



জানুয়ারি ২০১০

কোয়ান্টাম বুলেটিন

উচ্ছ্বাস

স্বাগতম কোয়ান্টাম বর্ষ ১৮

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস ॥

লাখো জীবনে সাফল্য জোয়ার

১ জানুয়ারি, ২০১০। সূচিত হলো কোয়ান্টাম বর্ষ ১৮। প্রথম যৌবনের উচ্ছ্বাসে সাফল্য জোয়ার সৃষ্টির এক অপরিমেয় সম্ভাবনা নিয়ে যার যাত্রা হলো শুরু। আর যার ভিত্তি রচিত হয়েছে ১৭ বছর ধরে একের পর এক অর্জন আর সাফল্যগাথার মধ্য দিয়ে। কোয়ান্টাম বর্ষের শুভ সূচনা হয়

১ জানুয়ারি, ১৯৯৩- আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের আনুষ্ঠানিক যাত্রার স্তরের দিনটি থেকে। গত ১৭ বছর ধরে কোয়ান্টাম চেতনায় দৃষ্টিভঙ্গি বদলে লাখো মানুষ তাদের জীবনে পেয়েছেন প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্য।

কোয়ান্টাম বর্ষ ১৭-এর সূচনা ঘটে দেশব্যাপী একযোগে আয়োজিত প্রথম বর্ষায়ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে। গুরুজী ঘোষণা করেন, ২০০৯ হবে ফাউন্ডেশনের উড়াল দেয়ার বছর। আর হলো ও তা-ই।

বছরের শুরু থেকেই নতুন

কয়েকটি জেলা শহরে বিপুল অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। আর জুলাইয়ে অনুষ্ঠিত হয় ৩০০ তম কোর্স। পৃথিবীর ইতিহাসে এক অভূতপূর্ব ঘটনা- উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে মেডিটেশন কোর্সের ৩০০টি ব্যাচ।

আর এরপর সূচিত হয় ৩০০ কোর্সের এক অবিস্মরণীয় উচ্ছ্বাস। আগস্টে আরো বড় পরিসরে, ধানমন্ডির ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে চলমান ৩০০ এবং ঢাকাসহ সারাদেশে অনুষ্ঠিত হয় ৩০০ উচ্ছ্বাসের ৬টি ব্যাচ- যার প্রতিটিই সম্পন্ন হয়েছে বড় পরিসরে এবং আরো বেশি মানুষের অংশগ্রহণে। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ৩০০ তম কোর্সের প্রতিটি ব্যাচই ছিলো অসাধারণ সব নিরাময় আর সাফল্যের ঘটনায় সমৃদ্ধ।

৩০০ কোর্সের ব্যতিক্রমী সাফল্য ফাউন্ডেশনের অন্যান্য কোর্স ও কার্যক্রমে এনেছে অনবদ্য গতি। এ বছর ঢাকাসহ সারাদেশে ১২টি শিক্ষার্থী কোর্সে অংশগ্রহণ করেন সহস্র শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও অভিভাবক। প্রথমায়ন পঞ্চম-এর ১৪টি কোর্সে অংশগ্রহণ করেন প্রায় ১৮শ থাজুয়েট। কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের ২৫টি ব্যাচে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো ২৮ শতাধিক। ঢাকাসহ সারাদেশে অনুষ্ঠিত ৫৫টি ব্যায়ামের কোর্সে অংশগ্রহণ করেন সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারী। এ বিপুল অংশগ্রহণে বোঝা যায় মানুষের মধ্যে এখন আত্মনির্মাণের আগ্রহ কত প্রবল।

স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়সহ সরকারি বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে অনুষ্ঠিত হয় ৭ শতাধিক কোয়ান্টাম সভা। এতে উপস্থিত ছিলেন প্রায় ২৩ হাজার মানুষ। এছাড়াও থাজুয়েটদের ঘরে অনুষ্ঠিত ৪ শতাধিক কোয়ান্টাম ঘরোয়া বৈঠকে অংশ নিয়েছেন ৪

সহস্রাধিক মানুষ। কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত উপাদান সরবরাহের পরিমাণ প্রথমবারের মতো অতিক্রম করেছে ৬০ হাজার ইউনিট। গড়ে মাসিক সরবরাহ দাঁড়িয়েছে ৫ হাজার ইউনিটের বেশি। কোয়ান্টাম হিলিং সংখ্যা অতিক্রম করেছে সোয়া ৩ লক্ষ।

১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লের ৩টি ইভেন্টে অংশ নিয়ে চট্টগ্রাম বিভাগীয় পর্যায়ে কোয়ান্টাম শিশুকাননের প্রথম হওয়ার আনন্দ অনুরণন নিয়েই কোয়ান্টাম পদার্পণ করতে যাচ্ছে অষ্টাদশ বছরে। উল্লেখ্য, ২০০৯-এর জুনে ঢাকায় অনুষ্ঠিত প্রথম জাতীয় আন্তঃস্কুল খো খো টুর্নামেন্টেও কোয়ান্টাম শিশুকানন সারাদেশের ২০টি স্কুলের সাথে প্রতিযোগিতায় যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন হয়। প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় শিশুকাননের ৩৬ জন শিক্ষার্থীরই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হওয়াও কোয়ান্টাম পরিবারের আনন্দ ও গুরুিয়াকে বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণ।

৩০০ তম কোর্সপূর্তিতে প্রকাশিত স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস এবং ১৭ বছর পর গুরুজী রচিত নতুন বই জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন কোয়ান্টাম চেতনা অনুধাবনে যোগ করেছে নতুন মাত্রা। আর ডিসেম্বর জুড়ে দেশব্যাপী সালতামামি করসেবায় মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক বিতরণের মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় এক অবিস্মরণীয় সাফল্যের বছর ২০০৯।

২০০৯-এর সাফল্যের জয়ানুরণন নিয়েই ১ জানুয়ারি অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন। এই বর্ষায়ন থেকেই শুরু হবে কোয়ান্টামের নতুন উচ্ছ্বাস, নতুন থাউন্ড জিরো। কোয়ান্টাম বর্ষ ১৮ পরিণত হবে উচ্ছ্বাসের বছরে। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আরো লাখো জীবনে আসবে সাফল্যের জোয়ার।

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে
মা-জীর শুভেচ্ছা

মানুষকে
আলোকিত করার
জন্মে শ্রমানন্দে
কাজ করে
কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস
সৃষ্টিতে ভূমিকা
রাখায় শ্রদ্ধেয়া
মা-জী নাহার আল
বোখারী কোয়ান্টাম
পরিবারের সকল
সদস্যকে বিশেষ
অভিনন্দন জানিয়েছেন। মা-জী সবার
মনছবি বাস্তবায়ন ও সুস্বাস্থ্যের জন্যে
বিশেষ দোয়া করছেন।



প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষা

শিশুকাননের ৩৬
জনই প্রথম বিভাগে

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় অংশগ্রহণকারী শিশুকাননের ৩৬ জন ছাত্রই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে। নতুন শিক্ষানীতির অধীনে ২১, ২২ ও ২৪ নভেম্বর এ পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হয়।

দুর্গম পাহাড়ের অবহেলিত ও বঞ্চিত শিশুরাও যে সুযোগ পেলে শহরের আধুনিক সব সুবিধাপ্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের চেয়ে ভালো রেজাল্ট করতে পারে তারই দৃষ্টান্ত রেখেছে কোয়ান্টাম শিশুকানন।

ঢাকার কর্মসূচি
জানুয়ারি ২০১০

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ ব্যাচ
উচ্ছ্বাস-৭ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জানুয়ারি

অন্যান্য কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৬ জানুয়ারি, বুধবার
শিক্ষার্থী কোর্স : ৮ ও ৯ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স :
৮ ও ৯ জানুয়ারি (মহিলা)

হুয়দুয়ারি : ৯-১৪ জানুয়ারি
ভলান্টারি ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন
ট্রেনিং কোর্স :

২ ও ১৫ জানুয়ারি (২ দিনব্যাপী)
কোয়ান্টাম সাফারি : ১৫-১৬ জানুয়ারি
সজ্ঞা জালালি : ২০ জানুয়ারি, বুধবার
প্রথমায়ন পঞ্চম : ২২ ও ২৩ জানুয়ারি
লামা কোয়ান্টায়ন : ২২-২৪ জানুয়ারি
নির্বাহী ওয়ার্কশপ : ২৯-৩০ জানুয়ারি

নতুন ভেন্যুতে নতুন আঙ্গিকে

আলোকায়নের সাথে
নিয়মিত হিলিং

৫ জানুয়ারি ২০১০ থেকে প্রতি মঙ্গলবার আলোকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। বিশেষ হিলিং অনুষ্ঠিত হবে ৭টি সেশনে আলোচনা, মেডিটেশন ও কাউন্সেলিংয়ের পাশাপাশি। কোয়ান্টাম থাজুয়েট, প্রো-মাস্টার সাইকিরা অংশগ্রহণ করবেন এই নিয়মিত হিলিং সেশনে।

আলোকায়নের নতুন সময়সূচি

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

QUANTUM the SCIENCE of LIVING



মো. জহিরুল ইসলাম

আল্লাহর শোকর আমি এখন হাঁটছি

৭ মাস আগে হঠাৎ করেই কোমরের নিচ থেকে অবশ হয়ে গেল। ধীরে ধীরে দুই পায়ের

বোধশক্তিও লোপ পাচ্ছিলো। ৪/৫ জন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে ২৬ দিন হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম। এমআরআই, এক্সরেসহ নানা পরীক্ষা নিরীক্ষার পর ডাক্তাররা বললেন, স্পাইনাল কর্ডের সমস্যা। চিকিৎসা পরিভাষায় এ রোগের নাম 'ট্রান্সভার্স মাইলাইটিস'। চিকিৎসা চলতে থাকলেও অবস্থা দিন দিন আরো খারাপের দিকে যাচ্ছিলো।

সম্পূর্ণ সুস্থ একজন মানুষ এভাবে পুরোপুরি চলৎশক্তিহীন ও শয্যাশায়ী হয়ে পড়লাম। আর কখনো উঠে দাঁড়ানো বা হাঁটাচলার কোনো আশা খুঁজে পাচ্ছিলাম না। শুয়ে শুয়ে ভাবতাম, বাকি জীবনটা হয়তো এভাবে বিছানায় কাটিয়ে দেয়াটাই আমার নিয়তি।

এর মধ্যে এক আত্মীয়র কাছ থেকে কোয়ান্টাম

সুস্থতা স্রষ্টার সবচেয়ে বড় নেয়ামত। কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে- সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা অস্বাভাবিক। যেকোনো রোগ থেকে নিরাময় ও পরিপূর্ণ সুস্থতা অর্জনের ক্ষমতা স্রষ্টা প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই দিয়েছেন। এই বিশ্বাস ধারণ করেই গত ১৭ বছরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে সুস্থতার পথে এগিয়ে যাওয়ার শক্তি পেয়েছেন বিচ্চি ও দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত হাজার হাজার মানুষ। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সের তেমনই ২টি অনন্য নিরাময়ের ঘটনা এখানে দেয়া হলো।

কোর্সের ব্যাপারে শুনলাম। কিছুটা সংশয় নিয়েই ছোটভাই ও তার স্ত্রীকে সাথে নিয়ে কোয়ান্টাম কোর্সে ভর্তি হলাম। প্রথম দিন দুজন আমাকে ধরে ধরে এনে চেয়ারে বসিয়ে দিয়েছিলো। কোর্সে এসে নিজের মধ্যে একটা পরিবর্তন অনুভব করতে লাগলাম। শরীরের পাশাপাশি মনের পঙ্গুত্ব যেন আস্তে আস্তে কেটে যাচ্ছিলো।

প্রকৃতির সাথে একাত্মতা ও প্রজ্ঞার মেডিটেশন আমার মধ্যে একটা ভিন্ন রকম অনুভূতির জন্ম দিলো। মেডিটেশনে কমলার মধ্যে ঢুকে এর রসে সঁতার কাটার অনুভূতি, স্বাদ ও গন্ধ যেন আক্ষরিক অর্থেই অনুভব করতে পারছিলাম। মনে হচ্ছিলো, কল্পনায় যখন সঁতার কাটতে পারছি তখন বাস্তবেও আমি উঠে দাঁড়াতে পারবো।

কোর্সের শেষ দিন নিরাময়ের একটা স্পন্দন ও শক্তি অনুভব করলাম নিজের ভেতর। আগে আমাকে ধরে ধরে হাঁটাতে হলেও সেদিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে আমিই ২ জনকে ধরে হেঁটে মধ্যে উঠে অনুভূতি ব্যক্ত করলাম। সুস্থতার শক্তি ও অনুভূতি ফিরে পাওয়ার আনন্দে চোখে পানি চলে এসেছিলো। স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতা জানিয়ে সেদিন গুরুজীসহ সবার কাছে দোয়া চাইলাম।

এর মধ্যে ঘটলো আরেক আশ্চর্য ঘটনা। কোর্স শেষে ফেরার পথে ইউরোলজিস্ট-এর কাছে গেলাম। আন্ট্রাসনোগ্রাম করে দেখা গেল মূত্রথলিতে একটা পাথর। পাথরের ছবি দেখিয়ে ডাক্তার বললেন, এক মাস ওষুধ খেয়ে দেখুন, তাতে ভালো না হলে অবশ্যই অপারেশন। অপারেশনের খরচ পড়বে ৩০

হাজার টাকা।

রাতে বাসায় ফিরে মনটা খুব খারাপ হয়ে গেল। যা-ই হোক, রাতে মেডিটেশন করতে করতে ঘুমিয়ে পড়লাম। মেডিটেশনে হঠাৎ এমন একটা অনুভূতি হলো যেন আমি স্বপ্ন দেখছি- গুরুজী আমার সামনে দাঁড়িয়ে আছেন। তিনি আমাকে বলছেন মূত্রথলির পাথরটা দেখতে। গুরুজীর কথামতো মূত্রথলিতে মনোযোগ দিতেই দেখলাম বিকট শব্দে পাথরটি বিক্ষোবিত হয়ে টুকরো টুকরো হয়ে গেল। সেই শব্দেই যেন আচমকা ঘুম ভেঙে গেল। ধড়মড় করে উঠে বসলাম। রাত তখন সাড়ে তিনটা। ঘুম ভাঙতেই প্রস্রাবের বেগ হলো। প্রস্রাব করতে গিয়ে দেখি সাদা রঙের গুঁড়ো গুঁড়ো কী যেন দেখা যাচ্ছে। একটু খেয়াল করতেই মনে হলো ছোট ছোট পাথরের টুকরো। পরদিন সকালে প্রস্রাব করার সময় আবার একই ঘটনা। সবমিলিয়ে ৭/৮টি টুকরো। অথচ তখনও ওষুধ খাই নি। সেদিনই ডাক্তারের কাছে গিয়ে জানালে তিনি তাৎক্ষণিকভাবে এক্সরে করে দেখলেন, মূত্রথলিতে কোনো পাথর নেই। শুকরিয়া আর কৃতজ্ঞতায় মনটা ভরে উঠলো।

আমি এখন সবদিক থেকে আগের চেয়ে অনেক সুস্থ। পায়ের জন্যে প্রতিদিন ফিজিওথেরাপি নেয়ার কথা থাকলেও আর্থিক অসঙ্গতির কারণে তা নিতে পারছিলাম না বেশ কিছুদিন থেকেই। কোর্স করার পর মেডিটেশন করে আমি এখন ফিজিওথেরাপি ছাড়াই ভালো আছি, সুস্থ আছি। ওয়াকার ব্যবহার করে এখন নিজেই হাঁটতে পারি। আল্লাহর ইচ্ছায় আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারবো বলে বিশ্বাস করি।

ক্যান্সার জয়ের অভিযাত্রা

ডা. আলমগীর এখন অনেক সুস্থ

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের নাক কান গলা বিভাগের চিকিৎসক ডা. আলমগীর হোসেন। নিজের পরিবার, পেশা আর উচ্চতর পড়াশোনা নিয়ে ভালোই ছিলেন। উচ্চতর পড়াশোনায় তার থিসিসের বিষয় ছিলো কণ্ঠনালীর ক্যান্সার। সাফল্যের সাথে থিসিস শেষও করলেন। অমোঘ নিয়তিই হয়তোবা, পরের মাসেই (এপ্রিল' ২০০৯) ধরা পড়লো ক্যান্সার নীরবে বাসা বেঁধেছে তার নিজের শরীরেই।

ফুসফুসের ক্যান্সার ততদিনে ছড়িয়ে পড়েছে গলগ্লাডারসহ পেটের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গে। সাথে কিডনি জটিলতা। পানি জমে গেছে কিডনি, ফুসফুসসহ হৃৎপিণ্ডের চারপাশে। ক্যান্সার বিষয়ে পড়াশোনা করেছেন বলে ভালোই জানেন এর পরিণতি সম্পর্কে। আত্মীয়স্বজন ও পরিবারের সদস্যদের কান্না আর হাহাকারে আরো ভেঙে পড়লেন। তার ভাষায়- 'মনে হতে লাগলো ৩৬ বছর বয়সেই হয়তো জীবনের ইতি টানতে হবে।'

অপারেশন করে মূত্রনালীতে স্টেন্ট বসানোর পর ভারতে গিয়ে শুরু হলো কেমোথেরাপি। দুই সাইকেল কেমোথেরাপি নেয়ার পর আবার সব টেস্ট করলেন।

এবার রিপোর্টের অবস্থা আরো খারাপ। মড়ার ওপর খাঁড়ার ঘা হিসেবে মূত্রনালীতে দ্বিতীয়বার অপারেশন করে স্টেন্ট পরিবর্তন করতে হলো। অপারেশনের পর স্পাইনাল কর্ডে শুরু হলো প্রচণ্ড ব্যথা। ডাক্তার বললেন, ১ মাস বেড রেস্ট। কিন্তু এক সহকর্মীর পরামর্শে মাত্র ৩ দিন পরই তিনি সাহস করে চলে আসেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩০০ তম ব্যাচে।

প্রথম দিন ৩টি চেয়ার একত্র করে শুয়ে শুয়ে আলোচনা শুনেছেন, মেডিটেশন করেছেন। আর ৪র্থ দিনেই প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে টানা ১৫ মিনিট ডায়াসে দাঁড়িয়ে তার অনুভূতি ব্যক্ত করেছেন। সুস্থতার ব্যাপারে তার আশাবাদ সেদিন পিনপতন নীরবতায় শুনেছেন হলভর্তি সহস্র অংশগ্রহণকারী। গুরুজী ও কোয়ান্টাম পরিবারের সবার কাছে দোয়া চেয়ে সাহস আর আত্মবিশ্বাসের সাথে সুস্থতার প্রত্যয় ব্যক্ত করে সেদিন তিনি বলেছিলেন- 'প্রথম দিন থেকেই খেতে পারছি। পেইনকিলারের আর প্রয়োজন হচ্ছে না। এখন অনেক সুস্থ বোধ করছি। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। পেয়েছি ক্যান্সারের সাথে লড়াই করার সাহস।'

কোর্সের পর নিয়মিত মেডিটেশনের পাশাপাশি সাদাকায়নসহ ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমগুলোতে অংশ নিতে থাকেন তিনি। কিছুদিন পর ভারতে গিয়ে কেমোথেরাপির বাকি সাইকেলগুলো নেয়ার পর আবার সব টেস্ট করানো হলো। এবারের রিপোর্ট দেখে বিশেষজ্ঞরাই বললেন, কেমোথেরাপির ফলাফল অত্যন্ত চমৎকার। ফুসফুস, গলগ্লাডার, কিডনির অবস্থা আগের চেয়ে অনেক ভালো। ক্যান্সার আর



কোথাও ছড়াতে পারে নি।

মেডিটেশনের মাধ্যমে পাওয়া ইতিবাচকতার শক্তিকে এ অভূতপূর্ব নিরাময়ের অন্যতম অনুঘটক মনে করেন ডা. আলমগীর। তিনি বলেন, প্রতিদিন ২ বেলা মেডিটেশন করছি। পরম করুণাময়ের রহমতে এখন সুস্থ স্বাভাবিক একজন মানুষের মতোই জীবন যাপন করছি। হাসপাতালের কাজে যোগ দিয়েছি। সবচেয়ে আনন্দের ব্যাপার হলো- অসুস্থতায় ১৪ কেজি ওজন হারিয়েছিলাম। এখন পুরোটাই ফিরে পেয়েছি। আমার সুস্থতার বিষয়টি এখন আমাকে দেখেই বোঝা যায়। এবারের ঈদুল আজহায় আগের মতো পরিবারের সবার সাথে গ্রামের বাড়িতে ঈদ করেছে। অথচ ক্যান্সার ধরা পড়ার পর আমাকে একরকম শুয়েই কাটাতে হতো। আমার বিশ্বাস- সুস্থতার পাশাপাশি এখন উচ্চতর পড়াশোনার বাকিটুকুও সাফল্যের সাথে শেষ করতে পারবো।

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আমার নাম পারুল
আজার। আমি এবার
৩০০ তম ব্যাচে কোর্স
করেছি। গুরুজী, আমি
খুব ছোটবেলা থেকে
গৃহকর্মী হিসেবে বিভিন্ন
বাসায় কাজ করি।
২০০১ সালে ঢাকায়
একটা বাসায় কাজ পাই। তারা কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশনের সদস্য ছিলো।



যখন এ বাসায় আসি, তখন আমার অনেক
সমস্যা ছিলো। ছোটবেলা থেকেই আমার চোখে
সমস্যা। সেজন্যে বাসার বাইরে বের হতে চাইতাম
না। বাইরে গেলেই টেনশনে হাত, পা ও মাথায় প্রচণ্ড
ব্যথা হতো। এর জন্যে আমাকে ওষুধ খেতে হতো।
এ সময় বাসার আপা আমাকে শিথিলায়ন মেডিটেশন
শিখিয়ে দেন। নিয়মিত কিছুদিন করার পর এ
সমস্যাগুলো চলে গেল। একই সময় আমার নাক
দিয়ে প্রচুর রক্ত পড়তো। ডাক্তার জানালেন আমার
নাকের হাড় বাঁকা হয়ে গেছে। অপারেশন করতে

হবে। ২০ হাজার টাকা লাগবে। বাসায় কাজ করে
এত টাকা জোগাড় করা আমার পক্ষে সম্ভব ছিলো
না। আপা আমাকে অটোসাজেশন শিখিয়ে দিলেন।
শিথিলায়নে আমি অটোসাজেশন দিতাম এবং
সুস্থতার মনছবি দেখতাম। কয়েকদিন পরই রক্তপড়া
বন্ধ হয়ে গেল। কয়েকমাস পর ডাক্তার চেক করে
বললেন, অপারেশন লাগবে না। এভাবে শুধু
শিথিলায়নের মাধ্যমেই আমার দাঁতের রক্তপড়া,
গলার সমস্যা এসব রোগ ভালো হয়েছে।

অন্যের বাসায় কাজ করার কারণে মেডিটেশন
করতে বাধা আসতো। বাসার অনেকে বিরক্ত হতো।
কিন্তু আপাদের সহায়তায় আমি নিয়মিত দুবেলা
শিথিলায়ন করতাম। কখনও সময় পেলে একই সাথে
দুবেলার মেডিটেশন করে ফেলতাম যাতে কাজের
চাপে মেডিটেশন বাদ না যায়। আপারা আমাকে
নিয়মিত আলোকায়নে নিয়ে যেতেন।

এরপর আমি কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিই। ৪ বছর

বিভিন্ন বাসায় কাজ করে টাকা জমিয়ে আমি ৩০০
তম কোর্সে অংশ নিই।

ছোটবেলা থেকেই অনেক দুঃখকষ্টে বড় হয়েছি।
বাড়িতে প্রচণ্ড অভাব। কিন্তু সত্যি ৩০০ তম কোর্সে
অংশ নেয়ার প্রথম দিন থেকেই আমার এত আনন্দ
লাগছে যে, আমি আমার এই জীবনে কখনও এত
আনন্দ পাই নি। আর মনে হচ্ছে, আমার জীবনে
কখনও কোনো দুঃখকষ্ট ছিলোই না।

বিভিন্ন বাসায় সময়মতো কাজে যেতে পারবো
কি না এখন এসব কোনো টেনশনই নেই। এখন
আমি সবসময়ই এত আনন্দে থাকি যে, ভাষায়
বোঝাতে পারবো না। আমার বেতনও আল্লাহর
রহমতে বেড়েছে। গ্রামে বাবা-মাকে সাহায্য করতে
পারি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ।

এখন আমার মনছবি গৃহকর্মীর কাজ থেকে মুক্ত
হয়ে ভালো বেতনের ভালো কাজ পাওয়া এবং
কোয়ান্টামের প্রতিটি কার্যক্রমে সংযুক্ত থাকা, যা
গৃহকর্মী থেকে সম্ভব না। দোয়া করবেন।

বিনীত
পারুল আজার
৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

রঙিন খাবার গ্রহণে সাবধান! বৈজ্ঞানিক সত্যগুলো জেনে নেয়া উচিত সবারই

প্রফেসর আব ম ফারুক

মানুষ রঙিন খাবার পছন্দ করে। প্রকৃতিতে যেসব
খাদ্য পাওয়া যায় যেমন, শাক-সবজি ফলমূল ইত্যাদি
সবই রঙিন। কিন্তু এগুলো সমস্যা নয়। কারণ
প্রাকৃতিক রঙ স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ। এগুলো যত
খুশি খাওয়া যায়। সমস্যা হলো কৃত্রিম বা সিনথেটিক
রঙ নিয়ে। এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর
এমনকি অনেক সময় প্রাণঘাতী। তেলেভাজা প্রায়
সবগুলো সামগ্রী যেমন পেঁয়াজ, ছোলা, বেগুনি,
আলুর চপ, মাংসের চপ, কাবাব, কাটলেট, তেহারি,
হালিম, জিলাপি ইত্যাদির যে স্বাভাবিক রঙ তা
দীর্ঘক্ষণ তেলে ভাজার কারণে হওয়ার কথা। কিন্তু
অসাধু ব্যবসায়ীরা তা করে না। তারা কৃত্রিম রঙ
মেশায় এগুলোকে আকর্ষণীয় করার জন্য।

বিভিন্ন সিরাপ বা পাউডার দিয়ে ঘরে তৈরি
শরবত, বাজারে বিক্রিত প্যাকেটজাত হরেক নামের
তথাকথিত আমের বা কমলার রস, কিংবা কোল্ড
ড্রিংকস নামের অজস্র রঙিন পানীয় ইত্যাদি
সবকিছুতেই থাকে কৃত্রিম বিষাক্ত রঙের উপস্থিতি।
বেকারি বা কনফেকশনারির বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি
থেকে শুরু করে পটেটো চিপস, চানাচুর, আইসক্রিম,
লজেন্স, টফি, চকলেট, সস, জেলি, মারমালাড,
আচার, নুডলস্, সেমাই, লাচ্ছা সেমাই, পোলাও,
বিরিয়ানি, জর্দা ইত্যাদিতেও হচ্ছে ক্ষতিকর কৃত্রিম
রঙের ব্যবহার।

এখন প্রশ্ন হলো বিভিন্ন খাবার ও পানীয়কে
আকর্ষণীয় করতে হলুদ, কমলা, লাল, সবুজ ইত্যাদি
রঙের এই যে ব্যবহার তা নিরাপদ কি না। এর
উত্তর হচ্ছে— না, এগুলো মোটেও নিরাপদ নয়।
বিজ্ঞানীরা কিছু কৃত্রিম রঙকে খাদ্য ও পানীয়তে
ব্যবহারের জন্য অনুমোদন দিয়েছেন। এগুলোকে
বলে ‘পারমিটেড ফুড কালার’। খাদ্য ও পানীয়ে
ব্যবহৃত কৃত্রিম রঙ বিভিন্নভাবে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে।
পারমিটেড কালারগুলোও এ দোষ থেকে একেবারে

মুক্ত নয়, তবে তুলনামূলকভাবে কম ক্ষতিকর। কিন্তু
যেহেতু কৃত্রিম রঙগুলো স্বাস্থ্যের নানাবিধ ক্ষতি
করলেও খাদ্য ও পানীয়ে রঙ ব্যবহারে মানুষের



আগ্রহ প্রবল, তাই
তুলনামূলকভাবে নিরাপদ
রঙগুলোকে পারমিটেড ফুড
কালার হিসাবে বিজ্ঞানীরা
তালিকাভুক্ত করেছেন।
কিন্তু আমাদের বাজারের
খাদ্য ও পানীয়তে যে সব
রঙ পাচ্ছি সেগুলো
পারমিটেড ফুড কালার নয়।

পারমিটেড ফুড কালারগুলোর দাম
তুলনামূলকভাবে বেশি। রঙ যেহেতু সব দেখতে এক
রকমই, অসাধু ব্যবসায়ীরা তাই অতি মুনাফার লোভে
পারমিটেড ফুড কালারের বদলে একই রকম দেখতে,
কিন্তু সস্তা ও অত্যন্ত ক্ষতিকর ‘টেবুলটাইল কালার’
সেখানে মিশিয়ে দেয়। বিজ্ঞাপনের কারণে সারল
বিশ্বাসে নিরাপদ মনে করে আপনি সে ক্ষতিকর

টেবুলটাইল রঙ মেশানো খাবার নিজে কিনে খাচ্ছেন,
তুলে দিচ্ছেন বাচ্চাদের মুখেও। অথচ এই টেবুলটাইল
কালার আপনার পাকস্থলীতে যাওয়ার কথা ছিলো
না। কথা ছিলো এগুলো কাপড়ের কারখানায় থাকার,
সে উদ্দেশ্যেই এগুলো আমদানি করা। ব্যবসায়ীদের
অতি মুনাফার লোভ ক্ষতিকর এসব রঙ কাপড়ের
কারখানা থেকে আপনার খাবারে নিয়ে এসেছে।

টেবুলটাইল কালার খাওয়ার পর শরীরে বিভিন্ন
রকম এলার্জিক প্রতিক্রিয়া, হাঁপানীর তীব্রতা বেড়ে
যাওয়া, যাদের হাঁপানী নেই তাদের হাঁপানী হওয়া,
পাকস্থলীতে হজমের গোলযোগ, পেটে তীব্র গ্যাস,
পেপটিক আলসার, অস্টিমজ্জায় গোলযোগের কারণে
রক্তকণিকার অস্বাভাবিকতা, লিভার সিরোসিস ও
ক্যান্সার, কিডনির অকার্যকারিতাসহ নানাবিধ
দুরারোগ্য অসুখ ও জীবনহানী ঘটতে পারে।

দুঃসংবাদ আছে আরো। ইদানিং কোনো কোনো
মিষ্টিতে টেবুলটাইল কালারের বদলে ‘লৈদার কালার’
ব্যবহার করা হচ্ছে কারণ, লৈদার কালার বা জুতা

বেল্ট ব্যাগ ইত্যাদিতে
ব্যবহৃত রঙ মিষ্টিকে
অনেক চকচকে করে।
লৈদার কালারগুলোর
ক্ষতিকর প্রভাব
টেবুলটাইল কালারগুলোর
চাইতেও বহুগুণ বেশি।

যদি কেউ জিজ্ঞেস
করেন যে, তাহলে
নিরাপদ রঙ কোনটি?
এর পরিষ্কার উত্তর
হলো— বিজ্ঞানীরা এখনো
এমন কোনো রঙের
দেখা পান নি। তাছাড়া
খাদ্য ও পানীয়ে রঙ
ব্যবহারে খাদ্যের স্বাদ বা পুষ্টিমান কোনোটাই বাড়ে
না। তবে বাড়ে এর আকর্ষণ অর্থাৎ বাণিজ্যিক মূল্য।
উৎপাদকরা রঙ মিশিয়ে খাদ্য ও পানীয়ের আকর্ষণ
বাড়াচ্ছে কিন্তু মারাত্মক ক্ষতি হচ্ছে গ্রহণকারীর।
রঙিন খাবারের প্রতি আমাদের আকর্ষণের এই
সংস্কৃতি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে আমাদের স্বাস্থ্য
নিরাপত্তার স্বার্থেই।

সৌজন্য : দৈনিক ইত্তেফাক

অপারেশন ছাড়াই সুস্থ আছি

মো. লুৎফর রহমান সরকার



বুকে প্রচণ্ড ব্যথার কারণে পথে হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ি। এনজিওগ্রাম করে দেখা গেল, হার্টে ৪টি ব্লক—যার একটিতে ব্লকের পরিমাণ ৯৮%। পরিবারের সবাই হতাশাচ্ছন্ন ও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়লো বাকি ২% কখন ব্লক হয়ে

যায়— এ আশঙ্কায়। সহকর্মী, ছাত্রছাত্রী— সবাই আমাকে দেখতে এলো; ভালো, আমি বোধ হয় তখনই মারা যাবো। ডাক্তাররা দ্রুত হাসপাতালে ভর্তি হতে বললেন। অপারেশনের বিকল্প কোনো ওষুধও দেয়া যাবে না। ওপেন হার্ট সার্জারি করাতেই হবে। অপারেশনে খরচ হবে ৩ লক্ষ টাকা।

আমার বিশ্বাস ছিলো, আল্লাহ চাইলে সবই সম্ভব। অপারেশন ছাড়াই আমি সুস্থ হবো। আমাদের গ্রামের পরিচিত কয়েকজনের কাছে কোয়ান্টামের কথা শুনে কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। কোর্স করে এখন আমি অনেক সুস্থ বোধ করছি। অপারেশন ছাড়াই ভালো আছি এখনো।

[মো. লুৎফর রহমান সরকার, প্রধান শিক্ষক, দিনাজপুর সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অস্বিজেন মেশিনের সাহায্য ছাড়াই ঘুমাতে পারি

জাহানারা বেগম



খুব প্রাণবন্ত একজন মানুষ আমি। জীবনের অনেকটা সময় কাটিয়েছি সামাজিক কাজকর্ম করে। দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় আমি ক্রমশ একটা জড় পদার্থে পরিণত হয়েছিলাম। শরীর ও মনের ওপর কোনো নিয়ন্ত্রণ ছিলো না। ২০

বছর ধরে ডায়াবেটিসে ভুগছি। রক্তে সুগারের পরিমাণ ২৩-৩৬ পর্যন্ত ওঠানামা করতো। অনেক চিকিৎসা করেও কাজ হয় নি। কারণ টেনশন ছিলো আমার নিত্যসঙ্গী।

শারীরিক নানা সমস্যা, অস্থিরতা, হতাশায় মানসিকভাবেও আমি বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম। প্রায়ই ৩/৪ দিন একটি রুমের দরজা বন্ধ করে একা একা থাকতাম। ঘরে বসে শুধু কান্দতাম। শারীরিক এসব সমস্যার কারণে বিতৃষ্ণা চলে এসেছিলো নিজের জীবনের ওপর।

আরো অনেক অসুখের মধ্যে একটি ছিলো স্লিপ এপনিয়া। ঘুমিয়ে থাকাকালীন আমার শরীরে অস্বিজেনের অভাব দেখা দিতো। ফলে গত ৮ বছর ধরে অস্বিজেন মেশিন ছাড়া রাতে ঘুমাতে পারতাম না। প্রতিমাসে আমার ১৬ হাজার টাকার ওষুধ লাগতো। আল্লাহর রহমতে কোর্সে এসে আমি অনেক প্রশান্তি পেয়েছি। রাতে অস্বিজেন মেশিনের সাহায্য ছাড়াই ঘুমাতে পারি। কোনো ওষুধও খেতে হচ্ছে না। রক্তে সুগারের পরিমাণ নেমে এসেছে ৮/৯-এ।

[জাহানারা বেগম, সমাজকর্মী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনের শ্রেষ্ঠ প্লটফর্ম

ফেরদৌসী মাহমুদ



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ প্লটফর্ম। ছোটবেলা থেকেই আকাঙ্ক্ষা ছিলো মানুষের কল্যাণে কাজ করবো। কিন্তু গত ৫ বছর ধরে আমার প্রচণ্ড মাইগ্রেন। ব্যথার কারণে স্বাভাবিক জীবনযাপন, জীবনের সব

সাধ অতলে ডুবে যাচ্ছিলো। মুঠি ভরে ওষুধ খেতাম। একসময় ওষুধ খেয়েও কোনো কাজ হতো না। দেশে বিদেশে অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। তারা বলেছেন, এ ব্যথা ভালো হওয়ার না। অবশেষে বান্ধবীর পরামর্শে ও স্বামীর উৎসাহে এ কোর্সে আসি। এখন শারীরিক, মানসিকভাবে অনেক সুস্থ বোধ করছি। এখানে এসে বঞ্চিতদের জন্যে কিছু করার উদ্যম ফিরে পেয়েছি।

[ফেরদৌসী মাহমুদ, কবি ও লেখিকা, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছরের এজমা থেকে মুক্তি

মো. সারোয়ার জাহান



২০ বছর ধরে এজমা আক্রান্ত হয়ে প্রচণ্ড শ্বাসকষ্টে ভুগছিলাম। প্রতিদিন দুবার ইনহেলার নিতে হতো, শীতকালে সমস্যা হতো আরো বেশি। দীর্ঘ সময়ে এ অসুখে আমার আর্থিক ক্ষতির পরিমাণ প্রায় সত্তর হাজার টাকা। আর শারীরিক কষ্ট ছিলো অবর্ণনীয়। কোর্সে এসে এ কষ্ট থেকে আমি মুক্তি পেয়েছি। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে ইনহেলার ছাড়া সুস্থ আছি।

[মো. সারোয়ার জাহান, সিনিয়র শিক্ষক, মাইলস্টোন কলেজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেশাজীবনে প্রতিষ্ঠিত

হওয়ার আত্মবিশ্বাস পেয়েছি

শাহনাজ নাসরীন খান



শিক্ষাজীবন শেষ করি প্রচণ্ড নার্ভাসনেস নিয়ে। যখন পেশাজীবন শুরু হলো অনুভব করলাম আত্মবিশ্বাসী হতে হবে, মনটাকে আরো স্থির করতে হবে। যখনই কোনো মামলা নিয়ে বসতাম আমার চোখের সামনে ভেসে

উঠতো সেই অসহায় মানুষের ছবি, যারা এজলাসের এক কোণ থেকে ন্যায় বিচারের আশায় অসহায়ের মতো আমার দিকে তাকিয়ে আছেন।

সিদ্ধান্ত নিলাম কোর্স করার। ৪ দিনের কোর্স শেষে ভেতরে এক ইতিবাচক শক্তি অনুভব করছি। সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার এবং পেশাজীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার আত্মবিশ্বাস পেয়েছি এখানে এসে।

[শাহনাজ নাসরীন খান, সহকারী জজ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এই আমিই কি সেই আমি !

এস আই এম সারোয়ার শেখ



গত ২৩ বছরে আমি ১১টি চাকরি পরিবর্তন করেছি। এর একমাত্র কারণ আমার অতিরিক্ত রাগ। মতের মিল না হলেই সরাসরি পদত্যাগ পত্র দিয়ে চলে এসেছি। স্বাভাবিকভাবে বাসাতেও আমার এই রাগের নেতিবাচক প্রভাব ছিলো।

কিছুদিন আগে আমার মা ও দুই ছেলে আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করতে বললো। ডাক্তারের কাছে গেলে কোনো ওষুধ না দিয়ে তিনিও পরামর্শ দিলেন মেডিটেশন কোর্স করার।

কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই নিজের ভেতর বেশ পরিবর্তন অনুভব করছি। আমার আচরণে পরিবারের সবাই বিস্মিত। এখন তারাও বলে, এই আমিই কি সেই আমি! কোর্সে এসে আমি আমার রাগকে পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। কোর্স করার পর আমার উপলব্ধি হলো— জীবনে যত ভালো কাজ করেছে, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স তার মধ্যে অন্যতম।

[এস আই এম সারোয়ার শেখ, অবসরপ্রাপ্ত সামরিক কর্মকর্তা, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৮ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

শাহীন বানু

অনেক দ্বিধাদ্বন্দ্ব নিয়ে কোর্সে এসেছিলাম। দীর্ঘ ১৮ বছরের অনিদ্রার কষ্টই আমাকে এখানে নিয়ে এসেছে। আল্লাহর কাছে অনেক অনেক শুকরিয়া যে, কোর্সের প্রথমদিন থেকেই আমি প্রশান্তির সাথে ঘুমাতে পারছি। আমরা যে



যেই সমস্যা নিয়ে এ কোর্সে এসেছি, স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া যে, প্রত্যেকেই একেকটি সুন্দর সমাধান নিয়ে ফিরে যাচ্ছি।

[শাহীন বানু, গৃহিণী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফিরে পেয়েছি

স্বাভাবিক জীবন

মির্জা আসিফ ইকবাল



ছোটবেলার খুব প্রিয় একজন বন্ধু দুবছর আগে হঠাৎ মারা গেলে মানসিকভাবে আমি খুব ভেঙে পড়েছিলাম। রাতে ঘুম হতো না। ডাক্তার ঘুমের ওষুধ দিলেন। ওষুধ খেয়ে দিনরাত শুধু ঘুম হতো। এসব কারণে

পড়াশোনার খুব ক্ষতি হচ্ছিলো। আলোকায়নে এসে মেডিটেশন করে আমার খুব ভালো লাগলো। এখন কোর্স করার পর অনেক ভালো আছি। ভালোভাবে পড়াশোনাও করতে পারছি।

[মির্জা আসিফ ইকবাল, এসএসসি পরীক্ষার্থী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সের প্রতিটি বিষয় বিজ্ঞানসম্মত

ড. মাসফিকুস সালেহীন



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি অভিভূত। সবাই এত অনুপ্রাণিত যে, নিঃসঙ্কোচে তাদের জীবনের ব্যক্তিগত নানা অভিজ্ঞতা অনুভূতি প্রকাশ করেছেন।

শুধু কৌতূহল নয়, প্রয়োজনের তাগিদেই

কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। পেশাগত কারণে একসাথে অনেকরকম কাজ করতে গিয়ে মানসিক অস্থিরতা সৃষ্টি হয়। ফলে বৃকে ব্যথা, মাথা ঘোরানো, হঠাৎ রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়। ডাক্তারের কাছে গিয়েছি কিন্তু কোনো সমস্যা ধরা পড়ে নি। জব স্ট্রেসই ছিলো এর একমাত্র কারণ। অবশেষে সবচেয়ে বড় ডাক্তার হয়ে এলেন আমার সহকর্মী। তিনি বললেন, আপনার একমাত্র চিকিৎসা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করা।

কোর্সের চারদিন আমি মুক্ত মন নিয়ে সবকিছু গ্রহণ করার চেষ্টা করেছি এবং উপলব্ধি করেছি যে, বিষয়টি খুবই কার্যকর। কোর্সে আলোচিত প্রতিটি বিষয় অত্যন্ত বিজ্ঞানসম্মত। গুরুজীর আলোচনাগুলো ভীষণ উদ্দীপনামূলক। এখানে যারা নিরাময় লাভ করেন তাদের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের পাশাপাশি গুরুজীর আলোচনাও যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এমন ইতিবাচক কথাগুলোই যুগে যুগে মানুষকে প্রশান্তি দিয়েছে। আমি নিশ্চিত যে, প্রশান্তি অর্জনে এর বিকল্প কিছু নেই।

[ড. মাসফিকুস সালেহীন, সহযোগী অধ্যাপক, পানি ও বন্যা ব্যবস্থাপনা ইনস্টিটিউট, বুয়েট, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চমৎকার ঘুমতে পারছি

ফারজানা হক তৃষা



২ বছর আগে আমার পছন্দের স্কুল থেকে আমাকে অন্য স্কুলে নিয়ে আসা হলো। নতুন স্কুলে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারছিলাম না। এরপর গুরু হলো রাগ ক্ষোভ হতাশা, মন খারাপ থাকা। মানসিক অস্থিরতার কারণে

শারীরিকভাবেও অসুস্থ হয়ে পড়ি। রাতে ঘুম হতো না। ২ বছর ধরে ঘুমের ওষুধ ছাড়াও আরো অনেক ধরনের ওষুধ খেতে হয়েছিল। এরপর শুধু মনে হতো আমি এসএসসি পরীক্ষায় পাশ করবো না। পড়াশোনায়ও মন বসতো না। সুস্থতার জন্যে বাবার এক বন্ধুর পরামর্শে আমাকে কোর্সে ভর্তি করা হলো। এখানে এসে আমি আমার আগের 'আমি'কে ফিরে পেয়েছি। চারদিন এ কোর্স করে আমার প্রথম পাওয়া- আমি এখন ওষুধ ছাড়াই চমৎকার ঘুমতে পারছি। দ্বিতীয়ত, এখন আমি সবকিছু ইতিবাচকভাবে দেখতে পারি। আত্মবিশ্বাসী হয়েছি যে, চেষ্টা করলে আমিও ভালো রেজাল্ট করতে পারি।

[ফারজানা হক তৃষা, এসএসসি পরীক্ষার্থী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এই আলোকিত বাণী ছড়িয়ে দিতে হবে সবার মাঝে

ফ্রান্সিস সরকার



কোয়ান্টামের কথা প্রথম শুনেছি আমার এক শিক্ষার্থীর কাছে ১৯৯৬ সালে। তখন তেমন মনোযোগ দেই নি। সম্প্রতি আমার এক সহকর্মীও বললেন। কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। শারীরিক কিছু সমস্যা

ছাড়াও পেশাগত ক্ষেত্রেও অনুভব করছিলাম, নিজের কিছু পরিবর্তন প্রয়োজন।

শিক্ষকতা পেশায় প্রশান্ত থাকার খুব জরুরি। কিন্তু আমি সবকিছু সময়মতো ও নিখুঁত দেখতে চাই বলে এর ব্যতিক্রম হলেই উত্তেজিত হয়ে পড়ি। নিজেকে কোনোভাবেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। কোর্সে এসে এখানকার সময় সচেতনতা আমাকে অভিভূত করেছে। আমার কিছু শারীরিক সমস্যা ছিলো। ৩য় দিন মেডিটেশনে হিলিং সেন্টারে গিয়ে নিরাময়ের মনছবি দেখলাম। কিছুক্ষণ পরই অনুভব করলাম চাপা একটা ব্যথার অনুভূতি মুহূর্তেই দূর হয়ে গেল।

এ কোর্সে অংশগ্রহণকারী আমরা প্রত্যেকে কোনো না কোনোভাবে উপকৃত হয়েছি। আমাদের চারপাশে এখনও রয়েছে অনেক সমস্যা জর্জরিত মানুষ। যে আলোকিত পথের সন্ধান পেয়েছি তা সবার মধ্যে ছড়িয়ে দেয়ার একটি শপথ আমরা নিতে পারি। আমরা সবাই প্রশান্তি চাই। প্রার্থনা করি, বাংলাদেশের প্রতিটি মানুষ যেন এ আলোয় আলোকিত হতে পারে।

[ফ্রান্সিস সরকার, শিক্ষক, উইলস লিটল ফ্লাওয়ার স্কুল, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওষুধ না খেয়েই

ভালো আছি

ডা. ফারজানা হোসেন



গত ৩/৪ বছর ধরে থাইরয়েডের সমস্যায় ভুগছি। এ কারণে নানা সমস্যা হতো। হাত-পা কাঁপা, জ্বলুনি, রাতে ঘুম না হওয়া ইত্যাদি। নিজে ডাক্তার হওয়ার পরও অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। বিভিন্ন রকম ওষুধ খেয়েও

কোনো উপকার পাচ্ছিলাম না। প্রতিদিন অনেকগুলো ওষুধ খেতাম। কিন্তু কোনো পরিবর্তন হচ্ছিলো না। যতই দিন যাচ্ছিলো মনে হচ্ছিলো যেন আরো অসুস্থ হয়ে যাচ্ছি।

আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই আমার ঘুমের ওষুধ খেতে হয় না। হাত-পাও কাঁপে না। ওষুধ না খেয়েও এখন আমি ভালো আছি। মনে হচ্ছে যেন আমার কখনো কোনো অসুখই ছিলো না। নিজের ও অন্যের জন্যে কিছু করতে পারার বিশ্বাস পেয়েছি।

[ডা. ফারজানা হোসেন, অনারারি মেডিকেল অফিসার, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

দোয়া দাওয়া ও দানের চমৎকার সমন্বয়

মাহবুবুল আলম কবীর



কোয়ান্টাম মেথড বইটি পড়েছিলাম ১৯৯৩ সালে। পেশাগত ব্যস্ততার কারণে কোর্সে অংশগ্রহণ করা হয় নি। প্রথম দিন কোর্সে এসে ভাবছিলাম ১০ ঘণ্টা কীভাবে কাটবে। কিন্তু দিনটি কীভাবে শেষ হলো টেরই পাই নি। গুরুজী

বলছিলেন, কোর্সের ১ম দিনটি হলো সবচেয়ে নিরাস, পরের দিনগুলোতে ভালো লাগার পরিমাণ ক্রমশ বাড়তে থাকবে। তখন নিজেকেই প্রশ্ন করলাম, এই যদি হয় নিরাস তাহলে পরের দিনগুলো না জানি কী হবে।

কোর্সের চারদিন পরে আমার অনুভূতি- চমৎকার একটি কোর্স। দোয়া, দাওয়া ও দান- এই তিনের সমন্বয়ে নিরাময়ের প্রক্রিয়া এবং কোর্সের যে শিক্ষা আমরা পেলাম তা আমাদের সবার জন্যেই অনুসরণীয়। শ্বাসকষ্ট ও ঘুমের কিছু সমস্যা ছিলো যা এখন আর অনুভব করছি না।

[মাহবুবুল আলম কবীর, সিনিয়র সাব এডিটর-দৈনিক কালের কণ্ঠ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থ আছি ইনজেকশন ছাড়াই

গুলশান আরা



আমার দুটো কিডনিই প্রায় অকেজো। ক্রিয়েটিনিন-এর মাত্রাও অনেক বেশি। ২০০৬ সালে খুব অসুস্থ হয়ে পড়ি। ডাক্তার বললেন, আমি আর বাঁচবো না।

সে বছর প্রতিমাসে ৬টি করে ইনজেকশন নিতে হতো। তখন আমার মেয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আমার জন্যে হিলিংয়ে নাম দেয়। ধীরে ধীরে সুস্থ হতে থাকি। ইনজেকশনের সংখ্যাও কমতে থাকে। কোর্স করার আগে মাসে ২টি করে ইনজেকশন নিতাম। কোর্স করার পর ইনজেকশন ছাড়াই এখন সুস্থ আছি। আমার মনোবল অনেক বেড়েছে।

[গুলশান আরা, গৃহিণী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন আত্মবিশ্বাসী

রায়হানা রহমান



চিন্তাভাবনায় সবসময় অন্যের প্রাপ্তি আর নিজের শূন্যতাকে অনুভব করতাম। কোর্সের এ চারদিনে আমি নিজেকে জানতে পেরেছি। এতদিন আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে শুধু নিজের মুখ দেখতাম। এখন মনে হয় আমার

ভেতরটাকে দেখছি। আমি এখন অনেক আত্মবিশ্বাসী কারণ আমি জানি- আমি কে, আমার লক্ষ্য কী।

[রায়হানা রহমান, ছাত্রী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বাস্তব পরিবেশ নেতিবাচক। পরিবর্তনের কোনো পথ নেই। এসব পরিস্থিতি কীভাবে অতিক্রম করবো?

উত্তর : আসলে এটা একটা ভুল ধারণা যে, পরিবর্তনের কোনো পথ নেই। পৃথিবীতে কোনো কিছু বা কোনো পরিস্থিতিই স্থায়ী নয়। দুঃখও স্থায়ী নয়। সমস্যাও স্থায়ী নয়। সমস্যা স্থায়ী হয় যখন আপনি সমস্যাকে সংকট মনে করেন। কনফুসিয়াস খুব চমৎকারভাবে বলেছেন, যাকে আপনি সমস্যা মনে করছেন, সেটাকে যদি বিশ্লেষণ করেন তবে দেখবেন তার মধ্য থেকেই সমাধানের বীজ বেরিয়ে আসবে। অতএব, বুদ্ধিমানরা কখনো বাস্তব পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয় না। তারা বাস্তবতা তৈরি করে। পৃথিবীতে প্রতিটি সফল মানুষই বাস্তবতা তৈরি করেছেন।

তাই পরিবর্তনের কোনো পথ নেই— এটা হচ্ছে সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। আপনি বড় জোর বলতে পারেন যে, আমি এ মুহূর্তে ইতিবাচক পরিবর্তনের কোনো লক্ষণ দেখছি না। সবসময় মনে রাখবেন— যেকোনো অবস্থাকে পরিবর্তন করা যায়। পরিবর্তনটা ভালোর দিকে যাবে না মন্দের দিকে যাবে সেটা নির্ভর করবে আপনার ওপর। আপনি ইচ্ছে করলে পরিবর্তনটা ভালোর দিকে করতে পারেন আর ইচ্ছে না করলে তা খারাপের দিকে যেতে পারে।

প্রশ্ন : আমি জীবনে যতই কষ্ট করি, একসময় নিজেকে আবিষ্কার করি, আবার শূন্য থেকে আমাকে শুরু করতে হয়। সারাজীবন এ ব্যাপারটির পুনরাবৃত্তি হচ্ছে, কী করে এ বলয় থেকে মুক্তি পাবো? যতই সুখের মনছবি দেখি পরিস্থিতি আমাকে চরম দুর্দশায় ফেলে দেয়। আমি কুম্ভারশির জাতিকা। বর্তমানে নীলা ও পান্না ব্যবহার করছি। কী করবো— অনুগ্রহ করে পরামর্শ দিন।

উত্তর : এই নীলা ও পান্না পরে যে পয়সা খরচ করেছেন তা অর্থহীন। যদি পারেন এটা বিক্রি করে দেন। না পারলে এটা ফেলে দেন। দুর্দশার বৃত্ত যদি পাথর ভাঙতে পারতো তাহলে এস্ট্রলজাররা পৃথিবীর সবচেয়ে ধনী ব্যক্তি হতেন।

যখন এস্ট্রলজি পেশায় ছিলাম তখন এক ক্লায়েন্ট এসে বললেন, ‘আমাকে এমন একটা পাথর দেন, যাতে ৬ মাসের মধ্যে আমি কোটিপতি হয়ে যাই।’ শুনে আমি হেসে বললাম, ওরকম পাথরের খোঁজ যদি আমি পেতাম তাহলে তো ঐ পাথর আগে আমি নিজে পরতাম। আসলে পাথর কারো ভাগ্য বদলায় না। পাথর ব্যবহার করা হয় শারীরিক কারণে। রোগ-ব্যধির ক্ষেত্রে কোনো কোনো পাথর উপকারী।

ভাগ্যসংক্রান্ত আমাদের এই যে বিভ্রান্তি, ‘এটা আমার ভাগ্য! আমার কপাল!’ এগুলো আসলে কুসংস্কার। আর এ কুসংস্কার হাজার বছর ধরে আমাদের যে সামাজিক বঞ্চনা ও বর্ণবাদী চিন্তা তারই ফসল। যেরকম আগে নিম্নবর্ণের লোকদের দাস বানিয়ে রাখা হতো। বলা হতো, তুমি আগের জন্মে পাপ করেছিলে এজন্যে তুমি নিম্নবর্ণে জন্মগ্রহণ করেছো, এখন যদি উচ্চবর্ণের লোকদের ঠিকভাবে সেবা না কর তো পরের জন্মে আবার পায়খানার কীট হয়ে জন্মগ্রহণ করবে। এখন কে পায়খানার কীট হয়ে জন্মগ্রহণ করতে চায়? তখন সে ভয় পেয়ে ভাবে যে, যা-ই হোক মানুষ আছি তো ঠিক আছি, কীট হতে চাই না। অতএব এই জন্মে যদি উচ্চবর্ণের লোকদের সেবায় তুলে দিই তাহলে পরের জন্মে আমিও উচ্চবর্ণে জন্মগ্রহণ করবো।

এই ভাগ্য বিশ্বাসটা হচ্ছে একটা ভ্রান্ত বিশ্বাস।

কোরআন শরীফে সূরা রাদ-এর ১১ নং আয়াতে রয়েছে, ‘নিজেদের ভেতর থেকে পরিবর্তনের সূচনা না করলে (অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি না বদলালে) আল্লাহ কোনো জাতির অবস্থার পরিবর্তন করেন না।’ ‘আনফুসিকুম’ অর্থাৎ নিজের ভেতরের যে দৃষ্টিভঙ্গি, এ দৃষ্টিভঙ্গিকে পরিবর্তন না করলে ভাগ্য পরিবর্তিত হবে না। ভাগ্য পরিবর্তন সবসময় নির্ভর করে দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। যে কারণে আমরা বলি, ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে।’

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী হওয়াটা ভাগ্য হতে পারে কিন্তু খ্যাতিমান হওয়া নির্ভর করে নিজের ওপর। যেভাবে হোমার খ্যাতিমান হয়েছেন। কিন্তু আর বাকি যা কিছুকে আমরা মনে করি সুখ, তা নির্ভর করে নিজের ওপরে, আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর, আপনার মুক্ত বিশ্বাসের ওপর। সাফল্যও নির্ভর করে আপনার মুক্ত বিশ্বাসের ওপর, আপনার কর্মের ওপর। যিনি যত পরিশ্রম করবেন তিনি তত সফল হবেন। পরিশ্রম করতে হবে সঠিক পদ্ধতিতে। কেউ কেউ স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক পথ পেয়ে যান, তাদেরকে আমরা বলি ভাগ্যবান। আর যদি কেউ ভুল পথে ঘোরাঘুরি করেন, তাদেরকে আমরা সাবুনা দেয়ার জন্যে বলি, এর ভাগ্য খারাপ। কিন্তু আসল কথা হচ্ছে সে ভুল পথে চলছে। আর যিনি সফল, তিনি সঠিক পথটা বেছে নিতে পেরেছেন, সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছেন। অতএব এই ব্যাপারটি আমাদের কাছে খুব পরিষ্কার থাকতে হবে যে, আপনার প্রজ্ঞাপূর্ণ কর্ম, আপনার পরিশ্রমই আপনার ভাগ্য সৃষ্টি করবে।

প্রশ্ন : আমি যা কিছুই শুরু করতে চাই, তাতেই নিয়তির সকল বাধা-বিপত্তি আমাকে ঘিরে ধরে। আমি কী করলে এ শৃঙ্খল থেকে মুক্তি পাবো?

উত্তর : আসল সমস্যাটি হচ্ছে আপনি কিছুই শুরু করতে চান না। সেজন্যেই বাধা-বিপত্তি আপনাকে ঘিরে ধরে। আপনি হয়তো বলবেন, আমি তো শুরু করি বা শুরু করেছিলাম। আসলে সচেতনভাবে হয়তো শুরু করেন, কিন্তু অবচেতনে এমন প্রোথামিং

সাফল্যও নির্ভর করে আপনার মুক্ত বিশ্বাসের ওপর, আপনার কর্মের ওপর। যিনি যত পরিশ্রম করবেন তিনি তত সফল হবেন। পরিশ্রম করতে হবে সঠিক পদ্ধতিতে।

হয়তো কোথাও রয়ে গেছে যে, আপনি আর সফলকাম হতে পারেন না। যেমন, কেউ কেউ গত ১০ বছর ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে চাচ্ছেন। কিন্তু প্রতিবারই যখন উনি আসতে চান— দেখা যায়, কোনো না কোনো বাধা এসে সামনে দাঁড়ায়। কখনো বাচ্চার অসুখ, কখনো ছুটি পান না, কখনো নিজে অসুস্থ, কখনোবা টাকা খরচ হয়ে যায় ইত্যাদি। আসল বিষয়টি হচ্ছে কোর্স করার ব্যাপারে তার অবচেতনে কোনো অনীহা রয়েছে যার বাস্তব প্রকাশ ঘটে এ ধরনের কোনো না কোনো বামেলায়।

কাজেই যখনই কোনো কাজ শুরু করতে গেলে বাধা আসবে বুঝতে হবে যে, আপনার পদক্ষেপে বা চিন্তায় কোনো দ্বিধা আছে। আপনি বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন নি, নেতিবাচক বৃত্তে ঘুরপাক খাচ্ছেন। এজন্যে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন যে— আমি যা করবো, আন্তরিকভাবে করবো। প্রতিটি কাজ সূষ্ঠ, সুন্দর ও চমৎকারভাবে হবে। প্রতিটি কাজ আমি নিজের ও অন্যের কল্যাণের জন্যে করবো।

প্রশ্ন : কাক্ষিত লক্ষ্য অর্জন যে সম্ভব তা বোঝানোর পরেও মন বিশ্বাস করতে চাইছে না। কী করবো?

উত্তর : বিশ্বাসকে দৃঢ় করতে হবে। কারণ, বিশ্বাসের উল্টোটিই হচ্ছে সংশয় এবং শয়তানের সবচেয়ে বড় অস্ত্র হচ্ছে সংশয়। শয়তানের কৌশলই হচ্ছে, যদি কাউকে অবিশ্বাসী বানাতে না পারো তাহলে তার মনে প্রশ্ন ঢুকিয়ে দাও যাতে সে পুরোপুরি বিশ্বাস না করতে পারে। কারণ বিশ্বাস করলেই আপনি সাফল্যের পথে থাকবেন। বিশ্বাস করলেই আপনি শোকরঙজারির পথে থাকবেন। বিশ্বাস করলে আপনি নিজের কল্যাণের পাশাপাশি অন্যের কল্যাণ করবেন। কিন্তু শয়তান চায় না আপনি তা করেন। সে আপনার মনের মধ্যে সংশয় ঢুকিয়ে দেবে, প্রশ্ন ঢুকিয়ে দেবে। অতএব আপনার কাজ হবে এই বিশ্বাসকে প্রবল করা। আমাদের প্রার্থনা কণিকায় কিছু সুন্দর সুন্দর প্রার্থনা আছে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির জন্যে। সেই প্রার্থনা করবেন। অর্থাৎ প্রার্থনা, অটোসাজেশন এবং নিয়মিত মেডিটেশন— এই প্রক্রিয়ায় যদি অনুশীলন করে যান, আপনি অবশ্যই আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত ছিলাম যা মেডিটেশন এবং অন্যান্য চেষ্টায় এখন ভালোর দিকে। এই অসুখের কারণে আমি স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারি না। মনের জোর বাড়ানোর জন্যে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : মনের জোর বাড়ানোর জন্যে যা করা দরকার আপনি তা-ই করছেন। অর্থাৎ মেডিটেশন এবং ইতিবাচক পরিমণ্ডলে থাকা। আমরা দেখি শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধী অনেক মানুষই জীবনে সফল হয়েছেন। আমাদের কোর্সের আলোচনায় আমরা উদাহরণ দিই— স্টিফেন হকিংয়ের মতো একজন পশু মানুষ যিনি কথা বলতে পারেন না শুধু দু-আঙুল ছাড়া কিছু নাড়াতে পারেন না। অথচ হুইল চেয়ারে বসে তিনি মনের চোখে বিশ্ব পরিভ্রমণ করছেন, লিখেছেন কালজয়ী গ্রন্থ ‘এ ব্রিফ হিস্ট্রি অফ টাইম’।

স্টিফেন হকিংকে কি ব্যর্থ মানুষ বলবেন? নিশ্চয়ই না। কাজেই আপনারও মন খারাপ করার কিছু নেই। যখনই ক্লান্তি আসবে, নিজের শারীরিক শক্তি কম মনে হবে, এদের কথা মনে করবেন। মেডিটেশনে এদের ছবি নিয়ে আসবেন। আপনি উজ্জীবিত বোধ করবেন। আর সবসময় আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করবেন যে, আপনি এখন ভালোর দিকে। তাহলে দেখবেন আপনার ভালো থাকার পরিমাণ আরো বেড়ে যাবে।

সাফল্য ও নিরাময়ের আরেক অধ্যায়

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের জন্যে মেডিটেশন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১৭ বছরের দীর্ঘ পথ পরিক্রমায় এটি ক্রমশ একটি সার্বজনীন ধারায় রূপ নিয়েছে। নিরাময় ও সাফল্য প্রত্যাশী লাখো মানুষ এখানে এসে ফিরে পেয়েছেন সুস্থতা, খুঁজে পেয়েছেন সাফল্যের পথ। এই ধারাবাহিকতায় ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হলো ২০০৯ সালের শেষ উচ্ছ্বাস ব্যাচটি। প্রতিবারের মতো এবারও অংশগ্রহণকারীদের নানা বিচিত্র ও দুরারোগ্য রোগমুক্তি আর অভাবনীয় সাফল্যে সমৃদ্ধ ছিলো কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস-৬।

উচ্ছ্বাস-৬ ব্যাচে স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের উপস্থিতি ছিলো উল্লেখযোগ্য। এছাড়াও সরকারি, বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা, ব্যবসায়ী, গৃহিণী, প্রবাসী, মুক্তিযোদ্ধাসহ সমাজের নানা শ্রেণী-পেশার মানুষের এক চমৎকার সমাবেশ ছিলো এবারের ৩০০ তম উচ্ছ্বাস-৬ ব্যাচে। জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি ২য় বর্ষের ছাত্রী ফারহানা আফরোজের কানে কম শোনার সমস্যা দীর্ঘদিনের। কম শোনার কারণে কোর্সে তার আসন পরিবর্তন করে স্পিকারের সামনে বসার ব্যবস্থা করা হয়। কোর্সের ৩য় দিন থেকে এ সমস্যা অনেকটাই কমে গেছে মনে হচ্ছে তার। বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ না পাওয়ায় বিষণ্ণ মন নিয়ে কোর্সে এসেছিলেন শিক্ষার্থী ফখরুল ইসলাম চৌধুরী। মানসিক সেই

অস্থিরতা কাটিয়ে ওঠার পাশাপাশি বাড়তি পাওনা হিসেবে মুক্ত হয়েছেন ভারী চশমা পরার বামেলা থেকে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাণীবিদ্যা বিভাগের ছাত্র দোলন রায় কথা জড়িয়ে যাওয়ার সমস্যা থেকে এখন অনেকটাই মুক্ত। স্কুল পড়ুয়া মালিহা নওশিন রহমান কোর্স থেকে অর্জন করেছেন আত্মবিশ্বাস, আত্মপ্রত্যয়, বেড়েছে পড়াশোনায় মনোযোগ। দীর্ঘ ১০ বছর ধরে নানা সমস্যায় জর্জরিত লুৎফুন নাহার কোর্সে এসে কাটিয়ে উঠেছেন অসুস্থতা, ভীতি। একা ঘর থেকে বেরুতেই ভয় লাগতো তার। এখন সাহস নিয়ে চলাফেরা করছেন কারো সাহায্য ছাড়াই।

অবসরপ্রাপ্ত বেসরকারি কর্মকর্তা মোসলেম উদ্দিন কিডনি জটিলতায় ভুগছেন বেশ কবছর ধরে। ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা ১১ ছাড়িয়ে যাওয়ার পরও ডায়ালাইসিস না করিয়ে কোর্সে আসেন। প্রথমদিন থেকেই অনুভব করেছেন সুস্থতার স্পন্দন। এখন বিশ্বাস করতে পারছেন যে, ডায়ালাইসিস ছাড়াই ভালো থাকবেন। লাঠিতে ভর দিয়ে এসেছিলেন ডা. কাজী আব্দুল কাদির। বছর চারেক আগে প্রবাসে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত থাকাকালে স্ট্রোক আক্রান্ত হয়ে শরীরের ডান দিকটা অবশ হয়ে পড়ে, কথা জড়িয়ে যায়। কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই ছিলেন বেশ উজ্জীবিত। চতুর্থ দিন সকালে কথা বোঝা যাচ্ছিলো বেশ পরিষ্কার এবং একা একা হেঁটেছেন লাঠি ছাড়াই।



প্রত্যয়নে অনুভূতি ব্যক্ত করছেন মুক্তিযোদ্ধা, মুজিবনগর সরকারের ভ্রাম্যমাণ রাষ্ট্রদূত ও 'দুশো ছেষটি দিনে স্বাধীনতা' গ্রন্থের লেখক এড. মুহাম্মদ নুরুল কাদির

গৃহিণী খাদিজা আলম কোর্সে এসে পেয়েছেন শোকরগোজার থাকার শিক্ষা। রবীন্দ্র সংগীত শিল্পী হ্যাপি দাস মুক্ত হয়েছেন রাগ ক্ষোভ অস্থিরতা থেকে। শিক্ষার্থী মারুফা, নওশিন, মুনীরা মোর্শেদ, শাহনাজ আক্তার, নিশাত তামান্না, রোকেয়া সুলতানাসহ বহু শিক্ষার্থী কোর্স থেকে পেয়েছেন ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার প্রেরণা।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

৫৯, ৬০, ৬১ ও ৬২ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

স্বচ্ছা রক্তদানের আনন্দ অপরিসীম

গত ২০ অক্টোবর, ১৬ ও ২০ নভেম্বর, ১৯ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হলো যথাক্রমে ৫৯, ৬০, ৬১ ও ৬২ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এ অনুষ্ঠানগুলোতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সরকারি শহীদ সোহরাওয়ার্দী কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর খান হাবিবুর রহমান, মিরপুর ল' কলেজের অধ্যক্ষ মো. আনিসুজ্জামান, দি ইউনিভার্সিটি অফ এশিয়া প্যাসিফিক-এর উপাচার্য প্রফেসর ড. আব্দুল মতিন পাটোয়ারি এবং ঢাকা কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর ড. সিরাজ উদ্দীন আহমেদ।

প্রফেসর আনিসুজ্জামান বলেন, সমাজে অনেক ধরনের দান আছে। এর মধ্যে সর্বোত্তম সেবা ও দান হলো রক্তদান। মুমূর্ষু রোগীর জীবন বাঁচাতে রক্ত এমন একটি অপরিহার্য উপাদান যে, এখনও আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান এর প্রয়োজন পূরণ করতে পারে নি।

প্রফেসর ড. আব্দুল মতিন পাটোয়ারি বলেন, প্রত্যেক ধর্মেই রয়েছে দানের নির্দেশ। দান সম্পদকে শুদ্ধ করে। সবচেয়ে বড় দান হচ্ছে রক্তদান। শরীরের অন্যান্য অঙ্গের তুলনায় রক্তদান করা যেমন সহজ তেমনি একটি মহৎ কাজ। অভিভাবকদের সবসময় সন্তানকে রক্তদানে উৎসাহিত করা উচিত।

কারণ যারা নিয়মিত রক্তদান করেন তাদের শরীর সবসময় সতেজ ও সজীব থাকে। রক্তকণিকা তৈরি হয় প্রতি ৪ মাস পর পর। আর এটি দান না করলে এমনিতেই নষ্ট হয়ে যায়। রক্তদান সম্পর্কে আমাদের যে ভ্রান্ত ধারণাগুলো আছে তা অমূলক। এর মূল কারণ রক্তদান সম্পর্কে আমাদের সঠিক জ্ঞানের অভাব। দেশে শিক্ষার হার বাড়লে মানুষের সচেতনতা বাড়বে। রক্তের অভাবে তখন কোনো মানুষ আর মারা যাবে না।

ড. সিরাজ উদ্দিন বলেন, আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান একটি ব্যতিক্রমধর্মী অনুষ্ঠান। যারা মানবতাকে গুরুত্ব দিয়ে নিজ দেহের রক্ত আরেকজনকে দান করছেন তাদের প্রতি আমার গভীর কৃতজ্ঞতা। তিনি রক্তদানের এ আত্মহকে স্বাগত জানিয়ে রক্তদাতাদের শারীরিক সক্ষমতা থাকা পর্যন্ত এ দান অব্যাহত রাখার আহ্বান জানান।



সরকারি শহীদ সোহরাওয়ার্দী কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর খান হাবিবুর রহমান



ঢাকা কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর ড. সিরাজ উদ্দীন আহমেদ



দি ইউনিভার্সিটি অফ এশিয়া প্যাসিফিক-এর উপাচার্য প্রফেসর ড. আব্দুল মতিন পাটোয়ারি



মিরপুর ল' কলেজের অধ্যক্ষ মো. আনিসুজ্জামান

বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লে

লামা, বান্দরবান ও চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম শিশুকানন প্রথম



চট্টগ্রাম এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে মার্চপাস্ট করছে কোয়ান্টাম শিশুকানন

অসম্ভবকে সম্ভব করার নামই কোয়ান্টাম। কোয়ান্টাম মানে বৃত্ত ভাঙার সাহস। কোয়ান্টাম সম্বন্ধে এ ধারণা যে অমূলক কিছু নয় তাই আবারো প্রমাণ করলো কোয়ান্টাম শিশুকাননের ক্ষুদ্রে শিক্ষার্থীরা। গত ১৬ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম শিশুকানন চট্টগ্রাম, বান্দরবান ও লামায় আয়োজিত বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে সবগুলো ইভেন্টে প্রথম হওয়ার গৌরব অর্জন করে।

২০০৩ সাল থেকে প্রতিবছরই কোয়ান্টাম শিশুকানন লামা উপজেলা ও বান্দরবান জেলায় অনুষ্ঠিত বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে অংশ নিয়ে প্রথম স্থান অধিকার করে আসছে। এবারই প্রথম কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্ররা চট্টগ্রামের বিভাগীয় পর্যায়ে সেখানকার ঐতিহ্যবাহী স্কুলগুলো ও বিএনসিসি, নৌ-স্কাউট, গার্লস গাইডসহ মোট ৬২টি প্রতিষ্ঠানের সাথে প্রতিযোগিতা করে। চট্টগ্রামের এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত এ প্রতিযোগিতায় প্রথমবারের মতো অংশ নিয়ে প্যারেড ও ডিসপ্লেতে শিশুকাননের প্রথম হওয়ার বিষয়টি সেদিন মাঠে উপস্থিত সবাইকে বিস্মিত করে।

এবারের বিজয় দিবসে কোয়ান্টাম শিশুকাননের ৩টি দল, লামা উপজেলায় ২টি, বান্দরবান জেলায় ২টি ও বিভাগীয় পর্যায়ে চট্টগ্রামে ৩টি ইভেন্টে অংশ নিয়ে সবকটিতে প্রথম স্থান অধিকার করে। চট্টগ্রামে মূল অনুষ্ঠানের আগের দিন শিশুকাননের ছাত্রদের মহড়া দেখে আয়োজকরা কৌতূহলী হয়ে উঠেন। মহড়া শেষে আয়োজকদের অনেকেই শিশুকাননের প্রথম হওয়ার ব্যাপারে তাদের আশাবাদ প্রকাশ করেন।

চট্টগ্রামের এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে ১৬ ডিসেম্বর মূল প্রোগ্রামের শুরু থেকেই কোয়ান্টাম

শিশুকানন ছিলো সবার আকর্ষণের কেন্দ্রে। শিশুকাননের ছাত্রদের শজলা ও নিয়মানুবর্তিতাই ছিলো এর অন্যতম কারণ। প্যারেড শুরু হলে একে একে স্কুলগুলোর মার্চপাস্ট করার সময় সবার শেষে ছিলো কোয়ান্টাম শিশুকানন। খাকি রঙের ট্রাউজার, গাঢ় নীল শার্ট ও টুপি, সাদা গ্লাভস ও বুট জুতা পরিহিত শিশুকাননের ক্ষুদ্রে শিক্ষার্থীরা যখন প্রধান অতিথিকে সালাম জানাচ্ছিলো তখন মুহূর্তে করতালিতে তাদের অভিনন্দন জানান স্টেডিয়াম ভর্তি দর্শক। তাদের প্রতিটি পদক্ষেপেই ফুটে উঠছিলো

প্রত্যয়, অধ্যবসায় ও টীম ওয়ার্কের সুস্পষ্ট ছাপ।



বান্দরবান জেলা স্টেডিয়ামে প্রধান অতিথি বীর বাহাদুর এমপিএর সাথে পুরস্কার হাতে কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্ররা

বিস্ময় তখনো বাকি। প্যারেডের পর ছিলো ডিসপ্লে। ডিসপ্লেতে অধিকাংশ স্কুল যখন ৭/৮ মিনিট করে সময় নিচ্ছিলো তখন একমাত্র শিশুকাননের ছাত্ররাই নির্ধারিত ৫ মিনিট সময়ের মধ্যেই অত্যন্ত দ্রুততা ও দক্ষতার সাথে তাদের অনবদ্য পরিবেশনা সম্পন্ন করে। শিশুকাননের ছাত্রদের দৃষ্টিনন্দন ও গতিময় পরিবেশনা সেদিন স্পন্দিত করেছিলো পুরো স্টেডিয়াম। আরো একবার বিপুল করতালিতে দর্শক, আয়োজক ও বিচারকরা



চট্টগ্রামে শিশুকাননের প্যারেড কমান্ডারের হাতে প্রথম পুরস্কার তুলে দিচ্ছেন চট্টগ্রামের বিভাগীয় কমিশনার।

তাদের অভিনন্দিত করেন। তাই প্যারেড ও ডিসপ্লে কোয়ান্টাম শিশুকাননকে প্রথম হিসেবে ঘোষণা দিতে বিন্দুমাত্র ভাবতে হয় নি বিচারকদের। যা বোঝা যায় বিচারকদের দেয়া নম্বর দেখে। ডিসপ্লেতে ৫০ নম্বরের মধ্যে কোয়ান্টাম শিশুকানন পায় ৪৫, যেখানে দ্বিতীয় সর্বোচ্চ নম্বর ছিলো ৩৫।

অবিচল বিশ্বাস, মেধা ও পরিশ্রমের মাধ্যমে যে কারো পক্ষেই অসাধ্য সাধন সম্ভব— একথাই প্রমাণিত হলো কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্রদের এই অভূতপূর্ব সাফল্যে। বঞ্চিত অবহেলিত শিশুরা সুযোগ পেলে সাফল্যের শীর্ষে পৌঁছতে পারে— এ দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে তারা। অনুশীলনকে তারা সম্মিলিতভাবে পরিণত করেছিলো শ্রমাস্রমের এক বিরল উদাহরণে। সাফল্য তাই তাদের কাছে ছিলো প্রত্যাশিত। কয়েক বছর আগেও যে শিশুরা কাপড় পরতে জানত না— আন্তরিক পরিশ্রম ও একাত্মতার মাধ্যমে তাড়াই অসম্ভবকে সম্ভব করছে। প্যারেডে যে সাফল্য তারা

দেখিয়েছে তা এক কথায় অসাধারণ বলে মন্তব্য করেছেন বিচারকরাই।

সেদিন চট্টগ্রামের এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে বিজয় দিবসের প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়া স্কুলসহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, ছাত্র, শিক্ষক, অভিভাবক, আয়োজক, বিচারক, অতিথিসহ মাঠে উপস্থিত দর্শক সবার আলোচনার বিষয় ছিলো কোয়ান্টাম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন। মাঠে উপস্থিত ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলদের কাছে তাদের অনেকেই কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্বন্ধে জানতে উৎসুক ছিলেন। কোয়ান্টাম শিশুকাননের প্রথম হওয়ার বিষয়টি চট্টগ্রামের স্কুলগুলোর শিক্ষক, শিক্ষার্থী ও অভিভাবকসহ সবার মধ্যেই বেশ সাড়া জাগিয়েছে।



লামা সরকারি স্কুল মাঠে অনুষ্ঠিত প্যারেডে অংশ নেয় সূচনা শ্রেণীর ছাত্ররা

২০১০

বছর
উচ্ছ্বাস

বছর শুরুই হয়েছে এক অনাবিল উচ্ছ্বাস নিয়ে। ১ জানুয়ারি ২০১০, দিনব্যাপী বর্ষায়নে সারাদেশ থেকে আগত ৩ হাজারেরও বেশি সদস্যের আবেগঘন প্রাণবন্ত একাত্মতা ফাউন্ডেশনের জন্যে সৃষ্টি করেছে নতুন গ্রাউন্ড জিরো। তারা সবাই অনুভব করেছেন প্রাথমিকভাবে সেবা নিতে এলেও তারা এখন নিজেরাই পরিণত হয়েছেন সেবকে। আন্তরিক সেবক হলেই সাধক হওয়া যায়। স্রষ্টাকে পাওয়া যায়। তাই যে জীবনযাপনের বিজ্ঞান চর্চা করে তারা উপকৃত হয়েছেন সে বিজ্ঞান, সে আলোর কথা এখন তারা ঘরে ঘরে পৌঁছে দেয়ার জন্যে অনুভব করেছেন নতুন প্রত্যয়।

বর্ষায়নের এই প্রত্যয় নিয়েই ২০১০ সালের প্রথম ভাগেই লাখো মানুষের হাতে পৌঁছে দিতে হবে কোর্সের ভিজিটিং কার্ড, পকেট ক্যালেন্ডার, ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক ‘কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস’। প্রবল বিশ্বাসে উদ্ভুদ্ধ করতে হবে কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস ব্যাচে কোর্স করে নিজের জীবন বদলে ইতিহাসের অংশ হতে। কারণ সদস্য যত বাড়বে আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির সেবার কাজ তত বেগবান হবে। ২০১০ পরিণত হবে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের বছরে। আরো হাজার হাজার মানুষ তাদের দুঃখকে আনন্দে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করবেন।

অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ৫ ও ৬ মার্চ আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ২ দিনব্যাপী অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রমে যারা অংশগ্রহণ করছেন তাদের অগ্রাধিকার থাকবে।

প্রো-মাস্টার্স রিজুভিনেশন ফেব্রুয়ারিতে

২৬ ও ২৭ ফেব্রুয়ারি আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে ২ দিনব্যাপী প্রো-মাস্টার্স রিজুভিনেশন। উল্লেখ্য নতুন আঙ্গিকে অনুষ্ঠিত রিয়েলাইজেশন কোর্সের পর এটিই প্রথম প্রো-মাস্টার্স রিজুভিনেশন। গুরুজী দেশের সব প্রো-মাস্টারকে এ প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করার আহ্বান জানিয়েছেন।



উড়াল দেয়ার বছর ২০০৯

কোয়ান্টামকে জানার আগ্রহ রূপ নিয়েছে উচ্ছ্বাসে

২০০৮ সালে বৃত্তের পর বৃত্ত ভেঙে ৯ মাসে ১২ মাসের কাজ সম্পন্ন করার এক বিরল সাফল্যের অনুরণন নিয়েই যাত্রা শুরু হয়েছিলো ২০০৯-এর। জানুয়ারি ১-এর বর্ষায়নে আনন্দমুখর পরিবেশে গুরুজী বলেন, এবার উড়াল দিতে হবে। শ্রমানন্দে করসেবার চেতনায় উদ্ভুদ্ধ সকল স্তরের কর্মীদের আর বলে দিতে হয় নি কী করতে হবে। সারাদেশে শুরু হয় কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক। যেখানেই সুযোগ পেয়েছেন জীবনে ভালো থাকা, জীবনকে সুন্দর করার বিজ্ঞানের বাণী পৌঁছে দিয়েছেন। মিলনায়তন থেকে শুরু করে পার্ক, ছাত্রাবাসের কক্ষ, মহিলা হোস্টেল, ড্রইংরুম— যেখানেই সুযোগ পেয়েছেন সেখানেই নিঃসঙ্কেচে কর্মীরা গিয়েছেন, বলেছেন কোয়ান্টামের কথা। সাধারণের মনে সৃষ্টি হয় কোয়ান্টাম কোর্স করার প্রবল আগ্রহ। আর এর ফলে দেশের এক প্রান্ত থেকে অপর প্রান্তে একের পর এক সফল কোর্স অনুষ্ঠিত হতে থাকে। জুলাইয়ের মধ্যেই ঘটে ইতিহাসের অবিস্মরণীয় ঘটনা— উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে কোর্স নিয়ে ৩০০ কোর্সপূর্তি। অংশগ্রহণের দিক থেকেও চলমান ৩০০ ছিলো পৃথিবীর বৃহত্তম মেডিটেশন কোর্স।

৩০০ কোর্সপূর্তিতে প্রকাশিত হয় বিশেষ স্মারক ‘কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস’। মেডিটেশনের ওপর এরকম সমৃদ্ধ স্মারক বিশ্ব প্রকাশনাতে এই প্রথম। বছর শেষ হওয়ার আগেই পৌঁছে যায় ৩০ হাজার মানুষের কাছে। ৩০০ তম কোর্সে অংশগ্রহণ করে ইতিহাসের অংশ হওয়ার আগ্রহ রূপ নেয় উচ্ছ্বাসে। শুরু হয় কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস কোর্স।

কোর্সে ইতিহাস সৃষ্টির পাশাপাশি আত্মনির্মাণের আগ্রহ অতিক্রম করে

গেছে সব রেকর্ড। কর্মদিবস হওয়া সত্ত্বেও মাসে ২টি দিনব্যাপী জালালিতে অংশ নিয়েছেন হাজার জন, আলোকায়নে ১ দিনে সর্বোচ্চ উপস্থিতি হয়েছে হাজার, প্রবল বৃত্তিকে উপেক্ষা করে ঈদ মোলাকাতে এসেছেন সাড়ে ৭ হাজার মানুষ, আখেরি দোয়ায় যান্ত্রিক গোলযোগের কারণে শুনতে-দেখতে না পেলেও প্রচণ্ড গরমের মধ্যে প্রার্থনায় আত্মনিমগ্ন থেকেছেন ওপরের হলের ১৩শ মানুষ। হাজারেরও বেশি গ্রাজুয়েট অংশ নিয়েছেন রিয়েলাইজেশন কোর্সে।

সৃষ্টির সেবার কাজে সৃষ্টি হয় নতুন রেকর্ড। মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে সাড়ে ৫ কোটি টাকা। যাকাত সংগৃহীত হয় ১ কোটি ৭৭ লাখ টাকা। কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ হয়েছে ৬১ হাজার ৮৩৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান যা কোনো স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের বছরওয়ারি সর্বোচ্চ সরবরাহ। ৩ লাখ ৪০ হাজার হিলিং এবং ১৩ হাজারেরও বেশি দুঃস্থ কিশোরকে খতনা সেবা প্রমাণ করেছে আশ্রয়স্থল হিসেবে ফাউন্ডেশনের নির্ভরযোগ্যতা। আর আড়াই হাজার কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠকের মধ্য দিয়ে ৭০ হাজার মানুষের কাছে পৌঁছে গেছে কোয়ান্টামের বাণী।

বছরের শেষ চমক ছিলো কোয়ান্টাম শিশুকাননের অসাধারণ সাফল্য। বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে প্রথমবারের মতো চট্টগ্রামে অংশ নিয়ে ৩টি ইভেন্টেই প্রথম পুরস্কার অর্জন আর প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় অংশ নেয়া ৩৬ জনেরই প্রথম বিভাগসহ ৩ জনের ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি লাভ। ২০০৯ ফাউন্ডেশনের জন্যে সৃষ্টি করেছে বিশাল সম্ভাবনার নতুন গ্রাউন্ড জিরো।

আলোকায়ন এখন নতুন
ভেন্যুতে বড় পরিসরে
সাথে কোয়ান্টাম হিলিং



ফাউন্ডেশনের নিয়মিত সাপ্তাহিক কার্যক্রম আলোকায়ন নতুন বছরের প্রথম মঙ্গলবার থেকেই অনুষ্ঠিত হচ্ছে নতুন ভেন্যুতে। শান্তিনগরের প্রশান্তি হলের সীমিত গণ্ডি ছেড়ে আরো বড় পরিসরে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রতি মঙ্গলবার অনুষ্ঠিত হচ্ছে আলোকায়ন ও সাপ্তাহিক হিলিং কার্যক্রম। ৫ জানুয়ারি নতুন ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত বছরের প্রথম আলোকায়নের প্রতিটি সেশনই ছিলো গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার্স, এসোসিয়েটদের অংশগ্রহণে মুখরিত।

নতুন ভেন্যুতে যেমন রয়েছে পর্যাপ্ত আসন ব্যবস্থা তেমনি বাইরে বেশ জায়গা থাকায় রয়েছে কাউন্সেলিংয়ের চমৎকার সুযোগ। এখন ৭টি সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে আলোকায়ন কার্যক্রম। এর প্রথম সেশন শুরু হয় সকাল সাড়ে ৭টায় এবং শেষ সেশনের সমাপ্তি হয় রাত সাড়ে ৮টায়।

কোয়ান্টাম মেথড
৩০০ তম কোর্স
উচ্ছ্বাস-৮

তারিখ : ১৯, ২০, ২১ ও ২২ ফেব্রুয়ারি
ভেন্যু : ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট
(আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা
(উইলস্ লিটল ফ্লাওয়ার স্কুলের বিপরীতে)

ফেব্রুয়ারি ২০১০
এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স
ঢাকা : ৫ ও ৬ ফেব্রুয়ারি
চট্টগ্রাম : ১২ ও ১৩ ফেব্রুয়ারি
মিরপুর : ১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাঙ্ক কোর্স :
১২ ও ১৩ ফেব্রুয়ারি (মহিলা)
১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি (পুরুষ)
কোয়ান্টাম সাফারি :
১২ ও ১৩ ফেব্রুয়ারি

প্রথমায়ন পঞ্চম :
ধানমণ্ডি : ৫ ও ৬ ফেব্রুয়ারি
মিরপুর : ১২ ও ১৩ ফেব্রুয়ারি
উত্তরা : ১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি

অলীক কল্পনার চোরাবালি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে



গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে সূচনা বক্তব্য মা-জী নাহার আল বোখারী

কী হলে কী হতো, কী হতে পারত— এসব অলীক কল্পনাই জীবনের প্রধান চোরাবালি। মূর্খ ও আহাম্মকরা কখনো জ্ঞানীদের কথা শোনে না। তারা সবসময় প্রতারকদের অলীক কথায়, চালবাজদের জালিয়াতি আর শোষকের আরোপিত ভয় দ্বারা প্রভাবিত ও নিয়ন্ত্রিত হয়। তাদের দারিদ্র ও দুর্দশার অন্যতম কারণ এটাই। এদের জীবন সবসময়ই বাস্তবতাবর্জিত এক অলীক অসম্ভব কল্পনায় নিমজ্জিত। এদের জীবনে সাফল্যও তাই সুদূর পরাহত। ২০০৯ সালের ৬ মার্চ ‘জীবনের চোরাবালি’ শীর্ষক বছরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, আমরা সবাই এখানে সমবেত হয়েছি জীবনকে সুন্দর করার লক্ষ্যে। জীবনকে সুন্দর ও অর্থপূর্ণ 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। তারা ঘুরপাক খেতে থাকে অলীক কল্পনার বৃত্তে। যদি আমি অমুক হতাম, যদি সুপারস্টার হতাম, যদি ধনীর ঘরে জন্ম নিতাম— নানা অলীক স্বপ্নে তাদের মন বিভোর হয়ে থাকে। আসলে এ স্বপ্নগুলো মনে এক ধরনের সুখানুভূতির জন্ম দেয় যা সক্রিয় কর্মপ্রচেষ্টা থেকে মানুষকে বিরত রাখে। একটা সময় মোহভঙ্গ হলে ঘিরে ধরে হতাশা। অতীতে কী হতে পারত কিংবা ভবিষ্যতে যদি এই পেতাম— এ ধরনের অলীক প্রত্যাশার কারণ পরিশ্রমবিমুখতা এবং রাতারাতি সহজ উপায়ে কিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা। যে কারণে সারাবিশ্বে সাধারণ মানুষের কাছে জনপ্রিয় কাল্পনিক চরিত্র হলো আলাদীন। চেরাগ ঘষা মাত্রই তার সামনে সবকিছু হাজির হয়ে যায়। অলীক কল্পনার প্রকাশ হলো সবকিছু বিনা পরিশ্রমে ও শটকাটে পাওয়ার চেষ্টা।

গুরুজী বলেন, প্রতারকরা প্রতারণার কৌশল হিসেবে সবসময় এ সুযোগটাকেই কাজে লাগায়। আর সাধারণ মানুষ প্রতারকদের এসব ভোজবাজিকেই আলাদীনের চেরাগ ভেবে নিজের জীবনে সর্বনাশ ডেকে আনে। অথচ সত্য হলো— ত্যাগ আর পরিশ্রম ছাড়া জীবনে কোনোকিছুই অর্জন করা যায় না। গুরুজী আরো বলেন, সাফল্য ও প্রাচুর্যের পথে উত্তরণের জন্যে বর্তমানে আপনার যা আছে সেটিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। মুক্তিযুদ্ধের উদাহরণ টেনে তিনি বলেন, সেদিন অস্ত্র ট্যাঙ্ক গোলাবারুদের অপেক্ষায় বসে না থেকে আমরা যার



ওয়ার্কশপে উপস্থিত দুই সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারীর একাংশ

যা আছে তা নিয়েই মুক্তিযুদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়েছিলাম। 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 হবে যা আছে তা নিয়েই।

যত সামান্যই হোক নিজের যা আছে তার সর্বোত্তম ব্যবহারই বর্তমান পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের একমাত্র পথ। নবীজী (স) এর জীবন থেকেও আমরা এই শিক্ষাই পাই। একবার এক ভিক্ষুক এলো নবীজীর কাছে ভিক্ষা চাইতে। নবীজী তাকে ভিক্ষা না দিয়ে তার যা আছে তা নিয়ে আসতে বললেন। ভিক্ষুক তার একমাত্র কন্মলটি নিয়ে এলো। নবীজী তা বিক্রির ব্যবস্থা করলেন। সেই টাকা দিয়ে তাকে একটি কুঠার কিনে দিলেন। ভিক্ষাবৃত্তি ছেড়ে সে একসময় কর্মঠ একজন মানুষে পরিণত হলো। নবীজীর এ দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়টি সুস্পষ্ট যে, অন্যের ওপর নির্ভর করে নয়, জীবন শুরু করতে হবে যা আছে তা থেকে। আর সফলতা আসে পরিশ্রমী মানুষের জীবনেই। সেই সাথে জীবনের লক্ষ্যকে সামনে রেখে বিশ্বাসের সাথে নিরলস পরিশ্রম করে যেতে হবে।

৩০০ তম কোর্স শোকরানা রিজুভিনেশন



২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুলাই ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে বিপুল সংখ্যক গ্রাজুয়েট নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ৪ দিনব্যাপী শোকরানা রিজুভিনেশন। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে অংশ নেয়া বিভিন্ন বয়সী গ্রাজুয়েটদের এক মিলনমেলায় পরিণত হয়েছিলো এ শোকরানা রিজুভিনেশন। শুধুমাত্র গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত এ রিজুভিনেশন কোর্সে সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারী নিয়ে কানায় কানায় পূর্ণ ছিলো মিলনায়তন। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় অর্জিত হয়েছে ৩০০ তম কোর্স সম্পন্ন করার মতো অবিস্মরণীয় ইতিহাস। পরিবারের সদস্যদের নিয়ে স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া

প্রকাশের মাধ্যম ছিলো এই বিশেষ রিজুভিনেশন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বিষয়গুলোই নতুন আঙ্গিকে নানা পরিবর্তন পরিবর্ধন 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 জীবনকে সমৃদ্ধ করবে। ৪ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ শোকরানা রিজুভিনেশনে প্রশান্তি সুস্থাস্থ্য ও সাফল্য— জীবনের তিনটি মূল স্তম্ভ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন গুরুজী। প্রশান্তি লাভের পথ এবং এর বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা নিয়ে আলোচনায় গ্রাজুয়েটার বিশেষভাবে উপকৃত হন।

সাধারণ মানুষের দৈনন্দিন জীবনযাপন সম্পর্কে গুরুজী বলেন, জীবনে সমস্যা থাকবে, সমস্যা ছাড়া জীবন হয় না। সাধারণ মানুষ সমস্যার সাথে টেনশন যোগ করে তাকে আরো জটিল করে তোলে। আর আমরা সমস্যার সাথে মেডিটেশন যোগ করে একে রূপান্তর করি সম্ভাবনায়। তিনি আরো বলেন, আনন্দ ও দুঃখ সবসময় ভাগ করে নিতে হয়। এতে আনন্দ বাড়তে থাকে আর দুঃখ কমে।

মেডিটেশনের মাধ্যমে আত্ম অনুসন্ধান, আত্মবিশ্লেষণ আর আত্মশক্তির আবিষ্কারের জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ করছে একটি সংস্কৃত হিসেবে। আধুনিক জীবনে শত ব্যস্ততার মাঝে তাই এ ৪টি দিন ছিলো সবার কাছে অত্যন্ত অনুভূতিময়। সঞ্চের সাথে একাত্মতার বন্ধনকে আরো দৃঢ় করার প্রয়াস পেয়েছেন সবাই এ প্রোগ্রামের মাধ্যমে।

২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়ায় গুরুজী প্রাচুর্যের পথ ৥ শুকরিয়া ধ্যান ও পরিশ্রম

৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে ঢাকা ও ঢাকার বাইরের গ্রাজুয়েটদের নিয়ে এবারই প্রথম পৃথকভাবে আয়োজিত হয় ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া। ২ দিনের এ আখেরি দোয়ায় উপস্থিত ছিলেন সাড়ে ২ সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারী। ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে এই উপস্থিতিই প্রমাণ করে মানুষের মধ্যে ধ্যানের স্তরে কোরআন উপলব্ধি করার আকৃতি।

গুরুজী বলেন, কোরআন আমাদের শুকরিয়ার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি 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।’

গুরুজী বলেন, পরিশ্রমী ও শোকর গোজারি জীবন 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। সাফল্য ও প্রাচুর্য অর্জিত হচ্ছে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়।

ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রম ২০০৯ সালে পেয়েছে নতুন মাত্রা

দিনব্যাপী নতুন আঙ্গিকে প্রজ্ঞা ও সজ্ঞা জালালি



২১ অক্টোবর ২০০৯ সাল থেকে শুরু হয়েছে প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে বিশেষ কার্যক্রম সজ্ঞা জালালি। প্রতিমাসে ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় নিয়মিত প্রায় হাজার অংশগ্রহণকারী নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় এ কার্যক্রম। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে বহুসংখ্যক অংশগ্রহণকারী সজ্ঞায় অভিসিক্ত হওয়ার এ আয়োজনে शामिल হন।

সজ্ঞা জালালি অনুষ্ঠিত হওয়ার ১০ দিন পর দেশের সব সেন্টার শাখায় এ কার্যক্রমের সার-সংক্ষেপ নিয়ে প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় মাসিক সজ্ঞায়ন কার্যক্রম।

এছাড়াও গত বছরের ৭ অক্টোবর থেকে শুরু হয়েছে শুধুমাত্র কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় বিশেষ কার্যক্রম প্রজ্ঞা জালালি। প্রতিমাসের ১ম বুধবার সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত আইডিইবি মিলনায়তনে এ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। ১০ পর্বের এ প্রজ্ঞা জালালিতে ১ম পর্বে উপস্থিত ছিলেন সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারী। গত বছর পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় ৩টি প্রজ্ঞা জালালি।

প্রজ্ঞা জালালি অনুষ্ঠিত হওয়ার ১০ দিন পর সেন্টার ও শাখায় অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসিক প্রজ্ঞায়ন কার্যক্রম। এ অনুষ্ঠানে প্রজ্ঞা জালালির মূল আলোচনা, প্রশ্নোত্তরের সার সংক্ষেপ আলোচনা করা হয়।



প্রজ্ঞা জালালিতে উপস্থিত গ্রাজুয়েটের কিছু অংশ

লামায় আত্ম অন্বেষণের অভিযাত্রা ‘অন্বেষায়ন’



লামার কোয়ান্টাম-এর রহমগিরিতে অন্বেষায়ন প্রোগ্রামে কোয়ান্টিয়াররা

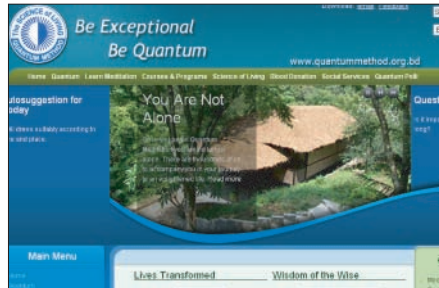
লামা কোরবানি উপলক্ষে কোয়ান্টাম-এ সমবেত হয় দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে আগত তিন শতাধিক প্রো-কোয়ান্টিয়ার। তাদের অংশগ্রহণে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ৩ দিনব্যাপী বিশেষ ট্রেনিং প্রোগ্রাম ‘অন্বেষায়ন’। প্রত্যেকের জন্যে ছিলো মা-জীর তরফ থেকে বিশেষ উপহার ‘জীবন বদলের চাবিকাঠি- অটোসাজেশন বইটি।

‘অন্বেষায়ন’-এর মাধ্যমে দৈনন্দিন জীবনে অটোসাজেশন অনুশীলনের গুরুত্ব উপলব্ধি করেছেন প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। সজ্ঞাশক্তিকে অনুভব এবং সজ্ঞার সাথে একাত্ম হয়ে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের নানা দিক নিয়ে গুরুজী অন্বেষায়নে আলোচনা করেন। অংশগ্রহণকারীরা মনের অসীম শক্তি ও ইতিবাচকতার প্রাবল্যকে অনুধাবন করেছেন গভীরভাবে।

রক্তদানে বাংলা বর্ষবরণ

১ বৈশাখ, ১৪১৬ বঙ্গাব্দের প্রথম দিনে ফাউন্ডেশনের সামগ্রিক কার্যক্রম ছিলো উৎসবের আয়োজনে ভরপুর। এসোসিয়েট, গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার সবার আন্তরিক ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছিলো এসব আয়োজন।

এ উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের টিএসসি ও ডাকসু চত্বরে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। বর্ষবরণের আনন্দকে আরো বর্ণিল করে তুলতে পহেলা বৈশাখের দিনটিতে কেন্দ্র ও ল্যাবের প্রবেশমুখে ছিলো রঙিন আলোকসজ্জা।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অফিসিয়াল ওয়েবসাইটের নতুন সংস্করণের উদ্বোধন করা হয় নববর্ষের এই দিনে। বিভিন্ন সংযোজন, সংশোধন ও পরিমার্জনের মাধ্যমে নতুনভাবে সাজানো হয় ওয়েবসাইটটিকে।

ওয়েবসাইটের ঠিকানা :

www.quantummethord.org.bd

৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে বিভিন্ন শ্রেণীর পেশাজীবীদের নিয়ে মতবিনিময় সভা



গত বছর কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সের প্রাক্কালে বিভিন্ন পেশাজীবীদের নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় একাধিক মতবিনিময় সভা। বিভিন্ন দিনে অনুষ্ঠিত এসব সভায় যোগদান করেন কোয়ান্টাম পরিবারের স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় ও মেডিকেল কলেজের শিক্ষকগণ, আইনজীবী, গৃহিণী, সাংবাদিক ও মিডিয়াকর্মী, ব্যাংকার, সরকারি, বেসরকারি কর্মকর্তা, চিকিৎসক, কোর্স কাউন্সিলর ও সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীলগণ।

অনুষ্ঠানগুলোতে ফাউন্ডেশনের ক্রমবিকাশের ইতিহাসকে সংক্ষেপে স্লাইড শো-র মাধ্যমে উপস্থাপন করা হয়। প্রদর্শিত হয় ডকুমেন্টারি ‘অমানিশায় আলোর দিশা’। ৩০০ তম কোর্সপূর্তির সন্ধিক্ষণে, গুরুজী সবার প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। মতবিনিময় সভাগুলোতে বিশেষ শোকরানা মেডিটেশন পরিচালনা করেন গুরুজী।

সহস্রাধিক অংশগ্রহণকারী নিয়ে রিয়েলাইজেশন কোর্স অনুষ্ঠিত

২০০৯-এ জুলাই মাসে এক হাজারেরও বেশি অংশগ্রহণকারী নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় ১৫ তম রিয়েলাইজেশন কোর্স। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনের বিস্তৃত পরিসরে অনুষ্ঠিত হয় সর্বাধিক অংশগ্রহণে ২টি গ্রুপের এ কোর্স। উল্লেখ্য ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে গ্রাজুয়েটরা রিয়েলাইজেশন কোর্সের প্রস্তুতি গ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স, কোয়ান্টাম ব্যায়াম, প্রথমায়ন, কোর্স রিজুভিনেশনসহ অন্যান্য কর্মকাণ্ডে একাত্ম থাকেন অংশগ্রহণকারীরা।

২ দিনের কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

জুন ২০০৯ থেকে শুরু হয়েছে নতুন আঙ্গিকের ২ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স। সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হচ্ছে ব্যায়ামের এ কম্প্যাক্ট কোর্স। আধুনিক ব্যস্ত সময়ের উপযোগী এ কম্প্যাক্ট কোর্সে রয়েছে বিভিন্ন আসন ও দম চর্চার পাশাপাশি মেডিটেশন এবং বিষয়ভিত্তিক আলোচনা। ছবির মাধ্যমে দেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অবস্থান ও শরীরের ওপর হরমোন গ্রন্থির প্রভাব নিয়ে রয়েছে প্রয়োজনীয় আলোচনা। ১ম ব্যাচে মহিলাদের কোর্স অনুষ্ঠিত হয় ৫ ও ৬ জুন এবং পুরুষদের ১২ ও ১৩ জুন।



কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক ॥ এক যুগ পূর্তি

বছরে সংগ্রহ ৫ কোটি ৫১ লক্ষ টাকা

১৫ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী শাখাগুলো

শাখার নাম	ব্যাংক বিতরণ	ব্যাংক জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
মতিঝিল	৯,০০০	৪,৭৯৭	৪৪,৪০,০৬৬	৯২৫
সবুজবাগ	৫,০৭৬	৩,৩৬৯	৩৮,০০,১৮০	১,১২৮
উত্তরা	৭,৭০৯	৫,৩২৯	৩১,৬৪,৩২৮	৫৯৪
হাতিরপুল	৩,৬১৫	৩,২৮০	২৫,৬২,৭২৫	৭৮১
ধানমণ্ডি	৭,০৭৫	১,৮৪২	২৩,৫৭,৯১৪	১২৮০
লন্ডন	-	২০৬	১৭,১৮,৪৫৬	৮,৩৪২
গেগারিয়া	১,৬৩২	১,৮১০	১৬,৬৪,০২৯	৯১৯
মগবাজার	২,৫১১	১,৭৯৭	১৬,০১,৮৭১	৮৯১

৪টি সেন্টারের সংগ্রহের বিবরণ

সেন্টার	ব্যাংক বিতরণ	ব্যাংক জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
চট্টগ্রাম	১৭,৭১২	১৬,৪৭০	৮৪,২৪,৭১৪	৫১১
মিরপুর	৯,৫০০	৭,২১৭	৪৪,০১,২১৫	৬১০
সিলেট	৯,৭০২	৮,৫৫৫	৪১,৭৬,৩৭৬	৪৮৮
রাজশাহী	১১,৩৯৫	৭,৯৯৭	২৮,১৮,৬৯৭	৩৫২

৩ লক্ষ ৪০ হাজার কোয়ান্টাম সদকা হিলিং

রোগ নিরাময়, বিপদমুক্তি বা যেকোনো সাফল্য লাভে কোয়ান্টাম সদকা হিলিং এখন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের কাছে প্রথম ভরসাস্থল। ধ্যানের গভীর স্তরে মমতা মিশ্রিত নিমগ্ন প্রার্থনায় প্রার্থনা, প্রার্থনাকারী ও প্রার্থনাকবুলকারী একাকার হয়ে যান। স্বতঃস্ফূর্ত হয় নিরাময় ও সাফল্য লাভের প্রক্রিয়া। তাই প্রতিবছর বৃদ্ধি পাচ্ছে এ সদকা হিলিংয়ের পরিমাণ।

- ২০০৯ সালে সারাদেশে মোট হিলিং সম্পন্ন হয় ৩,৪০,২৪৩টি।
- গত বছর এ সংখ্যা ছিলো ২,৪৩,৮১৬টি।
- কোয়ান্টাম সদকা হিলিংয়ে প্রবৃদ্ধি ছিলো ৩৯.৫৫%।
- হিলিংয়ের সংখ্যা বেড়েছে কেন্দ্রসহ ৪টি সেন্টার এবং খুলনা শাখায়।
- প্রতিদিন আয়োজিত হিলিং সেশনে হিলিং হয়েছে ১,৩৫,৭৩১টি।
- ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়ায় মোট হিলিং হয় ২৩,৭০৪টি।
- রমজান মাসে মোট হিলিং হয় ৩৭,৩৬৪টি।
- সারাদেশে জালালি প্রোথামে মোট হিলিং হয়েছে ৮৭,৭১৬টি যা গত বছরের তুলনায় দ্বিগুণেরও বেশি।
- মোট হিলিংয়ের ৫৯,২৭৬টি হয় কোয়ান্টামনে জালালিতে।
- গত বছর ৩টি করে প্রজ্ঞা জালালি ও সজ্ঞা জালালিতে হিলিং হয়েছে যথাক্রমে ৯,৭৬০ ও ১৮,৬৮০টি।
- প্রতি বুধবার প্রশান্তি হলে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৩টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হিলিং সেশনের সময় বাড়িয়ে গত বছর এপ্রিল থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত করা হয়। পাশাপাশি কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত চলে হিলিং সেশন।

মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব

২০০৯ সালে দেশজুড়ে সেন্টার শাখা সেলে ব্যাপক কর্মচাঞ্চল্য ও উদ্দীপনায় অনুষ্ঠিত হয় ৩টি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। এ উৎসবগুলোর মধ্য দিয়ে সুযোগ হয় নতুন পরিসরে মাটির ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহ কার্যক্রম।

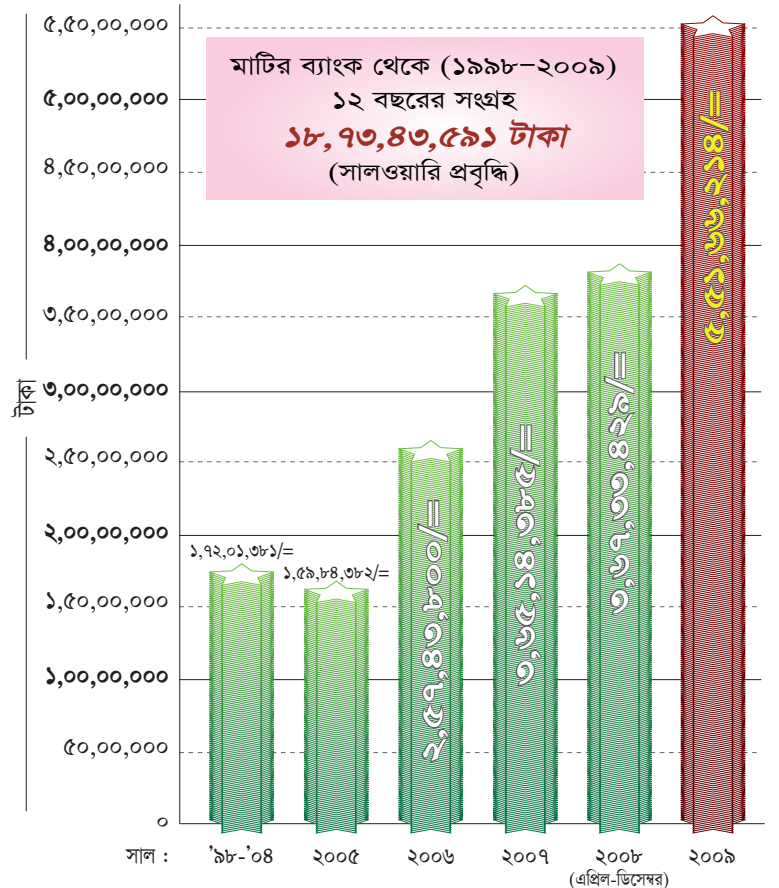
মার্চ-এ ছিলো হালখাতা উৎসব। ২৪ মার্চ থেকে ১৯ এপ্রিল পর্যন্ত, ১ বৈশাখ উপলক্ষে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব। এ উৎসবে সারাদেশে ১০,৮৭২টি মাটির ব্যাংক থেকে মোট সংগ্রহ হয় ৬৩ লক্ষ ৩৪ হাজার টাকা।

সেপ্টেম্বরে অনুষ্ঠিত হয় রমজানের বিশেষ সংগ্রহ উৎসব। পবিত্র রমজান মাসে দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের ১২,১১৯টি ব্যাংক থেকে মোট সংগ্রহ ছিলো ১ কোটি ২ হাজার ৮ শত টাকা।

ডিসেম্বর মাস জুড়ে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। পবিত্র আশুরা উপলক্ষে ২৮ ডিসেম্বরের সকল সংগৃহীত অর্থ উৎসর্গ করা হয় শহীদানে কারবালার উদ্দেশ্যে। সালতামামিতে সংগৃহীত হয় ১ কোটি ৩৭ লক্ষ ৭২ হাজার টাকা যা এসব উৎসবে মাটির ব্যাংক থেকে সর্বোচ্চ সংগ্রহ।

এক নজরে ২০০৯ সালে মাটির ব্যাংকের অর্জন

- ২০০৯-এ ৭৪,১৭১টি ব্যাংক থেকে মোট সংগৃহীত হয়েছে ৫ কোটি ৫১ লক্ষ ৬৬ হাজার ২১৪ টাকা। গত বছর এ পরিমাণ ছিলো ৫৩,৯৭৩টি ব্যাংক থেকে ৩ কোটি ৬৭ লক্ষ ৩৩ হাজার ৪২৯ টাকা।
- চতুর্থবারের মতো এবারও ব্যাংক জমাদানকারীদের সংখ্যায় শীর্ষে রয়েছেন কোয়ান্টাম এসোসিয়েটরা।
- ১৯৯৮ সালের সংগ্রহের (১৮,৮০২ টাকা) তুলনায় এ বছরের প্রবৃদ্ধি ২,৯৩৪ গুণ।
- প্রতিমাসের গড় সংগ্রহ ছিলো ৪৫,৯৭,১৮৫ টাকা, গড়ে ৬,১৮১টি ব্যাংক থেকে।
- গত বছরের তুলনায় অর্থ ও ব্যাংক সংগ্রহের পরিমাণ বেড়েছে যথাক্রমে ৫০.১৮% ও ৩৭.৪২%।
- সেন্টারের তালিকায় সংগ্রহের শীর্ষে রয়েছে ১৬টি সেলসহ চট্টগ্রাম সেন্টার। শাখার তালিকায় সংগ্রহের শীর্ষে রয়েছে মতিঝিল শাখা।
- সেলগুলোর মধ্যে চট্টগ্রামের চান্দগাঁও সেল সর্বোচ্চ সংগ্রহ করে। মোট ২,১৩১টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১১ লক্ষ ২২ হাজার ৪৩৮ টাকা।
- ১২ বছরে মোট সংগ্রহ ১৮,৭৩,৪৩,৫৯১ টাকা যার ২৯.৪৫% সংগ্রহ হয় ২০০৯ সালে।



কোয়ান্টাম, লামা মমতার অনুরণন ছড়ায় যেখানে

প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে আত্মিক সাধনার লক্ষ্যে ১৯৯৯ সালে বান্দরবানের লামায় প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসার্টি ২০০৭ সাল থেকে ‘কোয়ান্টাম পল্লী’ নামে অভিহিত হয়ে আসছিলো। এ বছর এর নতুন নামকরণ করা হয় ‘কোয়ান্টামম’ (কোয়ান্টাম মমতার সংক্ষিপ্ত রূপ)। এক দশকের ধারাবাহিকতায় ২০০৯ সালেও নতুন নতুন স্থাপনা ও আত্ম উন্নয়নমূলক নানা কার্যক্রমের মাধ্যমে কোয়ান্টামম হয়ে উঠেছে আধুনিক ধ্যান কেন্দ্র।



কামরুল চতুরে নির্মিত ৪,২৫০ বর্গফুট
আয়তনের উন্মুক্ত মঞ্চ ‘ঐকতান’



২০০৯ সালে দেশের বৃহত্তম কোরবানি অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টামম লামায়। এতে গরু, মহিষাগয়াল ও ভেড়াসহ মোট ১২০টি পশু কোরবানি দেয়া হয়। সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৬টার মধ্যে অত্যন্ত সুশৃঙ্খলভাবে সম্পন্ন হয় পশু কোরবানি, গোশত প্রসেসিং, প্যাকেট করা ও বিতরণ কার্যক্রম। লামার সরই ইউনিয়ন ও তার পার্শ্ববর্তী এলাকাসহ দূরদূরান্ত থেকে আসা ৮,১২২টি পরিবারের বিতরণ করা হয় মোট ১২,০১৭ কেজি গোশত।

গিরি ফিকরান পাহাড়ের ধাপে ধাপে ৪টি স্থাপনার সমন্বয়ে প্রকৃতিবান্ধব
উপায়ে গড়ে উঠেছে কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের নতুন ভবন।
(ইনসেটে) অনাবাসিক শিক্ষার্থীদের জন্যে নবনির্মিত স্বপ্নান স্কুল



শিক্ষা, সংস্কৃতি ও খেলাধুলায় বিশেষ নৈপুণ্যে কোয়ান্টাম শিশুকানন

শিশুকাননের ৩৬ জনই প্রথম বিভাগে ট্যালেন্টপুল ও সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি পেয়েছে ৬ জন

কোয়ান্টাম শিশুকাননের ৬ জন শিক্ষার্থী ২০০৯ সালে অনুষ্ঠিত প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষার ফলাফলের ভিত্তিতে বৃত্তি পেয়েছে ট্যালেন্টপুল ও সাধারণ গ্রেডে। ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পেয়েছে মো. শফিকুল ইসলাম, হারমনি ত্রিপুরা ও পেনপং মুরং এবং সরিং চাকমা, মং প্র মার্মা ও বুলবুলি আভার এ ৩ জন শিক্ষার্থী বৃত্তি পেয়েছে সাধারণ গ্রেডে।

উল্লেখ্য ২০০৯ সালে অনুষ্ঠিত প্রথম প্রাথমিক সমাপনী পরীক্ষায় বান্দরবানে কোয়ান্টাম শিশুকাননের

৫ম শ্রেণীর ৩৬ জন শিক্ষার্থীই উত্তীর্ণ হয় প্রথম বিভাগে। স্কুলের আবাসিক-অনাবাসিক ছাত্রছাত্রীদের এ কৃতিত্বে কোয়ান্টাম পরিবারের সব সদস্য ও তাদের অভিভাবকদের মধ্যেও সৃষ্টি করেছে ব্যাপক আলোড়ন। হতদরিদ্র পাহাড়ি জনপদের এ অভিভাবকরা সন্তানকে ঘিরে এখন দেখছেন অনেক স্বপ্ন। শিক্ষার আলোয় আলোকিত হয়ে বঞ্চিত এ জনপদকে তারা আলোকিত করবে, দূর হয়ে যাবে দারিদ্র আর কুসংস্কার- এ মনছবিই দেখে কোয়ান্টাম।



কোয়ান্টাম সাফারিতে শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের সাংস্কৃতিক
পরিবেশনা



ঢাকায় অনুষ্ঠিত প্রথম জাতীয় আন্তঃস্কুল খো খো টুর্নামেন্টে
চ্যাম্পিয়নস্ ট্রফি হাতে শিশুকাননের ছাত্ররা



চট্টগ্রাম বিভাগীয় পর্যায়ে প্যারেড ও ডিসপ্লের ৩টি ইভেন্টে
প্রথম স্থান অর্জনের ক্রেস্ট হাতে শিশুকাননের ছাত্ররা



২০০৯ সালে চট্টগ্রাম, বান্দরবান ও লামায় অনুষ্ঠিত বিজয়
দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লের সবকটি ইভেন্টে প্রথম স্থান
অধিকার করে কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুল। ছবিতে চট্টগ্রামের
এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে মার্চপাস্ট করছে শিশুকাননের ছাত্ররা

রক্তদান কার্যক্রমের এক দশক ॥ বেঁচেছে আড়াই লক্ষ প্রাণ



১০ জুলাই ২০০৯-এ অনুষ্ঠিত প্রথম গোল্ডেন ক্লাব ও তৃতীয় সিলভার ক্লাবের সদস্যদের সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য অধ্যাপক ড. আ.আ.ম.স. আরেফিন সিদ্দিক, বিশেষ অতিথি বিএসএমএমইউ-এর উপাচার্য অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত এবং অনুষ্ঠানের সভাপতি অধ্যাপক ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল-এর সাথে ক্রেস্ট হাতে ২৫ বার রক্তদানকারী গোল্ডেন ক্লাবের সদস্যরা।



পহেলা বৈশাখে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের টিএসসিতে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করছেন কোয়ান্টিয়াররা



বিএনসিসি'র প্রধান কার্যালয়ে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে রক্তদান করছেন বিএনসিসি'র সদস্যরা

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত অতিথিবৃন্দ



রয়েট-এর উপাচার্য অধ্যাপক
ড. এ.এম.এম. শফিউল্লাহ



বিএসএমএমইউ-এর সাবেক উপাচার্য
অধ্যাপক ডা. নজরুল ইসলাম



নটরডেম কলেজের অধ্যক্ষ
ফাদার বেঞ্জামিন কস্তা



অধ্যাপক লায়লা আরজুমান বানু,
অধ্যক্ষ-গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ



বিশিষ্ট নাট্যকার
আতিকুল হক চৌধুরী



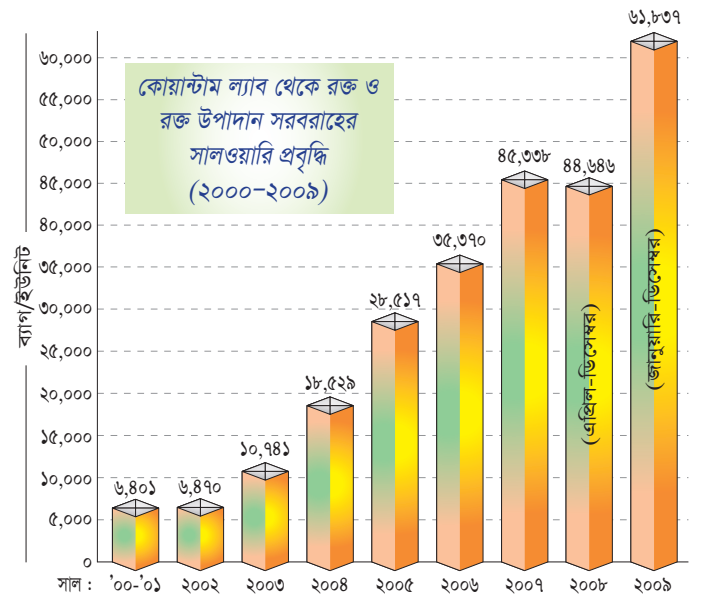
এপি-এর ঢাকা ব্যুরো প্রধান
ফরিদ হোসেন



১০ জুন ২০০৯-এ আয়োজিত স্বচ্ছ রক্তদান কার্যক্রমে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি, লন্ডন-এর পক্ষ থেকে ব্রুটেনের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিসে রক্তদান করছেন একজন কোয়ান্টিয়ার

২০০৯ ॥ রক্তদান সম্পর্কিত উল্লেখযোগ্য তথ্য

- ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে গত ১০ বছরে ল্যাবের মোট রক্ত সংগ্রহ ১,৯৫,৪৮৪ এবং সরবরাহ ২,৫৭,৮৪৯ ইউনিট।
- ল্যাবে সংগ্রহ বেড়েছে ৪০%।
- গত বছর মোট সরবরাহ ৬১,৮৩৭ এবং সংগ্রহ ছিলো ৪৩,৯০১ ইউনিট। প্রতি মাসে গড়ে সরবরাহ হয় ৫,১৫৩ ইউনিট।
- ১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ অক্টোবর-এ ৪,৮৮২ এবং সর্বোচ্চ সরবরাহ আগস্ট-এ ৫,৬৪৬ ইউনিট।
- ১ দিনে সর্বোচ্চ ল্যাব সংগ্রহ (৯ অক্টোবর) ১৮২ এবং সরবরাহ (১২ সেপ্টেম্বর) ২৫১ ইউনিট।
- এ বছর মোট ৬,৪০৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান অসচ্ছল রক্তগ্রহীতা-দেরকে বিনা প্রেসিং খরচ ও হ্রাসকৃত প্রেসিং খরচে দেয়া হয়। ৪৩ জন রক্তদাতাকে নিজ দেহের
- প্রয়োজনে উপহার হিসেবে দেয়া হয় ৭৬ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।
- গত বছর রমজানে সরবরাহ ৪,৫৬১ ইউনিট ও সংগ্রহ ছিলো ২,৫৯৪ ইউনিট। ২৫ রমজানে দৈনিক সর্বোচ্চ সংগ্রহ ছিলো ১১৬ ইউনিট। ২১ রমজানে সর্বোচ্চ সরবরাহ হয় ২৫১ ইউনিট।
- ২০০৯-এ সর্বোচ্চ ১৯টি আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠিত হয়। এতে মোট ১,৮৮২ জন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।
- ১০ জুলাই ২০০৯, ২৫ তম রক্তদানের সম্মানে প্রথম গোল্ডেন ক্লাবের ৮ জন এবং ১০ম রক্তদানের সম্মানে ৩য় সিলভার ক্লাবের ২৭৯ জন (মহিলা ২৬ জনসহ) ডোনারকে সম্মাননা জানানো হয়।
- নতুন ২০,৬৫০ জনসহ মোট রক্তদাতার সংখ্যা ১,১১,১৩১ জন।



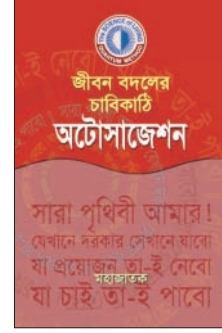
অনবদ্য প্রকাশনায় ২০০৯

৩০০ তম কোর্সপুঁতি উপলক্ষে প্রকাশিত স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস। দৃষ্টিনন্দন প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা, ছবির বৈচিত্র্য আর অবিস্মরণীয় সব সাফল্যাগাথা নিয়ে রচিত হয়েছে এ কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সুদীর্ঘ ১৭ বছরের অর্জিত সাফল্যের এক প্রামাণ্য দলিল এটি। সর্ব ধর্মের আলোকে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের তাৎপর্য সম্বলিত একাধিক নিবন্ধ রয়েছে দেশ বিদেশের প্রখ্যাত ধর্মবেত্তাদের লেখায়।



কোয়ান্টামের আলোকিত বাণী সর্বস্তরে পৌঁছে দেয়ার একটি সহজ ও যুগোপযোগী মাধ্যম হিসেবে ২০০৯ সালে প্রকাশিত হয়েছে বিষয়ভিত্তিক ৩৮টি স্টিকার। ১৭ বছর ধরে কোয়ান্টামের যে কথাগুলো মানুষের দৃষ্টিভঙ্গিকে পরিবর্তন করতে ব্যাপক ভূমিকা পালন করেছে সেই ইতিবাচক কথামালা নিয়েই তৈরি করা হয়েছে এ স্টিকারগুলো।

সাফল্যের পঞ্চসূত্র,
সাফল্যসূত্র-১ শুকরিয়া,
সাফল্যসূত্র-২ মনহবি,
সাফল্যসূত্র-৩ সাদাকা,
সাফল্যসূত্র-৪ সবার,
সাফল্যসূত্র-৫ সজ্ঞায়নসহ
৬ পর্বের কণিকাগুলো
প্রকাশিত হওয়ার মধ্য দিয়ে
২০০৯-এ মোট কণিকার
সংখ্যা এখন ৫৪টি।



১৭ বছর পর মহাজাতকের নতুন বই বিশ্বসাহিত্যের এক অনন্য সংযোজন। সহস্র অটোসাজেশন সম্বলিত এ বইটি সাধারণ মানুষের জীবনের প্রতিটি বিষয়কে স্পর্শ করেছে গভীরভাবে। ইতিবাচক শব্দমালা দিয়ে রচিত একেকটি অটোসাজেশনে রয়েছে জীবন বদলে দেয়ার অসামান্য শক্তি।

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বছরের উল্লেখযোগ্য সেবা কার্যক্রম

রাজশাহীতে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম



আগস্ট ২০০৯ থেকে রাজশাহীর বোধিপুর্বে শুরু হয় মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। দরিদ্র অসহায় গর্ভবতী মায়াদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ ও চিকিৎসার সার্বিক সহায়তা প্রদান করা হয় গর্ভকালীন ও সন্তান জন্মান পরবর্তী দেড় মাস পর্যন্ত। এ পর্যন্ত ২৭ জন প্রসূতি মাতাকে এ সেবা দেয়া হয়েছে এবং এ কার্যক্রমের আওতায় ১৫ জন মা সুস্থ সন্তান প্রসব করেন।

খুলনায় বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি

খুলনা শাখার উদ্যোগে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয় স্থানীয় স্কুল, কলেজ, মাদ্রাসাসহ বিভাগীয় জাদুঘর, জজ কোর্ট ও সার্কিট হাউজে। এসব স্থানে বনজ ও ফলজ মিলিয়ে গত বছর রোপণ করা হয় ৭ শতাধিক গাছ। ঘূর্ণিঝড় কবলিত এসব এলাকায় জনজীবন ও পরিবেশের ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি কমানোর জন্যেই দীর্ঘস্থায়ী এ পদক্ষেপ হিসেবে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচির উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়। এ কর্মসূচিতে ফলজ বৃক্ষের মধ্যে আম, জাম, কাঁঠাল, আমলকি, আমড়া, কামরাসা ছাড়াও বনজ- নিম, মেহগনি, অর্জুন ও বটের চারা রোপণ করা হয়।

যুক্তরাজ্যের এভারডিনে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

লন্ডন শাখার সার্বিক তত্ত্বাবধানে যুক্তরাজ্যের এভারডিনে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট সাদিক সানির সার্বিক নেতৃত্বে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম পরিচালনা করছেন কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। স্বেচ্ছা রক্তদানে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে শুরু হয়েছে কোয়ান্টাম ব্লাড ডোনেশন, মোটিভেশন এন্ড এওয়ারেনেস ক্যাম্পেইন। এ কার্যক্রমের মাধ্যমে লন্ডনের বাংলা কমিউনিটিতে রক্তদান সম্পর্কিত সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরা হচ্ছে।

ঋণমুক্তি ও দারিদ্র বিমোচনে পশুসম্পদ প্রকল্প



২০০৯ সালে ফাউন্ডেশন পরিচালিত স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় মাগুরা এবং বান্দরবানের লামায় পশুসম্পদ প্রকল্প বিশেষ গতি অর্জন করে। উল্লেখ্য ২০০১ সালে ২৩টি গরু ভাগা দেয়ার মধ্য দিয়ে শুরু হয় এ কার্যক্রম। বর্তমানে লামায় স্থানীয় দরিদ্র কৃষক, গৃহস্থ, পাহাড়ি-বাঙালিরা লালন পালন করছেন মোট ২২৩টি গরু। মাগুরার শতখালি ইউনিয়নের ২২১টি পরিবারে দেয়া হয়েছে ২৫৮টি গরু।

২০০৯-এ ১৩ হাজার খতনা ৥ প্রবৃদ্ধি ১৭১%

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমের অন্যতম আয়োজন খতনা কার্যক্রম। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দেশের সব সেন্টার শাখা সেলের স্থানীয় দরিদ্র পরিবারের শিশু কিশোর যুবকদের এ সেবা প্রদান করে আসছে ২০০৫ সাল থেকে। গত বছর ব্যাপক পরিসরে সারা দেশে সর্বাধিক ১৩,৭১২ জন সদস্যকে এ সেবা প্রদান করা হয়। উল্লেখ্য চট্টগ্রাম সেন্টারের সার্বিক তত্ত্বাবধানে চট্টগ্রাম, বান্দরবান, লোহাগাড়া, কেয়াজুপাড়া সহ দুর্গম জনপদের দরিদ্র মানুষের কাছে এ সেবা পৌঁছে দেয়া হচ্ছে। চিকিৎসক এবং প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সহযোগিতায় খতনা পরবর্তী ফুল কোর্স এন্টিবায়োটিক বিতরণ এবং ফলোআপ প্রোগ্রাম করা হয়।

ঘূর্ণিঝড় 'আইলা' কবলিত এলাকায় ত্রাণ বিতরণ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে মে ২০০৯-এ সৃষ্ট ঘূর্ণিঝড় 'আইলা'য় দেশের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলীয় উপকূলবর্তী এলাকা ক্ষতিগ্রস্ত ৩৫৯টি পরিবারে ত্রাণ সামগ্রী বিতরণ করা হয়। বিতরণকৃত ত্রাণ সামগ্রীর মধ্যে ছিলো- চিড়া, গুড়, স্যালাইন, বিস্কুট খাবার পানি, পানি বিস্কুটকরণ ট্যাবলেট ও শিশুখাদ্য। এ কার্যক্রম পরিচালিত হয় খুলনা রাজশাহী মিরপুর ও সাতক্ষীরার কোয়ান্টিয়ারদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে।



কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস ফাউন্ডেশনের উড়ালকে করেছে আরো বেগবান

২০০৯-এ দেশব্যাপী ব্যাপক পরিসরে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। ২০০৯ সাল ছিলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উড়াল দেয়ার বছর। পরম করুণাময়ের অশেষ রহমতে ফাউন্ডেশন সে উড়াল দেয়া শুরু করেছে অত্যন্ত সফলতার সাথে। ১৭ বছরে একক পরিচালনায় অনুষ্ঠিত ৩০০ তম কোর্সপূর্তি এ উড়ালকে দিয়েছে নতুন গতি। ফলে শুরু হয় কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস কোর্স। ঢাকা ছাড়াও ৩০০ তম কোর্সের আনন্দ অনুরণন ছড়িয়ে গিয়েছিলো চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী এ ৩টি বিভাগীয় শহরে। গত বছর জেলা পর্যায়ে সুনামগঞ্জ, কক্সবাজার, বগুড়া, হবিগঞ্জ ও কুমিল্লা-এই ৫টি স্থানে প্রথমবারের মতো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ কোর্স-এর মধ্য দিয়ে সূচিত হয়েছে সাফল্য ও নিরাময়ের এক নতুন দিগন্ত। করুণাময়ের অনুগ্রহে দুরারোগ্য রোগ নিরাময় ও সাফল্যের অসাধারণ সব দৃষ্টান্ত স্থাপিত হয়েছিলো ৩০০ তম কোর্সের প্রতিটি ব্যাচেই।



অক্টোবরে কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস অনুষ্ঠিত হয় ঢাকায় ধানমন্ডি ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে



সিলেটে রোজ ভিউ হোটেলে অনুষ্ঠিত হয় ৩০০ উচ্ছ্বাস-২



চট্টগ্রামে হোটেল পেনিনসুলায় অনুষ্ঠিত ৩০০ উচ্ছ্বাস-৩-এ অংশগ্রহণকারী শিশুকিশোররা



রাজশাহী মেডিকেল কলেজ অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত ৩০০ উচ্ছ্বাস-৪-এ অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক ॥ ৭০ হাজার মানুষের কাছে পৌঁছেছে চেতনার বাণী



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাণিজ্য অনুষদে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম সভা

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স উপলক্ষে ২০০৯-এ সারাদেশে আয়োজিত হয় ২,৩৪৬টি কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক। এসব সভায় উপস্থিত ছিলেন ৭০ হাজারেরও বেশি মানুষ। মূলত সাধারণ মানুষের কাছে কোয়ান্টামের আলোকিত বাণীকে তুলে ধরাই ছিলো এসব সভা ও বৈঠকের উদ্দেশ্য। কেন্দ্রীয় আলোচক এবং সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীল, নির্বাহীরা এসব সভা পরিচালনা করেন।

স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়সহ বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম সভা। সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, ব্যাংক, শিল্প-কারখানা, বিউটি পার্লার, ব্যায়ামাগার ছাড়াও ডাক্তার, আইনজীবী ও বিভিন্ন পেশাজীবীদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা।

রূপগঞ্জের উন্মুক্ত মাঠ, স্কুল-কলেজের সামনে অভিভাবকদের নিয়েও অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা।



পার্ক প্রাঙ্গণে অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে কোয়ান্টাম সভা



ছাত্রী হোটেলে ঘরোয়া পরিবেশে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম বৈঠক

প্রাতঃভ্রমণকারীদের নিয়ে রমনা পার্ক, ধানমন্ডি লেক, গুলশান জগদীশ পার্ক, উত্তরা পার্ক, চন্দ্রিমা উদ্যানসহ বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হয় এ সভাগুলো।

এছাড়াও ঘরোয়া পরিবেশে পরিচিত পরিজন আত্মীয়স্বজনদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম বৈঠক। কোয়ান্টাম পরিবারের দায়িত্বশীল নির্বাহী এজ্যুয়েট এমনকি এসোসিয়েটরাও আয়োজন করছেন এ সভাগুলো। শান্তিনগর, গুলশান, বাসাবো, বনানী, বনশ্রী, বারিধারা, পল্টন, ধানমন্ডি, সবুজবাগ, লালবাগ, মিরপুর, খিলগাঁও, যাত্রাবাড়ি, গোলাপবাগ, বাড্ডাসহ এসব স্থানের বিভিন্ন এপার্টমেন্ট, বাসা এবং হোস্টেল ও বিশ্ববিদ্যালয়ের আবাসিক হলেও আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম বৈঠক ও সভা।

কোয়ান্টাম কোর্স আমাকে অভিজ্ঞ করেছে

—অধ্যক্ষ হামিদা আলী



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাস-
৯ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন দেশের
বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ অধ্যক্ষ হামিদা
আলী। তিনি ভিকারুননিসা নূন স্কুল
এন্ড কলেজ এর সাবেক অধ্যক্ষ।
বর্তমানে সাউথ পয়েন্ট স্কুল এন্ড
কলেজ এর প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ হিসেবে
দায়িত্ব পালন করছেন। কোয়ান্টাম
মেথড কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি
বলেন, কোর্সের ৪ দিন জীবন দর্শনের
বিভিন্ন বিষয়ের এত চমৎকার সংমিশ্রণ,
সরস উপস্থাপনা, সময়ের পরিমিতি—
এ সবকিছু আমাকে গভীরভাবে
অভিজ্ঞত করেছে।

জাতি হিসেবে আমাদের পরিচয়
অত্যন্ত গৌরবের। আমরা আমাদের
ভাষা আন্দোলন, স্বাধীনতা যুদ্ধ নিয়ে
গর্ব করি কিন্তু সেই সাথে এ দেশকে
গড়ে তোলার দায়িত্বও আমাদের।
কোয়ান্টাম এ কোর্সের মাধ্যমে
ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গঠনের মধ্য দিয়ে
এ কাজটি করছে চমৎকারভাবে। আমি
প্রত্যাশা করি কোয়ান্টামের এ
আলোকিত জীবনের বাণীকে প্রতিটি
ঘরে পৌঁছে দিতে পারলে প্রতিটি প্রাণ
উজ্জীবিত হবে। আত্মশক্তিতে বলীয়ান
হয়ে গড়ে উঠবে একটি শোষণমুক্ত,
নির্লোভ, সুশৃঙ্খল দেশ ও জাতি।

দেশব্যাপী কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস

উচ্ছ্বাস-১১ ৥ ঢাকা

তারিখ: ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ এপ্রিল
ভেন্যু: ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টার

উচ্ছ্বাস-১২ ৥ চট্টগ্রাম

তারিখ: ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ এপ্রিল
ভেন্যু: ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন
মিলনায়তন, চট্টগ্রাম

উচ্ছ্বাস-১৩ ৥ সিলেট

তারিখ: ৭, ৮, ৯ ও ১০ মে
ভেন্যু: রোজ ভিউ হোটেল, সিলেট

উচ্ছ্বাস-১৫ ৥ দিনাজপুর

তারিখ: ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে



অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

বিশ্বাস করুন, সাহসী হোন ॥ যেকোনো শৃঙ্খল ভাঙতে পারবেন



‘কোয়ান্টামে পরিপূর্ণ জীবন বলতে
আমরা বুঝি সুস্থ দেহ, সুন্দর মন ও
আর্থিক প্রাচুর্য— সেই সাথে পারিবারিক
ও আত্মিক প্রশান্তি। জীবনদৃষ্টির এ
পরিবর্তনের কারণেই আমাদের জীবন
এখন আগের চেয়ে প্রশান্ত, সুস্থ,
বিশ্বাসী ও প্রাচুর্যময়। আসলে
চারপাশের যা কিছু দেখে আমরা
বিস্মিত হই, এ বিশ্বাস সৃষ্টি করার শক্তি
রয়েছে সবার মধ্যেই। অন্তর্গত এ
শক্তিকেই আমরা জাগ্রত করতে চাই
আরো অগ্রসর হওয়ার মধ্য দিয়ে।’
৫ ও ৬ মার্চ অনুষ্ঠিত অগ্রসর গ্রাজুয়েট
ওয়ার্কশপে কথাগুলো বলেন গুরুজী
শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল
থেকে আগত ১১ শতাধিক গ্রাজুয়েটের
উপস্থিতিতে ঢাকার আইডিবি হল
অনুষ্ঠিত হয় এ ২ দিনব্যাপী
ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপে গুরুজী বলেন—
অনন্য মানুষ হওয়ার শক্তি রয়েছে
আমাদের প্রত্যেকের মাঝেই। দুঃখ কষ্ট
অভাব নামক মনোজাগতিক শৃঙ্খলে
আবদ্ধ হয়ে আমরা এ শক্তিকে কাজে
লাগাতে পারি না। যারা বিশ্বাস এবং
সাহস সৃষ্টি করতে পেরেছেন যে, এ
শৃঙ্খলকে ভাঙা যায়, তারাই পেরেছেন
দুঃখকে জয় করতে। ভারতের রাষ্ট্রপতি
এ.পি.জে. আব্দুল কালাম মাঝির ছেলে

ছিলেন। তিনি পৃথিবীখ্যাত বিজ্ঞানী
হলেন, ভারতের রাষ্ট্রপতি হলেন।
কারণ, তিনি বিশ্বাস করেছেন— এ
শৃঙ্খল তিনি ভাঙতে পারবেন।

গুরুজী আরো বলেন, নিজেকে
পরিবর্তন করার ও আলোকিত হওয়ার
এ অগ্রহই হচ্ছে জীবনের মূল
চালিকাশক্তি। আমাদের ওলি-বুজুর্গ,
মুনি-ঋষিরা সাধারণ মানুষকে সবসময়
জীবনের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য সম্পর্কে
সচেতন করেছেন, উদ্বুদ্ধ করেছেন
সৎকাজে। জীবনকে সুন্দর করার জন্য
শুধু তথ্যই যথেষ্ট নয়, এ তথ্যগুলোকে
সঠিকভাবে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াও
আমাদের জানতে হবে। মেডিটেশন
চর্চার মাধ্যমে সে প্রক্রিয়াই আমরা
আয়ত্ত করছি।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রসঙ্গে গুরুজী
বলেন, এটি জীবনের সবচেয়ে বড়
শক্তি। অর্থাৎ যখন বিকল্প কিছু করার
থাকে না তখনও বলতে পারা— শোকর
আলহামদুলিল্লাহ, প্রভু ধন্যবাদ বা
থ্যাঙ্কস গড। সাক্ষ্যের শুরু হয় এ
বিশ্বাস, প্রশান্তি ও শুকরিয়া থেকে।
বিশ্বাস থাকলে প্রশান্তি আসে, প্রশান্তি
থাকলে শোকরগোজার হওয়া যায়।
আর শোকরগোজার ব্যক্তিই লাভ করে
প্রশান্তিময় জীবন। এটি একটি সুচক্রের
মতো কাজ করে আমাদের জীবনে।

শুরু হলো মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

২০১০ এর ১ থেকে ১৪ এপ্রিল পর্যন্ত
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতিটি
সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে
মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব।
কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বিপুল
উৎসাহ ও আয়োজনে শুরু করেছেন এ
সংগ্রহ উৎসব। বছরের বিভিন্ন সময়ে
অনুষ্ঠিত এ সংগ্রহ উৎসবগুলো এ
কার্যক্রমে এনে দেয় নতুন গতি।
২০০৯ এ মার্চে অনুষ্ঠিত মাটির ব্যাংক
হালখাতা উৎসবে সংগৃহীত হয় মোট
৬৩ লক্ষ ৩৪ হাজার টাকা। প্রস্তুত
অশেষ রহমতে সবার সম্মিলিত প্রয়াসে
গতবছরের এ সংগ্রহকেও ছাড়িয়ে যাবে
এবারের হালখাতা উৎসব।

হৃদরোগ প্রতিরোধে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

উদ্বোধনী অনুষ্ঠান ২৩ এপ্রিল

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গত ১৭ বছর
ধরে বাংলাদেশে হৃদরোগ নিরাময়ে
মেডিটেশন, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস,
জীবনদৃষ্টি পরিবর্তনের ভূমিকাকে
জনপ্রিয় করে তুলেছে। এরই
ধারাবাহিকতায় শুরু হতে যাচ্ছে আরো
সুনির্দিষ্ট ও সুপারিকল্পিতভাবে হৃদরোগ
নিরাময় ও প্রতিরোধ কার্যক্রম
‘কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব’।

আগামী ২৩ এপ্রিল শুক্রবার সকাল
সাতটা ১০টায় জাতীয় প্রেস ক্লাব
মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হবে এর
উদ্বোধনী অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি
হিসেবে উপস্থিত থাকবেন প্রখ্যাত
হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ, বাংলাদেশে
হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও
ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব
বাংলাদেশ এর প্রতিষ্ঠাতা মহাসচিব
জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.)
ডা. আব্দুল মালিক।

পৃথকভাবে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের লামা কোয়ান্টায়ন

গ্রাজুয়েট : ১৬, ১৭ ও ১৮ এপ্রিল
প্রো-মাস্টার : ২৩, ২৪ ও ২৫ এপ্রিল

ঢাকার কর্মসূচি এপ্রিল ২০১০

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স
৯ ও ১০ এপ্রিল (মহিলা ও পুরুষ)
সজ্জা জালালি : ২১ এপ্রিল
কোয়ান্টাম সাফারি : ৩০ এপ্রিল, ১ মে
প্রথমায়ন পঞ্চম : ৯ ও ১০ এপ্রিল

মুশতাক আহমেদ। শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করে নিজের উদ্যম, বিশ্বাস আর সক্রিয় কর্মপ্রচেষ্টায় ২০০৪ সালে ময়মনসিংহের ভালুকায় গড়ে তুলেছেন দেশের প্রথম কুমির পালন ও প্রজনন কেন্দ্র ‘রেপটাইলস্ ফার্ম লিমিটেড’। শুধু বাংলাদেশেই নয়, এটি পুরো দক্ষিণ এশিয়ায় প্রথম ও একমাত্র কুমিরের ফার্ম। তার স্ত্রী কোয়ান্টাম প্রাজুয়েট মাশিহা আজ্ঞার অনুপ্রেরণায় তিনি মার্চে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস ৯ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। বর্তমানে তিনি এ ফার্মের ব্যবস্থাপনা পরিচালক। কোর্সের প্রত্যয়ে দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

প্রতিটি বাধা আমাকে আরো আশাবাদী করে তুলেছে

ট্যুরিজম নিয়ে কিছু একটা করবো এ চিন্তা থেকে ২০০১ সালে ট্যুর গাইড হিসেবে একটি ক্রুজ বোটে চাকরি নিলাম। ঢাকা থেকে ট্যুরিস্টদের সুন্দরবন নিয়ে যেতাম। প্রতিদিন অনেক নতুন মানুষের সাথে পরিচয় হতো বলে কাজটি উপভোগ করছিলাম। সে সময় পরিচিত একজনের কাছ থেকে শিখিলায়নের একটি ক্যাসেট পেয়েছিলাম। রাতে বোটের ছাদে বসে মেডিটেশন করতে খুব ভালো লাগতো। নিজের ভেতর একটা স্থিরতা ও প্রশান্তি অনুভব করতাম।

ব্যবসার প্রতি বরাবরই আমার আগ্রহ ছিলো দেখে ফুল জীবনের এক বড় ভাই ভিন্ন রকম একটি ব্যবসার কথা বললেন, আর তা হলো কুমিরের ফার্ম। আইডিয়াটা খুব পছন্দ হলো। ভালুকা বাংলাদেশে আমিই তো প্রথম এটা করতে পারি। এর আগে প্রাজুয়েশন শেষ করে প্রথম চাকরি শুরু করেছিলাম একটি চা বাগানে। সেই কোম্পানি থেকে দুবছরের একটি কোর্সে ইংল্যান্ড যাওয়ার সুযোগ হলো। ফিরে এসে বুঝলাম যা শিখেছি আমাদের দেশের প্রেক্ষাপটে তার তেমন কোনো গুরুত্বই নেই। ছেড়ে দিলাম চাকরিটা। তারপরের কয়েক বছরে আরো কয়েকটি চাকরি করলাম। কয়েকবার ব্যবসার চেষ্টা করে তাতেও ব্যর্থ হলাম। ব্যবসায়িক উদ্যোগগুলোতে কোথায় আমার ভুল ছিলো তা বোঝার চেষ্টা করলাম। বুঝলাম যে, প্রতিটি উদ্যোগ থেকেই আমি কিছু না কিছু শিখেছি। আসলে স্থিরতার অভাবে তখন কোথাও থিতু হতে পারছিলাম না।

ট্যুর গাইডের চাকরিতে ইস্তফা দিয়ে কুমিরের ফার্ম করতে হলে কীভাবে কী করা প্রয়োজন সে বিষয়ে যাবতীয় তথ্যসংগ্রহ ও প্রস্তুতি নিতে শুরু করলাম। আসলে যে কোনো কাজে সফলতার জন্যে প্রস্তুতিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। দেখলাম কুমিরের ফার্ম করতে ৫ থেকে ৭ কোটি টাকার প্রয়োজন। সাথে লাগবে জায়গা আর সরকারের অনুমতি। এদিকে ঘরে বাইরে সবাই ‘পাগল’ ছাড়া কিছু বলছে না। কিন্তু আমি তখন দৃঢ় প্রতিজ্ঞ যে— কুমিরের ফার্ম আমি করবোই। এর মধ্যে

২০০২ সালের শেষের দিকে আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউএসএইড একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করলো— ‘এগ্রো বিজনেস প্লান কম্পিটিশন’। প্রতিযোগিতায় জয়ী প্রথম ১০ জনকে সেই বিজনেস প্লান বাস্তবায়নে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দেয়া হবে। ভালুকা আমার স্বপ্ন পূরণের এটাই সুযোগ।

২০০৩ সালের

এপ্রিলে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হলো। অনেক খেটে তৈরি করা আমার প্লান উপস্থাপন করলাম। সবাই খুব প্রশংসা করলেন। প্রতিযোগিতায় আমি চতুর্থ হলাম। আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেল। পুরস্কার প্রদান অনুষ্ঠানে পরিচয় হলো ইউএসএইড এর একজন পরিচালকের সাথে। উৎসাহ দিয়ে তিনি নিজেই বললেন, খ্যাতিমান আমেরিকান কুমির বিশেষজ্ঞ রমুলাস ওয়াইটেকারের সাথে আমার সাক্ষাতের ব্যবস্থা করে দেবেন। অথচ এর আগে কুমির প্রসঙ্গে বিভিন্ন বিষয় জানতে বেশ কয়েকবার তার সাথে যোগাযোগের চেষ্টা করেও পারি নি।

রমুলাস ওয়াইটেকারের সাথে সাক্ষাতের বিষয়টিও ঘটনাবহুল। হঠাৎ একদিন বিকেলে আমাকে জানানো হলো— আগামীকাল ওয়াইটেকার বাংলাদেশে আসছেন এবং সরাসরি সুন্দরবন চলে যাবেন। আমি চাইলে তার সাথে যেতে পারি। প্লেনে যেতে হবে। সব মিলিয়ে ১০ হাজার টাকার মতো প্রয়োজন। অথচ আমার হাতে তখন কানাকড়িও নেই। সময়ও খুব অল্প, যেতে হলে সম্ভাব্য ৭টার মধ্যেই সব ব্যবস্থা করতে হবে। টাকার জন্য বেশ কয়েক জায়গায় যোগাযোগ করে ব্যর্থ হলাম। বিকেল তখন সাড়ে ৪টা। আক্ষরিক অর্থেই নিরুপায় হয়ে

শিখিলায়ন করতে বসলাম। ভালুকা দেখি না কী হয়। সৃষ্টিকর্তা সদয় হলেন। কিছুক্ষণের মধ্যেই আমেরিকা থেকে বাবা ফোন করলেন অপ্রত্যাশিতভাবে। কারণ তিনি সবসময় রাতেই ফোন করতেন। বিষয়টি তাকে খুলে বললাম। তিনি একজনকে ফোন করে টাকার ব্যবস্থা করে দিলেন। অবশেষে ওয়াইটেকারের সাথে



নিজের ফার্মে স্ত্রী মাশিহা আজ্ঞার সাথে মুশতাক আহমেদ

সুন্দরবন ভ্রমণ করে কুমির সম্পর্কে প্রয়োজনীয় অনেক বিষয় জানা হলো। টাকা জোগাড়, জমি কেনা, সরকারের অনুমতি— এ কাজগুলো করতে গিয়ে পদে পদে বাধা এসেছে। প্রতিটি বাধাই আমাকে নতুনভাবে উদ্যম যুগিয়েছে। কোনো কাজ করতে গিয়ে বাধা এলে সে কাজে আমি আরো বেশি উৎসাহ পাই। তাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ‘ব্যর্থতার মাঝেই সুখ আছে সাফল্যের বীজ’— এ কথাটি আমাকে ভীষণভাবে অনুপ্রাণিত করেছে।

এরপর ময়মনসিংহের ভালুকা উপজেলার হাতীবেড় গ্রামে ১৩ একর জায়গা কিনলাম। ইউএসএইড আয়োজিত প্রতিযোগিতায় পুরস্কৃত হওয়ায় বাংলাদেশ ব্যাংক প্রায় আড়াই কোটি টাকা অনুদান দেয়। এভাবেই প্রতিষ্ঠিত হলো বাংলাদেশে প্রথম কুমিরের ফার্ম ‘রেপটাইলস্ ফার্ম লিমিটেড’। ২০০৪ সালের ডিসেম্বরে মালয়েশিয়া থেকে ৭৫টি প্রজননক্ষম কুমির আমদানির মাধ্যমে আমরা এ ফার্মের কার্যক্রম শুরু করি। বর্তমানে কুমিরের সংখ্যা ৮ শতাধিক। যার মধ্যে ৩০০টি রঙানি যোগ্য হয়ে উঠেছে। কুমিরের শরীরের চামড়াসহ বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ থেকে বেস্ট ব্যাগ পারফিউম অলংকার ও ক্যাসারসহ নানা রোগের প্রতিষেধক তৈরি হয় বলে বিদেশে কুমির রঙানির বিষয়টি অত্যন্ত লাভজনক। এ মাসে আমরা জার্মানির হাইডেলবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ে ৬৭টি কুমির রঙানি করছি। বাকি ২২৩টি ইউরোপের বিভিন্ন দেশে রঙানির প্রক্রিয়া চলছে। সব মিলিয়ে আমাদের এ প্রকল্পের মূল্যমান এখন ৩০ কোটি টাকার অধিক।

আমাদের আজকের সাফল্যের পথটা মোটেই সহজ ছিলো না। ফার্ম শুরু করার সময় প্রকৃত অর্থেই আমি ছিলাম কপর্দকহীন। কখনো প্রথর রোদে মতিঝিল থেকে হেঁটে লালমাটিয়া পর্যন্ত গিয়েছি। গাড়িতে ওঠার পয়সা ছিলো না। কিন্তু বিশ্বাস ছিলো যে এটা সম্ভব এবং আমি পারবো। প্রথম দিকে ফার্মে রাত্রি যাপনের কোনো বন্দোবস্ত ছিলো না। চারদিকে চারটা খুঁটি গেড়ে ওপরে চালা দিয়ে মাটিতেই বিছানা করেছি, কোনো দেয়াল পর্যন্ত ছিলো না। এমনও হয়েছে শীতের রাতে ঘুম ভাঙলে লেপ তুলে দেখি মাথার কাছে শিয়াল দাঁড়িয়ে আছে। এছাড়াও প্রথম দিকে বেশ কয়েকটি কুমির মারা গিয়েছিলো। কিন্তু কোনো অবস্থাতেই দমে যাই নি। এ ফার্ম নিয়ে আমি বেশ আশাবাদী। কুমির রঙানির পাশাপাশি আমার ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা হলো— এখানে আসা পর্যটকদের জন্যে একটি রিসর্ট প্রতিষ্ঠা ও ঢাকা থেকে ফার্ম পর্যন্ত একটি ট্যুরিজম কোম্পানি পরিচালনা করা। এছাড়াও এখানে প্রজাপতি ও পাখির অভয়ারণ্য করারও পরিকল্পনা আছে।

আমাদের দেশ অসম্ভব সম্ভাবনাময় একটি দেশ। তরুণরা এদেশে নতুনভাবে অনেক কিছুই শুরু করতে পারে। শুধু সাহস ও প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিয়ে শুরু করলেই হলো। গুরুজীর ভাষায়, শুরু করতে হবে যা আছে তা নিয়েই। আর শুরু করতে গিয়ে নিজের যা আছে, যেটুকু আছে তার সর্বোচ্চ ব্যবহার করতে হবে।

মেডিটেশন এখন আমার জীবনকে অনেক সহজ করে দিয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর সবকিছুই আগের চেয়ে অনেক গুছিয়ে করতে পারছি। আজ কুমিরের ফার্ম করার স্বপ্ন যে বাস্তবায়িত হয়েছে তা ২০০১ সালের মেডিটেশনেরই ফল। সারাদিনে কখন কোন কাজটা কীভাবে করবো সে পরিকল্পনা করে এখন দিন শুরু করি। এভাবে কাজ করতে পারলে পরবর্তী পদক্ষেপগুলোও সফল হবে বলে বিশ্বাস করি। কারণ সাফল্যের জন্যে একটি সুন্দর প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে কাজ করতে পারাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাতে জীবনটাও অনেক সহজ হয়ে যায়।

[অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী

আমার প্রণাম নেবেন। আমি ২৭৫ তম ব্যাচের গ্রাজুয়েট। খাগড়াছড়ি জেলার মহাজন পাড়ার বাসিন্দা। গত ২৩ ফেব্রুয়ারির দাঙ্গায় আমি একজন পরিস্থিতির শিকার। ছোট পরিসরে আমার আদিবাসী হস্তশিল্পের একটি দোকান ছিলো। আমার যেটুকু সম্পদ সব লুটপাট আর ভাঙচুর অবস্থায় এখনও পড়ে আছে। ঘটনার দিন যখন শুনি আমার দোকান পুড়ে যাচ্ছে তখন স্রষ্টাকে স্মরণ করলাম আর প্রার্থনা করলাম যা-ই কিছু হোক অন্তত দোকান যেন রক্ষা পায়। সঙ্গে সঙ্গে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখলাম। প্রতিজ্ঞা করলাম দোকান যদি অক্ষত থাকে তাহলে সারাজীবন আমি কোয়ান্টামের বাণী সবার মাঝে পৌঁছে দেবো।

এর কিছুক্ষণ পর আমার অপরূপ স্বামীর কাছ থেকে ফোনে জানতে পারি, দোকান অক্ষত আছে শুধু লুটপাট আর ভাঙচুর হয়েছে তবে চেষ্টা ছিলো পুড়িয়ে দেয়ার। আমাদের পরিচিতজনরাই বাঁচিয়ে

দিয়েছে। তখন এই সত্য কথাটিও যেন আমার কাছে অবিস্মার্য মনে হলো। সৃষ্টিকর্তার কাছে আমার অশেষ কৃতজ্ঞতা যে, এ অবস্থায় এখনও আমি বিচলিত হই নি। গুরুজী, এই অশান্ত পার্বত্য চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে জানা খুবই প্রয়োজন। কোয়ান্টামের মাধ্যমেই সম্ভব সকল বৈষম্য দূর করে শান্তি, ঐক্য, সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠা করা।

গুরুজী, এ অঞ্চলে সাধারণ মানুষের জন্যে কোয়ান্টাম মেথড আরো সহজ করে কীভাবে পৌঁছে দেয়া যায় আশা করি এই বিষয় একটু বিবেচনা করবেন। আমার বিশ্বাস আপনার মহান প্রচেষ্টায় এই অশান্ত এলাকা একদিন সগৌরবে বিশ্বের দরবারে শান্তির বার্তা বয়ে আনবে।

— সুপ্তা চাকমা



শ্রদ্ধেয় গুরুজী

আসসালামু আলাইকুম। আপনার দীর্ঘজীবন কামনা করে লিখছি। আমি ১৫২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। থানা সহকারী শিক্ষা অফিসার পদে চূড়ান্তভাবে নির্বাচিত হয়েছি। এখন শুধু নিয়োগ পত্র পাওয়ার অপেক্ষায় আছি। ভাইভা দেয়ার আগে মাটির ব্যাংকে ১০ হাজার টাকা রাখার নিয়ত করেছিলাম। স্রষ্টার রহমত আর আপনার দোয়ায় আমি চূড়ান্তভাবে নির্বাচিত হয়েছি।

আমার এ সাফল্য এসেছে নিয়মিত ফাউন্ডেশনের প্রাথমিকশালায় অংশ নেয়া— বিশেষ করে সাদাকায়ন, প্রজ্ঞা জালালি, হিলিং, আখেরি দোয়া আর মেডিটেশনের কারণে। আমার জন্যে দোয়া করবেন যাতে সারাজীবন কর্মক্ষেত্রে সং ও দক্ষ হিসেবে মানুষের সেবা করতে পারি আর ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকতে পারি। আপনার স্নেহধন্য—

মো. আবু সুফিয়ান



আপনার জিন পরিচালিত হয় আপনার ইচ্ছা অনুসারেই

আপনার জেনেটিক কোডে যে তথ্য দেয়া আছে বছরের পর বছর ধরে আপনি তেমনই থাকবেন— এমনটি ভাবার কিংবা অবধারিতভাবে মেনে নেয়ার দিন বোধহয় শেষ হতে চললো। সম্প্রতি জিনবিজ্ঞানীরা জেনেটিক কোড, জিনের কর্মপদ্ধতি ও মানুষের আচরণের ওপর জিনের প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ গবেষণার পর এমন ধারণাই আমাদের দিচ্ছেন।

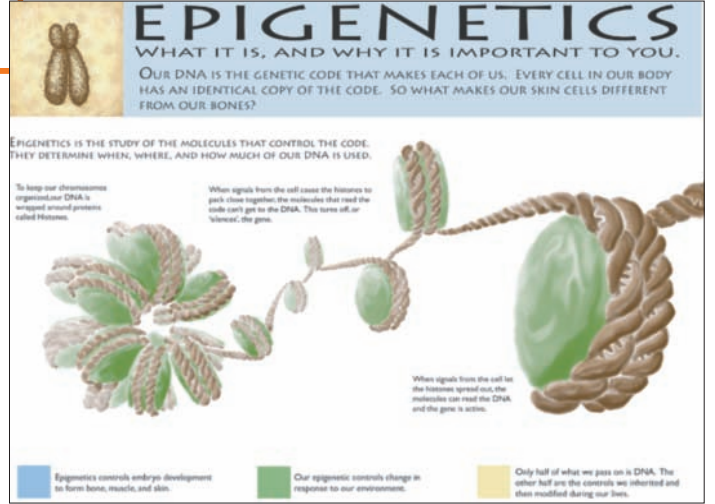
ডারউইন এর তত্ত্ব অনুসারে— বিবর্তন ঘটতে বা মানুষের জেনেটিক কোডে কোনো পরিবর্তন আসতে কয়েক প্রজন্ম সময় লাগে। কখনো কখনো তা কয়েক লক্ষ বছর পর্যন্ত। কিন্তু উচ্চতর জিনবিজ্ঞানের (এপিজেনেটিকস) দীর্ঘ গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করে জিনবিজ্ঞানীরা বলছেন, যেকোনো শক্তিশালী পারিপার্শ্বিক নিয়ামকের মাধ্যমে জিনকে এমনভাবে প্রভাবিত করা যায় যে, তা মাত্র এক প্রজন্মেই পরিবর্তন করা সম্ভব। তাই উচ্চতর জিনবিজ্ঞানকে ডারউইন মতবাদের বিরুদ্ধে মনে করা হচ্ছে একটি ট্রাম্প কার্ড।

১৯৮০ সাল থেকে গত ৩০ বছর ধরে উচ্চতর জিনবিজ্ঞান বিষয়টি ক্রমশ বিকশিত হচ্ছে। এর প্রধান অনুঘটক হলো জেনেটিক কোড পরিবর্তন না করেই জিনের কার্যকারিতা পরিবর্তনের একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে জিনের চেয়ে সূক্ষ্মতর এপিজেনোম (যা নিয়ে এই উচ্চতর জিনবিজ্ঞান বা এপিজেনেটিকস) জিনকে প্রভাবিত করে, নিয়ন্ত্রণ করে জিনের কাজ। আর খাদ্যাভ্যাস, মানসিক চাপ ও গর্ভাবস্থায় পাওয়া পুষ্টি প্রভাবিত করে এপিজেনোমকে— বলছেন গবেষকরা। এ থেকে বিজ্ঞানীদের ধারণা হলো, জিন হলো হার্ডওয়্যার আর এপিজেনোম হচ্ছে সফটওয়্যার। অর্থাৎ এপিজেনোম এর মাধ্যমে জিনকে প্রভাবিত করে যেভাবে ইচ্ছে কাজ করানো সম্ভব। আর এই এপিজেনোম প্রভাবিত হয় মূলত জীবনযাপনের ধরন ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশ দ্বারা। বিজ্ঞানীদের মতে, এই পরিবর্তন স্থায়ী।

২০০৯ এর ফেব্রুয়ারিতে জার্নাল অফ নিউরোসাইন্স এ প্রকাশিত একটি গবেষণাপত্রে বলা হয়, উচ্চতর জিনবিজ্ঞানের মাধ্যমে মস্তিষ্কের মতো জটিল অঙ্গকেও প্রভাবিত করা যায়। উপযুক্ত পরিবেশ, ব্যায়াম, বাড়তি মনোযোগ ও সচেতনতার মাধ্যমেই এটি সম্ভব। এর মাধ্যমে স্মৃতিদৌর্বল্যে ভোগা মানুষকেও করে তোলা যায় প্রখর স্মৃতিশক্তির অধিকারী। এটি জানার পর উচ্চতর জিনবিজ্ঞান নিয়ে বিজ্ঞানীরাও রীতিমতো শিহরিত (Nervously Excited) বোধ করছেন। জিনবিজ্ঞানীদের ভাষায়, জিন নিয়ে কাজ শুরু হওয়ার পর থেকে এ পর্যন্ত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার হলো এপিজেনেটিকস বা উচ্চতর জিনবিজ্ঞান।

ক্ষতিকর জীবনধারা যেমন : ধূমপান, অতিভোজন ইত্যাদি এপিজেনোমকে প্রভাবিত করে। এই এপিজেনোম আবার মেদস্থূলতার জন্য দায়ী জিনগুলোকে উত্তেজিত করে ও দীর্ঘায়ু সৃষ্টিকারী জিনগুলোকে করে তোলে দুর্বল। আর অন্যদিকে এপিজেনোম এর মাধ্যমে জিনকে প্রভাবিত করে ক্যান্সার, সিজোফ্রেনিয়া, অডিজম, আলঝেইমার্স, ডায়াবেটিসসহ অনেক দুরারোগ্য রোগ প্রতিরোধ সম্ভব বলে বিজ্ঞানীরা প্রমাণ পেয়েছেন।

মানবশরীরে কোষ বিভাজিত হওয়ার প্রক্রিয়াটিও (১টি থেকে ২টি, ২টি থেকে ৪টি) এপিজেনোমের নির্দেশ অনুসারেই পরিচালিত হয়। আর কোষগুলো কীভাবে কাজ করবে তা-ও নির্ধারণ করে দেয় সেই কোষের এপিজেনোম। শরীরে মোট ২১০ ধরনের কোষ রয়েছে। জিনবিজ্ঞানীরা এখন পর্যন্ত মাত্র ২ ধরনের কোষের এপিজেনোমের



মানচিত্র আবিষ্কারে সমর্থ হয়েছেন। প্রচলিত জিনবিজ্ঞান দিয়ে ব্যাখ্যা করা সম্ভব নয় এমন রহস্যময় বৈজ্ঞানিক তত্ত্বগুলো বিজ্ঞানীরা এখন ব্যাখ্যা করছেন উচ্চতর জিনবিজ্ঞানের মাধ্যমে। যেমন, যমজদের মধ্যে একজন সুস্থ থাকলে অন্যজন কেন মানসিক রোগ কিংবা এজমায় আক্রান্ত হয়। এছাড়াও অডিজম কেন মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের বেশি হয় কিংবা খাদ্যাভ্যাস কীভাবে দীর্ঘায়ুকে প্রভাবিত করে।

উচ্চতর জিনবিজ্ঞানের মাধ্যমে বিজ্ঞানীরা যে উল্লেখযোগ্য তথ্যগুলো পেয়েছেন, সেগুলো হলো— গর্ভাবস্থায় মায়ের টেনশন শিশুর পরিণত বয়সে এজমার কারণ হতে পারে। গর্ভাবস্থায় মায়ের যেকোনো আচরণগত প্রভাব শুধু বাচ্চা গর্ভে থাকা পর্যন্তই নয়, পরিণত বয়সেও বাচ্চার ওপর এর প্রভাব রয়েছে। গর্ভকালীন সময়ে মায়ের পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাব পরবর্তীতে বাচ্চার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। আমাদের পছন্দ-অপছন্দ ও চিন্তার গতি প্রকৃতি প্রভাবিত করে আমাদের স্মৃতিকে। যারা অতিভোজন করেন, তাদের পরবর্তী দুই প্রজন্মের আয়ু কমে যায় আশঙ্কাজনকহারে, গড়ে কমপক্ষে ৬ বছর, কখনো কখনো তা ৩২ বছর পর্যন্ত হতে পারে।

— টাইম ম্যাগাজিন, ১৫ জানুয়ারি ২০১০ অবলম্বনে

অসুস্থতা লালন করার কী প্রয়োজন?

দীর্ঘ ৬ মাস আমি শারীরিকভাবে অসুস্থ ছিলাম। এরই মধ্যে স্বামীর মৃত্যু আমাকে মানসিকভাবেও বিপর্যস্ত করে তোলে। মৃত্যুর আগে তিনি বেশ কিছুদিন অসুস্থ ছিলেন। ছেলেরা আমাদের দুজনকে একসাথে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করানোর উদ্যোগ নিয়েছিলো। স্বামীর হঠাৎ মৃত্যুতে সব এলোমেলো হয়ে গেল। একা একা কোর্স করার আগ্রহও আমি হারিয়ে ফেললাম।

আমি একটি সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা। ছাত্রছাত্রীদের পড়ানো, সন্তানদের মানুষ করা—সব কাজ করেছি দুরন্ত ট্রেনের গতিতে। সেই আমি শারীরিক অসুস্থতায় শয্যাশায়ী হয়ে গেলাম। শারীরিক অবস্থার চরম অবনতি হলো। ঘাড় থেকে গুরু করে কোমর পর্যন্ত মনে হতো মাংসপেশিগুলো শক্ত হয়ে গেছে। ঘাড় ঘুরিয়ে ডানে বামে তাকানো, রুকু সেজদা দিয়ে নামাজ পড়া, সংসারের কাজকর্ম কিছুই করতে পারতাম না। ডাক্তাররা বললেন, ‘আপনি তো বসে গেছেন! সারাজীবন অনেক কাজ করেছেন, এখন বিশ্রাম নেন। আর কাজ করার প্রয়োজন নেই।’ আমি মনে মনে প্রমাদ গুনলাম।

অবস্থা এমন হলো যে, আমি তখন বসেও থাকতে পারি না। সারাদিন বিছানায় শুয়ে থাকি আর শরীরের যন্ত্রণায় কাতরাই। সদ্য বাবাহারা সন্তানরা আমাকে কোর্সে আনার জন্যে মরিয়া হয়ে উঠলো। তারা বললো, ‘মা শক্তি সঞ্চয় কর, ছেলে-মেয়েদের

দিকে তাকাও। তোমাকে সুস্থ হতে হবে।’ তখন আমার চেতনা কাজ করলো, এত বড় সংসার, এত দায়িত্ব আমার—আমাকে সুস্থ হতেই হবে।

৪ দিনের এ কোর্সে এসে আমার সুস্থ হওয়ার মনোবল বহুগুণ বেড়ে গেছে। কোর্স করে আমার উপলব্ধি হলো—আমি সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছি। কারণ অসুস্থতা লালন করার কী প্রয়োজন? জীবনের মূল্যবান সময় শরীর ব্যথা, মাথাব্যথা, অসুস্থতা নিয়ে কাটিয়ে দেবো কেন? অনেক কাজ আছে আমার। যেখানে নিরাময় আছে, স্রষ্টার রহমত আছে সেখানে কেন যাবো না?

স্রষ্টার কাছে অনেক অনেক শুকরিয়া যে, আমি শারীরিক ও মানসিকভাবে এখন অনেক সুস্থ। ৬ মাস পর পরম তৃপ্তি নিয়ে রুকু সেজদা দিয়ে নামাজ আদায় করছি। ডানে বাঁয়ে ঘাড় ঘোরাতে পারছি। সংসারের কাজও করে যাচ্ছি। কোর্স করে দেহমনের এ প্রশান্তি ও সুস্থতা অর্জন সন্তানদের দেয়া আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ উপহার। শারীরিক কোনো ব্যথা বেদনাও এখন অনুভব করি না।

[খুরশীদ জাহান, শিক্ষিকা, নাখাল পাড়া সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]



সঠিক জীবনদর্শন ও বৈজ্ঞানিক জীবনদৃষ্টির প্রয়োগ আমাদের জীবনে কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা-ই অনুভব করেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে। আমার স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। আমি দীর্ঘ ৪০ বছর যাবৎ



চিকিৎসাসেবায় জড়িত আছি। সে অভিজ্ঞতার আলোকে বলতে পারি, শতকরা ৮০ ভাগ রোগীদের শারীরিক অসুস্থতা ও প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নির্ধারণ করার জন্যে তার রোগের ইতিহাস জানাই যথেষ্ট। বাকি ২০ ভাগের জন্যে প্রয়োজন বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষা। অথচ আমাদের দেশে এর সম্পূর্ণ বিপরীত দৃশ্য দেখা যায়। নিরাময়ের জন্যে আত্মবিশ্বাস খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এখানে বিশ্বাস নিজের নিরাময় ক্ষমতার ওপর, বিশ্বাস স্রষ্টার ওপর।

আমার স্ত্রী এ কোর্সে এসেছিলেন আর্টিকেরিয়া নামে এক ধরনের এলার্জির সমস্যা নিয়ে। কোর্স করে তিনি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ। ৪ দিনের এ কোর্স আমাকে মানসিকভাবে অনেক অনেক উজ্জীবিত করেছে। প্রাণচাঞ্চল্য ফিরিয়ে দিয়েছে। ষাট বছর অতিক্রম করেও মনে হচ্ছে আমি এখনো তরুণই আছি।

[ডা. মো. নূরুল ইসলাম ভূঞা, সহকারী অধ্যাপক, ইউএসটিসি, ফ্যামিলি ফিজিশিয়ান, কমফোর্ট ডায়াগনোস্টিক সেন্টার, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]

২৯ বছরের বাতের ব্যথা থেকে মুক্ত

কলেজ জীবন থেকে শুরু হয়েছে আমার কোমর ও মেরুদণ্ডে ব্যথা। দীর্ঘ ২৯ বছর এ ব্যথায় প্রায় স্থবির জীবনযাপন করেছি। ডাক্তাররা অনেক পরীক্ষানিরীক্ষা করেছেন। তাদের মতে, আমার এ ব্যথার কারণ বাতের সমস্যা। এই দীর্ঘ সময়ে কবিরাজি, ইউনানি, এলোপেথিক, হোমিও—সব ধরনের ওষুধ খেয়েছি। কিন্তু ব্যথা থেকে মুক্তি পাই নি। বরং ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় আমাকে নিয়মিত গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খেতে হতো। প্রতিদিন রাতে ওষুধ খেতাম যার কারণে পর দিন বিকেল পর্যন্ত মোটামুটি ভালো থাকতাম। এরপর থেকে শরীর নিস্তেজ হয়ে আসতো। মাঝে মাঝে মনে হতো প্রচণ্ড ব্যথা কোমর, মেরুদণ্ড, ঘাড় হয়ে মাথাসহ সারা গায়ে ছড়িয়ে পড়ছে। আমার জীবন হয়ে উঠেছিলো ওষুধ নির্ভর।



এ সময় প্রতিবেশী এক বন্ধুর কাছে এ কোর্সের কথা শুনি। ব্যথামুক্ত হওয়ার আশায় কোর্সে আসি। আল্লাহর কাছে অনেক অনেক শুকরিয়া আদায় করি, কারণ কোর্স করার সময় থেকেই আমার ব্যথা অনেক কমে গেছে। তখন থেকেই ওষুধ ছেড়ে দিয়েছি। এ ব্যথার জন্যে কখনো ভাবতে পারি নি আমি দৌড়াতে পারবো। এখন প্রতিদিন সকালে ব্যায়াম করা, হাঁটা, দৌড়ানো আমার রুটিন হয়ে গেছে।

[মো. মজিবুর রহমান, ইউনিয়ন ভূমি সহকারী কর্মকর্তা, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

আমিও আহ্বান জানাবো এ আলোকিত পথে



‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমরা ভালো আছি, আমাদের সাথে আসুন, আপনিও ভালো থাকবেন।’ এত সুন্দর আহ্বান যখনই শুনি আমার দেহের প্রতিটি রোমকুপে আমি শিহরণ অনুভব করি। এত চমৎকার কথা আর এমন আন্তরিক ভাষা, যা মানুষকে টানে। কোর্সে অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম পরিবারের একজন গর্বিত সদস্য হিসেবে আমিও এখন এ আলোকিত পথে সবাইকে আহ্বান জানাবো। কোর্সের প্রতিটি মুহূর্তে আমার ভেতরে অনেক অনুভূতি জন্ম নিয়েছে। অনেক না পাওয়া পেয়েছি আমি এ কোর্সে এসে।

আমাদের প্রতিষ্ঠানে প্রতিমাসেই বিভিন্ন বয়সের মাদকাসক্ত লোকজন আসেন। তারা আসেন নিজের অসহায়ত্ব থেকে মুক্ত হয়ে স্বাভাবিক জীবন ফিরে পেতে। তাদের চিকিৎসা করা হয় ওষুধ ছাড়া শুধু কাউন্সেলিং ও উদ্ভুদ্ধ করার মাধ্যমে। মাদকমুক্ত হওয়ার জন্যে তাদের মানসিকভাবে সহযোগিতা করি আমরা। কিন্তু কোয়ান্টামে এসে অনুভব করেছি শুধু পথ দেখালেই হবে না, পথ অনুসরণ করার জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাও আমাদের করতে হবে।

[তনিমা করিম, জেনারেল সেক্রেটারি, ড্রাগ এডিকশন রিহেবিলিটেশন এন্ড রিসার্চ ফাউন্ডেশন, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]

ক্রাচ ছাড়াই এখন হাঁটছি



১৫ বছর আগে সড়ক দুর্ঘটনায় আমার বাম কোমর ভেঙে যায়। বছরখানেক চিকিৎসা নেয়ার পর সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপন করি। কিন্তু আমার বাবার দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় আমি মানসিক চাপে আবার অসুস্থ হয়ে পড়ি। তখন ডাক্তাররা নানা পরীক্ষানিরীক্ষা করে বললেন, আমার বাম পাশের হিপ পুরোপুরি ক্ষতিগ্রস্ত এবং ডান পাশও কিছুটা নষ্ট হওয়ার পথে। ৬৫ হাজার টাকা খরচ করে ৩টি ইনজেকশন দেয়া হলো। তারপরও সুস্থ হই নি। দেশের বাইরে এর একমাত্র চিকিৎসা অপারেশন, যার জন্যে প্রয়োজন ৪ লক্ষ টাকা। স্রষ্টার কাছে তখন শুধু প্রার্থনা করেছি ওষুধমুক্ত চিকিৎসাপদ্ধতির খোঁজ পাওয়ার জন্য।

এ বছর একুশে বই মেলায় কোয়ান্টাম স্টলে মেডিটেশন সম্পর্কে জানতে পারি। কিছু বইপত্র পড়ে সিদ্ধান্ত নিই কোর্স করার। কোর্সের ৪ দিন ঢাকার সবুজবাগে ছিলাম। ১ম দিন ক্রাচে ভর দিয়ে কোর্সে আসি। এরপর থেকে ক্রাচ ছাড়াই সবুজবাগ থেকে কাকরাইল পর্যন্ত হেঁটে চলে আসতাম। নিরাময়ের অসাধারণ অন্তর্গত শক্তিকে আমি অনুভব করেছি কোর্সে এসে। স্রষ্টার কাছে অনেক শুকরিয়া যে, ৪ বছর পর আমি এখন ক্রাচ ছাড়াই হাঁটতে পারছি।

[মো. ফয়জুল হক, নির্বাহী পরিচালক, গ্রামীণ উন্নয়ন কর্মসূচি। ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]

ওপেন হার্ট সার্জারি[] করতে হলো না



২০০৯ সালের ডিসেম্বরে হঠাৎ আমার হার্টের সমস্যা শুরু হয়। দ্রুত আমাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হলো। সেখানে ডাক্তাররা বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষা করলেন এবং এক সপ্তাহের মধ্যে ওপেন হার্ট সার্জারি করার পরামর্শ দিলেন। এর

কয়েক মাস আগে আমার স্ত্রী কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করেন। তিনি দৃঢ় প্রতিজ্ঞ যে, অপারেশনের আগে আমাকে অবশ্যই কোর্সটি করাবেন। তার বিশ্বাস, মেডিটেশন করলেই আমি সুস্থ হয়ে যাবো।

দেশের বাইরে চিকিৎসা করতে যাওয়ার প্রস্তুতি চলছিলো। যাওয়ার আগে ফেব্রুয়ারি মাসে কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্সের ৪টি দিন যা উপলব্ধি করতে পেরেছি তা এক কথায় অতুলনীয়। কোর্সের পর আমার মনে হয়েছে আমি পুরোপুরি সুস্থ। ওপেন হার্ট সার্জারি আর করতে হবে না—এরকম একটা বিশ্বাস তখনই অনুভব করেছি।

কোর্স শেষে ভারতে গিয়েছিলাম ওপেন হার্ট সার্জারি করার জন্যে। সেখানে ডাক্তাররা আমার রিপোর্ট দেখে বললেন, আপনার হার্টের তেমন কোনো সমস্যা নেই, কোনো সার্জারি করাতে হবে না। ওষুধের পরিমাণও অনেক কমিয়ে দিয়েছেন। স্রষ্টার অশেষ কৃপায় নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ, আমার স্বাস্থ্যও আগের তুলনায় অনেক ভালো হয়েছে।

[নরেন্দ্র নাথ বিশ্বাস, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিজীবী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

শিখেছি আত্মনিমগ্ন প্রার্থনা



২০০৯ এর জানুয়ারিতে আমার বড় বোনের ক্যান্সার ধরা পড়ে। ২ বছর ধরে তিনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অথচ কোনোভাবেই তা ধরা পড়ে নি। তখন তার অবস্থা খুব মুর্খু হয়ে পড়ে। ডাক্তাররা সে মুহূর্তে কোনো আশা দিতে

পারছিলেন না। আমার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ২ ভাইবোন নিয়মিত হিলিংয়ে তার জন্যে প্রার্থনা করতেন। সে অবস্থায় তার অপারেশন হলো। অপারেশন শেষে ডাক্তাররা জানালেন, তাদের প্রত্যাশার তুলনায় তিনি অনেক ভালো আছেন। অপারেশন থিয়েটার থেকে ফেরার পথেই আমার বোন সিদ্ধান্ত নেন যে, স্রষ্টা যখন বাঁচিয়ে রেখেছেন অবশ্যই তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করবেন।

ফেব্রুয়ারি ২০০৯ এ বোন কোর্স করলেন এবং আশ্চর্যের বিষয় কোর্স করার পর থেকে তিনি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করছেন। সংসারের প্রতিটি কাজ করছেন নিজ হাতে। তাকে দেখেই এ কোর্স করার অনুপ্রেরণা পেয়েছি। কোর্সে এসে শিখেছি নিজের ও অন্যের জন্যে আত্মনিমগ্ন হয়ে প্রার্থনা করা। এখন শুধু নিজ পরিবারের জন্যেই নয় সমগ্র মানবজাতির জন্যে প্রার্থনা করবো।

[মাশফিকা আশরাফ, প্রভাষক, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

জীবনে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে জানার সুযোগ হয়েছে। এর কিছু বিষয় আগে জেনেছি পরিবার থেকে, কিছু জেনেছি শিক্ষকজীবনে শিক্ষকদের কাছে। এ জানা বিষয়গুলোই চমৎকার বিন্যাসে, সুপরিকল্পিতভাবে, বৈজ্ঞানিক উপায়ে জেনেছি এ কোর্সের মাধ্যমে। তবে কোর্সে এসে নতুন যা শিখেছি তা হলো—মেডিটেশন। এখন এ বিশ্বাস দৃঢ় হয়েছে যে, জীবনের যেকোনো সফলতা অর্জনের জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা।

[ডা. হুমায়ুন কবীর, ডেন্টাল সার্জন ও সহকারী অধ্যাপক, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

এ কোর্স সন্তানের জন্যে বাবা মায়ের শ্রেষ্ঠ উপহার



মায়ের অনুপ্রেরণায় আমি এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। এখন মনে হচ্ছে প্রতিটি সন্তানের কাছে এ কোর্সটি হবে বাবা মায়ের দেয়া শ্রেষ্ঠ উপহার। আমি লন্ডনে ব্যারিস্টার্স চেম্বারে কর্মরত। শুধু এ কোর্স করার জন্যে লন্ডন থেকে

দেশে এসেছি। এক কথায় এটি আমার ভেতরে আমূল পরিবর্তন এনে দিয়েছে। এখন শারীরিক মানসিক সবদিক থেকে প্রাণপ্রাচুর্য অনুভব করছি। আত্মবিশ্বাসও দৃঢ় হয়েছে। ৪ দিনের মধ্যে চিন্তা চেতনায় এত সমৃদ্ধি অর্জন আমাকে বিস্মিত করেছে।

[ব্যারিস্টার শামসুন নাহার, ব্যারিস্টার্স চেম্বার, ইউকে-তে কর্মরত, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সুস্থ জীবন



৪ মাস আগে এক দুর্ঘটনায় আমি কোমরে ব্যথা পাই। ডাক্তাররা বললেন, আমার মেরুদণ্ড ও কোমরের জয়েন্ট আলাদা হয়ে গেছে। যতদিন বেঁচে থাকবো কখনো কোনো ভারী জিনিস বহন করা যাবে না। এসব শুনে আমি স্বাভাবিকভাবেই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি। আমি এখনো শিক্ষার্থী, আমার সারাজীবন পড়ে আছে। এসময় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা শুনি। অন্যান্য দিনের মতো কোর্সে ১ম দিনও কোমরে এলুমিনিয়ামের বেল্ট পরে এসেছিলাম। কোর্সের ২য় দিন থেকে বেল্ট ছাড়াই সচ্ছন্দে চলাফেরা করছি, অনায়াসে ২০ থেকে ৩০ কেজি ওজন বহন করতে পারছি। শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি কোর্সে এসে শিখেছি আত্মবিশ্বাসী হতে। ভয় ও জড়তা থেকেও মুক্ত হয়েছি।

[মোতালেব রহমান হাসিব, সরকারি তিতুমীর কলেজে ডিগ্রি পড়ছেন, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ এর গ্রাজুয়েট]

অনুভবের নতুন স্তরে পৌঁছানোর নিশ্চিত পথ

আমি অধ্যাপনা করছি বহু বছর। চারপাশের অনেক বিষয় সম্পর্কে জানার সুযোগ হয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আরো অনেক অজানা বিষয় জেনেছি একটি সুন্দর প্রক্রিয়ার মাধ্যমে। কিছুদিন পর আমি অবসর জীবনে



প্রবেশ করবো। এমন একটি সময়ে কোর্সটি করতে পেরে গভীর প্রশান্তি অনুভব করছি।

জীবন থেকে আমার প্রত্যাশাগুলো ছিলো—মানসিক প্রশান্তি, সচল কর্মক্ষম জীবন, সন্তানদের প্রতিষ্ঠিত সুন্দর জীবন, স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করুল হওয়া। আর এ প্রত্যাশাগুলো পূরণের জন্যে অনুভব করেছি আমাকে সক্রিয় কিছু প্রচেষ্টা করতে হবে। সেই চেষ্টা করার মাধ্যমটিই খুঁজে পেয়েছি কোর্সে এসে। আমার বিশ্বাস নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা আমাকে প্রাণপ্রাচুর্যে ভরপুর একজন মানুষে পরিণত করবে। আর বিশ্বের প্রবহমান প্রাণের সাথে সাযুজ্য স্থাপন করতে পারা যেকোনো বয়সের মানুষেরই কাম্য। অনুভবের এক নতুন স্তরে পৌঁছানোর জন্যে এটি একটি নিশ্চিত সঠিক পথ।

[প্রফেসর নাজমা হাসিন, দর্শন বিভাগ, ঢাকা কলেজ, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর অংশগ্রহণ করেছেন]

নিজেকে অনুভব করছি নতুনভাবে



দেরিতে হলেও এ কোর্সটি করতে পেরে স্রষ্টার কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। দীর্ঘদিন থেকে এরকম একটি আশ্রয়স্থল আমি খুঁজছি যেখানে গেলে মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। হঠাৎ একদিন কোয়ান্টামের কর্মীদের কাছেই এ বিষয়ে জানতে পারি। নিয়মিত আলোকায়ন কার্যক্রমে এসে আরো ধারণা পাই। পারিবারিক বিভিন্ন কারণে মানসিকভাবে আমি খুব বিপর্যস্ত ছিলাম। এখানে আসা যাওয়া করতে করতেই অনুভব করলাম আমার অনেক সমস্যার জট যেন খুলতে শুরু করেছে। তখনই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার সিদ্ধান্ত নিলাম।

শারীরিকভাবেও আমি অসুস্থ ছিলাম। দীর্ঘদিন ধরে রাতে ঘুম হয় না। মজার বিষয় হলো যখন থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আসা শুরু করলাম তখন থেকেই আমার ঘুম আসা শুরু হলো। আরো ছিলো পিঠে ব্যথা, ডাক্তার হাঁটাচলা করতে নিষেধ করেছেন এমনকি ওঠবস করে নামাজও পড়া যাবে না। ঘুম আর ব্যথার ওষুধ খেতে খেতে নিজের ওপর চরম বিরক্তি চলে এসেছিলো। আল্লাহর কাছে অনেক অনেক শুকরিয়া কোর্স করে এখন আমি শারীরিক এ দুটো সমস্যা থেকেই মুক্ত। ব্যথা ও ঘুমের জন্যে এখন কোনো ওষুধ খেতে হয় না। এখন মনে হচ্ছে আমি নিজেকেই অনুভব করছি নতুনভাবে। প্রতিটি মুহূর্ত আমার কাছে গভীর আনন্দের আর শুকরিয়ার।

[রাবেয়া খাতুন মুরী, গৃহিণী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

প্রশ্ন : শাশুড়ির সাথে বৌয়ের সম্পর্ক কেমন হওয়া উচিত? অনেক সময় মতের মিল হয় না। অনেক সময় মনে হয়, নিজের মেয়ে হলে তিনি এমন বলতে পারতেন না।

উত্তর : বোঝা যাচ্ছে কোনো পুত্রবধূ এ প্রশ্নটি করেছেন। পুত্রবধূর পক্ষে শাশুড়িকে প্রভাবিত করা যত সহজ তা অন্য অনেকের পক্ষে সহজ নয়। শাশুড়ির সমস্যা একটিই, তিনি অনিশ্চয়তায় ভোগেন যে, ছেলের বউ ছেলেকে তার কাছ থেকে দূরে সরিয়ে দেয় কি না। আর একমাত্র ছেলের বউই পারে শাশুড়ির এ অনিশ্চয়তাকে দূর করতে। শাশুড়ির সাথে এমন আচরণ করেন যেন আপনি তার মেয়ে। মমতাপূর্ণ কথা বা আচরণ এমন বিষয় যা পারস্পরিক সম্পর্কে প্রভাবিত করবেই।

এ নিয়ে একটি প্রাচীন গল্প আছে। অনেকদিন আগে এক গ্রামে এক তরুণী ছিলো। বিয়ের পর সে যখন স্বামীর বাড়িতে গেল, শাশুড়ির সাথে শুরু হলো তার সমস্যা। শাশুড়ির আচার আচরণ কথাবার্তাকে সে সহ্য করতে পারতো না। আর শাশুড়িও সারাক্ষণ শুধু বউয়ের সমালোচনা করতো। অবস্থা আরো অসহনীয় হয়ে উঠলো যখন এতকিছু পরও পারিবারিক রীতি অনুযায়ী তাকে প্রতিদিন সকালে শাশুড়িকে সালাম করতে হতো এবং সবকথা মেনে নিতে হতো। এসব কিছু অসহ্য দর্শক হওয়া ছাড়া স্বামী বেচারার করার আর কিছুই ছিলো না।

এক পর্যায়ে মেয়েটি বাধ্য হয়ে তার বাবার এক বন্ধু-পেশায় যিনি কবিরাজ- তার কাছে গেল। সবকথা তাকে খুলে বলে তার কাছে এমন এক বিষ চাইলো যা খাইয়ে ঐ বুড়িকে সে দুনিয়া থেকে চিরতরে সরিয়ে দিতে পারবে। একমুহূর্ত ভেবে কবিরাজ বললেন, তোমার সমাধান আমি করে দেবো যদি তুমি আমার কথামতো চলো। মেয়েটি রাজি হলো। কিছুক্ষণ পর কবিরাজ একটি পুঁটুলিতে কিছু ভেষজ লতাপাতা বেঁধে তাকে দিয়ে বললেন, একবারে কোনো বিষ দিয়ে যদি শাশুড়িকে মেরে ফেলো তাহলে মানুষ তোমাকে সন্দেহ করবে। তাই আমি এমন কিছু লতাপাতা দিয়েছি যা ধীরে ধীরে তার শরীরে বিষক্রিয়া ঘটাবে এবং সে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাবে। একদিন পর পর খুব ভালো কোনো খাবার রান্না করে তার মধ্যে এ লতাপাতা মিশিয়ে তোমার শাশুড়িকে খেতে দেবে। আর লোকে যাতে তোমাকে সন্দেহ করতে না পারে সেজন্যে এসময়টায় শাশুড়ির সঙ্গে খুব ভালো ব্যবহার করবে। কোনো ঝগড়াঝাঁটি করবে না এবং তার সব কথা বিনা বাকব্যয়ে মেনে নেবে।

পুঁটুলিটা গোপনে কাপড়ে লুকিয়ে সে বাড়ি ফিরে এলো। বহুদিন পর তার মনটা খুব হালকা হয়ে গেল। এতদিনে সে মুক্তি পেতে যাচ্ছে। কবিরাজের কথামতো সে একদিন পর পর ঐ বিষ মেশানো খাবার রান্না করে শাশুড়িকে খাওয়াতে লাগলো। সেইসাথে এসময় শাশুড়ির ওপর যত রাগই হোক আশ্রয় চেষ্টায় তা দমন করে তার সব কথা মেনে চলতে লাগলো। শাশুড়িকে সে তার মায়ের মতোই দেখতে লাগলো। এই করে করে কেটে গেল ৬ মাস। ঘরের পরিবেশ এখন অনেক শান্ত।

এরই মধ্যে সে আবিষ্কার করলো সে তার রাগকে এখন অনেক সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আগে মুহূর্তে রেগে গিয়ে যে তুলকালাম কাণ্ড বাঁধতো এখন আর তা করে না। গত ৬ মাসে একবারও শাশুড়ির সাথে তার কোনো ঝগড়া হয় নি।

ছোটখাটো বিষয়গুলোকে এখন খুব অনায়াসেই সে ক্ষমা করতে পারে, ছাড় দিতে পারে।

মেয়েটির শাশুড়ির পরিবর্তনও লক্ষণীয়। তিনি এখন বৌকে নিজের মেয়ের মতোই ভালবাসেন। আত্মীয়-পাড়া প্রতিবেশী সবাইকে বলে বেড়ান, আমার বৌমার মতো ভালো মেয়ে আর হয় না। বৌ-শাশুড়ি থেকে তারা এখন মা-মেয়ের মতো মমতা-ভালবাসার সম্পর্কে আবদ্ধ দুজন নারী। দেখে শুনে মেয়েটির স্বামী হাঁফ ছেড়ে বাঁচলো।

কিন্তু বিষের কথা যখনই মনে পড়ে মেয়েটির, গভীর বিষণ্ণতায় ডুবে যায় সে। একদিন সে আবারও গেল সেই কবিরাজের কাছে। বললো, দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন। আমি আর আমার শাশুড়িকে মেরে ফেলতে চাই না। তিনি এখন অনেক বদলে গেছেন। মায়ের মতোই তাকে এখন ভালবাসি আমি। যে বিষ তার শরীরে ঢুকেছে দয়া করে তা বের করে আনার ব্যবস্থা করুন।

কবিরাজ তখন হাসলেন। মাথা ঝাঁকিয়ে বললেন, চিন্তা করো না মা। তোমার শাশুড়ি মরবেন না। বিষের নামে আমি তোমাকে যে লতাপাতাগুলো দিয়েছি তা আসলে বিশেষ ধরনের এক ভেষজ ভিটামিন যা তার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে। বিষ আসলে ছিলো তোমার মনে, তোমার দৃষ্টিভঙ্গিতে। কিন্তু সে বিষ এখন ভেসে গেছে তার প্রতি তোমার ভালবাসা আর শ্রদ্ধায়।

আপনি অন্তর থেকে দিয়ে যান।
স্বামী-শাশুড়ি-ননদ-দেবর কেউ
না দেখুক, স্রষ্টা দেখছেন। স্রষ্টা
এর প্রতিদান দেবেন। আপনি
এখনও দিচ্ছেন। কিন্তু কষ্ট নিয়ে
দিচ্ছেন। এই দেয়ার কোনো
প্রতিদান নেই। কিন্তু আপনি যখন
আনন্দচিন্তে দেবেন তখন প্রকৃতি
আপনাকে ভরে দেবে।

প্রশ্ন : সংসার জীবনে সবসময় শাশুড়ী, ননদ-দেবরদের জন্যে সর্বদিক থেকে ছাড় দিয়ে করে আসছি। যেমন ৩ বেড রুমের ফ্ল্যাট। সবচেয়ে ছোট রুমটাই আমাকে নিতে হবে, কারণ আমার ঘরে তেমন ফার্নিচার নেই। খাবার সময় ছোট মাছের টুকরোটাই তুলে দেবে আমাকে। তাছাড়া আর্থিক দিক তো আছেই- যখন যার প্রয়োজন, বৌ চাকরি করছে-ব্যবস্থা কর। খুব ভালো, সবাই খুশি, কেবল আমিই মনে মনে কষ্ট পাই। তবুও একফোঁটা শান্তির জন্য সবকিছু সহ্য করছি। কিন্তু মনের ব্যথা তো খুঁয়ে মুছে ফেলতে পারছি না। কী করবো? দয়া করে বলবেন কি? শারীরিক মানসিকভাবে সবসময় বিপর্যস্ত থাকছি।

উত্তর : আপনার জন্যে দুঃখ হচ্ছে এজন্যে যে, এত সৌভাগ্যবান একজন হয়েও শুধুমাত্র দৃষ্টিভঙ্গির কারণে আপনি কষ্ট পাচ্ছেন। আপনাকে ধরে কেউ পেঁটাচ্ছে না, মারছে না, শুধু আপনার ফার্নিচার কম বলে ছোট বেডরুমটা আপনাকে দিয়েছে। বোঝা যাচ্ছে আপনারা স্বামী-স্ত্রী মাত্র দুজন। তাহলে বড়

বেডরুম দিয়ে কী করবেন? ব্যাপারটাকে এভাবে কেন দেখতে পারছেন না যে, ছোট রুমটাই আমার থাক। বাড়িপোছের বামেলো কমলো আর ওরাও থাকুক না একটু আরাম করে! ননদ-দেবর তো বিয়ের পর চলেই যাবে। থাকবেন তখন কেবল শাশুড়ি। আর এ যুগে শাশুড়ি থাকাটা তো আশীর্বাদ। কারণ কদিন বাদে আপনি যখন সন্তানের মা হবেন, তখন বাচ্চাটাকে রেখে কাজে যাওয়ার জন্যে শাশুড়ির মতো এমন নির্ভরযোগ্য একজনকে পাওয়াটাকে আশীর্বাদ ছাড়া আর কিছু মনে হবে না। কারণ ৫ বছর পর বুয়া-আয়াদেরকে আর পাবেন না। আর পেলেও এদের চেয়ে দাদা-দাদী অনেক নির্ভরযোগ্য। কারণ আপনার সন্তান হচ্ছে তাদের বংশের চেরাগ। অতএব তার প্রতি তাদের যে দরদ মমতা, এটা অন্য কেউ করবে না।

তারপর মাছের ছোট টুকরোটি আপনাকে দিচ্ছে। তাদেরকে দেয়ার সুযোগ দিচ্ছেন কেন? আপনি নিজেই সেটা নিয়ে নিন। মনে মনে ভাবুন বড় টুকরো খেলে আমি মোটা হয়ে যাবো। ছোটটাই আমার জন্যে ভালো, ডায়েটিং করার সুযোগ পাচ্ছি। আর বড় টুকরোটা নিজ হাতে তুলে দিন শাশুড়ির প্লেটে। দেখবেন ৩ দিন পর শাশুড়ি নিজে লজ্জা পাবেন। বলবেন, বৌমা, প্রতিদিন তো বড়টা আমাকে তুলে দাও। আজ তুমি এটা খাও।

কারণ বাকি যারা আছে আগামী ৫ বছর বা ১০ বছর পরে তারা কেউ কিন্তু এখানে থাকবে না। থাকবেন শুধু আপনি আর আপনার স্বামী। অতএব এর প্রতিটি বিষয় আপনাকে আনন্দ দিতে পারে, আপনি সবচাইতে সুখী মহিলা হতে পারেন যদি দৃষ্টিভঙ্গিটা একটু পাল্টে দেন। কারণ সেবা দিয়ে পুণ্য হাসিলের স্বর্ণ সুযোগ ছড়িয়ে আছে যে পরিবেশে সেখানে থেকেও শুধুমাত্র ভুল দৃষ্টিভঙ্গির কারণেই আপনি কষ্ট পাচ্ছেন। এই যে শাশুড়ি যখন বলছে, 'বৌ চাকরি করছে, ব্যবস্থা করো' তার মানে কী? তারা আপনার ওপর নির্ভরশীল। এরা সবাই আপনার অনুগত হয়ে যাবে, আপনার কর্তৃত্ব মেনে নেবে আপনি যদি শুধু দৃষ্টিভঙ্গিটাকে ঠিক করে ফেলতে পারেন। অর্থাৎ লিডার হলো সেবক, লিডারশিপ হলো নিজে কষ্ট করে সুখটা অন্যকে দেয়া।

আর আপনি অন্তর থেকে দিয়ে যান। স্বামী-শাশুড়ি-ননদ-দেবর কেউ না দেখুক, স্রষ্টা দেখছেন। স্রষ্টা এর প্রতিদান দেবেন। আপনি এখনও দিচ্ছেন। কিন্তু কষ্ট নিয়ে দিচ্ছেন। এই দেয়ার কোনো প্রতিদান নেই। কিন্তু আপনি যখন আনন্দচিন্তে দেবেন তখন প্রকৃতি আপনাকে ভরে দেবে।

প্রশ্ন : ছেলেকে বিয়ে করিয়েছি। সব বিষয়ে অনেক উদারতা দেখাই। বৌ বলে, আমি একবিংশ শতাব্দীর বউ। তাই আউটডেটেড শাশুড়িদের আউটডেটেড কথা মানতে রাজি নই।

উত্তর : শাশুড়ি যে আউটডেটেড না, এত সুন্দর লেখা দেখলেই বোঝা যায়। আপনি তো আপডেটেড মেয়েকে ছেলের বৌ করিয়েছেন। ছেলেকে বিয়ে করানোর আগেই চিন্তা করা উচিত ছিলো যে, আমাকে আবার আউটডেটেড করে দেয় কি না। বিয়ে দেয়ার আগেই এ সমস্ত চিন্তা-ভাবনা করে নিতে হবে। ভালো ছেলে, ভালো মেয়ে দেখে বিয়ে করাবেন। আজকাল আমরা শুধু জৌলুস দেখে বিয়ে করাই। যে কারণে পরিবারে এত অশান্তি।

সিলেটে বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ



‘মানুষ যখন তার মনকে সমস্ত কুসংস্কার ও ভ্রান্ত বিশ্বাস থেকে মুক্ত করতে পারে তখন সে প্রকৃত সত্যকে উপলব্ধি করতে পারে। সত্যকে উপলব্ধি করা ও আত্মশক্তিকে জাগ্রত করার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন বা শিথিলায়ন। কারণ যখন একজন মানুষ স্থিরভাবে চিন্তা করতে পারে তখন সে মুক্ত মনের অধিকারী হয়। মন যত মুক্ত হবে, সত্য তত পরিষ্কার হবে। আর যখন অনেক মানুষ কোনো মহৎ উদ্দেশ্যে একত্রিত হয় তখন কল্যাণ শক্তির পরিমাণ বেড়ে যায় বহুগুণ। সেই শক্তিকেই উপলব্ধি করা এবং কাজে লাগানোর প্রচেষ্টা করছি আমরা মেডিটেশন, কোর্স বা ওয়ার্কশপের মধ্য দিয়ে।’ ২০১০ এর ২২ মার্চ, সিলেটে রোজভিউ হোটেলে অনুষ্ঠিত বছরের প্রথম গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে কথাপ্রবন্ধ বলছিলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।



২০০৯ সালের নভেম্বর থেকে কানাডার টরন্টোতে ‘হারমনি হল সেন্টার ফর সিনিয়রস’ এ নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন। মাসের প্রায় প্রতিদিনই এ মেডিটেশনে মিলিত হন প্রবাসী-বিশেষত বর্ষীয়ান বাংলাদেশিরা।

‘হারমনি হল সেন্টার ফর সিনিয়রস’ টরন্টোর প্রবীণদের একটি সাংস্কৃতিক ও সামাজিক মিলনকেন্দ্র। টরন্টোতে বসবাসরত প্রবীণ ও বয়োজ্যেষ্ঠরা এখানে নিজেদের মধ্যে সাক্ষাৎ, ভাব বিনিময় ও বিভিন্ন শিক্ষামূলক, সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশ নেন। আর এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি এখানে মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করে তোলেন কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট জনাব এম. আবুল কাসেম। তিনি গত নভেম্বরে ‘হারমনি হল’ কেন্দ্রিক কর্মকাণ্ডের সাথে যুক্ত হওয়ার পর থেকেই এখানকার সভ্যদের মাঝে মেডিটেশনের শারীরিক মানসিক উপকারের বিষয়টি তুলে ধরেন। পরবর্তীতে সবার আগ্রহের প্রেক্ষিতে

উল্লেখ্য এ ওয়ার্কশপে প্রায় সাড়ে ৬ শত গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার উপস্থিত ছিলেন।

গুরুজী আরো বলেন, আমরা অভাবকে প্রাচুর্যে, দুঃখকে আনন্দে, রোগকে নিরাময়ে রূপান্তরিত করতে চাই। আর এ শক্তি আমাদের অনেকের মধ্যেই রয়েছে। যারা এটি কাজে লাগাতে পারেন তাদেরকে আমরা অসাধারণ মনে করি। প্রকৃতপক্ষে এ শক্তিকে জাগিয়ে তোলার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের মধ্যেই রয়েছে। এ নিয়ে প্রচুর গবেষণা হয়েছে। আধুনিক চিকিৎসকদের মধ্যে এ শক্তি নিয়ে সবচেয়ে বেশি গবেষণা করেছেন ডা. হার্বার্ট বেনসন। তিনি এর নাম দিয়েছেন ইমপেস ট্রান্সফরমিং পাওয়ার বা অফুরন্ত পুনরুজ্জীবনী শক্তি। মন ও দেহের মধ্যে এমন শক্তি রয়েছে যা মানুষকে বদলে দিতে পারে। তিনি খুব চমৎকারভাবে বলেছেন, ৩০ ভাগ রোগের জন্যে আমাদের ওষুধের প্রয়োজন হয়। ভেতরের এই পুনরুজ্জীবনী শক্তি দিয়ে একজন মানুষ ৭০ ভাগ রোগ থেকে বেরিয়ে আসতে পারে।

এই পুনরুজ্জীবনী শক্তি কাজ করে মন থেকে, এটি কাজ করে মস্তিষ্কের মধ্য দিয়ে। আমাদের মস্তিষ্ক কাজ করে একটি নিউরোন থেকে আরেকটি নিউরোনের সংযোগের মধ্য দিয়ে। নিউরোনগুলো যত পরস্পরের সাথে সংযুক্ত থাকবে তত এর কাজ করার সামর্থ্য বেড়ে যাবে। মস্তিষ্কের এই সংযোগায়ন বাড়ানোর জন্যে প্রয়োজন বিশ্বাসকে প্রবল করা। যখন বিশ্বাস করতে পারবো, আমার দ্বারা এটি সম্ভব—এ বিশ্বাসের পথ ধরেই মস্তিষ্ক তার সংযোগায়ন বাড়াতে শুরু করবে। সাধারণত নিরাময়ের জন্যে, অশান্তিকে দূর করার জন্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করার জন্যে শুধুমাত্র আমাদের এ মস্তিষ্ককে সঠিকভাবে ব্যবহার করাই যথেষ্ট।

টরন্টোয় নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেডিটেশন

শিথিলায়নের সিডি চালিয়ে তাদেরকে কোয়ান্টাম প্রক্রিয়ায় মেডিটেশনের সুযোগ করে দেন। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন, টরন্টোর ‘হারমনি হল সেন্টার ফর সিনিয়রস’ এ আসা বাংলাদেশিদের বিভিন্ন ভাষাভাষী মানুষের কাছে মেডিটেশন এখন জনপ্রিয় একটি বিষয়। প্রতিদিন এখানে সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত বিভিন্ন প্রোগ্রাম হয়ে থাকে। যার মধ্যে এখন মেডিটেশনও অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। অন্যান্য প্রোগ্রামের পাশাপাশি মেডিটেশন শুরু করার পর থেকে সদস্যরা সবাই কৃতজ্ঞচিত্তে আমাদের ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

মেডিটেশনের পাশাপাশি সবাই কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনাও সংগ্রহ করছেন। ইতিমধ্যেই আমি কোয়ান্টাম মেডিটেশনের সিডিসহ বিভিন্ন বই যেমন—জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারক, আত্মনির্মাণ ও কোয়ান্টাম কণিকা উপহার হিসেবে দিয়েছি। এগুলো নিয়ে তাদের আগ্রহ এত ব্যাপক যে, কয়েকটি বই ৭০ কপি পর্যন্ত তারা সংগ্রহ করেছেন। এ বছর আমি অস্ট্রেলিয়া ও সিঙ্গাপুর যাবো। সবার দোয়ায় সেখানেও এ ধরনের কোয়ান্টাম মেডিটেশন প্রোগ্রামের উদ্যোগ নিতে চাই।

উল্লেখ্য, ১ জানুয়ারি থেকে টরন্টোর স্কারবোরোতে কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার দুর্দানা ইসলামের উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত টরন্টো সেলে প্রতি রবিবার সন্ধ্যা ৭টায় মেডিটেশন ও পাঠচক্র এবং মাসে ১দিন কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

ময়মনসিংহে করসেবা



২২ মার্চ ২০১০, ময়মনসিংহ শাখার উদ্যোগে আয়োজিত হয় এক ব্যতিক্রমী করসেবা কার্যক্রম যার যাত্রা শুরু হয় টয়লেট পরিষ্কার করার মধ্য দিয়ে। শাখার পরিচালক, অর্গানাইজার, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টায়ারদের অংশগ্রহণে ময়মনসিংহের নাসিরাবাদ কলেজে এ করসেবা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। সকাল সাড়ে ১০টায় মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে শুরু হয়ে দুপুর ১টা পর্যন্ত চলে এ করসেবা কার্যক্রম। এতে টয়লেট পরিষ্কারসহ কলেজক্যাম্পাস ও করিডোরের ময়লা আবর্জনাও পরিষ্কার করা হয়।

সাধারণ মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং সেবার মনোভাব সৃষ্টির লক্ষ্যে ময়মনসিংহের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয় হাসপাতাল ও পাবলিক টয়লেটে এখন থেকে নিয়মিত সপ্তাহ বা মাসের নির্দিষ্ট সময়ে ময়মনসিংহ শাখার উদ্যোগে আয়োজিত হবে এ করসেবা কার্যক্রম।

জাতীয় স্কাউট জামুরীতে কোয়ান্টাম স্টল



১৪ থেকে ২২ জানুয়ারি গাজীপুর মৌচাকে অনুষ্ঠিত ৮ম জাতীয় জামুরীতে গ্লোবাল ডেভেলপমেন্ট ভিলেজে অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। প্রতিদিনই জামুরীতে অংশগ্রহণকারী স্কাউট এবং স্থানীয়দের ভিড় ছিলো কোয়ান্টামের স্টলে। জীবনধর্মী কোয়ান্টাম কণিকা সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। বিশেষভাবে জনপ্রিয় ছিলো শিক্ষার্থী, সুবচন এবং শিশুটাকার কণিকা। কণিকা ছাড়াও স্মারক কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস, নোটপ্যাড, কোয়ান্টাম ব্যায়াম বই এবং অটোসাজেশন বই ছিলো চাহিদার শীর্ষে। কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা সংগ্রহ করা ছাড়াও আগত অনেকেই কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার আগ্রহ প্রকাশ করেন। স্টল ছাড়াও ১৮ ও ১৯ জানুয়ারি কোয়ান্টামের ব্লাড ডকুমেন্টারি প্রদর্শন করা হয় এ আয়োজনে। বিপুল সংখ্যক আগ্রহী দর্শনার্থী ডকুমেন্টারি দেখার জন্যে সেখানে জড়ো হন।

আব্দুল বারেক এখন স্বাবলম্বী

দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরতা অর্জনের পথে এক সফল প্রয়াস কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। বাস্তবীকৃত হারা, ঋণ জর্জরিত ও বঞ্চিতদের স্বাবলম্বী করে গড়ে তোলাই এ প্রকল্পের মূল লক্ষ্য। কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের অর্থায়নে নিজের ভাগ্য নিজেই গড়েছেন এমন অনেক উদাহরণের একজন হলেন ফরিদপুরের আব্দুল বারেক।

ফরিদপুর জেলার শাদীপুর গ্রামের আব্দুল বারেকের পারিবারিক অবস্থা একসময় বেশ ভালোই ছিলো। জমিজমা বাড়িঘর নিয়ে বৈষয়িকভাবে অবস্থাপন্ন পরিবার ছিলো তাদের। কিন্তু প্রমত্তা পদ্মা নদীর ভাঙনে বাড়িঘর জমিজমা সব হারিয়ে একসময় আব্দুল বারেক হয়ে পড়েন নিরন্ন ও সহায়সম্বলহীন। নিদারুণ বঞ্চনার শিকার হয়ে পড়েন স্ত্রী ও দুই সন্তান নিয়ে কপর্দকশূন্য অবস্থায়। তাকে আশ্রয় নিতে হয় অন্যের বাড়িতে। কোনো কাজ নেই, আয় নেই। অনেক চেষ্টায়ও বেঁচে থাকার ন্যূনতম কোনো অবলম্বন বা উপায় খুঁজে বের করতে পারছিলেন না।

পরিবারের ভরণপোষণ আর সন্তানদের মানুষ করার চিন্তা রীতিমতো অসহায় করে তুলেছিলো তাকে।

এমনই এক শূন্য অবস্থা থেকে আবার নতুন করে জীবন শুরু করেছেন আব্দুল বারেক। ২০০৯ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যাকাত ফান্ড থেকে একটি কলের লাঙল বা ট্রাক্টর কিনে দেয়া হয় তাকে। আশায় বুক বাঁধেন তিনি। শুরু করেন কষ্ট ও পরিশ্রমের মাধ্যমে নিজের জীবন বদলানোর সংগ্রাম। ট্রাক্টর চালিয়ে অন্যের জমিতে চাষ করার পাশাপাশি সব ধরনের ফসল মাড়াইয়ের কাজ করতেন সারাবছর ধরে। ট্রাক্টরটি যাতে কোনো অবস্থাতেই অব্যবহৃত না থাকে এ ব্যাপারে তার চেষ্টা ছিলো শতভাগ। এভাবে সক্রিয় কর্মপ্রচেষ্টা আর



পরিশ্রম আব্দুল বারেকের জীবনে এনে দিয়েছে নতুন বাস্তবতা। এই এক বছরে পরিবারের ভরণপোষণ আর সারাবছরের খরচ মিটিয়ে তিনি কিনেছেন আরো একটি ট্রাক্টর। বিক্রির উদ্দেশ্যে একটি গরু কিনে লালন পালন করছেন যার বাজার মূল্য ৪০ হাজার টাকা। বসতবাড়ি তৈরির জন্যে কিনেছেন একটি জায়গা। আর বাড়ি করার জন্যে ব্যাংকে তার রয়েছে কিছু সঞ্চয়ও।

শূন্য থেকে জীবন শুরু করা আব্দুল বারেকের জীবন এখন সচ্ছল। সহযোগিতা পাওয়ার আশায় তাকে আর কারো কাছেই যেতে হয় না। বরং মানুষ তার কাছে আসে সাহায্য লাভের আশায়। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যাকাত কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাবলম্বী হওয়া বারেকও কিছুদিনের মধ্যেই একজন যাকাত দাতা হতে পারবেন বলে বিশ্বাস করেন।

৬৩, ৬৪ ও ৬৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদান মানবজীবনের শ্রেষ্ঠ দান



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগের চেয়ারম্যান প্রফেসর ড. নূরুর রহমান খান

বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ড. শাহ আলম খান

উত্তরা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. মো. আজিজুর রহমান

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পরিচালনায় ৩য় বারের মতো রক্তদান করা স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। উল্লেখ্য ৩ বার রক্তদান করার মাধ্যমে সম্মানিত রক্তদাতারা আজীবন রক্তদান করার প্রত্যয় ব্যক্ত করেন। ৬৩, ৬৪ ও ৬৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান আয়োজিত হয় যথাক্রমে ১৫, ২৪ ফেব্রুয়ারি ও ১০ মার্চ ২০১০।

৬৩ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগের চেয়ারম্যান প্রফেসর ড. নূরুর রহমান খান। অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, মানব সভ্যতার যে ক্রমবিকাশ ঘটছে এর মূল কারণ হলো মানুষের প্রতি মানুষের স্নেহ ভালবাসা ও মমত্ববোধ। হিংসা বিদ্বেষ ধ্বংসের মধ্যও মানুষের মাঝে এ কল্যাণবোধ এখনো প্রবল। রক্তদানকারীরা সেই কল্যাণবোধ থেকেই এগিয়ে এসেছেন এ মহৎ কার্যক্রমে। আত্মমানবতার সেবা একটি মহৎ কাজ।

৬৪ তম আজীবন রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের পানি ও বন্যা ব্যবস্থাপনা ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক ও পরিচালক ড. শাহ আলম খান বলেন, ১ ব্যাগ রক্তের মাধ্যমে ৪টি প্রাণ বাঁচানো সম্ভব। একটি জীবন বাঁচানো পুরো মানবজাতিকে বাঁচানোর সমতুল্য। তাই এ মহতি কার্যক্রমে আজীবন নিজেদের জড়িত রাখার পাশাপাশি পরিচিতদেরও এগিয়ে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করা প্রয়োজন।

৬৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন উত্তরা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. মো. আজিজুর রহমান। অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, রক্তদান মানব জীবনের শ্রেষ্ঠ দান। ধন সম্পদ জ্ঞান অনেক কিছুই দান করা যায় মানব কল্যাণে কিন্তু রক্তদানের মাধ্যমে নিজের শরীরের রক্তের বিনিময়ে আরেকজন মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানো- নিঃসন্দেহে স্রষ্টার নিকট পছন্দনীয় একটি কাজ।

স্বাধীনতা দিবসে কোয়ান্টাম ল্যাবে বিশেষ ব্লাড ক্যাম্প

যাদের রক্তদানে স্বাধীনতা, তাদের স্মরণে রক্ত দিন-এ আন্তরিক আহ্বান জানিয়ে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ২৬ মার্চ, ২০১০ এ আয়োজন করে নানা কর্মসূচির। ব্যানার, ফেস্টুন আর বীরশ্রেষ্ঠ শহীদদের ছবিতে সাজানো হয় কোয়ান্টাম ল্যাব। স্বাধীনতা দিবস স্মরণে এ আয়োজন রক্তদাতাদের স্বেচ্ছা রক্তদানে দারুণভাবে উজ্জীবিত করে।

এছাড়াও সিটি কলেজ ক্যাম্পাসে প্রথম বারের মতো ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া জাগায় এ রক্তদান কার্যক্রম। একই দিনে শ্যামলীর জাপান গার্ডেন সিটিতেও ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। দুটি ক্যাম্প থেকে মোট ১৪৫ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।



স্বাধীনতা দিবসে সিটি কলেজে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মার্চকর্মী, প্যারামেডিকস্, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১০ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ॥

কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

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

ধ্যানের শক্তি কাজে
লাগিয়ে আরো সুন্দর
ছবি আঁকবো
কনকচাঁপা চাকমা



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শিল্পীদের জন্যেই বেশি প্রয়োজন। ধ্যানের এ শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আরো সুন্দর কিছু ছবি সবাইকে উপহার দিতে পারবো। ৪ দিনে এ কোর্স থেকে যা জেনেছি তা আমাকে ভীষণভাবে অনুপ্রাণিত করেছে। জীবনকে সুন্দর ও সুনিয়ন্ত্রিতভাবে গড়ে তোলার কৌশল শিখেছি এখানে।

ছবি আঁকার সময় সাধারণত আমি গভীর ধ্যানে নিমগ্ন থাকি। রং তুলি ক্যানভাস আর আমি— এ নিয়ে আমার একটি আলাদা জগৎ তৈরি হয়। আমার চিন্তাভাবনা আনন্দ বেদনা ভালবাসা— সবকিছু ফুটিয়ে তুলি সে ক্যানভাসে। কিন্তু কিছুদিন ধরে অনুভব করছিলাম, আমার মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হয়ে যাচ্ছে। অনেক কিছুই ভুলে যাচ্ছি।

পারিপার্শ্বিক নানা কথায় ধরেই নিয়েছিলাম শিল্পীদের ক্ষেত্রে এমন হওয়াটা স্বাভাবিক। এ কোর্সে এসে মনে হলো আমার সে ঘুমন্ত ক্ষমতাকে জাগ্রত করতে পেরেছি। বিশ্বাস ফিরে পেয়েছি, এখন সবকিছু মনে থাকবে।

[কনকচাঁপা চাকমা, আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন চিত্রশিল্পী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-১১ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন]

মে ২০১০ এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

□ ৭ ও ৮ মে— সবুজবাগ শাখা

প্রথমায়ন পঞ্চম

ঢাকা □ : ৭ ও ৮ মে

হবিগঞ্জ □ : ১৪ ও ১৫ মে

সিলেট □ : ২৮ ও ২৯ মে

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

ঢাকা □ : ১৪ ও ১৫ মে

সজ্জা জালালি : ১৯ মে

লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন

□ ২০, ২১ ও ২২ মে

লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন

□ ২৭, ২৮ ও ২৯ মে

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

২১ ও ২২ মে (মহিলা— শান্তিনগর)

২১ ও ২২ মে (পুরুষ— মিরপুর সেন্টার)



হাট ক্লাব উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে জাতীয় অধ্যাপক ডা. মালিক

হৃদরোগ চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধ করা অনেক সহজ



বক্তব্য রাখছেন প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

হৃদরোগ নিরাময়ে প্রয়োজন জীবনধারা পরিবর্তন, সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও মেডিটেশন বা রিলাক্সেশনের মাধ্যমে চাপমুক্ত জীবনযাপন করা। কারণ হৃদযন্ত্রের ওপর মনের প্রভাব অপরিসীম। আর হৃদরোগ চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধ করা অনেক সহজ। ২৩ এপ্রিল, শুক্রবার জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে কোয়ান্টাম হাট ক্লাবের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে একথা বলেন প্রধান অতিথি বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হাট ফাউন্ডেশনের মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম। মূল প্রবন্ধ উপস্থাপন করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের শিশুরোগ বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী। মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সুস্থ জীবন অভ্যাস চর্চার মাধ্যমে হৃদরোগ থেকে নিরাময়ের অনুভূতি বর্ণনা করেন ত্রাণ ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তরের সাবেক উপ-পরিচালক বাবু হৃদয় রঞ্জন বিনী এবং ডা. তালাত মোহাম্মদ।

মূল প্রবন্ধে বলা হয়, হৃদরোগ

নিরাময়ে মেডিটেশন, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ এত ব্যাপকভাবে গৃহীত হয়েছে যে, চিকিৎসার মূলধারায় এর অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে। বিশেষ অতিথি ডা. মো. নজরুল ইসলাম তার বক্তব্যে বলেন, চিকিৎসাবিজ্ঞানের নতুন ধারা 'সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি' অর্থাৎ ব্রেন ও মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে হৃদরোগসহ যেকোনো রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় সম্ভব।

অনুষ্ঠানের সভাপতি মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গত ১৭ বছর ধরে দেশে হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসের ভূমিকাকে জনপ্রিয় করে তুলেছে। হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের লক্ষ্যে দেশে প্রথমবারের মতো প্রতিষ্ঠিত পূর্ণাঙ্গ কার্যক্রম 'কোয়ান্টাম হাট ক্লাব' হৃদরোগীদের জন্যে একটি নির্ভরযোগ্য প্লাটফর্ম হয়ে উঠবে।

কোয়ান্টাম হাট ক্লাবে ২ দিনের কম্প্যাক্ট কোর্সে হৃদরোগের প্রকৃত কারণ ও করণীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দেয়া হবে। এর পাশাপাশি প্রতি সপ্তাহে গ্রুপ সাপোর্ট ও কাউন্সেলিং সেশনের মাধ্যমে হৃদরোগীদের নিবিড়ভাবে ফলোআপ করা হবে। এ কোর্সে গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েট— সবাই অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

প্রজ্ঞার সাগরের সন্ধান
পেলাম কোয়ান্টামে
চিত্রনায়ক রিয়াজ



এত চমৎকার একটি কোর্স সম্পন্ন করতে পেরেছি বলে প্রজ্ঞার কাছে গভীরভাবে কৃতজ্ঞতা জানাই। মেডিটেশনের সাথে আমার পরিচয় দীর্ঘ ১২ বছরের। এরপর অসংখ্য প্রাপ্তি, অনেক সফলতা। তারপরও অনুভব করছিলাম, কী যেন নেই, কী যেন খুঁজছিলাম। এখন এ কোর্স করে মনে হচ্ছে, দীর্ঘ ১২ বছর মেডিটেশন করেও আমি যা পাই নি তা এখানে এসেই পেলাম। প্রজ্ঞার মেডিটেশনের মাধ্যমে গুরুজী যেন প্রজ্ঞার সাগরের সন্ধান দিলেন।

আমি মনে করি, আমি এখনও অভিনয় শিখছি। কিন্তু তারপরও যে ৩ বার জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কার পেয়েছি, তা মূলত দীর্ঘদিন মেডিটেশন অনুশীলনের ফলেই সম্ভব হয়েছে। গুরুজী এ ৪ দিন এত ভালবাসা ও মমতা নিয়ে কোর্স পরিচালনা করেছেন যে, শুধু মুগ্ধ হয়ে তাকিয়ে ছিলাম। সবর কাছে দোয়া চাই যেন কোয়ান্টামের সাথে থেকে মানুষের জন্যে ভালো কিছু করতে পারি।

[চিত্রনায়ক রিয়াজ, ৩০০ উচ্ছ্বাস-১১ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন]

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স

তারিখ : ২১ ও ২২ মে
স্থান : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল,
কাকরাইল
সময় : সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা

দেশব্যাপী কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস

উচ্ছ্বাস-১৩ ৥ সিলেট
তারিখ : ৭, ৮, ৯ ও ১০ মে
ভেন্যু : রোজ ভিউ হোটেল, সিলেট
উচ্ছ্বাস-১৪ ৥ ঢাকা
তারিখ : ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ মে
ভেন্যু : আইডিইবি মিলনায়তন
উচ্ছ্বাস-১৫ ৥ দিনাজপুর
তারিখ : ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে
উচ্ছ্বাস-১৭ ৥ যশোর
তারিখ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ জুন

অধ্যক্ষ হামিদা আলী। একজন সফল শিক্ষক ও শিক্ষা সংগঠক। তিনি ভিকারননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজে সাক্ষ্যের সাথে দীর্ঘ ২১ বছর অধ্যক্ষ হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন। এই প্রতিষ্ঠানটির আজকের অবস্থান মূলত তার হাতেই গড়া। এর আগে নারায়ণগঞ্জ মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ হিসেবেও দায়িত্ব পালন করেছেন তিনি। দীর্ঘ ৪৬ বছরের শিক্ষকতা জীবনে বেশ কয়েকটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠার ব্যাপারে তার ছিলো সক্রিয় ও উদ্যোগী ভূমিকা। বর্তমানে তিনি সাউথ পয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। সম্প্রতি তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্চস-৯ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। কোর্সের প্রত্যয়নে দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

২০০২ সালের ঘটনা। আমি তখন ভিকারননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজের প্রিন্সিপাল। সে বছর আমার ৬৫ বছর পূর্ণ হওয়ায় স্বাভাবিকভাবেই অবসর নেয়ার সময় হলো। কিন্তু আমার ছাত্রীরা, সহকর্মী শিক্ষিকা আর স্কুলের পরিচালনা পর্ষদ কিছুতেই আমাকে ছাড়তে চায় না। সবার অনুরোধে আমি আরো কিছুদিন দায়িত্ব পালনে রাজি হলাম। অধ্যক্ষ হিসেবে আমার মেয়াদ বাড়ানোর জন্যে স্কুলের পক্ষ থেকে মন্ত্রণালয়ে দরখাস্ত গেল। কিন্তু অনুমোদন পাওয়া গেল না। এদিকে আমার ছাত্রীরাও আমাকে কোনোভাবেই পদত্যাগপত্রে স্বাক্ষর করতে দেবে না। একসময় তারা পথে নামলো, আন্দোলন শুরু করলো।

একদিন ছাত্রীরা স্কুলের সামনের পুরো রাস্তা অবরোধ করে বসে আছে। সে পথ দিয়ে সচিবালয়ে যাচ্ছিলেন চট্টগ্রামের ২ জন ব্যবসায়ী। রাস্তা বন্ধ দেখে তারা কৌতূহলবশত গাড়ি থেকে নেমে মেয়েদের জিজ্ঞেস করলেন, তোমরা রাস্তায় বসে আছে কেন? তোমরা কাঁদছো কেন? তখন ক্লাস ওয়ানের একটি মেয়ে দাঁড়িয়ে বললো, ‘আমরা কাঁদবো না? মাকে ছাড়া কি কখনো সন্তান বাঁচে? আমাদের মাকে নাকি এখানে আর থাকতে দেবে না। আমরা সেটা কিছুতেই হতে দেবো না।’ পরে সে দুজন ভদ্রলোক আমার সাথে দেখা করতে এলে তাদের কাছেই শুনি ঘটনাটা।

মেট্রিক পাশের আগেই আমার বিয়ে হয়ে যায়। কিন্তু পড়াশোনা থেমে থাকে নি। বিদ্যোৎসাহী স্বামী আর শাশুড়ির সহযোগিতা ও অনুপ্রেরণায় ‘৬৩ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বাংলায় মাস্টার্স সম্পন্ন করি। প্রাতিষ্ঠানিক পড়াশোনা শেষ করার পর খুব ইচ্ছে হতো যদি স্কুলে বাচ্চাদের পড়াতে পারতাম। কিন্তু সেটা খুব সহজ ছিলো না। কারণ চাকরির ব্যাপারে চাচাশুশুরের বেশ আপত্তি ছিলো। যাই হোক, নেকাব পরে স্কুলে যেতে হবে— এই শর্তে শিক্ষকতা করার অনুমতি মিললো। স্বামীর চাকরিসূত্রে তখন আমরা নারায়ণগঞ্জে থাকি। সে বছরই অর্থাৎ ৬৩ সালে নারায়ণগঞ্জের ইংলিশ প্রিপারেটরি স্কুলে জয়েন করলাম।

স্কুলের হেডমিস্ট্রেস ছিলেন একজন ব্রিটিশ মহিলা। আমি স্কুলে যোগ দেয়ার কিছুদিন পর তিনি ৩ মাসের ছুটিতে ইংল্যান্ডে যাবেন। যাওয়ার আগে প্রধান শিক্ষিকা হিসেবে কাউকে দায়িত্ব দিয়ে যেতে চান। কেন জানি তিনি আমাকেই বেছে নিলেন। ৩ মাস ভালোভাবেই স্কুল পরিচালনা করলাম। এর মধ্যে একদিন নারায়ণগঞ্জ তোলারাম কলেজের অধ্যক্ষ খগেন্দ্রনাথ চক্রবর্তীর সাথে দেখা করতে গেলে তিনি খুশি হয়ে প্রস্তাব দিলেন তার প্রতিষ্ঠানের মহিলা কলেজ শাখায় শিক্ষিকা হিসেবে যোগ দিতে।

পরবর্তীতে নারায়ণগঞ্জ মহিলা কলেজ প্রতিষ্ঠার জন্যে তোলারাম কলেজ থেকে একটি জায়গা পেলাম। কলেজের জন্যে নতুন ভবন ও অবকাঠামো নির্মাণ করতে হবে। কোথায় টাকা পাবো, ইট-কাঠ পাবো— এ আশায় বসে না থেকে নিজেই ইটের ভাটায় চলে গেছি। বলেছি— ভাই, আমি মেয়েদের জন্যে একটি কলেজ করছি, আপনারা কিছু ইট দেবেন? এভাবে বিভিন্নজনের সহযোগিতায় কলেজটি গড়ে ওঠে। দেড় যুগ এই কলেজে শিক্ষকতা করেছি। ৮১ সালে কলেজটি সরকারি হয়ে গেলে আমি ওখান থেকে ইস্তফা দেই। তৎকালীন ডিপিআইসহ অনেকেই বোঝালেন সরকারি চাকরি না ছাড়তে। কিন্তু বদলির চাকরি ভালো লাগলো না।

ভিকারননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজে তখন অধ্যক্ষের পদটি শূন্য ছিলো। আমি ছিলাম এ প্রতিষ্ঠানের গভর্নিং বডির সদস্য। পর পর দুবার পত্রিকায় বিজ্ঞপ্তি দেয়া হলো, অনেকের ইন্টারভিউ নেয়া হলো। কিন্তু পরিচালনা পর্ষদ কাউকেই মনোনীত করতে পারলেন না। সবাই মিলে আমাকে বললেন,

তরুণ প্রজন্ম সঠিক পথ খুঁজে পাবে কোয়ান্টামে

অধ্যক্ষ হামিদা আলী



আপনারতো কলেজ পরিচালনার অভিজ্ঞতা আছে, দায়িত্বটা আপনিই নিন। ১৯৮১ সালের জুনে ভিকারননিসাতে অধ্যক্ষ হিসেবে যোগ দিলাম।

কাজ শুরু করতে গিয়ে দেখলাম স্কুলের বিশাল জায়গা, ভালো কিছু করার অফুরন্ত সুযোগ। সেই থেকে ২০০২ সাল পর্যন্ত পরবর্তী ২১ বছর এই প্রতিষ্ঠানটির সার্বিক উন্নয়নের প্রতিটি সুযোগকেই কাজে লাগাতে চেয়েছি। এ সময়ে ছাত্রীসংখ্যা ১৩শ থেকে বেড়ে হয়েছে ১১ হাজার। স্কুলে নিয়মানুবর্তিতা ও পড়াশোনার মান বাড়াতে সবসময় সচেতন থেকেছি। প্রতিদিন সকালে এসেম্বলিতে নিজে উপস্থিত থেকেছি এবং ছাত্রীদের উদ্দেশ্যে নিজের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে ভালো ভালো কথা বলতাম যাতে তাদের নৈতিক শিক্ষার ভিত্তি দৃঢ় হয়।

বলা হয়, শিক্ষকরা হচ্ছেন মানুষ গড়ার কারিগর। এই মানুষ গড়ার আনন্দ পেতেই শিক্ষকতা পেশায় এসেছিলাম। আমার ৪৬ বছরের শিক্ষকতা জীবন এ আনন্দ ও সার্থকতায় পরিপূর্ণ। আমার ছাত্রীদের অফুরন্ত ভালবাসা—ই আমাকে এ দীর্ঘ সময় কর্মোদ্দীপ্ত রেখেছে।

ভিকারননিসা থেকে ভালো রেজাল্ট করে যাওয়া আমাদের ছাত্রীরা এখন কোথায় না আছে। কিছুদিন আগে স্বামীর সাথে দক্ষিণ আফ্রিকা বেড়াতে গিয়েছি। এক আত্মীয়ের বাসায় ছিলাম। এসময় থেকে খবর পেয়ে বিকেলেই আমার এক প্রাক্তন ছাত্রী এসে উপস্থিত। তার বাসায় থাকতে হবে। এরপর আমাকে কী খাওয়াবে, কোথায় বেড়াতে নিয়ে যাবে— এ নিয়ে তার সে কী উচ্ছ্বাস! তখন ভাবছিলাম, দক্ষিণ আফ্রিকার মতো এত দূরদেশে এসেও আমার ছাত্রী পেলাম, জীবনে এর চেয়ে বড় আনন্দ আর কী হতে পারে।

আসলে মানুষ যখন কাজে আনন্দ পায়, সেই কাজে সফলতা আপনিই আসে। আর সফলতা কাজের স্পৃহাকে আরো বাড়িয়ে দেয়। কাজের মধ্য দিয়ে বেঁচে আছি বলেই এই ৭৩ বছর বয়সেও আমি পরম করুণাময়ের রহমতে সবদিক থেকে সুস্থ আছি, ভালো আছি। শিক্ষকতার মতো একটি মহান পেশায় থাকতে পারার জন্যে আল্লাহর কাছে প্রতি মুহূর্তে শুকরিয়া আদায় করি।

এখনকার অধিকাংশ মা-বাবারা সন্তানদের মোবাইল, কম্পিউটার সবই দিচ্ছেন। কিন্তু প্রকৃত শিক্ষা অর্থাৎ নৈতিকতা শেখাচ্ছেন না। অথচ এটাই তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। শিক্ষকদের অধিকাংশই এখন ব্যস্ত অতিরিক্ত আয়ের উৎস খুঁজতে। আর কোচিং সেন্টারগুলোতো বাচ্চাদের মেথাকে চিবিয়ে খাচ্ছে। আমি সবসময় বলি, মা-ই সন্তানের জীবনে প্রথম শিক্ষক। মানুষের জীবনের প্রথম স্কুল তার পরিবার। পরিবার থেকেই তার নৈতিক শিক্ষার ভিত তৈরি হয়। অভিভাবকদের বলি, সন্তানের জন্যে সম্পদের পাহাড় গড়ে তুলতে ব্যস্ত না থেকে তার প্রতি প্রয়োজনীয় মনোযোগ দিন। এই সন্তানই আপনার সম্পদে রূপান্তরিত হবে। তখন আপনি কী রেখে গেলেন সেদিকে না তাকিয়ে সে নিজে অর্জন করতে সচেষ্ট হবে।

প্রতিটি পরিবার যদি সন্তানদের সদাচরণ ও সততার শিক্ষা দিয়ে গড়ে তোলে তাহলে সমাজ ও দেশ এমনিতেই সুন্দর হয়ে উঠবে। সবখানে শান্তি ফিরে আসবে। এই কাজটিই একটি চমৎকার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে করছে কোয়ান্টাম। তরুণ প্রজন্ম এখানে এসে সঠিক পথ খুঁজে পাবে। এ কোর্সটি করলে তরুণদের মধ্যে ভালোকে গ্রহণ ও খারাপকে বর্জন করার মানসিকতা জন্ম নেবে। আমি নিজেও কোয়ান্টাম মেথডের মাধ্যমে নতুন জীবনের সন্ধান পেলাম। কোর্সে এসে আমার ধৈর্য, প্রশান্তি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতা বেড়েছে। প্রতিদিন দুইবেলা মেডিটেশন না করলে মনে হয় কী যেন হলো না। মেডিটেশনকে আসলে প্রত্যেকেরই দৈনন্দিন অভ্যাসে পরিণত করা উচিত।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজী, আমার নমস্কার নিবেন। মা-জীর প্রতিও আমার নমস্কার রইলো। গুরুজী, কিছুদিন আগে এক মঙ্গলবারে আমি আমার মেয়েকে নিয়ে মেডিটেশন করার জন্য সেন্টারে যাচ্ছিলাম। পথে আমার স্বামীর সাথে দেখা হলো। সে আমাদেরকে দেখে বললো, অফিসে মালিকের সাথে ঝগড়া করে চলে এসেছে। মালিক তাকে খুব অত্যাচার করে। শুনে আমি বললাম, আমরা মেডিটেশনে যাই। এখন বাসায় যেতে পারবো না। কিন্তু গুরুজী, সেদিন আমার একটুও টেনশন হলো না। মনে মনে গুরুজী আপনাকে ভাবলাম, ঠাকুরকে ভাবলাম, প্রণাম করলাম। আরো নিশ্চিত হলাম কোনো একটা ব্যবস্থা হবে।

সেন্টারে গিয়ে দেখি পরদিন মাসিক সজ্ঞা জালালি হিলিং হবে। সজ্ঞা জালালিতে তার কাক্ষিত চাকরির জন্য হিলিংয়ে নাম দিলাম। বাসায় এসেও

দেখছি কোনো টেনশন হচ্ছে না। ভাবতে চেষ্টা করি সংসার, মেয়ের পড়ালেখা, আমার কোর্স কীভাবে হবে। কিন্তু গুরুজী, এ ভাবনাও আমাকে নরম করতে পারে নি। আর মনে হচ্ছিলো কিছু একটা হবে। আমার কাছে ১৫শ টাকা ছিলো। সে টাকা আমি কোর্সের জন্য রেখেছি, মনে মনে তখন ভাবলাম, এ টাকা সাইকি কোর্সের জন্য এবং মাটির ব্যাংকের জন্য ভাঙায় ফেলবো। যদি খরচ হয়ে যায় এ ভয়ে।

আমার স্বামীতো ভীষণ টেনশন করছে। আমাকে বলছে, সংসারের এত খরচ, এ টাকা কোথায় থেকে আসবে। আমি বললাম টেনশন না করে মাটির ব্যাংকে নিয়ত কর, কিছু একটা হবে। আমার ব্যাংকে সম্ভবত ১০ টাকা ছিলো এ টাকা রাতে মাটির ব্যাংকে ফেললাম। বিশ্বাস ছিলো কিছু একটা হবে। গুরুজী, সকালে ঘুম থেকে উঠেও আমি তার চাকরির জন্য কমান্ড সেন্টারে প্রার্থনা হিলিং করতে পারছিলাম না, শুধু আপনাকে সমস্যাটা বলছিলাম তাও খুব মনোযোগ ছিলো না। বার বার আমার মনে

হচ্ছিলো কোনো সমস্যায় পড়বো না। গুরুজী আছেন, ঠাকুর আছেন।

সকালেও আমার স্বামী খুব টেনশন করছে আবার চুপচাপ বসে থাকছে। কিছুক্ষণের মধ্যে তার এক বন্ধু অনেক দিন তার সাথে যোগাযোগও ছিলো না, সে ফোন করে বললো দুপুর ১২ টার দিকে আসো। তোমার জন্য একটা চাকরির খবর আছে। এর কিছুক্ষণ পরই তার অফিস থেকে ফোন করে বললো, তুমি এখন আস। সে তো খুবই খুশি। আমি শুধু বার বার ঠাকুরের কাছে কৃতজ্ঞতা জানালাম। গুরুজী, আমি খুব দুঃখী ছিলাম, আমার স্বামীর চাকরি বার বার চলে যেতো কিন্তু এবারের মতো এমন ঘটনা আর কখনো ঘটে নি।

-নিপা চৌধুরী

৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



ব্রেন স্টর্মিং-এর নামে সময়ের অপচয় নয় তো?



অনেকেরই ধারণা- বিভিন্ন সফটওয়্যার কিংবা কম্পিউটার গেম, পত্রিকায় প্রকাশিত সংখ্যার খেলা, সুডোকো ইত্যাদি ব্রেনের কার্যক্ষমতা বাড়ায়। এটা ভেবে কেউ কেউ নিয়মিত বেশ উৎসাহ নিয়েই এসবে মেতে থাকেন দিনের অনেকটা সময়। কিন্তু আসলেই কি তাই? ব্রেন স্টর্মিং-এর নামে আমরা অযথা সময় নষ্ট করছি না তো? এ নিয়ে সাম্প্রতিক গবেষণার আলোকে সত্যটা একটু খতিয়ে দেখা যাক।

সম্প্রতি পরিচালিত একটি গবেষণার ফলাফলে বিজ্ঞানীরা বলছেন, মানসিক দক্ষতা বাড়ানোর লক্ষ্যে প্রচলিত ব্রেন ট্রেনিং সফটওয়্যার ও কম্পিউটার গেম মূলত অকার্যকর। এ গবেষণাটি পরিচালিত হয় ব্রিটিশ গবেষকদের একটি টিম ও ইংল্যান্ডের বিবিসি ল্যাব ওয়েবসাইটের যৌথ উদ্যোগে। ১৮ থেকে ৬০ বছর বয়সী মোট ১১ হাজার ৪৩০ জন স্বেচ্ছাসেবক অংশগ্রহণ করেন এ গবেষণায়।

প্রতিদিন ১০ মিনিট করে মোট ৬ সপ্তাহ ব্রেন স্টর্মিং-এর সুযোগ দেয়া হয় গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের। ফলাফলে দেখা যায়, এদের কারোরই স্মৃতিশক্তি, কার্যকারণ বিশ্লেষণ কিংবা শেখার ক্ষমতা সর্বোপরি সাধারণজ্ঞান পরীক্ষা করে কোনো পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয় নি। এ গবেষণায়

নেতৃত্ব দেন কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিলের নিউরোসায়েন্টিস্ট এড্রিয়ান ওয়েন। তিনি বলেন, মস্তিষ্কের ওপর এসবের কোনো কার্যকরী প্রভাব নেই। নিজেকে স্মার্ট হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে এসব চর্চা করে যাওয়াটা তাই বিজ্ঞানসম্মত হতে পারে না। ব্রাউন ইউনিভার্সিটির এলপার্ট মেডিকেল স্কুলের আরেকজন

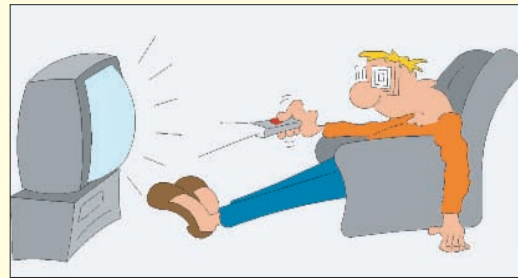
নিউরোসায়েন্টিস্ট পিটার স্মিডার-এর মতে, এ গবেষণার ফলাফল সত্যিই উদ্বেগজনক। এর মাধ্যমে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির উদাহরণও বিরল।

পিটার স্মিডার বলেন, এ ধরনের সফটওয়্যার প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর মূল টার্গেট থাকে যাটোর্ধ্ব ব্যক্তিরা যাদের অনেকেই মনে করেন তাদের স্মৃতিশক্তি ও বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতা বিমিয়ে পড়েছে। কিন্তু এসব সফটওয়্যার ব্যবহার করে তারা যে দক্ষতা অর্জন করেন বলে তাদের ধারণা সেটা তাদের মধ্যে স্বাভাবিকভাবেই রয়েছে। তাই এসব থেকে অতিনাকীর্ষ কিছু প্রত্যাশা না করাই ভালো।

[নেচার এডভান্স অনলাইন পাবলিকেশন, ২০ এপ্রিল ২০১০ অবলম্বনে]

টিভি আসক্তি হৃদরোগে মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়

দেশি বিদেশি অর্ধসত্যিকার স্যাটেলাইট চ্যানেলের একগাদা অনুষ্ঠান নিয়ে আপনি কি ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভির সামনে বসে সময় কাটান? তাহলে জেনে রাখুন,



আহাম্মকের বাস্তবের সামনে বসে থাকাকালীন সময় প্রতি ঘণ্টায় ঘণ্টায় আপনার হৃদরোগে মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ছে। অস্ট্রেলিয়ার একদল বিজ্ঞানী পরিচালিত একটি গবেষণার ফলাফলে এ কথা বলা হয়েছে।

গবেষণায় দেখা যায়, যারা টেলিভিশনের সামনে দিনে ৪ ঘণ্টার বেশি সময় কাটান তাদের হৃদরোগে মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়তে পারে ৮০ ভাগ পর্যন্ত। টিভি দেখা ছাড়াও শারীরিক পরিশ্রমহীন অন্যান্য কাজের ক্ষেত্রেও এটি সত্য। যারা সারাদিন অফিসে চোরে বসে কাজ করে কাটিয়ে দেন আবার বাসায় এসেও টিভির সামনে সময় কাটান তারা ঝুঁকির মুখে

এভাবে দীর্ঘক্ষণ বসে সময় কাটান তাদের রক্তে সুগার ও কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে। টিভি দেখার স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে জানার জন্যে তারা পরিণত বয়সের ৮ হাজার ৮শ মানুষকে বেছে নেন যারা দীর্ঘ সময় ধরে টেলিভিশন দেখেন। পরবর্তীতে দেখা যায়, এদের মধ্যে ৮৭ জন হৃদরোগে ও ১২৫ জন ক্যান্সার আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেন। এ গবেষণার প্রেক্ষিতে গবেষকদের পরামর্শ- অযথা টিভির সামনে বসে সময় কাটানোর পরিমাণ কমিয়ে দিন যদি সুস্থ থাকতে চান।

[‘জার্নাল অফ আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন’ অবলম্বনে]

আছেন বলে গবেষকদের অভিমত। আইডিআই হার্ট এন্ড ডায়াবেটিস ইনস্টিটিউটের গবেষক ডেভিড ডানস্ট্যান বলেন, শরীরের ওজন ঠিক থাকলেও যারা

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাস-১০ ও ১১ ব্যাচের গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি

এ কোর্স বদলে দিতে পারে হতাশাগ্রস্ত জীবনকে



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪ দিনের অনুভূতি আমার কাছে অত্যন্ত ব্যাপক। এক কথায়, আমি আমার ভেতরে পরিবর্তন অনুভব করছি। দৈনিক পূর্বাঞ্চল পত্রিকায় সম্পাদনার দায়িত্বে আছি দীর্ঘ ৩৫ বছর। এছাড়া দেশের দক্ষিণ পশ্চিমাঞ্চলের সার্বজনীন নাগরিক আন্দোলনের একজন সক্রিয় সদস্য হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি। যেচ্ছ্যায় এসব সামাজিক দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে সমাজের বিভিন্ন স্তরের মানুষের সাথে মিশতে হয়। কিন্তু তাদের কারো কারো মধ্যে যখন নীতিহীনতা দেখি, বিবেকবর্জিত আচরণ দেখি তখন নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। হয়তো তা ভাষায় প্রকাশ হয় না, কিন্তু ভেতরে জমে থাকা ক্ষোভের শিকার হয় আমার কাছে৷র মানুষগুলো।

এ কোর্স যেমন আমাকে সাহসী করেছে তেমনি ইতিবাচক থাকার অসীম শক্তি পেয়েছি। স্নায়বিক চাপকে গ্রহণ করতে পারছি সহজে। ফলে প্রশান্ত থাকতে পারছি। এখন চারপাশের মানুষরাই আমার প্রসঙ্গে বলছে– ‘বদলে যাচ্ছে বোধ হয়।’ আমার বিশ্বাস ভালো কিছু৷র দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে এ কোর্স একটি শক্তিশালী চালিকাশক্তি। যা বদলে দিতে পারে দেশকে, জাতিকে, হতাশাগ্রস্ত জীবনকে। মস্তিষ্ককে ঠান্ডা রেখে ভবিষ্যতের পথে এগুণোর জন্যে জীবনের যে অংকগুলো মেলাতে হয়, তার জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা বিশেষভাবে প্রয়োজন। এছাড়া সফলতার পথকে সুগম করতে দারুণভাবে সহযোগিতা করবে কোর্সের এ শিক্ষা।

[মো. লিয়াকত আলী, সম্পাদক, দৈনিক পূর্বাঞ্চল]

বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের প্রেরণা পেয়েছি



এ কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরে আমি স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞ, গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞ। আমি কৃতজ্ঞ আমার ভাইয়ের কাছে যার আমাকে উদ্বুদ্ধ করছিলো এ কোর্সে আসা। মানসিক অস্থিরতার জন্যে বহুদিন ধরে সে আমাকে উদ্বুদ্ধ করছিলো এ কোর্সে অংশ নিতে। এর মধ্যে হঠাৎ করেই অসুস্থ হয়ে পড়লাম, ডায়াবেটিস ধরা পড়লো। বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষা করে দেখা গেল, আমার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রাও বেশি। সেই সাথে মাথা ব্যথা, হাত-পা ব্যথা, অস্থিরতা, মেজাজ খারাপ ইত্যাদি উপসর্গ। কিন্তু জনপ্রতিনিধি হিসেবে আমাকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করতে হয়। তাই সিদ্ধান্ত নিলাম এ কোর্সটি করার।

আল্লাহর অশেষ রহমতে কোর্সে অংশগ্রহণের পর থেকে ডায়াবেটিস ও কোলেস্টেরলের জন্যে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। এখন বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপন করা ও সুস্থ দেহে সারাজীবন কাজ করে যাওয়ার আত্মবিশ্বাস পেয়েছি। আমার বিশ্বাস, জনপ্রতিনিধির দায়িত্বরত প্রত্যেকেই এ কোর্স থেকে উপকৃত হবেন।

[মো. হুমায়ুন কবীর ভূঞা, ইউপি চেয়ারম্যান, দামিহা, কিশোরগঞ্জ]

মানসিকভাবে উজ্জীবিত হয়েছি



বয়স যেন থেমে গেল।

আমার ১২ বছরের আর্থুইটিসের ব্যথা এখন নেই বললেই চলে। ৪ দিনে শারীরিক, মানসিক এত পরিবর্তন কীভাবে সম্ভব! কোর্সের বিভিন্ন আলোচনায় আমি এতটা উজ্জীবিত হয়েছি যে, আমি নিজেও বিস্মিত। আমার মতে দেশের তরুণ প্রজন্ম যত বেশি এ কোর্সে অংশগ্রহণ করবে তত তাদের পক্ষে অনেক বড় কাজ করা সম্ভব হবে।

[দিলারা কামাল, সহযোগী অধ্যাপক, বাংলা বিভাগ, মতিঝিল আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ]

ফিরে পেয়েছি উদ্যম



এ কোর্সটি করতে পেরে নিজেকে খুব ভাগ্যবান মনে হচ্ছে। ১ বছর ধরে আমি চলচ্চিত্রে অভিনয় করছি। এখানে কাজ করার প্রচুর সুযোগ। তাই নিজের দিকে তাকানোর মতো সময় পাই নি। বেশ কিছুদিন ধরে শারীরিকভাবে অসুস্থ বোধ করছিলাম। কিছুদিন বাসায় বিশ্রাম নেয়ার পর হতাশা আরো বেড়ে গেল। কাজে মনোযোগ দিতে পারছিলাম না। তখন আমার এক বন্ধু পরামর্শ দেয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার জন্যে।

কোর্সে এসে যত মেডিটেশন করেছি তত প্রতিটি বিষয় গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি। গুরুজীর আলোচনায় ভীষণ উজ্জীবিত হয়েছি। সিদ্ধান্ত নিয়েছি কোর্স শেষেই নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করবো। শারীরিকভাবেও আমি অনেক সুস্থ বোধ করছি।

[ইমন, মডেল ও চলচ্চিত্র অভিনেতা]

এটি একটি নতুন জগৎ

আমি সাতক্ষীরা জেলার শিশু সাংবাদিক। বাংলাদেশ টেলিভিশনের মাধ্যমে শিশুদের বিভিন্ন সমস্যাগুলো সমাধানের জন্যে কাজ করছি। আমি ইউনিসেফ ম্যাসলাইন মিডিয়া সেন্টারের সাথে জড়িত। কোর্সটি করার পর থেকে মনে হয় আমি অনেক কিছু উপলব্ধি করতে পারছি। মনে হয় একটি নতুন জগতে এসেছি। কোর্স করার আগে পড়াশোনায় ভালো করার সঠিক প্রক্রিয়াটি বুঝতে পারি নি। পড়াশোনা ঠিক ততোটা ভালো হচ্ছিলো না। এখন মনে হচ্ছে কোর্সে এসে যে শিক্ষা আমি পেয়েছি তাতে নিজেকে অনেক দূর এগিয়ে নিয়ে যেতে পারবো। আশা করছি এ কোর্স করার পর আমরা সবাই ভালো থাকতে পারবো।

[সুরাইয়া ইয়াসমিন, শিশু সাংবাদিক, অষ্টম শ্রেণীর শিক্ষার্থী]

হাঁটতে পারছি কারো সাহায্য ছাড়াই

গত বছর নভেম্বরে আমার স্ট্রোক হয়। শরীরের ডানপাশ পুরোপুরি অবশ হয়ে যায়। ডান হাত, ডান পা নাড়াতে পারতাম না। দীর্ঘ দিন ভর্তি ছিলাম হাসপাতালে। সেখানে হাত পায়ের একটি আঙুল নাড়ানোর মতো শক্তিও ফিরে পাই নি। স্ট্রোক করার পর থেকে আমার ঘুমও হতো না।

আমার মেয়ে তার এক বন্ধুর পরামর্শে আমাকে এ কোর্সে নিয়ে আসে। কোর্সের ১ম দিন ৩ জনের ওপর ভর করে আমি আসি। সে আমি কোর্সের শেষ দিন হেঁটে হেঁটে মঞ্চে গিয়েছি। এখন একটু একটু করে আগের মতো হাত-পা নাড়াতে পারি। গোসল খাওয়া এসব কাজ নিজেই করতে পারি। খুব কষ্ট হয় যখন ভাবি আমি কী অন্ধকারে ছিলাম গত ৬ মাস! এখন আমার খুব ভালো ঘুম হচ্ছে। কোর্সের সময় ৪ তলায় ওঠানামা করতে পেরেছি কারো সাহায্য ছাড়াই।

[মো. পিয়ার হোসেন, চাকরিজীবী]

নতুনভাবে আবিষ্কার করেছি নিজেকে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করে পেয়েছি কিছু অপূর্ব সুন্দর অনুভূতি। ব্যক্তিগত অনুভূতির পাশাপাশি অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের সাফল্যও আমাকে অভিভূত করেছে। এ কোর্সে অনেকে অনেক ধরনের সমস্যা নিয়ে এসেছেন। তাদের কথা শুনে মনে মনে হচ্ছে আমার সমস্যাগুলো কোনো সমস্যাই না। এখানে এসে আবিষ্কার করলাম আমার ভেতরেও এক ধরনের হীনম্মন্যতাবোধ ছিলো। আমরা ক্রমাগত নেতিবাচক কথা দিয়ে নিজদের পরাজিত করে রাখি। নিজের সফলতায় সন্তুষ্ট না হয়ে অন্যের সবকিছুকে অনেক বড় করে দেখি।

পৃথিবীর প্রথম সারির বিশ্ববিদ্যালয়ে আমার পড়াশোনা করার সুযোগ হয়েছে। জাতিসংঘে কাজ করছি, বহু দেশ ঘুরেছি কিন্তু তারপরও কিছু অতৃপ্তি ছিলো। কোনো লক্ষ্য স্থির করতে পারছিলাম না। কোর্সের এ ৪ দিনে নিজেকে অনেক গোছাতে পেরেছি। মাথাব্যথা দূর হয়েছে, রাতে ভালো ঘুম হয়। যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রাখতে আর অনেক হাসতে পারছি। আমার ভেতরের এ ইতিবাচক পরিবর্তন আমাকে চারপাশ থেকে ইতিবাচক বাস্তবতা উপহার দিচ্ছে। এ কোর্স থেকে পেয়েছি অফুরন্ত প্রাণশক্তি আর উদ্যম।

[ফারিয়া চৌধুরী, কনসালটেন্ট, ওয়ার্ল্ড ফুড প্রোগ্রাম, জাতিসংঘ]



তরুণদের জীবনে সাফল্য নিয়ে আসবে এ কোর্সের শিক্ষা



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি সক্রীক অংশগ্রহণ করেছি। কোর্স শেষে আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি পরের ব্যাচে পরিবারের বাকি সব সদস্যকে একসাথে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করবো। সুন্দর জীবনের জন্যে এ কোর্স যে কত গুরুত্বপূর্ণ তা উপলব্ধি

করেছি এ ৪ দিনে। আমরা চাই পরিবারের অন্যরাও তা উপলব্ধি করুক।

প্রতিটি মানুষের উচিত মনের শক্তিকে প্রবল করা। কারণ প্রত্যাশা যদি বাস্তব হয়, আশঙ্কাও বাস্তব হতে পারে। তাই এখন থেকে শুধু প্রত্যাশার কথাই ভাববো। উত্তেজনা মানুষের কতটা ক্ষতি করে তা অনুভব করেছি কোর্সের বিভিন্ন আলোচনায়। এখন মনে হচ্ছে অসত্যের কাছে মাথা নত না করেও বিনয়ের মাধ্যমে অনেক কিছু জয় করা সম্ভব। এখানে এসে আরো ভালো লাগলো, অংশগ্রহণকারীদের একটি বড় অংশই তরুণ-তরুণী। তারা সঠিক সময়ে এ কোর্সে এসেছে। আমি বিশ্বাস করি, এ কোর্সের শিক্ষা অনুসরণ করলে তাদের জীবনে সাফল্য অনিবার্য।

[খন্দকার আব্দুস সালাম, বিশিষ্ট ব্যবসায়ী ও সমাজ সেবক]

কোয়ান্টাম মেথড একটি শৈল্পিক জীবনযাপন পদ্ধতি



বাবা-মা, ভাই-বোন নিয়ে আমাদের সুখী পরিবার। সুশৃঙ্খল জীবনযাপনের ফলে আমাদের পরিবারে সুস্বাস্থ্যও বজায় ছিলো সবসময়। ২০০৯ সালে হঠাৎ দুরারোগ্য ব্যাধিতে আমার বাবা মারা যান। এর ২ মাসের মধ্যে গভীর শোকে আমার মা চলৎশক্তিহীন হয়ে পড়েন। পা ফুলে গিয়েছিলো, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারতেন না। নামাজ পড়া শুরু করলেন চেয়ারে বসে। মানসিক একাকিত্বতা ও নিরাপত্তাহীনতাবোধ থেকে তার শারীরিক এসব সমস্যা দেখা দেয়।

ডাক্তার হিসেবে আমি অনুভব করলাম আমার মায়ের মানসিক স্থিরতা প্রয়োজন। কারণ অসুস্থতার তুলনায় তার ব্যথা-বেদনা ছিলো অনেক বেশি। সিদ্ধান্ত নিলাম আরো কিছুদিন পর ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবো। কিন্তু মায়ের অবস্থা দিন দিন আরো খারাপ হতে লাগলো। লক্ষ্য করলাম আত্মীয়স্বজন প্রতিবেশীদের নেতিবাচক কথায় তিনি খুব প্রভাবিত হচ্ছেন। মাকে কোর্স করানোর সিদ্ধান্ত নিলাম।

আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, কোর্স করে তিনি এখন অনেক আত্মবিশ্বাসী। এখন তিনি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েন। সাবলীলভাবে চলাফেরা করেন। আমার মায়ের পরিবর্তন দেখে এ কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ হয়েছি। কোর্স শেষে আমার উপলব্ধি– বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স একটি শৈল্পিক জীবনযাপন পদ্ধতি।

[ডা. মো. শাহাদাৎ হোসেন তুহিন, চিকিৎসক, আরএমও নেফ্রোলজি বিভাগ, স্কয়ার হাসপাতাল]



নি। এমন সময়সচেতনতা আমাদের সমাজজীবনে প্রতিষ্ঠিত হলে দেশের উন্নয়ন অনেক দ্রুত হবে। কোর্সে এসে আরো উপলব্ধি করেছি, আত্মবিশ্বাস ও

দীর্ঘদিনের গলার সমস্যা থেকে মুক্তি পেয়েছি



আমি ছোটবেলা থেকেই গান করি। তখন থেকেই দেখতাম, কথা বলার সময় আমার কোনো সমস্যা হয় না। কিন্তু যখনই কোনো রেকর্ডিং বা অনুষ্ঠান থাকে, আমার গলায় সমস্যা শুরু হয়। গলায় সূক্ষ্ম খোঁচা অনুভব করি, ধীরে ধীরে তা ছড়িয়ে যায়। এ অবস্থা থেকে মুক্তির জন্যে দেশে-বিদেশে অনেক বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখিয়েছি কিন্তু কিছুই হয় নি। অবশেষে এ কোর্সে এসে বুঝলাম আমার সমস্যা কী ছিলো।

আমার নানুর ক্রনিক ফেরিনজাইটিস ছিলো, খুব কাশতেন। আমার মারও কাশি ছিলো। মনের অবচেতনে ধরেই নিয়েছিলাম তাদের মতো আমারও কাশি হবে। এখন আমি বিশ্বাস করি, এরপর থেকে রেকর্ডিয়ে আমার আর কোনো সমস্যা হবে না। একজন সংগীতশিল্পী হিসেবে সবাইকে আরো ভালো ভালো গান উপহার দিতে পারবো।

[সুলতানা চৌধুরী, সংগীতশিল্পী]

মাথাব্যথা কোর্সেই ফেলে এসেছি



জীবনের দীর্ঘ ৩০/৩২ বছর মাথাব্যথা নিয়েই কেটেছে। ব্যথা শুরু হলেই বমি হতো, এমনকি জ্ঞান হারিয়ে ফেলতাম। স্কুলে ক্লাস নেয়া, সংসারের কাজকর্ম করা খুব কষ্টকর হয়ে যেত। পরিবার ও আত্মীয়স্বজনরা কখনো সহানুভূতি জানাতো, কখনো বিরক্ত হতো আমার ওপর। অনেক ওষুধ খেয়েছি। এক সময় ওষুধেও কাজ হতো না। ডাক্তাররা পরামর্শ দিলেন, যা করলে মাথাব্যথা হয় না তা-ই করবেন। সামাজিক সব আনুষ্ঠানিকতা থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিলাম শুধু মাথাব্যথার জন্যে।

গত বছর আমি এ কোর্সের কথা জেনেছি। কোর্সে এসে খুব ভয়ে ভয়ে ছিলাম, যদি এখানে ব্যথা শুরু হয়, তখন তো ফিরে যেতে হবে। কিন্তু কোর্সে আলোচনা শুরু হতেই এত মুগ্ধ হয়ে শুনেছি যে, ব্যথার কথা ভুলেই গিয়েছি। আমি দীর্ঘদিনের সে ব্যথা কোর্সেই ফেলে এসেছি। তাই এখন ব্যথা ও আতঙ্কমুক্ত স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারছি।

[আফরোজা বুলবুল, শিক্ষিকা, পল্লীমঙ্গল বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, সোনাদাঙ্গা]

সময়ানুবর্তিতার বাস্তব রূপ দেখে বিস্মিত হয়েছি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪ দিনে বিস্মিত হয়েছি সময়ানুবর্তিতার বাস্তব রূপ দেখে। কোর্সে সকাল ৯টার আলোচনা শুরু হয়েছে ঘড়ি ধরে ঠিক ৯টায়। এক মিনিটও এদিক সেদিক হয়

[এড. মইন উদ্দীন আহমেদ, অধ্যাপক, খুলনা সিটি ল' কলেজ; সিনিয়র এডভোকেট, খুলনা জজ কোর্ট]

সহনশীলতা হচ্ছে জীবনে সাফল্যের চাবিকাঠি। বরাবরই আমার মধ্যে আত্মবিশ্বাস ছিলো প্রবল কিন্তু সহনশীলতার বেশ ঘাটতি ছিলো। কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর থেকে অনুভব করছি, সহনশীলতা অনেক বেড়েছে। এখানে এসে জানলাম, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। তাই অনুভব করছি রাগ থেকে এখন মুক্ত থাকতে পারবো। আমার বিশ্বাস তরুণ প্রজন্মের জন্যে কোর্সের এ দিক-নির্দেশনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

[এড. মইন উদ্দীন আহমেদ, অধ্যাপক, খুলনা সিটি ল' কলেজ; সিনিয়র এডভোকেট, খুলনা জজ কোর্ট]

শারীরিক সমস্যাগুলোর কারণ ছিলো মানসিক



গত ১০ বছর ধরে আমি উচ্চ রক্তচাপে ভুগছি। দেশে-বিদেশে বেশ কজন কার্ডিওলজিস্ট দেখিয়েছি। আমার রক্তচাপ যখন বাড়তে থাকে আমি বুঝতে পারি কিন্তু নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। ডাক্তারদের একটিই কথা– ওষুধ খান,

ঠিক হয়ে যাবে। আমার প্রায়ই মাথা ঘোরাতো দাঁড়িয়ে এমনকি বসে থাকলেও। ডাক্তারের পরামর্শে ৬ মাস ওষুধ খেলাম। তারপর সে ওষুধও কাজ করছে না।

আমার আর একটি সমস্যা হলো, দীর্ঘ ১০ বছর আমার ঘুম হয় না। আল্লাহর অশেষ মোহেরবানী, এ কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর থেকে ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। আমার উপলব্ধি হলো– শারীরিক এ সমস্যাগুলোর কারণ দৈহিক ছিলো না, ছিলো মানসিক। আমার বিশ্বাস মেডিটেশন চর্চায় শারীরিক এ ওটি সমস্যা থেকেই আমি মুক্তি পাবো।

[সৈয়দ আহম্মদ, সহকারী পরিচালক, হিসাব বিভাগ, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়]

আপনজনের জন্যে শ্রেষ্ঠ উপহার কোয়ান্টাম কোর্স

আমি দীর্ঘ ১৮ বছর ধরে ব্যাকপেইনে ভুগছি। শিক্ষকতা পেশায় আছি ২৫ বছর। পরীক্ষার হলে টানা ৩ ঘন্টা ডিউটি করতে আমার খুব কষ্ট হতো। পা ফুলে যেত, বাসায় গিয়ে গরম পানির সেকঁ দিতে হতো। নি-ক্যাপ পরতে হতো। অথচ ৪ দিন এখানে একটানা কোর্স করতে পেরেছি– এটি স্রষ্টার অশেষ রহমত আর গুরুজীর দোয়াতেই সম্ভব হয়েছে। এ কদিন পায়ে কোনো ব্যথা হয় নি। বাসায় গিয়ে গরম পানির সেকঁ নেয়া বা ওষুধও খেতে হয় নি।

কোর্স করে আমার উপলব্ধি– এ কোর্সের শিক্ষা সবার জন্যেই প্রয়োজন। আমরা অনেক সময় পরিবারের সদস্য আত্মীয়স্বজন বন্ধুদের উপহার দেই। সেই উপহার যদি হয় এ কোয়ান্টাম মেথড কোর্স তাহলে সেটি হবে শ্রেষ্ঠ উপহার। এখন ছাত্রছাত্রীদেরও উদ্বুদ্ধ করছি। প্রতিদিন মোবাইল ফোন, পার্কার, আইসক্রিম ইত্যাদির ব্যয় কমিয়ে তারা অনায়াসে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পারে।

[ইয়াসমিন আরা খানম, প্রভাষক, তেজগাঁও মহিলা কলেজ]

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

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

যখন নতুন কিছু শুরু হয়, তখন সেখানে যারা মেধাবী প্রতিভাবান দূরদৃষ্টিসম্পন্ন ও বুদ্ধিমান তারা প্রথম তা গ্রহণ করেন। একই সাথে অনেক বিরোধিতা ব্যঙ্গবিদ্রূপ উপহাসেরও শিকার তাকে হতে হয়। কিন্তু একসময় সাধারণ মানুষ তা বুঝতে পারে এবং তখন তারা আসে স্রোতের মতো। আপনি যে নতুন কিছু করছেন, ভিন্ন কিছু করছেন এটি তারই লক্ষণ। কাজেই অন্যদের ব্যঙ্গবিদ্রূপে প্রভাবিত হবেন না। প্রথম ব্যঙ্গ করবে, তারপর কৌতূহলী হবে, অবশেষে অনুসরণ করবে যদি আপনি আপনার বিশ্বাসে অটল থাকেন। এক সময় এরকম অনেকেই ব্যঙ্গ করেছেন, পরবর্তীতে তারা একে একে এসেছেন তা অনুসরণ করতে। তখন কিন্তু আমরা তাদেরকে নিয়ে ব্যঙ্গ করি নি বা কথা শোনাই নি। বরং অভিনন্দন জানিয়ে বলেছি, খুব ভালো সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, এখন আপনি উপকৃত হবেন। না এলে বঞ্চিত হতেন।

আমরা যখন শুরু করেছিলাম, সেই ১৯৯৩ সাল এবং এখন ২০১০-এ দুসময়ের মধ্যে আকাশপাতাল ব্যবধান। এখন ব্যঙ্গ নয়, প্রশংসা করার লোকই বেশি। তারপরও কিছু বিরোধিতা থাকবে- সেটাই স্বাভাবিক। কারণ তাদের ভুল দৃষ্টিভঙ্গি বা অহংবোধ তাদেরকে এ পথে আসা থেকে দূরে সরিয়ে রাখে। এর বাইরের যারা সাধারণ মানুষ তারা আসবে দলে দলে। কারণ নিঃস্বার্থভাবে আস্থা, নির্ভরতা, আশাবাদ এবং কল্যাণের যে সন্ধান ফাউন্ডেশন দিতে পারছে তা এ সময়ে খুব বিরল। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানুষ এখন প্রতারণিত ও শোষিত হচ্ছে, স্বার্থান্বেষী চক্রের শিকারে পরিণত হচ্ছে। কাজেই যে যত ব্যঙ্গ করুক আপনি আনন্দিত হবেন যে, অন্যেরা যখন ভ্রান্তির পেছনে, অশান্তির পেছনে ছুটছে আপনি তখন সত্যের পথে, কল্যাণ পথের অগ্রযাত্রী হিসেবে আছেন।

প্রশ্ন : দিনে দুবারের বেশি কি মেডিটেশন করা যাবে? মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার পর কোমর ও পায়ের মাংসপেশিতে 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। সাধারণত দিনে দুবারের বেশি মেডিটেশনের কোনো প্রয়োজন নেই।

মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার পর কোমর ও পায়ের মাংসপেশিতে ব্যথা অনুভূত হওয়া- এর পুরোটা হচ্ছে মানসিক কারণ। কমান্ড সেন্টারে গিয়ে আপনি বসে আছেন, এখানে কোমর ব্যথা, পা ব্যথা

হওয়ার কোনো যুক্তিসঙ্গত কারণ নেই। হতে পারে অবচেতন মনে কমান্ড সেন্টারে যাওয়ার ব্যাপারে আপনার এক ধরনের বাধা কাজ করে। এ বাধাই কোমর ব্যথা এবং পা ব্যথা রূপে দেখা দেয়। অতএব অবচেতন মনের এ বাধাকে দূর করে ফেলতে হবে। কমান্ড সেন্টার হচ্ছে আপনার মেডিটেশনের একটি গভীরতর অবস্থা। ধ্যানের বিভিন্ন স্তর আছে। অনুশীলন চালিয়ে গেলে ধাপে ধাপে তা আরো অনুভব করবেন। আর ধাপ অতিক্রম করে গভীর স্তরে যদি না যান তাহলে ধ্যানের সত্যিকার স্বাদ আপনি কখনো পাবেন না। অতএব যখনই ব্যথা অনুভব করবেন তখনই বুঝবেন যে, আপনার মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করে দেয়ার জন্যে কোনো অপশক্তি কাজ করছে।

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

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

সন্তানকে এটি বুঝতে দেবেন
যে, সে-ই আপনার আশা-ভরসা-
আবেগ নির্ভরতার একমাত্র উৎস-
এটি আপনি মনে করেন না। আর
সত্যও তা-ই। কারণ মা-বাবা
হিসেবে সন্তানকে একজন সৎ
মানুষ, অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে
তোলাই আপনার দায়িত্ব। এর
বাইরে আপনারা জীবন ও কর্ম
আলাদা আলাদা।

দ্বিতীয়ত, বাচ্চাকে নিয়ে সমস্যার মূল কারণ এখনকার ১ বা ২ সন্তানকেন্দ্রিক পরিবার ব্যবস্থার প্রভাব। বাবা-মায়ের প্রশ্রয় এবং অহোরাত্নের পুরোটা ই খুব সহজে পেয়ে যাওয়ায় এদের অনেকেই হয়ে ওঠে ভীষণ জেদী, একগুঁয়ে আর অবাধ্য। কারণ আর কোনো ভাই-বোন না থাকায় সে যে বাবা-মায়ের সন্তান বাৎসল্যের একমাত্র সম্বল- এটা সে বোঝে এবং এর সুযোগও সে নেয় অধিকাংশ ক্ষেত্রে। অতএব সন্তানকে শুধু আদর নয়, শাসনেও রাখবেন এবং ভুল/অন্যায় করলে তাকে শাস্তি পেতে দেবেন। এক্ষেত্রে চিংকার-চ্যাচামেচি বা বকাবকি না করে ঠান্ডা মাথায় তাকে ধরিয়ে দেবেন যে, তার ঐ অন্যায়ের জন্যে তাকে এ শাস্তি পেতে হচ্ছে। আবার সুযোগ মতো আদরও করবেন, প্রশংসা করে উৎসাহ দেবেন। অর্থাৎ আদর আর শাসনের মধ্যে ভারসাম্য থাকা জরুরি। সেই সাথে সন্তানকে এটি বুঝতে দেবেন যে, সে-ই আপনার আশা-ভরসা-আবেগ নির্ভরতার একমাত্র উৎস- এটি আপনি মনে করেন না। আর সত্যও তা-ই। কারণ মা-বাবা হিসেবে সন্তানকে একজন সৎ মানুষ, অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলাই আপনার দায়িত্ব। এর বাইরে আপনারা জীবন ও কর্ম আলাদা। সেখানে কেউ কারো জন্যে দায়ী নয়। পৃথিবীতে আপনি যেমন একা এসেছেন, একা চলে যাবেন, সে-ও তেমনি একা এসেছে এবং একা চলে যাবে।

কোয়ান্টা ধ্বনি প্রসঙ্গে বলা যায়, কোয়ান্টা ধ্বনি মূলত নিজেকে শান্ত রাখার জন্যে। অর্থাৎ উত্তেজনার পরিণতি যেন আপনার উত্তেজনার কারণে আরো জটিল না হয়, সেটাকে নিয়ন্ত্রণের জন্যে। কারণ আপনি যদি শান্ত না থাকেন- আপনি কখনো পরিস্থিতিতে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না। এমনকি স্বামীর চ্যাচামেচির মুখেও আপনার প্রশান্ত চিন্তা কাজ দেবে। আর তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে হবে মমতা দিয়ে, ভালবাসা দিয়ে।

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

উত্তর : ডাক্তারের পরামর্শ যেহেতু শিরোধার্য কাজেই সেটাই অনুসরণ করবেন। আসলে গৈয়ো যোগী ভিখ পায় না। বিশ্বখ্যাত কার্টুনিস্ট ওয়াল্ট ডিজনীর একটি ঘটনা। তার ৬ বছর বয়সী মেয়ে স্কুলে গিয়ে যখন শুনলো যে, তার বাবা ওয়াল্ট ডিজনী একজন বিখ্যাত ব্যক্তি, বাড়ি এসে বিস্মিত সে তার বাবাকে জিজ্ঞেস করলো, ড্যাডি আর ইউ ওয়াল্ট ডিজনী? ডিজনী ইয়েস বলার পরও সে আবারও জিজ্ঞেস করলো 'আর ইউ দ্যাট ওয়াল্ট ডিজনী?' বাবা এবার জোর দিয়ে বললেন, ইয়েস। মেয়ে তখন দৌড়ে গিয়ে তার অটোগ্রাফের খাতাটা নিয়ে এসে বাড়িয়ে দিয়ে বললো, দেন প্লিজ গিভ মি এন অটোগ্রাফ। অর্থাৎ বাবার খ্যাতি সম্পর্কে স্কুলে শোনার পর তার মনে হলো বাবার একটি অটোগ্রাফ দরকার। আপনিও তেমনি ১৯৯৫ সালে ৩৯ ব্যাচে কোর্স করার পর ডাক্তারের কাছে শুনে এখন অনুভব করতে পারছেন মেডিটেশনের গুরুত্বকে। আমরা অবশ্যই আনন্দিত এক যুগেরও বেশি সময় পরে আমাদের একজন সদস্যের প্রত্যাবর্তনের সিদ্ধান্তে। আমরা আপনাকে সহযোগিতা করতে চাই, যাতে ডাক্তারের কাছে আপনাকে আর যেতে না হয়।

রাজশাহীতে হাজার গ্রাজুয়েট নিয়ে ওয়ার্কশপ

ইতিবাচক চিন্তা মনে প্রশান্তি আনে

২৬ ও ২৭ মার্চ ২০১০, চট্টগ্রামে ইউএসটিসি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ২ দিনব্যাপী গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্স। ঐতিহাসিক এই দিনে মুক্তিযুদ্ধ চলাকালীন সময়ে সবার কষ্ট পরিশ্রম আর আত্মত্যাগকে গভীরভাবে শ্রদ্ধা জানিয়ে গুরুজী বলেন, আজ থেকে ৩৯ বছর আগে আমাদের জাতিসত্তাকে মুছে দেয়ার এক নির্মম, নিষ্ঠুর উদ্যোগ নিয়েছিলো বর্বর পাকিস্তানি বাহিনী। নিরস্ত্র অসহায় মানুষের ওপর ঝাঁপিয়ে পড়েছিলো হায়েনার মতো। কিন্তু যে মানুষ, যে জনগোষ্ঠী, যে জাতি স্বপ্ন দেখতে পারে এবং স্বপ্নের জন্যে সর্বস্ব ত্যাগ করতে প্রস্তুত হয়, তাকে কখনো দাবিয়ে রাখা যায় না। তার প্রমাণ আমাদের মুক্তিযুদ্ধ, আমাদের স্বাধীনতা।

মুক্তিযুদ্ধের সময় একটি জনপ্রিয় গান ছিলো- ‘মোরা একটি ফুলকে বাঁচাবো বলে যুদ্ধ করি’। এখানে ফুল হলো প্রশান্তির প্রতীক, আনন্দ সৌন্দর্য ও কমনিয়তার প্রতীক। অথচ আমরা এ সুকুমার বৃন্তগুলো থেকে দূরে গিয়ে অশান্তি অনিশ্চয়তা আর উৎকর্ষীয় ভুগছি। বর্তমান সময়ে আমাদের জীবনে অশান্তির প্রধান কারণগুলো হলো- আমাদের না-শোকর দৃষ্টিভঙ্গি, পণ্যদাসত্ব এবং অহেতুক বহন করে বেড়াণো।

গুরুজী বলেন, সাধারণত আমরা প্রশান্তি খুঁজি বস্তুর মাঝে। কিন্তু বস্তু কখনো আমাদের মমতার, আমাদের আত্মহের প্রতিদান দিতে পারে না। যে মূল্যবান রত্ন ‘কোহিনুর’ মোঘলদের দরবারে রাজমুকুটের শোভা ছিলো, দিল্লির নাদের শাহ যখন তা নিয়ে যায় তখন কিন্তু সে রত্ন কোনো প্রতিবাদ করে নি। আবার যখন তা বৃটিশদের করায়ত্ত্ব হলো, তখন বৃটেনের রাজমুকুটের শোভাবর্ধন করতেও তার



কোনো আপত্তি ছিলো না। কারণ এটি ছিলো বস্তু।

শারীরিক ও মানসিকভাবে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, দেহের ভেতরে টক্সিন বা বিষাক্ত পদার্থ, শরীরের বাইরের ব্যাকটেরিয়া ভাইরাস আক্রমণ, প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব ও শরীরের ভেতর এবং বাইরে থেকে ইএমএস বা ইলেক্ট্রো মেগনেটিক স্টর্ম বা বিদ্যুৎ চৌম্বকীয় ঝড়ের প্রভাব- এ চারটি বিষয় যখন ভারসাম্যহীন হয়ে যায় তখন দেহে রোগ সৃষ্টি হয়। এই ইএমএস সৃষ্টি হতে পারে উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ট্রান্সমিশন, রাডার, টেলিভিশন, মোবাইল ফোন, মাইক্রোওয়েভ ওভেন এমনকি ননস্টিক তৈজসপত্র থেকেও। তাই দৈনন্দিন জীবনে উচিত এগুলোর পরিমিত ব্যবহার।

অসুস্থতার আরেকটি প্রধান কারণ হলো মানসিক অস্থিরতা বা টেনশন। টেনশন দেহকে এসিডিক করে ফেলে। এসিডিটি বেড়ে গেলে শরীর দ্রুত অসুস্থ হয়ে যায়। অন্যদিকে মেডিটেশন, ইতিবাচক চিন্তা ও অটোসাজেশন অনুশীলনের মাধ্যমে শরীর এলকালাইন অবস্থায় চলে আসে। আর অটোসাজেশন হলো ইতিবাচক কথা ও চিন্তা। অতএব নিয়মিত অটোসাজেশন অনুশীলনে আমাদের মনে প্রশান্তি আসে। ফলে আমাদের সুস্থ থাকার পরিমাণও বেড়ে যায়।



৩০ এপ্রিল ২০১০, রাজশাহীতে সর্ববৃহৎ গ্রাজুয়েট সমাবেশে অনুষ্ঠিত হলো বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। রাজশাহী মেডিকেল কলেজ মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন হাজার গ্রাজুয়েট। এ উপলক্ষে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা বর্ণাঢ্যময় সাজে সাজিয়ে তোলেন এর ভেন্যু। এছাড়া কণিকাসমগ্র, কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারক আর অটোসাজেশন বই নিয়ে ছিলো দৃষ্টিনন্দন ক্যাম্পেইন। ওয়ার্কশপে গুরুজীর দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর অংশগ্রহণকারীদের ভীষণভাবে উজ্জীবিত করে। সুসজ্জিত পরিবেশ আর পরিবারের বহু সদস্যের উপস্থিতি ওয়ার্কশপে যোগ করে বাড়তি আনন্দ।

মিরপুরে প্রো-কোয়ান্টিয়ার একাড্রায়ন প্রোগ্রাম

১৭ মার্চ মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে ঢাকা চিড়িয়াখানায় ‘উৎসব’ সূটিং স্পটে প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলদের নিয়ে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় প্রো-কোয়ান্টিয়ার একাড্রায়ন প্রোগ্রাম। চমৎকার প্রাকৃতিক পরিবেশে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ছিলো ৪ ঘণ্টার একটি ওয়ার্কশপ।

বিষয়ভিত্তিক আলোচনার পাশাপাশি ছিলো গ্রুপ ডিসকাশন, মেডিটেশন, ফাউন্ডেশনে বিভিন্ন প্রোগ্রামে দায়িত্ব পালনের অনুভূতি, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও সবশেষে আনন্দ ভ্রমণ। প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানটি ছিলো নির্মল আনন্দে পরিপূর্ণ পারস্পরিক ও প্রকৃতির সাথে একাত্মতার একটি সার্থক উদ্যোগ।



স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটিতে শিক্ষার্থী উদ্বুদ্ধকরণ প্রোগ্রাম



গত ৭ এপ্রিল স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির কম্পিউটার সায়েন্স ডিপার্টমেন্টের উদ্যোগে ‘শিক্ষাজীবনে সাফল্য ও সফল ক্যারিয়ার নির্মাণে মেডিটেশনের ভূমিকা’ এ বিষয়ে একটি কোয়ান্টাম সভা আয়োজিত হয়। এ সভায় বিভিন্ন অনুষদের ছাত্র-শিক্ষকসহ উপস্থিতি ছিলো শতাধিক। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কম্পিউটার সায়েন্স অনুষদের চেয়ারম্যান জনাব জুগল কুমার সরকার। সভায় আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় আলোচক জনাব জেসমুল হাসান। ১ ঘণ্টাব্যাপী এ সভার শেষে আত্মপ্রতিফলন স্বতঃস্ফূর্তভাবে কাউন্সেলিংয়ে অংশ নেন এবং স্মারক সংগ্রহ করেন।

সিডনি সেলের উদ্যোগে রক্তদান কার্যক্রম

৭ এপ্রিল ২০১০, অস্ট্রেলিয়ায় গঠিত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিডনি সেলে প্রথমবারের মতো আয়োজিত হলো স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। অস্ট্রেলিয়ার রেডক্রস ও সিডনি সেলের যৌথ উদ্যোগে এর আয়োজন করা হয়। এ কার্যক্রমে ২ জন প্রো-মাস্টার, ২ জন গ্রাজুয়েট ও ৩ জন এসোসিয়েট রক্তদান করেন। দেশের বাইরে এ ধরনের একটি কাজে অংশ নিতে পেরে তারা অত্যন্ত তৃপ্ত ও আনন্দিত। রেডক্রস প্রতিষ্ঠানের সব কর্মীরা তাদের এ উদ্যোগকে স্বাগত জানান। রক্তদানকারী সবার প্রত্যাশা, ৩ মাস পর তারা আরো বড় আকারে এ রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করতে পারবেন।



শুভ নববর্ষ ১৪১৭

নববর্ষে চেতনার নব বিস্তার



পয়লা বৈশাখে টিএসসিতে স্মারক ক্যাম্পেইন

পয়লা বৈশাখ দেশজুড়ে বর্ষবরণের উৎসব। এ উৎসবকে ভিন্নভাবে উদ্‌যাপন করেছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। নিছক আনন্দ আড্ডা ভ্রমণ বাদ দিয়ে দিনব্যাপী শাস্ত্রত চৈতন্য বিকাশে কাজ করেছেন তারা। আত্মশক্তি জাহত করার মাধ্যমে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য অর্জনের চিরায়ত পথের সন্ধান দিয়েছেন হাজারো মানুষকে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, সোহরাওয়ার্দি উদ্যান, রমনা, ধানমন্ডি পার্ক রবীন্দ্র সরোবর, গুলশান নিকেতন পার্ক, উত্তরা ১৩ নং সেক্টর কল্যাণ সমিতি, খিলক্ষেত লেকসিটি কনকর্ডসহ বিভিন্ন এলাকায় কেন্দ্রীয় শাখা সেলের উদ্যোগে গ্রহণ করা হয় বিভিন্ন কর্মসূচি। শতাধিক প্রো-কোয়ান্টিয়ার সকাল থেকে

রাত পর্যন্ত জনে জনে গিয়ে নিঃসংকোচে বলেছেন মেডিটেশনের কথা। পৌছে দিয়েছেন ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস'।

ঢাকার বাইরেও চট্টগ্রামে ডিসি হিল, সিআরপি, জিলাপি পাহাড়, পতেঙ্গা সমুদ্র সৈকত, কক্সবাজার সমুদ্র সৈকত, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাস, পটিয়া, কুমিল্লা বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাস, কুমিল্লা ধর্ম সাগর পাড়, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী কলেজ ও পদ্মা নদীর পাড়সহ বিভিন্ন স্থানে আয়োজিত মেলায় স্মারক নিয়ে স্টলের আয়োজন করেন প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। বৈশাখী উৎসবে শামিল দেশের বিভিন্ন স্থানে অসংখ্য মানুষ এদিন পেয়েছেন কোয়ান্টামের বার্তা।



চট্টগ্রামে ১ বৈশাখে স্মারক ক্যাম্পেইনে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা

পয়লা বৈশাখে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মলচত্বরে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম বাংলা নববর্ষ উপলক্ষে আয়োজন করে ২টি ব্লাড ক্যাম্পের। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মলচত্বরে ও টেনিস কমপ্লেক্সে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় এ ২টি ক্যাম্প। বৈশাখী উৎসবের প্রাণকেন্দ্র এসব স্থানে বেড়াতে আসা নানা বয়সের মানুষকে স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করেন বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। তাদের আহ্বানে সাড়া দিয়ে রক্তদান করে বাংলা বছরের প্রথম দিনটিকে স্মরণীয় করে রাখেন অনেকেই।

৬৬, ৬৭ ও ৬৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

স্বেচ্ছা রক্তদানে সম্পৃক্ত করতে হবে যুব সমাজকে



মাইলস্টোন কলেজের অধ্যক্ষ কর্নেল নূর উন নবী

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের একটি নিয়মিত আয়োজন। স্বেচ্ছা প্রণোদিত হয়ে মুমূর্ষের সেবায় এগিয়ে আসা রক্তদাতাদের নিয়ে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে গঠিত ডোনারপুল সমৃদ্ধ হচ্ছে প্রতিদিন। ফলে সম্ভব হয়েছে আরো বেশি মানুষকে বিশুদ্ধ রক্ত বিতরণ করার সুযোগ। ৩ বার রক্তদান করেছেন এমন শতাধিক স্বেচ্ছা রক্তদাতার উপস্থিতিতে আয়োজিত ৬৬, ৬৭ ও ৬৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ১৭ মার্চ, ১২ ও ১৮ এপ্রিল।

৬৬ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি কর্নেল নূর উন



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক মো. বাহালুল হক চৌধুরী

নবী বলেন, রক্তদান কার্যক্রমকে আমি সবসময় গভীরভাবে শ্রদ্ধা জানাই। আমি অভিভূত হয়েছি যে, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা ১৫ হাজারেরও বেশি। রক্তদান অত্যন্ত মূল্যবান একটি সেবা। এটি একটি ধর্মীয়, সামাজিক, মানবিক ও জনকল্যাণমূলক কাজ।

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ৬৭ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মো. বাহালুল হক চৌধুরী। তিনি বলেন, সমাজের জন্যে রক্তদাতারা অনেক মহৎ একটি কাজ করছেন। এটি একটি চমৎকার উদ্যোগ। তাদের এ কাজে উদ্বুদ্ধ হয়ে চারপাশের আরো মানুষ এগিয়ে



বিইউবিটি-র উপাচার্য প্রফেসর মোহাম্মদ আবু সালেহ

আসবে এ মহৎ কার্যক্রমে। কারণ রক্তদান করার জন্যে প্রতিটি মানুষের ইচ্ছাশক্তিই যথেষ্ট।

বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অব বিজনেস এন্ড টেকনোলজির উপাচার্য প্রফেসর মোহাম্মদ আবু সালেহ প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ৬৮ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে। তিনি বলেন, বাংলাদেশের আর্থ সামাজিক প্রেক্ষাপটে দাতব্য রক্ত সংগ্রহকারী ও বিতরণকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ কার্যক্রমকে ছড়িয়ে দিতে হবে দেশের গ্রামে গঞ্জে ও কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ে। বিশেষ করে এ উদ্যোগে সম্পৃক্ত করতে হবে দেশের যুব সমাজকে। স্রষ্টা মানুষকে সৃষ্টির সেরা হিসেবে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। অতএব সকল সৃষ্টির প্রতি তার দায়িত্ব রয়েছে। আর মানবসেবা এর মধ্যে অন্যতম। স্বেচ্ছা রক্তদানকারীরা মুমূর্ষ মানুষের জীবন বাঁচাতে রক্তদানের মাধ্যমে এ সেবা দিয়ে যাচ্ছেন।

উচ্ছ্বাস-১৪ ॥ প্রত্যয়নে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ মেডিটেশন শক্তির জাগরণ ঘটায়

১৪ বছর পর সচল
হলো হাতের আঙুল
মনোয়ার হোসেন



ব্যক্ত করে তিনি বলেন, বছর দুয়েক আগে শারীরিকভাবে কিছুটা অসুস্থ বোধ করছিলাম। রোগের ক্লান্তি, অবসন্নতা আমাকে ভেঙে ফেলেছিলো। বৃদ্ধরা যেমন নুয়ে যায়, বিমিয়ে যায়, নিষ্ক্রিয় হয়ে যায়, ঠিক তেমনি আমি যেন নিয়তির কাছে আত্মসমর্পণ করেছি। আমার মনে হয়েছে এটাই হয়তো স্বাভাবিক। কিন্তু

মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকেই মস্তিষ্কে মুক্ত করে। তখন সে মস্তিষ্কে সুন্দরভাবে কাজে লাগিয়ে লক্ষ্য পানে এগিয়ে যেতে পারে।

একটি বিষয় আমার খুব আশ্চর্য লেগেছে, বছর দশেক আগে আমার স্ত্রী এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেন। এর আগে দীর্ঘ ৯ মাস তিনি মেরুদণ্ডের ব্যথায় শয্যাশায়ী ছিলেন। কত রকম চিকিৎসা ওষুধ খেরাপি কিন্তু কিছুতেই সারে না। সে সময় তিনি কোয়ান্টাম কোর্স করলেন। তার ব্যথা চলে গেল। তিনি সুস্থ হয়ে দিব্যি ঘরের কাজ করছেন, হাঁটহাঁটি করছেন।

ক্যাসেট দিয়ে আমিও মাঝে মাঝে মেডিটেশন করার চেষ্টা করেছি। গুরুজীর আলোচনা আসলে মেডিটেশনেরই ব্যাখ্যা। যার মাধ্যমে আমাদের যতটুকু শক্তি আছে তার চেয়েও শক্তিশালী হয়ে উঠেছি।

স্বাধীনতা যুদ্ধের সময় আমরা একটা যুদ্ধ করেছিলাম। সেটা ছিলো স্বল্পস্থায়ী ও বহিঃশত্রুর বিরুদ্ধে। আজকে আমাদের সত্যিকারের দীর্ঘস্থায়ী যুদ্ধ শুরু হয়েছে। নিজের অক্ষমতা, পাপ, পচন, পতন, রোগের বিরুদ্ধে আজকে আমাদের যুদ্ধ। কোয়ান্টাম সেই যুদ্ধেরই অনন্য সাধারণ একটি উদাহরণ।



১৯৯৬ সালে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান হাতের সবগুলো আঙুল অবশ হয়ে যায়। সিঙ্গাপুরে চিকিৎসা করিয়েছি ৬ মাস। সেখানে নিয়মিত ফিজিওথেরাপির ফলে আমার বৃদ্ধাঙ্গুলি, তর্জনী ও মধ্যমা সচল হয় আর বাকি ২টা আঙুল ছিলো একেবারে স্থির অনড়। বাঁকা হয়ে হাতের তালুর সাথে লেগে থাকতো। শুধু হালকা অনুভূতি হতো যে, আমার হাতে আঙুল আছে। সে সময়ে হাতের চিকিৎসা করাতে প্রায় ৪৫ লাখ টাকা খরচ হয়েছিলো।

আমি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের একজন নিয়মিত ডোনার। সেখানে সবার কথায় উদ্বুদ্ধ হয়ে আমি এ কোর্সে আসি। কোর্সে এসেছিলাম মূলত ব্যবসার উন্নতির জন্যে। কিন্তু এখানে এসে দেখলাম, অনেক অসুস্থ মানুষ, যারা এসেছেন সুস্থ হওয়ার প্রত্যাশায়। কোর্সের ৩য় দিন আমাদের হিলিং মেডিটেশন শেখানো হলো। মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজের দেহের ভেতরে গিয়ে চিকিৎসা করা শিখলাম। রাতে বাসায় গিয়ে হিলিং মেডিটেশনের মাধ্যমে হাতের চিকিৎসা শুরু করলাম। কয়েকবার মেডিটেশন করে ঘুমিয়ে পড়লাম।

সকালে ঘুম থেকে উঠে বাথরুমে গেছি, ব্রাশ ধরতে যাবো দেখি ৩টি আঙুলের জায়গায় আমার ৫টি আঙুলই যাচ্ছে ব্রাশ ধরতে। প্রচণ্ড বিস্ময়ে হাত থেকে ব্রাশ পড়ে গেল। আবার তুলতে যাবো— একই অবস্থা, হাতের ৫টি আঙুলই সচল! আল্লাহর রহমতে আমার হাত পুরোপুরি ঠিক হয়ে গেছে। এখন প্রচণ্ড শক্তি পাই হাতে। এ সময় বাবার কথা খুব মনে পড়ছে। বাবা বেঁচে থাকলে আমার সুস্থ হাত দেখে অনেক খুশি হতেন।

[মনোয়ার হোসেন, ব্যবসায়ী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রাজুয়েট]

আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ বলেন, আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। আমাদের সে শক্তির জাগরণ প্রয়োজন। মেডিটেশন সেই শক্তির জাগরণ ঘটায়।

মে ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ তারিখে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-১৪-তে অংশগ্রহণ করেন বরণ্য শিক্ষাবিদ ও সাহিত্যিক, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা, অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অনুভূতি

কোর্সে এসে আমি দেখলাম এটা বার্ষিকের জন্যে নয়। এর কারণ আমার মধ্যে নেতিবাচকতা চলে এসেছে। এখন মনে হচ্ছে সে শক্তি যেন আবার ফিরে এলো। অনুভব করলাম আমি সজীব সজাগ হয়ে উঠেছি। আমার মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা আগের চাইতেও বেড়ে গেল।

আসলে মানুষ তার মস্তিষ্কে কাজে লাগিয়ে সবকিছু করে। এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয় তাহলে তার পক্ষে কিছু করা সম্ভব নয়।

সৃষ্টি হচ্ছে দ্বিতীয় উচ্ছ্বাস

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-এ সৃষ্টি হয়েছে নতুন গতি। দ্বিতীয় উচ্ছ্বাসের আমেজ নিয়ে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে জুন ও জুলাই এর উচ্ছ্বাস ব্যাচগুলো। এরই মধ্যে নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করেছেন কেন্দ্রসহ সেন্টার শাখা ও সেলের পরিচালক, অর্গানাইজার, নির্বাহী, দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। সর্বস্তরের মানুষের কাছে কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছে দেয়ার এক দৃঢ় প্রত্যয় নিয়ে সব জড়তা ছিন্ন করে বেরিয়ে পড়ছেন তারা, কাজ করছেন মাঠ পর্যায়ে।

কোয়ান্টাম বৈঠক, সভা আর স্মারক ক্যাম্পেইনের মধ্য দিয়ে এ দ্বিতীয় উচ্ছ্বাস সৃষ্টি করতে যাচ্ছে এক

নতুন অধ্যায়। স্কুল-কলেজের সামনে অপেক্ষমাণ অভিভাবকদের মধ্যে স্মারক বিতরণে গৃহিণীরা বিশেষ ভূমিকা পালন করছেন। বিভিন্ন জনবহুল মার্কেট, হাসপাতাল,

দেশব্যাপী কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস

উচ্ছ্বাস-১৬ ॥ ঢাকা

তারিখ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ জুন
ভেন্যু : আইডিবি মিলনায়তন

উচ্ছ্বাস-১৭ ॥ যশোর

তারিখ : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ জুন

উচ্ছ্বাস-১৯ ॥ রাজশাহী

তারিখ : ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ জুলাই

সাংবাদিক দম্পতি মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান এবং নিশাত মাসফিকা। ছাত্রজীবন থেকে দুজনেই সাংবাদিক হিসেবে কাজ করছেন। জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাস বিভাগের মেধাবী ছাত্র মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান বিভিন্ন সময়ে একাধিক জাতীয় দৈনিক ও সাপ্তাহিক পত্রিকার গুরুত্বপূর্ণ পদে কাজ করেছেন। ইংরেজি সাহিত্যের ছাত্রী নিশাত মাসফিকা কাজ করেছেন প্রবাসী ম্যাগাজিন ও জাতীয় দৈনিকে। বাংলাদেশে অনলাইন পত্রিকার প্রথম নারী সম্পাদক হিসেবে বর্তমানে সম্পাদনা করছেন সোনালি সকাল ডট কম (www.sonalisakal.com) পত্রিকাটি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ১৩৯ ও ২৭৩ ব্যাচে অংশ নেয়া এ সাংবাদিক দম্পতি ২০০৮ সাল থেকে প্রকাশ করছেন ইতিহাস ও ঐতিহ্যভিত্তিক মাসিক জার্নাল 'রুটস'। সাক্ষাৎকারভিত্তিক এ প্রতিবেদনে তারা জানিয়েছেন রুটস নিয়ে তাদের ভাবনা ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার কথা।

শিকড়ের সন্ধানে সাংবাদিক দম্পতি

মোহাম্মদ মাহমুদজ্জামান ও নিশাত মাসফিকা

কলেজ জীবনে বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের পাঠক্রমে অসাধারণ একটি বই পড়ার সুযোগ হয়। জওহরলাল নেহেরুর লেখা এ বইটির নাম 'বিশ্ব ইতিহাস প্রসঙ্গ'। পণ্ডিত নেহেরু জেলে বসে তার মেয়ে ইন্দিরা গান্ধীকে পৃথিবীর বিভিন্ন জাতির ইতিহাস বর্ণনা করে কিছু চিঠি লিখেছিলেন। বইটি মূলত সেই চিঠিগুলোরই সংকলন। অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ স্যার বইটি আমাদের পড়িয়েছিলেন। ইতিহাস ও ঐতিহ্যের প্রতি আগ্রহী হয়ে ওঠার সূত্রপাত মূলত ওখান থেকেই। এর আগে অনেকের মতো আমার কাছেও ইতিহাস মানে ছিলো রাজা-রানির কাহিনী।

এই ধারাবাহিকতায় ছাত্রজীবন থেকেই ইতিহাস নিয়ে কাজ করার ইচ্ছে ছিলো। আমরা দুজনই একটি জাতীয় দৈনিকে কাজ করতাম। পরবর্তীতে সেই চাকরি ছেড়ে ইতিহাসকে সবার কাছে জনপ্রিয় করার লক্ষ্যে একটি পত্রিকা প্রকাশের সিদ্ধান্ত নিই। এভাবেই শুরু হলো দেশের প্রথম ইতিহাস ও ঐতিহ্য বিষয়ক পত্রিকা রুটস-এর যাত্রা। আমরা বিশ্বাস করি, আমাদের ভবিষ্যতটা সফল ও উন্নত হবে তখনই যখন আমরা আমাদের শিকড়টা জানবো। তাই প্রথম থেকেই রুটস-এর স্লোগান— আগামীর প্রয়োজনে অতীতকে জানুন।

রুটস-এর প্রথম সংখ্যাটি প্রকাশিত হয় ২০০৮ সালের ৫ জুন। এ দুবছরে সর্বস্তরের পাঠকের কাছে এটি সমাদৃত হয়েছে। তরুণ প্রজন্মের ছেলে-মেয়েদের কাছে এটি আমাদের প্রত্যাশার চেয়ে বেশি সাড়া জাগিয়েছে। অনেক সরকারি-বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের লাইব্রেরিতে নিয়মিত রুটস রাখা হচ্ছে। আসলে আমাদের এ অঞ্চলের কয়েক হাজার বছরের ইতিহাস ও ঐতিহ্যের মধ্যে যে আকর্ষণ রয়েছে তা তরুণ প্রজন্ম জানে না বলেই তারা ইতিহাসের প্রতি বিমুগ্ধ থাকে। কিন্তু আমরা আমাদের সমৃদ্ধ অতীতকে রুটস-এর মাধ্যমে সামনে নিয়ে আসার চেষ্টা করছি।

আসলে দেশের ইতিহাস না জানলে কখনো নিজের দেশ ও জাতির প্রতি মমতা ও ভালবাসা তৈরি হয় না। সম্প্রতি কানাডা তাদের ইতিহাসকে জনপ্রিয় করে তুলতে সরকারিভাবে উদ্যোগ নিয়েছে। অথচ কানাডার ইতিহাস খুব বেশি দিনের নয়। আমেরিকা ও অস্ট্রেলিয়ার ইতিহাসও তাই। যা আছে তাও খুব নির্মমতার ইতিহাস, আদিবাসীদের হত্যা করার ইতিহাস। সে তুলনায় আমাদের ইতিহাস হাজার বছরের সমৃদ্ধ ও সারা পৃথিবীকে জানানোর মতো। আমরা অনেকেই জানি না যে বাংলাদেশে 'কোহিনুর'-এর সমসাময়িক একটি ডায়মন্ড আছে, যার নাম 'দরিয়-ই-নূর'। একসময় ঢাকার নবাব পরিবারের হাতে থাকা এ ডায়মন্ডটি গত পঞ্চাশ বছর ধরে মালিকানাহীনভাবে পড়ে আছে একটি রাষ্ট্রায়ত্ত্ব ব্যাংকের ভল্টে। অথচ এরই মতো আরেকটি ডায়মন্ড 'দরিয়-ই-নূর'-এর নিয়মিত প্রদর্শনী হচ্ছে ইরানে।



আর আমরা একই জিনিস ব্যাংকের ভল্টে ফেলে রেখেছি। এছাড়াও 'শূন্য' আবিষ্কার, মার্শাল আর্টের উৎসভূমি, চিনির উৎপত্তি— এসবই এ অঞ্চলের ইতিহাস। কুমিল্লায় শমসের গাজী নামে একজন অসামান্য বীরের নাম জানা যায়। শমসের গাজী আর ব্রেভ হার্ট-এর উইলিয়াম ওয়ালিসের বীরত্বের কাহিনীতে কোনো পার্থক্য নেই। ব্রেভ হার্ট মুভি তৈরি করে যদি অস্কার জেতা যায় তাহলে আমরা কেন আমাদের ইতিহাস সবাইকে জানানো না। এমন অসংখ্য উপাদান রয়েছে আমাদের ইতিহাসে। এখন শুধু মানসম্পন্ন উপস্থাপনের পালা। রুটস-এর মাধ্যমে আমরা মূলত সে কাজটিই করার চেষ্টা করছি।

জাতি হিসেবে আমাদের সমৃদ্ধ অতীত তরুণ প্রজন্মের কাছে অজানা বলেই

তাদের অনেকে দেশের সুন্দর ভবিষ্যতের কথা ভাবতে পারে না। দেশ ছেড়ে বিদেশে চলে যেতে চায়। অথচ একসময় শিক্ষার জন্যে দূর প্রাচ্য থেকে ছাত্রছাত্রীরা এদেশে আসতো। শৈশব থেকে অনেকের ধারণা জন্মে যে, ইউরোপ-আমেরিকায় যেতে হবে, এদেশে কিছুই নেই। কিন্তু সত্য হলো, এ দেশে সবই আছে। শুধু প্রয়োজন মানসিকতার পরিবর্তন। রুটস-এর মূল লক্ষ্য এটাই।

রুটস-এর যাত্রা শুরু হয়েছিলো বেশ চমৎকারভাবে। রুটস-এর প্রথম সংখ্যাটি প্রকাশিত হওয়ার কিছুদিন পরই কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট

সাংবাদিকদের সাথে একটি অনুষ্ঠানে গুরুজী প্রথম সংখ্যাটি হাতে নিয়ে সবাইকে দেখান ও এর উচ্ছ্বাসিত প্রশংসা করেন। সেদিন তার আলোচনার একটি বড় অংশ জুড়ে ছিলো রুটস। এর কিছুদিন পর বাংলাদেশ ইতিহাস পরিষদের দ্বিবার্ষিক সম্মেলনে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগের অধ্যাপক ড. আখতারুজ্জামান রুটসকে পরিচয় করিয়ে দেন। এ দুটো ঘটনা আমাদের ভীষণভাবে অনুপ্রাণিত করে। আমাদের কাজে এনে দেয় নতুন উদ্যম।

রুটস ক্রমশ পাঠকপ্রিয় হয়ে ওঠার কারণ এর সহজবোধ্য ও সাবলীল ভাষা, অলঙ্কার ও দৃষ্টিনন্দন ছবি। সৌভাগ্যের বিষয় যে, দেশের শীর্ষস্থানীয় ফটোগ্রাফারদের সর্বোচ্চ সহযোগিতা আমরা পেয়েছি। সাধারণত বিদেশের টিভি চ্যানেল ও পত্রিকায় আমরা সমুদ্রের তলদেশের দৃশ্য দেখি। বাংলাদেশের রুটসেই প্রথম বঙ্গোপসাগরের তলদেশের জীববৈচিত্র্যের ছবি ছাপা হয় যা পাঠকদের মুগ্ধ করেছে। এর পাশাপাশি দেশের খ্যাতনামা ইতিহাসবিদ ও ইতিহাসের সাথে সংশ্লিষ্ট বিশিষ্টজনের শুভ কামনা আমরা সবসময় পেয়েছি। প্রখ্যাত প্রত্নতত্ত্ববিদ ও লেখক আবুল কালাম মোহাম্মদ যাকারিয়া ঢাকার ইতিহাস নিয়ে লেখা তার একটি বইয়ের পাণ্ডুলিপি রুটস-এর তৃতীয় সংখ্যা থেকে ধারাবাহিকভাবে প্রকাশের জন্যে দেন। নতুন একটি পত্রিকার জন্যে এ ধরনের সহযোগিতা অনেক বড় একটি ব্যাপার।

আমরা মনে করি, কাউকে না কাউকে শুরু করতে হবে। শুরু করলে সফলতা একসময় আসবেই— এ বিশ্বাস নিয়ে আমরা শুরু করেছিলাম। দুটো কম্পিউটার নিয়ে নিজেরাই পত্রিকার

মেকআপ থেকে শুরু করে সব করতাম। দেশে ও প্রবাসে তৈরি হয়েছে এর অসংখ্য পাঠক। এছাড়াও অনলাইনে সোনালি সকাল ডট কমের মাধ্যমে প্রবাসী বাংলাদেশিরা প্রতিদিন বিশ্বের ৫০টি দেশ থেকে রুটস পড়ছেন। আমরা শুধু বিশ্বাসকে সঙ্গী করে যাত্রা শুরু করেছিলাম। নিয়মিত মেডিটেশন আমাদের সে বিশ্বাসকে বাস্তবতায় রূপ দিয়েছে। সব শ্রেণীর মানুষের সহযোগিতায় রুটসকে বিশ্বে বাংলাদেশের জানালা হিসাবে তৈরি করার স্বপ্ন দেখি আমরা।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আশা করি আল্লাহর রহমতে আপনি এবং মা-জী ভালো আছেন। শোকর আলহামদুলিল্লাহ, আমিও বেশ ভালো আছি।

গুরুজী, আমি এখন রাজশাহী পোস্টাল একাডেমিতে কর্মরত। ডাক বিভাগে আমার এ চাকরিটা হওয়ার জন্যে আপনার কাছে দোয়া চেয়েছিলাম। আমাদের সার্কেলে ৫০ জন নির্বাচিত হয়েছিলো। সেই ৫০ জনের মধ্যে মেধা তালিকায় আমি প্রথম হয়েছি যা আমার নিজের কাছেও অবিশ্বাস্য মনে হচ্ছিলো। আপনার কাছে চাকরিতে যোগদানের ব্যাপারটা সংক্ষেপে লিখছি।

০৪.০৩.২০১০ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চান্দগাঁও শাখাতে ১১টা থেকে দুপুর দেড়টা পর্যন্ত আমার কিছু দায়িত্ব ছিলো। দেড়টার সময় বাসায় এসে আবার বের হচ্ছিলাম নামাজ পড়বো ও কিছু জিনিস কিনবো বলে। রাস্তায় যেতেই হঠাৎ কোনো এক পাখির বিষ্ঠায় পরনের কাপড় নষ্ট হয়ে গেল।

ভাবলাম এখন হয়তো বাইরে যাওয়াটা ঠিক হবে না। কাপড় পাল্টে মাথা ধুয়ে জোহরের নামাজ পড়ছিলাম। মোনাজাত করার সময় হঠাৎ মনে পড়লো ফেব্রুয়ারি মাসের ১০ তারিখে ভাইভা দিয়ে আসার কথা। সেখানে চট্টগ্রামে কয়েকজন প্রার্থীর সাথে পরিচিত হয়েছিলাম। তিনজন প্রার্থীর মোবাইল নম্বর প্যাডে লিখে নিয়েছিলাম। তাদের একজনকে ফোন করতেই বললেন, পত্রিকায় রেজাল্ট দিয়েছে মার্চের ১ তারিখে। রেজাল্টে তার নাম আসে নি এবং পত্রিকাটাও তার কাছে নেই। আমার এক পরিচিত ভাইকে ফোন করলাম। তিনি চট্টগ্রাম জিপিতে চাকরি করেন। তিনি বললেন সার্কেল অফিসে চলে যেতে। ইন্টারনেট সার্চ করলাম, সেখানেও রেজাল্ট নেই। এদিকে বৃহস্পতিবার বলে সার্কেল অফিস



নাকি ৩টায় বন্ধ করে দেয়।

বহদুরহাট মোড়ে দাঁড়িয়ে আছি। তখন বেলা ৩টা। খুব টেনশন হচ্ছিলো। আত্মবাদ সার্কেল অফিসে যাব কি না বুঝতে পারছি না। চাকরিটা যদি না হয় তাহলে শুধু শুধু ফেরত আসতে হবে। তখন সেই অটোসার্ভিশের কথা মনে পড়লো, ‘সুযোগ আছে এমন যেকোনো চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করবো।’ আত্মবাদ সার্কেল অফিসে পৌছলাম তখন বিকাল ৩:৪৫টা। কর্ম বিভাগে আমার নাম ও ক্রমিক নম্বর বলতেই দায়িত্বরত লোকটি বললেন, আপনি ৫০ জনের মধ্যে মেধা তালিকায় প্রথম হয়েছেন। তারা নাকি আমার সম্পর্কে বলছিলেন যে, সবাই জয়েন করতে বিভিন্ন জেলা থেকে চলে আসছে আর প্রথম জনই আসছে না। যা-ই হোক আমার নিয়োগ দানের সকল কার্যক্রম শেষ করে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করতে করতে বাড়ি চলে এলাম।

গুরুজী, আমার জন্যে দোয়া করবেন। আমার বিশ্বাস সংস্বে একাত্ম থাকার ফলেই এ সাফল্য অর্জিত হয়েছে।

—আমিনুল ইসলাম সোহাইল, চট্টগ্রাম, ২৪৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

টেস্টিং সল্ট ॥ সচেতন হতে হবে এখনই

মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট, সংক্ষেপে এমএসজি। ‘টেস্টিং সল্ট’ নামেই এটি আমাদের কাছে পরিচিত। আজকাল প্রক্রিয়াজাত খাবার যেমন, নুডলস চিপস ফাস্টফুড এবং চাইনিজ খাবারে দেদারসে ব্যবহার করা হচ্ছে এ টেস্টিং সল্ট। যুক্তি একটাই— এতে খাবারটা হবে আরো মজাদার ও সুস্বাদু। কিন্তু কৃত্রিম স্বাদ বৃদ্ধিকারী টেস্টিং সল্ট নিয়ে বিশ্বব্যাপী গবেষকদের একাধিক গবেষণা বলছে— সময় এসেছে এ নিয়ে সচেতন হওয়ার।

বিশেষজ্ঞদের মতে, টেস্টিং সল্ট নানাভাবে মস্তিষ্কের ক্ষতি করে। শিশুদের জন্যে এটি আরো মারাত্মক। পুষ্টিবিজ্ঞানীদের আশঙ্কা, টেস্টিং সল্টের প্রতিক্রিয়ায় প্রচণ্ড মাথাব্যথা, হজমে সমস্যা, মস্তিষ্কের ক্যান্সার, স্ট্রোক ও খিঁচুনিহীন বিভিন্ন রকম সমস্যা হতে পারে। এছাড়াও গর্ভবতী মায়ের খাবারে অতিমাত্রায় টেস্টিং সল্ট ব্যবহার করা হলে তার সন্তান অটিজম, মস্তিষ্কের রোগ ও বুদ্ধিবৃত্তিক অসম্পূর্ণতা নিয়ে জন্মাতে পারে।

ভোজনরসিকদের কাছে চাইনিজ, ইন্ডিয়ান ও থাই রেস্টুরেন্টগুলোর খাবার পছন্দের শীর্ষে। কিন্তু জানা গেছে রেস্টুরেন্টে পরিবেশিত সুপ নুডলস ফ্রায়েড রাইসসহ প্রায় সব খাবারে টেস্টিং সল্ট মেশানো হচ্ছে ব্যাপকভাবে। এর পাশাপাশি ছোট বড় বিভিন্ন ফাস্টফুডের দোকানগুলোতেও ব্যবহৃত হচ্ছে টেস্টিং সল্ট। শুধু তা-ই নয়, এর আশ্রয়ন থেকে বাদ যাচ্ছে না কাবাবও। নিয়মিত এসব সুস্বাদু খাবার খেয়ে যারা রসনা তৃপ্ত করছেন তারা ঘুণাক্ষরেও জানেন না নিজেদের অজান্তে শরীরের কী ক্ষতি তারা করছেন।

কিছু বহুমাত্রিক কোম্পানি রয়েছে যারা অন্য কোনো দেশে তাদের পণ্যে টেস্টিং সল্ট ব্যবহার করতে না পারলেও কেবলমাত্র দুর্বল আইনের সুযোগ নিয়ে এদেশে তা অনায়াসেই করছে। তেমনই একটি বহুজাতিক কোম্পানি তাদের ব্রান্ডেড সুপ ও নুডলসে টেস্টিং সল্ট ব্যবহার করছে। অথচ ভারতে বাজারজাতকৃত তাদের পণ্যে তা ব্যবহার করছে না। সেক্ষেত্রে তাদের পণ্যের মোড়কে লেখা থাকে ‘নো এডেড এমএসজি’ বা টেস্টিং সল্ট মুক্ত।

শিশুদের পছন্দের খাবার চিপসে হরদম ব্যবহৃত হচ্ছে টেস্টিং সল্ট। এছাড়া চানাচুর, ডালভাজার মতো অনেক শুকনো খাবারেও এটি মেশানো হচ্ছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, একজন পরিণত মানুষের চেয়ে শিশুর মস্তিষ্কের কোষকে টেস্টিং সল্ট দ্রুত নিক্রিয় করে দিতে পারে। তাই অভিভাবকরা নানা ব্রান্ডের রং-বেরংয়ের চিপসের নামে তাদের সন্তানদের জন্যে মূলত বিষ কিনে দিচ্ছেন। পাশ্চাত্যে টেস্টিং সল্টের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা দিন দিন বাড়ছে। তাই সেখানে অনেক রেস্টুরেন্টে খদ্দেরদের আশ্বস্ত করে ‘এমএসজি ফ্রি রেস্টুরেন্ট’ সাইনবোর্ড টাঙানো থাকে।

টেস্টিং সল্ট নিয়ে বিশ্বব্যাপী যত গবেষণা হয়েছে তার সবগুলোতেই প্রমাণিত যে, এটি মানবদেহের জন্যে ক্ষতিকর। আর ক্ষতির পরিমাণ প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে শিশুদের ক্ষেত্রে ৪ গুণ বেশি। এ কারণে ১৯৬৯ সালে শিশুদের খাবারে টেস্টিং সল্টের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হয়েছিলো। স্বাস্থ্য ও পুষ্টিবিজ্ঞানী জুডিথ রিচার্ড বলেন, চাইনিজ রেস্টুরেন্টে খাওয়ার পর যদি কারো তীব্র মাথাব্যথা বা মাইগ্রেন, বমি বমি ভাব, ঠান্ডা লাগা, খিঁচুনি, চামড়ায় ফুসকুড়ি, কিমুনিভাব, বিষণ্ণতা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয় তবে বুঝতে হবে এটি টেস্টিং সল্টের প্রতিক্রিয়ার ফল। তার পরামর্শ— টেস্টিং সল্ট এড়িয়ে চলুন এবং এসব রেস্টুরেন্ট বর্জন করুন।

গর্ভবতী মায়ের কেন টেস্টিং সল্ট পরিহার করা উচিত— এ বিষয়ে পুষ্টিবিজ্ঞানী লিন্ডা এ্যান মিকারসন বলেন, টেস্টিং সল্টে থাকা এক্সাইটোটক্সিন বা উত্তেজনা সৃষ্টিকারী বিবানু শরীরের সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেমকে উত্তেজিত করে তোলে। যার ফলে তীব্র মাথাব্যথা, এমনকি গর্ভপাত পর্যন্ত হতে পারে। গর্ভবতী মায়ের অতিরিক্ত টেস্টিং সল্ট গ্রহণের ফলে তার সন্তান অটিজম ও মস্তিষ্কের বিভিন্ন রোগ নিয়ে জন্মাতে পারে বলে পুষ্টি বিশেষজ্ঞদের ধারণা। উল্লেখ্য, ৬০-এর দশকে থেকে চীনা খাবারসহ অন্যান্য টেস্টিং সল্টযুক্ত খাবারের শিল্পোৎপাদন ও বাণিজ্য বৃদ্ধির সাথে বিশ্বব্যাপী মস্তিষ্ক প্রতিবন্ধী শিশুর



জন্মহার বেড়ে যাওয়ার অন্তর্নিহিত সম্পর্ক রয়েছে কি না সে ব্যাপারে ব্যাপক গবেষণা চলছে।

‘আপনার স্বাস্থ্য এমএসজি প্রতিক্রিয়া’ শীর্ষক একটি নিবন্ধে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ উমা শংকরী বলেন, এটি স্নায়ুকোষকে হত্যা করে। যেসব খাদ্যে অধিক পরিমাণ টেস্টিং সল্ট রয়েছে সেগুলো ভোক্তাদের মাঝে মাদকের মতো আসক্তি ও নেশার সৃষ্টি করে। তাই সে এগুলো বার বার খেতে চায়। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন, কম চর্বিযুক্ত খাবার তেমন সুস্বাদু নয় বলে এটা মানুষকে খুব বেশি আকৃষ্ট করে না। কিন্তু টেস্টিং সল্ট মেশানো হলে এর স্বাদ বৃদ্ধি পায়। যা হয়তো তৃপ্তিদায়ক কিন্তু ক্ষতিকর। গবেষণায় দেখা যায়, প্রচুর টেস্টিং সল্টযুক্ত টমেটোসস, সয়াসস এসব খাবারে মানুষ দ্রুত আসক্ত হয়ে পড়ে। ইদুরের বাচ্চার ওপর টেস্টিং সল্ট প্রয়োগ করে দেখা গেছে, এদের স্নায়ুকোষগুলো সম্পূর্ণ ধ্বংস হয়ে গেছে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, টেস্টিং সল্ট মস্তিষ্কের নানারকম রোগসহ মস্তিষ্কের ক্যান্সার, মলাশয় ও স্তন ক্যান্সার, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ, পার্কিনসন, আলঝেইমার্স ডিজিজ, ফাইব্রোমায়োজিয়া, গেটে বাত ইত্যাদি দীর্ঘস্থায়ী রোগ সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও যারা হাঁপানি ও ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত তারা টেস্টিং সল্টের প্রতিক্রিয়ায় ভুগতে পারেন।

চট্টগ্রামের দৈনিক পূর্বকোণ-এ প্রকাশিত ‘টেস্টিং সল্ট : স্বাদের ফাঁদে অগম্য’ থেকে সংক্ষেপিত।

৩০০ উচ্ছ্বাস II গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

বাস্তবজীবনের অনেক সমস্যা

সমাধানের পথ পেয়েছি

আমার স্ত্রী ও কন্যার উৎসাহে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। কোর্স শেষে নিজের ভেতরে এক পরিপূর্ণতার অনুভূতি পাচ্ছি। গণিতের শিক্ষক হলেও সবসময় সব সমস্যার সমাধান খুঁজে পাওয়া যায় না। চার দিনের কোর্সে আমি বাস্তবজীবনের অনেক সমস্যার সমাধানের পথ খুঁজে পেয়েছি।



আমার জীবনের লক্ষ্য দেশকে আরো অনেক কিছু দিয়ে যাওয়া। এখানে এসে খুব ভালো লাগলো আমার অনেক ছাত্রকে স্বচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করতে দেখে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে অনুভব করলাম জীবনটা আসলে অনেক সহজ, সরল ও আনন্দময়; আমরাই একে জটিল করে তুলি। স্ট্রটার কাছে অনেক শুকরিয়া, কারণ এ কোর্সে এসে অনুধাবন করেছি যে, আমি সত্যিকার অর্থে একজন প্রাচুর্যবান মানুষ।

[ড. মো. আব্দুল হাকিম খান, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের গণিত বিভাগের অধ্যাপক এবং বিভাগীয় প্রধান, উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মুক্ত হয়েছি ব্যাকপেইন থেকে



কোর্সে এসেছিলাম মানসিক অস্থিরতা আর ব্যাকপেইন নিয়ে। কোর্সের ১ম দিন অস্থিরতা দূর হয়ে গেল, ২য় দিন মুক্ত হলো ব্যাকপেইন থেকে। মনের শক্তিকে জাগ্রত করে শারীরিক ও মানসিক এ সমস্যাগুলো থেকে মুক্ত

হতে পেরে স্ট্রটার প্রতি আমি গভীরভাবে কৃতজ্ঞ। একজন মানুষ নিজেই পারে তার ভেতরের অসীম শক্তিকে জাগ্রত করতে। কোর্সে না এলে, কাছে থেকে না দেখলে কখনো বুঝতে পারতাম না।

সবার মধ্যে আজ যে পরিবর্তন দেখছি তাতে মনে হচ্ছে, এখানে প্রতিটি মানুষ আজ গোলাপের পবিত্রতা নিয়ে ফিরে যাচ্ছে। আমার বিশ্বাস এভাবে একদিন দেশে শত কোটি গোলাপ ফুটে উঠবে।

[সুলতান মাহমুদ, সরকারি কর্মকর্তা, উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রতিটি মুহূর্তই আনন্দময়



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রতিটি মুহূর্ত আমার কাছে অনেক আনন্দময় ও আলোকিত মুহূর্ত। আমার প্রত্যাশা এ আনন্দময় মুহূর্তগুলো আমাকে ভবিষ্যতে সফল জীবনের দিকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে। ১০ বছর আগে

আমার বাবা মারা গেছেন। বাবাকে প্রায় ভুলেই গিয়েছিলাম। কিন্তু পারিবারিক মেডিটেশনে বাবাকে খুব কাছে থেকে অনুভব করেছি।

[নাদিয়া ইসলাম চৌধুরী, সিলেট সরকারি অগ্রগামী গার্লস স্কুলের ১০ম শ্রেণীর ছাত্রী, উচ্ছ্বাস-১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নি-ক্যাপ ছাড়াই হাঁটছি

একজন চিকিৎসক হিসেবে ছাত্রজীবন থেকে মানব দেহের ব্যবচ্ছেদ করেছি। এখনও অনেক অপারেশন করতে হয়, তখন ভাবতাম শরীরটাই সবকিছু। কিন্তু মনের ব্যবচ্ছেদ আরো জটিল একটি বিষয়। যা আমাদের ধরা ছোঁয়ার বাইরে। এ কোর্সে গুরুজী সে জটিল বিষয়টি এত সহজ সাবলীল ভাষায় উপস্থাপন করেছেন যে, অন্তরের অন্তঃস্থলে গেঁথে গেছে।



এ কোর্সে এসেছিলাম কৌতূহলের বশে। এখানে আসার পর অনুভব করেছি আমাদের জানার অনেক কিছু আছে। গত ৬/৭ বছর ধরে আমার পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা ছিলো। সবসময় নি-ক্যাপ পরে হাঁটতে হতো। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া কোর্সের ১ম দিন থেকে এখন পর্যন্ত আমাকে নি-ক্যাপ পরতে হয় নি। নামাজ পড়তে পারছি স্বাভাবিকভাবে রুকু-সেজদা দিয়ে।

[ডা. ওয়াজেদা সফিউল্লাহ, পরিচালক- সাউথ পয়েন্ট হাসপাতাল, চট্টগ্রাম। উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সাফল্যের সূত্র কোয়ান্টা ভঙ্গি

ছোটবেলায় জন্মদানে আমার এক শিক্ষক আমাকে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি উপহার দেন। তখন থেকে আমি নিয়মিত এ বইয়ের বিভিন্ন বিষয় চর্চা করি। আমি একজন ডেপুটি জেলার, আজকের এ সাফল্যের মূলে রয়েছে কোয়ান্টা ভঙ্গির প্রয়োগ। ভাইভা বোর্ডের মুখোমুখি হওয়া, ৩ মাসের কঠোর পরিশ্রম, প্যারেড, ফায়ারিং- সবকিছুতেই আমি কোয়ান্টা ভঙ্গির সফল পেয়েছি।



এ বছর আরেকজন শুভাকাঙ্ক্ষী উপহার দিলেন কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারক ও অটোসাজেশন বই। এ বই দুটো আমার ভেতরের সন্তাকে প্রচণ্ড নাড়া দিয়েছে। সিদ্ধান্ত নিলাম কোর্স করার। কোয়ান্টা ভঙ্গি করে প্রশাসন থেকে ছুটিও পেয়ে গেলাম। আমার ডায়াবেটিস ও সাইনুসাইটিসের সমস্যা ছিলো। এ বয়সে এসব অসুখের কারণে মন-মানসিকতাও ভালো থাকতো না। কিন্তু কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর আমার বিশ্বাস, আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ।

[আসমা আক্তার, ডেপুটি জেলার, কাশিমপুর কেন্দ্রীয় কারাগার, উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ঝামেলার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। স্বাভাবিকভাবে শরীরের ওপর এর প্রভাব পড়ছিলো। এসিডিটি

একটি বিজ্ঞানভিত্তিক প্রশিক্ষণ

কোর্সের শুরুতেই ভাবছিলাম, কীভাবে এ ১০ ঘণ্টা কাটাবো। কিন্তু গুরুজীর কথা এত মুগ্ধ হয়ে শুনেছি যে, টেরই পাই নি কীভাবে সময় চলে গেছে। মনের প্রশান্তি, কাক্ষিত ফল লাভের জন্যে গল্প, উপমা ও বৈজ্ঞানিক



বিশ্লেষণের মাধ্যমে মেথড আকারে যে প্রশিক্ষণ আমরা এ ৪ দিন পেয়েছি তা অত্যন্ত বিজ্ঞানভিত্তিক।

মানুষের দেহমনকে সৃষ্টিকর্তা অসাধারণ শক্তি দিয়ে সৃষ্টি করেছেন- যা এখানে এসে জানতে পেরেছি। মানুষের এ শক্তিকে ভালো কাজে ব্যয় করলে মানুষ আলোকিত হবে আর এর বিপরীতে রয়েছে শুধু ধ্বংস। এখনকার তরুণ সমাজ চরম অস্থিরতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। আমার বিশ্বাস তাদের ধ্বংসাত্মক ও নেতিচিন্তা দূর হবে এ কোর্সের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে।

আমি মনে করি প্রতিটি আনন্দের মধ্যে একটি যৌক্তিক বিষয় থাকতে হবে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মাধ্যমে মনে একটা নির্মল আনন্দ পাওয়া যায়। আমার মনে হচ্ছে চারপাশের সব কিছুর মধ্যেই একটা আনন্দ, একটা ছন্দ খুঁজে পাচ্ছি। আমার দীর্ঘ ২৫ বছরের মাইগ্রেন ছিলো। কোর্সে এসে সে ব্যথা থেকেও আমি এখন মুক্ত।

[অধ্যাপক নীলুফার আখতার, ফিজিক্স ডিপার্টমেন্ট, ঢাকা কলেজ, উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলা শিখেছি



‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’ এ কথাটি আমরা কোরআনের বাণী হিসেবে জেনেছি কিন্তু খুব একটা অনুশীলন করা হয় নি কখনো। এ অনুশীলনের মাধ্যমে জীবনে কতটা অর্জন সম্ভব সে পথটি গুরুজী এ কোর্সের মাধ্যমে

আমাদের দেখিয়েছেন। বিশাল এক কল্যাণের পথ উন্মুক্ত হলো আমাদের সামনে।

আমাদের প্রত্যেকের সুখে দুঃখে ফাউন্ডেশনই সবসময় ভরসা স্থল। তাই আমাদেরও উচিত যার যার সামর্থ্য নিয়ে ফাউন্ডেশনকে আরো শক্তিশালী করে তোলা যাতে কোটি মানুষের কাছে পৌঁছে যায় জীবন বদলের এ বাণী।

[মিসেস জাহান আখতার, চট্টগ্রাম প্রিপারেটরি স্কুলের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ, উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সে সবচেয়ে বড় পাওয়া মনোবল

সাংবাদিক এক বন্ধুর অনুপ্রেরণায় সিদ্ধান্ত নিয়েছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার। দীর্ঘ ৯ বছর ধরে সাংবাদিকতা পেশায় আছি। সারাক্ষণ নানা রকম ঝুঁকি ও

বেড়ে যাচ্ছিলো।

কোর্সে এসে গুরুজীর কথাগুলো এত অভিজ্ঞ হয়ে শুনেছি যে, টানা ১০ ঘণ্টা ক্লাস করেও আমার কোনো ক্লান্তিবোধ হয় নি। ৪ দিনে আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। মনে হচ্ছে আমার কোনো সমস্যাই ছিলো না। এ কোর্স থেকে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া মনোবল। আমার বিশ্বাস এটি আমাকে পেশাগতভাবে অনেক সহায়তা করবে।

[রোমানা রুমী, সাংবাদিক, এটিএন বাংলা। উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩০০ উচ্ছ্বাস ॥ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মনছবি স্পষ্ট হয়েছে



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর আমার অনুভূতি হলো—জীবনের প্রতিটি স্তরে, প্রতিটি ক্ষেত্রে যথাযথ ভূমিকায় অবতীর্ণ হওয়ার জন্যে মেডিটেশন একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। পরিবারে স্বামী-স্ত্রী, বাবা-মা

প্রত্যেকের দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত এ কোর্সে তা চমৎকারভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

মনছবির মেডিটেশন করতে গিয়ে ক্যারিয়ার সম্পর্কে আমার ধারণা আরো স্পষ্ট হয়েছে। বুঝতে পেরেছি আমি আসলে কী চাই। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক জীবনে আমরা বিভিন্ন সময় বিভিন্ন কারণে ভেঙে পড়ি। কোথাও আহত হলে থেমে যাই। এরকম পরিস্থিতিতে মনকে আগের জায়গায় ফিরিয়ে আনার জন্যে এ ধরনের একটি কোর্সে অংশগ্রহণ অত্যন্ত জরুরি।

[আমিনা পারভীন, শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয়, সমাজকর্ম বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক, উচ্ছ্বাস-১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিবাহিত জীবনের শ্রেষ্ঠ উপহার



আমার ডাক্তার হাজবেন্ড প্রায় জোর করেই আমাকে এ কোর্সে নিয়ে এসেছেন। একরকম বিরক্তি নিয়েই এখানে এসেছি, ৪০ ঘণ্টা বসে বসে কথা শুনবো! কিন্তু কোর্স শুরু হওয়ার পর একসময় দেখলাম আমার সব বিরক্তি আনন্দে

পরিণত হচ্ছে। হাজবেন্ডকে মনে মনে ধন্যবাদ জানালাম। মনে হচ্ছে বিবাহিত জীবনে যত উপহার পেয়েছি তার মধ্যে এটি আমার শ্রেষ্ঠ উপহার।

আমার হাউটর জয়েন্টে ব্যথা ছিলো। আমি সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারতাম না দেড় বছর। প্রতি সিঁড়িতেই আমাকে দাঁড়িয়ে বিশ্রাম নিতে হতো। ডাক্তাররা সার্জারির পরামর্শ দিলেন। আমার হাজবেন্ড সিদ্ধান্ত নিলেন, সার্জারি নয় আমাকে কোর্স করাবেন। আল্লাহর অনেক রহমত, আমি কোর্সের ৩য় দিন সিঁড়ি দিয়ে ৩ তলায় উঠে নামাজ পড়েছি। এখন পায়ে কোনো ব্যথা অনুভব করছি না।

[ডা. নুফুস নাহার লিপি, চিকিৎসক, উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আত্মনিমগ্ন হতে হবে নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায়



আমরা অনেক সময় ঘরে বসে একাধি মনে চিন্তা ভাবনা করি। এবাদত, পূজা-অর্চনার মাধ্যমে আত্মনিমগ্ন হতে চাই। কিন্তু একটি সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়া অনুসরণ করে আত্মনিমগ্ন হতে হলে প্রয়োজন এ কোর্সে এসে মেডিটেশন

শেখা। পৃথিবীতে অনেক জ্ঞান রয়েছে চারপাশে ছড়ানো অবস্থায় কিন্তু তারপরও আমরা স্কুলে যাই একটি নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায় জ্ঞান অর্জনের জন্যে।

কোর্সে এ ৪ দিন আমরা অত্যন্ত নিয়মতান্ত্রিকভাবে সময় অতিবাহিত করেছি। আমার বিশ্বাস কোয়ান্টামের মাধ্যমে আমরা মানুষের মাঝে শৃঙ্খলা, সত্যতা ও ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠিত করতে পারি। আর একটি সুন্দর দেশ গড়ে তোলার জন্যে প্রয়োজন সবার ঐকান্তিক ও আন্তরিক প্রচেষ্টা।

[প্রফেসর এটিএম সালেহ জহুর, অধ্যক্ষ, চট্টগ্রাম মেট্রোপলিটন কর্মার্স কলেজ, উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাই



আমি শারীরিক, মানসিকভাবে কিছুটা অসুস্থ ছিলাম। চৌদ্দগ্রাম উপজেলার ভাইস চেয়ারম্যান রাশেদা আপা আমাকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করেন। তার পরামর্শ ছিলো, কোর্সে গেলে তোমার খুব ভালো লাগবে।

আসলেই কোর্সের পরিবেশ দেখে প্রথম দিনই আমার অর্ধেক অসুস্থতা দূর হয়ে যায়। বাম পায়ে খুব ব্যথা ছিলো, সেটি এখন নেই বললেই চলে। রাজনৈতিক বিভিন্ন কারণে মানসিকভাবে কিছুটা বিক্ষিপ্ত ছিলাম। এখন এসব কিছু থেকে আমি মুক্ত। দীর্ঘ ৮ বছর ঘুমের ওষুধ খেয়েছি। কোর্স করার পর এখন ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি।

আমাদের দেশের অনেক নারী আছেন যারা নির্যাতিত, অবহেলিত। আমার বিশ্বাস তারা যদি এ কোর্স করে, তাদের মনোবল বাড়বে, নিজেদের অধিকার আদায়ে তারা আরো সচেতন হবে।

[ফৌজিয়া খানম, মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, রাউজান, চট্টগ্রাম, উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশনে অন্যের কল্যাণ কামনা করা যায়



আমি শারীরিক মানসিকভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ একজন মানুষ। আমার ধারণা ছিলো শুধু সমস্যাগ্রস্তরাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করে। যে কারণে আত্মীয়স্বজনরা বিভিন্ন সময় উদ্বুদ্ধ করার পরও

কোর্সে আসা হয় নি।

কিন্তু মানুষের সেবা করতে গিয়ে ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কিছু কাজের সাথে জড়িত হওয়ার সুযোগ হয়। বিশেষ করে সুনতে খতনা কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হওয়ায় সবার সাথে আরো একাত্মতা হলো। তারই সূত্র ধরে কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। এখানে আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে মানুষের কল্যাণ করা। আমি একজন রোটারিয়ান। এখানে এসে দেখলাম মেডিটেশনের মাধ্যমে অন্যের কল্যাণ কামনা করা যায়। এ বিষয়টি আমাকে অভিজ্ঞত করেছে।

[এম আতাউর রহমান পীর, সাবেক অধ্যক্ষ, মদন মোহন কলেজ, সিলেট, উচ্ছ্বাস-১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

দেশপ্রেম জাগ্রত করে এ কোর্স



আমরা সবসময় নিজেকে নিয়েই ব্যস্ত থাকি। কখনো ভাবি না এ দেশটা আমাদের। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুজীর বক্তব্যে আমি পেয়েছি প্রচণ্ড দেশপ্রেম, যা আমাদের অনেকের মধ্যেই দুর্লভ। এ কোর্সে মানুষ অনেক কিছু

অর্জন করে কিন্তু আমার মতে সবার প্রথম অর্জন হলো দেশপ্রেম।

আমরা সবাই চাই দেশের পরিবর্তন ঘটতে। কিন্তু এর জন্যে প্রয়োজন চিন্তা চেতনা ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটানো। আমার বিশ্বাস এ কোর্সের মাধ্যমেই সম্ভব চিন্তা চেতনার আমূল পরিবর্তন।

[শহীদুল আলম চৌধুরী, বাঁশখালী ডিগ্রি কলেজের দর্শন বিভাগের সহকারী অধ্যাপক, উচ্ছ্বাস-১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২৫ বছরের মাইগ্রেন আর নেই

দীর্ঘ ২৫ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের ব্যথা। এত মারাত্মক ব্যথা যে, একবার শুরু হলে বমি না হওয়া পর্যন্ত ব্যথা কমতো না। অনেক ওষুধ খেয়েছি, ডাক্তার দেখিয়েছি কিন্তু মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হতে পারি নি।



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার ২য় দিন পর্যন্ত কিছুটা ব্যথা ছিলো। পরে জানতে পারলাম মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হওয়ার ওষুধ আমার মস্তিষ্কেই দেয়া আছে। এখন শুধু মনে হয় কেন কোয়ান্টামের কথা আরো আগে জানলাম না। তাই সিদ্ধান্ত নিয়েছি নিজের সন্তানসহ আশেপাশের সবাইকে এ কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ করবো।

[নাসরিন ফরহাদ, গৃহিণী, উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শিখেছি বিজ্ঞানভিত্তিক জীবনযাপন



জীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্যে পড়াশোনা করেছি। অভিনয় ভালো করার জন্যে পড়াশোনার পাশাপাশি মেডিটেশন চর্চা করেছি। ভালো চাকরির জন্যে অনেক প্রশিক্ষণ নিয়েছি কিন্তু নিজের জীবনকে

সাথে কাজের রয়েছে চমৎকার মিল।

কয়েক বছর আগে পারিবারিক কিছু সংকট সৃষ্টি হওয়ায় আমি মানসিকভাবে ভেঙে পড়ি। সেই মুহূর্তে আমার এক সহকর্মী আমাকে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি উপহার দেয়। তখন থেকেই সিদ্ধান্ত নিয়েছি কোর্সটি করবো। কিন্তু সংসার, পেশা, অভিনয় এসব কিছুর মধ্যে থেকে ৪টি দিন বের করা খুব দুর্কর ছিলো। কিন্তু এখন কোর্সে অংশগ্রহণ করে মনে হচ্ছে আমার সারাজীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় হলো এ ৪টি দিন।

[মোমেনা চৌধুরী, অভিনেত্রী, বাংলাদেশ বিমানে কর্মরত, উচ্ছ্বাস-১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম করার মূল উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রতিটি মানুষের অন্তর্নিহিত শক্তি এবং সম্ভাবনাকে জাগ্রত করা। যাতে সে তার মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটিয়ে একজন সফল মানুষে পরিণত হতে পারে। সেই সাথে সম্ভাব্য প্রচেষ্টার মাধ্যমে তার একক কল্যাণ শক্তিকে বহুগুণে বৃদ্ধি করা। কারণ একক প্রচেষ্টায় বড় কোনো কল্যাণমূলক কাজ করা না গেলেও অনেকে যখন সমবেত হন, তখন সম্ভব হয় দূরপ্রসারী কিছু করা। অবশ্য সবকিছুর আগে প্রয়োজন ব্যক্তির সাফল্য, ব্যক্তির আত্মনির্মাণ। কারণ ব্যক্তি যদি সফল না হয়, তাহলে সমাজ সফল হবে না, রাষ্ট্র সফল হবে না। তাই ব্যক্তির আত্মিক, বৈষয়িক, পারিবারিক, স্বাস্থ্যগত উন্নয়নের মধ্য দিয়ে পর্যায়ক্রমে আমাদের জাতিকে বিশ্বের সেরা জাতিতে পরিণত করাই হলো কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম রিয়েলাইজেশন কোর্স করার সব প্রস্তুতি থাকলেও আমি কখনো এগুই নি। কারণ শাখায় বা আলোকায়নে প্রো-মাস্টারদের কাছে গুনি যে, প্রো-মাস্টার হলে নাকি অনেক বাধ্যবাধকতা মেনে চলতে হয়। তা না হলে প্রো-মাস্টারশিপ থাকে না বা গুরুজী রাগ করেন।

উত্তর : আমি রাগ করেছি, এমন ঘটনা অবশ্য আমার জানা নেই। তবে একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং মাস্টারের মধ্যে পার্থক্য আছে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যদি নির্দেশনা অনুসরণ না করেন তাকে বলার কিছু নেই। কিন্তু একজন মাস্টারকে বলা যায়, কারণ তিনি কমিটমেন্ট বা অঙ্গীকার করেছেন। এটাকে খুব সহজভাবে বোঝানো যেতে পারে— প্রেম বনাম বিয়ের উদাহরণ দিয়ে। প্রেমের সময় প্রেমিক-প্রেমিকা কারোরই কোনো দায়িত্ব থাকে না, বাধ্যবাধকতা থাকে না। রান্না-বান্না, সংসার সামলানো বা উপার্জনের ঝামেলা থাকে না। থাকে শুধুই আসক্তি বা আবেগের মোহ-মুগ্ধতা।

কিন্তু বিয়ের পর সবকিছুকে ছাপিয়ে দায়িত্ব-কর্তব্যগুলোই হয়ে ওঠে মুখ্য। কারণ বিয়ের শর্তের মধ্য দিয়ে তারা অঙ্গীকারবদ্ধ হয়েছেন যে, স্বামী-স্ত্রী মিলে তারা যে পরিবার গঠন করতে যাচ্ছেন এর সব দায়িত্ব তারা ভাগাভাগি করে নেবেন। দায়িত্ব পালন ছাড়াও বিয়ের আরেকটি বড় শর্ত হচ্ছে পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকার অঙ্গীকার। বিয়ের আগে যা-ই থাকুক এখন আর এদিক-সেদিক তাকানোর সুযোগ নেই। প্রো-মাস্টারশিপ কমিটমেন্টও একই ব্যাপার। কারণ আত্মিক উন্নয়নের জন্যে প্রয়োজন একটি প্রক্রিয়ার প্রতি অনুগত হয়ে আন্তরিকভাবে সেটারই অনুশীলন করা। এটাই প্রো-মাস্টারশিপ। অঙ্গীকার—নিজেকে শুদ্ধ করার, ভালো করার, অনন্য মানুষের পথে এগিয়ে নেয়ার আন্তরিক প্রচেষ্টা চালানোর।

আর সত্যিকার আত্মশুদ্ধি কোনো প্রতিশ্রুতি ছাড়া সম্ভব নয়। অর্থাৎ একজন প্রো-মাস্টার তিনি, যিনি অনন্য মানুষ হওয়ার জন্যে চেষ্টা করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। আর সে প্রতিজ্ঞার জন্যে সহজ কিছু নিয়ম অনুসরণ করাই তার জন্যে যথেষ্ট। যেমন, নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করা, কখনো করতে না পারলে তার জন্যে অনুশোচনা করা। দ্বিতীয়ত, আত্মিক উন্নতির জন্যে চেষ্টা করা, ভুল থেকে বিরত থাকা আর কল্যাণকর কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকার চেষ্টা করা। এর জন্যে পরিবার এবং পেশার বাইরে যতটা সময়

পাওয়া যায়, ফাউন্ডেশনের জন্যে ব্যয় করাই যথেষ্ট। এটা নিশ্চয়ই খুব বেশি কিছু নয়। বরং এ শৃঙ্খলার মধ্যে না এলেই একজন মানুষ ব্যর্থতা-অপূর্ণতায় ভরাক্রান্ত হবে, তার মেধার বিকাশ ব্যাহত হবে এবং পরিবার-পেশা-আত্মিক উন্নয়ন—এ সবকিছুর মধ্যে সমন্বয়ে সে ব্যর্থ হবে। আমাদের অনেক প্রো-মাস্টারের ব্যক্তিগত, পেশাগত, পারিবারিক ও সাংগঠনিক জীবনে এখন সাফল্যের পরিমাণ অনেক বেশি। কারণ তারা ব্যালেন্স করতে পারছেন এবং ফাউন্ডেশনের সঙ্গে একাত্ম থেকে তারা তাদের নেতৃত্বের গুণকে বিকশিত করতে পারছেন। নিজের পাশাপাশি মানুষের কল্যাণ করতে পারছেন।

প্রশ্ন : স্বামী-সন্তান নিয়ে সংসারজীবনের ২০টি বছর কাটালাম। সবকিছুই আছে কিন্তু সুখ নেই। একমাত্র কারণ স্বামীর একগুঁয়েমি। বিয়ের পর থেকেই তার যৌক্তিক অযৌক্তিক প্রতিটি কথাই আমাকে মেনে নিতে হয়েছে বাধ্য হয়ে। কারণ আমার যাওয়ার কোনো জায়গা ছিলো না। কিন্তু সমস্যা দেখা দিচ্ছে এখন। ছেলে-মেয়েরা বাবার কথা আর মানছে না। ঝগড়া, মনকষাকষি এই এখন আমার নিত্যদিনের জীবন। কী করণীয়?

উত্তর : এই একগুঁয়েমি বা গৌড়ামি হচ্ছে প্রজ্ঞার পথে আরেকটি পর্দা। গৌড়ামি নানা ধরনের হতে পারে। পরিবার নিয়ে, ধর্ম নিয়ে বা মানসিকতা নিয়ে। গৌড়ামির একটি প্রকাশ হলো নতুন কোনো কিছুকে গ্রহণ করতে না পারা। যেমন অনেকেই আছেন, ভালো জানার পরও কোনো কিছুকে গ্রহণ করতে চান না শুধু এটা তার স্ত্রী বলেছে বলে বা এমন কেউ বলেছে বলে যাকে তিনি পাত্তা দেন না। এমনকি ভালো কি মন্দ তা বুঝতেও চান না।

গৌড়ামির আরেকটি প্রকাশ হতে পারে অযৌক্তিক মনে হওয়ার পরও শুধু নিজের ভাবনা বলেই সেটাকে সঠিক মনে করা এবং সেটা থেকে নড়তে না চাওয়া। যেমন, সংসারে এমন হতে পারে স্বামী বা স্ত্রী হিসেবে আপনি একটি ভুল আচরণ করে ফেললেন, রাগ করলেন বা খরচ করে ফেললেন যা আসলে যৌক্তিক নয়। আপনার স্ত্রী বা স্বামী যদি এ ভুলটা ধরিয়ে দেয় যে, তোমার তো এটা করা উচিত হয় নি— আপনি তখন বললেন, আমি এমনই। আমি

এমন করবোই। তখন বোঝা যাবে আপনি গৌড়ামি করছেন। আপনার আর কোনো যুক্তি নেই। শুধু অভ্যাসের দোহাই দিচ্ছেন আপনার অহমকে প্রতিষ্ঠিত করতে। প্রজ্ঞার পথে এটি একটি বড় বাধা।

গৌড়ামির উল্টো হচ্ছে— যুক্তিসঙ্গত হলে, মুক্তমনে যেকোনো কিছুকে গ্রহণ বা বর্জন করতে পারা। এক্ষেত্রে যাচাইয়ের মানদণ্ড হলো বিষয়টি আমার জন্যে কল্যাণকর না ক্ষতিকর। যদি কল্যাণকর হয় তাহলে আমি গ্রহণ করবো। যদি ক্ষতিকর হয় তাহলে আমি বর্জন করবো। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রে আপনি কমান্ড সেন্টার ব্যবহার করে তাকে বোঝাতে পারেন। আর ছেলে-মেয়েদের বাস্তবে বোঝাতে পারেন এভাবে যে, তাদের বাবার যেহেতু বয়স হয়েছে এবং এটাই যেহেতু তার স্বভাব তাই তর্ক-বিতর্ক করে কোনো লাভ নেই। তাতে জটিলতাই বরং বাড়বে।

প্রশ্ন : একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জীবনসঙ্গী বা সঙ্গিনী হিসেবে আরেকজন গ্রাজুয়েটকে বেছে নেয়াই কি ভালো নয়? কারণ তার চিন্তা-চেতনা, চাওয়া-পাওয়ার সাথে সেক্ষেত্রে সামঞ্জস্য থাকবে।

উত্তর : এটা হতে পারে। আজকাল অনেক ক্ষেত্রে তা হচ্ছেও। এমনকি বিয়ের কথাবার্তা হয়ে যাওয়ার পর যখন কোনো এক পক্ষ অনুরোধ করছে যে, তাদের পাত্র/পাত্রী যেহেতু কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট তাই অপর পক্ষের পাত্রী/পাত্রও কোর্স করে নিলে ভালো হয়, তখন জানা গেল যে, ঐ পাত্র/পাত্রীও ইতোমধ্যেই একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং তারাও এটাই চেয়েছেন। তাই মনছবি দেখবেন। আর একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের এ প্রত্যয় এবং ব্যক্তিত্ব থাকা উচিত যেন সে বিয়ের পর তার স্বামী/স্ত্রীকে উদ্বুদ্ধ করতে পারে কোর্স করানোর ব্যাপারে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যদি বাইরের একজন মানুষকে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন, তাহলে তার স্বামী/স্ত্রীকেও তার উদ্বুদ্ধ করতে পারা উচিত। কারণ কোয়ান্টাম যে ভালো, সত্য, সুন্দরের কথা বলে তা যেকোনো স্বাভাবিক যুক্তিসম্পন্ন মানুষও বুঝতে পারে।

প্রশ্ন : আমার পরিবারের সদস্য তিনজন, আমার 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। আমাদের পর্যবেক্ষণ হলো, স্বামী কোর্স করে স্ত্রীকে কোর্সে আনতে ব্যর্থ হয়েছেন এরকম উদাহরণ প্রচুর আছে। কিন্তু স্ত্রী কোর্স করে গিয়ে স্বামীকে কোর্সে আনতে 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 বললে 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, তিনি কৌতূহলী হয়ে উঠছেন। আর কমান্ড সেন্টারে তার জন্যে দোয়া করবেন যাতে তিনি নিয়মিত প্রোগ্রামে আসেন।

সত্যিকার আত্মশুদ্ধি কোনো
প্রতিশ্রুতি ছাড়া সম্ভব নয়।
অর্থাৎ একজন প্রো-মাস্টার
তিনি, যিনি অনন্য মানুষ
হওয়ার জন্যে চেষ্টা করতে
প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। আর সে
প্রতিজ্ঞার জন্যে সহজ কিছু
নিয়ম অনুসরণ করাই তার
জন্যে যথেষ্ট।

মহাখালী শাখায় গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী



২৮ মে ২০১০, মহাখালী শাখার উদ্যোগে হোটেল অবকাশ-এ আয়োজিত হয় গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী, মওলানা ছায়ীদুল হক, শাখার সকল পর্যায়ের দায়িত্বশীল, অর্গানাইজার, প্রো-কোয়ান্টার এবং দেড় শতাধিক নতুন পুরাতন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার। সকাল ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানে ছিলো গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি বর্ণনা, স্লাইড শোর মাধ্যমে শাখার কার্যক্রম প্রদর্শন, বিশেষ ভিডিও ফুটেজ হিসেবে প্রদর্শিত হয় কোয়ান্টাম শিক্ষাকাননের ছাত্রদের প্যারেড ও ডিসপ্লে।

অনুষ্ঠানে শ্রদ্ধেয়া মা-জী সবার উদ্দেশ্যে দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন, উপস্থিত গ্রাজুয়েটদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন এবং বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন। ‘সৎসঙ্গে একাত্মতা ও কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণী পৌছে দেয়ার গুরুত্ব’ এ বিষয়ে অত্যন্ত তথ্যবহুল ও সময়োপযোগী আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক।

২ ঘণ্টার এ অনুষ্ঠানটি ছিলো নতুন পুরাতন গ্রাজুয়েটদের এক আনন্দ মেলা। এ অনুষ্ঠানের মাধ্যমে উপস্থিত সবাই নতুনভাবে উজ্জীবিত হন ফাউন্ডেশনের সাথে আরো একাত্ম হওয়ার।

মহাপ্রয়াণ



কোয়ান্টাম
মাস্টার হাসান
আব্দুল কাইউম
সেলিম আর
আমাদের মাঝে
নেই। ২১ মে
২০১০,
হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া
বন্ধ হয়ে
ইব্রাহীম
কার্ডিয়াক
হাসপাতালে

তিনি ইন্তেকাল করেন। (ইন্সলিলাহি ... রাজিউন)। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিলো ৬৫ বছর। তিনি স্ত্রী, ৩ পুত্র, ২ কন্যা ও অনেক সহযাত্রী রেখে গেছেন।

ফাউন্ডেশনের গুরুত্ব সময় থেকে তিনি ছিলেন গুরুজীর একজন বিশ্বস্ত সহযোগী। লামা রাবার ইন্ডাস্ট্রিজের ব্যবস্থাপনা পরিচালক থাকাকালে তিনি গুরুজীকে লামা সফরে আমন্ত্রণ জানান। সফরে গিয়ে বর্তমান ধ্যানঘরের জায়গাটি গুরুজী পছন্দ করলে তিনি নিজে না কিনে গুরুজীকে দেন। সেই জায়গাকে কেন্দ্র করেই গড়ে উঠেছে বর্তমান কোয়ান্টাম। আমরা তার মাগফিরাত কামনা করি।

দিনাজপুরে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস

২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে ২০১০, দিনাজপুর জেলায় অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-১৫। প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত এ কোর্সের আয়োজন করা হয় এফপিএবি মিলনায়তনে। নতুন জেলায় আয়োজিত কোর্সগুলোর মধ্যে অতীতের সব রেকর্ড ছাড়িয়ে গেছে এ কোর্স। কোর্স শুরুর ৪ দিন পূর্বেই নির্ধারিত আসন পূর্ণ হয়ে যায়। অনেকেই প্রথমবার কোর্সে অংশগ্রহণ করার সুযোগ না পেয়ে পরবর্তী কোর্সে নাম নিবন্ধন করেছেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের অন্যান্য ব্যাচের মতো এ ব্যাচটিও ছিলো অংশগ্রহণকারীদের প্রাণ্ডি, সাফল্য, উচ্ছ্বাস ও নিরাময়ের অনুরণনে পরিপূর্ণ। ৬ মাস আগে স্ট্রোক করায় হাঁটা চলা ও কাজ করার শক্তি হারিয়ে ফেলেন ব্যবসায়ী রুহুল আমীন চৌধুরী। প্রথমদিন অন্যদের সহযোগিতা নিয়ে এলেও কোর্সের ২য় দিন থেকে নিজে নিজেই একটু একটু করে হাঁটা শুরু করেন এবং চতুর্থ দিন ডায়সে এসে তিনি অনুভূতি ব্যক্ত করেন। ফোজেন শোল্ডার নিয়ে কোর্সে আসেন ব্যবসায়ী জাহাঙ্গীর আলম। কোর্সের শেষের দিন হাত উপরে তুলে সবাইকে অবাক করে দেন তিনি।

দুদকের ডেপুটি ডিরেক্টর মো. শফিকুর রহমান বলেন, শুধু একা বড় হওয়ার প্রতিযোগিতা নয়, এর বাইরেও যে একটি মহিমাময়িত জীবন আছে এখানে এসে তা উপলব্ধি করেছে। গৃহিণী সালেহা ইয়াসমীন

হাঁটুর ব্যথার কারণে সিঁড়ি দিয়ে ওঠা নামা করতে পারতেন না। অথচ কোর্সের দিনগুলোতে তিনি সিঁড়ি বেয়ে কোর্সের ভেন্যু ওয় তলায় স্বাচ্ছন্দ্যে ওঠানামা করেছেন।

সিলমা হুদা, তাসনিম তিয়াসা ও প্রদীপ কুমার অধিকারীর মতো অনেক শিক্ষার্থী এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেন তাদের আত্মবিশ্বাস, মনোযোগ এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্যে। এছাড়া কোয়ান্টামের সদস্যদের সময়ানুবর্তিতা, শৃঙ্খলা ও সেবার মনোভাব দেখে অভিভূত হন বিশিষ্ট সমাজসেবী এড. নিলুফার রহিমসহ অনেকে।

ব্যক্তিগতভাবে কোর্সে উদ্বুদ্ধকরণের পাশাপাশি শহরের বড়মাঠ, অফিস আদালত, ব্যাংক এমনকি বাড়ি বাড়ি গিয়ে প্রো-কোয়ান্টাররা অংশ নেন স্মারক ক্যাম্পেইনে। কোর্স পূর্ববর্তী বিভিন্ন স্থানে কোয়ান্টাম সভা, বৈঠক, স্মারক ক্যাম্পেইনসহ বিভিন্ন পর্যায়ে যোগাযোগ ব্যাপকভাবে আলোড়ন সৃষ্টি করে দিনাজপুর জেলায়।

চট্টগ্রামে মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব



৭, ৮ ও ৯ মে ২০১০, চট্টগ্রাম সেন্টারের ১১টি শাখা ও সেলে একযোগে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব করসেবা। উল্লেখ্য ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ এপ্রিল চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-১২ অনুষ্ঠিত হওয়ায়, কোর্স পরবর্তী ১৫ দিন অনুষ্ঠিত হয় এ হালখাতা উৎসব। আর এ উৎসবের আমেজে মুখরিত হয়ে ওঠে শাখা ও সেলগুলোর পরিবেশ। এবারই প্রথম সেন্টার থেকে বিভিন্ন গ্রুপে ভাগ হয়ে অর্গানাইজার, দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টাররা টানা ৩ দিন অবস্থান করেন বিভিন্ন শাখা ও সেলে। সবার সার্বিক সহযোগিতায় সফলভাবে পরিচালিত হয় এ কার্যক্রম।

১ মে ২০১০, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের শাহ আলম বীর উত্তম মিলনায়তনে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় নবীন বরণ ও পুনর্মিলনী ওয়ার্কশপ। অনুষ্ঠানে ‘চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে মেডিটেশনের ভূমিকা’ বিষয়ক আলোচনা করেন ডা. হাবিব জালাল উদ্দিন। ‘সংস্কার সাথে একাত্ম থাকার গুরুত্ব’ বিষয়ে আলোচনা করেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়, কুষ্টিয়ায় মেডিটেশন বিষয়ক বিশেষ সেমিনার অনুষ্ঠিত



বিশ্ববিদ্যালয়ের কেন্দ্রীয় অডিটোরিয়ামে উপস্থিত শিক্ষার্থীদের একটি অংশ

ধ্যানের শক্তি ও উপকারিতা সম্পর্কে বক্তব্য শুনুন-শিরোনামে গত ১৮ মে ২০১০ ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়, কুষ্টিয়ায় অনুষ্ঠিত হয় মেডিটেশন বিষয়ক একটি বিশেষ সেমিনার। বিশ্ববিদ্যালয়ের কেন্দ্রীয় অডিটোরিয়ামে সকাল ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত ২ ঘণ্টাব্যাপী এ সেমিনারে আলোচনা উপস্থাপন করেন কেন্দ্রীয় আলোচক রাব্বিয়া নাজরীন ও চট্টগ্রাম সেন্টারের পরিচালক সমন্বয় এস এম সাজ্জাদ হোসেন। অনুষ্ঠানের উদ্যোক্তা ছিলেন ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের প্রফেসর রহমত আলী ছিদ্দিকী।

উল্লেখ্য ৪০ জন শিক্ষকসহ ৮ শতাধিক শিক্ষার্থী উপস্থিত ছিলেন মেডিটেশন বিষয়ক এ সেমিনারে। আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর নিয়ে ২ ঘণ্টার এ সেমিনারটি ছিলো প্রাণবন্ত একটি সমাবেশ।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের প্রথম কোর্স

এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময়ের প্রত্যয়



মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ব্যায়াম, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস সর্বোপরি সঠিক জীবনদৃষ্টি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় করে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের আধুনিক এ ধারণাকে ভিত্তি করে যাত্রা শুরু করেছে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। গত ২১ ও ২২ মে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব-এর প্রথম ২ দিনব্যাপী কোর্স। এ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী মোট গ্রাজুয়েটের সংখ্যা ছিলো ১২৬ জন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আমাদের দেশে গত ১৭ বছর ধরে এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস ছাড়া হৃদরোগ চিকিৎসায় মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করে তুলেছে। সেই ধারাবাহিকতায় হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আরো সুপরিচালিত ও পূর্ণাঙ্গ কার্যক্রম কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একটি বড় অংশই এসেছিলেন হৃদরোগ প্রতিরোধের উপায় সম্বন্ধে বিস্তারিত জানতে। যাতে হৃৎপিণ্ড অসুস্থ

হওয়ার আগেই সুস্থ জীবনঅভ্যাস চর্চার মাধ্যমে হৃদরোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়।

দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, হৃদরোগ শুধু হৃৎপিণ্ডের রোগ নয়। মূলত হৃদয় বা মনের সুস্থতাই হৃদযন্ত্রের সুস্থতা নিশ্চিত করে। হৃদযন্ত্রের সাথে হৃদয়ের চমৎকার সেতুবন্ধন তৈরি করতে তাই এ দুয়ের মধ্যে পারস্পরিক যোগাযোগ জরুরি। কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব আয়োজিত এ কোর্সে এসে নিজের হৃৎপিণ্ডের সাথে মনের যোগাযোগের একটি নতুন মেডিটেশন আপুত করে সবাইকে। প্রথমবারের মতো তারা কথা বলেন নিজের হৃৎপিণ্ডের সাথে। সেই সাথে উপলব্ধি করেন কোন কোন ক্ষতিকর জীবনঅভ্যাস ও আবেগ তার হৃৎপিণ্ডকে অসুস্থ করে তুলেছে বা তুলতে পারে। সবার কাছেই এ মেডিটেশনটির অনুভূতি ছিলো অভূতপূর্ব। এছাড়াও ছিলো হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যে আরেকটি বিশেষ হিলিং মেডিটেশন।

হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো জানার ফলে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের উচ্ছ্বসিত আশাবাদ ব্যক্ত করেন অংশগ্রহণকারীরা। গৃহিণী মিসেস ফরিদা সামাদ বলেন, মূলত হৃদরোগ প্রতিরোধের উদ্দেশ্য নিয়েই কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্য হয়েছি। উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস আছে বলে হৃদরোগ প্রতিরোধের ব্যাপারে এখন থেকেই সাবধান হতে চাই। ২ দিনের এ কোর্সটি খুব



উপভোগ করেছে। হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখার জন্যে কোর্সে আলোচিত বিষয়গুলোর অনেক কিছুই অজানা ছিলো, যা এখানে এসে জানলাম।

প্রকৌশলী আবু দাউদ আশরাফীর ভাষায়, চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। তাই হৃদরোগ প্রতিরোধের উপায় সম্বন্ধে জানতে এ কোর্সে এসেছি। হৃদরোগ প্রতিরোধের জন্যে এ বিষয়গুলো সবারই জানা জরুরি। কোর্সের আলোচনা মেডিটেশন সবই খুব উপভোগ করেছে। বিশেষত হৃৎপিণ্ডের সাথে যোগাযোগ স্থাপনের মেডিটেশনটি আমাকে গভীরভাবে আলোড়িত করেছে।



জুন ২০১০-এর কর্মসূচি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

ঢাকা : ৪ ও ৫ জুন
দিনাজপুর : ১৮ ও ১৯ জুন
মিরপুর : ২৫ ও ২৬ জুন

প্রথমায়ন (পঞ্চম)

খুলনা : ৪ ও ৫ জুন
ঢাকা : ১১ ও ১২ জুন (সবুজবাগ)
চট্টগ্রাম : ১৮ ও ১৯ জুন
লামা : ২০ ও ২১ জুন

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স

: ১৮ ও ১৯ জুন

সজ্জা জালালি

: ১৬ জুন

লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন

: ১৭, ১৮ ও ১৯ জুন

লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন : ২৫, ২৬ ও ২৭ জুন

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

: ১৮ ও ১৯ জুন – মহিলা

: ২৫ ও ২৬ জুন – পুরুষ

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স : ২৫ ও ২৬ জুন



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস ১৪ ব্যাচের ক্লাস অনুষ্ঠিত হয় ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে যথাক্রমে ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ মে ২০১০। কোর্সের বিভিন্ন সময় অংশগ্রহণকারীরা জানান তাদের সাফল্য আর রোগমুক্তির অনুভূতি।

দশম শ্রেণীর ছাত্রী মীর ফারহানুল জান্নাত কোর্স সম্পর্কে তার অনুভূতি ব্যক্ত করে বলেন, এ কোর্স সম্পন্ন করার মাধ্যমে আমার আত্মবিশ্বাসকে কাজে লাগিয়ে কীভাবে জীবনের প্রতিটি কাজ সম্পন্ন করবো

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪

তরুণ প্রজন্মের জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজন এ কোর্স

তার সূত্র খুঁজে পেয়েছি। হতাশা, দুঃখ আর আত্মহীনতা নিয়ে কোর্সে আসা ভিকারননিসা নুন স্কুলের দশম শ্রেণীর ছাত্রী কানিজ ফারিতা ইসলাম তাই এখন আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছেন।

বুয়েটের প্রভাষক নাজমুল ইসলাম বলেন, বৃষ্টির সাথে ঠান্ডা, জ্বরের কোনো সম্পর্ক নেই। কোর্সে এ কথাটি আমার ভেতরে গেঁথে গেল। কোর্স শেষে বের হতেই প্রবল বৃষ্টি। ইচ্ছেমতো ভিজলাম। মনে মনে বললাম, আমি সুস্থ থাকবো। আমি সুস্থ ছিলাম। কোর্সে এসে মনের এ শক্তিকে ব্যবহার করতে শিখেছি। স্কলাসটিকার টিচার্স ট্রেনিং শিরীন আক্তার ২০ বছরের মাইগ্রেন নিয়ে কোর্সে এসেছিলেন। প্রতি সপ্তাহে ২ দিন তার এ ব্যথা থাকতো, অবশেষে কোর্সে এসে মুক্ত হলেন মাইগ্রেন থেকে। চাকরিজীবী কাজল রেখা বলেন, কোর্সে এসে যেন মনের সব দুঃখ কষ্টগুলো দূর হয়ে গেল।

রংপুর টিচার্স ট্রেনিং কলেজের অধ্যক্ষ মোস্তাফিজুর রহমান প্রথম দিনই ভালোভাবে ঘুমিয়েছেন। বাড়ি গিয়ে ঘুমের গুণ্ডগুণ্ডা ফেলে দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন তিনি। তার মতে, দেশের তরুণ প্রজন্মের এ কোর্স করা অত্যন্ত প্রয়োজন। স্থপতি রাকিবুজ্জামান দীর্ঘ দিন ধরে ব্যাকপেইনে ভুগছিলেন। কোথাও একটানা বসে থাকতে কষ্ট হতো, ডাক্তারদেরও নিষেধ ছিলো। অথচ কোর্সে তিনি টানা ১০ ঘণ্টা ক্লাস করছেন। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই অনেক সুস্থবোধ করেছেন তিনি।

লেবানন প্রবাসী জনাব শাহজাহান বছরখানেক আগে স্ট্রোক করেন। তখন থেকে তার শরীরের ডানপাশ অবশ। কোর্সে দ্বিতীয় দিন থেকেই তিনি ডান হাত ওপরে তুলতে পারছেন। আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে হাঁটতেও পারছেন। গৃহিণী সালমা খাতুনের হার্টের সমস্যা ছিলো। কোর্সের পর তিনি বুকে কোনো ব্যথা অনুভব করছেন না।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০১০ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

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

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

উচ্ছ্বাসের শেষ ব্যাচ আগস্ট মাসে ঢাকায়

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ কোর্সপূর্তি উচ্ছ্বাসের শেষ ব্যাচ, উচ্ছ্বাস-২০ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ঢাকায় আগামী ৬ আগস্ট থেকে। গত বছর অক্টোবরে শুরু হয়ে বছরব্যাপী উচ্ছ্বাসের এ অভিজ্ঞতা জাগরণের অসংখ্য ঘটনা।

কোয়ান্টামের প্রতি সেলিব্রেটিদের পাশাপাশি সাধারণ মানুষের সৃষ্টি হয়েছে অপারিসীম আশ্রয়। মেডিটেশন পরিণত হয়েছে পারিবারিক চর্চার বিষয়ে। আগামী ৬, ৭, ৮ ও ৯ আগস্ট উচ্ছ্বাসের ২০ তম ব্যাচের সমাপ্তির মধ্য দিয়ে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে সূচিত হোক এক নতুন প্রাণবন্ত জিরো।

দারিদ্র বিমোচনে সম্ভবদ্বাভাবে

যাকাত আদায় করুন

সমাজের দারিদ্র বিমোচনে সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায়ের গুরুত্ব অপারিসীম। এ লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন গঠন করেছে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। গত বছর ১ কোটি ৭৭ লাখ টাকা যাকাত সংগৃহীত হয়। শ্রিয়ত নির্ধারিত খাতে দুস্থ ও অবাধীদের সাহায্যে ও স্বনির্ভরায়নে ব্যয় হচ্ছে এ ফান্ডের প্রতিটি অর্থ।

এ স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম সম্প্রসারণের জন্যে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডকে সমৃদ্ধ করতে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিজের ও

কোয়ান্টাম বুলেটিন



জুলাই ২০১০

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসে নতুন অটোসাজেশন

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের প্রথম পর্বের শেষ ধাপে রচিত হয়েছে নতুন অটোসাজেশন- সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। এই অটোসাজেশন কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েটরা নিজেরা যেমন অনুশীলন করছেন তেমনি পার্কে মাঠে পথে হাজার হাজার প্রাণব্রহ্মণকারী ও বিকেলে ভ্রমণকারীদের হাতে তুলে দিচ্ছেন এ অটোসাজেশন সম্বলিত সুদৃশ্য কার্ড। ফলে তারাও এখন হাঁটতে হাঁটতে মনে মনে বার বার এই অটোসাজেশন অনুশীলন করছেন, অনুভব করছেন দেহ-মনে সুস্থতা ও প্রাণবন্ততা।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসকে আরো ফলপ্রসূ করতে সারাদেশে কেন্দ্রসহ সেন্টার, শাখা ও সেলগুলোতে শুরু হয়েছে ভিন্নধর্মী নানা উৎসবের আয়োজন। কোয়ান্টাম সভা, বৈঠক, স্মারক উৎসব, আলোকচিত্র প্রদর্শনী, ডকুমেন্টারি প্রদর্শন- এ আয়োজনগুলোর মাধ্যমে সর্বস্তরের মানুষের কাছে কোয়ান্টামের বাণীকে পৌঁছে দেয়ার উদ্যোগ নিচ্ছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, পেশাগত, পরিচিত, অপরিচিত প্রতিটি পরিমণ্ডলে প্রতিটি সুযোগকে তারা কাজে লাগাচ্ছেন এ উৎসবে।

স্মারক উৎসবকে লক্ষ্য করে সেন্টার শাখা সেলের পরিচালক, অর্গানাইজার, নির্বাহী, দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টায়াররা কাজ করে যাচ্ছেন শ্রমাদে। কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসকে আরো গতিময় করতে কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠকের পাশাপাশি স্মারক উৎসবে মেটে উঠেছেন পরিবারের সদস্যরা। তাদের উদ্যোগে রমনা, ধানমণ্ডি, চন্দ্রিমা উদ্যান, রবীন্দ্র সরোবর, বাহাদুর শাহ পার্ক, সাউথ পার্ক, লেডিস পার্ক, উত্তরা পার্ক, শিশুপার্ক, মিরপুরে বোটানিক্যাল গার্ডেন ও

চিড়িয়াখানা, কমলাপুর রেলস্টেশন, বিভিন্ন বাসস্ট্যান্ড, ট্রাফিক সিগন্যাল, বসুন্ধরা সিটি মার্কেট, নিউমার্কেট, উত্তরায় স্থানীয় মার্কেট, শপিং কমপ্লেক্স, মালিবাগ, মৌচাক ও সবুজবাগের বিভিন্ন কোচিং সেন্টার, শান্তিনগর, ইন্সটান, মগবাজারের বিভিন্ন বাসা ও এপার্টমেন্ট, শিল্পকলা, বেইলী রোড, বারডেম, টিএসসিতে প্রতিদিন নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা, বৈঠক ও স্মারক বিতরণ।

সকালে ও বিকেলে উন্মুক্ত পরিবেশে ভ্রমণকারীদের নিয়ে রমনা, চন্দ্রিমা উদ্যান, সাউথ পার্ক ও উত্তরা পার্কে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করা হচ্ছে। এতে সাধারণ মানুষের মধ্যে মেডিটেশনের প্রতি ব্যাপক আশ্রয় সৃষ্টি হচ্ছে। দেহ মনে তারা অনুভব করছেন মেডিটেশনের প্রশান্তিকে।

রমজানে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন

বরাবরের মতো এবারো পবিত্র রমজান মাসে অনুষ্ঠিত হবে সপ্তাহব্যাপী কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। ১৩ থেকে ১৯ আগস্ট পর্যন্ত ১২ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে ঢাকায় কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, মিরপুর সেন্টার, মতিঝিল, উত্তরা, ধানমণ্ডি, সবুজবাগ, মগবাজার, হাতিরপুল, গেণ্ডারিয়া, মোহাম্মদপুর, মহাখালী ও গাজীপুর শাখা কার্যালয়ে। ঢাকার বাইরেও প্রতিটি সেন্টার শাখায় পরিচালিত হবে এ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

২০ আগস্ট সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত গ্রাজুয়েটদের নিয়ে আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে। একই ভেন্যুতে, একই সময়ে ২১ আগস্ট অনুষ্ঠিত হবে শুধুমাত্র প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে আখেরি দোয়া।

মা-জীর অনুষ্ঠানে সরাসরি অংশগ্রহণ করলেন ৭টি দেশের গ্রাজুয়েটরা



গত ২৬ জুন, শনিবার বাংলাদেশ সময় সন্ধ্যা ৭টায় ফাউন্ডেশনের ঢাকাস্থ কেন্দ্রীয় কার্যালয় থেকে সরাসরি সম্প্রচারিত হয় ইন্টারনেট ভিত্তিক একটি বিশেষ অডিও-ভিজুয়াল স্ট্রিমিং অনুষ্ঠান। শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারীর উপস্থাপনায় বিশেষ আলোচনা ও মেডিটেশনের এ অনুষ্ঠানে বিশ্বের ৭টি দেশ থেকে সরাসরি অংশগ্রহণ করেন অর্ধ শতাধিক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েট। ইউরোপের যুক্তরাজ্য, সুইডেন, বেলজিয়াম ছাড়াও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড এবং আবুধাবির বিভিন্ন জায়গা থেকে একযোগে প্রচারিত হয় অনুষ্ঠানটি। দর্শক-শ্রোতার বিপুল আশ্রয়ের কারণে পরবর্তীতে লন্ডন শাখার উদ্যোগে একাধিকবার পুনঃপ্রচারও করা হয়।

প্রবাসী সদস্যদের উদ্দেশ্যে মা-জী বলেন, ভৌগোলিক সীমার যে স্থানেই থাকুন না কেন সবসময় প্রত্যয়ের সাথে বিশ্বাস করবেন, ফাউন্ডেশন আপনার মানসিক আশ্রয়স্থল। ফাউন্ডেশনের হাজারো মানুষের শুভ কামনা ও দোয়াকে অনুভব করবেন। অনুষ্ঠানে মা-জী নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা এবং ফাউন্ডেশনের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে সম্বন্ধের সাথে একাত্ম থাকার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেন। কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস এবং ফাউন্ডেশনের বিভিন্নমুখী কার্যক্রমগুলো সংক্ষিপ্ত পরিসরে মা-জী তার আলোচনায় তুলে ধরেন।

ঢাকায় অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২৩ ও ২৪ জুলাই ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। যারা ধ্যানের স্তরকে গভীর করতে চান এবং প্রশান্তি ও নিরাময় লাভের প্রক্রিয়াকে আরো বেগবান করতে চান তাদের জন্যে এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। আপনার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে দ্রুত নাম রেজিস্ট্রেশন করুন।

জুলাই '১০ এর কর্মসূচি

সজ্জা জালালি : ২১ জুলাই
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স
ঢাকা : ৯ ও ১০ জুলাই
খুলনা : ১৬ ও ১৭ জুলাই
সিলেট : ১৩ ও ১৪ জুলাই
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স
সিলেট : ৯ ও ১০ জুলাই
ঢাকা : ১৬ ও ১৭ জুলাই
যশোর : ১৩ ও ১৪ জুলাই
প্রথমায়ন (পঞ্চম)
যশোর : ৯ ও ১০ জুলাই
দিনাজপুর : ২৩ ও ২৪ জুলাই
রাজশাহী : ৩০ ও ৩১ জুলাই
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স
ঢাকা : ৩০ ও ৩১ জুলাই
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স
ঢাকা : ১৬ ও ১৭ জুলাই (মহিলা)
ঢাকা : ১৩ ও ১৪ জুলাই (পুরুষ)
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
ঢাকা : ১৬, ১৭ ও ১৮ জুলাই
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
ঢাকা : ২২, ২৩ ও ২৪ জুলাই

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ একজন বহুমুখী ব্যক্তিত্ব। শিক্ষক হিসেবে তার খ্যাতি কিংবদন্তিতুল্য। ষাটের দশকে বাংলাদেশে যে নতুনধারার সাহিত্য আন্দোলন হয়, তিনি ছিলেন তার নেতৃত্বে। বাংলাদেশ টেলিভিশনের সূচনালগ্ন থেকে বিনোদন ও শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান উপস্থাপনার তিনি পথিকৃত ও অন্যতম সফল ব্যক্তিত্ব। শত ব্যক্ততার মধ্যেও সাহিত্যচর্চায় নিবিষ্ট অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ প্রকাশিত গ্রন্থের সংখ্যা ২৭টি। তার ব্যক্তিত্বের প্রায় সবগুলো দিক সমন্বিত হয়েছে তার বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের সংগঠক সভায়। ‘আলোকিত মানুষ চাই’- সারাদেশে এই আন্দোলনের অগ্রপথিক হিসেবে ৩১ বছর ধরে তিনি রয়েছেন সংগ্রামশীল। ২০০৪ সালে রায়মান ম্যাগসেসাই পুরস্কারে ভূষিত অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্চস-১৪ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। কোর্সের প্রত্যয়নে দেয়া বক্তব্যে ও পরবর্তীতে সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

দুর্দশার বৃত্ত ভাঙতে চাই আত্মশক্তির জাগরণ

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

রবীন্দ্রনাথের একটি গান আছে- ‘এই লভিনু সঙ্গ তব, সুন্দর হে সুন্দর। পূর্ণ হলো অঙ্গ মম, ধন্য হলো অন্তর।’ হে সুন্দর, আমি তোমার সঙ্গ পেয়েছি। তোমার সান্নিধ্যে আমিও সুন্দর ও পূর্ণ হয়ে উঠেছি। আমার অন্তর আজ ধন্য। অর্থাৎ সুন্দর হতে হলে একজন মানুষকে সুন্দরের কাছে যেতে হবে। বড় হতে হলে যেতে হবে বড়-র কাছে। তরুণ প্রজন্মকে বইয়ের মাধ্যমে এমন সৌন্দর্য ও আলোর সন্ধান দেয়ার স্বপ্ন নিয়েই আমরা বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের যাত্রা শুরু করেছিলাম।

প্রথমদিকে শুধুমাত্র সাহিত্যের ক্ষেত্রে কিছু বড় মাপের মানুষ গড়ে তোলার কথা ভাবলেও পরবর্তীতে দেশের সার্বিক

অবস্থা দেখে মনে হয়েছে, আমাদের একটা সামগ্রিক জাগরণ প্রয়োজন। তার জন্যে চাই অসংখ্য আলোকিত ও উচ্চায়ত মানুষ। যাদের ভেতরে ন্যায়ের, সত্যের আগুন থাকবে। থাকবে পরার্থের আর মানবিক মূল্যবোধের আগুন। আর সত্যিকার অর্থে আলোকিত হতে হলে বই পড়ার পাশাপাশি একজন মানুষকে জীবনের কাছে যেতে হবে, মানুষের দুঃখের কাছে যেতে হবে। দুঃখের সাধ্যমতো প্রত্যন্তর দেয়ার চেষ্টা করতে হবে। নিজেদের সমৃদ্ধ ও বড় জাতি হিসেবে গড়ে তুলতে চাইলে এমন আলোকিত মানুষের নেতৃত্ব প্রয়োজন আমাদের। আলোকিত মানুষ আসলে একটি স্বপ্নের নাম। এটি একটি গন্তব্য ও লক্ষ্য। এ লক্ষ্য ও স্বপ্নের পথে যে যতটা এগিয়ে যেতে পারে সে ততটাই আলোকিত।

দক্ষিণ ভারতীয় দার্শনিক শঙ্করাচার্য তার একটি কবিতার মধ্য দিয়ে প্রকাশ করেছেন জীবনের গভীরতম দর্শন। যার মর্মার্থ হলো- কে তোমার স্ত্রী, কে তোমার পুত্র? এই সংসার অতি বিচিত্র জায়গা। পদ্মপাতার ওপর জল যেমন টলমল করে, যেকোনো সময় পড়ে যেতে পারে, আমাদের জীবনও তেমনই চপল। যেকোনো মুহূর্তেই চলে যেতে পারে। তাই ধন, জন ও যৌবনের গর্ব করো না। কাল নিমেষেই সব হরণ করে নিয়ে যাবে। কিছুই নেই পৃথিবীতে, শুধু একটি জিনিসই আছে- ‘ক্ষণমীহ সজ্জন ও সঙ্গতিরেকা’। অর্থাৎ সজ্জনের বন্ধুত্ব। সজ্জনের বন্ধু হও, সজ্জনের সাথে সজ্জ গড়ে তোল। আসলে সৎসজ্জাই মানুষের জীবন ও জাতির জীবনকে উন্নত করে তোলে। শুধু ভালো হলেই হবে না, ভালোদের সজ্জ চাই। শুধু ধর্ম হলেই হবে না, ধর্মের ভালো মানুষদের সজ্জ চাই। এজন্মে সব মহান ধর্মই সজ্জশক্তি গড়ে তোলার জন্যে উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে। কারণ সজ্জ ছাড়া কোনো চেতনা পৃথিবীতে স্থায়ী হয় না।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমি অভিনন্দন জানাই, কারণ উন্নততর জীবনের প্রয়াসে এটি একটি সজ্জ হিসেবে এগিয়ে যাচ্ছে যা আমাদের জাতির জন্যে অত্যন্ত আনন্দদায়ক। একটি জাতির প্রবাদ প্রবচনগুলোর মধ্যে তার চরিত্র প্রকাশ পায়। আমাদের প্রবাদ হচ্ছে, বসতে দিলে শুতে চায়। তাহলে শুতে যে চায় সে ঘুমতেও চায়, নিশ্চয় মরতেও চায়। কারণ তার জন্যে সেটা আরো আরামদায়ক। অর্থাৎ অধিকাংশ মানুষই নিষ্ক্রিয়, ম্রিয়মাণ। অথচ বড় জাতিতে পরিণত হতে চাইলে হওয়া উচিত এর উল্টোটা- বসতে পেলো দাঁড়াতে চায়। দাঁড়াতে পারলে হাঁটতে চায়, দৌড়াতে চায়। দৌড়াতে পারলে জয় চায়, সাম্রাজ্য চায়। কোয়ান্টাম মানুষের মধ্যে এই উজ্জীবন ও আত্মশক্তির উদ্বোধন ঘটানোর মাধ্যমে তাকে জাগিয়ে দিচ্ছে, শক্তিমান করে তুলছে। আত্মশক্তিতে জেগে না ওঠা পর্যন্ত



একজন মানুষ নিজের অনটন, দারিদ্র, দুর্বলতা, জরা-ব্যাধি, দুর্দশাগুলো দেখতে পায় না। দেখে না বলে সে আরোগ্যও চায় না। ফলে এসবের বৃত্তে আরো জড়িয়ে যায়। তাই মানুষকে জাগাতে হবে। কোয়ান্টাম এই জাগানোর পতাকাই বহন করছে।

এ জাগরণ আমি নিজের মধ্যেও অনুভব করেছি। বছর দুয়েক আগে একটা অসুস্থতা আমাকে তীব্রভাবে আক্রমণ করে। দুর্বলতায় আমি যেন একসময় ভেঙে যাই। একটা নিষ্ক্রিয়তা, অবসন্নতা এসে ভর করে আমার ওপর। যে আমি সারাজীবন আশার কথা বলেছি সেই আমিই যেন বার্ষিকের কাছে আত্মসমর্পণ করে বসি, আমার কণ্ঠে তখন হতাশার গান। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে

উপলব্ধি হলো- এটা আমার বার্ষিকের জন্যে নয়, আমার ভেতরে আত্মশক্তির অভাব ঘটেছে। রোগের ক্লান্তি, অসহায়তা আমাকে কিছুটা নেতিবাচক করে দিয়েছে। কোর্সে প্রথম দিনই আমি একটা পরিবর্তন অনুভব করলাম। ধীরে ধীরে আমি যেন শক্তি ফিরে পাচ্ছি, ইতিবাচক হয়ে উঠছি। আমি আবার আগের মতোই সজীব ও সপ্রাণ হয়ে উঠলাম।

কোয়ান্টামে এটা আমি অনেকের মধ্যেই দেখেছি। হতাশাচ্ছন্ন রোগাক্রান্ত অসংখ্য মানুষ এখানে এসে সুস্থতার অনুভূতিতে জেগে উঠেছেন। হাজার হাজার মানুষকে জেগে ওঠার জন্যে, বড় হয়ে ওঠার জন্যে, নিজেকে নিজের চাইতে ছাড়িয়ে যাওয়ার জন্যে কোয়ান্টাম সহযোগিতা করছে। এজন্যে

ব্যক্তিগতভাবে শুধু আমি নই, সারা জাতির ঋণ এই প্রতিষ্ঠানের কাছে থাকবে। কারণ রোগমুক্তি ও সুস্থতার অনুভূতি আনন্দের কিন্তু আত্মশক্তিতে বিশ্বাস করে যে রোগমুক্তি এর চেয়ে বড় আর কিছু হতে পারে না।

আমার স্ত্রী বছর দশেক আগে মেরুদণ্ডের ব্যথায় প্রায় ৯ মাস বিছানায় শুয়ে ছিলেন। ওভাবে দিনের পর দিন বিছানায় শুয়ে থাকা তার কাছে দুঃসহ হয়ে উঠেছিলো। কত রকম চিকিৎসা ওষুধ খেরাপি, কিন্তু কিছুতেই সারে না। সেসময় তিনি কোয়ান্টাম কোর্স করলেন এবং আমি খুব আশ্চর্য হয়ে দেখলাম যে, তার ব্যথা চলে গেল। তিনি সুস্থ হয়ে উঠেছেন, দিবা ইঁটাইটি করছেন। এভাবে ঘরে বাইরে অসংখ্য মানুষের নিরাময় ও সাফল্য দেখে আমার মনে হয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন অগণিত কৃতজ্ঞ মানুষের একটি সজ্জ।

আসলে মনের শান্ত অবস্থাতেই মন সবচেয়ে শক্তিশালী হয়ে ওঠে। রবীন্দ্রনাথ লিখেছেন, উত্তেজনা আর শক্তি এক নহে। ইহারা পরস্পরবিরোধী, কারণ উত্তেজিত মুহূর্তে আমরা সবচেয়ে শক্তিহীন। কোয়ান্টামের ভাষায়, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। আর মেডিটেশনে ঘটে এর ঠিক উল্টোটা। মেডিটেশন আমাদের শরীর-মনকে একটা সুস্থির, সমাহিত অবস্থায় নিয়ে আসে। তাই মেডিটেশনে ‘আমি সুস্থ, আমি ভালো আছি’- এ আপাত সাধারণ কথাগুলোই হয়ে ওঠে অনেক বেশি শক্তিশালী। কারণ আমাদের মস্তিষ্ক তখন সবচেয়ে সজাগ ও উজ্জীবিত। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

কোয়ান্টাম জাতির সামনে ২০২৫ সালের সমৃদ্ধ বাংলাদেশের স্বপ্ন তুলে ধরেছে। স্বপ্ন মানে গন্তব্য। মুক্তিযুদ্ধের পর আমরা ভেবেছিলাম, আমরা একটা সোনার বাংলা পেয়ে গেছি। এখন শুধু ঘরে শুয়ে ঘুমালেই সব হয়ে যাবে, আর কিছু করতে হবে না। কিছুদিন পরই আমরা টের পেলাম- সোনার বাংলা বলে আসলে কিছু নেই, বাংলা যা আছে সেটা কাদামাটির। একে আমাদের কণ্ঠে চেঁচায় ঘামে শ্রমে যত্নে আত্মোৎসর্গে সোনার বাংলা করে গড়ে তুলতে হবে। আমি মনে করি যে, আমাদের রাষ্ট্র সময়ের সাথে ধীরে ধীরে গঠিত হচ্ছে। একটা বিনুকের মধ্যে বালির কণা ঢুকলে যেমন সেই কণাটিকে ঘিরে মুক্তো তৈরি হয় তেমনি জনগণের ইচ্ছা ও আকাঙ্ক্ষাকে ঘিরে আমাদের দেশে নিঃশব্দে একটি শক্তিশালী রাষ্ট্র কাঠামো গড়ে উঠছে। আমার বিশ্বাস এভাবেই জাতি হিসেবে আমরা একটা বড় স্বপ্নের দিকে এগিয়ে যাবো।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। মা-জীকেও আমার সালাম জানাবেন। আশা করি আলাহর রহমতে মা-জী সহ কুশলেই আছেন। আমি ২৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমার প্রাপ্তি বলতে গেলে লম্বা তালিকা হয়ে যাবে। তার মধ্যে কোর্সের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে ৩ মাসে ২০ কেজি ওজন কমানো, অপ্রত্যাশিতভাবে প্রমোশন ও কর্মক্ষেত্রে আনুকূল্য লাভ, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও জীবনযাপনে এক চমৎকার ছন্দ অনুরণন এবং সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্য লাভের সাথে জীবনে প্রশান্তির যোগ্য তো রয়েছেন। অর্থাৎ প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের সবগুলো ক্ষেত্রেই আমার কিছু না কিছু প্রাপ্তি ঘটেছে।



কিন্তু সবচেয়ে বড় যে প্রাপ্তি তা হলো, গত ৩০০ তম কোর্স উচ্চাস-১০ ব্যাচে খুলনায় আমার আম্মাকে কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরেছি। তিনি একজন হার্টের রোগী। ২ বার হার্ট এটাক হয়েছে। কিছুদিন পূর্বে ফেব্রুয়ারির মাঝামাঝিতে এলভি ফেইলিউর নিয়ে এনআইসিভিডি-তে ভর্তি হয়ে মৃত্যুর সঙ্গে পাঞ্জা লড়েছেন। এ সময়ে হিলিং ও মাটির ব্যাংকে মানতের মাধ্যমে এবং আলাহ পাকের অসীম করুণাধারায় কিছুটা সুস্থ হওয়ার পর আম্মাকে খুলনায় আমার কাছে নিয়ে আসি। আলাহর অশেষ রহমত, আপনার দোয়া এবং কোর্সে আপনার দিক-নির্দেশনায় আম্মা এখন অনেক সুস্থ। তার হার্টের ফাংশন এখন অনেক ভালো আছে। ডাক্তাররাও বলছেন, এ ধরনের একটি এটাক-এর পর আম্মার বর্তমান অবস্থা সত্যিই আশাব্যঞ্জক। আমার মায়ের পূর্ণ সুস্থতার জন্যে আপনার দোয়া কামনা করছি।

—এ.বি.এম. সামসুজ্জামান
২৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আমার প্রণাম নেবেন। আমি সংহিতা দেব মুক্তা। ২৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। আমি শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে কেমিকেল ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড পলিমার সায়েন্স ডিপার্টমেন্ট থেকে পড়াশোনা শেষ করেছি। আমি চট্টগ্রামে একটি প্রতিষ্ঠানে ভাইভা দিয়ে এসেছিলাম। ওখান থেকে তারা আমাকে সিলেক্ট করেছে। বেতন ২০,০০০ টাকা। আমার মনছবি ছিলো যে, আমি সর্বনিম্ন ২০,০০০ টাকা বেতনে চাকরি করবো। সবসময় মনছবি দেখতাম, আমি কখনই বেকার থাকবো না। সৃষ্টিকর্তার আশীর্বাদ, আমাকে বেকার থাকতে হয় নি। পড়াশোনা শেষ করার সাথে সাথেই চাকরি পেয়েছি। আশীর্বাদ করবেন, আমি যাতে আমার যোগ্যতাকে ফুটিয়ে তুলতে পারি এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে একাত্ম থাকতে পারি।



—সংহিতা দেব মুক্তা

ফেসবুক তরুণ-তরুণীদের আত্মপীড়ন বাড়ছে

ইউজার্স

ফেসবুক তরুণ তরুণীদের আত্মপীড়ন বাড়ছে



ফেসবুক হলো বিশ্বের অন্যতম বড়ো সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম। এখানে প্রতিদিন হাজার হাজার মানুষ একত্রিত হয়ে থাকে। এখানে মানুষ নিজের মতামত প্রকাশ করতে পারে, অন্যের মতামত জানতে পারে এবং নিজের জীবনকে অন্যের জীবনের সাথে তুলনা করতে পারে।

রাগ, ক্ষোভ কিংবা হতাশার কারণে নিজেরই হাতে পায়ে ছুরি চালিয়ে দেয়া। তরুণ-তরুণীদের মাঝে এ প্রবণতা নাকি ইদানীং বাড়ছে। সেই বাড়ার সঙ্গে আবার যুক্ত হচ্ছে ফেসবুকের নাম। ফেসবুকে শতাধিক বন্ধু থাকা সত্ত্বেও তরুণ-তরুণীরা নিজেদের নিঃসঙ্গ আর সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করে। মোটের ওপর অনলাইনে বন্ধুদের নানা মন্তব্য তাদেরকে আরো হতাশ করে তোলে। তাই, হতাশা কাটাতে অনেক সময় নাকি নিজেদের ওপরই ছুরি চালায় তারা। খবর ডয়েচে ভেলের।

লন্ডনের দ্য সান জানাচ্ছে, গত পাঁচ বছরে তরুণীদের মাঝে এ প্রবণতা বেড়েছে ৫০ শতাংশ। ২০০৫ সালে হাসপাতালগুলোতে হাতে-পায়ে ছুরি

রাতে ১ ঘণ্টা আগে ঘুমান সকালে ১ ঘণ্টা আগে উঠুন লাভ হবে আপনার লাভ হবে পরিবেশের

একটু আগে ঘুমাতে যাওয়া যে পরিবেশের ওপরও ইতিবাচক প্রভাব রাখতে পারে সেই ভাবনাটা এতকাল ধরে সকলের অলক্ষ্যেই ছিলো। আর আপাতদৃষ্টিতে অনেকটা অপরিচিত এই ধারণার সাথেই এবার সকলকে পরিচিত করে তোলার উদ্যোগ নিয়েছে জাপান সরকার। কার্বন নিঃসরণের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে জলবায়ুর ওপর ক্ষতিকর প্রভাব কমানোর অংশ হিসেবে সে দেশের নাগরিকদের এক ঘণ্টা আগে ঘুমাতে এবং এক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে ওঠার আহ্বান জানিয়েছেন।

রাত জেগে টিভি দেখার ফলে প্রতি রাতেই প্রয়োজন পড়ে বাড়তি বিদ্যুতের। আর বিদ্যুতের এই অতিরিক্ত ব্যবহারের কারণে কার্বন নিঃসরণের পরিমাণও যায় বেড়ে। এক্ষেত্রে কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিবারের সবাই যদি গড়পড়তা এক ঘণ্টা আগেও ঘুমাতে যান তাহলে প্রতি বছর কমপক্ষে ৮৫ কেজি কার্বন নিঃসরণ কমানো যাবে। সেই সাথে সাশ্রয় হবে বিদ্যুতেরও। অন্যদিকে সকালে যারা এক ঘণ্টা আগেই বিছানা ছেড়ে উঠবেন তারা এই বাড়তি



সময়ে জগিং, যোগ ব্যায়াম, সংবাদপত্র পাঠ বা সময় নিয়ে স্বাস্থ্যসম্মত নাস্তা করার কাজে ব্যবহার করতে পারবে, যা পক্ষান্তরে প্রফুল-করে তুলবে সবার শরীর আর মনকেও। কাজেই এসব কিছু বিবেচনায় রেখেই ঘুমের অভ্যাস পরিবর্তনের অনুরোধ জানিয়েছে জাপানের পরিবেশ মন্ত্রণালয়। আর তাদের এ কর্মসূচির নাম দেয়া হয়েছে 'দ্য মর্নিং চ্যালেঞ্জ'।

চালানো তরুণদের সংখ্যা ছিল ৮৩০ জন। গত বছর তা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ১,২৪৪ জনে। এ সংখ্যা অবশ্য শুধু যুক্তরাষ্ট্রের জন্যই প্রযোজ্য।

শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কাজ করে ইয়ংমাইন্ডস নামের একটি প্রতিষ্ঠান। সংস্থাটির প্রধান নির্বাহী সারাহ ব্রিনেন জানালেন, ইন্টারনেটের ব্যবহার বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে তরুণ-তরুণীরা সাইবার আক্রমণেরও শিকার হচ্ছে। আবার, ফেসবুকের মতো সামাজিক নেটওয়ার্কিং সাইটগুলোতে নিজেদের ভালোভাবে সাজিয়ে রাখতেও আগ্রহী তারা। অবশ্য সেটা খুব যে বিস্ময়কর তা-ও নয়। কেননা, ফেসবুক বন্ধু আর বাস্তব বন্ধুর মধ্যে ফারাক বিস্তার। দ্য সান-এর তথ্য

অনুযায়ী, হাতে পায়ে ছুরি চালিয়ে নিজের ক্ষতি করছে এমন তরুণ-তরুণীদের বেশিরভাগের বয়স ২০ থেকে ২৪ বছরের মধ্যে। তাদের মধ্যেই গত পাঁচ বছরে এ প্রবণতা বেড়েছে ৭৩ শতাংশ।

সারাহ মনে করেন, মূলত নেতিবাচক মানসিকতা কাটাতে কিংবা নিজেকে শান্তি দিতে তারা এমন কাজ করছে। তাছাড়া বাড়তি মানসিক চাপ কাটাতেও এটাকে ভালো পন্থা মনে করছে তরুণ-তরুণীরা। তবে, শুধু ফেসবুক নয় স্কুলে বাড়তি চাপ কিংবা বাস্তব বন্ধুদের চাপে পড়েও অনেকে আত্মপীড়নের পথ বেছে নিচ্ছে বলেও জানিয়েছেন সারাহ।

—দৈনিক ইন্ডেক্স-এর সৌজন্যে

জুলাই ২০১০

৩

কোয়ান্টাম বুলেটিন

মানবকল্যাণের চেতনাকে সমৃদ্ধ করতে পেরেছি



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪ দিনের সব আলোচনা বেশ উপভোগ করেছি। ভালো লেগেছে এ কারণে যে, আলোচনার বিষয়বস্তুতে ছিলো ধর্মীয় ও আধুনিক বিজ্ঞানের এক সুন্দর সমন্বয়। কোর্সে মানবকল্যাণের যে

বিষয়গুলো আলোচনা করা হয়েছে এর মধ্যে আমি আমার চেতনার অনেক মিল খুঁজে পেয়েছি। এ কোর্সে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমার সে চেতনা আরো সমৃদ্ধ হয়েছে।

আমার লক্ষ্য হলো ভিন্নধর্মী কাজের মাধ্যমে কল্যাণকর কিছু করা। এ উদ্দেশ্য নিয়েই আমি গড়ে তুলেছি স্বপ্নপুরী। অন্যের কল্যাণ করা, সব বয়সী মানুষের গ্রহণযোগ্যতা ও আনন্দ পাওয়া এবং ভাবনার কিছু বিষয় নিয়ে যেতে পারা—মূলত এ তিনটি উদ্দেশ্যই প্রাধান্য পেয়েছে স্বপ্নপুরীর মতো দৃষ্টিনন্দন একটি স্থান গড়ে তোলার পেছনে।

এ কোর্সে আমরা পারিবারিক সুসম্পর্ক গড়ার অনেক দিক-নির্দেশনা পেয়েছি। আমি ৯ নং কুশদহ ইউনিয়নের চেয়ারম্যান হিসেবে টানা ৩৩ বছর দায়িত্ব পালন করছি। সমাজে বিভিন্ন সমস্যার মধ্যে পারিবারিক সমস্যাগুলোই বেশি দেখে আসছি। তাই পারিবারিক ভিত্তিকে সুদৃঢ় করার জন্যে আলোকিত এ কার্যক্রম প্রত্যন্ত অঞ্চলে ছড়িয়ে দিতে হবে।

[মো. দেলোয়ার হোসেন, ব্যবস্থাপনা পরিচালক—বিনোদন ও শিক্ষামূলক এমপের স্থান-স্বপ্নপুরী, দিনাজপুর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

আমার ভেতরেও রয়েছে অফুরন্ত শক্তি

আমি খুব আশাবাদী মানুষ। ইদানীং শারীরিক কিছু অসুস্থতার কারণে মানসিক অস্থিরতায় ভুগছিলাম। মনে হতো পঞ্চাশোর্ধ জীবনে আর নতুন করে বাঁচার কী আছে। কিন্তু কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, আমার বাঁচার প্রয়োজন আছে। আমার ভেতরেও অফুরন্ত শক্তি আছে। জীবন সম্পর্কে আমি সম্পূর্ণ নতুন এক দৃষ্টিভঙ্গি পেলাম।

আমার কোমরে খুব ব্যথা ছিলো। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। গত ১ বছর ধরে কোমরে বেল্ট পরতে হয়। কোর্সের ১ম দিন সাহস করে বেল্ট না পরে এসেছিলাম। সারাদিন বসে থেকে কোর্স করেছি। কোমরে কোনো ব্যথাই অনুভব করি নি। অথচ কিছুক্ষণ বসে থাকলেই আমার পা ফুলে যেত। আমি আশ্চর্য হয়েছি যে, ৪ দিন দীর্ঘ সময় বসে থেকেও আমার পা ফোলে নি। এখন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে থাকছে।

[লায়লা হোসেন আরা, শিক্ষিকা, ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ময়মনসিংহ। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]

৩০ বছরের ধূমপানের নেশা থেকে মুক্ত হলাম

পরিবারে আমার স্ত্রীসহ আরো কয়েকজন সদস্য কোয়ান্টামের সাথে জড়িত। সবসময় লক্ষ্য করি ওদের জীবনযাত্রা খুব নিয়ন্ত্রিত। এ বিষয়টি আমাকে খুব আকর্ষণ করতো। ইদানীং মনে হতো, আমার মধ্যেও এ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করা প্রয়োজন। এ উদ্দেশ্য নিয়েই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসা। কোর্সে এসে প্রথম যা উপলব্ধি করেছি তা হলো, আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

দীর্ঘ ৩০ বছর ধরে আমি ধূমপান করি। ছোটবেলা থেকেই এটি আমার সঙ্গী হয়ে যায়। ১৯৯২ সালে জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম আমাকে বলেছিলেন, তুমি আর ধূমপান করো না। কারণ আমি উচ্চ রক্তচাপের রোগী। কিন্তু কিছুতেই সিগারেটের নেশা ছাড়তে পারি নি। কোর্সের ৩য় দিন সিদ্ধান্ত নিয়েছি, যেহেতু নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসা শুরু হয়েছে, জীবনে আর ধূমপান করবো না। সেদিন থেকে আর সিগারেট স্পর্শ করি নি। কোর্সে এসে মনের শক্তিকে এভাবে জাগিয়ে তুলতে পারা আমার অনেক বড় একটি অর্জন।

[কায়সার উদ্দিন আহমেদ, ম্যানেজার-ম্যাপল এগ্রোবিজনেস লি. ঢাকা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]

আধুনিক সময়ে সুন্দর জীবন গড়তে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ছেলের উৎসাহ আর অবসর জীবনের অফুরন্ত সময় পাওয়ায় কোর্সে অংশগ্রহণ করা আমার জন্যে সহজ হয়েছে। ছেলেকে দেখেছি নিয়মিত মেডিটেশন করতে। ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করার পরে তার সাথের সবাইকে দেখেছি হতাশাচ্ছন্ন, অন্যদিকে আমার ছেলের আচরণ ছিলো সম্পূর্ণ বিপরীত। সে প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাসী। কিছুদিনের মধ্যে ২৭ জন প্রতিযোগীকে অতিক্রম করে সে একটি নামি প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রভাষক হিসেবে যোগদান করলো। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ওর ধৈর্য ও সংযমের প্রকাশে নিজের ছেলেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি।

তখনই উপলব্ধি হলো—আধুনিক সময়ে সুন্দর জীবন গড়ার অপরিহার্য হাতিয়ার কোয়ান্টাম। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই তাই অনুভব করছি, এ কোর্সটি যদি জীবনের শুরুতে পেতাম! আমি প্রত্যাশা করি, কোয়ান্টামের মাধ্যমে দেশের মানুষ তাদের জীবনকে নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত করবে।

[মো. বদিউল আলম, ফিল্ড সুপারভাইজার (অব), সমাজসেবা অধিদপ্তর, নরসিংদী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]

নামাজে একাগ্রতা বেড়েছে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছিলাম গতানুগতিক এক জীবনধারা নিয়ে। এখানে এসে পেয়েছি আলোকিত জীবনের সন্ধান। প্রতিটি মানুষের ভেতর এত আত্মিক শক্তি লুকিয়ে আছে তা কোর্সে না এলে বুঝতে পারতাম না। এখানে আসার আগ পর্যন্ত ইবাদতে একাগ্রতা আসতো না। কিন্তু ৪ দিনের কোর্স করে নামাজে আমার একাগ্রতা বেড়ে গেছে। এখন মনে হয় সত্যিই যেন আল্লাহ আমাকে দেখছেন।

এ কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হয়েছে যে, একা একা প্রার্থাবান হওয়ার যে অন্তর্ভুক্ত প্রতিযোগিতা, এর বাইরেও এক বিশাল পরিমণ্ডল আছে, সুন্দর জীবন আছে। নিজেকে আবিষ্কার করতে পারলে এই ক্ষুদ্র জীবনও অনেক মহিমান্বিত হয়ে উঠতে পারে।

[মো. সফিকুর রহমান হুইয়া, উপপরিচালক, দুর্নীতি দমন কমিশন, দিনাজপুর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

এজমা থেকে মুক্ত হয়েছি

আমি ৪ বছর ধরে এজমায় ভুগছি। দিনে আমাকে অন্তত ৪ বার ইনহেলার নিতে হতো। শ্বাসকষ্টের জন্যে আমি সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারতাম না। এ কোর্সে এসে ৪ দিনে আমাকে একবারও ইনহেলার নিতে হয় নি। ইনহেলার ছাড়াই স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে পারছি। এখন সিঁড়ি দিয়ে একাই ওঠানামা করি, কোনো কষ্ট হয় না। এ কোর্সের পরিবেশ, অংশগ্রহণকারীদের প্রতি সবার আন্তরিকতা আমাকে খুব আকৃষ্ট করেছে। কোয়ান্টামের সদস্যদের প্রতি যে শ্রদ্ধা ছিলো তা আরো বেড়ে গেছে কোর্সে এসে।

[সালেহা ইয়াসমিন, গৃহিণী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি সুস্থ প্রশান্ত ও রাগমুক্ত জীবন

স্বামী-স্ত্রী নিয়ে আমার সুখী পরিবার। কিন্তু মানসিক অস্থিরতা আর রাগের কারণে নিজেই কষ্ট পেতাম। যেকোনো সমস্যায় খুব অসহায় বোধ করতাম। এছাড়া প্রায় ১৩ বছর ধরে আমার ব্যাকপেইন। একটু পরিশ্রম করলেই শুরু হতো তীব্র ব্যথা। ওষুধ খেয়ে সাময়িক উপশম হলেও পুরোপুরি সুস্থ হই নি কখনো।

সন্তানের উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি নিজেই অবাক! কোর্সের ২য় দিনই আমার ব্যথা উধাও হয়ে গেল। এখন আমার জীবন সুস্থতার আনন্দে ভরপুর। সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। যেকোনো পরিস্থিতিতে এখন প্রশান্ত, আত্মবিশ্বাসী ও শোকরগোজার থাকতে পারি।

[নিলুফার রহমান, গৃহিণী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]

প্রশান্তি খুঁজে পেয়েছি



এবার শীতের শুরু থেকে আমার হাত-পা কোমরে খুব ব্যথা শুরু হলো। হাঁটতে পারি না, রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না। ডাক্তার পরামর্শ দিলেন, নিচে বসবেন না, বেশি হাঁটাহাঁটি করবেন না। কিন্তু এগুলো

মেনে চলতে হলে আমার সমস্ত কাজ বন্ধ হয়ে যাবে। এছাড়া দীর্ঘ ১২/১৩ বছর ধরে হাতের একটি সমস্যায় ভুগছি, প্রচণ্ড ঝাঁঝ ধরে। এজন্যে রাতে ঘুম ভেঙে যায়। তখন খুব কষ্ট হয়। কীভাবে যে হাত রাখবো বুঝতে পারি না। ডাক্তারদের ধারণা, আমার হাতের রক্তের শিরায় পানি জমে গেছে, যার ফলে রক্ত সঞ্চালন হচ্ছে না। এ কারণেই ঝাঁঝ ধরে।

আমার ২ ছেলে-মেয়ে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট। তাদের সাথে আমি বাসায় ক্যাসেট দিয়ে কিছুদিন মেডিটেশন করেছি। কয়েকদিনের মধ্যেই লক্ষ্য করলাম, হাতের অসহ্য ঝাঁঝ ধরা কমে গেছে। রাতে আর ঘুম ভাঙে না। নামাজ পড়ার সময়ও কোনো কিছুর ওপর ভর দিতে হচ্ছে না। স্বাভাবিকভাবে রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। এসব কারণেই উদ্ধুদ্ধ হয়েছি এ কোর্স করতে। কোর্সে এসে আমি দৃষ্টিভ্রান্ত হতে পেরেছি, প্রশান্তি পেয়েছি। নিজেকে আরো পরিশুদ্ধ করার পথ খুঁজে পেয়েছি।

[এড. নীলফার রহিম, স্পেশাল পিপি (দদক), আইনজীবী সমিতি, দিনাজপুর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

পরিবারকে আলোকিত করবে এ কোর্স



প্রতিটি মানুষের মধ্যে যে অসীম সম্ভাবনা, শক্তি, ঐশ্বর্য, প্রাচুর্য লুকিয়ে আছে, সেগুলো দেখার জন্যে আমাদের চোখ খুলে দিয়েছেন গুরুজী এ কোর্সের মাধ্যমে। নিজেকে জানার, বোঝার, সঠিকভাবে পরিচালিত

করার এই যে প্রক্রিয়া— এগুলো মানুষ পরিবার, সমাজ ও যার যার ধর্মীয় পরিমণ্ডল থেকে আয়ত্ত করে। কিন্তু বর্তমান প্রেক্ষাপটে সবক্ষেত্রে অবক্ষয়ের যে ধারা বহমান তার মধ্যে নিজেকে আলোকিত করা এক দুরূহ ব্যাপার। তারপরও সবকিছুর মধ্যেও সম্ভাবনা থাকে যুগে যুগে সে বারতাই আমরা পেয়েছি।

কোয়ান্টাম মেথড সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ায় নিজেকে আলোকিত করার, সমৃদ্ধশালী করার পথ দেখাচ্ছে। যেখানে নিজের মনের শক্তির সাথে পরিচিত হয়ে এক অনন্য জীবন লাভ করা যায়। ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে উপলব্ধি করেছি, এ কোর্সে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে পারিবারিক পরিবেশ উজ্জ্বল ও আনন্দময় হয়ে ওঠে। আমার বিশ্বাস, এ আলোকিত বাণী সবার মধ্যে ছড়িয়ে গেলে প্রতিটি পরিবার পরিণত হতে পারে আলোকিত পরিবারে। এভাবেই সম্ভব সমাজের সব অন্ধকার দূরীভূত করা।

[প্রদীপ কুমার গুহ, ফিল্ড অফিসার, সিড সার্টিফিকেশন এজেন্সি, দিনাজপুর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

জুলাই ২০১০

উপলব্ধি করছি ইচ্ছাশক্তির প্রাবল্য



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের বিশালতা ও ব্যাপকতায় আমি বিস্মিত। গুরুজীর নিরলস পরিশ্রম আর দীর্ঘ দিনের গবেষণার ফসল এ কোর্স। একজন প্রকৃত দেশপ্রেমিকের প্রতিচ্ছবি লক্ষ্য করেছি তার মধ্যে।

ব্যক্তিগত জীবনে আমি একজন অধ্যাপক ছিলাম। এখন রাজনীতির সাথে জড়িত। আমি বিশ্বাস করি, উদ্ধুদ্ধকরণের মাধ্যমে কাজে সফলতা আসে। কোর্সে ৪ দিন সে শিক্ষাই পেয়েছি। উপলব্ধি করেছি মানসিক শক্তি অর্থাৎ ইচ্ছাশক্তিকে প্রবল করলে পৃথিবীর যেকোনো মানুষ যেকোনো সফলতা অর্জন করতে পারে।

[আবদুস সালাম মন্টু, উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান, সিঙ্গাইর, মানিকগঞ্জ। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]

এখন রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ি

আমার ৫ বছর যাবৎ হাঁটতে খুব ব্যথা। রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সের দ্বিতীয় দিন গুরুজী বললেন, মনের বল সবচেয়ে বড় বল। এ বিশ্বাসে দ্বিতীয় দিন থেকেই শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলে দাঁড়িয়ে গেলাম জায়নামাজে এবং ৫ বছর পর রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম। এখন আমি সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করছি।

[মোশেদা বেগম, গৃহিণী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]



অসুখগুলো কোর্সেই ফেলে যাচ্ছি

কোর্সে প্রথম দিন খুব আরাম করে চেয়ারে বসলাম। বসে থাকতে থাকতে ৫/৬ ঘণ্টা পর হঠাৎ দেখি আমার পা একইভাবে রেখেছি, কিন্তু কোনো ব্যথা নেই। অস্টিও আর্থ্রাইটিসের কারণে আমার হাত-পায়ের গিঁটে গিঁটে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ডাক্তারদের মতে এ অসুখের কোনো চিকিৎসা নেই। এছাড়াও দীর্ঘ ১৬ বছর ধরে মাথাব্যথা ভুগছি। গত ৭ বছর ধরে শুরু হয়েছে ব্যাকপেইন।

আলোকায়ন, সাদাকায়ন প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করে এ কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমার বিশ্বাস ছিলো আমি সুস্থ হয়ে উঠবো। এখন আর্থ্রাইটিসের ব্যথা, ব্যাকপেইন, গিঁটে গিঁটে ব্যথা— কোনো কিছুই অনুভব করছি না। ছোটবেলা থেকে বহন করা সব অসুখগুলো কোর্সেই ফেলে এসেছি।

[রিফাত জাহান, শিক্ষার্থী, ফলিত পরিসংখ্যান, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]



পরিপূর্ণ সুস্থতার বিশ্বাস ফিরে পেয়েছি



কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করলে জীবনে সাফল্য লাভ করা যায়, এতটুকুই আমার জানা ছিলো। এর মাধ্যমে রোগব্যাদি নিরাময় হয়— এ ধারণা আমার ছিলো না। ২০০৩ সাল থেকে আমার একটি জটিল রোগ শুরু হয়। ৭/৮ মাস পর পর

বমি হয় এবং একবার শুরু হলে ১ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকে। ডাক্তাররা বললেন, কিডনিতে সিস্ট হয়েছে, এর কোনো চিকিৎসা নেই। দেশের বাইরে চিকিৎসার জন্যে গিয়েছি, সেখানেও ডাক্তাররা একই কথা বলেছেন। নিয়মকানুন মেনে চলতে হবে, টেনশন করা যাবে না, বেশি পরিশ্রম করা যাবে না। ব্রেনে কোনো সমস্যা আছে কিনা পরীক্ষা করার জন্যে ডাক্তাররা সিটি স্ক্যানও করেছেন। কিন্তু বমি হওয়ার কারণ ধরতে পারেন নি।

এদিকে আমার বমি হওয়ার প্রবণতা বেড়েই চলেছে। ২ মাস পর পর বমি হওয়া শুরু হলো। সে সময় কোয়ান্টামের এক সদস্যকে আমার সমস্যার কথা জানালাম। তার পরামর্শে আমি অটোসাজেশন অনুশীলন শুরু করলাম। সাধারণত বমি শুরুর ঘটনাক্ষেত্রে আগে আমি বুঝতে পারি। যখন সে অনুভূতি হতো সাথে সাথে অটোসাজেশন দেয়া শুরু করতাম। লক্ষ্য করলাম ২ মাস পর বমি হলো ঠিকই কিন্তু আগে যেখানে টানা ৭ দিন হতো, সেবার ২ দিনেই সুস্থ হয়ে গেলাম। ২ মাস পর আবার বমি হলো কিন্তু সুস্থ হলাম ১ দিনেই। আল্লাহর রহমতে এখন আমি অনেক সুস্থ। আমি পরিপূর্ণ সুস্থ হবো, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে এ বিশ্বাস আরো দৃঢ় হয়েছে।

[মো. আব্দুস সালাম মিয়া, একাউন্টস অফিসার, শিক্ষাবোর্ড, দিনাজপুর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৫ এর গ্রাজুয়েট]

ওষুধ ছাড়াই ঘুম হচ্ছে

পরিবারে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট বোনদের উৎসাহে কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। ছুটির আবেদন করার সময় ভাবলাম, ভালো কাজে যেহেতু যাচ্ছি সত্য কথাই বলবো। মেডিটেশন কোর্স করার জন্যে ছুটি চাইতেই বস্ বললেন— আপনি কোর্স করেন, পরে আমিও চিন্তা করবো। বিষয়টি আমার কাছে খুব ইতিবাচক মনে হলো।

২০০৩ সাল থেকে আমার ঘুমের সমস্যা। ডাক্তার দেখিয়েছি, বিভিন্ন ওষুধও খেয়েছি কিন্তু কাজ হচ্ছিলো না। কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকে ওষুধ খাওয়া বাদ দিয়েছি। ঘুমের ওষুধ ছাড়াই খুব ভালো ঘুম হচ্ছে। কোর্সে মাঝে মাঝে মনোযোগ ধরে রাখতে পারতাম না। দমচর্চা করে আমি তাৎক্ষণিক ফলাফল পেয়েছি, মুহূর্তেই আমি সতেজ হয়ে উঠেছি। আমার ইচ্ছা— পরিচিত ও সহকর্মীদেরও উদ্ধুদ্ধ করবো এ কোর্সে অংশগ্রহণ করার জন্যে।

[মো. ফরহাদ হাবীব, সিঙ্গার বাংলাদেশ লি. এর টেরিটোরি ম্যানেজার। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৬ এর গ্রাজুয়েট]



কোয়ান্টাম বুলেটিন

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

উত্তর : একজন সৎ মানুষ অর্থহীন, যদি না সামগ্রিক সিস্টেম সৎ হয়, যথাযথ হয়। কারণ, সমাজের অধিকাংশ মানুষই যখন অসৎ তখন সৎ মানুষটিই হয়ে পড়ে কোণঠাসা, নিঃসঙ্গ। তার সততা, আদর্শকে বাস্তবায়িত করা হয় কঠিন। আরেকজন চোখের সামনে অন্যায় করে গেলেও তাকিয়ে দেখা ছাড়া তার আর কিছু করার থাকে না। সমাজের অধিকাংশ মানুষই যখন দুর্নীতি, বিনাশ্রমে উপার্জনে নিমজ্জিত, তখন ঘুষ/উপরি লেনদেন চলে প্রকাশ্যেই। কিন্তু যখন অধিকাংশ মানুষই ছিলো সৎ, তখন অন্যায় হতো গোপনে। তাই সৎ মানুষের সংখ্যা বাড়তে হবে। তাহলেই বদলাবে সমাজ। সম্ভব হবে ন্যায় ও নৈতিকতার বাস্তবায়ন।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা দুজনই মৃত। মৃত ব্যক্তিদের জন্যে যে দোয়া, প্রার্থনা করা হয় এতে কি গুনাহকারীরা গুনাহ মাফ হবে?

উত্তর : আপনি যে আপনার মা-বাবার জন্যে অনুভব করছেন, উদ্ভিগ্ন হচ্ছেন, এটাই তাদের আত্মার শান্তির জন্যে বড় বিষয়। কারণ মৃত বাবা-মাকে মনে করার মতো সন্তান পাওয়াও ভাগ্যের ব্যাপার। নেক সন্তান হচ্ছে সদকায়ে জারিয়া। আপনি তাদের জন্যে যত দোয়া করবেন, মানুষের কল্যাণে কাজ করবেন, তত তাদের মাগফিরাতের সুযোগ প্রশস্ত করতে পারবেন।

মৃত স্বজনদের মাগফিরাতের জন্যে ফাউন্ডেশনের একটি উদ্যোগ হচ্ছে বিপ্লব খাবার পানি প্রকল্পে দান করা। এ অর্থ দিয়ে আপনার মায়ের নামে বা বাবার নামে একটি টিউবওয়েল বা ইদারা বসানো হবে। সেখান থেকে যতদিন মানুষ পানি উত্তোলন করবে, যত মানুষ পানি পান করবে, সব সওয়াব আপনার মা-বাবার জন্যে প্রেরিত হতে থাকবে। আপনি কুলখানি বা চল্লিশার আয়োজনে যে ব্যয় করতেন তার চেয়ে সদকায়ে জারিয়ার এ কাজ অনেক বেশি কল্যাণের।

আর সৃষ্টি হচ্ছেন পরম দয়ালু। তাঁর ক্ষমার কোনো সীমা-পারিসীমা নেই। তিনি যে কাউকে ক্ষমা করতে পারেন। ক্ষমা করার এখতিয়ার হচ্ছে আল্লাহর। অতএব নিজের জন্যে বা অন্যের জন্যে তাঁর ক্ষমার ব্যাপারে কখনো হতাশ হবেন না। সবসময় বিশ্বাস রাখবেন যে, তিনি যে কাউকে ক্ষমা করতে পারেন। আর সবসময় সংকাজ করবেন। আপনার প্রতিটি নেক কাজ সদকা হিসেবে মা-বাবার আমলনামায় নেকি হিসেবে যুক্ত হতে থাকবে যদি আপনার সংকাজগুলো তাদের জন্যে উৎসর্গ করেন।

প্রশ্ন : আমি একজন অববিবাহিতা। পাত্র নিজে না এসে তার মা-বোনদের পাঠায় এবং বলে যে, তারা পছন্দ করলে পাত্রও পছন্দ করবে কিন্তু তারা পছন্দ না করে চলে যায়। এভাবে পাত্রের মা-বোনদের দ্বারা অপছন্দ হওয়া কি বেশি অপমানের নয়?

উত্তর : প্রথমত, অপমানের কোনো কম আর বেশি নেই। দ্বিতীয়ত, আপনি অপমানিত বোধ করবেন কেন? পাত্রপক্ষ এলো, দেখে পছন্দ হলো না। তাতে আপনার অপমানের কিছু নেই। কারণ প্রস্তাব দেয়ার অধিকার যেমন কারো আছে তেমনি প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান

করার অধিকারও আছে।

অতএব পছন্দ হওয়া বা না হওয়ার মধ্যে মান-অভিমানের কিছু নেই। আপনার যেরকম একজনকে পছন্দ করার অধিকার আছে তারও অধিকার আছে আপনাকে প্রত্যাখ্যান করার। যখন আপনি আপনার পছন্দ করার অধিকারকে প্রয়োগ করতে যাচ্ছেন সাথে সাথে আপনাকে সম্মান করতে হবে প্রত্যাখ্যান করার অধিকারকে। কারণ এটি কোনো জোর জবরদস্তি নয়।

পাত্ররা দেখতে আসছে, পছন্দ না করলে চলে যাচ্ছে। এখানে আপনার দোষ কোথায়? আমাদের অনেক মা-বাবা অনেকসময় এসব ক্ষেত্রে মেয়েটির সাথে খুব নিষ্ঠুর আচরণ করেন। পাত্রীকে পাত্রপক্ষ দেখবে আমাদের এখানে এটাই হচ্ছে সিস্টেম। আবার সিস্টেম যদি এরকম হতো পাত্রীপক্ষ পাত্রকে দেখবে সেটাও একটা সিস্টেম হতো। এ সিস্টেম অনুসরণ করার মধ্যে মান-অপমানের কিছু নেই। স্বাভাবিক ঘটনা হিসেবে নেবেন। তাহলে দেখবেন, আপনার কোনো দুঃখ থাকবে না।

যারা বিয়ে করার চিন্তা করছেন, বিয়ের জন্যে চেষ্টা করছেন তারা নিয়মিত মনছবি দেখবেন। স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করবেন। আর বিয়ে হতে দেরি হলে বা না হলে একজন মেয়ে কেন হীনম্মন্যতায় ভুগবে? বিয়েটাইতো পুরো জীবন না, বিয়ে জীবনের একটি অংশ। জীবনের আরো অনেক দিক আছে। জীবন এর চেয়েও অনেক বড়। অতএব জীবনের অন্য দিকগুলোকে আপনার এ দুঃখ দিয়ে, কষ্ট দিয়ে বিয়মাগ করে দেবেন না।

প্রশ্ন : প্রজ্ঞাবান হওয়ার উপায় কী?

উত্তর : প্রজ্ঞাবান হওয়ার উপায় হলো অন্তরের ময়লাগুলো দূর করা। কারণ অন্তরই হলো প্রজ্ঞার নিবাস। আপনার অন্তর যদি পরিষ্কার থাকে তাহলে আপনার অন্তরেই সবকিছুর প্রতিচ্ছবি আপনি দেখতে পাবেন। যেমন, একটি আয়নায় তখনই প্রতিবিম্ব দেখা যায় যখন আয়নাটা স্বচ্ছ থাকে, পরিষ্কার থাকে। যদি সেখানে ময়লার স্তর জমে থাকে তাহলে আয়না আবছা হয়ে যায়। প্রতিফলন আর হয় না।

আমাদের অন্তরও তা-ই। এটিকে যদি সবসময়



প্রজ্ঞাবান হতে হলে তাই আপনাকে

আবেগের উর্ধ্বে উঠতে হবে। আর এটা

আপনি তখনই পারবেন যখন- যে কারণে

আপনার আবেগ সৃষ্টি হলো, যা আপনাকে

অস্থির করে তুলছে, আপনার মধ্যে

অভিমান সৃষ্টি করছে বা ক্ষোভ সৃষ্টি করছে,

সেই বিষয়টিকে নিরপেক্ষভাবে দেখতে

পারবেন। আপনি তখন অপরপক্ষের

দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে পারবেন এবং আপনার

ভুল করার পরিমাণ তখন কমে যাবে।



পরিষ্কার করা না হয়, তাহলে এর যে প্রতিফলন ক্ষমতা, এর যে স্বচ্ছতা তা নষ্ট হতে থাকে। স্তরে স্তরে ধুলো জমতে থাকে, ময়লা জমতে থাকে। আর এ ময়লা যতক্ষণ পর্যন্ত পরিষ্কার না হচ্ছে ততক্ষণ অন্তরে এর কোনো প্রতিফলন ঘটবে না। প্রতিবিম্বও দেখা যাবে না। আর এই ধুলো বা ময়লার একটি উপাদান হলো, নেতিবাচক আবেগ। এ আবেগের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ধরন হচ্ছে ক্ষোভ ও অভিমান। এগুলো সাধারণত আমরা করি আমাদের সবচেয়ে কাছের মানুষের সাথে, যাদের সাথে আমরা বেশিরভাগ সময় কাটাই। তিনি পরিবারের সদস্য হতে পারেন, সহকর্মী হতে পারেন, বস হতে পারেন বা হতে পারেন অধীনস্থ।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে আমরা নিজের ভুল স্বীকার করতে চাই না। দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চাই। বলতে চাই বা ভাবতে চাই যে, আমি নির্দোষ, আমার কোনো অন্যায় নেই, আমার সাথে 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। তাই যখনই আবেগ আসবে, তখন আপনি আর নিরপেক্ষভাবে চিন্তা করতে পারবেন না। আপনার ভাবনাটা হয়ে যাবে পক্ষপাতদুষ্ট। আপনার বিচার ক্ষমতা প্রভাবিত হবে। তখন আপনার সিদ্ধান্ত নেয়া 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, যা আপনাকে অস্থির করে তুলছে, আপনার মধ্যে অভিমান সৃষ্টি করছে বা ক্ষোভ সৃষ্টি করছে, সেই বিষয়টিকে নিরপেক্ষভাবে দেখতে পারবেন। আপনি তখন অপরপক্ষের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে পারবেন এবং আপনার ভুল করার পরিমাণ তখন কমে যাবে। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনি যদি অন্যের দৃষ্টিকোণকে বুঝতে পারেন তাহলে আপনার দৃষ্টিকোণ তাকে বোঝানো সহজ হয়ে যাবে।

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

যশোরে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী

বারডেম ও বাংলাদেশ ব্যাংক অফিসার্স এসোসিয়েশনে কোয়ান্টাম সভা

আত্মবাদ শাখায় ‘মরহুম হুমায়ুন কবীর পাঠাগার’ উদ্বোধন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যশোর শাখার উদ্যোগে ৪ জুন অনুষ্ঠিত হলো ‘আত্মার সন্ধানে সহস্র ডুবুরি’ শীর্ষক দেশের প্রথম মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। এ চিত্র প্রদর্শনী সকাল ১০টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত চলে শহরের ক্রাইস্ট চার্চ ট্রেড স্কুল মিলনায়তনে। চিত্রপ্রদর্শনীর পাশাপাশি বিকেল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় মেডিটেশন সম্পর্কিত ধারাবাহিক আলোচনাপর্ব।

প্রদর্শিত ছবিগুলোর মূল বক্তব্য ছিলো সাধারণ মানুষের মাঝে মেডিটেশনকে সহজভাবে প্রকাশ করা। মেডিটেশনের ৮২টি দৃষ্টিনন্দন ছবি স্থান পায় প্রদর্শনীতে। সাইফুদ্দিন সাহিফ ছাড়াও সুভাষ চন্দ্র সরকার, শাহ আহমেদ সাদিক, মাসুম পাঠানসহ ৮ জন চিত্রগ্রাহকের ছবি এখানে প্রদর্শিত হয়। ছবিতে বৈচিত্র্যময় পরিবেশে গভীর ধ্যানমগ্নতা অভিজ্ঞ করে অংশগ্রহণকারীদের। সাধারণ মানুষের মধ্যে মেডিটেশন সম্পর্কে জানার প্রবল আগ্রহ সৃষ্টি করে এ আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেল-এ নবীন বরণ ও গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী

১৮ জুন শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেল অফিসে আয়োজিত হয় নবীন বরণ ও গ্রাজুয়েট পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান। সকাল ১০:৩০ থেকে ১২:৩০ পর্যন্ত ২ ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম পরিবারের নবীন ও পুরনো গ্রাজুয়েটরা তাদের সাফল্যের নানা অনুভূতি ব্যক্ত করেন। অনুষ্ঠানে আলোচকগণ সেলের বর্তমান অবস্থা, সংস্কারের শক্তি ও কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছে দেয়ার গুরুত্ব, মনছবির সাফল্য ও ফাউন্ডেশনে একাত্ম থাকার সুফল বিষয়ে আলোচনা করেন। এতে শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয়ের ৪ জন শিক্ষক, লিডিং ইউনিভার্সিটির ১ জন শিক্ষক ও বিভিন্ন শাখা/ সেলের দায়িত্বশীলগণ উপস্থিত ছিলেন।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে প্রো-অর্গানাইজার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস্, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

২০ জুন বারডেম-এর ডেন্টাল ডিপার্টমেন্টে সকাল ৮টায় এবং ২৮ জুন বিকেল ৪টায় বাংলাদেশ ব্যাংক অফিসার্স এসোসিয়েশনে ১ ঘণ্টাব্যাপী মেডিটেশন বিষয়ক একটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মতিঝিল শাখার উদ্যোগে আয়োজিত এ সভা দুটিতে আলোচনা করেন ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

সভায় ডেন্টাল ডিপার্টমেন্টের বিভাগীয় প্রধান, সহকারী অধ্যাপক, ডাক্তার, ইন্টার্ন এবং নার্সসহ মোট ১৯ জন উপস্থিত ছিলেন। সভা শেষে বিভাগীয় প্রধান ডা. অরুণ রতন চৌধুরী বলেন, ‘সারা বিশ্বে মেডিটেশন একটি স্বীকৃত বিষয়। আমি মনে করি, ডাক্তারি পেশায় প্রশান্ত থেকে রোগীদের যথার্থ সেবা দেয়ার জন্যে মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকরী। তিনি তার সহকর্মী চিকিৎসকদেরও এ বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করেন এবং নিজেও এর চর্চা করবেন বলে জানান।



বাংলাদেশ ব্যাংক অফিসার্স এসোসিয়েশনে আয়োজিত কোয়ান্টাম সভায় উপস্থিত কর্মকর্তাবৃন্দ

বাংলাদেশ ব্যাংক অফিসার্স এসোসিয়েশনে অনুষ্ঠিত সভায় জেনারেল সেক্রেটারি, সহকারী ব্যবস্থাপক, যুগ্ম ব্যবস্থাপকসহ উপস্থিত ছিলেন মোট ৩০ জন কর্মকর্তা।



২২ জুন চট্টগ্রাম সেন্টারের তত্ত্বাবধানে দিনব্যাপী শাখা সেল শুভেচ্ছা সফর কার্যক্রমে ৪টি শাখা ও সেল সফর করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। আত্মবাদ, হালিশহর, চান্দগাঁও শাখা ও পতেঙ্গা সেলের দায়িত্বশীল, নির্বাহী ও প্রো-কোয়ান্টায়ারদের সাথে অনুষ্ঠিত বৈঠকগুলোতে সবার সাথে কুশল বিনিময়ের পাশাপাশি শাখা/ সেলের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে তিনি অবহিত হন এবং এসব কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করার উদ্দেশ্যে করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করেন। স্মারক উৎসবের ব্যাপারেও বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করা হয় সবাইকে।

একই দিনে আত্মবাদ শাখার উদ্যোগে একটি পাঠাগার উদ্বোধন করেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। এর নামকরণ করা হয় ‘মরহুম হুমায়ুন কবীর পাঠাগার’।

চট্টগ্রাম সেন্টারের ঠিকানা পরিবর্তন

বর্তমান ঠিকানা

‘বদরে মহল’, বাসা # ৬৬, রোড # ৬, ও.আর. নিজাম রোড আ/এ, চট্টগ্রাম-৪২০৩

৬৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদাতারা সমাজকে উপকৃত করছেন

২০ জুন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ৬৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত এ কার্যক্রমে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সরকারি তিতুমীর কলেজের অধ্যক্ষ ড. এ কে এম জাফর হোসেন। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংস্কৃত বিভাগের অনারারি প্রফেসর ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল। শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি অধ্যক্ষ ড. এ কে এম জাফর হোসেন বক্তব্যের শুরুতে বলেন, অনুষ্ঠানটি সঠিক সময়ে শুরু হয়েছে, এটি আমার খুব ভালো লেগেছে। তিনি সবাইকে সময়ের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেয়ার আহ্বান জানান। উপস্থিত রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, দান করলে সবসময় সম্পদের



বরকত হয়। সেক্ষেত্রে আমরা যখন রক্তদান করি তখন রক্ত কমে যায় না, বরং বাড়ে, রক্ত পবিত্র হয়। রক্তদানে আত্মবিশ্বাস বাড়ে। কারণ, একজন রক্তদাতা রক্তদান করেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে, বিনিময়ের আশা না করে। তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে তিনি বলেন, রক্তদাতারা সমাজকে উপকৃত করছেন, দেশকে উপকৃত করছেন।

শ্রমানন্দ আর করসেবায় ১০ হাজার বৃক্ষরোপণ লামায় সবুজায়ন কর্মসূচি



মহিলারাও অংশ নিয়েছিলেন টেকিছড়ার বৃক্ষরোপণ কর্মসূচিতে

বর্ষাকাল- বৃক্ষরোপণের এ চমৎকার সময়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে লামার কোয়ান্টামমে আয়োজিত হলো বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি। ২৪ জুন সকাল ৮টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত চলে এ বৃক্ষরোপণ কার্যক্রম। কেন্দ্রসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলের দায়িত্বশীল, নির্বাহী,

অর্গানাইজার, কোয়ান্টামম-এর সর্বস্তরের দায়িত্বশীল এবং কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্রদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে রোপণ করা হয় বিভিন্ন প্রজাতির মোট ৩,৭০০ চারাগাছ। বর্ষা মৌসুমে এ পর্যন্ত লাগানো চারার পরিমাণ ১০ হাজারেরও বেশি।

সেন্টার থেকে টেকিছড়া যাওয়ার পথে দুধারে রোপণ করা হয় ৫১৮টি নিমের চারা। কাজের সুবিধার্থে কয়েকটি টিম গঠন করা হয়। মহিলাদের টিম প্রতিটি গর্তের কাছে গাছের চারা পৌঁছে দেবেন আর পুরুষরা তা রোপণ করবেন। আরেকটি গ্রুপ পর্যবেক্ষণ করবেন গাছগুলো ঠিকভাবে লাগানো হয়েছে কিনা- এভাবেই শুরু হয় বৃক্ষরোপণ কার্যক্রম। স্ট্রেচারে চারাগাছ বহন করা, সেগুলোকে হাতে হাতে গর্তের কাছে পৌঁছে দেয়া, চারাগাছ রোপণ করা- এ কাজগুলো ছিলো সবার জন্যেই দারুণ উপভোগ্য।

চারপাশের পাহাড় ঘেরা অপূর্ব প্রাকৃতিক পরিবেশ, পরিচ্ছন্ন আকাশ আর নির্মল শীতল বাতাস কাজের ক্লান্তিকে মুহূর্তেই যেন দূর করে



কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্ররা স্ট্রেচারে বহন করছে চারাগাছ

দিচ্ছিলো। প্রতিটি চারাগাছের সাথে মিশে ছিলো সবার অন্তরিক শ্রম, মমতা আর অফুরন্ত ভালবাসা। সবার লক্ষ্য ছিলো রোপণ করা প্রতিটি চারাগাছই যেন বেড়ে ওঠে আপন মহিমায়। তাই যত্ন আর বিশেষ সতর্কতা ছিলো সবার মধ্যে।

পথের দুধারে চারাগাছ রোপণ করার পর যাত্রা শুরু হয় টেকিছড়ার উদ্দেশ্যে। কোয়ান্টামম থেকে দীর্ঘ হাঁটা পথ অতিক্রম করে টেকিছড়া। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে এখানে গড়ে তোলা হয়েছে সবুজায়ন-১ মুরং স্বনির্ভরায়ন প্রকল্প। এ প্রকল্পের ৫টি পোড়া পাহাড়ে এলাচি লেবু, কাগজি লেবু, বড় পাতা লেবু, নিম, কাঁঠাল, জাম ও বিভিন্ন ফলজ ও বনজ গাছের মোট ৩,১৮২টি চারাগাছ এদিন রোপণ করা হয়।

লামার কোয়ান্টামমে বৃক্ষরোপণের এ অভিজ্ঞতা অংশগ্রহণকারী প্রত্যেক সদস্যকে গভীরভাবে আপ্ত করে। শহুরে জীবনে অভ্যস্ত এমন অনেকেই ছিলেন যারা প্রথমবারের মতো সেদিন চারাগাছ রোপণ করেছেন। পরম মমতা দিয়ে লাগানো ছোট ছোট চারাগাছগুলোর সাথে যেন অদৃশ্য এক বন্ধন রচিত হয়েছিলো সবার। ফেরার পথে তাই অনেকেই গাছগুলোর গায়ে আদরের স্পর্শ বুলিয়ে দিচ্ছিলেন। শ্রমানন্দে লাগানো এ চারাগাছগুলোর সতেজতা আর হাসি সবার পরিতৃপ্তিকে আরো বাড়িয়ে দিচ্ছিলো। বৃক্ষরোপণে অংশগ্রহণকারীদের চোখে ছিলো অনাগত দিনের মনছবি। চারাগাছগুলো ধীরে ধীরে বেড়ে উঠবে পুষ্প পল্লবে। সবুজে সবুজে শোভিত হবে পাহাড়গুলো, সমৃদ্ধ হবে প্রকৃতি। ভবিষ্যৎ প্রজন্ম এ সবুজ প্রকৃতির মাঝে অনুভব করবে উত্তরসূরীদের মমতার স্পর্শ।



পাহাড়ের ঢালে রোপণ করা হচ্ছে বিভিন্ন প্রজাতির গাছ

নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটিতে ৩ দিনব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পরিচালনায় নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির সোশাল সার্ভিস ক্লাব-এর উদ্যোগে ২০, ২১ ও ২২ জুন ৩ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। সমাজ সেবামূলক বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের পাশাপাশি এ ক্লাব বছরে ২ বার আয়োজন করে এ রক্তদান কার্যক্রমের। প্রতিদিন শতাধিক শিক্ষার্থীর স্বতঃস্ফূর্ত রক্তদানে ৩ দিনে সংগৃহীত হয় মোট ৪৩৪ ইউনিট রক্ত।

উল্লেখ্য কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক ব্যবস্থাপনায় ১৪ জুন বিশ্ব রক্তদাতা দিবস

উপলক্ষে আশা ইউনিভার্সিটি ১৩, ১৪ ও ১৫ জুন, ৩ দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। এতে সংগৃহীত হয় মোট ১৮২ ইউনিট রক্ত।

এছাড়াও বাংলাদেশ অলিম্পিক এসোসিয়েশন এর উদ্যোগে অলিম্পিক ডে রান ও কুইন্স ব্যাটন রিলে উপলক্ষে ২২ জুন অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। রক্তদানের এ কর্মসূচিতে রক্তদানে সক্ষম সব ক্রীড়ামোদী ও সদস্যকে বিশেষভাবে আমন্ত্রণ জানানো হয়। মোট ৫৩ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয় দিনব্যাপী এ কর্মসূচি থেকে।



ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির ভিসি ড. হাফিজ জি. এ. সিদ্দিকী



আগস্ট ২০১০

উচ্ছ্বাস শোকরানা

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম মেথডের
কার্যকারিতা এখন
প্রমাণিত

অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম

আধুনিক
চিকিৎসার
পরিপূরক
হিসেবে কাজ
করতে পারে
কোয়ান্টাম।
যেসব রোগে
ঔষধের
প্রয়োজন



নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তার
নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। ১৭ বছরের
পরিক্রমায় এর কার্যকারিতা আজ
প্রমাণিত। বিশ্বাস রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতা বাড়ায়। কোয়ান্টাম মানুষের
মনে নিরাময়ের এ বিশ্বাসই সৃষ্টি
করে। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, মানসিক
প্রশান্তি ও সদাচরণের মাধ্যমে সম্ভব
রোগমুক্ত সুস্থ জীবন।

[ইউএসটিসি'র প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয়
অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম। বাংলাদেশে
ধূমপান বিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ]

কোয়ান্টাম মেথড
হৃদরোগ প্রতিরোধে
প্রশংসনীয় উদ্যোগ

অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক

মেডিটেশন
আত্মকে
পরিশুদ্ধ
করে। আত্মা
পরিশুদ্ধ হলে
মানুষের মন
ও চিন্তা
নির্মল হয়ে
ওঠে। মানুষ



ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ হয়। কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন এভাবে আত্ম উন্নয়ন ও
সেবামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে
মানুষকে আলোকিত করার কাজ করে
যাচ্ছে। আলোকিত মানুষই পারে ব্যক্তি
সমাজ ও দেশের মঙ্গল বয়ে আনতে।
দেহ মনের সুস্থতার জন্যেও এটি
গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও হৃদরোগ
প্রতিরোধ ও নিরাময়ে কোয়ান্টাম
মেথডের উদ্যোগ অত্যন্ত প্রশংসনীয়।

[জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল
মালিক। বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার
পথিকৃৎ। ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন]

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

উচ্ছ্বাস-২০ হোক সাফল্যের
নতুন গ্রাউন্ড জিরো

কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ কোর্সপূর্তি
উচ্ছ্বাস চূড়ান্ত পর্বে উপনীত হচ্ছে
আগামী ৬, ৭, ৮ ও ৯ আগস্ট।
চলমান ৩০০ কোর্স থেকে যে
উচ্ছ্বাসের সূচনা হয়েছিলো, সারাদেশে
১৯টি কোর্স সম্পন্নোর পর ২০ তম
পর্বে তা লাভ করবে চূড়ান্ত রূপ।
কোয়ান্টাম পরিবারের সকল সদস্য ও

বিভিন্ন পরিবেশে মেডিটেশনরত
মানুষের দৃষ্টিনন্দন ছবি স্থান পেয়েছে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স সম্পন্ন
করার পর ব্যক্তিগত উপলব্ধি অনুভূতি
ও সাফল্যের কথা জানিয়ে কোয়ান্টাম
গ্রাজুয়েটরা এইই মধ্যে তাদের
আত্মীয়স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবকে চিঠি,
ই-মেইল ও মেসেজ পাঠানো শুরু

করেছেন। সবাইকে
উদ্বুদ্ধ করছেন স্মরণীয়
এ কোর্সে অংশগ্রহণের
মাধ্যমে ইতিহাসের
অংশ হয়ে থাকার
জন্যে।

উচ্ছ্বাস-২০,
চলমান কোর্স ফি-তে
এটিই সর্বশেষ কোর্স।
এর পরই বেড়ে যাচ্ছে
কোর্সের ফি। তাই এ
উচ্ছ্বাসকে ঘিরে
কোয়ান্টাম পরিবারের
সদস্যদের মধ্যে শুরু
হয়েছে এক ভিন্ন
উদ্দীপনা। পরিবারের
সদস্যদের পাশাপাশি

প্রিয় গ্রন্থপুস্ত,
উচ্ছ্বাস-২০ হোক সাফল্যের
নতুন গ্রাউন্ড জিরো
দেখ। উচ্ছ্বাস-২০ হোক সাফল্যের
নতুন গ্রাউন্ড জিরো
২০-৭-২০১০

শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক প্রয়াসে সৃষ্টি
হবে এক নতুন গ্রাউন্ড জিরো, নতুন
যাত্রার শুরু। এই নতুন গ্রাউন্ড জিরো
রচনার প্রস্তুতি চলছে এখন
কোয়ান্টামের ঘরে ঘরে।

উচ্ছ্বাস-২০ কে স্বাগত জানাতে
বর্ণিল সাজে সাজিয়ে তোলা হয়েছে
কেন্দ্রসহ ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা
সেলগুলোকে। রঙিন ব্যানার ও
ফেস্টুনে সজ্জিত ফাউন্ডেশনের প্রতিটি
কার্যালয়ে সৃষ্টি হয়েছে উৎসবমুখর
পরিবেশ। পরিবারের সদস্যদের
প্রাণচাঞ্চল্যে আনন্দমুখর হয়ে উঠেছে
সাদাকায়ন, আলোকায়নসহ
ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কার্যক্রম।

উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচকে স্মরণীয় করে
রাখতে আয়োজন করা হয়েছে নানা
ব্যতিক্রমী কার্যক্রম। কাকরাইলের
কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে প্রতিদিন
আয়োজন করা হয়েছে আলোকচিত্র
প্রদর্শনী, ডকুমেন্টারি প্রদর্শন ও
আলোচনা পর্ব। 'আত্মার সন্ধানে সহস্র
ডুবুরি' শীর্ষক এ প্রদর্শনীতে আকর্ষণীয়

পরিচিতদের এ ব্যাচে অংশগ্রহণ
করানোর জন্যে সবাই তৎপর হয়ে
উঠছেন।

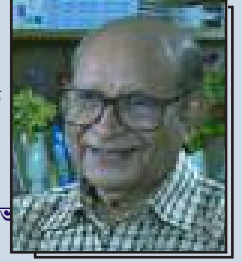
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে
অংশগ্রহণ করার পর জীবনে আসে
নতুন উপলব্ধি। আমূল পরিবর্তন ঘটে
দৃষ্টিভঙ্গির। প্রতি মুহূর্ত স্বতঃস্ফূর্ত
শুকরিয়ার প্রকাশে দেহ-মনে সৃষ্টি হয়
অনাবিল প্রশান্তি। দূর হতে শুরু করে
রোগ শোক জরা ব্যাধি দুঃখ কষ্ট।
কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এ
আনন্দ অনুরণকেই সবার মাঝে
ছড়িয়ে দিতে কাজ করছেন অবিরাম
গতিতে। কোয়ান্টাম পরিবারের
প্রত্যাশা- সবাই লাভ করুক সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের
মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার
আল বোখারী বছরব্যাপী ৩০০
উচ্ছ্বাসকে সফল পরিণতির দিকে
এগিয়ে নিতে নিরলস পরিশ্রম করায়
পরিবারের সকল সদস্যের প্রতি
আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন।

মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্যে
প্রয়োজন মেডিটেশন

অধ্যাপক ডা. এম আর খান

আমাদের
অসুস্থতার
অনুভূতি
আসে মূলত
মস্তিষ্ক
থেকে।
মস্তিষ্কের
বিভিন্ন ওয়েভ
এগুলো



নিয়ন্ত্রণ করে। আমাদের অসুস্থতার
চিন্তা প্রতিফলিত হয় মস্তিষ্কে আর এর
প্রতিক্রিয়া ঘটে শরীরে। তাই প্রথমে
প্রয়োজন এ মস্তিষ্কের সুস্থতা। এর
জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত মেডিটেশন
ও চিন্তা-চেতনা, জীবনধারার
ইতিবাচক পরিবর্তন। এটি আজ
বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত।

[জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান
বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে
অগ্রদূত। তিনি পোলিও নিমূল আন্দোলনেরও
চোরাম্যান]

আত্মশক্তির জাগরণ
ঘটায় কোয়ান্টাম

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

মনের শান্ত
অবস্থাতেই
মন সবচেয়ে
শক্তিশালী
হয়ে ওঠে।
কারণ
আমাদের
মস্তিষ্ক তখন
সবচেয়ে



সজাগ ও উজ্জীবিত। মেডিটেশন করে
আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি
আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে
উঠেছি।

হতাশাচ্ছন্ন রোগাক্রান্ত অসংখ্য
মানুষ কোয়ান্টামে এসে সুস্থতার
অনুভূতিতে জেগে উঠছেন। রোগমুক্তি
ও সুস্থতার অনুভূতি আনন্দের কিন্তু
আত্মশক্তিতে বিশ্বাস করে যে রোগমুক্তি
এর চেয়ে বড় আর কিছু হতে পারে
না। এভাবে হাজার হাজার মানুষকে
জেগে ওঠার জন্যে, নিজেকে নিজের
চাইতে ছাড়িয়ে যাওয়ার জন্যে
কোয়ান্টাম সহযোগিতা করছে।

[বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যাপক
আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ কোয়ান্টাম মেথড
কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচ অংশ নিয়েছেন]

মহামানবরা পৃথিবীতে এসেছেন শান্তির বাণী নিয়ে, আলোকিত পথের দিক-নির্দেশনা নিয়ে। তাঁদের বাণী সমসাময়িক মানুষকে যেমন আলোকিত করেছে, তেমনি পরবর্তী প্রজন্মকে হাজার বছর ধরে সঠিক পথ দেখিয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড এ শাস্ত্র চৈতন্যরই একটি আধুনিক রূপ। শুধু শারীরিক সুস্থতা বা মানসিক প্রশান্তিই নয়, এ পদ্ধতি পারিবারিক একাত্মতা, প্রাচুর্যময় জীবন ও আত্মিক মুক্তি লাভের একটি সহজ প্রক্রিয়া।

দীর্ঘ ১ যুগের গবেষণা ও পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথডের ১৭ বছরের পথপরিভ্রমায় এর সাফল্যগাথার রয়েছে অসংখ্য নজির। সহজবোধ্যতা ও কার্যকারিতা কোয়ান্টাম মেথডকে দিয়েছে সার্বজনীনতা। ফলে বয়স, পেশা, শিক্ষাগত যোগ্যতা বা সামাজিক অবস্থান যা-ই হোক, উচ্চপদস্থ কর্মকর্তা থেকে গৃহকর্মী পর্যন্ত প্রত্যেকে এর চর্চায় উপকৃত হচ্ছেন সমানভাবে। ফলে সম্ভব হয়েছে একক প্রচেষ্টায় ১৭ বছরে ৩০০টি কোর্স- যা বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে এক স্মরণীয় ঘটনা।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাই শুধু নন, প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এ চৈতন্য সহচর্যে এসে লাখো মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের ভাগ্য ও জীবনকে। শারীরিক মানসিক আর্থিক সামাজিক আত্মিক- প্রতিবন্ধকতাকে যারা মেনে নিয়েছিলেন নিয়তি হিসেবে: কোর্সে অংশগ্রহণ করে, মেডিটেশন চর্চা ও কোয়ান্টাম মেথড বই, অটোসাজেশন, কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারক পড়ে তারাই নিজেদের আবিষ্কার করছেন নতুনরূপে। অভাবকে প্রাচুর্যে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে রূপান্তরিত করে লাভ করছেন কর্মময় সুস্থ ও সুখী জীবন।

জীবনদৃষ্টির পরিবর্তন

দীর্ঘ ১৭ বছরের নীরব কাজ কোয়ান্টামকে দিয়েছে এক ভিন্ন পরিচিতি। কোয়ান্টাম পরিবারের গণ্ডি পেরিয়ে এর কালোত্তীর্ণ বাণী এখন সুপ্রচলিত সাধারণ মানুষের মুখে মুখে। 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন'; 'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে'; 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'- কথাগুলো যেন প্রতিটি মানুষের মৌলিক প্রয়োজনকেই উপস্থাপন করছে। জীবনঘনিষ্ঠ এ বাণীগুলো তাই খুব সহজেই সাধারণ মানুষ গ্রহণ করেছেন। আর নিয়মিত এর অনুশীলন করে অর্জন করছেন কাক্ষিত সাফল্য।

সময় ও নিয়মানুবর্তিতা

সময়কে অনুসরণ করা, কুশল জিজ্ঞাসা করলে 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি' বলা, সর্বাবস্থায় শুকরিয়ার চর্চা, কথা-আচরণ-পোশাকে শালীনতাবোধ, আলোচনা অনুষ্ঠান ও ভাবগম্ভীর পরিবেশে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা, ধূমপান বর্জন, বিশেষত- লোকসম্মুখে এবং শিশুদের সামনে ধূমপান না করা- ইত্যাদি শিষ্টাচারগুলো ধীরে ধীরে গ্রহণযোগ্যতা পাচ্ছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি সমাজের অনেক মানুষের মাঝেও।

কোয়ান্টাম ॥ বদলে যাচ্ছে জীবন

খাদ্যাভ্যাস

সমাজের বিভিন্ন স্তরের মানুষের দৈনন্দিন জীবনে পরিলক্ষিত হচ্ছে পরিবর্তনের নানা ছোঁয়া। কোয়ান্টামের বিভিন্ন দিক-নির্দেশনাকে এখন অনেকেই দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন আনন্দচিত্তে। খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে- দুধ চায়ের পরিবর্তে লাল চা, সফট ড্রিংকসের পরিবর্তে ডাব বা লেবু পানি, সকালে ভরপেট নাস্তা ও রাতে হালকা খাবার গ্রহণ, রমজান মাসে ইফতার ও সেহেরিতে হালকা খাবার গ্রহণ, ফাস্টফুড, জুস, টিনজাতীয় খাবার বর্জন- ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসগুলো এখন অনুসরণ করছেন স্বাস্থ্য সচেতন অনেক মানুষ।



বদলে যাওয়ার অসীম ক্ষমতা রয়েছে প্রতিটি মানুষের মধ্যেই। আমাদের মস্তিষ্কের অভ্যন্তরীণ যে সূক্ষ্ম কর্মপ্রবাহ তাতে রয়েছে সম্ভবতার বিস্ময়কর নিদর্শন।

মস্তিষ্ক যে এত জটিল প্রক্রিয়ায় কাজ করতে পারছে, এর মূলে রয়েছে সম্ভবদ্বতা। আমাদের মস্তিষ্কে রয়েছে ১০০ বিলিয়ন নিউরোন সেল। একটি নিউরোনের সাথে আরেকটি নিউরোনের সংযোগের সম্ভাবনা অসীম। এই নিউরোন সেলগুলো একটি আরেকটির সাথে সংযোগ স্থাপন করে প্রতিনিয়ত। এ সংযোগায়নের এ ক্ষমতা ও সম্ভাবনা সম্পর্কে তত বাড়বে। সংযোগায়নের এ ক্ষমতা ও সম্ভাবনা ৩০টি শূন্য ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেছেন, ২৫-এর পাশে ৩০টি শূন্য বসালে যে সংখ্যা হবে, একটি নিউরোন সে পরিমাণ নিউরোনের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারে। যদি এই সংখ্যক কাগজ একটার ওপর একটা রাখা হয়, তবে তা উঁচু হতে হতে মহাবিশ্বে আমাদের জানা সীমানা পার হয়ে যাবে তারপরও কাগজ শেষ হবে না। মস্তিষ্কে নতুন বিশ্বাস নতুন ধারণা দেয়ার মাধ্যমে এ সংযোগের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এভাবেই মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়ে উপহার দেয় নতুন বাস্তবতা।

ক্ষতিকর পানীয় বর্জন

সফট ড্রিংকস বা কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস এসব ক্ষতিকর পানীয় নিয়ে এখন সর্বত্র আলোচনা হচ্ছে। অথচ কোয়ান্টাম এ বিষয়ে সতর্ক করা শুরু করেছে দেড় যুগ আগে থেকেই। কোমল পানীয়ের প্রতি সাধারণ মানুষের আসক্তিই কিডনি জটিলতা,

ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্ট, অকাল বার্ধক্য, হৃদরোগ, হজমে সমস্যা, মেদস্থলতা ইত্যাদির জন্যে দায়ী। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ব্যাপকভাবে এসব ক্ষতিকর খাবার বর্জন- এ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতাকে আরো গতিশীল করেছে।

পারিবারিক জীবন

ব্যক্তিগত জীবনে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সহজ সরল মিতব্যয়ী জীবনযাপন প্রভাবিত করেছে চারপাশের মানুষকে। অপ্রয়োজনীয় ব্যয়, ব্রান্ড প্রীতি কিংবা চলতি ফ্যাশনের শোতে নিজেকে না ভাসিয়ে সবার মধ্যে জাগ্রত হচ্ছে পরিমিতবোধ ও দানের প্রবণতা। সৃষ্টির সেবায় বঞ্চিতের কল্যাণে মাটির ব্যাংকে দান জনপ্রিয় হয়ে উঠছে ঘরে ঘরে। যাকাত আদায়ের নামে লোক-দেখানো বস্ত্র বিতরণের বদলে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি অনেকেই এখন কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সম্মতভাবে যাকাত আদায় করছেন।

সামাজিক উপহার বর্জন

সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার দেয়া/ নেয়া থেকেও বিরত থাকছেন অনেকেই। সামাজিক এসব রীতি একদিকে যেমন বাড়তি খরচের চাপ সৃষ্টি করে তেমনি কী উপহার দেয়া হবে তা নিয়েও দেখা দেয় বিভ্রান্তি। এক্ষেত্রে কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি- কোনো উপলক্ষ্য বা নির্দিষ্ট দিনে নয়, প্রিয়জনকে তার প্রয়োজনীয় ও পছন্দনীয় উপহার দেয়া যায় যেকোনো সময়ে। সামাজিক জীবনে কোয়ান্টামের এ রীতি অনুসরণ করে স্বস্তি অনুভব করছেন অনেকেই।

ত্যাগ ও সেবার আনন্দ

পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও বিনয় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মাঝে সৃষ্টি করেছে এক অচ্ছেদ্য মমতার বন্ধন। বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন, আগে সালাম দেয়া, তাদেরকে নিজের আসন ছেড়ে দেয়া- এ অভ্যাসগুলো কোয়ান্টাম পরিবারের তরুণ- তরুণীদের দিয়েছে আলাদা পরিচিতি। ফলে তারাও দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন শিষ্টাচারের শিক্ষাকে।

জড়তা সংকোচ দূর করে সামাজিক যোগাযোগ বাড়ানো এবং সর্বস্তরের মানুষের সাথে মেশার আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে সবার মধ্যে। সেবা নেয়ার পাশাপাশি সেবা দেয়ার মানসিকতার পাশাপাশি বেড়েছে অন্যের জন্যে আন্তরিক প্রার্থনা করার আকাঙ্ক্ষা।

কোয়ান্টামকে ঘিরে সাধারণ মানুষের জীবনে যে ইতিবাচক পরিবর্তন সূচিত হচ্ছে তারই পথ ধরে অর্জিত হবে ২০২৫ সালের মহামানবিক সমাজের মনছবি। সদাচারী পরিশ্রমী বিনয়ী আত্মপ্রত্যয়ী জাতি হিসেবে বিশ্বের দরবারে নতুন করে পরিচয় করিয়ে দেবে এ দেশের মানুষকে।

৩ লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত দিয়েছেন সোয়া লক্ষ রক্তদাতা



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এখন লাখে বিপন্ন মানুষের ভরসা স্থলে পরিণত হয়েছে। ২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাবের কার্যক্রম শুরু হওয়ার পর প্রথম বছরে রক্ত সরবরাহ করা হয়েছিলো ১,৫৬৪

স্বেচ্ছা রক্তদানে বেঁচেছে লক্ষ প্রাণ

ইউনিট। সেখানে ২০১০ সালের জুন পর্যন্ত ল্যাব থেকে প্রতিমাসে গড় সরবরাহকৃত রক্ত ও রক্ত উপাদান ৬,০১০ ইউনিট। চলতি বছরে গড়ে প্রতিমাসে কোয়ান্টাম ল্যাব ও ক্যাম্প থেকে রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ ৪ হাজার ইউনিটেরও বেশি। কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার ১১ তম বছরে এ পর্যন্ত সরবরাহ করা হয়েছে ৩ লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

নিরাপদ রক্ত পরিসঞ্চালন ও সরবরাহের নিশ্চয়তায় কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে প্রতিবছরই বাড়ছে রক্তদাতা ও গ্রহীতার সংখ্যা। ১৯৯৬ সাল থেকে প্রায় দেড় যুগের নিরন্তর প্রচেষ্টায় কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে সোয়া লক্ষ নিয়মিত ও অনিয়মিত রক্তদাতার সুসংগঠিত ব্লাড ডোনার পুল।

৩ বার রক্ত দিয়েছেন এমন আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা ১৮,৮৮৬। ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন সিলভার ক্লাবের ডোনারের সংখ্যা ১,৯৯৭। ২৫ বারের বেশি রক্তদান করেছেন এমন গোল্ডেন ক্লাবের ডোনারের সংখ্যা ৩২ জন। কোয়ান্টামের রক্তদাতারা এখন শুধু দেশেই নয়, বিদেশেও রক্তদানকে জনপ্রিয় করে তুলতে পালন করছেন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা।

উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের যাত্রা শুরু হয় ১৯৯৬ সালে। ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠিত হয় নিজস্ব ল্যাব। ২০০৩ সালে সংযোজিত হয় রক্তের কম্পোনেন্ট সেপারেটর (সেন্ট্রিফিউজ মেশিন), স্ক্রিনিংয়ের জন্যে আধুনিক এলাইজা মেশিন, -৯০ ও -৪৫ ডিগ্রি তাপমাত্রার ডিপ ফ্রিজ এবং প্লাটিলেট সংরক্ষণের জন্যে প্লাটিলেট

মাটির ব্যাংকে ৬ মাসে সংগ্রহ ২ কোটি ৭১ লক্ষ টাকা

৬ মাসে খতনা সেবা দেয়া হয়েছে ৯,৭০০ জনকে

আপনার যাকাতে স্বনির্ভর হতে পারে এরকম অসংখ্য মানুষ



দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় নিয়মিত দান স্রষ্টার রহমত আনে। আর এই দানের একটি সুন্দর মাধ্যম কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক। বঞ্চিতের সেবায় মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান পরিণত হয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের ছোট বড় সবার প্রাত্যহিক অভ্যাসে। ১৯৯৮ সাল থেকে শুরু হওয়া এ কার্যক্রম ১ যুগ অতিক্রম করছে সাফল্যের সাথে। ১ম বছর মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় ১৮,৮০০ টাকা আর ২০০৯ সালে এসে এর পরিমাণ দাঁড়ায় ৫ কোটি ৫১ লক্ষ টাকা। ২০১০ সালের জুন পর্যন্ত এ সংগ্রহের পরিমাণ ২ কোটি ৭১ লক্ষ টাকা।

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র এ দানকে সম্ভবদ্ধ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালনা করছে সৃষ্টির সেবামূলক নানামুখী কার্যক্রম। বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকাননে অসহায় দরিদ্র পরিবারের শিশুদের আধুনিক শিক্ষায় বেড়ে ওঠা, দুর্গত এলাকায় নলকূপ স্থাপন, খতনা সেবা কার্যক্রম, রাজশাহীতে অভিভাবকহীন শিশুদের লালন পালনের জন্যে পরিচালিত কোয়ান্টাম শিশুসদন, বেওয়ারিশ লাশ দাফন, চিকিৎসা সেবা ও বিনামূল্যে ওষুধ বিতরণ, বৃক্ষরোপণ, দুর্ঘোণ ও ত্রাণসেবাসহ বিভিন্ন সেবামূলক কাজে ব্যয় হচ্ছে মাটির ব্যাংকে দানের অর্থ।

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

শহর এলাকাসহ দেশের বিভিন্ন প্রান্তে এখনও অসংখ্য দরিদ্র পরিবার তাদের সন্তানদের খতনার ব্যবস্থা করতে পারেন নি শুধুমাত্র আর্থিক দীনতার কারণে। অভাবগ্রস্ত এসব পরিবারের উদ্বিগ্ন মা-বাবা ও অভিভাবকদের পরম ভরসা স্থলে পরিণত হয়েছে ফাউন্ডেশনের এ সেবা কার্যক্রম। গত বছর সারাদেশে ব্যাপক পরিসরে সর্বাধিক ১৩,৭১২ জনকে এ সেবা প্রদান করা হয়। ২০১০-এর জানুয়ারি থেকে জুন পর্যন্ত ৬ মাসে এ কার্যক্রমের আওতায় ৯,৭০০ জনকে খতনা সেবা দেয়া হয়েছে। উল্লেখ্য, খতনার পর প্রত্যেককে লুঙ্গি ও গামছাসহ দেয়া হয় ফুল কোর্স এন্টিবায়োটিক, ব্যথার ওষুধ, ভিটামিন-সি ট্যাবলেট।



দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরতা অর্জনের পথে এক সফল প্রয়াস কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। সম্ভবদ্ধ যাকাত আদায়ের মাধ্যমে বাস্তবীকৃত হারা, ঋণ জর্জরিত ও বঞ্চিতদের স্বাবলম্বী করে গড়ে তোলা এ কার্যক্রমের মূল লক্ষ্য। কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের অর্থায়নে পশুসম্পদ প্রকল্পের আওতায় বান্দরবানের লামা ও মাগুরার শতখালী ইউনিয়নে ইতোমধ্যেই সচ্ছল হতে শুরু করেছে আড়াই শতাধিক পরিবার।

কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি এসোসিয়েটরাও তাদের যাকাতের অর্থ স্বতঃস্ফূর্তভাবে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে জমা দিচ্ছেন। ২০০৯ সালে যাকাত খাত থেকে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ ছিলো ১ কোটি ৭৭ লক্ষ টাকা। যাকাত ফান্ডের অর্থ ব্যয় হচ্ছে পশুসম্পদ প্রকল্প, দরিদ্র কৃষকে কৃষিতে স্বনির্ভর করে তোলার জন্যে ট্রাক্টর প্রদান, সেলাই মেশিন প্রদান, খাদ্য ও পুষ্টি, শিক্ষা ও পুনর্বাসন কার্যক্রমে।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের মাধ্যমে স্বাবলম্বী হওয়া প্রত্যেকেই এখন বিশ্বাস করেন, তারাও কিছুদিনের মধ্যেই যাকাত দাতা হতে পারবেন। তাই দরিদ্র মানুষের স্বনির্ভরায়নের জন্যে দিনে দিনে আরো কার্যকর প্রমাণিত হচ্ছে এ কার্যক্রম।

৬ মাসে ১ লক্ষ ৯১ হাজার সদকা হিলিং

ধ্যানের স্তরে গভীর নিমগ্নতায় প্রার্থনা ও কল্যাণ কামনা করা হয় কোয়ান্টাম সদকা হিলিংয়ে। শারীরিক মানসিক পারিবারিক সামাজিক আর্থিক-যেকোনো সমস্যা সমাধানে এ হিলিং অত্যন্ত ফলপ্রসূ একটি প্রক্রিয়া। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি এসোসিয়েটরাও ব্যাপকভাবে উপকৃত হচ্ছেন এ বরকতময় সদকা হিলিং থেকে। বিভিন্ন জটিল ও দুরারোগ্য রোগে বিস্ময়করভাবে নিরাময় লাভ করছেন অসংখ্য মানুষ।

কালেকটিভ কনশাসনেস বা সম্মিলিত চেতনা বলয়ের প্রভাবে যৌথ হিলিংয়ে সম্ভারিত হয় নিরাময় ও সাফল্য অর্জনের এক নতুন শক্তি। আধুনিক বিজ্ঞান সমর্থিত এ প্রক্রিয়া আমেরিকার ৫০টিরও বেশি মেডিকেল স্কুলের সিলেবাসে পাঠ্যসূচি হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। ২০০৯ সালে সদকা হিলিংয়ের সংখ্যা ছিলো ৩ লাখ ৪০ হাজার। ২০১০ সালের জুন পর্যন্ত এ সংখ্যা ১,৯১,২১২।

কোয়ান্টাম মেথডের শত উপকার



মানসিক

১. পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ ও কার্যকরী পদ্ধতিতে মেডিটেশন শিখবেন। ফলে মেডিটেশন আয়ত্ত হতে খুব সহজেই।
২. অস্থিরতা মুক্ত হয়ে আপনি হবেন প্রশান্ত। থাকবেন বিষাদমুক্ত ও সদানন্দ।
৩. টেনশন, নার্ভাসনেস ও অযাচিত ভয়-ভীতি থেকে মুক্ত হয়ে সৃষ্টি হবে এক আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব।
৪. আপনি প্রো-একটিভ, আত্মবিশ্বাসী ও স্বতঃস্ফূর্ত হয়ে উঠবেন।
৫. পুঞ্জীভূত রাগ-ক্ষোভ, বদমেজাজ, অনিয়ন্ত্রিত আচরণ থেকে মুক্তি লাভ করবেন সহজেই।
৬. যেকোনো পরিস্থিতিতে রাগ নিয়ন্ত্রণ করে বিজয়ী হওয়ার ক্ষমতা অর্জন করবেন।
৭. মনছবি বা কল্পনায় সফল হওয়ার মাধ্যমে সাফল্যকে আকৃষ্ট করবেন নিজের দিকে।
৮. প্রজ্ঞা ও অতিচেতনায় সিদ্ধ হয়ে লাভ করবেন সঠিক সময়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা।
৯. অখণ্ড মনোযোগ সৃষ্টি হবে।
১০. স্বজনশীল কাজে বাড়বে আপনার দক্ষতা।
১১. মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা সহজ হবে।
১২. সকল প্রকার নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে ভেতরে সৃষ্টি হবে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্য।

১৩. যেকোনো অনিয়ন্ত্রিত পরিস্থিতির ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা কুশলী হয়ে উঠবেন।
১৪. নেতিবাচক চিন্তা, কথা ও আচরণের প্রভাবে সৃষ্ট হতাশা-বিষণ্নতার বৃত্ত ভেঙে বেরিয়ে আসবেন।
১৫. জীবনে প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে মুক্ত হবেন।
১৬. সকল প্রকার ভয় ও মৃত্যুভয় থেকে মুক্ত হবেন।
১৭. কমান্ড সেন্টারে অন্যের নিরাময় ও কল্যাণ কামনার মাধ্যমে লাভ করবেন স্বর্গীয় প্রশান্তি।
১৮. প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে দৃশ্যমান সবকিছুর পেছনে অনুভব করবেন প্রকৃতির নেপথ্য স্পন্দনকে।
১৯. দিন দিন প্রখর হয়ে উঠবে আপনার স্মৃতিশক্তি।
২০. সহনশীলতা, সমমর্মিতা ও বিশ্বজনীন মমতার শক্তিতে উজ্জীবিত হবেন।
২১. আপনার চিন্তা হবে শাণিত, সিদ্ধান্ত হবে সঠিক ও বক্তব্যের প্রকাশ হবে স্বতঃস্ফূর্ত।

শারীরিক

২২. আপনি লাভ করবেন সুস্বাস্থ্য ও নীরোগ দেহের কোয়ান্টাম ধারণা।
২৩. দম চর্চা করে প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত ও কর্মতৎপর থাকতে পারেন সারাদিন।
২৪. টেনশন মুক্ত হয়ে শরীরের প্রতিটি পেশি ও দেহকোষ অবগাহন করবে গভীর শিথিলতায়।
২৫. নিরাময়ের মনছবি দেহকে করবে রোগমুক্ত।
২৬. টেনশনের সাথে সম্পর্কযুক্ত রোগ, যেমন- উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি হৃদরোগ, স্ট্রোক, মাইগ্রেন, আর্থ্রাইটিস, আইবিএস, অনিদ্রা, ঘাড় ব্যথা, মেরুদণ্ডে ব্যথা, আলসার, বাতব্যথা, চর্মরোগ থেকে দেহ থাকবে মুক্ত।
২৭. শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সক্রিয় ও আরো কার্যকরী করে তোলার মাধ্যমে যেকোনো দুরারোগ্য রোগ এমনকি ক্যান্সারের বিরুদ্ধে গড়ে তুলবেন সফল প্রতিরোধ ও নিরাময়।
২৮. শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় কাজ করবে। ফলে অসুস্থতার হার কমে যাবে।
২৯. স্ট্রেসপূর্ণ এসিডিক অবস্থা কেটে গিয়ে শরীরে সৃষ্টি হবে এলকালাইন অবস্থা, যা সার্বিক সুস্থতা ও নিরাময়ের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
৩০. ধূমপান, এলকোহল, ড্রাগসহ নেশা ও মাদকদ্রব্য থেকে মুক্ত হওয়া যায়।
৩১. মস্তিষ্কের দুই বলয়ের সুষম সমন্বয়ে জীবনের

- সবকিছুতেই আসবে এক চমৎকার ছন্দ।
৩২. আলস্য ও অতিঘুমের দুঃস্বপ্ন থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।
৩৩. ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন প্রাকৃতিক উপায়ে।
৩৪. কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস আয়ত্ত করে লাভ করবেন সুস্থ ও প্রাণপ্রাচুর্যময় দীর্ঘ জীবন।
৩৫. শরীর ক্রমান্বয়ে হয়ে উঠবে পরিশ্রম নির্ভর ও কষ্টসহিষ্ণু।
৩৬. ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। প্রতিটি দেহকোষ হয় অক্সিজেন সমৃদ্ধ। দেহ থাকবে এজমা, ব্রংকাইটিসসহ ফুসফুসের যাবতীয় রোগমুক্ত।
৩৭. ঘুম ও জাগরণের মধ্যে সৃষ্টি হবে সুন্দর সমন্বয়।
৩৮. করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত রোগীরা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব নির্দেশিত জীবন পদ্ধতি অনুসরণ করে হয়ে উঠবেন একজন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মতোই কর্মক্ষম।
৩৯. নিরাময় ও রোগমুক্তির জন্যে দাওয়া, দোয়া ও দানের সুসমন্বয় সাধনের প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম।
৪০. হরমোন গ্রন্থি থেকে হরমোন নিঃসরণ চমৎকার হবে। দেহে বিরাজ করবে এক অপূর্ব জৈব ছন্দ।

সামাজিক/ পারিবারিক

৪১. ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কে ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়ে সৃষ্টি হবে পারস্পরিক



বান্দরবানের রাজবিলায় অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা নিচ্ছেন পাহাড়ি-বাঙালি সবাই

- সুসম্পর্ক।
৪২. স্বামী-স্ত্রী, বাবা-মা ও সন্তানদের প্রতি আপনি পরিপূর্ণ মমতা ও মনোযোগ দিতে পারবেন।
৪৩. পারিবারিক মেডিটেশনের মাধ্যমে আপনার পরিবার হয়ে উঠবে সুখ শান্তি ও আনন্দের উৎস।
৪৪. সুসম্পর্কের গুরুত্ব ও কৌশল অনুধাবনের ফলে সামাজিক যোগাযোগে সৃষ্টি হবে চমৎকার দক্ষতা।
৪৫. সজ্ঞশক্তির চেতনায় উদ্বুদ্ধ হবেন। অনুভব করবেন সজ্ঞবদ্ধতার গুরুত্ব।
৪৬. আপনার সাংগঠনিক দক্ষতা বিকশিত হবে।
৪৭. বিনয়, মানবিকতা, শিষ্টাচার ও সংস্কারের স্বতঃস্ফূর্ত প্রকাশ ঘটবে আপনার আচরণে।
৪৮. ক্ষমার গুরুত্ব অনুধাবনের ফলে পারিবারিক ও সামাজিক- যেকোনো সম্পর্কের তিক্ততা দূর হবে।
৪৯. পারস্পরিক সংযোগায়নের দক্ষতা বাড়বে।
৫০. পেশা ও পরিবারের মধ্যে ব্যস্ততার সুসমন্বয় করতে পারবেন আপনি।



অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা শেখ মোহাম্মদ আলী স্ট্রোক করে পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলেন। ২ বছর ধরে ছিলেন চলৎশক্তিহীন ও বিছানায় শয্যাশায়ী। ৩০০ উচ্চস-১৮ ব্যাচে কোর্স করতে এসে ৩য় দিন কারো সাহায্য ছাড়া একাই ও তলা থেকে সিঁড়ি বেয়ে নামছেন। তিনি এখন রক্ত সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েন।



পরিবারের সবাইকে নিয়ে পারিবারিক মেডিটেশন করছেন সাবেক প্রধান নির্বাচন কমিশনার ও প্রাক্তন বিচারপতি এ কে এম সাদেক

৫১. আপনার যেকোনো বিপদ, অসুস্থতা, সমস্যায় আপনার জন্যে দোয়া করবে কোয়ান্টাম পরিবারের হাজার হাজার সদস্য।
৫২. দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল কিংবা প্রবাসে অর্থাৎ পৃথিবীর যেখানেই থাকুন না কেন আপনি অনুভব করবেন আপনি একা নন।
৫৩. একার পক্ষে অসম্ভব এমন অসংখ্য সুদূরপ্রসারী সেবামূলক কাজের সাথে একাত্ম হওয়ার সুযোগ ঘটবে আপনার।
৫৪. সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা ও যোগাযোগ বাড়বে।
৫৫. বেকারত্বের হতাশাকে রূপান্তরিত করবেন কর্মমুখর জীবনের আনন্দে।
৫৬. মাটির ব্যাংকে দান করে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের পথ হবে সুগম।
৫৭. 'সোল ফাদার'/'সোল মাদার' হওয়ার মাধ্যমে পারবেন একটি শিশুর আত্মিক আশ্রয় হতে।
৫৮. হাজারো মানুষের সাথে শ্রমানন্দে সেবা করার সুযোগ হবে। লাভ করবেন আত্মিক তৃপ্তি।
৫৯. কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে অংশ নিয়ে বাঁচাতে পারেন মুমূর্ষু প্রাণ।
৬০. কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের মাধ্যমে দরিদ্র জনগোষ্ঠীর ভাগ্য উন্নয়নে কাজ করার সুযোগ ঘটবে আপনার।
৬১. স্বতঃস্ফূর্ত নেতৃত্বের গুণাবলি জন্ম নেবে আপনার মধ্যে।
৬২. সাদাকায়ন, আলোকায়নসহ নিয়মিত আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে অংশ নিয়ে সংস্কে আপনার জীবন হয়ে উঠবে প্রশান্তিময়।
৬৩. পরিবারের সবাইকে নিয়ে অংশ নিতে পারবেন ফাউন্ডেশনের সকল কার্যক্রমে।
৬৪. ব্যক্তিগত পারিবারিক শারীরিক মানসিক সামাজিক যেকোনো সমস্যায় আপনি পাবেন সমমর্মিতাপূর্ণ সং পরামর্শ ও কাউন্সেলিং।



তথ্য প্রযুক্তি বিষয়ক প্রতিষ্ঠান রিভ সিস্টেমস-এর কর্মকর্তারা কর্মস্থলে দিনের কাজ শুরুর আগে মেডিটেশন করছেন

পেশাগত

৬৫. মেধাকে সেবায় রূপান্তরের দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনের ফলে পেশাগত কাজে সৃষ্টি হবে নতুন উদ্যম।
৬৬. জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনি 'শূন্য' থেকে শুরু করতে পারবেন।
৬৭. জব স্ট্রেস পরিণত হবে কাজের আনন্দে।
৬৮. পড়াশোনায় সাফল্যের সহজ সূত্রগুলো

অনুধাবন করবেন। পরীক্ষাভীতি দূর হয়ে ছাত্রজীবনে সাফল্য লাভ সহজ হবে।

৬৯. পড়া মনে রাখার ক্ষমতা বাড়বে।
৭০. প্রশান্ত মনে জীবনের সঠিক লক্ষ্য স্থির করতে পারবেন।
৭১. নিয়মিত মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের মাধ্যমে আপনার পেশাগত দক্ষতা দিন দিন বাড়বে।
৭২. সাফল্যের মনছবির মাধ্যমে নিজের দিকে যেকোনো সাফল্যকে আকৃষ্ট করতে পারবেন।
৭৩. প্রাচুর্যের ক্ষেত্রে দানের গুরুত্ব উপলব্ধি করবেন। হয়ে উঠবেন প্রাচুর্যবান।
৭৪. প্রশান্ত মনে পেশাগত ক্ষেত্রে নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা উদ্ভাবন করতে পারবেন।
৭৫. পরীক্ষার হলে/ ভাইভা বোর্ডের সামনে কোয়ান্টা ভঙ্গির সফল প্রয়োগের মাধ্যমে ভালো ফলাফল করা সম্ভব হবে।
৭৬. শিক্ষার্থীরা ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম



হওয়ার সূত্র শিখবেন।

৭৭. পেশা ও কাজের প্রতি মনোযোগ পেশাকে পরিণত করবে আপনার জীবনের আনন্দে।
৭৮. কোয়ান্টাম হিলিং ও মাটির ব্যাংকে ব্যবহার করতে পারবেন আপনার পেশাগত সাফল্যের সহযোগী অনুঘটক হিসেবে।
৭৯. পেশাগত জীবনে সাফল্যের অন্তরায়গুলো অনুধাবন ও তা সহজে দূর করতে পারবেন।
৮০. যেকোনো ব্যবসায়িক আলোচনা বা লেনদেনে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে স্থিরচিত্তে অপরপক্ষকে ন্যায্য সঙ্গত কাজে প্রভাবিত করতে পারবেন।
৮১. মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করতে পারবেন বলে আপনার দায়িত্ব নেয়ার ক্ষমতা বাড়বে।
৮২. প্রতারকের প্রতারণার কৌশল আপনি সহজেই বুঝতে পারবেন।
৮৩. কেরানি মানসিকতা নয়, আপনার মধ্যে জন্ম নেবে ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গি।
৮৪. আপনি হয়ে উঠবেন সময়ানুবর্তী।

আত্মিক

৮৫. শুক্রিয়ার গুরুত্ব অনুধাবনের মাধ্যমে লাভ করবেন সঠিক জীবনদৃষ্টি।
৮৬. নামাজ, প্রার্থনা ও ইবাদতে সৃষ্টি হবে একাত্মতা ও গভীর মনোযোগ।

প্রিয় পাঠক, কোয়ান্টাম মেথডের এ শত উপকার ছাড়াও অসংখ্য উপকারের নমুনা থাকতে পারে আপনার জীবনে। আপনি তা আমাদের কাছে লিখে পাঠান। আপনার লেখা সেরা ১০ জনের মধ্যে মনোনীত হলে শুভেচ্ছা উপহার হিসেবে গুরুজীর পক্ষ থেকে আপনি পেতে পারেন ৩ দিনের লামা কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণের সুযোগ।

৮৭. ধ্যানের স্তরে অর্থসহ কোরআন শোনার অভূতপূর্ব অনুভূতি লাভ করবেন। স্রষ্টার বাণী অনুধাবন করবেন গভীর আত্মনিমগ্নতায়।
৮৮. সম্ভবত্বভাবে এগিয়ে যাবেন আত্মশুদ্ধির পথে।
৮৯. কোয়ান্টা ভঙ্গির মাধ্যমে মুহূর্তেই মহাচেতনার সাথে সংযুক্ত হওয়ার প্রক্রিয়া শিখবেন।
৯০. ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে মানুষ ও সৃষ্টি জগতের প্রতি হৃদয়ে অনুভব করবেন বিশ্বজনীন মমতা।
৯১. আপনার ভেতরে জাহ্নত হবে সার্বজনীনতার চেতনা ও অনুভূতি।
৯২. একাত্ম অনুশীলনে সংযুক্ত হবেন শক্তির মূল উৎসের সাথে।
৯৩. উজ্জীবিত হবেন অন্যের জন্যে সাফল্য ও নিরাময় কামনার বিশেষ আত্মিক শক্তিতে।
৯৪. কোয়ান্টাম-এর নির্বিড় প্রকৃতির মাঝে ধ্যান ও হিরন্ময় মৌনতার আনন্দে অবগাহন করতে পারেন।
৯৫. স্রষ্টার নৈকট্য অনুভবের মাধ্যমে জীবন থেকে দূর হবে সকল অযাচিত ভয় ও অস্থিরতা।
৯৬. আলোকিত জীবন-অভ্যাস আপনাকে মুক্তির পথ দেখাবে। নির্মাণ করবে জীবনের নতুন বাস্তবতা।
৯৭. শুক্রিয়ার প্রকাশ হিসেবে আপনি প্রতিদিন আপনার কাজের পরিমাণ বাড়তে পারবেন।
৯৮. জীবনকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করার জন্যে ভেতরে থাকা প্রয়োজনীয় শক্তি ও সামর্থ্য পুরোপুরি ব্যবহার করতে পারবেন।
৯৯. আপনি পরিণত হবেন নৈতিক ও মানবীয় গুণাবলিসম্পন্ন একজন অনন্য মানুষে।

১০০.

আপনি লাভ করবেন—
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।



কোয়ান্টাম-এর রহমিগিরিতে মেডিটেশনের আনন্দে অবগাহন করছে কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা

তরুণ প্রজন্ম সঠিক পথ খুঁজে পাবে কোয়ান্টামে

অধ্যক্ষ হামিদা আলী



মানুষের জীবনের প্রথম স্কুল তার পরিবার। পরিবার থেকেই তার নৈতিক শিক্ষার ভিত তৈরি হয়। প্রতিটি পরিবার যদি সন্তানদের সচাচরণ ও সততার শিক্ষা দিয়ে গড়ে তোলে তাহলে সমাজ ও দেশ এমনিতেই সুন্দর হয়ে উঠবে। সবখানে

শান্তি ফিরে আসবে। এ কাজটিই একটি চমৎকার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে করছে কোয়ান্টাম। তরুণ প্রজন্ম এখানে এসে সঠিক পথ খুঁজে পাবে। এ কোর্সটি করলে তরুণদের মধ্যে ভালোকে গ্রহণ ও খারাপকে বর্জন করার মানসিকতা জন্ম নেবে।

আমি নিজেও কোয়ান্টাম মেথডের মাধ্যমে নতুন জীবনের সন্ধান পেলাম। কোর্সে এসে আমার ধৈর্য, প্রশান্তি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতা বেড়েছে। প্রতিদিন দুইবেলা মেডিটেশন না করলে মনে হয় কী যেন হলো না। মেডিটেশনকে আসলে প্রত্যেকেরই দৈনন্দিন অভ্যাসে পরিণত করা উচিত।

[অধ্যক্ষ হামিদা আলী, ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজের সাবেক অধ্যক্ষ, বর্তমানে তিনি সাউথ পয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজ এর ফাউন্ডার প্রিন্সিপাল হিসেবে দায়িত্বরত। ৩০০ উচ্ছ্বাস-৯ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

অস্বিজেন মেশিনের সাহায্য ছাড়াই ঘুমাতে পারি

জাহানারা বেগম



দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় আমি ক্রমশ একটা জড় পদার্থে পরিণত হয়েছিলাম। শরীর ও মনের ওপর কোনো নিয়ন্ত্রণ ছিলো না। ২০ বছর ধরে ডায়াবেটিসে ভুগছি। রক্তে সুগারের পরিমাণ ২৩-৩৬ পর্যন্ত ওঠানামা করতো। অনেক

চিকিৎসা করেও কাজ হয় নি। কারণ টেনশন ছিলো আমার নিত্যসঙ্গী।

শারীরিক নানা সমস্যা, অস্থিরতা, হতাশায় মানসিকভাবেও আমি বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম। প্রায়ই ৩/৪ দিন একটি রুমে দরজা বন্ধ করে একা একা থাকতাম। ঘরে বসে শুধু কাঁদতাম। শারীরিক এসব সমস্যার কারণে বিতৃষ্ণা চলে এসেছিলো নিজের জীবনের ওপর।

আরো অনেক অসুখের মধ্যে একটি ছিলো স্লিপ এপনিয়া। ঘুমিয়ে থাকাকালীন আমার শরীরে অস্বিজেনের অভাব দেখা দিতো। ফলে গত ৮ বছর ধরে অস্বিজেন মেশিন ছাড়া রাতে ঘুমাতে পারতাম না। প্রতিমাসে আমার ১৬ হাজার টাকার ওষুধ লাগতো। আল্লাহর রহমতে কোর্সে এসে আমি অনেক প্রশান্তি পেয়েছি। রাতে অস্বিজেন মেশিনের সাহায্য ছাড়াই ঘুমাতে পারি। কোনো ওষুধও খেতে হচ্ছে না। রক্তে সুগারের পরিমাণ নেমে এসেছে ৮/৯-এ।

[জাহানারা বেগম, সমাজকর্মী। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশন আমাকে পৌঁছে দিয়েছে আজকের অবস্থানে

চিত্রনায়ক রিয়াজ

আমার যতটুকু সাফল্য এর মূলে রয়েছে মেডিটেশন। সক্রিয় কাজের পাশাপাশি সাফল্যের জন্যে ভাগ্যও অনেক বড় বিষয়। মেডিটেশন চর্চায় ভাগ্য সুপ্রসন্ন হয়, জীবনে সফলতা আসে শ্রোতের মতো।



জব স্ট্রেস বা মানসিক চাপ কমাতে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক। একজন শিল্পীর সৃজনশীলতা বাড়াতে মেডিটেশনের ভূমিকা অসাধারণ। কোয়ান্টাম সামগ্রিকভাবে যে রকম মিলিত শক্তি হিসেবে কাজ করছে এটি একটি অসাধারণ ব্যাপার। এর একটি ক্ষুদ্র অংশ হয়ে আমিও এ শক্তির সাথে একাত্মতা প্রকাশ করছি।

[চিত্রনায়ক রিয়াজ, ৩০০ উচ্ছ্বাস-১১ এর গ্রাজুয়েট]

ঘাড় ও কোমরের ব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছি

এড. হোসনে আরা আহসান



দীর্ঘদিন ধরে আমার ঘাড় ও কোমরে ব্যথা। এম আর আই করে দেখা গেছে কোমরের একটি হাড় কিছুটা নড়ে গেছে। সবসময় বেল্ট পরে হাঁটাচলা করতাম। ডাক্তার বলেছেন ২ ঘণ্টা পর পর শুয়ে থাকতে। তা না হলে আমি প্যারালাইজড হয়ে যাবো। তাই ২ ঘণ্টার বেশি কোথাও থাকি না। যেখানেই যাই বাসায় চলে আসি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রথম দিন থেকেই কোমরের বেল্ট ছাড়া এসেছি। কোর্সের ৪ দিন ১০ ঘণ্টা করে এখানে ছিলাম, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করেছি, কোনো সমস্যা হয় নি। কোর্সের শেষ দিন আমার মায়ের মৃত্যুবার্ষিকী ছিলো। সেদিন পারিবারিক মেডিটেশনে গুরুজী আমাকে আমার মায়ের সাথে মিলিয়ে দিলেন। মাকে অনুভব করলাম গভীরভাবে।

[এড. হোসনে আরা আহসান, প্রাক্তন সংসদ সদস্য, বাংলাদেশের প্রথম মহিলা এসিস্টেন্ট এটর্নি জেনারেল। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

ওপেন হার্ট সার্জারি করাতে হলো না

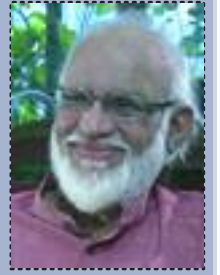
নরেন্দ্র নাথ বিশ্বাস

২০০৯ সালের ডিসেম্বরে হঠাৎ আমার হার্টের সমস্যা শুরু হয়। দ্রুত আমাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হলো। সেখানে ডাক্তাররা বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষা করলেন এবং এক সপ্তাহের মধ্যে ওপেন হার্ট সার্জারি করার পরামর্শ দিলেন। আমার জী দৃঢ় প্রতিজ্ঞ যে, অপারেশনের আগে আমাকে অবশ্যই কোর্সটি

কোয়ান্টাম কোর্সের ফি আসলে খুব কম

মুস্তাফা জামান আব্বাসী

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি আমার ভালো লেগেছে এ কারণে যে, এখানে অত্যন্ত প্রাজ্ঞ ভাষায়, হাসি, কবিতা, উপমার মাধ্যমে জীবনযাপনের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াগুলো সবার সামনে তুলে ধরা হচ্ছে। আর এ জন্যেই এ কোর্স সমৃদ্ধ হচ্ছে প্রতিনিয়ত।



বাংলাদেশে এমন একটি কোর্স এত কম ফি-তে হচ্ছে এটা খুব আনন্দের। এ ধরনের কোর্স বিদেশে অনুষ্ঠিত হয় হাজার হাজার ডলার ফি-তে। কোয়ান্টাম বাংলাদেশে এ শিক্ষার প্রবর্তন করেছে সাধারণ মানুষের উপযোগী করে। দেশের তরুণ পেশাজীবীদের এ কোর্সে বিশেষভাবে অংশ নেয়া প্রয়োজন।

[সংস্কৃতি জগতের অন্যতম প্রধান ব্যক্তিত্ব, লোকসংস্কৃতির পুরোধা পুরুষ মুস্তাফা জামান আব্বাসী। ২৫৫ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

অজানা আতঙ্কের বৃত্ত থেকে বের হতে পেরেছি

নিগার সুলতানা



সপ্তম শ্রেণীতে পড়ার সময় আমার ঋতুশ্রাব শুরু হয়। সেই থেকে দীর্ঘ ১৯ বছর ঋতুশ্রাবের সময়টিতে আমি এক অজানা আতঙ্ক বয়ে বেড়িয়েছি। এ সময় আমার কোনো শারীরিক সমস্যা বা ব্যথা হতো না। কিন্তু এ সময় আমি বাসা থেকে বের

হতে পারতাম না। এক আতঙ্ক আতঙ্কে নিজেকে ঘরে বন্দী করে রাখতাম। পড়াশোনা করতে লভনে গিয়েছি। সেখানেও বাসা থেকে বের হই নি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার ভেতরের সব ভয় দূর হয়ে গেল। আমি দিব্যি ক্লাস করেছি, স্বাভাবিকভাবে এ ৪ দিন এখানে আসা যাওয়া করেছি। আমি এ অজানা আতঙ্কের বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে পেরেছি। আমি এখন সুস্থ, আতঙ্কমুক্ত একজন মানুষ।

[নিগার সুলতানা, প্রভাষক, মার্কেটিং বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ এর গ্রাজুয়েট]



করাবেন। তার বিশ্বাস, মেডিটেশন করলেই আমি সুস্থ হয়ে যাবো। কোর্স শেষে ভারতে গিয়েছিলাম ওপেন হার্ট সার্জারি করাতে। ডাক্তাররা আমার রিপোর্ট দেখে বললেন, আপনার হার্টের তেমন কোনো সমস্যা

নেই, কোনো সার্জারি করাতে হবে না।

[নরেন্দ্র নাথ বিশ্বাস, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিরাজীবি, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ এর গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টামম ॥ গড়ে উঠছে এক আলোকিত জনপদ

বান্দরবানের লামায় দুর্গম পাহাড়ি এলাকায় কোয়ান্টামমের শুরু হয়েছিলো ধানঘর ও একটি বাঙালো নিয়ে। তারপর সুবিধাবঞ্চিত ৭টি মুরং শিশু নিয়ে ২০০১ সালে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম শিশুকানন। শিক্ষার্থী সংখ্যা, বৈচিত্র্যময় স্কুল প্রাঙ্গণ, ছাত্রদের শিক্ষা সংস্কৃতি খেলাধুলায় সাফল্যসহ নানা কার্যক্রম আর স্কুলের সামগ্রিক পরিবেশ— এ সব মিলিয়ে ১০ বছরের মাথায় কোয়ান্টাম শিশুকানন হয়ে উঠেছে এক আলোকিত শিক্ষা কেন্দ্র। স্কুলের বর্তমান শিক্ষার্থী সংখ্যা ৩৭৯ জন। বাঙালি ছাড়াও ১৪টি ভিন্ন ভিন্ন আদিবাসী জাতিগোষ্ঠীর শিশুরা একসাথে পড়াশোনা করছে শিশুকানন স্কুলে। এদের মধ্যে রয়েছে মুরং মারমা চাকমা ত্রিপুরা বম খুমী চাক খিও খিয়াং তঞ্চঙ্গ্যা রাখাইন সাঁওতাল হাজং ও লুসাই।

প্রশান্তিময় দিনের শুরু

শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের দিন শুরু হয় প্রতিদিন ভোরে দরবারানে শিথিলায়ন মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। এরপর দিনে ৩টি সেশনে সার্বক্ষণিক শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হয় শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের পাঠদান কার্যক্রম। সকাল ৯টা থেকে দুপুর ৩টা পর্যন্ত চলে স্কুল কার্যক্রম। বিকেল ৪টা থেকে ৫টা পর্যন্ত দক্ষতা উন্নয়নমূলক বিভিন্ন প্রশিক্ষণ যেমন— হাতের লেখা, চিত্রাঙ্কন, সাধারণ জ্ঞান, শিষ্টাচার ও সুবচনের ক্লাস। সন্ধ্যা সাড়ে ৭টা থেকে রাত ১০টা পর্যন্ত চলে রিজুভিনেশন ক্লাস। এ সময় শিক্ষকদের সহযোগিতায় শিক্ষার্থীরা তাদের হোম ওয়ার্কগুলো সম্পন্ন করে।

করসেবা

অনির্ভর, পরিশ্রমী ও চৌকস করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে শিক্ষার্থীদের জন্যে রয়েছে প্রতিদিন ১ ঘণ্টার করসেবা বা শারীরিক শ্রমের কাজ। যার মধ্যে বৃক্ষরোপণ কার্যক্রম অন্যতম। এছাড়াও তারা নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা করে।



ছবি আঁকায় মগ্ন ক্ষুদে শিল্পীরা

উদ্বুদ্ধায়ন কার্যক্রম

শিশুদের জীবনের সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়ক ১ ঘণ্টাব্যাপী এ সাপ্তাহিক কার্যক্রমে রয়েছে আদর্শ জীবনী পাঠ, গল্প, কৌতুক, শিক্ষকদের সাথে অভিজ্ঞতা বিনিময় ইত্যাদি। এছাড়াও ধারাবাহিকভাবে বিশেষ ওয়ার্কশপ পরিচালিত হচ্ছে শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের অংশগ্রহণে।



গিরি ফিকরান পাহাড়ের ধাপে ধাপে নির্মিত শিশুকানন স্কুলের ১৫০ ফুট ও ১৭৫ ফুটের ২টি এবং ৭৫ ফুটের ২টি করে মোট ৪টি নতুন ভবন

শিক্ষায় সাফল্য

২০০৯ সালে দেশে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় কোয়ান্টাম শিশুকাননের ৫ম শ্রেণীর ৩৬ জন শিক্ষার্থীর প্রত্যেকেই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়। এদের মধ্যে ৩ জন ট্যালেন্টপুলে ও ৩ জন সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি লাভ করে। এ ফলাফলের ভিত্তিতে বান্দরবান জেলার সবগুলো স্কুলের মধ্যে কোয়ান্টাম শিশুকানন প্রথম স্থান অধিকার করে।

খেলাধুলায় সাফল্য

২০০৯ সালে অনুষ্ঠিত প্রথম জাতীয় আন্তঃস্কুল খো খো টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাম শিশুকানন। ঢাকার পল্টনে খো খো ফেডারেশন মাঠে অনুষ্ঠিত ফাইনাল খেলায় মুন্সিগঞ্জের বিএনএস উচ্চ বিদ্যালয়ের সাথে ড্র করে যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন হয় তারা। পার্বত্য অঞ্চলের কোনো স্কুলের জন্যে জাতীয় পর্যায়ে শিরোপা অর্জন এটিই প্রথম।

বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে সাফল্য

২০০৯ সালের ১৬ ডিসেম্বর চট্টগ্রাম বিভাগীয় স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে প্রথমবারের মতো অংশগ্রহণ করে ৩টি ইভেন্টে প্রথম স্থান অধিকার করে কোয়ান্টাম শিশুকানন। এছাড়াও গত ৭ বছরের ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম শিশুকানন লামা ও বান্দরবানে ২টি করে ৪টি ইভেন্টে প্রথম স্থান অধিকার করে।

একেকজন যেন অলরাউন্ডার

শিশুকাননের ছাত্রদের সৃজনশীলতা বিকাশের লক্ষ্যে মূল পাঠক্রমের পাশাপাশি রয়েছে বিভিন্ন সহপাঠ কার্যক্রম। খো-খো, দাবা, শাওলিন, কুংফু, আর্চারি (তীর ধনুক), ক্যারাম, লুডু, ব্যাডমিন্টন, সাইক্রিং ইত্যাদি ইনডোর ও আউটডোর গেমসে তারা নিয়মিত অংশ নেয়। পাঠ্যবইয়ের পাশাপাশি অন্যান্য বই পড়ার সুযোগ করে দিতে ২০০৬ সালে উদ্বোধন করা হয় অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগার।

কোয়ান্টামমে অন্যান্য কার্যক্রম

প্রতিবছর সেপ্টেম্বর থেকে এপ্রিল পর্যন্ত সময়ে লামার কোয়ান্টামম ভ্রমণের এক উৎসবমুখর আয়োজন কোয়ান্টাম সাফারি। ২ দিনব্যাপী এ ভ্রমণে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা তাদের পরিবার, আত্মীয়স্বজন, বন্ধু-বান্ধবসহ অংশগ্রহণ করে থাকেন। এতে রয়েছে চিচিংফাঁক, জাবলে শামসু, গিরি খাড়কান, ভ্যালি আলফানসহ পুরো সেন্টারের স্থাপনাগুলো ঘুরে দেখার সুযোগ। সাদাকায়নে অংশগ্রহণ, কণিকা প্রতিযোগিতা ও করসেবা কোয়ান্টাম সাফারির অন্যতম আকর্ষণীয় পর্ব।



আনন্দময় জীবনের এক মুহূর্তে

লামা কোয়ান্টায়ন

প্রতিমাসে ৩ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে পৃথকভাবে অনুষ্ঠিত হয় ধ্যান ও মৌনতার এক অভূতপূর্ব আয়োজন— লামা কোয়ান্টায়ন। প্রথমদিন সেন্টার ভ্রমণের মধ্য দিয়ে শুরু হয় এর কার্যক্রম। লামা কোয়ান্টায়ন ধ্যানের গভীর স্তরে আত্মপর্যালোচনা করার এক চমৎকার সুযোগ। জীবনের পরতে পরতে জমে থাকা ভুল, রাগ, ক্ষোভ, ঘৃণা, দুঃখ, কষ্ট ধীরে ধীরে উন্মোচিত ও দূর হতে থাকে এতে। সবশেষে অশ্রুসিক্ত অনুশোচনা আর সৃষ্টির কাছে ক্ষমা প্রার্থনার পর এক শুদ্ধতার অনুভূতি ও উপলব্ধি নিয়ে ফিরে যান অংশগ্রহণকারীরা।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস ॥ বছরব্যাপী সাফল্য যাত্রা



অক্টোবর '০৯-এ ধানমন্ডি ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাসের প্রথম ব্যাচ

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের বছর ২০১০। নিরাময় ও সাফল্যের অভূতপূর্ব ঘটনামালা নিয়ে শুরু হয়েছিলো ৩০০ তম কোর্সের জয়যাত্রা। আর এতে চমৎকার এক ধারাবাহিকতা সৃষ্টি করেছে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস। কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস তাই এক অনন্য সাফল্যযাত্রার নাম। ১৭ বছরে ৩০০ কোর্স- বিশ্বে মেডিটেশন কোর্সের ইতিহাসে এটি এক যুগান্তকারী ও স্মরণীয় ঘটনা। আর এ ইতিহাসের অংশ হয়ে থাকার ব্যাপক আগ্রহ থেকেই সৃষ্টি হয় কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস এর অভিযাত্রা।

বছরব্যাপী অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের এ যাত্রা ছিলো একাধারে ঘটনাবলুল আর বিস্ময়কর সাফল্যে সমৃদ্ধ। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস প্রথম ব্যাচটি অনুষ্ঠিত হয় ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ সেপ্টেম্বর ঢাকার ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে। কোর্সের প্রথম দিন প্রকাশিত হয় ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস'। সুদীর্ঘ ১৭ বছরের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে অর্জিত সাফল্যগাথার সংকলন 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস' কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাসে সৃষ্টি করে এক নতুন গতি। পরিবারের সদস্যরা কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারককে পৌঁছে দেয়ার উদ্যোগ নেন ঘরে ঘরে।

ফলে বছর শেষ হওয়ার আগেই এ স্মারক পৌঁছে যায় ৩০ হাজারেরও বেশি মানুষের কাছে।

ঢাকা ছাড়াও চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও সিলেটে ২টি করে এবং খুলনা, দিনাজপুর ও যশোরে ১টি করে উচ্ছ্বাস ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়। দেশব্যাপী উচ্ছ্বাসের এ আনন্দ আয়োজন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সৃষ্টি করে ব্যাপক কর্মোদ্দীপনা। প্রতিটি স্থানে কোর্সে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছাড়িয়ে যায় অতীতের সব রেকর্ড। বিস্ময়কর নিরাময়ের নানা ঘটনা মেডিটেশনের প্রতি আগ্রহ ও বিশ্বাসকে আরো দৃঢ়মূল করে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে।

শহর এলাকা থেকে শুরু

করে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দেয়ার উদ্যোগ নিয়েছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। সে লক্ষ্যে জড়তা

লজ্জা দ্বিধার বেড়া জাল থেকে বেরিয়ে মুক্ত বিশ্বাসে বলছেন কোয়ান্টামের কথা। গৃহিণী, পেশাজীবী, ছাত্র, শিক্ষক, ব্যবসায়ী- প্রত্যেকে নিজস্ব কর্মব্যস্ততার পাশাপাশি কাজ করেছেন আনন্দচিত্তে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, অফিস-আদালত, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান- বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। ঘরে ঘরে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম বৈঠক।

দিনাজপুরে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-১৫ নিয়ে দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টামিয়ারদের কর্মতৎপরতা ছিলো লক্ষণীয়। নতুন জায়গায় কোয়ান্টামের চেতনাকে তুলে ধরতে নানা প্রতিকূলতা তাদের কর্মোদ্যমকে বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণ। যার ফলে সম্ভব হয়েছে আরো একটি রেকর্ড সৃষ্টিকারী কোর্সের। দিনাজপুরে কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার ৪ দিন আগেই পূরণ হয়ে যায় নির্ধারিত আসন। এছাড়াও যশোরে অনুষ্ঠিত হয় উচ্ছ্বাস-১৭ ব্যাচ। যশোরে অনুষ্ঠিত এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো আগের কোর্সের তুলনায় ৫ গুণ বেশি। কোর্স উপলক্ষে নানা কার্যক্রমের মধ্যে ফাউন্ডেশনের যশোর শাখার উদ্যোগে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় 'আত্মার সন্ধানে সহস্র ডুবুরি' শীর্ষক আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসকে সফল ও ফলপ্রসূ করতে কেন্দ্রসহ প্রতিটি সেন্টার-শাখা-সেল সর্বাঙ্গিকভাবে কাজ করছে স্ব স্ব পরিমণ্ডলে। উচ্ছ্বাস উপলক্ষে চট্টগ্রামে আয়োজিত হয় পথসভা। যেখানে পথচারী, রাস্তার দুপাশের দোকানী, স্বাস্থ্যকর বিভিন্ন স্থানে প্রাণ্ডপ্রমণকারী, কল্লাবাজার, পতেঙ্গা সমুদ্র সৈকতে আগত মানুষকে উদ্বুদ্ধ করেছেন উচ্ছ্বাস কোর্স উপলক্ষে। সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠকের পাশাপাশি



দিনাজপুরের এফপিএবি মিলনায়তনে মে '১০-এ প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স উচ্ছ্বাস-১৫

বজ্রগতভাবে কোর্সে উদ্বুদ্ধকরণ ছিলো উল্লেখযোগ্য। রাজশাহী সেন্টারে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করা হয় পরিচিতদের মাঝে কোয়ান্টামের বাণীকে পৌঁছে দেয়ার জন্যে। এছাড়া নিয়মিত কার্যক্রমের পাশাপাশি রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়, চেম্বার অব কমার্স রাজশাহী, পদ্মা নদীর পাড়ে আয়োজিত হয় আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস উপলক্ষে ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলকসহ নিয়মিত সব কার্যক্রমেই সৃষ্টি হয়েছে নতুন গতি। এর পাশাপাশি সারাদেশে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা যেখানেই সুযোগ পাচ্ছেন জীবনে ভালো থাকার ও জীবনকে সুন্দর করার বিজ্ঞানের বাণী পৌঁছে দিচ্ছেন। আর তাই কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের প্রতিটি ব্যাচই অংশগ্রহণের ব্যাপকতা এবং অংশগ্রহণকারীদের নিরাময় ও সাফল্যের অনুরণনে হয়ে উঠেছে সমৃদ্ধ। এভাবেই কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার মতো ঐতিহাসিক সাফল্যকে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস দিয়েছে সুদৃঢ় ভিত্তি।



যশোরে সিসিটিএস মিলনায়তনে জুন '১০-এ অনুষ্ঠিত হয় উচ্ছ্বাস-১৭



সেপ্টেম্বর ২০১০

কোয়ান্টাম বুলেটিন



আখেরি দোয়া ও শোকরানা উচ্ছ্বাসে গুরুজী

নেতিবাচকতার দাসত্ব থেকে মানুষকে মুক্ত করতে হবে

আধুনিক মানুষের জীবনের সবচেয়ে বড় অবিদ্যা হচ্ছে নেতিবাচকতা। নেতিবাচকতাই মানুষকে হতাশায় নিমজ্জিত করে, শ্রমবিমুখ করে। দারিদ্রের মূল কারণও এটিই। নেতিবাচকতার দাসত্ব থেকে মানুষকে মুক্ত করতে হবে— ১২ তম কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন পরবর্তী আখেরি দোয়ায় সবার প্রতি এ উদাত্ত আহ্বান জানান গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ-এর একটি উদ্ধৃতি দিয়ে গুরুজী বলেন, 'নেতি' হচ্ছে একটা মিথ্যা, একটা বিভ্রম, একটা ছলনা। 'নেতি' একজন



মানুষকে পেছনের দিকে নিয়ে যায়। নেতিচিন্তা মানুষের আত্মবিশ্বাসকে নষ্ট করে দেয়, অসহায় ও পরনির্ভরশীল করে তোলে। আর 'ইতিবাচকতা' হচ্ছে সঠিক ও সত্য। কারণ সভ্যতার গতি, মানুষের গতি, জীবনের গতি সবসময়ই সামনের দিকে অগ্রসরমান। মানুষকে সামনের দিকে নিয়ে যায় ইতিবাচকতা। অতএব আমরা কেন পেছন দিকে যাবো, নেতির কাছে যাবো। আমাদের তাই নেতি বা রি-একটিভের পরিবর্তে ইতি বা প্রো-একটিভ হতে হবে।

আখেরি দোয়ার এ প্রোগ্রাম ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে এবারই প্রথম অনুষ্ঠিত হলো ৪ দিনব্যাপী ২০, ২১, ২৭ ও ২৮ আগস্ট। সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত একই কার্যক্রম ৩ দিন অনুষ্ঠিত হয় গ্রাজুয়েটদের জন্যে আর ২১ আগস্ট ছিলো শুধুমাত্র প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে। দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে এবারের আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ করেন ৬ সহস্রাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

আখেরি দোয়ায় গুরুজী আরো বলেন, কোরআনের শিক্ষা সহজ এবং সার্বজনীন— এক স্রষ্টার উপাসনা, সৃষ্টির সেবা এবং সবসময় শোকরগোজার থাকা। তাই এ নেতিবাচকতা বা না শুকরিয়ার ভ্রান্ত শৃঙ্খল থেকে আমাদের নিজেদের ও চারপাশের সবাইকে বেরিয়ে আসতে হবে। কারণ কোরআন

আমাদের বিশ্বাসের শক্তি তথা ইতিবাচকতার কথাই বলে।

কোয়ান্টাম এর প্রথম ক্যাসেট শিখিলায়ন-এ বলিষ্ঠভাবে নেতিবাচকতার বিরুদ্ধে বলেছে— 'নেতিবাচক চিন্তা ও কথার প্রভাব ও প্রতিক্রিয়া থেকে আমি আমার মন ও মস্তিষ্ককে সবসময় মুক্ত রাখবো'। কোয়ান্টাম বলেছে— বিশ্বাস করুন আপনি প্রশান্তি পাবেন, সুস্থ হবেন, সফল হবেন। লাখো মানুষ এ বিশ্বাসের ডাকে সাড়া দিয়েছেন। ইতিবাচকতার শক্তিতে উজ্জীবিত হয়ে মুক্ত হয়েছেন রোগ শোক জরা ব্যাধি থেকে, অর্জন করেছেন কাক্ষিত সাফল্য। এভাবে প্রথম থেকেই কোয়ান্টাম উজ্জীবিত করেছে মানুষের ইতিবাচক শক্তিকে।

বছরব্যাপী কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসকে সফল পরিণতির দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্যে গুরুজী পরিবারের সবার প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। তিনি বলেন, ১৮ বছরে ৩০০ ব্যাচ এবং উচ্ছ্বাস পর্বের সফল পরিণতি নেতিবাচকতার দাসত্ব থেকে মানুষকে মুক্ত করার সংগ্রামের এক উজ্জ্বল অধ্যায়। অক্টোবরে কোয়ান্টাম মেথডের ৩২২ তম ব্যাচ থেকে শুরু হবে এ সংগ্রামেরই নতুন অধ্যায়। যা জাতিকে ধাপে ধাপে এগিয়ে নিয়ে যাবে আত্মবিশ্বাস সাফল্য ও সমৃদ্ধির সোনারি যুগে।

গুরুজীর সাথে
ঈদ মোলাকাত

গুরুজী ও মা-জীর সাথে ঈদের আনন্দ উদযাপন করতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রতি বছর আয়োজন করে ঈদ মোলাকাতের। এবারও ঈদের দিন ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ ঈদ মোলাকাত। এতে গুরুজী, মা-জীসহ উপস্থিত থাকবেন কেন্দ্র সেন্টার শাখা ও সেলের সব পর্যায়ের দায়িত্বশীলরা। কোয়ান্টাম পরিবারের সকল গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটকে এ ঈদ মোলাকাতে সপরিবারে ও সবান্বব আসার আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী।

উচ্ছ্বাস শোকরানা
রিজুভিনেশন

গুরুজীর পরিচালনায় ১ ও ২ অক্টোবর ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে গ্রাজুয়েটদের জন্যে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে উচ্ছ্বাস পরবর্তী ২ দিনের শোকরানা রিজুভিনেশন। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাসের শেষ ব্যাচ 'শোকরানা উচ্ছ্বাস' সফলভাবে আয়োজনের কৃতজ্ঞতাস্বরূপ সবাইকে সাথে নিয়ে স্রষ্টার নিকট বিশেষ শুকরিয়া প্রকাশের লক্ষ্যেই অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে এ রিজুভিনেশন। আসন সীমিত, তাই দ্রুত নাম রেজিস্ট্রেশন করার জন্যে আহ্বান জানানো যাচ্ছে।

রিয়েলাইজেশন কোর্স
অক্টোবরে

অক্টোবর ২০১০-এ গুরুজীর পরিচালনায় ২টি ব্যাচে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৬ তম কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স। ঢাকার আইডিইবি ভবনে এর ১ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে ১৫ থেকে ১৮ অক্টোবর ও ২য় ব্যাচ ২২ থেকে ২৫ অক্টোবর।

আত্মিকভাবে নিজেকে আরো সমৃদ্ধ করা, জীবনের লক্ষ্যকে সুস্পষ্টভাবে উপলব্ধি করার মাধ্যম এ রিয়েলাইজেশন কোর্স। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা কোর্স রিপট, কোয়ান্টাম, কোয়ান্টাম ব্যায়াম, কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কোর্স এবং প্রথমায়ন কোর্স (পঞ্চম) সম্পন্ন করে অংশগ্রহণ করতে পারেন এ অগ্রপথের যাত্রায়।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
৩২২ ব্যাচ

৮, ৯, ১০ ও ১১ অক্টোবর, ঢাকা

সেপ্টেম্বর-অক্টোবর '১০
এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৬ অক্টোবর
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স
: ২৪ ও ২৫ সেপ্টেম্বর

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স
রাজশাহী : ২৪ ও ২৫ সেপ্টেম্বর
ঢাকা : ১৫ ও ১৬ অক্টোবর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাঙ্ক কোর্স
পুরুষ : ২৪ ও ২৫ সেপ্টেম্বর
মহিলা : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কোর্স
নওগাঁ : ২৪ ও ২৫ সেপ্টেম্বর
ঢাকা : ৮ ও ৯ অক্টোবর

প্রথমায়ন কোর্স (পঞ্চম)
দিনাজপুর : ২৪ ও ২৫ সেপ্টেম্বর
কুমিল্লা : ৮ ও ৯ অক্টোবর
ঢাকা : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর

লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টাম
: ৮, ৯ ও ১০ অক্টোবর

বাংলাদেশেই তৈরি করবো বিশ্বমানের প্রিন্টিং মেশিন

মো. সালাহ উদ্দিন মোস্তান মানিক

২৯ বছর আগে প্রিন্টিং মেশিনের সামান্য একজন কর্মচারী হিসেবে জীবন শুরু করেছিলেন মো. সালাহ উদ্দিন মোস্তান মানিক। সে মানুষটিই এখন স্বপ্ন দেখেন বাংলাদেশে তৈরি হবে বিশ্বমানের আধুনিক প্রিন্টিং মেশিন। প্রিন্টিং মেশিনের জন্যে আর বিদেশ নির্ভর হয়ে থাকতে হবে না। তার ওয়ার্কশপ থেকেই তিনি উন্নতমানের প্রিন্টিং মেশিন সরবরাহ করতে পারবেন দেশের প্রতিষ্ঠিত ছাপাখানাগুলোতে। মানিক ইতোমধ্যেই প্রিন্টিং মেশিনের ১৫ হাজারেরও বেশি খুচরো যন্ত্রাংশ তৈরি করেছেন তার ওয়ার্কশপে।

মানিকের আজকের এ সাফল্যের পথে এগুনোটা খুব একটা সহজ ছিলো না। ৮-১ সালের ঘটনা সেটা। ষষ্ঠ শ্রেণীর বার্ষিক পরীক্ষা দিয়ে ঢাকায় এসেছিলেন। আর বাড়ি ফিরে যাওয়া হয় নি। পড়াশোনায় আগ্রহ নেই বলে সাংবাদিক বড় ভাই সে বছরই তাকে হাটখোলার একটি প্রেসের কাজে ঢুকিয়ে দেন। মাইনের বলাই নেই, দুপুরের খাওয়াটা জুটতো শুধু।

মন দিয়ে প্রিন্টিংয়ের কাজ শিখতে শুরু করলেন মানিক। কিন্তু শুরুতেই বিপত্তি। প্রিন্টিং মেশিনের বিভিন্ন যন্ত্রাংশের নাম লেখা ইংরেজিতে। মেশিন চালানোর খুঁটিনাটি শিখতে হলে তো এর প্রতিটি যন্ত্রাংশের নাম জানা জরুরি। তাই আবার পড়াশোনার সিদ্ধান্ত নিলেন। লেখক আহমদ ছফার উৎসাহে সে বছরই ভর্তি হলেন আজিমপুর নাইট স্কুলের ষষ্ঠ শ্রেণীতে। দিনে প্রেসের কাজ, সন্ধ্যায় স্কুল আর মধ্যরাত পর্যন্ত পড়াশোনা। এভাবেই ৮-৭ সালে বিজ্ঞান বিভাগ থেকে সেকেন্ড ডিভিশনে মেট্রিক পাশ করলেন। এরপর টিএন্ডটি নাইট কলেজে ইন্টারমিডিয়েট ভর্তি হলেও আর পরীক্ষা দেয়া হয় নি। মানিক তখন পুরোদস্তুর প্রিন্টিং টেকনিশিয়ান।

মেট্রিক পরীক্ষার সময় কিছুদিনের জন্যে ছুটি নিয়েছিলেন প্রেস থেকে। পরীক্ষার পর আবার কাজে গেলে প্রেস মালিক তাকে বলেছিলেন, লোক নেয়া হয়ে গেছে, তাকে আর প্রয়োজন নেই। প্রেস থেকে বেরিয়ে অন্য আর দশ জনের মতো হতাশায় নুয়ে না পড়ে অকালের দিকে তাকিয়ে মানিক সেদিন প্রতিজ্ঞা করেছিলেন, চাকরির জন্যে জীবনে আর কারো কাছে ধরনা দেবেন না। বরং এ কাজে নিজের দক্ষতাকে এমন পর্যায়ে নিয়ে যাবেন যে, প্রিন্টিং মেশিনের স্বার্থেই মানুষ একদিন তাকে খুঁজবে।

সেই থেকে শুরু। প্রিন্টিং মেশিনই তার ধ্যান জ্ঞান। দীর্ঘ ২৯ বছর ধরে প্রিন্টিং মেশিনের পেছনেই ব্যয় করেছেন নিজের সমস্ত মেধা ও শ্রম। তার ভাষায়— ‘যখনই শুনেছি কোনো প্রেসে নতুন ধরনের প্রিন্টিং মেশিন এসেছে সেখানেই ছুটে গেছি। বিনা পারিশ্রমিকে সেই মেশিনের কাজে স্বেচ্ছায় শ্রম দিয়েছি। ইঞ্জিনিয়ার হয়তো তখনো মেশিন সেট করছেন— এর মধ্যে সেখানে গিয়ে কারো অনুমতির অপেক্ষা না করেই সে কাজে সাহায্য করতাম। বিনা বেতনের সাহায্যকারী পেয়ে তারাও খুশিই হতো। আমার উদ্দেশ্য একটাই— সব ধরনের মেশিন চালানোর কাজে দক্ষতা অর্জন করা। এভাবে প্রায় ২৫ ধরনের প্রিন্টিং মেশিনে কাজ করার অভিজ্ঞতা হয়েছে আমার। শুধু তা-ই নয়, এসব কাজ করতে গিয়ে একেকজন মেশিন অপারেটরের ২৫ রকমের টেকনিকও আমি শিখে গেছি। মোটকথা দিনরাত চব্বিশ ঘণ্টা প্রিন্টিং মেশিন নিয়েই থাকতাম। প্রিন্টিং মেশিন যেখানে চলে তার আশেপাশের লোকজন বিরক্তিতে পারলে পাথর ছুঁড়ে মারে, কিন্তু মেশিনের শব্দ ছাড়া আমি ঘুমতে পারতাম না’।



নিজের ওয়ার্কশপে কর্মচারীদের কাজ বুঝিয়ে দিচ্ছেন মো. সালাহ উদ্দিন মোস্তান মানিক

এরপর মানিককে আর কোথাও চাকরি খুঁজতে তো যেতে হয়ই নি, বরং বিভিন্ন প্রেসে তার সাথে যারা কাজ করেছে তাদের কাউকেই আজ পর্যন্ত চাকরির জন্যে কোথাও গিয়ে খালি হাতে ফিরতে হয় নি। নিজের দক্ষতা বাড়ানোর পাশাপাশি তার সহকর্মী ও অধীনস্থ মিলিয়ে প্রায় আড়াই হাজার মানুষকে তিনি এ কাজে দক্ষ হিসেবে গড়ে তুলেছেন। কাজ করতে গিয়ে মানিক দেখলেন প্রিন্টিং মেশিনের খুচরো যন্ত্রাংশগুলোর কোনোটা বিকল হলে কাজের ক্ষেত্রে তা এক বিরাট সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। যন্ত্রাংশগুলো সব বিদেশ থেকে আসে বলে কখনো বাজারে তার সরবরাহ না থাকলে মেশিন বন্ধ রাখতে হয় ৩ মাস পর্যন্ত। তার তখনকার উপলব্ধি— ‘এই দেশ আসলে গরিব নয়, কাজ না করে করে আমরাই এ দেশটাকে গরিব বানিয়ে রেখেছি। এভাবে কাজ বন্ধ করে হাত গুটিয়ে বসে থাকা আমার ধাতে নেই। তাই বিভিন্ন কারখানায় গিয়ে এসব

যন্ত্রাংশের নকশা এঁকে অর্ডার দিয়ে সেগুলো বানিয়ে নিতে শুরু করলাম। স্থানীয়ভাবে দেশেই তৈরি বলে খরচও অনেক কম পড়লো। এছাড়াও প্রিন্টিংয়ের ক্ষেত্রে নতুন কিছু পরীক্ষামূলক কাজ করার চেষ্টা করলাম, বর্তমানে দেশের সব বড় বড় প্রেসগুলোতে যা অনুসরণ করা হচ্ছে’।

নিজস্ব আইডিয়ায় প্রিন্টিং মেশিনের বিভিন্ন খুচরো যন্ত্রাংশ তৈরির লক্ষ্যে স্ত্রীর অনুপ্রেরণা ও সহযোগিতায় মানিক ২০০৫ সালে ছোট্ট পরিসরে গড়ে তুললেন নিজের প্রতিষ্ঠান ‘মানিক ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কশপ’। নতুন উদ্যমে শুরু হলো প্রিন্টিং মেশিনের খুচরো যন্ত্রাংশ তৈরির কাজ। এ পাঁচ বছরে তার প্রতিষ্ঠান থেকে নিজের প্রত্যক্ষ

তত্ত্বাবধানে তৈরি করেছেন প্রিন্টিং মেশিনের ১৫ হাজারের বেশি খুচরো যন্ত্রাংশ। বিদেশ থেকে আমদানিকৃত যে যন্ত্রাংশটি আগে কিনতে খরচ হতো ৯০ হাজার টাকা, তার কাছ থেকে ক্রেতারাই এখন সেটিই কিনছেন মাত্র ২৫ হাজার টাকায়। দেশেই তৈরি বলে ক্রেতারাই একদিকে যেমন প্রয়োজনীয় জিনিসটি সহজেই পাচ্ছেন অন্যদিকে তাদের ব্যয়ও কমে এসেছে প্রায় এক তৃতীয়াংশে।

এসব যন্ত্রাংশের কার্যকারিতাও বেশ মানসম্পন্ন। সাধারণত বিদেশ থেকে আমদানিকৃত প্রিন্টিং মেশিনের পার্টসগুলোর কোনো গ্যারান্টি বা ওয়ারেন্টি থাকে না, কিন্তু মানিকের তৈরি ১ বছরের গ্যারান্টি আছে এমন পার্টস চমৎকারভাবে ৫ বছর ধরে কাজ করছে জানিয়ে ক্রেতারাই তাকে ফোন করে ধন্যবাদ জানান। গর্ব ভরে মানিক তখন বলে ওঠেন, মেড ইন বাংলাদেশ। এখন তার ওয়ার্কশপে তৈরি পার্টসের পাশে বিদেশি পার্টস থাকলেও অভিজ্ঞ ক্রেতারাই তারটাই কিনছেন, তারা দেখেই বোঝেন কোনটা ভালো। অনেকেই তাকে পরামর্শ দিয়েছিলেন যে, বিদেশে তৈরি বলে এসব যন্ত্রাংশ অনায়াসেই বেশি দামে বিক্রি করা যায়, কিন্তু ‘মেড ইন বাংলাদেশ’ বলার ক্ষেত্রে আপোস করতে তিনি নারাজ। কিছুদিন আগে ভারতে গিয়ে দেখলেন রাস্তায় চলাচল করা সব গাড়িই সেদেশে তৈরি। সেই থেকে তার স্বপ্নপূরণের জেদ আরো প্রবল হয়ে উঠেছে। পাশের দেশ যদি গাড়ির ক্ষেত্রে বিদেশ নির্ভরতা ছেড়ে বেরিয়ে আসতে পারে তবে আমরা কেন প্রিন্টিং মেশিন তৈরি করতে পারবো না? সে লক্ষ্যেই মানিক এগোচ্ছেন পা পা করে।

কোয়ান্টামের কথা অনেক আগে থেকে জানলেও গত জুলাইতে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্চস-১৮ ব্যাচে স্ত্রী-পুত্রসহ অংশ নিয়েছেন মানিক। যদিও পরিবারের ৩ জন সদস্য একত্রে কোর্স করার মতো প্রয়োজনীয় অর্থ সে মুহূর্তে তার ছিলো না। কিন্তু কোর্সের আগের দিনই অপ্রত্যাশিতভাবে একজন ক্রেতা নিজেই এসে পাওনা টাকা দিয়ে গেলেন। কোর্স করার পর নিয়মিত মেডিটেশন মানিকের স্বপ্নকে তার সামনে করে তুলেছে আরো স্পষ্ট ও সুনির্দিষ্ট। তার নিজের ভাষায়, ‘আসলে আল্লাহ মানুষকে অনেক ক্ষমতা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। মেডিটেশন সে ক্ষমতাকে জাগিয়ে তোলে। কোর্সে শেখা মেডিটেশন ও গুরুজীর ইতিবাচক কথা আমার আত্মবিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে। আমার ছেলেও এখন পড়াশোনায় বেশ মনোযোগী হয়ে উঠেছে। মেডিটেশন করে আমার কাজের প্রতি মনোযোগ বেড়েছে। এখন আগের চেয়ে ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করতে পারি, কাজ করতে পারি। বিশ্বাসের সাথে স্বপ্ন দেখতে পারি যে, বছর দশেকের মধ্যে বাংলাদেশেই তৈরি করতে পারবো বিশ্বমানের প্রিন্টিং মেশিন’।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

কোরআন উপলব্ধি ও অনুসরণের জন্যে চাই মুক্তমন

কোরআন তেলাওয়াতের সময় মৌন থাকা এবং মনোযোগ দিয়ে শোনার নির্দেশ স্বয়ং আল্লাহর। সুরা আল আরাফের ২০৪ নম্বর আয়াতে আল্লাহতায়াল্লা বলেন, ‘যখন কোরআন পাঠ করা হয় তখন মৌন থাকো এবং মনোযোগ দিয়ে শোনো। যাতে তোমরা রহমত লাভ করতে পারো।’ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে মৌনতা ও গভীর মনোযোগ সহকারে কোরআন শোনার মাধ্যমে আমরা মূলত আল্লাহর নির্দেশই সঠিক প্রক্রিয়ায় অনুসরণের চেষ্টা করছি।

১২ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন পরবর্তী আখেরি দোয়ায় এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, আল্লাহ কোরআন শিক্ষাকে ফরজ করেছেন। এ ফরজ আদায় হওয়ার জন্যে কোরআন উপলব্ধি ও অনুসরণ করতে হবে। আর এজন্যে প্রয়োজন মুক্তমন। আমরা যখন মুক্তমন নিয়ে কোরআন থেকে জ্ঞান আহরণ করতে পারবো, তখন আমাদের জীবনে প্রশান্তি, নিরাময় ও প্রাচুর্য সৃষ্টি হবে। আমরা অবগাহন করবো সাফল্যের অনাবিল আনন্দে।



মো. আলমগীর হোসেন

প্রতিবারের মতো এবারও দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে আখেরি দোয়ায় অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের বিপুল সংখ্যক সদস্য। গাজীপুর থেকে এ দোয়ার প্রোগ্রামে আসেন ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট একাউন্টিং স্টাডি সেন্টারের শিক্ষক মো. আলমগীর হোসেন। তিনি বলেন, কোয়ান্টায়নে থেকে কোরআন শোনার যে তৃপ্তি তা আমি অন্য কোনোভাবে পাই নি। এ দোয়ার প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে এখন নিয়মিত কোরআন শোনার ও উপলব্ধি করার আশ্রয় জেগেছে আমার মধ্যে। নিজে অংশগ্রহণ করার পাশাপাশি এ আখেরি দোয়ায় আসার জন্যে পরিচিত গ্রাজুয়েটদেরকেও উদ্বুদ্ধ করেছি।

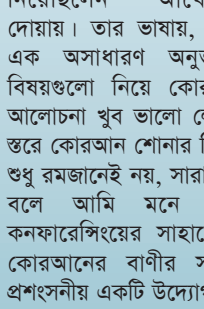
চট্টগ্রাম থেকে এসে ৭ দিনব্যাপী কোয়ান্টায়নে কোরআন ও পরবর্তীতে আখেরি দোয়ায় অংশ নেন ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মিসেস আয়শা বেগম। তিনি বলেন, কোয়ান্টায়নে কোরআনের এ কদিন সন্তান, সংসার, কাজকর্ম-এসব নিয়ে কোনো চিন্তাভাবনাই মনে আসে নি। কোরআনের বাণী উপলব্ধি করা ও বোঝা তাই সহজ হয়েছে।

৭ বার আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ করেছেন ঢাকার হুসনা ইয়াসমিন চৌধুরী। মায়ের মৃত্যুর ১৩ দিন পর অনুষ্ঠিত এ দোয়ায় মায়ের জন্যে হৃদয়ের গভীর থেকে প্রার্থনা করতে পেরেছেন। আখেরি দোয়ায় এটিই ছিলো তার সবচেয়ে বড় পাওয়া।

হবিগঞ্জ থেকে আখেরি দোয়ায় অংশ নিতে এসেছিলেন ২৯৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট চৌধুরী মোনায়েম উদ্দীন ইবনে কামাল। দোয়ার অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, এতদূর থেকে এসেও পথের ক্লাস্তি অনুভব করি নি। দোয়ায় নবীজীবনের ওপর আলোচনা খুব ভালো

লেগেছে। আমার ব্যবসায় ছোটখাটো কিছু সমস্যা ছিলো, দোয়া থেকে আসার পর অনুভব করছি সেগুলো যেন ধীরে ধীরে দূর হয়ে যাচ্ছে। সুদূর হবিগঞ্জে থেকেও তিনি পরবর্তী ৩ দিনের দোয়ায় আত্মিকভাবে অংশ নেন পরিবারের সবাইকে নিয়ে।

শোকরানা উচ্ছ্বাস ব্যাচের গ্রাজুয়েট বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের প্রাইভেট ইউনিভার্সিটি ডিভিশনের পরিচালক ড. শেখ মুহাম্মদ ইউনুস প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছিলেন আখেরি দোয়ায়। তার ভাষায়, এ এক অসাধারণ অনুভূতি। জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে কোরআনের আলোকে গুরুজীর আলোচনা খুব ভালো লেগেছে আমার। আর ধ্যানের স্তরে কোরআন শোনার বিষয়টি আমাকে মুগ্ধ করেছে। শুধু রমজানেই নয়, সারা বছরই এটি চালু রাখা উচিত বলে আমি মনে করি। এছাড়াও ভিডিও কনফারেন্সিংয়ের সাহায্যে এত মানুষকে একসাথে কোরআনের বাণীর সাথে সম্পৃক্ত করা অত্যন্ত প্রশংসনীয় একটি উদ্যোগ।



ড. শেখ মুহাম্মদ ইউনুস

চট্টগ্রামের সাতকানিয়ায় পদক্ষেপ মানবিক উন্নয়ন কেন্দ্রে কর্মরত ৩০০ তম ব্যাচের গ্রাজুয়েট মো. নূর উদ্দীন জাহেদ আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ করার অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, বিশাল এ পরিবারের সবাই মিলে একত্রে এ দোয়ার প্রোগ্রামে অংশ নেয়া আমার কাছে ছিলো পরম সৌভাগ্যের। সম্মিলিতভাবে মেডিটেটিভ লেভেলে গিয়ে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করা অনেক তৃপ্তির, অনেক আনন্দের।

সিলেট থেকে আসেন ২৮১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট নূপুর দে। তার অনুভূতি- ‘আখেরি দোয়ায় ২০০৯ সালে প্রথম এসেছিলাম। সেদিন স্রষ্টার কাছে যে দোয়া করেছিলাম তা তিনি কবুল করেছেন। তাই এত ভালো লেগেছিলো যে, সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম প্রতি বছরই এতে আসবো। তাই এবার সিলেট থেকে পর পর ২ সপ্তাহ ঢাকায় এসে ২০, ২৭ ও ২৮ আগস্ট এ ৩ দিনই আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়েছি। এজন্যে নিজেকে অত্যন্ত ভাগ্যবান মনে হচ্ছে আমার। ৩ দিন এ দোয়ায় অংশ নিয়ে কোরআন সম্পর্কে গুরুজীর আলোচনায় প্রতিদিনই নতুন নতুন বিষয় জেনেছি। নিজের জন্যে প্রার্থনা করেছি, যেন শাস্ত্রত ধর্মের এ শিক্ষাকে জীবনে প্রতিষ্ঠিত করতে পারি।



নূপুর দে

চট্টগ্রামের পাঁচলাইশ থেকে অংশ নেন গৃহিণী জিন্নাত আলম। ঋণমুক্ত হওয়া ও আর্থিক সাফল্য লাভের জন্যে আত্মনির্মাণ প্রার্থনা করেন স্রষ্টার কাছে।

ফিরে গিয়ে নিজেই বিম্বিত হয়েছেন। কারণ, ঋণমুক্ত হওয়ার পথগুলো যেন ধীরে ধীরে খুলে যাচ্ছে। তার নিজের মধ্যেও এসেছে ব্যাপক পরিবর্তন। আগের মতো অপচয়-অপব্যয় করার মানসিকতা এখন আর নেই বললেই চলে। জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ, নিজের দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে সচেতন হয়েছেন তিনি।

১৪৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট রওশন আরা সায়ীদ আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণের অনুভূতিতে বলেন, সারাদিন ধ্যানের মধ্যে প্রশান্তিতে দিনটি কাটাতে পেরেছি। মৌন থেকে কোরআন তেলাওয়াত শোনার অভিজ্ঞতাও ছিলো অপূর্ণ। গুরুজীর আবেগাপ্ত কণ্ঠে দোয়া পরিচালনা আমাকে গভীরভাবে আলোড়িত করেছে।



মিরপুর বাংলা কলেজের প্রভাষক ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট সুপর্ণা দে এবারই প্রথম অংশ নেন এ দোয়ার প্রোগ্রামে। দোয়ায় কোরআনের বাণী তার হৃদয়কে গভীরভাবে নাড়া দেয়। তিনি অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, কোরআনের বাণী শুনে উপলব্ধি করেছি যে, এটি কোনো বিশেষ ধর্মের মানুষের জন্যে নয়, সবার জন্যেই এ শিক্ষা অনুসরণযোগ্য। অসহায় এতিমের জন্যে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়া, আত্মসংযমী হওয়া, ভোগবিলাস ও পণ্যদাসত্ব থেকে বেরিয়ে আসার যে শিক্ষা আমি পেয়েছি তা সত্যিই অসাধারণ।

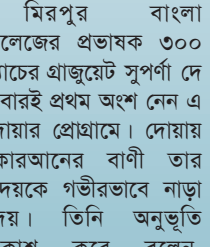
কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ তম কোর্সে অংশগ্রহণকারী মো. নূরে আলম সিদ্দিকী কুমিল্লা থেকে এসে আখেরি দোয়ায় অংশ নেন। তার মতে এ অনুভূতি সত্যিই অতুলনীয়। কোয়ান্টামে না এলে ধ্যানের গভীরে গিয়ে কখনোই কোরআন শোনার এ সুযোগ হতো না। আখেরি দোয়ায় কোরআন ও নবী জীবনের ওপর বিস্তারিত আলোচনায় অনেক কিছু শেখার সুযোগ হয়েছে।

নওগাঁ জজ কোর্টের এপিপি, ২৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট এড. রাবেয়া আজার আখেরি দোয়া প্রসঙ্গে বলেন, প্রতি বছর রমজান মাসে এ দোয়ায় কোয়ান্টাম পরিবারের সবার অংশগ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আসলে একা একা কখনো আত্মিকভাবে সমৃদ্ধ হওয়া যায় না। এর জন্যে প্রয়োজন সংসঙ্গে একাত্মতা।

২১৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট রাশনা তাবাসুসুম রহিম, একটি শিপিং কোম্পানিতে কর্মরত, ২য় বারের মতো এ দোয়ায় অংশগ্রহণ করেন। তিনি বলেন, মনের সব চাওয়া, আকৃতি স্রষ্টার কাছে প্রকাশের সুযোগ হয় এ দোয়ায়। এতে মন হালকা হয়, মনে প্রশান্তি আসে।



রওশন আরা সায়ীদ



সুপর্ণা দে



মো. নূরে আলম সিদ্দিকী

এখন ডায়ালাইসিস করতে হয় সপ্তাহে ১ বার

বীরেন্দ্র নাথ কর্মকার



কিডনি ফেইলিওরের কারণে ২০০৭ সাল থেকে আমার ডায়ালাইসিস শুরু হয়। তখন আমার ওজন ছিলো ৬৩ কেজি, আর এখন ৫১ কেজি। এখন সপ্তাহে ৩ দিন ডায়ালাইসিস করতে হয়। মনে হয় যেন প্রতিদিন

করলেই ভালো থাকতাম। ইদানীং রাতে ঘুমের ট্যাবলেট খেয়েও ঘুম হতো না। তখন আমার এক আত্মীয় এ কোর্সের বিষয়ে আমাকে জানান।

কোর্সের এ ৪ দিন ডায়ালাইসিস করি নি। এখন সপ্তাহে ১ বার ডায়ালাইসিস করতে হয়। আমি বিশ্বাস করি, কিছু দিন পর তা-ও প্রয়োজন হবে না। কোর্সের ৩য় দিন রাতে বহুদিন পর ঘুমালাম। যেন জীবনে প্রথম ঘুমের স্বাদ পেলাম। এখন মনে হচ্ছে কেন ২০০৭ সালে কোয়ান্টামের সাথে পরিচয় হলো না। আগে সবাইকে বলতাম, দোয়া করেন, আমার জীবনটা যেন শেষ হয়ে যায়। এখন মনে হচ্ছে আরো দীর্ঘ দিন সুস্থভাবে বেঁচে থাকবো।

[বীরেন্দ্র নাথ কর্মকার, সহযোগী অধ্যাপক, উদ্ভিদ বিদ্যা বিভাগ, ঢাকা কলেজ। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচে কোর্স করেছেন]

আমি এখন হান্ড্রেড পার্সেন্ট ফিট

রফিকুল ইসলাম



গত বছর আমার হার্ট এটাক হয়। এনজিওগ্রামে ধরা পড়ে আমার হার্টে ৩টি ব্লক রয়েছে। দেশের ৩টি নামী হাসপাতালের চিকিৎসকরা বললেন, এখনই এনজিওপ্লাস্টি না করলে আমি মারা যাবো। এরপর পরিবার ও

বন্ধু-বান্ধবের পরামর্শে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের প্রথম ব্যাচে অংশগ্রহণ করি। গত ৩ মাস সেখানকার নির্দেশনা অনুসরণ করে আমি এখন হান্ড্রেড পার্সেন্ট ফিট। আমি এখন দৌড়াতে পারি ১০ মাইল। বিশেষ করে ৪ দিনের এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম মানসিক শক্তির সবচেয়ে বড় বিষয়। এখন আমি আত্মশক্তিতে বলীয়ান হয়েছি।

[রফিকুল ইসলাম, ম্যানেজার-বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংক। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মনে হলো- জীবনে এই প্রথমবার নামাজ পড়লাম

সৈয়দ মুস্তাফা মুনীরুদ্দীন

এটি এমন এক স্থান যেখানে জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র সবাই আমরা একত্রিত হয়েছি। ধর্ম কিংবা বিজ্ঞান যিনি যা খুঁজতে এসেছেন তিনি তা খুঁজে পেয়েছেন।

মাদ্রাসা, বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়েছি, অনেক কিছু জানার সুযোগ হয়েছে কিন্তু নিজের পরিচয়টা এভাবে

আলোচনাগুলো অনুভূতিকে নাড়া দিয়েছে ক্ষণে ক্ষণে

কাজী আসাদুজ্জামান



কোয়ান্টাম মেথড- এটি চমৎকার বিস্ময়কর অভাবিত অকল্পনীয় একটি কোর্স। কোর্সে আলোচিত বিষয়গুলো আমাদের অনুভূতিকে নাড়া দিয়েছে ক্ষণে ক্ষণে। প্রতি মুহূর্তে নতুন নতুন উপলব্ধিতে উদ্ভাসিত হয়েছেন সবাই।

সবার ভেতরের সুপ্ত প্রতিভাগুলো যেন বিকশিত হয়েছে স্বতঃস্ফূর্তভাবে।

গুরুজীর আলোচনায় মানুষের পারিবারিক সামাজিক মনস্তাত্ত্বিক নৃতাত্ত্বিক জীবনাত্ত্বিক রাজনৈতিক বিষয়গুলোর সুন্দর সংমিশ্রণ ঘটেছে, যা মানুষের সুগভীর অনুভূতিকে দারুণভাবে আলোড়িত করেছে। এটি জীবনের জন্যে খুব প্রয়োজন। এ পরিবারের একজন সদস্য হতে পেরে আমার ভেতরে এক ইতিবাচক অহংবোধ সৃষ্টি হয়েছে।

[কাজী আসাদুজ্জামান, প্রক্টর ও সহযোগী অধ্যাপক, সমাজ কর্ম বিভাগ, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচে কোর্স করেছেন]

আমার ত্বক আবার আগের মতো হয়ে উঠছে মোসাম্মত শামীমা সুলতানা



দেড় বছর আগে একটি ফেয়ারনেস ক্রিম ব্যবহার করার পর প্রথম দিনই আমার মুখ ফুলে উঠে। পরদিন পুরো মুখের ত্বক বীভৎস হয়ে কঁচকে যায়। এরপর আমার মুখের ত্বকও কালো হয়ে গেল। মাস দুয়েক চিকিৎসার পর

কঁচকানো ভাব দূর হয় কিন্তু ত্বকের ওপর কালো আবরণ রয়ে যায়। ত্বকের এসব সমস্যা নিয়ে আমি ভীষণ হতাশাগ্রস্ত ছিলাম।

পরিচিতদের পরামর্শে এ কোর্সে এসেছি। ৪ দিনেই আমার মুখের ত্বক কয়েক জায়গায় অনেকটাই ফর্সা হয়ে এসেছে। এ কোর্সে এসে আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেছে শতগুণ। আমি আমার সেই ফর্সা ত্বক আবার ফিরে পাবো।

[মোসাম্মত শামীমা সুলতানা, ছাত্রী, সমাজ কর্ম বিভাগ, ভিক্টোরিয়া বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, কুমিল্লা। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



উদ্ঘাটিত হয় নি কখনো। সবচেয়ে বড় পাওয়া হলো নামাজে মনোযোগ বেড়েছে। মেডিটেশনের পর যখন নামাজ পড়লাম, মনে হলো- জীবনে এই প্রথমবার নামাজ পড়লাম।

[সৈয়দ মুস্তাফা মুনীরুদ্দীন, প্রজেক্ট ডিরেক্টর- সিঙ্গুলার ডেভেলপমেন্ট। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এ যেন এক তারার মেলা

অধ্যাপক সোমেশ্বর চক্রবর্তী



কোয়ান্টাম সম্পর্কে যখন শুনেছি তখন থেকেই কোর্স করার ইচ্ছা। শারীরিক অনেক সমস্যা আছে, কিন্তু পরোয়া করি নি। বছর কয়েক আগে জিহবার ক্যান্সারে আক্রান্ত হলে প্রতিজ্ঞা করেছিলাম যে, মরার আগে মরবো না। অপারেশনের পর থেকে এখন পর্যন্ত ভালোই আছি। এ কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনায় নিজের সে বিশ্বাসকেই আবার ফিরে পেলাম।

২৫ বছর ধরে আমার কোমরের ব্যথা। ৩ মাস পর পর চেকআপ করতে হয়। মেডিটেশন করলাম, কোমরের ব্যথা কমতে শুরু করল। ৩য় তিন কোর্স শেষে ডাক্তারের সাথে দেখা করলে তিনি বললেন, আবার ১ বছর পর এসো। এখন ঘুমও ভালো হচ্ছে। ৪ দিনের অভূতপূর্ব এ কোর্স শেষে আমার অনুভূতি হলো- এ যেন এক তারার মেলা। আমি একটি জোনাকি- এখানে এসে আলোকিত হয়ে গেলাম।

[অধ্যাপক সোমেশ্বর চক্রবর্তী, বিশিষ্ট সমাজকর্মী ও প্রাক্তন অধ্যাপক, পদার্থ বিজ্ঞান বিভাগ, চট্টগ্রাম সরকারি কলেজ, উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন]

অভাববোধ দূর হলো

অধ্যাপক ডা. এ কে এম শামসুদ্দীন



পেশাগত জীবনে অনেক সেমিনার সিম্পোজিয়ামে অংশ নিয়েছি। কিন্তু একটি অভাববোধ ছিলো সবসময়- কী যেন পাই নি। সে অভাববোধ আজ মিটে গেল। আমি এক পরিপূর্ণতা নিয়ে ফিরে যাচ্ছি। 'নিরাপদ রক্ত

সঞ্চালন' বিষয়ক জ্ঞানের আলো সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে- এ প্রত্যয় আমি এখানে পেয়েছি।

[অধ্যাপক ডা. এ কে এম শামসুদ্দীন, রাউট্রান্সমিশন বিশেষজ্ঞ ও ভাইস প্রিন্সিপাল, দিনাজপুর মেডিকেল কলেজ। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অভিনয়ে সৃজনশীলতার আরো বিকাশ ঘটবে

শামীম জামান



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৪ দিনের ক্লাস শেষে মনে হচ্ছে আবার নতুন করে জন্মগ্রহণ করলাম। এ জন্যে স্ট্রীটার কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। এখানে এসে মনে হলো আমার তো আসলে এটিই প্রয়োজন। ধীরে ধীরে

একজন মানুষ কীভাবে সত্যিকারের মানুষ হয়ে উঠতে পারে তার সবই তো আছে এখানে। আমার বিশ্বাস অভিনয় জীবনে সৃজনশীলতার আরো বিকাশ মেডিটেশন আমাকে সহায়তা করবে।

[শামীম জামান, অভিনেতা। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম- একটি বিশ্বাসের বীজ বপন করেছে

কবি হাসান হাফিজ



কোয়ান্টামে ৪ দিনের কোর্স শেষে একটি সার্টিফিকেট পেলাম। এক অদ্ভুত আনন্দময় অনুভূতি হলো। এ আনন্দ সমাবর্তনের সম্মিলনের আনন্দানুভূতির সমতুল্য। শুধু মেডিটেশন চর্চা নয়, এখন উপলব্ধি করছি

আরো পড়াশোনা করতে হবে। পবিত্র হাদিসে যেমন আছে যে, ‘দৌলানা থেকে কবর পর্যন্ত জ্ঞান আহরণ করো’। এখানে যখন প্রথম আসি, আমি দেখলাম একটি গণজাগরণের মতো অবস্থা। বিশ্বয়কর! এত বড় সমাবেশ দেখে আমি অভিভূত হয়েছি।

কোয়ান্টাম আমাদের মধ্যে একটি বিশ্বাসের বীজ বপন করেছে। সেই বিশ্বাসে যিনি হাঁটতে পারতেন না তিনি হাঁটলেন, যিনি হাত নাড়াতে পারতেন না তিনি হাত নাড়ালেন। আমরা যারা এখানে অংশ নিয়েছি, তারা সবাই দেখলাম। এখানে এসে আর একটি বিষয় আমি অনুভব করেছি, এখানকার সদস্যদের মধ্যে একটি অলিখিত একাত্মতা বোধ রয়েছে। আলাপ-পরিচয় না হলেও একটা অদৃশ্য ও নিবিড় টান রয়েছে একের প্রতি অন্যের।

সাংবাদিক হিসেবে ৩ বছর আগে আমার সুযোগ হয় লামায় যাওয়ার। ছবির মতো অসাধারণ সুন্দর জায়গা লামা! ফিরে এসে রিপোর্ট লিখেছিলাম—ধ্যানের পাহাড়ে জ্ঞানের আলো। আমার ৩৪ বছরের সাংবাদিকতা জীবনে যে ক’টি লেখা লিখে আমি তৃপ্তি পেয়েছি, এ লেখাটি তার মধ্যে একটি। সেখানে লিখেছিলাম, এই ছোট শিক্ষায়তন অবশ্যই একদিন বিশ্ববিদ্যালয় হবে। সারা পৃথিবী থেকে শিক্ষার্থীরা এখানে পড়তে আসবে। আমার বিশ্বাস, সারাদেশে এরকম আরো অনেক বিশ্ববিদ্যালয় হবে। কারণ আমাদের সে সজ্জবদ্ধতা আছে, সে শক্তি আছে।

[হাসান হাফিজ, বিশিষ্ট কবি ও সাংবাদিক, দৈনিক আমার দেশ। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আত্মীয়স্বজন সাহস দেয়ার পরিবর্তে কাঁদতো

শাহ মো. জাহাঙ্গীর আলম



৩ মাস আগে আমার ক্যান্সার ধরা পড়ে। নেতিবাচক পরিবেশের কারণে প্রতিনিয়ত আমি মানসিক শক্তি হারিয়ে ফেলছিলাম। আত্মীয়স্বজন এসে সাহস দেয়ার পরিবর্তে কাঁদতো।

মানসিকভাবে উজ্জীবিত হয়ে উঠতে মুমূর্ষু রোগীর জন্যে যে ইতিবাচক পরিবেশ প্রয়োজন, সে জ্ঞান অনেকের মধ্যেই নেই। কোয়ান্টামের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ কারণ, এ কোর্স আমাকে আত্মশক্তির সন্ধান দিয়েছে। বিশ্বাস করি, নিরাময়ের অসীম শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আমিও পরিপূর্ণ সুস্থ হতে পারবো।

[শাহ মো. জাহাঙ্গীর আলম, ব্যাংকার। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৭ বছর পর হাঁটার শক্তি ফিরে পেলাম

২০০২ সালে এক সড়ক দুর্ঘটনায় ধীরে ধীরে পায়ের শক্তি হারিয়ে ফেলেন মিসেস দীবা হোসেন রঞ্জু। ডাক্তারের মতে, তিনি আর হাঁটতে পারবেন না। উপরন্তু দিন দিন অবস্থার আরো অবনতি হবে। কবিরাজিসহ দেশে ও দেশের বাইরে অনেক চিকিৎসা চলে। কিন্তু লাঠি ছাড়া তিনি হাঁটতে পারতেন না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে পরম করুণাময়ের রহমতে ৩য় দিন থেকেই তিনি লাঠি বা কারো সাহায্য ছাড়া ৭ বছর পর হাঁটতে পেরেছেন।

কোর্সের ৪র্থ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি বলেন— ‘এক্সিডেন্ট হওয়ার পর থেকে হাঁটতে কোনো শক্তি পেতাম না। এ কোর্সের ৩য় দিন হিলিং মেডিটেশনের পর থেকে আমি পায়ের শক্তি পাচ্ছি। লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারছি’।

দীবা হোসেন রঞ্জুর স্বামী মো. দেলোয়ার হোসেন তার অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে বলেন, আমার স্ত্রী আজ হাঁটতে পারছেন। আমার জন্যে এটি পরম আনন্দের বিষয়। তার হাঁটার শক্তি ফিরিয়ে আনার জন্যে অনেক ডাক্তার, নিউরোসার্জন দেখিয়েছি। প্রায় ২০/২৫ লাখ টাকা আমি খরচ করেছি চিকিৎসার জন্যে। প্রচলিত চিকিৎসায় ব্যর্থ হয়ে আমি কবিরাজিতে গেলাম। সে চিকিৎসার

জন্যে কবিরাজের বাড়ির গোয়াল ঘরে তীব্র দুর্গন্ধে আমাদের ৩ মাস থাকতে হয়েছে। তার নানা দুর্ভোগে আমার ভীষণ কষ্ট হতো। কিছুদিন আগে তার জন্যে একটি হুইল চেয়ার কিনে আনি।

সেদিন আমার ছেলে খুব কষ্ট পেলো। তার মাকে সে হুইল চেয়ার ব্যবহার করতে দিলো না।

এ কোর্সে এসে আমার স্ত্রী নিজে নিজে হাঁটার শক্তি ফিরে পেয়েছেন। সেই সাথে আমার পরিবারে ফিরে এসেছে খুশির জোয়ার। আমি সেই হুইল চেয়ারটি কোনো পঙ্গু মানুষকে দান করবো। এ প্রাপ্তিতে আমি ও আমার পরিবার সর্বশক্তিমান আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া জানাই।

[দীবা হোসেন রঞ্জু, জনস্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট-এ কর্মরত। তার স্বামী মো. দেলোয়ার হোসেন, একজন ব্যবসায়ী। উচ্ছ্বাস-২০ এর গ্রাজুয়েট]

বাইপাস নয়, সুস্থ আছি মেডিটেশন করেই

ড. মো. আল-আমিন



বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের জীবপ্রযুক্তি বিভাগের প্রধান হিসেবে আমি কর্মরত। এখানে দেশের ১০৩ প্রজাতির শাকসবজি নিয়ে কাজ করি। বিভিন্ন ব্যস্ততা নিয়ে বেশ ভালোই ছিলাম। তারপরও হঠাৎ গত মার্চে

মানসিক চাপে আমার হার্ট এটাক হয়। হার্টে টেটি ব্লক ধরা পড়ায় এনজিওপ্লাস্টি করতে হয়।

কিন্তু ৩ মাস পর আবার একই অবস্থা। তখন ডাক্তার আমাকে নিয়মিত ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিলেন অন্যথায় বাইপাস অপারেশন করতে হবে। এসব কথায় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলছিলাম। ছোট ভাইয়ের পরামর্শে তাই কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কোর্সে অংশ নিই। সেখানে চিকিৎসকদের পরামর্শে বেশ উপকৃত হয়েছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আরো আত্মবিশ্বাসী হয়েছি সুস্থ থাকার। এখন বিশ্বাস করি, অসম্পূর্ণ কাজগুলো সুন্দরভাবে করে যেতে পারবো।

[ড. মো. আল-আমিন, প্রিন্সিপাল সাইন্টিফিক অফিসার, জীবপ্রযুক্তি বিভাগ, বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হিলিংয়ের মাধ্যমে স্ত্রী সুস্থ হয়ে উঠলেন

শিকদার মো. শিহাবুদ্দীন



এ কোর্স থেকে আমি দুটো জিনিস নিয়ে যাচ্ছি— বিশ্বাস ও শুকরিয়া। এ ৪ দিনে আমি উপলব্ধি করেছি, যেকোনো অবস্থায় প্রশান্তিতে থাকা সম্ভব। যদি আমরা বলতে পারি ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’ বেশ ভালো আছি।

মহামানবরাও এ ধ্যানের চর্চা করেছেন। আসলে সাধনা ছাড়া ধর্মীয় অনুশাসনগুলোও মানা সহজ নয়।

আমার স্ত্রীর শারীরিক অসুস্থতার কারণে এবার এ কোর্সটি করা সম্ভব হয় নি। ১ম দিন প্রচণ্ড জ্বর নিয়ে তিনি বাসায় ফিরে যান। কোর্সের ৩য় দিনও তার বেশ জ্বর দেখে এসেছি। সেদিন নিরাময়ের মেডিটেশনে নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায় তাকে হিলিং করি। ৩ দিন জ্বরে ভোগার পর সেদিনই তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠেন। আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, কারণ নিরাময়ের ওপর আমার অবিচল বিশ্বাস ছিলো আর সে কারণেই এটি সম্ভব হয়েছে।

[শিকদার মো. শিহাবুদ্দীন, ভাইস প্রেসিডেন্ট, ইসলামী ব্যাংক বাংলাদেশ লি. মহাখালী শাখা। উচ্ছ্বাস-২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্বাস্থ্যের বিশাল সমুদ্রে ব্যথা বা রোগ এক একটি বিচ্ছিন্ন ক্ষুদ্র দ্বীপ।

আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে এমন কোনো রোগ হয় নি

যা থেকে কেউ না কেউ নিরাময় লাভ করে নি।

বিশ্বাসকে প্রবল করে আপনিও রোগমুক্ত হতে পারেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন কীভাবে সঠিক ব্যক্তিত্ব বিকাশে সাহায্য করতে পারে?

উত্তর : মেডিটেশন মানুষের ভালো দিক এবং মন্দ দিক— এ দুটোকে বুঝতে সাহায্য করে। ভালো দিককে বিকশিত করা এবং মন্দ দিককে পরিবর্তনের জন্যে ভেতরে যে তাগিদ থাকা প্রয়োজন তা মানুষ লাভ করে আত্মনিমগ্ন অবস্থাতেই। একজন মানুষ যখন নিয়মিত মেডিটেশন করে তখন তার ভেতরে পরিবর্তনের এমন একটি অনুরণন সৃষ্টি হয় যা তার ব্যক্তিত্বের প্রকাশ এবং সেইসাথে সবকিছুকেই আমূল বদলে দিতে পারে।

আর আমাদের মেডিটেশন যেহেতু ডায়নামিক বা সক্রিয়, তাই এ মেডিটেশনের রয়েছে দ্বিমুখী কার্যকারিতা। মেডিটেশনে আমরা অটোসাজেশন দিচ্ছি। অটোসাজেশন হচ্ছে মস্তিষ্কে একটি চলমান প্রোগ্রামিং। যখনই মস্তিষ্ক একটি প্রোগ্রাম ক্রমাগত পেতে থাকে তখন সে সেই অনুসারে কাজ শুরু করে। আমি যা হতে চাই এই হওয়াটা তখন সহজ হয়। ভেতরের যত দ্বিধা দ্বন্দ্ব জড়তা সংকোচ ভয়ভীতি— এগুলো খুব সহজে উপড়ে ফেলা যায় অটোসাজেশনের মাধ্যমে। আপনি ছয় মাস অটোসাজেশন চর্চা করে দেখুন। আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন যে, এর চর্চা আপনার ব্যক্তিত্বকে কতখানি বদলে দিতে পারে!

প্রশ্ন : বই পড়া বা ভালো কিছু পড়ার পর মেডিটেশনের মতো ঝরঝরে অনুভূতি হয়। বই পড়লে নতুন জ্ঞান লাভ হয় যা মেডিটেশন করলে হয় না। বই পড়লে ঝরঝরে অনুভূতি লাভ এবং মেডিটেশন দুটোই হচ্ছে। এক্ষেত্রে কি মেডিটেশন ছেড়ে দেব?

উত্তর : আসলে বই পড়ে নতুন জ্ঞান লাভ করা যায় না। বই থেকে পাওয়া যায় সব পুরনো জ্ঞান। নিউটন তার সূত্র কোনো বই থেকে পান নি। আইনস্টাইনের 'থিওরি অফ রিলেটিভিটি' কোনো বই থেকে পাওয়া যায় নি। যত বিজ্ঞানী আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে এসেছেন তারা কোনো সূত্র বই থেকে পান নি। সূত্র আবিষ্কার করেছেন আত্মনিমগ্ন অবস্থায়। পরে সেটা বইয়ে এসেছে এবং বই পড়ে আমরা তা জেনেছি। আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে যত সাধক এসেছেন, যত মহামানব এসেছেন, যত বিজ্ঞানী এসেছেন কেউই বই থেকে নতুন জ্ঞান লাভ করেন নি। সবাই আত্মনিমগ্ন অবস্থায় নতুন জ্ঞান লাভ করেছেন। অর্থাৎ নতুন জ্ঞান বই থেকে পাওয়া যায় না। যে কারণে যুগে যুগে কালে কালে যারাই পৃথিবীকে কিছু দিয়েছেন তারা মেডিটেশন করেছেন।

প্রশ্ন : চাইলেই কি মস্তিষ্ককে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করা যায়?

উত্তর : মস্তিষ্করূপী বিস্ময়কর জৈব কম্পিউটার যথাযথভাবে ব্যবহার করার জন্যে প্রয়োজন সুসংহত মানসিক প্রস্তুতি। আর মানসিক প্রস্তুতির ভিত্তি হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ নিয়ত বা অভিশ্রায়। কারণ মন পরিচালিত হয় দৃষ্টিভঙ্গি বা নিয়ত দ্বারা। আর মস্তিষ্ককে চালায় মন। বিজ্ঞানীরা দীর্ঘ গবেষণা করেছেন মন ও মস্তিষ্কের সম্পর্ক নিয়ে। ডা. এলেন গোন্ডস্টেইন, ডা. জন মটিল, ডা. ওয়াইন্টার পেনফিল্ড ও ডা. ই রয় জন দীর্ঘ গবেষণার পর বলেছেন, একজন প্রোগ্রামার যেভাবে কম্পিউটারকে

পরিচালিত করেন, তেমনি মন মস্তিষ্ককে পরিচালিত করে। মস্তিষ্ক হচ্ছে হার্ডওয়ার আর মন হচ্ছে সফটওয়ার। নতুন তথ্য ও নতুন বিশ্বাস মস্তিষ্কের নিউরোনে নতুন ডেনড্রাইট সৃষ্টি করে। নতুন সিন্যাপসের মাধ্যমে তৈরি হয় সংযোগের নতুন পথ। বদলে যায় মস্তিষ্কের কর্মপ্রবাহের ধারা। মস্তিষ্ক তখন নতুন দৃষ্টিভঙ্গির আলোকে নতুন বাস্তবতা উপহার দেয়। নতুন বাস্তবতা ভালো হবে না খারাপ হবে, কল্যাণকর হবে না ক্ষতিকর হবে তা নির্ভর করে মস্তিষ্কে দেয়া তথ্য বা প্রোগ্রামের ভালো-মন্দের ওপর। কল্যাণকর তথ্য ও বিশ্বাস কল্যাণকর বাস্তবতা উপহার দেয় আর ক্ষতিকর তথ্য বা বিশ্বাস ক্ষতিকর বাস্তবতা সৃষ্টি করে।

ধরুন, মস্তিষ্কে যদি প্রোগ্রাম দিতে থাকেন পোড়া কপাল, পোড়া কপাল, পোড়া কপাল। মস্তিষ্কের জন্যে এটি কমান্ড হয়ে যায় যে, কপালটাকে যেকোনোভাবেই পোড়াতে হবে। তাই যেখানে গেলে আপনি অপমানিত হবেন, কষ্ট পাবেন, যন্ত্রণা পাবেন মস্তিষ্ক ঘুরেফিরে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবে। যাতে আপনি অপমানিত হয়ে, লাঞ্ছিত হয়ে বলতে পারেন যে, বলেছিলাম না, আমার পোড়া কপাল! আবার মস্তিষ্কে যদি প্রোগ্রাম দিতে থাকেন সাফল্য সাফল্য সাফল্য; তাহলে আপনি সাফল্যের সূত্র খুঁজে পাবেন। যেখানে গেলে সহযোগিতা পাবেন, মস্তিষ্ক আপনাকে ঘুরে ফিরে সেখানে নিয়ে যাবে।

তাই মনই সকল শক্তির উৎস। মনের শক্তিকে সুনিয়ন্ত্রিত করতে পারলেই আপনি মস্তিষ্ককে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করতে পারবেন। আর জীবনের নতুন বাস্তবতা সৃষ্টির চাবিকাঠি হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গি বা নিয়ত যা দিয়ে আপনি মস্তিষ্ককে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করতে পারবেন।

প্রশ্ন : ঘুম ও শিথিলায়ন কি একে অপরের পরিপূরক? ঘুমের পরিবর্তে কি কোনো নির্দিষ্ট সময় শিথিলায়ন করলে দিনের বেলায় ঘুম প্রয়োজন হবে না?

উত্তর : দিনের বেলা একজন মানুষ ঘুমের সময় পায় কীভাবে? জীবন তো একটাই, আপনি ঘুমিয়েই যদি ব্যয় করে ফেলেন তো জীবনকে উপভোগ করবেন কীভাবে? এমনিই রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাচ্ছেন। আপনার ৬০ বছর আয়ু হলে ২০ বছর ঘুমিয়েই কাটালেন, জীবনের এক তৃতীয়াংশ ঘুমেরই চলে গেল। তারপরও আবার দুপুরের ঘুমের কী প্রয়োজন?

মস্তিষ্করূপী বিস্ময়কর জৈব

কম্পিউটার যথাযথভাবে ব্যবহার

করার জন্যে প্রয়োজন সুসংহত

মানসিক প্রস্তুতি। আর মানসিক

প্রস্তুতির ভিত্তি হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ

নিয়ত বা অভিশ্রায়। কারণ মন

পরিচালিত হয় দৃষ্টিভঙ্গি বা নিয়ত

দ্বারা। আর মস্তিষ্ককে চালায় মন।

শিথিলায়ন শুধু দিনের ঘুম নয়, আপনার রাতের ঘুমের প্রয়োজনকেও কমিয়ে দেবে। কারণ বিজ্ঞানীদের মতে অনেক বিবেচনাতেই শিথিলায়ন ঘুমের চেয়ে বেশি উপকারী। যেমন, টেনশন বা দুশ্চিন্তা করলে আমাদের রক্তে ল্যাকটেট নামক ক্ষতিকারক টক্সিনের পরিমাণ বেড়ে যায়। বিজ্ঞানীরা গবেষণায় দেখেছেন, ঘুমালে রক্তে ল্যাকটেটের যে পরিমাণ কমে তার ৪ গুণ কমে শিথিলায়নে। অর্থাৎ ল্যাকটেটের পরিমাণ হ্রাসের ক্ষেত্রে আধাঘণ্টা মেডিটেশন দুই ঘণ্টা ঘুমের সমান উপকারী।

ইউনিভার্সিটি অফ কেন্টাকির বায়োলজির প্রফেসর ড. ব্রুস ওহারা একদল কলেজ ছাত্রছাত্রীকে নিয়ে গবেষণা পরিচালনা করেন। এ গবেষণায় ছাত্রছাত্রীদের ৩টি দলে ভাগ করে তাদের ১ম দলকে মেডিটেশন করানো হয়, ২য় দলকে ঘুমাতে বলা হয়, এবং ৩য় দলকে টিভি দেখানো হয়। এরপর তাদের বলা হয় একটি নির্দিষ্ট স্ক্রিনে বাতি জ্বলে ওঠার সাথে সাথে একটি নির্দিষ্ট বোতামে চাপ দিতে। দেখা গেল সবচেয়ে দ্রুততার সাথে বোতামে চাপ দিতে পেরেছে যারা মেডিটেশন করেছে তারা। সে তুলনায় যারা ঘুমিয়ে ছিলো তাদের তৎপরতা ছিলো বেশ ধীর। অর্থাৎ ঘুমের চেয়ে মেডিটেশনের পর মস্তিষ্কের সমন্বয় ও তৎপরতা বেশি থাকে।

তাই আপনার সুবিধাজনক সময়ে আধাঘণ্টা করে দিনে দুইবার অর্থাৎ মোট ১ ঘণ্টা মেডিটেশন করুন। এতে আপনি ৪ ঘণ্টা ঘুমের সমান উপকার পাবেন। আর ৪ ঘণ্টা ঘুমাবেন। ৪ ঘণ্টা ঘুম এবং ১ ঘণ্টা মেডিটেশন সমান ৮ ঘণ্টা ঘুমের উপকার। জীবন থেকে আরো ৩ ঘণ্টা সময় বেরিয়ে এলো কাজ করার জন্যে। অবশ্য ঘুমের পরিমাণ হঠাৎ করে কমানো যাবে না। কমাতে হবে ধীরে ধীরে।

প্রশ্ন : আমার বাবা একজন কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার, তিনি প্রায়ই মেডিটেশনকে এক প্রকার ইবাদত বলেন, কিন্তু আমার দ্বিমত আছে। মেডিটেশন কি আসলেই ইবাদতের মধ্যে পড়ে?

উত্তর : শুধু মেডিটেশন নয়, প্রতিটি ভালো কাজই ইবাদতের মধ্যে পড়ে। মেডিটেশন নিঃসন্দেহে ভালো কাজ। আর মেডিটেশন শুধু ইবাদত নয়, বরং উচ্চস্তরের ইবাদত। হযরত আবু হুরাইরা (রা) থেকে বর্ণিত আছে যে, নবীজী (স) বলেছেন, সৃষ্টি সম্পর্কে ১ ঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম (মেশকাত)। অধ্যাপক মালিক বাদরীর 'Contemplation : An Islamic Psychospiritual Study' গ্রন্থের ভূমিকায় বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামী চিন্তাবিদ আল্লামা ড. শেখ ইউসুফ আল-কারযাভী স্পষ্টভাবে ধ্যানকে উচ্চস্তরের ইবাদত হিসেবে অভিহিত করেছেন। পবিত্র কোরআনের সূরা আলে ইমরানের ১৯০ ও ১৯১ আয়াতে জ্ঞানীদের প্রসঙ্গে বলা হয়েছে— 'তারা আকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টি রহস্য নিয়ে ধ্যানে (তাক্ব্বার) নিমগ্ন হয়', এবং তাফাক্ব্বুরের ইংরেজি প্রতিশব্দই হচ্ছে contemplation বা meditation।

আপনি হয়তো সুফিদের মোরাকাবা করার কথা শুনেছেন। ধ্যান, মেডিটেশন, মোরাকাবা একই বিষয়। ধ্যান বাংলা শব্দ, মেডিটেশন ইংরেজি শব্দ, মোরাকাবা আরবি-ফারসি শব্দ। প্রক্রিয়াগত কিছু কিছু তফাৎ আছে কিন্তু মূল জিনিস এক। অতএব আপনার দ্বিমত করার কোনো সুযোগ নেই।

কোয়ান্টামমে নবীন চিত্রশিল্পীদের জলরং কর্মশালা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে আয়োজিত হয় বর্ষার বিশেষ আয়োজন- চিত্রশিল্পীদের জলরং কর্মশালা। ২৫ জুন থেকে ২ জুলাই পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ কর্মশালায় দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের ১১ জন নবীন চারশিল্পী অংশগ্রহণ করেন। পাহাড়ি সবুজ প্রকৃতির অপরূপ সৌন্দর্য ক্যানভাসে তুলে ধরতে রং তুলির পসরা সাজিয়ে বসেন এ শিল্পীরা। সপ্তাহব্যাপী এ কর্মশালা থেকে সংগৃহীত হয়েছে শতাধিক চিত্রকর্ম।

কর্মশালায় অংশগ্রহণকারী নবীন শিল্পীদের কাছে এ আয়োজন ছিলো দারুণ উপভোগ্য ও শিক্ষণীয়। সংগৃহীত ছবিগুলো নিয়ে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারনে এক প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। এ আয়োজন মুগ্ধ করে



কোয়ান্টামমের সবশ্রেণীর দর্শনার্থীদের। জলরংয়ে চিত্রিত এ ছবিগুলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বিপণনের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এ থেকে সংগৃহীত অর্থ ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে ব্যয় করা হবে।

বোর্ড অফ ইনভেস্টমেন্ট-এ মেডিটেশন বিষয়ক সেমিনার



২০ জুলাই, বিনিয়োগ বোর্ড-এর প্রধান কার্যালয়ে 'এচিভিং সাকসেস এন্ড জবস্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট থ্রু মেডিটেশন' বিষয়ক একটি সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। সকাল ১০টা ও বেলা ২টায় ১ ঘণ্টাব্যাপী ২টি

সেশনে অংশ নেন উক্ত প্রতিষ্ঠানের দেড় শতাধিক কর্মকর্তা। সেমিনারের শুরুতে বিনিয়োগ বোর্ডের অতিরিক্ত সচিব জনাব সুলতান মাহমুদ তার শুভেচ্ছা বক্তব্যে পেশাজীবনে মেডিটেশনের ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা করেন।

সেমিনারে আরো উপস্থিত ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের অতিরিক্ত সচিব ও বিনিয়োগ বোর্ডের নির্বাহী সদস্য জনাব খন্দকার মোহাম্মদ আলী। সেমিনারে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। লামার দুর্গম এলাকায় বঞ্চিত শিশুদের আলোকিত করার যে কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে এ উদ্যোগের প্রশংসা করে বক্তব্য রাখেন বিনিয়োগ বোর্ডের পরিচালক মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া।

শাহজালাল উপশহর শাখায় বিশেষ ওয়ার্কশপ



শাহজালাল উপশহর শাখার উদ্যোগে গত ২ জুলাই, বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ-এর আয়োজন করা হয়। উপশহরস্থ বাংলাদেশ ব্যাংক কোয়ার্টারের মান্দিপারপাস হলে ৪ ঘণ্টাব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন বিভিন্ন শাখা-সেলের প্রায় দেড়শত গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার। বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, মেডিটেশন ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে উপস্থিত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা ফাউন্ডেশনের সাথে আরো বেশি একাত্ম হওয়ার সুযোগ পান। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন ঢাকা ইম্পিরিয়াল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ইমাম উদ্দিন, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকর্ম বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম ও অর্গানাইজার এড. মোহাম্মদ নাদিম উদ্দিন।

মোহাম্মদপুর শাখায় বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মোহাম্মদপুর শাখার উদ্যোগে ২ জুলাই ২০১০-এ এক বার্ষিক ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ অডিটোরিয়ামে সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ ওয়ার্কশপ। এতে শাখার গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও ৭২ জন এসোসিয়েটসহ মোট ২৫৬ জন উপস্থিত ছিলেন। প্রশ্নোত্তরপর্ব পরিচালনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক। কোয়ান্টাম একটি সং সজ্জা, এগিয়ে চলি সফল জীবনের পথে, কোয়ান্টাম জীবন গড়তে; জীবন বদলাতে- বিষয়ে আলোচনা করেন- অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন, নাজমুন নাহার ও ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। এছাড়াও ওয়ার্কশপে ২টি ডকুমেন্টারি প্রদর্শিত হয়।



ইন্টারনেট রেডিওর মাধ্যমে ৯টি দেশে মাসিক সজ্জায়ন

৭ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডনে অনুষ্ঠিত প্রোমাস্টারদের মাসিক সজ্জায়ন কার্যক্রমটি ইন্টারনেট রেডিওর মাধ্যমে সরাসরি সম্প্রচারিত হয় বিশ্বের ৯টি দেশে। ফলে দেশের বাইরে এই প্রথমবারের মতো যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, সুইডেন, কানাডা, বেলজিয়াম, সৌদি আরব, ওমান, অস্ট্রেলিয়া ও নিউজিল্যান্ড প্রবাসী কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টারগণ একযোগে অংশ নিলেন সজ্জা জালালি পরবর্তী মাসিক এ সজ্জায়ন কার্যক্রমে। প্রো-মাস্টারদের এ মাসিক কার্যক্রমটি এখন থেকে নিয়মিত সম্প্রচার করা হবে।

লন্ডন শাখার উদ্যোগে ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন প্রোগ্রাম



৮ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লন্ডন শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় 'ব্লাড ডোনেশন মোটিভেশন প্রোগ্রাম'। অনুষ্ঠানে শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন লন্ডন শাখার নির্বাহী পরিচালক শাহ আহমেদ সাদিক। তিনি সবাইকে অমূলক ভয়ভীতি দূর করে রক্তদানের জন্যে আহ্বান জানান এবং আগামী ২৩ সেপ্টেম্বর রক্তদান ও মোটিভেশনে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করেন।

অনুষ্ঠানে রক্তদানের উপকারিতা নিয়ে আলোচনা করেন নিয়াজুর রহমান। রক্তদানের অনুভূতি ব্যক্ত করেন আব্দুস সামাদ, রিমা বেগম, মোশেদা বেগম ও তাসলিমা আক্তার। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম বাংলাদেশ এবং লন্ডন- এ বিষয়ে আলোচনা করেন নাফিস ফারুক।

সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে ত্রাণ কার্যক্রম



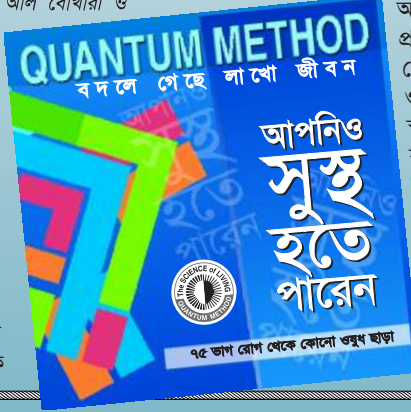
সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে ১০ আগস্ট সুনামগঞ্জ জেলার বন্যা দুর্গত এলাকায় ত্রাণ কার্যক্রম পরিচালিত হয়। সেন্টারের দায়িত্বশীল, অর্গানাইজার ও প্রো-কোয়ান্টারদের সহযোগিতায় শিমুলবাক ও বীরগাঁও ইউনিয়নের ৫টি গ্রামের ৩৩৬টি পরিবারের মোট ১,৭৬৮ জন সদস্যকে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। বিতরণকৃত ত্রাণের মধ্যে ছিলো ৬,২০০ কেজি চাল, ১,৩০৭ কেজি ডাল, ১,০০৮ কেজি আলু ও ৩২৫ কেজি লবণ।

শোকরানা ডিভিডি ‘আপনিও সুস্থ হতে পারেন’



শোকরানা ডিভিডির মোড়ক উন্মোচন করছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী ও পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

সফলভাবে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস সম্পন্ন হওয়ার শুকরিয়া স্বরূপ ফাউন্ডেশন প্রথমবারের মতো প্রকাশ করেছে একটি শোকরানা ডিভিডি। ১০ আগস্ট কোয়ান্টাম পরিবারের ৪ শতাধিক দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় ‘আপনিও সুস্থ হতে পারেন’ শীর্ষক এ ডিভিডির মোড়ক উন্মোচন। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে অসংখ্য মানুষ পেয়েছেন শারীরিক



মানসিক সুস্থতা, ব্যর্থতাকে পরিণত করেছেন সাফল্যে। এসব ঘটনামালার কয়েকটি নিয়েই তৈরি হয়েছে এ সচিত্র প্রতিবেদন। মেডিটেশন, অটোসাজেশন ও বৈজ্ঞানিক জীবনধারা অনুসরণের মাধ্যমে অর্জিত সাফল্যের ওপর নির্মিত এ ডকুমেন্টারি দেশে এটিই প্রথম।

শুধুমাত্র সুস্থ জীবনদৃষ্টি গ্রহণ করার মধ্য দিয়ে শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়— এ বিষয়ে দেশ বিদেশের বিশেষজ্ঞদের মতামত সংযুক্ত করা হয়েছে এ ডিভিডিতে। বিভিন্ন শ্রেণী পেশার মানুষের পাশাপাশি কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা সম্পর্কে দেশের বিশিষ্ট জন ও চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতামতও এতে সংকলিত হয়েছে। অধ্যাপক মোজাফফর আহমেদ, জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. ডা. আব্দুল মালিক, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, অধ্যাপক

আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ প্রমুখ এতে কোয়ান্টাম মেথডের প্রয়োজনীয়তা ও উপযোগিতা নিয়ে স্বতঃস্ফূর্ত মতামত ব্যক্ত করেছেন, যা এটিকে আরো গ্রহণযোগ্য করে তুলেছে সর্বস্তরের মানুষের কাছে। উল্লেখ্য, প্রকাশের প্রথম দিনই এ ডিভিডির ১৮শ কপি বিক্রি হয়ে যায়।

যাকাত ও মাটির ব্যাংক করসেবায় বিপুল সাড়া



প্রতি বছর পবিত্র রমজান মাসে যাকাত সংগ্রহ ও মাটির ব্যাংক কার্যক্রমকে ঘিরে দেশব্যাপী ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেলে গুরু হয় ব্যাপক কর্মোদ্দীপনা। সারা বছর কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে জমাকৃত যাকাতের একটি বড় অংশ সংগৃহীত হয় এ রমজান মাসে। বরকতময় এ মাসে এসব কার্যক্রমের সাথে পরিবারের সব সদস্যকে শরিক করার লক্ষ্যে মাসজুড়ে চলে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, বিতরণ ও জমাদান এবং যাকাত সংগ্রহ কার্যক্রম। এবারের রমজানে ২৭, ২৮ আগস্ট ও ৩, ৪ সেপ্টেম্বর— এ ৪ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় ‘মাটির ব্যাংক করসেবা’ কার্যক্রম। গত বছর রমজানে ‘মাটির ব্যাংক করসেবা’ থেকে সংগৃহীত হয় ১ কোটি ৩৮ লক্ষ টাকা। এ বছর রমজান মাসে ১৩ থেকে ৩১ আগস্ট পর্যন্ত মাটির ব্যাংক করসেবা থেকে সংগৃহীত হয় ৫০ লক্ষ, ১২ হাজার, ৫০৫ টাকা।

৭০, ৭১ ও ৭২ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদানের উপকারিতা সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তুলতে হবে



একজন স্বেচ্ছা রক্তদাতার হাতে ক্রেস্ট তুলে দিচ্ছেন ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. আইনুন নিশাত

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ৪ ও ২৫ জুলাই এবং ১ আগস্ট অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ৭০, ৭১ ও ৭২ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান।

৭০ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. আইনুন নিশাত বলেন,



বক্তব্য দিচ্ছেন বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির সভাপতি অধ্যাপক ডা. এ কে আজাদ খান

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম একটি প্রশংসনীয় উদ্যোগ। রক্তদান সম্পর্কিত সঠিক জ্ঞান চারপাশের মানুষকে দেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রক্তদানের উপকারিতা, বয়সসীমা, রক্ত দেয়ার পর করণীয় এবং রক্তদাতার সুস্থতার নিশ্চয়তা— এ বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তুলতে হবে। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাস বিভাগের অধ্যাপক মেজবাহ কামাল

কার্যক্রম চমৎকারভাবে এটি করছে।

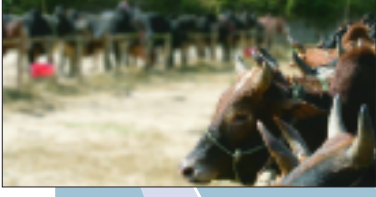
অনুষ্ঠানের ৭১ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির সভাপতি অধ্যাপক ডা. এ কে আজাদ খান। তিনি বলেন, রক্তদান সবচেয়ে সহজ কিন্তু জীবন বাঁচাতে তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। নিয়মিত রক্তদানে শারীরিক অন্যান্য সুস্থতার পাশাপাশি শরীরের অতিরিক্ত চর্বিও দূর হয়।

৭২ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি অধ্যাপক মেজবাহ কামাল বলেন, রক্তদান আমাদের একটি জাতীয় দায়িত্ব। কারণ, স্বেচ্ছা রক্তদানে আমরা এখনো যথেষ্ট সুসংগঠিত নই। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম একটি সুবিশাল ডোনার পুল গড়ে তুলেছে যা সত্যিই প্রশংসনীয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০১০ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethord.org.bd

লামা কোরবানি উৎসবে শরিক হোন



প্রতিবছর বান্দরবান জেলাস্থ লামার কোয়ান্টামে গুরুজী সপরিবারে কোরবানির ঈদ উদযাপন করেন। এ উপলক্ষে ঈদের দিন লামার সরই ইউনিয়নসহ দূর-দূরান্ত থেকে পাহাড়ি বাঙালিসহ হাজার হাজার দরিদ্র অসহায় মানুষ কোয়ান্টামে আসেন গোশত সংগ্রহ করতে; যাদের অনেকেই বছরে এই একটি দিনই সুযোগ হয় গোশত খাওয়ার।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সম্মিলিতভাবে শরিক হোন এ লামা কোরবানিতে। প্রতি নামে ৫ হাজার ৫০০ টাকা হিসেবে এক বা একাধিক নামে অথবা একটি গরু দিয়ে আপনিও লামা কোরবানিতে অংশ নিতে পারেন। উল্লেখ্য, গত বছর লামায় ৯৭টি গরু, ৫টি মহিষ ও ১৮টি ভেড়া কোরবানি দেয়া হয়।

রমজানে মাটির ব্যাংক করসেবায় সংগ্রহ ১ কোটি ৪৪ লক্ষ টাকা

এ বছর রমজান মাসে দেশের সব সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রম থেকে সংগৃহীত হয় মোট ১ কোটি ৪৪ লক্ষ ৩৬ হাজার ৩৪৭ টাকা। কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্য ও কর্মীদের আন্তরিক সহযোগিতায় সম্ভব হয়েছে মাটির ব্যাংকের এ অর্জন।

যাকাত ফান্ডে সংগ্রহ ২ কোটি ২০ লক্ষ টাকা

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে এ বছর সারাদেশ থেকে সংগৃহীত হয়েছে ২ কোটি ২০ লক্ষ টাকা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটরা নিজের ও পরিচিতদের যাকাত সংগ্রহ ও জমাদান করে সমৃদ্ধ করছেন এ ফান্ড। দারিদ্র বিমোচনের লক্ষ্যে এ ফান্ডের অর্থায়নে বিভিন্ন প্রকল্প বাস্তবায়নের মাধ্যমে স্বাবলম্বী করে তোলা হচ্ছে অনেক পরিবারকে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৩ ও ৩২৪ ব্যাচ ঢাকায়

৫, ৬, ৭ ও ৮ নভেম্বর
১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর



আলোকায়নে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

কাজে ডুবে গেলে নেতিবাচকতা আপনাকে স্পর্শ করতে পারবে না

‘ক্রমাগত ব্যর্থতায় ভয়ে মানুষ নেতিবাচক হয়ে যায়। সেই মানুষই যখন উপলব্ধি করে যে, ভয়ের কোনো কারণ নেই, তখনই সে ইতিবাচক হয়ে ওঠে। জীবনে সব দুঃখ কষ্ট ভয় থেকে মুক্তির উপায় হলো কাজ। স্বাধীনভাবে কাজ করা অর্থাৎ যে কাজে জীবন আছে। যত কাজ করবো তত আমরা ভয়কে ভুলে যাবো। যে জীবন কাজের মধ্যে ব্যস্ত থাকে তাকে নেতিবাচকতা কখনো স্পর্শ করতে পারে না।’

গত ২৮ সেপ্টেম্বর আলোকায়ন কার্যক্রমের একটি বিশেষ সেশনে ‘নেতিবাচকতা : একটি বিভ্রম, একটি মিথ্যা’ প্রসঙ্গে আলোচনায় কথাগুলো বলেন আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। তিনি আরো বলেন, সবসময় যে ভয় পেতে আমাদের ভয় লাগে তা না, অনেক সময় ভালোও লাগে। অল্প ভয় খুব আনন্দের। কিন্তু বেশি ভয় একটা ভয়াবহ বিষয়। আমার মতে, মানুষের যত রকম কষ্ট আছে তার মধ্যে সবচেয়ে বেশি কষ্টের হলো এই ভয়। এর চেয়ে মানুষকে এত বেশি অত্যাচার আর কেউ করতে পারে না। নেতিবাচকতার মূল উৎসই হচ্ছে ভয়।

বহু ধরনের ভয়ে আমরা ভীত সন্ত্রস্ত থাকি। অধিকাংশ সময় কোনো একটি কাজে নিশ্চিত সাফল্য জেনেও



আমরা বঞ্চিত হই। কারণ আমরা আগে থেকেই নেতিবাচকতায় ভুগি, যে হবে না। ঐ কথাটিই আমাদের বিশ্বাসে পরিণত হয়ে যায়। কারণ একই বিষয়ে বার বার বলা কোনো কথা মানুষকে বিশ্বাসী করে তোলে।

যত রকম ভয়ে আমরা প্রতিনিয়ত ছিন্নবিচ্ছিন্ন হই সে তুলনায় আসল বিপদ কিন্তু খুব কম। আমরা যদি পেছন ফিরে তাকাই তো দেখবো জীবনে অসম্ভব বিপদের ঘটনা খুব কম। অসম্ভব বিপদ বলে আসলে কিছু নেই। তারপরও আমরা বিভিন্ন ভয়ে আচ্ছন্ন থাকি। সাহস হারিয়ে ফেলি, শক্তি হারিয়ে ফেলি, মনে হয় যে মরে গেলেই বুঝি ভালো। অথচ এটা একটা মিথ্যা, এটা একটা মায়া।

এ ভয়ের বৃত্ত থেকে বের হওয়ার উপায় হচ্ছে মনকে সম্পূর্ণ অন্য চিন্তায় নিয়ে যাওয়া। ভয় থেকে সরে গেলেই মনে আনন্দ চলে আসে। মেডিটেশনে যখন আমরা বার্নার শব্দ শুনি, পাখির কলতান শুনি, তখন অন্য এক কল্পনার জগতে আমরা চলে যাই। কথাগুলো আমাদের মনে প্রশান্তি নিয়ে আসে, ইতিবাচক করে তোলে। তাই নেতিবাচকতা থেকে মুক্তির উপায় হচ্ছে আনন্দময় সুন্দর স্বপ্নের মাঝে, কাজের মাঝে ডুবে থাকা। তাহলেই আমরা ইতিবাচক হতে পারবো।

রক্তদান মহৎ দান আমাদের সবাইকে দাতা হতে হবে

—কবি সৈয়দ শামসুল হক



কোয়ান্টাম শ্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ২২ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হয় ৭৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন দেশের স্বনামধন্য কবি ও কথাশিল্পী সৈয়দ শামসুল হক। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, অনুষ্ঠানের শুরু থেকে প্রতিটি বিষয়ে এখানকার সময়ানুবর্তিতা আমাকে মুগ্ধ করেছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত এ শ্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, প্রয়োজনীয় ও মহান একটি উদ্যোগ।

একটি আদর্শ জীবন গড়ার মূল সূত্রই হচ্ছে আত্মবিশ্বাস। এ বিশ্বাসের সাথে আরো একটি বিষয় জড়িত, সেটি হলো ত্যাগ। মানব সমাজ একটি বন্ধনের সমাজ। আমরা সবাই এখানে একত্রে বসবাস করছি। একে অপরের কাছে অনবরত আমরা গ্রহণ করছি, ঋণি হচ্ছি। তাই আমাদের দাতা হতে হবে। আর রক্তদান হচ্ছে একটি মহৎ দান।

[বরণ্য কবি ও কথাশিল্পী সৈয়দ শামসুল হক। কবিতা উপন্যাস নাটক ছোটগল্পসহ সাহিত্যের সব শাখায় তার স্বতঃস্ফূর্ত পদচারণার জন্যে তিনি ‘সব্যসাচী লেখক’ হিসেবে দেশে সুপরিচিত।]

অক্টোবর-নভেম্বর ’১০ এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৩ নভেম্বর
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স
: ২২ ও ২৩ অক্টোবর

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স (ঢাকায়)
: ১৫ ও ১৬ অক্টোবর
: ৩ ও ৬ নভেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স
পুরুষ ও মহিলা : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর
কোয়ান্টাম হিলাং ও সাইকি কোর্স
গাজীপুর : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর

প্রথমায়ন কোর্স (পঞ্চম)
কুমিল্লা : ৮ ও ৯ অক্টোবর
ঢাকা : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর

লামা সাফারি : ২৯ ও ৩০ অক্টোবর

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তির নাম। দাদা, বাবা ও নাতি- পর পর তিন প্রজন্মের শিশুর চিকিৎসা করার বিরল চিকিৎসক জীবনের তিনি অধিকারী। তিনি পোলিও নির্মূল আন্দোলনেরও চেয়ারম্যান। ১৯৬৫ সালে তার হাত দিয়েই বাংলাদেশে প্রথম ভ্যাকসিন নেয়া শুরু হয়। বাংলাদেশ শিশু স্বাস্থ্য ফাউন্ডেশন, নিবেদিতা হাসপাতাল, সেন্ট্রাল হাসপাতাল, উত্তরা মহিলা মেডিকেল কলেজ তার হাতেই গড়া। শুধু চিকিৎসা নয়, সমাজকল্যাণমূলক কাজে অংশগ্রহণের জন্যে তিনি তার পেনশনের পুরো অর্থ দিয়ে গঠন করেছেন ডা. এম আর খান-আনোয়ারা ট্রাস্ট। ৮৩ বছর বয়সেও তার কর্মস্পৃহা উৎসে রয়েছে তার শিশুসুলভ সারল্য আর হাসিখুশি মন। কোয়ান্টাম মেথড ৩০০ উচ্ছ্বাস উপলক্ষে নির্মিত শোকরানা ডিভিডি 'আপনিও সুস্থ হতে পারেন' শীর্ষক ডকুমেন্টারিতে প্রদত্ত সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে মেডিটেশন

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

শিশুদের নিয়ে কাজ করতে আমার ভালোই লাগে। তারা আনন্দ পেলে হাসে, ব্যথায় কাঁদে। তাদের মন সরল ও অকৃত্রিম। তারা অনেক সময় তাদের দুঃখ কষ্ট বেদনা বোঝাতে পারে না। তাই তাদের জন্যে সবসময় ভালো কিছু করার চেষ্টা করি। নিয়ত থাকে শিশুদের সেবা করার এবং বিশ্বাস করি আল্লাহ সাহায্য করবেন। আমার হাতযশের রহস্য আসলে এটাই।

শিশুদের নিয়ে বর্তমান যুগের মা-বাবাদের অনেক সমস্যা। প্রত্যেক মা-বাবাই সন্তানের মঙ্গল কামনা করেন এবং সবাই চান তার সন্তান সর্বক্ষেত্রে নাম্বার ওয়ান হবে। কিন্তু ফাস্ট তো সবসময় একজনই হয়, তিনজন তো আর হয় না। সুতরাং যে শিশু অন্যদের চেয়ে এগিয়ে আছে সবাইকেই তার মতো হতে হবে- এ ভুল দৃষ্টিভঙ্গির প্রভাবেই বাবা-মায়েরা শিশুদের জীবনে টেনশন সৃষ্টি করেন এবং নিজেরাও অশান্তিতে ভোগেন। একটি শিশু যে শুধু লেখাপড়ায় ভালো হবে তা নয়। তার আর্ট দক্ষতা থাকতে পারে। কবিতা কিংবা খেলাধুলায় দক্ষতা থাকতে পারে। সবাইকেই ডাক্তার উকিল ইঞ্জিনিয়ার হতে হবে কেন? আল্লাহ তায়ালা একেকজনকে একেকভাবে সৃষ্টি করেছেন। সুতরাং সবাই ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হবে এটা তো ঠিক নয় এবং উচিতও নয়। তাহলে আমরা নজরুল ও পেতাম না, রবীন্দ্রনাথ ও পেতাম না, জসীম উদ্দীন ও পেতাম না। এদেরকেও প্রয়োজন আছে আমাদের সবার।

শিশুরা আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ। একটি শিশুর ভালো ও সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করা গেলে পরবর্তীতে একজন সফল মানুষ, ভালো মানুষের নিশ্চয়তা পাওয়া যায়। এজন্যে কৌটা দুধ ও ফাস্টফুড সংস্কৃতি পরিহার করে শিশুকে প্রাকৃতিক ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। এ দায়িত্ব প্রত্যেক মা-বাবার। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো শারীরিক শ্রম। সন্তানকে সারাক্ষণ ননির পুতুলের মতো আগলে না রেখে তাকে স্বনির্ভর ও তার সাধ্যমতো শারীরিক শ্রমে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। শিশুদের পরিপূর্ণ শারীরিক মানসিক সুস্থতার সাথে গড়ে তুলতে চাইলে এ বিষয়গুলো অনুসরণ করা অত্যন্ত জরুরি।

বর্তমানে সারা পৃথিবীতে সাইকোসোম্যাটিক রোগগুলো যে এত বেশি দেখা দিচ্ছে তার মূল কারণ হলো, স্ট্রেস ডিজঅর্ডার বা মানসিক চাপ সাংঘাতিক বেড়ে গেছে। এটা আগে ছিলো না। তখন আমাদের মন সং ও কল্যাণ চিন্তা দ্বারা প্রভাবিত ছিলো। আমাদের শৈশবে মানুষের এত চাহিদা ছিলো না। চাহিদার পেছনে আমরা এত দৌড়াইতাম না। অল্পতেই সন্তুষ্ট থাকতাম। তাই ভালো থাকতাম। কেউ এ বয়সে আমার সুস্থতার রহস্য জানতে চাইলে আমি বলি, রহস্য একটাই- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন এবং সর্গচিন্তা, ভালো চিন্তা। সবার ভালো চিন্তা করি। আল্লাহর কাছে দোয়া করি আমার শত্রুও ভালো থাকুক। সর্গচিন্তা থাকলে জীবনে কোনো টেনশন থাকে না এবং ভালো থাকা

যায়। আমি এটাই মেনে চলার চেষ্টা করি।

আমি সবসময় রাগ-ক্ষোভ থেকে দূরে থাকি। কখনও যদি রাগ আসতে চায় আমি চুপ হয়ে যাই। কারণ রেগে গেলে শরীরে এড্রিনালিন নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়, যার অনেক ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে। তাই রাগ বর্জন করা গেলে স্ট্রেসের কারণে সৃষ্ট রোগগুলো থেকে এমনিতেই মুক্ত থাকা যাবে। আর যিনি রাগ বর্জন করতে পেরেছেন তিনি একজন সার্থক মানুষ এবং সত্যিকারের সাধক। কারণ রাজ্য জয় করা কঠিন, কিন্তু রাগ জয় করা আরও কঠিন।

মানুষের অসুস্থতার যে অনুভূতি তার উৎস মূলত ব্রেন। ব্রেনের বিভিন্ন ওয়েভ এ অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করে। যখন কোনো অসুখ হয় তখন ব্রেনে তার প্রতিফলন ঘটে এবং এর প্রক্রিয়া শরীরে চলে আসে। তাই ব্রেনটাকে যদি সুস্থ রাখা যায় তাহলে সবই সুস্থ থাকে। আর ব্রেনকে সুস্থ রাখতে গেলে মেডিটেশন প্রয়োজন। এটি এখন আধুনিক বিজ্ঞান সমর্থিত যে, মেডিটেশন আমাদের ব্রেনকে চমৎকারভাবে প্রভাবিত করে। এ ব্রেনকে যদি আমরা পরিকল্পিত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি তাহলে জীবনটা এমনিতেই অনেক সুন্দর ও সহজ হয়ে যায়। এটি মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে সম্ভব। সুতরাং সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায় অর্থাৎ মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মানুষ যদি তার ব্রেন ওয়েভকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তবে তিনি মনোদৈহিক সুস্থতা ও নিরাময়ের দিকে এগিয়ে যেতে পারবেন। এটা এখন বৈজ্ঞানিকভাবে

পরীক্ষিত একটি সত্য। উচ্চ রক্তচাপ, এজমা, এলার্জি, একজিমা ইত্যাদি রোগগুলো মূলত সাইকোসোম্যাটিক। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সারাজীবন ওষুধ খেয়েও এ রোগগুলো পুরোপুরি ভালো হয় না। কিন্তু মেডিটেশনের মাধ্যমে ব্রেনকে প্রভাবিত করে এ থেকে পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। মেডিটেশন ও চিন্তা-চেতনা বা জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে নিরাময় প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করা যায়।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন- এটা সব মানুষেরই কাম্য। কথাটা সত্যিই খুব চমৎকার। শুনতেও খুব ভালো লাগে। এটা অর্জনের জন্যে আমাদের সবার সচেতনভাবে চেষ্টা করা উচিত। সুস্থ থাকা, দুশ্চিন্তামুক্ত থাকা এবং কর্মোদ্যোগ থাকার চেষ্টা করতে হবে আমাদের সবাইকে। তাহলেই আমরা সুস্থ থাকবো। আর সেই সাথে বিশুদ্ধ নিয়তে কোনো কাজ শুরু করলে আল্লাহও সাহায্য করেন।

মাটির ব্যাংক ও অন্যান্য কার্যক্রমের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন অসংখ্য মানুষকে সৎদানে উদ্বুদ্ধ করছে। আসলে আমাদের সবারই সামর্থ্য রয়েছে। কেউ ৫ টাকা দিতে পারে, কেউ ৫ পয়সা দিতে পারে। এই ৫ পয়সাই সবার সম্মিলিত দানে একসময় কয়েক কোটি টাকায় পরিণত হয়। তাই কোয়ান্টামের এ প্রচেষ্টা সার্থক ও শুভ। ভিক্ষার বুলি নিয়ে দ্বারে দ্বারে ঘুরে কোনো বড় কাজ করা যায় না। আমরা কেন ভিক্ষা করবো? আল্লাহ আমাদেরকে যে জ্ঞান ও বুদ্ধি দিয়েছেন তা আমরা কাজে লাগাই না কেন? কোয়ান্টাম মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে স্ব-অর্থায়নে সব কাজ করছে এটা আমার খুব ভালো লাগে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে যারা উপকৃত হয়েছেন তাদের অনুভূতি আমি শুনেছি, পড়েছি। এখানে এসে অসংখ্য মানুষ সুস্থতা ও নিরাময় লাভ করছেন। উপকৃত হয়েছেন হাজার হাজার মানুষ। আমি বিশ্বাস করি, এ প্রক্রিয়া অনুসরণ করে আরো হাজারো মানুষ সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাবেন। কোয়ান্টামের এ যাত্রা শুভ হোক সার্থক হোক- করণাময়ের কাছে এ প্রার্থনা করি।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান



“মেডিটেশনের মাধ্যমে
একজন মানুষ যদি তার ব্রেন
ওয়েভকে নিয়ন্ত্রণ করতে
পারেন তবে তিনি মনোদৈহিক
সুস্থতা ও নিরাময়ের দিকে
এগিয়ে যেতে পারবেন। এটা
এখন বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত
একটি সত্য।”

ফেসবুক ৯ সময় অপচয়ের নতুন ফাঁদ!

প্রতিমাসে অপচয় সাড়ে ৯ লক্ষ বছর



সময় ব্যয় করেছে! তাদের 'একটিভিটি' লিস্ট থেকে দেখা যায়, সবাই এ সময়টুকু বিভিন্ন মেয়ের প্রোফাইলে মন্তব্য লিখে সময় কাটিয়েছে। আবার কেউ কেউ অন্যের ছবির এলবামে ঢুকে সেখানে অন্ত্রীল মন্তব্য লিখেছে! এভাবে দিনের কিংবা রাতের মূল্যবান সময় খরচ করে 'সামাজিক যোগাযোগ' রক্ষা করছে তরুণ প্রজন্ম!

আমাদের দেশে ফেসবুকে একাউন্ট খুলেছে প্রায় ৮ লাখ ৭৬ হাজার জন। এর মধ্যে পুরুষ ৬ লাখ ৪৩ হাজার আর মহিলা ২ লাখ ৩৩ হাজার।

বিশ্বের ৪০ কোটিরও বেশি লোক ফেসবুকে একাউন্ট খুলেছে। এদের মধ্যে কমপক্ষে ২০ কোটি প্রতিদিন ফেসবুকে ঢোকে। এদের প্রত্যেকের গড়ে ১৩০ জন করে 'বন্ধু' আছে। মাসে ফেসবুকের সব ব্যবহারকারী মিলে এর পেছনে ৫০ হাজার কোটি মিনিট সময় ব্যয় করে— এ কথাগুলো বহুল আলোচিত সামাজিক যোগাযোগের ওয়েবসাইট 'ফেসবুক' নিজেই সদর্পে লিখে রেখেছে তার পরিসংখ্যান পাতায়।

এই বিপুল সময়কে ঘণ্টা দিন বছর— এভাবে হিসেব করলে হয় ৯ লাখ ৫১ হাজার ২৯৩ বছর। অর্থাৎ বিশাল জনগোষ্ঠীর এক মাসের মোট সময় থেকে সাড়ে ৯ লাখ বছর নিজের পেছনে খরচ করাতে পারা ফেসবুকের কাছে দারুণ গর্বের বিষয়। কিন্তু যারা সেই সময়টা ফেসবুককে 'উৎসর্গ' করছে তারা কী পাচ্ছে সেটা জানার জন্যে 'ফেসবুক' আসলে কী সে সম্পর্কে একটু ধারণা থাকা দরকার। আর মা-বাবাদের জানা উচিত তাদের সন্তানরা ফেসবুকে বুদ্ধ হয়ে আসলেই কতটা 'সামাজিক' হয়ে বেড়ে উঠছে।

পৃথিবীর কোটি কোটি ওয়েবসাইটের একটি হচ্ছে এই ফেসবুক ডটকম। ফেসবুকে একাউন্ট খুলে সেখানে আপনার পরিচয় লিখতে পারেন, ব্যক্তিগত ছবি রাখতে পারেন। আপনার বর্তমান অবস্থা, অবস্থান ইত্যাদি লিখে রাখতে পারেন। অন্যরা আপনাকে 'বন্ধু' হিসেবে তাদের একাউন্টে যোগ করলে আপনার একাউন্টে যা লিখে রেখেছেন কিংবা যেসব ছবি সেখানে দিয়ে রেখেছেন সেগুলো সবাই দেখতে পাবে।

আপনি অন্যদের প্রোফাইলে ঢুকে তারা যে মন্তব্য লিখে রেখেছেন কিংবা যেসব ছবি দিয়ে রেখেছেন তার প্রেক্ষিতে মন্তব্য লিখতে পারেন। এভাবে মন্তব্য কিংবা পাল্টা-মন্তব্য চালিয়ে যেতে পারেন। মোটামুটি এই হলো ফেসবুক এবং এর 'সামাজিক যোগাযোগ'।

তরুণ প্রজন্ম ফেসবুকের মাধ্যমে কী ধরনের সামাজিক যোগাযোগ রক্ষা করছে সেটা পর্যবেক্ষণের জন্যে দৈবচয়ন পদ্ধতিতে স্কুল এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়েন এমন ১০ জন তরুণের প্রোফাইল বেছে নিয়ে তা ফলো করা হয়। কমেস্ট লেখার সময় বিশ্লেষণ করে দেখা যায়, এদের মধ্যে কেউ কেউ রাত ১১টা থেকে ভোর ৪টা পর্যন্ত এ ওয়েবসাইটের পেছনে

এদের মধ্যে ১৮ থেকে ২৪ বছর বয়সী তরুণ-তরুণীর সংখ্যা প্রায় ৫ লাখ ৮ হাজার। অর্থাৎ মোট ব্যবহারকারীর অধিকাংশই এমন বয়সের, যে বয়সটার মূল ব্রত হওয়া উচিত শিক্ষালাভ কিংবা ক্যারিয়ার গঠনে মনোনিবেশ। আর তারাই রাত জেগে এই 'সামাজিক যোগাযোগ' রক্ষা করে চলেছে!

যারা পড়াশোনা শেষ করে চাকরি জীবনে প্রবেশ করেছেন বলে ধরে নেয়া যায় (২৫ থেকে ৩৪ বছর বয়সী) তাদের মধ্যে ফেসবুকে একাউন্ট খুলেছেন মাত্র ৫৩ হাজার। ৩৫ বছরের উর্ধ্ব বয়সীদের মধ্যে ফেসবুক ব্যবহারকারী আছেন ৭ হাজারের মতো। অর্থাৎ, যে বয়সী লোকদের প্রচুর অবসর সময়, যাদের পুরনো বন্ধুবান্ধব কিংবা আত্মীয়স্বজনের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করার কথা, ফেসবুকের প্রতি তাদের আগ্রহ সামান্যই। ফেসবুক টিকে আছে অল্পবয়সী ছাত্রছাত্রীদের মূল্যবান সময় গলধকরণ করে।

ফেসবুকে একজন পুরুষের গড়ে আড়াইশ বন্ধু আছে। আর একটি মেয়ের গড়ে ১ হাজার বন্ধু! কোনো কোনো মেয়ের বন্ধুসংখ্যা ৫ হাজার! পুরুষের বন্ধু তালিকায় যারা থাকে তার অল্প কয়েকজন তার চেনাজানা পুরুষ বা নারী বন্ধু আর বাকিরা হয় অপরিচিত নারী বা নারীর ছদ্মবেশী পুরুষ।

তরুণরা ফেসবুকে ঢুকে বেশিরভাগ সময় ব্যয় করে নারী ব্যবহারকারীদের মনোযোগ আকর্ষণে।

বাসা কিংবা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বসে অনেক ছাত্রছাত্রী ও অফিসে বসে অনেক কর্মচারী ফেসবুকে সময় ব্যয় করেন। যুক্তরাষ্ট্র ব্রিটেন জার্মানি ইটালিসহ উন্নত দেশগুলোর অধিকাংশ নামকরা স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে ফেসবুক ব্লক করা। যুক্তরাষ্ট্রের শতকরা প্রায় ৬০ ভাগ করপোরেট অফিসে ফেসবুক নিষিদ্ধ করা হয়েছে। এ হার ব্রিটেনে প্রায় ৭০ শতাংশ এবং অস্ট্রেলিয়ায় প্রায় ৫৫ শতাংশ। ফ্রান্স স্পেন ইটালি

জার্মানি জাপানসহ বহু দেশের অসংখ্য প্রতিষ্ঠানে ফেসবুক ব্লক করে রাখা হয়। অনেক অফিসে এর ব্যবহার 'চাকরি ছাঁটাইযোগ্য অপরাধ' হিসেবে নিয়োগপত্রে শর্ত থাকে।

ফেসবুক ব্যবহারকারীরা বসে বসে বন্ধু খোঁজা এবং প্রোফাইলে মন্তব্য লেখাকে সামাজিকতা মনে করেন। আর এভাবে আপনি যত বেশি 'সামাজিক' হবেন ফেসবুকের ব্যাংক একাউন্টে তত টাকা জমা হবে। ফেসবুক ওয়েবসাইটে ঢুকে যতবার যেকোনো লিংকে ক্লিক করবেন ততবার নতুন করে বিজ্ঞাপন লোড হবে। একবার লোড হলে তাকে ১ ইম্প্রেশন বলে। প্রতি ১ হাজার ইম্প্রেশনের জন্য ওই বিজ্ঞাপনদাতা থেকে ফেসবুক নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ পেয়ে থাকে।

এই ব্যবসায় মূলধন হচ্ছে ফেসবুক ব্যবহারকারীদের মতো 'সামাজিক' মানুষের অপচয় করা সময়। যারা ঘুণাক্ষরেও বুঝতে পারছেন না তাদের ব্যবহার করে কীভাবে কোটি কোটি ডলার আয় করছে ফেসবুকের কর্তাধরোরা। ২০০৯ সালে ফেসবুকের আয় ছিলো ৫৫০ মিলিয়ন ডলার। আর ২০১০ সালে এর আয় ১ বিলিয়ন ডলার ছাড়িয়ে যাবে বলে আশা করছে তারা। একজন ব্যবহারকারীর মাধ্যমে সিপিএম এড থেকে ২ ডলার আয়ের টার্গেট থাকে ফেসবুকের।

প্রতিটি প্রযুক্তির প্রয়োগ ও অপপ্রয়োগ নির্ভর করে এর ব্যবহারকারীর ওপর। তেমনি ফেসবুকও। এখানে একটি মন্তব্য লিখে আপনি সবাইকে জানিয়ে দিতে পারেন আপনার অবস্থা কিংবা অবস্থান। সেলিব্রেটিরা তাদের ভক্তদের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারেন। বিভিন্ন ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান যোগাযোগ রাখতে পারে ক্লায়েন্টদের সাথে। গ্রুপ করে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনা করা যেতে পারে পরস্পরের সাথে। নিজের অনুভূতি বিনিময় করতে পারেন বন্ধুদের সাথে।

ফেসবুক ব্যবহারকারীদের অজুহাত— এখানে ছেলেবেলার বন্ধুদের খুঁজে পাওয়া যায়। তা-ই যদি হয় তাহলে স্কুল বা কলেজে যাদের সঙ্গে পড়েছেন



তাদের খুঁজে বের করা কি জীবনের সবচেয়ে বড় ব্রত? পড়াশোনা ও ক্যারিয়ারের মূল্যবান সময় নষ্ট করে, পারিবারিক জীবনে অশান্তি ডেকে এনে দিনের পর দিন চলছে এ সামাজিক যোগাযোগ। একজন মানুষ দৈনিক ৩-৪ ঘণ্টা এই যোগাযোগে ব্যয় করছে হারিয়ে যাওয়া বন্ধুদের খুঁজতে। সবার প্রোফাইলে ঢুকে 'কমেস্ট' লেখার এ সামাজিকতায় নিজের অলক্ষ্যে জীবন থেকে হারিয়ে যাচ্ছে অতি মূল্যবান সময়।

—দৈনিক ইত্তেফাক এর সৌজন্যে

৩০০ উচ্ছ্বাস ॥ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

দৃষ্টিশক্তি ফিরে পেয়েছি

মো. আবুল হোসেন



কিছুদিন আগে আমার ডান চোখে ছানি পড়ে। ডাক্তাররা দ্রুত অপারেশন করাতে বললেন। সেজন্যে মানসিকভাবে প্রস্তুতিও নিচ্ছিলাম। এর মধ্যে আমার স্ত্রী পরামর্শ দিলেন চোখ অপারেশনের আগে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি

করার জন্যে। তার নিজেরও শারীরিক নানা সমস্যা ছিলো। এ কোর্স করার পর তার সে সমস্যাগুলো এখন অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে আছে।

চিকিৎসাবিজ্ঞান যেখানে ব্যর্থ সেখানে মন দিয়ে কীভাবে চিকিৎসা হবে— এ নিয়ে আমি কিছুটা দ্বিধাবিশিত ছিলাম। পরিবারের সবার উৎসাহে এ কোর্সে এলাম। ডান চোখে ঝাপসা দেখতাম বলে কোর্সে প্রথম ৩ দিন সামনে ব্যানারের লেখাগুলো বাম চোখ দিয়ে পড়তাম। কোর্সের শেষ দিন লক্ষ করলাম, বাম চোখ বন্ধ করেও আমি ডান চোখ দিয়ে পরিষ্কারভাবে লেখা পড়তে পারছি। এতে আমার পরিচিত ডাক্তাররাও বেশ বিস্মিত হয়েছেন। এখন তারাও আমার সাথে একমত যে, শারীরিক সুস্থতার জন্যে চিকিৎসার পাশাপাশি মনেরও যথেষ্ট ভূমিকা রয়েছে। যা আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান দ্বারাই স্বীকৃত।

[মো. আবুল হোসেন, সাবেক সচিব— মুন্সিগঞ্জ পৌরসভা, আইনজীবী, জজ কোর্ট, মুন্সিগঞ্জ। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

দেড় বছর পর বাবা কথা বললেন

নুরুল আমিন



বার্ধক্যজনিত অসুস্থতার কারণে দীর্ঘ দেড় বছর যাবৎ আমার বাবা শয্যাশায়ী। তিনি নামাজ পড়তে পারেন না। কথাও বলতে পারেন না। গত সপ্তাহে বাবাকে দেখতে গিয়েছিলাম দেশের বাড়িতে। বাবার সাথে কথা

বলতে পারি নি। খুব কষ্ট হচ্ছিলো আমার।

নিজের জন্যেই এ কোর্সটি করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। কোর্সে এসে ৩য় দিন শিখেছি নিজেকে ও অন্যকে হিলিং করার প্রক্রিয়া। সেদিন মেডিটেশনে গুরুজীর নির্দেশনা অনুযায়ী বাবাকে হিলিং করলাম। রাতে বাড়িতে ফোন করতেই শুনলাম, বিকেল থেকে বাবা কথা বলছেন এবং সবার খোঁজখবর নিচ্ছেন। পরম করুণাময়ের কাছে গভীরভাবে শুকরিয়া আর কৃতজ্ঞতা অনুভব করলাম গুরুজীর প্রতি, যিনি এ কোর্সের মাধ্যমে আমাদের অন্যকে হিলিং করা শিখিয়েছেন।

[নুরুল আমিন, সফটওয়্যার ফার্মে কর্মরত। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

সুসমন্বিত হলো মন দেহ ও আত্মার শক্তি

রাহীমা সুলতানা রিতা

আমার নিজস্ব একটি প্রতিষ্ঠান আছে। এ কোর্সে আসার জন্যে সেখানকার এক সদস্য ভীষণভাবে উদ্বুদ্ধ করেছেন আমাকে। কোর্সে অংশগ্রহণ করে আমি যা পেলাম তার জন্যে স্রষ্টার নিকট অনেক শুকরিয়া। আমাদের দেশে শারীরিক সুস্থতার জন্যে অনেক ব্যবস্থা থাকলেও মানসিক সুস্থতার জন্যে তেমন কোনো ব্যবস্থা নেই। এ কোর্সে এসে অনুভব করলাম, মানসিকতার উন্নয়নই এখানে বেশি হচ্ছে, যা প্রতিটি মানুষের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কোর্সের এ ৪ দিন যা অর্জন করেছি, যা ধারণ করতে পেরেছি তা আমার কর্মব্যস্ত জীবনে সৃষ্টভাবে কাজ করার জন্যে রসদ যোগাবে। আরো উপলব্ধি করেছি যে, সব শক্তি আমাদের ভেতরেই আছে, তবে অসংগঠিতভাবে। এখানে এসে যেন দেহ-মন-আত্মার অসীম শক্তিকে একই সূতোয় গাঁথা হয়ে গেল।

[রাহীমা সুলতানা রিতা, ব্যবসায়ী, টিভি ব্যক্তিত্ব। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]



প্রথম দিনেই ৩২ বছরের ব্যথা দূর হয়ে গেল!

জাহানারা আরজু



প্রায় ৩২ বছর ধরে আমার ডান পায়ে ব্যথা। কখনো তেমন গুরুত্ব দেই নি। ইদানীং খুব অসুস্থ হয়ে কয়েকবার হাসপাতালে যেতে হয়েছে। পায়ের চিকিৎসার জন্যে ব্যাংককও গিয়েছি কিন্তু কোনো উন্নতি হয় নি। ঘণ্টাখানেক

এসি বা ফ্যানের নিচে থাকলে অসহ্য ব্যথা হয়। মনে হয় পায়ে অসংখ্য সূঁচ খোঁচা দিচ্ছে। ব্যথায় রাতে ঘুমের খুব সমস্যা হচ্ছিলো। সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে খুব কষ্ট হতো সেজন্য আমি আত্মীয়স্বজনের বাসায়ও যেতাম না।

‘সাক্ষ্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড’ বইটি পড়ে আমি এ কোর্স সম্পর্কে জেনেছি। কোর্সে ১ম দিন দশ ঘণ্টা এসি রুমে বসে ছিলাম কিন্তু পায়ে কোনো সমস্যাই হয় নি। পরদিন সকালে ঘুম ভাঙতেই অনুভব করলাম শরীর খুব হালকা লাগছে। উঠতে বসতে পায়ে কোনো ব্যথাও হচ্ছে না। যেন আমার কখনো কোথাও ব্যথাই ছিলো না। এক দিনেই এত বছরের ব্যথা দূর হয়ে গেল! আল্লাহর রহমতে এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ, সিঁড়ি দিয়েও ওঠানামা করতে পারছি।

[জাহানারা আরজু, গৃহিণী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

আত্ম অনুভবের এক নীরব জাগরণ

ডা. মনোয়ারুল ইসলাম



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রতিটি দিন আমার কাছে ভিন্ন ভিন্ন উপলব্ধি নিয়ে এসেছে। কোর্স শেষে মনে হয়েছে, আত্ম অনুভবের এটি এক নীরব জাগরণ।

কোনো জাতি যখন অন্ধকারে থাকে তখন যুগে যুগে কিছু আলোকিত মানুষ

আসেন। তারা আলো জ্বালান মানুষের অন্তরে। আমার প্রত্যাশা এ পথের যাত্রীদের সংখ্যা দিন দিন বাড়বে। কোটি কোটি মানুষের কাছে পৌঁছে যাবে এ আলোকিত পথের বাণী।

[ডা. মনোয়ারুল ইসলাম, অর্থোপেডিক সার্জন ও সহযোগী অধ্যাপক, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

৩০ বছরের ঘাড়ের ব্যথা থেকে মুক্ত হলাম

ফিরোজ আলম



স্ত্রীর উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছি। এ বিষয়ে আমার তেমন ধারণা ছিলো না। কিন্তু মেডিটেশন করে আমি তাৎক্ষণিকভাবেই খুব উপকৃত হয়েছি। গত ৩০ বছর ধরে ঘাড়ের ব্যথায় খুব কষ্ট পাচ্ছিলাম।

কোর্সের ৩য় দিন হিলিং মেডিটেশন করার পর থেকে ঘাড়ের ব্যথা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে গেছে। এ সুস্থতা ধরে রাখার জন্যে এখন নিয়মিত মেডিটেশন করছি।

[ফিরোজ আলম, চাকরিজীবী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

জমে থাকা কষ্টগুলো থেকে মুক্ত হয়েছি

নুর সাহানা



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে নিজের ভেতর ব্যাপক পরিবর্তন অনুভব করেছি। আগে যখন তখন রেগে যেতাম। বাচ্চাদের বকাঝকা করতাম। কিন্তু কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর থেকে আমি নতুন জীবনদৃষ্টি পেয়েছি।

কিছুদিন আগে বাচ্চার বৃষ্টিতে ভিজছিলো, গাছ থেকে পেয়ারা পেড়ে খাচ্ছিলো। আমি গভীর আনন্দ নিয়ে দৃশ্যগুলো উপভোগ করেছি। যা আগে সহ্য করাই অসম্ভব ছিলো। কোর্সে মেডিটেশনের মাধ্যমে ভেতরে জমে থাকা কষ্টগুলো থেকেও মুক্ত হয়েছি।

[নুর সাহানা, ভিটিআই ম্যানেজার, যশোর, ঢাকা আহসানিয়া মিশন। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৭ এর গ্রাজুয়েট]

শারীরিক বন্দিত্ব থেকে এখন আমি মুক্ত

শেখ মোহাম্মদ আলী

সম্পূর্ণ সুস্থ একজন মানুষ ছিলাম। ২ বছর আগে স্ট্রোক করায় আমার জীবন যেন থেমে গেল। দৈনন্দিন সব কাজকর্ম অন্যের সাহায্য নিয়ে করতে হতো। ঘর থেকে বের হওয়া তো দূরের কথা, বিছানা থেকেই উঠতে পারতাম না। আমার জীবন একটি ঘরের মধ্যে বন্দি হয়ে গিয়েছিলো। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি কিন্তু কোনো সুফল পাই নি।

কোর্সে ২য় দিন থেকে বিশ্বাস জন্মালো যে, আমি সুস্থ হতে পারবো। সেই থেকে আমি একাই হাঁটতে পারছি। অসুস্থ হওয়ার পর আমি চেয়ারে বসেই নামাজ পড়তাম। কোর্সের ৩য় দিন হেঁটে মসজিদে গিয়েছি, দাঁড়িয়ে নামাজ পড়েছি।

আমি এত আবেগাপ্ত হয়ে গিয়েছিলাম যে, সেজদায় গিয়ে কান্না থামাতে পারি নি। এ কোর্সে এসে আমার শারীরিক শক্তির সাথে সাথে মানসিক শক্তিও ফিরে পেয়েছি। এখন হাঁটাচলা, কাপড় পরা, খাওয়া, গোসল— সবকিছু নিজেই করতে পারছি।

[শেখ মোহাম্মদ আলী, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিজীবী। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

১৫ বছরের আর্থ্রাইটিসের ব্যথা থেকে মুক্ত

রেজিনা আক্তার



অবসর জীবন শুরু হওয়ার পর থেকে শারীরিক অবস্থা দিন দিন খারাপ হচ্ছিলো। ১৫ বছর ধরে আর্থ্রাইটিসে ভুগছি। দেশের বাইরেও চিকিৎসা করিয়েছি। ডাক্তাররা সবাই বলেন, এ অসুখ ভালো হবে না। এটি সারাজীবন থাকবে।

আমাকে নিয়মিত ওষুধ খেতে হয়।

দীর্ঘ ১৫ বছর ওঠাবাসাসহ আমার প্রতিটি কাজে সীমাবদ্ধতা ছিলো। রিকশায় উঠতে পারতাম না, বেশিক্ষণ চেয়ারে বসে থাকতে পারতাম না। খুব কষ্ট হতো। আমার এসব কষ্ট দেখে কিছুদিন আগে আমার বোন পরামর্শ দিলো এ কোর্সটি করার জন্যে। কোর্সে আমি অনেক সময় ধরে চেয়ারে বসে থেকেছি, রিকশায় যাওয়া-আসা করেছি, কোনো ব্যথাই টের পাই নি। স্রষ্টার কাছে অনেক শুকরিয়া যে, এ কোর্সে এসে আমি এখন রোগমুক্ত এবং আমি আবার সেই কর্মচঞ্চল জীবন ফিরে পেয়েছি।

[রেজিনা আক্তার, বাংলাদেশ বিমানের সিকিউরিটি অফিসার (অব)। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৭ এর গ্রাজুয়েট]

আরো আগে কেন এলাম না

অধ্যাপক তহরা হোসেন



কোয়ান্টাম কোর্সে এসে একটি কথাই শুধু মনে হয়েছে— আরো আগে কেন এ আলোকিত জীবনের পথে আসতে পারি নি। তাহলে এত রোগ নিয়ে আমাকে চলতে হতো না। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হাঁটুর হাড়ক্ষয় এবং সম্প্রতি আমার কিডনিতেও সমস্যা দেখা দিয়েছে।

আমি বেশিক্ষণ চেয়ারে বসে থাকতে পারি না, পা ফুলে যায়। শক্তিত ছিলাম প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে কীভাবে ক্লাস করবো। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, এ ৪ দিন দীর্ঘ সময় বসে থেকেও আমার কোনো কষ্ট হয় নি। নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি সবগুলো রোগ থেকেই এখন আরোগ্য লাভের পথে আছি।

[তহরা হোসেন, অবসরপ্রাপ্ত সহকারী অধ্যাপক, বিকরগাছা কলেজ, যশোর। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৭ এর গ্রাজুয়েট]

১২ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

নিলুফা ইয়াসমিন



গত ১২ বছর ধরে আমার ঘুমের সমস্যা। নানা রকম ওষুধ খেতে হতো। কোয়ান্টামের কথা আমি শুনেছি আরো ৩ বছর আগে কিন্তু পেশাগত ব্যস্ততার কারণে কোর্সে আসার সুযোগ হয় নি। উচ্ছ্বাস-১৮ তে অংশগ্রহণ করে কোর্সের ১ম দিন থেকেই আমার ভালো ঘুম হচ্ছে। গত ৫ বছর ধরে ঘুমের জন্যে আমি ডরমিকাম জাতীয় হাই পাওয়ারের ঘুমের ওষুধ খেতাম। অথচ কোর্সের শুরু থেকেই কোনো ওষুধ খেতে হচ্ছে না। এটি আমার জীবনে অনেক বড় একটি পাওয়া।

কোর্সে ৪র্থ দিন মেডিটেশনে আমার বাবা-মাকে গভীরভাবে উপলব্ধি করেছি, যে উপলব্ধি তাদের কাছে থেকেও আমার মধ্যে এতদিন আসে নি। মনে হয়েছে, সেদিন যেন নতুন করে আমার জন্ম হলো। কোর্সে অংশগ্রহণের পর থেকে প্রতিমুহূর্তে জীবনে নতুন ছন্দ অনুভব করছি। আমার পরিবার ও পেশা— সবকিছু নিয়ে স্রষ্টার অশেষ রহমতে এখন অনেক ভালো আছি।

[নিলুফা ইয়াসমিন, ডিসট্রিক্ট অফিসার, ইউএনডিপি'র আরইওপিএ-প্রজেক্ট। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]

আমিও এক অনন্য মানুষ

আনন্দ মল্লিক

কোয়ান্টামে এসে শুনেছি, 'আমি এক অনন্য মানুষ।' আমি যে অনন্য মানুষ— এ কথাটি কোয়ান্টামে আসার আগে কখনো ভাবতেও পারি নি। কোর্সের আগে আমি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে চাকরির ভাইভা দিয়েছি। সেগুলো আশানুরূপ হয় নি। ৬ মাস আগে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি পড়ি। তখন মনে হলো, এ কোর্সে অংশগ্রহণ আমার জন্যে বিশেষ

ওষুধ ছাড়াই সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস পেয়েছি

ড. আ স ম আবদুল্লাহ



৬ বছর আগে আমার ওপেন হার্ট সার্জারি হয়। এরপর থেকে প্রায়ই চেক-আপের জন্যে হাসপাতালে ভর্তি এবং বিভিন্ন সময় ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হতো। তাদের প্রেসক্রিপশনে বাসায় ওষুধের স্তুপ হয়ে গেছে।

আমার বড় ভাই তখন আমাকে পরামর্শ দিলেন এ কোর্সে আসার জন্যে। কোর্সের দিনগুলো বেশ ভালো কেটেছে। ঘুমের ওষুধ খাওয়ার কারণে প্রতিদিন দুপুরের খাবারের পর বিকেল ৫টা-৬টা পর্যন্ত ঘুমতে হতো। কিন্তু কোর্সের এ ৪ দিন আমি বসেই ছিলাম, যথেষ্ট শারীরিক মানসিক শক্তি পেয়েছি আমি এ ৪ দিনে; যা আমাকে ভীষণ অনুপ্রেরণা ও উদ্দীপনা যুগিয়েছে। আত্মবিশ্বাস পেয়েছি ওষুধ ছাড়াই সুস্থ থাকার।

[ড. আ স ম আবদুল্লাহ, অধ্যাপক, আরবি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এ অংশগ্রহণ করেছেন]

কোর্সে ৪০ ঘণ্টা বসে থাকতে পেরেছি

নাদেরা ভুঁইয়া



আমি ক্যান্সারের রোগী। নিয়মিত কেমোথেরাপি নিতে হয়। প্রথমবার কেমো দেয়ার সময় আমার বড় বোন আমার জন্যে সদকা হিলিংয়ে নাম দিয়েছিলেন। আল্লাহর অশেষ রহমতে থেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, যেমন— বমি বমি ভাব, মুখে ঘা, খাওয়ায় অরুচি ইত্যাদি সবকিছু থেকে আমি মুক্ত ছিলাম।

পরবর্তীতে বোনের পরামর্শে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করি। শারীরিক অসুস্থতার কারণে যে আমি শয্যাশায়ী ছিলাম, সেই আমি কোর্সে ৪ দিনে ৪০ ঘণ্টা বসে থেকেছি। মনে হয়েছে আমার কোনো অসুখই নেই। আমার বিশ্বাস— নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করে আমিও সুস্থ হয়ে উঠবো।

[নাদেরা ভুঁইয়া, শিক্ষিকা, সিদ্ধেশ্বরী গার্লস স্কুল। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৮ এর গ্রাজুয়েট]



জরুরি। কোর্স করে এখন আমি অনেক আত্মবিশ্বাসী। এখন বিশ্বাস করতে পারছি যে, যেকোনো সফলতা অর্জনের শক্তিই স্রষ্টা আমাকে দিয়েছেন।

[আনন্দ মল্লিক, শিক্ষক, ব্যাপ্টিস্ট মিশনারি স্কুল, বরিশাল। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৭ এর গ্রাজুয়েট]

হাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আলস্যের কারণ কী? আলস্য কাটানোর জন্য কোন মেডিটেশনটি করবো?

উত্তর : আলস্যের মূল কারণ হতাশা। হতাশা যখন মনের অবচেতন স্তরে চলে যায়, তখন এর প্রকাশ ঘটে আলস্য এবং দীর্ঘসূত্রিতার মধ্য দিয়ে। হতাশাকে জয় করতে পারলে ও আনন্দকে অস্তিত্বের সাথে একাকার করে ফেলতে পারলে, দেহে কোনো ক্লান্তি থাকবে না। আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা দূর হয়ে যাবে।

নিজের অস্তিত্বের সাথে বিশ্বাস এবং আনন্দকে একীভূত করার জন্যে রয়েছে মেডিটেশন 'আনন্দ'। এ মেডিটেশনে আনন্দকে আমরা কন্ডিশনিং করি যাতে যেকোনো প্রতিকূলতা, সমস্যা বা বাধার মুখে নিজের ভেতর থেকে মুহূর্তে আনন্দকে নিয়ে আসতে পারি। আমাদের মুনি-ঋষি বা অলি-বুজুর্গরা একইভাবে আনন্দকে তাদের জীবনে নিয়ে আসতেন। এছাড়া 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন' বইতে আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতাকে জয় করার জন্যে অনেক অটোসাজেশন রয়েছে। সেগুলো চর্চা করেও আপনি আলস্যকে দূর করতে পারেন।

প্রশ্ন : কাজের সুবিন্যাসায়ন কী? কীভাবে করবো? কাজ করতে গিয়ে আমি যে সমস্যায় পড়ি তা হলো—ক. যেদিন গুরুত্বপূর্ণ প্রোগ্রাম থাকে সেদিন কাজ বেড়ে যায়, খ. তাড়াহুড়ো করতে গিয়ে কোনো দুর্ঘটনা ঘটে, নয়তো প্রোগ্রামে যাওয়া হয় না, গ. পরিশ্রম বেশি কিন্তু সফলতা কম। প্রতিদিন সন্ধ্যার পর পড়াশোনা করতে ইচ্ছা করে। কিন্তু কাজের চাপে হয় না। রাতে শোয়ার আগে মন খারাপ হয় যে, সব কাজই ঠিকমতো হয়েছে কিন্তু পড়াশোনাটি হয় নি। জ্ঞান অর্জনে সারা জীবনই বাধার সম্মুখীন হচ্ছি।

উত্তর : আপনার এ সবগুলো সমস্যাই হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গির কারণে। যেমন, গুরুত্বপূর্ণ প্রোগ্রামের দিন কাজ বেড়ে যাওয়া বা তাড়াহুড়ো করতে গিয়ে দুর্ঘটনা ঘটা এবং প্রোগ্রামে যেতে না পারা—প্রতিটি ক্ষেত্রেই আপনি হয়তো অবচেতনভাবেই চাচ্ছিলেন প্রোগ্রামে না যেতে। সেজন্যে বাস্তবে কোনো না কোনো অজুহাত এসে আপনাকে বাধাগ্রস্ত করছে। হয়তো শারীরিকভাবে অসুস্থ বোধ করলেন বা এমন একটা কারণ হলো যে, আপনার আর যাওয়াই হলো না।

যেমন, অনেক ছাত্রছাত্রীই আছে যারা সারাবছর দিব্যি সুস্থ। কিন্তু পরীক্ষার সময় এগিয়ে আসতেই সে অসুস্থ। কারণ পরীক্ষাকে সে ভয় পাচ্ছে, কোনোভাবে এড়াতে চাচ্ছে, সেজন্যেই এ অসুস্থতা। আবার যার ইচ্ছাশক্তি প্রবল সে হয়তো টাইফয়েড নিয়েও পরীক্ষা দিচ্ছে। অন্যজন হয়তো সামান্য পেট ব্যথাতাই কাবু হয়ে যাচ্ছে। অর্থাৎ মূল ব্যাপারটি হচ্ছে অবচেতন মনে ইচ্ছার তীব্রতা। অবচেতন মন না চাইলে বাস্তবেও বাধাবিপত্তি এসে হাজির হয়। তখন মনে হয় হয়তো নিয়তি বা ভাগ্য এটা করেছে। কিন্তু মূল নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ঐ ব্যক্তির হাতেই। অতএব কখনো পরিস্থিতির দোহাই দেবেন না। আপনি যা করতে চান, অগ্রাধিকারভিত্তিতে সেভাবে ঠিক করে ফেলুন এবং কাজটি করার জন্যে আন্তরিকভাবে সচেষ্ট হোন। তাহলেই দেখবেন অজুহাত না দিয়ে আপনি কাজটি করতে পারছেন।

পড়াশোনায় বাধার কারণ হলো আপনার দৃঢ়তার অভাব। পড়াশোনাকে প্রধান্য দিলে যত বাধাই আসুক আপনি সেটা করতে পারতেন। কারণ আপনি তো এ সময়ে কোনো না কোনো কাজ করছেন। অন্য

কাজ করার জন্যে আপনি সময় পাচ্ছেন। কিন্তু পড়াশোনার জন্যে পাচ্ছেন না। কারণ আপনি এটিকে প্রাধান্য দিতে পারেন নি। তাই দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন যে, আপনি এ কাজটি করবেন। কারণ কাজ না করার হাজারটা অজুহাত দেয়া যেতে পারে। কিন্তু কাজ করার জন্যে একটি অজুহাতই যথেষ্ট যে, আমি কাজটি করবো।

প্রশ্ন : আমি মোটামুটি নিয়মিত মেডিটেশন করছি। অলসতা আগের তুলনায় অনেকটা ত্যাগ করতে পেরেছি। কীভাবে আরো তৎপর হতে পারবো?

উত্তর : আলস্য হচ্ছে শয়তানের সবচেয়ে বড় অস্ত্র। সবসময়ই মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিতে হবে এবং মনছবি দেখতে হবে যে, আমি খুব দ্রুত, সুন্দরভাবে, সময় অনুসারে কাজ করছি। এ মনছবি সবসময় দেখতে হবে। সবচেয়ে ভালো হচ্ছে প্রতিদিন সকালে মেডিটেশনে সারাদিন কী কী কাজ আপনি করবেন, কীভাবে করবেন, কতটা সময় নিয়ে করবেন তা অবলোকন করুন, মনছবি তৈরি করুন। এতে কাজের গতি বেড়ে যাবে। ভেতর থেকে একটা তাড়না আসবে। কারণ মস্তিষ্কে প্রোগ্রাম সুনির্দিষ্ট করে দিলে মস্তিষ্ক অল্প সময়ে গুছিয়ে কাজ করতে পারে।

রাতে আবার মেডিটেশনে পর্যালোচনা করতে হবে যে, কাজগুলো সঠিক সময়ের মধ্যে করা হয়েছিলো কি না। যদি করে থাকেন তাহলে নিজেকে ধন্যবাদ দিন। কল্পনায় মনের বাড়িতে আম, জাম, ফলমূল যা কিছু আছে খান। আর যদি দেখা যায় যে, কাজ হয় নি বা অল্প কিছু হয়েছে, তাহলে নিজের জন্যে শান্তির ব্যবস্থা করুন। উত্তম শান্তি হচ্ছে মাটির ব্যাংকে দান।

আসলে এ আলস্য হচ্ছে জীবনে অগ্রগতির পথে একটি প্রধান বাধা। আমাদের এক নম্বর শত্রু হচ্ছে রাগ। আর আলস্যকে শত্রু না বলে চোরাবালি বলা যায়। কারণ আলস্য দেখা যায় না কিন্তু একবার যদি আপনি এতে পড়ে যান, আপনি ক্রমশ নিচের দিকে নামতে থাকবেন। অলস মানুষ কখনো বড় কাজ করতে পারে না।

একটাই তো জীবন। এখানে অবসরের কোনো সুযোগ থাকাই উচিত নয়। একজন মানুষ সবসময় কাজ করবে—নিজের কল্যাণের পাশাপাশি অন্যের কল্যাণে। তাহলেই সে ভালো থাকবে, সুখে থাকবে। আর অলসতায় সময় কাটালে তার মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা হয়ে শুধু অশান্তিই বাড়াবে।

প্রশ্ন : মেডিটেশনের মাঝখানে আমার খুব ঘুম পায় এবং মেডিটেশন শেষে হাই তুলতে থাকি। মেডিটেশন শেষ হওয়ার পর মনে হয় একটু ঘুমিয়ে নিই। আমার মেডিটেশন হয়, কি হয় না?

উত্তর : আপনার শিথিলায়ন হয় না। আপনার ঘুমায়ন হয়। ঘুমকাতরতার পরিণাম নিয়ে সুফিদের একটি খুব সুন্দর গল্প আছে। গল্পটি হচ্ছে, একজন খুব

ভালো মানুষ। জীবনে ভালো কাজ ছাড়া কোনো খারাপ কাজ করেন নি। তার সমস্যা একটাই ছিলো আর তা হলো ঘুম। নামাজে ঘুম, জিকিরে ঘুম এমনকি বসে থাকলেও ঘুম।

লোকটি একসময় মারা গেল। বিচারের সময় দেখা গেল তার জীবনে কোনো অপরাধ নেই। অন্যের প্রতি কোনো জুলুম, প্রতারণা, জুয়াচুরি নেই। শুধু এ 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 তখন ভেতর থেকে আওয়াজ এলো—কিছুক্ষণের মধ্যে দরজা খোলা হবে। তুমি তৈরি থাকো। সে লোক ভাবলো যে, এত পথ হেঁটে এসেছি, এখন একটু ঘুমিয়ে নিই। এই ভেবে সে ঘুমিয়ে পড়লো।

অনেকক্ষণ পর তার ঘুম ভাঙলো বিশাল এক আওয়াজে। আর সেই আওয়াজ ছিলো দরজা বন্ধ হওয়ার। তখন গায়েবি আওয়াজ এলো—বেহেশতের দরজা খোলা হয়েছিলো, কিন্তু আবার তা বন্ধ হয়ে গেছে। এটি পুনরায় খোলা হবে ৫০০ বছর পর। অর্থাৎ এত যদি ঘুম পায় দেখা যাবে যে, বেহেশতের দরজায় গিয়েও আপনি বেহেশতে ঢুকতে পারছেন না। মেডিটেশনে ঘুমানো অনেকটা সেরকমই। ঘুমিয়ে পড়লে আপনি মেডিটেশনের আনন্দ ও প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত থাকছেন। আর এ ঘুমকে নিয়ন্ত্রণের জন্যে আপনাকে কঠোর পদক্ষেপ নিতে হবে। প্রয়োজনে দাঁড়িয়ে মেডিটেশন করুন অথবা পদ্মাসনেও মেডিটেশন করতে পারেন। কারণ, পদ্মাসনে বসলে আমাদের মেরুদণ্ড সোজা থাকে তাই ঘুম পাওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

প্রশ্ন : গান করা বা খেলাধুলা করা কি অলসতার মধ্যে পড়ে? অবসর সময় ও অলস সময় কাটানোর পার্থক্যটা কোথায়?

উত্তর : খেলাধুলা আলস্যের মধ্যে পড়ে না। এখানে আলস্যের কোনো সুযোগ নেই। সারাক্ষণ দৌড় আর হাঁপাতে থাকলে আপনার আলস্য থাকবে না। আপনি যদি নিজে গান করেন, সেটাও একটা চর্চা, একটা সাধনা। গান, আবৃত্তি—এগুলো হলো শিল্প বা আর্ট। যেকোনো শিল্পের চর্চা আপনি করতে পারেন।

আসলে ব্যস্ততাই জীবন। যে জীবনে কাজ নেই সেটা কোনো জীবন নয়। একটাই তো জীবন। এখানে অবসরের কোনো সুযোগ থাকাই উচিত নয়। একজন মানুষ সবসময় কাজ করবে—নিজের কল্যাণের পাশাপাশি অন্যের কল্যাণে। তাহলেই সে ভালো থাকবে, সুখে থাকবে। আর অলসতায় সময় কাটালে তার মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা হয়ে শুধু অশান্তিই বাড়াবে।

প্রশ্ন : আমার সচ্ছলতার পেছনে প্রধান অন্তরায় অলসতা, জড়তা ও পাছে লোকে কিছু বলে ভাবা। কীভাবে মুক্তি পাবো?

উত্তর : পাছে লোক কিছু বলে—এটা হচ্ছে সংকোচ, জড়তা। এগুলো দূর করার জন্যে ৯ নং ক্যাসেটের 'বি' সাইডের মেডিটেশনটি নিয়মিত করুন। সাহস বাড়ানোর জন্যে ৯ নং ক্যাসেটের 'এ' সাইড 'হও উন্নত শির' মেডিটেশনটি করুন। কারণ আপনার মধ্যে লোকভয় রয়েছে। দেখবেন সমস্ত ভয়কে ছিড়ে, জ্বালিয়ে পুড়িয়ে আপনি সাহসী হয়ে উঠছেন, চমৎকার কাজ করছেন।

কোয়ান্টাম শিশুকানন ভর্তি উৎসব ২০১০ পাহাড়ের কোলে এক অভূতপূর্ব মিলনমেলা



কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলে ভর্তি পরীক্ষা দিচ্ছে শিক্ষার্থীরা

দুর্গম জনপদের সুবিধাবঞ্চিত শিশুরাও যে সুযোগ পেলে মেধার সর্বোচ্চ বিকাশ ঘটাতে পারে তার প্রমাণ বান্দরবানের লামায় অবস্থিত কোয়ান্টাম শিশুকানন। শিক্ষার আলো বঞ্চিত জনপদের শিশুদের মেধা বিকাশের সুযোগ করে দিতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত এ স্কুলে গত ১৭ ও ১৮ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হলো ২০১১ শিক্ষা বছরের ভর্তি পরীক্ষা। প্রতি বছরের মতো এবারও আয়োজনের ব্যাপকতা, ভর্তিচ্ছু শিশুদের সংখ্যা ও জাতিগোষ্ঠির বৈচিত্র্যে এ ভর্তি পরীক্ষা পরিণত হয়েছিলো ভর্তি উৎসবে।

মুরং তঞ্চঙ্গ্যা ত্রিপুরা সাঁওতাল খুমি রাখাইন মারমা চাকমা চাক বম থিয়াই লুসাইসহ ২০টি জাতিগোষ্ঠির মোট ১৩৬০ জন পাহাড়ি বাঙালি শিশু এবারের ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নেয়। বান্দরবান,

রাঙামাটি, খাগড়াছড়ি তথা পুরো পার্বত্য চট্টগ্রামসহ কল্লভাজার, রামু এমনকি বাংলাদেশ-মিয়ানমার সীমান্ত থেকে ২ দিনের পথ পাড়ি দিয়ে ওরা এসেছিলো কোয়ান্টাম শিশুকাননে, ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিতে। দূর-দূরান্ত থেকে দুর্গম পাহাড়ি পথ পাড়ি দিয়ে মা-বাবা, অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে নিয়ে এসেছিলেন শিশুকাননে। প্রত্যেক শিশুর সাথেই ছিলেন একজন অভিভাবক। এ ২ দিন মোট ৯টি জেলার ৩৪টি উপজেলা থেকে আসা শিশু, অভিভাবকসহ হাজারো মানুষের পদচারণায় মুখরিত ছিলো কোয়ান্টামম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুল প্রাঙ্গণ। এ ভর্তি উৎসবকে কেন্দ্র করে পুরো কোয়ান্টামম সেজে উঠেছিলো রঙিন সাজে। সালাম তোরণ, দরবারান, শিশুকানন স্কুল ও স্কুলের প্রবেশ পথ- সবখানেই ছিলো উৎসবের আমেজ।

১৭ ও ১৮ সেপ্টেম্বর ২ দিনব্যাপী এ ভর্তি উৎসবের প্রথম দিনের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বান্দরবান জেলা পরিষদের চেয়ারম্যান জনাব ক্যাশিইহা। এদিন রুমা, খানচি, লামা, আলীকদমসহ বান্দরবান জেলার বিভিন্ন স্থান থেকে আসা শিক্ষার্থীদের পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হয়। দ্বিতীয় দিনের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন লামা উপজেলার নির্বাহী কর্মকর্তা খন্দকার হাসনাত তারিক। এদিন রাঙামাটি, খাগড়াছড়িসহ অন্যান্য জেলার শিশুদের পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হয়। ২ দিনই সম্মানিত অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা



ভর্তিচ্ছু শিশু ও তাদের অভিভাবকদের একাংশ

বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগের চেয়ারম্যান অধ্যাপক ড. নুরুল রহমান খান।

কোয়ান্টাম শিশুকাননের ভর্তি পরীক্ষা পদ্ধতিতে শিশুর ওজন ও উচ্চতা নির্ধারণের পর অভিজ্ঞ চিকিৎসক তাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন। এরপর ৩টি পর্বে পরীক্ষার্থীদের মেধা, শারীরিক দক্ষতা এবং সামগ্রিক পারদর্শিতা পরীক্ষা করা হয়। এর পাশাপাশি ভর্তির ক্ষেত্রে প্রতিটি শিশুর পারিবারিক, আর্থিক, সামাজিক ও ভৌগোলিক অনগ্রসরতার বিষয়গুলোও মূল্যায়ন করা হয়।

ভর্তি পরীক্ষায় ২ দিনে অভিভাবক ও শিক্ষার্থী মিলে কোয়ান্টামম-এ এসেছিলেন ২৭৯০ জন। অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের রাতে থাকা, খাওয়া, সকালের নাশতা- সমস্ত ব্যবস্থাই করা হয়েছিলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিজস্ব ব্যবস্থাপনায়। পরীক্ষার আগের দিন সন্ধ্যায় শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের পরিবেশনায় ছিলো চমৎকার মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। এছাড়া সকালে ভর্তি পরীক্ষার আগে ছিলো পুরো কোয়ান্টামম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুল পরিদর্শনের ব্যবস্থা।

কুমিল্লা শাখায় ওয়ার্কশপ



গত ২৪ সেপ্টেম্বর কুমিল্লা শাখায় অনুষ্ঠিত হয় গ্রাজুয়েট এসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে আলোচনার বিষয় ছিলো সৎসঙ্কে একাত্মতার গুরুত্ব, ক্লাসে প্রথম ও জীবনে প্রথম হওয়ার ক্ষেত্রে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের ভূমিকা, মনছবি ও অটোসাজেশন বাস্তবায়নের প্রক্রিয়া। এছাড়াও এদিন গ্রুপ ডিসকাশনের মাধ্যমে শাখার আগামী ৩ মাসের কার্যক্রমের লক্ষ্যমাত্রাও নির্ধারণ করা হয়। মোট ৫৫ জন উপস্থিত ছিলেন এ ওয়ার্কশপে। এতে আলোচনা করেন জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়-এর মাইক্রোবায়োলজি এন্ড বায়োটেকনোলজি বিভাগের লেকচারার সুমাইয়া ফারাখ খান ও অর্গানাইজার মো. রিয়াদ উল কবীর।

মিরপুর সেন্টারে দিনব্যাপী প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে ১ সেপ্টেম্বর প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের নিয়ে ধারাবাহিকভাবে অনুষ্ঠিত ওয়ার্কশপের এটি ছিলো ৬ষ্ঠ পর্ব। প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের মেধা ও সাংগঠনিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্যে সাহস ও কল্পনাজড়ির গুরুত্ব, কেরানি মানসিকতা থেকে বেরিয়ে কীভাবে দক্ষ প্রো-কোয়ান্টিয়ার হওয়া যায়, মনোযোগ- এ ৩টি বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয় ওয়ার্কশপে।

দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে বিষয়ভিত্তিক আলোচনার পাশাপাশি বিভিন্ন গ্রুপে ভাগ হয়ে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে ছিলো প্রাণবন্ত গ্রুপ ডিসকাশন। নির্ধারিত বিষয়গুলোর ওপর পারস্পরিক আলোচনা শেষে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা তাদের অনুভূতি ও মতামত ব্যক্ত করেন। ওয়ার্কশপে সম্প্রতি প্রকাশিত 'আপনিও সুস্থ হতে পারেন' ও 'যাকাত দিলে সম্পদ বাড়ে' ডিভিডি ২টি প্রদর্শন করা হয় এবং এগুলোর ওপর সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হয়।

দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন সেন্টারের পরিচালক জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর। এতে পুরুষ ও মহিলাসহ মোট উপস্থিত ছিলেন ১৫৪ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার।

টরন্টোতে মেডিটেশন বিষয়ক বিশেষ সেমিনার



কানাডার টরন্টোতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডল্যান্ড, ভিক্টোরিয়া পার্ক ও উইনিপিজ মনিটোবা- এ ৩টি প্রি-সেলের উদ্যোগে ১৮ সেপ্টেম্বর ২০১০-এ মেডিটেশন বিষয়ক এক বিশেষ সেমিনারের আয়োজন করা হয়। টরন্টোর বাংলাদেশ সেন্টার এন্ড কমিউনিটি সার্ভিস হলে সকাল ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ সেমিনার। এতে উপস্থিত ছিলেন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার এবং ২৩ জন এসোসিয়েটসহ মোট ৩৩ জন। ২ ঘণ্টাব্যাপী এ সেমিনারে আলোচিত বিষয়গুলো কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী সদস্যদের বিশেষভাবে অনুপ্রাণিত করে। সেমিনারে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার বনানী তানজিমা রহমান।

১২ সহস্রাধিক অতিথির সাথে আনন্দমুখর ঈদ মোলাকাত



ঈদের আনন্দকে সবাই মিলে উপভোগ করতে সপরিবারে মিলিত হন এ আনন্দ আয়োজনে। ঈদের বলমলে নতুন পোশাক আর আকর্ষণীয় সাজে ছোট বড় সবার পদচারণায় মুখরিত হয়ে ওঠে প্রতিটি মুহূর্ত। নবজাতক শিশুর প্রথম ঈদকে স্মরণীয় করে রাখতে মা-বাবা তাদের সন্তানদের নিয়েই शामिल হন এ বর্ণাঢ্য মিলনমেলায়। কোয়ান্টাম পরিবারের সব বয়সের সবার জন্যেই অনাবিল আনন্দের উৎস ফাউন্ডেশনের এ ঈদ আয়োজন।

এবার আরো বড় পরিসরে ঈদ মোলাকাত আয়োজিত হওয়ায় শিশু কিশোরদের মধ্যে



সবার চেহারাতেই ছিলো পরিতৃপ্তির হাসি। পরিবারের আপনজনদের সাথে ঈদের আনন্দকে উদযাপন করতে পারার এ দিনটি ছিলো সবার কাছেই দারুণ আনন্দের। ভিডিও প্রজেক্টরের মাধ্যমে ঈদ মোলাকাতের পুরো আয়োজন একই সময়ে উপভোগ করেছেন হলের ভেতরে ও বাইরের অতিথিরা। হলের ভেতরে ওটি স্ক্রিনে গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত সরাসরি দেখানো হয় এবং হলের ভেতরে মা-জীর সাথে সবার শুভেচ্ছা বিনিময় বাইরের ২টি স্ক্রিনের মাধ্যমে দেখতে পান অতিথিরা।

আনন্দঘন ও উৎসবমুখর পরিবেশে উদযাপিত হলো পবিত্র ঈদুল ফিতর উপলক্ষে বছরের বিশেষ আয়োজন ঈদ মোলাকাত। গুরুজী ও মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাতে শরিক হতে সেদিন সকাল থেকেই সরব হয়ে উঠেছিলো আইডিইবি ভবনের চত্বর। সকাল ১০টা থেকে বেলা ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ঈদ মোলাকাত এবার আয়োজিত হয় আরো বিশাল পরিসরে ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে। এ উপলক্ষে আইডিইবি ভবনের মাল্টিপারপাস হল ও চারপাশ বর্ণিল সাজে সাজিয়ে তোলা হয় ব্যানার, ফেস্টুন, বেলুন ও আকর্ষণীয় নানা উপকরণে।

বছরের এই একটি দিন গুরুজী ও মা-জীর সান্নিধ্যে এসে দোয়া নিতে কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি এসোসিয়েটরাও অংশগ্রহণ করেন বিপুল উদ্দীপনায়।

দেখা যায় দারুণ চঞ্চলতা। গুরুজী ও মা-জীর সাথে সাক্ষাৎ শেষে দল বেঁধে ঘুরে ফিরে তারা উপভোগ করে ঈদের আনন্দকে। মূল হলের প্রবেশ পথে দাঁড়িয়ে গুরুজী আগত অতিথিদের অভ্যর্থনা জানান। গুরুজীর সাথে উপস্থিত ছিলেন সেন্টার শাখা ও সেলের পরিচালক ও দায়িত্বশীলরা।

হলের ভেতরে সবার সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করেন শ্রদ্ধেয়া মা-জী। আর আপ্যায়নের ব্যবস্থাও ছিলো সেখানেই। সুস্বাদু মোরগ পোলাও আর জর্দা দিয়ে আপ্যায়নের দায়িত্বে ছিলেন কোয়ান্টাম পরিবারের দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়াররা।

ঈদ মোলাকাতে আগত অতিথিদের



ঢাকার বাইরে সর্ববৃহৎ ব্লাড ক্যাম্প কেয়া কসমেটিকসে

দেশের অন্যতম জনপ্রিয় প্রসাধনী কোম্পানি কেয়া কসমেটিকস লি. এর উদ্যোগে ৩০ সেপ্টেম্বর আয়োজন করা হয় এক ব্লাড ক্যাম্পের। গাজীপুর কোনবাড়িতে অবস্থিত কেয়া কসমেটিকস এর মূল উৎপাদন কেন্দ্রে অনুষ্ঠিত হয় এ ক্যাম্প। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ব্লাড ক্যাম্পের দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের সার্বিক তত্ত্বাবধানে সকাল ১০টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত চলে ক্যাম্পের রক্তদান কার্যক্রম।

দিনব্যাপী এ ক্যাম্পে প্রতিষ্ঠানের সব পর্যায়ের কর্মকর্তা, কর্মচারীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে সংগৃহীত হয় মোট ৩০০ ইউনিট রক্ত। উল্লেখ্য



ঢাকার বাইরে আয়োজিত কোনো ক্যাম্প থেকে একদিনে এটিই ছিলো সর্বোচ্চ সংগ্রহ।

অটোসাজেশন বই এর ইংরেজি সংস্করণ

এবার ঈদুল ফিতর উপলক্ষে গুরুজীর পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে বিশেষ উপহার হিসেবে প্রকাশিত হয় 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন' এর ইংরেজি সংস্করণ 1001 Autosuggestions to change your life. আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দেয়ার এটি একটি চমৎকার উদ্যোগ। সহজ শব্দ চয়ন ও সাবলীল উপস্থাপনা শৈলীর কারণে বইটি ইতোমধ্যেই ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়েছে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১০ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethord.org.bd

অন্যের কল্যাণে
কাজ করার পথ
খুঁজে পেয়েছি
মোশাররফ করিম



একজন অভিনেতা হিসেবে কোর্সে ৪ দিন আমি গুরুজীর পুরো বক্তব্য যতটা শুনেছি তার চেয়েও বেশি খেয়াল করেছি। আমি লক্ষ্য করেছি, গুরুজী কথা বলতে বলতে বিরতি দিচ্ছেন। কিছুক্ষণ পর আবার শুরু করছেন। এ মধ্যবর্তী সময়টুকুও যেন চমৎকার অর্থবহ হয়ে উঠছে।

আমি ছোটবেলা থেকে অভিনয় করে আসছি। ইদানীং শুধু নিজের জন্যে কাজ করে তৃপ্ত হতে পারছিলাম না। মনে হচ্ছিলো আরো কিছু করার আছে। আমার বন্ধু অভিনেতা শামীম জামান এ কোর্সে অংশ নেয়ার পর আমাকেও উদ্বুদ্ধ করে। ঠিক এ রকম কিছু আমিও খুঁজছিলাম যেখানে অন্যের জন্যে কিছু করার একটা পথ আমি পাবো। আমি অত্যন্ত আনন্দিত। কারণ, এ কোর্স করার পর ভেতরের সে অভিজ্ঞতা আর নেই। কোয়ান্টামের একজন সদস্য হিসেবে আমার সামর্থ্য অনুযায়ী এখন আমি অন্যের কল্যাণে কিছু করতে পারবো।

[মোশাররফ করিম, অভিনেতা। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নভেম্বর-ডিসেম্বর '১০ এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ১ ডিসেম্বর
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স : ১২ ও ১৩ নভেম্বর
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স : ৫ ও ৬ নভেম্বর
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স : ১২ ও ১৩ নভেম্বর (নওগাঁ)
পুরুষ : ২৬ ও ২৭ নভেম্বর (ঢাকা)
মহিলা : ২৬ ও ২৭ নভেম্বর
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স : ১০ ও ১১ ডিসেম্বর
কুমিল্লা : ১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর
প্রথমায়ন কোর্স (পঞ্চম) : ২৬ ও ২৭ নভেম্বর
ব্লাড প্রোথাম মোটিভেশন কোর্স : ১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর



উচ্ছ্বাস শোকরানা রিজুভিনেশনে গুরুজী

সজ্জবদ্ধতা মেধাকে বিকশিত করে



মনছবি বাস্তবায়নের লক্ষ্যে নিজের যোগ্যতাকে বিকশিত করতে হবে। আর এর জন্যে প্রয়োজন সজ্জবদ্ধতা। মানুষ যখন সজ্জবদ্ধ হয় তখন তার শক্তি বহুগুণ বেড়ে যায়, তারাই পৃথিবীকে নেতৃত্ব দেয়।

সজ্জবদ্ধ মানুষের কাজে এবং সময়ে সুবিন্যাসায়ন থাকে। আচরণে শৃঙ্খলা পরিলক্ষিত হয়। মেধার সত্যিকারের বিকাশ ও ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করার জন্যে প্রয়োজন সজ্জ। কারণ পৃথিবীতে যত বড় বড় কাজ হয়েছে সজ্জবদ্ধ মানুষরাই তা সম্ভব করেছে।

২ দিনব্যাপী উচ্ছ্বাস শোকরানা রিজুভিনেশনে মনছবি বাস্তবায়ন প্রসঙ্গে কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ১ ও ২ অক্টোবর ঢাকার আইডিইবি হলে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় এ শোকরানা রিজুভিনেশন।

গুরুজী আরো বলেন, সাধারণভাবে আমরা প্রশান্তি খুঁজি অর্থ বিত্ত বা বাইরের চাকচিক্যের মধ্যে। আসলে প্রশান্তির আবাস হচ্ছে প্রশান্ত চিত্তে। অস্থির মন আর অসুস্থ দেহ নিয়ে অনেক সম্পদের মধ্যে থেকেও জীবনে প্রশান্তি আসে না। আমরা অধিকাংশই দৈহিক ও মানসিকভাবে

শক্তির ঘাটতি অনুভব করি। দেহের এ দুর্বলতার প্রধান কারণ টক্সিন বা বিষাক্ত উপস্থিতি।

ভুল জীবনাচরণের কারণেই মূলত আমাদের শরীরে টক্সিন জমা হয়, আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। আধুনিক বিজ্ঞানের নানা উপকরণ আমাদের দৈনন্দিন জীবনকে অনেক সহজ ও আনন্দময় করে তুলেছে। কিন্তু পরিমিতবোধের অভাবে সেগুলোই আমাদের জন্যে হুমকির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। যেমন মোবাইল ফোন ও টেলিভিশন। এগুলোর মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার দেহে বিষাক্ত সৃষ্টি করে এমনকি তা ক্যান্সারেও রূপ নেয়।

দেহমনকে টক্সিনমুক্ত ও প্রশান্ত রাখার পথ হচ্ছে সবসময় শোকরগোজার থাকা। টেনশনমুক্ত সুশৃঙ্খল জীবনযাপন, পরিমিতবোধ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, দমচর্চা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা আমাদের দেহকে বিষাক্তমুক্ত করে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৪টি দিন আমরা সত্যের সন্ধানে থাকি, আনন্দ ও শক্তির মাঝে থাকি। নেতিবাচক পরিবেশের কারণে ধীরে ধীরে আমরা সেখান থেকে সরে যেতে থাকি। সে জন্যেই আমাদের এ রিজুভিনেশন। রিজুভিনেশন হচ্ছে পুনর্জাগরণ, পুনরায় উজ্জীবিত হওয়া।

লামায় কোরবানি
উৎসবে শরিক হোন



কোয়ান্টামে এ বছর ৯ম বারের মতো অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে লামা কোরবানি উৎসব। প্রতি বছর গুরুজী সপরিবারে লামায় কোরবানি ঈদ উদযাপন করেন। এ কোরবানি উৎসবে লামার সরিষা ইউনিয়নসহ দূর-দূরান্ত থেকে পাহাড়ি বাঙালিরা কোয়ান্টামে আসেন গোশত সংগ্রহ করতে।

তাদের অনেকেরই বছরে এই একবার গোশত খাওয়ার সুযোগ হয়। আপনিও অংশগ্রহণ করতে পারেন এ কোরবানি উৎসবে। প্রতি নামে ৫ হাজার ৫০০ টাকা হিসেবে এক বা একাধিক নামে অথবা একটি গরু দিয়ে আপনি লামা কোরবানিতে অংশ নিতে পারেন। উল্লেখ্য, গত বছর ৯৭টি গরু, ৫টি মহিষ ও ১৮টি ভেড়া কোরবানি দেয়া হয়।

ডিসেম্বরে প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ

গুরুজীর পরিচালনায় ৩ ও ৪ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ প্রোগ্রাম। দেশের সকল প্রো-মাস্টার্সদের এতে অংশগ্রহণ বাঞ্ছনীয়। আত্মিক মুক্তির পথে নিজেকে ধাপে ধাপে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার এটি এক অনন্য সুযোগ। আসন সীমিত। তাই দ্রুত আপনার নাম রেজিস্ট্রেশন করুন।

গুরুজীর পরিচালনায় দেশব্যাপী ওয়ার্কশপ

গুরুজীর পরিচালনায় রাজশাহী, চট্টগ্রাম, সিলেট ও খুলনায় গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে যথাক্রমে ৭, ১০, ১৩ ও ২২ ডিসেম্বর। সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত গ্রাজুয়েটদের নিয়ে এবং বেলা ৩টা থেকে রাত ৭টা পর্যন্ত প্রো-মাস্টার্সদের নিয়ে ওয়ার্কশপগুলো অনুষ্ঠিত হবে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৪ ব্যাচ ঢাকায়

১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর

সানাউল হক বাবুল। এবি ফ্যাশন মেকার-এর সত্বাধিকারী ও চিফ ডিজাইনার। জীবন শুরু করেছিলেন শূন্য থেকে, ছোট্ট একটি দোকানের সামান্য একজন দর্জি হিসেবে। অবিচল বিশ্বাস, সততা আর পরিশ্রমের পথ ধরে গড়ে তুলেছেন দেশের পোশাকশিল্পে নেতৃস্থানীয় এ ফ্যাশন হাউজ। এছাড়াও বর্তমানে তিনি যুব ব্যবসায়ীদের সংগঠন 'ইয়ুথ এন্টারপ্রেনার্স এসোসিয়েশন অফ বাংলাদেশ'-এর নির্বাচিত সহ-সভাপতি। তিনি ২০০৪ সালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ১৯৪ ব্যাচে অংশ নেন। 'শূন্য থেকে শুরু' পর্বে তাকে নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন-

পরিশ্রম আর সততাই আমার সাফল্যের মূলমন্ত্র

সানাউল হক বাবুল

স্কুল শিক্ষক বাবার একার আয়ে সংসার চলছিলো না, অনটন লেগেই থাকতো। তাই ক্লাস সিন্ড-এ পড়ার সময়ই জীবন সংগ্রামে নেমে পড়ি। আর্থিক টানা পোড়েন তখন এতটাই যে, অর্থাভাবে মেট্রিক পরীক্ষাই দেয়া হলো না। এরপর কিশোরগঞ্জ থেকে ৮৪ সালে ঢাকা চলে এলাম। আমার মা তার বাবার বাড়ি থেকে পাওয়া সম্পত্তি বিক্রি করে আমাকে বেশ কিছু টাকা দিলেন। সেই টাকায় ব্যবসা শুরু করলাম। শুরুতেই লস্ হলো, পুঁজিও হারালাম। টাকা খুইয়ে পরিবারের সাথে সম্পর্কের অবনতি ঘটলো। যোগাযোগও বন্ধ হয়ে গেল একসময়।

এ অবস্থায় একদিন কাউকে না জানিয়ে চট্টগ্রাম চলে যাই। সেটা '৮৯ সালের কথা। থাকা খাওয়ার জন্যে পকেটে কানাকড়িও নেই। একটা পরিবহন কোম্পানির অফিসের বারান্দায় কোনোমতে রাত্রিযাপন করতাম। মশার যন্ত্রণা আর লোকজনের হৈ চৈ- সব মিলিয়ে রাতগুলো ছিলো বিভীষিকাময়। সারাদিন চাকরির সন্ধানে ঘুরে বেড়াইতাম। দিন কাটতো অর্ধাহারে, অনাহারে। টানা ২ দিন উপবাসও থাকতে হয়েছিলো তখন। কাজের সন্ধানে একদিন চট্টগ্রাম বন্দরে গেলাম। তখন দৈনিক ৭০ টাকা মজুরিতে শ্রমিকের কাজ করতেও আমার কোনো দ্বিধা নেই। তাতে যদি অন্তত দুবেলা খাওয়ার পয়সা জোটে। কিন্তু বন্দরের শ্রমিক সর্দার ১০০ টাকা ঘুষ ছাড়া কাজ দিতে চাইলো না। আমার শত কাকুতি-মিনতিতে সেদিন তার মন টলে নি। এমনই দুঃসহ ছিলো সময়টা। তবুও হতাশ হই নি। সাহসের সাথেই বিশ্বাস করতাম যে, কিছু একটা নিশ্চয়ই হবে।

এভাবে কাজের সন্ধানে ঘুরতে ঘুরতে একদিন চট্টগ্রামের খলিফাপট্রিতে এক দর্জির দোকানের সামনে গিয়ে দাঁড়ালাম। বয়োজ্যেষ্ঠ একজন মানুষ দোকানে কাজ করছিলেন। একটা কাজ চাইতেই আমার মলিন চেহারার দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করলেন, খাওয়া হয়েছে কিছ? তিনি রুটি কলা কিনে খাওয়ালেন। তারপর ব্লাউজের কিছু কাপড় কাটতে দিলেন আমাকে। সেদিন কি হলো জানি না, আমার মধ্যে একটা জেদ চেপে গেল। দোকানের বাকি ৫ জন শ্রমিকের চেয়ে আমি ২ পিস্ কাপড় বেশি কাটলাম। তিনি সেদিনই আমাকে ১০০ টাকা দিলেন। ঢাকায় থাকার সময় আমার বোনকে এসব কাজ করতে দেখেছি, কখনও বা তাকে একটু সাহায্য করেছি। সেই অভিজ্ঞতাটাই সেদিন কাজে লাগলো।

টেইলার হিসেবে কাজ শুরু করলাম। তখন কাজই হয়ে উঠলো আমার ধ্যান-জ্ঞান। নিজের খাওয়া-পরা খরচ বাঁচিয়ে বাড়িতে টাকা পাঠাতাম। মায়ের দেয়া টাকাটাও শোধ করলাম একসময়। আর কাপড় সেলাই, ডিজাইন সবকিছু এত ভালোভাবে শিখে ফেললাম যে, যখন যেখানে কাজ করেছি সবখানেই ভালো বেতন আর সম্মান পেয়েছি। কখনো দিনে শুধু ২ ঘণ্টা ঘুমিয়ে ২০ ঘণ্টা পর্যন্ত কাজ করেছি। চাকরি মনে করে নয়, নিজের প্রতিষ্ঠান ভেবে কাজ করেছি। আসলে সফল হতে হলে যে-ই প্রতিষ্ঠানে কাজ করুক না কেন তাকে নিজের প্রতিষ্ঠান মনে করতে হবে। একসময় টেইলারিংয়ের কাজটাকেই আমি শিরোধার্য করলাম। স্বপ্ন দেখতে শুরু করলাম, এ কাজ করেই বাংলাদেশে একদিন নিজের অবস্থান তৈরি করবো।

১৯৯৩ সালে আবার ঢাকায় এসে ২৫০ টাকা ভাড়ায় একটি দোকান



নিলাম। পূর্ব পরিচিত একজন গার্মেন্টস মালিক কিছু কাজের অর্ডার দিলেন। তিনি অন্যান্য দোকানে যে পরিমাণ কাপড় দিতেন আমাকেও একই কাপড় দিতেন। কিন্তু আমি যেভাবে কাপড় কাটতাম তাতে প্রতি পিস-এ ১ গজের মতো কাপড় বেঁচে যেত। একদিন আমি কাপড় কাটার সময় তিনি নিজে বসে থেকে ব্যাপারটা দেখলেন। আমার এ সততা তাকে মুগ্ধ করলো। আমার সততা ও কাজের প্রতি মনোযোগের কারণে তিনি সব কাজই আমাকে দিতে শুরু করলেন। তাদের প্রায় সব পোশাকই ছিলো আমার ডিজাইন করা। তখন একটা ঘটনা আমার আত্মবিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। '৯৯ সালে অন্যদিন ফ্যাশন ডিজাইনিং প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়ে আমি ৩টি বিভাগে চ্যাম্পিয়ন হই। সেটি ছিলো আমার জীবনের প্রথম স্বীকৃতি। আসলে জীবনে সততা আর পরিশ্রম থাকলে মেধা এমনিতেই বিকশিত হয়।

৯৮ সালে বোনের স্বামীর চিকিৎসার জন্যে দেড়মাস ভারতে থাকতে হলো। ফিরে এসে দেখি আমার প্রতিষ্ঠানই নেই। আমার এক কর্মচারী সেই গার্মেন্টস মালিককে ভুল বুঝিয়ে আমাকে প্রায় পথে বসিয়ে দিয়েছে। বোনের স্বামীর চিকিৎসা করিয়ে আমিও প্রায় সর্বস্বান্ত। সব মিলিয়ে আমার তখন খুব খারাপ অবস্থা। মাত্র ৫টা মেশিন নিয়ে আবার একটি দোকান ভাড়া নিলাম। আমার রক্তের গ্রুপ এবি পজিটিভ। এ প্রতিষ্ঠানকে আমার রক্ত

ঘাম করা পরিশ্রম দিয়ে গড়ে তুলবো- সে প্রতিজ্ঞা থেকেই নতুন প্রতিষ্ঠানের নাম দিলাম- এবি ফ্যাশন মেকার। নতুন উদ্যমে পথ চলা শুরু হলো।

আমার সৃজনশীলতা আর মেধার সাধ্যমতো প্রয়োগ করে ব্যবসা ভালো পর্যায়ে নিয়ে গেলাম। প্রতিষ্ঠানের পরিচিতি বাড়তে লাগলো। কিন্তু আবার বাধা। ২০০৩ সালে ২৬ লক্ষ টাকা বিনিয়োগ করে ময়মনসিংহে আরেকটি শাখা খুলে আমার ২ ভাইকে দায়িত্ব দিই। এদিকের লভ্যাংশের প্রায় পুরোটাই ওখানে বিনিয়োগ করি। ওখানে ১৫ মাসে ৬০ লক্ষ টাকার পোশাক বিক্রি হলো। ভাইদের চেহারাও পাল্টে গেল। একসময় রীতিমতো অপদস্থ হয়ে শূন্য হাতে ফিরে আসতে হলো ওখান থেকে। এ ঘটনায় এতই ভেঙে পড়লাম যে, স্ট্রোক হয়ে গেল আমার। তখন আমি চরম হতাশাগ্রস্ত। কোনো কাজই করতে পারছিলাম না। শূন্য দৃষ্টিতে শুধু শুয়ে থাকতাম। বাসা ভাড়া দিতে পারি না বলে স্ত্রী আর ২ সন্তান নিয়ে বিতাড়িত হওয়ার মতো অবস্থা। ২০০৪ সালে এক আত্মীয় পরামর্শ দিলেন, তুমি কোয়ান্টামে যাও, সমাধানের পথ খুঁজে পাবে।

অনেক কষ্টে টাকা যোগাড় করে কোর্সে অংশ নিলাম। আন্তরিকতার সাথে অনুশীলন শুরু করলাম। নিয়মিত মেডিটেশনে মনছবি দেখতে লাগলাম। উদ্যম ফিরে এলো। তারপর এক বছরের মধ্যেই ব্যবসায় এত প্রবৃদ্ধি হলো যা আগে কখনোই হয় নি। তখন যে কাজে হাত দিই তাতেই সফলতা। আমার কাছে মাটির ব্যাংক হয়ে উঠলো রহমতের ব্যাংক। একবার ইংল্যান্ডের ভিসার জন্যে আবেদন করে ভিসা পেলাম না। বাসায় ফিরে 'শৈকর আলহামদুলিল্লাহ' বলে মাটির ব্যাংকে দান করলাম। বিকেলেই এম্বেসি থেকে ফোন করে বললো ভিসা নিয়ে যেতে। মাটির ব্যাংক নিয়ে এমন অসংখ্য ঘটনা আছে আমার জীবনে।

এখন প্রতিদিন ভোরে স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জানিয়ে দিন শুরু করি। আগে একগাঁদা ওষুধ খেতে হতো। এখন কোনো ওষুধ ছাড়াই সুস্থ আছি। স্ত্রী আর সন্তানকে কোর্স করানোর পর পারিবারিকভাবেও এখন আমি বেশ সুখী। ব্যবসার ক্ষেত্রে প্রাচুর্য এসেছে স্বতঃস্ফূর্তভাবে। দেশের প্রতিটি জেলায় এখন আমাদের পোশাক বিক্রি হচ্ছে। দেশের বাইরে মধ্যপ্রাচ্যসহ ইংল্যান্ড, আমেরিকা, কানাডা, অস্ট্রেলিয়া- যেখানেই বাঙালিদের অবস্থান সবখানেই আমাদের পোশাকের চাহিদা রয়েছে। আসলে সততা ও পরিশ্রমের মাধ্যমে অর্জিত দক্ষতার ফলেই সবার আস্থা অর্জন সম্ভব হয়েছে। কোয়ান্টামে না এলে আমি হয়তো স্ট্রোকের পরই ফুরিয়ে যেতাম, এতদূর আসার শক্তি পেতাম না। কোয়ান্টাম আমার ভেতরের শক্তি ও বিশ্বাসকেই জাগিয়ে দিয়েছে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আজ সকালে সেই কাক্সিত
ইমেইলটি এলো। আমি
ফুল ফুলারশিপ পেয়েছি।
টোটাল এওয়ার্ড ভ্যালু
অস্ট্রেলিয়ান ডলারে
১,১৮,৫০০ ডলার।
ট্রাভেল, হেলথ, টিউশন ফি,
ইন্সুরেন্স- সব কভার
করবে আবার প্রতিমাসে এলাউন্সও আছে।



গুরুজী, মা-বাবা অনেক অনেক খুশি। আপনার
কাছে আমি অনেক কৃতজ্ঞ, আপনার দোয়াতেই এ
সফলতা সম্ভব হয়েছে। এখন ভিসা এপ্লিকেশনের
প্রক্রিয়া শুরু হবে। আশা করছি এটাও কোনো সমস্যা
হবে না। স্ট্রাট এতটা পথ হাত ধরে নিয়ে এলেন
নিশ্চয়ই শেষ স্টেজে হাত ছেড়ে দেবেন না। দোয়া
করবেন গুরুজী।

লাবণ্য
২১৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আমি দশম শ্রেণীর একজন
ছাত্র। কিছুদিন আগে
আমার এক জুনিয়র বন্ধুর
সাথে কথা হচ্ছিলো, সে
নবম শ্রেণীতে পড়ে। কথা
প্রসঙ্গে জানলাম, সে একটি
কোম্পানির সদস্য হয়েছে।
তাকে ৮৫০ টাকার ফর্ম কিনে ঐ কোম্পানির সদস্য
হিসেবে রেজিস্ট্রেশন করতে হয়েছে। তার রেফারেন্সে
আরো দুজনকে এ কোম্পানির সদস্য করতে হবে।
সেই দুজনের রেজিস্ট্রেশনের টাকা থেকে ১৫০ টাকা
করে সে মোট ৩০০ টাকা পাবে। সে দুজন সদস্য
করবে আরো চারজনকে। নতুন চারজনের
রেজিস্ট্রেশনের টাকা থেকে আগের সদস্যরা টাকা
পাবে। এভাবে নাকি লাভ চলতেই থাকবে।
গুরুজী, চট্টামে এ বছর গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন
কোর্সে আমি অংশগ্রহণ করেছিলাম। আপনি সেদিন



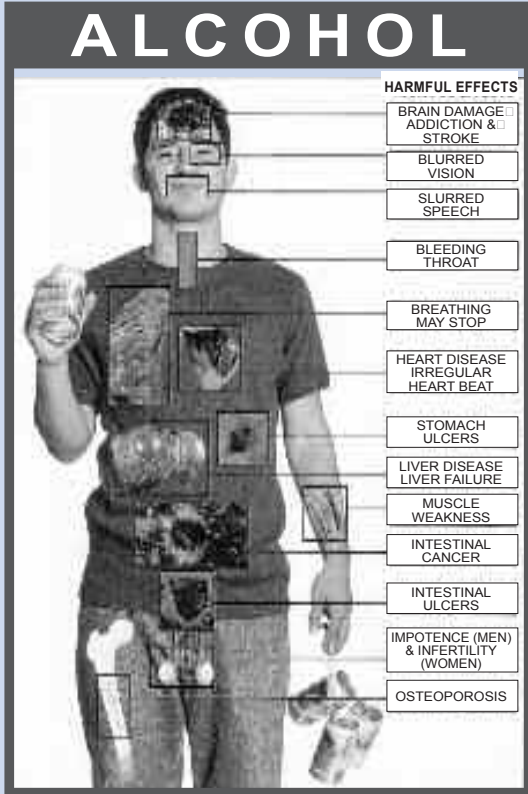
শেয়ার ব্যবসা, এমএলএম এসব ব্যাপারে
অংশগ্রহণকারীদের সতর্ক করেছিলেন। সেখান থেকে
তাকে কিছু বিষয় বোঝাতে চেষ্টা করেছিলাম। কিন্তু
তার অবাস্তব প্রত্যাশার শুনেই উপলব্ধি করেছি, সে
এখন অর্থলোভে অন্ধ এক আহাম্মক। সবচেয়ে কষ্টের
বিষয় হলো- ঐ কোম্পানির বেশিরভাগ সদস্যই
স্কুল-কলেজের ছাত্রছাত্রী। তাদেরকে এসব কাজে
উদ্বুদ্ধ করার জন্যে স্কুল-কলেজের শিক্ষকরাও নাকি
উৎসাহ দেন।

গুরুজী, এ বয়সে অনেকেই পারিপার্শ্বিক অনেক
ঘটনা দ্বারা প্রভাবিত হয়। আমাদের বয়সী কোনো
ছাত্র যখন স্কুল-কলেজে গিয়ে দেখবে তার পাশে বসা
বন্ধুর মাথায় নগদ টাকা কামানোর কুবুদ্ধি, তখন সে
কীভাবে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারবে? হুজুগে
দৌড়ের প্রতিযোগিতায় না গিয়ে সে কি তার মেধার
সঠিক প্রয়োগ করতে পারবে? আশা করি, আপনি
আপনার আলোচনায় প্রতারণার নতুন ফাঁদগুলো
সম্বন্ধে আরো আলোচনা করবেন।

আদিবুর রহমান
২৬৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

সবচেয়ে ভয়ঙ্কর মাদক ॥ মদ

যদি জিজ্ঞাসা করা
হয়, পৃথিবীতে
সবচেয়ে ক্ষতিকর
মাদক কোনটি?
বেশিরভাগ লোকই
উত্তর দেন :
হেরোইন, কোকেন
কিংবা তামাক।
তবে ব্রিটেনের
বিজ্ঞানীরা বলছেন
ভিন্ন কথা। তারা
বলছেন :
এলকোহল অর্থাৎ
মদ হচ্ছে পৃথিবীর
সবচেয়ে ভয়াবহ
মাদক। অনেকেই
হয়তো চমকে
উঠবেন। এটি কী
করে হয়? ব্রিটিশ
বিজ্ঞানীদের
হিসেব মতে,
মদ্যপানের ফলে
যে কেবল
মদ্যপায়ীই
ক্ষতিগ্রস্ত হয় তা
নয়, এর ক্ষতিকর
প্রভাব পড়ে



ব্যক্তিজীবন থেকে।

গুরু করে সামাজিক পর্যায় পর্যন্ত। এ ক্ষতির পরিমাণ
হেরোইন কিংবা কোকেনের চেয়ে অনেক বেশি।
ব্রিটেনের ইন্ডিপেন্ডেন্ট সায়েন্টিফিক কমিটি অন
ড্রাগস-আইএসসিডি এবং ইউরোপিয়ান মনিটরিং
সেন্টার ফর ড্রাগস এন্ড ড্রাগস এডিকশন-
ইএমসিডিএ-এ দুটি প্রতিষ্ঠানের বিজ্ঞানীদের করা
এক গবেষণায় বের হয়ে এসেছে নতুন এ তথ্য।

এ গবেষণার নেতৃত্ব দিয়েছেন আইএসসিডি-এর
চেয়ারম্যান প্রফেসর ডেভিড নাট। তার এ গবেষণা

সম্প্রতি একটি
মেডিকেল জার্নালে
প্রকাশিত হয়েছে।
এক বছর আগেও
প্রফেসর ডেভিড
নাট ব্রিটেনের
মাদক অপব্যবহার
উপদেষ্টা পরিষদ বা
এসিএমডি'র সদস্য
ছিলেন। তখন তিনি
জানিয়েছিলেন যে,
গাঁজার চেয়ে
এলকোহল অনেক
বেশি ক্ষতিকর।
তার এ কথার জের
ধরে পরবর্তীতে
তাকে উপদেষ্টা
পরিষদ থেকে
পদত্যাগও করতে
হয়েছিলো।
বিজ্ঞানীরা এ
গবেষণায় দেখার
চেষ্টা করেন যে,
সেবনকারীর জন্যে
এবং অপরের জন্যে
ছয়টি বিষয় খতিয়ে
দেখা হয়।

গবেষণা শেষে
দেখা যায়, ১০০ নম্বরের মধ্যে সর্বোচ্চ ৭২ নম্বর
পেয়েছে এলকোহল বা মদ। এরপর হেরোইন ৫৫ ও
ক্যাক ৫৪ নম্বর পেয়ে যথাক্রমে দ্বিতীয় ও তৃতীয়
অবস্থানে রয়েছে। কোকেন এবং তামাকের অবস্থান
পঞ্চম এবং ষষ্ঠ। জাতিসংঘের বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার
হিসেব মতে, প্রতিবছর এলকোহলজনিত কারণে
সারা বিশ্বে ২৫ লাখ মানুষ প্রাণ হারায়।

দৈনিক ইন্ডোফাক-এর সৌজন্যে

টেলিভিশন অকালমৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়

অধিক সময় টিভি দেখা আপনার স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর

শিশুদের মেরুদণ্ডের সাথে মাত্রাতিরিক্ত টিভি
দেখার একটি যোগসূত্র রয়েছে। এ প্রসঙ্গে
আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স-
এর পরামর্শ হলো, ২ বছরের কম বয়সের
শিশুদের টিভি দেখা একেবারেই উচিত নয়,
তবে বয়স ২ বছরের অধিক হলে দিনে ২/১
ঘণ্টা মানসম্পন্ন অনুষ্ঠান দেখা যেতে পারে।
গবেষকদের মতে, টিভির পেছনে এভাবে
সময় ব্যয় করা এককথায় দৈহিক স্বাস্থ্য ও
সামাজিক উন্নয়নে প্রয়োজনীয় ও মূল্যবান
সময়েরই অপচয়।

নিম্নপ্রাণ টিভির সামনে জড় পদার্থের মতো বসে
থাকা যদি আপনার প্রিয় অভ্যাস হয়ে থাকে তাহলে
আপনি অবধারিতভাবে নিজের অকালমৃত্যু ডেকে
আনছেন, যদি আপনি স্কুল দেহের অধিকারী না-ও
হন। এটি অস্ট্রেলিয়ার একদল বিজ্ঞানীর গড়ে ৬
বছর বয়সী প্রায় ৯ হাজার শিশুর ওপর পরিচালিত
একটি জরিপের ফলাফল। তাদের অতিরিক্ত ওজন
ছিলো কি না- বিষয়টি জরুরি নয়। মূল বিষয় হলো,
যারা দিনে ২ ঘণ্টার কম সময় টিভি দেখে, তাদের
তুলনায় যারা দিনে ৪ ঘণ্টারও বেশি সময় বিভিন্ন
চ্যানেলে ঘুরে বেড়ায় তারা শতকরা ৪৬ ভাগ বেশি
মৃত্যুর ঝুঁকিতে রয়েছে।

অস্ট্রেলিয়ার বেকার আইডিআই হার্ট এন্ড
ডায়াবেটিস ইনস্টিটিউট-এর স্টাডি লেখক ডেভিড
ডানস্টান এর মতে, টেলিভিশন নিজে কোনো সমস্যা
নয়। বিষয়টি মারাত্মক আকার ধারণ করে যখন
কায়িক শ্রম না করে বা কম পরিশ্রম করে অধিক
সময় বসে থাকা হয়। ডানস্টান বলেন, অতিরিক্ত
বসে থাকা আপনার স্বাস্থ্যের জন্যেই ক্ষতিকর।

রিডার্স ডাইজেস্ট, সেপ্টেম্বর, ২০১০ অবলম্বনে

কোর্সে এসে আমার জ্ঞানচক্ষু উন্মোচিত হয়েছে

মো. বাহির উদ্দিন আহমেদ



কোর্স করার আগেই আমি লামায় গিয়েছি। কোয়ান্টাম কোর্সের ৪ দিন এবং লামায় ২টি দিন— আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ দিনগুলোর মধ্যে অন্যতম। ৪ দিনের এ কোর্সের মাধ্যমে আমার জ্ঞানচক্ষু উন্মোচিত

হয়েছে। কোয়ান্টাম পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে আমার ছেলে যে প্রজ্ঞা অর্জন করেছে তাতে আমি মুগ্ধ হয়েছি। তার অনুপ্রেরণাতেই আমি এ কোর্সে অংশ গ্রহণ করেছি।

লামা থেকে ফিরে এসে আমার পরিচালিত স্কুলে মাটির ব্যাংক কার্যক্রম শুরু করেছি। আমার দৃঢ়বিশ্বাস আত্ম উন্নয়ন এবং সৃষ্টির সেবা— এ দুয়ের সমন্বয়ে আমরা পরিণত হতে পারি অন্য মানুষে। লামায় যা দেখেছি তাতে আমি অভিভূত। শত শত শিক্ষার্থী ও অনেক লোকজন সেখানে, তারপরও চমৎকার শৃঙ্খলা। ছোট ছোট বাচ্চাদের সাথে দেখা হলেই তারা সালাম দেয়। কেমন আছো— প্রশ্ন করতাই বলে, ‘বেশ ভালো আছি’।

[মো. বাহির উদ্দিন আহমেদ, শিক্ষা পরিচালক— হাজী আহাম্মদ আলী পাবলিক স্কুল। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শরীরের কোথাও এখন কোনো ব্যথা নেই

মো. জাকির হোসেন



২০০৮ সালের নভেম্বরে সপরিবারে বেড়াতে বেরিয়েছি। পথে হঠাৎ আমার দুবার হাঁচি হলো, ৩য় বার হওয়ার পর মনে হলো শতমণ্ড ওজনের একটা হাতুড়ি দিয়ে আমার কোমরে কেউ যেন আঘাত করলো। প্রচণ্ড

কষ্টে রাস্তায় পড়ে গেলাম। আমাকে বাসায় নিয়ে আসা হলো। ডাক্তার বললেন, নড়াচড়া করা যাবে না। ২১ দিন বিছানায় শুয়ে থাকতে হলো।

বছরখানেক ভালো থাকার পর আবার একই ঘটনা ঘটলো। দেশে, দেশের বাইরে বিভিন্ন জায়গায় চিকিৎসা করেও আমাকে চেয়ারে বসে নামাজ পড়তে হতো। এ সময় আলোকায়নে আসা শুরু করলাম। সেখানে একজন কাউন্সিলর আমাকে রফু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ার জন্যে উৎসাহিত করলেন। অফিসে ফিরে এসেই আমি রফু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম। তখনই সিদ্ধান্ত নিয়েছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার। কোর্স করার পর আমার শরীরে এখন কোথাও কোনো ব্যথা নেই। ঠান্ডার সমস্যা ছিলো, ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করলেই হাঁচি আসতো। কোর্সের সময় ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করেছি, এয়ার কন্ডিশনড রুম থেকেও একটি হাঁচি দিতে হয় নি।

[মো. জাকির হোসেন, ব্যাংকার। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইসলামের সাথে এর কোনো বিরোধ নেই

জিনাত আজম



কোর্সের শুরু থেকেই দেখছি দীর্ঘদিনের অসুস্থ ব্যক্তির সুস্থ হয়ে উঠছেন, দিব্যি হেঁটে বেড়াচ্ছেন। আল্লাহ আমাদেরকে সবই দিয়েছেন। এখানে এসে ব্রেনের অপরিমিত ক্ষমতা সম্বন্ধে জেনেছি। কোর্সে এসে দেখলাম ব্যানারে

লেখা ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’। বিশেষত প্রো-একটিভেনেস প্রসঙ্গে কোরআনেও বলা হয়েছে যে, কখনো নিরাশ হয়ো না। আমি উপলব্ধি করেছি, ইসলামের সাথে এর কোনো বিরোধ নেই।

[জিনাত আজম, সমাজসেবী, চট্টগ্রাম লেডিস ক্লাবের সভাপতি। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অবশ্যই ভালো রেজাল্ট করবো

মাইছুম মালীহা মুনি



কিছুদিন আগে গোছলের সময় আমার কানে পানি ঢোকে। এতে কানের পর্দা ছিন্ন হয়ে যায়। ডাক্তার বলেছেন, বেলা ১২টার পর গোসল করলে সমস্যা হবে। তাই আমিও সতর্ক থাকতাম। এ কোর্সে যখন আসি তখন সময়ের অভাবে প্রতিদিন সন্ধ্যার পর গোসল করতাম। কিন্তু আমার কানে কোনো সমস্যা হয় নি। ভালো ছাত্রী হয়েও অনার্সে ভালো করতে পারছিলাম না। এখন আত্মবিশ্বাসও বেড়ে গেছে যে, অবশ্যই ভালো রেজাল্ট করতে পারবো।

[মাইছুম মালীহা মুনি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে লোক প্রশাসন বিভাগে মাস্টার্সে অধ্যয়নরত। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন ৪/৫ কিলোমিটার পথ অনায়াসে হাঁটতে পারি

মো. ছাকির হোসেন



ছোটবেলা থেকেই নির্দিষ্ট কিছু খাবার ছাড়া আমি বাড়তি কিছুই খেতে পারতাম না। শারীরিক দুর্বলতা, অল্পতে রেগে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট, হজমে সমস্যা, কম স্মৃতিশক্তি সহ বিভিন্ন সমস্যায় আমি জর্জরিত ছিলাম। এক

বন্ধুর কাছে মেডিটেশন সম্পর্কে শুনে বাসায় নিয়মিত অনুশীলন শুরু করি। এখন এ কোর্স করার পর নিজের পরিবর্তন দেখে আমি নিজেই বিস্মিত! ডিম, দুধ, পাকা কলা— এগুলো এখন একসাথেই খেতে পারি। আগে কিছুক্ষণ হাঁটলে ক্লান্ত লাগতো, এখন ৪/৫ কিলোমিটার পথ আমি অনায়াসে হাঁটতে পারি।

[মো. ছাকির হোসেন, নাংলা পি এস জে ফাজেল মাদ্রাসায় শিক্ষকতা করছেন। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রাগ-ক্ষোভগুলো পরিণত হয়েছে সম্মান আর ভালবাসায়

মো. ইকরামুল করিম চৌধুরী এমপি



কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হতে পেরে আমি আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করছি। মানসিকভাবে আরো স্থিরতা অর্জন করতে আমি এ কোর্স করেছি। আমার স্ত্রী উপজেলা চেয়ারম্যান। আমাদের দুজনেরই পরিবারকে সময় দেয়া হয় না।

সকাল থেকে রাত পর্যন্ত ব্যস্ততা আমাকে অস্থির করে তুলেছিলো। আমার এক আত্মীয় এ কোর্স করে গিয়ে আমাকে উৎসাহিত করেন এতে অংশগ্রহণের জন্যে। এখন আমার প্রথম উপলব্ধি হলো, আমাদের দেশের প্রতিটি মানুষের এ কোর্সটি করা উচিত। তাহলে অন্তত দেশের পত্রিকাগুলোতে প্রতিদিন কিছু ভালো খবর আমরা দেখতে পারবো। আমার ভেতরের রাগ-ক্ষোভগুলো এখন সম্মান আর ভালবাসায় পরিণত হয়েছে।

ঘুমের ওষুধ না খেয়ে ঘুমাতে পারতাম না। কোর্সের প্রথম দিনই আমি ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি। ছোটবেলা থেকেই আমি স্বনির্ভর হয়ে গড়ে উঠেছি। প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস আমাকে আজকের এ অবস্থানে নিয়ে এসেছে। কোর্সের এ ৪ দিনে আমি বেশ কিছু মনছবি দেখেছি। আমি নিজেই আশ্চর্য হয়ে গেছি যে, সেগুলো ইতোমধ্যেই বাস্তবায়িত হওয়া শুরু করেছে। কোয়ান্টাম পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে আমি যেখানেই থাকি সবর সাথে আমার একাত্মতা থাকবে— সেবা এবং ভালবাসায়।

[মো. ইকরামুল করিম চৌধুরী, মাননীয় সংসদ সদস্য, নোয়াখালী-৪ আসন। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রবল ইচ্ছাশক্তিই আমাকে সাফল্য দিয়েছে

মুহাম্মদ ফারুক আজম



বিশ্বব্যাপকের একটি প্রজেক্টে আমি এইচ আর কনসালটেন্ট হিসেবে কাজ করতাম। সেখানে আমার চুক্তির মেয়াদ শেষ হয়ে আসছিলো। মনে মনে হতাশ হয়ে পড়ছিলাম যে, এরপরে আমি আদৌ চাকরি পাবো কি না।

আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, ১ অক্টোবর একটি চাকরির অফার আসে। ইন্টারভিউর তারিখ পড়ে ৯ অক্টোবর অর্থাৎ কোর্সের ২য় দিন। আমি ইন্টারভিউতে অংশ নিয়েছি এবং সেখানে চিফ অপারেটিং অফিসার হিসেবে নির্বাচিত হয়েছি। গুরুজীর পরামর্শগুলো আমি অনুসরণ করেছি এবং প্রবল ইচ্ছাশক্তিতেই এ সাফল্য অর্জন করতে পেরেছি।

[মুহাম্মদ ফারুক আজম, চিফ অপারেটিং অফিসার— বাংলাদেশ কম্পিউটার সমিতি। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৫ বছর পর আমি এখন নিজেই হাঁটতে পারছি

মো. আবুল খায়ের



৫ বছর আগে এক সড়ক দুর্ঘটনায় আমি মারাত্মকভাবে আহত হই। আমার ডান হাত ও ডান পায়ের শিরায় রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়। এর ফলে আমি হাঁটতে পারতাম না। কুমিল্লা ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজের ২ জন শিক্ষক আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করেন।

তাদের সহযোগিতায় সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস নিয়েই আমি এ কোর্সে আসি। গত ৫ বছর হাঁটার জন্যে আমাকে

কোনো কিছুর ওপর ভর দিতে হতো। আল্লাহর অশেষ রহমতে এখন আমি একাই হাঁটতে পারছি। নিয়মিত মেডিটেশনের মাধ্যমে প্রতিদিন আমি একটু একটু করে সুস্থতার দিকে এগিয়ে যাচ্ছি।

[মো. আবুল খায়ের, ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বাবার মাঝে নতুন প্রাণের স্পন্দন অনুভব করলাম

মাসুমা সুলতানা

আমার বাবার শারীরিক তেমন কোনো সমস্যা ছিলো না, কিন্তু মানসিক ভাবে তিনি প্রচণ্ড অবসাদগ্রস্ত এবং ক্লান্ত ছিলেন। প্রতিদিন নামাজে সেজদারত অবস্থায় আল্লাহর কাছে নিজের মৃত্যু কামনা করতেন। এ দৃশ্য সহ্য করার মতো অবস্থা আমাদের ছিলো না। অনেক সাইকিয়াট্রিস্টও দেখানো হয়েছে কিন্তু কোনোভাবেই তার পরিবর্তন হচ্ছিলো না।

আমাদের এক আত্মীয়ের পরামর্শে বাবাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে নিয়ে আসি। কোর্সের ৪ দিন পর তিনি যখন বাসায় ফিরলেন, নতুন প্রাণের স্পন্দন অনুভব করলাম তার মুখাবয়বে। সবার ভেতর আশার আলো জাগলো যে, বাবা অবশ্যই সুস্থ হয়ে উঠবেন কারণ তার তো শারীরিক কোনো সমস্যা নেই। আগে ওষুধ খেয়েও তিনি ঘুমাতে পারতেন না, সেখানে ওষুধ ছাড়াই তিনি এখন বেশ ঘুমাচ্ছেন।

বাবাকে দেখে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছি। গুরুজীর দিক-নির্দেশনাগুলো আমার ভেতরে অনেক পরিবর্তন এনে দিয়েছে। অস্থিরতা, সিদ্ধান্তহীনতা, তাত্ক্ষণিকতাকে কাজে লাগাতে না পারা— ইত্যাদি বিষয়গুলো নিজের নিয়ন্ত্রণে চলে এসেছে।

[মাসুমা সুলতানা, ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজে শিক্ষকতা করছেন। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



রোগীদেরকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করবো

ডা. শবনম ফেরদৌস চৌধুরী

পেশায় একজন চিকিৎসক হওয়ায় বাংলাদেশের বিভিন্ন হাসপাতালে ৩২ বছর আমি চিকিৎসা সেবা দিয়েছি। মাসখানেক হয় আমি অবসর জীবনে প্রবেশ করেছি। দীর্ঘ কর্মময় জীবনের পর হঠাৎ করে অবসর শুরু হওয়াতে

কেমন যেন একটা বিষণ্ণতায় ভুগছিলাম। আমার ছেলের অনুপ্রেরণাতেই এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি।

কোর্সে গুরুজী বলেছেন, ৭৫ ভাগ রোগ মনোদৈহিক। কথাটি মহিলাদের ক্ষেত্রে আরো বেশি সত্য। আমাদের দেশে ২০ থেকে ৩৫ বছর পর্যন্ত বয়সের অনেক মেয়ে স্বামী বিয়ের পরই প্রবাসে চলে যায়। তারা একা একা শ্বশুর বাড়িতে থাকে। কারো হয়তো বাচ্চা আছে একটা, অনেকের নেই। তারা আমাদের কাছে আসে বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে। পরীক্ষানিরীক্ষা করে দেখা যায়, তাদের কোনো অসুখই নেই। ওদের রোগটা তো মনে, কিন্তু এরই বিভিন্ন রকম প্রকাশ ঘটে শরীরে। এখন থেকে আমার রোগীদেরকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করবো।

[ডা. শবনম ফেরদৌস চৌধুরী, প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, অবসর প্রাপ্ত সহযোগী অধ্যাপক— শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মনছবির মাধ্যমে আমরা ভবিষ্যৎ বাস্তবতাকে কল্পনা করতে পারি

ড. মো. রেজাউর করিম

কোর্সে প্রথম দিন থেকেই গুরুজীর উপস্থাপনা শৈলীতে আমি অভিভূত। আমি বিশ্বাস করি এবং গুণীজনেরাও বলেন যে, একজন মানুষ তার স্বপ্নের সমান বড়। গুরুজীও পাশের দেশের সাবেক রাষ্ট্রনায়ক এপিজে আবদুল



কালামের উদ্ধৃতি দিয়ে বলেছেন, আমরা ঘুমিয়ে যা দেখি সেটা স্বপ্ন না, স্বপ্ন তা-ই যা আমাকে ঘুমাতে দেয় না। এ মেসেজ আমি আমার শিক্ষার্থীদেরও দিয়েছি কিন্তু কোথাও যেন একটা ফাঁক ছিলো বা মেসেজটা আমি পৌছাতে পারছি না— এরকম একটি বোধ কাজ করতো। আমি তাদের বোঝাতে চাইতাম যে, সৃষ্টিতে কষ্ট আছে। নতুন কিছু করতে হলে সেটা তোমাকে সহ্য করতে হবে। তাই স্বপ্ন দেখতে হবে।

কোয়ান্টাম কোর্সে আসার পর আমার মনে হয়েছে এ ফাঁকটা কমে গেছে। কারণ মেডিটেশনে মনছবির মাধ্যমে আমরা ভবিষ্যৎকে বাস্তব হিসেবে কল্পনা করি। যে স্বপ্ন আমি দেখছি তার বাস্তব অনুভূতি যদি উপলব্ধি করতে পারি, তাহলে যেকোনো ত্যাগ স্বীকার করা, যেকোনো কষ্ট সহ্য করা আমার পক্ষে অনেক সহজ। অতএব মেডিটেশনের মাধ্যমে সমস্ত কর্মস্পৃহা দিয়ে আমরা সফলতা অর্জনের চেষ্টা করতে পারি।

[ড. মো. রেজাউর করিম, সহযোগী অধ্যাপক— কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩২২ ব্যাচের কোর্স করেছেন]

১০ বছর পুরনো ঘাড়ব্যথা ও মাথাব্যথা আর নেই

ইমিতা শবনম



গত ১০ বছর যাবৎ আমার ঘাড় ও মাথাব্যথা। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, কিন্তু সুস্থ হচ্ছিলাম না। কোনো কাজে উদ্যোগী হয়েও শারীরিক নানা সমস্যার কারণে নিজেই পিছিয়ে পড়তাম। একসময় আমি সুস্থ

হওয়ার আশাই ছেড়ে দিয়েছিলাম।

কোর্স করার আগে আমি টানা ১০ দিন খুব অসুস্থ ছিলাম। হাই পাওয়ারের ওষুধ দেয়া হতো, সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না। কোর্স শুরুর ৩ দিন আগেও ডাক্তার বলেছিলেন আমাকে ট্রাকশন, ফিজিওথেরাপি দিতে হবে, এসিতে থাকা যাবে না, ঠান্ডা পানি ধরা নিষেধ ইত্যাদি। কোর্সের ৩য় দিন অনুভব করলাম আমার কোনো ব্যথাই নেই। এখন ওষুধ ছাড়াই রাতে ভালো ঘুম হচ্ছে, সকালেও সময়মতো ঘুম থেকে উঠতে পারছি।

[ইমিতা শবনম, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের ৫ম বর্ষের ছাত্রী। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সের ৩য় দিন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি

নাসিমা আক্তার বানু



৩ বছর আগে আমার রক্তে পেমফিগাস ভল্গারিস নামক জীবাণুর আক্রমণে সারা শরীরের ত্বকে ঘায়ের মতো ছড়িয়ে পড়ে। চিকিৎসার জন্যে আমি দেশের বাইরেও গিয়েছিলাম। কিন্তু ডাক্তাররা সবাই বলেছেন,

এ রোগ সারবে না। মানসিকভাবে তাই আমি ভেঙে পড়েছিলাম। এত ওষুধ খেতে হতো যে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় আমার পা অবশ হয়ে যেতে লাগলো। আমি হাঁটতে পারতাম না। এক হাতে ক্রাচ অন্য হাতে কাউকে ধরে আমাকে হাঁটতে হতো।

আমার এক আত্মীয় আমাকে কোয়ান্টাম এবং মাটির ব্যাংক সম্পর্কে জানালেন। আমি যখন থেকে দান করা শুরু করলাম, লক্ষ্য করলাম— বিছানা থেকে একাই নামতে পারছি। একা একাই ক্রাচের সাহায্যে হাঁটতে পারছি। অর্থোপেডিক সার্জনরা আমাকে ফিজিওথেরাপি, রেডিওথেরাপিসহ বিভিন্ন চিকিৎসা দিয়েছেন। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম কোর্স করার। রুকু-সেজদা দিতে পারতাম না, ইশারায় নামাজ পড়তে হতো। কোর্সের ৩য় দিন আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি, পায়ে কোনো ব্যথাই হয় নি। এখন ত্বকের ক্ষতগুলোও দ্রুত সেরে যাচ্ছে।

[নাসিমা আক্তার বানু, বুটিক ব্যবসায়ী। ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : সবসময় কি রাগ দমন করা যায়? কেউ যখন খারাপ ব্যবহার করে বা অন্যায় সুযোগ নিতে চায়, তখন কি শান্ত থাকা সম্ভব?

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। কারণ খারাপ ব্যবহার বা অন্যায় সুযোগ গ্রহণের প্রতিবাদে আপনিও যদি খারাপ ব্যবহার করেন বা রাগারাগি করেন তাহলে আপনি নিজেকে তার স্তরেই নামিয়ে নিলেন। আর ক্রোধ বা উন্মত্ততা দিয়ে কখনো অন্যায়ের প্রতিকার করা যায় না। কারণ ক্রোধ বা উত্তেজনা একজন মানুষের স্বাভাবিক বিচার-বুদ্ধির ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। সে তখন ভুল সিদ্ধান্ত নেয় বা ভুল কাজ করে এবং হয়তো শত্রুর পাতা ফাঁদেই পা দেয়। কারণ রাগ এমন এক বিধ্বংসী আবেগ যা সুনামির মতো সবকিছুকে ভাসিয়ে নিয়ে যায়। তাই কেউ খারাপ ব্যবহার করলে বা অন্যায় সুযোগ নিতে চাইলে প্রথমত শান্ত থাকতে হবে এবং ঠান্ডা মাথায় কৌশল ভাবতে হবে। আর এ পরিস্থিতি থেকে শিক্ষা নিতে হবে যাতে ভবিষ্যতে তা এড়ানো যায়।

ধর্মীয় অনুভূতিতে আঘাত করলেও যে শান্ত থাকা যায় সে উদাহরণ মহামানবরা দিয়ে গেছেন। মহামতি বুদ্ধ, যিশুখ্রিষ্ট বা নবীজী (স) কখনো বিরুদ্ধবাদীদের অন্যায় আচরণে ক্ষুব্ধ হন নি। নবীজী (স) যখন তায়েফে ধর্মপ্রচার করতে গিয়েছিলেন তাদের কল্যাণের জন্যে, তখন তায়েফবাসীরা পাথরের পর পাথর মেরে তাঁকে রক্তাক্ত করেছিলো। কিন্তু তারপরও তিনি তাদের ক্ষমা করেছেন, তাদের কল্যাণ প্রার্থনা করেছেন। অন্যের উপাস্যকে গালি দিতে তিনি নিষেধ করেছেন। কাজেই ধর্মীয় দৃষ্টিতেও রাগ নিন্দনীয় এবং বর্জনীয়।

অতএব রাগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে এ দৃষ্টিভঙ্গিকে সামনে রাখতে হবে এবং সবসময় মনে রাখতে হবে যে, 'রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম'। কারণ যুগে যুগে দেশে দেশে যে ব্যক্তি বা জাতি রেগে গেছে তারাই পরাজিত হয়েছে।

প্রশ্ন : 'রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম' জেনেও রাগকে দমন করতে পারি না। রাগের কারণ যখন ঘটে তখন সবকিছু ভুলে যাই। ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে এমন কথা বলি বা আচরণ করি যা পরে অনুশোচনার কারণ হয়। কী করা যায়?

উত্তর : এটি একটি বাস্তব সমস্যা। হঠাৎ করে ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে যাওয়ার প্রবণতা নিজের এবং প্রিয়জনদের সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে। যেমন, মা-বাবা রাগের মাথায় সন্তানকে অভিশাপ দিয়ে দেন, ভাঙচুর করেন। এমন কথা বলে ফেলেন যে, ২০ বছরের সম্পর্ক এক কথায় নষ্ট হয়ে যায়। এমনকি যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে তাদেরকে তো বলাই হয় যে, উত্তেজনা সৃষ্টি হতে পারে এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলবেন।

তাই মুহূর্তের এ রাগকে দমন করতে হবে। এজন্যে যখনই রেগে যাচ্ছেন বলে মনে হবে, এক মুহূর্ত থেমে লম্বা একটা দম নিয়ে কোয়ান্টা ভঙ্গি করবেন। মনকে জিজ্ঞেস করবেন যে, মন, এ মুহূর্তে আমার জন্যে সর্বোত্তম করণীয় কী? কারণ যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন, কোয়ান্টা ভঙ্গির সাথে আলফা লেভেল বা প্রশান্ত অবস্থা অনুভব করা তাদের কবিশিখি হয়ে যায়। ফলে দেখবেন চমৎকারভাবে আপনি ঐ পরিস্থিতিতে মোকাবেলা করতে পারছেন।

আর যে আপনাকে রাগাতে চেয়েছিলো সে

বিস্মিত হয়ে যাবে যে, এটা কী হলো! আমি তো চাচ্ছিলাম তার সাথে ঝগড়া করতে। এখন দেখি উল্টো তার কথা-ই আমাকে শুনতে হচ্ছে। কারণ যখন আপনি রেগে কথা বলেন, তখন কিন্তু সে কথার কোনো প্রভাব যাকে বলছেন তার ওপরে পড়ে না। তার ওপরে তখনই প্রভাব পড়বে যখন আপনি ঠান্ডা মাথায় বলবেন, মমতার সাথে বলবেন। তার অনুভূতিতে আঘাত না করে বলবেন।

আসলে রেগে যাওয়াটা কিন্তু পৌরুষ নয়, শক্তিমান্ডা নয়। এটা হলো স্রেফ আহাম্মকি। যে কারণে জার্মান দার্শনিক নীটশে বলেছিলেন, সত্যিকারের যোদ্ধা সেই, যে জানে কখন অস্ত্র সংবরণ করতে হয়। অর্থাৎ অস্ত্র থাকলে অস্ত্র ব্যবহার করা যায়, কিন্তু অস্ত্র ব্যবহার করাটা সত্যিকারের যোদ্ধার পরিচয় নয়। অস্ত্র কখন সামলে রাখতে হবে সেটা যে জানে, সে-ই হচ্ছে সত্যিকারের যোদ্ধা। অতএব আপনার ভেতরে থাকা শক্তিকে সংহত করা ও নিয়ন্ত্রণ করতে পারাই হচ্ছে আপনার মহত্ত্ব।

ক্রোধের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে একটি সহজ টেকনিক অবলম্বন করতে পারেন। তাহলো- যখনই রেগে যাবেন, ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে তার প্রকাশ ঘটতে যাবেন, এমন একটা ব্যবস্থা করুন যাতে ঐ রাগের দৃশ্যকে ক্যামেরাবন্দি করা যায়। পরে যখন শান্ত হবেন, তখন ঐ ছবি বা দৃশ্যগুলো দেখুন। দেখবেন আপনার ধীর-স্থির শান্ত চেহারার চেয়ে ঐ চেহারা কত আলাদা। ক্রোধে উন্মত্ত একটা দানবের মতো এমন হিংস্র এবং কুৎসিত চেহারা দেখে আপনি নিজেই ভীষণ লজ্জা পাবেন। প্রতিজ্ঞা করবেন যে, ভবিষ্যতে আর কখনো রেগে গিয়ে ঐ চেহারার পুনরাবৃত্তি যেন না ঘটে। রাগ-ক্রোধমুক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে এটি একটি কার্যকর পদ্ধতি।

প্রশ্ন : আমাকে যারা কষ্ট দিয়েছে তাদের ওপর আমার অনেক রাগ। তাদের সাথে কী রকম ব্যবহার করা যায়?

উত্তর : যারা কষ্ট দিয়েছে তাদের প্রতি রাগ-ক্ষোভ বা প্রতিশোধম্পূর্ণ তাদের যতটা না ক্ষতি করছে তার চেয়ে বেশি ক্ষতি করছে আপনার। শুধু মানসিক নয়, শারীরিকও। গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের রাগ-ক্ষোভ বেশি তাদের হার্ট এটাক হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে বেশি। অন্যদের প্রতি বিদ্বেষ বা প্রতিশোধপরায়ণ মনোভাব যারা পোষণ করেন তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ক্ষেত্রে এটি

গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের রাগ-ক্ষোভ বেশি তাদের হার্ট এটাক হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে বেশি। অন্যদের প্রতি বিদ্বেষ বা প্রতিশোধপরায়ণ মনোভাব যারা পোষণ করেন তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ক্ষেত্রে এটি সিগারেট, মাদক, কোলেস্টেরল বা অতিরিক্ত ওজনের মতোই ঝুঁকিপূর্ণ বলে প্রমাণিত হয়েছে।

সিগারেট, মাদক, কোলেস্টেরল বা অতিরিক্ত ওজনের মতোই ঝুঁকিপূর্ণ বলে প্রমাণিত হয়েছে। এছাড়া পাকস্থলী এবং পরিপাকতন্ত্রের জন্যেও রাগ ক্ষতিকর যা একসময় আলসারের রূপ নিতে পারে। এমনকি বদমেজাজী এবং রাগ-ক্ষোভপ্রবণ মানুষদের ক্ষেত্রে পরবর্তী জীবনে ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার যোগসূত্রও খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

আর এই রাগ-ক্ষোভের সবচেয়ে ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে প্রজ্ঞার ওপর অর্থাৎ স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ওপর। আপনার ভেতরে যদি রাগ-ক্ষোভ, প্রতিহিংসা থাকে, তাহলে আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সিদ্ধান্তটি নিতে পারবেন না। ধরুন, একটা টিনের ঘর। তাতে একটা ছিদ্র আছে। ছিদ্র দিয়ে বাইরের আলো আসছে। ছিদ্র থেকে আপনি যত দূরে থাকবেন, বাইরের আলো তত কম পাবেন। কিন্তু আপনি যদি ঐ ছিদ্রটার কাছাকাছি চোখ লাগাতে পারেন, তাহলে বাইরের পৃথিবীটাকে অনেক বেশি দেখতে পাবেন। যে ছিদ্র দিয়ে আলো ঢুকছে, যে ছিদ্র দিয়ে আপনি বাইরের পৃথিবীকে দেখতে পারতেন, রাগ এবং ক্ষোভ এ ছিদ্র থেকে আপনাকে দূরে সরিয়ে দেয়। আর যখন আপনি প্রশান্ত হন, আত্মনিমগ্ন হন তখন ঐ ছিদ্রের কাছে যেতে থাকেন।

প্রশ্ন : আমি প্রায় সর্বাবস্থায় রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, কিন্তু কেউ শুধু শুধু অপমান করলে সহ্য করতে পারি না। ভয়াবহ রেগে যাই। আমার প্রশ্ন হলো, রাগ কি সর্বাবস্থায় পরিত্যাজ্য? অপমানিত হলেও? আত্মসম্মান কি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়? এ ব্যাপারে দয়া করে একটু আলোকপাত করুন।

উত্তর : আপনাকে কারো পক্ষে অপমানিত করা সম্ভব নয় যদি আপনি নিজে অপমানিত বোধ না করেন। আর তখনই আপনি অপমানিত বোধ করবেন যখন আসলে আপনার আত্মসম্মানবোধ বলে কিছু নেই। আপনি দেখুন, নবীজী (স)-এর পথের ওপর কাঁটা বিছিয়ে রাখা হয়েছে। যখন তিনি নামাজে দাঁড়াতে, নাড়ি-ভুঁড়ি এনে তাঁর মাথার ওপর ফেলা হয়েছে। এমন কোনো গালি-গালাজ নেই যা তাকে করা হয় নি। তিনি তো অপমানিত বোধ করেন নি। কারণ তাঁর আত্মসম্মানবোধ প্রবল ছিলো। যে অপমান বোধ করে, তার আসলে কোনো আত্মসম্মানবোধ নেই। আরেকজন গালি দিলেই আপনার অপমানিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। যে গালি দিয়েছে, এটা তার সমস্যা, আপনার নয়।

তাই সবসময় মনে রাখবেন, সম্মানটা আপনার নিজের। আসলে আরেকজন যা কেড়ে নিতে পারে, সেটা কখনো আপনার নয়। আর কারো সম্মান কেউ কখনো কেড়ে নিতে পারে না। কেউ কাউকে অপমান করতে পারে না যতক্ষণ পর্যন্ত সে নিজে অপমানিত বোধ না করে। যেকোনো পরিস্থিতিতে একজনের গালিগালাজ, অশ্রাব্য কথা আরেকজনকে অপমানিত করতে পারে না। একজন এসে হৈচৈ করলেই আপনি অপমানিত হবেন? সবসময় মনে রাখতে হবে, একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের কখনো অপমানিত বোধ করা উচিত নয়। কারণ সে সবসময় সত্য-ন্যায়ের পথে চলতে চায়। সে সবসময় অন্যের কল্যাণ করে, অন্যের উপকার করে এবং সবসময় নেক নিয়ত বা সঠিক অভিপ্রায় নিয়ে সঠিক কাজটা করে। অতএব সে কেন অপমানিত বোধ করবে?

লন্ডন শাখার উদ্যোগে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত

২৩ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন ও ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এনএইচএস)-এর উদ্যোগে ওয়েস্ট এন্ড ব্লাড ডোনেশন সেন্টার-এ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়।

দেশের বাইরে এ ধরনের কোনো প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করতে পেরে সবাই অত্যন্ত আনন্দিত ও তৃপ্ত। এনএইচএস-এর কর্মকর্তারা লন্ডন শাখার এ উদ্যোগকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানান। বৃটেনে বসবাসরত বাঙালি কমিউনিটিসহ জাতি ধর্ম গোত্র নির্বিশেষে সবাই রক্তদানের এ কার্যক্রমে অবদান রাখতে পারবে বলে তারা আশাবাদ ব্যক্ত করেন।



সবুজবাগ শাখায় শততম খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত



১২ অক্টোবর সবুজবাগ শাখায় অনুষ্ঠিত হলো শততম খতনা কার্যক্রম। ২০০৮ সালের ১৮ আগস্ট মাত্র ২টি শিশুর খতনার মধ্য দিয়ে শাখায় শুরু হয় এ কার্যক্রম। শাখা থেকে এ পর্যন্ত ৯৫৭ জনকে খতনা সেবা দেয়া হয়। শততম এ আয়োজনে সেবা গ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো ১৯ জন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন শাখার পরিচালক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের উৎসাহ প্রদান ও দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান। অনুষ্ঠানে তিনি শোকরানা মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

মৌলভীবাজার সেলে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২৯ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মৌলভীবাজার সেল-এর উদ্যোগে সকাল ৯টা থেকে বেলা সাড়ে ১২টা পর্যন্ত সেল কার্যালয়ে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সেলের আহ্বায়ক জনাব মুসলেহ উদ্দিন জুনেদ-এর পরিচালনায় ‘মুক্ত বিশ্বাস সাফল্যের ভিত্তি’, ‘শুরু হোক পথ চলা’- বিষয় দুটি আলোচনা করেন অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল এবং কোয়ান্টাম জীবন বদলাতে জীবন গড়তে- বিষয়ের ওপর আলোচনা করেন সুনামগঞ্জ শাখার পরিচালক জনাব সৈয়দ কাওছার আহমদ। এতে অংশগ্রহণ করেন ৫২ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।



বিআইএফটি-তে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত



২৪ অক্টোবর বিজিএমইএ ইনস্টিটিউট অফ ফ্যাশন এন্ড টেকনোলজি (বিআইএফটি)-এ কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের তত্ত্বাবধানে এক ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। ক্যাম্পের শুরুতে ১ ঘণ্টাব্যাপী আত্মহী রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে মোটিভেশনাল একটি আলোচনা প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন বিজিএমইএ ইনস্টিটিউট অফ ফ্যাশন এন্ড টেকনোলজি-এর প্রিন্সিপাল কর্নেল (অব) মোশাররফ হোসেন,

এপারেল ম্যানুফ্যাকচারিং টেকনোলজি ডিপার্টমেন্ট এর প্রধান, সহকারী অধ্যাপক কাজী শামসুর রহমান এবং কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।

বেলা ১২টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৯৬ ব্যাগ রক্ত।



গাজীপুর শাখায় মাসিক প্রো-কোয়ান্টিয়ার একাত্মায়ন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গাজীপুর শাখার উদ্যোগে প্রতিমাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে প্রো-কোয়ান্টিয়ার একাত্মায়ন প্রোগ্রাম। বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত অর্ধদিবসের এ প্রোগ্রামে আলোচনার পাশাপাশি রয়েছে প্রশ্নোত্তর পর্ব, গ্রুপ ডিসকাশন, অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি বর্ণনা এবং মেডিটেশন। ২৯ সেপ্টেম্বর ও ২০ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে এর প্রথম ও দ্বিতীয় প্রোগ্রাম।

নিয়মিত কোয়ান্টামের প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের গুরুত্ব, ইতিবাচক ও নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য এবং সাফল্যের জন্য ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব, সংস্করণের সাথে একাত্ম থাকার উপায়, রাগ-ক্ষোভ মুক্ত জীবনযাপনের গুরুত্ব- এ বিষয়গুলোর ওপর নিয়মিত আলোচনা উপস্থাপন করা হয় ধারাবাহিকভাবে আয়োজিত প্রতিমাসের এ প্রো-কোয়ান্টিয়ার একাত্মায়ন কার্যক্রমে।



ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ কিডনি ডিজিসেস এন্ড ইউরোলজি-এর ইউরোলজি বিভাগের সহকারী রেজিস্টার ডা. আবুল হোসেন, ইঞ্জিনিয়ার দাউদ আশরাফি, ঢাকা সিটি কলেজের ফিন্যান্স ডিপার্টমেন্ট-এর লেকচারার আহমেদ শরীফ খান ও গৃহিণী তাবাসসুম হাসিন ওয়ার্কশপগুলোতে আলোচনা করেন। ওয়ার্কশপগুলো পরিচালনা করেন মো. কামাল পারভেজ।

হাতিরপুল শাখায় প্রো-কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

২৯ অক্টোবর হাতিরপুল শাখায় সকাল ১১টা থেকে বেলা পৌনে ১টা পর্যন্ত প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের উদ্দেশ্যে একটি সংক্ষিপ্ত ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। ওয়ার্কশপে ‘প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের করণীয়’ বিষয়ে আলোচনা করেন সবুজবাগ শাখার পরিচালক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। সমাপনী আলোচনা ও মেডিটেশন পরিচালনা করেন হাতিরপুল শাখার পরিচালক জনাব মমিনুল ইসলাম। ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করেন মোট ৪২ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ার।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের জন্যে নাচ ও গানের শিক্ষক আবশ্যিক।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

যশোরের সালাম খান বাবু

যাকাতগ্রহীতা হলেন যাকাতদাতা



যশোর জেলা শহরের পুলিশলাইন এলাকার বাসিন্দা সালাম খান বাবু। আগে একটি প্রতিষ্ঠানের মালপত্র বহনের কাজে ভ্যান চালাতেন। হঠাৎ সে কাজটি বন্ধ হয়ে গেল। স্ত্রী-কন্যাকে নিয়ে প্রায় পথে বসার উপক্রম। দারিদ্র, অনটন আর অসহায়ত্বে দিন কাটছিলো তার।

বাবুর মা জোহরা খাতুন। তিনি ২০০৫ সাল থেকে আয়া হিসেবে কাজ করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যশোর শাখায়। এর সূত্র ধরেই যশোর শাখার সার্বিক সহযোগিতায় কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের অর্থায়নে পরিচালিত স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের মাধ্যমে সালাম খান বাবুকে সহযোগিতার উদ্যোগ নেয়া হয়। এ বছর জানুয়ারিতে তাকে ৫০ হাজার

টাকায় কিনে দেয়া হয় ব্যাটারিচালিত পরিবেশ বান্ধব একটি অটোরিকশা বা ইজিবাইক।

নতুন উদ্যমে জীবন শুরু করেন বাবু। আর্থিক অবস্থা বদলে যেতে থাকে। সচ্ছলতার মুখ দেখতে পান আবার। পরিবারের দৈনন্দিন ভরণপোষণের পাশাপাশি ধীরে ধীরে সব ঋণ পরিশোধ করেন। এখন তিনি স্বাবলম্বী। তার বর্তমান সচ্ছল জীবনের জন্যে স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জানিয়ে এ বছর কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে তিনি ১,১০০ টাকা দান করেন। তার ভাষায় সব হারিয়ে যখন নিঃস্ব জীবনযাপন করছিলাম তখন কোয়ান্টামের দেয়া এ অটোরিকশা আমার জীবনকে পাল্টে দিয়েছে। স্ত্রী শিউলি খাতুন, আমাদের ৩ বছরের মেয়ে বৈশাখী আর মাকে নিয়ে এখন আমি বেশ ভালো আছি। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানিয়ে এ বছর যাকাত ফান্ডে দান করেছি। আগামী বছর দ্বিগুণ পরিমাণ যাকাত দেয়ার নিয়ত করেছি। আস্তে আস্তে টাকা জমিয়ে একটি গরুর খামার দেয়ার পরিকল্পনাও আছে আমার।

উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সাল থেকে দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরায়নের লক্ষ্যে গঠন করে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। এ ফান্ডের অর্থায়নে স্বাবলম্বী হয়ে উঠছে অনেক অসহায় দরিদ্র পরিবার। আর এভাবেই একসময় নিজেরাই পরিণত হচ্ছেন যাকাতদাতায়।

মা-জীর অনুষ্ঠান সরাসরি উপভোগ করলেন বিশ্বের ১০টি দেশের প্রবাসী গ্রাজুয়েটরা



৩০ অক্টোবর শ্রদ্ধেয়া মা-জীর বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠান কোয়ান্টাম ইন্টারনেট টিভিতে সরাসরি সম্প্রচার করা হয়। কোয়ান্টাম মেডিয়েশন সোসাইটি লন্ডনের উদ্যোগে বিশ্বের ১০টি দেশের প্রায় অর্ধশতাধিক গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার ইন্টারনেট টিভির মাধ্যমে অনুষ্ঠানটিতে সরাসরি অংশগ্রহণ করেন।

অনুষ্ঠানে মা-জী ফাউন্ডেশনের বর্তমান কার্যক্রম সম্পর্কে আলোচনা করেন এবং বিশেষ মেডিয়েশন পরিচালনা করেন। এবারের কোয়ান্টাম ইন্টারনেট টিভির প্রোগ্রামটিতে ইংল্যান্ড ছাড়াও আমেরিকা, কানাডা, স্কটল্যান্ড, সুইডেন, বেলজিয়াম, আরব-আমিরাত, ওমান, অস্ট্রেলিয়া এবং নিউজিল্যান্ড-এর গ্রাজুয়েটরা সরাসরি অংশগ্রহণ করেন। অনেকে মোবাইল ফোনের মাধ্যমেও মা-জীর এ প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করেন।

৭৪, ৭৫ ও ৭৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

বিশুদ্ধ রক্তের সংস্থান করছে

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম



একজন স্বেচ্ছা রক্তদাতার হাতে ক্রেস্ট তুলে দিচ্ছেন হলি ফ্যামিলি রেড ক্রিসেন্ট মেডিকেল কলেজ-এর অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. মো. মনিরুজ্জামান ভূইয়া

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ১০, ১৪ ও ২০ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ৭৪, ৭৫ ও ৭৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান।

৭৪ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি হলি ফ্যামিলি রেড ক্রিসেন্ট মেডিকেল কলেজ-এর অধ্যক্ষ ডা. মো.



বক্তব্য দিচ্ছেন জাতীয় শিক্ষা ব্যবস্থাপনা একাডেমি (নায়েম) এর মহাপরিচালক প্রফেসর শামসুর রহমান

মনিরুজ্জামান ভূইয়া বলেন, দেশে প্রতি বছর ৪ থেকে ৫ লাখ ব্যাগ রক্ত প্রয়োজন। কিন্তু যাদের রক্ত নেয়া হচ্ছে তারা বেশির ভাগ পেশাদার রক্তদাতা। আমাদের প্রয়োজন বিশুদ্ধ রক্ত, যা এখন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমই সরবরাহ করছে। আমরা গর্ব করে বলতে পারি যে, কোয়ান্টামের সংগৃহীত রক্ত হলো সবচেয়ে বিশুদ্ধ রক্ত।



রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে বক্তব্য দিচ্ছেন আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, অনারারি প্রফেসর, সংস্কৃতি বিভাগ এবং খণ্ডকালীন প্রফেসর, বিশ্বধর্মতত্ত্ব ও সংস্কৃতি বিভাগ- ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

অনুষ্ঠানের ৭৫ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন জাতীয় শিক্ষা ব্যবস্থাপনা একাডেমি (নায়েম) এর মহাপরিচালক প্রফেসর শামসুর রহমান। তিনি বলেন, রক্ত মানুষের জীবন বাঁচায়। রক্ত দিয়ে রক্তদাতারা একজন মৃত্যুপথযাত্রী মানুষকে বেঁচে থাকতে সাহায্য করছেন। এর চেয়ে বড় মাপের, সৌভাগ্যবান মানুষ খুব কম আছে।

৭৬ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল বলেন, রক্তদাতারা রক্ত দিয়ে ভবিষ্যতে নিজের প্রয়োজনে সঞ্চয় গড়ে তুলতে পারেন। রক্তদানের মাধ্যমে একজন মানুষের জীবন বাঁচানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ- এটি একটি বাস্তব দিক। সেই সাথে ৫টি স্ক্রিনিং রিপোর্টের মাধ্যমে রক্তদাতা নিজের সুস্থতা সম্পর্কেও জেনে নিতে পারেন।

করসেবা ২৩-২৫ ডিসেম্বর



মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব শুরু

ডিসেম্বরে মাস জুড়ে
সারাদেশে সেন্টার
শাখা সেলগুলোতে
অনুষ্ঠিত হবে মাটির
ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। এ

উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের
মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী মাদাম
নাহার আল বোখারী পরিবারের
সদস্যদের বিরতগত প্রতিটি মাটির
ব্যাংক সংগ্রহ করার আহ্বান
জানিয়েছেন। ফাউন্ডেশনের সেবামূলক
কাজের পরিধি প্রতিনিয়ত বাড়ছে, আর
মাটির ব্যাংকের দানের অর্থ এর মূল
উৎস। তাই বিতরণ করা সবকটি মাটির
ব্যাংক সংগ্রহের লক্ষ্য নিয়ে এ উৎসব।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা
আগে থেকেই আত্মীয়-পরিজনদের
সাথে যোগাযোগ করছেন যাতে
ডিসেম্বর মাসের প্রথম দিন থেকেই
নতুন মাত্রায় মাটির ব্যাংক সংগ্রহ
কার্যক্রম শুরু করা যায়। তবে ডিসেম্বর
মাসের ২৩, ২৪ ও ২৫ তারিখে মাটির
ব্যাংক সংগ্রহে বিশেষ করসেবা হবে।

১ জানুয়ারি সারাদেশে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন

কোয়ান্টাম বর্ষ ১৯-কে বরণ করে নিতে
১ জানুয়ারি, ২০১১-এ ফাউন্ডেশনের
প্রতিটি সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত
হবে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন। মাস্টার,
গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটসহ পরিবারের
সবাইকে নিয়ে আনন্দমুখর অনুষ্ঠানের
প্রস্তুতি ইতোমধ্যেই শুরু হয়ে গেছে।

গুরুজীর পরিচালনায় দেশব্যাপী ওয়ার্কশপ

গুরুজীর পরিচালনায় দেশব্যাপী
ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে।
সকাল ৯টা থেকে বেলা ১টা পর্যন্ত
গ্রাজুয়েটদের ও দুপুর ৩টা থেকে
সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত প্রো-মাস্টারদের
অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হবে এ
ওয়ার্কশপ।

৭ ডিসেম্বর- রাজশাহী
১১ ডিসেম্বর- চট্টগ্রাম
১৩ ডিসেম্বর- সিলেট ও
২২ ডিসেম্বর- খুলনা

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৪ ও ৩২৫ ব্যাচ ঢাকায়

১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর
১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ জানুয়ারি



ধ্যানঘরে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

বিশ্বকে নেতৃত্ব দিতে সাংগঠনিক শক্তিতে উন্নত হতে হবে



ধ্যানঘরে ছাত্রশিক্ষক মতবিনিময়ে বক্তব্য রাখছেন অধ্যাপক
আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

পৃথিবীতে যত ধরনের সৃজনশীলতা
আছে, তার মধ্যে সংগঠন হলো
সবচেয়ে উন্নত মাত্রার সৃজনশীলতা।
কারণ সাহিত্য সংগীত চিত্রকলা স্থাপত্য
ইত্যাদি সবকিছুর চেয়েও সাংগঠনিক
শক্তি যে জাতির যত উন্নত তারা তত
সমৃদ্ধ, বিশ্ব নেতৃত্ব তারা ই থাকে।
তাই বিশ্বকে নেতৃত্ব দিতে সাংগঠনিক
শক্তিতে উন্নত হতে হবে।

গত ২৬ নভেম্বর, ২০১০ লামায়
কোয়ান্টামমের ধ্যানঘরে
আলোচনাকালে এ কথা বলেন দেশের
সর্বজন শ্রদ্ধেয় ব্যক্তিত্ব, আলোকিত
মানুষ গড়ার অগ্রপথিক অধ্যাপক
আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ।

তিনি আরো বলেন, কোয়ান্টামেও
আমরা দেখছি সংগঠনেরই একটি
দৃষ্টান্ত যারা বহু মানুষের জীবনে শান্তি
এনেছে, তাদের হারানো শক্তিকে
ফিরিয়ে দিয়েছে, পাশাপাশি করছে
শিশুকাননের মতো বাস্তব কাজ।
আসলে প্রতিটি মানুষের মধ্যেই
আলোকিত হবার শক্তি আছে,
অসাধারণত্বের গুণ আছে। শুধু তাকে
সুযোগ দিতে হবে, অন্তর্হীন ক্ষমতাকে
বিকাশের পথ করে দিতে হবে।

শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের
উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, আসলে প্রশিক্ষণ
ও সুযোগ যে মানুষকে কতটা সুশৃঙ্খল

করতে পারে, জয়ী
করতে পারে তোমরাই
তার প্রমাণ। গত বছর
বিজয় দিবসে চট্টগ্রাম
স্টেডিয়ামে আয়োজিত
প্যারেড-ডিসপ্লে
প্রতিযোগিতার ভিডিওতে
অন্যদের দুর্বল
পারফরমেন্সের পর
তোমাদেরকে যখন মাঠে
আসতে দেখছিলাম, মনে
হচ্ছিলো যেন একটা
প্রচণ্ড শক্তিশালী টর্নেডো
এসে সবকিছুকে উড়িয়ে
নিয়ে গেল।

আমি মনে করি, আমাদের কোনো
কিছুই অভাব নেই। আমাদের মেধা
পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জাতির মেধার চেয়েও
বেশি। ৩ বছর আগে কেমনে একটা
বক্তৃতা দিতে গিয়ে আমার মনে হয়েছে
একসময় ঢাকার যে কলেজটিতে আমি
পড়তাম আমার সে কলেজের ছাত্রদের
চেয়েও এরা কম চৌকস, সাধারণ
মেধার। কিন্তু তারপরও তারা এগিয়ে
গেছে তাদের শৃঙ্খলার কারণে,
প্রশিক্ষণ এবং সুযোগের কারণে।

আমাদেরও তাই সুযোগ করে
নিতে হবে। এখানে যেরকম জাতি-
ধর্ম-গোত্র নির্বিশেষে মেধাকে বিকশিত
করার সুযোগ সৃষ্টি হয়েছে সেরকম।
তাহলে শুধু অলিম্পিকেই সোনা নয়,
প্রতিটি ক্ষেত্রেই আমরা একের পর এক
সাফল্য পেতে থাকবো।

গত ২৬-২৭ নভেম্বর অধ্যাপক
আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ ২০ সদস্যের
এক সফরসঙ্গী দল নিয়ে লামার
কোয়ান্টাম ভ্রমণ করেন। এসময়
তিনি দেশের সর্বোচ্চ খেলার মাঠ
গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান উদ্বোধনসহ
শিশুকাননের সাংস্কৃতিক পরিবেশনা
এবং ধ্যানঘরে শিশুকাননের ছাত্র-
শিক্ষক মতবিনিময়ে অংশ নেন।
পরিদর্শন করেন গিরি ফিকরান স্কুল ও
কোয়ান্টামমের অন্যান্য স্থাপনা।

বিজয়ের মাসে শহীদদের স্মরণে রক্ত দিন

বিজয়ের মাস ডিসেম্বর। ৩৯ বছর
আগে এ মাসেই এসেছিলো অসংখ্য
শহীদদের রক্তস্রাব আমাদের স্বাধীনতা।
মুক্তিযুদ্ধে অমর শহীদদের নিঃস্বার্থ এ
আত্মদানকে স্মরণীয় করে রাখতে
ডিসেম্বর মাস জুড়ে কোয়ান্টাম ল্যাবে
অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বিশেষ ক্যাম্প। এ
ক্যাম্পে এসে রক্তদানের জন্যে যাদের
রক্ত দেয়ার সময় হয়েছে সেই সকল
রক্তদাতার প্রতি গুরুজী শহীদ আল
বোখারী মহাজাতক উদাত আহ্বান
জানিয়েছেন।

মুক্তিযুদ্ধের সময় দেশের জন্যে
অকাতরে রক্ত দিয়েছেন এদেশের লক্ষ
মানুষ। সময়ের প্রেক্ষিতে সে সুযোগ
এখনকার তরুণদের নেই। কিন্তু তারা
পারেন রক্ত দিয়ে একজন মানুষের
জীবন বাঁচাতে, রক্তের অভাবে যে
মানুষটির জীবনপ্রদীপ নিভে নিভে তার
জীবনকে প্রাণের আলোয় রাঙিয়ে
তুলতে। হাজারো অবিদ্যার বেড়া জালে
আক্রান্ত বর্তমান সময়ের তরুণদের এ
মহোত্তম সেবার সুযোগ করে দিতেই
কোয়ান্টাম ল্যাব আয়োজন করেছে এ
রক্তদান কর্মসূচি।

এ কার্যক্রমে স্বেচ্ছায় রক্তদান
করতে কোয়ান্টাম ল্যাবের পক্ষ থেকে
সর্বস্তরের মানুষের পাশাপাশি
তরুণদের বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করার
জন্যে কোয়ান্টিয়ারদের প্রতি বিশেষ
আহ্বান জানানো হয়েছে। পুরো
ডিসেম্বর মাস জুড়ে আয়োজিত এ
কার্যক্রমে সংগৃহীত রক্ত উৎসর্গ করা
হবে মুক্তিযুদ্ধে শহীদ সাতজন
বীরশ্রেষ্ঠ, শহীদ বুদ্ধিজীবী ও জানা
অজানা সকল শহীদানের উদ্দেশ্যে।

ডিসেম্বর '১০ ও জানুয়ারি '১১ এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি :	৫ জানুয়ারি,
শুরু হবে সকাল ৯টায়	
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স	
:	২৪ ও ২৫ ডিসেম্বর
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স	
দিনাজপুর :	১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর
ঢাকা :	৭ ও ৮ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স	
:	২৪ ও ২৫ ডিসেম্বর
মহিলা :	প্রশান্তি হল
পুরুষ :	সবুজবাগ শাখা
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকিক কোর্স	
ঢাকা :	১০ ও ১১ ডিসেম্বর
কুমিল্লা :	১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন	
:	১৬, ১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর

ইনামুল হক খান। মেরিন ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে কর্মজীবন শুরু করলেও বর্তমানে তিনি একজন সফল ব্যবসায়ী। ঋণজর্জরিত অবস্থা থেকে অনন্ত গ্রুপ অফ ইন্ডাস্ট্রিজের আজকের প্রাচুর্যশীর্ষ অবস্থান মূলত তার মেধা, পরিশ্রম আর আন্তরিক প্রচেষ্টারই ফল। জনপ্রিয় এই ব্যবসায়ী ২০০৭ সালে বিজিএমইএ-এর পরিচালক পদে নির্বাচিত হন। একই বছর রণুনি বাণিজ্যে সাফল্যের স্বীকৃতি স্বরূপ বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক তিনি সিআইপি (CIP) মনোনীত হন। ইনামুল হক খান বর্তমানে অনন্ত গ্রুপ অফ ইন্ডাস্ট্রিজের ব্যবস্থাপনা পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। তিনি ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৬ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন।

আমার স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্যের চালিকাশক্তি কোয়ান্টাম

ইনামুল হক খান

১৯৯৩ সালে ভগ্নিপতির আকস্মিক মৃত্যুর পর এক চরম দুঃসময়ে অনন্ত গ্রুপ অফ ইন্ডাস্ট্রিজের হাল ধরতে হয় আমাকে। এর আগে ১৫ বছর জাহাজে চাকরি করেছি, চাকরিসূত্রে অধিকাংশ সময়ই কাটতো সমুদ্রে। তাই ব্যবসায় আমার কোনো পূর্ব অভিজ্ঞতা ছিলো না। আমি যখন ব্যবসা শুরু করি তখন স্টক লট ও প্রচুর ঋণসহ অনন্ত গার্মেন্টস ফ্যাক্টরি নানা সমস্যায় জর্জরিত। ব্যবসার অবস্থাও দিন দিন খারাপের দিকে যাচ্ছিলো। দিনে ১৬/১৭ ঘণ্টা পরিশ্রম করে আর আত্মীয়স্বজন, বন্ধু-বান্ধবের পরামর্শে কোনোমতে ব্যবসা চালিয়ে নিচ্ছিলাম।

এ সময় ব্যবসায়ী বন্ধু মরহুম সর্দার নুরজ্জামান ও তার স্ত্রীসহ কয়েকজন শুভানুধ্যায়ী পরামর্শ দিলেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার। ১৯৯৬ সালে স্ত্রী ও বোনকে নিয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। ৪ দিনে কি হলো জানি না; শুধু এটুকু বুঝলাম যে, আমার চিন্তায়, আমার কাজে এসেছে এক অভূতপূর্ব পরিবর্তন। আগে কিছুটা বদমেজাজী মানুষ ছিলাম। কোর্স করে শিখলাম ঠান্ডা মাথায় কীভাবে কাজ করতে হয়। আগে কাজ করতাম ঠিক কিন্তু সামনে সুনির্দিষ্ট কোনো লক্ষ্য ছিলো না, কোর্স করার পর ভেবেচিন্তে লক্ষ্য স্থির করতে শিখলাম। সিদ্ধান্তগুলোও হচ্ছিলো আগের চেয়ে সঠিক ও সমন্বিত। সব মিলিয়ে আমার চারপাশে সূচিত হলো এক ইতিবাচক পরিবর্তন ও কর্মচাঞ্চল্য। পরবর্তী ব্যাচেই আমাদের প্রতিষ্ঠানের ৬ জন উর্ধ্বতন কর্মকর্তাকে উদ্বুদ্ধ করে কোর্সে পাঠলাম। ফ্যাক্টরিতে একটি রুমে বসে আমরা সবাই একসাথে মেডিটেশন করতাম।



ইত্যাদি পালন করা হয় এবং এ সম্পর্কে যথাযথ ধারণা দেয়ার চেষ্টা করা হয়। আমাদের ফ্যাক্টরির ৯ তলা ভবনের প্রতিটি তলার নামকরণ করা হয়েছে মুক্তিযুদ্ধের সাতজন বীরশ্রেষ্ঠ এবং দুজন মহিলা বীরপ্রতীক তারামন বিবি ও সিতারা বেগমের নামে। ফ্যাক্টরির ৪০টি প্রোডাকশন লাইনের নামকরণ করা হয়েছে বাংলাদেশের ৪০টি নদীর নামে। জাতীয় পরিচয়পত্র তৈরির জন্যেও সবাইকে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে কোম্পানির লোগো সম্বলিত মগ উপহার দিয়ে। এছাড়াও আমাদের রয়েছে রক্তদান কর্মসূচি যার মাধ্যমে আমরা এ পর্যন্ত মুমূর্ষু রোগীদের জন্যে সাড়ে ৪শ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করেছি। এ ছাড়াও আশুলিয়ায় আমাদের ফ্যাক্টরির পার্শ্ববর্তী এলাকায় স্থানীয় দুস্থ ও দরিদ্র পরিবারের শিশুদের জন্যে চালু করা হয়েছে বিশেষ স্কুল- ‘আমরাও পারি’। এখানে দরিদ্র ও বঞ্চিত পরিবারের শিশুদেরকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা, জামা-কাপড় ও শিক্ষার প্রয়োজনীয় উপকরণ দেয়া হয়। আমরা একে বলি, স্কুলে যাবার স্কুল। এখান থেকে শিশুদের উদ্বুদ্ধ করা হয় স্কুলে যেতে। একটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠান হিসেবে এসব কাজ হয়তো আমাদের কর্তব্যের মধ্যে পড়ে না, কিন্তু সামাজিক দায়িত্ববোধ থেকে আমরা এ কাজগুলো করি। ব্যবসার পাশাপাশি সম্ভববদ্ধভাবে সাধ্যমতো এ সেবা আমাদের সাফল্য ও অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করে।

১৪ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার মধ্য দিয়ে আমি পরিণত হয়েছিলাম নতুন এক মানুষে। সবচেয়ে বড় পরিবর্তনটা ছিলো, রাতারাতিই যেন সবার প্রিয় এবং পছন্দনীয় একজন মানুষ হয়ে উঠলাম। নিজের ব্যক্তিত্বে এমন পরিবর্তনের পাশাপাশি কোম্পানির জন্যে স্বীকৃতি ও সম্মান এসেছে একের পর এক। ২০০২ সালে তৎকালীন সরকারের পক্ষ থেকে অনন্ত গ্রুপকে দেয়া হয় ‘বেস্ট এক্সপোর্টার অফ দি ইয়ার’ পুরস্কার। ২০০৪ সালে বিশ্বের সর্ববৃহৎ পোশাক প্রতিষ্ঠান ওয়ালমার্ট বিশ্বজুড়ে তাদের অসংখ্য সাপ্লাইয়ারের মধ্য থেকে আমাদের ‘বেস্ট সাপ্লাইয়ার অফ দি ইয়ার’ ঘোষণা করে। ২০০৮ সালে অনন্ত গ্রুপ সারাদেশের মধ্যে শ্রেষ্ঠ কর্পোরেট সোশ্যাল রেসপন্সিবিলিটি চর্চাকারী কোম্পানি নির্বাচিত হয়। এ সাফল্যযাত্রার সূত্র ধরেই এ বছর আমরা রণুনি আয়ে ৪০ মিলিয়ন ডলারের লক্ষ্যমাত্রা ছাড়িয়ে যেতে পারবো বলে আশাবাদী।

কোয়ান্টামের শিক্ষার অনুরণন পুরো প্রতিষ্ঠানে ছড়িয়ে দিতে কোম্পানির খরচে যাদের কোর্স করিয়েছি পরবর্তীতে তারা সবাই কোম্পানির সম্পদে পরিণত হয়েছেন। ‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’ সহ কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণীগুলো নিয়ে নানা ফেস্টুন রয়েছে ফ্যাক্টরির বিভিন্ন ফ্লোরে। ডাইনিংয়ে রয়েছে কোয়ান্টামের খাবারের প্রার্থনা। এখানে প্রতিদিন প্রকাশিত ‘টুডে’ নামে একটি বুলেটিনে থাকে কোয়ান্টাম কণিকার কোনো একটি বাণী, যা সকালে অফিসে এসে কম্পিউটার অন করে সবাই দেখে নেন। এভাবে কোয়ান্টামের শিক্ষার আলোকে একজন মানুষকে ভালো ও সচেতন মানুষ হতে উদ্বুদ্ধ করি। যাতে সে শুধু আমাদের প্রতিষ্ঠানের জন্যেই নয়, দেশের জন্যেও সম্পদ হয়ে উঠতে পারে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

আশুলিয়ায় অবস্থিত অনন্ত গার্মেন্টস ফ্যাক্টরি



হতে লাগলো নতুন নতুন অঙ্গ প্রতিষ্ঠান। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর আমার চিন্তা ও কাজের ধারায় পরিবর্তন আসার সাথে সাথে ভাগ্যও সহায় হয়ে উঠেছিলো। এলিফ্যান্ট রোডের সীমিত পরিসর ছেড়ে একসময় ফ্যাক্টরি স্থানান্তরিত হলো আশুলিয়ায়। যেখানে ৯ তলা ভবনের প্রতিটি ফ্লোরের আয়তন ৪০ হাজার বর্গফুট। আমি যখন দায়িত্ব নিই তখন আমাদের প্রতিষ্ঠানে কর্মরত শ্রমিকের সংখ্যা ছিলো ১২শ, যা এখন ১২ হাজার ছাড়িয়ে গেছে। এত বিপুল সংখ্যক মানুষের কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করতে পারার আনন্দ-অনুভূতিই আমাকে আরো সামনের দিকে এগিয়ে যেতে প্রতিনিয়ত শক্তি যোগায়।

অনন্ত গ্রুপের আজকের এ সমৃদ্ধির পেছনে আরেকটি কারণ হলো- প্রতিষ্ঠানের কর্মীদের মধ্যকার গ্রুপ ফিলিংস বা সম্ভববদ্ধতার অনুভূতি। এখানে কেউই নিজেকে শুধু একজন কর্মী মনে করে না। প্রত্যেকেই মনে করে, সে অনন্ত পরিবারেরই একজন সদস্য। কাজের পাশাপাশি এখানে কর্মীদের জন্যে রয়েছে সুস্থ বিনোদনচর্চা, গান, খেলাধুলার ব্যবস্থা। কর্মীদের সচেতন মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতেও আমাদের রয়েছে নানামুখী কার্যক্রম। প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে প্রতিবছর বিজয় দিবস, স্বাধীনতা দিবস, আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আশা করি, আল্লাহর
অশেষ রহমতে আপনি ও
মা-জী ভালো আছেন।
শোকর আলহামদুলিল্লাহ!
আমিও খুব ভালো আছি।
আমি উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট। দীর্ঘ দেড় বছর



নানারকম রোগ ভোগের পর আল্লাহর অসীম কৃপায়
ও আপনার দোয়ায় কোর্স শেষ হওয়ার পরদিন
থেকেই আমি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি। গুরুজী,
অনেকেই হয়তো ভাবতে পারে দেড় বছর কী এমন
দীর্ঘ! কিন্তু একজন চিকিৎসক হওয়ার কারণে
জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত কাজে লাগানো আমার কাছে
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কোর্স করার পর আমার অনুভূতি হলো যে, স্রষ্টা
নিশ্চয়ই আমাকে খুব ভালবাসেন। যে কারণে তিনি এ
কোর্স করার সুযোগ দানের মাধ্যমে আমাকে নতুন
জীবন দিয়েছেন। আর এ পথের নিয়ামক হচ্ছেন
আপনি। জুন মাসে আমি কোর্স রিপিট করি এবং

নতুন উদ্যমে পড়াশুনা করি। গুরুজী, আপনি আমার
জন্মে দোয়া করবেন। যাতে আমার শ্রম ও মেধাকে
সেবায় রূপান্তরিত করতে পারি।

ডা. ফাতেমা বেগম
৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার প্রণাম নিবেন। আশা করি, স্রষ্টার অশেষ
কৃপায় বেশ ভালো আছেন। আমি ১৫ তম ব্যাচের
প্রো-মাস্টার। কোর্স করার পরই আমি ব্র্যাক ব্যাচের
হিসাব সহকারী পদে নিয়োগ পাই। কিন্তু যোগ্যতা
অনুযায়ী বেতন না পাওয়ায় চাকরির প্রতি অনীহা চলে
আসে। আমি ধৈর্য না হারিয়ে চাকরি করতে থাকি।

এর মধ্যে আমি স্বাস্থ্য সহকারী পরীক্ষা, সহকারী
শিক্ষক নিয়োগ পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করি এবং সকল
নিয়োগের লিখিত পরীক্ষায় ভালো ফল করি। মৌখিক
পরীক্ষায়ও ভালো করি। কিন্তু দেখা যায় যে,
ফলাফলের তালিকায় আমার নাম নেই। আমি
নিয়মিত হিলিং এবং মাটির ব্যাংকে টাকা দান করতে
থাকি। আর বিশ্বাস করতে থাকি— সামনে আমার
জন্মে আরো ভালো কিছু অপেক্ষা করছে।

যার শুভক্ষণ চলে
আসে উপজেলা শিক্ষা
অফিসের 'হিসাব সহকারী'
পদের নিয়োগ পরীক্ষা।
পরীক্ষাতে যাওয়ার আগে
নিয়ত করেছি যে, চাকরি
পেলে ৫ হাজার টাকা
মাটির ব্যাংকে দান
করবো। লিখিত ও মৌখিক
পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করি। ফল খুব ভালো হয়। কিন্তু
রেজাল্ট শিটে আমার নাম পেলাম না। পরবর্তীতে
স্রষ্টার অশেষ কৃপায় তারা আমার নাম প্রকাশ করেন।
পোস্টিং হয় বান্দরবান জেলা সদরে যা ছিলো আমার
জন্মে খুবই আনন্দের। কারণ, আমি নিজের বাসায়
থেকে খুব কাছেই অফিস করতে পারবো।



উল্লেখ্য, সদর উপজেলার একমাত্র প্রার্থী হিসেবে
মৌখিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে আমি নিজ উপজেলাতে
যোগদান করেছি যা আমার জন্মে এক পরম পাওয়া।
পরিশেষে, আমি যেন নিষ্ঠার সাথে দায়িত্ব পালন
করতে পারি এজন্যে আপনার দোয়া প্রার্থনা করছি।
স্রষ্টা আপনাকে দীর্ঘজীবী করুন।

সুমন দাস

চাই সুস্থ হৃদযন্ত্র



২৬ সেপ্টেম্বর বিশ্বজুড়ে পালিত হলো ওয়ার্ল্ড
হার্ট ডে। রিডার্স ডাইজেস্ট সেপ্টেম্বর '১০
সংখ্যায় এ উপলক্ষে প্রকাশিত বিশেষ
প্রতিবেদন যাতে দেয়া হয়েছে সুস্থ হৃদযন্ত্রের
জন্মে প্রয়োজনীয় কিছু পরামর্শ—

উপকার আছে মাছের তেলে

কোনো প্রেসক্রিপশনে হয়তো এর উল্লেখ থাকে
না, কিন্তু হৃদযন্ত্রের ক্ষেত্রে এর উপকারিতা অনেক।
আপনার শরীরে যদি কোলেস্টেরলের আধিক্য থাকে,
তবে মাছের তেল আপনার সম্ভাব্য হৃদরোগের ঝুঁকি
কমাবে শতকরা ২০ ভাগ। বিজ্ঞানীরা বলেন, এটি ১
ডজন গবেষণার ভিত্তিতে প্রমাণিত। আর পূর্বে
একবার হার্ট এটাক হয়ে থাকলেও এটি আপনার
দ্বিতীয় হার্ট এটাকের ঝুঁকি কমাবে শতকরা ৩০ ভাগ
পর্যন্ত। কারণ মাছের তেলে রয়েছে ফ্লুইডের জন্যে
উপকারি ইপিএ ও ডিএইচএ নামক দুটি উপাদান।

প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ নয়

এসপিআরন বহুকাল ধরে হৃদযন্ত্রের অন্যতম
নায়ক হিসেবে গণ্য হয়ে আসছে। কিন্তু

সাম্প্রতিককালে বিশেষজ্ঞরা পাকস্থলীর ওপর
এসপিআরনের ক্ষতিকর প্রভাব সম্বন্ধে সচেতন হয়ে
উঠেছেন। তাদের মতে, একজন সুস্থ মানুষের
প্রতিদিন এসপিআরন গ্রহণের কোনো প্রয়োজন নেই।
মেলবোর্নের আলফ্রেড হাসপাতালের কার্ডিওলজিস্ট
ডা. জেমস শ' ও বেকার আইডিআই হার্ট এন্ড
ডায়াবেটিস ইনস্টিটিউটের গবেষক দল বলেন,
এসপিআরন জাতীয় ওষুধ খাওয়ার অন্যতম ঝুঁকি হলো,
পরিপাকতন্ত্রের রক্তক্ষরণ এবং সুস্থ মানুষের ক্ষেত্রে
এটি হৃৎপিণ্ডকে ঝুঁকিমুক্ত রাখার তুলনায় শরীরের
অন্যান্য অঙ্গের ক্ষতিই করে বেশি। তবে করোনারি
হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে এটি গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়।

বিষগুতা থাকুক দূরে

বিষগুতা হৃদরোগের একটি ঝুঁকি বটে। ৬৩
হাজার নারীর ওপর ১২ বছর ধরে পরিচালিত একটি
গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, যারা বিষগুতায়
ভোগেন তাদের ক্ষেত্রে আচমকা হার্ট-এটাকে মৃত্যুর
ঝুঁকি দ্বিগুণ। মিনেসোটার মেয়ো ক্লিনিকের
কার্ডিওলজিস্ট ডা. শ্যারন হেইস্ বিষগুতারোধী
ওষুধের পাশাপাশি এসব ক্ষেত্রে কাউন্সেলিংয়ের
ভূমিকাকে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন।

ধ্যানমগ্নতায় আসুক প্রশান্তি

মেডিটেশন করোনারি ধমনীর ব্লকেজ ও রক্তচাপ
কমায়ে— বিজ্ঞানীরা এতদিন জানতেন শুধু এটুকুই।
কিন্তু মেডিটেশনের মনোদৈহিক প্রভাব সম্বন্ধে
সাম্প্রতিক যে তথ্যটি এখন তাদের আলোচনার বিষয়
তা হলো— হার্ট-এটাক ও স্ট্রোক প্রতিরোধসহ
হৃদরোগজনিত যেকোনো অকালমৃত্যু ঠেকাতে
মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকরী। আমেরিকায় ২০১ জন
আফ্রো-আমেরিকান হৃদরোগীকে নিয়ে পরিচালিত
একটি গবেষণায় দেখা যায়, যারা নিয়মিত
মেডিটেশন করেন তাদের ক্ষেত্রে হার্ট-এটাক ও
স্ট্রোকের ঝুঁকি অন্যান্যদের তুলনায় শতকরা ৪৭ ভাগ
কমে গেছে। এ প্রসঙ্গে গবেষকদের একজন থিওডর
কচেন্ বলেন, মানুষ ওষুধ পেলেই ঝুঁপিয়ে পড়ে,
কিন্তু আমাদের গবেষণায় এটাই প্রমাণিত হলো যে,
স্ট্রেসজনিত রোগের ঝুঁকি কমাতে সবচেয়ে শক্তিশালী
ও কার্যকরী পন্থা মেডিটেশন।

শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে মাতৃদুগ্ধ

শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানো বা স্তন্যদানের পক্ষে সৃষ্টি
হয়েছে ব্যাপক সচেতনতা। শিশুর মস্তিষ্কের গঠন ও
রোগ প্রতিরোধ শক্তির জন্যে মাতৃদুগ্ধের প্রয়োজনীয়তা
এখন বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। কিন্তু এখনও এ নিয়ে
অনেকের মধ্যে রয়ে গেছে কিছু ভুল ধারণা। যেমন,
স্তনে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি হয় না, স্তন্যদানকারী মায়ের
প্রতিদিন অবশ্যই দুধ খাওয়া প্রয়োজন, এ সময়
মায়ের মশলাযুক্ত খাবার খাওয়া নিষেধ ইত্যাদি।
অথচ এর কোনোটিই সত্য নয়।

বিশেষজ্ঞদের মতে, স্তন্যদানকারী মায়েরা
স্বাভাবিক সব ধরনের খাবার গ্রহণ করতে পারেন।
আর স্তনে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি হওয়ার জন্যে নিয়মিত
সুষম পুষ্টির খাবারই যথেষ্ট। এর জন্যে বিশেষ
কোনো খাবারের প্রয়োজন নেই। আবার অনেক
মায়ের ধারণা যে, একবার স্তন্যদানের পর মাতৃদুগ্ধ
তৈরি হতে সময়ের প্রয়োজন। কিন্তু সত্য হলো
স্তন্যদানকারী মায়ের ক্ষেত্রে শিশুর জন্যে দুধ তৈরির
প্রক্রিয়া একটি চলমান ও স্বয়ংক্রিয় শারীরবৃত্তীয়
প্রক্রিয়া। নানা গবেষণায় বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, শিশুকে
স্তন্যদানের বিষয়টি একটি স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক
প্রক্রিয়া। কারণ স্তনের গঠন আর আকৃতিই এমন
যাতে শিশু সবচেয়ে আরামদায়কভাবে মাতৃদুগ্ধ পান
করতে পারে।

আর শিশুর শারীরিক মানসিক আত্মিক প্রয়োজন
পূরণের পাশাপাশি স্তন্যদানকারী মা-ও নানাভাবে এ
থেকে উপকৃত হন। গবেষণায় দেখা গেছে, স্তন্যদানের
ফলে মহিলাদের ডিম্বাশয় ও জরায়ুমুখের ক্যান্সারের
ঝুঁকি কমে। স্তন্যদান সম্পর্কে নানা তথ্য উপাত্ত ও
গবেষণার উপসংহারে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ—
স্তন্যদানের পুরো বিষয়টি সর্বদিক থেকেই মা ও শিশুর
জন্মে প্রয়োজনীয় ও উপকারী। এর মাধ্যমে শিশুকে
সুস্থ ও রোগমুক্ত করে গড়ে তোলার দায়িত্বটি এখন
মায়েরদের সবার।

[রিডার্স ডাইজেস্ট অবলম্বনে]

সত্যের সন্ধানে আত্ম অন্বেষণ অভিযাত্রায়



করসেবায় ইট
বহন করছে
প্রো-কোয়ান্টিয়াররা

‘দুর্গম পথ পাড়ি দিয়েই স্বপ্ন পূরণের যাত্রা শুরু হয়, সে স্বপ্নকে নিজের মাঝে লালন করে, নীরবে সাধনা ও কাজ করে গেলে তা মনের গণ্ডি পেরিয়ে বাস্তবরূপ লাভ করে। এরই প্রত্যক্ষ প্রমাণ আমাদের মমতা বিজড়িত লামার কোয়ান্টামম।’ লামা কোরবানি উৎসব ২০১০ উপলক্ষে আয়োজিত প্রো-কোয়ান্টিয়ার প্রোথাম ‘অন্বেষণ’ শেষে এভাবেই অনুভূতি ব্যক্ত করেন প্রো-কোয়ান্টিয়াররা। করসেবার শ্রমানে চমৎকার শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা, নিয়মানুবর্তিতায় অতিবাহিত করেন তারা এ কটি দিন।

‘সত্যের সন্ধানে আত্ম অন্বেষণের অভিযাত্রা’ এটিই ছিলো এবার ‘অন্বেষণ’ের মূল লক্ষ্য। সারাদেশের সেন্টার শাখা সেল থেকে আগত সাড়ে ৩শ প্রো-কোয়ান্টিয়ার, দায়িত্বশীল ও অর্গানাইজারদের নিয়ে কোয়ান্টামমের গিরি ফিকরান স্কুল সংলগ্ন হল ফিকরানে অনুষ্ঠিত হয় ছয় দিনব্যাপী এ অনবদ্য আয়োজন। ১৩ থেকে ১৮ নভেম্বর পর্যন্ত এ অনুষ্ঠানে ২টি ডিমে ভাগ হয়ে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা পৌঁছান কোয়ান্টামমে।

অন্বেষণের প্রথম পর্ব : সাড়ে ৭ কিলোমিটার পথ হাঁটা

জিপ থেকে নেমে হাসিনা ভিটা থেকে হল ফিকরান পর্যন্ত প্রায় সাড়ে ৭ কিলোমিটার পথ হেঁটে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা হল ফিকরানে রিপোর্ট করেন— যা ছিলো অন্বেষণ প্রোথামের প্রথম ও বিশেষ পর্ব। দুর্গম পাহাড়ি অঞ্চলের প্রায় ১৪ কিলোমিটার দীর্ঘ পথ পায়ে হেঁটে এক সময় লামায় আসতে হতো। আজকের কোয়ান্টামম গড়ে তুলতে গুরুর দিকে যে রক্তবরা অক্লান্ত পরিশ্রম ও ত্যাগ স্বীকার করেছেন গুরুজী এবং সেখানে কর্মরত দায়িত্বশীলরা তা উপলব্ধি করে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা আবেগাপ্ত হয়ে পড়েন। হাঁটার ক্লান্তি তখন পরিণত হয় শক্তিতে।

ভোর সাড়ে ৩টায় ঘুম থেকে ওঠার রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতা

অন্বেষণে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা রুটিন অনুসারে প্রতিদিন ভোর সাড়ে ৩টায় ঘুম থেকে উঠেছেন। অনেকের কাছেই এ অনুভূতি ছিলো রোমাঞ্চকর। ভোর সাড়ে ৩টায় উঠে রাত ১০টা পর্যন্ত কোনো বিরতি ছাড়া একটার পর একটা প্রোথামে যে অংশ

নেয়া যায়— এতে তারা নিজেরাই বিস্মিত। এ সময় হল ফিকরানে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা বিষয়ভিত্তিক আলোচনা ও গ্রুপ ডিসকাশনে অংশ নিয়েছেন।

শ্রমানে করসেবা

অন্বেষণ প্রোথামে বিভিন্ন সময়ে করসেবা হিসেবে ছিলো ইট বহন করা। গিরি ফিকরান থেকে শিশুকাননের শিশুদের জন্যে নবনির্মিত ‘গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান’ মাঠ ও কোরবানির জন্যে নতুন ভেন্যু ‘ভালি কোরবান’—এ ইট নিয়ে যাওয়া। করসেবার অনুভূতি প্রসঙ্গে অনেকেই বলেন, কষ্ট হয়েছে, কিন্তু সাথে সাথে মনে হয়েছে আমাদের কষ্ট করে আনা কয়েকটি ইট হাজার বছরের সভ্যতা নির্মাণের ভিত্তি রচনা করবে— তখনই সব ক্লান্তি উধাও হয়ে গেছে। প্রতিদিনের এ করসেবায় অংশগ্রহণ তাদের আবেগ, অনুভূতি মমতা ও বিশ্বাসকে করেছে আরো গভীর, আরো দৃঢ়। কায়িক শ্রমের মধ্য দিয়েও যে উপলব্ধির গভীরে পৌঁছানো যায়— এ অনুভূতি ছিলো সবার কাছে অকল্পনীয়।

গুরুজীর আলোচনা : দূরে থেকেও কাছে

অন্বেষণ-এর বিভিন্ন আলোচনা, মেডিটেশন এবং কোয়ান্টামমের যাবতীয় কার্যক্রম অংশগ্রহণকারীদের মাঝে দারুণ উদ্দীপনা ও অনুপ্রেরণার অনুরণন ছড়িয়ে দেয়। এ প্রোথামের সবচেয়ে বড় আকর্ষণ ছিলো মাঝে মাঝে গুরুজীর উপস্থিতি, আলোচনা ও মেডিটেশন। কাছে থাকার জন্যে জাগতিক দূরত্ব যে কতখানি গুরুত্বহীন, দূরে থেকেও যে কত কাছে থাকা যায়— গুরুজীর এ আলোচনা সবার অন্তরকে ভীষণভাবে নাড়া দেয়।

সজ্জায়ন : মমতার শক্তিকে জাগ্রত করে

এবারের অন্বেষণের মূল বিষয় ছিলো ‘সজ্জায়ন’। সজ্জাচারে অভ্যস্ত হওয়ার জন্যে ছিলো ‘সজ্জায়ন’ কণিকা পাঠ ও গ্রুপ ডিসকাশন। এ প্রসঙ্গে একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ার তার অনুভূতি ব্যক্ত করে বলেন, মমতার অঙ্গে শক্তি দিয়ে মানুষের অন্তরের শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে পারে সজ্জা— তা উপলব্ধি করেছি এ প্রোথামে।

গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে ছাত্রদের প্যারেড

ঈদের আগের দিন গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান মাঠে

কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্রদের প্যারেড, ব্যান্ড দলের অভাবনীয় প্রদর্শনী উপস্থিত সবার মাঝে বিস্ময় সৃষ্টি করে, প্রবল আবেগে অনেকেরই চোখ ভিজে ওঠে। শিশুকাননের এ শিশুদের প্রতি মমতা অনুভব করেন গভীরভাবে। সবুজ পাহাড়ে ফুটে থাকা অসংখ্য ফুল হলো লামার এ শিশুরা যারা একদিন সৌরভ ছড়াবে পৃথিবীর বুকে। সে দৃঢ়তাই যেন প্রকাশ পাচ্ছিলো তাদের প্যারেডে।

লামা কোরবানি উৎসব ২০১০

শৃঙ্খলা বড় কাজকেও খুব সহজ করে দেয়— এ অনুভূতি কাজ করছিলো কোরবানির মাঠে সবার মধ্যে। ১৮৬টি পশু এত দ্রুত কোরবানি শেষে প্রসেসিং ও প্যাকেট করে স্বল্প সময়ে বিতরণ— এটি সম্ভব হয়েছিলো সুপরিকল্পনা আর শৃঙ্খলার জন্যেই। দেড় দিনের দুর্গম হাঁটা পথ পাড়ি দিয়েও মানুষ এসেছে গৌশত নিতে, যা প্রথমবারের মতো আসা বহু প্রো-কোয়ান্টিয়ারকে বিস্মিত করে।

কামরুল চতুরে ঈদ মোলাকাত

ঈদের দিন কোরবানি শেষে সন্ধ্যায় কামরুল চতুরে অনুষ্ঠিত অন্বেষণে অংশগ্রহণকারীদের সাথে কোয়ান্টাম শিশুকাননের ছাত্র ও সকল স্টাফদের ঈদ মোলাকাত ছিলো বরাবরের মতোই আনন্দদায়ক এক অধ্যায়। ঈদ মোলাকাত শেষে শ্রদ্ধেয়া মা-জীর সমাপনী আলোচনা ও অনুভূতিময় মেডিটেশন সবাইকে নিয়ে যায় অনুভূতির এক নতুন আনন্দলোকে।

চাঁদের আলোয় ক্রাচে ভর দিয়ে পাহাড়ে ওঠা

ঈদের রাতে চাঁদের আলোয় গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে গুরুজীর আলোচনা ও মেডিটেশন ছিলো অত্যন্ত মর্মস্পর্শী। শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা একদিন অলিম্পিকে সোনা জিতবে— এ মাঠই হবে তাদের সে স্বপ্ন বাস্তবায়নের ভিত্তিভূমি। অসম্ভবকে সম্ভব করে কোয়ান্টাম— তার উদাহরণ রাতের এ অনুষ্ঠানে ক্রাচে ভর দিয়ে দুর্গম পাহাড়ি পথ অতিক্রম করে মাঠে উপস্থিত হওয়া এক প্রো-কোয়ান্টিয়ার।

গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে সম্মিলিত প্রার্থনা

ঈদের রাতে গুরুজীর সাথে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা সবাই পানি হাতে নিয়ে গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে উপস্থিত হন। সেখানে মেডিটেশনে বৃষ্টির জন্যে বিশেষ প্রার্থনা করা হয়। কারণ নতুন এ মাঠটি ছিলো ধুলোয় ধূসরিত। এটিকে বাচ্চাদের খেলার উপযোগী করে তোলার জন্যে তখন বৃষ্টির খুব প্রয়োজন ছিলো। মেডিটেশন শেষে গুরুজীর নির্দেশে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা সাথে আনা পানি মাঠে ছিটিয়ে দেন। প্রস্থার অশেষ করুণায় এর ২ দিন পরই ৪৫ মিনিট প্রবল বৃষ্টি হয় এবং পুরো মাঠটি ভিজে গিয়ে ধুলো মাটিতে মিশে যায়। নভেম্বর মাসের শেষের দিকে এ মুখলধারার বৃষ্টিতে সবাই বিস্মিত হয়।

আত্ম অনুভবের পথে ...

অন্বেষণ ২০১০ ছিলো আত্ম অনুভবের পথে এক বিশাল মাইলফলক, সত্যের অনুসন্ধানে দৃঢ় পদক্ষেপ। কঠোর শ্রম আর নিয়মের মধ্যে থেকে বৃত্ত ভাঙার শক্তি অর্জন করেছেন তারা। প্রাণী পরিশ্রমী মানুষকে ভালবাসেন, তার সফলতাকে স্থায়ী করেন। আর তাই সবার মুখে উচ্চারিত হয় একটি অটোসাজেশন— হে প্রভু! আমি তোমার দাস। তোমার ইচ্ছাই আমার ইচ্ছা। আমার জীবনে শুধু তোমার ইচ্ছাই প্রতিফলিত হোক।

প্রতিবেদক : মাকসুদ হোসাইন

দেশের সর্বোচ্চ খেলার মাঠ গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান উদ্বোধন অনুষ্ঠানে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ বিশ্বাস যখন জেগেছে অলিম্পিকে সোনা তোমরা জিতবেই



বান্দরবানের লামার দুর্গম পাহাড়ের ৪ শত পাহাড়ি বাঙালি শিক্ষার্থীর সামনে এখন নতুন স্বপ্ন ‘অলিম্পিকে সোনা আমরা জিতবোই’। অলিম্পিকে স্বর্ণ জয়ের লক্ষ্যকে সামনে রেখে তাদের জন্যে তৈরি করা হয়েছে দেশের সবচেয়ে উঁচু মাঠ ‘গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান’। সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে যার উচ্চতা হাজার ফুট।

গত ২৬ নভেম্বর শুক্রবার মশাল জ্বালিয়ে এ মাঠের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক বিশ্ব সাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, আমি বিশ্বাস করি, এ মাঠের ক্রীড়াবিদ ও খেলোয়াড়দের কাছ থেকে শুধু একটা গোল্ড মেডেল না, প্রতিবার ৫টা/১০টা গোল্ড মেডেল আসবে। কারণ এখানকার শিশুদের দেখে খুবই আশা জাগে। যেহেতু এদের মধ্যে স্বপ্ন জেগেছে এবং এ স্বপ্নের মধ্যে বিশ্বাস আছে, কষ্ট করার সাহস আছে আর অনুশীলন করার মাঠ আছে, কাজেই এখান থেকে আমরা অনেক অনেক গোল্ড মেডেল পাবো। তিনি বলেন, ‘অলিম্পিক থেকে আমি গোল্ড মেডেল আনবোই’- এ বিশ্বাস যদি কোনো শিশুর মধ্যে সত্যি সত্যি জাগে তাহলে সে আনবেই। কারণ মানুষ যা ভাবতে পারে, সে তা-ই করে, তা-ই হয়।

সমতল ভূমির ক্রীড়াবিদদের চেয়ে পাহাড়ি বা উঁচু স্থানে প্রশিক্ষণ পাওয়া ক্রীড়াবিদদের দম বা স্ট্যামিনা বেশি থাকে। ফলে এথলেটিকস-এর বিভিন্ন ক্ষেত্রে এবং নানা ধরনের খেলায় তাদের পারদর্শিতা অনেক বৃদ্ধি পায়। চীনের ক্রীড়াবিদদের পারদর্শিতারও অন্যতম রহস্য উঁচু মাঠে প্রশিক্ষণ। এ সূত্রে সামনে রেখেই তৈরি করা হয়েছে গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান। যে মাঠে নিয়মিত খেলাধুলা ও প্রশিক্ষণের ফলে শিশুদের স্ট্যামিনা অন্য যেকোনো অঞ্চলের শিশুদের তুলনায় বেশি হবে। পাশাপাশি যথাযথ প্রশিক্ষণ তাদেরকে ক্রমাগত দক্ষ করে তুলবে। টিলার গায়ে ধাপে ধাপে নির্মিত শিশুকাননের নতুন স্কুল ভবনের কাছেই আরেকটি টিলার উপরিভাগে অবস্থিত এবড়োখেবড়ো পরিত্যক্ত আনারস ক্ষেত সমতল করে এ মাঠ তৈরি করা হয়। পরিবেশের সাথে ভারসাম্য রেখে নির্মিত এ মাঠ প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের দিক থেকেও দারুণ মনোরম।

গত সাত বছর ধরে কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা লামা উপজেলা পর্যায়ে এবং বান্দরবান জেলা পর্যায়ে স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লে অনুষ্ঠানে প্রথম স্থান অধিকার করে আসছে। গতবছর প্রথমবারের মতো বিভাগীয় পর্যায়ে চতুর্থামে এসেই প্যারেড ও ডিসপ্লেতে প্রথম স্থান অধিকার করে তারা। এছাড়া, গত বছর প্রথমবারের মতো ঢাকায় এসে জাতীয় পর্যায়ে আন্তঃস্কুল খো-খো প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়ে যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন হয়।

তবে কোনো মাঠ না থাকায় তাদের খেলার অনুশীলন করতে হয়েছে পুরনো স্কুল ভবনের আড়িনায়, প্যারেড করতে হয়েছে রাস্তায়। এতদিন তারা ক্রিকেট, ফুটবল, হ্যান্ডবল বা এ ধরনের কোনো

খেলায় অংশ নিতে পারে নি। এমনকি এথলেটিকস-এর ট্র্যাক বা ফিল্ড ইভেন্টের কোনো কিছুও চর্চা করার সুযোগ পায় নি। নতুন এ মাঠ তাদের জন্যে নতুন অনেক কিছু চর্চা করার সুযোগ এনে দিয়েছে। আর তাই এখন তারা স্বপ্ন দেখতে শুরু করেছে অলিম্পিকে সোনা জয়ের।

সুবিশাল এ মাঠে কোয়ান্টাদের খেলাধুলার জন্যে ১২টি সি স, ৩টি রিং, ৩টি বার, ৩টি আপার বার, ২ সেট স্পিয়ার, ৮ সেট দোলনা, ১ সেট এক্রোবেটিকস, ১টি বার্মা ব্রিজ, ১টি মাথকিং রোপ ও ১টি কুলন্ত সেতু রয়েছে। মাঠের উত্তর-পূর্ব দিকে জাতীয় পতাকা ও কোয়ান্টাম পতাকা উত্তোলনের জন্যে বিজয়মঞ্চ নামে একটি মঞ্চ তৈরি করা হয়েছে। এর পাশে কোয়ান্টাদের জন্যে রয়েছে ১টি সেপাক টেক্রো খেলার মাঠ, ১টি খো-খো মাঠ, ২টি বাল্ফেট বল মাঠ, ২টি হ্যান্ডবল মাঠ।

নবম শ্রেণীর অংসাইনু মারমা ও নজরুল ইসলাম মামুন গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান মাঠে খেলার অনুভূতি প্রকাশ করেন উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে। তাদের মতে, আগের মাঠটা ছিলো এ মাঠের তিন ভাগের একভাগ। পাশাপাশি দুধরনের খেলা একইসময় খেলা সম্ভব হতো না। একটি দল ফুটবল খেলতে থাকলে অন্যদল পাশাপাশি খো-খো বা অন্য কোনো খেলা খেলতে পারতো না। গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে রয়েছে পর্যাপ্ত জায়গা। সেখানে এখন একই সাথে ভলিবল, হ্যান্ডবল, খো-খো ইত্যাদি খেলা চলতে পারে। আর একই সময়ে শিশুশ্রেণীর বাচ্চারাও পার্কে খেলতে পারে। সকালে মাঠে আসার পথে খেলার আগের ওয়ার্ম-আপও হয়ে যায়। আবার পাহাড়ের ওপর হওয়ায় ও চারপাশ খোলা থাকায় বাতাস প্রচুর। ফলে অক্সিজেনও পাওয়া যায় আগের চেয়ে বেশি।

সপ্তম শ্রেণীর নেসারুদ্দিনের বক্তব্য হলো, এ মাঠটা আগের মাঠটার চেয়ে উঁচু এবং চারপাশে অনেক দূর পর্যন্ত দেখা যায় বলে এখানে খেলতেও খুব ভালো লাগে। শিশুশ্রেণীর সিংওয়াই মুরং, আসিপ চাকমা ও প্রথম শ্রেণীর অম্মাসিং মারমা স্পিয়ারে উঠতে উঠতে উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে জানালো, এ মাঠটা তাদের খু-উ-ব ভালো লাগে। বলেই ওরা দ্রুত উঠে গেল স্পিয়ারের সিঁড়ি বেয়ে।

প্রতিবেদক : মারুফ ইবনে মাহবুব



গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ানে মশাল প্রজ্জ্বলন করলেন অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : স্ট্রেস বা টেনশনের আসল কার্যকারণ কী?

উত্তর : স্ট্রেস বা টেনশনের জৈব-রাসায়নিক কার্যকারণটি যদি আমরা বুঝি তাহলে স্ট্রেস থেকে মুক্ত থাকাও আমাদের জন্যে সহজ হবে। আসলে বেঁচে থাকার প্রয়োজনে প্রাণীর দেহের এক জৈবিক প্রক্রিয়ার নাম স্ট্রেস। লক্ষ লক্ষ বছর আগে মানুষ যখন গুহায় বা জঙ্গলে থাকতো, হিংস্র জন্তু-জানোয়ার বা শত্রুর মোকাবেলায় এ স্ট্রেস রেসপন্সই তাকে লড়তে অথবা পালাতে শক্তি যোগাতো।

কী হয় এই স্ট্রেস রেসপন্স? আমরা যখন কোনো বিপদকে অনুভব করি তখন হাইপোথ্যালামাস নামে ব্রেনের একটা ছোট অঙ্গে রাসায়নিক সংকেত পাঠায়। সিম্পেথটিক নার্ভাস সিস্টেম তখন নানা ধরনের স্ট্রেস হরমোন তৈরি করে। যেমন, এড্রিনালিন, নোরিপাইনফ্রাইন, কর্টিসল ইত্যাদি। এ স্ট্রেস হরমোনগুলো তখন রক্তের মাধ্যমে প্রবাহিত হয়ে আমাদেরকে পালিয়ে যেতে অথবা লড়াই করতে সাহায্য করে।

তখন হৃৎস্পন্দন দ্রুত হয় এবং বৃহৎ পেশিগুলোতে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। চামড়ার নিচে রক্তকণিকাগুলো সংকুচিত হয় যাতে এক্সিডেন্ট হলে বেশি রক্তপাত না হয়। চোখের মণি বড় হয়ে যায় ফলে আমরা ভালো দেখতে পাই। ব্লাড সুগার বেড়ে যায় দেহে শক্তির যোগান দেয়ার জন্যে। হজম এবং প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস পায়। গ্রোথ হরমোন বন্ধ হয়ে যায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ব্যাহত হয়। আর এ সবগুলো প্রক্রিয়াই হয় যাতে আমরা জোরে দৌড়াতে পারি বা লড়াই করতে পারি।

প্রশ্ন হলো, এখন তো আর বন্য জন্তু-জানোয়ার নেই, নেই তার সাথে লড়াই করা বা পালানোর প্রয়োজন। তাহলে এখন কেন আমরা স্ট্রেস ভরাক্রান্ত হই? এখনকার স্ট্রেসের কারণ আমাদের বিপদ নয়, বিপদের কল্পনা; বনের বাঘ নয়, মনের বাঘ; বাস্তবতা নয়, আপনার মানসিকতা। হয়তো আপনার বাচ্চাটি বেশ কিছুদিন ধরে অসুস্থ, নানারকম টেস্ট করিয়েও কিছু ধরা পড়ছে না। অফিসে আগামীকাল অডিট টিম আসবে হিসেবপত্র সব ঠিক আছে কি না দেখার জন্যে বা সহকর্মীর সাথে উত্তপ্ত বাক্য বিনিময় হয়েছে— এ অবস্থায় আপনাকে কোনো বাস্তব বিপদ না থাকলেও আপনার ব্রেনে বেজেই চলেছে নিরন্তর এক ডেঞ্জার এলার্ম যা আসলে ১০০% ই ফলস এলার্ম।

কারণ আপনার ব্রেনের সমস্যা বা সম্ভাবনা যেটাই বলুন তা হলো, ব্রেন বাস্তব ও কল্পনার মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না। বাস্তব বিপদে ব্রেন যে প্রতিক্রিয়া দেখাবে, কাল্পনিক বিপদেও সেই একই প্রতিক্রিয়া দেখাবে।

এখন এই স্ট্রেসের পরিণতি কী? ছোট ছোট রক্তক্ষরণ থেকে যেমন মৃত্যুও হতে পারে তেমনি ছোটখাটো স্ট্রেসগুলোই যদি সবসময় আপনাকে ভরাক্রান্ত করতে থাকে, আপনি মারাত্মক শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার শিকার হতে পারেন। চট করে দেহকে আক্রমণ করে স্ট্রেসজনিত এমন অসুখের তালিকায় রয়েছে : হার্ট ডিজিজ, হাইপারটেনশন, হাই ব্লাডপ্রেশার, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া, স্ট্রোক, আইবিএস, আলসার, ডায়াবেটিস, মাসল ও জয়েন্ট পেইন, মিসক্যারেজ, এলার্জি, এমনকি হাস্যকর শোনালেও— অকালে দাঁত পড়া।

স্ট্রেসের কারণ মূলত ৪টি : পণ্যদাসত্ব, বিপদের

কল্পনা, বয়ে বেড়ানো এবং ঋণ।

আধুনিক পুঁজিবাদী সভ্যতায় পণ্য বা ক্রয়ক্ষমতাকেই আমরা মনে করি সাফল্যের মাপকাঠি। কে কত দামি জিনিস কিনতে পারে, বিলাসবহুল জীবনযাপন করতে পারে তা দিয়েই আমরা মানুষের গুরুত্বকে মাপতে চেষ্টা করি। ফলে সম্পদ আহরণ বা পণ্য কেনার এক অসুস্থ প্রতিযোগিতায় লিপ্ত অধিকাংশ মানুষ। কিন্তু পণ্যের প্রকৃতি হচ্ছে, যতই কেনা হোক, আরও কেনার অভাববোধ কখনো ফুরায় না। ধনকুবেরের জন ডি রকফেলারকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিলো, What is enough? তিনি উত্তর দিয়েছিলেন, Just one more. অর্থাৎ পণ্য বা সম্পত্তি বা ভোগের উপকরণের বৈশিষ্ট্যই হচ্ছে এক অনন্ত অভাববোধের দুষ্টচক্রে আবর্তিত হওয়া। আর এর ফলে তৈরি হয় প্রতিযোগিতা/ প্রতিদ্বন্দ্বিতার মানসিকতা। যার পরিণাম স্ট্রেস বা টেনশন। কারণ পণ্য আরাম দিতে পারে, কিন্তু প্রশান্তি দিতে পারে না।

দ্বিতীয়ত, স্ট্রেসের কারণ ঘটনা নয়, ঘটনার প্রেক্ষিতে সৃষ্ট মানসিক প্রতিক্রিয়া। উদাহরণ : দুজন মহিলা মুখোমুখি দুটি রিকশা করে যাচ্ছিলেন। প্রথম রিকশায় একজন মহিলা একাই ছিলেন। উল্টোদিকের রিকশায় ছিলেন এক মহিলা এবং তার ৪ বছর বয়সী মেয়ে। প্লে-একপে পড়া মেয়েটিকে নিয়ে স্কুল থেকে ফিরছিলেন তিনি। দুটি রিকশা যখন মুখোমুখি তখন ঘটলো একটা ছোট ঘটনা। মা-মেয়ের রিকশা দ্রুত আসতে গিয়ে চলন্ত এক বাসের সাথে ধাক্কা লেগে খানিকটা কাত হয়ে আবার সোজা হয়ে গেল। মেয়েকে জড়িয়ে ধরে মা শক্ত করে রিকশার হুড ধরে ফেললেন। রিকশা আবার চলতে শুরু করলো।

ঘটনাটা এখানেই শেষ হয়ে যেতে পারতো। কিন্তু হলো না। কারণ অপর রিকশায় যিনি ছিলেন তিনি দূর থেকে পুরো ঘটনাটা দেখলেন, এরপর নিজের কল্পনাশক্তিকে প্রয়োগ করে ভাবতে লাগলেন— যদি রিকশাটি কাত হয়ে পড়তো তাহলে কী হতো? যদি মেয়েটি ছিটকে পড়তো তাহলে কী হতো? মেয়েটির ওপর দিয়ে যদি বাসটি চলে যেত, তাহলে কী হতো? এত ছোট মেয়েটি মারা গেলে মায়ের কী অবস্থা হতো? অথবা মা-ও তো পড়ে আহত হতে পারতেন

পণ্যের প্রকৃতি হচ্ছে, যতই কেনা হোক, আরও কেনার অভাববোধ কখনো ফুরায় না। ধনকুবেরের জন ডি রকফেলারকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিলো, What is enough? তিনি জবাব দিয়েছিলেন, Just one more. অর্থাৎ পণ্য বা সম্পত্তি বা ভোগের উপকরণের বৈশিষ্ট্যই হচ্ছে এক অনন্ত অভাববোধের দুষ্টচক্রে আবর্তিত হওয়া। আর এর ফলে তৈরি হয় প্রতিযোগিতা/ প্রতিদ্বন্দ্বিতার মানসিকতা। যার পরিণাম স্ট্রেস বা টেনশন।

বা মারা যেতে পারতেন। তখন মেয়েটির কী হতো? এসব নিয়ে ভাবতে ভাবতে প্রথম মহিলা নিজেই অসুস্থ হয়ে গেলেন। অথচ বাস্তব ঘটনা কিছুই না, এমনকি যাদের নিয়ে এত উদ্বেগ তাদেরও কোনো প্রতিক্রিয়া হলো না, মাঝখান থেকে বিপদের কল্পনা করতে করতে অসুস্থ হয়ে গেলেন তৃতীয় একজন ব্যক্তি।

টেনশনের তৃতীয় কারণ হলো, বয়ে বেড়ানো। আমরা অধিকাংশ সময় ছোটখাটো ঘটনা বা প্রতিক্রিয়াগুলোকে বয়ে বেড়াই। ফলে যে বিষয়গুলোকে সহজেই ক্ষমা করে দিতে পারতাম বা এড়িয়ে যেতে পারতাম তা করতে পারি না; পরিণামে স্ট্রেসড হই। দুই ভিক্ষুর গল্পে এ বিষয়টি খুব সুন্দরভাবে উঠে এসেছে। বয়সে নবীন এবং প্রবীণ দুই ভিক্ষু জঙ্গলের পথ দিয়ে যাচ্ছিলেন। যখন প্রায় সন্ধ্যা, হঠাৎ দুজনই দেখলেন নির্জন জঙ্গলের পাশে খরস্রোতা নদীর সাক্ষর গোড়ায় একা বসে আছে এক তরুণী। ভরা জোয়ারের এই সময় একা সাঁকো পেরোতে সে ভয় পাচ্ছে। প্রবীণ ভিক্ষু কিছুক্ষণ চিন্তা করলেন। বৌদ্ধ ধর্মমতে কোনো ভিক্ষুর পক্ষে নারী-স্পর্শ মহাপাপ। কিন্তু এই তরুণীকে যদি একলা এখানে রেখে তারা চলে যান তাহলে এই রাতে মেয়েটির জীবন বা সম্ভব বিপন্ন হওয়ার ঝুঁকির মধ্যে তাকে ফেলে যাওয়া হবে, সেই পাপ হবে আরো বড়। প্রবীণ ভিক্ষু তাই তার হাত ধরে তাকে পার করে দিলেন।

সাঁকো পেরিয়ে আবার দুই ভিক্ষু পথ চলতে লাগলেন। এইবার নবীন ভিক্ষু মুখ খুললেন— গুরু, এ আপনি কী করলেন? নারী-স্পর্শের মতো মহাপাপ করে ফেললেন? আপনার এখন কী হবে? এভাবে সারাপথই সে বকতে লাগলো। প্রবীণ ভিক্ষু কিছুই বললেন না। অবশেষে যখন মঠের দরজায় এসে থামলেন, প্রবীণ ভিক্ষু তখন বললেন, দেখ, আমি তো ঐ তরুণীকে ঐ সাঁকোর পারেই রেখে এসেছি। কিন্তু তুমি তো তাকে এখনো বয়ে বেড়াচ্ছে। পাপ তাহলে কার বেশি হবে, আমার, না তোমার?

আমরাও আমাদের জীবনের দিকে তাকালে দেখবো— এরকম অনেক বিষয়ই আছে যা আমরা Overlook করতে পারলে আমাদের জীবন অনেক বেশি সহজ, স্ট্রেসমুক্ত হতে পারতো।

অশান্তির চার নম্বর কারণ হলো ঋণ, পণ্য ঋণ। আধুনিককালে ব্যাংকগুলো ভোক্তাদের নানা ধরনের পণ্য ঋণের প্রলোভন দিচ্ছে। টিভি ফ্রিজ গাড়ি বাড়ি থেকে শুরু করে ছেলে-মেয়ের বিয়েও যাতে তাদের কাছ থেকে ঋণ করে দিতে হয় সেজন্যে আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপনের শেষ নেই। গ্রাহকরাও স্বচ্ছন্দ জীবনযাপনের লোভে পা দিচ্ছে ঋণ নামক এসব দুষ্ট চক্রের ফাঁদে। আর পরিণামে নিজের ওপর নিয়ে আসছে এক চরম অশান্তি, টেনশন আর অস্থিরতার খড়গ। ঋণের বৈশিষ্ট্যই হচ্ছে একবার যদি আপনি ঋণগ্রস্ত হন তবে ক্রমাগত তা বাড়তেই থাকবে।

ঋণ থেকে টেনশন এবং তা থেকে যে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে মাইকেল জ্যাকসনই তার প্রমাণ। ২০১০ সালে আকস্মিক এক কার্ডিয়াক এরেস্টে যখন তিনি মারা যান তখন তার অপরিশোধ ঋণের পরিমাণ ছিলো ৫০০ মিলিয়ন ডলার যা পরিশোধের চেষ্টা করতেই তিনি অসুস্থতা সত্ত্বেও লন্ডনে কনসার্ট আয়োজনের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। কিন্তু টেনশন কমাতে দীর্ঘদিন ধরে তিনি যে পেইনকিলারে আসক্ত ছিলেন তা-ই তাকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দিয়েছিলো।

মেডিটেশন একজন কারাবাসীকে ফিরিয়ে আনতে পারে সুস্থ জীবনে ॥ স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী



উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিচ্ছেন প্রধান অতিথি মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এডভোকেট সাহারা খাতুন

শুধু সাজা ভোগ করা নয় বরং কারাগারে থাকাকালে কারাবাসীরা যেন জীবনকে ইতিবাচকভাবে বদলে নিতে পারেন— সে লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আরো একটি সেবা কার্যক্রম বিস্তৃত হলো কারাবাসীদের মাঝে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে জীবনকে দেখতে শিখবে তারা, নির্দিষ্ট সময় শেষে ফিরে যাবে এক নতুন জীবনে— এ প্রত্যাশায়ই বাংলাদেশ কারা কর্তৃপক্ষের আহ্বানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কারাবাসীদের জন্যে সূচনা করে এ কার্যক্রম। কারাবাসীদের নৈতিক মানবিক ও আত্মিক শক্তি বিকাশে এ কার্যক্রম সম্পর্কে মাননীয় কারা মহাপরিদর্শক ব্রিগে. জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান—এর গভীর আগ্রহ ও উদ্যোগে সহযোগী হিসেবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নতুন পরিমণ্ডলে এ নিঃস্বার্থ সেবা কার্যক্রম শুরু করে।



মেডিটেশনে আত্মনিমগ্ন কারাবাসীরা

৬ নভেম্বর শনিবার সকাল ৯টায় ঢাকা কেন্দ্রীয় কারাগারে এ কার্যক্রম উদ্বোধন করেন প্রধান অতিথি বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এডভোকেট সাহারা খাতুন। মাননীয় এমপি ডা. মোস্তফা জালাল মহিউদ্দিন এবং স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের সচিব আবদুস সোবহান সিকদার অনুষ্ঠানে সম্মানিত বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতিনিধিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান এবং সভাপতিত্ব করেন মাননীয় কারা মহাপরিদর্শক ব্রিগে. জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান।

মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী তার বক্তব্যে বলেন, আমরা চাই— একজন বন্দি সে সুস্থ থাকুক, কারাভোগের পর সমাজে ফিরে গিয়েও সুন্দর স্বাভাবিক জীবন যাপন করুক। এজন্যে প্রয়োজন নিজের ভেতর ইতিবাচক

পরিবর্তন যা ধ্যানের মাধ্যমে কার্যকরীভাবে সম্ভব। আমি আশা করি, বাংলাদেশের কারাবাসীদের মানবিক, নৈতিক ও আত্মিক শক্তির বিকাশে ধ্যানশিক্ষার এ কার্যক্রম সফল হবে।

স্বাগত বক্তব্যে অনুষ্ঠানের সভাপতি মাননীয় কারা মহাপরিদর্শক বলেন, নানা কারণে একজন মানুষ অপরাধ করতে পারে। তাকেও সঠিক পথে ফিরিয়ে আনা সম্ভব। এজন্যে তার মধ্যে নৈতিক, মানবিক ও আত্মিক শক্তির বিকাশ প্রয়োজন। প্রয়োজন ধ্যানের শিক্ষা। কারণ ধ্যানের স্তরে একজন মানুষ যখন তার ভেতরে ডুব দেয়, তখনই সে নিজেকে নিয়ে ভাবতে পারে, বুঝতে পারে তার অন্যায়া। সে পথ থেকে বেরিয়ে আসার ইচ্ছাও তখন তার মধ্যে জাগ্রত হয়।

ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান বলেন, গত দুই দশক ধরে ধ্যান বা মেডিটেশনকে সাধারণ মানুষের মাঝে জনপ্রিয় করার জন্যে কাজ করে চলেছে কোয়ান্টাম। লাখো মানুষের জীবনে এসেছে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের মতো ইতিবাচক পরিবর্তন। একই পরিবর্তন যাতে কারাবাসীদের জীবনেও আসে, কারাভোগ শেষে সমাজে ফিরে এসে তারা যাতে একেকজন যোগ্য নাগরিকে রূপান্তরিত হতে পারেন— সেজন্যেই কারা কর্তৃপক্ষের এ বিশেষ উদ্যোগে শরিক হয়েছে কোয়ান্টাম।

ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার এবং আলোচকদের একটি টিম পুরুষ ও মহিলা কারাবাসীদের নিয়ে পৃথকভাবে এ কার্যক্রমটি পরিচালনা করছেন গুরুজীর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে। বিভিন্ন মেয়াদে দাপ্তরিক ৪০ জন পুরুষ ও ৪০ জন মহিলা অংশগ্রহণ করেছেন প্রথম ব্যাচে। ২ ঘণ্টা মেয়াদী ১৫ দিনের মোট ১৫টি সেশন সম্পন্ন করা হবে প্রথম ব্যাচে। আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা, মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ব্যায়াম নিয়ে সাজানো হয়েছে এ কার্যক্রম।

কারাবাসীরাও অত্যন্ত স্বতঃস্ফূর্ত ও আন্তরিকতার সাথে অংশগ্রহণ করছেন এ কার্যক্রমের প্রতিটি অংশে। প্রতিদিন ক্লাস শুরুর অনেক আগেই ক্লাসরুমে এসে উপস্থিত হন তারা। কক্ষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করার দায়িত্ব নিয়েছেন নিজেরাই। কেন এত আগ্রহ— এ প্রশঙ্গে তারা সবাই এক বাক্যে বলেন, আমাদের ভীষণ ভালো লাগছে এ ক্লাসটি। সুন্দর আলোচনা হয়, শুনলেই মনে শান্তি পাই। আর মেডিটেশনে টেনশন অনেক কমে যায়।

প্রথম ৫ দিনের ক্লাসেই তারা শিখে নিয়েছেন বিভিন্ন প্রক্রিয়ায় দম নেয়ার কৌশল, শিথিলায়নের প্রক্রিয়া এবং কোয়ান্টাম ব্যায়ামের বেশ কয়েকটি আসন। নিয়মিত এগুলো অনুশীলন করে তারা দেহমনে বেশ প্রাণবন্ত অনুভব করছেন। ৫ম বারের মতো জেলে আসা একজন বললেন, রাতে ঘুমের সমস্যা ছিলো, সকালেও ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না। এ কদিন মেডিটেশন করেই আমার ঘুমের সমস্যা চলে গেছে। সারাদিন ঝরঝরে শরীরে কাজ

করতে পারছি। এর পাশাপাশি তিনি জীবনকে নতুনভাবে দেখতে শিখছেন। তিনি মনে করেন, তার আগের জীবনে যে নেশা করা ও ছিনতাই করার অভ্যাস ছিলো, সহজেই এটা থেকে তিনি বেরিয়ে আসতে পারবেন।

কারা কর্তৃপক্ষেরও একই প্রত্যাশা। তারা বলেন, আমাদের অভিজ্ঞতায় দেখেছি যে, একই ব্যক্তি বার বার কারাগারে আসছে। অর্থাৎ তার সংশোধন হচ্ছে না। কারাগার থেকে বের হয়ে সে একই অপরাধের সাথে জড়িয়ে পড়ছে। কারাবাসীদের কারাগারে আগমনের পুনরাবৃত্তি কমাতে কোয়ান্টামের এ কার্যক্রম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

আইজি প্রিজন্স আরো জানান, এ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে যারা উল্লেখযোগ্যভাবে ভালো করবে, নিয়মিত চর্চা করবে এবং তাদের দৈনন্দিন জীবন আচরণে ইতিবাচক পরিবর্তন দেখাবে, তাদের সর্বোচ্চ ৪ বছর পর্যন্ত সাজা মওকুফ হতে পারে। পর্যায়ক্রমে এ কার্যক্রমটি দেশের সবগুলো কারাগারে চালু করার ব্যাপারেও তিনি দৃঢ় ইচ্ছা পোষণ করেন।



উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিচ্ছেন মাননীয় কারা মহাপরিদর্শক ব্রিগে. জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান

পৃথিবীর অনেক দেশেই এখন কারাবাসীদের সংশোধনের জন্যে, তাদের সুস্থ ও ভালো থাকার জন্যে মেডিটেশন ভিত্তিক কার্যক্রম গ্রহণ করা হচ্ছে। গবেষণায়ও দেখা গেছে, যারা মেডিটেশন করেছেন, জেলখানা থেকে বের হওয়ার পর অন্য বন্দিদের তুলনায় তাদের অপরাধপ্রবণ হয়ে ওঠার হার অনেক কম। আচরণ সংশোধন ও পরিবর্তনের ক্ষেত্রেও তারাই এগিয়ে আছেন। মাননীয় মন্ত্রী মহোদয়ও মনে করেন এ কার্যক্রমের মাধ্যমেই আমরা আমাদের দেশের কারাগারগুলোকে সংশোধনাগারে পরিণত করতে পারবো।

গণমাধ্যমগুলো ব্যাপকভাবে এ কার্যক্রম সম্পর্কে সংবাদ প্রচার করে। পত্রপত্রিকা, রেডিও এবং টেলিভিশন চ্যানেলগুলোর সংবাদে কোয়ান্টামের এ আয়োজন দেশের সর্বমহলে প্রশংসা অর্জন করে। বিবিসি ওয়ার্ল্ড নিউজে ২৪ নভেম্বর বুধবার কারাবাসীদের নিয়ে এ কার্যক্রমের ওপর ৩ মিনিটের একটি রিপোর্ট প্রচার করে। বিবিসি-র সাক্ষাৎকারে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান বলেন, কারাবাসীরা এ প্রোগ্রামটিকে অত্যন্ত ইতিবাচকভাবে নিয়েছেন। তারা আগের চেয়ে অনেক ভালো বোধ করছেন এবং আগ্রহ নিয়ে প্রতি ক্লাসে অংশ নিচ্ছেন। তারা মনে করছেন, এ কার্যক্রম তাদের জীবনে শারীরিক ও মানসিকভাবে ইতিবাচক পরিবর্তন নিয়ে আসবে।

কোয়ান্টাম আজ পৌছে গেছে বিশ্বের মানুষের কাছে। কোয়ান্টামের প্রতি মানুষের এ আগ্রহ ও নির্ভরতাই মনে করিয়ে দেয় আমাদের দায়িত্ব সম্পর্কে। দেশ জাতি ও বিশ্বের মানুষের এ প্রত্যাশা পূরণের লক্ষ্যই আমাদের এগিয়ে চলার অনুপ্রেরণা।

প্রতিবেদক : মো. রিয়াদ উল কবীর

কোরবানি উৎসবে ১৮৬টি পশু জবেহ

সাড়ে ৮ হাজার পরিবারের মাঝে ১৭ হাজার কেজি গোশত বিতরণ



সুবিশাল শামিয়ানার নিচে একই সাথে গোশত প্রসেসিংয়ের কাজ করছেন প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের ১৬টি গ্রুপ

কোরবানির যাবতীয় কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্যে ১৬টি টিমে বিভক্ত করা হয় প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের এবং প্রতিটি টিমে ছিলো ছোট ছোট ৫টি রিলে গ্রুপ। একই শামিয়ানার নিচে পাশাপাশি একই ছন্দে কাজ করে সবকটি গ্রুপ।

জবাই, ভুঁড়ি ও গোশত প্রসেসিং, প্যাকেজিং ও বিতরণ— এ কাজগুলো কসাইদের পাশাপাশি দক্ষতার সাথে সম্পন্ন করে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের এ ৫টি ছোট গ্রুপ।

ভ্যালি কোরবান মাঠের চারপাশ এবং প্রবেশের বিভিন্ন পথ নিয়ন্ত্রণ করেছেন

কোয়ান্টিয়ারদের একটি চৌকস দল। কর্মব্যস্ত কসাই ও কোয়ান্টিয়ারদের অনুপ্রাণিত ও প্রাণবন্ত রাখার দায়িত্বে ছিলেন জয়ানুরগন টিম। গান গেয়ে, বাঁশি বাজিয়ে তারা বার বারই সঞ্চারিত করেছেন আনন্দানুরগন। আপ্যায়ন টিম খাবার, পানি এবং শরবত পৌঁছে দিয়েছেন প্রতি টিমের কাছে। মাঠের পাশে দালান ঘরে জরুরি চিকিৎসা সেবা দেয়ার জন্যে প্রস্তুত ছিলেন চিকিৎসকদের ৫ সদস্যবিশিষ্ট একটি মেডিকেল টিম।

কোরবানিকৃত গোশত বিতরণের সময় উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট সমাজসেবক বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্টের প্রবীণ আইনজীবী এডভোকেট মকবুল আহমেদ, লামা উপজেলার মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান সিতারা আহমেদ, লামার সরই ইউনিয়নের চেয়ারম্যান আলহাজ মোহাম্মদ আলী, বিশিষ্ট শিল্পপতি ও মৌসুমী গ্রুপের চেয়ারম্যান কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদসহ বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের দায়িত্বশীলগণ।

গোশত নিতে আসা মানুষগুলো টোকেন নিয়ে অপেক্ষা করছিলেন নির্দিষ্ট লাইনে। সবার চেহারা নিশ্চিন্ত প্রশান্ত! গোশত বিতরণের সময় কোনো দান বা অনুগ্রহ হিসেবে নয় বরং তাদের হাতে এ প্যাকেট ভুলে দেয়া হয়েছে কোয়ান্টামের পক্ষ থেকে ঈদের শুভেচ্ছা হিসেবে। এ শুভেচ্ছা হাতে পাওয়া মাত্রই তাদের মুখগুলো যেন আনন্দে ঝলমল করে উঠছিলো। আনন্দের সাথে সাথে পাহাড়ের গা বেয়ে সারি সারি মানুষগুলোর এবার বাড়ি ফেরার পালা। ঈদের আনন্দকে পরিবারের সবার সাথে ভাগ করে নেয়ার ব্যাকুলতায় হুটচিটে দুঢ় পায়ে তারা এগিয়ে চলে আপন ঘরের দূর ঠিকানায়।

ত্যাগে উৎসর্গে লামা কোরবানি

দেশ-বিদেশের বিভিন্ন স্থান থেকে ঘরে বসেই এ কোরবানিতে শরিক হয়েছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। কোরবানির সমস্ত গোশতই বিতরণ করে দেয়া হয় দুস্থ বঞ্চিত দরিদ্রদের মাঝে, যারা বছরের এই একটি দিনেই শুধু গোশত খাওয়ার সুযোগ পান। সমগ্র কার্যক্রম সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে সার্বিক সহযোগিতা করেছেন জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সবাই। মনের দীনতা সংকীর্ণতা বিরোধ পার্থক্য কোরবানি করে সবাই যেন দাঁড়িয়ে গেছেন এক কাতারে, কাঁধে কাঁধ রেখে। সব দিক থেকে লামা কোরবানি একটি সার্বজনীন কোরবানি, সত্যিকার কোরবানি।

ঈদ মোলাকাত

প্রো-কোয়ান্টিয়ার, কোয়ান্টামের সব কর্মী ও শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন গুরুজী ও মা-জী। ঈদের দিন সন্ধ্যায় কামরুল চতুরে প্রো-কোয়ান্টিয়াররা কোয়ান্টামের সর্বস্তরের কর্মী ও শিশুকাননের শিশুদের সাথে কোলাকুলি করে ঈদ মোলাকাত করেন। হাজার মানুষের এ মোলাকাত ছিলো কোরবানি উৎসবের আনন্দময় মুহূর্তগুলোর একটি। কামরুল চতুরের পুরো পরিবেশ যেন উছলে পড়ছিলো 'ঈদ মোবারক' আনন্দধ্বনি আর মোলাকাতের উষ্ণতায়।

প্রতিবেদক : সাইফ উদ্দিন সাইফ

লামা কোরবানি উৎসবে সূর্যজাল পরিবেশে গোশত বিতরণ করা হচ্ছে দূর-দূরান্ত থেকে আসা পাহাড়ি বাঙালিদের মাঝে

ত্যাগ উৎসর্গ আর সত্যিকার অর্থে বিলিয়ে দেয়ার আনন্দের মধ্য দিয়ে প্রতিবছরের মতো এবারেও লামার কোয়ান্টামমে উদযাপিত হলো কোরবানি উৎসব ২০১০। সর্বমোট ১৮৬টি পশু কোরবানি দেয়া হয় এবার লামার দুর্গম এ দারিদ্রপীড়িত অঞ্চলে। গতবছর কোরবানির পশুর সংখ্যা ছিলো ১১৮টি। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে এ অঞ্চলের অর্থ লক্ষ মানুষের জীবনে এ বছর ঈদ উল আজহার আনন্দ পৌঁছে দিতে পেরেছে কোয়ান্টাম। সুবিধাবঞ্চিত এ জনপদের দুস্থ মানুষের জীবনে বছরের এই একটি দিনেই আসে গোশত খাওয়ার এ আনন্দ।

এককভাবে কোরবানির এ বিশাল আয়োজন মিনার পরে সারা পৃথিবীর মধ্যে দ্বিতীয় বৃহত্তম। সুষ্ঠুভাবে এ কোরবানি সম্পন্ন করার জন্যে দীর্ঘদিন ধরে চলে প্রস্তুতিপর্ব। কোরবানি উৎসবের জন্যে প্রস্তুত করা হয় চারদিকে পাহাড়বেষ্টিত সুবিশাল মাঠ ভ্যালি কোরবান। কোয়ান্টামের নিজস্ব মাঠে এবারই প্রথম কোরবানি অনুষ্ঠিত হয়। ঈদের আগেই এলাকার প্রতিটি বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্য সংখ্যার ভিত্তিতে বিতরণ করা হয় টোকেন। পাহাড়ি ও বাঙালিরা ঈদের দিনে এ টোকেন নিয়ে উপস্থিত হন ভ্যালি কোরবানে। তাদের অপেক্ষা করার জন্যে মাঠে টানানো হয় সুবিশাল শামিয়ানা।

বিশাল ভ্যালি কোরবানের এক অংশে সকাল ৭টায় ঈদের জামাত অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টামের সর্বস্তরের কর্মী, প্রো-কোয়ান্টিয়ার, দায়িত্বশীল ও কসাইসহ সহস্রাধিক মুসল্লি নিয়ে এ ঈদের জামাত ছিলো এ অঞ্চলের বৃহত্তম জামাত। নামাজ শেষ করেই সবাই নেমে পড়েন কাজে। অস্বাভাবিক দ্রুততায় এগিয়ে চলে কোরবানির সমস্ত কার্যক্রম।

কোরবানির টুকিটাকি

- সকাল ৭.৩০ মিনিটে কোরবানি শুরু হয়, গোশত প্রসেসিং ও প্যাকেট করা শেষ হয় দুপুর ২.৫০ মিনিটে। বিতরণ শেষ হয় বিকেল ৪.১০ মিনিটে।
- মোট পশুর সংখ্যা ১৮৬টি (১৬৫টি গরু, ৫টি মহিষ ও ১৬টি ভেড়া)।
- মোট গোশত ১৭,২৬৭ কেজি।
- ৮,৫৪৯টি পরিবারের মাঝে কোরবানির গোশত বিতরণ করা হয়।
- কোরবানিতে শরিক হন দেশ বিদেশ থেকে মোট ১২০৬ জন কোয়ান্টাম সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী।
- সারাদেশ থেকে সাড়ে ৩ শতাধিক প্রো-কোয়ান্টিয়ার এতে অংশগ্রহণ করেন।
- কোরবানিতে একই ছন্দে কাজ করে প্রো-কোয়ান্টিয়ারদের ১৬টি টিম।
- প্রতি ঘন্টায় প্রসেস করা হয় গড়ে ২৬টি গরু।
- গোশত বিতরণ করতে মোট সময় লাগে ৪৪ মিনিট।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০১০ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/শি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethod.org.bd