

”عدد خاص - شهر رمضان“

مصر في
يوم
مش هيفوتك حاجة

مصر في أرقام

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

- السوبيا تحارب العطش في رمضان
طريقة عمل الكنافة بالشوكولاتة
7 نصائح لحماية طفلك من الألعاب النارية
في رمضان .. كيف تشد جسمك بعد الريجيم؟
نصائح لتنظيف منزلك في رمضان
8 فوائد لتناول الشوربة في رمضان
9 نصائح ومحاذير قبل شراء السلع في رمضان
7 نصائح.. الرياضة في رمضان
6 طرق للتغلب على الإرهاق في رمضان
البوتاسيوم يقاوم العطش في رمضان .. أين تجده؟
9 نصائح للتغلب على الموجة الحارة في رمضان
12 فائدة لمشروب التمر هندي في رمضان
9 نصائح للحامل في رمضان
المسحراتي ومدفع الإفطار.. أصوات رمضان المميزة
13 معلومة عن المشروبات الرمضانية
فاتورة استهلاك المصريين للطعام في رمضان
5 حالات تبيح الإفطار في رمضان
5 نصائح لإنقاص وزنك في رمضان.. دون ريجيم
8 أفكار بسيطة لتزيين منزلك في رمضان

23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
34
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43

- تعرف على السعرات الحرارية في حلوى العيد
7 نصائح لإفطار عائلي ناجح
قصة كعك العيد .. من الفراعنة إلى منافذ الجيش
نصائح لمرضى السكري في رمضان
”أكل بلا ندم“ خارطة للطعام في رمضان
7 فوائد لطبق السلطة في رمضان
العرقسوس في رمضان
10 نصائح لتجنب الشعور بالعطش في رمضان
10 حالات يُمنع فيها صيام الحامل
خضراوات تحارب العطش في رمضان
زينة رمضان .. من الورق إلى الأنوار
كيف تكسر صيامك في رمضان؟
نصائح لمرضى قصور القلب في رمضان
مسمار البطن .. 9 فوائد للقول في السحور
10 نصائح للحفاظ على النشاط في رمضان
10 معلومات عن ياميش رمضان
نصائح للتركيز أثناء المذاكرة في رمضان
10 نصائح للحفاظ على ميزانية الأسرة في رمضان
9 نصائح للتخلص من العصبية في رمضان
نصائح للأم المرضعة في رمضان
7 نصائح لتناول فطور صحي أول أيام العيد

السويبي

تحارب العطش في رمضان

مخاطر التناول

مرض السكر

مرض انخفاض ضغط الدم

مرض انخفاض الكوليسترول

المتبعون حمية غذائية

تجنب تناولها من الباعة الجائلين

المصدر: مواقع إلكترونية

الفوائد

ترطب الجسم بعد الصيام

تعزز صحة العظام والأسنان

تحرك الأمعاء وتقلل التهابات المعدة

تمد الجسم بالطاقة

تخفض الكوليسترول بالدم

تعزز الجهاز المناعي

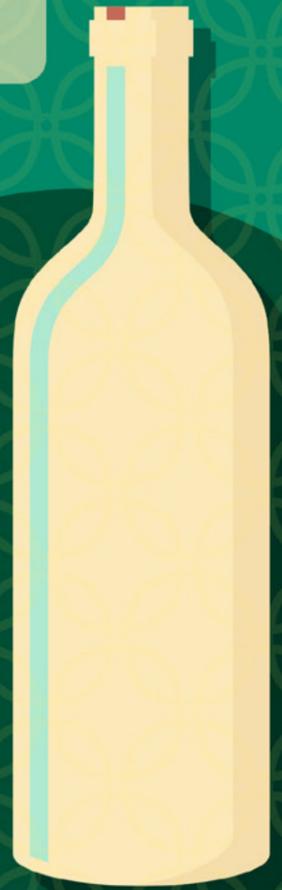
تنشط الدورة الدموية

تخفض ضغط الدم

تدر البول

تُصنع من

جوز الهند
الماء والحليب
الفانيليا والنشا
والسكر
أفضلها سويبي
الشعير والقمح



طريقة عمل الكنافة بالشوكولاتة

طريقة التحضير

- ★ أذبي السكر والماء على نار متوسطة
- ★ أضيفي الفانيليا عند الغليان
- ★ اتركيه 5 دقائق فقط وارفعيه من على النار
- ★ قطعي الكنافة إلى قطع صغيرة
- ★ قلبها جيدا مع الزبدة الذائبة
- ★ ضعي نصفها في صينية واضغطيها جيدا
- ★ أذبي الشوكولاتة والزبدة في حمام مائي ساخن
- ★ وزعي الحشوة جيدا فوق طبقة الكنافة الأولى
- ★ ضعي باقي كمية الكنافة فوق الشوكولاتة
- ★ ضعيها في الفرن 20 دقيقة
- ★ صبّي الشربات على الصينية وهي ساخنة

مكونات الكنافة

500 جرام كنافة
كوب زبدة ذائبة

مكونات الحشوة

250 جراما شوكولاتة
كوب زبدة

المصدر: مواقع إلكترونية

مكونات الشربات

كوب ونصف سكر
كوب ماء-فانيليا



7 نصائح

لحماية طفلك من الألعاب النارية

عرّف طفلك كيفيتها
وخطورتها

وفر له ملابس واسعة
أثناء اللعب بها

أثناء
اللعب

تأكد من وجود طفايات
وأدوات إسعاف

وفر له ألعابا مضيئة
كالعصا السحرية

احتفظ بها بعيدا عن متناول الأطفال

ممنوعة للأطفال أصغر من سنتين

استخدمها في الرحلات خارج المنزل

المصدر: مواقع إلكترونية

في رمضان كيف تشد جسمك بعد الريجيم؟

1 التوقف عن التدخين

2 شرب الماء واستخدام
المرطبات

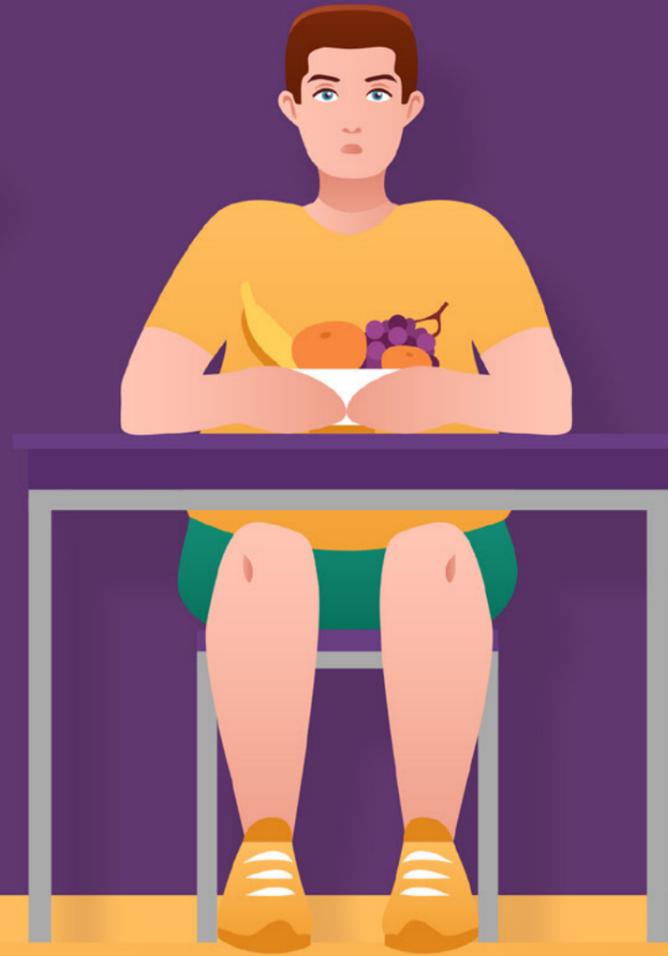
3 تناول الأطعمة
الغنية بالبروتينات

4 ممارسة الرياضة
بشكل منتظم

5 تناول المكملات
الطبيعية

6 تناول الفواكه
والخضراوات

7 إنقاص الوزن
بمعدل ثابت



المصدر: مواقع إلكترونية

نصائح لتنظيف منزلك في رمضان

الغرف

تغيير أكياس
سلات القمامة
تنظيف الأثاث
بمكنسة الكهرباء



المطبخ

تنظيف المطبخ
أثناء إعداد الطعام



الحمام

تنظيف الحوض
عقب كل وضوء



نصائح عامة

منع تناول الطعام في
غرف النوم

تناول الطعام في المطبخ

أدوات المائدة في مكان
تناول الطعام

إلزام كل فرد بمهمة ثابتة

يوم للتنظيف أسبوعيا
يتعاون فيه الجميع

خلع الأحذية قبل الدخول
إلى البيت

المصدر: مواقع إلكترونية

اختيار وقت تكوينين
فيه أكثر نشاطا

حصر وتقسيم
المهام اليومية

وضع الأدوات
في مكانها



8 فوائد لتناول الشورية في رمضان

- 1- غنية بالفيتامينات والمعادن
- 2- تهيئ المعدة وتقي من الانتفاخ
- 3- خفيفة وسهلة الهضم
- 4- ترطب خلايا الجسم والبشرة
- 5- تنظم حركة الجهاز الهضمي
- 6- تقي من أمراض خطيرة
- 7- تساعد على إنقاص الوزن
- 8- تقلل من أوجاع المعدة

مفهوم
مش هيفوتك حاجة

المصدر: مواقع إلكترونية

9 نصائح ومحاذير قبل شراء السلع في رمضان



محاذير للتاجر والمستهلك

احذر إخفاء أي
سلعة بهدف

احذر التضليل والغش
التجاري

احذر الإعلانات المغرية
للسلع
المجهولة

نصائح للتاجر

التزم بقواعد الصحة
ومعايير الجودة

التزم بإعلان الأسعار
بشكل واضح

أعط المستهلك
فاتورة صحيحة

نصائح للمستهلك

وثق جميع
المعاملات بفواتير

تسوق على قدر
الحاجة فقط

تأكد من مصدر
وصلاحية
المنتجات

المصدر: جهاز حماية المستهلك



7 نصائح الرياضة في رمضان

ابتعد عن النشويات
بقدر الإمكان

تناول البروتينات
بكميات مناسبة

90 دقيقة قبل الإفطار
تحرق الدهون

3 ساعات بعد الإفطار
تبني عضلات

لا تمارس رياضة في
الجو الحار أثناء النهار

تجنب التمارين المرهقة
مثل رفع الأوزان

تناول كمية كافية من
السوائل بعد الإفطار



المصدر: مواقع إلكترونية

6 طرق للتغلب على الإرهاق في رمضان

التغلب على الإرهاق

شرب قدر كافٍ من السوائل

تقليل المشروبات المدرة للبول

التركيز على الخضراوات والفاكهة

الحصول على قسط كافٍ من النوم

تجنب التعرض الطويل للشمس

التغذية الصحية

أسباب الإرهاق

العطش والجفاف



تناول الكافيين والمنبهات



اضطراب النوم



نقص الفيتامينات والمعادن



المصدر: وكالات



أطعمة غنية بالبوتاسيوم

السلمون
البنجر
الجزر الأبيض
ماء جوز الهند
الأفوكادو



الموز
البطاطس
البطاطا
الطماطم
الفاصوليا

البيض
السبانخ
المشمش
الزبيب
الزيادي



البوتاسيوم
يقاوم العطش
في رمضان

يحفظ سوائل الجسم

يقلل الشعور بالعطش

يضبط ضغط الدم

نقصه
يُضعف الجسم
يربك ضربات القلب



الابتعاد عن
الأماكن الحارة
خلال النهار



الإكثار من
الخضراوات
والفاكهة



عدم الإكثار
من السكريات



شرب العصائر
الطبيعية
كالعرقسوس



للتغلب على الموجة الحارة في رمضان

نصائح

الإكثار من
السوائل
بعد الإفطار



تجنب شرب
المياه
المثلجة



تناول
الأطعمة الغنية
بالبوتاسيوم



توزيع حصة الماء
بين الإفطار
والسحور



الابتعاد عن
المشروبات
الغازية



المصدر: مواقع إلكترونية

يعالج التهابات الجهاز البولي والكليتين
يكافح الميكروبات والفيروسات

يعالج الديدان المعوية عند الأطفال
يعزز صحة القلب والشرايين

يقي من السرطان والسكري
يعالج الإمساك واضطراب الأمعاء

يعالج ارتفاع ضغط الدم والقيء
يعالج التهابات القولون
والجهاز العصبي

يقي من السكتات الدماغية
يسكن آلام البواسير

يقلل الشعور بالعطش
يعزز مناعة الجسم

فائدة لمشروب التمر هندي في رمضان

تجنبه
إن كنت

مريض سكري
مريض حساسية
حاملًا أو مرضعة
ستجري جراحة
بعد أسبوعين

المصدر: مواقع طبية

مشر
في
يوم
مش هيفوتك حاجة



9

نصائح للحامل في رمضان



المصدر: وكالات

1 استشارة الطبيب قبل الصيام

2 تقليل ساعات العمل

3 المحافظة على برودة الجسم

4 تجنب المشي لمسافات طويلة

5 تجنب حمل أشياء ثقيلة

6 تجنب التوتر

7 الاسترخاء بعد الإفطار

8 التحرك قليلا قبل النوم

9 متابعة الوزن بانتظام

المسحراتي ومدفع الإفطار

أصوات رمضان المميزة

بعض النساء
عملت بالمهنة

الفاطميون كلفوا بها الجنود

ظهرت في مصر سنة 228 هـ

أجرها هدايا
وحلويات يوم العيد

بلال بن رباح أول
من عمل بها

المسحراتي

المصدر: مواقع إلكترونية



سُمِّي مدفع
الحاجة فاطمة

859 هـ بداية
تجربته عند
الغروب

القاهرة
أول مدينة
استخدمته

انتقلت
الفكرة إلى
الدول الإسلامية

مدفع
الإفطار

يسكن العطش

ينصح بعدم الإكثار منه لمرضى الضغط

يعود اسمه لحاكم من بلاد الشام

يحد من ارتفاع الكولسترول الضار

يعالج الأنيميا ويعزز المناعة

مصدر جيد لطاقة الجسم

مفيد للجهاز الهضمي ويعالج الإمساك

يعالج التهابات الجهاز البولي والكليتين

عرفه الفراعنة، ووجدت أجزاء منه بمقابرهم

13

معلومة عن المشروبات الرمضانية

عرق السوس

قمر الدين

المصدر: مواقع إلكترونية

التمر هندي

عرفه البابليون منذ 4 آلاف سنة

عصارته تعالج الجروح والحلق

يقي من السكتات الدماغية

يقي من الأمراض السرطانية

فاتورة استهلاك المصريين

للطعام في رمضان

45 مليار
جنيه
فاتورة طعام
رمضان

مصروفات
رمضان
تعادل
3 أشهر

30
مليار رغيف
خبز

76
ألف طن
أرز

100 ألف
طن حليب

28 ألف
طن مكرونة

60 ألف طن
زيادي

120
ألف طن
أسماك

30
ألف طن
لحوم

170
ألف طن
فول

%23

زيادة في الولائم

%25

زيادة في المكسرات والحلويات



المصدر: الجهاز المركزي للإحصاء



5 حالات تبيح الإفطار في رمضان

المصدر: دار الإفتاء

إنقاذ ما له حرمة في الشرع
الحكم: قضاء الأيام التي أفطرتها

السفر لأكثر من 83.5 كلم
الحكم: قضاء الأيام التي أفطرتها

كبر السن أو المرض المزمن
الحكم: عن كل يوم 510 جرامات قمح

الحمل والرضاعة
الحكم: قضاء الأيام التي أفطرتها

مرض يرجى شفاؤه
الحكم: جواز الفطر ثم القضاء

نصف رغيف خبز بلدي
بيضة مسلوقة أو ثماني ملاعق فول
كوب زبادي منزوع الدسم
شريحتين بطيخ أو تفاح أو موز

ربع دجاجة دون جلد
أو قطع من اللحم لا تزيد عن ٢٥ جراما
تناول من أربع إلى ست ملاعق أرز
زيادة الخضراوات على حساب النشويات

احذر إهمال
السحور

تحكم في
كمية طعام
الإفطار

مارس رياضة المشي
قبل الإفطار بساعتين

دون
ريجيم

شرب الماء بعد
الإفطار بساعة وحتى
السحور

نصائح لإنقاص
وزنك في
رمضان

5

عدم تناول
الحلويات بعد
الإفطار مباشرة



المصدر: مواقع إلكترونية

تزيين
الكراسي
بقماش
من
الخيامية

تزيين باب
الشقة
بقماش
من
الخيامية

تحويل
مفرش
السفرة
لركن
عربي

وضع
مفرش
طويلة
على كنية
المعيشة

صناعة
أكياس
من
الخيامية
للوسائد

تدوير
الزينة
المصنوعة
من
الخيامية

صناعة فانوس كبير
من قماش الخيامية

تزيين حائط بأهلة
وفوانيس من الخيامية

المصدر: مواقع إلكترونية

8 أفكار بسيطة لتزيين منزلك في رمضان



تعرف على السعرات الحرارية في حلوى العيد

5 قطع من أي صنف
تزيد الوزن كيلو جراما

قطعة كعك
بالتمر: 181
سعرا حراريا

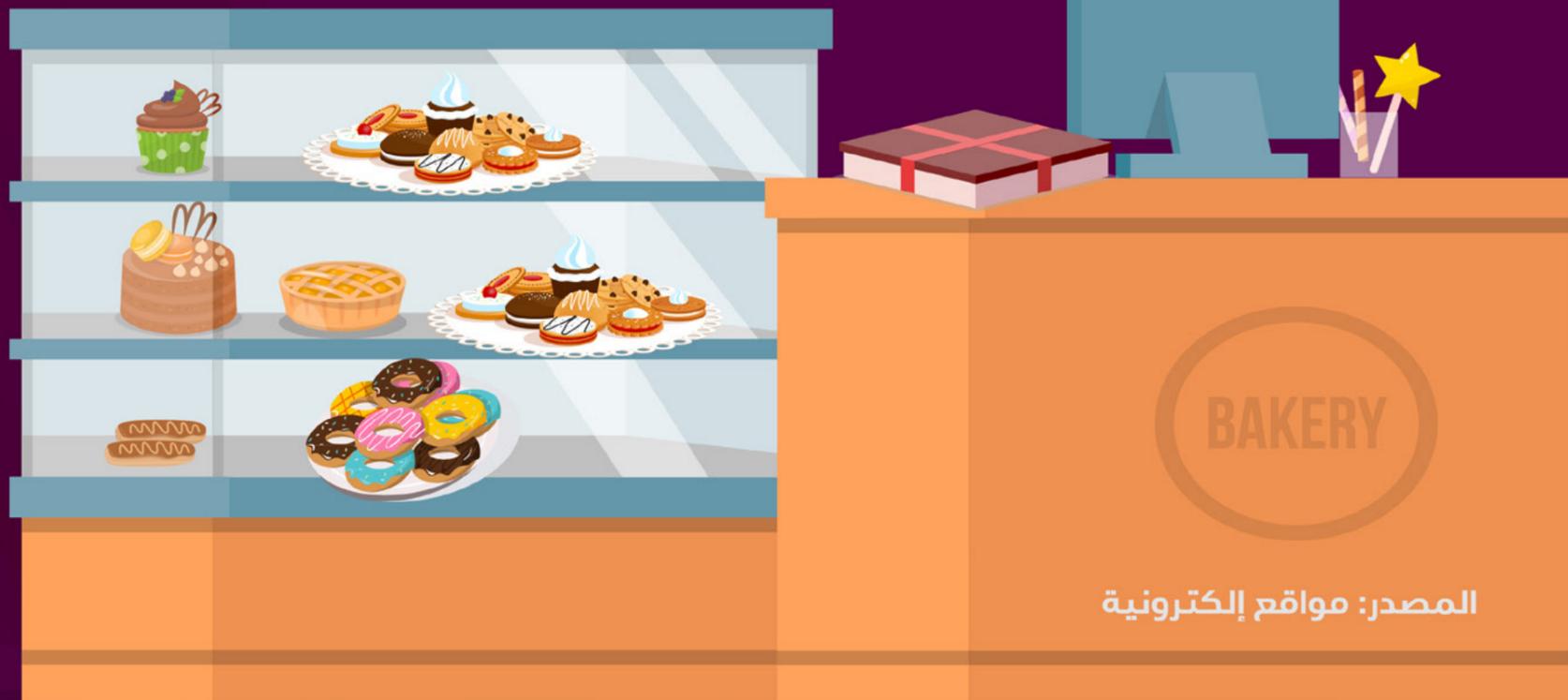
قطعة غريبة:
160 سعرا حراريا

قطعة كعك
بالملمن: 220
سعرا حراريا

قطعة كعك
سادة: 200
سعر حراري

قطعة بيتي
فور: 90
سعرا حراريا

بسكويت
النشادر: 90
سعرا حراريا



المصدر: مواقع إلكترونية



نصائح لإفطار عائلي ناجح



عدم فصل الأطفال عن مائدة الطعام

المشاركة في إحضار الهدايا

مشاركة العائلة في أداء الصلوات

تحديد غرفة للعب الأطفال

تجنب ازدحام المكان وإثارة المشكلات

تقسيم العمل بين أفراد العائلة

تحديد أنواع الطعام قبل التحضير



المصدر: مواقع إلكترونية

قصة كحك العيد..

من الفراعنة إلى منافذ الجيش

الإخشيديون وضعوا فيه دنانير ذهبية للفقراء

الفاطميون أنشئوا دار الفطرة لصناعته

لم يعد مسئولية الحاكم بانتهاء الخلافة

وزعه العثمانيون في العيد على التكيّات



حديثاً

المصدر: مواقع إلكترونية

الجيش افتتح منافذ لبيعه منذ 2014

تعدده محلات الحلويات والأفران العامة

بعض السيدات يذهبن للمخبز لإعداده

تصنعه ربات البيوت بأنفسهن



نصائح لمرضى السكر في رمضان

استشر
الطبيب
قبل الصيام

اشرب ماء
كثيرا طوال
الليل

راقب
السكر 4
مرات يوميا

مارس
التمارين
الرياضية

الإفطار عند

الهبوط الخطير في السكر

الارتفاع الخطير في السكر

غيبوبة السكري

الجفاف



المصدر: مواقع إلكترونية

التغذية

تجنب كثرة الطعام
عند الإفطار

ابدأ وجبتك بتمر أو حليب
أخّر وجبة السحور قدر الإمكان
تجنب الدهون المشبعة
والكربوهيدرات والسكريات

"أكل بلا ندم" خارطة للطعام في رمضان



الحلويات

الفاكهة بعد التراويح
يفضل المجففة

حلويات الفرن أفضل
من المقلية

القطر المخفف بدلا
من العادي

السحور

تمر منقوع
في حليب

خضراوات كالخس
والخيار

فول مدمس

زبادي

الإفطار

طبق سلطة

لحوم مشوية
أو مسلوقة

يفضل تناول
الحساء يوميا

النشويات كالأرز
والبطاطس

كوب ونصف
ماء فاتر

المنبهات بعد
ساعتين

مع أذان المغرب

تناول ثلاث تمرات

نصف كوب ماء
فاتر أو حليب

الصلاة وراحة
عشر دقائق

تجنب

الأغذية المالحة

الحلويات

الأطعمة الدسمة
والمقلية



المصدر: وكالات

7 فوائد لطبّق السلطة في رمضان

يمنع الإفراط
في الطعام

يساعد على انتظام
الهضم

يمنع إحساس
الكسل بعد الإفطار

يضمن إفراز
أحماض المعدة

يحتوي على ماء
ومعادن وفيتامينات

يقلل الشعور
بالجوع والعطش

يمنع الإصابة
بالإمساك

الإقلال من الملح
إضافة قطع تفاح

نصائح

التقطيع لوحدات كبيرة
عصر بعض الليمون

المصدر: مواقع طبية



العرقسوس في رمضان

احذر تناوله عند

- ارتفاع ضغط الدم
- انخفاض البوتاسيوم
- الاضطرابات الكلوية
- الاضطرابات العصبية
- الاضطرابات الجنسية
- قصور القلب الاحتقاني
- وجود حمل أو رضاعة



المصدر: مواقع إلكترونية طبية

من فوائده

- علاج أمراض الجهاز التنفسي
- علاج القرحة والمغص
- تهذئة المعدة والحرقلة
- علاج الإكزيما
- فاتح للشهية
- تقوية الكبد
- إدرار البول

10 نصائح لتجنب الشعور بالعطش في رمضان



تجنب الشاي
والقهوة في
السحور

اشرب
أعشابا
طبيعية

تجنب التمارين
الرياضية أثناء
الصيام

ابدأ الفطور
بطبق من
الحساء



قلل من
المقليات
والدهون

تجنب الأطعمة
المملحة والمخللة

تجنب
المشروبات
الغازية
والسكرية



اشرب 8 أكواب
مياه على فترات

تناول العصائر
والخضراوات
والفواكه

ابتعد عن
التوابل
والشطة

المصدر: مواقع إخبارية وطبية

10 حالات يُمنع فيها صيام الحامل

نصائح

قطع الصيام فوراً

شرب ماء يحتوي
على سكر وملح

الحصول على
محايل بالفم

استشارة الطبيب



توقف حركة الجنين

انقباضات الرحم

الشعور بالعطش
الشديد

ظهور علامات
الجفاف

فقدان الوزن

الإصابة بعدوى
الجهاز البولي

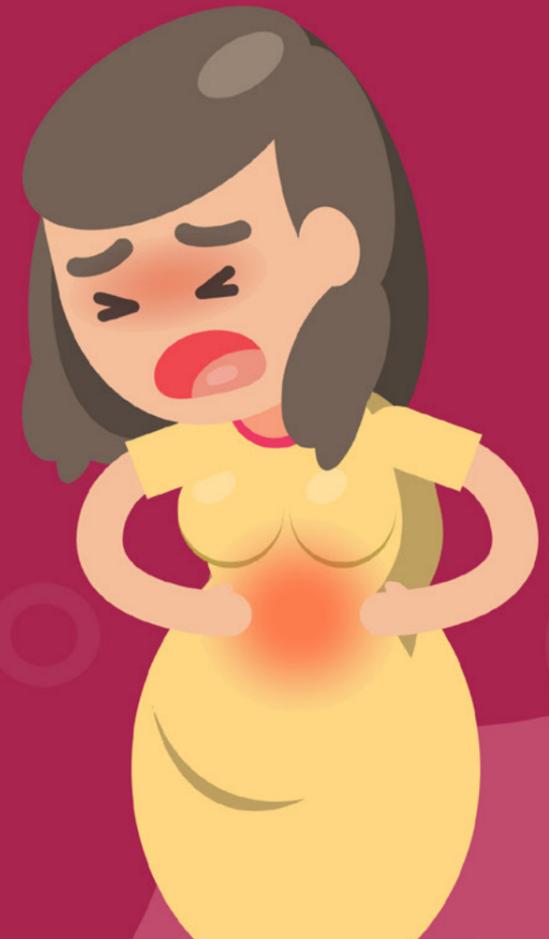
الشعور بالغثيان

التقيؤ

الشعور بالصداع

الإصابة بالحمى

المصدر: مواقع إلكترونية



خضراوات تحارب العطش في رمضان

الخيار
نسبة الماء 96%

الخس
نسبة الماء: 95%

الكرفس
نسبة الماء 95%

الجزر
نسبة الماء 90%

الطماطم

الفلفل الأخضر

الفجل

القرنبيط

السبانخ

الكوسة

المصدر: مواقع إلكترونية



زينة رمضان من الورق إلى الأنوار

فانوس رمضان

فانوس تعني وسيلة إضاءة

أصل الكلمة إغريقي

أنار الفاطميون به الشوارع

أستخدم لسير النساء ليلا

تحول إلى عادة لدى الأطفال

تطور شكله وبقي
فانوس الشمعة

تزيّن خيوط
الفانوس

تستخدمها
المحال كديكور

يعلقها الأطفال
والشباب

تصنع من

ورق ملون ومزخرف

أقمشة خيامة

مصاييح صغيرة ملونة

المصدر: مواقع إلكترونية



كيف تكسر صيامك في رمضان؟



القهوة

فقدان الكالسيوم
وضعف العظام

زيادة العصبية
والأرق

تغيير مستوى السكر
في الدم

رفع ضغط الدم

زيادة أحماض المعدة
والتسبب بحرقه

السجائر

السعال والتأثير
على الرؤية

تدمير الشم والتذوق

احتمال الإصابة
بالسكتة الدماغية

زيادة مستوى
الكوليسترول

احتمال الإصابة
بأمراض القلب

المصدر: مواقع طبية

التمر

يُجنبك الإفراط
في الطعام

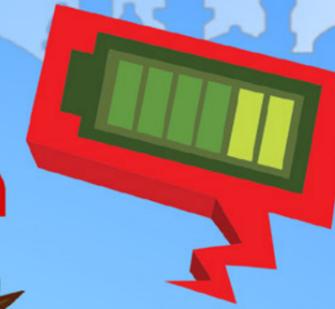
البوتاسيوم يعزز عمل
الجهاز العصبي

السكريات تعوض
انخفاض السكر

سريع الهضم
ويمتصه الجسم

غني بالمعادن
والفيتامينات والألياف

منشط للمناعة ومانع
للإمساك



نصائح لمرضى

قصور القلب في رمضان

أكثر من
البروتينات

وجبة السحور

وجبة الفطور

اشرب ماء كثيرا
حتى السحور

حافظ على
وجبة السحور

قلل من
المنبهات

تناول فيتامينات
ومعادن

قلل
في الطعام
الصوديوم

تناول
الكربوهيدرات
المركبة

تجنب الإفراط
في الطعام

البدء بالسوائل
لتهيئة المعدة

المصدر: مواقع إلكترونية

مسمار البطن

9 فوائد للقول في السحور



1 يعزز الشعور
بالشبع لعدة
ساعات

2 ينظم نسبة
الكوليسترول
في الدم

3 يقي من الإصابة
بأقراض القلب

4 يخفض نسبة
الدهون
الثلاثية بالدم

5 ينظف الكبد
من السموم

6 يقاوم سرطان
الفم

7 يخفض ضغط
الدم المرتفع

8 تكوين خلايا
الدم الحمراء

9 الحفاظ على
عظام قوية

المصدر: أطباء تغذية

10 نصائح

للحفاظ على النشاط في رمضان

1 لا تترك وجبة السحور أبدا

2 افطر ببطء ولا تأكل كثيرا

3 الشورية طبق أساسي في إفطارك

4 اشرب 8 أكواب ماء يوميا

5 أكثر من تناول الفواكه والخضراوات

6 تجنب الأطعمة السكرية والمصنعة

7 استشر طبيبا لتتأكد من قدرتك على الصيام

8 تجنب مشروبات الكافيين

9 تجنب الطعام المقلي

10 تجنب الرياضة أثناء الصيام



المصدر: موقع برنامج الأغذية العالمي



ياميش رمضان

10 معلومات عن

أسواقه في مصر
وكالة قوصون أول سوق
انتقل إلى الجمالية
ثم وكالة البلح

أصل الاسم
تركي

بدأ إعداده منذ
العهد الفاطمي

مكوناته

الفاكهة المجففة
والمكسرات
غني بالبروتينات
والدهون والزيوت



فوائده

يمد الصائم بالطاقة
يحمي من الشيخوخة
غني بمضادات الأكسدة
مفيد للقلب

مصدر: كتب تراثية، ومواقع إلكترونية

أفضل الوسائل

ضع جدولا لتنظيم المذاكرة

ابدأ بالأجزاء الصعبة

اختر مكانا هادئا لزيادة التركيز

تخلص مما يشتت انتباهك

خذ فترات استراحة

استخدم الخرائط الذهنية

أفضل الأطعمة

ابتعد عن الأطعمة الدسمة

تناول الأطعمة الغنية بالألياف

تناول التوت والمكسرات

تناول الحبوب الكاملة

أفضل الأوقات

بعد التراويح وحتى 11 مساء

بعد السحور وحتى 6 صباحا

قبل الإفطار الاستيعاب العام للمنهج

بعد الإفطار التركيز على التفاصيل

نصائح للتركيز أثناء المذاكرة في رمضان

المصدر: مواقع إلكترونية

اختر أسواق التوفير

اشتر الأساسيات
واترك الكماليات

الميزانية لا تتعدى
ثلاثي الدخل

الاحتفاظ
بالثلث الأخير
للطوارئ

لا تبالغ
في
الولائم

مشم هيفوتك حاجة
مصر في يوم

نصائح

للحفاظ على
ميزانية الأسرة
في رمضان

المصدر: خبراء اقتصاد

ابتعد
عن
الإعلانات

اكتب قائمة المشتريات
قبل التسوق

استخدام
النقود وليس
بطاقة الصراف

اشتر
ما تحتاجه
فقط

تفاد التسوق
وأنت جائع

نصائح للتخلص من العصبية في رمضان

9

تجنب
السهر

عجل
الإفطار
وأخر
السحور

ابتعد
عن تناول
الدهون

اشرب
ماء كافيا

حاول
الإقلاع
عن
التدخين

تناول
الخضراوات
والفاكهة

قلل الحلويات
لأنها تسبب
العطش

تجنب كثرة
شرب
المنبهات

أكثر من
أعمال الخير

المصدر: مواقع إلكترونية

تناولي
الحساء ومنتجات الألبان
المكسرات والسمن والفواكه
الخضراوات الورقية الداكنة
(السبانخ)
الأسماك والبروتينات، الحيوانية
أو النباتية

اشربي
ما لا يقل عن ثلاثة لترات مياه
العصائر والسوائل الطبيعية

احرصي على
وجبة السحور
زيادة الرضعات لتحفيز إنتاج
الحليب
استشارة الطبيب في تناول
المكملات الغذائية

تجنبي
المنبهات كالشاي والقهوة
الأعمال الشاقة أثناء النهار

نصائح للأم المرضعة في رمضان

المصدر: مواقع طبية





7 نصائح لتناول فطور صحي أول أيام العيد

- 1 اعتدل في تناول الطعام
- 2 اقتصد في تناول البقوليات
- 3 لا تسرف في الكافيين بعد القطور
- 4 لا تسرف في أكل الحلويات والكعك
- 5 ابتعد عن الأطعمة الدسمة
- 6 إذا كنت تأخذ علاجاً فعليك الالتزام به
- 7 ابدأ فطورك بتناول التمر والماء

المصدر: مواقع إلكترونية