

التدليك يخلصك من الصداع في رمضان

الصداع من أكثر الأعراض شيوعاً في شهر رمضان الكريم، وأرجع الخبراء أسباب الصداع إلى عدة عوامل أهمها حدوث نقص في نسبة تركيز السكر في الدم خاصة في الساعات الأخيرة وقبل الإفطار، وتختلف درجة تألم الجسم مع هذا النقص من شخص لآخر، من حيث الأعراض. أحد الأسباب أيضاً هو التعود على شرب القهوة والشاي في أوقات متقاربة في غير رمضان وبكميات كبيرة، وعند الصيام يحدث انقطاع مفاجئ عن هذه المشروبات لعشر أو اثنتي عشرة ساعة، فيصاب المرء بصداع ما بين متوسط وحاد نتيجة نقص نسبة الكافيين في الدم فتحدث أعراض النقص على شكل صداع وضعف تركيز. ويشير الأطباء إلى أن هناك أناسا عادييين يصيبهم الصداع المتكرر فمن الممكن أن تزيد هذه النوبات في الصيام وهم لا يشكون عادة منه خلال أشهر السنة الأخرى ويحدث ذلك بسبب عدم انتظام النوم، أو الجوع غير المعتاد عليه. أما أشهر سبب للصداع فهو الامتناع عن شرب القهوة أو التدخين طوال فترة الصيام خاصة بالنسبة لمرضى الصداع المعتادين على نوبات على اللبن والتمر الغني بالسكريات، وفي الوقت من حيث العدد والوقت، فيكثر عدد النوبات وتزيد فترتها خلال شهر رمضان ويحدث ذلك أيضا لعدم انتظام الوجبات أو النوم وعدم استخدام الأدوية بالطريقة المعتادة كما في الشهور الأخرى. ولتفادي حدوث الصداع ننصح الصائمين بتأخير السحور والتبكير بالإفطار الذي يجب أن يحتوي على اللبن والتمر الغني بالسكريات، وفي الوقت نفسه عدم إرهاق الجهاز الهضمي بالإفراط في الأكل مباشرة بعد مدقع الإفطار ولكنه ينبغي تنبيه المعدة بطبق شوربة ثم القيام لصلاة المغرب حتى يتهيأ الجهاز الهضمي لاستقبال الأكل. أما مرضى السكر الذين يعانون من نفس المشكلة فعليهم مراجعة طبيبهم المعالج لإعادة ضبط جرعات الأدوية وأوقاتها والوجبات..

الإفطار

كرايج بالناطف

المقادير:

الكرايج:
4 اكواب طحين فرخة
كوب سميد
400 غ سمدة مع زبدة مخلوطتين
ومذويتين معا
1/2 ملعقة صغيرة ملح
2 1/2 ملعقة صغيرة خميرة قورية
مقدار من الماء يكفي لعجن العجينة

الناطف:
4 - 5 عيدان من شلش الحلاوة - مقدار كاف من الماء لنقع شلش الحلاوة - سكر و ماء - ملعقة صغيرة ماء زهر
ملعقة صغيرة ماء زهر - حشوة الفستق الحلبي أو الجوز
كوبان من الجوز أو الفستق الحلبي المطحون طحنا خشنا
2 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة
قطر خفيف مع ملعقة طعام ماء ورد
وملعة طعام ماء زهر.

طريقة التحضير

يوضع دقيق الفرخة والسميد في وعاء وتضاف اليه الزبدة المذوبة والمحلب والخميرة ويخلط المزيج بواسطة ملعقة خشبية ويترك طوال الليل.
في اليوم التالي يضاف بعض الماء لعجن العجينة حيث يؤخذ باليد القليل من الماء كل مرة ويرش فوق العجينة حتى تحصل على عجينة تشبه تماما عجينة المعمول بعد ذلك، تترك العجينة جانباً مدة ساعتين حتى ترتاح.
بعد التأكد من أن العجينة قد أصبحت جاهزة للحشو مثل الكبة تماماً تقطع إلى قطع بحجم حبات الجوز، وتحشى بالفستق الحلبي أو الجوز، ثم تخبز في فرن محمي جداً للدرجة 375 - 400 فهرنهايت «190 - 200 درجة مئوية» حتى يشقر سطحها السفلي، تخرج الكرايج من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً.

المقادير:

كوب قمح مقلور ومنقوع ومغسول
250 غ لحمه موزات مقطعة الى مكعبات مع عظامها
6 اكواب ماء
ملعقة طعام معجون بندورة
ملعقة ملح صغيرة
كوب حمص منقوع ومغسول الصلصة:
عصير ليمونتين حامضتين
فصا لوم مدقوفان

طريقة التحضير

يوضع القمح المقلور في قدر مع اللحم والعظم، وتضاف اليه كمية كافية من الماء، بالإضافة إلى الملح والحمص المنقوع، تسخن القدر حتى يبدأ ماؤها بالغليان وتظهر الزفرة البيضاء على السطح، تزال الزفرة ويتابع الطهو حتى يستوي اللحم والحمص والقمح. تزال العظام من القدر، ويضاف معجون البندورة، يخلط المزيج جيداً ويطهى لمدة 1.5 دقيقة على نار

المقادير:

عالية نودلز صيني
حبة فليفلة خضراء مقطعة الى شرائح
حبة فليفلة حمراء مقطعة الى شرائح
1/4 باقة بندونش مفرومة
1/2 باقة كزبرة مفرومة
3 الى 4 بصلات خضراء مقطعة على نحو مائل
كوب فلفل محلب مقطع الى شرائح
ملعقة طعام زنجبيل مفروم
1/4 كوب زيت نباتي
ملعقنا طعام صلصة صويا

طريقة التحضير

تتلف باقات البقدونس وتغسل وتغرم بالسكين.
يغسل التمتع ويجفف ويغرم.
تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة، ثم يغمز البصل ناعماً جداً.
يلوك البصل المفروم بالملح والفلفل الأحمر والتوابل في وعاء منفصل حتى تخرج العصارة

المقادير:

عالية نودلز صيني
حبة فليفلة خضراء مقطعة الى شرائح
حبة فليفلة حمراء مقطعة الى شرائح
1/4 باقة بندونش مفرومة
1/2 باقة كزبرة مفرومة
3 الى 4 بصلات خضراء مقطعة على نحو مائل
كوب فلفل محلب مقطع الى شرائح
ملعقة طعام زنجبيل مفروم
1/4 كوب زيت نباتي
ملعقنا طعام صلصة صويا

طريقة التحضير

تتلف باقات البقدونس وتغسل وتغرم بالسكين.
يغسل التمتع ويجفف ويغرم.
تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة، ثم يغمز البصل ناعماً جداً.
يلوك البصل المفروم بالملح والفلفل الأحمر والتوابل في وعاء منفصل حتى تخرج العصارة

السمور

نودلز بالخضر الملونة

المقادير:

عالية نودلز صيني
حبة فليفلة خضراء مقطعة الى شرائح
حبة فليفلة حمراء مقطعة الى شرائح
1/4 باقة بندونش مفرومة
1/2 باقة كزبرة مفرومة
3 الى 4 بصلات خضراء مقطعة على نحو مائل
كوب فلفل محلب مقطع الى شرائح
ملعقة طعام زنجبيل مفروم
1/4 كوب زيت نباتي
ملعقنا طعام صلصة صويا

طريقة التحضير

تتلف باقات البقدونس وتغسل وتغرم بالسكين.
يغسل التمتع ويجفف ويغرم.
تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة، ثم يغمز البصل ناعماً جداً.
يلوك البصل المفروم بالملح والفلفل الأحمر والتوابل في وعاء منفصل حتى تخرج العصارة

المقادير:

عالية نودلز صيني
حبة فليفلة خضراء مقطعة الى شرائح
حبة فليفلة حمراء مقطعة الى شرائح
1/4 باقة بندونش مفرومة
1/2 باقة كزبرة مفرومة
3 الى 4 بصلات خضراء مقطعة على نحو مائل
كوب فلفل محلب مقطع الى شرائح
ملعقة طعام زنجبيل مفروم
1/4 كوب زيت نباتي
ملعقنا طعام صلصة صويا

طريقة التحضير

تتلف باقات البقدونس وتغسل وتغرم بالسكين.
يغسل التمتع ويجفف ويغرم.
تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة، ثم يغمز البصل ناعماً جداً.
يلوك البصل المفروم بالملح والفلفل الأحمر والتوابل في وعاء منفصل حتى تخرج العصارة