



মাহে রমজান সংখ্যা

কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৮

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

এবারের রমজান হোক আসক্তিমুক্ত জীবনের শ্রেষ্ঠ রমজান

সংযমের মাস পবিত্র রমজান। কেবল উপবাস যাপন নয়, এ সংযম অনুশীলন করা চাই জীবনের সর্বক্ষেত্রে। তাহলেই রমজান থেকে আমরা লাভ করতে পারব পরম করুণাময় আল্লাহর সর্বাধিক ক্ষমা ও দয়া। তাই ইফতার ও সেহরিতে ভোজন-উৎসব বর্জন করার পাশাপাশি যথাযথ সংযম পালন করুন আপনার সামগ্রিক জীবনাচারেও। ফেসবুক, স্মার্টফোন, টিভি সিরিয়াল, ভিডিও গেম ও অনলাইন শপিং-সহ যাবতীয় ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তির সর্বনাশা ছোবল থেকে মুক্ত হোন এ রমজানেই। এবারের রমজান হোক আসক্তিমুক্ত, জীবনের শ্রেষ্ঠ রমজান।

১৮ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত একটি বিশেষ অনুষ্ঠানে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। কাকরাইলের আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ আয়োজনে আসন্ন রমজানে করণীয় সম্বন্ধে সমন্বয়যোগী আলোচনা উপস্থাপন করেন তিনি।

গুরুজী বলেন, বিশ্বজুড়ে পুঁজিবাদ বিকাশের ফলে মুনাফালোভীদের কাছে সবকিছুই এখন ব্যবসার হাতিয়ার। দুঃখজনক হলেও সত্যি, ধর্মকেও তারা এর বাইরে রাখে নি। যে কারণে দেখা যায়, রমজানের শুরু থেকেই জমকালো ইফতার ও সেহরি পার্টির বিজ্ঞাপন ও ঈদ উপলক্ষে কেনাকাটায় প্রলুব্ধ করার



এবারের রমজানে নিজের ও পরিবারের কল্যাণে সাধ্যমতো বিতরণ করুন আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। আপনার এ উদ্যোগে কোরআনের আলোয় আলোকিত হোক আরো লক্ষ মানুষ ও পরিবার।

শতসহস্র আয়োজন। এসব দ্রষ্টাচার রমজানের গুরুত্ব ও ধর্মের শিক্ষা থেকে আমাদের অনেক দূরে সরিয়ে দেয়।

এর পাশাপাশি সম্প্রতি যুক্ত হয়েছে নতুন উপদ্রব-ভার্চুয়াল ভাইরাস আধ্বাসন। আগেকার দিনে সাম্রাজ্যবাদী শক্তি মানুষকে ধরে নিয়ে দাস বানিয়ে রাখত, যারা বাধ্য হতো মাথা নিচু করে জীবন কাটিয়ে দিতে। শোষকগোষ্ঠীর আরোপিত শৃঙ্খল আর নির্যাতনের সার্বক্ষণিক আতঙ্ক ওদের তাড়া করে ফিরত বলে ওরা মাথা তুলে দাঁড়ানোর সাহস পেত না।

কিন্তু এ-যুগে আর কাউকে জোর করে দাস বানাতে হয় না, বরং আমরা নিজেরাই দ্রাস্ত জীবনদৃষ্টি ও অসুস্থ বিনোদনের ফাঁদে পড়ে নিজেদেরকে সেই স্তরে নামিয়ে আনি। বর্তমান সমাজে ছেলে-বুড়ো নির্বিশেষে সবাই দিনের একটা বড় অংশই ঘাড় গুঁজে কাটিয়ে দিচ্ছে স্মার্টফোন-ট্যাব-আইপ্যাডের স্ক্রিনে।

পরিণতি যা হওয়ার তা-ই হচ্ছে। 'ফেকবুক' (!) সহ সব ধরনের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম আর স্ক্রিন আসক্তির কারণে পৃথিবীজুড়েই বাড়ছে

হতাশা-একাকিত্ব-বিষণ্ণতায় আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা। গবেষকরা যাকে চিহ্নিত করেছেন মাদকাসক্তির চেয়েও ভয়ানক আসক্তি হিসেবে। ফেকবুককে তারা অভিহিত করেছেন 'অবসাদগ্রস্ত মানুষের আখড়া' বলে। শুধু তা-ই নয়, এসব জীবনঘাতী আসক্তি তরুণদের ক্রমশ করে তুলছে একদিকে হিংস্র ও বেপরোয়া, অন্যদিকে আত্মবিশ্বাসহীন ও বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী। পরিবারগুলো হয়ে পড়ছে বিচ্ছিন্ন ও অশান্ত।

এ প্রেক্ষাপটে নিজেরা সাবধান হওয়ার পাশাপাশি চারপাশের সবাইকে সচেতন করে তোলার আহ্বান জানিয়ে গুরুজী বলেন, নিজেদের পরিবারসহ দেশের মানুষকে বাঁচাতে এ আসক্তির র‍্যাকহোল থেকে আমাদের বেরিয়ে আসতেই হবে। সংযম পালন ও স্রষ্টার নৈকট্য অর্জনের পুণ্যমাস রমজানই হতে পারে এ ভয়ংকর আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার শ্রেষ্ঠ সময়।

তাই এ রমজানে সর্বাঙ্গিক প্রয়াস চালান অসুস্থ খাদ্যাচার, পণ্যাসক্তি ও ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে চিরতরে মুক্ত হতে। বরকতময় রমজান হোক আমাদের সার্বিক কল্যাণের উপলক্ষ।

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। এর পাশাপাশি তারা সবাইকে আসন্ন ঈদ মোলাকাতে অংশ নিতে বিশেষভাবে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন।

ঢাকার কাকরাইলস্থ ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্সে (আইডিইবি) প্রতিবারের মতো এবারও ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ আয়োজন। কোয়ান্টাম পরিবারের সকল সদস্যের আনন্দমুখর এ মিলনমেলায় আপনিও অংশ নিন সপরিবারে।

যাকাত আদায় করুন
সম্ভবদ্বাভাবে

নিয়মিত যাকাত আদায় যেমন ফরজ, তেমনি সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায় করা অত্যন্ত জরুরি। এ লক্ষ্যকে সামনে রেখেই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সালে গঠন করে যাকাত ফান্ড। দুস্থ ও বঞ্চিতদের পুনর্বাসনের জন্যে আপনি নিজের ও পরিচিতদের যাকাতের অর্থ কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে প্রদান করুন। এ অর্থ পুরোপুরি শরিয়ত নির্ধারিত খাতে ব্যয় করা হয়।

কোয়ান্টামে খতমে
কোরআন

১৮ থেকে ২৪ মে

স্থান : ফাউন্ডেশনের সেন্টার, শাখা, সেল

১৮ থেকে ২৩ মে

স্থান : কোয়ান্টাম, লামা

গুরুজীর পরিচালনায়
আখেরি দোয়া

প্রাজুয়েটদের জন্যে : ১ জুন, শুক্রবার

প্রো-মাস্টারদের জন্যে : ২ জুন, শনিবার

স্থান : আইডিইবি মিলনায়তন

কাকরাইল, ঢাকা

সময় : সকাল ৯টা - ইফতার পর্যন্ত



ভার্চুয়াল ভাইরাস সম্পর্কে সচেতন হতে এবং রমজানে আপনার করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে জানতে সংগ্রহ করুন এ কণিকা দুটি। নিজে পড়ুন। চারপাশে ছড়িয়ে দিন।



বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, বিজ্ঞানী, লেখক ও ধর্মতাত্ত্বিক আল্লামা ড. এম শমশের আলী। ১৮ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অগ্রসর সদস্যদের নিয়ে আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে আধুনিক প্রযুক্তির যথাযথ ব্যবহার এবং আসন্ন রমজানে করণীয় সম্পর্কে তিনি আলোচনা করেন। তার বক্তব্যের নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

প্রযুক্তির পরিমিত ব্যবহারে সার্থক হোক রমজান

মায়েদের নিতে হবে চালিকাশক্তির ভূমিকা

নারীদের প্রচণ্ড একটা শক্তি রয়েছে, তা হলো মমতার শক্তি। তাই মায়েদের অনুরোধ করি, আপনারা এই শক্তিকে প্রয়োগ করুন, কাজে লাগান। স্মার্টফোন, ফেসবুক, ইউটিউব, ভিডিও গেম-কত নাম বলব! এসব ভারুয়াল ভাইরাস থেকে সন্তানদের বাঁচান। দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিন, ১৮ বছর বয়সের আগে সন্তানকে কোনোভাবেই স্মার্টফোন দেবেন না। তাদের মমতা দিয়ে বোঝান। একটা পরিবার হলো রাষ্ট্রের একক। এখানে মায়েদের আধুনিক চালিকাশক্তির ভূমিকা পালন করতে হবে।

প্রযুক্তি হোক স্রষ্টার মহিমা উপলব্ধির মাধ্যম

ছোটবেলায় মনে প্রশ্ন জাগত, সারা জীবনের আমলনামা কেয়ামতের দিন এক হাতে কীভাবে আসবে? এই যে এত জায়গায় ঘুরছি, এত কথা বলছি। এত তথ্য এক হাতে কীভাবে ধরবে? পৃথিবীতে মাইক্রোইলেকট্রনিকস বিপ্লবের পর এটা বোঝা গেল। সেটা কেমন?

প্রথমে কম্পিউটার ছিল বিশাল হলরুম জুড়ে। এরপর ডেস্কটপ, ল্যাপটপ হয়ে কম্পিউটার এখন মানুষের হাতের তালুতে চলে এসেছে। এত ছোট! ধরা যাক, একজন মানুষ ৭০ বছর বাঁচল। প্রতিদিন ১০ হাজার করে সে যে আড়াই কোটি বাক্য বলেছে, এর চেয়েও কয়েকগুণ বেশি তথ্য একটা এক সেন্টিমিটার মাইক্রো প্রেসসরে সংরক্ষণ করা সম্ভব। এটা থেকে বুঝলাম এক হাতে আমলনামা কীভাবে আল্লাহ দেবেন। অর্থাৎ এর মধ্য দিয়ে যে কোরআনের বাণীই প্রমাণ হলো এটা কেউ বলে না।

রমজান হোক পরিবারে কোরআন চর্চার মাস

পরিবারে সবাই মিলেই ধর্মচার অনুসরণ করা জরুরি। কোরআন পুরো সৃষ্টির জন্যে রহমতস্বরূপ ও সংবিধান। রমজানে সপরিবারে প্রতিদিন অল্প সময়ের জন্যে হলেও কোরআনের চর্চা করুন। ছেলেমেয়েরা কোরআন থেকে জানবে যে, বাবা-মা বৃদ্ধ হলে তাদের সেবা করতে হবে, বিরক্ত হওয়া যাবে না, ‘উহু’ শব্দটিও বলা যাবে না। তখন তারা উপলব্ধি করবে কত জিনিস খেয়াল রাখতে হবে।

বাবা-মাও জানবেন নিজেদের দায়িত্ব সম্পর্কে। সন্তান জন্মানোর পর দুই বছর বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের সাথে সন্তানের আত্মিক সম্পর্ক গড়ে ওঠে, এতে তার মধ্যে নিরাপত্তাবোধ তৈরি হয়। এরকম শিশু ধ্বংসাত্মক হয় না।

রমজানে করণীয়

নানা রকম প্রযুক্তি এসে এখন আমাদের সময়ের অপচয় অনেক বেড়ে গেছে। মানবজাতির ধ্বংসের জন্যে আজ আর কোনো অস্ত্র বা যুদ্ধের প্রয়োজন নেই। অপসংস্কৃতিই নতুন প্রজন্মকে ধ্বংস করে দিতে পারে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যথার্থই বলছে, প্রযুক্তিকে পরিমিতভাবে ব্যবহার করো। কিন্তু আসক্ত হওয়া যাবে না। তাই এই ভারুয়াল ভাইরাস থেকে তরুণ প্রজন্মকে বাঁচাতে যে স্টিকার, ফোল্ডার, বুলেটিন কোয়ান্টাম প্রকাশ করেছে, দেশের মানুষের কাছে আপনারা তা পৌঁছে দিন। স্টিকারগুলো বাসে, ট্রেনে সবখানে লাগান। জাতি আপনাদের কাছে কৃতজ্ঞ থাকবে এমন একটা ভালো কাজের জন্যে।

সব মানুষই শান্তি চায়। কিন্তু শুধু নিজের জন্যে কাজ করলে শান্তি আসে না। অন্যের জন্যে কাজ করলেই তা পাওয়া যাবে। আর সময় সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। কেউ জানে না জমিনের ওপরে তার জন্যে সময় কতটুকু আছে। তাই কাজ করতে হবে একাগ্রচিত্তে। হৃদয় থাকবে স্রষ্টার দিকে ধাবিত। আর হাত থাকবে কাজের দিকে ধাবিত। এই রমজানে প্রযুক্তিকে শুধু প্রয়োজনে ব্যবহার করুন এবং অন্যদেরও এ সম্পর্কে সচেতন করুন।

অনুলিখিত

আধুনিক প্রযুক্তির কাছে মানুষের অনেক আশা ছিল। এর অনেকটা পূর্ণও হয়েছে। কিন্তু প্রতিটি মঙ্গলের সাথে কিছু অমঙ্গলও যুক্ত থাকে। অধিকাংশ মানুষ মঙ্গলটাকে ভুলে গিয়ে অমঙ্গলের দিকে বেশি ধাবিত হয়। এভাবেই আজ পৃথিবীজুড়ে বহু মানুষ স্মার্টফোনসহ বিভিন্ন প্রযুক্তিতে আসক্ত হয়ে পড়েছে।

তরুণ জনশক্তিকে বিপথগামী করার নীলনকশা

আজকের দিনে তরুণ সমাজকে ধ্বংস করার উদ্দেশ্যে প্রচারিত হচ্ছে কত রকম বিজ্ঞাপন। যেখানে বলা হচ্ছে, সারা রাত কথা বলো। যত রাত হবে, কলরেট তত কম। কিন্তু সারা রাত গল্প করলে একজন ছাত্র বা ছাত্রী পড়বে কখন? ঘুমাবে কখন? সে কি ঘুমাতে ঘুমাতে ক্লাসে যাবে? দেশে একজন সচেতন ব্যক্তিও কি নেই যিনি বলবেন, তরুণ সমাজের কল্যাণার্থে এসব বিজ্ঞাপন প্রচার করা যাবে না। এসব বন্ধ করো।

বিজ্ঞাপনে আরো বলে, ফেয়ার এন্ড লাভলি মাখো, তোমার ঔজ্জ্বল্য এত বাড়বে যে, সবাই তোমার দিকে তাকিয়ে থাকবে। এটা পুরোপুরি অবৈজ্ঞানিক ও বর্ণবিদ্বেষী একটা কথা। শ্যামবর্ণ হলে যে তাকে সুন্দর লাগবে না, তা কে বলল? মনের সৌন্দর্যটাই আসল। ইসলামে কোনো বর্ণবিদ্বেষ নেই। নবীজী (স) বেলাল (রা)-এর সাথে মানবিক ব্যবহার করে দেখিয়ে দিয়েছেন, একজন ক্রীতদাস হলেও তার সাথে কেমন ব্যবহার করতে হবে।

এ যুগের আরো ভয়াবহ জিনিস হচ্ছে মাদক ও পর্নোগ্রাফি। তরুণ সমাজকে এসবে আসক্ত করার জন্যে কৌশলে প্রচারণা চলছে। অসাধু ব্যবসায়ীরা এরকম কাজ করেছে। বিভিন্ন ওয়েবসাইটে আমাদের বাচ্চারা হরদম ঘোরাফেরা করছে। অভিভাবকরা সময় থাকতে সাবধান হোন, খোঁজ রাখুন আপনার সন্তান কী কী ওয়েবসাইট ভিজিট করে।

হুমকির মুখে তরুণ প্রজন্মের মস্তিষ্ক

১৯৮১ সালে কানাডার ক্যালগেরিতে একটা কনফারেন্সে গিয়েছি। ওখানে আমার এক ব্রিটিশ বন্ধুর সঙ্গে বসে গল্প করছি। এসময় ওখানে একটা ছেলে এলো। অধ্যাপক বন্ধু বলল, তোমাকে একটা মজা দেখাই। সে ওই ছেলেকে জিজ্ঞেস করল, এককে দুই দিয়ে ভাগ করলে কত হয়? ছেলেটি বলল, খুব সহজ। বলেই সে পকেট থেকে ক্যালকুলেটর বের করল। অর্থাৎ এককে দুই ভাগ করলে যে শূন্য দশমিক পাঁচ হয়, এটা ক্যালকুলেটর ছাড়া বলতে পারছে না!

অনেকে বলেন মানুষের সর্বোচ্চ চ্যালেঞ্জ মহাকাশে যাওয়া, কোটি কোটি মাইল দূরের নক্ষত্রে পৌঁছানো। আমি বলি, সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ মানুষ নিজে। আল্লাহ মস্তিষ্কের মতো এত রহস্যময় ও সম্পদশালী আর কিছু তৈরি করেন নি, যা আমরা নষ্ট করছি মাত্রাতিরিক্ত প্রযুক্তিনির্ভর হয়ে। কারণ আমরা চিন্তা করছি না। মস্তিষ্ক ব্যবহার না করার ফলে কমে যাচ্ছে আমাদের ইন্টেলেকচুয়াল ক্যাপাবিলিটি। সাধারণ যোগ-বিয়োগে এখন আমাদের যন্ত্রের সাহায্য লাগে।

আজকে ফেসবুকের উদ্যোক্তারা আফসোস করছেন, আমরা শিশুদের মস্তিষ্কের অনেক বড় ক্ষতি করে ফেলেছি। বিল গেটস সন্তানদের কম্পিউটারে আসক্ত হতে দেন নি। নিজের সন্তানকে না দিয়ে সারা পৃথিবীর ছেলেমেয়েদের আসক্ত হওয়ার জন্যে ছেড়ে দিয়েছেন।

রমজানে অভ্যস্ত হোন বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসে সুস্থ থাকুন সারা বছর

‘রমজানে খাবারের কোনো হিসাব দিতে হবে না’-ব্রাহ্ম এই ধারণাটি আমাদের মাঝে কীভাবে এলো, তার হদিস পাওয়া যায় নি বটে, কিন্তু এর সূত্র ধরেই রমজান পরিণত হয়েছে খাদ্য উৎসবের মাসে। রমজান এলেই রাস্তা-ঘাটে, পত্র-পত্রিকায়, সোশ্যাল মিডিয়ায় দেখা যায় খাবারের বাহারি বিজ্ঞাপন।

এসময় শাহী ইফতার, অভিজাত ইফতার, ইফতার মেলা, এমনকি ভোররাতে সেহরি পাটির নামে চলে বেনিয়াদের জমজমাট ব্যবসা। এটা শুধু আমাদের দেশেই নয়, রমজান জুড়ে ইসলাম ধর্মাবলম্বী সব দেশের মোটামুটি একই চিত্র।

অথচ ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে রমজান হলো খাদ্য সংযমের মাস, পরিমিতবোধের মাস, সর্বোপরি আত্মিক উপলব্ধির মাস। এ মাসে সঠিক জীবনচারণ অনুসরণ করে আমরা হয়ে উঠতে পারি শারীরিক ও মানসিকভাবে আরো সুস্থ ও উদ্যমী, যার কল্যাণকর প্রভাব বহমান থাকবে সারা বছর।

ইফতারে স্রেফ খেজুর পানি ॥

পাবেন তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি

ইফতার করুন শুধু খেজুর ও পানি দিয়ে। সারাদিন কিছু খাওয়া হয় নি ভেবে খাবারের ওপর ঝাঁপিয়ে পড়বেন না। খেজুর ও পানির মিশ্রণে সুক্রোজ তৈরি হয়, যা শরীরে তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি এনে দেয়।

হযরত আনাস (রা) বলেন, ‘রসুলুল্লাহ (স) কয়েকটি তাজা খেজুর দিয়ে ইফতার করতেন। তাজা খেজুর না পেলে শুকনো খেজুর খেতেন। তাজা বা শুকনো খেজুরের কোনোটিই না থাকলে কয়েক টোক পানি পান করতেন।’ (আবু দাউদ)

প্রয়োজন নেই বাড়তি চিনি বা শরবতের

জার্মানির ইউনিভার্সিটি লাইব্রেরি অব মিউনিখ ২ ফেব্রুয়ারি ২০১৭-তে একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে। এতে বলা হয়, প্রতি বছর রমজান মাসে মুসলিম দেশগুলোতে চিনির চাহিদা অস্বাভাবিক হারে বেড়ে যায়। সেইসাথে বৃদ্ধি পায় চিনির মূল্যও। যার অন্যতম কারণ হলো, রমজানে চিনি দেয়া শরবত এবং মিষ্টি জাতীয় খাদ্যের চাহিদা।

বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, চিনি দেয়া শরবত, অতিরিক্ত মিষ্টি দেয়া খাবার শরীরের জন্যে ক্ষতিকর। প্যাকেটজাত জুসও পরিহার করুন। কারণ এতে থাকে নানাবিধ ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান। এসবের চেয়ে দেশীয় মৌসুমি ফল খাওয়াই শ্রেয়।

রমজানে ওজন বৃদ্ধি বা পেটের পিড়া ॥

ভুল খাদ্যাভ্যাসই অন্যতম কারণ

বিস্ময়কর হলেও সত্য, রমজানে পুরো মাস রোজা রাখার পরও অনেকের ওজন বেড়ে যায়। এ নিয়ে সিএনএন একটি প্রতিবেদন (২৩ নভেম্বর ২০০৩) প্রকাশ করে। এতে উদাহরণ হিসেবে তিউনিসিয়ার নাগরিকদের নিয়ে দেশটির সরকার কর্তৃক পরিচালিত একটি স্বাস্থ্য-জরিপ দেখানো হয়। জরিপের মূল বিষয় ছিল রমজানের খাদ্যাভ্যাস এবং নাগরিকদের ওজন-বিষয়ক পর্যালোচনা।

জরিপে পাওয়া যায়, রমজান শেষে ওজন বৃদ্ধির হার মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫৯ শতাংশ এবং পুরুষদের ৩৫ শতাংশ। কারণ হিসেবে স্বাস্থ্য গবেষকরা বলেন,

অন্যান্য মাসের তুলনায় এ মাসে দেশটিতে গড় খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ ৫০ শতাংশ বৃদ্ধি পায়।

শুধু যে ওজন বৃদ্ধি তা নয়, অতিভোজনের ফলে অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছে এমন খবরও পাওয়া যায় প্রতিবছর। ২০১৩ সালে কাতারে রমজানে প্রতিদিন গড়ে ১৫ জন করে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে। এর কারণ ইফতারে ও সেহরিতে অতিভোজন এবং হজমে গুণ্ডগোল।

পরবর্তীতে একই সমস্যায় দুবাই নগরীতেও অনেকে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে। তাই ২০১৭-তে সেখানকার চিকিৎসকরা বিভিন্ন সংবাদ মাধ্যমে অতিভোজন এবং রোজা রেখে অস্বাস্থ্যকর খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।

রাতের খাবার ও সেহরি হোক স্বাস্থ্যসম্মত

রমজানে মাগরিবের নামাজ শেষ করে খেয়ে নিন রাতের খাবার-ভাত, শাকসবজি, মাছ/ মাংস/ ডিম, ডালসহ অন্যান্য সুস্বাদু খাবার। ভাজা-পোড়া, তেল-মশলা দেয়া গুরুপাক খাবার পুরোপুরি বর্জন করুন।

রোজা রাখলে মূলত তৃষ্ণাটাই বেশি পায়। সেহরিতে বেশি খেলে বা প্রোটিন জাতীয় খাবার বেশি খেলে তৃষ্ণা আরো বেড়ে যায়। কারণ প্রোটিন জাতীয় খাদ্য হজমের জন্যে দেহে পানির প্রয়োজন বেশি হয়।

অন্যদিকে ভাত-সবজি সহজে হজম হয়, শরীরে পানির ঘাটতিও কম দেখা দেয়। বরংবরে অনুভূতি নিয়ে দিনের কাজে ও ইবাদতে মনোযোগ দেয়া সহজ হয়। কখনো ভাত-সবজির বদলে কলা-খেজুর বা দই-চিড়া খাওয়া যেতে পারে। এগুলোও সেহরিতে সমান উপাদেয়।

একমাসের সংযম ॥ সারা বছরের সুস্থতা

সাঁউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের জীববিজ্ঞানের অধ্যাপক ভল্টার ল্যাংগো ২০ বছরেরও বেশি সময় মানুষসহ নানা প্রাণীর আয়ুষ্কাল এবং উপবাস থাকার ফলে শারীরিক প্রভাব নিয়ে গবেষণা করেন। তিনি বলেন, সুস্থতার জন্যে আমাদের উপবাস থাকার চর্চা করা উচিত, যা বর্তমান প্রজন্ম ভুলতে বসেছে।

সম্প্রতি তার গবেষণায় উঠে এসেছে, রোজা বা উপবাস মানবদেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করছে। কয়েকজন ক্যান্সার রোগীও ওপর গবেষণা চালিয়ে তিনি দেখেন, তিন থেকে পাঁচ দিন উপবাস-চর্চায় তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়েছে। কেমোথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ক্ষেত্রেও এ চর্চার ইতিবাচক ফল পাওয়া গেছে।

অন্যদিকে থাকার ফলে দেহে সাময়িক শক্তি-সংকট দেখা দেয়, যা মস্তিষ্কের কোষগুলোতে উপকারী প্রোটিন-নিউরোট্রফিক ফ্যাক্টর উৎপাদনে উৎসাহ যোগায়। ফলে মস্তিষ্ক আগের চেয়ে কর্মক্ষম হয়ে ওঠে। এ-ছাড়াও আমাদের দেহ-কোষের অভ্যন্তরে অপ্রয়োজনীয় অনেক গ্লুকোজ এবং ফ্যাট-কণা জমে থাকে, যা পরবর্তীতে টক্সিন বা বিষাক্ত রূপ নেয়। অনাহারের ফলে এসব টক্সিনের বিনাশ ঘটে। ফলে মস্তিষ্কসহ দেহের কোষগুলো উজ্জীবিত হয়, যার অনুরণন বিদ্যমান থাকে সারা বছর।



কোয়ান্টাম প্রকাশিত তিন পর্বের স্বাস্থ্য কণিকা সংগ্রহে রাখুন, নিয়মিত পড়ুন ও চর্চা করুন। সারা বছর সুস্থ থাকতে জানুন আপনার করণীয় সম্পর্কে।

সারাদিন ইফতার তৈরিতে নয়, ইবাদতে মনোযোগী হোন

আমাদের দেশে অনেক পরিবারে দেখা যায়, রমজানে গৃহিণীরা প্রতিদিনই ব্যস্ত হয়ে পড়েন ইফতারের জন্যে মুখরোচক নানা খাবার তৈরিতে। কখনো কখনো এ ব্যস্ততা চলে মাগরিবের আজান অবধি। অথচ হরেক রকম খাবারে টেবিল সাজানোর চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো পরিবারের সবাই একসাথে বসে ইফতার করা। আনুষঙ্গিক ইবাদত এবং নিজের ও অন্যের কল্যাণে দোয়া করার জন্যে ইফতারের আগের সময়টুকুর মহিমা অনেক।

ফেসবুকে প্রদর্শনী নয়,

খাবার খান শুকরিয়ার সাথে

ইফতার পার্টি বা সেহরি পার্টি নামক নতুন হুজুগ আর খাবারের সাথে সেলফি বা খাবারের ছবি তুলে ফেসবুকে দেয়া এখন সাধারণ ঘটনা। দেখে মনে হয় যেন খাবারের প্রতিযোগিতা চলছে। এতে ধর্মীয় অনুষ্ঠানগুলোর মর্যাদা যেমন ক্ষুণ্ণ হচ্ছে, তেমনি রমজানকে কেন্দ্র করে মুনাফালোভীরা ব্যবসা করে চলেছে জমজমাট। প্রদর্শনীর এ মানসিকতা থেকে বেরিয়ে আসুন। আয়োজন যেমনই হোক, খাবার গ্রহণ করুন শুকরিয়ার সাথে।

বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন ॥

অর্জিত হোক রমজানের মূল লক্ষ্য

সংযমের মাস রমজান আমাদের জন্যে যেমন সুস্থতা ও কর্মোদ্যমের সুযোগ নিয়ে আসে, তেমনি খাবার যে প্রস্তুত কত বড় নেয়ামত এ সম্পর্কেও দৃষ্টিভঙ্গি পরিষ্কার হয়। উপলব্ধি করা যায় অনাহারে-অর্ধাহারে থাকা মানুষের যন্ত্রণা। তাই খাদ্যাভ্যাস-সহ রমজানের জীবনচারণ যেন আমাদের মধ্যে মানবিকতার বিকাশ ঘটায়।

বিজ্ঞাপন ও হাল-ফ্যাশনে প্রভাবিত হয়ে নয়, বরং ধর্মের মূল শিক্ষা ও বিজ্ঞানের আলোকে পালন করুন এবারের রমজান। নিশ্চিত করুন আপনার এবং আপনার পরিবারের শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা।

তথ্যসূত্র :

দ্য গার্ডিয়ান, ২০ সেপ্টেম্বর ২০১৭

দ্য টেলিগ্রাফ, ৫ জুন ২০১৪

হাফিংটন পোস্ট, ৭ নভেম্বর ২০১৩

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পাঠ ও বিতরণের অনুভূতি

পুরো অনুষ্ঠানে কোরআনই ছিল মূল আকর্ষণ

আব্দুল কুদ্দুস

দুই বছর আগে রমজানে প্রায় পাঁচশত পেশাজীবীকে নিয়ে একটি ইফতার মাহফিল আয়োজন করেছিলাম আমরা। মাননীয় মন্ত্রী মহোদয়সহ গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন। সেদিন সকল অতিথিকে উপহার হিসেবে দেয়া হয় আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী। অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখার সময় আমি স্টেজ থেকে দেখলাম, প্রায় সবাই আত্মহ নিয়ে মর্মবাণী পড়ছেন। এই দৃশ্য এখনো আমার চোখে লেগে আছে। কোরআনই ছিল সেদিন পুরো আয়োজনের মূল আকর্ষণ।

[সাবেক সাধারণ সম্পাদক, বাংলাদেশ পি.ডব্লিউ.ডি ডিপ্লোমা প্রকৌশলী সমিতি, ঢাকা]



চারপাশের মানুষ সাদরে গ্রহণ করেছে মর্মবাণী

মালেকা পারভীন

একবার বাসে বাসে আমি আল কোরআন মর্মবাণী পড়ছি। পাশের সিটে বাসে থাকা মেয়েটিও যে আমার সাথে মর্মবাণী পড়ছে, সেটা আমি টেরই পাই নি। আমি যখন পাতা উল্টাতে গেলাম তখন মেয়েটি আরেকটু সময় চাইল। এতে বুঝলাম সে-ও পড়ছে।

মেয়েটি জানতে চাইল আমি এই কোরআনের এত সুন্দর অনুবাদ কোথায় পেলাম। এরপর সে নিজেই আত্মহ করে হাদিয়া দিয়ে আমার কোরআনটা নিল। এ ঘটনাটি আমাকে খুবই অনুপ্রাণিত করল এবং আমি সিদ্ধান্ত নিলাম, এখন থেকে নিয়মিত মর্মবাণী বিতরণ করব।

[গৃহিণী, ঢাকা]



বিপদের হাত থেকে রক্ষা পেলাম

বদরুন্নাহার মুনা

পণ্যের লেবেল ছাপানো হয় এমন একটি প্রতিষ্ঠানে আমি কাজ করি। এরকমই একটি অর্ডারে কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর ক্লায়েন্ট আবার নতুন তথ্য পাঠাল। সচরাচর এরকম হয় না। কাজটির দায়িত্ব আমার ছিল। তাই পরিস্থিতি এমন দাঁড়াল, যে-কোনো সময় আমার চাকরি চলে যেতে পারে।

পরিচিত একজনের পরামর্শে আমি বিপদমুক্তির নিয়তে ৪০টি মর্মবাণী বিতরণ করলাম। ধীরে ধীরে পরিস্থিতি আমার অনুকূলে আসতে শুরু করল। সাধারণত এসব ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে শাস্তির মুখোমুখি হতে হয়। আমার অবস্থাও এমন ছিল। কিন্তু মর্মবাণী বিতরণের পর সহকর্মীরাই আমাকে সহযোগিতা করতে শুরু করল। ক্লায়েন্ট-এর সাথে আমরা একটা সমাধানে আসতে পারলাম।

কোরআন মর্মবাণী বিতরণের ফলে আমার পরিচিতরাও উপকার পেয়েছে। আমার এক আত্মীয় তাদের জমি ডেভেলপারের কাছে দেয়। কিন্তু তাদের বিল্ডিং-এর কাজ অসমাপ্ত রেখে ডেভেলপার পালিয়ে যায়। এদিকে যারা ফ্ল্যাটের বুকিং দিয়েছিল, তারা আমার সেই আত্মীয়ের বিরুদ্ধে মামলা করল। দু-পক্ষই মামলায় জড়িয়ে পড়ল। এরপর চলতে লাগল একের পর এক মিটিং আর ঝগড়া।

আমার উপকারের কথা শুনে তারাও সমস্যা সমাধানের নিয়তে ৪০টি মর্মবাণী বিতরণ করলেন। শ্রষ্টা সমাধানের পথ করে দিলেন। তারা অন্য ব্যক্তির কাছে বেশি দামে ফ্ল্যাট বিক্রি করতে পারলেন। এতে বিনিয়োগকারীদের টাকা ফেরত দেয়া সম্ভব হলো। আল্লাহ আমাদের চূড়ান্ত বিপদ থেকে রক্ষা করলেন।

[এক্সিকিউটিভ, এভারি ডেনিসন, ঢাকা]



কোরআনের মর্মবাণী আমার নিত্যদিনের সঙ্গী

শায়লা পারভীন

কোরআনের অর্থ বুঝতাম না বলে সবসময় একটা অপূর্ণতা অনুভব করতাম। আল কোরআনের বাংলা মর্মবাণী যখন আমার হাতে এলো, তখন মনে হলো এটাই তো এতদিন ধরে খুঁজছি। এরপর কোরআন চর্চার কোনো সুযোগ আমি হাতছাড়া করি নি। রমজানে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন প্রাথমিক ধ্যানের স্তরে কোরআন শুনে যেমন প্রশান্তি পেয়েছি, তেমনি উপলব্ধি করেছে সৎকর্মের কোনো বিকল্প নেই। মোবাইল ফোনে আল কোরআন মর্মবাণী অ্যাপস থাকায় প্রয়োজনীয় আয়াত খুঁজে পাওয়া সহজ হয়েছে। মর্মবাণী এখন আমার নিত্যদিনের সঙ্গী।

[সিনিয়র সহকারী শিক্ষক, সুইড বাংলাদেশ। খুলনা]



সদকা হিলিং-এর সাফল্য

ছেলে এ প্লাস পেয়েছে

মেজর (অব.) আসাদ

গত বছর আমার ছেলে এইচএসসি পরীক্ষা দিয়েছে। তার পদার্থবিজ্ঞান পরীক্ষার দিন সকালে শুরু হলো ভীষণ ঝড়-বৃষ্টি, সেইসাথে রাস্তায় যানজট। পরীক্ষা শুরু হবে ১০টায়, অথচ পথেই ১০টা বেজে গেল। ছেলে গাড়ি থেকে নেমে দৌড়াতে দৌড়াতে পরীক্ষার হলে পৌঁছল, তা-ও আধাঘণ্টা দেরিতে। আমার স্ত্রী কাঁদতে কাঁদতে ফোনে আমাকে সব ঘটনা জানালেন। আমি সব শুনে কী করব ভেবে পাচ্ছিলাম না। তৎক্ষণাৎ মাটির ব্যাংকে সাধ্যমতো দানের টাকা রাখলাম। মন কিছুটা স্থির হলো।

ছেলে পরীক্ষার পর জানাল, শিক্ষক তার খাতা জমা নেয়ার জন্যে পাশে দাঁড়িয়ে ছিলেন কিন্তু জোর করেন নি। অবশ্য সে যথাসম্ভব চেষ্টা করেছে দ্রুত সব উত্তর লিখতে। পরীক্ষার রেজাল্ট হওয়া পর্যন্ত টানা তিন মাস আমি হিলিং-এ নাম দিয়ে রাখলাম। শোকের আলহামদুলিল্লাহ! এসএসসিতে আমার ছেলের রেজাল্ট জিপিএ ফাইভ এবং পদার্থবিজ্ঞানে সে এ প্লাস পেয়েছে।

[হেড অব অপারেশন, মিলেনিয়াম সার্টিস সিকিউরিটি বাংলাদেশ লিমিটেড, ঢাকা]



লক্ষ্য পূরণ হলো

আফরোজা হক সুমী

এমবিএ ফাইনাল পরীক্ষার পর কর্মজীবনে প্রবেশের সময় হলো। কিন্তু তখন পর্যন্ত আমার জীবনের কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ছিল না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর আমি লক্ষ্য ঠিক করতে পারলাম—আমি শিক্ষক হবো। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে আবেদন করতে থাকি এবং বেশ কয়েকটি ইন্টারভিউ দিয়েও কোনো ইতিবাচক সাড়া পাচ্ছিলাম না। প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির পাশাপাশি আমি নিয়মিত দান করি ও ৪০ দিনের হিলিং-এ নাম দেই।

প্রভুর কাছে শুকরিয়া জানাই—কিছুদিন আগে ঢাকার একটি স্বনামধন্য কলেজে আমি প্রভাষক পদে যোগদান করার সুযোগ পেলাম। এরপর আমি আগের ঘটনাগুলো মিলিয়ে দেখলাম, যেসব প্রতিষ্ঠানে আমি কাজের সুযোগ পাই নি, সেগুলো ছিল আমার বাসা থেকে বেশ দূরে। কিন্তু এখন আমি যে প্রতিষ্ঠানে আছি, সেখানে আমার যাতায়াত, কাজের সুযোগ সবকিছুই একেবারে মনের মতো। আমার বিশ্বাস, সঙ্গে একাত্মতা, নিয়মিত দান ও হিলিংয়ের কল্যাণেই আমি সুবিধাজনক কাজটি পেয়েছি।

[প্রভাষক, হাবীবুল্লাহ বাহার ইউনিভার্সিটি কলেজ, ঢাকা]



খাদ্য সংযমে উপকৃত রোজাদার



গত দুই দশক ধরে কোয়ান্টাম মানুষকে উদ্বুদ্ধ করছে বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনচায়ে। এরই ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা 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 থাকেন সুস্থ, প্রাণবন্ত ও কর্মোদ্যমী। কোয়ান্টাম পরিবারের এমনই কয়েকজন সদস্যের অনুভূতি তুলে ধরা হলো।



ইবাদত করার জন্যে আগের চেয়ে বেশি সময় পাচ্ছি

আমাদের পরিবারে মাত্র পাঁচ জন সদস্য। তারপরও শুধু রমজান মাসেই প্রয়োজন হতো ১৫ লিটার তেল। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর আমাদের খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন এসেছে। ফলে খাবারে তেলের ব্যবহার অনেক কমেছে। এখন প্রয়োজন হয় মাসে পাঁচ লিটার। ফলে দানের পরিমাণ বাড়াতে পেরেছি। আগে কাজ শেষে তাড়াহুড়ো করে বাসায় ফিরে ইফতার তৈরি করতে হতো। এখন ইফতারের জন্যে ভাজা-পোড়ার আয়োজন করতে হয় না। তাই ইবাদত করার সময় বেশি পাচ্ছি।

[লুৎফুর নাহার, সহকারী শিক্ষক, গুল এজার বেগম সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

ডায়াবেটিস থাকা সত্ত্বেও সুস্থভাবে রোজা রাখতে পেরেছি

আমার ডায়াবেটিস আছে। আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করতাম, তিনি যেন আমাকে রোজা রাখার তওফিক দেন। কোয়ান্টামের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে আমি রমজানে ইফতার ও সেহরি করেছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমার ডায়াবেটিস থাকা সত্ত্বেও খুব সুন্দরভাবে রোজা রাখতে পেরেছি।

[নায়লা পারভীন, গৃহিণী, ঢাকা]

অতিরিক্ত ওজন ও খরচ দুই-ই কমেছে

রমজানে ইফতার ও সেহরিতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়ার ফলে আমি চার কেজি ওজন কমাতে পেরেছি। অতিরিক্ত ওজন কমে যাওয়ায় শারীরিকভাবে হালকা অনুভব করেছি। সেইসাথে অন্যান্য মাসের তুলনায় আমার খরচ ছয় হাজার টাকা কম লেগেছে। ফলে দানের পরিমাণ বাড়াতে পেরেছি।

[জাকির-উল-আসাদ, প্রভাষক, ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজ, ঢাকা]

দান আনে অফুরন্ত কল্যাণ

দানের উপকারিতা সম্পর্কে বিশ্বাস বেড়েছে বহুগুণ

এডভোকেট লুবনা আফরিন

কিছুদিন আগে আমি একটা বড় সমস্যায় পড়েছিলাম। আমার চেম্বার থেকে একটি ফাইল হারিয়ে যায়। সাত দিন ধরে চেম্বারের সবাই অনেক খোঁজাখুঁজি করার পরও কোনো হদিস পাওয়া যাচ্ছিল না। ফাইলে



ক্লায়েন্টের জমির দলিলসহ গুরুত্বপূর্ণ কিছু কাগজ ছিল। এটা খুঁজে পাওয়া না গেলে আমি ও আমার ক্লায়েন্ট দুজনেই দারুণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হবো।

তারপর আমি মাটির ব্যাংকে এককালীন দান করি ও এই সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসার জন্যে প্রার্থনা করতে থাকি। পরদিনই চেম্বারে গিয়ে খুঁজে পাই সেই হারানো ফাইল। এই ঘটনা দেখে সবাই অবাক। স্রষ্টার কাছে অশেষ শুকরিয়া জানাই সমস্যা সমাধানের জন্যে। দানের উপকারিতা সম্পর্কে আমার বিশ্বাস বেড়েছে বহুগুণ।

[আইনজীবী, ঢাকা]

বঞ্চিত শিশুর আত্মিক অভিভাবক হলাম

তাহমিনা আজম

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে আমি নিয়মিত দান করি। এরই মাঝে আমি জানতে পারি যে, লামায় অসহায় শিশুদের অন্তত একজনের মাসিক খরচ দানের মাধ্যমে আত্মিক অভিভাবক হওয়া যায়। আমার একমাত্র সন্তানের কল্যাণের নিয়তে আমি একটি শিশুর আত্মিক অভিভাবক হলাম।

ব্যবসার পাশাপাশি আমি একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের ট্রাস্টি বোর্ডের সদস্য। সেই সূত্রে আমি যে মাসিক সম্মানী পাই সেটা আমার হাতখরচের জন্যে থাকত। হাতখরচের পুরোটাই আমি আত্মিক শিশুর জন্যে দান করতে শুরু করলাম। ঠিক পরের মাসে মিটিংয়ে সিদ্ধান্ত হলো, আমার সম্মানীর পরিমাণ বাড়ানো হবে। দেখা গেল, তা বেড়ে হয়েছে দ্বিগুণেরও বেশি। দানের ফলে এভাবেই আমার সম্পদে প্রবৃদ্ধি এসেছে।

[ব্যবসায়ী, টপাজ ফ্যাশন এন্ড বুটিকস, ঢাকা]



সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায়ে আমার কাজের প্রসার বেড়েছে

গাজি আহমেদ হাসান

আমাদের দেশের প্রচলিত পদ্ধতিতে আমি যাকাত দিতে অভ্যস্ত ছিলাম। এতদিন গরিব আত্মীয়স্বজনকে যাকাত দিতাম যেন তারা তাদের অবস্থার পরিবর্তন করতে পারে।

কিন্তু তারা পরের বছর আবার উপস্থিত হতো।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর আমি কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড সম্পর্কে জানতে পারি। এরপর যাকাতের একটি অংশ দিতে শুরু করি কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে। ক্রমে আমার সম্পদে প্রবৃদ্ধি আসতে শুরু করল। এতে আমি যাকাত আদায়ের ব্যাপারে আরো সচেতন হয়ে উঠলাম।

আমার উপলব্ধি হলো, সেখানেই যাকাত দেয়া প্রয়োজন যেখান থেকে আমরা দুনিয়াতে ও আখেরাতে সর্বোচ্চ লাভবান হবো। এছাড়া কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড থেকে সাহায্যপ্রাপ্তরা স্বাবলম্বী হচ্ছে। সম্ভবদ্বাভাবে যাকাত আদায়ের ফলে আমার কাজের প্রসার অনেক বেড়েছে।

[চেয়ারম্যান, ফ্যাশন ফ্লাশ লিমিটেড, ঢাকা]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : গত রমজানে যতটা সম্ভব কোয়ান্টামের নির্দেশনা মোতাবেক ইফতার ও সেহরি করেছি। ফলে বেশ সুস্থ বোধ করেছি। পরিচিতদের এ বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে গেলে কেউ কেউ নেতিবাচক কথা বলে। তাদের কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : কাউকে বোঝাতে যাবেন না। আপনি নিজে অনুসরণ করুন। আপনার সুস্থতা এবং ভালো থাকা দেখে তারা এমনিতেই উদ্বুদ্ধ হবে। কারো নেতিবাচক কথায় কখনো প্রভাবিত হবেন না। কারণ যা সত্য, যা বিজ্ঞানসম্মত এবং মানুষের জন্যে কল্যাণকর, আমরা সেটাই অনুসরণ করছি। এটা কোয়ান্টামের নির্দেশনা নয়, এটা রসুলুল্লাহ (স)-এর শিক্ষা। আমরা যা জেনেছি সবসময় তা-ই আপনাদের বলেছি। আসলে যে-কোনো ক্ষেত্রে স্রোতের বিপরীতে চলতে হলে সাহস দরকার। আর পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে।

কয়েক বছর আগে আমরা যখন পহেলা বৈশাখে ইলিশের বিপক্ষে বলেছিলাম, ওটাও কিন্তু সাহসী পদক্ষেপ ছিল। কিন্তু আমরা দেখেছি, আমাদের ইলিশের বংশ নির্বংশ করার একটা চক্রান্ত চলছে। এটা অনায়া। পৃথিবীর ৭৫ শতাংশ ইলিশ হয় এই বঙ্গোপসাগরের মহীসোপানে। ইলিশের জন্যে এর চেয়ে ভালো চারণভূমি আর নেই। কারণ গঙ্গা যমুনা কর্ণফুলির সমস্ত পলি এসে পড়ছে এই মহীসোপানে এবং এই পলিমাটি হচ্ছে ইলিশের সবচেয়ে ভালো খাবার। আর এ সময়ের ইলিশ হচ্ছে ডিমওয়ালা ইলিশ। একটা মা ইলিশ নিধন মানে হচ্ছে দেড় লক্ষ থেকে ১৫ লক্ষ ইলিশ শেষ।

আমরা ২০১৩ সালে বলেছিলাম, শুধু বৈশাখে ইলিশ খাওয়া থেকে বিরত থাকলে পাঁচ বছর পর আমাদের দেশে মানুষ হালি হিসেবে ইলিশ কিনে নিয়ে যাবে। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া, পাঁচ বছর আগে নি, তৃতীয় বছরেই আমরা এর প্রভাব দেখলাম।

২০১৬ সালে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী তার বৈশাখী মেন্যু থেকে ইলিশ বাদ দিলেন এবং পরের বছর সরকারি মেন্যু থেকেও বাদ পড়ল। ইলিশ মনের আনন্দে বিচরণ করছে বলে তাদের আকার ও ওজন বেড়ে গেল। কারণ কেউ যখন আনন্দে থাকে তার ওজন বেড়ে যায়। আর যখন টেনশনে থাকে তখন ওজন কমে। পরিসংখ্যান বলছে, সারা পৃথিবীতে ইলিশের সাইজ ছোট হয়েছে আর আমাদের ইলিশ বড় হয়ে গেছে! এটা সম্ভব হয়েছে আমাদের মমতার কারণে, আমাদের একটি সিদ্ধান্তের কারণে।

আমরা অল্প কিছু মানুষ, কিন্তু আমরা সজ্ঞবদ্ধ। এই সজ্ঞবদ্ধতাই আমাদের শক্তি। আমরা পরস্পরকে ভালবাসি এবং আমাদের এই ভালবাসার উৎস হচ্ছে সত্যকে ভালবাসা, আল্লাহকে ভালবাসা, আল্লাহর রসুলকে ভালবাসা। এর ওপর ভিত্তি করেই আমরা ইফতারের এ চর্চা শুরু করেছি।

রোজা এবং ইফতারের মতো ধর্মীয় বিষয়গুলোর সাথে নানা অবিদ্যা যুক্ত হয়েছে সময়ের সাথে সাথে। রোজার মাসে যত খাও কোনো হিসাব নেই—এই ভ্রান্ত ধারণা সমাজে প্রচলিত হয়ে গেল। আর আমরা কোয়ান্টামে বলি, সুস্থতার জন্যে খেজুর পানি দিয়ে ইফতার করুন। এতে শরীরে সুক্ৰোজ তৈরি হবে, যা তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি এনে দেবে। মাগরিবের নামাজ আদায় করে রাতের খাবার খেয়ে নিন। সব ধরনের ভাজা-পোড়া পরিহার করুন।

বাস্তবতা হলো, পাঁচ বছর আগেও রাস্তায় যে পরিমাণ ইফতারের দোকান দেখা যেত, এখন কিন্তু কমে যাচ্ছে। মানুষ সচেতন হচ্ছে এবং সুস্থ থাকার গুরুত্ব বুঝতে পারছে। আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, সত্যিকারের রোজা যেভাবে পালন করা উচিত সেভাবে আমরা পালন করতে শুরু করেছি। আমাদের দেশে পহেলা বৈশাখে যেভাবে ইলিশ বর্জিত হয়েছে, ইনশাআল্লাহ এইসব ভাজা-পোড়া অখাদ্য কুখাদ্য ও ইফতার থেকে বর্জিত হবে।

প্রশ্ন : কেউ যদি এতিমের সম্পদ ও হক আত্মসাৎ করার পর মসজিদে ও মাদ্রাসায় দান করে, তাকে কি আল্লাহ তায়ালা ক্ষমা করে দেবেন?

উত্তর : আল্লাহ কাকে ক্ষমা করবেন বা করবেন না, এটা পুরোপুরি তাঁর এখতিয়ার। তবে আমরা এটুকু বলতে পারি, এতিমের হক আদায় করার ব্যাপারে কোরআনে খুব স্পষ্ট নির্দেশ রয়েছে। ‘যারা এতিমের সম্পত্তি অন্যায়ভাবে গ্রাস করে, তারা তাদের পেট পরিপূর্ণ করছে আগুন দিয়ে। তারা জাহান্নামের আগুনে জ্বলবে চিরকাল।’ (সূরা নিসা, আয়াত ১০)

অতএব এতিম-অসহায়কে বঞ্চিত করে আপনি যেখানেই দান করুন না কেন, আগুন তো পেটের ভেতরে ঢুকে গেছে। আর এতিমের প্রতি কেমন আচরণ করতে হবে, সে প্রসঙ্গেও আল্লাহ স্পষ্ট দিক-নির্দেশনা দিয়েছেন। ‘নিজে অসহায় সন্তান রেখে মারা গেলে, মৃত্যুকালে তাদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে তোমার মনে যে উদ্বেগ-উৎকর্ষ থাকত, সেই একই অনুভূতি এতিমের প্রতি প্রদর্শন করো। আল্লাহ-সচেতন থাকো, হক কথা বলো, সুবিচার করো।’ (সূরা নিসা, আয়াত ৯)

তাই কোরআনের মর্মবাণী পড়তে হবে। সুখী পরিতৃপ্ত সুন্দর জীবনের জন্যে যা-কিছু প্রয়োজন, তার সবই রয়েছে কোরআনের পাতায় পাতায়। আমি জানি না বলে অন্যায় করেছি বা ভুল করেছি, এটা গ্রহণযোগ্য নয়। কারণ আল্লাহর নির্দেশ জানা এবং তা মানা প্রত্যেক বিশ্বাসীর জন্যে ফরজ।

প্রশ্ন : প্রতি ঈদে আমাদের সবার কেনাকাটার জন্যে একটা বাজেট থাকে। এর একটি অংশ কি আমরা কোয়ান্টামের (কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী) জন্যে দিতে পারি? তাহলে তাদের ঈদ আরো আনন্দের হবে।

উত্তর : নিজের ও সৃষ্টির কল্যাণে আপনি যে-কোনো সময় দান করতে পারেন। এতে কোনো বাধা নেই। আমরা অসহায় শিশুদের জন্যে তা ব্যয় করব।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিশুরা ঈদে যে আনন্দ করে এটা শহরের অনেক সুবিধাপ্রাপ্ত বাচ্চা পায় না। ঈদে কোয়ান্টামের হয়তো অনেক দামি পোশাক নেই, জুতা নেই, অনেক কিছু নেই। কিন্তু তারা প্রাণভরে আনন্দ করে। কারণ এরকম ফ্রি টাইম তারা খুব কম পায়। এ শিশুদের হাসি আনন্দ ছুটোছুটি দেখলে আপনার মনটা সত্যিই ভরে যাবে।

শহরের বাচ্চারা কি ঈদে-পার্বণে আনন্দ করতে পারে? ঘুম থেকে উঠছেই না হয়তো। যদি-বা উঠল, হয়তো নামাজে গেল না, গেলেও এসে ঘুমিয়ে থাকল বা রুম বন্ধ করে স্মার্টফোন নিয়ে পড়ে থাকল।

আর কোয়ান্টামের দেখবেন, প্রতিটা মুহূর্ত তাদের উচ্ছ্বাস আর প্রাণবন্ততায় ভরপুর। এর কারণ হলো আমাদের এ বাচ্চাদের একটা রুটিন আছে। তাদের জীবনে শৃঙ্খলা আছে বলে ঈদ বা উৎসব তাদের জন্যে অনেক আনন্দের।

আর শহুরে বাচ্চাদের অনেক পণ্য আছে, অনেক বিনোদন আছে কিন্তু জীবনে কোনো আনন্দ নেই। শৈশব-কৈশোরের প্রাণবন্ততা তাদের মধ্যে খুঁজে পাওয়া যায় না। যে শিশু-কিশোর বা তরুণ সারারাত ভিডিও গেম বা ইউটিউব নিয়ে মগ্ন ছিল, তার কাছে ঈদের আনন্দ, পরিবারের সবার সাথে দেখা হওয়া—সবই তো অর্থহীন। তার তো ঘুমই ভাঙছে না। সে আনন্দ করবে কখন?

তাই জীবনকে রুটিনের মধ্যে নিয়ে আসুন। তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ ও বিনোদনের নামে কম্পিউটার, স্মার্ট টিভির সামনে না বসে পরিবারকে সময় দিন। সুযোগ পেলেই পরিবারের সবাইকে নিয়ে আত্মীয়স্বজনের বাসায় যান। সন্তানকে অটেল পণ্য নয়, তাকে সামাজিক মানুষ হিসেবে বাঁচতে শেখান। পরিবারের সবাই যেন ভাটুয়াল ভাইরাস-সহ সব ধরনের আসক্তি থেকে মুক্ত থাকে, সেই নিয়তে নিয়মিত দান করুন। কারণ যে-কোনো বালা-মুসিবত থেকে মুক্তির জন্যে দান খুব গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : গুরুজী, প্রতিবছরই রমজান মাসে রোজা করি। কিন্তু সেভাবে নিজের কোনো পরিবর্তন অনুভব করি না। আমি সঠিকভাবে রোজা পালন করতে পারছি কিনা, তা কীভাবে বুঝব?

উত্তর : আপনি রোজা রেখেছেন কিনা তা দুটো বিষয়ের মধ্য দিয়ে বোঝা যাবে।

প্রথমত, শারীরিকভাবে আপনার অতিরিক্ত ওজন কমেছে কিনা। যেরকম ময়লা কাপড়ের ওজন কিন্তু তুলনামূলক বেশি থাকে। ময়লা যখন পরিষ্কার হয়ে যায় তখন কাপড়ের ওজন কমে, কাপড়টা হালকা মনে হয়। তেমনি দেহের ময়লা যদি পরিষ্কার হয়, দেহের সমস্ত টক্সিন যদি দূর হয়, আপনি হালকা ও ঝরঝরে বোধ করবেন। সেইসাথে আপনার এনার্জি লেভেল বেড়ে যাবে, প্রাণবন্ততা বেড়ে যাবে। এটা হচ্ছে রোজা পালনের শারীরিক উপকার।

দ্বিতীয়ত, আপনার দুর্ব্যবহার কমেছে কিনা। কারণ রোজা হচ্ছে দেহের শুদ্ধি এবং অন্তরের শুদ্ধি। অন্তরের শুদ্ধির প্রকাশ হচ্ছে, আপনার দুর্ব্যবহার কমে যাবে। আপনি নিজের ভুলগুলোকে চিহ্নিত করতে পারবেন। ভুল করলে আপনি সাথে সাথে ক্ষমা চাইতে পারবেন। রাগ-ক্ষোভ অহেতুক গালগল্প ও পরনিন্দা থেকে দূরে থাকতে পারবেন।

আর যদি দুর্ব্যবহার না কমে তাহলে বুঝতে হবে, আপনি হয়তো শারীরিক উপকার পেয়েছেন কিন্তু রোজার যে আসল লক্ষ্য সৃষ্টি-সচেতনতা, আপনার মধ্যে তা পুরোপুরি আসে নি।

এ মাসের অটোসাজেশন

প্রার্থনা হচ্ছে সৌভাগ্য আনয়নের শক্তি ও প্রক্রিয়া। আমি আমার প্রার্থনায় মনোযোগী হবো।

অপসংস্কৃতি চর্চা ও ভারুয়াল জগতে নয় ঈদ হোক পরিবারের সাথে, সার্বজনীন ঐতিহ্যে

ঈদ-পার্বণকে কেন্দ্র করে অপসংস্কৃতি ও আধুনিক বিনোদনের ধারণা-কোনোটিই আমাদের ধর্মীয় বা দেশজ ঐতিহ্য নয়। প্রযুক্তির অপব্যবহার ও অবিদ্যার সূত্র ধরে ছেদ পড়েছে চিরায়ত পারিবারিক সুসম্পর্কে ও সার্বজনীন আনন্দে।

শ্রোতের বিপরীতে কোয়ান্টাম সবসময়ই বলে এসেছে, সুখী পরিবারই সুখী সমাজের পূর্বশর্ত। একা মানুষ সবসময়ই শক্তিহীন। আর সামাজিক বুননের একক হলো মানুষে মানুষে যোগাযোগ। এই বুননকে সংহত করার দায়িত্ব আমাদের সবার।

একাত্তর হোন প্রতিবেশীর সাথে

নবীজী (স)-এর হাদীস অনুসারে আপনার চারপাশে ৪০ ঘরে যারা বসবাস করেন, তারাই আপনার প্রতিবেশী। অর্থাৎ আপনার বাসার ডানে-বামে-উপরে-নিচে-সামনে-পেছনে মিলিয়ে ৪০টি পরিবার আপনার প্রতিবেশী।

আসুন রমজানে ও ঈদে হৃদয়তা গড়ে তুলুন আপনার নিকটবর্তী এই মানুষগুলোর সাথে। নিয়মিত তাদের খোঁজখবর নিন। ঈদের দিন শুভেচ্ছা জানাতে প্রতিবেশীদের সাথে দেখা করুন এবং তাদেরকেও আমন্ত্রণ জানান আপনার বাসায়।

ঈদ সালামি ৷ আশীর্বাদ না অত্যাচার!

সালাম যতটা শান্তির, তার চেয়েও বেশি অশান্তি বয়ে আনতে পারে সালামি, বিশেষত ঈদ সালামি। শিশু-কিশোরদের কাছে সালামির মাহাত্ম্য আর শ্রদ্ধা

জানানোর মধ্যে সীমিত নেই। অল্পবয়সে এমন আচমকা উপার্জন কিছু সময়ের জন্যে হলেও তাদেরকে লোভী আর বেহিসেবী করে তোলে। নগদ অর্থ হাতে পেয়ে বন্ধুদের সাথে তারা মেতে উঠতে পারে ক্ষতিকর কোনো আনন্দে।

তাই এ ব্যাপারে অভিভাবকদের সচেতন হওয়া জরুরি। সালামির পরিবর্তে বয়স অনুসারে ঈদ-উপহার হিসেবে তাদের দিন বৈচিত্র্যময় বিষয়ের ওপর বই, আত্মনির্মাণমূলক ও জীবনীভিত্তিক বই, শাস্ত্রত বাণীসম্মিলিত স্টিকার, শুদ্ধাচার-সুবচন-শিক্ষার্থী কণিকা, যা তাদের মেধা বিকাশে ভূমিকা রাখবে। অথবা পরিবারের সবাইকে নিয়ে ঘুরে আসুন স্থানীয় ও জাতীয় ঐতিহ্যবাহী বিভিন্ন দর্শনীয় স্থানে।

ইউটিউব, নেটফ্লিক্স আর ফেসবুকে নয়,

ঈদ হোক পরিবারের সান্নিধ্যে

উৎসবের আনন্দ বন্দি হয়ে পড়েছে টিভি, ইন্টারনেট আর স্মার্টফোনের পর্দায়-এই চিত্র এখন শহর-গ্রাম

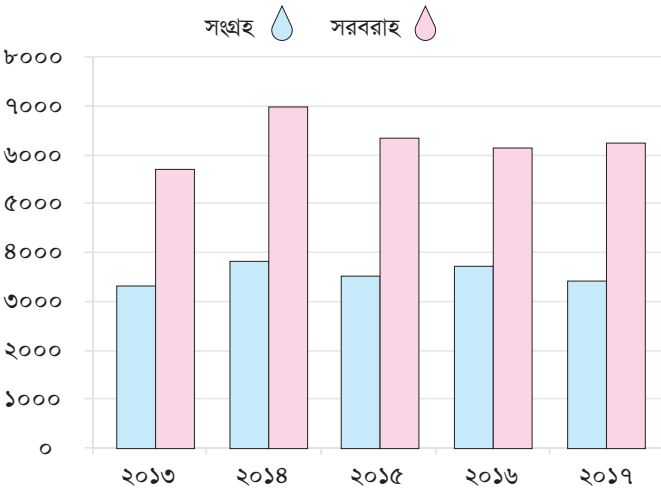


আনন্দঘন ঈদ মোলাকাতে গুরুজীর সাথে রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠের শিক্ষার্থীরা, ২০১৭। প্রতিবছর ঈদের দিন জাতিধর্মনির্বিশেষে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীরা শুভেচ্ছা বিনিময় করতে আসেন গুরুজী ও মা-জীর সাথে।

সর্বত্রই। তরুণরা সোশ্যাল মিডিয়া, ইউটিউব আর নেটফ্লিক্সে নতুন সব মুক্তি বা টিভি-সিরিজ দেখেই কাটিয়ে দিচ্ছে ঈদের ছুটি।

অভিভাবকরাও ব্যতিক্রম নন। আত্মীয়-পরিজনদের সাথে কুশল বিনিময় আর দেখা করার পরিবর্তে সপ্তাহব্যাপী টিভি-বিনোদনে আসক্ত হয়ে পড়ছেন তারা। এভাবেই আধুনিক মানুষ হয়ে পড়ছে একাকী, বিষণ্ণ ও হতাশ। তাই সচেতন হোন। বেরিয়ে আসুন পারিবারিক-সামাজিক বন্ধনে ফাটল ধরানোর এই ফাঁদ থেকে।

রমজানে মুর্মূষের পাশে দাঁড়ান ৷ ল্যাভে এসে রক্ত দিন



গত পাঁচ বছরে রমজান মাসে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রক্তের সংগ্রহ ও সরবরাহের চিত্র। রমজানে চাহিদার তুলনায় সংগ্রহ প্রায় অর্ধেক হওয়ায় অনেককেই ফিরে যেতে হয় রক্ত না পেয়ে।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের একজন নিয়মিত রক্তগ্রহীতা তাহমিদ। ওর বয়স আট বছর। যখন সে দেড় বছরের শিশু, তখন তার থ্যালাসেমিয়া ধরা পড়ে। এরপর থেকে প্রতি ২১ দিন পর এক ব্যাগ করে রক্ত দিতে হয় তার শরীরে। চিকিৎসকদের মতে, নির্দিষ্ট সময় অন্তর রক্ত না পেলে তাকে হয়তো

আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে বিশেষজ্ঞদের আলোচনায় উঠে আসে-বর্তমানে বাংলাদেশে এক কোটি ১০ লাখ মানুষ থ্যালাসেমিয়ার বাহক। এ রোগে আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা ৬০ হাজার। প্রতি বছর থ্যালাসেমিয়া নিয়ে সাত হাজার নতুন শিশু জন্ম নেয়।

(কালের কণ্ঠ, ১০ জানুয়ারি ২০১৮)

অকালেই চলে যেতে হবে এ পৃথিবী ছেড়ে।

ছোট্ট এ শিশুটির দেহে রক্তের যে চাহিদা, তা মানে না কোনো উৎসব-পার্ব। কিংবা সরকারি-বেসরকারি ছুটি। তাই প্রতি ২১ দিন পর পর তার মা-বাবা ছুটে আসেন কোয়ান্টাম ল্যাভে। বছরের অন্যান্য মাসে সহজেই রক্ত পেয়ে যান তারা। তবে রমজান মাসটা তাদের জন্যে খুব দুশ্চিন্তার। কারণ বছরের এ সময়ে ল্যাভে রক্ত সংগ্রহ হয় চাহিদার তুলনায় অনেক কম।

এ বছর ৯ জানুয়ারি স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত এই রোগীদের রক্তের চাহিদা থাকে বছর জুড়েই। রমজান মাসেও কোয়ান্টাম ল্যাভে রক্তগ্রহীতারা ভিড় করেন অন্যান্য সময়ের মতোই। বরং অন্য কোথাও রক্ত না পেয়ে নিয়মিতরা ছাড়াও অনেক রোগীর আত্মীয়স্বজন ছুটে আসেন ল্যাভে।

রমজানে রক্তদান সম্পর্কে দ্বিমত নেই আলেমদের মাঝেও। তারা একমত যে, রমজানে রক্ত দিলে রোজার কোনো ক্ষতি হয় না। আর রমজানে প্রতিটি সৎকর্মের সওয়াব ৭০ গুণ বেশি। তাই অন্য মাসে এক ব্যাগ রক্ত দিয়ে যদি চার জনের জীবন বাঁচানোর সওয়াব পাওয়া যায়, তাহলে রমজানে ৭০ গুণ হিসেবে পাওয়া যাবে ২৮০ জনের জীবন বাঁচানোর সওয়াব।

তাই আপনার রক্তদানের সময় হলে রমজানে ল্যাভে এসে রক্ত দিন। মুর্মূষকে বাঁচাতে এগিয়ে আসুন মানবিক এ আহ্বানে।

খোলা থাকছে ৩৬৫ দিন, ২৪ ঘণ্টা

কোয়ান্টাম ল্যাভ ঈদের দিনসহ সারা বছর দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা খোলা থাকছে সর্বস্তরের মানুষের জন্যে। নিয়মিত রক্তের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি দেশের যে-কোনো দুর্যোগ বা জরুরি প্রয়োজনে মানুষের পাশে আছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

গোটা দুনিয়াই এখন কমবেশি পুঁজিবাদের দখলে। ফলে সংজ্ঞা বদলে যাচ্ছে প্রায় সবকিছুরই। চিরায়ত ধর্মীয় মূল্যবোধগুলোও আজ পড়েছে হুমকির মুখে। এখানেও কোনোভাবে ছাড় দিতে রাজি নয় মুনাফালিপ্সু বেনিয়াগোষ্ঠী। ধর্মীয় অনুষ্ঠানগুলোতেও তারা ঠিকই খুঁজে নিয়েছে ব্যবসার রসদ। যে কারণে বিশ্বজুড়ে ইসলাম ধর্মাবলম্বীদের কাছে অতি পবিত্র ও ভাবগাম্ভীর্যপূর্ণ মাস রমজানকে পর্যন্ত তারা বানিয়েছে তাদের আত্মসাঁ বাণিজ্যের হাতিয়ার। আর আমরাও না বুঝে পা দিয়ে বসে আছি ওদের পাতা ফাঁদে।

পাশ্চাত্যে এ অপসংস্কৃতির বিস্তার ঘটছে আরো আগেই, দিনে দিনে তা আরো বাড়ছে। এর একখানা দশাসই নামও দিয়েছে তারা-রমজান অর্থনীতি।

রমজানে বিশেষ ছাড় ও ঈদ প্যাকেজ ৥

শুধু কেনো, কেনো আর কেনো

পৃথিবীজুড়ে ধর্মসচেতন মুসলিমরা রমজানে খাওয়াদাওয়া, কেনাকাটা ও দৈনন্দিন আচার-আচরণে সংযমী হওয়ার চেষ্টা করেন। ব্রিটিশ মুসলিমরাও এর ব্যতিক্রম নন। তবে তাদের সংযম প্রচেষ্টায় ভীষণ এক চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দিয়েছে যুক্তরাজ্যের সুপারমার্কেট ও ব্র্যান্ডশপগুলো। রমজান মাসে মুসলিমদের বৈহিসেবী কেনাকাটা ও পণ্যসাজিতে প্রলুব্ধ করতে ওখানকার ব্যবসায়ীরা এঁটেছে নানা ফন্দি।

এর ফলে বিগত কয়েক বছর ধরে যুক্তরাজ্যে রমজান মাসে খাবার ও উপহার সামগ্রীর পেছনে ব্যয় ক্রমেই বাড়ছে। বর্তমান সময়ে সে-দেশে রমজান অর্থনীতির আকার কমপক্ষে ২০ কোটি পাউন্ড (আমাদের মূল্যমানে প্রায় দুই হাজার তিনশ কোটি টাকা)।

ব্রিটিশ চেইন সুপারশপ টেসকো, আজদা, স্যান্ডবুরিস' ও মরিসস হরেক রকম পণ্যের পসরা সাজিয়ে বসেছে মুসলিম অধ্যুষিত এলাকাগুলোতে। শুধু তা-ই নয়, তারা মুসলিমদের পছন্দের খাবারের ওপর দিচ্ছে বিশেষ ছাড়। যেমন, এ বছর মরিসস শিশুদের আকৃষ্ট করতে দেদারসে বিক্রি করছে 'রামাদান কাউন্টডাউন ক্যালেন্ডার'।

পিছিয়ে নেই বডি শপ ও গোডিভা চকলেটসের মতো কসমেটিকস আর চকলেট বিক্রয়কারী ব্র্যান্ডগুলোও। মুসলিম ক্রেতাদের টানতে তারা ঘোষণা করেছে বিশেষ 'ঈদ উপহার প্যাকেজ'।

উদ্দেশ্য কেবলই মুনাফা

ব্রিটিশ সুপারচেইনগুলো মুসলিম ক্রেতাদের প্রতি হঠাৎ করে যে এত মনোযোগী হয়ে উঠেছে, তার পেছনে নেই কোনো উদার ধর্মীয় সহনশীলতার বালাই। বরং ব্যবসায়ীসুলভ লাভ-ক্ষতির হিসাব কষে ব্রিটিশ ব্যবসায়ীরা চিহ্নিত করেছে, পণ্য বিক্রির জন্যে এখন সবচেয়ে লোভনীয় ও কাঙ্ক্ষিত বাজার হলো মুসলিম অধ্যুষিত এলাকাগুলো।

এ কারণেই আগামী জুন মাসে প্রথমবারের মতো ঈদ উৎসবের আয়োজন করেছে ইউরোপের বৃহত্তম শপিং সেন্টার ওয়েস্টফিল্ড লন্ডন। সেখানে ক্রেতাদের মনোরঞ্জনর জন্যে লাইভ ক্যাটওয়াক শো থেকে শুরু

সাবধান! রমজানে মুনাফালিপ্সু বেনিয়াগোষ্ঠীর ফাঁদে পড়বেন না



করে ফুড স্টল, বিশেষ অফার ও প্রদর্শনী সবকিছুরই ব্যবস্থা থাকবে। উৎসব আয়োজনের প্রকৃত উদ্দেশ্য তারা খোলামেলাভাবে জানিয়ে দিয়েছে নিজেদের বিজ্ঞাপনেই। যাতে বলা হয়েছে, 'যুক্তরাজ্যের অর্থনীতিতে সবচেয়ে মূল্যবান এবং এখনো পর্যন্ত অধরা সুযোগ হলো মুসলিম পাউন্ড'।

বেনিয়াদের নতুন কারসাজি : হালাল ট্রেড

স্টেট অব দ্য গ্লোবাল ইকোনমি রিপোর্ট অনুসারে, ২০২১ সাল নাগাদ বৈশ্বিক ইসলামিক অর্থনীতির পরিমাণ দাঁড়াবে তিন ট্রিলিয়ন ডলারে। এর নেপথ্যে আছে বেনিয়াগোষ্ঠীর নতুন চাল 'হালাল ট্রেড'। আর এই হালাল সংস্কৃতির আওতায় রয়েছে খাবার, ভ্রমণ, পোশাক-পরিচ্ছদ, গুয়ুধ, কসমেটিকস, ইসলামিক ফিন্যান্স; এমনকি হালাল মিডিয়া, বিনোদন ও ফ্যাশন!

হালাল পণ্যের এই রমরমা বাণিজ্যের তোড়ে একদিকে সাধারণ মানুষ কিনছেন, কিনছেন আর কিনছেন; অন্যদিকে ফুলেফেঁপে উঠছে গুটিকয় মুনাফালোভীর পকেট।

এসব বিবেচনায় সচেতন হওয়ার সময় এসেছে আমাদেরও। পাশ্চাত্যের অনুকরণে আমাদের দেশে ইতোমধ্যেই রমজানকে ঘিরে শুরু হয়েছে হরেক রকম প্রলোভন আর অপসংস্কৃতি। যা রমজানের মূল লক্ষ্য ও চেতনা থেকে আমাদের কেবল দূরে সরিয়েই দেয় না; বরং করে তোলে অপচয়কারী বা শয়তানের ভাই। অতএব সচেতন হোন। মহিমাম্বিত রমজানে বেনিয়াগোষ্ঠীর ফাঁদ থেকে নিজে বাঁচুন। বাঁচান আপনার আত্মীয়-বন্ধু-পরিজনদের।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ানে প্রকাশিত বিশেষ প্রতিবেদন
ফান, ফ্যাশন অ্যান্ড হালাল লিপস্টিক: রিটেইলার্স ক্যাশ
ইন অন টু হান্ড্রেড মিলিয়ন রামাদান ইকোনমি,
২৯ এপ্রিল ২০১৮

ঈদ কেনাকাটায় করণীয়

- আবেগবশত বা চাকচিক্য দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়; শুধু প্রয়োজনের প্রেক্ষিতেই কেনাকাটা করুন।
- কম সময়ে প্রয়োজনীয় কেনাকাটা করতে দ্রব্যসামগ্রীর লিস্ট ও সম্ভাব্য বাজেট নির্ধারণ করে নিন।
- ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন। মনে রাখবেন, ঋণ হলো একটি ফাঁদ যা থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ আপনার দুশ্চিন্তা, দুরারোগ্য ব্যাধি এমনকি মৃত্যুর কারণ হতে পারে।
- আপনাকে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটায় উদ্বুদ্ধ করার অন্যতম মাধ্যম সুপারশপ। মানুষ যখন সুপারশপে থরে থরে সাজানো পণ্য দেখে, তখন সে প্রয়োজন ছাড়াই বেশি বেশি কেনে।
- ফ্রি ও ডিসকাউন্টের ফাঁদে পা দেবেন না। প্রয়োজনীয় পণ্যটি মানসম্পন্ন কিনা তা দেখে কিনুন।
- দোকান/ মার্কেট বন্ধ হওয়ার সময়সীমা খেয়াল রাখুন। শেষ সময়ে তাড়াহুড়ো করবেন না।
- অন্যের পছন্দ নিয়ে মন্তব্য করবেন না। নিজেও কেনার পর দামে ঠেকেছি, দেখতে ভালো হয় নি, মানাবে না-এ ধরনের মন্তব্য থেকে বিরত থাকুন।
- কেনার মোহগ্রস্ততা ও প্রতারণা থেকে রেহাই পেতে দান করুন। সম্ভব হলে শিথিলায়ন মেডিটেশন করে বাসা থেকে বের হোন।