**ರಂಜಾನ್ ತಿಂಗಳು: ಪವಿತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಾಗೂ ಮಾಡಲೇಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳಿವು**

ಮುಸ್ಲಿಂ ಭಾಂದವರ ಪವಿತ್ರ ತಿಂಗಳೆಂದರೆ ಅದು ರಂಜಾನ್ ಅಥವಾ ರಮಧಾನ್. ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಆಲ್ಲಾಹುವಿನ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಪವಿತ್ರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಭಾಂದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

**ರಂಜಾನ್ ಪವಿತ್ರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:**

## ಕುರಾನ್ ಪಠಿಸಿ:

ರಂಜಾನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಪವಿತ್ರ ಕುರಾನ್ ಓದಬೇಕು. ಅಲ್ಲಾರ ಬೋಧನೆಗಳು ಕುರಾನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗದಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾದಿ ಮಹಮ್ಮದ್ ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಾಹುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಸ್ಲಿಂ ಭಾಂದವರಲ್ಲಿದೆ.

## ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ:

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ರಂಜಾನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ದಿನವು ಫಜ್ರ್ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ), ಝುಹ್ರ್ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ), ಅಸ್ರ್(ಮಧ್ಯಾಹ್ನ), ಮಗ್ರಿಬ್(ಸಂಜೆ) ಮತ್ತು ಇಶಾ (ರಾತ್ರಿ) ಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ :

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಉಪವಾಸವು ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದ ಐದು ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ರಂಜಾನ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿನ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ:

ರಂಜಾನ್ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದರತ್ವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ. ದತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಝಕಾತ್ (ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತಿನ ಶೇಕಡಾವಾರು) ನೀಡಿ. ಇಸ್ಲಾಮಿನ ಐದು ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು.

## ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ:

ಈ ತಿಂಗಳು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರುವುದರಿಂದ, ಮುಸ್ಲಿಮರು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ, ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ರಂಜಾನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.