এবারের রমজানে অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস

প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস

প্রিয় সুহৃদ! সার্বিক সুস্থতা লাভের অনন্য সুযোগ পবিত্র রমজান।

১. শারীরিক ফিটনেসের জন্যে দমচর্চা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম, যোগব্যায়াম, রুটিন অনুসারে দৈনন্দিন কাজের অভ্যাস করুন।

২. মানসিক ফিটনেসের জন্যে প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি, শুকরিয়া ও সমমর্মিতার চর্চা করুন।

৩. সামাজিক ফিটনেস বাড়াতে সবাইকে আগে সালাম দিন। বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ বাড়ান। শুক্রবার সাদাকায়নে অংশ নিন।

৪. আত্মিক ফিটনেসের জন্যে রমজানের সংযমকে অভ্যাসে রূপান্তরিত করুন।

‘তোমরা রোজা রাখো
যেন সুস্থ থাকতে পারো।’
—নবীজী (স)

রোজা/ উপবাস/ ফাস্টিং-এর উপকারিতা এখন গবেষণায় প্রমাণিত

◊ রক্তের অতিরিক্ত কোলেস্টেরল কমে।

◊ স্মৃতিভ্রম-জাতীয় মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগগুলোর ঝুঁকি কমায়।

◊ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে। ইনসুলিন দেহে ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ মাত্রায়।

◊ উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি এবং আলসারের সমস্যা কমে।

দেহ-মনের বিষাণু দূর করে

রোজা বা উপবাসে সাময়িক খাদ্য সংকটকালে দেহকোষের অভ্যন্তরে সৃষ্ট টক্সিনগুলোর বিনাশ ঘটে। এই প্রক্রিয়ার বৈজ্ঞানিক নাম অটোফেজি।

জাপানের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ইউশিনোরি ওসুমির গবেষণা অনুসারে অটোফেজি চূড়ান্ত পর্যায়ে থাকে যখন টানা ১২-১৬ ঘণ্টা না খেয়ে থাকছেন।

তাই গ্রীষ্মকালীন রোজা পালনে শোকরগোজার হোন।

সেহরিতে খাবার মেন্যু

◊ স্বল্প পরিমাণ ভাত-সবজি/ কলা-খেজুর/ দই-চিড়া খান।

◊ মাছ-মাংস ডিম এবং তেলেভাজা খাবার বর্জন করুন। প্রোটিন জাতীয় খাবার পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।

◊ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং যে-কোনো ভাইরাস সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকতে এক কোষ রসুন ও ২৫-৩০ দানা কালোজিরা চিবিয়ে খান।

মনে রাখুন—

রমজানে সীমিত প্রাকৃতিক খাবার বাড়তি ওজন কমিয়ে দেবে।

ইফতারে খাবার মেন্যু

◊ ইফতারে খেজুর খেয়ে পানি পান করুন। এতে পাবেন তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি। খেজুর-পানির পর শরবতের কোনো প্রয়োজন হয় না।

◊ মাগরিবের নামাজ পড়ে রাতের খাবার (ভাত শাকসবজি মাছ/ মাংস ডিম ডালসহ অন্য সুষম খাবার, সালাদ, লেবু, ছোলা, টক দই/ ইয়োগার্ট) খান।

◊ মৌসুমি ফল চিবিয়ে খান।

◊ ভোজনদাস হবেন না। আরেকটু খেতে পারেন—এ সময়েই খাওয়া বন্ধ করুন। এটি নবীজীর (স) শিক্ষা।

খাদ্য উৎসব থেকে দূরে থাকুন

বিলাসবহুল হোটেল/ রেস্তোরাঁ/ খাদ্যমেলায় ইফতার পার্টিতে অংশ নেবেন না। দাওয়াতে গেলেও ভাজা-পোড়া তৈলাক্ত খাবার কৌশলে/ নীরবে এড়িয়ে যান। মোগলাই ও চাইনিজ ফুড, গরু, খাসী এ মাসে যত কম খান তত ভালো।

আর সেহরি পার্টিতে অংশ নিয়ে নিজের শরীরের বারোটা বাজাবেন না।

ramadan.quantummethod.org.bd

‘সৃষ্টির সেবায় কাজ এতেকাফের চেয়েও বেশি সওয়াবের।’ *–নবীজী (স)*

সেহরি শুরু করুন দান করে

এতিম ও অনাথের কল্যাণে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে সজ্ঘবদ্ধ দান রমজানে ৪,৯০০ (৭০ X ৭০) গুণ সওয়াবের।

রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়

কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্ত দিন। বাঁচান চারটি প্রাণ। রমজানে তা হবে (৪ X ৭০) ২৮০টি প্রাণ বাঁচানোর সমান।

শুক্রবারে আসুন সাদাকায়নে

সকাল ৯টা থেকে ১০.৩০ পর্যন্ত সাদাকায়ন কার্যক্রমে সপরিবারে, সবান্ধব অংশ নিন।

যাকাত দিন সজ্ঘবদ্ধভাবে

এক চান্দ্র বছরে নিজের ৪০ হাজার টাকা জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা! যাকাত ঈদের আগেই ফাউন্ডেশনে জমা দিন।

আল্লাহ-সচেতন হোন

আল্লাহ আপনাকে দেখছেন—এই অনুভূতি নিয়ে নামাজ আদায় করুন। কোরআন ও হাদীস চর্চায় সময় নির্দিষ্ট করুন।

সাবধান!
ভার্চুয়াল ভাইরাস!!

স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক, লাইকি, টিকটকসহ সোশ্যাল মিডিয়া ও গেম অ্যাপগুলো ডিলিট করুন। রমজানে স্ক্রিন থেকে নিজেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন।

রমজানের শুদ্ধাচার

◇ রমজান মাসে রোজা রাখা সুস্থ ও সক্ষম মুসলমানের জন্যে ফরজ। রোজা ও আনুষঙ্গিক ইবাদতকেই প্রাধান্য দিন।

◇ রমজানকে কেনাকাটাসর্বস্ব করে ফেলবেন না। জরুরি ও আবশ্যক ছাড়া বাইরের অন্যান্য কাজ রমজানের আগেই সেরে ফেলুন।

◇ সেহরি শেষে দাঁত ব্রাশ ও ওজু করে কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসুন। আজান হয়ে গেলে ফজরের নামাজ পড়ে নিন। তারপর মেডিটেশন করে দিনের কাজ শুরু করুন।

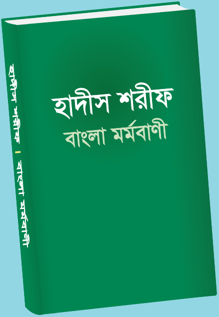
◇ মাগরিবের আজানের আগে আল কোরআনের দোয়ায় (হে মানুষ শোনো! অডিও ট্র্যাক-৩) ও হাদীস পাঠের আসরে নিমগ্ন হোন।

◊ নবীজী (স) বলেন, এ মাসে এমন একটি রাত (শবে কদর) আছে, যা হাজার মাসের চেয়ে উত্তম। শেষ ১০ রমজানের বেজোড় রাত্রিতে ইবাদতে নিমগ্ন হোন।

◊ অপ্রয়োজনীয় কথা বিতর্ক ঝগড়া উত্তেজনা চ্যাঁচামেচি ও দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। অন্যরা করলেও আপনি প্রশান্ত থাকুন।

◊ পরচর্চা ও গীবত নিজে করবেন না। অন্যরা করলেও অংশ নেবেন না।

◊ প্রতিদিন ইফতারের আগে নিজের ও অন্যের জন্যে একটি করে প্রার্থনায় নিমগ্ন হোন।



পড়া শুরু করুন যে-কোনো পাতা থেকে।
ডুবে যান বাক্যের গভীরে। আপনি পাবেন
পথের দিশা। জীবন বাঁক বদলাবে।
আপনার উত্তরণ ঘটবে উচ্চতর মানবে।

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

quantummethod.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল
আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
কাকরাইল : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

March 2022