

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সচিব
রক্তদাতারা ত্যাগের
মহিমায় সমুজ্জ্বল



আমরা বর্তমানে ত্যাগবিমুখ একটি সমাজে বাস করছি। কিন্তু ত্যাগের কথা বলা হয়েছে সব ধর্মেই। সব ধর্মের সারকথাও এটা। আজ এখানে সমবেত রক্তদাতারা ত্যাগের অনন্য মহিমায় সমুজ্জ্বল। কোয়ান্টামের উদ্যোগে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে তারা অবদান রাখছেন।

আমি জানি, কোনো প্রচার ছাড়াই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম তাদের কর্মসূচি পরিচালনা করছে। ২০১৩ সালে রাজনৈতিক হানাহানির সময় অগ্নিদগ্ধ রোগীদের চিকিৎসায় রক্ত সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম। আসলে পৃথিবীতে তারা ই মহৎ ব্যক্তি, যাদের কাজের কোনো প্রচার নেই।

এ প্রসঙ্গে বলতে পারি, এই যে আমরা আজ এই ঘরে বসে আছি-এই বিল্ডিংয়ের একটা শক্ত ভিত্তি আছে, যা মাটির নিচে প্রোথিত, দেখা যায় না। এই বিল্ডিং যতদিন থাকবে নিচের ওই ইটগুলো কোনোদিন কেউ দেখবে না। অথচ আলো-বাতাস ও প্রচারহীনভাবে ইটগুলো আছে বলেই বিল্ডিংটা দাঁড়িয়ে আছে, আমরা সুসুজ্জ্বলভাবে এখানে বসে অনুষ্ঠান করতে পারছি। আর ইটগুলোর তুষ্টি হলো, এত সুন্দর একটা অট্টালিকা তার ত্যাগের ওপর দাঁড়িয়ে আছে।

আজ আমার এটাই মনে হচ্ছে যে, আপনারা যারা রক্তদাতা তারা প্রত্যেকে এমন একেকটা ইট। আমি আপনাদের অভিনন্দন জানাই। আপনাদের সাথে একাত্মতা পোষণ করি।

[১৭ মে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ১৩৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্যসেবা বিভাগের সচিব মো. সিরাজুল হক খান।]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৩১ ব্যাচ ১১ মিরপুর

২৮, ২৯, ৩০ ও ৩১ জুলাই

স্থান : পিএসসি কনভেনশন হল

পুলিশ স্টাফ কলেজ, মিরপুর-১৪, ঢাকা

কোয়ান্টাম বুলেটিন



জুন ২০১৭

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

রমজানে ভোজন উৎসব, অপচয় ও ভ্রান্ত বিনোদন থেকে দূরে থাকুন

পবিত্র কোরআন নাজিলের মাস রমজান। নবী-রসুলরা একে ইবাদতের মৌসুম বলে গণ্য করতেন। এই পুরো মাস তাঁরা কাটাতেন আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবায়। তাঁদের আলোকিত জীবনদৃষ্টির অনুসারী হিসেবে আমাদেরও উচিত এ মাসটি বেশি বেশি স্রষ্টার স্মরণ, আন্তরিক প্রার্থনা, ধ্যান ও দানের মধ্য দিয়ে অতিবাহিত করা।

রমজানের পূর্ণ বরকত লাভ করতে এ মাসে ইফতার ও সেহরিতে ভোজন উৎসব, সবরকম অপচয় এবং ভ্রান্ত ও অপরিণামদর্শী বিনোদন থেকে দূরে থাকুন। সচেতন হোন পরিবারকেও এসব অবদিত্য থেকে সুরক্ষিত রাখতে।

ও মে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের অংশগ্রহণে একটি বিশেষ অনুষ্ঠানে এ আহ্বান জানান গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আল্লাহ আমাদের জন্যে রোজা পালন ফরজ করেছেন, যাতে আমরা আত্মিক কল্যাণ ও দৈহিক সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি মনের দূষণমুক্তি ঘটাতে পারি। কিন্তু অনেকে সারা মাস রোজা রেখেও কাঙ্ক্ষিত এ রহমত ও বরকত লাভ করতে পারেন না। এর প্রধান কারণ হলো, রমজানে ইফতার ও সেহরির নামে ভোজন উৎসব এবং অমিতাচারী জীবনযাপন। পাশাপাশি ঈদ-শপিংয়ের নামে অপচয় তো আছেই। আর এর সাথে সাম্প্রতিককালের জীবনধারায় যুক্ত হওয়া ভুল বিনোদনব্যবস্থাও একটি অন্যতম কারণ।

গুরুজী আরো বলেন, এক মাস রোজা পালন করে রোজাদারের এনার্জি লেভেল যদি না বাড়ে, তিনি যদি আগের চেয়ে সুস্থ ও প্রাণবন্ত বোধ না করেন, তাহলে বুঝতে হবে-তিনি রোজা রাখেন নি, শুধু ইফতার আর সেহরিরই করেছেন। তাই রোজার প্রকৃত কল্যাণ পেতে হলে ফাউন্ডেশন থেকে

প্রকাশিত রমজান কণিকা-য় বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনচার সংক্রান্ত নির্দেশনাগুলো আন্তরিকতার সাথে অনুসরণ করুন।

সেইসাথে আরো কিছু বিষয় যথাসাধ্য গুরুত্বের সাথে অনুসরণ করুন, যেমন : প্রয়োজন ছাড়া মোবাইল-ইন্টারনেট ব্যবহার না করা, রাত ১১টার পর মোবাইল-টিভি-ফেসবুকসহ যাবতীয়

ডিজিটাল ডিভাইস ব্যবহার পুরোপুরি বর্জন, রাগ ক্ষোভ গীবত দুর্ব্যবহার ও অপ্রয়োজনীয় কথাসহ সব ধরনের নেতিবাচকতা পরিহার এবং পারিবারিকভাবে নিয়মিত সাদাকায়নে অংশগ্রহণ। এছাড়াও যখনই আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মী-প্রতিবেশী যার কথা মনে পড়বে, তার জন্যে দোয়া করুন। সবাইকে আগে সালাম দিন। দিন শুরু করুন দানে ও কাজ শুরু করুন ধ্যান করে। অন্য চিন্তায় সময় নষ্ট না করে স্রষ্টার স্মরণ বা জিকিরে মগ্ন হোন।

দৈনন্দিন জীবনে ছোট ছোট এ করণীয়গুলো অনুসরণের মধ্য দিয়ে আমাদের এবারের রমজান হোক অতীতের যে-কোনো বারের চেয়ে প্রকৃতই শ্রেষ্ঠ রমজান। স্রষ্টা আমাদের সবাইকে তাঁর রহমতের ছায়ায় রাখুন।

গুরুজী মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাতে সপরিবারে অংশ নিন

পবিত্র রমজান উপলক্ষে দেশে ও দেশের বাইরে অবস্থানরত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সকল সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের দোয়া ও শুভেচ্ছা জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী, যাতে কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা সুস্থ ও প্রশান্ত দেহ-মনে এ বরকতময় মাসটি অতিবাহিত করতে পারেন। সেইসাথে তারা যেন মহান আল্লাহ-নির্দেশিত রমজানের করণীয়-বর্জনীয়গুলো পরিপূর্ণভাবে অনুসরণ করতে পারেন।

এর পাশাপাশি সবাইকে আসন্ন ঈদ মোলাকাতে অংশ নিতে বিশেষভাবে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী। ঢাকার কাকরাইলস্থ ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স (আইডিইবি) প্রতিবারের মতো এবারও ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ আয়োজন। কোয়ান্টাম পরিবারের সবার অংশগ্রহণে আনন্দমুখর এ মিলনমেলায় আপনিও অংশ নিন সপরিবারে ও সবাধ্যবে। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য কল্যাণ ও সাফল্যে সার্থক হয়ে উঠুক আমাদের সবার জীবন।

জান-ই সদকা

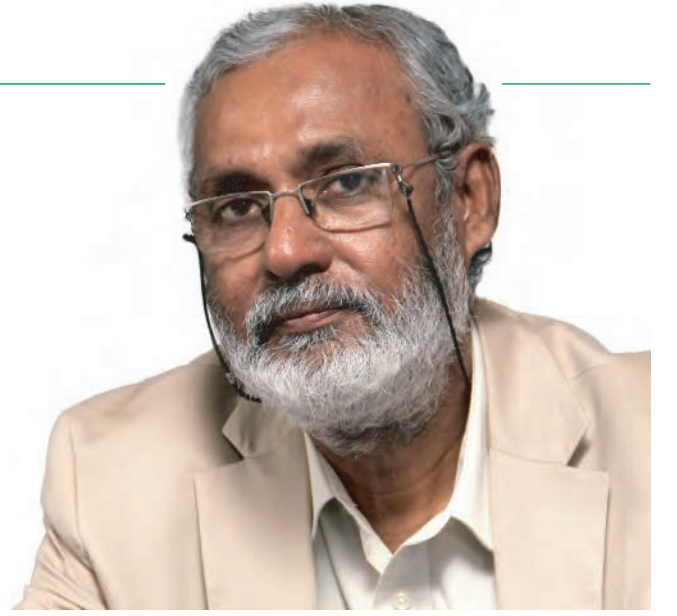
বালা-মুসিবত থেকে সুরক্ষায় রমজানে বিশেষ দান করুন

নানারকম অনিয়ম-অনাচার এবং অসচেতনতার ফলে আমরা আমাদের পরিবেশ ও পরিপার্শ্বকে ক্রমশ করে তুলেছি বিরূপভাবাপন্ন। ফলে বিভিন্ন ধরনের আসমানি-জমিনি বালা-মুসিবত খিন্নাভাবে পর্যুদন্ত করছে আমাদের জীবন। এছাড়াও অবিদ্যাজনিত ভ্রান্ত বিনোদন ও তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগের অপপ্রভাব অশান্ত অস্থির করে তুলেছে পরিবারগুলোকে।

তাই আসমানি-জমিনি-বায়বীয় বালা-মুসিবত ও বিপদ-আপদ থেকে সুরক্ষা পেতে এবারের রমজানে ফাউন্ডেশনের জান-ই সদকা ফান্ডে দান করুন। নিজের ও পরিবারের সুরক্ষার জন্যে বিশেষ নিয়তে করা এ সঙ্কল্পবদ্ধ দানের অর্থ বরাবরের মতোই ব্যয় হবে বর্ধিত মানুষের কল্যাণে। বরকতময় রমজান মাসে এ পুণ্যময় উদ্যোগ একদিকে স্রষ্টার প্রতিশ্রুতিমতো আপনাকে পরিণত করবে তাঁর প্রিয় বান্দায়, আর অন্যদিকে এটি অবদান রাখবে দেশের দুস্থ মানুষের ভাগ্যে।

আল্লামা ড. এম শমশের আলী

মানুষকে পরিশুদ্ধ করাই রমজানের উদ্দেশ্য



রমজান কথাটা এসেছে মূলত ফার্সি শব্দ ‘রমজ’ থেকে, যার অর্থ পুড়িয়ে ফেলা। মানুষের সকল কুপ্রবৃত্তি অর্থাৎ রিপুগুলোকে নিবৃত্ত করাই রমজানের মূল উদ্দেশ্য। এটা করলে আমাদের আত্মিক কল্যাণসাধন হয় তো বটেই, পাশাপাশি শারীরিক মানসিক পারিবারিক পারিপার্শ্বিকসহ নানা দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যক্তি ও সমাজ এক অনন্য সুফল লাভ করে।

রমজানের একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হলো সিয়াম বা রোজা পালন। এ বিধান রসুলুল্লাহ (স)-এর আগে যারা আল্লাহর বাণী নিয়ে এসেছিলেন, তাদের ক্ষেত্রেও পালনীয় ছিল। এটি ইসলাম ধর্মের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তি। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রমজান এখন কেবল কিছু আনুষ্ঠানিকতা পালনে সীমাবদ্ধ হয়ে পড়েছে। অনেকের ধারণা, এটা বুঝি শুধুই উপবাস। আমি প্রথমেই বলতে চাই-রোজা মানে শুধু উপবাস নয়। এ তার চেয়েও বেশি কিছু।

আল্লাহ বলেন, ‘হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরীদের ওপর। যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। রোজা নির্দিষ্ট সংখ্যক দিনের জন্যে। কেউ অসুস্থ হলে বা সফরে থাকলে অন্য সময় সমসংখ্যক দিন রোজা রাখবে। আর রোজা রাখা যাদের জন্যে খুব কষ্টকর, তাদের সামর্থ্য থাকলে ‘ফিদিয়া’ (বিনিময়) অর্থাৎ একজন অভাবগ্রস্তকে খাদ্যদান করবে। আর যদি কেউ আনন্দিতচিত্তে আরো বেশি সংকর্ম (বেশি সংখ্যক অভাবগ্রস্তকে খাদ্যদান) করে, তবে তা তার জন্যে অতিরিক্ত কল্যাণ বয়ে আনবে। তবে রোজা রাখা তোমাদের জন্যে সবচেয়ে বেশি কল্যাণের, যদি তোমরা জানতে!’ (সূরা বাকারা, আয়াত : ১৮৩-১৮৪)

এই যে আল্লাহ বলছেন ‘যদি তোমরা জানতে!’-এই ‘জানা’র জন্যে আমাদের পড়তে হবে, বুঝতে হবে। গবেষণা করতে হবে। তাহলেই আমরা উপলব্ধি করতে পারব আমাদের জীবনে রমজানের প্রকৃত কল্যাণ।

মানবদেহ কোনো একক সিস্টেমে চলে না। একাধিক সূক্ষ্ম ও জটিল সিস্টেমের সমন্বয়ে এ এক অনন্য সত্তা। আমি চোখ দিয়ে দেখছি-অপটিক্যাল সিস্টেম, ভারী জিনিস টেনে তুলছি-মেকানিক্যাল সিস্টেম, কান দিয়ে শব্দ শুনছি-একস্টিক সিস্টেম, আমরা যে খাবারগুলো খাই তা বিভিন্ন এনজাইমের সাহায্যে ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র খাদ্যকণায় রূপান্তরিত হচ্ছে-বায়োকেমিক্যাল সিস্টেম, শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে শরীরে বিদ্যুৎ প্রবাহিত হচ্ছে-ইলেকট্রিক্যাল সিস্টেম, অতীতের অনেক স্মৃতি প্রয়োজনে মনে করতে পারছি-কম্পিউটার সিস্টেম বা ইনফরমেশন সিস্টেম ইত্যাদি।

এই যে এতগুলো সিস্টেম নিরন্তর একসাথে কাজ করে চলেছে, আমাদের ইচ্ছাকৃত-অনিচ্ছাকৃত ভুলত্রুটি-অসচেতনতা কিংবা ভ্রান্ত জীবনযাত্রার ফলে এখানে কিছু যান্ত্রিক গোলযোগ হতেই পারে। হয়ও অনেক সময়। তাই এদেরও নিয়মিত বিরতিতে কিছুটা বিশ্রাম ও রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজন পড়ে। তাহলেই এরা আরো ভালোভাবে নিজেদের কাজটা করে যেতে পারবে।

ধরা যাক, একটা লিফটের রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে। লিফটের স্বাভাবিক কাজকর্ম বন্ধ রেখে আমরা সেটা করি। তবে মানবদেহের বেলায় তা সম্ভব নয়, জীবৎকালে এ সবগুলো সিস্টেমকে বন্ধ করে রাখার সুযোগ নেই। কিন্তু একটা কাজ আমরা করতে পারি, সেটা হলো, নির্দিষ্ট কিছু সময়ের জন্যে এদেরকে কিছুটা ধীর গতিতে কাজ চালানোর ফুরসত করে দিতে পারি। যাতে এ সিস্টেমগুলো নিজেদের মেরামত ও সংস্কারের কাজটা করার অবসর পায়। আর আমরা যখন যথাযথ প্রক্রিয়ায় রোজা পালন করি, শরীরে তখন এটাই ঘটে।

এছাড়াও রোজার শারীরিক উপকারিতা বহুবিধ। আমরা যে নানা কাজ করি, বিভিন্ন ধরনের স্ট্রেস-টেনশন ও দূষণের শিকার হই-এর ফলে আমাদের শরীরে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন ধরনের টক্সিন তৈরি হয়। রোজা পালনের মধ্য দিয়ে শরীর থেকে এই টক্সিনগুলো দূরীভূত হয়। কীভাবে?

রোজার সময় আমরা খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ তুলনামূলক কমিয়ে দেই, সে সুযোগে আমাদের মেটাবলিক সিস্টেম বা বিপাক ক্রিয়াসহ শরীরের প্রায় সবগুলো সিস্টেমের ওপর চাপ কিছুটা কমে। স্বয়ংক্রিয় একটি স্ব-নিরাময় প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে তখন দেহের অযাচিত টক্সিন দূর হয়। ফলে পুরো সিস্টেমটিই হয়ে ওঠে অধিকতর কার্যকর, দেহকে সুস্থ রাখতে যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অনেকের ধারণা, রোজার সময় উপবাসের ফলে দেহের ক্ষতি হতে পারে, পাকস্থলিতে অতিরিক্ত এসিড ক্ষরণ হতে পারে ইত্যাদি। কিন্তু একাধিক গবেষণায় রক্তচাপ, ইসিজি, ইলেকট্রোলাইট-সহ বিভিন্ন পরীক্ষা করে দেখা গেছে, রোজা পালনে এসব স্বাস্থ্যসূচকে কোনো উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে নি। বরং যারা কিছুটা মেদস্থল ছিলেন, তাদের ওজন কমেছে। আর সারা পৃথিবীজুড়েই তো মেদস্থলতা বর্তমানে একটি গুরুতর স্বাস্থ্যসমস্যা।

আমরা সবাই জানি-দেহ যার সুস্থ, তার মনও থাকে চনমনে। দেহ অসুস্থ হলে মনও খিটখিটে হয়ে যায়। অন্যের প্রতি আচরণেও এর প্রভাব পড়ে। কারণ সুস্থ দেহই শুদ্ধ ও পরিতৃপ্ত আত্মার নিবাস।

শরীরের পাশাপাশি আত্মার শুদ্ধতা নিশ্চিত করতেও রোজা সমান উপকারী। কারণ প্রায়ই নানারকম প্রলোভন ও শয়তানের কুমন্ত্রণা মানুষকে দুর্বল করে রাখে। এছাড়াও আছে ষড়রিপুর আগ্রাসন। মানুষ জানে, তার সব কাজকর্ম রেকর্ড হচ্ছে, তবু সে নিজেকে দমন করতে পারে না। আর রমজান মাসে সঠিকভাবে পালনীয় সংযমের ফলে মানুষের মধ্যে লোভ-লালসা কমে গিয়ে আত্মিক পরিব্রতের সূচনা ঘটে। হিংসা, দ্বেষ, রুঢ়তা দূর হয়ে অন্যের প্রতি সৃষ্টি হয় সমমর্মিতা। এভাবেই একজন মানুষের জীবনের সবগুলো দিককে মানবীয় দৃষ্টিকোণ থেকে পরিশুদ্ধ করে তোলাই রমজানের মূল উদ্দেশ্য।

রমজান আমাদের জীবনে এক অনন্য শৃঙ্খলা ও কর্মপ্রাণতা নিয়ে আসে। ভোররাতে জেগে সেহরি, তারপর দিনের কাজটুকু শেষ করে সন্ধ্যায় ইফতারের জন্যে প্রস্তুতি, হালকা ইফতার করে মাগরিবের নামাজ, তারপর রাতের খাবার খেয়ে অল্প কিছুক্ষণ পরেই এশা ও তারাবীহ। এই যে নিজের কাজ ও প্রার্থনার মধ্যে একটি সুন্দর ছন্দ, এটা এককথায় অনবদ্য।

এবার আসি কেনাকাটা প্রসঙ্গে। রমজান এলেই এক শ্রেণির মানুষের মধ্যে মাত্রাহীন কেনাকাটার হিড়িক পড়ে যায়। আলমারিভর্তি নতুন কাপড়, তবু আরো কেনে, সেসব রাখার জন্যে কেনে নতুন আলমারিও। এটাই কি রমজানের শিক্ষা? ঈদে নতুন কাপড় পরা হবে, এতে দোষের কিছু নেই। রসূল (স) নিজেও এটা পছন্দ করতেন। পরিবারে শিশুরা নতুন জামা পেলে খুশি হয়, এটা তিনি উপভোগ করতেন। কিন্তু আমরা যা করছি তা কি সীমালঙ্ঘন নয়?

এর পাশাপাশি আছে কিছু ব্যবসায়ীর অতিরিক্ত মুনাফা লোভ। রমজান এলেই তারা প্রয়োজনীয় নিত্যপণ্যের দাম বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু একবারও চিন্তা করে দেখে না যে, অন্য সময়ের তুলনায় আমি না-হয় এ মাসে কিছু কম মুনাফা করি, যেটুকু ছেড়ে দিলাম সেটা সাদাকা হিসেবে থাকুক। যে ব্যবসায়ী অন্যায়ভাবে দাম বাড়িয়ে মানুষকে কষ্ট দিচ্ছেন, তিনিও নিশ্চয়ই রোজা রাখছেন, তারও তো ভাবা উচিত-আমার রোজা আল্লাহর কাছে কতটুকু গ্রহণযোগ্য হচ্ছে!

তাই যে কাজই আমরা করি, এ মূল্যবোধটা আমাদের সবার থাকা প্রয়োজন। রমজানের আগেই মসজিদগুলোতে এ বিষয়গুলো আলোচিত হওয়া জরুরি। কারণ আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, পশ্চিমের পুঁজিবাদী ধারণার বশবর্তী হয়ে আমরা তাদের ভ্রান্ত জীবনচাচার অনুকরণ করব, নাকি ইসলাম আমাদের যে সুন্দর জীবনদর্শ দিয়েছে তা দিয়ে নিজের জীবনকে আলোকিত করে তুলব?

আসুন, রমজানের শুরু থেকেই আমরা মহান স্রষ্টার কাছে প্রার্থনায় নত হই-‘হে আল্লাহ, রমজানে তোমার বিধান অনুসরণের সুযোগ দেয়ার মাধ্যমে তুমি আমাকে তোমার প্রিয়পাত্রের পরিণত করো। খাবার ও কেনাকাটায় অপচয় করে আমি যেন শয়তানের বন্ধুতে রূপান্তরিত না হই। আমাকে সর্বক্ষণ নিজের এবং অন্যের মঙ্গলে চিন্তা ও কাজ করার শক্তি দাও। আমার শারীরিক ও আত্মিক কল্যাণসাধন করো। আমাকে কবুল করো। আমিন!’

রমজানে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ॥ থাকুন সুস্থ ও প্রাণবন্ত

পবিত্র রমজানে নবীজী হযরত মুহাম্মদ (স) ইফতার করতেন খেজুর-পানি দিয়ে। আধুনিক কালের চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, ভাজাপোড়া ও গুরুপাক খাবার নয়, বরং ইফতারিতে সবচেয়ে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার এই খেজুর-পানি, যা সারাদিন রোজার শেষে দেহে ইনস্ট্যান্ট এনার্জির যোগান দেয়। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাও প্রিয় নবীর এ জীবনাচার অনুসরণ করে ইফতার করেছেন। এরপর মাগরিবের নামাজ আদায় করে খেয়েছেন রাতের খাবার। সেহরিও করেছেন পরিমিত সবজি-ভাত দিয়ে। সচেতনভাবে পরিহার করেছেন রাজসিক-তামসিক খাবার সহযোগে ইফতার পার্টি ও সেহরি পার্টির মতো নব্যপ্রচলিত ভ্রান্ত সংস্কৃতি। বর্জন করেছেন রমজানে সকল প্রকার খাদ্য উৎসব। এর ফলে আত্মিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি তারা সারা বছরই ছিলেন সুস্থ, প্রাণবন্ত ও কর্মোদ্যমী। কোয়ান্টাম পরিবারের এমনই কয়েকজন সদস্যের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

রমজানে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণের ফলে ঘুমের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে। এ প্রসঙ্গে চট্টগ্রামের গৃহিণী মনসুরা আকতার বলেন, সাত-আট বছর ধরে চেষ্টা করছি পরিমিত ঘুমানোর। কিন্তু কোনোভাবেই পারছিলাম না। রোজার সময় পরিমিত খেয়ে দেখলাম পাঁচ-ছয় ঘণ্টার বেশি ঘুমের প্রয়োজন হচ্ছে না। আগে ইফতারের পর ঘুমিয়ে পড়তাম। কিন্তু গত বছর তারাবীর নামাজ পড়েছি। দুপুরবেলাও ঘুমাতে হয় নি। এর সাথে সাথে নিজের মেজাজ ও আচরণের ওপরেও নিয়ন্ত্রণ এসেছে।



ইস্টার্ন ব্যাংক লিমিটেডে কর্মরত মো. মাসফিকুর রহমান অপু বলেন, রমজানে খাদ্য সংযমের ফলে ওজন যেমন কমেছে তেমনি এনার্জি লেভেলও বেড়ে গেছে। আমার স্ত্রীর জন্যেও রান্নাটা সহজ হওয়ায় তিনি ইবাদত করার সময় পেয়েছেন। এতে আমাদের পারিবারিক জীবনে শান্তি বেড়েছে।



প্রতি রমজানেই আমি পেটের সমস্যায় ভুগতাম। গতবার যেহেতু খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করেছি, পুরো রমজানে পেটের সমস্যা থেকে মুক্ত ছিলাম। আর খাবারে সংযমী হওয়ায় অর্থের অপচয় কমে গেছে। ফলে দান ও যাকাতের পরিমাণ বেড়েছে।



থেকে মুক্তি পেয়েছি।

আগে রান্না করে ক্লান্ত হয়ে যেতাম। তাই ইফতার শেষে শুয়ে পড়তে হতো। কিন্তু গতবার সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সবসময় নিজেকে অনেক হালকা লাগত। প্রতিদিন মেয়েদের জামাতে খতম তারাবীতে অংশ নিতে পেরেছি। এছাড়াও ভাজাপোড়া বর্জন করে শারীরিকভাবে যেমন সুস্থ ছিলাম, তেমনি অর্থ সাশ্রয়ের ফলে রমজানেই যাকাতের পুরো অর্থ দান করতে পেরেছি।

বরিশালের ফজলুল হক কলেজের শিক্ষক মো. জসীমউদ্দীন বলেন, গতবছর প্রথমবারের মতো পরিবারের সাথে পুরো রমজান কাটানোর সুযোগ পেয়েছি। প্রথমদিকে আমার পরিবারের সবাইকে খাদ্য সংযম, ভাজাপোড়া বর্জন বিষয়গুলো বোঝাতে বেগ পেতে হয়েছে। তবে আমি নিজে অনুসরণ করেছি ও মমতা দিয়ে তাদের বুঝিয়েছি। এতে আমার সাথে সবার পারিবারিক বন্ধন যেমন সুদৃঢ় হয়েছে, তেমনি ধীরে ধীরে তারা সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করেছেন।



প্রায় দুই ঘণ্টা দূরত্বে যাতায়াত করে কলেজে গিয়ে ক্লাস নিতে হয়েছে। কিন্তু কোনো ক্লান্তি অনুভব করি নি। খাদ্য সংযমের ফলে আমার মনে হয়, আমার ব্রেন আগের চেয়ে ভালো কাজ করেছে।

সরকারি কর্মকর্তা ইশরাতে জাহান বলেন, রমজানে খাদ্যসংযম আমাকে ক্লান্তিহীন কাজের শক্তি দিয়েছে। গত বছর পুরো রমজান আমি সুস্থ শরীরে দৈনন্দিন সব কাজ করতে পেরেছি। অফিসে জুন মাসে ক্লোজিংয়ের কাজ, বাসার কাজ, আমার তিন সন্তানকে দেখাশোনা করা—সবকিছুতে আমার প্রাণবন্ততা দেখে চারপাশের মানুষ অবাক হয়েছে।



কিন্তু গত বছর ২৫ রমজানের রাতে আমি সাহস করে রক্ত দিতে যাই কোয়ান্টাম ল্যাবে। তখন আমার রক্তে পর্যাপ্ত হিমোগ্লোবিন থাকায় রক্ত দিতে পারলাম। আসলে পুরো রমজান খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করার ফলে আমার রক্তে আয়রনের পরিমাণ বেড়ে গেছে। তাই দীর্ঘদিন পর আমি আবার রক্ত দিতে পেরেছি। আর রমজানে রক্তদান করে যে আনন্দ পেয়েছি, তা অতুলনীয়।

যাত্রাবাড়ীর বিপিন রায় সরকারি প্রাথমিক

বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা দিলারা আক্তার বলেন, ২০১৩ সালে আমি কয়েক মাস অলসভাবে টিভি দেখে কাটিয়েছিলাম। এই সময়ে আমার শরীরে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে যায় এবং ত্বকে এলার্জির সমস্যা দেখা দেয়। চিকিৎসকের পরামর্শে অনেক ওষুধ খেয়েও ভালো হচ্ছিল না। গুরুজীর নির্দেশনা অনুসারে গত বছর রমজানে ভাজাপোড়া বর্জন করলাম। রমজানে খাদ্যসংযমী হওয়ার ফলে এলার্জি ভালো হয়ে গেল এবং এখন পর্যন্ত আর হয় নি।



আইইউবিএটিতে মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং ৪র্থ বর্ষের শিক্ষার্থী মঈন হাসান বলেন, আগে ইফতারের সময় এসিডিটির ওষুধ সাথে নিয়ে বসতাম। দুদিন রোজা রাখার পর অসুস্থ হয়ে যেতাম। যেদিন থেকে খাওয়ার ব্যাপারে সংযমী হতে শুরু করলাম, সেদিন থেকে দৃশ্যপট বদলে গেল। পুরো রমজান সুস্থ ছিলাম।



আগে ইফতারের পর নামাজে দাঁড়ালে বিষুনি আসত। গত বছর তা হয় নি। মনে হচ্ছিল, সারাদিন রোজা রাখার পরও প্রয়োজনে সারারাত কাজ করতে পারব। আগে কিছুক্ষণ না খেয়ে থাকলে আমার মাথাব্যথা করত। এবার সেহরিতে অল্প খেয়ে সারাদিন যে এত সতেজ ছিলাম, তাতে আমার চারপাশের লোকজন বিস্মিত হয়েছে।



লালমাটির মৌটুসী কামাল বলেন, আমার স্বামী প্রতিবছর রোজায় প্রায় ১০০ জনের মতো মানুষকে ইফতার করান। প্রতিবার তার পছন্দমতো অনেক আইটেম রান্না করলেও গতবারই প্রথম ভাজাপোড়া আয়োজন করতে দেই নি। প্রথমে

তিনি এতে মনঃস্কুণ হলেও পরে এর উপকারিতা বুঝতে পেরেছেন। আমি এজন্যে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি।

এর ফলে যে সময়টা বের করতে পেরেছি, তাতে ফাউন্ডেশনে এবং বাসায় অর্থাৎ দুই জায়গায় আমি কোরআন খতম দিয়েছি। খতম তারাবীও পড়তে পেরেছি। পুরো রমজানে আমি সুস্থ ছিলাম এবং প্রাণবন্ত ছিলাম।



আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পাঠ ও বিতরণের অনুভূতি

feelings.quantummethord.org.bd

কোরআনের জ্ঞান সব ধর্মের সব বর্ণের সকল মানুষের জন্যে উন্মুক্ত। এই জ্ঞান উপলব্ধির জন্যে চাই মুক্তমন। মুক্ত বিশ্বাসই মানুষকে মুক্তি দিতে পারে অবদ্যা, ব্যর্থতা ও মনোজাগতিক বন্দিত্ব থেকে। ফাউন্ডেশন বিশ্বাস করে—বর্তমান সময়ের যুগযন্ত্রণা, আত্মকেন্দ্রিকতা ও পণ্যদাসত্ব থেকে কোরআনের শিক্ষাই মানুষকে দেখাতে পারে উত্তরণের পথ, ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সাফল্যের সরলপথ।

অথচ কোরআনে কী বলা হয়েছে—অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা তার মর্মার্থ বুঝতে পারি না, ফলে কোরআনের প্রভাব আমাদের জীবনে পড়ে না। মর্মার্থ অনুধাবনের লক্ষ্যে ২০১৪-তে ফাউন্ডেশন মায়ের ভাষায় প্রকাশ করে আল কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মবাণী। তখন থেকেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এ মর্মবাণী নিজেরা পড়েছেন এবং পৌঁছে দিয়েছেন আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশী-সহকর্মীসহ চারপাশের লাখে মানুষের কাছে। সমৃদ্ধ ও আলোকিত জীবনের এই শাস্বত বাণী পাঠ ও বিতরণের কিছু অভিজ্ঞতা নিয়ে আমাদের এবারের আয়োজন।

দৈনন্দিন জীবনে ইতিবাচকতা এনে দিয়েছে মর্মবাণী

কাজী শাহনাজ শম্পা

সুযোগ পেলেই আমি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ার চেষ্টা করি। কারণ এই মর্মবাণীটি হাতে পাওয়ার আগে আমি কোরআনের বেশ কিছু অনুবাদ পড়েছি। কিন্তু সেগুলো এর মতো এতটা সহজবোধ্য মনে হয় নি।



বাংলা মর্মবাণী আমি পুরোটা একবার পড়ে পছন্দের আয়াতগুলো চিহ্নিত করে রেখেছি, যাতে পরবর্তীতে সহজেই চোখে পড়ে। মর্মবাণীটি পড়তে গিয়ে জীবন ও ধর্ম নিয়ে অনেক বিষয়ে আমার ধারণা পরিষ্কার হয়েছে। বার বার পড়ার ফলে আমার নিজের ভেতর থেকেই অনেক প্রশ্নের উত্তর বেরিয়ে এসেছে। কোয়ান্টাম প্রকাশিত বাংলা মর্মবাণী থাকায় এসবের জন্যে কারো শরণাপন্ন হতে হয় নি।

আমি মনে করি, মর্মবাণী পাঠের ফলে এখন প্রাত্যহিক জীবনের নানান জটিলতা আমি ইতিবাচকতার সাথে মোকাবেলা করতে পারছি। তাই নিজে মর্মবাণী চর্চার পাশাপাশি আমার পরিবারের সদস্যদেরও এটা চর্চা করতে উদ্বুদ্ধ করছি।

[শিক্ষক, ভিকারুননিসা নূন স্কুল ও কলেজ। ৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

একাডেমিক ক্ষেত্রে এ মর্মবাণী আমার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক

মিজানুর রহমান

একাডেমিক পড়ালেখার কারণেই আমাকে কোরআন চর্চা করতে হয়। অন্যসের পড়াগুলো কখনো কখনো বেশ কঠিন মনে হয় এবং বুঝতেও অনেক সময় লেগে যায়। মর্মবাণীটি হাতে পাওয়ার আগেও আমি কোরআন শরীফের অনেক বঙ্গানুবাদ পড়েছি। কিন্তু সেগুলোর ভাষাগত জটিলতার কারণে অনেক অর্থই অস্পষ্ট ছিল।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী হাতে পেয়ে দেখলাম এটা খুব সহজভাবে লেখা। নিয়মিত কোরআন চর্চার পাশাপাশি কোরআন-সম্পর্কিত পড়াশোনার ক্ষেত্রেও মর্মবাণী আমার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক হয়েছে। এর সাবলীল ভাষা এবং সঠিক শব্দচয়নে আমি মুগ্ধ।

এছাড়াও যেখানে কোনো আয়াতের অর্থ বুঝতে অসুবিধা হওয়ার কথা, সেখানেই ব্র্যাকেটের মধ্যে সঠিক ব্যাখ্যা দ্বারা তা সুস্পষ্ট করা হয়েছে। যেমন, সূরা বাকারার ৭ নম্বর আয়াতে অন্তরে মোহর মেরে দেয়ার বিষয়টি ব্র্যাকেটের মধ্যে সঠিক যুক্তি সহকারে দেয়া হয়েছে, যা এতদিন আমার অজানা ছিল।

[শিক্ষার্থী, ফাজিল (২য় বর্ষ), সিলেট সরকারি আলিয়া মাদ্রাসা। ৪২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণী অ্যাপসটি আধুনিক ও ব্যবহার করা সহজ

মোহাম্মদ সাদেক উজ্জ জামান চৌধুরী

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অ্যাপস প্রকাশিত হওয়ার পর থেকেই আমি নিয়মিত মর্মবাণী পাঠ করি। বর্তমানে কোরআন মর্মবাণীর আপডেটেড অ্যাপসটি আরো আধুনিক ও ব্যবহারের সহজ। যে-



কোনো সূরা বা আয়াত মুহূর্তেই সার্চ করা যায়। ফলে পছন্দের আয়াতগুলো আমি বার বার পড়তে পারি। এছাড়াও এই অ্যাপস ও অডিওগুলো আমি সুযোগ পেলেই পরিচিতদের শেয়ার করি।

[তথ্যপ্রযুক্তি ব্যবসায়ী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চলিত ভাষার কারণে আয়াতের অর্থ এখন বুঝতে পারি

রাইসা তাহসিন প্রমি

আমি ছোটবেলা থেকেই আরবিতে কোরআন পড়েছি। কিন্তু কী পড়ছি তা বুঝতাম না। বাসায় কোরআনের যে অনুবাদটি আছে, তা সাধু ভাষায় বলে এর অর্থ বুঝতে অসুবিধা হতো। বাংলা মর্মবাণী প্রকাশিত হওয়ার পর মা আমাকে এটা উপহার দেন। এখানে চলিত বাংলা ভাষায় লেখা হয়েছে। তাই এখন সহজেই বুঝতে পারছি।



মর্মবাণীতে আমার পছন্দের একটি আয়াত হলো—মনে রেখো, প্রতিটি কষ্টের ভেতরেই রয়েছে স্বস্তি! নিঃসন্দেহে প্রতিটি কষ্টের ভেতরেই রয়েছে স্বস্তি! [অর্থাৎ প্রতিটি সমস্যার ভেতরেই রয়েছে তার সমাধান, প্রতিটি সমস্যার ভেতরেই রয়েছে নতুন সম্ভাবনা।]—সূরা ইনশিরাহ, আয়াত ৫। যে-কোনো প্রতিকূলতায় এ আয়াতটি আমাকে অনুপ্রাণিত করে।

[এসএসসি সম্পন্ন করেছেন, ভিকারুননিসা নূন স্কুল ও কলেজ। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সত্যবাণী যে ধর্মেরই হোক, তা সার্বজনীন

প্রফুল্ল চন্দ্র মন্ডল

গুরুজীর পরিচালনায় একটি প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে জানতে পারলাম, যে-কোনো সংকটে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করা যেতে পারে। তাই আমার ছেলে এবং মেয়ের জামাই দুজনের এফসিপিএস (মেডিসিন) পরীক্ষায় ভালো ফলাফলের জন্যে ৮০টি মর্মবাণী বিতরণের মনস্থির করলাম।

আমি আমার বাড়ির চারপাশের ৪০ ঘরে এই মর্মবাণী বিতরণ করেছি। বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় এমনকি পরিচিত সবজি-বিক্রেতাকেও এই মর্মবাণী দিয়েছি। আমি সনাতন ধর্মাবলম্বী বলে মাত্র একজন গ্রহণ না করলেও বাকিরা সবাই আনন্দিতচিত্তে গ্রহণ করেছেন। আমি নিজেও বিতরণে তৃপ্তি পেয়েছি।

আর যে উদ্দেশ্যে এই মর্মবাণী বিতরণ করেছি, সেটাও সফল হয়েছে। তারা এবার দুজনই এফসিপিএস পরীক্ষায় পাশ করেছে। এজন্যে প্রভুকে ধন্যবাদ জানাই। আমি বিশ্বাস করি, সত্যবাণী যে ধর্মেরই হোক, তা সার্বজনীন। তাই এটা যত পঠিত হবে মানুষ তত উপকৃত হবে।

[অবসরপ্রাপ্ত ব্যাংকার। ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বাবার মৃত্যুবার্ষিকীতে মর্মবাণী বিতরণ করেছি

তানিয়া আফরোজ

প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী
আগে মনে হতো,
পরিবারের কারো
মৃত্যুবার্ষিকীতে
আত্মীয়স্বজন ও
প্রতিবেশীদের খাওয়ানো
মৃত ব্যক্তির জন্যে অনেক
সওয়াবের। তাই ১৯৯৮
সাল থেকে বাবার
মৃত্যুবার্ষিকীতে আমরা
এই রীতিনীতি অনুসরণ করতাম।

কিন্তু গত বছর আমি সিদ্ধান্ত নিই যে, এসব না
করে বাবার রুহের মাগফেরাতের জন্যে মর্মবাণী
বিতরণ করব। এ উদ্দেশ্যেই কোয়ান্টাম আল
কোরআন মর্মবাণী ফান্ডে সাধ্যমতো টাকা জমা
দিলাম মর্মবাণী বিতরণের জন্যে। কোয়ান্টাম থেকেই
মর্মবাণী বিতরণের ব্যবস্থা করা হলো। আমি মনে
করি, রুহের মাগফেরাতের জন্যে এই সংকর্ম অত্যন্ত
বরকতময়। এখন থেকে প্রতি বছর এ উদ্দেশ্যে আমি
মর্মবাণী বিতরণ করতে চাই।

[সহযোগী অধ্যাপক, ব্যবসায় প্রশাসন বিভাগ, খুলনা
বিশ্ববিদ্যালয়। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নামাজে মনোযোগ বেড়েছে

মো. সাঈদ সিদ্দিকী

আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী হাতে পাওয়ার
পর থেকে সবসময়ই
আমি নামাজে যেসব সূরা
বেশি পাঠ করি,
সেগুলোর মর্মার্থ বার বার
পড়ার চেষ্টা করেছি।
এতে নামাজে সূরা
তেলাওয়াতের সময়
সংশ্লিষ্ট সূরার অর্থগুলো
আমার মনে পড়ে। ফলে নামাজে আগের চেয়ে
আমার মনোযোগ বেড়েছে।

নামাজ শেষেও তৃপ্তি ও প্রশান্তি অনুভব করছি।
এছাড়াও নিজের মধ্যে কখনো হতাশা দেখা দিলে
সাথে সাথে মর্মবাণী পড়ার চেষ্টা করি। কিছুক্ষণের
মধ্যেই আবার নতুন উৎসাহ ও উদ্যম অনুভব করি।

[এসিস্টেন্ট ম্যানেজার, গ্রাণ আরএফএল গ্রুপ। ২৩৩ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণীর অডিও শুনলে ক্লান্তি দূর হয়ে যায়

কাজী রহমত উল্লাহ

আমি বাসায় ও অফিসে মর্মবাণী রেখেছি, যাতে সুযোগ পেলেই পড়তে পারি।
এমনকি যানজটে বসে সময় নষ্ট না করে মোবাইলে মর্মবাণী অ্যাপস থেকে কোনো
সূরার বাংলা মর্মার্থ পড়ি বা অডিও ট্র্যাক শুনতে থাকি। সময়টাও অর্থপূর্ণভাবে
কাটে, আবার যানজটে বসে থাকার ক্লান্তিটাও দূর হয়।

এভাবে নিয়মিত মর্মবাণী পড়ার ও শোনার ফলে আমার মধ্যে এক ধরনের
ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করছি। নিজের ভুলত্রুটিগুলো সম্পর্কে আরো বেশি
সচেতন হতে পারছি। এখন যে-কোনো পরিস্থিতিতে কোরআনের বিধিনিষেধের
কথা মনে পড়ে যায়। এছাড়াও মর্মবাণী পড়ার ফলে ধর্ম সম্পর্কে আমার অনেক ভুল ধারণা দূর হয়েছে।

[সিনিয়র অফিসার, এ-গ্রাস গ্রুপ। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণী পাঠ প্রতিদিনের অভ্যাসে পরিণত হয়েছে

তারিকুল মাহবুব

আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী থেকে নামাজ
বিষয়ক আয়াতগুলো
পড়ে এখন আমি নামাজে
আগের চেয়ে বেশি
মনোযোগ দিতে পারছি।
প্রস্তার প্রতি বিশ্বাসটা
আরো দৃঢ় হয়েছে।

একজন বাঙালি
হিসেবে বাংলা ভাষায়
কোরআন পড়তে পেরে এবং এর দিক-নির্দেশনাগুলো
সম্পর্কে সহজেই জানতে পারছি বলে আমি
আনন্দিত। তাই মর্মবাণী পাঠ করা আমার প্রতিদিনের
অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। কোনোদিন না পড়লে মনে
হয় দিনটি অপরূপ থেকে গেল।

[এনালিস্ট প্রোগ্রামার, পিসি লিংক আইটি পল্লী। ৩৯৯ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



দুটো নিয়তই পূরণ হলো

তন্দ্রা ইসলাম

আমার ছেলে পিএইচডি
করার জন্যে আমেরিকার
কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ে
আবেদন করেছিল। কিন্তু
সেখান থেকে কোনো
সাদা পাচ্ছিল না। একটি
বিশ্ববিদ্যালয় পাওয়া
গেল, যেখানে নিজস্ব
খরচে পড়তে হবে। কিন্তু
এভাবে দেশের বাইরে
পড়াশোনা করানোটা আমাদের জন্যে কঠিন হয়ে
যায়। এসময় ছেলের স্কলারশিপের জন্যে ৪০টি
মর্মবাণী বিতরণের নিয়ত করলাম।

১০টি বিতরণের পরেই দুটি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে
অর্ধেক ফান্ডে স্কলারশিপে পড়ার সুযোগ এসেছে।
বাকি মর্মবাণীগুলোও আমি বিতরণ করেছি। আমার
ছেলে এখন আমেরিকাতে পড়তে যাওয়ার জন্যে
পরবর্তী প্রস্তুতি নিচ্ছে।

এছাড়াও আমার বোন একসময় মানসিকভাবে
খুব অসুস্থ হয়ে পড়ে। চিকিৎসা করেও লাভ হচ্ছিল
না। তার সুস্থতার নিয়তে ৪০টি মর্মবাণী বিতরণ শুরু
করার দুমাসের মধ্যেই সে সুস্থ হয়ে উঠেছে।

[গৃহিণী। ১৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিরাময় ও রহমতের নিদর্শন পেলাম কোরআন পাঠে

ফারহানা মনি

একমাস আগে আমার
খালা কিডনিজনিত
সমস্যায় খুব অসুস্থ হয়ে
পড়েন। শেষ পর্যন্ত
তাকে আইসিইউ-তে
ভর্তি করানো হয়। তার
এই মৃতপ্রায় অবস্থা
দেখে আমি তার
রোগমুক্তির জন্যে আল
কোরআন বাংলা মর্মবাণী
খতম দেয়ার সিদ্ধান্ত নিই।

তাই পরিচিত সাত জনকে নিয়ে একদিনেই
মর্মবাণী পাঠ সম্পন্ন করি। আল্লাহর অশেষ রহমতে
এর দুদিনের মধ্যে আমার খালার অবস্থার উন্নতি
হলো। আইসিইউ থেকেও তিনি বের হয়ে এলেন।
এখন তিনি বাসায় আছেন, সুস্থ আছেন। এতদিন শুধু
শুনেছি আর এখন আমি বিশ্বাস করি-নিরাময় ও
রহমতের অনন্য নিদর্শন হলো কোরআন।

[শিক্ষার্থী, কম্পিউটার সায়েন্স, মিরপুর ইনস্টিটিউট অব
সায়েন্স এন্ড টেকনোলজি। ৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সমমর্মী হতে শিখেছি

পার্শ্ব দাস

গত বছর আমি মর্মবাণী
হাতে পাই। তারপর
পুরোটা একবার পড়ে
শেষ করেছি। তবুও বার
বার পড়তে ইচ্ছে হয়।
কারণ এর বাণীগুলো
যখনই পড়ি, জীবনের
সত্যগুলো নতুনভাবে
উপলব্ধি করি।

মর্মবাণী পাঠ করে
আমি প্রতিনিয়ত সমমর্মিতার শিক্ষাই পাই। ফলে
অন্যের প্রয়োজনকে গুরুত্ব দিতে পারছি এবং অন্যের
প্রতি আমার সম্মান ও মমতা আগের চেয়ে বেড়েছে।
[সিনিয়র গ্রাফিক্স ডিজাইনার, কে এন্ড এইচ এসসিটিসি।
৩৯৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



যত পড়ছি তত উপকৃত হচ্ছি

আব্দুল আলীম

প্রস্তা, সৃষ্টি ও ধর্ম-এই
বিষয়গুলো নিয়ে আমি
অনেক বই পড়ার চেষ্টা
করেছি। কিন্তু কোনো
সিদ্ধান্তে পৌঁছতে পারি
নি; বরং বিভ্রান্ত হয়েছি।
আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী পড়তে গিয়ে
দেখছি, সেই অস্পষ্ট
বিষয়গুলোও ধীরে ধীরে
পরিষ্কার হচ্ছে।

আর যত পড়ছি তত উপকৃত হচ্ছি। নতুন কিছু
শিখতে পারছি। বিশ্বাস করছি, কোরআন থেকেই
সাফল্যের সরলপথের সন্ধান পাওয়া সম্ভব।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, পদার্থবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা কলেজ। ৪১১
ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ফিরে দেখা : বরকতময় আখেরি দোয়া

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমগুলোর মধ্যে সবচেয়ে বরকতময় আয়োজন রমজানে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও এর পরবর্তী আখেরি দোয়া। ১৯৯৯ সালে শুরু হওয়া আখেরি দোয়া কার্যক্রমে শ্রদ্ধেয় গুরুজী প্রতি বছরই সমসাময়িক প্রেক্ষাপটে কোরআনের বিভিন্ন প্রায়োগিক দিক নিয়ে আলোচনা করেছেন। সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশা-ধর্মের মানুষ এতে অংশ নিয়ে উপলব্ধি করেছেন কোরআনের কালজয়ী ও সার্বজনীন আবেদন, দোয়ায় লীন হয়ে আশ্রয় পেয়েছেন স্রষ্টার রহমতের ছায়ায়। নির্বাচিত কয়েকটি আখেরি দোয়া প্রোগ্রামে গুরুজীর আলোচনার সারমর্ম এখানে তুলে ধরা হলো।



কোরআন সকল মানুষের জন্যে আলোকবর্তিকা ৥ ২২ নভেম্বর ২০০২

পবিত্র আল কোরআন বিশ্বের সকল মানুষের জন্যে কল্যাণের আলোকবর্তিকা। জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে যে-কোনো মানুষ এ থেকে উপকৃত হতে পারেন। কোরআনের শিক্ষা অনুযায়ী মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই, নেই কোনো আশরাফ-অতরাফ। সেই মানুষই শ্রেষ্ঠ, যার কাছে অন্য মানুষ নিরাপদ। কোরআনকে বুঝতে হলে মুক্তমন নিয়ে অগ্রসর হতে হবে। মুক্তমনের অভাবই আমাদের কোরআনের জ্ঞানে জ্ঞানী হওয়ার পথে প্রথম অন্তরায়।

আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনের বাণী হৃদয়ে প্রবেশ করে ৥ ২১ অক্টোবর ২০০৫

আল্লাহ মানুষের সামগ্রিক কল্যাণ ও তাদের জীবনকে সুন্দর, মহিমাম্বিত ও প্রাচুর্যময় করার জন্যে কোরআন অবতীর্ণ করেছেন। তাই কোরআনের ভাষা বুঝতে হলে শুধু মস্তিষ্ক নয়, প্রয়োজন হৃদয়ও। কারণ প্রেমের কথা, মমতার কথা বুঝতে হয় হৃদয় দিয়ে। আর আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনের বাণী হৃদয়ের গভীরে অনুরণিত হয় এবং তখনই তা অনুধাবন ও অনুসরণ করা সহজ হয়।

কোরআন তেলাওয়াতের ধ্বনিবৈচিত্র্য অনন্য ৥ ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর ২০০৭

দীর্ঘ গবেষণায় মুসলিম-অমুসলিম আরব-অনারব নির্বিশেষে সবার ক্ষেত্রেই দেখা গেছে, কোরআনের বাণীচয়ন ও ধ্বনিবৈচিত্র্য ব্লাড প্রেসার ও হার্ট রেট কমায়, পেশি শিথিল করে। মস্তিষ্কের ইইজি লেভেল স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে।

কোরআনের শিক্ষার নির্ঘাস শুকরিয়া ও দোয়া ৥ ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২০০৮

কোরআনের মূল শিক্ষা হলো শুকরিয়া ও দোয়া। প্রকৃত শুকরিয়া হলো স্রষ্টার কাছে নিজেকে সমর্পণ ও অন্যায় থেকে বিরত থাকা। দোয়া পার্থিব ও আত্মিক-দুধরনের নেয়ামতের জন্যে। আর জীবনের যে-কোনো জিজ্ঞাসার মুহূর্তে কোরআন অনুসরণ করলে ইহকাল ও পরকাল দুই কালই হবে আপনার জন্যে সাফল্যময়।

প্রাচুর্যের পথ : ধ্যান, পরিশ্রম ও শুকরিয়া ৥ ৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর ২০০৯

ধ্যানের মাধ্যমেই কোনো উপলব্ধি পূর্ণতা পায়। পবিত্র কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে। তাই কোরআন অনুধাবন করার জন্যেও প্রয়োজন ধ্যান। একসময় ধ্যানচর্চার মাধ্যমেই আরবদের উত্তরণ ঘটেছিল প্রাচুর্যময় এক জাতি হিসেবে। ধ্যানের এই প্রক্রিয়াকে অনুশীলন করে আমরাও আত্মপ্রকাশ করতে পারব এক প্রশান্ত ও ঐশ্বর্যময় জাতিতে। আর কোরআনের শিক্ষা হলো-পরিশ্রমী ও শোকরগোজারি জীবন কখনো দরিদ্র থাকতে পারে না।

ইতিবাচকতাই সঠিক ও সত্য ৥ ২০, ২১, ২৭ ও ২৮ আগস্ট ২০১০

আধুনিক মানুষের জীবনে সবচেয়ে বড় অবিদ্যা হলো নেতিবাচকতা, যা মানুষকে হতাশ ও শ্রমবিমুখ করে তোলে। দারিদ্র্যের মূল কারণও এটিই। নেতিবাচকতা মানুষের আত্মবিশ্বাসকে নষ্ট করে দেয়, অসহায় ও পরনির্ভরশীল করে তোলে। আর 'ইতিবাচকতা' হচ্ছে সঠিক ও সত্য। কারণ সভ্যতার গতি, মানুষের গতি, জীবনের গতি সবসময়ই সামনের দিকে অগ্রসরমান। মানুষকে সামনের দিকে নিয়ে যায় ইতিবাচকতা। আমাদের তাই নেতিবাচক বা রি-একটিভ হওয়ার পরিবর্তে সর্বাবস্থায় ইতিবাচক বা প্রো-একটিভ হতে হবে।

নৈতিক জাগরণই কোরআনের মূল শিক্ষা ৥ ১২, ১৩, ১৯ ও ২০ আগস্ট ২০১১

মানুষ যখন আল্লাহর ওপর পরিপূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন করে, তখন সে মুক্তি পায় সকল নেতিবাচকতা ও সংস্কার থেকে। এর প্রত্যক্ষ ফলাফল হলো, একজন মানুষ তখন ভয়ভীতির উর্ধ্বে চলে যেতে পারে। সে উপনীত হয় মুক্ত বিশ্বাসে এবং নৈতিক শক্তির বিকাশ ঘটে তার। এ নৈতিক শক্তির জাগরণের মধ্য দিয়েই অবহেলিত ও বঞ্চিত আরবরা রূপান্তরিত হয়েছিল একটি সুসজ্জবদ্ধ জাতিতে।

স্রষ্টা-সচেতনতা নৈতিক শূন্যতা পূরণ করে ৥ ৩, ৪, ২৭ ও ২৮ আগস্ট ২০১২

আল্লাহ মানুষকে যত জ্ঞান দিয়েছেন তার পূর্ণাঙ্গ ও পরিপূর্ণ রূপ হলো কোরআন। কোরআন তেলাওয়াত করা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি তা উপলব্ধি করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আর কোরআন উপলব্ধি করার জন্যে এর মর্মার্থ পড়তে হবে। বর্তমান সময়ে নৈতিক শক্তি এবং বৈষয়িক শক্তির যে শূন্যতা, তা পূরণ করা সম্ভব যদি আমরা কোরআন অনুসরণ করি ও স্রষ্টা-সচেতন হই।

সুখী জীবনের ম্যানুয়াল : কোরআন ৥ ১৯, ২০, ২৬ ও ২৭ জুলাই ২০১৩

কোরআন হলো সুখী জীবনের ম্যানুয়াল। আর কোরআন বুঝে অনুসরণ করার জন্যে কারো বিশেষজ্ঞ হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। যে-কেউ কোরআন পাঠ করে বা শুনে প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করতে পারেন। কেননা ম্যানুয়ালের প্রকৃতিই হলো এমন যে, এটি তৈরি করা হয় সবচেয়ে সহজ ভাষায়, যাতে যে-কোনো মানুষ সহজে এটি বুঝতে ও অনুসরণ করতে পারেন।

কোরআন হোক নিত্যদিনের সঙ্গী ৥ ১২, ১৩, ১৮ ও ১৯ জুলাই ২০১৪

আল্লাহ তায়ালা আপনার কোন কাজ যে কবুল করবেন, কোন অশ্রু, কোন কথা যে কবুল করবেন তা কেউ বলতে পারে না। সেই সময়টি কখন আসবে তা-ও কেউ বলতে পারে না। এজন্যে কোরআনকে জীবনের সঙ্গী করে নিতে হবে। অর্থাৎ আপনার ভেতরের আত্মা যখন প্রবল হবে, তখন কোরআন নিজেই ধরা দেবে। কোরআন নিজেই কথা বলবে আপনার সাথে। তাই নিয়মিত চর্চার মধ্য দিয়ে প্রস্তুত হতে হবে সেই বাণী গ্রহণ করার জন্যে।

কোরআন মানুষকে ধ্যান, জ্ঞান ও কর্মে উদ্বুদ্ধ করে ৥ ২৬, ২৭ জুন ও ৩, ৪ জুলাই ২০১৫

কোনোকিছু অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করতে হলে চাই গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হওয়া। তাই কোরআনের নির্দেশ হচ্ছে, যখন কোরআন পাঠ করা হয় তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনো। এছাড়াও কোরআনের অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য হলো, মানুষকে জ্ঞানী করা এবং কর্মে উৎসাহিত করা। তাই আমরা বলতে পারি, মানুষকে ধ্যান জ্ঞান ও কর্মে উদ্বুদ্ধ করে কোরআন।

ভোজন উৎসব নয়, রমজান হোক সংখ্যমের মাস ৥ ১৭, ১৮, ২৪ ও ২৫ জুন ২০১৬

ইফতার ও সেহরি পার্টির নামে এখন যে ভোজন উৎসব চলছে, তা রমজানের শিক্ষা নয়। বরং সারাদিন গীবত, অন্যায়, অশ্লীলতা থেকে সংখ্যমী হয়ে সুস্থতা অর্জনই রমজানের শিক্ষা। সারাদিন খাওয়া হবে না ভেবে সেহরিতে মাছ মাংস ইত্যাদি রাজসিক খাবার ও ইফতারে ভাজাপোড়া খেয়ে অসুস্থ হয়ে পড়া রমজানের উদ্দেশ্য নয়। আল্লাহ রমজান দিয়েছেন সার্বিক সুস্থতা অর্জনের জন্যে।

জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দেশসেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান কোয়ান্টাম কসমো স্কুল



অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী নুরুল ইসলাম নাহিদ এম.পি-র কাছ থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষে ক্রীড়াসামগ্রী গ্রহণ করছেন মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, চট্টগ্রাম-এর চেয়ারম্যান শাহেদা ইসলাম ও কোয়ান্টারা।

খ্রীষ্টাব্দকালীন ২০১৬ ও শীতকালীন ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৭-এর ফলাফলের ভিত্তিতে দেশসেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান হিসেবে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলকে পুরস্কৃত করা হয়েছে। ১৮ মে ২০১৭ ঢাকার আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ইনস্টিটিউটে শিক্ষা মন্ত্রণালয় আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে বিজয়ী শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোর হাতে পুরস্কার তুলে দেন মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী নুরুল ইসলাম নাহিদ এম.পি।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী বলেন, ‘গতানুগতিক শিক্ষা ব্যবস্থায় কাক্ষিত পরিবর্তন আসবে না। শুধু জ্ঞানী নয়, একজন শিক্ষার্থীকে ভালো মানুষ ও ন্যায়পরায়ণ হতে হবে।

আর যে-সব স্কুল ভালো করেছে যেমন, বান্দরবান লামার স্কুল ও নেত্রকোণার বিরিশিরি দুর্গাপুরের স্কুল, তাদের আমরা সমর্থন দেবো। নতুন প্রজন্মকে সবদিক থেকে যোগ্য করে গড়ে তুলতে পারলেই আমরা সফল হবো।’

বিশেষ অতিথি মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা বিভাগের সচিব মো. সোহরাব হোসাইন বলেন, ‘ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রত্যেক শিক্ষার্থী যাতে শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে। আমি কয়েক মাস আগে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ পরিদর্শন করেছি। শরীরচর্চা সেখানকার শিক্ষার্থীদের প্রতিদিনের কাজ। এটা আমাকে বিমোহিত করেছে।

তাদের লক্ষ্য অলিম্পিকে স্বর্ণ জয়। যে প্রক্রিয়া ও শৃঙ্খলা আমি ওখানে দেখেছি, তাতে আমার বিশ্বাস-তারা ভবিষ্যতে এ অর্জন করতে পারবে।

সেই স্কুলে যারা পড়ে তারা একেবারেই বিভূহীন পরিবারের সন্তান। পিতা-মাতাহীন শিক্ষার্থীর সংখ্যাই সেখানে বেশি। অথচ তারা এবারও ২৬ মার্চ কুচকাওয়াজে প্রথম হয়েছে। যদি প্রতিটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান এভাবে প্রস্তুতি নেয় তাহলেই আমাদের এ আয়োজন সার্থক। কারণ সুস্থ জাতি ছাড়া উন্নত বাংলাদেশ কল্পনা করা বেশ কঠিন।’

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষ থেকে পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি বাবু দিলীপ কুমার চৌধুরী শুভেচ্ছা বক্তব্য দেন। তিনি বলেন, ‘একজন শিক্ষার্থী শুধু লেখাপড়া করলেই অনন্য মানুষ হয় না। তাকে শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, কারিগরী সব দিক থেকে গড়ে তুললে তবেই সে প্রকৃত মানুষ হবে। পশ্চাৎপদ উপজেলা লামার পাহাড়ি জনপদের যে অসহায় শিশুগুলো অনু-বাসস্থানের কথাও একদিন চিন্তা করতে পারত না, তাদের থাকা খাওয়া শিক্ষা-সবকিছুর দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম। আজ তারা সারা দেশের মধ্যে চ্যাম্পিয়ন অব দ্য চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে।’

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের কারিগরি ও মাদ্রাসা শিক্ষা বিভাগের সচিব মো. আলমগীর, মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা-র চেয়ারম্যান অধ্যাপক মো. মাহাবুবুর রহমান। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক অধ্যাপক ড. এস এম ওয়াহিদুজ্জামান।

উল্লেখ্য, জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকার করেছে যথাক্রমে নড়াইল সরকারি উচ্চ বিদ্যালয় ও জে এম সেন উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম।



অতিথিদের কাছ থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষে ৫০ হাজার টাকার চেক গ্রহণ করছেন পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি বাবু দিলীপ কুমার চৌধুরী, শিশুসদনের সভাপতি অধ্যাপক আমেনা বেগম ও পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি জনাব নাসিরউদ্দীন

বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়ামে অংশ নিলেন ৩৬ জন উপসচিব

২০ মে ২০১৭ শনিবার ঢাকার শাহবাগস্থ বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে উপসচিব পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়। এতে মোট ৩৬ জন কর্মকর্তা (৩০ জন পুরুষ ও ৬ জন মহিলা) এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা অংশ নেন। যোগাসন চর্চার কৌশল ও উপকারিতা ব্যাখ্যার পাশাপাশি বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও যত্নায়নের কার্যকরী পরামর্শ লাভ করেন প্রশিক্ষণার্থীরা।



এছাড়াও তুলে ধরা হয় সুস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা। আলোচনা শেষে তারা মেডিটেশনে একাত্ম হন। রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড-সহ ফাউন্ডেশনের প্রকাশনাগুলো সংগ্রহ করেন তারা।

সম্ভবদ্ধ যাকাত : দাতার সম্পদ বৃদ্ধি, গ্রহীতার দারিদ্র্যমুক্তি

যাকাত দিতে হবে সম্ভবদ্ধভাবে

যাকাতের শাড়ি-লুঙ্গি নিতে গিয়ে হুড়োহুড়িতে আহত মানুষের ছবি প্রতি বছরই পত্রিকায় প্রকাশিত হয়। পরের বছর আবারো সেই দুস্থ যাকাতগ্রহীতা বাধ্য হয় একইভাবে হাত পাতে। কারণ এভাবে বিচ্ছিন্ন শাড়ি-লুঙ্গি-টাকা প্রদান দারিদ্র্য বিমোচন করে না। অথচ যাকাত ফরজ করা হয়েছে সমাজের প্রতিটি মানুষকে সচ্ছল করতে এবং অর্থনীতিকে গতিময় করে তোলার লক্ষ্যে। নবীজী (স) ও তাঁর খলিফাদের শাসনকালে সবার ব্যক্তিগত যাকাতের অর্থ একত্রিত করে পরিকল্পিতভাবে ব্যয় করা হতো। ফলে হযরত উসমান (রা)-এর সময় আরবে যাকাত গ্রহণ করার মতো কাউকে পাওয়া যায় নি।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড : স্বাবলম্বী হাজারো মানুষ

বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড গঠন করে। সংগৃহীত অর্থ শরিয়ত নির্ধারিত খাতে দূরপ্রসারী লক্ষ্যে ব্যয় করা হচ্ছে।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের অর্থায়নে শিশুসদনে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা হচ্ছে ২৩১টি অভিভাবকহীন মেয়েশিশুকে। শিশুকাননে সযত্ন পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে অভিভাবকহীন ১৪৯টি ছেলেশিশুসহ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের দেড় সহস্রাধিক শিক্ষার্থী।

ক্ষুদ্রঋণের অভিশাপ থেকে মুক্ত হয়ে সচ্ছল জীবনে ফিরেছেন ৭,৯৪৯ জন। ৭,৫৭৮টি দুস্থ

পরিবার পেয়েছে গৃহনির্মাণে সহায়তা। মুরগির খামার প্রকল্পের আওতায় ৫৭৪টি দুস্থ পরিবারের পাশে দাঁড়িয়েছে কোয়ান্টাম।

স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় সেলাই মেশিন দেয়া হয়েছে ৩৮৯ জন মহিলাকে এবং অটোভ্যান-অটোবাইক পেয়েছেন ৩৫ জন। এছাড়াও যাকাতের অর্থ ফাউন্ডেশনের ব্যবস্থাপনায় পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন ফলজ, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রকল্প।

এগিয়ে আসুন আপনিও

বর্তমান রূপার বাজার মূল্য হিসাবে ৩২ হাজার টাকা

এক চান্দ্র বছর জমা থাকলে বিবেকবুদ্ধিসম্পন্ন প্রাপ্তবয়স্কের ওপর যাকাত ফরজ হয়।

ফাউন্ডেশনের যে-কোনো সেন্টার শাখা সেলে জমা দিতে পারেন আপনার যাকাতের অর্থ। ব্যাংক একাউন্টের মাধ্যমে পাঠানোর ঠিকানা-বাংলাদেশের জন্যে : A/C# 3556-102-000044, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, পূবালী ব্যাংক লিমিটেড, ইসলামিক উইডো, প্রিন্সিপাল ব্রাঞ্চ, ঢাকা।



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের অধীনে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, চিকিৎসা, ওষুধ, নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা এবং প্রসব-পরবর্তী সেবা পেয়েছেন ৩,৭২৩ জন সুবিধাবঞ্চিত প্রসূতি মা

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

আপনার যাকাতের অর্থ ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরেও (০১৮৪৮-৩৬৬০১) জমা দিতে পারেন। যাকাত সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: zakat.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুণেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd