دووگیانی و بەخێوکردنی منداڵ لە ماوەی

رەمەزان

ناوەڕۆک

دەربارەی ڕەمەزان	3
دووگیانی و ڕەمەزان	5
شیردان و مانگی ڕەمەزان	13
تەندروستی و ئامادە بوون بۆ ڕەمەزان	18
ڕەمەزان لەگەڵ منداڵانی بچووک	20
چەندین تێبینی بۆ دروست کردنی بەربانگ	22

ڕەمەزان نۆهەمین مانگە لە ڕۆژمێری ئیسلامی دا و پیرۆزترین مانگە. ئەوە کاتێکە کە قورئانی پیرۆز (نووسراوەی دینی موسوڵمانان) نێردرا بۆ سەر پێغەمبەر.

ئەو کاتێکە بۆ پەیوەندی دووبارە لەگەڵ خۆدا

ڕەمەزان کاتێکە کە بەکار دێت بۆ:

- نوێژ کردن و پاڕانەوەی زیاتر
- میهرەبان و بەسۆزتر بوون
- سوێند نەخوێن و یا درۆ نەکەین
- نەرمتر و میهرەبانتر بوون لە کەسایەتی
- بەشداری کردن لە کارە خێرخوازێکان دا

موسوڵمانان لە مانگی ڕەمەزان دا ڕۆژانە لە کاتی ڕۆژهەڵات تا کاتی ڕۆژئاوا بۆ ماوەی 30 ڕۆژ دا بەڕۆژو دەبن (تەنانەت ئاویش ناخۆنەوە).

بەرۆژو بوون موسوڵمانان هان دەدات تاکو:

- لەگەڵ خەڵکی تەواوی دنیا دا کە خواردنێکی کەمیان هەیە بۆ خواردن و یا هیچ خواردنێکیان نیە هەستی هاوبەشیان هەبێت
- زیاتربوونی *تەقوا* (نیزیک بوونەوە / ئاگادار بوون لە خودا)
- هەستی شوکرانە بژێری، رێک و پێک بوونی تاکەکەسی و باشتر بوونی مرۆڤ لە هەر دوو ئاستی تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی دا

بە کاتی شکاندنی رۆژو دەڵێن ئیفتار. ئەوە بریتیە لە جەمێک خواردن لە کۆتایی رۆژ دا لە کاتی رۆژئاوا بوون. پاشان جەمێک خواردن لەگەڵ بنەماڵە و دۆستان.

لە مانگی رەمەزان دا چاوەڕوان ناکرێت کە گشت موسوڵمانان بە رۆژو بن.

ئەو بابەتە ئەو کەسانە لە خۆ دەگرێت:

- کەسانی پیر و بەتەمەن
- منداڵان
- کەسانی نەخۆش
- موسافیران
- ژنانێک کە لە سوڕی مانگانە دان

ئەو یاسایە بۆ ئەو ژنانەش بەکار دێت کە دووگیانن و یا شیردەدەن و نەخۆشن و دەترسن کە رۆژو گرتن لەوانەیە مەترسیدار بێت بۆیان.

یاسای ئیسلام ئیزن دەدات بە ژنان کە بەرۆژو نەبن ئەگەر دەترسن کە تەندروستی خۆیان و یا کۆرپەکەیان لە مەترسی دابێت و پاشان رۆژوی قەزا بگرن.

تاقمێکی زۆر لە دایکان لە ماوەی شیردان و یا دووگیانیدا نیگەرانی رۆژو گرتنن. هیوادارین لەو رێنماییەدا وەڵامی ئەو پرسیارانەت بدەینەوە کە لەوانەیە لەو ماوەیەدا هەتبێ. هەر کەسێک جیاوازە و هەر بۆیە گرنگە کە لە پسپۆری تەندروستی راوێژ وەربگرێ بۆ دڵنیا بوون لە سلامەتی و تەندروستی خۆت و منداڵەکەت.

دووگیانی و رەمەزان

مانگی رەمەزان کاتێکی تایبەتە لە ساڵ بۆ کەسانێک کە وەدوای دەکەون.

لە وانەیە سەخت و دژوار بێت کە لە کاتی دووگیانی دا نەکرێت بە رۆژو بی.

رۆژوی لە دەست چوو

زانایانی دینی روانگەی جیاوازان هەیە دەربارەی بە رۆژوبوونی ژنی دووگیان و یا ئەو ژنانەی شیر دەدەن:

- رۆژوی ئەو رۆژانەی کە لە دەست چوون قەرەبوو بکەوە (بۆ نموونە *قەزای* بکەوە)
- بە قەرا هەر رۆژێک کە بە رۆژو نەبووی و لە دەستت داوە خواردن بدە بە کەسی هەژار و لێقەوماو (بۆ نموونە فیدیە بدە)
- بۆ ئەو بابەتەی سەرێ هەر دووکیان ئەنجام بدە

بە هێزترین بیر و بروا ئەوەیە کە خودا بۆخۆی باشتر دەزانێ. بیروڕا وایە کە تێرکردن و خۆراک دان بە هەر کەسێکی هەژار و برسی بۆ هەر رۆژوییێک کە لە دەست چۆ، تەنیا شتی پێویستە

لە خوارەوە ئەو بیر و باوەڕە پاڵپشتی دەکرێت:

ئیبنی عەباس (خوای لێ رازی بێ) دەڵێت:

"ئەگەر ژنی دووگیان لە خۆی بترسی و یا ئەو ژنەی کە شیر دەدا لە منداڵەکەی بترسی لە مانگی رەمەزان دا، ئەوە دەتوانێ رۆژوکەی بشکێنی و لە جیات هەر رۆژوییێکی کە خواردویەتی کەسێکی هەژار و برسی تێر بکات و خواردنی بداتێ، و قەزای رۆژوکەی نەگرێتەوە."

زنجیرەی رەوایەت و گێڕاوەکەی لە سەحیح دایە. بە گوێرەی تەبەری لە کتێبی تەفسیری خۆی دا (2/136، دارالفکر)

لە ئیبنی عومەر (خوای لێ رازی بێت) دەربارەی ژنی دووگیان کە لە نیگەرانی منداڵی بە دنیا نەهاتویەتی پرسیار کراوە، کە وەڵامی داوەتەوە:

"لێیگەڕێن با رۆژوکەی بشکێنی و بۆ هەر رۆژوییێکی کە لە دەستی داوە لاوێچیک گەنم بدات بە فەقیر و هەژارێک."

زنجیرەی رەوایەت و گێڕاوەکەی لە سەحیح دایە. لە لایان تەبەری لە کتێبی تەفسیر (2/136) باسی کراوە، زاروقتونی لە کتێبی سونەن (2/206) رەوایەتی کردۆ و دەفەرمێت ***"بەڵگەکانی دروست و سەحیحن."***

ئایا بە ڕۆژو بوون بۆ من و منداڵەکەم مەترسی دروست ناکات؟

ئەگەر نیگەرانیت هەیە سەبارەت بە تەندروستی خۆت و یا کۆرپەکەت (بۆ نموونە بارودۆخی تەندروستی پێشتر) ئەوە بەر لە بەرۆژو بوونت لەگەڵ کەسێکی پسۆڕی تەندورستی قسان بکە.

کاتێک کە تۆ بەربانگ دەکەیەوە:

ئەگەر لە کاتی خورادنی پارشێو (سوحور) و بەربانگ (ئیفتار) خورادنی زۆر بخۆی، ئەوە ئاستی شەکری خوێنت لە وانەیە زۆر بەرز بێتەوە. هەر بۆیە جەمەکانی خورادنی بچووکت زیاتر لە کاتی ئاسایی بکە (کەم بخۆ و زوو زوو بخۆ).

ئەو بابەتانەی کە دەبێت لە بەر چاوی بگری و لەگەڵ پسپۆڕێکی چاودێری پزیشکی و تەندورستی قسەی لەسەر بکەی:

- ئەو جۆرەی هەست دەکەی
- ئەگەر پێشتر بارودۆخی تەندروستی تایبەتت هەبوبێت
- تۆ لە چ ئاستێکی دووگیانی دای
- دووگیانی تۆ چۆناوچۆن دەچێتە پێش

گرنگە کە کاتی بەرۆژو بوون لەبەرچاو بگری. ئەگەر رەمەزان لە ناو هاوین دابێت، ئەوە رۆژەکانی درێژتر و گەرمتر دەبێت. ئەوە بەو مانایەیە کە تۆ زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دیهیدڕاتە بوون (کەم ئاوی جەستەیی) دەبی (سەردانی بەشی 'نیشانەکانی پێویست بۆ چاودێری' بکە لە لاپەڕەی 16ی ئەو نامیلکەیەدا).

چەندین تێبینی بۆ بەرۆژوبوونی سەلامەت تر

- ✓ هیدڕاتە بمێنن. ئاو و شتی ئاوەکی زۆر بخۆوە لە پارشێو دا. کاتێک کە دووگیان دەبی زیاتر لە کاتی ئاسایی دا ئاو بخۆوە. هەروەها دەتوانن ئەو چێشتانە بخۆن کە ئاویان زۆر تێدایە وەکوو شلە، سووپ، میوە و سەوزە.
- ✓ ئاوی میوە (*پێشنیار دەکرێت کە کەمی کەم رۆژانە 150 میلی لیتر* بەکاربێت) کە چەندین ڤیتامین دابین دەکات کە لە ماوەی رۆژ دا لە دەستت داون. هەروەها دەتوانی سموتیش تاقی بکەیەوە کە لە شیر، ماست، سەهۆڵ، و میوە ساز کراوە.
- ✓ گۆڕانی عادەتی خورادن و کەم بوونی ئاو (لە کاتی دووگیانی دا) دەتوانێت تووشی قەبزیت بکات. لە کاتی بەربانگ دا چێشتی پڕ لە فیبر بخۆ. کە دەتوانێت خواردنی دانەوێڵەی گەنمی، میوە، و سەوزە، و باقلە لە خۆ بگرێت.
- ✓ لە بیرت بێت کە لە ماوەی 12 حەوتەی یەکەمی دووگیانی دا حەبی فولیک ئەسید (folic acid) بەکاربێنی. هەروەها لە ماوەی دووگیانی دا پێویستیت بە حەبی تەواوکەرەوەی ڤیتامینی دی 10 میلی 10mcg vitamin D) (supplement دەبێت.
- ✓ بەرۆژوبوون و دووگیانی دەتوانێت ببێتە هۆی هەزمی خراپی خۆراک. هەوڵ بدەن لەو کات و ساتانەی کە بەرۆژو نین چەندین ژەمی بچووک بخۆن. خۆراکی کەم خێ و کەم رۆن بخون.
- ✓ هەموو شتێک ئاسان بگرە و یارمەتی وەربگرە. لە وانەیە پێویست بێت کە مانگی رەمەزان بکەیە کاتێکی پڕ لە ئارامی و ئاسوودەیی.

چۆناوچۆن بۆ مانگی رەمەزان بەرنامە دابنێیم؟

لە وانەیە دووگیانی کاتێکی سەخت بێت بۆ جەستەت. تۆ و منداڵەکەت پێویستیتان بە خواردن و خواردنەوەیێکی زۆر هەیە.

- **لەگەڵ دوکتور یا مامانەکەی خۆت قسە بکە بەر لە وەیکە دەست بکەی بە رۆژوگرتن. لە وانەیە پێویستیت هەبێت بە:**
  - تاوتوێ کردنی دۆخی تەندروستیت
  - پاڵپشتی بۆ کار کردن لە دەرەوە بۆ دابین کردنی پێداویستێکانی خۆراکی رۆژانەت
  - لە ماوەی بەرۆژو بوونت دا هەڵسەنگاندن و تاوتوێ کردنی جەستەییت زیاتر بکە
- لەگەڵ کاربەدەست و سێحەب کاری خۆت دەربارەی بەڕێوبردنی کاری خۆت لە مانگی رەمەزان دا قسە بکە. لە وانەیە بکرێت کە ماوەی ئیش کردنی خۆت دابەزێنی و یا ئەژماری کاتەکانی پشوودان زۆرتر بکەی.
- دەفتەرێک و پەڕاوێکی خۆراکی رۆژانەت پێبێت، تاکو بزانی کە دبێ چ بخۆی و بخۆیەوە.
- ئەگەر بکرێت، هەوڵ بدە پێش بەرۆژو بوون خۆراکی ماڵێ بکڕی و ئیش و کاری ماڵێ بکەی.

ئەو نیشانانەی کە دەبێت لە کاتی بەرۆژو بوون دا لە بەر چاویان بگری

ئەگەر هەر یکە لەو بابەتانەی خوارەوەت بینی، ئەوە بۆ راوێژکاری لەگەڵ دوکتور یا مامانەکەی خۆت قسە بکە:

- تۆ کێشت هیچ زیاد نەکات و یا روو لە کەمیش بکات. ئەو بابەتە دەتوانێت بۆ منداڵەکەی تۆ خراپ بێت. زۆر وێناچێت کە لە قەرارەکانی چاو پێکەوتنی بەر لە زانت دا کێشت ئەندازە بگیرێت. هەر بۆیە ئەگەر بۆخۆت خۆت بکێشی ئەوە کارێکی باشە.
- تۆ سەرئێشە یا تات هەبێت، یا تووشی دڵ لەژێلا هاتن و رشانەوە ببی.
- جووەڵەی منداڵەکەت کەم بکات.
- زۆر توونیت بێت، کەمتر میز بکەی یا رەنگی میزەکەت توند بیت. ئەوانە نیشانەکانی کەم ئاوی جەستەن.
- تەنانەت پاش پشوودانیش تۆ هەست بە سەرەگێژە، لەهۆش چوون، لاوازی، گێژی، و یا ماندویەتی بکەی.

زوو رۆژۆکەت بشکێنە بە خوارنەوەیێکی شەکرەیی، یا بە خواردنێکی سووکی سوێر یا بە مەحلوولی خۆراکی وەکوو دیۆرالایت (Dioralyte)، و پەیوەندی بە دوکتور یا مامانەکەی خۆت بکە.

ڕێگاییێکی سەلامەت تر بۆ بەربانگ کردنەوەی من چیە؟

هیچ سنورێک بۆ بەربانگ (جەمی ئیفتار) یا پارشێو (جەمی سوحور) ی تۆ نیە. کاتێک کە دووگیانی واباشترە کە پاش بەربانگ جەمی خواردنی سووک و پڕ لە بایەخ بۆ ڕۆژو شکاندن بەکار بێنی.

✓ چەندین بیرۆکە و بڕیاری باش بۆ ڕۆژو کردنەوە

دەتوانی بەو خواردنانە دەست پێبکەی:

- ✓ چەند دانە خورما و ئاوی میوە (کە بۆ ئاستی شەکری خوێنی تۆ زۆر باشن)
- ✓ شیری نیوە چەور
- ✓ سووپێکی ڕوون

جەمەکانی خواردنی باش و گونجاو:

- ✓ سالاد یا سالادی فەتووش
- ✓ پڕوتین – مریشک و جۆرەکانی دیکەی گۆشت یا ماسی، یا نیسک، نۆک، یا باقلە
- ✓ کەربۆهیدراتەکانی چەندجۆرە - برینجی قاوەیی، ماکارۆنی بە سەبووسەوە، و نانی سەبووسدار
- ✓ سەوزەکان

✗ ئەو شتانەی دەبێت لێیان لادەی:

- ✗ ئەو خۆراکانەی کە شتە باشەکانی خۆراکی، شەکرە، و خوێیان زۆر تێدا بەکار هاتو (جەمەکانی خۆراکی گەورە دەتوانێت ببێتە هۆی گرفت لە هەزم کردنی خۆراک لە جەستە).
- ✗ لە جیات خۆراکەکانی سوورکراوە وەکوو پاکورا، سەمبووسە، کەباب و کفتەی سوور کراوە، ئەوە باشتری دانەوێڵەی گەنمی، سەمبوسەی کوڵاو، و کفتەی کوڵاو بە کار بێنی.
- ✗ لە جیات ئەو خۆراکانەی کە شەکرە و چەوریان زۆرە وەکوو شیرینی و کەیک، گوڵاو جامون (Gulab Jamun)، جەلێبی (Jalebi)، ڕسگولا (Rasgulla)، بەلوشاهی (Balushahi)، باقلەوا (Baklawa)، ئەوە ئەو شیرینی و پودینگانە بە کار بێنە کە لە شیر سازکراون.
- ✗ لە جیات ئەو خۆراکانەی کە لە چەورێکی زۆر ساز بوون، وەکو نموونە پاراتاس (parathas)، باهاراتی ڕۆنی، و شیرینێکانی چەور، ئەوە خۆراکی چاپاتیس (Chapattis)ی بێ ڕۆن، گۆشتی کوڵاو یا کەبابێک بەکار بێنە کە دەبێتە هۆی دابەزینی چەوری زێدەکراو و بەرزکردنەوەی سەوزەکان لە کاتی بەکار هێنان و کوڵینی بەهارات.

سەردانی ماڵپەڕی **www.nhs.uk** بکە و بەشی "دووگیانی و سەلامەت بوون لە کاتی دووگیانی" کلیک بکە

چەندین بیرۆکە و بڕیاری باش بۆ پارشێو (سوحور)

پارشێو یەکێک لە گرنگترین جەمەکانی خواردنە لە مانگی ڕەمەزان دا کە وزەی تۆ لە ماوەی ڕۆژ دا لە ئاستێکی بەرزدا ڕادەگرێت. هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی برسێتی، سەر ئێشە، و ماندوێتی.

ئەو خۆراکانەی کە فیبریان زۆرە و کەربۆهیدڕاتەکانی چەندجۆرە وەکوو دانەوێڵەی گەنمی و دانەوێڵەکانی دیکە بە کار بێنە. جەستەی ئێوە بۆ بەش بەش کردن و وەرگرتنی ئەو خۆراکانە کاتێکی زیاتری پێویستە، هەر بۆیە لە کاتی بەرۆژوبووندان سووتەمەنێکی باشتر بە جەستە دەگەیێنن.

جەمی خواردنی سەلامەتی تۆ دەتوانێت ئەو بابەتانەی خوارەوە لە خۆ بگرێت:

نانەکانی سەبووسدار، لەگەڵ کەمێک مەرەبا، پەنیر یا ماست

دەخڵ و دانەوێلەی پڕ لە فیبر (لەسەر بنەمای هەبوونی سەبووس) لەگەڵ شیری نیوە چەور و یا ماستی سادە

چەندین جۆرە میوە وەکوو مۆز و خورما (تازە، ویشک، (بەجۆری ئاوی میوە)ی لەقوتوکراو یا فریزکراو)

فڕنی

چەرەزی بێ خوێ

شیردان و مانگی ڕەمەزان

تاقمێک لە دایکان پێیان پێشنیار دەکرێت کە لە ماوەی شیردان بەرۆژو نەبن. وا باشترە ئەگەر دڵنیا نی لەگەڵ پسپۆڕێکی تەندروستی قسە بکە. هۆکارەکانی ئەو بابەتە دەتوانن ئەوانە بن:

- تەمەنی منداڵەکەی تۆ.

تەمەنی کەمتر لە شەش مانگ بێت و تەنیا پێویستی بە شیری دایک هەبێت.

ئەگەر تەمەنی منداڵی تۆ زیاترە لە یک ساڵ و ئێستا لە خۆراکی یاریدەدەر کەڵک وەردەگرێت و چەند باریش شیری دایکی دەخوا، لە وانەیە بتوانی بە ڕۆژو بی بە زەحمەتێکی کەم و یا بێ ناڕاحەت بوون.

- ئەگەر تۆ بە زیاتر لە یک منداڵ شیری دەدەی.
- لە ماوەی ساڵ - *ئەگەر ڕەمەزان بکەوێتە نێو مانگەکانی هاوین، ئەوە ڕۆژەکانی درێژ و گەرم مەترسی دێهیدراتە بوون واتە کەم ئاویت بۆ بەرز دەکاتەوە.*
- ئەگەر تۆ گرفتی کەم شیریت هەبێت، ئەوە لەوانەیە تووشی مەترسی زۆرتر بی بۆ سازکردنی شیری خۆت.
- تەندروستی تۆ و پێداویستێکانی تەندروستی ئێستای منداڵەکەت بۆ نموونە منداڵی ناتەواو، لاوازی لە بەرزبوونەوەی کێش، و بارودۆخەکانی پزیشکی.

ئەگەر بە ڕۆژو دەبی، دەبێت:

- ✓ ئارام و بێ خەم بی
- ✓ بە باشی پشوو بدەی
- ✓ خۆت هیدڕاتە ڕابگری (ئاوی جەستەت لە ئاستێکی باش دابێت)
- ✓ ئاگاداری منداڵەکەت بە بۆ هەر جۆرە نیشانەیێک کە دەریبخات شیری پێویست وەرناگرێت

ئەژمار کردنی کالۆری

لە ڕووی ئاسایی، ژنێک پێویستی بە 2,000 کالۆری لە ڕۆژ دا هەیە. کاتێک کە شیر دەدەی پێویستیت دبێت بە **300 تا 500 کالۆری زێدە.** ئەگەر کالۆرێکی زۆر کەمتر لەو ئاستە دا بەکار بێنی، لەوانەیە لەسەر ئاستی شیری تۆ کاریگەری هەبێت.

ئەوەیکە تۆ چەندەت کالۆری زێدە پێویستە بەندە بەو بابەتانەی خوارێ:

- ئاستی چالاکی تۆ
- چەوری جەستەی تۆ
- ئەو جۆرە خۆراک و چێشتەی کە دەیخۆی
- چەن منداڵی بچووکت هەیە (دووقلو پێویستی بە کالۆرێکی زیاتر هەیە)
- منداڵەکەت چەندی پێویستی هەیە

بە ئەندازەی نیونجی، ئێمە بۆ هەر 20 کیلۆگرەم کێشی جەستەمان دەبێ 1 لیتر ئاوی بخۆینەوە. ڕۆژانە پێویستیت بە 3 لیتر ئاو هەیە لە کاتی شیردان. ئەو بابەتە یارمەتیت دەدات تا بتوانی شیرەکەت دابین بکەی.

خۆراک دان و بەخێوکردن بە شیری دایک:

لەوانەیە ئاگادار بی کە منداڵەکەت لە کۆتایی ڕۆژ دا کە بە ڕۆژو بووی بێ وازتر بێت. ئەوە بە هۆی کاریگەری ڕۆژوویە لەسەر جەستەی تۆ.

شیرەکەشت لە وانەیە بە هۆی سترێسی ڕۆژو ڕوو لە کەمی بکات. بۆ باشتر کردنی هاتنی شیر لە کاتی شیردان بە منداڵەکەت دەتوانی شیردۆش تاقی بکەیەوە.

دۆشینی شیر:

لەوانەیە هیچ گۆڕانکارێک لە ئەندازە و ئاستی شیر بە تایبەت لە نیوەی هەوڵی ڕۆژێدا بەدی نەیێت.

کاتێک کە بە شێوەی ڕێک و پێک شیر بدۆشرێ، ئەوە شیرێکی زیاتر ساز دەکرێت و بەرهەم دێت. سەرەڕای ئەوەش کاتێک کە ئاو و خواردنەوەی کەمتر بخۆیەوە، ئەندازە و ئاستی شیرەکەت دەتوانێت کەمتر لە حاڵەتی ئاسایی خۆی بێت.

لەوانەیە ببینی کە شیرەکەت خەست تر بدیترێت. ئەوە بەهۆی وەڵامی جەستەی تۆیە لەبەر دابین کردنی گشت پێداویستیکانی منداڵەکەت بە هۆی بەکار هێنانی کەمتری ئاو و خواردنەوەکان.

چەندین تێبینی بە کەڵک لە کاتی شیردان و بەرۆژوبوون:

- دەفتەرێک و پەڕاوێکی خۆراکی ڕۆژانەت پێبێت، تاکو بزانی کە دبێ چ بخۆی و بخۆیەوە.
- پارشێوت لە بیر نەچێت - ئەگەر پێویست بێت کاتژمێری زەنگدار ڕێک بخە بۆ لەخەو هەستان.
- شایەتەکان دەریدەخەن کە ڕۆژو دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر ئاستی مادە خۆراکیکانی ناو شیری دایک (زینک یا خود ڕووی، مەنیەزیۆم، پتاسیۆم). بە باشی بخۆ و تەواوکەرەوەکانی ڤیتامینی بەکار بێنە.
- بەر لە دەست پێکردنی مانگی ڕەمەزان "بەرۆژووبوونی ئازمایشی" تاقی بکەوە تاکو بزانی چۆن دەتوانی عادەتی پێبکەی. هەندێک کەس دەبینن کە بەرۆژوبوونی بەردەوام بە سوودە - چ بۆ گشت مانگەکە، یا چ بۆ حەوتەی یەکەم. لەبیرتان بێت کە ئەگەر هەستێکی ناخۆشت هەبێت یا منداڵەکەت لە مەترسی دابێت، هیچ گرفتێک نیە کە ڕۆژوکەت بشکێنی.
- خۆت ئارام و ئاسودە ڕابگرە و پشوو بدە لە ماوەی ڕۆژدا تا ئەو جێگایەی دەتوانی. ئەگەر گونجا، لە کاتی نووستنی منداڵەکەت تۆش سەرخەوێک بشکێنە!
- گوێ لە جەستەی خۆت بگرە. ئەگەر هەستێکی ناخۆشت هەیە لەگەڵ پسپۆڕێکی تەندروستی قسان بکە و ئەو ڕاوێژانەی کە پێت دەدەن بە کاری بێنە.

ئامادە بوون بۆ بەرۆژوبوون

تۆ دەبێت هەم لە ڕوانگەی جەستەیی، هەم مێشکی، و هەم ڕووحیش دا بۆ ڕۆژوی مانگی ڕەمەزان ئامادە بی بۆ بەرۆژووبوون.

هەوڵ بدە چێشت و خواردنەکەت پێشتر لە دەستپێکی ڕۆژ دا ئامادە بکەی.

هیدراتـە مان (ڕاگرتنی ئاستی پێویستی ئاو لە جەستە):

بەکارهێنانی ئاو لە ماوەی ڕۆژ دا زۆر گرنگە تاکو جەستەت هیدراتە ڕابگرێ (جەستەت کەمایەسی ئاوی نەبێت). هەوڵ بدە لە کاتی ڕۆژئاوا بوون تا کاتی ڕۆژهەڵاتن ئاو بخۆیەوە. لە خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە کافئینیان تێدایە خۆ ببوێرە چونکە دیۆرێتیک (diuretic) یان تێدایە (دەبێتە هۆی میزکردنی زیاتر).

هەڵبژاردنی عاقڵانەی خۆراکەکان:

- ئەو خۆراکانە لەبەرچاو بگرە کە یارمەتیت پێدەدات تا لە ماوەی ڕۆژ دا وزەیێکی زیاتر ڕاگری. ئەو خواردنانە تاقی بکەوە کە فیبریان زۆرە، ئاستی گلیسمی (glycaemic) یان لە خوارێیە و یا کەمتر پرۆسێس و ئیشیان لەسەر کراوە. **برینجی سپی لەگەڵ برینجی قاوەیی بگۆڕەوە!**
- هەموو ڕۆژێ کەمی کەم پێنج بەش میوە و سەوزە بخۆ کە ڕەنگیان جۆراوجۆر بێت، هەر بەشە نیزیکەی مستێک (80 گرام)ە. **خورما فیبری زۆرە و چەندین شەکری جۆراوجۆری هەیە بۆ ڕاگرتنی ئاستی وزەی تۆ!**
- هەموو کەس بۆ جەمی پێش پارشێوی حەز لە برینجی ناکات لە بەیانی دا. دەتوانی شەربەتێکی پاوڕشەیک تاقی بکەیەوە کە لە مانگۆ، ئەسپەناغی بچووک و شێوەران یا ماست، هەنگوین و جۆ پێک هاتو.

بەربانگ کردنەوە

لەوانەیە تۆ خۆت بۆ رۆژوگرتن ئامادە کردبێت بەڵام هەست دەکەی ناتوانی درێژەی پێبدەی. گرفتێک نیە، هەر کەسە جۆرێکە.

ئیزن دەدرێت کە ژنانی دووگیان و یا شیردە رۆژوکانیان بشکێنن.

ئەوە روحم و دڵسۆزی خودایە. خودا بە زانایی و حیکمەتی بێ سنووری خۆی دەزانێ ئەو کەسانەی کە بارودخێکی تایبەتیان هەیە بتوانن لەو بابەتە خۆشە کەڵک وەرگرن. ئەوە زۆر شتێکی ئاساییە و هیچ نابێتە هۆی شەرم و خەجاڵەت بوون.

درێژەدانی رۆژو سەرەرای دیتنی نیشانەکانی کەم ئاوی جەستە، بۆخۆت / و یا بۆ منداڵەکەت خراپە و زەرەی هەیە. ئەو شتەی کە گرنگە، ئەو شتەیە کە ئێستا لە ئارا دایە.

رەمەزان تەنیا بۆ رۆژوگرتن نیە؛ بەڵکو مانگی عیبادەت (پەرەستن)ە. کاری باش و خێری دیکەش هەیە کە دەتوانی لەو مانگە پیرۆزەدا ئەنجامی بدەی تا خێرت بگاتێ.

ئاگاداری کردن لە خۆت و منداڵەکەت خۆی دەتوانێت عیبادەت و کارێکی خێر بێت کە تۆ خەریکی ئەنجامی دەدەی *ئەو ئەمانەتە* (ئەو بەرپرسیارێتەی کە لە لایان خودا پێت بەخشراوە).

ئەو نیشانانەی دەریدەخەن کە تۆ دەبێت رۆژۆکەت بشکێنی:

- لەدەست دانی خێرای کێشی جەستە
- نیشانەکانی هایپوگلیسایمیا (hypoglycaemia) وەکوو سەرەگێژە، عارەقەی سارد، لەرزین، رەنگ پەڕانی دەمونچاو، ماندوویێتی
- نیشانەکانی کەم ئاوی وەکوو کەمی ئاستی شیر، سەرئێشە، سەرەگێژە، وەرەزبوون، ویشک بوونی پێست، میز نەکردن و یا میز بەرەنگی زۆر پررەنگ و توندی زەرد / یا قاوەیی

هەر کات هەستت کرد کە هەر یەکە لەو بابەتانەی سەرەوە کاریگەریان هەیە لەسەر توانایی تۆ بۆ ئاگاداری کردنت لە منداڵەکەت، کاتی ئەوەیە کە رۆژۆکەت بشکێنی.

نیشانەکانی کەم ئاوی جەستەی منداڵ:

- بێ قەراری و نائارامی مەمک (بە هۆی شیردانی کەمتر و یا هاتنی کەمتری شیر)
- بە بێ هیچ فرمێسکێک بەردەوام دەگری
- لە حاڵەتی ئاسایی دا پۆشەکی منداڵ کەمتر تەڕ یا پیس دەبێت
- لێوەکان، زار، و پێست ویشک دەبێت و دەقەڵەشێ
- چاوەکان و فۆنت (شوێنی نەرمی سەری منداڵ) وێدەچێت قووڵایی تێکەوتبێت
- خەواڵووبوونی زیاتر کردۆ
- بەرز نەبوونەوەی کێش و یا دابەزینی کێش 'زۆر' نیشانەیێکی درەنگی کەم ئاوی جەستەیە

تەندروستی و ئامادە بوون بۆ مانگی ڕەمەزان

ڕەمەزان کاتێکە بۆ دروست کردنی پەیوەندێکی قووڵتر لەگەڵ ئیسلام، هەم لە ڕوانگەی ئیمانی تاکەکەسی و هەم لە ڕوانگەی بوون لە کن کەسانی دیکە لە کۆمەڵگا. لەوانەیە کاتێکی زۆرترت هەبێت بۆ پشوودان و تەرخان کردن بۆ گەشە کردنی ڕۆحانی و مەعنەوی. سەرەڕای وەش ئەگەر منداڵی تازە بەدنیا هاتوو و یا چەندین منداڵی بچوکت هەبێت لەوانەیە هەست بە جیابوونەوە، ماندویەتی و سەرقاڵ بوون بکەی.

ئەوانە چەندین تێبینین بۆ یارمەتی دان:

1 شوێنی ژیانی خۆت ئامادە بکە

شوێنی ژیانت ڕێک وپێک بکە و تا دەتوانی جوانی بکە.

بە ئەنجام دانی چەند جوانکاری کارێک بکە کە هەست بکەی ئەو مانگە بۆ تۆ زۆر تایبەت بێت.

ئەگەر چرای پەری یا مووم (شەمع)ت هەیە، هەوڵ بدە لە ناو ژورەکەت دا بە ڕێک و پێکی بەکاریان بێنی.

2 ئامانجەکانت بە ڕاست و دروستی ڕێک بخە

مانگی ڕەمەزان کاتێکە کە ئێمە گوشار بۆخۆمان دێنین کە تا ئەو جێگایەی دەتوانین باشترین بین. زۆر کەس لە ئێمە هەوڵ دەدەن کە زیاتر نوێژ بکەین، قورئان بخوێنین، و بەخشین و چاکەکارێکان زیاتر بکەن.

بیر لە ئامانجە تاکەکەسێکانی خۆت بکەوە و لیستێک دروست بکە. دڵنیا بە کە کاتێک بۆ پشوودان و ئەو شتانەی چێژیان لێ دەبەی هەروەها بابەتەکانی مەعنەوی تەرخان بکەی.

3 شانازی بە خۆت بکە

شانازی بەو کارانە بکە کە ئەنجامیان دەدەی! تۆ لە گەڵ خۆت ململانە دەکەی تاکو ببی بە:

- توانا لە گەڕانەوە
- خۆڕاگر و بەسەبر
- میهرەبان
- سپاسگوزار
- بەخشندە
- هاودڵ

ئەوە باوەڕ ناکرێت! بۆ ئەو شتەی کە دەتوانی لەو مانگە دا پێی بگەی جێژن بگرە و نیگەرانی ئەو شتانە مەبە کە نەتکردون.

4 خۆت لەگەڵ کەسانی دیکە بەرئاورد مەکە

لە بیرت بێ، هیچ کەس تەواو نێ.

کاتێک ماندو و برسی بی، سەخت و دژوار دەبێت ئەنجام دانی هەموو کارەکان بەو شێوەیەی کە دەتهەوێ بیکەی.

لەسەر ئەو شتە کە بۆتۆ مانای هەیە چڕ بەوە. ئەو جۆرەی کە تۆ لە مانگی ڕەمەزان دا کاتی خۆت ڕادەبوێری لە نێوان خۆت و خودا دادەبێت. باشترینی تۆ بە قەرا پێویست باشە.

5 لەگەڵ خۆت میهرەبان بە

لە وانەیە کاتێکی زۆر تەرخان بکەی بۆ بیرکردنەوە لە خۆت و دەروون ناسی.

لەو کاتە کەڵک وەرگرە تا بزانی کە چەندە شتی نەرینی دەبارەی خۆت دەڵێی یا بیری لێدەکەیەوە. هەر کات فکر و بیرۆکەی نەرینی بۆ لات هات، هەوڵ بدە بیری لێنەکەیەوە و لە جیات وی فکر لە بابەتێکی خۆشتر و باشتر بکەوە. ئەوە عادەتێکی باش و بەسوودە کە دەتوانی پاش کۆتایی مانگی ڕەمەزانیش درێژەی پێبدەی.

6 ئاگاداری سلامەتی و تەندروستی خۆت بە

چەندین کار هەیە کە دەتوانی بۆ ئاگاداری لەخۆت لە ڕوانگەی جەستەیی ئەنجامی بدەی:

- سەرخەو بشکێنە! تا ئەو کاتەی دەتوانی خەوی خۆت درێژە پێبدە
- ئەگەر دەکرێت داوا لە بنەماڵەی خۆت بکە کە سەبارەت بە منداڵان یارمەتیت بدەن تا تۆ کاتی پشوودانت هەبێت
- لە ڕادە بەدەر وەرزش مەکە
- کەمێک هەوای تازە و نووری تاو وەربگرە. ئەگەر وزە و هێزت هەیە، پێش ڕۆژئاوا بوون (برسی ترین کاتی ڕۆژت) پیاسەیێکی سوک ئەنجام بدە.

7 پاک بوونەوە و پاڵاوتنی خۆت

ئەو بابەتانەی دەبنە هۆی مەست بوون چەندین جۆرن.

ڕەمەزان دەیهەوێت لە نێوان شتەکانی دیکە پاکت کاتەوە و بتپاڵێوێ. تۆ خەریکی ئیش کردنی تا خۆت باشتر بکەی لە ڕوانگەی مێشکی،جەستەیی و ڕۆحی تا لە خودا نیزیکتر ببێوە.

دەبێت لە مانگی ڕەمەزان دا لە خۆت بپرسی: بۆ چی من ئەو کارە دەکەم؟

ئەو کارە لەبەر سزادانی خۆت نیە، بەڵکو میهرەبانی لەگەڵ خۆتە.

ڕەمەزان لەگەڵ منداڵانی بچووک

ئەوانە چەندین تێبینین کە بە تەمای خوا کارەکەت بۆ ئاسانتر دەکاتەوە:

- منداڵەکان لە بەرنامەی ئاسایی خۆیان دا ڕاگرە
- چەندین چالاکی بۆ منداڵان ئامادە بکە
- لە ماوەی ڕۆژ دا پشو بدە
- ئەگەر کاتی بەربانگ خەوی منداڵەکەت تێکدەدات، بەشداری مەکە

- ڕەنگ کردن یا وێنە کێشانەوە
- بلوکەکانی کایەی بیناسازی منداڵان
- کایەی خەیاڵی
- خوێندنەوە یا نووسینی چیرۆکەکان
- شانۆکانی بووکەڵەیی
- چەندین مێنۆ بۆ بەربانگ ساز بکە

گوڤارێکی ڕەمەزان ساز بکە

تۆ دەتوانی یارمەتی منداڵانت بکەی تاکو بنووسن یا وێنە بکێشنەوە لە گۆڤاری ڕەمەزانی خۆیان دا.

- تاوتوێ کردنی ئەو نوێژانەی کە هەموو ڕۆژێ لە مانگی ڕەمەزان دا دەیکەی
- نووسین و تۆمار کردنی ئەو بابەتە کە چەند کاتژمێر بەڕۆژو بوون
- سرنج دان بە وەیکە ئەوڕۆ چ کارێکی باشیان ئەنجام داوە
- چ سوورەتێکیان لە قورئانی پیرۆز خوێندۆتەوە
- چ دوعایێکیان کردو
- بیرکردنەوەیێک لەو بابەتە کە چۆن دەتوانن ببنە موسوڵمانێکی باشتر (وێنەکانیش ئەژمار دەکرێن!)

دووربینی دوو چاوی بۆ بینینی مانگ ساز بکە

لەبەر وەیکە دەستپێکی مانگی ڕەمەزان و جێژنەکەشی بە دیتنی مانگ ڕوون دەکرێتەوە، بۆ چاو لە مانگ ناکەی کە چۆناوچۆن فازەکانی مانگ هەموو ڕۆژێ دەگۆڕدرێت؟

تەنیا دوو بۆری لێک ببستە و جوان بیڕازێنەوە!

کارتەکانی ڕەمەزان و جێژنە

هەم لە دەستپێکی ڕەمەزان و هەم بۆ جێژنەش مانگ بە شکڵی هیلال دەبێت. منداڵە بچووکەکان لە کار وەردە تا وێنە و کارتی سادە لە مانگ دروست بکەن، ئەوان شتی جوان و بە نرخ بۆ بنەماڵە و دۆستان و هەواڵانیان ساز دەکەن!

تەنیا شتێکی کە پێویستیتان پێیەتی کارت یا لاپەڕە، پێنوس، و قەڵەمە بۆ کێشانەوە و هەر شتێکی دیکە کە دەتوانن بیدۆزنەوە لە دەوروبەری ماڵێ بۆ ڕازانەوە.

چۆنێتی دروست کردنی خۆراک بۆ بەربانگ

چەندین بیرۆکە و تێبینی باش بۆ پارشێو (سوحور)

شیرمۆزی لێکدراو

- 500 میلی لیتر شیر
- 2 دانە مۆزی گەیشتو
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە جۆی دووسەر

شیر خورمای لێک دراو

- 500 میلی لیتر شیر
- 5 دەنک خورما
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە شێوەران

کەل و پەلەکان بە بلێندێر تێکەڵ بکە.

ئەو بابەتانە کاتێک کە بە ساردی سێرو دەکرێن زۆر بە تامن.

جۆی دووسەری گەورە

- جۆی دووسەر
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە دەنکی شێوەران (کە دەبێتە هۆی وەیکە وەکوو پودینگی لێبێت)
- هەنگوین
- شیر / ماستی سروشتی و خۆماڵی

ئەوە دەتوانێت 2 تا 3 رۆژ لە ناو فریزێر (سەلاجە) دا بمێنێت، ئەگەر زۆر خەست بوو شیری لێ زیاد بکە.

هەر رۆژێ شتێکی جیاواز بەکار بێنە و تاقی بکەوە: میوەکانی وەرزی تازە، دەنکی کەتان بۆ باشتر کردنی ئاستی ئۆمێگا3، بادام، گوێز، میوەی ویشک کراوە، خورما، قەیسی، ئەنجیر، کیشمیش.

چەندین بیرۆکە و تێبینی باش بۆ بەربانگ (ئیفتار)

سووپی کولەکەی شاقەباغی خامە یی

- 1 کیلۆگرام کوولەکەی شاقەباغی
- 2 لیتر ئاوی کوڵاو
- 2 دانە پیوازی وردکراو
- 3 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە رۆنی زەیتوون
- 4 دانە پەتاتەی وردکراو بە شێوەی چوارگۆشە
- 2 گێزەری وردکراو بە شێوەی چوارگۆشە
- 4 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە سەرشیر (قەیماغ واتە خامە)
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە سیری کوتراو و زەنجەفیل
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە بەهاراتی کاری و پاودری گشنیژ
- 2 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە خوێ
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە بیبەر
- جەعفەری وردکراو (بە دڵخواز)

پیوازەکەی زوو و لەماوێکی کورت دا بە ئارامی سوورکەوە.

کولەکەی شاقەباغی و بەهارات و ئاوەکەی پێ زیاد کە لێیگەڕێ بوکڵێ، پاشان بۆ ماوەی 25 خولەک بیکوڵێنە تا کولەکە شاقەباغیکە نەرم بێتەوە و پاشان بە بلێندێر لێکی دە و پەتاتە و گێزەری پێ زیاد کە و بیکوڵێنە تا سەوزەکان ئامادە دەبن، لە پاشان 4 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە خامەی لێ زیاد بکە و جەعفەری تازەی لەسەری بپرژێنە.

ئەوە سووپێکی خەست و خۆڵی باشە کە دەکرێت لەگەڵ نانی پان و یا رۆڵکراو بوخرێت.

ئەسپەناغ و پەتاتەی شیرین

- 500 گرام ئەسپەناغی وردکراو
- 400 گرام پەتاتەی شیرینی وردکراو (یا پەتاتەی ئاسایی)
- 200 گرام نۆک
- 2 حەبە سیری کوتراو
- 1 دانە تەماتەی گەورەی وردکراو
- 1 دانە پیواز
- 2 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە رۆنی زەیتوون
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە زیرەی سەوز
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە رازیانە
- یک دانە بیبەر گەڵا گەڵاکراو
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە پاودری گشنیژ
- 1 کەوچکی بچووکی چاخواردنەوە خوێ
- نیوە شەربەیێک ئاو

پیوازەکەی زوو و لەماوێکی کورت دا سوورکەوە تا رەنگەکەی بێتە قاوەیی کاڵ.

لە پاشان تەماتە، بەهارات، و ئاوی لێ زیاد بکە. لێیگەڕێ تا چەند خولەکێک بوکڵێ و پاشان پەتاتەی شیرینی لێ زیاد بکە. بۆ ماوەی نیزیک 5 خولەک بیکوڵێنە (ئێستاش دەبێ قرچ هەڵێت) پاشان ئەسپەناغ و نۆکی پێ زیاد بکە و لێگەڕێ بۆ ماوەی 7 خولەک بوکڵێ. ئەگەر ئەسپەناغەکە ئاوێکی زۆری داوە سەری قابڵەمەکە لابە با بێ سەر بوکڵێ تا ئاوەکەی بچێ و لە دەستی بدا.

لەگەڵ برینجی سەبوسدار و ماستی سروشتی سێرەوی بکە.

سالادی ئاسیایی (رۆژهەڵاتی)

- تەماتە
- خەیار
- پیوازی سوور
- بیبەری سوور
- جەعفەری
- نەعنا
- خوێ و بیبەر
- رۆنی زەیتوون
- ئاوی لیمۆی کوشراو

هەموو شتەکان بە شێوەی چوارگۆشەی بچوک ببڕە و پێکەوە تێکەڵیان کە.

www.smallstepsbigchanges.org.uk
ncp.ss.bc@nhs.net
smallstepsbigchanges
ncitycare_ssbc
ssbc_nottingham

بەو هیوایە کە ئەو ڕەمەزانە ئارامی، خۆشی، و تەندروستی باشی لەگەڵ بێت بۆ تۆ و بنەماڵەی بەڕێزت.

سپاسێکی تایبەت بۆ میریێم مونیر (Meriem Mounir) (هەماهەنگ کەری دڵخواز)، تۆڕی ژنانی موسوڵمانی ناتینگهام (Nottingham Muslim Women's Network)، و بەشداری ئاگاداری شاری ناتینگهام (Nottingham CityCare Partnership) بۆ بەشداریان لەو نامیلکەیە.

CityCare
Building Healthier Communities

Nottingham Muslim Women's Network

"هەنگاوی بچووک گۆڕانکاری گەورە" - باشترین دەستپێکی ژیان دەبەخشێت بە هەر منداڵێک