

زوری نه‌ماوه بگه‌ینه مانگی پیروزی رهمه‌زان و زوریک له ئیوه ناماده‌کاری دست‌پیکردووه. تیمه له هه‌ردوو رووی جه‌سته‌یی و گیانییه‌وه ناماده‌کاری ده‌که‌ین. ئەمسال، هه‌موو جیهان گیرۆده‌ی ده‌ستی قایرۆسی کۆرۆنایه COVID-19، که‌واته پێویسته ناماده‌کاری بکه‌ین بۆ مانگی پیروزی رهمه‌زان به‌جۆریک که هه‌ندیک رینمایی پزیشکی تایبته‌ت رهاو بکه‌ین، بۆ نه‌وه‌ی رینگری بکه‌ین له‌ بۆلۆبوونه‌وه‌ی قایرۆسه‌که - و تهن‌دروست بیه‌ن.

لای خواروو هه‌ندیک رینمایی بنچینه‌یی هه‌ن که گرنه‌که هه‌موو که‌سیک په‌یرمویان بکات:

- نه‌گه‌ر تهن‌دروستیت باشه، ده‌توانیت به‌شێوه‌یه‌کی ناسایی به‌رۆزوو بیت
- نه‌گه‌ر نه‌خۆشیت، وا به‌باشتر ده‌زانریت به‌رۆزوو نه‌بیت. خۆت به‌ دوو بگه‌ر له‌ تیکه‌ل بوون به‌ خه‌لک و په‌یرمووی ریساکانی ده‌سه‌لاتدارانی تهن‌دروستی بکه‌ بۆ رینگری کۆنترۆلکردنی نه‌خۆشیه‌ په‌تاکان.
- نه‌گه‌ر له‌کاتی رۆزووگر تندا نه‌خۆش که‌وتیت، ده‌سته‌به‌جی په‌وه‌ندی بکه‌ به‌ پزیشکی گشتی خۆته‌وه، و نه‌گه‌ر پێویستی کرد، رۆزووه‌که‌ت بشکینه. نیسلام رینگه‌ی داوه‌ به‌وه‌ی که‌سانی نه‌خۆش به‌رۆزوو نه‌ین. ده‌توانیت دوا‌ی رهمه‌زان نه‌و رۆزانه‌ بگریته‌وه که‌ نه‌توانیوه‌ تێباندنا به‌رۆزوو بیت.
- پاش به‌ربانگ (رۆزوو شکاندن)، خۆت به‌ دوور بگه‌ر له‌ قه‌ره‌بأله‌یه‌ک که‌ زیاتر له‌ پینج که‌س بن له‌ ده‌ره‌وه‌ی خیزان و هه‌تا ده‌توانیت له‌ ماله‌وه‌ به‌مێنه‌ر وه.
- خۆت به‌دوور بگه‌ر له‌ "کاته‌ شیرزه‌کان" کاتیک ده‌جیت بۆ کرینی خوارده‌مه‌نی.
- هه‌وێل بده‌ ماوه‌ی نیوانت له‌گه‌ل یه‌کیکی تر له‌کاتی نوێژکردندا 2 مه‌تر بیت
- پێویسته‌ نوێژی ته‌راویح له‌ ماله‌وه‌ نه‌نجام بدریت، له‌به‌ر نه‌وه‌ی به‌هۆی مه‌ترسی تووشیوونه‌وه‌ مزگه‌مه‌ت‌ه‌کان هه‌یشتا داخراون.

ئهمه‌ ئه‌رکیکی گه‌وره‌یه‌ و هه‌وێلی باشی ده‌وتیت له‌لایه‌ن هه‌موومانه‌وه، به‌لام نه‌گه‌ر هه‌ریه‌ک له‌تیمه‌ ئه‌رکی خۆمان به‌جی به‌هێنین، ده‌توانین پشته‌ به‌خوا سه‌رکه‌وتوو بیه‌ن. ئیجگار گرنه‌که ئه‌م گۆرانکاریانه‌ نه‌نجام بده‌ین و ریز له‌ ریساکانی ده‌سه‌لاتدارانی رینگری و کۆنترۆلکردنی نه‌خۆشیه‌ په‌تاکان بگرین.

هه‌روه‌ها سه‌رنجی ئیوه‌ی به‌ریز راده‌که‌یشین بۆ **لاپه‌ره‌ی تایبته‌ی سیستمی خۆراکی رهمه‌زانمان** که‌ نامۆزگاری و رینمایی تێدایه‌ ده‌رباره‌ی چۆنیتی پاراستنی تهن‌دروستیمان له‌ مانگی رهمه‌زاندا و راویژی تهن‌دروستی گشتی له‌لایه‌ن ده‌سه‌لاتدارانی تهن‌دروستی گشتیه‌وه‌ له <https://helsenorge.no/sok#k=ramadan>

ناگاداری خۆتان و که‌سانی ده‌وروبه‌رتان بن.

رهمه‌زانتان پیرۆز!