

এবারের রমজানে
শান্তি ও সম্মর্মিতায়
আলোকিত হোক
প্রতিটি পরিবার



স্বাগতম মাহে রমজান!

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরিদের ওপর। যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। -বাকারা : ১৮৩

প্রিয় সুহৃদ! আপনি ভাগ্যবান। আপনি একটি রমজান মাস পেয়েছেন। ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের একটি রোজা। এ মাসে রোজা রাখা প্রত্যেক সুস্থ ও সক্ষম মুসলমানের জন্যে ফরজ। কারণ রোজার যেমন ধর্মীয় তাৎপর্য আছে, তেমন রয়েছে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক উপকারিতা।

নবী-রসুলরা রমজানকে ইবাদতের মৌসুম হিসেবে গণ্য করতেন। পুরো মাস আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবার মাঝে কাটাতেন।

পবিত্র কোরআনের বাংলা মর্মবাণী উপলব্ধি আর ছোট ছোট কিছু বিষয় অনুসরণের মাধ্যমে শান্তি ও সমমর্মিতায় আলোকিত হোক প্রতিটি পরিবার।

রোজার ধর্মীয় তাৎপর্য

[হযরত সালমান ফারসী (রা) বর্ণিত]
নবীজী (স) বলেন—‘হে মানুষ! তোমাদের কাছে এসেছে অত্যন্ত মর্যাদাসম্পন্ন ও বরকতপূর্ণ একটি মাস। এ মাসে এমন একটি রাত (শবে কদর) আছে, যা হাজার মাসের চেয়ে উত্তম। মহান আল্লাহ তোমাদের ওপর এ মাসে দিনে রোজা রাখা ফরজ করেছেন এবং আমি রাতে তারাবীহ নামাজ পড়া সুন্নত করেছি।

এ মাসের নফল ইবাদত ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের। আর একটি ফরজ ইবাদত ৭০টি ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের। এটি ধৈর্য ও সহনশীলতা অনুশীলনের মাস। আর ধৈর্যের প্রতিদান জান্নাত। এটি সমমর্মিতা অনুশীলনের মাস। এ মাসের প্রথম দশক রহমতের, মধ্যম দশক মাগফিরাতের আর শেষ দশক হলো জাহান্নাম থেকে মুক্তির।’ -বায়হাকি

রোজার শারীরিক উপকারিতা

শুধু রমজান মাসে নয়, সম্ভব হলে সপ্তাহে বা ১৫ দিনে একদিন রোজা বা উপবাস করুন। আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিংয়ের নিউরোসায়েন্টিস্ট মার্ক ম্যাটসন ও তার গবেষণা সহযোগীরা বলেছেন, মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকলে মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ, যেমন-আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসনের ঝুঁকি অনেক কমে যায়।

রোজা বা উপবাস তাই স্বাস্থ্যহানি নয়, উল্টো তারুণ্যকে ধরে রাখে। ব্যায়ামের চেয়েও বেশি কাজে দেয় এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। কারণ অনাহারের ফলে যে সাময়িক শক্তি-সংকট হয়, তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ যোগায়, দেহের অভ্যন্তরে সৃষ্ট টক্সিনের বিনাশ ঘটায়। আর পুরো দেহে ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায়।

বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন

সারাদিন খাওয়া হবে না ভেবে সেহরিতে ভূরিভোজ রোজার কষ্ট বাড়িয়ে দেয়। বিশেষত, মাছ-মাংস অর্থাৎ প্রোটিন-জাতীয় খাবার পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।

তাই সারাদিন তৃষ্ণাহীন ঝরঝরে অনুভূতি পেতে সেহরিতে ভাতের সাথে শুধু সবজি খান। সেহরিতে অল্প হলেও খান। প্রয়োজনে খেজুর-কলা বা দই-চিড়াও খেতে পারেন।

ইফতারিতে ভাজা-পোড়া, গুরুপাক ও অতিরিক্ত মশলাদার, রকমারি অস্বাস্থ্যকর খাবার ও শরবতের পরিবর্তে দুই/ তিনটি খেজুর খেয়ে পানি পান করুন। খেজুর ও পানি মিলে সুক্রোজ তৈরি করে, যা তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি এনে দেয়।

মাগরিবের নামাজ পড়ার পর রাতের খাবার (শাকসবজি, মাছ/ মাংস, ডিম, ডালসহ অন্যান্য সুষম খাবার ও মৌসুমি ফল) খেয়ে নিন।

ইফতারের আগে ও সেহরির পরে

বাইরে দাওয়াত না থাকলে বাসায় গৃহকর্মী ও অধীনস্থদের নিয়ে পরিবারের সবাই একসঙ্গে ইফতার করুন। ইফতারের ১৫ মিনিট আগে খেজুর-পানি সামনে নিয়ে সবাই মিলে বসুন এবং প্রতিদিন স্রষ্টার কাছে একটি করে প্রার্থনা করুন। ‘হে মানুষ শোনো!’ অডিও থেকে (ট্র্যাক-৩) পবিত্র কোরআনের বাংলা দোয়ায় নিমগ্ন হোন।

সেহরির আগে তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় করতে পারেন। সেহরি শেষে দাঁত ব্রাশ ও ওজু করে কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসুন। ফাউন্ডেশন প্রকাশিত ‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী’ অডিও শুনতে থাকুন। ফজরের নামাজ শেষেও যতক্ষণ ইচ্ছা কোরআনের বাংলা মর্মবাণী শুনতে পারেন। তারপর দান ও মেডিটেশন করে দিনের কাজ শুরু করুন। সেহরির পর না ঘুমানোই ভালো।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

ধ্যানের স্তরে বাংলা ভাষায় কোরআনের
মর্মবাণী শোনা ও মানার আকুতি তৈরির এক
অনন্য সুযোগ কোয়ান্টায়নে খতমে
কোরআন। টানা সাত দিনে মোট ৫২ ঘণ্টায়
এই খতম ১২৪ কোটি ৮৫ লক্ষ ২০ হাজার
বছর নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

নবীজী (স) বলেছেন, এক ঘণ্টার ধ্যান ৭০
বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। আর
রমজান মাসে যে-কোনো ইবাদতের সওয়াব
হয় কমপক্ষে ৭০ গুণ। সজ্জবদ্ধভাবে করলে
তার সওয়াব বাড়ে ৭০ গুণ। আর কোরআন
শিক্ষা যেহেতু ফরজ, তাই ফরজ কাজের
সওয়াব নফলের ৭০ গুণ। তাই ৫২ ঘণ্টার
কোরআন-ধ্যান প্রায় ১২৫ কোটি বছর (৫২
ঘণ্টা X ৭০ বছর X ৭০ X ৭০ X ৭০)
নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

দিন শুরু হোক দানে

দুস্থ ও বঞ্চিতের জন্যে কোয়ান্টাম মাটির
ব্যাংকে সজ্জবদ্ধ দানে আপনিও শরিক
হোন। কারণ সজ্জবদ্ধ দানে প্রত্যেক দাতা
পুরো দানের অংশীদার হন। আর রমজানে
সজ্জবদ্ধভাবে হওয়ার ফলে এ দান

(৭০ X ৭০) বা ৪,৯০০ গুণ বরকতের।

নবীজী (স) দুস্থ ও অসহায় মানুষের
কল্যাণে কাজ করাকে এতেকাফের চেয়েও
বেশি সওয়াবের বলে উল্লেখ করেছেন।
তাই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে মাটির
ব্যাংকে দান করুন।

সদকা হিলিং ও ওয়েবসাইটের উইশবোর্ডে নাম দিন

সাফল্যের জন্যে, রোগ ও সমস্যামুক্তিতে
রমজানের সদকা হিলিংয়ে নাম দিন। আপনি
সাইকি হলে হিলিংয়ে অংশ নিন। কোয়ান্টাম
ওয়েবসাইটের উইশবোর্ডে নিজের ও
পরিচিতদের জন্যে দোয়ায় নাম দিন।

রমজান মাসেই যাকাত দিন

নামাজ কায়েমের পাশাপাশি যাকাতদাতা হওয়ারও নির্দেশ রয়েছে পবিত্র কোরআনে ।
রূপার বর্তমান বাজারদর হিসাবে ৩২ হাজার টাকা (নিজের খরচ মেটানোর পর) এক চান্দ্র বছর জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা । তাই নিজের ও পরিচিতদের যাকাতের অর্থ সজ্জবদ্ধভাবে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে জমা করুন ।

মুমূর্ষুকে বাঁচাতে রক্ত দিন

রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের । কোয়ান্টাম ল্যাবে আপনার দেয়া এক ব্যাগ রক্তে বাঁচতে পারে চারটি প্রাণ । রমজানে রক্তদান কমপক্ষে (৪ X ৭০) ২৮০ জনের প্রাণ বাঁচানোর সমান পুণ্যের হতে পারে । তাই সুযোগ করে কোয়ান্টাম ল্যাবে এসে রক্ত দিন ।

বিশিষ্ট মুফতিদের অভিমত হচ্ছে,
ইফতারের পরে বা শারীরিক সামর্থ্য থাকলে রোজা রেখেও রক্তদান করা যায় ।

নিজেকে গড়ে তুলুন

- ❖ নামাজ জামাতে আদায়ের চেষ্টা করুন।
নামাজের পর নীরবে ৩৩ বার ‘সুবহানাল্লাহ’,
৩৩ বার ‘আলহামদুলিল্লাহ’, ৩৪ বার
‘লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু আল্লাহু আকবর’ পড়ুন।
- ❖ প্রতিদিন ৩০ মিনিট আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী পড়ুন/ শুনুন।
- ❖ পরচর্চা ও গীবত নিজে করবেন না।
অন্যরা করলেও আপনি অংশ নেবেন না।
- ❖ অপ্রয়োজনীয় কথা, বিতর্ক, ঝগড়া,
উত্তেজনা ও চ্যাচামেচি থেকে দূরে থাকুন।
- ❖ খাদ্যে ভেজাল, ওজনে কম দেয়া, রমজান
ও ঈদ উপলক্ষে অতিরিক্ত মুনাফা, অসহায়ের
ওপর জুলুম করা থেকে বিরত থাকুন।
- ❖ সেহরি-পার্টি ও ইফতারের নামে
খাদ্যমেলা ও ভোজন উৎসব বর্জন করুন।
- ❖ যত বেশি সম্ভব আল্লাহর মহিমা, গুণাবলি
ও তাঁর নৈকট্যলাভের উপায় নিয়ে ভাবুন।
- ❖ নিয়মিত মেডিটেশন করুন। শুক্রবার
পরিচিতদের নিয়ে সাদাকায়নে আসুন।

আল কোরআনের কথা বলুন

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী কমপক্ষে চারপাশের ৪০ ঘরে পৌঁছে দিন। ঈদ উপহার হিসেবেও মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন। কেউ সাগ্রহে হাদিয়া দিলে সে অর্থ দিয়ে আরো মর্মবাণী কিনে অন্যদের দিন।

যতজনকে সম্ভব শেয়ার করুন আল কোরআন সাইট : alquran.org.bd। ছড়িয়ে দিন মর্মবাণীর পিডিএফ; যাতে পরিচিত পরিমণ্ডলের প্রতিটি পরিবারে পৌঁছে যায় শান্তি কল্যাণ ও সমমর্মিতার শাস্বত বাণী।

প্রিয় সুহৃদ! রমজান মাসের সুস্পষ্ট লক্ষ্য হিসেবে আল্লাহ বলেছেন ‘স্রষ্টা-সচেতনতা’ অর্থাৎ প্রতিটি কাজে স্রষ্টার বিধান খেয়াল রাখা। আর যত কোরআন চর্চা করবেন, তত স্রষ্টা-সচেতনতা বাড়বে। কোরআন আমাদের প্রতিদিনের সঙ্গী হোক-এবারের রমজানে এই হোক আমাদের প্রার্থনা।



alquran.org.bd

পূর্ণাঙ্গ

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী

আজই সংগ্রহ করুন

ফ্রি মোবাইল অ্যাপ ডাউনলোড করুন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল
আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
কাকরাইল : ৯৩৫৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
বনশ্রী : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬
মিরপুর : ৯০২০৭০০, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
চট্টগ্রাম : ০৩১-২৫৫২০০৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২
রাজশাহী : ০৭২১-৮১২৪৯৪, ০১৭১১-১০৪২৮৯
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম : ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-mail : info@quantummethod.org.bd