

با خوردن میوه‌ها از بدن سودا زدایی کنید

امیرمقدم! سلامت جسم و روان وابسته به هم هستند و از هم تأثیر می‌گیرند. ازاین رو اگر فردی مشکل جسمی پیدا کند، روح و روان او هم درگیر می‌شود. سودا، خون را غلیظ می‌کند و همین غلظت سبب می‌شد تا فرد احساس نشاط و شادابی اش را از دست بدهد. این دلیل سبب می‌شود تا افراد سوداوی مزاج همیشه در غم و اندوه و خیالات باطل به سر ببرند.

خوردن خوراکی‌های سرد و خشک، بالا رفتن سن و رفتارهای سردی مانند لجبازی و غرغر کردن علت‌هایی هستند که در ایجاد و غلبه سودا در بدن مؤثرند. در کتاب طب الرضا^(۱) به این افراد توصیه شده است؛ خوششان را از سودا تصفیه کنند. برای تصفیه خون هم حکمای طب سنتی راهکارهای زیادی را پیشنهاد می‌دهند. یکی از این راه‌ها تصفیه خون با استفاده از میوه‌هاست که دارای انواع ویتامین‌ها هستند.

طب نوین آندوه زیاد را نتیجه کمبود بعضی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C می‌داند. کمبود این ویتامین‌ها سبب مشکلات زیادی مانند غلظت خون، چسبندگی و تصلب شرایین، ورم جدار رگ‌ها، تنگ شدن عروق و سیاه شدن شریان‌ها می‌شود. مشکلاتی که افزون بر ایجاد بیماری‌های مختلف مانند فشارخون، سکته، فلج ناقص و آنژین (درد سینه)، مولد غم و غصه فراوان هم هستند. در میان میوه‌های لیموی ترش و شیرین کمبود این ویتامین‌ها را به بهترین شکل ممکن جبران می‌کنند. خوردن‌شان طحال را هم تقویت می‌کند. عضوی که وظیفه تصفیه خون از مواد بیگانه‌ای را دارد که در خون رسوب می‌کند و سبب غلظت آن می‌شوند. خوردن انگور، زعفران، لوبیا سبز و تره نیز در تصفیه خون از سودا و ایجاد نشاط در روح بسیار مؤثرند.

چگونه در ماه رمضان کمتر احساس تشنگی کنیم؟



شادفر

بهترین نوشیدنی که به روزه دار در رفع تشنگی کمک می‌کند، آب است. هیچ نوشیدنی دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود. برای کسانی که طعم آب را دوست ندارند اضافه کردن برش‌هایی از لیموی تازه یا برگ‌های تازه نعناع به آب می‌تواند مفید باشد. به غیر از آب نوشیدنی‌های دیگر مانند آب میوه‌های طبیعی، خاکشیر یا شربت آب لیمو هم در صورت کم‌شیرین بودن مفید است. با این همه برای روزه داران مهم‌است چگونه بیش از ۱۳ ساعت روزه داری را با تشنگی کمتری سپری کنند. در ادامه به برخی پرهیزهای ضروری و توصیه‌های مفید برای مقابله با کاهش آب بدن در ماه رمضان اشاره می‌کنیم.

منوعه‌ها

- نوشیدن آب پشت سر هم و به مقدار زیاد فقط سبب فشار به مثانه می‌شود و در رفع تشنگی در طول روز اثری ندارد. در واقع زمانی که حجم زیادی آب می‌نوشید، کلیه‌ها آب اضافی را در چند ساعت دفع می‌کنند. بهتر است مقدار آب مصرفی را بین ساعت‌های سحری و افطار تقسیم کنید. خوردن آب سرد هم در زمان افطار توصیه نمی‌شود، زیرا سبب انقباض مویرگ‌ها و بروز مشکلات جدی در هضم غذا می‌شود.
- اگر در وعده‌های سحری و افطاری، غذا‌های شور مانند خیارشور، زیتون، ماهی شور و غذا‌های پر ادویه بخورید، اسیدپته معده تان زیاد می‌شود. در این شرایط بدن به آب بیشتری نیاز پیدا می‌کند. بنابراین در طول روز احساس تشنگی بیشتری را تجربه می‌کنید.
- نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، نوشابه و چای سبب دفع آب می‌شوند. در صورتی که مایل هستید جای بنوشید از چای کم‌رنگ یا چای سبز استفاده کنید. نوشیدنی‌های گازدار هم ایجاد نفخ و میل شما به مصرف مایعات را کم می‌کنند. سعی کنید در وعده افطار از خوردن نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنید تا بتوانید برای سحری به مقدار لازم آب بنوشید.
- در طول ماه رمضان سعی کنید از حضور در مکان‌های گرم اجتناب کنید. گرم شدن بدن، تعریق را زیاد می‌کند.
- بالا رفتن قند و فشار خون هم هر دو عطش و تشنگی می‌آورند. در فاصله وعده افطاری تا سحری از خوردن نوشیدنی‌هایی که فشار خون و قندتان را بالا می‌برد، خودداری کنید.
- وعده سحری باید شامل غذا‌های سبک، سالم و کم‌چرب و غذا‌های آب‌پز و بخارپز باشد. خوردن غذا‌های چرب در حجم زیاد برای سحری، شما را در طول روز تشنه تر می‌کند.

توصیه‌ها

- گنجاندن فیبر در رژیم غذایی کمک می‌کند آب طولانی‌تر در روده‌ها باقی بماند و فرد کمتر احساس گرسنگی و تشنگی کند. پیشنهاد می‌شود در وعده سحری از هندوانه و انگور استفاده کنید. مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه مانند خیار هم بهترین راه برای مقابله با احساس تشنگی در ماه رمضان است و فرایند هضم را بهبود می‌بخشد و سموم بدن را دفع می‌کند.
- دوش گرفتن با آب گرم روش مؤثری برای آبین بردن عرق بدن و باز شدن منافذ پوست است. می‌توانید برای کاهش احساس تشنگی در طول روز دوش بگیرید.
- گوچه‌فرنگی به خوبی بدن را هیدراته و احساس تشنگی را کم می‌کند. پیشنهاد می‌شود در وعده سحری گوچه‌فرنگی استفاده کنید.
- خرما به هیدراته کردن بدن کمک می‌کند و منبع خوبی از گلوکز است که می‌تواند انرژی از دست رفته بدن را تأمین کند.
- یکی دیگر از روش‌های مقابله با کم‌آبی بدن در ماه رمضان پوشیدن لباس مناسب است. در ماه رمضان سعی کنید از لباس‌های سبک، رنگ روشن و نخی استفاده کنید.
- فعالیت بدنی سبک در ماه رمضان به دفع سموم بدن کمک زیادی می‌کند. سعی کنید در ماه رمضان فعالیت بدنی سبک و محدودی داشته باشید تا آب زیادی از راه تعریق دفع نکنید.
- چه روزه دار باشید و چه نباشید، بدن‌تان در طول روز به هشت لیوان آب نیاز دارد. این مقدار آب را در زمان روزه داری باید در بین وعده‌های سحری و افطاری بنوشید.
- مرکباتی مانند پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی حاوی مقدار زیادی ویتامین هستند و از ایجاد تشنگی و گرم‌زدگی جلوگیری می‌کنند.
- شربت خاکشیر و تخم شربتی بهترین نوشیدنی برای رفع احساس تشنگی و گرم‌زدگی است. خوردن خاکشیر و تخم شربتی در وعده سحری به هیدراته شدن بدن کمک می‌کند و احساس تشنگی تان در طول روز را کم می‌کند.
- سبزی اسفناج بیشتر از ۹۲ درصد از آب تشکیل شده و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن است.

مصائب شیرین روزه‌اولی‌ها

درباره دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی که والدین برای روزه گرفتن کودکان دارند

گروه همسایه! شاید تجربه نخستین روزه داری تان را به یاد داشته باشید. شاید هم از آن روزها زمان زیادی گذشته باشد و دیگر چیزی از آن شیرینی یا سختی راکه پشت سر گذاشته‌اید، به خاطر نیاورید. ولی حتم داریم اگر روزه‌اولی در خانه داشته باشید، شما هم دغدغه و نگرانی‌های مشابه والدین را در ذهن دارید. اینکه آیا فرزندتان با آن جثه ریزش توانایی گرفتن روزه را دارد؟ چه تدابیری باید پیشید تا فرزندتان سختی کمتری برای روزه داری تحمل کند؟ اگر این طور است توصیه می‌کنیم حتماً گزارش امروز ما را که به همین موضوع پرداخته است، بخوانید.

به تغذیه بچه‌ها بیشتر از قبل فکر کنیم

با اینکه ماه رمضان به فصل‌های سرد سال رسیده، ولی همچنان طول روز بلند است و بچه‌ها باید بیش از سیزده ساعت روزه بگیرند. از این رو باید به تغذیه آن‌ها بیش از هر چیز دیگری فکر کنیم. این موضوع برای دیگر روزه داران هم مهم است ولی چون بچه‌ها در سن رشد قرار دارند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.



افطاری

فاصله زیاد بین سحر و افطار سبب می‌شود تا قند خون آفت‌کند. در نتیجه اشتها یا ولع بچه‌ها برای خوردن غذا بیشتر شود. بنابراین خوب است که سر سفره‌های افطاری، مواد قندی که سریع جذب می‌شوند، مانند خرما و عسل قرار بدهیم. نه فقط بچه‌ها که بزرگ‌ترها هم بهتر است روزه‌شان را با یک نوشیدنی ولرمی مانند شیر که با کمی قند ساده و طبیعی شیرین شده است باز کنند.

به طور کل توصیه می‌کنیم:

- افطاری بچه‌ها از نظر کیفیت غذایی مانند وعده صبحانه سبک، زود هضم و پرکالری باشد. مانند شیربرنج، فرنی و سوپ.

- مراقب پرخوری بچه‌ها در وعده افطار باشید و اجازه ندهید همه حجم معده‌شان را در یک وعده پر کنند.

- افطار زمان خوردن تنقلات نیست. این خوراکی‌ها، دیر هضم هستند و سبب پر شدن معده و در نتیجه، بی‌اشتهایی بچه‌ها می‌شوند.

- قند‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه را کمتر تهیه کنید تا بچه‌ها کمتر خودشان را با این نوع تنقلات سیر کنند.



شام

بهتر است وعده شام و افطاری کودکان، دو وعده مجزا و با رعایت فاصله زمانی نیم تا یک ساعته باشد. البته به شرطی که افطاری که خورده‌اند، مختصر و سبک بوده باشد. یادتان باشد، شام بچه‌های روزه‌دار باید پرانرژی‌تر از وعده افطارشان باشد و کمبودهای بدنشان را جبران کند. به طور کل توصیه می‌کنیم:

- برای وعده شام بچه‌ها از انواع گوشت‌های سفید مانند ماهی و بوقلمون یا گوشت‌های قرمز کم چرب استفاده کنید که آسان هضم می‌شوند.

- در کنار شام بچه‌ها حتماً سبزی، سالاد و دوغ یا ماست را بگنجانید تا ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی به بدنشان برسد.

- در فاصله افطار تا سحر از نوشاندن آب و مایعات کافی به بچه‌ها نباید غافل شد. چای کم‌رنگ، آب میوه تازه کم‌شکر یا بدون شکر، دوغ رقیق و کم‌نمک و شیر، انتخاب‌های مناسبی برای این منظور هستند.

مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود روزه‌اولی‌ها به روزه گرفتن ترغیب شوند، همراهی پدر و مادر در طول ماه مبارک رمضان است. نزدیک‌ترین اعضای خانواده می‌توانند شور و شوق روزه داری را برای فرزندان کوچک خود که اولین تجربه روزه داری در ماه رمضان را دارند با راهکارهای تشویقی جذاب ترکند.

- صبوری:** بچه‌هایی که برای اولین بار امسال روزه گرفتن را تجربه می‌کنند نباید به هیچ عنوان دغدغه نخوردن خوراکی و نوشیدن مایعات را در ذهنشان بزرگ کنند. این ماه فرصت خوبی است تا بزرگ‌ترها صبوری را به آن‌ها آموزش دهند. اینکه می‌توانند جلوه‌وس‌های نفسانی خود را بگیرند و به یاد آن‌هایی باشند که در تمام طول سال چنین شرایطی را دارند، هدف از خوردن غذا، در ذهن کودکانمان باید ایجاد حس همدردی با گرسنگان یا نوشیدن آب، درک شرایط سخت مثل واقعه کربلا را برایشان تداعی کند. این آموزش‌ها بهتر است با چاشنی قصه‌گویی، دیدن فیلم یا انیمیشن همراه باشد.

- کمک‌کردن:** والدین باید لحظه به لحظه ماه رمضان را یک فرصت بدانند. در این ایام پربرکت پدرها و مادرها می‌توانند آموزش‌های دینی و اخلاقی را پررنگ‌تر دنبال کنند. به عنوان نمونه به همراه بچه‌هایی که روزه داری را برای نخستین بار تجربه می‌کنند به سراغ نیازمندان بروند. در این گونه مراودات بچه‌ها با مفهوم همراهی و همدلی و مهربانی آشنایی می‌شوند.

- آموزش اخلاق:** دعاها و مناجاتی که در این ماه انجام می‌دهید شاید برای بچه‌ها کمی طاقت‌فرسا باشد. اما با قصه‌گویی و صحبت‌کردن درباره مسائل دینی مثل گفتن داستان‌های قرآنی، علاوه بر آنکه وقت فرزندانتان

- را پر می‌کنید و حواسشان را هم پرت می‌کنید به آن‌ها آموزش می‌دهید که هر داستان یک نتیجه اخلاقی دارد. به عنوان نمونه مراقبت از رفتار و گفتار، صبوری و گذشت، دستگیری از نیازمندان و...

- تشویق بدون اطلاع:** قرار نیست برای هر روزی که فرزند روزه‌اولی تان روزه می‌گیرد دست به چیب شوید. لازم است طبق یک برنامه از پیش تعیین شده با مشورت همسران تدریجی و بدون اطلاع قبلی فرزندتان را ترغیب و او را تشویق کنید. به عنوان نمونه:

- اگر برنامه افطاری دادن دارید به او انگیزه بدهید که این مهمانی به خاطر اوست و در جمع مهمانان از او قدردانی کنید.

- پیام تبریک به او بدهید و عنوان کنید که خدا را شاکریم که این فرصت را برایش مهیا کرده است.

- با گذشت روزهای متوالی از ماه رمضان برای روزه داری مستمر او، با هدایای هر چند معمولی خواه یک جلد کتاب یا رفتن به پارک و محل‌های تفریحی بعد از افطار او را خوش حال کنید.

همراه و همدل فرزندانمان باشیم



- صندوق نیکی:** یکی از راه‌هایی که فرزندان به روزه گرفتن ترغیب می‌شوند به کار بستن راهکارهای جذاب و نو از سوی پدرها و مادرهاست. پدرها و مادرها با ایجاد صندوق نیکی می‌توانند تعالیم دینی مرتبط با این ماه را به کودکان‌شان غیر مستقیم آموزش دهند. به عنوان نمونه با انجام هر کار مثبت مثل خواندن قرآن و نماز اول وقت، کمک به نیازمندان از پول تو جیبی، حفظ چند آیه از قرآن و... روزانه به او امتیاز بدهند و پاداش روزه‌اولی آن‌ها را در صندوقی تا پایان ماه رمضان نگه‌داری کنند و در آخر ماه به نسبت کارهای خوبی که انجام داده است به او هدیه بدهند.

- بازیگری:** نقش بازی کردن اعضای خانواده در جهت ترغیب روزه‌اولی‌ها کمک زیادی به هموار کردن مسیر می‌کند. برکسی پوشیده نیست که بچه‌ها عاشق بازی هستند و از این روش استقبال می‌کنند. به عنوان نمونه می‌توان آن‌ها را در کارهای خانه مثل پخت و پز غذا‌های مورد علاقه‌شان مشارکت داد تا سرگرم نقش‌شان شوند و ضعف کمتری را تحمل کنند.

- الگو برداری:** به خاطر بسیاری که فرزندانمان از رفتارهای بزرگ‌ترها الگو برداری می‌کنند، وقتی می‌بینند پدر و مادر، خواهر و برادر دیگر نزدیکان مثل پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در ماه رمضان روزه می‌گیرند و در این ماه سبک زندگی‌شان تغییر می‌کند، بی‌تردید خودشان را با شرایط منطبق می‌کنند. به عنوان نمونه دسته‌جمعی نماز خواندن یا دعا کردن به مرور زمان آن‌ها را به صورت خودجوش به فعالیت‌های دینی ترغیب می‌کند.

مراقب خواب

و استراحت بچه‌ها باشیم



- کم‌خوابی یا بی‌خوابی بچه‌ها را بد اخلاق و سطح هوشیاری و عملکرد مغزشان را پایین می‌آورد. لازم است برنامه‌هایتان را طوری بچینید که در فاصله زمانی ۹ شب تا ۳ صبح بچه‌ها حتما خواب باشند.

- از تهیه غذا‌های تُند در وعده‌های سحر و افطار خودداری کنید، چون سبب سوزش معده و احتمالاً رفلاکس معده می‌شود و خواب را مختل می‌کند.

- بلافاصله پس از خوردن سحری نباید خوابید ولی باید با ایجاد کردن فضای آرام از بچه‌ها بخواهید که کمی استراحت کنند و تا بچه‌ها تعطیلی مدرسه‌ها قندری بخوابند.

- مصرف مواد غذایی چرب، سنگین، پرکالری و قندی را در وعده سحر و بیش از خواب شبانه محدود کنید تا بدن برای هضم آن‌ها کیفیت خواب را با اختلال روبه‌رو نکند.



سحری

وعده سحری بیش از دو وعده دیگر برای بچه‌ها اهمیت دارد و باید شامل یک وعده غذایی کامل باشد. یعنی ویژگی‌های یک وعده ناهار را داشته باشد. از آنجایی که بیدار شدن در وعده سحر کمی برای بچه‌ها سخت است و خیلی از بچه‌ها ترجیح می‌دهند با خوردن شام روزه داری‌شان را آغاز کنند، تدابیری بیندیشید که این اتفاق نیفتد. برای داشتن یک سحری کامل توصیه می‌کنیم:

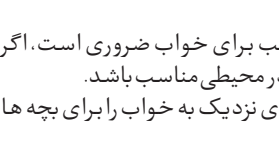
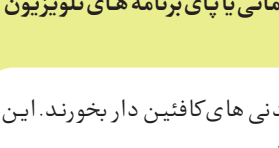
- همه‌گروه‌های غذایی مانند لبنیات، گوشت، میوه‌ها و سبزیجات و نان و غلات را سر سفره آماده کنید.

- سرخ‌کردنی‌ها، غذا‌های سنگینی مانند آش و آبگوشت و غذا‌های آماده‌ای مانند سوسیس و کالباس، انتخاب خوبی برای وعده سحری کودکان نیستند. به جای آن‌ها بهتر است از خورش‌های کم‌چرب و غذا‌های آب‌پز یا بخارپز استفاده کنید.

- مصرف قند‌های پیچیده، نان‌های سبوس‌دار و حبوبات در وعده سحر سبب می‌شوند تا بچه‌ها در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنند و راحت‌تر روزه بگیرند.

- آب، شیر و دیگر مایعات در وعده سحری باید در حد اعتدال مصرف شود تا بچه‌ها در طول روز با مشکل کم‌آبی روبه‌رو نشوند.

- مصرف میوه‌ها برای بچه‌ها در وعده سحری اهمیت زیادی دارد و سبب می‌شود تا از بیوست پیشگیری شود، از این رو خوردن یکی، دو واحد میوه بعد از سحری توصیه می‌شود.



خوبی ماه رمضان امسال این است که بچه‌ها در تعطیلات پایانی و ابتدایی سال هستند و نیازی نیست که خیلی نگران درس و مدرسه رفتنشان باشیم، از این رو باید تمرکزمان را روی خواب و استراحتشان بیشتر کنیم. به ویژه اینکه ماه رمضان امسال با برنامه‌های نوروز و عید دیدنی هم هم‌زمان شده است و خیلی از بچه‌ها تا دیروقت در میهمانی یا پای برنامه‌های تلویزیون می‌نشینند. برای این منظور هم توصیه می‌کنیم:

- اجازه ندهید بچه‌ها بیش از حد چای یا نوشیدنی‌های کافئین دار بخورند. این نوشیدنی‌ها، حس خواب‌آلودگی را از سران‌ها می‌پراند.

- مطمئن باشید بچه‌ها پیش از خواب حتما دست شویی برونند و با مثانه خالی بخوابند.

- اگر به هر دلیلی بچه‌ها خواب شبانه کافی نداشتند، عصر اجازه بدهید یک ساعتی بخوابند.

- ایجاد کردن فضای آرام با شرایط محیطی مناسب برای خواب ضروری است. اگر

- تا دیروقت برنامه‌ای دارید، حواستان به خواب بچه‌ها در محیطی مناسب باشد.

- انجام ورزش یا فعالیت‌های سنگین در ساعت‌های نزدیک به خواب را برای بچه‌ها

- منوع کنید.