

أناقة ووقار وخلطة سحرية بين الشرق والغرب

عباءات رمضان بخط عربي وتطريز شرقي



إنه «مع اقتراب الشهر الكريم تنتشر في الأسواق الكثير من التصميمات ذات الطابع العربي الأصيل مع لمسات من الموضة العالمية لمواكبتها. الفترات الشرقية الأصيلة أرض خصبة لإشمال الخيال، لذلك نجد تنوعاً لا حدود له في التصميمات والأشكال والألوان التي لم تعد تقتصر على العباة السوداء بشكلها التقليدي، بل امتد لتفردات كثيرة تستطيع المرأة في جميع الأعمار الاختيار منها». وتتابع ربهام: «صممت مثلاً ما يعرف بال(سالوبيت) قطعة واحدة متصلة من العنق إلى الكاحل على شكل بنطلون طويل) من الليكرا المخلوطة بالقطن حتى يلائم جميع الأعمار والأجسام. وكان المتعارف عليه في السابق أنه لا يصنع إلا من الجينز ولا تردية سوى ذوات الجسم المتناسق وغير المحجبات، ولكن الآن الوضع اختلف فوه عباءة عن (سالوبيت) بالشكل المعتاد لكنه يتسع بعد منطقة الصدر وينسدل إلى الأسفل ويقفل بأسورة عند القدم، ويكون الحزام من القماش نفسه. التصميم المألوف

يكون عادة بجيوب عند الصدر، لكن بالنسبة إلى المحجبات فقد وضعت له جيوب جانبية ويأتي بدرجات ألوان غامقة مثل الأسود، البني، الكحلي والرمادي». ويمكن تنسيقه مع عباءة على شكل قميص طويل مفتوح تكون مطزرة بألوان زاهية أو مطبوعة برسومات أو تطريزات على الجوانب إذا كانت المناسبة تتطلب ذلك، بينما يمكن للصغيرات تنسيقه مع «بوليرو» قصير من فوق أو قميص من تحت.

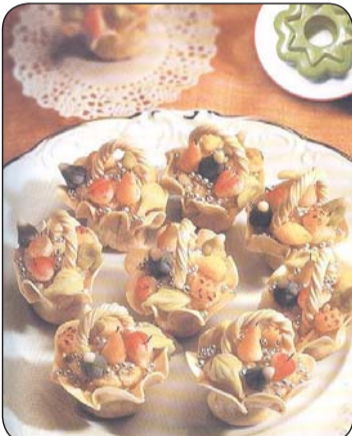
تضيف ربهام: «من الحكايات العربية اقتبسنا ملامح سرال (علاء الدين) بشكله الواسع، وهو مناسب لجميع الأجسام خاصة لذوات الجسم الممتلئ، كما أنه يواكب الموضة العالمية لكونه خلطة سحرية بين الشرقي والغربي. ويتميز بأنه واسع من منطقة الوسط ويضيق عند الساق إلى أسفل وأحياناً يكون واسعاً إلى الأسفل ويقفل عند الأرجل بحبل أو أسورة ذات أزرار جانبية. ويمكن أن يرتدى فوقه قميص طويل أو بلوزة واسعة من الشيفون». أما لمظهر شرقي أكثر، فتتصح ربهام بتنسيقه مع «عباءة ذات نقوش عربية» باللون الأسود أو الكحلي تزينها حروف عربية بالخط الكوفي، مع إضافة بعض الإكسسوارات الفضية عليها في المناسبات الرسمية. ولشكل عصري، تنصح باستخدام بنش، وهو عبارة عن قطعة مستطيلة تلف حول الجسم كالمشال للتدفئة في الشتاء، ولكن اليوم أصبح يصمم من خامات أخرى أخف لكي تناسب حر الصيف. كما أصبح له كمان ويمكن شده بحزام وارتداه مع بنطلون من الجينز أو القطن. هناك أيضاً العباة «الإسباني» وتتميز بالأكمام المنفوخة أو البليسيه.

من جهتها، تقدم مصممة الأزياء هالة خوري لوحة متكاملة لتصميمات خاصة وعملية تناسب وقار الشهر الكريم، وتقول إنها ضرورية لمواجهة كثرة العزائم والمناسبات السعيدة، سواء كانت المرأة ضيفة أو مضيئة.

تبدأ لأحثة هالة بـ«عباءات للاستقبال» وهي التي يمكن ارتداؤها عند حضور الضيوف، وتتميز بأنها تخفي ملامح الجسم، وتسهل الحركة، مشيرة إلى أنه يوجد منها ما هو مطرز بالأحجار أو الخيوط الملونة المتنوعة. وتدخل في هذا الإطار العباة المغربية وتتميز بالتطريزات الغنية الذهبية، وأيضاً ما يعرف بـ«الكاب». وهو أشبه بالقميص الطويل الواسع، لكن قماشه أكثر سمكا من العادي، ويقفل من الأمام بأزرار أو سحب طويل، كما يكون مطرزا من الظهر، ويرتدى أسفله بنطلون ليكرا أو قطن. وتشرح هالة أن «هذا الأخير يلائم المناسبات العائلية أكثر، ويمكن اضاءه المزيد من الأناقة عليه بإضافة بروش على الصدر مثلاً. هناك أيضاً الجلاب (الكاروه)، أي على شكل نقوشات مربعة، تكون إما بالبيضاء والأسود» أو الأبيض والأحمر. وتكون في الغالب عبارة عن قطعة قماش مستطيلة مقفولة من الجانبين بها مكان خروج الزايعين ترك بدون خياطة ويرتدى أسفله قميص أو «تي-شيرت» باكمام، وتزين يلائم المناسبات العائلية أكثر، ويمكن اضاءه الصدر وفي الذيل.

أما «الجلاب البودي»، فيمكن ارتداه طويلاً أو قصيراً عند الركة. وفي هذه الحالة، يرتدى تحته بنطلون سواء بقصة كلاسيكية مستقيمة أو واسع على شكل سرال «علاء الدين» على أن يكون مطرزا بالتطريز نفسه الموجود على الجلاب فوق الأرجل. وتتشد خوري على أهمية الإكسسوارات، وتعتبرها جزءاً لا يتجزأ من المظهر ككل، سواء كانت على شكل وشاح يلف حول الرقبة وبيوت بروش، أو على شكل طرحة مكيمة للمحجبات، بالإضافة إلى الإكسسوارات ذات طابع شرقي وبودي سواء من الفضة أو البرونز. بيد أنها تنصح بتجنب الذهب والماس وارتداء الإكسسوارات مع عباءة مطرزة بشكل كبير. في هذه الحالة، يجب الاكتفاء بخاتم كوكيتل أو ساعة يد.

حلوه بالفاكهة



المقادير (٤ أشخاص)

- ٤ أكواب جبنه بيضاء خالية من الدسم.
- ملعقة كبيرة من برش اللوز.
- ١٢ حبة عنب.
- إجابة.
- ربع حبة أناناس.
- ملعقة كبيرة من التوت المجفف.

- ١- قشري الإجابة والأناناس، وقطعي لب الفاكهة إلى مكعبات. أخلطي المقادير مع حبات العنب والتوت المجفف.
- ٢- حمصي اللوز قليلاً من دون زيت في مقلاة غير لاصقة.
- ٣- أسكبي الجبنه البيضاء في أكواب وغطيها بالفاكهة ثم برش اللوز.

- ميزة الطبق: تعطي الجبنه البيضاء العالية من الدسم شعوراً بالشبع، ويحتوي التوت على نسبة هائلة من مضادات الأكسدة. يمكن تناول وعاء الفاكهة هذا كوجبة سحور خفيفة

هل تريدین وجبة إفطار رمضان لا تُضر بالرجيم؟

يمكن تناول ثمرة أو ثمريتين من قبيل السنة وذلك أثناء الإفطار، كما يمكن أن تتكون وجبة الإفطار من: صدر دجاجة منزوع الجلد مشوية أو مسلوقة أو على البخار مطهية «نى نى» أو ١٨٠ جراماً لحم بتلو، بالإضافة إلى طبق سلطة بدون جزر يتكون من خيار، طماطم، فلفل رومى، بالإضافة إلى طبق الخضار الذي يمكن أن يكون كوسة، بروكلي، فاصوليا خضراء بحيث يكون مطهى على البخار أو نى نى، ولكن يجب الابتعاد عن بعض أنواع من الخضار مثل البطاطس، الفلقاس، البسلة، كما يمكن تناول طبق شوربة للريجيم من لحم أحمر بدون دهون أو من دجاج منزوع الجلد مع ضرورة أن تبيت قبلها بيوم حتى يتكون السمن والدهون على وجهها لسهولة رفعها عند الطهى بها وذلك حتى تعتبر مرقة فقط ويتم تناولها بدون لسان عصفور أو أي إضافات مثل المكرونة أو خلافه.

لندن- من «شانيل» إلى «ديور» مروراً بـ«جيوارجيو أرماني»، و«فيرساتشي» وغيرهم، طبعت الأئونة عروضهم. ولا يتعلق الأمر بالأزياء فحسب، بل أيضاً بالماكياج وتسريحات الشعر، الذي أخذ حيزاً كبيراً من الاهتمام بكونه تاج المرأة. فهو مرة يلقى بالاكسسوارات مبتكرة ومرة ببجوهرات على شكل تيجان، وفي أغلب المرات ترك حراً طليقا لكن بـ«نفخة» منحتة كثافة من دون مبالغة تعيق حريته ليتطابق في الهواء مع كل خطوة تقوم بها في العارضة وتماوجاً واضحاً. وهذا ما أشار إلى أن الغلبة هذا الموسم ستكون للشعر المنفوخ، ولو بنسبة صغيرة مقارنة بالأمس المسترسل. حتى النجمة غوينيث باترو المعروفة بشعرها الناعم والمسترسل دائماً، ظهرت على غلاف مجلة «هاربرز بازار» مؤخرًا تسريحة بخصلات معدة ومتماوجة.

لحسن الحظ أن الحصول على هذا المظهر الذي شهد أوجه منذ نحو ٢٥ عاماً في الثمانينات وتم ترويضه في التسعينات من القرن الماضي، ليس صعباً حتى بالنسبة إلى ذوات الشعر الخفيف، بفضل مستحضرات متطورة أصبحت في متناول الجميع. هذه المستحضرات لا تمنح الشعر حجماً وكثافة فحسب، بل منها ما يحتوي على تركيبات واقية من الأشعة فوق البنفسجية أو من حرارة الجفف الكهربائي الذي يمكن أن يؤدي الشعر على المدى البعيد ويصببه بالتقصف.

نذكر منها على سبيل المثال مجموعة Wellaflex «ويلا»، التي تأتي في عدة تركيبات وأنواع تتخاطب كل غرض وكل طلب. مصفف الشعر العالمي ساشا بربور، يؤكد هذا الأمر ويقول إنه بإمكانك الحصول على تسريحات لكل المناسبات بخطوات بسيطة تبدين فيها غير متكلبة وطبيعية لكن متألقة دائماً إن أنت اخترت المستحضرات المناسبة لنوعية شعرك والتسريحة التي تريد الحصول عليها:

١) إذا كنت ترغبين في تسريحة متماوجة، مثل النجمة جوليا روبرتس: استعملي كريم على شكل موس أو بخاخ خاص من المجموعة للحصول على خصلات معدة أو متماوجة مثل Wellaflex Curl & Wave. إبداءي بتوزيعه على مجموع الشعر بعد تحفيقه بالمنشفة ثم بالمجفف الكهربائي، علماً أن البداية تكون بتوزيع الموس على الجزء الأمامي باتجاه الخلف، ثم تلف خصلات الشعر المجففة حول أسطوانة التجديد الكبيرة الساخنة. بعد فترة يفك الشعر من حول الأسطوانة ويقسم ويمشط إلى الخلف لإضفاء حجم لطيف.

أنوثة منفوخة.. تنتوع التسريحات والكثافة واحدة



٢) إذا كنت ترغبين في الحصول على تسريحة لكل الأيام ناعمة ومسترسلة لكن مع بعض الكثافة، مثل النجمة دايان كروغر: وزعي كمية طييفة من الكريم أو فرشاة الشعر بعد تحفيقه بمنشفة، ثم استخدمي فرشاة دائرية كبيرة مع مجفف شعر مزود بوهبة تركيز تدفق الهواء موجهة نحو أسفل خصلة الشعر، لمنحه حجماً ليوم لفترة طويلة. بعدها يمشط الشعر المجفف برفق باتجاه جذور الشعر باستخدام أداة تلميس الشعر بالحرارة لضمان الحصول على شعر ناعم وأملس من دون أن يبدو ميتاً من دون حركة. وأخيراً وليس آخراً استخدمي بخاخ شعر Wellaflex Volume Boosting لتثبيت التسريحة. ٣) إذا كنت ترغبين في تسريحة بخصلات متماوجة ومعددة لمظهر شبابي متأنق مثل الممثلة دينيز كوينونيز: يمشط الجزء الأمامي إلى الخلف، ويلف الشعر إلى أقسام حول لسان أداة التجديد الرقيق الساخن ويثبت كل قسم بعد لفه وتوجيهه بالمشابك. عندما يبرد الشعر تماماً، تطلق الخصلات المجدعة من المشابك ويستخدم بخاخ شعر Wellaflex Ultra Strong Hold حتى تبقى الخصلات على شكلها لمدة أطول.

تعرفي على طرق إعداد عزومة رمضان بتكاليف بسيطة

- تجنبي وضع أكثر من صنف واحد من اللحم أو الدواجن ونوعي من أطباق السلطة والخضراوات مع الأرز أو المكرونة أو طبق المحني.

- يمكنك استخدام ١ كغم لحمة مفروم لعمل كفتة برغل أو كفتة أرز أو مشوية أو غيرها. كما يمكنك سؤال الأسرة المدعوة عن أهم المأكولات التي يحبها لا تقومي بعمل أصناف كثيرة دون دمج.

- من المفضل أيضاً أن تقوم كل أسرة معزومة بإحضار صنف من المأكولات التي تحبها صانعتها وتجيد طهيها سواء أطعمة ساخنة أو حلوى للتخفيف عن ربة المنزل الداعية للعزومة وتخفيفاً من عبء الميزانية والمجهود للأسرة الداعية.

- في حالة إذا ما تبقي من العزومة فائض من الطعام يمكن لربة المنزل حفظه بطريقة سليمة واستخدامه في أيام أخرى أو صناعة أطباق جديدة مثل بواقي الفراخ بإضافتها إلى صينية مكرونة بالبشاميل ويمكن استخدام بواقي الخبز في تحميمها وعمل طبق فقة منها.

- هناك اتجاه آخر وهو إقبال البعض حالياً بعمل العزومات بعد الإفطار حيث يكون هناك تجمع للضيوف حول قراءة القرآن وصلاة القيام والتوجه جماعة وعمل حلقات ذكر وخلال هذه الجلسة يتم تقديم بعض الحلوى والمكسرات والعصائر حتى ميعاد السحور الذي تتميز مادته بأطباقها البسيطة ويمكن للضيوف إحضار هدية معهم كطبق من الحلوى أو سلة من فواكه الموسم أو يونينيرة للأسرة.. وبذلك تضمنين عزومة اقتصادية موفرة.



تجتمع الأسرة على مائدة رمضان واحدة، فهو يشبع مشاعر الحب والصودة بين أفرادها وعادة ما تتقن ربة الأسرة في إعداد الشيء الأطباق، لكن ذلك يؤدي إلى إرهاق ميزانية الأسرة في ظل ارتفاع الأسعار، كما يصعب الكثير من وقت المرأة بعيداً عن الاستمتاع بروحانيات رمضان فكيف يمكن لربة المنزل إعداد عزومة بتكاليف بسيطة؟

في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة، تود كل ربة منزل أن تعد عزومة ناجحة بأقل تكاليف. هذه المعادلة يمكنك تحقيقها ببعض التدابير لتقليص الميزانية.

على ربة المنزل وضع خطة رمضان دقيقة مع بداية الشهر تحتوي على بعض البدائل التي يمكن من خلالها التقلب على الإسراف وتقليص التكاليف المادية خلال هذه الفترة بدون الشعور بالإرهاق المادي.

مع بداية الشهر قومي بحصر العزومات وعدد الأفراد وحددي معها أنواع المأكولات من حيث التكلفة مع عمل ميزانية مبدئية لها. على أن تراعي أثناء الاختيار الأصناف التي تناسب ظروفك والوقت المتاح أمامك.

بقدر المستطاع حددي بند الصرفوات يومياً ولا تتخديه ودونتي هذه الخطوات في أجنة يومية بميلحك مع تحديد نوعيات وجبات الاطعام وعدد الأصناف التي ستقدميها في العزومات كل حسب نوع الضيوف والشخصيات المدعوة لها. واليك بعض النصائح التي يمكن اتباعها:

اليك بعض الوصفات الطبيعية لتخفيف تساقط الشعر

لا يوجد علاج ناجح لمشكلة تساقط الشعر لأن أسباب تساقط الشعر تختلف من فرد إلى آخر. غير أن هناك العديد من الوصفات الطبيعية التي تساعد في تقليل معدل تساقط الشعر وتوقف حدوث المزيد من الأضرار لشعرك، ومن هذه الوصفات:

وصفة الزعتر لعلاج تساقط الشعر:

المكونات: ٤ ملاعق زعتر + كوب ماء الطريقة: يوضع الزعتر على الماء ويرفع على النار حتى الغليان، يترك الخليط حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويدلك به فروة الرأس يومياً لمدة ١٥ يوم.

وصفة الجرجير وماء الورد لوقف تساقط الشعر:

المكونات: ملعقة عصير جرجير + كحول طيب + ماء ورد الطريقة: يمزج عصير الجرجير مع الكحول وماء الورد وتدخل بها فروة الرأس.

وصفة الحبة السوداء وزيت الزيتون لتقوية الشعر ومنع تساقط الشعر:

المكونات: ملحون الحبة السوداء + عصير الجرجير + ملعقة خل التفاح + كوب زيت زيتونالطريقة: يخلط ملحون الحبة السوداء مع عصير الجرجير وقل التفاح وزيت الزيتون، وتلك فروة الرأس بالخليط يومياً في المساء، ثم تغسل الرأس بالماء الدافئ والصابون.

وصفة زيت الزيتون لمنع تساقط الشعر:

المكونات: مقدار من زيت الزيتون الطريقة: تدلك فروة الرأس بزيت الزيتون النقي في المساء وتغطي الرأس ثم تغسل الرأس في الصباح، ويستمر استعمال هذه الوصفة لمدة أسبوع للحصول على نتائج ممتازة.

الحنة والبيض لشعر قوي وطويل:

المكونات: كوب حناء + ٢ بيضة + ١/٢ كوب ماء أو شاي غير محلى الطريقة: تخلط المكونات جيداً، وتوضع على الشعر لمدة تتراوح من ١٠ إلى ٩٠ دقيقة، ثم يغسل الشعر جيداً بالشامبو.

تُعْمِمْ بِمُدَّة النوم اللازمة



أظهرت دراسة حديثة أجريت على نساء تتراوح أعمارهن بين ٥٠ و٧٩ عاماً أن المرأة التي تنام أكثر من تسع ساعات ليلاً هي أكثر عرضة للإصابة بجلطة، لكن لا يزال الخبراء يجهلون السبب. في المقابل، يتراجع هذا الخطر لدى المرأة التي تنام طوال ٦ ساعات أو أقل خلال الليل بنسبة تتراوح بين ١٠ و٢٠٪. نتصحك بمراقبة صحة قلبك عبر استشارة الطبيب بشكل دوري والنوم بين ٧ و٨ ساعات ليلاً، لا أكثر ولا أقل.

العصائر والحساء والغذية صحية تضمن رشاقتك في رمضان



لتر ونصف اللتر من الماء البارد ٨ حبات ليمون أخضر كوب سكر كوب نعناع أخضر طماخ ١/٢ كوب غرانيتا النعناع «متوفرة في المحلات» طريقة الإعداد:

يقشر الليمون ويضرب في الخلاط مع السكر حتى يهرس الليمون تماماً، تضاف أوراق النعناع إلى العصير وتضرب من جديد، ثم يصفى العصير تماماً ويضاف إليه غرانيتا النعناع الأخضر حتى تعطيه اللون الأخضر الزاهي ورائحة النعناع النفاذة، بعدها يصب في الأكواب، ويمكن تجميله بأوراق النعناع الأخضر ومكعبات الثلج.

عصير طبقات الفواكه المشكلة:

«الوقت الأنسب لتناول هذه الإفطار بساعة أو قبل السحور ليمد الجسم بالطاقة»

* المقادير:

كوب فراولة ٤ كوب مانجو قطع كوب جوافة منزوعة البذور حبتان كيوي ١ حبات موز كوب حليب كوب سكر ملعقة قرفة

تقطع شريحة قمر الدين إلى مكعبات صغيرة، وتقطع في الماء الساخن حتى تذوب تصفى بمصفاة ناعمة ويضاف إليها السكر والفانيليا وتوضع في التلاجة إلى موعد التقديم، يضاف في كل كوب الثلج المرحوش مع ملعقة من جوز هند وحببة شمشية، ثم يصب عصير قمر الدين عليها.

عصير الليمون بالنعناع الأخضر «يقدم على الإفطار أو بعده» المقادير:

أخرى ويصفى هذه المرة بمصفاة مغطاة بقطعة قماش حتى ينقى تماماً من قطع التمر هندي، ثم يضاف إليه صودا الليمون وماء الورد ويقدم بارداً.

شرب السويبا الثلج بماء الورد

تعد السويبا من المشروبات المحببة لدى كل عربي لما لها من فوائد كثيرة عرفناها من الأجداد، فهناك بلدان تصنعها من الشعير وأخرى من الشوفان، ويقبل الصغير والكبير على تناول السويبا في رمضان، لما لها من فوائد كثيرة، أهمها أنها تمد الجسم بالطاقة وتروي العطش.

المقادير:

كوبان من الشعير أو الشوفان لتر ونصف ماء ملعقة قرفة ملعقة حيل مطحون كوب سكر كوب عصير الورد كوب تمر منزوع النوى

طريقة الإعداد:

يلحن الشعير أو الشوفان في المفزمة حتى يصعب ناعماً، ويعجن بكمية مناسبة من الماء يضاف إليه السكر والقرفة والهيل المطحون حتى يتجانس الخليط، يضاف باقي كمية الماء ويصفى الخليط جيداً ويضاف إليه عصير الورد، تقوم بتقطيع التمر إلى قطع صغيرة جداً وتضاف إلى الخليط، يحفظ الشراب في التلاجة ليلاً كاملة، ويتم تقديمه بارداً أو مثلياً.

عصير قمر الدين بجوز الهند والفانيليا

«يقدم على الإفطار» بعد قمر الدين من أهم المشروبات التي نحرص على تناولها في رمضان، لما في الشمس من عناصر مهمة تعوضه عن ما فقد طوال اليوم.

المقادير:

شريحة من قمر الدين لتر ونصف ماء ساخن كوب سكر نصف كوب جوز هند ملعقة صغيرة فانيليا حبات مشمشية للتزيين كوب ثلج مجروش

* طريقة الإعداد:

تقطع شريحة قمر الدين إلى مكعبات صغيرة، وتقطع في الماء الساخن حتى تذوب تصفى بمصفاة ناعمة ويضاف إليها السكر والفانيليا وتوضع في التلاجة إلى موعد التقديم، يضاف في كل كوب الثلج المرحوش مع ملعقة من جوز هند وحببة شمشية، ثم يصب عصير قمر الدين عليها.

عصير الليمون بالنعناع الأخضر «يقدم على الإفطار أو بعده» المقادير:

في تناول الطعام و«بحد» من الشعور بالخوف من فقدان السيطرة والإفراط في تناوله.

قومي بإعداد نموذج عام للائحة طعام تمتد لسبعة أيام، ما يساعد على سهولة التنقل بين الوجبات التي تقع ضمن هذه اللائحة حسب الرغبة في تناولها.

أحرصى على التنوع في الطعام ولا تعتمد على تناول نوع واحد منه يومياً، ما يؤدي إلى ضبط السلوك الاندفاعي وزيادة السيطرة نحو أفراده سواء خارج المنزل أو في أثناء الواك.

- اهتمي بشرب الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، ما يساعد على تدعيم العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم في عملية التمثيل الغذائي وفقدان الوزن. وأخيراً اليك مجموعة من العصائر الصحية ذات الفائدة العالية التي تمد جسمك بالطاقة دون أن تزيد في سرعات الحرارة بشكل كبير ، والتي تجنب المعدة الارتباك بين الساخن وبارد خبيرة التغذية ومعدة برامج الطهي منى عامر تصنعنا حسب صحيفة «الشرق الأوسط» بأن نختار من قائمة مشروبات رمضان ما يتلاءم مع الإفطار أو السحور عصير التفاح بالصوصا «يقدم بعد الإفطار أو السحور ليساعد على عملية الهضم»

المقادير:

٦ حبات تفاح أخضر كوبان من الصودا من دون نكهة عصير حبتين من الليمون الأخضر نصف كوب سكر كوب ثلج مجروش

* طريقة التحضير:

تقوم بتقشير التفاح وزرع البذور منه وتقطيعه إلى قطع صغيرة ويخلط مع عصير الليمون حتى لا يتغير لونه، ثم يضرب في الخلاط مع السكر حتى يتجانس الخليط تماماً.

يصفى العصير ويخلط معه الثلج المرحوش والصودا ويوضع في الأكواب ويمكن أن يجمل بحلقات التفاح.

* التمر هندي بصودا الليمون: يمكن تناوله على الإفطار أو بعده

المقادير:

كوب من تمر التمر هندي لتر ونصف ماء ملعقة كبيرة ماء ورد «حسب الرغبة» كوبان من السكر كوبان من صودا الليمون

طريقة:

تنزع البذور من التمر هندي ويوضع في إناء على النار ويضاف إليه كوبان من الماء فقط حتى يغلي المزيج، يرفع من على النار ويقبل جيداً حتى يذوب في الماء تماماً ويصفى في مصفاة ناعمة، ثم يضاف إليه باقي كمية الماء والسكر، ويحرك مرة

وجبة صحية

ولتقاومي زيادة الوزن في رمضان ضعي لنفسك خطة غذائية هادئة خلال شهر رمضان:

- أعي طيبك بنفسك: يعتمد نظام تخليط الدم على تقسيمها إلى أقسام أربعة، تشتمل على: - حصة من البروتين الحيواني (١٢٠ جراماً) تتمثل في شريحة من اللحم الأحمر الخالي من الدهن أو صحتين (٢٠٠ جرام) من اللحم الأبيض (الأسماك وثمار البحر) أو ٢٥٠ غراماً من لحوم الدواجن (الدجاج والديك الرومي) ضمن وجبة الإفطار في شهر رمضان وحصة من البروتين النباتي (٢٥٠ جراماً) كالبقول والफल والمواد النباتية المركبة أو ١٥٠ غراماً من منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون كأنواع الجبن قليلة الدسم والزبادي الخالي من الدسم ضمن وجبة السحور.

- حصة تشمل ربع الوجبة الرئيسية من المواد النشوية، يفضل أن تكون من الخضار النشوية التي تحقق نتائج استجابية عالية وقيمة غذائية كبيرة (البطاطس المشوية)، وللتنوع يمكن تناول ١٠٠ جرام من الأرز البني المسلوقة على البخار ١٥٠ غراماً من المعكرونة المصنعة من دقيق اللعج، علماً أن التخفيف من نسبة النشويات في الطعام يساعد على إحراق الدهون المخزنة في الجسم.

- يشمل القسمان الآخران في الوجبة حصتين من الخضار (٣٠٠ جرام) أي ما يعادل طبقاً كبيراً من السلطة الخضراء يتم تناوله بانتظام في وجبة الإفطار والسحور وحصة من الفاكهة الطازجة (١٠٠ جرام) كحبة متوسطة من الموز أو حبة صغيرة من التفاح أو حبات من الفراولة أو ٢٠ حبة من الكرز والتي تمد الجسم بنسبة عالية من الألياف وكمية ضئيلة من السعرات الحرارية بدون محتوى دهني.

تحكمي في كميات الطعام:

تتطلب السيطرة على تناول الطعام قدراً كبيراً من التحكم والالتزام بلوائح الوجبات الصحية، وذلك من خلال اتباع عدد من الإرشادات السلوكية، أبرزها:

- أحرصى صمياً على تسجيل ما تخططين لتناوله من صنوف الطعام اليومية التي تتغير اختاراك لأنواع الطعام المختلفة سواء كانت للإفطار أو السحور.

- تحديد الكمية الواجبة من كل صنف من لوازم الطعام المحددة والالتزام بتنفيذها، ما يقلل من الاستجابة للاندهاع