

رمضان كريم

Ramadan Kareem

রমজান মাসে সুস্বাস্থ্য
বজায় রাখা



NHS

Greater Manchester
Neurorehabilitation & Integrated
Stroke Delivery Network



BRITISH MUSLIM HERITAGE CENTRE

Centre of Excellence for Learning and Development

WWW.BMHC.ORG.UK

রমজান মাসে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা

“হে মুমনিগণ, তোমাদের উপর সিয়াম ফরয করা হয়েছে, যতোভাবে ফরয করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর, যাতে তোমরা তাকওয়া অবলম্বন করা।” [সূরা 2: আয়াত 183]

ইসলামিক ক্যালেন্ডারে রমজান একটা পবিত্র এবং আনন্দময় সময়, সারা বিশ্বের মুসলমানরা মাসটিকে একটা মর্যাদাপূর্ণ উপহার হিসাবে স্বাগত জানায় এবং সর্বোত্তম সুবিধা এবং আশীর্বাদ লাভের জন্য তাদের লক্ষ্য নির্ধারণে ব্যস্ত থাকে। আমরা রমজানে স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং সাওম রাখতে সক্ষম নয় এমন ব্যক্তিদের জন্য ইসলাম যত্ন দিতে তার গুরুত্ব তুলে ধরার জন্য আমরা এই তথ্যগুলো একত্রিত করেছি। এর জন্য অনেকেগুলো কারণ রয়েছে এবং কিছু নীচে হাইলাইট করা হয়েছে।

কাজেই তোমাদের মধ্যে যত্ন নেওয়া এ মাসটা পাবে, সে এ মাসের রোযা রাখবে। আর যত্ন নেওয়া অসুস্থ কিংবা মুসাফির অবস্থায় থাকবে সে অন্য দিনে গণনা পূরণ করবে। আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান; তোমাদের জন্য জটিলতা কামনা করেন না যাতে তোমরা গণনা পূরণ কর এবং তোমাদের হৃদয়তে দান করার দরুন আল্লাহ তা'আলার মহত্ত্ব বর্ণনা কর, যাতে তোমরা কৃতজ্ঞতা স্বীকার কর।

যে সকল মানুষদের সাওম পালন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়েছে

- দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক অথবা মানসিক রোগে ভুগছেন এমন ব্যক্তিরা
- ঋতুস্রাব হওয়া মহিলাদের
- যত্ন নেওয়া বয়ঃসন্ধির বয়সে পৌঁছাননি
- যত্ন নেওয়া বৃদ্ধ লোকজন সাওম পালনে অক্ষম
- গর্ভবতী অথবা বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলারা
- ভ্রমণকারী

এখানে বিভিন্ন ধরণের দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যা যেন

- হার্ট ফাইলটির (হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা)
- ডায়াবেটিস
- দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগ
- মৃগী রোগ
- অ্যাড্রিনাল সংকট
- মানসিক অসুস্থতা

ইমাম আল-বুখারী তার সহীহ হাদীসের সংকলনে উল্লেখ করেছেন: 'আল-হাসান এবং ইব্রাহিম উল্লেখ করেছেন যে একজন ব্যক্তি যিনি সাওম পালনকে খুব কঠিন মনে করে সেক্ষেত্রে তিনি একজন দরদীর ব্যক্তিকে খাওয়াতে পারেন। আনাস এক অথবা দুই বছর ধরে এটা করছিলেন যখন তিনি খুব বৃদ্ধ হয়ে গিয়েছিলেন: প্রতিদিন তিনি সাওম পালন করতে না পারার জন্য তিনি একটা দরদীর ব্যক্তিকে ক্রমপূরণ হিসেবে খাওয়াতেন। [1]

অনুবাদ: রোগের তীব্রতার উপর নির্ভর করে, উপবাস থেকে সম্পূর্ণরূপে বরিত থাকার সুপারিশ করা যাতে পারে, এই সিদ্ধান্তটি হলেথকায়ের প্রফেশনালগণের সাথে মিলিত হয়ে গ্রহণ করা উচিত যখন জীবনধারণের পরবর্তন, মূল্যবোধ, সাওমের অভিজ্ঞতা, বছরের সময় এবং বকিল্প ওষুধপত্র সবকিছুই বিবেচনা করা হচ্ছে।

অনুগ্রহ করে এই পরামর্শের দ্বারা হতাশ হবেন না, কুরআন এই উদ্বেগগুলোকে চিহ্নিত করে এবং ক্রমপূরণের বকিল্প উপায়ের রূপরেখা দিয়ে এবং পুরস্কার লাভ কথা উল্লেখ করে যারা উপরে তালিকাভুক্ত যত্ন নেওয়া দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় ভুগছেন তাদের জন্য নির্দেশিকা প্রদান।



মূল বার্তাসমূহ

পূর্ব-বদ্যমান সমস্যাগুলোে ভুগার সময় সাওমরে বিষয়টি বিবেচনা করার ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে আপনার জপি চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

আপনার হলেথ্ কয়োর প্রাকটিশিনারের পরামর্শের বিরুদ্ধে সাওম রাখলে গুরুতর জটিলতা হতে পারে এবং রোগের তীব্রতা এবং আরোগ্য সম্ভাবনা আরো খারাপ হতে পারে।

অনুবাদ: সাওমের বকিল্পসমূহ

সাওম পালন করতে অক্ষম ব্যক্তির রমজানের নন-ফাস্টিং কাজে যুক্ত থাকতে পারেন

- দান খয়রাত
- আধ্যাত্মিকতা
- সালাত

যদি সাওম পালন করা কখনই সম্ভব না হয় তবে ব্যক্তিকে পালন না করা সাওমের পরিবর্তে অভাবগ্রস্তদের সাহায্য [ফদিয়া] করা উচিত এবং তা করতে স্বাগত জানানো হয়।

অনুবাদ: স্বাস্থ্যকর রমজান সংক্রান্ত ব্যবহারিক পরামর্শ

আমাদের সকলের যেন একটি স্বাস্থ্যকর রমজান মাস নিশ্চিত হয় এবং ভবিষ্যতে দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য আমরা কল্লি টিপস একত্র করছি যা রমজান মাসে উপকারী হতে পারে।

কখনই সহেরা [ভোর-পূর্ব খাবার] এড়িয়ে যাবেন না

- আপনাকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে এবং শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে।
- সাদা রুটির পরিবর্তে কঠনি কার্বোহাইড্রেটে যমেন পোরজি, উইটাবক্স অথবা শ্রডেডে গম, শস্যদানা এবং গোটা শস্যের রুটি অন্তর্ভুক্ত করে।
- অতিরিক্ত তৃষ্ণা হ্রাস করে।

খজুর ও স্বাস্থ্যকর খাবার দিয়ে সাওম ভাঙুন

- এই ধরনের খাবার রক্তের গ্লুকোজ খুব দ্রুত বৃদ্ধি রোধ করে এবং কক্ষুধা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণ - নম্বিনরূপ কল্লি খাদ্য অদলবদল করার চেষ্টা করুন:
- সাদা চালের চয়ে বাদামী চাল
- সাদা পাস্তার চয়ে পুরো শস্যের পাস্তা
- ফলের জুস অথবা শুকনো ফলের পরিবর্তে পুরো ফল

আপনি ন্যূনতম 5 ভাগ ফল এবং শাকসবজি গ্রহণ করছেন তা নিশ্চিত করুন

- বর্শা করে তাজা শাকসবজি খান কারণ এতে চিনি কম থাকে।
- মশির্টা আলু, গোলমরিচি, মার্শরুম, ব্রকলি, পালং শাক, গাজর খাওয়ার চেষ্টা করুন,
- স্যুপ তৈরি করার চেষ্টা করুন
- নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রতিদিন 5টি সবজি পাচ্ছেন

চিনি কম গ্রহণ করুন

- মশির্টা খাবার, যমেন বস্কুট, পস্টেরি, ককে এবং চিনিযুক্ত পানীয়গুলোতে লুকানো চিনি দেখুন, কারণ এই ধরনের খাবারের কোন পুষ্টগুণ নেই এবং দীর্ঘময়াদী স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণ হতে পারে।

ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন - পরবির্তে খাবার বকে করুন

ইফতারের পর কোনো রকমের খাবার খাওয়া যাবে না

- অতিরিক্ত খাওয়া উপবাসের নফিমের পরপিন্থী এবং ওজন বৃদ্ধি এবং স্থূলতার দিকে পরচালিত করে
- প্রোটিন এবং শাকসবজির সমন্বয়ে ইফতারের খাবার হালকা হওয়া উচিত
- পর্যাপ্ত অংশের আকার নশ্চিত করুন, একটি অংশের পরিমাণ হল আপনার নজিরে হাতের তালুর আকার।

স্বাস্থ্যকর বকিল্প

- বকেড সামোসা এবং সবেদে ডামপলিং
- মাখন, ঘি অথবা তলে ছাড়া তরৈ করা চাপাতা
- বকেড অথবা গুরলি করা মাংস এবং মুরগির মাংস
- শূধুমাত্র একটি একক স্তর ব্যবহার করে ঘরে তরৈ প্যাস্ট্রা
- ভাজা এবং চনির পরবির্তে দুধ-ভিত্তিক মশ্টি এবং পুডিং

বশিরাম

- যতটা সম্ভব বশিরাম এবং ঘূমানোর চেষ্টা করুন

হাইড্রটেডে থাকুন

- ইফতার এবং ঘূমের মধ্যে যতটা সম্ভব পানি পান করার চেষ্টা করুন
- একটি স্বাভাবিক দিনে ভাল খাওয়ার জন্য প্রতদিন নূনতম 8 গ্লাস পানি পান করা উচিত।

ধূমপান

- উপবাসের সময়, আপনি ধূমপান করেন না, এই মাসটিকে ধূমপান ত্যাগ করার জন্য বছরের সেরা সময়গুলোর মধ্যে একটি করে তোলে!

ব্যায়াম

- নশ্চিত করুন যে আপনি কিছু অ্যারোবিক ব্যায়াম করছেন কারণ এটা স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য অপরিহার্য
- হাঁটা, কম তীব্রতার দৌড় অথবা সাইকেলে চালানো এবং প্রতদিন নূনতম 30 মিনিট অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন

আধ্যাত্মিকতা বৃদ্ধি

- কুরআন তলোওয়াত করুন
- রাতের সালাত আদায় পড়ুন
- আপনি যা পারেন দান খয়রাত করুন
- আপনার ইসলামিক জ্ঞান বাড়ান

জপিরি পরামর্শ অনুসরণ করুন

- কিছু স্বাস্থ্যগত সমস্যা যা সাওম পালন করাকে কঠিন করে তুলতে পারে অথবা বলা হয়নি এমন স্বাস্থ্যগত সমস্যা
- জপি-এর সাথে আগে থেকেই বকিল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- বকিল্প দিনের উপবাস ট্রায়াল করুন
- অথবা বছরের অন্য সময়ে ছোট দিনের উপবাস
- একটানা সাওম পালন না করা
- সাওম পালনের সময় স্বাস্থ্যের অবনতি হলে নিরাপত্তা ব্যবস্থা এবং লাল পতাকা নিয়ে আলোচনা করুন
- বকিল্প ওষুধপত্র অথবা বকিল্প সময় এবং প্রস্তুতি বিবেচনা করুন।

দয়ালু এবং সহানুভূতশীল হউন

- আল্লাহ ছোট উদারতাকে উৎসাহিত করেন এবং এই কাজগুলোকে আমাদের বিশ্বাসের গভীরে দৃঢ়ভাবে স্থাপন করেন
- যারা আহার গ্রহণ করছে তাদেরকে নিয়ে মন্তব্য করবেন না (হয়তো তাদের পূর্ব-বিদ্যমান সমস্যা রয়েছে)

তথ্যসূত্র

(1) আল-বুখারী, সহীহ, খন্ড. 6, পৃ. 251