

কোয়ান্টাম ল্যাবে বিপন্ন মানুষের নির্ভরতা বাড়ছে

গত ৫ আগস্ট ছিলো কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রেকর্ডের দিন। এদিন ল্যাবে রক্ত সংগ্রহ ছিলো ১৬০ ইউনিট যা একদিনে ল্যাবে সর্বোচ্চ সংগ্রহ। সর্বোচ্চ সরবরাহও ছিলো ওইদিন- ২৫৩ ইউনিট। এদিন ৮৯ জন প্রথমবারের মতো রক্ত দান করেন, এটিও রেকর্ড। এছাড়া, ল্যাব থেকে ৬৬ ইউনিট প্লাটিলেট সরবরাহ করা হয় এদিন। এটিও এক দিনে প্লাটিলেট সরবরাহের দিক থেকে সর্বোচ্চ।

আগস্টের ১ম ১০ দিনে ল্যাব ও ক্যাম্প থেকে সংগ্রহীত হয় ১ হাজার ৩৪৯ ইউনিট রক্ত এবং সরবরাহ করা হয়েছে ২ হাজার ৩১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

গত জুলাইতে রক্ত সংগ্রহ হয়েছে ৩ হাজার ৮৮৯ ইউনিট। জুন মাসে এ সংখ্যা ছিলো ৩ হাজার ৫৫৯ ইউনিট। জুনের সরবরাহ ৫ হাজার ৩৭ ইউনিট থেকে বেড়ে জুলাইতে হয়েছে ৫ হাজার ৪৬৯ ইউনিট। বেড়েছে ৪৩২ ইউনিট।

কোয়ান্টাম ল্যাব এখন লক্ষ বিপন্ন মানুষের নির্ভরতার প্রতীক হয়ে উঠছে। তাই রমজান মাসে ল্যাবে এসে রক্তদান করার জন্যে সকল রক্তদাতার প্রতি গুরুজী উদাত্ত আহ্বান জানিয়েছেন।

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে

গুরুজীর সাথে এবারের ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠিত হবে কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। পবিত্র ঈদ-উল ফিতরের নামাজ শেষে গুরুজী ও মাজী কোয়ান্টাম পরিবারের সকল গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট ও তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে ঈদ মোলাকাতের জন্যে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত মেডিটেশন হলে থাকবেন। এ মোলাকাতের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের ঈদের আনন্দ পূর্ণতা পাবে।

অক্টোবরের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৭৯ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯, ২০ অক্টোবর

কোয়ান্টামে জালালি

২২ অক্টোবর, বুধবার

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

২য় ব্যাচ : ২৪ ও ২৫ অক্টোবর

কোয়ান্টাম বুলেটিন



সেপ্টেম্বর ২০০৮

পবিত্র রমজানে প্রতিদিন হিলিং

স্রষ্টার রহমতের ছায়াতলে আশ্রয় হোক সবার

পবিত্র মাহে রমজানে স্রষ্টার রহমতের ছায়াতলে নিজেকে নিয়ে যাওয়ার জন্যে ফাউন্ডেশনের এবারের নতুন উদ্যোগ প্রতিদিন হিলিং। পবিত্র রমজানে প্রতিদিন বিকেল ৩টা থেকে ইফতার পর্যন্ত এ হিলিং কার্যক্রম চলবে। নিরাময়, সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তির জন্যে প্রতিদিনের হিলিং-এ আপনার নিকটাত্মীয়, বন্ধু বা পরিচিতদের নাম দিয়ে তাদের কল্যাণ প্রক্রিয়ায় শরিক হতে পারেন।

গত কয়েক বছরে হাজার হাজার মানুষের আশ্রয়স্থল হয়ে ওঠা কোয়ান্টাম হিলিং-এ অংশগ্রহণকারীরা শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে আপনার কল্যাণ কামনা করে দোয়া করবেন। আপনার হয়ে আপনার শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, আর্থিক, পারিপার্শ্বিক সমস্যার সমাধান চেয়ে প্রার্থনা করবেন। স্রষ্টার কাছে ঐকান্তিক, গভীর প্রার্থনা এবং সদকার মাধ্যমে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ হলো কোয়ান্টাম হিলিং।

বরকতময় রমজান মাসে নিজের ও অন্যের সার্বিক কল্যাণের জন্যেই প্রতিদিনের এই বিশেষ হিলিং-এর ব্যবস্থা। তাই আপনার ঘনিষ্ঠ বা পরিচিত- সকলের কাছে পৌঁছে দিন নিরাময় ও সার্বিক কল্যাণের এ বার্তা। প্রতিবারের হিলিং-এ সদকা হিসেবে ন্যূনতম ৪০ টাকা করে জমা দিন। সমস্যার গুরুত্ব বুঝে এর চেয়ে বেশি পরিমাণেও সদকা দিতে পারেন।

এছাড়া কল্যাণের এ মাসে খতমে কোরআন চলবে কাকরাইল মেডিটেশন হল, কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হল, মিরপুর, উত্তরা, ধানমন্ডি ও গেণ্ডারিয়া শাখায়।

এবারের রমজানকে জীবনের শ্রেষ্ঠ রমজানে পরিণত করার লক্ষ্যে-

- আপনার মাটির ব্যাংকে জমানো অর্থ রমজান মাসেই জমা দিন এবং নতুন ব্যাংক উপহার হিসেবে নিয়ে অর্থ জমানো শুরু করুন।
- নিজের ও পরিচিতদের যাকাত কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে জমা দিন।
- নিজের ও পরিবারের সদস্যদের নিরাময় ও সমস্যামুক্তির জন্যে হিলিং-এ নাম দিন।
- রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়। তাই রমজানে রক্তদান করে ৭০ গুণ সওয়াবের অধিকারী হোন।
- প্রতিদিন ইফতারের আগে নিজের ও অন্যের জন্যে বিশেষ একটি প্রার্থনা করুন।
- খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করে মাগরিবের নামাজের পর রাতের খাবার খেয়ে নেয়া ভালো।
- রমজানে প্রতিদিন ১টি করে কোরআন কণিকা বিতরণ করুন। এর পাশাপাশি সম্ভব হলে হাদীস কণিকা, সর্বোত্তম আদর্শ, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি কণিকা বিতরণ করে অশেষ কল্যাণ লাভের সুযোগ গ্রহণ করুন।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স অক্টোবর থেকে

আগামী ১১ অক্টোবর থেকে শুরু হচ্ছে ৬ দিনব্যাপী 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স'। দেড় মাসে ১২টি ক্লাসের পরিবর্তে এখন ৬ দিনেই শেষ করা যাবে ব্যায়ামের কোর্স। চাকরি বা ব্যবসাসহ বিভিন্ন পেশায় জড়িতরা সহজেই এ কোর্সে অংশ নিতে পারবেন।

৮ অক্টোবর থেকে বুধবার সারাদিন হিলিং

৮ অক্টোবর থেকে প্রতি বুধবার সকাল ৯টা থেকে দুপুর ৩টা পর্যন্ত কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে এবং বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে কোয়ান্টাম হিলিং অনুষ্ঠিত হবে। সাইকি কোর্স সম্পন্নকারীরা এ হিলিং-এ অংশ নিতে পারবেন। কোয়ান্টাম হিলিং-এ যেকোনো নাম জমা দেয়া যাবে।

রমজানে মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রামে অংশ নিন



ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমে অর্থায়নের প্রধান মাধ্যম মাটির ব্যাংক। আর মাটির ব্যাংকে জমাকৃত অর্থের একটি বড় অংশ সংগ্রহ হয় রমজান মাসে। গত বছর রমজান মাসে ক্যাশ প্রোগ্রামের ৩০ দিনে সংগ্রহ হয় ৭১ লক্ষ ৭৩ হাজার ৮৬২ টাকা। এ বছরও রমজানে ফাউন্ডেশন মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রামের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে।

১ রমজান থেকেই বিপুল উদ্দীপনায় কেন্দ্রীয় দফতরসহ সেন্টার শাখা সেলগুলোতে শুরু হবে মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রাম। ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল, প্রো-কোয়ান্টামিয়ার ও গ্রাজুয়েটরা মাস জুড়েই মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, ভাঙা, গণনা ও মানি রিসিট কাটার কাজ করবেন। সুযোগ থাকলে আপনিও যুক্ত হতে পারেন এই মহতী কর্মযজ্ঞে। সম্মিলিত চেষ্টায় অন্যান্য বছরের মতো এবারও মাটির ব্যাংক ক্যাশ প্রোগ্রাম হয়ে উঠবে সার্বজনীন কল্যাণের এক গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

গত ১০ বছরে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে সব শ্রেণী ও পেশার মানুষের মোট দানের পরিমাণ দাঁড়িয়েছে ৯ কোটি ৫৪ লক্ষ ৪৩ হাজার ৯৪৮ টাকা। শুধু গত অর্থবছরেই মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ হয় ৩ কোটি ৬৫৪ লক্ষ ১৪ হাজার ৩৮৫ টাকা। যদিও প্রথম বছর ১৯৯৮ সালে মাত্র ১৮ হাজার টাকা দিয়ে সূচনা হয়েছিলো এই দান সংগ্রহ কার্যক্রম। প্রথম বছরের তুলনায় ১০ম বছরে এসে প্রবৃদ্ধির হার ১,৯৪২ গুণ। গত বছর প্রায় ৪১ হাজার ব্যাংক জমা পড়েছে ফাউন্ডেশনে।

কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ৯ ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া বসুন্ধরা গ্র্যান্ড সিটি হলে

রমজান মাসে দশম বছরে পা রাখছে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। আগামী ৫ থেকে ১১ সেপ্টেম্বর সপ্তাহব্যাপী এ খতমে কোরআনের পর ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২ দিনব্যাপী আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে গ্র্যান্ড সিটি হল, বসুন্ধরা সিটি বেইজমেন্ট লেভেল-২, পাছপথে।

যেকোনো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটই এতে অংশ নিয়ে কোরআনের মর্মার্থ উপলব্ধি করতে পারেন। একটানা ৭ দিন প্রতিদিন সাড়ে ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪৫ ঘণ্টায় মৌনতা ও ধ্যানের স্তরে তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হবে

ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস, অ্যালার্জি ও অ্যাজমা বিশেষজ্ঞ, তিনি শহীদ সোহরাওয়ার্দী হাসপাতালের অ্যালার্জি এন্ড ক্লিনিক্যাল ইমিউনোলজী বিভাগের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। তার সাম্প্রতিক পরিচিতি হৃদরোগ নিরাময়ে বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থার একজন সফল প্রয়োগকারী হিসেবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গত ১৬ বছর ধরে বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে দেশে মেডিটেশনকে জনপ্রিয় করে তুলেছে। আমেরিকায় ডা. ডিন অরনিশ আশির দশকে প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি ও অস্ত্রোপচার ছাড়াই হৃদরোগের মতো জটিল রোগের নিরাময়ের পথ দেখান। ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস নিয়মিত যোগব্যায়াম, খাদ্যাভ্যাস ও মেডিটেশনের মাধ্যমে বাইপাস ও অ্যানজিওপ্লাস্টি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় সম্ভব- সেই ধারণাকে বাংলাদেশে প্রয়োগ করছেন। তার প্রতিষ্ঠিত করোনারি ডিজিজ প্রিভেনশন এন্ড রিগ্রেশন প্রোগ্রামের আওতায় এ যাবত দুই শতাধিক হৃদরোগী তাদের জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে সফলতার সাথে চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন। গত ২৩ জুলাই মাসিক কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় তার বক্তব্যের ভিত্তিতেই এবারের মূল প্রতিবেদন।



হৃদরোগ নিরাময়ের আধুনিক চিকিৎসা মেডিটেশন

— ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস

উদ্বেগ-উৎকর্ষা, আবেগের আত্মসান, কাজের বাড়তি চাপ প্রভৃতি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। জীবনে ক্রমাগত আশংকা বেড়ে যাওয়া, কাজ-কর্মে তাড়াহুড়া, আধুনিক জীবনযাত্রায় নিত্য দিনের দুর্ভাবনা সরাসরি আমাদের শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া ও হৃৎপিণ্ডের ওপর প্রভাব ফেলে। হৃদযন্ত্রকে যদি ঘোড়ার সঙ্গে তুলনা করা যায় তবে মনকে বলতে হবে এর চালক বা অশ্বারোহী। জীবনের দৌড়ে গতি বাড়ালে স্বাভাবিক ভাবেই চাপ পড়ে মনে, আর এর প্রভাব পড়ে হৃদযন্ত্রে।

স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তির জানেন হৃদপিণ্ডের ধমনীতে কোলেস্টেরল বা চর্বি জমাট বাঁধার কারণে স্বাভাবিক রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়, যার প্রধান উপসর্গ হচ্ছে বুকে তীব্র ব্যথা অনুভব। পরবর্তীতে এনজিওগ্রামে ধমনীতে ব্লক ধরা পড়ে। ধমনীতে ব্লকেজ হলে সাধারণভাবে যে চিকিৎসা পদ্ধতি বেছে নেয়া হয় তা হলো এনজিওপ্লাস্টি কিংবা বাইপাস অপারেশন। কিন্তু অপারেশনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও নতুন ব্লকেজ হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। আর এই এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস অপারেশন ব্যাবহুল ও বটে।

এসব প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি ও অস্ত্রোপচার ছাড়াই এখন হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ সম্ভব। এ পদ্ধতির উদ্ভাবক হচ্ছেন ক্যালিফোর্নিয়ার বিজ্ঞানী ডা. ডিন অরনিশ। তিনি ১৯৮৭ সালে তার বিশেষ তত্ত্বাবধানে একদল হৃদরোগীকে নিয়ে এ প্রোগ্রাম শুরু করেন। তার চিকিৎসা পদ্ধতির প্রধান অনুষ্ণ ছিলো স্বল্প চর্বি ও বেশি আঁশযুক্ত খাবার, স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন, প্রাণায়াম, নিয়মিত যোগ ব্যায়াম ও মেডিটেশন। এনজিওপ্লাস্টি ও অপারেশনের ঝুঁকিমুক্ত এ পদ্ধতির সফলতা ইতোমধ্যেই সর্বমহলে গ্রহণযোগ্য ও স্বীকৃত। শুধু আমেরিকাতেই নয়, আমাদের পার্শ্ববর্তী দেশ ভারতেও দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধের এ আধুনিকতম পদ্ধতি।

প্রথম দিকে একজন শিশু চিকিৎসক ও পরবর্তীতে অ্যালার্জি-অ্যাজমা বিশেষজ্ঞ হিসেবে কাজ করলেও অপারেশনের ঝুঁকি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময়ে ডা.

ডিন অরনিশের এ পদ্ধতি আমাকে আগ্রহী ও সচেতন করে তোলে। পরবর্তীতে এ সম্পর্কে দেশ-বিদেশের নানা তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ ও পড়াশোনা শুরু করি। গবেষণায় দেখা গেছে, ব্লকেজ-এর চিকিৎসা করা হলেও ব্লকেজ-এর কারণ ও পুনঃব্লক প্রতিরোধের ব্যাপারে রোগীকে খুব ভালোভাবে সচেতন করা হয় না। ফলে চিকিৎসা গ্রহণের পরও অনেক রোগী পুনরায় নতুন ব্লক নিয়ে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন। যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তের উচ্চ কোলেস্টেরল, হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস ও ধূমপানের পাশাপাশি হৃদরোগের ক্ষেত্রে অত্যধিক মানসিক চাপ ও দুষ্চিন্তা একটি অন্যতম প্রধান অনুঘটক, যার কোনো চিকিৎসা হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসা ব্যবস্থায় অনুপস্থিত।

এনজিওগ্রামে ব্লক ধরা পড়া কিছু হৃদরোগীকে নিয়ে করোনারি আর্টারি ডিজিজ প্রিভেনশন এন্ড রিগ্রেশন (সিএপিডিআর) প্রোগ্রামটি আমি বাংলাদেশে শুরু করি যা ছিলো আমার জন্যে একটি বড় চ্যালেঞ্জ। এ প্রোগ্রামের আওতায় রোগীকে শেখানো হয় দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত জীবনধারা ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে শিক্ষাগ্রহণ, দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন,

ধূমপান ত্যাগ, যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়াম ও মেডিটেশন। পাঁচ দিনের এ কোর্সে রোগীরা যে শুধু হৃদরোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলেন তা নয়, বরং এদের মধ্যে যারা ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মেদস্থলতায় আক্রান্ত,

তারাও উপকৃত হন। এ প্রোগ্রামে অংশ নেয়া হৃদরোগীরা এখন আগের চেয়ে সুস্থ, কর্মক্ষম ও হৃদরোগের ভীতিকর বুক ব্যথা ও অন্যান্য উপসর্গমুক্ত।

আমি এ প্রোগ্রামে আসা রোগীদেরকে যে কথাটি বলি, তা হলো God help those who help themselves তাই পূর্ণ আন্তরিকতা নিয়ে অনুসরণের মাধ্যমেই এ থেকে শতভাগ সাফল্য অর্জন করা সম্ভব। বাস্তবেও তা-ই হয়েছে। আমার এ প্রোগ্রামে একজন রোগী এসেছিলেন যার হৃদপিণ্ডের তিনটি বড় ধমনীতে ব্লকের পরিমাণ ছিলো যথাক্রমে ৮৯%, ৯০%, ১০০%; অর্থাৎ রক্ত চলাচল ৩০০ ভাগের মধ্যে ২৮৯ ভাগই বন্ধ। তিনি এ প্রোগ্রাম অনুসরণের মাধ্যমে মাত্র দুসপ্তাহের মধ্যেই সুফল পেতে শুরু করেছেন। এখন তিনি আগের চেয়ে অনেক সুস্থ। আরেকজন হৃদরোগী যার বাড়ি থেকে কর্মস্থলে যেতে আধঘণ্টার পথে তাকে তিন চারবার থামতে হতো বৃষ্টির কারণে, তিনি এখন অনায়াসেই নিয়মিত এক থেকে দেড় ঘণ্টা হাঁটতে পারছেন একজন সুস্থ মানুষের মতো। এ চিকিৎসা পদ্ধতিতে অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ একেবারে বাদ দেয়া হয় না, ওষুধ সেবনও চলতে থাকে। তবে ধীরে ধীরে রোগীর অবস্থার উন্নতির সাথে ওষুধ কমানো হয়।

এ চিকিৎসা পদ্ধতির উল্লেখযোগ্য দিকটি হলো হৃদরোগ নিরাময়ের পাশাপাশি রোগীর জীবনে আসে ব্যাপক পরিবর্তন। নিয়মিত মেডিটেশনের ফলে তিনি হয়ে ওঠেন আগের চেয়ে প্রফুল্ল, শিথিল ও মানসিক চাপমুক্ত। দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে এখানে শেখানো হয় সুস্থ ও শান্ত চিন্তাধারা, যেমন- জীবনে প্রতিটি ঘটনা কোনো না কোনোভাবে আপনার জন্যে মঙ্গলজনক, তাই প্রতিটি ঘটনাকে সেভাবেই দেখুন। অতীতের ভুল কিংবা ভবিষ্যতের আশঙ্কায় ডুবে থাকবেন না। বর্তমানের পূর্ণ সদ্যবহার করুন, আপনার অতীত ও ভবিষ্যত সুন্দর হয়ে উঠবে। নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করবেন না, মহাবিশ্বে আপনি অনন্য ও অনুপম। নিন্দুকেরা আপনার সবচেয়ে বড় বন্ধু, কারণ বিনা পারিশ্রমিকে আপনার ভুল-ত্রুটি ধরিয়ে দিচ্ছে তারা। ক্ষমা করতে শিখুন, অন্যকে সহযোগিতা করুন- আপনি সুখী হবেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে এসে দেখতে পাচ্ছি আমাদের এ পদ্ধতির অন্যতম প্রধান অনুষ্ণ মেডিটেশন চর্চা আপনারা ইতোমধ্যেই করে যাচ্ছেন। এটি নিঃসন্দেহে আমাদের সমাজ ও দেশের জন্যে একটি ইতিবাচক দিক বলে আমি মনে করি। মেডিটেশনের ইতিবাচক শক্তির প্রভাবে আত্ম-আবিষ্কারের মাধ্যমে আমরা প্রত্যেকে হয়ে উঠতে পারি অনন্য ও শারীরিক-মানসিকভাবে সুস্থ সুন্দর জীবনের অধিকারী।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

আমেরিকান ফাস্টফুড ॥ ধেয়ে আসছে স্বাস্থ্য বিপর্যয়

গত এক দশকেরও বেশি সময় ধরে যুক্তরাষ্ট্রে বেড়ে চলেছে খাদ্য সংশ্লিষ্ট রোগের প্রকোপ। বিস্তার ঘটেছে জানা-অজানা খাদ্যবাহিত জীবাণুর। স্থূলতার হার বেড়েছে আশংকাজনকভাবে। স্থূলতা থেকে উদ্ভূত সমস্যা নিরসনে ব্যয় হচ্ছে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার। এসবের নেপথ্যে কাজ করছে রসনা তৃপ্তিদায়ক 'ফাস্টফুড'-এর উত্থান। আর পুরো বিষয়টি আমাদের জন্যে বয়ে আনছে সতর্কবার্তা। কারণ, আমদানি করা পশ্চিমা ফাস্টফুড সংস্কৃতি এখন দেশের শুধু উচ্চবিত্তের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নেই, বেশ দ্রুত গতিতে এর বিস্তার ঘটেছে পুরো সমাজেই।

যুক্তরাষ্ট্রে দিনে প্রায় ২ লাখ লোক খাদ্যবাহিত রোগে আক্রান্ত হয়। ৯০০ জনকে নিতে হয় হাসপাতালে, মারা যায় ১৪ জন। সে দেশের সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (সিডিসি)-এর হিসেবে, প্রতি বছর এক চতুর্থাংশেরও বেশি আমেরিকান ফুড পয়জনিং-এর শিকার হন। এ সবের অধিকাংশই কর্তৃপক্ষের গোচরে আসে না এবং যথাযথভাবে ডায়গনসিসও করা হয় না। দু-একটা যা ধরা পড়ে তা প্রকৃত সংখ্যার নগণ্য অংশ মাত্র।

গত কয়েক দশকে যুক্তরাষ্ট্রে খাদ্য সংশ্লিষ্ট রোগের প্রকোপই শুধু বাড়ে নি, এ রোগগুলো শরীরে দীর্ঘমেয়াদী ও মারাত্মক ক্ষতিও করছে। খাদ্যে বিষক্রিয়ার প্রাথমিক অবস্থায় ডায়রিয়া ও পেটের গীড়া হয়। কিন্তু চরম পর্যায়ে এটা সংক্রামক ব্যাধিও ডেকে আনতে পারে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, অনেক খাদ্যবাহিত জীবাণু হৃদরোগ, কিডনি-ডায়ালিসিস, মায়োটনিক সমস্যা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করাসহ নানা দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক জটিলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

'E. coli 0157 : H7' হলো মারাত্মক একটি জীবাণু। এটি ছড়ানোর প্রধান উৎস যুক্তরাষ্ট্রের বিশাল বিশাল কসাইখানাগুলো। এখানে যান্ত্রিক ছুরিসহ বিভিন্ন যন্ত্রপাতির মাধ্যমে পশু জবাই থেকে মাংস প্যাকেট করার কাজগুলো করে শ্রমিকেরা। মাংস প্রক্রিয়াজাত করার সময় প্রাণীর বর্জ্য বা গোবরে থাকা জীবাণু মিশে যায় মাংসে। হ্যামবার্গার বা মাংসজাত ফাস্টফুড খেয়ে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার কারণ- মাংসে লেগে থাকা জীবাণুবাহী গোবর বা বর্জ্য। এ জীবাণু ছাড়াও গত দুই দশকে বিজ্ঞানীরা আরও প্রায় ডজন খানেক খাদ্যবাহিত জীবাণুর সন্ধান পেয়েছেন। 'সিডিসি' অনুমান করছে, তিন চতুর্থাংশ খাদ্যবাহিত বা খাদ্য সংশ্লিষ্ট অসুস্থতা ও মৃত্যুর কারণই হচ্ছে সংক্রামক জীবাণু, যে জীবাণুগুলোকে এখনও চিহ্নিত করা যায় নি।

খাবারের ধরন হিসেবে ফাস্টফুড হলো প্রক্রিয়াজাত খাবার। আর প্রক্রিয়াজাত করতে গিয়ে খাবারের আসল স্বাদ ও গন্ধ হারিয়ে যায়। তাই কৃত্রিম ফ্লেভার দিয়ে স্বাদ ও গন্ধ আসলের মতো রাখা হয়। ফ্লেভারগুলো এতটাই শক্তিশালী যে, একটা

শুকনো কাঠকেও শুধুমাত্র ফ্লেভার দিয়ে সুস্বাদু করে তোলা সম্ভব। সন্দেহজনক বিষয় হচ্ছে, ফ্লেভার-শিল্পকে রাখা হয় খুবই গোপনীয়তার ভেতর। এজন্যে দেখা যায়, ফাস্টফুড পণ্যের নাম, প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানের নাম মানুষের মুখে-ঠোটে থাকলেও এসব খাবারের স্বাদ কারা বানায় সে বিষয়ে কিছুই জানেন না তারা। বহুল প্রচলিত ব্র্যান্ডের সুনাম রক্ষার জন্যে এ গোপনীয়তা অত্যন্ত जरুরী। রেস্তোরাঁগুলো ক্রেতাদের এমন ধারণা দিতে চায় যেন খাবারের স্বাদ তাদের রান্নাঘরেই তৈরি হয়েছে।

ফাস্টফুড এর বিকাশের সাথে সমান তালে বাড়াচ্ছে স্থূলতা। যেকোনো শিল্পোন্নত দেশের তুলনায় যুক্তরাষ্ট্রে স্থূলতার হার অনেক বেশি। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে ৬০-এর দশকে যে স্থূলতার হার ছিলো সেটা এখন হয়েছে দ্বিগুণ। আর শিশুদের ক্ষেত্রে এ হার ১৯৭০ থেকে এখন দ্বিগুণ হয়েছে। অর্থাৎ, শিশুদের মধ্যে স্থূলতার হার প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় দ্রুত বাড়াচ্ছে।

ইতিহাসে এমন কোনো জাতি নেই যারা এত দ্রুত এত মোটা হয়েছে। 'সিডিসি'র সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিটি স্টেট-এ লিঙ্গ, বর্ণ, বয়স, শিক্ষাগত যোগ্যতা নির্বিশেষে সবার মধ্যে স্থূলতা বাড়াচ্ছে। ১৯৯১-এ ১৫% বা তার বেশি স্থূলতার হার ছিলো মাত্র চারটি স্টেট-এ। আর এখন এ অবস্থা কমপক্ষে ৩৭ টি স্টেট-এ।

স্থূলতা বাড়ার পেছনে কোনো জিনগত কারণ নেই। আমেরিকানদের জিন গত কয়েক দশকে রাতারাতি পাল্টেও যায় নি। পাল্টেছে খাওয়া এবং জীবনযাত্রা। কমেছে কাজ, বেড়েছে চর্বিযুক্ত খাবার



খাওয়ার পরিমাণ। আর চর্বিসমৃদ্ধ খাবার সব জায়গায় সহজলভ্য হয়েছে ফাস্টফুড শিল্পের বিকাশের ফলে। ফাস্টফুডের প্রায় অপরিহার্য অংশ 'কোমল পানীয়'র উত্থান দেখলেই এর বিকাশ বোঝা যায়। গত চার দশকে কোমল পানীয় গ্রহণের পরিমাণ বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৪ গুণ। অন্যদিকে, স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের উদ্যোগ কয়েকবারই ব্যর্থ হয়েছে। এর মূল কারণ, ওসব খাবারে চর্বির পরিমাণ



কম। ছোটবেলা থেকে চর্বিযুক্ত খাবারে রুচি তৈরি হয়ে যাওয়ায় বড় হয়ে সেটা ত্যাগ করা কঠিন হয়ে পড়ে।

'সিডিসি'র ধারণা অনুযায়ী, স্থূলতা থেকে স্ট্রুট নানা শারীরিক সমস্যা মোকাবিলা করতে আমেরিকানরা প্রতিবছর ব্যয় করে প্রায় ২৪ হাজার কোটি ডলার।

হৃদরোগ, কোলন (মলাশয়) ক্যান্সার, পাকস্থলীর ক্যান্সার, স্তন ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, অর্থাইটিস, উচ্চ রক্তচাপ, বন্ধ্যাত্ব এবং স্ট্রোকের সাথে স্থূলতার সম্পর্ক রয়েছে। ১৯৯৯ সালে এক গবেষণায় 'আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি' দেখে যে, অতিরিক্ত ওজন সম্পন্নদের মধ্যে কম বয়সে মারা যাওয়ার (Pre mature death) হার খুব বেশি। স্বাভাবিক ওজন সম্পন্নদের তুলনায় এ হার দ্বিগুণ থেকে চারগুণ পর্যন্ত হতে পারে।

'স্থূলতার মহামারি' যুক্তরাষ্ট্রে থেকে ছড়িয়ে পড়ছে বিভিন্ন দেশে। ১৯৭১ সালে জাপানে ম্যাকডোনাল্ডস রেস্তোরাঁ তাদের কার্যক্রম চালু করলে জাপানীদের অবস্থাও আমেরিকানদের মতো হতে শুরু করে। ১৯৮০ সালে জাপানে ফাস্টফুড খাওয়ার পরিমাণ হয় দ্বিগুণ। শিশুদের স্থূলতার হারও দ্বিগুণ হয়ে যায়।

ফাস্টফুড একবার খাওয়া শুরু করলে ছাড়া কঠিন। দিন দিন বাড়তেই থাকে খাওয়ার পরিমাণ। এর প্রমাণ আমেরিকানরাই। ফাস্টফুডের পেছনে ১৯৭০ সালে তাদের খরচ ছিলো ছয়শ কোটি ডলার। আর ২০০১ সালে সেটা হয়েছে ১১ হাজার কোটি ডলার।

অবৈধ অর্থের বিস্তার ও বিজ্ঞাপনের প্রসার আমাদের দেশেও উৎসাহিত করছে পাশ্চাত্যের মতো বেশি বেশি ফাস্টফুড খেতে। বস্তুত, এখনই উচ্চবিত্ত ও উচ্চ মধ্যবিত্তের সন্তানরা প্রচুর পরিমাণে ফাস্টফুড খাচ্ছে। যুক্তরাষ্ট্রের ফাস্টফুড পরিস্থিতি আমাদেরকে সতর্ক করে দেয়ার জন্যে যথেষ্ট, যদি আমরা একটু সচেতন হই। আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে ফাস্টফুড খাওয়া বন্ধ করে দেয়ার কোনো বিকল্প নেই।

-মার্কফ ইবনে মাহবুব

[তথ্য উৎস : আমেরিকান সাংবাদিক এরিক স্লোজার লিখিত ও পেন্ডুইন বুকস প্রকাশিত বই-ফাস্টফুড নেশন]

ঢাকায় ২৭৬ তম কোর্স

বহুমুখী প্রাপ্তিতে উজ্জীবিত অসংখ্য অংশগ্রহণকারী

‘একটা কোর্স থেকে এত কিছু পাওয়া যায়, তা আমি প্রত্যাশাই করি নি’- প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বাংলাদেশ ব্যাংকের উপ-পরিচালক হুসনে আরা শিখার এ মন্তব্য সংক্ষেপে প্রকাশ করেছে ২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের সামগ্রিক অবস্থা।

চিকিৎসকদের হিসেবে ‘নিরাময় অযোগ্য’ রোগ থেকে আরোগ্য লাভ; আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি; মানসিক প্রশান্তি; রাগ ও অন্যান্য নেতিবাচক বৈশিষ্ট্য থেকে উত্তরণ; মানসিক উন্নয়ন; আত্মিক উন্নতি; জবস্ট্রেস মোকাবেলা; ধূমপান বা এ জাতীয় বদঅভ্যাস ত্যাগের দিকে এগিয়ে যাওয়া- এমনি নানামুখী উপকারিতা ও প্রাপ্তিতে সমৃদ্ধ হয়েছে গত ১ থেকে ৪ আগস্ট অনুষ্ঠিত কোর্সটি।

ইন্সটিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি) মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত দ্বিতীয় কোর্সটিতে অংশগ্রহণকারীর পাশাপাশি রিপোর্টারের সংখ্যাও ছিলো প্রচুর।

জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম বর্ষের ছাত্র বন্দাবন হালদার বেশ কিছুদিন ধরে ভুগছেন এমন এক রোগে যার কারণে তার লেখাপড়া বন্ধের উপক্রম হয়েছে। তার ডান হাত কাঁপে। ডান হাত দিয়ে তিনি লেখা এমনকি গ্লাসে পানি ঢালার কাজটিও করতে পারেন না। নানা জায়গায় চিকিৎসকদের কাছে নানা মত ও মন্তব্য শুনেছেন তিনি, কিন্তু কেউই প্রকৃত রোগ নির্ণয় করতে পারেন নি। কোর্সের ভেতরই তিনি নিজের উন্নয়ন দেখতে পান এবং চতুর্থ দিন নিজের হাতের লেখা সবাইকে দেখান প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের তৃতীয় বর্ষের ছাত্রী সায়রা হোসেন বছর তিনেক ধরে নিচু হয়ে বসতে পারেন না। কারণ, কোমরের একটু নিচ থেকে হাঁটু পর্যন্ত ভাঁজ করতে পারেন না তিনি। দেশে-বিদেশে নানা চিকিৎসকের কাছে গিয়ে ব্যর্থ হন। শেষ চেষ্টা হিসেবে আসেন এ কোর্স করতে। চিকিৎসকদের ‘এ রোগ ভালো হবে না’ মন্তব্য বা বক্তব্যকে পুরোপুরি ভুল প্রমাণিত করে তিনি দিব্যি উঠ-বস করে নামাজ পড়েছেন।

ক্রনিক হাঁচিজনিত সমস্যা (অ্যালার্জিক রাইনাইটিস) এবং দীর্ঘদিনের কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে পরিত্রাণ পেয়েছেন চাকরিজীবী আবু আহমেদ।

সেই সপ্তম শ্রেণী থেকে ‘মুগী’ রোগে ভুগছেন মাঝ-বয়সী গৃহিণী রাহিমা হক মাসুদ। রাস্তায় হাঁটতে গেলেই তাকে সারাক্ষণ ভয়ে-উৎকণ্ঠায় উদ্ভিগ্ন থাকতে হতো- ‘এই বুঝি পড়ে গোলাম’। কোর্সের ৪ দিন একবারও হানা দেয় নি এ রোগ। কিছুদিনের মধ্যে পুরোপুরি সেরে উঠবেন- এ মনোবল নিয়ে বাড়ি ফিরেছেন তিনি। বিব্রতকর এ সমস্যা থেকে সমাধানের পথ পেয়ে তিনি খুব উৎফুল্ল।

মাথা ব্যথা, কাঁধসহ বিভিন্ন গিটে ব্যথা, পড়ায় অমনোযোগিতা, শারীরিক-মানসিক অস্থিরতাসহ বিভিন্ন সমস্যা থেকে উন্নতির পথ পেয়েছেন একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের আইনের ছাত্র জুলফিকার আলী। কোর্স চলার সময়ই মনোযোগ দিয়ে ফজর ও



২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন (রুকওয়াইজ) ডা. অনুপম হোসাইন, বন্দাবন হালদার, সায়রা হোসেন ও মাসুদ ইবনে রহমান



অন্যান্য ওয়াক্তের নামাজ পড়েছেন তিনি। যদিও আগে ফজরের সময় ঘুমই ভাগতো না তার। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তাই তার প্রতিজ্ঞা ‘কোয়ান্টাম লাইফ’ জীবনে বাস্তবায়ন করবো।

রাগ এত প্রচণ্ড ছিলো যে, মাথা গরম হলে আর ঠাণ্ডাই হতো না, এমনকি ঘুম পর্যন্ত হতো না বেসরকারী প্রতিষ্ঠানের প্রোডাকশন ম্যানেজার মো. আনোয়ার হোসেনের। চতুর্থ দিন তিনি উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে জানালেন তার রাগ নিয়ন্ত্রণ এবং পরম প্রশান্তির কথা।

খুব ঘনিষ্ঠ একজনের প্রতি জমে থাকা ঘৃণা ক্ষমায় রূপান্তরিত করতে পেরেছেন একটি বেসরকারী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক মাসুদ ইবনে রহমান। শিখেছেন রাগ নিয়ন্ত্রণ করার কৌশল। ফিরে এসেছে ধর্মের প্রতি মমতা-ভালবাসা যা হারিয়ে গিয়েছিলো ধর্ম ব্যবসায়ীদের আচরণের কারণে।

এটিএন বাংলার ক্রীড়া বিষয়ক অনুষ্ঠানের উপস্থাপক ও ক্রীড়া ধারা ভাষ্যকার ডা. অনুপম হোসাইন এবং ব্যবসায়ী কামাল জবস্ট্রেসকে মোকাবেলা করতে শিখেছেন কোর্সে অংশ নিয়ে। কাজের চাপে বেড়ে যাওয়া দুশ্চিন্তাকে দূর করতে এ কোর্স সাহায্য করবে ডা. অনুপমকে। তাই কোর্সের ৪টি দিনকে জীবনের স্মরণীয় সময় হিসেবে আখ্যায়িত করলেন তিনি। অত্যন্ত মুগ্ধ এ অংশগ্রহণকারী বললেন, দেশে-

বিদেশে ৬০টিরও বেশি সেমিনারে তিনি অংশ নিয়েছেন, কিন্তু গুরুজীর মতো সফল শিক্ষক দেখেন নি।

আত্মিক উন্নতির পথ খুঁজছিলেন বাংলাদেশ বেতারের বেহালা শিল্পী ও প্রশিক্ষক আবুল হোসেন সরকার। আত্ম উপলব্ধির এক চমৎকার পথের সন্ধান পেয়ে দারুণ আপুত এ সঙ্গীত শিল্পী চাইছেন শিগগিরই পরিবারের সবাইকে কোর্স করাতে।

নিজেকে জড়িত রাখার ইচ্ছা পোষণ করেছেন ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজে।

মানসিক দিক থেকে অনেক জোর পেয়েছেন ঢাকা কলেজের ৪র্থ বর্ষের ছাত্র সুবীণ এবং একটি বেসরকারী বিশ্ববিদ্যালয় থেকে অনার্স ডিগ্রী নেয়া মেহেদী। কোর্সের ৪র্থ দিন তাদের চোখে-মুখে ফুটে ওঠা প্রফুল্লতাই বলে দেয় নিজেদের জীবন পাণ্টে ফেলতে শুরু করেছেন তারা।

ব্যবসায়ী ও ছাত্র ইমরান সানিয়াত হাঁপানি,

ঘাড় ব্যথাসহ নানা শারীরিক সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া শুরু করেছেন; রিউমেটিক ফিভার, মনোযোগের অভাব ইত্যাদি মানসিক ও শারীরিক সমস্যা থেকে অনেক ভালো বোধ করছেন এইচএসসি দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র পিয়াল। হজম সমস্যা, ঘুমের সমস্যা থেকে ধীরে ধীরে উঠে এসে প্রশান্তির জগতে যাচ্ছেন জাকির; নতুন আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে উঠছেন ইঞ্জিনিয়ার আলাউদ্দিন। এদের মতো সকল অংশগ্রহণকারীই পেয়েছেন নতুন পথের দিশা। পেয়েছেন সমস্যামুক্ত, আনন্দময় জীবনের সন্ধান।

কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা ছিলেন স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণবন্ত। গুরুজীর সমাপনী বক্তব্য গভীর একাত্মতায় অনুভব করেন তারা। সমাপনী বক্তব্যে গুরুজী বলেন, বৃত্ত ভাঙার শক্তি আমাদের নিজস্বের মধ্যেই রয়েছে। একে যথাযথ পদ্ধতিতে কাজে লাগাতে হবে। আর এ শক্তি ছড়িয়ে দিতে হবে চারপাশের মানুষের মাঝে। কারণ, মানুষ একা কখনও সুখি হতে পারে না। এ জন্যে প্রয়োজন শুধু মাথা ঠাণ্ডা রাখা।

প্রতিবেদক : মারুফ ইবনে মাহবুব



ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ২৭৬ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

চট্টগ্রামে ২৭৫ ব্যাচ ॥ নতুন ভেন্যুতে সর্বাধিক উপস্থিতি নিরাময়, সাফল্য ও আত্মজাগরণের পুনর্মিলন

গত ১৬ বছরের মধ্যে এবারই ১ম চট্টগ্রামে নতুন ভেন্যুতে নতুন আঙ্গিকে কোর্স অনুষ্ঠিত হলো। এ কোর্সে উপস্থিতিও ছিলো চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত হওয়া কোর্সগুলোর মধ্যে সর্বাধিক। বিভিন্ন বয়সের বিভিন্ন পেশার অংশগ্রহণকারীদের কলকাকলিতে মুখরিত ছিলো ২৫-২৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হওয়া ২৭৫ তম ব্যাচ। সবাই ছিলেন খুবই প্রাণবন্ত, উচ্ছল ও উৎসবের আমেজে।

কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলো বয়স, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে সব মানুষের সম্মিলন। অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি, আত্ম আবিষ্কার, নিরাময়, প্রশান্তি, সাফল্য কোর্সকে করেছে সমৃদ্ধ।

চট্টগ্রাম কলেজের বিএসসির ছাত্র মাহমুদুল হাসান কোর্স করার আগে নিয়মিত আলোকায়নে অংশ নিতেন। মানুষ কেন আশরাফুল মাখলুকাত তিনি এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেন।

চট্টগ্রামের বিশিষ্ট ব্যবসায়ী এম. এ. মান্নান বলেন, এ কোর্সের মাধ্যমে আমার দীর্ঘ দিনের আত্মিক বৃত্তি পূরণ হয়েছে। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে তিনি ফিরে পেয়েছেন সেই আত্মিক তৃপ্তি।

আত্মবিশ্বাসের অভাব, সিদ্ধান্তহীনতা, পেশাগত ও শারীরিক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে এসেছিলেন ব্যবসায়ী কাদের নেওয়াজ। কোর্সের পর দীর্ঘদিনের পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়েছেন, আত্মবিশ্বাসী হয়েছেন। পুরো পরিবারকে কোর্স করানোর কথা ভাবছেন।

হোছনারা বেগম চৌধুরী বিজিএমইএ-তে চাকরিরত। অনেকদিন ধরে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখছেন। নিজের নিরাময় এখন নিজেই করতে পারবেন বলে মনে করছেন।

গৃহিণী লুৎফুন নাহার দীর্ঘদিন ধরে কোমর ও

হাঁটুর ব্যথায় ভুগছিলেন। রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতেন না। কোর্সের ৩য় দিন থেকে রুকু-সিজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছেন। এখন অনেক সুস্থ তিনি।

মোরশেদা নাসরিন চট্টগ্রাম কলেজের গণিতের ছাত্রী। কোর্সের আগে তিনি খুবই রাগী ছিলেন। কথায় কথায় রেগে যেতেন। এখন তিনি নিজেকে পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন। তার এই পরিবর্তনে তিনি নিজেই অবাক।

রওশন আরা সুলতানা চট্টগ্রাম ইউএসটিসি'র বিজনেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ফ্যাকাল্টির টিচার। তিনি কোর্সে এসেছিলেন তার প্রয়াত পিতা ইঞ্জিনিয়ার হুমায়ূন কবিরের অনুপ্রেরণায়। কোর্সের প্রতিটি বিষয়ই তাকে মুগ্ধ করেছে। তিনি ফাউন্ডেশনে তার পিতার রেখে যাওয়া বাকি কাজগুলো সম্পন্ন করার দৃঢ় আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

এবারের কোর্সে চট্টগ্রামের বাইরের বিভিন্ন জেলা থেকেও অংশগ্রহণকারীরা এসেছেন— লক্ষ্মীপুর, রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবানের থানচি থেকে।

খাগড়াছড়ির ব্যবসায়ী মোহাম্মদ সোলায়মান তিন প্রজন্মকে নিয়ে কোর্স করেন। মা, ২ ভাই, নিজের ২ সন্তান ও ২ আত্মীয়কে নিয়ে কোর্সে আসেন তিনি। তারা পারিবারিকভাবে দীর্ঘদিন মেডিটেশনের চর্চা করে আসছিলেন। অনেক দিন থেকেই তাদের কোর্স করার ইচ্ছে ছিলো। কোর্স করে তাদের পরিবারের সবাই খুবই আনন্দিত।

খাগড়াছড়ির সুদূর মাইজছড়ি থেকে

কোর্সে অংশ নেন বেবিকা চাকমা। তিনি রাঙ্গামাটি সরকারী কলেজের ছাত্রী। ১ বছর আগে কোয়ান্টাম মেথড বইটি তার হাতে আসে। এরপর থেকে তিনি সন্ধান করতে থাকেন কোয়ান্টাম মেথডের। মা-বাবাকে রাজি করিয়ে কোর্সে ভর্তি হন। এখন আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়েছে, মনোযোগও বেড়েছে আগের চেয়ে অনেক।

বান্দরবানের থানচি থেকে আসা ব্যবসায়ী ইংয়ুং মুরং। বান্দরবান সেলের এক গ্রাজুয়েটের মাধ্যমে কোয়ান্টাম কোর্স সম্পর্কে তার জানা, তারপরেই কোর্সে আসা। তিনি কোর্স থেকে অর্জিত জ্ঞান তার আত্মউন্নয়নে বিরাট ভূমিকা রাখবে বলে মনে করেন।

আর্টিস্ট ও ভাস্কর্য শিল্পী এস এম হামেদ হাছান। পটিয়া সেলের সাথে দীর্ঘদিন একাত্ম ছিলেন। কোর্স করতে গেলে তিনি খুবই উচ্ছ্বসিত। মানুষের সাথে তার যোগাযোগের ক্ষমতা বেড়েছে। কাজের গতিও বেড়েছে অনেক।

এবারের কোর্স অনুষ্ঠিত হয় শায়লা স্কয়ার মিলনায়তন, পাঁচলাইশে। অংশগ্রহণকারীদের নিরাময়ের জন্যে শুরুতেই বিশেষ দোয়া করা হয়।

প্রতিবেদক : মোহাম্মদ সিকান্দার



চট্টগ্রামের শায়লা স্কয়ার মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ২৭৫ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান

গুরুজীকে লেখা শিশুদের চিঠি

শিশুকানন স্কুল

কোয়ান্টাম পল্লী, লামা, বান্দরবান



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, গতকাল আমাদের দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষার ফল প্রকাশিত হয়েছে। আমি 'এ' পেয়েছি। পরীক্ষার ফল ঘোষণার পর যারা গোল্ডেন 'এ প্লাস' পেয়েছে তাদের নিয়ে আমরা একটা র্যালি করলাম। র্যালিতে আমরা সবাই উপস্থিত ছিলাম। বেশ মজা লাগল আমার।

ইতি—
আপনার স্নেহের
সঞ্জয় চাকমা
পঞ্চম শ্রেণী, রোল ৮

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, গত জুলাইতে ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত ২৭৪ তম কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি। কোর্স করার আগে মেডিটেশন করতে আমার অসহ্য লাগত। এখন আর আমার সেরকম মনে হয় না। আমি নিজের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ঠিক করতে পারছি। এখন যেকোনো কাজ প্রশান্ত চিন্তে করতে পারি।

ইতি, আপনার স্নেহের—
মঞ্চাপথুই মার্মা
ষষ্ঠ শ্রেণী, রোল ২



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আমাদের দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষার ফল বেরিয়েছে। আমি স্টার মার্কস পেয়েছি। শিক্ষকরা সবাই আমার প্রশংসা করেছেন। আমার সাফল্যের খবর মা-জীকে জানাবেন। ইতি, আপনার স্নেহের—
গানওয়ান মুরং
সপ্তম শ্রেণী, রোল ২



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আমি ভেবে-চিন্তে স্থির করেছি, বড় হয়ে কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ার হবো। সে অর্জনের লক্ষ্যে মেডিটেশনের মাধ্যমে মনছবি দেখছি। আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন বড় হয়ে আমার মনছবি পূরণ করতে পারি। ইতি, আপনার স্নেহের—
বীর বাহাদুর ত্রিপুরা
সপ্তম শ্রেণী, রোল ১



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আমি ২৬৫তম ব্যাচে কোর্স করেছি। কোর্স করার আগে পরীক্ষায় আমার ফল ছিলো সি গ্রেড। কোর্স করার পর আমার গ্রেড হয়েছে এ-। দোয়া করবেন, আমি যেন অষ্টম শ্রেণীতে ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পাই। ইতি, আপনার স্নেহের—
মোহাম্মদ আলী
সপ্তম শ্রেণী, রোল ৪



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, এখানে লেখাপড়া করতে আমার বেশ ভালো লাগছে। তবে এখানে শিক্ষক কম থাকায় ঠিকমতো ক্লাস ও লেখাপড়া হচ্ছে না। আমাদের স্কুলে আরও শিক্ষক পাঠাতে হবে। এছাড়া, পাঠাগারে আরও বই বাড়াতে হবে। ইতি, আপনার স্নেহের—
ক্রালুং খুমী
চতুর্থ শ্রেণী, রোল ৮



উত্তর দিচ্ছেন গুৱাজী

প্রশ্ন : ধ্যানের স্তরে কোরআন শ্রবণের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : পুণ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনেকেই রমজান মাসে কোরআন পাঠে উদ্বুদ্ধ হন। কিন্তু কোরআনের মূল যে উদ্দেশ্য, অর্থাৎ কোরআনকে জানা, বোঝা এবং সে আলোকে জীবনকে আলোকিত করার জন্যে প্রয়োজন যথাযথভাবে এর বাণীকে অনুধাবন। আর শুধু আরবি পড়া বা দুয়েকবার কোরআনে চোখ বুলিয়ে নিয়ে সওয়াব হাসিলের যে পদ্ধতি সাধারণভাবে প্রচলিত, তাতে কখনো এ উদ্দেশ্য অর্জন সম্ভব নয়। এ প্রয়োজনকে উপলব্ধি করেই ধ্যানের স্তরে কোরআনের অর্থসহ বাণী শ্রবণের এ আয়োজন।

ধ্যানের স্তরে কোরআন তেলাওয়াত ও তরজমা শোনা ও অনুধাবন করার মাধ্যমে রমজান মাসে পবিত্র কোরআন খতম করার অনন্য সুযোগ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। আগে যা ছিলো সাধারণ শ্রোতাদের কাছে বিদেশী ভাষায় দুর্বোধ্য শব্দের শ্রবণ ও পঠন, তরজমা যুক্ত হওয়ার ফলে এখন তা-ই হয়ে উঠেছে এক অর্থবহ দিক-নির্দেশনা। কারণ এ প্রক্রিয়ায় কোরআন চর্চার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে উপলব্ধির এক নতুন স্তরে উন্নীত করতে পারি।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন একদিকে যেমন নতুন উপলব্ধির দরজা উন্মোচন করে, অন্যদিকে তা অংশগ্রহণকারীকে বিশাল সওয়াবের অধিকারী করে। যৌথ কোয়ান্টায়নকালে ৪৫ ঘণ্টার কোরআন ধ্যান কমপক্ষে ১০৮ কোটি ৪ লক্ষ ৫০ হাজার বছর নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। কারণ নবীজী (স.) বলেছেন, এক ঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। আর রমজান মাসে যেকোনো ইবাদতের সওয়াব হয় কমপক্ষে ৭০ গুণ। আর যৌথভাবে কোনো ইবাদত করলে তার সওয়াব বাড়ে ৭০ গুণ। তাই হিসেব করলে দাঁড়ায় (৪৫ ঘণ্টা X ৭০ বছর X ৭০ X ৭০ X ৭০ = ১০৮,০৪,৫০,০০০।

সাধারণভাবে, কোরআন পড়ার সময় আমরা মস্তিষ্কের মাধ্যমে শব্দের অর্থ বোঝার চেষ্টা করি। কিন্তু ধ্যানের স্তরে যখন কোরআন শুনি, তখন প্রতিটি দিক-নির্দেশনা মানার জন্যে আমাদের অবচেতন মন প্রস্তুত থাকে। কোরআন নাখিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে এবং তাকে বুঝতে হলে ধ্যানের স্তরেই যেতে হবে। মস্তিষ্ক দিয়ে নয়, হৃদয় দিয়ে যে বাণীকে অনুধাবন করা যায়, তার প্রভাবই সত্যিকারভাবে স্থায়ী হয় ব্যক্তি মানসে।

আসলে শুধু জানা আর হেদায়েত লাভ এক কথা নয়। যদি সেই জানা হৃদয় পর্যন্ত না পৌঁছায়, ভেতরে যদি অনুরণন সৃষ্টি না করে, তাহলে তা কখনো মানা যায় না। কারণ কোরআন যে ভাষায় নাখিল হয়েছে সেই আরবি যাদের মাতৃভাষা তাদের জীবনেও কিন্তু কোরআনের সে প্রভাব পড়ে নি যা কোরআনকে বুঝতে পারলে ঘটতো। আবার আমাদের দেশেও অন্তত রমজান মাসে কোরআন পড়েন না এমন মুসলিম কমই আছেন। কিন্তু এই পড়া যেহেতু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তার মর্মমূলে পৌঁছায় না, তাই তার জীবনে কোনো পরিবর্তনও আসে না। অন্যান্য ভুল অসৎ এবং পাপকাজ তার দ্বারা হতেই থাকে।

কোরআনকে অনুসরণ করার জন্যে প্রয়োজন একে ভালবাসা। আন্তরিকভাবে উপলব্ধি করা যে, এ কথাটি তো ভালো, আমার জন্যে কল্যাণকর, মানুষের জন্যে কল্যাণকর। অতএব আমার এটি মেনে চলা উচিত। আর এ উপলব্ধির জন্যেই প্রয়োজন গভীর আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনকে বোঝার চেষ্টা করা, যার সুযোগ খতমে কোরআন কোয়ান্টায়ন করে দিয়েছে।

প্রশ্ন : বয়স্ক বা ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা রোজা রাখলে কি স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে?

উত্তর : রোজা বা উপবাস স্বাস্থ্যহানি তো ঘটায়ই না,

উল্টো তারুণ্যকে ধরে রাখে, ব্যায়ামের চেয়েও বেশি কাজ দেয় এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। বিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণায় এসব তথ্য জানা গেছে।

দীর্ঘদিন ধরে মানুষের ধারণা ছিলো, কম ক্যালরি খেতে থাকলে মানুষ বোধ হয় অসুস্থ হয়ে পড়বে। কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে নিয়মিত পেট পুরে খাওয়ার চেয়ে মাঝে মাঝে বরং না খেয়ে থাকা সুস্বাস্থ্যের জন্যে বেশি সহায়ক। বছর দুয়েক আগে আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিং-এর নিউরো সায়েন্স রিসার্চের গবেষক মার্ক ম্যাটসন ও তার সহকর্মীদের গবেষণায় দেখা যায়, মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকলে মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ- যেমন, আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসনের ঝুঁকি অনেক কমে যায়। ব্যাখ্যায় তারা বলেন, উপবাসের ফলে দেহে এমন কিছু প্রোটিন উৎসারিত হয় যা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে রক্ষা করে অক্সিডেশনজনিত ক্ষতি থেকে এবং বাড়ায় মায়ুকোষের উৎপাদন। ফলে মস্তিষ্কের ক্ষয় অনেক কম হয়।

রোজা রাখলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে। ম্যাটসন বলেন, নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া মানে দেহকোষগুলোতে ইনসুলিনের স্থিতিশীল সরবরাহ। এই তৃপ্ত এবং অলস দেহকোষগুলো তখন হয়ে ওঠে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্ট। ডায়াবেটিসের লক্ষণ এটাই। কিন্তু মাঝে মাঝে খাওয়া বাদ দিলে শরীরের সর্বত্র দেহকোষগুলো আরো ইনসুলিন সংবেদনশীল হয়ে ওঠে এবং বিপাক করতে পারে দক্ষভাবে। ফলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমার সাথে সাথে উচ্চ রক্তচাপ ও হার্ট অ্যাটাকের আশংকাও কমে।

ড. ম্যাটসন বলেছেন, রোজা বা উপবাস এ প্রক্রিয়াকেই পাল্টে দেয়। অনাহারের ফলে যে সাময়িক শক্তি-সংকট হয় তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ দেয় যা উদ্বেগ পরিস্থিতি মোকাবিলায় সামর্থ্য যোগায়। এমনকি তখন নতুন ব্রেন সেলও জন্মায়। আর পুরো দেহেই ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায়।

প্রশ্ন : রোজা রেখে কি রক্ত দেয়া যায়?

উত্তর : শারীরিকভাবে সমর্থ হলে রোজা রেখে রক্ত

৬৬ শুধু জানা আর হেদায়েত

লাভ এক কথা নয়। যদি সেই জানা

হৃদয় পর্যন্ত না পৌঁছায়, ভেতরে যদি

অনুরণন সৃষ্টি না করে, তাহলে তা

কখনো মানা যায় না। ...

কোরআনকে অনুসরণ করার জন্যে

প্রয়োজন একে ভালবাসা। ... আর

এ উপলব্ধির জন্যেই প্রয়োজন গভীর

আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনকে

বোঝার চেষ্টা করা ... ৭৭

দিতে কোনো অসুবিধা নেই। এ ব্যাপারে সমকালীন ইসলামী চিন্তাবিদরা একমত পোষণ করেছেন। এদের মধ্যে রয়েছেন আল্লামা শেখ ইউসুফ আল কারযাভী, মুফতী ওসমান সাহিন প্রমুখ বিশিষ্ট ইসলামী চিন্তাবিদ।

শেখ ইউসুফ আল কারযাভী বলেন, মুমূর্ষু রোগীর প্রয়োজনে রক্তদানের মাধ্যমেই একজন মানুষ তাকে সর্বোত্তম সহযোগিতা করতে পারে। মুফতী ওসমান সাহিন বলেন, শারীরিক অসুবিধা না থাকলে রক্তদানে ইসলামী শরীয়ায় কোনো বাধা নেই।

এ প্রসঙ্গে মাদ্রাসায় দারুল উলুম, মিরপুর-এর প্রধান মুফতী মওলানা জিয়াউর রহমান এবং মুফতী মওলানা মুজাহিদ উদ্দিন হাদীস উদ্ধৃত করেন।

হযরত আকরামা (রা.) থেকে বর্ণিত- তিনি বলেন, 'নবী করিম (স.) হজ্জের জন্যে ইহরাম বাঁধা অবস্থায় শরীর থেকে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন এবং রোজা অবস্থায়ও শরীর থেকে শিংগার মাধ্যমে রক্ত বের করেছেন।'

হযরত সাবিহ আল বানানী থেকে বর্ণিত- তিনি বলেন, 'হযরত আনাস বিন মালেক (রা.)-কে জিজ্ঞেস করা হয়েছে যে, রোজাদারের জন্যে শিংগা লাগিয়ে শরীর থেকে রক্ত বের করাকে আপনি কি অপছন্দ করেন? জবাবে তিনি বলেন, না আমি অপছন্দ করি না। তবে দুর্বল হয়ে পড়ার ভয় থাকলে ভিন্ন কথা।' (সহীহ আল বোখারী ১:২৬০)

প্রশ্ন : রমজানে সেহরি ও ইফতারে খাদ্যাভ্যাস কী হওয়া উচিত?

উত্তর : সেহরি ও ইফতারে গুরুপাক খাবার খাওয়া ঠিক নয়। ভাজা-পোড়া বর্জন করা উচিত। শুধুমাত্র খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করে মাগরিবের নামাজ আদায়ের পর রাতের খাবার খেয়ে নেয়া যেতে পারে। সেহরিতেও ভুরিভোজ বর্জন করুন। সামান্য ভাত-সবজি বা হালকা খাবার খেয়ে নিন। এতে সারাদিন আপনি অনেক সুস্থ ও স্বস্তি বোধ করবেন।

প্রশ্ন : রমজানে সৃষ্টির সেবায় আরো কি কি করা যায়?

উত্তর : রমজান মাসে যেকোনো ভালো কাজে সওয়াব অনেক বেশি। তাই মানবতার সেবায় যতটুকু সম্ভব কাজ করুন, ফাউন্ডেশনে আপনার অর্থ, সময় ও শ্রম দিন। আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দিন মানুষের দ্বারে। প্রতিদিনের ইফতার থেকে ৭ টাকা বাঁচিয়ে কিনুন ১টি কোরআন বা হাদীস কণিকা- ফাউন্ডেশন প্রকাশিত কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীর প্রাঞ্জল সংকলন। নিজে পাঠ করুন। ৩০ দিনে ৩০টি কণিকা উপহার দিন আপনার আত্মীয়, প্রতিবেশী বা পরিচিতজনকে। হয়তো এর যেকোনো একটি বাণীই বদলে দিতে পারে তার জীবন। আর এর বিনিময়ে তার কল্যাণ সাধনের সওয়াবের অংশীদারও হবেন আপনি। এর পাশাপাশি সম্ভব হলে সর্বোত্তম আদর্শ, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি কণিকা বিতরণ করে অশেষ কল্যাণ লাভের সুযোগ গ্রহণ করুন।

কোয়ান্টাম হিলিং ও প্রার্থনায় অংশ নিন। নিজের ও পরিচিতদের রোগ বা সমস্যার জন্যে হিলিং-এ নাম দিন। কারণ রমজানে কোয়ান্টাম হিলিং-এর কার্যকারিতা ৭০ গুণ। ইফতারের আগে দোয়া কবুলের বরকতময় সময়ে হিলিং ও প্রার্থনা করুন।

মাটির ব্যাংকে দান করুন। আপনার মাটির ব্যাংকে জমাণো অর্থ রমজান মাসেই জমা দিন। মাটির ব্যাংক বিতরণ করুন সাধ্যমতো সব জায়গায়। সৃষ্টির সেবায় সজ্জবদ্ধ এ দানের বরকতের অংশীদার হোন। কারণ সজ্জবদ্ধ দানে প্রত্যেক দাতাই পুরো দানের সওয়াবের অংশীদার হন। আর রমজানে এবং সজ্জবদ্ধভাবে হওয়ার ফলে তার বরকত হয় আরো ১৪০ গুণ বেশি।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

মগবাজার শাখা

ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ ও হাসপাতালে সেমিনার

গত ২১ জুলাই মগবাজার শাখার উদ্যোগে ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ মিলনায়তনে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। ইউনিভার্সিটি ডেন্টাল কলেজ ও হাসপাতালের শিক্ষক-শিক্ষিকা, ছাত্র-ছাত্রী ও কর্মচারীসহ প্রায় ৭০ জন এতে অংশগ্রহণ করেন। ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন সেমিনারে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের পরিচিতি ও গুরুত্ব বিষয়ে আলোচনা করেন। সেমিনারে কলেজের শিক্ষক কোয়ান্টাম থাজুয়েট ডা. সাগুফতা কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের গুরুত্ব এবং তাদের অভিজ্ঞতা তুলে ধরেন। ডেন্টাল কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর ড. সৈয়দ মোজাম্মেল হোসেনও আলোচক হিসেবে সেমিনারে অংশ নেন।

বরিশাল সেল



থাজুয়েট পুনর্মিলনী

গত ২৫ জুলাই বরিশাল খেয়ালী গ্রুপ থিয়েটার অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম থাজুয়েট পুনর্মিলনী ও অ্যাসোসিয়েট আলোকায়ন। সেল-এর আহ্বায়ক মিসেস নাজমা খানমের সভাপতিত্বে মূল আলোচনা করেন সেল-এর নির্বাহী শমীর কর্মকার, আলোচনা করেন রাজশাহী সেন্টারের দায়িত্বশীল ও বরিশাল-এর নির্বাহী আবু সাঈদ মোহাম্মদ সায়েম।

আবশ্যিক

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

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১১৯/পি, শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যুক্তরাষ্ট্র সেলের বিশেষ সেমিনার

গত ৪ জুলাই নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটস-এ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর যুক্তরাষ্ট্র সেলের বিশেষ সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশগ্রহণকারী থাজুয়েট, প্রো-মাস্টার এবং কোয়ান্টাম অ্যাসোসিয়েটরা এতে অংশ নেন।

সেমিনারে '২০০৮ সাল এবং কোয়ান্টাম'- এ বিষয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর লন্ডন শাখার সারা হ বিনতে সালেহ-এর শুভেচ্ছা বক্তব্য পড়ে শোনান নুসরাত শারমীন। 'মেডিটেশন কি এবং কেন', 'কর্মের বিন্যাস এবং ঈর্ষা বিনাশায়ন', 'দানের গুরুত্ব', 'মেডিটেশন-এর বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি', 'অনন্য মানুষের আচরণ' প্রভৃতি বিষয়ে আলোচনা করেন তামান্না পারভীন, দেবজিৎ সরকার, নুসরাত শারমীন। নিউইয়র্কের জাহিদ আজিজ, সামিরা ফারাহ, ভার্জিনিয়ার এমএ মাসুদ আনোয়ার, নিউ জার্সির সাইফুল হক, আব্দুল হাসিব শাওকী প্রমুখ মেডিটেশন কোর্স পরবর্তী সাফল্য বর্ণনা করেন। সাউথ ক্যারোলিনার মো. জাহাঙ্গীর আলম অনুষ্ঠান উপস্থাপনা করেন।



ইউএসএ সেলের সেমিনারে অংশগ্রহণকারী কয়েকজন

এ সেমিনার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর ইউএসএ সেলের সদস্যদের মাঝে ব্যাপক উৎসাহ ও উদ্দীপনার সঞ্চার করে। লুইসিয়ানা, ইলিনয়, ভার্জিনিয়া, ওহাইও, নিউ জার্সিসহ দেশের বিভিন্ন স্টেট থেকে কোয়ান্টাম থাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা এ অনুষ্ঠানে অংশ নিতে নিউইয়র্কে উপস্থিত হন। অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকেই ভবিষ্যতে এ ধরনের আরো অনুষ্ঠান আয়োজন এবং তাতে অংশগ্রহণের দৃঢ় প্রত্যয় ব্যক্ত করেন। ফাউন্ডেশনের ইউএসএ সেলের ই-মেইল নম্বর :

quantum_usa@quantumlondon.org.uk

সিলেট, যশোর ও হবিগঞ্জে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

গত ২২ আগস্ট শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে সাইফুর রহমান অডিটোরিয়ামে অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে ৬ শতাধিক অ্যাসোসিয়েট অংশ নেন। সাড়ে ৩ ঘণ্টার এ অনুষ্ঠানে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন শাবিপ্রবির সহকারী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম, কেন্দ্রীয় আলোচক ডা. আহমেদ মরতুজা ও সেন্টারের পরিচালক মোহাম্মদ সীতা ব আলী। অনুষ্ঠানে দুটি মেডিটেশন হয়। অনুষ্ঠানটি সঞ্চালন করেন সেন্টারের নির্বাহী জনাব শাহরিয়ার আহমদ ও সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন নির্বাহী জনাব আজিজুর রহমান খান। সেন্টারের নেতৃত্বে আম্বরখানা সেল, বাগবাড়ি সেল, দক্ষিণ সুরমা সেল, ইউনিভার্সিটি সেল, উপশহর সেল, গোলাপগঞ্জ সেল, বিশ্বনাথ সেল ও জিন্দাবাজার সেল সম্মিলিতভাবে এ ওয়ার্কশপের আয়োজন করে। উপভোগ্য এ অনুষ্ঠান শেষে অনেকেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের জন্যে নাম তালিকাভুক্ত করেন এবং মাটির ব্যাংক সাথে নিয়ে যান।

গত ১৮ জুলাই যশোর শাখা কার্যালয়ে এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপক আশিক মোসাদ্দিক ও শাখার আলোকায়নের দায়িত্বশীল সাদেকুর রহমান। বিশেষ অতিথি হিসেবে খুলনা শাখার পরিচালক জনাব দোলোয়ার হোসেন কুইজ বিজয়ীদের মধ্যে পুরস্কার বিতরণ করেন।

গত ১ আগস্ট সিলেট সেন্টারের নবগঠিত হবিগঞ্জ সেল অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপের আয়োজন করে। স্থানীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনের অনুষ্ঠানে বিশেষ আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক তাহমিনা ইসলাম। প্রধান আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক মোহাম্মদ সীতা ব আলী। হবিগঞ্জ সেলের আহ্বায়ক নূর উদ্দিন জাহাঙ্গীরের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানটি সঞ্চালন করেন আব্দুস শহীদ মামুন। অনুষ্ঠানে দেড় শতাধিক মানুষ উপস্থিত ছিলেন।



সিলেট সেন্টারের অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপে উপস্থিত অ্যাসোসিয়েটদের একাংশ

৩৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা রক্তদাতারা গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দায়িত্ব পালন করছেন

শেচ্ছা রক্তদাতারা কোনো পার্থিব প্রাপ্তির জন্যে রক্তদান করেন না। বরং এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দান বলেই তারা নিজেদের জীবনের একটি অংশ দিয়ে দেন। আর আজীবন রক্তদাতারা এভাবেই একটি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দায়িত্ব নিজেদের কাঁধে তুলে নিয়েছেন।

ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির (ইউআইইউ) উপাচার্য ড. এম. রিজওয়ান খান গত ১৬ আগস্ট ৩৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, থ্যালাসেমিয়া বা এ ধরনের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের অনেক যন্ত্রণা, রক্তের জন্যে তাদের প্রচণ্ড আকুতি থাকে। যাদের পরিবারে এমন কোনো

রোগী নেই তারা কখনোই এ বিষয়টি বুঝতে পারবেন না। আমরা নিয়মিত রক্তদানের মাধ্যমে তা কিছুটা হলেও বুঝতে পারবো। তিনি বলেন, এ ধরনের রোগীদের আয়ুষ্কালই জানিয়ে দেয়া হয়। কিন্তু রোগী বাঁচবে না বলে যেন আমরা তাদের মৃত্যুর পথে ঠেলে না দেই।

ড. খান বলেন, রক্ত সব মানুষের দেহে থাকলেও প্রয়োজনের সময় রক্ত পাওয়া, বিশেষ করে নিরাপদ রক্ত পাওয়া খুব কঠিন। তাই সবাইই উচিত নিয়মিত রক্তদান করা। যারা রক্তদান করেন না তাদের বাধাটা আসলে মানসিক।

সভাপতির বক্তব্যে শেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, ২০২৫ সালের মধ্যে বিশ্বের শীর্ষ ১০ জাতির একটিতে পরিণত হওয়া এবং ধনে, মানে, জ্ঞানে সমৃদ্ধ এক দরদী মানবিক সমাজের যে স্বপ্ন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দেখছে, তার প্রথম ভাগ পূরণ করছেন আজীবন রক্তদাতারা। তারাই সেই দরদী মানুষ যারা মানুষকে বাঁচানোর কাজে এগিয়ে এসেছেন। তিনি বলেন, সব সেবামূলক কাজের ভেতর রক্তদানই সবচেয়ে বড়।

শেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে বিশেষ অবদানের জন্যে ইউআইইউ এবং মিরপুরের অহসর পাঠাগারকে সম্মাননা দেয়া হয়। প্রতিষ্ঠান দুটির পক্ষে যথাক্রমে অধ্যাপক ড. এম. রিজওয়ান খান এবং মো. মাহমুদ আলম ফ্রেস্ট গ্রহণ করেন।

সেফ ব্লাড ট্রান্সফিউশন কোর্সের সনদ বিতরণ



গত ১৫ আগস্ট কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে কোয়ান্টাম ল্যাব কর্মীদের সৃজনশীলতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে বছরব্যাপী অনুষ্ঠিত 'সার্টিফিকেট কোর্স অন সেফ ব্লাড ট্রান্সফিউশন'-এ উত্তীর্ণদের সনদপত্র বিতরণ করা হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে শেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী সনদ বিতরণ করেন। বিশেষ অতিথি ছিলেন কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি পরিচালক বিশিষ্ট রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস। উত্তীর্ণ ২২ জন অংশগ্রহণকারী এ কোর্স তাদের পেশাগত উৎকর্ষ সাধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে

বলে জানান। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোর্স পরিচালক ও কোয়ান্টাম ল্যাব কনসালট্যান্ট ডা. এম এম হাবিবুল্লাহ।

অনুষ্ঠানে মাজী নাহার আল বোখারী বলেন, এ কোর্স হচ্ছে আমাদের দক্ষতা বৃদ্ধির একটি সূচনা উদ্যোগ মাত্র। ভবিষ্যতে এটি একটি পূর্ণাঙ্গ ইন্সটিটিউটে পরিণত হবে এবং এখান থেকে উচ্চতর ডিগ্রী দেয়া হবে।

প্রফেসর এ বি এম ইউনুস বলেন, টেকনিক্যাল কাজের ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধির কোনো বিকল্প নেই। এ ট্রেনিং প্রত্যেকের সেবার মান বাড়াতে সহায়তা করবে বলে আমি বিশ্বাস করি।



আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন ইউআইইউ-এর উপাচার্য ড. এম. রিজওয়ান খান

কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছাল মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ে

বাংলাদেশের একমাত্র মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয় বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ে (বিএসএমএমইউ) প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের পরিচিতি সভা। গত ২৭ আগস্ট ইউরোলজি বিভাগে এ সভা অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানের শেষাংশে বিভাগীয় চেয়ারম্যান প্রখ্যাত ইউরোলজিস্ট অধ্যাপক এ সালাম এবং প্রাক্তন চেয়ারম্যান অধ্যাপক কিবরিয়া বক্তব্য রাখেন। এ দুই অভিজ্ঞ ও খ্যাতিমান চিকিৎসক কোয়ান্টাম মেথডের প্রশংসা করেন এবং মেডিটেশন কোর্সে অংশ নেয়ার আহ্বয় প্রকাশ করেন। এছাড়াও অনুষ্ঠানে উপস্থিত অধ্যাপক, সহযোগি

অধ্যাপক, সহকারি অধ্যাপক, মেডিক্যাল অফিসার এবং পোস্ট গ্রাজুয়েট শিক্ষার্থীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে মেডিটেশনের ব্যাপারে উৎসাহ দেখান।

ইউরোলজি বিভাগের সহকারি অধ্যাপক ও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সাইফুল ইসলামের উদ্যোগে পরিচিতি সভাটি অনুষ্ঠিত হয়। ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে মেডিটেশনের প্রাপ্তি বিষয়ে বক্তব্য রাখেন ঢাকা মেডিক্যাল কলেজের সহকারি অধ্যাপক আহমেদ মরতুজা। মূল বক্তব্য উপস্থাপন করেন ফাউন্ডেশনের শেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান। এছাড়া, উপস্থিত ছিলেন অর্গানাইজার প্রাণজিৎ লাল শীল ও ফেরদৌসী সুলতানা।

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের প্রথম ব্যাচের ক্লাশ সম্পন্ন

শ্রদ্ধেয় গুরুজীর সার্বিক তত্ত্বাবধানে সম্পূর্ণ নতুন আঙ্গিকে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্সের প্রথম ব্যাচের ক্লাশ গত ২২ ও ২৩ আগস্ট কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয়।

ডা. মনিরুজ্জামান, অর্গানাইজার মিসেস বনানী তানজিমা রহমান ও মিসেস সাদিয়া পারভীন বিষয়ভিত্তিক আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরে অংশ নেন। ২ শতাধিক প্রশিক্ষার্থী আত্মিক উন্নয়ন, নিরাময় ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা বৃদ্ধির এ গুরুত্বপূর্ণ কোর্সে অংশগ্রহণ করেন।



আলোচনা করছেন ডা. মনিরুজ্জামান। পাশে মিসেস সাদিয়া পারভীন

এ কোর্স অংশগ্রহণকারীদের অবলোকন ক্ষমতা এবং অন্যের রোগ নিরূপণ ও হিলিং করার ক্ষমতা বৃদ্ধি ও প্রজ্ঞা অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০০৮ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৮/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

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