خانمان پێشوازی لە مانگی رەمەزان و بەجێهێنانی ئەرکی ئایینی و خێزانییان دەکەن

لەگەڵ هاتنی مانگی پیرۆزی رەمەزان، بە هۆی ئەوەی ئافرەتان وەك پیاوان بەڕۆژوو دەبن و کاری ناوماڵ و خێزانداری و تەنانەت کاری دەرەوەی ماڵیشیان لەئەستۆیە، ئەرك و ماندووبوونیان گەلێك زیاتر دەبێت. ئەوان لەوە نیگەرانن کە زۆربەی پیاوان بەتایبەتی لە مانگی رەمەزاندا لە ماندووبوون و شەونخوونی ئافرەت بێ ئاگان و نەك ئەرکی سەرشانی کابانی ماڵ سووك ناکەن، بگرە قورستریشی دەکەن. بێگومان خانمان بۆ پێشوازی لە هەر بۆنە و جەژنێك ئامادەکاری و بەرنامەی پێشوەختەیان هەیە، لە مانگی رەمەزانیش جگە لە دروستکردنی خوانی جۆراوجۆر و ئامادەکردنی بەربانگ و پارشێوان و میوانداریی شەوان ئەرکیان قورستر دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا بە گەرمی پێشوازی لە پیرۆزییەکانی مانگی رەمەزان و بەجێهێنانی ئەرکی ئایینی خۆیان دەکەن و خوازیاریشین ئەندامانی خێزان رەچاوی ماندووبوونیان بکەن. بەشداربوونی ئەم راپۆرتەی گوڵان خوێندنەوەی زیاتریان بۆ ئەو بابەتە هەیە.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

«مانگی رەمەزان لە هەموو مانگەکانی دیکەی ساڵ جیایە و لەم مانگەدا عیبادەت و خواپەرستیی موسڵمانان زیاترە و خۆیان رۆژانە بۆ ماوەیەکی زۆر لە خواردن و خواردنەوە بێبەش دەکەن، ئەوەش کاریگەریی دەروونی و تەندروستییان دەبێت، بەتایبەتی لەسەر ئافرەتان کە ئەرکیان زۆر قورستر دەبێت.» ئەوە قسەی دیمەن مەحموود بوو. ئەو خاتوونە وەك توێژەرێکی دەروونی هێما بۆ ئەوە دەکات کە «باری دەروونیی ئافرەتان لەو مانگەدا زۆر هەستیارە، ئەویش بە هۆی سەرقاڵبوونیان بە ئامادەکردنی خوانێکی شیاو جۆراوجۆر بۆ خانەوادەکەیان کە زۆریان ماندوو دەکات.» هەر لەو بارەیەوە گوتی: «ئەندامانی خێزان لەو مانگەدا ئارەزووی جیاوازیان بۆ خواردن هەیە، ئەوەش زیاتر کابانی ماڵەوە ماندوو دەکات. بێگومان ئافرەتانی فەرمانبەر کار و ئەرکیان گەلێك قورسترە، چونکە کاری ئیداری و ناوماڵیشیان هەیە و ئەو ماندوویی و برسێتی و تینوویەتییەش کاریگەریی دەروونییان لەسەر دروست دەکات.» گوتیشی: «پێویستە پیاوان نەك هەر لە مانگی رەمەزان، بەڵکوو لە هەموو کاتێکدا رێزی ماندووبوونی کابانی ماڵەوە بگرن، تەنیا ئەو رێزگرتنەش بەسە بۆ ئەوەی هەست بە هیلاکی نەکات.»

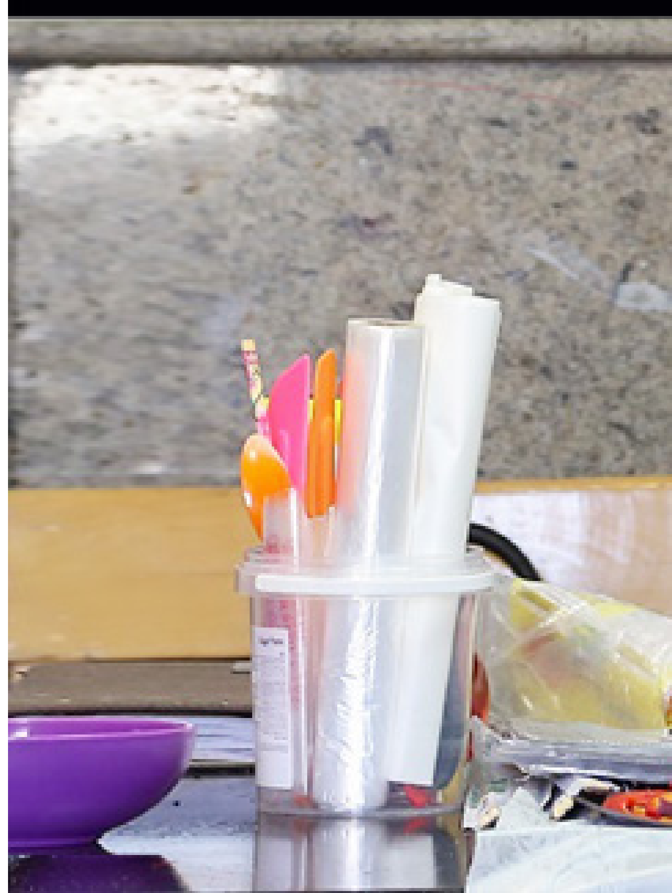
ئەندامانی خێزان لەو مانگەدا ئارەزووی جیاوازیان بۆ خواردن هەیە، ئەوەش زیاتر کابانی ماڵەوە ماندوو دەکات

ئافرەتانی فەرمانبەر کار و ئەرکیان گەلێک قورسترە، چونکە کاری ئیداری و ناوماڵیشیان هەیە و ئەو ماندوویی و برسێتی و تینوویەتییەش کاریگەریی دەروونییان لەسەر دروست دەکات

پێویستە پیاوان نەک هەر لە مانگی رەمەزان، بەڵکوو لە هەموو کاتێکدا رێزی ماندووبوونی کابانی ماڵەوە بگرن، تەنیا ئەو رێزگرتنەش بەسە بۆ ئەوەی هەست بە هیلاکی نەکات

ئافرەتان تایبەتمەندیی جەستەیی خۆیان هەیە، بۆیە تەنانەت پزیشکان و مامۆستایانی ئایینی ئامۆژگارییان دەکەن کە بۆ نموونە: لە کاتی سووڕی مانگانە و سەرەتای دووگیانی کە تووشی دڵهەڵچوون و رشانەوە دەبن، یان لەکاتی شیردان کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شیری دایك بەتایبەتی لە وەرزی گەرمادا، بەڕۆژوو نەبن و دەتوانن لە کاتێکی دیکەدا رۆژووەکەیان قەرەبوو بکەنەوە. یان ئەوانەی نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە، پێویستە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی خۆیانەوە بڕیاری بەڕۆژووبوون وەربگرن.

زارا فەرهاد کە دەرچووی بەشی دەرمانسازییە، سەرەتا هاتنی مانگی رەمەزان لە هەموو موسڵمانانی جیهان بەگشتی و موسڵمانانی کوردستان بەتایبەتی پیرۆز دەکات، هاوکات دەڵێت: «رۆژووگرتن جگە لەوەی ئەرکێکی ئایینییە، هاوکات رێنماییەکی تەندروستییە بۆ پشوودان بە گەدە و ریخۆڵەکان، بە مەرجێك لەکاتی بەربانگ و پارشێوان زێدەڕۆیی لە خورادن



ئەوانەی نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە، پێویستە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی خۆیانەوە بڕیاری بەڕۆژووبوون وەربگرن

و خوردنەوەکان نەکرێت.» پێشنیاری ئەوەش دەکات: «پێویستە ڕۆژووشکاندن بە ئاوێکی کەم و چەند دەنکە خورما بکرێتەوە و دوای نوێژکردن ژەمە سەرەکییەکەت بخۆن، ئەویش خواردنێکی قورس و چەور و سوورکراوە و تیژ نەبێت و بە هێورییش خواردنەکەت بخۆن. پاشان تاکو نووستن هەوڵ بدەن میوە و شلەی زۆر بخۆن، لە کاتی پارشێویش خواردنی قورس و چەور مەخۆن، بڕێکی زۆر شلە و سەوزە و میوە بخۆن، بۆ ئەوەی ریخۆڵەکان ئەزیەت نەبن و پێویستە ئاوێکی زۆریش بخۆنەوە.»

سنۆبەر لوقمان ئافرەتی ماڵەوەیە و وەك خۆی باسیکرد دایکی پێنج منداڵە، ئەو خاتوونە لە بارەی کاروباری ئافرەتان لە مانگی ڕەمەزاندا دەڵێت: «لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزان ئافرەتان ئەرکیان گەلێك زیاتر دەبێت، چونکە جگە لەوەی بەڕۆژوو دەبن، ئەرکی ڕۆژانەی ماڵەوەشیان گرانتر و زیاتر دەبێت، چەندین جۆر خۆراك ئامادە دەکەن. لێرەشدا باوك و مێرد و برا و کوڕی ئافرەت پێویستە بە ڕوویەکی خۆش و بە ڕەفتاری جوان مامەڵەی لەگەڵ بکەن، بە شێوەیەك لانیکەم دەستخۆشیی لێ بکەن و ناوبەناو هاوکاریی بکەن لە ئامادەکردنی خۆراك و ڕازاندنەوەی خوان، چونکە ئەو هاوکارییانە دەبێتە هۆی حەسانەوەی و لە کۆتاییدا کۆی خێزانەکە دڵخۆش دەبن.»

ڕۆژووگرتن جگە لەوەی ئەرکێکی ئایینییە، هاوکات ڕێنماییەکی تەندروستییە بۆ پشوودان بە گەدە و ریخۆڵەکان، بە مەرجێك لەکاتی بەربانگ و پاشێوان زێدەڕۆیی لە خواردن و خوردنەوەکان نەکرێت

نەزیرە ئەحمەد فەرمانبەرە و یەکێکە لەو هەزاران ئافرەتەی کە ڕایانوایە پیاوان لە مانگی ڕەمەزاندا ڕەچاوی ماندووبوونی خانمان ناکەن. هەر لەو بارەیەوە دەڵێت: «لە مانگی ڕەمەزان ئافرەتان زیاتر هیلاك دەبن، بەتایبەتی ئافرەتی کارمەند، کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە، سەرەڕای ئەوەی هیلاك و بەڕۆژووە، یەکسەر جلی کارکردن و مەتبەخ لەبەر دەکات، چونکە ئافرەتی کارمەند ئەو کاتەی هەیەتی، بەشی ئیسراحەت و پاڵدانەوە ناکات، دەبێت کە لە کارەکەی گەڕاوە بۆ ماڵەوە، بەپەلە خوانێك بە ئارەزووی تاکەکانی خێزانەکەی ئامادە بکات، بۆیشی نییە باسی ماندووبوون و شەکەتیی خۆی بکات، دوای خواردنیش ئەمجارە نۆرەی خاوێنکردنەوەی مەتبەخ و قاپشووشتن دێت، دوای ئەوە شیرینی و میوە دێنێتە بەردەست ئەندامانی خێزان، سەرەڕای ئەوەی لە شەوانی ڕەمەزان سەردانە کۆمەڵایەتییەکان لە نێو خێزانەکان زیاتر دەبێت، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا هاوسەرەکەی و تێکڕای ئەندامەکانی خێزان هەست بەوە ناکەن کە ژنەکەش وەکو ئەوان بەڕۆژووە، هێشتا لە کارەکانی بەربانگکردنیش نەبۆتەوە، سفرە ڕازاندنەوەی پارشێو دەست پێدەکات. کەچی هاوسەرەکەی یان دەخەوێت، یان کاتەکانی بە خوێندنی قورئان، یان سەیرکردنی تەلەفزیۆن بەسەر دەبات، منداڵەکانیش هەر یەکەو سەرقاڵی مومارەسەکردنی ئارەزووەکانیان دەبن».

داوا لە هاوسەر و باوک و برا و کوڕە بەڕێزەکان دەکەم، ئەوانیش هەوڵ بدەن هاوکارییان بکەن و ماندووبوونی جەستەیی و زەختی دەروونییان لە بەرچاو بگرن

ڕازیە حوسێن قوتابیی زانکۆیە و سەبارەت بە هاوکاریی خێزانی بەگشتی و لە مانگی ڕەمەزاندا بەتایبەتی دەڵێت: «ئەگەر پیاوان هاوکاریی ئافرەتی ماڵەوە ناکەن، ئەوە بە هۆی نەریتێکی کۆنە کە وای لە پیاو کردووە، ئافرەت تەنیا وەك چێشتلێنەر و بەخێوکەری منداڵ ببینن، بەڵام بەپێی دین و یاسا و نەریتە شیاوەکانی مرۆڤایەتی پێویستە کاری ناوماڵ لە نێوان ئافرەت و پیاو دابەش بکرێت، بەتایبەتی لە مانگی ڕەمەزان کە ئافرەتان بەڕۆژوو دەبن و کارەکانی ناوماڵیشیان چەند بەرامبەر دەبێت.»

ڕۆژگار موحسین وەك چالاکی مەدەنی و سەرۆکی ڕێکخراوی ڕۆژگاری کورد بۆ هاوکاریی مرۆیی، جەخت لەوە دەکاتەوە کە «مانگی ڕەمەزان پیرۆزترین مانگی ساڵە و پێویستە لە هەموو پەیامەکانی ئەو مانگە تێبگەین.» هێما بۆ ئەوەش دەکات کە مانگی ڕەمەزان جگە لە عیبادەت و بەرۆژووبوون، هەڵگری پەیامی ڕێزگرتن لە یەکتر و هاوکاریکردنی خەڵکی هەژار و کاری خێرخوازییە.» سەبارەت بە ئەرکی خانمانیش لەو مانگەدا گوتی: «مانگی ڕەمەزان زۆر تایبەتە و ئەوەی زیاتر جیای دەکاتەوە لە مانگەکانی دیکە، ئامادەکردنی جۆرەها خواردنە لەسەر سفرە کە هەموو خانەوادە و تەنانەت خزمان و دۆستان کۆدەکاتەوە، لەو مانگەشدا ئەرکەکان لەسەر ئافرەت قورستر دەبێت، بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی لە دەرەوەی ماڵ کاردەکەن، هەوڵدەدەن لە نێوان کاری دەرەوەو ماڵەوە هاوسەنگی دروست بکەن، بەوەش زۆر زیاتر لە خانمانی کابانی ماڵەوە هەست بە ماندووبون دەکەن، لە ڕەمەزانیش دەبێت بۆ موراعاتکردنی دڵی ئەندامانی خێزانەکەیان ڕۆژانە چەندین جۆر خواردن دروست بکەن و میوانداری بکەن و کاری ماڵەوەشیان زۆر زیاتر

دەبێت، بۆیە داوا لە هاوسەر و باوك و برا و کورە بەڕێزەکان دەکەم، ئەوانیش هەوڵ بدەن هاوکارییان بکەن و ماندووبوونی جەستەیی و زەختی دەروونییان لە بەرچاو بگرن.»

مامۆستا سەید عەلی قوتابی دکتۆرا و ئیمام و خەتیبی مزگەوتی مەلا ساڵح، سەبارەت بە هەمان پرس بەمجۆرە رای خۆی دەردەبڕێت: «بە ناوی خوای گەورە. سڵاوات و سەلام بۆ گیانی پێغەمبەر(د.خ)، سەرەتا لە ناخی دڵەوە پیرۆزبایی هاتنەوەی مانگی پیرۆزی رەمەزان لە موسڵمانان دەکەم، خوای گەورە رۆژووی هەموو لایەك قبووڵ بکات، ئینشائەڵڵا. ئافرەت هەمیشە لە بەڕێوەبردنی خێزان رۆڵی کارای هەیە، لەم مانگەشدا جیاواز لە مانگەکانی دیکەیساڵ ئەرکی قورستر دەبێت، ئەویش بە خزمەتکردنی ئەندامانی خێزانەکەی و زۆربەی کاتەکانی بۆ خزمەتکردن و دڵخۆشکردنی ئەندامانی خێزانەکەی تەرخان دەکات، لە کاتێکدا ئەویش وەك تێکڕای ئەندامانی خێزانەکەی بەڕۆژووە و تەنانەت لە ئێستادا زۆربەی خانمان شان بە شانی پیاوان لە دەرەوەیماڵیش ئەرکیان لەسەر شانە و کاردەکەن، بۆیە پێغەمبەری نازدار (د.خ)، کاتێك هەست بەوە دەکات، ئەرکی سەرشانی ئافرەت زۆر قورسە عیبادەت و خواپەرستیی ئافرەتان سنووردار دەکات و دەفەرموویت:(إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت.)، واتا ئافرەت ئەگەر پێنج فەرزە نوێژەکانی کرد، مانگی رەمەزان بەڕۆژوو بوو، خۆی لە گوناح و حەرام پاراست و گوێڕایەڵیی هاوسەرەکەی کرد، ئەوا لە رۆژی دواییدا سەرپشکە لە کام دەرگای بەهەشت بچێتە ژوورەوە.»

ئەو مامۆستا ئایینییە بە پێویستی دەزانێت «هەموومان لە بری ئەوەی عەیب لە خواردنەکان ببینینەوە و هەستی کابانەکەی بریندار بکەین، ماندووبوون و شەنخوونی ئافرەتمان لەبەرچاو بێت و بەشێك لە ئەرکەکانی لەگەڵ دابەش بکەین، یان هەر هیچ نەبێ، رۆژانە سوپاسی بکەین و دەستخۆشی لی بکەین.»

سەبارەت بە رۆژووگرتنی منداڵانیش گوتی: «پێداگریی منداڵ بۆ رۆژووگرتن شتێکی ئاساییە، بەڵام بەپێی شەرع منداڵ تا تەمەنی باڵغبوون رۆژووی لەسەر واجب نییە، دەکرێ ئەو منداڵانەی کە سوورن لەسەر رۆژووگرتن و توانای رۆژووگرتنیشیان هەیە، رۆژێك نا، رۆژێك، یان دوو رۆژ جارێك بەڕۆژوو بن.»