

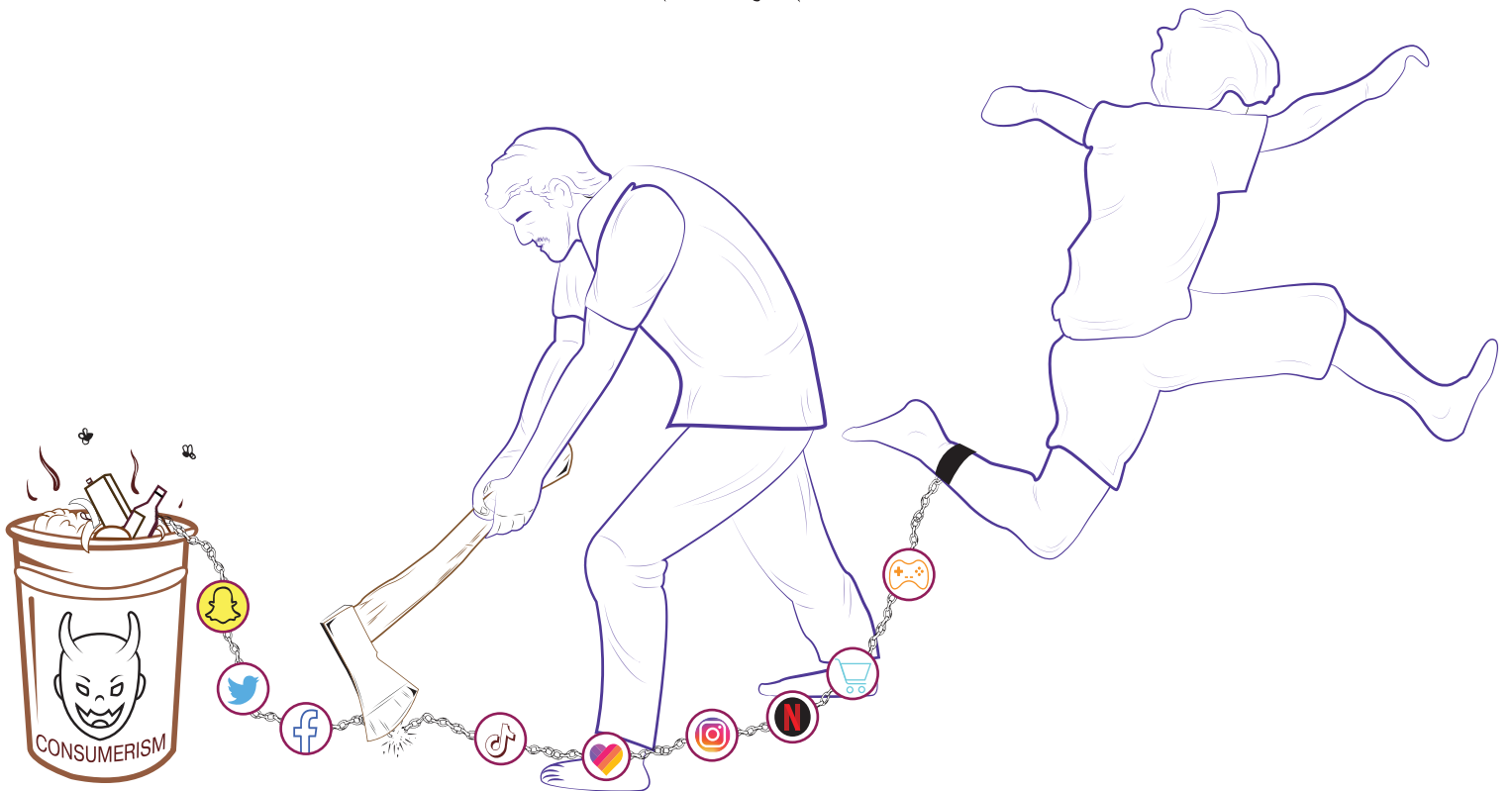


থাকুন শতভাগ ফিট

তারুণ্যের
প্রতি
সমমর্মিতা

করোনা যেমন চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে গেছে সুস্থ জীবনাচারের
প্রয়োজনীয়তা, তেমনি পোস্ট-কোভিড ট্রমা আমাদের বলে দিচ্ছে
নিঃসঙ্গ, বিষণ্ণ, অস্থির ও অসহিষ্ণু তারুণ্যের প্রতি সমমর্মিতার
গুরুত্ব। তরুণরাই জাতির ইতিহাসের বাঁক বদলায়। জাতির
স্বপ্নের বাস্তব রূপকারও তারা। এদের হাতেই তুলে দিতে
হবে স্বপ্নের পতাকা। বড় করতে হবে পরম মমতায়।
দিতে হবে পূর্ণ মনোযোগ। রাখতে হবে আস্থা।
দিতে হবে নৈতিক জ্ঞান। যত্নের সাথে
গড়তে হবে শুদ্ধাচারী হিসেবে।
করতে হবে প্রযুক্তিদক্ষ।

আর এসব কিছু সফলভাবে করার জন্যে
আপনাকে হতে হবে টোটালি ফিট।
শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিকভাবে টোটালি ফিট।
তা হলেই ২০২২ হবে নতুন উচ্চতায় উত্তরণের বছর।
সম্ভব! ইনশাআল্লাহ সব সম্ভব!!



গতকালের চেয়ে আজ আমি আরেকটু ভালো হবো— এই হোক প্রত্যয়

ইনাম আল হক

নিউজিল্যান্ডের এডমন্ড হিলারি ও নেপালের তেনজিং নোরগে, এই দুই অভিযাত্রী যৌথভাবে প্রথম এভারেস্ট জয় করেন ১৯৫৩ সালে। অবশ্য এ অভিযানের পরিকল্পনা করেছিলেন ব্রিটিশ নাগরিক ব্রিগেডিয়ার জন হান্ট। তিনি ১২ জনকে ছয়টি দলে ভাগ করে এভারেস্ট অভিযানে পাঠান। শেষ পর্যন্ত সফল হয় হিলারি আর নোরগের সর্বশেষ দলটি।

এভারেস্ট জয়ের পর সারা পৃথিবীতে হইচই পড়ে গেলেও হান্ট কিন্তু নিজেকে আড়ালেই রেখেছেন সবসময়। তিনি বলতেন, মানুষ চাইলে যে করতে পারে— তা প্রমাণ করতেই আমরা এভারেস্ট জয় করেছি, খ্যাতির লোভে নয়।

আমরাও চাইলে নিজেকে বদলাতে পারি। কোয়ান্টামে যে এ বিষয়টির চর্চা হয়, জেনে আমি খুবই খুশি হয়েছি। মানুষ আসলে নিজের মনের শক্তিকে নিজেই বিকশিত করতে পারে। মনের শক্তি প্রসঙ্গে আমি এডমন্ড হিলারির একটি ঘটনা উল্লেখ করতে চাই।

এভারেস্ট জয়ের নেপথ্যে অটুট বন্ধুত্ব

অভিযানে গিয়ে হিলারি ও নেপালের তেনজিংয়ের মাঝে গড়ে ওঠে গভীর বন্ধুত্ব। একবার হিলারি খাদে পড়ে গিয়েছিলেন। তখন জীবনের ঝুঁকি নিয়ে তাকে উদ্ধার করেছিলেন তেনজিং।

হান্ট উপলব্ধি করলেন, দুজন মানুষ যখন পরস্পরকে বাঁচাতে নিজের জীবন দিতে চায়, তখন এ বন্ধুত্বের মূল্য আছে। এ বন্ধুত্বের ওপর আস্থা রেখেই প্রথমবার ব্যর্থতার পরেও এই জুটিকে তিনি পুনরায় এভারেস্ট অভিযানে পাঠালেন। দ্বিতীয়বারে হিলারি ও তেনজিং সফল হন।

সেই অভিযানের একেবারে শেষ পর্যায়ের একটা ঘটনা বলি। বরফ জমে তৈরি হওয়া ছাদের কার্নিশের মতো একটা অংশ বেয়ে তাদের চূড়ায় উঠতে হবে। উঠতে গিয়ে বরফের চাঁই ভেঙে পড়লে মৃত্যু নিশ্চিত। হিলারি এই ঝুঁকিটা নিলেন এবং এভারেস্টের চূড়ায় প্রথম পা রাখলেন। কিন্তু এভারেস্ট জয় শেষে ফেরার পথে হিলারি তেনজিংকে শপথ করান— তারা পৃথিবীকে জানাবেন, তারা একসাথে এভারেস্টের চূড়ায় পা রেখেছেন!

দীর্ঘদিন তাই পৃথিবীর মানুষ জানত তারা দুজন একসাথে চূড়ায় উঠেছেন। বহু বছর পর একরকম বাধ্য হয়েই পৃথিবীকে সত্যটা জানিয়ে দেন তেনজিং। ৩৩ বছর বয়সী তরুণ হিলারির জন্যে এরকম একটা অর্জনের কথা চেপে বিনয়ের পরিচয় দেয়াটা আজও আমাকে অবাক করে।

মানবিকতায় অনন্য এডমন্ড হিলারি

হিলারি দীর্ঘদিন বেঁচে ছিলেন এবং তার কাজ দিয়ে তিনি প্রমাণ করেছেন— এভারেস্ট জয় শেষে নেপালিদের তিনি ভুলে যান নি। নিজের খ্যাতি নিয়ে কখনো মাতামাতিও করেন নি। যতদিন বেঁচে ছিলেন, সারা পৃথিবী থেকে অর্থ সংগ্রহ করে তিনি নেপালে স্কুল, হাসপাতাল ইত্যাদি নির্মাণ করেছেন।

তাকে নেপালে দেখতে গিয়ে তার এক মেয়ে ও স্ত্রী হেলিকপ্টার বিধ্বস্ত হয়ে মারা যান। এরপরও তিনি আজীবন নেপালিদের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে কাজ করে গেছেন।

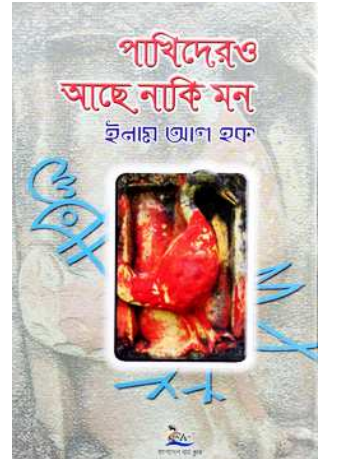
আমার মনে হয়, হিলারি এভারেস্ট জয় করায় তার নিজের চেয়ে আমাদের লাভ হয়েছে বেশি। আমরা এরকম অসাধারণ একজন মানুষকে চিনেছি। কত বড় মনের মানুষ ছিলেন তিনি, আমরা তা জানতে পেরেছি। আমাদের আশেপাশে এরকম অনেক অসাধারণ মানুষ আছেন, যাদের কথা আমরা জানতেই পারি না। মানুষের এই ভালোত্ব নিয়ে আমাদের ভাবতে হবে।



পাখি-বিশারদ, আলোকচিত্রী, লেখক, প্রাক্তন বৈমানিক, দুঃসাহসী অভিযাত্রী ইত্যাদি নানা পরিচয়ে অভিহিত হলেও সব ছাপিয়ে ইনাম আল হক একজন নিসর্গপ্রেমী মানুষ। প্রথম বাংলাদেশ হিসেবে ভ্রমণ করেছেন অ্যান্টার্কটিকা ও সুমেরু। ‘বাংলাদেশ বার্ড ক্লাব’ ও ‘বাংলা মাউন্টেনিয়ারিং অ্যান্ড ট্রেকিং ক্লাব (বিএমটিসি)’-এর তিনি প্রতিষ্ঠাতা।

২২ জানুয়ারি মুক্ত আলোচনায় সভাপতি হিসেবে ১০৩ তম পর্বে দেয়া তার বক্তব্যের চূম্বক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

এভারেস্ট বিজয়ের পর সারা
পৃথিবীতে হইচই পড়ে
গেলেও এ অভিযানের মূল
পরিকল্পনাকারী ব্রিগেডিয়ার
জন হান্ট নিজেকে আড়ালে
রেখেছেন সবসময়।
তিনি বলতেন, মানুষ চাইলে
যে করতে পারে—এটা প্রমাণ
করতেই আমরা এভারেস্ট
জয় করেছি, খ্যাতির
লোভে নয়।



যারা জীবনকে ভালবাসেন তাদের জন্যে ইনাম আল হক রচিত ‘পাখিদেরও আছে নাকি মন’ বইটি হতে পারে অবশ্যপাঠ্য।

প্রতিযোগিতা হোক নিজের সাথে

আমার অভিজ্ঞতা বলে, একজন মানুষ নিজের ভেতর থেকে উদ্বুদ্ধ না হলে তাকে অন্য কারো দৃষ্টান্ত দিলে বরং উল্টো ফল হতে পারে। কারণ সেই প্রতিযোগী হয়তো আমার চেয়ে এতটা এগিয়ে যে, তাকে অতিক্রম করা অসম্ভব বলে আমি কখনো শুরুই করতে পারব না! আবার যদি কিছুদিন পরে তাকে অতিক্রম করে যেতে পারি, তখন আমি এই ভেবে থেমে যাব যে, আর দরকার নেই। আমি তো এখন তার চেয়ে বেশি পারি।

অর্থাৎ ছাড়িয়ে যেতে না পারলে কষ্ট লাগে আর ছাড়িয়ে গেলে পরে আর কোনো লক্ষ্য থাকে না।

তাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রতিযোগিতা হওয়া উচিত শুধু নিজের সাথে। গতকালের চেয়ে আজ আমি আরেকটু ভালো হবো—এটাই হওয়া উচিত সঠিক প্রত্যয়।

ছন্দময় জীবনের জন্যে চাই শারীরিক ফিটনেস

২০২০ ও ২০২১ সাল পৃথিবীজুড়ে সবচেয়ে বেশি যে বিষয়টি নিয়ে মানুষ ভেবেছে তা হলো সুস্থতা বা ফিটনেস। রোগ ও রোগযন্ত্রণা এড়াতে কম-বেশি সবাই খুঁজেছে একটি প্রশ্নের উত্তর—কী করে ভালো থাকব?

এদেশে স্বাস্থ্য-সচেতনতা বিকাশে অন্যতম পথিকৃৎ কোয়ান্টাম এ বিষয়গুলো নিয়ে সবিস্তারে বলে আসছে গত ৩০ বছর ধরে।

আসুন, ২০২২-এ আমাদের লক্ষ্য হোক টোটাল ফিটনেস। শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিকভাবে আমরা হয়ে উঠি টোটালি ফিট। জেনে নিই শারীরিক ফিটনেসের কার্যকর সূত্রগুলো—

দম

কখনো লক্ষ করেছেন কি—যখন রিল্যাক্সড থাকেন তখন আপনার দম কেমন থাকে? বিশেষ করে ঘুম থেকে ওঠার পর এবং ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগের সময়টায়। দেহ-মনে সেই শিথিল অবস্থা সৃষ্টি করার ক্ষেত্রে দমচর্চা হতে পারে অত্যন্ত সহায়ক।

গভীর ও পরিপূর্ণ দম দেহকে স্ট্রেসমুক্ত করার সবচেয়ে মোক্ষম উপায়। যখন কেউ গভীরভাবে দম নেয়, তার মস্তিষ্কে এই বার্তা পৌঁছে যায় যে, দেহ-মনকে শিথিল করতে হবে। ফলে হৃৎস্পন্দন ও রক্তচাপ স্বাভাবিক হয় এবং প্রশান্তি ছড়িয়ে পড়ে সারা শরীরে। (ইউনিভার্সিটি অব মিশিগানের স্বাস্থ্য-বিষয়ক ওয়েবসাইট)

নিয়মিত দমচর্চা বা ব্রিদিং এক্সারসাইজ স্ট্রেস থেকে মুক্তি দেয়ার পাশাপাশি নানা ধরনের রোগ থেকেও মুক্তি দেয়।

ঘুম ও জাগৃতি

ভালো ঘুম ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করে এবং স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ রাখতে সাহায্য করে। রাত জাগার ফলে মেদস্ফুলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, স্ট্রোক ও ডিপ্রেসনের ঝুঁকি বাড়ে।

নতুন কিছু শেখার সামর্থ্য কমে যায় ৪০%। মন ভালো থাকা বা ফুরফুরে মেজাজের পথেও অন্যতম বাধা হলো রাত জাগার অভ্যাস। রাত জাগা মানুষেরা আবেগ নিয়ন্ত্রণে প্রায়শই ব্যর্থ হয়।

কী করবেন :

১. প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমানো ও জেগে ওঠার অভ্যাস গড়ুন। এমনকি ছুটির দিনেও।
২. রাত জাগা নয়, বরং দিনব্যাপী কর্মচঞ্চল ও উদ্যমী থাকাটাই প্রকৃত স্মার্টনেস।
৩. স্মার্টফোন কম্পিউটারসহ সব ধরনের স্ক্রিন ঘুমকে ব্যাহত করে। রাত ১১টার পর সব ধরনের স্ক্রিন থেকে দূরে থাকুন।

সিএনএন হেলথ (১০ জুন, ২০২১)

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

দেহকে টক্সিনমুক্ত করতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোনো বিকল্প নেই। অগণিত ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসের প্রকোপ থেকে বাঁচারও সহজ উপায় এটি। তাই দাঁত, চুল, নখ, চোখ-নাক-মুখের পরিচ্ছন্নতার পাশাপাশি স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানিতে গোসল করা হোক প্রতিদিনের অভ্যাস।

খাদ্যাভ্যাস

বহু রোগবালাই এমনকি মৃত্যুকেও ত্বরান্বিত করে ভুল খাদ্যাভ্যাস। ইমিউনোলজিস্ট প্রফেসর ক্যারোলা ভিনেস ও জেমস লি দীর্ঘ গবেষণার পর বলেন, সাম্প্রতিক সময়ে এমন কিছু রোগের উৎপত্তি হচ্ছে, আগের কোনো সময়ে যার দেখা মেলে নি।

তারা এজন্যে দায়ী করছেন মানুষের খাদ্যাভ্যাস বিশেষত ফাস্ট ফুড ও প্যাকেটজাত খাবারের প্রতি বিশ্বজুড়ে সবার ব্যাপক আগ্রহকে। (নিউইয়র্ক পোস্ট ১০ জানুয়ারি, ২০২২)

কী

টিনজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবারের পরিবর্তে প্রাকৃতিক খাবারে অভ্যস্ত হোন। খাবারে পর্যাপ্ত শাকসবজি রাখুন। চিনির পরিবর্তে গুড় খান, খেজুর খান। মৌসুমি ফল খান। দুধ চায়ের পরিবর্তে বেছে নিন গ্রিন টি।

কতটুকু?

পরিমিত খাবারই স্বাস্থ্যকর। এ-ক্ষেত্রে নবীজী (স)-এর হাদীসটি অনুসরণযোগ্য : পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশে খাবার, এক-তৃতীয়াংশে পানি এবং এক-তৃতীয়াংশে ফাঁকা রাখুন।

কখন?

দিনের শুরুতে ভরপেট খাবার, দুপুরে তার চেয়ে কম আর রাতে আরো কম।

হাঁটা, দৌড়ানো ও যোগব্যায়াম

প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট সময় রাখুন হাঁটা ও দৌড়ানোর জন্যে। এ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস—

১. ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখবে
২. হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে
৩. জয়েন্ট পেইন থেকে মুক্তি দেবে
৪. পায়ের পেশি মজবুত করবে
৫. দেবে উদ্যম ও কর্মস্পৃহা
৬. বাড়াতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

যোগব্যায়াম চর্চায় মাথা থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত প্রতিটি স্নায়ু-পেশি শিথিল হয়, গোটা দেহে ভারসাম্য আসে। জল হপকিন্স মেডিসিনের গবেষণা রিপোর্ট অনুসারে, যোগব্যায়াম ব্যাকপেইন ও আর্থ্রাইটিস নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর। পেশি সঞ্চালনকে সহজ করে। পেশি ও হাড়ের শক্তি বাড়ায়। হৃৎপিণ্ডকে রাখে রোগমুক্ত ও সুস্থ।

প্রতিদিনের রুটিন

আপনি সকালটা কীভাবে শুরু করলেন এবং কীভাবে দিনের সমাপ্তি টানলেন, তা মোটেই সামান্য বিষয় নয়। দৈনন্দিন কাজকর্মের একটি রুটিন আছে কিনা এর ওপর নির্ভর করে আপনার সুস্থতা ও ভালো থাকা। কারণ মানবদেহের নিজস্ব ছন্দ আছে।

তাই সহজ একটি রুটিন করুন। নিজের যত্নায়ন ও দিনের কাজগুলো যতটা সম্ভব নির্দিষ্ট সময়ে করতে সচেষ্ট হোন। আপনি ভালো থাকবেন।



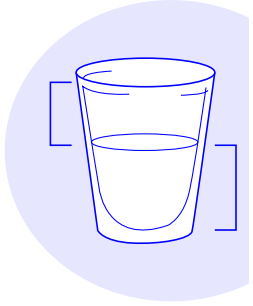
মানসিকভাবে ফিট থাকুন জীবনটা হবে উপভোগ্য

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, ফিটনেস সুস্থতার চেয়েও বেশি কিছু। যখন সুস্থ একজন মানুষ দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি শ্রমসাধ্য কাজ যেমন, বাজারের ভারী ব্যাগ ওঠানো, শিশু সন্তানের সাথে দৌড়াপা, সিঁড়ি বেয়ে কয়েক তলা ওঠানো ইত্যাদি অনায়াসে করতে পারেন এবং কর্মব্যস্ততাকে উপভোগ করেন—সেটাই শারীরিক ফিটনেস।

মনের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। আবেগের ভারসাম্যের পাশাপাশি থাকতে হবে প্রতিদিনের বৈচিত্র্যময় নানা পরিস্থিতি

থেকে ভালো কিছু বের করে নেয়ার সক্ষমতা। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি ও নিউরোসায়েন্স বিশেষজ্ঞ ডা. এড্রু মিকির মতে, মানসিক ফিটনেস হলো ইতিবাচক অনুভূতি, চিন্তা এবং কাজের সমন্বয়ে মনের এক সমৃদ্ধ অবস্থা। শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতা ঠিক থাকলে তাকে যেমন শারীরিক ফিটনেস হিসেবে ধরা হয়, তেমনি মনের স্বাভাবিক সামর্থ্য ও আবেগীয় ভারসাম্য বজায় থাকলে তা হলো মনের ফিটনেস।

মানসিক ফিটনেসের ভিত্তিগুলো সম্বন্ধে জানুন—



প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি

যে-কোনো পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত ও পদক্ষেপ নিতে পারাই প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি। একজন প্রো-একটিভ মানুষ কী কী নেই তা নিয়ে হা-হুতাশ না করে যা আছে তা নিয়ে সুপরিকল্পিতভাবে কাজ করেন। এককথায় এটি হলো বিজয়ীর দৃষ্টিভঙ্গি।

ফোর্বস সাময়িকীর মতে, প্রো-একটিভ মানুষের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো তারা নতুন নতুন

বিষয় জানতে ও শিখতে আগ্রহী হন। ছোট-বড় যে-কারো কাছ থেকে শিখতে তাদের কোনো সংকোচ নেই।

সফল মানুষ সবসময় এগুত করে এবং ব্যর্থরা রি-এগুত করে। প্রতিদিনকার ছোট-বড় দুঃখকষ্ট ও মান-অভিমানের সলতেটা জ্বালিয়ে দেয় এই রি-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি। তাই প্রো-একটিভ হোন।

প্রো-একটিভ বা কর্মমুখী

ব্যক্তিরাই হচ্ছেন

যথার্থ স্মার্ট, মূল্যবোধসম্পন্ন,

বাস্তববাদী এবং জানেন কোন

পরিস্থিতিতে তাকে কী করতে হবে।

ক্ষমা ও সমমর্মিতা

দালাই লামার বিখ্যাত উক্তি হলো—তুমি যদি অন্যকে সুখী দেখতে চাও, সমমর্মী হও। নিজেকে সুখী দেখতে চাইলেও তুমি সমমর্মী হও।

দালাই লামার সাথে সুর মেলাচ্ছেন একালের স্বাস্থ্য-বিশেষজ্ঞরাও। একাধিক গবেষণার ভিত্তিতে তারা বলছেন, মানসিক সুস্থত্বের অন্যতম ভিত্তি হলো অন্যের প্রতি দয়া-সমমর্মিতা এবং ক্ষমা করার অভ্যাস।

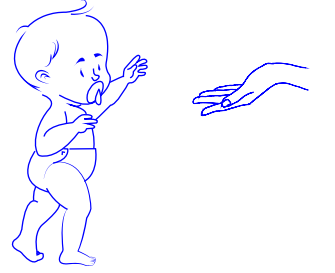
যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব মিশিগানের একটি গবেষণায় দেখা যায়, চারপাশের মানুষকে যখন আমরা মমতার দৃষ্টিতে দেখি এবং তাদের প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেই, তখন যে আনন্দের সৃষ্টি হয় তা দেহ-মনে তরঙ্গের মতো ছড়িয়ে পড়ে। ফলাফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং দীর্ঘজীবনের পথে অনেকটুকু এগিয়ে যাওয়া। শুধু তা-ই নয়, সহানুভূতিশীল ও ক্ষমাশীল মানুষেরা দৈনন্দিন জীবনের নানা সমস্যা সমাধানেও এগিয়ে থাকেন। একাকিত্বও তাদের জীবনে ঠাঁই নিতে পারে না বললেই চলে।

রাগ ও অভিমান করে

বোকা ও দুর্বলরা।

বুদ্ধিমানরা কৌশলে পরিস্থিতি বদলে দেয়।

যে মাটিতে মানুষ আছাড় খায়, সেই মাটি ধরেই আবার সে উঠে দাঁড়ায়—এই উঠে দাঁড়ানোর সামর্থ্যই মানসিক ফিটনেস। এ সামর্থ্য জন্মগত নয়, নিজের ভেতরে এর উন্মোচন ঘটানো সম্ভব। তাই ব্যর্থতাকে নিয়তি হিসেবে মেনে না নিয়ে বার বার চেষ্টা করুন। সকল দ্বিধা ঝেড়ে ফেলে শুরু করুন। মনে রাখবেন, জীবন মানে বার বার শুরু করা।



ছোট ছোট বিষয় থেকে আনন্দ খুঁজে নেয়া

মানসিক ফিটনেসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খুঁটি হলো সুখের অনুভূতি। সব অর্জনের পরও যদি মনে শূন্যতার অনুভূতি হয়, তবে সে মানুষটি আপাতদৃষ্টিতে সফল হতে পারে কিন্তু সুখী নয়। আর পাহাড়সম মানসিক সামর্থ্যকে নিঃশেষ করে দিতে এই শূন্যতাবোধই যথেষ্ট।

তাই জীবনকে গভীরভাবে দেখতে শিখুন। যা আছে তার জন্যে কৃতজ্ঞ হোন। ছোট ছোট বিষয় থেকে আনন্দ খুঁজে নিন। এই কৃতজ্ঞ ও পরিতৃপ্ত হৃদয়টাই হবে ভবিষ্যৎ অর্জনের পথে সবচেয়ে বড় শক্তি।



সামাজিক ফিটনেস কতটা এগিয়ে আপনি?

সামাজিক ফিটনেস-এর মানদণ্ড—

- ✓ আমি কি সবার সাথে সহজে মিশতে পারি?
- ✓ যে-কাউকে আগে সালাম দিতে পারি?
- ✓ আমি কি শুধু টেলিফোনে বা অনলাইনে ‘হ্যালো’ বলি নাকি বাস্তবে যোগাযোগ করি?
- ✓ চারপাশের মানুষের জন্যে আমার ভেতরে কোনো আবেগ-অনুভূতি কাজ করে?
- ✓ ধনী-গরিব নির্বিশেষে সবাইকে আমি সম্মান করতে পারি?
- ✓ পরিবার, আত্মীয়স্বজন ও পরিচিতরা যে-কোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতে কি আমার পরামর্শ নেয়?



প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর যদি ‘হ্যাঁ’ হয়, তাহলে আপনি সোশ্যালি ফিট আর যদি ‘না’ হয়, তাহলে সোশ্যালি আনফিট।

কীভাবে বাড়াবেন সামাজিক ফিটনেস

সবাইকে আগে সালাম দিন

পরিবারের সদস্য, সহকর্মী, প্রতিবেশী—সবাইকে আগে সালাম দিন। ব্যস্ততার অজুহাত বা না-দেখার ভান করে এড়িয়ে যাবেন না। পরিচিতদের সাথে প্রতিদিনের দেখা হওয়াটা হতে পারে প্রত্যেকের জন্যে সুস্থতা ও আনন্দের উৎস—যদি আমরা পরস্পরের সাথে হাসিমুখে কুশল বিনিময় করতে শিখি।

দেয়াল নয়, মমতার সেতু

অভিমান-অভিযোগকে কেন্দ্র করে পারস্পরিক সম্পর্কের মাঝে যত দ্বন্দ্ব, তা ব্যক্তির শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই দেয়াল না তুলে মমতার সেতু গড়ুন।

নিয়মিত বাস্তব যোগাযোগ

চারকোনা ছোট-বড় স্ক্রিন থেকে চোখ সরিয়ে জীবনের দিকে তাকাতে শিখুন। চারপাশের মানুষের সাথে বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ বাড়ান। নিয়মিত আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুদের সাথে দেখা করুন।

ছোট ছোট সহযোগিতা

যত সামান্যই হোক প্রতিদিন অন্যদের দিকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিন। যেমন : গৃহস্থালি কাজে অংশ নিন, লিফটে বা গণপরিবহনে বয়স্কদের আগে সুযোগ দিন, অপারগ কাউকে রাস্তা পারাপারে সহযোগিতা করুন, চারপাশ পরিচ্ছন্ন রাখতে উদ্যোগী হোন, দুস্থ-অসহায়দের কল্যাণে নিয়মিত দান করুন। মনে রাখবেন, শুধু নিজের জন্যে বাঁচার চেয়ে অনেক বেশি আনন্দ নিয়ে আসে অন্যের জন্যে বাঁচার মানসিকতা।

চারপাশে ৪০ ঘরে প্রতিবেশীদের সাথে একাত্মতা

ঘরের পাশে যে মানুষগুলো বসবাস করছেন দিনের পর দিন, তাদের সাথে হৃদয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এতে একাকিত্ব আপনার ধারে-কাছে আসতে পারবে না। যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আপনার সামর্থ্য আরো বেড়ে যাবে। কারণ অনুভব করবেন, আপনার পাশে দাঁড়ানোর মতো কিছু মানুষ আছে। সবচেয়ে বড় কথা, এই যোগাযোগ সমাজের কাঠামোকে শক্তিশালী একটি রূপ দেয়, বাড়ে সার্বিক নিরাপত্তা।

মনোযোগী শ্রোতা হোন, বিশ্বস্ত থাকুন

অনেক দুঃখবোধ সহজেই মিলিয়ে যায় যদি একজন মনোযোগী শ্রোতা পাওয়া যায়। প্রতিদিনের জীবনে এমন অনেক অসঙ্গতি থাকে, মন খারাপের কথা থাকে যা আপনজনকে বলে মানুষ হালকা হতে চায়। বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, মানুষের সমস্যা সমাধানের শক্তি অনেক বেড়ে যায় যদি তার জীবনে এমন কিছু মানুষ থাকে যারা তাকে সাহস জোগায়। তাই এমন একজন বিশ্বস্ত মানুষ হওয়ার চেষ্টা করুন, যার ওপর নির্ভর করা যায়।

একা নয়, সবাই মিলে

একা মানুষের সাধ্য যত বেশিই হোক না কেন, সবার একটু একটু সামর্থ্য মিলে তার চেয়ে অনেক বেশি কিছু করতে পারে। তাই প্রতিদিনের কাজগুলো পরস্পরের সাথে ভাগ করে নিন। পারিবারিক, প্রাতিষ্ঠানিক এবং সামাজিক প্রতিটি কাজে সবার অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিন। প্রত্যেকের দক্ষতা যেমন বাড়বে, তেমনি টেকসই হবে সমাজকে সুন্দর করার উদ্যোগ।

বিচ্ছিন্নতা রুদ্ধ করে সুখের পথ

সোশ্যাল নিউরোসায়েন্সের প্রবক্তা ড. জন টি ক্যাসিওপ্পো তার দীর্ঘ গবেষণার ভিত্তিতে বলেন, সমাজকে ঘিরেই মানুষের বেঁচে থাকা। আর দেহের পেশিগুলোর মতো প্রতিটি মানুষের অদৃশ্য একটি পেশি আছে। তা হলো ‘সোশ্যাল মাসল’। এই মাসল বা পেশিটি যত আমরা কাজে লাগাব, আমাদের সুখের পরিমাণ তত বাড়বে।

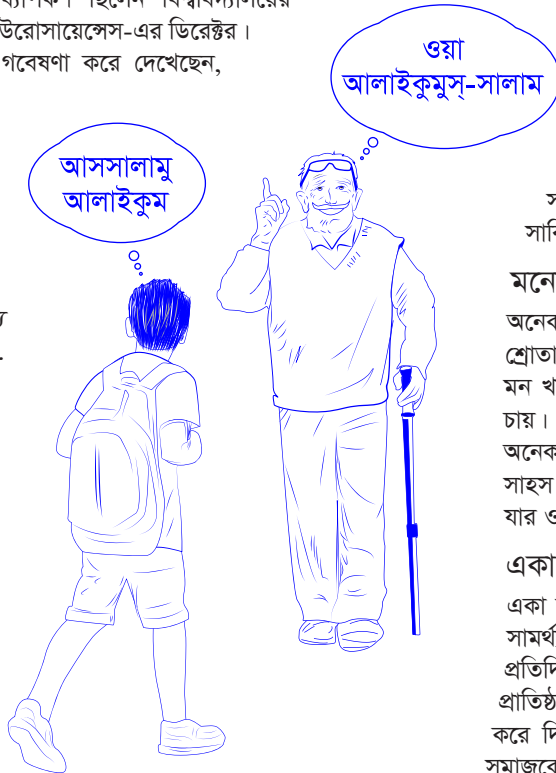
২০১৮ সালে প্রয়াত এই নিউরোসায়েন্টিস্ট ছিলেন ইউনিভার্সিটি অব শিকাগোর সাইকোলজি বিভাগের অধ্যাপক। ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর কগনিটিভ এন্ড সোশ্যাল নিউরোসায়েন্সেস-এর ডিরেক্টর।

দুই দশকের বেশি সময় ধরে তিনি গবেষণা করে দেখেছেন, সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন মানুষের মস্তিষ্কে এই একাকিত্ব বা বিচ্ছিন্নতা কী প্রভাব ফেলে।

২০০৮ সালে প্রকাশিত হয় যৌথভাবে লেখা তার লোনলিনেস : হিউম্যান নেচার এন্ড দ্য নিড ফর সোশ্যাল কানেকশনস বইটি।

২০১৬ সালে ব্রিটিশ সংবাদপত্র দ্য গার্ডিয়ান-কে দেয়া এক সাক্ষাৎকারে ড. ক্যাসিওপ্পো বলেন, শুধু একতরফাভাবে নেয়ার মাঝে কারো বিকাশ ঘটে না। মানুষ সবচেয়ে সুন্দরভাবে বিকশিত হয় যখন একইসাথে ভালবাসা-মমতা দেয় এবং নেয়।

তিনি আরো বলেন, একাকিত্ব মানে শুধু পাওয়ার পথ বন্ধ হয়ে যাওয়া নয়, একাকী জীবনের অর্থ হলো অন্যকে দেয়ার পথও রুদ্ধ হয়ে যাওয়া। আর এই বিচ্ছিন্নতা আমাদের সুখ ও সামগ্রিক ভালো থাকাকে ব্যাহত করে।



মনোবল অটুট থাকলে

সব সম্ভব

এম এ মুহিত

১৭ এপ্রিল ২০১২। আমার দ্বিতীয়বার এভারেস্ট অভিযানের ১২ তম দিন। ১৯ হাজার ফুট উঁচুতে ক্যাম্প ওয়ান থেকে টু-তে রওনা হলাম আমি, নিশাত মজুমদার, নেপালের এভারেস্ট বিজয়ী মান বাহাদুর এবং শেরপা মিৎমা চিরিং।

এভারেস্টে ওঠার পথে অনেকগুলো মৃত্যুকূপ (crevasse) আছে। অ্যালুমিনিয়ামে মোড়া মই পেতে তার ওপর দিয়ে হেঁটে সেগুলো অতিক্রম করতে হয়। সকাল ১০টার দিকে আমরা একটি মৃত্যুকূপ পেরিয়ে পপকর্ন ফিল্ডে পৌঁছলাম। জায়গাটা ওভেনের মতো গরম। কিংবদন্তী ব্রিটিশ পর্বতারোহী জর্জ ম্যালোরি জায়গাটার নাম দিয়েছিলেন ওয়েস্টার্ন কুম্ব।

আমি পানির বোতল বের করছিলাম, নিশাত চারপাশের ছবি তুলছিলেন। হঠাৎ সামনের নুপসে পর্বত (২৫,৮০১ ফুট) থেকে বজ্রপাতের মতো শব্দসহ তুষারধস শুরু হলো। শেরপার চিৎকার—‘সেফটি সেফটি!’

মুহূর্তে বিশাল তুষারধস নেমে এলো আমাদের ওপর। দড়িতে সেফটি ক্যারাবিনা আটকে নাক-মুখ চেপে শেরপার পিছে বসে পড়লাম। মনে হচ্ছিল যে-কোনো মুহূর্তে মারা যাব!

ধ্বস থামলে দেখলাম, শেরপা ও বাহাদুরের শরীরের নানা জায়গা থেকে রক্ত বরছে। নিশাতকে প্রথমে খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিল না। তিনি খড়কুটোর মতো উড়ে গিয়ে প্রায় ৪০-৫০ ফুট দূরে তুষারে চাপা পড়েছিলেন। খুঁজে পাওয়ার পর দেখা গেল তার নাক-মুখ ফেটে রক্ত বরছে। বেস ক্যাম্পের চিকিৎসাকেন্দ্রে নেয়ার পর মোটামুটি সুস্থ হয়ে উঠলেন নিশাত। খুব কাকতালীয় ব্যাপার, আমি একেবারে অক্ষত ছিলাম!

প্রায় নিশ্চিত মৃত্যুর মুখ থেকে ফিরে এসেও অভিযান অব্যাহত রাখার সিদ্ধান্ত নিলেন নিশাত মজুমদার। ইতিহাস সৃষ্টি করলেন বাংলাদেশের প্রথম এভারেস্টজয়ী নারী হিসেবে।

আসলে যে-কোনো পরিস্থিতিতে মানসিক শক্তিটা অনেক বড় ব্যাপার। ওরকম উচ্চতায় এবং একের পর এক বিপদ পেরিয়ে একটা সময় শরীর আর চলে না। তখন চলতে হয় মনের জোরে। আর মনোবল অটুট থাকলে সব সম্ভব। ১৯ মে ২০১২ সকাল সাড়ে ৯টায় বাংলাদেশি নারী-পুরুষের যুগ্ম প্রথম সফল অভিযান হিসেবে আমরা এভারেস্ট জয় করি।

প্রথমবার আমি এভারেস্ট জয় করেছিলাম ২০১১ সালে। দ্বিতীয়বারের অর্জনকে আমরা বাংলাদেশের সকল তরুণ-তরুণীর জন্যে উৎসর্গ করলাম। আমরা বিশ্বাস করি, এভারেস্টের সর্বোচ্চ শৃঙ্গে আমরা উঠতে পারলে দেশের প্রত্যেক তরুণ-তরুণী আরো বড় কাজ করতে পারবেন। দেশের পতাকার সম্মান অনেক উঁচুতে নিয়ে যেতে পারবেন।

প্রত্যেকের স্বপ্নই হচ্ছে তার এভারেস্ট

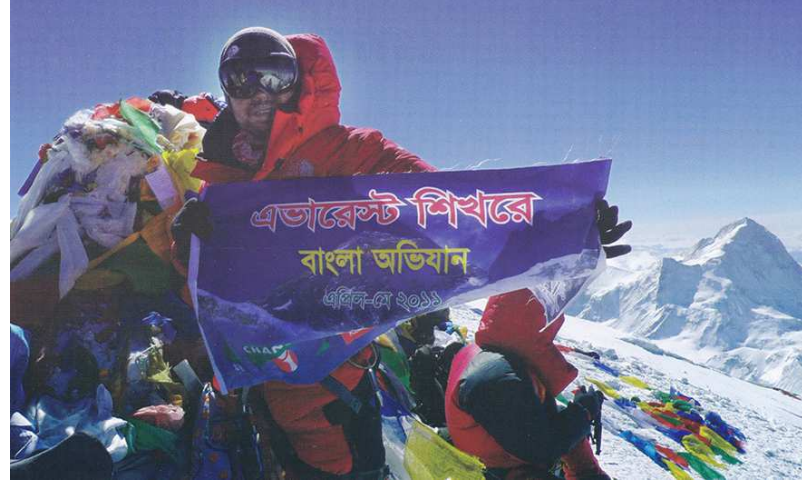
এভারেস্ট জয়ের পেছনে আমার কৃতিত্ব যদি কিছু থাকে তা হলো, আমি ধৈর্য ধরে লেগেছিলাম। আমরা যখন পর্বতারোহণের প্রশিক্ষণ শুরু করলাম, তখন অনেকে ভাবতেন, দেশের হয়ে তারা হিমালয় জয় করবেন। আমিও মনে করতাম, তারা ই কেউ করবেন। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, কাজে লেগে থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতীকী অর্থে এভারেস্ট আসলে প্রতিটি মানুষের অন্তরের স্বপ্ন। আমার অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, সাফল্যের কোনো শর্টকাট নেই। ধৈর্য ধরে লেগে থাকলে যে-কেউ তার স্বপ্নের শিখরে যাবেনই।

আমার প্রিয় অভিযান

এভারেস্টের চেয়েও আমার প্রিয় অভিযান হচ্ছে একটা অজেয় চূড়ায় ওঠা। ২০১০ সালে বসন্তকালের এভারেস্ট অভিযানে আমি চূড়ায় উঠতে না পেরে ফিরে এসেছিলাম। আমার শেরপা বন্ধু পেমা দরজি প্রস্তাব দিল সেপ্টেম্বর-অক্টোবরে একটা অজেয় চূড়া জয়ের, যার স্থানীয় নাম চেকিগো। জয় করলে বাংলাদেশ ও নেপালের নামে যৌথভাবে চূড়ার নামকরণ করা হবে।

নেপাল মাউন্টেনিয়ারিং এসোসিয়েশনের মতে, আগের ১৩টি অভিযানে



প্রথমবারের মতো এভারেস্ট চূড়ায় এম এ মুহিত, ২১ মে ২০১১



বাংলাদেশে পর্বতারোহণের ইতিহাসে এক অনন্য অনুপ্রেরণার নাম এম এ মুহিত। তিনিই একমাত্র বাঙালি, যিনি হিমালয়ের উত্তর ও দক্ষিণ দুদিক থেকেই এভারেস্ট জয় করেছেন। চার বার জয় করেছেন আট হাজার মিটারের চেয়ে উঁচু হিমালয়ের তিনটি পর্বতশৃঙ্গ—এভারেস্ট, বিশ্বের ৬ষ্ঠ উচ্চতম পর্বতশৃঙ্গ চো-ইয়ো, বিশ্বের ৮ম উচ্চতম পর্বতশৃঙ্গ মানাসলু। ২২ জানুয়ারি মুক্ত আলোচনার ১০৩ তম পর্বে প্রধান অতিথি হিসেবে দেয়া তার বক্তব্যের চমক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

ইউরোপ-আমেরিকার খ্যাতনামা পর্বতারোহীরা চেষ্টা করেও ২০,৫২৮ ফুটের (৬,২৫৭ মিটার) চেকিগো জয় করতে পারেন নি। ইতঃপূর্বে ৩৩টি অভিযানের অভিজ্ঞতাধ্বংস পেয়ার মতে, উচ্চতায় চেকিগো ছোট হতে পারে, কিন্তু তার কাছে এটাই সবচেয়ে কঠিন অভিযান।

চেকিগো অভিযানে আমাদের দেশের ছয় জন আর নেপালের সাত জন পর্বতারোহী অংশ নেয়। ১৮ অক্টোবর ২০১০-এ আমরা ১০ জন চূড়াটায় আরোহণ করি। আরোহণের পর নেপাল সরকার আনুষ্ঠানিকভাবে সেই চূড়ার নাম দেয় ‘নেপাল-বাংলাদেশ মৈত্রী শিখর’।

তরুণদের নিয়ে আমি দারুণ আশাবাদী

আমরা যখন পর্বতারোহণ শুরু করি, কখনো মনে হয় নি এভারেস্ট জয় করতে পারব। হয়তো ছয় হাজার মিটারের কোনো পর্বতে যেতে পারব, এমনটাই ধারণা ছিল। কিন্তু আজ আমার বিশ্বাস, এখনকার তরুণরা আরো অনেক বড় স্বপ্ন দেখবে এবং সফল হবে।

পৃথিবীতে আট হাজার মিটারের বেশি উচ্চতার পর্বত আছে ১৪টি। আমি আট হাজার মিটারের তিনটি পর্বতে চার বার উঠেছি। এই ১৪টি পর্বতের সবকটি জয় করেছে, পৃথিবীতে এমন মানুষের সংখ্যা মাত্র ৪০ জন। ভবিষ্যতে এদেশের কোনো তরুণ সেটা করলে অবশ্যই দারুণ একটা ব্যাপার হবে।

যে-কোনো অভিযানে খুব জরুরি হলো ফিটনেস—দলের প্রত্যেকের শারীরিক-মানসিক সক্ষমতা। আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, টিম স্পিরিট অর্থাৎ দলের সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক বোঝাপড়া, সমন্বয়, সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক ও একতা। অনেক সময় পরিস্থিতির কারণে আকস্মিক সিদ্ধান্ত নিতে হয়। তখন পারস্পরিক সমঝোতা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই টিম হিসেবে কাজ করাটা আমাদের শিখতে হবে।

৫০ বার স্বেচ্ছা রক্তদাতা সম্মাননা পেলেন ৫০ জন রক্তদাতা

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে যুক্ত হলো এক নতুন মাইলফলক। ৫০ বার রক্তদানের জন্যে ৫০ জন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানায় কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ডা. দীপু মনি, এমপি। বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্যালিয়েটিভ মেডিসিন বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জন্মশতবার্ষিকী এবং স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তী উপলক্ষে ১৮ ডিসেম্বর কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে এটি অনুষ্ঠিত হয়।



উপস্থিত অতিথিদের সাথে ৫০ বার রক্তদানকারীদের একাংশ

মহাজাগতিক সফরে
কাজী আনোয়ার হোসেন
(১৯ জুলাই ১৯৩৬ - ১৯ জানুয়ারি ২০২২)



বাংলাদেশে আত্ম উন্নয়নমূলক সাহিত্যের পুরোধা, রহস্য-রোমাঞ্চ ধারার উপন্যাস রচনার পথিকৃৎ কাজী আনোয়ার হোসেন। বর্ণাঢ্য কর্মজীবন পরিচয়ে ১৯ জানুয়ারি ২০২২ বুধবার বিকেল ৪.৪০ মিনিটে ৮৬ বছর বয়সে তিনি মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেন (ইন্না লিল্লাহে ... রাজিউন)। সূচনালগ্ন থেকেই তিনি ছিলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন অকৃত্রিম শুভানুধ্যায়ী।

১৯৯৩ সালে তার প্রজাপতি প্রকাশন থেকে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি প্রকাশিত হয়। গত ৩০ বছরে এ নন-ফিকশন বইটি পৌঁছে যায় দেশের লক্ষ লক্ষ ঘরে। ১৯৯৩ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ত্রয় ব্যাচে তিনি পর্যবেক্ষক হিসেবে চার দিন উপস্থিত ছিলেন।

‘বিদ্যুৎ মিত্র’ ছদ্মনামেও তিনি লেখক হিসেবে সুপরিচিত। তার প্রতিষ্ঠিত সফল প্রকাশনা সংস্থা সেবা প্রকাশনীর উদ্দেশ্য ছিল একটি তরুণ পাঠকগোষ্ঠী তৈরি করা। এ চিন্তা থেকেই বাংলাদেশে সুলভে বই প্রকাশের উদ্যোগ নেন তিনি।

তার প্রকৃত নাম কাজী শামসুদ্দিন আনোয়ার হোসেন। পিতা খ্যাতনামা শিক্ষাবিদ, গণিতজ্ঞ ও সাহিত্যিক জাতীয় অধ্যাপক কাজী মোতাহার হোসেন এবং মা সাজেদা খাতুন।

কাজী আনোয়ার হোসেনের অন্তিম ওজু, গোসল, কাফন ও শেষ বিদায়ের যাবতীয় আনুষ্ঠানিকতা সুসম্পন্ন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। ২০ জানুয়ারি বাদ জোহর নামাজে জানাজা শেষে বনানীতে মায়ের কবরে তাকে দাফন করা হয়।

কোয়ান্টামের সাথে তার পথচলা দীর্ঘদিনের। এ অকৃত্রিম শুভানুধ্যায়ীর প্রতি কোয়ান্টাম চিরকৃতজ্ঞ। পরম করুণাময়ের কাছে আমরা তার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করছি।

৫৮ ঘণ্টায় সম্পন্ন হলো কোয়ান্টা মঞ্চ নির্মাণের কাজ

৭৮ ফুট দীর্ঘ ও ৩৮ ফুট প্রশস্ত কোয়ান্টা মঞ্চের নির্মাণ কাজ শুরু হয় ১৯ ডিসেম্বর ২০২১। ৯৮২ জন কর্মীর নিরলস প্রচেষ্টায় মাত্র ৫৮ ঘণ্টায় সম্পন্ন হয় এর নির্মাণ কাজ। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম



কসমো স্কুল ও কলেজের ২০ বছর পূর্তি উপলক্ষে ১ ও ২ জানুয়ারি ২০২২-এ অনুষ্ঠিত কোয়ান্টা পুনর্মিলনী ‘ঘরে ফেরার আনন্দ উৎসব’ উপলক্ষে নির্মিত হয় এ মঞ্চটি।

বাংলাদেশে প্রথমবার অনুষ্ঠিত হলো মেডিটেশন বিষয়ক চিত্রাঙ্কন প্রদর্শনী

‘শিশু কিশোর তরুণদের ভাবনায় মেডিটেশন’ শীর্ষক একটি চিত্রাঙ্কন প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয় বাংলাদেশ শিল্পকলা একাডেমির জাতীয় চিত্রশালার ৬ নম্বর গ্যালারিতে। ৪ থেকে ৮ জানুয়ারি পাঁচ দিনব্যাপী এ প্রদর্শনী আয়োজন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

৪ জানুয়ারি এ প্রদর্শনী উদ্বোধন করেন একুশে পদকে ভূষিত ভাস্কর ও চিত্রশিল্পী হামিদুজ্জামান খান। এ অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন কথাসাহিত্যিক সেলিনা হোসেন, আবৃত্তিকার ও অভিনেতা জয়ন্ত চট্টোপাধ্যায় এবং নাট্যজন ও লেখক খায়রুল আলম সবুজ।

‘বিশ্ব মেডিটেশন দিবস ২০২১’ উপলক্ষে শিশু কিশোর তরুণদের আঁকা নির্বাচিত ১০০টি চিত্রকর্ম নিয়ে এ প্রদর্শনীর লক্ষ্য ছিল, কোভিড পরবর্তী সময়ে শিশু কিশোর তরুণদের সৃজনশীলতা চর্চায় উদ্বুদ্ধ করা।

উল্লেখ্য, বাংলাদেশে প্রথমবার অনুষ্ঠিত মেডিটেশন বিষয়ক এ চিত্রাঙ্কন প্রদর্শনীটি উৎসর্গ করা হয় দেশের বরণ্য দুই শিল্পী পটুয়া কামরুল হাসান ও শিল্পগুরু রশীদ চৌধুরীকে।



দেশজুড়ে কোয়ান্টাম বুলেটিন ক্যাম্পেইন ৩৭ দিনে বিতরণ ৫ লক্ষাধিক কপি

১৪ নভেম্বর থেকে ২০ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম বুলেটিন নিয়ে সারাদেশে অনুষ্ঠিত হয় করসেবা। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের সামনে মাধ্যমিক, উচ্চ মাধ্যমিক ও ভর্তি পরীক্ষার্থী-অভিভাবকসহ বিভিন্ন মার্কেট, পার্ক, রেলস্টেশনের পথচারী ও জনসাধারণের মাঝে পাঁচ লক্ষাধিক কপি বুলেটিন পৌঁছে দেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

হৃদয় ভরা টান সৃষ্টি হোক প্রতিটি তরুণপ্রাণে

ব্রিটিশ নাগরিক এমি জেরাল্ডাইন স্টক। তিনি ১৯৪৭-৫১ সাল পর্যন্ত ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগে অধ্যাপনা করেন। ১৯৭৩ সালে প্রকাশিত তার *Memoirs of Dacca University : 1947-1951* গ্রন্থে উঠে এসেছে সে-সময়ের নানান অভিজ্ঞতা।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকেরা তখন থাকতেন শহর থেকে দুই মাইল দূরে একটি আবাসিক এলাকায়। সেখানে ১২ বছরের এক কিশোর ফেরিওয়ালার সাথে একদিন সাক্ষাৎ হয় এ জি স্টকের। প্রথম পরিচয়ে কিশোর নিজেকে ‘I businessman’ বলে উপস্থাপন করল। তার টিনের বাক্সে নিত্যপ্রয়োজনীয় নানান জিনিস। আত্মপরিচয় সৃষ্টির এ অদম্য স্পৃহা স্পর্শ করে স্টককে। এরপর নিয়মিত সেই কিশোরের কাছ থেকে বিভিন্ন জিনিস কিনতেন তিনি।

সময়ের সাথে সাথে সেই আবাসিক এলাকায় সরকারি কেরানি-কর্মচারীরাও থাকতে শুরু করল। ফলে লোকসমাগম বাড়ল, গড়ে উঠল নানান দোকানপাট।

একদিন বিধ্বস্ত অবস্থায় সেই কিশোর ফেরিওয়ালার স্টকের বাসায় হাজির। তার টিনের বাক্স ভাঙা। জানা গেল, নব্য দোকানদাররা এ ফেরিওয়ালার কিশোরকে তাদের প্রতিদ্বন্দ্বী ভেবে এ-কাজ করেছে। স্টক কিশোরকে সাহায্য করতে চাইলেন।

দান নয়, বরং স্টকের কাছে ১৫ টাকা ধার নিল প্রখর আত্মসম্মান বোধসম্পন্ন সেই কিশোর। একটা কাগজে লিখে রাখা হলো ধার নেয়ার

কথা। স্টক ভেবেছিলেন, টাকা শোধ করতে সে আর কোনোদিন ফিরবে না। কিন্তু তিন দিন পরেই সে এসে আট আনা ফেরত দিল এবং চুক্তিপত্রে তা লিখে রাখা হলো।

এভাবে প্রায় দুবছর ধরে নিজের কষ্টার্জিত অর্থ থেকে কিশোর স্টকের পুরো পাওনা শোধ করল। শেষ কিস্তির সময়ে তার এক বন্ধুকে সাথে নিয়ে এলো সাক্ষী হিসেবে। বন্ধুর সামনে পুরো টাকা শোধের পর চুক্তিপত্র টুকরো করে ছিঁড়ে ফেলা হলো। এ ঘটনা স্টককে বিস্মিত করল।

প্রায় নিরক্ষর এক কিশোরের আত্মপরিচয় সৃষ্টির সংগ্রামের এই ঘটনা আসলে বাঙালির অপরাধের, অদম্য ও সুদৃঢ় নৈতিক চরিত্রেরই প্রকাশ। বাঙালি তরুণদের এই শাস্ত চরিত্র-বৈশিষ্ট্যের ওপর আস্থা রেখে ১৯৯৮ সালে কোয়ান্টাম জাতির সামনে উপস্থাপন করে ‘মনছবি ২০২৫’—বিশ্বের সেরা দশ জাতির এক জাতি হওয়ার মনছবি।

স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তীর বছরে দেশ-বিদেশের খ্যাতনামা পত্রিকায় প্রকাশিত রিপোর্টগুলোয় আমরা দেখতে পাই—সেই মনছবি বাস্তবায়নের সুস্পষ্ট ইঙ্গিত। করোনাকালে ২০২০ ও ২০২১ সালে বিশ্বের অধিকাংশ দেশ যখন অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়ছে, তখনো প্রবৃদ্ধি ধরে রেখেছে বাংলাদেশ। এর নেপথ্যশক্তি মূলত এদেশের তরুণদের পরিশ্রমী দৃষ্টিভঙ্গি ও উদ্ভাবনী দক্ষতা।

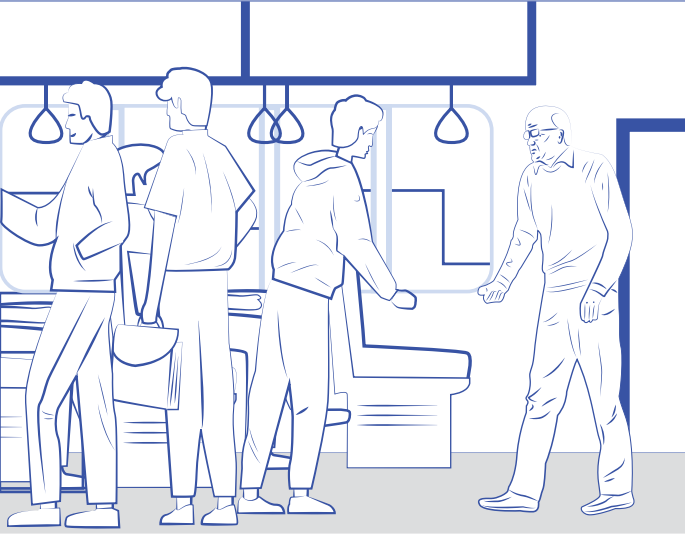
আন্তর্জাতিক বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় ক্রমাগত ভালো করছে বাংলাদেশের তরুণরা। ২০২১ সালে গণিত, রোবটিকস, প্রোগ্রামিং, পদার্থবিজ্ঞান, জীববিজ্ঞান, মস্তিষ্কা বিজ্ঞান, অর্থনীতি, মেডিসিন-সহ বিভিন্ন অলিম্পিয়াডে অংশ নিয়ে কৃতিত্বের স্বাক্ষর রেখেছে তারা। অপরিণত সুযোগ-সুবিধার পরও বিশ্ব অঙ্গনে এ অর্জনগুলো আমাদের আশাবাদী করে।

সম্ভাবনাময় এই তরুণদের ওপর আস্থা রেখে জাতির সামনে নতুন মনছবি উপস্থাপন করেছে কোয়ান্টাম—অর্থনৈতিক সচ্ছলতার পাশাপাশি মানবিকতায়ও আমরা যেন হয়ে উঠি এক অনন্য দৃষ্টান্ত।

কোয়ান্টাম মনছবি দেখে এক মানবিক মহাসমাজের—যেখানে প্রতিটি মানুষের হৃদয়ে থাকবে দেশ, মাটি ও মানুষের প্রতি গভীর ভালবাসা। সবাই সবার পাশে দাঁড়াবে। কষ্ট আর আনন্দ ভাগ করে নেবে।

হৃদয়ে যখন আমরা মানুষের প্রতি টান সৃষ্টি করতে পারব, আমাদের দেশে কোনো চোর থাকবে না, ভিক্ষুক থাকবে না, পথশিশু থাকবে না। কেউ ক্ষুধার্ত থাকবে না। অর্থাভাবে চিকিৎসা না পেয়ে কেউ রোগযন্ত্রণায় কাতরাবে না। অন্যায়-অবিচার থাকবে না। প্রতিটি মানুষ শিক্ষা পাবে, মেধা বিকাশের সুযোগ পাবে। হবে কর্মসংস্থান, আসবে প্রাচুর্য। এটিই সুখী সমৃদ্ধ মাতৃভূমির মনছবি, এটিই সোনার বাংলা।

অতীতে আমাদের ছিল গোলা ভরা ধান, গলা ভরা গান, হৃদয় ভরা টান। সেই হৃদয়ের টান, সমর্মিতার প্লাবন যদি আবার সৃষ্টি করতে পারি, তাহলেই আমরা গড়ে তুলতে পারব সমৃদ্ধ স্বদেশ, এগোতে পারব মহান জাতিতে রূপান্তরের পথে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন



কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

জানুয়ারি-ফেব্রুয়ারি ২০২২ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ 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@quantummethord.org.bd