

رمضانات

إعداد/ إدارة المنوعات

ليكن صيامكم مريحا في الصيف

ككتبت/ زهراء الخالدي

لجعل الصيام فترة تملأها الحيوية هذا العام من المهم أن الانتباه إلى نوعية الطعام المتناول خلال وقت السحور.. فهي وجبة مهمة جدا في رمضان، تمنع الجوع وهدم أنسجة الجسم، وتوفر قدرة أكبر على تحمل النهار الطويل من دون طعام وشراب. تناول الأطعمة البطيئة الهضم والامتصاص، والغنية بالألياف مثل: النشويات المركبة (الأرز، البطاطس، الخبز الأسمر والحبوب الكاملة مثل البرغل) التي تمنحك الطاقة والنشاط لوقت أطول بعكس السكريات البسيطة «الأطعمة العالية بالسكر» التي تعطيك شعورا بالنشاط لوقت قصير ثم شعورا بالجوع بعد ذلك.. والجدير بالذكر أن الحبوب الكاملة والخبز الأسمر غنية بالفيتامينات B، التي تساعد جسمك على استهلاك الطاقة من الأطعمة المتناولة.

كما يمكنك أيضا تناول مصدر بروتين مع النشويات مثل: الحليب ومشتقاته (اللبن، الجبن، ويستحسن أن يكون الجبن أبيض، لتخفيف كمية الدسم) أو البقوليات (الفاصوليا، الحمص) التي تستعرك بالشبع لفترة أطول.

الإفطار

ماذا تتناول على وجبة الإفطار لتعوض الطاقة والسوائل والمغذيات؟ ابدأ الإفطار بوجبات قليلة من التمر، وكوب عصير طبيعي، وكوب من الشوربة، يعتبر التمر والعصير والشوربة مصادر جيدة من النشويات، وهذا يساعد على رفع مستوى السكر في الدم بعد انخفاضه خلال النهار، أما السوائل (الماء، العصير، والشوربة) فهي تعوض للجسم بعض ما خسره من المياه خلال النهار.

جاء شهر رمضان المبارك هذه السنة في فترة الصيف، ما يعني أن ساعات الصيام ستكون أطول. فهل عملت خطة جيدة للحفاظ على نشاطك لفترة أطول خلال نهارك؟ تؤكد الدكتورة رويدا أريس أنه من الممكن ذلك، وتقول: إنه خلال يوم الصيام يعتمد الجسم على سكر الجلوكوز، الذي يتم تناوله من خلال وجبة السحور للحصول على طاقته، لكن تلك الوجبة لا تستطيع توفير الطاقة إلا لساعات معدودة، بعدها يجد الجسم نفسه مضطرا للاعتماد على المواد السكرية والدهنية المخزنة في أنسجة الجسم حتى يأتي بعد ذلك وقت الإفطار ليمد خلايا الجسم بالوحدات الحرارية والمغذيات فيعطيه قوة ونشاطا وحيوية.

السحور

ماذا تتناول خلال وقت السحور لتتمتع بنشاط لفترة أطول؟

طرائف



رمضانية

كان من عادة عمر بن عبد العزيز وهو والي المدينة أن يصلي في رمضان الصلوات الخمس كلها في مسجد رسول الله.. وبينما هو يصلي العصر رأى أعرابيا يأكل بجانب قبر الرسول، فدنا منه فقال له: أرميض أنت؟

قال: لا.
قال: أعلى سفر؟
قال: لا.
قال: فما لك مفطر والناس صائمون؟
قال الأعرابي: إنكم تجدون الطعام فتصومون، وأنا إن وجدته لا أذعه بفتل مني.
ثم أنشد:

ماذا تقول لبائس متوحد
كالوعول في شعب الجبال يقيم
يصطاد أفراخ القطا طعامه
وينوه أنضاء الهموم جثوم
والقوم صاموا الشهر عند حلوله
لكنه طول الحياة يصوم

- 1) التقوى.
- 2) الوفاء.
- 3) الكرم.
- 4) المروءة.

- 1) أربعة تجلب الرزق
- 1) قيام الليل.
- 2) كثرة الاستغفار بالأسحار.
- 3) تعاهد الصدقة.
- 4) الذكر أول النهار وآخره.

أربعة تزيد في ماء الوجه وبهجته

- 1) أربعة تمنع الرزق
- 1) نوم الصبح.
- 2) قلة الصلاة.
- 3) الكسل.
- 4) الخيانة

كلما هممت بفعل معصية تذكر
ثلاث آيات
1- (ألم يعلم بأن الله يرى)
2- (ولن خاف مقام ربه جنتان)
3- (ومن يتق الله يجعل له مخرجا)..

(8) نصائح تساعد على تخفيف حدة العطش أثناء الصيام

- 1- ونصف اللتر في اليوم ويفضل عدم الإكثار من شرب الماء فترة السحور بل باعتدال.
- 2- الإستحمام بالماء الفاتر، واستخدام الصابون للتخلص من زيوت الجسم التي قد تسد المسام وتمنع التعرق.
- 3- ارتداء الملابس القطنية للتخفيف من حدة الحرارة خارج المنزل خاصة في فترة الظهيرة.
- 4- عدم إجهاد الجسد كثيرا والتخفيف من ما يزيد العطش مثل بذل جهد مضاعف.
- 5- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة عند السحور، لما تحتويه من سوائل وألياف تخفف من الإحساس بالجوع والعطش، كما يمكن التركيز على البطيخ لاحتوائه على نسبة عالية من السوائل والألياف بالإضافة إلى فوائده الغذائية العديدة.
- 6- الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والملح لأنها ترفع نسبة الملوحة بالدم وبالتالي تزيد حاجتنا للماء.
- 7- رغم أهمية الأنشطة الرياضية للجسم ولكن يفضل تجنبها في فترة الصيام.
- 8- الابتعاد عن السوائل عالية التركيز من السكر لأنها تساهم في إدرار البول وبالتالي الشعور بالعطش.

يمكننا السعي للتقليل من حدة العطش بإتباع النصائح التالية:

- 1- شرب الكثير من الماء أي ما يعادل أكثر من لتر

- 1) نوم الصبح.
- 2) قلة الصلاة.
- 3) الكسل.
- 4) الخيانة

كلما هممت بفعل معصية تذكر
ثلاث آيات
1- (ألم يعلم بأن الله يرى)
2- (ولن خاف مقام ربه جنتان)
3- (ومن يتق الله يجعل له مخرجا)..

أربعة تزيد في ماء الوجه وبهجته

لاشك أن شعورنا بالعطش أثناء الصيام لا يمكن وصفه خاصة أننا في أكثر أيام السنة حرارة، ومع ازدياد عدد ساعات الصيام هذا العام، وهو ما لم يحدث منذ حوالي 33 عاما، يزداد شعورنا بالعطش أضعافا مضاعفة، ولكن كيف يمكننا أن نساعد أجسامنا في الحفاظ على الماء والتقليل من حدة الشعور بالعطش رغم كل ما قد نواجهه.

يمكننا السعي للتقليل من حدة العطش بإتباع النصائح التالية:

- 1- شرب الكثير من الماء أي ما يعادل أكثر من لتر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ

متفق عليه



صالح

اللهم أهدني فيه لصالح الأعمال
واقض لي فيه الحوائج والآمال يا
من لا يحتاج إلى التفسير والسؤال،
يا عالما بما في صدور العالمين صل
على محمد وآله الطاهرين..

قال تعالى (أشفتكم أن تقدموا بين يدي نجواكم صدقات فإذ لم تفعلوا وثاب الله عليكم فأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأطيعوا الله ورسوله والله خير بما تعملون) صدق الله العظيم