

## للسيدات فقط (نصائح رمضانية )



الخميس 4 أغسطس 2011 12:08 م

### إعداد / آلاء عزت

كلوا واشربوا ولا تسرفوا

لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر

إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر

اختارى لعائلتك إفطاراً صحياً متكاملآ

أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بضرورة تناول وجبة السحور

تجنبى العطش بعدم الإكثار من التوابل والبهارات

كثره تناول الفواكه بدلاً من الحلويات الرمضانية

تجنبى النوم بعد الإفطار

دربى أطفالك على الصيام برفق ولين

دعوه لجسم سليم وقلب تائب لله طامع فى رحمته

الصيام حركة فى النهار سعياً وراء الرزق الحلال . و حركة فى الليل فى التهجد والقيام .

عودى أولادك على الدعاء لحظه الإفطار وتجديد النيه لصيام يوم غد ، (اللهم لك صمت وعلى رزقك افطرت ) ، ( ذهب الضمأ وابتلت العروق ، وثبت الاجر إن شاء الله ) .

المطبخ تقضين فيه وقتاً كبيراً من حياتك ، يوصى بوجود جهاز تسجيل خاص للمطبخ تستمعين من خلاله إلى إذاعه القرآن الكريم ، أو بعض الأشرطة المفيدة كالأناشيد والمحاضرات ، أو الأذكار ، ضعى هذه الأشرطة على إحدى رفوف المطبخ بشكل مرتب يتيح لك الاستفادة منها ، وقد يحظى ذلك بإعجاب بعض زوارك فيفعلن مثلك فتكونين قد سنتت سنه حسنه ، بهذا الفكره تكسيين حسنات كثيره ، حيث تذكيرن الله وتحفظين وقتك من أن يضيع سدى

إحرصى على عمل المأكولات اللذيذه والسريعه بنفس الوقت ، التى لاتأخذ من وقتك الكثير ، بحيث تصبحين فى عينى زوجك طباخه ماهره ؛ وفى نفس الوقت داعيه ناجحه تعرف كيف تحافظ على وقتها فالله سبحانه وتعالى يقول : (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون ) ، ولم يقل سبحانه إلا ليأكلون ، فقدرى الأمور بقدرها

### بعض الوصفات السريعة (المختارة )

سلطه الخيار باللبن

المقادير :

4 حبات من الخيار متوسطه الحجم

ملعقة كبيرة نعناع ناشف

3 فصوص ثوم

كوب لبن زبادي

ملح

لفل

طريقة التحضير :

1. يقطع الخيار قطع صغير جداً .

2. ندق الثوم جيداً ثم يخلط مع الزبادي والنعناع الناشف والملح واللفل

نصيحة :

لا بأس من إضافة القليل من زيت الزيتون للنكهة

شوربة الشوفان:

المقادير :

نصف كوب شوفان منقوع فى قليل من الماء

حبتان طماطم متوسطة مبشوره  
ثلاثة أكواب من الماء المغلى (أو شوربه)

بصله صغيره

زيت زيتون (أو زيت ذره)

ملح , بهارات

**الطريقه:**

تحمّر البصله فى قليل من الزيت .

ثم يضاف الطماطم مع البهارات لتتضج .

ثم يضاف الشوفان والشوربه وتترك لتستوى []