

Shoba Ziafat

Kwartaalplanning

Maand	Taken
Oktober, November, December 2024	<ul style="list-style-type: none">• Hygiëne in Islam• Presentatie/ workshop geven over het schoonmaken van keuken, badkamer/toilet. welke schoonmaakmiddelen zijn effectief bv- schoonmaakazijn ed. de voordelen daarvan.
Januari, februari, maart 2024	<ul style="list-style-type: none">• Etiketten• Voedsel verspilling• Instructies Shoba Ziafat : Jalsa Salana door Huzur^{aba}
April, mei, juni 2024	<ul style="list-style-type: none">• Gastvrijheid• Wetenschappelijke voordelen van het vasten (tijdens Ramadan)
Juli, augustus, september 2024	<ul style="list-style-type: none">• Wat is een gezonde leefstijl?• Belang van vitamine D bij vrouwen• Wat zijn de symptomen van vitamine D-tekort?<ul style="list-style-type: none">• Vermoeidheid• Tekort aan energie• Zwakkere botten.• Bloedend tandvlees.• Pijn, trillingen of kramp aan spieren en gewrichten.

Oktober-November-December

Algemene hygiëneregels

De Boodschapper^{saw} van Allah zei:

10 zijn de handelingen volgens *de fitrah* (natuur): de snor trimmen, de baard laten groeien, de tandenstoker gebruiken, de neus reinigen (*al-istinshaq*) met water, de nagels knippen, de vingergewrichten wassen, het haar plukken onder de oksels, het scheren van de schaamharen en het reinigen van de geslachtsdelen [na het plassen of ontlasten] met water. De verteller zei: 'Ik ben de tiende vergeten, maar het kan het spoelen van de mond zijn geweest.'" (Sunan Abi Dawud, Book of Purification)