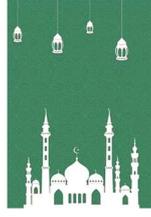


# رمضان في فترة الإغلاق

- أبريل ٢٠٢٠ -



سيكون رمضان هذا العام مختلفا. فالضوابط المفروضة بسبب فيروس كورونا COVID-19 تغيرت بانتقال نيوزيلاند لمستوى الإنذار ٣ منذ يوم الإثنين ٢٧ نيسان (أبريل).

لا نستطيع الذهاب للمسجد أو مصافحة الأصدقاء من خارج فقاعتنا الخاصة (عائلتنا) بسبب قواعد التباعد الاجتماعي.

## إحرص على سلامتك

- إبق في فقاعتك العائلية لحين تخفيض مستوى الإنذار
- حافظ على روحانية رمضان بصلاتك في البيت
- إحرص على تناول وجبتي الإفطار والسحور مع العائلة

تذكر أن أولياء الأمور هم القدوة لأطفالهم وأن الإسلام يحثنا على ضبط النفس، تجنب الغضب والتخلي بروح التسامح في التعامل مع الآخرين. ومن المهم التخلي بهذه الصفات في وقت الشدة حيث من السهل أن تكون ردود أفعالنا محملة بالغضب أو الإحباط أو القلق.

الغرض من الصوم هو التقرب لله (ﷻ) والتطلع لتمتين الجانب الروحاني خلال شهر الله المبارك رمضان. ومن أفضل الوسائل للإستفادة من هذا الشهر الفضيل وضع خطة تنفيذية تساعدك على الإستفادة القصوى من رمضانك. مثل هذه الخطة ستساعدك على المحافظة على تلك الروحانية حتى بعد رمضان. ابدأ تخطيطك بتحديد أهدافك اليومية، ولتكن قليلة بحيث تتمكن من تكريس الوقت للعمل على تحقيقها.



## المفكرة اليومية

- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في وجبة السحور لتمنحك الطاقة الكافية لفترة أطول.
- تناول الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات الأساسية التي تمنح الجسم حيويته طول اليوم.
- إبدأ وجبة الإفطار بتناول التمر وشرب الماء
- تجنب الإفراط في الأكل واكتفي بكميات معقولة متجنباً الأطعمة الغنية بالدهون. تناول الأطعمة الصحية مع الكثير من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن.
- أكثر من شرب الماء.
- إستشر الطبيب فيما إذا كانت هناك حاجة لتغيير جرعات العلاج في رمضان إن كنت تعاني من أمراض مزمنة.
- داوم على الوضوء.
- حافظ على الصلوات الخمس والنوافل، بضمنها التراويح، في بيتك.
- قد توفر بعض المساجد بثاً لخطب الجمعة والدروس الدورية يمكن متابعتها للفائدة.



## إن راودك الشك استخدم حدسك وتَفكّر

علّمنا الإسلام العديد من القيم والقواعد التي نمارسها في حياتنا اليومية وفي تعاملنا مع الآخرين. ونرى ما يماثلها في قواعد التعامل الستة المتبعة من قبل جمعية النهوض بالأسرة E Tū Whānau (<https://etuwhanau.org.nz/>):

- العطاء بلا مقابل Aroha
- التواصل والتكافل Whanaungatanga
- الإهتمام بالأسرة والأنساب واحترام رابطة الدم وصلة الأرحام Whakapapa
- تمكين المجتمع من ترسيخ احترام الذات عبر التربية المبنية على الرعاية ومواجهة التحديات Mana/Manaaki
- المحافظة على روح العمل والتواصل الإيجابي Kōrero Awhi
- انجاز الأعمال بشكل صحيح متماشي مع قيمنا Tikanga

### من أين تحصل على المساعدة

- خط الخدمة الصحية (إن ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 أو احتجت للمشورة الصحية) – 0800-358-5453
- خدمات الطوارئ: الإسعاف، الحريق، الشرطة – 111
- دائرة العمل والدخل Work and Income – 0800-559-009 أو موقعهم [www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz)
- اتحدوا ضد كوفيد-19 – زوروا موقعهم <http://www.covid19.govt.nz/> للإطلاع على أحدث المعلومات التي توفرها الحكومة

*Compiled by Shireen Shah Drew-MA, Mediator, Project Salaam Facilitator, Resolution Institute Fellow*

*and Jamila Slaimankhel – Jamila is a New Zealand Registered Pharmacist. She is highly qualified and has degrees in Science, Food Science and Public Health from NZ universities & tertiary institutes. April 2020*

