



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০১৬

বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষা ও
জাতীয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

কোয়ান্টাদের সাফল্য

গত কয়েক বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অসামান্য সাফল্য অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ঘ ইউনিটে মেধা তালিকায় স্থান করে নিয়েছে কোয়ান্টা শাহেদুজ্জামান (৬৯ তম), মঞ্জুরা চিং চাক (৭৭ তম) ও জ্যাকি মার্মা (১৬৮ তম) এবং চ ইউনিটে সুযোগ পেয়েছে এনোক শাংতিং লিয়াং বম (২৯ তম) ও মংশেশিং মার্মা (৯৩ তম)।

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে ক ইউনিটের লিখিত পরীক্ষায় কোয়ান্টা আব্দুল কাদের ৬৪৭ তম ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগের লিখিত পরীক্ষায় আরিফুল ইসলাম ৪৭ তম স্থান অর্জন করেছে।

উল্লেখ্য, ২০১৫ সালে ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণকারী আট জন কোয়ান্টার একজন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে এবং সাত জন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ালেখা করছে। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের প্রথম ব্যাচের শিক্ষার্থী সুমং মুরং এবছর খুলনা মেডিকেল কলেজ থেকে এমবিবিএস সম্পন্ন করেছে।

পড়াশোনার পাশাপাশি ক্রীড়াতেও এসেছে ধারাবাহিক সাফল্য। ৪৫ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে হ্যান্ডবলে তৃতীয়বারের মতো অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ। প্রথমবারের মতো তারা কাবাডিতেও অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়েছে।

আন্তর্জাতিক হ্যান্ডবল প্রতিযোগিতা আইএইচএফ ট্রফি, ঢাকা ২০১৬-তে বাংলাদেশ দলের হয়ে খেলার সুযোগ পেয়েছে কোয়ান্টা দালিলিয়ান ও কোয়ান্টা হারমনি। আর এ প্রতিযোগিতায় বাংলাদেশ প্রথমবারের মতো রানার আপ হওয়ার গৌরব অর্জন করে।

এছাড়াও শেখ রাসেল টেবিল টেনিস প্রতিযোগিতায় দলগত বিভাগে জাতীয় পর্যায়ে রানার আপ হয়েছে কোয়ান্টারা।

মুক্ত আলোচনায় বরণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক আনিসুজ্জামান

মুক্তচিন্তা বিকাশে প্রয়োজন পরমতসহিষ্ণুতা



একটি সমাজকে বড় হতে হলে তার দরজা-জানালাগুলো খোলা রাখতে হয়। এর পাশাপাশি সমাজে দশ রকমের মানুষ থাকবে, এটা মেনে নিতে হবে এবং সেখানে দশ রকম কথা ও আলোচনার সুযোগ থাকতে হবে। ভিন্ন ভিন্ন ভাবনার সহাবস্থানের দরকার হবে। তা না হলে সেই সমাজের বিকাশ অসম্পূর্ণ থেকে যায় এবং তা একটি আবদ্ধ জায়গায় ঘুরপাক খেতে থাকে। সমাজে মুক্তচিন্তা বিকাশে পরমতসহিষ্ণুতার প্রয়োজন তাই সবচেয়ে বেশি।

৬ অক্টোবর ২০১৬, বৃহস্পতিবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথির বক্তব্যে একথা বলেন দেশের বরণ্য শিক্ষাবিদ, গবেষক, লেখক ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর এমেরিটাস ড. আনিসুজ্জামান।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে মুক্তচিন্তা বিকাশের উপায় শীর্ষক এক প্রাণবন্ত মুক্ত আলোচনায় তিনি আরো বলেন, যে সমাজে মুক্তবুদ্ধির চর্চা অব্যাহত থাকে সেখানে ভাবুক বা চিন্তাশীল মানুষের আবির্ভাব ঘটে, যারা তাদের চিন্তা দ্বারা সমাজকে এগিয়ে যাওয়ার পথ দেখান। তারা কিছু সূত্র তৈরি করে দেন এবং সেই সূত্রের অনুসরণে এক ধরনের সামাজিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে।

মূল আলোচনা শেষে সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তরপর্বে অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। এতে তিনি বলেন, মুক্তচিন্তা করতে পারা জন্মগত নয় বরং অর্জনগত। আর সত্যকে খুঁজে বের করার জন্যে মনে প্রশ্ন জাগতে হবে এবং উত্তর পেতে ক্রমাগত চেষ্টা করে যেতে হবে।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন মহান মুক্তিযুদ্ধের গুরুত্বপূর্ণ সংগঠক, বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা, প্রখ্যাত আইনবিদ ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম।

তিনি বলেন, আমাদের মধ্যে যদি মানবিকতাবোধ জাগ্রত না হয়, তাহলে ধর্ম, পরিবার বা সমাজ কোনোটিকেই আমরা মানবিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে পারব না। সবসময় দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করার দিকেই ঝোঁক থাকবে। সমাজে প্রতিটি মানুষের চলাফেরা চিন্তাভাবনা আলাদা-এই বৈচিত্র্যকে যদি আমরা সহিষ্ণুতার সাথে গ্রহণ করতে না পারি, তাহলে আমাদের মধ্যে বিচ্যুতি ও বিকৃতির সম্ভাবনা দেখা দেবে। তাই আমাদের ধর্ম, সমাজ, ইতিহাস-ঐতিহ্য মুক্তচিন্তা বিকাশের জন্যে সবসময় আমাদের উৎসাহিত করেছে। আমাদের সংবিধানও এ অধিকার দেয়া আছে।

অনেক অপূর্ণতার মাঝে

পূর্ণতা পেলাম

বিজয় কেতন চাকমা



আমি আমার অভিজ্ঞতার আলোকে বলতে পারি, ধ্যান সম্পূর্ণই একটা বিজ্ঞান। এখানে অলৌকিক বা অবাস্তব বলে কিছু নেই। বিগত ৩০ বছর আমি আমার নিয়মে ধ্যান করছি, কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড আমাকে অনেক ঋদ্ধ করেছে। জীবনে অনেক অপূর্ণতার মাঝে গুরুজী এখানে আমাকে পূর্ণতা দিয়েছেন। আমার অনেক দীনতাহীনতা মুছে গেছে।

আমি লামার কোয়ান্টামমে গিয়েছিলাম। ওখানকার স্কুলে 'চাকমা ভাষা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র' উদ্বোধনের জন্যে আমাকে আহ্বান জানানো হয়েছিল। আমি দেখেছি-সেই অরণ্যে, নিভৃত জনপদে, যেখানে বিদ্যুৎ নেই-সেখানে কী করেছেন গুরুজী! সত্যিকার অর্থে তিনিই চিনেছেন বাংলাদেশকে।

আমি পাহাড়ের মানুষ। পাহাড়িরা বড় বড় ইমারত চায় নি, তারা মানুষের মতো বাঁচতে চেয়েছে। তাদেরও মেধা আছে, দেশপ্রেম আছে। তাদেরকে যদি একটু হাত ধরে টেনে নেয়া হয় তারাও দেশের মুখ উজ্জ্বল করতে পারবে। সুনামে যশে কীর্তিতে তারাও এগিয়ে নিতে পারবে বাংলাদেশকে।

এখানে সবার সঙ্গ পেয়ে আমি কৃতজ্ঞ ও ধন্য। এই সঙ্গ যেন আবার লাভ করতে পারি। সবার মঙ্গল হোক। সবার জীবনে সুখ শান্তি সমৃদ্ধি আসুক।

[সমাজকর্মী: সভাপতি, এম এন লারমা মেমোরিয়াল ফাউন্ডেশন। ৪১৫ ব্যাচের প্রত্যয়ে তিনি একথা বলেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

৪১৭ তম ব্যাচ ১১ ঢাকা

১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন কৃষিবিজ্ঞানী ড. মিজা মোফাজ্জল ইসলাম। কৃষি গবেষণায় উল্লেখযোগ্য অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ ২০১৪ সালে তিনি জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং আন্তর্জাতিক আর্থিক শক্তি সংস্থা-র যৌথ উদ্যোগে ‘আউটস্ট্যান্ডিং অ্যাচিভমেন্ট অ্যাওয়ার্ড’-এ ভূষিত হন। বর্তমানে তিনি বাংলাদেশ পরমাণু কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটে (বিনা) উদ্ভিদ প্রজনন বিভাগের মুখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও বিভাগীয় প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। ড. মিজা মোফাজ্জল ইসলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪১৩ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন কৃষি গবেষণায় তার ২২ বছরের অভিজ্ঞতা, সাফল্য এবং বাংলাদেশের সম্ভাবনা সম্পর্কে।

কৃষি গবেষণায় বাংলাদেশের সাফল্য অভাবনীয়

ড. মিজা মোফাজ্জল ইসলাম

দেশের নানা প্রান্তে কৃষি গবেষণার কাজ করতে গিয়ে বিচিত্র সব অভিজ্ঞতা আমার হয়েছে। দেড় যুগ আগের কথা। আমরা কয়েকজন গবেষক বরেন্দ্র এলাকার একটি প্রত্যন্ত ও দুর্গম গ্রামে গেলাম। জমিতে এক্সপেরিমেন্ট সেট করতে করতেই সন্ধ্যা হয়ে গেল। ওদিকের রাস্তাঘাট তখন এতই খারাপ ছিল, বুঝলাম শহরে পৌঁছতে বেশ রাত হয়ে যাবে। এদিকে আবার পরদিন ভোরে মাঠে আসতে হবে। অগত্যা রাতটা স্থানীয় একজন কৃষকের বাড়িতেই কাটিয়ে দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম।

গিয়ে দেখি, আমাদের থাকতে দেয়ার মতো যতসামান্য জায়গাও সেই কৃষকের বাড়িতে নেই। আমার দেশের কৃষকের এমন দুরবস্থা দেখে খুব কষ্ট হলো। চোখে পানি চলে এলো। কৃষকের বাড়ির উঠানে খোলা আকাশের নিচে শুয়ে সে-রাতে মনে হলো, এদেশের কৃষকের হাতে যদি উন্নত প্রযুক্তি ও ভালো ফসল আমরা তুলে দিতে না পারি, তবে কে দেবে?

আমি তাই সবসময় দেশের জন্যে কাজ করতে চেয়েছি। ফিলিপাইনে আন্তর্জাতিক ধান গবেষণা প্রতিষ্ঠানে (ইরি) পিএইচডি করতে গেলাম। চার বছরের নিরবচ্ছিন্ন গবেষণার পর আমাদের দল লবণসহিষ্ণু ধানের জিন ম্যাপিং আবিষ্কার করে। বিশ্বে ওটাই ছিল এ ধরনের প্রথম কাজ। ইরি কর্তৃপক্ষ আমাকে ফিলিপাইনে থেকে যাওয়ার প্রস্তাব দিলেন। আমি ফিরে এলাম। কারণ আমার বিশ্বাস ছিল-আমাদের এই ছোট দেশে থেকেই বহু কিছু করার সুযোগ আছে। চাই শুধু প্রবল ইচ্ছা ও কাজের প্রতি আগ্রহ।

কর্মজীবনের শুরু থেকেই সুযোগ খুঁজেছি-কীভাবে বেশি কাজ করা যায়। উর্ধ্বতন কর্মকর্তা একটি এসাইনমেন্ট দিলে আমি আরো একটি চেয়ে নিতাম। যখন কাউকে কাজে ফাঁকি দিতে দেখি, আমার খুব দুঃখ হয়। অধিকাংশ মানুষ কম কাজ করে বেশি ফল চায়। কিন্তু দায়সারাভাবে কাজ করে তো কখনো অসাধারণ কিছু অর্জন করা যায় না।

অনেকে বলে, এত কাজ করে কী হবে, এদেশে কাজের মূল্য নেই। আমি মনে করি, এ ধরনের কথা যারা বলে তারা আসলে আমাদের শত্রু। তারা বোকাম স্বর্গে বাস করে।

একটা ঘটনা বলি। আমেরিকার কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ে পোস্ট ডক্টরাল গবেষণাকালে আমাকে গ্রিন হাউসে কাজ করতে হতো। বাইরে বরফ পড়ছে, অথচ ভেতরে ৬০-৭০ ডিগ্রি তাপমাত্রা। ওই গরমে আমি প্রতিদিন চার-পাঁচ ঘণ্টা করে কাজ করেছি। এটা দেখে আমার এক বন্ধু বলেই ফেলল, ‘ইউ আর জাস্ট লাইক অ্যা স্কলবয়! এখনো কি ফাস্ট হতে হবে নাকি? আমেরিকা এসেছ, কোনোরকমে কাজটা শেষ করে একটা থিসিস জমা দিয়ে চলে যাও।’

আমি কোনো উত্তর দেই নি। কী দরকার? আমি নিজের মতো কাজ করে

গেছি। এর ফলও খুব দ্রুতই পেলাম। ২০১০ সালে বিনা-র বিজ্ঞানীরা লবণসহিষ্ণু ধান বিনা-৮ উদ্ভাবন করেন। সেই দলটির নেতৃত্ব দেয়ার সৌভাগ্য হয় আমার। আনন্দের কথা, কৃষি গবেষণায় আমাদের চেয়ে অগ্রসর দেশ ভারত অনুরোধ জানাল এই ধানটি উৎপাদনের প্রযুক্তিগত জ্ঞান আমাদের কাছ থেকে নেয়ার জন্যে।

প্রযুক্তি বিনিময়ের ক্ষেত্রে বাংলাদেশ বরাবরই অত্যন্ত উদারচেতা দেশ। তাই একটি সার্কচুক্তির আওতায় দক্ষিণ এশিয়ার সবগুলো দেশে লবণসহিষ্ণু ধানের প্রযুক্তি আমরা পৌঁছে দিয়েছি। বিনা-৮ ধান সারা পৃথিবীতে বিজ্ঞানচর্চায় ও ফসলের জাত উদ্ভাবনে নতুন মাইলফলক।

অল্প সময়ের মধ্যেই সাফল্যের পাল্লা আরো ভারী হলো। বন্যাসহিষ্ণু ধান, উন্নত জাতের সরু চাল ও মাত্র ১০০ দিনে আবাদযোগ্য ধানের জাতসহ মোট ১৯টি ফসলের জাত আমরা উদ্ভাবন করেছি। আর এবছর উদ্ভাবন করেছি সার ও পানি সাশ্রয়ী ‘গ্রিন সুপার রাইস’।

কাজ করতে গিয়ে নানা প্রতিকূলতার সম্মুখীন আমরা হয়েছি। মানবসৃষ্ট পারিপার্শ্বিক বাধা যেমন ছিল তেমনি ছিল প্রাকৃতিক দুর্যোগ। তবে হতাশ হই নি। প্রতিটি প্রতিকূলতার মধ্যেই থাকে নতুন সম্ভাবনার বীজ। এর প্রমাণ আরো একবার পেলাম ২০০৯ সালে।

সুন্দরবন সংলগ্ন উপকূলীয় এলাকার জন্যে উন্নত জাতের লবণসহিষ্ণু ধান উদ্ভাবনে আমি বহু বছর কাজ করেছি। একবার পরীক্ষামূলকভাবে কয়েক শ চারা লাগলাম। হঠাৎ ‘আইলা’ আঘাত হানল। লগ্নভণ্ড হয়ে গেল পুরো এলাকা। ধরেই নিলাম, চারাগুলো নিশ্চয়ই মারা গেছে। কদিন পর বিস্ময়ের সাথে দেখলাম, একটা চারা কীভাবে যেন বেঁচে আছে। স্যালিনিটি টেস্টে চারাটি উতরে গেল, আর তা থেকেই উদ্ভাবিত হলো লবণসহিষ্ণু ধান বিনা-১০। অর্থাৎ পরিস্থিতি যা-ই হোক কখনো হাল ছাড়া যাবে না।

আমি বিশ্বাস করি, আমার যতটুকু সাফল্য তা আমার মেধার বদৌলতে নয়। দিনের পর দিন আল্লাহর কাছে আমি চেয়েছি। প্রার্থনা করেছি-‘হে আল্লাহ! আমার এই প্রচেষ্টার মধ্যে যদি কৃষকের ও দেশের মানুষের কল্যাণ হয়, তাহলে আমাকে সাফল্য দাও।’ দেশের ও মানুষের জন্যে কিছু করতে পারলাম কিনা-এটাই আসলে প্রত্যেকের কাজের মূল প্রেরণা হওয়া উচিত। এ চিন্তাটা সবসময় সামনে থাকলে একজন মানুষ অসাধারণ অর্জনের শক্তি পায়।

তবে চাওয়াটা হতে হবে প্রবল। এবং কে কী বলল সেদিকে তাকানোর সুযোগ নেই। আর লক্ষ্য স্থির হলে কাজে মনোনিবেশ সহজ হয়। মেডিটেশন এ-ক্ষেত্রে বেশ সহায়ক। মেডিটেশন মস্তিষ্কের শক্তিকে সঠিকভাবে কাজে লাগানোর পথ বাতলে দেয়। মনের শক্তিকে সংহত করে। আমরা যে বিজ্ঞানচর্চা ও গবেষণা করি, সেটাও একপ্রকার মেডিটেশন।

অনেকে আমাকে বলেন, ‘তুমি কেন বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানে কাজ করো না? তাতে তো দেশে বসেই অনেক টাকা উপার্জন করতে পারো।’ বহুজাতিক কোম্পানিগুলোও নিয়মিত এ প্রস্তাব দেয়। আমি বিনয়ের সাথে তাদের বলি-সরকারি প্রতিষ্ঠানে কাজ করে আমরা যে প্রযুক্তি উদ্ভাবন করছি, সরকার তা মানুষকে বিনা পয়সায় দিতে পারছে। দেশের মানুষকে আমরা সাধ্যমতো এ সেবাটা দিতে চাই।

বাংলাদেশ আয়তনে ছোট হলেও আমাদের পক্ষে এখানে অনেক ভালো কিছু করা সম্ভব। আন্তর্জাতিক প্রেক্ষাপটে কৃষি গবেষণায় আমাদের সাফল্য কিন্তু অভাবনীয়। সম্প্রতি একটা কর্মশালায় ১৪টি দেশের বিজ্ঞানীরা আমাদের কাছ থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে গেছেন। কৃষি গবেষণা ও উদ্ভাবনে আমরা এ দেশকে এমন একটা অবস্থানে নিয়ে যেতে চাই, যেন ইউরোপ-আমেরিকার গবেষকরা এসে এখান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে যান।

অনুলিখিত

ডিজিটাল অ্যামেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রষ্টতা সচেতন হোন এখনই



আপনার সবচেয়ে কাছের বন্ধুর ফোন নম্বরটা চট করে বলুন তো! কিংবা ভাবুন তো প্রিয়জনদের মধ্যে কজনের ফোন নম্বর ও জন্মদিন মনে আছে আপনার! কিছুক্ষণ মাথা চুলকে যদি টের পান যে, এসব তথ্য আগে আরো বেশি মনে রাখতে পারতেন, তবে অবাক হবেন না। এমনটাই কি হওয়ার কথা নয়? এসব মনে রাখার ভার যে আমরা বহুদিন হলো ছেড়ে দিয়েছি সেলফোনের মেমোরি কার্ডের ওপর।

পরিচিত কোনো ইংরেজি শব্দের বানান নিয়ে খটকা জাগলে মস্তিষ্কে চিন্তা করার অবকাশটুকুও এখন আর দেই না আমরা। গুগল মুহূর্তেই জানিয়ে দিচ্ছে সঠিক বানান। এর ফলে নিজেদের অজান্তেই আমরা শিকার হচ্ছি এক অদ্ভুত স্মৃতিভ্রষ্টতার। হালের বিজ্ঞানী-গবেষকরা একে অভিহিত করেছেন 'ডিজিটাল অ্যামেনশিয়া' নামে।

আধুনিক নাগরিক জীবনে দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ছে এই স্মৃতিভ্রষ্টতা। ইন্টারনেট কম্পিউটার মোবাইলসহ নানাবিধ প্রযুক্তিপণ্যের ওপর

অহেতুক নির্ভরতা দুর্বল করে ফেলেছে আমাদের স্মৃতিশক্তি। ইউরোপের আটটি দেশের ছয় হাজার মানুষের ওপর দীর্ঘ দেড় বছর গবেষণা চালিয়ে একথা জানিয়েছে সাইবার নিরাপত্তা প্রধানকারী প্রতিষ্ঠান ক্যাসপারস্কি ল্যাব।

গবেষণায় দেখা গেছে, অর্ধেকের বেশি মানুষ শৈশবের বাড়ির ফোন নম্বর দিব্যি স্মরণ করতে পারছে। অথচ তার পরিবারের সদস্যদের ফোন নম্বর কিংবা নিজ কর্মস্থলের নম্বর বলতে পারছে না। প্রতি তিন জনের একজন স্বীকার করেছেন যে, ফোনবুক না দেখে সন্তানের স্কুল তো দূরের কথা, তিনি তার স্বামী/স্ত্রীকেও ফোন করতে পারবেন না। আর অনলাইনে পাওয়া একটি তথ্য ব্যবহার করার পরপরই তা ভুলে যান অন্তত ২৫ শতাংশ মানুষ।

বার্মিংহাম বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী ড. মারিয়া উইমার বলেন, 'মস্তিষ্কে দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি গঠনের প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করছে সেলফোন বা কম্পিউটারে তথ্য খোঁজার প্রবণতা। সাধারণত

কোনো তথ্য যদি আমরা স্মৃতি থেকে বের করি, মস্তিষ্ক সেটাকে আরো দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিতে রূপ দেয়। কিন্তু একই তথ্য বার বার ইন্টারনেট ঘেঁটে বের করলেও তা সমান উপকারিতা দেয় না। পর্দায় আঙুল চেপে তথ্যটি যেমন দ্রুত পাচ্ছি, ততোধিক দ্রুততার সাথে তা আবার স্মৃতি থেকে মুছে যাচ্ছে।'

ডিজিটাল অ্যামেনশিয়ায় ক্রমশ আক্রান্ত হচ্ছেন সব বয়সের মানুষ। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, গ্যাজেটের প্রতি আসক্তি মানুষকে নির্বোধে পরিণত করছে। প্রিয় গ্যাজেট বা অ্যাপ যতক্ষণ কাজ করছে, ততক্ষণ সে সকল কাজের কাজী। আর যদি কোনো কারণে সেটি না ঘটে, তবে সে হতবুদ্ধি হয়ে যায়। তখন বোঝা যায়, যন্ত্র-নির্ভরতা কেবল সহজাত দক্ষতাই কমায় নি, সেইসাথে কমন সেন্স বা সহজাত বিচারবুদ্ধিও হ্রাস করেছে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে।

তাই প্রিয় পাঠক, ইন্টারনেট ও প্রযুক্তিপণ্যের যথেষ্ট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট (সেপ্টেম্বর ২০১৬) ও বিবিসি.কম

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস ॥ আমার ওজন কমেছে, জীবন বদলে গেছে

১২ বছর বয়স থেকে আমার ওজন বাড়তে থাকে। ২৪ বছর বয়সে গিয়ে আমার ওজন হয় ১২০ কেজি। এই স্থূলতা নিয়ে আমাকে অমানবিক যাতনা সহিতে হয়েছে। বন্ধুরা ব্যঙ্গ করত, হাসিতামাশা করত। আত্মীয়স্বজন এমনকি পরিবারের সদস্যরাও কটুকথা শুনিয়েছে, অপমান করেছে।

কষ্টে-দুঃখে আমি দুবার আত্মহত্যার চেষ্টাও করেছি। ওজন কমানোর জন্যে বহু চেষ্টা করেছি, ডাক্তার দেখিয়েছি। ডাক্তার একগাদা ওষুধ দিয়েছেন, অপারেশন করতে বলেছেন। কিন্তু অপারেশন বা ওষুধের ব্যাপারে আমার আগ্রহ ছিল না।

একসময় জিমনেসিয়ামে গিয়েছি, সেখানে কিছুদিন ব্যায়াম করার পর ওজন আরো বেড়ে গেল। জিমে যাওয়া ছেড়ে দিলাম। অতিরিক্ত ওজন আমার সমস্ত সুখ কেড়ে নিয়েছিল। কোনো কাজে মন বসত না। সারাদিন শুধু ঘুম ঘুম লাগত। আত্মবিশ্বাস হারিয়ে সবসময় অনিশ্চয়তা ও হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। কারো সাথে স্বাভাবিকভাবে কথাও বলতে পারতাম না।

এমন সময় এক আত্মীয়ের কাছে সন্ধান পেলাম কোয়ান্টামের। ৩০০ তম ব্যাচে কোর্সে অংশ নিলাম। আত্মহত্যার চিন্তা পুরোপুরি চলে গেল। আমি হারানো আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম। জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেলাম। শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলাম, এর টেকনিকগুলো অনুসরণ করে মাস্টার্সে ফাস্টট্রাক্স পেলাম। আত্মবিশ্বাস আরো বেড়ে গেল।

এরপর ২০১৪ সালে আমার

জন্মদিনে আমি প্রথম রক্তদান করি। সেদিন শ্রদ্ধেয়া মা-জীর সাথে প্রথমবারের মতো সাক্ষাতের সুযোগ পাই। মা-জীর সাথে কথা বলে জীবন সম্পর্কে নতুন উপলব্ধি হলো। কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলাম তার পরামর্শে। প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা শুরু করলাম। মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতে লাগলাম।

পাশাপাশি চলতে থাকল সকাল-বিকেল একঘণ্টা করে হাঁটা। প্রতিদিন সকালে শিথিলায়ন ও রাতে মনছবির মেডিটেশন করতাম। কাক্সিকৃত ওজন এবং দেহ-মনে সার্বিক সুস্থতার জন্যে দিনে হাজার বার অটোসাজেশন চর্চা করতাম। আমি এক অন্যরকম ইতিবাচকতা অনুভব করলাম নিজের ভেতরে।

এর আগে বহু ধরনের ব্যায়াম ও ডায়েট করেছি, সেগুলো থেকে উপকৃত হতে পারি নি। বরং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে কখনো কখনো আমার ওজন বেড়ে গিয়েছিল।

মা-জীর বইতে ১৭টি আসনের যে তালিকা দেয়া আছে, আমি তা মেনে চলেছি। ব্যস্ততা বেড়েছে কিন্তু ব্যায়ামচর্চা ছাড়ি নি। আলস্য এলেই রোজা রাখতাম, দান করতাম। কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো সবসময় হাতের কাছে রাখতাম। বিশেষত মা-জীর লেখা রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা বইটি ছিল আমার সবসময়ের সঙ্গী।

মা-জীর পরামর্শে আমি কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাসও অনুসরণ করতে শুরু করি। আগে পাঁচ বেলা ভাত খেতাম। কোল্ড ড্রিংকস,

চকলেট, পেস্টি, প্রচুর ভাজাপোড়া ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতাম। সে-সব অভ্যাস পুরোপুরি বাদ দিয়ে ব্যায়ামের বইয়ে দেয়া খাদ্যতালিকা ও রুটিন মেনে চলেছি।

আসলে ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্যে খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। নিজের খাবার আমি নিজে রান্না করেছি। কম তেল দিয়েছি। কম ক্যালরির খাবার খেয়েছি। মাংস খেয়েছি খুবই কম। প্রচুর পানি পান করেছি।

কোয়ান্টাম ব্যায়ামের একটি বড় উপকার হলো এতে হরমোনাল ব্যালেন্স হয়। আর কোনো ব্যায়ামে এটা হয় না। আমার শরীরে হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক ছিল না বলেই অন্যান্য ব্যায়াম তেমন কার্যকর হয় নি। অথচ কোয়ান্টাম ব্যায়াম শুরু করার এক থেকে দেড় মাসের মাথায় আমার ওজন কমতে শুরু করে এবং একবছরের মধ্যে ওজন হয় ৬৭ কেজি।

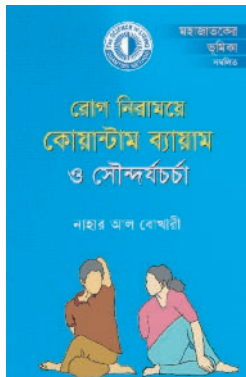
আমি এখন আত্মবিশ্বাস নিয়ে সবার সাথে কথা বলি। আমার পরিবর্তনের কথা সবাই যখন জানতে চায়, তাদের আমি কোয়ান্টামের কথা বলি। আমার মাধ্যমে উদ্ধুদ্ধ হয়ে অনেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছে।

আগে আমি পাঁচ মিনিট হাঁটতে পারতাম না, এখন ১০ কি.মি. টানা দৌড়াতে পারি। ২০১৫-তে ঢাকা-ম্যারাথনে অংশ নিয়ে আমি প্রথম হয়েছি। সাঁতারসহ অন্য খেলাতেও সাফল্য পেয়েছি, অথচ আগে কোনো খেলাধুলায় অংশ নিতাম না। এখন আমার জীবন সবদিক থেকে পরিপূর্ণ মনে হচ্ছে।

আমার জীবনের এই ইতিবাচক বদলের জন্যে আমি কোয়ান্টামের কাছে এবং শ্রদ্ধেয়া গুরুজী ও মা-জীর কাছে চিরকৃতজ্ঞ।

সালেহ বায়েজীদ

বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় ময়মনসিংহ থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করেছেন। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

যা পেয়েছি তার তুলনা নেই

ড. মো. শাহাদাৎ হোসেন



আমার দু-পায়ের গোড়ালিতে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। এজন্যে সব রকমের চিকিৎসা করিয়েছি। ব্যথা কমানোর জন্যে গরম পানিতে আমি ঘণ্টার পর ঘণ্টা পা ডুবিয়ে বসে থেকেছি। কোনো লাভ হয় নি। কিন্তু

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে ব্যথাটা আর অনুভব করছি না।

জীর উৎসাহে আমি ছেলেমেয়েসহ এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোন্ড ড্রিংকস, চিপস্ এসব ছিল আমার ছেলের প্রিয় খাবার। কিন্তু গুরুজীর আলোচনায় কোন্ড ড্রিংকস আর প্যাকেটজাত খাবারের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে শুনে সে এসব আর খাচ্ছে না। আমার মেয়েও বলছে, এখন থেকে রাতে আমরা হালকা খাবার খাব।

আমি দেশে-বিদেশে ৮৭টি বিশ্ববিদ্যালয়ে ট্রেনিং করেছি। কিন্তু কোথাও এত সুন্দর প্রোগ্রাম দেখি নি। এখানে যা পেয়েছি, তার কোনো তুলনা নেই।

[যুগ্ম সচিব, জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়। ৪১৩ ব্যাচ]

মানুষের কল্যাণে কাজ করব

সৈয়দা নাসরিন নাসিম



পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক নানা প্রতিকূলতার ফলে আমি বিষণ্ণতার রোগী হয়ে গিয়েছিলাম। সবসময় আমার মন খারাপ থাকত। কোনো কাজ করতে ইচ্ছা করত না। পাঁচ বার আত্মহত্যার চেষ্টাও করেছি। এই

কোর্সে এসে আমার মনে হলো, মানুষের কল্যাণে কাজের জন্যে আল্লাহ আমাকে বাঁচিয়ে রেখেছেন।

আগে আমার সারা শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল, ওষুধ খেয়েও ঘুমাতে পারতাম না। মেডিটেশন করার পর আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না এবং ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পারি, আমি করব। এখন আমি নিজে করে ভালবাসব এবং মানুষের কল্যাণে কাজ করব।

[শিক্ষিকা, বাসাবো বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। ৪১৪ ব্যাচ]

সময়-সচেতন হতে শিখেছি

এডভোকেট উম্মে সালমা জাহিদ



প্রথমদিন ক্লাসে এসেই আমি অভিভূত হয়েছিলাম। কারণ ৯টায় ক্লাস শুরু হওয়ার কথা এবং ৯টা বাজার আগেই গুরুজী চলে এসেছেন। অথচ আমাদের দেশে যত অনুষ্ঠানে গিয়েছি, সবখানেই দেখেছি

সভাপতি আসেন দেরিতে, মূল বক্তা আসেন আরো দেরিতে। কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে।

সেইসাথে বুঝতে পেরেছি, জীবনে টাইম ম্যানেজমেন্ট করতে না পারলে অনেক কিছুই ম্যানেজ করা সম্ভব হয় না। আর মেডিটেশনের মূল শক্তিই হলো 'আমি পারব, আমি করব।' এখানে এসে আমি মনকে ইতিবাচকভাবে পরিবর্তন করতে শিখেছি।

[আইনজীবী, সুপ্রিম কোর্ট। ৪১৪ ব্যাচ]

আমার মনের শক্তি বেড়েছে

মোহাম্মদ আলী

প্রথমে আমার একটু ভয় ছিল—এই বয়সে একটানা ১০ ঘণ্টা কোর্সে বসে থাকতে পারব কিনা।

কিন্তু গুরুজীকে দেখে আমার মনের শক্তি অনেক বেড়ে গেল। আমি ভাবলাম, তিনি যদি ১০ ঘণ্টা দাঁড়িয়ে আলোচনা করতে পারেন, তাহলে আমি ১০ ঘণ্টা বসে শুনতে পারব না কেন? এরপর সত্যিই আমি পেরেছি।

এখানে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। দীর্ঘ কর্মজীবনে বিভিন্ন ধরনের প্রতিষ্ঠানে আমার যাওয়ার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু কোয়ান্টামের এ পরিবেশে প্রত্যেকে প্রত্যেককে সহযোগিতা করার জন্যে যেভাবে এগিয়ে আসেন, তা আমি আগে কোথাও দেখি নি।

কোর্সে লামার শিশুদের ভিডিও দেখে আমি অভিভূত। আমার প্রার্থনা, কোয়ান্টাম এভাবেই হাজার বছর মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাবে।

[প্রাক্তন এমডি, যমুনা অয়েল কোম্পানি লি.। ৪১৩ ব্যাচ]

১০ বছরের চোখের ব্যথা সেরে গেছে

ডা. আবিদা সুলতানা



আমি ১০ বছর ধরে ইনট্রা-অকুলার হাইপারটেনশন বা চোখের ভেতরে উচ্চ রক্তচাপ রোগে ভুগছিলাম। ফলে চোখে প্রচণ্ড ব্যথা হতো, বাপসা দেখতাম, মাথা ঘুরত। কোনো চিকিৎসাতেই

সুস্থতা আসে নি। চক্ষু বিশেষজ্ঞ আমাকে নানারকম নিয়মকানুন দিয়েছিলেন—ঘরের বাইরে বেশি যাবেন না, টিভি দেখবেন না, বই পড়বেন না, টেনশন করবেন না, উঁচুসুরে কথা বলবেন না ইত্যাদি।

এরপর বোনের উৎসাহে কোর্সে এলাম। এখানে এসে আমি বিস্মিত যে, প্রথম মেডিটেশনের পর থেকেই আমার চোখের ব্যথাটা আর নেই। চোখে বাপসা দেখছি না, মাথাও ঘুরছে না।

[চিকিৎসক। ৪১৩ ব্যাচ]

ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ইসরাত জাহান বিথী

২০১০ সাল থেকে আমার ব্যাকপেইন। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা একেক জন একেক কথা বলতেন আর সবাই পেইনকিলার দিতেন।

পেইনকিলার খেলে ব্যথা কমত কিন্তু খাওয়া ছেড়ে

দিলেই ব্যথা শুরু হতো। প্রচণ্ড ব্যথায় আমি রাতে ঘুমাতে পারতাম না। সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না, পাশ ফিরে শুতেও পারতাম না।

দুবছর আগে দেশের নামকরা একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বললেন, এটা জেনেটিক রোগ। এটা তো ভালো হবেই না, বরং আপনার সন্তানেরও এই রোগ হতে পারে। একথা শুনে আমি শারীরিক মানসিকভাবে আরো দুর্বল হতে থাকলাম। আস্তে আস্তে ব্যথাটা পিঠ থেকে কোমর, বুক সব জায়গায় ছড়িয়ে পড়ল। সবসময় দুশ্চিন্তা করতাম, কোনোকিছুই ভালো লাগত না।

এরপর এক আত্মীয়ের উৎসাহে কোয়ান্টামে এলাম। প্রথমদিনের ক্লাস করার পর থেকেই আমার ব্যাকপেইন আর নেই। ব্যথার ওষুধ আর প্রয়োজন হচ্ছে না এবং আমার ঘুমও ভালো হচ্ছে।

আমার মনের জোর অনেক বেড়েছে। মন থেকে যে এত শক্তি পাওয়া যায়, এটা আগে জানতাম না। আমি মনে করি, শুধু সুস্থতার জন্যে নয়, জীবনের প্রতিটা ক্ষেত্রে মেডিটেশন সবার জীবনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

[গৃহিণী। ৪১৪ ব্যাচ]

আমার কল্পনাশক্তি বেড়েছে

আবুল খায়ের

কোর্সে এসে মনছবির প্রক্রিয়া শিখে আমার কল্পনাশক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে। এখন মনে হচ্ছে পুরো ছবিকে মনের মধ্যে এক ফেলার ক্ষমতা আমার ১০ গুণ বেড়ে গেছে। আগে আমি এক নাগাড়ে ১৫ মিনিটের বেশি বসে থাকতে পারতাম না। বেশিক্ষণ দাঁড়াতেও পারতাম না, হাঁটু ব্যথা করত। মেঝেতে বসে ছবি আঁকতাম কিন্তু স্বস্তি পেতাম না। এখানে আমি চার দিন ৪০ ঘণ্টা বসে ক্লাস করেছি। কোনো ব্যথা হয় নি। আমার এনার্জি লেভেলও অনেক বেড়েছে।

[চিত্রশিল্পী। ৪১৪ ব্যাচ]



কোর্সে সপরিবারে অংশ নেয়া উচিত

ইঞ্জিনিয়ার ইমু রিয়াজুল হাসান



দেশে-বিদেশে অনেক কোর্সে-সেমিনারে যাওয়ার সুযোগ আমার হয়েছে।

কিন্তু জীবন পরিবর্তন করতে পারে, এরকম ফলপ্রসূ কোর্স আমি আর কোথাও দেখি নি। এতে মানবিকতা,

দেশাত্মবোধ, বিজ্ঞান ও ধর্মকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে। আমাদের শিক্ষা-ব্যবস্থায় এই কোর্সের বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

এখানে এসে আমার নিজের মধ্যে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। পরিবারের সবার এ কোর্সে অংশ নেয়া উচিত। কর্মজীবন শেষে অবসর জীবনে আমি কোথায় আমার দক্ষতাকে কাজে লাগাব, কোথায় ব্যস্ত থাকব-এসব ভেবে পাচ্ছিলাম না। কোর্সে এসে আমি সঠিক দিক-নির্দেশনা পেয়েছি। মেডিটেশন করে আমার ভেতরের যন্ত্রণাও প্রশমিত হয়েছে।

[তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী, পানি উন্নয়ন বোর্ড। ৪১৪ ব্যাচ]

সন্তানের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি

তপতী রাণী দাস



মেডিটেশনে উপলব্ধি করলাম, দুরন্তপনার কারণে আমার ছেলেকে আমি স্নেহ-মমতা দেয়ার চেয়ে শাসনটাই বেশি করতাম। অথচ কোর্সে গুরুজী বললেন, সন্তানের সাথে রাগ না করে তাকে উদ্ধুদ্ধ

করতে। কোর্সের চার দিন আমি তা-ই করেছি। প্রতিদিন বাসায় ফিরে ক্লাসে শেখা ভালো কথাগুলো সন্তানকে বলেছি এবং তার মধ্যেও ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি। এছাড়াও ১৫ বছর ধরে আমার ডান পায়ে ব্যথা ছিল। মেডিটেশন করার পর সেই ব্যথাটা আর নেই। আমি খুবই সুস্থ বোধ করছি।

[প্রধান শিক্ষক, হাজী সৈয়দ শাহ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, টঙ্গী। ৪১৩ ব্যাচ]



ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারছি

মো. সোহরাব

আমার কোমর এবং হিপ জয়েন্টে সমস্যা ছিল দুই বছর থেকে। এ পর্যন্ত ১০ বার অপারেশন করতে হয়েছে। কিন্তু সুস্থতার বিষয়ে চিকিৎসকরা নিশ্চিত করে কিছু বলতে পারেন নি। একেক ডাক্তার একেক কথা বলেছেন। শেষে আমাকে ক্রাচ নিতে হলো। ক্রাচ ছাড়া আমি একেবারেই হাঁটতে পারতাম না।

কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার মনোবল অনেক বেড়ে গেছে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই আমি ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারছি। এখন বিশ্বাস করতে পারছি, ইনশাআল্লাহ আমি পুরোপুরি সুস্থ হবো।

[কাঠমিত্তী। ৪১৪ ব্যাচ]

১০ বছর পর ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি

এম. এইচ. কবীর



গত ১০ বছরে একদিনও আমি ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাতে পারি নি। কিন্তু গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি ঘুমের ওষুধ ফেলে দিয়েছি। মেডিটেশন চর্চা করে এখন কোনো ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি।

হাঁটতে ব্যথার কারণে আমি একঘণ্টাও বসে থাকতে পারতাম না। বসে থাকার ভয়ে জীবনে চাকরিও করি নি। কিন্তু এখানে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে ক্লাস করলাম, অথচ কোনো ব্যথা অনুভব করি নি।

[ব্যবসায়ী, ৪১৪ ব্যাচ]

দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন হয়েছি

নাফিসা তাসনিম



আমরা তরুণরা প্রায়ই নিজেদের হতাশা-বিষণ্ণতা প্রকাশ করি যে, আমার ভালো লাগে না। কেন ভালো লাগে না তা আমরা নিজেরাও জানি না। এই হতাশা কাটানোর জন্যে তরুণদের অনেকেই একসময়

খারাপ জিনিসের দিকে ঝুঁকি যাচ্ছে, মাদকাসক্ত হচ্ছে, ক্ষতিকর কাজে জড়িয়ে পড়ছে। আমরা এগুলো থেকে বের হওয়ার পথও খুঁজে পাচ্ছি না।

কিন্তু কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, এ সমস্যাগুলো সমাধানের পথ আমাকে দেখিয়েছে মেডিটেশন। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি নিজেকে চিনতে পারছি। নিজের গুণগুলোকে, সম্ভাবনাগুলোকে বুঝতে পারছি। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে এবং আমি নিজের দায়িত্ব সম্পর্কেও সচেতন হতে পেরেছি। পরিবার-সমাজ-দেশের প্রতি আমার কর্তব্যগুলো কী, তা-ও বুঝতে পারছি।

[শিক্ষার্থী, ভিকারুননিসা নুন কলেজ। ৪১৪ ব্যাচ]

সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি

নার্গিস সুলতানা

ছয় বছর ধরে স্পন্ডাইলিটিসে ভুগছি। ডাক্তারের পরামর্শে পেইনকিলার খেতে খেতে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা শুরু হলো। একপর্যায়ে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা চরমে পৌঁছেলে আমি পেইনকিলার খাওয়া ছেড়ে দেই।

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যার কারণে কয়েকমাস থেকে আমি কিছুই খেতে পারছিলাম না। এরই মধ্যে আমার থ্যালাসেমিয়া ধরা পড়ে, ব্লাড সুগারও বেশি। আমি মানসিকভাবে একেবারে ভেঙে পড়লাম।

আত্মীয়স্বজন বলল, আমার শরীরের চেয়ে মনের চিকিৎসা বেশি জরুরি। এখানে এসে আমার সবচেয়ে বড় সাফল্য হলো, আমি সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি।

কোর্সের তৃতীয় দিন ছয় তলায় সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পেরেছি কোনো বিরতি ছাড়াই। অথচ আগে উঠতে গেলে থেমে থেমে দম নিতে হতো, একবারে পারতাম না।

[সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, মনোহরদী, নরসিংদী। ৪১৪ ব্যাচ]

বড় কিছু করার বিশ্বাস জন্মেছে

মোহাম্মদ আল হুজাইফা নিবিড়

ক্লাস নাইনে ওঠার পর উপলব্ধি করলাম, জীবনে আমাকে ভালো কিছু করতে হবে। প্রথম হতে হবে। এজন্যে ফেসবুক, অপ্রয়োজনীয় আড্ডা ইত্যাদি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। কিন্তু নিজেকে পরিবর্তন করার জন্যে আমি কোথাও কোনো দিক-নির্দেশনা পাচ্ছিলাম না।

এর মধ্যে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের খোঁজ পেলাম এবং কোয়ান্টামের ইতিবাচক কথাগুলো আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করল। সেখান থেকে শিথিলায়ন মেডিটেশনটি ডাউনলোড করে আমি চর্চা করতে শুরু করলাম। ধীরে ধীরে অনুভব করলাম আমার মধ্যে একটা ইতিবাচক পরিবর্তন আসছে।

এরপর আমার পরিবারের সবাইকে মেডিটেশনে উদ্ধুদ্ধ করলাম। আমি জন্মের পর থেকে শুনে আসছি, আমার এক খালার ঘুম হয় না। আমার উৎসাহে তিনিও মেডিটেশন করলেন এবং পরদিনই আমাকে জানান যে, তিনি রাতে তৃপ্তি নিয়ে ঘুমিয়েছেন।

চার দিনের কোর্সে এসে আমি আত্মজাগরণের শক্তি আবিষ্কার করেছি। আমি জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি। আমি এখন বিশ্বাস করি যে, আমার পক্ষে জীবনে বড় কিছু করা সম্ভব।

[শিক্ষার্থী, নবম শ্রেণি, জামালপুর জিলা স্কুল। ৪১৫ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বেশ কিছুদিন আগে চাকরির জন্যে ভাইভা দিতে যাই। সেখানে আমার কাছে নয় লক্ষ টাকা দাবি করে। আমার চাকরি হয় নি। সেজন্যে একবছর ধরে বেকার আছি। মন খুব খারাপ। আমার জন্যে দোয়া করবেন। আমার একটি চাকরি যেন হয়। আমি সংসারের বড় ছেলে।

উত্তর : আপনার শিক্ষাটাই আসলে অর্থহীন। যে দেশে অশিক্ষিত কোনো মানুষও বেকার নেই, বরং অশিক্ষিতদের কারো কারো মাসিক উপার্জন ১০ হাজার টাকার কম না। সেখানে আপনি যদি বেকার থাকেন, তাহলে তো এই সার্টিফিকেট ছিড়ে ফেলা উচিত। কারণ যে সার্টিফিকেট আপনাকে বেকার রাখছে, তা রেখে লাভ কী?

বর্তমানে ৫০০ টাকার কমে দিনমজুর পাওয়া যায় না-মিস্ত্রির হেল্লারের কথা বলছি। আর মিস্ত্রি হলে তো এক হাজার টাকা। টাইলস মিস্ত্রি হলে দিনে দুই হাজার টাকা। আর আপনি এখনো বসে আছেন?

ব্রিটিশরা আমাদের দেশে যে শিক্ষাব্যবস্থা চালু করেছিল, এটা তার পরিণতি। যার মাধ্যমে ডিগ্রি পাওয়ার পরও একজন মানুষ বেকার থাকে। তারা কিছু চাকর তৈরি করতে চেয়েছিল, কর্মী নয়। 'শিক্ষিত বেকার'-এর চেয়ে জঘন্য শব্দ আর নেই। শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না। কাজ ছাড়া থাকতে পারে না।

ভারতের অবস্থা তো আরো খারাপ। সেখানে ১৯ হাজার এমবিএ আবেদন করেছে পিয়নের চাকরির জন্যে। এটা প্রকাশিত হয়েছে টাইম ম্যাগাজিনের (৪ এপ্রিল ২০১৬) সাম্প্রতিক রিপোর্টে। এই চাকরির ন্যূনতম যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে ক্লাস এইট পাশ হতে হবে। তাহলে এমবিএ পড়ার দরকার কী ছিল? এইট পাশের পর চাকরি নিলে তো এতদিনে সে সিনিয়র পিয়ন হয়ে যেত। তাই কাজ নয়, চাকরি চাই-এটা হলো দাসসুলভ মানসিকতা।

আর বাড়ির বড় ছেলে হিসেবে আপনি তখনই দায়িত্ব নিতে পারবেন, যখন আপনি কাজ করবেন। অতএব যে-কোনো কাজ করবেন। আপনি বেকার, একটা ঝাড় নিয়ে রাস্তায় ঝাড় দিন। কেউ জিজ্ঞাসা করলে বলুন, আমি কাজ পাচ্ছি না তাই ঝাড় দিচ্ছি। আসলে যে-কোনো কাজের জন্যে যখন আপনি প্রস্তুত হবেন, দেখবেন কাজের ব্যবস্থা হয়ে গেছে। কারণ কর্মী মানুষকে সবাই পছন্দ করে।

প্রশ্ন : আমার উর্ধ্বতন কর্মকর্তা প্রচণ্ড বদমেজাজি এবং অহংকারী ও দুর্বলতার সুযোগ সন্ধানী। তিনি আমাকে প্রচণ্ডভাবে অসম্মান ও বিরক্ত করার চেষ্টা করেন। আমি তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে শিথিলায়নে দোয়া করি। কিন্তু তার প্রতি আমি ইতিবাচক হতে পারছি না।

উত্তর : মূল সমস্যাটা এখানেই যে, আপনি তার প্রতি ইতিবাচক হতে পারছেন না। আপনি যতক্ষণ তাকে ক্ষমা করতে না পারছেন, আলফা লেভেলে তার সাথে আপনার যোগাযোগ হবে না। কারণ আপনি নিজেই দেয়াল তৈরি করে রেখেছেন। আগে তাকে ক্ষমা করতে হবে, তার প্রতি ইতিবাচক হতে হবে।

বদমেজাজী মানুষের সাথে কাজ করা সবচেয়ে সহজ, যদি আপনি প্রো-একটিভ থাকতে পারেন। কারণ যে ব্যক্তি প্রচণ্ড বদমেজাজী এবং অহংকারী,

তার মতো দুঃখী আর কেউ নেই। তাদের সাথে কেউ কাজ করতে চায় না। সবাই তাকে এড়িয়ে চলে যে, কখন গালিগালাজ দেবে।

কারো আচরণ যেন আপনাকে প্রভাবিত না করে। বরং তার প্রতি আপনার সমবেদনা থাকবে যে, আহা রে বেচারার! আমি যদি তার সাথে কাজ না করি, কে কাজ করবে তার সাথে? এবং আপনি যদি দক্ষতা ও সততার সাথে কাজ করেন, কিছুদিন পরে তিনি আপনার ওপর নির্ভরশীল হয়ে যাবেন। কারণ তার যে আর নির্ভর করার মতো কেউ নেই!

কাউকে যদি আপনি একবার বুঝে ফেলতে পারেন, তার সাথে কাজ করা তখন খুব সহজ। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের তা-ই করা উচিত সবসময়। আগে তাকে বুঝে তার সাথে সেভাবে আচরণ করবেন। অন্যরা ক্ষোভ প্রকাশ করবে কিন্তু আপনি কখনো তা করতে যাবেন না। অন্যরা ঝগড়া করবে কিন্তু আপনি নীরবে কাজ করবেন এবং কাজ করিয়ে নেবেন।

প্রশ্ন : আমার আশুর কোনো অসুখ নেই। কিন্তু তিনি সারাক্ষণ শুয়ে থাকেন। তাই আমি না চাইলেও তার সাথে অনেক খারাপ ব্যবহার করা হয়ে যায়। পরে খুব অনুশোচনায় ভুগি। কী করণীয়?

উত্তর : বৃদ্ধ মা-বাবা আর ছোট শিশুর মধ্যে আসলে কোনো পার্থক্য নেই। অতএব বৃদ্ধ মা-বাবার সাথে কখনো খারাপ ব্যবহার করবেন না। আর আপনি যদি তাকে নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েন, দেখবেন তিনিও ব্যস্ত হয়ে গেছেন। সম্ভবত আপনি তাকে সময় দিতে পারেন না।

আপনার যদি সময় থাকে তাকে ব্যস্ত করে তুলুন। তার সাথে কথা বলুন, তাকে নিয়ে বেড়াতে যান। ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে তাকে নিয়ে আসুন। কিন্তু খারাপ ব্যবহার করবেন না। কারণ আজ আপনার মা বৃদ্ধ হয়েছেন। একটা সময় আপনারও ওই বয়স আসবে। তখন যেন কেউ আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করতে না পারে।

প্রশ্ন : অনেকে বলে, মেডিটেশন ৩০ মিনিট না করে ১০ মিনিট করে নিলেও হবে। পেশা ও বাসার বিবিধ কর্মব্যস্ততার কারণে আমি অনেক সময় দিনে ৩০ মিনিট করে দুই বেলা মেডিটেশন করতে পারি না। এ-ক্ষেত্রে আমি কী করব?

উত্তর : জীবনে তো কর্মব্যস্ততা থাকবেই। তবে এ ব্যস্ততার কারণে আপনি যখন নিয়মিত মেডিটেশন করতে পারছেন না, তার মানে আপনার কোনো রুটিন নেই। যাদের জীবনে রুটিন থাকে না, তারা অনেক ব্যস্ত থাকেন বটে কিন্তু ফলাফল শেষপর্যন্ত শূন্য। আবার যাদের জীবনে রুটিন আছে, তারা সব কাজ গুছিয়ে করতে পারেন। তাদের দৈনন্দিন সব কাজের জন্যে সময় নির্দিষ্ট করা থাকে। অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো করারও একটা সময় থাকে।

অতএব আপনি মেডিটেশন করার সময় যদি না পান, তাহলে আপনার ব্যস্ততা কখনোই কমবে না। আর মেডিটেশন যদি করতে পারেন, তাহলে অহেতুক ব্যস্ততা কমবে কিন্তু কাজ করতে পারবেন বেশি এবং অর্জনও অনেক বেশি হবে। এটা হচ্ছে মেডিটেশনের সুফল।

মেডিটেশন কখনো ১০ মিনিটে অর্থাৎ শর্টকাট করতে যাবেন না। কারণ শর্টকাট করতে গেলে সেটা মেডিটেশন হবে না। কারণ মেডিটেশনের কিছু ধাপ আছে। প্রথমে আপনার শরীর-মন শিথিল হচ্ছে। তারপর সমস্ত স্ট্রেস ভেতর থেকে বের হয়ে যাচ্ছে। আর স্ট্রেস থেকে মুক্ত হতে পারলে ব্রেন পূর্ণোদ্যমে কাজ করবে। তাই মেডিটেশনের উপকার পুরোপুরি পেতে হলে এটা ৩০ মিনিট করতে হবে।

তখন আপনি কাজ করতে পারবেন অনেক, কিন্তু হুড়োহুড়ি কম হবে। অনেকে কাজ করার চেয়েও তার যে কত কাজ কত ব্যস্ততা, এটা দেখান বেশি। তাদের দেখলেই মনে হয় যে, অনেক কাজ। কিন্তু তাদের অর্জন কম। যখন নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, আপনি নীরবে কাজ করার শক্তি অর্জন করবেন। আউটপুট অনেক বেশি হবে।

প্রশ্ন : আমি ফেসবুক আসক্তিতে ভুগছি। এ থেকে মুক্তির উপায় কী? আমি এসএসসি এইচএসসি-তে গোল্ডেন এ+ পেতে চাই।

উত্তর : তরুণ প্রজন্মকে দেখলে খুব মায়াদায়ক! আসক্তি জিনিসটাই সাম্রাজ্যবাদী শোষকদের চক্রান্ত। শোষকরা সবসময় চায় আপনাকে কিছু না কিছু দিয়ে মাতিয়ে রাখতে। সেটা খেলতামাশা হতে পারে, টিভি সিরিয়াল হতে পারে। ইন্টারনেট, চ্যাটিং, ফেসবুকও সে-রকম আসক্তি সৃষ্টিকারী। যে-কোনো ব্যাপারে আপনি যখন প্রয়োজনের সীমা অতিক্রম করবেন, তখন সেটা আসক্তি। ফেসবুকের গুরু কিন্তু কৌতূহল থেকে। মাদকের গুরুও কৌতূহল থেকে।

আপনি এসএসসি এইচএসসি-তে গোল্ডেন এ+ পেতে চাচ্ছেন। তাহলে আপনার প্রথম কাজ হবে, আজকেই ফেসবুক একাউন্ট বন্ধ করা। সেইসাথে ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত হোন। সাদাকায়ন আলোকায়নে আসুন। অনেক সময় মনে হতে পারে, আজ আমি যাব না, পড়ব। কিন্তু ফেসবুকের সার্কুল বন্ধ করে আপনি যদি নতুন সার্কুল গড়ে না তোলেন, তাহলে আবার ফেসবুকের আসক্তিতে জড়িয়ে যাবেন। তাই সংস্কার দরকার। সেইসাথে সংস্কারও দরকার। তাহলে আপনি এ আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।

কারণ মানুষ বিচ্ছিন্ন থাকতে পারে না। বাস্তব মানুষের সঙ্গ না পেলে সে বায়বীয়-সঙ্গে জড়িয়ে পড়ে। তাই পরিবারের কাজে অংশ নিন। রুটিন করে পড়ালেখা করুন। ফাউন্ডেশনে একাত্ম হোন। আর টিফিন খরচ থেকে বাঁচিয়ে নিয়মিত সাধ্যমতো দান করুন এই নিয়তে যে, আল্লাহ! তুমি আমাকে ফেসবুকের এই গজব থেকে মুক্তি দাও। আমি যেন জীবনে সফল হতে পারি।

এ মাসের অটোসাজেশন

মুক্ত বিশ্বাস হচ্ছে সকল সাফল্য,
সকল অর্জনের ভিত্তি। বিশ্বাসই
মেধাকে বিকশিত করে,
যোগ্যতাকে কাজে লাগায়, দক্ষতা
সৃষ্টি করে। আমি বিশ্বাসী।

কোয়ান্টাম সফরে ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মেয়র সাঈদ খোকন এ আলো ছড়িয়ে পড়ুক সারাদেশে



অতিথিকে কারুমম-এ তৈরি শুভেচ্ছা স্মারক তুলে দিচ্ছে কন্যাশিশুরা



ফুদে জিমন্যাস্ট কোয়ান্টাদের সঙ্গে ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মাননীয় মেয়র সাঈদ খোকন

ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মেয়র সাঈদ খোকন সম্প্রতি (৬ ও ৭ অক্টোবর, ২০১৬) বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম সফর করেন।

২৭ ঘণ্টার এ সংক্ষিপ্ত সফরের শুরুতেই তাকে ফুল দিয়ে অভ্যর্থনা জানায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। এরপর বিকেলে জিমনাদান ভবনে কোয়ান্টাদের জিমন্যাস্টিক পারফরম্যান্স ও ভ্যালি ইকরানের শহীদ চত্বরে কুচকাওয়াজ ও ব্যান্ডবাদন দেখে মুগ্ধ হন মাননীয় অতিথি ও তার সফরসঙ্গীরা।

কোয়ান্টাদের উদ্দেশ্যে সাঈদ খোকন বলেন, ঢাকা শহরে বসে কেউ বিশ্বাসই করতে পারবে না, এরকম প্রত্যন্ত অঞ্চলের শিশুরা এত প্রশিক্ষিত, এত দক্ষ হয়ে উঠছে।

তিনি আরো বলেন, তোমাদের দেখে আমি অনুপ্রাণিত হয়েছি। আজকে যা দেখে গেলাম, আমি নিঃসন্দেহে বলতে পারি, এ আলো যদি সারা বাংলাদেশে ছড়িয়ে যায়, পৃথিবীর কোনো শক্তি নেই,

যা এ জাতিকে খামিয়ে রাখতে পারে।

সেদিন সন্ধ্যায় অতিথিদের সম্মানার্থে ডকুমেন্টারি প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা হয়। প্রথমেই দেখানো হয় বিবিসি বাংলা রেডিওর সাথে মেয়র সাঈদ খোকনের একটি অডিও সাক্ষাৎকারের ভিডিও সংস্করণ।

কয়েকমাস আগে প্রচারিত সচেতন জনমানসে আলোড়ন সৃষ্টিকারী এ সাক্ষাৎকারটিতে তিনি বলেন, ‘পরিচ্ছন্ন ভাবনা, পরিচ্ছন্ন বসন, পরিচ্ছন্ন নগর এবং পরিচ্ছন্ন জীবন-নাগরিকদের জন্যে এই চারটি বিষয়কে নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে মেডিটেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।’

এই সাক্ষাৎকারে নাগরিকদের জন্যে ব্যাপক পরিসরে মেডিটেশন প্রশিক্ষণের উদ্যোগ গ্রহণের ব্যাপারেও আগ্রহ প্রকাশ করেন তিনি।

এরপর ছিল সাংস্কৃতিক পর্ব। অনুষ্ঠানে উপস্থাপনা, গান-নাচসহ বাদ্যযন্ত্র বাজানো-প্রতিটি পর্বেই কোয়ান্টাদের পরিবেশনা প্রধান অতিথিসহ

উপস্থিত সবাইকেই মুগ্ধ করে।

অনুষ্ঠান শেষে তিনি বলেন, যতদিন পর্যন্ত আমাদের মনোজগতের পরিবর্তন না হবে, পরিচ্ছন্ন ভাবনায় আমরা উদ্ধুদ্ধ না হবো; দেশ ও জাতিকে সংগঠিত করা এবং মানুষের কল্যাণ করা অত্যন্ত কঠিন হবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত বিভিন্ন কার্যক্রম এবং মেডিটেশনের মাধ্যমে আমরা তা সহজেই অর্জন করতে পারব। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এই আলো ছড়িয়ে পড়ুক সারাদেশের আনাচে-কানাচে।

৭ অক্টোবর বিদায় নেয়ার আগে কোয়ান্টামের মন্তব্য খাতায় তিনি লেখেন, ‘কোয়ান্টামে এসে আমি খুবই আনন্দিত। এখানকার স্কুল-কলেজের ছেলেমেয়েদের আত্মিক বিকাশ ও বিভিন্ন খেলাধুলায় পারদর্শিতা দেখে আমি আশ্চর্য হয়েছি।’

সফর শেষে আন্তরিকভাবে কোয়ান্টামের সফলতা কামনা করেন জনাব সাঈদ খোকন।



কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সাথে আনন্দময় এক মুহূর্তে

যোগের মূল বিষয় সুস্থ থাকা

মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ

সচিব ও প্রাক্তন রেস্তুর, বিসিএস প্রশাসন একাডেমি

যোগব্যায়ামের মূল বিষয় হচ্ছে সুস্থ থাকা। মানুষ নিজেই পারে তার দৈনন্দিন জীবনকে ও দৈহিক সুস্থতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে। আমরা যদি নিজেদের প্রাত্যহিক জীবনে এটা অনুসরণ করি, তাহলে আমরা ইনশাল্লাহ সুস্থ থাকব।

আমি ব্যক্তিগতভাবে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করি, আল্লাহ আমাকে যতদিন জীবিত রাখবেন, ততদিন যেন কর্মক্ষম রাখেন। আমি বিশ্বাস করি, প্রত্যেকেরই এই প্রার্থনা হওয়া উচিত।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দেশ ও মানুষের কল্যাণে বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজ করেছে। বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে দুদিনব্যাপী এই যোগব্যায়াম কার্যক্রম পরিচালনা করার জন্যে আমি তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।



নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করুন

ইসমাত আরা সাদেক

মাননীয় প্রতিমন্ত্রী, জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

যোগব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির ও সুস্থ দেহ গঠনের অন্যতম কার্যকরী উপায়। ইউরোপ আমেরিকাসহ সারা পৃথিবীতে এর চর্চা হচ্ছে।

বিষয়টির গুরুত্ব উপলব্ধি করে জাতিসংঘ ২১ জুনকে বিশ্ব যোগ দিবস ঘোষণা করেছে। বাংলাদেশ সরকারও যথাযোগ্য মর্যাদায় দিবসটি

পালন করেছে এবং ব্যায়ামের চর্চায় নানামুখী উদ্যোগ নিচ্ছে। আমি আশা করব আপনারা যোগব্যায়াম নিয়মিত চর্চা করবেন এবং এই প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান ব্যক্তিগত, সমাজ ও রাষ্ট্রীয় জীবনে সর্বোত্তম ব্যবহার করবেন।



অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

শিখলাম সমমর্মিতা ও ভ্রাতৃত্ববোধ

আলমগীর হোসেন

সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট

জনসেবার প্রথম শর্ত হলো নিজে সুস্থ থাকা। শারীরিক, আত্মিক, মানসিক-সবদিক থেকে সুস্থ থাকা। যোগব্যায়াম শুধু শারীরিক সুস্থতা অর্জনের কৌশল শেখায় না, পরস্পরের প্রতি সমমর্মিতাবোধ ও ভ্রাতৃত্ববোধও শেখায়।

অর্জন করেছে ইতিবাচকতা

কেয়া দেবনাথ

সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট

সুখানুভূতি যে অন্যের মাঝেও ছড়িয়ে দেয়া যায়, এই দুদিনের কোর্স থেকে আমরা তা শিখলাম। মাত্র দুদিনেই আমরা ইতিবাচক মনোভাব অর্জন করেছি। এই ইতিবাচক মনোভাব এবং এরকম উদ্যোগ একাডেমিতে অব্যাহত থাকুক।

বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম



১৪ ও ১৫ অক্টোবর ২০১৬ বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমিতে প্রথমবারের মতো আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম। এতে অংশ নেন ৯৮ ও ৯৯ তম আইন ও প্রশাসন কোর্স ও এ-৬৩ তম বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সের মোট ১১৫ জন প্রশিক্ষার্থী কর্মকর্তা এবং বিসিএস প্রশাসন একাডেমির ফ্যাকাল্টি মেম্বর ও সাপোর্ট স্টাফসহ আরো ১৫ জন। সমাপনী দিনে সনদ বিতরণী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়ের মাননীয় প্রতিমন্ত্রী ইসমাত আরা সাদেক। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বিসিএস প্রশাসন একাডেমির তৎকালীন রেস্তুর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd