কোরআনের ছায়াতলে দোয়া ঘরে ঘরে

প্রিয় সুহৃদ!
রমজান মাস দোয়ায় লীন হওয়ার এবং দোয়া কবুল হওয়ার এক অপূর্ব সুযোগ। হাদীস শরীফে বর্ণিত হয়েছে :

দোয়া সকল ইবাদতের নির্যাস।
—আবু দাউদ, তিরমিজী

দোয়া হচ্ছে বিশ্বাসীর হাতিয়ার, ধর্মের মূলধারা, দুনিয়া ও আখেরাতের আলো।
—হাকেম

যখন তোমরা দোয়া করবে, পরিপূর্ণ বিশ্বাস নিয়ে দোয়া করবে। অন্তর থেকে চাইবে। কারণ আল্লাহ বান্দাকে যা দেবেন, তা তাঁর কাছে বিশাল কিছু নয়।
—মুসলিম

তাই পবিত্র এ মাসে নিজের, পরিবারের ও অন্যের জন্যে দোয়া করুন।
সবসময় ভালো ভাবুন, ভালো বলুন, ভালো করুন, ভালো থাকুন।

‘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 নোবেলজয়ী চিকিৎসাবিজ্ঞানী ইউশিনোরি ওসুমির গবেষণা অনুসারে— অটোফেজি চূড়ান্ত পর্যায়ে থাকে যখন টানা ১২-১৬ ঘণ্টা আপনি না খেয়ে থাকছেন। তাই 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, খাসি 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 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 প্রাণ বাঁচানোর সমান।

শুক্রবারে আসুন সাদাকায়নে

সকাল ৯টা থেকে ১০টা পর্যন্ত সাদাকায়ন কার্যক্রমে সপরিবারে, সবান্ধব অংশ নিন।

যাকাত দিন সঙ্ঘবদ্ধভাবে

এবছর কমপক্ষে ৬৩ হাজার টাকা জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা! যাকাত ঈদের আগেই কোয়ান্টামে জমা দিন।

আল্লাহ-সচেতন হোন

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

করুন ডিজিটাল ফাস্টিং ও ডিজিটাল ডায়েটিং

- ☐ রমজানে স্ক্রিন থেকে নিজেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন।
- ☐ খুব জরুরি না হলে টিভি, স্মার্টফোন, সোশ্যাল মিডিয়া ও ইন্টারনেট ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

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। রমজানের শেষ ১০ দিন বিজোড় রাত্রিগুলোতে 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।

রমজানে দান শ্রেষ্ঠ দান।

—তিরমিজী

হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী পড়ুন। আপনি পাবেন পথের দিশা। জীবন বাঁক বদলাবে। আপনার উত্তরণ ঘটবে উচ্চতর মানবে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

quantummethod.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৩২৯-৭৪৬৬০৫

কাকরাইল : ০১৭১১-৬৭১৮৫৮ **বনশ্রী :** ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬
মতিঝিল : ০১৩২৯-৭৪৬৬৩০ **উত্তরা :** ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮
ধানমণ্ডি : ০১৩২৯-৭৪৬৬৩৪ **সবুজবাগ :** ০১৬৭০-৭০৭০০০
বনানী : ০১৩২৯-৭৪৬৬২৬ **ময়মনসিংহ :** ০১৩২৯-৭৪৬৬৯৫
মোহাম্মদপুর : ০১৩২৯-৭৪৬৬২২ **খুলনা :** ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
গাজীপুর : ০১৩২৯-৭৪৬৬৫০ **কুমিল্লা :** ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮
বরিশাল : ০১৩২৯-৭৪৬৬৭৯ **যশোর :** ০১৯১৭-৪১৯৩০১
মিরপুর : ০১৮৭০-৭২৫৯২১ **রাজশাহী :** ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬
সিলেট : ০১৩২৯-৭৪৬৬৮১ **চট্টগ্রাম :** ০১৭১১-৩৯৩০১০

January 2025