

## 4 نصائح للأمهات في رمضان

بالنسبة لنا جميعاً في جميع أنحاء العالم ، فإن شهر رمضان ليس بأي حال من الأحوال مهمة سهلة لتحقيقها. إضافة إلى الكفاح الجسدي والروحي ، تواجه الأمهات تحديات أكبر. يصبح الشهر الكريم أكثر صعوبة مع وجود الأطفال الرضع والأطفال الصغار والأطفال الصغار على متن الطائرة. لقد تعاملت بالفعل في رمضان هذا العام مع نوبات الغضب قبل دقائق من موعد الإفطار وطفل صغير يبكي يستيقظ في السحري.



### 1. إعداد خطة وجبات الإفطار والسحور

يمكن أن يوفر لك تخطيط الوجبات أطناناً من الضغط العقلي والجسدي. باستخدامه ، ستحصل على فكرة أفضل عما تحتاج إلى شرائه وما الذي ستأكله في اليوم التالي. إلى جانب ذلك ، هناك أيضاً ارتياح لمعرفة أن لديك ما يكفي من الطعام في حجرة المؤن والثلاجة.

حاول تحضير وتجميد دفعات من الطعام مثل السبرينغ رول والسنبوسة قبل رمضان. عندما يأتي اليوم ، يمكنك إخراجها من الفريزر وتقليها أو خبزها في أي وقت! قد يبدو تحضير الكثير من الطعام قبل شهر رمضان أمراً صعباً ، ولكنه سيكون مفيداً خلال أيام الصيام عندما يكون لديك وقت وطاقه محدودان. سيكون مفيداً أيضاً عندما يحتاج أطفالك الصغار أو الأطفال الصغار إلى وجبة خفيفة.

ملاحظة. للأيام المزدهمة ، تحقق من هذه الوصفات السريعة والسهلة

إذا كنت مقيداً لبعض الوقت في رمضان!



## 2. اخبز ، لا تقلي

من الصحي تناول المخبوزات أكثر من المقلية. عندما تقلى ، يجب أن تكون أمام المقلية مباشرةً للتأكد من أن طعامك لا يحترق. إنها مضيعة للوقت الثمين ، والتي يمكن وضعها في مهام أخرى. كما أنه من الصعب جداً تنظيف مقلاة من الزيت المتسخ مقارنة بصينية الخبز. مرة أخرى ، يمكنك توفير الوقت.

يجب أيضاً أن يتم القلي قبل الإفطار للحفاظ على قوامها المقرمش. وقبل الإفطار بدقائق ، ليس لدينا سوى القليل من الوقت للقيام بأشياء كثيرة. لذا دع الفرن يقوم بالعمل نيابة عنك. بعد ذلك ، ستوفر الوقت وتحسن عاداتك الغذائية أيضاً. خذها إلى أبعد من ذلك مع وصفات السحور الصحية هذه التي يمكنك جمعها معاً في 15 دقيقة أو أقل!



### 3. انضمي إلى فصول للأمهات في مسجدك المحلي

إذا كنت أم ربة منزل (مثلي!) ، فلديك المزيد من الوقت مقارنة بالأمهات العاملات. لذلك أوصيك بالانضمام إلى دروس في مسجدك المحلي ، سواء كان ذلك للتجويد أو أي شيء آخر. سيمنحك الوقت لتلاوة القرآن بينما يلعب أطفالك مع أطفال آخرين في المسجد. إنه فوز للجميع! إنها أيضًا طريقة رائعة للخروج من منزلك ، وهو أمر مفيد للأطفال ورفاهيتك الشخصية. الأبوة والأمومة أسهل أيضًا في الهواء الطلق لأن بعض الأطفال يكونون أكثر هدوءًا حول الناس. أثناء تواجدك هناك ، يمكنك مشاركة تجربتك في رمضان مع أعضاء المجتمع الآخرين والأصدقاء بالإضافة إلى التعلم من بعضهم البعض. من يدري أنك قد تقابل أمًا أخرى يمكنها تقديم نصائح حول إعداد الوجبات وإدارة الوقت والمزيد. إنها جزء من بركات رمضان الجميلة التي ستلهمك في هذا الشهر الكريم.



#### 4. اطلب من شريكك المساعدة

هذا يمكن أن يغير قواعد اللعبة. سيقول الكثير منكم أن شريكك يجب أن يساعد طوال الوقت ، ولكن هذا مهم بشكل خاص خلال شهر رمضان عندما نكون جميعًا في أزمة زمنية. في عطلات نهاية الأسبوع ، عندما لا يكون زوجي في العمل ، يساعدني في تحضير الإفطار وهو وقت خاص للدراسة وإنجاز العمل. ويجعل العملية أكثر كفاءة من حيث الوقت. يمكنني الاعتناء باحتياجات طفلي الدارج أثناء غسل الأطباق وإعداد مائدتنا للإفطار.



#### 5. اجعل طفلك يشارك في الصلاة

يمكن أن يساعد الحصول على سجادة صلاة ولباس الصلاة لطفلك على فهم أهمية الصلاة. إن تقديم أطفالك إلى المسجد سوف يستلهمهم من رؤية

الجميع يصلون معاً.