

استشارية : (0) نصائح للسيدات لمواجهة متاعب رمضان

أكدت استشارية طب النوم بمركز طب وبحوث النوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة الدكتورة رانيا الشمراني، أن من أحد الأخطاء الشائعة في رمضان وخاصة عند النساء في مجتمعنا هو استغراق وقت كبير من اليوم في تحضير أصناف مختلفة من الطعام ، وذلك على حساب جهودها ووقتها وعبادتها.

الموازنة بين العمل والبيت

وأشارت إلى أن الموازنة بين العمل والبيت والعبادة ليس بالأمر السهل والهين ، ولكن مع قليل من تنظيم الوقت وعدم المبالغة في تحضير الأطعمة يمكن للسيدات الاستفادة من الشهر الفضيل في التعبد ، وفي نفس الوقت إعطاء الجسم الوقت الكافي للراحة والنوم لتفادي الشعور بالإرهاق الجسدي والمتاعب الصحية .

(0) نصائح هامة

ووجهت استشارية طب النوم (0) نصائح لسيدات المجتمع لتجنب المتاعب الجسدية والشعور بالإرهاق المتواصل وهي:

□ المحافظة قدر المستطاع على نظام اليوم العادي في رمضان بالاستيقاظ نهاراً والنوم بالليل ، حتى تكون السيدة نشطة في اليوم التالي لأداء المهام والعبادات.

□ الحرص على تناول أطعمة خفيفة على الإفطار والسحور مع مراعاة عدم الإسراف والاكثار من المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية.

□ احتساب العمل في المنزل لخدمة العائلة عند □ ، وتحضير الطعام بنية إفطار صائم لإكتساب الأجر والمثوبة فكل ذلك في موازين حسنات الفرد.

□ قد يساهم التحضير المسبق لبعض الأطعمة في إختصار بعض الوقت.

□ طلب المساعدة ممن هو حول السيدة كلما أحتاجت لذلك.

مراعاة الجوانب الصحية

وخلصت الدكتورة رانيا إلى القول " رمضان شهر الطاعة والعبادة والصوم ليس فقط عن الطعام بل عن كل

العادات السيئة بما فيها تلك المرتبطة بالنوم ، لذا يجب على الجميع الحرص على مراعاة الجوانب الصحية حتى يتمكن الفرد من أداء عباداته بكل سهولة ويسر ، مع الحرص على تناول الأطعمة الصحية التي لا ترهق المعدة خلال الفترة ما بعد الإفطار وإلى السحور".