

এবারের
রমজান
হোক শ্রেষ্ঠ
রমজান



কোয়ান্টাম

শোকরান! শোকরান!! মাহে রমজান!

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিলো তোমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর। যাতে তোমরা 'স্রষ্টাসচেতন' হতে পারো।
-বাকার : 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, তেমনি রয়েছে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক উপকারিতা।

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

আসুন, ছোট ছোট কিছু বিষয় অনুসরণের মাধ্যমে আমরাও অতিবাহিত করি আমাদের জীবনের একটি শ্রেষ্ঠ রমজান।

রোজার ধর্মীয় তাৎপর্য

[হিজরত 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 রাতে (তারাবীহ) নামাজ পড়া নফল করেছেন।

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। কারণ আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিংয়ের নিউরো সায়েন্স রিসার্চের গবেষক মার্ক ম্যাটসন ও তার সহকর্মীরা এক প্রকাশিত গবেষণায় বলেছেন, মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকলে মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ যেমন-আলঝেইমার, হান্টিংটন বা পার্কিনসন্সের ঝুঁকি অনেক কমে যায়।

রোজা বা উপবাস তাই স্বাস্থ্যহানি নয়, উল্টো তারুণ্যকে ধরে রাখে, ব্যায়ামের চেয়েও বেশি কাজে দেয় এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট এটাকের 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।

রমজানে বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন

সারাদিন খাওয়া হবে না ভেবে সেহরিতে
ভূরিভোজ রোজার কষ্ট বাড়িয়ে দেয়।

বিশেষত, মাছ-মাংস, ডাল অর্থাৎ প্রোটিন
জাতীয় খাবার পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।

তাই সারাদিন তৃষ্ণাহীন ঝরঝরে অনুভূতি
পেতে সেহরিতে সবজি-ভাত বা খেজুর,
কলা ও পানি খান।

ইফতারিতে ভাজা-পোড়া, গুরুপাক ও
রকমারি অস্বাস্থ্যকর খাবার, এমনকি
যেকোনো শরবত বাদ দিয়ে 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
(শাক-সবজি, মাছ-মাংস, ডিম, ডালসহ
অন্যান্য সুষম খাবার) 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। হে মানুষ শোনো! সিডি থেকে (ট্র্যাক-৩) পবিত্র কোরআনের বাংলা দোয়ায় নিজেদেরকে নিমগ্ন রাখুন।

সেহরি করার আগে সম্ভব হলে তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় করুন। সেহরি শেষে দাঁত ব্রাশ ও ওয়ু করে কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসুন। সুখী জীবনের অটোসাজেশন (আত্মজাগরণ সিডি-র ট্র্যাক-৪) শুনতে থাকুন ফজরের আযান না হওয়া পর্যন্ত।

আযান শেষে নামাজ পড়ে সকালের মেডিটেশন করতে পারেন। তারপর দিনের কাজ শুরু করুন। সেহরির পর বিছানায় গড়াগড়ি করা বা ঘুমানোর অভ্যাস যত এড়ানো যায় তত ভালো।

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিন

ধ্যানের স্তরে বাংলাভাষায় কোরআনের বাণী
শোনা ও মানার আকুতি তৈরির এক অনন্য
সুযোগ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ।

টানা ছয় দিনে মোট ৪৫ ঘণ্টায় এই খতম
১০৮ কোটি চার লক্ষ ৫০ হাজার বছর নফল
ইবাদতের চেয়ে উত্তম ।

নবীজী (স) বলেছেন, এক ঘণ্টার ধ্যান ৭০
বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম । আর
রমজান মাসে যেকোনো ইবাদতের সওয়াব
হয় কমপক্ষে ৭০ গুণ । সবাই মিলে করলে
তার সওয়াব বাড়ে ৭০ গুণ । আর কোরআন
শিক্ষা যেহেতু ফরজ, তাই ফরজ কাজের
সওয়াব নফলের ৭০ গুণ ।

তাই ৪৫ ঘণ্টার কোরআন-ধ্যান কমপক্ষে
(৪৫ ঘণ্টা X ৭০ বছর X ৭০ X ৭০ X ৭০)
ইবাদতের সমান । যে-কেউ এ কার্যক্রমে
অংশ নিতে পারেন । আর কোয়ান্টাম সদস্য
হলে অংশ নিন আখেরি দোয়ায় ।

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দান করুন

দুস্থ ও বঞ্চিতের জন্যে মাটির ব্যাংকের এই
সঙ্ঘবদ্ধ দানে আপনিও শরীক হোন। কারণ
সঙ্ঘবদ্ধ দানে প্রত্যেক দাতা পুরো দানের
অংশীদার হন। আর রমজানে সঙ্ঘবদ্ধভাবে
হওয়ার ফলে এ দান (৭০ X ৭০) বা
৪,৯০০ গুণ বরকতের।

ঈদের আগেই ব্যাংকে জমানো অর্থ নিজে
গুণে ফাউন্ডেশনে জমা দিন। অংশ নিন
মাটির ব্যাংক করসেবায়। নবীজী (স) দুস্থ
ও অসহায় মানুষের কল্যাণে কাজ করাকে
এতেকাফের চেয়েও বেশি সওয়াবের বলে
উল্লেখ করেছেন।

কোয়ান্টাম হিলিংয়ে অংশ নিন

কোয়ান্টাম হিলিংয়ে রয়েছে ধ্যান, দোয়া ও
দানের সমন্বয়। রোগ ও সমস্যামুক্তিতে
হিলিংয়ে নাম দিন। সাইকি হলে প্রতিদিনের
হিলিংয়ে অংশ নিন।

রমজান মাসেই যাকাত দিন

পবিত্র কোরআনে নামাজ কায়েমের পাশাপাশি যাকাত দাতা হওয়ারও নির্দেশ রয়েছে। রূপার বর্তমান বাজার দর হিসেবে প্রায় ৭৪ হাজার টাকা (নিজের খরচ মেটানোর পর) এক চান্দ্র বছর জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা। আপনাকে অভিনন্দন! রমজানে যাকাতের অর্থ কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে প্রদান ৪,৯০০ গুণ বরকতের।

মুমূর্ষুকে বাঁচাতে রক্ত দিন

রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের। কোয়ান্টাম ল্যাবে আপনার দেয়া এক ব্যাগ রক্তে বাঁচতে পারে চারটি প্রাণ। রমজানে রক্তদান কমপক্ষে $(৪ \times ৭০) = ২৮০$ 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 রক্ত দেয়া যায়।

নিজেকে গড়ে তুলুন

নামাজ যথাসময়ে-সুযোগ থাকলে জামাতে আদায় করুন। ফরজ নামাজের পর মনে মনে ৩৩ বার সুবহানাল্লাহ, ৩৩ বার আলহামদুলিল্লাহ, ৩৪ বার লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু আল্লাহু আকবর পাঠ করুন।

পরচর্চা ও গীবত নিজে করবেন না।

অন্যরা করলেও আপনি অংশ নেবেন না।

অপ্রয়োজনীয় কথা, ঝগড়া-ফ্যাসাদ, বিতর্ক, উত্তেজনা ও চ্যাচামেচি থেকে দূরে থাকুন।

খাবারে ভেজাল, ওজনে কম দেয়া, রমজান ও ঈদ উপলক্ষে অতিরিক্ত মুনাফা, অসহায়ের ওপর জুলুম করা থেকে বিরত থাকুন।

যত বেশি সময় সম্ভব আল্লাহর মহিমা ও গুণাবলি নিয়ে ভাবুন। তাঁর নৈকট্য লাভের উপায় নিয়ে চিন্তা করুন।

নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করুন।

প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে আসুন।

আলোকিত জীবনের কথা বলুন

কোরআন ও হাদীস কণিকা বা ‘হে মানুষ শোনো!’ সিডি কিনে বা কপি করে কমপক্ষে ৪০ জনের কাছে পৌঁছে দিন। ইন্টারনেটে শেয়ার করুন যতজনকে সম্ভব। ই-মেইলেও এটাচ করুন। অন্যদের বলুন জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টামের কথা। সাদাকায়নে নিয়ে আসুন। একটি জীবনও যদি বদলে যায়, আপনি পেতে পারেন কমপক্ষে ৪,৯০০টি জীবন আলোকিত করার পুণ্য।

প্রিয় সুহৃদ!

আল্লাহ রমজান মাসের লক্ষ্যকে খুব সুস্পষ্টভাবে বলেছেন, ‘স্রষ্টাসচেতন’ হওয়া অর্থাৎ আপনার প্রতিটি কাজের ব্যাপারে স্রষ্টাকে খেয়াল রাখা। রমজানসহ সারা বছর আমরা স্রষ্টাসচেতন থাকবো-এবারের রমজানে এই হোক আমাদের প্রার্থনা। পরম করুণাময় আমাদের কবুল করুন। আমীন!



পবিত্র কোরআন ও
হাদীসের মর্মবাণী এবং
বিদায় হজের ভাষণ ও
কোরআনের মর্মস্পর্শী
দোয়ার বাংলা অডিও
হে মানুষ শোনো!
সদকা মাত্র ৫০ টাকা
আজই সংগ্রহ করুন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
www.quantummeth.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল
আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
বনশ্রী : বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী, রামপুরা,
ঢাকা-১২১৯। ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬
কাকরাইল : ৮৩৯১৩৯১, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম : ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-mail : info@quantummeth.org.bd