

# إرشادات صحية مهمة لصائمي يوم عرفة



الاثنين 26 يونيو 2023 07:17 م

صام ملايين المسلمين في أنحاء العالم اليوم الثلاثاء التاسع من شهر ذي الحجة، رغم ارتفاع درجات الحرارة، ولكنهم يرغبون في تحصيل الثواب الجزيل والأجر الكبير الذي بشرنا به رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

## حكم صيام يوم عرفة لغير الحاج

وصيام يوم عرفة له فضل كبير، ينبغي ألا يفطر فيه المسلم - إذا لم يكن حاجًا - فهو عمل يسير وأجر جليل، لقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "صيام يوم عرفة: أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله، والسنة التي بعده" (أخرجه مسلم في صحيحه). واتفق الفقهاء على استحباب صوم يوم عرفة لغير الحاج، فهو سنة مؤكدة، حيث صامه النبي (صلى الله عليه وسلم) وحث عليه لأنه من أفضل الأيام؛ لحديث مسلم: "فا من يوم أكثر من أن يعتق الله فيه عبداً من النار من يوم عرفة".

## حكم صيام يوم عرفة للحاج

وذهب جمهور الفقهاء من المالكية والشافعية والحنابلة إلى عدم استحباب صوم يوم عرفة للحاج ولو كان قوياً، وصومه مكروه له عند المالكية والحنابلة وخلاف الأولى عند الشافعية؛ وفقاً لما أوضحت دار الإفتاء، حيث روت أم الفضل بنت الحارث رضي الله عنها أنها "أرسلت إلى النبي صلى الله عليه وسلم يمدح لئن وهو واقف على بعيره بعرفة فشرّب" (أخرجه البخاري). وروي عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه "دحّ مع النبي صلى الله عليه وآله وسلم ثم أبي بكر، ثم عمر، ثم عثمان، فلم يضمه أحد منهم" (أخرجه الترمذي).

وقد يوافق صيام يوم عرفة ارتفاع في درجات الحرارة، لذا يجب اتباع بعض الإرشادات الصحية التي تحافظ على الصائم خلال فترة الصيام

## إرشادات صحية عند صيام يوم عرفة

ويستعرض موقع "الكونسيلتو" الطبي بعض الإرشادات التي يجب مراعاتها عند صيام يوم عرفة، والتي تحافظ على صحة الجسم، حسبما نشر موقع "My. Cleveland Clinic"، ومن أهمها:

### 1- وجبة السحور

يراعى الابتعاد عن تناول السكريات في وجبة السحور، لأنها ببساطة تشعر الشخص بالامتلاء والشبع في البداية، لكن سرعان ما ترفع سكر الدم، ومن ثم يشعر الشخص بالجوع والضعف والإرهاق بشكل أكبر في الوقت نفسه، يجب الحصول على الكربوهيدرات المعقدة التي تزيد الشعور بالشبع لأطول فترة ممكنة، مثل المكرونة والأرز والبطاطس، إلى جانب البروتينات (مثل الفول أو اللحوم).

### 2- شرب المياه ليلاً

يفضل شرب كمية وفيرة من المياه في اليوم السابق للصيام، وذلك تجنباً لإصابة الجسم بالجفاف، الذي يمكن أن يؤثر على مستويات الطاقة والنشاط بالجسم

كما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض المزعجة، مثل الصداع والتشنجات والالتهابات

### 3- التوقف عن ممارسة الرياضة

ليس من الجيد تمامًا ممارسة الرياضة بقوة وبشكل مكثف عند الصيام والتوقف تمامًا عن تناول الطعام والشراب، وتوفير الطاقة طوال النهار للقيام بالمهام اليومية الحيوية □

## 4-استشارة الطبيب

يجب استشارة الطبيب قبل الصيام في حال الإصابة بأي مشكلة صحية أو اضطرابات، كذلك يجب تنظيم مواعيد الأدوية مع الطبيب المختص □

## 5-وجبة الإفطار

يجب الانتباه إلى عدم تناول السكريات كأول شيء على وجبة الإفطار، لأنها تسبب تغيرات سريعة في سكر الدم وتسبب الإجهاد، فضلًا عن عدم تناول كمية كبيرة من الطعام □  
يفضل تقسيم وجبة الإفطار على جزأين، بحيث يتناول الشخص كوب أو كوبين من الماء البارد وطبق سلطة غني بالخضراوات الطازجة □  
ثم الانتظار ساعة وتناول البروتينات والكربوهيدرات وغيرها □