

# ভাবুন

## বিশ্বাস করুন

## অর্জন করুন

আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে মানুষের যা-কিছু অর্জন, বিকাশ, উত্থান—সবকিছুর মূলেই আছে ভাবনা। ভাবনাই নির্মাণ করে বাস্তবতা। ইতিবাচক ভাবনা রূপ নেয় বিশ্বাসে। আর এই বিশ্বাস দেয় শক্তি ও কর্মের অনুপ্রেরণা। অর্থাৎ ভাবনার পথ ধরেই মানুষ নির্মাণ করেছে জ্ঞান, বিজ্ঞান, প্রযুক্তির শিখরস্পর্শী আজকের পৃথিবী।

শত শত বছর ধরে শোষিত ও নিপীড়িত একটি জনপদ। ঔপনিবেশিক শাসনের অবসান হলেও সমাপ্তি ঘটে নি সর্বব্যাপী বঞ্চনার। এক পর্যায়ে সেই বঞ্চিত জনগোষ্ঠী ভেবেছে নিজেদের একটি পতাকা, নিজেদের একটি রাষ্ট্রের কথা। ভাবনা একসময় রূপ নিল বিশ্বাসে। তারপর অবিশ্বাস্য ত্যাগ ও সংগ্রামে রচিত মুক্তিযুদ্ধের মধ্য দিয়ে পৃথিবীর বুকে জন্ম নিল একটি স্বাধীন সার্বভৌম রাষ্ট্র—বাংলাদেশ।

অর্থাৎ ব্যক্তি হোক কিংবা সমষ্টি—সবার বেলাতেই ভাবনার শক্তি এক চিরন্তন সত্য।

তাই ভাবনায় হোন ইতিবাচক। শুদ্ধতা, সৌন্দর্য ও সাফল্যের অনুরণনে দীপ্যমান হোক আপনার প্রতিটি চিন্তা। প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি হবেন সফল। সার্থক হবে আপনার জীবন। সমৃদ্ধ হবে আমাদের প্রিয় মাতৃভূমি। সবাই মিলে পৌঁছে যাওয়া সম্ভব হবে এক অনন্য উচ্চতায়। সারা পৃথিবী ছড়িয়ে পড়বে এই কল্যাণতরঙ্গ।

**ইনশাআল্লাহ! সব সম্ভব!!**

# সারা পৃথিবী আমার

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

# লক্ষ্যের পথে হেঁটে চলাই বড় কাজ



ডা. হুমায়ূন কবির

চিকিৎসাবিজ্ঞানী,  
ঘুম বিশেষজ্ঞ ও লেখক।  
যুক্তরাষ্ট্রের টেনেসি-তে  
অবস্থিত ‘অ্যাপালাচিয়ান স্লিপ  
ডিজঅর্ডারস সেন্টারের’ প্রতিষ্ঠাতা।  
৮ ও ৯ জানুয়ারি ২০২৩  
তিনি বান্দরবান লামার  
কোয়ান্টাম সফর করেন।  
কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের  
হিকমান ক্যাম্পাস পরিদর্শনকালে  
(৮ জানুয়ারি) শিক্ষার্থী কোয়ান্টাদের  
উদ্দেশ্যে তার বক্তব্যের  
নির্বাহিত অংশ তুলে ধরা হলো—

## সময়কে বৃথা যেতে দিও না

মানুষের জীবনে তিনটি পর্যায়। প্রথমটি জ্ঞান আহরণের, দ্বিতীয়টি জ্ঞানকে কাজে লাগানোর আর তৃতীয় ধাপ হলো জ্ঞান বিতরণের।

প্রথম ধাপে মানুষ চারপাশ থেকে শুধু নেয়। পরিবার, শিক্ষক, গুরুজন এবং অভিজ্ঞদের কাছ থেকে সে ক্রমাগত জ্ঞান আহরণ করতে থাকে। মাঝখানের পর্বে সে জীবনের জন্যে প্রস্তুত হয়, শক্ত-সমর্থ হয়, কর্মী হয়ে ওঠে। মানবজাতিকে ও পৃথিবীকে কিছু দেয়ার সময় এটাই।

এরপর শরীর ক্রমশ দুর্বল হতে থাকে, পরিশ্রম করার সামর্থ্য কমতে থাকে। কিন্তু জ্ঞান বিতরণের জন্যে সে যোগ্য হয়ে ওঠে। কারণ শৈশব-কৈশোরে অর্জিত জ্ঞান ও তারুণ্যে কর্মের অভিজ্ঞতার সমন্বয়ে মানুষ তখন পরিণত।

তাই সময়গুলোকে বৃথা যেতে দিও না। কারণ নিজেকে গঠন করার সময়টা মানুষ খুব বেশিদিন পায় না। আর একটি লক্ষ্যকে সামনে রেখে যদি আমরা চলি, তাহলে পথচলা অনেক সহজ হয়ে যায়। শেষ পর্যন্ত কোথায় গিয়ে পৌঁছব, তা আমরা অনেক সময়ই জানতে পারি না। তাই বলে থেমে গেলে চলবে না। গন্তব্য বা লক্ষ্যের পথে হাঁটাই আমাদের বড় কাজ।

## একা ওপরে ওঠা যায় না

আমি এদেশের এক মধ্যবিত্ত পরিবারের সন্তান। পড়ালেখায় সবসময় একান্ত ছিলাম। তবে জীবনের অর্জনগুলো শুধু একার চেষ্টায় আসে নি। আমি চলার পথে অনেক মানুষের সাহায্য পেয়েছি। শুধু দেশেই নয়, দেশের বাইরেও ভিন্ন ভাষাভাষী ভিন্ন সংস্কৃতির বহু মানুষের সহযোগিতা আমি পেয়েছি। কারো কারো ক্ষেত্রে এই সাহায্যের বিনিময়ে কিছু ফিরিয়ে দেয়ার সুযোগ হয়তো কিছুটা হয়েছে। কিন্তু অধিকাংশের বেলায় কিছুই করার সুযোগ হয় নি। তবে তাদেরকে আমি কখনো ভুলি নি।

জীবন থেকে আমি শিখেছি—মানুষ কখনো একা ওপরে উঠতে পারে না। এজন্যে কখনো ভাববে না, আমার কাউকে প্রয়োজন নেই! কখনো উদ্ধত হবে না। বরং প্রস্তুত থাকবে অন্যদের কাছ থেকে সহযোগিতা নেয়ার জন্যে। সাহায্য শুধু অর্থনৈতিক নয়, এটা হতে পারে বুদ্ধি-পরামর্শ, পথ দেখিয়ে দেয়া, সাথে নিয়ে হাঁটা ইত্যাদি। নেয়ার জন্যেও কিন্তু মানসিক স্থিতির প্রয়োজন হয়। যত ভালোভাবে গ্রহণ করতে পারবে, তোমার প্রাপ্তিটাও হবে তত বেশি এবং আনন্দময়।

একইসাথে আমারও দায়বদ্ধতা আছে আরেকজনকে সাহায্য করার। তাই যখন ওপরে ওঠার চেষ্টা করবে—একা নয়, পাশের বন্ধুটাকেও টেনে তোলার চেষ্টা করবে। সবসময় একে অন্যকে সাথে নিয়ে এগিয়ে যাবে। একা চলার চেয়ে পরস্পর হাত ধরে হাঁটা অনেক ভালো।

## সংঘাত নয়, সহযোগিতা

জীবনের অধিকাংশ সময় বিদেশে বসবাস করে আমার উপলব্ধি হলো, পৃথিবীতে মানুষে মানুষে কোনো পার্থক্য নেই। সবাই আমরা মানুষ। যদি আমি অপরকে আপন করে নিতে না পারি, তাহলে তারাও আমাকে আপন করে নিতে পারবে না। আমরা দেখতে অন্যরকম হতে পারি, ভাষা ভিন্ন হতে পারে, ধর্ম ভিন্ন হতে পারে, কিন্তু মানুষকে আপন করে নিতে এর কোনোটিই কোনো বাধা নয়। তাই যেখানেই থাকো না কেন, চেষ্টা করবে তোমার ভেতরের মানুষটিকে প্রস্তুত করতে।

পৃথিবীতে যত সংঘাত, এর মূল কারণ একজনের চেয়ে আরেকজনকে আলাদা করে দেখার চেষ্টা। এই রোগ ব্যক্তির ভেতরে, সমাজের ভেতরে ঢুকে গেলেই শুরু হয় সংঘাত। তাই নিজেকে এমনভাবে প্রস্তুত করবে যেন কারো সাথে সংঘাত না হয়। তাহলে কেউ তোমাদের ধ্বংস করতে পারবে না, তোমরা ওপরে উঠতেই থাকবে।

এজন্যে তোমরা একটা তালিকা করতে পারো যেখানে লেখা থাকবে, ‘কার সাথে আর সম্পর্ক রাখব না’, ‘কে ডাকলে যাব না’ বা ‘কার সাথে আমি কথা বলব না’! এই তালিকাটা যদি শূন্য হয়, তাহলে বুঝবে জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ তুমি পেরিয়ে গেছ। সবসময় চেষ্টা করবে, তোমার এ তালিকায় যেন কেউ না থাকে।

মতের অমিল হবে এবং এটাই স্বাভাবিক। আর ভিন্নমত প্রকাশ না করলে তো জ্ঞানচর্চাও হয় না। তাই চারপাশে যেন এমন কেউ না থাকে, যার সাথে তুমি কথা বলবে না। সেটা হোক পরিবার, সমাজ, রাজনৈতিক প্রতিপক্ষ বা ভিন্ন ধর্মবিশ্বাসী। দ্বিমত থাকা সত্ত্বেও আমি তার সাথে যেন হাত মেলাতে পারি, তাকে যেন হাসিমুখে বরণ করতে পারি। কথোপকথনের পথ যেন বন্ধ না হয়। তাহলে কোনোদিন সংঘাত হবে না।

## এগিয়ে চলাই জীবন

আমি যা নিজে চর্চা করি না তা অন্যকে উপদেশ দেয়ার কোনো অধিকার আমার নেই। তাই তোমাদেরকে আজ সেই কথাগুলোই বললাম, যা আমি নিজে অনুসরণ করি।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে তোমরা যে শৃঙ্খলা, নিয়ম ও সংঘমের মধ্যে বেড়ে উঠছ, তা সত্যিই প্রশংসনীয়। ভবিষ্যতে যখন পেছনে ফিরে দেখবে, বুঝতে পারবে আজকের এই প্রশিক্ষণ তোমাদের পাথেয় হিসেবে কাজ করেছে।

প্রত্যাশা করি, এসময় তোমরা নিজেদের ভবিষ্যতের জন্যে প্রস্তুত করে তুলবে। তোমাদের অগ্রযাত্রা কেউ থামাতে পারবে না যদি নিজেরা থেমে না যাও। মানুষকে এভাবেই সৃষ্টি করা হয়েছে যে, আমরা কখনো থেমে যাব না। প্রতিনিয়ত সামনের দিকে অগ্রসর হবো।

# আজই শুরু করুন ডিজিটাল ফাস্টিং

## ২,৬১৭ ॥ আপনিও কি এই শেকলে বন্দি?

স্ক্রিনের সামনে ১০ মিনিটের জন্যে বসেছিলেন অথচ কখন যে এক-দেড় ঘণ্টা চলে গেছে টেরই পান নি—এ ঘটনা স্মার্টফোন ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারকারীদের কাছে নতুন নয়। প্রায়ই এমন হয়। কখনো কখনো তো কয়েক ঘণ্টা সময়ও ব্যক্তির অজান্তেই কেড়ে নেয় স্মার্টফোন-স্মার্ট টিভি ও সোশ্যাল মিডিয়া। গবেষণা বলছে, স্মার্টফোন ব্যবহারকারীরা দিনে গড়ে ২,৬১৭ বার স্পর্শ করে তার স্মার্টফোনটি। ফোন কল, মেসেজ আদানপ্রদান, খবর পড়া, সময় দেখা, ছবি তোলা, সোশ্যাল মিডিয়ায় বিচরণ থেকে শুরু করে কখনো হয়তো বিনা কারণেই একেকজন দেখতে থাকে স্মার্টফোন।

## সময়ের সাথে সাথে বাড়ছে আসক্তি :

স্ক্রিন আসক্তি ও মাদকাসক্তির ধরনে কোনো পার্থক্য নেই। মাদকাসক্তদের মাদক সেবনের মাত্রা যেমন দিন দিন বাড়তে থাকে এবং কিছুদিন পর তারা যেভাবে তীব্র কোনো মাদকের দিকে ঝুঁকে পড়ে, একইরকম ঘটে স্ক্রিন-আসক্তদের বেলাতেও। এভাবেই নিরীহ অনলাইন গেম খেলা শিশু-কিশোর ভায়োলেন্ট গেম বা অনলাইন জুয়ায় জড়িয়ে পড়ে। আবার অনলাইন পেজ, ওয়েবসাইট বা লাইভে মাঝে মাঝে নিত্যনতুন পণ্য দেখার অভ্যাসটাই একসময় হয়ে যায় দিনরাত ব্যস্ত থাকার মাধ্যম। এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে ব্যক্তির স্বাস্থ্য, মন-মেজাজ, কাজ, পারস্পরিক সম্পর্কে।

তাই বিজ্ঞানীরা বলছেন, নিজের ভালোর জন্যেই প্রত্যেককে এই স্ক্রিনটাইমের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে। দিনের একটা নির্দিষ্ট অংশে ডিজিটাল ডিভাইস থেকে দূরে থাকতে হবে। এই বিরতিকেই সহজ ভাষায় বলা হচ্ছে ডিজিটাল ফাস্টিং।

## কীভাবে করবেন ডিজিটাল ফাস্টিং?

সারা দিনের হাজারো ব্যস্ততা শেষে যখন বাড়ি ফিরলেন, তখন থেকে শুরু করতে পারেন এ ফাস্টিং। রাত ১১টা থেকে ভোরবেলা (ফজরের আজান) পর্যন্ত ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে করবেন এ ফাস্টিং। ডিজিটাল স্ক্রিনের প্রয়োজনীয় কাজগুলো সেরে নিয়ে রাত ১১টায় বন্ধ করে দিন সব ধরনের ডিভাইস।

## কী পাবেন ডিজিটাল ফাস্টিং থেকে?

১. ভালো ঘুম। নিরবচ্ছিন্ন কয়েক ঘণ্টার ঘুম দেহ-মনের ক্লান্তি দূর করবে এবং সুন্দরভাবে প্রতিটি দিন শুরু করার সুযোগ মিলবে।
২. আপনার মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ হবে। ফলে কাজের গতি বাড়বে এবং কমবে ভুলের পরিমাণ।
৩. আপনার সৃজনশীলতা বাড়বে। কর্মক্ষেত্রে যুক্ত করতে পারবেন নতুন নতুন আইডিয়া।
৪. সোশ্যাল মিডিয়া সবচেয়ে বেশি উসকে দেয় ‘না জানি কী দেখা হলো না!’ এবং ‘আমার কত কিছু নেই!’ এই অনুভূতি। এর বিপরীতে ডিজিটাল ফাস্টিং হবে প্রশান্তিময় কিছু সময় কাটানোর উৎস।

৫. বর্তমান সময়ে শিশুসহ সব বয়সী মানুষের দৃষ্টিশক্তি আশঙ্কাজনকভাবে হ্রাস পাওয়ার অন্যতম কারণ হলো দীর্ঘক্ষণ চোখের সামনে স্মার্টফোন-ল্যাপটপ ধরে রাখা। শরীরের নানা অঙ্গের ব্যথা-বেদনার উৎসও এটি। কারণ স্ক্রিনে বুদ্ধ হয়ে থাকা মানুষটি বুঝতেও পারে না একই ভঙ্গিতে শুয়ে/ বসে/ মাথা গুঁজে সে ঘণ্টার পর ঘণ্টা পার করছে। ডিজিটাল ফাস্টিং এ-ক্ষেত্রে কার্যকরী লাগাম হিসেবে কাজ করবে।

## সহজ কিছু পদক্ষেপ—

**সবার আগে সিদ্ধান্ত নিন :** ব্যক্তিজীবনের যে-কোনো উত্থান-পতন হ্রাস-ক্ষয়ের কারণ শুধু পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতি নয়; বরং এতে অন্যতম ভূমিকা পালন করে ব্যক্তির সিদ্ধান্ত। তাই আগে নিজের সাথে বোঝাপড়া হোক। যদি আপনি সত্যিই স্ক্রিনের বন্দি ত্ব থেকে বেরিয়ে আসার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, এটাই হবে আপনার প্রথম সাফল্য।

**দমচর্চা করুন :** অন্যান্য আসক্তির মতো ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তির প্রভাব পড়ে দেহ-মনে। তাই ডিজিটাল ফাস্টিংয়ের প্রথমদিকে আপনার অস্থিরতা বেড়ে যেতে পারে। স্ক্রিন আসক্তির অস্থিরতা দেখা দিলে দমচর্চা করুন। অটোসাজেশন দিয়ে নিজেকে সামলে নিন।

**মেডিটেশন করুন :** ডিজিটাল ফাস্টিংয়ের অপরিহার্য অনুষঙ্গ হলো নিয়মিত মেডিটেশন। শিথিলায়নের পাশাপাশি ৪০ দিন ভার্চুয়াল ভাইরাস মেডিটেশনটি নিয়মিত করুন। আপনার দৃঢ়তা বাড়বে। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে।

**পারিবারিক অভ্যাস গড়ে তুলুন :** যে-কোনো কিছু একা চর্চা করার চেয়ে দলগতভাবে চর্চা করাটা অনেক বেশি সহজ এবং ফলপ্রসূ। কখনো কখনো নিজের মধ্যে অনীহা এলেও অন্যদের তাগিদে ভালো কাজটি করা হয়ে যায়। তাই পরিবারে সবাই মিলে করুন ডিজিটাল ফাস্টিং। দেখবেন খুব অল্প সময়ে ডিজিটাল ফাস্টিং আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে।

**ডিজিটাল ডিটক্স :** ডিজিটাল ডিটক্স নামে একটি পদ্ধতি এখন বেশ জনপ্রিয়। এ পদ্ধতিতে দীর্ঘ সময় (৩/৪দিন) ডিজিটাল ডিভাইস পুরোপুরি বর্জন করতে হয়। পৃথিবীর অনেক দেশে মানুষ এর চর্চা করছে। কারণ তারা যন্ত্রের শেকল থেকে বেরিয়ে প্রকৃতির সান্নিধ্যে খুঁজে পাচ্ছে নিজেকে। সমস্যার জট খুলে জীবনে আসছে প্রশান্তি ও সমাধান।

ডিজিটাল ডিটক্সের লক্ষ্যে অংশ নিতে পারেন বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে অনুষ্ঠিত প্রোগ্রামগুলোতে। ডিজিটাল আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে প্রকৃতির সান্নিধ্য ও ধ্যানের সমন্বয় হতে পারে আপনার জন্যে এক দারুণ বিনিয়োগ।

তথ্যসূত্র : বিজনেস নিউজ ডেইলি ১৯ সেপ্টেম্বর ২০২২,  
ওয়েব এমডি ১২ মে ২০২১,  
বিজনেস ইনসাইডার ১৩ জুলাই ২০১৬,  
সাইকোলজি টুডে ৪ মে ২০১৬

# এগিয়ে যান টোটাল ফিটনেসের পথে

জীবনকে পরিপূর্ণভাবে যাপন ও উপভোগের জন্যে প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস। শারীরিক মানসিক সামাজিক এবং আত্মিক ফিটনেসের সমন্বয় হচ্ছে টোটাল ফিটনেস। কোয়ান্টাম ৩০ বছর ধরে এ ধারণাকেই জাতীয় জীবনের অনুষঙ্গ করার জন্যে নিরলসভাবে কাজ করছে। আপনিও অনুশীলন করুন। অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস।

## শারীরিক ফিটনেস

শারীরিক ফিটনেস মানে শরীরের নির্দিষ্ট মাপ, ওজন ও আকার নয়। এই ফিটনেস নির্ভর করে একজন মানুষ ক্লাসিফাইনভাবে কতক্ষণ কাজ করতে পারেন, তার ওপর। তাই দেহের আকার-ওজনের ফ্যান্টাসি থেকে মুক্ত হয়ে গুরুত্ব দিন আপনার এনার্জি লেভেল ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার দিকে।

সেইসাথে সুস্বাস্থ্য বা শারীরিক ফিটনেসের দায়িত্ব ডাক্তার ও হাসপাতাল-ক্লিনিকের হাতে না দিয়ে নিজেকে নিতে হবে। ইচ্ছামতো চলব আর অসুখ হলে ডাক্তারের কাছে যাব—এটি মোটেও স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গি নয়।

মনে রাখতে হবে, ছোট ছোট যত্ন যেমন সুস্বাস্থ্য গড়ে তোলে তেমনি ছোট ছোট অযত্ন-অবহেলার কারণেই সৃষ্টি হয় রোগবালাই। তাই আসুন, নিজের দেহের প্রতি মনোযোগী হই এবং মনে চলি কিছু সহজ সূত্র :

১.  
নিয়মিত দমচর্চা বা ব্রিডিং এক্সারসাইজ করুন।  
বাড়বে দেহ-মনের সুস্থতা।

৪.  
দিনে অন্তত ৩০ মিনিট সময়  
রাখুন যোগব্যায়াম ও হাঁটার জন্যে।

২.  
প্রাকৃতিক খাবার ও পরিমিত  
খাদ্যগ্রহণে অভ্যস্ত হোন।  
দিনের শুরুতে ভরপেট খান,  
দুপুরে তার চেয়ে কম  
এবং রাতে আরো কম।

৫.  
দেহের সার্বিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার  
পাশাপাশি স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানিতে  
গোসল করা হোক প্রতিদিনের অভ্যাস।

৩.  
বর্জন করুন রাত জাগার অভ্যাস। প্রতিদিন  
নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমোনা ও জেগে ওঠার  
অভ্যাস গড়ুন। রাত ১১টার পর  
সব ধরনের স্ক্রিন থেকে দূরে থাকুন।

৬.  
দিনের কাজগুলো যতটা সম্ভব নির্দিষ্ট  
সময়ে করতে সচেষ্ট হোন।

## মানসিক ফিটনেস

মানসিক ফিটনেসের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়  
হলো দৃষ্টিভঙ্গি বা ভাবনা। কারণ আমরা  
যা ভাবি আমরা তা-ই। ভাবনাকে যত  
বিশুদ্ধ ও নির্ভেজাল রাখা সম্ভব  
হবে, মানসিক ফিটনেস তত বাড়বে।

### প্রধান দুটো মানদণ্ড

প্রথমত, নিন্দা ও প্রশংসা—দুটোকেই আপনি সহজভাবে নিতে পারেন কিনা। হাততালি বা কটাক্ষ-কটুকথা তা যদি আপনার কাজে কোনো প্রভাব বিস্তার না করে, তাহলে আপনি মানসিকভাবে ফিট।

দ্বিতীয়ত, যে-কোনো পরিস্থিতিতে আপনি ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কিনা। প্রতিকূল সময়ে উত্তেজিত হয়ে রি-এক্ট করে ফেলেন, না সহজভাবে পরিস্থিতি সামলে নিতে পারেন? বিরক্তিকে জয় করে করণীয় কাজটি করতে পারাই মূলত মানসিক ফিটনেস।

সেইসাথে আপনি গুছিয়ে কাজ করতে পারেন কিনা। গোছানো মানে পরিকল্পিত কাজ। সমাধা করা এবং কাজ গোছানো কিন্তু এক নয়। কাজ তুলে ফেলতে পারে অনেকেই, কিন্তু সবাই গুছিয়ে কাজ করতে পারে না।

যেমন, দৈনন্দিন কাজের উপকরণগুলো গুছিয়ে রাখলে, প্রত্যেকবার খোঁজাখুঁজি করতে হয় না। ফলে সময় ও শ্রম বাঁচে। কাজে আসে সচ্ছন্দ গতি ও মনোযোগ।

## সামাজিক ফিটনেস

সামাজিক ফিটনেসের  
প্রথম শর্ত হলো  
সামাজিক হওয়া।  
অর্থাৎ সমাজের  
অংশ হওয়া।  
ভার্চুয়াল বা অলীক জগৎ  
থেকে বেরিয়ে এসে  
সবার সাথে চলতে পারা।

### জড়তা ভেঙে শুরু করুন

১. পরিচিত অপরিচিত বড় ছোট  
নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম  
দিন। নিজে উদ্যোগী না হয়ে যে  
ব্যক্তি অন্যদের কাছ থেকে  
সালামের প্রত্যাশা করেন, তিনি  
সোশ্যালি আনফিট।

২. বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ  
বাড়ান। আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুদের  
সাথে নিয়মিত দেখা করুন।

৩. সম্পর্কের মাঝে দেয়াল না  
তুলে মমতার সেতু গড়ুন।

৪. বাড়ির চারপাশে ৪০ ঘরে  
প্রতিবেশীদের সাথে একাত্ম  
হোন।

৫. আস্থাভাজন ও নির্ভরযোগ্য  
একজন মানুষ হোন যিনি  
সুখে-দুঃখে মানুষের পাশে  
থাকেন।



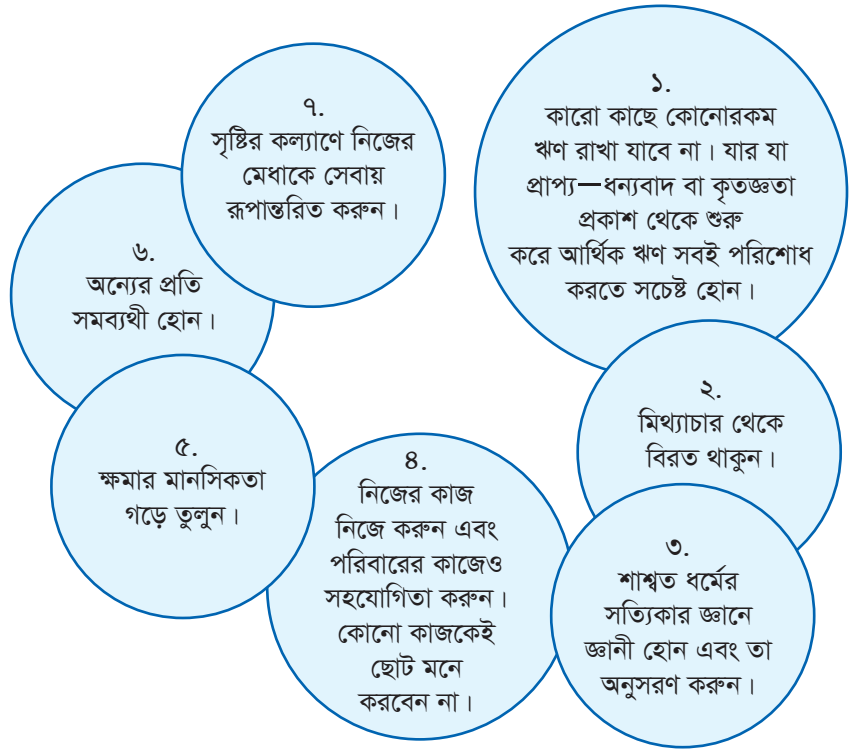
## আত্মিক ফিটনেস

‘একটি প্রদীপ যেমন আগুন ছাড়া প্রজ্বলিত হতে পারে না, তেমনি আত্মিক শূন্যতা নিয়ে কোনো মানুষ বাঁচতে পারে না।’—কথাটি হাজার বছর আগে বলে গেছেন মহামতি বুদ্ধ। আজ এই তথ্যপ্রযুক্তির উন্নয়নে ঠাসা পৃথিবীর বড় বড় চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও সমাজবিজ্ঞানীরা একই কথা বলছেন।

শুধু শ্বাসপ্রশ্বাসের মাপকাঠিতে জীবন্ত থাকাই বেঁচে থাকা নয়। অর্থবিত্ত খ্যাতি ও সাফল্যে ভরপুর জীবনও পরিপূর্ণ জীবন নয়। পণ্য পদমর্যাদা প্রাচুর্য—প্রতিটি প্রত্যাশা পূরণের পরও যে শূন্যতা আর হাহাকার, সেটি দূর করতেই প্রয়োজন আত্মিক উন্নয়ন।

আত্মিক উন্নয়নের অন্যতম ভিত্তিই হলো আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে সমাজকেন্দ্রিক হওয়া। শুধু নিজের জন্যে নয়, চারপাশে সবার জন্যে বাঁচা, সবার কথা ভাবা।

## আত্মিকভাবে ফিট হতে হলে



## মেডিটেশন করুন অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস

যে-কোনো কিছু জয় করার জন্যে প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস। প্রয়োজন শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক—জীবনের প্রতিটি দিকের সুন্দর সমন্বয়।

নিউরোসায়েন্টিস্টরা গত ২৫ বছর গবেষণা করে বলছেন যে, মেডিটেশন বা ধ্যান হচ্ছে ব্রেনের ব্যায়াম। ধ্যান ব্রেনের কর্মকাঠামোকে সুবিন্যস্ত, সুসংহত, গতিময় ও প্রাণবন্ত করে। ব্রেনকে বেশি পরিমাণে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার

করার সামর্থ্য বাড়ায়। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে এবং মনকে প্রশান্ত করে, অস্থিরতা উদ্বেগ উৎকর্ষা ও হতাশা থেকে মুক্ত করে। সেইসাথে অসহিষ্ণুতা রুঢ়তা ও অমানবিকতার পরিবর্তে আচরণে আনে বিনয় এবং সমর্মিতা।

শুধু তা-ই নয়, ধ্যান মানুষকে জীবনের পরম সত্য উপলব্ধি করার স্তরে নিয়ে যায়। সত্যটা তখন আপন হয়। অন্তরে যে সুপ্ত শক্তির ভাণ্ডার

রয়েছে এই ভাণ্ডারের দ্বার উন্মোচন করে দেয় ধ্যান। জীবনকে আশাবাদে ভরিয়ে দেয়। বিশুদ্ধ সম্ভাবনার বলয়ের সাথে আপনার সত্তাকে সংযুক্ত করে। সবমিলিয়ে টোটাল ফিটনেস—শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক ফিটনেসের পথ উন্মোচন করে ধ্যান।

তাই ধ্যান করুন। অংশ নিন চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। অটুট রাখুন ভাবনার শক্তিকে। অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস।

প্রশ্ন : মনছবি করার সময় যে-কোনো লক্ষ্যই আমার কাছে খুব ছোট মনে হয়। মাঝে মাঝে মনে হয় জীবনে অনেক কিছু করব। আবার মনে হয়, এত কিছু করে কী হবে? একদিন তো মরেই যাব! আমি আমার জীবনের মনছবি ঠিক করতে পারছি না। কী করা উচিত?

উত্তর : মারা তো যাবেনই! আমরা সবাই মারা যাব। কিন্তু তার মৃত্যুটাই সম্মানজনক হবে, যার জীবনে অর্জন আছে, মানুষের জন্যে যার অবদান আছে। অর্থাৎ মানুষ যার কাছে ঋণী। আর এমন মৃত্যুর জন্যে আপনাকে কাজ করতে হবে। অন্যদিকে, আপনার এই দৌদল্যমানতা মানেই হলো আপনি আকাশকুসুম কল্পনার মধ্যে আছেন। আকাশকুসুম কল্পনা আর মনছবি কিন্তু এক নয়।

মনছবি বা মেডিটেশন কোনো আকাশকুসুম কল্পনা নয়, মেডিটেশন হচ্ছে নিজের শক্তিকে অনুভব করার জন্যে ডুবে যাওয়া। নিজের শক্তিকে অনুভব করতে পারলে আপনি বুঝতে পারবেন, আপনার কী করা উচিত আর কী করা উচিত নয়। এজন্যেই মেডিটেশন। যখন আপনার ভেতর থেকে আগ্রহ আসবে, তখন কোনো কাজকে ছোট বা বড় মনে হবে না।

আপনাকে বাস্তববাদী হতে হবে। আগে ভাবুন, কোন কোন কাজ আপনার পক্ষে করা সম্ভব। সেভাবে মনছবি নির্ধারণ করুন এবং কাজ শুরু করুন।

প্রশ্ন : আমি ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ি। করোনার পর থেকে আমার বান্ধবীরা বদলে গেছে—সবাই শুধু ছেলেদের নিয়ে কথা বলে। ক্লাস শেষে তারা লিফটের কাছে দাঁড়িয়ে থাকে। কারণ ঐ সময় ছেলেরা ক্লাসে যাওয়া শুরু করে। আমি এ ব্যাপারে আগ্রহী নই বলে তারা আমাকে নিয়ে হাসাহাসি করে। আমার কথা হলো, এই বয়সে যদি এসব করি, বড় হয়ে কী করব? আমারও কি ওদের সাথে যোগ দেয়া উচিত? আমি একা হয়ে যাচ্ছি। ওদেরকে কি আমি বন্ধু বলব, নাকি বন্ধু নামের ফাঁদ?

উত্তর : ছেলেদের অধঃপতন হলো কখন? যখন তারা মেয়েদের জন্যে দাঁড়িয়ে থাকত। পড়াশোনা জ্ঞানে-বিজ্ঞানে সবকিছুতে তারা পিছিয়ে পড়তে লাগল। এখন মেয়েরাও যদি ছেলেদের জন্যে দাঁড়িয়ে থাকে, তাহলে তারাও পিছিয়ে যাবে।

এই বাস্তবতা আমরা চাই না। আমাদের প্রত্যাশা ছেলেমেয়েরা সমানভাবে এগিয়ে যাবে। কারণ সমানে সমান না হলে কখনো পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ থাকবে না।

আর যে বয়সে যা প্রয়োজন সে-বয়সে সেটাই করা সমীচীন। আপনি যে এটা বুঝতে পেরেছেন, এজন্যে আপনাকে অভিনন্দন।

## আপনার প্রশ্ন গুরুজীর উত্তর

এখন পড়াশোনা করে নিজেকে গড়ে তোলার সময়। এটা যারা করবে না, তারা ঋণী পাতার মতো জীবন থেকে হারিয়ে যাবে। কারণ রূপ সাময়িক, আর গুণের কদর চিরন্তন। তাই পড়াশোনা করে যোগ্য হোন, নিজের পরিচয় সৃষ্টি করুন।

মনে রাখবেন, বন্ধুত্ব জোর করে হয় না। বন্ধুত্ব সবসময় সমমনা মানুষের মধ্যে হয়। সমমনা কাউকে না পেলে নিজেই নিজের বন্ধু হোন। একজন ধ্যানীর বন্ধু হচ্ছে তার ধ্যান—আত্মনিমগ্নতা, আর জ্ঞানীর বন্ধু হচ্ছে বই। ধ্যানী ও জ্ঞানীরা সবসময় ব্যতিক্রম।

আপনার জন্যে এ ধরনের বন্ধুত্ব আসলে ফাঁদ। তারা আপনাকে টেনে নিচে নামাবে। কিন্তু নিজের বৈশিষ্ট্য নিয়ে বিরাজ করলে আপনি অনেক বড় হবেন।

একজন ধ্যানীর বন্ধু হচ্ছে তার ধ্যান—  
আত্মনিমগ্নতা, আর  
জ্ঞানীর বন্ধু হচ্ছে বই।  
ধ্যানী ও জ্ঞানীরা  
সবসময় ব্যতিক্রম।

প্রশ্ন : আমি গত বছর থেকে একজন এতিম শিশুর খরচ দিচ্ছি। কিন্তু এখন একজনকে মেডিটেশন কোর্স করার টাকা দিতে হবে। টাকার স্বল্পতার কারণে দুটো খাতে ব্যয় করতে কষ্ট হবে। তাই এতিমের খরচ বাদ দিয়ে কোর্স করানোটা ভালো হবে, নাকি এতিমের খরচ দেয়াটা উত্তম হবে?

উত্তর : আপনার দুটো নিয়তই খুব ভালো। কিন্তু আপনি যখন এতিমের দায়িত্ব নিয়েছেন, সেই টাকা আর কোনোকিছুর সাথে জড়াবেন না। ভেবে দেখুন, আপনার রিজিক যদি বন্ধ হয়ে যায়, কেমন লাগবে তখন? অতএব এতিমের খরচ দিয়ে যাবেন।

আর যেহেতু একজনকে কোর্স করানোর নিয়ত করেছেন, তাকে আপনি উদ্বুদ্ধ করুন যেন

সে নিজের টাকায় কোর্স করে। প্রয়োজনে কোর্স একাউন্ট করে দিন। যখন একাউন্ট পূর্ণ হবে সে কোর্স করবে। এতে তারও উপকার হলো।

আমরা অভিজ্ঞতায় দেখেছি, যে ব্যক্তি নিজের টাকায় কোর্স করে, সে উপকৃত হয় সবচেয়ে বেশি। তখন কোর্সের শিক্ষাগুলোকে সে মূল্যায়ন করতে পারে।

প্রশ্ন : একান্ত প্রিয়জনকে হারানোর শোককে শক্তিতে রূপান্তরের উপায় কী? আমার একমাত্র বড় ভাইয়ের অকালপ্রয়াণে কোনোভাবেই মেনে নিতে পারছি না।

উত্তর : মৃত্যু সবসময়ই দুঃখের, কিন্তু এটা বাস্তবতা। আমরা আপনার প্রতি সমব্যথী।

আর অকালপ্রয়াণ শব্দটা একটা ভুল শব্দ। কারণ মৃত্যুর সময় নির্ধারিত। আয়ু যতদিন থাকবে সেটুকুই তার জীবন। আয়ু শেষ হলে তাকে কেউ রাখতে পারবে না। আবার তাকে ফিরিয়ে আনারও কোনো উপায় নেই। কিন্তু তার জন্যে অনেক কিছু করার আছে।

আপনি যত সংকর্ম করবেন এবং তা মৃতের জন্যে উৎসর্গ করবেন তত তার আত্মা পরিতৃপ্ত হতে থাকবে। অতএব শোকে ডুবে না থেকে সংকর্মে সময় ব্যয় করুন। শোককে শক্তিতে রূপান্তর করার সর্বোত্তম উপায় এটিই।

প্রশ্ন : আমি স্মার্টফোন ব্যবহার করি না। কিন্তু টিভি দেখতে পছন্দ করি। স্মার্টফোন ব্যবহার করলে যে ক্ষতি হয়, টিভি দেখলেও কি তেমন ক্ষতি হয়? টিভিও কি আসক্তি সৃষ্টি করে?

উত্তর : টিভিতে কী দেখবেন এবং কতক্ষণ দেখবেন এটা আপনি ঠিক করবেন। অর্থাৎ নিয়ন্ত্রণ থাকবে আপনার কাছে। এর পরিবর্তে যদি টিভি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করে, তাহলে আপনি আসক্ত হয়ে পড়বেন। টিভি তখন আপনাকে পেয়ে বসবে।

আসক্তি এড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে সুনির্দিষ্ট সময় ও নির্দিষ্ট প্রোগ্রাম বেছে নেয়া। আর নিয়ম করে সপ্তাহে দুই-তিন দিন ডিজিটাল ফাস্টিং করবেন যে, আজ আমি টিভি দেখব না। তাহলে আপনি আসক্তি থেকে মুক্ত থাকতে পারবেন।

### এ মাসের অটোসাজেশন

শুকরিয়ার প্রকাশ হিসেবে  
আমি প্রতিদিন  
আমার কাজের পরিমাণ  
বাড়াতে থাকব।

# কলকাতায় কোয়ান্টাম প্রকাশনা

২-১১ ডিসেম্বর কলকাতার কলেজ স্ট্রিটে কলেজ স্কোয়ার প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত হলো ১০ম বাংলাদেশ বইমেলা। ১০ দিনব্যাপী এ বইমেলায় বাংলাদেশের ৭৫টি প্রকাশনা সংস্থার সাথে প্রথমবারের মতো অংশ নেয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। কলকাতাস্থ বাংলাদেশ উপ-হাইকমিশন, রণানি উন্নয়ন ব্যুরো বাংলাদেশ এবং বাংলাদেশ পুস্তক প্রকাশক ও বিক্রেতা সমিতি যৌথভাবে এ আয়োজন করে। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ডা. দীপু মনি, এমপি।

২০২২-এর ডিসেম্বর থেকে কলকাতার বনেদি প্রকাশনা সংস্থা ও পুস্তক বিক্রেতা প্রতিষ্ঠান দে'জ পাবলিকেশনে পাওয়া যাচ্ছে কোয়ান্টাম প্রকাশিত বই। শুদ্ধাচার, জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন (বাংলা ও ইংরেজি), ভাঙো দুর্দশার চক্র, হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী-সহ কোয়ান্টামের সকল বই ভারতীয় পাঠকেরা সহজেই সংগ্রহ করতে পারবেন।



কলকাতার বাংলাদেশ বইমেলায় কোয়ান্টাম প্রকাশনার স্টলে বই দেখছেন আগ্রহী পাঠকেরা

## দেশজুড়ে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ইয়োগা সেমিনার



বগুড়া বিয়াম ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টাম ইয়োগা ৯-৭ ডিসেম্বর

### ○ বিসিএস প্রশাসন একাডেমি ৯ ও ২০ ডিসেম্বর

১২৭ তম, ১২৮ তম ও ১২৯ তম আইন ও প্রশাসন কোর্সের ৭৪ জন পুরুষ ও ৪০ জন প্রশাসনিক কর্মকর্তা অংশ নেন।

### ○ জুডিশিয়াল এডমিনিস্ট্রেশন এন্ড ট্রেনিং ইনস্টিটিউট

৪৩-৪৭ তম স্পেশাল ফাউন্ডেশন ট্রেনিং কোর্সে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ও ইয়োগা প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে বছরব্যাপী ২০৭ জন সহকারী বিচারপতি অংশগ্রহণ করেন।

### ○ চট্টগ্রাম সরকারি শারীরিক শিক্ষা কলেজ ৯ ডিসেম্বর

সারাদেশ থেকে শারীরিক শিক্ষার ৬৫ জন শিক্ষক এতে অংশ নেন।

### ○ বগুড়া বিয়াম ফাউন্ডেশন ৬-৭ ডিসেম্বর

বিসিএস শিক্ষা ক্যাডারের কর্মকর্তাদের ১৮৬ তম বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সের অংশ হিসেবে ৪০ জন পুরুষ ও ১০ জন মহিলাসহ মোট ৫০ জন সরকারি কলেজের প্রভাষক এতে অংশগ্রহণ করেন।

### ○ বাংলাদেশ টেলিকমিউনিকেশন স্টাফ কলেজ গাজীপুর ৯

১৭-১৮ ডিসেম্বর

১৮৮ তম বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সে অংশ নেন সাধারণ শিক্ষা ক্যাডারের ৫৩ জন পুরুষ ও ১৫ জন মহিলা প্রশিক্ষার্থী।



হোটেল শেরাটনে মেডিটেশন ও ইয়োগা সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

## হোটেল শেরাটনে মেডিটেশন ও ইয়োগা সেমিনার

রাজধানীর বনানীস্থ হোটেল শেরাটনে ১৯ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হয় 'মেডিটেশন এন্ড ইয়োগা : ফর সায়েন্টিফিক লাইফস্টাইল এন্ড টোটাল ফিটনেস, ভিশন এন্ড সাকসেস' সেমিনার। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনানী গুচ্ছের উদ্যোগে দিনব্যাপী এ সেমিনারের প্রথম সেশনে 'কোয়ান্টাম ইয়োগা ও সায়েন্টিফিক লাইফস্টাইল এন্ড ডায়েট' বিষয়ে আলোচনায় অংশ নেন ১৩৪ জন। সেমিনারের দ্বিতীয় সেশন অনুষ্ঠিত হয় 'সিক্রেট অব সাকসেস' বিষয়ে। এতে শিক্ষার্থী, অভিভাবক, শিক্ষকসহ মোট ১৪৩ জন অংশ নেন।



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 সার-সংক্ষেপ তুলে ধরা হচ্ছে কোয়ান্টাম বুলেটিনের ধারাবাহিক এ আয়োজনে—

## রজার ব্যানিস্টার ভাবনার শক্তি ও বিশ্বাসের অদম্য উদাহরণ



রজার গিলবার্ট ব্যানিস্টার  
(২৩ মার্চ ১৯২৯ - ৩ মার্চ ২০১৮)

হাজার বছর ধরে দৌড়বিদরা চার মিনিটে এক মাইল (ঘণ্টায় ২৪ কি. মি.) দৌড়ানোর প্রচেষ্টা চালিয়েছেন, কিন্তু পারেন নি। অতঃপর তারা ধরে নিলেন—এটা অসম্ভব! বিশেষজ্ঞরা বললেন, ফুসফুসের ক্ষমতা অনুযায়ী এটা কোনোভাবেই সম্ভব নয়। কেউ কেউ বললেন, মানুষের হাড়ের কাঠামো ও পায়ের পেশির গঠন এর অন্তরায়। চারদিকে গুজব ছিল, এমন চেষ্টা কেউ করলে তার ফুসফুস ফেটে যেতে পারে!

দুহাজার বছর পার হয়ে গেল এভাবেই। তারপরই এলো এক অন্যরকম দিন। ২৫ বছর বয়সী এক তরুণ প্রমাণ করলেন, চার মিনিটে এক মাইল দৌড়ানো সম্ভব। ‘আমি পারব’ বিশ্বাসে উজ্জীবিত হয়ে যিনি আপাত অসম্ভবের বৃত্ত ভাঙলেন, তার নাম রজার ব্যানিস্টার।

### ভাবনা ও বিশ্বাস জন্ম দেয় বাস্তবতা

দিনটি ছিল ৬ মে ১৯৫৪। যুক্তরাজ্যের অক্সফোর্ডে প্রতিযোগিতার আয়োজন। প্রবল বাতাস, আঠালো ট্র্যাক। প্রতিকূল আবহাওয়ায় দ্বিধাবিহীন রজার ভাবছিলেন—দৌড়ে অংশ নেবেন কিনা। কিন্তু নির্ধারিত সময়ের আগে আবহাওয়া ঠিক হয়ে গেলে তিনি অংশগ্রহণ করেন। রেস শেষে বিজয়ীর নাম ঘোষণা করা

হলো—রজার ব্যানিস্টার! ঘোষক শুধু বলতে পারলেন, *দ্য টাইম ওয়াজ থ্রি...*। দর্শকের হর্ষধ্বনি এবং হাততালিতে শোনা গেল না বাকি কথা। রজার এক মাইল দৌড়ালেন চার মিনিটেরও কম সময়ে। মানুষ যা অসম্ভব মনে করত, তা-ই সম্ভব হলো।

রজারের সাফল্যের পর এই রেকর্ড ভাঙার হিড়িক পড়ে গেল। এপ্রিল ২০২১ পর্যন্ত চার মিনিটের এই রেকর্ড ভেঙেছেন ১,৬৬৩ জন। একজন রজার ব্যানিস্টারের বিশ্বাস সঞ্চারিত হলো হাজারো প্রাণে। প্রমাণিত হলো—মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে তা সে অর্জন করতে পারে।

### নেপথ্যে ছিল ভালবাসা

দৌড় ছিল তার ভালবাসা। তাই প্রচলিত ভ্রাতৃবিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করে নতুন বাস্তবতা নির্মাণ করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছিলেন রজার।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর ১৯৪৮ সালে অলিম্পিকে দৌড় প্রতিযোগিতা দেখে তিনি অনুপ্রাণিত হন। পরের অলিম্পিকে অর্থাৎ ১৯৫২ সালে নিজে অংশগ্রহণের সিদ্ধান্ত নিলেন যুদ্ধবিধ্বস্ত ব্রিটেনের প্রতিনিধি হয়ে।

রজার ব্যানিস্টার তখন চিকিৎসাশাস্ত্র নিয়ে পড়ছিলেন। মেডিকেল পড়াশোনার চাপ সামলে স্পোর্টস ক্যারিয়ার চালিয়ে যাওয়া কঠিন। তাই মনস্থির করলেন, ১৯৫২ অলিম্পিকে সোনা জিতে তিনি দৌড় থেকে অবসর নেবেন। কিন্তু বিধিবা! প্রতিযোগিতায় চতুর্থ হলেন রজার। সোনা, রূপা, ব্রোঞ্জ কিছুই পেলেন না!

### ব্যর্থতার মাঝেই সুপ্ত আছে সাফল্যের বীজ

অলিম্পিকে ব্যর্থতার পর টানা দুই মাস ভুগলেন বিষণ্ণতায়। ভাবলেন দৌড়ানো ছেড়েই দেবেন! কিন্তু মত বদলালেন। চ্যালেঞ্জ নিলেন—অ্যাথলেটিক ক্যারিয়ার থেকে পরাজয়ের গ্লানি নিয়ে বিদায় নেয়া চলবে না। বরং চার মিনিটের কম সময়ে এক মাইল দৌড়াবেন, যা কেউ কখনো পারে নি।

কঠোর পরিশ্রম করলেন টানা দুই বছর—দিনে গড়ে চার থেকে ছয় ঘণ্টা অনুশীলন। এরপর যে রেকর্ড সৃষ্টি করলেন, তা তখন পর্যন্ত ইতিহাসে সর্বনিম্ন সময়ের রেকর্ড।

‘পুরো পৃথিবী অসম্ভব মনে করলেও কাজটি করা সম্ভব’—এই ভাবনা এবং বিশ্বাসের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে তিনি সফল হলেন। এই ধারণাকে বিজ্ঞানে বলা হয় ‘ব্যানিস্টার ইফেক্ট’।

যে-কোনো পরাজয় আরো বড় বিজয়ে রূপ নিতে পারে, যদি মানুষ বিশ্বাস করতে পারে এবং লক্ষ্যস্থির করতে পারে। রজার ব্যানিস্টারের বেলাতেও ঠিক তা-ই হয়েছিল। তিনি নিজেই বলেছিলেন, ‘ভাগ্যিস, অলিম্পিকে স্বর্ণপদক জয় করি নি! জয়ী হলে হয়তো আমি তখনই অবসর গ্রহণ করতাম।’

তিনি অনুপ্রেরণার এক বাতিঘর। আমরা তাকে গভীর শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতায় স্মরণ করি।

- তার জন্ম লন্ডনের উপকণ্ঠে হ্যারোতে এক শ্রমজীবী পরিবারে।
- স্কুলে থাকাকালে তিনি আবিষ্কার করেন, দৌড়ে তার মেধা আছে। কিশোর বয়সেই তিনি পর পর তিন বার দৌড়ে প্রথম হয়েছিলেন।
- মেডিসিন নিয়ে পড়াশোনা করে ১৯৫৪ সালে ডাক্তার হন তিনি।
- ১৯৬৩ সালে তিনি বিশেষজ্ঞ নিউরোলজিস্ট হয়ে বাকি জীবন গবেষণায় অবদান রাখেন।
- রজার যে জুতা জোড়া পায়ে দিয়ে বিশ্ব রেকর্ড গড়েছিলেন, ২০১৫ সালে সেই জুতা নিলামে বিক্রি হয় দুই লাখ ৬৬ হাজার পাঁচশ পাউন্ডে। এ অর্থ তিনি দান করেন স্নায়ুবিদ্যা গবেষণার দাতব্য এক সংস্থায়।

অন্যেরা অসম্ভব  
বলেছে বলে  
তুমিও পারবে না—  
এমন কোনো কথা নেই।

—রজার ব্যানিস্টার

# যাকাত

কেবল একা ভালো থাকা নয়, সবাইকে নিয়ে ভালো থাকার  
জন্যেই যাকাত। আত্মকেন্দ্রিকতা, স্বার্থপরতা এবং  
সম্পদ কুক্ষিগত করে রাখার ধারণাকে  
নস্যাৎ করে দেয় ইসলামের যাকাতের বিধান।  
সুস্থ-সবল, বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন এবং সচ্ছল প্রতিটি মুসলিমের জন্যে  
যাকাত আদায় করা ফরজ। অন্যান্য দানের মতো  
এটি ঐচ্ছিক কোনো বিষয় নয়; বরং অবশ্য পালনীয়।  
যাকাত আদায় না করলে ঈমান পরিপূর্ণ হয় না।

আরবি শব্দ যাকাত-এর অর্থ পবিত্র করা, পরিশুদ্ধ করা,  
প্রবৃদ্ধি দান করা। যাকাত আদায়ের মধ্য দিয়ে যাকাতদাতার  
অন্তর মুক্তি পায় লোভ ও কৃপণতা থেকে।  
দরিদ্র-অবহেলিতের জীবন বদলে অবদান রাখায়  
পরিশুদ্ধ হয় তার সম্পদ।  
তিনি অর্জন করেন স্রষ্টার সন্তুষ্টি।

কল্যাণের এই ধারায় যাকাতদাতা ও যাকাতগ্রহীতাকে  
সুষ্ঠুভাবে সম্পৃক্ত করতে ১৯৯৬ সালে শুরু হয়  
কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রম।

কোয়ান্টামের এ প্রয়াসে যুক্ত হয়েছেন হাজারো যাকাতদাতা।  
তাদের সজ্জবদ্ধ সহযোগিতায় হাজার হাজার  
পরিবার পেয়েছে স্বাবলম্বনের পথে এগিয়ে যাওয়ার শক্তি।

আপনিও শরিক হোন।  
যাকাত দিন কোয়ান্টামে।  
সজ্জবদ্ধভাবে সৃষ্টির সেবায়  
রাখুন সক্রিয় অবদান।

## আপনি কি যাকাতদাতা?

নিজের প্রয়োজন মেটানোর পর অতিরিক্ত সাড়ে সাত তোলা সোনা (৮৫ গ্রাম) বা সাড়ে ৫২ তোলা রূপা (৫৯৫ গ্রাম) বা সমমানের অর্থ এক চান্দ্রবছর জমা থাকলে প্রাপ্তবয়স্ক বিবেক-বুদ্ধিসম্পন্ন মুসলমানের ওপর যাকাত ফরজ। রূপার বর্তমান বাজারমূল্য হিসাবে ৫৫ হাজার টাকা থাকলে যাকাত ফরজ হয়। অর্থাৎ সব ধরনের প্রয়োজন মেটানোর পর আপনার কাছে যদি একবছরে কমপক্ষে ৫৫ হাজার টাকা সম্মিলিত থাকে, তাহলে আপনি একজন যাকাতদাতা।

## যাকাতগ্রহীতা কে?

যাকাত তো শুধু ১. দরিদ্র, ২. অক্ষম, ৩. যাকাত ব্যবস্থাপনায় নিয়োজিত কর্মচারী, ৪. যাদের মন জয় করা প্রয়োজন, ৫. মানুষকে দাসত্ব থেকে মুক্তির জন্যে, ৬. ঋণ জর্জরিত অবস্থা থেকে পরিত্রাণের জন্যে, ৭. আল্লাহর পথে (জনকল্যাণমূলক কাজ, ধর্মপ্রচার ও প্রতিষ্ঠার কাজে) এবং ৮. মুসাফিরদের জন্যে ব্যয় করা যাবে। (যাকাতের অর্থ ব্যয়ে) এটাই আল্লাহর বিধান। নিশ্চয়ই আল্লাহ সর্বজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়। —সূরা তওবা : ৬০

১

দরিদ্র (ফকির) : শারীরিক-মানসিকভাবে কর্মক্ষম হওয়া সত্ত্বেও প্রতিকূল অবস্থার কারণে বেকার ও উপার্জনহীন হয়ে পড়েছে এমন মজুর ও শ্রমজীবী, ছিন্নমূল মানুষ এবং শরণার্থী।

২

অক্ষম (মিসকিন) : শারীরিক জটিলতা, রোগ, বার্ধক্য, পঙ্গুত্বের কারণে উপার্জনে অক্ষম অথবা উপার্জন দ্বারা তার প্রকৃত প্রয়োজন পূরণ করতে অক্ষম এমন ব্যক্তি ও আশ্রয়হীন শিশু।

৩

যাকাত বিভাগের কর্মচারীদের বেতন-ভাতা : যাকাত আদায় এবং বণ্টনের কাজে যারা সার্বক্ষণিক নিযুক্ত।

৪

যাদের মন জয় করা প্রয়োজন (নওমুসলিমদের স্বনির্ভর করা) : সংগতিহীন নওমুসলিমকে স্বনির্ভর করতে যাকাত থেকে আদায়কৃত অর্থ ব্যয় হতে পারে।

৫

দাসমুক্তি : বিখ্যাত তাফসীরকার আল্লামা আসাদের তাফসীর অনুসারে যাকাত গ্রহণে উপযুক্ত দাস বা বন্দি হলো—যারা পরিস্থিতি বা পরিবেশের বন্দি বা শিকার। অর্থাৎ ভুলুষ্ঠিত, পরিচিত, দুর্গম-দূরবর্তী অভাবগ্রস্ত এলাকার দুস্থ-অসহায় বাসিন্দা।

৬

ঋণমুক্তি : যারা নিজেদের দৈনন্দিন প্রয়োজন পূরণে ঋণ করেছে কিন্তু তা পরিশোধে অক্ষম এবং বন্যা-প্রাণন, মহামারি, অগ্নিকাণ্ডসহ যে-কোনো প্রাকৃতিক দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত পরিবার।

৭

জনকল্যাণমূলক কাজ, ইসলাম প্রচার ও প্রতিষ্ঠা : ‘ফি সাবী লিল্লাহ’ বা আল্লাহর পথে। ‘আল্লাহ নির্দেশিত পথে প্রতিটি জনকল্যাণকর কাজে, দীন ইসলামের প্রচার ও প্রতিষ্ঠার উদ্দেশ্যে যত কাজ করা সম্ভব সেই সব ক্ষেত্রেই যাকাতের অর্থ ব্যয় করা যাবে।’

—ইসলামের অর্থনীতি : আল্লামা মুহাম্মদ আবদুর রহীম, পৃষ্ঠা ২৭৭

৮

মুসাফির : ‘ইবনুস সাবীল’ বা নিঃস্ব পথিকদের জন্যে। অর্থাৎ যে পথিক বা মুসাফির যাত্রাপথে নিঃসম্মল হয়ে পড়েছে।

## সম্পদের কতটা যাকাত দিতে হবে?

যাকাত ফরজ হয়েছে, এমন সব সম্পদের মূল্য হিসাব করে সর্বমোট মূল্যের ২.৫% বা শতকরা আড়াই ভাগ অর্থ যাকাত দিতে হবে। যাকাতের নিয়ত না করে নিজের সকল সম্পদ দান করলেও যাকাত আদায় হবে না।



যাকাত ক্যালকুলেটর

## ওশর ॥ ফসলের যাকাত

২৮ মণ পাঁচ সের ফসল হাতে এলে ফসলের যাকাত বা ওশর দিতে হবে। যে-সব জমি প্রাকৃতিক উপায়েই (বৃষ্টি, নদী-নালা বা খাল, বার্না ইত্যাদির পানিতে বা প্রাকৃতিকভাবে) সিক্ত ও চাষোপযোগী, কেবল সে-সব জমির ফসলের এক-দশমাংশ ওশর দিতে হবে। আর যে জমিতে কৃত্রিম উপায়ে (পশু বা যন্ত্র ব্যবহার করে; শ্রম বা মজুরির বিনিময়ে) পানি সেচ করতে হয়, সে জমির ফসলের ২০ ভাগের একভাগ ওশর আদায় করতে হবে।

## আদায় করবেন কীভাবে?

আন্দাজ-অনুমানের ভিত্তিতে বা আগের বছরের সমপরিমাণ নয়, হিসাব করে যাকাত দিতে হবে। ইচ্ছামতো যাকে-তাকে দিলেও যাকাত আদায় হবে না। আল্লাহ নির্ধারিত আটটি খাতে এ অর্থ ব্যয় করতে হবে। যাকাত আদায় যেমন ফরজ, তেমনি সম্ভববদ্ধভাবে আদায় করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## যাকাতের শুদ্ধাচার

যাকাত করণার দান নয়, দয়াদাক্ষিণ্যও নয়; ধনীর সম্পদে বধিগতের অধিকার।

জনকল্যাণমূলক কাজ হিসেবে মসজিদ, হাসপাতাল, মাদ্রাসা, বৃদ্ধাশ্রম, এতিমখানার ভবন নির্মাণে যাকাতের অর্থ ব্যয় করার সুযোগ নেই। কারণ যাকাতের আটটি খাতের মধ্যে ভবন বা স্থাপনা নির্মাণের কথা উল্লেখ নেই।

যাকাত প্রদান করতে গিয়ে আত্মপ্রচারণা ঠিক নয়। ব্যানার বুলিয়ে, সাইনবোর্ড লাগিয়ে, মাইকিং করে যাকাত দানের বিষয়টি প্রচার করা মোটেই বাঞ্ছনীয় নয়।

যাকে যাকাত দিয়ে সাহায্য করা হবে, তাকে জানানোর কোনো বাধ্যবাধকতা নেই যে, এটা যাকাতের অর্থ। প্রকৃত লক্ষ্য হওয়া উচিত—যাকাত গ্রহণকারী ব্যক্তি বা পরিবারকে এমনভাবে স্বাবলম্বী করা, যেন একসময় তারাই যাকাতদাতা হতে পারেন। কোনোভাবেই গ্রহীতাকে হেয় বা লজ্জিত করা যাবে না।

উপার্জন অথবা নগদ অর্থ না থাকলে নির্ধারিত পরিমাণ যাকাতযোগ্য সম্পদ/ অলংকার বিক্রি করে হলেও যাকাত আদায় করণ।



## কোরআনে যাকাতের প্রসঙ্গ

বিশ্বাসীরা নামাজ কায়েম করে, যাকাত আদায় করে এবং আখেরাতে (জবাবদিহিতায়) নিশ্চিতভাবেই বিশ্বাস করে। —সূরা নমল : ৩

(হে নবী!) তুমি তাদের ধনসম্পত্তি থেকে যাকাত গ্রহণ করে তাদেরকে পবিত্রতা ও পরিশুদ্ধির পথে এগিয়ে দাও। তুমি তাদের

জন্যে দোয়া করো এবং তোমার দোয়া তাদের অন্তরকে প্রশান্ত করবে। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব শোনে, সব জানেন। ওরা কি জানে না যে, একমাত্র আল্লাহই তাঁর বান্দাদের তওবা কবুল করতে পারেন? নিশ্চয়ই তিনি যাকাতের (সত্যিকার) গ্রহীতা এবং বান্দার তওবা কবুলকারী ও তার ওপর করুণা বর্ষণকারী। —সূরা তওবা : ১০৩-১০৪



## হাদীসে যাকাতের প্রসঙ্গ

তোমরা সমস্তইচিহ্নে যাকাত আদায় করো।  
—জারির ইবনে আবদুল্লাহ (রা) বর্ণিত;  
মুসলিম, নাসাঈ

যে ব্যক্তি তার সম্পদের যাকাত প্রদান করে, তার সম্পদের দোষ দূর হয়।  
—ইবনে খুজায়মা, তাবারানী

যার যাকাত ফরজ হবে সে যদি যাকাত আদায় না করে, তবে মহাবিচার দিবসে চূড়ান্ত বিচার সম্পন্ন হওয়ার আগেই কঠিন শাস্তি চলতে থাকবে। তারপর তার গন্তব্য জাহান্নাম বা জান্নাত তার দৃষ্টিগোচর হবে।  
—আবু হুরায়রা (রা) বর্ণিত; মুসলিম

নবীজী (স) মুয়াজ ইবনে জাবলকে ইয়েমেনে পাঠানোর সময় সুস্পষ্টভাবে বলে দেন যে, তারা যদি ইসলাম গ্রহণ করে, তবে তাদের বলবে—আল্লাহ পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ এবং যাকাত আদায় ফরজ করেছেন। তাদের মধ্যে যারা ধনী, তাদের কাছ থেকে যাকাত আদায় করে গরিবদের মধ্যে বন্টন করা হবে। —আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা) বর্ণিত, বোখারী, মুসলিম

## যাকাত কেন গুরুত্বপূর্ণ?

• যাকাত ইসলামের পাঁচটি মূল স্তম্ভের অন্যতম।

• সমাজের অভাবীদেরকে সচ্ছল ও অর্থনীতিকে গতিশীল করে যাকাত।

• পারস্পরিক সমর্মিতা ও সম্প্রীতির চর্চা বাড়ায়।

• যাকাত আদায় করা বিশ্বাসীর পরিচয়। কোরআনে বিশ্বাসীর পরিচয় বর্ণনায় বার বার বলা হয়েছে—তারা নামাজ কায়েম করে এবং যাকাত আদায় করে।

• বিশ্বাসীরা লোভ, কার্পণ্য ও স্বার্থপরতা থেকে মুক্ত হওয়ার সুযোগ পায়।

## অপরের কল্যাণচিন্তা ও ত্যাগের মানসিকতা গড়ার প্রশিক্ষণ যাকাত

আল্লামা শেখ ড.  
ইউসুফ আল-কারযাভী  
বিশ্বখ্যাত ইসলামী চিন্তাবিদ



আমার বিশ্বাস, আল্লাহপ্রদত্ত এবং মানবসৃষ্ট যত ধরনের নিয়মনীতি ও বিধান পৃথিবীতে এসেছে, তার মধ্যে যাকাত অনন্য। অর্থনৈতিক, সামাজিক, রাষ্ট্রনৈতিক, আদর্শিক, এবং ধর্মীয়—প্রতিটি বিষয়ের এক অপূর্ব সমন্বয় হলো যাকাত।

অর্থের নিশ্চিত ধারাবাহিক এবং স্থায়ী একটি উৎস যাকাত। যে-কোনো অক্ষমতা, দুর্ঘটনা ও দুর্যোগে ব্যক্তিমানুষের জন্যে ঢাল হয়ে দাঁড়ায় এটি। প্রত্যেকের মাঝে এই অনুভূতি সঞ্চার করে—যার পর্যাপ্ত আছে সে অভাবীকে দান করবে এবং যে সামর্থ্যবান সে দুর্বলের কষ্ট ঘোচাবে।

অপরের কল্যাণচিন্তা ও ত্যাগের মানসিকতা গড়ার প্রশিক্ষণ হিসেবে কাজ করে যাকাত। ঈর্ষা ও ভোগবিলাসের বিপরীতে এটি ধারালো তরবারির মতো। সবচেয়ে বড় কথা, যাকাত আদায়ের মাধ্যমে বিশ্বাসীরা শ্রুতির সমস্তইচিহ্ন সুযোগ পায়।

তার রচিত বই 'ফিকহু আয-যাকাহ' থেকে (২য় খণ্ড, পৃষ্ঠা ৩২১)

## আসুন সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত দেই

ড. এম শমশের আলী  
শিক্ষাবিদ, পরমাণুবিজ্ঞানী



যাকাত হিসাব করে দিতে হবে। কাউকে কিছু টাকা দিয়ে দিলাম, কোনো বিপদে একটু-আধটু সাহায্য করলাম— এভাবে নয়। সারাবছর নিজের ও পরিবারের সকল ভরণপোষণের ব্যয় বাদে যে উদ্ধৃত্ত অর্থ-সম্পদ থাকে, তার ওপর ২.৫% হিসাব করে যাকাত দিতে হবে।

আর যেখানে যাকাত দিলে আপনার মনে কোনো সন্দেহ বা প্রশ্ন থাকবে না যে, উপযুক্ত খাতে ভালোভাবে ব্যয় হলো কিনা, সেখানেই যাকাত দিন।

আমরা সবাই যাকাতের টাকা যদি সঠিকভাবে দেই এবং সঠিকভাবে ব্যয় করি, তাহলে কোনো দারিদ্র্য থাকবে না। আমাদেরকে কোথাও হাত পাতে হবে না। দেশ দরিদ্র হবে না, দেশের মানুষও দরিদ্র হবে না। আসুন, আমরা সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত দেই।

# সম্ভাবনাক যাকতে স্বাবলম্বী হচ্ছেন হাজারো মানুষ

নিজের ভরণপোষণে অক্ষম এমন হাজারো মানুষের সম্মানজনক স্বাভাবিক জীবনযাপনকে নিশ্চিত করছে কোয়ান্টাম যাকতে কার্যক্রম। খাদ্য, শিক্ষা, চিকিৎসা, বাসস্থান ও যত্নায়নের পাশাপাশি স্বনির্ভর হতে সাহায্য করছে দুস্থ জনগোষ্ঠীকে। এর আওতাভুক্ত কিছু সেবা কার্যক্রমের বিবরণ :



বান্দরবানের রাজবিলায় এবং লামায় পরিচালিত হচ্ছে প্রবীণসেবা কার্যক্রম। এতে ৯১ জন অসহায় প্রবীণের সার্বিক দেখাভাল করা হচ্ছে।

৫,৪৩,৮৬৩ জন দরিদ্র রোগী চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন



১,৭৮৬ জনের ছানি অপারেশনসহ  
চক্ষু চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন ১৩,২৪০ জন



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে চিকিৎসা ও পুষ্টি সহায়তা পেয়ে ৩৫,৭৬৬ জন দুস্থ প্রসূতি সুস্থ সন্তান জন্ম দিয়েছেন





ছেলেশিশুদের পাশাপাশি চার শতাধিক মেয়েশিশু রয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে

আড়াই সহস্রাধিক সুবিধাবঞ্চিত ও এতিম শিক্ষার্থী পড়াশোনা করছে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে। তাদের ১৭৪ জন পড়ছে বিশ্ববিদ্যালয়, মেডিকেল ও বুয়েটে।

সারাদেশে ১,৭২২ জন মেধাবী অসচ্ছল শিক্ষার্থী পেয়েছে শিক্ষাবৃত্তি।

ঢাকার পরিচ্ছন্নতাকর্মীদের সন্তানদের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ-এর সার্বিক পরিচালনার দায়িত্বসহ এ পর্যন্ত ১,৬২০ জন শিক্ষার্থীকে শিক্ষা সহায়তা দিয়েছে কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রম।



বান্দরবান লামায় ইমাম গাজ্জালি (র) হাফেজিয়া মাদ্রাসায় বর্তমানে ৩৩টি ছেলেশিশু কোরআন হিফয করছে।

স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের আওতায় ৩২,৩২৫ জনকে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করেছে কোয়ান্টাম

২০২২ সালে সিলেটের বন্যায় ৩,৩০৪টি পরিবারে ত্রাণ দেয়া হয়েছে



১,৬৬,০০৪টি শীতবস্ত্র ও অন্যান্য বস্ত্র বিতরণ করা হয়েছে



দেশের বিভিন্ন স্থানে সম্বলহীন ৩,০৮৭টি পরিবারকে বাড়ি তৈরি করে দেয়া হয়েছে

খুলনার আলমগীর হোসেন। তিনি শারীরিক প্রতিবন্ধী। জীবিকার তাগিদে একসময় ঋণগ্রস্ত হয়ে পড়েন। তাকে ঋণমুক্ত করার পাশাপাশি অটোরিকশা প্রদান করে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করে কোয়ান্টাম।



**প্রশ্ন :** অসহায় অনেক মানুষ তো আমার চারপাশেই আছে। তাদেরকে বাদ দিয়ে আমি কোয়ান্টামে কেন যাকাত দেবো? কীভাবে বুঝব, কোয়ান্টাম সঠিকভাবে যাকাতের টাকা দুস্থদের মাঝে বন্টন করছে?

**উত্তর :** কোয়ান্টাম সঠিকভাবে কাজটি করছে কিনা, এটা জানতে চাওয়ার জন্যে আপনাকে ধন্যবাদ। ১৯৯৬ সালে যখন আমরা যাকাত কার্যক্রম শুরু করি, সেবাখাতগুলো তখন থেকেই সবার জন্যে উন্মুক্ত। যে-কেউ এখানে দান করতে পারেন। কোথায় কী সেবাকাজ হচ্ছে তা যদি আগ্রহী কেউ জানতে চান, সেই সুযোগও রয়েছে।

আমাদের বুলেটিন, ব্রোশিওর, ওয়েবসাইট, ভিডিও ডকুমেন্টারিতে নিয়মিত ভিত্তিতে হালনাগাদ তথ্যগুলো প্রকাশিত হয়। আবার মাতৃমঙ্গল, চিকিৎসাসেবা, প্রবীণসেবা কার্যক্রম, বান্দরবান লামায় আড়াই সহস্রাধিক ছেলেমেয়ের লালনপালন, হাফেজিয়া মাদ্রাসা ইত্যাদি সেবাকাজ যে-কেউ নিজ দায়িত্বে সরাসরি দেখে আসতে পারেন।

বিনয়ের সাথে বলতে পারি, আমরা শুরু থেকেই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিয়েছি আর্থিক স্বচ্ছতা এবং প্রকৃত অসহায়ের কাছে সাহায্য পৌঁছে দেয়ার বিষয়টি। আর এজন্যে আমাদের কাজগুলোতে ও কোয়ান্টামে যাকাতদাতাদের জীবনে বরকত এত বেশি।

ব্যক্তি-উদ্যোগের সাথে সজ্জের পার্থক্য এখানেই। ব্যক্তির তৎপরতা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কিছুদিন পর ক্ষয়িষ্ণু হয়ে পড়ে, কখনো কখনো হয়তো থেমেই যায়। এমন উদাহরণ কম নয়। তবে সজ্জ বহমান কাজের অন্যতম উৎস। অনেক মানুষের মেধা-শ্রম-অর্থ যুক্ত হয় বলে সজ্জবদ্ধ সেবা বহুদূর পর্যন্ত বিস্তৃত হয়।

তাই যথাযথভাবে যাকাত আদায় করতে চাইলে এ বিষয়গুলো ভাবুন এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিন। মনে রাখতে হবে, কোথায় এবং কীভাবে দানের অর্থ ব্যয় করা হলো, সেই জবাবদিহিতা থেকে দাতা দায়মুক্ত নয়।

**প্রশ্ন :** যাকাত ইসলাম ধর্মের একটি নির্দেশ। ভিন্ন ধর্মাবলম্বী, পাহাড়ি, ধর্মহীন মানুষকে কি যাকাতের টাকা দেয়া যায়?

**উত্তর :** যাকাত অবশ্যই ইসলাম ধর্মের নির্দেশ। কিন্তু যাকাতগ্রহীতার ক্ষেত্রে কোনোরকম জাতপাত ও ধর্ম বিবেচ্য নয়। আল্লাহ তায়ালা যাকাত ব্যয়ের যে আটটি খাত নির্দিষ্ট করে দিয়েছেন তাতে ফকির-মিসকিন বলা হয়েছে। ঈমানদার ফকির-মিসকিন বলা হয় নি।

## যাকাত সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন গুরুজীর উত্তর

খোলাফায়ে রাশেদার আমলে খেলাফতে বসবাসকারী ধর্ম-গোত্র নির্বিশেষে প্রতিটি ব্যক্তির ন্যূনতম প্রয়োজন পূরণের দায়িত্ব রাষ্ট্র বহন করেছে। বায়তুল মাল বা রাষ্ট্রীয় কোষাগার থেকে এ প্রয়োজন পূরণ করা হতো। আর যাকাতের অর্থ বায়তুল মালেই জমা হতো। তাই যে-কোনো দুস্থ ও নিঃস্ব মানুষের কল্যাণে যাকাতের অর্থ ব্যয় করা যাবে।

ব্যক্তির তৎপরতা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কিছুদিন পর ক্ষয়িষ্ণু হয়ে পড়ে, কখনো কখনো হয়তো থেমেই যায়। তবে সজ্জ বহমান কাজের অন্যতম উৎস। অনেক মানুষের মেধা-শ্রম-অর্থ যুক্ত হয় বলে সজ্জবদ্ধ সেবা বহুদূর পর্যন্ত বিস্তৃত হয়।

**প্রশ্ন :** ব্যক্তিগতভাবে গরিবদের লুঙ্গি, শাড়ি বা দরিদ্র আত্মীয়দের কিছু টাকা যাকাত হিসেবে দেয়াটা কি ঠিক?

**উত্তর :** যাকাতের মূল লক্ষ্যই হচ্ছে যাকাতগ্রহীতাকে স্বাবলম্বী করে গড়ে তোলা। সদকা খয়রাতের জন্যে বা লাইনে মারামারির মধ্য দিয়ে শাড়ি-লুঙ্গি বিতরণের জন্যে যাকাত নয়। যাকাত এমনভাবে আদায় করতে হবে—এবছর যে যাকাত গ্রহণ করল, পরের বছর তাকে যেন আর যাকাত গ্রহণ করতে না হয়। ব্যক্তিগতভাবে কিছু শাড়ি, লুঙ্গি বা টাকা প্রদান করলে কখনো দারিদ্র্য বিমোচন হবে না। তাই এভাবে যাকাত দেয়াটা শরীয়তসম্মত নয়।

যাকাত সম্পর্কে আরো জানতে ভিজিট করুন



zakat.quantummeth.org.bd

**প্রশ্ন :** আত্মীয়স্বজন কি যাকাত পাওয়ার ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার পাবে?

**উত্তর :** প্রথমত পিতামাতা, দাদা-দাদি, নানা-নানিস্থানীয় উর্ধ্বতন সকল পরিজন এবং পুত্রকন্যা, নাতি-নাতনিস্থানীয় অধস্তন পরিজনদের যাকাত দেয়া যাবে না। অন্যান্য পরিজনদের ক্ষেত্রে কোরআন ও হাদীসে যাকাত নয়, সদকা দিতে উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে। নবীজী (স) বলেন, উত্তম সদকা হচ্ছে নিজের পরিবার ও আত্মীয়দের জন্যে ব্যয়।

**প্রশ্ন :** যাকাতের টাকা দিয়ে সুন্নতে খতনা বা গরিব পরিবারের কোনো মেয়ের বিয়ের ব্যবস্থা করা যাবে কিনা?

**উত্তর :** যাকাতের টাকা দিয়ে সুন্নতে খতনার প্রয়োজন নেই। দরিদ্র-অসহায়কে খতনা সেবা দেয়ার জন্যে ভিন্ন ফান্ড আমাদের আছে।

তবে দরিদ্র পরিবারের মেয়েকে বিয়ে দেয়ার জন্যে যাকাত দেয়া যাবে। কারণ যাকাতের একটি খাত হচ্ছে ফকির বা দুস্থ। দুস্থ হলেই হলো, তার যে-কোনো কল্যাণে যাকাতের অর্থ ব্যয় করা যাবে।

**প্রশ্ন :** যাকাতের টাকা মাসে মাসে দিতে হয়? নাকি শুধু রমজান মাসে দিতে হয়?

**উত্তর :** যাকাত কোনো মাসিক অনুদান নয়। চান্দ্রবছরের যে মাস থেকে হিসাব শুরু করবেন, তার পরবর্তী ১২ মাসের জমানো অর্থের ওপরে একসাথে যাকাত দিতে হবে। কোনো কারণে নগদ টাকা না থাকলে সাধ্যমতো যত দ্রুত সম্ভব শোধ করতে হবে। এটা কিস্তি হিসেবে জমিয়ে রাখা ঠিক নয়।

যাকাত যে-কোনো মাসে দিতে পারেন। তবে রমজান মাসে যে-কোনো ভালো কাজের পুণ্য ৭০ গুণ বেশি। যাকাত যেহেতু ফরজ, রমজান মাসে এই ফরজের সাথে আরো ৭০ গুণ বেশি পুণ্য যোগ হয়। তাই রমজানে যাকাত আদায় করা বেশি বরকতময়।

**প্রশ্ন :** যাকাত আমার জন্যে ফরজ নয়। তারপরও এই খাতে দান করলে সেটা কি যাকাত হিসেবে গণ্য হবে?

**উত্তর :** যাকাত ঐচ্ছিক কোনো দান নয়, এটি বাধ্যতামূলক একটি দান। কারো ওপর যাকাত ফরজ হলে তা আদায় করা অবশ্য কর্তব্য।

আর ফরজ না হওয়া সত্ত্বেও আপনি যদি এতে অর্থ জমা দেন, সেটা হবে দান। দানের সওয়াব আপনি অবশ্যই পাবেন।



## সম্পদের প্রবৃদ্ধি হয়েছে বহুগুণ

মো. রবিউল ইসলাম

উপ প্রশাসনিক কর্মকর্তা  
জেলা প্রশাসন কার্যালয়, যশোর

২০১৪ সালে ব্যক্তিগত প্রয়োজনে আমি ব্যাংক থেকে এক লক্ষ টাকা ঋণ নিয়েছিলাম। সময়মতো কিস্তি দিতে না পারায় সুদসহ ঋণ বেড়ে গেল অনেক। একপর্যায়ে ব্যাংক থেকে চূড়ান্ত নোটিশ এলো, আমার নামে মামলা করা হবে।

এরকম অসহায় অবস্থায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যশোর শাখায় সাহায্যের আবেদন করি এবং তারা পুরোপুরি ঋণশোধের ব্যবস্থা করে। পরবর্তী তিন বছরে কোনো চাপ ছাড়াই কোয়ান্টামের ঋণ শোধ করি।

এরপর একদিন সাদাকায়নের আলোচনা থেকে জানতে পারি— যাকাত দিলে সম্পদ বাড়ে। তখন আমার যাকাত ছিল মাত্র ১,১২৫ টাকা। সেটাই আমি কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে জমা দেই ২০১৮ সালে। পরের বছর জমি কিনতে কিছু অর্থ জমাই। এখান থেকে ২৪ হাজার টাকা যাকাত দেই কোয়ান্টামে। এরপর দেখলাম, জমি তো কেনা হলোই, সেইসাথে সম্পদ এবং আয়ে বরকতও বাড়ছে। ২০২২ সালে আমি যাকাত দিয়েছি ৭৫ হাজার টাকা। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

একবার একজন আমার বেশ কিছু টাকা নিয়ে কোনোভাবেই ফেরত দিচ্ছিল না। সে-বছর আমি সেই টাকারও যাকাত দিলাম কোয়ান্টামে। এরপর সে নিজেই এসে টাকা ফেরত দিল। এতে আমার বিশ্বাস আরো বেড়ে গেল। তাই আমি ও আমার স্ত্রী সিদ্ধান্ত নিয়েছি, যাকাতের পুরো অর্থ আমরা সবসময় কোয়ান্টামেই দেবো ইনশাআল্লাহ।

## জীবনে অনেক সাফল্য এসেছে

মোছা. মাহবুবা আক্তার

সহকারী শিক্ষক, কল্যাণাট্টা সরকারি  
প্রাথমিক বিদ্যালয়, খুলনা



আল্লাহ নির্ধারিত যাকাতের আটটি খাত যথাযথভাবে অনুসরণ করছে কোয়ান্টাম। একথা জানার পর ২০১৫ সাল থেকে এখানে যাকাত দিচ্ছি। কোয়ান্টামে যাকাতের অর্থ জমা দেয়ার পর থেকে আমার জীবনে অনেক সাফল্য এসেছে। আগে প্রতি মাসে অন্যের কাছ থেকে আর্থিক সাহায্যের প্রয়োজন হতো। আল্লাহর রহমতে এখন আমার অর্থ-সম্পদে সমৃদ্ধি এসেছে। চারটি ফ্ল্যাটের মালিক হয়েছি। প্রতিবছর আমার যাকাতের পরিমাণ বাড়ছে। শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক সব দিক থেকে জীবনের ভালো সময় কাটাচ্ছে।



## যাকাতের পুরো অর্থই কোয়ান্টামে জমা দেই

মৌমিতা হক স্বর্ণা

প্রকৌশলী, ঢাকা

কোয়ান্টামে যুক্ত হওয়ার পর আমার যাকাতের পুরো অর্থ এখানেই জমা দেই। কেননা এখানে যাকাত ও দানের প্রতিটি টাকা অসহায় মানুষের যথাযথভাবে ব্যয় করা হয়। স্বচ্ছতার সাথে সজ্ঞবদ্ধভাবে সমাজের উন্নতিতে কাজ করছে কোয়ান্টাম। ফলে যাকাতদাতা হিসেবে নিজের ভেতরে তৃপ্তি ও প্রশান্তি কাজ করে।

## যাকাতদাতার অনুভূতি



## যাকাতগ্রহীতাদের

## পরিবর্তন দেখে আমি অনুপ্রাণিত

মো. শহীদ ইমাম

অধ্যক্ষ, আব্দুল ওহাব গাজী শিশু বিদ্যালয়, বালকাঠি

যাকাত দিতে হবে এমনভাবে যেন যাকাতগ্রহীতা পুরোপুরি ঘুরে দাঁড়াতে পারেন—কোয়ান্টামে এ আলোচনা শোনার পর এখানে যাকাত দিতে উদ্বুদ্ধ হই। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, এতিমখানায় লালিত-পালিত মানুষ উপার্জনক্ষম হওয়ার পরও এতিমই থেকে গেছে। তার অবস্থার তেমন কোনো পরিবর্তন হয় নি।

কিন্তু কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যে শিশুদের দায়িত্ব নিয়েছে, তারা লেখাপড়া শিখে স্বাবলম্বী হচ্ছে, ডাক্তার-ইঞ্জিনিয়ার হচ্ছে, সমাজে অবদান রাখছে। তাদের অবস্থার আমূল পরিবর্তন দেখে একজন মুক্তিযোদ্ধা হিসেবে আমি অত্যন্ত অনুপ্রাণিত।

২০১৩ সাল থেকে আমি কোয়ান্টামে নিয়মিত যাকাত দেই এবং পরিচিতদের কাছ থেকে যাকাত সংগ্রহও করি। একসময় দেশকে শত্রুর হাত থেকে মুক্ত করার জন্যে যুদ্ধ করেছি। এখন মানুষকে দারিদ্র্য থেকে মুক্ত করতে কাজ করছি। এ উপলব্ধি আমার আনন্দ ও কাজের উৎসাহ বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়।

## বিশ্বাসযোগ্য জায়গা কোয়ান্টাম

মোহাম্মদ মোফাজ্জল সারওয়ার

সহকারী অধ্যাপক, ইংরেজি বিভাগ  
বরিশাল সরকারি মহিলা কলেজ



কোয়ান্টামে এসে বুঝতে পারলাম, সজ্ঞবদ্ধভাবে যাকাত দিলে সত্যিকারভাবে দারিদ্র্য বিমোচন সম্ভব। কোয়ান্টামের সেবাখাতগুলো দেখার সুযোগ আমার হয়েছে। আমি লামাতেও গিয়েছি। দানের ক্ষেত্র হিসেবে কোয়ান্টামের চেয়ে বিশ্বাসযোগ্য জায়গা আমি আর পাই নি।

সবচেয়ে বড় কথা, এখানে সম্পৃক্ত হলে সম্মিলিতভাবে যাকাত আদায়ের ধর্মীয় দিকটা সহজেই পূরণ হচ্ছে। তাই ২০১৮ সাল থেকে আমি এখানেই যাকাতের অর্থ জমা দেই। আমি বিশ্বাস করি, সহিহভাবে যাকাত আদায়ের ফলে আমার সম্পদ ও সামর্থ্য দিন দিন বেড়েছে।



## সজ্ঞবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ে অন্যদেরকেও উৎসাহিত করি

মো. নজরুল ইসলাম

ব্যবসায়ী, চট্টগ্রাম

২০০৪ সাল থেকে আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে যাকাতের অর্থ প্রদান করছি। তখন আমি ক্ষুদ্র পরিসরে ব্যবসা করতাম। দেড় যুগের পরিক্রমায় এখন আমার তিনটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠান।

কোয়ান্টামে যাকাত আদায়ের দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তি ও পরিবারকে যেমন স্বাবলম্বী করেছে, তেমনি অর্থনীতিতেও গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে। তাই কোয়ান্টামে নিজে যাকাত দেয়ার পাশাপাশি সজ্ঞবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ে আমি অন্যদেরকেও উৎসাহিত করি।

# সম্ভবদ্বাৰে যাকাত দিন আপনার সহযোগিতায় বদলে যাক বঞ্চিত শিশুদের জীবন

দুর্গম পাহাড়ি জনপদের একটি হাফেজিয়া মাদ্রাসা। থাকা-খাওয়া, হিফয শিক্ষা সব ব্যবস্থা এক ছাদের নিচেই। একদিন এক মা এলেন মাদ্রাসায় তার ছেলেকে দেখতে। ছোট্ট ছেলেটি ছুটে এসে মাকে একটি সেন্দ্র ডিম দেখাল। আর উচ্ছ্বাসের সাথে জানাল, এখানে প্রতিদিন একটি করে মুরগির ডিম খেতে দেয়। মাকে দেখাবে বলে এই ডিমটা না খেয়ে সে লুকিয়ে রেখেছে। ছেলের হাসিমুখ দেখে মায়ের মন ভরে গেল।

এ ঘটনা বান্দরবান লামার ইমাম গাজ্জালি (র) হাফেজিয়া মাদ্রাসার। এরকম ঘটনা সেখানে কম নয়। এ হাফেজিয়া মাদ্রাসায় পড়তে আসার আগে কোনো কোনো শিশুর জন্যে একবেলার খাবার পাওয়াও কঠিন ছিল।

এমন দুস্থ-বঞ্চিত পরিবারের ৩৩টি ছেলেশিশুকে কোরআনের হাফেজ হিসেবে গড়ে তুলতে ২০২২ সালে নির্মিত হয়েছে ইমাম গাজ্জালি (র) হাফেজিয়া মাদ্রাসা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ও পরিচালনায় এ মাদ্রাসায় রয়েছে কোরআন হিফয পাঠদান, স্বাস্থ্যকর খাবার, পোশাক, চিকিৎসা, যত্নায়ন, নৈতিক শিক্ষাসহ সব ধরনের সুযোগ-সুবিধা।

কোরআনের প্রকৃত জ্ঞানে জ্ঞানী করে তোলার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের আন্তর্জাতিক মানের হাফেজ হিসেবে গড়ে তোলাই এ মাদ্রাসার লক্ষ্য। এর সার্বিক ব্যয় নির্বাহ করা হচ্ছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের সম্ভবদ্বাৰে যাকাতের একটি অংশ থেকে। যে শিশুদের জীবন কাটত অনাহারে-অর্ধাহারে, আজ তারা ই আলোকিত জীবন গড়ার স্বপ্ন দেখছে।

এভাবেই যাকাতের অর্থে দেশজুড়ে কোয়ান্টামের উদ্যোগে পরিচালিত হচ্ছে নানামুখী সেবা কার্যক্রম। তাই সম্ভবদ্বাৰে যাকাত দিন। যাকাতের পুরো অংশ জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে। আপনার যাকাতের অর্থে স্বনির্ভর হোক লাখে পরিবার। বদলে যাক সারাদেশের বঞ্চিত শিশুদের জীবন।



ইমাম গাজ্জালি (র)  
হাফেজিয়া মাদ্রাসায়  
অধ্যয়নরত শিশুদের একাংশ



## যাকাতের অর্থ জমা দিন

A/C # 3556-102-000044,  
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, পূর্বালী ব্যাংক লি., ইসলামিক উইন্ডো, প্রিন্সিপাল ব্রাঞ্চ।

প্রবাসীদের জন্যে— SND A/C#11731050003896,  
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, প্রাইম ব্যাংক, মৌচাক শাখা, বাংলাদেশ। SWIFT : PRBLBDDH013

যাকাতের অর্থ সারাদেশে কোয়ান্টাম  
অফিসে সরাসরি দানের পাশাপাশি  
আপনি অনলাইনেও পাঠাতে পারেন  
[donate.qm.org.bd](https://donate.qm.org.bd)



**01315-393646**

**বিকাশ ও নগদ**

Payment/ Merchant payment  
Counter No-1

# ধূমপান ও ভেপিং আপনার সন্তান আসক্ত না তো?

সাধ্যমতো পরিশ্রমে, যত্নে ও ভালবাসায় সন্তানকে বড় করে তুলছেন আপনি।  
নিশ্চয়ই চান আপনার সন্তান নিরাপদ থাকুক!

কিন্তু তার স্বাস্থ্য-মেধা-মনন এমনকি গোটা জীবনকে পুড়িয়ে ছাই করে দিতে  
মুনাফালোভী বেনিয়ারা এখন এদেশে অনেক বেশি তৎপর ও আগ্রাসী।

না-বুঝে, নিছক কৌতূহলে বা অসৎসঙ্গে ওদের ফাঁদে পা দিয়ে বসে নি তো আপনার  
সন্তান? ধূমপান নয়তো ভেপিংয়ে আসক্ত হয়ে পড়ে নি তো সে!

সচেতন হওয়ার এখনই সময়। মা-বাবা-অভিভাবকদের  
একটা বড় অংশই জানেন না—তাদের সন্তান  
ভেপিংয়ে আসক্ত!

ধূমপান ও ভেপিংয়ের কারণে বিশ্বজুড়ে  
প্রতিদিন (ঠিকই পড়েছেন, প্রতিদিন!) প্রাণ  
যাচ্ছে ২১,৯১৭ জনের (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।  
বাংলাদেশে সংখ্যাটা ৪৪২ (বাংলাদেশ  
সংবাদ সংস্থা, ২৩ জুলাই ২০২৩)।

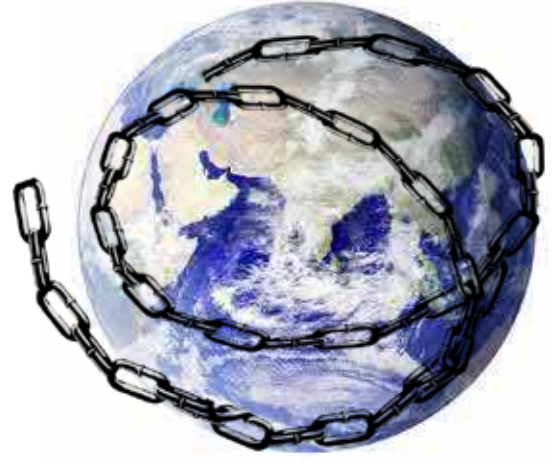
বিপদ থেকে বাঁচতে হলে এ সম্পর্কে  
জানতে হবে। তাই এ বুলেটিন নিজে  
পড়ুন। যথাসাধ্য পৌঁছে দিন আপনার  
পরিচিত পরিমণ্ডলে। নিজের সন্তানকে রক্ষার  
পাশাপাশি নিশ্চিত করুন স্বজন, বন্ধু, প্রতিবেশী ও  
সহকর্মীর সন্তানের সুরক্ষাও।



# তামাক ও মাদক ॥

## যুগে যুগে

## শোষণের হাতিয়ার



‘একটি সমগ্র জাতিকে অর্থের লোভে বলপূর্বক বিষপান করানো হইল; এমনতরো নিদারুণ ঠগীবৃত্তি কখনো শুনা যায় নাই। চীন কাঁদিয়া কহিল, ‘আমি অহিফেন খাইব না।’ ইংরাজ বণিক কহিল, ‘সে কি হয়?’ চীনের হাত দুটি বাঁধিয়া তাহার মুখের মধ্যে কামান দিয়া অহিফেন ঠাসিয়া দেওয়া হইল; দিয়া কহিল, ‘যে অহিফেন খাইলে তাহার দাম দাও।’

বহুদিন হইল ইংরাজেরা চীনে এইরূপ অপূর্ব বাণিজ্য চালাইতেছেন। যে জিনিস সে কোনো মতেই চাহে না, সেই জিনিস তাহার এক পকেটে জোর করিয়া গুঁজিয়া দেওয়া হইতেছে ও আর-এক পকেট হইতে তাহার উপযুক্ত মূল্য তুলিয়া লওয়া হইতেছে। অর্থ-সঞ্চয়ের এরূপ উপায়কে ডাকাইতি না বলিয়া যদি বাণিজ্য বলা যায়, তবে সে নিতান্তই ভদ্রতার খাতিরে!

... ইহা আর কিছু নয়, একটি সবল জাতি দুর্বলতর জাতির নিকটে মরণ বিক্রয় করিয়া ধ্বংস বিক্রয় করিয়া কিছু কিছু করিয়া লাভ করিতেছেন। এক পক্ষে কতই বা লাভ, আর-এক পক্ষে কী ভয়ানক ক্ষতি!

... এইরূপে এক বিদেশীয় জাতির হীন স্বার্থপরতা ও সীমামূল্য অর্থলিপ্সার জন্য সমস্ত চীন তাহার কোটি কোটি অধিবাসী লইয়া শারীরিক, রাজনৈতিক ও সামাজিক অধঃপতনের পথে দ্রুতবেগে ধাবিত হইতেছে। যেন, ইংরাজদিগের নিকট ধর্মের অনুরোধ নাই, কর্তব্যজ্ঞানের অনুরোধ নাই, সহৃদয়তার অনুরোধ নাই, কেবল একমাত্র পয়সার অনুরোধ বলবান।’

(চীনে মরণের ব্যবসায়, রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর)

প্রায় দেড়শ বছর আগে লেখা এই নিবন্ধে চীনকে অহিফেন (আফিম) খাইয়ে নিঃশ্বর করার যে বিবরণ কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর দিয়েছেন, সেই একই ফর্মুলা উন্নয়নশীল দেশগুলোর ওপর প্রয়োগ করছে (উভয় অর্থেই!) দানবাকৃতির বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো।

### আফিম যুদ্ধ

১৮ শতকে ইংরেজরা চীন থেকে প্রচুর পরিমাণে চা আমদানি করলেও এর বিনিময়ে রপ্তানি করার মতো মানসম্পন্ন কোনো পণ্য তাদের ছিল না। ফলে দেখা দিল বিশাল বাণিজ্য ঘাটতি। ব্রিটিশ কোষাগার দেউলিয়া হওয়ার জোগাড়। ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি তখন বাংলা-বিহারের বিস্তীর্ণ ফসলি জমিতে কৃষকদের আফিম চাষ করতে বাধ্য করল। বর্তমান সময়ে তামাক চাষীরা যেমন ঋণের জালে সর্বস্বান্ত হয়, ঠিক সেইভাবে বাংলা ও বিহারের আফিম চাষীরা দেনার ভারে পিষে যেতে লাগল। আর সেই আফিম ইংরেজরা চোরাই পথে চীনে পাচার করতে শুরু করল।

এখন যেমন ভেপিং বা ই-সিগারেটকে স্টাইলিশ হিসেবে হাজির করা হচ্ছে, ১৮ শতকেও আফিম খাওয়াটাকে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি এক ধরনের ফ্যাশনে পরিণত করে। ভারতবর্ষে তখন সমাজের উচ্চস্তরে আপ্যায়নের গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ ছিল—‘অনুগ্রহ করে আফিম সেবা গ্রহণ করুন।’ চীনেও শুরুতে উচ্চবিত্তদের টার্গেট করে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি।

ইংরেজরা জানত একবার কাউকে আফিমে আসক্ত করা গেলে মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত সে কিনতেই থাকবে, যা বেনিয়াদের দেবে নিশ্চিত মুনাফা। মাদকের কারবার ব্রিটিশদের কপাল খুলে দিল। এবার চীনের কোষাগার ফাঁকা হতে লাগল। কোটি কোটি চীনা হয়ে পড়ল নেশায় বুঁদ ও অকর্মণ্য। নেশার পয়সা জোগাড় করতে স্ত্রী-সন্তানকে বিক্রি করে দিতেও দ্বিধাহীন!

সামাজিক ও অর্থনৈতিক নিরাপত্তার জন্যে হুমকি বিবেচনা করে চীন সম্রাট আফিম আমদানি নিষিদ্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলেন।

এদিকে ব্রিটিশদের মাথায় হাত। আফিমের কারবার বন্ধ হওয়া মানে বাংলা-বিহার-মাদাজ হাতছাড়া হয়ে যাওয়া। ভারতবর্ষের একের পর এক রাজ্য জয়ে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির ভাড়াটে সৈন্যদল যে যুদ্ধ করত, এর খরচ আসত মাদকের কারবার থেকে। মাদকের অর্থেই তারা গড়ে তোলে বন্দর নগরী বোম্বে (এখনকার মুম্বাই)। ব্যবসায়িক স্বার্থরক্ষায় রানি ভিক্টোরিয়ার যুদ্ধজাহাজের বহর চীন আক্রমণ করল। পর্যুদস্ত চীনকে বাধ্য করল আরো একশ বছর আফিম গিলতে।

### নতুন বোতলে পুরনো মদ

এই জবরদস্তি ও আত্মসন এখনো চলছে, তবে ভদ্রতার মুখোশে। যেহেতু ইউরোপ-আমেরিকায় জনসচেতনতা বাড়ছে, নাগরিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কঠোর আইন প্রণয়ন করা হচ্ছে, সিগারেটের বিক্রি কমছে; তাই মুনাফা ঠিক রাখতে বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলোর দৃষ্টি এখন আফ্রিকা ও এশিয়ার উদীয়মান দেশগুলোর দিকে। নিকোটিনে আসক্ত করতে এসব দেশে তারা চালাচ্ছে জোর প্রচারণা।

ব্যবসায়িক স্বার্থসিদ্ধির জন্যে তামাক কোম্পানিগুলো হেন পদক্ষেপ নেই যা নিতে সংকোচ করে। কখনো বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থার কাঁধে বন্দুক রেখে, কখনো সেলিব্রেটিদের পণ্যদ্রুত বানিয়ে, সেটাও কাজ না করলে আধুনিককালের মীরজাফর-জগৎ শেঠদের হাত ধরে।

প্রভাবশালী ব্রিটিশ পত্রিকা দ্য গার্ডিয়ান-এর অনুসন্ধানে উঠে এসেছে, আফ্রিকার অন্তত আটটি দেশের সরকার জনস্বার্থে তামাক পণ্য ব্যবহারের ওপর নিয়ন্ত্রণ টানার চেষ্টা করেছিল। বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো (বাংলাদেশেও এদের ব্যবসা রয়েছে) তখন হুমকি দেয়—‘সংসদে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন পাশ করলে তা হবে সংবিধান, আন্তর্জাতিক ও অভ্যন্তরীণ বাণিজ্য আইনের লঙ্ঘন! ফলে সংশ্লিষ্ট দেশকে এর খেসারত দিতে হবে।’ বৈশ্বিক বাণিজ্য ব্যবস্থা থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়ার ঝুঁকি কে নেবে? অনুন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলো অনেক ক্ষেত্রেই তাই মুখ বুজে মেনে নেয় তামাক কোম্পানির দাবি।

ইউনিয়ন ফর ইন্টারন্যাশনাল ক্যাস্সার কন্ট্রোল-এর প্রেসিডেন্ট ও জর্ডানের রাজপরিবারের সদস্য দিনা মিরেদ বলেন, ‘বড় তামাক কোম্পানিগুলো আমাদের মতো দেশগুলোর ওপর শিকারীর মতো হামলে পড়েছে। ওরা আমাদের তরুণদের ফুসফুস কজা করতে চায় এবং ওরা সেটা সফলভাবেই করছে!’

দেশের কিশোর-তরুণরা ধূমপান ও ভেপিংয়ে আসক্ত হলে দুর্বল ফুসফুস নিয়ে তো দমই নিতে পারবে না। নেশা ও রোগে ঝুঁকে ঝুঁকে মরবে। হয়তো সেটাই কারো গুট উদ্দেশ্য!

তথ্যসূত্র : Opium Inc., Thomas Manuel  
Opium City, Amar Farooqi

# ই-সিগারেট ও ভেপিং স্মার্টনেস নাকি সুইসাইড?

## কী এই ভেপিং?

ই-সিগারেট বা ভেপিং হলো ধূমপানের আধুনিক সংস্করণ। ‘ইলেকট্রনিক নিকোটিন ডেলিভারি সিস্টেম’ বা ‘ইলেকট্রনিক সিগারেট’ ব্যাটারিচালিত একটি ডিভাইস বা যন্ত্র। ইউএসবি পোর্টে লাগিয়ে এতে চার্জও দেয়া যায়। সিগারেটের পোড়া তামাকের পরিবর্তে ই-সিগারেটের একটি চেম্বারে থাকে লিকুইড নিকোটিন ও আসজিকর নানা উপাদান। যন্ত্রটি গরম হয়ে এই তরলকে ধোঁয়ায় পরিণত করে এবং ব্যবহারকারী সেই ধোঁয়া টেনে নেয় ফুসফুসে, যা মস্তিষ্কে ধূমপানের মতো অনুভূতির সৃষ্টি করে। এই পদ্ধতিকে বলে ‘ভেপিং’।

## ভেপিংয়ের রকমফের

আকর্ষণীয় মোড়কে সাজিয়ে এবং বিভিন্ন ধরনের ফ্লেভার যুক্ত করে বিক্রি করা হয় এই নেশাদ্রব্য। কখনো ভেপিং ডিভাইসটি দেখতে কলমের মতো, কখনো পেনড্রাইভ, কখনো লিপস্টিক, কখনো লাইটার, কখনো-বা পারফিউমের ছোট শিশির মতো। আকার ভেদে নামেও আছে বৈচিত্র্য : ভেপ পেন, মোড, ই-হুকা, সাব-ওহম, ট্যাংক সিস্টেম, জুল ইত্যাদি।

দেখতে যেমন বহুরূপী, তেমনি এ থেকে নির্গত ধোঁয়ার গন্ধও হতে পারে বহুরকম। পুদিনা পাতা, ভ্যানিলা, স্ট্রবেরি, আম, কলা, লেবু, আঙুর, আনারস, বাদাম, চকোলেট, কফি, দারুচিনি, মধু, শসা, অ্যালোভেরা—কী নেই এর ফ্লেভারের তালিকায়! ফলে সহজে বুঝে ওঠা যায় না যে, ধূমপানের মতো ক্ষতিকর অভ্যাস কেউ দিব্যি চালিয়ে যাচ্ছে।

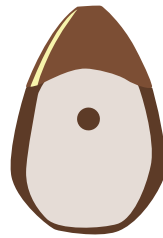
এই সুযোগটিই কাজে লাগাচ্ছে তামাক, সিগারেট ও নেশার কারবারিরা। আধুনিকতার প্রলেপ লাগিয়ে কিশোর-তরুণদের ধূমপানের প্রতি আকৃষ্ট করছে। আবার মা-বাবা অভিভাবকদের চোখ এড়িয়ে তারা যেন নেশার জগতে বিচরণ করতে পারে, সেই ব্যবস্থাও করে দিচ্ছে নিকোটিনে ফ্লেভার বা সুগন্ধী যোগ করে। স্বাভাবিকভাবেই এরকম একেকটি জীবনঘাতী বিজনেস আইডিয়ার ফাঁদে নিজের অজান্তেই পা দিচ্ছে মানুষ।

## আরো বেশি বিপজ্জনক

জস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ও কার্ডিওলজিস্ট ডা. মাইকেল জোসেফ ব্লাহা-র মতে, সিগারেট এবং ই-সিগারেট দুটোরই মূল উপাদান হলো নিকোটিন যা কখনো কখনো হতে পারে হেরোইন ও কোকেনের মতোই আসজিকর।

সবচেয়ে ভয়াবহ দিক হলো, ই-সিগারেট সেবন করার মধ্য দিয়ে মানুষ সাধারণ সিগারেটের চেয়েও কয়েক গুণ বেশি নিকোটিন গ্রহণ করে। কারণ অধিকাংশ ধূমপায়ী ই-সিগারেটে এক্সট্রা স্ট্রিংথ কার্টিজ যুক্ত করে নেয় যাতে নিকোটিনের ঘনত্ব ও পরিমাণ কয়েক গুণ বেশি থাকে। শুধু তা-ই নয়, ভেপিংয়ে আসক্তরা ধোঁয়ার উত্তাপ বাড়াতে ই-সিগারেটের ভোল্টেজ বাড়িয়ে নেয়, যা ফুসফুসের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, এক প্যাকেট সিগারেটে নিকোটিনের পরিমাণ ৪৮ মিলিগ্রাম। আর ই-সিগারেটের একটি



পড়ে থাকে দুই প্যাকেট সিগারেটের সমান নিকোটিন! জাপানে এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, ই-সিগারেট সাধারণ সিগারেটের চেয়ে ১০ গুণ বেশি ক্ষতিকারক।

## দেহ-মনে এর প্রভাব ভয়ংকর

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিংয়ের সিনিয়র এডিটর রবার্ট এইচ শ্যারলিং বলেন, ই-সিগারেটে ডায়াসিটাইল নামক একটি রাসায়নিক থাকে, যা ফুসফুসের বায়ুথলিগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। Popcorn lung (Bronchiolitis Obliterans) রোগে আক্রান্ত হয় ধূমপায়ীরা। ফলে দেখা দেয় খুখখু কাশি, বুকে ঘড়ঘড় শব্দ ও শ্বাসকষ্টের মতো উপসর্গ।

ই-সিগারেটে ব্যবহৃত গ্লিসারল ও প্রোপাইলিনের ধোঁয়া শ্বাসনালীর নিজস্ব সুরক্ষা ব্যবস্থাকে চিরতরে নষ্ট করে দেয়। এ-ছাড়াও ই-জুসে থাকে বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থের ক্ষুদ্র কণা, ভারী ধাতব কণা যা ক্যান্সারসহ বিভিন্ন জটিল রোগ সৃষ্টি করে, বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি।

দ্য নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন-এ প্রকাশিত একটি চিঠিতে বলা হয়েছে, ই-সিগারেটে আছে জীবাণুনাশক ফরমালডিহাইড, যেটি ক্যান্সার তৈরির উপাদান।

২০২২ সালে যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ একটি গবেষণা রিপোর্টে বলে, যারা ই-সিগারেট সেবন করে তাদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা বেশি দেখা দেয়। বিষণ্ণতার অনুভূতি উসকে দিতেও এর ভূমিকা বেশ জোরালো।

## লক্ষ্য যখন শিশু-কিশোররা

যুক্তরাষ্ট্রের দ্য সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন-এর রিপোর্ট অনুযায়ী, বর্তমানে হাইস্কুল পড়ুয়া ১৪.১% মার্কিন শিক্ষার্থী ই-সিগারেট বা ভেপিংয়ে আসক্ত। অর্থাৎ প্রতি পাঁচ জনে একজন ই-সিগারেটে আসক্ত।

শুধু ইউরোপ-আমেরিকা নয়, আমাদের দেশেও কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ভেপিংয়ের প্রবণতা বাড়ছে। ঢাকাসহ বড় বড় শহর, গ্রামে-গঞ্জে ছড়িয়ে গেছে এই বিষ। ব্যবসায়ীরা জানায়, মূলত ১৪ থেকে ১৫ বছরের কিশোররাই ই-সিগারেটের ক্রেতা।

গত এক দশকে বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো ই-সিগারেটে বিপুল পরিমাণ অর্থ বিনিয়োগ করেছে। ভেপিং সেবন স্মার্টনেস, এটি কম ক্ষতিকর বা তামাকমুক্ত—এ ধরনের ভ্রান্ত প্রচারণায় খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে এটি, যা মূলত তরুণদের মাদকাসক্ত করার আধুনিক কৌশল।

নিঃশব্দে তারুণ্যের শক্তি ও সম্ভাবনাকে পুড়িয়ে শেষ করে দিচ্ছে ভেপিং বা ই-সিগারেট। বাঁচতে হলে প্রয়োজন সম্মিলিত সচেতনতা ও উদ্যোগ।

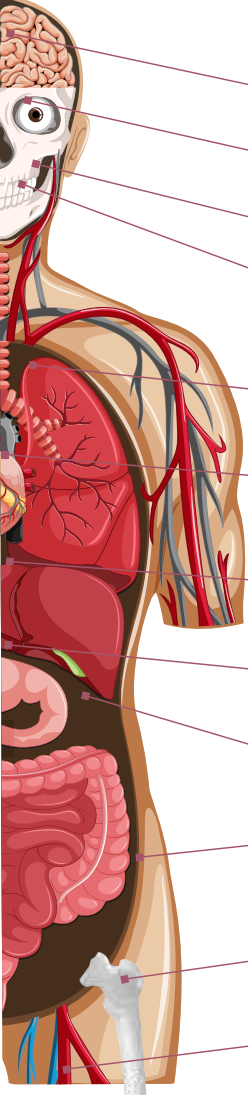
তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ১৫ আগস্ট ২০২৩

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং, ১৫ জুন ২০২৩

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ, ২ মে ২০২২

জস হপকিন্স মেডিসিন, ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে

# ভেপিং ও ধূমপানে যত ক্ষতি



দীর্ঘমেয়াদে ডিমেনশিয়া ও  
আলঝেইমার হয়

দৃষ্টিশক্তি কমে

ত্বক বুড়িয়ে যায় ও  
চর্মরোগের সম্ভাবনা বাড়ে

দাঁতের এনামেল ক্ষয় হয়

ফুসফুসের কার্যকারিতা  
কমতে থাকে

হৃদরোগ ও স্ট্রোকের  
ঝুঁকি বাড়ে

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের  
ঝুঁকি বাড়ে

ক্ষুধামান্দ্য, এসিডিটি,  
পেপটিক আলসার হতে পারে

কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়

সারা দেহে ক্যান্সার কোষ জন্ম  
নেয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়

গিটে গিটে ব্যথা ও  
হাড়ক্ষয়ের সম্ভাবনা বাড়ে

শিরা ও ধমনীতে  
রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়

তামাকের কারণে প্রতিবছর এদেশে মারা যায় এক লাখ ৬১ হাজার মানুষ। বাংলাদেশ ক্যান্সার সোসাইটির গবেষণা মতে, ২০১৭-১৮ অর্থবছরে তামাক খাত থেকে রাজস্ব আয় ছিল ২২ হাজার ৮১০ কোটি টাকা। একই সময়ে তামাকের কারণে চিকিৎসা-ব্যয়সহ দেশে অর্থনৈতিক ক্ষতির পরিমাণ ৩০ হাজার ৫৬০ কোটি টাকা। অর্থাৎ আয়ের চেয়ে ব্যয় এবং ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ অনেক বেশি।

ভেপিং বা ধূমপান এমন এক অভ্যাস যা ব্যক্তি পরিবার সমাজ রাষ্ট্র এমনকি পৃথিবীকেও ক্রমশ ধ্বংসের দিকে ঠেলে দিচ্ছে।

জেনে নিন ধূমপান ও ভেপিংয়ের ক্ষতি সম্পর্কে—

## সামাজিক ক্ষতি

- দ্য ল্যানসেট-এ প্রকাশিত গবেষণা রিপোর্ট (২০২২) বলছে, ধূমপানের ফলে অবসাদ ও একাকিত্বের অনুভূতি সৃষ্টি হয়।
- যুক্তরাজ্যে ১২ বছরে ৮,৭৮০ জন ধূমপায়ীর ওপর একটি জরিপে দেখা গেছে, ধূমপায়ীরা সমাজবিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ে।
- নিকোটিনের আসক্তি রাগ-ক্রোধ, আত্মসী মনোভাব ও অপরাধ প্রবণতার জন্ম দেয়।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রতিবছর বিশ্বজুড়ে প্রায় ৮০ লাখ মানুষের মৃত্যুর প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ কারণ তামাক।

## পরিবেশের ক্ষতি

- তামাক চাষের ফলে পৃথিবী ক্রমশ বৃক্ষশূন্য হয়ে পড়ছে। প্রতি ৩০০টি সিগারেট তৈরির জন্যে একটি পূর্ণাঙ্গ গাছ এবং বিশ্বব্যাপী সিগারেট তৈরির জন্যে প্রতিবছর ৬০ কোটি গাছ কাটা পড়ছে।
- ই-সিগারেট ও সিগারেট থেকে বছরে প্রায় ৮ কোটি ৪০ লাখ মেট্রিক টন কার্বন-ডাই-অক্সাইড বায়ুমণ্ডলে ছড়িয়ে পড়ে। ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে আবহাওয়া ও জলবায়ুর স্বাভাবিক গতি-প্রকৃতি।
- বাংলাদেশে ৩১% বন উজাড় হচ্ছে তামাক চাষে। অর্থকরী ফসল হিসেবে তামাক চাষকে উৎসাহিত করা হলেও প্রকৃত সত্য হলো, তামাক চাষের ফলে মাটি তার উর্বরা শক্তি চিরতরে হারিয়ে ফেলে।
- সিগারেট থেকে নির্গত সাত হাজারের বেশি ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে।
- তামাককে কেন্দ্র করে বৃক্ষনিধন, বায়ুদূষণ, পানিদূষণ ও পরিবেশ দূষণের ফলে ধ্বংস হচ্ছে পৃথিবীর জীববৈচিত্র্য।



## দৈহিক ক্ষতি

- ধূমপায়ী মা-বাবার সন্তান বিকলাঙ্গ ও বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী হতে পারে। সন্তান জন্ম দেয়ার ক্ষমতাও নষ্ট করে দিতে পারে এই আসক্তি।
- অনিদ্রা ও ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসের অন্যতম কারণ নিকোটিন।
- দীর্ঘদিন ধরে বা অতিরিক্ত ধূমপান করে যারা, তাদের ফুসফুস স্থায়ীভাবে বিকল হয়ে যেতে পারে, যা চিকিৎসার অযোগ্য।
- ধূমপান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিঃশেষ করে দেয়। ফু, মৌসুমী রোগ ও মহামারিতে ধূমপায়ীরা আক্রান্ত হয় সবচেয়ে বেশি।

## মানসিক ক্ষতি

- ধূমপায়ীরা প্রায়ই বলে থাকে, হতাশা ও বিষণ্ণতা দূর করতে তারা ধূমপানের আশ্রয় নেয়। কিন্তু চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, বিষণ্ণতা ও হতাশাকে আরো করুণ পরিণতির দিকে নিয়ে যায় নিকোটিন।
- স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ ও শেখার ক্ষমতা হ্রাস পায়।
- অল্প বয়স থেকে ধূমপান করলে মস্তিষ্কের বিকাশ থেমে যায়।
- ভেপিং এডিএইচডি রোগের জন্যে দায়ী। ভেপ জুস বা লিকুইডের ট্রান্স মেটালগুলো ডিপ্রেসন ও আত্মহত্যা প্রবণতা সৃষ্টি করে।
- ধূমপায়ী শিক্ষার্থীদের ক্লাসে অনুপস্থিতির হার বেশি।

## অর্থনৈতিক ক্ষতি

- বিশ্বে প্রতিবছর তামাক-সৃষ্ট রোগগুলোর চিকিৎসা ও ধূমপায়ীদের কর্মক্ষমতা হারানোর ফলে আর্থিক ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ ১ ট্রিলিয়ন ডলারের বেশি।
- ২০২০-২০২১ অর্থবছরে বাংলাদেশে মোট ৭ হাজার ১৮৭ কোটি শলাকা সিগারেট বিক্রি হয়। সেই হিসাবে প্রতিদিন বিক্রি হয়েছে ১৯ কোটি ৭৫ লাখ সিগারেট।
- বেশিরভাগ তামাক চাষ হয় নিম্ন মধ্যম আয়ের দেশে। রোগব্যাধি, মাদকাসক্তি ও সামাজিক অস্থিরতা, পরিবেশ দূষণ সবমিলিয়ে কখনোই আর হয়ে ওঠে না এই দেশগুলোর টেকসই উন্নয়ন।

তথ্যসূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, তামাকমুক্ত দিবস ২০২২ স্মরণিকা :  
জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ সেল, প্যান আমেরিকান হেলথ অর্গানাইজেশন,  
সিডিসি ইউএসএ, ওয়েব এমডি, মেডিকেল নিউজ টুডে

## প্যাসিভ স্মোকিং

আপনি ধূমপান করছেন না কিন্তু কোনো ধূমপায়ীর সিগারেট থেকে ভেসে আসা ধোঁয়া আপনার ফুসফুসে প্রবেশ করছে, সহজ ভাষায় এটিই হলো প্যাসিভ স্মোকিং বা সেকেন্ড হ্যান্ড স্মোকিং। অধূমপায়ীদের জন্যে নিকোটিনের কটু গন্ধ ও ধোঁয়া অস্বস্তিকর—একথা সবাই জানে। তবে অনেকের জন্যেই অজানা হলো—প্যাসিভ স্মোকিংয়ের শিকার হয়ে প্রতিবছর বিশ্বে ৬ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করে, যার মধ্যে ২ লক্ষ শিশু (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।

যারা নিয়মিত প্যাসিভ স্মোকিংয়ের শিকার হয়, তাদের হৃদরোগ স্ট্রোক ও ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি ধূমপায়ীদের মতোই। প্যাসিভ স্মোকিং সন্তানসম্ভবা মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্যে মৃত্যুঝুঁকিও ডেকে আনতে পারে। যে বাসায় ধূমপায়ী কেউ থাকে, সেখানকার শিশুদের অ্যাজমা, অ্যালার্জি ও ফুসফুসের নানা ধরনের সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক বেশি।

তাই আবাসস্থল, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, যানবাহন ও জনসমাগম ঘটে এমন প্রতিটি স্থানকে ধূমপানমুক্ত রাখতে সচেতন হতে হবে সবাইকে।

## সোশ্যাল স্মোকিং

‘আমি শুধু তখনই ধূমপান করি যখন বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেই।’  
‘কখনো নিজে থেকে সিগারেট কিনি না, কেউ অফার করলে নিই।’  
‘ধূমপান ছাড়া দীর্ঘদিন থাকতে পারি, মাঝে মাঝে সিগারেট ধরাই।’

—এ কথাগুলোই বলে সোশ্যাল স্মোকাররা। তাদের যুক্তি (বা অজুহাত) হলো, তারা নিয়মিত ধূমপান করে না। শুধু যখন কোনো আড্ডা, অনুষ্ঠান, সামাজিক পরিমণ্ডলে অন্যেরা ধূমপান করতে থাকে তখন সে-ও অংশ নেয়। ‘সোশ্যাল স্মোকার’ তকমা লাগালেই ধূমপানের ক্ষতি থেকে মুক্ত হওয়া যাবে, এমনটি নয়।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোনো কোনো ক্ষেত্রে সোশ্যাল স্মোকিংয়ে বিপদ আরো বেশি। কারণ এতে শরীর হঠাৎ করে একটা ঝাঁকুনি খায়। হৃৎস্পন্দন ও রক্তচাপ বাড়ে, শ্বাসপ্রশ্বাস দ্রুততর হয় এবং কখনো কখনো রক্তের প্লাটিলেট জমাট বাঁধার ফলে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের শিকার হতে পারে সোশ্যাল স্মোকাররা।



গত ১০০ বছর ধরে সিগারেট কোম্পানিগুলো মহিলাদের টার্গেট করে প্রচারণা চালাচ্ছে। এই চক্রান্তের শুরু আমেরিকাতে। পুরুষের মতো নারীরও যে ধূমপানের অধিকার আছে এবং এটি নারী স্বাধীনতার প্রতীক—খবরের কাগজে এ ধরনের বিজ্ঞাপন ছাপাতে শুরু করে তারা।

যুগের সাথে তাল মিলিয়ে ধূমপানকে তারা উপস্থাপন করে ফ্যাশন সেন্স, স্মার্টনেস ও অভিজাত্যের প্রতীক হিসেবে। ফ্যাশন শো, সুন্দরী প্রতিযোগিতা, কনসার্ট ইত্যাদি স্পন্সর করতে থাকে সিগারেট কোম্পানিগুলো। এভাবেই সিগারেটকে বানানো হলো আধুনিকতা ও নারী ক্ষমতায়নের প্রতীক।

এরকম নানান প্রচারণার ফলে বর্তমানে পৃথিবীতে মহিলা ধূমপায়ীর সংখ্যা ২০ কোটি। ধূমপানজনিত রোগে আক্রান্ত হয়ে বছরে ২১ লাখ মহিলা মারা যাচ্ছে। ক্যান্সারে মহিলাদের মৃত্যু বেড়েছে ৪০০%!

২০১৯ সালে আমাদের দেশে ১৫ বছরের ওপরে নারীদের মাত্র ৭% ধূমপান করত। এখন নারী ধূমপায়ীর সংখ্যা প্রায় ১৮%।

যে মহিলারা ধূমপান করেন না কিন্তু তাদের পরিবারের পুরুষ সদস্যরা (বাবা, ভাই, স্বামী বা ছেলে) ধূমপান করে, তারাও বিপদে আছেন। পরোক্ষ ধূমপান বা প্যাসিভ স্মোকিংয়ের কারণে যত মানুষ মারা যায় তাদের অর্ধেক মহিলা।

## ক্ষতি আছে আরো

- ধূমপায়ী নারীদের গর্ভধারণে জটিলতা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান ধারণের ক্ষমতাও হারিয়ে ফেলেন অনেকে।
- গর্ভাবস্থায় ধূমপান করলে বা পরোক্ষ ধূমপানের কারণে গর্ভস্থ সন্তানের টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। বিশেষত অনাগত সন্তানের ফুসফুস ও মস্তিষ্ক এতে মারাত্মক ক্ষতির শিকার হয়। ধূমপানের প্রভাবে নবজাতক cleft lip বা ঠোঁট/ তালু কাটা অবস্থায় জন্ম নিতে পারে।
- সিগারেট থেকে বের হওয়া কার্বন মনো-অক্সাইডের কারণে গর্ভস্থ শিশুর অক্সিজেন পেতে অসুবিধা হয়। ফলে মিসক্যারেজ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।
- ধূমপানকারী প্রসূতিদের ক্ষেত্রে নির্ধারিত সময়ের আগেই সন্তান প্রসব করার ঝুঁকি বেশি। নবজাতকদের মৃত্যু, পঙ্গুত্ব ও রোগাক্রান্ত হওয়ার অন্যতম কারণ এই প্রি-টার্ম ডেলিভারি।
- মা ধূমপানকারী বা পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হলে নবজাতকের ওজন কম হয়। এসব শিশুর ফুসফুস দুর্বল হয় এবং শ্বাসনালীর ইনফেকশনে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

মনে রাখতে হবে—তামাকের কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। তাই সুস্থ থাকতে চাইলে ধূমপান বর্জন করুন।

তথ্যসূত্র : দ্য আমেরিকান কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস  
এন্ড গাইনোকলোজিস্টস, মে ২০২০

**প্রশ্ন :** আমি সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের একজন সহকারী শিক্ষক। কিছুদিন আগে আমাদের স্কুলে ৩য় শ্রেণির এক ছাত্র এক কোণায় দাঁড়িয়ে ভেপিং করছিল। তার হাতে ছোট টর্চ লাইটের মতো একটা যন্ত্র। সে বলল, তার এক বড় ভাই এটা তাকে রাখতে দিয়েছে। সেটাতে টান দিতে বললে সে প্রথমে অস্বীকৃতি জানায়। কিছুটা জোর করার পর সে যোভাবে টান দিল, সেটা একজন আসক্ত মানুষের মতোই। আমি বিস্মিত, ৩য় শ্রেণির শিশুর পক্ষে এ কী করে সম্ভব? সে হাতে সুঁচ দিয়ে খুঁচিয়ে ট্যাটুও করেছে। কিন্তু দেখে মনে হয় সে দুনিয়া সম্পর্কে কিছুই জানে না। অভিভাবক ডাকা হলো। তার বাবা ফোনে বললেন, ‘ওকে পুলিশে দিয়ে দেন।’ সম্প্রতি সকাল ৯টার পরীক্ষায় সে এলো ১১টায়। আরেকটা পরীক্ষায় দেখলাম সে দেখে দেখে হুবহু প্রশ্নটা লিখেছে। তার আচরণ শিক্ষক মহলকে ভাবিয়ে তুলেছে। আর কয়জন ভেপিংয়ের এ সর্বনাশা পথে পা বাড়িয়েছে জানি না। নয় বছরের ছোট শিশুর যদি এ অবস্থা হয়, কোথায় গিয়ে দাঁড়াবে আমাদের এই সোনার বাংলা?

**উত্তর :** আপনার প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা জানানোর জন্যে ধন্যবাদ। শিশুটির বাবা বলছে তাকে পুলিশে দিয়ে দিতে। তার মানে ইতোমধ্যেই সে বাবার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেছে। আসলে যারা ভেপিং করছে তাদের বড় অংশ যেমন এর সর্বনাশা দিকগুলো জানে না, তেমনি অধিকাংশ অভিভাবকও এই ব্যাপারে সচেতন নন। এজন্যেই এখন সবচেয়ে জরুরি হলো, ধূমপান ও ভেপিং নিয়ে সামাজিক সচেতনতা। কারণ বর্তমান প্রজন্মের জন্যে ই-সিগারেট বা ভেপিং ভয়ংকর এক বিপদ।

ইউরোপ আমেরিকায় নানা বিধি-নিষেধের ফলে সিগারেটের বিক্রি কমে গেছে। এজন্যেই তামাক কোম্পানিগুলোর টার্গেট হলো উন্নয়নশীল দেশগুলোর জনগোষ্ঠী, বিশেষত তরুণ-তরুণী। বেনিয়ারা খুব কৌশলের সাথে ই-সিগারেট বা ভেপিংয়ের প্রচারণা চালাচ্ছে। ভেপিং সিগারেটের চেয়েও ক্ষতিকর এবং এটি যে জনস্বাস্থ্যের জন্যে নতুন ফাঁদ, তা আস্তে আস্তে প্রকাশিত হতে শুরু করেছে। কিন্তু ইতোমধ্যে সর্বনাশা যা হওয়ার হয়ে গেছে।

সিগারেটের চেয়ে ঝুঁকি কম ও নিকোটিনের গন্ধ থাকে না—এ বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে যুক্তরাষ্ট্রে একবছরে স্কুলপড়ুয়া ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে ই-সিগারেট ব্যবহার ৭৮% বেড়ে গেল। গার্ডিয়ান পত্রিকার তথ্য অনুযায়ী ইংল্যান্ডের অনেক স্কুলে ১৩-১৪ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের ৭০% ভেপিং করে।

ইংল্যান্ডের এক মা বলছেন, তার মেয়ের বয়স ১৪ এবং সে জানে না সে কী করছে।

# আপনার প্রশ্ন

## উত্তর

## দিচ্ছেন

## গুরুজী

মাত্র একদিনে তারা যা ভেপিং করছে তা ২৮টি সিগারেটের সমান। সেই মা বলছেন, তার ছেলের বন্ধু নিয়মিত ভেপিং করত। মাত্র ১৮ বছর বয়সে তার ফুসফুস একেজো হয়ে গেল। ছেলেরি আর নিঃশ্বাস নিতে পারছে না।

বাংলাদেশের চিত্রও এর ব্যতিক্রম নয়। ঢাকা ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির এক গবেষণায় দেখা গেছে, তরুণদের আকৃষ্ট করতে ই-সিগারেটের দোকানগুলো বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্রিক গড়ে তোলা হয়েছে। ২০২০ সালে ঢাকার কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মধ্যে আহসানিয়া মিশন পরিচালিত এক গবেষণায় দেখা গেছে, বেশিরভাগই জানে না—ই-সিগারেট স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর। তাদের ৩৫% বলছে, ই-সিগারেট তাদের তামাকে আসক্ত করে ফেলেছে।

তামাক কোম্পানিগুলোর  
টার্গেট হলো উন্নয়নশীল  
দেশগুলোর জনগোষ্ঠী,  
বিশেষত তরুণ-তরুণী।

এই অজ্ঞতা ও অসচেতনতা ভেপিংয়ের মতো নতুন বিপদের মুখে ঠেলে দিচ্ছে এ প্রজন্মকে। তাই এগুলোর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে সজ্ঞবদ্ধভাবে জনসচেতনতা বাড়াতে হবে। সিগারেট তামাক ও ভেপিং মাদক গ্রহণের মতো পাপ বা অপরাধ—এ ধারণার বিস্তার ঘটাতে হবে।

কোয়ান্টাম গত ৩০ বছর ধরে ধূমপানের সর্বনাশা ক্ষতি সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করেছে। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন প্রক্রিয়ার একটি সূত্র—ধূমপান ছাড়ার উপায়। যে-কেউ এটি অনুশীলন করে ধূমপানসহ সব নেশা থেকে বেরিয়ে আসতে পারে, একথা নিঃসংকোচে সবাইকে বলুন। ব্যক্তিগত পর্যায়ে প্রচারের শক্তি কিন্তু অনেক।

**প্রশ্ন :** আমি সিগারেট ছেড়ে দিয়েছি। কিন্তু বন্ধুদের সাথে দেখা হলে তারা এমনভাবে বলে যে, তখন আর থাকতে পারি না। ঠিকই কয়েক টান দিয়ে ফেলি। কী করব?

**উত্তর :** মনে রাখবেন, বন্ধুত্বের সাথে নেশার সম্পর্ক অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। এসব বন্ধুত্ব আসলে নেশার বন্ধুত্ব। তাই যদি সত্যিই ধূমপান ও মাদক ছাড়তে চান, তাহলে ধূমপায়ী ও মাদকসেবী বন্ধুদের সাথে কোনোরকম যোগাযোগ রাখবেন না। তাদের সঙ্গ পুরোপুরি এড়িয়ে চলুন।

আর কোয়ান্টামের মতো সংসঙ্গে নতুন বন্ধু তৈরি করুন, যারা আপনাকে পেছনদিকে টেনে ধরবে না; বরং বদভ্যাস মুক্তিতে সহায়ক হবে। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। এতে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা সহজ হবে, বাড়বে আপনার ইতিবাচক শক্তি।

**প্রশ্ন :** রোজায় ইফতার করেই কেউ কেউ ধূমপান করেন। আবার অনেক তরুণ-তরুণী ধূমপান করে অথচ নিজেকে দেশপ্রেমিক বলে। ধর্ম ও দেশপ্রেমের মাপকাঠিতে ধূমপানের অবস্থান ঠিক কোথায়?

**উত্তর :** এটা সত্যিই খুব দুঃখজনক। একজন সত্যিকারের ধার্মিক ও দেশপ্রেমিক কখনো ধূমপান বা ভেপিংয়ে আসক্ত হতে পারে না।

ইদানিং যেসব বিষয়ে তরুণদের উৎসাহ-আগ্রহ, সেসব আয়োজনে নানারকম পসরা সাজিয়ে হাজির হয় সিগারেট, কোল্ড ড্রিংকস ও মাদক ব্যবসায়ীরা। হয়তো দেশপ্রেমের নামে কনসার্ট হচ্ছে, সেটি স্পন্সর করছে সিগারেট কোম্পানি!

আর অধিকাংশ তরুণই সচেতন নয় যে, তারা কোন ফাঁদে পা দিচ্ছে। কেউ কেউ এটাকে জাতে ওঠার প্রতীক মনে করছে। বাস্তবতা হলো, তরুণ প্রজন্মকে নেশাগ্রস্ত করে তাদের কর্মক্ষমতা ও উদ্যম নষ্ট করা এবং আরো বেশি পুঁজির মালিক হওয়াটাই তামাক ব্যবসায়ীদের লক্ষ্য।

আমরা যেহেতু দেশ ও দেশের মানুষকে ভালবাসি, সেজন্যে ভেপিং ও সিগারেটকে ‘না’ বলব। চারপাশের সবাইকে সচেতন করে তুলব এবং তরুণদের জন্যে দোয়া অব্যাহত রাখব। কারণ যে জানে তার দায়িত্ব বেশি।

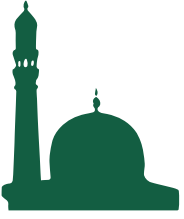
## এ মাসের অটোসাজেশন

ধূমপান ক্যাসারের কারণ।  
ধূমপান ও ধূমপায়ীদের সাথে বন্ধুত্ব  
করা থেকে আমি বিরত থাকব।

# ধূমপান ভেপিং ও মাদক ॥ ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি

প্রতিটি ধর্মই মানুষকে উদ্বুদ্ধ করে নিজের ও অন্যের কল্যাণ করতে এবং ক্ষতিকর কাজ থেকে বিরত থাকতে। কিন্তু ধূমপান এর সম্পূর্ণ বিপরীত। এ বদভ্যাস নিজের ও অন্যের জন্যে বয়ে আনে রোগ, সম্পদের অপচয় ও দুর্দশা। শুধু তা-ই নয়,

জাহান্নামের বৈশিষ্ট্য আগুন, ধোঁয়া ও দুর্গন্ধ—এ তিনটির সমাহার ঘটে ধূমপানে। তাই যারা ধার্মিক ও শ্রুতায় বিশ্বাসী, তাদের কাছে বিষয়টি সুস্পষ্ট থাকা প্রয়োজন। আসুন জেনে নিই, ধূমপান ভেপিং ও মাদক সম্পর্কে ধর্মের দৃষ্টিভঙ্গি :



## ইসলাম ধর্ম

### আল কোরআন

হে বিশ্বাসীগণ! নিশ্চয়ই মাদকদ্রব্য, জুয়া, মূর্তি ও ভাগ্য নির্ণয়ক তীর বা পাশা নাপাক ঘণ্য বস্তু এবং শয়তানের হাতিয়ার। অতএব তোমরা তা পুরোপুরি বর্জন করো, যাতে তোমরা সফল ও পরিতৃপ্ত হতে পারো। —সূরা মায়দা : ৯০

মানুষ জিজ্ঞেস করবে, তাদের জন্যে কী কী হালাল করা হয়েছে? হে নবী! বলো, জীবনের জন্যে ভালো ও কল্যাণকর সবকিছুই তোমাদের জন্যে হালাল। —সূরা মায়দা : ৪

### নবীজীর (স) হাদীস

মদ-মাদক এবং নেশাকারক প্রতিটি দ্রব্যই হারাম। —তিরমিজী, নাসাঈ

নেশাকারক দ্রব্য অর্থাৎ মাদক পরিমাণে কম হোক বা বেশি, তা অবশ্যই হারাম। —ইবনে মাজাহ, আহমদ

১. মদ (বা মাদক) প্রস্তুতকারী, ২. মদ (বা মাদক) প্রস্তুতের পরামর্শদাতা, ৩. মদ (বা মাদক) বহনকারী, ৪. মদ (বা মাদক) পরিবেশনকারী, ৫. মদ (বা মাদক) সরবরাহকারী, ৬. মদ (বা মাদক) বিক্রেতা, ৭. মদের (বা মাদকের) মূল্য গ্রহণকারী, ৮. মদ (বা মাদক) ক্রেতা এবং ৯. মদ (বা মাদক) পান বা ব্যবহারকারী সবার ওপরই আল্লাহর অভিসম্পাত!

—তিরমিজী

### ইসলামি চিন্তাবিদদের মতামত

২০০০ সালে ডার্লিউএইচও-র তত্ত্বাবধানে দ্য রাইট পাথ টু হেলথ : হেলথ এডুকেশন থ্রু রিলিজিয়ন বইটি প্রকাশিত হয়। এ বইতে ইসলামিক রুলিং অন স্মোকিং অংশে মিশরের প্রখ্যাত আল আজহার বিশ্ববিদ্যালয়ের ১০ জন মুফতি বা ইসলামি চিন্তাবিদদের বক্তব্য রয়েছে। তাদের মধ্যে আট জনই ধূমপানকে হারাম বলেছেন এবং দুজন বলেছেন, এটা সখত মাকরুহ, হারামের কাছাকাছি।

বিশ্ববরেণ্য ইসলামি চিন্তাবিদ ইউসুফ আল কারযাভি তার দ্য ল'ফুল এন্ড দ্য প্রহিবিটেড ইন ইসলাম বইতে বলেন, 'যদি একথা প্রমাণিত হয় যে, তামাক স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর তাহলে এটি হারাম।'

মিশরের সর্বোচ্চ ধর্মীয় জুডিশিয়ারি এবং সরকারি সংস্থা 'দারুল ইফতা আল মিশরিয়া' ২০১৭ সালে বিধান দেয়—সিগারেট উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানে কাজ করা নিষিদ্ধ। ধূমপান যেহেতু ক্ষতিকর, তাই সিগারেট উৎপাদনের কাজ করাও পাপ। সৌদি আরবের আলেমরাও একই মতামত দিয়েছেন। কারণ ধূমপান আসক্তি বা নেশায় পরিণত হয়।

## হিন্দু ধর্ম

তোমার নেশাকারী বন্ধু যদি বিদ্বান বা ধনীও হয়, তারপরেও বজ্রপাততুল্য এবং অবশ্য পরিত্যাজ্য।

—ঋগ্বেদ ৮.২১.১৪

‘মদ্যপন্থীনেসেবন’ অর্থাৎ যে নারী মদ্যপান করে তাকে স্ত্রী হিসেবে গ্রহণ করা পাপ।’

—৪১ নং উপপাপ, হিন্দুশাস্ত্র

নিশ্চয়ই সুরা বা মদ হলো অগ্নির মলস্বরূপ, পাপস্বরূপ। তাই ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় নির্বিশেষে সকলের জন্যে এটি অবশ্য বর্জনীয়।

—মনুসংহিতা ১১.৯৪

মদ্যপান করে ব্রাহ্মণ অপবিত্র স্থানে পতিত হবে বা বেদবাক্য অশুদ্ধ বলবে অথবা কোনো নিষিদ্ধ কর্ম করবে। এই কারণে মদ্যপান করা উচিত নয়। —মনুসংহিতা ১১.৯৭

## খ্রিষ্ট ধর্ম

মদ্যপায়ীদের সঙ্গী হওয়া না।

—হিতোপদেশ ২৩:২০

তোমরা কি জানো না যে, তোমরা ঈশ্বরের আবাসস্থল আর ঈশ্বরের আত্মা তোমাদের মধ্যে বাস করে? যদি কেউ ঈশ্বরের ঘর নষ্ট করে, তবে ঈশ্বরও তাকে নষ্ট করবেন।

—১ করিন্থীয় ৩:১৬-১৭

নিজেকে ভাই বলে দাবি করে এমন ব্যক্তি যদি দুশ্চরিত্র, লোভী, প্রতিমাপূজারি, পরচর্চাকারী, মাতাল বা জোচ্চোর হয় তবে তার সাথে মেলামেশা করবে না এমনকি পানাহারও করবে না। —১ করিন্থীয় ৫:১১

## বৌদ্ধ ধর্ম

প্রাণিহত্যা, চুরি, ব্যভিচার, মিথ্যাকথন ও মদ্যপান হতে বিরত হওয়া শীলগুণ। শীলগুণ বা চারিত্রিক উৎকর্ষতায় সতত সুন্দর, নৈতিকতাগুণে গুণান্বিত হয়ে জীবনযাপন করাই কর্তব্য। —বুদ্ধবাণী



# স্বপ্ন ছাই হয়ে যেতে দেবেন না

ভেপিংয়ে আসক্তদের খুকখুক কাশি বা দম নিতে কষ্ট হবে। শ্বাসপ্রশ্বাসে সহজ-স্বাভাবিক বিষয়টি থাকবে না।

আসক্ত ব্যক্তি যত সতর্কই হোক, তার গণ্ডির মধ্যে কোথাও না কোথাও সেটার ছাপ রাখবেই। ঘরে-বাইরে ভেপিংয়ের কার্টিজ, ই-সিগারেটের কভার বা এ ধরনের কিছু দেখা মিলবে।

কীভাবে বুঝবেন  
আপনার  
পরিবারের সদস্য  
ধূমপান বা  
ভেপিংয়ে  
আসক্ত?

আসক্ত ব্যক্তির উপস্থিতিতে, পোশাকে, জিনিসপত্রে ফলের বা ফুলের ফ্লেভার বা মিষ্টি ঘ্রাণ বেশিমানায় টের পাওয়া যাবে। ধূমপায়ীরা সাধারণত নির্দিষ্ট ফ্লেভারকেই বেছে নেয়।

মাদকাসক্ত ব্যক্তির আচার-আচরণ, কথাবার্তা ও কার্যকলাপই বলে দেবে যে, সে আর আগের সুস্থ-স্বাভাবিক মানুষটি নেই।

## বাঁচতে হলে কী করবেন?

কোনো ধূমপায়ী বা মাদকাসক্ত ব্যক্তিও চায় না তার সন্তান নেশার জগতে পা বাড়াক। সে ঠিকই জানে নেশা কতটা ক্ষতিকর। পরবর্তী প্রজন্ম নেশামুক্ত থাকুক—এই প্রত্যাশা পূরণ করতে হলে আগে আপনাকে আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

একটি জরিপে দেখা গেছে ‘ভেপিংয়ের আসক্তি শুরু হলো কীভাবে?’ এই প্রশ্নের জবাবে শিশু-কিশোররা সবচেয়ে বেশি যে কথাটি বলেছে তা হলো—‘বন্ধুকে দেখে।’ তাই সচেতন হোন আপনার সন্তানের বন্ধুদের ব্যাপারে।

সন্তান হাতখরচের  
টাকা কী কাজে ব্যয়  
করছে তার  
খোঁজখবর রাখুন।

স্কুল-কলেজের আশেপাশের দোকানগুলোতেই রাখা হচ্ছে ই-সিগারেট। স্টেশনারি, কসমেটিকস, ফাস্টফুড ইত্যাদির আড়ালে নেশাদ্রব্যের লেনদেন হচ্ছে কিনা এ ব্যাপারে অভিভাবক-শিক্ষক ও কর্তৃপক্ষের সম্মিলিত সচেতনতা প্রয়োজন।

মা-বাবা, অভিভাবক ও শিক্ষকদের ভূমিকা এ-ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি। বাড়িতে ও ক্লাসরুমে নেশার ভয়াবহ দিক নিয়ে কথা বলতে হবে। আসক্ত শিশু-কিশোর যেন নিজের কথাগুলো বলার মতো সমমর্মী পরিবেশ পায় তা নিশ্চিত করতে হবে।

কিশোর-তরুণদের নেশা বা মাদকে  
ঝুঁকি পড়ার একটি বড় কারণ  
মা-বাবার দাম্পত্য কলহ ও  
ঝগড়াবিষ্ফুর্ত পারিবারিক পরিবেশ।  
তাই পরিবারকে করে তুলুন  
শান্তি-সুখের নীড়, যেখানে অন্তরের  
টানে ফিরতে ইচ্ছা করে।

মেডিটেশন শিখুন। নিজে চর্চা  
করুন, সন্তানকে সাথে নিন। এটা  
প্রমাণিত যে, আসক্তিমুক্ত থাকতে ও  
আত্মনিয়ন্ত্রণ বাড়াতে মেডিটেশন  
অত্যন্ত কার্যকর।

## নিষিদ্ধ হোক সিগারেট ও ভেপিং সুরক্ষিত থাকুক দেশ

বর্তমানে পৃথিবীর ৩২টি দেশে  
ই-সিগারেট নিষিদ্ধ

বাংলাদেশের মোট জনগোষ্ঠীর প্রায় ৪৮% তরুণ, যাদের বয়স ২৪ বছর বা তার নিচে। তামাক, সিগারেট, ভেপিং কোম্পানিগুলোর জন্যে এদেশ তাই লোভনীয় বাজার ছাড়া আর কিছু নয়। এ বিশাল তরুণ জনগোষ্ঠীকে যে-কোনো উপায়ে আসক্ত করে বাংলাদেশকে ছাইদানি করে তুলতে এরা সদাতৎপর।

বিশ্বের বহু দেশ ইতোমধ্যেই মাদকের ফাঁদ এড়াতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিচ্ছে। আমাদের পাশের দেশ ভারত ২০১৯ সালে ই-সিগারেট

নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছে। এ-ছাড়া শ্রীলঙ্কা, থাইল্যান্ড, মালয়েশিয়া, ইরাক, ইরান, মিশর, আর্জেন্টিনা, ব্রাজিল, সিঙ্গাপুরসহ বর্তমানে পৃথিবীর ৩২টি দেশে এসব পণ্য নিষিদ্ধ করা হয়েছে। অস্ট্রেলিয়ায় ই-সিগারেটকে ‘মহামারি’ হিসেবে আখ্যা দেয়া হয়েছে এবং এটি নিষিদ্ধ করার উদ্যোগ নেয়া হয়েছে।

এখন আমাদের পালা। নিষিদ্ধ হোক ই-সিগারেট ও ভেপিং। বেঁচে থাকুক তারুণ্য, সুরক্ষিত থাকুক দেশ।

# ৪৯৯

কোয়ান্টাম  
ঘরে ঘরে  
মেডিটেশন  
ঘরে ঘরে

## কোয়ান্টাম মেথড

সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৯৯টি ব্যাচ। চলছে এর সাফল্য জোয়ার। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এ এক অবিস্মরণীয় অর্জন, নিঃসন্দেহে যা ধ্যান বা মেডিটেশনকে নিয়ে গেছে এক অনন্য উচ্চতায়।

৩১ বছরের এই ঐতিহাসিক যাত্রাপথে যারা কোয়ান্টাম সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়েছেন, সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জনের পাশাপাশি সমাজ ও মানুষের কল্যাণে তারা शामिल হয়েছেন নিঃস্বার্থভাবে। যুগপৎ ধ্যানচর্চা ও সৃষ্টির সেবার পথ ধরে তারা এগিয়ে যাচ্ছেন সার্থক জীবনের দিকে।

আপনিও শরিক হোন এ অসামান্য অর্জনে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিন। কেন বাঁচবেন—এ প্রশ্নের উত্তর জানুন। ভাবনার অফুরন্ত শক্তিকে কাজে লাগান। সাফল্য ও কল্যাণে ভরে উঠবে আপনার জীবন।

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



২০০৮ সালে একাধিক ল্যাবরেটরি টেস্টের পর ম্যাথু রিকার্ড স্বীকৃতি পেলেন ‘পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’ হিসেবে। তিনি একাধারে একজন লেখক আলোকচিত্রী গবেষক অনুবাদক এবং ধর্মপ্রাণ ভিক্ষু। ২০১১ সালে *রিডার্স ডাইজেস্ট* প্রকাশ করে তার এক দীর্ঘ সাক্ষাৎকার।

তার বয়ানে সুখের রহস্য এবং জীবনের নানা প্রসঙ্গ তুলে ধরা হয় *কোয়ান্টাম বুলেটিনেও* (ফেব্রুয়ারি ২০১১)। ম্যাথু রিকার্ড বলেছিলেন, ‘স্থায়ী ও অনন্ত সুখের মূল উপাদান মেডিটেশন। সেইসাথে হতে হবে সমমর্মী ও অন্যের কল্যাণকামী। আর সুখের পথে সবচেয়ে বড় বাধা অহংকার ও আত্মকেন্দ্রিকতা।’

২০১৫ সালে বিশ্বখ্যাত ব্রিটিশ দৈনিক *গার্ডিয়ান*-এর সাক্ষাৎকারে তিনি আবারও বলেন, ‘প্রতিদিন মাত্র ২০ মিনিটের মেডিটেশন জীবনে আনতে পারে অভাবনীয় পরিবর্তন। আর দয়া-মমতার চর্চা বদলে দিতে পারে পুরো সমাজকে। যে-কেউ হতে পারে পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ যদি সে সঠিক জায়গায় সুখ খোঁজে।’

এরই মাঝে পেরিয়ে গেছে আরো কয়েকটি বছর। সম্প্রতি (১৮ সেপ্টেম্বর ২০২৩) *গার্ডিয়ান*-এ এসেছে ম্যাথু রিকার্ডের আরেকটি সাক্ষাৎকার। প্রতি মুহূর্তে বদলাতে থাকা এ পৃথিবীতে তার দৃষ্টিতে সুখের সংজ্ঞা ও সূত্র কি আজও একইরকম আছে? আসুন জেনে নিই—

## উদারতা, কাজ এবং সজ্জবদ্ধতার মাধ্যমে যে-কোনো প্রতিকূলতা জয় করা সম্ভব

**প্রশ্ন :** এমন কিছু কি আছে যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে?

**ম্যাথু রিকার্ড :** হ্যাঁ, আছে তো। কোথাও ফ্লাইট বা ট্রেন যেন মিস করে না ফেলি, এটা নিয়ে কখনো কখনো উদ্বিগ্নতা কাজ করে। এর বাইরে তেমন কোনো দুশ্চিন্তা আমার নেই।

**প্রশ্ন :** সত্যিই কি সুখী হওয়া সম্ভব?—এর উপায় আপনি ছাড়া অর্থাৎ ‘পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’ ছাড়া আর কে-ই বা বলে দিতে পারবে?

**ম্যাথু রিকার্ড :** এই উপাধি নিয়ে একসময় বেশ অস্বস্তিতে ভুগতাম। বন্ধুরা ঠাট্টা করে বলত—তোমার সমাধির ওপরে লেখা থাকবে ‘এখানে শুয়ে আছে পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’। কখনো বলত—এই যে আমাদের মাঝে চলে এসেছেন মি. হ্যাপি। কিন্তু একবার একজন আধ্যাত্মিক গুরু আমাকে বললেন, ‘বিষয়টিকে সহজভাবে নাও এবং নিজের সাথে যুদ্ধ করা বন্ধ করো।’

আসলে পৃথিবীর ৮০০ কোটি মানুষের মনের অবস্থা সত্যিই কি কখনো মেপে দেখা সম্ভব? হয়তো কোথাও না কোথাও এমন কেউ আছেন যার মানসিক প্রশান্তি কোনোকিছুতেই নষ্ট হয় না!

তবে হ্যাঁ, সুখী হওয়াটা চর্চার বিষয়। সত্যিকারের সুখ পেতে চাইলে দুঃখ-দুর্দশার পথগুলো আমাদের নিজেদেরই বন্ধ করতে হবে যেমন : ঘৃণা, অহংকার, ঈর্ষা ইত্যাদি। বেছে নিতে হবে সুখের পথ : উদারতা, দয়া, সমমর্মিতা। এই গুণগুলোই সুখকে সুদৃঢ় করে এবং স্থায়িত্ব দেয়।

**প্রশ্ন :** অস্থিরতা-বিষণ্নতা থেকে রেহাই মিলবে কীভাবে?

**ম্যাথু রিকার্ড :** এর প্রতিষেধক হলো কাজ—সহানুভূতিপূর্ণ কাজ। যে মানুষ অন্যের কল্যাণে কাজ করে, সে কখনো বিষণ্ন হতে পারে না। উদারতা, কাজ এবং সজ্জবদ্ধতার মাধ্যমে ব্যক্তিগত ও বৈশ্বিক যে-কোনো প্রতিকূলতা জয় করা সম্ভব।

মনে রাখতে হবে, মানুষের মন যেমন তার সবচেয়ে উপকারী বন্ধু, তেমনি এটি হতে পারে নিকৃষ্ট শত্রু। তাই আমাদের অর্জন করতে হবে অন্তর্গত শক্তি, মায়া-মমতা ও মুক্তমনে চিন্তা করতে পারার ক্ষমতা—যেন জীবনের যে-কোনো ধরনের উত্থান-পতনে আমরা ভেঙে না পড়ি। এজন্যে প্রয়োজন আত্মনিমগ্নতার চর্চা।

**প্রশ্ন :** আপনার জীবন ও লেখনী থেকে মানুষের কী নেয়ার আছে বলে আপনি মনে করেন?

**ম্যাথু রিকার্ড :** আমার বয়স এখন ৭৭ এবং আমি পরিপূর্ণ সুস্থ একজন মানুষ। হাজার বছর বেঁচে থাকায় আমি বিশ্বাস করি না, বরং বিশ্বাস করি—জীবনে সেই কাজগুলোতে আমাদের মনোযোগ দেয়া উচিত যা সত্যিকার অর্থেই গুরুত্বপূর্ণ।

আমার জীবন থেকে কেউ যদি কিছু গ্রহণ করতে চায়, তা হতে পারে—ভালো একজন মানুষ হয়ে ওঠার চেষ্টা যাতে অন্যের জন্যে আরেকটু বেশি কিছু করতে পারি।

## আত্মবিশ্বাসের সীমানা অনেক বেড়ে গেছে

মো. শাহরিয়ার আলম



টানা কয়েকমাস  
আমার কাজের  
ব্যস্ততা এবং স্ট্রেস  
খুব বেশি ছিল।  
যদিও আমি ব্যস্ততা  
পছন্দ করতাম  
কিন্তু একদিন রাতে  
হঠাৎ খুব শ্বাসকষ্ট

হচ্ছিল। কথা বলতে পারছিলাম না, এমনকি  
একটু পানিও খেতে পারছিলাম না।

দুদিন হাসপাতালে থাকতে হলো। অনেক  
পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার বললেন,  
শারীরিক সমস্যা নেই, অতিরিক্ত স্ট্রেসের  
कारणे এ অবস্থা। নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞও  
বললেন—মানসিক চাপের কারণে এমন  
হয়েছে। ডাক্তাররা আমাকে মেডিটেশন করার  
পরামর্শ দিলেন।

এরপর স্ত্রীর উৎসাহে মেডিটেশন কোর্সে  
এলাম। এখানে এসে আমি শিখেছি কীভাবে  
ইতিবাচক হতে হয় এবং নেতিবাচকতা থেকে  
দূরে থাকতে হয়। আগেও আমি আত্মবিশ্বাসী  
ছিলাম কিন্তু একটা সীমা পর্যন্ত। আত্মবিশ্বাসের  
সীমানাটা এখন অনেক বেড়ে গেছে।

[আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত জিআইএস প্রশিক্ষক, ৪৯৮ ব্যাচ]

## নিজের প্রশান্তি দিয়ে মানুষের জীবনে শান্তি আনতে চাই

রিয়া ঘোষ



নিজের দেশ শহর  
বাড়ি-ঘর এমনকি  
বাবা-মা সবাইকে  
ছেড়ে যখন ঢাকায়  
পড়াশোনা করতে  
এলাম, তখন ছোট  
ছোট জিনিসকেও খুব  
বড় মনে হতো।

ভাবতাম—এটা পারব না, ওটা আমার দ্বারা  
হবে না ইত্যাদি। অথচ ইতোমধ্যে জীবনের  
একটা বড় পদক্ষেপ আমি নিয়েছি—কলকাতা  
থেকে একা এদেশে এসেছি পড়ালেখার জন্যে।  
তারপরও আমার আত্মবিশ্বাস কেমন যেন  
হারিয়ে যাচ্ছিল।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর মনে  
হচ্ছে, আমি অসাধারণ একজন যে সাধারণ  
কাজগুলোও অসাধারণভাবে করতে পারে।  
‘আমি কী হতে চাই?’ এর উত্তরে আগে  
বলতাম, শিল্পী হতে চাই। নিজের শিল্পসত্তাকে  
বিকশিত করতে চাই। কিন্তু এখন বলব—আমি  
নিজের প্রশান্তি দিয়ে মানুষের জীবনে শান্তি  
আনতে চাই।

[মাস্টার্স, চারুকলা অনুষদ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৪৯৭ ব্যাচ]

## সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞ হতে শিখেছি

শফিকুল ইসলাম



গতবছর এক  
সহকর্মীর উৎসাহে  
আমি লামার  
কোয়ান্টামমে  
গিয়েছিলাম। সেখানে  
দেখেছি কীভাবে  
বঞ্চিত শিশুরা

আলোকিত মানুষ হয়ে  
গড়ে উঠছে। খুব আফসোস হয়েছে—যদি  
আমার কলেজপড়ুয়া মেয়েকে সাথে নিয়ে  
যেতাম, কোয়ান্টামের কার্যক্রম দেখে সে মানুষ  
হওয়ার পথে আরো এগিয়ে যেত।

এ জীবনে কত কিছু শুনছি, শিখেছি। কিন্তু  
কেউ আমাকে শেখায় নি যে, সকালে ঘুম ভাঙার  
পর বিধাতার প্রতি শুকরিয়া আদায় করে বলতে  
হয় ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’।

সারা জীবন সুস্থ মানুষ ঘুমিয়েছি, সুস্থ মানুষ  
উঠেছি। এজন্যে কখনো সৃষ্টিকর্তাকে ধন্যবাদ  
জানাই নি। কিন্তু আজ প্রথমবারের মতো  
শ্রুতাকে কৃতজ্ঞতা জানিয়েছি।

[সাংবাদিক ও বিশেষ প্রতিনিধি, বাংলা ট্রিবিউন, ৪৯৮ ব্যাচ]

## আমি আবার এগোতে পারব

উচ্ছাস কুমার দাস



পরীক্ষায় রেজাল্ট  
খারাপ হওয়ায় খুব  
ডিপ্রেশনে ভুগতাম।  
মনে হতো—এত  
চেষ্টার পরও যখন  
পারি নি, আর কখনো  
পারব না। আমি হাল  
ছেড়ে দিয়েছিলাম।

কিন্তু আমার বাবা সবসময় বলেছেন, তুমি হাল  
ছাড়বে না, আমি আছি তোমার পাশে। আমার  
বেস্ট ফ্রেন্ড হলেন আমার বাবা-মা। তাদের  
জন্যেই আমি এ কোর্সে আসতে পেরেছি।

আগে আমার ভেতরে জেদ কাজ করত।  
সবসময় বলতাম, হবে না, পারব না। খুব রাগ  
করতাম। কিন্তু কোর্স করার পর নিজেকে খুব  
শান্ত মনে হচ্ছে। বিশ্বাস করতে পারছি—আমি  
আবার সামনে এগোতে পারব।

[৩য় বর্ষ, শেখ বোরহান উদ্দিন পোস্ট গ্রাজুয়েট কলেজ, ঢাকা,  
৪৯৭ ব্যাচ]

## নিজেদের কখনো একা মনে হয় নি

নবনী ফরাজী রুপু



গুরুজী কোর্সে মা-বাবাদের উদ্দেশ্যে বললেন—সন্তানকে মেহমানের  
মতো বড় করবেন না, দায়িত্ব নিতে শেখাবেন। একথা শুনে আমার  
মায়ের প্রতি আমি খুব কৃতজ্ঞবোধ করেছি। কারণ তিনি আমাকে  
ছোট থেকেই দায়িত্ব নিতে শিখিয়েছেন।

২০১৮ সালে আমার মা মারা যান। তখন আমি পঞ্চম শ্রেণিতে  
পড়ি। কিন্তু সে-সময় আমি ছোট বোন ও বাবাসহ সংসারের হাল ধরতে পেরেছি। লেখাপড়া  
করেও পরিবারের দায়িত্ব পালন করতে পেরেছি শুধু মায়ের অবদানের জন্যে। ছোটবেলা  
থেকেই তিনি আমাকে একটু একটু করে কাজ শিখিয়েছিলেন। যখন ক্লাস থ্রিতে পড়ি, তখন  
আমাকে রান্নাও শেখাতেন।

মায়ের মৃত্যুর পর আমরা শান্ত থাকতে পেরেছি মেডিটেশনের ফলে। আমরা দুই বোন  
নিয়মিত সাদাকায়নে যেতাম। তাই কখনো নিজেদের একা মনে হয় নি।

আমার বাবা কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং তিনি আমাদেরকে ছোটবেলা থেকেই মনছবির  
কথা বলতেন। খেয়াল করে দেখেছি, আমার মনছবি আছে কিন্তু আমার সহপাঠীদের কোনো  
মনছবি নেই। বেশিরভাগের চিন্তা হলো—কোনোরকম একটু পড়ালেখা করি, তারপর দেখা  
যাবে কী হয়। আমাকে জীবনে লক্ষ্য দেয়ার জন্যে কোয়ান্টামের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

[৯ম শ্রেণি, আমীরুল হক পৌর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, মুন্সিগঞ্জ, ৪৯৮ ব্যাচ]

# সৃষ্টির সেবায় সিকি শতাব্দী পেরিয়ে

বন্ধিতের কল্যাণে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ করে যাচ্ছে ২৬ বছর ধরে। ধারাবাহিক এ সেবা উদ্যোগে মেধা শ্রম সময় ও অর্থ দিয়ে সহযোগিতা করছে কোয়ান্টাম সদস্যরাও। সজ্জবদ্ধ দানের অর্থে অবহেলিত জনপদে পৌঁছে যাচ্ছে শিক্ষার আলো। সামর্থ্যহীনরা পাচ্ছে খাদ্য, চিকিৎসা, বাসস্থান এবং স্বাবলম্বনের সুযোগ।

কোনো দানই সামান্য নয় যদি তা হয় আন্তরিক ও সজ্জবদ্ধ—এই বিশ্বাস নিয়েই স্ব-উদ্যোগ স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে সকল সেবা কার্যক্রম।



বান্দরবানের রাজবিলা ও লামায় ৮৩ জন অসহায় প্রবীণের সার্বিক যত্নায়নের দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।



সারাদেশে চিকিৎসাসেবা দেয়া হয়েছে ৬,১০,৪১৬ জন দরিদ্র রোগীকে।



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে সন্তানসম্ভবা ৪৩,১৬৬ জন মা পেয়েছেন প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পুষ্টি। জন্ম দিয়েছেন সুস্থ সন্তান।



সহায়হীন ৩,১৫২টি পরিবারকে নির্মাণ করে দেয়া হয়েছে বাসগৃহ।



বান্দরবান লামায় মেয়েশিশুদের জন্যে হাফেজিয়া মাদ্রাসার নির্মাণ কাজ শেষ হয়েছে। জানুয়ারি ২০২৪ থেকেই আসতে শুরু করবে নতুন শিশুরা। সেইসাথে লামায় ইমাম গাজ্জালি (র) হাফেজিয়া মাদ্রাসায় বর্তমানে ৩০টি ছেলেশিশু কোরআন হিফজ করছে। এ শিশুরা কোরআন হিফজের পাশাপাশি জাতীয় পাঠ্যক্রম অনুসারে পড়াশোনা করার সুযোগ পাবে।



শুধাচার পাঠে মগ্ন খুদে কোয়ান্টারা



কম্পিউটার ক্লাসে মেয়ে কোয়ান্টারা

বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছে সুবিধাবঞ্চিত ও এতিম আড়াই সহস্রাধিক শিশু। এ পর্যন্ত ২১৫ জন শিক্ষার্থী কোয়ান্টা কৃতিত্বের সাথে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেয়েছে পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়, মেডিকেল ও বুয়েটে।

- মেধাবী অসচ্ছল ২,২৫৯ জন শিক্ষার্থীকে দেয়া হয়েছে মেধাবৃত্তি।
- ৩৪,৭৯৬ জন স্বাবলম্বী হয়েছে স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের সহযোগিতায়।
- ছানি অপারেশন করা হয়েছে ২,৩১৩ জনের এবং চক্ষু চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন ১৪,৮২০ জন।
- এ পর্যন্ত ২,৪৩,৮১৫ জন দুস্থ শিশু-কিশোর-যুবককে খতনাসেবা দেয়া হয়েছে।
- ২০২২ সালে সিলেটের বন্যায় ৩,৩০৪টি দুর্গত পরিবারে ত্রাণ পৌঁছে দেয়া হয়েছে।

এ পর্যন্ত  
১৫,৬৫,৯৭৪  
ইউনিট রক্ত ও  
রক্ত উপাদান  
সরবরাহ করা হয়েছে  
মুমূর্ষু মানুষের  
প্রয়োজনে।  
থ্যালাসেমিয়া  
রোগীদের জন্যে  
সরবরাহ করা হয়েছে  
৩,২৫,৯৬১  
ইউনিট রক্ত ও  
রক্ত উপাদান।



শীতবস্ত্র ও  
অন্যান্য বস্ত্র  
বিতরণ  
করা হয়েছে  
১,৬৭,৩৭৬টি

সারাদেশে দাফন ও সৎকার করা হয়েছে ৩,৬৪৩ জনের। করোনাকালে ৬,৬৪৬ জন করোনা শহিদকে যথাযথ ধর্মীয় মর্যাদায় শেষ বিদায় জানানো হয়েছে।



# চিকিৎসকদের প্রেসক্রিপশনে মেডিটেশন

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য অধিদপ্তর সম্প্রতি উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্ট্রোক, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক জাতীয় সমস্যা নিরসনে মেডিটেশনকে পরিপূরক স্বাস্থ্যসেবা হিসেবে (২১ ডিসেম্বর ২০২২) স্বীকৃতি দিয়েছে। এ-ছাড়াও উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার জাতীয় নীতিমালায় বলা হয়েছে— চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে রোগীকে মেডিটেশনের উৎসাহিত করা। (পৃষ্ঠা ১৮, ডিসেম্বর ২০১৩)



বিস্তারিত জানতে সংগ্রহ করুন  
মেডিটেশন ম্যাগাজিন

## হাতের নাগালেই প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য

বইয়ের দোকানে কাজ করত এক তরুণ। হঠাৎ একদিন চোখে পড়ে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বই। সে আত্মহ নিয়ে পড়তে শুরু করল। যতই পড়ছে মনের জোর ততই বেড়ে যাচ্ছে। একপর্যায়ে বই থেকে সে মুখস্থ করে ফেলল শিথিলায়ন মেডিটেশন। শুরু হলো নিয়মিত চর্চা।

তার জীবন সে-সময় বেশ একটা অনিশ্চয়তার মধ্যে। প্রথম বছর কিছু জটিলতার কারণে তার মাধ্যমিক পরীক্ষা দেয়া হয় নি। দু-বছর পর পরীক্ষা দিলেও উত্তীর্ণ হতে পারে নি। এরপর দিনভর বইয়ের দোকানে কাজ আর রাতে সেখানেই বিছানা পেতে ঘুমানো। কিন্তু মেডিটেশন চর্চার সাথে সাথে সব ধীরে ধীরে বদলাতে লাগল।

পুনরায় সে ভর্তি হলো নবম শ্রেণিতে। মাধ্যমিক সম্পন্ন হলো এবং উচ্চ মাধ্যমিকও। তার ভাষায়—‘জীবনে অনেক বাধা এসেছে। কিন্তু সবসময় আমার মধ্যে বিশ্বাস কাজ করেছে যে, ভালো কিছু হবে। এই মানসিক শক্তি আমি কোয়ান্টামের কাছ থেকে পেয়েছি।’

এভাবেই বদলে যাচ্ছে লাখো জীবন। কেউ কোয়ান্টামকে খুঁজে পেয়েছে বই পড়ে, কেউ অডিও শুনে, কেউ-বা কোনো ভিডিও দেখে, কেউ হয়তো নিছক কৌতূহলের বশে ঢুকে পড়েছিলেন কোনো উন্মুক্ত প্রোগ্রামে। এরপর মেডিটেশনের সাথে যোগসূত্র এবং জীবনের শূন্যতাকে পূর্ণতায় রূপান্তরের শত শত উদাহরণ। এ সুযোগ রয়েছে আপনারও হাতের নাগালে—

### সাদাকায়ন, আলোকায়ন ও আলোকিত পরিবার



প্রতি শুক্রবার সকাল ৯টা-১০টা সারাদেশে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হয় সাদাকায়ন। ঢাকার কাকরাইলে প্রতি মঙ্গলবার সাতটি সেশনে হয় আলোকায়ন। মাসের শেষ বৃহস্পতিবার অনুষ্ঠিত হয় আলোকিত পরিবার। উন্মুক্ত এ আয়োজনে সপরিবারে অংশ নিন। এই আশাবাদী ও ইতিবাচক পরিমণ্ডলে অর্জন করবেন টোটাল ফিটনেস।



### গুরুজীর স্পিচ



সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির পাঠ নিন সরাসরি গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কাছ থেকে। শুনুন তার স্পিচ। আবিষ্কার করুন নিজের শক্তি ও সামর্থ্য।



### quantummethod.org.bd

নিয়মিত ভিজিট করুন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। সংযুক্ত থাকুন সঠিক জীবনদৃষ্টির সাথে। ফ্রি ডাউনলোড করুন মেডিটেশন, অডিও-ভিডিও, বই, বুলেটিন, কণিকা। পাবেন আসন্ন প্রোগ্রামের দিনক্ষণ এবং সুস্থ-সুন্দর জীবন গড়তে তথ্যসমৃদ্ধ আর্টিকেল।



### ভিডিও



ধ্যানীদের সাফল্যের অনুভূতির ভিডিও সংকলন পেতে স্ক্যান করুন। আরো পাবেন সুস্থ জীবনচারণ, গুণীজনের সাক্ষাৎকার, সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টামের ধারাবাহিক কাজ, ডিজিটাল ট্রেন্ডিং, সন্তান লালন, শিক্ষা, ক্যারিয়ার, ধর্ম, নৈতিকতা ইত্যাদি বিষয়ে সময়োপযোগী ভিডিও।



### কোয়ান্টাম প্রকাশনা



ভালো ভাবনা ও ভালো কথাই একসময় রূপ নেয় সাফল্যে। এমনই অগণিত ভালো কথা তুলে ধরা হয়েছে কোয়ান্টাম প্রকাশনার পাতায় পাতায়। সংগ্রহ করুন, নিজ পড়ুন, সন্তানকে উপহার দিন। আগামী প্রজন্ম মুক্তমনে জীবনকে বুঝতে শিখুক, গড়তে শিখুক।



### মেডিটেশন



শিথিলায়ন, নিরাময়, সুখী পরিবার, রাগ, ক্ষোভ, ভয়, আনন্দ, সফল শিক্ষার্থী, নতুন শুরু, প্রার্থনা ইত্যাদি মেডিটেশন ফ্রি ডাউনলোড করুন। নিয়মিত চর্চা করুন। প্রতিদিনের ছোট ছোট বিরক্তি, অশান্তি ও বাধাগুলো জয় করতে পারবেন সহজেই।



# মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের জন্যে মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম



চাঁপাইনবাবগঞ্জ কৃষ্ণ গোবিন্দপুর হাইস্কুলে ধ্যানমগ্ন শিশুরা

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের আওতায় শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য-সচেতনতা বৃদ্ধি ও মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিতকরণে ২০২৩ সালে ১২৮টি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে আয়োজন করা হয় টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম। এতে রয়েছে মেডিটেশন, দমচর্চা, ইয়োগা, বঙ্গাসন ও শুদ্ধাচার অনুশীলন।

এ-ছাড়াও ২৮ ডিসেম্বর ২০২২ কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর তাদের অধীন সকল শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, শুদ্ধাচার, দেহ-মনের যত্নায়ন, স্বচ্ছাসেবা ও স্বচ্ছায় রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে ‘মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম’ শুরু করার অনুমতি দেয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে।



কুমিল্লা কালেক্টরেট স্কুল এন্ড কলেজে মেডিটেশন



বগুড়া জিলা স্কুলে মেডিটেশন সেমিনারে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের একাংশ



যুক্তরাষ্ট্রের লস অ্যাঞ্জেলেসে ইউনিফায়েড স্কুল ডিস্ট্রিক্ট কর্তৃপক্ষ এক হাজার শিক্ষককে মাইন্ডফুলনেস ও ইয়োগার প্রশিক্ষণ দিয়েছে। এ শিক্ষকরা এখন ধ্যান ও যোগব্যায়াম শেখাচ্ছে শিক্ষার্থীদের।



যুক্তরাজ্যের হারবর্নে সেন্ট মেরি'স স্কুলে মেডিটেশন করছে খুদে শিক্ষার্থীরা



অস্ট্রেলিয়ার মেলবোর্নে সেন্ট পিটার্স ক্যাথলিক প্রাইমারি স্কুলে মেডিটেশন



ইয়োগা চর্চা  
করছে  
ভারতের  
ব্যাঙ্গালোরে  
বিশ্ববিদ্যাপীঠ  
গ্রুপ অব  
স্কুলের  
শিক্ষার্থীরা



# মেডিটেশন করুন ভালো থাকুন

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ-এর সাম্প্রতিক (১৯ জুন ২০২৩) এক গবেষণায় বলা হয়, আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সবকিছুই শুরু হয় কোনো না কোনো ভাবনা থেকে। তাই জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো আমাদের ভাবনা। বিজ্ঞানের চুলচেরা বিশ্লেষণ বলছে, ব্রেন এমন এক বিস্ময়কর অঙ্গ যা বিভিন্ন ক্ষয়ক্ষতি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে এবং নিজের অভ্যন্তরীণ কর্মকাঠামো (বা ইন্টারনাল স্ট্রাকচার) মেরামত করতে পারে। তবে এ সবকিছুর জন্যেই তার প্রয়োজন হয় ভালো ভাবনা।

শুধু তা-ই নয়, আমাদের অন্তর্জগতের সাথে বাইরের জগতের যোগসূত্রও গড়ে দেয় এই ভাবনা। অর্থাৎ যখন আমরা ভালো কিছু ভাবতে শুরু করি, তখন বাড়তে থাকে আমাদের ভালো থাকার পরিমাণ। আর এখানেই মাইন্ডফুলনেস, মেডিটেশন বা ধ্যানের প্রাসঙ্গিকতা। কারণ ভালো ভাবনার উৎস হিসেবে কাজ করে মেডিটেশন।

আধুনিক বিজ্ঞান যে কথাগুলো নানা গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণ করছে, সেই কথাগুলোই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বলে আসছে তিন দশক ধরে। ১৯৯৩ সালে যাত্রা শুরুর দিন থেকেই কোয়ান্টাম মেথডের অন্যতম ভিত্তি হিসেবে কাজ করছে ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে’—এই বাক্যটি। ভাবনারই আরেক নাম দৃষ্টিভঙ্গি।

ভালো ভাবনার এ সরলপথে গত তিন দশকে যুক্ত হয়েছে লাখো মানুষ। ধ্যানচর্চার মধ্য দিয়ে তাদের জীবনে এসেছে সুস্থতা প্রশান্তি ও সাফল্য।

আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন?

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিন।

মেডিটেশন করুন। ভালো থাকুন।



২০২২-এর ডিসেম্বরে ঢাকায় আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ইনস্টিটিউটে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারী শিশু-কিশোররা। উল্লেখ্য ধ্যানচর্চার ফলে বাড়ছে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি, প্রাণবন্ততা, শেখার আগ্রহ এবং সুস্থতা। কমে যাচ্ছে রাগ, দুশ্চিন্তা, হতাশা, বিষণ্ণতা, সহিংস আচরণ এবং আত্মহত্যা প্রবণতা। শুধু তা-ই নয়, তরুণ প্রজন্মকে একাকিত্ব, মাদকাসক্তি ও ডিজিটাল আসক্তি থেকে মুক্ত হতেও সাহায্য করছে মেডিটেশন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন ৯ ডিসেম্বর ২০২৩ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক  
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুণেচ্ছা মূল্য - ১০ টাকা**  
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd