

better living

টাইপ ২ ডায়াবিটিস-এ ভুগলেও কীভাবে জীবন সম্পূর্ণ উপভোগ করতে পারেন সে সম্পর্কে আরও তথ্য এবং ধ্যানধারণা পাওয়ার জন্য দেখুন

better-living.co.uk

অথবা

অ্যাপ স্টোর-এ 'Better Living' এর জন্য সন্ধান করুন



ওয়েবসাইট • অ্যাপ

টাইপ ২ ডায়াবিটিস নিয়ে জীবনযাপন সম্পর্কে একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি

রমজান এবং টাইপ ২ ডায়াবিটিস

একটি ব্যবহারিক নির্দেশিকা

 better-living.co.uk দেখুন

 অ্যাপ স্টোর থেকে **better-living** অ্যাপটি ডাউনলোড করুন

এই পুস্তিকাটি সেই সব মুসলমানদের জন্য যাঁরা রমজানের সময় রোজা রাখার কথা বিবেচনা করছেন এবং যাদের টাইপ 2 ডায়াবিটিস আছে।

আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকলে উপবাস সংক্রান্ত কিছু স্বাস্থ্য সমস্যার বিষয়গুলি
আমরা তুলে ধরব এবং আপনাকে রমজান এর সময় জুড়ে এবং তার পরেও সুস্থ থাকার
জন্য ব্যবহারিক সহায়ক সূত্র এবং পরামর্শ প্রদান করব।



betterliving 

বিষয়সূচি

আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকলে উপবাস করা	4
উপবাস এবং ডায়াবিটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ:	
রমজানের আগে	6
রমজান চলাকালীন	8
রমজানের পরে	9
উপবাস সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা	10
ডায়াবিটিস সম্পর্কে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলা	10
এই পুস্তিকায় ব্যবহৃত শব্দগুলি সম্পর্কে	11

আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকলে উপবাস করা

সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান থেকে জানা যায় যে যুক্তরাজ্যের প্রায় 325,000 মুসলমান জনগণের ডায়াবিটিস আছে (টাইপ 1 এবং 2)। রমজানের সময়, সীমিত খাদ্য ও পানি গ্রহণ টাইপ 2 ডায়াবিটিস রোগীদের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে - এই পুস্তিকাটিতে আমরা এমন কিছু সমস্যা খতিয়ে দেখব আপনি যার সম্মুখীন হতে পারেন এবং স্বাস্থ্যের কারণে উপবাস না করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সম্ভাবনাটিও বিবেচনা করব।

উপবাস করতে হলে আপনার শারীরিক পটুতা এবং সুস্থতা বাঞ্ছনীয়

যদিও ডায়াবিটিস একটি দীর্ঘস্থায়ী এবং সম্ভাব্য গুরুতর রোগ, আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেন, তাহলে অধিকাংশ সময়ই সম্পূর্ণ ভাল বোধ করতে পারেন, তাই নিজেকে একজন 'অসুস্থ ব্যক্তি' হিসাবে বিবেচনা করতে হবে না। এই কারণে আপনি উপবাস থেকে রেহাই পাওয়ার যোগ্য কিনা সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হতে পারে। মনে রাখুন যে যদি উপবাস আপনার অসুস্থতার কারণ হয়ে ওঠে, তাহলে স্বাস্থ্যের দিক থেকে এটি সম্ভবত এড়িয়ে চলাই উচিত। এছাড়াও কুরআন-এ বলা হয়েছে যে আমাদের দেহ একটি আমানাহ, তাই ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে আমাদের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব আছে।

আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকলে উপবাস না করার কারণগুলি

আপনি অসুস্থ, অথবা উপবাস করলে আপনি অসুস্থ হতে পারেন

কুরআন-এ স্পষ্ট করে বলা আছে যে রোজা যদি আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে, তাহলে সেটি এড়িয়ে যাওয়াই উচিত, আয়াত 184 অধ্যায় 2:

"গণনার কয়েকটি দিনের জন্য অতঃপর তোমাদের মধ্যে যে, অসুস্থ থাকবে অথবা সফরে থাকবে, তার পক্ষে অন্য সময়ে সে রোজা [পূরণ করে নিতে হবে]। আর যারা রোজা রাখতে পারে [কিন্তু এটি যাদের জন্য অত্যন্ত কষ্ট দায়ক হয়], তারা [এর পরিবর্তে] একজন গরিব মানুষকে খাদ্যদান করবে [প্রতি

দিন]। আর যে ব্যক্তি খুশীর সঙ্গে অতিরিক্ত সংকর্ম করে, তা তার জন্য কল্যাণকর হয়।" (সাহীহ্ আন্তর্জাতিক এর ব্যাখ্যা)

টাইপ 1 ডায়াবিটিসের রোগীদের অবশ্যই উপবাস করা উচিত নয় কারণ তারা খুব শীঘ্রই হাইপোগ্লাইসেমিক (রক্তে শর্করার স্বল্পতা) হয়ে উঠবেন এবং অতি দ্রুত অসুস্থ হয়ে পড়বেন। যখন আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকে, তখন পরিস্থিতি ঠিক ততটা স্পষ্ট থাকে না। শুধু আপনি এবং আপনার ডায়াবিটিস বিশেষজ্ঞ নার্স (Diabetes Specialist Nurse, DSN) বা ডাক্তার জানেন যে আপনি উপবাস করলেও ঠিক থাকবেন কিনা - তাই রমজানের আগেই একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা

পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলতে পারলে ভালো হয়, যাতে আপনারা একসঙ্গে একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন। এই পুস্তিকায় পরে "উপবাস এবং ডায়াবিটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ" অংশে এই বিষয়ে আরও তথ্য আছে।

2004 সালে 13টি দেশের 12,000-এর বেশি মানুষকে নিয়ে একটি বড়সড় অধ্যয়নে দেখা গিয়েছিল যে যেসব ডায়াবিটিসের রোগী রমজানের সময় উপবাস করেছেন, তাদের মধ্যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জটিলতার হার অধিক ছিল, তাই যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে আপনিই একমাত্র মানুষ নন যিনি অসুস্থ হবেন।

আপনি অন্যভাবেও অংশ নিতে পারেন

মনে রাখবেন যে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হলে অন্য কোনো সময়েও রোজা রাখা যেতে পারে। এছাড়াও, কুরআন-এ এমন মানুষদের জন্য ব্যবস্থা রেখেছে যারা "কষ্ট না পেয়ে" উপবাস করতে পারেন না, এর পরিবর্তে ফিদিয়াহ্ দেওয়া যায়। এই দাতব্য উপহারে একজন ব্যক্তির দুবার আহ্বারের জন্য অথবা দুজন ব্যক্তির একবার আহ্বারের জন্য পর্যাপ্ত খাদ্য সরবরাহ করা হয়। এর পরিমাণ হল প্রতিদিন আনুমানিক £5 - যদিও এটি একটি আন্দাজ হিসাব এবং বিভিন্ন এলাকায় ভিন্ন হতে পারে।





উপবাস এবং ডায়াবিটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

রমজানের আগে

শুরু করার আগে আপনার ডাক্তার অথবা নার্স এর সঙ্গে কথা বলুন

উপবাস করবেন কী করবেন না সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনার উচিত সব সময় একজন চিকিৎসাগত পেশাজীবীর পরামর্শ নেওয়া। তারা স্বাস্থ্য সম্পর্কে অভিজ্ঞ এবং আপনার সবচেয়ে ভালো কীভাবে হবে তা মনে রাখেন। আপনার চিকিৎসা দলের সঙ্গে যতটা সম্ভব সং হওয়ার চেষ্টা করুন, যাতে তারা আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং উপবাস আপনার পক্ষে বিপজ্জনক হবে কিনা তা সবচেয়ে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করতে পারেন।

যদি আপনি শেষ পর্যন্ত রোজা রাখতে চান, তাহলে রমজানের সময় আপনার

ডায়াবিটিস কীভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখবেন সে সম্পর্কে একটি পরিকল্পনা করার জন্য আপনার ডাক্তার বা নার্স এর সঙ্গে পরামর্শ করলে তা সহায়ক হতে পারে। এর মধ্যে এই ধরনের বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- ব্যায়াম, তারাবীহ নামাজ সহ
- গরমের মোকাবিলা
- আহার পরিকল্পনা
- গ্লুকোজ এর ওপর নজরদারি
- আপনি গ্রহণ করেন এমন ওষুধগুলির ডোজ এবং সেবনের সময়

আপনার ওষুধপত্রগুলি পরীক্ষা করে দেখুন

টাইপ 2 ডায়াবিটিস এর অধিকাংশ ওষুধের লক্ষ্য হল আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা

কমিয়ে আনা। টাইপ 2 ডায়াবিটিস এর জন্য আপনাকে এমন কিছু নির্দিষ্ট ওষুধ নিতে হতে পারে যার কারণে আপনার রক্ত শর্করার মাত্রা খুব কম (হাইপোগ্লাইসেমিয়া) হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, আবার অন্য কতগুলি ওষুধে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

রমজান শুরু হওয়ার পূর্বে ডাক্তার অথবা নার্স এর সঙ্গে আপনার ওষুধ নিয়ে আলোচনা করা আপনার উচিত, কারণ আপনার রোজা রাখা উচিত কিনা সেই প্রসঙ্গে এগুলির শক্তিশালী প্রভাব থাকতে পারে। আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে খোলাখুলিভাবে এবং সততার সঙ্গে জানান যে আপনি বর্তমানে কোন ওষুধগুলি গ্রহণ করছেন যাতে তারা আপনাকে সঠিক উপদেশ দিতে পারেন।

আপনি যদি রোজা রাখেন, তাহলে আপনি অবশ্যই দিনের বেলায় ওষুধ গ্রহণ করতে পারবেন না। যদি ওষুধের স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করার সময় এর অন্তর্ভুক্ত হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা ডায়াবিটিস নার্স এর সঙ্গে কথা বলে দেখুন যে আপনার ওষুধের ডোজ সাময়িকভাবে বিভাজন অথবা পুনর্বিন্যাস করা যায় কিনা। মনে রাখুন যে যদি আপনি আপনার গ্লুকোজ কমানোর ট্যাবলেট এর স্বাভাবিক মাত্রা গ্রহণ না করে থাকেন, তাহলে আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হতে পারে।

একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবীর সঙ্গে কথা না বলে নিয়মিত ওষুধ অথবা ডোজ গ্রহণের সময় পরিবর্তন করা খুব ভালো

কাজ নয়। আপনার ডাক্তারকে না জানিয়ে আপনার কোনো ওষুধ সেবন বন্ধ করা উচিত নয়।

ক্যালেন্ডারটি মনে রাখুন

বেশ কয়েক বছর ধরে, ব্রিটেনে গ্রীষ্মকালে রমজান হচ্ছে কিন্তু আগামী দশকে তা আবার পিছনের দিকে বসন্তে ফিরে যাবে। এর অর্থ হল এই যে রাতের সময় খুবই কম হবে: মাঝগ্রীষ্মে (আনুমানিক 21শে জুন) প্রতিদিন 16-17 ঘণ্টা দিনের আলো থাকতে পারে, অর্থাৎ সেই সময়ে রোজা রাখা বিশেষত কঠিন হবে - বিশেষ করে টাইপ 2 ডায়াবিটিস এর রোগীদের জন্য। টাইপ 2 ডায়াবিটিস আছে এমন মানুষদের জন্য শীতকালে যখন মাত্র 8 ঘণ্টা দিনের আলো

থাকে, তখন উপবাস করার সিদ্ধান্ত অনেক কম ঝুঁকিপূর্ণ। গ্রীষ্মে রোজা দ্বিগুণ সময় ধরে উপবাস করার সিদ্ধান্তটি এমন, যা নিয়ে আরো বেশি মনোযোগ সহকারে চিন্তা করা প্রয়োজন।



রমজান চলাকালীন

আপনার রক্তশর্করার পরীক্ষা করতে থাকুন

যদি আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরিমাপক মিটার থাকে, তাহলে উপবাস চলাকালীন সময় জুড়ে সেটি আপনার সঙ্গে রাখা উচিত যাতে আপনার শরীর কেমন কাজ করছে তার ওপর নজর রাখা যায়। যদি আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ 4 mmol / L অথবা তার নিচে নেমে যায়, তবে আপনি হাইপোগ্লাইসেমিক হয়ে পড়েছেন এবং আপনাকে উপবাস ভাঙতে হবে।

আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করার জন্য আপনার আঙুলে সূচ ফোটাণোর কোনো পুষ্টিমূল্য নেই এবং এর অর্থ এই নয় যে আপনি উপবাস ভঙ্গ করেছেন।

আপনার তারাবীহ নামাজের ওপর নজর রাখুন

তারাবীহের নামাজ খুব কষ্টসাধ্য হতে পারে এবং 2 ঘন্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে, তাই এর ফলে আপনার শক্তির মাত্রা এবং স্বাস্থ্যের উপর প্রকৃতই এর প্রভাব পড়তে পারে। এই সম্প্রসারিত নামাজের অধিবেশনগুলি আপনার শরীরকে অন্য কোনো ব্যায়ামের নড়াচড়ার মতো প্রভাবিত করতে পারে, তাই পানি গ্রহণ করতে থাকুন, আর যদি আপনি আপনার রক্তশর্করার মাত্রা পরীক্ষা করেন, তাহলে আগে এবং পরে তা করবেন।

যে কোনো ব্যায়ামের মতো, যদি আপনার মাথা ঘোরে, সংজ্ঞা হারান অথবা কোনোভাবে অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন তবে আপনি যতক্ষণ না ভাল বোধ করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার তা বন্ধ রাখা উচিত।

পানি গ্রহণ করতে থাকুন

পানি ছাড়া দীর্ঘ সময় অতিবাহিত করা, বিশেষত গরম আবহাওয়ায়, আপনার শরীরে পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। যত তাড়াতাড়ি এবং যত দীর্ঘ সময় ধরে পারেন প্রচুর পানি গ্রহণ করার কথা মনে রাখুন, যাতে আপনার শরীর সারাদিন সচল থাকে।

ঠাণ্ডা থাকুন

জুলাই ও আগস্ট মাসে ব্রিটেনে চরম গ্রীষ্মের সময় আর রমজান অনুষ্ঠিত হয় না, এবং আনুমানিক 2041 সাল পর্যন্ত তা আর হবে না, কিন্তু যুক্তরাজ্যে বসন্ত এবং গ্রীষ্মের প্রথম দিকে অসময়োপযোগী আবহাওয়া থাকতে পারে। গরমের মধ্যে পানিবিহীন থাকলে আপনি খুব অসুস্থ বোধ করতে পারেন। এটা মনে রাখলে ভালো হবে যে উষ্ণতার কারণে চরম ক্লান্তির লক্ষণগুলি রক্তশর্করার মাত্রা ওঠা-নামা করার লক্ষণের মতো, তাই যদি সন্দেহ থাকে তবে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রাগুলি পরীক্ষা করে নেওয়া ভালো (যদি আপনার মিটার থাকে)।

উষ্ণতাজনিত চরম ক্লান্তির লক্ষণের অন্তর্ভুক্ত হল:

- মাথা ধরা
- মাথা ঘোরা
- বমিভাব
- বমি
- ক্লান্তি
- পেশির খিঁচুনি
- পেটে খিঁচুনি
- বিবর্ণ হ্রক

আপনি কী পরিমাণে খেজুর খাচ্ছেন তার ওপর নজর রাখুন

খেজুর ইফতারের খাবারের একটি ঐতিহ্যপূর্ণ অঙ্গ, কিন্তু মনে রাখুন যে একটি গড় মেজদুল খেজুরে 18 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে, যার মধ্যে 16 গ্রামই হল চিনি।

সুহর ও ইফতারে হালকা খান

দিনের উপবাসের আগে এবং পরে প্রচুর পরিমাণে মিষ্টি, শ্বেতসার এবং চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়ার প্রলোভন থাকতে পারে। কিন্তু, যেহেতু আপনি অন্য কোনও সময়ে সুস্থ থাকার চেটায় এই ধরনের খাদ্য খুব বেশি খাবেন না, এটি রমজানের জন্যও যুক্তিযুক্ত নয়। সুহর-এ সেই সব খাদ্য সহায়ক হতে পারে যার থেকে ধীরে ধীরে শক্তি নির্গত হয়, যাতে সারাদিন ধরে আপনার শক্তি ও রক্তশর্করার মাত্রা একই পর্যায়ে ধরে রাখা যায়।

এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

ফল এবং শাকসব্জি

টাটকা, টিনজাত, বা তাজা শাকসব্জি

শ্বেতসার

গোটা দানার রুটি, গোটা গমের পাস্তা, বাদামী অথবা ওয়াইল্ড রাইস

প্রোটিন

মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বিন এবং বাদাম

দুগ্ধজাত খাবার

দুধ, ইয়োগার্ট, চিজ

পানীয়তে চিনির বিষয়টিও ভুলবেন না

এক গ্লাস ফলের রস স্বাস্থ্যকর বলে মনে হয়, কিন্তু এতে খুব সামান্য পরিমাণে ফাইবার থাকে, এবং ঝাঁঝালো সফট ড্রিংক এর মতো ততটাই চিনি থাকতে পারে।

আপনি যে হাইপো এর উপসর্গগুলি জানেন তা নিশ্চিত করুন

আপনার রক্তশর্করার মাত্রা খুব কমে গেলে, এটিকে হাইপো (হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সংক্ষিপ্ত নাম) বলা হয়। আপনার শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করে দেখার জন্য আপনার কাছে একটি ব্লাড গ্লুকোজ মনিটর থাকতে পারে, কিন্তু আপনার সব সময় হাইপোর উপসর্গগুলি মনে রাখার চেষ্টা করা উচিত যাতে তেমন হলে আপনি অবিলম্বে পদক্ষেপ নিতে পারেন - অন্যথায় আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়বেন। হাইপো এর লক্ষণগুলি হল:



যদি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে থামুন

রমজানের সময় যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন, তাহলে আপনি উপবাস করতে বাধ্য নন এবং আপনার স্বাস্থ্যের ভালোর জন্য রোজা ভাঙার প্রয়োজন হতে পারে। যেসব দিন আপনি রোজা রাখতে অপারগ হন, সেই সব দিনগুলিতে সব সময় ফিদিয়া দিতে পারেন অথবা রমজানের শেষে সময় যোগ করতে পারেন, এবং সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হলে উপবাসে ফিরে যেতে পারেন। অসুস্থ স্বাস্থ্যের জন্য আপনার উপবাস থামানো উচিত কিনা সে সম্পর্কে কোনো সন্দেহ থাকলে অবিলম্বে একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলে আপনার পরিস্থিতি এবং আপনার যথাযথ রোগলক্ষণগুলির বিষয়ে উপযুক্ত পরামর্শ নিন। আপনি যোগাযোগ করতে পারেন:

- আপনার GP-র সঙ্গে অফিসের কাজের সময়
- আপনার DSN এর সঙ্গে অফিসের কাজের সময়
- আপনার স্থানীয় অফিস-বহির্ভূত পরিষেবার সঙ্গে
- জাতীয় 111 ফোন পরিষেবার সঙ্গে, যদি আপনার এলাকায় পাওয়া যায়
- যদি আপনি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন, তাহলে 999 নম্বরে ফোন করুন

রমজানের পরে

ঈদ-উল-ফিতর এ হালকা খান

ঈদ উৎসব প্রায়শই চর্বি এবং চিনি সমৃদ্ধ খাবারের সঙ্গে, উৎসব, খাওয়াদাওয়া এবং পানাহারের মাধ্যমে চিহ্নিত হয়। তবে উচ্চ রক্তশর্করার (সুগার) ঝুঁকি সম্পর্কে ভুলবেন না, যদিও - এই সময়ে অধিক পানাহারের প্রলোভন থাকে, কিন্তু সেটি অন্য যে কোনো সময়ের মতোই এই সময়েও আপনার স্বাস্থ্যের জন্য একই রকম ঝুঁকিপূর্ণ। হঠাৎ, অধিক পরিমাণে মিষ্টি খাওয়ার তুলনায় গোটা দানাশস্য, প্রোটিন এবং শাকসব্জি আর ন্যূনতম পরিমাণে মিষ্টিযুক্ত, রিফাইন্ড অথবা কড়া করে ভাজা খাবার খেলে আপনার রক্তশর্করার পরিমাণ স্থিতিশীল থাকার সম্ভাবনা বেশি।

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিজের জায়গায় ফিরে আসুন

রমজান এবং ঈদ শেষ হয়ে যাওয়ার পরে, পুনরায় আপনার স্বাস্থ্যোদ্ধারের প্রচেষ্টা শুরু করা ভালো। আদর্শ ক্ষেত্রে আপনি কীভাবে রমজানের সময় নিজেকে পরিচালনা করবেন এবং পরে কীভাবে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসবেন, সে সম্পর্কে একটি কার্যপরিচালনা তৈরি করার জন্য আপনি রমজান শুরু হওয়ার অনেক আগেই আপনার ডাক্তার এবং ডায়াবিটিস নার্স এর সঙ্গে কথা বলে থাকবেন। সাধারণত, আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিন ফিরে পেতে চাইবেন এবং পুনরায় স্বাভাবিক সময়ে আপনার ওষুধগুলি গ্রহণ করাই আপনার লক্ষ্য হবে। এই সময়ে আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পুনরায় মনঃসংযোগ করা এবং আরো সুস্থভাবে বাঁচার অঙ্গীকার করার এই সুযোগটি নিয়েই দেখুন না? আপনি এই পুস্তিকাটির আনুসঙ্গিক ওয়েবসাইটটিতে আপনাকে অনুপ্রাণিত হতে সাহায্য করার জন্য বেশ কয়েকটি নিবন্ধ পাবেন: better-living.co.uk



উপবাস সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা

যদি আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস থাকে এবং রমজানের জন্য রোজা রাখা সম্পর্কে চিন্তা করেন, তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা ডায়াবিটিস নার্সকে আপনার পরিকল্পনা এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা সম্পর্কে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। কেউ কেউ মনে করতে পারেন যে যদি একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবী তাদের উপবাস না করার পরামর্শ দেন এবং তারপরেও যদি তারা উপবাস করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে বিষয়টি গোপন রাখা উচিত। আপনার

ডাক্তার বা নার্সকে সংভাবে বিষয়টি জানানো উচিত যাতে তারা আপনার সঙ্গে সবচেয়ে কার্যকরভাবে কাজ করতে পারেন এবং এমন একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন, যা আপনার প্রয়োজনের পক্ষে উপযুক্ত হবে। একইভাবে, যদি আপনি রোজা রাখেন এবং অসুস্থ হয়ে পড়েন, তবে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সঙ্গে কথা বলা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। যদি

আপনার বিবেক অনুযায়ী কিছু করেন তাহলে তা নিয়ে লজ্জিত হওয়ার কিছু নেই, এবং তারপরে বাস্তব বিষয়গুলি পথ আটকে দাঁড়ায়। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে যোগাযোগ করা সহজ হবে যদি তারা আগে থেকেই জানেন যে আপনি রোজা রাখার পরিকল্পনা করছেন।



ডায়াবিটিস নিয়ে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলা

যুক্তরাজ্যে 4 মিলিয়নের বেশি মানুষের ডায়াবিটিস আছে এবং তাদের মধ্যে অধিকাংশের টাইপ 2 ডায়াবিটিস আছে। এদের মধ্যে অধিক সংখ্যক (প্রায় 325,000) মুসলমান, তাই আপনি একা নন।

তবে, কিছু ব্যক্তি জানতে পারেন যে তাদের বন্ধু ও পরিবার টাইপ 2 ডায়াবিটিস সম্পর্কে খুব ভালোভাবে বুঝতে পারেন না, এবং ইসলাম ধর্মের শর্তগুলি মেনে চলার

জন্য তারা চাপ দেন যখন তা করলে স্বাস্থ্যহানির সম্ভাব্য ঝুঁকি থাকে। অন্যরা হয়ত দেখবেন যে সদুদ্দেশ্যপ্রণোদিত ব্যক্তির ভোজনের সময় অথবা হয়ত ইফতারের সময় তাদের অতিরিক্ত চিনি অথবা চর্বিযুক্ত উপভোগ্য খাদ্য গ্রহণের জন্য তাদের এই বলে লোভ দেখাচ্ছেন - "শুধু একটা খেলে ক্ষতি হবে না" অথবা "আপনি তো আর সব দিন এইরকম খান না"।

শুধু আপনিই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে আপনার পক্ষে কোনটি সঠিক হবে এবং আপনি কতটা ঝুঁকি নিতে ইচ্ছুক। ভুলে যাবেন না যে ইসলাম স্বাস্থ্য ভালো রাখতে উৎসাহ দেয়, তাই অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ কমিয়ে দেওয়ার (অথবা পুরোপুরি এড়ানো) মাধ্যমে আপনি আপনার ধর্মবিশ্বাসকেই পালন করছেন।

এই পুস্তিকায় ব্যবহৃত শব্দগুলি সম্পর্কে

ইংরেজিতে আরবি শব্দ লেখার সময় বিভিন্ন সম্প্রদায়ে বিভিন্ন বানান লেখা হয়, তাই আমরা এই পুস্তিকাতে যেসব বানান ব্যবহার করেছি, তার কতগুলি আপনি নাও চিনতে পারেন। কিছু বিকল্প বানান ডানদিকের সারণিতে দেওয়া হল:

এই পুস্তিকায় ব্যবহৃত বানান:	অন্যান্য বানান এর অন্তর্ভুক্ত হল...
আমানাহ্	আমানা
ফিদিয়াহ্	ফিদজাহ্, ফিদিয়া
ঈদ উল-ফিতর	ঈদ আল-ফিতর
সুহর	সুহির
তারাবীহ	তারাবিহ, তারাউই
ইফতার	ইফতের, ইফতুর
কুরআন	কোরা'ন, কোরান

