



مغفرة لكل الذنوب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من قال سبحان الله وبحمده في اليوم مائة مرة حطت خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر)... متفق عليه.

الأوائل من النساء

رجلا من المشركين .
- فارعة بنت أبي سفيان بن حرب (زوجة أول من خرج إلى الحبشة مهاجراً عبد الله بن جحش).
- فاطمة بنت أسد بن هاشم الهاشمية (هي أول هاشمية ولدت خليفة).
- ليلى بنت أبي حنيفة بن حذيفة القرشية (أول طعيبة دخلت المدينة في الهجرة).
- ليلى بنت الخطيم بن عدي الأنصارية (أول من بايع النبي صلى الله عليه وسلم - من بني ظفر).
- هند بنت أبي أمية المخزومية أم المؤمنين (أول طعيبة دخلت إلى المدينة مهاجرة).



رمضان والصيف.. حر وفقدان سوائل

شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يجنب الصائمين العطش



النظام الغذائي الصحي يساعد على تجنب الشعور بالعطش أثناء الصوم

والأغذية المالحة والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، ويفضل بدلا منها الخضراوات المطبوخة، مثل الفاصوليا والكوسه، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها.

5 - الإكثار من السوائل التي تساعد على ترطيب الجسم، مثل العرقسوس والتمر الهندي والكركديه، لأنها تقضي على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمي.

6 - الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقونوس، وكرفس وخيار وطماطم وبصل وقرنبيط وأنواع أخرى من الخضراوات لا تحصى.

7 - يؤكد خبراء الأنبيغ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.

وقد أوضح العديد من الأطباء أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضي على الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها. كما أن شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعياً والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب اضطراباً صحياً وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفاكهة.

كما تحذر من شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة أو ملونة صناعياً، أو التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، لأن السكريات تزيد من الإحساس بالعطش، كما أنها تسبب اضطراباً صحياً بالعصائر الطازجة والفاكهة ولكن يحذر من الإكثار من هذه العصائر أو المياه الغازية لأنها تؤثر بشدة على المعدة وتقلل من كفاءة الهضم وتحدث بعض الاضطرابات الهضمية، لذلك لا بد من الاعتدال في كل شيء.

وأكدت أن الصائم يستطيع باتباعه نظاماً غذائياً صحياً تحمل العطش أثناء ساعات النهار، وهذا النظام يعتمد على عدم تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل خاصة في وجبات السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

(7) نصائح للتغلب على العطش

ويرجع الدكتور بهاء ناجي استشاري التغذية وعلاج السمعة، السبب في ذلك إلى نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم، حيث أن هذا يلعب دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام، لذا يقدم ناجي بعض النصائح للتغلب على العطش:

- 1 - عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور.
- 2 - تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.
- 3 - تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة في الليل وعند السحور، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتاً في الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.
- 4 - الابتعاد عن وجبة الإفطار عن تناول الأكلات



يشد شعور الصائم في شهر رمضان المبارك بالعطش مع دخوله في فصل الصيف إذ يمتد الصيام إلى أكثر من 14 ساعة في اليوم فيستمر الجسم في فقد الماء على مدار تلك الساعات ليصل إلى الإفطار وهو في حاجة ماسة لتعويض فوري وكاف لما فقدته الأنسجة من سوائل.

والماء من أهم المشاكل التي تواجه الصائم خاصة في فصل الصيف، لذا يعتقد الكثيرون أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور تحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

وفي هذا الصدد، أكدت الدكتورة هبة سامي إبراهيم مدرس مساعد فسيولوجي بكلية طب قصر العيني بمصر، أن الماء مفيد لكل أجهزة الجسم وأن الإنسان يحتاج إلى ما بين 2 إلى 3 لترات ماء أو سوائل يومياً، وتزيد هذه الكمية في حالة الحمل والرضاعة والطقس الحار.

كتبت / مروة مرزوق

لما تحتويه من أملاح معدنية وكلوريد وفلوريد ويساعد الماء أيضاً على إفراز اللعاب لتسهيل عملية مضغ الطعام والهضم. وتوصي سامي أن تكون درجة حرارة المياه التي نشربها خاصة عند بداية الإفطار متوسطة البرودة، لأن شرب الماء المثلج لا يروي العطش، ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي يؤدي إلى ضعف الهضم، كذلك دفع الماء للطعام أثناء الأكل بطريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم، وللحصول على هضم جيد يجب مضغ الطعام جيداً.

وتنصح سامي بتناول الخضراوات والفاكهة الطازجة في الليل وعند السحور لأن هذه الأغذية تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تبقى فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش مع تجنب وضع الملح الكثير على السلطة، والأفضل وضع الليمون عليها والابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة، مثل السمك المملح وجميع أنواع المخللات، لأن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

عمل الجهاز الهضمي الغذائي، ويزيد من إنتاج الطاقة في الجسم ما يؤدي إلى حرق السعرات الزائدة و يساعد على الاستفادة من الرجيم وانقاص الوزن. ويساعد شرب الماء أيضاً بانتظام على التخلص من الأملاح المتراكمة التي تؤدي إلى حصوات الكلى وارتفاع ضغط الدم، حيث وجد أن بعض الأشخاص الذين يعانون منه قد يكون بسبب تراكم الأملاح في أجسامهم. كما أن الماء مهم أيضاً للحفاظ على الأسنان

فنجذ البشرة مثلاً تحتاج إلى شرب الماء بانتظام لأن نقص الماء يؤدي إلى جفافها وتشققها وظهور التجاعيد المبكرة وتشقق الشفاه، كما أن الماء يعطي العين البريق، أما نقص الماء فيؤثر على العين ويؤدي إلى جفافها، أما القلب فالماء مفيد جداً لعدة أسباب، حيث إنه يقلل من لزوجة الدم مما يقلل من الجهد على ضخ الدم بصورة جيدة إلى أجزاء الجسم، كما أنه يساعد في منع حدوث الجلطات والأزمات القلبية.

وأوضحت سامي أن شرب الماء يزيد من كفاءة

(20) ألف مسلم في الجيش الفرنسي يصومون رمضان بقرار رسمي



14 أكتوبر / مآبعات :

وافقت وزارة الدفاع الفرنسية على تعيين عدد جديد من المرشدين الدينيين المسلمين بالجيش الفرنسي بعدما زادت أعداد المسلمين الذين انتموا إلى الجيش الفرنسي خلال الفترة الماضية كأول جيش غربي يبلغ عدد المسلمين فيه أكثر من 20 ألف مسلم، وسيكون دورهم مساعدة الجنود المسلمين.

وأكد الجنرال جون ديفيد أحد قادة وزارة الدفاع الفرنسي في تصريحات إعلامية أن الوزارة وافقت على تعيين عدد جديد من المرشدين، بالإضافة أن وزارة الدفاع وافقت على حق الجندي الفرنسي المسلم في الصوم في رمضان، طبقاً للطقوس الدينية.

وأكد الجنرال أن الجنود المسلمين بالجيش قد يكونون هم الأكثر شعوراً بحرارة الطقس في شهر رمضان بسبب التدريبات اليومية المكثفة، ولكن وجود مرشدين دينيين مسلمين بجانبهم في المعسكر سيخفف عليهم بلا شك في الصيف.

لقمة القاضي

مطبخ رمضان

الدقيق ، تمزج المكونات جيداً ليتكون عجينة لينة نوعاً ناعماً ونتركها تتخمّر

الطبخ

نحضر زيتاً ساخناً ونقطع العجينة للقطع الجيد ليكون شكلها مدوراً نحضر ملعقة صغيرة وطبقاً به ماء ونمسك العجينة بيد و اليد الأخرى بها الملعقة نغمس الملعقة في الماء نقطع بها العجينة واليد الأخرى تضغط لتكون كرة نقطع بالملعقة ونضعها بالزيت مع التقليب، للتخمير من كل الجهات نغمسها بالشراب او نرش فوقها سكر بودرة .



المقادير

نص كيلو دقيق
ملعقة زيت
3 ملاعق نشا
نص ملعقة صغيرة سكر
نص ملعقة صغيرة ملح
نص كوب ماء دافئ
كوب ماء بارد
مقدار شراب ثقيل
ملعقة كبيرة خميرة

التحضير
نذوب الخميرة بالسكر والماء الدافئ ونضع فوق الخميرة معلقة الزيت والملح ونتركها تخمر في مكان دافئ نصف ساعة نضع الخميرة فوق الدقيق ونقلب هم ثم نذوب النشا بكوب ماء ونضعه فوق