আসসালামু আলাইকুম

এবারের রমজানে সবাইকে আগে সালাম দিন

ramadan.
quantummethod.org.bd

সবাইকে আগে বলুন, আসসালামু আলাইকুম!

নবীজী (স) বলেন, ‘হে মানুষ! তোমাদের কাছে এসেছে অত্যন্ত মর্যাদাসম্পন্ন ও বরকতপূর্ণ একটি মাস। ... এ মাসের নফল ইবাদত ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের। আর একটি ফরজ ইবাদত ৭০টি ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের ...’

জীবনে আরেকটি রমজান পাওয়ায় আপনি ভাগ্যবান! আসুন, এ মাসটিকে আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবার মাধ্যমে কাজে লাগাই!

সবাইকে আগে সালাম দিন। অন্যের শান্তি কামনায় স্মরণীয় হোক এবারের রমজান!

‘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 দেহ ১২-১৬ ঘণ্টা না খেয়ে থাকে!

তাই গ্রীষ্মকালীন রোজা পালনে শোকরগোজার হোন। দীর্ঘ অনাহারে একদিকে দেহে যেমন শুদ্ধি অভিযান চলে; তেমনি মনও মুক্ত থাকে ঝগড়া-ফ্যাসাদ এবং গীবতের মতো ধ্বংসাত্মক চর্চা থেকে।

ইফতারে খাবার মেন্যু

◇ মাগরিবের আজান দিলে খেজুর খেয়ে পানি পান করুন। এতে শরীরে সুক্রোজ তৈরি হবে, যা দেবে তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি। খেজুর খেলে 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।

◇ প্যাকেটজাত জুস বা ব্লেন্ডারে তৈরি রসের পরিবর্তে দেশীয় মৌসুমি ফল চিবিয়ে খান।

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

সেহরিতে খাবার মেন্যু

◊ সামান্য ভাত-সবজি/ কলা-খেজুর/ দই-চিড়া খান।

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

আহারের ব্যাপারে মনে রাখুন–

রমজানে যত প্রাকৃতিক খাবার খাবেন রমজান শেষে তত আপনার বাড়তি ওজন কমে যাবে, দেহ-মনে আসবে সতেজতা।

খাদ্য উৎসব থেকে দূরে থাকুন

বিলাসবহুল হোটেল/ রেস্তোরাঁ/ খাদ্যমেলায় ইফতার পার্টিতে অংশ নেবেন না। দাওয়াতে গেলেও ভাজা-পোড়া তৈলাক্ত খাবার কৌশলে/ নীরবে এড়িয়ে যান।

আর সেহরি পার্টিতে অংশ নিয়ে নিজের শরীরের বারোটা বাজাবেন না।

মোগলাই ও চাইনিজ ফুড, গরু, খাসী এ মাসে যত কম খান তত ভালো।

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

সেহরি শুরু করুন দান করে

এতিম ও অনাথের কল্যাণে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে সঙ্ঘবদ্ধ 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 প্রাণের সমান।

শুক্রবারে আসুন সাদাকায়নে

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

যাকাত দিন সঙ্ঘবদ্ধভাবে

এক চান্দ্র বছরে নিজের কাছে ৪৫ হাজার টাকা জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা! আপনার যাকাত ঈদের আগেই ফাউন্ডেশনে জমা দিন।

আল্লাহ-সচেতন হোন

প্রতিটি কাজে স্রষ্টার বিধান খেয়াল রাখা মানেই আল্লাহ-সচেতনতা। কোরআন চর্চা এ সচেতনতা বাড়ায়। ফজরের নামাজ পড়ে বা সারাদিনে অন্তত ৩০ মিনিট আল কোরআন ও বাংলা মর্মবাণী পড়ুন/ শুনুন। আল্লাহর মহিমা ও গুণাবলি নিয়ে ভাবুন।

সাবধান! ভার্চুয়াল ভাইরাস!!

স্মার্টফোন থেকে ইউটিউব, ফেসবুকসহ যাবতীয় সামাজিক যোগাযোগ ও ভার্চুয়াল গেম অ্যাপগুলো ডিলিট করুন। রমজানে টিভি ও মোবাইল স্ক্রিন থেকে নিজেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন। আল কোরআন ও অটোসাজেশন অ্যাপ ইনস্টল করুন এবং সুযোগ করে পড়ুন/ শুনুন।

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।

◊ নিয়ত করুন রোজা পালনের। মাথা ঘোরা বা দুর্বলতা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে সুস্থ হওয়ার চেষ্টা করুন।

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

◊ মাগরিবের আজানের আগে আল কোরআনের দোয়ায় (হে মানুষ শোনো! অডিও ট্র্যাক-৩) নিমগ্ন হোন।

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

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

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

◊ নবীজীর (স) সুন্নত হিসেবে তারাবীহ পড়তে সচেষ্ট হোন।

নিজের জন্যে
৩০টি দোয়া

রমজানের প্রথম ১০ দিন রহমত/ দয়া কামনা করে, দ্বিতীয় ১০ দিন মাগফেরাত/ ক্ষমা চেয়ে এবং তৃতীয় ১০ দিন নাজাত/ পরিত্রাণের জন্যে দোয়া করুন।

ইফতারের বরকতময় সময়ের আগে নিজের এ চাওয়াগুলো নিয়ে নিমগ্ন হোন। অন্যের রোগ ও সমস্যামুক্তির জন্যেও দোয়া করুন।

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 : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

April 2019