# لاک ڈاؤن میں رمضان

# 2020 اپریل

اس سال رمضان مختلف ہوگا۔

بوجہ کوویڈ 19، پابندیوں کا مطلب یہ ہے کہ پیر 27 اپریل کو آدھی رات کوملک انتباہ کی سطح 3 کی طرف چلا گیا۔ سماجی فاصلے کے قواعد کی وجہ سے ہم مسجد نہیں جاسکتے اور اپنےبیل یا حصار کے باہر دوستوں سےملتے وقت ہاتھ بھی نہیں ملا سکتے۔

## محفوظ رہیں۔ احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

اپنےبیل یا حصارتک محدود رہیں۔

گھر میں نماز پڑھ کر رمضان کی روح کو برقرار رکھیں۔

سحر اور افطار کو ابھی بھی گھر والوں کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

والدین اپنے بچوں کے لئے عملی نمونہ ہیں اور اسلام بھی ہمیں ضبطِ نفس، غصے سے بچنےاوردوسروں کومعاف کرنےکی تلقین کرتاہے۔ اس بات کی اھمیت اس کٹھن دور میں مذید بڑھ جاتی ہے جبکہ غصے ، مایوسی اور پریشانی کی حالت میں ردعمل کا اظھارکرنا بہت آسان ھوتا ہے۔

روزے کا مقصد اللہ سبحان و تعالیٰ کی قربت کا حصول ہے اور رمضان کے مقدس ماہ میں ھم اپنی روحانی تربیت کا خاص اہتمام کرتے ہیں۔ اس ماہِ خاص سے بھرپورفائدہ اٹھانےکا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ھم اس حوالےسےاپنی حکمتِ عملی تیارکر لیں۔

یہ عمل آپ کو رمضان کے بعد بھی اسکی روح کو برقرار رکھنے کے لئے تیار کرے گا۔ اپنے یومیہ اہداف کو درج کرکے اپنے منصوبے کا آغاز کریں ، اسے چھوٹا بنائیں اور ہر مقصد کے لئےمناسب وقت مختص کریں۔

## پلانر روزنامچہ

ایسی غذا کھائیں جو کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور ہو تاکہ یہ آپ کو طویل المدت توانائی دے سکے۔ سحر کے وقت نشاستہ دار(کاربوھائیڈریٹ) غذا کا استعمال کریں ۔ معدنیات اور وٹامن کے استعمال کا اہتمام کریں تاکہ آپ کا جسم دن بھر کے غذائی ضروریات کو برقرار رکھ سکے۔

کھجوراور پانی سے روزہ افطار کریں۔

بہت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں - چھوٹے حصوں میں اور وقفوں میں کھائیں۔ روغنی کھانوں سے پرہیز کریں۔ سبزیوں والی ،وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور صحت بخش غذا کھائیں۔

زیادہ پانی پیئں۔

طویل المدتی صحت سے متعلقہ علامات کی صورت میں رمضان المبارک کےدوران ادویات کے استعمال پرنظرثانی درکارہوسکتی ہےلہٰذا اس مقصدکے لیے اپنےمعالج سے رجوع کریں۔

وضو کی حالت میں رہیں۔

بشمول تراویح، گھر میں ہی روزانہ پانچ وقت کی نمازپڑھیں۔

سماجی رابطوں کی ویب سائٹس/سوشل میڈیا پر براہ راست خطبات دیکھیں۔

شک کی صورت میں عام فہم سےکام لیں۔ ٹھہریں اورسوچیں۔

ھم اکثراپنےکام میں "ای توفانو" سے متعلقہ اقدار کا ذکر کر تے ہیں، یہ اس وقت پیروی کرنے کے لئے ایک حیرت انگیز رہنما ہے۔

آپ ویب سائٹ پر مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں-

www.etuwhanau.org.nz

یہ چھے اقدار مندرجہ ذیل ہیں:

(Aroha) آروہا: واپسی کی توقع کے بغیر دینا-

(Whanaungatanga) فانوناٹانگا: اس کا تعلق آپس میں جڑے رہنے سے ہے-

(Whakapapa) فاکاپاپا : آپ کو آپ کی شناخت کا علم ہونا اور یہ کہ آپ کہاں سے ہیں-

(Mana/Manaaki) مانا/مانیکی: دوسروں کی عزتِ نفس کی تعمیروتشکیل بذریعہ تربیت، نشوونما اور چیلنج -

(Kōrero Awhi) کوریرواوھی : مثبت مواصلات اور اقدامات، ایک دوسرے سے حسن سلوک کرنا-

(Tikanga) ٹِکانگا : اپنی اقدار کے مطابق کام کو احسن طریقے سے کرنا-

## مدد کےلئےدستیاب ذرائع

**ہیلتھ لائن**: (اگر آپ میں کووڈ 19 کی علامات ظاہرہوں یا آپ کو صحت سے متعلق مشورے کی ضرورت ہو تو رابطہ کریں)-

0800 358 5453

**ہنگامی سہولیات** : ایمبولنس، فائر، پولیس رابطہ لائن- 111

**Work and Income ورک اینڈ انکم :** رابطہ لائن- 0800 559 009 یا ویب سائٹ- www.workandincome.govt.nz

**Unite against COVID19 (کووڈ-19 کے خلاف اتحاد)**: حکومتی تازہ ترین معلومات کے لیےدرج ذیل ویب سائٹ پر رجوع کریں

www.covid19.govt.nz

**مرتب کردہ**: شیریں شاہ ڈریو (ایم اے- ثالث- پروجیکٹ سلام مصالحت کار- ریزولیوشن انسٹیٹیوٹ فیلو)

اور

جمیلہ سلمانخیل (جمیلہ نیوزی لینڈ میں رجسٹرڈ فارماسسٹ ہیں- وہ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں اور سائنس، فوڈ ٹیکنالوجی اور صحتِ عامہ میں نیوزی لینڈ کے تعلیمی اداروں سے فارغ التحصیل ھیں- (اپریل -2020)