

faith in
HEALTH

Keeping Healthy in
Ramadan

Your guide to keeping a healthy balanced lifestyle during Ramadan

রমজান মাসে

আপনারা কিভাবে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখবেন

NHS

Keeping Healthy in *Ramadan*

During the Holy month of Ramadan we will need to manage our eating habits through self-control and discipline. Allah has given us our health and it is a violation to knowingly and willingly harm it.

What should I eat and how can I manage my diet during Ramadan?

During Ramadan there is ample time to replenish energy stores at pre-dawn and dusk meals. A balanced diet and adequate fluid intake is essential between fasts, particularly as the fast will be during the long summer hours.

“Oh you who believe! Fasting is prescribed upon you as it was prescribed on those before you so that you may learn self-restraint”

[2:18]



Suhoor

Suhoor, the pre-dawn meal, should be wholesome and filling to provide enough energy for many hours. It is important to include slowly-digested foods. Complex carbohydrates are foods that will help release energy slowly during fasting and are found in grains and seeds, like barley, wheat, oats, cereals, semolina, beans, lentils, wholemeal flour, basmati rice, etc.

Fibre-rich foods are also digested slowly; these include bran, whole wheat, grains and seeds, potatoes with the skin, all types of bread and breakfast cereals, vegetables such as green beans and fruit such as apricots, prunes or figs.



Iftar

Iftar is the meal which breaks the day's fast. This meal could include dates, following the Prophetic traditions. Try to eat a healthy balanced diet, enjoying some protein from meat/fish or lentils and some vegetables. Try to eat as you would normally and remember to eat only a moderate amount of fat and sugar!



How to observe Ramadan safely and still keep healthy

It is really important that if you have a medical condition, you see your GP before Ramadan starts to discuss treatment options that do not interfere with your fast. You can also talk to your Imam.



What should I do if I feel unwell or dehydrated?

If a person's health is at risk due to the Fast i.e. dehydration, pregnant or injury they can break their fast as their health is more important, Allah has given permission in the Quran to break the fast. Islam does not require you to harm yourself in fulfilling the fast.

If a fast is broken, it will need to be compensated by fasting at a later date when health is better.



“Allah intends for you ease and He does not want to make things difficult for you”

[2:185]

What should I do if I have an appointment in Ramadan?

It is really important that you keep all medical appointments in Ramadan. If you really feel you are unable to keep your appointment during Ramadan, you need to call your GP or Hospital to re-schedule your appointment for as soon as possible after the Holy Month ends.

What should I do if I have diabetes?

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. Not taking diabetic medication is dangerous and can cause short and long-term health complications.

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).



What should I do if I am having tests for cancer?

Our part of East London has some of the worst survival rates for cancer in the UK. This is largely due to late diagnosis.

It is therefore really important that if you are undergoing tests or investigations for cancer that you keep your appointment during Ramadan.

If you really feel you are unable to keep your screening appointment during Ramadan, you need to call the number on your invitation letter and re-schedule your appointment for as soon as possible after the Holy Month ends. Please remember that screening saves thousands of lives every year by diagnosing cancer early before there are any symptoms.

What should I do if I have cancer?

It is important that you realise that following strict medication guidance during the month of Ramadan is NOT against your religious beliefs, as it can be extremely dangerous to alter times of medication or to take drugs that require food on an empty stomach. It is highly recommended that all chemotherapy or radiotherapy appointments are kept during Ramadan.

What about other illnesses?

If you have other conditions, such as 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, to prevent further, serious complications developing, such as heart attacks, strokes or asthma attacks.

A consultation with your GP or community pharmacist before Ramadan starts should provide an opportunity for you to discuss potential options, such as using inhalers, taking tablets or receiving injections, that will allow you to control your illness while completing a fast safely.

If you have any questions around your health and religious rulings, contact Faith in Health for an Imam or your hospital's Muslim Chaplain

Faith in Health:	020 7650 3029
Newham University Hospital Muslim Chaplain:	020 7363 8053
Barts and The Royal London Hospital Muslim Chaplain:	020 7377 7385
Barking, Havering and Redbridge Hospital and also Queen's and King George Hospital	020 8970 8494
Homerton University Hospital Muslim Chaplain:	020 8510 7385

If you have medical questions you should talk to your GP or pharmacist. Out-of-hours you may call the Tower Hamlets out-of-hours GP or NHS Direct, whose advisors can offer help on all medical conditions including diabetes.

GP Out-of-hours:	020 7377 7151
NHS Direct:	0845 4647
To give up smoking call The Health Hotline:	020 7364 5016
Or Bangladeshi Stop Tobacco Project:	Female advisors: 020 7882 8669 Male advisors: 020 7882 8660
To change your hospital appointment at Barts and The London or London Chest:	0800 043 0143

To get more information about your local NHS services please visit NHS Choices at www.nhs.uk.

For further information see:

www.faithinhealth.org.uk
www.bartsandthelondon.nhs.uk/forpatients/ramadan
www.nhsdirect.nhs.uk
www.nhs.uk

Travel Well

This year Ramadan falls during the London 2012 Olympic Games, this may put you under more strain if you are out and about. You will probably be doing a lot of walking. Make sure you have comfortable shoes and plasters for blisters.

Public transport is likely to be very busy during the Games, so plan your journey in advance and allow extra time to get to your destination.

You can visit www.tfl.gov.uk/journeyplanner to plan your route. If you need medication, carry it with you at all times and try and keep it in a secure place. Take with you:

- A bottle of water for your journey
- Any medication you need
- Sunscreen minimum SPF 15 and a hat
- Travel information and maps

Remember...

ONLY call 999 in an emergency. For non emergency health advice call NHS Direct 0845 4647 24hrs a day, 365 days a year.

রমজান মাসে

আপনারা কিভাবে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখবেন

পবিত্র রমজান মাসে আত্ম-সংযম ও শৃঙ্খলার সাথে আমাদেরকে খাবার অভ্যাস ঠিক রাখতে হবে। আল্লাহ আমাদেরকে স্বাস্থ্য দান করেছেন এবং জেনেশুনে বা ইচ্ছাকৃতভাবে তার কোন ক্ষতি করলে আল্লাহর অমর্যাদা করা হবে।

রমজান মাসে কি খাওয়া উচিত এবং কিভাবে আপনারা ডায়েট রক্ষা করবেন ?

রমজান মাসে সেহরী ও ইফতারের খাবার থেকে শক্তি সঞ্চয় করে রাখার জন্য যথেষ্ট সময় পাওয়া যায়। রোজার সময়ে সুস্বাদু খাবার ও পর্যাপ্ত তরল খাবারের দরকার হয়। বিশেষ করে এ বছর গ্রীষ্মকাল বা সামারে রোজা হওয়ায় রোজার দিনগুলো বড় হবে।

“হে ইমানদারগণ! তোমাদের পূর্বপুরুষদের মত তোমাদেরকেও রোজা রাখার নির্দেশ দেয়া হয়েছে যাতে তোমরা আত্ম-সংযম সম্পর্কে শিক্ষা লাভ করতে পারো।”

[২:১৮৩]

ইফতার

সেহরী বা ভোর হওয়ার আগের খাবার

সেহরীর, ভোর হওয়ার আগের খাবার, সময়ে পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া উচিত যা বেশ কয়েক ঘন্টার জন্য ক্ষুধা মেটায় ও শক্তি যোগায়। এ সময়ে আন্তে আন্তে হজম হয় এমন খাবার খাওয়া উচিত। শক্ত ধরনের কার্বহাইড্রেট খাবার রোজার সময়ে আন্তে আন্তে শরীরে শক্তি যোগায় এবং এগুলো শস্য ও দানা জাতীয় খাবারে পাওয়া যায় যেমন বার্লি, গম, যব, মিলেট, গমের গুঁড়ি, বিন, ডাল, হোলমিল আটা, বাসমতি চাল ইত্যাদি।

ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবারও আন্তে আন্তে হজম হয়। এর মধ্যে রয়েছে ভুসি, ময়দা, শস্য ও দানা, খোলসসহ আলু, সব ধরনের রুটি ও সকালের নাস্তার সিরিয়াল, শাকসবজি যেমন গ্রীণ বিন ও ফলমূল যেমন এপ্রিকট, আলুবোখারা অথবা ডুমুর।



রোজা ভঙ্গার সময় যা খাওয়া হয় তাকে ইফতার বলে। এর মধ্যে মহানবীর ছন্নত হিসাবে খেজুর থাকতে পারে। কিছু পরিমাণে প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যেমন মাছ/মাংস বা ডাল ও কিছু সবজিসহ স্বাস্থ্যসম্মত সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করার চেষ্টা করুন। স্বাভাবিকভাবে আপনি যেরকম খাবার খান তাই খাবার চেষ্টা করুন এবং ফ্যাট ও চিনি সমৃদ্ধ খাবার যাতে পরিমিত পরিমাণে হয় অর্থাৎ বেশি না হয় তা লক্ষ্য রাখবেন।

সুস্বাস্থ্য বজায় রেখে কিভাবে নিরাপদে রমজান পালন করবেন

আপনার যদি স্বাস্থ্য বিষয়ক কোন সমস্যা বা মেডিকেল কন্ডিশন থাকে তাহলে রোজা গুরুতর আগেই আপনার জিপির সাথে চিকিৎসার ব্যাপারে আলোচনা করুন যাতে রোজার কারণে তা ব্যাহত না হয়। এ ছাড়াও আপনি আপনার স্থানীয় ঈমামের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলতে পারেন।

আমি যদি অসুস্থ হয়ে পড়ি বা পানিশূণ্যতা বোধ করি তাহলে কি করা উচিত?

রোজা রাখার দরুন কোন ব্যক্তির স্বাস্থ্য যদি ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যেমন পানিশূণ্যতায় ভুগছেন, গর্ভবতী বা আহত কোন ব্যক্তি অসুস্থ বোধ করলে তারা রোজা ভাঙতে পারবেন। কারণ স্বাস্থ্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আল্লাহ পবিত্র কুর'আনে রোজা ভাঙার অনুমতি দিয়েছেন। ইসলাম আপনার শরীরের ক্ষতি করে রোজা রাখতে বলে নি। আপনি যদি কোন রোজা ভঙ্গ করেন তাহলে পরবর্তীতে যখন আপনার শরীর সুস্থ হবে তখন তা আদায় করতে হবে।

“আল্লাহ আপনাদের জন্য সহজ করতে চান এবং তিনি আপনাদের জন্য কোন কিছুই কঠিন করতে চান না।”

[২:১৮৫]

রমজানের সময় যদি আমার কোন মেডিকেল এ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তাহলে কি করতে হবে?

রমজানের সময় আপনার মেডিকেল এ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক রাখা সত্যিকার অর্থেই জরুরী। তবে রমজানের সময় আপনি যদি কোন এ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখতে না পারেন তাহলে আগেভাগেই আপনার জিপি অথবা হসপিটালে যোগাযোগ করে পবিত্র রমজানের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে নিন।

আমার যদি ডয়াবেটিস থাকে তাহলে কি করা উচিত?

আপনার ডয়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে রাখার জন্য আপনি যদি কোন ট্যাবলেট বা ইনসুলিন নিয়ে থাকেন তাহলে রোজা রাখা আপনার জন্য ঠিক হবে কিনা তা জানার জন্য রমজান শুরু করার আগেই আপনার জিপির সাথে কথা বলুন। ডয়াবেটিসের ঔষধ ব্যবহার না করা বিপদজনক এবং সাময়িক ও স্থায়ীভাবে আপনার স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

আপনার জিপি বা হসপিটাল যদি রোজা রাখতে নিষেধ করে তাহলে ইসলামী আইনানুযায়ী রোজা রাখার পরিবর্তে আপনি দান (ফিদ্যা) করতে পারেন।

আমার যদি ক্যান্সারের পরীক্ষা থাকে তাহলে কি করা উচিত?

ইস্ট লন্ডনে আমরা যেখানে থাকি সেখানে ক্যান্সারের আক্রান্তদের বেঁচে থাকার হার যুক্তরাজ্যের মধ্যে সবথেকে কম। এর প্রধান কারণ হচ্ছে দেরীতে পরীক্ষা করানো।

তাই রমজান মাসে আপনার যদি ক্যান্সার পরীক্ষা নিরীক্ষার জন্য কোন এ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তাহলে অবশ্যই তা রক্ষা করুন।

আপনি যদি সত্যি সত্যিই মনে করেন যে রমজান মাসে আপনি স্ক্রিনিং-এর জন্য এ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখতে পারবেন না তাহলে আপনার ইনভাইটেশন লেটারে যে ফোন নম্বর আছে তাতে আগেভাগেই যোগাযোগ করুন এবং পবিত্র রমজান মাস শেষে যত ত্বরান্বিত সম্ভব নতুন এ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন স্ক্রিনিং-এর কারণে কোন ধরনের লক্ষণ দেখা দেয়ার আগেই ক্যান্সার আছে কিনা তা জানা যায় এবং এ কারণে প্রতি বছর হাজার হাজার জীবন রক্ষা পায়।

আমার যদি ক্যান্সার হয়ে থাকে তাহলে কি করা উচিত?

আপনার জন্য এটা জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে রমজান মাসে কড়া মেডিকেশন গাইড্যান্স মেনে চলা আপনার ধর্মীয় বিশ্বাসের বিপরীত কিছু নয়। কারণ এই ধরনের মেডিকেশন বা ঔষধের সময়সূচী পরিবর্তন করলে তা খুবই বিপদজনক হতে পারে। রমজান মাসে কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপির কোন এ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে তা রক্ষা করার জন্য জোর পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

অন্য কোন অসুস্থতা থাকলে কি করা উচিত?

আপনার যদি অন্য কোন অসুস্থতা থাকে যেমন উচ্চ রক্তচাপ বা স্বাসকষ্ট তাহলে অসুস্থতা নিয়ন্ত্রনের জন্য আপনাকে হয়ত কোন ঔষধ দেয়া হয়েছে। পরবর্তীতে মারাত্মক অসুস্থতা যেমন হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক অথবা এ্যাজমা এ্যাটাক রোধে প্রতিদিন নিয়মিত এই ঔষধ খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অসুস্থতা নিয়ন্ত্রনে রেখে নিরাপদে রোজা রাখার ব্যাপারে ইনহেলার, ট্যাবলেটস বা ইনজেকশন কোনটি আপনার জন্য ভালো হবে তা জানার জন্য রমজানের আগে আপনার জিপি বা কমিউনিটি ফার্মাসিস্টের সাথে আলোচনা করা উচিত।

স্বাস্থ্য ও ধর্মীয় রায় নিয়ে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে কোন ঈমামের জন্য ফেইথ ইন হেলথ অথবা আপনার হাসপাতালের মুসলিম বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

ফেইথ ইন হেলথ:	০২০ ৭৬৫০ ৩০২৯
নিউহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটাল মুসলিম চ্যাপলিন:	০২০ ৭৩৬৩ ৮০৫৩
বার্টস এন্ড দি রয়াল লন্ডন হসপিটাল মুসলিম চ্যাপলিন:	০২০ ৭৩৭৭ ৭৩৮৫
বার্কিং, হ্যাভারিং ও রেডব্রিজ হাসপাতাল এবং কুইন ও কিং জর্জ হাসপাতাল	০২০ ৮৯৭০ ৮৪৯৪
হোয়ারটন ইউনিভার্সিটি হসপিটাল মুসলিম চ্যাপলিন:	০২০ ৮৫১০ ৭৩৮৫

আপনার যদি মেডিকেল সংক্রান্ত কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে জিপি অথবা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন। অফিস বন্ধ থাকাকালীন সময়ে আউট-অফ-আওয়ারস জিপি অথবা এন এইচ এস ডাইরেক্টে ফোন করুন। এখানে পরামর্শকরণ ডয়াবেটিসসহ সব ধরনের অসুস্থতার ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

জিপি আউট-অফ-আওয়ারস:	০২০ ৭৩৭৭ ৭১৫১
এন এইচ এস ডাইরেক্ট:	০৮৪৫ ৪৬৪৭
ধূমপান ত্যাগ করতে চাইলে হেলথ হটলাইনে ফোন করুন:	০২০ ৭৩৬৪ ৫০১৬
অথবা বাংলাদেশী স্টপ টোবাকো প্রজেক্ট:	মহিলা পরামর্শক: ০২০ ৭৮৮২ ৮৬৬৯ পুরুষ পরামর্শক: ০২০ ৭৮৮২ ৮৬৬০
বার্টস এন্ড রয়াল লন্ডন হসপিটাল বা লন্ডন চেষ্টার এ্যাপয়েন্টমেন্ট পরিবর্তন করার জন্য:	০৮০০ ০৪৩ ০১৪৩

আপনার লোকাল এন এইচ এস প্রদত্ত সার্ভিস সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য অনুগ্রহ করে www.nhs.uk ভিজিট করুন।

বিস্তারিত জানার জন্য ভিজিট করুন:

www.faithinhealth.org.uk
www.bartsandthelondon.nhs.uk/forpatients/ramadan
www.nhsdirect.nhs.uk
www.nhs.uk

মনে রাখবেন...

কেবলমাত্র জরুরী অবস্থাতেই ৯৯৯ এ ফোন করুন। জরুরী নয় এমন স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য দিনে ২৪ ঘন্টা, বছরে ৩৬৫ দিন যে কোন সময় সরাসরি এন এইচ এস- এর ০৮৪৫ ৪৬৪৭ নম্বরে ফোন করুন।

