

# better living

ડાયબીટીઝ ટાઈપ 2 હોય તો પૂરી રીતે જીવનનો આનંદ માણી શકો એ વિષે વધારે જાણવું હોય તો

[better-living.co.uk](http://better-living.co.uk)

અથવા તમે એપ્પ સ્ટોરમાં  
'Better Living' શોધી શકો



વેબસાઈટ • એપ

ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીઝનું નવેસરથી જીવન

## રમઝાન અને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ

એક વ્યવહારુ માર્ગદર્શિકા

 [better-living.co.uk](http://better-living.co.uk) ની મુલાકાત લો

 [better-living](http://better-living) એપ્પ એપ્પ સ્ટોરમાંથી ડાઉનલોડ કરો



# આ બુકલેટ એવા મુસ્લિમો માટે છે કે જેઓ રમઝાનના રોઝા રાખવાનું વિચારે છે, અને જેઓને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ છે.

તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે રોઝા રાખવા સાથે સંકળાયેલા કેટલીક આરોગ્ય સમસ્યાઓને અમે આવરી લઈશું, અને તમને રમઝાન દરમિયાન અને ત્યારબાદ તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરવા માટે વ્યાવહારિક ટિપ્સ અને સલાહ આપીશું.



betterliving 

## વિષયો

તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે રોઝા રાખવા	4
રોઝા રાખવા અને ડાયાબિટીસ બાબતે આરોગ્ય સલાહ:	
રમઝાન પહેલાં	6
રમઝાન દરમિયાન	8
રમઝાન બાદ	9
રોઝા રાખવા બાબતે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી	10
ડાયાબિટીસ બાબતે તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરવી	10



# તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે રોજા રાખવા

તાજેતરના આંકડા સૂચવે છે કે યુકેમાં લગભગ 325,000 મુસ્લિમો છે કે જેઓને ડાયાબિટીસ (ટાઇપ 1 અને 2) છે. રમઝાન દરમિયાન, સીમિત ખોરાક ખાવા અને સીમિત પાણી પીવાથી ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય તેવા લોકો માટે રોજા રાખવા એક આરોગ્ય સમસ્યા બની શકે છે – આ બુકલેટમાં અમે કેટલીક એવી આરોગ્ય સમસ્યા તપાસીશું કે જેનો તમે સામનો કરી શકો છો, અને આરોગ્યના કારણોસર રોજા ના રાખવાનું પસંદ કરવાની શક્યતા પણ તપાસીશું.

## રોજા રાખવા માટે તમારે ફિટ અને તંદુરસ્ત રહેવું પડશે

ડાયાબિટીસ એક ક્રોનિક અને ઘણું કરીને ગંભીર આરોગ્ય સ્થિતિ હોવા છતાં, જો તમે તમારા આરોગ્યનો ખ્યાલ રાખો તો કદાચ તમને મોટેભાગે એકદમ સારું લાગશે, અને તમે પોતાને 'બીમાર વ્યક્તિ' નહીં ગણો. આ કારણોસર તમે રોજા રાખવામાંથી છૂટ મળવા માટે લાયક છો કે નહીં તે જાણવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. યાદ રાખો કે જો રોજા રાખવાથી તમે બીમાર પડો, તો આરોગ્યની દ્રષ્ટિથી તેમ કરવાનું કદાચ ટાળવું જોઈએ. વધુમાં, કુરઆન ફરમાવે છે કે આપણાં શરીરો અમાનાહ (અમાનત) છે, એટલા માટે મજહબની દ્રષ્ટિથી આપણાં આરોગ્યનો ખ્યાલ રાખવો આપણી ફરજ છે.

## તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે રોજા ના રાખવાના કારણો

### તમે બીમાર છો, અથવા જો તમે રોજા રાખો તો કદાચ બીમાર પડો

કુરઆનની સૂરાહ 2, આયત 184, માં સ્પષ્ટ કહેવામા આવ્યું છે કે જો રોજા રાખવાથી તમારા આરોગ્યને નુકસાન થાય તો તેને ટાળવું જોઈએ:

“તમારામાંથી જે માંદા હોય અથવા મુસાફરીમાં હોય તે લોકો -બીજા દિવસોમાં નિયત સંખ્યા [પૂરી કરી લે]. અને જે કોઈ[રોજા રાખતા તકલીફ અનુભવતા હોય]-તેના માટે [બદલાની પદ્ધતિ છે તે પ્રમાણે] તે એક મોહતાજને ભોજન કરાવીને ફિદ્યા આપે.[દરેક

રોજા માટે]. અને જો કોઈ સ્વેચ્છાએ ભલાઈ કરે – તો તેના માટે બહેતર છે.” (સહીહ ઇન્ટરનેશનલ ઇન્ટરપ્રિટેશન)

ટાઇપ 1 ડાયાબિટીસ હોય તેવા લોકોએ ચોક્કસપણે રોજા ના રાખવા જોઈએ, કારણ કે તેઓ જલદી હાઇપોગ્લાયસેમિક બની જશે અને બહુ જલદી ખૂબ જ બીમાર બની શકે છે. જોકે, તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે, પરિસ્થિતિ એટલી બધી સ્પષ્ટ નથી હોતી. ફક્ત તમે અને તમારા ડાયાબિટીસ સ્પેશ્યાલિસ્ટ નર્સ (DSN) અથવા ડૉક્ટર જાણતા હોય છે કે તમારા માટે રોજા રાખવાનું ઠીક રહેશે કે નહીં-રમઝાનના ઘણા દિવસો પહેલાં હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરી લેવી

સારી વાત છે, જેથી તમે પ્લાન તરફ એક સાથે કામ કરી શકો. આ બુકલેટમાં આગળ આના વિશે “રોજા રાખવા અને ડાયાબિટીસ બાબતે હેલ્થ એડવાઇસ” વિભાગમાં વધુ જાણકારી છે.

2004માં 13 દેશોમાં 12,000 થી વધારે લોકો પર થયેલા એક મોટા અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું કે રમઝાન દરમિયાન રોજા રાખનારા ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકોમાં મેડિકલ કોમ્પલિકેશન્સનું પ્રમાણ ઊંચું હતું, એટલા માટે જો તમે બીમાર પડો, તો તમે એકલા નહીં હો.

## તમે બીજા રીતે ભાગ લઈ શકો છો

યાદ રાખો કે જો તમારું આરોગ્ય સુધરે તો રોજા બીજા કોઈ વખતે રાખી શકાય છે. વધુમાં, કુરઆન “તકલીફ વિના” રોજા ના રાખી શકે તેવા લોકો માટે જોગવાઈ કરે છે, તેના બદલે ફિદ્યાહ આપી શકાય છે. આ ખેરાતી બક્ષિસ એક વ્યક્તિને બે વખત ખાવાનો પૂરતો ખોરાક અથવા બે વ્યક્તિઓને એક વખત ખાવાનો પૂરતો ખોરાક આપવા માટે છે. તે દિવસના લગભગ £5 જેટલું છે – જોકે આ ફક્ત એક આશરે રકમ છે અને અલગ-અલગ વિસ્તારો માટે બદલાઈ શકે છે.







# રોઝા રાખવા અને ડાયાબિટીસ બાબતે આરોગ્ય સલાહ

## રમઝાન પહેલાં

### તમે શરૂ કરો તે પહેલાં તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી લો

રોઝા રાખવા કે ના રાખવા એ નક્કી કરતા પહેલાં તમારે હંમેશા એક મેડિકલ પ્રોફેશનલ પાસેથી સલાહ લઈ લેવી જોઈએ. તેઓ સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત હોય છે, અને તેઓને તમારી ફિક્કર હોય છે અને તેઓ તમને મદદ કરવા માગે છે. તમારી મેડિકલ ટીમ સાથે તમે બને એટલા ઇમાનદાર રહો એ ખરેખર મહત્વનું છે, જેથી તેઓ તમારા આરોગ્યની સ્થિતિ બાબતે અને તમારા માટે રોઝા રાખવા ખતરનાક રહેશે કે નહીં તે બાબતે સૌથી ચોક્કસ મૂલ્યાંકન કરી શકે.

જો તમે આખરે રમઝાન દરમિયાન રોઝા

રાખવાનું પસંદ કરો તો તમારા ડાયાબિટીસને તમે કાબૂમાં કેવી રીતે રાખશો તે માટે પ્લાન બનાવવા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે કામ કરવું પણ ઉપયોગી થઈ શકે. આમાં આના જેવી વસ્તુઓ સામેલ થઈ શકે છે:

- તરાવીહ નમાઝ સહિત વ્યાયામ
- ગરમીને પહોંચી વળવું
- ભોજનનું આયોજન
- ગ્લુકોઝ મોનિટરિંગ
- તમે લેતા હો તે દવાઓના ડોઝ અને ટાઇમિંગ

### તમારી દવાઓ ચેક કરો

ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ માટેની મોટા ભાગની દવાઓનો હેતુ તમારા બ્લડ શુગર

લેવેલને નીચે લાવવાનો હોય છે. ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ માટે તમે લેતા હો તેવી અમુક દવાઓથી તમારા બ્લડ શુગર લેવેલ બહુ ઘટી જાય (હાઇપોગ્લાયસેમિયા થાય) તેવી વધુ શક્યતા હોય છે, જ્યારે બીજી દવાઓથી હાઇપોગ્લાયસેમિયા થવાની ઓછી શક્યતા હોય છે.

રમઝાન શરૂ થાય તે પહેલાં તમારે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે તમારી દવાઓ બાબતે ચર્ચા કરી લેવી જોઈએ, કારણ કે તમારે રોઝા રાખવા જોઈએ કે નહીં તેના પર દવાઓની ઊંડી અસર પડી શકે છે.

તમે હાલમાં કઈ દવાઓ લો છો એ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને નિખાલસપણે અને ઇમાનદારીપૂર્વક અચૂક જણાવો, જેથી તેઓ તમને બરાબર સલાહ આપી શકે.

જો તમે રોઝા રાખતા હો, તો તમે અલબત્ત દિવસના ઉજાસના કલાકો દરમિયાન દવાઓ નહીં લઈ શકો. જો આમાં એ વખત આવી જતો હોય કે જ્યારે તમે તમારો સામાન્ય ડોઝ લેતા હો, તો એ જોવા માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા ડાયાબિટીસ નર્સ સાથે વાત કરો કે શું તમારો ડોઝ થોડા સમય માટે વિભાજિત કે ફરીથી ગોઠવી શકાય. યાદ રાખો કે જો તમે તમારી ગ્લુકોઝ-લોઅરિંગ ટેબલેટ્સનો સામાન્ય ડોઝ ના લેતા હો, તો તમારી બ્લડ શુગર નોર્મલથી વધારે હોઈ શકે છે.

હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કર્યા વગર તમારી નિયમિત દવા કે ડોઝ લેવાનો વખત બદલવો સારી વાત નથી. તમારા ડૉક્ટરની

જાણકારી વગર તમારે કોઈ દવાઓ લેવાની બંધ ના કરવી જોઈએ.

### કેલેન્ડર યાદ રાખો

ઘણા વર્ષો સુધી રમઝાન બ્રિટિશ ઉનાળા દરમિયાન આવ્યું છે અને આવતા દાયકામાં તે પાછળ તરફ વસંતઋતુ(સ્પ્રિંગ) માં જશે. આનો મતલબ છે કે અંધારાના કલાકો ખૂબ જ ટૂંકા છે: ભરઉનાળામાં (21મી જૂનની આસપાસ) દરરોજ 16-17 જેટલા કલાક દિવસનો ઉજાસ રહી શકે, મતલબ કે રોઝા રાખવા મોટેભાગે મુશ્કેલ છે -ખાસ કરીને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો માટે. ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો માટે, ફક્ત 8 કલાકના દિવસના ઉજાસ સાથે,

શિયાળામાં રોઝા રાખવાનો નિર્ણય એ ઘણી ઓછી જોખમી પસંદગી છે. દરરોજ રોઝા રાખવાના બમણા વખત સાથે ઉનાળામાં રોઝા રાખવાનો એક એવો નિર્ણય છે જેના બાબતે વધારે સાવચેતીપૂર્વક વિચાર કરવો પડે તેમ છે.





## રમજાન દરમિયાન

### તમારી બ્લડ શુગર ચેક કરવાનું ચાલુ રાખો

જો તમારી પાસે બ્લડ ગ્લુકોઝ મીટર હોય, તો તમારે રોજા રાખવાના આખા સમયગાળા દરમિયાન તેને વાપરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ જેથી તમારું શરીર કેવું રહે છે તેના પર નજર રાખી શકાય. જો તમારી બ્લડ શુગર 4 mmol/L સુધી ઘટી જાય અથવા તેનાથી ઓછી થાય, તો તમે હાઇપોગ્લાયસેમિક છો અને તમારે તમારા રોજા તોડવા પડશે.

તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ ટેસ્ટ કરવા માટે તમારી આંગળી પ્રિક કરવાથી કોઈ ખોરાક અંદર જતો નથી, અને તેનો મતલબ એવો નથી થતો કે તમે તમારા રોજા તોડ્યા છે.

### તરાવીહ નમાઝ બાબતે ખ્યાલ રાખો

તરાવીહ નમાઝમાં ઘણી તકલીફ પડી શકે છે અને તેમાં 2 કલાક જેટલો વખત જઈ શકે છે, એટલા માટે તેનાથી ખરેખર તમારા ઊર્જાના સ્તર પર અને તમારા આરોગ્ય પર ખરાબ અસર પડી શકે છે. નમાઝના આ લાંબા સત્રો તમારા શરીરને વ્યાયામની કોઈ બીજી હલનચલનની જેમ અસર કરી શકે છે, માટે હાઇડ્રેટેડ રહો, અને જો તમે તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ મોનિટર કરતા હો તો તેને નમાઝ પહેલાં અને પછી ચેક કરો.

કોઈપણ વ્યાયામની બાબતમાં જેમ થાય છે તેમ, જો તમને ચક્કર આવવા લાગે, તમે બેભાન થવા લાગો અથવા તમારી તબિયત કોઈપણ રીતે નાદુરસ્ત થવા લાગે તો તમને સારું ના લાગે ત્યાં સુધી તમારે નમાઝ બંધ કરી દેવી જોઈએ.

### હાઇડ્રેટેડ થાઓ

લાંબા ગાળા સુધી પાણી પીધા વગર રહેવાથી, ખાસ કરીને ગરમીની મોસમમાં, તમે ડીહાઇડ્રેટેડ થઈ શકો છો. દિવસ દરમિયાન તમારી તબિયત ઠીક રાખવા માટે બને એટલા

જલદી, અને બને એટલા વખત સુધી ખૂબ પાણી પીતા રહેવાનું યાદ રાખો.

### ઠંડા રહો

રમજાન હવે જુલાઈ અને ઓગસ્ટમાં નથી આવતું કે જ્યારે બ્રિટિશ ઉનાળો ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે, અને આશરે 2041 ની સાલ સુધી ફરી વખત આ મહિનાઓમાં નહીં આવે, પણ હજુ યુકેમાં વસંતઋતુ અને ઉનાળાની શરૂઆતમાં કમોસમી આબોહવા હોઈ શકે છે. ગરમીમાં પાણી પીધા વગર રહેવાથી તમને તબિયત ખૂબ નાદુરસ્ત લાગી શકે છે. એ યાદ રાખવા જેવું છે કે ગરમીના થાકની નિશાનીઓ લગભગ અસ્થાયી બ્લડ ગ્લુકોઝની નિશાનીઓ જેવી જ હોય છે, એટલા માટે જો શંકા હોય તો તમારા બ્લડ શુગર લેવલ્સ ચેક કરવા સારી વાત હોઈ શકે (જો તમારી પાસે મોનિટર હોય તો).

### ગરમીના થાકની નિશાનીઓમાં સામેલ છે:

- માથાનો દુખાવો
- ચક્કર આવવા
- ઊબકા
- ઊલટી
- થાક
- મસલ ક્રેમ્પ્સ (સ્નાયુમાં ખેંચ)
- પેટમાં ક્રેમ્પ્સ (પેટમાં ખેંચ)
- ફિક્કી ચામડી

### તમે કઈ ખજૂર ખાઓ છો તેનો ખ્યાલ રાખો

ખજૂર, ઇફ્તાર ભોજનનો પરંપરાગત ભાગ છે, પણ યાદ રાખો કે એક સરેરાશ મેદજુલ ખજૂરમાં લગભગ 18g કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે, જેમાંથી 16g શુગર હોય છે.

### સુહુર (સહેરી) અને ઇફ્તાર વખતે વધારે પડતું ના ખાઓ

દિવસના રોજા પહેલાં અને પછી મોટા પ્રમાણમાં મીઠાસ, સ્ટાર્ચ યુક્ત અને ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાવો લલચામણું હોય છે. પણ, જેવી રીતે તમે બીજા કોઈપણ વખતે તંદુરસ્ત રહેવાની કોશિશ કરતા હો ત્યારે આમાંના વધારે પડતા ખોરાકો ના ખાઓ, તેવી જ રીતે રમજાન વખતે આ ખોરાકો ખાવા સારી વાત નથી. આખા દિવસ દરમિયાન તમારી ઉર્જા અને બ્લડ શુગર લેવલ્સ ટકાવી રાખવા માટે, તેમની ઉર્જા ધીમે-ધીમે મુક્ત કરતા હોય તેવા ખોરાકો સહેરી વખતે વધારે ઉપયોગી હોઈ શકે છે.

### આમાં સામેલ થઈ શકે છે:

#### ફૂટ અને શાકભાજી

ઠારેલાં, ડબ્બાબંધ અથવા તાજા શાકભાજી

#### સ્ટાર્ચીસ

હોલગ્રેન બ્રેડ, હોલવ્હીટ પાસ્તા, બ્રાઉન અથવા વાઇલ્ડ રાઇસ

#### પ્રોટીન્સ

માંસ, માછલી, ઈંડા, દાળ, કઠોળ અને સૂકો મેવો તથા શિંગો

#### ડેરીની પેદાશો

દૂધ, યોગર્ટ, ચીઝ

### ફ્રિક્સમાં રહેલી શુગર બાબતે પણ ભૂલશો નહીં

એક ગ્લાસ ફૂટ જ્યુસ તંદુરસ્ત જણાય છે, પણ તેમાં બહુ ઓછું ફાયબર હોય છે અને ફ્રિક્સ સોફ્ટ ડ્રિંક જેટલી જ શુગર હોઈ શકે છે.

### ખાતરી કરો કે તમે હાઇપોનાં લક્ષણો જાણો છો

જો તમારી બ્લડ શુગર બહુ ઘટી જાય, તો તેને હાઇપો કહેવાય છે (હાઇપોગ્લાયસેમિયાનું ટૂંકું નામ). તમારા લેવલ્સ ચેક કરવા માટે તમારી પાસે બ્લડ ગ્લુકોઝ મોનિટર હોઈ શકે છે, પણ તમારે હંમેશા હાઇપોનાં લક્ષણો યાદ રાખવાની કોશિશ કરવી જોઈએ જેથી જો તે થાય તો તમે તરત પગલાં લઈ શકો – નહિંતર તમે બહુ માંદા પડી શકો છો. હાઇપોનાં લક્ષણો છે:



### જો તમને તબિયત નાદુરસ્ત લાગે, તો અટકી જાઓ

રમજાન દરમિયાન જો તમારી તબિયત નાદુરસ્ત થઈ જાય, તો તમારે રોજા રાખવાની જરૂર નથી અને તમારી તંદુરસ્તીના સારા માટે તમારે તમારા રોજા તોડવા પડી શકે છે. તમે જેટલા દિવસ રોજા ના રાખી શકો એટલા દિવસ માટે તમે હંમેશા ફિટ્ટેડ આપી શકો છો અથવા રમજાનના અંતમાં સમય ઉમેરી શકો છો, અને તમારી તબિયત એકદમ સારી થઈ જાય ત્યારે ફરીથી રોજા રાખવાનું શરૂ કરી શકો છો. તબિયત સારી ના હોવાને કારણે તમારે તમારા રોજા બંધ કરવા જોઈએ કે નહીં તે બાબતે જો તમને કોઈ શંકા હોય, તો તમારી પરિસ્થિતિ અને તમારા ચોક્કસ લક્ષણો પ્રમાણે સલાહ લેવા માટે તરત હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરો. તમે નીચે પ્રમાણે સંપર્ક કરી શકો છો:

- કામના કલાકો દરમિયાન તમારા GP નો
- રાષ્ટ્રીય 111 ફોન સેવાનો, જો તે તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ હોય
- કામના કલાકો દરમિયાન તમારા DSN નો
- જો તમારી તબિયત ગંભીર રીતે બગડે, તો 999 પર કોલ કરો
- તમારી સ્થાનિક આઉટ-ઓફ-અવર્સ સેવાનો

## રમજાન બાદ

### ઇદ ઉલ-ફિત્ર વખતે વધારે પડતું ના ખાઓ

ઇદનો તહેવાર સામાન્ય રીતે મોજમજા કરીને, અને ઘણી વખત ઊંચા પ્રમાણમાં ફૂટ અને શુગર ધરાવતી ભારે વાનગીઓ ખાઈ-પીને મનાવવામાં આવે છે. તેમ છતાં, હાઇ બ્લડ ગ્લુકોઝ (શુગર) હોવાનાં જોખમો ભૂલશો નહીં –આવા વખતે છૂટથી ખાવા-પીવાની લાલચ થાય, પણ તે તમારી તબિયત માટે બીજા કોઈ વખતે જેટલું જોખમી હોય એટલું જ જોખમી હોય છે. અચાનક, મોટા પ્રમાણમાં મીઠાઈઓ ખાવાને બદલે ગળ્યા, રિક્ષાઇન્ડ કે તળેલા ખોરાકોના બહુ નાના હિસ્સાઓ સાથે હોલગ્રેન્સ (આખા અનાજો), પ્રોટીન્સ અને શાકભાજી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝને સ્થિર કરવાની વધારે શક્યતા હોય છે.

### બને એટલા જલદી તમારા સામાન્ય ખોરાક પર આવી જાઓ

રમજાન અને ઇદ પતી ગયા બાદ તમારી તબિયત પર ફરીથી ધ્યાન આપવાનું શરૂ કરવાનો સારો વખત છે. આદર્શ રીતે તમે રમજાનના ઘણા દિવસો પહેલાં રમજાન દરમિયાન તમે તમારી તબિયત કેવી રીતે ઠીક રાખશો અને રમજાન બાદ તમે કેવી રીતે સામાન્ય રુટીન (નિત્યક્રમ) પર પાછા ફરશો તે માટે પ્લાન ઓફ એક્શન ઘડવા તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયાબિટીસ નર્સ સાથે વાત કરી લીધી હશે. સામાન્ય રીતે, તમારો હેતુ હશે કે તમે તમારી દવાઓ ફરીથી સામાન્ય સમયે લઈને તમારા સામાન્ય નિત્યક્રમ પર પાછા ફરો. તો હવે તમારા ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવા પર ફરીથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તક શા માટે ના લેવી, અને વધુ તંદુરસ્ત જિંદગી જીવવા માટે પ્રતિબદ્ધ ના થવું? આ બુકલેટની સાથે તૈયાર કરેલી વેબસાઇટ પર તમને પ્રોત્સાહિત થવામાં મદદ કરવા માટે ઘણા લેખો મળશે: [better-living.co.uk](http://better-living.co.uk).



# રોજા રાખવા બાબતે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી

જો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય અને તમે રમઝાનના રોજા રાખવાનું વિચારતા હો, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા ડાયાબિટીસ નર્સને તમારી યોજનાઓ અને તમારી તબિયતની સ્થિતિ બાબતે જાણકાર રાખવા મહત્વનું છે. કેટલાક લોકોને કદાચ એવું લાગશે કે જો હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ તેમને રોજા ના રાખવાની સલાહ આપે અને તેઓ રોજા રાખવાનું નક્કી કરે, તો તેઓએ

આ વાતને ખાનગી રાખવી જોઈએ. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે ઈમાનદાર રહેવું બહેતર છે જેથી તેઓ તમારી જરૂરિયાતો માટે યોગ્ય હોય તેવો પ્લાન ઓફ એક્શન ઘડવા માટે તમારી સાથે સૌથી અસરકારક રીતે કામ કરી શકે.

એ જ રીતે, જો તમે રોજા રાખો અને બીમાર પડો, તો તે બાબતે તમારા ડૉક્ટર

અથવા નર્સ સાથે વાત કરતા અચકશો નહીં. જો તમે તમારા અંતરાત્મા પ્રમાણે કંઈ કરો અને પછી વ્યાવહારિક બાબતો આડે આવી જાય તો એમાં શરમ કરવા જેવું કંઈ નથી. જો તમારી હેલ્થકેર ટીમને અગાઉથી ખબર હોય કે તમે રોજા રાખવાનો પ્લાન બનાવો છો, તો તેમની સાથે વાત કરવી વધારે આસાન બનશે.

# ડાયાબિટીસ બાબતે તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરવી

યુકેમાં 4 મિલિયનથી વધારે લોકો છે કે જેઓને ડાયાબિટીસ છે, ઘણું કરીને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ. એમાં મોટી સંખ્યા (લગભગ 325,000) મુસ્લિમોની છે, એટલે તમે એકલા નથી.

તેમ છતાં, કેટલાક લોકોને એવું જણાઈ શકે કે તેમના મિત્રો અને પરિવાર ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસને સારી રીતે સમજતા નથી, અને ઇસ્લામની જરૂરિયાતોનું પાલન કરવા

માટે તેમના પર દબાણ કરે છે જ્યારે એમ કરવાથી કદાચ તેમની તબિયત જોખમમાં મુકાઈ શકે. બીજા લોકોને કદાચ એવું જણાય કે સારું કરવાનો ઇરાદો ધરાવતા લોકો તેમને દાવત વખતે વધારે ખાંડ અથવા તેલ-ઘી વાળા ભારે ખોરાકોથી લલચાવવાની કોશિશ કરે છે, અથવા ઇફતાર વખતે કહે છે –“બસ એક જ લેને, કંઈ નહીં થાય” અથવા “આવું ખાવાનો મોકો રોજ નથી મળતો”.

ફક્ત તમે જ નક્કી કરી શકો છો કે તમારા માટે શું બરાબર છે, અને તમે કયા જોખમો લેવા તૈયાર છો. ભૂલશો નહીં કે ઇસ્લામ સારી તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહન આપે છે, એટલા માટે બિનતંદુરસ્ત ખોરાકો ખાવાનું ઓછું કરવું (અથવા તેને બિલકુલ ટાળવું) પણ તમારા મજાહબનું પાલન કરવું જ છે.

