ে, মা হওয়া, সংসারে স্বামীর খরচ না দেয়া, বাড়িতে অসুস্থ মৃতপ্রায় বাবা- এমনই দুর্দশাগ্রস্ত জীবন তার। অসুস্থ বাবাকে রেখে তিনি না পারেন কোনো কাজ করতে, না পারেন তার চিকিৎসা করাতে। বৃদ্ধ বাবার জন্যে তিনি দোয়া করেন। সাথে সাথে দু-এক টাকা করে রাখেন মাটির ব্যাংকে। স্রষ্টা যেন তার দোয়া শুনেছেন, তার বাবাকে পৃথিবীর কষ্ট থেকে মুক্তি দিয়ে তাঁর কাছে নিয়ে যান। একটি দিনের কথা উল্লেখ না করলে পেয়ারা বেগমের বিশ্বাসকে ভালাভাবে বোঝা যাবে না। সেদিন ঘরে বাচ্চাদের কোনো খাবার নেই, হাতে আছে মাত্র ২ টাকা। তিনি শহরে যাবেন, সেখানে একটি বীমা কোম্পানির কাজ করবেন। মাস শেষে কিছু টাকা পাবেন। এমন অবস্থায় তিনি তার দুটো টাকা মাটির ব্যাংকে রেখে পায়ে হেঁটে রওনা দেন। শহরে গিয়ে তার মনে হতে থাকে যে তিনি কাজ পাবেন। একটা অফিসে বীমার কথা বলতেই ২/৩ জন বীমা করতে



রাজী হয়ে যান। শুধু তা-ই নয়, সেলাই শেখানোর জন্যে দুজন মহিলা সেদিন তাকে ৫ শত টাকা অগ্রিম দেয়। টাকা পেয়ে পেয়ারা সেদিন তার বাচ্চার জন্যে দুধ কিনে বাসায় ফেরেন। শুধু স্রষ্টার ওপর ভরসা রেখে নিজে পরিশ্রম করে পেয়ারা বদলেছেন নিজের দিন।

এরকম ঘটনা আরও আছে। তানোরেরই চায়না রানী দাস ও তার মহিলা সমিতি 'রঙের ছোঁয়া'। চায়নার একটি শারীরিক সমস্যার জন্যে চিকিৎসা করিয়েছেন কলকাতা গিয়েও। উপকার পান নি কোনো। তিনি স্রষ্টার কাছে নিরাময় কামনা করে মাটির ব্যাংকে টাকা রেখে এখন অনেক সুস্থ। তিনি যে সমিতি চালান সেখানে কাজ করে প্রায় ১০০জন মহিলা। সমিতির সদস্যরা হাতের কাজ করেন শাড়ি, কামিজ, চাদরে। উপজেলা সদরে একটি দোকানও নিয়েছেন তারা। চায়না রানী জানান, তার ছেলে প্রতিদিন দোকানে আসার আগে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখেন। স্রষ্টার কৃপায় এবার ঈদ আর পূজো মিলিয়ে তাদের পণ্যের বিক্রি ছিলো অন্যান্যবাজারে চেয়ে বেশি। বাড়ছে তার সমিতির সদস্যদের আয়ও।

প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা থেকে যারা বঞ্চিত তাদের কাছেও কোয়ান্টামের আলোর বাণী ছড়িয়ে যাচ্ছে। তানোরের এই মানুষগুলো প্রাচুর্যময় উজ্জ্বল জীবনের জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের কাছে দোয়া প্রার্থী।

— ইঞ্জিনিয়ার ইফাত আরা  
১৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



## ১২ মাসে করতে হবে ১৮ মাসের কাজ



সারাদেশ থেকে এবারের নির্বাহী ওয়ার্কশপে সমবেত হয়েছিলেন ৫ শতাধিক নির্বাহী ও দায়িত্বশীল

২০০৮ সালে ৯ মাসে সম্পন্ন হয়েছে ১২ মাসের কাজ। আর ২০০৯ সালের ১২ মাসে আমাদের করতে হবে ১৮ মাসের কাজ। তাহলেই আমরা প্রকৃত অর্থে শোকরগোজার হতে পারবো।

বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। গত ৩০ ও ৩১ জানুয়ারি কাকরাইলের ইস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি) মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় ১০ম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ। এতে সারাদেশের সবকটি সেন্টার/শাখা/সেলে থেকে ৫ শতাধিক নির্বাহী ও দায়িত্বশীল অংশ নেন।

গুরুজী বলেন, ফাউন্ডেশনের প্রাথমিক প্রস্তুতি সম্পন্ন হয়ে গেছে। এখন ছড়িয়ে পড়ার সময়। নির্বাহীরা যখন নেতৃত্ব দেয়ার উপযুক্ত হবেন তখনই সম্ভব হবে ছড়িয়ে পড়া। আর সঠিক নেতৃত্বও তখন দেয়া সম্ভব হবে, যখন মূল লক্ষ্য সম্পর্কে সুস্পষ্ট ও সুনির্দিষ্ট ধারণা থাকবে। নির্বাহীদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, আপনার এবং কোয়ান্টামের পরিচয় যেন হয় এক ও অভিন্ন।

দূর্ব্যবহার, গীবত, ভালো কাজের অহংকার, অশুদ্ধ নিয়ত, বিরোধ ও ছাত্রাবস্থায় প্রেম ইত্যাদি বিষয় বর্জনের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেন গুরুজী। তিনি বলেন, সবসময় মনে রাখবেন আপনি কোয়ান্টামের। তাহলে আপনি অনায়াসে ক্ষতিকর আচরণ থেকে বিরত থাকতে পারবেন।

সততা ও দক্ষতা— উভয়ের ওপর জোর দিয়ে গুরুজী বলেন, সৎ হওয়ার পাশাপাশি একজন নির্বাহীকে দক্ষও হতে হবে। তাকে হতে হবে একজন স্বতঃস্ফূর্ত নেতা। তার ভেতরে থাকতে হবে নৈতিক ও মমতার শক্তি, যাতে একজন অসহায় মানুষ পরিচয় না জেনেও আশপাশের অনেককে বাদ দিয়ে তার কাছেই ছুটে আসে প্রশান্তির জন্যে। তিনি বলেন, দক্ষ হয়ে গড়ে ওঠার জন্যেই প্রয়োজন সজ্ঞবদ্ধতা। নৈতিকতা ও সততা থাকলে সজ্ঞের মাধ্যমে দক্ষতা সৃষ্টি হয়। সজ্ঞে থাকাকালীন গুরুজী সবসময় প্রতিটি ক্ষেত্রে সজ্ঞের নিয়ম অনুসরণ করার নির্দেশ দেন।

প্রতি ৩ মাসে একদিন সেন্টার/শাখা/সেলে করসেবা কার্যক্রম আয়োজনের আহ্বান জানান গুরুজী। প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নের পর রাস্তা পরিষ্কার বা এ জাতীয় সেবামূলক কাজ করসেবায়

অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ দেন তিনি। করসেবা প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রম এবার ইতিহাস সৃষ্টি করেছে। মানুষের কল্যাণের জন্যে শ্রমানেদে মেতে সজ্ঞবদ্ধভাবে কাজ করার এমন উদাহরণ সত্যিই বিরল।

গুরুজী ফাউন্ডেশনের সাফল্যের রহস্য ব্যাখ্যা করে বলেন, আমরা অনেক আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করতে পেরেছি, কারণ আমরা স্বপ্ন দেখেছি এবং যা ছিলো তা নিয়েই শুরু করেছি। মহামানবরা মানুষকে আলোকিত করার জন্যে যুগ যুগ ধরে যা বলেছেন আমরা সেই কথাগুলোই আধুনিক মানুষের ভাষায় গত ১৬ বছর ধরে বলে আসছি।

কোয়ান্টামের সাফল্যের জন্যে স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জানিয়ে গুরুজী বলেন, কিছু কিছু ক্ষেত্রে আল্লাহর রহমত বিস্ময়করভাবে কাজ করেছে। ল্যাবের ভেন্যু পরিবর্তন না করে ভিন্নভাবে অঙ্গসজ্জা করায় বেঁচে গেছে প্রায় কোটি টাকা। এ অবস্থায় ল্যাব থেকে এখন দিনে ৪০০ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা সম্ভব।

ফাউন্ডেশনের কাজের যুগোপযোগিতা ব্যাখ্যা করে গুরুজী বলেন, ফাউন্ডেশন মানুষকে আলোকিত করছে। মানুষের সেবা করছে। তিনি বলেন, আমরা যে কাজ করছি তার চেয়ে ভালো কোনো কাজের সন্ধান পেলে আমরা সেটিই করতাম।

একটি জাতির উত্থানের পেছনে থাকে নৈতিক ও বৈষয়িক— এ দুটো শক্তি। গুরুজী বলেন, আমাদের শক্তির উৎস একমাত্র স্রষ্টা ও তার রহমত। অপছন্দনীয় ও অন্যায্য কাজকে না বলার মতো এমন নৈতিক শক্তি সজ্ঞবদ্ধ কাজের ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গুরুজী বলেন, একজন নির্বাহী একইসঙ্গে কেন্দ্র, সেন্টার, শাখা ও সেলের নির্বাহী। একজন নির্বাহী শাখায় কাজ করছেন না সেলে কাজ করছেন সেটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, তিনি সৎ নিয়ত ও আন্তরিকতার সাথে তার মেধা, সময়, শ্রম দিচ্ছেন কিনা।

নতুন সহস্রাব্দে কোয়ান্টামের সম্ভাবনা সম্পর্কে তিনি বলেন, নতুন সহস্রাব্দ কোয়ান্টামের। কারণ এখনকার সমাজের যে অশান্তি, অস্থিরতা তার প্রতিকার একমাত্র কোয়ান্টামেই রয়েছে। তিনি বলেন, সব ক্ষেত্রে কোয়ান্টামের প্রস্তুতি শেষ

হয়েছে। এখন উড়াল দেয়ার সময়। ভুলগুলোকে শোধরাতে পারলেই উড়াল দেয়া সম্ভব হবে।

ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারী নির্বাহীদের জন্যে ছিলো অ্যাসাইনমেন্টের ব্যবস্থা। এভাবে সবার সক্রিয় অংশগ্রহণে ওয়ার্কশপ হয়ে উঠেছিলো প্রাণবন্ত ও আনন্দমুখর। ওয়ার্কশপের ১ম দিন সবাইকে ৫/৬ জনের একেকটি টিমে ভাগ করে দেয়া হয়। প্রতিটি টীমে ‘৯ মাসে ১২ মাসের কাজ কিভাবে সম্পন্ন হলো’ এবং ‘এ বছরে প্রতিটি ক্ষেত্রে কিভাবে শতভাগ প্রবৃদ্ধি অর্জন করা যায়’— তা নিয়ে আলোচনা করে তাদের মতামত লিখিত আকারে জমা দেন।

ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণের অনুভূতি জানাতে গিয়ে চট্টগ্রামের এক নির্বাহী বলেন, গুরুজীর আলোচনা থেকে নতুনভাবে প্রাণশক্তিতে উদ্দীপিত হলাম। দায়িত্ব সম্পর্কেও সুস্পষ্টভাবে জানতে পারলাম। তিনি এবারই প্রথম নির্বাহী ওয়ার্কশপে অংশ নিলেন। তার মতো প্রায় আড়াইশ নির্বাহী প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছেন এবারের ওয়ার্কশপে। তারা অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে আলোচনা শুনেছেন, প্রাণবন্তভাবে অংশ নিয়েছেন গ্রুপ অ্যাসাইনমেন্টে। তারা সবাই দায়িত্ব পালনে আরও আগ্রহী ও উজ্জীবিত হয়ে ওঠার প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন। সকল নির্বাহী দারুণ আন্তরিকতার সাথে বিভিন্ন কার্যক্রম উন্নয়নে নতুন নতুন পরামর্শ দিয়েছেন। ধানমন্ডি শাখার প্রথমবারের মতো ওয়ার্কশপে অংশ নেয়া ও আরেকজন নির্বাহী বলেন, নির্বাহী হওয়ায় এখন দায়িত্ব অনেক বেড়ে গেল। এতদিন প্রো-কোয়ান্টামের হিসেবে যে কাজগুলো করেছি সেগুলোই আরো দায়িত্ব নিয়ে করার প্রয়োজন ও অনুপ্রেরণা অনুভব করছি। আগের মতো ইচ্ছে হলে এলাম বা এলাম না— এমন করার



গ্রুপ অ্যাসাইনমেন্ট-এ আলোচনায় মগ্ন নির্বাহীরা

কোনো সুযোগ এখন আর নেই।

ফাউন্ডেশনকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট নিজের মতামত প্রকাশ করতে পেরে বেশ আনন্দিত ঢাকার আর একজন নির্বাহী। তিনিও এবার প্রথমবারের মতো ওয়ার্কশপে অংশ নিলেন। তিনিও দায়িত্ববোধ অনুভব করছেন আগের চেয়ে বেশি।

মিরপুরের একজন নির্বাহী বলেন, ফাউন্ডেশনকে ভালোবাসতাম, কিন্তু এর কাজ যে এত ব্যাপক ও বিস্তৃত তা এবারই প্রথম অনুভব করলাম। ওয়ার্কশপে বিভিন্ন কাজের সমন্বয় দেখে তিনি খুবই অনুপ্রাণিত। আর দলগত ও ব্যক্তিগত অ্যাসাইনমেন্টগুলোতে অংশ নিয়ে তিনি ফাউন্ডেশনের কাজের সাথে আরো একাত্ম বোধ করছেন।

—মারুফ ইবনে মাহবুব

## গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

# উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** আমি অন্যদের সাথে মিলে মিশে থাকতে চাই। কিন্তু দেখা যায় ছোট-খাটো বিষয় নিয়ে প্রায়ই ভুল বোঝাবুঝি হয়। সমস্যাটা কোথায় আমি বুঝি না। এদিকে পরবর্তী বৈশিষ্ট্য কিছুটা সময় আমি বিষয়টি নিয়ে ভাবাক্রান্ত থাকি।

**উত্তর :** আসলে সমস্যাকে শনাক্ত করতে পারা সমাধানের অর্ধেক। আর মনোজাগতিক ক্ষেত্রে সমস্যাকে শনাক্ত করতে পারা হচ্ছে সমাধানের ৯০ ভাগ। বাকি ১০ ভাগ হচ্ছে সচেতন থাকা, সে অভ্যাসটা শুধরে নেয়া আর কিছু ক্ষেত্রে সে সময়টাকে পার হতে দেয়া।

ভুল বোঝাবুঝির একটি বড় কারণ হলো সমস্যাটির জন্যে যে আমারও কিছু দায় আছে, সেটা বুঝতে না পারা। আমরা মনে করি সমস্যাটি অপর পক্ষের কারণে হয়েছে। সে দায়ী। আমি ঠিক আছি। আমার প্রতি অন্যায় অবিচার করা হয়েছে। আমাকে কেন বুঝলো না। সাধারণত পরিবারের সদস্য, প্রিয়জন এবং ঘনিষ্ঠদের মধ্যেই এ জটিলতা হয়। অর্থাৎ দু'পক্ষই আশা করে অন্যপক্ষ তাকে বুঝবে। কিন্তু বোঝার জন্যে প্রথম উদ্যোগ নিতে পারেন, সেটা তিনি মনে করেন না। ফলে যা হবার তা-ই হয়। কেউ কাউকে বুঝতে চায় না। তখন সম্পর্কে টানা পোড়েন সৃষ্টি হয়। শক্তিশালী পক্ষ হয়তো অপেক্ষাকৃত দুর্বল প্রতিপক্ষের ওপর কর্তৃত্ব করেন। যেমন স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে স্বামী যদি রগচটা হন স্ত্রী তখন মেনে নেন যে, ঠিক আছে কী আর করা! এটাই আমার কপাল। এটা আমার দুর্ভাগ্য। আর স্ত্রী মেজাজী হলে স্বামী তখন আপসের মনোভাবে থাকেন। বামেলা-ঝগড়াটিকে পরিহার করেন।

কাজেই পারস্পরিক সম্পর্কের জটিলতা নিরসনের সবচেয়ে কার্যকরী সমাধান হলো নিজের ভুল খুঁজে বের করা এবং অপর পক্ষের অবস্থান থেকে ভাবা। তাকে বোঝার চেষ্টা করা। কারণ, আপনি নিজে যা করেন না, অপরপক্ষের কাছ থেকে আপনি তো সেটা আশাও করতে পারেন না। আর যখন আপনি অপরপক্ষকে ভুল বলে ধরে নিচ্ছেন তখন আপনার মনে হচ্ছে যে, ভুল বোঝাবুঝি দূর করার দায়িত্বও তার। কিন্তু যদি ভাবতেন যে আপনি তাকে বোঝাতে পারেন নি বলে সে ভুল বুঝেছে, তখন দায়িত্বটা আপনি নিতেন। তখন দেখা যেতো আপনিই এগিয়ে যাচ্ছেন এবং সমাধান হচ্ছে।

**প্রশ্ন :** আমার মানসিক সমস্যার একটা বড় কারণ প্রভাবিত হয়ে যাওয়া। আমি খুব সহজেই অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হই। অন্যদের সম্পর্কে ধারণার ক্ষেত্রে এটা বেশি হয়। এর ফলে স্বাভাবিকভাবে নানা জটিলতাও হয়। কী করণীয়?

**উত্তর :** অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হলে এমনটি হবেই। কারণ, আপনি তো আপনার চোখে দেখছেন না। আপনি দেখছেন অন্যের চোখে। আর এটা আরো জটিল হবে যখন যার সম্পর্কে বলা হলো তার ব্যাপারে আপনার যদি কোনো নেতিবাচক পূর্ব ধারণা থাকে। যেমন, মিস্টার 'এক্স' হয়তো আপনার কাছে এসে মিস্টার 'ওয়াই'-এর নামে নেতিবাচক কিছু বলে গেল। এদিকে মিস্টার 'ওয়াই'-এর ব্যাপারে আপনারও কিছু অসন্তুষ্টি আছে, অভিমান আছে। আপনি তখন মিস্টার 'এক্স'-এর সব কথাই বিশ্বাস করবেন। আর এদিকে মিস্টার 'এক্স'-এর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে তিনি কিছু বলেন, আর কিছু বলেন না। অর্থাৎ একটি ঘটনার বিবরণ দিতে গিয়ে ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃতভাবে তিনি কিছু কথা বলেন না, যার ফলে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। ফলে মিস্টার 'এক্স'-এর চোখ দিয়ে দেখতে গিয়ে আপনি মিস্টার 'ওয়াই'-এর

ব্যাপারে আরো ক্ষিপ্ত বা ক্ষুব্ধ হয়ে উঠলেন। অভিমান আরো দানা বাঁধলো। হয়তো 'ওয়াই'-এর ব্যাপারে নেতিবাচক মন্তব্য করে ফেললেন। আর সেটা শুনে মিস্টার 'এক্স' হয়তো আবার 'ওয়াই'-কে গিয়ে খুব নিরীহভাবে তা বলে এলো এবং এরপর আরো অনেককেই বলতে লাগলো। আর এই কথা-বার্তা যত আদান প্রদান হতে থাকবে তত বাড়তে থাকবে অভিমান। অভিমান থেকে ক্ষোভ, ক্ষোভ থেকে জেদ এবং জেদ থেকে নেতিবাচক সিদ্ধান্ত।

তাই অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়, নিজের দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে বিচার করুন। ভুল বোঝাবুঝি এড়াতে আপনি কী করতে পারেন তা নিয়ে ভাবুন, দেখবেন সমাধান বেরিয়ে আসছে।

**প্রশ্ন :** আমার স্বামী আমাকে ভালোবাসেন। কিন্তু তার ভালোবাসার প্রকাশ নেই বললেই চলে। তিনি এখনো নিজেকে ব্যাচেলরের মতোই ভাবতে পছন্দ করেন। ব্যাপারটা আমার ভালো লাগে না। ভালোবাসাই কি জরুরি? প্রকাশটা নয়?

**উত্তর :** এখানে অভিমানী বা অভিযোগকারী না হয়ে আপনাকে কৌশলী হতে হবে। আপনার স্বামী যেহেতু নিজেকে ব্যাচেলর ভাবতে পছন্দ করেন, আপনিও নিজেকে কুমারী ভাবতে শুরু করুন। বিয়ের আগে যে রকম আচরণ করতেন তা করতে থাকুন। দেখবেন আপনার স্বামীর আগ্রহ, আকর্ষণ বেড়ে গেছে। কারণ, তিনি যেহেতু ব্যাচেলর ভাব পছন্দ করেন, একজন অবিবাহিতার আচরণও তার পছন্দ হবে। দেখবেন তিনি ভালোবাসার প্রকাশ শুরু করেছেন। অর্থাৎ প্রতিটি ঘটনার পেছনে কার্যকারণটা খুঁটিয়ে দেখতে হবে। তিনি প্রকাশ করছেন না, তার মানে আমি তার প্রকাশ ঘটাতে পারছি না। কৌশল ঠিক করে ফেলতে হবে যে, তখন কিভাবে তা করা যায়।

**প্রশ্ন :** আমার মা একজন ডায়াবেটিক রোগী। কোর্স করার পর থেকে তিনি নিয়মিত শিথিলায়ন করেন, কিন্তু কোনো ওষুধ খান না। এ পর্যায়ে কী করা উচিত? দয়া করে জানান।

**উত্তর :** ওষুধ না খেয়েই যদি উনি ভালো থাকতে পারেন, তাহলে তো ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন নেই।

পারস্পরিক সম্পর্কের জটিলতা  
নিরসনের সবচেয়ে কার্যকরী  
সমাধান হলো নিজের ভুল খুঁজে  
বের করা এবং সম্পর্ক উন্নয়নে  
অগ্রণী ভূমিকা পালন করা

ধারণা, ডায়াবেটিস প্রতিকারের সবচেয়ে কার্যকর উপায়টি ডায়াবেটিস হাসপাতালের মনোথ্রামে দেয়া আছে, 'ডিসিপিএন ইজ লাইফ'। অর্থাৎ শৃঙ্খলাই জীবন। এই শৃঙ্খলা আনতে এবং সার্বিক সুস্থতা দিতে মেডিটেশন সহায়ক। আর ওষুধের প্রয়োজন হয় দেহের অভ্যন্তরে ইনসুলিন নিঃসরণ ঠিকমতো না হলে। মানুষ যখন টেনশন করে, অস্থিরতায় ভোগে তখনই ইনসুলিনের পরিমাণ কমে যায় এবং ব্লাড সুগারের পরিমাণ বাড়ে। আর টেনশনকে সত্যিকার অর্থে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে মেডিটেশন। তাই পরিমিত আহার, সুস্থ জীবনচারণ এবং মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম— এসবের সম্মিলনে নিরাময় সম্ভব ইনশাআল্লাহ।

**প্রশ্ন :** আমার স্ত্রী একা কোনো কাজ করতে পারে না। এমনকি তার ব্যক্তিগত কাজেও আমার সাহায্য চায়। তার সমস্ত মনোযোগ তার বাবা এবং ভাই-বোনের ওপর, আমার ওপর নয়। তাকে কোনো কিছু বুঝিয়ে করানো যায় না। যেমন কোয়ান্টাম কোর্সে তাকে আনতেই পারছি না। ফলে অভিমান বাড়ছে, কী করবো?

**উত্তর :** খুব সহজ। তাকে কোর্সের কথা বলবেন না। বরং আপনাকে কৌশলী হতে হবে। তার মনোযোগ যদি তার ভাই-বোনের ব্যাপারে হয়, তাহলে তাদেরকে টার্গেট করুন। তাদেরকে কোর্সের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করুন। তারা যখন কোর্স করে ফেলবে তখন আপনার স্ত্রীর আগ্রহ এমনিতেই সৃষ্টি হবে। অর্থাৎ সবসময় সরাসরি যাওয়া যায় না। যেমন নিজের বিয়ের প্রস্তাব নিয়ে শ্বশুর বাড়ি যাওয়া যায় না, আরেকজনের মাধ্যমে পাঠাতে হয় এটাও সে রকম।

**প্রশ্ন :** আমার ছোটভাই ও আমি ২৭৯ তম ব্যাচে কোর্স করি। আমার ছোটভাই মা-বাবার সাথে খারাপ ব্যবহার করে। কোর্সের পরও তার কোনো উন্নতি নেই। এমনকি ঠিকমতো মেডিটেশন করছে না। আমি তাকে ভালো করার মনোবল দেখছি। কিন্তু বাস্তবে আমি কী পদক্ষেপ নেবো বুঝতে পারছি না।

**উত্তর :** আসলে আমাদের একটি ভুল ধারণা রয়েছে। সেটি হলো কোর্স করার ৪ দিন পরই আমার অর্থাৎ যে কোর্স করলো তার ব্যবহার আমূল পরিবর্তন হয়ে যাবে। অনেক মা-বাবাও এটা প্রত্যাশা করেন যে, ৪ দিন কোর্স করিয়ে আনলাম, কিন্তু এখনো তো ঠিক হলো না। এটি আসলে একটি ভ্রান্ত প্রত্যাশা। কারণ, এত বছরের অভ্যাস ৪ দিনে তো আর বদলে যাবে না। আস্তে আস্তে হবে। আপনি তাকে বদলাবার কথা কিছুই বলবেন না। শুধু বলবেন, বাহ! তোমাকে তো আগের চেয়ে ভালো লাগছে। তোমার রাগ তো অনেক কমেছে। অর্থাৎ সবসময় তাকে উদ্বুদ্ধ করবেন। সে যে ভালো হচ্ছে এটা তাকে বলবেন। কারণ, একজন মানুষ যখন প্রশংসা পায়, তখন এমন কিছু করতে সে দ্বিধাবোধ করে যা এই প্রশংসার বিপরীত। তার মনে হয়— এ কাজটা করবো? এটা করলে তো প্রশংসা পাবো না এবং দেখা যাবে যে, সে আস্তে আস্তে ভালো হয়ে উঠছে। আসলে আমাদের অনেক মা-বাবা ভালোটাতে প্রশংসা করেন না, আর খারাপ কিছু পেলে বাঁপিয়ে পড়েন নিন্দে-মন্দ করার জন্যে। অথচ সম্ভাবনাকে শোধরাবার উপায় হচ্ছে ভালোর প্রশংসা করা, খারাপকে অনেক ক্ষেত্রে দেখেও না দেখার ভান করা। অর্থাৎ তার মধ্যে যে দোষটি আছে, তা যে আপনারা জানেন, সেটি বুঝতে না দিয়ে পরোক্ষ উদাহরণ দিয়ে দোষগুলো ধরিয়ে দেয়া। কারণ, তাহলে সে-ও একধরনের সংকোচের গণ্ডির মধ্যে থাকবে— যে মানুষেরা তার দোষগুলো সম্পর্কে জানে না, তাদের সামনে ভালো থাকার জন্যে।

# ফাউন্ডেশন সংবাদ

লন্ডনে কোয়ান্টাম  
বর্ষায়ন উদযাপিত

## ৯ম জাতীয় রোভার মুটে কোয়ান্টাম কণিকা স্টল

এবছর প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমন্ত্রণ জানানো হয় রোভার স্কাউটদের অংশগ্রহণে গাজীপুরে অনুষ্ঠিত ৯ম জাতীয় রোভার মুটে। ৬ থেকে ১৪ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত ৮ দিনব্যাপী এ প্রোগ্রামে ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে কণিকা স্টল দেয়া হয়। রোভার মুটে চলাকালে প্রতিদিন বিভিন্ন টিমে রোভার স্কাউটরা স্টলসমূহ পরিদর্শন করেন এবং সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান ও তাদের কার্যক্রম সম্পর্কে অবহিত হন।

৪ বছর পর পর অনুষ্ঠিত রোভার মুটে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়ে আশাতীত সাড়া জাগিয়েছে কোয়ান্টাম কণিকা স্টল। প্রত্যেক রোভার স্কাউট, কলেজের শিক্ষকবৃন্দ, কর্মকর্তা এবং এলাকাবাসীর কাছে কোয়ান্টামের ব্যতিক্রমী স্টল সজ্জা এবং প্রকাশনা- বিশেষত কণিকাসমূহ ও স্টিকার ব্যাপক কৌতূহল সৃষ্টি করেছে। কণিকাগুলোর মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় ছিলো শিক্ষার্থী কণিকা এবং সুবচন কণিকা। ‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’- এই স্টিকারটির চাহিদা ছিলো সবচেয়ে বেশি। এছাড়া কণিকাসমগ্র, কোয়ান্টাম নোট প্যাড, কোয়ান্টাম



ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা এবং কোয়ান্টাম মেথড বইও বিক্রি হয়েছে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক।

দেশের নানা প্রান্তের বিভিন্ন স্কুল কলেজ থেকে আসা ছাত্র-ছাত্রীদের পাশাপাশি শিক্ষকরাও যথেষ্ট আগ্রহের সাথে কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা সংগ্রহ করেন।  
- সাইফুর রহমান জুয়েল

## সুনামগঞ্জ সেল-এ বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে ০৯ জানুয়ারি পৌর অডিটরিয়ামে বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সুনামগঞ্জ সেলের আহ্বায়ক সৈয়দ কাওসার আহমেদের পরিচালনায় এতে প্রধান অতিথি হিসেবে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। বিশেষ অতিথি ছিলেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর। ওয়ার্কশপে ৭৯ জন গ্রাজুয়েট অংশ নেন।

## সিলেট সেন্টার

গুরুজীর পরিচালনায় বিশেষ  
গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



১৭ ফেব্রুয়ারী, মঙ্গলবার সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে শ্রদ্ধেয় গুরুজীর পরিচালনায় একটি বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সিলেটের এম সাইফুর রহমান অডিটরিয়ামে অনুষ্ঠিত ‘প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের পথ’ শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে ৩৬২ জন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও নির্বাহী অংশগ্রহণ করেন।

## মাটির ব্যাংক ওয়ার্কশপ

সিলেট সেন্টারে ৬ ফেব্রুয়ারি মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের ওপর বিশেষ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন সেন্টারের পরিচালক সীতাব আলী, কেন্দ্রীয় মাটির ব্যাংক শুভেচ্ছা টিমের সদস্য ইঞ্জিনিয়ার ফখরুল্লাহ কায়স এবং মিরপুর সেন্টারের দায়িত্বশীল জসীম উদ্দিন চৌধুরী। অনুষ্ঠানের শুরুতে শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন সিলেট সেন্টারের নির্বাহী আজিজুর রহমান খান। ওয়ার্কশপে ৯৫জন প্রো-কোয়ান্টামিয়ার ও নির্বাহী অংশগ্রহণ করেন।

## মতিঝিল শাখার লামা সাফারি

গত ১৬ ও ১৭ জানুয়ারি মতিঝিল শাখার উদ্যোগে ১৫০ জনের একটি টিম লামা সাফারিতে অংশ নেন। এতে মহিলা ছিলেন ৫৫ জন ও পুরুষ ৯৫ জন যার মধ্যে অধিকাংশই ছিলেন অ্যাসোসিয়েট।

## এশিয়ান ইউনিভার্সিটি ও ঝিনাইদহ ক্যাডেট কলেজে পরিচিতি সভা

গত ১৩ জানুয়ারি খুলনা শাখা ও খালিশপুর সেলের উদ্যোগে ঝিনাইদহ ক্যাডেট কলেজে ‘ওয়ার্কশপ অন কোয়ান্টাম মেথড’ শিরোনামে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন এ কলেজের প্রাক্তন ছাত্র ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের প্রভাষক মীর নাহিদ মাহমুদ।

স্বাগত বক্তব্য রাখেন খালিশপুর সেলের পরিচালক আনোয়ারুল হক তারিক। সমাপনী বক্তব্য রাখেন কলেজের প্রিন্সিপাল কর্নেল মো. সেলিম। অনুষ্ঠানে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম নিয়ে নির্মিত ডকুমেন্টারি ‘অমানিশায় আলোর দিশা’ প্রদর্শিত হয়।

এদিকে এশিয়ান ইউনিভার্সিটি উত্তরা ক্যাম্পাসে ১৭ ফেব্রুয়ারি অনুষ্ঠিত হয় ‘প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, সাফল্য ও প্রাচুর্যের জন্যে মেডিটেশন’ বিষয়ক সেমিনার। এতে কেন্দ্রীয় কো-অর্গানাইজার মো. রিয়াদ উল কবীর আলোচনা করেন এবং মেডিটেশন বিষয়ক বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন। এশিয়ান ইউনিভার্সিটি লার্নার্স ফোরাম (এইউএলএফ) এর আয়োজনে সেমিনারটি অনুষ্ঠিত হয়।



ঝিনাইদহ ক্যাডেট কলেজে পরিচিতি সভা



এশিয়ান ইউনিভার্সিটি উত্তরা ক্যাম্পাসে সেমিনার

## বইমেলায় ব্যতিক্রমী আকর্ষণ : কোয়ান্টাম কণিকা ও স্টিকার ছড়িয়ে পড়ছে শাস্ত্র চিত্রনাট্য বাণী

অমর একুশে বই মেলায় একাদশ দিন ১১ ফেব্রুয়ারি স্টল খুলে বসতেই ৫ টি পথশিশু স্টলের সামনে এসে হাজির। সামান্য লেখাপড়া জানে তারা। একজন ২/১টি স্টিকার একটু পড়ে দেখলো। তারপর ২ টাকা দিয়ে একটি গোলাকৃতির 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' স্টিকার কিনে নিল সে। যাওয়ার সময় সে বলতে বলতে গেল— রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম।

এরকম অসংখ্য ঘটনার মধ্য দিয়ে বইমেলায় কণিকা স্টল থেকে কোয়ান্টামের শাস্ত্র চিত্রনাট্য বাণী ছড়িয়ে পড়ছে মেলায় আসা অগণিত পাঠক-দর্শনার্থীর কাছে। কণিকা ও স্টিকারের মতো ব্যতিক্রমী এ আইটেমগুলো জন্ম দিয়েছে দারুণ কৌতূহলের। জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন বিষয় ভিত্তিক এসব কণিকা ও স্টিকার একবার নিয়ে আবারও স্টলে এসেছেন অনেকেই। একইসাথে আলোকায়নের বিষয়ে জানতে পেরে সেখানে আসারও আগ্রহ প্রকাশ করেছেন তারা।

কণিকা সম্পর্কে কিছুই জানতেন না এমন মানুষের মধ্যে আগ্রহের সঞ্চার করেছে কণিকার অভিনবত্ব। আকারে ছোট, ভাঁজ করে পকেটে, মানিব্যাগে বা পার্সে রাখা যায় বলে আরো বেশি পাঠকপ্রিয়তা পেয়েছে কোয়ান্টাম কণিকা। আর সচেতন পাঠকরা কণিকার জীবনধর্মী কথাগুলো এক পলক দেখেই কিনতে উদ্বুদ্ধ হচ্ছেন।

স্টিকারের মধ্যে সবচেয়ে বেশি চাহিদা ছিলো গোলাকৃতির 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' স্টিকারটির। নিজের রাগ কমানোর জন্যে এ স্টিকারটি সংগ্রহ করার বেশ কিছু ঘটনাও ঘটেছে মেলায়। যারা এটি নেন নি তারাও রাস্তা দিয়ে হেঁটে যেতে যেতে উচ্চারণ করেছেন বাক্যটি। এছাড়া 'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে' স্টিকারটিও মেলায় আগতদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে।

তরুণ প্রজন্মের পাঠকদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি আগ্রহ দেখা গেছে শিক্ষার্থী ও ক্যারিয়ার কণিকার প্রতি। পাশাপাশি সুবচন ও জীবন কণিকার প্রতিও



ছিলো সমান আগ্রহ। পরিবার কণিকা ও স্বাস্থ্য কণিকাও বেশ কৌতূহল নিয়ে দেখেছেন সবাই।

কোয়ান্টাম মেথড এবং মেডিটেশনের বিষয়ে কিছুই জানতেন না বা সামান্য ধারণা ছিলো এমন অনেকেই বইমেলায় কণিকা ও স্টিকার কিনতে এসে আগ্রহী হয়ে উঠছেন ফাউন্ডেশন সম্পর্কে।

## ৪২, ৪৩, ৪৪, ৪৫ ও ৪৬ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা

# রক্তদাতাদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানে অনেক বড় কাজ হচ্ছে



কবি নজরুল সরকারি কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক মো. আলী আকবর খান

স্বৈচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মাননা জানানোর জন্যে সর্বশেষ অনুষ্ঠিত ৫টি আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ৪৯২ জন স্বৈচ্ছা রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।

২৩ ডিসেম্বর ২০০৮ অনুষ্ঠিত ৪২তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বদরুল্লাহ মাহিলা কলেজের অধ্যক্ষ মোমতাজ বেগম। ২৭ ডিসেম্বর ৪৩তম অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন ন্যাশনাল একাডেমি ফর এডুকেশনাল ম্যানেজমেন্ট (নামেম)-এর মহাপরিচালক অধ্যাপক ড. বাইতুন নাহার।

২০ জানুয়ারি ৪৪তম অনুষ্ঠানে আজীবন রক্তদাতাদের হাতে সম্মাননা স্মারক তুলে দেন কবি নজরুল সরকারি কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক মো. আলী আকবর খান। প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, তরুণ প্রজন্মকে যদি স্বৈচ্ছা রক্তদানের মতো মহৎ কাজে সম্পৃক্ত করা যায় তাহলে দেশের রক্ত চাহিদাও পূরণ হয়, আবার তরুণ প্রজন্মকে একটি ভালো কাজের মাঝে জড়িত রাখার মাধ্যমে দেশের সার্বিক উন্নতিও ঘটানো যায়।

২৬ জানুয়ারি ৪৫তম অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির



জাতীয় প্রেসক্লাবের সভাপতি শওকত মাহমুদ

বক্তব্যে জাতীয় প্রেসক্লাবের সভাপতি শওকত মাহমুদ বলেন, স্বৈচ্ছা রক্তদাতাদের অবদানের কথা গণমাধ্যমে আরও বেশি করে আসা প্রয়োজন। কারণ, তারা নীরবে দেশকে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন।

১৬ ফেব্রুয়ারি অনুষ্ঠিত হয় ৪৬তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথির



এপি-এর ঢাকা ব্যুরো প্রধান ফরিদ হোসেন

বক্তব্যে অ্যাসোসিয়েটেড প্রেস (এপি)-এর ঢাকা ব্যুরো প্রধান ফরিদ হোসেন বলেন, রক্তদাতারা মানুষের প্রতি তাদের টান ও ভালবাসা থেকেই স্বৈচ্ছায় রক্ত দান করেন। তাই তাদের মুখে রয়েছে মহত্বের ছাপ। আর এই রক্ত পরিসঞ্চালন নিরাপদ হওয়া জরুরি।

## একুশে বইমেলায় ব্লাড ক্যাম্প

## ভাষাশহীদদের স্মরণে রক্তদান

'ভাষাশহীদ স্মরণে রক্ত দিন'- এ আহ্বান জানিয়ে অমর একুশে বইমেলায় প্রতিবছরের মতো এবারও পুরো ফেব্রুয়ারি মাস জুড়ে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে। কোয়ান্টাম স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত এ ব্লাড ক্যাম্পে পাঠক, দর্শনার্থী, ক্রেতা ও মেলায় বিভিন্ন স্টলের কর্মচারী, বিক্রেতা নির্বিশেষে রক্তদানে সমর্থ নারী-পুরুষ রক্তদান করেন।

রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে প্রতিদিন ক্যাম্পের বাইরের খোলা জায়গায় ছিলো বিভিন্ন শাখা/সেলের প্রো-কোয়ান্টামের ও দায়িত্বশীলদের আন্তরিক

মোটিভেশন। কেউবা আসেন প্রো-কোয়ান্টামের আহ্বানে উদ্বুদ্ধ হয়ে আবার কেউবা স্ব-উদ্যোগে, স্বতঃস্ফূর্তভাবে।



## মাটির ব্যাংক করসেবা ॥ সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত



বহরের প্রথম করসেবা কার্যক্রম উন্মোচন করেছে কাজের নতুন নতুন ক্ষেত্র, সম্ভাবনার নব দিগন্ত। সৃষ্টির সেবার উদ্দেশ্যে সারা দেশের বিভিন্ন সেন্টার, শাখা ও সেলে প্রো-কোয়ান্টাররা গত ২৬ থেকে ২৮ মার্চ মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণের কাজে পুরোপুরি আত্মনিবেদন করেছিলেন।

তারা জড়তা ভেঙে প্রবেশ করছেন চেতনা বিকাশের আরও সম্ভাবনাময় ক্ষেত্রে। ঘটেছে গৃহকর্মীর ছোট্ট মেয়ের স্বেচ্ছায় মাটির ব্যাংক নেয়ার ঘটনা। বছরে একশো ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহকারীদের নিয়ে মতিঝিল শাখায় শুরু হয়েছে সেফ্টারি ক্লাবের কার্যক্রম। গোপালিয়া শাখায় গ্রাজুয়েট ওয়ালিউল্লাহর স্ত্রী আমেনা বেগমের মতো অনেক অ্যাসোসিয়েট এবার কাজ করেছেন। নিজের অসুস্থতার কথা বোঝানো ভুলে কাজ করেছেন মিরপুরের সৌরভ। এ সেন্টারে মা-বাবার সঙ্গে এসে করসেবায় অংশ নিয়েছে শিশুরাও। সারাদেশে এমন অজস্র ঘটনায় সর্বস্তরের দায়িত্বশীলদের জড়তা ভাঙার লক্ষ্য ফুটে উঠছে। স্পষ্ট হচ্ছে কোয়ান্টাম চেতনার ক্রমবিস্তৃতি।

### এপ্রিল ২০০৯-এর কর্মসূচি

#### গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

১ এপ্রিল, বুধবার

#### কোয়ান্টামনে জালালি

খুলনা : ১৪ এপ্রিল, মঙ্গলবার

ঢাকা : ২২ এপ্রিল, বুধবার

#### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

ঢাকা : ১০, ১১ এপ্রিল

বগুড়া : ১৭, ১৮ এপ্রিল

সিলেট : ২৪, ২৫ এপ্রিল

#### প্রথমায়ন পঞ্চম

সুনামগঞ্জ : ৮, ৮ এপ্রিল

ধানমন্ডি : ১০, ১১ এপ্রিল

চট্টগ্রাম : ১৭, ১৮ এপ্রিল

লামা : ১৯, ২০ এপ্রিল

#### কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ঢাকা : ২৪, ২৫ এপ্রিল

#### কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

মহিলা : ৮-৬ ও ১১-১৩ এপ্রিল

পুরুষ : ৮-২০ ও ২৫-২৭ এপ্রিল

# কোয়ান্টাম বুলেটিন



এপ্রিল ২০০৯

## বহরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

## অলীক কল্পনায় ডুবে না থেকে যা আছে তা নিয়েই শুরু করতে হবে

কী হতে পারত, কী হলে কী হতো বা যদি আমার এটা থাকতো- এ সমস্ত অলীক কল্পনাই জীবনের প্রধান চোরাবালি। মূর্খরা কখনো জ্ঞানীদের কথা শুনতে চায় না। তারা সবসময় প্রতারকদের অলীক কথায়, চালবাজদের জালিয়াতি আর শোষকের আরোপিত ভয় দ্বারা প্রভাবিত ও নিয়ন্ত্রিত হয়। এ কারণেই তারা দরিদ্র ও দুর্দশাগ্রস্ত। আর এদের জীবন সবসময়ই বাস্তবতাবর্জিত এক অলীক অসম্ভব কল্পনায় নিমজ্জিত। সাফল্যও তাই এদের জীবনে সুদূর পরাহত।

গত ৬ মার্চ, 'জীবনের চোরাবালি' শীর্ষক বহরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আলি বোখারী মহাজাতক। বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে আয়োজিত বহরের প্রথম এ মিলনমেলায় সর্বোচ্চ উপস্থিতির জন্যে স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জানিয়ে তিনি বলেন, আমরা সবাই এখানে একত্রিত হয়েছি জীবনকে সুন্দর করার লক্ষ্যে। জীবনকে সুন্দর করার এ আগ্রহই মানুষের সকল সম্ভাবনা ও অগ্রগতির উৎস।

অলীক, অসম্ভব কল্পনাকে জীবনের প্রথম চোরাবালি হিসেবে উল্লেখ করে গুরুজী বলেন, মূর্খরা সবসময় এমন সব কল্পনায় ডুবে থাকে যা কখনোই সম্ভব নয়। অলীক কল্পনার বৃত্তেই তারা ঘুরপাক খেতে থাকে। যখন বাস্তবের মুখোমুখি হয়, তখন সে আবিষ্কার করে বাস্তব আর কল্পনার মাঝে রয়েছে এক বিশাল ফারাক। এরপর শুরু হয় আফসোস, এ থেকে পর্যায়েক্রমে উদ্যমহীনতা ও পরিশেষে বার্থতা।

অলীক কল্পনার প্রকাশ হলো সবকিছু বিনা পরিশ্রমে ও শর্তকাটে পাওয়ার চেষ্টা। গুরুজী বলেন, প্রতারকরা প্রতারণার কৌশল হিসেবে সবসময় এ সুযোগটাকেই কাজে লাগায়। আর সাধারণ মানুষ প্রতারকদের এসব ভোজবাজিকেই আলাদিনের চেরাগ ভেবে নিজের

জীবনে সর্বনাশ ডেকে আনে। মূলত ত্যাগ আর পরিশ্রম ছাড়া জীবনে কোনো কিছুই অর্জন করা যায় না।

ব্যর্থতার বৃত্তে ঘুরপাক খাওয়া মানুষ জীবন শুরু করতে চায় হয় অতীত থেকে, নয়তো ভবিষ্যত থেকে। এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, কালের গর্ভে হারিয়ে যাওয়া অতীত কিংবা ভবিষ্যত থেকে জীবন শুরু করা যায় না। জীবন সবসময় শুরু করতে হয় বর্তমান থেকে অর্থাৎ যা আছে তা নিয়ে। এটিই গ্রাউন্ড জিরো। যা আপনার নেই কখনো কখনো সেটিই আপনার জন্যে বাড়তি সুবিধা বা প্লাসপয়েন্ট হয়ে উঠতে পারে- যদি আপনি জানেন যে, তার সর্বোত্তম ব্যবহার কীভাবে করতে হয়।

গুরুজী বলেন, সাফল্য আর প্রাচুর্যের পথে উত্তরণের জন্যে আপনার যা আছে সেটিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। মুক্তিযুদ্ধের উদাহরণ টেনে তিনি বলেন, সেদিন অস্ত্র, ট্যাঙ্ক, গোলাবারুদের অপেক্ষায় বসে না থেকে আমরা যার যা আছে তা নিয়েই মুক্তিযুদ্ধে বাঁপিয়ে পড়েছিলাম। আর তাই আমাদের জাতীয় জীবনে স্বাধীনতার মতো বড় অর্জন সম্ভব হয়েছে। ব্যক্তিগতভাবেও এটিই সত্য। বড় বড় তত্ত্বিকের পরামর্শ নিয়ে কিংবা অবাস্তব কল্পনার মরীচিকার মধ্যে গিয়ে নয়, জীবন শুরু করতে হয় যা আছে তা নিয়েই।

গুরুজী বলেন, ব্যর্থ, দরিদ্র ও দুর্দশাগ্রস্ত মানুষ জ্ঞানীদের দেখানো পরিশ্রমনির্ভর পথে না গিয়ে শোষণ, প্রতারক চালবাজদের পরামর্শকে আশ্রয় ভেবে বারবার প্রতারিত হয়। তাই এ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার জন্যে অতীত কিংবা ভবিষ্যতের অলীক কল্পনায় ডুবে না থেকে বর্তমানে যা আছে তা নিয়েই জীবন শুরু করতে হবে আর বিশ্বাসের সাথে নিরলস পরিশ্রম করে যেতে হবে লক্ষ্য অর্জনের জন্যে।

## বগুড়া ও কক্সবাজারে প্রথম কোর্স

## সাফল্যের পথে আরো একধাপ



কক্সবাজারের হোটেল সী-গাল-এ আয়োজিত কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

অধ্যাত্রার বছর ২০০৯-এ নতুন নতুন ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স। এরই ধারাবাহিকতায় উত্তরাঞ্চলের প্রাণকেন্দ্র বগুড়ায় প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোর্স। নতুন জেলায় অনুষ্ঠিত কোর্স হিসেবে অংশগ্রহণকারীদের উপস্থিতি ছাড়িয়ে গেছে অতীতের রেকর্ড। গত ১৩-১৬ মার্চ ২৮৯ তম কোর্সটি অনুষ্ঠিত হয় বগুড়ার নাজ গার্ডেন হোটেলে।

বগুড়া ছাড়াও ঢাকা, রাজশাহী, লালমনিরহাট, নওগাঁ এবং শেরপুরসহ বিভিন্ন জেলা থেকে চিকিৎসক, কৃষক, শিক্ষক, ব্যবসায়ী, গৃহিণী, সরকারি ও বেসরকারি কর্মকর্তা, শিক্ষার্থীসহ নানা পেশার মানুষ অংশ নেন এ কোর্সে।

পর্যটন নগরী কক্সবাজারে গত ২৭ ফেব্রুয়ারি থেকে ২ মার্চ অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথডের ২৮৮ তম ব্যাচ। সাগর পারের হোটেল সী-গাল-এ আয়োজিত এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা পেয়েছেন সাফল্য ও সম্ভাবনার এক নতুন সাগরের সন্ধান।

স্থানীয় বাসিন্দা ছাড়াও ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট ও বান্দরবান থেকে কোর্সে অংশ নিয়েছেন অনেকে। এখানে ফাউন্ডেশনের কোনো শাখা, সেল না থাকলেও কোর্সের সব কাজ চট্টগ্রাম সেন্টারের তত্ত্বাবধানে অনুষ্ঠিত হয়েছে চমৎকারভাবে।

## কোয়ান্টাম মেথড কোর্স এপ্রিল-মে ২০০৯

২৯২ ব্যাচ : চট্টগ্রাম

৩, ৪, ৫ ও ৬ এপ্রিল

২৯৩ ব্যাচ : ঢাকা

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ এপ্রিল

২৯৪ ব্যাচ : রাজশাহী

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ এপ্রিল

২৯৫ ব্যাচ : হবিগঞ্জ

৮, ৯, ১০ ও ১১ মে

২৯৬ ব্যাচ : ঢাকা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ মে

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

নুরুল আলম। গাইবান্ধার সুন্দরগঞ্জ উপজেলার শিবরাম সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক। স্কুলটির প্রতি তার আন্তরিকতা ও শিক্ষকতাকে মহান পেশা হিসেবে নেয়ার কারণে অজপাড়াগাঁয়ের এ স্কুলটিই আজ সুপরিচিত। ১৯৪৬ সালে প্রতিষ্ঠিত এ স্কুলে '৮৪ সালে যোগ দেয়ার পর থেকেই তিনি শুরু করেন স্কুলটিকে পাস্টে দেয়ার কর্মযজ্ঞ। শ্রেণীকক্ষে গান, কবিতা আর সুরের এক মোহনীয় পরিবেশ সৃষ্টি করে তিনি পড়ান তার ছাত্রদের। তার এ দুর্লভ পাঠদান পদ্ধতি ছাত্রদের চোখে তাকে করে তুলেছে অনন্য। এ স্কুলে হাসি, আনন্দ আর খেলাচ্ছলে পড়াশোনা করে ছাত্ররা। গত ৪ বছরে এ স্কুল থেকে প্রাথমিক বৃত্তি পরীক্ষায় অংশ নেয়া ২১০ জন শিক্ষার্থীর সবাই বৃত্তি লাভ করে। এসব কারণে এটি এখন 'পরিদর্শন বিদ্যালয়' হিসেবে গণ্য হচ্ছে। প্রাথমিক শিক্ষায় অনন্য দৃষ্টান্ত রাখার স্বীকৃতি হিসেবে সরকার জনাব নুরুল আলমকে ১৯৮৫ সালে জাতীয় পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ শিক্ষকের পুরস্কারে ভূষিত করে। ১৯৯১ সালে ইউনিসেফ শিবরাম সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়কে শ্রেষ্ঠ স্কুলের স্বীকৃতি দেয়। ১৯৯৬ সালে এটি জাতীয় পর্যায়েও শ্রেষ্ঠ স্কুলের পুরস্কার লাভ করে। গত ৪ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় দেয়া তার বক্তব্যের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে এবারের প্রতিবেদন।

# শিক্ষককে হতে হবে শিক্ষার্থীর মনমাঝি

নুরুল আলম



কবি গোলাম মোস্তফার একটি কবিতা আছে— শিক্ষক মোরা শিক্ষক/ মানুষের মোরা পরমাত্মীয়/ ধরণীর মোরা দীক্ষক। কবিতার এ চরণগুলোকে নিজের আত্মার সাথে মিলিয়ে নিয়েই শিক্ষকরা পারেন ছাত্রদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে। সুদীর্ঘ শিক্ষকতা জীবনের নানা বৈচিত্র্যময় অভিজ্ঞতায় দেখেছি আমাদের শিক্ষার্থীরা বুদ্ধিদীপ্ত, মেধাবী ও সম্ভাবনাময়। তাদেরকে জাগানোর ও এগিয়ে নেয়ার দায়িত্ব আমাদের শিক্ষকদের। তাদের সম্ভাবনার পূর্ণ বিকাশের জন্যে প্রচলিত পোষ মানানো শিক্ষার গণ্ডি থেকে বেরিয়ে এসে মুক্তিকামী শিক্ষার ব্যবস্থা করতে হবে। গতানুগতিক ও একঘেয়ে এ পোষ মানানো শিক্ষা ব্যবস্থাই আমাদের জাতিকে ধ্বংসের দিকে নিয়ে গেছে।

শিক্ষার উদ্দেশ্য হওয়া প্রয়োজন শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতার বিকাশ ও মননশীলতার উন্মোচন ঘটানো। এজন্যে শিক্ষককে হতে হবে শিক্ষার্থীর মনমাঝি। শিক্ষককে জানতে হবে ছাত্রের মন জয় করার উপায়। এটি করতে পারলেই তার ভীতি দূর করে সে শিখতে পারবে স্বাধীনভাবে। তিনিই একজন সফল ও সার্থক শিক্ষক— ক্লাস শেষে শ্রেণীকক্ষ ত্যাগ করার সময় যাকে তার ছাত্ররা বলে যে, তাকে আরও থাকতে হবে।

আমাদের স্কুলে আমি আনন্দময় শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের প্রকৃত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার চেষ্টা করেছি। চেয়েছি আমার ছাত্ররা সবাই হোক একেকজন দৃষ্টিনন্দন মানুষ। শুধু খেলাধুলাই নয়, আমার স্কুলের সব ছাত্রই গান গাইতে পারে, জানে কবিতা আবৃত্তি করতে। আসলে পড়া শেখা হয়েছে কিনা প্রতিদিন কঠোর ভাষায় এই একই প্রশ্ন ছাত্রের মেধাকে নষ্ট করে দেয়। সে ধারণা থেকে আমি আমার ছাত্রদের বের করে নিয়ে আসার চেষ্টা করেছি। তাই স্কুল ছুটির পরও তারা বাড়ি যেতে চায় না, আরো থাকতে চায়। আমি বিশ্বাস করি স্কুল হবে মানুষের মিলনকেন্দ্র। যেমন কোয়ান্টাম পরিণত হয়েছে মানুষের মিলনকেন্দ্রে।

আমাদের স্কুলটি আজকের পর্যায়ে এসেছে কারো অর্থ বা কারো সাহায্যে নয়। আমাদের শারীরিক, মানসিক উদ্যম ও পরিশ্রমেই এটি সম্ভব হয়েছে। গুরুটা কঠিন ছিলো, কিন্তু আমি শুরু করেছিলাম। এই স্কুলটি প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে কখনো এখান থেকে কেউ বৃত্তি পায় নি। আমি এ স্কুলে গিয়ে প্রথম বছরেই রাত-দিন পরিশ্রম করেছি আমার ছাত্রদের জন্যে। ফলে সে বছর ৪ জন ট্যালেণ্টপুলসহ মোট ৬ জন ছাত্র বৃত্তি লাভ করে। কোমলমতি ছাত্রদের অন্তরের ডাক আমি অনুভব করি— You help me to grow today, I will help the nation tomorrow. আর কোনো মানুষ যখন সৎকর্মের জন্যে নিজেকে উৎসর্গ করে তখন সৃষ্টিকর্তার কাছে সে অত্যন্ত পছন্দনীয়। আসলে কর্মই ধর্ম, কর্মই জীবন, কর্মই ইবাদত। তাই যে মানুষ কর্মবীর হয় তাকে সহজে রোগ স্পর্শ করতে পারে না।

‘আঘাত আছে জানি/ জানি ব্যথা আছে/ তাই বলে তো বক্ষে পরাণ নাচে।’ আমার ছাত্রদের শিক্ষার মান ত্বরান্বিত করতে তাই আমি সময় ও শ্রম দিয়েছি আনন্দিতচিত্তে। আজও প্রতিদিন আমি সবার আগে স্কুলে যাই, সবার পরে আসি। আমার সহকর্মী অন্যান্য শিক্ষকদের

পাশাপাশি ছাত্ররাও আমার বন্ধু। একজন মানুষ যদি কাজ শুরু করে, নেতৃত্ব দিতে পারে, আমি বিশ্বাস করি সে কাজটি সফলতার মুখ দেখবেই। আমার চিন্তা-চেতনা ও ভাবনা জুড়ে সবসময় থাকে আমার ছাত্ররা। কারণ, ঘুমিয়ে আছে শিশুর পিতা সব শিশুরই অন্তরে। তাদেরকে সবসময় তাদের মতো করে বলতে দিতে হবে। ভাবতে দিতে হবে তাদের মতো করেই। শিক্ষকরা সমাজের মানুষকে পথ দেখান, উজ্জীবিত করেন, কাজের অনুপ্রেরণা দেন। কিন্তু শিক্ষকরাই যদি সেই কথাকে বিশ্বাস না করেন, সেই কর্মকে লালন করতে ব্যর্থ হন তাহলে সমাজ দিকভ্রান্ত হয়। এসব সীমাবদ্ধতাই এখনো আমাদের এত পিছিয়ে রেখেছে।

৯ মাসের মুক্তিযুদ্ধে আমাদের দেশ স্বাধীন হয়েছে। সেদিন সবাই আমরা জেগে উঠেছিলাম। মুক্তিযুদ্ধের সময় দেখেছি— একটি হাত নেই এমন একজন মানুষ ঢাকার রাস্তায় ‘জয় বাংলা’ শ্লোগান দিতে দিতে যাচ্ছে। সেদিন বুঝেছিলাম— একজন পঙ্গু মানুষও জেগেছে, এ দেশ স্বাধীন হবেই হবে। আমাদের সবাইকে সম্মিলিতভাবে সেই প্রবল বিশ্বাসে জেগে উঠতে হবে। সে জন্যে চাই যোগ্য নেতৃত্ব। আর প্রয়োজন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও নিয়মানুবর্তিতা। তাহলেই আমরা পরিবর্তনের পথে এগিয়ে যেতে পারবো। এজন্যে আমাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টা বা টিমওয়ার্ক খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর আমাদের দেশে কোনো কাজ হয় না ‘আমিত্ব’ ভাবের কারণে। তাই নিজেকে বিবেচনা করতে হবে— আমি সবার জন্যে।

সফল এ শিক্ষক লামার কোয়ান্টাম শিশুকানন পরিদর্শন করে দারণভাবে আপ্ত হন। শিশুদের দৈনন্দিন কার্যক্রমসহ তাদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, প্যারেড ও ডিসপ্লে দেখে মুগ্ধ হন তিনি। তিনি জানান, তার স্বপ্নকেই এখানে অনেক বড় আকারে দেখতে পাচ্ছেন। এ স্কুলের শিক্ষকদের দক্ষতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখার বিষয়ে আন্তরিক আগ্রহ প্রকাশ করেন তিনি এবং শিশুকাননের আহ্বানে সবসময় সাড়া দিতেও প্রস্তুত বলে জানান। ইতোমধ্যেই শিশুকানন থেকে শিক্ষকদের একটি টিম গাইবান্ধায় তার স্কুলটি পরিদর্শন করেছেন।

করতে পারলে এ সফলতা অবশ্যম্ভাবী। এভাবেই আমরা পৌঁছে যেতে পারি মানবিক উন্নয়নের উচ্চতম শিখরে।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

# গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

আমি তিন বছর আগে কিছু প্রতারকের পাল্লায় পড়ে ৫ লক্ষ ৫০ হাজার টাকা খুইয়ে বসি। গত ১২/৩/২০০৯ তারিখে বহু কষ্ট করে বুদ্ধি খাটিয়ে এক প্রতারককে ধরি এবং তার কাছ থেকে ৭০ হাজার টাকা উদ্ধার করি। তাকে বাসায় আটকে রেখে তাদের মূল হোতাকে রংপুর থেকে ঢাকায় আনা হয়। তারপর তাকেও বাসায় আটকে রেখে ৫ লক্ষ টাকা আদায় করি। শোকের আলহামদুলিল্লাহ।  
উল্লেখ্য যে, এই ঘটনার ৭ দিন আগে আমি ফাউন্ডেশনে হিলিং-এ পাওনা টাকা আদায়ের জন্যে নাম দেই এবং মাটির ব্যাংকে মানত করি। আমি টাকা পেয়েই সাথে সাথে মাটির ব্যাংকে ৪০ ভাগের ১ ভাগ টাকা দেই। প্রথম ৭০ হাজার টাকা পাওয়ার পর এর অংশ মাটির ব্যাংকে রাখি। আমার বিশ্বাস এ কারণেই এদের নেতা ঢাকায় এসে আমার হাতে ধরা পড়েছে।

কিছু দিন পূর্বে আমার এমন অবস্থা ছিলো যে, ফাউন্ডেশনে হিলিং-এ নাম দেয়ার আর্থিক সঙ্গতিও ছিলো না। অনেক কষ্ট করে হিলিং-এ নাম দিয়েছিলাম। ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

করতাম। তখন অনেকে বলতো তুমি তো মেডিটেশন কর, তোমার পরিবর্তন হয় না কেন? গত ৬ মার্চ-এর 'জীবনের চোরাবালি' বিষয়ক ওয়ার্কশপে অংশ নিয়েছি টাকা ধার করে। ওয়ার্কশপের তথ্য ও জ্ঞান যে জীবনে কত কাজে লাগে তার প্রমাণ আমি নিজে। প্রতারকের দলনেতাকে ধরে যখন বাসায় আনি সে যখন বুঝতে পারলো টাকা না দিয়ে সে বাসা থেকে বের হতে পারবে না, তখন সে আমাকে বললো আমি তো ভাই টাকা দিয়ে জমি ও গরুর ফার্ম করেছি। টাকা এখন দিতে পারবো না। তবে আমার কাছে নতুন প্রতারকার একটা কাজ আছে। ১ কোটি টাকার এই কাজটা আপনি আর আমি মিলে যদি করি তবে ৫০ লক্ষ টাকা আপনাকে দিয়ে দেব।

গুরুজী, তার এ অলীক প্রস্তাব শুনে ওয়ার্কশপে আপনার কাছ থেকে শোনা ঠকবাজের গল্পের কথা মনে পড়লো। আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন তারা আমার কোনো অনিষ্ট করতে না পারে। আমি যেন আমার কাছে যা আছে তা দিয়ে নতুন ব্যবসা শুরু করতে পারি। আরো কয়েকজনের কাছে পাওনা ১০/১২ লক্ষ টাকাও যাতে তাড়াতাড়ি উদ্ধার করতে পারি। দোয়া করবেন যেন ফাউন্ডেশনের সকল কার্যক্রমে অংশ গ্রহণ করতে পারি। আল্লাহ আপনাকে দীর্ঘজীবন দান করুন। মা-জীকে আমার সালাম জানাবেন।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক  
একজন কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট

## ফেসবুকের মতো সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইট শরীরের জন্যে ক্ষতিকর

facebook

Facebook helps you connect and share with the people in your life.



ফেসবুক, মাইস্পেস কিংবা টুইটারের মতো বিখ্যাত সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলো শরীর ও মনের জন্যে ক্ষতিকর। বিজ্ঞানীরা সাম্প্রতিক গবেষণায় এ দাবি করেছেন। সামাজিক জীব মানুষের জীবনে প্রিয়জন কিংবা বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগের স্বাভাবিক মূল্য অনেক। কিন্তু এসব সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটের কারণে সরাসরি যোগাযোগ ধীরে ধীরে কমে যাচ্ছে। লন্ডনে ইনস্টিটিউট অব বায়োলজির জার্নাল 'বায়োলজিস্ট'-এ এই তথ্য প্রকাশিত হয়েছে।

প্রাণীবিজ্ঞানী ড. সিগম্যান বলেছেন, বিভিন্ন পরিবেশে মানুষের জিন শারীরিক প্রয়োজন অনুসারে কাজ করে। জিনের ক্রিয়ার ওপর সামাজিক মেলামেশার ব্যাপক ভূমিকা রয়েছে। তবে তা হতে হবে সরাসরি। সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ভার্চুয়াল যোগাযোগের এ প্রবণতার কারণে ধীরে ধীরে জিনের কার্যকরিতা পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে। যার নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে শরীর ও মনের ওপর।

ভার্চুয়াল যোগাযোগের প্রভাবে জিনের কার্যপ্রণালী পরিবর্তনের পাশাপাশি হরমোনগত পরিবর্তনও হতে পারে বলে জানিয়েছেন তিনি। এছাড়া ধর্মনির রক্তপ্রবাহও পড়তে পারে ক্ষতিকর প্রভাব। যার ফলে এতে আসক্তরা মানসিক ক্ষতির মুখোমুখি হতে পারেন। ড. সিগম্যান আরো বলেন, এসব ওয়েবসাইটে আসক্তরা ছোট-বড় সব ধরনের শারীরিক জটিলতার মুখোমুখি হতে পারেন। যার মধ্যে আছে ক্যান্সার, স্ট্রোক, হার্টের অসুখ এবং স্মৃতিভ্রষ্টতা।

গবেষণা নিবন্ধে বিজ্ঞানীরা লিখেছেন, এসব সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইট মানুষকে কাছাকাছি আনার দাবি করলেও বাস্তবে কিন্তু এগুলো একজন থেকে আরেকজনকে দূরে রাখার দায়িত্বই পালন করছে। গবেষণায় দেখা গেছে, গত শতাব্দীর শেষ ভাগে এসে মানুষে মানুষে সরাসরি যোগাযোগের হার আশঙ্কাজনকভাবে কমে গেছে। এর নেতিবাচক প্রভাবও পড়েছে স্বাস্থ্যের ওপর।

গবেষকরা আরও দাবি করেছেন, ওয়েবসাইটের মাধ্যমে কাল্পনিক জগতে সামাজিক যোগাযোগ রক্ষার কারণে শারীরিক ক্ষতিটা হয় ধীরে ধীরে। এ কারণে অনেকেই এর নেতিবাচক দিকটি উপলব্ধি করতে পারছেন না।

- দৈনিক ইন্ডোফাক অবলম্বনে

## প্রাণীজ আমিষের বিকল্প হতে পারে মাশরুম



কেমোথেরাপির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে যাওয়া ঠেকাতে তারা মাশরুমকে ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করছেন।

গবেষকদের মতে, সম্পূরক বা বিকল্প খাদ্য হিসেবে না খেয়ে মাশরুম খেতে পারেন মূল খাদ্য হিসেবে। তবে ওষুধ হিসেবে নিজের ইচ্ছেমতো মাশরুম খাওয়া আর প্রক্রিয়াজাত মাশরুম খাওয়ার ব্যাপারে সচেতনতা অপরিহার্য। কারণ, সেগুলো উপকারি মাশরুম থেকে নাকি বিষাক্ত ও ক্ষতিকর মাশরুম থেকে প্রস্তুতকৃত তার নিশ্চয়তা জরুরী। এছাড়াও মাশরুমজাত এসব ওষুধের ডোজ ও খাওয়ার প্রক্রিয়া সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞদের সুস্পষ্ট নির্দেশনা ছাড়া এগুলো না খাওয়াই ভালো।

স্বাদ ও গুণগত মান বজায় রাখতে রান্নার সময় বেছে নিন তাজা মাশরুম, যেগুলোতে কোনো দাগ কিংবা স্যাঁতসেঁতে ভাব নেই। রান্নার আগে মাশরুম পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। কখনোই কাঁচা মাশরুম খাবেন না। কারণ, মাশরুমের কোষ আবরণী সহজপাচ্য নয়। কাঁচা মাশরুমে এমন কিছু উপাদান আছে যা পরিপাকতন্ত্রের এনজাইম বা পাচকরসকে নিক্রিয় করে ফেলে। তাই কাঁচা মাশরুম খেয়ে এর পুষ্টিগুণের প্রায় কিছুই আপনি পাবেন না। এছাড়া প্রচলিত পদ্ধতিতে উৎপাদিত মাশরুমে কিছু ক্ষতিকর উপাদানও থাকতে পারে। তাই মাশরুম রান্না করে খাওয়াটা সব দিক থেকেই নিরাপদ ও পুষ্টিমান সম্পন্ন।

- 'হেলথ এন্ড নিউট্রিশন' অবলম্বনে

সাম্প্রতিক সময়ে যে খাদ্যটি জীববিজ্ঞানী ও পুষ্টিবিদদের আগ্রহের বিষয় হয়ে উঠেছে সেটি হলো মাশরুম। বলা হচ্ছে অনেক উপকারি ভূমিকার পাশাপাশি এখন এটি মানব দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়াতে পারে বহুগুণ।

বিজ্ঞানীরা বলছেন- মাংস, পনির ইত্যাদি প্রাণীজ খাবারের সমান প্রোটিন রয়েছে মাশরুমে। উচ্চ প্রোটিন ছাড়াও এতে রয়েছে কিছু প্রয়োজনীয় খনিজ উপাদান এবং ভিটামিন বি-১। মিনেসোটা মেডিকেল স্কুলের একটি গবেষণায় দেখা গেছে- মাশরুমে রয়েছে অ্যাসপিরিন-এর মতো কিছু বৈশিষ্ট্য যা হার্ট অ্যাটাক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। শুধু তা-ই নয়, চীনের ঐতিহ্যবাহী কিছু প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতিতে ফুসফুসের ক্যান্সার নিরাময়ে অন্যতম অনুষদ হিসেবে ব্যবহৃত হয় মাশরুম। চীনের এই ধারার চিকিৎসকদের মতে মাশরুম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারে। পারে ক্যান্সারের বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তুলতে। ক্যান্সারের চিকিৎসার

# গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

## আত্মউপলব্ধির পথ উন্মোচিত সখিতা পাল



এ কোর্স পরচর্চা, নিন্দা, পরশীকাতরতা, অহংকার, হিংসা ইত্যাদি সব ধুয়ে মুছে আত্ম উপলব্ধির পথ উন্মোচন করে দিয়েছে। কোর্সে অংশ নিয়ে আমি পেয়েছি অমৃতের সন্ধান। কেননা আমি জানতাম না আমি কে। আমি ভুলে

গিয়েছিলাম যে আমার মধ্যেও আছে অফুরন্ত সম্ভাবনা। আমি এখন পরিশোধিত, নির্মল। আমি অনাবিল আনন্দের অধিকারী। আমিও হতে পারি আলোকিত মানুষ। আমার চারপাশের সব মানুষকে এ আলোর সন্ধান দিতে চাই।

[সখিতা পাল, কলকাতার খুরশকুল ধীরেন সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের সহকারি শিক্ষক, ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## প্রতিষ্ঠানকে শক্তিশালী করতে জরুরি এ কোর্স

### শাহেদ উদ্দীন মোহাম্মদ সেলিম



কয়েক মাস আগে আমাদের প্রতিষ্ঠানের প্রেসিডেন্ট ও জেনারেল সেক্রেটারি এ কোর্স করেছেন। তারাই আমাকে পাঠিয়েছেন। কোর্স করে আমি উপলব্ধি করতে পারছি যে, কোনো প্রতিষ্ঠানকে আরো উজ্জীবিত, শক্তিশালী ও

আদর্শ প্রতিষ্ঠানে পরিণত করতে হলে কর্মকর্তাদের এ কোর্সে অংশগ্রহণ আবশ্যিক।

[শাহেদ উদ্দীন মোহাম্মদ সেলিম, প্রজেক্ট কো-অর্ডিনেটর, অগ্রযাত্রা, ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## শুকরিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করেছে আশিকুর রহমান



কোর্সে অংশ নিয়ে আমার উপলব্ধি- আমি এক অনন্য মানুষ। কোর্সে পেয়েছি শুকরিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি। ফলে প্রশান্তির ছোঁয়া পাচ্ছি আমি। রাগও নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

[আশিকুর রহমান, গ্রামীণফোন-এ কর্মরত, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## সৎসংস্কারের সন্ধান পেয়েছি

### এ এ মোসাদ্দেক মুরাদ



কোর্সে এসে পেয়েছি কাঙ্ক্ষিত প্রশান্তি। পেয়েছি সুস্বাস্থ্য অর্জনের পথ। সৎসংস্কারের সন্ধান পেয়েছি। আর সবচেয়ে বড় সাফল্য হলো- ভালো আছি।

[এ এ মোসাদ্দেক মুরাদ, শিক্ষক, ইয়াকুবিয়া গার্লস হাই স্কুল, বগুড়া, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## প্রশান্তি সবচেয়ে দামী মো. আবদুর রহমান



আগে ভাবতাম গাড়ি, বাড়ি, টাকা-পয়সা সবই তো আছে। কোর্সে এসে বুঝলাম আরও অনেক কিছু পাওয়ার আছে। আর তা হলো প্রশান্তি। প্রশান্তির পাশাপাশি জেনেছি আলোকিত মানুষ হওয়ার উপায়।

[মো. আবদুর রহমান, হেড অব মিডিয়া, চ্যানেল আই, ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## শিক্ষকদের এ কোর্স করা উচিত ড. মুহম্মদ হাবীবুল্লাহ



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ে খুব দুশ্চিন্তায় ছিলাম। ডিম খাওয়া ছেড়ে দিয়েছিলাম। কোর্সের চতুর্থ দিন ডিম খেলাম অনেক দিন পরে। কোনো সমস্যা অনুভূত হচ্ছে না। দেহ ও মনের ভারসাম্য তৈরি হয়েছে। শিক্ষক হিসেবে আমার

মনে হয় ভালো শিক্ষক হতে হলে প্রত্যেক শিক্ষকেরই এ কোর্সটি করা উচিত।

[ড. মুহম্মদ হাবীবুল্লাহ, প্রভাষক, এশিয়ান ইউনিভার্সিটি (রাজশাহী ক্যাম্পাস) ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## মাইথ্রেন থেকে মুক্তি আলোয়া হক



১০/১২ বছর ধরে মাইথ্রেন ও স্পাইনাল কর্ডের সমস্যা। চিকিৎসা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষায় ৬০/৭০ হাজার টাকা খরচ হয়ে গেছে। কিন্তু কোর্স করে যে সুস্থতার অনুভূতি পেয়েছি তা আগে কখনো পাই নি। আগে দাঁড়িয়ে, এমনকি

বসেও নামাজ পড়তে পারতাম না। আর এখন ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। পরিবারের প্রতি আরও মনোযোগী হতে পারছি।

[আলোয়া হক, গৃহিণী, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## আরও আত্মপ্রত্যয়ী হয়েছি অ্যাডভোকেট আব্দুল হামিদ



নিজেকে অত্যন্ত আত্ম-প্রত্যয়ী ভাবতাম। এখন বুঝতে পারছি আমি ছিলাম আত্মপ্রত্যয়ের প্রথম শ্রেণীর ছাত্র। কোর্স করার মাধ্যমে স্নাতক পর্যায়ে ক্লাস সম্পন্ন করেছি। এছাড়া রাতে ঠিকমতো ঘুম না আসা ও সকালে সময়মতো

উঠতে না পারার পুরনো সমস্যাও কেটে গেছে। [অ্যাডভোকেট আব্দুল হামিদ, বগুড়ার বিশিষ্ট আইনজীবী, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ব্যাকপেইন উধাও শারমিনী আব্বাসী



আমার অনেক পুরনো ব্যাকপেইন ছিলো। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে তা এমনভাবে উধাও হয়েছে যে, মনেই করতে পারছি না কোনোদিন এ ব্যথা ছিলো কিনা। এছাড়া পেয়েছি প্রশান্তির এক অভূতপূর্ব অনুভূতি, যা

আমার জীবনের এ পর্যায়ে সবচেয়ে আকাঙ্ক্ষিত সাফল্য।

[শারমিনী আব্বাসী, লোকসংগীত বিশেষজ্ঞ মুস্তাফা জামান আব্বাসীর মেয়ে এবং একটেল-এর ডেপুটি ডিরেক্টর, ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## মন ও মস্তিষ্কের সম্মিলনে জীবন পরিপূর্ণ করা যায়

### মো. মুনিরুল ইসলাম



অনেক জায়গায় অনেক বক্তব্য শুনেছি। কিন্তু জীবন নিয়ে যে ভিন্নভাবে ভাবা যায় তা আগে বুঝি নি। এখন বুঝতে পারছি শুধু মন ও মস্তিষ্কের সম্মিলন ঘটিয়ে জীবনকে পরিপূর্ণ করা সম্ভব।

[মো. মুনিরুল ইসলাম, সচিব, বগুড়া জেলা পরিষদ, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## বর্তমান বিশ্বের উপযোগী কোর্স আসহাব উদ্দিন চৌধুরী



কোয়ান্টাম মেথড হচ্ছে বর্তমান বিশ্বের উপযোগী একটি মেডিটেশন পদ্ধতি। আমি মনে করি এক তৃতীয়াংশ মানুষও যদি কোয়ান্টামের দীক্ষায় দীক্ষিত হয় তাহলে আমাদের দেশ আর গরিব থাকবে না। উন্নত জাতি হিসেবে বিশ্বে মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে পারবো।

[আসহাব উদ্দিন চৌধুরী, চট্টগ্রামের লোহাগাড়ার বিশিষ্ট ব্যবসায়ী, ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## বিছানায় গেলেই ঘুমিয়ে যাই মঞ্জু আরা শওকত



মাথা ও ঘাড়ে ব্যথাসহ নানা শারীরিক সমস্যায় জর্জরিত ছিলাম। বিছানায় পড়ে থাকতে হতো। কোর্সের পর এখন প্রায় পুরোপুরিই সুস্থ। আগে ঘুমের সমস্যা ছিলো। এক সপ্তাহ টানা ঘুমোতে পারি নি- এমনও ঘটেছে। এখন

বিছানায় যাওয়া মাত্রই ঘুম।

[মঞ্জু আরা শওকত, গৃহিণী, ২৮৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

# অলীক কল্পনাই জীবনের প্রথম চোরাবালি

এক শিকারির জালে এক টুনটুনি ধরা পড়লো। নিজের জীবন বাঁচাতে টুনটুনি শিকারিকে বললো, আমি খুব ছোট, আমাকে দিয়ে তোমার পেট একটুও ভরবে না। বরং আমাকে ছেড়ে দাও, আমি তোমাকে তিনটি জ্ঞানের কথা শোনাবো। প্রথমটা তোমার হাতে বসে, দ্বিতীয়টা সামনের ডালে এবং তৃতীয়টা বলবো মগডালে গিয়ে। টুনটুনির প্রথম উপদেশ ছিলো, অলীক কথা যদি কেউ বলে তা বিশ্বাস করবে না। শিকারি বললো, এটা তো আমিও জানি। পাখি বললো, ঠিক, জানো, কিন্তু জানাটা খুব বড় বিষয় নয়, যা তুমি জানলে বাস্তব জীবনে তা প্রয়োগ করাটাই বড় বিষয়। একথা বলে শিকারির হাত থেকে উড়ে সামনের ডালে গিয়ে বসলো। দ্বিতীয় উপদেশ: কী হতে পারত, কী হলে কী করতে বা যা ভূমি হারিয়েছো অর্থাৎ যা অতীত হয়ে গেছে, আর ফিরে পাওয়া যাবে না তা নিয়ে আফসোস করো না। শিকারি বললো, তা আমি করি না। এরপর পাখি বললো, আমি কিন্তু সাধারণ পাখি নই। আমার পেটে মুক্তো রয়েছে যা মুরগির ডিমের সমান। তুমি যদি আমাকে ছেড়ে না দিয়ে আমার পেট কাটতে তাহলে মুক্তোটি পেতে এবং ধনী হয়ে যেতে পারতে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বছরের প্রথম ওয়ার্কশপে তার আলোচনার সূত্রপাত করেন সুফীদের এ গল্পটি দিয়ে। গত ৬ মার্চ বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপের বিষয় 'জীবনের চোরাবালি' সম্পর্কে বলতে গিয়েই গুরুজী এ গল্পের অবতারণা করেন। গল্পের পরের অংশটি এমন- মুক্তো হাতছাড়া হওয়ার দুঃখে শিকারি আফসোস ও বিলাপ শুরু করলো। পাখি বললো, বলেছিলাম না যে, তুমি উপদেশ অনুসরণ কর না। উপদেশ জানা আর মানা এক বিষয় নয়। তুমি তো এখন আফসোস করছো। শিকারি বললো, কিন্তু এই যে মুক্তো

হাতছাড়া হয়ে গেল! পাখি বললো, বলেছিলাম, কারও কোনো অলীক অবাস্তব বা অসম্ভব কথায় বিশ্বাস করবে না। আমি একটা ছোট টুনটুনি, আমার পেটে মুরগির ডিমের সমান মুক্তো থাকবে কীভাবে? শিকারি বললো, তাইতো! এভাবে তো ভেবে দেখি নি। এবার তোমার তৃতীয় উপদেশটি দাও। পাখি মগডালে গিয়ে বললো, হতভাগা, দুর্দশাগ্রস্ত ও মূর্খরা কখনো জ্ঞানীর কথা শোনে না। তারা শিখতে চায় না। তাই তারা প্রতারকদের অলীক কথায়, চালবাজদের চালবাজিতে আর শোষকদের ভয় দ্বারা প্রভাবিত হয়। তাদের জীবন অলীক স্বপ্নে অথবা ভয়ে, আতঙ্কে, অনিশ্চয়তায় শেষ হয়ে যায়। তারা দরিদ্র এবং বঞ্চিতই থেকে যায়। আমার প্রথম ও দ্বিতীয় উপদেশ থেকে তুমি কোনো শিক্ষা নাও নি, তাই তৃতীয় উপদেশ শুনে আর কী করবে বল।

গুরুজী বলেন, মানুষের জীবনে প্রথম চোরাবালিই হচ্ছে অলীক কল্পনা। শতকরা ৯০-৯৫ ভাগ মানুষ ছোটবেলায় চিন্তা করে, আমার মা-বাবা যদি অমুকের মতো হতো! বা যদি বড় ঘরে জন্মাতাম কিংবা অমুকের ছেলে বা অমুকের মেয়ে হতাম অথবা অমুক বিখ্যাত ব্যক্তির ভাই বা বোন হতাম তাহলে কতই না ভালো হতো, কত কিছুই না করতে পারতাম। অনেকে ভাবে, আহারে যদি ভালো রেজাল্ট করতে পারতাম, যদি ওখানে ভর্তি হতে পারতাম! এই যে 'যদি' এবং 'যদি হতো' এগুলোই হলো অলীক কল্পনা। এটি হচ্ছে জীবনের প্রথম চোরাবালি- যেখানে মানুষ আটকে যায়।

অলীক কল্পনা কীভাবে মানুষকে আটকে রাখে তা ব্যাখ্যা করতে গিয়ে গুরুজী বলেন, মানুষ যখন অলীক কল্পনা করে তখন তার মস্তিষ্ক এই অলীক কল্পনাকে বাস্তব মনে করে এবং সে এক ধরনের সুখানুভূতির মধ্যে থাকে। সে বসে বসে ভাবে, এই

হলে এই হতো। কিন্তু আসলে পুরোটাই শূন্য। এ ধরনের ভাবনায় ক্ষণিকের সুখ সৃষ্টি হয় এবং মানুষ তার মধ্যে হারিয়ে যায়। তখন তার ব্রেন এ অলীক কল্পনাকেই বাস্তব মনে করে এবং যখন আবার সে বাস্তবে ফিরে আসে তখন এ সুখানুভূতি আর থাকে না। বরং তখন আফসোস ও হা-হতাশের বৃত্তে সে ঘুরপাক খায়। সে তখন আর এগুতে পারে না।

তিনি বলেন, মানুষ সর্গক্ষিপ্ত পথে সবকিছু চায়। যার প্রমাণ আলাদীনের গল্পের জনপ্রিয়তা। সারা বিশ্বে দুর্দশাগ্রস্ত ও দরিদ্রদের মাঝে আলাদীন সবচেয়ে জনপ্রিয় চরিত্র। মানুষ মনে করে এরকম চেরাগ হাতে আসবে আর রাতারাতি সবকিছু বদলে যাবে। এজন্যে সে অবাস্তব অসম্ভব সব কথাতেই বিশ্বাস করে। তিনি বলেন, সাধারণ মানুষের দুর্দশার কারণ হলো সে বিনা কষ্টে সবকিছু পেতে চায় এবং মূলত এ কারণেই সে ডুবে যায় চোরাবালিতে।

তিনি বলেন, চোরাবালির সদর দরজা হচ্ছে অলীক বিশ্বাস। যারা অলীক কথায় বিশ্বাস করে ও অলীক স্বপ্ন দেখে তারাি প্রতারিত হয়। তিনি বলেন, এক দল মানুষ অতীত থেকে শুরু করতে চায় আর আরেক দল চায় ভবিষ্যত থেকে শুরু করতে। অতীত হচ্ছে- যদি এ রকম হতো তাহলে কী হতো আর ভবিষ্যত হচ্ছে- যদি এটা পেতাম, তাহলে কী হতো। দুধরনের মানুষই অলীক বিশ্বাসে বিভোর।

প্রশ্নোত্তর পর্বে গুরুজী মনছবি ও অলীক কল্পনার পার্থক্য সম্পর্কে বলেন, অলীক কল্পনা হচ্ছে শ্রেফ কল্পনা, যা ব্যক্তি নিজেই বিশ্বাস করে না। ফলে নিজের ভেতর সে কোনো কর্মস্পৃহা অনুভব করে না। কারণ অলীক কল্পনাতে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকে না। কিন্তু মনছবি তা নয়। মনছবি হলো বিশ্বাসের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যে অগ্রসর হওয়া। তিনি বলেন, দুঃসাধ্য আর অবাস্তবের মধ্যে তফাৎ রয়েছে। যা অবাস্তব তা কখনও সম্ভব নয়। কিন্তু আপাত দৃষ্টিতে অসম্ভব অনেক কিছুই চাইলে সম্ভব। এ বিষয়ে উদাহরণ দিতে গিয়ে তিনি বলেন, এক পায়ে দাঁড়িয়ে থাকা দুঃসাধ্য হলেও অবাস্তব নয়। কিন্তু কোনো পা ছাড়া দাঁড়িয়ে থাকা অবাস্তব, অসম্ভব।

- মার্কফ ইবনে মাহবুব

## ঢাকায় ২৮৭ ও ২৯০ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স

### ‘নিয়ে গেলাম অনন্য মানুষ হওয়ার বীজ’

ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে গত ২০-২৩ ফেব্রুয়ারি এবং ২০-২৩ মার্চ অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৮৭ ও ২৯০ তম ব্যাচ। ২৮৭ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী আইডিয়াল স্কুলের নবম শ্রেণীর ছাত্র আবীর কোর্স থেকে তার প্রাপ্তিকে উপলব্ধি করেছে এভাবে- এখান থেকে নিয়ে গেলাম অনন্য মানুষ হওয়ার বীজ। বীজ থেকে গজানো চারায় পানি দিতে হবে, বড় করতে হবে, তারপর ফল ধরবে।

এ কোর্সে অংশ নেয়া আমেরিকা প্রবাসী আবাসুসুম মুঈনা অনুভব করছেন কয়েক বছরের ব্যাকপেইন থেকে সুস্থতার অনুভূতি। ব্যবসায়ী শাহ মাহবুবুল আলম দুই বছর পর ঘাড় নাড়তে পারছেন, স্বাভাবিকভাবে দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারছেন।

ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির বিবিএ-ছাত্র বোরহান রাগ ক্ষোভ ভয় হতাশা ইত্যাদি নেতিবাচক বিষয় থেকে বেরিয়ে আসতে পেরেছেন। বিপর্যস্ত অবস্থা কাটিয়ে ওঠার বিশ্বাস ফিরে পেয়েছেন

সিএ পড়ুয়া সুশোভন। বছরখানেক আগে মায়ের মৃত্যুর পর থেকে বিভিন্ন মানসিক চাপে হিমশিম খাচ্ছিলেন তিনি। কোর্সে এসে পেয়েছেন প্রশান্তির ছোঁয়া। দীর্ঘদিনের ধূমপানের বদভ্যাস ছাড়ার প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন দুই তরুণ।

২৯০ তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারী দৈনিক প্রথম আলোর সাংবাদিক অ্যাডভোকেট আশরাফ উল আলম কোর্সের তৃতীয় দিনেই দীর্ঘদিনের স্পন্ডিলাইটিসের ব্যথা থেকে পেয়েছেন মুক্তি। কোর্স শেষে তার মূল্যায়ন- কোর্সটি আরও আগেই করা উচিত ছিলো।

২২ বছর ধরে সাইনাস এবং ৩ বছর ধরে মাইগ্রেন সমস্যায় ভুগছেন আনজুমান আরা। হিলিং মেডিটেশন করে কোনো সমস্যাই আর অনুভব করছেন না তিনি। ১১ বছর ধরে ঘুমের ওষুধের ওপর নির্ভরশীল গৃহিণী হাসিনা বেগম। কোর্সে অংশ নেয়ার পর ঘুমের ওষুধ ছাড়াই দিব্যি ঘুম হচ্ছে তার। ১০ বছর থেকে হাঁটু ও কোমরে ব্যথা আরেক গৃহিণী



কোয়ান্টাম শিষ্টকাননের ২৭ জন শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণে[]  
বেটিগ্রাময় হয়ে উঠেছিলো ২৮৭ তম কোর্স

সায়রা বানুর। গত ৪ বছর ধরে সে ব্যথার প্রচণ্ডতা এত তীব্র হয়েছে যে, রকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন না তিনি। কিন্তু কোর্সের তৃতীয় দিন এশার নামাজ থেকে তিনি আবার আগের মতোই রকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন।

১৯৯৩ সাল থেকে মাইগ্রেন বয়ে বেড়াচ্ছেন ডা. ইলিজা আলী। চিকিৎসকরা বলেছেন এটি জীবনের সঙ্গী হয়েই থাকবে। কিন্তু কোর্সের ৪টি দিন তিনি কোনো ব্যথা অনুভব করেন নি।

## উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** আমরা যে বাসায় থাকি ঐ বাসার নিচে একটি মুদির দোকান রয়েছে। সেই দোকানের মালিক একজন হজুর। উনি মানুষ হিসেবে খুব ভালো এবং আশেপাশের লোকজন তাকে বেশ ভালো হিসেবেই চেনে। আমরা ঐ দোকান থেকে বাকিতে কিনি। আমরা ঐ বাসায় আছি আড়াই বছর ধরে। ফলে বাবার সাথে দোকানদার চাচার সম্পর্ক বেশ ভালো। এক পর্যায়ে উনি বাবাকে জানান যে, তার এক ভাই ইতালিয়ান এম্বেসিতে চাকরি করে এবং তিনি বৈধভাবে মানুষকে ৬ মাস থেকে ২ বছরের জন্যে ভিসা দিয়ে থাকেন। বাবাকে বলেন যে পরিচিত কারও প্রয়োজন হলে পাঠাতে পারেন। বাবা অগ্রহী হলেন এবং কাগজপত্র নিরীক্ষা করে আশ্বস্ত হলেন যে তা বৈধ। ফলে বাবা তার ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের বিষয়টি জানান। কারণ তাদের ২/১ জন ভাই এবং আত্মীয় বিদেশে যাওয়ার জন্যে চেষ্টা করছিলেন। বাবাকে তারা টাকা দেন ভিসার জন্যে এবং বাবা নিজেও কিছু টাকা বিনিয়োগ করেন। মোট ১০ লক্ষ টাকার মতো তিনি জমা দেন। ভিসা প্রতি ১১ লক্ষ টাকার বাকিটা পরিশোধ করতে হবে পাসপোর্টসহ ভিসা হাতে পাওয়ার পর। ভিসা দেয়ার কথা ছিলো ডিসেম্বরের শেষ দিকে। কিন্তু চাচা আজ দেবো, কাল দেবো বলে গড়িমসি করছিলেন। তখন বাবা চাচাকে ধরে ঐ অফিসে যান এবং ওখানকার লোকজনের সাথে কথা বলে বুঝতে পারেন এটা একটা বিশাল চক্র। বাবা তখন পালিয়ে চলে আসেন। এরপর বাবা ঐ চাচাকে নিয়ে সরাসরি ব্যাংকে যান। কিন্তু ঐ দিন আর টাকা তুলতে পারলেন না ৩ টা বেজে গেলো বলে। তারপর ডিসেম্বরের ২৫, ২৬, ২৭ তারিখ ছিলো টানা ৩ দিনের সরকারি ছুটি। রবিবার দিন সকালে ব্যাংক খুললে তিনি যান ঐ চেক নিয়ে এবং জানতে পারেন চাচার একাউন্টে যে টাকা ছিলো তিনি তা সরিয়ে ফেলেছেন। এসব ঘটনা যে ঘটে গেছে আমরা তার কিছুই জানতাম না। এরপরের অবস্থাতো বুঝতেই পারছেন। আপনি দয়া করে আল্লাহর কাছে দোয়া করবেন যেন বাবা পুরো টাকাটা উঠিয়ে যাদের টাকা তাদেরকে দিয়ে দিতে পারেন আর আপনার কাছে পরামর্শ চাই আমরা কী করতে পারি।

**উত্তর :** এটিই আমাদের জীবনের এক বড় চোরাবালি যে, আমরা পরিশ্রম না করে অতি সহজে পেতে চাই। ফলে প্রতারকদের মিষ্টি কথায় ভুলে তার ফাঁদে পা দিয়ে ফেলি। ফলে আমাদের পরিণতি হয় গল্পের সেই রাখালের মতো। এক পাহাড়ি গ্রাম। সেই গ্রামে এক প্রতারক ঢুকলো। সে ছোটখাটো প্রতারণা করছে সফলভাবে। কিন্তু ঐ যে চোরের দশদিন গৃহস্থের একদিন। একদিন প্রতারকের প্রতারণা ফাঁস হয়ে গেল। গ্রামবাসীরা ধরে ফেললো তাকে। কিন্তু সকাল বেলা কাজে যাওয়ার সময় হওয়ায় তারা ঠিক করলো আপাতত জঙ্গলে গাছের সাথে তাকে বেঁধে রাখা হোক। সন্ধ্যার সময় এসে পাহাড় থেকে সমুদ্রে ফেলে দেয়া হবে, যাতে এই আপদ থেকে সবসময়ের জন্যে মুক্ত থাকা যায়।

গ্রামবাসীরা প্রতারককে বেঁধে রেখে চলে গেল। এর মধ্যে এক রাখাল মেষ চরাতে চরাতে ওখানে চলে এলো। রাখাল ছিলো সহজ-সরল এক যুবক। সে প্রতারককে ঐ অবস্থায় দেখে জিজ্ঞেস করলো, তোমার ঐ অবস্থা কেন? প্রতারক তার কথা শুনেই বুঝলো যে, এ লোক ঐই গ্রামের নয়। সে সাথে সাথে ফন্দি বের করে ফেললো। সে বলল যে, দেখো, আমার দুঃখের কথা তুমি শুনে কী করবে? আমার অনেক দুঃখ! রাখাল বললো— কী দুঃখ? প্রতারক বলে যে, দেখ, আমি একজন সাধক মানুষ, সাধনা করতে চাই। আল্লাহ ছাড়া আর কোনো কিছু আমি পেতে

চাই না। আমি ঘর সংসার করতে চাই না। কিন্তু ঐই গ্রামের লোকজন আমাকেই ধরেছে যে, সর্দারের মেয়েকে বিয়ে করতে হবে। কারণ, ঐই গ্রামে সর্দারের মেয়েকে বিয়ে করার মতো আর কোনো পুরুষ নাই আর তাকে আজকে সন্ধ্যার মধ্যেই বিয়ে দিতে হবে। নইলে মেয়েটি বাঁচবে না। এখন আমাকে সবাই ধরেছে যে, মেয়েটিকে বিয়ে করতে হবে। সেই সাথে সর্দারের যে সম্পত্তি, তার অর্ধেক আমাকেই নিতে হবে। এখন বল, আমি একজন সন্ন্যাসী গৃহত্যাগী মানুষ, আল্লাহ ছাড়া আর কোনো কিছু বুঝি না আমি। আমাকে ঐই কাজ করতে হবে! আমার ওপর ঐই জুলুম!

শুনতে শুনতে রাখাল ছেলেটি লোভাতুর হয়ে উঠলো। জিজ্ঞেস করলো, আমার সাথে কি বিয়ে দেবে? প্রতারক বললো, ছেলে পেলেই বিয়ে দেবে। কারণ এ গ্রামে আর কোনো ছেলে নেই। রাখাল তখন বললো যে, তোমার ওপর ঐই জুলুম দেখে আমার খুব মায় হচ্ছে। তুমি তো সন্ন্যাসী, তোমার বিয়ের দরকার নেই। কিন্তু আমার তো বিয়ের দরকার আছে। এক কাজ করি। তোমাকে আমি খুলে দিচ্ছি। তুমি আমার এ ভেড়াগুলো নিয়ে চলে যাও। আর আমাকে এখানে বেঁধে রাখো যাতে সন্ধ্যার সময় তারা এখানে এসে আমাকে পায়। প্রতারক বুঝলো যে, শিকারি টোপ গিলে ফেলেছে। তবুও মুখ শুকনো করে বললো, তোমাকে আবার ঐই বিপদের মধ্যে ফেলবো! সর্দারের মেয়ে দেখতে কেমন জানি না, মেজাজি কিনা তা-ও জানি না।

কিন্তু যুবক তো তখন ভীষণ উত্তেজিত। বলে যে, আমি পুরুষ মানুষ, রাগী হয়েছি তাতে কী? রাগ আমি ঠিক করে ফেলবো। বলে সে প্রতারকের বাঁধন খুলে দিলো। প্রতারক তখন রাখালকে আচ্ছামতো বেঁধে ভেড়াগুলো নিয়ে সরে পড়লো। সন্ধ্যার সময় লোকজন মশাল জ্বালিয়ে এসেছে, পাহাড় থেকে প্রতারককে ফেলে দেবে বলে। রাখাল নানানভাবে

আমাদের অলীক প্রত্যাশার ঐই সুযোগের সদ্ব্যবহার করছে মাল্টি লেভেল মার্কেটিং বা এ জাতীয় নামের ছদ্মবরণে কিছু হায় হায় কোম্পানি। পত্রিকায় বিশাল বিজ্ঞাপন বা বড় বড় বুদ্ধিজীবী ও বিশিষ্টজনদের সাথে সংশ্লিষ্টতার কথা বলে আর বিশাল অংকের মুনাফা দেয়ার টোপ ফেলে এরা মানুষকে লোভ দেখাচ্ছে।

প্রতিবাদ করতে চাইলেও কেউ তার কথা শুনলো না। তারা ভাবলো প্রতারক তো কত কথাই বলে!

কিন্তু পরদিন সকালবেলা গ্রামবাসী তো অবাক! প্রতারক ভেড়ার বিশাল পাল নিয়ে গ্রামের মধ্যে ঘুরে বেড়াচ্ছে। গ্রামবাসী বললো, ঐই তোমাকে না ফেলে দিয়েছিলাম সমুদ্রে! তুমি এখানে এলে কীভাবে? প্রতারক তখন বললো, আর বলো না! তোমরা আমাকে ফেলেছিলে ঠিকই। কিন্তু এ সমুদ্রে আছে এক জ্বীনের বাদশার রাজত্ব। সে খুব দয়ালু। আমাকে ওখানে ফেলে দেয়ার সাথে সাথে সে আমাকে তুলে নিলো। বললো যে, আমাদের এ রাজ্যে কারো মরার নিয়ম নেই। কেউ মরবে না। তুমি যেহেতু এসেই পড়েছ, এ রাজ্যের নিয়ম অনুসারে তোমাকে ঐই ১০০ ভেড়া দিয়ে দেয়া হলো। আমি ভেড়া নিয়ে চলে এলাম।

এখন গ্রামবাসী জিজ্ঞেস করলো— যে পড়বে তাকেই দেবে? বলে যে, হ্যাঁ। ঐ রাজ্যের নিয়মই তাই। ব্যস, গ্রামের পুরুষরা সব বাড়ি-ঘর ক্ষেত-খামার গবাদি পশু ফেলে পাহাড় থেকে লাফিয়ে সমুদ্রে ঝাঁপ দিতে লাগলো। আর ঐ প্রতারক গ্রামের জায়গা-জমি-সম্পত্তি সবকিছুর মালিক বনে গেল।

আসলে আমরা কিন্তু এভাবেই প্রতারিত হই। এভাবেই আমাদের সর্বস্ব খোয়াই। নিজেরটা শুধু নয় চারপাশের লোকজনেরটাও খোয়াই। সমস্যা কিন্তু টাকা দেয়ার সময় হয় না, সমস্যা হয় যখন আপনি লাভসহ নিতে যান তখন। টাকা দেয়ার সময় তো দুলাভাই হয়ে যান। তারপর খুঁজতে থাকেন আমি কার দুলাভাই? আমি কার দুলাভাই? কার বোনকে আমি বিয়ে করেছি? শ্যালকের খোঁজ তখন আর পাওয়া যায় না।

আবার আজকাল গাছ বিক্রি হচ্ছে। গাছ কেনার জন্যে টাকা দেয়ার সময় আপনার কোনো সমস্যা হবে না। সমস্যা হবে যখন ২০ বছর পরে গাছ নিতে যাবেন। তখন দেখা যাবে একেকটা গাছের এত মালিক যে, একটা গাছের ১০০ জন মালিক হাজির হয়েছে। শেষ পর্যন্ত ঐ গাছকে চিরে ফালি ফালি করে দেখা যাবে যে, মেছওয়ার করে দাঁত ঘষতে হচ্ছে। কিংবা খিলল করার কাঠি বানাতে হচ্ছে।

আমরা ভাবি পরিশ্রম ছাড়া আলাদিনের চেরাগের মতো শুধু চেরাগ ঘষবো আর মহল তৈরি হয়ে যাবে। আমাদের অলীক প্রত্যাশার ঐই সুযোগের সদ্ব্যবহার করছে মাল্টি লেভেল মার্কেটিং বা এ জাতীয় নামের ছদ্মবরণে কিছু হায় হায় কোম্পানি। পত্রিকায় বিশাল বিজ্ঞাপন বা বড় বড় বুদ্ধিজীবী ও বিশিষ্টজনদের সাথে সংশ্লিষ্টতার কথা বলে আর বিশাল অংকের মুনাফা দেয়ার টোপ ফেলে এরা মানুষকে লোভ দেখাচ্ছে। এক নামে প্রতারণা করে ব্যবসা গুটিয়ে নিয়ে কিছুদিন পর আবার নতুন নামে নতুন কৌশল নিয়ে হাজির হয়।

আমরা শুকরিয়া আদায় করি যে, প্রথম থেকেই এ ধরনের প্রতারণার ব্যাপারে সচেতন ছিলাম। মানুষকে সচেতন করেছি এবং যাদের বিরুদ্ধে সংশ্লিষ্টতার অভিযোগ পাওয়া গেছে, আমরা তাদের সঙ্গে সম্পর্ক ছিন্ন করেছি।

কাজেই আপনার বাবার জন্যে এখন যা করণীয় তা হলো যতটা সম্ভব টাকা আদায়ের চেষ্টা করা এবং আর কোনোরকম আর্থিক লেনদেনে না জড়ানো। ভবিষ্যতেও আর কোনোরকম প্রতারণার ফাঁদে পা না দেয়া। এসব ক্ষেত্রে একটি বিষয় সবসময়ই মনে রাখা জরুরি যে, আশ্বাসটি বাস্তবভিত্তিক কিনা এবং কোনো লোভের বশবর্তী হয়ে আমি সিদ্ধান্ত নিচ্ছি কিনা। তাহলেই দেখবেন প্রতারণার হাত থেকে সবসময় মুক্ত থাকছেন।

## ধ্যানমগ্ন প্রকৃতি আর আলোকিত শিশুদের মাঝে হারিয়ে গেলেন সাংবাদিকরা

গত ৩ ও ৪ মার্চ অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম সাফারি, ২০০৯। এতে ১৯ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাংবাদিক অংশ নেন। এতে সন্তান ও পরিবারসহ অংশ নেন অনেকে। নারী, শিশু ও পুরুষ মিলিয়ে মোট অভিযাত্রীর সংখ্যা ছিলো ৩৪।

২ মার্চ রাতে ঢাকা থেকে রওনা দিয়ে ৩ তারিখ সকালে লামার কোয়ান্টাম পল্লীতে পৌঁছান তারা। সকালের নাস্তার আগে খানিকটা বিশ্রাম। নাস্তা সেরে কোয়ান্টাম পল্লীতে সংক্ষিপ্ত এক ভ্রমণের পর চিচিং ফাঁকে গমন। প্রাচীন পৃথিবীর মাঝে হারিয়ে গিয়ে, শীতল বার্নার পানিতে ভিজে আর মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে এখানে প্রকৃতিকে ও নিজেকে উপলব্ধি করেছেন সবাই। হাতে সময় কম, তাই দুপুরের আহার সেরেই জাবলে শামসের পথে যাত্রা। সন্ধ্যার আগে আগেই জাবলে শামস থেকে ফেরা। তারপর শিশুকাননের

শিক্ষার্থীদের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। নাচ, গান সব কিছুই মুগ্ধ করেছে অতিথিদের।

পরদিন সকালে ছিলো স্কুল পরিদর্শন। শ্রেণীকক্ষে তাদের সাথে কিছুক্ষণ সময় কাটালেন সবাই। তারপর পাহাড়ি পথ ধরে মুরং পল্লী যাত্রা। পরিশ্রম আর কষ্টের অভ্যাস নিয়ে অকৃত্রিম প্রকৃতির মাঝে বসবাসকারী মুরংদের জীবনযাত্রা দেখে বিস্মিত সবাই।

নতুন আসা সাংবাদিকরাই শুধু নন, আগে যারা এসেছেন তারাও অত্যন্ত উপভোগ করেছেন এ সাফারি। ফিরে এসে লিখেছেন এর ওপর নানা বিষয়ভিত্তিক প্রতিবেদন। এর মধ্যে মাসিক 'রুটস' পত্রিকায় প্রকাশিত হয় নিশাত মাশফিকার লেখা প্রচ্ছদ প্রতিবেদন— 'লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন : অসাম্প্রদায়িক বাংলাদেশের পাহাড়ি মডেল'।

## ফাউন্ডেশন সংবাদ

### ঢাকা ও চট্টগ্রামে বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



'ছাত্র জীবনের কানাগলি' শীর্ষক বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হলো ঢাকা ও চট্টগ্রামে। বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, মেডিটেশন ও প্রশ্নোত্তর পর্ব নিয়ে সাজানো এ ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। ওয়ার্কশপে ছাত্রজীবনের সঠিক লক্ষ্য কী হওয়া উচিত এবং লক্ষ্য অর্জনের পথে বাধাগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়। ২৬ মার্চ ঢাকার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে এবং ২৭ মার্চ চট্টগ্রাম সেন্টারের সেমিনার হলে দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়।

### চট্টগ্রাম সেন্টারে স্বেচ্ছা খতনা কার্যক্রম

২০ ফেব্রুয়ারি চট্টগ্রামের আত্মবাদ সেলের উদ্যোগে খতনা সেবা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। সেলের মেডিটেশন হলে ডা. একরামুল হক এর নেতৃত্বে ৫ জন ডাক্তার সকাল ৯ টা থেকে দুপুর ১২ টা পর্যন্ত মোট ৫৮ জনকে খতনা সেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ সহ পরামর্শ প্রদান করেন। আত্মবাদ সেলের উপদেষ্টা ডা. হাবীব জালাল উদ্দিন আহমেদ ও আক্বায়ক মোহাম্মদ শাখাওয়াত হোসেন সহ প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সার্বিক সহযোগিতায় উক্ত সেবা কার্যক্রমটি সফলভাবে সম্পন্ন হয়।

### ময়মনসিংহে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

১৩ ও ১৪ মার্চ ময়মনসিংহ সেলের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ৩৪তম ব্যাচ। কোর্সে ১৯ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন। কোর্স পরিচালনা করেন শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন।

### কক্সবাজারে নবীনবরণ

কক্সবাজারে অনুষ্ঠিত ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ২১ মার্চ অনুষ্ঠিত হলো নবীনবরণ অনুষ্ঠান। সিলভার সাইন হোটেলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানের আগে একটি পরিচিতি সভাও অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠান দুটি পরিচালনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন জনাব এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন।

### মোহাম্মদপুর শ্যামলী ও গাজীপুরে পরিচিতি সভা

২৮ ফেব্রুয়ারি ও ১৬ মার্চ গাজীপুরে ২টি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। কালীগঞ্জের বখতারপুর গ্রামের খৈকড়া প্রাথমিক বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভায় এ বিদ্যালয়ের শিক্ষক ছাড়াও খৈকড়া উচ্চ বিদ্যালয় ও খৈকড়া বালিকা বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীরা অংশ নেন। খৈকড়া প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ফেরদৌসী আরা বেবির উদ্যোগে আয়োজিত এ পরিচিতি সভায় ১২০ জন অংশ নেন। জয়দেবপুরের হাতেখড়ি স্কুলে অনুষ্ঠিত পরিচিতি সভায় অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো প্রায় সাড়ে তিনশো।

১৩ মার্চ শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মোহাম্মদপুর শাখা ও শ্যামলী সেলের যৌথ উদ্যোগে মোহাম্মদপুরের জাপান গার্ডেন সিটিতে কোয়ান্টাম মেথডের একটি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন ডা. নজরুল ইসলাম। বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক অধ্যাপক ড. মো. ইয়াহিয়া খন্দকারের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত এ পরিচিতি সভায় অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো ৮৩ জন।

### সুনামগঞ্জে হিলিং ও সাইকি কোর্স



গত ২০ ও ২১ মার্চ সুনামগঞ্জে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের আত্মিক উন্নয়ন, নিরাময় ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্যে গুরুজীর সার্বিক তত্ত্বাবধানে নতুন মাত্রায় সজ্জিত এ কোর্সটি পরিচালনা করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান, অর্গানাইজার মিসেস সাদিয়া পারভীন ও রাজশাহী সেন্টারের নির্বাহী ড. আশিক মুসাদ্দিক। সুনামগঞ্জ পৌর অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে ১৩২ জন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

### উত্তরা শাখায় প্রথমায়ন পঞ্চম

ঢাকায় প্রথমবারের মতো কোনো শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো প্রথমায়ন পঞ্চম। গত ২০ ও ২১ মার্চ উত্তরা শাখার উদ্যোগে শাখার নিজস্ব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে ৯২ জন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় এ কোর্সে আলোচনা করেন আবদুল্লাহ জুবাইর, রাবিয়া নাজরীন ও মুস্তফা আশরাফ সিদ্দিকী।

### মাইলস্টোন স্কুল এন্ড কলেজে মাটির ব্যাংক বিষয়ে পরিচিতি সভা

উত্তরা মাইলস্টোন স্কুল এন্ড কলেজে ১৯ মার্চ অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের ওপর একটি বিশেষ পরিচিতি সভা। এতে আলোচনা করেন কো-অর্গানাইজার রিয়াদ উল কবীর। মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত অর্থ দিয়ে বিভিন্ন সেবামূলক কাজের বিবরণ শুনে শিক্ষার্থীদের মাঝে মাটির ব্যাংক বিষয়ে ব্যাপক আগ্রহ দেখা যায়।

## স্বাধীনতা দিবসে বিশেষ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

# যাঁদের রক্তের বিনিময়ে স্বাধীনতা তাঁদের স্মরণে রক্ত দেয়ার আহ্বান

‘যাঁদের রক্তের বিনিময়ে স্বাধীনতা তাঁদের স্মরণে রক্ত দিন’- এ আহ্বান জানিয়ে ২৬ মার্চ স্বাধীনতা দিবসে ফাউন্ডেশন আয়োজন করে বিশেষ স্বেচ্ছা রক্তদান

কর্মসূচীর। শান্তিনগরের কোয়ান্টাম ল্যাবে সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত চলে এ আয়োজন। ২ শতাধিক মানুষ এদিন স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন।

এলাকাবাসীকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে ল্যাবের সামনে মুক্তিযুদ্ধে শহীদ সাত বীরশ্রেষ্ঠের ছবিসহ বিভিন্ন ব্যানার ও ফেস্টুন টানানো হয়। মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে শান্তিনগর, মগবাজার, গুলশানসহ ঢাকার বিভিন্ন স্থানে মাইকিং করা হয়। ১৮ থেকে ৬০ বছর বয়সী শারীরিকভাবে সুস্থ মানুষদের প্রতি স্বেচ্ছায় রক্তদান করার আহ্বান জানানো হয়। রক্তদানের মাধ্যমে শহীদদের আত্মার মাগফেরাত কামনায় শরীক হওয়ারও অনুরোধ জানানো হয়। এছাড়া সন্ধ্যার পরে ল্যাবের সামনের পথটি রঙিন আলোকসজ্জায় সজ্জিত করা হয়।

ল্যাব ছাড়াও ঢাকায় আরও ৩টি ভেন্যুতে স্থানীয় সমাজসেবামূলক সংগঠনের সহযোগিতায় ও



স্বাধীনতা দিবসে ল্যাবে এসে রক্তদান করছেন বিভিন্ন শ্রেণী ও পেশার মানুষ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। একতা সমবায় সমিতির উদ্যোগে মিরপুর ১৩ নম্বরে, গেণ্ডারিয়ার নিঃস্বার্থ মানব কল্যাণ সঙ্ঘের উদ্যোগে ফজলুল হক মহিলা কলেজে এবং গোড়ানে শান্তিপুর অভিযান সংসদের উদ্যোগে শান্তিপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে পৃথক পৃথক ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। স্বাধীনতা দিবসের চেতনায় উজ্জীবিত হয়ে বিভিন্ন শ্রেণী পেশার মানুষ এ ক্যাম্পগুলোতে স্বেচ্ছায় রক্ত দান করেন। ল্যাবে ১৩২ ইউনিট এবং ৩টি ক্যাম্প থেকে ১১০ ইউনিটসহ স্বাধীনতা দিবসে মোট ২৪২ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।

## ৪৭, ৪৮ ও ৪৯ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা

# স্বেচ্ছা রক্তদাতারা মানুষের প্রকৃত বন্ধু



বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য অধ্যাপক ডা. নজরুল ইসলাম

স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মান জানাতে গত ২৪ ফেব্রুয়ারি, ৯ ও ২৪ মার্চ যথাক্রমে ৪৭, ৪৮ ও ৪৯ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের (বিএসএমএমইউ) তৎকালীন উপাচার্য অধ্যাপক ডা. নজরুল ইসলাম ৪৭ তম অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য বলেন, কেউই শখ করে রক্ত গ্রহণ করেন না। যিনি রক্ত নেন তিনি অত্যন্ত নিরুপায় হয়েই নেন। তাই স্বেচ্ছা রক্তদানে কোনো কার্পণ্য করা উচিত নয়। সুস্থ, স্বাভাবিক ও উপযুক্ত বয়সের সব মানুষেরই উচিত নিয়মিত রক্ত দান করা। কারণ রক্তদান শারীরিক মানসিকভাবে অত্যন্ত উপকারি এবং এটি একটি মহৎ কাজ।

অধ্যাপক নজরুল বলেন, ভালো কাজের প্রশংসা হলে দেশে ভালো কাজ বাড়বে। স্বেচ্ছা রক্তদান তেমনই একটি ভালো কাজ। তাই স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মান দেখানো আমাদের দায়িত্ব।



একুশে টেলিভিশনের (ইটিভি) পরিচালক বিশিষ্ট নাট্যকার আতিকুল হক চৌধুরী

তারা মানুষের কত বড় উপকার করছেন তা হয়তো আমরা অনেকেই জানি না। যারা রক্ত পেয়ে উপকৃত হচ্ছেন তারা ই শুধু এটি উপলব্ধি করতে পারেন।

৪৮ তম অনুষ্ঠানে বেসরকারি স্যাটেলাইট টিভি চ্যানেল একুশে টেলিভিশনের (ইটিভি) পরিচালক ও বিশিষ্ট নাট্যকার আতিকুল হক চৌধুরী বলেন, ভালবাসা পৃথিবীর সব কিছুর চেয়ে মূল্যবান। ভালবাসার ডাক না থাকলে অন্তর থেকে কেউ কিছু দিতে পারে না। স্বেচ্ছা রক্তদাতারা রক্তদান করে মানুষের প্রতি তাদের ভালবাসারই প্রকাশ ঘটান। তাদেরকে প্রতিদান দেয়ার ক্ষমতা আমাদের নেই। আমরা শুধু অন্তর থেকে সম্মান জানাতে পারি।

আতিকুল হক বলেন, প্রধান অতিথির আসনে বসার প্রকৃত উপযুক্ত ব্যক্তি রক্তদাতারা। তারা রক্তদান করে মানুষের জীবন বাঁচাচ্ছেন। ভালবেসে অন্তর থেকে তারা এ কাজটি করছেন। তারাই মানুষের প্রকৃত বন্ধু। তাদের অবদানের কথা গণমাধ্যমে বেশি করে আসা উচিত। স্বেচ্ছা রক্তদান



নটরডেম কলেজের অধ্যক্ষ ফাদার বেঞ্জামিন কস্তা

কার্যক্রম, বান্দরবানের লামায় শিশুকাননসহ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেবামূলক বিভিন্ন কাজের উল্লেখ করে তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেন, কোয়ান্টামের সেবা শুধু বাংলাদেশেই নয়, গোটা পৃথিবীর মানুষের জন্যেই হবে। দেশের এত নেতিবাচক অবস্থার মধ্যে যদি পাঁচটি ইতিবাচক বিষয় থাকে তাহলে তার একটি হলো কোয়ান্টাম।

২৪ মার্চ আয়োজিত ৪৯ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে নটরডেম কলেজের অধ্যক্ষ ফাদার বেঞ্জামিন কস্তা বলেন, রক্ত হলো জীবনের প্রাণ। রক্ত দান করা মানে নিজেকে দান করা। তাই রক্তদান অন্য যেকোনো দানের চেয়ে মহৎ। তিনি বলেন, পরার্থে আত্মদানে অনেক আনন্দ আছে। রক্তদাতারা এ আনন্দ নিয়ে অন্যের উপকার করছেন এবং উপকার করে নিজেরা মহীয়ান হয়ে উঠছেন।

২৪ ফেব্রুয়ারি ও ২৪ মার্চ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রবীণ শিক্ষক বিশিষ্ট ধর্মবেত্তা অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল ও ৯ মার্চ অধ্যাপক এম হাফিজুল ইসলাম উক্ত অনুষ্ঠানগুলোতে সভাপতিত্ব করেন। তিনটি অনুষ্ঠানেই স্বাগত বক্তব্য রাখেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।

শিক্ষার্থীদের জন্যে  
মেডিটেশন প্রয়োজন  
-অধ্যাপক শ্যামল কান্তি বিশ্বাস



প্রতিষ্ঠানের প্রধান হিসেবে কাজ করতে গিয়ে অনেক স্ট্রেস মোকাবিলা করতে হয়। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আশা করছি নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে এ থেকে মুক্ত হতে পারবো। এ কোর্স থেকে শিখেছি প্রশান্তি অর্জনের পদ্ধতি। পাল্টে গেছে জীবনদর্শন। শুধু ব্যক্তি জীবনই নয়, পারিবারিক ও সামাজিক ক্ষেত্রেও এ কোর্সের শিক্ষা অনুসরণ করলে জীবনে শান্তি আসবে।

শিক্ষার্থীদের এ কোর্সটি করা প্রয়োজন, জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে তাদের জন্যে এ কোর্স খুব উপকারী। শিক্ষক-শিক্ষার্থী সম্পর্ক উন্নয়নেও এটি কার্যকর। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মেডিটেশন চর্চার প্রসার ঘটানো প্রয়োজন। এ ক্ষেত্রে মেডিটেশন ক্লাব গঠন করা যেতে পারে। এজন্যে যারা মেডিটেশন বিষয়ে জানেন ও বোঝেন তাদেরকেই উদ্যোগ নিতে হবে।

[চট্টগ্রাম প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের (চয়েট) উপাচার্য অধ্যাপক শ্যামল কান্তি বিশ্বাস চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৯২ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন।]

### মে ২০০৯-এর কর্মসূচি

**নির্বাহী ওয়ার্কশপ : ঢাকা - ১, ২ মে**  
**থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন**  
১৩ মে, বুধবার  
**কোয়ান্টায়নে জালালি**  
ঢাকা : ২০ মে, বুধবার  
**কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স**  
ঢাকা : ৮, ৯ মে  
**ধানমণ্ডি :** ১৫, ১৬ মে  
**চট্টগ্রাম :** ২২, ২৩ মে  
**উত্তরা :** ২৯, ৩০ মে  
**প্রথমায়ন পঞ্চম**  
**মিরপুর :** ১৫, ১৬ মে  
**ঢাকা :** ২২, ২৩ মে  
**রাজশাহী :** ২৯, ৩০ মে  
**কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স**  
**মহিলা :** ৯-১১ ও ১৬-১৮ মে  
**পুরুষ :** ২৩-২৫ মে ও ৩০ মে-১ জুন  
**বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ : ঢাকা - ১৪ মে**



## মাসিক প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রমে গুরুজী

# প্রজ্ঞা অর্জনের পথে অন্যতম প্রধান অন্তরায় ক্ষোভ

দৈনন্দিন জীবনে অন্যের আচরণের প্রতিক্রিয়ায় কখনো কখনো আমরা ক্ষোভ প্রকাশ করে ফেলি। আর যদি তা না পারি তবে আমাদের মধ্যে সৃষ্টি হয় ক্ষোভ। এভাবে অন্যের আচরণ দিয়ে আমরা যখন প্রতিনিয়ত প্রভাবিত হই, তখন আমাদের মধ্যে ক্ষোভ ক্রমশ দানা বাঁধতে থাকে। আর এই ক্ষোভ হচ্ছে প্রজ্ঞা অর্জনের পথে অন্যতম প্রধান অন্তরায়।

গত ১ এপ্রিল, বুধবার মাসিক থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রমে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, অন্যের আচরণকে যদি আমরা ইতিবাচকভাবে বা তার অবস্থান থেকে দেখতে পারি তবে আমাদের ভেতরে ক্ষোভ থাকবে না। ক্ষোভ থাকলে কখনো একটি ঘটনাকে সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করা যায় না। পরিপূর্ণ উপলব্ধিও তখন সম্ভব নয়। এজন্যে সবসময় সচেতন থাকতে হবে যে, আমার আচরণে ক্ষোভ প্রকাশ পাচ্ছে কিনা।

যে ক্ষেপে তাকেই ক্ষেপানো হয়। এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, যারা বুদ্ধিমান তারা কখনো ক্ষোভের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে না। ক্ষোভের ক্ষতিকর প্রকাশকে নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব। ক্ষোভের প্রতিক্রিয়া দেখাতে গিয়ে আমরা অধিকাংশ সময়ই পুরো বিষয়টিকে আরো জটিল করে তুলি। আর এক্ষেত্রে জিহ্বাই আমাদের প্রধান শত্রু। অথচ ক্ষোভের প্রতিক্রিয়া না দেখালে জীবনে অনেক অশান্তি থেকে বাঁচা সম্ভব। অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার মধ্য দিয়েই আসলে অশান্তির গুরু।

গুরুজী বলেন, ক্ষোভ জমতে জমতে ভেতরটা একসময় পুরোপুরি রি-অ্যাকটিভ হয়ে ওঠে। তখনই মানুষ খিটখিটে আচরণ করতে শুরু করে। এ অবস্থায় প্রজ্ঞা আসবে কীভাবে? প্রজ্ঞা অর্জনের জন্যে রাগ, ক্ষোভমুক্ত স্থির ও প্রশান্ত মন প্রয়োজন।

গুরুজী বলেন, আমরা ক্ষোভ সবচেয়ে বেশি প্রকাশ করি পরিবারে, পরিবারের সদস্যদের সাথে। এটা হয় বাইরের মানুষের সাথে আচরণজনিত ক্ষোভের কারণে। অথচ পরিবারেই আমাদের সবসময় ক্ষোভ থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকা উচিত। তাহলেই পারিবারিক প্রশান্তি বজায় থাকবে। পরিবারের সদস্যদের মেধার পূর্ণ বিকাশের জন্যে যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্নোত্তর পর্বে গুরুজী বলেন, আমাদের দুগ্ধের একটি অন্যতম কারণ হলো আমরা প্রতিদান প্রত্যাশা করি। এ প্রত্যাশা যদি মানুষের কাছ থেকে হয় তবে এর চেয়ে ভুল আর কিছু হতে পারে না। মানুষ কখনো প্রতিদান দিতে পারে না। প্রতিদান দেন একমাত্র স্রষ্টা। আর এ প্রত্যাশা পূরণ না হলে আমাদের মধ্যে সৃষ্টি হয় হতাশা। তাই সবসময় দিতে হবে প্রতিদানের প্রত্যাশা না করে। কারণ যে দেয় সে একতরফা দেয়। আর কাউকে কিছু দিয়ে তার কাছ থেকে প্রতিদান প্রত্যাশা করাটা হচ্ছে রি-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি। মহামানবরা কখনো প্রতিদান প্রত্যাশা করে কোনো কাজ করেন নি। ফাউন্ডেশনও দানে বিশ্বাস করে, যাকে দান করা হলো তার কাছ থেকে প্রতিদান নেয়। ফাউন্ডেশন বিশ্বাস করে স্রষ্টাই প্রতিদান দেবেন।

আরেকটি প্রশ্নের উত্তরে গুরুজী বলেন, ভুল হতেই পারে। কিন্তু ভুল করে তা জাস্টিফাই করার চেষ্টা সবসময় আরো বড় ক্ষতি ডেকে আনে। তখন পুরো বিষয়টিই খুব গোলমালে ও জটিল হয়ে ওঠে। তাই ভুল করলে প্রথম সুযোগেই তা স্বীকার করে মাফ চেয়ে নেয়াটা বুদ্ধিমানের কাজ। তাতে ভুলের বিচারটাও সহানুভূতিপূর্ণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আর ভুলের জন্যে যত আন্তরিকভাবে ক্ষমা চাইবেন, জীবনে ভুলের পরিমাণও তত কমতে থাকবে।

## হবিগঞ্জ ও কুমিল্লায় প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১৬ বছরের দীর্ঘ অভিযাত্রায় অসংখ্য মানুষ পেয়েছেন রোগ ও সমস্যা মুক্তির পথ, প্রশান্তি অর্জনের উপায় ও লাভ করেছেন কাঙ্ক্ষিত সাফল্য। আর এ অধ্যাত্রার পথে ক্রমেই বাড়ছে কোয়ান্টাম মেথডের পরিসর। দেশের বিভিন্ন স্থানের থ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েটদের আর্থহের প্রেক্ষিতে এ বছরের গুরু থেকেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে নতুন ভেন্যুতে, নতুন নতুন জেলায়। এর ধারাবাহিকতায় কুমিল্লা ও হবিগঞ্জে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স।

আগামী ৮, ৯, ১০ ও ১১ মে হবিগঞ্জে এবং ২৯, ৩০, ৩১ মে ও ১ জুন কুমিল্লায় কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের যথাক্রমে ২৯৫ ও ২৯৭ তম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে। এপ্রিল মাসের প্রথম থেকেই কোর্সকে সামনে রেখে কুমিল্লায় ও হবিগঞ্জে বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও অফিসে নিয়মিত পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

উল্লেখ্য, এ বছর প্রথমবারের মতো সুনামগঞ্জ, কক্সবাজার ও বগুড়ায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের যথাক্রমে ২৮৬, ২৮৮ ও ২৮৯ তম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়।

### কোয়ান্টাম মেথড কোর্স মে-জুন ২০০৯

|                             |
|-----------------------------|
| <b>২৯৫ ব্যাচ : হবিগঞ্জ</b>  |
| ৮, ৯, ১০ ও ১১ মে            |
| <b>২৯৬ ব্যাচ : ঢাকা</b>     |
| ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ মে          |
| <b>২৯৭ ব্যাচ : কুমিল্লা</b> |
| ২৯, ৩০, ৩১ মে ও ১ জুন       |
| <b>২৯৮ ব্যাচ : খুলনা</b>    |
| ৫, ৬, ৭ ও ৮ জুন             |
| <b>২৯৯ ব্যাচ : ঢাকা</b>     |
| ১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ জুন         |

### 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**  
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন  
সড়ক, (পুরনো ১১৯/পি শান্তিনগর),  
ঢাকা-১২১৭

অধ্যাপক কবীর চৌধুরী। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও সাহিত্যিক। তিনি একাধারে লেখক, গবেষক, প্রাবন্ধিক ও অনুবাদক। বেসরকারি ও সরকারি কর্মকর্তা হিসেবে কর্মজীবন শুরু করলেও ১৯৫৫ সালে রাজশাহী সরকারি কলেজে ইংরেজি বিভাগে যোগদানের মাধ্যমে তিনি শিক্ষকতা পেশায় ব্রতী হন। এরপর বিভিন্ন সময় তিনি জাতীয় লোক প্রশাসন ইনস্টিটিউট, জনশিক্ষা দপ্তর এবং বাংলা একাডেমিতে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। ১৯৭২ সালে প্রথম জাতীয় শিক্ষা কমিশনের সদস্য এবং ১৯৭৩ সালে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের শিক্ষাসচিব হিসেবেও তিনি দায়িত্ব পালন করেন। ১৯৭৪ সালে প্রফেসর হিসেবে যোগ দেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগে। পরবর্তীতে একই বিভাগের বিভাগীয় চেয়ারম্যানের দায়িত্ব পালন করেন। সাহিত্যিক জীবনে মৌলিক প্রবন্ধ ও শিশুতোষ গ্রন্থ ছাড়াও অধ্যাপক কবীর চৌধুরী বিশ্বসাহিত্যের অসংখ্য কবিতা, নাটক, কাব্য ও গবেষণাগ্রন্থ অনুবাদ করেছেন। তার মোট বইয়ের সংখ্যা ১৭০টিরও বেশি। ৮৭ বছরে পদার্পণকারী এই কর্মী পুরুষ গত কয়েক দশক ধরে জাতির মননশীলতার বিকাশ এবং কুসংস্কার ও মতান্বেষণের বিরুদ্ধে সংগ্রামে নিয়োজিত রেখেছেন তার কর্মপ্রচেষ্টা। গত ৩০ মে, ২০০৬ কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েছিলেন এ বরণ্য ব্যক্তিত্ব। এবারের বুলেটিনে প্রকাশিত হলো তার বক্তব্যেরই অনুলিখন।

# বিশ্বাসের শক্তিতে উজ্জীবিত হয়ে আমরা এগিয়ে যাবো

জাতীয় অধ্যাপক কবীর চৌধুরী

রবীন্দ্রনাথ এক অসাধারণ প্রতিভা। মূলত একজন কবি হিসেবেই আমরা তাকে জানি। সাহিত্যের প্রতিটি শাখায় তাঁর স্বতঃস্ফূর্ত বিচরণ তাকে করে তুলেছে অনন্য। রবীন্দ্রনাথের কবিতা এবং অন্যান্য রচনার মধ্য দিয়ে যে বিশ্বমানবিকতা ও সার্বজনীন বোধের কথা বলা হয়েছে, সকল মানুষের প্রতি ভালবাসার কথা উচ্চারিত হয়েছে বিশ্বসাহিত্যে তার উদাহরণ দুর্লভ।

গীতাঞ্জলী কাব্যগ্রন্থের জন্যে রবীন্দ্রনাথ সাহিত্যে নোবেল পুরস্কার পেয়েছিলেন। সৃষ্টিকর্তার প্রতি তাঁর বিশ্বাস, ভালবাসা ও আকৃতিকে তিনি গীতাঞ্জলীর ছন্দে ছন্দে প্রকাশ করেছেন। রবীন্দ্রনাথ তাঁর সমগ্র সাহিত্যকর্মে মানব মনের বিচিত্র অনুভূতিকে তুলে ধরেছেন। তাঁর সৃষ্টিতে আমরা উচ্ছ্বসিত আনন্দের কবিতা যেমন পাই, তেমনি চরম বিষাদের কবিতাও তিনি লিখেছেন অভূতপূর্ব ভাষায়। তাঁর কবিতায় খুঁজে পাওয়া যায় হরেকরকম অনুভূতির নির্যাস। মৃত্যুর দু’দিন আগেও বিছানায় শুয়ে তিনি রচনা করেছেন— ‘তোমার সৃষ্টির পথ রেখেছ আকীর্ণ করি./ বিচিত্র ছলনা জালে হে ছলনাময়ী .... / অনায়াসে যে পেরেছে ছলনা সহিতে/ সে পায় তোমার হাতে শান্তির অক্ষয় অধিকার।’

সৃষ্টির পরিমাণ আর বহুমুখীনতার বৈচিত্র্যে ও ঐশ্বর্যে রবীন্দ্রনাথ তুলনাহীন। কবিতা, গান, ছোটগল্প, উপন্যাস, নাটক, প্রবন্ধ, ভ্রমণ-কাহিনী, পত্রসাহিত্য— এমন কোনো অঙ্গন নেই যা তাঁর লেখনীর দ্বারা সমৃদ্ধ হয় নি। তাঁর রচিত মহাকাব্যিক উপন্যাস ‘গোরা’ সারা পৃথিবীর পাঠকের কাছে একটি মহৎ উপন্যাস হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছে। আর তাঁর সমগ্র সৃষ্টিকর্মের মধ্যে গল্পগুচ্ছের গল্পগুলো একটি উল্লেখযোগ্য জায়গা নিয়ে দাঁড়িয়ে আছে।

এছাড়াও আছে তাঁর ছবি। সত্তর বছর বয়সে অসাধারণ সব চিত্রকর্ম আঁকেছেন রবীন্দ্রনাথ। রবীন্দ্রনাথের সৃষ্টি চির আধুনিক। সাহিত্যিক বুদ্ধদেব বসু একসময় মনে করতেন, রবীন্দ্রনাথ খুব বেশি আধুনিক নন। বরং আধুনিকতাকে তিনি যেন আটকে রেখেছেন পাহাড়-নদী-সমুদ্রে। পরবর্তীতে রবীন্দ্রনাথ সম্পর্কে তিনি নিজেই আবার বলেছেন, রবীন্দ্রনাথ আমাদের চাইতেও আধুনিক।

রবীন্দ্রনাথের একটি গান আছে— ‘ওহে জীবন বল্লভ,/ মাঝে মাঝে তব দেখা পাই/ চিরদিন কেন পাই না’। তাঁর সৃষ্টির একটি উল্লেখযোগ্য অংশ তাঁর গান। তিনি মনে করতেন, তাঁর গানের মধ্য দিয়েই তিনি বেঁচে থাকবেন। বাংলা



গানে সুরের সাথে কথার মিশেলটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। রবীন্দ্রনাথের গানে বাণী এবং সুর যেন একাত্ম হয়ে গেছে পৃথিবীর অনেক বড় বড় সঙ্গীতজ্ঞ আর শিল্পীর কাজেও তা দুর্লভ। তাঁর গানগুলোতে রাগ-রাগিণীর যে অভূতপূর্ব সব পরীক্ষা-নিরীক্ষা আমরা দেখতে পাই এককথাই তা অসাধারণ।

কবি সাহিত্যিকদের সামাজিক ভূমিকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ তারা সমাজের বাইরের কেউ নন। রবীন্দ্রজীবনের একটি উল্লেখযোগ্য অধ্যায় জুড়ে আছে তাঁর সমাজ সচেতনতা। তৎকালীন ভারতবর্ষে ইংরেজদের জঘন্যতম জালিয়ানওয়ালাবাগ হত্যাকাণ্ডের প্রতিবাদে তিনি ‘নাইট’ খেতাব বর্জন করেন। আশি বছর বয়সে ‘সভ্যতার সঙ্কট’ নামক বক্তৃতায় রবীন্দ্রনাথ পাশ্চাত্যের অন্যায়ের কথা তুলে ধরেছেন অতুলনীয় ভাষায়। তিনি বলেন, ‘সমস্ত ইউরোপে বর্বরতা কীরকম নখদন্ত বিকাশ করে বিভীষিকা বিস্তার করতে উদ্যত। এই মানব পীড়নের মহামারি পাশ্চাত্য সভ্যতার মজ্জার ভেতর থেকে জাগ্রত হয়ে আজ মানবতার অপমানে দিগন্ত থেকে দিগন্ত পর্যন্ত বাতাস কলুষিত করে দিয়েছে। .... ভাগ্যচক্রের পরিবর্তনের দ্বারা একদিন না একদিন ইংরেজকে ভারতবর্ষ ত্যাগ করে যেতে হবে। কিন্তু কোন ভারতবর্ষকে সে পেছনে ত্যাগ করে যাবে, কি লক্ষ্মীছাড়া দীনতার আবজ্ঞনাকে? .... যৌবনের প্রথম আরম্ভে সমস্ত মন থেকে বিশ্বাস করেছিলুম ইউরোপের অন্তরের সম্পদ এই সভ্যতার দানকে। আজ আমার

বিদায়ের দিনে সেই বিশ্বাস একেবারে দেউলিয়া হয়ে গেল ....’। পাশ্চাত্যের এই রূপ তো এখন আমরা নিজেরাই দেখছি। রবীন্দ্রনাথ অর্ধশতাব্দীরও বেশি সময় আগে তাদের এই সাম্রাজ্যবাদী চরিত্রটা বুঝতে পেরেছিলেন।

শিল্পকলার বিকাশ ও পরিচর্যার জন্যে শান্তিনিকেতনে রবীন্দ্রনাথ বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। জাপান, ইতালী, ইউরোপসহ সারাবিশ্ব থেকে তিনি সেখানে পণ্ডিতদের জড়ো করেছিলেন। শুধু শিল্পকলা নয়, ভারতবর্ষের অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি, কৃষি, শিল্প-কারখানা ইত্যাদি বিষয়ও ছিলো রবীন্দ্রনাথের ভাবনা জুড়ে। সেই যুগে অভিভাবকরা যখন ছেলেকে বিলেত পাঠাতেন শুধুমাত্র ব্যারিস্টারি পড়ার জন্যে তখন রবীন্দ্রনাথ ছেলেকে বিলেত পাঠিয়েছিলেন কৃষিতে পড়াশোনার জন্যে। একমাত্র পুত্র রথীন্দ্রনাথের প্রতি তাঁর উপদেশ ছিলো— তুমি কৃষিবিদ্যা শিখে আসো, দেখো আমাদের চাষাবাসের ক্ষেত্রে কোনো উন্নতি করা যায় কিনা।

রবীন্দ্রনাথ বলেছিলেন, ‘মানুষের ওপর বিশ্বাস হারানো পাপ’। শত বাধা সত্ত্বেও বাংলাদেশের মানুষ বিশ্বাসের শক্তিতে সব বিপর্যয় কাটিয়ে উঠে স্ব-মহিমায় নিজেদের প্রতিষ্ঠা করতে অবশ্যই সক্ষম হবে। বিশ্বাসের শক্তিতে উজ্জীবিত হয়েই আমরা সবাই এগিয়ে যাবো বলে আমি মনে করি।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নানামুখী কার্যক্রম সম্পর্কে আমি জেনেছি। এখানকার সদস্যরা বিভিন্ন আত্ম-উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে এগিয়ে যাচ্ছেন। এই আত্ম-উন্নয়ন ও নিঃস্বার্থ সেবামূলক কাজের মধ্য দিয়ে জাতিগতভাবে আত্মনির্ভরশীল হয়ে ওঠাকে আমি নিঃসন্দেহে গৌরবের বলে মনে করি।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

রবীন্দ্রনাথ বলেছিলেন, ‘মানুষের ওপর বিশ্বাস হারানো পাপ’। শত বাধা সত্ত্বেও বাংলাদেশের মানুষ বিশ্বাসের শক্তিতে সব বিপর্যয় কাটিয়ে উঠে স্ব-মহিমায় নিজেদের প্রতিষ্ঠা করতে অবশ্যই সক্ষম হবে। বিশ্বাসের শক্তিতে উজ্জীবিত হয়েই আমরা সবাই এগিয়ে যাবো বলে আমি মনে করি।

# গুরুজীকে লেখা চিঠি

গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম,  
আমি গত ৬ মার্চ ‘জীবনের  
চোরাবালি’ শীর্ষক  
ওয়ার্কশপে অংশ নিই।  
ওয়ার্কশপে দুপুরের  
বিরতির সময় আমি আমার  
মোবাইল ফোন অন করি।  
সেই মুহূর্তে বাসা থেকে  
ফোনে জানানো হয়, তার  
আগের দিন অর্থাৎ ৫ মার্চ রাতে আমাদের টয়োটা  
গাড়িটি হাইজ্যাক হয়েছে। তারপর আমি দৃঢ় বিশ্বাস  
নিয়ে ১৮ মার্চের কোয়ান্টায়নে জালালি হিলিং-এ নাম  
দিই। আমাদের গাড়িটি যেন অক্ষত অবস্থায় ফিরে  
পাই সেই প্রার্থনা জানাই।



গুরুজী, আল্লাহর অশেষ রহমতে ২৯ মার্চ রাতে  
আমাদের গাড়িটি ফিরে পাই। এ ঘটনায় হিলিং-এর  
প্রতি এখন আমার বিশ্বাস আরো বহুগুণ বেড়ে গেছে।  
আমি আল্লাহর কাছে হাজার হাজার শুকরিয়া জানাই  
এই জন্য যে, আমি কোয়ান্টাম পরিবারের একজন  
সদস্য। আমার জন্যে দোয়া করবেন আমি যেন  
সাধ্যমতো মানুষের কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত  
করতে পারি। নিজের জীবনে সফলতা বয়ে আনতে  
পারি এবং একজন সফল মানুষ হতে পারি।

মা-জীকে আমার সালাম জানাবেন।

আল্লাহ হাফেজ।

আফরোজা বেগম  
২৮-২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম,  
চিঠিটি লিখতে গিয়ে আনন্দে আমার চোখে পানি  
চলে আসছে। গত ৬ মার্চ ‘জীবনের চোরাবালি’  
বিষয়ক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে আপনার আলোচনা  
কীভাবে আমার আত্মবিশ্বাস ও আত্মশক্তিকে  
বাড়িয়ে দিয়েছে এবং জীবনের এক কঠিন সংকট  
উত্তরণে সাহায্য করেছে সে কথা বলার জন্যেই এ  
চিঠির অবতারণা।

ইংরেজী নতুন বছরের শুরুতেই আমার জীবনে  
এক বিপর্যয় ঘনিয়ে আসে। দেশের শীর্ষস্থানীয়  
একটি গ্রুপ অব কোম্পানীজ-এ উর্ধ্বতন কর্মকর্তা  
হিসেবে দীর্ঘদিন নিষ্ঠার সাথে দায়িত্ব পালনের  
পরও গত ফেব্রুয়ারির প্রথম দিকে মালিকপক্ষ  
কোনো কারণ ছাড়াই আমাকে চাকরিচ্যুত করলো।  
এই দুর্মূল্যের বাজারে মাঝবয়সে চাকরি হারানো যে  
কতটা মানসিক কষ্ট আর উদ্বেগের, তা ভুক্তভোগী  
ছাড়া কেউ বুঝবে না। স্ত্রী-কন্যাকে নিয়ে নিদারুণ  
হতাশায় সময় কাটছিলো।

তারপরও কোয়ান্টাম পরিবারের সঙ্গে  
একাত্মতার কারণে একেবারে ভেঙে পড়ি নি। গত  
জানুয়ারি মাসে মাসিক কোয়ান্টায়নে জালালির  
দোয়াতে আমি আন্তরিকভাবে কামনা করেছিলাম  
যেন এ সংকটের একটা সহজ সুরাহা হয়।  
সেদিনই রাতে এক শুভাকাঙ্ক্ষীর মাধ্যমে যে  
চাকরিটির খবর পেয়েছিলাম, নানান ঘটনা-  
পরম্পরার মধ্য দিয়ে দেশের শীর্ষস্থানীয় এক  
কোম্পানির সে চাকরিটিই এখন আমি করছি। কিন্তু  
এটা সম্ভব হলো যেভাবে সেটাই এখন বলছি।

প্রতিকায় বিজ্ঞাপন দেখে কোম্পানির লিগ্যাল  
অ্যাডভাইজারের মাধ্যমে সিডি জমা দিলাম ৩১  
জানুয়ারি। লিখিত পরীক্ষা হলো ৪ মার্চ। পরীক্ষা  
ভালো হলো। ৬ মার্চ অংশ নিলাম ‘জীবনের  
চোরাবালি’ বিষয়ক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে। আপনি  
আলোচনা করছিলেন ‘কী হলে কী হতো’- এ  
অলীক কল্পনার অসারত্বের কথা।

শুনতে শুনতে ভাবছিলাম, তাইতো। আমি  
কেন ভাবছি ‘যদি বর্তমানে কর্মরত থাকতাম তা  
হলে নতুন চাকরি পাওয়া সহজ হতো’। এখন  
আমার চাকরি নেই। এই ‘নেই’-টাই তো হতে

পারে আমার পুঁজি। আপনি উদাহরণ দিলেন সেই  
ছাত্রের যার দু’হাত নেই, কিন্তু এসএসসি পরীক্ষা  
দিচ্ছে পা দিয়ে। বললেন বামহাতবিহীন বালকের  
জুডোতে সাফল্যের গল্প। যার বাম হাত না  
থাকাটাই ছিলো তার জয়ের মন্ত্র। কারণ তাকে  
ঘায়েল করতে প্রতিপক্ষের প্রয়োজন ছিলো  
বালকটির বাম হাত ধরা।

ভাবলাম, চাকরিবিহীন যে অবস্থায় আছি- এটা  
আমার থাউন্ড জিরো। এখন জীবনের নতুন  
সম্ভাবনাকে খুঁজে বের করতে হবে। যা আছে তাই  
নিয়ে শুরু করতে হবে। যেখানে আছি সেখান  
থেকে শুরু করতে হবে। ভিক্ষা করতে আসা  
লোকটির প্রতি নবীজীর উপদেশ- সবগুলো কথাই  
কাজ করেছে যাদুর মতো।

পরদিনই ফোন পেলাম- আগামীকাল  
ইন্টারভিউ। দুজনকে তারা ডেকেছে। আমার  
বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে প্রতিটি প্রশ্নের জবাব দিলাম  
সহজ সত্য ভাষায়, কোনোরকম লুকোছাপা না  
করে। সবশেষ প্রশ্ন ছিলো, আমি কখন জয়েন  
করতে পারবো। আমি বললাম প্রয়োজন হলে  
এখনই। এদিকে অপর প্রার্থী জবাব দিলেন তার ১  
মাস সময় লাগবে। কারণ তিনি বর্তমানে কর্মরত  
আছেন। আর আমার এ উত্তরই অপরপ্রার্থীর চেয়ে  
আমাকে এগিয়ে দিলো। কারণ, তাদের লোক  
প্রয়োজন ছিলো এখনই।

মার্চ থেকে অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ম্যানেজার পদে  
আমার নতুন কর্মজীবন শুরু হলো। জয়েন করার  
পর জানা গেল লিখিত পরীক্ষায় আমি পেয়েছিলাম  
সর্বোচ্চ মার্কস। ওয়ার্কশপে আপনার আলোচনায়  
উদ্বুদ্ধ না হলে হয়তো এভাবে ভাবতে পারতাম না।  
সাফল্যও পেতাম না এমন হাতে হাতে।

গুরুজী, পেশা, বাসা ও ফাউন্ডেশন- এই  
তিনের মাঝে যেন সমন্বয় করতে পারি সেজন্যে  
দোয়া করবেন। সকল সমস্যা যেন কাটিয়ে উঠতে  
পারি এবং যে সফলতা পেয়েছি তার জন্যে যেন  
সবসময় শুকরিয়া আদায় করতে পারি।  
ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ও কর্মরত সবাইকে  
সালাম ও শুভেচ্ছা জানিয়ে শেষ করছি।

ইতি-

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক একজন গ্রাজুয়েট

## আচরণগত সমস্যা দূর করে মেডিটেশন

বয়ঃসন্ধিকালে যে আচরণগত সমস্যা হয় সেগুলোসহ  
সব বয়সের আচরণ সমস্যার ক্ষেত্রেই মেডিটেশনের  
ইতিবাচক কার্যকারিতা উল্লেখযোগ্য।

২০০৮ সালে বিজ্ঞানী সিং ৬ জন উদ্ভূত স্বভাবের  
মানুষ- যারা রেগে গেলে গালিগালাজ এমনকি  
মারামারি করতেও অভ্যস্ত ছিলো- তাদেরকে  
মেডিটেশন শেখান। ফলাফলে দেখা গেল মেডিটেশন  
করে তাদের স্বভাব অনেক শান্ত হয়েছে। এ গবেষণা  
থেকে এটা প্রতীয়মান হয়েছে যে, পূর্ববয়স্ক মানুষদের  
আচরণের উদ্ভূতক্যে কমানোর ক্ষেত্রে একটি শাস্ত্রীয়  
ক্লিনিক্যাল চিকিৎসা পদ্ধতি হতে পারে মেডিটেশন।

খানিকটা মানসিক সমস্যা ছিলো এবং  
বদমেজাজের কারণে সামাজিক গ্রহণযোগ্যতাও দিন  
দিন কমে যাচ্ছিলো- এমন ৩ ব্যক্তির ওপর বিজ্ঞানী  
সিং তার আরেকটি গবেষণায় মেডিটেশনের প্রভাব  
পর্যবেক্ষণ করে দেখেন, মেডিটেশন চর্চা শুরু করার  
পর যত দিন যাচ্ছিলো ততই তাদের আচরণে উন্নতি

পরিলক্ষিত হচ্ছিলো। এমনকি ফলো-আপে দেখা  
গেছে পরবর্তী দুবছরে তাদের অবস্থা এতটাই ভালো  
হয়েছে যে সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা তারা ফিরে  
পেয়েছে পুরো মাত্রায়।

৪৫ জন আফ্রো-আমেরিকান তরুণ- যাদের  
বয়স ১৫ থেকে ১৮ বছর বয়সের মধ্যে- তাদের  
ওপর এক পরীক্ষা চালান জর্জিয়া মেডিকেল  
কলেজের ফিজিওলজিস্ট ডা. বার্নেস। এদের মধ্যে  
২৫ জনকে মেডিটেশন শেখানো হয়; বাকি ২০  
জনকে দেয়া হয় শুধু স্বাস্থ্যবিষয়ক শিক্ষা। প্রথম  
গ্রুপের ছাত্ররা প্রতিদিন বাসায় ও স্কুলে ১৫ মিনিট  
করে মেডিটেশন করলো ৪ মাস। ২য় গ্রুপের  
ছাত্রদেরকে এই ৪ মাসের প্রতিদিন ১৫ মিনিট ধরে  
দেয়া হয় স্বাস্থ্যবিষয়ক শিক্ষা। মেডিটেশন গ্রুপের  
ক্ষেত্রে দেখা গেছে কন্ট্রোল গ্রুপের তুলনায় তাদের  
ক্লাসে অনুপস্থিতির হার কমেছে, সহিংসতা কমেছে  
এবং আচরণগত জটিলতার কারণে স্কুল পালানোর

প্রবণতা কমেছে।

মানসিকভাবে বিষণ্ণ ২০ জন মানুষ- যারা  
কোনো না কোনোসময় আত্মহত্যার চেষ্টা করেছিলো-  
তাদের ওপর একটি পরীক্ষা চালান বিজ্ঞানী  
বার্নহফার। এতে দৈবচয়নের মাধ্যমে বাছাই করা  
কয়েকজনকে ৮ সপ্তাহব্যাপী মেডিটেশন কোর্স  
করানো হয়। বাকিদের দেয়া হয় প্রচলিত চিকিৎসা।  
৮ সপ্তাহ পর তাদের ব্রেনের ইইজি করে দেখা যায়  
যে, যারা মেডিটেশন করেছেন তাদের ক্ষেত্রে বিষণ্ণতা  
থেকে আত্মহত্যার প্রবণতা অনেক কম।

- ইন্টারনেট অবলম্বনে



# গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

জীবনকে উপলব্ধি করার জ্ঞান  
লাভ করা যায়  
আমাতুর রব



কোর্সের ৪ দিনে প্রায় ৪০ ঘণ্টা বসে থেকেছি। কিন্তু ক্লান্ত হই নি। একঘেয়েমি বা বিরক্তিও বোধ করি নি। কোর্স শেষ করে প্রতিদিন বাসায় ফিরে ঘরে কাজ-কর্ম করেছি, তবু ক্লান্তি আসে নি। সবচেয়ে বড় বিষয় হলো— কোর্স করে

জীবনকে উপলব্ধি করার জ্ঞান লাভ করা যায়।  
[আমাতুর রব, চট্টগ্রামের স্কলার্স প্রিপারেটরি স্কুল অ্যান্ড কলেজের ভাইস প্রিন্সিপাল, ২৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি  
সফিকুল ইসলাম পাঠান

তিন বছর ধরে পিঠ ব্যথায় ভুগছিলাম। ডাক্তারের পরামর্শে প্রচুর ওষুধ খেয়েছি। এতে শারীরিক নানা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়েছে। কিন্তু স্থায়ী কোনো সুরাহা হয় নি। ওষুধ খেলে কয়েক ঘণ্টার জন্যে ব্যথা কমতো কিন্তু আবার শুরু হতো। কোর্সের তৃতীয় দিন আমি নিজেই চেয়ারের কুশন সরিয়ে ফেলেছি, ব্যথা কমে গেছে বলে। আর চতুর্থ দিন এত সুস্থ অনুভব করছি যা গত কয়েক বছরে পাই নি।

[সফিকুল ইসলাম পাঠান, চাকরিজীবী, ২৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

‘আয় ঘুম আয়’ টেকনিক-এ ঘুম  
সাইদ মোহাম্মদ নাহিয়ান



রাতে খুব কম ঘুম হতো। এজন্যে ওষুধ খেতাম। তাতে রাতে ঘুম না এসে দিনে আসত। কোর্সে এসে শিখলাম ‘আয় ঘুম আয়’ টেকনিক। এটা প্রয়োগ করে প্রথম রাতেই তৃপ্তির সাথে ঘুমিয়েছি।

[সাইদ মোহাম্মদ নাহিয়ান চট্টগ্রাম ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক কলেজের ছাত্র, ২৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

তৃতীয় দিনে ব্যথা নেই  
মোমিনুল হক



বছরখানেক আগে শখ করে পুকুরে মাছ ধরতে গিয়ে বাম হাঁটুতে চোট পেয়েছিলাম। তারপর থেকে খুব ব্যথা হতো। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি কিন্তু ব্যথা কমে নি। কোর্সের দ্বিতীয় দিন ব্যথা অনেকখানি চলে গেছে।

আর তৃতীয় দিন পুরোপুরিই চলে গেছে।  
[মোমিনুল হক, খাগড়াছড়ির ব্যবসায়ী, ২৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ আর লাগবে না  
অ্যাডভোকেট আশরাফ-উল-আলম



দীর্ঘদিন ধরে স্পন্ডিলাইটিসে ভুগছিলাম। ডাক্তারের পরামর্শে নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো। হাসপাতালেও যেতে হয়েছে এজন্যে। তৃতীয় দিন থেকে শরীর অনেক হালকা লাগছে। মনে হচ্ছে আর ওষুধ লাগবে না।

[অ্যাডভোকেট আশরাফ-উল-আলম, দৈনিক প্রথম আলোর সাংবাদিক, ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে  
নামাজ পড়ছি

সায়রা বেগম

প্রায় ১০ বছর ধরে হাঁটুতে ব্যথা। ৪ বছর ধরে ব্যথা এত বেশি যে, রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না। কোর্সের তৃতীয় দিন এশার নামাজ পড়েছি ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে। আর চতুর্থ দিন কোনো ওষুধ খাই নি।

[সায়রা বেগম, গৃহিণী, ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



চিন্তা করি নি এতটা ভালো  
বোধ করবো!

মো. এয়াকুব আলী



ডান হাঁটু ও উরুতে প্রচণ্ড ব্যথা গত ৫ বছর ধরে। দেশে বিদেশে অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি, অনেক ওষুধ খেয়েছি। তবু ব্যথা ভালো হয় নি। কোর্স সম্পন্ন করার পর ব্যথা সম্পূর্ণ চলে গেছে। এতটা ভালো অনুভব করবো তা

কোর্সের আগে চিন্তাও করি নি।  
[সংযুক্ত আরব আমিরাত প্রবাসী মো. এয়াকুব আলী ২৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হাঁটতে পারছি অনেক দূর  
মো. ফরিদ সরদার



গত ১৫-১৬ মাস ধরে ব্যাক পেইন। ব্যথার তীব্রতার জন্যে ঠিকমতো হাঁটা-চলা করতে পারতাম না। ৫ টাকা রিকশাভাড়ার এতটুকু পথ রিকশায় যেতাম। কোর্সের তৃতীয় দিন কাকরাইল থেকে হেঁটে আজিমপুর গিয়েছি। আগে

বসে নামাজ পড়তে হতো। এখন স্বাভাবিক নিয়মে পড়তে পারছি। উচ্চ রক্তচাপ ছিলো, সেটাও স্বাভাবিক হয়ে গেছে। দূর হয়েছে টেনশন।

[মো. ফরিদ সরদার, চাকরিজীবী, ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিকেল সায়েন্সের সাথে  
মেডিটেশনের সমন্বয় প্রয়োজন  
ডা. মো. ফজলুল হক কাশেম



এক বছর আগে আমার হার্ট অ্যাটাক হয়। পরিচিত একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক তখন আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করার পরামর্শ দেন। কিন্তু হার্টের ৫টি ব্লক নিয়ে এতটাই চিন্তিত ছিলাম যে, অন্যকিছু ভাবার সুযোগ হয় নি।

পরবর্তীতে দেশের বাইরে থেকে এনজিওপ্লাস্টি করে আসি। কোয়ান্টাম কোর্স করে এখন মনে হচ্ছে আরও বেশ কয়েকবছর আগেই আমার এ কোর্সটি করা উচিত ছিলো। তাহলে শারীরিক-মানসিক- সব দিক থেকেই আরো ভালো থাকতে পারতাম।

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সুন্দর করতে এটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি কোর্স। একজন চিকিৎসক হিসেবে বলতে পারি— এ কোর্সের সবকিছুই বিজ্ঞান সম্মত, চিকিৎসা বিজ্ঞান সমর্থিত। রোগীদের ভালোর জন্যে ডাক্তারদের মধ্যে এটি আরো ছড়িয়ে দেয়া উচিত। শুধু তা-ই নয়, এ কোর্সের শিক্ষা অনুসরণ করলে যার যার ধর্ম অনুসরণও সহজ হবে।

[ডা. মো. ফজলুল হক কাশেম, অর্থোপেডিক সার্জন, রূপগঞ্জ উপজেলা হেলথ কমপ্লেক্স, নারায়ণগঞ্জ, ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মাইগ্রেন আর নেই  
পীযুষ কান্তি পুরকায়স্থ

৮ বছর ধরে মাইগ্রেনে ভুগছি। ওষুধ খেলে সাময়িকভাবে ব্যথা কমতো কিন্তু ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় তন্দ্রাচ্ছন্ন থাকতাম। ওষুধের প্রভাব কেটে গেলে আবার ব্যথা শুরু হতো। কোর্সের দ্বিতীয় দিন মেডিটেশনের মাঝখানে ব্যথা শুরু হয়। তখন বারবার অটোসাজেশন দেই। কিছুক্ষণ পর ব্যথা চলে যায়। বিশ্বাস করি মাইগ্রেনের জন্যে আমাকে আর ওষুধ খেতে হবে না।

[পীযুষ কান্তি পুরকায়স্থ, ম্যানজার, আর্ট সাইন (প্রা.) লি., ২৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি  
হাসিনা বেগম



হাই ব্লাড প্রেসার, অনিদ্রা, শরীর ব্যথাসহ নানা সমস্যা গত ১১ বছর ধরে জর্জরিত। মাঝে মাঝে শরীর অতি মাত্রায় খারাপ হয়ে যেত। চিকিৎসার জন্যে দেশের বাইরেও গিয়েছি। ওখানকার এক ডাক্তারের পরামর্শে

মেডিটেশন কোর্স করতে আসি। কোর্সের এ ৪ দিন অনেক সুস্থ অনুভব করছি। ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি।

[হাসিনা বেগম, গৃহিণী, ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

# স্বতঃস্ফূর্ত গতিময়তায় এগিয়ে যাচ্ছে ফাউন্ডেশন



১ জানুয়ারি  
উৎসবমুখর  
পরিবেশে  
দেশের বিভিন্ন  
সেন্টার/শাখা/  
সেল এবং  
দেশের বাইরে  
লন্ডন শাখায়  
কোয়ান্টাম  
বর্মায়ন অনুষ্ঠিত  
হয়। ঢাকায়  
কেন্দ্রীয়  
প্রোগ্রামে  
অংশগ্রহণকারীর  
সংখ্যা ছিলো  
২,০১২ জন।

## ২৫২টি পরিচিতি সভায় ১৫ হাজার মানুষ

কোয়ান্টাম চেতনা বিস্তারের ধারাবাহিকতায় সেন্টার-শাখা-সেলের নিজস্ব উদ্যোগে এ বছর জানুয়ারি থেকে মার্চ পর্যন্ত সারাদেশে পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে মোট ২৫২টি, উপস্থিতি ১৫,৪৯৭ জন। এর মধ্যে ঢাকায় ৫০টি, চট্টগ্রামে ২৬টি, সিলেটে ২৫টি, বরিশালে ৫০টি, সুনামগঞ্জে ৪৪টি, বগুড়াতে ৩৭টি, কক্সবাজারে ২০টি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়।

## ‘জীবনের চোরাবাঁলি’ ওয়ার্কশপে উপস্থিতি ২৩শ’

৬ মার্চ ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয় বছরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ ‘জীবনের চোরাবাঁলি’। বসুন্ধরা সিটি গ্র্যান্ড হলে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে সারাদেশ থেকে ২,৩০৭ জন গ্রাজুয়েট অংশ নেন। গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণের এ সংখ্যা এ যাবতকালের সর্বোচ্চ।

## সাড়ে ৫শ নির্বাহী নিয়ে ১০ম বার্ষিক নির্বাহী ওয়ার্কশপ

এবছর ৩০ ও ৩১ জানুয়ারি কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়নে অনুষ্ঠিত নির্বাহী ওয়ার্কশপে সারাদেশ থেকে ৫৫৩ জন নির্বাহী ও দায়িত্বশীল অংশ নেন।

গুরুজী ২০০৮ সালকে ফাউন্ডেশনের ইতিহাসে সবচেয়ে সৌভাগ্যের বছর হিসেবে উল্লেখ করে বলেন, এ বছর আমরা বৃত্তের পর বৃত্ত ভেঙেছি।

## বিশেষ কোর্সসমূহ

### হিলিং ও সাইকি কোর্সের ৯টি ব্যাচ সুসম্পন্ন

ঢাকায় প্রতিমাসে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হওয়ার পাশাপাশি এই প্রথমবারের মতো সিলেট, খুলনা, বরিশাল, সুনামগঞ্জ ও লামাতে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স অনুষ্ঠিত হয়।

### প্রথমায়ন পঞ্চম ৯ অনুষ্ঠিত হচ্ছে সেন্টারে ও শাখায়

প্রথমায়ন পঞ্চম এবছর ৬ ও ৭ ফেব্রুয়ারি ১০ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয় ঢাকায়। এছাড়া ২০ ও ২১ মার্চ ১১ তম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয় ঢাকার উত্তরা শাখার নিজস্ব কার্যালয়ে। এর মধ্য দিয়েই আনুষ্ঠানিকভাবে শুরু হলো ঢাকায় কেন্দ্রসহ সেন্টার ও বিভিন্ন শাখায় বিশেষ কোর্সসমূহ অনুষ্ঠিত হওয়ার অভিযাত্রা।

### ভলান্টারি ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন ট্রেনিং কোর্স

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে প্রো-কোয়ান্টায়ারদের দক্ষতা ও সেবাকে আরো গতিশীল করতে ২ দিনব্যাপী এ সার্টিফিকেট কোর্সের ৫ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয় ২৩ ও ২৪ জানুয়ারি।

## কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

এ বছর জানুয়ারি থেকে নতুনভাবে সাজানো ২ দিনের কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ঢাকা ও ঢাকার বাইরে মোট ৪টি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে।

## আত্ম-উন্নয়নমূলক নিয়মিত কার্যক্রম

### আলোকায়ন ৯ অংশগ্রহণ ১২ হাজার

প্রশান্তি ও আত্ম-উন্নয়নের অন্বেষণ প্রতি সপ্তাহে ঢাকাসহ সারাদেশের বিভিন্ন সেন্টারে উন্মুক্ত আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছেন হাজারো মানুষ। আলোকায়ন কার্যক্রমে কেন্দ্রসহ ৪টি সেন্টার এবং যশোর শাখায় এ বছর অংশ নিয়েছেন মোট ১২,২৩২ জন। কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে ৩ মাসে ১৩টি আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করেছেন মোট ৭,৭৬০ জন, গড়ে ৫৯৭ জন।

### প্রজ্ঞায়ন

গুরুজীর পরিচালনায় ঢাকায় প্রতিমাসের প্রথম বুধবার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম। ৩ ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রাম এ বছর ৪ ফেব্রুয়ারি অনুষ্ঠিত হয় আইডিইবি মিলনায়তনে।

## ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রম

### খতনা সেবা দেয়া হয়েছে ৩,৮১৮ জনকে

এ কার্যক্রম এখন চট্টগ্রাম, রাজশাহী, ঢাকার মিরপুর, সবুজবাগ, গেঞ্জারিয়া এবং খুলনা, খালিশপুর, যশোর, ময়মনসিংহে নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এ বছর এ কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হয়েছে ঢাকার শ্যামলী সেল এবং চট্টগ্রামের আখাবাদ সেল।

খতনার পর প্রত্যেককে ১টি করে লুঙ্গি, গামছা এবং ফুল কোর্স অ্যান্ডিবায়েটিক, পেইনকিলার ও ভিটামিন-সি ট্যাবলেট দেয়া হয়।

### স্বেচ্ছা দাফন কার্যক্রম

এ বছর মার্চ পর্যন্ত রাজশাহীতে ৬টি লাশ দাফন করা হয়। রাজশাহী, নারায়ণগঞ্জ, লামা ও খুলনায় এ পর্যন্ত মোট ১৯১টি লাশ দাফন ও ৩টি মৃতদেহের সংকার করা হয়।

### স্বনির্ভরায়ণ প্রকল্প

অর্থনৈতিক স্বাবলম্বন সৃষ্টির লক্ষ্যে গুরুভাগা প্রকল্পের আওতায় যশোরে মার্চ পর্যন্ত ২২ জনকে ২৪টি গরু বিতরণ করা হয়েছে।



এ বছর নতুন ভেন্যু সুনামগঞ্জ, কক্সবাজার ও বগুড়ায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অনুষ্ঠিত হয়।

## কোয়ান্টাম শিশুসদন

২০০৮ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে অভিভাবকহীন নবজাত শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম শিশুসদনে বর্তমানে শিশুর সংখ্যা ১১।

## মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম

নিরাপদ মাতৃত্ব ও সুস্থ শিশু জন্মদানের লক্ষ্যে ২০০৫ সালের ৩০ আগস্ট ২ জন সন্তানসম্ভবা মা-কে নিয়ে চট্টগ্রামে শুরু হওয়া মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে এবছর মার্চ পর্যন্ত সেবাপ্রাপ্ত মায়ের সংখ্যা ১৪ জন। এ পর্যন্ত ১৯৩ জন প্রসূতি মা-কে গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে নিয়মিত পুষ্টি ও চিকিৎসা সেবা দেয়া হয়েছে।

## রক্তদাতা সম্মাননা

এ বছর জানুয়ারি থেকে মার্চ পর্যন্ত মোট ৬টি আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। এতে মোট ৫৮০ জন আজীবন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।

৪৪-৪৯ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হন যথাক্রমে কবি নজরুল সরকারি কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর মো. আলী আকবর খান, জাতীয় প্রেসক্লাব সভাপতি জনাব শওকত মাহমুদ, অ্যাসোসিয়েটেড প্রেস (এপি)-এর ঢাকা ব্যুরো প্রধান জনাব ফরিদ হোসেন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের তৎকালীন উপাচার্য প্রফেসর ডা. মো. নজরুল ইসলাম, একুশে টেলিভিশনের অনুষ্ঠান বিভাগের পরিচালক জনাব আতিকুল হক চৌধুরী, নটরডেম কলেজের অধ্যক্ষ ফাদার বেঞ্জামিন কস্তা।

## সংবাদপত্র ও ইলেকট্রনিক মিডিয়া

৩ ও ৪ মার্চ ২ দিনের লামা সফর প্রোগ্রামে ১৯ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাংবাদিক ও ইলেকট্রনিক মিডিয়াকর্মী অংশ নেন। এছাড়া ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম সম্বন্ধে দৈনিক যায়যায়দিন, দৈনিক যুগান্তর, দৈনিক আমার দেশ ও মাসিক রঙটস পত্রিকায় বিভিন্ন প্রতিবেদন ছাপা হয়।

১৯ মার্চ বৈশাখী চ্যানেল-এ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ওপর ফাউন্ডেশন নির্মিত দেশের প্রথম ডকুমেন্টারি ‘একটি প্রাণকে বাঁচাবো বলে’ প্রচার করা হয়। ১৫ ফেব্রুয়ারি বাংলাভিশন চ্যানেল-এ সরাসরি সম্প্রচার অনুষ্ঠানে কণিকা স্টলের পরিচিতি তুলে ধরেন রাবিয়া নাজরীন।



২৬, ২৭ ও ২৮ মার্চ দেশব্যাপী সেন্টার/শাখা/সেলে অনুষ্ঠিত হয়েছে ৩ দিনব্যাপী বছরের প্রথম মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রম

**প্রশ্ন :** আমার ছেলের সঙ্গে এখন আমার মূল সমস্যা জেনারেশন গ্যাপ। তাকে কোনো ব্যাপারে পরামর্শ দিতে গেলেই সে মনে করে আমি বোধ হয় তাকে বাধা দিচ্ছি। তার বাড়িবাড়ির কারণে কিছু কঠোর সিদ্ধান্তও নিতে হয়েছে যা তাকে ক্ষুব্ধ করেছে। এখন কীভাবে সমাধান করবো?

**উত্তর :** জেনারেশন গ্যাপের মূল কারণ হলো অনেক ব্যাপারে ছোটরা এগিয়ে আছে। আমরা বড়রা তাদেরকে বুঝতে পারি না। আবার অনেক ব্যাপারে তারা পিছিয়ে আছে বলে আমাদেরকে বুঝতে পারে না। এটাই সমস্যা। প্রযুক্তিতে তারা অনেক এগিয়ে আছে কিন্তু ভালো-মন্দ বোঝার ব্যাপারে তারা পিছিয়ে আছে। সমস্যাটা এখানে। তারা মনে করে যেহেতু তারা প্রযুক্তিতে এগিয়ে আছে সেহেতু তারা বেশি বোঝে এবং তাদের কাছে আমরা হচ্ছি ব্যাকডেটেড। আবার আমরা যেহেতু ভালো-মন্দ বেশি বুঝি আমরা মনে করি যে আমরা এগিয়ে আছি। ওরা ছোটমানুষ, কিছু বোঝে না। ছেলের বয়স হয়তো ৪০ বছর। বাবা হয়ে গেছে। তারপরও আমরা বলি, ও কি বোঝে? কারণ ওকে আমি ছোট হিসেবেই দেখি। এই মানসিকতাই বদলাতে হবে।

এখানে একটা সমস্যা দরকার। আমাদের পরের প্রজন্ম যে প্রযুক্তিতে এবং অনেক কিছুতে আমাদের চেয়ে এগিয়ে আছে তা যদি আমরা খুব সহজভাবে স্বীকার করে নিই, তাহলে তাদের সাথে আমাদের আন্ডারস্ট্যান্ডিং-এ পার্থক্য কম হবে। সন্তানের কাছে বাবা যদি বলে যে I am the greatest। সন্তান হয়তো তখন বলে বসে But I am the latest.

আপনারা জানেন, মুষ্টিযোদ্ধা মোহাম্মদ আলী বক্সার ছিলেন। উনি মধ্যে নেমেই লাফাতে শুরু করতেন। লাফাতে লাফাতে বলতেন যে, আই এম দ্য গ্রেটেস্ট, আই এম দ্য গ্রেটেস্ট। তাঁর সর্বশেষ ম্যাচে উনি হারলেন ১৯ বছর বয়সী স্টিংস-এর কাছে। রিং-এ নেমেই স্টিংস লাফিয়ে লাফিয়ে বললো- You are the greatest, no doubt, but I am the latest. নক আউট হয়ে গেলেন মোহাম্মদ আলী।

অতএব গ্রেটেস্ট যে রকম সম্মানের পাত্র, লেটেস্টও তা-ই। আমি গ্রেটেস্ট হতে পারি কিন্তু সে-তো লেটেস্ট। পরস্পরকে যদি আমরা সম্মান করি দেখবো যে আমাদের মধ্যে আর ভুল বোঝাবুঝি হচ্ছে না। সে-ও আপনাকে সম্মান করা শুরু করবে।

সে যে কিছু বোঝে- তাকে এই স্বীকৃতিটি প্রথমে দিন। দেখবেন যে, সে আপনাকে বুঝতে শুরু করেছে। কারণ স্বীকৃতি যখনই দিচ্ছেন তখন মমতার বন্ধন অনেক দৃঢ় হচ্ছে। আর সন্তানের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা উচিত। সন্তানের সবচেয়ে ভালো বন্ধু হওয়া উচিত মা-বাবার। তাহলে সন্তান কখনো ভুল করবে না। আমাদের গ্রেটেস্ট বা লেটেস্ট হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। উই আর দ্যা বেস্ট ফ্রেন্ড। সন্তানকে বলতে হবে- মাই ফ্রেন্ড, আসো, কি সমস্যা তোমার বলো দেখি। কি ভাবছ বলো। তখন দেখবেন যে, ছেলেরও তার যত সুখ-দুঃখ আছে আপনাকে বলছে এবং আপনি প্রজ্ঞা, জ্ঞান, অভিজ্ঞতা দিয়ে তাকে পরামর্শ দিতে পারছেন।

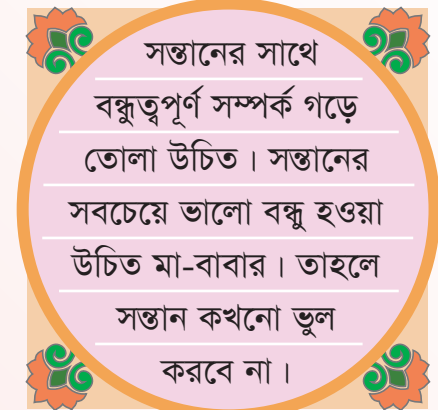
**প্রশ্ন :** আমি একজন চাকরিজীবী। পেশা-বাসা-ফাউন্ডেশন- সবকিছু মিলে আমি খুব লেজে-গোবরে অবস্থায় আছি। তাল মেলাতে পারছি না। আমার করণীয় কী? একজন মানুষের পক্ষে কি সম্ভব এতকিছু করা?



**উত্তর :** একজন মানুষের পক্ষেই সম্ভব। মানুষই এটা পারে। কারণ মানুষকে আল্লাহ তার প্রতিনিধি হিসাবে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন এবং প্রতিনিধির দায়িত্ব পালনের জন্যে যেভাবে ক্ষমতা দেয়া দরকার তা-ও দিয়েছেন। কাজেই একজন মানুষ যদি চেষ্টা করে তাহলে তার পক্ষে অবশ্যই সম্ভব। এটিকে আমরা ব্যক্তিগতভাবে যেমন অনুসরণ করি তেমনি সাংগঠনিকভাবেও পেয়েছি এর সুফল।

লামার কোয়ান্টাম পদ্বীতে আমাদের যে অভয়ারণ্য রয়েছে ওখানে আছে ২৬৮টি লোহার জালের বেড়া। যেহেতু পাহাড়ের ধাপে ধাপে করতে হয়েছে- এই ফেন্সিংগুলোর প্রতিটি আলাদা আলাদা মাপের। একটির সাথে আরেকটির মিল নেই। কয়েকজন বিশেষজ্ঞ গিয়েছিলেন, যারা এ ব্যাপারে এক্সপার্ট। তারা জিজ্ঞেস করলেন যে, এটা করতে কয় মাস লেগেছে? আমি জিজ্ঞেস করলাম- কত মাসে করা সম্ভব? তারা বললেন, সাধারণ গতিতে কাজ করলে এক বছর লাগবে। কারণ প্রতিটির অ্যাঙ্গেল ভিন্ন। কোনোটিই ৯০ ডিগ্রি নয়। কোনোটি ৯৫ ডিগ্রি, কোনোটি ৮৩ ডিগ্রি, কোনোটি ৮৭ ডিগ্রি। আমি জিজ্ঞেস করলাম- আর যদি পূর্ণোদ্যমে কাজ করা হয়? তারা বললেন যে, যদি ৫০ জন লোক পূর্ণোদ্যমে কাজ করে তারপরও ৬ মাস লাগবে। আমরা বললাম যে, এটা আমরা ২৮ দিনে করেছি। ১ ফেব্রুয়ারি শুরু হয়েছে, ১ মার্চ থেকে আমাদের ধ্যান উৎসব শুরু হবে। ২৮ তারিখে কাজ শেষ।

এ বছর আমরা ৮২টি গুরু কোরবানি দিয়েছি লামায়। সকাল পৌনে ৮টায় শুরু হয়েছে। দুপুর ২টার মধ্যে ১০ হাজার কেজি মাংস প্রসেসিং হয়ে প্যাকেট হয়ে প্রস্তুত। সিস্টেম এবং আমাদের



আন্তরিকতার কারণেই এটা সম্ভব হয়েছে। তাই মানুষের পক্ষে প্রতিটি কাজ করা সম্ভব। যেকোনো কাজ করা সম্ভব যদি সে আন্তরিকতা নিয়ে কাজে বাঁপিয়ে পড়ে।

**প্রশ্ন :** ৪ দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মাধ্যমে কি সাধক হওয়া সম্ভব?

**উত্তর :** আমাদের ৪ দিনের এই গ্রাজুয়েশন কোর্সকে আমরা বলি পার্থিব কোর্স অর্থাৎ মনটাকে প্রশান্ত করে শরীরটাকে সুস্থ রেখে দুনিয়ার কল্যাণ পাওয়ার জন্যে। এটা ঠিক সাধক হওয়ার জন্যে নয়। যারা আরেকটু সাধনার পথে অগ্রসর হতে চান তাদের জন্যে হচ্ছে রিয়েলাইজেশন কোর্স। যেটা বছরে একবারই হয়। আমাদের পরবর্তী রিয়েলাইজেশন কোর্স হবে আগস্ট মাসে। তবে এর জন্যে কিছু প্রস্তুতির প্রয়োজন আছে।

গ্রাজুয়েশন কোর্সে যেরকম কোনো প্রস্তুতির প্রয়োজন হয় নি রিয়েলাইজেশন কোর্সটি তেমন নয়। এর জন্যে প্রস্তুতির প্রয়োজন আছে। কারণ এটা হচ্ছে নিজের আত্মিক উন্নতির জন্যে। আবার বলতে পারেন যে এটা স্রষ্টাকে পাওয়ার জন্যে। এই কোর্সের মূল লক্ষ্যই হচ্ছে আপনার কাল্বে আপনার হৃদয়ে জিকির জারি হওয়া। আপনি যেন সবসময় স্রষ্টার স্মরণের মধ্যে থাকতে পারেন। যারা আরও অগ্রসর হতে চান, মেডিটেশনের আরো গভীরে যেতে চান, নিজের ভেতরে হিলিং পাওয়ারকে জাগ্রত করতে চান, মনটাকে প্রশান্ত করে শরীরটাকে সুস্থ রেখে দুনিয়ার কল্যাণ পাওয়ার পাশাপাশি স্রষ্টাকেও পেতে চান তারা প্রস্তুতি নিতে পারেন রিয়েলাইজেশন কোর্সের জন্যে।

আর এই কোর্সটি হচ্ছে দীক্ষার কোর্স, বায়ান্তের কোর্স। এই কোর্সের মধ্য দিয়ে আপনি দীক্ষা গ্রহণ করবেন। শপথ করবেন নিজেকে অনন্য মানুষ করার জন্যে। আমি আমার ভেতরের যে অনন্য মানবীয় শক্তি রয়েছে এই শক্তিকে জাগ্রত করতে চাই, যে শক্তিকে জাগ্রত করে আমাদের অলি-বুজুর্গরা, আমাদের ঋষিরা স্রষ্টার সান্নিধ্য লাভ করেছেন, মানুষের কল্যাণ সাধন করেছেন; সেই শক্তিকে জাগ্রত করার কোর্স হচ্ছে আমাদের রিয়েলাইজেশন কোর্স। এ কোর্সের মধ্য দিয়ে আপনি ধাপে ধাপে সেই পথে এগিয়ে যাবেন।

যারা শুধু পার্থিব বিষয় নিয়ে থাকতে চান তাদের জন্যে গ্রাজুয়েশন কোর্স-ই যথেষ্ট। আর যারা নিজের ভেতরের আত্মিক শক্তিকে জাগ্রত করতে চান তাদের জন্যে এর কোনো বিকল্প নেই।

রিয়েলাইজেশন কোর্সে অংশগ্রহণের জন্যে প্রস্তুতিগুলো হলো কোয়ান্টাম মেথড ফাউন্ডেশন কোর্স ২ বার রিপিট। কোয়ান্টাম বা মৌন সাধনা ও প্রশ্ন। কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স, প্রথমায়ন কোর্স, কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সে অংশগ্রহণ, কোয়ান্টাম ব্যায়াম অনুশীলন এবং কোয়ান্টাম হিলিং-এ অংশগ্রহণ। সাদাকায়ন/আলোকায়ন, গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন ও ওয়াকর্শপে অংশগ্রহণ। ব্যক্তিগতভাবে নিয়মিত ২ বেলা মেডিটেশন এবং মাটির ব্যাংক-এ দান।

উচ্চতর মেডিটেশন কোর্সের শিক্ষাকে জানার সাথে সাথে উপলব্ধির পূর্ণতায় অনুভবের জন্যে এ প্রস্তুতিগুলো প্রয়োজন। বুজুর্গ-ঋষিদের সাধনার এ পথে প্রস্তুতি সবসময়ই সহায়ক।

প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নেয়ার পর নির্ধারিত ফর্মে কোর্সে অংশগ্রহণের আবেদন জমা দিতে হয়। এরপর আপনি মনোনীত হলে রিয়েলাইজেশন কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

# ফাউন্ডেশন সংবাদ

চট্টগ্রামে উৎসবমুখর পরিবেশে  
২৯২ ব্যাচের নবীন বরণ

সুনামগঞ্জ, ধানমণ্ডি, চট্টগ্রাম ও  
লামায় প্রথমায়ন পঞ্চম



২০০৮ সাল থেকে দেশের বিভিন্ন স্থানে নিয়মিত প্রথমায়ন পঞ্চম অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এরই ধারাবাহিকতায় ১৯ ও ২০ এপ্রিল বান্দরবানের লামায় প্রথমবারের মতো প্রথমায়ন পঞ্চম অনুষ্ঠিত হয়। এতে কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের শিক্ষক ও ছাত্রদের পাশাপাশি অর্গানাইজার, প্রো-অর্গানাইজার, সিস্টার, ব্রাদার, আয়া, বুয়া, মাঠকর্মীসহ কোয়ান্টাম পল্লীর সর্বস্তরের কর্মী মিলিয়ে মোট ১৬০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার অংশগ্রহণ করেন। ২ দিনের এ আত্ম উন্নয়নমূলক কোর্সটিতে অংশ নিয়ে জীবনে এক নতুন আলোর সন্ধান পেয়েছেন বলে জানান তারা।

এছাড়াও সুনামগঞ্জে ৩ ও ৪ এপ্রিল প্রথমায়ন পঞ্চম অনুষ্ঠিত হয়। সুনামগঞ্জের পৌর অডিটরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে ১০২ জন গ্রাজুয়েট অংশ নেন। চট্টগ্রামের ইউএসটিসি মিলনায়তনে ১০ ও ১১ এপ্রিল প্রথমায়ন পঞ্চম অনুষ্ঠিত হয়। এতে চট্টগ্রামের ১৬৮ জন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার অংশগ্রহণ করেন। ধানমণ্ডি শাখার নিজস্ব কার্যালয়ে ১৭ ও ১৮ এপ্রিল অনুষ্ঠিত প্রথমায়ন পঞ্চম-এ অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো শতাধিক।

ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় এ কোর্সে আলোচনা করেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর, শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন ও অর্গানাইজার মুস্তফা আশরাফ সিদ্দিকী।

বগুড়া ও সিলেটে কোয়ান্টাম  
হিলিং ও সাইকি কোর্স



১৭ ও ১৮ এপ্রিল বগুড়ায় প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স। বগুড়ার টিএমএসএস মহিলা মার্কেট অডিটরিয়ামে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে ১১৩ জন গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।

সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে ২৪, ২৫ এপ্রিল কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স অনুষ্ঠিত হয়। সিলেটের গুলশান সেন্টারে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও নির্বাহীসহ মোট ১৯৮ জন অংশগ্রহণ করেন। এ কোর্স পরিচালনা করেন ডা. মনিরুজ্জামান। আলোচনা করেন অর্গানাইজার সাদিয়া পারভীন এবং ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষ  
শিক্ষার্থী সেমিনার

‘ছাত্রজীবনে সাফল্য লাভের চাবিকাঠি’ বিষয়ে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বিশেষ শিক্ষার্থী সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়েছে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে। এপ্রিল মাসের প্রত্যেক সোমবারে এ আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এতে ছাত্রজীবনে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত এবং মেডিটেশন কীভাবে ছাত্রজীবনে সাফল্যের সহায়ক তা নিয়ে আলোচনা হয়। পাশাপাশি মন ও মস্তিষ্কের সর্বোচ্চ ব্যবহার করে কীভাবে মেধাকে বিকশিত করা যায় সে বিষয়েও দিক নির্দেশনা দেয়া হয়।



৭ এপ্রিল ছাত্র-শিক্ষক কেন্দ্র (টিএসসি) শহীদ মুনির চৌধুরী সম্মেলন কক্ষে অনুষ্ঠিত আলোচনায় উপস্থিত ছিলেন ১৩০ জন শিক্ষার্থী। অনুষ্ঠানের আগে টিএসসি চত্বরে উপস্থিত ছোট ছোট কয়েকটি গ্রুপকে উদ্বুদ্ধ করা হয় অনুষ্ঠানে যোগ দিতে। বেশ কয়েকটি গ্রুপ থেকে আড্ডা ছেড়ে শিক্ষার্থীরা উঠে আসেন টিএসসির দোতলায়, আলোচনা শোনার জন্যে। ১৩ এপ্রিল একই ভেন্যুতে একই বিষয়ের ওপর আরেকটি শিক্ষার্থী সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। ২০ এপ্রিল আর সি মজুমদার মিলনায়তনে এবং ২৭ এপ্রিল টিএসসির শহীদ মুনির চৌধুরী মিলনায়তনে আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়।

সেমিনারগুলোতে আলোচনা করেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল, নাজমুন নাহার, শাফিয়া নাজরীন ও মীর নাহিদ মাহমুদ।

জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয় ও  
সোনারগাঁয় পরিচিতি সভা

১৪ এপ্রিল পহেলা বৈশাখে সোনারগাঁও-এর পানাম নগরীতে কোয়ান্টাম মেথডের পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। মতিবিল শাখার উদ্যোগে আয়োজিত এ পরিচিতি সভাটি অনুষ্ঠিত হয় সোনারগাঁও-এর শতবর্ষী শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান জি আর ইন্সটিটিউশন স্কুল ও কলেজের শ্রেণীকক্ষে। এতে অংশগ্রহণ করেন ৩৩ জন। আলোচনা করেন কো-অর্গানাইজার মারুফ ইবনে মাহবুব। এছাড়াও গত ২৫ এপ্রিল একই ভেন্যুতে আরেকটি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনা করেন খান-এ-আলম মানিক।

গত ২৭ এপ্রিল জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের রসায়ন বিভাগের প্রভাষক ও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট মিসেস ক্যামেলিয়া সাহার উদ্যোগে আয়োজিত এ পরিচিতি সভায় বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ড. মো. গোলাম কিবরিয়া মণ্ডলসহ অন্যান্য শিক্ষকবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। রসায়ন বিভাগের ৭৬ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন এ পরিচিতি সভায়। এতে আলোচনা করেন কো-অর্গানাইজার মো. রিয়াদ উল কবীর।

## দেশব্যাপী কোয়ান্টাম কণিকা স্টল

# সুন্দর জীবন প্রত্যাশীদের চল

রাজধানীসহ দেশের বিভিন্ন জেলাতে নিয়মিত আয়োজিত হচ্ছে কোয়ান্টাম কণিকা স্টল। সুন্দর জীবনঘনিষ্ঠ বার্তা ও শাস্ত্রত চেনাবাহী এসব কণিকার প্রতি মানুষের আকর্ষণ দিন দিন বাড়ছে। জীবনকে সুন্দর ও সফল করার স্পৃহায় মানুষ আগ্রহী হয়ে উঠছে কণিকার প্রতি। তাই সবখানেই কণিকা স্টলের প্রতি দেখা গেছে মানুষের স্রোত।

ভাষাশহীদ স্মরণে টঙ্গীর টেলিফোন শিল্প সংস্থা মাঠে ২১-২৮ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত অনুষ্ঠিত মেলায় টঙ্গী সেলের উদ্যোগে কণিকা স্টল দেয়া হয়। ৮ দিনব্যাপী এ মেলায় প্রায় সারাক্ষণই ভিড় লেগেছিলো স্টলে। শিক্ষার্থীদের মাঝে শিক্ষার্থী কণিকা ও নারীদের মাঝে পরিবার কণিকার প্রতি আগ্রহ দেখা যায়। এছাড়া অটোসাজেশন কণিকা, জীবন কণিকা, শিষ্টাচার কণিকা ও সুবচন কণিকাও পাঠকদের আকৃষ্ট করে দারুণভাবে। পাশাপাশি কোয়ান্টাম মেথড বই এবং স্টিকার সকলের নজর কাড়ে। এখানে প্রায় ৫ হাজার কণিকা বিক্রি হয়। মেলায় আসা একজন মধ্যবয়স্ক মহিলা দীর্ঘ সময় কোয়ান্টাম স্টলে কণিকা দেখে মন্তব্য করেন- 'সারাজীবন তো মেলায় এসে

কসমেটিকস্ কিনলাম, এবার না হয় কিছু কণিকা কিনি'।

২১ শে ফেব্রুয়ারিতে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে আয়োজিত মেলায়

বিশ্ববিদ্যালয় সেলের উদ্যোগে কণিকা স্টল দেয়া হয়। দিনব্যাপী এ মেলায় কণিকা স্টলে পাঠক-দর্শকরা শিক্ষার্থী কণিকা, জীবন কণিকা ও কোরআন কণিকার প্রতি বেশি আগ্রহ প্রকাশ করেন।

বাংলা নতুন বছরের প্রথমদিনে সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে এমসি কলেজ ও বিশ্বনাথে এবং শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় (শাবিপ্রবি) সেলের উদ্যোগে বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে কণিকা স্টলের আয়োজন করা হয়। শাবিপ্রবির কণিকা স্টলে ছিলো শিক্ষার্থীদের উল্লেখযোগ্য উপস্থিতি। প্রায় ২ হাজার দর্শনার্থী কণিকা স্টলটি পরিদর্শন করেন। সবাই কোয়ান্টাম সম্পর্কে তাদের আগ্রহ ও উৎসাহ প্রকাশ করেন। এখানে ২১শে ফেব্রুয়ারিতেও কণিকা স্টল বসেছিলো।

বগুড়ায় একুশে বইমেলায় প্রথমবারের মতো বসেছিলো কোয়ান্টাম কণিকা স্টল। ২০-২৮ ফেব্রুয়ারি বগুড়ার শহীদ খোকন পার্কে অনুষ্ঠিত বই মেলায় কণিকা স্টলে ছিলো সববয়সী মানুষের উপচেপড়া ভিড়। এখানে দায়িত্বরত প্রো-কোয়ান্টামারদের সুন্দর মোটিভেশন দেখে কোর্স



করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছেন অনেকেই। কণিকার বাণী অনেককে আকৃষ্ট করেছে পরিচিতি সভায় আসতে ও পরবর্তীতে কোর্স করতে।

ফেব্রুয়ারিতে রোভার স্কাউটদের অংশগ্রহণে গাজীপুরে অনুষ্ঠিত ৯ম জাতীয় রোভার মুটে, পহেলা বৈশাখে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে, বারৈয়ারহাট সেলের উদ্যোগে মহাজনহাট ফজলুর রহমান উচ্চবিদ্যালয় মাঠে স্কুলের ৫০ বছর পূর্তি উপলক্ষে ২৭ ও ২৮ মার্চ, লক্ষীপুর সেলের উদ্যোগে জেলা পরিষদ মাঠে ১৫-২১ ফেব্রুয়ারি এবং কুমিল্লা সেলের উদ্যোগে সাগরদিঘীতে ১লা বৈশাখে কণিকা স্টলের আয়োজন করা হয়। এছাড়া বান্দরবানে রাজপুণ্যাহ উৎসব উপলক্ষে ৫ দিনব্যাপী কণিকা স্টল আয়োজিত হয়। বাংলাভাষী না হয়েও পাহাড়ি সচেতন মানুষরা প্রচুর কণিকা সংগ্রহ করেন।

— মারুফ ইবনে মাহবুব

## ৫০ ও ৫১ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা

# স্বৈচ্ছা রক্তদানের আনন্দ অপরিসীম



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল

স্বৈচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মান জানাতে এবং স্বৈচ্ছা রক্তদানকে উৎসাহিত করার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ১৩ ও ২৩ এপ্রিল যথাক্রমে ৫০ ও ৫১ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এ দুটো অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংস্কৃত ও পালি বিভাগের প্রবীণ অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল এবং বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয় (বুয়েট)-এর উপাচার্য অধ্যাপক ড. এ এম এম শফিউল্লাহ।

৫০ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল বলেন, প্রত্যেক ধর্মই দানের ওপর জোর দেয়া হয়েছে। আর দানের মধ্যে রক্তদান উত্তম। তিনি বলেন, রক্তদানের কোনো তুলনা হয় না।

৫১ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে

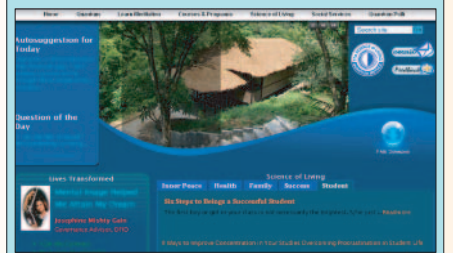


বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয় (বুয়েট)-এর উপাচার্য অধ্যাপক ড. এ এম এম শফিউল্লাহ

প্রধান অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ড. এ এম এম শফিউল্লাহ বলেন, আপনারা রক্ত দিয়ে মানুষের জীবন বাঁচছেন। এটা যে কত বড় দান যিনি জীবন ফিরে পাচ্ছেন, তিনিই জানেন এ দানের গুরুত্ব। স্বৈচ্ছা রক্তদানের আনন্দ অপরিসীম। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, আপনারা রক্ত দিয়ে প্রমাণ করছেন যে, জাতি হিসেবে আমরাও কিছু দিতে পারি। মানুষের আর সমাজের প্রতি ভালবাসা ও ত্যাগের মাধ্যমে আমরা একটি সুন্দর সমাজ পেতে পারি।

কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ দুটো অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। এ দুটো অনুষ্ঠানে মোট ১৭৫ জন আজীবন রক্তদাতাকে সম্মাননা স্মারক ও সনদ প্রদানের মাধ্যমে সম্মান জানানো হয়।

## নানা আয়োজনে ফাউন্ডেশনের বর্ষবরণ



বাংলা নববর্ষ ১৪১৬ বঙ্গাব্দের প্রথম দিনে বহুমুখী আয়োজনে উৎসবমুখর ছিলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সামগ্রিক কার্যক্রম। গ্রাজুয়েট, অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে সর্বস্তরের মানুষের আন্তরিক ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে সার্থক হয়ে উঠেছিলো এসব আয়োজন।

পহেলা বৈশাখ উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে কোয়ান্টাম ল্যাব, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের টিএসসি ও ডাকসু চত্বরে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। এছাড়াও সেদিন মঙ্গলবারের নিয়মিত কার্যক্রম আলোকায়নে বিপুল সংখ্যক গ্রাজুয়েট, অ্যাসোসিয়েট সপরিবারে অংশ নেন। বর্ষবরণের আনন্দকে আরো বর্ধিত করে তুলতে পহেলা বৈশাখের দিনটিতে কেন্দ্র ও ল্যাবের প্রবেশমুখ ছিলো রঙিন আলোকসজ্জা।

নববর্ষের দিনটিতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অফিসিয়াল ওয়েবসাইটের নতুন সংস্করণের উদ্বোধন করা হয়। প্রয়োজনীয় সংশোধন ও পরিমার্জনের মাধ্যমে ওয়েবসাইটটিকে নতুনভাবে সাজানো হয়েছে। ওয়েবসাইটের ঠিকানা :

[www.quantummethod.org.bd](http://www.quantummethod.org.bd)

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০০৯ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক (পুরনো ১১৯/পি শান্তিনগর), ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail : [info@quantummethod.org.bd](mailto:info@quantummethod.org.bd)

## কোয়ান্টাম চমৎকার দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে

—প্রফেসর ড. জামাল নজরুল ইসলাম



মেডিটেশন বা ধ্যান অভ্যাস ইতিবাচক একটি বিষয়। পৃথিবীর সকল মহামানব ধ্যান করেছেন। প্রত্যেক মানুষেরই নীরব কিছু মুহূর্ত কাটানো প্রয়োজন, তার ধর্ম বর্ণ গোত্র যা-ই হোক। কারণ ধ্যানেই শক্তি, ধ্যানেই মুক্তি, ধ্যানেই মানুষের সকল অর্জন। তাই আমাদের মুনি-ঋষিদের ধ্যানের ঐতিহ্য ও শাস্তির বাণী সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে দিতে হবে।

বর্তমানে পৃথিবী জুড়ে এত যে অবক্ষয়, সন্ত্রাস আর দুর্নীতি— এ জন্যে শুধু যে খারাপ লোকেরা দায়ী তা নয়। এর অন্যতম একটি কারণ হলো আমরা ভালো মানুষেরা সজ্ঞবদ্ধ নই। পরস্পরকে দোষারোপ করে নয়, সজ্ঞবদ্ধ হয়ে ভালো কিছু কাজ করার মাধ্যমেই আমরা পৃথিবীকে সুন্দর করে তুলতে পারবো।

পারস্পরিক সহযোগিতা, সহমর্মিতা ও সেবার ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম চমৎকার দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে। কোয়ান্টামের কাছে মানুষের প্রত্যাশা অনেক।

[চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের গণিত ও ভৌত বিজ্ঞান গবেষণা কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক ও প্রফেসর ইমিরেটাস ড. জামাল নজরুল ইসলাম গত ৬ মে, বুধবার চট্টগ্রাম সেন্টারে কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় এ অভিমত ব্যক্ত করেন]

### জুন ২০০৯-এর কর্মসূচি

#### থ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

ঢাকা : ৩ জুন, বুধবার

#### কোয়ান্টামে জালালি

ঢাকা : ১৭ জুন, বুধবার

#### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

মিরপুর : ৫, ৬ জুন

রাজশাহী : ১২, ১৩ জুন

ঢাকা : ২৬, ২৭ জুন

#### প্রথমায়ন পঞ্চম

সিলেট : ৫, ৬ জুন

বগুড়া : ১২, ১৩ জুন

#### কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ঢাকা : ১৯, ২০ জুন



# কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুন ২০০৯

## নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী

# লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে আসতে হবে

পরিবেশ বা পরিবারের প্রভাবে প্রতিটি মানুষই কিছু আচরণে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে। আর সাধারণভাবে মানুষ এই লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরুতে পারে না। বারবার একই চক্রে ঘুরপাক খায়। কিন্তু যিনি এ লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে যেতে পারেন তিনি সকল চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করতে পারেন। কারণ মানুষের জীবনের সকল অর্জন ও সাফল্যের পথে বাধা হলো আজন্ম লালিত অভ্যাসচক্র।

গত ১ ও ২ মে কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত নির্বাহী ওয়ার্কশপে সারাদেশ থেকে আগত নির্বাহীদের উদ্দেশ্যে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, অধিকাংশ মানুষই আজন্ম লালিত অভ্যাসের বন্দী। এ থেকে আমরা বেরুতে পারি না। আমরা যা কিছু পাই নি বা যা কিছু পারি নি আমাদের পুরনো ও সংস্কারাচ্ছন্ন অভ্যাসচক্র তার কারণ।

গুরুজী তার আলোচনায় বলেন, বদলানোর প্রক্রিয়ায় প্রবেশ না করলে বদলানো যায় না। তাই বদলানোর পথের বাধাগুলোকে এক এক করে দূর করতে হবে। এজন্যে প্রয়োজন ক্ষতিকর অভ্যাসগুলোকে শনাক্ত করা। এটা করতে পারলেই সমাধানের অর্ধেক হয়ে যায়। কারণ যিনি সমস্যাকে শনাক্ত করতে পারেন তিনি সমস্যার উর্ধ্বে উঠে সমস্যাকে জয় করতে পারেন। আর লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে আসা সম্ভব— এ বিশ্বাসের সাথে আমরা যদি সচেতন প্রচেষ্টা চালাই তবে পুরনো অভ্যাসচক্র থেকে মুক্ত হওয়া সময়ের ব্যাপার মাত্র। তিনি বলেন, নিজের লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে আসার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে। বাইরে থেকে সাহায্যের প্রত্যাশা করলে হবে না।

গুরুজী বলেন, মনছবি, সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের পথে অন্যতম বাধা হলো লালিত অভ্যাসচক্র। তাই লালিত অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে আলোকিত জীবন অভ্যাসে নিজেকে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। এটা করতে পারলে যেকোনো সাফল্য অর্জন সম্ভব। এজন্যে সবসময় নিয়ম অনুসরণ করতে হবে। যত বড় হবেন তত নিয়মকে অনুসরণ করবেন। আর যত নিয়ম অনুসরণ করবেন তত আপনি আরো বড় হতে থাকবেন।

তিনি বলেন, প্রশান্তি জীবনের একক। প্রশান্তি হচ্ছে জীবনের সকল সফলতা ও অর্জনের উৎস। এটা যার নেই তার আসলে কিছুই নেই। ভেতরের প্রশান্তি বোঝা যাবে যেকোনো পরিস্থিতিতে আপনি স্বাভাবিক থাকতে পারেন কিনা তা দেখে। এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, আপনার প্রশান্তি বজায় রাখার দায়িত্ব আপনার।

গুরুজী আরো বলেন, মানুষের অন্তরে থাকাটা ই অমরত্ব। প্রতিটি মানুষের মধ্যেই অমরত্বের সম্ভাবনা রয়েছে। এজন্যে আজন্ম লালিত অভ্যাসচক্র ভেঙে বেরিয়ে আসতে হবে। আমরা আসলে এ চক্র থেকে বেরুতে পারি না বলেই সমর্পিত হতে পারি না। যিনি লালিত অভ্যাসচক্র বদলাতে পারেন তিনি উদাহরণ হয়ে যান। চারপাশের মানুষের কাছে তিনি মডেলে রূপান্তরিত হন। তাই প্রয়োজন মনছবি ও সচেতন প্রচেষ্টার মাধ্যমে কোয়ান্টাম জীবন অভ্যাস গড়ে তোলা। আর লালিত অভ্যাসচক্র ভেঙে বেরিয়ে আসার প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগাতে হবে। এটাও তখনই সম্ভব যখন নিয়ত বা জীবনের লক্ষ্যটা নিজের কাছে সুস্পষ্ট থাকবে।

## কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স জুলাই মাসে

আগামী ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুলাই অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথডের ৩০০ তম কোর্স— মেডিটেশনের ইতিহাসে এক অভূতপূর্ব দৃষ্টান্ত। কোনো মেডিটেশন মেথডের উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে নিজে ক্লাস নিয়ে ৩০০ কোর্স সম্পন্ন করাও এক নজিরবিহীন ঘটনা। শুধু কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনই নয়— আমাদের দেশের জন্যেও এ এক দুর্লভ সম্মান। এজন্যে আমরা পরম করুণাময়ের কাছে গভীর শুকরিয়া আদায় করছি!

বর্নার গতিময়তায় এগিয়ে যাওয়া এ কোর্সের সূচনা হয় ১৯৯৩ সালের ৭ জানুয়ারি হোটেল সোনারগাঁও-এ ১ম ব্যাচের কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার মধ্য দিয়ে। ১৭ বছরে জীবন যাপনের এ বিজ্ঞানের চর্চায় লাখো মানুষ অর্জন করেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য প্রাচুর্য ও আত্মিক সমৃদ্ধি। সাফল্য ও সমৃদ্ধির এ ধারাবাহিকতাকে আপনি আপনার পরিচিত পরিমণ্ডলে ছড়িয়ে দিতে পারেন। আপনার পরিচিত আত্মীয় বন্ধুদের এ কোর্সে অংশগ্রহণের বিরল সৌভাগ্য লাভে উদ্বুদ্ধ করুন।

## ঘূর্ণিঝড় আইলায় ক্ষতিগ্রস্তদের সহায়তায় এগিয়ে আসুন

২৫ মে ২০০৯- ঘূর্ণিঝড় আইলায় ক্ষতিগ্রস্তদের সাহায্যের জন্যে রিলিফ ফান্ড গঠন করা হয়েছে। ঘূর্ণিঝড় বিধ্বস্ত জনপদের দুর্গত মানুষের এ ত্রাণ কার্যক্রমে শরীক হওয়ার জন্যে সবার প্রতি উদাত্ত আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী।

## লামা কোয়ান্টায়ন

কোয়ান্টাম পন্থী লামাতে এখন থেকে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ৩ দিন ব্যাপী বিশেষ কোয়ান্টায়ন। মৌনতার মাঝে প্রকৃতির সান্নিধ্য আর আত্মঅনুভবের বিশেষ অনুভূতি অর্জন করতে পারেন আত্মী থ্রাজুয়েটরা এ কোয়ান্টায়নে। ২৯-৩১ মে প্রথম গ্রন্থের পর আগামী ৫-৭ জুন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে দ্বিতীয় গ্রন্থের কোয়ান্টায়ন।

## কোয়ান্টাম মেথড কোর্স জুন ২০০৯

২৯৮ ব্যাচ : খুলনা

৫, ৬, ৭ ও ৮ জুন

২৯৯ ব্যাচ : ঢাকা

১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ জুন

অধ্যাপক ড. শ্যামল কান্তি বিশ্বাস। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ। চট্টগ্রাম প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের (চুয়েট) উপাচার্য। ১৯৮২ সালে তিনি এ প্রতিষ্ঠানে শিক্ষক হিসেবে কর্মজীবন শুরু করেন। সেই থেকে শিক্ষকতার পাশাপাশি এ প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন প্রশাসনিক ও গুরুত্বপূর্ণ পদে দায়িত্ব পালন করেছেন। ২০০৭ সাল থেকে তিনি চুয়েট-এর উপাচার্য পদে কর্মরত আছেন। অধ্যাপক শ্যামল কান্তি বিশ্বাস এ বছরের এপ্রিলে চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৯২ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। কোর্সের প্রত্যয়নে দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাতকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন—

# শিক্ষকের অনুপ্রেরণা শিক্ষার্থীকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে

অধ্যাপক ড. শ্যামল কান্তি বিশ্বাস

কেউ যদি অনুপ্রেরণা পায় ও আত্মবিশ্বাসী হয়, সে অবশ্যই অনেক দূর যেতে পারে। এ বিশ্বাস আমার মধ্যে জন্ম নিয়েছে ১৯৬১ সালে। আমার শিক্ষক সাবের আহম্মদ চৌধুরী সবসময় বলতেন, লেখাপড়া সহজ এবং সহজ মনে করলেই সহজ। তিনি উচ্চতর গণিতের বই দেখিয়ে বলেছিলেন, ‘এ তো সোজা। তুই পারবি।’ এ বিষয়টি আমার ভেতরে গেঁথে যায়। তার এ অনুপ্রেরণার কারণেই আমি জীবনে এতদূর আসতে পেরেছি। পড়াশোনার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। কোনো ছাত্র একবার যদি বিশ্বাস করে— সে পারবে না, তাহলে সে পারবে না। আর যদি বিশ্বাস করে ‘পারি, পারবো’— তাহলে সে পারবেই।

আমাদের প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হওয়ার পরও অনেক মেধাবী শিক্ষার্থী ইঞ্জিনিয়ার হয়ে বেরতে পারে নি। ভালো কলেজ থেকে এসেও কেউ কেউ রেজাল্ট খারাপ করেছে। অথচ এমনটা হওয়ার কথা ছিলো না। আবার গ্রামের কলেজ থেকে পাশ করা ছাত্রও ক্লাসে ফার্স্ট/সেকেন্ড হচ্ছে। এর মূলে যে বিষয়টি আছে তা হলো পড়াশোনায় আনন্দ খুঁজে পাওয়া। পড়াশোনায় যে আনন্দ পাচ্ছে সে পরীক্ষায় ভালো করছে এবং দিন দিন তার উন্নতি হচ্ছে। যে বিশ্বাস করছে— ইঞ্জিনিয়ার হতে হবে, সে কিন্তু ঠিকই পারছে।

বর্তমান প্রজন্মের শিক্ষার্থীদের কিছু সমস্যা রয়েছে। যেমন, চারপাশের পরিবেশ থেকে যতটুকু বা বা শেখা প্রয়োজন তারা তা শিখতে পারছে না। স্বল্প সময়ের পরিশ্রমে তারা সবকিছু পেতে চায়। পরিশ্রমের প্রতি তাদের আগ্রহ কমে গেছে। আবার পরিবেশের খারাপ দিকগুলোও তাদের বিভ্রান্ত করছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, কিছু ছাত্র মনে করছে বড় নেতা হলেই অনেক কিছু করা যাবে। কিছু ছাত্রের ধারণা— টিউশনি করে টাকা পাচ্ছি, বাবাও পাঠাচ্ছেন, এত টাকা কী করবো? একটা দামী মোবাইল কিনে ফেলি। এসব প্রলোভন পড়াশোনার প্রতি তাদের স্বাভাবিক আগ্রহকে বাধাগ্রস্ত করছে। ব্যর্থতার ফলাফল হিসেবে কেউ কেউ আবার হতাশাগ্রস্ত হয়ে আশ্রয় নিচ্ছে মাদকের। এর কারণ হলো জীবন সম্পর্কে এ প্রজন্মের ভুল দৃষ্টিভঙ্গি। তাদের ধারণা তারা অনেক কিছু জানে, সবকিছু বোঝে। ফলে কেউ কেউ হারিয়ে ফেলে শেখার আগ্রহ। এছাড়াও আছে কখনো কখনো বাবা-মায়ের দিক থেকে সঠিক দিক-নির্দেশনার অভাব। স্কুল পড়ুয়া একজন ছাত্র বাবা-মা কিংবা শিক্ষকের নিয়ন্ত্রণে থাকে। যখন সে কলেজের গণ্ডিতে প্রবেশ করে তখন উভয় পক্ষের নিয়ন্ত্রণ কিছুটা শিথিল হয়ে যায়। অথচ এ বয়সটাই হলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়ে সঠিক দিক-নির্দেশনা আরো বেশি জরুরি। জীবনের প্রথম পর্যায়ে অর্থাৎ টিনএজ থেকে কর্মজীবনে প্রবেশের আগ পর্যন্ত প্রয়োজন আন্তরিক দিক-নির্দেশনা। এ সময়টাতে শিক্ষার্থীদের প্রতি অভিভাবকের পূর্ণ মনোযোগ তাকে জীবনে অনেকখানি এগিয়ে দেয়।



এ ব্যাপারে অভিভাবকদের পাশাপাশি শিক্ষকদের দায়িত্ব অনেকখানি। সময়মতো ক্লাস নেয়ার পাশাপাশি একজন আদর্শ শিক্ষককে তার শিক্ষার্থীদের প্রতি মনোযোগী হতে হবে। শিক্ষকদের মনে রাখতে হবে ক্লাস নেয়ার আগে শিক্ষকেরও প্রস্তুতি প্রয়োজন। কারণ শিক্ষার্থীরা সেরা বিচারক। শিক্ষকের প্রস্তুতি ও আন্তরিকতা তারা বোঝে। শিক্ষককে তাই পাঠ্য বিষয় ও ক্লাসের পরিবেশে আনন্দদায়ক করে তুলতে হবে। সে সাথে চেষ্টা করতে হবে তাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগানোর। আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠলে পড়াশোনাসহ যাবতীয় ক্ষেত্রে তারা সহজেই সফলতা অর্জন করতে পারবে। যেমন একজন ছাত্র যখন উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করে বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে ভর্তি হয় তখন মূল কিছু বিষয় তার জানা থাকে। অন্যান্য কিছু বিষয় থাকে নতুন। নতুন এই পাঠ্যসূচির প্রতি প্রথম থেকেই যদি তার মনে ভীতি ঢুকে যায় তবে সে কোনোদিনও পারবে না। আমার এক ছাত্র মেডিকেল কলেজে ভর্তি হওয়ার পর এক বছর পড়াশোনা করে মেডিকেল ছেড়ে চুয়েটে ভর্তি হলো। তারও এক বছর পর সে বাসায় এসে বললো, ‘স্যার আমি চলে যাচ্ছি। আমার দ্বারা ডাক্তারি হলো না, ইঞ্জিনিয়ারিংও হবে না।’ তাকে আমি বোঝালুম, উদ্ভুদ্ধ করলাম। পরে সে ভালো একজন ইঞ্জিনিয়ার হয়ে সমাজে প্রতিষ্ঠিত হলো। আবার এক ছাত্রের কথা শুনলাম সে মাদকাসক্ত হয়ে পড়েছে। তাকে ও তার বাবাকে ডেকে একসাথে কাউন্সেলিং করলাম। মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে ও দফা তার চিকিৎসা হলো। সে-ও পরে ইঞ্জিনিয়ার হয়ে বেরলো। শিক্ষার্থীদের প্রতি শিক্ষকদের সবসময় সহানুভূতিশীল হতে হবে। শিক্ষকরা কঠোর হলেই সমস্যা।

শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন কারণে হতাশার সৃষ্টি হয়। পারিবারিক, সামাজিকসহ নানা কারণে এ হতাশা জন্মে। কোনো ছাত্র আবার প্রত্যাশানুযায়ী সব না পাওয়ায় হতাশায় ভুগে পড়াশোনায় খারাপ করে। এছাড়াও হতাশাচ্ছন্ন হওয়ার মতো হাজারো উপকরণ রয়েছে চারপাশের পরিবেশেই। এজন্যে শিক্ষার্থীদের শুধু বইমুখী করে রাখলেই চলবে না। তাদেরকে সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে যুক্ত করতে হবে। মূল কথা হলো শিক্ষার্থীদের সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করতে হবে। স্কুল, কলেজসহ বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে রাখতে হবে কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থা।

জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে অত্যাবশ্যকীয় যে ‘আত্মবিশ্বাস’ তার কথাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুত্বী খুব জোর দিয়ে বলেছেন। শুধু শিক্ষাজীবনেই নয়, জীবনের সর্বক্ষেত্রে প্রয়োজন এ আত্মবিশ্বাস। আত্মবিশ্বাসী হওয়ার মাধ্যমে জীবনে সফল হওয়ার জন্যে কোয়ান্টাম মেথড একটি কার্যকর প্রক্রিয়া। দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর যে শিক্ষা কোয়ান্টাম দিচ্ছে সে বার্তা সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে।

শিক্ষার্থীদের এ কোর্সে আসা আরো বেশি প্রয়োজন বলে আমি মনে করি। আর টেনশন দূর করতেও এ কোর্সটি খুব উপকারি। শিক্ষক-শিক্ষার্থী সম্পর্ক উন্নয়নে এটি বিশেষভাবে কার্যকর। এছাড়া পারিবারিক সম্প্রীতি এবং অন্যান্য সম্পর্ক উন্নয়নেও এটি ভালো ভূমিকা রাখতে পারে। বর্তমান অবস্থার প্রেক্ষিতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মেডিটেশন চর্চার প্রসার ঘটানো অত্যন্ত প্রয়োজন। এ ক্ষেত্রে বিতর্ক ক্লাবের মতো মেডিটেশনের ওপরও আলাদা ক্লাব করা যেতে পারে। এজন্যে যারা মেডিটেশন বিষয়ে জানেন তাদেরকে উদ্যোগ নিতে হবে। কোর্স করে ও মেডিটেশন চর্চা করে আমি বিশেষভাবে উপকৃত হয়েছি। চারপাশের বিভিন্ন বিষয় আমাকে আর বিরক্ত করছে না, আমার কাজে ব্যাঘাত ঘটছে না। প্রতিষ্ঠানের প্রধান হিসেবে কাজ করতে গেলে অনেক স্ট্রেস মোকাবিলা করতে হয়। কোর্স করে এখন আমি এসব থেকে মুক্ত হতে শিখেছি। কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন সমস্যা ইতিবাচকভাবে সমাধানের চেষ্টা করছি।

অনুলিখন : দিলরুবা খানম

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সম্পর্ক উন্নয়নে  
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স বিশেষভাবে  
কার্যকর। বর্তমান অবস্থার প্রেক্ষিতে  
শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মেডিটেশন চর্চার  
প্রসার ঘটানো প্রয়োজন।

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম। আমার বর্তমান অবস্থায় কোনো উপায়ান্তর খুঁজে না পেয়ে আপনাকে চিঠি লিখছি। নিজের অজান্তেই আমি কিছু আবেগজনিত ভুলের ফাঁদে জড়িয়ে পড়েছি। মেয়েটি আমার ক্লাসমেট। আমরা দুজন একই স্যারের কাছে প্রাইভেট পড়ি। আমাদের বাসাও কাছাকাছি। সেই থেকে বন্ধুত্ব। সে আমাকে প্রায়ই ফোন করত। সারাক্ষণ আমার পাশে ছায়ায় মতো লেগে থাকত।

এভাবে বছর কয়েক যাওয়ার পর সে আমার প্রতি দূর্বল হয়ে পড়ে। নানা কথার ফাঁকে সে আমাকে তার ভালবাসার কথা জানাতো। আমার সাথে সবকিছু শেয়ার করত। প্রথমদিকে আমি তাকে এড়ানোর চেষ্টা করতাম। এছাড়া আমরা ভিন্ন ধর্মের বলে আমাদের মধ্যে কোনো স্থায়ী সম্পর্ক হওয়াও সামাজিকভাবে অসম্ভব। কিন্তু তাকে এড়ানো সত্যিই কঠিন ছিলো। মেয়েটি খুব আবেগপ্রবণ। সে ঠিকই চাপাচাপি করে আমাকে কনভিন্স করে ফেলত।

কোয়ান্টামের সাথে যুক্ত হওয়ার পর তাকে এড়ানোর ব্যাপারে আমি দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হলাম। বুঝলাম—যে সম্পর্কের কোনো পরিণতি নেই তা রাখার কোনো মানে হয় না। আমার সাথে সবধরনের যোগাযোগ বন্ধ করতে তাকে খুব করে অনুরোধ করলাম। কিন্তু তাতে কোনো লাভ হলো না। এরপর সব কেমন জানি এলোমেলো হয়ে যায়। আমি নিজেও অনুভব করলাম আমি তার প্রেমে পড়ে গিয়েছি। তাকে এড়িয়ে যেতে চাইলে এ অনুভূতিটা আরো প্রবল হয়ে ওঠে। একসময় আমি খুব বেপরোয়া হয়ে ওকে প্রস্তাব দিয়ে বসলাম এবং কথা দিলাম যে পাস করেই ওকে বিয়ে করবো। আমি আগে কখনো তেমনভাবে মেয়েদের সংস্পর্শে আসি নি বলে তখন এ ব্যাপারে খুব আবেগপ্রবণ ছিলাম। আমি সবসময় চিন্তা করতাম যাকে ভালবাসবো তাকেই বিয়ে করবো। কিন্তু আমার প্রস্তাব শুনে সে পুরোপুরি প্রত্যাখ্যান করে বললো, ভালবাসা যায় কিন্তু বিয়ে করবো কীভাবে? আমরা দুজন তো ভিন্ন ধর্মের। তখন তাকে বললাম, তাহলে

আমাকে পুরোপুরি ভুলে যাও। কিন্তু তাতেও সে রাজি হয় না। সে নাকি কখনো বিয়ে করবে না। এখন একদিকে তার প্রত্যাখ্যান আমাকে ভয়াবহ কষ্ট দিচ্ছে অন্যদিকে সে আমাকে পুরোপুরি স্বাধীন হতেও দিচ্ছে না। তার এ মাঝামাঝি অবস্থান আমার মধ্যে ভয়ানক পীড়াদায়ক অবস্থার সৃষ্টি করেছে।

গুরুজী, আপনার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি। কারণ আপনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে শিক্ষার্থীদেরকে এ বিষয়ে সাবধান করে দিয়েছিলেন। আমি আন্তরিকভাবে শ্রুতির সন্তুষ্টির জন্যে কাজ করতে এবং নিজের অন্তরে ফাউন্ডেশনকে ধারণ করতে চাই। সবসময় সৎপথে রাখতে চাই নিজেই। আমার জন্যে দোয়া করবেন শ্রী যেন এ যন্ত্রণাকাতর মানসিক অবস্থা থেকে আমাকে মুক্তি দেন এবং ভবিষ্যত জীবনের সময়টুকুর সর্বোচ্চ ভালো ব্যবহার করে আমি যেন মানুষের কল্যাণ করতে পারি।

—নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক  
একজন কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট

## সয়াবিন : প্রকৃতির এক অমূল্য খাদ্য উপাদান

সয়াবিন আমাদের কাছে পরিচিত ভোজ্য তেলের উৎস হিসেবে। গত কয়েক দশকের নানা গবেষণা ও তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে বিজ্ঞানীরা এটিকে একটি পুষ্টিকর খাদ্য উপাদান হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। সয়াবিন প্রোটিনের একটি সমৃদ্ধ উৎস। এছাড়া সয়াবিন থেকে তৈরি খাবার ও সয়াদুধে রয়েছে কোলেস্টেরলমুক্ত অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড এবং হার্টের জন্যে উপকারি ওমেগা-৩। সয়াতে বার্ষিক্য ও রোগ প্রতিরোধী বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ছাড়াও ভিটামিন বি, ফলেট ও আয়রনের অস্তিত্ব সম্পর্কে নিশ্চিত হয়েছেন পুষ্টিবিজ্ঞানীরা। বিভিন্ন প্রয়োজনীয় খনিজ উপাদানের পাশাপাশি এতে রয়েছে শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় ৮টি অ্যামাইনো এসিড। প্রচুর ফাইবার বা আঁশও পাওয়া যায় সয়াবিনে। এছাড়া মেলানিন সংক্রান্ত জটিলতার পর সয়াদুধকে গরুর দুধের অন্যতম বিকল্প হিসেবে রায় দিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

### কোলেস্টেরল ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় সয়াবিন

রক্তে কোলেস্টেরল কমানোর ক্ষেত্রে সয়াবিনের উল্লেখযোগ্য ভূমিকার প্রমাণ পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। ১৯৯৫ সালে ব্রুটনের ‘জার্নাল অব মেডিসিন’ সাময়িকীতে প্রকাশিত একটি নিবন্ধে বলা হয়েছে, কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমানোর ক্ষেত্রে প্রাণিজ প্রোটিনের চেয়ে সয়াপ্রোটিন বেশি কার্যকরী। কারণ সয়াবিনে কোনো কোলেস্টেরল নেই। কোলেস্টেরল হ্রাসে সয়া প্রোটিনের এ ভূমিকা এখন স্বীকৃত ও বেশ কয়েকটি স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রমাণিত।

### কমায় ক্যান্সারের ঝুঁকি

এশিয়ার দেশগুলোতে— বিশেষত জাপানে—মহিলাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার ও পুরুষদের প্রোস্টেট ক্যান্সারের হার তুলনামূলক কম। এর সাথেও রয়েছে সয়াবিনের যোগসূত্র। চীনে ১ হাজার ৪৮ ব্রেস্ট ক্যান্সার রোগীর কেস স্টাডি করে দেখা গেছে, বয়ঃসন্ধিকালে যারা সপ্তাহে অন্তত একবার সয়াজাত খাবার খেয়েছেন পরবর্তীতে তাদের ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে গেছে উল্লেখযোগ্য হারে। পূর্ণবয়স্কদের মধ্যেও যারা সয়াজাত খাবারে অভ্যস্ত তাদের ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে ৪৭ শতাংশ। সয়াজাত খাদ্যের ভূমিকা নিয়ে ১৯৭৮ সাল থেকে ২০০৪ সাল পর্যন্ত পরিচালিত মোট ১৮টি গবেষণা রিপোর্টের ভিত্তিতে এ তথ্য দিয়েছেন গবেষকরা।

অতিভোজন ও অতিরিক্ত আমিষ সমৃদ্ধ খাবারকে প্রোস্টেট ক্যান্সারের কারণ হিসেবে উল্লেখ করে গবেষকরা এটি প্রতিরোধে শস্যজাতীয় খাবার, বিভিন্ন ধরনের বীজ তেল ও বাদামের পাশাপাশি নিয়মিত সয়াবিন খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন।

### স্মৃতিশক্তি বাড়ায় সয়াবিন

সয়াবিন স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি স্মৃতিশক্তি এবং সুবিন্যস্ত কর্মপরিকল্পনার জন্যে প্রয়োজনীয় মানসিক দক্ষতা ও উদ্যম বৃদ্ধিতে সহায়ক। লন্ডন কিংস কলেজের সেন্টার ফর নিউরোসায়েন্স-এ ছাত্রদের ওপর পরিচালিত এক গবেষণায় বিজ্ঞানীরা এর প্রমাণ পেয়েছেন। তাদেরকে প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ সয়াজাত খাবার দিয়ে দেখা গেছে, ১০ সপ্তাহ পর তাদের স্মৃতিশক্তি বেড়েছে উল্লেখযোগ্য হারে। তাদের কর্মপরিকল্পনার ক্ষেত্রেও লক্ষ্য করা গেছে তুলনামূলক বেশি দক্ষতা।

### হাড় সুরক্ষায় সয়াবিন

বার্ষিক্যজনিত সমস্যা—যেমন অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ক্ষয় প্রতিরোধে রয়েছে সয়াবিনের উল্লেখযোগ্য ভূমিকা। গবেষণায় দেখা যায়, প্রতিদিন ৪০ গ্রাম সয়াপ্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার হাড়ক্ষয় প্রতিরোধের পাশাপাশি কোমরের হাড়ের ঘনত্ব বাড়ায়। ‘ইউরোপিয়ান জার্নাল অব নিউট্রিশন’-এ প্রকাশিত একটি গবেষণা রিপোর্টে বলা হয়েছে, খাবারে সয়াপ্রোটিনের পরিমাণ যত বেড়েছে কোমর ও উরুর হাড়ক্ষয় তত কমেছে।

### মেনোপজ পরবর্তী জটিলতা কমায় সয়াবিন

দৈনন্দিন খাবারে পর্যাপ্ত সয়াপ্রোটিনের উপস্থিতি বয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে বিব্রতকর ইটফ্লাশসহ মেনোপজ পরবর্তী অন্যান্য জটিলতাগুলো কমায়ে। শুধু তা-ই নয়, মেনোপজ মহিলাদের ক্ষেত্রে সয়াপ্রোটিনকে এখন হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসার (এইচআরটি) বিকল্প হিসেবেও ভাবা হচ্ছে। কারণ সয়াবিনে থাকা ফাইটোইস্ট্রোজেন-এ মহিলাদের প্রজনন হরমোন ইস্ট্রোজেনসদৃশ কিছু বৈশিষ্ট্য খুঁজে পেয়েছেন গবেষকরা।

### সয়াদুধ—হতে পারে গরুর দুধের বিকল্প ও পুষ্টিকর শিশুখাদ্যের উৎস

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় দেয়া তার বক্তব্যে



সয়াদুধকে অত্যন্ত পুষ্টিকর ও গরুর দুধের বিকল্প হিসেবে অভিহিত করেছেন। তিনি বলেন, শিশুদের পাশাপাশি সববয়সী মানুষ কোলেস্টেরলমুক্ত সয়াদুধ পান করতে পারেন। সয়াদুধে রয়েছে কার্বোহাইড্রেট, ক্যালরি, প্রোটিন ও ফাইবার। আর মায়ের অসুস্থতা কিংবা চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো কারণে বুকের দুধের বিকল্প কোনো শিশু খাদ্যের প্রয়োজন হলে সয়াবিন থেকে উৎপাদিত শিশুখাদ্যকে নিশ্চিত্তে বেছে নিতে পারেন মায়েরা। বেশ কয়েকটি গবেষণায় পুষ্টিবিজ্ঞানীরা দেখেছেন, শিশুর শারীরিক গঠনে বুকের দুধের কাছাকাছি বিকল্প হতে পারে সয়াদুধ ও সয়াজাত শিশুখাদ্য।

### দুধ তৈরির নিয়ম

বাজার থেকে সয়াবিন কিনে ঘরে নিজেই বানিয়ে নিতে পারেন সয়াদুধ। ১ কেজি সয়াবিন থেকে তৈরি করা যায় ৪ লিটার সয়াদুধ। এটা তাই শাস্ত্রীয়ও। দুধ তৈরির প্রক্রিয়াটাও খুব সহজ। ২৫০ গ্রাম সয়াবিন ১২ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর ১ লিটার পানি মিশিয়ে ব্লেণ্ডারে ভালোভাবে ব্লেণ্ড করে নিন। ব্লেণ্ডার না থাকলে পাটায় পিষে নিতে পারেন। দুধ তৈরি হলে পাতলা কাপড়ের সাহায্যে ছেঁকে নিন। এরপর জ্বাল দিয়ে নিন। সয়াদুধ গরম কিংবা ঠাণ্ডা—যেকোনোভাবে খেতে পারেন। সয়াদুধের নিজস্ব কোনো ফ্লেভার নেই। তাই বাচ্চাদের পছন্দমতো ফল কিংবা বাদাম মিশিয়ে তৈরি করে দিতে পারেন মজাদার পানীয়।

—ডা. আতাউর রহমান

তথ্যসূত্র : ইন্টারনেট

## গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

### এ যেন কোয়ান্টাম বিশ্ববিদ্যালয়

মো. আকবর হোসেন চৌধুরী

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আত্ম আবিষ্কারের মাধ্যমে নিজেকে নতুনরূপে উপলব্ধি করলাম। যেন আমার পুনর্জন্ম হলো। এ যেন এক কোয়ান্টাম বিশ্ববিদ্যালয় যেখানে রয়েছে মানুষের জীবনযাপন চর্চার জন্যে প্রয়োজনীয় ও সমৃদ্ধ এক জ্ঞান ভাণ্ডার। যেখানে রয়েছে চিকিৎসা বিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান, ধর্মশিক্ষা ও আধ্যাত্মিক জগতের জ্ঞান। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে একটি বিশাল পরিবার হিসেবে পেয়েছি। যা আমাকে সফল পরিবার গঠনে সাহায্য করবে। ২০২৫ সালের সফল বাংলাদেশের মনছবি বাস্তবায়নের জন্যে এ কোর্সটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও সময়োপযোগী। কোয়ান্টাম পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে মেধার সর্বোত্তম ব্যবহার করে সেবার অনন্য দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পারবো বলে বিশ্বাস করতে পারছি।

[মো. আকবর হোসেন চৌধুরী, প্রকৌশলী, এল জি ই ডি, ২৯২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



### জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পেয়েছি

ডালিয়া পারভীন

প্রশান্তির খোঁজে এ কোর্সে এসেছি। আমার মধ্যে গভীর শুকরিয়া ও প্রশান্তির অনুভূতি সৃষ্টি করেছে মনছবির মেডিটেশন। কখনো ভাবি নি জীবনে কী হতে চাই। জানতাম না কোন সত্যের সন্ধান আমি করে চলেছি। মনছবির মেডিটেশনে আমি আমার জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পেয়েছি। মনছবি দেখেছি আমার সন্তানরা মানব জাতির কল্যাণে কাজ করবে। অবলোকন করেছি আমার মৃত্যুর পর আমার অসংখ্য ছাত্র-ছাত্রী আমাকে ঘিরে বসে আছে। যাদের জীবনে আমি ন্যূনতম অবদান হলেও রাখতে পেরেছি, সেবা দিতে পেরেছি— তারা সবাই আমার পাশে বসে আমার জন্যে দোয়া করছে। আমার মনে হলো— এটাই জীবনের পরিপূর্ণ মনছবি। মৃত্যুর মনছবি অবলোকন করে যে প্রশান্তি অনুভব করলাম তাতে মনে হচ্ছে আমার এখানে আসাটা সার্থক।

[ডালিয়া পারভীন, সহকারী অধ্যাপক, আইন বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ২৯৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



### স্বামীর পরিবর্তন দেখে

কোর্সে এসেছি

নাজনীন আক্তার

আমার স্বামী কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর থেকে ভাবতাম কখন এ কোর্সে আসবো। কারণ তার এ কোর্সে অংশ নেয়ার পর থেকে দেখেছি নামাজের প্রতি তিনি খুব আন্তরিক। সেই সাথে তার ব্যথাও ভালো হয়ে গেছে।

তাকে দেখতাম আর ভাবতাম— কোয়ান্টামে এমন কী আছে যা মানুষকে এমনভাবে বদলে দেয়। শাশুড়ী ও সন্তানসহ পরিবারের মোট ৬ জন সদস্যকে নিয়ে তাই কোর্সে অংশ নিয়েছি। ১২ বছর ধরে আমার ডায়াবেটিস। নিয়মিত ইনসুলিন নিই। সুগার লেভেল কখনো ১৪-এর কমে আসে না। কোর্স করার আগে লামায় বেড়াতে গিয়ে বার্নার্স গোসল করে অনুভব করেছি অন্যরকম এক সুস্থতার অনুভূতি। বিশ্বাস করছি ইনশাআল্লাহ ডায়াবেটিস পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে থাকবে— এটি আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া।

[নাজনীন আক্তার, গৃহিণী, ২৯৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



### হবিগঞ্জে প্রথমবারের মতো ও ঢাকায় ২৯৬ তম কোর্স অনুষ্ঠিত

## নিজেদের পাশাপাশি অন্যেরও কল্যাণ চান অংশগ্রহণকারীরা

### মাটির ব্যাংকে দানের কল্যাণে—

### পরম করণাময়ের কাছে জানাই অশেষ শুকরিয়া

শাহীন আক্তার

গত বছরের মাঝামাঝি সময়ে আমি খুব অসুস্থ ছিলাম। কোনো রোগ ধরা পড়ছিলো না। সারাক্ষণ মাথায় এক ধরনের অস্থিরতা অনুভব করতাম। অনেক ওষুধ খাওয়ার পরও শারীরিক অবস্থার কোনো উন্নতি হচ্ছিলো না। তখনো আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করি নি। একসময়ে নিয়মিত প্রতিদিন মাটির ব্যাংকে টাকা রাখতে শুরু করলাম। স্রষ্টার কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা চাইলাম যেন সুস্থতা ফিরে পাই। এর কিছু দিন পর থেকে একটু একটু করে সুস্থ হতে লাগলাম। এ ঘটনার পর নিজে মাটির ব্যাংক রাখার পাশাপাশি অন্যদেরকেও উৎসাহ দেই রাখার জন্যে। একটি বেসরকারি সংস্থা কর্তৃক পরিচালিত স্কুলে আমি শিক্ষকতা করি। আমার স্কুলে আমি সবসময় মাটির ব্যাংক রাখি। তাতে বাচ্চারা ১/২ টাকা করে রাখে। নিপা নামের একটি মেয়ে বলে— আপা, টাকা রাখার পর আমার আশা পূরণ হয়েছে। আমার বাবা একটি সিএনজি গাড়ি ভাড়া নিতে পেরেছে। আরেক ছাত্রী মিতু জানিয়েছে, টাকা রাখার পর তার বাবা বাড়িতে ঠিকমতো বাজার আনে এবং তার মাকে আর মারে না। তাদের খুশিমুখ দেখে আন্তরিকভাবে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই।

[শাহীন আক্তার, শিক্ষিকা, কল্লবাজারে অনুষ্ঠিত ২৮৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



হবিগঞ্জে অনুষ্ঠিত প্রথম কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

৮-১১ মে হবিগঞ্জের আমীর চাঁন কমপ্লেক্সের মহিমা কমিউনিটি সেন্টারে সম্পন্ন হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৯৫ তম ব্যাচের প্রশিক্ষণ। হবিগঞ্জে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত এ কোর্সটি সর্বস্তরের মানুষের অংশগ্রহণে হয়ে উঠেছিলো প্রাণবন্ত ও উচ্ছল। অংশগ্রহণকারীরা উপলব্ধি করেছেন মনের শক্তিকে ব্যবহার করে সাফল্য অর্জনের বিস্ময়কর সত্যকে।

১৫-১৮ মে ঢাকায় কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হলো ২৯৬ তম ব্যাচের কোর্স। এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা যেমন নানাবিধ প্রাপ্তিতে সমৃদ্ধ হয়েছেন তেমনি অন্যদের মাঝেও এ প্রাপ্তি ছড়িয়ে দেয়ার আগ্রহ প্রকাশ করেছেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে।

একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা মাহমুদ কয়েক বছর ধরে অসুস্থ। সবসময় তার হাত-পা কাঁপে। মানুষের সামনে যেতে বিব্রত ও অস্বস্তিবোধ করেন। অনেক চিকিৎসার পরও সুস্থ হন নি।

একসময় বুঝতে পেরেছেন সমস্যাটি মূলত মনের। আর তাই মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে শুরু হয়েছে তার সুস্থতার পথে যাত্রা। কোর্সের তৃতীয় দিন সিঁড়ি ভেঙে নিচে নেমেছেন। আবার নামাজের পরে সিঁড়ি বেয়ে উঠে এসেছেন একাই। তার ভেতর এ বিশ্বাস দৃঢ়ভাবে গেঁথে গেছে যে, নিয়মিত মেডিটেশন করে তিনি পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠবেন।

কোর্সে অংশ নেয়া পুলিশ ও সেনাবাহিনীর দুই কর্মকর্তা মনে করেন, নিজের দক্ষতা বাড়িয়ে আরও সেবা দেয়ার জন্যে এ কোর্সটি গুরুত্বপূর্ণ। বঙ্গবন্ধু মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসক ডা. সাইফুল ইসলাম মনে করেন, মেডিটেশন এবং কোর্সের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে পোস্ট গ্রাজুয়েট পরীক্ষার পড়াশোনা ভালোভাবে করতে পারবেন এবং পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হবেন। অভিনেত্রী সূমনা সোমা দূর করতে পারছেন তার নেতিচিন্তাগুলো। ঘুমতে পারছেন প্রশান্তির ঘুম। আর ছেড়ে দিয়েছেন অতিরিক্ত চা পানের অভ্যাস। বিষণ্ণতা, অবসাদ কাটিয়ে আত্মপ্রত্যয়ী হয়ে উঠেছেন প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা মাইশা তাসনীম। কোমল পানীরের প্রতি আসক্তি কাটিয়ে উঠতে শুরু করেছেন এআইইউবি-র ইসলাম সানজিদা বিনতে।

এ কোর্সে কোয়ান্টাম শিশু কাননের ১৫ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয়। তাদের প্রাণবন্ত উপস্থিতি কোর্সের সামগ্রিক পরিবেশকে দিয়েছিলো ভিন্ন মাত্রা। তাদের অধিকাংশেরই মনছবির মেডিটেশন খুব ভালো লেগেছে। এ ব্যাচে রাজবাড়ি, টাঙ্গাইল, নাটোর, সিলেট ও হবিগঞ্জ থেকে কোর্সে অংশ নিতে এসেছেন বেশ কয়েকজন।

## হতে হবে লক্ষ মানুষের আশ্রয়স্থল



এবারের নির্বাহী ওয়ার্কশপে দেশের সব সেন্টার/শাখা/সেল থেকে অংশ নিয়েছিলেন ৫ শতাধিক নির্বাহী

‘অবলোকন করুন লাখো মানুষের জন্মোৎসব। প্রত্যেকের চোখেই অশ্রু। কারো প্রকাশ নীরব, আবার কারো সরব কান্নায় গোটা পরিবেশে নেমে এসেছে শোকের ছায়া। আপনার নিকটাত্মীয়রা ভেঙে পড়ছে কষ্টে, বেদনায়। হৃদয় নিংড়ানো এ শোকের মাতম স্পর্শ করেছে দূর দূরান্তের বহু মানুষকে। রাস্তায় গাড়ি থেমে আছে। একটু আগের ব্যস্ত শহরটি এখনো লোকে লোকারণ্য। কিন্তু ব্যস্তসমস্ত পদচারণা নয় বরং সবাই শান্তভাবে ঘিরে আছে আপনাকে। প্রত্যেকের চেহারা আপনার দেখার আকৃতি— এই একটি বার, শেষবারের মতো। আর সবার মাঝে প্রশান্তিভাঙে গুয়ে আছেন আপনি, আপনার মৃত্যুশয্যায়। চোখে-মুখে এক অপার্থিব আনন্দের ছোঁয়া, এক পরম তৃপ্তির হাসি লেগে আছে আপনার ঠোঁটের কোণায়। সবার অগোচরে আপনার আত্মা দেখে চলেছে আপনার শেষ যাত্রা, আপনার শরীরী সত্তার পৃথিবী ত্যাগের দৃশ্যটুকু’।

এভাবেই গুরুজী এক বিশেষ মেডিটেশনে সবাইকে নিয়ে যান জীবনের শেষ দিনটিতে। সারাজীবনের সমস্ত কর্মের ফল কী দাঁড়ালো তা এই একটি ছবি অবলোকন করলেই বোঝা যাবে। এটিই হবে আমাদের জীবনের চূড়ান্ত মনছবি, আমাদের জীবনছবি। এ জীবনছবিই হবে আমাদের জীবনের সমস্ত অর্জনের সারাংশ, এ যেন ফেলে আসা জীবনের দিকে একবার পেছন ফিরে তাকানো। ঐ মুহূর্তে প্রত্যেকেই তাই আকর্ষণীয় হয়ে গিয়েছিলো জীবনছবিত। এর মধ্যে কানে ভেসে আসছিলো গুরুজীর কণ্ঠ— ‘আপনার চলে যাওয়া অস্বাভাবিক নয়। আপনার জন্যে যে শোক তার উচ্ছ্বাসও সময়ের সাথে সাথে ফিকে হয়ে আসবে। হতে পারে এ শোক ক্ষণস্থায়ী, কিন্তু এর ক্ষণিক প্রকাশটি কীরকম? কতজনকে স্পর্শ করেছে আপনার শূন্যতা? যদি মানুষের হৃদয়ে আপনি পৌঁছে গিয়ে থাকেন তাহলে এ প্রকাশ হবে বুকফাটা কান্নায়, আপনার শূন্যতা স্পর্শ করবে অগণিত মানুষকে। লাখো মানুষের চোখের পানি যদি আপনাকে বিদায় দেয় তবেই আপনি সার্থক, আপনার জীবন সফল।

এ আবেগমাখা কথাগুলো গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন ১ ও ২ মে ২০০৯ আইডিইবি মিলনায়তনে আয়োজিত নির্বাহী ওয়ার্কশপের আখেরি মেডিটেশনে। এবারের ওয়ার্কশপটি ছিলো এবছর দ্বিতীয়বারের মতো অনুষ্ঠিত নির্বাহী ওয়ার্কশপ, গত ৩০ ও ৩১ জানুয়ারি আয়োজিত ওয়ার্কশপের দ্বিতীয় পর্ব। দ্বিতীয় পর্বের সূচনাকালে গুরুজী বলেন, প্রথম পর্বে আমরা সংগঠন নিয়ে এবং এর ব্যাপ্তি, সাফল্য আর ভবিষ্যত কর্মকৌশল নিয়ে আলোচনা করেছিলাম। কিন্তু এবার আলোচনা করবো আমাদের নিজেদের নিয়ে। কারণ ‘আমরা’ নিয়েই সংগঠন, ‘আমরা’ নেই তো সংগঠনও স্থবির হয়ে পড়বে। সংগঠন কতটা বড় হবে তা নির্ভর করে আমরা এর চেতনাকে কতটা

ধারণ করতে পারছি তার ওপর। কারণ আমরা নির্বাহীরাই এর অগ্রপথিক, মুখপাত্র। তাই আমাদের সর্বপ্রথম লক্ষ্য হওয়া উচিত নিজেকে পরিপূর্ণ করা, হাজারো মানুষের আশ্রয়স্থল হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করা। মিছরি যেভাবে পানিতে মিশে যায় মানুষের হৃদয়ে সেভাবে একাকার হয়ে যাওয়া।

গুরুজী বলেন, মানুষের অন্তরে প্রবেশ করার জন্যে ক্ষতিকর অভ্যাসচক্র থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। আসলে আমরা নিজেরা বদলাতে চাই না, অপরকে বুঝতে চাই না। আমরা চাই অন্যে আমাকে বুঝে চলুক। ‘আমি এরকমই’, ‘আমার সাথে থাকতে হলে এটা মেনে নিয়েই চলতে হবে’— এরকম জেদ ধরে নিজের অহমকে চরিতার্থ করতে গিয়ে আমরা গড়ে তুলি ক্ষতিকর অভ্যাসচক্র। আর এটি হলো সাফল্যের পথে সবচেয়ে বড় অন্তরায়, সবচেয়ে বড় অভিশাপ। এই লালিত অভ্যাসের কারণেই আমরা একই ভুল বারবার করি, দুর্দশার বৃত্তে জড়িয়ে পড়ি। আমরা মনছবি দেখি কিন্তু কাক্ষিত চাকরিটা হাতছাড়া হয়ে যায়। পরিবারে সুখী হতে চাই ঠিকই, কিন্তু ভুল-বোঝাবুঝি বেড়েই চলে। চোখের সামনে মানুষকে আকাশ ছোঁয়া সাফল্য পেতে দেখি কিন্তু নিজের ছোট ছোট চাওয়াগুলোও যেন অপূর্ণ থেকে যায়। কারণ ঐ লালিত অভ্যাসচক্র। অথচ যারা এ ক্ষতিকর বৃত্ত ভেঙে বেরিয়েছেন তারা ই প্রাতঃস্মরণীয় হয়েছেন। তৎকালীন বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রধান-এর পদ ছেড়ে দিতে পেরেছিলেন বলেই ইমাম গাজ্জালী হতে পেরেছিলেন নিজামীয়া মাদ্রাসার ভিসির চাইতেও বড় কিছু— একজন আলোকিত মানুষ। দস্যুবৃত্তি ছাড়তে পেরেছিলেন বলেই দস্যু রত্নাকর হতে পেরেছিলেন ঋষি বাল্মীকি, যিনি রচনা করেছেন অমর গ্রন্থ— রামায়ণ। রাজপুত্র সিদ্ধার্থ হতে পেরেছিলেন গৌতম বুদ্ধ, যিনি হয়েছেন মানুষের হৃদয়ের রাজা। তাই পরিবর্তিত হতে হবে নিজের ভেতর থেকে, তৈরি করতে হবে মুক্ত অভ্যাস।

বাদশাহ ইবরাহীম আদহামের একটি ঘটনা এরকম— বিশাল প্রাসাদে রাজকীয় পালঙ্কে শুয়ে আছেন বাদশাহ ইবরাহীম। গভীর রাত। হঠাৎ শুনতে পেলেন ছাদে কিসের যেন আওয়াজ। উঠে

গিয়ে দেখলেন এক লোক অন্ধকারে কী যেন হাতড়ে বেড়াচ্ছে। বাদশাহ জানতে চাইলেন যে, সে কী করছে। জবাব এলো, ‘আমার একটি উট হারিয়ে গিয়েছে। সেটিকে খুঁজছি।’ টেঁচিয়ে উঠলেন বাদশাহ— ‘পাগল হয়েছে! প্রাসাদের ছাদের ওপরে তুমি উট পাবে কীভাবে?’ তখন স্মিতহাস্যে ঐ ব্যক্তি বললেন, ‘তাহলে এই প্রাসাদে বসে তুমি ব্রষ্টাকে পাবে কীভাবে?’

গুরুজী বলেন, ব্রষ্টাকে পাওয়ার জন্যে, প্রশান্তি পাওয়ার জন্যে আগে অশান্ত পারিবেশ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে আর এজন্যেই সংস্কার। পরিবেশের বিরুদ্ধে একা লড়াই করা যায় না, একা লড়ে প্রতিকূলতাকে বদলে দেয়া যায় না। তাই সংস্কার একান্ত হতে হবে। কারণ সংস্কার থাকলে নিজে বদলানো যায়, বদলে দেয়া যায় সবকিছু।

ফেব্রুয়ারি-মার্চ-এপ্রিল— এ ৩ মাসের কার্যক্রমের প্রতিবেদন উপস্থাপন করে গুরুজী জানান কীভাবে কোয়ার্টার ফাউন্ডেশন নতুন নতুন ক্ষেত্রে সাফল্যের মাইলফলক স্পর্শ করেছে। ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে’— এ বাণীটি ১৯৯৩ সালে আমরা সর্বপ্রথম বলতে শুরু করি। এতগুলো বছর পর আজ দিন বদলের স্লোগান উঠছে চারদিক থেকে। সেদিন আমরা কেবল মুখে বলেছি থেমে যাই নি, আমরা এ লক্ষ্যে কাজ করেছি। আপাত দৃষ্টিতে অসম্ভব অনেক কাজকে আমরা সম্ভব করেছি। পথে অনেক বাধা এসেছে। কিন্তু আমরা আগে সমস্যাকে শনাক্ত করেছি, বাইরের নিয়ামকের অপেক্ষা না করে নিজেরাই ব্রেনকে ব্যবহার করে সমাধানের উপায় বের করেছি এবং বিশ্বাস করেছি যে, এ বাধাকে অতিক্রম করা সম্ভব। ফলে আমরা পেরেছি। এবছর ‘স্টিকার করসেবা’ করতে গিয়ে বিচিত্র সব অভিজ্ঞতায় প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের কাছে মানুষের এ আকৃতি স্পষ্ট হয়েছে। মানুষ সাদরে গ্রহণ করেছে আমাদের বাণীকে। অনেকের আকুলতা এমন ছিলো যে, তারা যেন এই দিক-নির্দেশনার জন্যেই এতদিন অপেক্ষা করেছিলেন। সমাজের সর্বস্তরের মানুষ আমাদের স্টিকারের বাণীকে সমর্থন করেছেন। ‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’— এ বাণীটি বেশি জনপ্রিয়তা পেয়েছে।

একটা কথা আছে, ‘লোকের মুখে জয়, লোকের মুখে ক্ষয়’। একটা সময় ছিলো যখন মানুষ আমাদের ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখতো। কিন্তু সেই দিন বদলেছে। আজ আমরা যেখানেই যাচ্ছি আলাদা সম্মান পাচ্ছি। অর্থাৎ ভিন্ন একটি সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা তৈরি হয়েছে আমাদের। রোগ-শোক-একাকীত্বের সময় মানুষ আমাদের কাছে আশ্রয় চাচ্ছে। তাই আমাদের দায়িত্ব এখন অনেক। লালিত ক্ষতিকর অভ্যাসের চক্র ভেঙে বেরোতে পারলে সীমাহীন সাফল্য অপেক্ষা করছে আমাদের জন্যে।

— নূরুল মুকতাদীর বাগ্মী

## গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

# উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

### প্রশ্ন : প্রজ্ঞাবান হওয়ার উপায় কি?

**উত্তর :** প্রজ্ঞাবান হওয়ার উপায় হলো অন্তরের ময়লাগুলো দূর করা। কারণ অন্তরই হলো প্রজ্ঞার আকর। যদি আপনি জানেন অন্তরে কীভাবে তাকাতে হয় এবং যদি আপনার অন্তর পরিষ্কার থাকে তাহলে আপনার অন্তরেই সবকিছুর প্রতিচ্ছবি আপনি দেখতে পাবেন। যেমন, একটা আয়নায তখনই প্রতিবিম্ব দেখা যায় যখন আয়নাটা স্বচ্ছ থাকে, পরিষ্কার থাকে। যদি ময়লার স্তর থাকে তাহলে আয়না আবছা হয়ে যায়। প্রতিফলন আর হয় না।

ময়লা সবসময় স্তরে স্তরে জমে। যদি একটা আয়না ফেলে রাখেন এবং সোঁটকে যদি প্রতিদিন পরিষ্কার না করেন, তাহলে আস্তে আস্তে আয়নায় ময়লা জমতে থাকবে। যেমন আমাদের ময়নামতি, পাহাড়পুর এ জায়গাগুলো খনন করার আগে টিলা ছিলো। আসলে এগুলো ছিলো তখনকার দিনের সুউচ্চ সব ভবন। ঐ জনপদের সভ্যতা সংস্কৃতির কেন্দ্রস্থল ছিলো এ জায়গাগুলো। একসময় কোনো না কোনো কারণে যখন তা পরিত্যক্ত হলো আস্তে আস্তে ধুলোবালি জমতে থাকলো। দূশ, তিনশ, চারশ, পাঁচশ, ছয়শ বছর পরে এগুলো সব টিলা হয়ে গেল। আমাদের এই ঢাকা শহরকেও যদি আজ পরিত্যক্ত ঘোষণা করা হয়। কী হবে তখন? সুউচ্চ ভবনগুলো ধুলোর স্তর পড়ে পড়ে সব বড় বড় টিলা হয়ে যাবে। যেগুলো দোতলা তিনতলা সেগুলো ছোট টিলা, যেগুলো বিশতলা বাইশতলা সেগুলো বড় টিলা হবে। পাঁচশ বছর পরে যারা আসবে মনে করবে যে, এটা একটা পার্বত্য এলাকা।

আমাদের অন্তরও তা-ই। এটাকে যদি সবসময় পরিষ্কার করা না হয়, তাহলে এর যে প্রতিফলন ক্ষমতা, এর যে স্বচ্ছতা অর্থাৎ ট্রান্সপারেন্সি তা নষ্ট হতে থাকে। স্তরে স্তরে ধুলো জমতে থাকে, ময়লা জমতে থাকে। আর এ ময়লা যতক্ষণ পর্যন্ত পরিষ্কার না হচ্ছে ততক্ষণ এই অন্তরে কোনো প্রতিফলন ঘটবে না। প্রতিবিম্বও দেখা যাবে না।

আর এই ধুলো বা ময়লার একটা উপাদান হলো আবেগ। আর আবেগের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ধরন হচ্ছে ক্ষোভ এবং অভিমান। ক্ষোভের একটা ধরন হচ্ছে যে, আমাকে কেউ বুঝলো না। এটা আমরা করি আমাদের সবচেয়ে কাছের মানুষদের সাথে যাদের সাথে আমরা বেশিরভাগ সময় কাটাচ্ছি। তিনি পরিবারের সদস্য হতে পারেন, কর্মজীবনের সহকর্মী হতে পারেন, বস হতে পারেন বা হতে পারেন অধীনস্থ।

আসলে সমস্যা কিন্তু উনি নন, সমস্যা আপনি। তিনি বুঝলেন না তা নয়, আপনি বুঝলেন না। যদিও আমরা নিজের ভুল কখনো স্বীকার করতে চাই না। দোষটা অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চাই। বলতে চাই বা ভাবতে চাই যে, আমি নির্দোষ, আমি নিরপরাধ, আমার কোনো ভুল নেই, কোনো অন্যায় নেই, আমার ওপর অন্যায় করা হচ্ছে। কিন্তু অন্যায়টা যে আমি করছি এটা আমি বুঝি না। আমরা সবসময় চাই যে, আরেকজন আমাকে বুঝুক। আমি যে তাকে বুঝতে পারি না সেটা আমি বুঝি না। যেমন, ভাইয়ের বিরুদ্ধে যদি অভিযোগ থাকে যে, কেন ভাই বুঝতে পারছে না। এদিকে আমি কিন্তু ভাইকে বুঝতে চেষ্টা করছি না।

তাহলে সমস্যাটিকে আপনি পাল্টে দিন। আপনার ভাইকে তো আপনি পরিবর্তন করতে পারছেন না। কারণ আপনার ভাই পরিবর্তিত হবে কিনা এটা তার ওপর নির্ভর করছে। আপনি বদলাবেন কিনা, আপনি পরিবর্তিত হবেন কিনা এটা তো আপনার ওপর নির্ভর করছে। অতএব আপনি যা

পারেন সেটা করলেই সমস্যা অনেক সহজ হয়ে যায়।

আবেগ যখনই আসবে, তখন আপনি আর নিরপেক্ষভাবে চিন্তা করতে পারবেন না। আপনার ভাবনাটা হয়ে যাবে পক্ষপাতদুষ্ট। আপনার বিচার ক্ষমতাটা প্রভাবিত হয়ে যাবে। তখন আপনার সিদ্ধান্তটা নিরপেক্ষ হবে না, প্রজ্ঞাসম্মত হবে না এবং সঠিক হবে না।

প্রজ্ঞাবান হতে হলে তাই আপনাকে আবেগের উর্ধ্বে উঠতে হবে আর এটা আপনি তখনই পারবেন যখন যে কারণে আপনার আবেগ সৃষ্টি হলো অর্থাৎ যেটা আপনাকে অস্থির করে তুলছে, আপনার মধ্যে অভিমান সৃষ্টি করছে বা ক্ষোভ সৃষ্টি করছে সেই বিষয়টাকে নিরপেক্ষভাবে দেখতে পাবেন। আপনি তখন অপরপক্ষের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে পারবেন এবং আপনার ভুল করার পরিমাণ কমে যাবে।

জীবনে আমাদের ভুলটা হয় কোথায়? আমরা শুধু নিজের দৃষ্টিকোণ থেকে দেখি। আশেপাশে যে পাঁচটা মানুষের পাঁচটা দৃষ্টিকোণ রয়েছে সেটা দেখি না। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনি যদি অন্যের দৃষ্টিকোণকে বুঝতে পারেন তাহলে আপনার দৃষ্টিকোণ তাকে বোঝানো সহজ হয়ে যাবে।

অন্যদিকে তা না পারলে আপনি আবেগপ্রবণ হয়ে যাবেন। ভেতরের আবেগ সমুদ্রটা নিস্তরঙ্গ না হয়ে উত্তাল হতে থাকবে এবং দুঃখ, ক্ষোভ, কষ্ট বা ঘৃণা অর্থাৎ আবেগের প্রাবল্য থাকলে কোনো মানুষের পক্ষে সহজে সিদ্ধান্ত নেয়া সম্ভব হয় না।

**প্রশ্ন :** আমার পরিবারের সদস্য তিনজন, আমরা স্বামী-স্ত্রী এবং আমাদের মেয়ে। সবাই কোর্স করেছে কিন্তু আমার স্বামী প্রোগ্রামগুলোতে আসে না। আমি এবং আমার মেয়ে খুব চেষ্টা করি কিন্তু পারি না। কীভাবে পারবো দয়া করে যদি বলেন?

**উত্তর :** এটা সাধারণত স্বামীদের সমস্যা। এটা আমাদের পর্যবেক্ষণ যে, স্বামী কোর্স করে স্ত্রীকে কোর্স করতে ব্যর্থ হয়েছেন এরকম উদাহরণ প্রচুর আছে। কিন্তু স্ত্রী কোর্স করে গিয়ে স্বামীকে কোর্স করতে ব্যর্থ হয়েছেন এরকম স্ত্রীর সংখ্যা খুব কম। আপনি পরিসংখ্যানগত দিক থেকে সুবিধাজনক অবস্থানে আছেন। আর কোর্স যেহেতু তিনি করেছেন কাজেই প্রোগ্রামেও তিনি আগ্রহী হবেন। তবে 'খুব চেষ্টা' করতে যাবেন না। কারণ অনেক সময় বেশি বললেও আগ্রহ উবে যায়; বরং এখন কিছুদিন তাকে আর বলবেনই না। আপনারা প্রোগ্রাম থেকে এসে নিজেরা নিজেরা আলোচনা করতে পারেন যে, এই এই হলো। কিন্তু তার সামনে নয়। দেখবেন যে, কৌতূহলী হয়ে উঠছেন তিনি। আর পাশাপাশি কমান্ড সেন্টারে তার জন্যে দোয়া করবেন যাতে তিনি নিয়মিত প্রোগ্রামে আসেন।

**প্রশ্ন :** মেডিটেশনের মাঝে আমার খুব ঘুম পায় এবং মেডিটেশন শেষে হাই তুলতে থাকি। মেডিটেশন

শেষ হওয়ার পর মনে হয় একটু ঘুমিয়ে নিই। আমার মেডিটেশন কি হয়?

**উত্তর :** আপনার শিথিলায়ন হয় না। আপনার ঘুমায়ন হয়। ঘুমকাতরতার পরিণাম নিয়ে সুফিদের একটা খুব সুন্দর গল্প আছে। গল্পটা হচ্ছে একজন খুব ভালো মানুষ। জীবনে কোনো খারাপ কাজ করে নি ভালো কাজ ছাড়া। তার সমস্যা একটাই ছিলো আর তা হলো ঘুম। নামাজে ঘুম, জিকিরে ঘুম এমনকি বসে থাকলেও ঘুম।

লোকটি মারা গেল। বিচারের সময় দেখা গেল তার জীবনে কোনো অপরাধ নেই, অন্যের প্রতি কোনো জুলুম নেই, প্রতারণা, জুয়াচুরি নেই। শুধু এই ঘুমকাতরতা ছাড়া আর সবকিছুই তার ভালো। সাব্যস্ত হলো যে, সে বেহেশতে যাবে। কিন্তু তাকে যেতে হবে হেঁটে। সে হাঁটা শুরু করলো। বেহেশতের দরজায় এসে যখন ধাক্কা দিলো, ভেতর থেকে আওয়াজ এলো, কিছুক্ষণের মধ্যে দরজা খোলা হবে। তুমি তৈরি থাকো। সে ভাবলো যে, এত হেঁটে এসেছি, এখন একটু ঘুমাই। ঘুমিয়ে পড়লো সে। ঘুম তো ঘুম, মহা ঘুম। দরজা খুলে গেল।

ঘুম ভাঙলো তার আবার এক বিশাল আওয়াজে। আর সেই আওয়াজ ছিলো দরজা বন্ধ হওয়ার। গায়েব থেকে তখন আওয়াজ এলো— বেহেশতের দরজা খোলা হয়েছিলো, কিন্তু তা বন্ধ হয়ে গেছে। আবারও তা খোলা হবে ৫০০ বছর পর। অর্থাৎ এত যদি ঘুম পায় দেখা যাবে যে, বেহেশতের দরজায় গিয়েও আপনি বেহেশতে ঢুকতে পারছেন না। মেডিটেশনে ঘুমানো কিন্তু অনেকটা সেরকমই। ঘুমিয়ে পড়লে আপনি মেডিটেশনের আনন্দ থেকে, প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত থাকছেন। আর এই ঘুমকে নিয়ন্ত্রণের জন্যে আপনাকে কঠোর পদক্ষেপ নিতে হবে। প্রয়োজনে দাঁড়িয়ে মেডিটেশন করুন এবং সবচেয়ে ভালো হচ্ছে পদ্মাসনে মেডিটেশন। পদ্মাসনে মেডিটেশন করলে ঘুম পাওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

**প্রশ্ন :** কোয়ান্টাম টাচ সম্পর্কে কিছু যদি বলেন অনুগ্রহ করে। আমি অ্যাস্ট্রাল প্রজেক্টের ব্যাপারে শুনেছি, যা OBE (Out of Body Experience) নামে পরিচিত। আরো শুনেছি এটা করতে মেডিটেশনের প্রয়োজন। এখন প্রশ্ন হলো কথটা কি সত্যি?

**উত্তর :** অ্যাস্ট্রাল প্রজেকশন মেডিটেশনের একটি পদ্ধতি। আমরা যারা সংসারী মানুষ তাদের জন্যে এটি উপযোগী নয়। আর 'কোয়ান্টাম টাচ' টাচ বা স্পর্শ হতে পারে, স্পর্শ ছাড়াও হতে পারে। এটিকে আমরা আমাদের রিয়েলাইজেশন কোর্সে বলি 'কোয়ানফি'— কোয়ান্টাম ফিল্ড এনার্জি এবং এটা প্রত্যেক মানুষই অর্জন করতে পারে, প্রতিটি মানুষই এ এনার্জি দিয়ে নিজের ও অন্যের কল্যাণ করতে পারে, অন্যের রোগমুক্তিতে সহায়তা করতে পারে। প্রতিটি মানুষের মধ্যেই এ ক্ষমতা রয়েছে এবং এ ক্ষমতা ও এনার্জি ফিল্ডকে জাগ্রত করার জন্যে আমাদের আলাদা কোর্স রয়েছে যাকে আমরা বলি রিয়েলাইজেশন কোর্স। এটি প্রো-মাস্টার্স বা উচ্চতর কোর্স নামেও পরিচিত। যারা এ শক্তিকে অর্জন করতে চান তারা এ কোর্সে অংশগ্রহণের জন্যে প্রস্তুতি নিতে পারেন।

### রিয়েলাইজেশন কোর্স ৯ ১৫ তম ব্যাচ

**ফ্রপ- এ :**

□ ৩১ জুলাই, ১, ২ ও ৩ আগস্ট

**ফ্রপ- বি :**

□ ৭, ৮, ৯ ও ১০ আগস্ট

# ফাউন্ডেশন সংবাদ

রাজশাহীতে কোয়ান্টাম মেথড  
মেডিটেশন কোর্সের ২৯৪ তম  
ব্যাচ ও নবীন বরণ অনুষ্ঠিত



২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ এপ্রিল রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৯৪ তম ব্যাচ। রাজশাহী মেডিকেল কলেজ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কোর্সটি আড়াই শতাধিক অংশগ্রহণকারীর সরব উপস্থিতিতে ছিলো মুখর ও প্রাণবন্ত। এ কোর্সে বিভিন্ন পেশাজীবীদের পাশাপাশি স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের বিপুল সংখ্যক শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের অংশগ্রহণ ছিলো উল্লেখযোগ্য। অংশগ্রহণকারীরা প্রশান্তি, রোগমুক্তি ও নানাবিধ সাফল্যের অনুভূতিতে সিক্ত হয়েছেন কোর্সে এসে। কেউ কোর্স করে মুক্তি পেয়েছেন নিদ্রাহীনতা থেকে, আবার কেউ অর্জন করেছেন ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করার আত্মবিশ্বাস ও শক্তি। অ্যাসোসিয়েটদের মধ্যে অনেকে কোর্স করেছেন সৎসঙ্গে আরো একাত্ম হওয়ার লক্ষ্যে। এ কোর্স উপলক্ষে উত্তরবঙ্গের বিভিন্ন জেলায় ৩০টিরও বেশি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। এসব পরিচিতি সভায় ২ হাজারেরও বেশি মানুষ অংশগ্রহণ করেন।

৯ মে শনিবার রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স ২৯৪ তম ব্যাচের নবীন বরণ। রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে টেনিস কমপ্লেক্স মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ নবীন বরণ অনুষ্ঠানে ছিলো ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কিত পরিচিতিমূলক আলোচনা এবং নবীন গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি বর্ণনা। ২৫০ জন নতুন-পুরনো গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ অনুষ্ঠানে এনে দেয় উৎসবের আমেজ।

একই দিনে রিয়েলাইজেশন কোর্সের পরিচিতিমূলক অনুষ্ঠান এবং প্রো-মাস্টার্স পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয়। দুটো অনুষ্ঠানেই মূল আলোচক ছিলেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক। এছাড়াও আলোচনা করেন রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী।

— রিয়াসাত আরেফিন শোভন

## কুমিল্লার ‘বার্ড’-এ পরিচিতি সভা



১১ মে সোমবার বিকেলে কুমিল্লায় বাংলাদেশ একাডেমী ফর রুরাল ডেভেলপমেন্ট (বার্ড)-এ কোয়ান্টাম মেথডের একটি পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়। বার্ড-এর ২০জন ফ্যাকাল্টি মেম্বর এবং পরিচালকবৃন্দ এতে উপস্থিত ছিলেন। পরিচিতি সভায় আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার বনানী তানজিমা রহমান। অংশগ্রহণকারীরা অনুষ্ঠানটি খুব উপভোগ করেন এবং পরবর্তীতে এ প্রতিষ্ঠানে আরো বড় পরিসরে এ ধরনের অনুষ্ঠান আয়োজনের আগ্রহ প্রকাশ করেন। বার্ডের মহাপরিচালক জনাব এম. খায়রুল কবীর-এর সার্বিক সহযোগিতায় এ অনুষ্ঠানটি আয়োজন করেন কুমিল্লার বিশিষ্ট সাংবাদিক ও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট জনাব বাকীল রাব্বী।

এছাড়া মে মাসে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা কলেজিয়েট স্কুল, গুলশান ইনার হুইল ক্লাব, ফতুল্লা, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়, বিডিপিসি, এআইইউবি, মাইল স্টোন কলেজ, পুস্তক প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান কাজল ব্রাদার্স লি. ও নিউ ইন্সটানে অর্গানাইজারদের পরিচালনায় পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত হয়।

## অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

৮ মে শুক্রবার কুমিল্লা সেলের উদ্যোগে একটি অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ‘মেডিটেশন কি ও মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা’ শীর্ষক এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন মো. রিয়াদ উল কবীর ও দিলরুবা খানম। কুমিল্লা রোটারি ক্লাবে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে ৪৫ জন অ্যাসোসিয়েট অংশ নেন।

## ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পেয়েছে অংছাইনু মার্মা

২০০৮ সালের জুনিয়র বৃত্তি পরীক্ষায় ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পেয়েছে কোয়ান্টাম শিক্ষকান স্কুলের ছাত্র অংছাইনু মার্মা। শিক্ষকান স্কুলে সপ্তম শ্রেণী পর্যন্ত পড়াশোনা করে সে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সার্বিক



তত্ত্বাবধানে অষ্টম শ্রেণী থেকে টঙ্গীর মেহের নিগার স্কুল এন্ড কলেজে পড়ছে। অংছাইনু জানায়, শিক্ষকান স্কুল ও মেহের নিগার স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষকদের আন্তরিক সহযোগিতার ফলেই তার এ কৃতিত্বপূর্ণ ফলাফল সম্ভব হয়েছে। উল্লেখ্য, জুনিয়র বৃত্তি পরীক্ষায় মেহের নিগার স্কুল এন্ড কলেজ থেকে প্রথম ছাত্র হিসেবে অংছাইনুই এবার বৃত্তি পেলো। সে চার্টার্ড অ্যাকাডেমেন্ট হতে চায়।

## প্রাইম ব্যাংক-এ জব স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট সেশন



৩০ এপ্রিল প্রাইম ব্যাংক লি.-এ ‘জব স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট থ্রু মেডিটেশন’ বিষয়ে একটি আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়। প্রতিষ্ঠানটির ট্রেনিং ইনস্টিটিউটে আয়োজিত দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ সেশনে প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন পর্যায়ের ৩৫ জন কর্মকর্তা অংশগ্রহণ করেন। এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের কো-অর্গানাইজার মো. রিয়াদ উল কবীর।

## আলোচনায় সিরিজ আলোচনা পর্ব



এপ্রিল মাস থেকে আলোচনায় শুরু হয়েছে সিরিজ আলোচনা পর্ব। প্রতি সপ্তাহে ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে আলোচনার পরিবর্তে একই বিষয়ের বিভিন্ন প্রেক্ষাপট নিয়ে সাজানো হয়েছে এ পর্বগুলো। গত ৭ এপ্রিল এ সিরিজ প্রোগ্রামের সূচনা হয় ‘টেনশন’ শীর্ষক আলোচনার মাধ্যমে। প্রথম সপ্তাহে আলোচনা হয় টেনশনের কারণ নিয়ে। এভাবে ২য়, ৩য় ও ৪র্থ সপ্তাহে আলোচনার বিষয় ছিলো যথাক্রমে ‘টেনশনের প্রভাব’, ‘টেনশনের ফলাফল’ ও সবশেষে

‘শিথিলায়নের গুরুত্ব ও প্রক্রিয়া’।

বিষয়বস্তুর গভীরে গিয়ে আলোচনাগুলোকে বিভিন্ন তথ্য ও ঘটনার মধ্য দিয়ে উপস্থাপন করা হয়েছে বলে অংশগ্রহণকারীরা দারুণভাবে উপকৃত হচ্ছেন। এ কারণে আগতদের উপস্থিতিও বেড়েছে লক্ষণীয়ভাবে। এর মধ্যে গত ১২ মে ১০টি সেশনে মোট উপস্থিতি ছিলো ৮০৮ জন। সিরিজ আলোচনা শুরুর পর এটিই হচ্ছে ১ দিনে সর্বোচ্চ উপস্থিতি। আর এক সেশনে সর্বোচ্চ উপস্থিতি ছিলো গত ২১ এপ্রিল, ১৫১ জন। আগামী পর্বগুলোতে থাকছে দান, প্রার্থ্য ও মনঃস্থিতি বিষয়ে ধারাবাহিক আলোচনা।

আলোচনায় - জুন, ২০০৯

০২.০৬.০৯-প্রার্থ্যের প্রতিবন্ধকতা : ঈর্ষা

০৯.০৬.০৯-ঈর্ষা মুক্তির উপায়

১৬.০৬.০৯-দানের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

২৩.০৬.০৯-সৎদানে প্রার্থ্য আনে

৩০.০৬.০৯-মাটির ব্যাংকে দান :

প্রকৃতির অপূর্ব প্রতিদান

## বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপে গুরুজী অবিদ্যামুক্ত হয়েই অমরত্ব অর্জন সম্ভব

শিক্ষার্থী জীবনের কিছু অবিদ্যা আমাদের পুরো শিক্ষাজীবনকে প্রভাবিত করে। যে ভিত্তিটা এখন রচিত হচ্ছে সে ভিত্তির ওপরই নির্ভর করে পরবর্তী নির্মাণ। ভিত্তি যত মজবুত হবে, পরবর্তী নির্মাণও তত মজবুত হয়। নড়বড়ে ভিত্তির ওপর বড় কোনো নির্মাণ সম্ভব হয় না।

১৪ মে, কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত ‘শিক্ষার্থী জীবনে অবিদ্যা’ শীর্ষক শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, কোয়ান্টাম শিক্ষার্থীরা অত্যন্ত ভাগ্যবান যে, এ বয়সে অবিদ্যাগুলোকে চিহ্নিত করতে পারছে। অবিদ্যার চাকচিক্য আমাদের আকর্ষণ করে। এ বয়সে সবাই মিষ্টি কথা শুনতে পছন্দ করে। আমরা জানি

কথাগুলো সঠিক নয়, তারপরও শুনতে ভালো লাগে। আর অবিদ্যা অর্জনের জন্যে যেহেতু বিশেষ কোনো মনোযোগের প্রয়োজন হয় না তাই এর দ্বারা আমরা সহজেই প্রভাবিত হই।

অন্যদিকে বিদ্যা অর্জন করা কঠিন। সেটি নিজের জীবনে প্রয়োগ করা আরো কঠিন। যারা এ কঠিন কাজ করতে চায় এবং পারে তারা অমরত্ব লাভ করে। আমরা তাদেরকে ভুলতে পারি না। গুরুজী আরো বলেন, সবসময় আচরণগত অবিদ্যাগুলোকে বিশ্লেষণ করতে হবে যে, কোনটা আমার বিদ্যা, কোনটা আমার অবিদ্যা। পর্যালোচনা করতে হবে কোনটা কল্যাণকর আর কোনটা অকল্যাণকর এবং সেভাবেই আমাদের পথ চলতে হবে।

## শিক্ষার্থী কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

### সমস্যা নয়, সম্ভাবনা মোহাম্মদ তানভীরুল ইসলাম

সমস্যাকে সম্ভাবনায় রূপান্তরের যে দৃষ্টিভঙ্গির কথা কোর্সে আমরা জেনেছি, নিজের জীবনে তা প্রয়োগের ঘটনাটাই বলি। ৫/৬ বছর বয়সে একবার পোলিওতে আক্রান্ত হয়ে আমার শরীরের ডানদিক প্যারালাইজড হয়ে গেল। এদিকে চিকিৎসা শুরু হলো মেনিনজাইটিসের। অর্থাৎ ভুল ডায়াগনসিস। ফলে অবস্থা আরো খারাপের দিকে যেতে লাগলো। একসময় ডাক্তাররা বললেন এখন আর কিছু করার নেই। এভাবেই থাকতে হবে বাকি জীবন। যা-ই হোক আমার পরিজনরা এরপরও আকুপাচার থেরাপিসহ নানা চিকিৎসা চালিয়ে গেলেন। কিসে কী হলো জানি না তবে একসময় দেখলাম আমি ভালো হয়ে উঠছি। শুধু ডান হাতটা আর ভালো হলো না। খুব কষ্ট করে কিছুটা লেখালেখি ছাড়া আর কোনো কাজ করতে পারতাম না। এদিকে ততদিনে স্কুলে ভর্তি হয়েছি। ছোট ক্লাসের পরীক্ষাগুলো পেরিয়ে গেলেও বড় ক্লাসে উঠে পড়লাম কঠিন চ্যালেঞ্জের মুখে। কারণ হাতের লেখা এত ধীর যে, পরীক্ষায় সব কমন পড়লেও লিখে আসতে পারছি না। অনেক ভালো প্রস্তুতির পরও পিছিয়ে পড়ছি।

হতাশ হয়ে পড়লাম। হঠাৎ মনে হলো আমি হয়তো আমার ক্লাসমেটদের মতো একটা প্রশ্নের উত্তরে ১০ পৃষ্ঠা লিখতে পারি না, কিন্তু ৫ পৃষ্ঠা তো পারি। তাহলে এ ৫ পৃষ্ঠাতেই দেখি না ১০ পৃষ্ঠার তথ্য কীভাবে দেয়া যায়। শুরু করলাম নিজের নোট তৈরি (কারণ এরকম স্পেশাল নোটতো অন্য কারো কাছ থেকে পাওয়া যাবে না)। ফলে ৩টি লাভ হলো, প্রথমত, পড়াশোনার পরিমাণ অনেক বেড়ে গেলো। টেক্সটবই ছাড়াও নোটবই, রেফারেন্স বই এবং ইন্টারনেট ঘাঁটাঘাঁটি করতে গিয়ে যেকোনো বিষয়ের খুব গভীরে যেতে পারলাম। দ্বিতীয়ত, লেখার শারীরিক কষ্টকে এড়াতে গিয়ে কম্পিউটারে লেখার অভ্যাস হয়ে গেল।



যে দক্ষতা পরবর্তী কর্মজীবনে কাজে লেগেছে। তৃতীয়ত, এ সফল চেষ্টা ভালো রেজাল্ট ভালো কর্মজীবন সবকিছু মিলিয়ে আমি এখন আত্মবিশ্বাসী একজন মানুষ। সমস্যাকে বামেলা হিসেবে নয়, আমি দেখি সুযোগ হিসেবে।

[মোহাম্মদ তানভীরুল ইসলাম, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ে এমবিএ করছেন, আনন্দ গ্রুপে কর্মরত]

### আমি বেশ ভালো আছি মাহমুদুর রহমান ইরেশ

২০০৬ সালে মালয়েশিয়ায় অবস্থিত টেলিকমিউনিকেশনে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার সেরা বিশ্ববিদ্যালয় মাল্টিমিডিয়া ইউনিভার্সিটিতে পড়তে আসি। স্কলারশিপ পাওয়া মালয়েশিয়ায় খুব কঠিন ব্যাপার। কিন্তু আমার মনছবি, মায়ের দোয়া এবং কোর্সের দিক-নির্দেশনার আলোকে কঠোর চেষ্টার জোরে এখনো পর্যন্ত তা ধরে রেখেছি। লেখাপড়ার পাশাপাশি বিশ্ববিদ্যালয়ের নানা সামাজিক ও সাংগঠনিক কার্যক্রমেও নেতৃত্ব দিচ্ছি। ২০০৭-০৮ সালে বিশ্ববিদ্যালয় ক্রিকেট ক্লাবের সভাপতি নির্বাচিত হয়েছিলাম। সেখানে ইংল্যান্ড, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড ও শ্রীলঙ্কা থেকে আগত বিশ্ববিদ্যালয় টিমগুলোর সাথে অনুষ্ঠিত টুর্নামেন্টে নেতৃত্ব দিয়েছি সাফল্যের সাথে। এর ফলে আমি মালয়েশিয়ান জাতীয় দলের সদস্য হিসেবে থাইল্যান্ডে খেলতে যাওয়ার সুযোগ পেলাম। সুযোগ পেয়েছি আধুনিক মালয়েশিয়ার রূপকার প্রেসিডেন্ট মাহাথির মোহাম্মদের সাথে দেখা করার, কথা বলার। সব মিলিয়ে অন্যান্য বাংলাদেশী বন্ধু ও সহপাঠীদের যখন দেখি ক্ষোভ, হতাশা বা ব্যর্থতায় ভারাক্রান্ত তখন আমি ভেতর থেকেই অনুভব করি যে, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমি বেশ ভালো আছি।

[মাহমুদুর রহমান ইরেশ, মালয়েশিয়ার মাল্টিমিডিয়া ইউনিভার্সিটিতে কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ারিং-এ অধ্যয়নরত]



## ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারকের জন্যে লেখা আহ্বান

কোয়ান্টাম বুলেটিনের সম্মানিত পাঠকদের অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে জানাচ্ছি যে, ৩০০ তম কোর্সপূর্তি-কোয়ান্টাম মেথডের এ অবিস্মরণীয় সাফল্যের স্মারক হিসেবে প্রকাশিত হতে যাচ্ছে ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারকগ্রন্থ ‘কোয়ান্টাম’। কোয়ান্টাম চেতনায় দৃষ্টিভঙ্গি বদলে হাজার হাজার মানুষ তাদের ব্যক্তিগত, পেশাগত ও পারিবারিক জীবনে যে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্য পেয়েছেন তারই প্রামাণ্য দলিল হতে যাচ্ছে এ স্মারক।

আপনিও আপনার প্রশান্তি, নিরাময় বা মনছবি পূরণের যেকোনো সাফল্যের অনুভূতির কথা লিখতে পারেন এ স্মারকে। লিখতে পারেন মাটির ব্যাংক, হিলিং, রক্তদান, কোয়ান্টাম ব্যায়াম, শিক্ষার্থী কোর্স বা ফাউন্ডেশনের অন্য যেকোনো কার্যক্রম নিয়ে আপনার সাফল্যের কথা। অন্যদের উদ্বুদ্ধ করার পাশাপাশি এ প্রকাশনা আপনার সাফল্যকেও করবে বরকতময়।

পরিষ্কার হাতের লেখা বা কম্পিউটার কম্পোজিং কাগজের একদিকে লিখে খামের ওপর ‘৩০০ তম স্মারকের জন্যে অনুভূতি’ লিখে পাঠিয়ে দিন নিচের ঠিকানায়। নাম, গ্রাজুয়েশন ব্যাচ নম্বর, বিস্তারিত পরিচিতিসহ অবশ্যই লিখবেন আপনার ফোন নম্বরটি। এছাড়া ই-মেইলেও পাঠাতে পারেন আপনার এই লেখা। **পাঠালোর ঠিকানা :**

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক  
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭  
E-Mail : [info@quantummethord.org.bd](mailto:info@quantummethord.org.bd)

## ২ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

জুন মাস থেকে নতুন আঙ্গিকে শুরু হচ্ছে দুই দিনব্যাপী কোয়ান্টাম ব্যায়ামের কম্প্যাক্ট কোর্স। অনন্ত যৌবন আর কালজয়ী মনের অধিকারী পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে মেডিটেশনের পাশাপাশি প্রয়োজন ব্যায়াম চর্চা। আর ব্যায়ামের মধ্যে সেরা ব্যায়াম হচ্ছে কোয়ান্টাম ব্যায়াম। নতুন সহস্রাব্দের আধুনিক নর-নারীর ব্যায়াম, সুস্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যচর্চা নিয়ে যোগ ফাউন্ডেশনের সিকি শতাব্দীব্যাপী পর্যবেক্ষণ ও গবেষণার আলোকে সূচিত হয়েছিলো কোয়ান্টাম ব্যায়াম কোর্স। কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা করে ইতোমধ্যেই শত শত মানুষ ব্যাকপেইন, স্পিন্ডলাইটিস, অতিরিক্ত ওজন, পিরিয়ডের জটিলতাসহ বিভিন্ন মনোদৈহিক সমস্যা থেকে নিরাময় লাভ করেছেন।

এ অভিজ্ঞতার আলোকেই বিন্যস্ত হয়েছে দু’দিনের এ কম্প্যাক্ট কোর্স। ব্যায়ামের বিভিন্ন আসন, মুদ্রা ও প্রাণায়াম প্রশিক্ষণের পাশাপাশি সৌন্দর্য চর্চা, খাবার সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি, ওজন নিয়ন্ত্রণ, দেহের অভ্যন্তরীণ বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও হরমোনের প্রবাহ ও গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা ও মেডিটেশন সমৃদ্ধ এ কোর্সটি এখন আগের চেয়েও বেশি কার্যকরী ও উপযোগী।

**তারিখ:** ৫ ও ৬ জুন (মহিলাদের ব্যাচ)

১২ ও ১৩ জুন (পুরুষদের ব্যাচ)

**স্থান:** কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হল, শান্তিনগর, ঢাকা

**সময়:** সকাল ৯টা- বিকেল ৫টা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০০৯ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক (পুরনো ১১৯/পি শান্তিনগর), ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333 ■ E-Mail : [info@quantummethord.org.bd](mailto:info@quantummethord.org.bd)

## কখনো ভাবি নি আবার হাঁটবো



কখনো ভাবি নি আমি আবার হাঁটতে পারবো। চলাফেরার জন্যে আমার সঙ্গী ছিলো হুইল চেয়ার অথবা অন্য কারো সাহায্য। দুবছর আগে আমার ক্যান্সার ধরা পড়ে। কেমোথেরাপি দেয়ার পর পা এবং দুই হাত অবশ হয়ে যায়। তখন থেকেই আর হাঁটার শক্তি ছিলো না। ফিজিওথেরাপিসহ অনেক চিকিৎসা করিয়েছি কিন্তু কোনো লাভ হয় নি। আমার এক আত্মীয়া এ কোর্স করতে আমাকে উদ্বুদ্ধ করেন। এখানে এসে আমি যে ১০ ঘণ্টা বসে থাকতে পারবো তা-ও ভাবি নি।

কোর্সের আলোচনাগুলো আমার ভেতরে প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করে। আমার অদম্য ইচ্ছে হলো একটু উঠি একটু হাঁটি। কোর্সে এসে দ্বিতীয় দিন থেকেই হাঁটা শুরু করেছি। ছোট শিশু প্রথম যেমন হাঁটা শুরু করে আমিও সেরকম হাঁটা শুরু করলাম। সেদিন হাঁটতে হাঁটতে পুরো অডিটরিয়াম ঘুরে এলাম। এটা আমার জন্যে কতটুকু বিস্ময়ের তা বোঝাতে পারবো না। আমার বিশ্বাস এখন থেকে কারো সাহায্য ছাড়াই আবার হাঁটতে পারবো।

[শামসুন্নাহার, গৃহিণী, ২৯৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

### জুলাই ২০০৯-এর কর্মসূচি

#### গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন

ঢাকা : ১১ জুলাই, বুধবার

#### শোকরানা জালালি

ঢাকা : ২২ জুলাই, বুধবার

#### কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

খুলনা : ৩০, ৪ জুলাই

কুমিল্লা : ১১, ১২ জুলাই

#### প্রথমায়ন পঞ্চম

বরিশাল : ৩০, ৪ জুলাই

#### কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

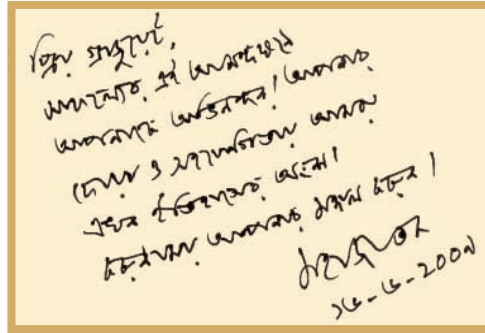
সিলেট : ১০, ১১ জুলাই

বগুড়া : ১৩, ১৪ জুলাই



### মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে অবিস্মরণীয় ঘটনা

## কোয়ান্টাম মেথড ১৭ বছরে ৩০০ কোর্স



কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স-দুর্লভ এ আনন্দঘন মুহূর্তকে কোয়ান্টাম পরিবার স্বাগত জানাচ্ছে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনায়, আন্তরিক শুকরিয়ায় আর বর্ণিল সাজ-সজ্জার মধ্য দিয়ে। উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে পরিচালিত হয়ে ৩০০ তম কোর্স অতিক্রম করা শুধু দেশে বা উপমহাদেশেই নয়, বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে প্রথম ঘটনা। ১৭ বছরের অব্যাহত যাত্রায় হাজার হাজার গ্রাজুয়েট প্রশান্তি ও নিরাময় লাভ করেছেন। স্বপ্ন পূরণের পথে এগিয়ে গিয়েছেন। জীবনকে বদলেছেন সাফল্যের সোনালা ছোঁয়ায়। অর্জিত এ বিরল সাফল্য নিঃসন্দেহে পরম করুণাময়ের এক অপার অনুগ্রহ!

বিরল এ সৌভাগ্য লাভে স্রষ্টার প্রতি গভীরভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। সেই সাথে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে জড়িত সকল শুভাকাঙ্ক্ষীর প্রতি। তিনি বলেন, যে মানুষ সহযোগীদের ধন্যবাদ দিতে পারে না, তাদের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারে না, সে কখনো শোকরগোজার হতে পারে না।

গুরুজী বলেন, সকলের প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ প্রয়াস, সমর্মিতা, বিশ্বাস আর দোয়ার ফসল হচ্ছে ফাউন্ডেশনের আজকের এই বিকাশমান রূপ। গুরুজীর পক্ষ থেকে সকলের প্রতি

কৃতজ্ঞতা জানানোর জন্যে ফাউন্ডেশন গ্রহণ করে বহুমুখী কার্যক্রম। সেন্টার-শাখা-সেলে দুদিনব্যাপী করসেবা কার্যক্রম পরিচালিত হয় উৎসবমুখর পরিবেশে। হাজার হাজার কোয়ান্টিয়ার ও গ্রাজুয়েট ঘরে ঘরে গিয়ে পরিচিত

সকল অ্যাসোসিয়েট-গ্রাজুয়েটের কাছে পৌঁছে দেন গুরুজীর স্বাক্ষরযুক্ত অভিনন্দন বার্তা ও গ্রাজুয়েট জরিপ ফরম। এ উপলক্ষে সেন্টার-শাখা-সেলে সাজানো হয় নানা রঙের ব্যানার ও ফেস্টুনে।

৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ২২ জুলাই শোকরানা জালালি এবং ২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুলাই গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে ৩০০ তম কোর্স শোকরানা রিজুনিশন। আয়োজন করা হচ্ছে গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনীর।

গুরুজী বলেন, ৩০০ তম কোর্সপূর্তি নিঃসন্দেহে পরম করুণাময়ের অশেষ অনুগ্রহ। অবিচল বিশ্বাস ও শ্রমানন্দে নিরলস পরিশ্রমের কারণেই আজকে অর্জিত হতে যাচ্ছে এ বিরল সম্মান।

গুরুজী বলেন, সংখ্যা হলো শক্তি, এর সাথে সম্ভবদ্বিতা যুক্ত হয়ে সৃষ্টি হয় মহাশক্তি। এ কারণেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য সংখ্যা যত বাড়ছে তত আমাদের প্রশান্তি বাড়ছে। এ প্রশান্তির বাণীকে নিজস্ব পরিমণ্ডলে পৌঁছে দেয়ার জন্যে সকল গ্রাজুয়েটের প্রতি গুরুজী আহ্বান জানান। তিনি বলেন, পরিবার আত্মীয় বন্ধুসহ সকলকে ৩০০ তম কোর্সে অংশ গ্রহণের বিরল সৌভাগ্য লাভে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এ মহান কাজ নিঃসন্দেহে আমাদের প্রশান্তিকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেবে।

## ১০ম ও ২৫ তম রক্তদানের সম্মানে

আগামী ১০ জুলাই শুক্রবার সকাল ১১.৩০ মিনিটে জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে ১০ বার রক্তদানের মাধ্যমে সিলভার ক্লাবের এবং ২৫ বার রক্তদানের মাধ্যমে গোল্ডেন ক্লাবের তিন শতাধিক নতুন সদস্যের সম্মানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন একটি সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছে।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. আ আ ম স আরেফিন সিদ্দিক এবং বিশেষ অতিথি হিসেবে থাকছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত।

### কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স

## ১৫ তম ব্যাচ-এর ক্লাস শুরু হবে ৩১ জুলাই

১৫ তম রিয়েলাইজেশন কোর্স অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে আরো বিস্তৃত পরিসরে পরিবারের বিপুল সংখ্যক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স সমাগমে। দুই গ্রুপে এ কোর্সের 'এ' গ্রুপের ক্লাস অনুষ্ঠিত হবে ৩১ জুলাই ও ১, ২, ৩ আগস্ট এবং 'বি' গ্রুপের ৭, ৮, ৯ ও ১০ আগস্ট।

মেডিটেশন বা ধ্যানের প্রশান্তি আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করার জন্যে এ রিয়েলাইজেশন বা প্রো-মাস্টার্স কোর্স। মনোজাগতিক শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হয়ে নিজের অসীম মেধার সাথে পরিচিত হওয়ার এটি এক দুর্লভ সুযোগ। সংস্কে একাত্ম থেকে মেধাকে সেবায় রূপান্তরের একটি শপথ বা একজন সাধারণকে করে তোলে অসাধারণ। অন্তর্গত শক্তির আবিষ্কার জীবনে এনে দেয় নতুন ছন্দ। অর্থবহ করে তোলে প্রতিটি মুহূর্তকে। আত্মিক প্রাচুর্যে পরিপূর্ণ জীবন পরিণত হয় অসংখ্য মানুষের আশ্রয়স্থলে।

গ্রাজুয়েশন কোর্স করার পর প্রস্তুতিমূলক সাইকি ও হিলিং কোর্স, কোয়ান্টাম ব্যায়াম, কোয়ান্টায়ন, প্রথমায়ন, গ্রাজুয়েশন কোর্স রিপিট সম্পন্ন করাসহ ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমের সাথে নিজেকে একাত্ম রেখে সকল গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করতে পারেন আত্ম অনুভবের এ অভিজ্ঞতায়।

### কোয়ান্টাম মেথড

## ৩০০ তম কোর্স

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুলাই



## ৩০০ তম কোর্স এক মাইলফলক

# দুঃখক্লিষ্ট মানুষের মনে শান্তির বাণী পৌঁছে দিয়েছে কোয়ান্টাম

আল্লামা ড. এম. শমশের আলী

‘কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন’ নামটাকে আমার খুব তাৎপর্যপূর্ণ মনে হয়। কোয়ান্টাম শব্দের আভিধানিক অর্থ হলো পরিমাণ। কিন্তু একজন পদার্থবিদ হিসেবে ‘কোয়ান্টাম’ শব্দের গুরুত্ব আমার কাছে আরো বেশি। কারণ দৃশ্যজগতে সবকিছু একইরকম হলেও বিজ্ঞানের চোখে ল’জ অব দ্য স্মল আর ডিফারেন্ট ফ্রম দ্য ল’জ অব দ্য লার্জ। অর্থাৎ বিজ্ঞানে বড় জিনিসের জগৎ আর ছোট জিনিসের জগৎ এক নয়। দৃশ্যজগতে শক্তিকে আমরা দেখি নিরবচ্ছিন্ন হিসেবে। কৌণিক ভরবেগ, অ্যাঙ্গুলার মোমেন্টাম সবকিছুই নিরবচ্ছিন্ন। কিন্তু আমরা যদি ছোট জিনিসের জগতে যাই, তাহলে দেখবো সেখানে পদার্থের অণুরা যে গতি বিনিময় করছে তা নিরবচ্ছিন্ন নয়। থোকায় থোকায়, গুচ্ছে গুচ্ছে হয় এ শক্তি দেয়া-নেয়া। আর এটাই কোয়ান্টাম মেকানিক্স।

এখন আমরা যদি আমাদের দেহের দিকে তাকাই, আমাদের সমস্ত চেতনার মূল হলো নিউরোন যা অতি সূক্ষ্ম। আর এ নিউরোনগুলো যে প্রক্রিয়ায় কাজ করে তা কোয়ান্টাম মেকানিক্সের আওতায়ই পড়ে। সুতরাং ‘কোয়ান্টাম’ নাম দেয়াটা খুব যথার্থ হয়েছে। কারণ কোয়ান্টাম শেখায় আত্মমগ্নতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ। কোয়ান্টাম শেখায় দেহ-মনের অফুরন্ত শক্তিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে এনে কীভাবে একজন মানুষ তার কাজে লাগাতে পারে।

দুঃখক্লিষ্ট মানুষের মনে শান্তির বাণী পৌঁছানো, তাকে আত্মবিশ্বাস যোগানো— এটাই হলো তার সবচেয়ে বড় সেবা। অর্থ দিয়ে তার কোনো পরিমাপ হয় না। গত ১৭ বছর ধরে নিরলস সেবার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম এখন ৩০০ তম কোর্সের দ্বারপ্রান্তে। নিঃসন্দেহে এ এক মাইলফলক। কারণ মেডিটেশন কোর্সের মতো একটি বিষয়, যে সম্পর্কে সাধারণ মানুষের তেমন কোনো ধারণা ছিলো না, তার ৩০০ তম কোর্স হওয়াটাই প্রমাণ করে— এ কোর্স মানুষের জীবনে কোথায় স্থান করে নিয়েছে। একজন এসেছে, উপকার পেয়েছে, তার বন্ধু-বান্ধব-আত্মীয়কে বলেছে, নিয়ে এসেছে তাকেও। এভাবেই তো এগিয়েছে কোয়ান্টাম চেতনা।

মোরাকাবা, ধ্যান, মেডিটেশন— এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। যেমন নামাজ। মুসলমানদের দৈনন্দিন এই ফরজ ইবাদতটি আসলে ধ্যান এবং যোগাসনের একটি যুগপৎ উপযোগিতা। আমরা যখন নামাজ পড়ি, দুনিয়ার সমস্ত কোলাহল থেকে দূরে সরে গিয়ে নিবিষ্টচিত্তে স্রষ্টার কাছে আমরা আত্মনিবেদন করি।

দেশ থেকে হাজার হাজার মাইল দূরের আরেক দেশে সরাসরি কথা বলা, কথা শোনা এখন খুব দৈনন্দিন একটি ব্যাপার। একসময় এটা যতই অকল্পনীয় ব্যাপার হোক না কেন, এখনকার বৈজ্ঞানিক অগ্রগতির ফলে আমরা জানছি যে, কলারের মোবাইল থেকে একটা ইলেকট্রোম্যাগনেট সিগনাল ট্রান্সমিট হচ্ছে। সেই সিগনালটা রিসিভ হচ্ছে রিসিভারের মোবাইলে। আর সেটা সম্ভব হচ্ছে কলার এবং রিসিভারের মধ্যে একটা বিশেষ ফ্রিকোয়েন্সিতে টিউনিং হচ্ছে বলে।

একইভাবে বান্দা যদি আল্লাহকে ডাকতে পারে, টিউনিংটা যদি ঠিকভাবে হয়, তখন স্রষ্টার সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপিত হয়ে যায়। এজন্যে ওলি আউলিয়ারা এই ধ্যানের পরামর্শ দিয়ে গেছেন। নিবিষ্টচিত্তে যিনি ধ্যান করেন তিনিই বুঝতে পারেন যে, কীভাবে ধ্যান করলে আল্লাহর সঙ্গে তার একটা সংযোগ হবে। এই কমুনিকেশন বাইরের মানুষ টের পায় না। সেরকম এই বিশ্ব স্রষ্টার সঙ্গে, যিনি আমাদের প্রভু, যিনি আমাদের প্রতিপালক, যিনি আমাদের জীবনের সবকিছু বিধায়ক— তাঁর সঙ্গে যে যোগাযোগ করবার পদ্ধতি ধ্যানের পদ্ধতি।

নামাজে যোগাসন বা ব্যায়ামের উপযোগিতাও আমরা লাভ করি। আমরা রুকুতে যাই, সিজদায় যাই, মাথা থেকে রক্ত চলাচল হয়। আমরা যখন আঙুলে গুণতে থাকি ‘লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ মুহাম্মাদুর রাসুলুল্লাহ’— তখন আমাদের হাতের আঙুলের যে কতগুলো পয়েন্টের কম্প্রেশন তা রক্ত চলাচলকে স্বচ্ছন্দ করে। সুতরাং দৈহিক, আত্মিক, মানসিক— সবদিক দিয়ে নামাজ আমাদের উপকার করে। ধ্যান থেকেও আমরা দৈহিক-মানসিক ও আত্মিকভাবে উপকৃত হই।

বিক্ষিপ্ততা কাজের কার্যকারিতাকে ব্যাহত করে। অন্যদিকে কনসেনট্রেশন বা সংবদ্ধতা এনার্জি বা শক্তিকে ফোকাসিং করে কার্যকারিতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে অনেক বড় কাজও হয়ে যায় সহজে।

ধ্যান বা মেডিটেশনে এ কাজটিই হয়। বিশেষ একটি দিকে আমি চিন্তা দাবিত করছি। শক্তি সঞ্চারিত হচ্ছে এবং সে শক্তি দিয়ে সম্ভব হচ্ছে অনেক অভাবনীয় কাজ।

অর্থাৎ আল্লাহ তায়ালা একটা সিস্টেম দিয়েছেন, যদি বিশ্বাস জন্মে যে, এই সিস্টেমের কোনো ত্রুটি জয় করার ক্ষমতাও আল্লাহ তায়ালা দিয়েছেন, তাহলে কিন্তু আত্মবিশ্বাস বাড়ে। ধ্যান এই আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। সুতরাং মেডিটেশনের গুরুত্ব অপরিমিত। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন :  
রাবিয়া নাজরীন

আমাদের সমস্ত চেতনার মূল হলো নিউরোন  
যা অতি সূক্ষ্ম। আর এ নিউরোনগুলো যে প্রক্রিয়ায়  
কাজ করে তা কোয়ান্টাম মেকানিক্সের আওতায়ই  
পড়ে। সুতরাং ‘কোয়ান্টাম’ নাম দেয়াটা খুব যথার্থ  
হয়েছে। কারণ কোয়ান্টাম শেখায় আত্মমগ্নতার মধ্য  
দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে  
পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত  
ভাঙার পথ। কোয়ান্টাম শেখায় দেহ-মনের অফুরন্ত  
শক্তিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে এনে কীভাবে একজন  
মানুষ তার কাজে লাগাতে পারে।

# গুরুজীকে লেখা চিঠি



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আমার সালাম নিবেন।  
হবিগঞ্জে অনুষ্ঠিত ২৯৫তম  
ব্যাচে আমি গ্রাজুয়েশন  
কোর্স করি। কোর্স সম্পন্ন  
করার পর উপলব্ধি করছি,  
একজন মানুষের পূর্ণতা  
প্রাপ্তির জন্যে এ ধরনের  
কোর্সের কোনো বিকল্প  
নেই। আফসোস হয়, যৌবনের গুরুতেই এরকম  
সুযোগ পেলে জীবন আরো সুন্দর হয়ে উঠতো।  
দোয়া করবেন যেন জীবনের অবশিষ্ট দিনগুলো সত্য  
ও সুন্দরের মাঝে একাত্ম থাকতে পারি।

পিতামাতার পর আমি আপনাকেই পথ প্রদর্শক  
হিসেবে পেয়েছি। প্রতিটি মুহূর্তে আপনার অস্তিত্ব  
নিজের মাঝে অনুভব করি। একটি সমস্যার জন্যে  
আপনার কাছে বিশেষভাবে দোয়া প্রার্থী। আমার স্ত্রী  
দীর্ঘদিনের অ্যাজমার রোগী। হাঁটুতে বাতের ব্যথা ও  
সারাসক্ষ অস্থির থাকেন। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি।  
স্রষ্টার কাছে তার নিরাময়ের জন্যে আপনার দোয়া  
প্রার্থনা করছি। আমার একমাত্র সন্তানসহ পরিবারের  
সকলের জন্যে দোয়া করবেন।

[মো. শাহজাহান বিশ্বাস, ২৯৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট,  
অ্যাডভোকেট, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট হাইকোর্ট বিভাগ ও  
জজ কোর্ট, হবিগঞ্জ, সাবেক সরকারি উকিল (জি.পি।)]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
পরম করুণাময়ের  
শুকরিয়া। প্রতিদিন সবদিক  
দিয়ে অনেক বেশি ভালো  
আছি, লাভবান হচ্ছি,  
ফাউন্ডেশনের সাথে সম্পৃক্ত  
হচ্ছি, অনন্যতা ও  
বিশুদ্ধায়নকে লালন করছি,  
আগের তুলনায় পরিকল্পিত  
সুশৃঙ্খল পরিমিত অর্থবহ কল্যাণকর জীবনযাপন  
করছি।



ফাউন্ডেশনের প্রতিটি প্রোগ্রাম নতুন উপলব্ধি  
নতুন সম্ভাবনা নিয়ে এসেছে। শিক্ষার্থী কোর্স, ব্যায়াম  
কোর্স, ওয়ার্কশপ, ধ্যান উৎসব, সজ্জায়ন, সফর  
ইত্যাদি বিভিন্ন প্রোগ্রামের মতো প্রতিটি জালালি একটি  
একটি করে শৃঙ্খল ভেঙেছে কু-অভ্যাসের এবং জন্ম  
দিয়েছে নতুন উপলব্ধির। কোরবানি ধ্যান উৎসব  
লামার চিচিংফাঁকে মেডিটেশন যেন ধ্যানের গভীর স্তরে  
শিথিলতা, টেকিছড়ার পানিতে পা ডুবিয়ে আছি হঠাৎ  
মনে হলো প্রকৃতির সুশৃঙ্খল নীরব ভাষা। এক অপূর্ব  
অনুভূতি। রহমগিরিতে ধ্যান, মনে হলো— প্রকৃতি  
বলছে আমি তারই অংশ। করসেবা, স্থাপনা পরিদর্শন,  
ইয়াছ দৌড় সত্যি নতুন জগতের সন্ধান এনেছে।  
আমার জীবনের একটি অপরিহার্য অনুষ্ণ কোয়াস্টাম।

ফাউন্ডেশন যেন সারাদেশের সকল মানুষের  
আশ্রয়স্থল ও ভরসাস্থল হয়। ফাউন্ডেশনের ধ্যানচর্চা,  
সাদাকায়ন, আলোকায়ন, নিরামায়ন ও বরকতায়ন  
দেশের সমগ্র মানুষের দৈনন্দিন ও সাপ্তাহিক উৎসব  
তথা সংস্কৃতিতে রূপান্তরিত হয়। এ দেশ যেন অনন্য  
মানুষেরই দেশ হয়। আমাদের ফাউন্ডেশন যেন সমগ্র  
বিশ্বে মানবিক চেতনাকে তুলে ধরতে পারে।  
ফাউন্ডেশন হবে অনন্য মানুষ গড়ার ক্ষেত্র এবং  
সংসজ্ঞ।

[স্বাগত মুকুল চাকমা, ২৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী  
আসসালামু আলাইকুম।  
আল্লাহর অশেষ রহমত  
এবং আপনাদের দোয়ায়  
ভালো আছি। আমি  
রাজশাহীতে ২৭১ ব্যাচে  
কোর্স করি। আমাদের  
পরিবারের সবাই  
কোয়াস্টামের সাথে  
জড়িত। আমি নিজেকে খুব সৌভাগ্যবান মনে করি  
কারণ, প্রো-কোয়াস্টার হিসেবে রাজশাহী সেন্টারের  
বিভিন্ন সেবা ও আত্মউন্নয়নমূলক কাজে নিজেকে  
জড়িত রাখতে পেরেছি।



আমার মেডিকেল ভর্তি পরীক্ষার জন্যে দোয়া  
চেয়ে গত ধ্যান উৎসবে আপনাকে চিঠি দিয়েছিলাম।  
আল্লাহর অশেষ রহমত এবং আপনার দোয়ায় আমি  
বর্তমানে রংপুর মেডিকেল কলেজের একজন ছাত্র।  
পারিবারিক গণ্ডির বাইরে নতুন শহরে বিভিন্ন  
প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়েছি। তারপরও পড়াশোনা  
ভালোভাবে চালিয়ে যাচ্ছি। ব্যক্তিগত মোবাইল বা  
হোস্টেলে সিডি প্লেয়ার না থাকায় নিজে নিজেই  
মেডিটেশন করছি।

একজন সফল ডাক্তার হওয়ার জন্যে পরীক্ষায়  
বেশি মার্ক নিয়ে পাশ করা প্রয়োজন। আপনার কাছে  
বিশেষভাবে দোয়া প্রার্থনা করছি যেন আমি খুব  
ভালোভাবে পরীক্ষায় কৃতকার্য হতে পারি। নিজেকে  
একজন ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা অন্যকে  
আলোকিত করা এবং রংপুরে কোয়াস্টামের চেতনাকে  
যেন ছড়িয়ে দিতে পারি সেজন্যে বিশেষভাবে দোয়া  
করবেন।

[সামিউল ইসলাম, ২৭১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ওমেগা-৩ ॥ সুস্থ রাখবে আপনার হৃদযন্ত্র

ওমেগা-৩ (Omega-3)। স্বাস্থ্য সচেতন মানুষের  
কাছে এ শব্দটি এখন আর অপরিচিত নয়। হৃৎপিণ্ড  
ও মস্তিষ্কসহ মাংসপেশীর স্বাভাবিক কার্যক্রমের ওপর  
রয়েছে এর অনেক উপকারী প্রভাব। এটি নিয়ে  
সাম্প্রতিক সময়ে হচ্ছে আরো কিছু গবেষণা।

ওমেগা-৩ শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় একটি  
অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড। কিন্তু শরীরে নিজে এটি তৈরি  
করে না বলে আমাদের প্রতিদিনকার খাবারই এর  
উৎস। এর প্রধান উৎস হলো সামুদ্রিক মাছের তেল,  
যা ইতোমধ্যেই হৃদরোগীদের জন্যে একটি উপকারী  
খাদ্য হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। সামুদ্রিক মাছ ছাড়াও  
বাদাম, আখরোট, সয়াবিন, অলিভ অয়েল, তিসির  
তেল, ডিম, বাঁধাকপি, ব্রকোলি এর উৎস।

মানব দেহের কোষ আবরণীর (Cell  
Membrane) স্বাভাবিক গঠন ও কাজের  
ক্ষেত্রে এর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার কথা বলছেন  
বিজ্ঞানীরা। শারীরবৃত্তীয় কিছু হরমোন সদৃশ  
উপাদান তৈরিতেও এই ওমেগা-৩ ফ্যাটি  
এসিড অপরিহার্য। সম্প্রতি ওমেগা-৩ নিয়ে  
গবেষকদের মধ্যে যে বিপুল আগ্রহ তার মূল  
কারণটি হলো— এটি হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি  
কমায়। পাশাপাশি এটি হৃৎপিণ্ডের রক্তনালী  
প্রসারণের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।  
রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণও কমায় এটি।  
বাতজনিত সমস্যা প্রতিরোধেও এর ভূমিকা  
খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। শুধু তা-ই নয়,  
ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডে থাকা উপাদান  
DHA-Docosahexanoicacid শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশে  
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যার আরেকটি উৎস হলো  
মায়ের বুকের দুধ।

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যেও সমানভাবে  
প্রয়োজনীয় এই ওমেগা-৩। এটি বিষণ্ণতা ও  
মনযোগহীনতা দূর করতে সক্ষম। গবেষকরা  
বলেন, প্রতিদিনের খাবারে ওমেগা-৩ এর পরিমাণ  
বাড়িয়ে হৃদরোগীদের তীব্র বুকব্যথা কমানোর  
পাশাপাশি কোলন, প্রোস্টেট ও ব্রেস্ট ক্যান্সারের  
ঝুঁকি কমানো সম্ভব। অ্যাজমা, মহিলাদের পিরিয়ডের  
ব্যথা, গর্ভকালীন খিঁচুনি, একজিমা, কিডনি জটিলতা,  
স্ট্রোক, সিজোফ্রেনিয়া ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধেও এর  
ভূমিকা নিয়ে এখন গবেষণা হচ্ছে। তবে ডায়াবেটিস  
রোগীদের এটি গ্রহণের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ



নেয়া প্রয়োজন বলে  
মনে করেন গবেষকরা। কারণ এটি রক্তে সুগারের  
পরিমাণ বাড়াতে পারে।

ইদানীং কিছু নিত্য ব্যবহার্য পণ্য যেমন— শ্যাম্পু,  
মুখের ক্রিম ইত্যাদিতে ওমেগা-৩ ব্যবহৃত হচ্ছে।  
কিন্তু এভাবে ব্যবহারে কোনো উপকার হওয়ার প্রমাণ  
পাওয়া যায় নি বলেই জানিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

ডা. আতাউর রহমান  
রিডার্স ডাইজেস্ট অবলম্বনে

## জীবনকে স্বয়ংসম্পূর্ণ করার বিজ্ঞান আবু নাসিম মো. সালাউদ্দিন



বিজ্ঞান বলতে আমরা শুধু এর প্রয়োগ করা শিখেছি। কিন্তু জীবনযাপনের জন্যে, জীবনকে স্বয়ংসম্পূর্ণ করার জন্যে বিজ্ঞানের যে ব্যবহার তা আমাদের কারিকুলামে কোথাও শেখানো হয় নি, যা আমাদেরকে আরো বেশি আত্মবিশ্বাসী করে

তুলতো। সে কাজটিই করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। ছড়ানো ছিটানো জ্ঞানকে একত্রিত করে চারদিনে আমাদের সামনে যেভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে তা সত্যিই অবিস্মরণীয়।

[আবু নাসিম মো. সালাউদ্দিন, প্রভাষক, আইইআর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ২৯৯ ব্যাচের গাজেট]

## দূর হলো ২৩ বছরের হাঁচি

### উম্মে সাহারা

দীর্ঘ ২৩ বছর ধরে হাঁচির সমস্যায় ভুগছি। নানা ধরনের ওষুধ খেয়েছি। কখনও ওষুধ খেয়ে কিছু দিনের জন্য ভালো থেকেছি, কখনও ওষুধে কাজ হয় নি। কোর্সের চার দিন শেষে আজ মনে হচ্ছে আল্লাহর ইচ্ছায় সমস্যা পুরোপুরি চলে গেছে। শুধু শারীরিক না, মানসিক ও আর্থিক দিক দিয়েও কীভাবে সাফল্য পাওয়া যায় তা শিখেছি।

[উম্মে সাহারা, শিক্ষক, বয়রা মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ২৯৮ ব্যাচের গাজেট]



## মস্তিষ্কের ব্যবহারে প্রশান্তি

### পাওয়া যায়

### ডা. খান আহমেদ হিলালী



চিকিৎসকেরও যে চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তা কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম। মস্তিষ্কের শারীরবৃত্তিক কার্যক্রম অনেক দিন আগে পড়েছি। কিন্তু একে যে এত সুন্দরভাবে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে নিয়ন্ত্রণ করা যায়

সে সম্পর্কে কোনো ধারণা ছিলো না। এই নতুন জ্ঞান আমি সারাজীবন বয়ে বেড়াবো। কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি যে, ৫ হাজার কোটি টাকা দামের মস্তিষ্ক নামক সম্পদ ব্যবহার করে প্রশান্তি পাওয়া যায়। মানসিক অশান্তি অনেকাংশে ঝেড়ে ফেলতে পারায় আমার পরিবারে ও অন্তরে এখন প্রশান্তির হাওয়া বইছে। এছাড়া হাঁটুর ব্যথার জন্য ফিজিওথেরাপি চলছিলো। মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিয়ে সে ব্যথা পুরোপুরি নিরাময় হয়ে গেছে। আমরা যদি এ কোর্সের শিক্ষা কাজে লাগাতে পারি তাহলে সবাই অনন্য মানুষ হয়ে এগিয়ে যেতে পারবো।

[ডা. খান আহমেদ হিলালী, শিশু চিকিৎসক, খুলনা শিশু হাসপাতাল। ২৯৮ ব্যাচের গাজেট]

## ৯ বছর পর রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি

### সাহারা বেগম



কোমর ও হাঁটু ব্যথার কারণে ৯ বছর ধরে ঠিকমতো রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না। চেয়ারে বসে পড়তে হয়েছে। কোর্সের মধ্যেই আমার ব্যথা প্রায় পুরোপুরি ভালো হয়ে গেছে। আমি ঠিকমতো রুকু-সিজদা

দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। এ চারদিন ধরে ওষুধও খাই না। তবু খুব ভালো আছি।

[সাহারা বেগম, গৃহিণী, ২৯৭ ব্যাচের গাজেট]

## কেটে গেছে ক্লান্তি

### দূর হয়েছে ব্যথা

### মিসেস মাকসুদা খানম



চাকরি করছি ২৭ বছর ধরে। সবসময়ই অফিস থেকে বাসায় ফিরে খুব ক্লান্তিবোধ করি। অথচ কোর্সের এ চারদিন ১০ ঘণ্টা করে ক্লাস শেষে বাসায় ফিরে রাত ১২টা পর্যন্ত কাজ করতে পেরেছি। বছর দশেক ধরে শরীরের ডান পাশে বিভিন্ন গিটে ব্যথা। অনেক বড় বড় ডাক্তার দেখিয়েছি। কিন্তু ব্যথা ভালো হয় নি। আজ কোর্সের শেষ দিনে ব্যথা একদমই টের পাচ্ছি না। কোনোদিন ব্যথা ছিলো বলেই মনে হচ্ছে না। এছাড়া ছিলো জন্মগত আইবিএস-এর সমস্যা। সেটাও কেটে গেছে।

[মিসেস মাকসুদা খানম, উপ সহকারী কৃষি অফিসার, ২৯৮ ব্যাচের গাজেট]

## কমান্ড সেন্টারে মাকে নিরাময়

### অবন্তী অন্তরা



কোর্সে আসার আগের দিন জানতে পারলাম তিনদিন পর আমার মায়ের পাথর অপসারণের জন্যে ল্যাপারস্কপি হবে, আমার মনে হলো কোর্সই হয়তো করতে পারবো না। তারপর ভাবলাম কোর্স করলেই হয়তো ভালো হবে। কোর্সের তৃতীয় দিন মাকে অপারেশন থিয়েটারে রেখে এখানে চলে আসি, সেদিন প্রথমবারের মতো কমান্ড সেন্টারে আমার মাকে নিরাময় করার চেষ্টা করলাম। অপারেশনের পর সকালে মা শুধু ব্যথা শব্দটি উচ্চারণ করেছিলেন। কিন্তু সন্ধ্যায় যখন তাকে হিলিং করছিলাম, সারাদিন পর ঠিক সেই সময়ে তিনি সুস্থবোধ করলেন এবং কথা বললেন। নিজের ভেতরে নিরাময়ের এত শক্তি ছিলো তা জানতেই পারি নি।

[অবন্তী অন্তরা, বিআইএফসি সিনিয়র অফিসার, ২৯৯ ব্যাচের গাজেট]

## ৭ বছরের অ্যাজমা থেকে মুক্ত মীর সাদিয়া ইসলাম কাশপিয়া



আমার অ্যাজমার সমস্যা ছিলো। কোর্সে এসে মেডিটেশন করে অ্যাজমা ভালো হয়ে গেছে। আগে নিয়মিত ইনহেলার ব্যবহার করতাম। এ চার দিনে ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় নি। এখন আমি পুরোপুরি সুস্থ।

[মীর সাদিয়া ইসলাম কাশপিয়া, ৫ম শ্রেণী, ভিকারুননিসা নূন স্কুল, ঢাকা, ২৯৭ ব্যাচের গাজেট]

## দেখেছি সময়ানুবর্তিতা

### নাহিদ সুলতানা



১০ বছরের ওকালতি জীবনে শতাধিক কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোথাও সময়ানুবর্তিতা দেখি নি। এ কোর্সে নতুন করে গুরুজী সময়ানুবর্তিতার যে শিক্ষা দিয়েছেন তা সারাজীবনের পাথেয় হয়ে থাকবে।

আমার মা অসুস্থ। কোর্সের তৃতীয় দিন কমান্ড সেন্টারে মাকে এনে নিরাময় করেছি। রাতে দেখলাম মা অনেক সুস্থ।

[নাহিদ সুলতানা, আইনজীবী, ২৯৭ ব্যাচের গাজেট]

## ১৮ বছরের কোমর ও ঘাড়

### ব্যথা থেকে নিরাময়

### সৈয়দ হাফিজুর রহমান



১৮ বছর ধরে কোমর ও ঘাড় ব্যথায় ভুগছি। কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই মনে এত শক্তি অনুভব করেছি, যে ব্যথা শেষ হতে শুরু করেছে। চতুর্থ দিনে অনুভব করছি ব্যথা একটুও নেই। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। মনে হচ্ছে

জীবনে এক নব দিগন্ত উন্মোচিত হয়েছে।

[সৈয়দ হাফিজুর রহমান, ব্যবসায়ী, ২৯৮ ব্যাচের গাজেট]

## মাথা ব্যথা ভালো হয়ে গেছে

### শিমুল দাস



ছোটবেলায় পুকুরে পড়ে গিয়েছিলাম। সে থেকে কানের পর্দায় সমস্যা সৃষ্টি হয়। আর এ থেকে কান ব্যথা ও মাথা ব্যথার সূত্রপাত। নানা ধরনের চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু উপশম হয় নি। মাস খানেক ধরে শিথিলায়ন মেডিটেশন করে অনেক সুস্থ বোধ করছি। আর কোর্সের পর ব্যথা পুরোপুরি কমে গেছে। এখন আর মাথাব্যথা বা কানব্যথা নেই।

[শিমুল দাস, ব্যবসায়ী, ২৯৭ ব্যাচের গাজেট]

# আত্ম উপলব্ধির নবদিগন্ত

“সদ্যভূমিষ্ঠ হওয়া নিষ্পাপ নবজাতকের যে অনুভূতি তা আমাদের স্মৃতির অতীত। লামা কোয়ান্টায়ন শেষ করে আমি যেন সেরকম অনুভূতি পেলাম। মনে হলো এইমাত্র নিষ্পাপ শিশু হিসেবে জন্মগ্রহণ করেছি। স্রষ্টা আমার কৃত সব ভুল ক্ষমা করে দিয়েছেন। কোয়ান্টায়নে এটিই আমার সর্বোচ্চ পাওয়া”- তিনদিনের এ বিশেষ কোয়ান্টায়ন সম্পন্ন করার পর এভাবেই অনুভূতি প্রকাশ করেছেন ঢাকা থেকে অংশ নেয়া সফিকুল ইসলাম।



সফিকুল ইসলাম

গত ২৯-৩১ মে, থেকে কোয়ান্টায়ন পল্লী লামায় তিন দিনব্যাপী লামা কোয়ান্টায়নের যাত্রা শুরু হয়েছে। বিশেষ এ কোয়ান্টায়ন প্রতিমাসেই আয়োজন করা হচ্ছে মূলত গ্রাজুয়েটদের জন্যে। লামা কোয়ান্টায়নে ১ম গ্রুপের অংশগ্রহণকারী ছিলেন মোট ১৩৪ জন। এর মধ্যে পুরুষ ৭৫ জন এবং মহিলা ৫৯ জন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ঢাকা চট্টগ্রাম সিলেট ও লামা থেকে অংশ নিয়েছেন যথাক্রমে ৭৬, ৩৮, ১১ ও ৯ জন। ২য় গ্রুপের কোয়ান্টায়ন সম্পন্ন হয় ৫-৭ জুন। এতে সারাদেশ থেকে মোট ৯৬ জন অংশগ্রহণ করেন। এর মধ্যে পুরুষ ৭২ জন এবং মহিলা ২৪ জন ছিলেন। ঢাকা, সিলেট ও লামা থেকে যথাক্রমে ৬৮, ১৬ ও ১২ জন অংশ নেন এ গ্রুপে। ঢাকাসহ বিভিন্ন সেন্টার থেকে আগের দিন রওনা হয়ে সকালে একত্রে মিলিত হন সবাই। খাওয়া-বিশ্রাম শেষে মূল কার্যক্রম শুরু হয় দুপুর ১২টা থেকে। ৭২ ঘণ্টার এ কোয়ান্টায়নে মৌনতার পাশাপাশি রয়েছে সেন্টার ভ্রমণের সুযোগ, বিষয়ভিত্তিক আলোচনা এবং পাহাড় চড়াই মেডিটেশন করার চমৎকার সব ব্যবস্থা। লামা সেন্টারের অর্গানাইজারদের সার্বিক তত্ত্বাবধানে নিয়মিত এ কার্যক্রম অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতিকে নাড়া দিয়েছে গভীরভাবে। ‘এসেছি শূন্য হৃদয় নিয়ে ফিরে যাচ্ছি পূর্ণতায়’- এমন অনুভূতি ছিলো অনেকের।

প্রথমবারের মতো লামায় গিয়েছেন- এমন অনেকে ছিলেন যারা কখনো কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণই করেন নি। দীর্ঘ সময় মৌন থাকা অনেকের কাছে ছিলো একেবারেই নতুন অভিজ্ঞতা। তারপরও পূর্ণ মৌনতায় কাটিয়েছেন তিনটি দিন গভীর আত্ম উপলব্ধি, আত্মনির্মাণ ও আত্মশুদ্ধির মধ্য দিয়ে।

শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সবকিছুই ছিলো সুন্দর ছকে সাজানো, সুশৃঙ্খল। খাওয়া, ঘুম, ভ্রমণসহ সবকিছুই এত সুশৃঙ্খল সময়ানুবর্তিতার সাথে হয়েছে যে, অংশগ্রহণকারীদের বিস্মিত করেছে। কোয়ান্টায়নে গিয়ে সেন্টার ভ্রমণের সুযোগ ছিলো সবার কাছে বাড়তি পাওয়া। মুগ্ধ চোখে সবাই দেখেছেন তাদের কল্পনার কোয়ান্টায়ন পল্লীকে। প্রকৃতি যেন তার সব সৌন্দর্য ঢেলে দিয়েছেন লামায়। ছবির মতো সাজানো কোয়ান্টায়ন পল্লী- আধুনিক সব সুযোগ-সুবিধা আর অকৃত্রিম প্রাকৃতিক পরিবেশ



ফরহাদ বিন আলম

সেই হাসি প্রশান্তি ছড়িয়ে দিয়েছে সবার মাঝে। ‘এখানকার শিশুদের দিকে তাকালে মন জুড়িয়ে যায়। প্রশান্তি পাই। এদের হাসি কোনো ধর্ম বর্ণ দিয়ে বিচার করা যাবে না’- এরকম অনুভূতি প্রকাশ করছিলেন চট্টগ্রাম থেকে আসা ফরহাদ বিন আলম।

ভ্রমণের এক পর্যায়ে কিছু সময় সবাই নির্বাক নিস্তব্ধ হয়ে গিয়েছিলেন গুরুজীর মুখতারানে রাখা মৃত গাছের জীবাত্মের কাছে এসে। প্রতীকটির মধ্যে জীবিত ‘আমির’ সম্ভাবনা আর মৃত ‘আমির’ নিক্রিয়তা- পার্থক্যটা সুস্পষ্ট। অংশগ্রহণকারীদের হৃদয়ের গভীরে লেখা হয়ে যায় তিনটি শব্দ- সবকিছুই শেষ পর্যন্ত .....।

কোলাহল মুখরিত একঘেয়ে শহুরে জীবনে প্রকৃতির সান্নিধ্যে তিনটি দিন কোয়ান্টায়নকারীদের স্মৃতিতে স্মরণীয় হয়ে থাকবে। নিজেকে চেনা, অনুভব করা ও আত্মপর্যালোচনার মাধ্যমে জীবনের নতুন অর্থ খুঁজে পেয়েছেন তারা। নিজেকে মূল্যায়ন করা ও ভাবনার গতিকে সঠিক পথে পরিচালিত করার জন্যে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা সহায়ক হিসেবে কাজ করেছে। অংশগ্রহণকারীরা পেয়েছেন প্রশান্তির পরশ। কথা না বলে কথার শক্তিকে অনুভব করেছেন নতুনভাবে। ‘মহান স্রষ্টার নিকট আন্তরিক কৃতজ্ঞতা- যিনি কথা বলার এ শক্তি দিয়েছেন। কোয়ান্টায়নের মাধ্যমে উপলব্ধি করলাম আমাদের জিহ্বা, কণ্ঠস্রাবী ও শব্দশক্তির পরিমিত ও নিয়ন্ত্রিত ব্যবহারের’। কোয়ান্টায়নের এ অনুভূতি প্রকাশ করেন ঢাকা থেকে অংশ নেয়া সৈয়দা হাসিনা বেগম।



সৈয়দা হাসিনা বেগম



কানিজ ফাতেমা সুমি

মৌনতার মাঝেই তারা উপলব্ধি করেছেন স্রষ্টার দেয়া আরো অসংখ্য নেয়ামত যা সচরাচর আমাদের দৃষ্টির অগোচরেই রয়ে যায়। ‘প্রতিটি মানুষের ভেতরে যে অসীম সম্ভাবনা রয়েছে, অবলোকন করতে গিয়ে তার মাঝেই হারিয়ে গেছি’ বলছিলেন কানিজ ফাতেমা সুমি। মৌনতার শক্তিকে এভাবেই অবলোকন করেছেন অংশগ্রহণকারীরা। আত্মপর্যালোচনা করতে গিয়ে অনুভব করেছেন নিজের অন্তঃসারশূন্যতাকে। জীবদ্দশায় নিজের কৃত ভুলগুলো অবলোকন করে অনেকে ব্যাকুল হয়ে পড়েছিলেন। নিজেকে শুদ্ধ করার জন্যে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করেছেন আত্মনিমগ্ন হয়ে। রাগ, ক্ষোভ, ঘৃণা, অহমের মতো জঞ্জাল আবর্জনা মুক্ত হয়ে হৃদয়ে স্থান করে দিয়েছেন ক্ষমার স্বর্গীয় গুণকে। ক্ষমার মাঝেই প্রকৃত আনন্দ তা উপলব্ধি করেছেন নতুনভাবে।

চট্টগ্রাম আখাবাদ সেল থেকে অংশ নেয়া আবুল হাসনাত মো. নূরে এলাহী অনুভূতি প্রকাশ করে বললেন, ক্ষমা করার জন্যে একটি বিষয়ই যথেষ্ট যে, আল্লাহ তাকে বেশি ক্ষমা করেন যিনি অন্যকে বেশি ক্ষমা করেন।

বিভিন্ন বয়সের গ্রাজুয়েটরা অংশগ্রহণ করেছেন এই কোয়ান্টায়নে। কিশোর ও তরুণরা যেমন

নতুনভাবে নিজেদেরকে উজ্জীবিত করেছেন তেমনি প্রবীণদের মাঝেও দেখা গেছে অনুশোচনা- ‘আরো আগে কেন এলাম না’- এ অনুভূতি ছিলো তাদের। জীবনের পড়ন্ত বেলায় ভুলগুলো শোধরানোর যে সৌভাগ্য তারা পেয়েছেন, তাতেই অনেকে তৃপ্ত।

আত্মপর্যালোচনার সুযোগ কোয়ান্টায়ন পরিবারের সদস্যদের বিভিন্ন সময়েই হয়ে থাকে; কিন্তু তিনদিনের কোয়ান্টায়নে এ আত্মপর্যালোচনা আত্ম উন্নয়নের সাথে সাথে বাস্তবজীবনকেও প্রভাবিত করেছে বিশেষভাবে।



আহসান আতিক সূজন

ঢাকার গেগুরিয়া শাখা থেকে অংশ নেয়া আহসান আতিক সূজন কোয়ান্টায়নে এসে মাকে উপলব্ধি করেন নতুনভাবে। বললেন, বহুবছর মাকে এভাবে অনুভব করি নি। সচেতন বা অবচেতনে মাকে কখনো কষ্ট দেয়া উচিত নয়- এ উপলব্ধিতে উজ্জীবিত হলো।

বিভিন্ন সময়ে বিষয়ভিত্তিক মেডিটেশনগুলো ছিলো মর্মস্পর্শী। অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের রাগ, ক্ষোভ, দুঃখ অবলোকন করেছেন মেডিটেশনের মাধ্যমে। প্রকৃতির সাথে একাত্মতার মেডিটেশনটি বিশেষভাবে উপভোগ করেছেন সবাই। গিরি ফিকরানের চুড়ায় উঠে সাকারের নরম রোদে প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে গিয়েছিলেন তারা। নিজের ভেতরে অনুভব করেছেন বিক্ষুব্ধ সাগরের ঢেউয়ের মতো অসীম শক্তিকে। শুকরিয়ার প্লাবনে অবগাহন করেছেন বিশেষ শুকরিয়ার মেডিটেশনে। না চাইতে স্রষ্টা আমাদের কত কিছু দিয়েছেন অবলীলায়- নতুনভাবে উপলব্ধি করেছেন সবাই। অপরূপ প্রকৃতির বিভিন্ন রঙের খেলা, পাখির কলকাকলি, বার্নার শব্দ, নির্মল শীতল বাতাস, প্রকৃতির নির্জনতাসহ মনের অসীম শক্তি, মহামূল্যবান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, ইন্দ্রিয়ের কর্মক্ষমতা- সবকিছু শুকরিয়ার অনুভূতিকে দিয়েছিলো নতুন মাত্রা। উপলব্ধি এ উন্মোখে অভিভূত ও মুগ্ধ সবাই।

আত্মপর্যালোচনা আর শুকরিয়াই ছিলো এ কোয়ান্টায়নের মূল বিষয়। হতাশা ব্যর্থতা দুঃখ বেদনা ভুলে শুকরিয়ায় অবগাহন করে অংশগ্রহণকারীরা উপলব্ধি করেছেন আত্মিক প্রশান্তি। মৌনতা আর আত্মনিমগ্নতার মাঝে খুঁজে পেয়েছেন সঠিক পথের নির্দেশনা। আত্মার পরিশুদ্ধির এক সুবর্ণ সুযোগ পেয়েছেন এ লামা কোয়ান্টায়নে।

## আলোকায়নের নতুন সময়সূচি

কোয়ান্টায়ন মেথড ৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে যে প্রাপ্তি তার আলোকেই নতুন করে সাজানো হয়েছে আলোকায়নের আলোচ্য বিষয়সমূহ। সময়সূচিতে কিছু পরিবর্তন আনা হয়েছে।

|           |         |               |
|-----------|---------|---------------|
| ১ম সেশন   | সকাল    | ৭:৩০ - ৮:৩০   |
| ২য় সেশন  | সকাল    | ৯:৩০ - ১০:৩০  |
| ৩য় সেশন  | সকাল    | ১১:০০ - ১২:০০ |
| ৪র্থ সেশন | বেলা    | ১২:৩০ - ১:৩০  |
| ৫ম সেশন   | দুপুর   | ৩:০০ - ৪:০০   |
| ৬ষ্ঠ সেশন | বিকেল   | ৪:৩০ - ৫:৩০   |
| ৭ম সেশন   | বিকেল   | ৫:৪৫ - ৬:৪৫   |
| ৮ম সেশন   | সন্ধ্যা | ৭:০০ - ৮:০০   |
| ৯ম সেশন   | রাত     | ৮:১৫ - ৯:১৫   |
| ১০ম সেশন  | রাত     | ৯:৩০ - ১০:৩০  |

## উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** নানারকম সমস্যা জর্জরিত হয়ে ১৯৯৫ থেকে মেডিটেশন কোর্স করার ইচ্ছে ছিলো। আজও কোর্স করতে পারি নি। আমার অবস্থারও কোনো পরিবর্তন হয়নি। কী করতে পারি?

**উত্তর :** আপনি ১৯৯৫ থেকে কোর্স করতে চাচ্ছেন। এখন ২০০৯ সাল অর্থাৎ ১৫ বছর। তার মানে আপনার কোর্স করার ইচ্ছে কখনও প্রবল ছিলো না। কারণ ইচ্ছে প্রবল থাকলে ১৫ বছরেও কোর্স করতে পারেন নি এমনটি কখনো হতো না। কোর্স করার জন্যে আপনার অবচেতনাই হয়তো কোনো অনীহা বা দ্বিধা আছে। যে কারণে বাস্তবে আপনি কোর্স করতে পারছেন না। তাই ভেবে দেখুন এই দ্বিধাটা কী? উত্তরটা খুঁজে দেখুন, তারপর সঠিক সিদ্ধান্ত নিন।

আপনার দ্বিধাটা কি কোর্স ফি নিয়ে? কেউ কেউ বলবেন যে, এত কোর্স ফি! ফি-র জন্যে অংশগ্রহণ করতে পারছি না।

ভুল ধারণা। আপনি নিয়ত করুন— ফি-র ব্যবস্থা কীভাবে হয়ে যাবে আপনি নিজেও টের পাবেন না। আমাদের কোর্সের ওপর স্রষ্টার রহমত রয়েছে। কোর্স করার জন্যে যিনি নিয়ত করেছেন তার ফি-র ব্যবস্থা হয়ে গেছে। আর এটা নিছক কোর্স ফি নয়— এটা হচ্ছে ‘লাইফ লং এটাচমেন্ট ফি’। এ কোর্স করার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে আপনি আজীবনের জন্যে সংযুক্ত হয়ে যাচ্ছেন। অতএব এটা হচ্ছে লাইফ লং অ্যাটাচমেন্ট বা লাইফ লং মেম্বারশিপ ফি এবং ফাউন্ডেশন থেকে সারা জীবন আপনি মেডিটেশন সংক্রান্ত বা জীবনের যেকোনো বিষয়ে সহায়তা পাচ্ছেন।

আসলে প্রতিটি মানবশিশু অসীম শক্তি ও মেধা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। তারপরও পারিপার্শ্বিক প্রভাব, নেতিবাচক চিন্তার মনোজাগতিক শৃঙ্খল, ভ্রান্ত বিশ্বাসের বন্দি হয়ে আপনিও হয়তো ভাবছেন যে, এই দুঃখ আমার নিয়তি, এই অভাব আমার নিয়তি, এই দ্রাগ আমার নিয়তি, এই খারাপ রেজাল্ট আমার নিয়তি, এই রোগ আমার নিয়তি, এই মাইগ্রেন আমার নিয়তি, এই অশান্তি আমার নিয়তি বা এই অপমান— এটা আমার নিয়তি।

কিন্তু বাস্তব সত্য হচ্ছে— বার্থতাকে সাফল্যে, রোগকে সুস্থতায়, দুঃখকে শক্তিতে রূপান্তরের এবং বার্থতার দুঃখচক্র ছিন্ন করার শক্তি স্রষ্টা আপনার মধ্যেই দিয়েছেন। কোয়ান্টাম মেথড এই শক্তিকেই জাগ্রত করার প্রক্রিয়া। জীবনযাপনের এ বিজ্ঞান চর্চার মধ্য দিয়ে আপনি আপনার দুঃখকে শক্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, হতাশাকে প্রশান্তিতে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করতে পারেন। আপাতদৃষ্টিতে যা কিছুকে অসম্ভব বলে মনে করা হয় তা সম্ভব করতে পারবেন। কাজেই কোর্সের জন্যে এটা খরচ নয়, বিনিয়োগ।

আর আগামী ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুলাই, ২০০৯- ঢাকার আইডিবি হলে কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে। মেডিটেশন কোর্সের ইতিহাসে এটি এক অভূতপূর্ব ঘটনা। এজন্যে আমরা পরম করুণাময়ের কাছে গভীর শুকরিয়া জানাচ্ছি। বর্তমান কোর্স ফি-তে এটাই সর্বশেষ কোর্স। কাজেই যতটা দেরি করার তা আপনি করে ফেলেছেন। আর দেরি করার সুযোগ নেই। তাই ৩০০ তম কোর্সেই অংশ নিন। আপনি লাভ করবেন বিরল সৌভাগ্যের অংশ হওয়ার সুযোগ।

**প্রশ্ন :** আমি এমএলএম কোম্পানিতে কাজ করতাম। কিন্তু কোর্স করার পর ছেড়ে দিয়েছি। এতে আমার পরিবার খুব খুশি। কিন্তু যাদের সাথে কাজ করতাম তারা বলে— কেন আমি কাজ করি না। এর সঠিক উত্তর কী দেবো তা বুঝতে পারছি না। আমি ছাত্র।

তাই একটা সং, বৈধ, পছন্দমতো কাজ পেতে চাই যা দিয়ে পড়াশোনা এবং থাকা-খাওয়ার খরচ নিজেই চালাতে পারি।

**উত্তর :** এমএলএম-এর কাজটি ছেড়ে দিয়ে আপনি খুব সঠিক কাজ করেছেন। এ জাতীয় প্রতিষ্ঠানের সহযোগী হওয়ার চেয়ে আত্মশ্রমিক আর কিছুতে নেই। আজকাল কিছু তরুণের মধ্যে একটা প্রবণতা দেখা যাচ্ছে যে, এমএলএম জাতীয় আর্থিক প্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িয়ে ফোকটে কীভাবে কিছু কামাই করা যায়। এসব নেটওয়ার্কিং বা এমএলএম আসলে প্রতারণা ছাড়া আর কিছু নয়। এসব ক্ষেত্রে টাকা দেয়ার সময় কোনো সমস্যা হয় না। অনেক মিষ্টি মিষ্টি কথা তখন বলা হয়। সমস্যা হয় যখন টাকাটা ফেরত দেয়ার সময় আসে।

আর এজেন্ট হিসেবে আপনি তখন বিপদে পড়বেন। যাদের কাছ থেকে টাকা নিয়েছিলেন তারা যখন এসে দাবি করবে। যেমন, এর মধ্যে আমরা প্রক্রিয়া দেখেছি একটি প্রতিষ্ঠানের হাউজিং-এর নামে টাকা নিয়ে এখন না জমি দিচ্ছে না টাকা দিচ্ছে। সে প্রতিষ্ঠানে যারা কাজ করতো তাদের এখন কী অবস্থা? সব পালিয়ে বেড়াচ্ছে মাসের পর মাস ধরে। কিন্তু যখন তারা টাকা নিয়েছিলো তখন কোনো সমস্যা হয় নি। যারা টাকা দিয়েছিলো তাদেরও সমস্যা হয় নি। অতএব আপনি সঠিক কাজ করেছেন প্রতারণা থেকে দূরে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়ে।

দুই নম্বর পয়েন্ট হচ্ছে বিনিয়োগ। শুধু আমাদের দেশে না— সারা পৃথিবীতে এত হায় হায় কোম্পানি কেন? মূল কারণ আমাদের লোভ। আমরা পরিশ্রম ছাড়া টাকা পেতে চাই। কেউ যদি বলে যে, এটাতে এত লাভ দেবো— পাঁচ হাজার টাকা বারো বছর পরে হবে ত্রিশ হাজার টাকা। আমরা আর ওটার অগ্রপশ্চাৎ

বিবেচনা করি না। আর যেহেতু প্রতারকের ভাষা মিষ্টি হয়। এটাতে এত লাভ! একবারও চিন্তা করি না— এই লাভটা যে দেবে, কোথা থেকে দেবে।

বিনিয়োগের ক্ষেত্রে গভর্নমেন্ট ওয়ারেন্টি নেই— এমন জায়গায় বিনিয়োগ করাটা সবসময়ই ঝুঁকিপূর্ণ। যেমন, শিডিউল ব্যাংকে যখন আপনি টাকা রাখছেন আপনার নিশ্চয়তা আছে। কারণ গভর্নমেন্ট হচ্ছে এর ওয়ারেন্টি। আমানতকারী নিশ্চিত থাকেন যে, তার আমানত নষ্ট হবে না। আজকে যদি সব আমানতদাররা বলেন যে, আমরা টাকা উইথড্র করবো তাহলে দেশি-বিদেশি যেকোনো ব্যাংকে লাল বাতি জ্বলে যাবে। কারণ ব্যাংকের এত বড় বড় বিল্ডিং, এত খরচ— এগুলো তো সব আপনার আমানতের টাকায়। যে কারণে ইউরোপ-আমেরিকাতেও সরকাররা এত বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার ভর্তুকি দিচ্ছে ব্যাংককে যাতে ব্যাংক লাল বাতি জ্বালিয়ে অর্থনীতির বারোটা না বাজায়। আমেরিকার গভর্নমেন্টকে সবচেয়ে বড় ব্যাংককে বিলিয়ন ডলার ভর্তুকি দিতে হলো। ইংল্যান্ডের বড় ব্যাংক ইউনাইটেড ব্যাংক অব স্কটল্যান্ড (ইউবিএস), এখানে সরকারকে ভর্তুকি দিতে হচ্ছে বিলিয়ন পাউন্ড।

অতএব যেকোনো বিনিয়োগ করবেন সবসময় বুঝে শুনে। যাকে দিচ্ছেন তার পুরো খোঁজ-খবর নিয়ে তারপরে বিনিয়োগ করবেন।

**প্রশ্ন :** রিয়েলাইজেশন কোর্স নাকি অনেক কঠিন। অনেক নিয়মকানুন বিধিনিষেধ মেনে চলতে হয়। আমরা যারা সাধারণ মানুষ— আমরা কি এটা পারবো?

**উত্তর :** রিয়েলাইজেশন কোর্স যদি এত কঠিন হতো তাহলে এ যাবত যারা এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন তাদের পক্ষে কি এটা অনুসরণ করা সম্ভব হতো? তাদেরকে কি আপনারা দেখছেন না? তারা কতটা নিয়মকানুন মেনে চলেন? কত কঠিন জীবনযাপন করেন? তারা কি বিরিয়ানি খান না? তারা কি সিনেমা হলে যান না? তারা কি টিভি দেখেন না? দেখেন।

রিয়েলাইজেশন কোর্স হচ্ছে আত্ম উপলব্ধির এক অভিযাত্রা যে— কেন আমি পৃথিবীতে এলাম? কেন যাবো? কোথায় যাবো? কী করবো? এই অনুসন্ধানটাই হচ্ছে রিয়েলাইজেশন কোর্স। একটা অঙ্গীকার— নিজেকে একজন ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার, নিজের মেধাকে বিকশিত করার, মেধাকে সেবায় রূপান্তরের। আমি ভালো হওয়ার জন্যে চেষ্টা করতে চাই— এটাই হলো রিয়েলাইজেশন কোর্সের মূল সুর। এটা একটা কমিটমেন্ট ছাড়া কখনো হয় না। এটা তো কঠিন কিছু না।

একটা শিশু— যে হাঁটতে শিখছে— তার জন্যে বসা থেকে দাঁড়ানো অনেক কঠিন। সে প্রথমে চিৎ হয়ে কান্নাকাটি করে। তারপরে উপুড় হয়। উপুড় হওয়ার পরে বসে। তারপর দাঁড়ায়। দাঁড়াতে গিয়ে কত বার যে পড়ে তার কোনো গোনাগুনতি নেই। তারপরও সে কি দাঁড়ানোর চেষ্টা থেকে বিরত থাকে? থাকে না। সে চেষ্টা করে এবং একসময় সফল হয়।

রিয়েলাইজেশন কোর্সটাও এরকম যে— আমি ভালো হতে চাই। ভালো হতে গিয়ে কী করবো? বার বার পড়বো; যতবার পড়বো ততবার দাঁড়াবো। কেন? আমার দাঁড়ানোর একটা কমিটমেন্ট রয়েছে যে, আমি দাঁড়াবো। যতবার পড়ি না কেন। দাঁড়ানোর চেষ্টা করবো যতক্ষণ পর্যন্ত না দাঁড়াতে পারি। এটা হচ্ছে রিয়েলাইজেশন কোর্স।

আমরা কাজ করি যেমন শ্রমানন্দে, সাধনাও আনন্দ। কাজটাকেই আমরা এমনভাবে করি— এর মধ্যে আনন্দ চলে আসে। অতএব রিয়েলাইজেশন কোর্সের জন্যে প্রস্তুতি নিতে দ্বিধা করবেন না।

একটা শিশু— যে হাঁটতে শিখছে—

তার জন্যে বসা থেকে দাঁড়ানো অনেক

কঠিন। সে প্রথমে চিৎ হয়ে কান্নাকাটি

করে। তারপরে উপুড় হয়। উপুড়

হওয়ার পরে বসে। তারপর দাঁড়ায়।

দাঁড়াতে গিয়ে কত বার যে পড়ে তার

কোনো গোনাগুনতি নেই। তারপরও

সে কি দাঁড়ানোর চেষ্টা থেকে বিরত

থাকে? থাকে না। সে চেষ্টা করে এবং

একসময় সফল হয়। রিয়েলাইজেশন

কোর্সটাও এরকম।

# ফাউন্ডেশন সংবাদ

## খুলনায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও নবীণ বরণ অনুষ্ঠান

৫, ৬, ৭ ও ৮ জুন খুলনায় অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড ২৯৮ তম কোর্সের প্রশিক্ষণ। কোর্সের আয়োজন করা হয় খুলনা শহরে হোটেল ক্যাসল সালামে। নবীন ও প্রবীণ গ্রাজুয়েটদের প্রাণবন্ত উপস্থিতিতে পরিপূর্ণ ছিলো হলের পরিবেশ। সাফল্য প্রশান্তি আর গুণকরিতার অভিব্যক্তি ছিলো অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যয়নে। জন্মগত আইবিএস, ১৮ বছরের হাঁটু ব্যথা, ২৩ বছরের হাঁচি, ২২ বছরের মাইগ্রেন নিরাময়সহ পারিবারিক সামাজিক প্রশান্তি ফিরে পেয়েছেন কোর্সে আগত অংশগ্রহণকারীরা।

১৬ জুন কোর্স পরবর্তী নবীন গ্রাজুয়েটদের নিয়ে খুলনার জিয়া হলের সেমিনার কক্ষে অনুষ্ঠিত হয় নবীন বরণ অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক।

## খুলনায় বাণিজ্য মেলায় কণিকা স্টল



খুলনায় সার্কিট হাউজ ময়দানে আন্তর্জাতিক বাণিজ্য মেলায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন খুলনা শাখার উদ্যোগে মাসব্যাপী কণিকা স্টলের আয়োজন করা হয়। ১৮ মে থেকে ২০ জুন পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ মেলায় কোয়ান্টামের স্টলে বিকেল ৪টা থেকে রাত ১০টা পর্যন্ত ছিলো আগ্রহীদের উপচেপড়া ভীড়। রঙ বেরঙের ব্যানার, প্র্যাকার্ড ও ফেস্টুন দিয়ে সাজানো আকর্ষণীয় স্টলটি সহজেই সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করে। স্টলের দর্শকদের প্রধান আকর্ষণ ছিলো বিভিন্ন ধরনের স্টিকার ও বিষয়ভিত্তিক সুদৃশ্য কণিকা। শিক্ষার্থীদের মাঝে সফল শিক্ষার্থী কণিকা বিশেষ সাড়া জাগিয়েছে। বাণিজ্য মেলায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এ আয়োজন নবীন প্রবীণ ও অনেক অনিয়মিত গ্রাজুয়েটের মিলন মেলায় পরিণত হয়।

## শিক্ষক প্রয়োজন

কোয়ান্টাম শিক্ষকান স্কুল লামা বান্দরবান-এর মাধ্যমিক পর্যায়ে গণিত ও ইংরেজি বিষয়ে পারদর্শী কিছু সংখ্যক শিক্ষক জরুরি ভিত্তিতে নিয়োগ দেয়া হবে। বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।

যোগাযোগ : কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক [পুরনো ১১৯/পি শান্তিনগর] (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭  
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

## চট্টগ্রাম সেন্টারে দুই দিনব্যাপী লেখালেখি ওয়ার্কশপ



চট্টগ্রাম সেন্টার ৫ ও ৬ জুন লেখালেখি বিষয়ক ওয়ার্কশপের আয়োজন করে। ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের নির্বাহী ও লেখিকা মিসেস দিলরুবা খানম। এতে ২৬ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার অংশগ্রহণ করেন।

ওয়ার্কশপে লেখালেখির বিভিন্ন দিক যেমন-রিপোর্টিং, সাক্ষাৎকার, ফিচার, প্রবন্ধ, গল্প, কবিতা ইত্যাদি প্রতিটি বিষয়ের বৈশিষ্ট্য, লেখার কৌশল ও খুঁটিনাটি বিষয় সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা হয়। সমাপনী আলোচনা করেন যথাক্রমে চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা সমন্বয় জনাব মুজিবুর রহমান, অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন জনাব এস. এম. সাজ্জাদ হোসেন।

## সুনামগঞ্জে বিশেষ পরিচিতি সভা অনুষ্ঠিত

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ৩ জুন ২০০৯, সকাল ১১টায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ সেলের উদ্যোগে সেলের আশ্রায়ক জনাব সৈয়দ কাওছার আহমেদের পরিচালনায় সেলের মেডিটেশন হলে সুনামগঞ্জ শহরের বিশিষ্ট আলেমদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ পরিচিতি সভা।

এতে প্রধান অতিথি হিসেবে “ইসলামের দৃষ্টিতে মেডিটেশন” শীর্ষক আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় পাঠচক্রের পরিচালক হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক। এতে ২২ জন আলেমসহ মোট ৫২ জন অংশগ্রহণ করেন।

## বান্দরবান সেলে প্রথমবারের মতো খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত

গত ১২ জুন বান্দরবান সেলে খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। সকাল ১০.৩০ থেকে বিকেল ৪.২০ পর্যন্ত পরিচালিত এ কার্যক্রমে তালিকাভুক্ত ১১৪ জনের খতনা সম্পন্ন হয়।

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ৩২ বছর বয়স্ক এক ব্যক্তিও ছিলেন। তিনি জানান, বিভিন্ন কারণে সময়মতো খতনার সুযোগ হয় নি। কিন্তু বয়স বাড়ার সাথে সাথে বাড়ছিলো মানসিক যন্ত্রণা। এ কার্যক্রমের কথা শুনে গোপনেই চলে এসেছেন, মুক্তি পেয়েছেন মানসিক যন্ত্রণা থেকে।

চট্টগ্রাম খতনা টিমকে এ কার্যক্রমে সার্বিক সহযোগিতা প্রদান করেন বান্দরবান সেলের প্রো-অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টিয়ারসহ বেশ কয়েকজন অ্যাসোসিয়েট। ১৬ জুন শুরু হয় খতনা পরবর্তী ফলোআপ কার্যক্রম। দুজন ডাক্তার, প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও অ্যাসোসিয়েটদের সহযোগিতায় ১০৪ জনের ফলোআপ সম্পন্ন হয়।

## শিক্ষক ও মিডিয়া কর্মীদের মতবিনিময় সভা

গত ২৩ জুন কোয়ান্টাম পরিবারের সাংবাদিক ও মিডিয়াকর্মীদের নিয়ে কাকরাইলের মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয় মিডিয়াকর্মী গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী। একই দিন সন্ধ্যায় অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষক মতবিনিময় সভা।

বেলা ১২টা থেকে ২টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় মিডিয়াকর্মীদের সমাবেশ। এতে সমবেত হন প্রায় ১০০ জন সংবাদ ও মিডিয়াকর্মী। কয়েকজন তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করেন।

বিকেল ৬টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষক সমাবেশ। এতে স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় ও মেডিকেল কলেজের ১০০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন। শিক্ষকদের মতবিনিময় সভায় অধ্যাপক ড. সৈয়দ আলোয়ার হোসেন তার অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন- কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স একটি মাইলফলক। আমাদের দেশের জন্যে এখন প্রয়োজন আলোকিত মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেই আলোকিত মানুষই গড়ে তুলছে।

দুটো অনুষ্ঠানেই ফাউন্ডেশনের ক্রমবিকাশের ইতিহাসকে সংক্ষেপে স্লাইড শোর মাধ্যমে উপস্থাপন করা হয়। এরপর প্রদর্শিত হয় ডকুমেন্টারি অমানিশায় আলোর দিশা। ৩০০ তম কোর্সপূর্তির যে সৌভাগ্য অর্জিত হতে যাচ্ছে, এ প্রসঙ্গে গুরুজী সকলের প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। সকলের নিরলস প্রচেষ্টার ফসল হচ্ছে এটি। এ উপলক্ষে বিশেষ শোকরানা মেডিটেশন পরিচালনা করেন গুরুজী।

## রাজশাহীতে প্রো-কোয়ান্টিয়ার প্রশিক্ষণ কার্যক্রম

৮ জুন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল ‘চৌকস হওয়ার পথে বাধা : ২য় পর্ব’। এবারের বিষয় ছিলো- ভ্রমণ। আলোচনায় ভ্রমণে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অবশ্য করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে বিশদভাবে বিশ্লেষণ করা হয়। এছাড়াও ছিলো সাম্প্রতিক সময়ের বড় দুর্ঘটনা ‘আইলা’ পরবর্তী ত্রাণ কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী দায়িত্বশীলদের অনুভূতি বর্ণনা। প্রায় ৭০ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও ৫ জন নির্বাহীর উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি পরিচালিত হয়।

## বগুড়ায় প্রথমায়ন কোর্স



১২ ও ১৩ জুন বগুড়ায় অনুষ্ঠিত হয় প্রথমায়ন (পঞ্চম) কোর্স। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বগুড়া সেল অফিসে এ কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়। প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত প্রথমায়ন প্রোগ্রামটি গ্রাজুয়েটদের মধ্যে বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনার সৃষ্টি করে। তারা অনুভব করেন ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকার গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা। এতে অংশগ্রহণ করেন মোট ৯৬ জন গ্রাজুয়েট।

## প্রথম জাতীয় আন্তঃস্কুল খো খো টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন হলো কোয়ান্টাম শিক্ষকানন



ফাস্ট সিকিউরিটি ব্যাংক লি. প্রথম জাতীয় আন্তঃস্কুল খো খো টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম শিক্ষকানন। গত ১৫ জুন খো খো ফেডারেশন মাঠে অনুষ্ঠিত ফাইনালে মুন্সীগঞ্জের রামপালের এনবিএম উচ্চ বিদ্যালয়-এর সাথে ড্র করে তারা যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন হয়।

সারা দেশে ছয়টি বিভাগে ২০টি স্কুল এ প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। চট্টগ্রাম বিভাগের

চ্যাম্পিয়ন হিসেবে কোয়ান্টাম শিক্ষকানন চূড়ান্ত পর্বে খেলতে আসে। এবারই প্রথম তারা কোনো টুর্নামেন্টে অংশ নিলো। তবে গত ৫ বছর ধরে তারা লামাতে খো খো চর্চা করছে। দলের কোচ হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন জাতীয় খো খো দলের সাবেক অধিনায়ক কায়সার জাহিদ আহমেদ। তিনি নিয়মিত লামা গিয়ে শিশু খেলোয়াড়দের প্রশিক্ষণ দিয়েছেন।

প্রচণ্ড উত্তেজনাপূর্ণ ফাইনাল ম্যাচে নির্ধারিত সময়ের খেলাটি ১৮-১৮ পয়েন্টে ড্র হয়। ফলে খেলা গড়ায় অতিরিক্ত সময়ে। সেখানেও উভয় দল সমান পয়েন্ট অর্জন করে। বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশন কর্তৃপক্ষ দুই দলকেই যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন ঘোষণা করে। অষ্টম শ্রেণীর রাসেলের নেতৃত্বে শিক্ষকানন দলে অংশ নেয় মোহাম্মদ আলী, মামুন, রামমিন লিয়াম বম, রিং ইয়েং মুরং, জয়মনি ত্রিপুরা, সুনীল ত্রিপুরা, রুবেল, বীর বাহাদুর ও মংকাথুই মারমা। এদের অনেকেই প্রথমবারের মতো ঢাকায় এসেছে।

## কুমিল্লায় প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অনুষ্ঠিত



কুমিল্লায় ২৯ মে থেকে ১ জুন প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। ডায়াবেটিক হাসপাতালের ডা. যোবায়দা হান্নান মিলনায়তনে আয়োজিত ২৯৭ তম ব্যাচের এ প্রশিক্ষণে অংশ নেয়া শিল্পপতি মোহাম্মদ আনোয়ার সাকী বলেন, জীবনকে যে ভালবাসে, জীবনের প্রতি যার মমতা আছে তারই এ কোর্স করা উচিত। অংশগ্রহণকারীরা সকলেই অভাবনীয় এক প্রাপ্তি নিয়ে ফিরে গেছেন। এতদিন কুমিল্লায় কোর্স অনুষ্ঠিত না হওয়ার অতৃপ্তি রূপান্তরিত হয়েছে আরেকটি কোর্স আয়োজন করার অনুরোধে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইন বিভাগের শাকিল, সিলেট মাদ্রাসার ছাত্র ইউসুফ, এসএসসি উত্তীর্ণ মাসুম, নবম শ্রেণী পড়ুয়া পিয়াল- সকলেই আত্মবিশ্বাস ও মনোবল বাড়বে বলে আশাবাদী। কোর্স আয়োজন এবং তত্ত্বাবধানের দায়িত্বে ছিলেন চট্টগ্রাম সেন্টারের দায়িত্বশীলগণ।

## ঘূর্ণিঝড় ‘আইলা’য় ক্ষতিগ্রস্তদের মধ্যে ত্রাণ বিতরণ



দেশের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলের উপকূলীয় এলাকা ঘূর্ণিঝড় ‘আইলা’য় সৃষ্ট জলোচ্ছ্বাসে ক্ষতিগ্রস্ত ৩৬৯টি পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ৩১ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ত্রাণ সামগ্রী বিতরণ করা হয়। বিতরণকৃত ত্রাণ সামগ্রীর মধ্যে ছিলো- চিড়া, গুড়, বিশুদ্ধ খাবার পানি, স্যালাইন, খাবার পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ও শিশুখাদ্য প্যাকেট দুধ। খুলনা, রাজশাহী, মিরপুর ও সাতক্ষীরার কোয়ান্টিয়ারদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে এ কার্যক্রম পরিচালিত হয়।

## কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

সুস্থ দেহ ও কালজয়ী মন অর্জনে মেডিটেশন ও ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিহার্য। এ উপলব্ধি থেকে ১৯৮৩ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র। এখানে নিয়মিত অনুশীলন করে অংশগ্রহণকারীরা মুক্ত হন বহু জটিল শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতা থেকে। আধুনিক সময়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে এ কোর্সকে সাজানো হয়েছে নতুন আঙ্গিকে। দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স এখন অনুষ্ঠিত হচ্ছে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত। ১ম ব্যাচের মহিলাদের কোর্স অনুষ্ঠিত হয় ৫ ও ৬ জুন এবং পুরুষদের ১২ ও ১৩ জুন। পুরুষ ও মহিলাদের উপস্থিতি ছিলো যথাক্রমে ৬৬ ও ৬৩ জন।



সানিয়া সুলতানা

ব্যায়ামের এ কম্প্যাক্ট কোর্সে অংশ নেন পূবালী ব্যাংক-এর সিনিয়র অফিসার সানিয়া সুলতানা। তিনি ২০০৭ সালে অ্যারোবিক্স অনুশীলন করে প্রচণ্ড ব্যাকপেইনে আক্রান্ত হন। এজন্যে ফিজিওথেরাপি নিতে হয় ১৫ দিন। কোয়ান্টাম

ব্যায়াম চর্চা করে নিরাময় লাভ করেন তিনি। তার মতে- শরীরের প্রতিটি অঙ্গের আলাদা আলাদা ব্যায়ামের এ কোর্সটি একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম কোর্স। ভালো লাগার স্রোত বয়ে যাচ্ছে দেহ ও মনে। আগের চেয়ে শরীর খুব হালকা ও ফুরফুরে লাগছে। বিভিন্ন আসন মুদ্রা প্রাণায়াম অনুশীলন করে মেডিটেশন লেভেলও অনেক গভীর হয়েছে- বলছিলেন ব্যায়ামের কোর্সে আসা মো. শিহাব আরিফিন। তিনি ইঞ্জিনিয়ারিং-এ পড়াশোনা করছেন।



মো. শিহাব আরিফিন



কুলসুমা বেগম শীলন

মূলত টেনশনমুক্ত হওয়ার জন্যে তিনি এ কোর্সে অংশ নেন। ব্যাথার ওষুধ ছাড়াই ব্যায়াম চর্চা করে পূর্ণ সুস্থতা অর্জন করেছেন কুলসুমা বেগম শীলন। হঠাৎ করেই তার প্রচণ্ড ব্যাকপেইন শুরু হয়। দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে ব্যায়াম শুরু করলেন, সাথে মেডিটেশন ও দোয়া। ১৫ দিনের মধ্যে পূর্ণ সুস্থতায় তিনি নিজেই বিস্মিত। এভাবেই স্বতঃস্ফূর্ত অনুভূতি ব্যক্ত করেন ব্যায়ামের কোর্সে আসা অংশগ্রহণকারীরা। বর্তমান সময়ে যত ধরনের ব্যায়াম চর্চা রয়েছে কোয়ান্টাম ব্যায়াম হচ্ছে সবচেয়ে আধুনিক ও সহজ প্রক্রিয়া। ক্রমাগত গবেষণার বর্তমান রূপ কোয়ান্টাম ব্যায়ামে রয়েছে দম চর্চা ও মনের অসীম শক্তির ব্যবহার। ফলে নিয়মিত অনুশীলনে অল্প সময়ে জটিল রোগ নিরাময়সহ অর্জন করা সম্ভব হয় কাক্ষিত দৈহিক ওজন। দুদিনের এ কম্প্যাক্ট কোর্সে বিভিন্ন আসন ও দম চর্চার পাশাপাশি রয়েছে মেডিটেশন এবং বিষয়ভিত্তিক আলোচনা। ছবির মাধ্যমে দেহের অভ্যন্তরীণ বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অবস্থান ও শরীরের ওপর হরমোন গ্রন্থির প্রভাব ব্যাখ্যা করা হয়। ফলে অংশগ্রহণকারীরা সহজে অনুধাবন করতে পারেন ব্যায়ামের প্রতি মনোযোগী হওয়ার গুরুত্ব।



# কোয়ান্টাম বুলেটিন

আগস্ট ২০০৯



## সম্ভবদ্বাৰে যাকাত আদায় করণ

যাকাত আদায় ফরজ। সম্ভবদ্বাৰে যাকাত আদায় ও সুপরিবন্ধিত ব্যবহারের মাধ্যমে দারিদ্র্য বিমোচন সম্ভব। এ লক্ষ্যেই কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড কাজ করে যাচ্ছে। আর্থিক স্বাবলম্বনের লক্ষ্যে গুরু প্রকল্প পেয়েছে ব্যাপক জনপ্রিয়তা। গত বছর যাকাত ফান্ডে সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ১ কোটি ১৩ লাখ টাকা। ঋণমুক্তি, পুনর্বাসনসহ শুধুমাত্র শরীয়ত নির্ধারিত খাতেই ব্যয় করা হয় এ অর্থ। গুরুজী সম্মিলিত যাকাত আদায় কার্যক্রমকে বেগবান করার জন্যে সবার প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন।

## রমজানে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন

প্রতিবারের মতো এবারও রমজানে ২৮ আগস্ট থেকে ৩ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত ৭ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১১ তম কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। ঢাকায় শান্তিনগরের প্রশান্তি হল, কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলসহ মিরপুর সেন্টার, মতিঝিল, উত্তরা, সবুজবাগ, ধানমন্ডি, হাতিরপুল, মগবাজার ও গেণ্ডারিয়া শাখায় এবং ঢাকার বাইরে চট্টগ্রাম, রাজশাহী, সিলেট ও লামা সেন্টারে, খুলনা ও যশোর শাখায়, ময়মনসিংহ, হবিগঞ্জ, সুনামগঞ্জ, বগুড়া, বরিশাল ও টঙ্গী সেলে এ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

৪ সেপ্টেম্বর ঢাকার ও ৫ সেপ্টেম্বর ঢাকার বাইরের অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন পরবর্তী দিনব্যাপী আখেরি দোয়া।

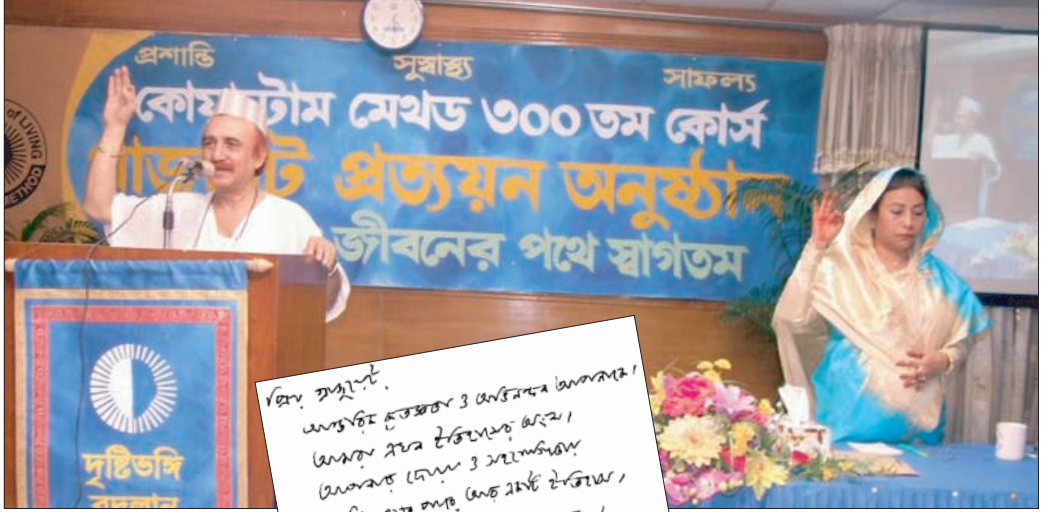
## নতুন ভেন্যুতে চলমান ৩০০ তম কোর্স

তারিখ : ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ আগস্ট  
ভেন্যু : ম্যারিয়েট কনভেনশন সেন্টার  
হ্যাপি আর্কেড (৬ষ্ঠ তলা)।  
বাড়ি # ৩, রোড # ৩, ধানমন্ডি  
আসন সীমিত।  
দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করুন।

## আগস্ট ২০০৯-এর কর্মসূচি

গ্রাজুয়েট প্রজ্ঞায়ন  
ঢাকা : ৫ আগস্ট, বুধবার  
কোয়ান্টামে জালালি  
ঢাকা : ১৯ আগস্ট, বুধবার

## কোয়ান্টাম মেথড চলমান ৩০০ তম কোর্স সৃষ্টি হোক আর এক ইতিহাস



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ছুঁয়েছে সাফল্যের নতুন এক মাইলফলক। উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে টানা ১৭ বছর ধরে ৩০০টি কোর্স পরিচালনা করার এ দুর্লভ ঘটনা শুধু বাংলাদেশেই নয়, বিশ্বে এই প্রথম। মেডিটেশন কোর্সের ইতিহাসে এ এক অবিস্মরণীয় সাফল্য। সাফল্যের এখানেই শেষ নয়। অংশগ্রহণকারীর ভিড়ে আসন পূরণ হয়ে যায় কোর্স গুরু ৭ দিন আগেই। যারা আসন পান নি তাদের একান্ত অনুরোধে শুরু করতে হয় নতুন চলমান ৩০০ তম কোর্স। সবারই আগ্রহ নিজেকে ৩০০-এর অংশ করার।

গত ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুলাই অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স। আয়োজনের বর্ণাঢ্যতা আর উৎসবের বর্ণিল আমেজ ফাউন্ডেশনের কর্মী ও সদস্যদের পাশাপাশি ছড়িয়ে গিয়েছিলো অংশগ্রহণকারীদের মধ্যেও। ৩০০ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার প্রাক্কালে গুরুজী গ্রাজুয়েট, অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে ফাউন্ডেশনের

সকল স্তরের কর্মী, শুভাকাঙ্ক্ষী-সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও অভিনন্দন জানিয়েছেন। গুরুজী বলেন, এ অসম্ভবকে সম্ভব করার পেছনে আমাদের যা ছিলো তা হলো বিশ্বাস। এক প্রবল বিশ্বাসের শক্তিতে আমরা বার্নার গতিময়তায় এগিয়ে গেছি। বিশ্বাসের শক্তি দিয়ে একজন মানুষের পক্ষে শারীরিক, মানসিক- যেকোনো প্রতিকূলতাকে অতিক্রম করা সম্ভব- এ কথাগুলো আমরা নিজেরা যেমন বিশ্বাস করেছি তেমনি অগণিত মানুষের কাছে ছড়িয়ে দিয়েছি। মানুষ এ জন্যেই আমাদের গ্রহণ করেছে।

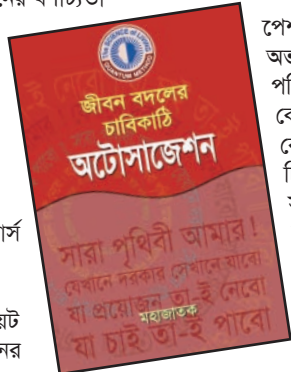
সমাজের প্রায় সব শ্রেণী-পেশার মানুষের এক অভূতপূর্ব মিলনমেলায় পরিণত হয়েছিলো কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স। ছাত্র, শিক্ষক, চিকিৎসক, প্রকৌশলী, সরকারি-বেসরকারি কর্মকর্তা, ব্যাংকার, খেলোয়াড়, গৃহিণীসহ সমাজের নানা পেশার মানুষ স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নিয়েছেন এ

কোর্সে। ঢাকা ছাড়াও দেশের বিভিন্ন অঞ্চল থেকে কোর্সে এসেছেন দুঃশতাধিক মানুষ।

৩০০ তম কোর্সে বিশেষ চমক ছিলো গুরুজীর লেখা নতুন বই 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন'। ১৭ বছর ধরে হাজার হাজার গ্রাজুয়েটের সাফল্য, নিরাময় ও বিভিন্ন সমস্যামুক্তির অভিজ্ঞতা প্রসূত ১ হাজার অটোসাজেশনের সংকলন এ বইটি। বইয়ের পাশাপাশি ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে প্রকাশিত হয়েছে ৩টি নতুন



কণিকা- সাফল্যের পঞ্চসূত্র, সাফল্যসূত্র-১ শুকরিয়া, সাফল্যসূত্র-২ মনছবি। ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে শুকরিয়া স্বরূপ পুরনো গ্রাজুয়েটদের নিয়ে আইডিইবিতে চার দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় শোকরানা রিজুভিনেশন। বিভিন্ন বয়সের বিপুল সংখ্যক গ্রাজুয়েটের উপস্থিতিতে পরিপূর্ণ ছিলো হলের এই মিলনায়তন। এ অনুষ্ঠানে গুরুজী, গ্রাজুয়েটদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর বিস্তারিতভাবে আলোচনা করেন।



[ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাস বিভাগের অধ্যাপক ও বাংলা একাডেমির সাবেক মহাপরিচালক। দেশে ও বিদেশে বিভিন্ন জার্নালে প্রকাশিত অসংখ্য প্রবন্ধ ছাড়াও তার রচিত গ্রন্থের সংখ্যা ২৫টি। গবেষণায় কৃতিত্বের স্বীকৃতি হিসেবে তিনি বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশন পুরস্কারসহ বহু জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মানে ভূষিত হন। কোয়ান্টাম মেথডের ৩০০ কোর্সপূর্তির প্রাক্কালে গত ২৩ জুন, ২০০৯ কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট শিক্ষক সমাবেশে তার ভাষণের অনুলিখন]

# মনুষ্যত্ব ঠিকানা খুঁজে পায় যেখানে

প্রফেসর ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন

রবীন্দ্রনাথ বলেছিলেন, কোনো প্রতিষ্ঠানের ওপরে তার কোনো আস্থা নেই। কিন্তু সেই মানুষগুলোর ওপর তার আস্থা আছে, যাদের মধ্যে অন্তত তিনটি গুণ আছে। যারা সঠিকভাবে চিন্তা করতে পারে, মহান অনুভব যাদের চিন্তে সবসময় থাকে এবং জগত ও জীবনের স্বার্থে যারা সঠিক কর্ম সম্পাদন করতে পারে। এই তিনটি গুণ সম্বলিত মানুষ সমাজের জন্যে সম্পদ, দেশের জন্যে সম্পদ। অন্যথায় সে মানুষ নিজের জন্যে বোঝা, সমাজের জন্যে হুমকি, দেশের জন্যে ভয়ংকর চ্যালেঞ্জ। অর্থাৎ শেষ কথাটি হচ্ছে মানুষ চাই। নিজে মানুষ হলে সমাজটা মানুষ হয়, দেশও মানুষ হয়। দিনবদল হয়।



স্বাধীন বাংলাদেশের বয়স ৩৮ বছর পেরিয়ে গেল। স্বাধীনতা আমাদের কাছে অনেক বড় স্বপ্নের দ্যোতক ছিলো, সূচক ছিলো। কিন্তু সময় যত গড়িয়েছে, স্বপ্ন দুঃস্বপ্নে পরিণত হয়েছে। এমনকি সেই ত্রিশের দশকে যখন বাংলাদেশ ভাগ হয় নি তখনই নজরুল বলে গেছেন— আমাদের বাংলাদেশ, রাজরাণী এখন ভিখারিনী, কাঁদিয়ে বনে লুটিয়ে কেশ।

কেন এ অবস্থা? বিভিন্ন সময় গবেষকরা নানান তথ্য-উপাত্ত তুলে ধরেছেন এর কারণ হিসেবে। অথচ সহজ সত্যটি হলো আমাদের যাবতীয় সংকটের মূলে রয়েছে মানুষের মনুষ্যত্বহীনতা। গত বইমেলায় ‘মনুষ্যত্বের সংকট’ নামে আমার একটি সংকলন গ্রন্থ প্রকাশিত হয়েছিলো, যাতে আমি বলেছি আমার চূড়ান্ত উপলব্ধি সত্যের কথা— বাংলাদেশ গড়বার জন্যে মানুষ চাই, যে মানুষের এখন বড় অভাব।

১৫ কোটি মানুষ আমাদের জন্যে সমস্যা নয়। সমস্যা ওয়ার্ল্ড ব্যাংকের জন্যে, আইএমএফ-এর জন্যে। আমার দেশের সবচেয়ে বড় সংকট যেমন মনুষ্যত্বহীনতা, তেমনি আমার দেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ মানুষকে মানুষ করে গড়ে তোলা। এই ১৫ কোটি মানুষের ৩০ কোটি হাত আছে, ১৫ কোটি মন আছে, ১৫ কোটি মস্তিষ্ক আছে। এগুলো যদি কাজে লাগানো যায়, তাহলে এই দেশ বিশ্বের বিস্ময় হতে পারে। আর গুরুজীর নেতৃত্বে ফাউন্ডেশন সে কাজটিই করছে। গুরুজী একসময় হাতের রেখা ধরে আমাদের ভবিষ্যত রোডম্যাপ তৈরি করে দিতেন। সেই সুবাদে তার সঙ্গে আমার সখ্য, ঘনিষ্ঠতা। কিন্তু তিনি নিজের মতো বদলে গেলেন একদিন। তিনি দেখলেন মানুষের এই রোডম্যাপ তো মানুষ নিজেই তৈরি করতে পারে, যদি মানুষ ‘মানুষ’ হয়ে ওঠে।

সেই মানুষ— যে মানুষের মন আছে, যে মনে নেতিবাচক চিন্তা নেই, আছে কল্যাণভাবনা, আছে সৃষ্টিশীল প্রণোদনা, আছে চেতনা। জাগতিক হতাশা-ব্যর্থতা এবং বিপন্ন, বিষণ্ণতায়ও

যে মানুষ নিজের মধ্যে স্থিতধী, সে মানুষ আমাদের জন্যে সম্পদ। গুরুজী এই সম্পদ সৃষ্টির কাজে লেগে গেলেন এবং আমি দেখছি ক্রমেই তিনি বিস্তৃত হচ্ছেন, সম্প্রসারিত হচ্ছেন গভীর শিকড় নিয়ে। তিনি তার শক্তিকে ছড়িয়ে দিচ্ছেন সারাদেশে। আমার দৃঢ় বিশ্বাস কোয়ান্টামই একদিন এই বাংলাদেশের দিনবদলের অনুঘটক হবে। হয়েছেও ইতোমধ্যে। কারণ রাজনীতি নয়, এখানে কোয়ান্টামের মতো উদ্যোগগুলোই দিনবদল ঘটাতে বলে আমি বিশ্বাস করি।

কোয়ান্টাম শুধু তার ব্যাপ্তিই বাড়ায় নি, শুধু কোয়ান্টিফাই-ই করে নি, করেছে কোয়ালিফাই। অর্থাৎ গুণগত মান বাড়াবার কাজ। মানুষকে মানুষ হিসেবে সংজ্ঞায়িত করার কাজ। একজন মানুষ তার শারীরিক-মানসিক

প্রতিবন্ধকতাকে ধ্যান প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে, ইতিবাচক শক্তির মাধ্যমে কীভাবে জয় করবে— শিখিয়েছে সে প্রক্রিয়া।

আত্মবিশ্বাস, ইতিবাচকতা যে একজন মানুষের বাস্তবতাকে কীভাবে বদলে দেয় তার একটা উদাহরণ দেয়া যাক। একটু বয়স হয়ে গেলেই আমরা বলতে থাকি— বয়স বাড়ছে, এখন আর আগের মতো মনে থাকে না কিছুই। তার মানে আপনি নিজেই নিজেকে বৃদ্ধ করছেন। আপনার শরীরের যন্ত্রগুলোকে আপনি দুর্বল করে দিচ্ছেন।

বিজ্ঞান বলে ২৮ বছর বয়স থেকে আমরা শারীরিক নিয়মেই স্মৃতিশক্তি হারাতে থাকি আর ৫৮-এর মধ্যে স্মৃতিশক্তির জীবন শেষ হয়ে যায়। ৫৮-এর পর থেকে বার্ষিকের লক্ষ্যগুলো

ফুটে উঠতে থাকে। প্রায়ই তার ভুলে যাওয়ার প্রবণতা হতে থাকে।

কিন্তু একজন সচেতন মানুষ বা আত্মশক্তিসমৃদ্ধ মানুষের ক্ষেত্রে তা ঘটে না। তার ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের আরেকটি সূত্র তখন সক্রিয় হয় আর তাহলো, ৫৮-এর পরে একজন আত্মবিশ্বাসী মানুষের সেকেন্ডারি মেমোরি গড়ে ওঠে, যিনি তার স্মৃতিকে কর্মক্ষম রাখার জন্যে ভালো কাজে, নতুন নতুন দক্ষতা শেখার কাজে ব্যবহার করেছেন এবং পজিটিভ অটোসাজেশন দিয়েছেন। অন্যদিকে যারা নেতিবাচক চিন্তায় বেশি সময় ব্যয় করে তাদের স্মৃতিশক্তি সবচেয়ে দুর্বল থাকে। পিকাসো তো জীবনের শেষমুহূর্ত পর্যন্ত প্রথম স্মৃতিশক্তির অধিকারী ছিলেন। ৯৮ বছর বয়সেও সন্তানের জনক হয়েছিলেন। কাজেই মানুষের মধ্যে অসাধ্য সাধনের ক্ষমতা আছে। এই ক্ষমতাগুলোই জাগিয়ে তুলছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

ঠাকুর অনুকূল চন্দ্র বলতেন, তোমরা যেমন মাছের চাষ কর, তেমনি তোমরা মানুষের চাষ কর। তো মানুষের চাষ হচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে। আসুন এই চাষ-বাসে একটু সার দিই— আমাদের ফলগুলো যেন বেশ জীবন্ত হয়ে ওঠে। বাংলাদেশের মানুষ যেন মনুষ্যত্বের ঠিকানা খুঁজে পায় এই ফাউন্ডেশনে।

১৯৯৩ সালে পাবলিক লাইব্রেরী মিলনায়তনে কোয়ান্টামের যাত্রা শুরু হয়েছিলো। আমার সৌভাগ্য যে সেদিন আমি ছিলাম। তখন ছিলো শীতের দিন। বেশ সূর্য, কোট-টাই পরে কেতাদুরস্ত হয়ে বজুতা করেছিলাম, গরমে ঘামি নি, লোডশেডিং ছিলো না তখন। এখন এসে দেখলাম লোডশেডিং হলো, গরমে ঘামলাম, কিন্তু যা দেখলাম যা শুনলাম তাতে গরমে ঘামবার শ্রান্তি ভুলিয়ে দিয়েছে। আমার একান্ত কামনা এই প্রতিষ্ঠান আরো বিস্তৃত হবে। হতাশাগ্রস্ত, বিভ্রান্ত, নেতিবাচক চিন্তায় বিপন্ন এবং ধ্বংসাত্মক ভাবনায় প্রায় বিধ্বস্ত— এমন মানুষগুলোকে আবার আশাবাদের ঠিকানা চিনিয়ে দেবে এই ফাউন্ডেশন।

অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

## ১৫ কোটি মানুষ আমাদের জন্যে সমস্যা নয়।

সমস্যা ওয়ার্ল্ড ব্যাংকের জন্যে, আইএমএফ-এর জন্যে।

আমার দেশের সবচেয়ে বড় সংকট যেমন মনুষ্যত্বহীনতা,

তেমনি আমার দেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ মানুষকে

মানুষ করে গড়ে তোলা। এই ১৫ কোটি মানুষের ৩০

কোটি হাত আছে, ১৫ কোটি মন আছে, ১৫ কোটি

মস্তিষ্ক আছে। এগুলো যদি কাজে লাগানো যায়, তাহলে

এই দেশ বিশ্বের বিস্ময় হতে পারে।

# গুরুজীকে লেখা চিঠি



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

২০০৬ সালে আমার এক আত্মীয়ের রক্তের প্রয়োজনে কোয়ান্টাম ল্যাবে এসে বিনয়ের সাথে বলেছি যাতে বিরক্ত না হয়। পরে দেখি ওনারা আমার চাইতেও আরো বেশি বিনয়ী। সবার আন্তরিক ব্যবহার আমাকে অবাক করেছে। সবকিছু সাজানো গোছানো একেবারে পরিপাটি। সবাই অতিশয় ভদ্র। বসে বসে ব্রোশিউর এবং রক্তসরবরাহ করতে কোথায় কত সময় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তার হিসাব

দেখছিলাম। আরো বিস্মিত হলাম তখন যখন ঠিক সময়ে রক্ত সরবরাহ করলো। ভাবছি আল্লাহ গাফুরুর রহীমই ভালো জানেন কোথায় এলাম। চাইনিজ রেস্টুরেন্ট বা বিউটি পার্লারের মতো পকেট খালি করে ফেলবে নাকি! এক ভদ্রমহিলা (কর্মকর্তা) বললেন, ভাইয়া ইচ্ছে করলে আপনিও রক্তদান করতে পারেন। উনার কথায় অনুপ্রাণিত হয়ে ভেতরে গিয়ে ফরম পূরণ করলাম। আমার ওজন দেখে বললেন, আমরা দুগ্ধিত আপনার উচ্চতা অনুযায়ী ওজন একটু কম। এর মধ্যে একজন এসে এক গ্লাস শরবত খাওয়ালেন যা পূর্বে কখনও খাই নি। এরপর থেকে ভাবতাম কীভাবে রক্ত দেয়ার মতো পুণ্যের কাজ করা যায়। ২০০৮ সালে কোর্স করতে এসে আমার সাথীসহ আরো ২/৩ জনকে রক্ত দানের জন্যে উদ্বুদ্ধ করলাম। হঠাৎ মনে হলো, দেখি আরেকবার দেয়া যায় কিনা। এবার কোনো রকমে রক্ত দিলাম। কিন্তু অবাক হওয়ার মতো ব্যাপার হলো যখন দেখি ২য় বার রক্ত দেয়ার পর আমার ওজন ৮ কেজি বেড়ে গেল এবং শরীর ঝরঝরে তরতরে হয়েছে। সারাক্ষণ সজীব তরতাজা অনুভূতি নিয়ে চলাফেরা করি।

—সৈয়দ আকবর হোসেন

২৭৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আসসালামু আলাইকুম।  
আশা করি, পরম  
করণাময়ের অশেষ  
রহমতে ভালো আছেন।  
শোকের আলহামদুলিল্লাহ  
আমি বেশ ভালো আছি।



গুরুজী, আমি মাটির  
ব্যাংকে দানের পরিমাণ  
বাড়ানোর সাথে সাথে আমার ব্যবসার প্রবৃদ্ধিও বেড়ে  
চলেছে। এখন প্রচুর অর্ডার পাই, তাই আমি  
প্রতিনিয়তই দানের পরিমাণ বাড়ছি। এখন এত  
অর্ডার পাচ্ছি যে, কাকে রেখে কাকে দেব এমন  
অবস্থা! আগে আমি মাঝেমধ্যে মাটির ব্যাংকে দান  
করতাম অনেকটা অনিয়মিতভাবে। কিন্তু যখন থেকে  
নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে শুরু করলাম  
তখন থেকে আমার আয় বেড়ে গেল। আমি এই  
প্রবৃদ্ধি যেন ধরে রাখতে পারি এবং মাটির ব্যাংকে  
যাতে আরো বেশি করে দান করতে পারি সেজন্যে  
দোয়া করবেন।

—মো. জাফর ইকবাল

২৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

## মায়ের দুধ হোক শিশুর প্রথম খাবার

মায়ের দুধ শিশুর জীবনের প্রথম খাবার হওয়া উচিত— এ ব্যাপারে বিশেষজ্ঞরা এক বাক্যে রায় দিয়েছেন। কারণ, এটি সবচেয়ে আদর্শ ও প্রাকৃতিক শিশুখাদ্য। শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুধু শিশুর জন্যেই যে উপকারি তা নয়, বরং শারীরিক-মানসিক নানা দিক থেকে সন্তানদানকারী মা-ও এ থেকে উপকৃত হন।

মায়ের দুধ প্রকৃতির একটি অনন্য পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ ও অতুলনীয় দান। জন্মের পর প্রথম দিনগুলোতে শিশুর শরীরে নানারকম রোগজীবাণু সংক্রমণের ভয় থাকে। এ ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় খাবারটি হলো মায়ের দুধ। এতে থাকা বিভিন্ন জৈব রাসায়নিক উপাদান শিশুর বেড়ে ওঠা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরির জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর জীবনের প্রথম দিনগুলোতে মায়ের শাল দুধ (Colostrum) হওয়া উচিত শিশুর প্রথম খাবার। হলুদাভ আঠালো এই পদার্থটি পুষ্টিবিজ্ঞানীদের ভাষায় তরল সোনা। কারণ এতে রয়েছে বিভিন্ন রকম রোগ প্রতিরোধী অ্যান্টিবডি, প্রোটিন, ক্যারোটিন, ভিটামিন এ, ডি, ই, বি-১২ এবং রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে প্রয়োজনীয় শ্বেতকণিকা। পুষ্টিবিজ্ঞানীদের কাছে এই শাল দুধ বিস্ময়কর একটি খাদ্য উপাদান। এছাড়াও মায়ের দুধ পানের মাধ্যমে শিশু মায়ের কাছ থেকে জন্মগতভাবে লাভ করে রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করার কোষগত স্মৃতি। তাই বিজ্ঞানীরা বলছেন, শিশুকে নিয়মিত মায়ের দুধ খাওয়ান আর প্রতিদিনই তাকে করে তুলুন রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে আরো জঙ্কিশালী।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, শিশুকে ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত। শিশুর ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবারও দেয়া যাবে। চিকিৎসকদের মতে, প্রথম ৬ মাস এক ফোঁটা পানিরও প্রয়োজন নেই। সব ধরনের প্রয়োজন পূরণে তখন মায়ের দুধই যথেষ্ট।

শরীরের পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে উৎপাদিত

অক্সিটোসিন নামক হরমোনের প্রভাবেই মায়ের দুধ নিঃসৃত হয়। গবেষকরা বলেন, এ হরমোনটি মায়ের শরীর-মনে এক প্রশান্তিময় অবস্থার সৃষ্টি করে ও নানাভাবে মায়ের শরীরকে পুষ্টি সমৃদ্ধ করে, যা তাকে পরবর্তীতে টেনশন বা চাপজনিত অনেক অসুস্থতা থেকে মুক্ত রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব মা তাদের নবজাত সন্তানদের টানা সাত সপ্তাহ ধরে স্তন্যদান করেছেন তারা অন্যান্য মায়েরদের তুলনায় অনেক বেশি প্রশান্ত, স্থির ও টেনশনমুক্ত। এছাড়াও স্তন্যদান প্রক্রিয়ায় মায়ের শরীরের আরো

### মায়ের দুধের উপকারিতা

- ☐ জন্মের পরপরই যেকোনো ধরনের অসুস্থতা ও সংক্রমণের হার কমায়ে।
- ☐ অকালমৃত্যুর হার কমায়ে।
- ☐ ডায়রিয়া ও পরিপাকতন্ত্রের অসুস্থতা প্রতিরোধ করে।
- ☐ মূত্রনালীর সংক্রমণ রোধ করে।
- ☐ নবজাতকের কানের প্রদাহের হার কমায়ে।
- ☐ মেদস্থলতার হার কমায়ে।
- ☐ সুস্থ মানসিক বিকাশের জন্যে প্রয়োজনীয় উপাদানে সমৃদ্ধ।
- ☐ শারীরিক বৃদ্ধি ও স্নায়ুতন্ত্রের পরিপূর্ণ বিকাশ হয়।
- ☐ নিউমোনিয়াসহ যাবতীয় প্রাণঘাতী সংক্রমণের হার কমে।
- ☐ পরবর্তী জীবনে রুদ্রোগ ও ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে।
- ☐ মায়ের দুধে থাকা ১১টি রোগ প্রতিরোধী উপাদান শরীরে শক্ত রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলে।
- ☐ শিশুর দাঁত ও মাটির গঠন সুন্দর হয়।
- ☐ শিশুর শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে।
- ☐ নির্ধারিত সময়ের আগে জন্ম নেয়া অপরিণত ও কম ওজনের শিশুর জন্যে মায়ের দুধ সবচেয়ে নিরাপদ খাবার।
- ☐ মা ও শিশুর মধ্যে এক অনুভূতিময় আত্মিক বন্ধন সৃষ্টি করে।

একটি হরমোনের সংশ্লিষ্টতা রয়েছে। বিটা এন্ডোরফিন নামক এ হরমোন স্তন্যদায়ী মায়ের মধ্যে এক ধরনের আনন্দ অনুভূতির জন্ম দেয়। এ হরমোনের প্রভাবে মা ও শিশুর পারস্পরিক সম্পর্ক হয়ে ওঠে আরো গভীর ও মমতাপূর্ণ। এন্ডোরফিন ব্রেনে আলফা ওয়েভ সৃষ্টির মাধ্যমে মনকে করে প্রশান্ত। শুধু তা-ই নয়, যেসব মা যথানিয়মে তাদের সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়ান তাদের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট ক্যান্সার, বার্ষিকজনিত হাড়ক্ষয় ও ডায়াবেটিসের আশঙ্কা কমে যায় অনেকখানি।

ইংল্যান্ডে একটি গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত মায়ের দুধ পান করে এমন নবজাতকরা তুলনামূলক বেশি কাদে যা সদ্যোজাত শিশুর ফুসফুসের সুস্থ গঠন ও কার্যকারিতা নিশ্চিত করে। এছাড়াও কুইন্সল্যান্ডে ৪ হাজার শিশুর ওপর পরিচালিত আরেকটি গবেষণায় বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, মায়ের দুধ পানে অভ্যস্ত শিশুদের বুদ্ধিমত্তা তুলনামূলক বেশি হয়ে থাকে। যেসব মা তাদের নবজাতকদের পূর্ণ সময় (২ বছর) স্তন্যদান করেছেন সেসব শিশু বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মকাণ্ডেও এগিয়ে থাকে।

স্থূল বিজ্ঞাপন আর লোভনীয় প্রচারের ফাঁদে পড়ে পৃথিবীব্যাপী মায়ের দুধের পরিবর্তে দিনদিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে বিভিন্ন প্রক্রিয়াজাত শিশুখাদ্য। পশ্চিমা বিশ্বে জন্মহার কমে যাওয়ায় এসব প্রক্রিয়াজাত শিশুখাদ্যের প্রস্তুতকারক ও ব্যবসায়ীরা মুনাফার জন্যে এখন ঝুঁকিহীন তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলোর দিকে। এসব মিথ্যা প্রচারগার ফাঁদে পড়ে অনেকেই তাই অধিকতর পুষ্টির আশায় মায়ের দুধের পরিবর্তে শিশুর জন্যে প্রক্রিয়াজাত খাবারকেই বেছে নিচ্ছেন। প্রাণঘাতী ও দীর্ঘমেয়াদে আশঙ্কাজনক এ শিশুখাদ্যগুলো প্রকৃতপক্ষে শিশুর বেড়ে ওঠা ও সুস্বাস্থ্যের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। প্রক্রিয়াজাত শিশুখাদ্য খেয়ে পৃথিবীজুড়ে শিশুরা যেসব রোগে আক্রান্ত হচ্ছে সেগুলোকে বিজ্ঞানীরা নাম দিয়েছেন ‘বটল বেরী ডিজিজ’। এ প্রসঙ্গে বিশেষজ্ঞরা বলেন, আমরা যদি প্রক্রিয়াজাত খাবারের বদলে মায়ের দুধের উপকারিতার বিষয়টি পৃথিবীব্যাপী ছড়িয়ে দিতে পারি তাহলে প্রতিবছর পৃথিবীতে নবজাতক মৃত্যুর সংখ্যা কমে যাবে ১ মিলিয়ন।

ডা. আতাউর রহমান

# রচিত হলো সাফল্যের নতুন ইতিহাস



বর্ণিল সাজসজ্জা আর উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জুলাই বিপুল অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত এ কোর্স ছিলো নানাভাবে স্মরণীয়। মেডিটেশনের ইতিহাসে একক পরিচালনায় ১৭ বছরে ৩০০ কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বের এক বিরল ঘটনা।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মাজী, পরিচালক সমন্বয়, দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের পরিচালক, নির্বাহী, দায়িত্বশীল, কোয়ান্টিয়ার এবং অর্গানাইজার- সবাই অংশগ্রহণকারীদের সাথে একাত্ম হয়ে ওঠেন ৩০০



তম কোর্সপূর্তির আনন্দঘন মুহূর্তে। মূল গেট থেকে হল পর্যন্ত নানারকম আকর্ষণীয় সজ্জা আর আন্তরিক অভ্যর্থনা অংশগ্রহণকারীদের মাঝে ছড়িয়ে দেয় উৎসবের আমেজ। নতুন আঙ্গিকে আসন বিন্যাসে প্রথম বারের মতো কোর্সে আসা অংশগ্রহণকারীদের নিয়েই কানায় কানায় পূর্ণ ছিলো ভেন্যু।

নানাভাবে ইতিহাস সৃষ্টিকারী ৩০০ তম এই কোর্স অংশগ্রহণকারীদের সফলতা, প্রাপ্তির দিক থেকে স্মরণীয় একটি ব্যাচ। শারীরিক মানসিক সুস্থতার পাশাপাশি দৃষ্টিভঙ্গিগত পরিবর্তনও ছিলো উল্লেখযোগ্য। বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ আব্দুল

ওয়াদুদ চৌধুরী রোগীদের কোর্সে পাঠাতেন। এবার নিজেই এসেছেন কোর্সে অংশ নিতে। তার মতে, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে রোগ নিরাময়ে এ কোর্স বিশেষ ভূমিকা রাখতে সক্ষম।

ও লেভেলের শিক্ষার্থী নাদিয়া মোস্তফা ১৩ বছর ধরে হাড়ের ক্যান্সারে ভুগছেন। দীর্ঘদিন ব্যাংককে চিকিৎসাধীন ছিলেন, ওখানকার ডাক্তারের পরামর্শে তিনি মেডিটেশন কোর্সে আসেন। দীর্ঘদিনের হারিয়ে যাওয়া স্মৃতিও এখন মনে পড়ছে। কোর্স করে সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছেন তিনি।

মাইলস্টোন কলেজের সিনিয়র শিক্ষক মো. সারোয়ার জাহান দীর্ঘ ২০ বছর যাবৎ শ্বাসকষ্টে ভুগছেন। প্রতিদিন দুবার করে ইনহেলার নিতে হতো। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই ইনহেলার ছাড়াই সুস্থ আছেন।

হাজী দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী টুম্পা সরকার ১২ বছর ধরে মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছিলেন। প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা না ঘুমালে কোনো কাজ করতে পারতেন না। এখন কোর্স সম্পন্ন করে মাইগ্রেন থেকে নিরাময়ের পাশাপাশি দৈনিক ৫ ঘণ্টা ঘুমিয়েই বেশ সুস্থ বোধ করছেন। ১৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি লাভ করেছেন শিক্ষিকা বদরুন নাহার চৌধুরী।

৩০০ তম কোর্সে বেশ কিছু শিক্ষার্থী ছিলেন যারা এইচএসসি পরীক্ষার পর অবসর সময়ে কোর্সে অংশ নিয়েছেন। এদেরই একজন উৎপল ভট্টাচার্য কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে সাইনাসের সমস্যা থেকে মুক্ত হয়েছেন। একই বয়সী আরেক তরুণ, সিগারেটের প্রতি আসক্তি অনেকখানি কাটিয়ে উঠতে পেরেছেন। ধূমপান পুরোপুরি ত্যাগ করতে পারবেন বলে তিনি আশা করেন। ডা. শাহীনা পারভীন খুশি দীর্ঘ ১০ বছর পর মাইগ্রেনের ব্যথা থেকে নিরাময় লাভ করেছেন। বীমা ব্যবসায়ী মো. আব্দুর রশীদ মাইগ্রেন, উচ্চরক্তচাপ, দুশ্চিন্তা, অস্থিরতা, ব্যাকপেইন ইত্যাদি নানা ধরনের শারীরিক-মানসিক সমস্যা থেকে মুক্তি পেয়েছেন।

হাঁটুর ব্যথা কমে যাওয়ায় দীর্ঘদিন পর রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়ছেন রাহেলা বেগম। কামরাসীরাচরের হাজী আবদুল আউয়াল কলেজের অধ্যক্ষ শহীদুল আলম বলেন- প্রকৃত মানুষ হওয়ার জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা খুব কার্যকরী। ‘মুক্তিযুদ্ধে ঠাকুরগাঁও’ গ্রন্থের লেখক মোহাম্মদ এমদাদুল হক গুরুজীর প্রতিটি কথা খুব উপভোগ করেছেন। তিনি তার অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে বলেন- কেন এত দেরিতে এলাম? খাদ্যাভ্যাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে পেরেছেন পাট গবেষণা ইন্সটিটিউটের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা মো. রফিকুল ইসলাম। তিনি শারীরিকভাবেও অনেক সুস্থ অনুভব করছেন।

বহুমুখী সাফল্যে বৈচিত্র্যময় ছিলো এই ৩০০ তম কোর্স। দীর্ঘদিনের শারীরিক-মানসিক কষ্ট থেকে মুক্ত হয়ে তারা নিজেদের বদলে ফেলেছেন এ কোর্সে অংশ নিয়ে। অধিকাংশ অংশগ্রহণকারীই মানসিক

অবসাদ, বিষণ্ণতা থেকে মুক্ত হয়ে আত্মবিশ্বাস ফিরে পাওয়ার অনুভূতি প্রকাশ করেন।

সিঙ্গাপুর, যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, কানাডা, রাশিয়া, ফিনল্যান্ডসহ বিভিন্ন দেশের প্রবাসীরা এবারের কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন। ঢাকাসহ ঢাকার বাইরে চট্টগ্রাম, কক্সবাজার, কুমিল্লা, সিলেট, সুনামগঞ্জ, মৌলভীবাজার, ব্রাহ্মণবাড়ীয়া, পাবনা, নওগাঁ, জয়পুরহাট, দিনাজপুর, গাইবান্ধা, নরসিংদী, নারায়ণগঞ্জসহ বিভিন্ন জেলা থেকে অংশগ্রহণকারীরা এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন।

৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে প্রকাশিত ‘জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন’ ও তিনটি কণিকা- সাফল্যের পঞ্চসূত্র, সাফল্যসূত্র-১ শুকরিয়া এবং সাফল্যসূত্র-২ মনছবি- দারুন চমক সৃষ্টি করেছে। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সের আনন্দকে পূর্ণতা এনে দিয়েছে এই নতুন প্রকাশনাগুলো। নানাভাবে ব্যতিক্রমী এ কোর্স কোয়ান্টাম ইতিহাসের এক মাইলফলক। ৩০০ তম কোর্সের যে জোয়ার শুরু হয়েছে চারদিকে তারই ধারাবাহিকতায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ আগস্ট, চলমান ৩০০ তম কোর্স। উপস্থিতির ব্যাপকতায় আর সাফল্যের ধারাবাহিকতায় এটিও গড়তে যাচ্ছে নতুন ইতিহাস।



## উপলব্ধি আর প্রাপ্তিতে শোকরানা রিজুভিনেশন

নবীন-প্রবীণ গ্রাজুয়েটদের স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণবন্ত উপস্থিতিতে ২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুলাই অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স শোকরানা রিজুভিনেশন। শুধুমাত্র গ্রাজুয়েটদের নিয়ে এবারই প্রথম অনুষ্ঠিত হলো কোর্স রিজুভিনেশন।

বগুড়া থেকে অংশ নেয়া বদিউল আলম বলেন, শুধু পুরনো গ্রাজুয়েটদের নিয়ে এ রকম কোর্স হলে অনেক উপকৃত হওয়া যায়, অনেক বিষয়ে ধারণাও স্পষ্ট হয়। জার্মান প্রবাসি সুলতানা রাজিয়া অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন- ‘রিজুভিনেশনে এসে মেডিটেশনকে নতুনভাবে উপলব্ধি করছি, এখন থেকে শত প্রতিকূলতায়ও নিয়মিত মেডিটেশন করবো’।

৪ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত শোকরানা রিজুভিনেশনে গুরুজী কোর্সের নিয়মিত আলোচনা, মেডিটেশনের পাশাপাশি দিক-নির্দেশনামূলক বিভিন্ন বিষয় ও প্রশ্নোত্তর নিয়ে আলোচনা করেন যা অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের উপলব্ধি করে রেখে আরো সমৃদ্ধ।

# গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন  
বদলে দেয় জীবন  
মোহাম্মদ আলী



কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করছি। যখন থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লামার সরই ইউনিয়নে কোয়ান্টাম পল্লী গড়ে তোলার কাজ শুরু করে

তখন থেকেই কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি বদলের বাণী আমাকে প্রভাবিত করে। আমি সবসময় কোয়ান্টাম পরিবারের একজন সদস্য হিসেবেই নিজেকে মনে করছি। আমি পরপর তিনবার সরই ইউনিয়নের চেয়ারম্যান নির্বাচিত হয়েছি। এখানে আসার আগে আমার কোমরে ব্যথা ছিলো। ৪ দিনের কোর্সের পর এখন সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি।

[মোহাম্মদ আলী, বান্দরবান জেলার লামা থানার সরই ইউনিয়নের চেয়ারম্যান]

নিজের সব কাজ নিজেই  
করতে পারছি



শাহ আলম

১৯৮৭ সালে ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে স্পাইনাল কর্ডে আঘাত পাই। বাবা ডাক্তার ছিলেন, তার চিকিৎসায় অনেকটা সুস্থ হয়ে উঠেছিলাম। বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সময় আবার ব্যথা পেয়ে বেশ অসুস্থ হয়ে গেলাম। দীর্ঘদিনের ব্যথায় আমার স্বাভাবিক জীবনযাপন বিপর্যস্ত হয়ে পড়ছিলো। ছোটবেলার সেই আঘাত আমার নার্ভকেও বিকল করে দেয়।

দৈনন্দিন প্রায় সব কাজের জন্যে আমি আমার স্ত্রীর ওপর নির্ভরশীল ছিলাম। এই অবস্থায় চিকিৎসকরা অপারেশন করার পরামর্শ দিলেন। সিদ্ধান্ত নিলাম দেশের বাইরে চিকিৎসা করাবো। এ সময়ে আমার এক সহকর্মী আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরামর্শ দিলেন। আমি একটু দ্বিধায় পড়ে গেলাম। তারপরও কিছু খোঁজখবর নিয়ে আশ্বস্ত হলাম।

দশ ঘণ্টা একটানা ক্লাস করতে হবে! আমি যখন ক্লাসে পড়াই প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর বসি, আবার ক্লাস নিই। কোর্সের প্রথম দিন ক্লাস শেষে আমি খুব অবাক হলাম যে, আমি দশ ঘণ্টা বসে ছিলাম! দ্বিতীয় দিন ক্লাস শেষে শতভাগ বিশ্বাস ফিরে পেলাম যে, আমি সুস্থ হবো। সেদিন কারো সাহায্য ছাড়াই নিজের সব কাজ নিজেই করার সিদ্ধান্ত নিলাম। বাসায় গিয়ে স্ত্রীর সহযোগিতা ছাড়াই সব কাজ করলাম। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, গুরুজীর নির্দেশনা অনুসরণ করে তা আমি পেরেছি। ঘুমের ওষুধ ছাড়াই এখন ঘুমাতে পারছি। এখন আমি সুস্থ ও স্বনির্ভর একজন মানুষ।

[শাহ আলম, সিনিয়র শিক্ষক, হার্ডকো ইন্টারন্যাশনাল স্কুল]

ভালো আছি  
ভালো থাকবো

মমতাজ বেগম

স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলেই কোর্সে এসেছিলাম রোগ নিরাময়ের জন্যে। ২০০৬ সালে এক সড়ক দুর্ঘটনায় আমার স্বামীর ঘাড় ভেঙে যায়। ব্যাংককে তার চিকিৎসার পাশাপাশি ডাক্তাররা আমারও থরো চেক-আপ করে বললেন কোমরের হাড় ক্ষয় হয়ে যাচ্ছে। যেকোনো সময় মারাত্মক কিছু হয়ে যেতে পারে। তাই বিছানায় বা চেয়ার টেবিলে নামাজ পড়বেন। এর আগে ৯০ সাল থেকেই হাঁটুতে ব্যথা ছিলো। ডাক্তার বলেছিলেন হাঁটুর হাড় ক্ষয় হয়েছে। তখন কষ্ট হলেও রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তাম। কিন্তু ব্যাংককের ডাক্তার বলার পর থেকেই এক দিনের জন্যেও চেয়ার টেবিল ছাড়া নামাজ পড়ি নি।

বছরখানেকের মধ্যে আবার স্বামীর স্পাইনাল কর্ডের সমস্যায় হাঁটু থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত অবশ হয়ে যায়। প্রথম দিকে সারাক্ষণ হুইল চেয়ার ব্যবহার করলেও



ধীরে ধীরে লাঠি এবং পাশে একজনের সাপোর্ট নিয়ে হাঁটতে হতো। বাসায় থাকলে একা কিন্তু দেয়াল ধরে ধরে হাঁটতেন। কোর্সের দ্বিতীয় দিন বিকেলে তিনি লাঠি এবং কারো সাহায্য ছাড়াই খানিকক্ষণ হাঁটলেন। চেয়ারেও সহজভাবে উঠতে-বসতে পারলেন।

এর মধ্যে আমিও চেষ্টা করলাম সেদিন সন্ধ্যায় মাগরিবের নামাজ রুকু-সিজদা দিয়ে পড়তে। দীর্ঘদিনের অভ্যাস না থাকায় হাঁটু ভাঁজ করতে পারলাম না। কিন্তু হাল ছাড়লাম না। পরদিন

মনের শক্তি-ই জীবনে সফল  
হওয়ার মূলমন্ত্র

ডা. সাবরিনা ইয়াসমিন

১১ বছর আগের এক দুর্ঘটনায় কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা পাই। দুঃসহ ব্যথায় স্বাভাবিক কোনো কাজকর্ম করতে পারতাম না। এই ব্যথা নিয়েই এমবিবিএস ফাইনাল পরীক্ষায় পাশ করি। ইন্টারনালীপের সময়টা আমার জন্যে কঠিন ছিলো। রোগী দেখতে খুব কষ্ট হতো।



ব্যথার তীব্রতা কমাতে ডাক্তাররা আমাকে ঘুমের ওষুধ দিতেন। মুড়ির মতো মুঠো ভরে ওষুধ খেতাম।

ফজরের ওয়াজে বিসমিল্লাহ বলে জায়নামাজে দাঁড়িলাম এবং স্বতঃস্ফূর্তভাবে রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ আদায় করলাম- যেন এই ওঠা-বসা আমার প্রতিদিনের অভ্যাস।

শুকরিয়া আদায় করে তৃতীয় দিনের ক্লাসে গেলাম। স্ত্রীর পক্ষ থেকে এর চেয়েও বড় উপহার

সেদিন অপেক্ষা করছিলো। দুপুরের বিরতিতে হল থেকে বেরিয়ে মোবাইলে কথা বলতে বলতে কখন যে সিঁড়ির গোড়ায় চলে এসেছি খেয়াল নেই। ফোন বন্ধ করে সামনে এক পা এগুতেই কাত হয়ে পড়ে গেলাম সিঁড়ির তিন ধাপ নিচে। বাকি ধাপগুলো গড়িয়ে গেলাম। মনে হলো কোমরের হাড়গুলো বোধহয় টুকরো টুকরো হয়ে গেছে। চোখের সামনে ভেসে উঠলো পঙ্গু হাসপাতালের হুইল চেয়ারে বসা রোগীদের কথা। আমিও বোধহয় তাদের মতো আজীবনের জন্যে পঙ্গু হয়ে গেলাম। আর কখনই দাঁড়াতে পারবো না। নেতিবাচক এসব দৃশ্যকল্প দেখতে দেখতেই হঠাৎ মনে পড়লো গুরুজীর কথা, কানে বাজলো কোর্সে শেখানো ইতিবাচক কথামালা। মুহূর্তে সচেতন হলাম। নিজেকে সাহুনা



দিলাম যে, তেমন কিছুই হয় নি। বারবার অটোসাজেশন দিতে লাগলাম- আমি ভালো আছি। আমি ভালো থাকবো। ব্যথার অনুভূতি

কমতে লাগলো। সহজভাবেই উঠে দাঁড়িলাম, হাঁটলাম। পরদিন পুরো সময় ক্লাস করলাম। দুদিন পর নাতির জোরাজুরিতে এক্স-রে করলাম। বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সব দেখেও বললেন, সব ঠিক আছে। কোথাও কোনো সমস্যা নেই। এখন আমি আগের চেয়েও প্রাণোচ্ছলতায় হাঁটছি, রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। ১৯ বছরের সঙ্গী হাঁটু-ব্যথাকে রেখে এসেছি আইডিবিবি হলের সেই সিঁড়িতে।

[মমতাজ বেগম, ৩০০ তম কোর্সে অংশ নিয়েছিলেন স্বামী অবসর প্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা মো. আবদুল আজিজের সঙ্গে]

সারাক্ষণ ঘুমিয়ে কাটাতাম। ঘুম থেকে উঠলেই আবার প্রচণ্ড ব্যথা। চলাফেরা করতে কষ্ট হতো, বসতে পারতাম না, এমনকি শুয়ে থাকতেও কষ্ট হতো। একেক সময় মনে হতো ঘুমিয়ে থাকলেই ভালো, আর জাগবো না। ট্র্যাক্টাইলাইজার ছিলো আমার নিত্যসঙ্গী।

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা অপারেশন করার পরামর্শ দিতেন। কিন্তু আমার বিশ্বাস ছিলো অপারেশন ছাড়াই আমি ভালো হবো, স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারবো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে অনুভব করলাম মনের এ শক্তিই আসলে জীবনে সফল হওয়ার মূলমন্ত্র। ৪ দিনের এ কোর্সের মাধ্যমে আমাদের ভেতরে সেই শক্তির এক মজবুত কাঠামো তৈরি হলো। আমাদের এখন দায়িত্ব সুন্দর ও সফল একটি জীবনের পথে এগিয়ে যাওয়া।

[ডা. সাবরিনা ইয়াসমিন, মেডিকেল অফিসার, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

## উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** এমএলএম বা নেটওয়ার্কিং আমাদের দেশে আকর্ষণীয় বিনিয়োগ ও যুব কর্মসংস্থানের সুযোগ করে দিচ্ছে। এসব প্রতিষ্ঠানে কাজ করে অনেক শিক্ষিত যুবক মোটা অংকের কমিশনও পাচ্ছে; কিন্তু আপনি এখানে জড়িত থাকা নিষেধ করছেন— এর কারণ ব্যাখ্যা করবেন কি?

**উত্তর :** এই যে নেটওয়ার্কিং, এর নতুন নাম হচ্ছে এমএলএম— মাল্টি লেভেল মার্কেটিং। এমএলএম নেটওয়ার্কিং কোম্পানিগুলোর মূল উদ্দেশ্য— সাধারণ মানুষকে প্রতারিত করে অর্থ আত্মসাৎ করা। ১৯৯৮ সালে প্রথম যখন জিজিএন নামে এরকম একটি নেটওয়ার্কিং কোম্পানি এলো বাংলাদেশে, তখনই আমরা বলেছিলাম যে, এটা প্রতারণা। যে এখানে যাবে সে প্রতারিত হবে। কারণ যাদের কথা বলছি, এরা তো কেউ শ্রম দিচ্ছে না, প্রতারণার কাজে নিজের মেধাকে ব্যয় করছে। আর প্রতারকদের সাথে যারা জড়িত তাদের পরিণতি অত্যন্ত করুণ এবং দেখবেন যে, এদের কারো জীবনে শান্তি নেই।

কত প্রতিষ্ঠান আমাদের চারপাশে, তারপরও আমরা একই প্রতারণার ফাঁদে পড়ি। আপনারা পত্রিকায় দেখেছেন— আমেরিকার ধনকুবের বার্নার্ড ম্যাডফ— যিনি ২০০৮ সালের ১১ ডিসেম্বর গ্রেফতার হন আর্থিক প্রতারণার দায়ে। ২০০৮-এর ১৮ ডিসেম্বর, দ্যা ইকোনমিস্ট পত্রিকা ম্যাডফ স্ক্যান্ডালকে অভিহিত করেছে শতাব্দীর সেরা প্রতারণা হিসেবে। একক পরিচালনায় সবচেয়ে বড় বিনিয়োগ সংক্রান্ত প্রতারণার নায়ক হচ্ছেন এই ম্যাডফ যিনি হাজার হাজার বিনিয়োগকারীকে প্রতারিত করেন। শেয়ার প্রতারণা, মেইল ও ইমেইল প্রতারণা, মানি লন্ডারিং, পারজুয়ারি (বিচারায়ী কোনো বিষয়ে শপথ করে মিথ্যা বলা), পঞ্জি স্কিম চালানোসহ বিভিন্ন অর্থ সংক্রান্ত জালিয়াতি চালিয়ে যান কয়েক দশক ধরে। পঞ্জি স্কিম হলো একধরনের অবৈধ বিনিয়োগ—ব্যবসা, যেখানে বিনিয়োগকারীদের আকর্ষণীয় হারে মুনাফা দেয়া হয় তাদেরই বিনিয়োগ অথবা নতুন বিনিয়োগকৃত অর্থ থেকে, কোনো মুনাফা থেকে না। নতুন বিনিয়োগকারীদের আকর্ষণ করার এটি একটি ফাঁদ। কারণ পঞ্জি স্কিমে যে লোভনীয় লভ্যাংশ দেয়, তা নিয়মিত চালিয়ে যেতে সবসময় অর্থের একটা প্রবাহ প্রয়োজন। পঞ্জি স্কিম শব্দটি পরিচিত হয় চার্লস পঞ্জি নামে এক প্রতারকের এ ধরনের বিনিয়োগ ব্যবসার মাধ্যমে। এখানে নতুন বিনিয়োগকারীরা যাতে টাকা ফেরত না নেয় এজন্যে দীর্ঘ মেয়াদে নতুন নতুন বিনিয়োগ পরিকল্পনার অফার দেয়া হয়।

ধনকুবের বার্নার্ড লরেন্স ম্যাডফ যুক্তরাষ্ট্রের একজন কোটিপতি ব্যবসায়ী হিসেবে পরিচিত ছিলেন। তার বাবা ছিলেন ইহুদী কাঠমিস্ত্রি; পরে স্টকব্রোকার হন। ২২ বছর বয়সে ম্যাডফ মাত্র ৫ হাজার ডলার পুঁজি নিয়ে ব্যবসা শুরু করেন। ১৯৬০ সালে তিনি ওয়ালস্ট্রিট ভিত্তিক ফার্ম বার্নার্ড এল ম্যাডফ ইনভেস্টমেন্টস সিকিউরিটিজ প্রতিষ্ঠা করেন এবং ২০০৮ সালের ১১ ডিসেম্বর গ্রেফতার হওয়ার আগ পর্যন্ত এর চেয়ারম্যান ছিলেন। খুব কম সময়ে ম্যাডফ ওয়ালস্ট্রিটে সফল ব্যবসায়ী হিসেবে সুনাম অর্জন করেন। এই সাফল্যের সূত্র ধরেই একদিন তিনি আমেরিকার সবচেয়ে বড় স্টক এক্সচেঞ্জ নাসদাক-এর চেয়ারম্যান হন। ম্যাডফের বিশেষ একটি গুণ হলো— তিনি খুব কুশলী ছিলেন এবং সহজেই বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও ব্যাংক থেকে তার মক্কেলদের অর্থ হাতিয়ে নিতেন। প্রতারিত এ ভুক্তভোগীদের দীর্ঘ তালিকায় রয়েছেন খ্যাতিমান ও বিলিওনিয়ার অনেক ব্যক্তি। যেমন, নিউইয়র্ক মেটস বাস্কেটবল টিমের মালিক স্টিভেন স্পিলবার্গ,

ননএজেনারিয়ান রুদিং ম্যাগনেট কার্ল শ্যাপিরো যিনি হারাতে পারেন ৫৪৫ মিলিয়ন ডলার। নোবেল শান্তি পুরস্কার বিজয়ী এলি উইজেল লগ্নি করেন তার পুরস্কারের ১ কোটি ৫২ লাখ ডলার। শুধু বিশিষ্ট ব্যক্তিরাই না বড় বড় বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানকেও ম্যাডফ তার প্রতারণার ফাঁদে ফেলেন। স্প্যানিশ ব্যাংক ব্যাঙ্কো সানতান্দার তাদের সুইস কোম্পানিগুলোর তিনশ মিলিয়ন ডলার হারিয়েছে। বিকল্প বিনিয়োগ প্রতিষ্ঠান ফেয়ারফিল্ড গ্রিনউইচ-এর বিনিয়োগ কমপক্ষে সাড়ে ৭ বিলিয়ন ডলার। বেশ কিছু সংখ্যক ইহুদী দাতব্য সংগঠন এখন বন্ধ হয়ে যাওয়ার পথে। এ তালিকায় আছেন হাজারেরও বেশি অবসরপ্রাপ্ত ধনবান ব্যক্তি। এমনকি তার একান্ত শুভাকাঙ্ক্ষী বন্ধুদেরকেও বাদ দেন নি প্রতারিত হওয়া থেকে।

এই ম্যাডফের এখন কী অবস্থা? পঞ্চাশ কোটি টাকার অ্যাপার্টমেন্ট রেখে ৭১ বছর বয়সে এখন কারাজীবন ভোগ করতে হচ্ছে। ১১টি মামলা ছিলো তার বিরুদ্ধে যার প্রতিটি— জালিয়াতি, অর্থ আত্মসাৎ আর অর্থ পাচারের। যুক্তরাষ্ট্রের আদালত তাকে ১৫০ বছরের কারাদণ্ড দিয়েছে। শতাব্দী সেরা এ প্রতারণায়

প্রতারণার ফলাফল সবসময়ই যে

খুব শোচনীয় হয় তা ম্যাডফের

পরিবার থেকেই বোঝা যায়।

হাজার হাজার মানুষকে প্রতারণার

ফাঁদে ফেললেও তিনি নিজে ফাঁদে

পড়েন তারই সন্তানদের হাতে।

বাবার এসব অপকীর্তির কথা

নিজেরা জানার পরই তা প্রকাশ

করে দেয় ফেডারেল কর্তৃপক্ষকে।

বিনিয়োগকারীদের ৬৫ বিলিয়ন ডলার আর্থিক ক্ষতি হয়েছে যা আমাদের দেশের ১৭ হাজার কোটি টাকা। আদালতের ভাষায়— ‘তিনি চরম বিশ্বাসভঙ্গের অপরাধ করেছেন’। প্রতারণার ফলাফল সবসময়ই যে খুব শোচনীয় হয় তা ম্যাডফের পরিবার থেকেই বোঝা যায়। হাজার হাজার মানুষকে প্রতারণার ফাঁদে ফেললেও তিনি নিজে ফাঁদে পড়েন তারই সন্তানদের হাতে। বাবার এসব অপকীর্তির কথা নিজেরা জানার পরই তা প্রকাশ করে দেয় ফেডারেল কর্তৃপক্ষকে। এর পরপরই তিনি গ্রেফতার হন। ম্যাডফের ভাতিজা রজার ম্যাডফ ২০০৬ সালের এপ্রিলে মাত্র ৩২ বছর বয়সে ব্লাড ক্যান্সারে মারা যান। মৃত্যুর আগে বলে

গেছেন, ম্যাডফের রক্তকে অভিশাপ দেয়া উচিত। ব্লাড ক্যান্সার নিয়ে টিকে আছে ম্যাডফের ভাই পিটার। ম্যাডফের ছেলে অ্যান্ড্রু ক্যান্সারের চিকিৎসা চলছে। বার্নার্ডের আরেক ভাতিজা ব্যন্ত তার মেয়ের ব্লাড ক্যান্সারের চিকিৎসা নিয়ে। পুরো পরিবারে ক্যান্সার ঢুকে গেছে। শতাব্দী সেরা এ প্রতারণার খবর ফাঁস হওয়ার পর ম্যাডফের স্ত্রীও বিস্মিত, তিনি নিজেকেও এখন প্রতারিত মনে করছেন।

আমাদের দেশেও এই এমএলএম বা নেটওয়ার্কিং ধরনের একেকটি ব্যবসা আসে আর এমনভাবে প্রচারণা চালায় যে, সাধারণ মানুষ ভাবে— আহা কতই না লাভের! এরকম সুযোগ জীবনে আর আসবে না। এর মধ্যে দীপশিখা নামে একটি ভুয়া এনজিও রাজধানীর শ্যামলী, মোহাম্মদপুর, মিরপুর, পল্লবী, কাফরুল, ফার্মগেট ও মনিপুরিপাড়ার নিম্নবিত্ত বিভিন্ন পেশাজীবী মানুষের লাখ লাখ টাকা আত্মসাৎ করে পালিয়ে যায়। প্রতিবেদনটি ২০০৯-এর ১৮ মার্চ, দৈনিক প্রথম আলোর রাজধানী প্রতিবেদনে প্রকাশ হয়। একটি সাইনবোর্ড ঝুলিয়ে ভাড়া বাসাতে শুরু করে এর কার্যক্রম। ৩ হাজার টাকা জমা দিলে এক মাস পর ৩০ হাজার টাকা দেয়া হবে— এ লোভনীয় ফাঁদে নিম্ন আয়ের লোকজনসহ বিভিন্ন পেশার মানুষকে প্রতারিত করে। শত শত মানুষের কাছ থেকে ৩ হাজার টাকা থেকে ৫০ হাজার টাকা পর্যন্ত নেয় তারা। অবশেষে ১৬ মার্চ প্রতিষ্ঠানে তাল্লা লাগিয়ে পালিয়ে যাওয়ার সময় তাদেরই দুজন ধরা পড়ে প্রতারিতদের কাছে। তাদেরকে থানায় সোপর্দ করা হলেও মূল ব্যক্তি ধরাছোঁয়ার বাইরেই থেকে যায়। প্রতারিতরা এখন থানা ঘেরাও, মামলা ইত্যাদি করছে কিন্তু তাতে তো কোনো লাভ নেই। সাধারণ মানুষের এই লোভকে পুঁজি করে প্রতারণার সুযোগ পাচ্ছে এ সব ভুয়া প্রতিষ্ঠান। ঠিক একই উদ্দেশ্য নিয়ে গড়ে উঠেছে গাছ ব্যবসাসহ আরো অন্যান্য প্রতারণাপূর্ণ ব্যবসা।

আগে যারা জিজিএন-এর সাথে জড়িত ছিলো তাদের অনেকেই এখন বিভিন্ন নামে এমএলএম কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করছে। এসব প্রতিষ্ঠানে যেসব তরুণের কর্মসংস্থান হয়েছে তাদের মূল কাজটা কী? কমিশনের বিনিময়ে ক্লায়েন্ট জোগাড়। ৫ হাজার টাকা একজনের কাছ থেকে নিতে পারলে সাতশ টাকা কমিশন। তারা এটা বোঝে না যে, কমিশনেই তো সব শেষ হয়ে যাচ্ছে, বিনিয়োগ কীভাবে হবে, লাভ আসবে কোথা থেকে? এসব প্রতিষ্ঠান একইভাবে কিছুদিন পর আরেক নামে নতুন ব্যবসা শুরু করে। কোথাও বেশি দিন ব্যবসা করে না। কারণ, যেকোনো সময়ই প্রতারণা ফাঁস হয়ে যেতে পারে। তাদের উদ্দেশ্য থাকে অল্প সময়ের মধ্যে লোভনীয় প্রস্তাব দিয়ে সাধারণ মানুষকে প্রতারিত করা। আবার দীর্ঘ মেয়াদে নতুন নতুন বিনিয়োগ পরিকল্পনার অফার দেয়া হয় যাতে বিনিয়োগকারীরা বিনিয়োগের টাকা ফেরত না নেয়।

এখন এসব প্রতিষ্ঠানে যারা কর্মরত আছেন তাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে— যে শ্রমটা তিনি ব্যয় করছেন সেটা অসৎ সম্ভে নাকি সৎসম্ভে। তাকে কাজে লাগিয়ে একজন প্রতারণার আশ্রয় নিচ্ছে নাকি ভালো কাজে লাগাচ্ছে। কারণ আপনি সেবা দেবেন নাকি আহাম্মক হবেন— এটা নির্ভর করবে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। পরিশ্রম করতে হবে সঠিক নিয়তে আরেকজনকে সেবা দেয়ার জন্যে। সেবা দেয়া যখন মূল উদ্দেশ্য হয় তখন প্রাচুর্য আসে বাইপ্রভাউ হিসেবে। আপনি মানুষের কল্যাণে পরিশ্রম করুন, আপনার জীবনে বরকত, প্রাচুর্য ও সাফল্য আসবে সহজ স্বতঃস্ফূর্তভাবে।

# ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে দেশ জুড়ে কোয়ান্টাম সভা

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমরা ভালো আছি, আমাদের সাথে আসুন- আপনিও ভালো থাকবেন। মূলত বিশ্বাসের এ বাণীই কোয়ান্টাম সভার মাধ্যমে ছড়িয়ে দেয়া হচ্ছে মানুষের মাঝে। সুস্বাস্থ্য, সাফল্য, প্রাচুর্য অর্জন করে জীবনকে পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করার মাধ্যম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। কোর্সে অংশগ্রহণ করে আত্ম-উন্নয়ন ও সেবামূলক কর্মকাণ্ডের সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার নানা সুযোগ এনে দেয় আত্মিক প্রশান্তি। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কোর্সের সার্বজনীন শিক্ষার ভূমিকাই কোয়ান্টাম সভার মাধ্যমে উপস্থাপন করা হয় মানুষের কাছে।



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাণিজ্য অনুষদে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভা

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সপূর্তি ফাউন্ডেশনের জন্যে এক অবিস্মরণীয় ঘটনা। ১৭ বছরে এককভাবে মেডিটেশন কোর্স পরিচালনা করা বিশ্বের মেডিটেশনের ইতিহাসেও এটিই প্রথম। এটি সম্ভব হয়েছে কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের সাফল্যের ধারাবাহিকতায়। তাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিয়ে সাধারণ মানুষের মাঝে সৃষ্টি হয়েছে ব্যাপক আগ্রহ আর কৌতূহল। ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ব্যাপকভাবে আয়োজিত এসব সভা কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার আগ্রহকেই পূরণ করছে। ঢাকাসহ দেশের অধিকাংশ জেলায় প্রতিদিন কোয়ান্টাম সভার আয়োজন করা হচ্ছে। কেন্দ্রীয় আলোচক এবং সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীল, নির্বাহীরা বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত সভা পরিচালনা করছেন।

বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ছাত্র-শিক্ষকদের মধ্যে কোয়ান্টাম সভার ব্যাপারে আগ্রহ লক্ষ্য করা যাচ্ছে। তামিরুল মিল্লাত মাদ্রাসা তাদের এ-প্লাস পাওয়া কৃতী ছাত্রদের নিয়ে আয়োজন করে বিশেষ সভার। শিক্ষাজীবনে সাফল্য লাভে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ভূমিকা তাদের বিশেষভাবে উদ্ভুদ্ধ করে। বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান থেকে শিক্ষকরা নিজ উদ্যোগে অনুষ্ঠানের আয়োজন করছেন। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষদ, বুয়েট, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়, ইডেন কলেজ, ঢাকা কলেজ, আশা ইউনিভার্সিটি, কুমিল্লা বিশ্ববিদ্যালয়, স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটি, দারুল ইহসান ইউনিভার্সিটি, অতীশ দীপঙ্কর বিশ্ববিদ্যালয়, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়, নর্দান ইউনিভার্সিটি, ইম্পেরিয়াল কলেজ, নটরডেম কলেজ, বিজ্ঞান কলেজ, টিএন্ডটি স্কুলসহ বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে কোয়ান্টাম সভার আয়োজন করা হয়।

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, পেশাগত জীবনে সাফল্য লাভে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ভূমিকা নিয়ে বিভিন্ন ব্যাংক, শিল্প ও বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানে একাধিক কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। পেশাগত জীবনের সাথে সম্পর্কিত এ আলোচনায় কোর্সের প্রতি সবার আগ্রহ সৃষ্টি হয় ব্যাপকভাবে। এনসিসি ব্যাংক, প্রাইম ব্যাংক, সোনালী ব্যাংক, বিজনেস অটোমেশন লিমিটেড, ইসলামী ব্যাংক, সোশ্যাল ইসলামী ব্যাংক, ইউসিবিএল ব্যাংক, গ্রামীণ ফোন, কাজল ব্রাদার্স, সাউথইস্ট ব্যাংক, ব্যাংক এন্সক্রিউটিভ, ইনফোর্স ওয়ুথ কোম্পানি, ঢাকা স্টক এক্সচেঞ্জ-এ অনুষ্ঠিত হয় বেশ কিছু কোয়ান্টাম সভা। পেশাজীবনে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি বিষয়ক এ আলোচনা বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তাদের কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আগ্রহী করে তুলেছে।

আরো আকর্ষণীয় ছিলো সকালে ভ্রমণকারীদের নিয়ে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভাগুলো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ব্যাপারে তাদের আগ্রহই সবচেয়ে বেশি লক্ষ্য করা গেছে। সুস্বাস্থ্য, প্রশান্তি, রোগ নিরাময় বিষয়গুলো অনেকের কাছেই শুধু কল্পনায় উপভোগ্য বিষয়। ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, হাইপ্রেসার, আর্থ্রাইটিসসহ শারীরিক-মানসিকভাবে সমস্যাগ্রস্তদের কাছে কোর্সের মেসেজ ছিলো অনেক বেশি আকর্ষণীয়। এ থেকেও যে মুক্তি লাভ করা সম্ভব এটা তাদের কাছে বিশ্বাসের ব্যাপার। আলোচকদের বিশেষভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে আরো বেশি সময় নিয়ে প্রোথাম করার জন্যে অনেকে আমন্ত্রণ জানান। রমনা পার্ক, রমনা মহিলা অঙ্গন, ধানমণ্ডি লেক, গুলশান জগার্স পার্ক, উত্তরা পার্ক, চন্দ্রিমা উদ্যানসহ বিভিন্ন স্থানে পুরুষ ও মহিলাদের নিয়ে আলাদা আলাদাভাবে অনুষ্ঠিত হয় এ সভাগুলো।



ঘরোয়া পরিবেশে অ্যাপার্টমেন্টে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভা

একবারেই ঘরোয়া পরিবেশে বেশ কিছু কোয়ান্টাম সভা আয়োজিত হয় ঢাকার বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন অ্যাপার্টমেন্টে। সেন্টার-শাখা-সেলের দায়িত্বশীল, নির্বাহী কোয়ান্টিয়ারদের আয়োজনে এ ধরনের কোয়ান্টাম সভাগুলো ছিলো বেশ ফলপ্রসূ। আন্তরিকতা আতিথেয়তায় পরিপূর্ণ এ সভাগুলোয় কোর্সের মেসেজ দেয়া, কাউন্সেলিং, পারস্পরিক মতবিনিময়ের চমৎকার সব সুযোগ ছিলো।



পার্ক প্রাচীরভ্রমণকারীদের নিয়ে কোয়ান্টাম সভা

প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধবদের একত্রিত করে বাড়ির ড্রয়িং রুমেই পরিচালিত হয়েছে এ সভাগুলো। জাপান গার্ডেন সিটি, মিলেনিয়াম মেনর, রজনীগন্ধা, অবন্তিকা (মিরপুর), বায়তুল আমান হাউজিং সোসাইটি, এজিবি কলোনী, কৃষ্ণচূড়া অ্যাপার্টমেন্ট, সুবাস্ত্র নজর ভ্যালি, আসকোনা অ্যাপার্টমেন্ট, চন্দ্রমল্লিকা অ্যাপার্টমেন্টসহ বিভিন্ন জায়গায় অনুষ্ঠিত হয় স্বল্প পরিসরে আয়োজিত এ কোয়ান্টাম সভাগুলো।

ভিন্ন আঙ্গিকের আয়োজন এবং উপস্থাপনায় সেন্টার-শাখা-সেলের দায়িত্বশীলদের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় বেশকিছু ব্যতিক্রমী কোয়ান্টাম সভা। মতিঝিল শাখার উদ্যোগে রূপগঞ্জে উন্মুক্ত মাঠে কোয়ান্টাম সভা হয়। বিভিন্ন স্কুলের সামনে অপেক্ষারত অভিভাবকদের নিয়ে বেশকিছু উপস্থিত কোয়ান্টাম সভা হয়। বিভিন্ন বিউটি পার্লার তাদের কাস্টমারদের উপস্থিতিতে আয়োজন করেন এ সভার, অ্যাডভোকেটদের নিয়ে বিএনডব্লিউএলএ-তে ব্যাপক পরিসরে এটি আয়োজন করা হয়, মহাখালি স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে সভা হয় চিকিৎসকদের নিয়ে। এছাড়া বুদ্ধিকল, ব্যায়ামাগার, ছাত্র-ছাত্রীদের মেসে স্বল্প পরিসরেও আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম সভা।

ঢাকাসহ ঢাকার বাইরে ব্যাপকভাবে আয়োজিত এ কোয়ান্টাম সভা সাধারণ মানুষের কৌতূহলকে আরো বাড়িয়ে দিয়েছে। তাদের অধিকাংশই ফাউন্ডেশনে এসেছেন, কৌতূহল মিটিয়ে ভর্তি

হয়েছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। কোর্সের পাশাপাশি বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কেও তাদের অনেক কৌতূহল ছিলো। ফাউন্ডেশন পরিচালিত নানামুখী কার্যক্রম তাদের আকৃষ্ট করেছে ভীষণভাবে।

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ঢাকা ও দেশের বিভিন্ন জেলায় আয়োজিত হয় প্রায় সাড়ে চারশ কোয়ান্টাম সভা। ব্যাপকভাবে আয়োজিত এসব সভার মূল লক্ষ্য ছিলো কোর্সের আলোকিত বাণীকে বিস্তৃত পরিসরে পৌঁছে দেয়া। কারণ ১৭ বছরের সাফল্যের ধারাবাহিকতায় এটি সুপ্রতিষ্ঠিত যে-সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্য অর্জনে কোয়ান্টাম

মেথড কোর্সের কোনো বিকল্প নেই। ঘরে ঘরে এ বাণী পৌঁছানোর লক্ষ্যে নতুন আঙ্গিকে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম বৈঠক। যত বৃহৎ পরিসরে এ বাণী ছড়িয়ে দেয়া যাবে তত বেশি আলোকিত হবে চারপাশের মানুষ। এ মহৎ উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা নিরলসভাবে আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দেয়ার প্রচেষ্টা করছেন প্রতিটি ঘরে প্রতিটি মানুষের কাছে।

১০ম  
২৫ তম  
দানের  
সম্মানে

# স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান



বাংলাদেশে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ইতিহাসে একটি স্মরণীয় দিন ছিলো ১০ জুলাই ২০০৯। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে প্রথমবারের

প্রধান অতিথি অধ্যাপক ড. আ আ ম স আরেফিন সিদ্দিক, বিশেষ অতিথি অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত এবং অনুষ্ঠানের সভাপতি অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল-এর সাথে ক্রেস্ট হাতে লাইফ লং ব্লাড ডোনার গোল্ডেন ক্লাবের সদস্যরা

মতো লাইফ লং ব্লাড ডোনার গোল্ডেন ক্লাব ও তৃতীয়বারের মতো সিলভার ক্লাবের সদস্যদের সম্মাননা জানানো হয় এদিন। উল্লেখ্য, কমপক্ষে ২৫ বার স্বেচ্ছায় রক্ত দিয়েছেন এমন রক্তদাতারা গোল্ডেন ক্লাব ও কমপক্ষে ১০ বার যারা রক্ত দান করেছেন তারা সিলভার ক্লাবের সদস্য।

গোল্ডেন ক্লাব ও সিলভার ক্লাবের সংবর্ধিত সদস্যরা ছাড়াও তাদের আত্মীয়, বন্ধু, পরিচিতজন এবং স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট বিপুল সংখ্যক রক্তদাতা, প্রো-কোয়ান্টামার, দায়িত্বশীল ও শুভাকাঙ্ক্ষীর উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি হয়ে উঠেছিলো প্রাণবন্ত ও উৎসবমুখর। অনুষ্ঠানে আগতরা উপলব্ধি করেন মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানোর উদ্যোগ কত আনন্দময় হতে পারে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডলের সভাপতিত্বে এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হয়েছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য অধ্যাপক ড. আ আ ম স আরেফিন সিদ্দিক। বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত। শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন বিশিষ্ট রক্ত রোগ বিশেষজ্ঞ ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হেমাটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডা. এ বি এম ইউনুস। জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ৯ জন গোল্ডেন ডোনার ও ৩০৬ জন সিলভার ডোনারকে দেয়া হয় বিশেষ আইডি কার্ড, সার্টিফিকেট ও মেডেল। এছাড়াও ২৫ বার রক্ত দেয়া ৯ জন গোল্ডেন ডোনারের প্রত্যেকের জন্যে ছিলো '২৫' উৎকীর্ণ ও নিজের ছবি সম্বলিত সুদৃশ্য গোল্ডেন ক্রেস্ট।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে ড. আরেফিন সিদ্দিক বলেন, সব সম্পর্কের মধ্যে মানুষ রক্তের সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়। অন্যের জন্যে স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে রক্তদাতারা মানুষের সাথে এই

রক্তের সম্পর্কই গড়ে তোলেন। আর একজন মানুষের জন্মে যিনি স্বেচ্ছায় নিজের শরীরের রক্ত দিতে পারেন তার মধ্যে কোনোরকম সংকীর্ণতা থাকতে পারে না। কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে ২ লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের বিষয়টিকে স্বাগত জানিয়ে তিনি বলেন, আসলে অনেক ক্ষেত্রে বিজ্ঞাপনের প্রয়োজন হয় না। কোথায় গেলে আন্তরিক সেবা পাওয়া যাবে মানুষ তা নিজেই খুঁজে বের করে। সংবর্ধিত স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের অভিনন্দিত করে তিনি আরো বলেন, আজ এখানে আমাদের এত মানুষের সম্মিলন দেশ, সমাজ ও জাতির মধ্যে একটি শুভবাহা ছড়িয়ে দিলো যে রক্তদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে বলেন, আপনারাই সাত্বিক দাতা। কারণ রক্তদান প্রকৃতই একটি সাত্বিক দান। ধর্মে বলা হয়েছে, 'লোক দেখানোর জন্যে রাজসিক বা তামসিক দান করো না। যাকে দান করছো তার কাছ থেকে কোনোরকম প্রত্যাশা না করেই দান কর'।

রক্তদাতারা মূলত এ কাজটিই করছেন।

থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী মেহবুবা আক্তার শম্মা রক্তদাতাদের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানিয়ে বলেন, আপনারা

রক্ত না দিলে আমার পক্ষে বেঁচে থাকা সম্ভব হতো না। আপনারা নিয়মিত রক্ত দেন বলেই আমি ও আমার মতো হাজার হাজার থ্যালাসেমিয়া রোগী এখনো বেঁচে আছে। বিনিময়ে আমরা কিছু দিতে না পারলেও এর প্রতিদান আল্লাহ আপনারদের দেবেন।

ডা. এ বি এম ইউনুস সংক্ষেপে বাংলাদেশে রক্তের চাহিদা, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ইতিহাস ও এর নানা দিক তুলে ধরেন। উল্লেখ্য, ২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে এ পর্যন্ত ২ লাখ ২৭ হাজার ৫৯৬ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। প্রতি ইউনিট রক্ত সরবরাহের সময় ৫টি রোগের (হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি, ম্যালেরিয়া, সিলিফিস, এইডস) স্ক্রিনিং করে মান নিশ্চিত করা হয়। কোয়ান্টাম ল্যাবে অন্তত ৩ বার রক্তদান করে আজীবন রক্তদানের অঙ্গীকার করেছেন এমন ডোনারের সংখ্যা ১৪,৮২৭ জন। রক্তের বিভিন্ন উপাদান বিভাজনের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ল্যাব রক্তের ৮টি উপাদান সরবরাহ করে আসছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, এ ল্যাব এখন সুস্থ ও নিরাপদ রক্তের প্রধান ও নির্ভরযোগ্য একটি প্রতিষ্ঠানে পরিণত হয়েছে। আধুনিক প্রযুক্তি, আপোশহীন মান নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সমৃদ্ধ এ ল্যাবে রয়েছে ২৪ ঘণ্টা সেবা দেয়ার ব্যবস্থা।

## এ এক অতুলনীয় আনন্দ!

আহসানউল্লাহ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রভাষক নূর-ই হাফস তানি বলেন, চেনা কোনো স্বজন নয়, অচেনা মানুষের জন্যে রক্ত দিয়ে যে আনন্দ পেয়েছি তার সাথে কোনো কিছুই তুলনা হয় না। গত ৪ বছরে ১১ বার রক্ত দান করে আমি নিজে যেমন সুস্থ ছিলাম তেমনি প্রকৃতির প্রতিদান হিসেবে আমার পরিবারের কারো জন্যে রক্ত গ্রহণের প্রয়োজন হয় নি।



## আরো বেশি মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে

সর্বোচ্চ ৩০ বার রক্ত দেয়া পেশাজীবী অনিবার্ণ হক বলেন, সৃষ্টির সেবামূলক কাজ করার যে চেতনা ফাউন্ডেশন আমাদের দিয়েছে সে চেতনায় উদ্বুদ্ধ হয়েই রক্তদান করি। যে কোনো প্রাণিই আনন্দের তবে এক্ষেত্রে মুমূর্ষু মানুষকে বাঁচানোই থাকে সবার উদ্দেশ্য।





# কোয়ান্টাম বুলেটিন

সেপ্টেম্বর ২০০৯

৩০০  
উচ্ছ্বাস

কোয়ান্টাম মেথড চলমান ৩০০ কোর্স সম্পন্ন

## শুরু হোক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস



নতুন ইতিহাস সৃষ্টির পর এবার শুরু হোক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সের সাফল্যের ধারাবাহিকতায় চলমান ৩০০ তম কোর্সের পর অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উচ্ছ্বাস ব্যাচ। সাফল্যের এ অগ্রযাত্রায় প্রতিটি কোর্স রচনা করছে নতুন ইতিহাস, সৃষ্টি করছে নতুন সম্ভাবনা।

৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে মেডিটেশন ইতিহাসের অংশ হয়ে থাকার আগ্রহ ছিলো সবার মধ্যে। তাই কোর্স শুরু হওয়ার বেশ কদিন আগেই পূর্ণ হয়ে যায় নির্ধারিত আসন সংখ্যা। শুরু হয় চলমান ৩০০-এর নাম নিবন্ধন প্রক্রিয়া। গত ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ আগস্ট ধানমন্ডির ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারের আরো বড় পরিসরে অনুষ্ঠিত হয়েছে এই চলমান ৩০০ তম কোর্স এক আনন্দঘন ও উৎসবমুখর পরিবেশে।

চলমান ৩০০ তম কোর্সের সাফল্যের জন্যে দেশ-বিদেশের সকল

গ্রাজুয়েট, অ্যাসোসিয়েট, প্রো-কোয়ান্টিয়ার, নির্বাহী, দায়িত্বশীলসহ কোয়ান্টাম পরিবারের সকল পর্যায়ের কর্মী ও সদস্যদের প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জানিয়ে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী বলেন, আপনাদের আন্তরিক প্রচেষ্টায় কোয়ান্টামের বাণী আজকে মানুষের কল্যাণার্থে পৌঁছে গেছে দেশের বিভিন্ন প্রান্তে। অদূর ভবিষ্যতে বিশ্বের কোটি কোটি মানুষের কাছে পৌঁছে যাবে কোয়ান্টামের নিরাময় ও প্রশান্তির বাণী।

বিশ্বাসের কথাকে ছড়িয়ে দেয়ার জন্যে জড়তামুক্ত হওয়ার যে প্রয়াস সবার মাঝে সৃষ্টি হয়েছে তাকে অভিনন্দন জানিয়ে গুরুজী বলেন, এ বাণী পৌঁছে দিতে হবে সবখানে। ১৭

স্বিঃ সত্যজিৎ,  
শ্রদ্ধেয়া মা-জী  
নাহার বোখারী  
আপনাদের  
আন্তরিক প্রচেষ্টায়  
কোয়ান্টামের  
বাণী আজকে  
মানুষের  
কল্যাণার্থে  
পৌঁছে গেছে  
দেশের  
বিভিন্ন  
প্রান্তে।  
অদূর  
ভবিষ্যতে  
বিশ্বের  
কোটি  
কোটি  
মানুষের  
কাছে  
পৌঁছে  
যাবে  
কোয়ান্টামের  
নিরাময়  
ও  
প্রশান্তির  
বাণী।  
১৭/৮/০৯

বছর ধরে

আমরা যা বলে

আসছি সেগুলো কল্যাণ

ও শাস্ত্রত সত্যের বাণী বলেই তা মানুষের হৃদয়কে স্পর্শ করেছে।

নিরাময় ও সাফল্য লাভের অভিযাত্রায় সংযোজিত কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উচ্ছ্বাস ব্যাচ ছড়িয়ে পড়বে দেশের নানা প্রান্তে। সেই লক্ষ্যে ৩০০ তম কোর্স উচ্ছ্বাস ব্যাচ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে যথাক্রমে সিলেট, চট্টগ্রাম ও রাজশাহীতে। ইতোমধ্যে ব্যাপক উদ্দীপনা আর কর্মচাঞ্চল্যে এর প্রস্তুতিও শুরু হয়েছে। সকলের সম্মিলিত প্রয়াসে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের আনন্দ অনুরণনে আলোকিত হবে আরো লাখে জীবন।

বিপুল উৎসাহে যাকাত ও মাটির ব্যাংক সংগ্রহ শুরু

পবিত্র রমজান মাসে ১ম দিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সকল সেন্টার শাখা সেলে বিপুল উৎসাহে শুরু হয়েছে যাকাত ও মাটির ব্যাংক সংগ্রহ বিতরণ এবং জমাদান। কোয়ান্টাম পরিবারের সকলের আন্তরিক প্রচেষ্টায় গত বছর রমজানে মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় ১ কোটি ৩ লক্ষ ১১ হাজার ১৮৪ টাকা। যাকাতের সংগ্রহ ছিলো কোটি টাকার ওপরে। গত বছরের সংগৃহীত পরিমাণকে অতিক্রম করার লক্ষ্যে ব্যাপক উদ্যমে চলছে করসেবা কার্যক্রম। আপনিও আপনার যাকাত ও মাটির ব্যাংক নিকটস্থ কোয়ান্টামের কার্যালয়ে জমা দিয়ে অংশগ্রহণ করতে পারেন এ করসেবায়।

### প্রজ্ঞা জালালি

৭ অক্টোবর বুধবার ঢাকার আইডিইবি-তে শুধুমাত্র কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় শুরু হচ্ছে প্রজ্ঞা জালালি। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ জালালিতে প্রজ্ঞা অর্জনের বিভিন্ন দিক নির্দেশনা প্রশ্নোত্তরসহ থাকছে জালালির বিশেষ মেডিটেশন ও দোয়া।

### সজ্ঞা জালালি

শুধুমাত্র প্রো-মাস্টারদের নিয়ে ২১ অক্টোবর বুধবার ঢাকার আইডিইবি-তে অনুষ্ঠিত হবে সজ্ঞা জালালি। গুরুজীর পরিচালনায় প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, বিশেষ মেডিটেশন ও দোয়ার মাধ্যমে নতুন আঙ্গিকের এ সজ্ঞা জালালি অনুষ্ঠিত হবে সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত।

### কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উচ্ছ্বাস ব্যাচ

তারিখ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ অক্টোবর  
ভেন্যু : ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টার  
হ্যাপি আর্কেড (৬ষ্ঠ তলা)  
বাড়ি # ৩, রোড # ৩,  
ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৫

### দেশব্যাপী ৩০০ উচ্ছ্বাস

উচ্ছ্বাস-২ ১১ সিলেট  
২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ অক্টোবর  
উচ্ছ্বাস-৩ ১১ চট্টগ্রাম  
৩০, ৩১ অক্টোবর ও ১, ২ নভেম্বর  
উচ্ছ্বাস-৪ ১১ রাজশাহী  
৬, ৭, ৮ ও ৯ নভেম্বর

### অক্টোবর-নভেম্বর ২০০৯-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স  
ঢাকা : ২৩, ২৪ অক্টোবর  
মিরপুর : ৩০, ৩১ অক্টোবর  
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স  
ঢাকা : ৩০, ৩১ অক্টোবর (মহিলা)  
৬, ৭ নভেম্বর (পুরুষ)

### গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত

প্রতিবারের মতো এবারও পবিত্র ঈদ উল ফিতরের দিন অনুষ্ঠিত হচ্ছে ঈদ মোলাকাত। গুরুজী ও মা-জী পরিবারের সকল গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও অ্যাসোসিয়েটকে সপরিবারে ঈদ মোলাকাতের শরীক হওয়ার জন্যে আন্তরিক আমন্ত্রণ জানিয়েছেন। ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত কাকরাইলের মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হবে এ মোলাকাত।

### রমজানে বিশেষ হিলিং

নিরাময়ের এক বরকতময় প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম হিলিং। দেশের প্রতিটি সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে বিশেষ হিলিং। শারীরিক মানসিক পারিপার্শ্বিক- যেকোনো সমস্যামুক্তির জন্যে পরিচালিত বিশেষ হিলিং-এ নাম দিয়ে এবং অংশগ্রহণ করে উভয়েই লাভ করেন আত্মিক প্রশান্তি ও সাফল্য। কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে প্রতিদিন সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এই হিলিং সেশন চলছে।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম এদেশের সর্বোচ্চ চিকিৎসা বিদ্যাপীঠ আইপিজিএমআর (বিএসএমএমইউ)-এর রূপকার- ফাউন্ডিং ফাদার হিসেবেই কেবল নন, অসামান্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও তৃতীয় বিশ্বে আলোড়ন সৃষ্টিকারী জাতীয় ওষুধনীতির অন্যতম প্রণেতা হিসেবেও বিশ্বজোড়া খ্যাতির অধিকারী। বাংলাদেশের সর্বোচ্চ রাষ্ট্রীয় স্বাধীনতা পদকসহ দেশ-বিদেশের বহু পদকে ভূষিত হয়েছেন। বাংলাদেশে ধূমপান বিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ ডা. নুরুল ইসলাম। বিশ্বনন্দিত 'আধুনিক', আইএইচএস এবং ইউএসটিসির (বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় চট্টগ্রাম) তিনি প্রতিষ্ঠাতা-উপাচার্য। ইউএসটিসি বাংলাদেশের সর্বপ্রথম বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়। আন্তর্জাতিক মানের এই বিশ্ববিদ্যালয় তার জীবনের একটি উল্লেখযোগ্য কীর্তি।



কলকাতা মেডিকেল কলেজ থেকে সদ্য এমবিবিএস করে ঢাকায় চাকরি খুঁজছি। হঠাৎ মেজভাইয়ের টেলিগ্রাম- মাদার হোপলেস, কাম। মায়ের বাঁচার আশা নেই। চলে এসো। সঙ্গে সঙ্গে বিমান অফিসে গিয়ে শুনি মাত্র ২/৩ মিনিটের মধ্যেই ছেড়ে যাবে ঢাকা-চট্টগ্রাম ফ্লাইট। রাতে ট্রেনে যাওয়া ছাড়া এখন আর কোনো উপায় নেই।

প র দি ন  
ভোরবেলা বাড়ি পৌঁছে দেখি মা

অজ্ঞান। ৮/১০ দিন ধরে অবিরাম জ্বর। মাঝে মাঝে বিড়বিড় করে কী যেন বলছেন। বুঝলাম এটা সন্নিপাত জ্বর। ইতোমধ্যে পরিবারের আরেকজন ডাক্তারের পরামর্শমতে একজন শহরে গেছে ক্লোরোমাইসেটিন আনতে। কিন্তু ওষুধ আনার পর দেখা দিলো আরেক বিপত্তি। ক্যাপসুল মুখে খাওয়ানো সম্ভব নয়। আর তখনও এর ইনজেকশন আবিষ্কার হয় নি। হঠাৎ মাথায় এলো নাকের ভেতর দিয়ে পেটে টিউব ঢুকিয়ে ওষুধ দেয়া যেতে পারে। ক্যাপসুল ভেঙে দুধের সাথে মিশিয়ে সিরিঞ্জ দিয়ে টিউবের মাধ্যমে ওষুধ খাওয়ানো ঠিক করলাম। আত্মীয়-স্বজনরা আপত্তি করলো। এমন একটা লম্বা টিউব নাকের ভেতর দিয়ে পেটে ঢোকানো স্বভাবতই তাদের কল্পনার বাইরে।

সবাইকে ঘর থেকে বের করে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিলাম। টিউব দিতে কোনো অসুবিধা হলো না। ছ'ঘণ্টা পরপর ক্লোরোমাইসেটিন দিতে লাগলাম। সারাক্ষণই আমি বা আরেকজন পর্যবেক্ষণে থাকতাম। দিন-তিনেক পর একদিন ভোরবেলা দেখি মা চোখ মেলে তাকালেন আর কয়েকদিনের মধ্যে সুস্থও হয়ে উঠলেন। আমার মা গুলমেহের বেগম এরপরও বেঁচে ছিলেন ৩৮ বছর। ১৯৯০ সালে ৯৫ বছর বয়সে তিনি মারা যান। আমার পেশা-জীবনের প্রথম রোগী মা-কে সুস্থ করে তোলা আমার এক পরম সৌভাগ্য।

৪ বছর বয়সে বাবাকে হারানোর পর মা-ই ছিলেন আমার সব। মায়ের দোয়ায় অটল বিশ্বাস এবং তার মাধ্যমে আল্লাহর রহমত আমাকে সমস্ত অন্যায়-অবিচার, বিপদ-আপদ থেকে রক্ষা করবে- এ দৃঢ় বিশ্বাস আমার মনে চিরদিন অক্ষুণ্ণ ছিলো।

হয়েছেও তা-ই। মেট্রিক পাশের পর যখন কলেজে পড়ার কথা উঠলো শুরু হলো অনিশ্চয়তা। গ্রামে পড়াশোনা করতে পয়সাকড়ি লাগে নি। কিন্তু শহরে জীবনযাপন আলাদা। বইপত্র, থাকা-খাওয়া, আসা-যাওয়া- সবকিছুতেই টাকা লাগে। কী করবো ভেবে মন খারাপ করছি। এমন সময় বড় ভাই কলকাতা থেকে চিঠি লিখলেন, আমার পড়াশোনার ব্যবস্থা কলকাতায় হবে। ভর্তি হলো কলকাতা ইসলামিয়া কলেজে।

ছোটবেলা থেকে স্বপ্ন ছিলো ডাক্তারি পড়বো। আইএসসি রেজাল্টের পর কলকাতায় এসে শুনি মেডিকেল কলেজে ভর্তির ফরম নেয়ার তারিখ শেষ। মাথায় আকাশ ভেঙে পড়লো। গুরুজনরা পরামর্শ দিলেন বি এ পড়তে। আমি মেনে নিতে পারলাম না। সেক্রেটারিয়েটে গিয়ে সচিবের সঙ্গে

# কোয়ান্টাম : প্রশান্তি ও সুস্থতার সুবাতাস

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

দেখা করে সমস্যার কথা বললাম। কিন্তু বারবার গিয়েও তার সহানুভূতি পেলাম না। শেষে মরিয়া হয়ে দেখা করলাম কলেজের ইংরেজ অধ্যক্ষের সঙ্গে। তাকে সবকিছু খুলে বলতেই তিনি সেই সচিবকে ডেকে আমাকে ফরম দিতে বললেন। এ ঘটনা থেকে আমি শিক্ষা নিলাম যে, সং প্রচেষ্টা সফলতা আনে। সেদিন নির্ভয়ে এগিয়ে না গেলে জীবন হয়তো অন্যরকম হতো।

পেশাগত জীবনে অনেক অপ্রত্যাশিত সুযোগ যেমন এসেছে তেমনি এসেছে অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত অন্যায়-অবিচার, বিরোধিতা। কিন্তু আমি কখনো ধৈর্যহারা হই নি। নীরবে কাজ করে গেছি আর প্রতিকারের অপেক্ষা করেছি। কারণ আমি বিশ্বাস করেছি- যদি প্রতিভা আপন গতিতে প্রবাহিত হতে পারে তবে একদিন না একদিন প্রতিষ্ঠিত হবেই। আর এক সুযোগ হাতছাড়া হলে তার প্রতিদানে আরো একাধিক সুযোগ এবং সম্ভাবনা আসে- এটি আমি আমার জীবন-অভিজ্ঞতায়ই দেখেছি।

'আধুনিক' (আমরা ধূমপান নিবারণ করি) আন্দোলনের সাথে আমার সম্পৃক্ততার একটু ইতিহাস আছে। কলেজ জীবন থেকেই আমি ধূমপানের অভ্যাস শুরু করেছিলাম। ক্রমে তার মাত্রা বাড়তে থাকে। একটা সময় আমি ক্লাসে, ওয়ার্ড-রাউন্ডে যেখানেই যাই না কেন সারাক্ষণই হাতে থাকতো সিগারেট। ধূমপান করতে করতে চোঁটে এবং আঙুলে দাগ পড়ে গিয়েছিলো। একসময় আমি উপলব্ধি করলাম- এ অভ্যাস থেকে মুক্ত হতে হবে। ধূমপান ছাড়ার জন্যে কিছু কিছু টেকনিকও অবলম্বন করলাম। কিন্তু লাভ হলো না খুব একটা। মানসিক অস্থিরতায় সময় কাটছিলো।

একদিন সকালে নামাজ সেরে আল্লাহর নাম নিয়ে পরপর তিনবার শপথ করলাম, সিগারেট আমার জন্যে হারাম। জীবনেও ধূমপান করবো না। এবার চরম পরীক্ষা। একদিকে আল্লাহর নাম নিয়ে প্রতিজ্ঞা, অন্যদিকে নেশার টান। শেষ পর্যন্ত বিবেক আর ধর্মবিশ্বাসই জয়ী হলো। ১৯৬৩ সালের শেষ থেকে আজ পর্যন্ত ধূমপান করি নি। চিকিৎসক হিসেবে এ মারাত্মক অভ্যাস থেকে অনেককেই বিরত করতে পেরেছি সফলভাবে। এটা আমার একটি ভালো লাগার দিক। তামাকবিরোধী আন্দোলনে অবদানের স্বীকৃতি-স্বরূপ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা আমাকে 'তামাক ও স্বাস্থ্যবিষয়ক পদক ১৯৯০' দিয়েছে।

সংগে থেকে সাহসের সাথে এগিয়ে চলা আমার স্বভাব। আমার মতে আন্তরিকতা এবং জীবনপ্রো়াতে সততা শ্রেষ্ঠ সম্পদ। সে কারণেই পেশাগত দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি যখন যেভাবে সুযোগ পেয়েছি সমাজের জন্যে কাজ করেছি। সমাজের যেকোনো ভালো উদ্যোগের পাশে দাঁড়াতে দ্বিধা করি নি। কোয়ান্টাম হলো এমনি একটি উদ্যোগ। ১৭ বছর আগে শিখিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে আমি ছিলাম। কারণ অসুস্থ, অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আসতে পারে মেডিটেশনের মাধ্যমে। আমি তখনই উপলব্ধি করি আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে কোয়ান্টাম মেথড চমৎকার কাজ করতে পারে। যেসব রোগের ওষুধের প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তার নিরাময়ে সার্থক বিকল্প। আর এখন ৩০০ কোর্সপূর্তির মধ্য দিয়ে এ সত্যকেই দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত করেছে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : রাবিয়া নাজরীন

১৭ বছর  
আগে শিখিলায়ন  
ক্যাসেটের উদ্বোধনী  
অনুষ্ঠানে আমি ছিলাম।  
কারণ অসুস্থ, অস্থির-অশান্ত  
আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির  
সুবাতাস আসতে পারে  
মেডিটেশনের মাধ্যমে। আমি তখনই  
উপলব্ধি করি আধুনিক চিকিৎসা  
বিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে  
কোয়ান্টাম মেথড চমৎকার কাজ  
করতে পারে। যেসব রোগের ওষুধের  
প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে  
পারে তার নিরাময়ে সার্থক বিকল্প।

# গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

সালাম নিবেন। আমি একজন নিয়মিত ছাত্র এবং পড়াশোনার পাশাপাশি প্রায় ৩ বছর ধরে একটি কোম্পানিতে চাকরিরত। চাকরিতে ঢোকার পর এমএলএম কার্যক্রমের সাথে জড়িয়ে পড়ি।



এর প্রায় ৮/৯ মাস পর আমি ঢাকায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করি। ফেব্রুয়ারিতে সিলেটে 'প্রাচুর্যের প্রতিবন্ধকতা উত্তরণের পথ' বিষয়ক প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে আমি এমএলএম সম্পর্কে প্রথম অবগত হই আপনার কাছ থেকে। প্রাচুর্য ও পেশা সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি জানতে পারি। এতে নিজের ভেতরে খুব অনুশোচনা কাজ করতে থাকে। তখন থেকেই আশ্রয় চেষ্টা করেছি এ থেকে বেরিয়ে আসতে কিন্তু পেশাগত নানা জটিলতায় তা সম্ভব হচ্ছিলো না। এরই মাঝে দায়িত্বশীলদের উৎসাহে রিয়েলাইজেশন কোর্সে আবেদন করি। সেই কোর্সের মোটিভেশন প্রোগ্রামে এমএলএম-এর আলোচনা আমার অনুশোচনাকে পাপবোধে রূপান্তরিত করে। আমি একজন কাউন্সিলর-এর শরণাপন্ন হই। তিনি আমার ইচ্ছাকে স্বাগত জানিয়ে বলেন আমি যেন আর পাপবোধে আক্রান্ত না হই। কঠোর পরিশ্রম এবং সংভাবে যেন জীবনযাপন করতে পারি সে জন্যে আপনার দোয়া চাই।

- পলাশ চন্দ্র সাহা  
২৭৮ ব্যাচের প্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আমি ২০০৮ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। অসাধারণ এক অনুভূতি হলো। জীবনকে অনেক দেরিতে উপলব্ধি করতে পারলাম। আমি গ্রামে বড় হয়েছি, শিক্ষার সুযোগ তেমন ছিলো না। সঠিক শিক্ষার অভাব, কুসংস্কার আর ধর্মাত্মতার কারণে ধর্মীয় শিক্ষা থেকেও ছিলাম অনেক দূরে।



পেশাজীবনে অতিরিক্ত মানসিক চাপ, বিভিন্ন কারণে হতাশায় আক্রান্ত হয়ে খুব খারাপ সময় যাচ্ছিলো। এমন সময় সন্ধান পেলাম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের। নিয়মিত শিথিলায়ন, সাদাকায়নে অংশগ্রহণে আমি প্রশান্তি খুঁজে পেলাম। দীর্ঘ দিনের সাইনাস মাইগ্রেন ভালো হয়ে গেল। কাজের পরিবেশও ভালো লাগতে শুরু করলো। এখন সবাই সাথেই আমার সুসম্পর্ক গড়ে উঠেছে।

কোর্স করার পর জালালিতে অংশগ্রহণ করে ধর্মকে উপলব্ধি করছি নতুনভাবে। নিয়মিত নামাজ পড়া ও রোজা রাখা শুরু করেছি। আমার পরিবর্তনে উদ্ভূত হয়ে পরিবারের আরো সদস্যরা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছে। কোয়ান্টাম আমাকে নতুনভাবে বাঁচতে শিখিয়েছে। ধর্মবিশ্বাসকে জাগ্রত করে সংস্কারের সাথে সম্পৃক্ত করেছে। সারাজীবন এ সংস্কারের সাথে একাত্ম থাকার জন্যে আপনার দোয়া প্রার্থী।

- রহিমুল আলম চৌধুরী  
২৭৫ ব্যাচের প্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আমাদের একমাত্র মেয়ে রাসুন মেহনাজ ৩০০ তম ব্যাচে কোর্স করেছে। ওর বয়স ১০+। মজার ব্যাপার হলো ও দীর্ঘদিন ধরে কোর্সের টাকা জমা করছিলো। কোর্স ফি বাবদ পুরো ৭ হাজার টাকা ওর নিজের জমানো টাকা।



বর্তমানে প্রতিদিন সকাল বিকাল ক্যাসেট ছেড়ে মেডিটেশন করছে। একদম নিয়মমাফিক। তার প্রস্তুতি নেয়ার অবস্থা দেখে মনে হচ্ছে মাস্টার্স করতে যাচ্ছে। আমাদের মেয়ে যেন আলোকিত হয় তার জন্যে আপনার দোয়া চাই।

- নাসরীন আলম  
২২৪ ব্যাচের প্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আমি মো. আব্দুল্লাহ আল বারী। ১৬১ তম ব্যাচের প্রাজুয়েট। এ বছর খুলনা ইউনিভার্সিটি অব ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড টেকনোলজি (কুয়েট)-এর মেকানিক্যাল ডিপার্টমেন্ট থেকে আমি কৃতিত্বের সাথে ফাস্ট ক্লাস সেকেন্ড হয়ে প্রাজুয়েশন সম্পন্ন করেছি। কুয়েট-এ আমাদের ডিপার্টমেন্টে ২টি লেকচারার পদের জন্যে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি দেয়া হয় এবং আমি সেখানে আবেদন করেছিলাম।



করণাময়ের অশেষ কৃপায় সফলভাবে ভাইভা সম্পন্ন করে গত জুলাই থেকে কুয়েট-এ লেকচারার হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি। নিষ্ঠার সাথে যেন এ দায়িত্ব পালন করতে পারি এজন্যে আপনার দোয়া প্রার্থনা করছি।

- মো. আব্দুল্লাহ আল বারী  
১৬১ ব্যাচের প্রাজুয়েট

## এমপি থ্রি প্লেয়ারের শব্দে যেন নষ্ট না হয় শ্রবণশক্তি

আমরা অনেকেই আজকাল এমপি থ্রি প্লেয়ার বা আইপডে হেডফোন বা ইয়ারফোন লাগিয়ে গান শুন। বাজারেও আসছে নিত্যনতুন এমপি থ্রি প্লেয়ার বা আইপড। মোবাইল ফোনসেটেও আছে এমপি থ্রি অপশন। এগুলোতে অসংখ্য গান ধারণ করে রাখা যায় আর যন্ত্রটিতে হেডফোন লাগিয়ে শোনা যায় একটির পর একটি গান দীর্ঘ সময় ধরে। প্রতিদিনই হয়তো কয়েক ঘণ্টা গান শোনা হয় আপনার। যন্ত্রের ভলিউমও থাকে বেশি। শ্রবণ বিশেষজ্ঞদের ধারণা, দীর্ঘক্ষণের উচ্চশব্দ আমাদের কানের ভেতরের শ্রবণযন্ত্রের নাজুক কোষ নষ্ট করে দেয়। এমপি থ্রি প্লেয়ার বা আইপডে উচ্চশব্দে দীর্ঘক্ষণ গান শোনার কারণে শ্রবণশক্তির সমূহ ক্ষতি হতে পারে। এমনকি চিরতরে শ্রবণশক্তি নষ্টও হয়ে যেতে পারে।



শব্দ কত জোরে হচ্ছে তা মাপা হয় ডেসিবেলের এককে। আমরা সচরাচর যতটুকু জোরে কথাবার্তা বলি, তা প্রায় ৬০ ডেসিবেলের। ভারী যানবাহন বা টেলিফোন বাজার শব্দ ৮০, মোটরসাইকেলের শব্দ ৯০, আর বুলডোজারের শব্দ হতে পারে ১০৫ ডেসিবেলের। আশুপুলের সাইরেন ১২০, বিমান চলার শব্দ ১৪০ ডেসিবেলের।

গবেষণায় দেখা গেছে, ৯০ ডেসিবেলের ওপরে যেকোনো শব্দ দীর্ঘক্ষণ শুনলে শ্রবণশক্তি নষ্ট হতে

পারে। বেশিরভাগ এমপি থ্রি প্লেয়ার আইপড প্রভৃতি ১২০ ডেসিবেল পর্যন্ত শব্দ তৈরি করতে পারে। ১০০ থেকে ১০৫ ডেসিবেল তো হয়ই সচরাচর।

উচ্চশব্দে দীর্ঘক্ষণ গান শোনার কারণে শ্রবণশক্তি নষ্ট হয় ধীরে ধীরে, অনেক দিন পর। কত

জোরে আর কত দিন ধরে শব্দ শোনা হচ্ছে এর ওপর নির্ভর করে ক্ষতিটা। শ্রবণশক্তি যখন নষ্ট হয়ে যেতে থাকে তখন কিন্তু বোঝা যায় না। তবে একবার নষ্ট হয়ে গেলে তা আর ভালো হয় না। হেডফোন বা ইয়ারফোন ৯০ ডেসিবেলের ওপরের শব্দে প্রতিদিন দীর্ঘ সময় ধরে দীর্ঘদিন গান শোনার কারণে শ্রবণশক্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে চিরতরে।

কখন বোঝা যাবে এমপি থ্রি প্লেয়ার বা আইপডের শব্দ বেশি? এগুলোর ভলিউম সর্বোচ্চ ৬০ শতাংশের বেশি হলে কিংবা এগুলো যিনি হেডফোন বা ইয়ারফোন লাগিয়ে শুনছেন, তিনি আশপাশের লোকজনের কথাবার্তা না শুনতে পেলে অথবা আশপাশের লোকজন হেডফোনের শব্দ শুনতে পেলে বুঝতে হবে যে শব্দ বেশি। যেহেতু এ ধরনের যন্ত্রে শব্দদূষণের কারণে শ্রবণশক্তি একবার নষ্ট হয়ে গেলে তা আর ভালো হয় না, তাই শ্রবণশক্তি নষ্ট হওয়ার আগেই সতর্ক হওয়া ভালো নয় কি! তাই গান শুনতে হবে যথেষ্ট কম ভলিউমে। আর বি্রতি দিতে হবে মাঝে মাঝে।

সৌজন্যে : প্রথম আলো

## ক্যান্সার থেকে নিরাময়ের আত্মবিশ্বাস পেয়েছি

ডা. মো. আলমগীর হোসেন

আমি অনেক সেমিনার সিম্পোজিয়ামে বক্তব্য শুনেছি কিন্তু দীর্ঘ দশ ঘণ্টা, চারদিন ব্যাপী অংশগ্রহণকারী পরিপূর্ণ হলে একক বক্তার বক্তব্য উপভোগ করা এটি আমার জীবনে প্রথম। চার দিনে ফাউন্ডেশনের সকল কর্মীর আন্তরিক সহযোগিতা ও সেবা আমাকে অভিভূত করেছে।

আমি জটিল শারীরিক সমস্যা নিয়ে এখানে আসি। কিছুদিন থেকে অনুভব করছিলাম আমি খেতে পারছি না এবং মাঝে মাঝে বমি হচ্ছে। অস্ট্রাসেলোয়ামে দেখা যায় আমার বাম কিডনিতে পানি জমেছে এবং ডান কিডনির কার্যক্ষমতা পুরোপুরি নষ্ট হয়ে গেছে। কিডনি অপারেশন করে স্টেন্ট লাগানো হলো কিন্তু আগের মতোই খেতে পারছিলাম না। এ সময়ে এমআরআই, সিটিস্ক্যানসহ নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে গিয়ে প্রায় এক লক্ষ টাকা খরচ হলো এবং দেখা গেল ক্যান্সার আক্রান্ত হয়ে আমার সারা শরীরে তা ছড়িয়ে পড়েছে। চিকিৎসার জন্যে খুব দ্রুত আমাকে ভারতে নেয়া হয়। সেখানে আমার কিছুদিন কেমোথেরাপি চলে। কেমোর রি-অ্যাকশনে মাথার চুল সব পড়ে যায়, খেতে না-পারায় ওজন কমে যায় ১৪ কেজি। দেশে এসেও চলে কেমোথেরাপি। আবার সব রিপোর্ট পরীক্ষা করে দেখা গেল আমার লিভার, ফুসফুস, কিডনি এমনকি হার্টও পানি চলে এসেছে, মানসিকভাবে পুরোপুরি ভেঙে পড়লাম। এ সময় আমার এক সহকর্মী এখানে গ্রাজুয়েশন



করেছেন, তিনি কোর্সের নিরাময়ের বিষয়গুলো আমাকে বোঝালেন এবং কোর্স করার পরামর্শ দিলেন।

কোর্স করার সিদ্ধান্ত নেয়ার সাথে সাথে নানা

রকম বাধা আসতে থাকলো। কোর্সের দুদিন আগে কিডনিতে দ্বিতীয়বারের মতো অপারেশন করাতে হবে কারণ প্রথমবার ডাক্তাররা কিডনিতে নিম্নমানের মেয়াদ উত্তীর্ণ স্টেন্ট লাগিয়ে ছিলেন যা শরীরের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। সে রাতেই একমাত্র মেয়ের অ্যাসিস্টেন্ট হলো কিন্তু আমি সিদ্ধান্তে অটল থাকলাম— কোর্স আমি করবোই। কোর্সের আগের দিন শুরু হলো স্পাইনাল হেডেক। এর একমাত্র চিকিৎসা পা উপরের দিকে তুলে মাথা নিচে দিয়ে এক সপ্তাহ বিশ্রাম, তারপরেও কোর্সে আসি। কোর্সে এসে ধীরে ধীরে সুস্থ হতে থাকি এবং চতুর্থ দিন একটানা বসেই সারাদিন ক্লাস করছি।

পেটে এবং ফুসফুসে ক্যান্সার হওয়ায় রাতে ভাত বা তরল— কিছুই খেতে পারতাম না, বমি হয়ে যেত। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, কোর্সের প্রথম দিন থেকেই রাতে ভাত খেতে পারছি। ঘাড়ের ব্যথাও কমে গেছে। আমার মনোবল একশতাংশ বেড়ে গেছে। এখন মনে হচ্ছে নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি ক্যান্সার থেকেও পুরোপুরি মুক্ত হবো। আমি এখন অনেক সুস্থ বোধ করছি।

[ডা. মো. আলমগীর হোসেন, মেডিকেল অফিসার, নাক কান গলা বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]



হাটা-চলা থেকে শুরু করে নিজের খাবারও নিজে খেতে পারতাম না। পুরোপুরি অন্যের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছিলাম।

প্রথম দিন যখন এখানে আসি তখন এত বেশি অসুস্থ ছিলাম যে, নিজের হাতে পানি খাওয়ার শক্তি ছিলো না। কোর্সে এসে ৩ দিনের মধ্যেই আমি আমার মনোবল ফিরে পেয়েছি। আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ এবং মনের শক্তিতে প্রশান্তি অর্জন করেছি। এখান থেকে শেখা বিশ্বাস, মনোবল এবং সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি— এ তিনটি শিক্ষাই আমাকে সুস্থ রাখবে আমতু।

[প্রণতী বড়ুয়া, গৃহিণী]

## মনে হচ্ছে কোনো কালেই ব্যথা ছিলো না

অ্যাডভোকেট নিলুফার বানু



১৮ বছর ধরে পিঠে এবং মেরুদণ্ডের শেষ হাড় প্রচণ্ড ব্যথা ছিলো। বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। চেয়ারে দাঁড়িয়ে থেকে কাজ করতে হতো, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতেও খুব কষ্ট হতো। কোর্সের প্রথম দিন লিফটে অনেক ভিড় দেখে

আঁতকে উঠলাম— ৬ তলা থেকে সিঁড়ি বেয়ে নামবো কীভাবে? মনের জোর নিয়ে নামলাম। যে ব্যথাটা তখন ছিলো সেটা ছিলো মিষ্টি একটা ব্যথা কারণ দীর্ঘ ১৮ বছর ধরে যে অসহনীয় ব্যথায় কষ্ট করেছি সে তুলনায় এটি কিছুই না।

কোর্স শেষ করে আমার অনুভূতি— শরীরের কোথাও বিন্দুমাত্র ব্যথা নেই, মনে হচ্ছে কোনো কালেই ব্যথা ছিলো না। ব্যথামুক্তি ছাড়াও পেয়েছি মানসিক প্রশান্তি। শিখেছি কীভাবে অন্যের কল্যাণের মধ্য দিয়ে নিজের কল্যাণ অর্জন করা যায়।

[অ্যাডভোকেট নিলুফার বানু, আইনজীবী]

## আমরা এখন কোয়ান্টাম পরিবার

এলমা হাবিবা



আমার কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার মধ্য দিয়ে আমাদের পরিবার এখন কোয়ান্টাম পরিবার। কোর্সে এসে আমি আমার মাকে নিরাময় করতে পেরেছি। আমার মায়ের পায়ে ব্যথা ছিলো।

কোর্সের তৃতীয় দিন হিলিং মেডিটেশনে আন্তরিকভাবে মায়ের সুস্থতার জন্যে প্রার্থনা করেছি। ক্লাস শেষে বাসায় গিয়ে শুনলাম, বিকেল থেকে মায়ের পায়ে কোনো ব্যথা নেই। মেডিটেশনে ছাড়া এভাবে কখনো মায়ের জন্যে প্রার্থনা করি নি।

[এলমা হাবিবা, ৫ম শ্রেণীর ছাত্রী, ওয়াইডরিসিউস স্কুল]

## ২১ বছর পর প্রশান্তি নিয়ে ঘুমিয়েছি ইয়াসমিন আরা লেখা



দেশে-বিদেশে আমার শুভাকাঙ্ক্ষীরা বিভিন্ন সময় পরামর্শ দিতেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার জন্যে। কিছুদিন হলো হজমের সমস্যায় রাতে খাওয়ার পর পেটে খুব ব্যথা হতো; ঘুমাতে পারতাম না। এছাড়া

বাইরের কোনো খাবারও খেতে পারতাম না। দেশে ও দেশের বাইরে সব চিকিৎসকরা একই রকম ওষুধ এবং দিক-নির্দেশনা দিলেন। তেমন কোনো ফল পেলাম না।

আরেকটি সমস্যা ছিলো— ২১ বছর ধরে রাতে ঘুম হয় না। যদিও দৈনন্দিন জীবনে এর ফলে আমার কাজের কোনো ব্যাঘাত হতো না; কিন্তু পরিবারের সদস্যরা আমাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলেন। ডাক্তারের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খাওয়া শুরু করলাম। রাতে ঘুম হয় ঠিক কিন্তু দিনের বেলায় শরীরে অবসাদ কাজ করে। অবশেষে সপরিবারে কোর্সে অংশ নিই। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া— কোর্সের প্রথম দিন থেকেই ওষুধ ছাড়াই আমার চমৎকার ঘুম হচ্ছে এবং সকালে সময়মতো উঠতেও পারছি। কোর্সে টানা তিনদিন বাইরের খাবার খেয়েছি— হজমেও কোনো সমস্যা হয় নি।

[ইয়াসমিন আরা লেখা, ডীন, উত্তরা ইউনিভার্সিটি]

## ‘শুকরিয়া’ শব্দটি শিখে গেলাম আলহাজ্ব মো. রুহুল আমীন

দীর্ঘদিন যাবত জটিল কিছু রোগে ভুগছি। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে চিকিৎসা করিয়েছি, বহু অর্থ-সম্পদ নিঃশেষ হয়েছিল আমার চিকিৎসার জন্যে। হজমে সমস্যা, পেট পরিষ্কার হতো না। ঘণ্টার পর ঘণ্টা বাথরুমে কাটাতাম, পেটের প্রচণ্ড ব্যথায় মনে হতো আত্মহত্যা করি। অবশেষে কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই পেটের সমস্যা ভালো হয়ে গেল।



ইসলামের বিভিন্ন বিষয়ের ওপর দেশে-বিদেশে বিভিন্ন মসজিদে-মাজারে আলোচনা করেছি; কিন্তু এখন আমার সব শিক্ষাকে অপূর্ণ মনে হচ্ছে। এখানে এসে ‘শুকরিয়া’ শব্দটি শিখলাম; আরো শিখলাম মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান যা কোনো ধর্মের পরিপন্থী নয় বরং মানুষের ধর্মীয় বিশ্বাসকেই জোরদার করে।

[আলহাজ্ব মো. রুহুল আমীন, ব্যবসায়ী]

## মুক্ত হয়েছি দীর্ঘদিনের উচ্চ রক্তচাপ থেকে

প্রণতী বড়ুয়া

দীর্ঘদিন যাবত আমি উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের কারণে সীমাহীন মনোদৈহিক কষ্ট ভোগ করেছি। টেনশন যখন মারাত্মক আকার ধারণ করতো তখন

# শুকরিয়া প্রকাশের অনন্য আয়োজন



কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স শোকরানা রিজুভিনেশনে মেডিটেশনে মগ্ন অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

‘কোয়ান্টাম পরিবারের সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় অর্জিত হয়েছে ১৭ বছরে ৩০০টি কোর্স সম্পন্ন করার বিরল সৌভাগ্য। নিঃসন্দেহে মেডিটেশনের ইতিহাসে এটি একটি স্মরণীয় ঘটনা। জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বাণীকে পরিচিত পরিজনদের মধ্যে ছড়িয়ে দেয়ার যে নিঃসঙ্কোচ প্রয়াস, আন্তরিকতা, সহযোগিতা এবং দোয়া— এ জন্যে পরিবারের সবার প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। এটি আসলে পরম করুণাময়ের অসীম করুণা। সবাই মিলে কৃতজ্ঞতা ও আনন্দ প্রকাশের জন্যেই আমরা বহুবার শোনা কথা আবার শোনার জন্যে এখানে এসে সমবেত হয়েছি। আসলে পুরনো এবং শাস্ত্রত যা কিছু তা সবসময়ের জন্যেই সত্য এবং সুন্দর। ভালো কথা যত বলা যায়, যত শোনা যায় তত এর শক্তি বাড়তে থাকে’— কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স শোকরানা রিজুভিনেশনে অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে কথাগুলো বলছিলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুলাই ঢাকার আইডিবি মিলনায়তনে পরিবারের বিপুল সংখ্যক গ্রাজুয়েট নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ৪ দিনব্যাপী এ শোকরানা রিজুভিনেশন। দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে অংশ নেয়া নবীন-প্রবীণ গ্রাজুয়েটসহ বিভিন্ন বয়সী তরুণ-তরুণী বয়োজ্যেষ্ঠদের এক মিলনমেলায় পরিণত হয়েছিলো এ শোকরানা রিজুভিনেশন। স্বতঃস্ফূর্ত আর প্রাণবন্ত উপস্থিতিতে কানায় কানায় পূর্ণ ছিলো মিলনায়তন কক্ষ। মূলত স্থান সংকুলানের অভাবে ৩০০ তম কোর্সে পুরনো গ্রাজুয়েটদের অংশগ্রহণ করার সুযোগ না হওয়ায় আয়োজন করা হয় এ বিশেষ রিজুভিনেশনের। শুধুমাত্র পুরনো গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত এটিই ছিলো সর্ববৃহৎ রিপোর্ট প্রোগ্রাম।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বিষয়গুলোই নতুন আঙ্গিকে আরো সমৃদ্ধ করে নানা পরিবর্তন পরিবর্তন করে উপস্থাপন করা হয় গ্রাজুয়েটদের কাছে। গুরুজী বলেন, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স হচ্ছে জীবনের কোর্স। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রতিটি মুহূর্তে আনন্দে বেদনায় সংকটে সম্ভাবনায় এ কোর্স আপনার কাজে লাগবে। কোর্সের নিয়মিত আলোচনা এবং মেডিটেশনের পাশাপাশি জীবনঘনিষ্ঠ নানা বিষয়ে দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা এবং প্রশ্নোত্তর নিয়ে ৪ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ রিজুভিনেশন প্রোগ্রাম গ্রাজুয়েটদের কাছে ছিলো প্রত্যাশার অতীত, সময়োপযোগী এবং কার্যকর। উচ্চতর কোর্সে

আরো দৃঢ় করার প্রয়াস পেয়েছেন সবাই এ প্রোগ্রামের মাধ্যমে।

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য এবং সাফল্য— জীবনের তিনটি মূল স্তম্ভ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন গুরুজী।

অংশগ্রহণের প্রস্তুতিকে আরো শাণিত করাও ছিলো অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের অন্যতম লক্ষ্য।

রিজুভিনেশনের এ ৪টি দিন গ্রাজুয়েটদের উজ্জীবিত করেছে বিশেষভাবে। বিভিন্ন বিষয়ে ব্যাখ্যাসহ আলোচনা, জমে থাকা অনেক প্রশ্নের উত্তর পেয়ে সকলের মধ্যেই ছিলো পরিতৃপ্তি। সঞ্চয়ের সাথে একাত্মতার বন্ধনকে

বিভিন্ন সময়ে জীবনে আসা দুঃখ কষ্ট আনন্দ বেদনার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রসঙ্গে তিনি বলেন, আনন্দ ও দুঃখ সবসময় ভাগ করে নিতে হয়। এতে আনন্দ বাড়তে থাকে আর দুঃখ কমে। জীবনের সবচেয়ে বড় পাওয়া হচ্ছে প্রশান্তি। প্রশান্তি আমরা কীভাবে পেতে পারি এবং এর পথে নানা প্রতিবন্ধকতা নিয়ে ব্যাপক আলোচনা ছিলো প্রোগ্রামের মূল আকর্ষণ।

সাধারণ মানুষের দৈনন্দিন জীবনযাপন সম্পর্কে গুরুজী বলেন, ‘জীবনে সমস্যা থাকবে, যে জীবনে সমস্যা নেই সেটা আসলে জীবন না। সাধারণ মানুষ সমস্যার সাথে টেনশন যোগ করে তাকে আরো জটিল করে তোলে। আমরা শিখছি কীভাবে সমস্যার সাথে মেডিটেশন যোগ করে একে সম্ভাবনায় রূপান্তর করা যায়’। মেডিটেশনের মাধ্যমে আত্ম অনুসন্ধান, আত্মবিশ্লেষণ আর আত্মশক্তির আবিষ্কারের জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ করছে একটি সংস্কৃতি হিসেবে। আধুনিক জীবনে শত ব্যস্ততার মাঝেও তাই চারটি দিন ছিলো সকলের কাছে অত্যন্ত অনুভূতিময়। ঢাকার বাইরে দূর-দূরান্ত থেকে আসা অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলো গভীর তৃপ্তির ছাপ।

## শোকরানা রিজুভিনেশনে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

৩০০ তম শোকরানা রিজুভিনেশনে অংশগ্রহণকারীরা তাদের উচ্ছ্বসিত অনুভূতি প্রকাশ করেন। সবারই প্রাপ্তি ছিলো প্রত্যাশা থেকেও অনেকগুণ বেশি।

সিটি কলেজের ছাত্রী শারমিন ফারজানা মায়ের সাথে ৩০০ তম কোর্স করার পরই অংশ নেন শোকরানা রিজুভিনেশনে। কোর্স করে তিনি অনেক শারীরিক সমস্যা থেকে নিরাময় লাভ করেছেন। তাই রিজুভিনেশনে আসার আকাঙ্ক্ষা আরো



শারমিন ফারজানা



মফিজুল ইসলাম



মুনতাসির রহমান জিশান

২৭৩ ব্যাচের মুনতাসির রহমান জিশান খুব সহজেই এখন ধ্যানমগ্ন হতে পারছেন। নেতিবাচক চিন্তামুক্ত হয়ে পেয়েছেন সমস্যাকে সম্ভাবনায় রূপান্তরের শিক্ষা।

জাহানারা আক্তার নীলা হাবিবুল্লা বাহার কলেজে বিবিএ-এর ছাত্রী, ২৯৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। তার কাছে রিজুভিনেশন কোর্সটি ছিলো ভিন্ন স্বাদের। গুরুজীর জীবনঘনিষ্ঠ স্মৃতি থেকে আলোচনা এবং প্রশ্নোত্তর পর্ব তার কাছে ছিলো প্রোগ্রামের মূল প্রাপ্তি। ‘এসেছিলাম প্রচণ্ড অস্থির একটি মন নিয়ে, ফিরে গেলাম প্রশান্তির সাথে’— এভাবেই আবেগময় ভাষায় প্রকাশ করেন তার অনুভূতি। এখন সৃষ্টির সেবায় নিজের মমতাকে অনুভব করছেন নতুনভাবে।



জাহানারা আক্তার নীলা

খুলনা থেকে অংশ নেয়া ফিরোজা হক ডেইজি তার অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, শোকরানা রিজুভিনেশন সবার কাছে রিপোর্ট কোর্স হলেও আমার মনে হয়েছিলো সম্পূর্ণ নতুন কিছু। কোর্সের শোনা বিষয়গুলো আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করেছি রিজুভিনেশনে অংশ নিয়ে। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সে অংশগ্রহণ করে দীর্ঘদিনের স্পাইনাল কর্ডের ব্যথা থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হয়েছি। কোর্সে এসে যে মানসিক প্রশান্তি পেয়েছি তাতে মনে হলো চারদিনে কেন শেষ হলো, রিজুভিনেশন কোর্স আমার সে আকাঙ্ক্ষাকেই পূরণ করেছে।



ফিরোজা হক ডেইজি

## উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** রোজার সময় খাবারের তালিকায় কী থাকা উচিত? বিশেষ করে সেহরি ও ইফতারের সময় আমাদের কী খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা উচিত?

**উত্তর :** রমজান হচ্ছে সংযমের মাস। রমজানে আমাদের খাবার কম হওয়া উচিত। খরচ কম হওয়া উচিত। সেখানে রমজানে আমাদের খাবারের খরচ দ্বিগুণ বেড়ে যায়। এই একমাস আমরা যেন খাবারের প্রতিযোগিতায় নেমে যাই। রমজানে আমরা এত বেশি খাই যে, জিনিসপত্রের দামও বেড়ে যায়। এটা আমাদের জন্যে একটা পরিহাস। আমাদের একটা ভুল ধারণা হলো— রমজান মাসে যত খাওয়া হবে তার কোনো হিসেব নেয়া হবে না। এগুলো হচ্ছে এক ধরনের কুসংস্কার এবং খারাপ অভ্যাস।

রমজানে খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপারে আমরা যেটা অনুসরণ করি, খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করি। রসুলুল্লাহ (স.)-এর জীবনীতে পড়েছি যে, উনি খেজুর পানি দিয়ে ইফতার করতেন। অনেকে শরবত খান আবার খেজুর পানিও খান। আসলে খেজুরের সাথে যখন আপনি পানি পান করছেন তখন এটা সুক্রোজ হয়ে যাচ্ছে। যা গ্লুকোজের চেয়ে কার্যকরী এনার্জাইজার। গ্লুকোজ যেমন ইন্সট্যান্ট এনার্জি তৈরি করে তার চেয়েও দ্রুত এনার্জি তৈরি করে খেজুর এবং পানি। এর বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা হলো— খেজুরের মধ্যে সুক্রোজ থাকে যা সরাসরি পানির সাথে মিশলে ইন্সট্যান্ট এনার্জি দেয়। এজন্যে খেজুর পানি দিয়ে ইফতার করে মাগরিবের নামাজ পড়ুন। পাকস্থলী তো সারাদিন কোনো খাবার পায় নি। খেজুর পানি পেয়ে একটু চাঙ্গা হলো। একটু স্থির হতে সময় দিন। এরপর রাতের খাবার খান। ইফতারে ভাজা-পোড়া যত কম খাওয়া যায় ভালো। না খেলে আরো ভালো। সেহরিতে প্রোটিন যত কম খান তত ভালো। কারণ প্রোটিন ও ফ্যাটকে হজম করার জন্যে বেশি পানির প্রয়োজন হয়। প্রোটিন অর্থাৎ মাছ-মাংস যত খাবেন— পিপাসা বেশি লাগবে। সেহরিতে মাংস বর্জন করুন। মুরগি গরু খাসি— এগুলো সেহরিতে খাবেন না। সেহরিতে সবজি আর ভাত, সাথে ছোট মাছ খেতে পারেন। হালকা খাবার খেলে সারাদিন পানির তৃষ্ণা লাগবে না। রোজাতে অসুবিধা হয় সাধারণত তৃষ্ণার, ক্ষুধার নয়।

কোয়ান্টামে আমাদের পরিবারের হাজার হাজার সদস্য এ নিয়ম অনুসরণ করেন। আপনি খুব ভালো থাকবেন পুরো রমজানে। যার ফলে আপনি যে রোজা তা বুঝতেই পারবেন না। নিয়মমতো খেলে পেটের কোনো সমস্যা হবে না। রমজান শেষে আপনার চেহারা অনেক সতেজ দেখাবে, সুন্দর হবে।

রোজার মাসে আপনি যদি বেশি খান তাহলে রোজার যে মূল উদ্দেশ্য সংযম— সেটাই ব্যর্থ হয়ে যায়। অন্যদ্য সময় বা অন্যদ্য মাসে আমরা দিনে দুবার খাই আর রমজানে খাওয়া হয় তিনবার। ইফতার, তার পরে রাতের খাবার এবং সেহরি। তিনবারই আমরা বেশি পরিমাণে খাই। ইফতারে বেশি খাই কারণ সারাদিন খাই নি। রাতে বেশি খাই কারণ ভোর রাতে খেতে পারি কি না পারি তা ভেবে; আবার সেহরিতে বেশি খাই সারাদিন খেতে পারবো না বলে। যার কারণে রমজানের মূল লক্ষ্য অর্জিত হয় না। রমজানের উদ্দেশ্য হচ্ছে আমাদের শরীরকে শুদ্ধ করা, মনকে শুদ্ধ করা। খাবারে যত সংযম অবলম্বন করা যাবে তত শরীর শুদ্ধ হবে। মন শুদ্ধ হবে।

**প্রশ্ন :** কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড সংগৃহীত যাকাতের অর্থ ফাউন্ডেশনের কোন কোন খাতে ব্যয় করা হয়?

**উত্তর :** ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজই হলো সৃষ্টির সেবামূলক। তবে সম্মিলিতভাবে সংগৃহীত যাকাতের

অর্থ ইসলামের শরীয়ত নির্ধারিত ৮টি খাত অনুসারেই ব্যয় করা হয়। এ লক্ষ্যে ২০০৮ সালে ৭৮ লাখ ৮১ হাজার ৪৯৮ টাকা ব্যয় করা হয়। শিক্ষা, পুনর্বাসন ও স্বাস্থ্যসেবা ছাড়াও এ অর্থ ব্যয় করা হচ্ছে ঋণমুক্তি, দারিদ্র্য বিমোচন ও স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পে।

বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আর্থিক সহযোগিতা এবং প্রতিবছর বন্যা, ঘূর্ণিঝড় সৃষ্ট প্রাকৃতিক দুর্যোগে পুনর্বাসনে যাকাতের এ অর্থ বিশেষ ভূমিকা পালন করে। এছাড়াও স্বাস্থ্যসেবার আওতায় খাদ্য ও পুষ্টি, চিকিৎসা, বিনামূল্যে ওষুধ সরবরাহসহ বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। সম্প্রতি ঋণমুক্তি, দারিদ্র্য বিমোচন ও স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের আওতায় শুরু হয়েছে গরুভাগা প্রকল্প ও হস্তশিল্প প্রকল্প। ফাউন্ডেশন পরিচালিত এ গরু ভাগা প্রকল্পে গরু বিতরণ করা হচ্ছে দরিদ্রদের মধ্যে। তারা এ থেকে স্বাবলম্বী হচ্ছেন; পাশাপাশি অর্জন করছেন ঋণমুক্ত জীবন। সারা দেশে বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের আওতায় এ কার্যক্রমগুলো পরিচালিত হচ্ছে। এ খাত যত সমৃদ্ধ হবে দারিদ্র্য বিমোচন তত দ্রুততর হবে। তাই সবাইকে আন্তরিক আহ্বান জানাচ্ছি কোয়ান্টাম

যাকাত ফান্ডে সম্মিলিতভাবে যাকাত প্রদান করার জন্যে।

**প্রশ্ন :** ইসলামের সাথে কোয়ান্টামের কি কোনো বিরোধ আছে? নাচ গান অভিনয়েকে সাপোর্ট দেয়া হয় কেন?

**উত্তর :** আসলে নাচ গান অভিনয় কী কাজে লাগানো হচ্ছে সেটি গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো আপনাকে স্রষ্টার দিকে আকর্ষণ করে না স্রষ্টা থেকে দূরে সরিয়ে নিয়ে যায়? আমরা যে মিউজিক ব্যবহার করি তা আপনার মনকে প্রশান্ত করে, না মনকে শয়তানের মতো অস্থির করে তোলে, অশান্ত করে? ইসলামে সেটিই হারাম যা আপনার জন্যে ক্ষতিকর আর সেটিই হালাল যা আপনার জন্যে কল্যাণকর।

আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই। আমরা যখন এ কোর্স জনসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত করি, আমাদের দেশের যত বিশিষ্ট আলেম আছেন তাদের সবাইকে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম পর্যবেক্ষক হিসেবে কোর্সে থেকে দেখার জন্যে যে, কোয়ান্টাম মেথডের কোনো সূত্র বা টেকনিকের মধ্যে আমাদের ঈমান-আকীদার সাথে সাংঘর্ষিক কিছু আছে কিনা। ইসলামবিরুদ্ধ কোনো কিছু আছে কিনা। তারা অনেকে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন এবং সবাই এক বাক্যে বলেছেন যে, কোয়ান্টামের কোনো সূত্রের সাথে আমাদের ঈমান-আকীদার কোনো বিরোধ নেই।

অধিকাংশই খুব দুঃখ করে বলেছেন যে, আমরা তো বলি হুজরে ক্বাল্ব ছাড়া নামাজ হয় না। নামাজের জন্যে প্রয়োজন হুজরে ক্বাল্ব, একগ্রহণিতা। শুধু রুকু-সিজদা দিলে আর সুরা-কেরাত পড়লে নামাজ হয় না। এই হুজরে ক্বাল্ব কীভাবে সৃষ্টি করতে হয় এখানে এসে শিখে গেলাম। যারা এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন, প্রত্যেক আলেম একথা বলেছেন যে, তাদের নামাজের একগ্রহণিতা, মনোযোগ আগের চেয়ে বেড়েছে। অতএব যারা ইবাদত-বন্দেগীতে একগ্রহণিতা হতে চান কোয়ান্টাম মেথড তাদেরকে চমৎকারভাবে সাহায্য করবে।

**প্রশ্ন :** দিনে দুবারের বেশি কি মেডিটেশন করা যাবে? মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার পর কোমর ও পায়ের মাংশপেশীতে ব্যথা অনুভূত হয়। দুদিন পরে ঠিক হয়ে যায় এর কারণ ও প্রতিকার কী?

**উত্তর :** আসলে সংসারী মানুষ যারা তাদের জন্যে দিনে দুবেলা মেডিটেশনই যথেষ্ট। আবার যারা ঘর সংসার ছেড়ে দিতে চান তাদের কথা আলাদা। সংসার করতে চাইলে দিনে দুবারের বেশি মেডিটেশনের কোনো প্রয়োজন নেই।

কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার পর কোমর ও পায়ের মাংশপেশীতে ব্যথা অনুভূত হওয়া— আসলে এটা পুরোটাই হচ্ছে মানসিক। কারণ আপনি বসে আছেন। যদি কমান্ড সেন্টার ছাড়া অন্য সময় আপনার কোমর বা পা ব্যথা না হয় তো কমান্ড সেন্টারে হবে কেন? আসলে অবচেতন মনে হয়তো এক ধরনের বাধা কাজ করে কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার ব্যাপারে। এই বাধাই কোমর ব্যথা এবং পা ব্যথারূপে দেখা দেয়। এই অবচেতন মনের বাধাকে দূর করে ফেলুন। কমান্ড সেন্টারে যাওয়া খুব ভালো একটি কাজ। কমান্ড সেন্টার হচ্ছে মেডিটেশনের এক গভীরতর অবস্থা। ধ্যানের বিভিন্ন স্তর আছে। অনুশীলন চালিয়ে গেলে ধাপে ধাপে তা আরো বুঝতে পারবেন। যখনই ব্যথা অনুভব করবেন বুঝতে হবে যে, আপনাকে বিক্ষিপ্ত করে দেয়ার জন্যে কোনো অপশক্তি কাজ করছে।

# ফাউন্ডেশন সংবাদ

## রাজশাহীতে আনুষ্ঠানিকভাবে শুরু হলো মার্তমঙ্গল কার্যক্রম



রাজশাহীতে ১ আগস্ট থেকে আনুষ্ঠানিকভাবে শুরু হলো মার্তমঙ্গল কার্যক্রম। দরিদ্র ও অসহায় গর্ভবতী মায়েদের সুচিকিৎসা, প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ, নিরাপদ সন্তান জন্মদানের সার্বিক সহায়তাসহ আধুনিক চিকিৎসাসেবা প্রদান এ কার্যক্রমের আওতাভুক্ত।

রাজশাহীর বোধিপুরে ১২ জন গর্ভবতী মাকে এ চিকিৎসা সেবা প্রদানের মাধ্যমে শুরু হয় এ কার্যক্রম। গর্ভধারণের ৪ মাস থেকে গর্ভকালীন সময় এবং সন্তান জন্মদানের পরবর্তী দেড় মাস পর্যন্ত সার্বিক চিকিৎসা সেবা দেয়া হবে তাদের। এ সময়ের মধ্যে প্রতিদিন ডিম, দুধ, প্রয়োজনীয় ওষুধসহ দেয়া হচ্ছে সার্বিক চিকিৎসা সেবা।

## আগ্রাবাদ, লোহাগাড়া ও কেয়াজুপাড়ায় খতনা কার্যক্রম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ১১ জুলাই আগ্রাবাদ, ১৮ জুলাই লোহাগাড়া এবং ২৪ জুলাই লামার কেয়াজুপাড়া কোয়ান্টাম পল্লিতে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী খতনা কার্যক্রম। আগ্রাবাদ সেলে ৮ জন চিকিৎসকসহ ১২ সদস্যের একটি টিম ৭৮ জন বাচ্চাকে খতনা সেবা প্রদান করেন।

লোহাগাড়া সেলের পরিচালনায় সম্পন্ন হয় ৬৮ জন বাচ্চার খতনা সেবা। সর্বনিম্ন ৫ বছর থেকে শুরু করে সর্বোচ্চ ১৪ বছর বয়স্কদের খতনা সেবা দেয়া হয় ৪ জন ডাক্তারের সহযোগিতায়। লোহাগাড়াসহ দূর দূরান্ত থেকেও সুবিধাবঞ্চিত মানুষরা এ সেবা গ্রহণ করে। এত অল্প সময়ে এতগুলো বাচ্চার খতনা কার্যক্রম সম্পন্ন হওয়ায় সমগ্র লোহাগাড়া এলাকায় আলোড়ন সৃষ্টি করে।

কেয়াজুপাড়ায় কোয়ান্টাম শিশুকাননসহ পাশ্বেবর্তী গ্রামের মোট ১১৪ জন বাচ্চাকে খতনা সেবা দেয়া হয়। ৭ জন ডাক্তারসহ ১৯ সদস্যের একটি টিম এ কার্যক্রম পরিচালনা করেন।

খতনার এ কার্যক্রম সকাল ১০টা থেকে শুরু হয়ে বিকেল ৫ টা পর্যন্ত চলে। প্রতিটি খতনার বাচ্চাকে খতনা পরবর্তী ফলটাইম অ্যান্টিবায়োটিক কোর্স, একটি গামছা ও একটি লুঙ্গি প্রদান করা হয়।

## ঘরে ঘরে কোয়ান্টাম বৈঠক

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ব্যাপকভাবে আয়োজিত কোয়ান্টাম সভা এখন পৌছে গেছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ঘরে ঘরে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, শিল্প বাণিজ্য প্রতিষ্ঠান, স্বৈচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানসহ নিয়মিত অনুষ্ঠিত বিভিন্ন স্থানের পাশাপাশি ঘরোয়া পরিবেশে পরিচিত পরিজন আত্মীয়-স্বজন নিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা। কোয়ান্টাম পরিবারের দায়িত্বশীল নির্বাহী গ্রাজুয়েট এমনকি অ্যাসোসিয়েটরাও আয়োজন করছেন এ সভাগুলো। সফলভাবে আয়োজিত এ সভায় উদ্বুদ্ধ হয়ে অনেকেই অংশগ্রহণ করছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সের পর চলমান ৩০০তম কোর্সকে উদ্দেশ্য করে কোয়ান্টাম সভাগুলো ছিলো অত্যন্ত ফলপ্রসূ। এর আয়োজনের সাথে জড়িত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা প্রত্যেকেই তুলে ধরেছেন তাদের নিজস্ব বিশ্বাস উপলব্ধি আর সাফল্যের কথা। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড কোর্স যাদের জীবনকে বদলে দিয়েছে মূলত তারাই ছিলেন এর বাণী বাহক। শান্তিনগর, গুলশান, বাসাবো, বনানী, বনশ্রী, বারিধারা, পল্টন, ধানমন্ডি, সবুজবাগ, লালবাগ, মিরপুর, খিলগাও, যাত্রাবাড়ি, গোলাপবাগ, কুতুবখালি, বাড্ডায় বিভিন্ন অ্যাপার্টমেন্টে বাসায় আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম সভা। প্রপার্টিজ হাউজিং বিল্ডিং, অগ্রণী শান্তি নিবাস, ইন্ডেল ড্রিম, রূপায়ন হাউজিং, মিলেনিয়াম মেনর, বনকুঞ্জ, বসুন্ধরা সিটি, সুবাস্ত চন্দ্রশিলা টাওয়ারসহ বিভিন্ন স্থানে ঘরোয়া পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় সভা।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের টিএসসি, ফজলুল হক হল, জহুরুল হক হল, জগন্নাথ হল, সূর্যসেন হল, এফ রহমান হল, জিয়া হল, মহসিন হলে অনুষ্ঠিত হয় একাধিক কোয়ান্টাম সভা। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের একাধিক ডিপার্টমেন্ট এবং বিভিন্ন প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়, স্কুল কলেজে ব্যাপকভাবে বিভিন্ন সময়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে এ সভাগুলো। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে আনুষ্ঠানিকভাবে আয়োজিত কোয়ান্টাম সভার সাথে সাথে ব্যক্তিগত উদ্যোগে বিভিন্ন সুপার মার্কেট, শপিং কমপ্লেক্স, ছাত্রছাত্রীদের ছোট ছোট জটলা, স্কুল কলেজে অপেক্ষারত অভিভাবক বিভিন্ন মসজিদ এবং হাসপাতালেও কোয়ান্টামের প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের বাণী পৌছে দেয়া হচ্ছে। সম্প্রতি নেসলে বাংলাদেশ লিমিটেড এর গুলশান অফিসে ‘হেলথ টক’ সেশনে শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রশান্তির জন্যে মেডিটেশন শীর্ষক আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়।

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স এবং চলমান ৩০০ তম কোর্সের বিপুল অংশগ্রহণকারীদের উচ্ছ্বাস নিয়েই অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ অক্টোবর কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম উচ্ছ্বাস। আত্মিক শক্তিকে জগত করে মেধার সর্বোচ্চ বিকাশ এবং শারীরিক মানসিক প্রশান্তির মাধ্যমে অর্জিত হয় ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক শিক্ষা ও পেশাজীবনে সাফল্য। এ সাফল্যের অধিকারী হতে পারেন যে কোনো বয়সের যে কোনো পেশার মানুষ। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতা অর্জনের নানা দৃষ্টান্ত এবং কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ভূমিকা তুলে ধরা হচ্ছে এ কোয়ান্টাম সভার মাধ্যমে।

## যুক্তরাজ্যের এভারডিনে স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম



যুক্তরাজ্যের এভারডিনে স্বৈচ্ছা রক্তদানের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে শুরু হয়েছে কোয়ান্টাম ব্লাড ডোনেশন, মোটিভেশন এন্ড এওয়ারনেন্স ক্যাম্পেইন। লন্ডন শাখার সার্বিক তত্ত্বাবধানে এভারডিনে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাদিক সানির সার্বিক নেতৃত্বে কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়াররা এ কার্যক্রম পরিচালনা করছেন। এ কার্যক্রমের মাধ্যমে বাংলা কমিউনিটিতে রক্তদান সম্পর্কিত সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিকে তুলে ধরা হচ্ছে।

সম্প্রতি এ ক্যাম্পেইনের আওতায় সফলভাবে কয়েকটি ব্লাড ডোনেশন প্রোগ্রাম আয়োজন করা হয়। ব্যাপকভাবে এ কার্যক্রমকে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্দেশ্যে এভারডিনে অনুষ্ঠিত বাংলা মেলায় একটি স্টল বরাদ্দ নেয়া হয়। প্রবাসী অভিবাসীসহ এভারডিনের মেয়র স্টলটি পরিদর্শন করে তাদের কার্যক্রমকে উৎসাহিত করেন। এ লক্ষ্যে এভারডিনে কাজ করে যাচ্ছে এমন কয়েকটি সংগঠনও তাদের সাথে কাজ করতে আগ্রহ প্রকাশ করে।

## খুলনায় বৃক্ষ রোপণ কর্মসূচী

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন খুলনা শাখার উদ্যোগে বৃক্ষ রোপণ কর্মসূচী গ্রহণ করা হয়। ফলজ এবং বনজ মিলিয়ে ৭০৭ টি চারাগাছ রোপণ করা হয়। বিভিন্ন স্কুল কলেজ মাদ্রাসাসহ জিয়া হল, বিভাগীয় জাদুঘর, স্থানীয় জজ কোর্ট ও সার্কিট হাউজে বৃক্ষ রোপণ করা হয়।

ঘূর্ণিঝড়ের প্রদূর্ভাব বেশি হয় মূলত এসব স্থানেই গ্রহণ করা হয়েছে এ কর্মসূচি। যার মূল লক্ষ্য বাড়ছে ক্ষয় ক্ষতির পরিমাণ কমানো। ফলজ বৃক্ষের মধ্যে আম, জাম, কাঁঠাল, আমলকি, লেবু, বেল, কামরাঙ্গা, আমড়া এবং বনজ বৃক্ষের মধ্যে নীম, মেহগনি, অর্জুন ও বটের চারা রোপণ করা হয়েছে।

## চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স শোকরানা ওয়ার্কশপ

১০ জুলাই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের সার্বিক তত্ত্বাবধানে আগ্রাবাদ সেল-এ অনুষ্ঠিত হয় ৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে বিশেষ শোকরানা ওয়ার্কশপ। শতাব্দিক গ্রাজুয়েট অ্যাসোসিয়েটে নিয়ে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন ও সেলের দায়িত্বশীলগণ।

বিশেষ এ শোকরানা ওয়ার্কশপে সজ্জের সাথে একাত্মতার গুরুত্ব, মনছবি, দানের গুরুত্ব এবং সম্মিলিতভাবে যাকাত আদায়ের গুরুত্ব-এর ওপর বিস্তারিত আলোচনা করেন উপস্থিত দায়িত্বশীলগণ।

## কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড ॥ ঋণমুক্ত হয়ে স্বনির্ভরতার পথে



ঋণ জর্জরিত আবদুল কুদ্দুস সপ্তাহে ৮৪০ টাকা ঋণের কিস্তি শোধ করে ক্রমেই আরও দরিদ্র হয়ে পড়ছিলেন। অন্যান্য অনেক পরিবারের মতো তিনিও তার পরিবারের একমাত্র উপার্জনক্ষম ব্যক্তি। এক দুর্ঘটনায় হাত কেটে ফেলার পর তার আয় রোজগার বন্ধ হয়ে যায়। ক্ষুদ্র ঋণ প্রদানকারী বিভিন্ন সংস্থার ঋণ শোধ করার তাগিদে বাধ্য হন বাস্তভিটা পর্যন্ত বিক্রি করতে। এরকম এক দুঃসময়ে স্বাবলম্বী হওয়ার দারুণ এক সুযোগ পান তিনি। সুযোগ পান ঋণ থেকে মুক্ত হয়ে সচ্ছল হওয়ার।

মাগুরার শালিখা থানার শতখালী ইউনিয়নের কাতলী গ্রামের এই ব্যক্তি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের গুরুভাগা প্রকল্প থেকে একটি গরু পান লালন পালন করার জন্য। মাস ছয়েক পর তা বিক্রি করে লাভের টাকা আধাআধি ভাগ করে নেয়া হয়। এ লভ্যাংশ দিয়ে তিনি তাৎক্ষণিকভাবে শোধ করেন তার ঋণের কিস্তি। অনেকখানি ভারমুক্ত হন। এরপর আবার

তিনটি গরু পান পালনের জন্যে। শিগ্গিরই এগুলো বিক্রি করে ভালো অংকের একটি লভ্যাংশ পাবেন; যা দিয়ে তিনি পুরোপুরি ঋণমুক্ত হতে পারবেন।

একই ইউনিয়নের ছয়ঘরিয়া গ্রামের মোছাম্মা খাতুন দুটি গরু পালন করে মুনাফা করেছেন সাড়ে ৮ হাজার টাকা। আর্থিক সচ্ছলতা এসেছে তার পরিবারে। এখন গরুর সংখ্যা বাড়িয়ে ক্ষুদ্র খামার তৈরির পরিকল্পনা করছেন তিনি। শতখালী ইউনিয়নের সুন্দরী নামে আরেক হতদরিদ্র মহিলা— যাকে দুবেলা অনুসংস্থানের জন্যে অন্যের বাড়িতে কাজ করতে হয়। সহায়-সম্বলহীন সুন্দরীকে জামানতের অভাবে কোনো ক্ষুদ্র ঋণ প্রদানকারী সংস্থাও ঋণ দিতে আগ্রহী ছিলো না। গুরুভাগা প্রকল্পের আওতায় তাকে একটি বাছুর দেয়া হয়। ৬ মাস লালন পালনের পর এটি বিক্রি করে তার লাভ হয় সাড়ে চার হাজার টাকা। পরবর্তীতে তিনি আরো দুটি বাছুর নিয়েছেন। লাভের টাকায় নিজ বাড়িতে গড়ে তুলেছেন হাঁস-মুরগির খামার।

আবদুল কুদ্দুস, সুন্দরী, মোছাম্মা খাতুনের মতো ঋণ জর্জরিত ও হতদরিদ্রদের স্বাবলম্বী করে তোলা হচ্ছে গুরুভাগা প্রকল্পের মূল উদ্দেশ্য। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের মাধ্যমে পরিচালিত হচ্ছে এ কার্যক্রম। কোয়ান্টাম পল্লী লামা এবং যশোর শাখার তত্ত্বাবধানে মাগুরায় ব্যাপকভাবে এ কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। মাগুরার শতখালী ইউনিয়নে ৮টি গ্রামে এ পর্যন্ত ১৩০টি পরিবারে ১৮১টি গরু এবং লামায় ৭১টি পরিবারে ১৬৬টি গরু বিতরণ করা হয়েছে। যারা গরু পাচ্ছেন তারা নিজ দায়িত্বে লালন পালন করে গরু বড় করে



তোলেন। তারপর বিক্রয় উপযোগী হলে তা বিক্রি করে দেন। বিক্রির টাকা থেকে গরুর ক্রয়মূল্য বাদ দিয়ে যে লাভ থাকে সে টাকা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ও লালনকারী ব্যক্তি সমানভাবে ভাগ করে নেন। ফাউন্ডেশন সে টাকা দিয়ে আবার নতুন করে তাকে একাধিক গরু কিনে দেয়। এভাবে কর্মসংস্থানের সুযোগ তৈরি হচ্ছে। একইসঙ্গে আত্মনির্ভরশীল হয়ে ওঠার সুযোগ তৈরি হচ্ছে। এ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়েই নিজের পায়ে দাঁড়াতে শুরু করছে পরিবারগুলো। যশোর শাখার অধীন প্রকল্পটির তত্ত্বাবধানে রয়েছেন প্রো-অর্গানাইজার মাযহারুল ইসলাম মেশকাত।

দান বা ঋণ দিয়ে পরনির্ভরশীল করা নয়, প্রয়োজন মতো সহযোগিতা দিয়ে একজন দরিদ্রকে স্বনির্ভর করাই হচ্ছে যাকাতের মূল লক্ষ্য; যাতে ওই ব্যক্তি তার আত্মমর্যাদা অক্ষুণ্ণ রেখে নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারেন। ইতোমধ্যেই কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড পরিচালিত এ প্রকল্পের মাধ্যমে সচ্ছল হতে শুরু করেছে দুই শতাধিক পরিবার। তাই দরিদ্র মানুষের ঋণমুক্তি ও আর্থিক সচ্ছলতার জন্যে দিনে দিনে আরও কার্যকর প্রমাণিত হচ্ছে এ প্রকল্প।

প্রতিবেদক : রিয়াদ উল কবির

৫৬, ৫৭ ও ৫৮ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

## স্বেচ্ছা রক্তদান একটি মহৎ কার্যক্রম



অধ্যাপক ড. মাহবুবা সিদ্দিকী, অধ্যক্ষ-লালমাটিয়া মহিলা কলেজ

স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মান জানাতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম তৃতীয়বারের মতো রক্তদান করা স্বেচ্ছাসেবীদের নিয়ে আয়োজন করে আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। গত ২৮ জুলাই, ১১ ও ১৮ আগস্ট কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত হয় ৫৬, ৫৭ ও ৫৮ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান।



অধ্যাপক লায়লা আরজুমান বানু, অধ্যক্ষ-গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ

৫৬ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি অধ্যাপক ড. মাহবুবা সিদ্দিকী বলেন, রক্তদান করা একটি স্বাস্থ্যসম্মত ব্যাপার। প্রতিবার রক্ত দেয়ার পর অল্প সময়ে যে রক্ত তৈরি হয় তা খুব বিশুদ্ধ। আমাদের সকলের নিজের ও অন্যের কল্যাণে নিয়মিত রক্তদান করা উচিত। সকলের এ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রয়াসে বাঁচতে পারে অনেক মুমূর্ষু রোগীর জীবন।



অধ্যাপক ইসহাক হোসেন, অধ্যক্ষ-মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ

৫৭ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি অধ্যাপক লায়লা আরজুমান বানু বলেন, স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম একটি মহৎ কার্যক্রম। কারণ মুমূর্ষু রোগীকে বাঁচাতে নিরাপদ রক্তের প্রয়োজন পূরণে স্বেচ্ছা রক্তদানের কোনো বিকল্প নেই। স্বেচ্ছা রক্তদানের মাধ্যমে রক্তদাতা এবং গ্রহীতার মধ্যে সৃষ্টি হয় এক আন্তরিক সম্পর্ক।

৫৮ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ইসহাক হোসেন বলেন, রক্তদান একটি মহান কাজ। তাই আমাদের সকলেরই উচিত যার যার সামর্থ্য অনুযায়ী এ কার্যক্রমে এগিয়ে আসা।

## মাটির ব্যাংক সালতামামি ২০০৯ শুরু



সারা বছরে বিভিন্ন সময়ে বিতরণকৃত সকল ব্যাংক সংগ্রহের উদ্দেশ্যে শুরু হয়েছে ডিসেম্বর মাসের মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব সালতামামি ২০০৯। কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েট ও প্রো-মাস্টাররা কোরবানি দানের পর থেকেই শুরু করেছেন মাটির ব্যাংক সালতামামির এ সংগ্রহ উৎসব। এ উপলক্ষে আগামী ২৫, ২৬ ও ২৮ ডিসেম্বর সেন্টার শাখা ও সেলে অনুষ্ঠিত হবে মাটির ব্যাংক সালতামামি করসেবা।

উল্লেখ্য, এ বছর রমজান মাসে মাটির ব্যাংক 'করসেবা' থেকে সংগৃহীত হয় মোট ১ কোটি ৩৮ লক্ষ ৮১ হাজার ১ টাকা।

## স্মারক বিতরণ উৎসব

৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে প্রকাশিত স্মারক 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস' ফাউন্ডেশনের প্রকাশনা সম্ভারকে যেমন সমৃদ্ধ করেছে তেমনি কোয়ান্টাম পরিবারে এনেছে এক ভিন্ন রকম উৎসবের আমেজ। পরিবার, পরিচিত বন্ধুবান্ধব আত্মীয়স্বজন এমনকি অপরিচিত পরিমণ্ডলেও সদস্যরা স্মারকের মাধ্যমে ছড়িয়ে দিচ্ছেন কোয়ান্টামের আলোকিত বাণীকে।

সেন্টার শাখা সেলে দায়িত্বশীল, সক্রিয় গ্রাজুয়েট ও প্রো-কোয়ান্টামিয়াররা সুপরিচালিতভাবে অংশ নিচ্ছেন ডিসেম্বর মাসে স্মারক বিতরণের এ বিশেষ কার্যক্রমে।

## যাকাত ফান্ডে সংগ্রহ ১ কোটি ৭৩ লাখ

সম্মতভাবে যাকাত সংগ্রহ করে দারিদ্র বিমোচন ও বঞ্চিতদের সহায়তায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গঠন করেছে যাকাত ফান্ড। এ বছর নভেম্বর মাস পর্যন্ত এ ফান্ডে মোট সংগ্রহের পরিমাণ ১ কোটি ৭৩ লক্ষ টাকা। গত বছর এ সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ১ কোটি ১৩ লক্ষ টাকা। গত বছরের তুলনায় এ প্রবৃদ্ধি ৫৩%।

## কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উচ্ছ্বাস ৬

তারিখ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ ডিসেম্বর  
ভেন্যু : ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট  
(আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা  
(উইলস্ লিটল ফ্লাওয়ার স্কুলের বিপরীতে)



## দেশজুড়ে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস



৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস-এর মোড়ক উন্মোচনের পর মা-জী সকলের উদ্দেশ্যে তা প্রদর্শন করছেন, পাশে পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স ও চলমান ৩০০-এর সাফল্যের ধারাবাহিকতায় দেশব্যাপী শুরু হয়েছে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস। ঢাকার ধানমন্ডির ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় ৩০০ তম উচ্ছ্বাস ব্যাচ ১। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য আর সাফল্যের যে অসাধারণ ঘটনামালা নিয়ে শুরু হয়েছিলো ৩০০ তম কোর্সের জয়যাত্রা তা অব্যাহত ছিলো কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস-এর প্রতিটি ব্যাচে।

উচ্ছ্বাস-১ ব্যাচের প্রথম দিন ১৬ অক্টোবর প্রকাশিত হয় ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস'। কোর্সের ৪র্থ দিন সন্ধ্যায় ২ শতাধিক দায়িত্বশীল প্রো-কোয়ান্টামিয়ারের উপস্থিতিতে স্মারকের মোড়ক উন্মোচন করেন মা-জী নাজার আল বোখারী। এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে যাদের জীবন বদলে গেছে সেরকম শত শত সদস্যের অনুভূতি-অনুভবের পাশাপাশি এতে আছে দেশ-বিদেশের সর্বধারার প্রতিনিধিত্বশীল মনীষীদের লেখা ও ছবি। বিষয় ও ছবি বৈচিত্র্য, অলঙ্কার, আকর্ষণীয় প্রচ্ছদ- সব মিলিয়ে নিঃসন্দেহে বলা যায় মেডিটেশনের ওপর পৃথিবীতে এত সমৃদ্ধ, এত বৈচিত্র্যময় স্মারক এটিই প্রথম।

উচ্ছ্বাস ২, ৩, ৪ ও ৫ অনুষ্ঠিত হয়েছে যথাক্রমে সিলেট, চট্টগ্রাম,

রাজশাহী ও ঢাকায়। দেশের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে ছড়িয়ে পড়েছে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের এ আনন্দ অনুরণন। প্রতিটি কোর্সে ব্যাপক অংশগ্রহণ ছাড়িয়ে গেছে অতীতের সব রেকর্ড। সারা দেশে সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টামিয়াররা এ লক্ষ্যে কাজ করেছেন গভীর আন্তরিকতায়।

ঢাকায় উচ্ছ্বাস-৬ অনুষ্ঠিত হবে ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ ডিসেম্বর। এ উপলক্ষে ব্যাপকভাবে শুরু হয়েছে গ্রাজুয়েট সংযোগ ও পরিচিত পরিজনদের কোর্সে উদ্বুদ্ধকরণ।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের এ আয়োজনের মধ্যেও পরিচালিত হচ্ছে ফাউন্ডেশনের নিয়মিত কার্যক্রমগুলো। মাটির ব্যাংক করসেবা, গ্রাজুয়েট সংযোগ, কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন, ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া। কাকরাইলে ঈদ মোলাকাতের আয়োজনে উপস্থিত ছিলেন প্রায় সাড়ে সাত হাজার মানুষ। সর্বোচ্চ সুশৃঙ্খল পরিবেশে দেশের বৃহত্তম কোরবানি অনুষ্ঠিত হয় লামায়। অনুষ্ঠিত হয় তিন শতাধিক প্রো-কোয়ান্টামিয়ার নিয়ে আত্ম উন্নয়নমূলক প্রোগ্রাম 'অন্বেষণ'।

কোয়ান্টাম এভাবেই এগিয়ে যাচ্ছে বারনার স্বতঃস্ফূর্ত গতিময়তা নিয়ে। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে সেবা ও সাফল্যের এক বিরামহীন যাত্রার নামই এখন কোয়ান্টাম।

১ জানুয়ারি ২০১০

## দিনব্যাপী কোয়ান্টাম বর্ষায়ন

প্রতিষ্ঠার অষ্টাদশ বছরকে বরণ করতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজন করেছে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম বর্ষায়ন। ১ জানুয়ারি ২০১০ শুক্রবার, আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ বর্ষায়ন কার্যক্রম।

বছরের প্রথম দিন পরিবারের সকলে একত্রে উদযাপনের একটি বিশেষ সুযোগ হবে বর্ষায়ন কার্যক্রমে। নতুন বছর সবার জীবনে বয়ে আনুক অনাবিল প্রশান্তি আর কাক্ষিত সাফল্য। সে লক্ষ্যে এবারের দিনব্যাপী বর্ষায়নের আলোচ্য বিষয়

**'সাফল্যের ঐতিহ্য জিরো'।**

## দেশের বৃহত্তম কোরবানি অনুষ্ঠিত

গতবারের মতো এবারো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত কোয়ান্টাম পল্টী লামায় দেশের বৃহত্তম কোরবানিতে ৯৭টি গরু ৫টি মহিষাগাল ও ১৮টি ভেড়াসহ মোট ১২০টি পশু কোরবানি দেয়া হয়। কোরবানিকৃত পশুর ১২,০১৭ কেজি গোশত বিতরণ করা হয় মোট ৮,১২২টি পরিবারে। দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের ৭৩২ জন সদস্য এ কোরবানিতে শরীক হন। বিস্তারিত তথ্য রয়েছে শেষের পাতায়।

## জানুয়ারি থেকে আলোকায়ন কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইলে

আলোকায়ন কার্যক্রম আগামী ৫ জানুয়ারি ২০১০ থেকে কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হবে। স্থান সঙ্কুলান না হওয়ায় এবং আরো বেশি সংখ্যক অংশগ্রহণকারীর অংশগ্রহণের সুবিধার্থে এ সিদ্ধান্ত নেয়া হয়েছে। আগের মতোই প্রতি মঙ্গলবার ১০টি সেশনে আলোকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

## ডিসেম্বর ২০০৯-এ ঢাকার কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৯ ডিসেম্বর, বুধবার  
সজ্জা জালালি : ২৩ ডিসেম্বর, বুধবার  
কোয়ান্টাম সাফারি : ১১ ও ১২ ডিসেম্বর  
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স  
ঢাকা : ২৫, ২৬ ডিসেম্বর (মহিলা)  
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কোর্স  
ঢাকা : ১১ ও ১২ ডিসেম্বর

# ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস- কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে প্রকাশিত নতুন স্মারক। কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস কোর্সের প্রথম দিন ১৬ অক্টোবর, ২০০৯-এ প্রকাশের পর মাত্র দেড়মাসেই শেষ হয়ে গেছে এর ৩টি মুদ্রণের প্রায় ৩০ হাজার কপি। এ থেকেই অনুমেয় ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস সর্বমহলে কতটা প্রভাব বিস্তার করেছে।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারকের এ জনপ্রিয়তার কারণ বিষয়বস্তুর ব্যাপকতা, সহজ সাবলীল উপস্থাপনা, নান্দনিক অঙ্গসজ্জা আর আকর্ষণীয় নানাধর্মী ছবি। প্রচ্ছদ থেকে শুরু করে স্মারকের শেষ পৃষ্ঠা পর্যন্ত একের পর এক বিষয় আর বৈচিত্রে তা টেনে নিয়ে যাবে যেকোনো পাঠককে।

স্মারকের প্রথমেই রয়েছে বাংলার ঐতিহ্যময় অতীতের ছবি। যেখানে বাংলাদেশের সুখী সমৃদ্ধ সোনালি অতীত বর্ণনার পাশাপাশি রয়েছে ভবিষ্যতের মানবিক এ মহাসমাজের মনছবি। যাতে প্রত্যেকের অনু-বস্ত্র-শিক্ষা-স্বাস্থ্য-বাসস্থানের থাকবে নিশ্চিত ব্যবস্থা। যা বাংলার কোটি মানুষের মনছবিরই পরিপূর্ণ রূপ।

## মুক্ত বিশ্বাস বদলে দেয় জীবন

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের দুটি নিবন্ধ রয়েছে স্মারকে। যেখানে প্রতিটি মানুষের অমিত সম্ভাবনাকে তুলে ধরা হয়েছে। মুক্ত বিশ্বাস এমন এক অন্তর্গত অবস্থা যার সত্যতা বৈজ্ঞানিকভাবেও স্বীকৃত। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের গুরুত্ব ভিত্তিও ছিলো এই বিশ্বাস। গত ১৭ বছরে যা অর্জন করেছে আরো শক্তিশালী কাঠামো। বিশ্বাস করলেই মানুষ সফলতা অর্জন করে সেই প্রত্যয়ই তুলে ধরা হয়েছে এ নিবন্ধে।

## গুণীজন ভাবনা

দেশ বিদেশের বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বদের লেখা, দিক নির্দেশনা ও বাণী সংযোজিত হয়েছে স্মারকে। এঁদের মধ্যে রয়েছেন আত্ম উন্নয়নমূলক সাহিত্যের পথিকৃৎ কাজী আনোয়ার হোসেন, জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, বিশিষ্ট অর্থনীতিবিদ অধ্যাপক মুজাফফর আহমেদ, আল্লামা ড. এম শমশের আলী, বিচারপতি গোলাম রাব্বানী, ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী, কামাল লোহানী, এডভোকেট সালমা আলী, অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ প্রমুখ।

## প্রশান্তি আনন্দ সাফল্যের পথে

গত ১৭ বছর ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে যে হাজার মানুষ উপকৃত হচ্ছেন, বদলে ফেলছেন তাদের জীবনকে তাদেরই কয়েকজনের অনুভূতি নিয়ে সাজানো হয়েছে ‘প্রশান্তি আনন্দ ও সাফল্যের পথে’ অধ্যায়টি। এখানে স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক আলেম বিচারপতি সাংবাদিক সাহিত্যিক সংগীত নৃত্যশিল্পী চাকরিজীবী ব্যবসায়ী চিকিৎসক খেলোয়াড় শিক্ষার্থীসহ সমাজের সর্বস্তরের মানুষের নানা বৈচিত্রময় অনুভূতি সংকলিত হয়েছে।

## স্বতঃস্ফূর্ত নিরাময়ের পথে

স্মারকের সবচেয়ে আকর্ষণীয় অধ্যায় ‘স্বতঃস্ফূর্ত নিরাময়ের পথে’। নানা দুরারোগ্য ও জটিল রোগব্যধিতে জর্জরিত হয়ে যারা জীবনের আনন্দ হারিয়ে ফেলেছিলেন, হারাতে বসেছিলেন বেঁচে থাকার আশা তাদেরই নিরাময় আর সুস্থতালাভের কাহিনী বর্ণিত হয়েছে এ অধ্যায়ে। নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের প্রভাব নিয়ে গবেষণালব্ধ মন্তব্য ও তথ্যও সংযোজিত হয়েছে এখানে। এ অধ্যায়ে আরো রয়েছে হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের



ভূমিকা এবং এ ব্যাপারে দেশ-বিদেশে বিশেষজ্ঞদের অভিমত এবং কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের কথা যারা একসময় হৃদরোগে আক্রান্ত থাকলেও এখন সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করছেন। ফাউন্ডেশনের মাটির ব্যাংক এবং হিলিং কার্যক্রমের সাথে জড়িত থেকে দান এবং সদকার মাধ্যমে পরিবারের সদস্যরা অর্জন করেছেন বিস্ময়কর নানা সাফল্য। সেসব আসাধারণ প্রাপ্তি নিয়ে রয়েছে মাটির ব্যাংক ও হিলিং অধ্যায়।

## শিক্ষায় সাফল্য অধ্যায়ে

একবার উচ্ছল, প্রাণবন্ত আর সফল শিক্ষার্থীর অনুভূতি রয়েছে শিক্ষায় সাফল্য অধ্যায়ে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স এবং শিক্ষার্থী কোর্সে শেখা নানা টেকনিক তাদেরকে দিয়েছে গভীর আত্মবিশ্বাস। আমি এক অনন্য মানুষ, সারা পৃথিবী আমার- এই প্রত্যয়ে দেশে বিদেশে প্রতিভার স্বাক্ষর রাখছে তারা। ভবিষ্যতে তারাই হবে মনছবির রূপকার।

## মেডিটেশন চর্চায় সেলিব্রেটি

বিশ্বব্যাপী নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছেন গ্লামার জগতের অনেক তারকা। এ অনুশীলন পশ্চিমা তারকাদের জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে তার

বর্ণনা রয়েছে আকর্ষণীয় ছবি সহকারে ‘সেলিব্রেটি জগতে মেডিটেশন’ অধ্যায়ে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে মেডিটেশন চর্চার শুরু থেকেই এর সাথে জড়িত ছিলেন দেশের শিল্পসাহিত্য ও সাংস্কৃতিক অঙ্গনের জনপ্রিয় অনেক ব্যক্তিত্ব। ৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে মেডিটেশন ও তাদের শিল্পী জীবনে এর প্রভাব নিয়ে- অভিনেত্রী ফেরদৌসী মজুমদার, শমী কায়সার, সোহানা সাবা, তারিন, সংগীতশিল্পী মুস্তাফা জামান আক্বাসী, ইফফাত আরা নাগিস, কাজী কৃষ্ণকলি ইসলাম, রূপম, নৃত্যশিল্পী শামীম আরা নীপা, টিভি সংবাদ পাঠক দিমা নেফারতিতি, সামিয়া রহমান, মুন্সী সাহা প্রমুখ তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করেন স্মারকে।

দেশের গণ্ডি পেরিয়ে কোয়ান্টাম চেতনা বিস্তৃতি লাভ করেছে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এ চেতনা বিস্তারে অগ্রণী ভূমিকা পালন করছেন, তাদের নানা কার্যক্রমে সাজানো হয়েছে- প্রবাসে মেডিটেশন।

## মেডিটেশন- হাজার বছরের ঐতিহ্য

যুগে যুগে মুনি-ঋষি অলি-বুজুর্গরা ধ্যান সাধনায় নিজেদের লীন করে দেয়ার মাধ্যমে অর্জন করেছেন আত্মিক প্রশান্তি ও নির্মোহ জীবনের শিক্ষা। ধ্যানের শাস্ত্র এই প্রক্রিয়ার ধারাবাহিক চর্চায় আজ তা পৌঁছে গেছে সাধারণ মানুষের কাছে। তাদের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি আর ছবি দিয়ে সমৃদ্ধ হয়েছে- ধ্যান মোরাকাবা মেডিটেশন ৥ দেশে দেশে যুগে যুগে। মেডিটেশন চর্চার বিস্তারে তাদের অসামান্য অবদানে আজ পাশ্চাত্যের বিজ্ঞানীরা বিভিন্ন সমীক্ষা ও গবেষণা থেকে প্রমাণ করছেন- প্রাচ্যের মেডিটেশন পদ্ধতিই বেশি কার্যকর।

## ধ্যানের সার্বজনীনতা

বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী’র অনুবাদ থেকে ‘ধ্যান ৥ উচ্চস্তরের ইবাদত’ শীর্ষক নিবন্ধটি নেয়া হয়েছে। তার এ নিবন্ধে ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে ইসলামে ধ্যান বা তাফাক্কুরের গুরুত্ব আলাোচিত হয়েছে।

৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারকে ধ্যানের সার্বজনীনতার একটি বিরল দৃষ্টান্ত ফুটে উঠেছে চারটি প্রধান ধর্মবৈত্তাদের ভাষায়। আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, আর্চবিশপ পৌলিনাস কস্তা, স্বামী স্থিরাঙ্গানন্দজী মহারাজ, শুদ্ধানন্দ মহাথের প্রমুখ- নিজ নিজ ধর্মে ধ্যানের গুরুত্ব ও বর্তমান সময়ে এর ইতিবাচক প্রভাবের কথা উল্লেখ করেছেন স্মারকে।

## কোয়ান্টামে নারী

ফাউন্ডেশনে বিভিন্ন কার্যক্রমে ব্যাপকভাবে নারীদের উপস্থিতি দারুণভাবে প্রশংসা অর্জন করেছে। প্রতিটি কার্যক্রমে তাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ কোয়ান্টাম চেতনা প্রসারে দিয়েছে গতিময়তা। তাদের সম্মানে স্মারকে প্রকাশিত হয়েছে- কোয়ান্টামে নারী।

আধুনিক প্রযুক্তির মাধ্যমে কোয়ান্টামের বাণীকে বিশ্বের প্রতিটি প্রান্তে পৌঁছে দেয়ার জন্যে গড়ে ওঠা কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের নানা বিষয় রয়েছে স্মারকের শেষের পাতায়। ফ্রি ডাউনলোড সহ নানা সুবিধার কথা স্থান পেয়েছে এখানে।

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য লাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। এর বিস্ময়কর নানা সাফল্যে ক্রমেই কৌতূহলী হয়ে উঠেছেন চারপাশের মানুষ। ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারকে আন্তরিকতার সাথে চেষ্টা করা হয়েছে সে কৌতূহল নিবারণের।

## কাজক্ষিত মূল্যে জমি বিক্রি হলো

শেখ ফজলুর রহমান

আমার সাড়ে ১২ লাখ টাকা মূল্যের একটি জমি সঠিক দাম না পাওয়ায় বিক্রি হচ্ছিলো না। শেষ পর্যন্ত ১৫ লাখ টাকা মূল্যে চেয়ে পত্রিকায় জমি বিক্রির বিজ্ঞাপন দিতে হলো। তখনই নিয়ত করলাম ঐ মূল্য পেলে বিক্রির ৫০ হাজার টাকা মাটির ব্যাংকে দান করবো। এর মধ্যে ব্যাংকে অগ্রিম ৫শ টাকা ফেলে জমি বিক্রির মনছবি দেখছি। পনের দিন পর জমিটি ১৫ লাখ টাকাতাই বিক্রি হলো আর আমিও মানতের বাকি ৪৯,৫০০ টাকা মাটির ব্যাংকে জমা দিলাম।

[শেখ ফজলুর রহমান, বাংলাদেশ বিমানবাহিনীর অবসরপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, ২৯৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মনে হলো। নিয়ত করে টাকা ফেলবো বলে বিছানা থেকে নামছি, অনুভব করলাম পুরো ডান পায়ে ব্যথা ছড়িয়ে গেছে, পা ফেলতে বেশ কষ্ট হচ্ছে। পরদিন সকালে ঘুম ভাঙলে ভয়ে ভয়ে একটু হাঁটলাম। অথচ পায়ে আর কোনো ব্যথা বা অস্বস্তি অনুভব করলাম না। এমনকি রক্ত জমাটের স্থানেও কালচে দাগ নেই। সেই থেকে আমি সবাইকে মাটির ব্যাংকে দানের কথা বলি।

[নিলুফা সুলতানা লুনা, শিক্ষিকা, ক্লাস প্রিপারেটরি স্কুল এন্ড কলেজ, ২৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



## হিয়ারিং এইড সচল হলো

ফারাহ সামস ইয়াজদীন টুম্পা

২০০৮ সালের রমজান মাস। ওয়ু করার পর মনে হলো কানের হিয়ারিং এইড তো খুলি নি। এই যন্ত্রের প্রধান শত্রু হলো পানি। যে কারণে এর কার্যক্ষমতা নষ্ট হয়ে গেল। নিজেকে খুব অসহায় লাগছিলো। কেননা জন্য থেকে শ্রবণ প্রতিবন্ধী হওয়ায় শোনার জন্যে এ যন্ত্রের ওপর নির্ভর করা ছাড়া আমার কোনো উপায় ছিলো না। মন খারাপ নিয়ে ইফতার করলাম। মাগরিবের



নামাজ শেষে মাটির ব্যাংকে টাকা ফেলার নিয়ত করলাম এবং প্রার্থনা করলাম যাতে হিয়ারিং এইডটি ঠিক হয়ে যায়। এর ঠিক আধঘণ্টা পর খেয়াল করলাম শুনতে আর কোনো সমস্যা হচ্ছে না। সব শব্দই আমি স্বাভাবিকভাবে শুনতে পাচ্ছি।

[ফারাহ সামস ইয়াজদীন টুম্পা, সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, ২৮৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## সমস্যা নয়- সম্ভাবনা

এটিএম শহীদুল ইসলাম বাবলু

ম্যানেজারের অসততার কারণে দুবাইতে আমার প্রথম চাকরিটি হারাতে হয়। কিন্তু হতাশ না হয়ে বিভিন্ন কোম্পানিতে সিভি ও ইন্টারভিউ দিতে থাকলাম। এর সাথে মাটির ব্যাংকে ১০০০ টাকা পাঠালাম ও মনছবি দেখতে লাগলাম সর্বনিম্ন ৩০০০ থেকে ৩৫০০ দিরহাম (৬০-৭০ হাজার টাকা) এর মধ্যে একটি চাকরি পাচ্ছি। এর মধ্যে ৫০ হাজার টাকার অর্থাৎ ২৫০০ দিরহামের কয়েকটি অফার এলো। আমি অফারগুলো ফিরিয়ে দিয়ে নিয়মিত মেডিটেশন ও মনছবি দেখতে লাগলাম। অবশেষে একটি গ্রুপ অফ কোম্পানিতে একাউন্টেন্ট জেনারেল হিসেবে ৩০০০ দিরহাম বেতনে ১ মাসের মধ্যে চাকরি হয়ে গেল।

[একাউন্টেন্ট এটিএম শহীদুল ইসলাম বাবলু, ১২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



## দুঃসময়ের নির্ভরতা

নিলুফা সুলতানা লুনা

হোট্ট খেয়ে আমার ডান পায়ে হাঁটু ফুলে গেল। ব্যথার জায়গায় রক্ত জমে কালচে রং ধারণ করেছে। ঘুমানোর আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেলাম। মাঝরাতে প্রচণ্ড ব্যথায় ঘুম ভেঙে গেল। সবাই তখন ঘুমিয়ে আর আমি বিছানায় বসে হাঁটু ধরে কাঁদছি। ব্যথা উপশমের উপায় খুঁজতে খুঁজতে মাটির ব্যাংকের কথা

## হিলিং সাফল্য

শেষ মুহূর্তে বাড়ি খুঁজে পেলাম ফৌজিয়া খান

আমি ২০০৯-এর মে মাসের ১ তারিখে সিডনি আসি। আমার আসার আগে থেকেই আমার হাজবেন্ড বাসা খোঁজা শুরু করেন। সিডনিতে বাসা পাওয়া যেমন কঠিন তেমনি বাসাভাড়াও অনেক। আমি হিলিংয়ে নাম দিলাম যেন ভালো এবং নিরাপদ জায়গায়, ন্যায্যভাড়া সুন্দর একটি বাসা পাই।



আমার যাওয়ার দিন ঘনিয়ে আসে, কিন্তু তখনো বাসা পাওয়া যায় নি। আমি আসার ৪ দিন আগে একটি বাসা পাওয়া গেল কিন্তু বাসাটা তখনও দেবে না কারণ পুরনো ভাড়াটিয়া বাসা ছাড়তে রাজি হচ্ছে না। এমনকি আমি যখন ৩০ এপ্রিল প্লেনে উঠি তখনও আমার হাজবেন্ড বাসার চাবি পান নি। আমি প্লেন থেকে নামার মাত্র ১ ঘণ্টা আগে তিনি চাবি পেয়ে আমাকে এয়ারপোর্ট থেকে নিয়ে আসেন। যত মানুষ আমার বাসায় আসছে সবাই অবাক আমি এমন বাসা কীভাবে পেলাম!

[গৃহিণী ফৌজিয়া খান, ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## মুক্তি পেয়েছি দীর্ঘদিনের রক্তবমি থেকে

জেসমিন আক্তার

আমার রক্তবমির অসুখ ছিলো ৩য় শ্রেণীতে পড়ার সময় থেকে। প্রচুর রক্ত যেত শরীর থেকে। এ অসুখের কারণে ১০০ ব্যাগেরও বেশি রক্ত শরীরে নিতে হয়েছে। আমার বাবা অনেক চিকিৎসা করিয়েছেন। পরবর্তীতে আমার হাজবেন্ডও অনেক ডাক্তার দেখিয়েছেন কিন্তু কোনো লাভ হয় নি।



এবার রমজানে সেন্টারে মাটির ব্যাংক জমা দিতে গিয়ে রাস্তায় অসুখ হয়ে পড়লাম। প্রচুর রক্তবমি হলো। সাধারণত এরকম হলে আমি ৪/৫ দিন বাসা থেকে বের হতে পারি না। ৬ থেকে ১২ ঘণ্টার মধ্যে আরো কয়েকবার বমি হয় আর এক সপ্তাহ পর্যন্ত কফের সাথেও রক্ত পড়ে। আমার আগ্রহ দেখে সেন্টার থেকে একজনকে পাঠানো হলো মাটির ব্যাংক নিয়ে যেতে। সাথে একটি হিলিংয়ের কার্ডও নিয়ে আসেন। আমি হিলিংয়ে নাম দিলাম। স্রষ্টার কাছে অনেক অনেক শুকরিয়া যে, তারপর থেকে আর দ্বিতীয়বার রক্তবমি হয় নি এমনকি কফের সাথেও রক্ত যায় নি।

[জেসমিন আক্তার, সহকারী শিক্ষিকা- গাবতলী সরকারি প্রাইমারি বিদ্যালয়, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## টাকার ব্যবস্থা হলো খুব সহজেই

আকরাম খান

এক লোক আমার কাছে ২০ হাজার টাকা পেতেন। টাকাটা তার অনেক প্রয়োজন তাই নির্ধারিত সময়ও বেঁধে দিলেন। কিন্তু আমি কোনোভাবেই টাকা সংগ্রহ করতে পারছিলাম না। আমার ব্যবসাতেও মন্দা চলছিলো। আমি মরিয়া হয়ে টাকা সংগ্রহের চেষ্টা করছি। এমন সময় আমার এক পরিচিতকে সমস্যাটা জানালাম। তার পরামর্শে হিলিংয়ে নাম দিতে উদ্বুদ্ধ হই এবং আন্তরিকভাবে আমিও দোয়া ও হিলিং শুরু করি।



একসময় আমার ব্যবসা প্রতিষ্ঠান থেকে এক ব্যক্তি ২৫ হাজার টাকার মালামাল নিয়ে পালিয়ে গিয়েছিলো। হঠাৎ প্রয়োজনের সেই মুহূর্তে লোকটি আমার কাছে এসে মাফ চাইলো। ২০ হাজার টাকা নগদ ফেরত দিয়ে বাকী ৫ হাজার টাকা দেয়ার অঙ্গীকার করে। এভাবেই দোয়া আর হিলিংয়ের বরকতে আমি নির্দিষ্ট তারিখেই পাওনাদারের টাকা পরিশোধ করি। এখন আমার ব্যবসায়ও দিন দিন উন্নতি হচ্ছে।

[আকরাম খান, ব্যবসায়ী, ৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

# ৩০০ তম উচ্ছ্বাস কোর্সে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

## দেহ-মনে নিরাময়ের চমৎকার অনুভূতি হচ্ছে

প্রফেসর ড. মীর শহিদুল ইসলাম



আমি চট্টগ্রাম প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে উপাচার্য হিসেবে ২০০৪ সালে যোগদান করি। সেসময় দেশের বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে কিছুটা অস্থিরতা সৃষ্টি হয়েছিলো। তখন থেকেই আমার উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়। এটি ব্রেনে পরবর্তীতে এটাক করে, আমার সারা শরীরে সবসময় একটা কম্পনের মতো হতো। গত আড়াই বছর ধরে এই কম্পনের ফলে দাঁড়িয়ে থাকতে পারতাম না, হাত দিয়ে কিছু ধরা বা লেখা যেত না। সেই থেকে প্রতিদিন তিনবেলা ওষুধ খাচ্ছি।

কোর্সে এসে গুরুজীর কাছে শুনেছি, যে ওষুধে কাজ হয় না সে ওষুধ ফেলে দিতে। কারণ এর কোনো কার্যকারিতা নেই। কোর্সের প্রথম দিন

থেকেই আর ওষুধ খাই না। কারণ, এখানে আসার পর শরীরের সে কম্পনও আর হচ্ছে না। মজার কথা হচ্ছে, প্রথম দিন যখন ক্লাস শেষ করেছি, সেদিনই দেহ-মনে নিরাময়ের এক চমৎকার অনুভূতি পেয়েছি। এ বিষয়ে আমার পূর্ব থেকেই কিছু অভিজ্ঞতা ছিলো, তাই আরো ভালোভাবে একাত্ম হতে পেরেছি। একসময় আমি আমার ছেলেকে এর অনুশীলন করতে বলতাম। আর আজ দেশের বাইরে থেকে সে-ই আমাকে ও আমার স্ত্রীকে উদ্ধৃত্ত করে এ কোর্সে পাঠিয়েছে।

অসুস্থতার পর থেকে আমার খুব কান্না পেত। আমার আত্মীয়স্বজনরা ভাবতো আমি মৃত্যুর কথা ভাবছি। তারা আমাকে সান্ত্বনা দেয়ার চেষ্টা করতো। কান্নাটা আসলে হচ্ছে করে হতো না, এটা একটা ভেতরের ব্যাপার, এক ধরনের অসহায়ত্ববোধ থেকে আসতো। যখন মানুষ কিছু করতে পারে না তখন কান্নাটা এমনই চলে আসে। কোর্সে গুরুজী যা বলেছেন তা আমরাও জানতাম কিন্তু তা কাজে লাগাই নি বলে অনেক কিছু অর্জন করতে পারি নি। সবচেয়ে বড় কথা কোর্স করে আমার অনুভূতি হচ্ছে যে, এখন আমিও কিছু করতে পারবো।

[প্রফেসর ড. মীর শহিদুল ইসলাম, প্রাক্তন উপাচার্য, চট্টগ্রাম প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, ৩০০ তম কোর্সে অংশগ্রহণ করেছেন]

## সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস পেয়েছি আমির হোসেন



আমার হার্টে সমস্যা ছিলো, কিছুদিন আগে হঠাৎ করেই অসুস্থ হয়ে পড়লাম। ডাক্তার আমাকে বিভিন্ন রকম টেস্ট করাতে দিলেন। রিপোর্ট দেখে ডাক্তার পরের দিনই আমাকে হাসপাতালে ভর্তি হতে বললেন।

প্রথমে এনজিওগ্রাম করাতে বললেন, রিং পরানো হবে না কি বাইপাস- পরে সিদ্ধান্ত হবে। সবকিছু শুনে আমার স্ত্রী মানসিকভাবে খুব ভেঙে পড়লেন।

সিদ্ধান্ত নিলাম ইন্ডিয়া গিয়ে চিকিৎসা করাবো। ভিসা পাসপোর্ট তৈরি করছি এমন সময় আমার পরিচিত একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আমাকে কোর্সে আসার পরামর্শ দিলেন। তিনি আমাদের আশ্বস্ত করলেন, আল্লাহ চায় তো এখানে কোর্স করেই আমি সুস্থ হয়ে যাবো। আমি কোর্সে ভর্তি হলো।

মজার ব্যাপার হলো, ডাক্তার আমাকে সেদিনই হাসপাতালে ভর্তি করতে চেয়েছেন। এমনকি চলাফেরা করতেও সম্পূর্ণ নিষেধ করে দিয়েছেন। কোর্সে প্রথম দিন ক্লাস করার পর মনে হলো আমি অনেক সুস্থ। যানজটের কারণে ধানমন্ডি থেকে মালিবাগ পর্যন্ত হেঁটেই চলে গেলাম। দ্বিতীয় দিন ক্লাস শেষে আমার স্ত্রী জানতে চাইলেন, শরীর কেমন লাগছে। তাকে বললাম, আমি এখন অনেক ভালো আছি। এত প্রাণবন্ত লাগছে, মনে হচ্ছে আমি এখন ফুটবল খেলতে পারবো। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া এখন আমি অনেক সুস্থ।

[আমির হোসেন, ব্যবসায়ী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## সমস্যাগুলো দেখি ইতিবাচকভাবে

শারমিন সুলতানা জুই



তিন বছর বয়সে আমার পোলিও হয়। তখন থেকে আমার ডান পা দুর্বল হয়ে যায়। হাঁটার সময় ডান পায়ে ভর দিতে পারি না। শারীরিক এ সমস্যার কারণে আমি মানসিকভাবেও অসুস্থ হয়ে পড়ছিলাম। কোনো কিছুই ভালো

লাগতো না, পড়াশোনার প্রতিও আগ্রহ হারিয়ে ফেলছিলাম। মনে হতো পৃথিবীর সব সমস্যা শুধু আমার। কিন্তু এখানে এসে দেখলাম প্রত্যেকেরই হয়তো কিছু না কিছু সমস্যা আছে। সমস্যা মুক্তির জন্যেই সবাই এসেছেন। আমার ডাক্তাররা আমাকে বলতেন, পোলিও কখনো ভালো হয় না, স্বাভাবিকভাবে হাঁটাচলার জন্যে সারাজীবন চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে।

কোর্সে এসে আমার এখন মনে হয়, সুস্থ হওয়ার শক্তি আমার মধ্যেও আছে। আগে চলাফেরা করতে ভয় লাগতো। কিন্তু এখন যেকোনো পরিস্থিতিতে কোয়ান্টা ভঙ্গি করি। আমার একটুও ভয় লাগে না। রাস্তায় বের হলে সবাই আমাকে ঘুরে ঘুরে দেখে, আগে খুব মন খারাপ হতো। এখন বিষয়টিকে ইতিবাচকভাবে দেখতে পারি বলে আর মন খারাপ হয় না। কোর্স শেষ করে এখন মনে হয় আমি নতুন করে বাঁচতে শিখেছি।

[শারমিন সুলতানা জুই, স্টামফোর্ড ইউনিভার্সিটি, বিবিএ-র ছাত্রী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ফিরে পেলাম হাঁটার শক্তি মো. জহিরুল ইসলাম



৬ মাস আগে হঠাৎ করেই আমার শরীরের নিম্নাংশ অবশ হয়ে যায়। দীর্ঘদিন হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম, থেরাপিও নিয়েছি অনেক দিন। তারপরও ভালোভাবে হাঁটতে পারি নি। আমি আধঘণ্টার বেশি বসেও থাকতে পারতাম না। কোর্সে এসে প্রথম ২ দিন শুয়ে থেকে ক্লাস

করেছি। শেষ ২ দিন আমি ক্লাস করেছি বসে। বসে থাকার বিশ্বাস পেয়েছি কারণ, গুরুজী আমাকে বলেছিলেন, আমি ভালো হয়ে যাব। ৩য় দিনও যখন হাঁটতে পারছিলাম না তখন মনে খুব কষ্ট হলো।

শেষ দিন কোর্সে এসে নিজের মধ্যে একধরনের বিশ্বাস অনুভব করলাম- আজ আমি অবশ্যই হাঁটতে পারবো। সেদিন আমি সত্যিই হাঁটতে পারলাম। আমি এখনো হাঁটতে পারছি। ৬ মাস বিছানায় শুয়ে শুধু ভাবতাম, কোথায় গেল আমার সেই শক্তি, যে শক্তি দিয়ে আমি হেঁটেছি, কাজ করেছি? আজকে আবার সেই শক্তি আমি ফিরে পেয়েছি। কোয়ান্টামে এলে আমি ভালো হয়ে যাব বুঝলে ৬ মাস আগেই আমি এখানে আসতাম। এখন শুধু কোয়ান্টামের হয়ে সুন্দর জীবন নিয়ে বেঁচে থাকতে চাই।

[মো. জহিরুল ইসলাম, চাকরিজীবী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ৩০ বছরের স্পন্ডাইলিটিসের ব্যথা নিরাময়

কে এম অহিদুল আলম

৩০ বছর ধরে ঘাড়ে স্পন্ডাইলিটিসের ব্যথা। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। তারা বলেন, ঘাড়ের কয়েকটি ডিস্ক ক্ষয় হয়ে গেছে। এ ব্যথা ভালো হবে না। বেশি ব্যথা হলে ওষুধ খেতে হবে আর এক্সারসাইজ করতে হবে। দেশের বাইরের



ডাক্তাররাও একই কথা বলেছেন। স্থায়ী কোনো সমাধান কোথাও পাই নি। গত দুমাস ব্যথা খুব বেশি ছিলো। কোর্সের ৩য় দিন সকাল পর্যন্তও ছিলো। সকালে নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর এক আশ্চর্য অনুভূতি হলো যা ভাষায় প্রকাশ করতে পারবো না। তখন থেকে আর বিন্দুমাত্র ব্যথা অনুভব করছি না।

কোয়ান্টাম সম্পর্কে আমার কিছু ভ্রান্ত ধারণা ছিলো। অনেক সময় এর বিভিন্ন সাফল্যের কথা শুনেছি কিন্তু বিশ্বাস করি নি। আজ নিজের সুস্থতায় আমি নিজেই অভিজ্ঞ।

[কে এম অহিদুল আলম, চাকরিজীবী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ছেলের পরিবর্তন হলো চমৎকার

পারভীন সুলতানা হায়দার

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার জন্যে আমাকে উদ্বুদ্ধ করেছেন আমার হাজবেন্ড। মজার ব্যাপার হলো, দীর্ঘদিন ধরে আমিই আমার হাজবেন্ড আর ছেলেকে এ কোর্স করার কথা বলছিলাম। কলেজে ভর্তি হওয়ার



পর ছেলের অনেক বন্ধু হওয়ায় সে কিছুটা বহিমুখী হয়ে গিয়েছিলো। অনেক বলেও যখন কোর্সের ব্যাপারে রাজি করতে পারছিলাম না তখন কোয়ান্টাম পরিবারের এক সদস্য তাদের বোঝাতে সক্ষম হলেন। দুজনে একসাথেই কোর্সে ভর্তি হলেন।

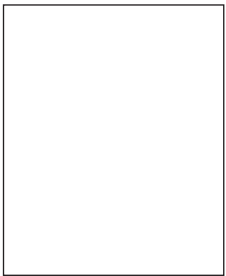
কোর্স শেষে আমার ছেলের মধ্যে চমৎকার পরিবর্তন দেখতে পেলাম। গত ২ বছর ধরে আমি যা পারি নি, ৪ দিন কোর্স করেই তা হয়ে গেল। এখন সে আর বন্ধুদের সাথে আড্ডায় যায় না। আমার হাজবেন্ডও অত্যন্ত মুগ্ধ এ কোর্সে আসতে পেরে। কোর্সে শেখানো নানা টেকনিক অনুসরণ করে তিনি অনেক সাফল্য পেয়েছেন। তার অনুপ্রেরণাতেই আমরা ১৫ জন একসাথে কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি।

চারদিনের এই কোর্সে যা শিখেছি তাতে মনে হয়েছে জীবনের প্রতিটি দিক নিয়েই এখানে আলোচনা হয়েছে। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক এমনকি পেশাগত ক্ষেত্রেও এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে জীবনে সফলতা অর্জন করা সম্ভব।

[পারভীন সুলতানা হায়দার, সহকারী অধ্যাপক, অর্থনীতি বিভাগ, ঢাকা কলেজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## কিডনির পাথর আর নেই

মো. গোলাম কিবরিয়া



মেডিটেশনের এ কোর্স নিজের সুস্থতার পাশাপাশি অন্যকে নিরাময় করার প্রক্রিয়াও শেখায়। কোর্সের ৩য় দিন শিখেছি কীভাবে অন্যকে নিরাময় করতে হয়। আমার স্ত্রীর কিডনিতে সমস্যা ছিলো। কিছুদিন আগে

আলট্রাসোনোগ্রাম করানোর পর তার কিডনিতে ০.৫ সেন্টিমিটার দৈর্ঘ্যের একটি পাথর ধরা পড়ে। ডাক্তার এক্স-রে করার পরামর্শ দিলেন।

কোর্সের ৩য় দিন বিকেলে আমার স্ত্রীকে হিলিং করেছি। তখন অনুভব করলাম তার শরীরটা একটু অসুস্থ কিন্তু কিডনির অবস্থা বেশ ভালো। তার সুস্থতার জন্যে প্রার্থনা করলাম। রাতে কোর্স শেষে বাসায় গিয়ে শুনি আমার স্ত্রীর সারাদিন প্রচণ্ড জ্বর ছিলো, কিন্তু বিকেল থেকে তিনি সুস্থবোধ করছেন। সেদিনই ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলেন কিডনির এক্স-রে রিপোর্ট নিয়ে, ডাক্তার সব পরীক্ষা করে জানানলেন কিডনিতে কোনো পাথর নেই।

[মো. গোলাম কিবরিয়া, সরকারি আইনজীবী, চট্টগ্রাম জেলা আদালত, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ২৫ বছরের এজমা নিরাময়

জেসমিন আরা বেগম

কুমিল্লার চৌদ্দগ্রাম উপজেলার মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, এ কোর্স সম্পর্কে আমাকে চিঠির মাধ্যমে জানান। সেই চিঠি পড়ে আমি কোর্স করতে অনুপ্রাণিত হই। দীর্ঘ ২৫ বছর ধরে আমার এজমার সমস্যা। আরেকটি সমস্যা হলো আমার স্মরণশক্তি খুব কম। জনপ্রতিনিধি হিসেবে এটি আমার জন্যে বেশ বিবর্তকর ছিলো।



এজমা সমস্যার জন্যে দিনে তিনবার আমাকে ইনহেলার নিতে হতো কিন্তু কোর্সের এ কয়দিনে আমার একবারও ইনহেলার নিতে হয় নি। বড় পাওয়া হলো এখন আমার স্মরণশক্তিও আগের তুলনায় অনেক বেড়েছে। কোর্সের প্রথমদিনের আলোচনাও আমার বেশ ভালো মনে আছে।

[জেসমিন আরা বেগম, মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, দিনাজপুর সদর উপজেলা, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ধৈর্য ও সহনশীলতা বেড়েছে

মোশারফ হোসেন



একদিন ক্লাসে গ্রামার পড়াচ্ছিলাম। এক শিক্ষার্থীকে বার বার পড়া বোঝাচ্ছি তারপরও সে ভুল করছে। তখন খুব বিরক্তি প্রকাশ করলাম তার ওপর। কিন্তু এরপরই আবার অনুতপ্ত হলাম। মনে হলো, এভাবে বিরক্ত হলে কোনো

ছাত্র আমাকে কিছু জিজ্ঞেস করবে না। আমার রাগের কারণে বিষয়টি হয়তো তার অজানাই থেকে যাবে।

সিদ্ধান্ত নিলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করবো। কোর্স করার পর একটা ব্যাপারে আশ্চর্য হয়েছি, এখন থেকে কোনো বিরক্তি ছাড়াই ক্লাস নিতে পারবো। যেকোনো বিষয়ও ধৈর্যের সাথে বোঝাতে পারবো।

[মোশারফ হোসেন, অধ্যাপক, বড়লেখা ডিগ্রি কলেজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ২০ বছরের ঘুমের ওষুধ ছাড়লাম

মোহাম্মদ মুরাদ হোসেন



আত্মীয়স্বজন এবং স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় আমি এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। আমার ঘুমের সমস্যা ছিলো। গত ২০ বছর যাবত রাতে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছি। ওষুধ ছাড়া ঘুম হতো না। আল্লাহর অশেষ রহমতে এ কোর্সে এসে ২য় দিন থেকেই আমার খুব ভালো ঘুম হচ্ছে। এখন আর ওষুধ খেতে হয় না। এ কোর্স করে আরো উপলব্ধি করেছি যে এটি শুধু নিজের জন্যেই নয়, সামগ্রিকভাবে সবার জন্যে কল্যাণকর একটি কোর্স।

[মোহাম্মদ মুরাদ হোসেন, ডিরেক্টর, মেরিন ফিশারিজ, চট্টগ্রাম, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## ভালো লেগেছে

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি

ডা. তাসনিম কাওসার রশিদ

দীর্ঘদিন প্রবাসে ছিলাম। সবসময় মানসিক অশান্তিতে থাকতাম। কারণ, দেশে আমার মা অসুস্থ। সিদ্ধান্ত নিলাম দেশে ফিরে আসবো। মাঝে মাঝে ঘুমের সমস্যা হতো। তখন ক্যাসেট দিয়ে মেডিটেশন করতাম।



দেশে এসে খোঁজ করলাম কোথায় মেডিটেশন শেখানো হয়। আমার আত্মীয়া লেখিকা ফরিদা হোসেন কোয়ান্টামের সদস্য। তিনিই এখানকার কথা বললেন। ছোটবেলা থেকেই আমার শেখার আগ্রহ প্রবল ছিলো। গুরুজীও খুব সহজ ও সুন্দর ভাষায় শেখালেন— মেডিটেশন কি, কীভাবে করতে হয়, কখন করতে হয় এবং জীবনে এর নানা প্রয়োগ। কোর্সে সবচেয়ে বেশি ভালো লেগেছে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির আলোচনা।

আশরাফুল মাখলুকাত হিসেবে স্রষ্টা আমাদের অসীম শক্তি দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। মেডিটেশনের মাধ্যমেই আমরা সেটা উপলব্ধি করতে পারি এবং তা জাগ্রত করে দেশ ও মানুষের কল্যাণ করতে পারি।

[ডা. তাসনিম কাওসার রশিদ, এজিকিউটিভ, হেল্থ ক্রীনিং, ইউনাইটেড হসপিটাল, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## শারীরিক অনেক সমস্যা

থেকে আমি এখন মুক্ত

মারিয়া গুলশান



সাড়ে ৩ বছর বয়স থেকে আমার প্রচণ্ড মাথা ব্যথা। একসময় আমি, আমার পরিবার ধরেই নিয়েছিলাম যে, আর সুস্থ হবো না। গত বছর থেকে আমার খিঁচুনি গুরু হয়। সেসময় আমার শরীরের বাম

পাশ অবশ্য হয়ে পড়ে। সবরকম পরীক্ষার পর ডাক্তার বললেন, আমার ব্রেন টিউমার। যত দ্রুত সম্ভব অপারেশন করতে হবে। শারীরিক অবস্থা তখন এমন ছিলো যে, অপারেশন করাতেই হলো।

আমার আরো কিছু শারীরিক জটিলতা ছিলো। কিছু মনে রাখতে পারতাম না, প্রচণ্ড ঘাম হতো, সবসময় শরীরে এক ধরনের কাঁপুনি অনুভব করতাম। আরেকটা সমস্যা ছিলো, এখনকার মতো স্পষ্ট ভাষায় কথা বলতে পারতাম না, কথা জড়িয়ে যেত। কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই বাসায় গিয়ে কিছুক্ষণ পর পর মেডিটেশন করি। মেডিটেশন এখন আমার কাছে আনন্দ। এখন কারেন্ট চলে গেলে আমার চারপাশে সবাই ঘামে কিন্তু আমি ঘামি না। এখন শারীরিক অনেক সমস্যা থেকেই আমি মুক্ত। মনে হচ্ছে আমি যেন নতুন জীবন ফিরে পেয়েছি। প্রায় বেশিরভাগ ওষুধই এখন আর খেতে হচ্ছে না।

[মারিয়া গুলশান, অনার্সের ছাত্রী, ইডেন মহিলা কলেজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

## গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন

# উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

**প্রশ্ন :** মেডিটেটিভ লেভেল ভালো করার জন্যে কী করতে পারি?

**উত্তর :** মেডিটেটিভ লেভেল ভালো হবে যখন আপনার দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক হবে। যত ইতিবাচক ও কৃতজ্ঞচিত্ত হতে পারবেন, তত মেডিটেশন ভালো হবে। এজন্যে দিন শুরু করবেন ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’ বলে এবং দিনে যতবার মনে পড়ে ততবার বলবেন— শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি।

দ্বিতীয়ত, মেডিটেশনের সময়টা ঠিক করে নেবেন যে, আমি প্রতিদিন ঠিক এ সময়ে মেডিটেশন করবো এবং এ সময় মেডিটেশন ছাড়া অন্য কিছু করবো না। দেখবেন আপনার দেহ-মন কভিশনড হয়ে যাচ্ছে। আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবেই মেডিটেটিভ লেভেলে চলে যাচ্ছেন। কারণ যখন একটি কাজ নির্ধারিত সময়ে নিয়মিত করা হয় তখন দেহ-মন কভিশনড হয়ে যায় ঐ সময়ে ঐ কাজটি করার জন্যে। যে কারণে বলা হয়েছে নামাজ সুনির্দিষ্ট সময়ে পড়ার জন্যে। আজকে ভোরে মেডিটেশন করলেন, আবার আরেকদিন ভাবলেন শরীর ম্যাজম্যাজ করছে, আচ্ছা একটু গড়াগড়ি দিই, চটার সময় উঠে মেডিটেশন করলেন, আবার আরেকদিন সকালবেলায় উঠে দৌড় দিলেন, দুপুর বেলা মেডিটেশন করলেন—এতে লেভেল ভালো না-ও হতে পারে। তাই নিজে সময় ঠিক করে নেবেন যে, আমি প্রতিদিন এ সময় মেডিটেশন করবো। দেখবেন মেডিটেশনের লেভেলটা চমৎকার হচ্ছে।

এছাড়া মেডিটেটিভ লেভেল ভালো করার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন, কোয়ান্টায়ন এবং লামা কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণও গুরুত্বপূর্ণ।

**প্রশ্ন :** আমি মেডিটেশনে হঠাৎ অমনোযোগী হয়ে পড়ি, কী করলে আরো বেশি মনোযোগী হতে পারবো?

**উত্তর :** আসলে এটা নিয়ে তাড়াহুড়া করার কিছু নেই। দীর্ঘদিন মেডিটেশন চর্চার পরও অমনোযোগ হতেই পারে।

একবার হযরত ইমাম আবু হানিফা (র)-এর কাছে একজন এসে বললেন, আমার একটি বিষয় মনে পড়ছে না। ইমাম আবু হানিফা (র) বললেন, দুই রাকাত নফল নামাজ পড়, নামাজের মধ্যে মনে পড়ে যাবে। অর্থাৎ যদিও নামাজের আদব হচ্ছে অন্য কোনো ভাবনায় মনকে বিক্ষিপ্ত হতে না দেয়া, কিন্তু অধিকাংশের ক্ষেত্রেই তা হয় না। মেডিটেশনও হচ্ছে এরকম। মেডিটেশনে বসলে শয়তান সবসময় নানারকম ভালো-খারাপ চিন্তা ঢুকিয়ে দেয় যেন মেডিটেশন থেকে মন অন্যদিকে থাকে। অতএব এ নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। উত্তেজিত বা রাগ করার কিছু নেই। যখনই অন্য চিন্তা চলে আসবে, আবার সাথে সাথে তওবা তওবা বা বাতিল বাতিল বলে মনটাকে মূল চিন্তায় নিয়ে আসবেন।

**প্রশ্ন :** মনের বাড়িতে গেলে কিছুই দেখতে পারি না। সব অন্ধকার মনে হয়। তারপরও মনছবি বা অটোসাজেশন দিচ্ছি। আল্লাহর অশেষ রহমতে তা বাস্তবে হচ্ছে। কিন্তু আমি কেন সবকিছু পরিষ্কার দেখতে পাই না?

**উত্তর :** আসলে পরিষ্কার দেখতে পেলেন কি পেলেন না তাতে কী আসে যায়? আপনার মনছবি যদি বাস্তব হয়ে যায়, অটোসাজেশন বাস্তব হয়ে যায় সেটাই যথেষ্ট। দেখলে ভালো, কিন্তু না দেখলেও কোনো অসুবিধা নেই যদি আপনার কাজ হয়ে যায়। কারণ আউটপুটটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি খুব সুন্দর দেখলেন

কিন্তু বাস্তবে হলো না। অর্থাৎ আউটপুট নেই, শুধু দেখা হলো। তার চেয়ে আপনি দেখলেন না কিন্তু বাস্তবায়িত হলো এটা অনেক ভালো, এবং এটাই গুরুত্বপূর্ণ।

**প্রশ্ন :** মেডিটেশনের ব্যাপারে আমার আন্তরিকতার কিছুটা অভাব রয়েছে। আমার মা খুব একগ্রহতা ও নিষ্ঠার সাথে মেডিটেশন করেন, আমি তার মতো পারি না। আমি আরো বেশি আন্তরিক হতে চাই। কীভাবে এগুৱা?

**উত্তর :** আপনি যে আগ্রহ দেখাচ্ছেন, এটাই খুব গুরুত্বপূর্ণ। সেইসাথে যারা নিয়মিত মেডিটেশন করে তাদের সাথে যুক্ত হতে হবে। সজ্ঞের গুরুত্বটাই এখানে। ফাউন্ডেশনে যখন আসবেন, দেখবেন অনেকে মেডিটেশন করছে বা মেডিটেশন করে তাদের সাফল্য—তখন আপনি উৎসাহ পাবেন। কোনো সমস্যা থাকলে সেটা নিয়েও কাউন্সিলরদের সাথে আলোচনা করে আপনার সমাধান পেয়ে যাবেন।

দ্বিতীয়ত, যেকোনো কাজে জবাবদিহিতা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই জবাবদিহিতা সৃষ্টি করে কোয়ান্টাম। আরেকটি পথ হচ্ছে—প্রতিদিন সন্ধ্যায় বা রাতে শোয়ার আগে পুরোদিনের কার্যক্রমকে পর্যালোচনা করা যে, সারাদিন আমি কী করলাম। কতটুকু ভালো কাজ করেছি, কতটুকু খারাপ কাজ করেছি, আজকে মেডিটেশনের লেভেলটা কেমন ছিলো।

তৃতীয়ত, সেবামূলক কাজের সাথে যুক্ত হতে হবে। কারণ স্রষ্টার রহমত ছাড়া আসলে কিছু হয় না। যখনই আপনি অন্যের উপকার করবেন আপনার ওপরে স্রষ্টার রহমত বর্ষিত হবে, আপনি যে জিনিসটা চাচ্ছেন সেটা পাওয়া আপনার জন্যে সহজ হয়ে যাবে।

**প্রশ্ন :** আমার দুই ছেলে মেয়েকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করিয়েছি কিন্তু ওরা নিয়মিত মেডিটেশন করে না। মা হিসাবে আমার কী করণীয়?

যেকোনো কাজে জবাবদিহিতা  
খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই জবাবদিহিতা  
সৃষ্টি করে কোয়ান্টাম। আরেকটি  
পথ হচ্ছে—প্রতিদিন সন্ধ্যায় বা  
রাতে শোয়ার আগে পুরো দিনের  
কার্যক্রমকে পর্যালোচনা করা যে  
সারাদিন আমি কী করলাম।  
কতটুকু ভালো কাজ করেছি,  
কতটুকু খারাপ কাজ করেছি।

**উত্তর :** ছেলে-মেয়েকে সবসময় উদ্বুদ্ধ করতে হবে, জোর নয়। এমনকি মেডিটেশন করতেও জোর করবেন না। বরং তাদেরকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান যে, তোমাদেরকে এত সুন্দর একটা টেকনিক শেখানো হলো। এখন চর্চা কর। তাহলে তোমাদের রেজাল্ট ভালো হবে। আর যেহেতু তারা কোর্স করেছে, কখনো না কখনো মেডিটেশনের প্রয়োজন তারা অনুভব করবে। বিশেষ করে পরীক্ষার সময় যখন তারা কিছুটা চাপের মধ্যে থাকবে তখন মেডিটেশনের কথা বলতে পারেন। দেখবেন তারা আগ্রহ দেখাচ্ছে।

**প্রশ্ন :** কোর্সের পর প্রথম ২ মাস মেডিটেশন করে তারপর আর করা হচ্ছে না। ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও বিভিন্ন প্রোগ্রামে আসা হয় না। শাখায়ও যাওয়া হয় না। এখন আমি আবার নতুন করে প্রতিদিন মেডিটেশন করতে চাই। কী করা উচিত?

**উত্তর :** খুব সহজ। যেদিন মনে হবে সেদিন থেকে আবার মেডিটেশন শুরু করুন। আজকে থেকে শাখায় যান। ছেলে-মেয়ে হারিয়ে যাওয়ার পর আবার যখন তারা বাসায় ফিরে আসে মা-বাবা যেমন খুশি হন তেমনি শাখা সেলের দায়িত্বশীলরাও অনিয়মিত গ্রাজুয়েটদের আবার নিয়মিত হতে দেখে খুশি হন, সাদরে আমন্ত্রণ জানান।

**প্রশ্ন :** আলস্যের কারণ কী? আলস্য কাটানোর জন্যে কোন মেডিটেশনটি করবো?

**উত্তর :** আলস্যের মূল কারণ হতাশা। হতাশা যখন অবচেতন স্তরে চলে যায়, তখন এর প্রকাশ হয় আলস্য এবং দীর্ঘসূত্রিতার মধ্য দিয়ে। হতাশাকে জয় করতে পারলে, আনন্দকে আপনার অন্তিত্বের সাথে একাকার করতে পারলে, কোনো ক্লান্তি থাকবে না, আলস্য থাকবে না, দীর্ঘসূত্রিতা থাকবে না। অন্তিত্বের সাথে বিশ্বাস এবং আনন্দকে একত্রিত করার জন্যেই আনন্দের মেডিটেশন। এ মেডিটেশনে আনন্দকে আমরা কভিশনিং করি যাতে মুহূর্তে যেকোনো প্রতিকূলতা, সমস্যা বা বাধার মুখে নিজের ভেতর থেকে আনন্দকে নিয়ে আসতে পারি। আমাদের মুনি-ঋষিরা বা অলি-বুজুর্গরা ঠিক একইভাবে আত্মনিমগ্নতার মাধ্যমে আনন্দ নিয়ে আসতেন। এছাড়া জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন বইয়ে আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতাকে জয় করার জন্যে অনেকগুলো অটোসাজেশন রয়েছে। এগুলো চর্চা করেও আপনি আলস্যকে দূর করতে পারেন।

**প্রশ্ন :** মেডিটেশন করার প্রথম নিয়ম হিসেবে জানি যে, চেয়ারে বসে করলে মেরুদণ্ড সোজা করে মাটিতে পা রেখে করতে হবে। কিন্তু অনেকে বলে প্রাকটিস হয়ে যাওয়ার পর দেহভঙ্গি কোনো ব্যাপার না। আসলে কি তাই?

**উত্তর :** দেহভঙ্গি সবসময়ই ব্যাপার অর্থাৎ গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের অধিকাংশের সমস্যা হচ্ছে আমরা যখন নিজেদেরকে এক্সপার্ট হয়ে গেছি বলে মনে করি, তখন আমরা ভাবি, এখন আর নিয়ম আমার জন্যে প্রযোজ্য না। এ দৃষ্টিভঙ্গিটি ঠিক নয়। যেমন, নামাজের নিয়ম আছে। আপনি যদি মনে করেন প্রথমদিকে নিয়মমতো পড়বো, এরপর আর লাগবে না, তাহলে হবে না। নামাজে প্রথম যেভাবে দাঁড়াতে হবে যতদিন বেঁচে আছেন ততদিন ঐভাবেই দাঁড়াতে হবে। সেরকম মেডিটেশন যেভাবে প্রথম আপনি শুরু করেছেন যতদিন বেঁচে আছেন ততদিন সেভাবে করতে হবে, যদি শারীরিক কোনো সমস্যা না হয়। আর মেডিটেশন নিয়মিত করলে শারীরিক সমস্যা সবচেয়ে কম হবে।

# বর্ষগমুখর আনন্দঘন ঈদ মোলাকাত



পবিত্র ঈদুল ফিতর বরাবরই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে বয়ে আনে আনন্দ আর উপলব্ধির এক ভিন্ন স্বাদ। ঈদের নামাজ আদায় করেই সপরিবারে হাজির হন ঈদ মোলাকাতে। বাদ যায় না পরিবারের গৃহকর্মীও। এই বিশেষ দিনে ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে সকল গ্রাজুয়েট এসোসিয়েট মিলিত হন গুরুজী ও মা-জীর সান্নিধ্য ও দোয়া লাভে।

এ বছর ২১ সেপ্টেম্বর উদযাপিত হয় পবিত্র ঈদুল ফিতর। সকাল ১০টা থেকে কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে শুরু হয় ঈদ মোলাকাত পর্ব। প্রবল বর্ষণের মধ্যেও অতিথি সমাগমে মুখরিত ছিলো মেডিটেশন হল আর প্রাঙ্গন। সুস্বাদু মোরগপোলাও



আর জর্দা দিয়ে আপ্যায়িত করা হয় ঈদ মোলাকাতে আগত অতিথিদের।

ঈদ মোলাকাত উপলক্ষে আকর্ষণীয় সাজে সাজানো হয় কাকরাইলের মেডিটেশন হল প্রাঙ্গন। মাঠ জুড়ে টাঙানো হয় শামিয়ানা। দূরদূরান্ত এমনকি ঢাকার বাইরে থেকেও অনেকে শরীক হন ঈদ মোলাকাতে।

গুরুজী, মা-জীর অকৃত্রিম স্নেহের পরশে প্রতি ঈদ মোলাকাতে পরিবারের সবাই মেতে ওঠেন ভিন্ন ভিন্ন এক আনন্দ উৎসবে। ইদানীং ঈদের আনন্দ সীমাবদ্ধ হয়ে পড়েছে টিভির অনুষ্ঠান উপভোগে। ফাউন্ডেশন আয়োজিত ঈদ মোলাকাত মূলত ঈদের আনন্দকে পারিবারিকভাবে সবাই মিলে উদযাপন করার ঐতিহ্যকেই প্রতিষ্ঠিত করছে।

## প্রজ্ঞা জালালি ও সজ্ঞা জালালি

শুধু গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ৭ অক্টোবর এবং ৪ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ১ম ও ২য় পর্বের প্রজ্ঞা জালালি। আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় এই জালালির প্রোগ্রাম। ১০টি পর্ব নিয়ে ধারাবাহিকভাবে প্রতিমাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে প্রজ্ঞা জালালি।

প্রো-মাস্টারদের নিয়ে প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে সজ্ঞা জালালি। গত ২১ অক্টোবর এবং ১১ নভেম্বর আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হলো দিনব্যাপী এ দোয়ার প্রোগ্রাম। ঢাকা ও ঢাকার বাইরে থেকে আসা সহস্রাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় সজ্ঞা জালালি।

## শাখায় মাসিক প্রজ্ঞায়ন ও সজ্ঞায়ন কার্যক্রম

সেন্টার এবং শাখায় নিয়মিত কার্যক্রমের তালিকায় নতুন সংযোজন মাসিক সজ্ঞায়ন কার্যক্রম। গুরুজী পরিচালিত সজ্ঞা জালালি অনুষ্ঠিত হওয়ার ১০ দিন পর সেন্টার শাখায় এ কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়েছে। প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে সজ্ঞা জালালির আলোচ্য বিষয়বস্তু, মেডিটেশন আর দিক নির্দেশনাগুলো আলোচনা করা হয় এখানে।

মাসিক সজ্ঞায়ন কার্যক্রমের ধারাবাহিকতায় সেন্টার এবং শাখার শুধুমাত্র গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসিক প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম। প্রজ্ঞা জালালি অনুষ্ঠিত হওয়ার ১০ দিন পর জালালির আলোচ্য বিষয়, নির্দেশনা নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় এ কার্যক্রম।

## আখেরি দোয়ায় গুরুজী

## প্রাচুর্যের পথ ॥ ধ্যান পরিশ্রম আর শুকরিয়া

ধ্যানের মাধ্যমেই কোনো উপলব্ধি পূর্ণতা পায়। পবিত্র কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে। তাই কোরআন অনুধাবন করার জন্যেও প্রয়োজন গভীর ধ্যানের স্তর। গভীর ধ্যান ও পূর্ণ মৌনতায় এর পবিত্র বাণী হৃদয়ে অনুরণন সৃষ্টি করে। নিয়ে যায় অনুভবের এক নতুন দিগন্তে। ফাউন্ডেশন তাই কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের আয়োজন করছে সুদীর্ঘ ১১ বছর ধরে— কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন পরবর্তী ২ দিনের আখেরি দোয়ায় বলছিলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এবারই প্রথম ঢাকা এবং ঢাকার বাইরের অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে পৃথকভাবে যথাক্রমে ৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর কাকরাইলে আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় এ আখেরি দোয়া।

গুরুজী বলেন, আল্লাহ তায়ালা কোরআন শরীফ নাজিল করেছেন মানুষকে সঠিক পথ প্রদর্শনের উদ্দেশ্যে। আর এ শিক্ষাকে জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রয়োগ করার জন্যে প্রয়োজন সঠিক প্রস্তুতি। এ

প্রস্তুতিই হচ্ছে বিশুদ্ধ মৌনতা বা কোয়ান্টায়ন। সূরা আলে ইমরান-এর ১৯০ ও ১৯১ নং আয়াতে বলা হয়েছে— ‘নিশ্চয়ই আকাশ এবং পৃথিবী সৃষ্টিতে দিন রাত্রির আবর্তনে জ্ঞানীদের জন্যে নিদর্শন রয়েছে। তারা দাঁড়িয়ে, বসে বা শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে। তারা আকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হয় এবং বলে, হে আমাদের প্রতিপালক! তুমি এসব অনর্থক সৃষ্টি কর নি।’

ধ্যানের স্তরে কোরআনের বাণী অনুধাবন করার এ কার্যক্রম দিন দিন জনপ্রিয়তা অর্জন করছে। ১৯৯৯ সালে শতাধিক অংশগ্রহণকারী নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় আখেরি দোয়া। আর এ বছর আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা দাঁড়ায় প্রায় সাড়ে তিন হাজারে। গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টারদের ব্যাপক অগ্রহের ভিত্তিতে ঢাকাসহ সারাদেশে সেন্টার শাখা সেলে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হয় ২৫টিরও বেশি স্থানে।

কোরআন অবতীর্ণ হয় সমগ্র মানব জাতির কল্যাণে। এরই সার্থক রূপ ফুটে ওঠে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন এবং আখেরি দোয়ার অনুষ্ঠানে প্রত্যেক ধর্মাবলম্বী মানুষের অংশগ্রহণের মাধ্যমে। কোরআনের শাস্ত্বত বাণী সবার হৃদয়ে জাগ্রত করে এক অভূতপূর্ব অনুভূতি।

গুরুজী বলেন, কোরআন আমাদের শুকরিয়ার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে শিক্ষা দেয়। আর এ শুকরিয়ার প্রকাশ হবে কর্মের মাধ্যমে, কষ্ট ও



পরিশ্রমের মাধ্যমে। অফুরন্ত সম্পদের ভাণ্ডার হচ্ছে এ পৃথিবী। সূরা জুমআ-র ১০ নং আয়াতে আল্লাহ বলেছেন, ‘নামাজ শেষ করে পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড় এবং আল্লাহর অনুগ্রহ সম্পদ অনুসন্ধান কর। বেশি বেশি আল্লাহর জিকির কর। তাহলেই তোমরা সফল হবে।’ পরিশ্রমী জীবন, শোকর গোজারি জীবন তাই কখনো দরিদ্র থাকতে পারে না। এ অনুসন্ধান, মেধার সঠিক প্রয়োগ— সবকিছুর মূলেও রয়েছে ধ্যান বা তাফাক্কুরের গুরুত্ব। একসময় ব্যাপকভাবে এ ধ্যানচর্চার মাধ্যমেই আরবদের উত্তরণ ঘটেছিলো এক প্রাচুর্যময় জাতি হিসেবে। দীর্ঘদিন পর আমরা সেই ধ্যানকেই আবার প্রতিষ্ঠিত করছি আমাদের জীবনে। অবিদ্যামুক্ত হয়ে ছিন্ন করছি মনোজাগতিক শৃঙ্খল। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য অর্জিত হচ্ছে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। ধ্যানের এ প্রক্রিয়াকে অনুশীলন করে আমরাও আত্মপ্রকাশ করতে পারবো এক প্রশান্ত ও ঐশ্বর্যময় জাতিতে।

## পাহাড়ি-বাঙালি আনন্দে একাকার

# কোয়ান্টাম কোরবানি উৎসব



সুসজ্জলভাবে মাংস নিয়ে যাচ্ছে হাজার হাজার মানুষ

দুর্গম পাহাড়ি অঞ্চল বান্দরবানের লামায় ২০০২ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজন করছে কোরবানি কার্যক্রম। গুরুজী শহীদ আল বোখারী প্রতিবছর সপরিবারে লামায় কোরবানির ঈদ উদযাপন করেন। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে শরীক হন এ কোরবানি কার্যক্রমে। দরিদ্র পাহাড়ি বাঙালিসহ সকলে একসাথে উপভোগ করেন ঈদের আনন্দকে।

এবারো দেশের বৃহত্তম কোরবানি অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম পল্লী লামায়। এ বছর ৯৭টি গরু, ৫টি

মহিষাগয়াল ও ১৮টি ভেড়াসহ মোট ১২০টি পশু কোরবানি দেয়া হয়। এ উপলক্ষে সারাদেশ থেকে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের একটি গ্রুপ লামার সরই ইউনিয়নের বিভিন্ন গ্রামে পরিবারের মধ্যে টোকেন বিতরণ শুরু করেন ঈদের সপ্তাহখানেক আগে থেকেই। ঈদের দিন দূরদূরান্ত থেকে ৭/৮ ঘণ্টার হাঁটাপথ পাড়ি দিয়ে পাহাড়ি বাঙালি নির্বিশেষে হাজার হাজার মানুষ আসেন গোশত সংগ্রহ করতে।

এবার সবচেয়ে বেশি নিয়ম-শৃঙ্খলা আর আনন্দপূর্ণ পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় এ লামা কোরবানি। সরই ইউনিয়নসহ আশেপাশের গ্রামের ৮,১২২টি পরিবারের মধ্যে মোট ১২,০১৭ কেজি গোশত বিতরণ করা হয়। সকাল ৮.৫৫ মিনিটে শুরু হয় পশু কোরবানি। পশু জবাই, গোশত প্রেসিং প্যাকেট করা শেষ হয় বিকেল ৪.৫০ মিনিটের মধ্যে। আগত টোকেনধারী ৪,০৮৮ জনের মধ্যে মাত্র ৩৫ মিনিটে বিতরণ কাজ শেষ হয়। স্পট টোকেন দিয়ে বিতরণ চলে সন্ধ্যা ৬.১৫ মিনিট পর্যন্ত। সবার আন্তরিক শ্রম,



মাঠে রাখা কোরবানির পশুর একটি অংশ

সুপরিকল্পনা আর সময়ানুবর্তিতায় অত্যন্ত দ্রুততার সাথে সফলভাবে সম্পন্ন হয় বিশাল এ কর্মযজ্ঞ। গোশত নেয়ার জন্যে আগতদের কারো মধ্যে কোনো উৎকর্ষতা তো ছিলোই না বরং উৎসবের আমেজ ছিলো সবার মধ্যেই।

লামা কোরবানি ২০০৯ কে কেন্দ্র করে আয়োজন করা হয় নানা কার্যক্রমের। দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে আগত তিন শতাধিক প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ৩ দিনব্যাপী বিশেষ ট্রেনিং প্রোগ্রাম 'অম্বেষায়ন'।

এবারের অম্বেষায়নের মূল শিক্ষা ছিলো সজ্জসজ্জিক্তে অনুভব এবং সজ্জের সাথে একাত্ম হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার বাস্তব অভিজ্ঞতা লাভ। সেই সাথে নিজের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্যে অটোসাজেশনের কার্যকারিতাকে নতুনভাবে অনুধাবন। অম্বেষায়ন কার্যক্রমের মাধ্যমে ব্যাপকভাবে অনুশীলনের উদ্যম ফিরে পেয়েছেন প্রো-কোয়ান্টিয়ারসহ সকল দায়িত্বশীলগণ।

## কোয়ান্টাম শিশুকানন ভর্তি পরীক্ষা ২০১০



শিশুকানন পরিচালনা পর্ষদ ও আগত অভিভাবকদের একাংশ

গত ৬,৭ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হয়ে গেল কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের ২০১০ সেশনের ভর্তি পরীক্ষা। পরীক্ষায় অংশ নিতে আসা শিশুদের সংখ্যা, পরীক্ষক টিম ও আয়োজনের ব্যাপকতা সবদিক দিয়েই এবারের ভর্তি পরীক্ষা ছিলো অন্যান্যবারের চেয়ে ব্যাপক এবং বর্ণাঢ্য। প্রতিবারের মতো এবারো শিশুকানন স্কুলের ভর্তি পরীক্ষা কোয়ান্টাম পল্লীসহ আশেপাশের এলাকায় ছড়িয়ে দিয়েছিলো সার্বজনীন উৎসবের আবহ।

বাড়ি বাড়ি গিয়ে সংগ্রহ করা ৭ জন শিশু নিয়ে শুরু হয়েছিলো যে কোয়ান্টাম শিশুকাননের অগ্রযাত্রা,

তা-ই এখন পরিণত হয়েছে পাহাড়ি বাঙালি নির্বিশেষে সকল ধর্ম বর্ণ ও গোত্রের এক মিলনকেন্দ্রে। বর্তমানে ২৫৪ জন আবাসিক ছাত্রের পাশাপাশি ২০১০ সাল থেকে যুক্ত হতে যাচ্ছে আরো ৫৫ জন শিশু। আর সে কারণেই এ ভর্তি পরীক্ষার আয়োজন। এবারের ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়েছে সাত শতাধিক শিশু। শুধু পার্বত্য চট্টগ্রামের বিভিন্ন দুর্গম অঞ্চল থেকেই নয়, রাজধানী ঢাকা থেকেও ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়েছে ২ জন শিশু।

কোয়ান্টাম শিশুকাননের ভর্তিপরীক্ষা পদ্ধতিটি কয়েকস্তরের বিশিষ্ট একটি পূর্ণাঙ্গ মূল্যায়ন ও বিবেচনা প্রক্রিয়া। ভর্তি পরীক্ষার দিন শিশুর বিকাশ ও মনোবিজ্ঞানের আলোকে বুদ্ধিমত্তা যাচাই ও ফিজিকেল ফিটনেস পরীক্ষা ছাড়াও এ প্রক্রিয়ায় প্রতিটি শিশুর পারিবারিক, আর্থিক, সামাজিক ও ভৌগোলিক অনগ্রসরতার বিষয়গুলো বিবেচনা করা হয়। স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের নিয়ে গঠিত মেডিকেল টিম দ্বারা ও বয়স নির্ধারণ করা হয় অভিজ্ঞ দস্তচিকিৎসকের মাধ্যমে। সেই সাথে করা হয় রক্তের মৌলিক ৫টি টেস্ট।

এ পরীক্ষক টিমে ছিলেন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীলগণ। প্রচলিত পদ্ধতির খণ্ডগহস্ত ছিলো না বলেই হয়তো দূরদূরান্ত থেকে আসা এসব শিশুদের প্রায় সবাই ছিলো বেশ সহজ স্বাভাবিক। পরীক্ষার আগের দিন সন্ধ্যায়

শিশুকাননের পরিবেশনায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান দেখতে দেখতে এসব শিশুদের চোখে মুখে ছিলো শিশুকাননের আলোকিত ছাত্রদের মতো হতে চাওয়ার আকৃতি। ফলে শহুরে পরীক্ষার্থীদের মতো পরীক্ষার আগের রাত নিদ্রাম আর অস্থিরতায় কাটাতে হয় নি তাদের বা তাদের অভিভাবকদের। উল্লেখ্য বিভিন্ন স্থান থেকে ভর্তি পরীক্ষা দিতে আসা শিশু ও তাদের অভিভাবকদের জন্যে পরীক্ষার আগের দিন সকালে নাশতার পর ছিলো শিশুকানন স্কুলসহ পুরো কোয়ান্টাম পল্লী ঘুরে দেখার ব্যবস্থা।

এবারের ২ দিনব্যাপী ভর্তি পরীক্ষায় প্রথমদিন অনুষ্ঠিত হয় লামা, আলীকদম, নাইক্ষ্যেছড়ি, রামু কক্সবাজার, রোয়াংছড়ি ও পার্শ্ববর্তী এলাকার ভর্তিচ্ছদের নিয়ে। দ্বিতীয় দিন ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নেয় রুমা, থানচি, বান্দরবান সদর, খাগড়াছড়ি ও রাঙামাটি জেলা থেকে আগত ভর্তিচ্ছরা।



ভর্তি পরীক্ষা দিচ্ছে শিশুরা