

## সুস্থ থাকার কিছু কৌশল

- স্বাস্থ্যকর খাবার
- কঠোর পরিশ্রম থেকে বিরত থাকা
- পর্যাপ্ত চিকিত্সা নিশ্চিত করা

## রোজা রাখার সিদ্ধান্ত আপনার নিজের উপর

- সুরা বাকারা অনুসারে যাবতীও কারণে রোজা না রাখা যেতে পারে
- অসুস্থতা
- গর্ভাবস্থা
- বৃদ্ধ

রোজা রাখার আগে আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন:

- চিকিত্সার ধরণ - তীব্র এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগ
- রোগ সমূহ - ডায়ালাইসিস, জটিলতা
- একা থাকা

যারা রোজা রাখছেন তাদের জন্য:

- রোগ জনিত জটিলতার ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন হন: পানিশূন্যতা, কিডনির সমস্যা, শ্বাসকষ্ট

## যারা রোজা রাখছেন

- সুস্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন
- ওজন বারা থেকে বিরত থাকবেন

এই রমজানটি আগের বছরের চেয়ে বেশি অর্থবহ হউক

Source: Sengkang General Hospital

These translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

## রমজানের মাসে অসুস্থ থাকলে কি করবেন:



আর যে লোক অসুস্থ কিংবা মুসাফির অবস্থায় থাকবে সে রোজা না রাখলে অন্য দিনে গণনা পূরণ করবে। আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান; তোমাদের জন্য জটিলতা কামনা করেন না যাতে তোমরা গণনা পূরণ কর এবং তোমাদের হেদায়েত দান করার দরুন আল্লাহ তা'আলার মহত্ত্ব বর্ণনা কর, যাতে তোমরা কৃতজ্ঞতা স্বীকার কর।

(আল বাকারা: ১৮৫)

## রোজার সময় অসুস্থতার চিকিত্সা

- অসুস্থতার সময়, রোগটি কাটিয়ে উঠতে আপনার দেহের আরও বেশি শক্তি প্রয়োজন। ডিহাইড্রেশন এবং জটিলতা রোধ করতে আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়া এবং পানি পান করতে হবে। অতএব, আপনি যখন অসুস্থ হবেন, তখন রোজা না রাখার পরামর্শ দেওয়া হবে। ধর্মীয় গাইড অনুসারে আপনি ভাল হয়ে গেলে আপনি এটি পুরন করতে পারেন।
- ইনজেকশন, চোখ এবং কানের ফোটা এবং রক্ত দিলে রোজা ভাঙেনা। ইনহেলার এবং নাকের স্প্রেগুলিতে সাধারণত রোজা ভাঙেনা।
- রোজার সময় শিরাগুলির মাধ্যমে প্রদত্ত ওষুধ এবং মুখ দারা সেবন করা ওষুধ রোজাটিকে অকার্যকর করে দেয়। অতএব, মধ্যাহ্নের ডোজ বাদ দেওয়া হয়। এটি অসুস্থতার পর্যাপ্ত চিকিত্সাকে প্রভাবিত করে। এর ফলে তীব্র জটিলতা দেখা দিতে পারে, যা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

## রোজার মাসে সাস্থকর খাবার

- ডিহাইড্রেশন এড়াতে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় পান করুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে আট গ্লাস পানি পান করুন।
- ক্যাফিনেটেড পানীয় যেমন কফি এবং চা সীমিত পান করুন।
- সেহেরী ও ইফতারের জন্য আমার স্বাস্থ্যকর প্লেট ধারণা অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
- রোজা শুরু ঠিক আগে আপনি সেহেরী খাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- মিষ্টিযুক্ত খাবার এবং পানীয় খাওয়া কমিয়ে দিন।
- ইফতারে 1-2টার বেশী খেজুর খাবেন না।
- চর্বি এবং কোলেস্টেরল পরিমাণ বেশি এমন খাবার সীমিত করুন।

Source: Sengkang General Hospital

These translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)



- লবনের পরিমাণ কমান।



Image Adapted from Health Promotion Board, Singapore

## রামদানের সময় শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য গাইড

- কঠোর পরিশ্রম থেকে বিরত থাকুন
- শরীর ভাল থাকলে, রমজানের সময় সক্রিয় থাকলে ওজন রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করবে।
- হালকা থেকে মাঝারি অনুশীলন বা ক্রিয়াকলাপ সবচেয়ে নিরাপদ।
- বিশেষ করে ইফতারের আগে পানিশূন্যতার ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার কারণে রোজার সময় কঠোর অনুশীলন করার পরামর্শ দেওয়া হয় না।
- রোজার সময় শারীরিক কার্যকলাপ সীমাবদ্ধ করুন এবং সূর্যাস্তের পরে আরও সক্রিয় থাকুন।
- তেরবীহ নামায আপনার প্রতিদিনের অনুশীলনের অংশ হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে।

FREQUENCY	INTENSITY	DURATION	EXERCISE TYPE
• 3 times weekly	• Can talk in phrases	• 30 minutes each time	• Aerobic or Resistance