

للحفاظ على صحتكم خلال شهر رمضان

LZG:تقدم لكم ثلاث نصائح لهذا الشهر الفضيل

.ان صوم رمضان هو واحد من اركان الاسلام الخمسة الاساسية

. ويعتبر من الواجبات الاساسية للمسلم

وايضا للمسلمين في المانيا يعتبر هذا الشهر رمز للدين الاسلامي, حيث يعكس صورة مشرقة له من خلال التكافل الاجتماعي

خلال هذا الشهر الذي بدأ في 11 اب وينتهي في 9 ايلول يتمتع فيه المسلم من الشروق الى الغروب عن المأكّل والمشرب والملذات

LZG e.V. في مقاطعة راين لاند فالز وضعت عدة نصائح وارشادات للمسلمين الصائمين

حتى لاتتأثر صحة الصائم بتغيير نظامه الغذائي في هذا الشهر

نصائح للصائم المسلم

- لايسمح للاطفال دون سن الثانية عشرسنة بالصوم حيث لا يستطيع الجسم في هذا العمر تحمل مشاق الصوم

- يجب على الصائم اولاً تناول الماء وشاي الفواكه فهو مهم جداً للجسم. وعند الافطار يجب عليه تناول عصير الفاكهة وكذلك الفاكهة الطازجة حيث تحتوي على الكثير من الفيتامينات المفيدة للجسم.بالاضافة الى طعمها الشهي

- في ايام الصيف الحارة يحتاج كبار السن او الذين يمارسون رياضات قوية وكذلك الذين يعملون تحت وطأة الحر الى سوائل ففي حالة شعورهم بالغثيان او قلة التركيز عندئذ عليهم تناول السوائل

- عند الافطار يحاول الصائم ان يتناول وجبات صحية ومغذية بالرغم من الجوع ودون الافراط بالاكل حيث يسبب زيادة الوزن والسمنة

- يجب الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي الاسود لتقليل من العبء الغير ضروري المترتب على الجسم

- حاول التقليل من استخدام الزيوت اثناء القلي والطبخ وكذلك التقليل من اكل الحلويات وبذلك تتحقق ماهية الصيام وفي نفس الوقت المحافظة على الوزن

- الحبوب والبقوليات والبذور كحبوب زهرة الشمس وكذلك الجوز كل هذه المواد تمد الجسم ولفترة طويلة بالطاقة ولايشعر معها الصائم بالجوع وينصح تناولها في فترة السحور

.. حاول تجنب الارهاق والتعب اثناء فترة الصيام وان تراقب بحذر قدرة الجسم على التحمل

يمكنكم الاطلاع على هذه النصائح في اللغة الالمانية, التركية والعربية في

صفحتنا على الانترنت www.lzg-rlp.de

للاتصال: Telefon: 06131 20 69-47, E-Mail: basadi@lzg-rlp.de

بهرز اسادي : مدير مشروع "Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund"