

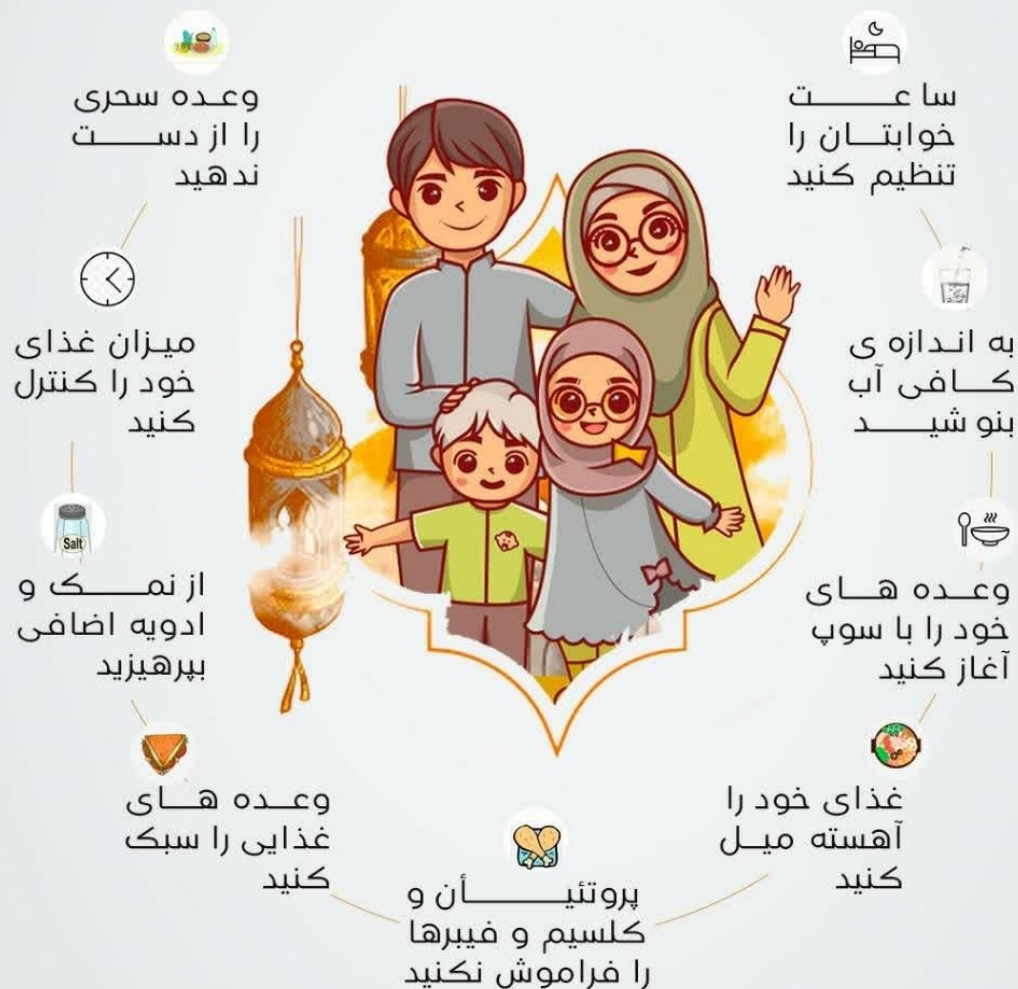
بیر ستان فرزانگان یک تہ لڑخ وورہ لول



رمضان مبارک

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

نکاتی برای آمادگی بدن در ماه رمضان



نکاتی برای آمادگی بدن در ماه مبارک رمضان

افطار و سمر چی بخوریم، بهتر است؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در وعده غذایی افطار در ماه مبارک رمضان، مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمزنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با فرما یا عسل در شروع افطار توصیه می شود. همچنین استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج و نان و پنیر و سبزی، یکی از عادات فوب غذایی ایرانی در این ایام است. مصرف انواع سوپ کم چرب، آش کم میوبات و سبک، ملیم بدون روغن (ملیم منبع فوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. از سوی دیگر خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و میوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود. مصرف سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نفود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند. مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است، باید بسیار محدود شود. در مجموع، زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله ملوا و شله زرد فیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اضافه دریافت انرژی و چاقی، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس در ساعات بعد از افطار مناسب است.



علت سردرد و راهکارهای رفع سردرد در ماه مبارک رمضان

رمضان

مهم‌ترین دلایل سردرد در ماه مبارک رمضان

 ترکیبات کتوونه ناشئه از گرسنگی طولانه	 مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری
 کم خوابی	 کم آبی بدن
 دریافت نکردن کافئین در طول روز	 افت قند خون در طول روز

راهکارهایی برای رفع سردرد روزهداران

 دمنوش‌ها و شربت‌های خانگی کم شکر را مورد استفاده قرار دهید	 برای وعده افطاری در زمان کوتاه میزان غذای زیادی را به یک باره وارد معده نکنید
 خواب قیلوله داشته باشید و شب به موقع بخوابید	 از حذف هر گونه وعده غذایی پرهیز کنید
 مصرف چای، نسکافه و قهوه را کاهش دهید	 بین افطار تا سحر آب فراوان و مایعات بنوشید
 از قرار گرفتن زیاد در معرض گرما و نور خورشید تا حدی پرهیز کنید	 در وعده افطار نوشیدنی‌های گرم و کم شیرین میل کنید

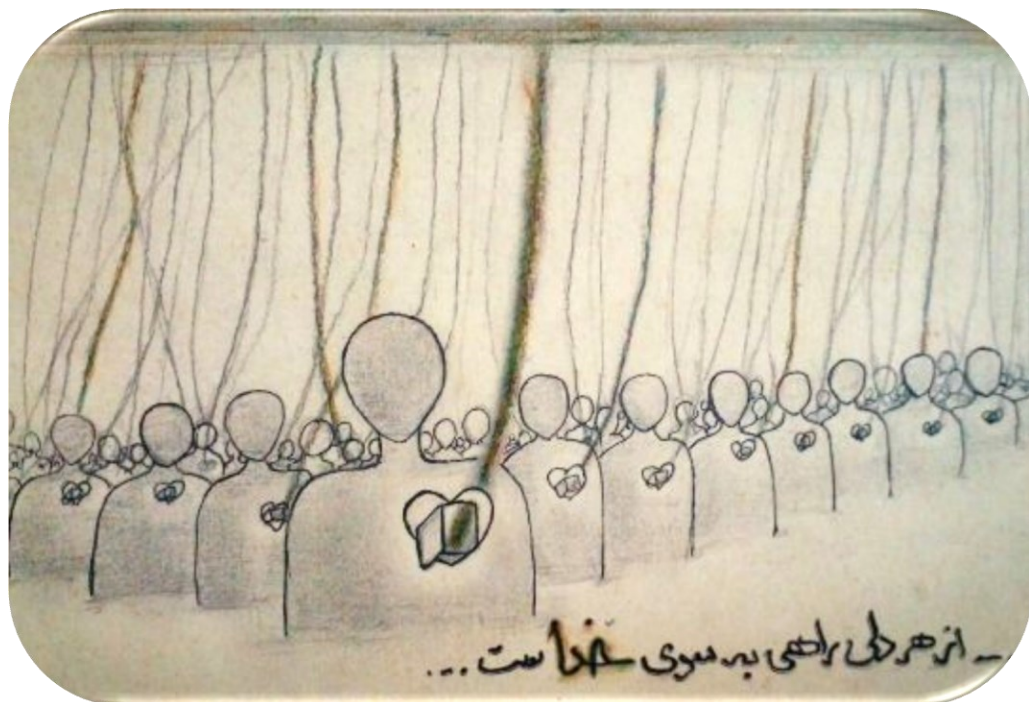
- ❖ بی خوابی، افت قند خون، کم شدن مصرف کافئین، کم آبی بدن، کم فونی: مصرف میوه های آبدار، کاهو، سکنجبین، شیره انگور، شربت لیمو، چای که رنگ، فوآب کافی
- ❖ استفاده زیاد از قندهای ساده مثل شکر، زولبیا و بامیه باعث افزایش ناگهانی قند خون و سردرد می شود.
- ❖ اگر سردرد همراه با تلی و فشکی دهان و کوبش در شقیقه ها، امساس کلافگی و بی قراری باشد ناشی از افت قند خون نیست، برای رفع این سردرد از شربت سکنجبین، شربت فاکشیر با گلاب مناسب است.
- ❖ مشکل گوارشی: غذا را خوب بجوید و درهم خوری و چند نوع غذا با هم نخورید، بلافاصله بعد از سمر نخوابید.

نوجوانان سمر و افطار چه بخورند؟



احمد اسماعیلزاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به تکلیف دینی برای فریضه روزه در بین نوجوانان، گفت: نوجوانان در ماه مبارک رمضان از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سمری اجتناب کنند؛ چون مصرف این مواد سبب افت قند خون شده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش می دهد. نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است. منابع خوب پروتئینی شامل انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و مبوبات باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود. توصیه می شود که والدین از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در نوجوانان در وعده های سمری و افطار، مطمئن شوند. نوجوانان علاقه فاسی به مصرف مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پرکننده معده هستند که در ایام روزه داری نباید مصرف شوند. منابع غذایی آهن و روی، ویتامین A و ویتامین B12 از جمله انواع گوشت، مبوبات، تخم مرغ، شیر و لبنیات، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و فونسازی نقش دارند، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف شود.

دو کلاه حرف دلی ☺



بعضی قلب ها تنگ هستند

بعضی قلب ها تلخ

بعضی ها شون ترشند و تندند

شاید هم بعضی هاشون سنگی یا سردند...

اما خیلی از قلب ها هم بزرگند بعضی ها شیرینند یا خیلی نرم و لطیف اند یا خیلی لطیف

اما همشون یک وجه اشتراک دارند

همه ی قلب ها راهی دارند بسوی خدا و قلب ها متناسب با نوع شون ،ذائقه شون و راه شون کوچک یا بزرگند

* مراقب "قوانین معکوس" دنیا باشیم! *

✓ در دستگاه فدا برفی چیزها، معکوس عمل می‌کند و این سرالأسرار دنیا است.

◀ صدقه دادن، ظاهراً پول را کم می‌کند اما در واقع معکوس عمل می‌کند و ما را از فقر نجات .

◀ فکر آباد کردن آفرت، معکوس عمل می‌کند و دنیایمان را آباد می‌کند.

◀ وقتی وقتمان را صرف نماز ، دعا و عبادت کردیم ، معکوس عمل کرده و برکت به وقتمان می‌دهد.

◀ وقتی به خودمان در راه فدا سفت می‌گیریم، معکوسش این است که سفتی های دنیا که برای همه هست، برای ما آسان میشود و گاهی آسان تر.

◀ معکوس کمتر خوردن، سلامتی ست.

◀ وقتی یاد مرگ کنیم، معکوس عمل میکند و دلمان زنده و شاداب می‌شود.

◀ وقتی نیرنگ میزنیم و چاهی برای کسی می‌کنیم، معکوس عمل کرده و خودمان دچار نیرنگ میشویم و اول در چاه می‌افتیم!

◀ برای نشاط و شادی خود باید به فکر رفع مشکلات دیگران باشی و دل دیگران را شاد کنی تا دل خودت شاد شود.



♥ نتیجه تسلیم در برابر آرزوها...؟! ♥

قال مولانا امیرالمومنین امام علی (علیه السلام):

مَنْ جَرَى فِي عَنَانِ أَمَلِهِ عَثَرَ بِأَجَلِهِ

کسی که در مسیر آرزوهایش گام بردارد در (دام) مرگ خواهد افتاد.

شرح مختصر؛ 🖱️🖱️🖱️

"أمل" به معنای هر نوع آرزو است، خواه آرزوی معقول باشد یا نامعقول، از این رو این واژه در مورد حضرات معصومین (علیهم السلام) و اشخاص برجسته نیز به کار رفته آنها را "کعبه آمال" می نامند و حتی خداوند به عنوان «منتهی الأمل» شمرده شده که همان آخرین نقطه آرزو است. آرزوها باید انسان را به تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف برتر و بالاتر وادارد. ولی همین آرزو هرگاه به صورت نامعقول درآید و تبدیل به آرزوهای دور و دراز و دست نیافتنی شود انسان را چنان به خود مشغول می دارد که از همه چیز حتی خداوند و مرگ و معاد غافل می شود و چنان سرگرم می گردد که ناگهان مرگش فرا می رسد در حالی که دستش از همه چیز تهی است...



﴿﴾ برای همیشه پنهان نمی ماند...! ﴿﴾

قال مولانا امیرالمومنین امام علی (علیه السلام):

مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ، وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ...

هیچ کس چیزی را در دل پنهان نمی کند مگر این که در سخنان بی اندیشه ای که از او صادر می شود و در صفحه صورتش، آشکار می گردد...!

شرح مختصر؛ ﴿﴾ ﴿﴾ ﴿﴾

این نکته مسلم است که اعمال انسان بازتاب نیات، خواسته ها و سجایای اوست که به صورت طبیعی ظاهر می گردد، بخشی از آن اختیاری است مثل این که به هنگام ترسیدن از چیزی تصمیم به فرار می گیرد و بخش دیگری غیر اختیاری است که مثلا در پریدن رنگ از صورت او احساس می شود یا به هنگام غضب صورتش بی اختیار برافروخته می گردد و گاه اندامش می لرزد و نیز عکس العمل هایی در افعال و اعمال خود ظاهر می سازد. اما گاه می شود انسان چیزی در درون دارد که نمی خواهد آن را آشکار کند در این صورت سعی می کند دوگانگی در میان سخن و کردار خود با آنچه در درون دارد ایجاد کند این دوگانگی در آنجا که انسان هشیار و مراقب باشد ممکن است ظاهر نشود، اما به هنگام غفلت و عدم توجه، آنچه در درون است خود را در عمل یا سخن های نیندیشیده ظاهر می کند. به علاوه پنهان کردن بخش غیر اختیاری مانند آثاری که در چهره انسان نمایان می شود کار آسانی نیست...

پرنده‌ها را آزاد کن

پسر بچه‌ای پرنده زیبائی داشت. او به آن پرنده بسیار دلبسته بود. حتی شب‌ها هنگام خواب قفس آن پرنده را کنار رختخوابش می‌گذاشت و می‌خواست. اطرافیان‌ش که از این همه عشق و وابستگی او به پرنده باخبر شدند از پسرک حسابی کار می‌کشیدند. هر وقت پسرک از کار خسته می‌شد و نمی‌خواست کاری را انجام دهد او را تهدید می‌کردند که الان پرنده‌اش را از قفس آزاد خواهند کرد و پسرک با التماس می‌گفت: نه، کاری به پرنده‌ام نداشته باشید، هر کاری گفتید انجام می‌دهم. تا اینکه یک روز صبح برادرش او را صدا زد که برود از چشمه آب بیاورد و او با سختی و کسالت گفت: خسته‌ام و خوابم می‌آید. برادرش گفت: الان پرنده‌ها را از قفس رها می‌کنم!

پسرک آرام و محکم گفت: خودم دیشب آزادش کردم رفت. حالا برو بذار راحت بخوابم که با آزادی او خودم هم آزاد شدم.

این حکایت همه ما است، تنها فرق ما در نوع پرنده‌ای است که به آن دلبسته‌ایم. پرنده بسیاری پولشانبعضی قدرتشان برخی موقعیتشانپاره‌ای زیبایی و جمالشان عده‌ای مدرک و عنوان دانشگاهی و خلاصه شیطان و نفس هر کسی را به چیزی بسته‌اند و ترس از رها شدن از آن سبب شده تا دیگران و گاهی نفس خودمان از ما بیگاری کشیده و ما را رها نکنند.