



مهمترین مشکل روزه داران محترم در این روزهای گرم و طولانی مرداد ماه تشنگی ناشی از گرمای هواست که تقریباً تمام کشور ما درگیر آن است.

چند سالی است که ماه مبارک رمضان با روزهای گرم و طولانی تابستان تلاقی کرده و قرار گرفتن این ماه مبارک در وسط تابستان امسال به نظر کار روزه گرفتن را کمی سخت و دشوار می کند. هر چند دشواری روزه در این فصل، ثواب روزه را نسبت به سایر فصلهای سال بیشتر می کند [1]؛ ولی نادیده گرفتن برخی نکات لازم، سبب می شود این دشواری به حدی برسد که طاقت روزه گرفتن از کف برود و انسانهای کم طاقت و نیز کسانی که از باور ضعیف تری برخوردارند بهانه ای برای فرار از روزه به دست آورده و از تن دادن به این واجب الهی طفره روند.

### کنترل تشنگی

برای کاستن این مشکل لازم است تا روزه داران محترم، آب لازم بدن را در فرصت مجاز یعنی از اذان مغرب تا اذان صبح تامین کنند. به این صورت که در فواصل معینی مثلاً ساعتی یک بار مقداری نوشیدنی و مایعات دلخواه را بنوشند.

توجه: از نوشیدن به یکباره چند لیوان آب به هنگام افطار و یا سحر خودداری کنید که برای معده آزاردهنده است؛ در عوض خوردن هندوانه، نوشیدن انواع و اقسام آب میوه، شربت و یا همان آب معمولی به مقدار کم، ولی مستمر؛ ضمن لذت بخش بودن ذخیره خوبی برای شما در طول روز خواهد بود.

نوشیدن مایعات گازدار و یا شور توصیه نمی شود؛ چون اولی موجب اختلالات گوارشی و دومی سبب تشنگی های مکرر می شود که هر دوی اینها برای انسان روزه دار آزاردهنده است و نیز بدانید که چای بر خلاف تصور عمومی سبب تشنگی در طول روز می شود.<sup>[2]</sup>

کسانی که در فرصت مجاز، آب لازم را به بدن خود رسانده اند اگر به صورت مقطعی در اثر گرما یا فعالیت، دچار تشنگی شدند؛ اصلاً نگران نباشند چون این افراد با کمی استراحت و قرار گرفتن در محیطی خنک می توانند دوباره به حالت اول بازگردند.

مهمترین گلایه عزیزان زحمت کش در مشاغل سخت، تشنگی آنها در این روزهای گرم تابستان است به ویژه آن دسته که محل کارشان محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب است

{jcomments on}

اگر غذایی که در وعده سحری استفاده می کنید زود هضم شود شما خیلی زود احساس گرسنگی خواهید کرد و این در حالی است که تا افطار زمان زیادی مانده است؛ بنابراین توصیه می شود در وعده سحری از غذاهایی استفاده کنید که به اصطلاح دیر هضم اند؛ این غذاها، ساعتها دستگاه گوارش را به خود مشغول می کنند و همین سبب می شود تا انسان احساس گرسنگی نکند.

کارشناسان تغذیه معتقدند غذاهای دیر هضم نظیر نان، برنج و سیب زمینی که دارای کربوهیدرات های پیچیده هستند و همچنین میوه، سبزی، غلات و حبوبات گروه های غذایی مناسبی برای وعده سحری هستند و در مقابل بهتر است از مصرف غذاهای سرخ شده، پرچرب و شیرین در این وعده غذایی خودداری گردد.

به گفته ایشان غذاهای دیر هضم به دلیل داشتن فیبر زیاد، معمولا هشت ساعت در دستگاه گوارش می مانند در حالیکه غذاهای زود هضم، سه تا چهار ساعت در معده می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.