SSBC small steps big changes CityCare
COMMUNITY FUND

حمل اور بچوں کی پرورش دورانِ

رمضان

مشمولات

رمضان کے بارے میں 3
حمل اور رمضان 5
رضاعت اور رمضان 13
صحت اور رمضان کی تیاری 18
چھوٹے بچوں کے ساتھ رمضان 20
افطار کے پکوان کی ترکیبیں 22

رمضان اسلامی کیلنڈر کا نواں اورمقدس ترین مہینہ ہوتا ہے۔ اسی ماہ میں اللہ کے رسول پر(مسلمانوں کی مذہبی کتاب) قرآن مجید نازل کی گئی تھی۔

اس وقت کا استعمال اللہ کے ساتھ دوبارہ تعلق قائم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے

رمضان وہ وقت ہے جس کا استعمال درج ذیل کے لیے کیا جاتا ہے:

- **زیادہ عبادت کرنا**
- **زیادہ سخی ہونا**
- **قسمیں نہ کھانا یا جھوٹ نہ بولنا**
- **نیک طینت ہونا**
- **صدقات و خیرات میں حصّہ لینا**

رمضان کے دوران، مسلمان 30 دنوں تک صبح صادق سے غروب آفتاب تک روزہ رکھتے ہیں (وہ اس میں پانی تک نہیں پیتے ہیں)۔

روزہ درج ذیل کے لیے مسلمانوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے:

- دنیا بھر کے ایسے تمام لوگوں کے ساتھ تعلق محسوس کرنا جن کے پاس کھانے کے لیے تھوڑا ہے یا بالکل بھی نہیں ہے
- تقوی میں اضافہ (اللہ سے قربت/ اس کا استحضار)
- انفرادی اور معاشرتی سطح پر شکر گزاری، ذاتی تربیت اور ذاتی اصلاح کے جذبات کو فروغ دینا

روزہ کھولنے کو افطار کہا جاتا ہے۔ یہ وہ کھانا ہے جو آپ غروب آفتاب کے وقت ہر دن افطار کرتے ہیں۔ پھر ایک کھانا اہل خانہ اور احباب کے ساتھ شیئر کیا جاتا ہے۔

رمضان کے دوران، سارے مسلمانوں سے روزہ رکھنے کی توقع نہیں کی جاتی ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل لوگ شامل ہیں:

- عمر رسیدہ لوگ
- بچے
- وہ لوگ جو بیمار ہیں
- مسافر لوگ
- حائضہ خواتین

اس ضابطہ کا اطلاق حاملہ اور چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین پر ہوتا ہے جو مریض ہیں یا جو ڈرتی ہیں کہ روزہ رکھنا ایک خطرہ ہو سکتا ہے۔

اسلامی شریعت خواتین کو روزہ چھوڑ دینے کی اجازت دیتی ہے اگر انہیں ڈر ہو کہ اس سے ان کی صحت کو یا ان کے بچے کی صحت کو نقصان پہنچے گا اور وہ اس روزے کی بعد میں قضا کر سکتی ہیں۔

بہت ساری مائیں چھاتی سے دودھ پلانے یا حاملہ ہونے کے دوران روزہ رکھنے سے متعلق پریشانی محسوس کرتی ہیں۔ اس رہنما کتابچہ میں ہم ان سوالوں کے جواب دینے کی امید کرتے ہیں جو اس وقت کے دوران آپ کے پاس ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص مختلف ہے اس لیے اپنی اور اپنے بچے کی صحت وعافیت کو یقینی بنانے کے لیے اپنے صحت پیشہ ور کی صلاح لینا ضروری ہے۔

حمل اور رمضان

رمضان ان لوگوں کے لیے سال کا ایک انتہائی خاص وقت ہوتا ہے جو اس کی پابندی کرتے ہیں۔

حاملہ ہونے کے دوران روزہ رکھنے کے قابل نہ ہونا پریشان کن ہو سکتا ہے۔

روزہ چھوڑنا

اس بابت علماء کے درمیان اختلاف ہے کہ آیا کوئی عورت جو کہ حمل یا رضاعت کی وجہ سے روزے چھوڑ دیتی ہے اسے:

- چھوٹے ہوئے ایام کی بھرپائی کرنی چاہیے (یعنی *قضا کرنا* چاہیے)
- ہر ایک دن کے لیے جس میں روزے کا ناغہ ہوا ہے کسی مسکین کو کھانا کھلانا (یعنی *فدیہ دینا*)
- مذکورہ بالا دونوں کرنا

قوی ترین ایمان یہ ہے کہ اللہ اعلم بالصواب۔ ایسا سمجھا جاتا ہے کہ ہر ایک چھوٹے روزے کے لیے کسی مسکین کو کھانا کھلانا کافی ہے

ذیل میں آپ اس رائے کی تائید حاصل کریں گے:

ابن عباس (رضی اللہ عنہ) کا قول ہے:

" اگر رمضان میں حاملہ خاتون کو اپنی جان کا خطرہ ہو یا چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون کو اپنے بچے کو ضرر پہنچنے کا اندیشہ ہو تو وہ اپنے روزے توڑ سکتی ہیں اور اس کی جگہ وہ ہر ایک دن کے لیے کسی مسکین کو کھانا کھلا سکتی ہیں اور ان پر ان چھوٹے ہوئے روزوں کی قضا لازم نہیں ہے۔"

اس روایت کی سند صحیح ہے۔ اس کو طبری نے اپنی تفسیر میں روایت کیا ہے (2/136، دار الفکر)

ابن عمر (رضی اللہ عنہ) سے کسی ایسی حاملہ خاتون کا مسئلہ پوچھا گیا جس کو اپنے نا مولود بچے کو ضرر پہنچنے کا اندیشہ ہو تو انہوں نے جواب دیا کہ:

" اس کو چاہیے کہ وہ اپنا روزہ توڑ دے اور ہر چھوٹے ہوئے روزے کے عوض کسی مسکین کو ایک مُد گیہوں دے دے۔"

اس روایت کی سند صحیح ہے۔ اس کو طبری نے اپنی تفسیر (2/136) میں، دار قطنی نے اپنی سنن (2/206) میں روایت کیا ہے انھوں نے کہا کہ ***" اس کی سند صحیح ہے۔"***

کیا روزہ رکھنا میرے اور میرے بچے کے لیے محفوظ ہے؟

اگر آپ کو اپنی صحت یا اپنے بچے کی صحت (بشمول پہلے سے موجود صحت کے عوارض) سے متعلق تشویشات ہیں تو اپنا روزہ شروع کرنے سے پہلے کسی صحت پیشہ ور سے بات کریں۔

شام میں افطار کرتے وقت:

خون میں شکر کی سطحیں بہت بلند ہو سکتی ہیں اگر آپ بہت زیادہ سحری (صبح صادق سے پہلے کا کھانا) اور افطار (شام کے وقت تناول کیا جانے والا کھانا) لے رہے ہیں۔ لہذا نسبتاً معمول سے زیادہ چھوٹی مقدار میں کھانے تناول کریں۔

غور کرنے اور کسی صحت ور پیشہ کے ساتھ گفتگو کرنے لائق باتیں:

- آپ کیسا محسوس کرتی ہیں
- آیا آپ کو پہلے ہی سے صحت کے عوارض لاحق ہیں
- آپ حمل کے کس مرحلہ میں ہیں
- آپ کا حمل کیسا چل رہا ہے

یہ غور کرنا ضروری ہے کہ روزہ کب آ رہا ہے۔ اگر رمضان گرمی میں پڑتا ہے تو دن زیادہ لمبے اور زیادہ گرم ہوں گے۔
اس کا مطلب ہے کہ آپ کو ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کم ہونا) کا خطرہ زیادہ ہوگا (اس کتابچہ کے صفحہ 16 پر 'قابل لحاظ علامات' کا سیکشن ملاحظہ کریں)۔

نسبتاً زیادہ صحت مند روزوں کے لیے تجاویز

- ✓ ہائیڈریٹڈ رہیں (جسم میں پانی برقرار رکھیں)۔ سحری کے وقت خوب پانی پیئیں۔ جب آپ حاملہ ہوتی ہیں تو آپ کو معمول سے زیادہ پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ ایسی غذائیں بھی کھا سکتی ہیں جن میں بہت زیادہ پانی ہو جیسے اسٹوز، سوپس، پھل اور سبزیاں!
- ✓ پھل کا جوس *(سفارش شدہ حد 150 ملی لیٹر روزانہ)* کچھ وٹامنز فراہم کرے گا جن سے آپ دن کے دوران محروم ہوئے ہیں۔ آپ دودھ، دہی، برف اور پھل سے تیار کردہ کوئی اسموتھی بھی آزما سکتی ہیں۔
- ✓ کھانے کی عادات میں تبدیلیاں اور سیال مادّوں کی کمی (اور حاملہ ہونا) آپ کو قبض میں مبتلا کر سکتا ہے۔ جب آپ افطار کریں تو خوب نشاستہ دار غذائیں کھائیں۔ یہ سالم اناج، پھل، سبزیاں اور پھلیاں ہو سکتی ہیں۔
- ✓ حمل کے پہلے 12 ہفتوں کے دوران فولک ایسڈ کا کوئی تکملہ لینا یاد رکھیں۔ آپ کے لیے پورے حمل کے دوران ایک 10 مائکروگرام وٹامن ڈی کا تکملہ لینا بھی ضروری ہوگا۔
- ✓ روزہ رکھنا (اور حمل) بد ہضمی کا باعث ہو سکتا ہے۔ جن گھنٹوں میں روزہ نہیں ہوتا ہے ان میں اکثر چھوٹی مقدار میں کھانے کی کوشش کریں۔ کم چکنائی والی اور کم نمک والی غذائیں لیں۔
- ✓ چیزوں کو آرام سے لیں اور مدد قبول کریں۔ آپ کو رمضان میں زیادہ سکون اور آرام کے وقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

میں رمضان کا منصوبہ کس طرح بناؤں؟

حمل آپ کے جسم کے لیے ایک مشکل وقت ہو سکتا ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کو بہت زیادہ مقوی غذاؤں اور سیال مادّوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

- **روزہ رکھنا شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔ آپ کو درج ذیل کی ضرورت ہو سکتی ہے:**
  - صحت کی ایک جانچ
  - اپنی خود کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے مدد
  - اپنے روزے کے دوران زیادہ کثرت سے جانچیں کرانا
- رمضان کے دوران اپنے کام کے انتظام کے بارے میں اپنے آجر سے بات کریں۔ آپ کے لیے اپنے کام کے گھنٹوں کو کم کرنا یا اضافی وقفے لینا ممکن ہو سکتا ہے۔
- کھانوں کی ایک ڈائری رکھیں تاکہ آپ کو معلوم رہے کہ آپ کیا کھا پی رہی ہیں۔
- جب کبھی ممکن ہو اپنا روزہ شروع کرنے سے پہلے اپنی غذائیں خریدنے اور گھریلو کام مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

روزے کے دوران قابل لحاظ علامات

اگر آپ کو مندرجہ ذیل کسی بھی چیز کا سامنا ہو تو مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا مڈ وائف سے رابطہ کریں:

- آپ کا وزن بالکل نہ بڑھ رہا ہو یا آپ کا وزن گھٹ رہا ہو۔ یہ آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس بات کا امکان نہیں ہے کہ قبل از ولادت اپائنٹمنٹوں میں آپ کا وزن کیا جائے گا۔ لہذا خود کا وزن کرنا ایک عمدہ خیال ہے۔
- آپ کو مسلسل سردرد یا بخار، متلی یا قے ہو۔
- آپ کے بچے کی حرکت میں کمی۔
- آپ کو بہت پیاس لگ جاتی ہے، آپ پیشاب کم کرتی ہیں یا اس کا رنگ گہرا ہے۔ یہ سب ڈی ہائڈریشن کی علامات ہیں۔
- آپ چکّر، بیہوشی، کمزوری، تذبذب یا تھکا ہوا محسوس کرتی ہیں، باوجودیکہ آپ نے آرام کر لیا ہے۔

کسی میٹھے مشروب اور کسی نمکین اسنیک یا منہ کے راستے لیے جانے کسی ری ہائڈریشن محلول، جیسے ڈائیورلائٹ (Dioralyte) سے فوراً اپنا روزہ توڑ دیں۔

اپنا روزہ کھولنے کا زیادہ صحت بخش طریقہ کیا ہے؟

آپ کے افطار (شام کا کھانا) اور آپ کی سحری (صبح صادق سے پہلےکے کھانے) پر کوئی بندش نہیں ہے۔ جب حاملہ ہوں تو افطار کے بعد زیادہ چھوٹی اچھی متوازن اور قوت بخش خوراکیں لینا بہتر رہتا ہے۔

افطار کے لیے خیالات ✓

آپ درج ذیل سے شروع کر سکتی ہیں:

- ✓ کچھ کھجوریں اور پھل کا رس (آپ کے شوگر کی سطحوں کے لیے شاندار ہے)
- ✓ بالائی اترا دودھ
- ✓ کوئی کلیئر بیسڈ سوٹ

اچھی متوازن خوراک کے خیالات:

- ✓ سلاد یا فتوش
- ✓ پروٹین - مرغ اور دیگر کھانا یا مچھلی، یا دالیں، چنا یا پھلیاں
- ✓ کمپلیکس کاربوہائیڈریٹ - بھورا چاول، ہول میل پاستا اور ہول وہیٹ بریڈ
- ✓ سبزیاں

✗ جن چیزوں سے اجتناب کرنا ہے:

- ✗ بھرپور اور زیادہ چکنائی، زیادہ شکر اور نمک والی غذائیں (کھانے کی بڑی مقداروں سے آپ کو بد ہضمی ہو سکتی ہے)۔
- ✗ ڈیپ فرائی کی ہوئی غذائیں مثال کے طور پر پکوڑے، سموسے، تلی ہوئی ڈمپلنگس - اس کی جگہ سالم اناج، سینکے ہوئے سموسے اور ابالی ہوئی ڈمپلنگس لیں۔
- ✗ زیادہ شکر / زیادہ چکنائی والی غذائیں، مثال کے طور پر مٹھائیاں اور کیک، گلاب جامن، جلیبی، رس گُلّا، بالو شاہی، بکلاوا کی جگہ دودھ کی بنی مٹھائیاں اور پڈنگس لیں۔
- ✗ ایسی غذائیں جو بہت زیادہ چکنائیوں سے تیار کی گئی ہوں، مثال کے طور پر، پراٹھا، مرغن کری، تیل دار پیسٹریوں کی جگہ وہ چپاتیاں لیں جو بغیر تیل کے بنی ہوں، سینکا یا گرل کیا ہوا گوشت، کریاں پکاتے وقت اضافی چکنائیوں کو کم کریں اور سبزیوں کی مقدار بڑھائیں۔

www.nhs.uk ملاحظہ کریں اور حمل اور حمل کی حالت میں صحت مند رہنا پر کلک کریں

سحری کے لیے خیالات

سحری رمضان کے دوران تناول کیا جانے والا ایک اہم کھانا ہے کیوں کہ یہ دن بھر آپ کی توانائی کی سطح کو بلند رکھتا ہے۔ اس سے بھوک، سردرد اور تھکان بھی کم ہوگی۔

زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس، جیسے اناج اور دالیں، منتخب کریں۔ آپ کے جسم کو ان کھانوں کو ریزہ ریزہ کرنے اور جذب کرنے میں زیادہ لمبا وقت لگتا ہے، اس لیے وہ روزے کے آپ کے گھنٹوں کے دوران آپ کو بہتر طور پر توانا رکھیں گے۔

آپ کی صحت بخش غذا درج ذیل پر مشتمل ہو سکتی ہے:

معمولی جیم، چیز یا لبنہ کے ساتھ ہول وہیٹ بریڈز

اعلی نشاستہ دار (چوکر پر مبنی) سیریل سیمی-اسکمڈ ملک یا سادہ دہی کے ساتھ

پھل، جیسے کیلے اور کھجور (تازہ، خشک، ڈبہ بند (رس میں) یا منجمد)

پوریڈج

بغیر نمک والے میوے

چھاتی سے دودھ پلانا اور رمضان

کچھ ماؤں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران روزہ نہ رکھیں۔ اگر آپ پر یقین نہ ہوں تو کسی صحت پیشہ ور سے بات کرنا سب سے اچھا ہے۔ استثناء کی وجوہات حسب ذیل ہو سکتی ہیں:

- آپ کے بچے کی عمر۔
  چھ ماہ سے کم اور پورے طور پر چھاتی کے دودھ پر منحصر۔
  اگر آپ کا بچہ ایک سال سے زیادہ بڑا ہے، تو پہلے ہی سے تکملاتی غذاؤں پر ہے اور صرف چند ایک بار چھاتی کا دودھ پیتا ہے تو آپ تھوڑی یا بغیر کسی پریشانی کے روزہ رکھ سکتی ہے۔
- اگر آپ ایک سے زیادہ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں۔
- سال کا وقت -
  اگر رمضان گرمیوں کے مہینے میں پڑتا ہے تو طویل اور گرم دن ڈی ہائڈریشن کے خطرے کو بڑھا دیں گے۔
- اگر آپ کے یہاں دودھ کی کم سپلائی کا مسئلہ ہے تو آپ اپنے دودھ کی پیداوار مزید کم کرنے کا خطرہ مول لے سکتی ہیں۔
- آپ کی صحت اور آپ کے بچے کی موجودہ صحت کی ضروریات، مثال کے طور پر کم مدت میں پیدا ہونے والا بچہ، خراب وزن حاصل کرنا، طبی حالتیں۔

اگر آپ روزہ رکھنے کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ لازماً:

✓ آرام سے رہیں
✓ اچھی طرح آرام کریں
✓ ہائڈریٹڈ رہیں
✓ اس بات کی کسی بھی نشانیوں کے لیے اپنے بچے پر نظر رکھیں کہ انہیں کافی دودھ نہیں مل رہا ہے

کیلوریز شمار کرنا

اوسطاً ایک عورت کو ایک دن میں تقریباً 2,000 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔
چھاتی سے دودھ پلانے کی صورت میں آپ کو **اضافی 300 تا 500 کیلوریز** کی ضرورت ہوگی۔
اگر آپ اس سے بہت کم کیلوریز لیتی ہیں تو آپ کے دودھ کی سپلائی متاثر ہو سکتی ہے۔

بالکل درست طور پر آپ کو کتنی زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے اس کا انحصار درج ذیل پر ہوتا ہے:

- آپ کی سرگرمی کی سطح
- آپ کے جسم کی چربی
- غذا کی نوعیت جو آپ کھا رہی ہیں
- آپ کے کتنے بچے ہیں (جڑواں بچوں کے لیے مزید کیلوریز کی ضرورت ہوگی)
- آپ کے بچے کو کتنی زیادہ ضرورت ہے

اوسطاً، ہمیں جسمانی وزن کے ہر 20 کلو گرام کے لیے تقریباً 1 لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کی صورت میں آپ کو روزانہ تقریباً 3 لیٹر پانی کی ضرورت ہوگی۔ یہ دودھ کی سپلائی برقرار رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

ہاتھ کی مدد سے چھاتی سے دودھ پلانا:

آپ ملاحظہ کر سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ روزے کے دن کے آخر میں زیادہ سست ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ وہ اثر ہے جو روزہ آپ کے جسم پر مرتب کرتا ہے۔

روزہ کے دباؤ کی وجہ سے دودھ کا بہاؤ بھی دھیما ہو سکتا ہے۔ بہاؤ میں مدد کے لیے آپ اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت چھاتی کو ہلکا دبانے کو آزما سکتی ہیں۔

دودھ نچوڑنا:

دودھ کی مقدار میں ہو سکتا ہے کوئي تبدیلی نہ ہو، خاص طور پر دن کے پہلے نصف حصّہ میں۔

جب دودھ کو مسلسل چھاتی سے نچوڑا جاتا ہے تو اس سے دودھ زیادہ پیدا ہوگا۔ تاہم، جب آپ سیال مادّوں کی وہ مقدار کم کر دیتی ہیں جو آپ پیتی ہیں تو چھاتی کے دودھ کی مقدار معمول سے کم ہو سکتی ہے۔

آپ محسوس کر سکتی ہیں کہ دودھ زیادہ گاڑھا نظر آتا ہے۔ کم سیال مادّوں کے ساتھ آپ کی تمامتر جسمانی ضرورتیں فراہم کرنے کے لیے یہ آپ کے جسم کا جوابی اقدام ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے اور روزہ رکھنے کی صورت میں مفید تجاویز:

- کھانوں کی ایک ڈائری رکھیں تاکہ آپ کو معلوم رہے کہ آپ کیا کھا پی رہی ہیں۔
- سحری نہ چھوڑیں - اگر ضروری ہو تو کوئی الارم لگا لیں۔
- شواہد یہ بتاتے ہیں کہ روزہ رکھنے سے چھاتی کے دودھ میں کچھ غذائی عناصر کی سطحیں متاثر ہو سکتی ہیں (زنک، میگنیزیم اور پوٹاشیم)۔ اچھی طرح کھائیں اور وٹامن کا کوئی تکملہ لینے پر غور کریں۔
- رمضان سے پہلے "نفلی روزے" رکھنے کی کوشش کریں یہ دیکھنے کے لیے آپ پر کیا اثر ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ہر دوسرے دن روزہ رکھنا آسان محسوس ہو سکتا ہے – خواہ پورے ماہ کے لیے ہو یا پہلے ہفتہ کے لیے ہو۔ یاد رکھیں کہ روزہ توڑ دینے میں کوئی حرج نہیں ہے اگر آپ ناساز محسوس کرتی ہیں یا آپ کے بچے کو خطرہ ہے۔
- آرام سے رہیں اور دن کے دوران زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔ اگر ممکن ہو تو جب آپ کا بچہ سو جائے تو آپ بھی سو لیں!
- اپنے جسم کا دھیان رکھیں۔ اگر آپ نا ساز محسوس کریں تو کسی صحت پیشہ ور سے بات کریں اور ان مشوروں پر عمل کریں جو آپ کو دیتے ہیں۔

روزہ رکھنے کی تیاری کرنا

آپ کو رمضان کے روزے رکھنا شروع کرنے کے لیے تیار ہونا چاہیے: جسمانی، ذہنی اور روحانی طور پر۔

اپنا کھانا دن سے پہلے تیار کرنے کی کوشش کریں، اس سے آپ کو آرام کا وقت ملے گا۔

ہائیڈریٹڈ رہنا:

جسم کو ہائڈریٹڈ رکھنے کے لیے یومیہ پانی پینے کی مقدار انتہائی اہم ہے۔ غروب آفتاب سے لے کر صبح صادق سے پہلے تک پانی پیتے رہنے کی کوشش کریں۔ کیفین والی مشروبات سے احتراز کریں کیوں کہ وہ ڈایوریٹکس پر مشتمل ہو سکتی ہیں (آپ کو بہت زیادہ پیشاب آئے گا)۔

غذاؤں کے دانشمندانہ اختیارات:

- ایسی غذا کا ہدف بنائیں جو آپ کو دن بھر زیادہ توانا برقرار رکھنے میں معاون ہو۔ ایسی غذائیں لینے کی کوشش کریں جس میں نشاستے زیادہ ہوں، جس کے گلائسیمک انڈکس کم ہوں اور جو کم پراسس کیے ہوئے ہوں یا بالکل بھی پراسس شدہ نہ ہوں۔ **سفید چاول کی بجائے بھورا چاول استعمال کریں!**
- ہر ایک دن پھلوں اور سبزیوں کی کم از کم پانچ مقداریں کھائیں اور مختلف رنگوں کا ہدف رکھیں، ایک مقدار تقریباً 1 مٹھی (80 گرام) ہوتی ہے۔ **آپ کی توانائی کی سطح کو برقرار رکھنے کے لیے کھجوروں میں بہت زیادہ نشاستہ اور کمپلیکس شوگر ہوتا ہے۔**
- صبح صادق سے قبل کھانے میں ہر شخص چاول پسند نہیں کرتا ہے۔ آپ آم کو پالک اور شیا کے بیج، یا دہی، شہد یا جئی کے ساتھ ملا کر کوئی پاور شیک بنانے کی کوشش کر سکتی ہیں۔

اپنا روزہ توڑنا

تو آپ روزہ رکھنے کے لیے تیار ہو گئی ہیں مگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ جاری نہیں رکھ سکتی ہیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے، ہر شخص مختلف ہوتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے والی اور حاملہ خواتین کے لیے رخصت (مراعات) موجود ہے کہ وہ اپنا روزہ توڑ سکتی ہیں۔

یہ اللہ کی طرف سے رحمت ہے۔ اس کو خوب معلوم ہے کہ اس نے مخصوص لوگوں کو مخصوص بندشوں کے ساتھ پیدا کیا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ کسی بھی ایسی سہولت سے فیضیاب ہوں جو اللہ نے عطا کی ہے۔ یہ بالکل نارمل ہےاور اس میں شرمانے والی کوئی بات نہیں ہے۔

ڈی ہائڈریشن کی علامات کے باوجود روزہ رکھنا جاری رکھنا آپ اور / یا آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ فی الحال کیا ہو رہا ہے۔

رمضان صرف روزے رکھنے کا نام نہیں ہے؛ یہ *عبادت* کا مہینہ ہے۔ اس میں عبادت کے دیگر اعمال بھی ہیں جو آپ اس ماہ مبارک میں ثواب محسوس کرنے کے لیے کر سکتی ہیں۔

خود کا اور اپنے جسم کا خیال رکھنا ایک طرح کی *عبادت* ہے کیوں کہ آپ ایک *امانت* (اللہ کے ذریعہ دی گئی ذمہ داری) کو پورا کر رہی ہیں۔

اس بات کی علامتیں کہ آپ کو اپنا روزہ توڑ دینا چاہیے:

- تیزی سے وزن کم ہونا
- ہائپو گلائیسیما کی علامات، جیسے چکر، سردی کے ساتھ پسینہ آنا، کپکپاہٹ، چہرہ زرد ہونا، تھکاوٹ
- ڈی ہائڈریشن کی علامات، جیسے دودھ کی نا مناسب سپلائی، سر درد، سرگرانی، چڑچڑاہٹ، خشک جلد، پیشاب نہ آنا یا بہت گہرا زرد/ بھورا پیشاب

جب بھی آپ محسوس کریں کہ مذکورہ بالا کچھ بھی آپ کے بچے کی دیکھ بھال کی آپ کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے تو یہی آپ کے روزہ توڑ دینے کا وقت ہے۔

آپ کے بچے کے لیے ڈی ہائیڈریشن کی علامات:

- مضطرب اور چھاتی پر چڑچڑا ہونا (کیونکہ دودھ کی سپلائی کم ہے)
- مسلسل روتا ہے بغیر آنسو کے
- معمول سے کم پیشاب اور گندی نیپیاں
- خشک، پھٹے ہونٹ، منہ اور جلد
- آنکھیں اور فونٹانیل (بچے کے سر پر نرم مقام یعنی تالو) دھنسا ہوا ظاہر ہوتا ہے
- زیادہ نیند
- وزن حاصل نہ کرنا یا وزن کا فقدان ڈی ہائڈریشن کی ایک**انتہائی** بعد کی علامت ہے۔

صحت اور رمضان کی تیاری

رمضان اسلام کے ساتھ زیادہ گہرے لگاؤ کا ایک وقت ہوتا ہے، شخصی ایمان اور معاشرے میں دیگر لوگوں کے ساتھ وابستگی دونوں کے سلسلہ میں۔ آپ کے پاس آرام کرنے اور روحانی ترقی پر صرف کرنے کے لیے زیادہ وقت ہو سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کے پاس کوئی نو مولود یا چھوٹا بچہ ہے تو آپ علیحدہ، تھکا ہوا اور پریشان محسوس کر سکتی ہیں۔

ذیل میں مدد کے لیے کچھ تجاویز پیش خدمت ہیں:

1 اپنی نشست گاہ تیار کریں

اپنی جگہ صاف ستھری رکھیں اور اس کو حتی الامکان دیدہ زیب بنائیں۔ کچھ تزئین کاری کی مدد سے اس ماہ کو زیادہ خاص بنائیں۔ اگر آپ کے پاس جھومر لائٹیں یا قندیلیں ہیں تو انہیں اپنے کمرے کے آس پاس لگانے کی کوشش کریں۔

2 حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کریں

رمضان ایک ایسا وقت ہے جہاں ہم خود کو زیادہ سے زیادہ اچھا رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم میں بہت سارے لوگ زیادہ عبادت کرنے، زیادہ قرآن کی تلاوت کرنے اور زیادہ صدقہ وخیرات اور نیک اعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اس بارے میں غور کریں کہ آپ کے شخصی اہداف کیا ہیں اور ان کی ایک فہرست تیار کر لیں۔ آرام اور ایسی چیزوں کے لیے وقت ضرور شامل کریں جن میں آپ کو مزہ آتا ہے نیز روحانی معاملات کے لیے۔

3 خود پر فخر کریں

آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر فخر محسوس کریں! آپ خود کو درج ذیل بننے کے لیے چیلنج کر رہے ہیں:

- توانا
- صابر
- رحمدل
- شکر گزار
- در گزر کرنے والا
- ہمدرد

یہ حیرت انگیز ہے! اس ماہ آپ جو کچھ حاصل کر پاتی ہیں اس پر خوشی منائیں اور جو آپ سے نہیں ہو پاتا ہے اس بارے میں فکر مند نہ ہوں۔

4 دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں

یاد رکھیں، کوئی بھی شخص کامل نہیں ہے۔
جب کوئی تھکا ہوا اور بھوکا ہوتا ہے تو اس کے لیے تمام چیزیں اس انداز میں کرنا مشکل ہوتا ہے جس میں وہ کرنا چاہتا ہے۔

جو آپ کے لیے بامعنی ہو اس پر توجہ مرکوز کریں۔ رمضان کے درمیان آپ وقت کس طرح گزارتی ہیں یہ آپ اور اللہ کے درمیان کا معاملہ ہے۔ آپ اپنا بہترین دے دیں یہ کافی ہے۔

5 خود پر رحم کریں

ہو سکتا ہے آپ بہت زیادہ وقت خود پر غور و فکر کرنے میں صرف کر رہی ہوں۔ اس وقت کا استعمال اس بات پر غور کرنے کے لیے کریں کہ آپ کتنی بار خود کے بارے میں منفی باتیں کہتی یا سوچتی ہیں۔ ہر بار جب آپ کو کوئی منفی خیال آئے تو اس سے محتاط رہنے کی کوشش کریں اور اس کی جگہ کسی مثبت خیال کو جگہ دیں۔ یہ ایک مفید عادت ہے جس کو رمضان ختم ہونے کے بعد بھی جاری رکھ سکتی ہے۔

6 اپنی صحت کا خیال رکھیں

ذیل میں کچھ چیزیں دی جا رہی ہیں جنہیں آپ جسمانی طور پر خود کی دیکھ بھال کے لیے کر سکتی ہیں:

- قیلولہ کریں! جب بھی ممکن ہو اپنی نیند پوری کریں
- اگر ممکن ہو تو بچوں کے تعلق سے مدد کے لیے اپنے اہل خانہ سے کہیں تاکہ آپ کے پاس آرام کا وقت رہے
- زیادہ ورزش نہ کریں
- کچھ تازہ ہوا اور دھوپ حاصل کریں اگر آپ کے پاس توانائی ہو تو غروب آفتاب سے قبل ہلکی چہل قدمی کی کوشش کریں (دن کا سب سے زیادہ بھوک والا حصّہ)

7 پاک کریں

نشے کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں۔

رمضان کا مقصد دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ پاکی حاصل کرنا بھی ہے۔ آپ خود کو ذہنی، جسمانی اور روحانی لحاظ سے بہتر بنانے اور خود کو اللہ سے قریب لانے کے لیے کام کر رہی ہیں۔

رمضان کے دوران، آپ کو خود سے سوال کرنا چاہیے: میں ایسا کیوں کر رہی ہوں؟

یہ کوئی سزا نہیں ہے بلکہ یہ تو خود کے ساتھ ہمدرد بننا ہے۔

چھوٹے بچوں کے ساتھ رمضان

ذیل میں کچھ تجاویز مذکور ہیں جو ان شاء اللہ آپ کے لیے اس کو زیادہ آسان بنائیں گی:

- بچوں کو ان کے باقاعدہ شیڈول پر رکھیں
- بچوں کے لیے منصوبہ بند سرگرمیاں تیار رکھیں
- دن کے دوران آرام حاصل کریں
- افطار میں شریک نہ ہوں اگر وہ آپ کے بچے کے سونے کے وقت میں مداخلت کرتا ہو

ذیل میں اپنے بچوں کو دن کے دوران مشغول رکھنے کے لیے کچھ خیالات پیش خدمت ہیں:

- کلرنگ یا پینٹنگ
- بلڈنگ بلاکس
- خیالی کھیل
- کہانیاں پڑھنا یا لکھنا
- کٹھ پتلیوں کے شوز
- افطار کے مینو تیار کریں

رمضان کا کوئی جرنل تیار کریں

آپ اپنے بچوں کی اپنے خود کے رمضان جرنل میں لکھنے یا خاکہ بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

- ان نمازوں کو نشان زد کرنا جو انہوں نے رمضان کے ہر ایک دن میں ادا کی ہیں
- یہ تحریر کرنا کہ انہوں نے کتنے گھنٹے روزے رکھے ہیں
- یہ نوٹ کرنا کہ آج انہوں نے کون سا نیک کام کیا ہے
- انہوں نے کس سورہ کی تلاوت کی ہے
- انہوں نے کیا دعا مانگی ہے
- اس بات پر غور و فکر کہ کس طرح وہ لوگ ایک بہتر مسلمان بن سکتے ہیں (خاکوں کی بھی اہمیت ہے!)

مون بائنوکلرز بنائیں

کیوں کہ رمضان کی شروعات اور عید کا فیصلہ رویت ہلال کی بنیاد پر کیا جاتا ہے تو کیوں نہ کچھ تفریح کریں اور دیکھیں کہ کس طرح چاند کے مراحل روزانہ تبدیل ہوتے ہیں؟

بس دو نلکیوں کو ایک ساتھ مربوط کر کے آرائش کر دیں!

رمضان اور عید کارڈز

آپ رمضان اور عید دونوں کے دوران چاند دیکھیں گے۔ بچوں سے آسان کارڈز/ چاند کی تصویریں بنوائیں، وہ اہل خانہ اور احباب کے لیے شاندار تحفہ ہوں گے!

آپ کو زیادہ سے زیادہ کارڈ یا کاغذ، ڈرا کرنے کے لیے قلم اور پنسل اور کچھ چیزوں کی ضرورت ہو گی جو آپ زیبائش کے لیے گھر ہی میں حاصل کر سکتی ہیں۔

افطار کے پکوان کی ترکیبیں

سحری سے متعلق خیالات

بنانا شیک

- 500 ملی لیٹر دودھ
- 2 پکے کیلے
- 1 کھانے کے چمچے کے بقدر رول کی ہوئی جئی

ڈیٹ شیک

- 500 ملی لیٹر دودھ
- 5 کھجوریں
- 1 کھانے کے چمچے کے بقدر چیا بیج

اجزاء کو کسی فوڈ بلینڈر سے ملائیں

جب انہیں ٹھنڈا پیش کیا جائے تو ان کا مزہ شاندار ہوتا ہے

جمبو اوٹس

- رول کی ہوئی جئی
- 1 کھانے کے چمچے کے بقدر چیا بیج (یہ پڈنگ جیسا ٹیکسچر فراہم کرتا ہے)
- شہد
- دودھ/ قدرتی دہی

یہ فریج میں 2 سے 3 دن تک رہ سکتا ہے، اگر یہ بہت گاڑھا ہے تو دودھ کا کوئی اسپلیش شامل کریں۔

روزانہ اوپر سے کوئی مختلف چیز ڈالیں: تازہ موسمی پھل، اومیگا 3 بڑھانے کے لیے السی کے بیج، بادام، اخروٹ، میوہ جات، کھجوریں، خوبانی، انجیر یا کشمش۔

افطار سے متعلق خیالات

کریمی پمپکن سوپ

- 1 کلو کٹا ہوا کدو
- 2 لیٹر ابالنے کا پانی
- 2 پیاز کٹی ہوئی
- 3 کھانے کے چمچے کے بقدر زیتون کا تیل
- 4 آلو چوکور کٹے ہوئے
- 2 گاجر چوکور کٹی ہوئی
- 4 کھانے کے چمچے کے بقدر کریم
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر پسا ہوا لہسن اور ادرک
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر کری اور دھنیا پاؤڈر
- 2 چائے کے چمچے کے بقدر نمک
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر مرچ
- کٹی ہوئی دھنیا پتی (اختیاری)

پیاز کو تھوڑا بھورا کر لیں۔

کدو، مسالوں اور پانی کو ملا کر ابال لیں پھر 25 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ کدو نرم ہو جائے پھر اس کو کسی فوڈ بلینڈر سے ملا لیں اور آلو اور گاجر شامل کریں، سبزیوں کے تیار ہونے تک ابالتے رہیں، پھر 4 کھانے کے چمچے کے بقدر کریم کا اضافہ کریں اور تازہ دھنیا پتی چھڑک دیں۔

یہ عمدہ گاڑھا سوپ ہے جسے اصل کھانے کے طور پر فلیٹ بریڈ یا رولز کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے۔

پالک اور شکرقندی

- 500 گرام کٹی ہوئی پالک
- 400 گرام کٹی ہوئی شکر قندیاں (یا نارمل آلو)
- 200 گرام چنا
- 2 پسا ہوا لہسن کا جوا
- 1 بڑا کٹا ہوا ٹماٹر
- 1 پیاز
- 2 کھانے کے چمچے کے بقدر زیتون کا تیل
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر زیرہ
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر سونف کے بیج
- ایک چھٹانک کوٹی ہوئی مرچ
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر دھنیا پاؤڈر
- 1 چائے کے چمچے کے بقدر نمک
- آدھا کپ پانی

پیاز کو ہلکا بھورا ہونے تک بھونیں۔

پھر ٹماٹر، مسالے اور پانی ڈالیں۔ اس کو تھوڑی دیر تک پکائیں اور پھر شکر قندیاں ڈالیں۔ تقریباً 5 منٹ تک پکائیں (انہیں اب بھی کرنچی ہونا چاہیے)۔ پھر پالک اور چنا شامل کریں اور پھر اسے 7 منٹ تک پکائیں۔ اگر پالک بہت زیادہ پانی چھوڑتی ہے تو اس کو پانی کے بھاپ بن کر خشک ہونے تک ڈھکن کے بغیر ہلکی آنچ پر پکاتے رہیں۔

سالم دانے والے چاول اور نیچرل دہی کے ساتھ پیش کریں۔

مشرقی سلاد

- ٹماٹر
- کھیرا
- سرخ پیاز
- لال مرچ
- دھنیا
- پودینہ
- نمک مرچ
- زیتون کا تیل
- لیموں کا رس

ہر چیز کو چھوٹا چوکور کاٹ لیں اور ایک ساتھ ملائیں۔

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

الله کرے
یہ رمضان آپ اور آپ کے کنبہ کے لیے سلامتی، مسرت اور اچھی صحت کا پیامبر ہو۔

مریم منیر (رضاکار کوآرڈینیٹر)، ناٹنگھم مسلم ویمنز نیٹورک اور ناٹنگھم سٹی کیئر پارٹنرشپ کا اس کتابچہ میں ان کے تعاون کے لیے خصوصی شکریہ۔

CityCare
Building Healthier Communities

Nottingham
Muslim Women's
Network

Small Steps Big Changes (چھوٹے قدم بڑی تبدیلیاں) -ہر بچہ کو زندگی میں بہترین شروعات فراہم کرتا ہے