

faith in
HEALTH

Keeping Healthy in
Ramadan

Your guide to keeping a healthy balanced lifestyle during Ramadan

رمضان
میں صحت مندرہنا

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.

رمضان

میں صحت مندر رہنا

رمضان کے مقدس مہینے میں ہمیں اپنی کھانے کی عادات کا خود اختیاری اور نظم و ضبط کے ساتھ انتظام کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں صحت عطا کی ہے اور اس کو جان بوجھ کر نقصان پہنچانا درست نہیں ہے۔

”اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں، جیسے کہ فرض کئے گئے تھے ان (لوگوں) پر جو تم سے پہلے تھے، تاکہ تم متقی (خدا سے ڈرنے والے) بن جاؤ“ [2:183]

مجھے کیا کھانا چاہئے اور میں رمضان کے دوران اپنی پرہیزی غذا کیسے جاری رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

رمضان کے دوران صبح سے پہلے اور شام کے کھانوں پر اپنی محفوظ توانائی کو از سر نو بحال کرنے کا نادر موقع ہے۔ روزے کے دوران ایک متوازن غذا اور مناسب پینا ضروری ہے، خاص طور پر جب کہ روزہ موسم گرما کے طویل اوقات میں ہوگا۔

انظار

افطار وہ کھانا ہے جس سے دن کا روزہ کھولا جاتا ہے۔ اس کھانے میں حضور ﷺ کی روایات پر عمل کرتے ہوئے کھجوریں شامل ہوتی ہیں۔ ایک صحت مند متوازن غذا استعمال کرنے کی کوشش کریں، گوشت/مچھلی یا دالوں اور کچھ سبز یوں سے کچھ پروٹین سے لطف اندوز ہوں۔ اتنا ہی کھانے کی کوشش کریں جتنا کہ آپ عموماً کھاتے ہیں اور چکنائی اور شکر کی صرف ایک معتدل مقدار کھانے کی کوشش کریں!



سحر

سحر، صبح سے پہلے کا کھانا صحت بخش ہونا چاہئے اور کئی گھنٹے تک کافی توانائی مہیا کرے۔ اس میں آہستہ ہضم ہونے والی غذا شامل کرنا اہم ہے۔ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس والی غذا روزے میں آہستہ آہستہ توانائی مہیا کرنے میں مدد کرے گی اور یہ اناجوں اور بیجوں میں پائی جاتی ہے، جیسے کہ جو، گندم، جئی، سیریلز، سوئی، لوبیا، دالیں، مکمل غذا کا آنا، باسٹی چاول، وغیرہ۔

روزے محفوظ طریقے سے کیسے رکھے جاسکتے ہیں اور بدستور صحت مند کیسے رہا جاسکتا ہے

اگر آپ کی صحت خراب ہے، تو یہ واقعی اہم ہے کہ آپ رمضان شروع ہونے سے پہلے اپنی جی پی سے ملاقات کریں تاکہ علاج کے اس طریقہ کار پر بات چیت کر سکیں جو آپ کے روزے میں مداخلت نہ کرے۔ آپ اپنے امام سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

فائبر سے بھرپور غذا نہیں بھی آہستہ ہضم ہوتی ہیں؛ ان میں چوکر، مکمل گندم، اناج اور بیج، چھلکے سمیت آلو، ہر طرح کی روٹی اور ناشتے کے سیریلز، سبز یاں جیسے کہ ہزل، لوبیا اور پھل جیسے کہ خوبانی، آلو بخارا یا انجیر شامل ہیں۔

”اللہ تمہارے لئے آسانی

چاہتا ہے اور تمہارے لئے تنگی

نہیں چاہتا“

[2:185]

اگر میں بیمار ہوں یا پانی کی کمی محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر روزے کی وجہ سے ایک شخص کی صحت کو خطرہ ہے، جو کہ پانی کی کمی، حمل یا چوٹ تو وہ اپنا روزہ توڑ سکتے ہیں کیونکہ ان کی صحت زیادہ اہم ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں روزہ توڑنے کی اجازت دی ہے۔ اسلام میں روزے رکھتے ہوئے خود کو نقصان پہنچانے کی اجازت نہیں ہے۔

اگر روزہ توڑا جاتا ہے تو یہ کسی دوسرے وقت میں رکھا جائے گا جب صحت بہتر ہو جائے۔



اگر رمضان میں میری ملاقات طے ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

یہ بہت اہم ہے کہ آپ رمضان میں تمام طبی ملاقاتوں پر جائیں۔ اگر آپ واقعی محسوس کرتے ہیں کہ آپ رمضان کے دوران اپنی ملاقات پر جانے سے قاصر ہو گئے تو آپ کو اپنے جی پی یا ہسپتال کو کال کر کے اپنی ملاقات کو جتنا جلد ممکن ہو مقدس مہینے کے اختتام کے بعد دوبارہ طے کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر مجھے ذیابیطیس ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ دوائی لیتے ہیں جیسے کہ اپنی ذیابیطیس پر قابو پانے کے لئے گولیاں یا انسولین، تو براہ مہربانی رمضان شروع ہونے سے پہلے اپنے جی پی سے بات کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ روزہ رکھنا محفوظ ہے۔ ذیابیطیس کی دوائی نہ لینا خطرناک ہے اور اس سے صحت کی مختصر اور طویل پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے جی پی یا ہسپتال کی ٹیم نے روزے کی سفارش نہیں کی، تو اسلامی حکم ہے کہ آپ کو رمضان کے دوران روزہ نہیں رکھنا چاہئے اور اس کے بجائے خیرات (فدیہ) کر دیں۔

اگر کینسر کے لئے میرے معائنے ہو رہے ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

یو کے میں ایسٹ لندن کے ہمارے حصے میں کینسر سے بچاؤ کی شرح بدترین میں سے ہے۔ اس کی بڑی وجہ دیر سے تشخیص ہونا ہے۔

اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ اگر آپ کینسر کے معائنے یا چھان بین ہوتی ہے تو جتنا جلد ممکن ہو آپ کو اپنے دعوتی خط پر دئے گئے نمبر پر رابطہ کر کے مقدس مہینے کے بعد ملاقات دوبارہ طے کرنے کی ضرورت ہے۔ براہ مہربانی یاد رکھیں کہ معائنے سے ہر سال کوئی بھی علامات ہونے سے پہلے کینسر کی جلد تشخیص کے ذریعے ہزاروں زندگیاں بچائی جاتی ہیں۔

اگر مجھے کینسر ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

یہ جاننا اہم ہے کہ رمضان کے مہینے کے دوران دوائیوں کی سخت رہنمائی پر عمل کرنا آپ کے مذہبی یقین کے خلاف نہیں ہے، کیونکہ دوائیوں کے اوقات کار میں تبدیلی کرنا یا ایسی دوائیاں خالی پیٹ لینا جن کو غذا کے ساتھ لینا ضروری ہو، بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ یہ پرزور تاکید کی جاتی ہے کہ کینسر تھراپی یا ریڈیو تھراپی کی تمام ملاقاتوں کو رمضان کے دوران قائم رکھا جائے۔

دوسری بیماریوں کے بارے میں کیا کرنا ہے؟

اگر آپ کو دوسری بیماریاں ہیں، جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر یا دمہ، تو آپ کو اپنی بیماری پر قابو پانے کے لئے دوائیاں تجویز کی گئی ہوں گی۔ یہ اہم ہے کہ یہ دوائیاں باقاعدگی سے ہر روز لی جائیں، تاکہ مزید پیچیدہ سنگین حالت، جیسے کہ دل کا دورہ، سٹروکس یا دمہ کے حملے سے بچاؤ ہو سکے۔

رمضان شروع ہونے سے پہلے اپنے جی پی یا کمیونٹی فارماسٹ کے ساتھ ایک مشاورت آپ کو ممکنہ انتخاب پر بات چیت کرنے کا ایک موقع مہیا کرے گی، جیسے کہ انہیلر استعمال کرنا، گولیاں لینا یا انجکشن لگوانا، جس سے آپ کو اپنی بیماری پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ اپنا روزہ محفوظ طریقے سے مکمل کرنے کا موقع ملے گا۔

اگر آپ اپنی صحت اور مذہبی احکامات کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں، تو صحت میں اعتقاد کے لئے ایک امام سے یا ہسپتال کے مسلم چھپلین سے رابطہ کریں	
020 7650 3029	فیثھان ہیلتھ (صحت میں اعتقاد):
020 7363 8053	نیوٹیم یونیورسٹی ہوسپتال مسلم چھپلین:
020 7377 7385	بارٹس اینڈ دی رائل لندن ہوسپتال مسلم چھپلین:
020 8970 8494	بارکنگ، ہاورنگ اینڈ ریڈ برج ہوسپتال اور کونٹری اینڈنگ جارج ہوسپتال
020 8510 7385	ہورٹن یونیورسٹی ہوسپتال مسلم چھپلین:

اگر آپ کوئی میڈیکل سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو اپنے جی پی یا فارماسٹ سے رابطہ کریں۔ اوقات کار کے علاوہ آپ ناور ہیلتھ کی اوقات کار کے علاوہ جی پی یا این ایچ ایس ڈائریکٹ سے رابطہ کر سکتے ہیں، جن کے مشیر تمام طبی حالتوں بشمول ذیابیطیس پر مدد کر سکتے ہیں

020 7377 7151	اوقات کار کے علاوہ جی پی:
0845 4647	این ایچ ایس ڈائریکٹ
020 7364 5016	سگریٹ نوشی ترک کرنے کیلئے دی ہیلتھ ہاٹ لائن:
020 7882 8669	خانم مشیر:
020 7882 8660	مرد مشیر:
0800 043 0143	بارٹس اینڈ دی لندن یا لندن چیپٹل کی اپنی ہسپتال کی ملاقات کو تبدیل کرانے کے لئے:

اپنی مقامی این ایچ ایس کی سروسز کے بارے میں مزید جاننے کے لئے، براہ مہربانی این ایچ ایس چوائسز سے www.nhs.uk پر رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لئے ملاحظہ فرمائیں:

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

یاد رکھیں...

صرف ایمر جنسی میں 999 کو کال کریں۔ ایمر جنسی کے بغیر صحت پر مشورے کے لئے این ایچ ایس ڈائریکٹ سے دن کے 24 گھنٹے، سال کے 365 دن، فون نمبر 0845 4647 پر رابطہ کریں۔

