



DREAM Project

রমাদান মোবারক!

বছরের এই মোবারকের সময়টা আমাদের জন্য
আবার এলো!!

আপনার কি কোন পরিকল্পনা আছে?

কিছু সাধারণ প্রশ্ন

কারা কারা রোজা থেকে বিরত থাকতে পারেন?

- পবিত্র কোরআন শরীফে পরিষ্কার লিখা আছে যাদের এমন কোন শারীরিক অসুস্থতা বা মেডিকেল কন্ডিশন আছে যা উনাদের স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর তারা রোজা থেকে বিরত থাকতে পারবেন।
- আপনি এই না পালন করা রোজার ক্ষতিপূরণ হিসাবে অন্য কোন দিনে তা পালন করতে পারবেন, বা দরিদ্রদের দান করতে পারেন, অথবা খাওয়াতে পারেন।

লো ব্লাড সুগারের (হাইপোগ্লিসেমিয়া) লক্ষণসমূহ কি কি ?

- দুর্বল, ক্লান্ত, নাৰ্ভাস, ঘুম ঘুম, ছাড়া ছাড়া, কথা বলতে কষ্ট হওয়া, ব্যবহারে পরিবর্তন হওয়া

এই লক্ষণসমূহ দেখা দিলে আপনি কি করবেন?

- প্রথমেই ব্লাড সুগার চেক করবেন
- আপনার সুগার হাই হলে হাঁটতে পারেন
- যদি সুগার লো হয়, একটা রেগুলার কোকের ক্যান এর অর্ধেকটা পান করুন। পকেটে সবসময় ক্যান্ডি জাতীয় কিছু রাখুন
- আপনি যদি সুগার চেক করতে না পারেন, তাহলে নিচের সতর্কতা অবলম্বন করুন :
 - আপনার ডাক্তারকে কল করুন, অথবা ৯১১ কল করুন, অথবা ইমার্জেন্সিতে যান।



রেগুলার মেডিকেশনে থাকলে রোজা পালন করতে পারবেন?

- আপনাকে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে কথা বলতে হবে. ডাক্তার হয়তো আপনাকে স্বল্প মাত্রার বা দীর্ঘ মাত্রার ঔষধ দিতে পারেন যা আপনি রোজা থাকাকালীন সময়ে নয়, অন্য সময়ে খেতে পারবেন।



DREAM Project

আপনি রোজা পালন করতে চাইলে ডাক্তারের সাথে আলাপ করুন!

আপনার প্ল্যান সম্পর্কে আলাপ করুন:

- রোজার নিয়ম এবং কি কি থেকে বিরত থাকতে হয়, তা ব্যাখ্যা করুন।
- রোজার সময় এবং খাবারের সময় সম্পর্কে আলাপ করুন এবং কি কি খাওয়া হয়, তা নিয়ে আলাপ করুন।
- ব্যাখ্যা করুন আপনি খাবার, ধূমপান, তরল, বা ঔষধ সেবন থেকে বিরত থাকেন।
- আলাপ করুন আপনার ঔষধের পরিমাণ বা রুটিন পরিবর্তন করতে হবে কিনা
- প্রশ্ন করুন হাই এবং লো সুগারের লক্ষণসমূহ কি কি এবং তা দেখা দিলে কি কি করণীয়।



DREAM Project

কম সুগার সম্পন্ন ফল এবং সজ্জি জাতীয় একটি স্বাস্থ্যকর খাবার প্ল্যান মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ

নিম্নে দেয়া ফলের পরিবর্তে...

- পাকা আম
- পাকা পেঁপে
- তরমুজ
- লাল আপেল
- বড় কমলা
- আনারস
- আস্ত কলা

এগুলো খেতে পারেন ...

- কাঁচা আম
- কাঁচা পেঁপে
- কাঁচা পেয়ারা
- সবুজ আপেল
- ছোট কমলা
- আমড়া
- অর্ধেক কলা



পরিবর্তে ...



এগুলো খেতে পারেন...।



DREAM Project

সুস্বাদু খাবারের জন্য নীচের স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরির পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন...

চানা বুটঃ

1. বুট সিদ্ধ করেন, পানি দিন। কাঁটা টমেটো, শসা, কাঁচা মরিচ এবং পেঁয়াজের সাথে মিশ্রিত করেন।
2. অলিভ অয়েল যোগ করেন (চাইলে অল্প সরিষা তেল যোগ করতে পারেন)।

পিয়াজুঃ

1. শাক বা সবুজ পাতা জাতীয় কিছু, আদা, কালি জিরা, ধনে পাতা যোগ করুন।
2. খুব অল্প তেল ব্যবহার করুন। খাবার হবে খুব সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর।

ইফতারের সময় স্বাস্থ্যকর খাবারের কোন ধারণা আপনার আছে কি??



আপনার শক্তি চাঙ্গা রাখুন!

সেহেরি:

ব্রাউন রাইস, ডাল, ফ্যাট ফ্রী অথবা ১% মিল্ক, এবং কম সুগার জাতীয় ফল এবং সব্জি খেতে পারেন। এটা একটা স্বাস্থ্যকর সূচনা দেবে এবং একটা লম্বা দিনের জন্য রোজা পালন করার শক্তি যোগাবে। খাবারের পর পরই ঘুমাতে যাবেন না। নামায পড়ুন অথবা কিছুক্ষণ হাঁটা হাঁটি করুন। এটা আপনার শরীরে খাবার পরিপাকে সহায়তা করে এবং আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।



ইফতার:

ইফতারের পরে নামায পড়ুন বা ২০ মিনিট হাঁটার চেষ্টা করুন। এটা আপনার শরীরে খাবার পরিপাকে সহায়তা করবে এবং আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে।

