

কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৯

মোবারক হোক এবারের রমজান

দীর্ঘ রোজায় পরিপূর্ণ হোক আপনার নিরাময়

নবীজীর (স) একটি হাদীসের মর্মার্থ হচ্ছে, “তোমরা রোজা রাখো যেন সুস্থ থাকতে পারো”। ১৪০০ বছর পর আজ এ কথার বহুমাত্রিক অর্থ আমরা খুঁজে পাই চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও স্বাস্থ্য-গবেষক মহলের দীর্ঘ অনুসন্ধানে। গত এক শতাব্দী ধরে পৃথিবীজুড়ে হাজারো গুরুত্বপূর্ণ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, রোজা বা নির্দিষ্ট সময় মেনে উপবাস শরীরকে সুস্থ ও টক্সিনমুক্ত রাখে, মনকে পরিষ্কার করে তোলে, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সংহত ও বলিষ্ঠ করে। ফলে নিরাময় প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয় এবং বার্ষিকপ্রক্রিয়া বিলম্বিত হয়।

বছরের এই সময়ে রোজার সময়কাল হতে যাচ্ছে সাড়ে ১৪ থেকে ১৫ ঘণ্টাব্যাপী। নির্দিষ্ট সময় ধরে পানাহার, অপ্রয়োজনীয় কথা, পরচর্চা-গীবত, ঝগড়া-ফ্যাসাদ বর্জন এবং বেশি বেশি দোয়া-প্রার্থনা ও সৎকর্মে এবারের রমজান হয়ে উঠুক আপনার জীবনে নিরাময় ও প্রশান্তির নতুন নিয়ামক। এবারের রমজানে এই দীর্ঘসময়ব্যাপী রোজা পালনের সুযোগ পাওয়ার জন্যে মহান আল্লাহর প্রতি শোকরগোজার হোন। দীর্ঘ রোজায় পরিপূর্ণ হোক আপনার নিরাময়।

রোজার প্রাথমিক প্রাপ্তি দৈহিক সুস্থতা। আর এ সুস্থতার প্রক্রিয়াটা মূলত ঘটে থাকে ‘অটোফেজি’-র মধ্য দিয়ে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগতে সম্প্রতি বহুল আলোচিত এই অটোফেজি আদতে আমাদের দেহের

একটি স্বয়ংক্রিয় নিরাপত্তা ব্যবস্থা। শরীর যখন ন্যূনতম ১২ থেকে ১৬ ঘণ্টার উপবাসকাল পার করে তখনই সূচনা ঘটে এ শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ার। সোজা কথায়, প্রাত্যহিক ভুল খাদ্যাভ্যাস ও অমিতাচারী জীবন যাপনের ফলে একটু একটু করে আমাদের শরীরে জমতে থাকে নানা

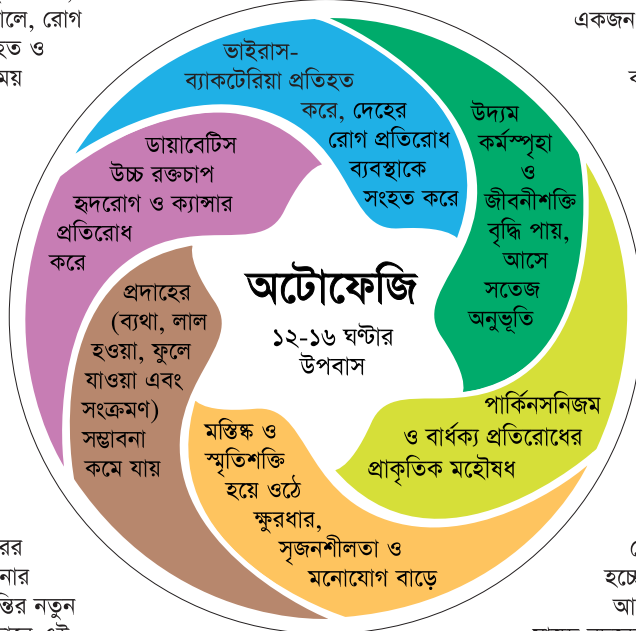
এই টক্সিন বা বিষাক্তকেই। ফলে অটোফেজি-র মতো স্বয়ংচালিত দৈহিক প্রক্রিয়ায় এ টক্সিনগুলোর বিনাশ ঘটে। এর মধ্য দিয়ে অটোফেজি দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে অধিকতর কার্যকরী করে তোলে। যাবতীয় দুর্বলতা কাটিয়ে দেহ হয়ে ওঠে সতেজ ও প্রাণবন্ত। কমে ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়ার মতো পরজীবী দ্বারা রোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। ফলে সার্বিকভাবে বাড়ে একজন মানুষের কর্মক্ষমতা।

অটোফেজি নিয়ে গবেষণা করে ২০১৬ সালে চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন জাপানের কোষ-জীবতত্ত্ববিদ ও টোকিও ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজি-র অধ্যাপক ড. ইউশিনোরি ওসুমি। সুদীর্ঘ গবেষণায় তিনি তুলে ধরেন অটোফেজি বা উপবাসের স্বাস্থ্য-

হিতকর দিকগুলো। সেই থেকে এ বিষয়টি আলোচিত হচ্ছে বিশ্বজুড়েই।

আসন্ন রমজান অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বছরের দীর্ঘতম দিনগুলোর মধ্যে। এসময় সাড়ে ১৪ থেকে ১৫ ঘণ্টার রোজা শরীরে অটোফেজি প্রক্রিয়া সংঘটনের জন্যে আদর্শ সময়।

তাই আসুন, আমরা পরম করুণাময়ের প্রতি শোকরগোজার হই-পারলৌকিক মুক্তির পাশাপাশি দীর্ঘসময়ব্যাপী রোজা পালন হয়ে উঠুক আমাদের সবার জন্যে সুস্থতা, মনোদৈহিক নিরাময় ও প্রশান্তি অর্জনের কার্যকর পথ।



রকমের টক্সিন বা বিষাক্ত-দীর্ঘমেয়াদে যা বার্ষিক্যগতিকে ত্বরান্বিত করে এবং শরীরে সৃষ্টি করে বিভিন্ন ধরনের প্রদাহ। এমনকি দেখা দিতে পারে ক্যান্সার ও নানা দুরারোগ্য ব্যাধি। দীর্ঘ উপবাসকালে শরীর যখন দৈনন্দিন খাদ্য সরবরাহ থেকে বঞ্চিত থাকে, তখন জরুরি প্রয়োজন মেটাতে দেহকোষগুলো খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে

আগে সালাম দেয়ার চর্চায় সার্থক করে তুলি আসন্ন রমজান

আসসালামু আলাইকুম। আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। ধর্ম, বয়স ও সামাজিক অবস্থান নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম দিন। আর এ চর্চা বেগবান হোক এ রমজান থেকেই।



নবীজীর (স) শিক্ষার বাস্তব প্রয়োগে সার্থক হয়ে উঠুক আমাদের এবারের রমজান। এ লক্ষ্যকে সামনে রেখে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে একটি বিশেষ কণিকা-এবারের রমজানে সবাইকে আগে সালাম দিন।

আমরা বিশ্বাস করি, সম্ভবত্ব এ চর্চার অনুরণন ও সার্বজনীনতায় আমাদের ব্যক্তিগত ও জাতীয় জীবনে সূচিত হবে সর্বব্যাপী কল্যাণের এক নতুন তরঙ্গ। নিজে চর্চার পাশাপাশি চারপাশে আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মীদের কাছে এটি পৌঁছে দিন।

আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

পবিত্র রমজানে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নিন।

কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন
১০-১৬ মে

স্থান : সেন্টার, শাখা, সেল

প্রাজুয়েট আখেরি দোয়া

২৪ মে, শুক্রবার

প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

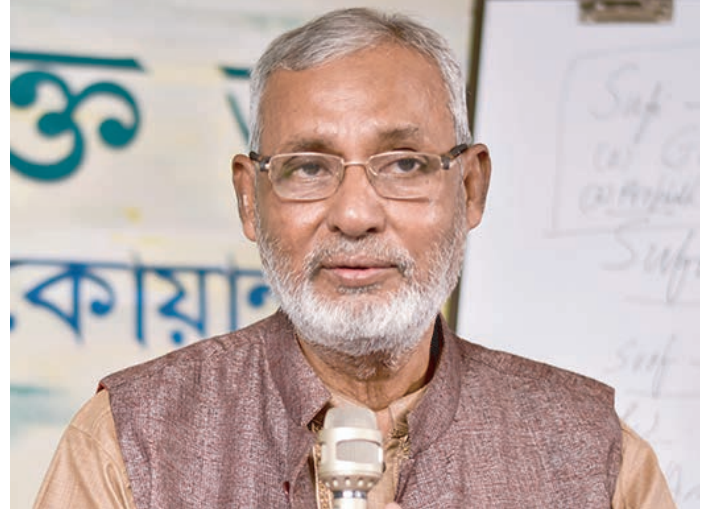
২৫ মে, শনিবার

স্থান : আইডিবি, কাকরাইল, ঢাকা
সময়: সকাল ৯টা - ইফতার পর্যন্ত

ড. এম শমশের আলী। শিক্ষাবিদ পরমাণুবিজ্ঞানী লেখক গবেষক ও ধর্মতাত্ত্বিক।
১ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় তিনি 'সুফিজম ও বিজ্ঞান'
বিষয়ে আলোচনা করেন। নিম্নোক্ত নিবন্ধটি তার আলোচনার নির্বাচিত অংশের অনুলিখন।

ভালবাসার চেয়ে ভালো ভাষা আর হয় না

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



মওলানা রুমির একটি গল্প আছে। জৈনিক ব্যক্তি তার বন্ধুর বাড়িতে বেড়াতে গেছে। দরজায় কড়া নাড়ার পর ভেতর থেকে আওয়াজ এলো, কে? বন্ধু উত্তরে জানাল-‘আমি’। দরজা খুলল না। এর কারণ বুঝতে না পেরে লোকটি চলে গেল।

এরপর তার পরিচয় হলো একজন সুফির সাথে। সাধনায় মগ্ন হলো সে। সাধনা বলতে আমরা সাধারণত মনে করি, ঘর-সংসার ত্যাগ করে সন্ন্যাসী হওয়া। বিষয়টা সবক্ষেত্রে তা নয়। নিজের অহম থেকে মুক্ত হওয়ার আন্তরিক প্রচেষ্টাই একটা বড় সাধনা। সাধনার একপর্যায়ে সে উপলব্ধি করল-‘আমি’ বলে কিছু নেই। মহাবিশ্বের প্রেক্ষাপটে নিতান্তই নগণ্য এই ‘আমি’। আর এ উপলব্ধিই তাকে মুক্তি দিল এতদিনের সকল অহংকার থেকে।

দীর্ঘ সাধনার পর লোকটি আবার গেল সেই বাড়িতে। একইভাবে দরজায় কড়া নাড়ল। ভেতর থেকে ঐ একই প্রশ্ন-কে ওখানে? এবার সে জবাব দিল-‘তুমি’। দরজা খুলে গেল। ‘আমি’ বিলীন হয়ে গেল ‘তুমি’তে।

এ গল্পের নির্ধারিত হুকে ‘আমিত্ব’ থেকে আমাদের বের হয়ে আসতে হবে। যিনি সত্যিকারের সুফি, তিনি এই ‘আমিত্ব’ থেকে মুক্ত হতে পারেন। এভাবেই একজন সুফির চৈতন্যোদয় ঘটে। অন্তরীণ এই মহাবিশ্বে তিনি তখন নিজের ক্ষুদ্রতর অস্তিত্বটাকে খুঁজে পান। যেমনটা রবীন্দ্রনাথ বলেছেন-আকাশভরা সূর্য-তারা, বিশ্ব ভরা প্রাণ/ তাহারি মাঝখানে আমি পেয়েছি মোর স্থান,/ বিস্ময়ে তাই জাগে আমার গান ॥

রবীন্দ্রনাথের গানের এই পঙ্ক্তিগুলোর মাঝে উঠে এসেছে সুফি সাধনার একটি চিরন্তন সত্য, যা কৃতজ্ঞচিত্ততারই বহিঃপ্রকাশ। যুগে যুগে সুফিরা তাদের কাজের মাধ্যমে এই স্রষ্টাবন্দনারই প্রকাশ ঘটিয়েছেন। গত কয়েক শতাব্দী ধরে এ অঞ্চলে যে সুফি সাধকরা এসেছেন, সত্যবাণী প্রচার করেছেন, তারা তো কেউ বাংলা ভাষা জানতেন না। তাহলে তারা মানুষের মনে জায়গা করে নিলেন কীভাবে?

তারা পথে চলতে চলতে কোনো অসুস্থ মানুষকে দেখলে তখনই তার সেবা-শুশ্রূষা শুরু করে দিতেন। অসুস্থ মানুষটির কাছে শুশ্রূষাকারীকে অচেনা মনে হতো ঠিকই, কিন্তু তার মমতা ও ভালবাসা বুঝতে কোনোই অসুবিধা হতো না। যার খাবার নেই, সুফিরা তার জন্যে খাবারের ব্যবস্থা করতেন। যার পরামর্শ প্রয়োজন, তাকে পরামর্শ দিতেন।

দুঃখক্লিষ্ট মানুষের পাশে দাঁড়ানোই ছিল সুফিদের প্রধান কাজ। এভাবেই সুফিরা হয়ে উঠতেন সাধারণ মানুষের ভরসাস্থল। তারা যথার্থই জানতেন, ভালবাসার চেয়ে ভালো ভাষা আর হয় না। মমতাই সর্বশ্রেষ্ঠ ভাষা।

শুধু মানুষের সেবা নয়, সুফিরা ভালবাসেন গোটা সৃষ্টিজগতকে। সুফি সাধক রাবিয়া বসরী ছিলেন ইরাকের বসরা নগরীর অধিবাসী। তিনি যখন স্রষ্টাভাবনায় মগ্ন হতেন, তখন বনের পশুপাখিরা তাকে ঘিরে থাকত। পশুপাখিরাও বুঝতে পারত-এই মানুষটি তাদের জন্যে নিরাপদ। তাই সুফিদের জীবনধারার মূল ভিত্তি হলো, এক স্রষ্টায় বিশ্বাস আর সমগ্র সৃষ্টির প্রতি ভালবাসা।

এই ভালবাসা আর ন্যায়বিচার নবী-রসুল-খলিফাদের জীবনে প্রতিফলিত হয়েছে খুব সুন্দরভাবে। সবকিছুর উর্ধ্বে তারা অন্তরের শুদ্ধিকে নিশ্চিত করতে বলেছেন। বদরের যুদ্ধের পর নবীজীকে (স) জানানো হলো, ইয়া রসুলুল্লাহ! আমরা জয়ী হয়েছি, এখন আমাদের বিজয়ের সময়। নবীজী (স) বললেন, না। আমাদের আরো বড় জিহাদ বাকি আছে। জিহাদ-ই আকবর। নফসের বিরুদ্ধে জিহাদ। অর্থাৎ নিজেদের রাগ ক্ষোভ হিংসা বিদ্বেষের ওপর আমাদের জয়ী হতে হবে, সেইসাথে মুক্ত হতে হবে যাবতীয় প্রলোভন থেকে।

আলীর (রা) জীবন থেকে আমরা বহু শিক্ষণীয় ঘটনা পাই। তার সাথে প্রতিপক্ষ এক দুর্ধর্ষ যোদ্ধার লড়াই হচ্ছে। একপর্যায়ে তিনি তাকে পরাস্ত করে প্রতিপক্ষের বুকের ওপরে বসে পড়লেন। প্রতিপক্ষ বুঝল, এবার আর নিস্তার নেই। সে থুথু ছিটিয়ে দিল আলীর (রা) মুখে।

সাধারণ কোনো যোদ্ধা হলে পরাজিত প্রতিপক্ষের এমন দুর্বিনীত আচরণে এক কোপেই তার গলা কেটে ফেলত। কিন্তু আলী (রা) তা করলেন না। তাকে ছেড়ে দিয়ে বললেন, এখন আমি আর তোমাকে হত্যা করতে পারব না। যদি তোমাকে আমি হত্যা করি, সেটা হবে আমার ব্যক্তিগত ক্রোধ-ঘৃণাবশত। আমি কোনো ব্যক্তিগত যুদ্ধ করছি না। আমি যা করছি সেটা হলো অন্যায়ের বিরুদ্ধে যুদ্ধ।

আলীর (রা) আরেকটি কথা আমি খুব অনুভব করি। তিনি বলেছেন, সাহসীরাই প্রকৃত ধৈর্যশীল। আসলে একজন মানুষ যখন অসহায়-দুর্বল, তখন তার ধৈর্য ধরা ছাড়া কোনো উপায় থাকে না। কিন্তু একজন সাহসী-সবল, সবাই যাকে মান্য করে চলে, নিজের মতের বিরুদ্ধে কিছু ঘটতে দেখলে ধৈর্যধারণ করা তার জন্যে কঠিন হয়ে পড়ে। কিন্তু প্রকৃত সাহসী তারাই-যারা বিপদে যেমন ধৈর্য ধরতে পারে, সুসময়েও থাকতে পারে অসীম ধৈর্যশীল।

সুফিদের কথাগুলো তাই সর্বকালের, সকল ধর্ম-বর্ণের মানুষের। তাদের কাছে সবাই সমান, সে যে-ই হোক। এই উদার মানসিকতাই অন্যদের চেয়ে সুফিদের আলাদা করেছে।

বর্তমানে সারা বিশ্বের মানুষ শুধু ক্ষমতার দাপট, অর্থবিশ্ব সঞ্চয় ও খরচ করতেই বেশি ব্যস্ত। কনজুমারিজম বাড়ছে হু হু করে। কিন্তু আমাদের একটু স্থির হয়ে চিন্তা করা প্রয়োজন যে, আমরা আসলে কীসের পেছনে ছুটছি! কতটুকু-বা আমার প্রয়োজন? তাই আমাদের জানতে হবে-কোথায় আমরা থামব। এটাই হচ্ছে সুফিদের শিক্ষা, কোরআনের শিক্ষা। আমার খুব ভালো লাগে-কোয়ান্টামেও এই একই শিক্ষার অনুশীলন আমি দেখতে পাই।

সুফিদের দর্শন যদি কারো জীবনে প্রতিফলিত হয়, তার মধ্যে কোনো অশান্তি-অভাববোধ থাকতে পারে না। সুফিদের কথা হলো-তুমি যদি শোকরগোজার হও, তোমার জীবনটা সার্থক হবে, সবদিক থেকে সুন্দর হবে। তোমার অন্তরের চোখেই তখন ধরা পড়বে স্রষ্টার মহিমা আর সৃষ্টির অপার সৌন্দর্য। প্রভুর মাহাত্ম্য উপলব্ধি করে তুমি লুটিয়ে পড়বে তাঁর সেজদায়।

আমরা আসলে কীসের
পেছনে ছুটছি! কতটুকু-বা
আমার প্রয়োজন? তাই
আমাদের জানতে হবে-
কোথায় আমরা থামব।
এটাই হচ্ছে সুফিদের শিক্ষা,
কোরআনের শিক্ষা।
আমার খুব ভালো লাগে-
কোয়ান্টামেও এই একই
শিক্ষার অনুশীলন
আমি দেখতে পাই।

সুবচন ও সুন্দর আচরণে গড়ে উঠুক স্বাস্থ্যকর রমজান সংস্কৃতি

রমজানের এক ছুটির দিন। পরিকল্পনা ছিল দিনটা আপনি পরিবারের সাথে কাটাবেন। নিজের জন্যেও থাকবে কিছু নীরব সময়। কিন্তু সংবাদপত্রে, টেলিভিশনে শত শত বিজ্ঞাপন আর মোবাইল ফোনে একের পর এক দারুণ অফার-জামা, জুতো, রেস্টুরেন্ট থেকে শুরু করে ফার্নিচার ফ্ল্যাট পর্যন্ত মূল্যছাড়। আপনিও বেরিয়ে পড়লেন রমজানের 'কেনাকাটা'। কিন্তু রমজানের প্রকৃত উদ্দেশ্য বা উদ্দেশ্য কি এটা? এত এত পণ্যের মাঝেই কি মানুষের ভালো থাকা?

মুনাফালিস্তু বেনিয়াগোষ্ঠী সবসময় এটা ই বিশ্বাস করতে চায় যে, সুখ লুকিয়ে আছে রংবেরঙের পণ্য এবং সুস্বাদু মুখরোচক খাবারের মধ্যে। আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপন দেখে মানুষ এসব কথা বিশ্বাসও করে ফেলে অনায়াসে। আর সমাজ আমাদের ভেতরে যে ধারণা গেঁথে দেয়, তা হলো বৈষয়িক সাফল্য ও প্রতিষ্ঠার মধ্যেই সকল সুখ। ফলে অধিকাংশ মানুষই সুখ খুঁজতে থাকে পণ্য এবং প্রাচুর্যের মধ্যে।

অথচ বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে-কোনো পণ্য, সামাজিক প্রতিষ্ঠা বা বিশেষ কোনো অর্জন মানুষকে প্রকৃত অর্থে সুখী করে না। কোনো কিছু পেয়ে নয়, বরং মানুষ সুখী হয় দেয়ার মধ্য দিয়ে। অপরের জন্যে কিছু করার মধ্য দিয়ে।

কানাডার ইউনিভার্সিটি অব ব্রিটিশ কলাম্বিয়ার গবেষক এলিজাবেথ ডান তার সহকর্মীদের নিয়ে একটি গবেষণা পরিচালনা করেন। এতে দেখা যায়, শুধু প্রাপ্তবয়স্ক মানুষেরাই নয়, দুই বছর বয়সী শিশুরাও যখন কাউকে সহযোগিতা করে বা কিছু দেয়-তাদের মধ্যেও আনন্দের অনুভূতি বাড়ে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, সমাজে সেই মানুষগুলোই বিষণ্ণতা ও হতাশার শিকার, যারা নিজেকে নিয়েই বেশি ভাবে। এই আত্মকেন্দ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি তাদের চিন্তার জগতটাকে সংকীর্ণ করে দেয় এবং যে-কোনো প্রতিকূল সময়ে এরা ভেঙে পড়ে সহজেই। কারণ নিজের জীবন, নিজের সমস্যা, নিজের ব্যর্থতার মাঝেই সে ঘুরপাক খেতে থাকে প্রতিনিয়ত।

সমমর্মী মানুষেরাই সুস্থ

দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, মানুষ হিসেবে যারা সমমর্মী ও দয়ালু তারা নিজেদের জীবন নিয়ে অধিকতর পরিতৃপ্ত। শারীরিক-মানসিকভাবেও তারা অন্যদের চেয়ে বেশি সুস্থ। সেইসাথে তাদের ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে সম্পর্কগুলোও হয় স্থিতিশীল ও মধুর।

সহযোগিতা বা সৌজন্য পেলে আনন্দিত হন না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া দুষ্কর। কিন্তু বিষয়টি শুধু আনন্দের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়; বরং যিনি ভালো আচরণ করেন তিনি উপকৃতও হন নানাভাবে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, সুস্থতা এবং রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রেও ব্যক্তির সমমর্মিতা ও সুন্দর আচরণের ভূমিকা অনেক। এ গুণটি ব্যক্তিকে দৃষ্টিভা, স্ট্রেস ও ডিপ্রেসন থেকে মুক্ত রাখার পাশাপাশি তার দীর্ঘজীবনের সম্ভাবনাও বাড়িয়ে দেয় উল্লেখযোগ্য হারে। (ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ, অস্ট্রেলিয়ান গভর্নমেন্ট)

মেয়ো ক্লিনিকের রিপোর্টে উঠে এসেছে চমকপ্রদ তথ্য-অন্যদের সহযোগিতা করার মধ্য দিয়ে মস্তিষ্কে অক্সিটোসিন হরমোন নিঃসরণ হয়, যা ভালোলাগার অনুভূতি তৈরি করে। ব্যক্তির আবেগ ও সামাজিক সম্পর্কগুলোকে প্রভাবিত করে এই হরমোন। উল্লেখ্য, অক্সিটোসিন হরমোনটি কার্ডিও-প্রোটেকটিভ বা হৃৎবান্ধব হিসেবে পরিচিত। এ হরমোনের উপস্থিতিতে মানবদেহের রক্তনালীতে নাইট্রিক-অক্সাইড তৈরি হয়, যা রক্তনালীকে প্রসারিত করে এবং ব্লাড প্রেশার বা রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখে।

পরিবর্তন আসে সমাজেও

শুধু ব্যক্তির জীবনেই নয়, সমমর্মিতা পরিবর্তন আনে সমাজ এবং জাতির জীবনেও। যখন কেউ সহানুভূতিশীল আচরণ করে, তা অন্যদের মাঝেও সংক্রমিত হয়। একজনের মমতাপূর্ণ কথা ও আচরণ উদ্বুদ্ধ করে পাশের মানুষটিকে। সমাজবিজ্ঞানীরা একে বলছেন চেইন রি-একশন অব গুডেনেস বা শুভবোধের চলমান প্রক্রিয়া।



কোয়ান্টাম প্রকাশিত তিন পর্বের সুবচন কণিকা, নয় পর্বের শিষ্টাচার কণিকা ও সর্বোত্তম আদর্শ কণিকা সংগ্রহে রাখুন, নিয়মিত পড়ুন ও আত্মীয়-পরিজনকে উপহার দিন। সুন্দর আচরণে শান্তিময় হোক চারপাশ।

এভাবেই ব্যক্তির শুভবোধ পরিবার ছাড়িয়ে বদলে দিতে পারে সমাজ এমনকি জাতিকেও। বিশেষত শিশুরা যখন এমন একটি পরিবেশে বেড়ে ওঠে, যেখানে মানুষে মানুষে রয়েছে সম্মানবোধ, সহনশীলতা ও দয়া-মায়া, এ বিষয়টি তাকে সদাচারী মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। মহামানবদের জীবন থেকে শিশুরা যখন মমতা, বিনয় ও ক্ষমার দৃষ্টান্ত খুঁজে পায়, তাদের কোমল হৃদয়ে স্থান করে নেয় উচ্চতর জীবনের ধারণা।

রমজানে সমমর্মিতা

সুস্থ থাকার এবং ভালো থাকার সহজ সূত্রটি হলো সমমর্মিতা। আর একে কাজে লাগানোর আদর্শ সময় হতে পারে মাহে রমজান। কারণ বছর ঘুরে যখন এ সময়টা আসে, সবাই মাহেই লক্ষ করা যায় সংযম, শুদ্ধি আর ইতিবাচক সব পরিবর্তনের প্রয়াস।

ইসলামি চিন্তাবিদরা বলছেন, শুধু উপবাস ও নিয়ম মেনে ইফতার-সেহরি এবং প্রার্থনায় নিমগ্ন থাকাই রোজা পালন নয়; বরং সার্বিকভাবে একজন ভালো মানুষ হয়ে ওঠাই এর প্রকৃত উদ্দেশ্য। রোজা

সম্পর্কে আল্লাহ তায়ালা বলেন-হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরীদের ওপর। যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। (সূরা বাকারা, আয়াত ১৮৩)

আল্লাহ-সচেতন মানুষের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো সমমর্মিতা ও সুন্দর আচরণ। হযরত মুহাম্মদ (স)-এর জীবন জুড়েও রয়েছে দয়া ও সমমর্মিতার অগণিত উদাহরণ। নবীজীর (স) হাদীস হলো :

- মানুষকে দয়া করো, আল্লাহ তোমাকে দয়া করবেন।-বোখারী
- তোমাদের মধ্যে আমার সবচেয়ে প্রিয় হচ্ছে সদাচারীরা আর সবচেয়ে অপ্রিয় হচ্ছে বদমেজাজীরা।-তিরমিজী
- ইবাদত গালিগালাজ ও কটুভাষণের দোষ মোচন করতে পারে না।-বায়হাকি

যারা রমজানে সাধ্যমতো ইবাদত করতে চান, পুণ্য অর্জন করতে চান, তাদের জন্যেও সবচেয়ে সহজ পথ হতে পারে ঘরে-বাইরে সবার সাথে বিনয় ও ভালো আচরণ। কারণ রমজানে প্রতিটি ভালো কাজের সওয়াব ৭০ গুণ। হাসিমুখে কথা বলা, অন্যের জন্যে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয়া এবং সর্বত্র প্রশান্তির পরিবেশ সৃষ্টি করার মতো ভালো কাজ আর কী হতে পারে!

সদাচরণ ও সমমর্মিতায় সার্থক রমজান

সংঘর্মের মাস রমজান। অথচ এ সময়টাতেই চারপাশে অসংযমী আচরণের প্রকাশ দেখা যায় তুলনামূলক বেশি। ঘরে-বাইরে সর্বত্র প্রশান্তির পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায় মানুষের রাগ-উত্তেজনা-অস্থিরতা।

সমাজের এই চিত্রটি বদলে দিতেই প্রয়োজন সবারকম নেতিবাচকতা পরিহার। আমাদের ছোট ছোট ভালো আচরণ-অভ্যাসই প্রতিদিনের জীবনকে করে তুলতে পারে আরো আনন্দময় :

- সবাইকে আগে সালাম দিন।
- সবসময় হাসিমুখে কথা বলুন।
- পারস্পরিক কথাবার্তা ও আদান-প্রদানে 'মেহেরবানি করে' ও 'ধন্যবাদ' বলুন।
- অপ্রয়োজনীয় কথা বিতর্ক ঝগড়া উত্তেজনা রাগ-ক্ষোভ ও দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- পরচর্চা ও গীতবিত্ত নিজে করবেন না, অন্যরা করলে অংশ নেবেন না।
- প্রতিবেশী ও আত্মীয়-পরিজনদের খোঁজখবর নিন। প্রতিদিনের প্রার্থনা ও মেডিটেশনে তাদের জন্যে দোয়া করুন।

সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও সৎকর্মের মধ্য দিয়ে মাহে রমজান হতে পারে নিজেকে বদলানোর এক অনন্য সুযোগ। আসুন, আন্তরিক প্রচেষ্টায় গতকালের 'আমি'-র চেয়ে আজকের 'আমি' হয়ে উঠি আরো সুস্থ, সমমর্মী ও মানবিক।

তথ্যসূত্র : হেলথ ডিরেক্ট, গড.এইউ; হাফিটন পোস্ট, ২ আগস্ট ২০১১; সাইকোলজি টুডে, ১৬ নভেম্বর ২০১৭

আগের চেয়ে শোকরগোজার হতে পেরেছি

মোস্তাকিম আহমেদ



গুরুজীর দিক-নির্দেশনাগুলো মেনে চলার ফলে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিকভাবে রমজানের বরকতকে অনুভব করেছি। কথাবার্তা ও আচরণে আমি সংযত থেকেছি এবং গীত বর্জন করেছি। এতে

আমার ধৈর্য বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে শোকরগোজার হতে পেরেছি। রমজান মাসজুড়ে এক ধরনের প্রশান্তি বিরাজ করে আমার মধ্যে। ব্যক্তিগত জীবনে জটিলতাগুলো কমে গেছে। ২০১৭ সাল থেকে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ের ফলে আমার জীবনে প্রাচুর্য এসেছে।

[অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা]

শ্রমানন্দে কাজ করতে পারছি

জাফরুন্ নাহার শেলী



রমজানের পবিত্রতা রক্ষার্থে আমি এখন সুশৃঙ্খল ভাবে জীবনযাপন করতে পারছি। বিশেষ করে কোরআনের মর্মবাণী পাঠ, রাগ-ক্ষোভ বর্জন, গীবত থেকে

সচেতনভাবে নিজেকে দূরে রাখা-এ

বিষয়গুলো আমাকে খুব সাহায্য করেছে। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে সবরকমের স্ট্রেস থেকে মুক্ত থাকতে পারছি। রোজা পালনের পরও শ্রমানন্দে কাজ করতে পারি, কোনো ক্লান্তি অনুভব করি না।

[প্রভাষক, শহীদ নুরুল হোসেন ডিগ্রি কলেজ, পাবনা]

রমজানে নিয়মিত দান করে বালা-মুসিবত দূর হয়েছে

সাখাওয়াত হোসেন শুভ



কোর্স করার পর ২০১৪ সাল থেকে আমি রমজানে গুরুজীর কথা ও নির্দেশনাগুলো পালন করার চেষ্টা করেছি। প্রত্যেক বছর রমজানে সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণের ফলে আমি আগের চেয়ে অনেক সুস্থ ও কর্মোদ্যমী।

রুটিন করে কাজ করাটা আমার জন্যে সহজ হয়েছে। দৈনন্দিন দানের পাশাপাশি রমজানে বিশেষ নিয়তে দানের ফলে নানারকম বালা-মুসিবত থেকেও মুক্ত থাকতে পেরেছি।

[ব্যবসায়ী]

রমজানে এখন ১০ লিটার তেলের খরচ বেঁচে যায়

লুৎফুর নাহার



আমি শিক্ষকতা করি। প্রতি বছর রমজানে স্কুল থেকে বাসায় ফিরেই গুরু হতো ইফতার বানানোর তোড়জোড়। ইফতারে তিন-চার পদের খাবার তৈরি করতাম এবং এতে সারা মাসে ১৫ লিটার তেলের প্রয়োজন

হতো। আর সময়ও দিতে হতো বেশ। ইবাদত করার সময় পেতাম না। মনে করতাম এই খাবারগুলো না খেলে ইফতার হয় না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর এই চিত্রটি পাল্টে গেল। গুরুজীর কথামতো খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করি এবং মাগরিবের নামাজের পরে রাতের খাবার খাই। সেহরিতে মাছ-মাংস এড়িয়ে চলি।

এই নিয়ম মেনে দেখলাম, রমজানে আমার পরিবারে রান্নার জন্যে তেল প্রয়োজন হয় পাঁচ লিটার। বাকি ১০ লিটার তেলের খরচ বেঁচে যায়, যা আমি অনায়াসে দান করতে পারি। আমার জীবনে এ পরিবর্তনের জন্যে আল্লাহর প্রতি এবং কোয়ান্টামের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানাই।

[সহকারী শিক্ষক, গুল এ জার বেগম সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটার আসক্তি দূর হয়েছে

মো. মোজাম্মেল হক চৌধুরী



কোয়ান্টামে আসার আগে আমি প্রতি বছর রমজানে নতুন ফার্নিচার কিনতাম। আত্মীয়স্বজন ও প্রতিবেশীরা ঠাট্টা করে বলতেন, তুমি শুধু নিজের জন্যেই না, তোমার পরের প্রজন্মের জন্যেও ফার্নিচার কিনে ফেলেছ। শুধু তা-ই

নয়, ব্র্যান্ডের দোকান দেখলেই আমার কিছু না কিছু কিনতে ইচ্ছা করত। কেনাকাটা করে প্রায়ই শূন্য পকেটে বাড়ি ফিরতাম।

রমজান মাসে অপচয় আরো বেশি হতো। আমি সবসময় বাজারের ব্যাগ ভরে খাবার কিনতাম। বেশিরভাগ সময় দেখা যেত, এত খাবার পরিবারের সদস্যদের জন্যে প্রয়োজন হচ্ছে না এবং পরে সেগুলো ফেলে দিতে হতো। বেশি কিনলে চারপাশের মানুষ সমীহ করবে, পরিবারের সবাই খুশি হবে-এই ধারণটাই কাজ করত।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটার প্রতি আমার আসক্তি দূর হয়েছে। রমজানকে ঘিরে পণ্যের জৌলুস ও মূল্যহ্রাসে এখন আর প্রভাবিত হই না। পরিবারের সবাই আমার এ ইতিবাচক পরিবর্তন দেখে আনন্দিত।

[সহকারী প্রোগ্রামার, যশোর শিক্ষা বোর্ড]

মর্মবাণীর অডিও শুনে ইতিবাচক হয়েছে আমার সন্তান

আনজুমান আরা চৌধুরী



কোয়ান্টাম পরিবারে একাত্ম হওয়ার আগেও রমজানে রোজা রেখেছি, নামাজ আদায় করেছি, কোরআন পড়েছি। কিন্তু সবই করেছি না বুঝে। রমজানের গুরুত্ব এবং কোরআনের মর্মার্থ কখনো হৃদয়ে ধারণ

করতে পারি নি। প্রথমবার কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিয়ে উপলব্ধি করলাম একেকটি আয়াতের মর্মার্থ।

এ-ছাড়াও প্রতি রমজানেই আমি ৪০টি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করি। আমার সহকর্মীরা খুব আগ্রহ নিয়ে কোরআনের মর্মবাণী পড়েন এবং চর্চা করেন।

রমজানে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস ও রুটিন অনুসরণ করে আমার এনার্জি লেভেল বেড়েছে, এসিডিটির সমস্যা দূর হয়েছে। ইফতারের পরের কাজগুলো সুন্দরভাবে করতে পারছি। আরেকটি প্রাপ্তি হলো-আমার ছোট ছেলে এখন কোরআনের মর্মবাণীর অডিও ট্র্যাক শুনে ঘুমাতে পছন্দ করে। আগে সে রাতে গান শুনতে শুনতে ঘুমিয়ে পড়ত। কোয়ান্টামে আসার পর তার মধ্যে ইতিবাচক নানা পরিবর্তন দেখছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[সহকারী শিক্ষক, গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]

চারপাশের মানুষ সচেতন হয়ে উঠেছেন

সাবেরা শরিফ খুশরু



ছোটবেলা থেকে দেখেছি, আমার পরিবার-পরিজনের মাঝে এ ধারণটাই প্রচলিত যে, রমজান মাস মানে খাবারের নানা আয়োজন আর ভুড়িভোজ। এই ভুল দৃষ্টিভঙ্গির জন্যে তাদের মাঝে অসুস্থতা ও

অস্থিরতা দেখতে পেতাম বরাবরই।

গুরুজীর আলোচনায় রমজানের খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জানতে পেরে ২০১৩ সালে আমি উদ্যোগ নিই তার দিক-নির্দেশনাগুলো মেনে চলার। পরের বছর লক্ষ করলাম, পরিবারের সদস্যরাও ইফতারে ভাজাপোড়া বর্জন করে সুস্থ আছে।

পরবর্তীতে আমার আত্মীয়স্বজন ও প্রতিবেশীদের মধ্যে পরিবর্তন দেখলাম। ইফতারকে তারা খাবারের উৎসব মনে করছেন না, বরং এটা যে রহমতের সময় তা উপলব্ধি করতে পারছেন। আমার পরিবার এখন দৈনন্দিন জীবনেও কোয়ান্টামের নিয়মকানুন মেনে চলার ব্যাপারে সচেতন।

[মাস্টার্স সম্পন্ন করেছেন, সরকারি তোলারাম কলেজ, নারায়ণগঞ্জ]

আমার ওষুধ-নির্ভরতা আর নেই

মো. ইকবাল কবির



রমজান মাসকে ঘিরে নানারকম অবিদ্যায় আচ্ছন্ন ছিলাম আমি। ফলে রোজা পালন করতে কষ্ট হতো। হজমের সমস্যার জন্যে আমাকে বিভিন্ন রকমের ওষুধ খেতে হতো।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হওয়ার পর মাহে রমজান পালনের সঠিক দিক-নির্দেশনাগুলো জানতে পারলাম। কয়েক বছর যাবত সেহরি ও ইফতার যথাযথভাবে পালনের ফলে শারীরিক ও মানসিকভাবে খুব হালকা বোধ করি। হজমের কোনো অসুবিধাও আর হয় না। এখন আমার ওষুধ-নির্ভরতা একবারেই নেই। স্রষ্টার করুণায় এখন আমি বেশ ভালো আছি।

[সহকারী পরিচালক, সমাজসেবা অধিদপ্তর, বিভাগীয় কার্যালয়, বরিশাল]

পেয়েছি নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হওয়ার পথ

রওশন জাহান



রমজানে এসিডিটির কারণে আগে কখনো সবগুলো রোজা রাখতে পারতাম না। সারাদিন পিপাসা পেত। কিন্তু গত বছর কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুযায়ী খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করেছি। অস্বাস্থ্যকর খাবার খাই

নি। সেহরি করেছি ভাত ও শাকসবজি দিয়ে। ফলে এসিডিটি থেকে মুক্ত থাকতে পেরেছি। সুস্থ শরীরে রোজা করতে পেরেছি।

২০১৮ সালের রমজানে খাবারের খরচ কমে যাওয়ায় আমরা পরিবারের সবাই দানের পরিমাণ বাড়াতে পেরেছি এবং সুন্দরভাবে যাকাত আদায় করতে পেরেছি।

সজ্জবদ্ধভাবে করা যে-কোনো কাজে আল্লাহর রহমত ও বরকত বেশি থাকে। এ বিষয়টি উপলব্ধি করার সুযোগ পেলাম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিয়ে। মা-বাবা ও দুই বোনকে নিয়ে গত বছর আমি এ প্রোগ্রামে অংশ নিই। প্রতিদিন বাসায় ফিরে মর্মবাণীর আয়াতগুলো নিয়ে নিজেরা আলোচনা করতাম। ফলে কোরআন চর্চার আগ্রহ যেমন সৃষ্টি হয়েছে, তেমনি পরিবারে সবার মধ্যে পারস্পরিক মমতা ও শ্রদ্ধাবোধ বেড়েছে।

খতমে কোরআনে অংশ নিয়ে আমরা নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হওয়ার পথ পেয়েছি। আগে যখনই কোনো বিপদ-আপদ আসত, আমরা খুব হতাশ হয়ে পড়তাম। কিন্তু স্রষ্টার প্রতি আমাদের বিশ্বাস বেড়েছে এবং আমরা ইতিবাচক চিন্তা করতে পারছি। এখন আমরা যে-কোনো পরিস্থিতিতে আশাবাদী থাকি, শোকরগোজার থাকি।

[শিক্ষার্থী, ল'জুনিয়রশিপ]

রমজানে কোয়ান্টাম পরিবার

সংযমের মাস রমজান। বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করে এ মাসে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা হয়ে ওঠেন আগের চেয়ে সুস্থ ও প্রাণবন্ত। সেইসাথে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও যাকাত কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে তাদের জীবনে এসেছে আর্থিক সমৃদ্ধি, আত্মিক পরিতৃপ্তি। এমনই কিছু অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

স্রষ্টা আমার রিজিক বাড়িয়ে দিয়েছেন

ড. সাবরিনা আনাম

ছেলেবেলায় যখন মাত্র পড়তে শিখেছি, বড় মামার কাছ থেকে উপহার পেয়েছিলাম রোজাদারের করণীয় সম্পর্কে একটি সুন্দর বই। পবিত্র রমজানের প্রতি আমার ভালবাসা তখন থেকেই। কিন্তু শৈশবে পরিবারের বড়দের সাথে পাল্লা দিয়ে রোজা রাখতে খুব কষ্ট হতো।

আশ্চর্য হলো, এই ব্যাপারটি সহজ হয়ে গেল গুরুজীর নির্দেশনা অনুসরণ করার পর থেকে। সেহরি ও ইফতারে আমি কোয়ান্টাম খাবার তালিকা অনুসরণ করতে লাগলাম। এরপর দেখলাম, ভেলায় ভেসে যাওয়ার মতো আমার রোজার দিনগুলো পার হয়ে যাচ্ছে। শারীরিকভাবে সুস্থ ও প্রাণবন্ত বোধ করেছি সারা মাসজুড়ে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার আগে আমার যাকাত হিসাব করে দেয়া হতো না। যখন হিসাব করে যাকাতের অর্থ কোয়ান্টামে জমা দিতে শুরু করলাম, আল্লাহ আমার রিজিক বাড়িয়ে দিতে লাগলেন।

[শিক্ষা অফিসার, বিভাগীয় উপ-পরিচালকের কার্যালয়, প্রাথমিক শিক্ষা, রাজশাহী]

যাকাতের পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়েছে

মো. মাহমুদ হোসেন

আমি ২০১৭ সাল থেকে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করছি। সেসময় থেকেই কাজে সাফল্য আসতে শুরু করল। পরের বছর আমার যাকাতের পরিমাণ প্রায় ৪০% বৃদ্ধি পেল। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই।

২০১৮ সালে আমি লামায় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিয়েছি এবং এর অনুভূতি অসাধারণ। আখেরি দোয়াতে গুরুজী একজন এতিমের দায়িত্ব নিতে বলেছিলেন। কথাটি আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করে এবং আমি একজন শিশুর দায়িত্ব নিই। আনন্দের বিষয় হলো, এবছর জানুয়ারি মাসে আমি আরেকজন এতিমের দায়িত্ব নিয়েছি। তাদের জন্যে দান করতে আমার কোনো অসুবিধা হচ্ছে না; বরং যে-কোনো প্রয়োজনে স্রষ্টা কোনো না কোনো উপায়ে আমাকে সাহায্য করছেন। এ-ছাড়া দুবছর ধরে রমজানে কোরআনের ৪০টি কপি পরিচিতদের মাঝে বিতরণ করছি। আমি বিশ্বাস করি, এর ইতিবাচক প্রভাব আমার পরিবারেও পড়েছে।

[ব্যবসায়ী]

পরিবারে ও কর্মক্ষেত্রে এসেছে ইতিবাচক পরিবর্তন

মাহমুদা আক্তার



কোয়ান্টাম পরিবারে যুক্ত হয়ে আমার জীবনে প্রশান্তির পরিমাণ বেড়ে গেছে। আমার চারপাশে কোয়ান্টামের বাণী পৌছে দিতে কখনো কখনো প্রতিকূলতা এসেছে কিন্তু আমি হতাশ হই নি, সবসময়

ভালো কাজ করতে চেয়েছি।

২০১৮ সালে পরিবার ও কর্মক্ষেত্রের জটিলতা থেকে মুক্তির নিয়তে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিই। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমার পরিবারে এসেছে নানা ইতিবাচক পরিবর্তন। সেইসাথে স্কুল কর্তৃপক্ষের অনুমতি নিয়ে শিক্ষার্থীদের মাঝে দেশপ্রেমের স্টিকার বিতরণ করেছি। আমার বিশ্বাস, সবই রমজানের সজ্জবদ্ধ প্রার্থনার ফল।

[সহকারী শিক্ষক, নবাবুর্ণ স্কুল এন্ড কলেজ, যাত্রাবাড়ী, ঢাকা]



প্রতি বছর আমি রমজানের গুরুত্বই কোরআনের মর্মবাণী বিতরণ করি, যাতে আমার পরিবারের সবাই ভালো থাকে, সুস্থ থাকে। গত বছর অবাক হয়ে লক্ষ করলাম, আমার সন্তান নিজেই রমজানে

ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে দূরে থাকছে এবং আগ্রহী হয়ে জামাতে নামাজ আদায় করছে।

কোয়ান্টাম প্রকাশিত রমজান কণিকা অনুসরণ করে ঘরে-বাইরে সব কাজে সারাদিন স্মরণশ্রুত থাকতে পেরেছি। এ-ছাড়া আত্মীয়স্বজনের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখার নিয়তে আখেরি দোয়ায় অংশ নিই। স্রষ্টার করুণায় আমাদের পারস্পরিক সম্পর্কগুলো এখন অনেক মমতাময়।

[চাকরিজীবী]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি জ্ঞানী হতে চাই। কীভাবে হতে পারি?
জানাবেন দয়া করে।

উত্তর : জ্ঞান অর্জন করতে হলে আগে অন্তরটাকে মুক্ত করতে হবে, খালি করতে হবে। কারণ পানিতে পরিপূর্ণ একটা পাত্রে যদি আরো পানি দেয়া হয়, সেটা উপচে পড়বে। তেমনি জ্ঞানটাকে গ্রহণ করতে প্রয়োজন মুক্তমন। অর্থাৎ পূর্বতন ধ্যানধারণা দিয়ে বিচার করা যাবে না। মুক্তমন নিয়ে বোঝার চেষ্টা করতে হবে। তাহলেই আপনি জ্ঞানী হবেন।

মানুষ মূর্খ থাকে কেন? কারণ শৈশব থেকে যখন সে বেড়ে ওঠে, চারপাশের যত মূর্খতা যত সংস্কার-কুসংস্কার সব এসে ভেতরটাকে ভরে ফেলে। যার ফলে জ্ঞান আর গ্রহণ করতে পারে না। কারণ জায়গা নেই তো! এজন্যে মনটাকে ফাঁকা করতে হবে।

প্রচলিত ভুল ধারণা হলো—না জানলে গুনাহ নেই, কিন্তু জানার পর সে অনুসারে কাজ না করলে গুনাহ। অতএব কেউ জানতে চায় না। অথচ না জানলে গুনাহ হবে দ্বিগুণ। প্রথমত, না জানার কারণে। দ্বিতীয়ত, না মানার কারণে। অনুসরণ করা তো পরের বিষয়, আগে জানতে হবে। তারপর আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন মেনে চলবেন কিনা। কিন্তু ‘জানি না’ এটা আল্লাহকে বলতে পারবেন না। জীবনে এত কিছু করার সময় হয়েছে, আর জানার জন্যে সময় হয় নি?

মনে রাখবেন, জ্ঞানের শুরু বা জ্ঞানের একক হচ্ছে জীবনদৃষ্টি। আর মানুষকে সবচেয়ে সুন্দর ও সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়েছে ধর্ম। পৃথিবীতে যত ধর্মীয় পুরুষ এসেছেন, তাদের মধ্যে সর্বশেষ রসুল হচ্ছেন হযরত মুহাম্মদ (স)। জীবনদৃষ্টি-সংক্রান্ত যত জ্ঞান রয়েছে, তা পরিপূর্ণতা লাভ করেছে তাঁর মধ্য দিয়ে। তাঁকে স্রষ্টা যে জ্ঞান দিয়েছেন, সেই জ্ঞানের সংকলনই হচ্ছে আল কোরআন।

কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা, ধর্মের জ্ঞান অর্জন করা একজন মানুষের জন্যে ফরজ বা অবশ্য পালনীয়। তাই নিয়মিত কোরআনের মর্মবাণী পড়বেন। গিলাফে মুড়িয়ে ঘরের সবচেয়ে উঁচু স্থানে রেখে দেবেন না। পরিচিত যাদের কাছে নেই, তাদের কাছে মর্মবাণী পৌঁছে দেবেন।

এই তথ্যপ্রযুক্তির যুগে যে-কেউ কোরআন পড়ার ও শোনার সুযোগ করতে পারেন খুব সহজেই। কোরআনটম ওয়েবসাইট থেকে ফ্রি ডাউনলোড করে নিন মর্মবাণীর অ্যাপ। এতে আরবি ও বাংলাতে পড়তে পারবেন, অডিও শুনতে পারবেন। পড়লে যা উপকার, শুনলেও তা-ই।

সূরা সা’দ-এর ২৯ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলেন—‘হে নবী! আমি তোমার ওপরে এই কল্যাণময় কিতাব নাজিল করেছি যাতে মানুষ এই কোরআনের বাণী নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়। (সেইসাথে সহজাত বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করে) এর শিক্ষা অনুসরণ করে।’

সূরা মুহাম্মদ-এর ২৪ নম্বর আয়াতে বলা হয়েছে—‘এরপরও কি ওরা কোরআন নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়ে তা অন্তরে ধারণ করবে না? নাকি মনের দরজা বন্ধই করে রাখবে?’ কত দরদ দিয়ে আল্লাহ তায়ালা এ কথাগুলো বলেছেন! কোরআনে এমন প্রচুর আয়াত রয়েছে।

তবে কোরআনের শিক্ষা হৃদয়ে ধারণ করার জন্যে প্রয়োজন পরিপূর্ণ মনোযোগ। অর্থাৎ চারপাশের

কোনো আওয়াজ বা কিছুই যেন আপনাকে বিরক্ত না করে। এ উদ্দেশ্যে রমজান মাসে কোয়ান্টামের বিশেষ প্রোগ্রাম থাকে—কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। ছয় দিনে ধ্যানের স্তরে এটি সম্পন্ন হয়। দেশের বিভিন্ন স্থানে এবং বান্দরবান লামাতেও খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। লামায় যারা যাবেন, তারা পাহাড়ি নির্জনতায় কোরআন অনুধাবন করার সুযোগ পাবেন। এ এক অসাধারণ অনুভূতি!

যারা এতে অংশ নিতে চান, আগে থেকেই প্রস্তুতি নেবেন যাতে কোনোকিছু বাধা সৃষ্টি না করে। কারণ জ্ঞান অর্জন হোক বা যে কাজই হোক, তা ভালোভাবে করার জন্যে প্রস্তুতির প্রয়োজন। কোরআন জানা যেহেতু ফরজ, আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত—এই ফরজ পালন না করে আমরা কেউ যেন মারা না যাই। অনেক সময় মানুষ মনে করে, আচ্ছা আরেকটু বয়স হোক। কিন্তু আমরা কেউ জানি না, আদৌ আর বয়স হবে নাকি সময় শেষ?

আরেকটি বিষয় হলো—কোয়ান্টাম প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী উৎসর্গ করা হয়েছে ‘মুজ্জমেনে সত্য জানতে অগ্রহী নতুন প্রজন্মকে’। তাই তরুণদের হাতে মর্মবাণী তুলে দেবেন, যাতে তারা সত্যকে জানতে পারে এবং সুন্দর জীবন গড়তে পারে। মর্মবাণীর শুরুতেই ‘মুজ্জ জীবনের পথে’, ‘কোরআন : সংরক্ষণ ও বিস্তৃত্যে অনন্য’ এবং ‘কেন বিশ্বাস করব’ নামে তিনটি অধ্যায় আছে, এগুলো পড়বেন। তারপর মূল কোরআনে যাবেন। কারণ আপনাকে জানতে হবে—কেন আপনি বিশ্বাস করবেন।

কোরআন অনুধাবনের এই পদক্ষেপ যত দ্রুত নেবেন, তত আপনি জ্ঞানের পথে এগিয়ে যাবেন। কারণ জ্ঞানের একক কোরআন। এর সাথে আরো জ্ঞান যোগ হলে সেটা দশক শতক সহস্র হবে।

প্রশ্ন : আমাদের নবী-রসুলরা কোনো বিপদে বা প্রয়োজনে যে দোয়াগুলো পড়তেন, আমরাও যদি একই প্রয়োজনে অনুরূপ দোয়া পড়ি, তাহলে কি তাদের মতো ফল পাব? দোয়া কবুল না হওয়ার কি কোনো কারণ থাকতে পারে? থাকলে সেটা কী?

উত্তর : দোয়া কবুল না হওয়ার কোনো কারণ নেই, যদি আপনি সেভাবে দোয়া করতে পারেন। দোয়ার প্রসঙ্গে রসুলুল্লাহ (স) যে কথা বলেছেন, হযরত ঈসা (আ)-ও একই কথা বলেছেন। আর তা হলো—‘প্রার্থনায় যা-কিছু তোমরা চাও, বিশ্বাস করবে তা পেয়েছ।’ আমরা মনছবির বিষয়ে এ কথাটাই বলি—আপনি যা চান, কল্পনা করুন যে আপনি সেটা হয়ে গেছেন বা পেয়ে গেছেন।

কোরআন শরীফে আল্লাহ তায়ালা খুব স্পষ্টভাবে বলেছেন যে, ‘তোমরা আমাকে ডাকো, আমি সাড়া দেবো (দোয়া কবুল করব)’—সূরা মুমিন : ৬০। হাদীসে কুদসিতে রয়েছে—আল্লাহ তায়ালা বলছেন, ‘বান্দা, তুমি কত চাইতে পারো? তোমরা প্রত্যেকটা মানুষ যদি চাইতে থাকো এবং তোমাদের চাওয়া অনুসারে যদি আমি দিতে থাকি, তারপরও তোমরা সবাই মিলে আমার ভাণ্ডার থেকে কতটুকু নিতে পারবে?’ তিনি উদাহরণ দিয়েছেন যে, একটা সুঁইকে সমুদ্রের পানিতে ডোবালে যতটুকু পানি ঐ সুঁইয়ের গায়ের সাথে লেগে থাকে, তোমরা সকল মানুষ অতটুকুই নিতে পারবে।

আল্লাহর তো কোনোকিছুর অভাব নেই। ধরুন, আপনি মা-বাবার কাছে যখন চান, তাদের দেয়ার একটা সীমা আছে। প্রতিটি মানুষেরই সামর্থ্যের সীমা আছে। কিন্তু আল্লাহর কোনো সীমা নেই এবং এই চাওয়া বা দোয়াটাই হচ্ছে ইবাদতের নির্যাস। অতএব সবসময় চাইবেন, কারণ চাইলে আল্লাহ দেন।

তবে আপনার চাওয়াটা কী, সেটাও গুরুত্বপূর্ণ। প্রায়শই মানুষ অকল্যাণকে কল্যাণ মনে করে চাইতে থাকে। অনেকে ধৈর্যধারণ করতে পারে না—সব এই মুহূর্তে চাই। আর দুই-তিনবার চাওয়ার পর মনে করে, আল্লাহ শুনল না। কোরআনে আছে—‘(হায়!) মানুষ অকে সময় যাতে তার অকল্যাণ হবে, এমন বিষয়ের জন্যে এত একাগ্রভাবে প্রার্থনা করে যেন সে কল্যাণের জন্যে প্রার্থনা করছে। আসলে মানুষ (সিদ্ধান্ত নিতে) অতিমাত্রায় তাড়াহুড়ো করে।’—সূরা বনি ইসরাইল : ১১

আসলে চাইতে হবে ততক্ষণ, যতক্ষণ পর্যন্ত আল্লাহ মনে করছেন যে, এটা দেয়া প্রয়োজন। যত আন্তরিকতার সাথে চাইবেন এবং দোয়াতে একাকার হয়ে যাবেন, তত আপনার চাওয়াগুলো পাওয়ায় রূপান্তরিত হবে।

আর নবী-রসুলরা যে-সব দোয়া করেছেন তা মূলত আমাদেরকে শেখানোর জন্যে। কোন অবস্থায় আমরা কী প্রার্থনা করব, তা আমাদের সামনে তুলে ধরার জন্যেই নানারকম পরিস্থিতির মধ্যে তাদের ফেলা হয়েছে। তবে দোয়া সবসময় অন্তর থেকে করবেন। যে ভাষা আপনি বোঝেন, সেই ভাষায় দোয়া করবেন। আরবিতে যদি দোয়া করেন, আপনাকে জানতে হবে—কী দোয়া পড়ছেন, কী শব্দ উচ্চারণ করছেন এবং শব্দগুলোর অর্থ কী। তাহলে আপনি দেখবেন, দোয়া কথা বলবে এবং প্রশান্তিতে আপনার হৃদয় ভরে যাবে।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত ইয়োগা করি। রমজানে রোজা রেখেও কি ইয়োগা করা যাবে? কোনো আসন করার ব্যাপারে বিধিনিষেধ আছে কি?

উত্তর : রমজানেও ইয়োগা চর্চা অব্যাহত রাখবেন। তবে সবসময় ব্যাকরণটাকে অনুসরণ করবেন। ইয়োগা খালি পেটে বা ভরপেটে না করাই ভালো। হালকা খাবার গ্রহণের পর ব্যায়াম করবেন।

রোজা রেখে দিনের বেলা ইয়োগা করার কোনো প্রয়োজন নেই। যদি শারীরিক অসুবিধা না হয় তাহলে সেহরি খাওয়ার তিন/ চার ঘণ্টা পরেও ইয়োগা করা যেতে পারে।

শারীরিক সামর্থ্য অনুসারে রমজানে সব আসন করা যেতে পারে। দিনের বেলা কয়েক দফা প্রাণায়াম করবেন। এতে শরীর পর্যাণ্ড অক্সিজেন পাবে, আপনি সারাদিন প্রাণবন্ত থাকবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

চিন্তা বাস্তবতার জন্ম দেয়।
আমি সবসময় মহৎ চিন্তা করব।
আমার জীবন হবে মহান।

সাবধান! রমজানে মুনাফালিস্সু বেনিয়াগোষ্ঠীর ফাঁদে পড়বেন না



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 মুনাফালিস্সু 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 আত্মসি বাণিজ্যের হাতিয়ার। আর আমরাও না বুঝে পা দিয়ে বসে আছি ওদের পাতা ফাঁদে।

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

রমজানে বিশেষ ছাড় ও ঈদ প্যাকেজ ৯

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 জুড়ে দিয়েছে যুক্তরাজ্যের সুপারমার্কেট ও ব্র্যান্ডশপগুলো। রমজান মাসে মুসলিমদের বেহিসেবী কেনাকাটা ও পণ্যসংক্রান্ত প্রলুব্ধ করতে ওখানকার

ব্যবসায়ীরা এঁটেছে নানা ফন্দি।

ফলে গত 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, স্যামসুরিস ও মরিসস হরেক রকম পণ্যের পসরা সাজিয়ে বসেছে মুসলিম অধ্যুষিত এলাকাগুলোতে। শুধু তা-ই নয়, তারা মুসলিমদের পছন্দের খাবারের ওপর দিচ্ছে বিশেষ ছাড়। যেমন, ২০১৮ সালে মরিসস শিশুদের আকৃষ্ট করতে দেদারসে বিক্রি করছে 'রামাদান কাউন্টাউন ক্যালেন্ডার'।

পিছিয়ে নেই বড় শপ ও গোড়ি 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 কাক্ষিত বাজার হলো মুসলিম অধ্যুষিত এলাকাগুলো।

এ কারণেই ২০১৮ সালে জুন মাসে প্রথমবারের মতো ঈদ উৎসবের আয়োজন করেছে ইউরোপের বৃহত্তম শপিং সেন্টার ওয়েস্টফিল্ড লন্ডন। সেখানে ক্রেতাদের মনোরঞ্জনর জন্যে ছিল ফ্যাশন শো থেকে শুরু করে ফুড স্টল, বিশেষ অফার ও প্রদর্শনী সবকিছুরই ব্যবস্থা। এ উৎসব আয়োজনের প্রকৃত উদ্দেশ্য তারা জানিয়ে দিয়েছে নিজেদের বিজ্ঞাপনেই। যেখানে বলা হয়েছে, 'যুক্তরাজ্যের অর্থনীতিতে সবচেয়ে মূল্যবান এবং এখনো পর্যন্ত অধরা সুযোগ হলো মুসলিম পাউন্ড'।

সংঘর্ষের মাসে অসংযত বিজ্ঞাপন

মানুষকে প্রলুব্ধ করার অন্যতম হাতিয়ার হিসেবে কাজ করছে চোখ ধাঁধানো সব বিজ্ঞাপন। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক ফাস্টফুড বিপণি ম্যাকডোনাল্ডস রমজানে ইসলাম ধর্মাবলম্বী দেশগুলোতে বিজ্ঞাপনের ভাষাও বদলে দেয়। গতবছর দুটো বার্গারের ছবি দিয়ে বিজ্ঞাপনটিতে বলা হয়, McDonald's Iftar : Two Blessed! অর্থাৎ রমজানের নেয়ামতস্বরূপ এই দুটো বার্গার! অথচ স্বাস্থ্যবিদরা ফাস্টফুড ও কোল্ড ড্রিংকস থেকে দূরে থাকতে বলেন বরাবরই। তারপরও মানুষ পড়ে যায় বিজ্ঞাপনের মোহে।

রেস্টুরেন্টগুলো বলছে, Fast (In the day) and Feast (Through the night). অর্থাৎ দিনে উপবাস, রাতে খাদ্য উৎসব। মধ্যপ্রাচ্যের অনুকরণে আমাদের দেশেও শুরু হয়েছে রাতভর সেহরি পাটি। ধনাত্মকদের জন্যে রমজান আরো জৌলুসময় করতে বিলাসবহুল হোটেলগুলোতে চলে বিশেষ ছাড়।

স্মার্টফোন ও গাড়ির ব্র্যান্ডগুলোতে দেয়া হয় বিশেষ মূল্যহ্রাস। মোবাইল অপারেটরগুলো শুরু করে নিত্যানতুন অফার-কখনো সারারাত ফ্রি ইন্টারনেট, কখনো কলরেট কম। এভাবেই পরিমিত মাসে মানুষের অপরিমিত লোভকে ক্রমাগত উসকে দিচ্ছে বিজ্ঞাপনের জোয়ার।

বেনিয়াদের নতুন কারসাজি : হালাল ট্রেন্ড

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 ট্রেন্ড'। আর এই হালাল সংস্কৃতির আওতায় রয়েছে খাবার, ভ্রমণ, পোশাক-পরিচ্ছদ, গুণুধ, 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 মুনাফালোভী 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 গার্ডিয়ান, ২৯ এপ্রিল ২০১৮
[প্রাসঙ্গিকতা বিবেচনায় কোয়ান্টাম বুলেটিন মে ২০১৮ থেকে পুনর্মুদ্রিত ও পরিবর্তিত]

ঈদ কেনাকাটায় আপনার করণীয়

- চেষ্টা করুন রমজানের আগেই কেনাকাটা সম্পন্ন করতে। কারণ একই মানের পণ্যসামগ্রী রমজানে কিনতে হয় কয়েকগুণ বেশি দামে।
- আবেগবশত বা চাকচিক্যে প্রভাবিত না হয়ে শুধু প্রয়োজনের প্রেক্ষিতেই কেনাকাটা করুন।
- কম সময়ে কেনাকাটা করতে দ্রব্যসামগ্রীর লিস্ট ও সম্ভাব্য বাজেট নির্ধারণ করে নিন।
- ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন। ঋণ একটি ফাঁদ যা দুশ্চিন্তা, দুরারোগ্য ব্যাধি ও মৃত্যুর কারণ হতে পারে।
- ফ্রি ও ডিসকাউন্টের ফাঁদে পা দেবেন না। পণ্যটি মানসম্পন্ন কিনা তা দেখে কিনুন।
- আপনাকে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটায় উদ্বুদ্ধ করার অন্যতম মাধ্যম সুপারশপ। মানুষ যখন সুপারশপে থরে থরে সাজানো পণ্য দেখে, তখন সে প্রয়োজন ছাড়াই বেশি বেশি কেনে।
- দোকান/মার্কেট বন্ধ হওয়ার সময়সীমা খেয়াল রাখুন। শেষ সময়ে তাড়াহুড়া করবেন না।
- অন্যের পছন্দ নিয়ে মন্তব্য করবেন না। নিজেও কেনার পর দামে ঠেকেছি, দেখতে ভালো হয় নি, মানাবে না-এসব বলা থেকে বিরত থাকুন।
- কেনার মোহগ্রস্ততা ও প্রতারণা থেকে রেহাই পেতে দান করুন। সম্ভব হলে শিখিলায়ন মেডিটেশন করে শপিংয়ে বের হোন।

সম্ভবভাবে যাকাত দিন বিনির্মাণ করুন দারিদ্র্যমুক্ত সচ্ছল দেশ

হিজরি দ্বিতীয় সন। মদীনার রাষ্ট্রপ্রধান মহানবী হযরত মুহাম্মদ (স) রাষ্ট্রের অর্থনৈতিক ভিত্তিকে মজবুত করার জন্যে যাকাত ব্যবস্থা চালু করলেন। নিসাব পরিমাণ সম্পদের (নিজের ও পরিবারের প্রয়োজন পূরণের পর অতিরিক্ত সাড়ে সাত তোলা সোনা বা সাড়ে ৫২ তোলা রুপা বা সমমানের নগদ অর্থ এক চান্দ্র বছর যার জমা আছে) মালিক মুসলমানরা তাদের সম্পদের আড়াই শতাংশ অর্থ যাকাত ফাণ্ডে দান করবে।

সংগৃহীত সম্ভবদ্ব এ দান ব্যয় হবে দেশের

বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর উন্নয়নে, সুনির্ধারিত আটটি খাতে। এ ব্যবস্থা চালুর মাত্র দুই দশক পরে তৃতীয় খলিফা হযরত উসমানের (রা) সময় আরবে যাকাত গ্রহণের মতো কাউকে পাওয়া যায় নি।

আমরা যাদের উন্নত দেশ হিসেবে বিবেচনা করি, ঋণের খপ্পরে পড়ে তাদের সবারই অবস্থা আজ নাজুক। ঋণের অর্থনীতির কল্যাণে (!) গণতন্ত্রের সূতিকাগারখ্যাত গ্রিসের সরকার দেউলিয়া হয়েছে ২০০৯ সালে। সেখানে মা-বাবারা ভরণপোষণের দায়িত্ব নিতে অপারগ হয়ে অনেকেই তাদের

সন্তানদের ভুলে দিয়েছেন দাতব্য সংস্থাগুলোর কাছে। ঋণের সওদা করতে গিয়ে ইউরোপ ও আমেরিকার অর্থনীতিও হাঁটছে একই পথে।

এখন একবিংশ শতাব্দী। পাশ্চাত্যের অন্ধ অনুকরণ ছেড়ে বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোর জন্যে সম্ভবদ্ব যাকাত আদায় ব্যবস্থা হতে পারে প্রজ্ঞাপ্রসূত সিদ্ধান্ত। ঠিক সে-সময়ের মদীনার মতো। তাই বিচ্ছিন্নভাবে নয়, ইসলামী শরিয়ত অনুসারে সম্ভবদ্বভাবে যাকাত আদায় করুন। বিনির্মাণ করুন দারিদ্র্যমুক্ত সচ্ছল দেশ।

**Zakat
Calculator**
Android App



স্বাভাবিক জীবিকা নির্বাহের পর একবছর ধরে যদি আপনার কাছে ৪৫ হাজার টাকা (রুপার বর্তমান বাজার মূল্য হিসাবে) জমা থাকে, তাহলে আপনি একজন যাকাতদাতা। আপনার যাকাতযোগ্য সম্পদের হিসাব করার জন্যে ফাউন্ডেশন প্রকাশিত যাকাত ক্যালকুলেটর ব্যবহার করতে পারেন।

কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমের অর্থায়নে সেবামূলক কাজগুলোর একাংশ



যশোর আদর্শ বহুমুখী বিদ্যালয়ের এই শিক্ষার্থীদের মতো শিক্ষাবৃত্তি পেয়েছে সারাদেশে ৮৬০ জন শিক্ষার্থী। এ-ছাড়াও ঢাকায় রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠের ২৪৫ জন শিক্ষার্থীর সার্বিক দায়িত্ব গ্রহণ করেছে কোয়ান্টাম।



যাকাতের অর্থে সেলাই, হস্তশিল্প ও নকশিকাঁথা তৈরির প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে ৪৪৪ জন মহিলাকে। পাশাপাশি দুই পরিবারগুলোকে স্বনির্ভর করে তুলতে সেলাই মেশিন কিনে দেয়া হয়েছে ৪২৯টি।

আপনিও এগিয়ে আসুন

আপনার যাকাতযোগ্য সম্পদের একটি অংশ বা পুরোটা কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে দান করতে পারেন। সম্ভবদ্ব এ দানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে একদিকে আপনি যেমন ধর্মীয় বিধান পালন করবেন, অপরদিকে সরাসরি অবদান রাখবেন দারিদ্র্য বিমোচনে। আপনার যাকাতের অর্থ দান করতে যোগাযোগ করুন—

০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩



যাকাত কার্যক্রমের অর্থে ছাগল পালন করে জন্মান্ন রনি ও রানা এখন স্বাবলম্বী। এভাবে পশুপালন ও মুরগির খামার করে স্বাবলম্বী হয়েছেন আরো ৫৮৬ জন।



রাঙামাটিতে ভূমিহীন গৃহহীন মো. তাজুল ইসলামের পরিবারকে বাড়ি বানিয়ে দেয়া হয়েছে। এ পর্যন্ত গৃহনির্মাণ সেবা পেয়েছেন ২,৯৬০ জন।

রমজানে ল্যাভে এসে রক্ত দিন, বাঁচান চারটি প্রাণ

থ্যালাসেমিয়াসহ বিভিন্ন রক্তরোগে আক্রান্ত নিয়মিত রক্তগ্রহীতা এবং জরুরি চিকিৎসাসেবায় রক্ত সরবরাহ নিশ্চিত রাখতে কোয়ান্টাম ল্যাভ বরাবরই সচেষ্ট। তাই রমজানে ল্যাভে এসে রক্ত দিন। আপনার উদ্যোগই পারে প্রতি বছরের মতো এবারও এ ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে। রোজা রেখেও আপনি রক্তদান করতে পারেন। আলেমরাও এ বিষয়ে একমত।

এ মানবিক আহ্বানে সাড়া দিয়ে বাঁচান চারটি অমূল্য প্রাণ।



রিকশা, সিএনজি, অটোবাইক ও ভ্যান কিনে দেয়া হয়েছে আবদুস সবুরের মতো ৪১ জনকে। এ-ছাড়াও স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমে আরো ১৬২ জন হয়েছেন স্বাবলম্বী।



যশোরের আশিক মাহমুদ শাহীনের মতো স্বাবলম্বী হওয়ার জন্যে আর্থিক সাহায্য দেয়া হয়েছে ৮,১০৩ জনকে। ঋণ পরিশোধে সহায়তা করা হয়েছে ৫,৯৭১ জনকে। বন্ধকী ঋণ পরিশোধে সহায়তা করা হয়েছে ২,৫২৩ জনকে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মাহে রমজান সংখ্যা, মে ২০১৯ ॥ 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd