

افطاری کیسی ہو ؟

<"xml encoding="UTF-8?">

افطاری کیسی ہو ؟



اسے دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

پہلا حصہ: * تین سے پانچ کھجوریں

ایک کپ پانی / سوپ / مکس پھل (بغیر چینی اور مسالے کے)

20 منٹ کا وقفہ کریں (جس میں نماز اور دیگر کام میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں) پھر

دوسرا حصہ : ویسا ہی ہو جیسا عام طور پر رات میں کھانا کھایا جاتا ہے

اس میں پھل اور سبزی زیادہ شامل کریں ، مرغن غذاؤں سے اجتناب کریں

روزہ افطار کے بعد نڈھال ہونے کی کیا وجہ ہے ؟

لبلبہ ایک خاص ہارمون خارج کرتا ہے جسے انسولین کہتے ہیں جو جسم میں شوگر کو ہضم کرتا ہے اگر زیادہ شوگر ہو تو اسے فیٹس کی شکل میں محفوظ کرلیتا ہے دن بھر یہ فارغ رہتا ہے اور افطار کے وقت اس پر پریشر بڑھ جاتا ہے ، یہ ہارمون اپنا کام ایک گھنٹے میں کرنا چاہتا ہے اور اپنی کاپیز بنالیتا ہے اور بہت سارا انسولین خون میں آجاتا ہے یوں یہ ایک سے دو گھنٹے میں کام تو کرلیتا ہے لیکن فیٹس کی شکل میں جمع ہوجاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ بندہ نڈھال ہوتا ہے، اور اسی وجہ سے توند بڑھنے کا احتمال ہوتا ہے

ڈی ہائیڈریشن / پانی کی کمی

ہمیں کتنا پانی پینا چاہئے ؟

جسم کو 24 گھنٹوں میں دو لیٹر ، تقریباً بارہ گلاس پانی چاہئے

جسے دودھ دہی اور پھلوں کی شکل میں بھی حاصل کیا جاسکتا ہے

کن چیزوں سے جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے؟

بازاری کولڈ ڈرنکس ، یہ گردوں پر بھی اثر ڈالتی ہیں

چائے زیادہ پینے سے بھی جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے

پانی پینے کی ترتیب

افطار کے بعد سے وقفے وقفے سے پانی پئیں

ایک وقت میں ایک گلاس

جتنے گھنٹے جاگتے ہیں اس دوران ہر گھنٹے میں پانی لیں۔

کچھ مسائل ؛

سر درد : وجوہات

* پانی کی کمی

* نیند کی کمی

* چائے اور کافی کی عادت

مناسب نیند: ابھی سے ہی نیند کا نظام الاوقات متعین کریں ، کم از کم 6 گھنٹے نیند لیں۔

جب کوئی دماغی یا تخلیقی کام کرنا ہو اور نیند کا غلبہ محسوس ہو تو

15 سے 20 منٹ کی نیند ضرور لیں جس کے بعد آپ تروتازہ محسوس کریں۔ دوپہر کے بعد قیلولہ بھی لازمی کریں۔

ورزش

ایک غلط فہمی ہے کہ روزے میں ورزش نہیں کرسکتے۔۔ یہ بالکل غلط ہے۔ بلکہ رمضان میں ورزش سے دوگنا فائدہ ہوتا ہے۔

اس کا بہترین وقت عصر کے بعد کا ہے جس میں چہل قدمی کریں ، یا ہلکے پھلکے انداز میں ورزش کریں ،

رمضان میں روزانہ کرنا مشکل لگے تو ایک دن چھوڑ کر کریں

اس کے دو فائدے ہیں

1۔ وزن قابو رہتا ہے

2۔ نشاط حاصل ہوتا ہے

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ وزن قابو رکھنے کی ٹپس: ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

* پانی کا زیادہ استعمال

* سحری میں نمکین چیزوں اور نمک سے احتیاط

* خود کو ایکٹو رکھیں

* چینی اور میٹھی چیزوں سے پرہیز

* شربت وغیرہ کی جگہ قدرتی پھلوں کا جوس استعمال کریں

* سحری اور افطاری کو بتائی ہوئی ترتیب کے مطابق رکھیں۔

چیزوں کا نعم البدل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ :

کافی/ چائے کی جگہ ----- پانی میں کھیرا ، لیموں ، پودینہ ڈال کر رکھ دیں اور وہ پانی پئیں

چینی اور میٹھی چیزوں کے بجائے ----- خشک میوہ جات

تلی ہوئی چیزوں کی جگہ ----- ابلے ہوئی ، اسٹیم والی غذائیں

شربت کی جگہ ----- پھلوں کا جوس

شوگر ، ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ہدایات ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

* ورزش نہ کریں (چہل قدمی کریں)

* روزانہ شوگر چیک کریں

* اپنی دوائیں روز لیں

مرغن غذاؤں سے اجتناب کریں کھجور اور پانی کا استعمال کریں

* چنے، لوبیا وغیرہ کا استعمال کریں

پھر بھی طبیعت بگڑے تو روزہ نہ رکھیں

شیرخوار بچوں کی ماؤں اور حاملہ خواتین کے لئے احتیاط ❖❖❖❖❖❖

❖❖❖❖❖❖ * جو خواتین دوران حمل متوازن غذا کا استعمال کرتی ہیں ان کے لئے روزہ رکھنا آسان ہے

* جنہیں اس دوران بی پی کا مسئلہ، پانی کی کمی محسوس ہوتی ہے ان کے لئے روزہ رکھنا خاصا مشکل ہوتا ہے

* اپنی ڈاکٹر سے ضرور اپنے روزے کے بارے میں جانیں

* ان باتوں کے بارے میں ضرور جانیں کہ روزہ کب توڑنا ہے

جن میں مندرجہ ذیل ہیں ؛ ڈی ہائیڈریشن ، بچے کی حرکت، قوت مدافعت کی کمی ، اور شوگر لیول ،

* اگر روزہ توڑ دیں یا نہ رکھیں تو وقفے وقفے سے کچھ نہ کچھ کھاتی رہیں

* وٹامن اور کیلشیم لیری رہیں

* ورزش بالکل نہ کریں (البتہ چہل قدمی ضرور کریں)

* چار ماہ سے چھوٹے بچوں کی مائیں اگر روزہ نہ رکھ سکیں تو نہ رکھیں

* جو بچہ دودھ کے علاوہ چیزیں کھاتا ہے وہ مائیں بچوں کو وہی غذائیں دیں اور روزہ رکھیں

* مائیں اپنی صحت کا خیال رکھیں اور متوازن غذا کا استعمال کریں

روزے کے جسم پر مفید اثرات

* شوگر کنٹرول ہوتی ہے

* جسم کے زہریلے مادے ختم ہوتے ہیں

* وزن کم کیا جا سکتا ہے

* کمر اور گردن کا درد کم ہوتا ہے

* کینسر کے چانسز کم ہوتے ہیں

* ہڈیوں کی بیماریاں (گھنٹیا) ختم ہوتا ہیں

* چائے اور کافی کا نشہ ختم کیا جاسکتا ہے

* دل بہتر فعال کرتا ہے

* نیند پرسکون ہوتی ہے