সাবাস বাংলাদেশ!

ইলিশ উৎপাদনে ১ম

তৈরি পোশাক রপ্তানিতে ২য়

জিডিপি প্রবৃদ্ধিতে ৩য়

চাল উৎপাদনে ৪র্থ

আলু উৎপাদনে ৬ষ্ঠ

আউটসোর্সিং-এ ৮ম

১ম
পাট রপ্তানিতে
(উৎপাদনে ২য়)

২০২১।
কোয়ান্টাম শুরু করেছে তার ২৯ তম বছরের পথচলা। আত্মশুদ্ধির পাশাপাশি সেবা সমমর্মিতা ও দেশপ্রেমে অনুপ্রাণিত হয়ে ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি সূচনা ঘটেছিল যে সঙ্ঘবদ্ধ উদ্যোগের, ২৮ বছরের কালপরিক্রমায় জাতীয় জীবনে তা হয়ে উঠেছে আস্থা ও কল্যাণের প্রতীক।

প্রায় তিন দশক আগে কোয়ান্টাম যে স্বপ্নের কথা নিঃসংকোচে তুলে ধরেছিল জাতির সামনে, তাকে সত্য প্রমাণ করেই লক্ষ্যপানে এগিয়ে চলেছে জাতি। উন্নয়নের চিরায়ত ধারণা, বিশেষজ্ঞদের তাত্ত্বিক বিশ্লেষণ, আরোপিত কিংবা প্রাকৃতিক দুর্যোগ—সমস্ত প্রতিকূলতাকে জয় করে পায়ে পায়ে এগিয়ে চলেছে প্রিয় বাংলাদেশ।

৯০-এর দশকের গোড়ায় সাধারণ নাগরিক আলাপ, সংবাদপত্রে প্রকাশিত খবর কিংবা বিশ্লেষণী কলাম, কোথাও যখন ভুল করেও উচ্চারিত হতো না দেশ নিয়ে কোনো আশাবাদ, সেই অসম্ভব সময়ে বিশ্বের শীর্ষ দশ জাতির এক জাতিতে রূপান্তরিত হওয়ার যে মনছবি উপস্থাপন করেছিল কোয়ান্টাম—সময়ের পথ ধরে তা-ই আজ বাস্তব। একাধিক সূচকে বাংলাদেশ ইতোমধ্যে প্রবেশ করেছে শীর্ষ দশে। বিশ্বজুড়ে রাষ্ট্রনেতা, অর্থনীতিবিদ, নীতিনির্ধারক, বিশ্লেষকবৃন্দও এখন বাংলাদেশের অগ্রযাত্রার ব্যাপারে উচ্চকণ্ঠ।

অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির এ পর্যায়েই জাতির জীবনে সবচেয়ে বেশি দরকার নৈতিকতা, মানবিকতা, সমমর্মিতার স্ফূরণ; শুদ্ধাচার চর্চার মধ্য দিয়ে যা হয়ে ওঠে স্থায়ী। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, প্রাতিষ্ঠানিকসহ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যত বেশি মানুষ শুদ্ধাচারী হয়ে উঠবে, তত সার্থক হবে আমাদের জাতিগত উত্থান।

কোয়ান্টাম বর্ষ ২৯ হোক
শুদ্ধাচারের বছর
আসুন শুদ্ধাচারী হই

কাঁঠাল উৎপাদনে ২য়

৩য়
সবজি উৎপাদনে

বৈদেশিক মুদ্রা আয়ে ৮ম

মাছ উৎপাদনে ৪র্থ

ওয়ানডে ক্রিকেটে ৭ম

জনশক্তিতে ৮ম

পেয়ারা উৎপাদনে ৮ম

বাইসাইকেল রপ্তানিতে ৮ম

ছাগল উৎপাদনে ৪র্থ

আম উৎপাদনে ৭ম

মৌসুমি ফল উৎপাদনে ১০ম

কোয়ান্টাম বুলেটিন

জানুয়ারি ২০২১ | quantummethod.org.bd



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম
এক অসামান্য কর্মীপুরুষ

জন্ম : ১ এপ্রিল ১৯২৮; মৃত্যু : ২৪ জানুয়ারি ২০১৩

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড। ঢাকার পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে শিথিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সেদিন প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন খ্যাতনামা চিকিৎসাবিজ্ঞানী জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম।

মুক্তজ্ঞান ও সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে তিনি সেদিন বলেছিলেন—'কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাথে এটি যুক্ত হলে রোগ নিরাময় আরো সহজ হবে, ত্বরান্বিত হবে।' সেদিন কোয়ান্টামের সামনে ছিল না কোনো বাস্তব উদাহরণ। কিন্তু তিনি তার দূরদর্শিতা ও প্রজ্ঞার আলোকে দ্বিধাহীন কণ্ঠে কোয়ান্টাম মেথডকে স্বীকৃতি দিলেন 'বিজ্ঞানভিত্তিক' ও 'কার্যকরী' প্রক্রিয়া হিসেবে। তিনি কত দূরদর্শী তার প্রমাণ—অধ্যাপক নুরুল ইসলামের এ বক্তব্যের ১০ বছর পর যুক্তরাষ্ট্রের NIH (National Institute of Health) মেডিটেশনকে স্বীকৃতি দেয়।

গত ২৮ বছরে কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে সুস্থ ও সুখী জীবন গড়েছেন লাখো মানুষ। কোয়ান্টামের এই সাফল্যযাত্রার ২৯ তম বছরে আমরা গভীর শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতায় স্মরণ করি প্রয়াত ডা. নুরুল ইসলামকে।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম আমাদের জাতির অন্যতম শ্রেষ্ঠ সন্তান। ধন্বন্তরি চিকিৎসক, নির্ভীক সত্যবাদী, বহুল প্রশংসিত জাতীয় ওষুধ নীতির প্রণেতা, ধূমপানবিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ, বাংলাদেশে চিকিৎসাবিজ্ঞানে উচ্চতর শিক্ষার সুযোগ সৃষ্টির ক্ষেত্রে পুরোধা ব্যক্তিত্ব, দেশের প্রথম বেসরকারি মেডিকেল কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা—এমন অসংখ্য পরিচয় তাকে আসীন করেছে সর্বজনশ্রদ্ধেয় আসনে। আমৃত্যু তিনি ছিলেন মানবসেবায় একনিষ্ঠ ও অতন্দ্র।

জন্মলগ্ন থেকেই কোয়ান্টামের একজন সত্যিকার অভিভাবক ছিলেন ডা. নুরুল ইসলাম। অশীতিপর এই সেবাব্রতী পাহাড়ি রাস্তার চড়াই-উৎরাই পেরিয়ে গিয়েছিলেন বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম-এ। চিকিৎসাসেবা দিয়েছেন কোয়ান্টাম আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে।

প্রধান অতিথি হিসেবে তিনি আমন্ত্রিত হয়েছেন ফাউন্ডেশনের একাধিক আয়োজনে। নিঃসংকোচে ব্যক্ত করেছেন তার অভিজ্ঞতা ও বিশ্বাসের কথা। এখানে তুলে ধরা হলো সে-সব বক্তব্যের উল্লেখযোগ্য কিছু অংশ :

মেডিটেশন রোগ নিরাময়কে ফলপ্রসূ করে

আমরা যাকে রোগ বলি তার অধিকাংশই আসলে এক ধরনের টেনশন বা মনের অস্থিরতা। তাই এ থেকে পূর্ণ নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন মানসিক পরিবর্তন অর্থাৎ মনকে শক্তি দেয়া, সাহস দেয়া—যা টেনশনমুক্তির অন্যতম উপায়।

সব রোগের চিকিৎসা হয় না। আবার অনেক রোগের চিকিৎসার দরকার নেই। উন্নত পশ্চিমা দেশগুলোতে ৪০ শতাংশ লোকের চিকিৎসা ও ওষুধের প্রয়োজন হয় না। সৎ-উপদেশ, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তি এসব রোগ থেকে মুক্তির উপায়। মেডিটেশন মানুষের মনে প্রশান্তি এবং আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করে রোগ নিরাময়কে ফলপ্রসূ করে। এটি এখন পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত।

ভালো উদ্যোগের পাশে দাঁড়াতে দ্বিধা করি নি

সৎপথে থেকে সাহসের সাথে এগিয়ে চলা আমার স্বভাব। আমার মতে, আন্তরিকতা এবং জীবনস্রোতে সততা শ্রেষ্ঠ সম্পদ। সে কারণেই পেশাগত দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি যখন যেভাবে সুযোগ পেয়েছি সমাজের জন্যে কাজ করেছি। সমাজের যে-কোনো ভালো উদ্যোগের পাশে দাঁড়াতে কখনো দ্বিধা করি নি। কোয়ান্টাম হলো এমনই একটি উদ্যোগ।



১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে শিথিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম।

১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি শিথিলায়ন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে আমি ছিলাম। কারণ অসুস্থ, অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আসতে পারে মেডিটেশনের মাধ্যমে। আমি তখনই উপলব্ধি করি, যে-সব রোগের ওষুধের প্রয়োজন নেই, কোয়ান্টামই হতে পারে তার নিরাময়ের সার্থক বিকল্প।

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে চাই বিশ্বাস এবং আশা

আসলে শরীরের চেয়ে মন অনেক বেশি শক্তিশালী। মনের গতি, শক্তি, পরিধি সবই ব্যাপক। মনের এই দুর্দমনীয় শক্তির প্রভাবে শরীরে রাসায়নিক বিক্রিয়া ঘটে এমন কিছু পদার্থ তৈরি হয় যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, এমনকি রোগ নির্মূলেও সাহায্য করে।

নজরুলের একটি কবিতায় আছে—*বিশ্বাস আর আশা যার নাই, যেও না তাহার কাছে // নড়াচড়া করে, তবুও সে মড়া, জ্যান্ত সে মরিয়াছে।* তাই সবাইকে বলি, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে বিশ্বাস এবং আশাকে সঙ্গী করে রাখবেন। এই আশা এবং বিশ্বাসই আপনাকে সুস্থ করে তুলবে, সাফল্য এনে দেবে।

কোয়ান্টামের সদস্যদের সুস্থতার মূলেও রয়েছে এই বিশ্বাস। বিশ্বাস করে এগিয়ে এসেছেন বলেই তারা আজ সুস্থ ও রোগমুক্ত। একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি, কোয়ান্টামের কার্যকারিতা এখন প্রমাণিত সত্য, যা সমস্ত বিতর্কের ঊর্ধ্বে।

সুস্থ জীবনের জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণ করুন

যুগে যুগে মহামানবেরা, নবী-রসুলরা বিভিন্ন রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধ্যানের শক্তিকে কাজে লাগিয়েছেন। এটি তাই নতুন কিছু নয়। এটি হাজার বছরের শাশ্বত চেতনারই একটি আধুনিক ও সমন্বিত রূপ, যার উৎস এই প্রাচ্য।

তাই বলি, আপনার সুস্থতা ও নিরাময়ের দায়িত্ব আপনাকেই নিতে হবে। তাই সুস্থ জীবনের জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণ করুন। অর্থাৎ ইতিবাচক ও কৃতজ্ঞচিত্ত হোন। প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। নিয়মিত হাঁটুন, ব্যায়াম করুন এবং টেনশনমুক্ত জীবনযাপন করুন। সবচেয়ে বড় কথা, বিশ্বাস এবং আশা নাই যার, তার কাছ থেকে দূরে থাকুন। সবসময় আশাবাদী, বিশ্বাসী ও ভালো মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন। আপনি ভালো থাকবেন।

নতুন বছরে যত্নায়নে আসুক নতুন গতি

গত ২৮ বছর ধরে যে জীবন-অভ্যাসগুলোর ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করে আসছে কোয়ান্টাম, সেই একই কথা আজ বলছেন বিশ্বের প্রথমসারির চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও স্বাস্থ্য-গবেষকরা। তাদের মতে, বিনামূল্যে পাওয়া দেহটার যত্ন না নিলে দিনে দিনে যে ক্ষয় হয়, তার পরিণতিই রোগব্যাধি। তাই ছোট ছোট সহজ কিছু নিয়ম মেনে চলুন, নিজের যত্ন নিন। কারণ তা-ই ভালো থাকে যার যত্ন নেয়া হয়।

সকালের নাশতায় অবহেলা নয়



দেরিতে ঘুমানো, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা এবং সকালের নাশতা না করেই স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয় বা কর্মস্থলের উদ্দেশ্যে প্রাণপণে ছুটতে থাকা—আধুনিক জীবনে এ এক চিরচেনা দৃশ্য। অথচ বিজ্ঞানীদের মতে, দেহের জন্যে দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খাবার হলো সকালের নাশতা। ২০১৩ সালে ইটালিয়ান জার্নাল অব পেডিয়াট্রিকস-এর রিপোর্ট অনুসারে, সকালের স্বাস্থ্যকর নাশতা মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায়। স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ অক্ষুণ্ন রাখে।

দিনের শুরুতে ধ্যান



দিনের শুরুতে আধাঘণ্টার মেডিটেশন আপনাকে দেবে সারাদিনের প্রস্তুতি। নিজের মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা দেখে নিজেই বিস্মিত হবেন। সেইসাথে কাজে আসবে গতি, কমবে ভুলের পরিমাণ এবং যে-কোনো পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নেয়া সহজ হবে। আর একথা নিশ্চয়ই নতুন করে বলার প্রয়োজন নেই যে, ধ্যানীদের সুস্থতার হারও তুলনামূলক বেশি।

ইয়োগা ও দমচর্চা করুন

দৈহিক নিষ্ক্রিয়তা ও রোগের প্রকোপ থেকে মুক্তি পেতে প্রতিদিন ইয়োগা চর্চা করুন। ইয়োগা শুধু বাহ্যিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বা পেশির ব্যায়াম নয়, এটি দেহ-মনের সমন্বিত এক পদ্ধতি, যা দেহের হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক করে, স্নায়ু ও পেশি সুস্থ রাখে এবং অক্লান্ত কাজ করার শক্তি জোগায়।

অক্সিজেনের ঘাটতি থেকেই সৃষ্টি হয় ক্লান্তি ও অবসন্নতা। সারাদিন ঝরঝরে ও কর্মোদ্যমী থাকতে যখনই সময় পাবেন বুক ফুলিয়ে দম নিন।

পরিচ্ছন্ন থাকুন

প্রতিদিন স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানিতে গোসল করুন। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এটি অত্যন্ত কার্যকর। গোসল ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা দেহকে টক্সিনমুক্ত করে এবং স্ট্রেস কমায়।

মস্তিষ্ককে অলস রাখবেন না

মস্তিষ্ককে যখনই নতুন চিন্তা, পরিকল্পনা বা চ্যালেঞ্জ দেয়া হয়, তার অভ্যন্তরে গড়ে ওঠে নতুন কর্মকাঠামো। তাই শেখার আগ্রহ বা ইচ্ছায় কখনো ইতি টানবেন না। হোক তা কোনো ভাষা শেখা, কম্পিউটার প্রোগ্রামিং, রান্না, সোয়েটার বুনন, বাদ্যযন্ত্র বাজানো, ড্রাইভিং, সাঁতার বা সৃজনশীল লেখালেখি—প্রতিটি নতুন চ্যালেঞ্জ আপনাকে দেবে জয়ের আনন্দ এবং আত্মবিশ্বাস।

ঘুম হোক পর্যাপ্ত

ঘুম প্রাকৃতিক মহৌষধ। তাই কর্মব্যস্ত দিনের শেষে রাতে পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। ঘুমের ঘাটতি হলে বাইরে থেকে শুধু ক্লান্তির অনুভূতিটা টের পাওয়া যায়। অথচ দেহের ভেতরে ক্ষয়টা আরো অনেক বেশি—চিন্তাশক্তি এবং কর্মশক্তি দুই-ই হ্রাস পায়।

সঙ্গী হোক ডায়েরি



দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের ডায়েরি লেখার অভ্যাস আছে, তারা তুলনামূলক বেশি প্রাণবন্ত এবং গোছানো। আটপৌরে জীবনের অভিজ্ঞতা, অনুভূতি, প্রাপ্তি, কর্মপরিকল্পনা লিখে ফেলার মধ্য দিয়ে ব্যক্তির দেহ-মন-আবেগের মধ্যে এক ধরনের ভারসাম্য তৈরি হয়, যা মনোদৈহিক সুস্থতার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

হিসাব-নিকাশে যন্ত্র-নির্ভরতা থেকে বেরিয়ে আসুন

প্রতিদিনই কিছু না কিছু হিসাব-নিকাশ আমাদের করতেই হয়—কখনো বাজার-সদাই, কখনো সারা মাসের জমাখরচ, কখনো-বা গৃহ-সহযোগীদের বেতন-ভাতা। এই যোগ-বিয়োগ-গুণ-ভাগে যন্ত্রের নির্ভরতা থেকে বেরিয়ে আসুন। অর্থাৎ ক্যালকুলেটর বা স্মার্টফোনের সাহায্যে নয়, হিসাব করুন নিজে নিজে। এতে আপনার মস্তিষ্কের সক্ষমতা বাড়বে।

থাকুক সহজ একটি রুটিন

কাজ শুরু করতে পারেন অনেকেই কিন্তু সময়ের মধ্যে কাজ সুসম্পন্ন করতে পারেন তারাই, যারা রুটিন করে কাজ করেন। ঘণ্টা-মিনিট-সেকেন্ডের শক্ত বাঁধনে বাঁধা নয়, রুটিন হওয়া চাই সহজ এবং অনুসরণযোগ্য।

পারস্পরিক সম্পর্কে যত্নশীল হোন

পরিবারের সদস্য, আত্মীয়স্বজন, বন্ধু ও কর্মক্ষেত্রের মানুষগুলোর সাথে আপনার সম্পর্ক কেমন, তার ওপর নির্ভর করে আপনার প্রতিদিনের ভালো থাকা। তাই সুস্থ থাকতে হলে, প্রশান্তিতে থাকতে হলে পারস্পরিক সম্পর্কগুলোকে সম্মান করুন। রাগ-ক্ষোভ জমিয়ে না রেখে সরাসরি কথা বলুন। ক্ষমা চাইতে শিখুন। ক্ষমা করতে শিখুন। সবাইকে আগে সালাম দিন। সবার সাথে হাসিমুখে কথা বলুন।

প্রকৃতির সাথে হোক বন্ধুত্ব



প্রকৃতিকে এড়িয়ে সুন্দর সতেজ জীবন সম্ভব নয়। তাই সুযোগ করে প্রকৃতির সান্নিধ্যে কিছুটা সময় কাটান। সূর্যের আলোর উষ্ণতা, সবুজ কচি ঘাসের স্পর্শ, ফুলের ঘ্রাণ শুধু প্রশান্তিই দেয় না, তা সার্বিক সুস্থতার জন্যেও শক্তিশালী ভূমিকা পালন করে।

মন ভরে থাকুক ইতিবাচক চিন্তায়

সচেতনভাবে নেতিবাচক চিন্তা থেকে দূরে থাকুন। অভিমান-অভিযোগ এবং চারপাশের মানুষগুলোর সাথে মনে মনে তর্ক করার অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসুন। নিজেকে ও অন্যকে নিয়ে কল্যাণচিন্তায় ব্যস্ত থাকুন। আপনার সুখের পরিমাণ বাড়বে বহুগুণে।

প্রতিদিন পাঁচ পৃষ্ঠা হলেও পড়ুন



চিন্তাশীল মনন নির্মাণে পড়ার অভ্যাসের কোনো বিকল্প নেই। তাই প্রতিদিন বই পড়ুন, কয়েকটি পৃষ্ঠা হলেও। বিচিত্র সব বিষয় সম্পর্কে জানার পাশাপাশি জীবন ও জগৎ সম্পর্কে আপনি আরো ভালোভাবে বুঝতে শিখবেন। আপনার চিন্তা গভীর হবে, সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা বাড়বে।

পারস্পরিক আলাপ হোক অর্থপূর্ণ ও আনন্দময়



সায়েন্টিফিক আমেরিকানের তথ্যমতে, 'পারস্পরিক কথাবার্তায় একজন মানুষ প্রতিদিন গড়ে ১৫ থেকে ১৬ হাজার শব্দ উচ্চারণ করে থাকে।' এই বিপুল সংখ্যক শব্দমালার প্রভাব আমাদের জীবনে সীমাহীন। কারণ শব্দ এক প্রচণ্ড শক্তি। তাই প্রয়োজনীয় কথা ও কুশল বিনিময়ের বাইরে নিছক গালগল্পে মশগুল হওয়া কোনো কাজের কথা নয়। পরিবারে ও নিজস্ব পরিমণ্ডলে আপনার কথা যেন অন্যকে অনুপ্রাণিত করে, আনন্দিত করে।

ফাস্টফুড ও বাইরের খাবার এড়িয়ে চলুন

বেপরোয়া তরুণ এবং রোগে ভোগা প্রবীণকে স্মার্ট বলে না; বরং সুস্থ-সবল প্রাণবন্ত কর্মব্যস্ত যে মানুষটিকে দেখে বয়স অনুমান করা কঠিন হয় তিনিই স্মার্ট। তাই স্মার্ট হোন, সুস্থ থাকতে ফাস্টফুড ও বাইরের খাবার পরিহার করুন। পরিবারে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। খাবারে পর্যাপ্ত পরিমাণ শাকসবজি ও ফলমূল রাখুন।

অন্যের কল্যাণে সময়, শ্রম ও অর্থ ব্যয় করুন



দায়িত্ব-কর্তব্যের বাইরে নিঃস্বার্থ ভালো কাজে যুক্ত থাকুন। দীর্ঘ গবেষণায় মনোবিদরা দেখেছেন, প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই যারা মানুষের জন্যে নিয়মিত কাজ করেন, তাদের সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা বাড়ে। কমে হতাশা-বিষণ্ণতা-একাকিত্ববোধ। তাই বঞ্চিতের কল্যাণে দান করুন, স্বেচ্ছাসেবায় অংশ নিন।

তথ্যসূত্র : হার্ভার্ড হেলথ ব্লগ ২৫ মার্চ ২০২০; এমএসএন ডট কম ২৪ ডিসেম্বর ২০২০

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মানুষকে আরো দক্ষতার সাথে সেবা দিতে পারব

মোহাম্মদ আবুল মান্নান



পেশাগত জীবনে আমি কাজ করি লাইফ সেভিং ফোর্সে। পেশার কারণে দেশে-বিদেশে অনেক প্রশিক্ষণ নিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে যে তৃপ্তি আমি পেয়েছি, তা আর কোথাও পাই নি।

মেডিটেশন চর্চা করে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া—এখন মনকে প্রশান্ত রাখতে পারছি। আগে প্রায়শই আমি গামা লেভেলে থাকতাম। কোর্সের প্রথমদিন আমরা ব্রেনওয়েভ সম্পর্কে জেনেছি। সেদিন ক্লাস শেষে যথারীতি কর্মস্থলে গিয়েছি। ৩৫ জন কর্মী সেখানে কাজ করেন। আগে তাদের দিয়ে কোনো কাজ সময়মতো করাতে বেগ পেতে হতো। এবার লক্ষ করলাম, আমার পরিবর্তন দেখে তারা বেশ উৎসাহিত। এমনকি প্রতিটি কাজ এখন তারা সময়মতো শেষ করছেন।

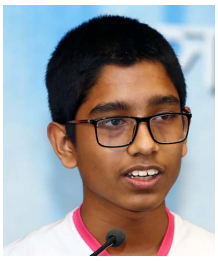
এ কোর্সের জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে আমি যে-কোনো দুর্যোগে জনগণকে আরো দক্ষতার সঙ্গে সেবা দিতে পারব—এই প্রত্যাশা করছি।

আরেকটি বিষয়, কোর্সের তৃতীয় দিন গুরুজী বললেন বাসায় ফিরে সবাইকে সালাম দিতে। আমি বাসায় গিয়ে আমার স্ত্রী ও দুই মেয়েকে সালাম দিলাম। এর কিছুক্ষণ পর ছোট মেয়ে এসে বলল—'বাবা, আসসালামু আলাইকুম।' সালাম চর্চার ফলে আমার পরিবারে সুখ-শান্তি বেড়েছে।

[সিনিয়র স্টেশন অফিসার, ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স, নন্দনকানন, চট্টগ্রাম। ৪৬৮ ব্যাচ]

কীভাবে সফল হবো তা জেনেছি

অনুভব রুদ্র



আমি ২০১৯ সালে প্রথমবারের মতো কোয়ান্টামের আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিই। এরপর নিয়মিত সাদাকায়ন এবং ওয়ার্কশপগুলোতে এসেছি। কোয়ান্টামে এসে আমি আগের চেয়ে ইতিবাচক হয়েছি। কীভাবে সফল হতে হবে তা জেনেছি।

আমি বাসায় নিয়মিত মেডিটেশন করতাম। এখানে আসতে পেরে নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করছি। জীবনযাপনের বিজ্ঞান অনুসরণ করে কীভাবে জীবন গড়ব তা কোয়ান্টাম আমাকে শিখিয়েছে।

[শিক্ষার্থী, দশম শ্রেণি, নাসিরাবাদ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম। ৪৬৮ ব্যাচ]

পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত এ কোর্স

রেবেকা সুলতানা



পাঁচ-ছয় বছর ধরে আমি খুব হতাশ ছিলাম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মেডিটেশনে যখন ধীরে ধীরে দম নিয়েছি, প্রতিমুহূর্তে অনুভব করেছি—আমি তো বেঁচে আছি, সুন্দর পৃথিবীকে দেখতে পারছি। পরিবারে ও শিক্ষার্থীদের জীবনে ভূমিকা রাখতে পারছি। তাহলে কেন চাওয়া আর না পাওয়া নিয়ে হতাশ হচ্ছি?

এ কোর্সে অংশ নিয়ে সবচেয়ে বেশি উপলব্ধি করেছি—আমার মনের অসীম শক্তি ও ক্ষমতাকে। মনে হচ্ছে, চাইলে আমি নিজের জীবনকে ইতিবাচকভাবে বদলে দিতে পারি। এ কোর্সে যদি আমি আরো আগে অংশ নিতাম, ক্যারিয়ারে হয়তো আরো ভালো করতে পারতাম। জীবনের লক্ষ্যও সুস্থির করতে পারতাম।

গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই—ধর্মের শিক্ষা এবং বিজ্ঞানের মিশেলে তিনি এ কোর্সটি সাজিয়েছেন। আমার বিশ্বাস, এ জ্ঞান আমি আমার শিক্ষার্থীদের কল্যাণে কাজে লাগাতে পারব। তাদের নৈতিকতা, মানবতা বোধ জাগিয়ে তুলতে অনুপ্রাণিত করতে পারব, যাতে তারা নিজের এবং দেশের কল্যাণে কাজ করতে পারে। আমি মনে করি, এ কোর্স পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

[সহকারী অধ্যাপক, সরকারি আশেক মাহমুদ কলেজ, জামালপুর। ৪৬৭ ব্যাচ]

এখন অনেক ভালো আছি

রাজিয়া রহমান



আমার একটিমাত্র মেয়ে। মেয়ের বিয়ের দিনক্ষণ যখন ঠিক হলো, মেয়েটা হয়তো আর আমার থাকবে না—এই ভেবে সবসময় কষ্ট পেতাম। মেয়ের বিয়ের পর থেকেই আমার সারা শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা বেদনা যন্ত্রণা! পা ভাঁজ করতে পারতাম না। বেশিক্ষণ শুয়ে-বসেও থাকতে পারতাম না। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু কোনো রোগ ধরা পড়ে নি।

এক ধরনের সংশয় নিয়েই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে আসি। কিন্তু তৃতীয় দিন থেকে আমি সুস্থ বোধ করছি। মেরুদণ্ড ও ঘাড় সোজা করে বসতে পেরেছি। আগের মতো আর কলার গার্ড পরে থাকতে হচ্ছে না। এখন আমি অনেক ভালো আছি।

[গৃহিণী, চট্টগ্রাম। ৪৬৮ ব্যাচ]

মেডিটেশনের পরামর্শ দিলে প্রেসক্রিপশন সম্পূর্ণ হবে

ডা. শাকিল আহ্‌মেদ



কোর্সের কয়েকদিন আগে আমার স্ত্রীর কাছ থেকে উপহারস্বরূপ একটি খাম হাতে পেলাম। খাম খুলে দেখি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রবেশপত্র। স্ত্রীর অনুরোধেই এখানে এলাম এবং চার দিন পর উপলব্ধি করলাম, আমি অনেক উপকৃত হয়েছি। গুরুজীর অসংখ্য উপদেশবাণী এবং জীবনে চলার পথে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা সাথে নিয়ে যাচ্ছি।

একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি প্রতিনিয়ত মানুষের সমস্যাগুলো দেখি। বর্তমানে অধিকাংশ রোগীই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। রাতে তাদের ঘুম হয় না। গুরুজীর আলোচনা শুনে মনে হচ্ছে, আমাদের প্রেসক্রিপশনটি আসলে অসম্পূর্ণ। আমরা যদি এতে মেডিটেশন চর্চা করার পরামর্শ জুড়ে দিতে পারি, তাহলে প্রেসক্রিপশন সম্পূর্ণ হয়।

একসময় আমি ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের শিশু বিভাগে কর্মরত ছিলাম। সেখানে দেখেছি ছোট ছোট শিশুরা ক্যান্সারে আক্রান্ত। এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, ভ্রান্ত জীবনাচার এবং অবৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস এসব রোগের জন্যে দায়ী। আমরা নির্বিচারে শিশুদের হাতে তুলে দেই জুস, কোল্ড ড্রিংকস আর চিপসের প্যাকেট। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই জেনেশুনে স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর খাবারগুলো আমরা তাদের খাওয়াচ্ছি। কোয়ান্টাম যে খাদ্যাভ্যাসের কথা বলছে, সেটা বৈজ্ঞানিক এবং প্রত্যেকের তা অনুসরণ করা উচিত বলে আমি মনে করি।

আমার বিশ্বাস, যদি আমরা কোয়ান্টাম জীবনাচার অনুসরণ করি, আমাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আসবে। অনেক রোগবালাই থেকে আমরা সহজেই মুক্ত থাকতে পারব। আমরা উপভোগ করতে পারব স্বাভাবিক ও সুস্থ জীবন।

কোর্সে গুরুজী পারিবারিক একাত্মতার কথা বলেছেন। এখানে এসে আমি উপলব্ধি করেছি, আমাদের জীবনে পরিবারের গুরুত্ব কত বেশি। সেইসাথে জেনেছি, মা-বাবাকে কীভাবে সেবাযত্ন করব, সন্তানদের কীভাবে লালনপালন করব এবং তাদের কী শিক্ষা দেবো।

আমি মনে করি যে, এ কোর্সটি জাতীয় পাঠ্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। কারণ এ যুগের কিশোর-তরুণদের মাঝে অনেক অস্থিরতা দেখা যাচ্ছে। তারা নিজেদের জীবনের লক্ষ্য নিয়ে অনেক দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভোগে। যদি আমরা শিক্ষা কারিকুলামে মেডিটেশন যুক্ত করতে পারি, শিক্ষার্থীরা জীবনকে সুশৃঙ্খলভাবে গোছাতে পারবে। নিজের জন্যে সঠিক সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে পারবে। ব্যক্তিগত জীবনে নিয়মিত মেডিটেশন অনুশীলন করলে সমাজে একটা বৈপ্লবিক পরিবর্তন আমরা প্রত্যাশা করতে পারি।

[সহকারী সার্জন, শিবগঞ্জ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, চাঁপাইনবাবগঞ্জ। ৪৬৭ ব্যাচ]

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার সালাম নেবেন। আশা করি স্রষ্টার কৃপায় ভালো আছেন। আমিও বেশ ভালো আছি।

২০১৯ সালে আমি প্রথমবারের মতো লামা ভ্রমণ করি। মেয়ে শিশুদের আবাসন সুফিয়ানের পাশ দিয়ে যাওয়া-আসার সময় দেখতাম, মেয়ে কোয়ান্টারা খেলছে, দৌড়াচ্ছে, 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন' বলতে বলতে সারি বেঁধে স্কুলে যাচ্ছে।

এ পর্যন্ত তিন বার লামা কোয়ান্টায়নে অংশ নিয়েছি। যতবারই ওদের দেখতাম, মনে হতো—এ শিশুদের কাছে যদি একটু যেতে পারতাম! ওদের জন্যে যদি কিছু করতে পারতাম!

এই সুযোগটা এলো এবছর। সারাদেশে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলো বন্ধ থাকায় মেয়ে শিশুদের সার্বিক দেখাশোনার জন্যে আনা হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারে। এ শিশুরা লামার বিশাল ক্যাম্পাসে খোলা পরিবেশে বড় হয়েছে। রাজশাহীতে এসে চার দেয়ালের মধ্যে প্রথম প্রথম এদের বেশ কষ্টই হচ্ছিল। বনের পাখিকে খাঁচায় পুরলে যে অবস্থা হয়, ওদেরও ছিল সেই অবস্থা।

তবে কোয়ান্টামের কর্মীরা সবসময় চেষ্টা করেছেন শিশুদের নানাভাবে ব্যস্ত রাখতে, আনন্দে রাখতে। আমার হঠাৎ মনে হলো, বাচ্চাদের যদি একটু গান শেখানো যায়! অনেক বছর আগে ছোটবেলায় যেটুকু শিখেছি, তা-ই না হয় শেখালাম। মোমেন্টিয়ার অনুমতি দিলেন। আরেকজন দায়িত্বশীল আপা জানালেন, তার মেয়ের বিয়ে হয়ে গেছে এবং মেয়ের শখের হারমোনিয়ামটা পড়ে আছে। ব্যস, আমার পড়ে থাকা কণ্ঠ আর আপার পড়ে থাকা হারমোনিয়াম নিয়ে শুরু হলো মেয়ে কোয়ান্টাদের গান শেখানো।

শিশুদের শেখার আগ্রহ এবং দ্রুত শেখার ক্ষমতা আমাকে অবাক করে দিয়েছে। অল্প কদিনেই খুব আপন মনে হয় প্রত্যেককে। ওদের দেখলে এমনিই আমার চোখে পানি চলে আসে। আগেও মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতাম। কিন্তু এখন দায়িত্ববোধটা আরো বেড়ে গেছে।

শিশুদেরকে দেখি আর ভাবি, কত বড় কাজ গুরুজী হাতে নিয়েছেন। যদি এই শিশুদের দায়িত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন না নিত, হয়তো ফুলের মতো একেকটা জীবন ভেসে যেত, হারিয়ে যেত অন্ধকারে। অথচ আজ ওরা লেখাপড়া শিখছে, সম্মানের সাথে ও নিরাপত্তার সাথে বেড়ে উঠছে।

নিজেকে আমার সবসময় সৌভাগ্যবান মনে হয় এমন ভালো কাজে শরিক হতে পেরে। প্রতিটি প্রোগ্রামে গিয়ে অনুভব করি—শুধু নিজেকে নিয়ে পরিবারকে নিয়ে বাঁচার কথা কোয়ান্টাম বলে না, অন্যের জন্যেও ভাবতে শেখায়।



যখনই আমি শুনি পরিচিত কেউ সমস্যায় আছে, কোনো বিপদে পড়েছে বা কারো এক্সিডেন্ট হয়েছে, আমি তার উদ্দেশ্যে মাটির ব্যাংকে দান করে দেখেছি প্রভুর ইচ্ছায় সমস্যাটা দূর হয়ে যায়। অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে কেউ পড়ে আছে জানলে তার জন্যে নিজে হিলিং করি, সদকা হিলিংয়ে নাম দেই। আমি তাদেরকে বলি না। নীরবে প্রার্থনা করি, হিলিং করি, দান করি।

গুরুজী, অন্যের জন্যে কিছু করার আনন্দ যে পায় নি, তাকে এ অনুভূতি বলে বোঝানো যাবে না। সবকিছুর জন্যে পরম করুণাময়কে কৃতজ্ঞতা জানাই। আর আমার মতো হাজার হাজার মানুষকে ভালো কাজে সঙ্ঘবদ্ধ করার জন্যে আপনাকে জানাই অশেষ ধন্যবাদ। ওম শান্তি!

বিনীত
জয়ন্তী রানী সরকার
অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা
৪২১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

দৈনন্দিন চর্চায় সন্তান হয়ে উঠুক শুদ্ধাচারী ও মানবিক

শিশুদের ক্ষেত্রে একটি প্রচলিত কথা হলো—তারা যা দেখে তা-ই শেখে। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে খারাপ জিনিসগুলো যত তাড়াতাড়ি শেখে, ভালো কিছু শেখার গতি তার চেয়ে ধীর। দুঃখজনক হলেও সত্য, মা-বাবারা সন্তানের লেখাপড়া নিয়ে যতটা ব্যস্ত থাকেন, তাদের মানসিক বিকাশ নিয়ে ঠিক ততটাই উদাসীন থাকেন। অথচ শৈশবে মা-বাবা কিংবা পরিবারের অন্য সদস্যদের হাত ধরে কিছু ছোট ছোট বিষয়ের চর্চা বদলে দিতে পারে গোটা জীবনের কাঠামোটাই।

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

কৃতজ্ঞ থাকাকে মানব চরিত্রের সকল গুণের আধার বলা যেতে পারে। সব শিশুই যে পরিবেশে বড় হয়, জগতকে সে-রকম চোখেই সে দেখে। যেমন, স্বাচ্ছন্দ্যের মধ্যে বড় হতে থাকা একজন শিশু মনে করে অন্য সকল শিশু তার মতো স্বাচ্ছন্দ্যে আছে। নিজের একটি আলাদা রুম থাকলে মনে করে সমবয়সী সবার সে-রকম আছে। এ-ক্ষেত্রে মা-বাবা যদি বোঝাতে সক্ষম হন যে, অনেক শিশু সুবিধাবঞ্চিত কিংবা অপেক্ষাকৃত খারাপ অবস্থায় আছে এবং তাদের কচি মনে সহানুভূতি ও মমতা জাগাতে পারেন, তবে শিশুদের মনে স্বতঃস্ফূর্তভাবেই কৃতজ্ঞতা তৈরি হবে।

দানে আগ্রহী করা

শিশুদেরকে দানে আগ্রহী করে কৃতজ্ঞতাবোধকে তাদের স্বভাবে পরিণত করতে হবে। শুধু অর্থ নয়; খাবার, পোশাক, বইপত্র, খেলনা এমনকি তাদের সময়ও হতে পারে। শিশুকে বোঝাতে হবে যে, নিজের অতিরিক্ত এসব জিনিস অনেক শিশুর তিন বেলা খাবার, ঘুমানোর জায়গা ও লেখাপড়া নিশ্চিত করতে পারে। এ-ছাড়া সময়-সুযোগ করে তাদেরকে বঞ্চিত শিশুদের পুনর্বাসনের স্থানে নিয়ে যাওয়া উচিত।

শুদ্ধাচার শেখানো

কৃতজ্ঞতা, দান ও শুদ্ধাচারের মধ্যে গলাগলি ভাব। ঘুম থেকে উঠে স্রষ্টাকে শুকরিয়া জানানো, সবাইকে সালাম দেয়া, 'থ্যাংক ইউ, প্লিজ, এক্সকিউজ মি' বলা—শুধু আওড়ে যাওয়া নয়, শিশুকে বোঝাতে হবে স্রষ্টার দয়া না হলে আমরা ভালো থাকতে পারতাম না। সালামের মাধ্যমে তাই অন্যের শান্তি কামনা করছি। থ্যাংকস দিচ্ছি, কারণ কেউ আমার জন্যে হয়তো নিজের সাধ্যাতীত করছে। প্লিজ বলছি, কারণ কেউ আমার জন্যে কিছু করতে বাধ্য নয় তবুও চেষ্টা করছে। এক্সকিউজ মি বলে ভদ্রতা প্রকাশ করছি।





সামাজিক মেলামেশায় উৎসাহী করা

বুঝে না-বুঝে মিডিয়ার প্রভাবে শিশুদেরকে আমরা একেকটা বিচ্ছিন্ন দ্বীপ বানিয়ে ফেলছি। অথচ সোশ্যালাইজেশন বা সামাজিকীকরণ শিশুর জন্মের পর থেকে শুরু হয়ে যায় এবং বেড়ে ওঠার প্রতিটি ধাপে প্রভাব ফেলে। পারিবারিক বিশ্বাস, চেতনা, সংস্কৃতি যেমন শিশুর প্রাথমিক বিকাশের ভিত্তি, তেমনি বৃহৎ পরিমণ্ডলে আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এমনকি অপরিচিত কারো সাথে ইন্টার‍্যাকশন বা পারস্পরিক মেলামেশা শিশুর বিকাশে ভূমিকা রাখে।

তবে একদিনে সবকিছু শিখিয়ে ফেলতে গিয়ে শিশুকে চিড়ে-চ্যাপ্টা করে ফেলাটা হবে বোকামি। ছোট ছোট ধাপে ওপরের বিষয়গুলোকে সন্তানের প্রতিদিনের রুটিনের অংশে পরিণত করতে পারলে করুণাময়ের দয়ায় সুসন্তান পৃথিবীতে রেখে যাওয়ার অনির্বচনীয় আনন্দ কেউ কেড়ে নিতে পারবে না।

শম্পা রায়
কেলি সার্ভিস কানাডার
ইন্টারপ্রেটার এন্ড ট্রেনিং উইং-এ কর্মরত

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমি সপ্তম শ্রেণির একজন শিক্ষার্থী। করোনাকালে স্কুল বন্ধ থাকায় পড়াশোনার পাশাপাশি বাসার বিভিন্ন কাজেও সাহায্য করতে হচ্ছে। ফলে আমার দৈনন্দিন রুটিন অনুসরণ করতে পারছি না। কীভাবে আমি রুটিন অনুসরণ করতে পারি?*

উত্তর : সন্তান হিসেবে আপনি সত্যিই ভাগ্যবান। কারণ আপনাকে বাসার বিভিন্ন কাজে সাহায্য করার সুযোগ দেয়া হচ্ছে। আর এ-কাজের মধ্য দিয়ে আপনি আপনার পরিবারের অংশ হয়ে উঠতে পারছেন। আপনার মা-বাবাকে ধন্যবাদ। কারণ তারা আপনাকে মেহমানের মতো করে বড় করছেন না; বরং পারিবারিক কাজের সাথে সম্পৃক্ত করেছেন।

আসলে তারাই দায়িত্বশীল মা-বাবা, যারা সন্তানকে একেবারে ছোটবেলা থেকেই পরিবারের নানা কাজে অভ্যস্ত করে তোলেন। সন্তান যে বয়সে যে কাজ করতে পারে তা যদি তাকে দিয়ে করানো হয়, তাহলে সে পরিবারের অংশ হয়ে বেড়ে ওঠে। সেইসাথে সে আত্মবিশ্বাসী স্বাবলম্বী মানুষ হতে পারে, নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নিতে শেখে।

আর যে মা-বাবা সন্তানকে ননীর পুতুল বানিয়ে রাখেন, কোনো কাজ করতে দেন না, তারা আসলে নিজেরাই তাদের সন্তানের সর্বনাশ করেন। কারণ অংশীদারিত্বের অনুভূতি ছাড়া কেউ একটা জায়গাকে নিজের মনে করতে পারে না। আর এ অনুভূতি তখনই গড়ে ওঠে, যখন সে কাজের সুযোগ পায়।

জাপানিরা কী করে? জাপানি শিশু হয়তো একটা কাগজ ফেলে দিল। মা-বাবা কিন্তু সেটা ওঠাবে না। শিশুটিকে বলবে, এটা তোলো এবং ময়লার ঝুড়িতে রাখো। শিশুটিও বুঝল, ময়লা কোথায় ফেলতে হবে। অতএব যারা মা-বাবা আছেন—সন্তানকে আপনার কাজের অংশীদার করবেন। যে কাজ সে করতে পারে সে কাজটুকু তাকে করতে দেবেন।

এখন স্কুল বন্ধের সময়ে যেহেতু আপনাকে ঘরের কাজে মা-বাবাকে সহযোগিতা করতে হচ্ছে, তাই এসময়ের সাথে মানানসই নতুন রুটিন করে নিন। কারণ সময় এবং প্রয়োজনের সাথে সঙ্গতি রেখে রুটিন পরিবর্তন করতে হয়। আর পড়াশোনাসহ প্রতিটি কাজ আনন্দের সাথে করুন। তাহলে আপনি সবদিক থেকে ভালো থাকবেন।

প্রশ্ন : *আমার বড় ছেলে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছে। কিন্তু ঠিকমতো প্রোগ্রামে আসে না। সেজন্যে তার বাবা খুব বকাবকি করে। এখন বলে, মারের ওপর কোনো ওষুধ নাই। এভাবে মারধর করাটা কি সমাধান হতে পারে?*

উত্তর : সন্তানের ক্ষেত্রে মা-বাবার ধৈর্যটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সন্তানের বন্ধু হতে হবে। তার সাথে যত ঘনিষ্ঠ হবেন, তত আপনি তাকে বোঝাতে পারবেন। ছেলে যদি বাবার কথা না শোনে, তাহলে বুঝতে হবে সমস্যা সেই বাবার মধ্যে। তাই খুঁজে বের করুন, কেন আমার ছেলে আমার কথা শুনছে না। মারের ওপর কোনো ওষুধ নাই—এর চেয়ে ভুল দৃষ্টিভঙ্গি আর হয় না। গায়ে হাত তোলার ফলে আপনার শেষ অস্ত্রটা আপনি ব্যবহার করে ফেললেন। এরপরে ছেলে বলবে, যা-ই করি বাবা তো মারবেই। ফলে শুধু ছেলের ক্ষতি হলো না, কোয়ান্টামের প্রতিও তার আগ্রহ কমে যাবে। আর আপনি যদি কোয়ান্টামের শিক্ষা অনুসরণ করেন, আজ হোক কাল হোক আপনার ছেলেও তা অনুসরণ করবে। কারণ ছেলে তো আপনাকে দেখে শিখবে।

আর মা-বাবা সন্তানকে অনেক সময় জোর করে বুঝিয়ে কোয়ান্টামে নিয়ে আসেন। সন্তান ভাবে যে, চার দিন ক্লাস করলেই হবে। চার দিনের পরেও যে মেডিটেশন চর্চা করতে হবে, এ ব্যাপারে তার তো ধারণা ছিল না। তখন সে মনে করে, আপনি তাকে একটা শৃঙ্খলে আবদ্ধ করে ফেলেছেন।

অতএব সন্তানের সামনে প্রতিটি বিষয়ের ভালো-মন্দ তুলে ধরুন, কিন্তু চাপিয়ে দেবেন না। সন্তানের বন্ধু হোন, পাহারাদার নয়। কোরআনে আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, নবী-রসুলকে তিনি পাহারাদার নয়, হেদায়েতকারী হিসেবে পাঠিয়েছেন।

তাই সন্তানের সাথে কখনো দুর্ব্যবহার করবেন না; বরং তার জন্যে দোয়া করুন। সেইসাথে তার সমবয়সী যারা মেডিটেশন করে, যারা সাদাকায়নে আসে সেই কোয়ান্টিয়ারদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিন। সাদাকায়নে গিয়ে যখন সে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে অংশ নেবে, তখন তার মধ্যে ওনারশিপ বা অংশীদারিত্বের মনোভাব জন্মাবে। আর যখন সে নিজে উদ্বুদ্ধ হবে, তখন সঙ্ঘ থেকে সে সত্যিকার অর্থে উপকৃত হতে পারবে।

প্রশ্ন : *গুরুজী, আপনার একটি কথা খুব ভালো লেগেছে—'ভালো-মন্দ মিলিয়েই মানুষকে গ্রহণ করতে হয়, খণ্ডিতভাবে নয়। এটাই বিশ্বজনীন মমতা।' পরিবারে ও সংগঠনে পারস্পরিক সম্পর্কে এখন এই দৃষ্টিভঙ্গি লালন করা খুব প্রয়োজন। কারণ আমরা শুদ্ধাচার চর্চা করছি। ফলে অন্যের ভুলত্রুটি সহজে চোখে পড়ছে। সন্তানের কাছেও প্রত্যাশা বেড়ে গেছে। শুদ্ধাচারের লঙ্ঘন দেখলে হতাশ হয়ে পড়ছি। দয়া করে এ ব্যাপারে কিছু বলবেন।*

উত্তর : কারো শুদ্ধাচারের লঙ্ঘন দেখলে হতাশ হয়ে পড়ার কোনো কারণ নেই। আমরা শুদ্ধাচারী হওয়ার চেষ্টা করছি। কেউ এখনো পুরোপুরি শুদ্ধাচারী হয়ে যাই নি। আসলে অন্যের দিকে নয়, তাকাতে হবে নিজের দিকে। যখনই অন্যের কোনো ত্রুটি দেখলেন, তখন সেই ভুলটা আপনার মধ্যে আছে কিনা দেখুন। আর যিনি ভুল করলেন, তার জন্যে দোয়া করুন। তাহলে আপনি সহজ পথ পাবেন, শুদ্ধাচারী হয়ে উঠবেন।

সন্তানের কাছেও হঠাৎ করে অনেক বেশি পরিবর্তন প্রত্যাশা করবেন না। পরিবর্তনের জন্যে সময় দিতে হবে। তাকে মমতা দিয়ে বোঝাবেন। নিজে তার সামনে উদাহরণ হবেন। যতবার সে লঙ্ঘন করবে—তাকে সুন্দর ভাষায় বোঝাবেন।

তাছাড়া রসুল (স) কখনো মানুষের দোষের দিকে তাকান নি। তাই তাঁর সুন্নত হিসেবে আগে মানুষের গুণটাকে মূল্যায়ন করুন। তাহলে অন্যের কাছে আপনার গ্রহণযোগ্যতা সৃষ্টি হবে। এরপর আপনি তার ভুলগুলো মমতার সাথে ধরিয়ে দিলে তিনি তা গ্রহণ করতে পারবেন।

আপনাদের তো মনে আছে সেই ঘটনা। এক বেদুইন চোর এসে বলল, 'ইয়া রসুলুল্লাহ! আমি বেশি কিছু অনুসরণ করতে পারব না। আপনি আমাকে শুধু একটি উপদেশ দিন। কিন্তু আমাকে চুরি করতে নিষেধ করবেন না।' নবীজী (স) বললেন, 'ঠিক আছে, তুমি কখনো মিথ্যা বলবে না।' এরপর সে চুরি করতে বেরিয়েছে। একজন জিজ্ঞেস করল, কোথায় যাচ্ছ? এখন সে কীভাবে বলবে যে, চুরি করতে যাচ্ছি? তার আর চুরি করতে যাওয়া হলো না। এভাবে একসময় তার চুরি করাই বন্ধ হয়ে গেল।

প্রতিটি ধর্মই সহনশীলতার শিক্ষা দেয়। অন্যের ভুলের জন্যে আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে না। প্রভুর কাছে জবাবদিহি করতে হবে নিজের ভুলের জন্যে। অতএব সচেতন হতে হবে যে, নিজের শুদ্ধাচারের লঙ্ঘন হলো কিনা। এভাবে সবসময় সমমর্মিতার দৃষ্টিভঙ্গি লালন করলে আপনি ভালো থাকবেন, শান্তিতে থাকবেন।

প্রশ্ন : *মাটির ব্যাংকসহ ফাউন্ডেশনের নানা খাতে আমি নিয়মিত দান করি। এ দানের বরকতে সবসময় বিভিন্ন রকম বালা-মুসিবত, ঝামেলা থেকে মুক্ত থাকছি, সেটাও প্রতিনিয়ত বুঝতে পারছি। প্রশ্ন হলো, আমার এই দানের পুণ্য কি পরকালেও আমার সাথে যাবে?*

উত্তর : পৃথিবীতে আপনি যা দান করে গেলেন সেটাই আপনার সাথে যাবে। নবীজী (স) খুব সুন্দরভাবে বলেছেন, একজন মানুষ যখন মারা যায় তখন তিনটি জিনিস তার পেছনে পেছনে যায়। তার ধনসম্পদ, আত্মীয়স্বজন এবং তার কর্ম। কিন্তু মৃতের কাছ থেকে তার আত্মীয়স্বজন ও ধনসম্পদ ফিরে আসে। তার সাথে থেকে যায় শুধু তার কর্ম—সৎকর্ম হোক বা অসৎকর্ম।

সেজন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে বলে রাখি—আপনার এক-তৃতীয়াংশ সম্পদ নিজের জীবদ্দশায় ওয়াক্‌ফ করে দেবেন, সৎকাজের জন্যে দান করে যাবেন। আর বাকি দুই-তৃতীয়াংশ ওয়ারিশদের জন্যে থাকবে। আপনার মৃত্যুর পর উত্তরসূরিরা আপনার জন্যে দান করবে—এই আশা পূরণ না-ও হতে পারে।

অতএব ফাউন্ডেশনে যে আপনি সঙ্ঘবদ্ধভাবে দান করছেন, এটা মর্যাদার দিক থেকে অনেক বড় কাজ। কারণ মৃত্যুর সাথে সাথে অন্য সব আমল করার সুযোগ বন্ধ হয়ে গেলেও সদকায়ে জারিয়া হিসেবে সঙ্ঘবদ্ধ এ দানের বরকত আপনি পেতে থাকবেন। এই সৎকর্মটুকুই আপনার সাথে যাবে, আর কিছু নয়।

এ মাসের অটোসাজেশন

প্রতিদিনই আমার কিছু করণীয় রয়েছে। আমি সুচারুরূপে আমার কাজ সম্পাদন করব।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

বাংলাদেশ ট্রেড এন্ড ট্যারিফ কমিশনে সুশাসন, নৈতিকতা ও শুদ্ধাচার প্রশিক্ষণ



১৭ ডিসেম্বর বাংলাদেশ ট্রেড এন্ড ট্যারিফ কমিশনের ৫০ জন কর্মকর্তা-কর্মচারীকে নিয়ে সুশাসন, নৈতিকতা ও শুদ্ধাচার বিষয়ে দিনব্যাপী প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়। এতে সভাপতিত্ব করেন কমিশনের চেয়ারম্যান গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সচিব মুনশী শাহাবুদ্দীন আহমেদ। বিশেষ অতিথি ছিলেন বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অতিরিক্ত সচিব (প্রশাসন) মো. ওবায়দুল আজম। অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান, অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল ও এম মাকসুদ হোসাইন। অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন কমিশনের বাণিজ্য নীতি বিভাগের সদস্য শাহ মো. আবু রায়হান আলবেরুনী।

মহান বিজয় দিবস উপলক্ষে প্যারিসে রক্তদান কর্মসূচি



মহান বিজয় দিবস উপলক্ষে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি প্যারিস-এর উদ্যোগে ২১ ডিসেম্বর প্যারিসের বিশা-ক্লোদ বার্নার্ড হাসপাতালে রক্ত দেন ১৮ জন রক্তদাতা।

রাজশাহীতে দাফনসেবা প্রশিক্ষণ কর্মশালা



২৮ নভেম্বর রাজশাহী সেন্টারের প্রশান্তি হলে দাফনসেবা কার্যক্রমের প্রশিক্ষণ কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। এতে বিভিন্ন বয়স-শ্রেণি-পেশার ৪২ জন স্বেচ্ছাসেবী নারী-পুরুষ অংশ নিয়েছেন। এ কার্যক্রমে ইসলাম ও হিন্দু—উভয় ধর্মানুসারে মৃতের শেষ বিদায় জানানোর যথাযথ প্রক্রিয়া তুলে ধরা হয়।

বনানীগুচ্ছের উদ্যোগে শুদ্ধাচার-বিষয়ক সেমিনার ও স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচি



বনানীগুচ্ছের উদ্যোগে ৪ ডিসেম্বর ঢাকার দক্ষিণ বাড্ডায় ঝিলপাড় পার্কে স্বাস্থ্য-সচেতন সংগঠন ভোরের পাখি এক্সপ্রেস-এর ১৭০ জন সদস্য শুদ্ধাচার-বিষয়ক সেমিনারে অংশ নেন। এ-ছাড়া স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচিতে ২৪ জন সদস্য রক্তদান করেন।

নারায়ণগঞ্জ কারাগারে কারাবন্দিদের নৈতিক উন্নয়নে বিশেষ কার্যক্রম



৩ ডিসেম্বর নারায়ণগঞ্জ জেলা কারাগারে 'আত্মোন্নয়নে ধ্যান ও যোগ' ধারাবাহিক কার্যক্রমের উদ্বোধন করেন নারায়ণগঞ্জের জেলা প্রশাসক মো. জসিম উদ্দিন। মূলত তার উদ্যোগেই এ কার্যক্রম শুরু হলো। কারা কর্মকর্তা ও কারাবন্দিরা পর্যায়ক্রমে সবাই এতে অংশ নেবেন। এ-ছাড়াও সিভিল সার্জন ডা. মোহাম্মদ ইমতিয়াজ, জেল সুপার মাহবুবুল আলম ও জেলার জনাব শাহ রফিকুল ইসলাম এ আয়োজনে উপস্থিত ছিলেন। এতে ১০ জন কারা কর্মকর্তা ও ২০ জন কারাবন্দি অংশ নেন।

বাংলাদেশ ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউটে কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম



ঢাকার উত্তরায় বাংলাদেশ ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউটে প্রথম শ্রেণির নবনিযুক্ত ২৫ জন কর্মকর্তার অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম। ৭ ও ৮ ডিসেম্বর

চট্টগ্রামে উৎসবমুখর আলোকায়ন



চট্টগ্রাম সেন্টারে ডিসেম্বর মাসজুড়ে আলোকায়ন অনুষ্ঠিত হয় উৎসবমুখর পরিবেশে। ২২ ডিসেম্বর আয়োজন করা হয় 'প্রীতি উৎসব'। গত ২৮ বছরে কোয়ান্টামের দুর্লভ কিছু ছবি, সদস্যদের ক্যামেরাবন্দি আনন্দমুহূর্ত ও প্রয়াত সদস্যদের ছবি—সবমিলিয়ে শতাধিক ছবির প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়। পুরনো দিনের স্মৃতি রোমন্থনের মধ্য দিয়ে সদস্যরা আরো একাত্ম হয়ে ওঠেন ফাউন্ডেশনের সাথে।

এ-ছাড়াও আলোকায়নে মুক্তিযুদ্ধভিত্তিক শিশু-কিশোর সেশনে প্রধান অতিথি ছিলেন বীর মুক্তিযোদ্ধা সরোয়ার হোসেন চৌধুরী। বছরের শেষ আলোকায়নে পিঠা উৎসবের মধ্য দিয়ে নতুন বছরকে স্বাগত জানায় সবাই।

নিজের কাজ, দর্শন ও অবদান দিয়ে পৃথিবী ও সভ্যতাকে ঋণী করে গেছেন যারা—তাদের জীবন ও কর্ম নিয়ে গুরুজী আলোকপাত করছেন ফাউন্ডেশনের নিয়মিত কার্যক্রমগুলোতে। সেই আলোচনার সারসংক্ষেপ তুলে ধরা হচ্ছে কোয়ান্টাম বুলেটিনের ধারাবাহিক এ আয়োজনে।

এম এন রায়
বিশ্বজুড়ে শোষিতের পক্ষে নিঃস্বার্থ সৈনিক



জন্ম : ২২ মার্চ ১৮৮৭; মৃত্যু : ২৫ জানুয়ারি ১৯৫৪

১৮৫৭ সালের পর ব্রিটিশ শোষণের শেকল আরো শক্তভাবে ভারতবর্ষকে বেঁধে ফেলে। মুক্তিকামী দেশবাসীর জন্যে সে এক দুঃসহ সময়। সিপাহী বিপ্লবের ৩০ বছর পর ১৮৮৭ সালে পশ্চিমবঙ্গের চব্বিশ পরগণায় জন্ম নেন নরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য। তার পিতা স্থানীয় আর্বেলিয়া ইংলিশ স্কুলে সংস্কৃতের শিক্ষক ছিলেন। শৈশব থেকে প্রবেশিকা পর্যন্ত নরেন্দ্রনাথ পড়ালেখা করেন এই স্কুলেই।

এরপর ন্যাশনাল কলেজের পাট চুকিয়ে বেঙ্গল টেকনিক্যাল ইনস্টিটিউটে (বর্তমান যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়) ভর্তি হন প্রকৌশল ও রসায়ন শাস্ত্রে। এখানেই তিনি দীক্ষিত হন সশস্ত্র বিপ্লবে। গোপনে যুদ্ধের প্রশিক্ষণ নিতে সদলবলে গেলেন সুন্দরবন। ভারতবর্ষে ব্রিটিশ বিরোধী আন্দোলন ও সশস্ত্র মুক্তিসংগ্রামের প্রধান ঘাঁটি ছিল বাংলা। ইংরেজরা তাই সবচেয়ে বেশি ভয় পেত বাঙালিদের।

বিপ্লবী নরেন্দ্রনাথ প্রথম বন্দি হন ২৩ বছর বয়সে। জেলখানায় বসেই আরেক বিপ্লবী বাঘা যতীনের সাথে তিনি সশস্ত্র অভ্যুত্থানের পরিকল্পনা করলেন। এরপর জেল থেকে বেরিয়ে সন্ন্যাসীর ছদ্মবেশে বিভিন্ন স্থানে বিপ্লবী সংগঠন গড়ে তোলেন। শোষিতের অধিকার আদায়ে বেছে নিলেন এক অজানা পথ, রুদ্ধশ্বাস যাত্রা। এই নরেন্দ্রনাথই পরবর্তীকালে দুনিয়াব্যাপী খ্যাত হন এম এন রায় নামে।

বঞ্চিত মানুষের অধিকার আদায়ে পৃথিবীর পথে পথে

প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় বাংলার বিপ্লবীরা জার্মানদের সহায়তায় ভারতবর্ষ স্বাধীন করার পরিকল্পনা করলেন। জার্মান সরকারের সাথে আলোচনার জন্যে নরেন্দ্র ১৯১৪ সালে ইন্দোনেশিয়ার জাকার্তায় গেলেন চার্লস মার্টিন ছদ্মনাম নিয়ে।

জার্মান দূতাবাসের সাহায্য না পেয়ে তিনি দুর্গম নৌ-পথে চলে গেলেন জাপানে। উদ্দেশ্য জাপানে নির্বাসিত চীনের প্রথম নির্বাচিত প্রেসিডেন্ট সান ইয়েৎ সিনের সাথে বৈঠক করা। মধ্যস্থতা করলেন জাপান-প্রবাসী আরেক বাঙালি বিপ্লবী রাসবিহারী বসু। বৈঠকে সিদ্ধান্ত হলো—জার্মানদের অর্থে কেনা চীনা অস্ত্র বিপ্লবীরা সংগ্রহ করবে আসাম সীমান্তে। নরেন্দ্র বেইজিং ছুটলেন জার্মান রাষ্ট্রদূতের সাথে চুক্তি করার জন্যে। রাষ্ট্রদূত প্রস্তাব করলেন চুক্তিটি বার্লিনে স্বাক্ষর করা হোক। ফাদার চার্লস মার্টিন নামে জার্মান পাসপোর্ট দেয়া হলো নরেন্দ্রকে।

যুক্তরাষ্ট্র হয়ে তার ফ্রান্সে যাওয়ার কথা নটরডেম বিশ্ববিদ্যালয়ে ধর্মতত্ত্ব বিষয়ে উচ্চতর পড়ালেখার জন্যে। মালয়েশিয়া ফিলিপাইন কোরিয়া হয়ে তিনি পৌঁছলেন যুক্তরাষ্ট্রের সানফ্রান্সিসকোতে। পরদিন খবরের কাগজে ছাপা হলো—'একজন বিপজ্জনক হিন্দু বিপ্লবী ও জার্মান গুপ্তচর আমেরিকায় ঢুকে পড়েছে!' নরেন্দ্র তৎক্ষণাৎ হোটেল ছেড়ে স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এক বাঙালি অধ্যাপকের বাড়িতে উঠলেন। নিজের নাম বদলে রাখলেন মানবেন্দ্রনাথ রায়। সংক্ষেপে এম এন রায়।

একপর্যায়ে তিনি সানফ্রান্সিসকো বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্টের কন্যা ইভলিনকে বিয়ে করলেন। ইভলিন রাজনৈতিকভাবে তার বিশ্বস্ত সঙ্গী হয়ে যান। পরবর্তীকালে এম এন রায় সানফ্রান্সিসকো থেকে সস্ত্রীক নিউইয়র্কে যান। সেখানে মার্ক্সবাদ নিয়ে নিবিড়ভাবে পড়াশোনার সুযোগ ঘটে তার।

বিপ্লবীদের সংগঠিত করার প্রয়াসে অতন্দ্র

১৯১৭ সালে যুক্তরাষ্ট্র জার্মানির বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা করে। ফলে জার্মান পাসপোর্ট তার জন্যে আর নিরাপদ থাকল না। এম এন রায় সস্ত্রীক পালালেন মেক্সিকোতে। মেক্সিকোর রাজনৈতিক কর্মী ও চিন্তাবিদদের সাথে দারুণ সখ্য গড়ে তুললেন। তবে তিনি শুধু বিপ্লবী ছিলেন না, জ্ঞানপিপাসু এ মানুষটি ১৭টি ভাষা জানতেন। স্প্যানিশ ভাষা শিখলেন এবং পত্রিকায় লেখালেখি শুরু করলেন।

মেক্সিকোতে মার্কিন আগ্রাসনের বিরুদ্ধে ১৯১৭ সালে তিনি সোশ্যালিস্ট পার্টি গড়লেন; যা ১৯১৯ সালে কমিউনিস্ট পার্টির রূপ নেয়। মেহনতি মানুষের পক্ষে তার রচিত পার্টির মেনিফেস্টো তুমুল আলোড়ন সৃষ্টি করল। সর্বসম্মতিক্রমে এম এন রায় পার্টির ফার্স্ট সেক্রেটারি হলেন এবং সোভিয়েত ইউনিয়নের বাইরে প্রথম কমিউনিস্ট বিপ্লব করলেন। বিপ্লব দীর্ঘস্থায়ী হয় নি। তবে মেক্সিকো ও সোভিয়েত ইউনিয়নের মধ্যে কূটনৈতিক সম্পর্ক স্থাপন ছিল বড় একটি সাফল্য।

১৯২০ সালে মস্কোতে সারা পৃথিবীর কমিউনিস্ট বিপ্লবীদের মহাসমাবেশে এম এন রায়কে আমন্ত্রণ জানালেন সোভিয়েত ইউনিয়নের প্রধান লেনিন। লেনিন তখন বামপন্থীদের একচ্ছত্র নেতা। দুঃসাহসিক এম এন রায় লেনিনের তত্ত্বের বিকল্প তত্ত্ব উপস্থাপন করলেন। লেনিন ও এম এন রায় দুজনের তত্ত্বই গৃহীত হলো কংগ্রেসে।

তার পরবর্তী মিশন ছিল উজবেকিস্তান। দুই ট্রেন ভর্তি অস্ত্র ও রসদসহ তিনি উজবেকিস্তানের তাসখন্দে যান এবং সেখানকার স্বৈরাচারী আমিরকে ক্ষমতাচ্যুত করেন। মধ্য এশিয়ায় থাকাকালে তিনি ইসলামের প্রতি আগ্রহী হয়ে ওঠেন এবং এ নিয়ে পড়াশোনা শুরু করেন।

১৯২০-এর দশকে ভারতে চলছিল অসহযোগ আন্দোলন এবং খেলাফত আন্দোলন। খেলাফত আন্দোলনের মূল লক্ষ্য ছিল তুরস্কের খলিফাকে সাহায্য করার জন্যে ভারতবর্ষ থেকে লোক পাঠানো। তাদের সাথে একদল বিপ্লবী আফগানিস্তান হয়ে তাসখন্দে প্রবেশ করল। এম এন রায় তাদেরকে সামরিক প্রশিক্ষণ দিলেন। গেরিলা যুদ্ধে তারা ইরানের খোরাসান থেকে ব্রিটিশ বাহিনীকে উৎখাত করল।

উজবেকিস্তানে এম এন রায়ের নেতৃত্বে গঠিত সোভিয়েত সরকারের প্রভাব বলবৎ ছিল ১৯২৪ সাল পর্যন্ত। এরপর লেনিন মারা গেলে ক্ষমতায় এলেন জোসেফ স্ট্যালিন। তার সাথে এম এন রায়ের চিন্তাভাবনার মিল হলো না। ১৯২৯ সালে স্ট্যালিন তাকে কমিউনিস্ট পার্টি থেকে বহিষ্কার করলেন।

এম এন রায় আবার নাম বদলালেন। এবার ড. মাহমুদ নাম নিয়ে ফিরে এলেন ভারতে। দীর্ঘ ১৬ বছর পর। তক্কে তক্কে অপেক্ষা করছিল ব্রিটিশ গোয়েন্দারা। ধরা পড়লেন এম এন রায়। ছয় বছরের কারাদণ্ডে দণ্ডিত হলেন তিনি।

মানবতাবাদী বিপ্লবের এক অভিনব ধারণা

নিভৃত কারাগারে এম এন রায়ের চিন্তাজগতে বিপুল পরিবর্তন আসে। ইসলাম ধর্ম নিয়ে গভীরভাবে পড়াশোনার সুযোগ পেলেন এসময়। জেলে বসেই তিনি লিখলেন *দ্য হিস্টোরিক্যাল রোল অব ইসলাম*। হযরত মুহাম্মদ (স)-কে একজন সমাজবিপ্লবী হিসেবে এই বইটিতেই প্রথম আখ্যায়িত করা হয়। তার মতে, ইসলামের অভ্যুদয় মানবতাকে রক্ষা করেছিল। সমাজের অধিকার-বঞ্চিত নিপীড়িত মানুষের ক্ষমতায়ন করেছিলেন নবীজী (স)। ইসলামের আবির্ভাবের আগে সামাজিক ন্যায়বিচারের কোনো ধারণা ছিল না। সামাজিক সম্পর্কের চিরায়ত ধারণাগুলোকে আমূল বদলে দেয় ইসলাম। ইসলামি রাষ্ট্রে ব্যবসা-বাণিজ্যের দ্রুত বিস্তার ঘটেছিল। কারণ শ্রমিকরাও মুনাফার একটা ন্যায্য অংশ পেত।

পারস্য এবং রোমান সাম্রাজ্য পরস্পরকে পরাজিত করার জন্যে দেড় হাজার বছর যুদ্ধ করেও সফল হয় নি। অথচ নবীজীর (স) বিশ্বাসে উজ্জীবিত হয়ে সঙ্ঘবদ্ধ কিছু মানুষ মাত্র ১৫ বছরে দুই সাম্রাজ্যকে পরাজিত করেছিল।

কারামুক্ত হওয়ার পর এম এন রায় গতানুগতিক রাজনৈতিক মতাদর্শ থেকে সরে আসেন। র‍্যাডিকেল হিউম্যানিজম বা বিপ্লবী মানবতাবাদ নামে একটি অভিনব ধারণা তিনি দেন—যা মানুষকে তার আত্মপরিচয় জানতে ও মুক্তির উপায় অন্বেষণে উদ্বুদ্ধ করে।

১৯৫৪ সালে ভারতের দেরাদুনে মারা যান এম এন রায়। আপাদমস্তক অসাম্প্রদায়িক এই বিপ্লবী ছিলেন শোষিত মানুষের মুক্তিসংগ্রামের নিঃস্বার্থ সৈনিক—যিনি শোষিতের অধিকার প্রতিষ্ঠার স্বপ্ন নিয়ে ঘুরেছেন সারা পৃথিবী।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

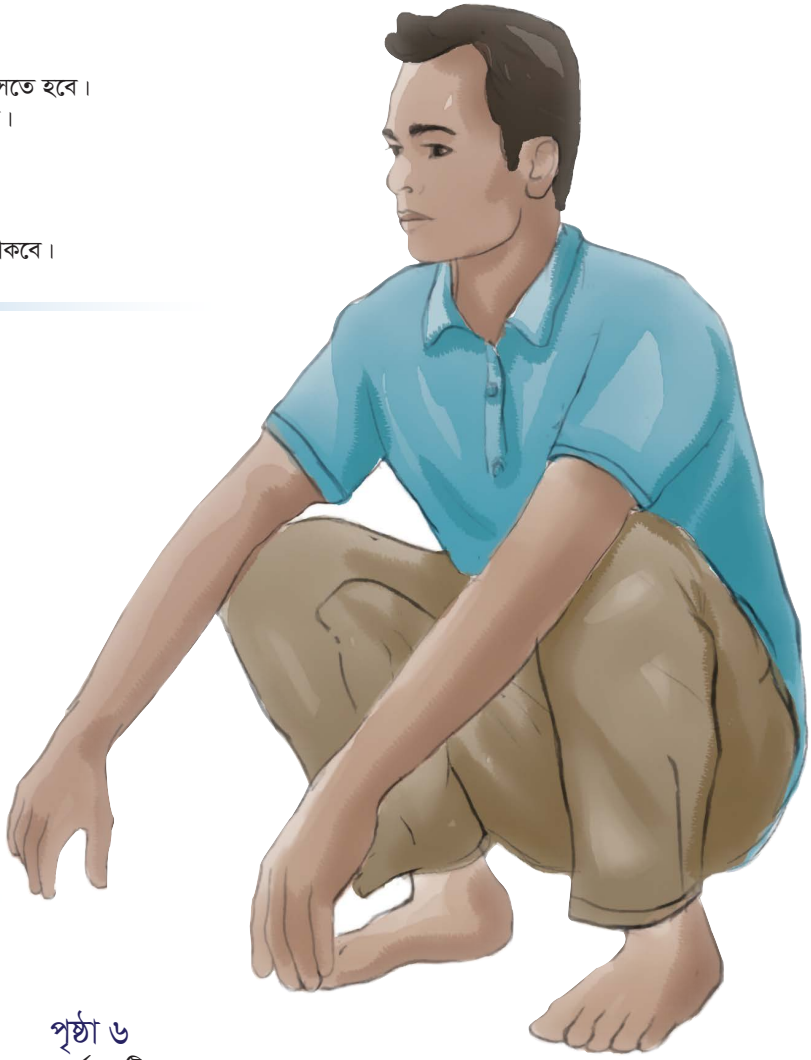
বঙ্গাসন ॥ বসে থাকাই ব্যায়াম

বিশ্বজুড়ে প্রতি বছর যত মানুষ ধূমপান ও এইডসে মারা যায়, তার চেয়ে বেশি মানুষ মারা যায় দীর্ঘসময় চেয়ার বা সোফায় বসে থাকা অর্থাৎ নিষ্ক্রিয়তার কারণে সৃষ্ট রোগব্যাধিতে। তাই সুস্থ থাকার জন্যে চাই সক্রিয়তা, ব্যায়াম। আবার শুধু সহজভাবে বসে থেকেই আপনি ব্যায়ামের অনেক উপকার পেতে পারেন। এর খুব সহজ উপায় 'বঙ্গাসন', যা মানব সভ্যতার সবচেয়ে আদি আসন।

আমরা যখন চেয়ার, সোফা ও বিছানায় দীর্ঘসময় বসে থাকি, সে-সময় পায়ের পেশিগুলোর কোনো কাজ থাকে না। ফলে রক্তে চর্বি জমতে শুরু করে। এ থেকেই হৃদরোগসহ অন্যান্য ঘাতক ব্যাধির সূচনা ঘটে। কিন্তু বঙ্গাসনে শারীরিক বিশ্রামের পাশাপাশি মাংসপেশিগুলো সক্রিয়ও থাকে। তাই বঙ্গাসন হতে পারে এ যুগের নীরব মহামারির সহজ প্রতিকার। আপনিও চর্চা করুন।

বঙ্গাসন পদ্ধতি

- দেহের ভর সমানভাবে দুই পায়ের গোড়ালির ওপর রেখে বসতে হবে। পায়ের পেশি উরু স্পর্শ করবে। নিতম্ব মাটি স্পর্শ করবে না।
- দৃষ্টি সামনে ও মেরুদণ্ড সহজ স্বাভাবিক থাকবে।
- দুই হাত থাকবে দুই হাঁটুর দুপাশে বা হাঁটুর ওপরে।
- দুই পায়ের মাঝে একহাত বা আরামদায়ক পরিমাণ ফাঁকা থাকবে।



বঙ্গাসনের কিছু উপকারিতা

- পায়ের পেশি পাঁচ গুণ বেশি তৎপর থাকে ও মজবুত হয়। দাঁড়িয়ে থাকার সমান ক্যালরি খরচ হয়।
- বাড়তি মেদ ঝরে যায়। অতিরিক্ত কোলেস্টেরল কমে।
- হাঁটু, কোমর, গোড়ালির অস্থিসন্ধির জড়তা দূর করে। দেহের হাড় ও পেশি দীর্ঘদিন কর্মক্ষম থাকে।
- পুরুষদের প্রোস্টেট ও ব্লাডার এবং মহিলাদের জরায়ু নিয়ন্ত্রণকারী স্নায়ুসমূহের ক্ষয় রোধ করে।
- হার্নিয়া, ডাইভার্টিকুলোসিস ও পেলভিক অর্গানগুলোর স্থানচ্যুতির সম্ভাবনা কমে।
- শরীরের নিচের অংশে রক্তপ্রবাহ বাড়ে। সংশ্লিষ্ট অংশে রক্তনালি ও পেশির রোগ প্রতিরোধ হয়।
- নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চায় মহিলাদের স্বাভাবিক প্রসবের সম্ভাবনা বাড়ে।

পৃষ্ঠা ২
জানুন সঠিক দেহভঙ্গি

পৃষ্ঠা ৩
হাই কমোড নাকি বাংলা প্যান ॥ কোনটি বিজ্ঞানসম্মত?

পৃষ্ঠা ৪-৫
নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চার অনুভূতি

পৃষ্ঠা ৬
ধর্মের দৃষ্টিতে সুস্থতার গুরুত্ব

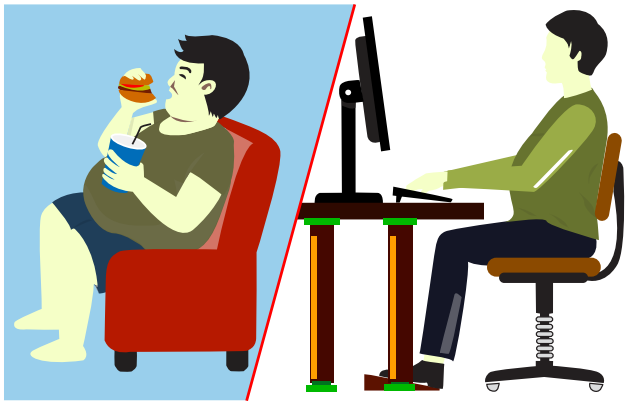
পৃষ্ঠা ৭
সোফা ও চেয়ারবন্দি জীবন নয়, সার্বিক সুস্থতার জন্যে বেছে নিন বঙ্গাসন

পৃষ্ঠা ৮
চর্চা করুন ভালো থাকুন

কোয়ান্টাম বুলেটিন
ফেব্রুয়ারি ২০২১ | বিশেষ সংখ্যা | quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

দীর্ঘসময় বসে চেয়ার-সোফায় হচ্ছে আপনার প্রাণক্ষয়



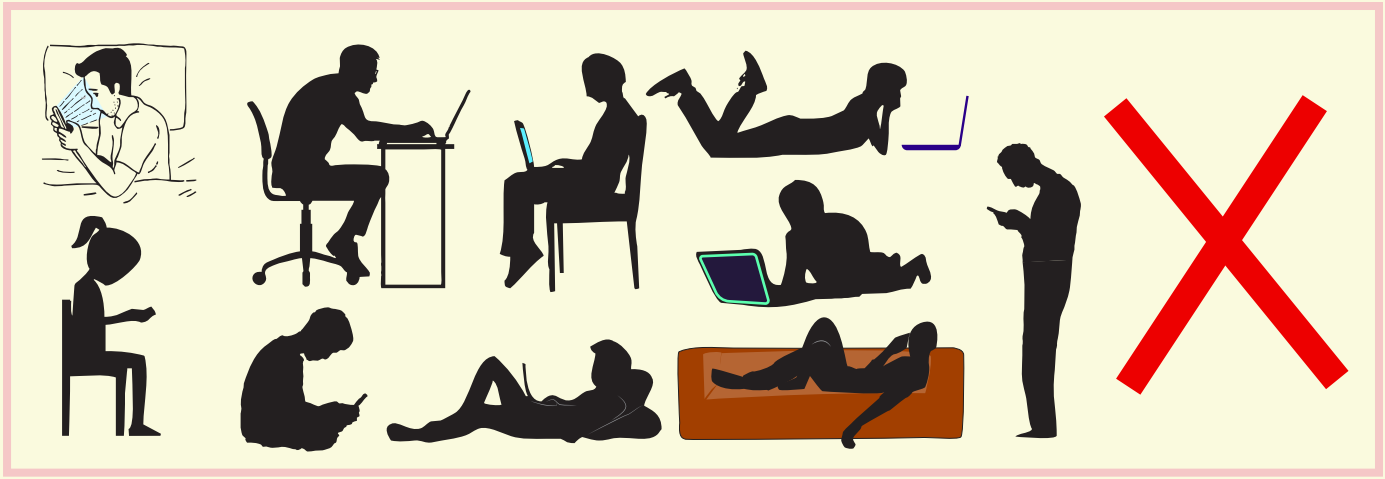
দীর্ঘসময় চেয়ারে/ সোফায় বসে থাকলে—

- রক্তচাপ বাড়ে, রক্তে সুগারের পরিমাণ বাড়ে। কোমরে চর্বি জমে।
- হৃদরোগ, কোলন বা ফুসফুসে ক্যান্সারের মতো প্রাণঘাতী রোগে আক্রান্ত হয়ে অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা বাড়ে।
- গলায়, ঘাড়ে, কাঁধে ব্যথা হয়। শরীরের হাড়গুলো দুর্বল হয়ে যায়।
- ডিপ ভেইন থ্রম্বসিস (ডিভিটি) বা পায়ে রক্ত জমাট বাঁধাজনিত রোগ হয়। এই জমাট রক্ত দেহে ছড়িয়ে গিয়ে ফুসফুসের ক্ষতি করতে পারে।
- ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রষ্টতার ঝুঁকি বাড়ে।
- মেদস্থূলতা, উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে।
- আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা বৃদ্ধি পায়। রাগ-ক্ষোভের পরিমাণ বাড়ে।

তথ্যসূত্র : ওয়েবএমডি, ১২ আগস্ট ২০১৯

সচেতনভাবে পরিহার করুন

শরীরের সহজ স্বাভাবিক গড়নকে বাধাগ্রস্ত করে—এমন ভঙ্গিমায় দীর্ঘসময় থাকা আপনার মেরুদণ্ড, হাড়, কোষে রক্ত চলাচল, বিপাকক্রিয়া এমনকি মন-মানসিকতাকেও দারুণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে। তাই সচেতনভাবে নিচের ভঙ্গিগুলোতে দীর্ঘসময় ধরে অবস্থান পরিহার করুন।



বঙ্গাসন, বজ্রাসন ও দণ্ডাসন চাঙ্গা রাখবে আপনার দেহ-মন



দাঁড়িয়ে অর্থাৎ দণ্ডাসনে এবং বঙ্গাসনে কাজের অভ্যাস করুন। এতে—

- আপনার দেহে ট্রাইগ্লিসারাইড, কোলেস্টেরল ও রক্তে সুগারের পরিমাণ কমবে।
- বৃদ্ধি পাবে সৃজনীশক্তি ও কর্মদক্ষতা। বাড়বে সার্বিক সুস্থতা।

দণ্ডাসনে কাজের সময় প্রতি আধা ঘণ্টা পর মিনিট পাঁচেক হেঁটে আসুন। এক আসনে একটানা না থেকে দৈহিক সক্ষমতা অনুসারে বঙ্গাসন, বজ্রাসন ও দণ্ডাসনে পালাক্রমে কাজ করতে পারেন।

সেইসাথে নিয়মিত জগিং করুন। এককথায় জগিং হলো হালকা চালে দৌড়। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন—

- জগিং মেদ কমায়, স্ট্রেস দূর করে, মেরুদণ্ডকে কর্মক্ষম রাখে দীর্ঘদিন। অনিদ্রা এবং ক্লান্তির বিরুদ্ধেও জগিংয়ের অভ্যাস গড়ে তোলে শক্ত প্রতিরোধ। এর ফলে স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ বৃদ্ধির পাশাপাশি দৈনন্দিন হাঁটাচলায় আনে সুন্দর ভারসাম্য।

তথ্যসূত্র : রানার্স ওয়ার্ল্ড ডট কম, ১০ জুন ২০২০; হেলথলাইন, ১৫ জুলাই ২০১৯
ইউনিভার্সিটি অব সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া, ৯ মার্চ ২০২০

হাই কমোড নাকি বাংলা প্যান কোনটি বিজ্ঞানসম্মত



১৯৭৮ সাল। ক্রিসমাসের ঠিক আগে তীব্র হেমোরয়েডে (পাইলস নামে পরিচিত) আক্রান্ত হলেন তৎকালীন মার্কিন প্রেসিডেন্ট জিমি কার্টার। বাধ্য হলেন ছুটি নিতে। কিছুদিন পর টাইম ম্যাগাজিন একজন প্রক্টোলজিস্টের (পায়ুপথের রোগ-বিশেষজ্ঞ) কাছে প্রেসিডেন্টের অসুখ সম্পর্কে জানতে চাইল। জানা গেল, প্রেসিডেন্ট অসুস্থ হয়েছেন কমোড ব্যবহার করার কারণে!

কমোড : কীভাবে এলো?

হাজার হাজার বছর ধরে মানুষ হাঁটু উঁচু করে, উবু হয়ে বসে মলত্যাগ করে এসেছে। এ অভ্যাসে বড় পরিবর্তন এলো উনিশ শতকের মাঝামাঝি। দ্রুত নগরায়ন-শিল্পায়নের ফলে ইউরোপে নতুন মধ্যবিত্ত শ্রেণির উদ্ভব ঘটল। নব্য ভোক্তাদের নিত্যনতুন পণ্যের প্রতি আকৃষ্ট করতে ইউরোপের বড় বড় শহরে বাণিজ্যমেলার আয়োজন শুরু করলেন ব্যবসায়ীরা। ১৮৫১ সালে লন্ডনের এক বাণিজ্যমেলায় এক ইংরেজ স্যানিটারি ব্যবসায়ী হাজির করল তার নতুন পণ্য—হাই কমোড। নাম দিল ফ্লাশ টয়লেট। সেকালের লেটেস্ট গ্যাজেট!

টয়লেট ব্যবহারের জন্যে খরিদ্দারকে গুনতে হবে এক পেনি। সাথে একটা তোয়ালে ও চিরুনি ফ্রি। এমনকি পালিশ করে দেয়া হবে তার জুতো জোড়াও। প্রত্যাশার চেয়ে বেশি মানুষ ভিড় জমাল। সাড়ে পাঁচ মাস মেলা চলল। আট লক্ষ ২৭ হাজার ২৮০ জন মানুষ এক পেনি দিয়ে ফ্লাশ টয়লেট ব্যবহার করল। ব্যস! হাই কমোডের জয়জয়কার শুরু।

উনিশ শতকের শেষদিকে ব্রিটেন থেকে এটি পুরো ইউরোপে ছড়িয়ে পড়ল। এরপর যুক্তরাষ্ট্রে। প্রথমে অভিজাত ও বিত্তবানদের অট্টালিকা ও নামকরা হোটেলগুলোতে কমোড লাগানো হলো। জার্মানিতে প্রথম কমোড বসল রানি ভিক্টোরিয়ার প্রাসাদে। সাধারণ মানুষ বরাবরই অভিজাতদের অনুকরণ করে। ফলে বিংশ শতাব্দীতে এসে পাশ্চাত্যের বাসাবাড়িতে কমোড হয়ে গেল আবশ্যিক অনুষঙ্গ।

আমাদের দেশে কমোডের প্রচলন হলো আশির দশকের শুরুতে। এখন প্যান হয়ে গেছে লো-ক্লাস আর কমোড হচ্ছে জাতে ওঠার প্রতীক। পাশ্চাত্যে কিন্তু উল্টো স্রোত বইতে শুরু করেছে।

কমোড : অবৈজ্ঞানিক ও স্বাস্থ্য হানিকর

চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা কমোডের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে প্রথম সচেতন হলেন গত শতকের পঞ্চাশের দশকে। ১৯৬৪ সালে প্রকাশিত হয় খ্যাতনামা মার্কিন পরিপাকতন্ত্রবিদ হেনরি বোকাস প্রণীত গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজির সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পাঠ্যবই *বোকাস গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজি*। এতে স্পষ্ট বলা হয়—'মলত্যাগ করার সময় পেটের সাথে দুই উরু লেগে থাকবে। এটাই মলত্যাগের জন্যে সঠিক ভঙ্গি।'

আসলে কমোড কেন ক্ষতিকর তা বুঝতে শরীরে মল তৈরির প্রক্রিয়াটি আগে জানতে হবে। হজম ও বিপাকক্রিয়া শেষে খাদ্যবর্জ্য কোলনে এসে জমা হয়। শরীর অতিরিক্ত পানিটুকু শুষে নেয়, বাকিটা মলে পরিণত হয় ও মলদ্বারে পৌঁছায়। ইউ (U) আকৃতির পেশি 'পিউবোরেকটাইলিস' এখানে মল ধরে রাখে। যখন আমরা squatting position-এ বা বঙ্গাসনে বসি, পেশিটি শিথিল হয় ও সমস্ত টক্সিনসহ মল শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। কিন্তু যখন কমোডে বসে কেউ মলত্যাগ করে, সংশ্লিষ্ট জায়গাটি সরু হয়ে যায়। ওপরদিকে চাপ পড়ে। মল নির্গমনের প্রক্রিয়া তখন কিছুটা বাধাগ্রস্ত হয়।

প্যানে বসলে মলদ্বার ও রেক্টামের মাঝের এঙ্গেলটি থাকে ১২৬ ডিগ্রি। কমোডে বসলে সেটা ২৬ ডিগ্রি কমে হয় ১০০ ডিগ্রি। ফলে পেটে স্বাভাবিকের চেয়ে চাপ বেশি পড়ে, পায়ুপথের শিরা টান খায় ও ফুলে যায়।

কমোড ব্যবহারে যে-সব রোগ হতে পারে

হেমোরয়েড : দীর্ঘদিন ধরে কমোডে যারা অভ্যস্ত তারা হেমোরয়েডে আক্রান্ত হতে পারেন। আমেরিকান কলেজ অব গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজির পরিসংখ্যান মতে, বয়স ৫০ হওয়ার আগেই আমেরিকার অর্ধেক মানুষ হেমোরয়েডে ভুগতে শুরু করে। তাদের পায়ুপথের শিরা ফুলে থাকে। মলত্যাগের সময় রক্ত পড়ে। মার্কিন চিকিৎসকেরা তাই রোগীদের উদ্বুদ্ধ করছেন প্যানে বসে মলত্যাগ করতে। যে-সব রোগী উপদেশ মানছেন, তারা দ্রুত সেরে উঠছেন। কারণ কমোডের তুলনায় প্যানে বসে মলত্যাগ করতে সময় লাগে তিন ভাগের একভাগ।

ইসরায়েলি চিকিৎসা-গবেষক ডাভ সিকিরভ বিষয়টি নিশ্চিত হওয়ার জন্যে কয়েক ডজন রোগীর ওপর পরীক্ষা চালালেন। তিন রকম টয়লেট আসনের ব্যবস্থা করলেন। একটা ১৬ ইঞ্চি উঁচু কমোড, দ্বিতীয়টা ১২ ইঞ্চি উঁচু আর বাংলা প্যান। দেখা গেল, কমোডে মলত্যাগ করতে রোগীদের সময় লাগছে ১৩০ সেকেন্ড। আর বাংলা প্যান ব্যবহার করলে মাত্র ৫১ সেকেন্ড। অভিজ্ঞতাও কমোডের চেয়ে স্বস্তিদায়ক।

কোষ্ঠকাঠিন্য : কলোরেক্টাল সার্জনদের মতে, মলত্যাগে যখন সময় বেশি লাগে, কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। এটি কিন্তু হেলাফেলার অসুখ নয়। কোষ্ঠকাঠিন্যকে এখন বলা হচ্ছে 'অ্যান আমেরিকান এপিডেমিক'। কারণ আমেরিকায় ৪০ লক্ষ মানুষ দীর্ঘমেয়াদি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছে। আর ৩ কোটি ৩০ লক্ষ আমেরিকান ভুগছে অনিয়মিত কোষ্ঠকাঠিন্যে। প্রতি বছর ২৫ লক্ষ আমেরিকান কোষ্ঠকাঠিন্য-জনিত সমস্যা নিয়ে ডাক্তারের কাছে যায় এবং ৯২ হাজার রোগীর অবস্থা এত গুরুতর থাকে যে, হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

আমেরিকায় প্রতি বছর ৮০ কোটি ডলারের ল্যাক্সেটিভ (মল নিষ্কাশনে সহায়ক ওষুধ) বিক্রি হয়। একবার ওষুধে অভ্যস্ত হয়ে গেলে ভোগান্তি বরং আরো বেড়ে যায়। ল্যাক্সেটিভ দীর্ঘমেয়াদে কেবল আপনার পরিপাকতন্ত্রের সর্বনাশই করে না, বাড়ায় করোনারি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকিও।

পেলভিক ফ্লোর ডিজঅর্ডার : মূত্রাশয়, মলদ্বার ও মহিলাদের ক্ষেত্রে জরায়ুসহ পুরো জায়গাটিকে বলা হয় পেলভিক ফ্লোর। মূলত মলত্যাগ বাধাগ্রস্ত হলে বা মলত্যাগে নিয়ন্ত্রণ হারালে পেলভিক ফ্লোরের কার্যক্রমে গড়বড় দেখা দেয়। কোষ্ঠকাঠিন্য, মলদ্বারে ব্যথা বা ফুলে যাওয়া এবং ইউরিন লিকেজ ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।

অপারেশন ছাড়াই এই রোগ থেকে নিরাময়ের উপায় হলো আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া, অতিরিক্ত মেদ ঝেড়ে ফেলা ও মলত্যাগে সঠিক ভঙ্গি অনুসরণ।

মলত্যাগের সময় হাঁটু যদি নিতম্ব থেকে উঁচু অবস্থানে থাকে, পেলভিক পেশি শিথিল হয়। সামনে কিছুটা ঝুঁকে ও কনুই হাঁটুর ওপর রেখে বসলে তা পেলভিক পেশির জন্যে বেশ উপকারী। বঙ্গাসনে বসলে এই সুবিধা পাওয়া যায় কিন্তু কমোডে বসে এটা সম্ভব না। এ-ছাড়া আইবিএস, ক্রনিক বাওয়েল ডিজিজ ইত্যাদি নানা রোগের অন্যতম কারণও কমোড ব্যবহার।

কমোড ছাড়ুন, প্যান ব্যবহারে অভ্যস্ত হোন

পাশ্চাত্যের স্বাস্থ্য-সচেতন মানুষেরা ধীরে ধীরে কমোড ছেড়ে বাংলা প্যানের প্রতি ঝুঁকছেন। তাই সঠিক সিদ্ধান্ত নিন। হাই কমোড যথাসাধ্য বর্জন করুন। বাংলা প্যান ব্যবহার করুন। সুস্থ থাকুন।

তথ্যসূত্র : হার্ভার্ড হেলথ, এপ্রিল ২০১৯
অ্যাথেরোস্ক্লেরোসিস, ১ ফেব্রুয়ারি ২০১৯
হেলথলাইন, ৭ সেপ্টেম্বর ২০১৮; আমেরিকান একাডেমি অব ফ্যামিলি ফিজিশিয়ানস, সেপ্টেম্বর ২০১৫
ডাইজেস্টিভ ডিজিজেজ এন্ড সায়েন্সেস, জুলাই ২০০৩

নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চা

আমরা ভালো আছি

প্রায় তিন দশক ধরে স্বাস্থ্য-সচেতনতা বিস্তারে কাজ করে চলেছে কোয়ান্টাম। সর্বস্তরের মানুষের সামনে তুলে ধরেছে সাম্প্রতিক বৈজ্ঞানিক তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে করণীয়-বর্জনীয়গুলো।

এরই ধারাবাহিকতায় ৯ আগস্ট ২০২০ কোয়ান্টামমে অনুষ্ঠিত একটি বিশেষ আয়োজনে গুরুজী শহীদ আল বোখারী উপস্থাপন করেন মানব সভ্যতার আদি আসন 'বঙ্গাসনের' গুরুত্ব ও উপকারিতা। সেই থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা তাদের দৈনন্দিন রুটিনে যুক্ত করলেন বঙ্গাসন।

নিয়মিত এ অনুশীলন অব্যাহত রাখার ফলে অনেকে মুক্ত হয়েছেন নানাবিধ শারীরিক জটিলতা থেকে। সার্বিকভাবে বেড়েছে তাদের ভালো থাকার পরিমাণও। এমনই কয়েকজনের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো—

ব্যাকপেইন দূর হয়েছে

মো. ইদ্রিস আলী মোল্লা



আমার ব্যাকপেইনের সমস্যা একবছর ধরে। চিকিৎসকের পরামর্শে নানান থেরাপি নিয়েছি। ওষুধও খেতাম। কিন্তু কিছুতেই ভালো হচ্ছিল না।

আমি তিন মাস ধরে নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চা করছি। ছোটবেলায় এই আসনেই বসতাম, তবে এর গুরুত্ব উপলব্ধি করি নি। বঙ্গাসন চর্চা করে আমি বেশ উপকার পেয়েছি। আলহামদুলিল্লাহ! প্রায় দুমাস ধরে আমার ব্যাকপেইনের সমস্যাটি নেই। প্রথমদিকে দিনে কয়েকবার ১০ মিনিট করে বঙ্গাসনে বসে থাকতাম। এখন দীর্ঘসময় একটানা বঙ্গাসনে বসে থাকতে পারছি। পায়ে বা কোমরে কোনো প্রকার অস্বস্তি বোধ হয় না।

[প্রাক্তন নির্বাহী প্রকৌশলী, ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লি. ঢাকা]

বঙ্গাসনে ঘরের কাজ করছি

দিলরুবা খানম



ছোটবেলায় লোকমুখে শুনেছি যে, এভাবে মেয়েদের বসতে নেই। কিন্তু মনে মনে বলতাম, আমার তো এ আসনটিতে বসতেই ভালো লাগে। না বুঝেই বঙ্গাসনে বসতাম। ফাউন্ডেশন যখন এর উপকারিতার কথা বলতে শুরু করল, তখন থেকেই আমি নিয়মিত চর্চা করছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বঙ্গাসনের চর্চা করে খুব ভালো আছি। আমার বয়স এখন ৪৬ বছর। হাঁটু, কোমর, পায়ে যে কমবেশি ব্যথা ছিল, সে-সব আর নেই। আমার ধারণা, বঙ্গাসনে বসার ফলে শরীরের নিম্নভাগের ব্যথা কমে গেছে।

এই আসনের সবচেয়ে বড় সুবিধা—এটি চর্চা করতে কোনো প্রস্তুতির প্রয়োজন হয় না। আমরা চাইলেই অনায়াসে দৈনন্দিন কাজের মধ্যেও এর অনুশীলন করতে পারি। সংসারের অধিকাংশ কাজই আসলে বঙ্গাসনে বসে করা সম্ভব। আমি তা-ই করি। ১৫-২০ মিনিট একটানা এ আসনে থাকতে পারি।

[সহযোগী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, যশোর সরকারি সিটি কলেজ, যশোর]

বসার সঠিক ভঙ্গি জেনেছি

সুবীর কুমার চৌধুরী



গত বছর আগস্ট মাস থেকে আমি বঙ্গাসন চর্চা করছি। করোনাকালে আমি আমার সময়টুকু কাজে লাগানোর চেষ্টা করেছিলাম। সে-সময় থেকে আমি কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চায় নিয়মিত হই। ফলে বঙ্গাসন রপ্ত করা আমার জন্যে আরো সহজ হয়ে যায়।

আমি মনে করি, ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং কোমরের মাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে বঙ্গাসন অনেক উপকারী একটি আসন। নিয়মিত এটি চর্চা করে আমি আমার উচ্চতা অনুযায়ী দেহের গড়ন ঠিক করতে পেরেছি। কোমরের অতিরিক্ত চর্বি কমে গেছে। বঙ্গাসনের বহুমুখী উপকারিতা রয়েছে। মন চাঙ্গা রাখার পাশাপাশি আমার দৈহিক ফিটনেস বেড়েছে। শুধু সঠিক ভঙ্গিতে বসে থাকার মাধ্যমে যে শরীর ফিট রাখা যায় তা আগে কখনো উপলব্ধি করি নি।

[এসিস্টেন্ট ভাইস প্রেসিডেন্ট, ব্যাংক এশিয়া, ঢাকা]

দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারছি

খালেদা খান বীথি



২০২০ সালের জুন মাস থেকে হঠাৎ পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা। লক্ষ করলাম বাম পায়ের হাঁটুর একটু নিচে ব্যথাটা দিন দিন বাড়ছে। এরপর ওঠা-বসা, সিঁড়ি দিয়ে চলাচল করতে খুব কষ্ট হতো। দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না।

ডাক্তারের কাছে গিয়েছি। নানান পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়েছি। হট ওয়াটার থেরাপি, কোল্ড ওয়াটার থেরাপি নিয়েছি। শেষ বার ডাক্তার বললেন, ব্যথা ভালো হতে সময় লাগবে। ওষুধ চালিয়ে যেতে হবে। একমাসে ব্যথা না কমলে ফিজিওথেরাপিস্ট দেখাতে হবে। কোনো ভারী কাজ করতে নিষেধ করলেন।

আমি অনেক দিন ধরে কোয়ান্টামের সাথে যুক্ত। গুরুজীর কাছ থেকে শোনার পর তিন মাস ধরে আমি বঙ্গাসন চর্চা করছি। আসনটি খুব সহজ হলেও প্রথমে এক মিনিটও বসতে পারতাম না। পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। কিন্তু হাল ছাড়ি নি। আস্তে আস্তে দুই-চার মিনিট বসা আয়ত্ত করলাম। যখন দেহের নিম্নভাগের জড়তা কাটতে শুরু করল, আমি সারাদিনে কয়েক বার পাঁচ মিনিট করে অনুশীলনটি করে যাচ্ছিলাম। সবমিলিয়ে সারাদিনে ৩০ মিনিট বঙ্গাসন চর্চা করেছি। এরপর বঙ্গাসন, বজ্রাসন ও দণ্ডাসন একসাথে চর্চা শুরু করি। এখন আমার পায়ে কোনো সমস্যা নেই। প্রায় একমাস হলো আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি। মনে তৃপ্তি ফিরে পেয়েছি। এখন কোয়ান্টাম ইয়োগায় নিয়মিত হয়েছি। অনেকগুলো আসন স্বতঃস্ফূর্তভাবে করতে পারছি। আমার দেহের নমনীয়তাও বেড়েছে।

[গৃহিণী, ঢাকা]

আগের চেয়ে ধৈর্য বেড়েছে

হাসান আব্দুল্লাহ



আমি নিয়মিত কোয়ান্টাম ইয়োগা করি। তবে বেশ কিছু আসন স্বতঃস্ফূর্তভাবে করতে পারতাম না। বঙ্গাসন চর্চা করে আমার পা ও হাঁটুর পেশিগুলো সুদৃঢ় হয়েছে। এখন উষ্ট্রাসন, উজ্জীবন, জানুশিরাসন, বজ্রাসন, উৎকটাসন, ধনুরাসনের মতো আসনগুলো সহজেই করতে পারছি। আগের চেয়ে বেশি সময় বঙ্গাসনে বসতে পারি।

আমি এখন সোফায় বসার পরিবর্তে সচেতনভাবে বঙ্গাসনে বসছি। বঙ্গাসনের একাধিক উপকারের একটি হলো—আগের চেয়ে আমার ধৈর্য বেড়েছে। গত দুই মাস ধরে আমি বঙ্গাসনে মেডিটেশন করছি। এ-ছাড়া আমার হজমশক্তি আগের চেয়ে বেড়েছে।

[শিক্ষার্থী, ১০ম শ্রেণি, বিটিসিএল আইডিয়াল স্কুল, ঢাকা]

নিয়মিত বঙ্গাসন অনুশীলনের অনুভূতি লিখে পাঠান : bulletin@quantummethod.org.bd

পায়ের পেশিতে শক্তি পাচ্ছি



সজল রানী পাল

২০১৮ সালের ডিসেম্বরে আমার ডান পায়ের গোড়ালিতে ফ্র্যাকচার হয়। টানা আট মাস বেড রেস্টে ছিলাম। কোনো কাজ করতে পারতাম না। ডাক্তার বলেছিলেন পুরোপুরি সুস্থ হতে দুবছর সময় লাগবে। শুয়ে-বসে থাকার কারণে আমার পেটে মেদ জমে গিয়েছিল। একসময় ডাক্তারের পরামর্শে আমি পায়ে ভর না দিয়ে হাঁটতে শুরু করি। মাঝে মাঝে পা ফুলে যেত। আড়ষ্ট ভাব ছিল সারা শরীরে। মেঝেতে বসে কোনো কাজ করতে পারতাম না। কোমরে ও পিঠে ব্যথা হতো। একটুও পরিশ্রম করতে পারতাম না।

গত বছর বঙ্গাসনের ব্যাপারে জানার পর প্রতিদিন সকালে দান ও মেডিটেশন শেষে আমি এ আসনটি চর্চা করতাম। প্রথম প্রথম পায়ের পেশিতে টান লাগত। বেশিক্ষণ বসতে পারতাম না। কিন্তু নিয়মিত চর্চা করতাম।

প্রায় তিন মাস পর লক্ষ করলাম, আমার পায়ের পেশিসহ সারা শরীরের আড়ষ্টতা কমে গেছে। হাঁটার পর পা ফুলে যাওয়ার অসুবিধাটিও নেই। এখন স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি। পায়ের পেশিতে আগের চেয়ে বেশি শক্তি পাচ্ছি। মেদ কমে গেছে অনেকটাই। এখন সংসারের কাজগুলো ক্লান্তি ছাড়া করতে পারছি। এ আসন চর্চা করে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্ত হয়েছি।

[গৃহিণী, ঢাকা]

কাজকর্মে স্বতঃস্ফূর্ততা এসেছে



সায়মা ফেরদৌসী ঊষা

কোয়ান্টাম ইয়োগা আমার দৈনন্দিন রুটিনের অংশ। এর সাথে যুক্ত করেছি বঙ্গাসন চর্চা। এখন শরীর আরো হালকা লাগে। কাজেকর্মে স্বতঃস্ফূর্ততা এসেছে। শরীরের জড়তা ও ক্লান্তি কেটেছে সেটাও অনুভব করছি। অফিসের কাজের জন্যে দিনের একটা বড় সময় আমাকে ল্যাপটপের সামনে বসে কাটাতে হয়। তাই চেষ্টা করি কাজগুলো বঙ্গাসনে বসে করতে।

আমার মেজো খালা রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতেন না। তিনি খাটের ওপর বসে বঙ্গাসন চর্চা করতেন। এখন তিনি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন। আমার পরিবারের আরেকজন সদস্য দীর্ঘক্ষণ চেয়ারে বসে কাজ করতেন। ফলে তার ব্যাকপেইন হতো। এখন তিনি পারতপক্ষে চেয়ার ব্যবহার করেন না। বঙ্গাসনে বসে কম্পিউটারে কাজ করেন। তার ব্যাকপেইন এখন নেই।

[ইউনিসেফ বাংলাদেশ কান্ট্রি অফিসে কর্মরত]

ওষুধ ছাড়াই শারীরিক সমস্যার সমাধান পেয়েছি



মিনারুল ইসলাম

ছোটবেলা থেকেই দেখেছি, আমার বড় মামা বঙ্গাসনে বসে খাবার খান। পরিবারে বড়দের কাছে শুনেছি, এটি নবীজীর (স) সুন্নত। আমার মামার বসার স্বাভাবিক ভঙ্গিও এটা। এখন তার বয়স প্রায় ৮০ বছর। আলহামদুলিল্লাহ, এখনো তিনি পুরোপুরি সুস্থ আছেন।

বঙ্গাসন প্রসঙ্গে আমি গুরুজীর একটি অডিও বক্তব্য শুনেছি। কোয়ান্টাম বুলেটিনে বৈজ্ঞানিক নিবন্ধ পড়েছি। আমি প্রতিদিন নামাজ শেষে বঙ্গাসনে বসে ওজিফা পড়ি। প্রথমে খুব কষ্ট হতো। এখন একটানা ১০ মিনিট বসতে পারছি।

একইসাথে জীবনাচারে পরিবর্তন এনেছি। কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস ও ইয়োগা চর্চায় নিয়মিত হয়েছি। ফলে আমার অতিরিক্ত ওজন কমতে শুরু করে। বঙ্গাসন চর্চার ফলে পেটের চর্বিও কমে গেছে।

আগে আমার মলদ্বারে ব্যথা হতো। এসিডিটির সমস্যাও ছিল। এর জন্যে ওষুধ খেতাম না, কিন্তু সমস্যাগুলো ছিল। নিয়মিত বঙ্গাসনের দরুন এখন আর সমস্যাগুলো নেই। ওষুধ ছাড়াই সহজ সমাধান পেয়েছি।

[অফিসার, হিসাব বিভাগ, হেড অফিস, ইস্টল্যান্ড ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড, ঢাকা]

মূত্রতন্ত্রের সুস্থতায়ও উপকারী



ডা. মো. আবুল হোসেন

সম্প্রতি আমার চেম্বারে একজন রোগী এলেন। বয়স ৬৮ বছর। তার প্রস্রাব করতে কষ্ট হয়, প্রস্রাব আটকে যায়। সেদিন আমার চেম্বারেই তাকে কিছুক্ষণ বঙ্গাসন প্র্যাকটিস করালাম। তিনি প্রায় সাথে সাথেই উঠে টয়লেটে গেলেন। ফিরে এসে বললেন, 'আজ আমি মূত্রথলি খালি করে প্রস্রাব করতে পেরেছি!'

বঙ্গাসন নিজে চর্চা শুরু করার পর মনে হচ্ছিল— হজমতন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যকারিতা, সহজে মলত্যাগ এবং হেমোরয়েডের মতো পায়ুপথের রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে এর ভূমিকা রয়েছে; কিন্তু এই রোগীর চিকিৎসা করতে গিয়ে নিশ্চিত হলাম মূত্রতন্ত্রের সুস্থতায় এ আসনের কার্যকারিতা সম্পর্কে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ।

গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞতা যে, তিনি এ আসনের সাথে আমাদের নতুনভাবে পরিচয় করিয়ে দিয়েছেন। পারিবারিকভাবে ফজরের নামাজ আদায়ের পর তাসবিহ-তাহলীলগুলো আমরা এখন এ আসনে বসেই করি।

[সহযোগী অধ্যাপক, ইউরোলজি বিভাগ, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]

আইবিএস-এর সমস্যাটি নেই



ইঞ্জি. মাজেদ আলম আবীর

করোনা দাফন স্বেচ্ছাসেবীদের একটি প্রোগ্রামে গুরুজী বলেছিলেন, ৩০ মিনিটের মেডিটেশন অর্ধেকটা সময় বঙ্গাসন, বাকি সময় বজ্রাসনে বসে করতে। সেই থেকে আমার বঙ্গাসন চর্চার শুরু।

আমি গত কয়েক বছর ধরে আইবিএস-এর সমস্যায় ভুগছিলাম। ডাক্তার বলেছেন ওষুধ চালিয়ে যেতে। ওষুধ খাচ্ছিলাম কিন্তু ওষুধ আমাকে কোনো সমাধান দিতে পারে নি। তবে নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চার পর থেকে সমস্যাটি কমতে শুরু করল। আল্লাহর রহমতে বর্তমানে আমার এ সমস্যা আর নেই।

[পিএইচডি শিক্ষার্থী, নিউ মেক্সিকো স্টেট ইউনিভার্সিটি, নিউ মেক্সিকো, যুক্তরাষ্ট্র]

পরিচিতদেরও উদ্বুদ্ধ করছি



নাজনীন চৌধুরী

আমার ডান পায়ের পেশি প্রায়ই শক্ত হয়ে যেত। চলাফেরায় অসুবিধা হতো। বঙ্গাসন ও বজ্রাসন একসাথে চর্চা করছিলাম। কিছুদিন পর থেকে আমার পায়ের পেশি স্বাভাবিক হয়ে যায়। পা স্বাভাবিকভাবে নাড়াচাড়া করতে পারি। ব্যথাও কমেছে। আগে যে-সব কাজ দাঁড়িয়ে করতাম এখন সেগুলো বঙ্গাসনে বসে করার চেষ্টা করছি।

পরিচিতদের কাছে প্রায়ই শুনি, তাদের শরীর-হাত-পা ব্যথা করে। আমি তাদের বঙ্গাসন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করি এবং নবীজীর (স) সুন্নতের কথাটি স্মরণ করিয়ে দেই।

[সহকারী শিক্ষক, শাহজালাল উপশহর হাই স্কুল, সিলেট]

মেডিটেশনে মনোযোগ বেড়েছে



বিপ্লব আহমেদ

আগে আমি মেডিটেশনে তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে যেতাম। এ নিয়ে মনে অতৃপ্তি ছিল। চ্যালেঞ্জটি আমি কাটিয়ে উঠতে পেরেছি নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চার ফলে। এখন মেডিটেশনে আমার মনোযোগ বেড়েছে—যা বঙ্গাসন চর্চার বড় প্রাপ্তি।

ধীরে ধীরে বঙ্গাসনে বসে থাকার সামর্থ্য আমার বেড়েছে। প্রায় দেড় মাস ধরে ৩০ মিনিট বঙ্গাসনে বসে মেডিটেশন করছি। এখন আমার হাঁটার গতি বেড়েছে। আমি বিস্মিত যে, এখন আট মিনিট ৪০ সেকেন্ডে আমি এক কিলোমিটার পথ টানা হাঁটতে পারি। আমার পায়ের পেশির শক্তিও বেড়েছে।

[নাজির, চীফ জুডিসিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট আদালত, যশোর]

নবীজীর (স) জীবনে বঙ্গাসনের দৃষ্টান্ত

আমি রসুলকে (স) কারফাসা ভঙ্গিতে (বঙ্গাসনে) বসে খেজুর খেতে দেখেছি।
—আনাস ইবনে মালিক (রা); মুসলিম

ইবনে আব্বাসকে কারফাসা ভঙ্গিতে (বঙ্গাসনে) বসা সম্পর্কে আমরা জিজ্ঞেস করলাম। তিনি বললেন, 'এটা সুন্নাহ।' আমরা বললাম, 'আমাদের মনে হয় এভাবে বসাটা কষ্টকর।' তিনি বললেন, 'কখনো নয়! বরং এটা আমাদের রসুলের সুন্নাহ।'
—তাওয়াস; তিরমিজী

নবীজী (স) প্রায়শই কারফাসা ভঙ্গিতে (বঙ্গাসনে) বসতেন।
—আবু উমামা (রা); তাবারানী



নবীজীবন সম্পর্কে আরো জানতে ভিজিট করুন হাদীস ওয়েব অ্যাপ

ধর্মের দৃষ্টিতে সুস্থতার গুরুত্ব

'রোগীর কী রোগ হয়েছে তা জানার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো রোগটি কার হয়েছে।' প্রাচীন গ্রিসের চিকিৎসাবিদ হিপোক্রেটিসের এই কথাটি খুব তাৎপর্যপূর্ণ। অর্থাৎ শুধু রোগের বিশ্লেষণ নয়, বরং আক্রান্ত ব্যক্তির জীবনাচার সম্পর্কে পর্যবেক্ষণ করাটা আরো বেশি প্রয়োজন। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে একজন মানুষের জীবনাচার কেমন তার ওপরই নির্ভর করে তার সুস্থতা বা অসুস্থতা। মহামতি বুদ্ধ তাই বলেছেন, 'মানুষ নিজেই তার সুস্থতা এবং রোগের রচয়িতা।'

সুস্থতা বা ফিটনেস সচেতনতা মোটেই হালের ট্রেন্ড নয়। এ পৃথিবীতে মানুষ যত পুরনো, তার রোগের ইতিহাস ততটাই পুরনো। আর রোগের সাথে পাল্লা দিয়ে এগিয়েছে মানুষের সুস্থ থাকার প্রচেষ্টাও।

স্বাস্থ্য-সচেতনতার সাথে ধর্মের রয়েছে গভীর সম্পর্ক। কারণ প্রতিটি ধর্মই কল্যাণের কথা বলে, ভালো থাকার কথা বলে। আর ভালো থাকার প্রধান ভিত্তি হলো সুস্থতা। আসুন জেনে নিই সুস্থতা বা ফিটনেস সম্পর্কে ধর্ম কী বলছে—

ইসলাম ধর্ম



নিশ্চয়ই আমি মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছি।
—আল কোরআন, সূরা বালাদ : ৪

এই একটি আয়াতের মধ্যেই লুকিয়ে আছে জীবনের একটি বড় সত্য। আর তা হলো—নিষ্ক্রিয়তা নয়; বরং পরিশ্রম করার সামর্থ্য ও সহনশীলতাই মানুষের সহজাত বৈশিষ্ট্য।

হে মানুষ! তোমরা ১. বার্ধক্য আসার আগে যৌবনকে কাজে লাগাও।
২. দুর্যোগ-দুর্বিপাক আসার আগে সমৃদ্ধিকে কাজে লাগাও।
৩. কাজের চাপ বাড়ার আগে সময়কে কাজে লাগাও।
৪. অসুস্থ হওয়ার আগে স্বাস্থ্যকে কাজে লাগাও।
৫. শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করার আগে জীবনকে কাজে লাগাও।
—আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা); তিরমিজী

দুটি নেয়ামত দ্বারা অধিকাংশ মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ১. সুস্বাস্থ্য ২. অবসর সময়। (অর্থাৎ তারা এ দুটির সদ্ব্যবহার না করে অপব্যবহার করে।)
—ইবনে আব্বাস (রা); বোখারী

জেনে রেখো, নিশ্চয়ই তোমার ওপর তোমার শরীরের হক রয়েছে। *—বোখারী*

হিন্দু ধর্ম

শরীর-মনকে সর্বোত্তম সতেজ রাখো। এটিই অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার প্রথম শর্ত। *—ঋগ্‌বেদ ৮.১৯.২০*

'শরীরমআদ্যম্ খলু ধর্মসাধনম্'—সব ভালো কাজের প্রধান যন্ত্রই হলো শরীর। অর্থাৎ আগে শরীরের সুস্থতা, পরে ধর্ম। *—বেদ*

বৌদ্ধ ধর্ম

সুস্থতা ছাড়া জীবন কোনো জীবন নয়। এটা যন্ত্রণাদায়ক নিস্পন্দ এক অবস্থা, যা মৃত্যুর প্রতিচ্ছবি।
—বুদ্ধবাণী

খ্রিষ্ট ধর্ম

তোমার দেহ মন্দিরের মতোই পবিত্র। দেহটা স্রষ্টার দেয়া উপহার, তোমার কেনা সম্পত্তি নয়। তাই এর যথাযথ যত্ন নেয়ার মাধ্যমে প্রভুর মহিমা কীর্তন করো।
—বাইবেল : করিন্থীয় ৬ : ১৯-২০

সোফা ও চেয়ারবন্দি জীবন নয়
সার্বিক সুস্থতার জন্যে বেছে নিন বঙ্গাসন

আধুনিক জীবনে অধিকাংশ মানুষের দিন কাটে এক চেয়ার থেকে আরেক চেয়ারে পাড়ি দিয়ে। সেটা কেমন? দিনের শুরুটা হয় কমোড নামক চেয়ারে বসে। এরপর নাশতা খেতে বসে আবার চেয়ার। ঘর থেকে বেরিয়ে যানবাহনে ওঠা—এখানেও চেয়ার। অধিকাংশ অফিসেই কাজের পরিবেশ চেয়ার পরিবেষ্টিত। ফলে সারাদিন চেয়ারে কাটিয়ে আবার একদফা যানবাহন এবং বাসায় ফিরে চেয়ার বা সোফায় গা এলিয়ে টিভি দেখা।

আধুনিকতার মোড়কে চেয়ারবন্দি এ জীবন থেকে মুক্ত না হলে রোগব্যাধি থেকে মুক্ত হওয়াটাও সম্ভব নয়। কারণ মানুষের দেহ-কাঠামোই এমন যে, সুস্থতা ও কর্মক্ষমতা অনেকাংশেই নির্ভর করে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যবহারের ওপর। মানুষই একমাত্র প্রাণী—যে মেরুদণ্ডের ওপর ভর দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারে, হাঁটতে পারে। দাঁড়ানো, হাঁটা এবং দেহকে চালনা করার প্রয়োজন কমিয়ে ফেলে মানুষ ভাবছে—খাটুনি কমানো গেছে, জীবন সহজ হচ্ছে। কিন্তু বাস্তবতা হলো, ক্রমাগত অব্যবহারের কারণে অঙ্গগুলো কমিয়ে দিচ্ছে তার স্বাভাবিক তৎপরতা। মানুষ হারাচ্ছে তার সহজাত সুস্থতা।

কাজে লাগান, নয়তো হারাবেন

শরীরের প্রতিটি জয়েন্টে থাকে এক ধরনের তরল পদার্থ, যাকে বলে সাইনোভিয়াল ফ্লুইড। এর মূল কাজ হলো অস্থিগুলোকে সচল করা এবং পুষ্টি জোগানো। শরীরের অত্যাবশ্যক এই উপাদানটি উৎপন্ন হয় দুটো প্রক্রিয়ায়—এক. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যবহার। দুই. চাপ প্রয়োগ। যদি শরীরের কোনো অঙ্গ নিষ্ক্রিয় পড়ে থাকে তাহলে একসময় সে ধরেই নেয় যে, তার কোনো কাজ নেই। তাই সাইনোভিয়াল ফ্লুইড উৎপাদনের কোনো প্রয়োজনও নেই। ব্যস, এখান থেকেই শুরু হয় গিঁটে গিঁটে ব্যথা এবং হাত-পা নাড়ানোর ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা।



অথচ বঙ্গাসনে হাঁটু প্রসারিত হয় ১৫০ ডিগ্রি পর্যন্ত এবং গোড়ালির অস্থিতে চাপ পড়ে দেহের ওজনের চার গুণ বেশি।

কানাডার অন্টারিওতে এডভান্সড ফিজিক্যাল থেরাপি এডুকেশন ইনস্টিটিউটের প্রতিষ্ঠাতা এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট ডা. বাহরাম জ্যাম এ-ক্ষেত্রে সহজ একটি সূত্রের উল্লেখ করেছেন। আর তা হলো—Use it or lose it. ব্যবহার করো, নয়তো হারাবে। কাজে লাগাও, নইলে অকেজো হয়ে যাবে।

চেয়ার ও সোফা : আপনার কবর খুঁড়ছে আপনারই অজ্ঞাতে

২০১২ সালে হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের রোগতত্ত্ববিদ আই-মিন লির গবেষণার বরাতে প্রভাবশালী ব্রিটিশ চিকিৎসা সাময়িকী *দ্য ল্যানসেট* জানায়, নিষ্ক্রিয়তা বা অলসতার কারণে প্রতি বছর বিশ্বে ৫০ লক্ষ মানুষ মারা যায় মূলত হৃদরোগ, স্তন ও কোলন ক্যান্সার, টাইপ-২ ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়ে।

ল্যানসেট জানাল, ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভি বা কম্পিউটারের সামনে কাটানোর ক্ষতি আপনি কোনোভাবেই সামলে উঠতে পারবেন না, সে আপনি যতই জিমে গিয়ে বুক ডন আর রানিং মেশিনে ম্যারাথন দিন না কেন! তাহলে উপায়? শুরু হলো নানারকম গবেষণা।

উত্তর তানজানিয়ার আদিবাসী গোত্র হাদজা। তাদের হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার ইত্যাদি একেবারেই নেই। আজও তারা পশু শিকার ও বন থেকে ফলমূল সংগ্রহ করে জীবন কাটায়। বিজ্ঞানীরা ভেবেছিলেন, সম্ভবত দিনভর শারীরিক পরিশ্রমের কারণে হাদজারা এসব রোগবালাই থেকে বেঁচে গেছে। কিন্তু তারা যারপরনাই বিস্মিত হলেন। কারণ গড়পড়তা ইউরোপীয় বা মার্কিনি নাগরিকদের মতো হাদজারাও প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা বিশ্রাম নেয়। তাহলে কেন দুরকম প্রভাব? নিবিড় পর্যবেক্ষণে পাওয়া গেল আসল অপরাধী : চেয়ার বা সোফা।

একটানা বসে থাকা—দেহের ওপর এর মারাত্মক প্রভাব সম্পর্কে প্রথম সতর্ক করেন স্কটিশ রোগতত্ত্ববিদ জেরি মরিস। তিনি ১৯৫০-এর দশকে লন্ডনের ৩১ হাজার বাসচালক ও কন্ডাক্টরের ওপর গবেষণা করেন। বাসচালকেরা সারাদিন তার সিটে বসে থাকে আর কন্ডাক্টররা দাঁড়িয়ে থাকে। দেখা গেল, কন্ডাক্টরদের তুলনায় বাসচালকদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৩১% বেশি। ডাকপিয়নদের ওপর পরীক্ষা করেও একই ফল পাওয়া গেল। যারা বাড়ি বাড়ি গিয়ে চিঠি বিলি করেন, তারা অফিসের কর্মীদের চেয়ে হৃদরোগে কম আক্রান্ত হন।

১৯৫০-এর দশকে নাসা-র গবেষণায় বেরিয়ে আসে, একটানা দীর্ঘসময় শুয়ে থাকলে হাড় ক্ষয়ে যায় ও মাংসপেশি দুর্বল হয়ে পড়ে। রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইড নামক চর্বি জমে যা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই বলে সারাদিন কাজ করতে হবে, একটু বসতে পারবেন না—ব্যাপারটি এমন নয়।

আফ্রিকার হাদজারা দিনরাত ২৪ ঘণ্টা কাজ করে না। তারাও ফুরসত পেলে সবাই মিলে বসে গল্প করে, গাছের তলায় জিরিয়ে নেয়। তবে তাদের চেয়ার নেই। তারা বসে উবু হয়ে অর্থাৎ বঙ্গাসনে। পায়ের পাতা মাটিতে লেগে থাকে, হাঁটু ওপর দিকে। ভর গোড়ালির ওপর। চেয়ারে না বসে এভাবে বসলে পায়ের পেশি ৫-১০ গুণ বেশি তৎপর হয়। এর সমান উপকার আপনি পাবেন বজ্রাসনে বসলে।

একটানা চেয়ারে বসে কাজ করা কিংবা টিভি/ কম্পিউটার ব্যবহারের অভ্যাস থাকলে ধীরে ধীরে তা ছাড়ুন। নির্দিষ্ট বিরতিতে হাঁটাচলা করুন, হালকা স্ট্রেচিং করুন। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। আর আপনার হৃৎপিণ্ড আপনাকে ধন্যবাদ জানাবে হৃদয় থেকে।

দীর্ঘায়ুর পথ : কষ্টসহিষ্ণুতা ও পরিশ্রম

যারা দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্বচ্ছন্দে নাড়াচাড়া করতে পারেন, তারা শারীরিকভাবে শুধু হালকাই বোধ করেন না; বরং তাদের আয়ুও অন্যদের চেয়ে বেশি। ২০১৪ সালে *ইউরোপিয়ান জার্নাল অব কার্ডিওলজি* পরিচালিত একটি জরিপ অনুসারে, মেঝেতে বসে আছেন, এ অবস্থায় উঠে দাঁড়াতে হলে যাদের সাপোর্ট প্রয়োজন হয় বা কারো সাহায্য নিতে হয়, তাদের চেয়ে সেই মানুষগুলোর আয়ু কমপক্ষে তিন বছর বেশি, যারা কোনো সাপোর্ট ছাড়াই মেঝে থেকে সহজে উঠে দাঁড়াতে পারেন।

প্রিয় পাঠক, এই পর্যায়ে মেঝেতে বসে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন—আপনি নিজে কতটা স্বতঃস্ফূর্তভাবে উঠে দাঁড়াতে পারছেন কোনোকিছুর সাহায্য ছাড়াই। না পারার কারণ হতে পারে কারো কারো ক্ষেত্রে মেদস্থূলতা, কারো কারো ক্ষেত্রে বঙ্গাসনের বা পায়ের গোড়ালির ওপর ভর দিয়ে বসার অভ্যাস না থাকা।

চিরায়ত সত্যের নতুন উপলব্ধি : বঙ্গাসন

বিশ্বের অত্যাধুনিক কোনো দেশ হোক বা অনুন্নত দেশ—সর্বত্রই শিশুরা কত অনায়াসে বঙ্গাসনে বসছে! এ থেকেই বোঝা যায় দেহের অত্যন্ত স্বাভাবিক একটি ভঙ্গি এই বঙ্গাসন। অথচ আধুনিক মানুষকে আজ নতুন করে শিখতে হচ্ছে এ আসন। কারণ ভ্রান্ত জীবন-অভ্যাসের স্রোতে গা ভাসিয়ে মানুষ ভাবছে যে, সভ্য মানুষ এভাবে মাটিতে হাঁটু মুড়ে গোড়ালির ওপর ভর দিয়ে বসে না।

অস্ট্রেলিয়ান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও অর্থোপেডিক সার্জন ডা. ফিলিপ বিচের মতে, 'মেঝেতে আমরা স্বচ্ছন্দে যে ভঙ্গিগুলোতে বসতে পারি, সেগুলো আমাদের জন্মগত অধিকার। আর আধুনিক সভ্যতা এর প্রতি তাচ্ছিল্য দেখিয়ে আমাদের অভ্যস্ত করেছে চেয়ারে, সোফায়। কিন্তু বিস্ময়কর এ মানবদেহের সামর্থ্য কতটা তা একজন মানুষের কাছে অজানাই থেকে যাবে, যদি সে দেহের সহজাত ভঙ্গিগুলোর গুরুত্ব না বোঝে।' ফিলিপ বিচ বছরের পর বছর ধরে তার রোগীদের পরামর্শ দিয়ে যাচ্ছেন চেয়ার ত্যাগ করতে এবং মেঝেতে বসে (বঙ্গাসনে) বিশ্রাম নেয়ার ব্যাপারে। তার মতে, সুস্থতার রহস্য লুকিয়ে আছে Squatting বা বঙ্গাসনের মধ্যেই।

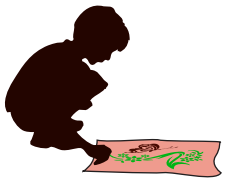
তথ্যসূত্র : নিউ সায়েন্টিস্ট, ১৫ জুলাই ২০২০
হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং, এপ্রিল ২০১৯
জন্স হপকিন্স স্কুল অব মেডিসিন অফিসিয়াল ওয়েবসাইট
স্ট্যাট ১৭ আগস্ট ২০১৭; কোয়ার্টজ, ৯ নভেম্বর ২০১৭

quantummethod.org.bd
জীবনযাপনের বিজ্ঞান
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
সম্পর্কে জানতে—
০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
২২২২২১৪৪১

চর্চা করুন ভালো থাকুন

প্রযুক্তির অগ্রগতির ফলে আধুনিক জীবনে কমে গেছে কায়িক পরিশ্রম। উপরন্তু অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির ফলে বেড়েছে আমাদের আরাম-আয়েশ ও প্রয়োজনের অতিরিক্ত ক্যালরি গ্রহণের অভ্যাস। এই বাড়তি ক্যালরি খরচ করতে ও শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার অভিশাপ থেকে মুক্ত থাকতে নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চা করুন—যা দীর্ঘমেয়াদে আপনার সুস্থতা ও স্বচ্ছন্দ চলাফেরা নিশ্চিত করবে।

দৈনন্দিন জীবনাচারে যোগ করুন বঙ্গাসন



বই ও সংবাদপত্র পড়া, মোবাইলে কথা বলা বা এসএমএস আদান-প্রদান, টিভি দেখা ইত্যাদি প্রাত্যহিক যে-সব কাজ সাধারণত চেয়ার বা সোফায় বসে করা হয়, সে-সব কাজ বঙ্গাসনে বসে করার অভ্যাস করুন।

তবে শুরুতেই দীর্ঘসময় জোর করে এ ভঙ্গিতে বসবেন না। আপনার শারীরিক সামর্থ্য অনুসারে যতটুকু সময় পারেন, বসুন। এরপর ধীরে ধীরে বঙ্গাসনে বসার সময় বাড়ান। নিয়মিত চর্চা অব্যাহত রাখলে একটা সময় দেখবেন, আপনি ইচ্ছেমতো দীর্ঘসময় বঙ্গাসনে বসে থাকতে পারবেন।

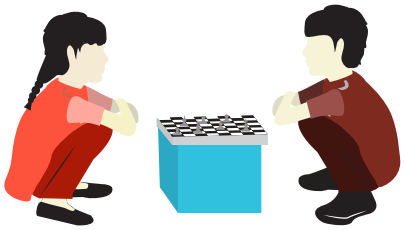


বঙ্গাসন চর্চার আরো ভালো উপায় হলো ঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, রান্না ইত্যাদি নিত্যদিনের কাজগুলো বঙ্গাসনে বসে করার অভ্যাস গড়া। এতে শরীর নমনীয় হবে, প্রাণশক্তি বাড়বে। পাশাপাশি নিশ্চিত হবে আপনার অস্থিসন্ধির সুস্থতা।



যারা দীর্ঘসময় কম্পিউটারে কাজ করেন, তারা কাজের ফাঁকে কিছু সময় বঙ্গাসনে করার অভ্যাস করতে পারেন।





একবেলা মেডিটেশন করুন বঙ্গাসনে



যারা নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করেন, তারা একবেলার মেডিটেশন বঙ্গাসনে করতে পারেন। মেডিটেশন এবং বঙ্গাসনের যুগপৎ উপকারিতা সারাদিন চনমনে রাখবে আপনার দেহ-মন।

প্রবীণরা চর্চা করুন শারীরিক সামর্থ্য বুঝে

বাতব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি রোগ থেকে মুক্ত থাকতে প্রবীণদের জন্যে বঙ্গাসন চর্চা হতে পারে খুবই কার্যকরী। শারীরিক সামর্থ্য বুঝে তারা একটু একটু করে বঙ্গাসন চর্চা শুরু করতে পারেন।

কমোড বর্জন করুন বাংলা প্যান ব্যবহার করুন





২০১৫-র একটি জরিপে দেখা যায়, প্রতি ১০ জন আমেরিকানের ৯ জনই টয়লেটে যায় স্মার্টফোন নিয়ে। যুক্তরাষ্ট্রের কলোরেক্টাল সার্জন ডা. কারেন জাগিয়ান বলেন, দীর্ঘসময় কমোডে বসে থাকার অভ্যাস হেমোরয়েড রোগকে ত্বরান্বিত করে।

অপরদিকে বাংলা প্যান ব্যবহারে মলত্যাগ সহজ হয়। মলাশয়ে মল জমে থাকে না। ফলে কোলন ক্যান্সার, এপেন্ডিসাইটিস ইত্যাদি রোগের সম্ভাবনা কমে যায়। তাই কোষ্ঠকাঠিন্য ও হেমোরয়েড (পাইলস) থেকে মুক্ত থাকতে কমোড পরিত্যাগ করে বাংলা প্যান ব্যবহার শুরু করুন।

শুরু থেকেই শিশুদের বাংলা প্যান ব্যবহারে অভ্যস্ত করান।

বঙ্গাসন সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে

স্বাভাবিক প্রসবে সহায়ক আসন

নিয়মিত ব্যায়াম সন্তানসম্ভবা মায়ের শারীরিক-মানসিক সুস্থতার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেইসাথে গর্ভস্থ সন্তানের সুস্থতাকেও তা বাড়িয়ে দেয় বহুগুণ।

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল সেন্টার ফর বায়োটেকনোলজি ইনফরমেশনের গবেষণা মতে, সে-দেশের মাত্র ৪০% গর্ভবতী মা ব্যায়ামচর্চা করে থাকেন। উন্নত দেশের তুলনায় স্বাভাবিকভাবেই অনুন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলোতে এ বিষয়ে সচেতনতার হার আরো কম।

দ্য আমেরিকান কলেজ অব অবস্টেট্রিকস এন্ড গাইনোকোলজি-র পরামর্শ হলো, দিনে আধা ঘণ্টা ব্যায়াম গর্ভবতী মায়েদের জন্যে হতে পারে আদর্শ রুটিন। এর মধ্যে হাঁটা, দমচর্চা, ইয়োগা এবং বঙ্গাসন (Squatting) অন্যতম।



আমেরিকান প্রেগনেন্সি এসোসিয়েশন বঙ্গাসনকে অন্তর্ভুক্ত করেছে তাদের চিকিৎসা-পরামর্শের তালিকায়।

মার্কিন জনস্বাস্থ্যবিদ ও ইউনিভার্সিটি অব লুইভিল-এর অধ্যাপক ড. রবিন এলিস ওয়েইজ। তিনি নিজেও নয় সন্তানের একজন গর্বিত ও কর্মব্যস্ত জননী। তার মতে, Squatting বা বঙ্গাসন চর্চার ফলে স্বাভাবিক প্রসবের সম্ভাবনা বাড়ে। গর্ভকালীন ব্যাকপেইন ও অস্বস্তি দূর হয়। জননতন্ত্রের পেশিগুলো সুসংহত ও নমনীয় হয়। রক্ত চলাচল সহজ হয়। সেইসাথে গর্ভস্থ শিশুর সঠিক পজিশনের ক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে এ আসন। *(ভেরি ওয়েল ফ্যামিলি ডট কম, ২ অক্টোবর ২০২০)*

তাই যে নারীরা নরমাল ডেলিভারি চান, গর্ভধারণের শুরু থেকেই চিকিৎসকের পরামর্শক্রমে বঙ্গাসনের চর্চা করুন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

মেডিটেশন



মেডিটেশন করুন। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। বাড়বে আপনার সুস্থ জীবনের সম্ভাবনা। করোনা ভয়কে জয় করবেন সহজেই। সব দিক থেকেই ভালো থাকবেন আপনি।

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চাকারীরা তুলনামূলক সুস্থ ও কর্মোদ্দীপ্ত জীবনযাপন করেন সারা বছরজুড়েই। মহামারিকালে গোটা বিশ্ব যখন ছিল করোনা ভয় ও আতঙ্কে জবুথবু—কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা তখন সমস্ত ভয়ভীতি উপেক্ষা করে ঝাঁপিয়ে পড়েছিলেন সর্বস্তরের মানুষের কল্যাণে।

করোনা দুর্গত মানুষের প্রয়োজনে খাদ্যসামগ্রী পৌঁছে দেয়া থেকে শুরু করে করোনা শহিদদের দাফনসেবায় অক্লান্ত কাজ করেছেন তারা দিনরাত্রি। দুর্যোগের দিনে নিজেরা সুস্থ থাকার পাশাপাশি নিঃস্বার্থ পরকল্যাণের এই শক্তি, সাহস ও সমমর্মিতা তারা অর্জন করেছেন মেডিটেশন চর্চার পথ ধরেই। ফলে নিজেরা যেমন ছিলেন আশাবাদী ও কর্মতৎপর, তেমনি বহুমুখী সেবা কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আশার সঞ্চার করেছেন প্রিয়জন ও প্রতিবেশীসহ দেশবাসীর মনে।

তাই মেডিটেশন চর্চা করুন। দূর হবে আপনার ভয় হতাশা বিষাদ ও নেতিচিন্তা। আপনি থাকবেন সুস্থ, আশাবাদী ও কর্মোদ্যমী। মেডিটেশনের কথা বিশ্বাসের সাথে ছড়িয়ে দিন আপনার পরিচিত পরিমণ্ডলে। মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন যত বেশি সম্ভব মানুষকে। ব্যক্তিমানুষের ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটাবে সামগ্রিক পরিবর্তনের সূচনা। ব্যক্তির পাশাপাশি জাতি হিসেবেও আমরা এগিয়ে যাব সুস্থতা এবং সমৃদ্ধির পথে।

বাড়ান
রোগ
প্রতিরোধ
শক্তি

করুন
জয়
করোনা
ভয়

কোয়ান্টাম বুলেটিন

মার্চ ২০২১ | quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

সঙ্গী হোক মেডিটেশন সুস্থ থাকুক দেহ-মন

স্বতঃস্ফূর্তভাবে স্নায়ু ও পেশির শিথিলায়ন

ক্রনিক রোগ নিরাময়ের অন্যতম শর্ত স্নায়ু ও পেশির শিথিলায়ন। মেডিটেশন, ইয়োগা ও প্রার্থনা দেহ-মনের টেনশন দূর করে শিথিল হতে সাহায্য করে।

নেতিবাচকতার গোলকধাঁধা আর নয়

নেতিবাচক চিন্তা ও আবেগ থেকে জন্ম নেয় আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে হতাশা অস্থিরতা হীনম্মন্যতা ও আত্মহত্যার প্রবণতা নির্মূল হয়।

হৃদযন্ত্র থাকবে সুস্থ

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশন কার্যকর— একথা বলা হয়েছে বাংলাদেশে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জাতীয় নীতিমালায়।

করোনা ভয় পাবে আপনাকে

দেহ-মনে ভয়-আতঙ্ক সৃষ্টিকারী এড্রিনালিন হরমোন প্রবাহ কমানোর সাথে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় মেডিটেশন। সংক্রামক-অসংক্রামক যে-কোনো রোগকে জয় করতে রুটিনে যোগ করুন মেডিটেশন।

ঘুম হবে তৃপ্তিময়

মেডিটেশন চর্চার ফলে আপনার ঘুম হবে প্রশান্তিদায়ক ও তৃপ্তিময়। উল্লেখ্য, বিশ্বের মোট জনসংখ্যার এক-তৃতীয়াংশ প্রাপ্তবয়সী মানুষ অনিদ্রার অভিশাপে ভুগছেন।

আসক্তির শৃঙ্খল ভাঙুন

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় সৃষ্টি হয় আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তি। ধূমপান, মাদকাসক্তিসহ যে-কোনো বদভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসা সহজ হয়।

বয়স বাড়লেও অটুট থাকুক তারুণ্য

গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, কোষের বুড়িয়ে যাওয়া রোধ এবং টক্সিন দূর করে মেডিটেশন। দীর্ঘসময় তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে।

প্রযুক্তির দাসত্ব নয়

স্মার্টফোন, সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি থেকে মুক্ত থাকার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। বিশেষত তরুণদের স্ক্রিন আসক্তির ফলে সৃষ্ট মনোযোগের ঘাটতি দূর করতে মেডিটেশন খুবই কার্যকর।

মস্তিষ্ক থাকুক ক্ষুরধার

বয়স বাড়ার ফলে আলঝেইমার্স, পার্কিনসন্স ইত্যাদি মস্তিষ্কের স্মৃতিজনিত রোগ প্রতিরোধে মেডিটেশন চর্চা সর্বাধিক কার্যকর। ব্রেনের হিপোক্যাম্পাস অঞ্চলে গ্রে ম্যাটারের পুরুত্ব বাড়ে যদি আপনি মেডিটেশন করেন।

মাইগ্রেনকে মাইগ্রেট করান

মাইগ্রেন-সাইনুসাইটিসকে বহুগুণ বাড়িয়ে তোলে স্ট্রেস। মেডিটেশন দেহে স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমিয়ে মুক্তি দেয় এ দুটি রোগ থেকে।

নির্মূল হবে ব্যথাবেদনা

মেডিটেশন করলে শরীরে এন্ডোরফিন নামক ব্যথানাশক হরমোন নিঃসরণ হয়। ফলে ধ্যানীরা মুক্ত থাকেন ব্যথার অনুভূতি থেকে।

ভালবাসতে শিখবেন নিজেকে

ধ্যানচর্চায় আসে মানসিক স্থিরতা ও নিজের প্রতি ভালবাসা, যা জীবনে এনে দেয় নতুন ছন্দ। সৃষ্টি হয় আত্মবিশ্বাস। বাড়ে গ্রহণযোগ্যতা।

এলার্জি বিদায় হবে চিরতরে

এলার্জি, চুলকানিসহ বহু চর্মরোগের নেপথ্য কারণ দুশ্চিন্তা, গ্লানি ও হতাশা। চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, এ রোগগুলোর স্থায়ী সমাধান কোনো ওষুধ নয়; বরং মেডিটেশন ও প্রাণায়াম চর্চা।

ভাঙুন একাকিত্বের বৃত্ত

কিছু ভালো না লাগার মতো একঘেয়েমির কারণ একাকিত্ববোধ। মেডিটেশন চর্চায় ব্যক্তির একাকিত্ববোধ কমে, সামাজিক মেলামেশায় আগ্রহ বাড়ে।

দূর হবে পণ্যাসক্তি

অতিরিক্ত কেনার অভ্যাস বিশ্বজুড়ে ব্যাধির রূপ ধারণ করছে। মেডিটেশন চর্চার ফলে আত্মজিজ্ঞাসা ও বিবেচনাবোধ বাড়ে। ফলে পণ্যাসক্তি দূর হয়। করণীয়-বর্জনীয় নির্ধারণ করা হয় সহজ।

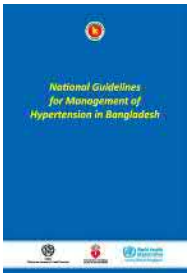
তথ্যসূত্র : স্ট্যাট, জুন ২০১৯; হেলথ এসেনশিয়ালস, ডিসেম্বর ২০১৮; হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল, ২০১৯; ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব কমিউনিটি মেডিসিন এন্ড পাবলিক হেলথ, মার্চ ২০১৯;

চিকিৎসাসেবার মান অক্ষুণ্ন রাখতে যুক্তরাষ্ট্রে চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীরা নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছেন।



চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার প্রণীত জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা (পৃষ্ঠা-১৮)



নিয়মিত ধ্যানচর্চা পরিবারে বাড়ায় সুখ ও হৃদ্যতা



পাহারাদার নয় হোন বন্ধু

মা-বাবা হিসেবে কখনো ভেবে দেখেছেন—স্মার্টফোনের প্রতি আপনার শিশুসন্তানের এত আগ্রহ কেন? কেন সে ল্যাপটপ-কম্পিউটারের ওপর একরকম ঝাঁপিয়ে পড়ে? কেন স্মার্ট টিভির রিমোট তার হাত থেকে কিছুতেই নেয়া যায় না?

অনেকে নানা কারণ দেখাতে পারেন, তবে একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো—এই ডিজিটাল ডিভাইসগুলোর প্রতি শিশুর মা-বাবার আগ্রহও কম নয়। স্ক্রিনের দিকে আপনার মনোযোগ, হয়তো প্রয়োজনীয় কাজেই ডুবে থাকা কিংবা শিশুর কাছ থেকে ডিভাইস লুকিয়ে রাখার চেষ্টা—সবই তার আগ্রহকে বাড়িয়ে দেয় আরো বেশি।

কারণ সন্তান আদেশ-উপদেশে নয়, প্রভাবিত ও অনুপ্রাণিত হয় মা-বাবা এবং চারপাশের মানুষদের আচরণ দ্বারা।

তাই যা-কিছু ভালো ও কল্যাণকর তা আগে আয়ত্ত করতে হবে মা-বাবাকে। এর ঠিক পরের ধাপটিই হলো—সন্তানকে বয়স অনুযায়ী পরিবারের প্রতিটি কাজে সম্পৃক্ত করতে হবে। পাহারাদার নয়, হতে হবে বন্ধু—যার কাছে দু-দণ্ড বসতে ভালো লাগে, যার সাথে অন্তর খুলে কথা বলতে ভালো লাগে। যার সান্নিধ্য রং-বেরঙের বিনোদনের চেয়েও বেশি আকাঙ্ক্ষিত।

> “সমাজবিজ্ঞানীরা বলছেন, যে পরিবারগুলোতে নিয়মিত ধ্যানচর্চা হয়, সেখানে পরস্পরের বোঝাপড়া ভালো এবং হৃদ্যতাও বেশি।”

কিন্তু দু-দণ্ড বসার সময় কোথায়? প্রতি চার জনে একজন মা/ বাবার ভাষ্য—সন্তানকে তারা সময় দিতে পারেন না। শুধু কর্মজীবীদের ক্ষেত্রেই নয়, গৃহিণী মায়েদের ক্ষেত্রেও তা-ই। কারণ সন্তানদের ব্যস্ততাও কম নয়। এই বাস্তবতায় মা-বাবার সাথে সন্তানদের পারস্পরিক যোগসূত্রের সুন্দর সুযোগ হতে পারে মেডিটেশন।

গবেষণার আলোকে সমাজবিজ্ঞানীরা বলছেন, যে পরিবারগুলোতে নিয়মিত ধ্যানচর্চা হয়, সেখানে পরস্পরের বোঝাপড়া ভালো এবং হৃদ্যতাও বেশি।

(অ্যাকশন ফর হ্যাপিনেস অফিসিয়াল ওয়েবসাইট, ২৪ জুলাই ২০১৯)

মাইন্ডফুল প্যারেন্টিংয়ের জন্যে ধ্যান

পাশ্চাত্যে ‘মাইন্ডফুল প্যারেন্টিং’-এর কথা ইদানীং খুব বলা হচ্ছে। অর্থাৎ সন্তান লালনের প্রক্রিয়াটি শুধু মা-বাবার যত্ন নয়, একইসাথে দাবি করে মনোসংযোগও। এই মনোসংযোগের উৎসই হলো মেডিটেশন বা ধ্যান।

সচেতন মা-বাবারা সন্তানদের শৈশবেই মেডিটেশন শেখাচ্ছেন যেন তাদের মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং দৈনন্দিন জীবনের বাধাবিপত্তিগুলো যেন নিজেরাই অতিক্রম করতে পারে। সেইসাথে মা-বাবা ও পরিবারের সদস্যদের সাথে যেন গড়ে ওঠে নিবিড় মমতাপূর্ণ সম্পর্ক।

শুরুতে প্রতিদিন ৫ থেকে ১০ মিনিট সন্তানদের সাথে নিয়ে মেডিটেশনে বসুন। প্রতিদিনের এই নীরব কিছু মুহূর্ত পরিবারের মানুষগুলোকে একে অপরের প্রতি করবে শ্রদ্ধাশীল, দায়িত্ব-সচেতন ও সমমর্মী। কমবে অভিযোগপ্রবণতা, রাগ-ক্ষোভ ও সহিংস আচরণ।

(মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন ইনস্টিটিউট অফিসিয়াল ওয়েবসাইট)

শিখবেন মমতার ভাষা

এ কালে ‘সময় নেই’ কথাটি বলেন না—এমন মানুষ বিরল। যদিও কমতি নেই নিত্যনতুন প্রযুক্তি, ভ্রান্ত বিনোদন আর অস্থিরতার। স্বাভাবিকভাবেই এর প্রভাব পড়ে দাম্পত্য সম্পর্কে। মানুষ দিন দিন হয়ে উঠছে মেজাজী, অভিযোগপ্রবণ ও অসহিষ্ণু।

মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, পরিবারের ভাঙন রোধ ও মেরামতের জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন। কারণ মেডিটেশন মানুষকে সম্পর্ক বা রিলেশনশিপের প্রতি মনোযোগী হতে শেখায়। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। নিজেকে শোধরানোর মধ্য দিয়ে দৈনন্দিন জীবনের ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়।

মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে মানুষ মমতার ভাষা আয়ত্ত করতে শেখে। রাগ-ক্ষোভ পুষে না রেখে ক্ষমা ও আস্থার হাত ধরে সম্পর্ককে সামনে এগিয়ে নিতে সাহায্য করে মেডিটেশন। মেডিটেশন চর্চা করে পৃথিবীজুড়ে হাজারো মানুষ দূর করেছেন সম্পর্কের জটিলতা। পরিবারে এসেছে প্রশান্তি, দায়িত্ববোধ, আস্থা, শ্রদ্ধা ও অনাবিল সুখ।

সন্তানদের দায়িত্ব একটু বেশি

মা-বাবা গ্রেটেস্ট হতে পারেন কিন্তু সন্তান হিসেবে আপনি লেটেস্ট। তাই স্বাভাবিকভাবেই কঠিন চ্যালেঞ্জগুলোকে আপনি অতিক্রম করতে পারবেন অনায়াসে—এটাই পৃথিবীর প্রত্যাশা। আর ব্যক্তিগত অর্জন নিয়ে কেউ যতই এগিয়ে থাকুক না কেন, দিন শেষে শান্তিপূর্ণ একটি পরিবারে যিনি ফিরতে পারেন না—তার হাহাকার কেউ দূর করতে পারে না। তাই সঙ্গী করতে হবে ধ্যানচর্চাকে।

> “মেডিটেশন মানুষের অন্তরে কৃতজ্ঞতাবোধ ও ইতিবাচকতা সৃষ্টি করে এবং পারস্পরিক সম্পর্কগুলোকে মজবুত রাখে।”

নিয়মিত মেডিটেশন করলে স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্য আসবে—একথা নতুন নয়। গবেষণায় পাওয়া নতুন কথাটি হলো, মেডিটেশন মানুষের অন্তরে কৃতজ্ঞতাবোধ ও ইতিবাচকতা সৃষ্টি করে এবং পারস্পরিক সম্পর্কগুলোকে মজবুত রাখে।

যদি আপনি পরিবারের মানুষগুলোর সাথে, সহকর্মীদের সাথে এবং সর্বোপরি নিজের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে চান—মেডিটেশন হলো সেই অব্যর্থ প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে আপনি এই লক্ষ্য অর্জন করবেন সহজেই।

মেডিটেশন চর্চার মধ্য দিয়েই আপনি হয়ে উঠবেন একজন ভালো মা/ বাবা, একজন ভালো ভাই/ বোন, একজন ভালো বন্ধু এবং একজন ভালো সন্তান।

(সাইকোলজি টুডে, ৩ মে ২০১৬; ভার্ভ ডট কম)

ধ্যানী দম্পতিরাই সুখী

যুক্তরাষ্ট্রের নর্থ হ্যাম্পটনের আইরিন ও ডেভিড টম্পকিনসন। এ দম্পতি ৪৭ বছর ধরে সুখী দাম্পত্য জীবনযাপন করছেন এবং ৩০ বছর ধরে সুখী জীবনের সূত্র শিখিয়ে যাচ্ছেন অন্য দম্পতিদের। তারা বলেন, মেডিটেশন অতীতের ক্ষতগুলো সারিয়ে জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তোলে। আমরা একসাথে ধ্যানচর্চা করি। এই অভ্যাস আমাদের বিবাহিত জীবনকে সুখী ও সমৃদ্ধ করেছে।

(সাইকোলজি টুডে, ৬ ডিসেম্বর ২০১৭)

খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো এখন দিচ্ছে মেডিটেশন ও সুখী হওয়ার পাঠ

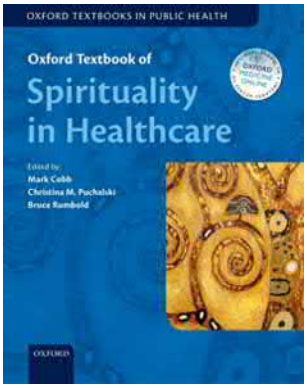
অক্সফোর্ড বা স্ট্যানফোর্ডের মতো বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পাওয়া মোটেই মুখের কথা নয়। কঠোর অধ্যবসায় এবং মেধার জোরেই সাধন হয় এই অসাধ্য। এর শিক্ষার্থীরা বিশ্বের বাণিজ্য, রাজনীতি, বিজ্ঞান, সাহিত্য আর নীতিনির্ধারণে দক্ষ-যোগ্য হয়ে উঠছে ঠিকই কিন্তু একপর্যায়ে আবিষ্কার করছে—নিজেকে প্রস্তুত করার উঁচুনিচু পথে কোথায় যেন সে ফেলে এসেছে অন্তরের প্রশান্তি। অর্থ-কর্তৃত্ব-খ্যাতি পাহাড় সমান হচ্ছে কিন্তু সুখ কোথায়?

এই বাস্তবতাকে বদলে দিতেই খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো মনোযোগী হয়ে উঠেছে শিক্ষার্থীদের সুখের পথ বাতলে দিতে। বছরের পর বছর নানা গবেষণায় তারা উপলব্ধি করেছে—সুস্থতা আর আবেগের ভারসাম্য যে হারিয়েছে, প্রতিটি দিনের জন্যে যে কৃতজ্ঞ হতে পারে না, প্রাণখুলে যে হাসতে পারে না, আর যা-ই হোক পৃথিবীর ক্ষত সে সারাতে পারে না। যে নিজে ভালো নেই সে অন্যকে সুখ-সমৃদ্ধি কীভাবে দেবে?

দিল্লীতে ১০ লক্ষ শিক্ষার্থী ও ৫০ হাজার শিক্ষকের দিন শুরু হয় মেডিটেশন করে



পিছিয়ে নেই স্কুলগুলোও। যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, অস্ট্রেলিয়া, চীন, জাপানসহ পৃথিবীর উন্নত দেশগুলোর প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুদের দেয়া হচ্ছে মেডিটেশনের শিক্ষা। ২০১৮ সালের জুলাই থেকে ভারতের দিল্লীতে স্কুলগুলোতে শুরু হয়েছে হ্যাপিনেস ক্লাস, যেখানে শিশুদের দেয়া হচ্ছে মেডিটেশন ও আনন্দময় জীবনের শিক্ষা।
(ছবি) দিল্লীর একটি স্কুলে মেডিটেশনরত শিক্ষার্থীরা।



মেডিকেল পাঠ্যসূচিতে মেডিটেশন ও প্রার্থনা

যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ৯০% মেডিকেল স্কুল কারিকুলামে আধ্যাত্মিকতা বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। বিষয়টি বাধ্যতামূলক করা হয়েছে ৭% মেডিকেল স্কুলে। এতে পড়ানো হয় রোগ নিরাময়ে আধ্যাত্মিকতার ভূমিকা, রোগীর জন্যে প্রার্থনার নিয়ম ইত্যাদি। ২০১২ সালে অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় প্রকাশ করে Spirituality in Healthcare শীর্ষক পাঠ্যবই।

কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান চালু করার ক্ষেত্রে মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে (জানুয়ারি ২০২১) শিক্ষার্থীদের মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখতে খেলাধুলা, মেডিটেশন ও যোগব্যায়ামে উদ্বুদ্ধ করতে বলা হয়েছে। (পৃষ্ঠা ১৪)

কোর্স ফি ॥ সুখের জন্যে গুনতে হবে ...

বিশ্ববিদ্যালয় (র‍্যাংকিং)	কোর্স	কোর্সের সময় ও ফি (টাকা)	কোর্সের বিষয়
ইউনিভার্সিটি অব অক্সফোর্ড (১)	Well-being, Disability and Enhancement	৫ দিন ২ লক্ষাধিক	মানবিক গুণাবলি বিকাশের প্রক্রিয়া
স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি (২)	Meditation	১০ ঘণ্টা ৩০ হাজার	টেনশন থেকে মুক্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব ও সমমর্মিতা
হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটি (৩)	Mindfulness, Meaning and Resilience	৪ মাস (১২৮ ঘণ্টা) স্নাতক : ১,৫৯,১৯০/- স্নাতকোত্তর : ২,৪৫,৫৬০/-	আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মনোযোগ বৃদ্ধি, নিজের যত্ন
ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া (১৩)	Applied Positive Psychology	একবছর ৫৬ লক্ষাধিক	দমচর্চা ও মেডিটেশন চর্চার পাশাপাশি দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার উপায়
ইউনিভার্সিটি অব টরন্টো (১৮)	Integrating Mindfulness into Pain Management	১৪ ঘণ্টা ৩০,৯০৬/-	ব্যথা নিরাময়ের মেডিটেশন
ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্ন (৩১)	Master of Applied Positive Psychology	একবছর ২৫,৮৩,৯৫২/-	ইতিবাচকতার সূত্র ব্যবহার করে ব্যক্তিজীবন ও কর্মক্ষেত্রে সাফল্যলাভ
সিঙ্গাপুর ম্যানেজমেন্ট ইউনিভার্সিটি (৭৬)	Mindfulness-based Strategic Awareness for Decision Making and Leadership	২.৫ ঘণ্টা/ ৮ দিন ১,৩৪,৭৭৫/-	সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশল ও নেতৃত্ব

** বিশ্ববিদ্যালয়ের র‍্যাংকিং টাইমস হায়ার এডুকেশন ডট কম অনুসারে*



সুখী জীবনের বিজ্ঞান

কোয়ান্টাম মেথড

বিশ্বের নানা দেশে মেডিটেশন রিট্রিট নামে বিস্তর প্রোগ্রাম চালু আছে। কোথাও শুধু দমচর্চা, কোথাও ইয়োগা, কোথাও মেডিটেশন, কোথাও প্রাকৃতিক পরিবেশে হিলিং সেশন ইত্যাদি। যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র থেকে শুরু করে ঘরের কাছে ভারত, নেপাল—সর্বত্রই নানা আঙ্গিকে চলছে মেডিটেশন ও ইয়োগা প্রোগ্রাম।

যাতায়াত খরচ বহন করার পরও ৩/ ৫/ ৭ দিনের একেকটি প্রোগ্রামে ব্যয় করতে হয় তিনশ ডলার (২৬ হাজার টাকা প্রায়) থেকে শুরু করে কখনো কখনো ৮ হাজার ডলার (৬ লক্ষ ৮৮ হাজার টাকা প্রায়) পর্যন্ত। মানুষ ব্যয় করছে। কারণ সুস্থতা ও সুখের খোঁজে হন্যে হয়ে ঘুরছে প্রায় সবাই। *(ফোর্বস, ৮ নভেম্বর ২০১৯)*

খণ্ডিত নয়, জীবনকে জানুন পরিপূর্ণভাবে

সুস্থতা, সাফল্য, সুখ, আত্মবিশ্বাস, দক্ষতা, তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তি, সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ, সিদ্ধান্ত নেয়ার পারদর্শিতা, পারিবারিক সম্প্রীতি, কর্মক্ষেত্রে দৃঢ় অবস্থান, প্রার্থনায় মনোযোগ, পরিতৃপ্ত জীবন—এ সবগুলো চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরের জন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে এবং বিভিন্ন মেডিটেশন প্রোগ্রামে খণ্ডিত বা আংশিক যে বিষয়গুলো শেখানো হচ্ছে, তার সবগুলো দিকই কার্যকরভাবে সমন্বিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে। তুলনামূলক বিচারে কোর্স ফি সবচেয়ে কম। গত তিন দশকে যারা এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং এটি চর্চা করেছেন, তারা ক্রমশ এগিয়ে গেছেন পরিতৃপ্ত জীবনের পথে।

এ কোর্সের বিশেষত্ব

- ১০ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে ৮০ বছরের প্রবীণ—এ কোর্সে অংশ নিতে পারেন যে-কেউ।
- সর্বধর্ম উপযোগী হওয়ায় সবাই সমভাবে উপকৃত হতে পারেন।
- সর্বাধুনিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে জানবেন সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের সূত্র।
- অনুভব করবেন—আপনি একা নন। কল্যাণকর কাজে যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আপনার পাশে সবসময় থাকবে কোয়ান্টাম পরিবার।

জীবন বদলের জন্যে বিনিয়োগ করুন চারটি দিন

জীবন বদলাতে হলে সবার আগে প্রয়োজন দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো। অর্থাৎ নিজের চিন্তার ধরন পাল্টানো। অথচ আশৈশব গড়ে ওঠা অভ্যাস, সংস্কার, দ্বিধাদ্বন্দ্ব আর ক্ষতিকর বিশ্বাস বাধা হয়ে দাঁড়ায় দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের পথে। তখন প্রয়োজন হয় নিজেকে একটু বাইরে থেকে দেখার ও জানার। এর মধ্য দিয়েই সম্ভব হয় 'পারি না, পারব না, সম্ভব না'-র খোলস ভেঙে বেরিয়ে আসা।

দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর আধুনিক বিজ্ঞানভিত্তিক প্রক্রিয়াই কোয়ান্টাম মেথড—যা একজন মানুষের সামনে তুলে ধরে তার সামর্থ্য, সম্ভাবনা, শক্তি।

গত তিন দশক ধরে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৭৪টি ব্যাচ। অংশ নিয়েছেন লাখো মানুষ।

রোগ-শোক, নেতিবাচকতা, ভয়-ব্যর্থতায় অসহায় হয়ে পড়েছিলেন যারা—মেডিটেশন চর্চা করে তারা খুঁজে পেয়েছেন সুস্থতা, উদ্যম ও সাফল্যের পথ। আর প্রতিষ্ঠিত ও সফল মানুষেরা এতে অংশ নিয়ে জেনেছেন কীভাবে জীবনের প্রতিটি দিক সমন্বয় করতে হয়, কী করে প্রাপ্তিগুলোকে স্থায়ী রূপ দিতে হয়।

অংশগ্রহণের পর প্রত্যেকেই উপলব্ধি করেন—কোর্সের এ চারটি দিনে প্রায় ৪০ ঘণ্টা সময় কোনো ব্যয় নয়; বরং জীবনের জন্যে শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ। তাই আপনিও বিনিয়োগ করুন চারটি দিন। বদলে যাক আপনার জীবন। কারণ জীবন আপনার, এটা বদলের উদ্যোগও নিতে হবে আপনাকেই।

এ কোর্সে অংশ নিয়ে—

শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ থেকে মুক্ত থাকুন ওষুধ ছাড়াই

বাড়বে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। সেইসাথে জানবেন সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ থাকার সহজ ও প্রাকৃতিক সূত্র। সুস্থতা, প্রাণবন্ততা ও কর্মোদ্যম আপনাকে ঘিরে থাকবে সারাবছর।

পরিবারে হবেন সবার ভরসাস্থল

সৃষ্টি হবে পারস্পরিক শ্রদ্ধা-সম্মানবোধ ও বাস্তবসম্মত জীবনদৃষ্টি। শিখবেন সমঝোতা ও বোঝাপড়ার কৌশল।

সন্তানকে গড়ে তুলুন আলোকিত মানুষ হিসেবে

জেনারেশন গ্যাপ মিটিয়ে হতে পারবেন সন্তানের প্রথম বন্ধু। সন্তান বেড়ে উঠবে দায়িত্ব-সচেতন, সমমর্মী ও শুদ্ধাচারী মানুষ হিসেবে।

হোন সফল শিক্ষার্থী

নির্ধারণ করতে পারবেন জীবনের সঠিক লক্ষ্য। সচেতন হবেন শিক্ষার্থী জীবনের নানা চোরাবালি সম্পর্কে। বাড়বে আপনার মনোযোগ ও লেগে থাকার সামর্থ্য।

ব্যর্থতার বৃত্ত ভেঙে গড়ুন সফল ক্যারিয়ার

আপনার মাঝে সৃষ্টি হবে শূন্য থেকে শুরুর করার সাহস। পরিশ্রম ও সুপরিকল্পনার মধ্য দিয়ে পৌঁছতে পারবেন পূর্ণতায়। আয়ত্ত করবেন নেতৃত্বের গুণাবলি ও সাংগঠনিক দক্ষতা।

গড়ে তুলুন আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব

রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবেন। মুক্ত হবেন ভয়-আতঙ্ক ও বদভ্যাস থেকে। অর্জন করতে পারবেন আত্মবিশ্বাস ও দৃঢ়তা, দূর হবে হীনম্মন্যতা।

এগিয়ে যান আত্মিক উন্নয়নের পথে

বিকশিত হবে আপনার নৈতিক ও মানবিক গুণাবলি। নিমগ্ন হতে পারবেন একাগ্র প্রার্থনায়। হবেন একজন শোকরগোজার ও প্রশান্ত হৃদয়ের মানুষ।

পরিশুদ্ধির পথ ধ্যান

ইসলাম ধর্ম

নিশ্চয়ই মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিতে, দিনরাত্রির আবর্তনে জ্ঞানীদের জন্যে নিদর্শন রয়েছে। তারা দাঁড়িয়ে, বসে বা শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে। তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়। *(৩ : ১৯০-১৯১)*

(হে নবী! ওদের) বলো, আমি তোমাদের একটিমাত্র পরামর্শ দিচ্ছি, এককভাবে বা যৌথভাবে আল্লাহর সামনে সচেতন হয়ে দাঁড়াও। নিজের গভীরে ধ্যানে নিমগ্ন হও। *(৩৪ : ৪৬)*

এরপরও কি ওরা কোরআন নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়ে তা অন্তরে ধারণ করবে না? নাকি মনের দরজা বন্ধই করে রাখবে? *(৪৭ : ২৪)*

... ধ্যানী বা চিন্তাশীলদের জন্যে আমার বাণী সুস্পষ্টভাবেই বয়ান করি (যাতে তারা গভীরভাবে ভাবতে পারে)! *(১০ : ২৪)*

একঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের
নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম।
—আবু হুরায়রা (রা); সহিহ আল জামে উস সগীর, ইবনে হিব্বান

হিন্দু ধর্ম

অনন্ত প্রশান্তির জন্যে আমরা মহাপ্রভুর মহিমার ধ্যান করি।
অথর্ববেদ ১৯.৯.৪

যোগ-ধ্যানের মাধ্যমেই আমরা অর্জন করি জ্ঞান, সৌন্দর্য ও ক্ষমতা।
যজুর্বেদ ১১.২

বৌদ্ধ ধর্ম

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা সৃষ্টি হয় না। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে, তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন। *ধম্মপদ : ভিক্খুবগ্গো* ৩৭২

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত বছরের জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর একদিনের জীবন উত্তম। *ধম্মপদ : সহস্সবগ্গো* ১১১

খ্রিষ্ট ধর্ম

হে ঈশ্বর! আমার মুক্তিদাতা! আমার কথা এবং আমার হৃদয়ের ধ্যান, শুধু তোমার সন্তুষ্টি অর্জনের জন্যেই। *বাইবেল : গীতসংহিতা ১৯ : ১৪*

সদাপ্রভুর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে যখন আমি ধ্যানমগ্ন হই, তখন আমি মহানন্দে বিরাজ করি। *বাইবেল : গীতসংহিতা ১০৪ : ৩৪*

গুণীজনদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

পরিপূর্ণ সুখী হতে হলে আত্মাকেও সুস্থ রাখতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন।

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে (অব) ডা. আব্দুল মালিক।
বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ।

সবার মধ্যেই একটি শক্তি আছে। আমরা অধিকাংশই সেটা আবিষ্কার করার চেষ্টা করি না। কিন্তু যারা মেডিটেশন চর্চা করেন তারা এ শক্তিতে বিশ্বাস করেন।

আসাদুজ্জামান নূর। নাট্যজন ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব।
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সংস্কৃতিমন্ত্রী।

আজকের তরুণরাই আমাদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু তাদের অনেকেই আজ ফেসবুক ও নানা কারণে দিকভ্রান্ত, উদ্যমহীন। শিক্ষকরাও নানা মতাদর্শে বিভক্ত বলে ছাত্ররা তাদের আদর্শ মনে করছে না। আমার অনুরোধ—বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে মেডিটেশন চালু করা হোক।

অধ্যাপক ড. মো. বজলুল রহমান মোল্যা।
ইলিশ ও ব্ল্যাক বেঙ্গল ছাগলের পূর্ণাঙ্গ জিনোম উন্মোচনকারী দলের অন্যতম গবেষক।

মানুষ হয়ে ওঠার জন্যে একটি প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলোর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি হলো মেডিটেশন।

ব্যরিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম। মহান মুক্তিযুদ্ধের সংগঠক, বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা।

অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে চাই নীরবতা, আত্মনিমগ্নতা ও আলফা ওয়েভ। মেডিটেশনের নীরবতায় আমরা সত্যিই ভেতরের ডাক শুনতে পাই।

অধ্যাপক ড. এম শমশের আলী। পদার্থবিজ্ঞানী ও লেখক।

মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই মেডিটেশন করুন, সুস্থ থাকুন।

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ। প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান, প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন। তাদেরকে আমি বলি—মেডিটেশন করুন, ভালো থাকবেন।

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী। চিকিৎসাবিজ্ঞানে স্বাধীনতা পদকে ভূষিত।

আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সেই শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়।

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ।
শিক্ষাবিদ; প্রতিষ্ঠাতা, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্র।

জীবনে চলার পথে ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক রাষ্ট্রীয় বিভিন্ন উত্থান-পতন এবং নানা ঘাত-প্রতিঘাত, দুঃখ, বিষণ্ণতা এগুলো খুবই স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু এর মধ্যেও মানুষকে একটু শান্তি দিতে পারা, ভালো থাকার সাহস জোগানো—এ-তো অনেক বড় ব্যাপার। মেডিটেশন সে কাজটিই সুন্দরভাবে করে।

আনোয়ারা সৈয়দ হক। প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক ও কথাসাহিত্যিক।



উপস্থিতি


পরীক্ষার ফল


টিমওয়ার্ক

ধ্যানী শিক্ষার্থীরা সবসময় এগিয়ে

যুক্তরাষ্ট্রের ভার্জিনিয়া অঙ্গরাজ্যের আলেকজান্দ্রিয়ায় সুপরিচিত একটি বিদ্যালয় জর্জ ওয়াশিংটন মিডল স্কুল। এই বিদ্যালয়ের বিজ্ঞানের শিক্ষক ডেজিরি ম্যাকনাট এবং এলকিন রড্রিগেজ। ২০১৯ সালে সিক্সথ গ্রেডের (১১-১২ বছর বয়সী) ১৭৫ জন শিক্ষার্থীকে তারা প্রতিদিন শ্রেণিকক্ষে মেডিটেশন করালেন। বছর শেষে দেখা গেল—

- এই ক্লাসের শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষার্থীদের চেয়ে অনেক বেশি প্রাণবন্ত, দুশ্চিন্তামুক্ত এবং নতুন কিছু শেখার ব্যাপারে অধিক মনোযোগী।
- তারা পরস্পরের প্রতি সমমর্মী ও শ্রদ্ধাশীল। দুরন্ত শিক্ষার্থীরাও অন্যদের আগের চেয়ে বুলিং কম করছে। টিমওয়ার্ক ও পড়াশোনায় একে অন্যকে আগের চেয়ে বেশি সহযোগিতা করছে।

এ-ছাড়াও দীর্ঘ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে মেডিটেশন চর্চার ফলে শিক্ষার্থীদের রেজাল্ট ভালো হয়। দৃষ্টিভঙ্গি হয় ইতিবাচক। মনোসংযোগ ও পড়া মনে রাখার সামর্থ্য বৃদ্ধি পায়। গণিত ও বিজ্ঞানের জটিল বিষয় সহজে বোঝার দক্ষতা সৃষ্টি হয় এবং নৈতিক গুণাবলির বিকাশ ঘটে।

তথ্যসূত্র : ওয়াশিংটন পোস্ট, ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২০

ধ্যানী শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রিয়

গবেষকরা বলছেন, শিক্ষকদের ধ্যানচর্চার গুরুত্ব শিক্ষার্থীদের চেয়েও বেশি। কারণ শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে বিষয় উপস্থাপন, তাদের বৈচিত্র্যময় প্রশ্নের উত্তর প্রদানের মতো কাজগুলোর বিচারে শিক্ষকতা চ্যালেঞ্জিং পেশাগুলোর একটি। এক ডজনেরও বেশি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, মেডিটেশন চর্চার ফলে—

- শিক্ষকদের স্ট্রেস কমে। আচরণের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে। তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। আত্মবিশ্বাস, সমমর্মিতা ও ধৈর্য বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়।
- শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধির ফলে ধ্যানী শিক্ষকদের অনুপস্থিতির হার কম। শ্রেণিকক্ষে পাঠদানের সময় শিক্ষার্থীদের প্রতি তারা থাকেন তুলনামূলক বেশি মনোযোগী ও মমতাময়।

সর্বোপরি সুবচন, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ ও প্রাণবন্ততার ফলে ধ্যানী শিক্ষকরাই সবার কাছে কাঙ্ক্ষিত ও প্রিয়।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ৬ ডিসেম্বর ২০১৫

আপনার প্রতিষ্ঠানে কাজ শুরু করুন মেডিটেশন দিয়ে



দেশে পোলট্রি শিল্পের জগতে প্রথমসারির একটি প্রতিষ্ঠান 'পিপলস পোলট্রি এন্ড হ্যাচারি লিমিটেড'। এর সাড়ে তিন শতাধিক কর্মী প্রতিদিনের কাজ শুরু করেন মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। এ প্রতিষ্ঠানের আটটি অফিসে প্রতিদিন একই সময়ে মেডিটেশনে সমবেত হন কর্মীরা।

বিশ্বজুড়ে নাইকি, গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যাপলের মতো খ্যাতনামা প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করছে মেডিটেশন চর্চায়। এর পাশাপাশি কর্মীদের কিছু সময়ের জন্যে মৌনতা চর্চায়ও উৎসাহিত করছে তারা। তাদের মতে, এতে কর্মীদের উৎপাদনশীলতা ও সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পেয়েছে। কমেছে অসুস্থতাজনিত ছুটি এবং চিকিৎসাব্যয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করে কর্মীরা অন্তর থেকে সুখী হয়ে ওঠে। ফলে কর্মস্থলের পরিবেশ থাকে সুন্দর, প্রাতিষ্ঠানিক লক্ষ্য অর্জনে কর্মীরা থাকেন আন্তরিক।

বাংলাদেশেও সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কর্মীদের যোগ-ধ্যানের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছেন প্রতিষ্ঠানের কর্তাব্যক্তিরা। আপনার প্রতিষ্ঠানেও মেডিটেশন দিয়ে দিনের কাজ শুরুর রেওয়াজ চালু করুন। এতে প্রতিষ্ঠানে সুন্দর কর্মছন্দ আসবে। পাশাপাশি কর্মীরা হয়ে উঠবে সৃজনশীল ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি আন্তরিক।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২৫ মার্চ ২০১৯

সাফল্যের নেপথ্যশক্তি মেডিটেশন



পেশা জীবনে প্রবেশ করেছেন। মেডিটেশন সম্পর্কে কিছুটা জানেন কিন্তু নিয়মিত চর্চায় আগ্রহী নন, তাহলে হার্ভার্ডের গবেষকদের মতে বুদ্ধিমানদের ট্রেনে আপনি চড়তে পারেন নি। কারণ তাদের গবেষণা বলছে, ক্যারিয়ারে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন ব্যক্তির বুদ্ধিবৃত্তিক ও উদ্ভাবনী দক্ষতার বিকাশ; যার নেপথ্যশক্তি হিসেবে কাজ করে মেডিটেশন।

একাধিক গবেষণায় উঠে এসেছে, যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন, তারা পেশা জীবনে—

- অন্যদের চেয়ে মাথা ঠান্ডা রেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। যে-কোনো উত্তেজিত পরিস্থিতিতেও তারা প্রশান্ত থাকেন। নিজ নিজ কাজেও তারা দ্রুত দক্ষতা অর্জন করেন।
- সহকর্মীদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারেন। দলীয় কাজেও তাদের সাথে সবাই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অসুস্থতাজনিত কারণে ছুটি কম নেন।

ক্যারিয়ারে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ ও সফল ক্যারিয়ার গড়ার জন্যে আপনিও মেডিটেশন চর্চা করুন।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২২ সেপ্টেম্বর ২০১৭; টাইম ম্যাগাজিন, ১১ ফেব্রুয়ারি ২০১৬; হার্ভার্ড বিজনেস রিভিউ, ১২ অক্টোবর ২০১২



করোনাকালে কোয়ান্টামের দাফনসেবা

ধ্যানশক্তির বাস্তব প্রয়োগ
করোনা যুদ্ধে কোয়ান্টাম

বিশ্বব্যাপী করোনা আতঙ্কের বিপরীতে একমাত্র সঙ্ঘবদ্ধ শক্তি ছিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। আতঙ্কবাদীদের অপপ্রচারে করোনার শুরুতে মানুষ অসুস্থ মা-বাবাকে জঙ্গলে ফেলে আসছিল! এসময় মানুষকে আতঙ্কমুক্ত করতে কাজ করে কোয়ান্টাম। মার্চ ২০২০-এ কোয়ান্টাম বলেছিল, আমাদের দেশে করোনা সিজনাল ফ্লু-র চেয়ে বেশি তৎপর হতে পারবে না। আজ তা-ই বাস্তবতা। ৯৬% করোনা রোগী বাসায় পরিজনদের মমতায় চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হয়ে উঠছেন।

জাতিধর্ম নির্বিশেষে দুই হাজার নয় শতাধিক করোনা শহিদকে মমতার পরশে শেষ বিদায় জানিয়েছে কোয়ান্টাম

২,৪৯২ দাফন	৪১১ সৎকার
২১ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া	২৭ সমাধি

করোনা এবং করোনা উপসর্গে মৃতদের দাফনের ব্যাপারে যখন সাধারণ মানুষের মনে এক ধরনের ভীতি কাজ করছিল, তখন এগিয়ে আসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। পরিবার পাশে না থাকলেও করোনা শহিদদের মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানান ফাউন্ডেশনের কর্মীরা।

অবরুদ্ধ রাজধানীতে অব্যাহত রক্তসেবা

করোনাকালে যখন দেশের অনেক স্বাস্থ্যসেবামূলক প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম ছিল স্থবির, তখন একদিনের জন্যেও বন্ধ থাকে নি কোয়ান্টাম ল্যাব। স্বাস্থ্যবিধি মেনে করোনার পুরো সময় কোয়ান্টাম ল্যাব সেবা দিয়েছে রাতদিন ২৪ ঘণ্টা। লকডাউনের প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও ২০২০ সালে আয়োজিত হয়েছে ১,১০১টি ক্যাম্প।

২০২০-এ সরবরাহ করা হয়েছে ৮৫,৩৫৭ ইউনিট জরুরি রক্ত ও রক্ত উপাদান।



করোনা দুর্গতদের খাদ্য সহায়তা



লকডাউনে সবচেয়ে করুণ অবস্থা হয় তাদের, যারা সামাজিক অবস্থানের কারণে কারো কাছে হাত পাততে পারেন নি। এমন দুর্গতদের জন্যে সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সেন্টার ও শাখা-সেলের মাধ্যমে দুই সহস্রাধিক পরিবারে খাদ্য সহায়তা দেয়া হয়। 'করোনা গিফট' হিসেবে তাদের কাছে এ সাহায্য পৌঁছে দেয়া হয় নীরবে, কোনোরকম প্রচার ছাড়াই।



২৮ মার্চ থেকে ২ এপ্রিলের মধ্যে সারাদেশে পাঁচ শতাধিক চিকিৎসক এবং অনেকগুলো সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে বিনামূল্যে পৌঁছে দেয়া হয় পিপিই। (ছবি) ঢাকা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. আবুল কালাম আজাদের হাতে পিপিই তুলে দিচ্ছেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলবৃন্দ

আতঙ্কের বিপরীতে আশা ও সত্যের বাণী নিয়ে মানুষের পাশে

যে-কোনো পরিস্থিতি আসুক, সেবার জন্যে সবসময় আমরা আছি
—২১ মার্চ ২০২০

আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
—২১ মার্চ ২০২০

এ বক্তব্যের চার মাস পর বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়—আমাদের দেশে করোনাভাইরাস দুর্বল হয়ে পড়েছে। লক্ষাধিক মানুষের মৃত্যুর আশঙ্কাও বাস্তবে ভুল প্রমাণিত হয়।

সামাজিক দূরত্ব নয়, প্রয়োজন সামাজিক মমত্ব
—১৬ এপ্রিল ২০২০

সামাজিক দূরত্বের নামে মানুষকে সমাজ-বিচ্ছিন্ন করার ষড়যন্ত্রের বিপরীতে ফাউন্ডেশন সামাজিক মমত্ব দিয়ে করোনা মোকাবেলার আহ্বান জানায়।

এখন সুস্থ থেকে কর্মে ঝাঁপিয়ে পড়ার সময়
—৯ জুন ২০২০

ঈদুল ফিতরের পর ফাউন্ডেশন মানুষের জীবন ও জীবিকার প্রয়োজনে সুস্থ থেকে স্বাভাবিক কাজ শুরুর গুরুত্ব তুলে ধরে।



লাখো মানুষ জেগে উঠেছেন সাহস ও প্রত্যয়ে

কোয়ান্টাম বরাবরই দুর্যোগকে সুযোগে পরিণত করে থাকে। করোনায় পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে নির্দিষ্ট ভেন্যুর বদলে ঘরে ঘরে লক্ষাধিক মানুষ অংশ নিয়েছেন সাদাকায়ন, শুদ্ধাচার পাঠচক্র, শবে বরাতের দোয়া, কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়া, খতমে আমপারা ও খতমে কামালিতে। ফলে অন্য যে-কোনো সময়ের চেয়ে কোয়ান্টাম সদস্যরা ছিলেন উজ্জীবিত ও পারস্পরিকভাবে একাত্ম।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

দান

আপনার সুরক্ষা কবচ

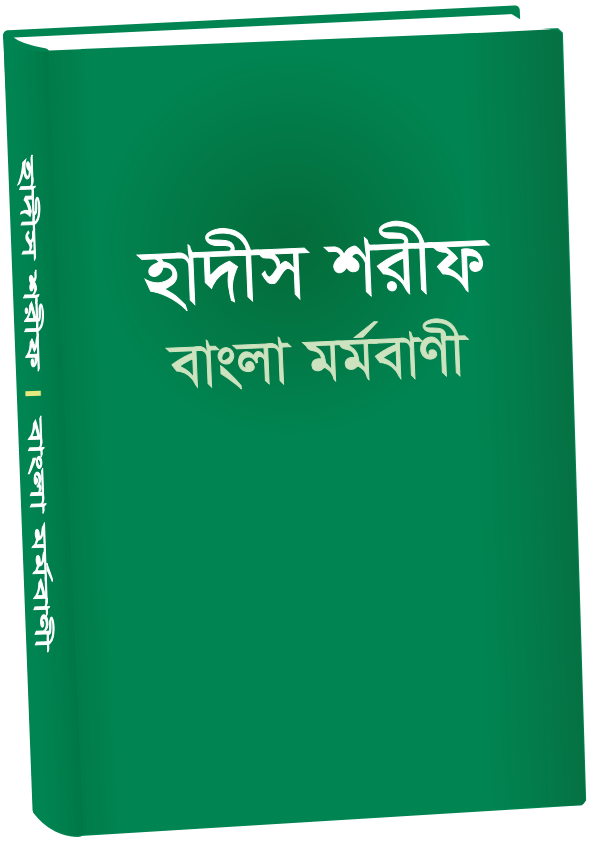
নিয়মিত দান করুন। নিঃস্বার্থ দানে সাধ্যমতো নিশ্চিত করুন আপনার ও আপনার পরিবারের সুস্থতা ও সার্বিক কল্যাণ। থাকুন সব ধরনের আতঙ্ক-অস্থিরতামুক্ত। হোন টেনশনমুক্ত প্রশান্ত জীবনের অধিকারী।

প্রতিটি ধর্মের মৌলিক শিক্ষা দান। উদ্দেশ্য সমাজের কল্যাণ, সেইসাথে নিজেরও বালা-মুসিবত-পেরেশানিমুক্তি। একবিংশ শতাব্দীর আধুনিক বিশ্বে গুরুত্বপূর্ণ বিজ্ঞান-গবেষণাগুলোও বলছে একই কথা—অন্যের যতটা, তার চেয়ে বেশি নিজেরই কল্যাণ হয় নিয়মিত দানে।

পৃথিবীব্যাপী চিকিৎসাবিজ্ঞানী, মনোবিদ এবং সমাজবিজ্ঞানীদের মতে, নিঃস্বার্থভাবে দানের ফলে দেহ-মনে সৃষ্টি হয় এক ধরনের প্রশান্তি, যা দেয় সত্যিকার সুখের অনুভূতি ও আশাবাদ।

নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করতে এটি সবচেয়ে কার্যকর। এতে সুস্থতার সম্ভাবনা বাড়ে। সৃষ্টি হয় নতুন কর্মোদ্দীপনা। সাফল্য আসে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। পাশাপাশি দানের বরকতে প্রাকৃতিক নিয়মেই সৃষ্টি হয় নিরাপত্তাবোধ।

দান করুন। উপভোগ করুন
সুস্থ সুখী সফল জীবন।



এবারের রমজানে নবীপ্রেম জাগ্রত হোক প্রতিটি অন্তরে

এবারের রমজানে প্রকাশিত হলো 'হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী'। এ সংকলন নবীজীর (স) পবিত্র বাণীর শাব্দিক অনুবাদ নয়, তাঁর কিছু বাণীর বাংলা মর্মান্তর। সহজ সাবলীল এই মর্মান্তর আপনার অন্তরে সৃষ্টি করবে এক অভাবিত অনুরণন। ক্ষণে ক্ষণেই আপনি শিহরিত হবেন আপনার জীবনে এ বাণীর প্রাসঙ্গিকতায়। মনে হবে—যেন আপনাকেই কথাগুলো বলছেন তিনি।

পড়া শুরু করুন যে-কোনো পাতা থেকে। ডুবে যান বাক্যের গভীরে। আপনি পাবেন পথের দিশা। জীবন বাঁক বদলাবে। আপনার উত্তরণ ঘটবে উচ্চতর মানবে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী' সংগ্রহ করুন। যে-কোনো নিয়তে পৌঁছে দিন আপনার পরিচিত পরিমণ্ডলে।

hadith.qm.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

এপ্রিল ২০২১ | quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

অপচয়কারী বা ঋণী নয়, দাতা হোন

নবীজীর (স) প্রার্থনা—
হে আল্লাহ! আমি কুফর (সত্য অস্বীকার) ও ঋণ থেকে তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।
আবু সাঈদ খুদরী (রা); নাসাঈ শরীফ

অর্থাৎ
সত্য অস্বীকার করে কাফের হওয়া আর ঋণগ্রস্ত হওয়াকে নবীজী (স) একইরকম পাপ বলে গণ্য করেছেন।

‘মাসে মাসে স্যালারি থেকে কিছু টাকা কাটবে (EMI), এ আর এমন কী!’

‘সমস্যা নেই, ডেডলাইন চলে এলে আরেক জায়গা থেকে লোন নিয়ে এটা শোধ করে দেবো।’

‘পছন্দটাই বড় কথা, টাকার ব্যবস্থা কোনো না কোনোভাবে হয়ে যাবে।’

‘এত ভাবনার কী আছে, ক্রেডিট কার্ড আছে না!’

এ ধরনের দৃষ্টিভঙ্গি যারা লালন করেন, গবেষকদের মতে তারাই হন ঋণ ব্যবসায়ীদের সহজ শিকার। কারণ ঋণদাতা সংস্থাগুলোর ব্যবসাই হচ্ছে কিস্তির ফাঁদে ফেলে গ্রাহকদের কাছ থেকে মাসের পর মাস অতিরিক্ত টাকা আদায় করা। তারা মানুষকে ঋণগ্রস্ত করার (ঋণ দেয়ার) ব্যাপারে যতটা সরব, কিস্তি আদায়ের ব্যাপারে তার চেয়ে বহুগুণ সিদ্ধহস্ত ও নীরব।

ক্রেডিট কার্ড : শুভঙ্করের ফাঁকি

পাশ্চাত্যের মতো আমাদের দেশেও ক্রেডিট কার্ড জনপ্রিয় করার জন্যে ঋণদাতা প্রতিষ্ঠানগুলো জোর প্রচেষ্টা চালাচ্ছে। অথচ ক্রেডিট কার্ডধারী একজনের পরিচয় ঋণদাস বৈ আর কিছু নয়!

আর ঋণ সবসময় দেয়া হয় বিলাসী ভোগ্যপণ্য (স্মার্ট টিভি, স্মার্টফোন, এসি, ওয়াশিং মেশিন ইত্যাদি) কেনার জন্যে। যাতে সামর্থ্য না থাকলেও ক্রেডিট কার্ডে তা বাকিতে কেনা যায় এবং কিস্তি শোধ করতে মূল দামের কয়েকগুণ টাকা দিতে হয়। একটি ওয়াশিং মেশিনের দাম যদি হয় ৫০ হাজার টাকা, মিনিমাম এমাউন্ট পে-এবল পলিসিতে ৫% সুদে এর মূল্য পরিশোধ করতে সময় লাগবে প্রায় ১৮ বছর এবং গুনতে হবে প্রায় দুই লক্ষাধিক টাকা!

ঋণ থেকে বাঁচতে—

- আবেগ বা ফুটানি নয়, সামর্থ্য ও প্রয়োজন অনুসারে ব্যয় করুন।
- ক্রেডিট কার্ড পুরোপুরি বর্জন করুন।
- কিস্তির সুযোগ থাকলেও পণ্যের মূল্য পরিশোধ করুন নগদে।
- প্লট, ফ্ল্যাট, গাড়ি ইত্যাদি কেনার ক্ষেত্রে আগে প্রয়োজনীয় টাকা জমান। তারপর কিনুন।

ধর্ম কী বলছে?

ক্রেডিট কার্ডের ব্যাপারে ওআইসি-র (অর্গানাইজেশন অব ইসলামিক কো-অপারেশন) ২০০০ সালের ফতোয়া হলো—যদি ক্রেডিট কার্ডে সুদ আরোপ করার ব্যবস্থা থাকে, সুদ আরোপ হওয়ার আগেই আসল শোধ করে দিলেও এটা অনুমোদনযোগ্য নয়।

হিন্দু ধর্মে আছে, ইহলোকে উত্তমর্ণের কাছে সকল ঋণ শোধ করার শক্তি দাও। তোমার প্রাসাদে আমায় সকল ঋণ থেকে মুক্ত করো। ঋণ নিমিত্ত নরকপাত থেকে আমায় মুক্ত করো। ... *[অথর্ববেদ : শ্লোক ১১৭-১৮-১৯]*

বাইবেলে ঋণ নিষিদ্ধ। সেইন্ট অ্যামব্রোস ৩৮০ খ্রিষ্টাব্দে বলেছেন, সুদী ব্যবসা হলো ঋণী ব্যবসা, যা ডাকাতি, এমনকি খুনের সাথে তুলনীয়।

ক্ষুদ্রঋণ : বাড়াচ্ছে ধনী-গরিবের বৈষম্য

মাইক্রোক্রেডিট বা ক্ষুদ্রঋণ যে দারিদ্র্য দূর করতে পারে না, তা প্রমাণিত হয়েছে অসংখ্য গবেষণায়। ১৯৯৭-২০১৩ পর্যন্ত বিশ্বব্যাপী ২১.১ কোটি ক্ষুদ্রঋণগ্রহীতার ওপর পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে, তাদের আর্থিক অবস্থা পরিবর্তনে ক্ষুদ্রঋণ কোনো ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারে নি। বরং অপ্রয়োজনীয় খরচের অভ্যাসের কারণে এ ঋণ শোধ করতে নিম্নবিত্ত হয়েছে হতদরিদ্র ও নিঃস্ব।

বাংলাদেশে করোনাকালে ঋণদাতা এনজিওগুলো কিস্তির টাকা আদায় করে ধরে রেখেছে তাদের মুনাফার ঊর্ধ্বগতি। কিন্তু কিস্তির টাকা জোগাতে দরিদ্র মানুষেরা নিঃস্ব হয়েছে। বাড়ছে ধনী-গরিব বৈষম্য।

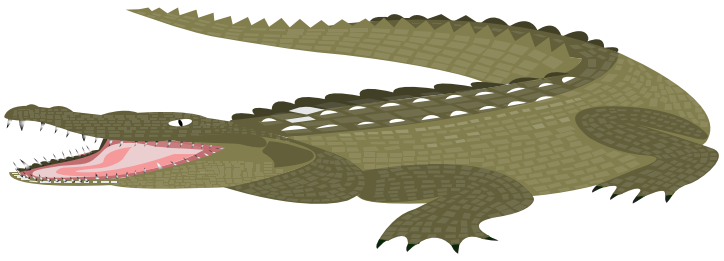
অপচয়কারী বা ঋণী নয়, দাতা হোন

প্রয়োজন আর অভাববোধ এক নয়। প্রয়োজনের সীমা আছে, তা পূরণের উপায়ও আছে। অভাববোধের কোনো সীমা নেই, তা মেটানোর উপায়ও নেই। অভাববোধকে সহজ বাংলায় বলা যায় ‘চোখের ক্ষুধা’, যা প্রতিনিয়ত বাড়তেই থাকে। এর পথ ধরেই আসে অপচয় এবং একপর্যায়ে ঋণ। ব্যক্তিগত ধারকর্য ছাড়িয়ে ব্যাংক ঋণ ও ক্রেডিট কার্ডের ফাঁদে আটকে যায় জীবন।

পাশ্চাত্যে ঋণকে তুলনা করা হচ্ছে ক্যান্সারের সাথে। প্রাচীন প্রবাদ মতে, ‘ঋণ হলো সেই চারাগাছ, যার বেড়ে উঠতে বৃষ্টির কোনো প্রয়োজন নেই!’ ঋণ ব্যক্তিগত হোক কিংবা জাতিগত, এর ধ্বংসাত্মক প্রভাব থেকে বেরিয়ে আসতে না পারলে প্রকৃত উন্নয়ন সম্ভব নয়। তাই সচেতন হোন। অপচয়কারী বা ঋণী নয়, দাতা হোন। ভালো থাকুন।

তথ্যসূত্র : টাইমস অব ইন্ডিয়া, ১২ ফেব্রুয়ারি ২০২০; সিএনবিসি, ১৯ মার্চ ২০১৯; ভক্স ডট কম, ১৫ জানুয়ারি ২০১৯



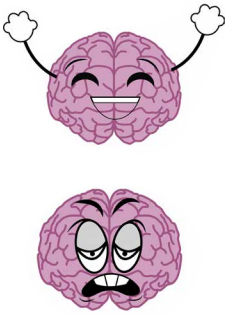




সুস্থতা ও সুখের বৈজ্ঞানিক সূত্র

দান

দান করুন মস্তিষ্ক হবে ইতিবাচক



সুইজারল্যান্ডের জুরিখ বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ফিলিপ টবলার ও প্রফেসর আর্নস্ট ফার ২০১৬ সালে ব্যতিক্রমী একটি গবেষণার সূত্রপাত করেন—কেউ যখন অন্যের প্রয়োজনে নিঃস্বার্থ কিছু করার সিদ্ধান্ত নেয়, তখন তার মস্তিষ্কে আদৌ কোনো পরিবর্তন ঘটে কিনা। ৪৮ জন ব্যক্তির ওপর এ পরীক্ষাটি চালানো হয়। দেখা যায়, ভালো খাবার বা অত্যন্ত আনন্দদায়ক কোনো ঘটনা ঘটলে মস্তিষ্কের যে অংশ উদ্দীপ্ত হয়, সেই একই অংশ উদ্দীপ্ত হয় যখন আমরা দান করি, অসহায় কারো উপকার করি। প্রফেসর টবলারের মতে, 'প্রতিদিনের জীবনে আপনি আরেকটু বেশি সমমর্মী আচরণ করতে শিখুন, দেখবেন আপনার সুখের পরিমাণ বাড়বে অনেক বেশি।'

দান আপনাকে রাখবে সুস্থ

২০০৬ সালে যৌথভাবে একটি গবেষণা করেন যুক্তরাষ্ট্রের জন্স হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর র‍্যাচেল পিফেরি এবং টেনেসি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ক্যাথলিন লওলার। তারা দেখেন—যারা নিয়মিত দান করেন, তাদের রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে এবং তারা তুলনামূলক বেশি সুস্থ। কানাডার ব্রিটিশ কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর এলিজাবেথ ডান গবেষণায় দেখেন, যখন কেউ দান করে তার রক্তচাপ হ্রাস পায় উল্লেখযোগ্য হারে। অথচ যখন সে নিজের জন্যে ব্যয় করে, রক্তচাপে কোনো পরিবর্তন দেখা যায় না।



সমস্যা মুক্তিতে দান

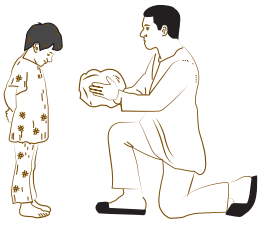
দানের পরিমাণ যা-ই হোক, তা দাতার ভালো থাকার মাত্রা বাড়াতে সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আর্তের সেবায় যিনি দান করেন, তার দৃষ্টি শুধু নিজের সমস্যাগুলোর মধ্যে ঘুরপাক খায় না। আত্মকেন্দ্রিক নন বলেই তার জগতটা বড় এবং সমস্যা তুলনামূলক কম।

দীর্ঘজীবনের জন্যে দান

যুক্তরাষ্ট্রের *জার্নাল অব হেলথ সাইকোলজি*-র রিপোর্ট অনুসারে, দাতারা দীর্ঘায়ু হন। নিয়মিত অন্যের উপকার করতে পেরে যে ভালোলাগা সৃষ্টি হয় তা ছড়িয়ে পড়ে দেহ-মনে। রক্তে 'হ্যাপিনেস কেমিক্যাল' যেমন : ডোপামিন, এন্ডোরফিন, অক্সিটোসিনের প্রবাহ বাড়ে। স্বাভাবিকভাবেই দাতার মনে দুশ্চিন্তা হতাশা ভয়-আতঙ্ক খুব একটা সুবিধা করতে পারে না।



অন্যের জন্যে ব্যয় করলে আসে দীর্ঘস্থায়ী সুখ



হ্যাপি মানি : দ্য সায়েন্স অব হ্যাপিয়ার স্পেন্ডিং বইয়ের লেখক মাইকেল নরটনের মতে, 'নতুন জুতো, জামা, গাড়ি, বাড়ি কেনার আনন্দ যতই অতুলনীয় হোক তা বড্ড তাড়াতাড়ি ফুরিয়ে যায়।' নিজের জন্যে ব্যয় করাটা সুখের, তবে এ সুখ স্থায়ী হয় না। অন্যদিকে একই অর্থ যখন আমরা অন্যের প্রয়োজনে ব্যয় করি বা দান করি, তখন যে সুখের সৃষ্টি হয় তার স্থায়িত্ব অনেক বেশি। যত বার নিঃস্বার্থ সেই ব্যয়ের কথা আমরা স্মরণ করি—একটা ভালোলাগা কাজ করে।

জানুন আপনার দানের অর্থের পরিণতি

দানের মতোই সমান গুরুত্বপূর্ণ হলো, দানের অর্থ কোথায় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তা জানা। এ নিয়েও দীর্ঘ গবেষণা করেছেন যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর মাইকেল নরটন। তার মতে, দানের অর্থে কীভাবে মানুষের ভাগ্য উন্নয়ন হচ্ছে, এ বিষয়ে দাতার সুস্পষ্ট ধারণা থাকলে দানের তৃপ্তি বহুগুণে বেড়ে যায়।

দান ও স্বেচ্ছাসেবার উপকার

- দান ও স্বেচ্ছাসেবার মধ্য দিয়ে চারপাশের মানুষের সাথে সখ্য গড়ে ওঠে। একাকিত্বের অনুভূতি কমে।
- বিপদে-আপদে অন্যের পাশে দাঁড়ানোর ফলে দাতার আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- দানের অভ্যাস ব্যক্তিকে কৃতজ্ঞ ও ইতিবাচক হতে শেখায়। দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের দিকে হাত বাড়িয়ে দেয়ার ফলে তিনি জানেন, সুখ-দুঃখ মিলিয়েই জীবন। তাই অভিযোগপ্রবণ না হয়ে যা আছে তা নিয়েই এগোতে হবে।
- যারা নিয়মিত দান করেন তাদের কাছে বেঁচে থাকাটা অনেক অর্থবহ।
- দাতারা দীর্ঘায়ু হন। তাদের স্ট্রেস ও বিষণ্নতা কম। গড়পড়তা মানুষের তুলনায় তারা সুস্থ থাকেন।
- আলঝেইমার্স রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে। এ ধরনের কাজের তৃপ্তি মস্তিষ্কের স্থিতিস্থাপকতা বাড়ায়, যা মস্তিষ্ককে কর্মক্ষম রাখে দীর্ঘদিন।
- দান ও স্বেচ্ছাসেবায় যারা নিবেদিত, তারা ব্যক্তিজীবনে ও পারিবারিক জীবনের সমস্যাগুলোও সহজে সমাধান করতে পারেন। কারণ প্রতিকূল নানা পরিস্থিতিতে কাজ করার ফলে সমস্যা সমাধানের সহজাত দক্ষতা গড়ে ওঠে স্বেচ্ছাসেবীদের মধ্যে।
- মানুষের সাথে মেলামেশার সুযোগ ঘটে বেশি। নেতৃত্বের গুণাবলি বিকশিত হয়।
- নিয়মিত দান মানুষকে বিনয়ী ও সমমর্মী করে। ফলে পারস্পরিক সম্পর্কগুলো মজবুত হয়, দীর্ঘস্থায়ী হয়।





তথ্যসূত্র : মেডিকেল নিউজ টুডে, ১৬ জুলাই ২০১৭
টাইম ম্যাগাজিন, ১৪ জুলাই ২০১৭
রয়টার্স, ৪ সেপ্টেম্বর ২০১৫



জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ কুচকাওয়াজে কোয়ান্টাদের সালাম গ্রহণ করছেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা, ২৬ মার্চ ২০১৯। এ প্রতিযোগিতায় টানা পাঁচ বার প্রথম হয় কোয়ান্টারা।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজে শিক্ষা ও নৈতিকতার আলোয় বেড়ে উঠছে আড়াই সহস্রাধিক কোয়ান্টা। বুয়েট, সরকারি মেডিকেল কলেজ ও পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পেয়েছে ৯৭ জন কোয়ান্টা। ক্রীড়ানৈপুণ্যে এ পর্যন্ত টানা চতুর্থ বারের মতো দেশসেরা হয়েছে এ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান।

সার্বজনীন দাফনসেবা

করোনা দাফন

১০ এপ্রিল ২০২১ পর্যন্ত

২,৬৪১ দাফন

৪২৪ সৎকার

২১ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া

২৮ সমাধি



২০০৪ সালে শুরু হয় কোয়ান্টাম দাফনসেবা কার্যক্রম। ২০২০-এ করোনাকালে এর বিস্তৃতি ঘটে সারাদেশে। এই ধারাবাহিকতায় কার্যক্রমটি **সার্বজনীন দাফনসেবায়** রূপ নেয়। করোনা শহিদসহ ৪,১৮৩ জন মৃতের দাফন/ সৎকার সম্পন্ন করেছে কোয়ান্টাম।



বান্দরবানের রাজবিলায় **চক্ষুসেবা** প্রদান ও ছানি অপারেশন করা হয়েছে ৭,৮৩৮ জনের

গর্ভধারণের সময় থেকে সন্তান জন্মদান পরবর্তী ৪০ দিন—সার্বিক সেবা প্রদান করে **মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম**। এ সেবা গ্রহণকারীর সংখ্যা ১৯,১৩৮।



চট্টগ্রাম

আরো কিছু সেবামূলক কার্যক্রম

বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন
৪,০০,৯৬৮ জন

সুন্নতে খতনা করা হয়েছে
২,১২,১৩৬ জনকে

বন্ধকী ঋণমুক্ত হয়েছেন
২,৫২৭ জন

বৃক্ষরোপণ করা হয়েছে
৮,০০,৯৯৮টি

আর্থিক সাহায্য পেয়েছেন
১১,৯০৩ জন

টিউবওয়েল/ ইঁদারা/ পানির ট্যাংক স্থাপন করা হয়েছে
৪০১টি

আপনার নিঃস্বার্থ দানে
বদলে যাচ্ছে ওদের জীবন

সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ শুরু করে ১৯৯৮ সালে। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, চিকিৎসাসেবা, কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ, মাতৃমঙ্গল, খতনা কার্যক্রম, আশ্রময়মম, চক্ষুসেবা—এ কার্যক্রমগুলো স্বল্প পরিসর থেকে বিস্তৃত হয়েছে সারাদেশে; যা সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য-শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক সহযোগিতা ও নিঃস্বার্থ দানের ফলে। সৃষ্টির সেবার কিছু কার্যক্রম এখানে তুলে ধরা হলো।



সারাদেশে ১,২৬৫ জন অসচ্ছল শিক্ষার্থীকে শিক্ষাবৃত্তি দেয়া হয়েছে। ঢাকার পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের সন্তানদের স্কুল 'রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ' পরিচালনার সার্বিক দায়িত্বের পাশাপাশি এ পর্যন্ত এ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ১,৪৩৯ জন শিক্ষার্থীকে প্রয়োজনীয় শিক্ষা উপকরণ সরবরাহ করা হয়েছে।



২০২০ সালে ১৬টি পরিবারসহ এ পর্যন্ত গৃহনির্মাণ করে দেয়া হয়েছে ৩,০০৯টি পরিবারকে।



আশ্রয়মমের ৫৭ জন প্রবীণ সেবার্থীর একাংশ



ঢাকার মিরপুরে প্রতি রবিবার অনুষ্ঠিত হয় **গৃহকর্মী চিকিৎসাসেবা**। ২০১৭ সাল থেকে ৩,৫৮০ জনকে বিনামূল্যে চিকিৎসা ও অর্ধেক দামে প্রয়োজনীয় ওষুধ সরবরাহ করা হয়েছে।



২৩ জুলাই ২০১৯ **কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে** সম্মাননা জানায় গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। সম্মাননা গ্রহণ করছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।
মোট রক্ত সরবরাহ : ১২,৭৫,৭৬৯ ইউনিট
মোট রক্তদাতা : ৪,০৯,২২৬ জন



স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত ব্লক-বাটিক প্রশিক্ষণ। প্রশিক্ষণ নিয়েছেন ৩৫ জন। এ-ছাড়া সেলাই মেশিন প্রশিক্ষণ নিয়েছেন ৫৬২ জন ও মেশিন বিতরণ করা হয়েছে ৪৬৮ জনকে।

এ পর্যন্ত সিএনজি/ অটো রিকশা/ ভ্যান গাড়ি কিনে দেয়া হয়েছে ৪৬ জনকে; যারা এখন স্বাবলম্বী। তাদেরই একজন বরিশালের জাহাঙ্গীর।



বঞ্চিত জনপদে প্রবীণসেবা



ইসলাম বানু | রাবেয়া বেগম | সুলতান আহমেদ | সুরুজ মিয়া | সালমা বেগম

কোয়ান্টামম লামায় ২০২০ সালে এ কার্যক্রমটির সূচনা। তালিকাভুক্ত প্রবীণদের বাড়ি বাড়ি গিয়ে তিন বেলা খাবার, প্রতিদিনের যত্নায়ন এবং প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহের দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম। নারী-পুরুষ নির্বিশেষে বর্তমানে ১৪ জন প্রবীণকে দেখভাল করা হচ্ছে।

আসুন শুধরে নিই

গ্রহীতার কাছ থেকে কোনো সুযোগ আনুকূল্য সমীহ বা বস্তুগত প্রাপ্তির প্রত্যাশায় যে দান করা হয়, তা নষ্ট দান।

সালামি বা বকশিশ/ টিপস দান নয়, এগুলো সেবার প্রতিদান।

দান করে গ্রহীতাকে খোঁটা দেয়া, অসহায়ত্বের সুযোগ নিয়ে শোষণ করা দানের বরকত নষ্ট করে।

যে দান লোক-দেখানো, যা মানুষের প্রশংসা/ বাহবা কুড়ানোর জন্যে বা স্বার্থ হাসিলের উদ্দেশ্যে করা হয়, তা সৎদান নয়।

আমার টাকা আমি ইচ্ছেমতো দান করতে পারি। দান করা বা না করার ক্ষেত্রে আমি স্বাধীন।



যে-কোনো একটা জায়গায় দান করলেই তো হলো!
আমার সামান্য দানে সমাজ কতটুকুই-বা বদলাবে?

দান করবে ধনীরা। আমি তো এখনো দান করার মতো ধনী হই নি। আমি কীভাবে দান করব?

দান শুধু ধনীদের জন্যে নয়। বরং নিজ নিজ সামর্থ্য অনুযায়ী ধনী-গরিব সবার জন্যেই। প্রতিটি শাশ্বত ধর্মের শিক্ষা হলো, সচ্ছল অবস্থায় যেমন দান করতে হবে, তেমনি অসচ্ছল অবস্থাতেও দান করতে হবে।

আমার সামর্থ্য তো খুব কম। এই সামান্য দানে সমাজের কতটুকু উপকার হবে?

কোনো কাজ, কোনো উদ্যোগ, কোনো দানই সামান্য নয়। অগণিত মানুষের সামান্য প্রচেষ্টা জড়ো হয়েই সমাজ বদলায়, জাতি এগিয়ে যায়। আবার অনেক মানুষের সামান্য অপচয়, সামান্য অনৈতিকতা মিলেই ঘটে জাতিগত পতন। তাই আজ দানের সামর্থ্য কম বলে হীনম্মন্যতায় ভোগার প্রয়োজন নেই। যার সদিচ্ছা থাকে, দিন দিন তার সামর্থ্যও বাড়তে থাকে। পৃথিবীর ইতিহাস পর্যালোচনা করলেও আমরা দেখি, যুগে যুগে সবচেয়ে ধনীরা কিন্তু সমাজের বাঁকবদল ঘটান নি; বরং কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ সাধারণ মানুষেরাই যখন সীমিত সামর্থ্য ও উপকরণ একত্রিত করে দুস্থ-অসহায়ের পাশে দাঁড়াতে চেয়েছে। সমাজে এসেছে ইতিবাচক পরিবর্তন।

অন্য কাউকে কিছু দিলে আমি কীভাবে প্রাচুর্যবান হবো? এটা কি যুক্তিবিরুদ্ধ কথা নয়?

এটি যুক্তিবিরুদ্ধ নয়। প্রকৃতিবিরুদ্ধও নয়। প্রকৃতির নিয়মই হচ্ছে, যখন কোথাও শূন্যতা সৃষ্টি হয় তখন চারদিক থেকে সে জিনিস এসে শূন্যতা পূরণের চেষ্টা করে। যেমন, বাতাস যখন হঠাৎ গরম হয়ে ওপরের দিকে উঠে যায়, সে ফাঁকা স্থান পূরণের জন্যে চারদিক থেকে বাতাস আসতে থাকে। বাতাসের বেগ বাড়তে থাকে। ঝড় সৃষ্টি হয়। বাজার অর্থনীতির নিয়মও হচ্ছে, কোনো সামগ্রীর অভাব সৃষ্টি হলে বিক্রেতারা সেদিকে ঝুঁকে পড়ে। ফলে চারদিক থেকে তা আসতে শুরু করে। একইভাবে দান করলে আসে আর্থিক সমৃদ্ধি।

অন্য ধর্মের মানুষকে আমি কেন দান করব?

অসুস্থ হলে আপনি ভালো ও দক্ষ ডাক্তারের কাছে যান, নাকি ডাক্তার মুসলমান হিন্দু না খ্রিষ্টান—এটা বিচার করেন? মামলায় জড়ালে আইনজীবীর ধর্ম বিচার করেন, নাকি তার যোগ্যতা? একইভাবে ধরুন, সড়ক দুর্ঘটনায় কিছু মানুষ আহত হলো। অমুসলিমদের রেখে শুধু মুসলিমদের আপনি হাসপাতালে নিয়ে যাবেন? আপনার বিবেক কি তাতে সায় দেবে? প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় আপনি বিপন্ন মানুষের ধর্ম জিজ্ঞেস করবেন, নাকি তাকে উদ্ধার করবেন? তেমনি দান পাওয়ার জন্যে যে সবচেয়ে উপযুক্ত, অর্থাৎ সবচেয়ে অবহেলিত-বঞ্চিতকেই দান করতে হবে। এখানে তার ধর্মাধর্ম বিচার করা অমানবিক।

আমি প্রায় প্রতিদিনই পথ চলতে ভিক্ষুককে দান করি। এটা কি সৎদানের মধ্যে পড়ে?

আমরা যাদের ভিক্ষুক মনে করি, তারা আসলে পেশাদার ভিক্ষুক। ভিক্ষাবৃত্তি এখন একটা ব্যবসা। এমন কোনো নজির নেই যে, কোনো ভিক্ষুক স্বাবলম্বী হয়ে ভিক্ষাবৃত্তি বন্ধ করে দিয়েছে। নবীজী (স) ভিক্ষাবৃত্তিকে সবসময় নিরুৎসাহিত করেছেন। প্রতিটি ধর্মেই দানের মাহাত্ম্য সম্পর্কে যে কথা বলা হয়েছে, আমাদের সমাজে প্রচলিত ভিক্ষাবৃত্তি কোনোভাবেই তার আওতায় পড়ে না। দান ও যাকাতের উদ্দেশ্য হলো মানুষের দুর্দশা মোচন করা এবং তাকে স্বাবলম্বী করা। অথচ আপনি যদি সচেতনভাবে খেয়াল করেন, দেখবেন বছরের পর বছর একই জায়গায় একই লোক ভিক্ষা করছে। অর্থাৎ সহজে উপার্জনের একটি মাধ্যম হলো ভিক্ষাবৃত্তি। দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন-এ প্রকাশিত রিপোর্ট অনুসারে, ভিক্ষাবৃত্তি হলো বিনা পুঁজিতে ব্যবসা। বাংলাদেশের শতকরা ৯৮ ভাগ ভিক্ষুক প্রতারণার আশ্রয় নিয়ে ভিক্ষা করে *(২২ ডিসেম্বর ২০১৮)*। ভিক্ষুককে প্রতিদিন অর্থদান করে আপনি মূলত সমাজে পরগাছা তৈরিতেই সাহায্য করছেন। অতএব নিজেই ভেবে দেখুন—এটি সৎদান হচ্ছে কিনা।

নিঃস্বার্থে দিন, তাহলেই আসবে

আপনি যা পেতে চান, তা-ই আগে আপনাকে দিতে হবে। অর্থ চাইলে অর্থ দান করতে হবে। সম্মান পেতে হলে অন্যকে সম্মান করতে হবে। হাসিমুখ দেখতে চাইলে আগে নিজেকে হাসতে হবে। যা দান করবেন প্রাকৃতিক নিয়মেই তা বহুগুণে আবার ফিরে আসবে আপনার কাছে। দানের এ প্রতিদান সার্বজনীন, ধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে সবার জন্যে।

প্রাকৃতিক নিয়মে বাতাসের শূন্যতা যেভাবে ঝড় সৃষ্টি করে, তেমনি সাফল্যের কোয়ান্টাম সূত্র অনুসারে দানও আপনার প্রাচুর্যের প্লাবন সৃষ্টি করে। যত বিলিয়ে দেবেন তত সে শূন্যস্থান পূরণের জন্যে চারপাশ থেকে সৌভাগ্য আপনার দিকে আসতে থাকবে। যত যক্ষের মতো আঁকড়ে রাখবেন তত অভাববোধ, নিরাপত্তাহীনতা ও ভয়-আতঙ্ক বাড়তে থাকবে।



ধর্মবাণীতে দান

আল্লাহ-সচেতনদের বৈশিষ্ট্য

আল্লাহ-সচেতনরা গায়েবে (মানুষের সীমাবদ্ধ জ্ঞানে বোধগম্য না হওয়া সত্ত্বেও অদৃশ্য বাস্তবতায়) বিশ্বাস করে, নামাজ কায়েম করে, প্রাপ্ত রিজিক থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করে (অর্থাৎ নিয়মিত দান করে)। *২ : ৩*

ভয় ও দুঃখ থেকে মুক্তি

দানের কথা প্রচার না করে যারা আল্লাহর পথে ধনসম্পত্তি ব্যয় করে এবং গ্রহীতাকে কোনো কষ্ট দেয় না, তাদের পুরস্কার প্রতিপালকের কাছে জমা থাকবে। তাদের কোনো ভয় থাকবে না। তারা দুঃখিতও হবে না। *২ : ২৬২*

পাপমোচন ও ক্ষমা

তোমরা প্রকাশ্যে দান করলে তা-ও ভালো। আর যদি গোপনে অভাবীকে দাও, তা আরো ভালো। দানের কারণে তোমাদের অনেক পাপমোচন হবে। তোমরা যা করো আল্লাহ তা জানেন। *২ : ২৭১*

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা আল্লাহকে উত্তম ঋণ দাও (সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করো)। তিনি এর বহুগুণ প্রতিদান দেবেন আর তোমাদের ক্ষমা করবেন। *৬৪ : ১৭*

সময় থাকতে দান

আমি তোমাদেরকে যে জীবনোপকরণ দিয়েছি, সময় থাকতেই তা থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করো, যাতে মৃত্যুর মুহূর্তে একথা বলতে না হয়, 'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে আরেকটু সময় দাও, আমি দান করে সৎকর্মশীলদের অন্তর্ভুক্ত হই।' কিন্তু মৃত্যুর নির্ধারিত সময় উপস্থিত হলে আল্লাহ কাউকেই অবকাশ দেন না। *৬৩ : ১০-১১*



সাফল্যের সরলপথ

কেউ যদি দান করে, আল্লাহ-সচেতন হয় এবং ভালো ও কল্যাণকর বিষয়গুলোকে জীবনের সত্য হিসেবে গ্রহণ করে, তবে আমি সাফল্যের সরলপথে চলাকে তার জন্যে সহজ করে দেবো। *৯২ : ৫-৭*

প্রিয় জিনিস থেকে দান

(হে বিশ্বাসীগণ!) তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে দান করতে না পারলে তুমি কখনো সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না। *৩ : ৯২*

দান নিজেরই কল্যাণে

(হে মানুষ!) যে অর্থবিত্ত তোমরা দান করো, সে দান তো তোমাদের নিজেদের কল্যাণের জন্যেই। তোমরা তো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে ব্যয় করো। অতএব দানের পুরোপুরি প্রতিদান তোমাদেরকে অবশ্যই দেয়া হবে। তোমাদের হক কখনো নষ্ট করা হবে না। *২ : ২৭২*

হে বিশ্বাসীগণ! তাই যথাসম্ভব আল্লাহ-সচেতন থেকো। তাঁর সত্যবাণী শোনো ও অনুসরণ করো এবং নিজের কল্যাণার্থেই দান করো। যাদের অন্তর কার্পণ্য থেকে মুক্ত, তারাই সফলকাম। *৬৪ : ১৬*

দানে প্রবৃদ্ধি বহুগুণ

আল্লাহর সন্তুষ্টিলাভের জন্যে শুদ্ধচিত্তে (যাকাত হিসেবেও) যা দান করো, তা-ই বহুগুণে বৃদ্ধি পায়। *৩০ : ৩৯*

বেদ

সমাজকে ভালবাসো। ক্ষুধার্তকে অন্ন দাও। দুর্গতকে সাহায্য করো। সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে সাহসী ভূমিকা রাখার শক্তি অর্জন করো। *ঋগ্‌বেদ : ৬.৭৫.৯*

নিঃশর্ত দানের জন্যে রয়েছে চমৎকার পুরস্কার। তারা লাভ করে আশীর্বাদধন্য দীর্ঘজীবন ও অমরত্ব। *ঋগ্‌বেদ : ১.১২৫.৬*

এসো প্রভুর সেবক হই! গরিব ও অভাবীদের দান করি। *ঋগ্‌বেদ : ১.১৫.৮*



শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

স্থান কাল বিবেচনা করে কোনো প্রত্যাশা না করে উপযুক্ত পাত্রে প্রদত্ত দান সাত্ত্বিক বা উত্তম দান। প্রতিদানের প্রত্যাশায় অনিচ্ছাসত্ত্বে প্রদত্ত দানকে রাজসিক দান বলা হয়। অযোগ্য পাত্রে অনাদরে এবং অবজ্ঞা সহকারে যে দান, তা হচ্ছে তামসিক। *শ্রদ্ধাত্রয়বিভাগযোগ : ২০-২২*



বাইবেল

যখন দান করো গোপনে দান করো। ডান হাত কী দিচ্ছে বাম হাত যেন জানতে না পারে। তোমার নীরব দান সদাপ্রভু দেখছেন। তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন। *মথি ৬ : ৩-৪*

অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সন্তুষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো। *রোমীয় ১২ : ৯-১৩*

সার্থক তাদের জীবন যারা দানশীল, কারণ তারা দয়া পাবে। সার্থক তাদের জীবন যাদের অন্তর নির্মল, কারণ তারা ঈশ্বরের দর্শন পাবে। *মথি ৫:৬-৮*

বুদ্ধবাণী

দানের অনন্ত কল্যাণ সম্পর্কে আমি যা জানি, যদি মানুষ তা জানত, তাহলে কাউকে না দিয়ে সে অন্ন গ্রহণ করত না। স্বার্থপরতার কালিমা তাকে বশীভূত করতে পারত না। তার মনের গভীরে নীচতার কালিমা প্রবেশ করতে পারত না। *ইতিবুত্তক : ২৬*



প্রকৃত নিরন্ন মানুষকে যে অন্ন দান করে, সে পরলোকে স্বর্গে গমন করবে। *ইতিবুত্তক : ২৬*

রমজানে অনুসরণ করুন নবীজীকে (স)
দান ও সমর্মিতায় গড়ুন সার্থক জীবন

রমজান বা রামাদান শব্দটির উৎপত্তি আরবি 'আর-রামদ' থেকে। এর আভিধানিক অর্থ দহন, জ্বালানো বা পুড়িয়ে ভস্ম করে ফেলা। রোজা পালনের মধ্য দিয়ে মানুষ দেহ-মনের টক্সিন ও যাবতীয় ত্রুটিসমূহ যেন জ্বালিয়ে-পুড়িয়ে নিঃশেষ করে দিতে পারে, সেই সুযোগ করে দিতেই মহিমান্বিত মাস 'রমজান'।

রমজানে দান

নবীজী (স) ছিলেন সবার চেয়ে বেশি দানশীল এবং তা আরো বেড়ে যেত রমজানে। এসময় উদারতায় তিনি দ্রুতবেগে বয়ে চলা বাতাসকেও ছাড়িয়ে যেতেন। – *আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা); বোখারী*

আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে দান করলে সেই সাদাকা বা দান গ্রহীতার হাতে পৌঁছার আগেই আল্লাহর কাছে পৌঁছে যায়। – *তাবারানী*

পানি যেভাবে আগুনকে নিভিয়ে ফেলে, দানও তেমনি পাপমোচন করে। – *আনাস ইবনে মালেক (রা), মুয়াজ ইবনে জাবল (রা); তিরমিজী, ইবনে মাজাহ*

দাতার হাত গ্রহীতার হাতের চেয়ে উত্তম। – *হাকিম ইবনে হিজাম (রা), আবু হুরায়রা (রা); বোখারী, নাসাঈ*

সমমর্মিতা, সদাচরণ ও রমজান

রসুল (স) বলেছেন, 'সবকিছুর জন্যেই যাকাত (শুদ্ধি প্রক্রিয়া) রয়েছে। শরীরের যাকাত হচ্ছে রোজা।'
– *আবু হুরায়রা (রা); ইবনে মাজাহ*

অর্থাৎ এ মাসটি হলো সংযমের মাস, দেহ-মনে শুদ্ধ হয়ে ওঠার মাস। রহমতের এ মাস দয়া ও ক্ষমার অনুশীলনের জন্যে সবচেয়ে উপযুক্ত সময়। মাগফেরাতের এ মাসে আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী ও চারপাশের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক স্থাপন করুন। সবার সঙ্গে হাসিমুখে সালাম বিনিময় করুন, তাদের খোঁজখবর নিন।

'কোনো ভালো কাজকেই ছোট মনে কোরো না। ভাই বা বন্ধুকে হাসিমুখে অভ্যর্থনা জানানো সদাচরণেরই অংশ। যত ছোটই হোক, যে-কোনো সহযোগিতাই ভালো কাজ।'
– *আবু যর গিফারী (রা); মুসলিম*

'যে তোমার সঙ্গে সম্পর্ক ছেদ করে, তার সঙ্গে সম্পর্ক গড়ো; যে তোমার প্রতি অবিচার করে, তাকে ক্ষমা করো।' - *মুসলিম*

আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, 'রোজা আমারই জন্যে এবং আমিই তার প্রতিদান দেবো।'
- *বোখারী ও মুসলিম*

মানুষের প্রত্যেকটি সৎকর্মের নেকি আল্লাহ গুণিতক করেন। ১০ থেকে ৭০০ গুণ পর্যন্ত প্রবৃদ্ধি দান করেন। আর রোজার নেকি আল্লাহ নিজে দেবেন, কোনো সীমা ছাড়া, তাঁর ইচ্ছানুসারে।
– *আবু হুরায়রা (রা); মুসলিম*

তাই আসুন, এ মাসটিতে বেশি বেশি দান ও সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ে সচেষ্ট হই। সমমর্মিতা, আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবায় লীন হই।

কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে সঙ্ঘবদ্ধভাবে শরিক হোন

রমজানের সঙ্গে যাকাত ও দানের সুনিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। যাকাত শব্দের অর্থ পবিত্র করা, পরিশুদ্ধ করা বা প্রবৃদ্ধি দান করা। ইসলামের বিধান অনুসারে, নিজের প্রয়োজন মেটানোর পর অতিরিক্ত সাড়ে সাত তোলা সোনা বা সাড়ে ৫২ তোলা রুপা বা সমমানের নগদ অর্থ এক চান্দ্র বছর জমা থাকলে বিবেক-বুদ্ধিসম্পন্ন প্রাপ্তবয়স্ক মুসলমানের ওপর যাকাত ফরজ।

যাকাত নিজ ইচ্ছামতো দিলে আদায় হবে না। নির্ধারিত অংশটি শরিয়তসম্মতভাবে আদায় না করলে পুরো সম্পদই মুমিনের জন্যে হারাম হয়ে যায়। তাই জানা প্রয়োজন আল্লাহ নির্ধারিত যাকাতের আটটি খাত :

যাকাত তো শুধু (এক) দরিদ্র, (দুই) অক্ষম, (তিন) যাকাত ব্যবস্থাপনায় নিয়োজিত কর্মচারী, (চার) যাদের মন জয় করা প্রয়োজন, (পাঁচ) মানুষকে দাসত্ব থেকে মুক্তির জন্যে, (ছয়) ঋণজর্জরিত অবস্থা থেকে পরিত্রাণের জন্যে, (সাত) আল্লাহর পথে (জনকল্যাণমূলক কাজ, ধর্মপ্রচার ও প্রতিষ্ঠার কাজে) এবং (আট) মুসাফিরদের জন্যে ব্যয় করা যাবে। (যাকাতের অর্থ ব্যয়ে) এটাই আল্লাহর বিধান। নিশ্চয়ই আল্লাহ সর্বজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়। – *সূরা তওবা : ৬০*

যাকাত আদায় যেমন ফরজ তেমনি সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করা অত্যন্ত জরুরি। যাকাতের মূল লক্ষ্য হচ্ছে সমাজের প্রতিটি মানুষকে সচ্ছল আর সামগ্রিক অর্থনীতিকে গতিময় করে তোলা। তাই যাকাতের অর্থ একসঙ্গে জমা করে সুপরিকল্পিতভাবে ব্যয় করা বাঞ্ছনীয়। এ কাজটিই করছে কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রম। আপনিও শরিক হোন।

Zakat Calculator
Android App

স্বাভাবিক জীবিকা নির্বাহের পর একবছর ধরে যদি আপনার কাছে সাড়ে ৩২ হাজার টাকা (রুপার বর্তমান বাজার মূল্য হিসাবে) জমা থাকে, তাহলে আপনি একজন যাকাতদাতা। আপনার যাকাত হিসাবে যাকাত ক্যালকুলেটর অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন।

আপনিও এগিয়ে আসুন

আপনার যাকাতযোগ্য সম্পদের একটি অংশ বা পুরোটা কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে দান করতে পারেন। আপনার যাকাতের অর্থ দান করতে যোগাযোগ করুন :

০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

পোস্ট-কোভিড ট্রমা

জড়তা কাটিয়ে শুরু করুন নতুন উদ্যমে

নতুন উদ্যমে জেগে উঠুন। কোভিডকালের জড়তা, মনোদৈহিক সমস্যা-জটিলতা আর সব ধরনের হতাশা অবসাদ অস্থিরতা অসহিষ্ণুতা কাটিয়ে উঠুন। নতুন শক্তি ও গতিতে ফিরে আসুন জীবনের স্বাভাবিক স্রোতে।

মহামারিকাল পেরিয়ে বিশ্বব্যাপী দুর্ভাবনার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে পোস্ট-কোভিড ট্রমা বা কোভিড পরবর্তী মনোদৈহিক বিপর্যয়—ব্যক্তি থেকে সমষ্টি পর্যন্ত যার বিস্তৃতি। উত্তরণের উপায় হিসেবে চিকিৎসাবিদ, মনোবিজ্ঞানী ও স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞরা বলছেন, মেডিটেশন প্রাণায়াম ইয়োগা এবং সমমর্মী জীবনদৃষ্টি ও পারস্পরিক একাত্মতার মধ্যেই নিহিত এর কার্যকর সমাধান।



সুস্থ সুখী সফল ও সার্থক জীবনের জন্যে গত ৩০ বছর ধরে এ কথাগুলোই বলে আসছে কোয়ান্টাম। বিজ্ঞানের সর্বসাম্প্রতিক গবেষণা-তত্ত্বের আলোকে সমন্বিত এ নির্দেশনাগুলোর উপযোগিতা করোনাকালেও প্রমাণিত হয়েছে পুনর্বার। যারা অনুসরণ করেছেন, প্রকৃতই তারা ছিলেন সুস্থ ও গতিময়।

সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতার আলোকে পোস্ট-কোভিড ট্রমা কাটিয়ে কর্মব্যস্ত জীবনে ফিরে আসতে সবাইকে যথাসাধ্য সহযোগিতার উদ্যোগ নিয়েছে কোয়ান্টাম। আয়োজিত হচ্ছে মাইন্ড-ব্রেন রি-টিউনিং প্রোগ্রাম। আপনিও অংশ নিন। অদম্য বিশ্বাস ও অক্লান্ত কর্মোদ্যমে বেরিয়ে আসুন যাবতীয় দুর্বলতা-সংকটের বৃত্ত ভেঙে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন

বিশেষ সংখ্যা | quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

নিঃসঙ্গতার মহামারি

একাকিত্বের বৃত্ত ভেঙে বেরিয়ে আসুন

এবছর জানুয়ারিতে যুক্তরাষ্ট্রের ওকলাহোমায় ব্যতিক্রমী একটি কনসার্ট আয়োজিত হয়। স্টেজে ব্যান্ডদল এবং গ্যালারিতে দর্শকবৃন্দ—সবার জন্যে ছিল একটি করে বিশাল প্লাস্টিক বাবল। এর উদ্দেশ্য, করোনাভাইরাস যেন না ছড়ায়। কনসার্টের পুরো সময় তারা একেকটা স্বচ্ছ বাবলের মধ্যেই অবস্থান করেন। এর ভেতরে ছিল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা, এক বোতল পানি, তোয়ালে এবং ব্যাটারি চালিত ছোট্ট একটি ফ্যান।

(বিবিসি, ২৫ জানুয়ারি ২০২১)

এ দৃশ্য যতই অবাস্তব মনে হোক, কোভিডের ভয়-আতঙ্ক ও তথাকথিত আধুনিকতা চারপাশে বহু মানুষকে অদৃশ্য একেকটা বাবলের ভেতরেই যেন বন্দি করে রেখেছে। আর তার সঙ্গী হয়েছে রোগভয় ও ডিজিটাল স্ক্রিন।

আধুনিকতা মানে কি স্ক্রিনবন্দি জীবন?

১৯৫৪ সালে যুক্তরাষ্ট্রে প্রথমবারের মতো বাজারে আসে রঙিন টেলিভিশন। সে-বছরই যুক্তরাষ্ট্রের নেব্রাস্কা অঙ্গরাজ্যের ওমাহা-তে সওসান কর্পোরেশন নামে একটি পোল্ট্রি প্রতিষ্ঠান বাজারে আনে টিভি ডিনার নামে ফ্রোজেন খাবারের ট্রে। স্লোগান ছিল—জাস্ট হিট এন্ড সার্ভ। প্রথম বছরে কোম্পানির লক্ষ্য ছিল পাঁচ হাজার ট্রে বিক্রি করা। কিন্তু বিক্রি হয়েছিল ১০ লক্ষ ট্রে। স্ক্রিনের হাত ধরে এভাবেই এগিয়েছে মানুষের একলা হওয়ার প্রক্রিয়া।

মানুষের ধ্যানধারণা ও সংস্কৃতির স্রোতের দিকে তাকালেই বোঝা যায়, ভালো গুণগুলো আয়ত্ত করতে সময় লাগে, কিন্তু ভ্রান্ত আচরণ-অভ্যাস খুব দ্রুতই জায়গা করে নেয়। তাই পাশ্চাত্যের আর দশটা বিষয়ের মতো ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্যের নামে এই একলা থাকার মনোভাবও ক্রমান্বয়ে ঢুকে পড়ল আমাদের সমাজে।

মাত্র কয়েক দশকে সব বদলে গেল! আধুনিকতা কেড়ে নিতে শুরু করল প্রতিবেলার খাবার ঘিরে পরিবারের সদস্যদের একত্রিত হওয়া। আর্থিক অবস্থা ও আয়োজন যেমনই হোক, মাদুর বিছিয়ে বা ডাইনিং টেবিল ঘিরে প্রতিটি পরিবারের জমায়েত হওয়ার সময়টাই ছিল খাওয়ার সময়। প্রযুক্তির অগ্রগতি ঘটতে থাকল সারা বিশ্বে, পণ্যে সয়লাব হতে থাকল প্রতিটি জনপদ, পরিবারে পারস্পরিক হৃদ্যতার চিত্রটি ধীরে ধীরে বদলে যেতে লাগল। ফলাফল—আজ কর্মব্যস্ত আধুনিক মানুষ খাবার গ্রহণ করে স্ক্রিনের সামনে একা বসে।

নিঃসঙ্গতার পরিণতি জীবনক্ষয়ী বিষণ্নতা

যুক্তরাষ্ট্রের নিঃসঙ্গতা-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ জেমস জে লিন্চ ৪০ বছরের গবেষণার প্রেক্ষিতে বলেন, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা বেশি প্রভাব ফেলে আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর। তার মতে, বয়স ৪০ হওয়ার আগেই এমনকি তারুণ্যেও করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার অন্যতম কারণ একাকিত্ব। তার লেখা 'অ্যা ক্রাই আনহার্ড : নিউ ইনসাইটস ইনটু দ্য মেডিকেল কনসিকুয়েন্সেস অব লোনলিনেস' বইতে তিনি একাকিত্বকে অভিহিত করেছেন নীরব মহামারি নামে।

ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের স্টিভেন কোল এবং তার সহযোগীরা ২০০৮ সালের মে মাসে পরিচালিত একটি জরিপে দেখেন, যারা একাকিত্বে ভুগছেন তাদের দেহে প্রদাহ ও ব্যথার অনুভূতি বেশি। অন্যদিকে যারা পরিবার ও আত্মীয়-বন্ধু পরিবেষ্টিত জীবনযাপন করেন, তাদের শরীরে পর্যাপ্ত এন্টিবডি তৈরি হয় এবং বিষণ্নতাসহ যে-কোনো নেতিবাচক অনুভূতি তাদেরকে সহজে কাবু করতে পারে না।

একটি জরিপে দেখা যায়, ১৯৭৩ সালে শুধু ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে একটি বাসায় একাকী বসবাসকারীর পরিমাণ ছিল মোট অধিবাসীর ৮% এবং ২০১১ সালে তা দাঁড়ায় ১৬%। গবেষণা বলছে, একা বসবাসকারীদের বিষণ্নতার সম্ভাবনা পরিবারে থাকা মানুষের তুলনায় ৮০% বেশি।

নিঃসঙ্গ মানুষই সবচেয়ে দরিদ্র মানুষ

নিঃসঙ্গ মানুষ অবচেতনে অজানা এক আশঙ্কা বোধ করেন এবং তার মস্তিষ্ক সবসময় সতর্ক অবস্থায় থাকে। তাই তারা গভীর ঘুম থেকে বঞ্চিত। আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেয়ার সাথে সাথে স্ট্রেস ও হতাশার সূতিকাগার এই নিঃসঙ্গতা। এর প্রভাব শুধু মানসিক নয়, গবেষণা বলছে—সামাজিক বিচ্ছিন্নতা মানুষকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। প্রবীণদের মৃত্যুর ক্ষেত্রে রোগ-শোকের চেয়েও অন্যতম কারণ হলো একাকিত্ব।

যুক্তরাষ্ট্রের মেন্টাল হেলথ ফাউন্ডেশনের রিপোর্ট বলছে, তরুণদের মাঝে একাকিত্বের মাত্রা বাড়ছে আশঙ্কাজনকভাবে। অথচ অবচেতন মনে যে নিরাপত্তাবোধ ও স্থায়ী প্রশান্তি, তা কেবল দিতে পারে মানুষের সংস্পর্শ।

মাদার তেরেসার বিখ্যাত একটি উক্তি হলো, 'নিঃসঙ্গতা এবং মায়া-মমতা থেকে বঞ্চিত হওয়ার অনুভূতিই জীবনের সবচেয়ে বড় দারিদ্র্য।' প্রযুক্তির নিত্য নব আবিষ্কার ও মন মাতানো বিনোদনের নেশায় এ যুগের মানুষ বুঁদ হয়ে থাকছে ঠিকই, কিন্তু অন্তরের হাহাকার ও শারীরিক ক্ষতি থেকে রেহাই মিলছে না।

বৃত্তটা ভাঙুন, আপনজনের কাছে যান

সব জড়তা ভেঙে পরিবার-আত্মীয়স্বজন-বন্ধুদের কাছে যান। দেখা করুন, মন খুলে কথা বলুন। আপনজনদের সান্নিধ্য মন ভালো করে দেয়ার পাশাপাশি আপনার সুস্থতা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেবে অনেক গুণ।

অভাব-অভিযোগ থেকে বেরিয়ে আসুন

অন্যদের দোষ নিয়ে বিচার-বিশ্লেষণ একসময় নিজেদের মধ্যেই দূরত্ব সৃষ্টি করে। তাই সচেতন হোন। পরিবার-আত্মীয়-বন্ধুর সাথে প্রতিটি কথোপকথনই যেন হয় শান্তি-সুখের উৎস, অনুপ্রেরণার ফল্গুধারা।

অপরের জন্যে নিঃস্বার্থে কাজ করুন

স্বেচ্ছাসেবায় যুক্ত হোন। নিঃস্বার্থভাবে অন্যের জন্যে কাজ করুন। এতে বাড়বে আপনার পরিচিত বলয় এবং কমবে অপ্রয়োজনীয় দুঃখবোধ।

দায়িত্ব আপনার

বাইরে থেকে কেউ এসে সব বদলে দেবে—এই অলীক প্রত্যাশায় কিছু বদলায় না। কারণ সমাধানের সহজ সূত্রটি হলো, দায়িত্বটা নিজেকে নিতে হবে। একাকিত্ব দূর করার ক্ষেত্রেও অগ্রণী হতে হবে নিজেকেই।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ১৬ ডিসেম্বর ২০১৭
ফরচুন, ২২ জুন ২০১৬
মেডিকেল নিউজ টুডে, ৪ মার্চ ২০১১

আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রমে অংশ নিন

অংশ নিন কোয়ান্টামের আত্ম উন্নয়নমূলক নিয়মিত কার্যক্রম সাদাকায়ন ও আলোকায়নে। ধ্যানী ও আশাবাদী মানুষের সান্নিধ্য আপনাকে দেবে স্বস্তি ও অনুপ্রেরণা।

পাশাপাশি সুযোগ করে স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কাজ করুন দাফনসেবাসহ নানা সেবা কাজে। অন্যের কল্যাণে নিঃস্বার্থ কাজ আপনার একাকিত্ব ঘুচিয়ে জীবন করে তুলবে আনন্দঘন ও প্রশান্তিময়।



২১ মে ২০২১ দেশব্যাপী প্রথমবারের মতো বিশ্ব মেডিটেশন দিবস উদযাপন করে কোয়ান্টাম। এদিন জাতীয় প্রেসক্লাব প্রাঙ্গণে যৌথ মেডিটেশনের একটি মুহূর্ত।

শুধু সাজসজ্জা নয়, সুস্থতার প্রতি মনোযোগী হোন

করোনাকালে গৃহবন্দি মানুষ বিভিন্নভাবে নিজেদের ব্যস্ত রেখেছেন। বিশেষজ্ঞরা বিবিধ উপায় বলে দিয়েছেন ভালো থাকার—বই পড়া, ধ্যানচর্চা, ফিটনেস বাড়ানো, সৃজনশীলতার বিকাশ, নতুন কোনো দক্ষতা অর্জন ইত্যাদি। তবে ব্যস্ত থাকার এ প্রচেষ্টার বড় একটি অংশ জুড়েই ছিল সোশ্যাল মিডিয়ায় বুঁদ হয়ে থাকা ও রূপচর্চা। আলোকপাত করা হলো বর্তমান প্রেক্ষাপট ও করণীয় প্রসঙ্গে।

সমীক্ষা বলছে, প্রসাধনী পণ্যের বিক্রিবাট্টা করোনাকালের শুরুর দিকে কিছুটা ধাক্কা খেলেও অল্প সময়ের মধ্যেই কোম্পানিগুলো অবলম্বন করতে শুরু করে নতুন নতুন সব পন্থা। যুক্তরাষ্ট্রের একটি সৌন্দর্যপণ্য প্রতিষ্ঠানের ভাষ্য হলো, ২০১৯-এর তুলনায় ২০২০ সালে তাদের বিক্রি বেড়েছে ১৮.৯%। *ভোগ বিজনেস*-এর রিপোর্ট বলছে, ২০২০ সালে কোনো কোনো ব্র্যান্ডে ক্রেতাদের মেম্বারশিপ বেড়েছে অন্য সময়ের তুলনায় ৭০%। সুন্দর দেখানোর এ আগ্রহকে ভিত্তি করেই বিশ্বে গড়ে উঠেছে ৫০০ বিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি!

বছরে বিজ্ঞাপন-ব্যয় ১৭ বিলিয়ন ডলার

রং-বেরঙের বিজ্ঞাপন, তারকাদের সাজপোশাক এবং ফ্যাশন ম্যাগাজিন কিশোর-তরুণদের প্রভাবিত করে কীভাবে নিজেকে আকর্ষণীয় করে তুলে ধরতে হবে।



বিজ্ঞাপন মাদকের মতোই প্রলুব্ধ করার ক্ষমতা রাখে। যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টার ফর অ্যানিউ আমেরিকান ড্রিম-এর তথ্যমতে, প্রতি বছর বিশ্বজুড়ে শিশু-কিশোরদের টার্গেট করে ১৭ বিলিয়ন ডলার ব্যয়ে ২৫ হাজার বিজ্ঞাপন তৈরি করা হয়। এতে শিশু-কিশোররা সচেতন হতে শেখে—তাকে তারকাদের মতো দেখাচ্ছে কিনা! ফলাফল—তাদের মাঝে হীনম্মন্যতা এবং সহিংসতা যুগপৎ দানা বাঁধছে সৌন্দর্যকে কেন্দ্র করে।

৭ ডিসেম্বর ২০২০-এর রিপোর্ট অনুযায়ী বর্তমানে সারা বিশ্বে ৬১% কিশোর-কিশোরীর বিষণ্নতার কারণ তাদের চেহারা ও দৈহিক গড়ন। একইসাথে তারা স্কুল-কলেজ বা পথেঘাটে নানাভাবে হেনস্থা করতে শিখছে সেইসব সহপাঠীদের, যারা তাদের মতে দেখতে সুন্দর নয় বা যথেষ্ট স্মার্ট নয়।

বিশ্বের নানাপ্রান্তে কিশোর-কিশোরীরা লুফে নিচ্ছে রং ফর্সাকারী প্রসাধন সামগ্রী। গায়ের রং ফর্সা দেখানোর পাকচক্রে যেন দিগ্বিদিক ছুটছে তারা। কালো ত্বক সুন্দর নয়—সমাজের এই দৃষ্টিভঙ্গিকে পুঁজি করে নানা ধরনের ব্লিচিং প্রোডাক্ট ও ক্ষতিকর কেমিক্যাল দেদারসে বিক্রি হচ্ছে।

সুন্দর দেখানোর ইঁদুর দৌড়ে উন্মত্ত মানুষ

থেমে নেই ফিটনেসকে কেন্দ্র করে গড়ে ওঠা হরেক রকম ব্যবসা। কেউ বলছে ওজন কমিয়ে দেবে। কেউ বলছে বাড়িয়ে দেবে। কেউ উচ্চতা বাড়ানোর মহৌষধ নিয়ে হাজির হচ্ছে। কেউ প্রতিশ্রুতি দিচ্ছে—আপনাকে এমনভাবে আমূল পাল্টে দেবে যে, নিজেকেই আর চিনতে পারবেন না! কঠোর ডায়েট আর শরীরচর্চায় কাঙ্ক্ষিত ওজন হয়তো অর্জিত হচ্ছে, একইসাথে হারিয়ে যাচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, ত্বকের স্বাভাবিক লাবণ্য, দেহের নমনীয়তা ও এনার্জি লেভেল। সুন্দর দেখানোর এই ইঁদুর দৌড়ে উন্মত্ত মানুষ পারলে দেহের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গই যেন বদলে ফেলতে চায়।

একবছরে সারা বিশ্বে প্লাস্টিক সার্জারি বেড়েছে ৭.৪%

বিশ্বজুড়ে বাড়ছে প্লাস্টিক সার্জারির প্রতি আগ্রহ। আমেরিকান সোসাইটি অব প্লাস্টিক সার্জারির তথ্যমতে, ২০২০ সালে শুধু যুক্তরাষ্ট্রে কসমেটিক সার্জারির পেছনে মানুষ ব্যয় করেছে ১৬.৭ বিলিয়ন ডলার। ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি অব অ্যাসথেটিক প্লাস্টিক সার্জারির রিপোর্ট অনুযায়ী সারা বিশ্বে ২০১৯ সালের তুলনায় ২০২০ সালে প্লাস্টিক সার্জারির সংখ্যা বেড়েছে ৭.৪ শতাংশ এবং এ সংখ্যা ক্রমাগত বেড়েই চলেছে।

এ মোহগ্রস্ততা মানুষকে আত্মবিশ্বাসী করার পরিবর্তে আরো হীনম্মন্য করে তুলছে। সেইসাথে মানুষ হারাচ্ছে তার স্বাভাবিক সুস্থতা ও প্রাণবন্ততা।

তথ্যসূত্র : ওয়েবএমডি, ২২ জুন ২০২০
মেয়ো ক্লিনিক ওয়েবসাইট; সাইকোলজি টুডে, ৪ ফেব্রুয়ারি ২০১৯

আপনার করণীয়

হীনম্মন্যতার চক্র ভাঙুন। জীবনে কী কী নেই তা চিন্তা করলে দেখা যাবে 'নেই'-এর কোনো শেষ নেই। অতএব এ অনুভূতি নিজ থেকেই দূর করতে হবে। রূপের দিকে না তাকিয়ে গুণের দিকে তাকান। যখন গুণগুলো বিকশিত হবে, বাড়বে আপনার আত্মবিশ্বাস ও তৃপ্তি। খুলে যাবে আরো প্রাপ্তির দ্বার।

নিজেকে ভালবাসতে শিখুন। দেহ-মনের যত্ন নিন, সুস্থতার প্রতি মনোযোগী হোন। অন্যের মতামতের মুখাপেক্ষী হলে আপনি কখনো নিজের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে পারবেন না। প্রশান্তিতে থাকতে পারবেন না। পাছে লোকের কিছু কথা শোনা থেকে যত বিরত থাকবেন, আপনি তত সফল হবেন।

নিজেকে পরিপূর্ণভাবে গ্রহণ করুন। সেলফি ও স্মার্টফোনে হরেক রকম অ্যাপের সাহায্যে ছবিকে নিখুঁত করার আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসুন। এই মেকি রূপ শুধু সীমাহীন হীনম্মন্যতাই সৃষ্টি করে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, স্ক্রিনে ভেসে ওঠা উজ্জ্বল ঝকঝকে ছবিটা দেখতে দেখতে মানুষ বাস্তবের 'আমি'কে আর গ্রহণ করতে পারে না। তাই সেলফি আসক্তি থেকে মুক্ত হয়ে বর্তমানকে কাজে লাগান, ভবিষ্যৎ নিজেই নিজের যত্ন নেবে।

নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশন ও হীনম্মন্যতা কখনো একসাথে থাকতে পারে না।

আত্মপরিচয় সৃষ্টি করুন। সৌন্দর্যের মাপকাঠি শুধু গায়ের রং নয়, নির্দিষ্ট গড়ন নয়। মানুষের সুস্থতা, প্রাণবন্ততা, পরিচ্ছন্নতা, মার্জিত আচার-আচরণ, পরিশীলিত ব্যক্তিত্ব—সবমিলিয়ে সৌন্দর্য একটি সামগ্রিক বিষয়। সামগ্রিক সৌন্দর্যকে উপলব্ধি করুন এবং মেধা, মনন ও কর্মের সমন্বয়ে নিজেকে গড়ুন।

আপনার শিশুর জীবন হোক বৈচিত্র্যপূর্ণ ও আনন্দময়

সম্প্রতি ল্যাটিন আমেরিকা ও ক্যারিবিয়ান দ্বীপপুঞ্জের ১৩-২৯ বছর বয়সী কিশোর-যুবাদের ওপর ইউনিসেফের একটি জরিপে দেখা যায় যে, কোভিড-১৯ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলেছে।

এর মধ্যে উদ্বেগ, বিষণ্নতা, কাজে মনোযোগহীনতা বা আগ্রহ বোধ না করা, হতাশা, স্ট্রেস অনুভব করা ইত্যাদি প্রধান। আমাদের শিশু-কিশোররা কীভাবে তাদের সময়কে উপভোগ্য করতে পারে এবং ভবিষ্যতের জন্যে প্রস্তুতি নিতে পারে, সে লক্ষ্যে প্রয়োজন আমাদের বিশেষ সচেতনতা।

রুটিন মানে ছন্দময় জীবন

প্যানডেমিকের আগে যে রুটিন ছিল অর্থাৎ সকালে ঘুম হতে ওঠা থেকে রাতে বিছানায় যাওয়া পর্যন্ত, ঠিক তেমনই কর্মব্যস্ত থাকতে হবে। পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ নতুন একটি রুটিন ঠিক করে নিন।

মেক ইউর বেড এভরি মর্নিং

সকালে নিজের বিছানা নিজে গোছানোর মানে দিনের প্রথম কাজটি সফলভাবে সম্পন্ন করা, যা উৎসাহ জোগাবে পরবর্তী কাজগুলোতেও ভালো করতে।

ইয়োগা হোক নিত্যদিনের অভ্যাস

ছোটবেলা থেকে নিয়মিত ইয়োগা চর্চা করলে আপনার সন্তানের দেহকাঠামো সুগঠিত হবে, হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক থাকবে। তাই যোগব্যায়াম এবং দমচর্চাকে দৈনন্দিন জীবনাচারে পরিণত করা শরীর-মনের জন্যে বেশ কল্যাণকর।

নতুন ভাষা শেখা

অলস সময় স্ফূর্তিতে পার করার আরেকটি মোক্ষম উপায় হতে পারে নতুন কোনো ভাষা শেখা। এখন অনলাইনে সহজেই বিনামূল্যে ভাষা শেখার নানা কোর্স করা যায়। বিশ্বব্যাপী একাধিক ভাষায় দক্ষতা থাকা বিশেষ যোগ্যতা হিসেবে বিবেচিত হয় কর্মক্ষেত্রে।

বাগান করা

শহরে ছাদ-কৃষি বা বারান্দায় বাগান করা হতে পারে আনন্দদায়ক একটি কাজ। আর শিশু-কিশোররা এ ব্যাপারে মা-বাবাকে সাহায্য করতে পারে।

বিভিন্ন কুইজ/ পাজল সমাধান করা

শব্দ-জব্দ, ধাঁধাঁ, সুডোকু, কুইজের সমাধানের নিয়মিত চর্চা শিশু-কিশোরদের জন্যে হতে পারে সময় কাটানোর দারুণ এক উপকরণ।

সৃজনশীল প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়া

মেধা বিকাশের জন্যে এখন স্থানীয়, জাতীয়, আন্তর্জাতিকভাবে নানান প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হচ্ছে অনলাইন ও অফলাইনে। গণিত অলিম্পিয়াড, বিজ্ঞান অলিম্পিয়াড, ইনফরমেটিক্স অলিম্পিয়াড, স্পেলিং বি, বিষয়ভিত্তিক রচনা প্রতিযোগিতা, গান, কবিতা আবৃত্তি, গল্প লেখা ও বলা, ছবি আঁকা ইত্যাদি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ শিশুদের দিতে পারে বৈচিত্র্যময় অভিজ্ঞতা।

শিশুদের সুরক্ষায় স্ক্রিন টাইম কমানোর পরামর্শ

ইউনিসেফের সংজ্ঞা অনুসারে, ১৮-র কম বয়সীরা শিশু এবং তারাই আগামীর ভবিষ্যৎ। মহামারিতে স্ক্রিন টাইম পরিমিত রেখে তাদের সঠিক বিকাশের জন্যে ইউনিসেফ একটি গাইডলাইন প্রকাশ করেছে অভিভাবকদের জন্যে। তার আলোকে কিছু নির্দেশনা এখানে তুলে ধরা হলো—

কত সময় ধরে দেখছে, তার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো কী দেখছে

মা-বাবার সুস্পষ্ট ধারণা থাকা উচিত সন্তান ডিভাইসে কী করছে। সন্তান যেন গঠনমূলক এবং সৃজনশীল কাজে ডিজিটাল মাধ্যম ব্যবহার করে সেটার ওপরে জোর দিন।

দৈনন্দিন রুটিনে শিশুদের সাথে খেলার সুনির্দিষ্ট সময় রাখুন

শিশুরা মনোযোগ চায়। খেলার সময় তাদের মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটে। ভাষাগত ও সামাজিক দক্ষতাও বিকশিত হয়। সন্তানের সঙ্গে খেলার অভ্যাস মা-বাবার সুস্থতার জন্যেও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিদিন খাওয়ার সময় সকল ডিভাইস সরিয়ে রাখুন

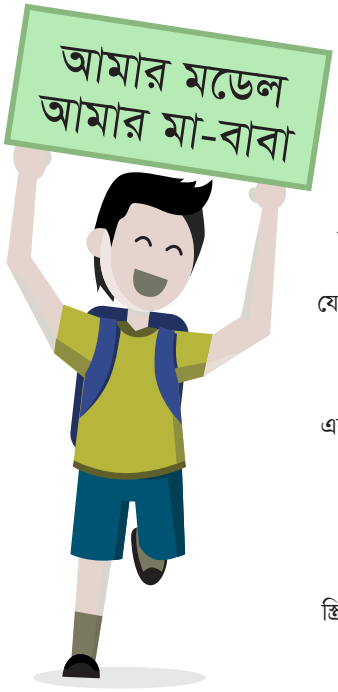
পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাবার খান। সবরকম ডিভাইস এসময় দূরে সরিয়ে রাখুন, যা শিশুর মানসিক বিকাশের পাশাপাশি পরিবারের সদস্যদের স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করবে।

ঘুমানোর আগে কোনো স্ক্রিন নয়

দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে ও নির্দিষ্ট সময়ে জেগে উঠতে চাইলে বিছানায় যাওয়ার অন্তত দুঘণ্টা আগে সকল ডিভাইস সরিয়ে রাখুন।

সোশ্যাল মিডিয়া ফাস্টিং

কাজের সময় ও পড়ালেখার সময় সব ধরনের সোশ্যাল মিডিয়া বর্জন করুন। আপনার মনোযোগ বাড়বে। সময়মতো আপনার কাজগুলো করতে পারবেন।



বন্ধুদের সাথে বাস্তবে যোগাযোগের সুযোগ করে দিন

বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ ও খেলাধুলা দুটোই শিশুর জন্যে প্রয়োজনীয়। আপনার সন্তান যেন বন্ধুদের সাথে বাস্তবে যোগাযোগ করতে পারে সেই ব্যবস্থা করুন।

শখগুলোকে মূল্যায়ন করুন এবং দক্ষ হোন

অনেক ধরনের বাস্তব খেলা আছে, যা একইসাথে দক্ষতা বাড়াবে, নির্মল আনন্দও দেবে। কাজ, পড়াশোনা, যোগাযোগ ও খেলা সবই স্ক্রিননির্ভর হয়ে পড়েছে, তাই মা-বাবা ও শিশু উভয়কেই নিজেদের সক্রিয় রাখার পথ খুঁজে নিতে হবে।

ডিভাইস যেন থাকে নাগালের বাইরে

চাইলেই যেন আপনার সন্তান ডিভাইস হাতে তুলে নিতে না পারে। সেটা নিশ্চিত করতে ডিভাইস এমন জায়গায় রাখুন, যেখানে সে সহজে নাগাল পায় না। বই, সংবাদপত্র, কমিকস, পাজল, বোর্ড গেমস ইত্যাদি তার নাগালের মধ্যে রাখুন।

কখনো কখনো একঘেয়েমি ভালো

একঘেয়েমি কাটানোর উপায় যখন নিজেকেই খুঁজে নিতে হয়, তখন শিশুরা কল্পনাশক্তি বিকাশের সুযোগ পায়। লাগাতার বিনোদন তাদের জন্যে প্রয়োজনীয় তো নয়ই; বরং তার বিকাশের জন্যে এটা ক্ষতিকর।

আপনি হোন সন্তানের রোল মডেল

স্ক্রিনের সামনে কতক্ষণ কাটাবেন সে ব্যাপারে শুধু সন্তান নয়, পরিবারের সবার জন্যেই নিয়ম ঠিক করুন। এ ব্যাপারে অভিভাবকদের হতে হবে রোল মডেল।

তারুণ্য জেগে উঠুক নতুন উদ্দীপনায়

তারুণ্যের অনমনীয় দৃঢ়তা, নতুন পথ সন্ধানের দুর্দমনীয় উদ্যম যুগে যুগে সভ্যতাকে নিয়ে গেছে অনন্য উচ্চতায়। করোনাকালে লকডাউন আর আতঙ্কবাদীদের অপপ্রচারে তরুণদের মাঝে বেড়েছে হতাশা, বিষণ্নতা। কমেছে পড়াশোনা ও জ্ঞানচর্চার আগ্রহ।

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে ৮ মার্চ ২০২০ থেকে পরবর্তী একবছরে করোনায় মৃতের সংখ্যা ৮,৪৬২। তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করে এমন একটি সংস্থার জরিপে উঠে এসেছে, একই সময়ে আত্মহত্যা করেছে ১৪,৪৩৬ জন! তাদের মধ্যে ৮৪ শতাংশের বয়স অনূর্ধ্ব ৩৫ বছর! উল্লেখ্য, এ সংখ্যা শুধু নির্ভরযোগ্য সংবাদ মাধ্যমগুলোর প্রতিবেদনের ভিত্তিতে পাওয়া। প্রকৃত সংখ্যা হয়তো আরো বেশি!

১-১৫ জুন ২০২১-এ ১৮-৩৫ বছর বয়সী ২,০২৬ জন তরুণ-তরুণীর ওপর একই সংগঠনের অনলাইনে পরিচালিত একটি জরিপে দেখা যায়, তাদের ৬১ শতাংশই ভুগছেন বিষণ্নতায়। ৫০.১ শতাংশ ভেবেছেন আত্মহত্যার কথা। জরিপে অংশগ্রহণকারী ৮৪.১ শতাংশ দৈনিক দুই ঘণ্টার বেশি ও ২৭.৬ শতাংশ ছয় ঘণ্টার বেশি সময় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে কাটান। ২৩.৯ শতাংশই রাতে পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারেন না। *(প্রথম আলো, ১৩ মার্চ ও ১০ জুলাই ২০২১)*

মহামারির পর আবার স্বাভাবিক জীবনে অভ্যস্ত হচ্ছে মানুষ। বিশেষজ্ঞদের মতে, মহামারি পরবর্তী মানসিক বিপর্যয়ে তরুণরা হতে পারে চরম ক্ষতিগ্রস্ত। তাই তরুণদের ভালো রাখার দায়িত্ব নিতে হবে সমাজের প্রতিটি সচেতন মানুষের। মমতা ও সঠিক দিক-নির্দেশনায় দেখাতে হবে নতুন শুরুর পথ।



শনাক্ত করতে হবে মূল কারণ

কিশোর-তরুণদের আত্মহত্যার কারণ হতাশা, বিষণ্নতা। তবে এর মূলে রয়েছে লক্ষ্যহীনতা বা সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের অভাব। লক্ষ্যহীন মানুষ জানে না তার চাওয়া কী বা তার গন্তব্য কোথায়। 'কেন বাঁচব?'—এর উত্তর তার কাছে নেই। তরুণদের তাই জীবনের লক্ষ্য দিতে হবে।



লক্ষ্য হতে হবে মানবকল্যাণে

জীবন আর জীবিকা দুটি আলাদা বিষয়। জীবনের লক্ষ্য হওয়া উচিত সৃষ্টির সেবায় নিজের মেধাকে বিকশিত করা। সেটা শিক্ষকতা, চিকিৎসা, প্রকৌশল, চিত্রকলা বা যে-কোনো ক্ষেত্রেই হতে পারে। তাই আগ্রহ অনুসারে কল্যাণকর কাজকে জীবনের লক্ষ্য হিসেবে নিতে তরুণদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে।



ভালো বই পড়তে দিন

স্ক্রিন আসক্তির ফলে বই পড়তে অনাগ্রহ এখন খুব সাধারণ একটি বিষয়। কিন্তু কিছুদিন স্ক্রিন থেকে সচেতনভাবে নিজেকে দূরে রাখলে এ সমস্যা কেটেও যায়। কোভিড পরবর্তী মানসিক বিপর্যয় থেকে বাঁচাতে তাই স্ক্রিন থেকে বিরতি নিয়ে চিরায়ত সাহিত্য ও ভালো বই পড়তে তরুণদের উৎসাহিত করুন।



বাস্তব খেলায় অনুপ্রাণিত করুন

জরিপে দেখা গেছে, তরুণদের আত্মহত্যা ও সহিংস হয়ে ওঠার পেছনে বড় ভূমিকা রাখছে দীর্ঘসময় ভিডিও গেম খেলা। তাই কোভিড পরবর্তী এ সময়ে বাস্তবে মাঠে গিয়ে খেলাধুলা ও ব্যায়াম করতে তরুণদের আগ্রহী করে তুলুন।



ইয়োগা ও মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন

তরুণদের মানসিকভাবে চাঙ্গা রাখতে ও লক্ষ্যাভিসারী কর্মপরিকল্পনা নির্ধারণ করতে যোগ-ধ্যানের কোনো বিকল্প নেই। তাই শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে দলগতভাবে এবং বাসায় নিয়মিত তরুণদের মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন।



ধর্মীয় ও নৈতিক শিক্ষার সুযোগ করে দিন

অর্থনৈতিকভাবে আমাদের দেশ ক্রমশ এগিয়ে যাচ্ছে কিন্তু নৈতিকতা ও মানবিকতার দিক থেকে পিছিয়ে আছে অনেকখানি। ধর্ম ও নৈতিকতার সঠিক শিক্ষাই পারে যাবতীয় অবক্ষয় থেকে তরুণদের রক্ষা করতে।

তাই *আল কোরআন* ও *হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী* বা নিজ নিজ ধর্মগ্রন্থের মর্মানুবাদ নিয়মিত পাঠে তরুণদের উৎসাহিত করুন।

শুদ্ধাচারী হওয়ার পথ দেখান

শুদ্ধাচার শেখার সবচেয়ে উপযোগী সময় তারুণ্য। আর একজন শুদ্ধাচারী মানুষ দেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ। তাই পরিচিত প্রতিটি তরুণের হাতে এসময় তুলে দিন *শুদ্ধাচার* বইটি। পড়তে ও অনুসরণ করতে উদ্বুদ্ধ করুন। তরুণদের নিয়ে আয়োজন করুন *শুদ্ধাচার* পাঠচক্র।



অনুপ্রাণিত করুন সেবামূলক কাজে

পড়াশোনার পাশাপাশি মানবিক মানুষ হওয়ার জন্যে নিঃস্বার্থ সেবামূলক কাজে অংশ নেয়াও সমান গুরুত্বপূর্ণ। স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে বিভিন্ন সেবামূলক কাজে তরুণদের অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করুন। করোনা পরবর্তী মানসিক অবসাদ কাটাতে তাদের জন্যে এটি বেশ সহায়ক হবে।

ধর্মবিশ্বাস অন্তরে আনে প্রশান্তি দেখায় সুস্থতার পথ

জীবনের সব রকম সমস্যা মোকাবেলার অন্যতম শক্তি—বিশ্বাস। এ বিশ্বাস স্রষ্টার ওপর, নিজের ওপর। যুগে যুগে সমস্যার রূপ ভিন্ন হলেও এর সমাধান সাধারণ মানুষ থেকে সাধক প্রত্যেকেই খুঁজে পেয়েছেন ধর্মবিশ্বাস, দোয়া ও দানের মাধ্যমে। বিজ্ঞানও নানাভাবে বিচার-বিশ্লেষণ করে বলছে, মানসিক প্রশান্তি ও শারীরিক সুস্থতার নেপথ্যে ধর্মবিশ্বাসের ভূমিকা অসীম।

ধর্মবিশ্বাস আমাদের মধ্যে নিরাপত্তাবোধ সৃষ্টি করে। আবার সীমাবদ্ধতা-সমস্যা-সংকট থেকে নতুন সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচনে সহায়ক শক্তি হিসেবে ভূমিকা রাখে। করোনাকাল অনেকের মধ্যেই ভয়-আতঙ্কের জন্ম দিলেও যারা ধর্মে বিশ্বাসী, তাদের টেনশন-অস্থিরতা ছিল তুলনামূলক কম।

যুক্তরাষ্ট্রের ডিউক ইউনিভার্সিটির একদল গবেষক মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির সাথে ধর্মবিশ্বাসের সম্পর্ক খুঁজে পেয়েছেন।

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা স্রষ্টায় বিশ্বাস করেন না, তাদের তুলনায় বিশ্বাসীদের মানসিক প্রশান্তির পরিমাণ বেশি। উদাহরণস্বরূপ, যুক্তরাষ্ট্রের ডার্টমাউথ মেডিকেল স্কুলের তত্ত্বাবধানে একটি জরিপ পরিচালিত হয় ওপেন হার্ট সার্জারি করা হয়েছে এমন রোগীদের নিয়ে। সার্জারির ছয় মাসের মধ্যে সেই রোগীদের মৃত্যুহার তিন গুণ বেশি, যাদের জীবনে ধর্মের কোনো স্থান নেই। অন্যদিকে যারা বলেছেন, ধর্মবিশ্বাস তাদেরকে এক ধরনের শান্তি ও নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়, তাদের সুস্থতার হার বেশি।

বিশ্বাসে মেলায় বস্তু তর্কে বহুদূর

যখন তোমরা দোয়া করবে, তখন পরিপূর্ণ বিশ্বাস নিয়ে দোয়া করবে। অন্তর থেকে চাইবে। ...

—নবীজী (স)
আবু হুরায়রা (রা) বর্ণিত; মুসলিম

আমরা অনেক সময় নিজের জন্যে চাইতে সংকোচ বোধ করি। কিন্তু জীবনে যে-কোনো বিপর্যয় থেকে মুক্তির জন্যে স্রষ্টার কাছে নিজেকে নিবেদন করাই সকল ধর্মের শিক্ষা। একজন ধার্মিক যত ইবাদত-উপাসনা করেন, এর নির্যাস হচ্ছে দোয়া বা প্রার্থনা।

যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. হার্বার্ট বেনসন চার দশকের বেশি সময় ধরে গবেষণা করছেন রোগ নিরাময়ে মেডিটেশন ও প্রার্থনার শক্তি নিয়ে।

তিনি বলেন, ধর্মবিশ্বাস ও প্রক্রিয়া যেটাই হোক, প্রার্থনা সবসময় মনের স্ট্রেস কমায় এবং নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। কারণ প্রার্থনার অন্যতম অনুষঙ্গ হলো ধ্বনি ও শব্দের পুনরাবৃত্তি। গবেষণায় দেখা গেছে, একাগ্র প্রার্থনায় বার বার উচ্চারিত এই ধ্বনিতরঙ্গ দেহে নিরাময়ের সূচনা করে।

নিঃস্বার্থ দান নিশ্চিত করে সার্বিক সুরক্ষা ও কল্যাণ

অস্থিরতার বিপরীতে স্থিরতা, বিষণ্নতার বিপরীতে প্রাণচাঞ্চল্য, আতঙ্কের বিরুদ্ধে সাহস ও সমমর্মিতার উৎস নিঃস্বার্থ দান। অন্যের জন্যে দান দাতার মাঝে শারীরিক-মানসিক নিরাপত্তাবোধের জন্ম দেয় বলে জানিয়েছেন গবেষকেরা।

যুক্তরাষ্ট্রে হেলথ এসেনশিয়ালস-এর রিপোর্ট অনুসারে একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, দাতার মস্তিষ্কে ইতিবাচক পরিবর্তন দেখা যায়—যখন সে নিয়মিত দান করে। একজন মানুষের আনন্দমুহূর্তে যে-রকম রাসায়নিক পরিবর্তন ঘটে, দানের ফলে দাতার মস্তিষ্কেও 'ফিল গুড কেমিক্যাল' যেমন : সেরোটনিন, ডোপামিন ও অক্সিটোসিন অধিক নিঃসৃত হয়। দাতার দেহ-মনে দুশ্চিন্তা হতাশা ভয়-আতঙ্ক অনিশ্চয়তার মতো নেতিবাচক আবেগ যে টক্সিন তৈরি করে, 'ফিল গুড কেমিক্যাল' তা প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

নিয়মিত দানের মাধ্যমে স্বাভাবিক ছন্দ ফিরিয়ে আনুন ব্যক্তিগত পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে।

তথ্যসূত্র : সিএনএন হেলথ, ১৭ জুন ২০২০
সাইকোলজি টুডে, ২৮ জুলাই ২০০৫
সিবিএস নিউজ ডট কম; ওয়েবএমডি ডট কম, ২৬ মার্চ ২০০৪

মাইন্ড-ব্রেন রি-টিউন করে মেডিটেশন

প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস

স্টিভেন লরিস। নিউরোসায়েন্স বা স্নায়ুবিজ্ঞান গবেষণায় এ-কালের একজন নেতৃস্থানীয় ও সুপরিচিত গবেষক। বর্তমানে তিনি বেলজিয়ামের ইউনিভার্সিটি অব লিজ-এ একটি গবেষক দলের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন।

দুই দশক ধরে তিনি কাজ করেছেন মস্তিষ্কের বিভিন্ন সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় নিয়ে। গবেষণা করেছেন মন ও মস্তিষ্কের ওপর মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব নিয়েও। ২০২১ সালে প্রকাশিত হয়েছে তার বই *দ্য নো-ননসেন্স মেডিটেশন : অ্যা সায়েন্টিস্ট'স গাইড টু দ্য পাওয়ার অব মেডিটেশন*।

৩ এপ্রিল ২০২১ যুক্তরাজ্যভিত্তিক বিজ্ঞান সাময়িকী নিউ সায়েন্টিস্টকে দেয়া একটি সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন, ব্রেনকে রি-টিউন করার পাশাপাশি মহামারির সুদূরপ্রসারী ও ক্ষতিকর নানা প্রভাব থেকে আমাদের মুক্তি দিতে মেডিটেশন চর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তার কথায় আরো উঠে এসেছে রোগ নিরাময়, অস্থিরতা ও স্ট্রেসমুক্তি, শিশু মনের বিকাশসহ নানা ক্ষেত্রে মেডিটেশনের উপযোগিতার বিষয়টি। উল্লেখযোগ্য অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

'মেডিটেশনের কথা যদি আরো আগে জানতাম!'

আমাদের হাসপাতালে এমন অনেক রোগী আছেন যারা দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা-বেদনা, দুশ্চিন্তা ও বিষণ্নতায় ভুগছেন। তাদের অসুস্থতা ও কষ্ট আরো বেড়ে গেছে কোভিডের সময়। প্রচলিত চিকিৎসার পাশাপাশি আমরা তাদেরকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করে থাকি।

এই রোগীরা প্রায়ই আক্ষেপ করে বলেন, 'খুব ভালো হতো যদি মেডিটেশনের কথা আরো আগে জানতে পারতাম।' আসলে দেহে রোগবালাই বাসা বাঁধার পরে নয়; বরং আরো আগেই যদি মেডিটেশনের চর্চা শুরু করা যায়, তাহলে রোগ-জীবাণু প্রতিহত করাটা অনেক সহজ হবে।

মেডিটেশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, এর চর্চা ব্রেনকে রি-টিউন করে। সহজ ভাষায় মেডিটেশন হলো ব্রেনের ব্যায়াম। যখন কেউ নিয়মিত দৌড়ায়, স্বাভাবিকভাবেই তার পায়ের পেশি মজবুত হয়; আবার যখন কেউ সাঁতার কাটে, তার হাতের পেশির শক্তি বাড়ে—তেমনি আমরা যখন মেডিটেশন করি, মস্তিষ্কের ভেতরেও আসে নানা ইতিবাচক পরিবর্তন।



News Coronavirus

Interview: Steven Laureys

Meditation can help with covid-19 anxiety

Meditation could retune our brains and help us cope with the long-term effects of the pandemic, neurologist Steven Laureys tells Helen Thomson

HAVING spent his career exploring disorders of consciousness, Steven Laureys has started working with meditators to show the positive impact meditation can have on the brain.

Helen Thomson: What's going on in our brains during the pandemic, and how can meditation help?

Steven Laureys: People have lost their jobs, they're experiencing burnout, they're thinking, "What impact is this having on my kids?" That kind of thinking can turn into catastrophising, which has a big impact on our mental health. People are also thinking about the past year, what they've lost.

Our internal survival mechanism it is overdrive. The area responsible for all this anxiety, "the internal awareness network", continues to be active even in some comatose patients, a bit like the humming of a fridge.

During the pandemic, we've mostly heard from virologists – we haven't talked enough about our mental health. Dealing with covid isn't just about dealing with a virus, there's so much more.

How do we deal with all that? One way is meditation, which is all about living in the moment, so it's a timely exercise in regard to helping us cope with covid.

What makes you think it can help?

Meditation is not a surrogate for medical care. Always go to your doctor first. But in my hospital, we have people who have chronic pain, anxiety and depression – all these things have been made worse by covid – and we offer them meditation alongside drugs. When I prescribe meditation, my patients say, "I wish I hadn't.

Children in school meditating before the pandemic

Profile

Steven Laureys is a neurologist at Liège University Hospital in Belgium. His book The No-Nonsense Meditation Book will be published in the UK this month

started this only after I had my tension headache, insomnia, burnout, I wish I'd known about it earlier". So perhaps we need to think about using meditation for prevention rather than as a treatment for these conditions.

You say that meditation retunes the brain. What do you mean?

When someone runs, they build their leg muscles; when someone swims, they build their biceps. It's the same with meditation, but you're exercising your brain.

When we scan the brains of long-time meditators, we see increased grey matter volume in the cingulate cortex, which is important for attention, and increases in the hippocampus, important for memory. There are changes in the insular cortex, vital for internal sensations, and the left prefrontal cortex, which helps us with emotional control.

Meditation can also boost the immune system. Could it help protect us from covid-19?

We're just beginning to understand the power the mind has over the body, including its interaction with the immune system. It's not because you meditate that you'll protect yourself from covid – even the Dalai Lama has been vaccinated. However, chronic stress weakens our immune system. So having ways of dealing with stress is a good thing. It's also been shown that your mental state can influence the efficacy of other vaccines, so meditation could be very important right now.

The pandemic has affected children too, could meditation help them?

We should definitely be teaching our kids about meditation. I think it's very strange that we have schoolteachers emphasising knowledge, and gym teachers taking care of our physical health – why not have teachers for our mental well-being too? We've been ignoring it for so long.

I've been taught how to be a doctor, but I was never told how to take care of myself. Meditation isn't going to change the things that are happening to you, but it does allow you to take control of

"I'm not a zen master, I'm a control freak. But you can meditate anywhere, even in a traffic jam"

how your body responds to these things. I'm convinced it will take increasing importance in our medical toolkit.

Has meditation helped you cope with the pandemic?

I'm not a zen master, I'm a control freak. I have five kids, a lot of flaws, a job in a hospital and at a university, my wife works – it's a challenge. You just do what you can. I'm not like the monks I've worked with. My wife says it's easy to be zen when you're not married, no kids, no job.

But I tell my patients, you can meditate anywhere, even in a traffic jam. You breathe, and you take control of your "monkey mind". You try to bring your thoughts and emotions back to your present time.

When you become an observer of your thoughts and acknowledge your emotions, your heart rate goes down, your blood pressure goes down, stress hormones like cortisol go down. It can all help you deal with the challenges of covid. Studies show even informal meditation has great benefits.

30 | New Scientist | 3 April 2021

মেডিটেশন চর্চাকারীদের ব্রেন-স্ক্যান করে দেখা যায়, দীর্ঘদিন নিয়মিত মেডিটেশনের ফলে গ্রে ম্যাটারের পরিমাণ বাড়ে, যা মনোযোগ বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে। সেইসাথে বিস্তৃত হয় ব্রেনের হিপোক্যাম্পাস অংশ, যা স্মৃতিশক্তির জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। পরিবর্তন আসে ইনসুলার কর্টেক্স ও লেফট প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স-এ, যা আমাদের অনুভূতি এবং আবেগের ভারসাম্য বজায় রাখে।

দুশ্চিন্তামুক্তিতে মেডিটেশন অব্যর্থ

অনেকে প্রশ্ন করেন, মেডিটেশন কি কোভিড-১৯ থেকেও আমাদের রক্ষা করতে পারে? আসলে দেহের ওপর এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর মনের যে প্রভাব, তা আমরা অল্পদিন হলো বুঝতে শুরু করেছি। তবে একথা সত্য যে, দুশ্চিন্তা-উদ্বিগ্নতা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। তাই দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত থাকতে মেডিটেশন একটি অসাধারণ প্রক্রিয়া। আর এটাও প্রমাণিত যে, যে-কোনো ভ্যাকসিন (বা রোগের চিকিৎসা) কতটা কার্যকরী হবে, তা অনেকটাই নির্ভর করে ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপর। সেই বিচারে বর্তমান সময়ে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা সবাই জানি, এই মহামারির প্রভাব থেকে শিশুরাও মুক্ত নয়। তাদেরও স্বাভাবিক প্রাণবন্ত জীবনে ফিরিয়ে আনতে অবশ্যই মেডিটেশনের শিক্ষা দিতে হবে। আশ্চর্য হলেও সত্য, আমাদের স্কুলগুলোতে জ্ঞানচর্চায় উদ্বুদ্ধ করার জন্যে অনেক শিক্ষক আছেন, শারীরিক শিক্ষা ও ফিটনেসের জন্যেও শিক্ষক আছেন, তাহলে মনের যত্ন কীভাবে নিতে হবে—সেই শিক্ষা দেয়ার জন্যে কোনো শিক্ষক কেন থাকবেন না? এ বিষয়টি আমাদের সমাজে দীর্ঘদিন ধরেই অবহেলিত।

যদি আমার কথাই ধরি—আমাকে শেখানো হয়েছে, কীভাবে চিকিৎসক হওয়া সম্ভব। কিন্তু কেউ শেখায় নি কীভাবে আমি নিজেকে ভালো রাখব। মেডিটেশন হয়তো আমাদের চারপাশের ঘটনাগুলোকে বদলে ফেলতে পারবে না। কিন্তু প্রত্যাশিত-অপ্রত্যাশিত প্রতিটি ঘটনায় আমার দেহ-মন কীভাবে প্রভাবিত হবে—সেই বিষয়টির ওপর নিয়ন্ত্রণ এনে দেবে মেডিটেশন। আমি বিশ্বাস করি, একসময় আমাদের প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গে পরিণত হবে মেডিটেশন।

আমি রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই

বাস্তবতা হলো, আমরা আসলে ততটুকুই করতে পারি যতটুকু আমাদের সামর্থ্য। সাধারণ আর দশটা মানুষের মতো আমার জীবনেও অনেক চ্যালেঞ্জ আছে। আমার পাঁচটি সন্তান। ব্যক্তি হিসেবে নানা সীমাবদ্ধতা আছে, সেইসাথে আছে হাসপাতালের ব্যস্ততা, বিশ্ববিদ্যালয়ের কাজ। আমার স্ত্রীও একজন কর্মজীবী। যে-সব ধ্যানী সাধকদের সাথে আমি বিভিন্ন সময় কাজ করেছি, তাদের মতো আমি হয়তো হতে পারি নি।

তবে আমি রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই। যে-কোনো সময় যে-কোনো জায়গায় মেডিটেশন করা সম্ভব। যানজটে বসেও একজন মানুষ নিজের ভেতরে ডুব দিতে পারে। এতে আমাদের অস্থির-চঞ্চল মনটার ওপর এক ধরনের নিয়ন্ত্রণ চলে আসে। সেইসাথে আমরা বর্তমানে মনোযোগী হতে পারি।

আর যখনই বর্তমানের চিন্তা ও আবেগগুলোর প্রতি আমরা দৃষ্টি দেই, আমাদের হার্ট রেট কমতে থাকে, ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে থাকে, একইসাথে হ্রাস পায় স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল। আর এই প্রতিটি বিষয়ই আমাদেরকে দারুণভাবে সাহায্য করতে পারে কোভিড মোকাবেলার ক্ষেত্রেও।

স্থবিরতার শেকল ভাঙুন শামিল হোন ধ্যানচর্চায়

আসুক নতুন সকাল

কর্মব্যস্ত চেনা দিনগুলোতে বড় রকমের একটা ছন্দপতন শুরু হলো ২০২০ সালে। সারা বিশ্বজুড়েই। প্রায় দেড় বছরের এই করোনাকালে জনজীবনের কোথায় কোথায় বদল এসেছে, সেই তালিকা অনেক দীর্ঘ এবং প্রায় সবারই জানা। তবে যে পরিবর্তনটি সর্বব্যাপী প্রভাব বিস্তার করেছে—তা হলো আতঙ্ক, জড়তা ও মানুষে মানুষে বিচ্ছিন্নতা।

যে-কোনো প্রতিকূলতা, দুর্যোগ বা লড়াইয়ের দুটো পর্যায় থাকে। প্রথমটি হলো প্রত্যক্ষ পর্যায়, যেটা দৃশ্যমান। আরেকটি পর্যায় হলো অদৃশ্য, যার প্রভাব পড়ে মানুষের অন্তর্জগতে। ইতিহাস পর্যালোচনায় দেখা যায়, দ্বিতীয় এই পর্যায়টি যে জাতি বা যে সমাজ সফলভাবে মোকাবেলা করেছে, তারাই এগিয়ে যেতে পেরেছে, সফল হয়েছে।

যুদ্ধ বেশি দিন স্থায়ী হয় না কিন্তু এর প্রভাব বহুদিন থাকে। যুদ্ধ কোনো জাতিকে ধ্বংস করে দেয়, আবার ধ্বংসস্তূপ থেকে কোনো জাতি নতুনভাবে জেগে ওঠে। সবটাই নির্ভর করে জাতিগত সামর্থ্য, সঠিক সিদ্ধান্ত, সময়োপযোগী পদক্ষেপ ও সঙ্ঘবদ্ধতার ওপর। প্রাকৃতিক দুর্যোগ, প্রতিকূলতা, মহামারির ক্ষেত্রেও এ নিয়ম প্রযোজ্য।

ভালো থাকব সবাই মিলে

আমাদের দেশের মানুষ করোনাকালের প্রথম পর্যায়টি পৃথিবীর অনেক দেশের তুলনায় সফলভাবে মোকাবেলা করেছে। এখন প্রস্তুতি প্রয়োজন দ্বিতীয় পর্যায়ের জন্যে। ঘরবন্দি থাকার কারণে বহু মানুষ আজ ডিজিটাল ডিভাইসে আসক্ত, বেড়েছে তাদের বিষণ্নতা অসহিষ্ণুতা অবসাদ এমনকি আত্মহত্যা-প্রবণতাও। বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে শিক্ষার্থীরা।

জড়তা ও আতঙ্কের এ বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দিচ্ছেন—ভালো কিছুর সাথে সম্পৃক্ত হোন। এই ভালো হতে পারে কোনো সেবামূলক কাজ বা ইতিবাচক মানুষের কোনো সঙ্ঘ। অর্থাৎ যেখানে অনেক মানুষের সংস্পর্শ থাকবে এবং থাকবে বিশ্বাস ও আশা।



মেডিটেশন মেডিটেশন!
কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম!!

যুক্তরাষ্ট্রের মেয়ো ক্লিনিকের মতে, কোভিড পরবর্তী সময়ে কারো কারো মাঝে যে উপসর্গগুলো দেখা দিচ্ছে, তা হলো অবসাদ, শ্বাসকষ্ট, কফ, শরীরের নানা জায়গায় ব্যথা-বেদনা, স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ হ্রাস, ঘুমের সমস্যা, বিষণ্নতা, ঝিমুনি, ক্লান্তি ইত্যাদি। এ তালিকার অধিকাংশ রোগই মনোদৈহিক অর্থাৎ রোগের প্রভাব দেহে প্রকাশ পাচ্ছে বটে, কিন্তু উৎস হলো মন।

এ ধরনের রোগগুলোর জন্যে ওষুধ বা প্রচলিত চিকিৎসা নয়, প্রয়োজন মনের শুশ্রূষা। এ লক্ষ্যে পৃথিবীজুড়ে কার্যকরী যে পথটি বাতলে দিচ্ছেন চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা, তা হলো মেডিটেশন।

আমাদের দেশে মেডিটেশন চর্চার সহজ সুযোগ করে দিচ্ছে কোয়ান্টাম। শুধু স্বাস্থ্য নয়, শুধু পরিবার নয়, শুধু প্রাচুর্য নয়, শুধু আধ্যাত্মিকতা নয়, জীবনের প্রতিটি দিককে সমন্বয় এবং ছন্দময় করতেই কোয়ান্টামের প্রয়াস।

গত তিন দশক ধরে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এ কাজটিই করে যাচ্ছে। চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে মানুষ মুক্ত হচ্ছে অগণিত মনোদৈহিক রোগ থেকে, ফিরে পাচ্ছে আত্মবিশ্বাস সাহস ও কর্মস্পৃহা, বাড়ছে তাদের মানসিক প্রশান্তি, পারিবারিক সম্প্রীতি ও সার্বিক সাফল্য।

আপনিও আসুন

মেডিটেশন চর্চায় শামিল হোন। আগামী ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৭৫ তম ব্যাচ। এতে সপরিবারে অংশ নিন, পোস্ট-কোভিড ট্রমা কাটিয়ে ফিরুন জীবনের উচ্ছ্বাসে।

আপনার এই একটি উদ্যোগ শুধু যে ব্যক্তিজীবন থেকে জড়তা-আতঙ্ক-হতাশা ভাসিয়ে নেবে তা নয়, ব্যক্তি থেকে তা রূপ নেবে সমষ্টির আত্মবিশ্বাসে। স্থবিরতার শেকল ভেঙে সূচিত হবে জাতিগত উত্থান।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে-সেপ্টেম্বর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

এখন কী করণীয়?



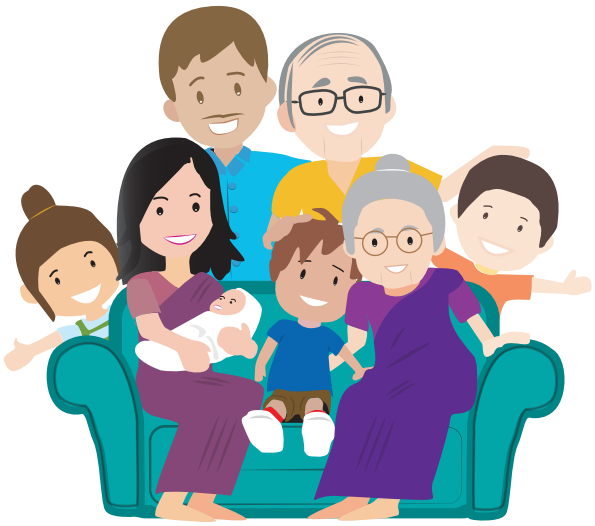
মহামারিকাল পেরিয়ে আমরা এসে দাঁড়িয়েছি একটি শুভ পরিবর্তনের সময়বাঁকে। তাই বিচ্ছিন্নতা থেকে বেরিয়ে এখন মানুষের পাশে দাঁড়াতে হবে। সবাইকে পুনরুজ্জীবিত করতে হবে সমমর্মিতা ও কর্মব্যস্ততার শক্তিতে। নিজের সামর্থ্যকে বাড়িয়ে তুলতে হবে। কাজে লাগাতে হবে সময়কে।

প্রতিটি সময়ের কিছু জিজ্ঞাসা থাকে। পরিবর্তনকে কেন্দ্র করে মানুষের মনে জন্ম নেয় কিছু দ্বিধাদ্বন্দ্বও। সামনে এগোনোর জন্যে এই দ্বিধা কাটিয়ে ওঠা এবং যুগ-জিজ্ঞাসার জবাব খুঁজে পাওয়া একান্ত প্রয়োজন।

এ প্রয়োজনকে সামনে রেখে সুস্বাস্থ্য, পরিবার, পড়াশোনা, ক্যারিয়ার, ধর্ম ও নৈতিকতা—প্রতিটি বিষয়ে এমনই কিছু প্রশ্নের জবাব নিয়ে বিন্যস্ত করা হয়েছে কোয়ান্টাম বুলেটিনের বর্তমান সংখ্যা।

সমকালীন সমস্যাগুলো সমাধানের পথ জানুন। চারপাশের মানুষের কাছে পৌঁছে দিন প্রত্যয় ও ইতিবাচকতার বার্তা।

আমার পরিবার আমার শক্তি



প্রশ্ন : *অনলাইন ক্লাসের কারণে করোনার সময় সন্তানকে স্মার্টফোন কিনে দিতে হয়েছিল। এখন সে ভার্চুয়াল ভাইরাসে আসক্ত এবং অবাধ্য। সমাধানের পথ পাচ্ছি না। কী করব গুরুজী?*

উত্তর : এখন তো স্কুল খুলে যাচ্ছে। জীবনযাত্রাও ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়ে যাচ্ছে। সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের কাজে ব্যস্ত রাখুন। স্মার্টফোনে বুঁদ হয়ে থাকার মতো সময় যেন সে না পায়। নিয়মিত পড়াশোনার পাশাপাশি তাকে সাদাকায়নে নিয়ে আসুন। তাকে সাথে নিয়ে বাসায় মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চা করুন। জোর করবেন না, উদ্বুদ্ধ করুন।

আপনি নিজে স্ক্রিনের সামনে কতটা সময় কাটান সেটাও দেখতে হবে। নিজে আসক্ত হয়ে কখনো সন্তানকে শোধরাতে পারবেন না। অনেক শিশু-কিশোরের ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তির কারণ হলো, মা-বাবার কাছ থেকে তারা পর্যাপ্ত সময় ও মনোযোগ পায় না। সন্তান যেন নিজেকে অবহেলিত মনে না করে।

আবার অতিরিক্ত আহ্লাদও দেবেন না। চাওয়ার সাথে সাথেই কিছু দিয়ে দেবেন না। তাহলে সে জেদি হবে। এখনকার তরুণেরা এত অস্থির কেন? অধিকাংশ মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্ত পরিবারের কিশোর-তরুণের অস্থিরতার কারণ—সে জন্মের পর থেকে যা চেয়েছে, তা সাথে সাথে পেয়েছে। ফলে সে স্ট্রাগল করতে শেখে না, নিজের যোগ্যতায় কিছু অর্জন করতে শেখে না।

অতএব সন্তানকে কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলতে হবে। যত সে পরিশ্রম করতে শিখবে, তার নিজের শক্তিটা বাড়তে থাকবে।

প্রশ্ন : *লকডাউনে দীর্ঘদিন বাসায় থাকার কারণে আমার বিরক্তি খুব বেড়ে গেছে। মাঝে মাঝে মেজাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি। সবার সাথে সম্পর্ক খারাপ হয়ে যাচ্ছে। করণীয় কী?*

উত্তর : বোঝাই যাচ্ছে আপনার জীবনের বড় কোনো লক্ষ্য নেই। এজন্যেই যে-কোনো ঘটনায় বিরক্ত হন। আপনার মেজাজটা সবসময় তেতে থাকে।

পৃথিবীতে যারা মহান হয়েছেন, বড় কাজ করেছেন, তারা প্রতিকূল পরিস্থিতি বা মানুষের আচরণ—কোনোকিছু দ্বারাই প্রভাবিত হন নি। সবসময় প্রো-একটিভ থেকেছেন, বিরক্তিটাকে জয় করেছেন। সাফল্যের রহস্য এটাই।

যারা রি-এক্ট করেন তাদের মধ্যে এই বৈশিষ্ট্যটা প্রবল যে, তারা নিজের কাজ নিয়ে ব্যস্ত থাকতে পারে না। নিজের কাজ নিয়ে এগিয়ে যেতে পারে না। সবসময় অন্যের আচরণ দিয়ে প্রভাবিত হয়। অন্যের কথায় যদি মারা পড়েন, তো নিজের বিশ্বাসের কথা বলবেন কখন? নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণই যদি হারিয়ে ফেলেন, তাহলে বড় কাজ করবেন কী করে?

এজন্যে লক্ষ্য ঠিক করুন এবং নিজের কাজে ব্যস্ত হতে শিখুন। আগামী ৪০ দিন শিথিলায়ন ও রাগ-ক্ষোভ বর্জনের মেডিটেশন করুন। সেইসাথে পরিবারের ও চারপাশের মানুষের সাথে সুসম্পর্ক নষ্ট হয়, এমন কথা ও আচরণ থেকে বেরিয়ে আসুন। তাদের সহযোগিতা এবং শুভকামনা আপনাকে সবসময় এগিয়ে রাখবে।

প্রশ্ন : *আমি দুই সন্তানের মা। একইসাথে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদে কর্মরত। সম্প্রতি একটি প্রোগ্রামে আপনি চার সন্তান নেয়ার ব্যাপারে খুব গুরুত্ব দিলেন। কিছুটা দ্বিধায় ভুগছি। চার সন্তানের দেখাশোনা ও ক্যারিয়ারে অগ্রগতি কি একসাথে সম্ভব? করোনার দুটো বছর তবুও বাসায় দীর্ঘসময় থাকার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু এখন তো ব্যস্ততা আবার বেড়েছে। দয়া করে পরামর্শ দেবেন।*

উত্তর : পরামর্শ খুব সহজ। সন্তানদের সুষ্ঠু বিকাশের জন্যেই আপনি আরো সন্তান নেবেন। কারণ সাধারণত একমাত্র সন্তান এক ধরনের নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। সে জানে, কোনো বিপদে তার পাশে দাঁড়ানোর কেউ নেই। মা-বাবাও প্রয়োজনে তার সাথে কখনো দৃঢ় হতে পারেন না, শাসন করতে পারেন না। তাই একমাত্র সন্তানদের বখে যাওয়া এবং স্বেচ্ছাচারী হওয়ার দৃষ্টান্ত চারপাশে কম নয়। আর ৯০% ক্ষেত্রে দুই সন্তানের মধ্যে রেষারেষিটা হতে পারে খুব বেশি। কারণ এদের মধ্যে দূতিয়ালি করার কেউ থাকে না। রাগ-অভিমান ভাঙার ক্ষেত্রে এদের মধ্যে কোনো সংযোগ সেতু নেই।

তৃতীয় সন্তান হলো সেই সংযোগ সেতু। যখনই তৃতীয় একজন এলো, এরা নিজেদের মধ্যে মারামারি ভুলে নতুনটির প্রতি মনোযোগ দেয়। তখন প্রথম সন্তান লিডারশিপ নেয় এবং এরা তিন জন মিলে একটা টিম। চার সন্তান হলে সবচেয়ে ভালো। এজন্যেই আমরা মা-বাবাদের বলি—চারের কম নয়, এর বেশি যত হয়। যখনই একটি পরিবারে কয়েকজন সন্তান থাকে, তাদেরকে আর আলাদা করে দেখে রাখতে হয় না। বড় ভাই বা বড় বোনটি ছোটদের দেখাশোনা করে। যে-কোনো পরিস্থিতিতে একজন আরেকজনের পাশে দাঁড়ায়। এদের বেড়ে ওঠাও সুন্দর হয়।

অতএব কোনো দ্বিধায় ভুগবেন না। বেশি সন্তান মা-বাবার সাফল্যের পথে কখনো বাধা নয়। সারা পৃথিবীতে এর উদাহরণ অনেক আছে।

মজার ঘটনা বলি। ফ্রান্সের প্রেসিডেন্ট ইমানুয়েল ম্যাখোঁ ২০১৮ সালের সেপ্টেম্বরে বক্তব্য দিলেন, 'প্লিজ প্রেজেন্ট মি দ্য লেডি হু ডিসাইডেড—বিয়িং পারফেক্টলি এডুকেটেড—টু হ্যাভ সেভেন এইট নাইন চিলড্রেন।' এর কিছুদিনের মধ্যে ইউরোপিয়ান কমিশনের প্রেসিডেন্ট মনোনীত হন একজন নারী। তিনি জার্মানির প্রতিরক্ষামন্ত্রী ছিলেন—উরসুলা ভন ডার লিয়েন।

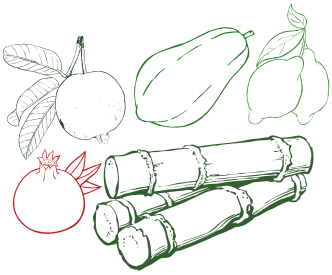
প্রতিরক্ষামন্ত্রী হওয়া মানে কী! ডাকসাইটে মহিলা। তিনি চিকিৎসক ছিলেন এবং মেডিকেল কলেজে পড়াতেন। উরসুলা ভন ডার লিয়েন জনস্বাস্থ্যে উচ্চতর ডিগ্রিধারী। তার স্বামী স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ছিলেন। তাদের সন্তান সংখ্যা মাত্র সাত! উরসুলা সাত সন্তানের মা হয়ে যদি জার্মানির প্রতিরক্ষামন্ত্রী হতে পারেন, ইউরোপিয়ান কমিশনের প্রেসিডেন্ট হতে পারেন, তাহলে বুঝতেই পারছেন!

সন্তান নেবেন কি নেবেন না বা কয়টা নেবেন এটা স্রষ্টার রহমতের পাশাপাশি আপনার ইচ্ছার ওপরেও নির্ভর করে। কিন্তু সত্য হলো, সাফল্যের পথে সন্তান কোনো অন্তরায় নয়।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন

প্রশ্ন : *চারপাশে ডেঙ্গুর প্রকোপ বেড়েছে। এক প্রতিবেশী আক্রান্ত হয়েছিলেন। প্লাটিলেট দেয়ার প্রয়োজন হয়েছিল। সেরে উঠতেও সময় লেগেছে। পরিবারের সুরক্ষা নিয়ে বেশ দুশ্চিন্তায় আছি। পরামর্শ দেবেন প্লিজ।*

উত্তর : আমরা সবসময়ই বলে এসেছি, যে-কোনো ঋতুতে যে রোগগুলো দেখা দেয়, তা থেকে বাঁচতে মৌসুমি ফল নিয়মিত খাবেন। আর ডেঙ্গুর প্রকোপ থেকে বাঁচতে অন্যতম করণীয় হলো ঘর-বাড়ি ও চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা। কোথাও যেন পানি জমে না থাকে।



ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে পদক্ষেপ নিন। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে যখন হেমোরেজিক হয়ে যায়, এটা আসলেই কষ্টের। তখন রক্তের বিশেষত প্লাটিলেটের প্রয়োজন হয়।

প্লাটিলেট বাড়ানোর সহজ একটি ফর্মুলা আছে। এটাকে টোটকা বলতে পারেন। কয়েকজন ডাক্তার এটি প্রয়োগ করে ভালো ফল পেয়েছেন।

ফর্মুলাটা খুব সহজ। একটা পেঁপে পাতা কুসুম গরম পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নেবেন যাতে পাতায় কোনো ময়লা না থাকে। এরপর কুচি করে কেটে আধা কাপ পানি দিয়ে ব্লেন্ড করবেন, ছেঁকে নেবেন। স্বাদের জন্যে একটু লবণ, জিরা গুঁড়ো ও এক চামচ মধু দিতে পারেন। এরপর খেয়ে নেবেন।

এর সাথে নিয়মিত সবরকম ফলের রস খাবেন। বেদানার রস, কমলার রস, লেবুর রস খাবেন। একটু আখের গুড় বা খেজুরের গুড় মিশিয়ে লেবুপানি পান করবেন। সাইট্রাস জাতীয় যত ফলের রস আছে, খাবেন। স্যুপ খাবেন, ডাবের পানি পান করবেন। অর্থাৎ লিকুইড বেশি খাবেন। প্লাটিলেট কমে গেলেও দ্রুত বেড়ে যাবে ইনশাল্লাহ। একইসাথে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়বে।

প্রশ্ন : *করোনায় আক্রান্ত হয়েছিলাম। এখন আমি সুস্থ। কিন্তু হতাশা, ভয় এবং শারীরিক দুর্বলতা এখনো যাচ্ছে না। কোনো কাজে উদ্যম পাই না। কী করব গুরুজী?*

উত্তর : অপ্রিয় সত্য হলো, পোস্ট-কোভিড ট্রমায় তারাই আক্রান্ত হয়েছেন বেশি, করোনাকালে যাদের খাবারের কোনো কষ্ট ছিল না। দুশ্চিন্তা করার মতো যথেষ্ট অবসর সময় ও সুযোগ ছিল। এই শারীরিক দুর্বলতা ও অবসাদের কারণ শুধু অসুস্থতা নয়, বরং দীর্ঘদিনের নিষ্ক্রিয়তা। যারা এক ধরনের বিচ্ছিন্ন জীবনযাপন করেছেন, তাদের আতঙ্ক এখনো কাটে নি। আতঙ্ক মানুষকে শারীরিক মানসিক আর্থিক—সবদিক থেকে পিছিয়ে রাখে।



এ মানুষগুলোর অবস্থা হলো খাঁচাবন্দি পাখির মতো। অনেক সময় খাঁচার দরজা খুলে দেয়ার পরও বন্দিজীবনে অভ্যস্ত পাখি বের হতে পারে না। সে বিশ্বাস করতে পারে না—যা দেখছি তা কি সত্যি?

এই জড়তা থেকে বেরিয়ে আসতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিন। চার দিন ইতিবাচক শক্তিবলয়ে থেকে মন ও মস্তিষ্ককে রি-টিউন করুন। আত্মকেন্দ্রিকতা ও দুঃখবিলাস থেকে বেরিয়ে আসুন। মানুষের কল্যাণে নিঃস্বার্থে কাজ করুন। সুযোগ করে কোয়ান্টাম দাফনসেবায় ও অন্যান্য সেবা কার্যক্রমে স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে অংশ নিন।

গত দু-বছরে কোয়ান্টামের সাত শতাধিক কোয়ান্টিয়ার দাফনসেবায় কাজ করেছেন। তারা অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন চেনা-অচেনা কয়েক হাজার মানুষের মৃতদেহের ওজু-গোসল ও দাফনের কাজে। তাদের কিন্তু কোনো ধরনের ট্রমা নেই। ট্রমা আসার সময় কোথায়?

আপনিও তিন/ পাঁচ/ সাত দিনের জন্যে দাফন ক্যাম্পে কাজ করুন। আগে থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিকটস্থ সেন্টার-শাখা-সেলে নাম জমা দিন। মৃতের অন্তিম এই সেবায় অংশ নিয়ে আপনি জীবনের অর্থ খুঁজে পাবেন। ভয় হতাশা থাকবে না।

প্রশ্ন : *করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে ভ্যাকসিন নিয়েছি। ইতোমধ্যে দুটো ডোজই সম্পন্ন হয়েছে। আর কোনো সতর্কতার প্রয়োজন আছে?*

উত্তর : যে-কোনো ভ্যাকসিন কতটা কার্যকরী হবে, তা অনেকটাই নির্ভর করে ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপর। আতঙ্ক-দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ দেহের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। তাই ভ্যাকসিন বা চিকিৎসাকে ফলপ্রসূ করতে প্রয়োজন ইতিবাচক একটি মন। আর এজন্যেই মেডিটেশন।

একথা আমরা বলে আসছি গত ৩০ বছর ধরে। এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানীরাও তা-ই বলছেন। গত ৩ এপ্রিল ২০২১ যুক্তরাজ্যভিত্তিক বিজ্ঞান সাময়িকী নিউ সায়েন্টিস্টকে দেয়া একটি সাক্ষাৎকারে প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস বলেন, 'দেহে রোগবালাই বাসা বাঁধার পরে নয়; বরং আরো আগেই যদি মেডিটেশন চর্চা শুরু করা যায়, তাহলে রোগ-জীবাণু প্রতিহত করাটা অনেক সহজ হবে। ব্রেনকে রি-টিউন করার পাশাপাশি মহামারির সুদূরপ্রসারী ও ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আমাদের মুক্তি দিতে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।'

তাই মেডিটেশন, দমচর্চা এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রতিদিনের অংশ করে নিন। আপনি সুস্থ থাকবেন, ভালো থাকবেন।

প্রশ্ন : *আমি একটি মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে কাজ করি। ২০২০ সালে হোম অফিস শুরু হলো। এরপর প্রায় দুই বছর বাসায় বসেই কাজ করেছি। বাসায় থেকে আমার ওজন বেড়ে গেছে। সবসময় ক্লান্তি অনুভব করি। সমাধান চাই।*

উত্তর : লকডাউনে সচ্ছল পরিবারগুলোর অধিকাংশ মানুষ আসক্ত হয়ে পড়েছে অনলাইনে খাবার অর্ডার করায়। ঘরে বসেই খাবার চলে আসবে, জীবনটা কত সহজ হলো! বাজার করা, রান্না করার মতো সাধারণ ব্যস্ততাগুলোও কমে গেল। এখন ওজন কমাতে হিমশিম খেতে হচ্ছে তাদের।



অতিরিক্ত ওজন সাথে রোগবালাই নিয়ে আসে। তাই পরিশ্রম বাড়ান। সহজ একটি রুটিন করে নিন। কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা করুন ও নিয়মিত হাঁটুন।

ইন্টারনেট দেখে বা কারো কথায় প্রলুব্ধ হয়ে রাতারাতি ওজন কমাতে চাইবেন না। মনে রাখবেন, ওজন একদিনে বাড়ে নি, দিনে দিনে বেড়েছে। এটা কমাতেও হবে প্রতিদিনের চেষ্টায়।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ভালো রেজাল্ট ভালো মানুষ



প্রশ্ন : *আমাদের মাস্টার্স ফাইনাল পরীক্ষার রুটিন দিয়েছে। হাতে সময় আছে ১৮ দিন। এত অল্প সময়ে কীভাবে ভালো প্রস্তুতি নিতে পারি তার জন্যে দিক-নির্দেশনা চাচ্ছি। ভালো ফলাফলের জন্যে দোয়া চাই।*

উত্তর : আপনি মেডিটেশন জানেন। মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন। আপনি পারবেন। আমরা দোয়া করি।

আল্লাহকে বলুন—যেভাবে পড়া উচিত ছিল, সেভাবে হয় নি। শিক্ষকেরা বলেছেন, অনলাইনে পড়তে হবে। আমি স্মার্টফোন দেখতে বাধ্য হয়েছি। অনলাইনে পড়তে গিয়ে কত কিছু পড়ে ফেলেছি! আল্লাহ মাফ করো। আমি এখন পড়তে চাই। তুমি বলেছ যে, যত গুনাহ করো বান্দা, যখন অনুশোচনা করো, আমি ক্ষমা করে দেই। অতএব তুমি আমাকে পড়ায় মনোযোগ দাও। খারাপ জিনিসগুলো থেকে চিরতরে মুক্ত করে দাও, পরীক্ষা শেষ করার পরেও যাতে ওগুলোর মধ্যে আমি না জড়াই।

আসলে করোনার সময়ে আমাদের তরুণ সমাজের সবচেয়ে বেশি এই ক্ষতিটা হয়েছে। কারণ সারাবছর রুটিন করে পড়ার কোনো বিকল্প নেই। আপনি কোয়ান্টা ভঙ্গি করে পড়াশোনা করুন। যেহেতু মেডিটেশন থেকে দূরে সরে যান নি, আপনি ভালো করবেন ইনশাল্লাহ!



ধরুন, প্রতিদিন আপনি ৮৬,৪০০ টাকা পাবেন। শর্ত হলো, খরচা বাদে বাকিটা দিন শেষে ফিরিয়ে দিতে হবে। জমানোর সুযোগ নেই। এমন হলে আপনি কী করতেন? নিশ্চয়ই প্রতিদিন পুরো টাকা কাজে লাগাতে উঠে-পড়ে লাগতেন।

'সময়' নিয়েও কি এভাবে ভাবেন? সময় সবচেয়ে দামী সম্পদ। একটি দিনে থাকে মোট ৮৬,৪০০ সেকেন্ড, যা চলে গেলে আর কখনো ফিরে পাবেন না।

সন্তানকে যে-কোনো আসক্তি থেকে ফিরিয়ে আনতে প্রাথমিকভাবে মা-বাবার করণীয়



সন্তানের প্রতি মনোযোগী হোন

যে-কোনো আসক্তি, বিষণ্নতা, হতাশা থেকে সন্তানকে ফিরিয়ে আনার প্রথম ধাপ হচ্ছে তার প্রতি মা-বাবাকে বিশেষভাবে মনোযোগী হতে হবে।

রাতের ঘুমটাকে নিশ্চিত করুন

এই বিষয়ে দৃঢ় হতে হবে। রাত ১১টা থেকে সকাল ৮টা—এসময় সন্তানের হাতে যেন স্মার্টফোন না থাকে। রাতের ঘুমটা নিয়মিত হলে অনেক অস্থিরতা থেকে সে মুক্তি পাবে।

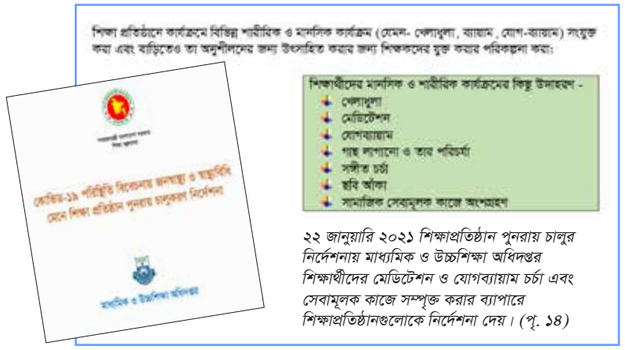
সন্তানের আচরণের প্রতি খেয়াল রাখুন

প্রথম থেকেই যদি সন্তানের আচরণের প্রতি মা-বাবা খেয়াল করেন, তো সমস্যার অঙ্কুরেই তারা পদক্ষেপ নিতে পারবেন। তাকে সঠিক পথ দেখাতে পারবেন।

প্রশ্ন : *ক্লাসের প্রয়োজনে ফেসবুক ব্যবহার করতেই হচ্ছে। কিন্তু আমি এটা ব্যবহার করে মানসিক অশান্তিতে ভুগছি। এ-ছাড়া শুদ্ধ ভাষায় কথা বলা পছন্দ করি। কিন্তু বিশ্ববিদ্যালয়ে শুদ্ধ বাংলা ব্যবহার করায় বন্ধুরা আমাকে নাক উঁচু মনে করে। এই সমস্যা সমাধানে কী করা উচিত?*

উত্তর : মানুষকে বিষণ্ন-অস্থির করার জন্যেই ফেসবুক। এটা ব্যবহার করলে অশান্তিতে ভুগবেন। এখন সবাই ফেসবুকের ক্ষতিকর দিক নিয়ে বলছেন। আমরা বলছি সেই ২০০৯ সাল থেকে। তবে পড়াশোনা বা পেশাগত প্রয়োজনে অনেক ক্ষেত্রে ফেসবুক ব্যবহার করা ছাড়া উপায় থাকে না। এ-ক্ষেত্রে যতটুকু প্রয়োজন, ততটুকুই করবেন এবং সচেতন থাকবেন।

আর সবসময় শুদ্ধ ভাষায় কথা বলবেন। যে শুদ্ধ ভাষায় কথা বলে না সে আসলে অশুদ্ধাচারী। সে কখনো বন্ধু হতে পারে না। বন্ধু সে-ই, যার সাথে আপনার চেতনার মিল রয়েছে। সহপাঠীর কথায় কেন প্রভাবিত হবেন? তাদের কথায় কখনো রি-এক্ট করবেন না।



২২ জানুয়ারি ২০২১ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান পুনরায় চালুর নির্দেশনায় মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন ও যোগব্যায়াম চর্চা এবং সেবামূলক কাজে সম্পৃক্ত করার ব্যাপারে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোকে নির্দেশনা দেয়। (পৃ. ১৪)

মোটাদাগে শিক্ষার্থীদের সময় কাটে চার ধরনের কাজ করে

১. জরুরি
(ঘরের কাজ, দরজা খোলা, অনিবার্য বাধা-বিঘ্ন)

২. গুরুত্বপূর্ণ
(ক্লাসের পড়া, নোট তৈরি, পরীক্ষার পূর্বপ্রস্তুতি, ব্যায়াম, মেডিটেশন)

৩. জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ
(পরীক্ষার পড়া, বাড়ির কাজ, প্রাকটিক্যাল বা এসাইনমেন্ট)

৪. জরুরি না, গুরুত্বপূর্ণও না
(টিভি, ভিডিও গেম, ইউটিউব, সোশ্যাল মিডিয়া, স্মার্টফোন, আড্ডাবাজি বা অসময়ে অতিরিক্ত ঘুম)

সাধারণ শিক্ষার্থীদের সময় চলে যায় তার লক্ষ্যের বিপরীত অর্থাৎ ৪ নম্বর কাজে। ভালো রেজাল্টধারীরা সময় ব্যয় করে তার লক্ষ্যের অনুকূল অর্থাৎ ২ এবং ৩ নম্বর কাজে। এজন্যেই প্রয়োজন রুটিন।

রুটিন অনুসরণে খেয়াল রাখুন

- এমন জায়গায় রাখুন যেন সহজেই চোখে পড়ে।
- বাস্তববাদী হোন। বাস্তবসম্মত লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করুন।
- বৈচিত্র্য রাখুন। মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হবে।
- কত ঘণ্টা পড়লেন তা নয়, বরাদ্দকৃত সময়ে কতটা মনোযোগ দিয়ে পড়লেন তা পর্যালোচনা করুন।
- রুটিন অনুসরণে কখনো ছেদ পড়লেও পরের ঘণ্টাগুলোর জন্যে ফিরে আসুন রুটিনে।

প্রশ্ন : *স্মার্টফোনে আমি ফ্রি ফায়ার গেম খেলি। প্রতিদিন প্রায় ঘণ্টা তিনেক না খেললে কিছুই ভালো লাগে না। স্কুল খুলে যাওয়ায় শিক্ষকেরা এসাইনমেন্ট বাড়িয়ে দিয়েছেন। আমি ফ্রি ফায়ার খেলতে চাই না, কিন্তু করোনায় সেই যে অভ্যাস হয়েছে, না খেলে থাকতেও পারি না। কী করব?*

উত্তর : প্রথমেই আপনাকে ধন্যবাদ যে, এ বিষয়ে আপনি সচেতন হয়েছেন। যেহেতু সচেতন হয়েছেন, অবশ্যই আপনি এ থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন। আপনার ইচ্ছাশক্তিই এজন্যে যথেষ্ট।

আসলে ফ্রি ফায়ার আর পাবজির মতো গেম, যা কিশোরদের অসহিষ্ণু-সহিংস করে, মারদাঙ্গা ও খুনে প্রলুব্ধ করে। এ গেমগুলোকে সন্ত্রাসী তৈরির সূতিকাগার ছাড়া আর কী বলা যায়! এসব গেম নির্মাতা কোম্পানিগুলোকে সন্ত্রাসী সংগঠন হিসেবে চিহ্নিত করে সারা পৃথিবীতে নিষিদ্ধ করা উচিত। যারাই এ ব্যাপারে অগ্রণী ভূমিকা গ্রহণ করবেন, সচেতন মানুষ তাদের কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করবে।

আপনি যেহেতু সচেতন হয়েছেন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশনে জীবনের লক্ষ্য অর্থাৎ মনছবি অবলোকন করুন। লক্ষ্য পরিষ্কার থাকলে যে-কোনো আসক্তিকে আপনি সহজেই 'না' বলতে পারবেন। আর সেই বন্ধুদের সঙ্গ এড়িয়ে চলুন, যারা ভিডিও গেমে আসক্ত।

প্রশ্ন : *করোনা আসার পর বাবার বাসায় থাকার পরিমাণ বেড়ে গেছে। বাবা-মাকে আমার অসহ্য লাগে ইদানীং। সারাক্ষণ আমার দোষ ধরে, বকাবকি করে। ভালো-মন্দ যা-ই করি, সবটাই মন্দ। ইচ্ছে হয় দূরে কোথাও চলে যাই।*

উত্তর : কোথায় আর যাবেন? স্বর্গ তো মা-বাবার কাছেই! আপনাকে যেটা করতে হবে, জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। জীবনের লক্ষ্যটা কী? ক্লাসে ১ম হওয়া, জীবনে ১ম হওয়া।

আপনি যেহেতু শিক্ষার্থী, নিয়মিত মনছবির মেডিটেশন করবেন। রাগ-ক্ষোভ দূর করার মেডিটেশন করবেন। কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হবেন। ক্লাসে প্রথম হওয়ার কৌশলগুলো আপনি জানতে পারবেন।

জীবনে ১ম হওয়া মানে অনন্য মানুষ হওয়া। যিনি স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে নিজের মেধাকে সবচেয়ে সুন্দরভাবে বিকশিত করে সৃষ্টির কল্যাণে কাজে লাগান, যিনি হাজার মানুষের আশ্রয়স্থল, তিনিই অনন্য মানুষ।

আপনি যখন জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে সচেতন হবেন, লক্ষ্যের বিপরীত কাজগুলো বর্জন করবেন, বকাবকি এমনিতেই বন্ধ হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : *আমার মেয়ে নবম শ্রেণিতে পড়ছে, ছেলে ষষ্ঠ শ্রেণিতে। স্কুল খুলেছে, তবে এখনো ক্লাস ও এসাইনমেন্টের নামে তারা স্মার্টফোন ব্যবহার করে। মা-বাবার কথা একেবারেই শোনে না। কোনোভাবেই তাদের বোঝাতে পারছি না।*

উত্তর : সুফিদের একটা গল্প। নির্জন নদীর পাড় দিয়ে একজন হেঁটে যাচ্ছেন। বাঁক ঘুরতেই তিনি দেখলেন, দুহাত দূরত্বে দাঁড়িয়ে দুজন মানুষ চিৎকার করে কথা বলছে। যিনি হাঁটছিলেন, তিনি ভাবলেন এত কাছাকাছি, তারপরও গলা ফাটিয়ে চিৎকার করছে কেন? তাদের কেউ তো বধির নয়। তাদের দুজনকে তিনি কিছু জিজ্ঞেস করার সাহস পেলেন না।

তিনি গ্রামের সবচেয়ে জ্ঞানী ব্যক্তির কাছে গেলেন। জিজ্ঞেস করলেন, হুজুর! দেখলাম দুজন মানুষ দুহাত দূরত্বে দাঁড়িয়ে চিৎকার করছে যেন তারা নদীর দুই পাশে। তারা তো কাছেই ছিল। চিৎকার করছিল কেন? বুজুর্গ ব্যক্তি হেসে বললেন, আসলে কাছে থেকেও তারা দূরে ছিল। তাদের মন ও আত্মার মধ্যে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছিল। এ কারণে তারা ভাবছিল বাস্তবেও তারা দূরে। তাই একজনের কথা আরেকজনকে শোনানোর জন্যে চিৎকার করছিল।

অতএব সন্তানদের সময় দিন। তাদের কথা শুনুন। তাদেরকে বলতে উদ্বুদ্ধ করুন। সন্তানের ব্যাপারে সবচেয়ে বড় শক্তি হচ্ছে আপনার মনোযোগ। প্রত্যেক শিশু মা-বাবার মনোযোগ চায়। পড়াশোনার বাইরে স্মার্টফোনে সে কী করছে, এটা বুঝতে পারবেন যখন আপনি সন্তানের প্রতি মনোযোগী হবেন।

সন্তান স্মার্টফোনে আসক্ত হলেও সবর করুন। ঘরে চিৎকার-চেঁচামেচি, ধমকা-ধমকি করবেন না। সন্তান হয়তো প্রথম প্রথম আপনার সাথে বিরূপ আচরণ করবে। কিন্তু ধৈর্য ও মমতা দিয়ে আপনি তাকে ইনশাল্লাহ সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনতে পারবেন।

প্রশ্ন : *ঢাকার একটি স্বনামধন্য স্কুলে আমি পড়াই। অনলাইন ক্লাসে অধিকাংশ শিক্ষার্থীর সাথেই ঠিক সেভাবে সংযোগটা হয় না। আর কিছু শিক্ষার্থীর স্বভাবসুলভ ফাঁকির প্রবণতা তো আছেই। এখন বাস্তবের যে সাপ্তাহিক ক্লাস, তাতেও শিক্ষার্থীরা কেমন যেন উদ্যমহীন। তাদের উজ্জীবিত করতে করণীয় কী?*

উত্তর : একটি সত্য ঘটনা। ১২/ ১৩ বছর বয়সী এক কিশোর। তিনটা খুন এবং দুবার ব্যাংক ডাকাতি করার পর তৃতীয়বারে সে ধরা পড়ল। তাকে সংশোধন কেন্দ্রে আনা হলো। সেখানে দায়িত্বরত ফাদার প্রথম যেদিন তার সাথে দেখা করতে গেলেন, সে সিগারেটের ধোঁয়া ছেড়ে দিল ফাদারের মুখের ওপর।

ফাদার কিছু বললেন না। প্রতিদিন তিনি ধৈর্য ধরে কিশোরটির সাথে কথা বলেন, তার ঔদ্ধত্যগুলো সহ্য করেন। একদিন ফাদার তাকে বললেন, তুমি লেখাপড়া শিখবে? তুমি ভালো করবে। কারণ তুমি খুব ভালো ছাত্র।

এই প্রথম কিশোরটি মুখ খুলল। বলল, আপনাকে শ্রদ্ধা করতে শুরু করেছিলাম। কিন্তু আপনিও মিথ্যা বলছেন? পাশ করতে পারি নি বলে স্কুল থেকে আমাকে বের করে দিয়েছিল। আর আমাকে আপনি ভালো ছাত্র বলছেন!

ফাদার বললেন, তুমি অবশ্যই ভালো ছাত্র। কিন্তু তোমার শিক্ষকেরা ছিল হাইজ্যাকার ও খুনী। তারা যা বলেছে তুমি তা-ই করেছ। তা না হলে তুমি খুন আর ডাকাতি সফলভাবে করতে পারতে না। এখন তুমি যদি ভালো শিক্ষকের কাছে যাও, তাহলে তোমার জীবনও বদলে যাবে।

শুনে কিশোরের চোখ দিয়ে এই প্রথমবার পানি গড়িয়ে পড়ল। সে ফাদারকে শিক্ষক হিসেবে গ্রহণ করল। পরবর্তীকালে সে-ও একজন ধর্মযাজক হয়েছিল।

তাই শিক্ষক হিসেবে সবসময় শিক্ষার্থীদের ওপর আস্থা রাখবেন। আপনার আস্থা ও আন্তরিকতা তাদেরকে সহজেই উজ্জীবিত করতে পারে।

আপনি যেহেতু মেডিটেশনের সাথে আছেন, আপনার শিক্ষার্থীদেরও মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন। আর বিষয়ভিত্তিক জ্ঞানের পাশাপাশি তাদের 'শুদ্ধাচার' শেখান।

চীনে ভিডিও গেম খেলার সময় বেঁধে দিয়েছে প্রশাসন

কিশোর-তরুণদের শারীরিক-মানসিক ও অভিভাবকদের অর্থনৈতিক বিপর্যয় থেকে বাঁচাতে ভিডিও গেম খেলার ব্যাপারে আইন জারি করেছে চীন সরকার। এ আইন অনুসারে ১৮ বছরের কম বয়সীরা ভিডিও গেম খেলতে পারবে—

৩ ঘণ্টা সপ্তাহে / সকাল ৮টা থেকে রাত ৯টার মধ্যে শুক্র, শনি, রবি ও সাধারণ ছুটির দিনে।

তথ্যসূত্র : রয়টার্স, ৩১ আগস্ট ২০২১

প্রশ্ন : *আমার পরিচিত বেশ কয়েকজন ই-কমার্সে বিনিয়োগ করে বিপদে পড়েছে। লকডাউনে ঘরে বসে অনেক আয় করার এই সুযোগটা আমাকেও তারা নিতে বলেছিল। কিন্তু স্বল্প বিনিয়োগে অধিক লাভ—এ বিষয়টিকে আপনি সবসময় নিরুৎসাহিত করেন। তাই আমি ঐ পথে পা বাড়াই নি। এখন ই-কমার্সের প্রতারণা সম্পর্কে সবাই জানে। আপনার প্রতি অশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজী।*

উত্তর : আপনাকেও অভিনন্দন জানাই। আপনি সৎ পরামর্শ গ্রহণ করেছেন এবং নিজের বিচারবুদ্ধিকে কাজে লাগিয়েছেন। চারপাশে অধিকাংশ মানুষের দুর্দশার কারণ হলো, এরা চালবাজদের কথায়, শোষকদের কথায়, ধর্মান্ধদের কথায়, প্রতারকদের কথায় প্রভাবিত হয়। অনুসন্ধান বা যাচাই-বাছাই করার উদ্যম বা আগ্রহ এদের নেই। সত্যকে বরং এদের কাছে ফিকে মনে হয়। মিথ্যা আর প্রতারণা এদের কাছে বেশি আকর্ষণীয়।

আজ দেশে ই-কমার্স প্রতারণায় যারা ধরাশায়ী, তারা ফোকটে অনেক লাভ করতে চেয়েছিল। তাদের ব্যাপারে আমাদের কোনো সমবেদনা নেই। প্রতারক চক্রের যেমন দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি হওয়া উচিত, তেমনি এই লোভী বিনিয়োগকারীদেরও শাস্তি হওয়া উচিত। তারা একবারও ভাবে নি—কোম্পানিগুলো পণ্য দেবে আবার ১০০%, ১৫০%, ৩০০% ক্যাশব্যাক কেন দেবে? কোথা থেকেই-বা দেবে? অলীক কল্পনায় নিজেরা যেমন ফাঁদে পা দিয়েছে, তেমনি আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশীকেও প্রলুব্ধ করেছে। অথচ মাল্টিলেভেল মার্কেটিং নিয়ে আমরা সতর্ক করে আসছি সেই ১৯৯৭ সাল থেকে, যখন আমাদের দেশে প্রথম জিজিএন নামক প্রতারক চক্র এলো। শেয়ার বাজার নিয়েও আমরা সাবধান করে আসছি আরো আগ থেকে।

আমরা সুস্পষ্টভাবে বলেছি—যুবক, ডেসটিনি, ইউনি পে টু ইউ, ইভ্যালি, ই-অরেঞ্জ, ধামাকা সবই প্রতারণার নতুন নতুন রূপ।

২০১২ সালে কোয়ান্টাম প্রকাশিত *হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ২ : শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য* বইতে আমরা ৭১টি পৃষ্ঠাজুড়ে বলেছি প্রতারণার নানা ধরন সম্পর্কে এবং এ থেকে উত্তরণের উপায় নিয়ে। সত্য হলো, আহাম্মককে কখনো রক্ষা করা যায় না। সে একই ভুল বার বার করে। লোভে পড়ে এবং প্রতারকের মিষ্টি কথায় সর্বস্বান্ত হয়। এজন্যেই পবিত্র কোরআনে বলা হয়েছে, 'আহাম্মকদের থেকে দূরে থাকো।' *(সূরা আরাফ : ১৯৯)*



মনে রাখবেন, যা আপনি শর্টকাটে পাবেন, তা শর্টকাটেই চলে যাবে। তা কখনো স্থায়ী সুখ বা স্থায়ী সম্পদে পরিণত হবে না। পরকালের কথা বাদ দিন, ইহকালীন জীবনেও তা আপনার শান্তি-সুখের কারক হবে না।

অতএব সবসময় সৎসঙ্গে একাত্ম থাকুন। সত্যের সাথে থাকুন, বিশ্বাসের সাথে থাকুন।



প্রশ্ন : *নতুন ব্যবসা শুরু করেছিলাম। করোনার কারণে ধরে রাখতে পারি নি। দোকানের ভাড়া, কর্মচারীর বেতন, পাওনাদারের বকেয়া মিলিয়ে বেশ বড় অঙ্কের ঋণে পড়ে গেছি। কী করব?*

উত্তর : দোকানের ভাড়া ও কর্মচারীর বেতন তো বুঝলাম, কিন্তু পাওনাদারের কাছে বকেয়া কেন? যদি ঋণের ওপর নির্ভর করে ব্যবসা এগিয়ে নেয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন, তাহলে জেনে রাখুন—আপনার প্রক্রিয়া ঠিক নেই। ঋণ কখনো সমস্যার সমাধান করে না বরং সমস্যা আরো বাড়ায়।

আপনার প্রথম লক্ষ্য হবে—এই ঋণ পরিশোধ করা। নিজের ব্যয়ের খাতগুলো ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং সব রকমের অপচয় বন্ধ করে দিন। ফুটানি দেখাতে গিয়ে কোনো ব্যয় করবেন না। পরিশ্রমের মানসিকতা রাখুন। আবার শুরু করুন। এর পাশাপাশি নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং অটোসাজেশন চর্চা করুন—'ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার।'



করোনার সময়ে খেটে খাওয়া মানুষের জীবনে নানা প্রতিকূলতা এসেছে, একথা কারো অজানা নয়। কিন্তু যে-কোনো দুর্যোগ মোকাবেলায় আমাদের জাতিগত সামর্থ্য অসাধারণ। তাই হতাশ হবেন না। ছোট-বড় কোনো কাজের সুযোগকে হাতছাড়া করবেন না। সৎ নিয়তে একজন মানুষ যখন প্রচেষ্টা চালায়, প্রভু তাকে কখনো ব্যর্থ হতে দেন না।

প্রশ্ন : *লকডাউন চলাকালে আমার চাকরিটা ছেড়ে দিতে হয়েছিল। আপনি ৩৩ দিনের খতমে কামালি করার উপদেশ দিয়েছেন এবং এখন তা করছি। বর্তমানে একটি চাকরির সুযোগ প্রায় হয়ে গেছে। সার্বিকভাবে মঙ্গলজনক হলে আমার এই চাকরিটা যেন হয়ে যায়, দোয়া করবেন। দোয়ার পাশাপাশি আমার আর কোনো করণীয় আছে কি?*

উত্তর : লকডাউনের সময় আমরা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সুস্থতার নিয়তে, বালা-মুসিবত থেকে মুক্তির নিয়তে, রিজিক বৃদ্ধির নিয়তে খতমে কামালি প্রার্থনায় সমবেত হয়েছি এবং এর সাফল্যের পরিমাণ অনেক। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

আসলে প্রার্থনার চেয়ে বড় শক্তি আর নেই। তাই পরিচিত কেউ কোনো ঝামেলায় পড়লে, বিপদে পড়লে তাদের জন্যে অন্তর থেকে দোয়া করবেন এবং ৩৩ দিনের খতমে কামালি করার পরামর্শ দেবেন। এই অডিও তাদেরকে দেবেন বা কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করে নিতে বলবেন।

নিশ্চয়ই আমরা দোয়া করব যাতে চাকরিটা মঙ্গলজনক হয় এবং আপনার সব বাধাবিপত্তি দূর হয়ে যায়। তবে চাকরি হয়ে গেলে প্রার্থনা, মেডিটেশন ও ভালো চর্চাগুলো ছেড়ে দেবেন না। অধিকাংশ মানুষ কাঙ্ক্ষিত সাফল্য পেয়ে গেলে এই ভুলটা করে বসে। ফলে সাময়িকভাবে সাফল্য ও প্রশান্তি আসে, কিন্তু স্থায়ী হয় না।

আর দোয়ার পাশাপাশি নিজেকে কাজের জন্যে প্রস্তুত করুন। কর্মক্ষেত্রে যেন নির্ভরযোগ্য একজন হতে পারেন, সেই লক্ষ্যে শারীরিক-মানসিক ফিটনেসের প্রতি মনোযোগী হোন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'শুদ্ধাচার' বই থেকে কর্মক্ষেত্রে অনুসরণীয় শুদ্ধাচারগুলো নিয়মিত পড়ুন এবং নিজের জীবনে অনুসরণ করুন।

দিন শুরু হোক দানে
কাজ শুরু হোক ধ্যানে

প্রার্থনা ও মেডিটেশন
আমাকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে। ফলে আমার

মনছবি বাস্তবায়িত হবে
সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়

ধ্যানের প্রথম প্রাপ্তি প্রশান্তি

নিয়মিত মেডিটেশন চিন্তাকে শাণিত, সিদ্ধান্তকে সঠিক ও বক্তব্য প্রকাশকে স্বতঃস্ফূর্ত করে।

আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব

দান হোক আপনার প্রাত্যহিক জীবনের সঙ্গী

অমূলক ভয় ও শঙ্কা হচ্ছে ভূতের মতোই অলীক।

আমি অলীকতা থেকে মুক্ত।

আমি সাহসী।

আমি নির্ভীক।

প্রসঙ্গ : ধ্যান দোয়া দান

প্রশ্ন : *আমার মনে হয় আমার দোয়া কবুল হয় না। দোয়ার গুরুত্ব আসলে কতটুকু?*

উত্তর : আল কোরআনের মূল শিক্ষা শুকরিয়া ও দোয়া। প্রতিটি ধর্মেই প্রার্থনাকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। দেয়ার মালিক প্রভু নিজে। পাওয়াটা যখন আপনার জন্যে কল্যাণকর হবে, তখনই তিনি দেবেন। দোয়ার জন্যে প্রয়োজন আন্তরিক নিমগ্নতা। আন্তরিকভাবে চাওয়া পর্যন্তই আমাদের কাজ। মাদার তেরেসার একটি গল্প দিয়ে বিষয়টি স্পষ্ট হতে পারে।

একবার কলকাতায় তার আশ্রমে খাবারের সংকট হলো। যে-কোনো কারণে হোক খাবারের ব্যবস্থা হয় নি। শিশুরা কী খাবে! সিস্টাররা এলেন মাদারের কাছে। বললেন, 'মাদার আপনি যদি অমুককে একটু বলে দেন তাহলে খাবারের একটা ব্যবস্থা হয়ে যাবে।' তিনি বললেন, 'তা ঠিক আছে, কিন্তু তোমরা কি প্রার্থনা করেছ? খাবারের জন্যে ঈশ্বরকে বলেছ?' তারা বললেন, 'না'। তিনি বললেন, 'তাহলে ঈশ্বরের কাছে আগে প্রার্থনা করো।'

সিস্টাররা ফিরে গিয়ে প্রার্থনায় মগ্ন হলেন। প্রার্থনা শেষ হতেই দেখা গেল বেশ কিছু খাবারের প্যাকেট চলে এসেছে। কী ব্যাপার?

জানা গেল, কাছেই একটি সম্মেলন হওয়ার কথা ছিল। কোনো কারণে সেটি স্থগিত করা হয়েছে। এখন সম্মেলনের জন্যে তৈরি খাবার কী করবে? আয়োজনকারীরা সব খাবার আশ্রমে শিশুদের জন্যে পাঠিয়ে দিয়েছে।

দোয়ার গুরুত্বটা এখানেই। প্রার্থনাকারী এবং প্রার্থনা কবুলকারী যখন একাকার হয়ে যায়, তখন সব চাওয়া পরিণতি পায় পূর্ণতায়।

> প্রার্থনাকারী এবং প্রার্থনা কবুলকারী যখন একাকার হয়ে যায়, তখন সব চাওয়া পরিণতি পায় পূর্ণতায়।

দোয়ার চেয়ে বড় নেয়ামত আর কিছু নেই। আর করোনাকালে আমাদের জন্যে আল্লাহর বিশেষ নেয়ামত ছিল খতমে কামালি। আমরা ৩৩ দিনের খতমে কামালি প্রার্থনা দুবার সম্পন্ন করেছি। এজন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, আমাদের মধ্যে কোনো ধরনের ট্রমা নেই।

জীবনে সব ক্ষেত্রে সমন্বয়টা নির্ভর করে স্রষ্টার রহমতের ওপর। যে-কোনো পরিস্থিতিতে দোয়াকে গুরুত্ব দেবেন। কোনো কাজ শুরু করার আগে দোয়া করবেন, তারপর কাজে হাত দেবেন।

প্রশ্ন : *আগে কোয়ান্টামের প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত আসতাম। হঠাৎ দীর্ঘ বিরতি পড়ে গেছে করোনার কারণে। কী করব?*

উত্তর : প্রশ্ন পড়ে বোঝা যাচ্ছে সঙ্ঘে একাত্ম থাকার আকুতি আপনার আছে। যে-কোনো কাজ শুরু করার জন্যে এই আকুতিটাই যথেষ্ট। করোনা আপনার শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর যে প্রভাব ফেলেছে তা থেকে মুক্ত হতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স রিজুভিনেট করবেন। মাইন্ড-বডি রি-টিউনড হবে। প্রতি সপ্তাহে শুক্রবার সাদাকায়নে অংশ নেবেন।

আমরা আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি, করোনার সময় বহু মানুষ যখন ঘরবন্দি আতঙ্কগ্রস্ত ছিল, তখন আমরা ছিলাম কর্মব্যস্ত এবং সুস্থ। মানুষের সেবায় আমরা সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজও করেছি। যে কারণে আমরা ভালো ছিলাম। ইতিবাচক, সমমর্মী ছিলাম।

দীর্ঘ বিরতি পড়ে গেছে বলে থেমে থাকবেন না। আবার শুরু করুন। যতবার পড়ে যাবেন, ততবার উঠে দাঁড়াবেন। মনে রাখবেন, বার বার শুরু করার এই শক্তিকে কাজে লাগিয়েই মানুষ এগিয়ে যায়।

প্রশ্ন : *করোনার পুরো সময়জুড়েই আমার মধ্যে এক ধরনের অস্থিরতা ছিল। কোনো কাজ ভালোভাবে করতে পারি না। কিছুদিন ধরে আমি 'হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী' পড়ছি। যতক্ষণ পড়ি ততক্ষণ ভালো লাগে। অস্থিরতা থেকে মুক্তির উপায় কী?*

উত্তর : মন স্থির হচ্ছে না, কারণ আপনার দেহ-মন শিথিল হতে পারছে না। যে কারণে আপনি কোনো কাজ ভালোভাবে করতে পারছেন না। শিথিলতার প্রথম শর্ত হলো শুকরিয়া। জীবনের যে-কোনো পরিস্থিতিতে শোকরগোজার থাকার গুরুত্বটা এখানেই।

অস্থিরতা থেকে মুক্তির জন্যে শিথিলায়ন মেডিটেশন নিয়মিত করবেন। সবসময় স্রষ্টার প্রতি শোকরগোজার থাকবেন। চারপাশের মানুষের প্রতিও কৃতজ্ঞতা জানাবেন ছোট-বড় যে-কোনো উপকারের জন্যে। কৃতজ্ঞ অন্তরে অস্থিরতা থাকতে পারে না। এর পাশাপাশি সাধ্যমতো কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দান করবেন। নিয়মিত দান আপনার অন্তরের অস্থিরতা, পেরেশানি লাঘব করবে।

হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী পড়ে আপনার ভালো লাগছে। কারণ আপনার ভেতরের নেতিবাচকতার প্রতিষেধক আপনি এতে খুঁজে পাচ্ছেন। মানবশ্রেষ্ঠ নবীজীর (স) জীবন নিঃসৃত বাণীই হলো হাদীস। যত এর গভীরে ডুবে যাবেন, তত আপনার জীবনে এর প্রাসঙ্গিকতা স্পষ্ট হবে। আপনি খুঁজে পাবেন যে-কোনো জটিল পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের সরলপথ। জীবনে আসবে শান্তি, স্বস্তি, সুখ ও সাফল্য।

দাতার জীবনে আসে স্থায়ী সুখ

প্রার্থনা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে

কর্ম ছাড়া প্রার্থনা কবুল হয় না

কর্মব্যস্ততা দুশ্চিন্তা দূর করে

আমি সবসময় ভালো কাজে ব্যস্ত

আমি সুখী

প্রার্থনা সৌভাগ্য আনয়নের শক্তি ও প্রক্রিয়া।

আমি আমার প্রার্থনায় মনোযোগী হবো

হতাশা অস্থিরতা সৃষ্টি করে।
অস্থিরতা অনুভব করলেই আমি প্রার্থনায় নিমগ্ন হবো।

গাছ লাগানো অনন্ত দান।
আমি যখন যেখানে সুযোগ পাব
গাছ লাগাব।

আসুন মানুষের পাশে দাঁড়াই

সবাইকে ফিরিয়ে আনি
কর্মব্যস্ত সুখী জীবনে

হোন স্বতঃস্ফূর্ত সেবক

নেতিবাচকতার বিপরীতে মমতা এক কার্যকর শক্তি। মমতার শক্তি সবকিছুকে সহজ করে দেয়। যে-কোনো ট্রমা কাটাতে পারস্পরিক মমতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

তাই আপনার পরিবার বন্ধু স্বজন প্রতিবেশী প্রত্যেকের জীবনে সমমর্মী সেবক হিসেবে ভূমিকা রাখুন। সাধ্যমতো তাদের পাশে দাঁড়ান। শত ব্যস্ততার মাঝেও বাড়িয়ে তুলুন বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ।

ইতিবাচক বলয়ে সম্পৃক্ত থাকুন

প্রত্যাশিত পরিবর্তনের সূচনা প্রথম ঘটে ব্যক্তির জীবনে। জীবনে যত প্রতিকূলতা-অসহযোগিতা থাকুক, নিজের ইতিবাচক পরিবর্তনের অনুরণনই চারপাশে প্রতিফলিত হয়। পরিস্থিতি বদলে দেয়ার মানসিক শক্তি হয় আরো সুসংহত। এ পরিবর্তনের জন্যে ইতিবাচক বলয়ে নিজের সম্পৃক্ততা জরুরি।

সুখসন্ধানী মানুষের দূর্গ হলো সুস্থ চিন্তার মানুষের সঙ্ঘ—যেখানে ইতিবাচকতার চর্চা হয় নিয়মিত। প্রতি শুক্রবার সাদাকায়ন এবং প্রতি মঙ্গলবার আলোকায়ন কার্যক্রমে নিজের জন্যে কিছু সময় বিনিয়োগ করুন। সময়োপযোগী আলোচনায় মিলবে মানসিক স্বাস্থ্য-সুরক্ষার কার্যকর নির্দেশনা। আর মেডিটেশন চর্চা করলে হবে ব্রেনের ব্যায়াম।

প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত অংশগ্রহণের ফলে বিশ্বাস, আশা ও সুখের অনুরণনে উদ্দীপ্ত থাকবে আপনার দেহ-মন। জীবনে আসবে স্বাভাবিক ছন্দ। নিজের শক্তি ও গুণ আপনার কাছে হবে আরো স্পষ্ট। নতুন শুরুর পথে সুপরিকল্পিতভাবে এগোনো হবে সহজ।

কৃতজ্ঞচিত্ত থাকুন

যে-কোনো পরিস্থিতি পরিবর্তনের ইচ্ছাশক্তিকে প্রবল করে শুকরিয়া। তাই সচেতনভাবে স্রষ্টার প্রতি নিজেকে নিবেদন করুন। আপনার চারপাশের মানুষের প্রতিও থাকুন কৃতজ্ঞচিত্ত। শুকরিয়ার চর্চা ক্রমান্বয়ে এনে দেবে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন।

শিশুদের উৎসাহিত করুন ধ্যানচর্চায়

মা-বাবা ও সন্তানদের মাঝে প্রজন্মের দূরত্ব ঘোচাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে শিশুদের মেডিটেশন চর্চা। এ সুযোগ করে দিতে ঢাকা, চট্টগ্রাম ও রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে দেশের ১৫টি ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত হচ্ছে শিশু সাদাকায়ন।

এ প্রোগ্রামে সন্তানদের নিয়ে আসুন। তাদেরকে উপহার দিন প্রাণবন্ত সঙ্গ ও কিছু আনন্দময় মুহূর্ত। ওরা থাকুক ইতিবাচক বলয়ে।

মুক্ত বিশ্বাসের পথে

জীবন বাঁক বদলাতে পারে যে-কোনো সময়। যিনি সচেতন, তিনি এ ক্রান্তিকাল থেকে খুঁজে নিতে পারেন নিজের ও অন্যের জন্যে সর্বোচ্চ কল্যাণ। কিন্তু পরিস্থিতি দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার ফলে অস্থিরতা, দ্বিধাদ্বন্দ্ব, আতঙ্ক বিস্তার করে দেহ-মনে। মনোদৈহিক জটিলতার পাশাপাশি মানুষ শিকার হয় নীরব ট্রমার।

তাই সচেতন হোন, আতঙ্কিত নয়। পরিস্থিতি যেমনই হোক, সচেতনতা ও মুক্তচিন্তার বিচারে সমাধান খুঁজে নিন। নিজের ওপর আস্থা ও বিশ্বাসকে দৃঢ় করুন। এগিয়ে যান মুক্ত বিশ্বাসের পথে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

অক্টোবর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**

Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd





আপনিও পারবেন

বিশ্বাস করলেই সম্ভব। যে-কারো পক্ষেই। অসম্ভব তখনই, যখন মানুষ বিশ্বাস করতে পারে না। হে তরুণ! আপনি বিশ্বাস করুন। সাফল্য আপনারই। সমস্ত সম্ভাবনা পরিণত হবে দৃশ্যমান বাস্তবতায়।

আপনার আগে যারা পেরেছেন তারা বিশ্বাস করেই পেরেছেন। বিশ্বাসই তাদের দিয়েছে শক্তি, সক্ষমতা, অদম্য সাহস আর নিরবচ্ছিন্ন কাজ করে যাওয়ার সামর্থ্য। তাদের যাবতীয় শূন্যতা একসময় রূপ নিয়েছে পূর্ণতায়।

আজ পর্যন্ত পৃথিবীর যে প্রান্তে যিনি যত বড় কাজ করেছেন, নিজের মেধা ও সম্ভাবনার স্ফূরণ ঘটিয়ে স্মরণীয় হয়ে আছেন কোটি মানুষের অন্তরে—আমরা দেখতে পাই এই বীজ তার হৃদয়ে অঙ্কুরিত হয়েছে শৈশবে, কৈশোরে, তারুণ্যে। একটি মহান লক্ষ্যই তাকে জীবনব্যাপী চালিত করেছে কল্যাণ ও সমৃদ্ধির পথে। বাধা-বিপত্তি জয় করে ঠিক লক্ষ্যে পৌঁছে গেছেন তিনি। এমনই কিছু জীবনাদর্শ তুলে ধরা হলো এবারের বুলেটিনে।

হে তরুণ! এখনই সময়। আজ থেকেই শুরু করুন। লক্ষ্যের বিপরীত কাজে বা ভাবনায় আর নয়, আপনার সমস্ত চিন্তা আর প্রতিটি পদক্ষেপ হোক লক্ষ্যের অনুকূলে। প্রতিটি উদ্যোগ হোক আপনার লক্ষ্যকে সামনে রেখে।

শুরু করুন। আপনিও পারবেন।

লক্ষ্যের বিপরীত কাজকে ‘না’ বলুন

রাইট ভ্রাতৃদ্বয় বিশ্বাস করতেন পাখির মতো মানুষও একদিন আকাশে উড়বে। তাই অন্যেরা যতই হাসাহাসি করুক, তারা ছিলেন লক্ষ্যে অবিচল। দীর্ঘ প্রচেষ্টার পর একসময় তারা উড়োজাহাজ আবিষ্কার করলেন। বদলে গেল সভ্যতার গতি। মানবসভ্যতার পুরো ইতিহাসই বিশ্বাসের বিজয়গাথা। আর জীর্ণতাকে ঝেড়ে, যুগে যুগে নতুন বাঁকবদলের নেতৃত্ব দিয়েছে তরুণরাই। তারুণ্য তাই আপাত অসম্ভব লক্ষ্যে বিশ্বাসকে পুঁজি করে যাত্রা শুরুর সময়। সভ্যতাকে কল্যাণের পথ দেখানোর সময়। যে-কোনো লক্ষ্যে পৌঁছানোর প্রধান শর্ত লক্ষ্যের বিপরীত কাজগুলো বর্জন করা এবং লক্ষ্যের অনুকূলে সময় বিনিয়োগ করা।

সুস্বাস্থ্য

বড় লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে প্রয়োজন দীর্ঘ প্রস্তুতি, নিরলস কাজ করার সক্ষমতা। এখন তারুণ্য পেরোতেই রোগাক্রান্ত হয়ে নিজের মেধাকে পরিপূর্ণভাবে কাজে লাগাতে না পারার কারণ ভুল খাদ্যাভ্যাস ও অসুস্থ জীবনদৃষ্টি। তাই লক্ষ্যে পৌঁছাতে তরুণদের প্রথম প্রয়োজন সুস্বাস্থ্য—যার মূল চালিকাশক্তি সঠিক জীবনদৃষ্টি ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস। তাই চকোলেট, বার্গার, পিৎজাসহ সকল ধরনের ফাস্ট ফুডকে—





চোখ ধাঁধাঁনো বিজ্ঞাপনে সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকসকে তারুণ্যের প্রতীক হিসেবে উপস্থাপন করা হয়। কিন্তু বৈজ্ঞানিক গবেষণায় বেরিয়ে এসেছে তরুণদের ভগ্নস্বাস্থ্য, ক্যান্সার, কিডনি জটিলতা, বন্ধ্যাত্ব, আলস্য ও হতাশাসহ অসংখ্য রোগের জন্যে দায়ী এসব পানীয়। দীর্ঘসময় এসব পানীয় পানের অভ্যাস স্লো-পয়জনিংয়ের মতোই শেষ করে দেয় তরুণদের স্বাস্থ্য। তাই সুস্বাস্থ্যের জন্যে এসব পানীয় পুরোপুরি বর্জন করুন।



দেহে ক্যান্সারের কোষ বৃদ্ধির প্রধান রসদ জোগায় চিনি। ২,৩০০ জন টিন-এজারের ওপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, ব্রণের অন্যতম কারণ চিনিযুক্ত খাবার। চিনিজাত খাবারগুলোর কারণে রোগাক্রান্ত হয়ে যত লোক মারা যাচ্ছে প্রতি বছর, সেটা যুদ্ধে মারা যাওয়ার চেয়ে অনেক বেশি! এ কারণে গবেষকরা বলছেন, ‘সুগার ইজ নাউ মোর ডেঞ্জারাস দ্যান গান পাউডার।’ অর্থাৎ চিনি বারুদের চেয়েও বিপজ্জনক।



তাই তারুণ্য থেকেই চিনি, চিনিজাত খাবার এবং মিষ্টি পুরোপুরি বর্জন করুন। মিষ্টির বদলে খেজুর খান। ডাবের পানি, লেবু পানি, মসলা চা ও গ্রিন টি পানের অভ্যাস গড়ুন। মৌসুমি ফল খাওয়ার অভ্যাস গড়ুন। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করলে আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবেন। দীর্ঘসময় কাজ করতে পারবেন। ফলে আপনার মেধা বিকশিত হবে, আপনি লক্ষ্যে পৌঁছবেন।

সময়কে শ্রদ্ধা করুন

তারুণ্যে সোশ্যাল মিডিয়ায় আড্ডা দিয়ে বা ভিডিও গেম খেলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা তথাকথিত বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো সাময়িক আনন্দের হলেও বড় অর্জনের জন্যে এ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। সময়খাদক এ মিডিয়াগুলো বর্জন করে সময় বিনিয়োগ করুন প্রযুক্তি-জ্ঞান অর্জনে, নিজেকে দক্ষ করার কাজে। পড়াশোনা বা কাজের প্রয়োজনে সোশ্যাল মিডিয়ায় একাউন্ট খুলতে বাধ্য হলে, জরুরি কাজটি শেষে সাথে সাথে বেরিয়ে আসুন।



ক্ষতিকর সঙ্গ ত্যাগ করুন

যার সাথে চেতনার মিল রয়েছে, তার সাথেই গড়ে ওঠে প্রকৃত বন্ধুত্ব। গালগল্প, আড্ডাবাজি আর ক্ষতিকর নেশায় (ফেসবুকিং, গেমিং, ধূমপান, মাদকগ্রহণ ইত্যাদি) যে প্রলুব্ধ করে, সে আসলে বন্ধুরূপী শয়তান। তাই বন্ধু নির্বাচনে সচেতন হোন। আর কোনোভাবে অসৎ সঙ্গে জড়িয়ে গেলে সচেতনভাবে তা থেকে বেরিয়ে আসুন।

নেতিবাচকতাকে বিদায় করুন ঝেঁটিয়ে

আপনার লক্ষ্য যা-ই হোক, অটল-অবিচল বিশ্বাস থাকলে শেষ পর্যন্ত লক্ষ্যে আপনি পৌঁছবেনই। তাই নিজের সম্পর্কে যে-কোনো হীনম্মন্যতা, ভয় ইত্যাদি নেতিচিন্তাকে প্রত্যয় আর বিশ্বাস দিয়ে দূর করুন। আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতাকে প্রশ্রয় দেবেন না। চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে মধ্যবর্তী ধাপগুলোকে গুরুত্বের সাথে নিন। কোনো ধাপে আপাত ব্যর্থতা এলে থেমে যাবেন না, লক্ষ্য অর্জনে বিকল্প কর্মপন্থা নির্ধারণ করুন।





লক্ষ্যে অবিচল থাকতে—

নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশনে নিজের লক্ষ্যকে অবলোকন করুন। অটোসাজেশন চর্চা করুন। আপনি ভেতর থেকে ইতিবাচক হয়ে উঠবেন। নিজের প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস লক্ষ্য অর্জনে আপনাকে সৃজনশীল ও কুশলী করে তুলবে। পাশাপাশি নিয়মিত ইয়োগা ও দমচর্চা করুন। এতে আপনি সুস্থ থাকবেন। থাকবেন মানসিকভাবেও সমর্থ।

বরণীয় জীবনী ও চিরায়ত সাহিত্যসহ ভালো বই পড়ুন। হাতের কাছে রাখুন কোয়ান্টাম প্রকাশনার বইগুলো। ধর্মবাণী পড়ুন। আপনি উজ্জীবিত থাকবেন সবসময়। এগিয়ে যাওয়ার প্রেরণা পাবেন অন্তরের গভীর থেকে।



একজন বিজ্ঞানী কখনো অর্থের পেছনে ছুটতে পারেন না

—জগদীশচন্দ্র বসু



জন্ম : ৩০ নভেম্বর ১৮৫৮
মৃত্যু : ২৩ নভেম্বর ১৯৩৭

তিনি জন্মগ্রহণ করেন ময়মনসিংহে। ব্রিটিশ সরকারের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট বাবা ভগবানচন্দ্র বসু ও মা বামাসুন্দরী বসু শৈশবেই তাকে দিয়েছিলেন উদারনৈতিক শিক্ষা। আর্থিক সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও সন্তানকে তারা ইংরেজি মাধ্যমে না পড়িয়ে বাংলা মাধ্যমে পড়িয়েছেন। তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ছিল—

নিজের ভাষা শেখো, স্বদেশের সংস্কার ও ঐতিহ্যের সঙ্গে পরিচিত হও। হৃদয়ঙ্গম করো, তুমি ওদেরই একজন। বিচ্ছিন্ন নও, শ্রেষ্ঠ নও।

তাই-তো কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা শেষ করে তিনি দেশে ফিরে আসেন। অধ্যাপনা শুরু করেন কলকাতার প্রেসিডেন্সি কলেজে। তখন ভারতবর্ষ পরাধীনতার শৃঙ্খলে আবদ্ধ। কলেজের গবেষণাগারে তার প্রবেশের অনুমতি নেই। কারণ তিনি বাঙালি। গবেষণার জন্যে পেলেন কলেজের শৌচাগারের পাশে পরিত্যক্ত ২৪ বর্গফুটের ছোট্ট একটি ঘর।

শুধু তা-ই নয়, ব্রিটিশ শিক্ষকদের তুলনায় অর্ধেকেরও কম বেতন দেয়া হলো তাকে। তিনি বলেছিলেন, 'যেদিন ন্যায্য বেতন পাব সেদিনই নেব।' এরপর বেতন ছাড়াই অধ্যাপনা করলেন আন্তরিকতা ও নিষ্ঠার সাথে। তিন বছর পর কর্তৃপক্ষ বাধ্য হলো তাকে পূর্ণ মর্যাদায় ব্রিটিশদের সমান বেতন দিতে। তিন বছরের বকেয়া বেতনও তারা পরিশোধ করল।

১৮৯৫ সালে তিনি পাঁচ মিলিমিটার দৈর্ঘ্যের তরঙ্গ আদান-প্রদানের তারবিহীন একটি যন্ত্র আবিষ্কার করেন এবং এ জ্ঞান সবার জন্যে উন্মুক্ত করে দেন। তার আবিষ্কারগুলো তিনি পেটেন্ট করেন নি। তিনি মনে করতেন, একজন বিজ্ঞানী কখনো অর্থের পেছনে ছুটতে পারেন না। কারণ—

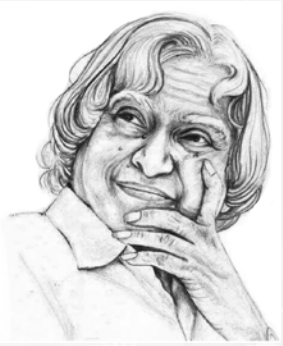
বিজ্ঞান বিক্রির পণ্য নয়। এটি সাধনার বিষয়। বিজ্ঞান প্রাচ্যের বা পাশ্চাত্যের নয়, বিজ্ঞান বিশ্বজনীন।

এর পরের বছর ইতালীয় বিজ্ঞানী জি. মার্কনি তারবিহীন ২৫ সেন্টিমিটার দৈর্ঘ্যের তরঙ্গ আদান-প্রদানের যন্ত্র তৈরি করলেন। সারা বিশ্বে খবর ছড়িয়ে পড়ল, মার্কনি হলেন বেতার আবিষ্কারক। বর্তমানে সত্যটি কিন্তু সবাই জানে। মার্কনি নন, জগদীশচন্দ্র বসুই রেডিও বিজ্ঞানের জনক। তার উদ্ভাবিত প্রযুক্তি ব্যবহৃত হয়েছে রেডিও, টেলিভিশন, এমনকি রাডারেও। ওয়াইফাই প্রযুক্তির উদ্ভাবনেও তার দেয়া তত্ত্ব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে।

গাছের প্রাণ আছে—তিনিই প্রথম এর বৈজ্ঞানিক প্রমাণ তুলে ধরেন। তিনি গাছ নিয়ে গবেষণা করেছেন প্রায় ৩৩ বছর। বিজ্ঞানচর্চা প্রসারে ১৯১৭ সালে কলকাতায় প্রতিষ্ঠা করেন 'বসু বিজ্ঞান মন্দির', যা বর্তমানে বোস ইনস্টিটিউট নামে বিশ্বখ্যাত। মানুষের কল্যাণে যিনি কাজ করেন, তাৎক্ষণিক স্বীকৃতি না পেলেও ইতিহাস তাকে মাথা নুইয়ে স্বীকৃতি দেয়—তিনি এর উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

সমাজকে বদলাতে পারেন তিন জন মানুষ—বাবা, মা এবং শিক্ষক

—এ পি জে আবদুল কালাম



জন্ম : ১৫ অক্টোবর ১৯৩১
মৃত্যু : ২৭ জুলাই ২০১৫

ভারতের তামিলনাড়ু রাজ্যের রামেশ্বরমে সাধারণ এক মুসলিম পরিবারে তার জন্ম। আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটে আপাত সাধারণ সেই পরিবারে ছিল অসাধারণ জীবনবোধের প্রবাহ। অর্থের দারিদ্র্য ছিল, কিন্তু পিতার মননের প্রাচুর্য ছোটবেলাতেই তার মনে গেঁথে দিয়েছিল বড় মানুষ হওয়ার, ভালো মানুষ হওয়ার স্বপ্ন। পরিবারের কাছ থেকে নৈতিক শক্তি ও চেতনায় উদ্বুদ্ধ হয়েছিলেন আবদুল কালাম। এজন্যেই তিনি উপলব্ধি করেছিলেন—

দেশকে দুর্নীতিমুক্ত করতে এবং মানুষগুলোকে সুন্দর মনের করে গড়ে তুলতে পারেন সমাজের তিন জন মানুষ—বাবা, মা এবং শিক্ষক।

আধুনিক মানুষের মধ্যে নৈতিক শক্তির জাগরণের লক্ষ্যেই তিনি নিজের জীবন উৎসর্গ করেছিলেন। সবার প্রতি তার আহ্বান ছিল, তরুণ প্রজন্মকে নৈতিক শিক্ষায় শিক্ষিত করে গড়ে তুলতে হবে।

দায়িত্বপ্রাপ্ত হওয়ার পর তিনি রাষ্ট্রপতি ভবনে প্রবেশ করেছিলেন ব্যক্তিগত কিছু জিনিস ও বইপত্রসহ দুটো সুটকেস নিয়ে। যেদিন রাষ্ট্রপতি ভবন থেকে বেরিয়ে এলেন, সেদিনও তার সাথে সুটকেস মাত্র দুটোই। দায়িত্বে থাকাকালীন যত উপহার-উপঢৌকন তিনি পেয়েছেন, সব রেখে এলেন অবলীলায়। তার বক্তব্য ছিল, এর কিছুই তো ব্যক্তি কালামের নয়। সবই দেয়া হয়েছে ভারতের রাষ্ট্রপতির সম্মানে। তাই এসব উপহার রাষ্ট্রের তত্ত্বাবধানেই থাকা উচিত।

২০০৭ সালে রাষ্ট্রপতির মেয়াদ পূর্ণ করার পর তিনি সারা ভারতবর্ষ চষে বেড়িয়েছেন শিশু-কিশোর-তরুণ শিক্ষার্থীদের উদ্বুদ্ধ করার কাজে। মহৎ লক্ষ্যের পেছনে ছুটতে নিরন্তর স্বপ্ন দেখিয়েছেন নতুন প্রজন্মকে। লিখেছেন *উইংস অব ফায়ার*, *ইগনাইটেড মাইন্ডস*, *ইনডমিটেবল স্পিরিট*, *ইউ আর বর্ন টু ব্লোসম*, *মাই জার্নি*, *টার্নিং পয়েন্টস*-এর মতো বই, যা বিশ্বাস ও আশার একেকটি ফল্গুধারা।

তিনি ছিলেন কর্মে বিশ্বাসী একজন মানুষ। কাজই ছিল তার আনন্দ। তার অনুরোধ ছিল—

আমার মৃত্যুতে ছুটি ঘোষণা কোরো না। আমাকে যদি ভালবাসো, একদিন বরং অতিরিক্ত কাজ করো।

ভারতের ক্ষেপণাস্ত্র ও রকেট বিজ্ঞানের প্রসারে তার অবদান অতুলনীয়। একদিকে তিনি যেমন ছিলেন একজন বরেণ্য বিজ্ঞানী, তেমনি ছিলেন কল্যাণচিন্তা ও নৈতিকতায় অনুপ্রাণিত এক অনন্য ব্যক্তিত্ব। তিনি ছিলেন সত্যিকারের ধ্যানী, জ্ঞানী ও কর্মী।

'কালাম' শব্দের অর্থ হলো বাণী। তার পুরো জীবনটাই একটা বাণী। এ বাণী জ্ঞান, কর্ম ও নৈতিকতার। তার কথা ও কাজ দিয়ে উত্তর প্রজন্মের কোটি মানুষের হৃদয়ে তিনি বেঁচে থাকবেন এক অনন্ত অনুপ্রেরণার উৎস হয়ে।



আল্লাহর প্রতি বিশ্বাসের প্রমাণ দিতে হয় কাজের মধ্য দিয়ে

—বাবা ইদি

জন্ম : ২৮ ফেব্রুয়ারি ১৯২৮
মৃত্যু : ৮ জুলাই ২০১৬

প্রকৃত নাম আবদুস সাত্তার ইদি। তার জন্ম ব্রিটিশ ভারতের গুজরাটে। ছোটবেলায় স্কুলে যাওয়ার সময় প্রতিদিন তার মা তাকে দুটো পয়সা দিতেন। আর বলতেন—একটি পয়সা তোমার নিজের জন্যে, আরেকটি পয়সা দেবে অভুক্ত কোনো মানুষকে।

১৯ বছর বয়সে তিনি মা-কে হারান। তার মা পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে আট বছর রোগযন্ত্রণা ভোগ করেন। মায়ের মৃত্যু তাকে ভীষণ আলোড়িত করে। তিনি অনুভব করেন অসহায় মানুষের জন্যে কিছু করার তাগিদ।

১৯৪৭ সালে দেশভাগের পর তিনি পাকিস্তানে যান। কয়েক বছর পর আর্তের সেবায় বিনামূল্যের ডিসপেনসারি চালু করেন। দোকানে কাজ করে যা আয় হতো, তার বড় অংশই ব্যয় করতেন বঞ্চিতের কল্যাণে।

সহধর্মিণী বিলকিস ইদি ছিলেন তার সুযোগ্য সহযোদ্ধা। একবার ১২ বছরের একটি মেয়েকে নিয়ে তার পরিবার এলো ইদির ডিসপেনসারিতে। মেয়েটি মাথায় গুরুতর আঘাত পেয়েছে। ইদি ও তার স্ত্রী মেয়েটিকে নিয়ে হাসপাতালে ছুটলেন। সারারাত কাটল তার শুশ্রূষায়। সেই দিনটি ছিল বাবা ইদি ও বিলকিস ইদির বিয়ের প্রথমদিন।

১৯৫৭ সালে তাদের দাতব্য কার্যক্রম আরো বিস্তৃত হয়। সেই সময় পাকিস্তানসহ বিশ্বের নানা দেশে এশিয়ান ফ্লু মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়ে। দানের অর্থ সংগ্রহ করে আবদুস সাত্তার ইদি একই বছর একটি অ্যাম্বুলেন্স কেনেন। সে-ই শুরু। বর্তমানে এটি পৃথিবীর সর্ববৃহৎ দাতব্য অ্যাম্বুলেন্স নেটওয়ার্ক। এ সার্ভিসে রয়েছে ১৮ শতাধিক অ্যাম্বুলেন্স।

অত্যন্ত সাধাসিধে জীবনযাপন করতেন তিনি। নিজের পরিচয় দিতেন—

আমি একজন মানবতাবাদী এবং পৃথিবীর সব ধর্মের ভিত্তি এটাই।

তার প্রতিষ্ঠিত ইদি ফাউন্ডেশন পাকিস্তানের সর্ববৃহৎ কল্যাণমূলক সংগঠন, যা পরিচালিত হচ্ছে সাধারণ মানুষের দানের অর্থে। ৮,৫০০টি এতিম শিশুর পুনর্বাসন ও শিক্ষার জন্যে সারাদেশে রয়েছে ১৮টি আশ্রয়কেন্দ্র। ২০০৫ থেকে ২০১২ সাল পর্যন্ত ৫৮,২৬১টি বেওয়ারিশ লাশ দাফনের ব্যবস্থা করেছে পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদা ও মমতায়।

তারা ৪০ হাজারের বেশি নার্সকে প্রশিক্ষণ দিয়েছে। সারাদেশে তাদের ৩৩০টি সেবাকেন্দ্রের সামনে দোলনা রাখা আছে। এখানে নাম-পরিচয়হীন শিশুদের যে-কেউ রেখে যেতে পারে। এমনই ২৩,৩২০টি শিশুর পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করেছে তারা। বিভিন্ন দুর্যোগে ত্রাণ কার্যক্রম পরিচালনা করেছে আফ্রিকা, মধ্যপ্রাচ্য, পূর্ব ইউরোপ ও যুক্তরাষ্ট্রে।

বাবা ইদি বিশ্বাস করতেন—

ধর্ম মানবিকতার বিকাশ ঘটায়।
শুধু নিষ্ফল কথা আর প্রশংসার ফুলঝুরি
কখনো আল্লাহকে সন্তুষ্ট করে না;
তাঁর প্রতি বিশ্বাসের প্রমাণ দিতে হয়
কাজের মধ্য দিয়ে।

এই বিশ্বাসেরই প্রতিফলন ছিল তার সমগ্র জীবন।



ক্ষুদ্র কাজগুলোও আমরা করতে পারি প্রগাঢ় মমতা নিয়ে

—মাদার তেরেসা

জন্ম : ২৬ আগস্ট ১৯১০
মৃত্যু : ৫ সেপ্টেম্বর ১৯৯৭

যুগোস্লাভিয়ায় এক আলবেনীয় পরিবারে তার জন্ম। পিতৃপ্রদত্ত নাম অ্যাগনেস গঞ্জা বোজাঝিউ। চার বছর বয়সে তার চিরচেনা জীবন প্রচণ্ড ধাক্কা খেল প্রথম বিশ্বযুদ্ধের দামামায়। তিন বছরের মধ্যে বাবা মারা গেলেন। তিন সন্তানকে লালন করতে শুরু হলো তার মায়ের কঠিন সংগ্রাম।

পরিবারে ধর্মীয় চেতনা, সংবেদনশীল মন, যুদ্ধ ও দারিদ্র্যের নির্মমতা তাকে বস্তুবাদী জীবন থেকে বহুদূরে টেনে নিয়ে যায় শৈশবেই। ১২ বছর বয়সে মনস্থির করলেন মানুষের সেবায় কাজ করবেন। ১৮ বছর বয়সে স্কুল জীবন শেষ করে তিনি যোগ দিলেন সিস্টার্স অব লোরেটোতে।

১৯২৯ সালে তিনি ভারতে পাড়ি জমান। কলকাতার সেন্ট মেরী'স স্কুলে শিক্ষকতা শুরু করেন। স্কুলের বাইরেই নোংরা এক বস্তিতে অগণিত অভুক্ত, পীড়িত মানুষকে দেখে তিনি ভাবতেন—সাংসারিক জীবন ছেড়ে আসাটাই সব নয়। তাকে মানবিক অবহেলার প্রতিকারে আরো কাজ করতে হবে। ছাত্রীদের টিফিনের টাকা থেকে সপ্তাহে একদিন বাঁচানো পয়সা দিয়ে খাবার ও ওষুধ কিনে সেবা দিতে শুরু করলেন সেই বস্তিতে।

১৯৪৮ সালে কনভেন্টের সাজানো-গোছানো জীবন থেকে বেরিয়ে এসে তিনি নার্সের ট্রেনিং নেন। ১৯৫০ সালে কলকাতায় গড়ে তোলেন 'মিশনারিজ অব চ্যারিটি'। দুস্থদের মাঝে চিকিৎসা ও শিক্ষা বিস্তারে কাজ শুরু করলেন। ১৯৫২ সালে 'হোম ফর দ্য ডাইং' নামে আশ্রয়কেন্দ্র গড়ে তোলেন, পরবর্তীকালে যার নাম দেন 'নির্মল হৃদয়'। কেন স্বজনহীন মৃত্যুপথযাত্রীদের জন্যে এত কিছু করেন? এই প্রশ্নের উত্তরে তিনি বলেছিলেন—

আমি হয়তো মুমূর্ষুকে মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে পারব না। কিন্তু সেই অন্তিম সময়ে এটুকু বোঝাতে পারব যে, তখনো কেউ তার জন্যে ভাবে।

কুষ্ঠরোগীদের জন্যে সেবাকেন্দ্র খোলেন যার নাম দেয়া হয় 'শান্তিনগর'। অসহায় ও নাম-পরিচয়হীন শিশুদের লালনপালনের জন্যে ১৯৫৫ সালে 'নির্মল শিশু ভবন' স্থাপন করেন। সেবাকাজে মানুষের দানের অর্থ ও সহযোগিতাকেই তিনি গুরুত্ব দিয়েছেন সবসময়।

একবার যুক্তরাষ্ট্র সফরের সময় তার ভক্তরা অর্থের জোগান বাড়াতে তাকে বিভিন্ন ধরনের বীমা ও প্রকল্পের সুযোগ নেয়ার কথা বলছিল। মাদার বললেন, তিনি ব্যক্তির দানের ওপরই বেশি গুরুত্ব দিতে চান, সংস্থাগত দান বা অন্যান্য অর্থ-বিনিয়োগকারী প্রকল্পের দানে নয়। তার কথা ছিল—

সবসময় ঈশ্বরই আমাকে দেখে এসেছেন।
আজ একথা মনে করার কোনো কারণ আছে কি যে,
সেই ঈশ্বর হঠাৎ করে দেউলিয়া হয়ে গেছেন?

তার মূলমন্ত্র ছিল—আমরা সবসময় বড় কাজ করতে না পারি, কিন্তু ক্ষুদ্র কাজগুলোও আমরা করতে পারি প্রগাঢ় মমতা নিয়ে। তার আদর্শে অনুপ্রাণিত হয়ে বিশ্বব্যাপী অসহায় মানুষের সেবায় কাজ করে যাচ্ছেন হাজার হাজার সেবাব্রতী। জীবদ্দশায় এবং মৃত্যুর পরেও মাদার তেরেসা অগণিত পুরস্কার ও স্বীকৃতি পেয়েছেন। তবে সব পুরস্কারকে যা ছাপিয়ে গেছে, তা হলো—পৃথিবীতে নিঃস্বার্থ সেবার সমার্থক হয়ে আছে তার নাম।

প্রতিভার মৃত্যু নেই, কাজের কখনো বিনাশ হয় না

—বেগম রোকেয়া



জন্ম : ৯ ডিসেম্বর ১৮৮০
মৃত্যু : ৯ ডিসেম্বর ১৯৩২

তার বাবা ছিলেন রংপুরের পায়রাবন্দের জমিদার। নিজে উচ্চশিক্ষিত হলেও মেয়েদের শিক্ষাদানে তার অনীহা ছিল। মেয়েরা যেন শুধু কোরআন-হাদীস পড়তে পারে, সেটুকু আরবি ও ফারসি তাদের শিখিয়েছিলেন। বড় ভাই মোহাম্মদ ইব্রাহীম আবুল আসাদ সাবের রাতে পিতার অলক্ষ্যে বোনদের বাংলা ও ইংরেজি ভাষা পড়তে ও লিখতে শেখান।

কিশোরী বয়সে বেগম রোকেয়ার বিয়ে হয় ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট অবাঙালি খান বাহাদুর সৈয়দ সাখাওয়াত হোসেনের সঙ্গে। পড়াশোনার প্রতি স্ত্রীর তীব্র আগ্রহ দেখে তার লেখালেখির প্রতিভাকে বিকশিত করতে সাখাওয়াত হোসেনের ছিল নিরন্তর উৎসাহ। স্বামীর অনুপ্রেরণায় বেগম রোকেয়া ইংরেজিতেও দক্ষ হয়ে ওঠেন।

ইসলামে নারী-পুরুষ উভয়ের জন্যেই জ্ঞান অর্জন ফরজ—এই সত্যটি বেগম রোকেয়া সাখাওয়াত হোসেন গভীরভাবে অনুভব করেছিলেন। এ উপলব্ধি থেকেই ১৯০৯ সালে তিনি ভাগলপুরে সাখাওয়াত মেমোরিয়াল গার্লস স্কুল প্রতিষ্ঠা করেন স্বামীর মৃত্যুর পর। শুরুতে ছিল একটি বেঞ্চ, পাঁচ জন ছাত্রী এবং শিক্ষিকা তিনি নিজে। প্রতিকূল পারিপার্শ্বিকতায় একসময় ভাগলপুর ত্যাগ করতে হলো তাকে। চলে গেলেন কলকাতায়।

মাত্র ৩০ বছর বয়সে পুনরায় শুরু করলেন স্কুলের কার্যক্রম। এবারে দুটি বেঞ্চ, আট জন ছাত্রী। রোকেয়ার মোট সঞ্চয় ৩০ হাজার টাকা জমা ছিল তৎকালীন বার্মার একটি ব্যাংকে। মেয়েদের স্কুল চালু হওয়ার দুই-এক বছরে ব্যাংকটি দেউলিয়া হয়ে যায়। এমন শত প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও তিনি কখনো হারান নি তার দৃঢ় মনোবল।

১৯১৬ সালে গড়ে তুললেন 'আঞ্জুমানে খাওয়াতিনে ইসলাম' নামে একটি মুসলিম নারী সঙ্ঘ। শিক্ষাবঞ্চিত নারীদের আত্মসম্মানবোধ জাগিয়ে তোলাই ছিল এর লক্ষ্য। প্রাতিষ্ঠানিক ও ধর্মীয় শিক্ষার পাশাপাশি হস্তশিল্প ও নারীদের শরীরচর্চার ব্যবস্থা করেন তিনি, যা তার দূরদর্শী চিন্তারই প্রতিফলন।

ধীরে ধীরে সমাজসেবায় মেয়েদের উদ্বুদ্ধ করতে লাগলেন। সহকর্মীদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন,

> যদি সমাজের কাজ করিতে চাও, তবে গায়ের চামড়াকে এতখানি পুরু করিয়া লইতে হইবে, যেন নিন্দা গ্লানি উপেক্ষা অপমান কিছুতেই তাহাকে আঘাত করিতে না পারে।

প্রতিনিয়ত বাধা অতিক্রম করেই সামনে এগিয়েছেন তিনি। নীরব কাজ দিয়েই প্রতিকূলতাকে জয় করেছিলেন। তিনি বিশ্বাস করতেন—

> প্রতিভার মৃত্যু নেই এবং কাজের কখনো বিনাশ হয় না।

যে কয়জন ছাত্রী তার স্কুলে পড়াশোনা করেছেন, তারা প্রত্যেকেই পরবর্তীকালে সমাজের টীকাটিপ্পনি লোকনিন্দা জয় করে বাংলার নারী জাগরণে সক্রিয় ভূমিকা রেখেছেন। কলকাতা সরকারি মুসলিম মহিলা ট্রেনিং স্কুল যখন প্রতিষ্ঠিত হয়, এর অধিকাংশ শিক্ষকই ছিলেন বেগম রোকেয়ার ছাত্রী। শিক্ষিত জাতি নির্মাণে প্রাণান্ত প্রয়াসের কারণে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবেন এ মহীয়সী নারী।

স্বাধীনতা কি কেউ এমনি দেয়? তা অর্জন করতে হয়

—স্বামী বিবেকানন্দ



জন্ম : ১২ জানুয়ারি ১৮৬৩
মৃত্যু : ৪ জুলাই ১৯০২

যুগ সংস্কারক স্বামী বিবেকানন্দ। তার প্রকৃত নাম নরেন্দ্রনাথ দত্ত। কলকাতার এক বাঙালি পরিবারে তার জন্ম। কিশোর বয়স থেকেই তার হৃদয়ে ছিল মানুষের জন্যে সমমর্মিতা। পড়াশোনা, শরীরচর্চা ও সংস্কৃতি চর্চার প্রতি তার আগ্রহ ছিল বেশ।

তরুণ বয়সে তিনি প্রশ্নবিদ্ধ হতেন নিজের পরিচয়, বেঁচে থাকার উদ্দেশ্য ও ঈশ্বর ভাবনা নিয়ে। খোঁজ পেলেন রামকৃষ্ণ পরমহংসের। স্বভাবসুলভ যুক্তিতর্ক প্রশ্ন ব্যঙ্গবিদ্রূপের বিপরীতে রামকৃষ্ণের কাছ থেকে পেয়েছেন স্নেহময় সান্নিধ্য। একপর্যায়ে পেলেন সত্যের সন্ধান।

১৮৮৬ সাল। নরেন্দ্র তখন ২৩ বছর বয়সী তরুণ। তার ওপর দায়িত্ব দিয়ে গুরু রামকৃষ্ণ পরমহংস দেব পরলোকগমন করলেন। এরপর ছয় বছরের পরিব্রাজক জীবনে নরেন অনুভব করলেন, জাতপাতের উর্ধ্বে না উঠতে পারলে মনুষ্যত্ব কখনো বিকশিত হবে না।

১৮৯৩ সালে যুক্তরাষ্ট্রের শিকাগোর ধর্মসভায় তিনি ঐতিহাসিক এক ভাষণ দিলেন। অসাম্প্রদায়িকতা ও ধর্মান্ধতা বিনাশে জগতকে দেখালেন মানবিকতার আলো। দৃপ্ত কণ্ঠে বললেন—সাম্প্রদায়িকতা, গোঁড়ামি এবং ধর্মান্ধতা থেকে আমাদের মুক্ত হতে হবে।

১৮৯৮ সালে কলকাতায় দেখা দিল প্লেগ মহামারি। সেই দুঃসহ সময়ে মানুষের সেবায় তিনি নিজেকে নিবেদন করেন। শিষ্যদের উদ্দেশ্যে বলেন—

> মরণ ভয় তুচ্ছ করে এই সব প্লেগ রোগীদের সেবা আমাদের করতে হবে। এদের সেবা করতে, ওষুধ দিতে, চিকিৎসা করতে আমাদের বেলুড় মঠের জমিও যদি বিক্রি করে দিতে হয়, আমাদের যদি জীবন বিসর্জনও দিতে হয়, আমরা প্রস্তুত।

তিনি বিশ্বাস করতেন ভারতবর্ষের জাগরণের জন্যে প্রয়োজন স্বাধীনতা। এ নিয়ে তার সাহসী উক্তি, 'আমাদের প্রথম দরকার স্বাধীনতা। ... গোলামির শিকল ছিঁড়ে ফেল। ছিনিয়ে নে দেশের স্বাধীনতা। স্বাধীনতা কি কেউ এমনি দেয় রে? তা অর্জন করতে হয়।' এ সাহস সঞ্চারিত হয় ভারতবর্ষের লাখো তরুণের মাঝে।

তিনি উপলব্ধি করেছিলেন, সঙ্ঘ ব্যতীত কোনো বড় কাজ হয় না। এ লক্ষ্যে বিস্তৃত করেন রামকৃষ্ণ মিশনের সেবা দান, বিদ্যা দান এবং ধর্ম দানের কার্যক্রম। বিশ্বধর্মের অসাম্প্রদায়িক চেতনা বিস্তারে তিনি গড়লেন বেলুড় মঠ। তরুণদের বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিতে দক্ষ করে তুলতে গড়ে তোলেন টেকনিক্যাল ইনস্টিটিউট। তার আশ্রমে সন্ধ্যাবেলা হিন্দু ছাত্ররা একদিকে আরতি দিত। অন্যদিকে মুসলমান ছাত্ররা আজান দিয়ে নামাজ পড়ত।

তার বিখ্যাত উক্তি—

> জীবে প্রেম করে যেই জন, সেই জন সেবিছে ঈশ্বর।

দেশপ্রেম, মানবসেবা, স্বাধীনতার মন্ত্র, অসাম্প্রদায়িকতা প্রতিষ্ঠাই ছিল তার প্রকৃত লক্ষ্য। মাত্র ৩৯ বছরের জীবনকালে তার যে অনন্য অবদান, তা বিভেদহীন পৃথিবী গড়ার প্রেরণা জুগিয়ে যাবে শতাব্দীর পর শতাব্দী।



বড় কাজ করতে হলে শান্ত থাকতে হয়

—ভ্যালেরি টেইলর

জন্ম : ৮ ফেব্রুয়ারি ১৯৪৪

তার তখন দুই বছর বয়স। যুক্তরাজ্য থেকে তার পরিবার কয়েক বছরের জন্যে আর্জেন্টিনায় চলে যায়। বাবা ছিলেন ধর্মযাজক। আর্জেন্টিনায় অসহায় ও পরিত্যক্ত শিশুদের জন্যে ভ্যালেরির মা-বাবা একটি এতিমখানা তৈরি করেন। ভ্যালেরি টেইলর মানবসেবার প্রেরণা পান মা-বাবার কাছ থেকে সেই ছোটবেলাতেই।

১৮ বছর বয়সে তিনি যুক্তরাজ্যের সেন্ট টমাস হসপিটাল স্কুল অব ফিজিওথেরাপিতে ভর্তি হন। তখনই ঠিক করেন শারীরিক প্রতিবন্ধীদের সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করবেন। ২৫ বছর বয়সে ভ্যালেরি টেইলর ফিজিওথেরাপিস্ট হিসেবে প্রথমবারের মতো বাংলাদেশে আসেন ১৯৬৯ সালে, একটি আন্তর্জাতিক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার পক্ষ থেকে। ১৫ মাস পর যুক্তরাজ্যে ফিরে গেলেও আবার এলেন ১৯৭১ সালে। সেই ক্রান্তিকালে ভ্যালেরি সিদ্ধান্ত নেন—সদ্য স্বাধীন বাংলাদেশে অসংখ্য যুদ্ধাহত অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়াবেন।

১৯৭১ সালে তিনি বাংলাদেশের প্রথম প্রশিক্ষিত ফিজিওথেরাপিস্ট হিসেবে কাজ শুরু করেন ঢাকার শহীদ সোহরাওয়ার্দী হাসপাতালে। এরপর প্রায় অর্ধশতাব্দীর প্রচেষ্টায় গড়ে তোলেন সেন্টার ফর দ্য রিহ্যাবিলিটেশন অব প্যারালাইজড বা পক্ষাঘাত পুনর্বাসন কেন্দ্র (সিআরপি), যা আজ একটি আন্তর্জাতিক মানের সেবা প্রতিষ্ঠান।

সিআরপি-র শুরুটা হয় ১৯৭৯ সালে—সোহরাওয়ার্দী হাসপাতালের পরিত্যক্ত সিমেন্ট গোডাউনে, চার জন রোগী নিয়ে। বছর কয়েক পরে হাসপাতালের প্রয়োজনে সেটা ছেড়ে দিতে হয়। বেশ কয়েকবার সিআরপি-কে নানা স্থানে সরাতে হয়েছে। হাসপাতালের জিনিসপত্র, রোগী—এসব নিয়ে বার বার স্থান পরিবর্তন ছিল এক দুঃসহ অভিজ্ঞতা। কিন্তু ভ্যালেরি বিশ্বাস করেন, বড় কাজ করতে হলে শান্ত থাকতে হয়।

অবশেষে ১৯৯০ সালে সাভারে স্থায়ীভাবে প্রতিষ্ঠিত হলো সিআরপি-র কেন্দ্রীয় অফিস। বর্তমানে দেশের ১২টি জেলা শহরে এর শাখা রয়েছে। শুধু ২০২০ সালেই ৭২ হাজারের বেশি রোগীকে চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা দিয়েছে এ প্রতিষ্ঠান।

ঠেলাগাড়ি চালক, রিকশাচালক, রাজমিস্ত্রীদের মতো দরিদ্র মানুষদের অনেকেই স্পাইনাল কর্ড ইনজুরিতে আক্রান্ত হয়ে এখানে আসে। অর্থাভাবের কারণে তাদেরকে বড় হাসপাতালগুলো ভর্তি করাতে চায় না। ভ্যালেরি অসহায় এ রোগীদের ঠাঁই দেন তার প্রতিষ্ঠানে। ধৈর্য, মমতা, যত্ন নিয়ে এদেরকে সুস্থ করে তোলা হয়। এরপর স্বাবলম্বী হওয়ার প্রশিক্ষণ দিয়ে ব্যবস্থা করা হয় তাদের পুনর্বাসনের।

ভ্যালেরি টেইলর বলেন,

অক্ষম, অসহায় রোগীরা যখন
সুস্থ ও স্বাবলম্বী হয়ে বাড়ি ফিরে যান,
তাদের এই রূপান্তর দেখাটা স্বর্গীয় আনন্দের।
বার বার এই আনন্দের দেখা পেতেই
আমরা নিরলস কাজ করে যাচ্ছি।

বাংলাদেশে পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগীদের সেবায় তিনি নিজের জীবনকে উৎসর্গ করেছেন। এক সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন—

ঈশ্বর যদি আবার জন্ম দেন, তাহলে বাংলাদেশের
মাটিতেই আমি কাজ করতে চাই।



শুধু দীর্ঘ নয়, জীবন হোক সুখী ও তৃপ্তিময়

—ডা. ডিন অরনিশ

জন্ম : ১৬ জুলাই ১৯৫৩

১৯৭২ সাল। ডিন অরনিশ তখন ১৯ বছরের তরুণ, যার জীবনে চলছে কঠিন এক দুঃসময়। প্রি-মেডিকেল কোর্সে অর্গানিক কেমিস্ট্রি বিষয়টি রপ্ত করতে হিমশিম খাচ্ছিলেন। একসময় ভাবলেন, তার পক্ষে এ বিষয়ে পাশ করা সম্ভব নয়। হতাশা, বিষণ্নতা থেকে আত্মহত্যার প্রবণতাও দেখা দিল। পড়াশোনায় একরকম ইতি টেনে চলে গেলেন টেক্সাসে নিজের বাড়িতে।

তার মা-বাবা ছিলেন আধ্যাত্মিক গুরু স্বামী সচ্চিদানন্দের ভক্ত ও অনুসারী। মা ও ছোট বোন স্বামীজীর কাছে যোগব্যায়াম শিখতেন। সুস্থ জীবনধারা প্রসঙ্গে বক্তব্য রাখতে একদিন গুরু সচ্চিদানন্দ অরনিশ পরিবারের অতিথি হয়ে এলেন। সেদিন স্বামীজীর সাথে ডিন অরনিশের সামান্যই কথা হলো, কিন্তু তার আশাবাদী কথাগুলো খুব উজ্জীবিত করল মানসিকভাবে অনেকটাই দুমড়ে-মুচড়ে যাওয়া তরুণটিকে।

ডিন অরনিশ তার কাছে শিখলেন শিথিলায়ন, মেডিটেশন, নিরামিষ খাবার, ইয়োগা, প্রাণায়াম ও মনছবির প্রক্রিয়া। তিনি জীবন সম্পর্কে নতুন ধারণা দিলেন অরনিশকে। আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলেন অরনিশ এবং সফলভাবে প্রি-মেডিকেল কোর্স সম্পন্ন করে মেডিকেল কলেজে ভর্তি হলেন। তার জীবনধারায় এলো স্থায়ী ও গভীর পরিবর্তন।

পরবর্তীকালে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক হিসেবে হাসপাতালের কার্ডিওলজি ইউনিটে কাজের সময় হৃদরোগীদের জন্যে স্থায়ী কোনো সমাধান খোঁজার চেষ্টা করলেন। কারণ প্রচলিত চিকিৎসা অর্থাৎ এনজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস করা হয়েছে, এমন রোগীদের ৩০% থেকে ৫০% পরবর্তী চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে পুনঃব্লকেজ নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হচ্ছে।

এক দশকের বেশি সময় এ নিয়ে তথ্য অনুসন্ধান করলেন তিনি। স্বামী সচ্চিদানন্দের কাছ থেকে শেখা সঠিক জীবনদৃষ্টি, মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, ও সুস্থ খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করতে লাগলেন তার রোগীদের। একবছর ধরে চলল এ গবেষণা এবং এলো চমকপ্রদ সাফল্য। দেখা গেল, হৃদরোগীদের ব্লকেজ তো কমেছেই, সেইসাথে হৃৎপিণ্ডের চারপাশে ছোট ছোট পরিপূরক রক্তনালিগুলো সচল হয়ে উঠেছে, যাকে বলা হয় ন্যাচারাল বাইপাস।

চিকিৎসাবিজ্ঞানে এক বাঁকবদলের সূচনা করল ডা. ডিন অরনিশের এ কর্মসূচি। দিলেন নতুন ধারণা—শুধু দীর্ঘ নয়, জীবন হওয়া চাই সুখী ও তৃপ্তিময়। করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে এটি এখন আর বিকল্প চিকিৎসাপদ্ধতি নয়; বরং চিকিৎসার মূলধারায় এর অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে। সফল এই গবেষণার আলোকে লিখেছেন বেস্টসেলার বই *প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ*। লাইফস্টাইল মেডিসিনের জনক বলা হয় তাকে।

তিনি বিশ্বাস করেন—

সবচেয়ে ভালো শিক্ষক তিনিই
যার কথার প্রতিফলন রয়েছে
তার নিজের জীবনে।

তাই তো প্রায় চার দশক ধরে সুস্থ সুন্দর জীবনের জন্যে যে পরামর্শগুলো তিনি রোগীদের দিচ্ছেন, তা নিজের জীবনেও অনুসরণ করে যাচ্ছেন। চিকিৎসার ক্ষেত্রে ডা. অরনিশের দৃষ্টিভঙ্গি হলো—

মৃত্যুভয় নয়;
বরং বাঁচার আনন্দকে
তুলে ধরতে হবে
রোগীর সামনে।

যা আছে তা নিয়েই শুরু করুন—এই ছোট্ট কথাটির মাঝেই লুকিয়ে আছে সকল অর্জনের মৌলিক রহস্য। এ দৃষ্টিভঙ্গির ওপর ভর করে এগিয়ে যান। সংশয়ের বিপরীতে বিজয়ের বিশ্বাস, হতাশার বিপরীতে পরিস্থিতি বদলে দেয়ার সাহস ও উদ্যম সঞ্চিত হতে দিন মনের গহীনে। যে উত্থান দেখে মানুষ বিস্মিত হয়, সেই বিস্ময় সৃষ্টির ক্ষমতা বিকশিত হবে আপনার মধ্যেও।

যা আছে তা নিয়েই শুরু করুন



কানাডিয়ান প্যারালিম্পিয়ান (পক্ষাঘাতগ্রস্তদের অলিম্পিক গেমস প্যারালিম্পিকস-এ অংশগ্রহণকারী) কেভিন রেম্পেল। ২০০৬ সালে তিনি দুর্ঘটনার শিকার হন। তার শরীরের নিম্নভাগ প্যারালাইজড বা অবশ হয়ে যায়। তার বয়স তখন ২৪ বছর।

কিন্তু আর দশ জন পক্ষাঘাতগ্রস্তের চেয়ে তিনি জীবনকে দেখলেন ভিন্ন আঙ্গিকে। বর্তমানে দাঁড়িয়ে ভাবলেন নতুন ভবিষ্যতের কথা। দুর্ঘটনার পরবর্তী দুবছরে সিদ্ধান্ত নিলেন নিজের দায়িত্ব নিজেকে নিতে হবে। ২০০৮-এ খেলোয়াড় হিসেবে মনোনিবেশ করলেন স্লেজ-হকিতে। ২০১৩ সালে আইপিসি আইস স্লেজ-হকি ওয়ার্ল্ড চ্যাম্পিয়নশিপ এবং ২০১৪ সালে রাশিয়াতে অনুষ্ঠিত উইন্টার প্যারালিম্পিকস-এ দক্ষতার সাথে অংশ নিয়ে দেশকে উপহার দিলেন স্বর্ণ ও ব্রোঞ্জ পদক।

রেম্পেল তার ঘুরে দাঁড়ানোর সিদ্ধান্তকে বলেন 'দ্য হিরো মাইন্ডসেট'। সাক্ষাৎকারে তিনি জানান, 'আপনার জীবনে যা ঘটে, সেজন্যে আপনি দায়ী না-ও হতে পারেন। কিন্তু এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়ে আপনি কী ভাবছেন এবং কী করছেন তার জন্যে দায়ী আপনি নিজেই। কঠিন সময়ে নিজেকে কখনো পরিস্থিতির শিকার ভাববেন না।'

নিজের জীবনের দায়িত্ব নেয়ার প্রসঙ্গে রেম্পেল আরো বলেন, 'আপনি যদি জানেন জীবনে আপনি কোন অবস্থানে যেতে চান, তাহলেই সবকিছু বদলাতে শুরু করবে।'

তথ্যসূত্র : সাইকোলজি টুডে
৫ আগস্ট ২০২১



কীভাবে শুরু করবেন?

১ পরনির্ভরশীল মানুষ জীবনকে উপভোগ করতে পারে না। তারা জীবনকে দেখে অন্যের চোখ দিয়ে। নিজের সক্ষমতার বিচার তুলে দেয় অন্যের হাতে। ফলে তারা শুরু করতে পারে না। তাই পরনির্ভরশীলতা থেকে বেরিয়ে আসুন।

২ পরিশ্রমী হোন। কষ্টসাধ্য কাজই একজনকে আত্মবিশ্বাসী করে। এনে দেয় সাহস। অর্জনের তৃপ্তি ও আনন্দ সহজেই উজ্জীবিত করে তাকে। হ্রাস পায় রোগাক্রান্ত হওয়ার হারও। উপরন্তু সৃজনশীলতা, বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতা বিকাশে এ অভ্যাসটি সহায়ক।

৩ অধিকাংশের ধারণা—মেধা বা প্রতিভা গড-গিফটেড। এ ধারণা ভুল প্রমাণ করলেন লেখক ডেভিড শ্যাংক। তার বই *দ্য জিনিয়াস ইন অল অফ আস*। তিনি লিখেছেন, 'ঈশ্বরপ্রদত্ত নয়; বরং অদম্য ইচ্ছাশক্তি ও প্রচেষ্টার ফসলই প্রতিভা।' তাই দক্ষতা-প্রতিভা-মেধার সীমারেখা টেনে দেবেন না।

৪ প্রচলিত আরেকটি ভুল ধারণা : ভালো রেজাল্ট না থাকলে সফল হওয়া যায় না। বাস্তবতা হলো—শুধু গ্রেড নয়, যে-কোনো প্রতিষ্ঠান খোঁজে দক্ষ কর্মী। তাই নিজের জ্ঞানের পরিধিকে বিস্তৃত করুন। দক্ষতা অর্জনে মনোনিবেশ করুন। অভিমান, অভিযোগ ও ক্ষোভকে প্রশ্রয় না দিয়ে প্রতিটি কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করুন।

৫ নিজেকে বড় অর্জনের জন্যে তৈরি করুন। কাজকে ভালবাসুন। বড় চাকরি কিংবা ভালো পদ-পদবির জন্যে অপেক্ষার মানসিকতা পরিহার করুন। প্রথমে যে কাজেরই সুযোগ পান তা আনন্দের সাথে গ্রহণ করুন। অভিজ্ঞতার ঝুড়ি ফাঁকা রাখবেন না। মনে রাখবেন, ছোট ছোট কাজ ও অভিজ্ঞতার সমষ্টিই বড় কাজের ভিত্তি।

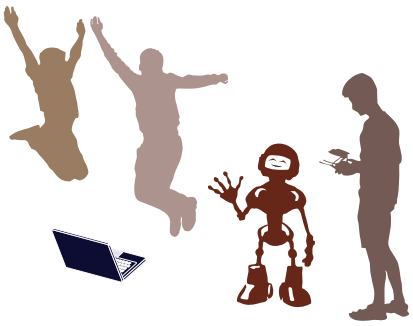
৬ সাফল্যের নীলনকশা হলো সঠিক কর্মপরিকল্পনা। কারণ কর্মপরিকল্পনা বলে দেয় যে, প্রয়োজনের তুলনায় আমাদের শক্তি ও সামর্থ্য কতটুকু আছে এবং কতটা পরিশ্রম ও মনোযোগ দিতে হবে।

পরিশেষে, সাফল্য কেন চান—এ প্রশ্নের উত্তর আপনার কাছে স্পষ্ট রাখুন। প্রতিদিনের ভুলগুলো শনাক্ত করুন। দ্রুত শুধরে নিন। সময়কে সম্মান করুন।

আপাতদৃষ্টিতে সময় বা অর্থের সীমাবদ্ধতা, কারো সাহায্যের প্রতীক্ষা, শূন্য উপকরণকে অনেকেই শুরু করার অন্তরায় মনে করে। সত্য হলো, মানুষ আসলে শুরু করতে পারে না আত্মবিনাশী আবেগ, ভয়, জড়তা ও 'পাছে লোকে কিছু বলে' এ ভাবনার কারণে।

তাই সাহসী হোন। শুরু করুন।

সৃজনশীলতা ও সমৃদ্ধির পথে



ইতিহাসের গতিপথ চিরদিনই বদলে দিয়েছে তারুণ্য। প্রচলিত পদক্ষেপ এড়িয়ে পথচলাই তার সহজাত বৈশিষ্ট্য। যুগযুগান্তরে নতুন স্রোত তৈরিতে তারুণ্যই দিয়েছে নেতৃত্ব। তাই অবারিত শক্তির স্ফূলিঙ্গ একেকজন তরুণ পরিবার-সমাজ-দেশের জন্যে হয়ে উঠবে দিনবদলের অনুঘটক—এটাই প্রত্যাশা।

এ প্রত্যাশার পথ আগলে দাঁড়াচ্ছে অপ্রত্যাশিত সব মনোব্যাধি—আসক্তি, আলস্য, বিষণ্নতা, হীনম্মন্যতা, ক্রোধ, ধ্বংসাত্মক আচরণ এমনকি আত্মহননের ইচ্ছা। নিজের অজান্তেই কিশোর-তরুণেরা আজ শোষকের হাতিয়ার। পণ্য ও প্রযুক্তির প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আসক্তির ফলে শুধু চারপাশ থেকে নয়, দিন দিন তারা নিজের থেকেও বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ছে। 'কী যে চাই, কেন যে ভালো লাগে না, কী যে করা উচিত'—এমন হাজারো প্রশ্ন আর দ্বিধার ভিড়ে বন্দি তাদের জীবন।

প্রতিটি সমস্যায় যেমন চারপাশের সবারই কিছু না কিছু অবদান থাকে, তেমনি তা সমাধানের জন্যেও প্রত্যেকেরই নিজ নিজ জায়গা থেকে হাত বাড়িয়ে দিতে হয়। আর সত্যিকারের সমাধানের জন্যে শুধু অভিযোগের আঙুল নয়—প্রয়োজন আশ্রয়, অনুপ্রেরণা ও সহযোগিতা।

তবে সহযোগিতা শুধু অন্যেরা করবে এবং আমি জীবনটাকে বদলে ফেলব—এই ফ্যান্টাসি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। নিজের প্রতিও সহযোগিতার হাত বাড়াতে হবে নিজেকেই। কারণ জীবন আপনার। পরিবার, বন্ধুমহল ও সমাজকে হয়তো দোষারোপ করা যাবে, কিন্তু ব্যর্থ ও ক্লান্তিকর বোঝার মতো জীবনটা অন্য কেউ বয়ে নেবে না।

তাই নিজেকে গড়ার দায়িত্ব নিজে নিন। বেছে নিন এমন লক্ষ্য, যা এনে দেবে সম্মান ও সমৃদ্ধি। নিজের শক্তিকে আবিষ্কার করুন, শক্তিকে সংহত করুন। সেই শক্তি অর্থহীন যার ওপরে কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না—বর্তমান বিশ্বে তারুণ্যের শক্তি একথারই নামান্তর। তবে এ বাস্তবতাকে বদলে দিতে পারে আপনার সিদ্ধান্ত। মানুষ হিসেবে নিজের পরিচয়কে জানুন। গভীর বিশ্বাসে বার বার বলুন—আমি এক অনন্য মানুষ, আমরা এক মহান জাতি।

হে তরুণ! ধ্যানী হোন, জ্ঞানী হোন। আত্মবিশ্বাসী হোন, বিজয়ী হোন। তারুণ্যের অবারিত শক্তি প্রবাহিত হোক সৃজনশীলতা, সম্প্রীতি ও সমৃদ্ধির পথে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

নভেম্বর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

দান

আপনার সুরক্ষায় সৃষ্টির কল্যাণে

দানে কল্যাণ। দানে সমৃদ্ধি। দানে সুরক্ষা।

দান একদিকে বাড়ায় আপনার প্রশান্তি, নিরাপত্তাবোধ ও সুস্থতা—অন্যদিকে প্রশস্ত করে দুস্থের কল্যাণ ও সামাজিক সমৃদ্ধির পথ। দানের এই বহুমুখী গুরুত্বের কারণেই সকল ধর্মে দানের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে, দাতাকে দেয়া হয়েছে উচ্চমর্যাদা।

শুধু কি ধর্ম? বিজ্ঞানের সর্বাধুনিক গবেষণা-বিশ্লেষণেও প্রমাণিত হয়েছে নিঃস্বার্থ দানের শতেক উপকার।

আন্তরিক দান ব্যক্তি ও সমষ্টির জীবনকে সিক্ত করে অনন্ত কল্যাণে। আর সেই দান আরো ফলপ্রসূ হয় যখন তা সংগৃহীত ও ব্যয় হয় সঙ্ঘবদ্ধভাবে এবং সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায়। এতে গ্রহীতার জীবন হয়ে ওঠে অভাবমুক্ত ও স্বচ্ছন্দ। দাতার জীবনেও আসে স্বতঃস্ফূর্ত কল্যাণ। আসে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য।

তাই দান করুন। প্রতিদিন। নিয়মিত। সেইসাথে জানুন আপনার দানকৃত অর্থ কীভাবে ব্যয় হচ্ছে প্রকৃত অভাবীদের জীবনমান উন্নয়নে। শিক্ষা, স্বাস্থ্য, স্বনির্ভরায়ন ইত্যাদি ক্ষেত্রে কীভাবে একটু একটু করে বদলে যাচ্ছে দেশের হাজারো বঞ্চিত মানুষ ও পরিবারের ভাগ্য।

পরম করুণাময় আমাদের সবাইকে অফুরান রিজিক ও প্রাচুর্য দান করুন। নিঃস্বার্থ দাতা হওয়ার মর্যাদায় মহিমান্বিত করুন আমাদের জীবন।



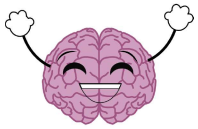
quantummethod.org.bd



সুস্থতা ও সুখের বৈজ্ঞানিক সূত্র

দান







সুইজারল্যান্ডের জুরিখ বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ফিলিপ টবলার ও প্রফেসর আর্নস্ট ফার ২০১৬ সালে ব্যতিক্রমী একটি গবেষণার সূত্রপাত করেন। ৪৮ জন ব্যক্তির ওপর পরীক্ষা চালিয়ে দেখা যায়, ভালো খাবার বা অত্যন্ত আনন্দদায়ক কোনো ঘটনা ঘটলে মস্তিষ্কের যে অংশ উদ্দীপ্ত হয়, সেই একই অংশ উদ্দীপ্ত হয় যখন আমরা দান করি, অসহায় কারো উপকার করি। প্রফেসর টবলারের মতে, 'প্রতিদিনের জীবনে আপনি আরেকটু বেশি সমমর্মী আচরণ করতে শিখুন, দেখবেন আপনার সুখের পরিমাণ বাড়বে অনেক বেশি।'

দান আপনাকে রাখবে সুস্থ



২০০৬ সালে যৌথভাবে একটি গবেষণা করেন যুক্তরাষ্ট্রের জন্স হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর র‍্যাচেল পিফেরি এবং টেনেসি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ক্যাথলিন লওলার। তারা দেখেন—যারা নিয়মিত দান করেন, তাদের রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে এবং তারা তুলনামূলক বেশি সুস্থ। কানাডার ব্রিটিশ কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর এলিজাবেথ ডান গবেষণায় দেখেন, যখন কেউ দান করে তার রক্তচাপ হ্রাস পায় উল্লেখযোগ্য হারে। অথচ যখন সে নিজের জন্যে ব্যয় করে, রক্তচাপে কোনো পরিবর্তন দেখা যায় না।

সমস্যা মুক্তিতে দান

দানের পরিমাণ যা-ই হোক, তা দাতার ভালো থাকার মাত্রা বাড়াতে সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আর্তের সেবায় যিনি দান করেন, তার দৃষ্টি শুধু নিজের সমস্যাগুলোর মধ্যে ঘুরপাক খায় না। আত্মকেন্দ্রিক নন বলেই তার জগতটা বড় এবং সমস্যা তুলনামূলক কম।

দীর্ঘজীবনের জন্যে দান



যুক্তরাষ্ট্রের *জার্নাল অব হেলথ সাইকোলজি*-র রিপোর্ট অনুসারে, দাতারা দীর্ঘায়ু হন। নিয়মিত অন্যের উপকার করতে পেরে যে ভালোলাগা সৃষ্টি হয় তা ছড়িয়ে পড়ে দেহ-মনে। রক্তে 'হ্যাপিনেস কেমিক্যাল' যেমন : ডোপামিন, এন্ডোরফিন, অক্সিটোসিনের প্রবাহ বাড়ে। স্বাভাবিকভাবেই দাতার মনে দুশ্চিন্তা হতাশা ভয়-আতঙ্ক খুব একটা সুবিধা করতে পারে না।



অন্যের জন্যে ব্যয় করলে আসে দীর্ঘস্থায়ী সুখ

হ্যাপি মানি : দ্য সায়েন্স অব হ্যাপিয়ার স্পেন্ডিং বইয়ের লেখক মাইকেল নরটনের মতে, 'নতুন জুতো, জামা, গাড়ি, বাড়ি কেনার আনন্দ যতই অতুলনীয় হোক তা বড্ড তাড়াতাড়ি ফুরিয়ে যায়।' নিজের জন্যে ব্যয় করাটা সুখের, তবে এ সুখ স্থায়ী হয় না। একই অর্থ যখন আমরা অন্যের প্রয়োজনে ব্যয় করি বা দান করি, তখন যে সুখের সৃষ্টি হয় তার স্থায়িত্ব অনেক বেশি।

জানুন আপনার দানের অর্থের পরিণতি

দানের মতোই গুরুত্বপূর্ণ হলো, দানের অর্থ কোথায় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তা জানা। এ নিয়েও দীর্ঘ গবেষণা করেছেন যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর মাইকেল নরটন। তার মতে, দানের অর্থে কীভাবে মানুষের ভাগ্য উন্নয়ন হচ্ছে, এ বিষয়ে দাতার সুস্পষ্ট ধারণা থাকলে দানের তৃপ্তি বহুগুণে বেড়ে যায়।

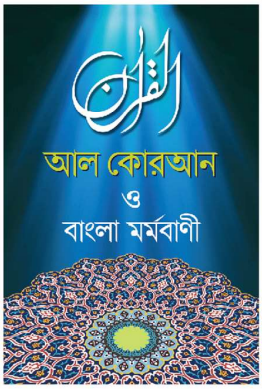
দান ও স্বেচ্ছাসেবার উপকার

- দান ও স্বেচ্ছাসেবার মধ্য দিয়ে চারপাশের মানুষের সাথে সখ্য গড়ে ওঠে। একাকিত্বের অনুভূতি কমে।
- সমস্যা সমাধানের সহজাত দক্ষতা গড়ে ওঠে। আত্মবিশ্বাস বাড়ে ও নেতৃত্বের গুণাবলি বিকশিত হয়।
- দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের দিকে হাত বাড়িয়ে দেয়ার ফলে দাতা জানেন, সুখ-দুঃখ মিলিয়েই জীবন। তাই অভিযোগপ্রবণ না হয়ে যা আছে তা নিয়েই তিনি এগোতে পারেন।
- দাতারা দীর্ঘায়ু হন। তাদের স্ট্রেস ও বিষণ্নতা কম। গড়পড়তা মানুষের তুলনায় তারা সুস্থ থাকেন।
- আলঝেইমার্স রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে। মস্তিষ্কের স্থিতিস্থাপকতা বাড়ায়, যা মস্তিষ্ককে কর্মক্ষম রাখে দীর্ঘদিন।
- দান মানুষকে বিনয়ী ও সমমর্মী করে। ফলে পারস্পরিক সম্পর্কগুলো মজবুত হয়, দীর্ঘস্থায়ী হয়।

তথ্যসূত্র : মেডিকেল নিউজ টুডে, ১৬ জুলাই ২০১৭; টাইম ম্যাগাজিন, ১৪ জুলাই ২০১৭; রয়টার্স, ৪ সেপ্টেম্বর ২০১৫

ধর্মবাণীতে দান

আল কোরআন



ভয় ও দুঃখ থেকে মুক্তি

দানের কথা প্রচার না করে যারা আল্লাহর পথে ধনসম্পত্তি ব্যয় করে এবং গ্রহীতাকে কোনো কষ্ট দেয় না, তাদের পুরস্কার প্রতিপালকের কাছে জমা থাকবে। তাদের কোনো ভয় থাকবে না। তারা দুঃখিতও হবে না। ২ : ২৬২

পাপমোচন ও ক্ষমা

তোমরা প্রকাশ্যে দান করলে তা-ও ভালো। আর যদি গোপনে অভাবীকে দাও, তা আরো ভালো। দানের কারণে তোমাদের অনেক পাপমোচন হবে। তোমরা যা করো আল্লাহ তা জানেন। ২ : ২৭১

প্রিয় জিনিস থেকে দান

(হে বিশ্বাসীগণ!) তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে দান করতে না পারলে তুমি কখনো সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না। ... ৩ : ৯২

দান নিজেরই কল্যাণে

... (হে মানুষ!) যে অর্থবিত্ত তোমরা দান করো, সে দান তো তোমাদের নিজেদের কল্যাণের জন্যেই। তোমরা তো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে ব্যয় করো। অতএব দানের পুরোপুরি প্রতিদান তোমাদেরকে অবশ্যই দেয়া হবে। তোমাদের হক কখনো নষ্ট করা হবে না। ২ : ২৭২

বেদ



সমাজকে ভালবাসো। ক্ষুধার্তকে অন্ন দাও। দুর্গতকে সাহায্য করো। সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে সাহসী ভূমিকা রাখার শক্তি অর্জন করো। *ঋগ্‌বেদ : ৬.৭৫.৯*

শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতা

স্থান কাল বিবেচনা করে কোনো প্রত্যাশা না করে উপযুক্ত পাত্রে প্রদত্ত দান সাত্ত্বিক বা উত্তম দান। প্রতিদানের প্রত্যাশায় অনিচ্ছাসত্ত্বে প্রদত্ত দানকে রাজসিক দান বলা হয়। অযোগ্য পাত্রে অনাদরে এবং অবজ্ঞা সহকারে যে দান, তা হচ্ছে তামসিক। *শ্রদ্ধাত্রয়বিভাগযোগ : ২০-২২*



বাইবেল

যখন দান করো গোপনে দান করো। ডান হাত কী দিচ্ছে বাম হাত যেন জানতে না পারে। তোমার নীরব দান সদাপ্রভু দেখছেন। তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন। *মথি ৬ : ৩-৪*

... অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সন্তুষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো। ... *রোমীয় ১২ : ৯-১৩*

বুদ্ধবাণী

দানের অনন্ত কল্যাণ সম্পর্কে আমি যা জানি, যদি মানুষ তা জানত, তাহলে কাউকে না দিয়ে সে অন্ন গ্রহণ করত না। স্বার্থপরতার কালিমা তাকে বশীভূত করতে পারত না। তার মনের গভীরে নীচতার কালিমা প্রবেশ করতে পারত না। *ইতিবুত্তক : ২৬*



আসুন শুধরে নিই

অন্য ধর্মের মানুষকে আমি কেন দান করব?

অসুস্থ হলে আপনি ভালো ও দক্ষ ডাক্তারের কাছে যান, নাকি ডাক্তার মুসলমান হিন্দু না খ্রিষ্টান—এটা বিচার করেন? মামলায় জড়ালে আইনজীবীর ধর্ম বিচার করেন, নাকি তার যোগ্যতা? একইভাবে ধরুন, সড়ক দুর্ঘটনায় কিছু মানুষ আহত হলো। অমুসলিমদের রেখে শুধু মুসলিমদের আপনি হাসপাতালে নিয়ে যাবেন? আপনার বিবেক কি তাতে সায় দেবে? প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় আপনি বিপন্ন মানুষের ধর্ম জিজ্ঞেস করবেন, নাকি তাকে উদ্ধার করবেন? তেমনি দান পাওয়ার জন্যে যে সবচেয়ে উপযুক্ত, অর্থাৎ সবচেয়ে অবহেলিত-বঞ্চিতকেই দান করতে হবে। এখানে তার ধর্মাধর্ম বিচার করা অমানবিক।



আমি প্রায় প্রতিদিনই পথ চলতে ভিক্ষুককে দান করি। এটা কি সৎদানের মধ্যে পড়ে?

আমরা যাদের ভিক্ষুক মনে করি, তারা আসলে পেশাদার ভিক্ষুক। ভিক্ষাবৃত্তি এখন একটা ব্যবসা। এমন কোনো নজির নেই যে, কোনো ভিক্ষুক স্বাবলম্বী হয়ে ভিক্ষাবৃত্তি বন্ধ করে দিয়েছে। নবীজী (স) ভিক্ষাবৃত্তিকে সবসময় নিরুৎসাহিত করেছেন। প্রতিটি ধর্মেই দানের মাহাত্ম্য সম্পর্কে যে কথা বলা হয়েছে, আমাদের সমাজে প্রচলিত ভিক্ষাবৃত্তি কোনোভাবেই তার আওতায় পড়ে না। দান ও যাকাতের উদ্দেশ্য হলো মানুষের দুর্দশা মোচন করা এবং তাকে স্বাবলম্বী করা। অথচ আপনি যদি সচেতনভাবে খেয়াল করেন, দেখবেন একই লোক বছরের পর বছর ভিক্ষা করছে। অর্থাৎ সহজে উপার্জনের একটি মাধ্যম হলো ভিক্ষাবৃত্তি। দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন-এ প্রকাশিত রিপোর্ট অনুসারে, ভিক্ষাবৃত্তি হলো বিনা পুঁজিতে ব্যবসা। বাংলাদেশের শতকরা ৯৮ ভাগ ভিক্ষুক প্রতারণার আশ্রয় নিয়ে ভিক্ষা করে *(২২ ডিসেম্বর ২০১৮)*। ভিক্ষুককে প্রতিদিন অর্থদান করে আপনি মূলত সমাজে পরগাছা তৈরিতেই সাহায্য করছেন। অতএব নিজেই ভেবে দেখুন—এটি সৎদান হচ্ছে কিনা।

সঙ্ঘবদ্ধ দানে বৃহত্তর কল্যাণ

সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ শুরু করে ১৯৯৮ সালে। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, চিকিৎসাসেবা, স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম, মাতৃমঙ্গল, খতনা কার্যক্রম, আশ্রময়মম, চক্ষুসেবা—এ কার্যক্রমগুলো স্বল্প পরিসর থেকে বিস্তৃত হয়েছে সারাদেশে; যা সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য-শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক সহযোগিতা ও নিঃস্বার্থ দানের ফলে। সৃষ্টির সেবার কিছু কার্যক্রম এখানে তুলে ধরা হলো—

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

যাত্রা শুরু : ১৯৯৬ সাল
নিজস্ব ল্যাব প্রতিষ্ঠা : ২০০০ সাল
রক্তদাতা : ৪,২৭,১০২ জন

এ পর্যন্ত মোট সরবরাহ
১৩,৩৯,৬৯৭
ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান

সরবরাহ

দুর্যোগকালীন সময়ে

২০১৩	৬৪৯ ইউনিট (রানা প্লাজা দুর্ঘটনা)
২০১৪	২০,৮৮৪ ইউনিট (অগ্নিদগ্ধদের চিকিৎসায়)
২০১৯	১২,৯৬৭ ইউনিট (ডেঙ্গু পরিস্থিতি)
২০২০	৮৫,৩৫৭ ইউনিট (করোনাকাল)







শিক্ষাবৃত্তি

যাত্রা শুরু : ২০১১
স্থান : চট্টগ্রাম, যশোর, মিরপুর, খুলনা, কুমিল্লা, রাজবিলা, বরিশাল, রাজশাহী, সিলেট ও ময়মনসিংহ
বৃত্তি পেয়েছে : ১,৩২০ জন শিক্ষার্থী

চক্ষুসেবা

যাত্রা শুরু : ২০১৬
স্থান : রাজবিলা, বান্দরবান
চক্ষুসেবা পেয়েছেন : ৭,৫৬৮ জন
ছানি অপারেশন করা হয়েছে : ৮৯৮ জনের

বঞ্চিত জনপদে প্রবীণসেবা

যাত্রা শুরু : ২০২০
স্থান : কোয়ান্টামম লামা

তালিকাভুক্ত প্রবীণ :
১৮ জন
(পুরুষ ৭ জন, মহিলা ১১ জন)


ইসলাম বানু


রাবেয়া বেগম


সুলতান আহমেদ


সুরুজ মিয়া


সালমা বেগম



আশ্রয়মম

যাত্রা শুরু : ২০১২
স্থান : রাজবিলা, বান্দরবান
আশ্রয়প্রার্থী : ৫৭ জন



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম

যাত্রা শুরু : ২০০৫
স্থান : চট্টগ্রাম, মিরপুর, রাজবিলা, বরিশাল, কুমিল্লা, কোয়ান্টামম লামা
সেবাপ্রার্থী
দুস্থ সন্তানসম্ভবা
মা : ২৩,৭৪৪ জন

৫৮৮ জন
সেলাই মেশিন প্রশিক্ষণ পেয়েছেন

৩৫ জন
ব্লক-বাটিক প্রশিক্ষণ পেয়েছেন

১৪,৪৪২ জন
আর্থিক সাহায্য পেয়েছেন

২,১৬,২০১ জনের
খতনা সম্পন্ন হয়েছে

৪,৯০১ জনের
দাফন/ সৎকার সম্পন্ন করা হয়েছে

৮,৭৫,২৬৪টি
বৃক্ষরোপণ করা হয়েছে

পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের সন্তানদের শিক্ষালয়

রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ

যাত্রা শুরু : ২০১৫
স্থান : যাত্রাবাড়ি, ঢাকা
শিক্ষার্থী সংখ্যা : ১,৪৩৯ জন





গৃহকর্মী চিকিৎসাসেবা

যাত্রা শুরু : ২০১৭
স্থান : মিরপুর
চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন :
৪,৪৫৩ জন

স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম

যাত্রা শুরু : ২০০৯
স্থান : চট্টগ্রাম, যশোর, মিরপুর, খুলনা, কুমিল্লা, রাজবিলা, বরিশাল, রাজশাহী, সিলেট ও ময়মনসিংহ
সেবাগ্রহীতা : ১৭৩ জন



সেলাই মেশিন বিতরণ

যাত্রা শুরু : ২০০৮
স্থান : চট্টগ্রাম, যশোর, মিরপুর, খুলনা, কুমিল্লা, রাজবিলা, বরিশাল, রাজশাহী, সিলেট ও ময়মনসিংহ
সেলাই মেশিন প্রদান : ৪৬৯টি



বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা

যাত্রা শুরু : ২০০০
স্থান : মিরপুর, চট্টগ্রাম, বান্দরবান, রাঙামাটি, রাজশাহী, কুমিল্লা, যশোর
সেবাপ্রার্থী : ৪,৪০,৪৩৮ জন





গৃহনির্মাণ

যাত্রা শুরু : ২০০৮
স্থান : চট্টগ্রাম, যশোর, মিরপুর, খুলনা, কুমিল্লা, রাজবিলা, বরিশাল, রাজশাহী, সিলেট ও ময়মনসিংহ
গৃহনির্মাণ : ৩,০১২ জন



বান্দরবান লামার প্রত্যন্ত জনপদ রূপসী পাড়ায় করোনায় মৃত একজন নারীকে দাফনের জন্যে নিয়ে যাচ্ছেন স্বেচ্ছাসেবীরা।

মমতার শক্তিতে করোনা যুদ্ধে কোয়ান্টাম

বিশ্বব্যাপী করোনা আতঙ্কের বিপরীতে একমাত্র সঙ্ঘবদ্ধ শক্তি ছিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। আতঙ্কবাদীদের অপপ্রচারে করোনার শুরুতে মানুষ অসুস্থ মা-বাবাকে জঙ্গলে ফেলে আসছিল! এসময় মানুষকে আতঙ্কমুক্ত করতে কাজ করে কোয়ান্টাম। মার্চ ২০২০-এ কোয়ান্টাম বলেছিল, আমাদের দেশে করোনা সিজনাল ফ্লু-র চেয়ে বেশি তৎপর হতে পারবে না। আজ তা-ই বাস্তবতা। ৯৬% করোনা রোগী বাসায় পরিজনদের মমতায় চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হয়ে উঠছেন।

জাতিধর্ম নির্বিশেষে ছয় হাজার পাঁচ শত করোনা শহিদকে মমতার পরশে শেষ বিদায় জানিয়েছে কোয়ান্টাম

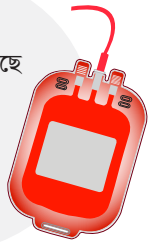
৫,৭৭৬ দাফন	৬৪৯ সৎকার
৩৩ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া	৪২ সমাধি

করোনা এবং করোনা উপসর্গে মৃতদের দাফনের ব্যাপারে যখন সাধারণ মানুষের মনে এক ধরনের ভীতি কাজ করছিল, তখন এগিয়ে আসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। পরিবার পাশে না থাকলেও করোনা শহিদদের মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানান ফাউন্ডেশনের কর্মীরা।

অবরুদ্ধ রাজধানীতে অব্যাহত রক্তসেবা

করোনাকালে যখন দেশের অনেক স্বাস্থ্যসেবামূলক প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম ছিল স্থবির, তখন একদিনের জন্যেও বন্ধ থাকে নি কোয়ান্টাম ল্যাব। স্বাস্থ্যবিধি মেনে করোনার পুরো সময় কোয়ান্টাম ল্যাব সেবা দিয়েছে রাতদিন ২৪ ঘণ্টা। লকডাউনের প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও ২০২০ সালে আয়োজিত হয়েছে ১,১০১টি ক্যাম্প।

২০২০-এ সরবরাহ করা হয়েছে ৮৫,৩৫৭ ইউনিট জরুরি রক্ত ও রক্ত উপাদান।



করোনা দুর্গতদের খাদ্য সহায়তা



লকডাউনে সবচেয়ে করুণ অবস্থা হয় তাদের, যারা সামাজিক অবস্থানের কারণে কারো কাছে হাত পাততে পারেন নি। এমন দুর্গতদের জন্যে সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সেন্টার ও শাখা-সেলের মাধ্যমে দুই সহস্রাধিক পরিবারে খাদ্য সহায়তা দেয়া হয়। 'করোনা গিফট' হিসেবে তাদের কাছে এ সাহায্য পৌঁছে দেয়া হয় নীরবে, কোনোরকম প্রচার ছাড়াই।



২০২০ সালের ২৮ মার্চ থেকে ২ এপ্রিলের মধ্যে সারাদেশে পাঁচ শতাধিক চিকিৎসক এবং অনেকগুলো সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে বিনামূল্যে পৌঁছে দেয়া হয় পিপিই। (ছবি) ঢাকা মেডিকেল কলেজের তৎকালীন অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. আবুল কালাম আজাদের হাতে পিপিই তুলে দিচ্ছেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলবৃন্দ।



মৃত ব্যক্তিকে আপনজনের মমতা ও যত্নে ওজু-গোসল-পরিচ্ছন্নতা ও কাফনের কাপড় পরাতে ঢাকার কাকরাইল, বনশ্রী ও মিরপুরে স্থাপন করা হয়েছে তিনটি হাম্মাম।



ন্যূনতম খরচে মরদেহ পরিবহনের জন্যে রয়েছে ফাউন্ডেশনের নিজস্ব ফ্রিজিং ভ্যান ও অ্যাম্বুলেন্স।

আলোকিত জীবনের স্বপ্ন দেখছে আড়াই সহস্রাধিক শিশু-কিশোর



জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ কুচকাওয়াজে কোয়ান্টাদের সালাম গ্রহণ করছেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা, ২৬ মার্চ ২০১৯। এ প্রতিযোগিতায় টানা পাঁচ বার প্রথম হয় কোয়ান্টারা।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজে শিক্ষা ও নৈতিকতার আলোয় বেড়ে উঠছে আড়াই সহস্রাধিক শিশু-কিশোর। বুয়েট, সরকারি মেডিকেল কলেজ ও পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পেয়ে পড়াশোনা করছে ৯৭ জন কোয়ান্টা।

টানা চার বার ক্রীড়ানৈপুণ্যে দেশসেরা



৫ মে ২০১৯ ঢাকার কাকরাইলস্থ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ইনস্টিটিউট অডিটোরিয়ামে শিক্ষা মন্ত্রণালয় আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে ক্রীড়ানৈপুণ্যে দেশসেরা স্কুল হওয়ার পুরস্কার নিচ্ছে কোয়ান্টারা। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ডা. দীপু মনি এমপি এবং বিশেষ অতিথি ছিলেন শিক্ষা উপমন্ত্রী ব্যারিস্টার মহিবুল হাসান চৌধুরী এমপি। উল্লেখ্য, পরের বছরও ৪৯ তম জাতীয় স্কুল, মাদ্রাসা ও কারিগরি শিক্ষা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সার্বিক চ্যাম্পিয়ন হয়ে টানা চতুর্থ বার দেশসেরা হওয়ার গৌরব অর্জন করে তারা।



বঙ্গবন্ধু ৫ম সেন্ট্রাল সাউথ এশিয়ান জিমন্যাস্টিকস চ্যাম্পিয়নশিপে বাংলাদেশের পক্ষে প্রথমবারের মতো দুটি পদক (ফ্লোর এক্সারসাইজে রূপা, ভোল্টিং টেবিলে ব্রোঞ্জ) জয় করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের দশম শ্রেণির শিক্ষার্থী কোয়ান্টা রাজীব চাকমা। ভারত, নেপাল, শ্রীলঙ্কা, পাকিস্তান, উজবেকিস্তান—পাঁচটি দেশের প্রতিযোগীদের সাথে লড়ে এ স্থান অর্জন করে রাজীব।

১৬ তম সিঙ্গাপুর ওপেন জিমন্যাস্টিকস চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১৯। বাংলাদেশের অর্জিত ২৫টি পদকের ২১টিই কোয়ান্টাদের।





২০১৯ সালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে ভর্তির সুযোগ পাওয়া নতুন ২০০ শিশুর একাংশ। প্রতি বছর সারা দেশ থেকে সুবিধাবঞ্চিত শিশুরা ভর্তি হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সম্মিলিত দানে ও সহযোগিতায় এ শিশুদের গড়ে তোলা হচ্ছে আলোকিত মানুষ হিসেবে।

দান সংখ্যা ॥ নভেম্বর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ডি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইজোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম প্রকাশনা ফ্রি ডাউনলোড

মাটির ব্যাংক ॥ স্ব-অর্থায়নের এক অনন্য দৃষ্টান্ত

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা, স্ব-অর্থায়ন—এই মূলনীতিকে ভিত্তি করেই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যাবতীয় সেবা কার্যক্রমের সূচনা ঘটে। দুই যুগ ধরে এ সেবা কার্যক্রমগুলো থেকে দেশব্যাপী উপকৃত হয়েছেন লক্ষাধিক সুবিধাবঞ্চিত মানুষ।

এ কাজগুলোতে অর্থায়নের মূল উৎস ছিল দেশজ পদ্ধতিতে তৈরি মাটির ব্যাংক। ১৯৯৮ সালে যখন প্রথম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম শুরু হয়, তখন এর কার্যকারিতা নিয়ে অনেকের মনে প্রশ্ন ছিল। কিন্তু সময় যতই গড়িয়েছে, মাটির ব্যাংকে দানের পরিমাণ বেড়েছে, বিস্তৃত হয়েছে এ থেকে সংগৃহীত অর্থে পরিচালিত সেবা কাজ।

নিয়মিত দান ॥ কেন ও কীভাবে?

যে-কোনো সময় দান করতে পারেন : নিয়মিত নামাজ না পড়লে যেমন তাকে নামাজী বলা যায় না, নিয়মিত দান না করলে তেমনি তাকে দাতা বলা যায় না। আর ধর্মের শিক্ষা হচ্ছে দাতা হতে হবে, সৃষ্টির কল্যাণে নিজের সময় ও অর্থ ব্যয় করতে হবে। বাসায় ও কর্মক্ষেত্রে মাটির ব্যাংক থাকলে এ কাজটিই সহজ হয়ে যায়—রাতে বা দিনে যে-কোনো সময় আপনি দান করতে পারেন।

সঞ্চবদ্ধ দানের সওয়াব ও সুফল : একজন ব্যক্তি যে পরিমাণ দানই মাটির ব্যাংকে রাখুন না কেন, সমস্ত দান যখন একত্র করা হচ্ছে, তিনিও সমপরিমাণ দানের সমান সওয়াব পাচ্ছেন। আর সঞ্চবদ্ধ হওয়ার কারণে এ অর্থ দিয়ে বড় কাজ করাও সম্ভব হচ্ছে।

দাতার জীবনে আসছে বরকত, বাড়ছে প্রাচুর্য : সূচনার পর থেকে মাটির ব্যাংকে দাতাদের দানের পরিমাণ ক্রমাগত বেড়েছে। সেইসাথে তাদের পারিবারিক জীবনে বেড়েছে শান্তি ও প্রাচুর্য ।

যে-কেউই স্বাচ্ছন্দ্যে দান করতে পারেন : দান করার সময় স্রষ্টা ছাড়া কেউ দেখছে না, অর্থাৎ নীরবে ও গোপনে যে-কোনো পরিমাণ অর্থ দান করা যায়। আর দানের অর্থ জমাদানের সময় মানি রিসিট প্রদানের মাধ্যমে স্বচ্ছতাও নিশ্চিত করা হয়।

আপনিও শরিক হোন

মাটির ব্যাংকে দান করার মাধ্যমে দেশের বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর জীবন বদলে আপনিও অবদান রাখতে পারেন। কারণ ব্যক্তিগত দান বা ভিক্ষাবৃত্তির মাধ্যমে কোনো মানুষ কার্যত তার অবস্থার পরিবর্তন করতে পারে না। আলস্য ও সহজ পন্থায় উপার্জনের লোভে সে চিরকাল গ্রহীতা থেকে যায়। আর সঞ্চবদ্ধ দান তাকে এ চক্র থেকে বের করে স্বাবলম্বী ও প্রাচুর্যময় জীবনের সন্ধান দেয়।

(ছবি) কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সবুজায়ন ক্যাম্পাস। ষষ্ঠ থেকে দ্বাদশ শ্রেণির প্রায় এক হাজার শিক্ষার্থীর পড়াশোনা ও আবাসনসহ সার্বিক বিকাশের সকল সুযোগসুবিধা রয়েছে এখানে। প্রকৃতির সাথে সঙ্গতি রেখে পাহাড়ের ধাপে ধাপে নির্মিত হয়েছে এই ক্যাম্পাস। এ কার্যক্রমের পরিকল্পনা, অর্থায়ন, ব্যবস্থাপনা—সবকিছু সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক দান, শ্রম ও মমতায়।



১৯৭১

বাংলাদেশের সুবর্ণজয়ন্তী Bangladesh 50



স্বপ্ন অর্জনের পথে বাংলাদেশ

মহান ভাষা আন্দোলন ও মুক্তিযুদ্ধসহ দেশের প্রতিটি দুর্যোগে সংগ্রামে সংকটে আত্মত্যাগী ও নিবেদিতপ্রাণ সকল যোদ্ধার প্রতি স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তীতে জানাই আমাদের আন্তরিক শ্রদ্ধা। আমরা তাদের স্মরণ করি গভীর কৃতজ্ঞতা ও ভালবাসায়। সবার জন্যে পরম করুণাময়ের কাছে কামনা করি সর্বোত্তম কল্যাণ।

১৯৭১ থেকে ২০২১।
পূর্ণ হলো মহান মুক্তিযুদ্ধের ৫০ বছর।
বিজয়ের সুবর্ণজয়ন্তী উদযাপন করছে জাতি।
হাজারো চড়াই-উতরাই পেরিয়ে কাঙ্ক্ষিত স্বপ্ন পূরণের
পথে পায়ে পায়ে এগিয়ে চলেছে বাংলাদেশ।

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ডাকে সূচিত মুক্তিযুদ্ধের মধ্য দিয়ে অর্জিত স্বাধীনতা আমাদের জাতিকে দিয়েছে অদম্য সাহস, অসামান্য উদ্যম আর শত বাধা ডিঙিয়ে এগিয়ে চলার শক্তি।

বাংলাদেশের অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি এখন দৃশ্যমান বাস্তবতা। একাধিক সূচকে আমাদের অবস্থান এখন বিশ্বতালিকার শীর্ষে। আর এ সবই জাতিকে দিয়েছে নতুন প্রত্যয়। দিয়েছে নতুন প্রেরণা ও আত্মবিশ্বাস।

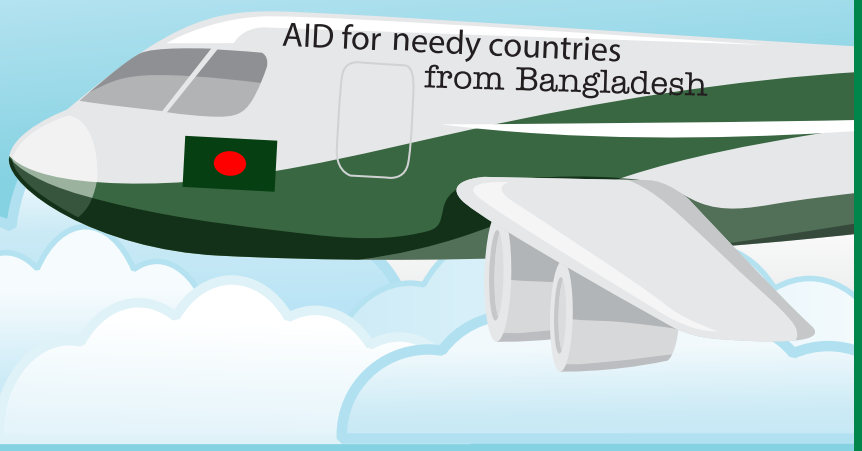
এখন লক্ষ্য একটাই—মেধায় মননে নৈতিকতায় ও সমমর্মিতায় বিশ্বের অন্যতম শ্রেষ্ঠ জাতিসত্তায় পরিণত হওয়া। গৌরবোজ্জ্বল ছিল আমাদের অতীত, মানবিকতার সেই একই পথ ধরে পুনরায় আমরা পরিণত হবো এক মহান জাতিতে—ধ্যানে জ্ঞানে দক্ষতা ও মানবিকতায় নেতৃত্ব দেবো বিশ্বকে।

৫০ বছর আগে স্বাধীনতার সূর্যোদয়ের
মধ্য দিয়ে সূচনা ঘটেছিল যে অভূতপূর্ব স্বপ্নের,
তার বাস্তব রূপ লাভ করবে অচিরেই।

ইনশাল্লাহ আমরা পারব।

২০৩০

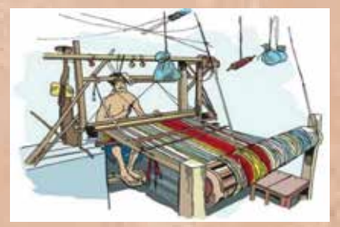
By 2030, Bangladesh will be the 24th largest economy.
—World Economic Forum
2 October 2019



২০৫০

বয়নশিল্প

আজ থেকে দু'হাজার বছরেরও বেশি সময় আগে বাংলায় তৈরি নানারকম কাপড় রোম, মিশর, জাভা থেকে শুরু করে পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তে রপ্তানি হতো। ১৪শ শতকের মাঝামাঝি বাংলায় আসেন মরক্কোর পর্যটক ইবনে বতুতা। সোনারগাঁয়ে যে উৎকৃষ্ট মসলিন তৈরি হতো, তা দেখে চমৎকৃত ইবনে বতুতা মন্তব্য করেন, 'এমন উঁচু মানের বস্ত্র সারা পৃথিবীতে হয়তো আর কোথাও পাওয়া সম্ভব নয়।'



১৮ শতকের প্রথম দশকে (১৭০০-১৭১০) বাংলায় প্রায় ১৫০ রকম কাপড় তৈরি হতো। ১৮০০ সালেও ঢাকার বাজারে ইংরেজ কমার্শিয়াল রেসিডেন্ট জন টেলর একশ-র বেশি নামের কাপড় দেখেছেন। *(পৃথিবীর তাঁতঘর : বাংলার বস্ত্রশিল্প ও বাণিজ্য, সুশীল চৌধুরী। আনন্দ পাবলিশার্স।)*

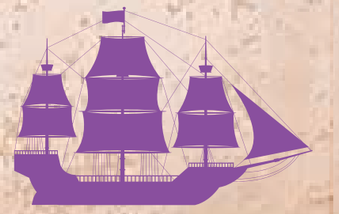
১৮ শতকের গোড়ায় ইংরেজ ও ডাচ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি এশিয়া থেকে মোট যত মালামাল নিয়ে গিয়েছিল, তার ৪০ শতাংশ ছিল বাংলা থেকে আনা কাপড় ও কাঁচা সিল্ক। আরেকটি হিসাব অনুসারে, ১৭২৮ থেকে ১৭৬০ খ্রিষ্টাব্দের মধ্যে ভারত থেকে রপ্তানি হওয়া মোট বস্ত্রের ৬০ থেকে ৮০ শতাংশ ছিল বাংলার বস্ত্র। *(ভারত থেকে ম্যানচেস্টার, প্রথম বিশ্বায়িত পণ্য : সুতিবস্ত্র, সুমিতা দাস। কলকাতা : পিপলস বুক সোসাইটি, ২০২০। পৃষ্ঠা ৫৪-৫৫)*

বিশ্ববিদ্যালয় ॥ সোমপুর বিহার ও জগদ্দল বিহার

প্রাচীন ভারতের প্রতিটি বিখ্যাত জ্ঞানকেন্দ্রে আচার্য ও পণ্ডিতদের একটি বড় অংশ ছিলেন বাঙালি। সে-সময়ের শ্রেষ্ঠ জ্ঞানপীঠ নালন্দা মহাবিহারের আচার্য হিসেবে তিন জন বাঙালি পণ্ডিতের নাম পাওয়া যায়। মহাচার্য শীলভদ্র, শান্তিরক্ষিত ও চন্দ্রগোমিন। শ্রীজ্ঞান অতীশ দীপঙ্কর আচার্য হিসেবে বিক্রমশীলা মহাবিহার ও সোমপুর মহাবিহারের দায়িত্ব পালন করেন।

প্রাচীন ভারতবর্ষের শ্রেষ্ঠ পাঁচটি জ্ঞানতীর্থের দুটি ছিল বাংলায়। ৯ম শতাব্দীতে নির্মিত সোমপুর মহাবিহার ও ১২শ শতাব্দীতে নির্মিত জগদ্দল মহাবিহার। পাল রাজাদের তৈরি দুটো মহাবিহারই বর্তমান নওগাঁ জেলায় অবস্থিত। ভারতের বিভিন্ন রাজ্য, চীন, তিব্বত, মায়ানমার, কোরিয়া, ইন্দোনেশিয়া থেকে বৌদ্ধ শিক্ষার্থীরা এখানে আসতেন জ্ঞান অর্জন করতে।

জাহাজ শিল্প



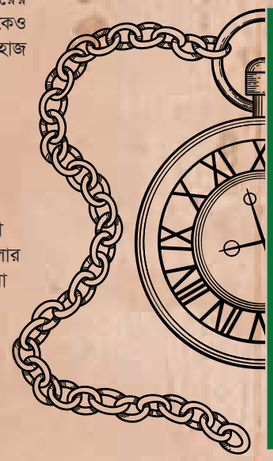
বাংলার নদীমাতৃক ভৌগোলিক অবস্থানের কারণে এ অঞ্চলের ব্যবসা-বাণিজ্যের প্রয়োজনে জাহাজের ব্যবহার ছিল প্রাচীনকাল থেকেই। মধ্যযুগীয় ইউরোপীয় পরিব্রাজক সিজার ফ্রেডেরিক নথিভুক্ত করেছেন—১৫ শতকে চট্টগ্রাম বন্দর ছিল বড় জাহাজ নির্মাণের একটি উল্লেখযোগ্য কেন্দ্র।

মুঘল আমলে জাহাজ নির্মাণ ব্যাপক পরিসর লাভ করে। ১৭ শতকে তুরস্কের সুলতানের জন্যে যুদ্ধজাহাজ নির্মাণ করা হয়েছিল চট্টগ্রামে। কাঠের যুদ্ধ জাহাজের পরিবর্তে লৌহনির্মিত যুদ্ধ জাহাজ তৈরি করা শুরু হয় ১৯ শতকের শেষভাগে। ১৯ শতক পর্যন্ত চট্টগ্রাম ১০০০ টন ধারণক্ষমতার জাহাজ নির্মাণে সক্ষম ছিল। *(জাহাজ নির্মাণ শিল্প, সিরাজুল ইসলাম; বাংলাপিডিয়া, এশিয়াটিক সোসাইটি বাংলাদেশ)*

বাঙালি যে এককালে সমুদ্রবাণিজ্যে পারদর্শী ছিল, তার প্রমাণ লিপিবদ্ধ রয়েছে চণ্ডিমঙ্গল ও মনসামঙ্গলের মতো সাহিত্যকর্মে। দূরদেশে ধনপতি, শ্রীমন্ত, চাঁদ সওদাগরের বাণিজ্যকীর্তির বিবরণ আছে এসব কাব্যে। ১৮ শতকেও ব্রিটিশদের চেয়ে বেশি দক্ষ ছিল বাংলা ও বোম্বের জাহাজ নির্মাতারা।

কয়েক হাজার বছরের প্রাচীন সভ্যতা

খ্রিষ্টপূর্ব ৩২৭ সালে আলেকজান্ডারের ভারতবর্ষ আক্রমণের সময় প্রাচীন ভারতের সবচেয়ে প্রভাবশালী রাজ্য ছিল স্বাধীন গঙ্গারিডি (অধুনা বাংলাদেশ)। বাংলার প্রাচীনতম নগরকেন্দ্র পুন্ড্রবর্ধন। ২৪০০ বছরের পুরনো এই নগরী ৪র্থ শতাব্দী থেকে ১১শ শতাব্দী পর্যন্ত সুপরিচিত ছিল ভারতবর্ষের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ প্রশাসনিক ও বাণিজ্যিক কেন্দ্র হিসেবে।

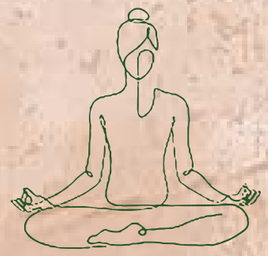


বাংলার বর্ণাঢ্য অতীত



৯ম শতকে নির্মিত বিশ্ববিদ্যালয় সোমপুর মহাবিহার (পাহাড়পুর বৌদ্ধ বিহার, নওগাঁ)

ধ্যানের উৎসভূমি বাংলা



আধ্যাত্মিক শক্তিতে বলীয়ান ছিল বাঙালি। ভারতবর্ষের সর্বত্র বিতাড়িত হয়ে বৌদ্ধধর্ম শেষ আশ্রয় লাভ করে বাংলায়। সুদীর্ঘকাল বৌদ্ধজগতে গুরুস্থানীয় ছিল বাঙালি। বাংলার একাধিক পণ্ডিত দুর্গম হিমালয় পাড়ি দিয়ে তিব্বতে বৌদ্ধধর্মের সংস্কার করেন।

আজ থেকে আড়াই হাজার বছর আগে গ্রিসে এরিস্টটল ও প্লেটো যখন নিজেদের উদ্ভাবিত গণতন্ত্রে অভিজাত ও দাস শ্রেণির মধ্যে বিভাজনের কথা বলেছেন, তখন এই বাংলায় মহামতি বুদ্ধ প্রচার করেছেন সাম্য, মৈত্রী ও ভ্রাতৃত্বের বাণী। তিনি বলেছেন, জন্মসূত্রে কেউ ব্রাহ্মণ বা অচ্ছুত হয় না, কর্ম দ্বারাই সে ব্রাহ্মণ বা অচ্ছুতে রূপান্তরিত হয়।

দ্রাবিড় সভ্যতা আমাদের দিয়েছে যোগধ্যান। মহামতি বুদ্ধ শিখিয়ে গেছেন বিপাসন ধ্যান পদ্ধতি। এই ধ্যান চীনে 'চেন' এবং জাপানে 'জেন' নামে প্রচলিত হলো, যা আসলে বাংলা 'ধ্যান' শব্দেরই ভাষাগত রূপান্তর।

বাঙালির অপরাজেয় চেতনা



অদম্য সাহসিকতার অনন্য দৃষ্টান্ত তিতুমীরের বাঁশের কেল্লা

বাঙালির বাহুবল সত্যিই একদিন গর্বের বিষয় ছিল। ১৭৫৭ থেকে ১৯৪৭ সাল পর্যন্ত ব্রিটিশদের বিরুদ্ধে যত প্রতিরোধ হয়েছে তার সিংহভাগই ঘটে বাংলা অঞ্চলে। ২০০ বছর ধরে এদেশের স্বাধীনতাকামী মানুষ একের পর এক বিদ্রোহ ও আন্দোলন গড়ে তুলেছিল। ফকির-সন্ন্যাসী বিদ্রোহ (১৭৬০-১৮৩৩); রংপুর, বাকেরগঞ্জ, সিলেট, পাবনা ও শেরপুরের কৃষক বিদ্রোহ (১৭৬৫-১৮৩০); পার্বত্য চট্টগ্রামে ব্রিটিশবিরোধী গেরিলা যুদ্ধ (১৭৭৬-১৭৮৭); নীল বিদ্রোহ (১৮৫৯-১৮৬২), সিলেটে নানকার বিদ্রোহ (১৯৩৭-১৯৫০); সশস্ত্র বিপ্লবী আন্দোলন (১৮৯৩-১৯৪৫); তেভাগা আন্দোলন (১৯৪৬-১৯৪৭); ভাষা আন্দোলন (১৯৫২) ও ঊনসত্তরের গণঅভ্যুত্থান এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য।

বাংলা ভাষা

যুগে যুগে ক্ষমতাধর শোষকেরা যখন কোনো জাতিকে পদানত করতে চেয়েছে, সবার আগে ভুলিয়ে দিতে চেয়েছে তার নাম, পরিচয়, সংস্কৃতি। একইভাবে পাকিস্তানের শাসকগোষ্ঠী কেড়ে নিতে চাইল বাংলার মানুষের মায়ের ভাষায় কথা বলার অধিকার।

'উর্দু এবং উর্দুই হবে পাকিস্তানের একমাত্র রাষ্ট্রভাষা'—১৯৪৮ সালে এ ঘোষণায় ভাষা আন্দোলনের সূত্রপাত ঘটে। ১৯৫২ সালে মাতৃভাষার দাবিতে রক্ত ঝরল। শহিদ হলো অনেক তরুণপ্রাণ। বাংলার মানুষ ছিনিয়ে নিল মাতৃভাষার অধিকার।





স্বাধীনতা

নয় মাসের রক্তক্ষয়ী এক যুদ্ধের মধ্য দিয়ে ১৯৭১ সালে স্বাধীন ও সার্বভৌম রাষ্ট্র হিসেবে আত্মপ্রকাশ করল বাংলাদেশ। পৃথিবীর ইতিহাসে এত অল্প সময়ে সশস্ত্র হানাদারদের হাত থেকে দেশকে মুক্ত করার নজির কোনো জাতির নেই। যেখানেই স্বাধীনতা যুদ্ধ হয়েছে, বিজয় অর্জনে লেগেছে বহু বছর। ১৯৭১-এর দুঃসহ সেই সময়ে প্রতিটি বাঙালির হৃদয়ের স্পন্দন এক হয়ে গিয়েছিল স্বাধীনতা অর্জনে। বিশ্ব অবাক তাকিয়ে দেখেছে বাঙালির ঐক্য, বীরত্ব এবং প্রায় শূন্য হাতে একটি দেশ গড়ার স্বপ্ন।

সিল্ক ও মুক্তা

বাংলার কৃষকরা ১৬০০ থেকে ১৬৫০ সালের মধ্যে রেশম চাষ শেখে। মুঘল আমলে বাংলা ছিল মসলিন, সিল্ক এবং মুক্তা বাণিজ্যের কেন্দ্রবিন্দু। ঢাকার সিল্ক মধ্য এশিয়ায় 'ঢাকা' নামে পরিচিত ছিল। রাজধানী ঢাকার ১০ লক্ষ জনগণের মধ্যে ৮০ হাজার ছিলেন কাপড় বুননের দক্ষ কারিগর এবং সিল্ক, সুতিবস্ত্র, ইস্পাত, লবণ উৎপাদন ও রপ্তানিকারী।



১৭৮৯ সালে ব্রিটিশ চিত্রশিল্পী ফ্রান্সেসকো রেনাল্ডির আঁকা ছবিতে বাংলার তৈরি মসলিনের পোশাক পরা একজন নারী

বিশ্ববাণিজ্য

খ্রিষ্টীয় প্রথম শতাব্দীতে বাংলা থেকে সূক্ষ্ম মসলিন ইউরোপে রপ্তানি হতো বলে জানা যায়। কাপড়, মুক্তা, কৃষিপণ্য ও নানাপ্রকার গাছগাছড়া বণিকরা জাহাজে করে দক্ষিণ ভারত, শ্রীলংকা, মায়ানমার, চীন, মালয় দ্বীপপুঞ্জ, সুমাত্রা, জাভা ও রোম, গ্রিসে যেত। দুর্গম হিমালয়ের পথ দিয়েও নেপাল, ভুটান ও তিব্বতের সাথে বাংলার বাণিজ্য চলত খ্রিষ্টপূর্ব ২য় শতক কিংবা তারও আগে থেকে।

গণতন্ত্রের শেকড়

পশ্চিমারা দাবি করে, গণতন্ত্রের সূচনা প্রাচীন গ্রিসে খ্রিষ্টপূর্ব ৫ম শতকে। অথচ ইতিহাস বলে, তারও একশ বছর আগে গণতন্ত্রের শেকড় প্রোথিত ছিল এই বাংলায়। খ্রিষ্টপূর্ব ৬ষ্ঠ শতকে এই অঞ্চলে ছোট ছোট গণরাজ্য ছিল। প্রতিটি রাজ্যে একটি পরিষদ থাকত, যারা রাজা নির্বাচন করতেন।

গণতন্ত্রের এই চর্চা দেখা যায় রাজা গোপালের সময়েও। বাংলার প্রথম স্বাধীন রাজা শশাঙ্ক লোকান্তরিত হওয়ার পর এদেশে শুরু হয় মাৎস্যন্যায় যুগ বা অরাজকতার সময়কাল। এরপর ৭৫০ সালের দিকে কিছু নেতৃস্থানীয় মানুষ সঙ্ঘবদ্ধ হলেন। তাদের বলা হতো প্রকৃতিপুঞ্জ। এখনকার ভাষায় সুশীল সমাজ। এই প্রকৃতিপুঞ্জ ক্ষত্রিয় গোপালকে রাজা মনোনীত করলেন। তবে তারা শর্ত দিলেন—সুশাসন দিতে না পারলে তোমার রাজত্ব থাকবে না।

স্মল স্টেট ডিপ্লোমেসির জন্ম

১৪০৫ সালে বাংলার স্বাধীন সুলতান গিয়াস উদ্দিন আজম শাহ দিল্লির প্রভাব ঠেকাতে সুসম্পর্ক গড়ে তুললেন চীন ও পারস্যের সাথে। চীনের সাথে করলেন রাজনৈতিক কূটনীতি। আমাদের রাজদূতরা চীনে যেত, চীনের দূতরা এদেশে আসত। ইউরোপে তখনো রাষ্ট্রদূত বিনিময় প্রথার প্রচলনই হয় নি।

সুলতান গিয়াস উদ্দিন আজম শাহ পারস্যের সাথে সূত্রপাত করলেন সাংস্কৃতিক কূটনীতি। পারস্যের প্রথিতযশা কবি হাফিজকে বাংলায় আসার আমন্ত্রণ জানালেন। আরবের সাথে গড়ে তুললেন ধর্মীয় কূটনৈতিক সম্পর্ক। বাংলার অর্থে মক্কা-মদিনার দরিদ্র শিক্ষার্থীদের জন্যে নির্মাণ করে দিলেন দুটি মাদ্রাসা, যা পরিচিত ছিল 'গিয়াসিয়া মাদ্রাসা' নামে। ৩০ হাজার স্বর্ণমুদ্রাও আরবে পাঠিয়ে দিলেন দরিদ্রদের মধ্যে বিতরণের জন্যে।

জন সংখ্যা শক্তি



১৯৭৩-৭৪ অর্থবছর
জিডিপি-র আকার ৭ হাজার ৫৭৫ কোটি টাকা
মাথাপিছু আয় ১২৯ ডলার
রপ্তানি আয় ২৯৭ মিলিয়ন মার্কিন ডলার

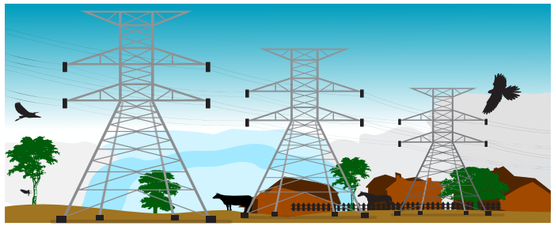
২০২০-২১ অর্থবছর
জিডিপি-র আকার ৩৪ লাখ ৮৪ হাজার কোটি টাকা
মাথাপিছু আয় ২,৫৫৪ ডলার
রপ্তানি আয় ৩৮.৭৬ বিলিয়ন মার্কিন ডলার

বাংলাদেশ এখন এশীয় ও প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলে ১৩ তম বৃহৎ অর্থনীতির দেশ

১৯৭৪ সালে জনসংখ্যা ছিল ৭ কোটি ১৪ লাখ ৭৮ হাজার
১৯৭১-৭২ সালে **খাদ্য ঘাটতি** ছিল প্রায় ৩০ লাখ টন
বর্তমান জনসংখ্যা ১৬ কোটি ৯১ লাখ ১ হাজার।
খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ।
জনসংখ্যার দিক থেকে বাংলাদেশের অবস্থান বিশ্বে **৮ম**।
করোনায় শত প্রতিকূলতার মাঝেও জিডিপি প্রবৃদ্ধিতে ২০২০-এ বাংলাদেশের অবস্থান ছিল বিশ্বে **৩য়**।
বৈদেশিক মুদ্রা আয়ে **৭ম**।

বিদ্যুৎখাতে সাফল্য

অর্ধশতাব্দী আগে বিদ্যুৎ ব্যবহারের সুযোগ ছিল শুধু শহরের ১৫ ভাগ মানুষের কাছে। বর্তমানে দেশের ৯৯.৮ ভাগ মানুষ বিদ্যুৎ সুবিধার আওতায় এসেছে। দুর্গম গুটিকয়েক অঞ্চল বাদে দেশের শহর, গ্রাম, দ্বীপ সর্বত্র বিদ্যুৎ পৌঁছে গেছে।



শিক্ষায় সাফল্য

১৯৭১ সালে স্বাক্ষরতার হার ছিল ১৬.৮ শতাংশ
২০২১ সালে স্বাক্ষরতার হার ৭৫.৬ শতাংশ



প্রাথমিক পর্যায়ে
শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫১ ভাগ ও
মাধ্যমিক পর্যায়ে
শিক্ষার্থীদের ৫৪ ভাগ ছাত্রী।
ছাত্র-ছাত্রীর এই সমতা অর্জনের ক্ষেত্রে অন্যান্য দেশগুলোর কাছে বাংলাদেশ এখন অনুসরণীয় দৃষ্টান্ত।

বিনামূল্যে পাঠ্যবই বিতরণের ক্ষেত্রেও বাংলাদেশ এখন বিশ্বের রোল মডেল। প্রতি বছর গড়ে ৩৫ কোটি পাঠ্যবই প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিতরণ করা হয়।

স্বাধীনতার সময়ে দেশে বিশ্ববিদ্যালয় ছিল মাত্র ৩টি। সরকারি-বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর সংখ্যা এখন বেড়ে উচ্চশিক্ষা অর্জনের সুযোগ সম্প্রসারিত হয়েছে বহুগুণ। বাংলাদেশের শিক্ষার্থীরা নিয়মিতভাবে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতাগুলোতে ভালো করছে। মেধাবৃত্তি নিয়ে বিশ্বের বিভিন্ন খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করে সেখানে অধ্যাপনা করছেন অসংখ্য বাঙালি। আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন গবেষণাগারগুলোতে বাড়ছে আমাদের গবেষকদের চাহিদা।

বদলে গেছে গ্রাম

বাংলাদেশের গ্রামীণ অর্থনীতি বৈশ্বিক লেনদেনের ওপর নির্ভরশীল নয়। ফলে করোনা বা বৈশ্বিক মন্দাগুলো এতে তেমন প্রভাব ফেলতে পারে না। স্বাধীনতার সময়ে দেশের অধিকাংশ গ্রাম ছিল আধুনিক সুবিধাবঞ্চিত। এখন প্রায় প্রতিটি গ্রামে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্যসেবা, বিদ্যুৎ, ইন্টারনেটসহ আধুনিক সুযোগ-সুবিধা পৌঁছে গেছে।

উন্নত প্রযুক্তি প্রয়োগের ফলে কৃষিখাতে এসেছে অভাবনীয় অগ্রগতি। যোগাযোগ ব্যবস্থার উন্নতির ফলে গ্রামে উৎপাদিত পণ্য শহরে পৌঁছাচ্ছে সময়মতো। গ্রামে বসেও তরুণরা ফ্রিল্যান্সিং-এর মাধ্যমে উপার্জন করতে পারছেন উল্লেখযোগ্য পরিমাণ বৈদেশিক মুদ্রা।

যে-সব ক্ষেত্রে শীর্ষ দশে বাংলাদেশ

- ইলিশ উৎপাদনে ১ম
- তৈরি পোশাক রপ্তানিতে ২য়
- চাল উৎপাদনে ৩য়
- ছাগল উৎপাদনে ৪র্থ
- আম উৎপাদনে ৭ম
- ফ্রিল্যান্সিংয়ে ৮ম
- আলু উৎপাদনে ৭ম
- সবজি উৎপাদনে ৩য়
- বাইসাইকেল রপ্তানিতে ৮ম
- মৌসুমি ফল উৎপাদনে ১০ম
- পাট রপ্তানিতে ১ম (উৎপাদনে ২য়)
- মাছ উৎপাদনে ৩য়
- কাঁঠাল উৎপাদনে ২য়
- পেয়ারা উৎপাদনে ৮ম
- ওয়ানডে ক্রিকেটে ৭ম

বাংলাদেশ এক বিস্ময়ের নাম

১৯৭১ সালে দেশ-বিদেশের প্রায় সব বিশেষজ্ঞেরই ধারণা ছিল—বাংলাদেশ কোনোদিনই মাথা তুলে দাঁড়াতে পারবে না। তবে প্রচলিত উন্নয়ন তত্ত্বগুলোকে একপাশে সরিয়ে রেখে ক্রমশ এগিয়ে গেছে বাংলাদেশ। বর্তমানে উন্নয়ন বিশেষজ্ঞদের তথ্যের ভিত্তিতেই নাম লিখিয়েছে স্বল্পোন্নত থেকে উন্নয়নশীল দেশের কাতারে। দুরন্ত গতিতে এগিয়ে চলছে উন্নত দেশ হওয়ার পথে।

করোনা মহামারি মোকাবেলায় সাফল্য



জনঘনত্বের দিক থেকে পৃথিবীর ৬ষ্ঠ দেশ হওয়া সত্ত্বেও করোনা মোকাবেলায় বাংলাদেশের সাফল্য বিস্মিত করেছে পশ্চিমা বিশ্বের গবেষকদেরও। করোনার প্রথম ধাক্কার পর পরই বাংলাদেশের মানুষের মানবিকতার প্রকৃত পরিচয় ফুটে উঠতে শুরু করে। একটা পর্যায়ে এসে শতকরা ৯৬ ভাগ করোনা রোগী বাসায় আত্মীয়স্বজনের মমতা ও শুশ্রূষায় সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

ওষুধ শিল্পের বিকাশ

স্বাধীনতা উত্তরকালে বাংলাদেশে মোট চাহিদার শতকরা ৮০ ভাগেরও বেশি ওষুধ আমদানি করতে হতো। বর্তমানে দেশীয় চাহিদার শতকরা প্রায় ৯৮ ভাগ ওষুধ দেশেই উৎপাদন করা সম্ভব হচ্ছে। পাশাপাশি প্রতি বছর বাড়ছে ওষুধ রপ্তানির পরিমাণ। বাংলাদেশে প্রস্তুতকৃত ওষুধ এখন রপ্তানি হচ্ছে ইউরোপ-আমেরিকাসহ বিশ্বের ১৫১টি দেশে।

কমেছে মাতৃ ও শিশুমৃত্যু বেড়েছে গড় আয়ু

বর্তমানে মাতৃমৃত্যুর হার প্রতি লাখে ১৬৫ জন
বিশেষজ্ঞদের মতে ১৯৭১ সালে প্রতি লাখে যা ছিল ৬০০-র কাছাকাছি।
উল্লেখ্য, ১৯৯০ সালের পরিসংখ্যান অনুযায়ী এ হার ছিল ৫৭৪ জন
বর্তমানে দেশে শিশুমৃত্যুর হার প্রতি হাজারে ২১ জন



১৯৭১ সালে এ হার ছিল ১৪১ জন
অর্থাৎ শিশুমৃত্যুর হার কমেছে শতকরা ৮৫ ভাগ
বর্তমানে বাংলাদেশের মানুষের গড় আয়ু ৭২.৮ বছর
১৯৭১ সালে গড় আয়ু ছিল ৪৬ বছর

শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানোয় বাংলাদেশ বিশ্বে প্রথম
ওয়ার্ল্ড ব্রেস্ট ফিডিং ট্রেন্ডস ইনিশিয়েটিভ, ২৩ আগস্ট ২০২১

বিশ্বখ্যাত চিকিৎসা-সাময়িকী *ল্যানসেট* ২০১৩ সালে বাংলাদেশের স্বাস্থ্যখাত নিয়ে ৬টি সিরিজে তাদের গবেষণালব্ধ ফলাফল তুলে ধরে। এতে তারা এদেশের স্বাস্থ্যখাতের সাফল্যকে আখ্যায়িত করে এশিয়ার বিস্ময় হিসেবে।

অর্জনে সাফল্যে এগিয়ে যাচ্ছে বাংলাদেশ

২০১৮ সালে বঙ্গবন্ধু স্যাটেলাইট-১ উৎক্ষেপণ ছিল দেশের প্রযুক্তি ইতিহাসে বড় একটি অর্জন। ২০৩০ সালের মধ্যে ১০০টি অর্থনৈতিক অঞ্চল গড়ে তোলার কাজ চলছে নিরবচ্ছিন্ন গতিতে। করোনা মহামারিতে অর্থনৈতিক মন্দা সামলে দেশের উন্নয়ন প্রকল্পগুলোর কাজও চলছে সমানতালে। বিশ্বব্যাংকসহ বিশ্বের বড় বড় নির্মাণ প্রতিষ্ঠানগুলোর ভবিষ্যদ্বাণীকে ভুল প্রমাণ করে স্ব-অর্থায়নে নির্মিত হচ্ছে পদ্মা বহুমুখী সেতু প্রকল্প।



স্ব-অর্থায়নে নির্মিত হচ্ছে পদ্মা বহুমুখী সেতু প্রকল্প



কর্ণফুলী নদীর তলদেশে বঙ্গবন্ধু টানেল



রূপপুর পারমাণবিক বিদ্যুৎ কেন্দ্র



শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরের তৃতীয় টার্মিনাল



মাতারবাড়ী গভীর সমুদ্রবন্দর



মেট্রোরেল

তথ্যসূত্র : বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো, ২০২০
বিবিসি বাংলা, ২১ মার্চ ২০২১; প্রথম আলো, ২৪ মার্চ ২০২১
বিডিনিউজ টুয়েন্টি ফোর ডট কম, ২৩ নভেম্বর ২০২১; ডেইলি স্টার, ১৪ অক্টোবর ২০২১
সমকাল, ৪ এপ্রিল ২০২১; কালের কণ্ঠ, ২৮ জুন ২০২১

দুর্যোগ মোকাবেলায় অনুসরণীয় বাংলাদেশ

ঘুরে দাঁড়ানোর সক্ষমতায় বাংলাদেশ বরাবরই অনন্য। যে-কোনো দুর্যোগ, সংকট, ঝঞ্ঝা মোকাবেলায় বিশ্বের বহু উন্নত জাতির চেয়ে এদেশের মানুষ অনেক বেশি দক্ষতার প্রমাণ রেখেছে চিরকালই—যা এখন গবেষকদের বয়ানে প্রমাণিত।



স্বাবলম্বী বাংলাদেশ

স্বাধীনতার পর পরই বিশ্বব্যাংকের তৎকালীন প্রধান রবার্ট ম্যাকনামারা বলেছিলেন, 'বাংলাদেশ হবে দারিদ্র্যের মডেল। বাংলাদেশ যদি কখনো দারিদ্র্যমুক্ত হয় সেটা হবে একটা ব্যতিক্রমী ঘটনা।' একই সময়ে মার্কিন পররাষ্ট্রমন্ত্রী হেনরি কিসিঞ্জার বাংলাদেশকে অভিহিত করলেন 'তলাবিহীন ঝুড়ি' হিসেবে। ১৯৭৬ সালে পৃথিবীর শীর্ষ দুজন উন্নয়ন অর্থনীতিবিদ জাস্ট ফাল্যান্ড ও জে আর পারকিনসন বলেন, যদি বাংলাদেশ কখনো উন্নতি করতে পারে, তবে কোনো দেশই উন্নয়নে বাদ থাকবে না। ২০১০-এ ওয়াল স্ট্রিট জার্নালের রিপোর্ট 'বাংলাদেশ, বাস্কেট কেস নো মোর'। ২০১৩-তে মার্কিন রাষ্ট্রদূত ড্যান মজিনা বলেন, বাংলাদেশ তলাবিহীন ঝুড়ি নয়, খাদ্য বিপ্লবের দেশ। ঝুড়ি শস্যে উপচে পড়ছে।

কর্মক্ষম জনসংখ্যা

১৯৭৪ সাল। দেশে তখন দুর্ভিক্ষ। বিশ্বব্যাংকের ধারণা ছিল, জনসংখ্যা বিস্ফোরণের কারণে বাংলাদেশে দুর্ভিক্ষ চিরস্থায়ী হবে। কিন্তু দুর্ভিক্ষের ধাক্কা সামলে বাংলাদেশ ধারাবাহিকভাবে এগিয়ে গেছে। জনসংখ্যা বৃদ্ধির চেয়ে আয় বৃদ্ধির হার বেশি। পাঁচ দশকে শস্য উৎপাদন বেড়েছে চার গুণ। এখন জনসংখ্যার ৬৬%-এর বেশি মানুষ তরুণ ও কর্মক্ষম। সেইসাথে বাংলাদেশ এখন উন্নয়নশীল দেশের তালিকাভুক্ত।

স্বাস্থ্য-সুরক্ষা নিশ্চিতকরণে অগ্রণী

১৯৮৮ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার জরিপে বলা হয়, প্রাথমিক চিকিৎসাবঞ্চিত থাকবে বাংলাদেশের এক-তৃতীয়াংশ মানুষ। অথচ বর্তমানে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা উন্নয়নসহ শিশুমৃত্যু, মাতৃমৃত্যু হার কমেছে লক্ষণীয় মাত্রায়, যা সারা বিশ্বের জন্যে অনুকরণীয় দৃষ্টান্ত।

করোনা আতঙ্ক জয়

কোভিড-১৯। বিশ্বব্যাপী এক আকস্মিক আতঙ্কের নাম। কিন্তু এ আতঙ্ক জয় করে দ্রুততম সময়ে ঘুরে দাঁড়িয়েছে বাংলাদেশ। অর্থনীতির প্রগতি, চিকিৎসাসেবা, আপনজনের এগিয়ে আসা, আয়-রুজির খোঁজে কর্মব্যস্ততা—সব মিলিয়ে আতঙ্ক কাটিয়ে স্বাভাবিক ছন্দে ফিরে আসে বাংলাদেশের অধিকাংশ মানুষ। সাম্প্রতিক গবেষণা বলছে, যুক্তরাষ্ট্রের মতো উন্নত চিকিৎসাব্যবস্থা সম্পন্ন দেশের তুলনায় করোনায় বাংলাদেশে মৃত্যু ১৯ গুণ কম।

জলবায়ু পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে নিতে একটি জনগোষ্ঠী কতটা উদ্ভাবনী হতে পারে, বাংলাদেশ তার একটি উৎকৃষ্ট উদাহরণ। এ-ক্ষেত্রে বাংলাদেশের কাছ থেকে শিক্ষা নিতে হবে।
(কালের কণ্ঠ, ৯ সেপ্টেম্বর ২০২০)

সারা পৃথিবী যখন জলবায়ু পরিবর্তনের ক্ষতি নিয়ে আলোচনা করছে, তখন বাংলাদেশ দুর্যোগ মোকাবেলায় শক্ত হাতে দাঁড়িয়েছে।
(যুগান্তর, ৮ সেপ্টেম্বর ২০২০)

জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে অভিযোজনের ক্ষেত্রে আমাদের সেরা শিক্ষক হচ্ছে বাংলাদেশ।
(ঢাকা ট্রিবিউন, ৪ আগস্ট ২০১৯)

বান কি মুন
জাতিসংঘের প্রাক্তন মহাসচিব
(২০০৭-২০১৬)

যুগে যুগে প্রাকৃতিক দুর্যোগ মোকাবেলা করেই আমরা সামনে এগিয়েছি

আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি হলো, দুর্যোগ কাটিয়ে ওঠার সহজাত ক্ষমতা। কারণ সবসময় বাধাবিপত্তি পেরিয়েই আমরা সামনে এগিয়েছি। আমাদের পূর্বপুরুষরাও বছরের পর বছর দুর্যোগ জয় করে বেঁচে ছিলেন।

প্রযুক্তির অগ্রগতির সাথে সাথে প্রাকৃতিক দুর্যোগে ক্ষয়ক্ষতি ও মৃত্যুহার কমাতে বাংলাদেশের গৃহীত প্রস্তুতি ও সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নজর কেড়েছে সারা বিশ্বের।

বিশ্বের অন্যান্য দুর্যোগপ্রবণ দেশের চেয়ে আমাদের দুর্যোগকালীন ও দুর্যোগ পরবর্তী প্রাণহানির পরিমাণ দিন দিন কমছে। পাশাপাশি বাড়ছে গণসচেতনতা। উন্নত দেশ যেমন : যুক্তরাজ্যের তুলনায় স্বল্প আয়তনের বাংলাদেশ বিপুল জনসংখ্যা নিয়েও কার্যকরী উপায়ে দুর্যোগ প্রশমনে সফলভাবে কাজ করছে।

১৯৭০
মৃত্যু : ৩-৫ লাখ

২০০৭
মৃত্যু : ৬ হাজার

২০২০
মৃত্যু : ২১ জন

ঘূর্ণিঝড়ে প্রাণহানি হ্রাসে বাংলাদেশ

তথ্যসূত্র : বিবিসি বাংলা, ১২ নভেম্বর ২০২০
প্রথম আলো, ২২ মে ২০২০; ১৫ নভেম্বর ২০২১
বাংলা ইনসাইডার, ২৯ মার্চ ২০২০

বদলে যাওয়া বাংলাদেশ

১৯৭১। স্বাধীন রাষ্ট্র হিসেবে পৃথিবীর বুকে জায়গা করে নিল বাংলাদেশ। সে-সময় উন্নত বিশ্বের বিবেচনায় অগ্রসরতার মানদণ্ডে কোনো তালিকায় ঠাঁই তো মেলেই নি; বরং জুটেছিল একের পর এক নেতিবাচক মন্তব্য। কিন্তু আমাদের জাতিসত্তার অনন্যতা হলো সকল বাধা জয় করে মাথা তুলে দাঁড়ানোর সাহস। শূন্য থেকে ধীরে ধীরে জাতিগত উত্থানের দিকে এগোতে লাগলাম আমরা। আজ স্বাস্থ্য, অর্থনীতি, শিক্ষা খাতে বিশ্বে ইতিবাচক দৃষ্টান্ত সৃষ্টি করেছে বাংলাদেশ। বদলে গেছে এদেশ নিয়ে বিশ্বের ধারণাও। আসুন জেনে নিই বহির্বিশ্ব বাংলাদেশকে নিয়ে কী ভাবছে—



সি চিন পিং
রাষ্ট্রপতি, চীন

[বাংলাদেশে চীন দূতাবাসের ওয়েবসাইট থেকে সংগৃহীত]

‘এদেশের মানুষ পরিশ্রমী ও বুদ্ধিমান। ... স্বাধীনতা অর্জনের পর থেকেই বাংলাদেশের মানুষ কঠোর পরিশ্রম করে আসছে এবং দেশকে খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ করতে সক্ষম হয়েছে। শুধু তা-ই নয়, বৈশ্বিক দারিদ্র্য বিমোচনেও বাংলাদেশের অবদান অনস্বীকার্য।’



জো বাইডেন
রাষ্ট্রপতি, যুক্তরাষ্ট্র

স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তী উপলক্ষে প্রদত্ত শুভেচ্ছা বার্তা
[বাংলা ট্রিবিউন, ২৬ মার্চ ২০২১]

‘অর্থনৈতিক অগ্রগতিতে বাংলাদেশ এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।’



অমর্ত্য সেন
নোবেলজয়ী
ভারতীয় অর্থনীতিবিদ

২০১৯-এ পশ্চিমবঙ্গের শান্তিনিকেতনে প্রদত্ত বক্তব্যের অংশবিশেষ
[দ্য টেলিগ্রাফ, ২৯ ফেব্রুয়ারি ২০২০]

‘বাংলাদেশ এমন অনেক বিষয়ে অগ্রগতি অর্জন করেছে, যা আমরা পারি নি। বাংলাদেশে নারী শিক্ষার হার পশ্চিমবঙ্গ ও ভারতের চেয়ে বেশি। বাংলাদেশে নারীরা বেশি চিকিৎসা সুবিধা পাচ্ছে। সেখানকার মেয়েদের আয়ুষ্কাল ভারতের চেয়ে বেশি।’



বিদ্যা দেবী ভান্ডারি
রাষ্ট্রপতি, নেপাল

স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তীর শুভেচ্ছা বার্তা
[প্রথম আলো, ২২ মার্চ ২০২১]

‘বাংলাদেশের অর্থনৈতিক বিকাশ ও উন্নতি ঘটেছে। বাংলাদেশের মানুষের জীবনমানের পরিবর্তন দেখে মিত্ররাষ্ট্র হিসেবে নেপাল অত্যন্ত আনন্দিত।’



জাস্টিন ট্রুডো
প্রধানমন্ত্রী, কানাডা

বঙ্গবন্ধুর জন্মশতবার্ষিকী উপলক্ষে প্রচারিত ভিডিও বার্তা
[প্রথম আলো, ১৭ মার্চ ২০২১]

‘এই বাংলাদেশ এক অন্য বাংলাদেশ। গত ৫০ বছরে বাংলাদেশ অভূতপূর্ব উন্নতি করেছে। দারিদ্র্য দূর হয়েছে, শিক্ষার সুযোগ বেড়েছে, স্বাস্থ্য পরিস্থিতির উন্নতি ঘটেছে। দেশের ভেতরে নতুন নতুন কাজের সুযোগ তৈরি হয়েছে।’



প্রণব মুখার্জি
প্রাক্তন রাষ্ট্রপতি, ভারত

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশেষ সমাবর্তন ২০১৮-তে প্রদত্ত বক্তব্য
[চ্যানেল আই অনলাইন, ৩ এপ্রিল ২০১৮]

‘শত বাধার মধ্যেও এগিয়ে যাচ্ছে বাংলাদেশ। ... ২০০৮ সাল থেকে সারা পৃথিবীতে অর্থনৈতিক মন্দা চললেও বাংলাদেশ থামে নি। অপুষ্টি দূরীকরণ, নারী শিক্ষায় উন্নয়ন, উচ্চশিক্ষা সম্প্রসারণে বাংলাদেশ উন্নতি করছে। এ মাটিতে দাঁড়িয়ে আমি উপলব্ধি করছি—গণতন্ত্রের মাধ্যমে দেশকে আরো অনেক দূর এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায়।’



ইব্রাহিম মোহাম্মদ সলিহ
রাষ্ট্রপতি, মালদ্বীপ

স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তীতে প্রদত্ত বক্তব্য
[বিডিনিউজ টুয়েন্টি ফোর ডট কম, ১৭ মার্চ ২০২১]

‘বাংলাদেশের বন্ধুত্বের জন্যে মালদ্বীপ কৃতজ্ঞ। এই বন্ধুত্ব মহামারি সৃষ্ট চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমাদের সাহায্য করছে। খাদ্য, পিপিই এবং স্বাস্থ্য সামগ্রীসহ বিমান বাহিনীর একটি মেডিকেল টিম পাঠিয়েছিল বাংলাদেশ। এই সহযোগিতা দুই দেশের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের একটি নিদর্শন।’



লোটে শেরিং
প্রধানমন্ত্রী, ভুটান

বাংলাদেশ-ভুটান দ্বিপাক্ষিক অগ্রাধিকারমূলক বাণিজ্য চুক্তি
[টুয়েন্টি ফোর লাইভ, ৬ ডিসেম্বর ২০২০]

‘করোনার মহামারি থেকে চমৎকারভাবে ঘুরে দাঁড়িয়েছে বাংলাদেশ।’

বর্তমান হোক সোনালি ভবিষ্যতের ভিত্তি

বাংলা ছিল ভারতবর্ষের সমৃদ্ধতম অঞ্চল। মুকুটের সবচেয়ে উজ্জ্বল রত্নটির মতোই ছিল বাংলার ঐশ্বর্য। শুধু সম্পদেই নয়, সমৃদ্ধি ছিল এ জাতির মেধায় মননে ও জীবনধারায়। কিন্তু কয়েকশ বছরের পরাধীনতা, নিষ্ঠুর সাম্রাজ্যবাদী শাসন আর শোষকগোষ্ঠী কর্তৃক আমাদের নৈতিকতা ও আত্মবিশ্বাস গুঁড়িয়ে দেয়ার সর্বাত্মক চেষ্টায় সবই এসে ঠেকে শূন্যের কোঠায়।

তারপর নানা দুর্যোগ-দুর্বিপাকের কাল পেরিয়ে এক রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের মধ্য দিয়ে স্বাধীন রাষ্ট্র হিসেবে ৫০ বছর আগে যাত্রা শুরু করে বাংলাদেশ।

অর্ধশতাব্দীর মাইলফলক স্পর্শ করার এ শুভক্ষণে আসুন—একটি মানবিক বাংলাদেশ গড়ার প্রতিজ্ঞায় একাত্ম হই। হই ঐক্যবদ্ধ। যে দেশে প্রত্যেকের অন্ন বস্ত্র শিক্ষা স্বাস্থ্য বাসস্থান এবং সম্মান হবে সুনিশ্চিত। যেখানে দান বা যাকাত গ্রহণ করার মতো দরিদ্র কেউ থাকবে না। জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে থাকবে প্রতিটি মানুষের স্বাধীন আত্মবিকাশের অধিকার।
লাখো শহিদের রক্তে ভেজা পবিত্র এই মাটিতে
সকলের মেধা বিকশিত হবে সৃষ্টির কল্যাণে।

এই প্রতিজ্ঞা ও মনছবি পূরণেই তিন দশক ধরে কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম। বড় এই লক্ষ্য পূরণে প্রয়োজন সবার অংশগ্রহণ। এজন্যে চাই সঙ্ঘবদ্ধতা, পারস্পরিক সহযোগিতা এবং বিশ্বাস। গৌরবোজ্জ্বল অতীতকে স্মরণে রেখে সময়, শ্রম ও মেধাকে পুরোপুরি বিনিয়োগ করতে পারলেই রচিত হবে সোনালি ভবিষ্যৎ।

আসুন সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ হই।
বিশ্বাসের সাথে নিজের কাজটি
সবচেয়ে ভালোভাবে করি।

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

ডিসেম্বর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**

Phone : 222221441, 222225756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd