

# রমজান এবং ডায়াবেটিস

বহু মুসলমান সারা বছর ধরে আগ্রহে রমজানের অপেক্ষা করেন এবং তাতে উপকৃত ও হন। কিন্তু ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যার সাথে জীবনযাপন করাকালীন রোজা রাখার মানে হল যে আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে বিবেচনা করতে হবে এবং তার জন্য আগাম প্রস্তুতি নিতে হবে। আপনি যদি রোজা রাখতে চান, তাহলে রমজান শুরু হওয়ার অনেক আগে আপনার হেল্থকেয়ার টীমের সাথে কথা বলুন যাতে নিশ্চিত করা যেতে পারে যে আপনি নিরাপদে রোজা রাখতে পারেন।

## রমজানের সময় রোজা রাখা

যেমন কুরআনে বলা হয়েছে, মুসলমানদের কর্তব্য হচ্ছে রমজানের মাসে সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত অবধি রোজা রাখা। কিন্তু কুরআনে এই কথাও বলা হয়েছে যে, আপনার এমন কোনো পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত নয় যাতে আপনার শরীরের ক্ষতি হয়, সুতরাং রোজা রাখার সাথে জড়িত বর্ধিত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলোর কারণে ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকা লোকেদেরকে রোজা রাখার কর্তব্য থেকে মুক্ত করা যেতে পারে।

রমজানের সময় রোজা রাখা বা না রাখার সিদ্ধান্ত হচ্ছে আপনার, কিন্তু আপনার পরামর্শ নেওয়া উচিত যে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনার কোন-কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত।



## নিরাপদে রোজা রাখা

যদি আপনি রোজা রাখার পরিকল্পনা করেন তাহলে আপনার হেল্থকেয়ার টীমের সাথে কথা বলুন। রোজা রাখা আপনার শরীরকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করতে পারে, এবং তার জন্য আপনার ওষুধকে সমন্বিত করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যদি আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করেন, তাহলে এই সময়কালে আরো ঘন-ঘন ব্লাড সুগার নিরীক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করার ফলে আপনার রোজা ভাঙবে না।

যদি আপনি ইনসুলিন কিংবা ওষুধপত্র নেন যা হাইপো-এর ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে, তাহলে সুনিশ্চিত করবেন যে আপনি তার লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো সম্পর্কে অবহিত রয়েছেন। আপনি যদি হাইপো ঘটনার উপসর্গসমূহ অনুভব করেন, তাহলে আপনাকে অবিলম্বে আপনার রোজা ভাঙতে হবে এবং স্বাভাবিকের মতন হাইপো ঘটনাটির চিকিৎসা করতে হবে। যদি আপনার ব্লাড সুগার আপনার লক্ষ্য রেঞ্জের চেয়ে বেশি হয়, তাহলে আপনাকে কিছুটা পানি পান করে আপনার রোজা ভাঙতে হবে এবং স্বাভাবিকের মতন তার চিকিৎসা করতে হবে। প্রয়োজন হলে, আপনার হেল্থকেয়ার টীমের সাথে কথা বলুন।

## খাবার ও পানীয়

সুহূর বা সাহরী, মানে সূর্যোদয়ের আগের খাবার, সবচেয়ে ভালো হবে যদি আপনি উচ্চ ফাইবার, ধীর নিঃসরণকারী কার্বোহাইড্রেটস নির্বাচন করেন, যেমন:

- হোলগ্রেইন ব্রেড
- ওটস এবং হোলগ্রেইন্স
- ব্রাউন কিংবা ওয়াইল্ড চাল

রমজানের সময় ও একটি স্বাস্থ্যকর, সুষম আহার খাওয়া এবং আপনি কতটা পরিমাণ খাবার খাচ্ছেন তার বিষয়ে সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ইফতারে আপনার রোজা ভাঙার সময়, আপনি একটি উদযাপন ভোজ উপভোগ করুন, কিন্তু ভাজা, তৈলাক্ত এবং চিনিযুক্ত খাবারগুলোকে ন্যূনতম খাবেন

রোজা রাখার আগে এবং পরে চিনি-বিহীন এবং ক্যাফিন-বিহীন তরল পান করবেন। ডিহাইড্রেটেড হয়ে গেলে, অবিলম্বে আপনার রোজা ভাঙবেন এবং কিছুটা পানি পান করবেন।



## দ্য ডায়াবেটিস ইউকে হেল্পলাইন

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোক, তাদের পরিবার কিংবা বন্ধুগণ, এবং যে সমস্ত লোকেরা ঝুঁকির সম্মুখীন থাকা নিয়ে উদ্বিগ্ন রয়েছেন তাদের জন্য আমাদের নিবেদিত ডায়াবেটিস হেল্পলাইন।

কল করুন 0345 123 2399, সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকেল 6টা  
ইমেইল [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)  
কিংবা ভিজিট করুন [diabetes.org.uk/helpline](http://diabetes.org.uk/helpline)

## এনার সাথে সহযোগিতায়

**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



BRITISH ISLAMIC  
MEDICAL ASSOCIATION

এই তথ্যটিকে ব্রিটিশ ইসলামিক মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন (বিআইএমএ)-এর সাথে যৌথভাবে তৈরি করা হয়েছে।

## যদি আপনি রোজা না রাখতে পারেন

আপনি রমজানের সময়ে কিছু দিন কিংবা বছরে পরের দিকে রোজা রাখতে পারেন যদি আপনার হেল্থকেয়ার টীম মনে করে যে এটা আপনার জন্য একটি উপযুক্ত বিকল্প।

যদি আপনি আপনার ডায়াবেটিস কিংবা অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে একদমই রোজা না রাখতে পারেন, তাহলে আপনি রোজা ফিদিয়া দিয়েও আপনার কর্তব্য পূরণ করতে পারেন। এইভাবে, আপনি দারিদ্র্যের সম্মুখীন থাকা লোকেদের খাবার খাইয়ে, এবং জাকাত দেওয়া ও নামাজ পড়ার মতন ইবাদতের কাজে অংশগ্রহণ করে রমজানের কর্মকাণ্ডগুলোতে অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

রোজা রাখার বিকল্পগুলো সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় ইমাম, বিদ্বান কিংবা বিশ্বস্ত ধার্মিক কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলুন।

## অন্যান্য ভাষায় তথ্য

আপনি যদি অন্যান্য ভাষায় ডায়াবেটিস-সম্পর্কিত তথ্য পেতে চান তাহলে, ভিজিট করুন [diabetes.org.uk/languages](http://diabetes.org.uk/languages)