

# صيام عرفة تحت أشعة الصيف ☀️ كيف تحمي جسدك من العطش والإجهاد؟



الثلاثاء 26 مايو 2026 10:30 م

يحرص الكثير من المسلمين على صيام يوم عرفة طلباً للأجر والثواب، تزداد التحديات الصحية خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة، ما قد يسبب الإجهاد والجفاف وانخفاض الطاقة لدى بعض الصائمين.

لذلك أكد خبراء الصحة أن اتباع بعض الإرشادات البسيطة قبل وأثناء الصيام يمكن أن يحدث فرقا كبيراً في الحفاظ على صحة الجسم وتقليل الأعراض المزجة بهدف الاستفادة من الأجواء الروحية ليوم عرفة.

## موعد يوم عرفة ☀️ الاستعداد النفسي للصيام

يبدأ يوم عرفة من فجر اليوم الثلاثاء 26 مايو 2026 وحتى غروب اليوم نفسه، وسمي بهذا الاسم حيث يصعد الحجاج على جبل عرفات ضمن مناسك الحج.

ويتطلب الصيام في درجات حرارة مرتفعة، استعداداً ذهنياً، حيث يساعد الحفاظ على الهدوء والانشغال بأنشطة خفيفة مثل القراءة أو التأمل أو الأعمال الهادئة في تقليل الإحساس بالإرهاق وتعزيز القدرة على التحمل طوال اليوم.

## التخطيط الجيد للأدوية قبل صيام يوم عرفة

في حالة تناول أدوية لعلاج أمراض مزمنة، من الضروري استشارة الطبيب قبل الصيام أولاً، حيث قد تتطلب بعض الأدوية تعديلاً في مواعيدها أو جرعاتها لتجنب أي آثار جانبية محتملة، كما أن التخطيط المسبق يساعد على صيام أكثر أماناً دون مضاعفات صحية.

## اختيار وجبة ما قبل الصيام بعناية

تلعب الوجبة التي تسبق الصيام دوراً أساسياً في تحديد مستوى الطاقة خلال اليوم، لذلك يُنصح بالاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان والحبوب الكاملة، مع إضافة مصادر بروتين مثل البيض والزبادي، إلى جانب الفواكه والخضراوات الغنية بالماء لتعزيز الترطيب.

## تقليل السكريات قبل بدء الصيام

ينصح الأطباء بتقليل تناول السكريات قبل بدء الصيام، لأن الإفراط فيها يؤدي إلى تقلبات حادة في مستوى سكر الدم، ما يسبب الشعور السريع بالجوع والهبوط أثناء ساعات الصيام، بينما يساعد تقليل السكر على استقرار الطاقة لفترة أطول وتقليل الشعور بالإرهاق.

## شرب كميات كافية من الماء

يُعد الترطيب من أهم عوامل الحفاظ على الصحة خلال الصيام، خاصة في الطقس الحار، لذلك يُنصح بشرب كميات جيدة من الماء بين الإفطار والسحور، ما يساعد على الوقاية من الجفاف والصداع والتعب، ويحافظ على توازن الجسم طوال اليوم التالي.

## تجنب التعرض المباشر للشمس

في أوقات الذروة الحرارية، وخاصة بين منتصف النهار والعصر، يُفضل تقليل التعرض المباشر للشمس قدر الإمكان، مع ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة فاتحة اللون، واستخدام وسائل حماية مثل القبعات أو المظلات لتقليل تأثير الحرارة.

### تقليل النشاط البدني

المجهود البدني الشديد أثناء الصيام في الطقس الحار قد يسرّع من فقدان السوائل ويزيد الإجهاد، لذلك يُفضل الاكتفاء بالمشي الخفيف أو التمارين البسيطة في الصباح الباكر أو بعد الإفطار، عندما يكون الجسم أكثر قدرة على التعويض والترطيب.

### الاستماع إلى إشارات الجسم

من المهم الانتباه لأي علامات مبكرة للجفاف أو الإجهاد الحراري مثل الدوخة أو العطش الشديد أو ضعف التركيز، وفي هذه الحالة يجب التوقف فوراً والجلوس في مكان بارد، مع ضرورة عدم تجاهل الأعراض الشديدة التي قد تستدعي كسر الصيام للحفاظ على السلامة الصحية.

### الإفطار التدريجي في يوم عرفة

بعد يوم طويل من الصيام في الحر، من الأفضل عدم تناول الطعام دفعة واحدة، بل البدء بوجبات خفيفة وسهلة الهضم مثل التمر أو الشورية، ثم الانتقال تدريجياً إلى الوجبة الرئيسية لتجنب اضطرابات الهضم وتحسين امتصاص الغذاء.