

பாதுகாப்பான நடைமுறை செயல்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல்
- கடுமையான செயல்பாட்டைக் குறைத்தல்
- போதுமான சிகிச்சையை பெற்று கொள்ளுதல்

நோன்பு நோற்றல் தனிநபரின் முடிவு

- நோன்பை விட்டுவிட மார்க்கத்தில் விதிவிலக்குகள் உள்ளன. ஸூரா அல் பகராவில் கூறியபடி:
 - நோய்ப்பட்ட நிலை
 - கர்ப்ப நிலை
 - முதிய வயது
- நோன்பை நோற்பதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்
 - சிகிச்சை முறை - தீவிர / நாள்பட்ட நோய்
 - மற்ற நோய்கள் - டயாலிசிஸ், மருத்துவ சிக்கல்கள்
 - தனியாய் இருத்தல்
- நோன்பு நோற்பவர்களுக்கு:
 - மருத்துவ சிக்கல்களை அறிந்து கொள்ளவும் - நீரிழிப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, சுவாசக் கோளாறு, பல உறுப்பு சிக்கல்கள்

ஷவ்வால் மாதம் முதல்

- நோன்பு நோற்றவர்களுக்கு:
 - ஆரோக்கியமான உணவைக் கடைப்பிடிக்கவும்
 - எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

இந்த ரமலான் முந்தைய ஆண்டுகளின் ரமலானை விட மேலோங்கி இருக்கட்டுமாக!

வழிகாட்டேடு: நோயுடன் ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு நோற்பது



“...எனினும் எவர் நோயாளியாகவோ அல்லது பயணத்திலோ இருக்கிறாரோ (அவர் அக்குறிப்பிட்ட நாட்களின் நோன்பைப் பின்வரும் நாட்களில் நோற்க வேண்டும...)”

(ஸூரா அல் பகரா: வசனம் 185)

நோன்பு நோற்கும்பொழுது தீவிர நோய்க்கான

- தீவிர நோயின்பொழுது, உடலிற்கு நோயை எதிர்க்க சக்தி தேவை. போதுமான அழவு உணவையும் தண்ணீரையும் உட்கொண்டால்தான், நீரழிவையும் மற்ற சிக்கல்களையும் தவிர்க்க முடியும். எனவே, நோய்வாய் பட்டிருக்கும்பொழுது, நோன்பை விட்டுவிடுவதே சிறந்தது. உடல்நலம் திரும்பியதும் நோன்பை நோற்கலாம். மார்க்கமும் இதைதான் வலியுருத்திகிறது.
- ஊசிவழியாக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் (தசை அல்லது கொழுப்பு), கண் மற்றும் காது சொட்டுகள் மற்றும் வழக்கமான இரத்த சோதனை ஆகியவை நோன்பை முறிக்காது. சுவாசிக்கும் நெபுலைசர்கள் மற்றும் நாசி ஸ்ப்ரேக்கள் பொதுவாக அனுமதிக்கப்படுகின்றன.
- இரத்தநாளம் வழியாக கொடுக்கப்படும் மருந்துகளையும் வாய்வழியாக கொடுக்கப்படும் மருந்துகளையும் உட்கொள்ளும்பொழுது நோன்பு முறிக்கப்படும். மதியநேர மருந்துகளை தவிர்ப்பது சிகிச்சையை பாதிக்கும். இது பல கடுமையான சிக்கல்களை வழிவகுக்கும். மரணத்தையும் வழிவகுக்கலாம்.

ரமலாம் மாதத்தில் ஆரோக்கியமாக

- நீரழிவை தவிர்பதற்கு போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்தவும்.
- தினமும் குறைந்தது 8 குவளைகள் தண்ணீர் அருந்தவும்.

- காபி மற்றும் தேநீர் போன்ற பானங்களை கட்டுப்படுத்தவும்.
- 'My Healthy Plate' கருத்தை கொண்டு சஹர் வேளையிலும் இஃப்தார் வேளையிலும் ஆரோக்கியமான உணவுவகைகளை உட்கொள்ளவும்.
- நோன்பை தொடங்குவதற்கு முன்பு சஹர் உணவை அவசியம் உண்ணவும்.
- இனிப்பான உணவுகள் மற்றும் பானங்களின் உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்.
- 1 அல்லது 2 பேரிச்சம்பழத்தை கொண்டு நோன்பை திறக்கவும்.
- கொழுப்பு சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுவகைகளை தவிர்க்கவும்.
- உப்பு சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுவகைகளை தவிர்க்கவும்.
- நோன்பு நோற்கும்பொழுது நோய்வாய் பட்டால், நோன்பை திறந்து உடனடியாக மருத்துவரை நாடவும்.
- உடல் நலமாக இருக்கும் பட்சத்தில், இஃப்தார் நேரத்தில் உடனடியாக நோன்பை திறந்து, மிதமான அளவில் உண்ணவும்.
- தராவீஹ் தொழுகைக்கு பிறகு, சிற்றிடை உணவு உண்ணவும்.



Image Adapted from Health Promotion Board, Singapore

ரமலான் மாதத்தில் உடற்பயிற்சிக்கான

- த்வார நோயின்பொழுது, கடுமையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது கூடாது.
- உடல் நலமாக இருக்கும் பட்சத்தில் சிரிதளவு உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் எடையை பராமரிக்க உதவும்.
- இலகிய அல்லது மிதமான உடற்பயிற்சிகளே பாதுகாப்பானவை.
- தீவிரமான உடற்பயிற்சியை தவிர்க்கவும். இவை நீரழிவை உண்டாக்கும்.
- நோன்பு நோற்கும் நேரங்களில் உடற்பயிற்சிகளை குறைத்து, இஃப்தார் பிறகு அதிகரிக்கவும்.
- தராவீஹ் தொழுகையை உடற்பயிற்சியாக கருதிக் கொள்ளலாம்.

Source: Sengkang General Hospital

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

