

KEEPING HEALTHY DURING RAMADAN

“Allah intends for you ease and He does not want to make things difficult for you” [2:185]

How you can make sure you stay healthy during Ramadan:

- **Always maintain a balanced diet** and drink adequate fluid between fasts
- If your health is at risk because of serious illness, old age or pregnancy, **speak to your doctor to check if it is safe for you to fast**. Allah has given permission in the Quran to break the fast on medical advice.
- **Keep all medical appointments in Ramadan**, or reschedule for immediately after if you feel you really can't attend. If you are undergoing tests or investigations **for cancer, it is particularly important** you keep your appointment during Ramadan
- If you take medication such as tablets or insulin to control your diabetes, please **speak to your GP before Ramadan starts** to find out if it is safe to fast. It can be extremely dangerous to alter times of medication or to take drugs that require food on an empty stomach
- **If fasting is not recommended by your GP** or hospital team, the Islamic ruling is that you should not fast during Ramadan and should **instead make a charitable donation** (fidyah)
- If you **have high blood pressure or asthma**, you will probably have been prescribed medication to control your illness. It is important that these medications are taken regularly, every day.

রমজানের সময় সুস্থ থাকুন

“আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, তোমাদের জন্য অসুবিধা
কামনা করেন না” [2:185]

রমজানের সময় আপনি কীভাবে সুস্থ থাকা নিশ্চিত করবেন:

- রোজা পালনের সময় সর্বদা সুস্থ আহাৰ করুন এবং যথেষ্ট পরিমাণে তরল পান করুন
- যদি কোনো গুরুতর অসুস্থতা, বার্ষিক্য অথবা গর্ভধারণের কারণে আপনার স্বাস্থ্যহানির ঝুঁকি থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন যে আপনার পক্ষে রোজা পালন নিরাপদ হবে কি না। চিকিৎসক পরামর্শ দিলে কোরানে আল্লাহ রোজা ভাঙার অনুমতি দিয়েছেন
- রমজানের সময় চিকিৎসকের সঙ্গে সব সাক্ষাৎকার মেনে চলুন অথবা যদি মনে করেন যে সাক্ষাৎকারে উপস্থিত থাকতে পারবেন না, তাহলে অবিলম্বে তার পরেই পুনরায় সময় চেয়ে নিন। যদি ক্যান্সারের পরীক্ষা অথবা অনুসন্ধান চলতে থাকে, তাহলে বিশেষত রমজানের সময় ডাক্তারের সঙ্গে সাক্ষাৎকারে সময়মত উপস্থিত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ
- যদি আপনার ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ট্যাবলেট সেবন করেন অথবা ইনসুলিন নেন, তাহলে অনুগ্রহ করে রমজানের আগে আপনার জি.পি'র সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন যে রোজা রাখা নিরাপদ হবে কি না। ওষুধ সেবনের সময় বদলানো অথবা যেসব ওষুধ খাবারের সঙ্গে খেতে হয় তা খালি পেটে খাওয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে
- যদি আপনার জি.পি. বা হাসপাতালের টিম রোজার উপবাস করার সুপারিশ না করেন, তাহলে ইসলামি বিধি হল এই যে আপনার রমজানের সময় রোজা রাখা উচিত হবে না এবং তার পরিবর্তে আপনি সেবামূলক কাজে দান করবেন (ফিদয়াহ)
- যদি আপনি উচ্চ রক্তচাপ অথবা হাঁপানিতে ভোগেন, তাহলে সম্ভবত আপনার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ওষুধ সুপারিশ করা হয়েছে। এই ওষুধগুলি নিয়মিত, প্রতিদিন সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ।