



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة... أعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري... تفاصيل الجدل بين الرياض والقاهرة اعتراف حكومي.. "المركزي للتعينة والاحصاء": ارتفاع المصابين في حوادث الطرق 7.5% رغم إنفاق 2 ترليون جنيه](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

لهذه الأسباب عليك أن تحرص على وجبة السحور





الجمعة 17 يونيو 2016 09:06 م

تعد وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك، ويذهب الأطباء إلى أنها أهم من وجبة الإفطار، لأنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام، ولذا أوصى رسولنا المصطفى صلى الله عليه وسلم بالسحور وحث عليه، فقال: "تسحروا فإن في السحور بركة" رواه البخاري و مسلم.

وسبب حصول البركة في السحور أن هذه الوجبة تقوي الصائم وتنشطه وتهون عليه الصيام، إضافة إلى ما فيها من الأجر والثواب بامتثال هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم.

وأكدت الدراسات الأخيرة أنه من المفضل تأخير هذه الوجبة بقدر المستطاع لكي تصمد في المعدة من 7 لـ 9 ساعات، وأن تكون وجبة السحور من الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم مثل الفول المدمس بزيت الزيتون أو الجبن والبيض، فتساعد على تلاقي الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريباً كما تمدّه بحاجته من الطاقة.

ولهذه الوجبة المباركة فوائد صحية تعود على الإنسان الصائم بالنفع وتعينه على قضاء نهاره بالصوم في نشاط وحيوية، ومن تلك الفوائد:

1- إن تناول هذه الوجبة المباركة يمنع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان.

2- تساعد الإنسان على التخفيف من الإحساس بالجوع والعطش الشديد.

3- تمنع الشعور بالكسل والخمول والرغبة في النوم أثناء ساعات الصيام، وتمنع فقد الخلايا الأساسية للجسم.

4- ومن الفوائد أن تناولها ينشط الجهاز الهضمي، ويحافظ على مستوى السكر في الدم فترة الصيام.

5- ومن الفوائد الروحية لهذه الوجبة أنها تعين العبد المؤمن على طاعة الله عز وجل في يومه.

ويفضل ألا يحتوي السحور على كمية كبيرة من السكر أو الملح لأن السكر يبعث على الجوع، والملح يبعث على العطش.

وبحصل السحور بما تيسر من الطعام، ولو على تمر، لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نعم سحور المؤمن التمر" رواه أبو داود.

فإن تعذر وجود التمر، فعلى المسلم أن يحرص على شرب الماء، لتحصل له بركة السحور.

كذلك من المهم تأخير هذه الوجبة قدر الإمكان إلى قبيل أذان الفجر حتى تساعد الجسم والجهاز العصبي على احتمال ساعات الصوم في النهار، كما أن ذلك هو السنة، وقد كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم يؤخرون السحور، كما روى عمرو بن ميمون، قال: "كان أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم أعجل الناس إفطاراً وأبطأهم سحوراً". رواه البيهقي في السنن.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار ودنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "يريحدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زندوراج](#)

.. لايراناعم .. لايراناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريحدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال .. معانا ريال ..](#)

!!؟باجحلا قحيشلا ةنانفلا ةدوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلاي فيثانثسا عافترا دعب عاغيرلاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدراة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025