PROSPAN®

Cough medicine

With the full power of ivy.

چارەسەری کۆکە لە ماوەی
رەمەزاندا

/prospanarabia /prospankurdistan

/prospanarabia prospanarabia.com

PROSPAN®
Cough medicine
With the full power of ivy.

ڕەمەزان

مانگی پیرۆزی ڕەمەزان، کە مانگی نۆیەمی ڕۆژمێری ئیسلامیە، کاتێکی تایبەتە بۆ پەرستش و پەیوەندیی ڕۆحی. بە درێژایی ڕەمەزان، خێزانەکان بە ئامادەبوونی ئەندامەکانی کۆدەبنەوە و پێکەوە ڕۆژووەکانیان دەشکێنن. ئێواران نزاکردن و خێر و خێرات گەرموگوڕە. بە هاوکاریی و هەرەوەزیی ئەندامانی دیکەی کۆمەڵ و یارمەتیدانی ئەو کەسانەی پێویستییان بە یارمەتییە، مسوڵمانان لە ڕەمەزاندا بڕوای خۆیان بەرجەستە دەکەن و برەو بە ئاشتی و سوپاسگوزاریی دەدەن. سەرەڕای خۆگرتنەوەیان لە خواردن و خواردنەوە لە گزنگ تا زەردەپەڕ، ڕەمەزان هەروەها بە شێوازێکی ژیانی ناوازە و نەریتگەلێك ناسراوە کە مسوڵمانەکان لە سەرتاسەری جیهان و بەتایبەتی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست پیادەی دەکەن. پرۆسپان ئەم ڕێبەریە گشتگیرەی دروست کردوە تا یەکەمجار لەو نەریتە خۆشانەی ڕەمەزان ئاگادارتان بکاتەوە کە خەڵکی وڵاتە جیاوازەکان لە ماوەی ڕەمەزاندا بەشداریی تێدا دەکەن، وە دووەم بۆ ئەوەی یارمەتیتان بدات بە بڕاردەی گونجاوتر هەڵبژێرن و ئاستەنگەکانی ڕۆژوو بە سوودی قازانجەکانی کەم بکەنەوە.

وشەی ڕەمەزان لە ڕەگی وشەی عەرەبیی "تینوێتی زۆر" یان "دەشتێکی داخکراو بە تینی ڕۆژ" دێت.

> لەبەرئەوەی لە ماوەی ڕەمەزاندا سەردان لە نێوان خزم و هاوڕێیاندا زیاد دەکات، مەترسیی بەرکەوتنی میکرۆب و گرتنی نەخۆشی زیاد دەکات. گرنگە کە چاودێرییەکی باشی تەندروستیی خۆت بکەیت و پاکوخاوێنی خۆت بپارێزیت و مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەیتەوە.

پرۆسپان لە ڕەمەزاندا

کۆکە لە ڕۆژێکی ئاساییشدا بێزارکەرە. بیهێنە بەرچاوی خۆت ئەگەر بەڕۆژوو بیت چەند بێزارکەرە! خۆشبەختانە، دەتوانیت لە ماوەی ڕەمەزانیشدا پرۆسپان بۆ چارەسەری کۆکە بەکار بهێنیت. تەنها شتێك کە دەبێت بیگونجێنیت گۆڕینی کاتی بەکارهێنانە بۆ ئەوەی لەگەڵ کاتژمێرەکانی ڕۆژووگرتندا بگونجێت.

کاتی بەکارهێنان

دوای بەربانگ | پێش پارشێو | پێش خەوتن

PROSPAN
Cough medicine
With the full power of ivy.

خووەکانی ڕەمەزان

مانگی ڕەمەزان بە نەریت و خووە ناوازەکانی ناسراوە، کە هەندێك لەوانە سەدان ساڵە تا ئەمڕۆ بە تۆخی ڕەنگدانەوەیان لەسەر کۆمەڵگەی مسوڵمانان هەیە. ئەم خووانە ڕەنگە لە وڵاتێك بۆ وڵاتێکی دیکە یان لە نێوان کلتورە جیاوازەکاندا گۆڕانکارییان بەسەردا بێت. سەرەڕای ئەوەیش، هەر یەکەیان بە شێوەیەك بەشدارن لەوەی ڕەمەزان بکەن بە مانگێکی تایبەت و ئەو مانگە پیرۆزە پڕ بکەن لە ئارامیی ڕۆحی، خۆشەویستی و بەخشندەیی.

نەریتەکانی ڕەمەزان لە سەرانسەری جیهاندا

تەقاندنی تۆپ

کاتی خۆی، کاتێك بڵندگۆ و تەکنەلۆژیای پیشاندانی کات نەبووە، هەڵهاتن و ئاوابوونی خۆر بە تەقاندنی تۆپ بە ڕۆژووانان وتراوە. ئەمڕۆیش، ئەم نەریتە لە وەك سیمبولێکی جوان لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا بەکار دەهێنرێت.

داگیرساندنی فانۆس

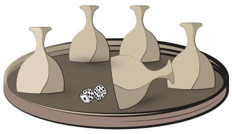
لەگەڵ گەیشتنی مانگی ڕەمەزان، شەقام و مەدخەلی ماڵەکان بە فانۆس یان چرای ڕەمەزان دەڕازێنرێنەوە و شەوقێکی زیاتر بەم مانگە ڕۆحانیە دەدەن.
فانۆس، بە دیزاین و ڕەنگە جیاوازەکانیەوە. بووە بە بەشێکی جوان لە کلتوری ئیسلامی.

تەپڵ لێدەری ڕەمەزان

کاری ئەمانە ئەوەیە بەدەم تەپڵ لێدانە و وتنەوەی سروودی ئاینیی پیرۆز، بە شەقامەکاندا دەڕۆن بۆ ئەوەی خەڵك بۆ پارشێو خەبەر بکەنەوە.
ئەم نەریتە هێشتا لە زۆربەی وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا بەردەوامە.

یاریکردنی سینی

لە کەرکوك، عێراق، دوای بەربانگ خەڵك لەگەڵ هاوڕێ و خێزانەکانیان کۆدەبنەوە و یاریەکی فۆلکلۆری دەکەن بە ناوی سینی. یاریەکە هۆشیاری و زرنگیی یاریکەرەکان تاقی دەکاتەوە کە لە چواردەوری مێزێکدا کۆدەبنەوە و هەوڵ دەدەن زارێکی شاراوە لە ژێر کۆمەڵێك کەمۆڵەی مسدا لەسەر سینییەك بدۆزنەوە.



قرقیعان

قرقیعان زیاتر لە وڵاتەکانی کەنداودا بەناوبانگە، بەپێی نەریتەنە لە 14ی ڕەمەزاندا ساز دەکرێت و منداڵان پاداشت دەکرێن چونکە بە درێژایی نیوەی ڕەمەزان ڕۆژوویان گرتووە.
قرقیعان لە دوای نوێژی مەغریب ساز دەکرێت، منداڵان جلوبەرگی نەتەوەیی دەپۆشن و لە دەرگای ماڵی دراوسێکان دەدەن بۆ وەرگرتنی شیرینی و چەرەسات و دەیانخەنە ناو جانتای ڕازاوە کە لە ملی دەکەن و بە درێژایی ئێوارە بە کۆڵانەکاندا دەگەڕێن و گۆرانیی قرقیعان دەڵێنەوە.

شتنەوەی گوناهەکان

پێش دەستپێکردنی ڕەمەزان، مسوڵمانانی ئیندۆنیسیا دەچنە ئەو بیر و کانیاوانەی کە بڕوایان وایە ئاوی پیرۆزیان تێدایە. لەوێ خۆیان دەشۆن و گیانیان دەخوسێنن بۆ ئەوەی لە رووی جەستەیی و ڕۆحیەوە پێش ئەو مانگە پیرۆزە خۆیان پاك بکەنەوە. ئەم خووە لە چەند ناوچەیەکی ئیندۆنیسیا بەناوبانگە و بە "پادوسان" ناودەبرێت.

PROSPAN®

Cough medicine

With the full power of ivy.

مادده خۆراکیەکانی تۆ لە رەمەزاندا

ئەو ریجیمە خۆراکیەی لە رەمەزاندا پیادەی دەکەیت دەبێت سادە بێت و نابێت زۆر لە ریجیمی ئاسایی ژیانی رۆژانەت جیاواز بێت. گرنگە کە هەموو ئەو خۆراکانە بخۆیت کە سەر بە گروپە سەرەکیەکانن.

ریبەریی خواردنی تەندروست

ریبەری خواردنی تەندروست بەکاربهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات هاوسەنگیی خۆراکی تەندروست رابگریت. ئەم ریبەرییە ئەوەت پێدەڵێت کە چەند لە کۆی ئەو خۆراکەی دەیخۆیت کە کۆمەڵە جیاوازەکانی خواردنەوە هاتوون.

تەماشای خشتەی سەر پاکەتی خواردنەکە بکە

هەر 150g پێکهاتووە لە

وزە	چەوری	تێرەکان	شەکر	خوێ
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	4g HIGH	0.9g MED
3%	4%	7%	8%	5%

بەپێی ریژەی خۆراکی کەسێکی گەورە

بەها نموونەییەکان بۆ هەر 100g دەکاتە 167kcal / 697kj

ئەو خۆراکانە هەڵبژیرە چەوری و خوێ و شەکریان کەمە

6-8 لە رۆژێکدا

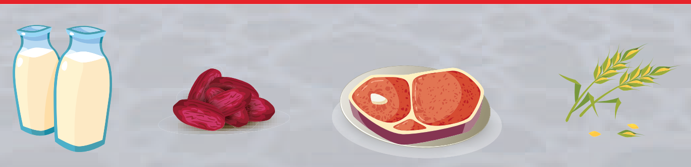
ئاو، شیری چەوری نزم، خواردنەوە بە لەخۆگرتنی چا و قاوە ئەژمار دەکرێن.

شەربەتی میوە و/یان گیراوەکان سنووردار بکە بۆ 150ml لە رۆژێکدا.

لە رۆژێکد 2000kcal 2500kcal = هەموو خۆراکەکان + هەموو خواردنەوەکان

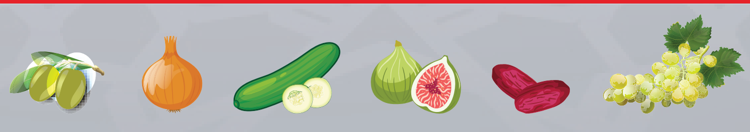
Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

ئەو خۆراکانەی بە شێوەیەکی زۆر لە لایەن پێغەمبەر (د.خ) بەکارهێنراون:



شیر — خورما — گۆشتی مەر — دانەوێڵەکان

ئەو خۆراکە تەندروستانەی لە قورئانی پیرۆزدا ئاماژەیان پێکراوە



زەیتوون — پیاز — خەیار — هەنجیر — خورما — ترێ

PROSPAN®
Cough medicine
With the full power of ivy.

گەڕێرەوە بۆ ئامۆژگاریی زیاتر دەربارەی ماددە خۆراکیەکانی تۆ لە رەمەزاندا:

•بڕێکی زۆر ئاو بخۆرەوە، کەمتر نەبێت لە 8 کوپ لە رۆژێکدا.

•وریابە چەند دەخۆیت و چی دەخۆیت، خۆت بەدوربگرە لە بڕێکی زۆر لە شەهیە کەرەوەکان و شیرینی.

•پێش ژەمە سەرەکیەکان شلە/سوپ بخۆرەوە بۆ ئەوەی دوای رۆژێك بەرۆژوو بوون گەدە ئامادە بکات بۆ خواردنی باش.

•زیاتر خورمای دەوڵەمەند بە ماددەی خۆراکی، میوەی وشککراوە و چەرەساتی ناسوێر بەکاربهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیی جەستەت بدات لە ماوەی کاتژمێرەکانی بەرۆژووبوون.

•خۆت لە خۆراکە قورسەکان، ئەوانەی چەوری دەسووتێنن و بڕێکی زۆر هایدرۆکاربۆنی پاڵێوراویان تێدایە لە شێوەی شەکر، ئاردی سفر، هتد بەدوور بگرە، وە خۆراکی زۆر چەور بەکارمەهێنە (وەك کێك، بسکیت، چوکلێت و شیرینی)

•هادرۆکاربۆهیدرەیتی ئاڵۆز بخۆ بۆ ئەوەی لە ماوەی کاتژمێرەکانی بەرۆژووبوون بە هێواشی وزەت بۆ دەستەبەر بکات. (ئەم هایدرۆکاربۆهیدرەیتە لە دانەوێڵە و تۆوەکان، وەك جۆ، گەنم، شۆفان، داروجان، بڕوێش، پاقلەمەنی، نیسك و هاوپۆلەکانی، برنجی بەسمەتی، ئاردی گەنمی پاکژ، هتد)

•خۆت لەو خواردنەوانە بەدوور بگرە کە کافاینیان تێدایە، وەك چا، قاوە و ساردی، چونکە کافاین هانی میزکردن دەدات و دەبێتە هۆی لەدەستدانی خێراتری ئاو لە رێگەی میزکردنەوە.

•خواردنەوەکانی رەمەزان بە هاوسەنگی بەکاربهێنە، وەك تەمەرهند، لیمۆ و پرتەقاڵ. لە کاتێکدا یارمەتیی بووژانەوە دەدەن، بڕێکی زۆر کالۆرییان تێدایە.

•پێش خەوتن ژەمێکی سووك بخۆ، ژەمێکی نموونەیی بریتیە لە کوپێك ماستی چەوری نزم، هەندێك نانی سۆسدار، پەنیری چەوری نزم، وە بڕێکی کەم لە چەرەسات و میوەی وشککراوە. ژەمی بەربانگ بەس نیە بۆ ئەوەی پێداویستیە خۆراکیەکانی جەستەت پڕ بکاتەوە.

•ئەگەر بەخێرایی لە کاتی بەربانگدا تێر بخۆیت و نەتوانیت ژەمەکەت تەواو بکەیت، ژەمە سەرەکیەکەت بۆ دوای نوێژی مەغریب دوا بخە بۆ ئەوەی رێگیری بکەیت لە عەزێتدانی گەدە دوای رۆژێکی درێژی دوور لە خواردن و خواردنەوە.

•دوای بەربانگ مەخەوە، بەتایبەت ئەگەر ژەمێکی گەورە بخۆیت و هەست بە دڵتێکهەڵان و قورسبوون بکەیت.

> تێبینی: گرنگە رەچاوی بڕی بەفیرۆدانی خۆراك بکەین لە مانگی رەمەزاندا. زۆرجار کە پلان لە ئارادا نیە دەربارەی بڕی خۆراکی لێنراو/کڕدراو/ئامادەکراو، بەفیرۆدانی خۆراك روودەدات. بەو شێوە، گرنگە هۆشیاری بەرز بکرێتەوە بۆ ئەوەی خۆمان بەدوور بگرین لە ئەو برە زۆرەی خۆراك کە بەفیرۆ دەدرێت، بەتایبەت لە کاتێکدا کە ئەمە مانگی سوپاسگوزاری و خۆنزمکردنەوەیە.

PROSPAN®
Cough medicine
With the full power of ivy.

بژاردەی باشتر هەڵبژێرە

جێگرەوە تەندروستەکانیان	خۆتیان لێ بەدوور بگرە
سۆماسۆسی برژاو لەگەڵ زلوبیای کوڵاو.	خۆراکی زۆر سوورکراوە (سامۆساس، زلوبیای سوورکراوە).
شیرینیی لە شیر دروستکراو	خۆراکی چەور و شەکر بەرز، وەك پاقلاوە
هەوڵبدە ئیشی هەویر لە ماڵەوە دروست بکە و با یەك چینی هەبێت	خۆراکی کوڵاوی چەوری زۆر، وەك ئیشی هەویری چەور
شێوازە جێگرەوەکانی ئامادەکردنی خۆراك	**شێوازەکانی خۆراك ئامادەکردن کە زیانبەخشن**
کەم لە رۆنەکەدا سووری بکەرەوە	بە تەواوی لە رۆندا نوقم کردن
برژاندن یان کوڵاندن تەندروسترە و یارمەتیی مانەوەی تام و بۆنی رەسەنی خواردنەکە دەدات بەتایبەتی مریشك و ماسی	سورکردنەوە
دەستبکە کە پێوانەکردنی بڕی رۆنی بەکارهێنراو و وردەوردە کەمی بکەرەوە. ئەمە رێگەیەکی باشە بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی رۆن بەبێ ئەوەی هەست بە گۆڕانی تام بکەیت	لێنان لەگەڵ برێکی زۆر رۆن

PROSPAN®
Cough medicine
With the full power of ivy.

ئاڵۆزی و مەترسیە تەندروستیە شیمانەییەکان (احتیمالەکان)

وشکبوونەوە لە رەمەزاندا

وشکبوونەوە مەترسیەکی باوە لە رەمەزاندا، بەتایبەت کاتێك کاتژمێرەکانی رۆژووگرتن زۆرن و کەشوهەوا گەرمە.

ئەمانە چەند رێنماییەکن بۆ خۆلادان لە وشکبوونەوە:

1-بڕی خوێ و بەهارات لە خواردنەکانی بەربانگ کەم بکەرەوە

2-لە خواردنەوەی شیرین و گازی دوور بکەرەوەرە و لە جیاتی ئەوە شەربەتی سروشتی بەکاربهێنە. لە رەمەزاندا، بەتایبەتی شەربەتی پرتەقاڵ زۆر بەسوودە.

3-خۆت لە ئیشە ماندووکەرەکان بگرە کە وزەی جەستەیی زۆریان پێویستە.

4-کەمتر خۆت بدەرە بەر خۆر.

دڵکزانەوە

بیرکردنەوە لە خواردن یان بۆنکردنی خواردن وا لە مێشك دەکات فەرمان بە گەدە بکات ترشەلۆکی زیاتر بەرهەم بهێنێت. کە ترشەلۆك زیادی کرد، دڵەکزە دەبێت بە کێشە.

ئەگەر پێشتر داودەرمانی دڵەکزە/مەعیدە سووتانەوە دەخۆیت، باشترە بەردەوام بیت لە بەکارهێنانیان.

دەتوانیت هاوکاربیت لە کۆنترۆڵکردنی دڵەکزە یان دڵتێکهەلان بەم کارانەی خوارەوە:

1.خواردنی مامناوەند

2.خۆ بەدوورگرتن لە خۆراکی چەور، زۆر سورڕکراو یان زۆر توون

3.بڕی بەکاربردنی کافاین کەم بکەرەوە

4.ئەگەر جگەرە دەکێشیت، وازی لێبهێنە

5.لە کاتی خەودا، سەرت لەسەر چەند پشتیەك بەرز رابگرە

سەرئێشە

لە ماوەی رەمەزاندا، سەرئێشە زیاتر بەهۆی برسێتی یان وشکبوونەوە، پشووی کەم، یان نەبوونی مەوادی زیادکراو وەك کافایین و نیکۆتین روودەدات.

بۆ رێگری لە تووشبوون بە سەرئێشەی توند:

1.رێجیمی مامناوەند و هاوسەنگ پیادە بکە، بەتایبەتی ژەمی پارشێو لەدەست مەدە

2.بڕی پێویستی شلەمەنیەکان بخۆرەوە

3.ئەگەر پێویست بوو ئازارشکێنەکان وەك پاراسیتامۆڵ وەربگرە

4.کاتێك لە دەرەوەیت چاویلکە و کڵاو بەکاربهێنە بۆ ئەوەی راستەوخۆ خۆر بەرت نەکەوێت

5.بە شێلانی کورت و نەرم، پشوو بە ماسولکەکانت بدە.

ئەگەر سەرئێشە توندەکەت بەردەوام بوو، سەردانی پزیشك بکە.

PROSPAN®
Cough medicine
With the full power of ivy.

قەبزی و گازی گەدە:

قەبزی کێشەیەکی زۆر بێزارکەرە بۆ کەسێك کە رۆژوو دەگرێت.

سیستمێکی هەرسی تەندروست پەیڕەو بکە لە رێگەی:

1.بڕێکی زۆر شلەمەنی بخۆرەوە
2.ماوەماوە میوە و سەوزە بخۆ
3.بەکاربردنی فایبەر لە خۆراکەکانتدا زیاد بکە (ئەو خۆراکانی بە فایبەر دەوڵەمەندن بریتین لە کەپەك، دانەوێڵە، ئاردی گەنمی پاکژ، ناوکەکان، پەتاتە بە توێکڵەوە، سەوزەکان وەك پاقلەی سەوز و بە نزیکەیی هەموو جۆرەکانی میوە، وەك قەیسی، قۆخ، هەنجیر و هتد)
4.چالاك بمێنەرەوە بۆ ئەوەی جوڵەی حەوزەکانت ئاسایی بن
5.گۆڕگیا لە سیستمی خۆراکدا بەکاربهێنە، وەك رازیانە و بەیبوون.

چۆن بەسەر کێشە تەندروستیەکای دیکەدا زاڵ بیت لە رەمەزاندا

ئەگەر بەدەست یەکێك لەم کێشانەوە دەناڵێنیت، راوێژ بە پزیشك بکە ئەگەر پلانت هەیە بەڕۆژوو بیت.

شەکرە و پەستانی بەرزی خوێن:

دوور بکەرەوە لە خۆراکی سوێر، بەهارات و خۆراکی توون. خۆت لادە لە خۆراکێك کە شەکری تێدا بێت، وەك شیرینی و سۆدا.

- کۆلسترۆڵی بەرزی خوێن:

جەخت لەسەر ئەو خۆراکانە بکەرەوە کە دەوڵەمەندن بە فایبەر و دەتوانن لە ئاودا بتوێنەوە، وەك پاقلەمەنیەکان، سەوزەوات، و میوەکان.

- نەخۆشیەکانی دڵ:

میوە و سەوزەی سازگار دەبێت بەشێکبن لە ژەمەکانی رۆژانەت و بۆ باشترین دەرئەنجام دەبێت لە نیوان بەرباگ و پارشێوەدا بخورێن.

هیوادارین رێبەریەکە بەسوود بێت و هانت بدات ناوەرۆکەکەی بە درێژایی مانگی رەمەزان جێبەجێ بکەیت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە رۆژووەکانت بگریت.

پرۆسپان هیواخوازە رەمەزانێکی
پڕ لە ئاشتی و خێر و چاکە بەڕێ بکەن