



اجعل صيامك مريحاً في الصيف

زهراء الخالدي

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 مضطراً للاعتماد على المواد السكرية والدهنية المخزنة في أنسجة الجسم حتى يأتي بعد ذلك وقت الإفطار ليمد خلايا الجسم بالوحدات الحرارية والمغذيات فيعطيه قوة ونشاطاً وحيوية.

السحور

■ ماذا تتناول خلال وقت السحور لتتمتع بنشاط لفترة أطول؟
■ لجعل الصيام فترة تملؤها الحيوية هذا العام من المهم الانتباه إلى نوعية الطعام المتناول خلال وقت السحور. فهي وجبة مهمة جداً 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 يعكس السكريات البسيطة «الأطعمة العالية بالسكر» التي تعطيك شعوراً بالنشاط لوقت قصير ثم شعوراً بالجوع بعد ذلك.. والجدير بالذكر أن الحبوب الكاملة والخبز الأسمر غنية بالفيتامينات B، التي تساعد جسمك على استهلاك الطاقة من الأطعمة المتناولة.

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

الإفطار

■ ماذا تتناول على وجبة الإفطار لتعوض الطاقة والسوائل والمغذيات؟
■ ابدأ الإفطار بحببات قليلة من التمر، وكوب عصير طبيعي، وكوب من الشورية، يعتبر التمر والعصير والشورية مصادر جيدة من



– تجنب الأطعمة المقلية والغنية بالدهون والتي تحتوي على مستوى عالٍ من السكر.
– تجنب الأطعمة المالحة مثل: المكسرات، المخللات، والمعلبات.
– لا تشرب الشاي بكثرة وخاصة وقت السحور، وذلك لأنه مدر للبول، وقد يفقد الجسم بعض الماء.
– لا تتناول الطعام بكثرة خلال وجبة السحور.

خير نصيحة

إن ممارسة بعض التمارين الخفيفة ما بين الساعة 3 بعض الظهر والمغرب، يمكنها أن تساعد في حرق الدهون المخزنة في الجسم، وبالتالي الحفاظ على وزنك أو حتى التخفيف منه.

النشويات، وهذا يساعد على رفع مستوى السكر في الدم بعد انخفاضه خلال النهار، أما السوائل (الماء، العصير، والشورية) فهي تعوض للجسم بعض ما خسره من المياه خلال النهار.
لطاقة ونشاط أكبر من المهم أن تكون وجبتك متوازنة، أي تحتوي على النشويات المركبة، البروتين من اللحوم والبقوليات، والخضار والفاكهة.

للتخفيف من الشعور بالعطش خلال الصيام

– تأكد من شرب السوائل بوفرة خاصة الماء، وبين وجبتي الإفطار والسحور، لمنع جفاف الجسم والشعور بالعطش الشديد في اليوم التالي.

قبسات من شهر الصيام

خصائص شهر الصيام بين الشهور

فيصل بن غالب

1. إن شهر رمضان خصائص اختصاص بها عن غيره من الشهور عند الله سبحانه وتعالى وهي كما يلي:
2. أن صيام رمضان أحد أركان الإسلام الخمسة العظام.
3. أن الله خصه بالصيام من بين سائر شهور السنة.
4. أن الله خصه بنزول القرآن الكريم فيه.
5. أن الله خصه ببليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.
6. أنه خص بصلاة التراويح جماعة في المسجد.
7. أنه خص بفتح أبواب الجنة.
8. أنه خص بفتح أبواب النيران.
9. أنه خص بفتح أبواب السماء.
10. أنه خص بفتح أبواب الرحمة.
11. أنه خص بالعتق من النيران في كل ليلة.
12. أنه خص ببناء المنادي (يا باغي الخير اقبل ويا

غفر له ما تقدم من ذنبه .
18. أنه خص بزكاة الفطر.
19. أنه خص بقبول شهادة العدل الواحد في رؤية هلاله في أوله.
20. أنه خص بدعاء جبريل والتأمين من النبي صلى الله عليه وسلم.
21. أنه خص بنزول جبريل عليه السلام في كل ليلة من لياليه لمدارسة القرآن الكريم مع رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم.
22. أن صومه مكفر للذنوب من رمضان إلى رمضان القادم.
23. أنه لم يذكر الله سبحانه وتعالى في القرآن شهراً باسمه إلا شهر رمضان.
24. أن النبي صلى الله عليه وسلم يكون أجود ما يكون في رمضان.
25. أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يجتهد في رمضان ما لا يجتهد في غيره.
26. أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحي العشر الأواخر منه ويوقظ أهله ويشد المأزر فيه.
27. أنه من قام مع الإمام حتى ينصرف من صلاة التراويح كتب له قيام ليلة كاملة.
28. أن الله اختار أن تكون غزوة بدر الكبرى وغزوة الفتح الأعظم فتح مكة في رمضان .
29. أن الله خص ليلة القدر فيه بنزول الملائكة الذين لا يحصيهم إلا الله وينزل جبريل عليه السلام وبالمقادير السنوية التي يقدرها الله سبحانه وتعالى فيها.
30. أنه خص ليلة القدر فيه بالسلام والأمان والطمأنينة والوقار كما قال الله تعالى في سورة القدر (سلام هي حتى مطلع الفجر)
31. أنه من حرم ليلة القدر فقد حرم .
32. إن العبادة في ليلة القدر تعدل عبادة ثلاث وثلاثين سنة وبضعة أشهر ليس فيها ليلة القدر .
33. أنه شهر مبارك لقوله صلى الله عليه وسلم (أتاكم

أسماء الله الحسنى

الوهاب

من الوهب، والوهاب والواهب من أسماء الله الحسنى، يعطى الحاجة بدون سؤال، ويبيد العنصرية، والله كثير النعم.



الوهاب

الهيئة أن تجعل ملكك تخيرك دون عوض، ولها ركنان أحدهما التملك، والآخر بغير عوض، والوهاب هو المعطي، والوهاب مبالغته

قال تعالى ﴿ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ ﴾ .
صدق الله العظيم
فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.