



تبدأ وجبة السحور بعد منتصف الليل، وتمتد حتى أذان الفجر. ويجب على الصائم خلالها أن يتناول أطعمة مغذية ويشرب الماء بكثرة كي يمدّ جسمه بالطاقة اللازمة للصيام لساعات طويلة



يساعد تناول وجبة السحور في منع التعب خلال النهار (فضل داود/ Getty)

وجبة السحور طاقة الجسم المثالية في يوم الصوم الطويل

الدوحة - العربي الجديد



تعتبر وجبة السحور من العادات الدينية والغذائية المهمة التي يتبعها المسلمون حول العالم خلال شهر رمضان. ورغم أنها تعرف بـ«الوجبة الخفيفة»، تتعدد تأثيراتها الصحية، وتعتبر مفيدة وإيجابية للجسم، وتخدم هدف الصوم ساعات طويلة من دون مواجهة مشكلات كبيرة أو صعوبات في تحفل فترة الصيام التي تمتد ساعات طويلة، ويؤكد خبراء صحيون أن تناول وجبة السحور يساعد في منع التعب خلال النهار، ويحسن الذاكرة ويحافظ بفعالية على مستويات الغلوكوز في الدم أثناء الصيام، ويمنع نقص السكر في الدم لدى مرضى السكري، كما أن الصيام مهم لمواجهة أمراض الجهاز الهضمي، مثل الإمساك وعسر الهضم، وتقول أخصائية التغذية مريم غدار، لـ«العربي الجديد»، إن «وجبة السحور توفر الطاقة للصائم، ورغم أن أشخاصاً كثيرين يتجاهلون، لكنها تعزز الصحة البدنية. وخلال النهار، يحتاج الصائم إلى طاقة كي يستطيع

تنفيذ المهام الجسدية والفكرية الروتينية التي يحتاجها في يومياته. ولا يمكن مدّ الجسم بالطاقة اللازمة بالاعتماد فقط على وجبة الإفطار». تصنيف: لا تفقد دراسات بأن الجسم يحتاج إلى طعام كل 8 ساعات تقريباً من أجل الحفاظ على النشاط، والدقاء من دون أكل منذ تناول وجبة الإفطار يتسبب في تعب وخمول، وقد يؤدي إلى حصول مشاكل صحية مثل انخفاض السكر في الدم، أو تراجع مستوى الضغط عن المعدل الطبيعي». وإلى أهمية تناول الطعام، ترى مريم أن وجبة السحور مهمة جداً لتعويض الجسم عن نقص السوائل والمعادن التي يفقدها الصائم عادة. وتناول أطعمة تحتوي على كميات من السوائل وشرب المياه يمنعان الجفاف.

وتشير إلى أن وجبة السحور ذات فائدة مهمة جداً في الحفاظ على الرشاقة وحتى في خسارة الوزن، وتقول: «يبدأ كثير من الصائمين عادة في اتباع حميات غذائية أو تناول وجبات صحية خلال شهر رمضان، وقد يعتقدون أن إهمال تناول وجبة السحور يساعد في إنقاص الوزن،

لكن هذه المعلومات خاطئة وذات تأثيرات سلبية، فعدم تناول طعام خلال فترة زمنية تتراوح بين 14 و15 ساعة يرفع هرمون الجوع في الدم، ويؤدي عملياً إلى إعطاء أوامر للدماغ بتناول الطعام بطريقة غير منتظمة خلال وجبة الإفطار، وهكذا يزيد تناول كميات كبيرة من الأطعمة دفعة واحدة خلال الإفطار نسب الدهون في الجسم، ويتسبب في مشاكل أخرى تتعلق بالهضم». وتشدد مريم على ضرورة أن تكون وجبات السحور خفيفة ومتنوعة، وتلفت إلى أهمية تناول حصة من البروتين، مثل البيض، إضافة إلى كميات من الألبان والأجبان التي تحتوي على نسب عالية من الكالسيوم. وإلى ذلك، تعد وجبة الشوفان مع الفاكهة والحليب أو اللبن مغذية ولا تحتوي على كثير من السعرات الحرارية، وتقي الصائم في حالة شبع، كما تساعد في تحسين عملية الهضم. ومن العناصر الغذائية الأساسية التي لا بد أن يتناولها الصائم في وجبة الإفطار، الفاكهة، خاصة تلك التي تحتوي على كميات كبيرة من السوائل مثل البطيخ والبرقال، «فالفاكهة

باختصار

توفر وجبة السحور الطاقة للصائم خلال شهر رمضان، ورغم أن أشخاصاً كثيرين يتجاهلون، لكنها تعزز الصحة البدنية



يعتقد البعض أن إهمال تناول وجبة السحور يساعد في إنقاص الوزن، لكن هذه المعلومات خاطئة وذات تأثيرات سلبية



يجب أن تكون وجبات السحور خفيفة ومتنوعة، مع تناول حصة من البروتين، مثل البيض، وكميات من الألبان والأجبان

تتلعب دوراً مهماً في مدّ الجسم بطاقة وسوائل يحتاجها الصائم». وتطالب مريم الصائمين بالابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على كثير من التوابل والمعجنات بقدر المستطاع، لأن هذه الأطعمة تتسبب في عطش شديد خلال الصيام.

في المقابل، ترى مريم أن تناول وجبات مشبعة بالدهون، مثل الأطعمة المقلية أو الجاهزة، ذات تأثيرات سيئة على

الصائم، وتقول: «صحيح أن الجسم يحتاج إلى دهون، لكن يجب أن تكون هذه الدهون صحية ومفيدة، مثل المكسرات غير المملحة أو الأفوكادو، كما من المهم الابتعاد عن اللحوم المصنعة التي تتسبب في أمراض عدة وأوجاع قد لا يتحملها الصائم، مثل حرقة المعدة وارتجاع المريء». تصنيف: «يجب الامتناع أيضاً عن تناول الأطعمة المالحة التي لا تنحصر

سليباتها في رفع ضغط الدم، إذ يمكن أن تجعل الصائم يشعر بعطش شديد خلال فترة النهار. وتشمل الأطعمة المالحة الشائعة التي يتناولها الصائمون في السحور المعكرونة سريعة التحضير وتلك المصنعة مثل البطاطس والمخللات التي من المهم جداً الابتعاد عنها لأن تأثيراتها السلبية كبيرة وقد تتسبب في مشاكل صحية». ومن بين الممارسات الشائعة خلال شهر رمضان، تناول الحلويات مثل القطايف، رغم أن هذه الحلويات مليئة بالطاقة، أي السعرات الحرارية، وهي تتسبب في جوع، فتناول السكريات بعد مرور ساعات عن وجبة الإفطار يزيد الشعور بالجوع والإنسولين، ما يجعل الصائم يشعر بتعب.

وأخيراً

«عينا منى»

نجوى بركات

لم يكن كثرُ قد سمعوا بأعمال الأستاذ الجامعي والكاتب المخصص في تاريخ الفن الفرنسي توماس شليستين، قبل أن يقرّر كتابة عمله الروائي الأول، «عينا منى» (496 صفحة، دار ألبان ميشيل 2024)، الذي تحوّل إلى حدثٍ أدبيٍّ عالميٍّ بعد شراء حقوق ترجمته إلى أكثر من 25 لغة، من بينها الإنكليزية والألمانية واليابانية والتركية، وذلك قبل أن يصدر حتى في صيغته الفرنسية الأصلية. فما الذي يحكي عنه الكتاب لكي يستثير كل هذا الاهتمام، فيقال إنه الرادف الفني لكتاب «عالم صوفي» الشهير للنرويجي جوستاين غاردر الذي وضع علم الفلسفة مبسطاً بين يدي صغيرة أخرى تدعى صوفي. «كل شيء بات معتماً»، هكذا تبدأ الرواية، بهذه الجملة المشؤومة تتلفظ بها الصغيرة منى، ابنة العشر سنوات، التي فقدت بصرها فجأةً ومن دون سابق إنذار. العتمة غشت عينها وقتاً قصيراً في البداية، إذ إنها ستستعيد بصرها بعد

مضي ما يقرب الساعة. لكن، وككل الأهل، سيهلع والداها، وستدخّل العائلة نفقاً طويلاً من الفحوص والاختبارات والتحليل الطبية التي للأسف، لا تشرّ بخير إذ يُعلمهم الطبيب أنه وفريقه سيقومان بكل ما يلزم، وسيفعلان المستحيل ليؤخّرا وقوع المصيبة. ومعناه أن العمى بات شبه محتوم، وأن على الوالدين اعتماد طبيبٍ نفسيٍّ على وجه السرعة يساعد الطفلة على اجتياز هذه المحنة الصعبة. وبما أن الأب والأم يعملان، يقترح الجدّ هنري اصطحاب منى إلى مواعيدها الأسبوعية، كل يوم أربعاء.

بيد أن فكرة مخالفة سوف تخطر لهنري الشغوف بالفن: «إذا أصبحت منى عمياء إلى الأبد، لسوء حظها، فلا بد أن يكون لديها على الأقل في عمق دماغها مخزونٌ يمدّها برؤية بصرية». هكذا يقترح عليها أن يأخذها في موعد الطبيب، وسراً عن الأهل، إلى أحد المتاحف الكبيرة في باريس، ليستكشفها عملاً فنياً واحداً في كل مرة، من خلال مراقبته بصمت في البداية، ثم من خلال مناقشة انطباعاتها عنه مع جدّها الذي سيخبرها بدوره بكل ما يعرفه

وجمعه خلال سنوات عن كل لوحة أو منحوتة، فيقطعها عما كانت نيات الفنان حين أنجز عمله الفني، في أية ظروف، وكل ما رافق قصة اللوحة.

وبهذا، تتخذ الرواية شكلها وأسلوبها فتتقسم فصولها إلى 52 فصلاً، هي عدد الأسابيع أو الزيارات التي يسبقها بها الجد وحفيده إلى ثلاثة من أهم المتاحف الباريسية، اللوفر الشهير، أورساي، ومركز بوبور. وهكذا، في كل زيارة، سوف نتعرّف إلى عملٍ



إصرّ المؤلف على أن نشر «عينا منى» بلغة برايل المخصّصة لفاقدي البصر بحرف كبيرة



من أعمال كبار الفنانين المعروفين من أمثال دافنشي، غويا، مانيه، مونييه، تيرنر، فان غوغ، كليمت، سيزان، إلخ، وأيضاً إلى لوحات أخرى أصحابها أقلّ شهرة من دون أن يكونوا أقلّ أهمية. واللافت أن الكتاب لن يترك قارئه ضائعاً في غياب اللوحات، أو محتاجاً للبحث عنها لكي يتابع الشروحات والانطباعات، إذ عمدت الدار إلى استنساخ الأعمال داخل الرواية على شكل دليل من الصور المرقمة يتكشف على شاكلة ملصق مطوي صغير. عمل الكاتب عشر سنوات كاملة على كتابة هذه الرواية، واختار أن تكون البطلة طفلة مضيئة عاطفية وحساسة، متعلقة جداً بجدّها (الرواية مهيّدة إلى «جميع الأجداد في العالم»)، وأشبهه بصفحة بيضاء أو بإسفنج ذات قدرة هائلة على امتصاص ما يُلقى إليها من معارف ومعلومات. وقد أصرّ المؤلف أيضاً على أن تُنشر «عينا منى» بلغة برايل المخصّصة لفاقدي البصر بأحرف كبيرة لأن الكلمات، في رأيه، «تملك القدرة على جعل الأعمال الفنية تُرى». متى تتم ترجمة هذا الكتاب إلى العربية؟ مجرد سؤال.