মায়েদের রমাদান

রৌদ্রময়ী টিম

সম্পাদনা
আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

SEAN PUBLICATION
সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

মায়েদের রমাদান

রৌদ্রময়ী টিম

স্বত্ব: সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
প্রচ্ছদ © সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
প্রথম প্রকাশ: শাবান, ১৪৪৭ হিজরি | ফেব্রুয়ারী, ২০২৬

ISBN:

MRP: ৩৬০৳ | $9

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ যেকোনো উপায়েই ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা বা ফটোকপি বা অন্য কোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়। বইটির অনুমোদিত অনলাইন সংস্করণ কিনুন। কপিরাইটকৃত বই বেআইনিভাবে কিনে পাইরেসিকে উৎসাহিত করবেন না। ধন্যবাদ।

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
২য় তলা, ইসলামি টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা।
+৮৮ ০১৭৫ ৩৩৪৪ ৮১১

সূচিপত্র

অধ্যায়-১

রমাদান ও মাতৃত্ব: ১১
রমাদানে পারিবারিক বাজেট ও গৃহ-ব্যবস্থাপনা:..... ১৭
অন্তঃসত্ত্বা মায়েদের রমাদান প্রস্তুতি ২১
প্রথম প্রেগন্যান্সিতে রমাদানের অবিস্মরণীয় দিনগুলো ২৪
যখন কুরআন শেখায়:..... ২৮
রমাদানে গর্ভাবস্থা নিয়ে মায়ের দুয়া..... ৪১
ব্যস্ত মায়েদের রমাদান গাইডলাইন: ৪৬
সন্তান ও পরিবার: ৫০
রমাদানে পরিবার ও দাম্পত্য ৫৪
অন্তঃসত্ত্বা মায়ের রমাদান: ৬০
রমাদানে মায়ের মনের যত্ন ৬৩
রমাদানে নতুন মা ও শিশুর প্রতি পরিবারের সদস্যদের দায়িত্ব..... ৬৬
হায়েজ বা ঋতুমতী মায়েদের রমাদান ৭০
অন্তঃসত্ত্বা ও স্তন্যদানকারী মায়েদের রমাদানে মিল প্ল্যান..... ৭৪
গর্ভাবস্থায় রমাদান: ৭৯
মায়েদের লাইলাতুল কদর..... ৮২
ইতিকাফের এক রাত..... ৮৫
রমাদানে শিশুদের ব্যস্ত রাখার কৌশল..... ৯১

ছোটমণিদের রমাদান পরিকল্পনা ৯৫
শীতকালে শিশুর রমাদান: করণীয় ৯৭
রমাদানে বাচ্চাদের 'চেইন সাদাকা': ১০০
শিশুদের রমাদান প্রজেক্ট আইডিয়া ১০২
সন্তানের প্রথম ফরজ রোজা ১০৯
বাচ্চাদের জন্য 'রমাদান চেকলিস্ট' ১১৫
রমাদানের পরিবর্তনগুলো কীভাবে রমাদানের পরও ধরে রাখা যায় ১১৮
মায়েদের ঈদ আয়োজন ১২২
মায়েদের ঈদ সাজ ও সহজ রূপচর্চা ১২৫
সোনামণির হাত রাঙাতে যে ভুল কখনো করবেন না ১২৮
ঈদের দিন সোনামণির জন্য বিরিয়ানি ১৩০

অধ্যায়-২

গর্ভবতী মায়েদের জন্য রমাদান এক আশ্চর্য নিয়ামত ১৩৩
৩০ রোজা রেখে মা হওয়ার গল্প ১৩৬
গল্পের মতো এক রমাদান ও এর উপহার ১৩৮
রমাদানে গর্ভবতী মা: উম্মে মাহদের গল্প ১৪১
রমাদানে আমাদের প্রথম সন্তান মুহাম্মাদের জন্ম ১৬২
রমাদানে ভিব্যাকের গল্প ১৮৬

রমাদান ও মাতৃত্ব:
একজন মায়ের আধ্যাত্মিক ও মানসিক পূর্বপ্রস্তুতি

ইশরাত জাহান তৃষা
প্রিনেটাল অ্যাসোসিয়েট, রৌদ্রময়ী স্কুল

রমাদান। রহমত ও বরকতে পরিপূর্ণ এক মহিমান্বিত মাস। মুমিন হৃদয়ে এই মাসটির জন্য থাকে এক ভিন্নধর্মী আকুলতা, এক দীর্ঘ প্রতীক্ষা। চাঁদ দেখার বহু আগে থেকেই ধর্মপ্রাণ মুসলিমদের অন্তরে শুরু হয়ে যায় এক আত্মশুদ্ধি ও ইবাদতের প্রস্তুতি।

কিন্তু একজন গর্ভবতী নারী কিংবা নতুন মায়ের মনে এই প্রস্তুতি কিছুটা ভিন্ন দোলাচল নিয়ে আসে। মাতৃত্বকালীন ব্যস্ততা ও শারীরিক ক্লান্তির ভিড়ে ইবাদতের জন্য পর্যাপ্ত সময় পাওয়া যাবে কি না—এই শঙ্কা তাদের ভাবিয়ে তোলে। মনে উঁকি দেয় সংশয়—এবারের রমাদান কি আদৌ ফলপ্রসূ হবে? নাকি কেবল সন্তান লালনপালনেই অতিবাহিত হবে দিবসের প্রতিটি মুহূর্ত। এই মানসিক অস্থিরতা অনেক সময় মায়েদের বিষণ্ন করে তোলে।

প্রকৃতপক্ষে, একটি সুচিন্তিত পরিকল্পনা এবং মানসিক প্রস্তুতির মাধ্যমে এই শঙ্কা দূর করা সম্ভব। রমাদান শুরুর কয়েক সপ্তাহ আগে থেকেই যদি মায়েরা কিছু গোছানো পদক্ষেপ বা 'পূর্বপ্রস্তুতি' গ্রহণ করেন, তবে মাতৃত্বের দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি স্বস্তির সাথে ইবাদতে মনোনিবেশ করা অসম্ভব নয়। মহান আল্লাহ হয়তো সেই চেষ্টার বরকতে সবকিছু সহজ করে দেবেন। তবে মনে রাখতে হবে, পরিস্থিতি সবসময় পরিকল্পনা মাফিক না-ও হতে পারে। সেই অনির্দিষ্ট পরিস্থিতির জন্য নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখাই হলো প্রকৃত বুদ্ধিমত্তা ও 'সবর'।

নিম্নে রমাদান আগমনের পূর্বেই মায়েরা যে সকল প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পারেন, তার একটি বিশ্লেষণধর্মী রূপরেখা তুলে ধরা হলো—

১. অন্তর পরিশুদ্ধি ও সহিহ নিয়ত

একজন মা রমাদানে কতটুকু নফল ইবাদত করতে পারবেন, তা নিশ্চিত নয়, কিন্তু তার বিশুদ্ধ বা 'সহিহ' নিয়তের জন্য তিনি যে পরিপূর্ণ প্রতিদান পাবেন, তা হাদিস দ্বারা প্রমাণিত।

হজরত আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেন,

'আল্লাহ তাআলা নেকি ও বদি অর্থাৎ সৎ ও অসৎকাজের সীমা চিহ্নিত করে দিয়েছেন এবং সেগুলোর বৈশিষ্ট্য সুস্পষ্টভাবে তুলে ধরেছেন। অতএব, যে ব্যক্তি কোনো সৎকাজের নিয়ত করে (কিন্তু) এখনো তা সম্পাদন করতে পারেনি, আল্লাহ তাআলা তার আমলনামায় একটি পূর্ণ নেকি লিখে দেওয়ার আদেশ দেন।'[১]

সুবহানাল্লাহ। অতএব, শারীরিক ব্যস্ততার কারণে যদি কাঙ্ক্ষিত ইবাদত করা সম্ভব না-ও হয়, তবু কেবল 'ইবাদতের সংকল্প' বা নিয়তের কারণেই আল্লাহ তাআলা মায়েদের আমলনামা সওয়াবে পূর্ণ করে দেবেন।

এর পাশাপাশি কলুষমুক্ত অন্তরে রমাদানকে স্বাগত জানাতে হবে। ক্ষোভ, হিংসা, অহংকার, রিয়া (লৌকিকতা) ও গিবতের মতো আত্মিক ব্যাধিগুলো আমল ধ্বংস করে দেয়। তাই রমাদানের পূর্বেই এই ব্যাধিগুলো থেকে অন্তরকে পবিত্র করে সকলের প্রতি ক্ষমা ও ভালোবাসার হাত বাড়িয়ে দেওয়াই হবে মুমিনের বৈশিষ্ট্য।

২. অপ্রয়োজনীয় সামগ্রী অপসারণ (Decluttering)

রমাদান শুরুর অন্তত দুই সপ্তাহ আগে ঘরের অতিরিক্ত বা অব্যবহৃত আসবাব ও কাপড়গুলো বাছাই করে ফেলুন। সেই অপ্রয়োজনীয় সামগ্রীগুলো অভাবী মানুষের মাঝে 'সদকা' করে দিন। এতে ঘর যেমন প্রশস্ত ও গোছানো মনে হবে, তেমনি আপনার মানসিক প্রশান্তিও বৃদ্ধি পাবে। মনে রাখবেন, সদকা বা দান কেবল সম্পদ পবিত্র করে না, এটি বিপদাপদ থেকেও রক্ষা করে।

[১] *সহিহ বুখারি*, হাদিস: ৬৪৯১; *সহিহ মুসলিম*, হাদিস: ১৩১

৩. গৃহ ব্যবস্থাপনা ও শিশুর জন্য আলাদা কর্নার

গৃহসহায়ক বা সহকারীর সহায়তা নিয়ে রমাদানের পূর্বেই ঘরদোর পরিপাটি করে গুছিয়ে নিন। খুব জাঁকজমকপূর্ণ হতে হবে, বিষয়টি এমন নয়। প্রতিটি জিনিস যথাস্থানে থাকলেই ঘরের পরিবেশ শান্তিময় মনে হয়, যা মায়েদের মানসিক স্থিরতা বজায় রাখতে সহায়ক।

ছোট সন্তান থাকলে ঘর অগোছালো হওয়া স্বাভাবিক। এজন্য শিশুর খেলার জন্য ঘরের একটি নির্দিষ্ট অংশ বা 'প্লে-কর্নার' নির্ধারণ করে দিন। সেখানে সে নিজের মতো খেলনা ছড়িয়ে-ছিটিয়ে খেললে খুব বেশি আপত্তি করবেন না। এতে সে ব্যস্ত থাকবে এবং আপনি ইবাদতের জন্য কিছু নিরবচ্ছিন্ন সময় বের করতে পারবেন।

৪. ইবাদতের জন্য মার্জিত পোশাক নির্বাচন

নতুন মায়ের জন্য পোশাকের পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। তাই সাধ্যমতো আগে থেকেই অন্তত দুই-তিনটি পরিষ্কার বা নতুন পোশাক প্রস্তুত রাখা উচিত। মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে সুন্দর ও মার্জিত পোশাকে সালাত আদায়ের নির্দেশ দিয়েছেন।

আমরা সামাজিকতা রক্ষার জন্য ঈদে দামি পোশাক কিনি, অথচ মহান রবের সামনে দাঁড়ানোর জন্য আমাদের পোশাকটি হওয়া উচিত সর্বোৎকৃষ্ট ও আরামদায়ক। পরিচ্ছন্ন ও পছন্দের পোশাক ইবাদতে মনকে প্রফুল্ল রাখে এবং সতেজতা বা 'ফ্রেশনেস' এনে দেয়। তাই রমাদানে ইবাদতের উপযোগী আরামদায়ক পোশাক আগে থেকেই প্রস্তুত রাখা বুদ্ধিমানের কাজ।

৫. ডিজিটাল ডিটক্স ও প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহার

রমাদানে ইবাদতের সবচেয়ে বড় অন্তরায় হতে পারে স্মার্টফোন ও সোশ্যাল মিডিয়া। সম্ভব হলে এই এক মাসের জন্য সোশ্যাল মিডিয়া থেকে সাময়িক বিরতি বা 'ডিজিটাল ডিটক্স' নিন। মোবাইল স্ক্রল করতে গিয়ে যে অমূল্য সময় নষ্ট হয়, তা আর ফিরে পাওয়া যায় না।

সন্তানকে কোলে নিয়ে অহেতুক সোশ্যাল মিডিয়ায় সময় ব্যয় না করে, সেই সময়ে তাকে কুরআনের তিলাওয়াত বা ইসলামি গল্প শোনানো যেতে পারে। এতে মায়ের সময়টিও ইবাদতে গণ্য হবে এবং শিশুর অবচেতন মনেও ইসলামি মূল্যবোধের

ব্যস্ত মায়েদের রমাদান গাইডলাইন:

আত্মশুদ্ধি ও মাতৃত্বের ভারসাম্য

শারিন সফি অদ্রিতা
প্রিনেটাল ইন্সট্রাক্টর, রৌদ্রময়ী স্কুল, মেন্টাল হেলথ কাউন্সিলর

রমাদান প্রতিটি মুমিনের জীবনেই বসন্তের মতো আসে। তবে কোলে যাদের শিশুসন্তান, সেই মায়েদের কাছে এই বসন্ত ধরা দেয় কিছুটা ভিন্ন আমেজে। সংসারের অফুরান ব্যস্ততা, সন্তানের যত্ন আর অনিয়মিত ঘুমের চক্র—এসবের ভিড়ে মায়েরা অনেক সময় গভীর হীনম্মন্যতায় ভোগেন। মনে হয়, 'সবার রমাদান কী সুন্দর ইবাদতে কাটছে আর আমি বোধ হয় কিছুই করতে পারছি না।'

কিন্তু মনে রাখবেন, ইসলাম মায়েদের এই নীরব ত্যাগকে অত্যন্ত সম্মানের দৃষ্টিতে দেখে। একজন ব্যস্ত মা কীভাবে রমাদানে আধ্যাত্মিকতা ও সাংসারিক দায়িত্বের মধ্যে সুন্দর ভারসাম্য বজায় রেখে সফলকাম হতে পারেন, নিচে তার একটি পূর্ণাঙ্গ ও বাস্তবসম্মত রূপরেখা দেওয়া হলো,

১. ইবাদতের ধারণা ও নিয়তের বিশুদ্ধতা

প্রথমেই একটি বিষয় মাথায় গেঁথে নিন, ইবাদত কেবল জায়নামাজে দাঁড়িয়ে নামাজ পড়া কিংবা তিলাওয়াত করার নাম নয়। আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে করা প্রতিটি নেক বা ভালো কাজই ইবাদত।

শিশুকে দুধ খাওয়ানো, ঘুম পাড়ানো, তার কাপড় ধোয়া, এমনকি গভীর রাতে সন্তানের কান্না থামানোর জন্য নিজের সাধের ঘুম বিসর্জন দেওয়া—এ সব কিছুই একেকটি মহান ইবাদত হিসেবে আপনার আমলনামায় লেখা হচ্ছে। প্রয়োজন শুধু 'শুদ্ধ নিয়ত'।

মনে মনে বলুন, 'হে আল্লাহ, আমানত হিসেবে যে সন্তান আপনি আমাকে

দিয়েছেন, তার লালনপালন করছি কেবল আপনার সন্তুষ্টির জন্যই।' এই একটি নিয়ত আপনার সারাদিনের হাড়ভাঙা খাটুনিকে 'নেকি'-তে বদলে দেবে। তাই অন্যান্য ইবাদত করতে পারছেন না বলে হতাশা বা আফসোস ঝেড়ে ফেলুন। মনে রাখবেন, মাতৃত্বের দায়িত্ব পালনের মাধ্যমেই আপনি আল্লাহর প্রিয় এক ইবাদতে মশগুল আছেন।

২. সুচিন্তিত পূর্বপরিকল্পনা

একটি ভালো পরিকল্পনা অর্ধেক কাজের সমান। রমাদান শুরুর আগেই নিজের বাস্তবতা ও পরিস্থিতির সঙ্গে মিল রেখে একটি সুনির্দিষ্ট ছক এঁকে নিলে অস্থিরতা অনেক কমে আসে। যেভাবে তা করতে পারেন—

খাদ্য ব্যবস্থাপনা: পুরো রমাদানে কী রান্না হবে, তার একটি সাপ্তাহিক তালিকা আগেই করে ফেলুন। ইফতার ও সেহরির মেনু আগে থেকে ঠিক থাকলে প্রতিদিনের ভাবনা ও সময়—দুটোই বাঁচে।

কাজ ভাগাভাগি: পরিবারের অন্য সদস্যদের মাঝে ছোটখাটো কাজগুলো ভাগ করে দিন। বড় সন্তান থাকলে তাদেরও দায়িত্ব দিন।

কেনাকাটা ও পরিচ্ছন্নতা: ঈদের বাজার ও মুদি বাজার শাবান মাসেই শেষ করে ফেলার চেষ্টা করুন। ভারী পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোও রমাদানের আগে সেরে ফেলা উচিত। এতে এই পবিত্র মাসের দামি সময়গুলো কেবল ইবাদত ও দুয়ার জন্য বরাদ্দ রাখা সহজ হবে।

৩. অযৌক্তিক তুলনা ও হীনম্মন্যতা পরিহার

শয়তানের অন্যতম বড় ধোঁকা হলো মুমিনকে অন্যের সঙ্গে তুলনা করিয়ে হতাশ করে দেওয়া। আল্লাহ তাআলা প্রতিটি মানুষকে ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে পরীক্ষা করেন। অবিবাহিত জীবনে বা মা হওয়ার আগে আপনি হয়তো সারা রাত জেগে তাহাজ্জুদ পড়েছেন, ঘণ্টার পর ঘণ্টা কুরআন তিলাওয়াত করেছেন। কিন্তু এখন আপনি 'মা'। আপনার এসময়ের ইবাদতের ধরন হবে ভিন্ন।

অন্যের অফুরন্ত অবসর সময়ের সঙ্গে নিজের ব্যস্ত সময়ের তুলনা করে মন খারাপ করবেন না। নিজের সীমাবদ্ধতার মধ্যে থেকে সাধ্যমতো আল্লাহকে খুশি করার চেষ্টা করুন। আল্লাহ আপনার সীমাবদ্ধতা জানেন এবং তিনি ন্যায়বিচারক।

রমাদানে শিশুদের ব্যস্ত রাখার কৌশল

ইশরাত জাহান তৃষা
প্রিনেটাল অ্যাসোসিয়েট, রৌদ্রময়ী স্কুল

রমাদানে মায়েদের জন্য নিরিবিলি ইবাদতের সময় বের করা বেশ কঠিন হয়ে পড়ে। বিশেষত ঘরে যদি ছোট শিশু থাকে, তবে তো কথাই নেই। তাই বলে কি হাল ছেড়ে দেবেন? একদমই না। বরং শিশুকে কিছু সৃজনশীল খেলনা বা কাজে ব্যস্ত রেখে আপনি নিজের জন্য কিছুটা সময় বের করে নিতে পারেন।

১. পাজল সেট

বাবুকে পাজল সেট কিনে দিতে পারেন। কিছু পাজল সেট আছে, যা দিয়ে ঘর, বাস ও ট্রাক ইত্যাদি বানানো যায়। নামাজ পড়ার আগে আপনি কিছুক্ষণ বানিয়ে ওর সাথে খেলতে থাকুন। এরপর বাবুকে বানাতে দিয়ে আপনি নামাজ পড়ে ফেলুন। মাঝে বিরতি দিয়ে দিয়ে তার বানানো জিনিসগুলোর প্রশংসা করুন। বাচ্চারা প্রশংসা পছন্দ করে। এতে করে সে যতটুকুই পারবে, তাই বারবার বানানোর উৎসাহ পাবে।

২. কালার পেন্সিল

ড্রয়িং বুক এবং কালার পেন্সিল কিনে দিন। অবশ্যই প্রাণীর অবয়ব ছাড়া যদি দিতে পারেন, তাহলে ভালো হয়। সে বিভিন্ন রং দিয়ে কালার করতে কিছুটা ব্যস্ত থাকবে, ইনশাআল্লাহ।

৩. ক্রাফটিং পেপার

আর্ট পেপার কিনে আপনি নিজে কাঁচি দিয়ে কেটে কেটে তাকে ভাঁজ করে বিভিন্ন শেপে চাঁদ-তারা বানিয়ে দিন। এরপর তাকে সেগুলো কালার করতে দিয়ে ব্যস্ত

রাখার চেষ্টা করুন।

৪. স্টিকার ও পেপার

স্টেশনারির দোকানে খুবই কম দামে কিছু ফুল, ফল, পাতা, তারার স্টিকার পাওয়া যায়। এসব আপনি একটা সাদা পাতায় বাবুকে লাগিয়ে দেখালে সেও নিজে নিজে লাগাতে চেষ্টা করবে। এরপর সে স্টিকার লাগানো ও আবার উঠানোর কাজে ব্যস্ত থাকবে কিছুক্ষণ।

৫. জায়নামাজ

নামাজ পড়ার সময় বাবুকেও একটা কালারফুল জায়নামাজ ও হিজাব বা টুপি দিন। একটি তাসবিহও দিতে পারেন। আপনাকে দেখে দেখে সেও নামাজ আদায় করবে, সিজদা দেওয়ার চেষ্টা করবে।

৬. বই

কালারফুল বা ক্লথ বইগুলো দেওয়া যেতে পারে। বাবু নতুন নতুন জিনিস দেখে চিনতে চেষ্টা করবে এবং পেজ উল্টে আরও দেখার আগ্রহ তৈরি হবে।

৭. কুরআনের গল্প

কুরআনের নবিদের গল্প নিয়ে এখন অনেক বই আছে। সেগুলো থেকে গল্প শোনাবেন এবং নামাজ পড়ার সময় তার হাতে দিয়ে দেবেন। সে বইয়ের ছবি দেখবে, অনুভব করবে।

৮. হাঁড়ি-পাতিল ও ইফতার বানানো

বাবুকে হাঁড়ি-পাতিল সেট দিতে পারেন। দিয়ে বলতে পারেন—পরিবারের রোজাদারদের জন্য সেহরি বা ইফতার বানাও। যেহেতু এখন রমাদান মাস এবং সে পরিবারকে ইফতার করতে দেখছে, তাই এ কাজেও আগ্রহ বোধ করার কথা।

৯. ফ্রুটস সেট

এক ধরনের ফ্রুটস সেট পাওয়া যায়, যেটা আগে থেকেই মাঝখানে অর্ধেক করে কাটা থাকে। সেগুলো দিয়েও ইফতারের জন্য জুস বানাতে বলতে পারেন।

বাচ্চাদের জন্য ‘রমাদান চেকলিস্ট’

বাচ্চাদের জন্য ‘রমাদান চেকলিস্ট’ দেওয়া হলো। এই চেকলিস্ট পুরো রমাদান জুড়ে ফলো করাতে পারেন এবং এর ঠিক বা ক্রস বাচ্চাকে দিতে বলবেন। তাহলে সে অনুপ্রাণিত হবে।

দিন	রোজা / আধা রোজা	নামাজ পড়েছি	কুরআন / দুয়া	রাগ নিয়ন্ত্রণ	সত্য বলেছি	ভালো কাজ করেছি	আজকের অনুভূতি
১	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
২	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৩	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৪	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৫	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৬	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৭	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆
৮	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☆

গর্ভবতী মায়েদের জন্য রমাদান এক আশ্চর্য নিয়ামত

জান্নাতুল ফেরদৌস রুমি
প্রিনেটাল কোর্স পার্টিসিপ্যান্ট (ব্যাচ ৩, ১১ ও ১৩)

২০২১ থেকে ২০২৩ সালের সময়টা ছিল আমার জীবনের সেরা রমাদান। আলহামদুলিল্লাহ, সে সময় আমি অন্তঃসত্ত্বা এবং স্তন্যদাত্রী মা ছিলাম। খুবই অল্প সময়ের ব্যবধানে আমার দুই সন্তানের জন্ম। দুবারই গর্ভাবস্থায় আমার 'গর্ভকালীন ডায়াবেটিস' ধরা পড়ে।

প্রথম গর্ভধারণের সময় দিনের যেকোনো সময়ের পরীক্ষায় (র‍্যান্ডম টেস্ট) রক্তে সুগার বা সুগারের মাত্রা ১১ ছিল। কোনোভাবেই সেটাকে ৭-এর নিচে নামানো যাচ্ছিল না। খাওয়ার পরে ৮ বা ৯-এর ঘরে থাকত। তাই সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে আমাকে স্বল্পমাত্রার ইনসুলিন দেওয়া হলো। কিন্তু তাতেও কাজ হচ্ছিল না, সুগার ৮-এর নিচে নামানো কঠিন হয়ে পড়ছিল। গর্ভাবস্থার আড়াই থেকে সাড়ে তিন মাসের মাঝামাঝি সময়টিতে প্রায় মাস খানেক আমাকে ইনসুলিন নিতে হয়েছিল।

এরপর এলো রমাদান। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে রোজা রাখার প্রস্তুতি নিলাম। তবে শর্ত হলো—দুপুর ১২টার পর থেকে সুগারের মাত্রা নজরে রাখতে হবে। কোনোভাবে যদি তা ৪ পয়েন্টের নিচে নেমে যায়, তবে সাথে সাথেই রোজা ভেঙে ফেলতে হবে।

নিয়ম করে প্রথম কয়েক দিন দুপুর ১২টা, বিকেল ৩টা ও ৫টায় বাসায় গ্লুকোমিটার দিয়ে সুগার মাপতাম। চার দিনের হিসাব বা তথ্য খাতায় লিখে চিকিৎসককে দেখানোর পর রোজা রাখার অনুমতি মিলল, আলহামদুলিল্লাহ।

কিন্তু বিপত্তি ঘটল ইফতারে। আজানের সাথে সাথে পানি খেয়ে রোজা ভাঙতাম। এরপর ইনসুলিন দিয়ে খাবার খেতাম। ডায়াবেটিস থাকায় খেজুর খেতে পারতাম না। শুধু হালিম খেতাম, অন্য কিছু মুখে দিলেই বমি আসত। এরপর যখন নামাজে দাঁড়াতাম, সারা শরীর এমনভাবে ঘামে ভিজে যেত, মনে হতো যেন বৃষ্টির মতো পানি ঝরছে, যেন কেউ শরীরের কোনো অদৃশ্য পানির কল ছেড়ে দিয়েছে। থরথর করে কাঁপত শরীর, দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ার শক্তিটুকুও পেতাম না। চিকিৎসকের কাছে গেলাম, তিনি সব শুনে ইনসুলিন বন্ধ করে দিলেন। আলহামদুলিল্লাহ, এরপর পুরো রমাদান খুব ভালোভাবেই কাটল।

ঈদের দিন সারা দিনের সুগারের হিসাব মেপে চিকিৎসককে দিলাম। আমার ডায়াবেটিস আছে জানার পরপরই সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম, পুরো সময় ডায়াবেটিস হাসপাতালেই প্রসূতি বিশেষজ্ঞ দেখাব। সন্তান প্রসবও ডায়াবেটিস হাসপাতালেই হয়েছিল।

অলৌকিক ঘটনা ঘটল এখানেই। সেই যে পঞ্চম রোজায় ইনসুলিন নেওয়া বন্ধ হলো, আলহামদুলিল্লাহ সন্তান প্রসবের আগ পর্যন্ত আমার আর ইনসুলিন নিতে হয়নি। রমাদানে চমৎকারভাবে ডায়াবেটিস আপনা-আপনিই নিয়ন্ত্রণে এসে গিয়েছিল এবং শরীর প্রাকৃতিকভাবেই বিষমুক্ত হয়েছিল।

এটি আল্লাহর অশেষ নিয়ামত ছাড়া আর কিছুই নয়। তাছাড়া রমাদান তো রহমতেরই মাস। আল্লাহ আমার ওপর বিশেষ রহম করেছিলেন, আলহামদুলিল্লাহ।

দ্বিতীয়বার গর্ভাবস্থা এলো মাত্র এক বছরের ব্যবধানে। সন্তান হওয়ার পর আগেরবারের ডায়াবেটিস ভালো হয়ে গিয়েছিল ঠিকই, কিন্তু অল্প সময়ের বিরতি হওয়ায় এবারও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ফিরে এলো।

এবারের অবস্থা আরও বেগতিক। ইনসুলিনের মাত্রা দ্বিগুণ, তার ওপর আবার দুই ধরনের ইনসুলিন। সকালের খালি পেটের সুগারও নিয়ন্ত্রণে আসছিল না বলে রাতের খাবারের আগে ও পরে দুইবার ইনসুলিন নিতে হতো। এর সঙ্গে যুক্ত হলো তীব্র কোষ্ঠকাঠিন্য। 'অ্যাভোলাক' সিরাপ খেয়েও কাজ হতো না। একবার হাই কমোড, একবার লো কমোড—এভাবে যন্ত্রণায় ছোটাছুটি করতাম।

এবারও প্রায় এক মাসের মতো ইনসুলিন নিতে হলো। দেশের নামকরা পুষ্টিবিদের কাছ থেকে খাদ্যতালিকা নিলাম, ২৩ দিন পরপর তালিকা পরিবর্তন হতো। ভিজিট