



الزبرقان 6



صحتك غالية وقاية .. حفظا .. تعزيز

الطبعة الأولى
2024

بقلم الدكتور
عادل محمد ملا حسين التركيت

بقلم الدكتور عادل محمد ملا حسين التركيت

صحتك غالية... وقاية... حفظ... تعزيز

الطبعة الأولى 2024



بسملة أمل
التطوعي

الرؤية:

فريق تطوعي يهدف إلى رسم بسملة الأمل وغرس التفاؤل في نفوس من تعرضوا لكارثة إنسانية والعمل علي الريادة والتميز في العمل الإنساني.

الرسالة:

تحقيق الحلم والأمل وتقديم خدمات إنسانية تنمية ذات جودة عالية وبمشاركة مجتمعية.

أهداف الفريق:

- تنمية الوعي وتفعيل الطاقات وغرس ثقافة العمل المؤسسي التطوعي.
- تقديم الإغاثة العاجلة والمساعدات العاجلة بجميع أنواعها للمنكوبين حتى يعودوا لحياتهم ومعيشتهم الكريمة.
- تحفيز الأفراد والمؤسسات لرعاية العمل التطوعي.
- تشجيع المبادرات التطوعية والمساهمة في العملية التنموية.
- عمل مشاريع تنموية وتعليمية وتنفيذ مشاريع خيرية وعمل رعايات مؤسسية.

حقوق الطبع محفوظة

الا لمن أراد طباعته للعمل الخيري دون حذف أو زيادة



صحتك غالية

وقاية .. حفظ .. تعزيز

الطبعة الأولى

2024

بقلم الدكتور

عادل محمد ملا حسين التركيت



قال تعالى:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

قال رسول الله ﷺ:

«من ركب البحر في ارتجابه فغرق فقد
برئت منه الذمة»

رواه الامام أحمد في المسند

قال رسول الله ﷺ:

«سلوا الله العفو والعافية فإن أحداً لم
يعط بعد اليقين خيراً من العافية»

رواه الترمذي وأحمد وابن ماجه



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرُ وَقْتِكَ

نتقدم بالشكر والعرفان إلى

نماء الخيرية

لتبرعها الكريم بطباعة كتاب

صحتك غالية

وقاية .. حفظ .. تعزيز

ويهدف الكتاب لبيان أهمية نعمة الصحة وضرورة المحافظة عليها ووقايتها من الأمراض والعاهات، فتعزيز صحة المجتمع ضرورة حياتية ومجتمعية، ومقصد للشريعة الإسلامية تدخل في باب حفظ النفس.

وشكرنا موصول إلى

(المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية)

تثميناً لجهودها المثمرة في نشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع.

جزاكم الله خيراً،

وزادكم من فضله، وبوركت جهودكم.



مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين.

كلنا يتوق إلى صحة جيدة، وجسد مُعافى من العجز والأمراض، ولكن القليل منا من يبذل الأسباب الجالبة لذلك، ففي تقرير منظمة الصحة العالمية أن ٦٧٪ من سكان الكويت لا يمارسون الرياضة، و٧٠٪ مصابون بالسمنة والوزن الزائد، و٣٥٪ أو أكثر من الذكور يتعاطون السجائر أو الشيشة، وهكذا تنخفض معدلات تناول الغذاء الصحي المتوازن، وهذا ليس في الكويت فقط، بل في معظم دول الشرق الأوسط. إن الصحة عبارة عن سلوكيات سليمة يمارسها الأفراد، فالشخص ذاته هو المسؤول عن سلوكه الصحي، فالحركة والرياضة سلوك شخصي، وتناول الغذاء الصحي سلوك شخصي، وتعاطي التبغ بجميع أنواعه سلوك شخصي، والبعد عن التوتر الزائد سلوك شخصي، والحفاظ على النظافة وصحة البيئة سلوك شخصي، فالمسؤولية فردية بحته، ومن عادة الضعيف أن يعلق ضعفه على شماعة غيره ليسوغ لنفسه ما هو فيه من الخلل والضعف، إن سلوك طرق الوقاية وتعزيز الصحة أمر مهم في تحصيل الصحة والعيش في ظلال العافية.

يتطرق هذا الكتاب لقواعد وأساسيات في حفظ الصحة وتعزيزها، وفي الوقاية من المرض والحوادث، والحد من المضاعفات المصاحبة للأمراض، مع بيان عوامل الخطورة المساعدة في حدوث الأمراض المعدية والمزمنة، وكذلك التعريف بالمؤشرات والدلائل السليمة للصحة، والطرق الصحيحة للتعامل مع عوامل الخطورة، ومسببات الأمراض، فالكتاب أساساً يعتني بالجانب الوقائي وتعزيزي للصحة، ولا يتطرق إلى الجانب العلاجي إلا يسيراً.

كما أحببت أن يكون هذا البحث مختصراً ليتسنى قراءته ومدارسته والاستفادة منه. سائلاً المولى تعالى أن يعافينا ويحفظنا بحفظه، وأن يقينا شر المصائب والحوادث والأوبئة والأمراض، إنه على ذلك قدير، والحمد لله رب العالمين.

كتبه د. عادل محمد ملا حسين التركيت

م ٢٠٢٤





المحافظة على نعمة الصحة

أنعم الله علينا الكثير من النعم، والحفاظ عليها من الزوال يقتضي الالتزام بهذين الأمرين: (وهذا بشكل عام ولجميع النعم).

الأول: المحافظة على النعمة من الدمار والإهمال والإسراف مع تمتيتها وتعزيزها فنأخذ بأسباب حفظ النعمة وذلك بالتعرف عليها أولاً ثم حفظها وتعزيزها.

الثاني: شكر النعم بالقلب واللسان والجوارح.

أما شكر القلب: فبالاعتراف أن جميع النعم من الله وحده مع محبة المنعم تعالى وتعظيمه.

وشكر اللسان: فبالألفاظ الشكر والحمد المختلفة مع الدعاء بدوام العافية.

وشكر الجوارح: باستخدام النعمة في طاعة الله تعالى، مع العمل الصالح كما قال تعالى: ﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا﴾.

هذا الشكر العام لجميع نعم الله علينا، وينطبق ذلك على نعمة الصحة والحفاظ عليها بالآتي:

١. الحفاظ على نعمة الصحة من الدمار والزوال، بتجنب جميع ما يضر الصحة كالتدخين، والخمور، والخمول والكسل، والشَّرَه في تناول الطعام، والسمنة، والتوتر الزائد، والتغذية الخاطئة.

٢. المحافظة على نعمة الصحة بتقويتها وتعزيزها بالأمر النافعة مثل: ممارسة الرياضة والحركة البدنية المنتظمة، تناول الغذاء المتوازن، المحافظة على الوزن الطبيعي، تخفيف السكريات وملح الطعام، علاج التوتر والقلق الزائد.

٣. الإلتزام بنصائح الطبيب وتوجيهاته مع الفحص الدوري، وترك الاجتهادات الشخصية، مع الأخذ بالعلاج المتكامل: دوائي، حركي، نفسي، تغذوي وغيره ...





٤ . شكر الله تعالى الوهاب على نعمة الصحة، واستخدامها في طاعة الله تعالى كما قال المصطفى ﷺ «نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناسِ الصِّحَّةُ والفرَاغُ» رواه البخاري

والصحة أمر نسبي فلا يخلو أحد من بعض الأمراض، فلا ينبغي أن نغفل عن شكر المنعم عز وجل، ويجب على المسلم أن يعتقد أن جميع النعم من الله وحده كما قال تعالى «وَمَا يَكُم مِّن نِّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ ﷻ ﻻ تُحْصَوها ﷻ . وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ ﷻ لَآ تُحْصَوها ﷻ .

٥ . الدعاء بالعافية دائماً، ومن ذلك ﴿رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٣١﴾﴾ وفي الحديث «اللهم إني أسألك اليقين والعفو والعافية في الدنيا والآخرة» حديث صحيح رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد بألفاظ متقاربة.

وقال ﷺ: «سَلُوا اللَّهَ العَفْوَ والعافية، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بعد اليقين خيراً من العافية» حديث صحيح رواه الترمذي والنسائي وأحمد.

٦ . ترك الذنوب والمعاصي مع كثرة التوبة والإستغفار، قال تعالى عن نبي الله هود عليه الصلاة والسلام وهو يدعو قومه ﴿وَيَقَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ ﴿٥٤﴾﴾ وكان لدى عاد قوة في الجسم لذلك قالوا: ﴿مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً﴾ فوعدهم الله تعالى زيادة في القوة مع التوبة والإستغفار، وقال تعالى: ﴿وَلَنَذِقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الأَدْنَى دُونَ الْعَذَابِ الأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿١١﴾﴾ فربما تقع الأمراض والأوبئة عقاب من الله تعالى حتى يرجع الناس إلى الله تعالى بالتوبة من الذنوب والمعاصي.

النصيحة:

الصحة نعمة فحافظ عليها وقها الأمراض والآفات



مستويات الخدمات الصحية

تنقسم الخدمات الصحية إلى ثلاث مستويات، ويدخل مفهوم تعزيز الصحة في جميع هذه المستويات إلا أنها تتركز أكثر في المستوى الأول، وحتى يتم التخطيط والتقييم الصحيح لصحة المجتمع ومدى قدرته على مقاومة الأمراض والمخاطر الصحية لا بد من فهم هذه المستويات، وإعطاء كل مستوى حقه، وإن إهمال تطبيق هذه المستويات يؤدي بالضرورة إلى زيادة معدلات المرض والعجز، وجدير بالذكر أن جميع الهيئات والمؤسسات الصحية المعتمدة تولي اهتماماً بالغاً إلى تفهم هذه المستويات، وتدفع الدول دفعاً إلى تطبيق هذه المستويات لما في ذلك من مردود كبير في رفع مستوى الصحة في المجتمع، مع الفوائد الاقتصادية والاجتماعية المصاحبة لذلك التطبيق.

أولاً: المستوى الأول وهو المستوى الوقائي ويشمل قسمين:

١. **القسم الأول:** وهي الإجراءات التي تتم قبل حدوث المرض أو الخطر الصحي، وتشمل جوانب كثيرة تتضافر فيها هيئات ووزارات عديدة، على أن تكون وزارة الصحة هي الجهة المناط بها المتابعة والتقييم والتخطيط، ومن ذلك توفير المياه والغذاء الصحي، والوقاية من الأمراض المعدية والمزمنة، والوقاية من الحوادث والأخطار في الطرق والمنازل والمصانع والعمل، ودعم الصحة الاجتماعية والشبابية والمدرسية والنفسية، ومكافحة التدخين والخمور والمخدرات، وتعزيز مستوى التربية البدنية والحركية، ومكافحة التلوث بأنواعه، ودعم البرنامج الصحي التثقيفي والسلوكي والتوعوي والتعزيزي، والوقاية من الأمراض الوراثية والجنسية وما شابه ذلك من أمور تقي من الأمراض والأخطار الصحية.



٢. **القسم الثاني:** وهي تنفيذ ودعم برامج الاكتشاف المبكر لعوامل الخطورة مع العلاج المبكر والمتابعة. وعوامل الخطورة هي الأمور التي تساعد على حدوث الأمراض والأخطار الصحية كما أنها تزيد من المضاعفات والعجز والإعاقة مثل: السمنة وزيادة الوزن، الغذاء غير الصحي، الخمول وعدم ممارسة الرياضة والحركة البدنية، القلق والتوتر فوق الطبيعي، التدخين الإيجابي والسلبي الثالث، والمخدرات، الخمر، إهمال التقيد بطرق الأمان والسلامة.

ثانياً: المستوى الثاني وهو المستوى العلاجي ويشمل قسمين:

الأول : الاكتشاف المبكر للأمراض، من أجل العلاج المبكر الذي يقي من المضاعفات، ويخفض التكاليف العلاجية، ويجب أن يتوفر مع الكشف المبكر لجميع متطلبات المتابعة والعلاج. وهناك قائمة كبيرة من الأمراض ممكن اكتشافها مبكراً مثل: داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليستيرول في الدم، بعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون والثدي والبروستاتا، بعض الأمراض المعدية التي يحمل الإنسان فيها المرض دون حدوث الأعراض، كالإيدز والتيفوئيد والبروسيلة والدرن في أطواره الأولى.

يتم الكشف المبكر للأمراض بالمسوح والفحوص الميدانية والانتقائية والفحص ما قبل العمل، والفحص قبل الزواج، وأسهلها وأهما الفحص أثناء المراجعات الصحية في المراكز الصحية والمستشفيات وأقلها فحص ارتفاع الضغط والسكر في المراكز الصحية.



الثاني: علاج الأمراض الظاهرة، وهنا يشكو المريض من أعراض صحية تلزمه مراجعة الطبيب، ويجب أن يكون العلاج متكاملًا يشمل العلاج الدوائي والحركي والتغذوي والنفسي والاجتماعي والتثقيفي، وذلك بحسب نوع المرض، مع الإحالة إلى الجهات المختصة، وتعتبر متابعة الحالات وتقييمها من المهمات الأساسية للطبيب العلاجي.

ثالثاً: المستوى الثالث وهو المستوى التأهيلي، وهو قسمين:

١. **الأول:** المصابون بعجز سواء من الأمراض الحادة أو المزمنة أو الوراثية أو من الحوادث بأنواعها.

٢. الثاني: كبار السن

والهدف الأساسي من المستوى الثالث هو تأهيل المصاب حتى يكون معتمداً على نفسه بحسب قدراته المتاحة، مع تنمية هذه القدرات وتعزيزها حتى يستطيع التكيف مع المجتمع ولا يكون عالية عليه، مع تحفيز الثقة الشخصية بقدراته وذاته، فمستوى التأهيل يقي أو يخفف من المضاعفات العضوية والنفسية والاجتماعية.

النصيحة:

تفهم جيداً مستويات الخدمة الصحية

عوامل الخطورة وتعزيز الصحة

هذا الكتاب يتناول موضوع تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، وتعتبر معرفة عوامل الخطورة ودراستها حجر الزاوية في تعزيز الصحة، فما هي عوامل الخطورة؟

١. **تعريف عوامل الخطورة:** عبارة عن متغير (مثل سلوك أو عادة أو حالة أو استعداد كالسمنة والخمول) يرتبط بزيادة احتمالية حدوث المرض أو الخطر الصحي.

٢. **يزداد احتمال حدوث المرض أو الخطر الصحي في هذه الحالات:**
زيادة عدد عوامل الخطورة.

زيادة وقت التعرض لعوامل الخطورة.

زيادة حجم (كمية أو مقدار) عامل الخطورة.

مثال توضيحي: أمراض شرايين القلب التاجية كالذبحة والجلطة، تزداد مع التدخين، فإذا أضيف لذلك السمنة فإن احتمال الإصابة أكثر، فإذا كان المدخن شهراً (يدخن ثلاث علب يومياً) فاحتمال الإصابة أكثر، فإذا كانت فترة التدخين طويلة كان الإحتمال أكبر، فإذا أضيف إلى ذلك الخمول وعدم ممارسة الحركة والرياضة فإن احتمال الإصابة يكاد يكون مؤكداً.

٣. **دور تعزيز الصحة تجاه عوامل الخطورة:**

أ - الوقاية من عوامل الخطورة قبل حدوثها بالإعلام الصحي والتثقيف والتربية والقُدوة والمتابعة، مع وضع خطة وأهداف قابلة للتحقيق. الاكتشاف المبكر لعوامل الخطورة، من أجل العلاج المبكر، مثل السمنة والتدخين والخمول.

ب - علاج عوامل الخطورة بعد حدوثها، مع وضع برنامج واضح ومتابعة ذلك.



٤. عوامل الخطورة القابلة للوقاية والتحكم والعلاج:

- ❖ السمنة
- ❖ الوزن الزائد
- ❖ التغذية غير المتوازنة
- ❖ تعاطي جميع أنواع التبغ (تدخين، شيشة، مضغ، استنشاق، أنواع إلكترونية)
- ❖ التدخين السلبي أو القهري.
- ❖ التدخين الثالث: وهي المواد المترسبة على الأسطح بسبب التدخين.
- ❖ عدم ممارسة الرياضة البدنية المنتظمة (أي مع المجهود).
- ❖ عدم ممارسة الحركة البدنية الاعتيادية (بدون أي مجهود).
- ❖ الغذاء والشراب الملوث أو غير الآمن.
- ❖ الضغوط النفسية أو الاجهاد النفسي والتوتر فوق الطبيعي.
- ❖ عدم الالتزام بشروط الأمن والسلامة للوقاية من الحوادث، سواء بسبب الإهمال أو الثقة، في الطرق والمصانع والعمل والمنازل.
- ❖ انخفاض المناعة الفردية ضد الأمراض المعدية.
- ❖ انخفاض المناعة الجماعية ضد الأمراض المعدية وتسمى بمناعة القطيع.
- ❖ ارتفاع معدلات الدهون في الدم.
- ❖ إهمال قواعد حفظ الصحة الشخصية: كغسل اليدين، وعدم لمس الوجه بالأيدي أو الأدوات الملوثة.
- ❖ زيادة تناول ملح الطعام.
- ❖ تعاطي الكحول والمسكرات والمخدرات ومواد الإدمان.
- ❖ التلوث التراكمي للمواد الضارة أو المسرطنة من خلال الطعام والشراب والهواء.
- ❖ التلوث البيئي سواء كان بيولوجياً أو كيميائياً أو إشعاعياً أو فيزيائياً مثل سوء تصريف النفايات والمجاري، وانتشار الحشرات والحيوانات الناقلة للمرض.
- ❖ الإستخدام الخاطيء للأدوية والعلاجات المختلفة والبديلة.
- ❖ إهمال الفحوص والمسوح المتعلقة بالاكشاف المبكر لعوامل الخطورة.



- ❖ إهمال دور الوراثة في نقل الأمراض ومنها الفحص قبل الزواج.
- ❖ الجهل وإهمال دور التعليم والتوعية الصحية في الإعلام والمدارس.
- ❖ انخفاض الدخل والفقر الذي يؤدي إلى عدم توفير أساسيات تعزيز الصحة.
- ❖ التخطيط السيء في إدارة الخدمات الصحية.
- ❖ إهمال برامج تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، وعدم وضعه ضمن أولويات الخدمات الصحية.

٥. عوامل الخطورة غير القابلة للوقاية

مثل التقدم بالعمر، والنوع (ذكر أو أنثى)، والسلالة، والعوامل الجينية والوراثية وما شاكل ذلك، وعلى العموم فإن عوامل الخطورة غير القابلة للوقاية تعد منخفضة إذا قورنت بالعوامل القابلة للوقاية، فلا نجعلها شماعة نعلق عليها أسباب حدوث الأمراض، فمثلاً مرض داء السكري (النوع الثاني) له جانب وراثي، ولكن المحافظة على الوزن الطبيعي، والتغذية الصحية المتوازنة، وممارسة الحركة البدنية والرياضة المنتظمة تخفض بشكل كبير من الإصابة بهذا الداء أو تؤخر حدوث المرض وتقلل من شدته ومضاعفاته، وينطبق ذلك على مرض ارتفاع ضغط الدم وما شاكل ذلك من الأمراض، والأصل في ذلك هو اجتناب عوامل الخطورة القابلة للوقاية، مع عدم إهمال الدور الوراثي، وإنشاء ما يتم به اكتشاف الأمراض الوراثية والجينية مثل الفحص قبل الزواج مع النصح والإرشاد ورفع مستوى الوعي الصحي.

النصيحة:

عزيزي اهتم بمعرفة عوامل الخطورة وبادر بعلاجها فوراً

أركان إنشاء السلوك

١. **تعزيز الصحة** هو في الحقيقة مجموعة من السلوكيات الصحية، والمسؤولية الفردية أولاً ثم المجتمعية (أي الدولة) هما حجرا الزاوية في نجاح عملية تعزيز الصحة والوقاية من المرض.

٢. **تعريف العادة:** هي سلوك متأصل في النفس يصدر بعفوية وتلقائية، وهي مزيج من عدة عناصر أهمها: الرغبة والمعرفة والمهارة، وينبغي معرفة أن تغيير العادات والسلوكيات ليس بالأمر اليسير، وإنما يحتاج إلى جهد ومثابرة وتركيز على سلوكيات محددة مع توفير الوقت الكافي للتدريب حتى تصبح سجية وتلقائية.

٣. أركان بناء السلوك وهي ستة أركان:

١. **الرغبة في اكتساب السلوك الصحي الجديد، والرغبة في التغيير،** ومن هنا يكون المنطلق الأول لإنشاء السلوك الصحيح، ويبدأ ذلك من داخل النفس كما قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ فإذا أردت مثلاً تخفيف الوزن، فيجب أن يكون لديك رغبة حقيقية مؤكدة في ذلك، أما إذا عُدتمت الرغبة أو ضعفت فيصعب التغيير والنجاح.

٢. **المعرفة والعلم بإيجابيات السلوك الصحي الجديد وأهميته مع** المعرفة الجيدة بسلبيات السلوك المضاد وخطورته على الصحة، مثل إيجابيات الرياضة البدنية وفوائدها وسلبيات الخمول والكسل، يجب أن تكون هذه المعرفة مبنية على أساس علمي صحيح، كما يجب تفنيد المغالطات وإزالة الشبهات المحيطة بالسلوك الخاطئ.



٣. التدريب على السلوك الجديد: فحتى تترسخ المعلومة وتكون نمطاً حياتياً ثابتاً، لا بد من ممارستها بصورة متكررة، والتدريب عليها لفترة زمنية كافية، مع التطبيق السليم لها، كمثال غسل اليدين بالماء والصابون.

٤. اختيار البيئة المناسبة المحيطة بالإنسان، فالمرء ابن بيئته ولا مناص من التأثر بها، فمثلاً إذا أراد الإنسان ترك التدخين، فعليه تجنب أماكن وأصدقاء التدخين.

٥. الحافز: وهو الدافع لإنشاء السلوك الجديد، فربما يكون حافزاً دينياً كترك المسكرات والعلاقات الجنسية المحرمة، أو دافعاً بديناً بالتمتع بحياة صحية جيدة، أو دافع معنوي مثل أن يكون قدوة حسنة للأطفال في ممارسة الرياضة، والابتعاد عن الخمول والكسل.

٦. التذكير بما سبق: وقد طبع الإنسان على النسيان، فلا بد من المتابعة والتكرار بالوسائل المختلفة، حتى يصبح السلوك قناعة راسخة وعادة متأصلة

النصيحة:

اعلم أن الصحة هي سلوك، فتطبع بالسلوكيات الصحية
ودع عنك السلوكيات الخاطئة



الوقاية خير من العلاج

١. يتوفى في كل عام ما يقارب من ٦٠ مليون نسمة، وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فقد توفي في عام ٢٠١٦ عدد ٥٦.٤ مليون نسمة.

٢. لو تقصينا معدلات الوفيات السنوية في العالم لوجدنا الآتي:

م	سبب الوفاة	النسمة
١	تعاطي التبغ بجميع صورته (سجائر، شيشه، سيجار، مضغ...)	٨ ملايين نسمة سنوياً، منهم ٢ مليون نسمة يموتون بالتدخين السلبي.
٢	وفيات الخمول وعدم ممارسة الحركة البدنية والرياضة	٤ ملايين نسمة سنوياً.
٣	وفيات السمنة والوزن الزائد	٤ ونصف مليون نسمة سنوياً.
٤	وفيات تعاطي الخمر	٣ ملايين نسمة سنوياً.
٥	وفيات حوادث الطرق بأنواعها	١,٥ مليون نسمة سنوياً.
٦	وفيات تعاطي المخدرات السنوية	ربع مليون نسمة.
٧	وفيات الأمراض المعدية بما فيها الإيدز والسل والسعال والأمراض التنفسية والملاريا والتهاب الكبد.	١٢ مليون نسمة
٨	الذين يموتون بالانتحار	٨٠٠,٠٠٠ نسمة سنوياً.
٩	أمراض السرطان.	٨,٨ مليون نسمة سنوياً.
١٠	أمراض القلب والشرابين والسكتة الدماغية	١٥,٢ مليون نسمة.
١١	الداء السكري	مليون نسمة في العام.
١٢	وفيات أخرى متعلقة بالولادة وسوء التغذية والزهايمر وغير ذلك..	



٣. لو تأملنا أرقام الوفيات السنوي في العالم لوجدنا أن أكثر من ٦٥٪ منها قابل للوقاية تماماً، مثل التدخين والخمور والخمول والسمنة وحوادث الطرق وكثير من الأمراض المعدية والسرطان..

٤. أما الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع الضغط والقلب، فالوقاية منها تلعب دوراً أساسياً، علاوة على التخفيف من شدتها ومضاعفاتها.

٥. أما أثر التوعية وتعزيز الصحة في الوقاية من السرطان فهو أمر واضح، فتأمل ما يلي:

١. التدخين بجميع صورته يسبب ٣٠٪ من مجموع أنواع السرطان، أي أن البيئة الخالية من التدخين ينخفض فيها معدل السرطان بمقدار ٣٠٪.

٢. التغذية غير الصحية سواء غير المتوازنة أو الخاطئة أو الملوثة تتسبب في أكثر من ٣٠٪ من أنواع السرطان.

٣. الكحول يسبب ٣٪ من أنواع السرطان.

٤. العدوى بالميكروبات تتسبب في ١٥٪ من أنواع السرطان، مثل عدوى التهاب الكبد الفيروسي، والإيدز والثآليل الجنسية ومسببات سرطان عنق الرحم الفيروسي والبلهارسيا.

٥. السرطانات الناشئة من التلوث البيئي والمهني والتلوث الإشعاعي في المصانع والمنشآت والشوارع وغيرها، ممكن الوقاية من كثير منها.

٦. مما سبق يتبين أنه يمكن الوقاية من ٧٠٪ من أنواع السرطان، كما أن الكشف المبكر للسرطان يلعب دوراً مهماً في نجاح العلاج المبكر.



٦. شرع الله تعالى الوقاية من الأمراض وذلك بالأخذ بأسباب الوقاية:

من ذلك أن الله أمر بحفظ النفس من الضرر، وعدم ركوب المخاطر المؤدية للضرر أو المرض، قال ﷺ «مَنْ بَاتَ عَلَى ظَهْرٍ بَيَّتَ لَيْسَ عَلَيْهِ حِجَابٌ فَقَدْ بَرَّتْ مِنْهُ الدِّمَّةُ» حديث صحيح رواه أبو داود والبخاري في الأدب. معنى حجاب أي حاجز يمنع من السقوط كالجدار.

وقال ﷺ «مَنْ رَكِبَ الْبَحْرَ فِي ارْتِجَاجِهِ فَعَرِقَ فَقَدْ بَرَّتْ مِنْهُ الدِّمَّةُ» رواه أحمد.

وقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ وتشمل الآية الكريمة التحذير من إلقاء النفس في المخاطر والأوبئة وعوامل الخطورة دون أخذ سبل الوقاية.

الحفاظ على النفس من مقاصد الشريعة الخمس فيحرم إضرار النفس أو إضرار الغير، قال ﷺ «لا ضرر ولا ضرار» رواه ابن ماجه والدارقطني ومالك في الموطأ. وهذا الحديث قاعدة شرعية مهمة في الوقاية من المرض والأخذ بالأسباب.

وقال ﷺ «لا يُورَدَنَّ مُمَرِّضٌ عَلَى مُصِحٍّ» رواه مسلم، وهذا الحديث فيه النهي عن ورود الإبل المريضة على الإبل الصحيحة وفيه الأخذ بسبل الوقاية سواء في الحيوان أو الإنسان، والأدلة في ذلك كثيرة.

النصيحة:

لا تهمل سبل الوقاية
انصح الناس دائماً وعلمهم أن الوقاية خير من العلاج
وتعلم طرق الوقاية من المرض.



مفهوم تعزيز الصحة

١) **تعزيز الصحة مطلب عالمي** توليه جميع المنظمات الصحية اهتماماً بالغاً، لما فيه من تحقيق الأمن الصحي، فهو خط الدفاع الأول ضد عوامل الخطورة والأمراض والعاهات، كما أنه يخفض التكاليف الباهضة للعلاج والتأهيل.

٢) **تعريف تعزيز الصحة:** تبني أنماط صحية وإنشاء سلوكيات سليمة بما يحفظ صحة الإنسان ويعززها ويقيها من الأمراض والأضرار الصحية التي تؤثر على الفرد والمجتمع. ولا يتم تحقيق هذا المفهوم إلا إذا كان الرصيد الصحي المعرفي والتطبيقي أكبر مما يضاده.

٣) **كيف يتم تحقيق مفهوم تعزيز الصحة:**

يتم من خلال:

١. إعطاء المعلومة الصحيحة والسليمة بما يناسب طبيعة الإنسان وثقافته وبيئته، بحيث يدخل الشخص المستهدف في دائرة التفكير، وهذا دور التثقيف والتوعية الصحية (**الدخول في دائرة التفكير**) فمثلاً يفكر المدخن في التوقف عن التدخين ذهنياً.

٢. تفعيل إدراك المعلومة بالتكرار من خلال وسائل الاعلام والتربية والتواصل حتى يصل إلى قناعة بصحة هذه المعلومة (إنشاء القناعات) فمثلاً يقتنع الشخص بضرر التدخين ويجب عليه تركه.

٣. تحويل القناعة إلى سلوك واقعي فعلي، ويتم ذلك من خلال التدريب والمتابعة، حتى يتحول هذا السلوك الصحي إلى سلوكيات راسخة تصدر بعفوية وتلقائية (أي إنشاء العادات الصحية) مثل عادة غسل اليدين، وعادة عدم لمس العين والضم والأنف بالأيدي.



٤ . إنشاء القدوات التي تتمثل فيهم الإيجابية في التطبيق على نفسه أولاً ثم على مجتمعه بالنصح والتوجيه والإرشاد (وهو الشعور بالمسؤولية في رفع المستوى الصحي للمجتمع).

٥ . استغلال وصقل الطاقات والمواهب الفردية والجماعية سواء تطوعية أو حكومية، وتوظيفها ودعمها وتطويرها لخدمة مفهوم تعزيز الصحة (أي دعم الدولة للعاملين في تعزيز الصحة).

٦ . التوظيف السليم لعلم الإدارة الصحي، خصوصاً أولويات الخدمات الصحية مع الاهتمام بالمستوى الأول للخدمات التي تركز على مفهوم تعزيز الصحة والوقاية من المرض. (انظر مستويات الخدمات الصحية).

٤ (أركان تعزيز الصحة:

الركن الأول: إنشاء السلوك الصحي السليم مع التركيز على الإعلام والتربية والتعليم بداية من رياض الأطفال والحضانات إلى الجامعة والدراسات العليا، ومنه تحفيز الفئات الأكثر تأثيراً في المجتمع، والتأثير على الفئات الأكثر عرضة للمرض أو الخطر.

الركن الثاني: الوقاية من المرض والخطر قبل وقوعه: وهي قسمان

الوقاية العامة غير النوعية: مثل التغذية الصحية والحركة البدنية والنظافة الشخصية.

الوقاية النوعية: مثل الوقاية من الأمراض المعدية بالتطعيمات، والوقاية من حوادث الطرق بالالتزام بقوانين المرور.

الركن الثالث: وهو الاكتشاف المبكر لعوامل الخطورة وعلاجها مثل ارتفاع الكولستيرول، والسمنة، والخمول، والتدخين.



الركن الرابع: الاكتشاف المبكر للأمراض مثل ارتفاع الضغط والسكري والسرطان والأمراض الوراثية والأمراض الجنسية كالإيدز والزهري.

الركن الخامس: تعزيز صحة البيئة: مثل مكافحة تلوث المياه والأغذية والهواء والتربة بالملوثات الجرثومية والكيميائية والفيزيائية والإشعاعية، إنشاء المدن والمدارس الصحية والمصانع الصحية الآمنة، زيادة التشجير.

الركن السادس: تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية بالطرق العلمية الصحية والإيمانية.

الركن السابع: التوعية الصحية والتثقيف الصحي.

٥) ما هي التوعية الصحية؟

أ - تعرف التوعية الصحية: بأنها فن تعليم الناس الحقائق الصحية بحيث تتحول هذه المعرفة إلى قناعات ثم سلوكيات مع المحافظة عليها بالتذكير والمتابعة حتى تكون هذه السلوكيات عفوية وتلقائية.

ب - مكونات التوعية الصحية:

١. تحديد الهدف بوضوح: مثل إنشاء سلوكيات النظافة الشخصية.
٢. المثقف الصحي: ويشترط فيه الإلمام بالمعلومة الصحية وكيفية غرسها في المجتمع، كما يجب أن يكون مثلاً يحتذى به في الالتزام بالسلوك الصحي السليم.
٣. المستقبل للرسالة الصحية: وهم عموم الناس مع التركيز على الفئات الأكثر عرضة للمرض.



٤. الرسالة: وهي المعلومة الصحية التي يجب ترسيخها في المجتمع على أن تكون علمية ثابتة ومقبولة وسهلة الاستيعاب والتطبيق.

٥. وسائل التوعية الصحية وهي قسمان:

الأول: الوسيلة المباشرة: وهي اللقاء المباشر وجهاً لوجه بين المثقف الصحي ومُستقبل الرسالة، وهي أفضل الوسائل، وفعالة جداً ولكون المستقبل يستطيع المناقشة والسؤال، لكنها محدودة.

الوسيلة الثانية وهي غير المباشرة وذلك عبر وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية، وهذه الوسائل ذات مردود أكبر نظراً لاتساع رقعتها، خصوصاً إذا تم التخطيط لها بالشكل الصحيح.

النصيحة:

- تعرف على مفهوم تعزيز الصحة.
- كن إيجابياً في نشر الوعي الصحي.
- رسخ السلوك الصحي في الأطفال فالتربية في الصغر كالنقش على الحجر.



الحركة البدنية الإعتيادية (دون مجهود)

١. **لعل من الأسرار** التي جعلت الأجداد في صحة بدنية وقوة عضلية وقدرة على تحمل مشاق الأعمال، مع انخفاض معدلات الأمراض المزمنة (كالسكري والضغط والقلب) لديهم، هو كونهم يتحركون كثيراً، وقد قدر بعض الباحثين حركتهم البدنية بما يعادل ٤ ساعات يومياً، ولا شك أن ذلك من أعظم أسباب تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

٢. **تعريف الحركة البدنية الاعتيادية:** هي حركة بدنية دون بذل مجهود، أي أن عدد دقات القلب لا تزيد وكذلك عدد مرات التنفس، فهي حركة بدنية دون تعب، حيث تمارس في المنزل والحديقة والأسواق والذهاب للمسجد وأثناء العمل وما شاكل ذلك، ويراعى في المشي استقامة البدن مع رفع الرأس، والقاعدة هي أنك إذا استطعت المشي فلا تقف ولا تقعد، عود نفسك على كثرة المشي فإن ذلك يعزز الصحة ويقي من الأمراض.

٣. **أشارت عدة دراسات علمية** معتمدة إلى أن عدد الخطوات المطلوبة يومياً يجب أن لا تقل عن ٥٠٠٠ خطوة، فيعتبر الشخص الذي تقل خطواته اليومية عن ٥٠٠٠ خطوة هو شخص غير نشيط ومعرضٌ للأمراض المزمنة، أما إذا كانت الخطوات اليومية ١٠,٠٠٠ خطوة فيعتبر الشخص نشيطاً، فإذا وصل إلى ١٢,٠٠٠ خطوة يومياً فهو نشيط جداً. فينبغي أن يضع الشخص هدفاً له هو ١٠,٠٠٠ خطوة حتى يحافظ على صحته وحيويته ونشاطه مع العلم أن المشي مدة



ساعة كاملة يساوي ٦٠٠٠ خطوة تقريباً. و ١٠,٠٠٠ خطوة يساوي ٧,٨ كم تقريباً وهو يعادل أقل من ساعتين من الزمن.

٤. **كيف توفر ساعتين من الزمن لتحقيق هدف ١٠,٠٠٠ خطوة:**

أهم شيء العزيمة على تحقيق الهدف، ثم الأمر يتيسر بعد ذلك، فمثلاً احرص على اتخاذ هوايات حركية كالزراعة في الحديقة، ومثال آخر عندما تتحدث بالهاتف تحرك ولا تجلس، تحرك في منزلك وعملك واخدم نفسك، استمع للقرآن وأنت تمشي أو ما تحب وهكذا.

٥. **ما هي الفوائد الصحية للمشي:** ونقصد أكثر من ٥٠٠٠ خطوة إلى ١٢,٠٠٠ خطوة، واعلم أنه كلما زاد عدد الخطوات زادت الفوائد الصحية:

فمن الفوائد تعزيز الصحة بصورة عامة مع تأخير الشيخوخة، والخروج من نمط الحياة الخاملة، وإطالة العمر المتوقع، انخفاض معدلات الأمراض المزمنة وانخفاض مضاعفاتها، وتحسن الصحة النفسية مع تقليل التوتر والضغط النفسية.

ومن الفوائد زيادة حرق السعرات الحرارية وتقليل الإضطرابات الهضمية وتخفيف الغازات وانتفاخ البطن والوقاية من الإمساك، وأخيراً العيش في شيخوخة مريحة.

٦. **كيف كان يمشي المصطفى ﷺ وهو قدوتنا وأسوتنا:** قال علي رضي الله عنه ﴿كان رسول الله ﷺ إذا مشى تكفأً تكفأً كأنما ينحط من صيب﴾ رواه الترمذي حديث صحيح والمعنى يمشي مشياً قوياً سريعاً، والصبب



هو المنحدر، فمشيته عليه السلام مشية نشاط وقوة ليس فيها كسل أو خمول.

قال ابن القيم رحمه الله: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا مَشَى تَكْفَأَ تَكْفُؤًا، وَكَانَ أَسْرَعَ النَّاسِ مَشِيَةً، وَأَحْسَنَهَا وَأَسْكَنَهَا، قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: (مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشِيَتِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَأَنَّمَا الْأَرْضُ تُطَوَّى لَهُ، وَإِنَّا لَنَجْهَدُ أَنْفُسَنَا وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرَبٍ) انتهى

وهكذا ينبغي للمسلم أن تكون مشيته لا ضعف فيها ولا تماوت وكذلك ليس فيها كبر ولا خيلاء.

وقد شكوا ناس إلى النبي ﷺ المشي فدعا بهم فقال: «عليكم بالنسلان»، فنسلنا فوجدناه أخف علينا. حديث صحيح على شرط مسلم. والنسلان هو الإسراع في المشي. وقاية .. حفظ .. تعزيز

النصيحة:

تحرك وكن نشيطاً، اترك عنك الخمول والكسل

وليكن هدفك ٨.٠٠٠ خطوة يومياً.

وإذا لم تستطع فاجعلها ٦ آلاف خطوة



الرياضة البدنية (مع المجهود)

١. تعريف الرياضة البدنية: هي حركة بدنية مع المجهود، أي أن معدل دقات القلب ومرات التنفس يزيد عن المعدل الطبيعي، وفيها الشعور بالتعب. توصي منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة البدنية خمس مرات بالأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.

٢. أنواع الرياضة البدنية

أ- رياضة خفيفة: وفيها تحصل الزيادة في عدد دقات القلب والتنفس بصورة بسيطة مثل رياضة المشي السريع والهرولة الخفيفة وما شابه ذلك.

ب- رياضة متوسطة: وفيها تزداد دقات القلب والتنفس بصورة محسوسة مثل الجري وركوب الدراجة والسباحة وما شابه ذلك.

ج- رياضة عنيفة: مثل الجري السريع وحمل الأثقال وصعود السلم والمصارعة وهي تحتاج إلى لياقة عالية، ولا ينصح بها إلا لفئات خاصة تستطيع تحمل هذا الجهد الكبير.

والذي ننصح به لعموم الناس هو الرياضة الخفيفة أو المتوسطة التي تناسب العمر والحالة الصحية، على أن تمارس ٣٠ دقيقة متصلة خمس مرات بالأسبوع.

٣. فوائد الرياضة البدنية وهي باختصار:

- ١ - توفير الليونة وسهولة الحركة لمفاصل الجسم المختلفة.
- ٢ - توفير المرونة والقوة للعضلات، ونقصد بالمرونة هو عدم ترهل العضلات.
- ٣ - زيادة سعة الرئتين مع ارتفاع الكفاءة الوظيفية لها.
- ٤ - تحسين قوام الجسم ومظهره الخارجي ورشاقتة.



- ٥ - تزيد من التحكم في الوزن المثالي للجسم.
- ٦ - تحصيل اللياقة البدنية.
- ٧ - الوصول إلى القدر الأمثل من العطاء الكيفي والكمي للقلب، فيزيد حجم القلب وقوة عضلاته ويزيد عدد الأوعية الدموية المغذية لعضلات القلب.
- ٨ - للرياضة دور مهم وفعال في إزالة التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب.
- ٩ - للرياضة دور مهم في الوقاية من الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب والشرايين إذا مورست بانتظام.
- ١٠ - الرياضة المناسبة علاج مساند مهم للأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب.
- ١١ - للرياضة المنتظمة أثر مهم جداً للوقاية من الشيخوخة المبكرة.
- ١٢ - المساهمة وتسهيل عملية التمثيل الغذائي والهضم، فالرياضة تعزز حركة الأمعاء وتسهل إخراج الفضلات وتقلل الإنتفاخ وتقي من الإمساك.
- ١٣ - تنشيط المخ والذاكرة بزيادة تدفق الدم إليه كما أنها تساعد في الوقاية من السكتة الدماغية والزهايمر.
- ١٤ - يفرز هرمون الإندروفين أثناء الرياضة، وهو يزيل الإجهاد والألم ويُشعر بالراحة والسعادة والحيوية.
- ١٥ - تنشيط هرمون الإنسولين وزيادة كفاءته خصوصاً في النوع الثاني من مرض السكري. (وهو النوع السائد)
- ١٦ - تعزيز مقاومة الجسم بتنشيط الجهاز المناعي في نخاع العظم مع زيادة كفاءته.
- ١٧ - الرياضة تنظم مستويات كثير من عناصر الدم مثل مستوى الجلوكوز، وكذلك تزيد الكوليستيرول النافع HDL وتخفض الكوليستيرول الضار LDL.



- ١٨- الرياضة تحسن نضارة البشرة وذلك بزيادة تدفق الدم للجلد فتقلل التجاعيد كما تقلل من حب الشباب.
- ١٩ - للرياضة دور فعال في الوقاية والعلاج من الأرق.
- ٢٠ - كبح جماح الطاقة الحركية والعاطفية الزائدة للشباب والمراهقين وتعتبر من أمثل الطرق لإستثمار أوقات الفراغ.
- ٢١ - للرياضة دور في تعزيز الجانب الإجتماعي والنفسي وتسهيل التواصل وزيادة الثقة في النفس.
- ٢٢ - للرياضة التأهيلية للمعاقين وكبار السن فوائد عظيمة في الوقاية من المضاعفات النفسية والعضوية للأمراض وتحسين الأداء والإعتماد على النفس والشعور بالسعادة والثقة.
- ٢٣ - تقوية العظام والوقاية من هشاشة العظام.
- ٢٤ - الرياضة تعزز القدرة الجنسية لدى الرجل والمرأة.

٤. قواعد ممارسة الرياضة البدنية:

- ١ . أن تكون الرياضة منتظمة، بحيث تكون جزءاً من حياتك وأحد عاداتك اليومية التي لا تتفك عنها، ففوائدها تستحق إهتماماً بالغاً، فالرياضة إستثمار حقيقي للصحة لا ينبغي إهماله.
- إجعل الرياضة هدفاً من أهدافك الحياتية فلا تقطعها في جميع الظروف.
- ٢ . ممارسة الرياضة المناسبة لعمر الإنسان والمناسبة كذلك لحالته الصحية. ويجب مراجعة الطبيب لمن يرغب في الرياضة من جديد وهو في عمر ٤٠ سنة فما فوق، وكذلك للمصابين بالأمراض المزمنة كالسكري والربو والقلب والضغط حتى يختار لهم الطبيب الرياضة المناسبة لهم.



٣. يجب أن تزداد دقات القلب وعدد مرات التنفس أثناء الرياضة بحيث لا تزيد دقات القلب عن ناتج المعادلة الآتية:

أ- للرياضيين وأصحاب اللياقة العالية:

٢٢٠ - العمر = عدد دقات القلب المسموح بها .

ب- للمبتدئين وأصحاب اللياقة المتوسطة والخفيفة:

١٨٠ - العمر = عدد دقات القلب المسموح بها .

مثال : شاب رياضي عمره ٢٥ سنة

٢٢٠ - ٢٥ = ١٩٥ وهي عدد دقات القلب المسموح بها .

يعني أنه يجب أن لا ترتفع دقات القلب أثناء الرياضة أكثر من ١٩٥

٤. ينبغي التدرج عند البدء في الرياضة، وذلك لتلافي المشاكل الصحية، وكذلك عند الإنقطاع عن الرياضة ثم العودة لها بالتدرج.

٥. عند الشعور بالإرهاق أثناء ممارسة الرياضة عليك بالتوقف وأخذ قسط من الراحة، وعند الشعور بالدوخة أو الدوار أو آلام في الصدر يجب الاستلقاء على الأرض مع رفع الرجلين، كما يُنصح بضرورة استشارة الطبيب.

٦. يلزم التسخين قبل البدء في الرياضة، بعمل تمارين الإحماء والتمدد لمدة خمس دقائق على الأقل، وتعتبر هذه التمارين تهيئة ومقدمة لممارسة الرياضة.

٧. الاستعداد للرياضة باختيار الملابس المناسبة والحذاء المناسب بحيث تكون مريحة وصحية، فالملابس قطنية خفيفة، والحذاء المناسب يمتص الصدمات، أما عند ممارسة الرياضة في الجو البارد، فيفضل ارتداء ملابس فوق الملابس الرياضية بحيث يمكن نزعها عند الإحساس بالدفء.



٨. الأفضل أن تكون الرياضة قبل الوجبات وإذا كانت بعد الوجبات فيجب أن تكون بعد ساعتين أو ثلاث على الأقل بعد الوجبة.
- أما مرضى السكري فتمارس الرياضة بعد ساعة من وجبة خفيفة وعليه أن يستشير الطبيب في ذلك.
٩. تروية الجسم بالماء مهمة جداً قبل وأثناء وبعد الرياضة.
١٠. يلزم التقيد بالقوانين الرياضية وشروط السلامة كاملة لكل نوع من أنواع الرياضة.
١١. التمارين الهوائية (مثل الهرولة والسباحة وركوب الدراجة) المنتظمة لمدة نصف ساعة على الأقل تكسبك اللياقة بسرعة، مع ممارستها خمس مرات في الأسبوع.
١٢. يجب أن يصاحب الرياضة تعلم الروح الرياضية التي تتسم بضبط النفس والحلم وطلاقة الوجه والتسامح والتعاون.
١٣. ينبغي أن تمارس الرياضة بجدية بعيداً عن التدخين والمخدرات والهرمونات والمنشطات.
١٤. حتى تسهل عليك الرياضة، اختر ما يناسبك منها وما تستمتع به، ومارسها مع من تحب.
١٥. اقرأ عن الرياضة، فالرياضة علم وفن وأخلاق، اقرأ عن فوائدها وقواعدها وعن البحوث والدراسات الخاصة بها، فهي تستحق ذلك كله.

النصيحة:

- الرياضة كنز من الفوائد الصحية
- اجعل الرياضة المناسبة هدفاً أساسياً من أهدافك الحياتية.



اللياقة البدنية

١. **تعريف اللياقة البدنية:** هي قدرة البدن على العمل والحركة بكفاءة ونشاط دون إجهاد أو تعب كبيرين.

أي أن الشخص يستطيع القيام بأعماله الاعتيادية الحركية بكفاءة عالية وبقوة ومن دون ظهور أعراض التعب عليه، فهذه اللياقة يستطيع مواجهة حالات الطوارئ التي يحتاج فيها الشخص إلى طاقة وحركة زائدة عن الطبيعي.

٢. أنواع اللياقة البدنية:

لياقة بدنية هوائية - لياقة عضلية - لياقة مرونة

أ - **اللياقة البدنية الهوائية** وهي الأصل والأهم في جميع أنواع اللياقة، وهي عبارة عن تمارين تزيد من كفاءة القلب والرئتين والعضلات مثل رياضة الهرولة والسباحة وركوب الدراجة والمشي السريع، وهي رياضة معتدلة وليست عنيفة.

ب - **اللياقة العضلية** وهي قدرة العضلات في التحمل وحمل الأوزان، أي أن العضلات قوية وتعمل بمستوى عالٍ، وتقاس اللياقة العضلية بتمارين الضغط والعقلة وحمل الأوزان.

ج - **لياقة التمدد أو المرونة**، وهي تعمل على تليين المفاصل والعضلات وتحسين الأداء مع زيادة كفاءة الأداء الرياضي مثل تمرين القرفصاء، وللرياضيين فإن عشر دقائق من تمارين التمدد والمرونة اليومية ضرورية جداً في الحفاظ على لياقتهم.



٣. كيف تحصل على اللياقة البدنية (الهوائية)

تحصل عليها بممارسة الرياضة البدنية بانتظام بمعدل ٤ إلى ٥ مرات أسبوعياً في كل مرة نصف ساعة متصلة على الأقل على أن تستمر لمدة ٣ إلى ٥ أشهر.

ويتميز صاحب اللياقة البدنية بعضلات قلبية قوية وبحجم أكبر من قبضة اليد (عادة إن حجم القلب بحجم قبضة اليد) كما يتميز بدقات قلب أقل من المعدل الطبيعي مقارنةً بغير الرياضي (في حال السكون) كما أن الشرايين المغذية لعضلة القلب تنمو وتزيد، وكذلك فإن كفاءة الرئتين ترتفع والأداء التنفسي يكون أفضل.

وعند الانقطاع عن الرياضة لمدة شهرين أو أكثر، فإن اللياقة البدنية تتخفض انخفاضاً كبيراً، ويمكن إعادتها مرة أخرى بالتدرج، مع العلم أن عودتها لسابق عهدها أسهل بكثير من إنشائها لأول مرة.

٤. تمارين لقياس اللياقة البدنية

هناك تمارين مختلفة لقياس اللياقة البدنية بأنواعها الثلاثة، ونذكر مثلاً لقياس اللياقة الهوائية خلال قطع مسافة محددة (بالمتر) في ١٢ دقيقة، كما هو مبين في الجدول رقم ٦ .

النصيحة:

كن قوي العزيمة واجعل اللياقة البدنية

من أهدافك الحياتية



الرياضة والتغذية

١. ما هو الأيض أو التمثيل الغذائي Metabolism ؟

هو عملية فسيولوجية تهدف إلى ثلاثة أمور:

- أ - تحويل الغذاء (الكربوهيدرات والدهون) إلى طاقة حركية إرادية (أي خلال فترات النشاط الحركي) وغير إرادية (مثل حركة التنفس والقلب والأمعاء) وتسمى العملية بالسرعات الحرارية المستهلكة.
- ب - تحويل الغذاء البروتيني لبناء العضلات والخلايا والهرمونات وما إلى ذلك.

ج - عملية الهدم وإزالة الفضلات والسموم والخلايا الميتة والضعيفة والخلايا غير الطبيعية، كل ذلك إستعداد لعملية البناء

٢. كلما زادت الكتلة العضلية في الجسم كانت عملية الأيض وحررق السرعات الحرارية أكبر وأسرع ، مع العلم أن كثافة العضلات أكبر من كثافة الدهون، أي أن وزن العضلات أثقل من وزن الدهون، وهناك طرق مختلفة لمعرفة كمية الدهون بالجسم مقارنة بالعضلات، وهذا مهم لمعرفة كمية الغذاء الذي نتناوله، فزيادة الكتلة العضلية يزيد من فقد السرعات الحرارية ويخفض الوزن.

ومن أهم المؤشرات لخفض الدهون في الجسم هو أن يكون مقياس الخصر طبيعي، أي أقل من ١٠٠ سم في الرجال وأقل من ٩٠ سم في النساء.

٣. الرياضي وصاحب اللياقة البدنية يستهلك من السرعات الحرارية في حال السكون أكثر من غير الرياضي، وذلك بسبب وجود كتلة عضلية أكبر.



كما أنه بعد انتهاء التمرين الرياضي يزيد الأيض (أي فقد السرعات الحرارية) بمقدار ١٠٪ أو أكثر لمدة عدة ساعات حسب نوع الرياضة، قد تصل إلى أكثر من ١٢ ساعة عند ممارسة الرياضة لمدة ساعة كاملة.

٤. في حال عمل حمية غذائية (رجيم) لإنقاص الوزن، فإن ممارسة الرياضة مسؤولة عن ٣٠٪ من إنقاص الوزن، والحمية الغذائية مسؤولة عن ٧٠٪ من إنقاص الوزن ولكن إذا زادت فترة الحركة البدنية دون مجهود مع الرياضة فإن الفقد يكون أكثر، وفي جميع الأحوال فإن الرياضة ضرورية للرجيم وغير الرجيم وذلك للحصول على فوائدها الكثيرة.

٥. عندما يتناول الشخص الغذاء، فإن سكر الجلوكوز يرتفع في الدم، والمفروض أنه بعد ساعتين يعود الجلوكوز إلى وضعه الطبيعي بفعل هرمون الأنسولين (هذا في الحالات الطبيعية) ثم إن الجسم يخزن الجلوكوز الزائد في الكبد والعضلات على شكل جليكوجين (جلوكوز معقد) يستمر الجلوكوز في الدم بعد الوجبة ٨ ساعات بعدها يبدأ الجسم باستهلاك الجليكوجين المخزن إلى ١٢ ساعة، بعد ١٢ ساعة (ودون تناول الطعام) يبدأ الجسم باستهلاك الدهون المخزنة، وهذا مفيد جداً لتخفيف الدهون في الجسم، وهذا يسمى الصيام المتقطع (انظر صفحة ٧٥).



٦. هناك عوامل أخرى تؤثر على عملية الأيض منها:

أ - اختلال في الهرمونات التي تنظم عملية الأيض أهمها: هرمون النمو، والأنسولين، والهرمون الذكري (التستوستيرون) والهرمون الأنثوي (الاستروجين).

ب - العمر: فما بعد سن الخمسين سنة، يقل الأيض بمقدار ٣٠٠ سعر حراري، أي أن الشخص إذا كان يتناول نفس السعرات الحرارية قبل الخمسين واستمر عليها بعد الخمسين فإن الوزن يزيد، **والحل** هو زيادة الحركة وتقليل السعرات الحرارية المتأولة.

ج - الرجال أكثر أبيض (فقد للسعرات الحرارية) من النساء لأنهم يملكون كتلة عضلية أكبر.

د - هناك عوامل جينية وراثية، وكذلك طبيعة العمل والبيئة، وهذا يؤثر على عملية الأيض.

النصيحة:

- حاول اكتساب كتلة عضلية أكبر.
- تناول الطعام الصحي المتوازن.
- مارس الرياضة المناسبة لك بانتظام.



رياضة السباحة

قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهْوٌ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعَ، مُلَاعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ» رواه النسائي والطبراني وهو حديث صحيح.

والعجيب أن المصطفى عليه السلام لم يركب البحر ولا يعرف السباحة، بل إن مكة المكرمة والمدينة المنورة ليستا على ساحل البحر، ومع ذلك وصى المصطفى عليه السلام بالسباحة.

أولاً: فوائد السباحة: بالإضافة إلى جميع ما ذكر سابقاً من فوائد الرياضة البدنية، فهناك فوائد خاصة للسباحة نذكر جانب منها:

١. مقاومة الماء لجميع البدن يؤدي إلى بذل جهد يعمل في تقوية العضلات وزيادة ليونتها ومرورتها، فمقاومة الجسم للماء تتوزع بالتساوي على أعضاء الجسم المختلفة فيؤدي ذلك إلى رشاقة الجسم وحسنه الظاهري مع قوته ولياقته.

٢. وزن الجسم في الماء يعادل ١٠٪ فقط من وزنه الحقيقي، أي أنه إذا كان وزنك ٧٠ كيلو ففي الماء ٧ كيلو فقط، وهذا يؤدي إلى تخفيف الضغط على مفاصل الجسم خصوصاً العمود الفقري بدءاً من الرقبة إلى العجز (نهايته) وكذلك الركبتين والوركين والكتفين، أضف إلى ذلك فإن السباحة مناسبة جداً لأصحاب الأوزان الثقيلة، فهم لا يشعرون بثقل أوزانهم علاوة على سهولة الحركة لديهم.

٣. السباحة تقوي معظم عضلات الجسم وبذلك تثبت المفاصل والعظام فتخفف آلام الرقبة والكتفين والعمود الفقري والوركين والركبتين، كما أن السباحة تجعل المفاصل أكثر ليونة ومرونة؛ فالسباحة تعمل على



بناء عضلات الجسم بطريقة مثالية وتكاد تكون شاملة: بداية من عضلات الرقبة والكتفين والعضد والسواعد وعضلات الظهر والبطن والفخذين والساقين.

٤. يوجد خاصية للسباحة وهي أن الماء يقلل من إجهاد العضلات والمفاصل عموماً؛ فالتشعور بالإجهاد والتعب بعد ممارسة السباحة قليل مقارنة مع معظم الرياضات الأخرى.

٥. السباحة رياضة ترفيهية ممتعة تمنح شعوراً عالياً بالحيوية والنشاط والسعادة، وهذا من الأسباب المحفزة للاستمرار فيها، كما أنها تساعد على إزالة التوتر الزائد والتمتع بنوم مريح.

٦. السباحة مفيدة جداً لكبار السن وأصحاب العاهات والعجز؛ فالسباحة تشعر الشخص بالاسترخاء والثقة بالنفس نظراً لسهولة الحركة في الماء، والسباحة المنتظمة تقي من الشيخوخة المبكرة، وكذلك تحسن من وظائف الأعضاء عموماً، كما أن السباحة مناسبة لمرضى الربو أكثر من غيرها من أنواع الرياضة.

٧. العلاج المائي يستخدم لحالات كثيرة، كضعف العضلات والشلل الجزئي وغيرها، ويستخدم العلاج المائي في العلاج الطبيعي لتحسين الأداء الحركي، ويستطيع المريض الوقوف بسهولة في الماء نظراً لخفة وزنه، ولا يوجد مضاعفات أو مخاطر للعلاج المائي المناسب إذا روعيت فيه معايير الأمان ومنع العدوى.

٨. السباحة للأطفال والمراهقين مهمة، فهي ممتعة جداً، كما أنها بالإضافة لفوائدها من أفضل الطرق لتفريغ الطاقة الحركية واستثمار الأوقات.



ثانياً: الشروط الصحية لحمام السباحة وهي باختصار:

١. أن تكون نسبة الكلور فيها من ٠,٥ - ٢,٥ جزء من المليون
٢. أن يكون تحت إشراف وزارة الصحة أو أي جهة معتمدة صحياً.
٣. أن يتوفر في حمام السباحة نظام واضح للسلامة والأمان.
٤. أن يوجد فيها مدرب ومنقذ، ويجب ألا يكون مزدحماً بالرواد.
٥. أن يكون تعقيم الماء فيها سليماً ويقاس بدقة، كما يجب أن يكون الماء صافياً وخالياً من الشوائب.
٦. أن تكون هناك سجلات بالمشاركين مع فحص اللياقة الصحية.
٧. يمنع فيها استخدام الأدوات المشتركة، كالقوطة والملابس.
٨. يمنع فيها الأكل كما يمنع فيها البصق أو التبول بتاتاً.
٩. يمنع دخول أصحاب الأمراض التنفسية والجلدية المعدية والمعوية المعدية كالإسهال.
١٠. النظافة العامة لكل أجزاء حمامات السباحة وغرف الملابس والحمامات.
١١. الاغتسال بالماء والصابون قبل الدخول وغمر القدمين بحمام القدم.
١٢. تثبت لوحة إرشادية فيها جميع ما سبق.
١٣. يمنع التدافع في حمام السباحة.
١٤. يجب أن يكون التصميم لحمام السباحة معتمداً من وزارة الصحة.

النصيحة:

- إحرص على السباحة فإنها من الرياضات الممتعة والمفيدة.
- ينصح بالسباحة لأصحاب آلام الظهر والرقبة والكتفين والركبتين بعد استشارة الطبيب المختص



أهمية تروية الجسم بالماء

قال تعالى ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ فالماء نعمة عظيمة تستوجب الشكر والحمد للخالق الوهاب، ومن شكرها الحفاظ عليها وعدم الإسراف فيها، ومن شكرها التصدق بها لمن يشح لديهم الماء، قال ﷺ «أفضل الصدقة سقي الماء» رواه الإمام أحمد وأبو داود ومن ذلك حضر الآبار.

١. للماء وظائف كثيرة لجسم الإنسان نذكر منها ما يلي:

- الماء أهم عنصر في الإنسان فهو يشكل ٨٥٪ من جسم الإنسان ويدخل في جميع وظائف الأعضاء.
- الماء مذيب وحامل لجميع المواد والعناصر التي يحتاجها أعضاء الجسم المختلفة.
- ترطيب أعضاء الجسم: كالعين والأنف والفم والقصبات والجلد.
- الماء ضروري للحفاظ على صحة الجهاز البولي ووقايته من الأملاح والحصوات والالتهابات، والفشل الكلوي.
- الماء يعمل على تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة عن طريق الكلى والجلد.
- الماء يحافظ على سيولة الدم وحموضته المناسبة (PH).
- الماء يعزز كفاءة الجهاز الهضمي وتنظيم التمثيل الغذائي ومنع الإمساك.
- تحسين الأداء الرياضي، فنقص الماء يؤدي إلى الإجهاد السريع.



٢. **إحتياجات الإنسان من الماء** (وهذا يشمل الماء والسوائل الأخرى وكذلك الطعام المحتوى على الماء)، يحتاج الإنسان يومياً من ٨-١٢ كوباً من الماء والسوائل، وهذا يزداد مع الجو الحار وبذل المجهود البدني وكذلك حجم الشخص ونوع الطعام، يخرج الماء من الجسم عن طريق البول والتعرق والنفس والبراز.

٣. المؤشر الصحيح لتروية الجسم بالماء:

لا يعد العطش مؤشراً لتناول الماء، فإن كثيراً من الناس يعتاد على قلة شرب الماء فالمؤشر الصحيح هو:

أ - لون البول قليل الصفرة

ب - وكمية البول: تكون كثيرة ولونه قليل الصفرة (أصفر فاتح).

ج - عدد مرات التبول خلال ٢٤ ساعة يتراوح من ٤-٧ مرات.

د - كمية البول الطبيعية لتر ونصف إلى لترين يومياً، مع تقدير حجم البول الإلزامي هو ٦٠٠ ملم.

٤. كيف أشرب هذه الكمية من الماء؟

إذا أردت أن تشرب ٢-٣ لتر من الماء، وأنت غير معتاد على شرب الماء، ممكن أن توزع ٨ أكواب من الماء في ٢٤ ساعة، كذلك تناول أطعمة كثيرة الماء مثل الخيار والبرتقال، اجعل قناني الماء في متناول يدك، اشرب سوائل بنكهات مختلفة (زعتر، شاي أخضر،...) اشرب الماء أثناء الجوع وقبل تناول الطعام بنصف ساعة أو أكثر.

٥. سعة المثانة البولية

يتراوح حجم المثانة البولية من ٣٠٠ إلى ٧٠٠ ملم أو سنتيمتر، ولكن حجم البول الخارج في كل مرة يتبول يختلف من شخص لآخر وحسب عادة التبول عند الشخص، فمن الممكن أن يعتاد الشخص على التبول مقدار ٢٠٠ ملم، و آخر ٤٠٠ أو ٥٠٠ ملم، على أن حجم البول خلال ٢٤ ساعة يفترض أن يكون من لتر ونصف إلى لترين.

بعض الأشخاص يتبولون كثيراً ولكن حجم البول قليل وهنا يمكن تدريب المثانة حتى تكون أكبر حجماً وذلك بحبس البول على فترات أطول وهكذا.

مثال توضيحي: شخص يتبول ٤ مرات يومياً، حجم البول في المرة الواحدة هو ٢٠٠ ملم وهذا يعني أن الحجم الكلي للبول هو ٨٠٠ ملم وهذا أقل من المعدل الطبيعي وهو ضار بالصحة.

شخص آخر يتبول ٤ مرات يومياً وحجم البول في المرة الواحدة ٤٠٠ ملم وهذا يعني ١٦٠٠ ملم من البول وهو معدل طبيعي.

النصيحة:

راقب البول دائماً، فيجب أن يكون البول كثيراً وقليل الصفرة، واعلم أن البول داكن الصفرة خطر على الصحة.

قواعد الكرام في تناول الطعام

هناك ٦ سنن نبوية شرعية في تناول الطعام وهي:

١. كان ﷺ لا يأكل إلا حلالاً طيباً.
٢. كان ﷺ يقدر نعمة الله تقديراً.
٣. كان ﷺ لا يرد موجوداً.
٤. كان ﷺ لا يبحث مفقوداً.
٥. كان ﷺ لا يشبع .
٦. كان ﷺ يأكل لإقامة صلبه.

أولاً: هذه القواعد الست أساس فعل المصطفى ﷺ في تناول الطعام، ويدخل فيها معظم واجبات وسنن وآداب تناول الطعام، وهذا مختصر موجز لبيان هذه القواعد:

١. كان ﷺ لا يأكل إلا حلالاً طيباً: قال تعالى ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ أي فلا تأكلوا الحرام كالميتة والخنزير والمال الحرام يشتري به الطعام، والطيب من الطعام هو المستطاب في نفسه غير نجس ولا ضار للأبدان والعقول، قال عليه الصلاة والسلام «لا يدخل الجنة لحم نبت من سحت النار أوى به» رواه أحمد في المسند.
٢. وكان ﷺ يقدر نعمة الله تقديراً: فيبدأ الطعام باسم الله تعالى وينتهي بحمده سبحانه، ويقدر القليل منه ولا يرم شيئاً منه، ولم يُعبّ طعاماً قط.
٣. وكان ﷺ لا يرد موجوداً: بل يأكل ما توفر ولا يرد شيئاً من الطعام، ولم يثبت أنه ﷺ رد شيئاً إلا أن يكون صدقة أو شيئاً تعافه نفسه مثل الضب ولم يحرمه ولم يُعبّه بل سكت عنه.
٤. وكان ﷺ لا يبحث عن مفقوداً، فلم يكن من سنته أن يطلب نوعاً من الطعام أو يفتش عنه أو يقول اشتھت كذا وكذا.

٥. وكان ﷺ لا يشبع، بل ذم عليه السلام الشبع في عدة أحاديث، ومن ذلك قوله عليه الصلاة والسلام «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه» رواه الترمذي والنسائي وابن ماجه وأحمد

٦. وكان ﷺ يأكل لإقامة الصلب: أي أن الهدف من الطعام هو إقامة الصلب وليس التلذذ والتنوع، وكان أغلب طعامه التمر واللبن.

ثانياً: ١. يلاحظ من القواعد السابقة أمر مهم، يغفل عنه الكثير وهو أن طلب الطعام وتناوله ليس هدفاً بذاته، بل هو وسيلة لإقامة الجسد حتى يستطيع المسلم أن يعبد الله حق عبادته ومن ذلك إعمار الأرض؛ فالطعام إذاً ليس هدفاً وغاية، فانظر إلى سنته الفعلية عليه السلام فلا يرد موجوداً ولا يبحث عن مفقود ولا يملأ بطنه، مع البساطة في الطعام والجلوس له، مع تقديره عليه السلام للطعام وإن قل وأنه نعمة تستوجب الشكر والعناية، وهذا كله يصب في الهدف الصحيح من الحياة وهو إقامة العبودية الحققة لله تعالى.

وانظر إلى بني إسرائيل عندما أخطأوا في فهم ذلك فقالوا ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا أَلَا أَنْتَبِدُونَ أَلَا الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿١١﴾﴾ فقد كان

ينزل على بني إسرائيل طعام مبارك من السماء لا مشقة فيه ولا عناء، ومع ذلك لم يصبروا وغاب عنهم الهدف والغاية من الطعام، وهو إقامة الصلب من أجل تحقيق العبودية، فأرادوا التلذذ والتمتع بالطعام وليس إقامة الجسد وتقويته لطاعة الله تعالى، فجعلوا من الطعام هدفاً لذاته، فلذلك أنكر عليهم نبيهم موسى عليه السلام.



٢. قال ابن القيم (بتصرف) في زاد المعاد وفي الطب النبوي أن مراتب الطعام ثلاثة أمور:

أ - مرتبة الحاجة ب - مرتبة الكفاية ج - مرتبة الفضلة أو الزيادة

هذه المراتب الثلاثة مستقاة من سيرته عليه السلام ومن الحديث المشهور قال ﷺ «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» حديث صحيح رواه الترمذي والنسائي وابن ماجه وأحمد. فأفضلها هي المرتبة الأولى وهي إقامة الصلب (مرتبة الحاجة) وتعني تناول الطعام بالقدر الذي يجعلك قادراً على القيام بأعمالك الدينية والدنيوية بقوة ودون ضعف.

والمرتبة الثانية وهي مرتبة الكفاية، أي تأكل بمقدار ثلث المعدة فقط، وهذا يعني أن تقوم من الطعام وأنت غير شعبان، وهي سنة غائبة قليل من يفعلها.

أما المرتبة الثالثة وهي الفضلة وبمعنى أن تشبع أحياناً أو نادراً.

٣. مما سبق يتبين أن على المسلم أن يقيم صلبه بالطعام النافع الذي يقوي الجسد ويعزز الصحة ويقيها من الأمراض، حتى يستطيع أن يحقق هدف العبودية لله تعالى بإقامة صلبه على الوجه الصحيح وذلك يقتضي اختيار الطعام الصحي المتوازن، وهذا ما سنفصله في الفصل التالي.

النصيحة:

طبّق القواعد الستة في تناول الطعام واستحضر النية يثيبك الله تعالى ويصح بدنك وتتعزز صحتك.

الطعام الصحي المتوازن أو الوجبة الصحية المتوازنة

١. تُعرف الوجبة المتوازنة بأنها الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية، بكمية وكيفية صحيحة، بحيث تحتوي على جميع المجموعات الغذائية الأساسية، وهي ضرورية لحفظ وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

٢. المجموعات الغذائية الأساسية:

أ. الخضار بأنواعها الورقية وغير الورقية وهي تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، وهي ضرورية لتزويد الجسم بالمعادن والفيتامينات والألياف.

ب. الفاكهة: وهي كالخضراوات في فوائدها، إلا أنها تحتوي على سعرات حرارية متوسطة (كالتفاح والبرتقال) أو عالية (كالمانجو).

ج. الحبوب أو الكربوهيدرات: وهي العنصر الأساسي لتوفير الطاقة الضرورية، مع وجود عناصر أخرى فيها كالبروتينات والألياف والمعادن والفيتامينات.

د. البروتينات الحيوانية (كاللحوم والدواجن والأسماك والبيض) والنباتية كالبقوليات، والبروتينات ضرورية لتوفير الأحماض الأمينية المهمة لبناء وتجديد الخلايا، وتدخل في تركيب الأجسام المضادة والدم والهرمونات والإنزيمات والكثير من العناصر المهمة.

هـ. الحليب ومشتقاته، غني جداً بالعناصر الغذائية القيمة، فيحتوي على البروتين الكامل، والكربوهيدرات (اللاكتوز) والدهون والكثير من الفيتامينات والمعادن كالكالسيوم وغيره، وهو غذاء كامل للأطفال حتى عمر ٦ شهور مع المكملات الغذائية حتى عمر السنتين.

و. الدهون وهي إما نباتية أو حيوانية، وهي مصدر مركز للطاقة، فكل جرام واحد من الدهون يعطي ٩ سعرات حرارية، مقارنة بالكربوهيدرات حيث تعطي ٤ سعرات حرارية، والدهون مهمة لتزويد الجسم بالفيتامينات



الذائبة في الدهون (ADKE) وتدخل الدهون في تركيب الكثير من المواد كبعض الهرمونات ومهمة لصحة الدماغ والجلد وغير ذلك. والدهون الحيوانية توجد في اللحوم المختلفة والألبان والبيض، والدهون النباتية كزيت الزيتون وزيت الذرة وال فول السوداني والسمسم. والمكسرات ودوار الشمس.

٣. سابقاً كانت الوجبة المتوازنة تحسب بالنسب التقريبية هكذا:

أ. خضار وفاكهة ٤٠٪ من الوجبة تقريباً. ج. البروتينات ١٥٪ من الوجبة. ب. الحبوب بأنواعها ٤٠٪ من الوجبة. د. الدهون ٥٪ من الوجبة. وهذه النسب تعطي فكرة عامة لما يجب أن يتناوله الفرد من الطعام في الوجبة الواحدة، وحالياً أُلغيت هذه النسب واستبدلت بالحصص الغذائية.

٤. ما هي الحصص الغذائية؟

الحصة الغذائية هي مقدار معين من الطعام يمكن قياسه بالحجم أو الوزن أو غير ذلك مثل الكوب أو الجرام أو السنتيمتر مكعب أو ملعقة الطعام (١٥ سم^٣)، فمثلاً حصة الزيت ملعقة طعام، وحصة الخضراوات الطازجة كوب كامل.

٥. احتياجات الجسم من الحصص الغذائية:

الخبز والخبز	٥ - ٣	البروتينات	٤ - ٢
الفواكه	٤ - ٢	الحليب ومشتقاته	٣ - ٢
الحبوب	١١ - ٦	الدهون	٣ - ٢

المكسرات (نيئة) حصة واحدة أو أقل والحصة ثلث كوب تقريباً. تختلف هذه الحصص من شخص لآخر حسب الجنس والوزن والمجهود البدني.

٦. تفصيل كميات الحصص الغذائية:

١. الخضراوات الحصة الواحدة تساوي:

- كوب من الخضراوات الورقية الطازجة.
- نصف كوب من الخضراوات الورقية المطبوخة.
- مقدار حبة متوسطة من الجزر أو الخيار أو الطماطم.



٢. الفاكهة: الحصاة الواحدة تساوي :

- أ. حبة متوسطة الحجم من البرتقال أو التفاح.
- ب. نصف حبة متوسطة من المانجو أو الأفوكادو.
- ج . حبة صغيرة من الموز أو ما يعادل ذلك.
- د . حبة من الكيوي.
- هـ. ١٩٠ جراماً من البطيخ أي ما يعادل كوب ونصف.
- و . ثلاث حبات تمر متوسطة الحجم.
- ز . الفاكهة المجففة عموماً ربع كوب تقريباً.

٣. الحبوب: الحصاة الواحدة تحتوي على:

- أ . نصف كوب من الأرز أو المعكرونة أو الحبوب المطبوخة.
- ب. ربع رغيف لبناني (بحجم شريط الكاسيت)
- ج. عدد واحد توست.
- د. أو ما يعادل ذلك.

٤. البروتينات: الحصاة الواحدة:

- أ. اللحوم (سمك، دجاج، لحم) دون دهن ٧٥ جم أو ربع دجاجة متوسطة.
- ب. بيضة واحدة مسلوقة، نصف كوب بقوليات مطبوخة.

٥. الحليب ومشتقاته الحصاة الواحدة: ١ كوب حليب أو لبن خالٍ أو

قليل الدسم، وحصاة الجبن تقدر بحجم ٤ أحجار نرد.

٦. الدهون الحصاة الواحدة: ملعقة طعام من الزيوت أو الدهون النباتية

أو الحيوانية.

٧. المكسرات ثلث كوب من المكسرات غير المطبوخة أو ما يساوي ٤٠ جم.

النصيحة:

- احرص على الوجبة المتوازنة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية



تعرف على ما تأكل

١. الإحتياجات التقديرية للسعرات الحرارية:

للرجال من ٢٥٠٠ - ٣٠٠٠ للنساء من ١٩٠٠ - ٢٢٠٠

(للتفصيل حسب العمر انظر جدول رقم ٣)

هذه الإحتياجات تزيد في حال القيام بمجهود عضلي، كما أنها تزيد في سن البلوغ وعند الحمل والرضاعة، مع العلم أن الشخص الرياضي يستهلك في حال السكون من السعرات الحرارية أكثر من غير الرياضي.

٢. هناك تفصيل آخر لاستهلاك السعرات الحرارية حسب المعادلة الآتية:

- إذا كان الشخص نشيطاً فإن استهلاكه من السعرات الحرارية في اليوم يساوي : الوزن X ٤٠ (مثال شخص وزنه ٧٠ كيلو ، $٧٠ \times ٤٠ = ٢٨٠٠$) ، أي أنه يحتاج إلى ٢٨٠٠ سعر حراري.

- إذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن X ٣٧

(مثال شخص وزنه ٧٠ كيلو ، $٧٠ \times ٣٧ = ٢٥٩٠$)

- إذا كان الشخص خاملًا = الوزن X ٣٤

(مثال شخص وزنه ٧٠ كيلو ، $٧٠ \times ٣٤ = ٢٣٨٠$ سعر حراري)

٣. تحول ١ جرام من الكربوهيدرات (نشويات وسكريات) إلى طاقة يعطي ٤ سعرات حرارية.

- تحول ١ جرام من البروتينات إلى طاقة يعطي ٤ سعرات حرارية.

- تحول ١ جرام من الدهون إلى طاقة يعطي ٩ سعرات حرارية.

- لاحظ السعرات الحرارية الناتجة من احتراق الدهون أكثر من ضعف الباقي.

٤. تعرف على السعرات الحرارية الناتجة من الأطعمة الشائعة، وبالإمكان

القياس عليها فيما يشاكلها من الأطعمة (انظر جدول رقم ٢) ، فمن الأهمية بمثابة أن تعرف ما تأكل، حتى تستطيع تقدير السعرات الحرارية التي تحتاجها دون زيادة أو نقصان.



٥. تعرف على السعرات الحرارية المفقودة عند القيام بالأنشطة الحياتية والحركية المختلفة (انظر جدول رقم ٥).

تتصح منظمة الصحة العالمية أن تكون نشيطاً، أي إذا استطعت أن تقف فلا تجلس، وإذا استطعت أن تمشي فلا تقف، مثلاً عندما تتحدث بالهاتف فتحرك ولا تجلس وهكذا، كما يجب أن تمارس الحركة الاعتيادية لمدة ساعة يومياً وكذلك ممارسة الرياضة المناسبة ٤-٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.

٦. تعرف على الوجبة المتوازنة انظر ما سبق: وهي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية بالكمية والكيفية الصحيحين، أي إنها تحتوي على جميع المجموعات الغذائية الأساسية وبالمعدلات الصحيحة (سواء بالنسب أو بالحصص)

٧. لتقليل استهلاك السعرات الحرارية افعل الآتي:

- خفف السكر في الشاي وسائر المشروبات وممكن التعود عليه بسهولة.
- استبدل المقلبات بالمشويات.
- لا تأكل الخبز الأبيض والمعجنات واستبدل ذلك بالحبوب الكاملة والخبز الأسمر.
- أكثر من السلطات وابدأ بها واملأ المعدة بها.
- تناول اللبن ومشتقاته قليل الدسم.
- قم بإزالة الدهون والشحوم من اللحوم وكذلك الجلد عن الطيور.
- قم من مائدة الطعام فور تناول الوجبة واشغل عقلك بغير الطعام.
- لا تشبع
- لا يكن همك الطعام

النصيحة:

- اقرأ وتعرف على ما تأكل.
- اختر الطعام الصحي النافع الذي يعزز صحتك ويحفظها.



البدائل الغذائية الصحية

١. للسكر الأبيض المكرر.
٢. للدقيق الأبيض.
٣. لملح الطعام المكرر.
٤. للزيوت والدهون غير الصحية.
٥. للبروتينات الحيوانية.

بدائل السكر المكرر

١- السكر الأبيض المكرر: هو السكر المستخدم للتحلية، وهو سكر ثنائي، (سكر السكروز) يستخرج غالباً من قصب السكر، يكرر فيُنزَع منه جميع العناصر عدا سكر السكروز الثنائي.

والسكر غير المكرر يحتوي على عناصر مفيدة منها فيتامين ب١، ب٢، ب٣، ب٦، ب٩، والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك وغيرها، جميع هذه العناصر غير موجودة في السكر المكرر.

٢- يوجد السكر المكرر في جميع الحلويات كما تُحلَّى به العصائر والشاي والقهوة والكعك وما شاكلها من أنواع الشوكولاته وغيرها. وهو فاقد للكثير من العناصر الغذائية الطبيعية المفيدة، كما إنه يسبب السمنة وأمراض أخرى كثيرة مرتبطة بالسمنة (انظر أضرار السمنة) ومن الأضرار الناتجة عن زيادة معدل استهلاك السكر المكرر ما يلي:

١. الإدمان النفسي والفيسيولوجي: ويتميز بالرغبة الشديدة بالحصول على الأطعمة السكرية مع الشعور بالانبساط أثناء تناولها، كذلك يحصل على بعض الأعراض الانسحابية عند الامتناع عن تعاطي السكر، والإدمان هذا سببه الأصلي في الدماغ بانخفاض بعض العناصر كالسيروتين واختلال في مادة الدوبامين. وإدمان السكريات بشكل مضطرب يؤدي إلى زيادة المضاعفات والأضرار المصاحبة لذلك.

٢. زيادة معدلات ارتفاع الكوليستيرول في الدم خصوصاً الكوليستيرول الضار LDL مع انخفاض معدل الكوليستيرول النافع، وزيادة معدل



الدهون الثلاثية، وكل ذلك يؤدي إلى تصلب الشرايين في القلب والمخ وغيرها مع زيادة معدلات الجلطات القلبية والسكتات الدماغية.

٣. زيادة استهلاك السكر: يؤدي إلى مضاعفات خطيرة عند مرضى داء السكري، كما أنه من عوامل الخطورة التي تساعد في حدوث مرض السكر النوع الثاني.

٤. يؤدي إلى تسوس الأسنان والتهابات اللثة.

٥. زيادة استهلاك السكريات عند الأطفال يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الدهنية، وهذا يؤدي إلى السمنة في الصغر والتي يصعب علاجها.

٦. المشكلة الكبيرة في زيادة استهلاك السكريات هي السمنة والأمراض الناتجة عنها. (انظر أضرار السمنة)

٣. المعدل الطبيعي لاستهلاك السكر في اليوم الواحد (السكر المضاف) لا يزيد عن ٢٧,٥ جرام للرجال وهذا يعادل ١٥٠ سعراً حرارياً و٢٥,٥ جرام للنساء وهذا يعادل ١٠٠ سعر حراري، وهذا يعادل تقريباً ٥% من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم في اليوم الواحد (المقصود بالسكر المكرر الذي يضاف إلى الطعام والمشروبات) وحتى نعرف الكميات الكبيرة التي نستهلكها من السكريات فمثلاً: كوب من البيبسي (٢٤٠ مل) يحتوي على ١١٠ سعرة حرارية، شوكلاته كيت كات اصبعين يساوي ١٦٠ سعرة حرارية.

٤. التأقلم على التقليل من السكريات أمر سهل جداً، فقد أعط الله عز وجل الإنسان القدرة على التأقلم مع حاسة التذوق، فيستطيع الإنسان مع القليل من جهد التخفيف من السكريات، زرت بنغلاديش والعجيب أن طعام الشعب هناك - حتى في الفنادق - لا يحتوي على السكريات إلا قليلاً أو نادراً وهذا يؤكد على أن الإنسان قادر على التأقلم على القليل من السكريات.



٥. ما هي البدائل الصحية للسكر المكرر؟

- ١ - الفاكهة بشكل عام، طعمها لذيذ، كمية السكر فيها معتدل، إلا أن الإكثار منها يسبب السمنة خصوصاً الفاكهة السكرية كالمانجا والعنب والتين. وغالب سكر الفاكهة من الفركتوز وليس الجلوكوز. وإذا استخدمت الفاكهة كبديل للحلويات، فهي نقلة نوعية نحو الصحة.
- ٢ - سكر ستيفيا المستخرج من أوراق شجر ستيفيا، وهو مستحضر طبيعي خالٍ من السعرات الحرارية، وأقوى بالتحلية من السكر العادي بعشرين ضعفاً، يؤخذ باعتدال.
- ٣ - دبس التمر، ويحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامينات ومعادن، فهو مفيد، يؤخذ باعتدال كما أن بودرة التمر بعد تحفيفه يعتبر من البدائل المفيدة.
- ٤ - السكر البُنِّي ودبس قصب السكر الغني بالفيتامينات والمعادن ويستخدم باعتدال.
- ٥ - العسل: مفيد جداً، ويستخدم باعتدال، ملعقتين طعام يومياً أي ١٠٠ سعرة تقريباً.
- ٦ - سكر جوز الهند.
- ٧ - شراب القيقب.
- ٨ - المحليات الصناعية.

ملاحظة:

١. في جميع ما سبق يجب استشارة الطبيب خصوصاً لمرضى السكري والأمراض المزمنة.
٢. ويجب معرفة السعرات الحرارية المأخوذة من المحليات.
٣. يعتبر الوزن الطبيعي ومقياس الخصر مؤشراً مهماً، فإن الإكثار من بدائل السكر قد يؤدي إلى السمنة.

النصيحة:

تأقلم على التخفيف من السكريات أو إتركها واستخدم بدائلها باعتدال.
استخدم الفواكة كبديل للحلويات

١. **الدقيق الأبيض** عبارة عن القمح تزال عنه النخالة، والنخالة هي القشرة الخارجية لحبوب القمح، وكذلك الشعير أو الأرز وما شابه ذلك، ونختص منها بالذكر حبوب القمح.

٢. **تعتبر النشويات** من أهم مصادر الطاقة الضرورية للإنسان، وأكثر النشويات المستخدمة في العالم هي: القمح والذرة والأرز والبطاطس، يليها بعد ذلك الشعير والشوفان، وزيادة تناول النشويات يؤدي إلى السمنة.

٣. السعرات الحرارية

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام	نوع القمح
٣٣٥ سعراً حرارياً	دقيق القمح الكامل (مع النخالة) الدقيق الأسمر
٣٦٠ سعراً حرارياً	دقيق القمح دون نخالة الدقيق الأبيض
٢٨٨ سعراً حرارياً	نخالة القمح فقط

لاحظ السعرات الحرارية للدقيق الأبيض ٣٦٠ والكامل (مع النخالة) ٣٣٥، فرق بسيط لكن الفوائد عظيمة للدقيق الأسمر (القمح مع النخالة) لاحتوائها على عناصر غذائية متنوعة وكثيرة.

٤. فوائد نخالة القمح (الشوار، الردة)

يحتوي كل ١٠٠ جرام من النخالة على العناصر الآتية:

م	العنصر الغذائي	١٠٠ جرام من النخالة
١	الكربوهيدرات (النشويات)	٤٨ جراماً
٢	بروتينات	١٢ جراماً
٣	دهون	٤ جرامات
٤	سعات حرارية	٢٧٦ سعرة حرارية
٥	ألياف	٣٦ جراماً
٦	حديد	١١ ميلجرام
٧	كالسيوم	٧٥ ميلجرام
٨	بوتاسيوم	١٢٠٠ ميلجرام
٩	مغنسيوم	٦٠٠ ميلجرام
١٠	صوديوم	٢ ميلجرام
١١	زنك	٨ ميلجرام
١٢	نحاس	١ ميلجرام
١٣	فيتامين أ	١٠ i.u.
١٤	فيتامين B6	١,٥ ميلجرام
١٥	فيتامين E	١,٥ ميلجرام

٥. فوائد الدقيق الأسمر (القمح الكامل مع النخالة):

- أ. تحسين عمل الجهاز الهضمي والحركة الدودية فيه والوقاية من الإمساك.
- ب. مناسب لمرضى السكر، بطيء الإمتصاص، يساعد في تخفيض السكر في الدم.



- ج. يقلل إمتصاص الدهون في الأمعاء، ويخفض مستوى الدهون في الدم.
- د. يقلل معدلات بعض أنواع السرطان كالكولون.
- هـ. يساعد في خفض الوزن.
- و. غني بالألياف والعناصر الغذائية المفيدة.
- ز. يساعد على سرعة الشعور بالشبع.

٦. بدائل دقيق القمح الأبيض (منزوع النخالة):

- أ. الدقيق الأسمر أو البني (القمح الكامل مع النخالة)، ويمكن استخدام القمح الكامل في المطعومات المختلفة.
- ب. دقيق الشوفان الكامل ودقيق الشعير الكامل لها فوائد عظيمة شبيهة بالقمح الكامل.
- ج. الأرز البني ودقيق الأرز البني مع النخالة، وهو أكثر فائدة من الأرز الأبيض.
- د. دقيق الدخن.
- هـ. دقيق الذرة.
- و. دقيق البطاطس.
- ز. دقيق الحمص (النخي) ويعتبر من البقوليات.

ملاحظة مهمة:

من الأفضل والأكثر فائدة هو خلط نوعين أو أكثر من الدقيق، فمثلاً دقيق القمح الكامل مع دقيق الشعير.
مذاق القمح الكامل أفضل وألذ من الدقيق الأبيض لمن اعتاده.

النصيحة:

لا تدخل إلى بيتك الدقيق الأبيض
استخدم القمح والشعير والشوفان الكامل

بدائل ملح الطعام المكرر

١. الملح المكرر أو ملح الطعام عبارة عن كلوريد الصوديوم بنسبة ٩٩,٩٪، يتم استخراجها من البحر ثم تكريره وإزالة معظم الشوائب أو العناصر الأخرى المفيدة، ليتبقى الملح المكرر مع إضافة بعض المواد الكيماوية لمنع التكتل.
٢. الملح غير المكرر، وهو عبارة عن ٩٥ ٪ كلوريد الصوديوم، و٥٪ عناصر أخرى مفيدة، تبلغ ٧٠ عنصراً، مثل الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والفسفور وغيرها من العناصر والمواد المفيدة، وبذلك يخسر الإنسان هذه الفوائد عندما يتناول الملح المكرر.
٣. للملح وظائف كثيرة وضرورية للجسم، بشرط أن لا يتعدى المعدل الطبيعي، فالملح مهم في توازن سوائل الجسم وفي وظائف المخ والعضلات والأعصاب والقلب والجهاز البولي وغير ذلك من الوظائف الفسيولوجية المهمة لأعضاء الجسم.
٤. الاحتياجات الطبيعية للملح، هي ما يقارب ملعقة متوسطة (٢٣٠٠ ملجم) وتقل عند السن المتوسط والكبار، وعند المصابين بارتفاع الضغط وأمراض الكلى وداء السكري فتكون ١٥٠٠ ملجم (أي جرام ونصف فقط).
٥. الإفراط في تناول ملح الطعام - أكثر من المعدل الطبيعي - له عواقب وخيمة للقلب والكلى فهو يرفع الضغط ويسبب جلطات القلب والسكتات الدماغية واحتماس السوائل في الجسم وغير ذلك.
٦. الملح من أقوى وأرخص المشهيات والمنكهات، يوضع بكثرة في الأطعمة لتحسين المذاق، انظر مثلاً إلى الشبس والبفك وغيرها من الأطعمة، فينبغي أخذ الحيطة والحذر من تناول هذه الأطعمة المالحة نظراً لعواقبها السيئة على الصحة، كما يجب قراءة كمية ملح الطعام على العلبات للوقوف على كميات الملح المضافة.
٧. لا داعي للقلق بسبب عدم إضافة الملح للطعام، فالطعام الطبيعي يحتوي على الملح بكميات كافية.

٨. يعتبر ملح الطعام من المواد الحافظة التي تمنع التعفن كما أن المعلبات عموماً تحتوي على كميات من الملح أكثر من الطبيعي، فالزيتون والأجبان المالحة يجب أن تُنقع بالماء لتخفيف كميات الملح الزائدة وهكذا.
٩. تخرج كميات من الملح أثناء التعرق، لذا يجب تعويض ذلك خصوصاً عند بذل المجهود العضلي، أو التعرق الكثير في الجو الحار أو الرطب.
١٠. التأقلم بتخفيف كمية إضافة ملح الطعام ممكن جداً، فحاسة التذوق قادرة على التكيف مع الزمن وبسهولة.

١١. استخدم الملح غير المكرر في الطبخ، ولكن تذكر أن كمية كلوريد الصوديوم فيه هو ٩٥٪ وهي نسبة عالية، فاستخدمه ولكن باعتدال وبدون افراط.

ومن أنواع الملح غير المكرر ما يلي:

- أ. الملح البحري غير المكرر.
- ب. الملح الصخري ويستخرج من مناجم الملح.
- ج. ملح الهمالايا وهو ملح صخري يستخرج من مناجم الملح في جبال الهمالايا في باكستان.
١٢. بدائل الملح (كلوريد الصوديوم) عوّد نفسك على استخدام تلك البدائل فهي لا تحتوي على الملح كما أن التأقلم عليها بسيط فمنها:
- أ. الفلفل الأسود أو الأحمر
- ب. الليمون الطازج أو بودرة الليمون الأسود أو مبشور قشر الليمون
- ج. الزعتر
- د. الخل يستخدم باعتدال
- هـ. التوابل عموماً، خذ منها ما يناسبك، وممكن عمل توليفه منها مثل الفلفل الأسود + بودرة الليمون الأسود + كمون

النصيحة:

١. لا تضع المملحة على مائدة الطعام
٢. تأقلم على تخفيف الملح
٣. استخدم بدائل الملح



بدائل الدهون غير النافعة

١. الدهون من العناصر الأساسية لجسم الإنسان ومن وظائفها:

- أ. تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون (A D E K)
- ب. توفير السعرات الحرارية اللازمة: اجم من الدهون يعط ٩سعرات حرارية، بينما اجم من الكربوهيدرات أو البروتين يعط ٤سعرات حرارية.
- ج. الدهون ضرورية لأداء الدماغ ، والجهاز المناعي، والمفاصل، ومرونة الجلد، وغير ذلك.
- د. تناول الدهون يعطي أنواعاً من الأحماض الدهنية الضرورية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها.
- هـ. توفر الدهون أوميغا 3 وغيرها من المواد الدهنية الحيوية والضرورية.
- و. توفر الدهون حماية لأعضاء الجسم الداخلية كالكليتين، كما أنها تعمل كعازل حراري للجلد.

٢. الإكثار من الدهون ضار بالصحة لذا تناولها وفق ثلاثة ضوابط:

- أ. اختيار الدهون النافعة.
- ب. تناول ٣ حصص فقط من الدهون في اليوم، والحصّة عبارة عن ملعقة طعام والمعلقة تساوي ١٢٠ سعراً حرارياً تقريباً.
- ج. أهم مؤشر لوجود الدهون في الجسم هو مؤشر قياس الخصر، فيجب أن يكون في المعدل الطبيعي ثم الوزن الطبيعي.
- قياس الخصر للرجال يجب أن يكون أقل من ١٠٠ سم وللنساء أقل من ٩٠ سم.
٣. لسنا بحاجة إلى إضافة الدهون إلى الطعام، فغالب الأطعمة تحتوي على كميات كافية من الدهون مثل الألبان وكافة أنواع اللحوم والحبوب والبذور والبقول والمكسرات، فمن الممكن إضافة الدهون النافعة لمن يعاني من الهزال.



٤. تعتبر الدهون من المشهيات التي تجعل الطعام لذيذاً وشهياً، وإذا أضيف إليه الملح والبهارات يصبح أكثر لذة ومتعة، فزيادة استهلاك الدهون يعتبر من الأسباب الرئيسية لمرض السمنة وهذه بعض الأمثلة للأغذية كثيرة الدهون:

أ - البطاطس المقلية والشبس بأنواعه.

ب - الجبن المقلي بالدهن.

ج - حلقات البصل المقلية وما شاكلها.

د - مقلبات الريبان والأسماك واللحوم والدواجن.

هـ - الشاورما والكباب.

و - مقلبات الباذنجان والخضار، والقائمة كبيرة جداً، والمراد التخفيف منها.

٥. ترتبط غالب الأمراض المزمنة (القلب، ارتفاع الضغط، والداء السكري) بزيادة تناول الدهون، خصوصاً الدهون المشبعة والمهدرجة، فهي ترفع معدلات الدهون في الدم وتزيد من تصلب الشرايين وتسبب حدوث الجلطات في القلب والمخ.

٦. الدهون النافعة التي يجب الحرص عليها:

١. الدهون غير المشبعة الأحادية: وهي تحسن مستوى الكوليستيرول وتقلل من أمراض القلب ومضاعفات الداء السكري النوع الثاني، مثل زيت الزيتون، وزيت الفول السوداني، والأفوكادو، وزيت المكسرات كالجوز واللوز والكاجو، وزيت الكانولا.

٢. الدهون غير المشبعة المتعددة: وهي دهون صحية تحافظ على صحة القلب والأوعية والدماغ، ولها فوائد كثيرة أخرى وهي نوعان:

أ. أوميغا 3 وأهم مصادرها الأسماك الدهنية وعموم المأكولات البحرية، وهو أهم مصدر، ويوجد كذلك بنسب أقل في بذور الكتان وفول الصويا وزيت الزيتون وبذور الشيا.



- ب. أوميغا 6 ومن مصادرها بذور دوار الشمس والسمسم وزيت الصويا وزيت الزيتون والألبان والبيض.
٧. الدهون المشبعة: وتوجد غالباً في المصادر الحيوانية كاللحوم والدواجن والألبان، وهي تزيد من ارتفاع الكوليستيرول خصوصاً الضار (LDL)، والإكثار منها ضار ويزيد حدوث أمراض الأوعية الدموية في القلب والدماغ وغير ذلك، ويجب تناولها باعتدال ولكن بشرطين أن يكون الوزن طبيعياً وأن يكون معدل الكوليستيرول والدهون في الدم طبيعياً كذلك.
٨. الدهون المتحولة: وهي الدهون المهدرجة ولا ينصح بها، وتعتبر من الدهون الضارة التي تسبب تصلب الشرايين والسمنة وأمراض أخرى. تصنع هذه الدهون من الزيوت النباتية السائلة، بحيث توضع في غلايات مرتفعة الحرارة ويضاف إليها الهيدروجين مع الضغط فتصبح جامدة، وبذلك تزيد فترة صلاحيتها، فلا تتلف بسرعة، ولا يظهر عليها رائحة الزيت التالف (التزنخ) لذا تستخدم في الصناعة لأنها صلبة ولا تتلف بسرعة. ومن الضروري التقليل من هذه الدهون المتحولة أو عدم تناولها، مع ضرورة قراءة محتويات الأطعمة للتعرف على وجودها من عدمه، ويوجد هذا النوع من الدهون المتحولة: عموماً في الدهون الجامدة والمارجرين (مهدرج جزئياً)، وكثير من الأطعمة المعلبة والمقلية.

النصيحة:

قلل من الدهون الحيوانية وأكثر من زيت الزيتون وزيت السمك
ولا تتناول الزيوت المهدرجة

زيت الزيتون المبارك

١ . وهو الطعام المبارك الوحيد المذكور في القرآن، مع أن الله تعالى ذكر أطعمة كثيرة، ولكن لم يذكر أنها مباركة قال تعالى ﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ ، وقال ﷺ «كلوا الزيت (أي زيت الزيتون) وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» حديث صحيح رواه أحمد والترمذي والطبراني.

ومن بركة شجرة الزيتون أنها اقتصادية ولا تحتاج إلى كثير من الماء، فقط تحتاج إلى شمس تصيبها في الشروق والغروب كما قال تعالى ﴿لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ .

٢ . حسب الدراسات والبحوث العلمية الكثيرة، فإن زيت الزيتون يعتبر من أفضل أنواع الزيوت الصحية لفوائده العظيمة، فهو يعزز الصحة بشكل عام، يرفع معدلات الكوليستيرول النافع (HDL) ، ويخفض معدل الكوليستيرول الضار (LDL) ويكافح تصلب الشرايين، وبقي من جلطات القلب والمخ، وهو غني بمضادات الأكسدة مثل البوليفينول وغيره، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على الخلايا من التلف وتقاوم الجذور الحرة التي تدمر الخلايا .

وزيت الزيتون يحتوي على فيتامينات أهمها فيتامين K,E ، كما أنه يحتوي على أملاح معدنية وعناصر مفيدة، زيت الزيتون يرفع كفاءة جهاز المناعة ويساعد على الوقاية من الأمراض السرطانية، وزيت الزيتون أحد العوامل المهمة في الوقاية من الشيخوخة المبكرة، ويقلل من حدوث الزهايمر، فعموماً الدراسات العلمية مليئة ببيان فوائده بصورة كبيرة.



٣. يعتبر زيت الزيتون من المواد الطبيعية الحافظة، كما أنه سهل الهضم وذو نكهة مميزة وطعم لذيذ، والعجيب أن سعره ثابت ومتوسط مع كثرة وسهولة زراعته.

٤. تم عمل دراسات كثيرة على حمية البحر المتوسط (وهي الدول المحيطة بالبحر المتوسط) وهي تشمل الخضروات والفاكهة وزيت الزيتون وحبوب وبقوليات والقليل من اللحوم والألبان، ووجدوا أن هذه الحمية نافعة ومُعززة للصحة وتقي الكثير من الأمراض، فزيت الزيتون مركب أساسي لحمية البحر المتوسط.

٥. التركيب العضوي لزيت الزيتون لكل ١٠٠ جرام

م	دهون	جرام
١	دهون أحادية غير مشبعة	٧٢ جرام
٢	دهون ثنائية غير مشبعة	١١ جرام
٣	أوميغا ٣	١,٥ جرام
٤	أوميغا ٦	٣,٥ جرام
٥	دهون مشبعة	١٣ جرام
٦	كوليسترول	صفر جرام

٦. أنواع زيت الزيتون:

١. زيت بكر ممتاز (Extra virgin) وهو أفضل الأنواع وأقل معالجة بالحرارة وكذلك بالمواد الكيماوية والتكرير، كما أن نسبة الحموضة أقل من واحد بالمئة وهي العصرة الأولى والأعلى سعراً.



٢. زيت الزيتون البكر وهو مثل السابق إلا أن نسبة الحموضة تصل إلى ٢٪ (Virgin).

٣. زيت الزيتون العادي ويأتي بالمرتبة الثالثة حيث يتعرض للتكرير والحرارة العالية مع حموضة أكثر.

٤. زيت بقايا الزيتون المعصور أو تفل الزيتون، فيتم تكريره وإضافة المواد الكيماوية حتى يتم استخراج الزيت المتبقي ولا ينصح به.

٧. أهم العوامل التي تؤثر على صلاحية زيت الزيتون:

الضوء والأكسجين والحرارة، لذلك يجب حفظه في علب زجاجية قاتمة، ومحكمة الغلق، وفي مكان بارد، ويمكن حفظه في صفايح حديد غير قابلة للصدأ، درجة الحرارة المناسبة لتخزين زيت الزيتون هي من ٤-٢١ درجة مئوية.

وممكن أن يحتفظ زيت الزيتون بخواصه الطبيعية إذا تم تخزينه بهذه الاعتبارات لمدة سنة كاملة أو أكثر.

٨. ينصح بتناول ملعقة إلى ملعقتي زيت زيتون في كل يوم لتحصيل الفوائد الكثيرة، ملعقة الطعام تساوي ١٥سم أي ١١٩ سعرة حرارية تقريباً، استبدل الزيوت الأخرى بزيت الزيتون المبارك.

النصيحة:

تناول زيت الزيتون المبارك
واجعله من الأطعمة الأساسية على مائدة الطعام



البروتينات وبدائلها

١. **البروتينات** من العناصر الغذائية الأساسية، وتتكون من ٢٠ حمضاً أمينياً، وهي ضرورية لجميع خلايا الجسم كالعضلات الإرادية واللاإرادية، والخلايا المناعية وخلايا الدم الحمراء، وتدخل في تكوين الهرمونات والإنزيمات والعظام والجلد وغير ذلك من الأعضاء، كما أن البروتينات ضرورية لعملية بناء الأنسجة والخلايا وكذلك الهدم وإعادة.

٢. **يعتمد الجسم على المصدر الأساسي للطاقة وهي الكربوهيدرات (الجلوكوز والجليكوجين)** فإذا تم استهلاكه، يبدأ الجسم في استهلاك مخزون الدهون، فإذا انقضى مخزون الدهون فإن الجسم يضطر لاستهلاك البروتين كطاقة، ولا شك أن ذلك خسارة كبيرة، ويؤدي إلى أمراض كثيرة وضعف في الصحة العامة، مع العلم بأن جرام بروتين يعطي ٤ سعرات حرارية و جرام دهون يعطي ٩ سعرات حرارية، و جرام كربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية.

٣. مصادر البروتين: إما نباتية أو حيوانية

بروتينات نباتية: توجد في البقوليات والحبوب والبنور والمكسرات والدرنات والفطر، أما الفاكهة والخضراوات فنادر فيها، وعلى العموم معدلات وجود البروتين في البقوليات أكثر من غيرها

بروتينات حيوانية: توجد في اللحوم (الأسماك والحيوانات والطيور) والبيض والألبان ومشتقاتها.



٤. **تتكون البروتينات من ٢٠ حمضاً أمينياً، منها ٩ أساسية لا يمكن تصنيعها في الجسم (أو تصنع جزئياً) وهذه مصدرها حيواني، أما بقية الأحماض الأمينية (١١ حمضاً) فهي نباتية وتسمى بروتينات ناقصة، أما البروتينات الحيوانية فهي كاملة (أي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية).**

٥. **يحتاج الجسم من البروتينات ما يعادل ٠,٧ - ١,٧ جرام لكل كيلوجرام من وزن الإنسان يومياً، يزيد عند الرجال والرياضيين وأثناء النمو وعند الحوامل والمرضعات وهناك بعض الحالات المرضية تحتاج إلى بروتين منخفض أو عالي بحسب المرض.**

الذين يمارسون الرياضة المجهدة أو الشديدة مثل حمل الأثقال يحتاجون إلى تناول كمية أكبر من البروتين قد تصل إلى ٢,٥ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، هذا في حال تناول البروتينات الطبيعية، أما المكملات البروتينية فلا تزيد عن ١ جرام لكل كيلو من الوزن، أي مع احتساب البروتين الطبيعي، ولا ينصح بالمكملات البروتينية إلا تحت إشراف الطبيب.

٦. **حتى يستفيد الجسم من البروتينات ومن جميع العناصر الغذائية، يجب أن تكون الوجبة متوازنة تحتوي على جميع العناصر (المجموعات) الغذائية بالمعدلات والحصص الصحية، فتناول البروتينات المركزة في وجبة واحدة غير سليم من الناحية الصحية، فالأساس في جميع الوجبات أن تكون متوازنة (انظر الوجبة المتوازنة)**



٧. في حال عدم توفر البروتينات الحيوانية أو للأشخاص النباتيين ينصح بمايلي :

١. نوع البروتينات النباتية في الوجبة الواحدة (أكثر من نوع واحد)
 - أ. اخلط على الأقل نوعاً واحداً من البقوليات مع نوع واحد من الحبوب وهي قاعدة مهمة في التغذية النباتية فلتتين (بقول) + فلكة واحدة (حبوب).
 - ب. كلما كانت أنواع البروتين النباتي أكثر كانت الفائدة أكثر مع الحصول على معظم الأحماض الأمينية، وذلك في الوجبة الواحدة والجسم قادر عند التنوع على تصنيع جميع الأحماض الأمينية ولو جزئياً.
٢. هناك مصادر نباتية غنية بالبروتينات: مثل الفول السوداني وفول الصويا والسّمسم والبقوليات والمكسرات وحبوب القمح الكامل والشعير الكامل.
٣. من الخطأ الامتناع تماماً عن البروتين الحيواني، فبالإمكان إضافة البيض أو الحليب ومشتقاته للوجبات، حتى يتم التوازن في تحصيل البروتين الكامل.
٤. هناك بروتينات نباتية رخيصة يجب الحرص عليها لتعويض النقص مثل الفول السوداني والسّمسم واللوبياء عين السوداء وفول الصويا والقمح والشعير مع النخالة.

النصيحة:

١. تناول ١٥٪ بروتين من حجم وجباتك الغذائية
٢. يعتبر البيض والألبان والأسماك من البروتينات المهمة
٣. نوع في تناول البقوليات والحبوب في الوجبة الواحدة



الوقاية والتخفيف من انتفاخ البطن.

١. مشكلة شائعة ومزعجة يعاني منها الكثير، وهناك أسباب مرضية عضوية معروفة مثل التحسس من الغلوتين أو اللاكتوز، أو أمراض الكرونز والسيليك، واحتقان الدم في الأمعاء كما في تليف الكبد، وخمول الأمعاء وكذلك بعض الأدوية، وما شاكل ذلك، وفي هذه الأحوال يجب معالجة السبب، وفي عدم وجود مثل هذه الأمراض فيمكن التخفيف من الغازات وانتفاخ البطن بمقدار ٦٠-٧٠٪.

٢. تعتبر السلوكيات الصحية عموماً هي الأهم في الوقاية والتخفيف من الغازات وانتفاخ البطن سواءً كانت سلوكيات حركية أو غذائية أو نفسية أو غيرها، وستفصل ذلك لاحقاً، وهناك أمور شخصية أو جينية غير معروفة في قابلية الأشخاص في تكوين الغازات.

٣. ومن الجانب الفسيولوجي أو الوظيفي، فإن بكتيريا الأمعاء هي السبب الرئيسي في زيادة الغازات. الاختلال في توازن هذه الأمور الأربعة ينتج عنها معدلات مختلفة من الغازات:

١. معدل الإنتاج الغازات من البكتيريا.

٢. أنواع البكتيريا الموجودة في الأمعاء.

٣. كمية خروج الغازات من الجسم.

٤. قدرة الجسم على امتصاص الغازات.

مع العلم أن الغازات تتكون فقط في المعدة والأمعاء الغليظة، ولا دخل الأمعاء الدقيقة بالغازات.



٤ . أهم الغازات الموجودة في البطن:

- ١ . الهيدروجين والميثان، وهي غازات قابلة للاشتعال .
 - ٢ . ثاني أكسيد الكربون والنيتروجين وهي عديمة الرائحة .
 - ٣ . غازات كبريتية مثل كبريتيد الهيدروجين وهو غاز نتن ذو رائحة كريهة .
 - ٤ . مركبات الأندول وسكاتول تنتج غازات ننتة .
- ينتج الجسم من $\frac{1}{4}$ - ١ لتر من الغازات تمتص أو تخرج عن طريق الفم أو فتحة الشرج .

٥ . هذه بعض الأغذية التي تزيد من إنتاج الغازات (وتختلف من شخص لآخر):

- ١ . البقوليات عموماً .
- ٢ . بعض الخضراوات مثل البروكلي والزهرة والقرنبيط والملفوف والثوم والبصل .
- ٣ . الإكثار من الفاكهة عموماً كالتفاح والكمثرى والإنجاص والخوخ .
- ٤ . الحليب ومشتقاته المحتوية على اللاكتوز أما الحليب الحامض كالروب والزيادي واللبنة واللبن فلا يسبب غازات .
- ٥ . الإكثار من النخالة والحبوب الكاملة .

٦ . وهذه بعض الأطعمة التي لا تنتج غازات أو تخفف من الغازات:

- ١ . اللبن الرائب والزيادي
- ٢ . الأرز الأبيض المسلوق من أهم الأغذية للتقليل من الغازات
- ٣ . البطاطس المسلوقة



٤ . البروبيوتك وهي بكتيريا نافعة تعزز الصحة والجهاز الهضمي وتخفف من الغازات مثل الروب

٥ . الزنجبيل والبابونج والنعناع والكمون وما شاكل ذلك من توابل تخفف الغازات

٦ . العسل

٧ . البطيخ والخيار والموز والحمضيات والقرع، تؤخذ باعتدال.

٧ . طرق الوقاية من الغازات والتخفيف منها:

١ . لاحظ الأطعمة التي تسبب زيادة الغازات لديك وهذا يختلف من

شخص لآخر، سجل ذلك ، ثم امتنع أو خفف من هذه الأطعمة.

٢ . الرياضة والحركة البدنية تعزز عمل الجهاز الهضمي وتساعد في

زيادة حركة الأمعاء، وإخراج الفضلات وتقليل الغازات، بشرط ألا تقل

الحركة الاعتيادية عن ساعة يومياً مع ممارسة الرياضة المناسبة مع

المجهود ٤-٥ مرات في الأسبوع

٣ . تجنب بلع الهواء سواء بالأكل السريع أو تناول المشروبات الغازية أو

العلكة، أو التدخين أو الشيشة.

٤ . لا تشبع ولا تأكل الطعام فوق الطعام، فهو يزيد من الغازات، طبق

سنة المصطفى ﷺ وقسم المعدة إلى ثلاث: ثلث للطعام وثلث للشراب

وثلث للنفس.

٥ . عالج الإمساك والإخراج غير الكامل بالتغذية الصحية والإكثار من

السوائل والحركة وتحديد موعد قضاء الحاجة مع تحديد أوقات

الوجبات.



٦. تحكم في التوتر وخفف من الضغوط النفسية (انظر فصل التوتر).
٧. خفف من البقوليات والسكريات.
٨. امضغ الطعام جيداً لتعطي فرصة اختلاط الطعام بإنزيمات اللعاب الهاضمة، فتناول الطعام ببطء.
٩. تناول أولاً السلطات والفاكهة وامضغ ذلك جيداً ولا تستعجل، ثم بعد ذلك تناول الوجبة. وهذا يساعد على هضم السلطات والفاكهة سريعاً والشعور بالراحة.
١٠. الطهي الجيد للخضار والفواكة يخفف من الغازات الناتجة عنها.
١١. للتخفيف من الغازات المتعلقة بالبقوليات، فعليك بنقع البقوليات لوقت كافٍ قبل الطهي الكامل.
- ١٢ خفف من النخالة والحبوب الكاملة.
- ١٣ تعود على الصيام المتقطع.

النصيحة:

١. تحرك ومارس الرياضة
٢. تعرف على ما تأكل
٣. لا تشبع
٤. ابدأ بالخضراوات والفاكهة
٥. تناول اللبن الرائب والأرز الأبيض المسلوق

الوقاية من الشيخوخة المبكرة

١. الشيخوخة سنة كونية خلقها الله تعالى ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ وقال تعالى: ﴿ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشْدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ فتشيعُخ البدن أمر قدرى، وهى المرحلة الأخيرة لحياة الإنسان.

٢. يمر الإنسان فى الشيخوخة بمرحلتين، الأولى: وهى الإعتماد على نفسه فى قضاء معظم حاجاته وأعماله، والمرحلة الثانية هى زيادة العجز فىحتاج إلى مساعدة الآخرين. والهدف الأساسى لعلم المسنين هو إطالة المرحلة الأولى فىعتمد المسن على نفسه فى معظم أعماله وأحواله.

٣. توفير المسنين واحترامهم فى الإسلام: عظم الإسلام كبار السن ووقرهم لما بهم من ضعف وعجز، فأمر بالإحسان إليهم ورحمتهم، قال ﷺ: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ تَعَالَى: إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ» حديث حسن رواه أبو داود، وقال ﷺ: «من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا فليس منا» حديث صحيح رواه البخارى فى الأدب، وجعل الإسلام الخيرية لكبار السن، كما قال عليه السلام: «خير الناس من طال عمره وحسن عمله» رواه الترمذى وقال حديث حسن، والآثار بالعباية بالمسنين كثيرة مشهورة.



٤. تعوذ المصطفى ﷺ من أرذل العمر، والكِبَر والهرم وقد ورد ذلك في أحاديث كثيرة نذكر طرفاً منها، قال رسول الله ﷺ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أُرْدَلِ الْعُمْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ» رواه البخاري. وأرذل العمر هو كبر السن المؤدي إلى الضعف واختلال الفهم والعجز عن الطاعات والأعمال، وقال عليه السلام «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسْلِ وَالْهَرَمِ، وَسَوْءِ الْكِبَرِ، وَفِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ» رواه مسلم والهرم هو كبر السن مع ضعف القوة، وسوء الكبر (بفتح الباء) ما يؤدي كبر السن إلى سوء الحال من اختلاط العقل وعدم الفهم والضعف، وقال عليه السلام «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدُّنْيَا وَقَهْرِ الرِّجَالِ».

والفرق بين العجز والكسل، هو أن العاجز لا يستطيع القيام بالعمل نظراً لوجود عاهة أو كبر في السن أي أن القدرة عنده ضعيفة أو معدومة، أما الكسل فالقدرة موجودة ولكن همة القيام بالعمل غير موجودة أي أن العزيمة ضعيفة.

٥. أكثر أربع عوامل تسرع الشيخوخة وتزيد في العجز والإعاقة:

١. الكسل والخمول وعدم ممارسة الرياضة والحركة البدنية
٢. السمنة والوزن الزائد
٣. التدخين والكحوليات بصورهم المختلفة
٤. التوتر والقلق الزائد والضغط النفسية



٦. بعض أنواع الشيخوخة: وجميعها لها طرق وقاية وتعزيز

- ١- شيخوخة البدن ٢- شيخوخة الدماغ ٣- الشيخوخة النفسية
- ٤- الشيخوخة العاطفية ٥- الشيخوخة الإجتماعية ٦- شيخوخة الجلد
- ٦- شيخوخة المرض (الأمراض المزمنة)

٧. الوقاية من الشيخوخة المبكرة:

١. ألق عن التدخين بجميع صورته، وتجنب التدخين السلبي، وهو وجود غير المدخن في بيئة ملوثة بدخان التبغ.
٢. تجنب الخمور وإن قل، فما أسكر كثيره فقليله حرام .
٣. حافظ على الوزن الطبيعي دائماً.
٤. خفف من التوتر، تجنب القلق الزائد، عالج بؤر التوتر، أغلق الملفات المفتوحة، ابتعد عن الضغوطات النفسية، عيش سعيداً.
٥. مارس الحركة البدنية الإعتيادية (دون مجهود) لمدة ساعة في اليوم على الأقل، تحرك، مارس هوايات حركية في البيت والحديقة، اذهب إلى المسجد ماشياً، اقض حاجاتك بنفسك.
٦. مارس الرياضة البدنية مع المجهود، وبما يناسب عمرك وحالتك الصحية، مارسها خمس مرات في الأسبوع ، في المرة الواحدة نصف ساعة على الأقل، مع العلم أن تحسن العضلات (كتلة + قوة) ممكن تحصيلها للمسن مع الرياضة المنتظمة.
٧. خذ كفايتك من النوم والراحة، تجنب السهر، ليكن نوماً مريحاً عميقاً، نظم مواعيد النوم والإستيقاظ، حتى تحصل على نوم مريح، قبل النوم بساعتين كن هادئاً بعيداً عن الأخبار المزعجة.



٨. تناول غذاء صحي متوازن مع ٣-٤ حصص من الخضراوات المشكلة، و ثلاث حصص من الفواكة، حبوب كاملة، دهون نافعة، تشكيلة من البقوليات، بروتينات كاملة خصوصاً الأسماك والألبان مع تقليل الملح والسكريات (انظر الوجبة المتوازنة)

٩. اشرب ما يكفيك من السوائل والماء بحيث يكون البول كثيراً وقليل الصفرة.

١٠. وثق علاقتك بالخالق سبحانه وجدد إيمانك ، وأكثر من الذكر وقراءة القرآن والصلاة في المسجد، وفي ذلك مردود كبير على الصحة النفسية.

١١. العناية بالبشرة خصوصاً الوجه بالتنظيف الصحي، والترطيب وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

١٢. كافح تشيخ الدماغ ، بتحفيز العقل المستمر، ومن أهم الأمور في ذلك:

أ. الحفظ والمحافظة على المراجعة

ب. القراءة التخصصية والقراءة الحرة المفيدة

ج. المدارس والمناقشة

د. التفكير والتأمل والتخطيط

هـ. التمارين العقلية فهناك تمارين خاصة بذلك

١٣. احرص على علاقات إجتماعية طيبة:

أ - مع من تحب وتأنس

ب - أحسن إلى الناس وارحمهم يحسن الله إليك ويرحمك

ج - تغافل ولا تدقق وخذ الأمور بسهولة

د - تذكر أن الكلمة الطيبة صدقة

هـ - ابتسم دائماً

و - كن رقيقاً ودوداً ولا تكن فظاً غليظ القلب.



١٤. أغذية مهمة لتعزيز صحة كبار السن:

١. سلطات مشكلة
٢. زيت الزيتون ١-٢ ملعقة طعام يومياً
٣. تناول مأكولات بحرية وأسماك دهنية مرتين بالأسبوع
٤. تناول ١-٢ ملعقة طعام عسل طبيعي
٥. بيضة يومياً
٦. مكسرات نيئة حصة واحدة يومياً
٧. قليل من حبة البركة بما يعادل ١ جرام
٨. ألبان ومشتقاتها ٣ حصص قليل الدسم
٩. احرص على تناول الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة
١٠. احرص على الطعام المفيد وسهل الهضم
١٥. هناك بعض العناصر قد يحتاج لها كبار السن لتعويض النقص فيها،
تؤخذ على هيئة مكملات غذائية أو دوائية كالفيتامينات والمعادن،
وتؤخذ بعد استشارة الطبيب مثل:

(١) الكالسيوم وفيتامين D	(٥) فيتامين B12-B6
(٢) البوتاسيوم	(٦) المغنسيوم
(٣) فيتامين ج	(٧) الزنك
(٤) الفوليك أو الحديد	(٨) أوميغا ٣

النصيحة:

- ١- مارس الحركة والرياضة بانتظام
- ٢- تناول الغذاء المتوازن
- ٣- حافظ على الوزن الطبيعي
- ٤- قوي إيمانك وأكثر من قراءة القرآن
- ٥- لا تتوتر وتغافل ونم مبكراً
- ٦- تجنب التدخين والخمور



الصيام المتقطع

١. **الصيام المتقطع** نظام غذائي جديد، وقد ثبت بالدراسات والبحوث العلمية فوائده الكثيرة، وهو أنواع، والنوع الدارج والسهل هو صيام ١٦ ساعة متصلة ثم الإفطار مدة ٨ ساعات، ويختلف عن الصيام الإسلامي بالسماح فيه بتناول السوائل عديمة السعرات الحرارية كالشاي والقهوة دون سكر ومختلف أنواع شاي الأعشاب والماء كذلك، المهم أن هذه السوائل دون سعرات حرارية سواء سكر أو حليب أو مبيض القهوة أو غير ذلك، كما يشترط فيه أن يكون تناول الطعام باعتدال أثناء ساعات الإفطار، وسنتطرق إلى أهم نوع وهو صيام ١٦ ساعة.

٢. **الصيام** سنة الله تعالى في خلقه، فجميع الحيوانات والطيور تصوم طوال الليل أو النهار، وبذلك تتحسن صحتها وتحفظ نفسها، وتعزز قدرتها.

٣. **الصيام المتقطع** نظام سلوكي سهل جداً لمن يعتاده، فيصبح نمطاً حياتياً صحياً يسيراً، وقد تم عمل تجارب على الحيوانات ومنها: تجربة على الفئران حيث قسمت إلى ٣ مجموعات أعطيت نفس الوجبة وبنفس السعرات الحرارية ولكن باختلاف الوقت:

١. المجموعة الأولى أعطيت وجبة واحدة فقط وخلال ساعة واحدة فقط.
٢. المجموعة الثانية أعطيت الوجبة خلال ست ساعات.
٣. المجموعة الثالثة أعطيت الوجبة متفرقة في اليوم ٤-٥ مرات في اليوم.

وتم متابعة المجموعات لفترات طويلة من الزمن، ووجدوا أن المجموعة الأولى أفضلهم صحة وأطولهم عمراً تليها المجموعة الثانية.



٤. فسيولوجية الصيام المتقطع:

- أ. بعد تناول الطعام تبدأ عملية الهضم والإمتصاص، وتستغرق من ٦-٨ ساعات حتى يتم الهضم من خلال المعدة ثم الأمعاء الدقيقة.
- ب. في هذه المدة من ٦-٨ ساعات يصل الجلوكوز إلى الدم لينتج الطاقة اللازمة التي يحتاجها الجسم، وما زاد من الجلوكوز يخزن في الكبد والعضلات على شكل جليكوجين (وهو جلوكوز معقد)
- ج. من ٨ إلى ١٢ ساعة يستهلك الجسم جميع الجلوكوز والجليكوجين فلا يبق لتوفير الطاقة إلا الدهون، فيبدأ بحرقها لإنتاج الطاقة اللازمة لحياة جميع خلايا الجسم، ويتم حرق الدهون بعد ١٢ ساعة.
- د. بعد ١٢ ساعة يبدأ الصيام المتقطع تدريجياً إلى أن يصبح في أحسن صورة عند ١٦ ساعة، وبالإمكان الزيادة عن ١٦ ساعة، وبالإمكان التوقف عن الصيام عند ١٣ أو ١٤ أو ١٥ ساعة، المهم أن نعلم أن فوائد الصيام المتقطع تبدأ بعد ١٢ ساعة وليس قبلها.

٥. فوائد الصيام المتقطع:

- أ. الالتهام الذاتي: وفيه يتم التهام الخلايا الضعيفة وغير الطبيعية والشائخة، يستفيد الجسم من مواد هذه الخلايا المتحللة، كما يتم بناء خلايا جديدة.
- ب. تتحسن الدهون في الدم نحو الأفضل، فيقل الكوليستيرول الضار وتخفض الدهون الثلاثية وينعكس ذلك إيجابياً على صحة القلب والأوعية الدموية في المخ وسائر الجسم.
- ج. تزيد حساسية الجسم للأنسولين مما يرفع من فعالية الأنسولين، فيتحسن مستوى الجلوكوز في الدم وهذا يساعد في الوقاية من الداء السكري النوع الثاني، كما أنه علاج مساند للذين يعانون من الداء السكري النوع الثاني.



د. تحسين الصحة العامة وتأخير الشيخوخة، وذلك نتيجة تعزيز صحة الكبد، وتنشيط الجهاز المناعي، وتحسين وظائف الأعضاء بشكل عام ومنها الجلد.

هـ. تحفيز إنتاج هرمون النمو الذي يعزز القدرات العضلية ويقوي العظام والجسم عموماً.

و. الصيام المتقطع من أفضل طرق الرجيم وتخفيف الوزن وإزالة الدهون من البطن وتقليل حجم الخصر.

ر. الصيام المتقطع يعزز عمل الجهاز الهضمي، فيشعرك بالراحة، ويخفف الانتفاخ والغازات ويعطي راحة للكبد والبنكرياس والأمعاء والمعدة.

ز. يساعد في تعزيز صحة القلب كما يساعد في خفض ضغط الدم.

٦. لا ينصح بالصيام المتقطع لبعض الفئات مثل:

أ. الأطفال لحاجتهم للطاقة والبروتين لأنهم في طور النمو.

ب. كبار السن الذين يعانون من سوء التغذية والضعف أو الهزال.

ج. الحوامل والمرضعات نظراً لاحتياجاتهم الكثيرة للتغذية.

د. ينصح النساء بتقليل ساعات الصيام فيكون ١٥ ساعة بدلاً من ١٦.

هـ. قد يصاب البعض بالصداع أو الإمساك أو الإرهاق خصوصاً عند البدء في نظام الصيام المتقطع، وهذا نادر، وبالإمكان البدء بالتدرج لتقليل هذه الأعراض.

و. يجب استشارة الطبيب في حال وجود أمراض مزمنة أو حادة.

النصيحة:

مارس الصيام المتقطع ستجده سهلاً وممتعاً

العسل

١. من إعجاز القرآن الكريم أنه لم يذكر أي دواء إلا العسل فقط، مع أن الأدوية العربية كانت منتشرة ومشهورة، ولا خلاف بين علماء الطب قديماً وحديثاً في فوائد العسل وفاعليته في العلاج والوقاية، وقد ثبت في بحوث علمية كثيرة فوائد العسل العلاجية والوقائية، وأن فيه شفاءً كما أخبر الله عز و جل، قال تعالى : ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وقال ﷺ: «عليكم بالشفائين العسل والقرآن». رواه ابن ماجه والحاكم وقال: هذا إسنادٌ صحيح على شرط الشيخين ووافقه الذهبي.

٢. كيف يكون العسل شفاءً؟

قال العلماء الأقدمون أن العسل شفاء لجميع الأمراض مع استحضار نية الشفاء وقال آخرون أنه شفاء لبعض الأمراض أما في العلم الحديث فإن العسل أساساً وقاية لأمراض كثيرة، فهو يعزز الصحة ويقوي المناعة إذا أخذ بانتظام، كما أن العسل علاج لبعض الأمراض، سواء بخلطه بمواد أخرى أو بأخذه منفرداً وبجرعات مختلفة.

٣. عندما تمتص النحلة رحيق الأزهار، ويدخل في بطنها تبدأ عملية هضم الرحيق حيث يفرز عليه إنزيمات وعصارات، فيتحول إلى سكريات أحادية سهلة الهضم والإمتصاص، بالإضافة إلى عدد من الخمائر والإنزيمات والعناصر التي تضيفها النحلة إلى العسل. يختلف العسل باختلاف نوع الأزهار التي يحط عليها النحل إلا أنه وفي جميع الأحوال فإن العسل الطبيعي ذو قيمة غذائية وعلاجية ووقائية كبيرة.



- ٤ . من فوائد العسل: يجب أن يؤخذ العسل بصورة منتظمة دون انقطاع.
- ١ . يعزز عمل الجهاز المناعي، فيرفع مقاومة الجسم ضد الأمراض المعدية والأمراض السرطانية.
 - ٢ . يعزز الصحة العامة بما فيه من عناصر مفيدة ومضادات أكسدة.
 - ٣ . العسل مفيد لعلاج حموضة المعدة والارتجاع وقرحة المعدة، وفي مكافحة بكتيريا المعدة الضارة.
 - ٤ . علاج فعال للجروح والحروق وهو معقم يقتل الجراثيم.
 - ٥ . يساعد في خفض الكولستيرول.
 - ٦ . مفيد لمرضى السكر إذا أخذ باعتدال بحيث لا يتعدى المريض السرعات الحرارية المناسبة له.
 - ٧ . فوائد العسل الأساسية وقائية وتعزيزية إذا تم أخذه بانتظام.
- ٥ . القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام عسل:

١ . سكريات وهي تشكل ٨٢ جرام وهي سكريات أحادية سهلة الهضم والإمتصاص ، فهو مريح جداً للكبد، معظم العسل مكون من: سكر الفواكه وهو الفركتوز، وسكر العنب وهو الجلوكوز، وقليل من السكريات الثنائية.

٢ . ماء ويشكل ١٧٪ أو ١٧ جراماً

٣ . ألياف ٢، ٠ جرام

٤ . بروتين ٣، ٠ جرام

٥ . يحتوي العسل على معادن وفيتامينات ومضادات أكسدة

نذكر منها:

م	العنصر	جرام	م	العنصر	جرام
١	بوتاسيوم	٥٢ ملجم	٩	فيتامين B5	٠,٠٧ ملجم
٢	كالسيوم	٦ ملجم	١٠	نياسين B3	٠,١٢ ملجم
٣	صوديوم	٤ ملجم	١١	فسفور	٤ ملجم
٤	حديد	٠,٤ ملجم	١٢	زنك	٠,٢ ملجم
٥	مغنسيوم	٢ ملجم	١٣	فيتامين B6	٠,٢٤ ملجم
٦	فيتامين C	٠,٥ ملجم	١٤	فولات	٢ ميكروجرام
٧	فيتامين B2	٠,٠٤ ملجم	١٥	فيتامين B4	٢ ميكروجرام
٨	نياسين B3	٠,١٢ ملجم	١٦	مضادات أكسدة مثل الفلوفونويد	

٦. كيف يتم تناول العسل؟

العسل مادة طبيعية يمكن أن يؤخذ في أي وقت مع الطعام أو دونه، والعسل بديل مفيد عن السكر إذا أخذ باعتدال، أفضل طريقة لتناول العسل أن تأخذه على معدة فارغة مع الماء.

يحفظ العسل في درجة حرارة ١٠-٢٥ مئوية، بعيداً عن الرطوبة (أي في علب محكمة الغلق)، وكذلك بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، مع العلم أن العسل يتأثر بالحرارة عند ٤٠ درجة مئوية أو أكثر فيفقد بعض خواصه وفوائده، فلا ينبغي استخدامه مع الحليب الساخن أو غيره، بالنسبة للسعرات الحرارية فإن كل ملعقة طعام تحتوي على ٦٠ سعرة حرارية تقريباً.

كمية العسل التي ينصح بها يومياً ملعقة إلى ملعقتين طعام عسل في اليوم مناسبة للجميع.

النصيحة:

إحرص على تناول العسل يومياً فهو يعزز الصحة ويرفع المناعة



الجدور الحرة ومضادات الأكسدة

١. **الجدور الحرة:** تنتج الجذور الحرة بشكل طبيعي من تفكك الأكسجين أثناء عملية الأيض (التمثيل الغذائي) وهي عبارة عن إلكترونات حرة منفردة غير مستقرة، تبحث عن جزيئات أخرى ترتبط بها، فإذا ارتبطت فإنها تسبب ضرراً كبيراً للخلايا فتصيبها بالتشيخ أو التلف أو التدهور أو تتحول إلى خلايا سرطانية. ومع مرور الوقت ودون إجراءات وقائية وعلاجية، تزيد الجذور الحرة فيؤدي ذلك إلى آثار وأضرار مدمرة للصحة، ومعنى ذلك أن زيادة الجذور الحرة فوق المعدل الطبيعي خطر على الصحة.

٢. العوامل التي تزيد الجذور الحرة:

- أ. التدخين الإيجابي بجميع صوره (شيشة، مضغ، سجائر...)
- ب. التدخين السلبي
- ج. الكحوليات والمخدرات
- د. التلوث بالمواد السامة سواء في الغذاء أو الماء أو الهواء، مثل المبيدات، وبعض المواد المستخدمة في التنظيف، والمنبعثة من عوادم السيارات والمصانع، والتعرض للإشعاع وتناول الهرمونات الصناعية وبعض المواد الحافظة.
- هـ. زيادة معدل تناول الدهون وخصوصاً المقلبات والدهون المشبعة والمتحولة.
- و. زيادة تناول السكريات والحلويات.
- ز. تزيد الجذور الحرة مع تقدم العمر.

٣. التأثيرات الضارة للجذور الحرة

يرتبط زيادة الجذور الحرة في الجسم مع كثير من الأمراض، وكلما زادت الجذور الحرة زاد تأثيرها الضار على الصحة، ومن التأثيرات الضارة للجذور الحرة ما يلي:

١. أمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين.
٢. تؤدي إلى ضعف الجهاز العصبي مع بعض الأمراض مثل الزهايمر والباركنسون.

٣. ظهور علامات الشيخوخة المبكرة وتظهر أكثر في تجاعيد الجلد .
- ٤ . الجذور الحرة من محفزات السرطان، فتسببت في ظهور بعض أنواع السرطان .
- ٥ . تأثير ضار على البنكرياس قد يؤدي إلى حدوث مرض داء السكري .
- ٦ . يؤدي إلى بعض أنواع التهاب المفاصل مثل الروماتويد (المناعة الذاتية) .
- ٧ . ضعف البصر وعتامة العدسات .

٤ . مضادات الأكسدة تقلل أو تمنع أضرار الجذور الحرة، فلها دور فعال ومهم في ذلك، فمضادات الأكسدة تتحد مع الجذور الحرة فتوقف عملها ثم يتخلص الجسم منها .

فوائد مضادات الأكسدة ما يلي:

- ١ . تعزيز عمل الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض المعدية والسرطان .
- ٢ . يخفض معدلات الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وداء السكري .
- ٣ . تعزيز الصحة العامة، والمحافظة عليها في أحسن حالاتها .
- ٤ . تأخير الشيخوخة، والوقاية من الشيخوخة المبكرة .
- ٥ . المحافظة على صحة الجلد بتقليل التجاعيد والوقاية من بعض الأمراض الجلدية مثل حب الشباب .
- ٦ . تعزيز عمل الجهاز العصبي والوقاية من مرض الزهايمر .
- ٧ . خفض معدلات الإصابة بالسرطان .
- ٨ . الوقاية من عتامة عدسات العين .
- ٩ . الوقاية من بعض أنواع آلام المفاصل مثل الروماتويد .

٥ . أين توجد مضادات الأكسدة

- ١ . هناك مجموعة من العناصر والفيتامينات لها تأثيرات إيجابية متفاوتة تعتبر من مضادات الأكسدة، مثل: فيتامين A, E, C والسيلونيم، والفلافونيد، الفينولات، الفوليك، كبريتيدات الأليل والزنك والأنثوسيانيدينات، وأوميغا ٣ .



٢. الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة:

- أ. التوت البري والتوت الأسود وتوت كوجي والتوت الأزرق.
 - ب. الفراولة والكرز والعنب الأسود والأحمر، والبرقوق المجفف، البرتقال.
 - ج. الخضراوات ذات اللون الأحمر والبرتقالي والبنفسجي، والخضراوات داكنة الخضرة مثل: الملفوف، الكرنب، الطماطم، الشمندر، البروكلي، السبانخ، اللفت، القرنبيط.
 - د. البطاطا الحلوة الحمراء، الجزر.
 - هـ. المكسرات عموماً: النيئة أهمها الجوز واللوز والبندق.
 - و. الزيوت: زيت الزيتون، زيت الجوز.
 - ز. البقوليات وأهمها: الفاصوليا الحمراء واللوييا ذات العين السوداء.
 - ح. التوابل: الزعتر، الزنجبيل، القرفة، البصل والثوم.
 - ط. الحبوب الكاملة: الشوفان، الرز البني.
 - ي. الشاي الأخضر والأحمر، الكاكاو الداكن.
 - ك. الأسماك الدهنية: المسلوقة أو المشوية وليست المقلية.
٣. يفضل تناول السلطات والفواكه المشكلة، وكذلك تناول البقوليات بأنواعها وتناول الأسماك مرتين بالأسبوع.
٤. لا ينصح بمضادات الأكسدة المصنعة (أدوية) إلا بعد استشارة الطبيب، ويفضل دائماً بأخذ مضادات الأكسدة من مصادرها الطبيعية.

النصيحة:

- ١- إحد من: ١- التدخين والمسكرات والمخدرات
 - ٢- تلوث الغذاء والماء والهواء.
 - ٣- قلة من الدهون والسكريات.
- أكثر من تناول مضادات الأكسدة الطبيعية



كيف ترفع مناعتك

١. هناك أموراً تساعد على رفع وتقوية جهاز المناعة، كما أن هناك أمور تخفض المناعة، فإذا استطعنا تحصيل الأمور الرافعة للمناعة، وتجنب ما يخفض المناعة، فقد استطعنا أن نعزز عمل الجهاز المناعي ونرفع مقاومة الجسم للأمراض المعدية وكذلك الكثير من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع الضغط والداء السكري وكثير من أنواع السرطان.

٢. الأمور التي تقوي المناعة:

١. الحركة البدنية الاعتيادية (دون مجهود) ، وهي مطلوبة يومياً بمقدار ٥٠٠٠ خطوة على الأقل، وهوما يعادل ساعة تقريباً.
٢. الرياضة البدنية مع المجهود، وبما يناسب العمر والحالة الصحية وهي مطلوبة ٤-٥ مرات بالأسبوع وفي كل مرة ٣٠ دقيقة على الأقل.
٣. الالتزام بأخذ التطعيمات: لأنها تحفز الجهاز المناعي وتنشطه، بعكس المضادات الحيوية التي تقلل من عمل الجهاز المناعي، لذلك لا تأخذ المضادات الحيوية إلا بتوصية من الطبيب المعالج.
٤. تخفيف التوتر والضغوط النفسية، فإن زيادة التوتر والقلق فوق المعدل الطبيعي يضعف المناعة، لذلك يجب أن تتعلم كيفية التعامل مع التوتر الزائد والضغوط النفسية وتخفيفها (انظر باب التوتر)
٥. تناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على جميع المجموعات الغذائية مع أخذ ما يكفي من البروتينات وبدائلها، وكذلك الخضراوات والفواكه.
٦. النوم الكافي العميق.
٧. تجنب الإجهاد البدني والذهني الزائد.
٨. التروية السليمة للجسم، والمؤشر الصحيح هو كون البول كثيراً وقليل الصفرة.
٩. تناول ما يكفي من مضادات الأكسدة الطبيعية (انظر فصل مضادات الأكسدة)
١٠. التحكم الصحيح في مرض داء السكري.



- ١١ . هناك بعض الأغذية التي ترفع المناعة مثل العسل، حبة البركة، زيت الزيتون، الزنجبيل، زيت السمك (أوميغا٣) فاحرص عليها .
- ١٢ . هناك عامل جيني أو وراثي يولد به الشخص .

٣ . الأمور التي تخفض المناعة:

- ١ . الداء السكري، وخصوصاً غير المتحكم به أو الذي يهمله صاحبه .
 - ٢ . بعض الأدوية مثل الكورتيزون وغيره من الأدوية المثبطة للمناعة .
 - ٣ . الخمول وعدم ممارسة الحركة الاعتيادية أو الرياضة البدنية .
 - ٤ . الغذاء غير المتوازن .
 - ٥ . التوتر والقلق الزائد عن الطبيعي .
 - ٨ . التدخين والتدخين السلبي .
 - ٦ . الإجهاد البدني والذهني .
 - ٩ . قلة النوم والراحة .
 - ٧ . تعاطي الخمر والمخدرات .
 - ١٠ . العامل الجيني والوراثي .
- ٤ . في الأمراض المعدية يعتمد ظهور أعراض المرض الظاهرة على عدة عوامل أهمها:
- ١ . وجود المناعة السابقة للمرض، سواءً كانت مناعة جزئية أو كلية وسواء كانت جينية أو وراثية أو مكتسبة بالتطعيمات .
 - ٢ . كمية الميكروبات الداخلة للجسم، فكلما زادت الكمية، زاد احتمال ظهور المرض وزادت شدته، ونقصت فترة الحضانة .
 - ٣ . سلالة الميكروبات المعدية، فهناك سلالات قوية وأخرى ضعيفة .
 - ٤ . طول فترة التعرض للمرض، فكلما طالت المدة، زاد احتمال الإصابة .
 - ٥ . وجود عوامل خطيرة تضعف المناعة .
 - ٦ . وجود عوامل تحفز المناعة .

النصيحة:

تعرف على العوامل التي ترفع المناعة والتزمها والعوامل التي تخفض المناعة وتجنبها .



فيتامين الشمس

١. يعتبر فيتامين د (فيتامين الشمس) هو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون، وهي ADEK، وله دور مهم في الحفاظ على توازن كثير من العناصر المهمة كالسيوم والفسفور، ومن وظائفه الأساسية امتصاص الكالسيوم وترسيبه في العظام، كما أنه يعزز جهاز المناعة في الإنسان ويقوي العضلات والعظام والأسنان.

٢. أهم أعراض نقص فيتامين D

ينخفض معدل فيتامين D بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس وكذلك سوء التغذية، ومن الحالات المرضية التي تؤدي إلى نقص فيتامين D بعض أمراض الأمعاء والكبد.

ومن أهم الأعراض الناشئة بسبب نقص فيتامين D :

١. ترقق العظام أو هشاشة العظام مما يؤدي إلى سهولة الكسر وانحناء الظهر ولين العظام عند الأطفال.
٢. آلام في الجسم.
٣. تعب وارهاق عام، وقد يؤدي إلى الإكتئاب.
٤. ضعف في العضلات.
٥. تسوس في الأسنان.

٣. الوقاية والعلاج لنقص فيتامين D

١. المصدر الأساسي لفيتامين D هو أشعة الشمس، لذا يسمى فيتامين الشمس، والجرعة المناسبة هو: تعريض ٥٠٪ من الجسم لأشعة الشمس لمدة ١٠ دقائق، ٤-٥ مرات في الأسبوع، يفضل أن تكون الشمس عمودية.



٢. الأغذية المدعمة بفيتامين D ، مثل حليب الأطفال وبعض أنواع العصائر ومنتجات الألبان وحليب الصويا .
٣. المصادر الغذائية الطبيعية لفيتامين D لكونه أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون
 ١. الأسماك الدهنية
 ٢. صفار البيض
 ٣. المشروم والفطر
 ٤. كبدة الحيوانات والطيور
 ٥. الزبدة ومنتجات الألبان كاملة الدسم
 ٤. المصادر النباتية (الفاكهة والخضراوات) نادرة جداً .

النصيحة:

- تعرض لأشعة الشمس
- تناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع



الوقاية من تسوس الأسنان

١. استعمال الفرشاة والمعجون المحتوى على الفلورايد:

- أ. استخدام الفرشاة والمعجون ثلاث مرات باليوم والأفضل بعد الوجبات.
- ب. تفريش الأسنان مدة دقيقتين في المرة الواحدة مع استخدام معجون يحتوي على الفلور.
- ج. التفريش بطريقة ميكانيكية صحيحة في الأسنان العلوية من الأعلى إلى الأسفل، وفي الأسنان السفلية من الأسفل إلى الأعلى هذا من الجوانب، أما الطواحين فباتجاه واحد، ويجب تنظيف جميع أسطح الأسنان
- د. تفريش الأسنان يزيل بقايا الطعام وكذلك طبقة اللويحة، وهي طبقة لاصقة تحتوي على بكتيريا، هذه البكتيريا تتسبب في إنتاج الحمض الذي يؤدي إلى التسوس.
- هـ. استبدال فرشاة الأسنان كل ٣ أو ٤ شهور أو إذا بليت.
- و. شعيرات فرشاة الأسنان يجب أن تكون ناعمة، فالفرشاة ذات الشعيرات القاسية قد تسبب أضراراً في اللثة والأسنان.

٢. المضمضة بالماء: لأنه بعد تناول الطعام تنشط البكتيريا في الفم وتنتج أحماض تبقى في الفم لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر وتعمل هذه الأحماض على إذابة الطبقة الخارجية للأسنان فيحصل تآكل فيها وثقوب تؤدي أخيراً إلى التسوس.



- أ. بعد شرب الشاي أو العصائر أو أي طعام بين الوجبات.
- ب. الأفضل اعتياد شرب الشاي والمشروبات عموماً دون سكر.
- ج. المضمضة مهمة لإزالة أحماض الفم وكذلك بقايا الطعام.
- د. ممكن استخدام غسول الفم الطبي بعد استشارة طبيب الأسنان.

٣. استخدام الخيط السني

- أ. يستخدم مرة واحدة في اليوم .
- ب. الوصول إلى ما بين الأسنان، وفرشاة الأسنان لا تصل إلى ذلك.
- ج. يزيل الجير وطبقة البلاك.
- د. يجب الحذر من جرح اللثة.

٤. المراجعة الدورية لطبيب الأسنان كل ستة أشهر

- أ. ضرورية للوقوف على حالة الأسنان.
- ب. لإعطاء التوصيات والإرشادات.
- ج. لسد الفجوات إن وجدت.
- د. لعمل إجراءات وقائية كطلاء الفلورايد وواقي الأسنان وما شاكل ذلك.

٥. تناول أطعمة تقوي الأسنان

- أ. يجب الالتزام بالوجبة الصحية المتوازنة (انظر الوجبة المتوازنة)
- ب. مواد الفسفور والكالسيوم والبروتين مهمة لصحة الأسنان فتناول الحليب ومشتقاته والبقوليات واللحوم والأسماك والبيض.
- ج. تناول الفاكهة والخضراوات والسلطات.



٦. تجنب العادات الغذائية الخطأ التي تزيد من معدل تسوس الأسنان
- أ. نظف أسنانك بعد تناول العشاء، ولا تأكل بعد ذلك أي شيء وكذلك لا تشرب إلا الماء.
- ب. لا ترمم بين الوجبات.
- ج. ابتعد عن المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية والعصائر والشاي والقهوة وإذا شربت شيئاً منها فتمضمض بعدها بالماء جيداً.
- د. تجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان كالحلويات والشبس.
- هـ. أكثر من الخضراوات والسلطات والفاكهة واجعل ذلك بديلاً للحلويات.
- ذ. تجنب الحليب والأطعمة للأطفال قبل النوم، واحذر أن ينام الطفل وييده الرضاعة
٧. اشرب ما يكفيك من الماء، وعالج جفاف الفم إن وجد.
٨. من الأمور الوقائية، فلورة (أي إضافات الفلور) مياه الشرب العامة.
٩. تجنب التدخين فهو من الأسباب الأساسية في التهاب اللثة وتسوس الأسنان.
١٠. عالج ارتجاع المعدة إن وُجد.

راجع المادة العلمية - طبيب الأسنان: د. خالد العيكل

النصيحة:

١. فرش أسنانك ٣ مرات باليوم
٢. استخدم الخيط السني
٣. راجع طبيب الأسنان كل ٦ شهور

الإسلام والعناية بصحة الأسنان

اعتنى الإسلام بصحة الأسنان عناية كبيرة، وقد وردت أحاديث كثيرة، نذكر منها:

١. قال ﷺ: «لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ وَفِي رَوَايَةٍ مَعَ كُلِّ وُضُوءٍ». رواه البخاري

فمن السنة أن يدخل المرء الصلاة وهو طيب ونظيف الأسنان، والحديث يدل على ندب السواك عند الصلاة أو الوضوء.

٢. وقال ﷺ: «السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ» حديث صحيح. رواه النسائي. فالسواك يطهر الفم من الروائح وبقايا الطعام، كما أن فيه رضى الرب عز وجل، فهو من العبادات التي يحبها الله تعالى.

٣. سئلت عائشة: «بأي شيء كان يبدأ النبي ﷺ إذا دخل بيته؟ قالت: بالسواك» رواه مسلم، وهذا من حسن العشرة مع الزوجات والأهل وحتى وتكون رائحة الفم طيبة.

٤. كان النبي ﷺ إذا قام من الليل، يشوص فاه بالسواك رواه البخاري.

والحديث دليل على استحباب السواك بعد القيام من النوم؛ وذلك لإزالة الرائحة الكريهة وما يحصل من تغير الفم أثناء النوم.

فالسواك سنة ثابتة، يتأكد عند الوضوء، والصلاة وعند تغير رائحة الفم.

والسواك هو عود الأراك، يؤخذ من الجذور، ويجزئ عنه كل عود يقوم بوظيفته، مثل: الفرشاة والمعجون.

وتنظيف الأسنان بالسواك أو غيره عبادة يثاب صاحبها، إذا اقتربت مع النية الخالصة لله تعالى.



الصحة الشخصية

رفع مستوى الصحة الشخصية مهمة للوقاية من الأمراض السارية، وهناك قواعد للصحة الشخصية:

١. **غسل اليدين بالماء والصابون**، مع تدليك جميع أسطح اليدين لمدة ٢٠ ثانية، ثم شطف رغوة الصابون بالماء الجاري.

الأحوال التي يجب فيها غسل اليدين:

- أ. غسل اليدين قبل تناول أو تناول الطعام .
 - ب. غسل اليدين بعد الخروج من دورة المياه.
 - ج. غسل اليدين بعد ملامسة المرضى أو إفرازاتهم أو أدواتهم الملوثة.
 - د. غسل اليدين عند تلوثها أو اتساخها أو في حال وجود الأوبئة.
٢. **إبعاد اليدين والأدوات المعرضة للتلوث** عن ملامسة مداخل الجراثيم للبدن: الفم والأنف والعين والأذن والأجهزة التناسلية والإخراجية.

٣. **الجلد المجروح والمخدوش والغشاء المخاطي** (مثل تجويف الفم والعين) وهي أماكن يمكن أن تدخل من خلالها الميكروبات، مثل: الإيدز والالتهاب الكبدي ب ، ج. لذا يجب حماية هذه الأجزاء من التلوث بإفرازات المريض كالدّم واللعاب والبلازما والإفرازات التناسلية.

٤. **اتقاء الرذاذ الخارج من الآخرين** من الأنف والفم أثناء السعال أو العطاس أو الكلام، وذلك بأمرين:



الأول: ارتداء الكمام، والنظارات الواقية.

الثاني: بالتباعد الجسدي؛ أي لا تقل المسافة عن متر.

٥. عند العطاس أو الكحة تستخدم المناديل الورقية؛ وإذا لم تتوفر فبشوية الذراع، وعند تنظيف العين أو الأنف تستخدم المحارم الورقية، ثم ترمى في سلة المهملات.

٦. المحافظة على نظافة البدن بالاستحمام الكافي بالماء والصابون.

٧. عدم استخدام الأدوات المشتركة التي يستخدمها أكثر من شخص، مثل فرشاة الأسنان والفضول وأمواس الحلاقة وأواني الشرب والطعام والحقن والإبر وأدوات الحجاماة أو الوشم، وما شاكل ذلك.

٨. تناول الغذاء والشرب المأمون (انظر التسمم الغذائي).

٩. الصحة الجنسية واجتناب الاتصال الجنسي المحرم. (انظر الأمراض الجنسية).

١٠. أخذ التطعيمات الوقائية، بهدف تحفيز الجهاز المناعي لمنع الإصابة بالأمراض المعدية التي يمكن الوقاية منها بالتطعيم.

النصيحة:

- يجب تدريب الأطفال ومتابعتهم في الالتزام بالصحة الشخصية، لاسيما نظافة اليدين والأنف والجروح وعدم استخدام الأدوات المشتركة.

الوقاية من الإمساك

١. **الإمساك مشكلة شائعة**، يعرف بأنه: خروج البراز أقل من ٣ مرات في الأسبوع، مع بذل شيء من المجهود أثناء التبرز، وقد يكون البراز شبه صلب أو غير كامل، ويلزم زيارة الطبيب في حال تضاعف الحالة، كحدوث نزيف أو شرخ أو بواسير، أو ألم شديد في البطن، أو انتفاخ شديد، كذلك إذا كان الإمساك أمراً طارئاً واستمر أكثر من أسبوعين، فقد يكون بسبب انسداد جزئي أو كلي في الأمعاء.

٢. **هناك أسباب مرضية للإمساك**، فلا بد من علاج السبب: مثل ضعف في وظائف القولون، أو بطء في حركة الأمعاء، أو تضخم القولون، أو خلل في أعضاء الجهاز الهضمي، وقد يكون نتيجة أمراض، مثل: السكتة الدماغية وقصور في الغدة الدرقية، أو تناول بعض الأدوية كمضادات الحموضة والاكيتاب، كما يعتبر الحمل من الأسباب المشهورة للإمساك.

٣. الوقاية والعلاج:

١. غذاء صحي متوازن يحتوي جميع المجموعات الغذائية، مع الإكثار من الخضراوات والفواكه لاحتوائهما على الألياف، ويجب أن تكون كمية الألياف كبيرة بما يعادل ٣٠ جراماً يومياً تقريباً.

٢. قلة كمية الطعام تسبب الإمساك، لذلك ينبغي أن نتناول الطعام بما يكفي من الجانب الكمي والكيفي (الكيفي يعني: الطعام المتوازن).

٣. ممارسة الحركة الاعتيادية (دون مجهود) كالمشي وقضاء الأعمال في المنزل والحديقة والذهاب للمسجد، هذه الحركة يجب ألا تقل عن ٥٠٠٠ خطوة في اليوم، وهو ما يعادل ساعة واحدة بل الأفضل أكثر من ذلك، وهي ضرورية جداً لعلاج الإمساك والوقاية منه.



٤. ممارسة الرياضة البدنية - مع المجهود - المناسبة للعمر وللحالة الصحية ٤-٥ مرات في الأسبوع بمقدار نصف ساعة في المرة الواحدة على الأقل.
٥. شرب الماء والسوائل بما لا يقل عن لترين يومياً، يزيد في الجو الحار ومع المجهود الحركي، فالماء والألياف ضروريان، ليصبح البراز أكثر ليونة وأكبر حجماً ليسهل الإخراج. وعند نقص تروية الجسم بالماء يضطر الجسم لامتناس الماء من القولون؛ وذلك يؤدي إلى زيادة تصلب البراز، ومن ثم زيادة الإمساك حتى يتحول إلى حالة مزمنة.
٦. عدم تأجيل الرغبة في التبرز، فعند الشعور بالرغبة ينبغي الاستجابة فوراً، لأن التأجيل يزيد الحالة سوءاً، والأفضل تحديد موعد قضاء الحاجة.
٧. تنظيم وجبات الطعام يساعد في عملية الإخراج ، فنلاحظ زيادة حالات الإمساك في رمضان؛ بسبب تغيير مواعيد الوجبات، وأحياناً بسبب قلة تناول الطعام والسوائل.
٨. أحياناً زيادة التوتر والضغط النفسية قد تسبب الإمساك، لذلك يجب معالجتها والتخلص منها.
٩. هناك أطعمة تسبب الإمساك، وقد تختلف من شخص لآخر، فينبغي تجنبها أو التخفيف منها مثل:
 - أ. الرز الأبيض والمكرونه والخبز الأبيض والمعجنات.
 - ب. البطاطس.
 - ج. الموز غير الناضج.
 - د. الشاي المغلي لمدة طويلة (٥ دقائق أو أكثر).
 - هـ. اللبن الحامض والروب ومشتقاته تسبب الإمساك لبعض الناس.
 - و. الكحول والخمور
 - ز. الشوكولاته والكافيين قد تسببان الإمساك للبعض، واللحوم الحمراء.



١٠. الأطعمة التي تساعد على الوقاية من الإمساك وعلاجه:

١. القرصيا (الكوج) والتين والخوخ المجفف، وعموم الفاكهة المجففة.
٢. الخضراوات الورقية والسلطات بما يعادل ٤ حصص يومياً أو أكثر والحصّة تعادل كوب سلطة مشكلة، أما الخضراوات المطبوخة فالحصّة الواحدة نصف كوب.
٣. الماء بما يعادل لترين أو أكثر، والمؤشر الصحيح لتروية الجسم هو كون البول كثيراً وقليل الصفرة.
٤. تناول الفاكهة بما يعادل ٣ حصص أو أكثر، والحصّة تفاحة متوسطة، أو ما يعادلها، ومن الفاكهة المهمة: الحمضيات والبرتقال، التوت، الكيوي، الخوخ، التين، الانجاص، البرقوق، التفاح،
٥. المكسرات والبذور كالفول السوداني وبذور الكتان والشيا والسّمسم.
٦. الزيوت، وأهمها: زيت الزيتون وزيت السمسم
٧. البقوليات عموماً
٨. شوربة الخضار المركزة خصوصاً: السبانخ والبروكلي والملوخية وعموم الخضراوات الورقية.
٩. شوربة بقوليات مشكلة.
١٠. البطاطا الحلوة والرز البني.
١١. عموم الأطعمة التي تحتوي على ألياف.

النصيحة:

- تذكر أن الاكثار من الماء والألياف والحركة البدنية هي أساس علاج الإمساك



حقائق عن تعاطي التبغ

كاتب هذه الورقات عمل في مكافحة آفة تعاطي التبغ لأكثر من عشرين سنة ولا زلت، وقد نلت جائزة منظمة الصحة العالمية - إقليم شرق المتوسط - في اليوم العالمي للإقلاع عن التدخين، وتم إنشاء أول عيادة في وزارة الصحة لعلاج متعاطي التبغ على يدي عام ١٩٩٧، وقد كنت مبعوث الكويت في الاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ التابعة للأمم المتحدة، ولي رسائل وبحوث في مكافحة التبغ، والمقصود من ذكر ذلك أن مكافحة هذه الآفة تستحق الكثير، وأن دولنا الإسلامية والعربية لديها قصور كبير في مكافحة آفة التبغ، بدليل أن معدلات تعاطي التبغ لا زالت كما هي بل تزيد، عكس كثير من الدول المتقدمة التي انخفض فيها معدل هذا التعاطي، مثل كندا واليابان.

التدخين عبارة عن حرق لأوراق شجرة التبغ عن طريق السجارة أو الشيشة وهناك من يتعاطى التبغ عن طريق المضغ أو المص بالفم أو الإستنشاق أو غير ذلك، والمقصود أن جميع تعاطي أوراق التبغ يعتبر داخلاً في استخدام هذه المادة الضارة التي تحتوي على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان، ويدخل فيها الشيشة والسجارة الإلكترونية لاحتوائهما على مادة النيكوتين.

أولاً: وفيات تعاطي التبغ: يموت في كل عام بسبب تعاطي التبغ أكثر من ٨ ملايين شخص، منهم مليون شخص يموتون من التدخين السلبي (وهو وجود غير المدخن في بيئة ملوثة بدخان التبغ) أي أنه يموت في كل يوم ٢٢ ألف شخص، وهذا يعادل أكثر من ١٠٪ من وفيات العالم السنوي، قارن وفيات التبغ (٨ ملايين) بوفيات حوادث الطرق السنوية وهي لا تتجاوز مليون ونصف وفاة، تأمل ذلك، فالتبغ مادة قاتلة للبشرية، بل هي أكثر مادة تقتل البشر. جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ١٩٩٨ أنه إذا بدأ مراهقان بالتدخين واستمرا فيه، فإن أحدهما سوف يموت مستقبلاً من تعاطي التبغ، وعلى العموم فإن أكثر من ثلث المتعاطين يموتون من أضرار التبغ المباشرة.



ثانياً: الأضرار الصحية سواءً كانت من التعاطي المباشر أو التدخين السلبي، وقد اكتشف حديثاً (التدخين الثالث) وهو عبارة عن ترسبات دخان التبغ على أسطح الأثاث والملابس وغيرها، ثم تنتقل إلى الناس عن طريق الجلد أو الفم أو التنفس، وهذه الترسبات ضارة جداً للأطفال والكبار.

١ - التبغ والجهاز التنفسي: عندما يستنشق الشخص دخان التبغ الذي يحتوي على أكثر من ٤ آلاف مادة كيميائية، فإن المستقبل الأول لهذه السموم هو الجهاز التنفسي، وخصوصاً الرئتين، حيث يترسب كثير من هذه السموم فيهما ثم يمتص عن طريق الدم وينتشر في جميع أعضاء الجسم دون استثناء. ومن الأضرار الخطيرة للجهاز التنفسي: هو التهابات حادة ومزمنة في القصبات والرئة ومنه انتفاخ الرئة المزمن (انفيهما)، كما أن الإصابة بالأمراض التنفسية البسيطة تتحول إلى أمراض شديدة وتطول مدتها، وقد يصاب الشخص بحساسية وريو، أما السرطان فهو أبرز ما يصاب به متعاطي التبغ، خصوصاً سرطان القصبات والرئتين والحنجرة، وعموماً فإن جميع الأمراض التنفسية تزداد شدة عند المدخنين.

٢ - التبغ والسرطان: تعاطي التبغ سبب رئيسي لحدوث أمراض السرطان المختلفة، فهو يشكل ٣٠٪ من جميع أنواع السرطان، ومعنى ذلك أن المنطقة أو المكان الخالي تماماً من تعاطي التبغ ينخفض فيه معدل حدوث السرطان بمقدار ٣٠٪.

٣ - يؤثر تعاطي التبغ على الشرايين، فيؤدي إلى تصلبها، خصوصاً شرايين القلب والدماغ، مما يؤدي إلى الذبحة الصدرية والجلطة القلبية، وهبوط وعدم انتظام ضربات القلب، وكذلك السكتة الدماغية سواءً كانت جلطة أم نزيفاً دماغياً وما ينتج عنهما من شلل أو ضعف وغيره، ويعتبر الموت المفاجئ من عوارض تعاطي التبغ.



٤ - **تعاطي التبغ والجهاز البولي:** يتخلص الجسم من كثير من سموم التبغ الموجودة في الدم عن طريق الكلى ثم تفرز في البول، وهذه السموم تسبب تقرحات والتهابات وأورام في الكلى والحالب والمثانة البولية، ويعتبر سرطان المثانة البولية من السرطانات الدارجة لدى متعاطي التبغ.

٥ - **التبغ والجهاز الهضمي:** يسبب تعاطي التبغ إضطرابات في الهضم وفقد الشهية والضعف العام، كما يسبب تقرحات والتهابات في المريء والمعدة والاثني عشر، ويسبب كذلك سرطان المريء والمعدة.

٦ - **التبغ والضم والأسنان:** يسبب التهابات في تجويف الفم واللثة، واصفرار الأسنان وتسوسها وتهالكها وسقوطها، كما يسبب انبعاث الروائح الكريهة من الفم، وقد يسبب التهاباً في الغدد اللعابية، ويؤدي إلى تأخر التئام الجروح في اللثة والضم، ويسبب كذلك سرطان اللثة واللسان وتجويف الفم والبلعوم والحنجرة.

٧ - **التبغ والجهاز المناعي:** يؤثر تعاطي التبغ على الجهاز المناعي سلباً، فتتخفف كفاءته، كما أن التبغ يعطل كثيراً من مضادات الأكسدة المهمة لصحة الإنسان، ينتج عن ذلك سهولة الإصابة بالأمراض المعدية والسرطان، والأمراض المعدية تصبح أكثر شدة مع حدوث مضاعفات وإطالة فترة المرض.

٨ - **التدخين** يضاعف من شدة الأمراض المزمنة كأمراض القلب وارتفاع الضغط والداء السكري والربو وجميع الأمراض التنفسية، وهناك دراسات معتمدة أثبتت أن التبغ من عوامل الخطورة التي تزيد من حدوث مرض الداء السكري النوع الثاني (الكبار)

٩ - **لا يمكن استقصاء الأضرار الصحية** لتعاطي التبغ نظراً لكثرتها، فالتبغ يؤثر على جميع أعضاء الجسم، وهذا البحث مختصر نكتفي منه بذكر بعض هذه الأضرار.



ثالثاً: الأضرار العقلية لتعاطي التبغ:

١. ثبت أن النيكوتين يؤدي إلى الإدمان ويؤثر على الجهاز العصبي بما فيه المخ وأطراف الأعصاب، ويؤثر على إفراز مادة الدوبامين التي تسبب الانبساط المؤقت، ثم هبوط في الوظائف مع رغبة ملحة في التدخين.

٢. صنفت منظمة الصحة العالمية وجميع مؤسسات الإدمان بلا استثناء، أن النيكوتين مادة إدمان، بل شديدة الإدمان: مثلها مثل الكوكايين والأفيون، والتبغ أشد إدماناً من الكحول، لذلك فالسبب الرئيسي لاستمرار تعاطي التبغ يعود إلى وجود مادة النيكوتين، لذلك فعلاج هذا الإدمان يحتاج رغبة وعزيمة وجهد، والكثير يفشل أو ينتكس أو يعود مرة أخرى بسبب هذا الإدمان.

٣. يسبب هذا الإدمان تهيجاً للجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي، كما يسبب شيئاً من الانبساط المؤقت، يتبعه هبوط في النشاط والقوى الحيوية ورغبة شديدة في تعاطي التبغ مرة أخرى.

٤. يتسبب التبغ في اضطرابات النوم ويؤثر على مركز القيء في المخ وعلى الأعصاب عموماً.

٥. تحصل في العادة أعراض انسحابية عند الانقطاع عن تعاطي التبغ، مثل: الصداع والتوتر وعدم التركيز، وهذا ما يسمى بالرغبة الملحة لتعاطي التبغ، وهي معضلة ينبغي تجاوزها.

٦. ثبت ارتفاع نسبة متعاطي التبغ بين مرضى الاضطرابات النفسية وبين المنتحرين والمدمنين على المخدرات والخمور.

رابعاً: الأضرار الاقتصادية

١. حُسبت التكاليف التي يتكبدها الاقتصاد العالمي جراء تعاطي التبغ أكثر من تريليون دولار.



٢. أرباح شركة فيليبس مورس للتبغ عام ٢٠١٩ حوالي ٢٠ مليار دولار.
٣. ينفق متعاطي التبغ ٨٠٠ مليار دولار على شراء منتجات التبغ.
٤. التدخين يسبب ١٥ ٪ من الحرائق.
٥. خسائر العلاج الناتج من أمراض التدخين والعجز والوفاة المبكرة والتغيب عن العمل بسبب التدخين، تقدر بالمليارات.
٦. علاج متعاطي التبغ يكلف ضعف علاج غير المتعاطي.
٧. خسائر التلوث البيئي بملوثات ومخلفات وسموم التبغ سواء كان في التدخين الإيجابي أم السلبي أم التدخين الثالث. وتعتبر أعقاب السجائر من المخلفات الضارة للبيئة.
٨. خسائر الأراضي الزراعية المشمولة في مزارع التبغ التي لو زرعت بالمحاصيل الغذائية لكان عائدها أكبر وأفضل للشعوب.
٩. بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية، فإن نفقات الدعاية للتبغ تقدر بثمانية مليار دولار سنوياً.
١٠. ولا تنسى تكاليف الإجراءات الوقائية التي تتفق لمكافحة التبغ.
١١. لوحسبت جميع ما سبق لعرفت كم تخسر البشرية بسبب هذه المادة الضارة.

خامساً: التبغ والمخدرات

١. عملت في جمعية بشائر الخير لمكافحة المخدرات فرأيت أن هناك علاقة وثيقة بين تعاطي المخدرات والتدخين، فجميع المدمنين على المخدرات مدخنون.
٢. يعتبر تعاطي التبغ البوابة الرئيسية للدخول في عالم الإدمان، وهذه حقيقة ثابتة لا ينبغي إغفالها.
٣. إذا تعلم الأطفال والمراهقون قول: «لا للتدخين»، وصُقلت عقولهم لرفض تعاطي التبغ، فسيكونون في مأمن من تعاطي المخدرات.



سادساً: التبغ والقدرة الجنسية

١. يؤثر التبغ سلباً على تدفق الدم للأجهزة التناسلية عند المرأة والرجل.
٢. يؤدي إلى ضعف الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.
٣. عند الرجل يضعف الإنتصاب كما أن الحيوانات المنوية تقل عدداً، وتضعف حركتها، ويزيد تشوهها أو موتها، كما أن هرمون الذكورة ينخفض.
٤. وعند المرأة فإن تعاطي التبغ يسبب اختلالاً في هرمونات الأنوثة والدورة الشهرية، كما يؤثر سلباً على الإنجاب، ويزيد من معدلات العقم وينخفض وزن المواليد.

سابعاً: الشيخوخة المبكرة والتبغ

١. التبغ يحوي على سموم ومواد كيميائية ضارة تتراكم في الجسم مع مرور الوقت، ويؤدي هذا التراكم إلى حدوث تغييرات مضرة لجميع أعضاء الجسم، ولهذا فإن الإنسان يفقد من حيويته وقدرته على مقاومة الأمراض الشئ الكثير، كما أن التبغ يضعف الصحة العامة، والمناعة.
٢. التبغ يؤثر على الجلد تأثيراً بالغاً، فتزيد التجاعيد والترهل، فيبدو متعاطي التبغ أكبر سناً وأضعف بدنياً.
٣. ينخفض العمر المتوقع لمتعاطي التبغ بمقدار ٧ إلى ١٠ سنوات وهذا الانخفاض بسبب التسمم التراكمي لسموم التبغ في أعضاء الجسم المختلفة والذي يسبب الأمراض ويزيد المضاعفات ويرفع معدل الوفاة المبكرة.
٤. تزداد معدلات العجز والإعاقة لدى متعاطي التبغ؛ نظراً لإصابتهم بالأمراض الخطيرة كالسكتة الدماغية والجلطة القلبية وغيرها.



ثامناً: أساسيات مكافحة التبغ

- ١ - الهدف الأساسي هو إنشاء رأي عام ضاغط ضد تعاطي التبغ يؤدي إلى:
 - أ - دخول المتعاطين للتبغ في دائرة التفكير الجدي للإقلاع.
 - ب - وقاية الشباب والمراهقين من الشروع في تعاطي التبغ.
 - ج - تفعيل الرأي العام الضاغط بجميع الوسائل.
 - د - الإقلاع الفعلي عن تعاطي التبغ.
 - هـ - تفعيل دور غير المدخنين برفض التدخين السلبي والثالث وجميع أنواعه.
 - و - إنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين بشكل واضح وفاعل يلفت النظر لخطورة التبغ
٢. وضعت منظمة الصحة العالمية ستة تدابير لخفض استهلاك التبغ ضمن الإتفاقية الإطارية للمنظمة، وهو برنامج عملي ناجح، وهذه التدابير هي:
 ١. رصد تعاطي التبغ وسياسات الوقاية منه وكذلك رصد كميات التبغ المستهلكة سنوياً.
 ٢. حماية الناس من تعاطي التبغ.
 ٣. عرض المساعدة للإقلاع عن تعاطي التبغ (علاج مدمني التبغ).
 ٤. التحذير من أخطار التبغ.
 ٥. إنفاذ الحظر على إعلانات التبغ والترويج له ورعايته (سواء المباشر أو غير المباشر).
 ٦. زيادة الضرائب على التبغ، وقد ثبت أنه كلما زاد سعر التبغ قل الإستهلاك.
 ٧. هذا باختصار، ولمن أراد التوسع يرجع إلى الإتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ التابعة لمنظمة الصحة العالمية، وقد كنت واحداً من المشاركين والمبعوثين من دولة الكويت لإصدار وتفعيل هذه الإتفاقية.



تاسعاً: الوقاية خير من العلاج (الوقاية من الشروع في تعاطي التبغ).

١. ثبت أن الشروع أو البدء في تعاطي التبغ يبدأ غالباً في عمر ٨ سنوات، ثم يزداد عند عمر ١٢-١٤ سنة، ويستمر حتى ٢٠ سنة، ثم يبدأ بالإنخفاض التدريجي، فبعد ٢٥ سنة القليل بل النادر من يبدأ بتعاطي التبغ، إلا أنه يمكن الشروع فيه بعد ذلك وفي أي عمر ولكنه قليل.

٢. التركيز على فئة الأطفال بداية من ٦ سنوات في غاية الأهمية، فيجب صقل عقول الأطفال برفض تعاطي التبغ بجميع أشكاله، ومعنى ذلك أن يكونوا قادرين وبشجاعة أن يقولوا «لا» لمن يغريهم بتعاطي التبغ.

٣. اعتماد برامج الوقاية من تعاطي التبغ ومكافحته في مؤسسات تعزيز الصحة والتثقيف الصحي والتوعية الصحية والرعاية الأولية مع الإستمرار والمتابعة والتقييم لهذه البرامج، ويجب توفير الدعم المالي والفني الكافي.

٤. خطورة الدعاية المباشرة لتعاطي التبغ بجميع صورته، وسن القوانين الرادعة لحظر تلك الدعاية والحد من انتشارها.

٥. خطر الدعاية غير المباشرة لتعاطي التبغ، وهي أهم من الدعاية المباشرة؛ كونها تجعل تعاطي التبغ عادة مقبولة، مثل إدخال تعاطي التبغ في الأفلام والمسلسلات ووسائل الإعلام والترفيه، ومن ذلك رعاية شركات التبغ للأنشطة الاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها.

٦. رفع أسعار منتجات التبغ بصورة تجعل تناولها عسيراً على معظم أفراد المجتمع، وقد ثبت إحصائياً أنه كلما رفعت الأسعار كلما انخفض إستهلاك التبغ.

٧. تفعيل دور غير المدخنين في مكافحة التدخين السلبي والتدخين الثالث وفي تلويث البيئة مع تفعيل دورهم الإيجابي في مكافحة تعاطي التبغ وإرشاد الناس ودلائتهم على السلوك الصحي السليم في الوقاية من



إدمان التبغ، فدور هؤلاء مهم جداً، فمثلاً إذا اقتنع الناس بمكافحة التدخين وبدأوا إجراءات فعلية، فلا شك أن هؤلاء يكونون أبعد الناس من الشروع في تعاطي التبغ.

٨. دعم برامج مكافحة تعاطي التبغ في المدارس، بداية من المرحلة الابتدائية ثم جميع المراحل، بحيث تكون المدرسة والمدرسين مثلاً يحتذى به في مكافحة التدخين والوقاية منه، مع تدريب المدرسين والعاملين في المدرسة في كيفية تحفيز الطلاب لتجنب تعاطي التبغ ومكافحته وعلاجه.

٩. يجب أن يكون الأطباء والعاملون في المجال الصحي قدوات حسنة في مكافحة التدخين وفي إرشاد الجمهور لأفضل طرق الوقاية والمكافحة، فيجب أن يكونوا إيجابيين في ذلك، نظراً لكون عملهم في مجال الصحة، كما يجب فرض عقوبات شديدة على من يتعاطى التبغ في المراكز الصحية سواء من العاملين أو المراجعين.

١٠. الإبتعاد عن الأصحاب الذين يتعاطون التبغ بجميع صورته مع بيان أن الصاحب ساحب وأن القرين بالمقارن يقتدي، وينبغي تعليم الأطفال كيفية اختيار الصديق الذي ينبغي أن يصاحب أو يترك.

١١. من الأسباب الرئيسية لشروع الأطفال بتعاطي التبغ هو وجود المتعاطين في الأسرة كالوالد والأخ فيجب أن يعلم هؤلاء أنهم السبب الرئيسي في تعاطي أولادهم التبغ ثم المخدرات، لذلك يجب ألا يكون التعاطي أمام الأطفال.

١٢. توظيف الدين في تحريم تعاطي التبغ، باعتباره أكبر سبب للوفاة يمكن الوقاية منه، فهو يقتل أكثر من ٤ أضعاف قتلى حوادث الطرق، وقد أجمع العلماء على أن التهور والإهمال الذي يؤدي إلى حوادث الطرق حرام. ويموت من حوادث الطرق مليون ونصف نسمة سنوياً، بينما يموت بسبب تعاطي التبغ أكثر من ٨ ملايين نسمة، فأيهما أولى بالتحريم.



عاشراً: مختصر كيفية الإقلاع عن تعاطي التبغ (حسب الدراسات فإن الإقلاع الفوري أكثر جدوى من الإقلاع التدريجي)

١. الخطوة الأولى: أجب عن سؤالين:

١. هل أنت داخل دائرة التفكير؟ (أي تفكر فعلياً في ترك التبغ، ويشغلك ذلك)

٢. هل لديك رغبة حقيقية في ترك التبغ؟

فإن كانت الرغبة ضعيفة، فراجع نفسك وقوِّ رغبتك.

٢. الخطوة الثانية: تذكر فوائد الإقلاع عن التبغ.

١. الفوائد الصحية كالنشاط والوقاية من الأمراض والسرطان وتأخر الشيخوخة.

٢. الفوائد المالية من توفير المال وقلّة مراجعة الطبيب وشراء الأدوية.

٣. الفوائد الدينية بطاعة الله تعالى بترك الإضرار بالنفس والغير.

٤. الفوائد الإجتماعية بالقدوة الحسنة للأطفال والأسرة والناس وعدم الإضرار بهم.

٣. الخطوة الثالثة: ابتعد عن جميع ما يذكرك بتعاطي التبغ مثل:

١. أشخاص أو أصدقاء يتعاطون التبغ.

٢. أماكن وتجمعات يتعاطى فيها التبغ.

٣. علب، طفايات، أدوات تستخدم لتعاطي التبغ، تخلص منها سريعاً.

٤. عادات مثل التدخين بعد الطعام، فانشغل بعد الطعام بما ينسيك ذلك.



٤. **الخطوة الرابعة:** مارس الحركة والرياضة البدنية المناسبة لعمرك ولحالتك الصحية مدة ساعة في اليوم على الأقل.

٥. **الخطوة الخامسة:** أكثر من شرب الماء والعصائر للتخلص من السموم والنيكوتين عن طريق كثرة التبول.

٦. **الخطوة السادسة:** اختر بعض الأشخاص الذين يعينوك على ترك التبغ، سجل أسمائهم وأعلمهم وكن على اتصال مستمر معهم وهذا يسمى بالعون الاجتماعي.

٧. **الخطوة السابعة:** تذكر أن عودتك للتبغ تبدأ بقبولك لسيجارة واحدة، فاقبل التحدي، وكن قوياً ولا تتردد، وقل لا.

٨. **الخطوة الثامنة:** إذا أحسست بالرغبة الملحة لتعاطي التبغ افعل بعض هذه الأمور.

١. اغسل أطرافك أو توضأ أو خذ دشاً سريعاً.
٢. استرخ وخذ نفساً عميقاً واكتمه ثم أخرجه ببطء وكرر ذلك عشر مرات.

٣. غير المكان الذي أنت فيه، تحرك، اعمل بعض التمارين السويدية.

٤. استعن بالله القوي المتين، اذكر الله، استغفر، اقرأ القرآن مما تحفظ، صل، ادعُ الله تعالى، وقل يا رب قوِّ إرادتي وخلصني من إدمان التبغ.

٥. اشغل فمك بشرب الماء البارد أو تناول الفاكهة أو الخضراوات أو لبناً أو لباً.

٦. اشغل يدك بأشياء غير أدوات التبغ مثل السواك والمسباح.

٧. لا تفكر بتعاطي التبغ، اشغل تفكيرك بأمر أخرى تبعثك عنه.

٨. تذكر أن الرغبة الملحة هذه لا تتعدى ثلاث دقائق فلا تستسلم، فإن مضت، فقل الحمد لله، انتصرت.



الحادي عشر. حكم الدين في تعاطي التبغ: لمعرفة الحكم الشرعي، لا بد من الإحاطة بهذه الأمور:

١. دخل التبغ إلى ديار المسلمين قبل ٤٠٠ سنة، وكان أمراً مستجداً، واختلف فيه العلماء، فمنهم من قال إنه مباح؛ لأن الأصل في الأشياء الإباحة، ومنهم من قال، إنه مكروه لرائحته الكريهة وللإسراف المصاحب له، ومنهم من قال: إنه مستحب، لأنه يعين على العمل والنشاط، بل منهم من قال إنه علاج فهو واجب من حيث التداوي، وقال بعضهم: إن حكمه تعتيه الأحكام الخمسة، وسبب هذا الاختلاف الكبير هو عدم معرفتهم بمكونات التبغ وأضراره الآجلة.

٢. كان العلماء السابقون ينقصهم اليقين في أضرار التدخين وعواقبه البعيدة، فحتى بعدما تبين بعض من أضرار التبغ لم يكن ذلك عندهم على وجه اليقين، بل على وجه الظن، فلم يكونوا يعلمون بأضرار التبغ التراكمية التي تحدث بعد فترة من الكمون، قد تطول إلى عشر سنوات أو أكثر، ثم تظهر الأعراض الأخطر كالجلطة القلبية والسكتة الدماغية والسرطان وغير ذلك كثير.

٣. من الذي يحدد أضرار التبغ؟ هل هم علماء الشريعة أم أهل الإختصاص في الطب والصيدلة، لا يختلف اثنان في أن الذي يحدد الضرر هم أهل الإختصاص بهذا العلم، فليس لعلماء الشريعة أن يأخذوا بأراء السابقين ويعتمدها كفتوى عصرية، أو يوازنوا بين الأقوال القديمة والحديثة ثم يفتوا بأوسط الأقوال في ذلك، فما كان ظنياً في السابق أصبح الآن يقيناً لا شك فيه.



٤ . أفتى علماء الشريعة بالإجماع أن التهور في قيادة السيارات ومخالفة أنظمة المرور حرام، لأنه بسبب الحوادث والوفيات والإعاقات، والمعروف حسب الإحصائيات العلمية المعتمدة أن حوادث الطرق تقتل أقل من مليون ونصف نسمة سنوياً، بينما الذين يموتون بسبب التبغ أكثر من ثمانية ملايين في كل عام، أي ما يعادل خمسة أضعاف حوادث الطرق، فأيهما أولى بالتحريم؟!.

٥ . أجمع علماء الشريعة بتحريم المخدرات، وقد تم تصنيف مادة النيكوتين الموجودة في جميع أصناف التبغ على أنها مادة إدمان بل هي شديدة الإدمان، كالكوكايين والمورفين والكحول، وعلاوة على ذلك فإن تعاطي التبغ هو الباب الرئيس للدخول إلى عالم المخدرات.

٦ . الخسائر المالية لاستهلاك التبغ كبيرة جداً، وتقدر بمئات المليارات من الدولارات سنوياً، وهذه المليارات تنفق في ضرر محقق للبدن والعقل والإقتصاد والمجتمع، ولو أنفقت هذه المليارات لصالح البشرية ومشاكلها الاقتصادية، لكان في ذلك حلولٌ ناجحةٌ لهذه المشاكل. فهل يجوز صرف هذه المليارات للإضرار بالبشرية؟

٧ . لو عقدنا مقارنةً بين المصالح المزعومة لتعاطي التبغ مع المفساد والمضار المحققة للتبغ، لوجدنا أن المفساد أعظم، وأكثر، ونختم بكلمة للدكتور حسين الجزائري المدير الإقليمي السابق لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط قال: إنه كما يلفت النظر أن أحداً في العالم كله لم يستطع أن يكشف منفعة واحدة للتدخين، فالتبغ مادة ضارة كل الضرر بالفرد وبأسرته وبمجتمعه، وهذا يجعل التبغ



مادة فريدة بين المواد التي يتعاطاها الناس بكثرة في العالم، حتى الخمر قال عنها الله سبحانه وتعالى: « يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا » فذكر أن للخمر بعض المنافع، ولكنه جعلها محرمةً تحريماً كاملاً بسبب تفوق الأضرار التي تتجم عنها على فوائدها، فما قولنا بالتبغ الذي ليس له نفع يذكره أي إنسان، بل إن المدخنين أنفسهم مجمعون على ضرره وأذاه» انتهى.

٨. لذلك كله فإن التدخين ضار ضرراً بالغاً بصحة الإنسان وعلى وجه اليقين كما انه قاتل للبشرية ويسبب الادمان، علاوة على أنه إسراف في الضرر بالإنسان ولا منفعة فيه، فحكمه التحريم كما أفتى بذلك الأزهر وعلماء كثر ونسأل الله العافية.

النصيحة للمدخن :

- بادر بترك التبغ الآن قبل فوات الأوان، وتذكر أن التبغ مادة إدمان قاتلة ومحرمة شرعاً .

النصيحة لغير المدخنين:

- كونوا إيجابيين في مكافحة التدخين بجميع صورته، فأنتم رأس الحربة في مكافحة التدخين.



الوقاية من الحوادث

١ - **تعتبر الحوادث** من الأسباب الرئيسية للإصابة بمختلف أنواع الضرر، ابتداءً من أقل الأضرار إلى أشدها إنتهاءً بالوفيات، كما تعتبر من الأسباب الرئيسية للإعاقة والعجز، وفي الكويت تحتل وفيات الحوادث المرتبة الثانية أو الثالثة من أسباب الوفيات بعد أمراض القلب.

٢ - الفئات الأكثر عرضة للحوادث:

١. الأطفال وخصوصاً غير المميزين (أقل من سبع سنوات) وأكثر حوادثهم في المنازل أو الطرق.
٢. الشباب المستهتر والمراهق حيث تكثر بينهم حوادث الطرق.
٣. الأشخاص غير المتقيدين بالنظم والقوانين بسبب الإهمال واللامبالاة.
٤. الثقة الزائدة بالنفس مما يجعلهم مهملون بإجراءات الأمن والسلامة.
٥. كبار السن ومن بهم بعض أمراض العجز كضعف الإبصار أو التخلف العقلي وما شابه ذلك من أنواع العجز البدني أو العقلي أو النفسي.

٣ - الأسس العامة في الوقاية من الحوادث:

١. الاهتمام بالتوعية العامة للجمهور بمختلف الوسائل المتاحة وبخطة مدروسة ومستمرة.
٢. سن القوانين الواقية من الحوادث مع وضع العقوبات الرادعة للمخالفين.
٣. تدريس مواضيع الحوادث والوقاية منها في المناهج الدراسية لمختلف المراحل الدراسية، بداية من الابتدائي منتهاً بالمرحلة الجامعية.
٤. توعية خاصة وتشمل:

أ - الفئات الأكثر عرضة للحوادث.

ب - الفئات المسؤولة والمؤثرة في المجتمع كالمدرسين ومشرفي المصانع والشركات وأولياء أمور الأطفال.

٥. التقييم والمتابعة المستدامة بإنشاء مؤسسة أو هيئة للإشراف على ذلك.



٤ . حكم الدين في الأخذ بسبل الوقاية من الحوادث:

١ . إن من مقاصد الدين الأساسية حفظ النفس من الضرر سواء كان الضرر على البدن أو العقل أو الجانب النفسي .

٢ . نهى الله تعالى عن الإضرار بالنفس، وأمر سبحانه وتعالى بوقاية النفس فقال ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ وقال تعالى ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ .

٣ . وفي الحديث الشريف قال رسول الله ﷺ: «من بات على ظهر بيت ليس له حجارٌ فقد برئت منه الذمة» حديث صحيح رواه أبو داود، والحجار حاجر يمنع من السقوط، وقال ﷺ: «لا ضرر ولا ضرار» فالضرر بنفس الإنسان أو بغيره محرم، وما يؤدي إلى الحرام فهو حرام، فمثلاً الاستهتار بقوانين المرور يؤدي بالضرورة إلى إتلاف الأتفس والأموال وهذا حرام وما أدى إليه أيضاً حرام .

٥ . حوادث الطرق:

وهي أكثر أنواع الحوادث وأخطرها ضرراً، وتشمل حوادث السيارات والدراجات النارية والهوائية والدهس وكل ما يتعلق بحوادث الطرق .

١ . الوقاية من حوادث الطرق .

- أ - التوعية المرورية بوسائل الإعلام المختلفة .
- ب - سن القوانين الصارمة بما يناسب الجرم المتوقع .
- ج - التوعية الصحية بمناهج التربية والتعليم بمختلف المراحل .



- د - الصيانة الدورية للمركبات كصيانة الإضاءة والفرامل والإطارات.
- هـ - الحذر عند القيادة في الظروف الصعبة مثل الضباب والغيبار والمطر.

٢. أهم أسباب حوادث السيارات

- أ - التشديد على اختبارات منح رخص القيادة وعدم التهاون
- ب - تجاوز حدود السرعة المسموح بها.
- ج - عدم ترك مسافة كافية بين السيارات.
- د - الانحراف الخطأ.
- هـ - عدم الانتباه مثل الانشغال بالهاتف النقال.
- و - القيادة تحت تأثير مغيبات العقل مثل الكحول والمؤثرات العقلية، أو القيادة أثناء الإرهاق والنعاس.

٦. الحوادث المنزلية

- ١. ومن ذلك الصعق الكهربائي، والحرائق، والتسمم بالأدوية والمواد الكيماوية والمبيدات والمطهرات، وحوادث السقوط، والإصابات المختلف بواسطة الأدوات الحادة غير الآمنة.

٢. الوقاية من الحوادث المنزلية:

- ١. عزل المواد الكيماوية والمبيدات والمطهرات بعيداً عن أيدي الأطفال.
- ٢. تصميم المنزل بشروط الأمن والسلامة، مثل وجود درابزين، والإضاءة الكافية، والإجراءات المناسبة ضد السقوط.
- ٣. إجراءات الأمن والسلامة ضد الصعق الكهربائي من خلال تصميم المنزل وتغطية الأسلاك الكهربائية.



٤. إجراءات الأمن والسلامة ضد الحريق.

٥. إبعاد المواد الخطرة عن متناول الأطفال، كالمواد الحادة، والألعاب غير الآمنة، والمواد القابلة للاشتعال والأوكياس البلاستيكية والحيال.

٦. الوعي الصحي بمسببات الحوادث المنزلية وطرق الوقاية خصوصاً للآباء والأطفال والخدم.

٧. الحوادث المهنية

١. وهي الحوادث الناجمة من التعرض للأخطار أثناء تأدية العمل، وهي إما أن تكون ميكانيكية كالسقوط وغيره أو كيميائية كالتسمم بالمواد الضارة، أو فيزيائية كالتعرض للحرارة أو البرودة أو الضوضاء أو الإشعاع، أو جرثومية كإصابة عمال المختبرات والمجموعة الطبية بالأمراض المعدية.

٢. وهذه الحوادث إما أن تكون فورية كالتسممات الحادة والسقوط، أو تحدث بعد فترة كآمنة حيث تتراكم المواد الضارة إلى أن تظهر الأعراض كالتسمم بالرصاص والسيلكا أو تأثر السمع بالضوضاء.

٣. الوقاية من الحوادث المهنية.

أ - تطبيق شروط الأمن والسلامة في المصانع ومؤسسات العمل المختلفة ويسمى ذلك الوقاية في مكان العمل بوضع المعايير المناسبة التي تقي من الحوادث.



ب - الإجراءات الوقائية للعاملين بداية من الفحص الطبي قبل العمل، ووضع العامل في المكان المناسب مع التثقيف الصحي المستمر بطرق الوقاية من الحوادث.

ج - بالإضافة إلى الكشف الطبي الأولي (قبل التوظيف) يجب إضافة الفحوص الدورية بحسب موقع العمل ونوعه.

د - يجب توفير رقابة داخلية من المسؤولين في العمل مع رقابة خارجية محايدة للنظر في مدى تطبيق الشروط الصحية الخاصة بالأمن والسلامة.

٨. هناك حوادث أخرى

يطول استقصاؤها مثل الإصابة بالألعاب النارية وبنادق الصيد وحوادث عقر الحيوان ولدغ الحشرات وضربات الشمس والبرد وما إلى ذلك، ولكل نوع من هذه الحوادث طرق للوقاية.

النصيحة:

١. تعلم طرق الوقاية من الحوادث.
٢. الإهمال والثقة الزائدة كلاهما يؤدي إلى الحوادث.



الوقاية من السرطان

١. تنقسم الأورام عموماً إلى قسمين:
القسم الأول وهو الورم الحميد وهو غالباً لا يشكل خطورة على حياة الإنسان فبالإمكان إزالته بالجراحة دون أي مضاعفات، والنوع الحميد لا ينتشر إلى أعضاء أخرى.

القسم الثاني وهو الورم الخبيث أو السرطان ويتميز بالآتي:

- أ. نمو نسيجي سريع وغير متحكم به ومختلف عن النسيج الأم.
- ب. قدرة كبيرة على غزو الأنسجة المحيطة والبعيدة، إما بالامتداد المباشر أو بواسطة الأوعية الدموية والليمفاوية.
- ج. الاكتشاف المبكر والعلاج المبكر للسرطان لهما دور كبير في خفض معدل الوفيات من السرطان.
- د. يعتبر السرطان السبب الثاني للوفيات على مستوى العالم بعد أمراض القلب والأوعية الدموية.

٢. عوامل الخطورة: وهي العوامل التي تساعد على ظهور السرطان وانتشاره، ويزيد احتمال حدوث السرطان:

- أ - بزيادة عدد عوامل الخطورة.
- ب - بزيادة الفعالية المسرطنة للمادة أو زيادة تركيز المادة المسرطنة.
- ج - بزيادة فترة التعرض لعوامل الخطورة.

وأهم عوامل الخطورة ما يلي:

١. تعاطي التبغ بجميع صورته (سجائر، سيجار، شيشة....) وسواء كان هذا التدخين إيجابياً أم سلبياً أو الثالث، ويسبب التبغ ٣٠٪ من جميع أنواع السرطان.



٢. التغذية الخطأ وتلوث المواد الغذائية بالمسرطنات ويشكل ذلك ٣٠٪

من جميع أنواع السرطان ومن ذلك:

- أ - زيادة تناول الدهون الحيوانية.
- ب - زيادة تناول الأطعمة المالحة والمخللة.
- ج - زيادة تناول الأطعمة المدخنة واللحوم المصنعة.
- د - عدم تناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي على قيم غذائية عالية كإهمال تناول الخضراوات والفاكهة.
- هـ - بعض الإضافات الغذائية.

و - التلوث بالمبيدات الحشرية والتلوث بالكيمائيات والهرمونات والإشعاع والمواد المسرطنة.

ز - زيادة تناول السكريات والدهون والنشويات المسببة للسمنة والذي يزيد من معدل حدوث السرطان. تعزيز

٣. تناول الخمور يزيد نسبة حدوث بعض أنواع السرطان مثل سرطان الفم والحلق والمرىء والحنجرة والكبد.

٤. التعرض المهني لعوامل الخطورة: مثل التعرض لأشعة X، والفينيل كلوريد والزفت والزرنيخ والفحم الأسود، وهذه تسبب بعض أنواع السرطان.

٥. زيادة التعرض لأشعة الشمس يزيد احتمال حدوث سرطان الجلد خصوصاً لأصحاب البشرة البيضاء.

٦. عوامل بيولوجية (جراثومية):

أ) البلهارسيا تزيد حدوث سرطان الكبد والمثانة.



ب) التهاب الكبد C-B يزيد حدوث سرطان الكبد .

ج) فيروسات جنسية تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي المحرم، تزيد معدلات انتشار سرطان عنق الرحم وسرطان الأعضاء التناسلية للمرأة وسرطان الشرج والقضيب وسرطان كابوسي المصاحب لمرض الإيدز.

٧. **هرمون الإستروجين** وهو السبب الرئيس لسرطان الثدي في عمر ٤٠ سنة وأكثر.

٨. **الوراثة والعوامل العائلية المشتركة:**

١ - هناك بعض أنواع السرطان لها ميل وراثي يزيد احتمال حدوثها في الأقارب مثل الميلاانوما .

٢ - وهناك بعض أنواع السرطان لها ميل عائلي نظراً لمعيشة العائلة في نفس البيئة والظروف والعادات والتغذية .

٣ . الوقاية من السرطان: يمكن الوقاية ٧٠٪ من حالات السرطان تقريباً باتخاذ إجراءات وقائية وتغيير العادات الخطأ والسلوكيات غير الصحية، كما أنه يمكن الشفاء لأكثر من ثلث الحالات في حالة الكشف المبكر عن السرطان .

أهم إجراءات الوقاية ما يلي:

١ . الإمتناع عن تعاطي جميع أنواع التبغ (سجائر، شيشة، مضغ، نشوق.....) فالتبغ يزيد معدلات الإصابة بسرطان الرئة والقصبات والفم والشفة واللسان والبلعوم والحنجرة والبنكرياس وعنق الرحم والمثانة والكلي وغير ذلك.....

٢ . تجنب التدخين السلبي: وهو وجود غير المدخن في بيئة ملوثة بدخان التبغ، وهذا يسبب أنواعاً مختلفة من السرطان .



٣. تجنب التعرض المهني لمسببات السرطان، واتخاذ كافة الإجراءات الوقائية وإجراءات الأمن والسلامة تجاه مسببات السرطان كالأشعة السينية والمعادن الثقيلة والكيماويات والأغبرة الضارة.

٤. تجنب الخمور فهي تزيد من حدوث أنواع كثيرة من السرطان، كما أن الخطورة أكبر عندما يجتمع التدخين مع الكحول في آنٍ واحد.

٥. تناول الغذاء الصحي المتوازن، وذلك باتباع هذه الإرشادات:

أ - أكثر من تناول الخضراوات والسلطات والفواكه، واجعل ذلك في جميع الوجبات. ويجب أن يشكل ذلك ٤٠٪ من الوجبات بما يعادل ٣ حصص من الخضراوات و٣ حصص من الفواكه.

ب - أكثر من الأطعمة التي تحتوي على النخالة، مثل الخبز الأسمر والأرز الأسمر وأنواع الحبوب الكاملة.

ج - تناول البقوليات المختلفة والأفضل أن تكون تشكيلة من البقوليات في الوجبة الواحدة.

د - خفف من اللحوم المصنعة والأغذية الغنية بالدهون، كالأطعمة المقلية، وخفف من الدهون الحيوانية والدهون المتحولة، احرص على تناول الأطعمة المخبوزة والمسلوقة بدل المقلية.

هـ - تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع المجموعات الغذائية، وليكن أكثر ما تتناوله من مصدر نباتي، وتناول البقوليات والأسماك والدجاج والبيض واللبن قليل الدسم وقلل من اللحوم الحيوانية.

و - تفادي الأغذية المدخنة وعالية الملوحة واللحوم المصنعة.

ز - تجنب الأغذية المحتوية على مضافات غير مسموح بها.

ح - اتبع حمية البحر المتوسط.

ط - تناول الأطعمة الطازجة والنظيفة والمأمونة.



٦ (أ - مارس الرياضة البدنية (مع المجهود) المناسبة لعمرك ولحالتك الصحية من ٤ - ٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.

ب - مارس الحركة البدنية الاعتيادية (دون مجهود) بما لا يقل عن ساعة يومياً، فالرياضة البدنية والحركة الاعتيادية يعززان الصحة ويرفعان كفاءة جهاز المناعة.

٧ (تجنب التوتر الزائد عن الطبيعي لأنه يضعف المناعة ويزيد معدلات حدوث السرطان عموماً، ينصح عند حدوث التوتر أو القلق الزائد باستشارة الأخصائيين مع علاج بؤر التوتر وإغلاق الملفات المفتوحة.

٨ (إبتعد عن التعرض المتكرر لأشعة الشمس خصوصاً وقت الذروة (من الساعة ١٠ حتى ٣ مساءً) مع استخدام الملابس أو المظلة الواقية أو الدهونات الواقية، وجزير بالذكر أن أصحاب البشرة البيضاء معرضون أكثر لسرطان الجلد.

٩ (خذ التطعيمات الواقية خصوصاً تطعيم الكبد ب وتطعيم الورم الحليمي البشري.

١٠ (تجنب الجنس الحرام وهو يزيد حدوث سرطان عنق الرحم وعموم سرطانات الجهاز التناسلي للرجل والمرأة.

١١ (اشرب الكثير من الماء لتقليل أثر تركيز المواد الخطرة على المثانة. والمؤشر الصحيح لتروية الجسم بالماء هو أن يكون البول كثيراً وقليل الصفرة

١٢ (إجراءات وقائية عامة: وهي من مسؤولية الدولة مثل:

أ - منع استخدام المواد المسرطنة في الصناعات والأغذية والبيئة.



ب - فحص ومتابعة واكتشاف المواد المسرطنة في الأغذية والماء والتربة والهواء والبيئة عموماً.

ج - سن القوانين الرادعة لحماية المجتمع من المواد المسرطنة كمنع التدخين والخمور.

د - التوعية العامة للجمهور مع التركيز على الوقاية من عوامل الخطورة التي ترفع معدلات الإصابة بالسرطان.

هـ - تقليل فرص التعرض للمواد المسرطنة، كعزل المواد المسرطنة أو معالجتها بحيث لا تصل للأفراد والمجتمع. مع تطبيق إجراءات الأمن والسلامة في الأماكن الخطرة، ومراقبة الدولة لذلك.

بعض مؤشرات حدوث السرطان

(ضرورة استشارة طبيب) وهناك مؤشرات مهمة تدل على احتمال وجود السرطان وخصوصاً عندما تستمر لأكثر من أسبوعين منها:

أ. ظهور كتل (أورام) في الثدي أو تحت الجلد أو في أي مكان في الجسم.

ب. تغير في عادات التبول والتبرز كخروج الدم أو تغيير في طريقة التبول أو التبرز.

ج. أعراض تنفسية غير طبيعية مثل الكحة أو البحة أو ألم أو ضيق في التنفس لا يستجيب للعلاج الاعتيادي.

د. عسر في الهضم، صعوبة في البلع، اضطراب في الأمعاء (إسهال أو إمساك غير طبيعي).



- هـ. نزيف دموي أو إفرازات غير طبيعية من فتحات الجسم كالأنف والفم والفتحات الإخراجية أو التناسلية أو مع البصاق أو من الثدي.
- ز. تغيير واضح في الجلد أو الشامات سواء في اللون أو الحجم.
- و. قرحة الفم أو الجلد أو المناطق التناسلية والإخراجية لا تستجيب للعلاج.
- ح. آلام موضعية لا تستجيب للعلاج.
- ط. هناك بعض الفحوص والتحاليل لاكتشاف بعض أنواع السرطان مثل:
١. اختبار مستضد البروستاتا النوعي PSA لاكتشاف سرطان البروستاتا.
 ٢. منظار القولون لاكتشاف سرطان القولون.
 ٣. فحص خلايا عنق الرحم لاكتشاف سرطان عنق الرحم.
 ٤. الأشعة الخاصة لاكتشاف سرطان وأورام الثدي عند النساء.

النصيحة:

- ١- تعرف على طرق الوقاية من السرطان فالمعرفة أول طريق الوقاية.
- ٢- تجنب التدخين والخمور.
- ٣- تناول الغذاء الصحي المتوازن والمأمون وأكثر من الخضروات والفواكه.
- ٤- مارس الحركة والرياضة بانتظام.
- ٥- إحذر من الجنس المحرم.
- ٦- داوم على التطعيمات الوقائية.
- ٧- التزم بالفحص الدوري والسنوي.
- ٨- تجنب التوتر الزائد.
- ٩- تناول الكثير من الماء.
- ١٠- إقرأ وتعرف على مسببات السرطان.



الوقاية من التوتر الزائد

١. التعريف: هو حالة تؤدي إلى إحساس غير مريح وشعور بالإجهاد والضغط النفسي وعدم الطمأنينة، ويعتبر ردة فعل نتيجة عدة أمور منها قصور قدرة الإنسان على تحقيق متطلباته، وقد تكون ردة الفعل هذه نتيجة تخوف وترقب من أمور مستقبلية أو عدم تحقيق الغايات والأهداف وربما عدم التكيف مع التكاليف والأعمال وقد يكون بسبب صدمات ومشاكل سابقة أو حديثة وأحياناً يكون لأسباب غير معروفة.

والحقيقة أن القليل من التوتر والقلق أمر ضروري لإنجاز أعمال الإنسان وقضاء حاجاته المختلفة، وهو ما يسمى بالتوتر المطلوب أو الطبيعي والذي يعتبر جزءاً من غريزة الإنسان الذي تدفعه للعمل من أجل البقاء، أما ما زاد على ذلك فهو مضر ويجب علاجه، ومع الملاحظة أن كلامنا في التوتر وليس في الاكتئاب وهو مرض نفسي يحتاج إلى العلاج بالعقاقير، ومع ذلك فقد يؤدي التوتر إلى الاكتئاب.

٢. آثار التوتر الزائد على الإنسان:

يفرز جسم الإنسان أثناء القلق والتوتر الزائد مواد كيميائية وهرمونية مختلفة منها الأدرينالين والكورتيزون كما تحصل تغييرات فسيولوجية عضوية مختلفة ويسبب ذلك آثاراً وأعراضاً وأضراراً مختلفة منها ما يلي:

١. الصداع، وهو أكثرها انتشاراً وقد لا يستجيب للأدوية المعتادة كالبنادول مما يزيد الحالة سوءاً.



٢. آلام غير محددة في الصدر وخفقان في القلب وقد تزداد هذه الأعراض عند التفكير فيها وقد يصاب بشيء من ضيق التنفس.
٣. أعراض الجهاز الهضمي وأهمها القولون العصبي وارتباك الهضم وقد يصاب بقرحة المعدة أو الإثني عشر أو زيادة الحموضة أو الإرتجاع.
٤. أعراض نفسية: قد يصاب بسوء الحالة المزاجية والشعور بالضيق والضغط النفسي، اضطرابات النوم والأرق، عدم القدرة على التركيز أو التعب والإرهاق السريع، والإنفعال السريع، التذمر والتشكي وفقدان التمتع بالأشياء.
٥. تقلص في عضلات الرقبة أو الرأس أو الكتف أو غيرها من العضلات مما يؤدي إلى آلام وأعراض بحسب مكان هذه العضلات.
٦. التوتر والقلق المستمر يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي وزيادة الإصابة بالأمراض المعدية والسرطان.
٧. حدوث مضاعفات في الأمراض المزمنة الموجودة أو زيادة حدتها كأمراض القلب وارتفاع الضغط والداء السكري والربو والبهاق والصدفية.
٨. زيادة التوتر يتسبب في خفض مستوى الإنتاج، وكثرة الخلافات في العمل مع زيادة معدل الأخطاء والفسل وقد ينعكس ذلك على الأسرة.
٩. إدمان التدخين، والتوهم أنه يريح الأعصاب، وقد يؤدي إلى إدمان المهدئات والأدوية والكحول وحتى المخدرات.



٣. علاج التوتر الزائد والوقاية منه:

١. تعرف على بؤر التوتر وابتحث عن العلاج المناسب لها، فإن ترك بؤر التوتر دون علاج يؤدي إلى استفحالها وتضاعف الحالة وهذه أمثلة بذلك.

في العمل: عدم القدرة على إنجاز تكاليف العمل أو عدم الانسجام مع بعض الزملاء.

من بؤر التوتر في الأسرة: المشاكل الأسرية، رسوب الأبناء أو تمردهم. من ذلك عقدة الخوف من المستقبل أو التحسر على الماضي.

٢. أغلق الملفات المفتوحة، فتعليق حل المشاكل أو الأعمال غير المكتملة، يؤدي إلى باب واسع من التفكير والهم، فسارع في إكمال الأعمال وإغلاق الملفات.

٣. مارس الرياضة، والحركة البدنية المناسبة للعمر والحالة الصحية بانتظام، فالرياضة دور مهم في الوقاية من التوتر، وتخفيف الضغوط النفسية، وبت الحيوية والنشاط والسعادة (انظر الرياضة) فأتساءل ممارسة الرياضة يفرز المخ مادة تسمى أندروفين (أو هرمون السعادة) يضي على الشخص الراحة والسرور.

٤. جدد إيمانك وقوي صلتك بالخالق سبحانه واستعن به فإنه نعم المعين والمستعان، وأكثر من الدعاء والذكر والصلاة وقراءة القرآن، صاحب القرآن دائماً ففيه الهداية والرحمة والسعادة، قال تعالى: ﴿طه﴾ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴿٢١﴾ فالإنسان جسد وروح



وكلاهما يحتاج إلى غذاء ورعاية، وغذاء الروح هو صلتك بالخالق عز وجل ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢٨).

٥ . تحكم في أعصابك، وتعلم فن السيطرة على نفسك، وقوي إرادتك، وتعلم الصبر ولا تغضب، قال المصطفى ﷺ: «إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعْلَمِ وَالْحِلْمُ بِالتَّحْلُمِ»، تعود على الصبر فإن ذلك ممكن اكتسابه بالتربية والمجاهدة كما قال عليه السلام: «وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ»، اجعل صدرك واسعاً واعفُ عن الناس وسامحهم وعاملهم بالحسنى وبمكارم الأخلاق كما تحب أن يعاملوك، وفي ذلك مردود طيب على الصحة النفسية لكلا الطرفين.

٦ . ابتسم فإن الابتسامة صدقة، اصنع الابتسامة فهي خير لك من العبوس، فالابتسامة تخفف الضغوط النفسية وتقلل التوتر، كما أن الابتسامة تزيد الثقة بالنفس وتعزز المناعة، وتكرار الابتسامة يحسن المزاج وذلك لأن الدماغ يفرز بعض المواد التي تجلب الانبساط والسرور مع دوام الابتسام.

٧ . تعلم مهارات التفاهم مع الناس، تعاون مع من حولك، لا تدقق في أفعال الناس وتغافل عن أخطائهم. فالتغافل خلق مريح للنفس طارد للتوتر جالب للراحة، خذ الأمور بسهولة وكما قيل هونها وتهون.

٨ . نظم وقتك، لا تعش بدون خطة ولا تكن فوضوياً، ضع النقاط على الحروف، حقق إنجازاتك وإن كانت صغيرة، فتحقيق الأهداف يشعرك بالسعادة والثقة .



٩. لا تجتر آلامك، حاول أن تتسّ أحزانك السابقة، ابتعد عن كلمة «لو» فإنها لا تأتي إلا بالحسرة والندم، عود نفسك على مبدأ التسليم والرضا بما قسم الله، وقل قدر الله وما شاء فعل، فإن في ذلك راحة وطمأنينة، وعندما تتسى الماضي فلا تتسّ الإستفادة من أخطاء الماضي، بل تعلم من أخطائك وأخطاء الآخرين فإن الحياة تجارب وخبرات، فالمؤمن لا يلدغ من جحر مرتين.

١٠. ابتعد عن أصحاب التوتر والقلق، والهم والغم، فإن القرين بالمقارن يقتدي، وتذكر أن مصاحبة الأختيار والسعداء سعادة، وأن مصاحبة الأشقياء والتعساء ضنك وشقاوة، تجنب أصحاب التوتر والقلق، وصادق أصحاب الهمم العالية والسعادة واقتدي بهم.

١١. تعلم فن الراحة والاسترخاء، خذ كفايتك من النوم، وخذ راحة حقيقية في العطلة الأسبوعية، هناك تمارين للإسترخاء والتأمل تعلمها، حاول أن تتخلع عما أنت فيه من التوتر والقلق بقراءة مفيدة أو هواية تحبها أو رياضة تمارسها أو صلة روحية مع الله الخالق بقراءة القرآن أو الصلاة أو الذكر أو الدعاء، اشغل نفسك بما ينفعك ولا تترك مجالاً للتوتر واشغل أوقات الفراغ لديك بما تحب من الأعمال وابتعد عن الوحدة والتفكير السلبي.

١٢. تحدث عن ما يوترك ويقلقك، تحدث مع المخلصين الناصحين ومع الإختصاصيين في ذلك، استفد من هذه المشورة، وإياك والتذمر والتشكي الدائم فإن ذلك يزيد الحالة سوءاً، مع الأخذ بعين الاعتبار



أن الحياة لا تخلو من التعب والنصب كما قال تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^٤ واعلم أن لكل داء دواء، فابحث عن العلاج تجده إن شاء الله تعالى.

١٣. تكلم بالكلام الحسن، عود نفسك على قول الكلمة الطيبة وابتعد عن ردود الأفعال السيئة **فالكلمة الطيبة صدقة** كما قال عليه السلام، والكلمة الطيبة تدخل السرور في نفوس الآخرين وفيك.

١٤. وأخيراً فإن العلاج السلوكي للتوتر هو رأس الحربة في تخفيف التوتر والتخلص منه، والعلاج السلوكي هو التطبيق الفعلي لما سبق، فالمعرفة أولاً ثم التطبيق.

النصيحة:

للتوتر الزائد علاج يبدأ بمعرفة أسبابه ومن أهمها

١. علاج بؤر التوتر مبكراً.
٢. إغلاق الملفات المفتوحة.
٣. مارس الرياضة والحركة المنتظمة.
٤. قوي صلتك بالخالق.
٥. تعود على الصبر والحلم.
٦. تعايش مع الناس وتغافل عن أخطائهم.
٧. استفد من الماضي ولا تجتر آلامك.
٨. استشر أهل الاختصاص.



الوقاية من الأمراض المزمنة الثلاث

أمراض القلب وارتفاع الضغط والداء السكري

تتشارك هذه الأمراض الثلاثة في كثير من عوامل الخطورة وكذلك في معظم طرق الوقاية، وهي أكثر الأمراض انتشاراً. كما أنها السبب الأول الرئيس للوفيات بالعالم.

أولاً: أمراض القلب أو أمراض شرايين القلب التاجية.

١. تعريف المرض: عبارة عن زيادة في سماكة شرايين القلب التاجية (وهي التي تغذي عضلات القلب) نتيجة ترسبات دهنية ومواد أخرى فيؤدي ذلك إلى انسداد جزئي أو كلي في هذه الشرايين، وأهم صور المرض: الذبحة الصدرية والجلطة القلبية وهبوط القلب وعدم انتظام دقاته، والموت المفاجئ.

٢. عوامل الخطورة:

١. وهي العوامل المساعدة على حدوث المرض.
١. تعاطي منتجات التبغ بصورها المختلفة.
٢. التدخين السلبي وهو التواجد في بيئة ملوثة بدخان التبغ.
٣. السمنة وزيادة الوزن.
٤. الخمول وقلة النشاط الحركي.
٥. ارتفاع نسبة الدهون في الدم.
٦. ارتفاع ضغط الدم.
٧. مرض الداء السكري.
٨. التغذية غير المتوازنة.
٩. تناول الخمر.
١٠. العوامل الوراثية.
١١. التوتر الزائد والضغط النفسي.
١٢. التقدم بالعمر.
١٣. بعد سن اليأس عند النساء.



٣. يمكن الوقاية من أمراض شرايين القلب أو تأخير حدوثه أو تخفيف أعراضه باتباع الآتي:

١. التغذية الصحية السليمة:

- أ - طعام صحي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- ب - سرعات حرارية مناسبة للعمر والمجهود البدني.
- ج - تقليل الحلويات والسكريات والسكر النقي (المكرر).
- د - تخفيف الدهون الحيوانية والوجبات السريعة والدسمة وتناول اللبـن قليل الدسم وتخفيف المقلبات وتجنب الدهون المهدرجة.
- هـ - تقليل تناول ملح الطعام والأغذية المالحة عموماً.
- و - الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة والخبز الأسمر.

٢. المحافظة على الوزن الطبيعي وهذا مؤشر مهم جداً.

٣. المحافظة على محيط الخصر بمعدله الطبيعي للرجال أقل من ١٠٠ سم وللنساء أقل من ٩٠ سم.

٤. الإمتناع عن تعاطي التبغ مع تجنب التدخين السلبي، والتبغ سبب رئيسي لأمراض الشرايين التاجية، ويتسبب في ٢٥٪ من وفيات أمراض القلب.

٥. ممارسة النشاط الحركي الاعتيادي والتمارين الرياضية، فالحركة الاعتيادية (دون مجهود) مطلوبة يومياً بما لا يقل عن ساعة واحدة، أما الرياضة البدنية مع مجهود مناسب للعمر وللحالة الصحية فمطلوبة ٤ - ٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل، الرياضة البدنية تقوي عضلة القلب وتزيد من حجمها وكذلك تزيد عدد الشرايين الإضافية المغذية لعضلة القلب (Collateral).

٦. اجتناب وتقليل الإجهاد النفسي والتوتر الزائد، مع ضرورة إيجاد الحلول المناسبة المبكرة لبؤر التوتر والضغط النفسية.



٧. اجتناب تناول الخمر.
٨. الفحص الدوري لدهون الدم ومرض السكري وارتفاع الضغط من أجل العلاج المبكر.
٩. في حالة وجود مرض ارتفاع الضغط أو الداء السكري فيجب أخذ العلاج المتكامل والالتزام بتوصيات الطبيب المعالج.
٤. أهم طرق العلاج المتكامل:
 ١. المراجعة الدورية المنتظمة مع عمل الفحوصات اللازمة مثل الكولسترول والسكر والضغط.
 ٢. الانتظام في تناول العلاج حسب إرشادات الطبيب المعالج.
 ٣. تجنب عوامل الخطورة التي تضعف المرض وتدهور الصحة وأهمها: التدخين والتغذية الخاطئة والسمنة والتوتر الزائد والخمول وشرب الخمر.
 ٤. التحكم السليم لأمراض السكري والضغط إن وجدا.
 ٥. العلاج الجراحي إذا لزم حسب توصيات الطبيب العلاجي المختص.
 ٦. مارس الحركة البدنية المناسبة الاعتيادية لك بما لا يقل عن ساعة يوميا.
 ٧. حافظ على الوزن الطبيعي وهو مؤشر مهم للصحة، وحافظ على محيط الخصر الطبيعي.
 ٨. تناول غذاء صحياً متوازناً مع تخفيف الدهون والسكريات النقية.
 ٩. مارس الرياضة البدنية (مع المجهود) المناسبة لك ولحالتك الصحية.

النصيحة:

١. تجنب التدخين بجميع صوره.
٢. مارس الحركة والرياضة المناسبة.
٣. حافظ على الوزن الطبيعي وتناول الغذاء الصحي المتوازن.
٤. حافظ على صحتك النفسية.
٥. راجع الطبيب بانتظام.



ثانياً مرض ارتفاع ضغط الدم

١. **تعريف المرض:** عبارة عن ضيق وفقدان للمرونة في الأوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي إلى ارتفاع الضغط في الشرايين مع زيادة العبء على القلب، والضغط الطبيعي هو ١٢٠ (الضغط الانقباضي- القراءه العليا) - ٨٠ (الضغط الانبساطي وهي القراءه السفلى) وأهم أعراض المرض ما يلي:

١. غالب المرضى لا يشعرون بأي أعراض، وقد يصاب البعض بصداع أو إجهاد، لذلك يسمى المرض القاتل الصامت.
 ٢. أعراض أخرى وهي عبارة عن مضاعفات للمرض مثل الذبحة الصدرية أو الجلطة القلبية أو هبوط في القلب، جلطة أو نزيف في المخ مما يؤدي إلى شلل في بعض عضلات البدن، فشل كلوي، وهناك مضاعفات أخرى بالعين والرئة والقدمين.
- هناك نوعان من المرض، الأول يسمى بالضغط الأولي وهو الشائع وله عوامل خطورة كما هو مبين، والثاني يسمى ثانوي وله أسباب معروفة مثل أمراض الكلى والغدد الصماء وهو قليل الحدوث.

٢. عوامل الخطورة:

١. السمنة وزيادة الوزن عن المعدل الطبيعي.
٢. زيادة استهلاك ملح الطعام.
٣. الخمول وعدم ممارسة الرياضة البدنية.
٤. سوء التغذية الصحية مثل زيادة استهلاك الدهون والأغذية المملحة.
٥. تناول المشروبات الكحولية.
٦. تعاطي التبغ والتدخين السلبي.

٧. الوراثة
- ٨ . حياة المدن المتميزة بالتعقيد والإزعاج عكس حياة الريف التي تتميز بالهدوء والبساطة.
- ٩ . بعض الأدوية مثل الكورتيزون.
- ١٠ . العمر: تزيد مع تقدم العمر.
- ١١ . العرق: الأصول الأفريقية أكثر إصابة.
- ١٢ . نقص البوتاسيوم
- ١٣ . الضغط النفسي والتوتر الزائد (لن بهم قابلية لارتفاع ضغط الدم).
- ١٤ . أمراض مزمنة مثل أمراض الكلى ومرض السكري وبعض أمراض الغدد الصماء.
- ١٥ . الحمل قد يزيد من ارتفاع الضغط.
- ٣. أهم طرق الوقاية:**
- ١ . الاعتدال في استهلاك ملح الطعام والتخفيف من الأطعمة المالحة كالمخللات والأجبان المالحة وما شابه ذلك، ويجب عدم وضع المملحة على مائدة الطعام.
- ٢ . المحافظة على الوزن الطبيعي وعلاج السمنة والوزن الزائد إن وجد والمحافظة على محيط الخصر المناسب.
- ٣ . ممارسة الحركة البدنية الاعتيادية (بدون مجهود) بما لا يقل عن ٥٠٠٠ آلاف خطوة يومياً (تقريباً ساعة واحدة على الأقل).
- ٤ . ممارسة الرياضة البدنية (مع المجهود) المناسبة للعمر والحالة الصحية بمقدار ٤ - ٥ مرات أسبوعياً في كل مرة نصف ساعة على الأقل.
- ٥ . التغذية الصحية المتوازنة:
- أ . طعام متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.



- ب. تخفيف ملح الطعام المضاف إلى جميع الأطعمة، والتعود على الأطعمة غير المالحة.
- ج. سعرات حرارية مناسبة مع التقليل من الحلويات والسكريات والسكر المكرر.
- د. تخفيف الدهون الحيوانية والمتحولة والمقليات والوجبات السريعة والمعلبة.
- هـ. الإكثار من الخضراوات والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة.
٦. الكشف الدوري لدهون الدم مع المحافظة عليها بمعدلها الطبيعي.
٧. الإمتناع عن تعاطي التبغ بجميع صوره مع تجنب التدخين السلبي
- ٨ . الإمتناع عن تعاطي الخمر.
٩. الفحص الدوري لضغط الدم من أجل العلاج المبكر.
١٠. معالجة التوتر الزائد والضغطات النفسية الكبيرة، فإنها ترفع الضغط بصورة مؤقتة.
١١. التحكم السليم بالأمراض المزمنة كمرض الداء السكري وأمراض الكلى وأمراض الغدة الكظرية والدرقية.
١٢. الإكتشاف المبكر للمرض من أجل العلاج المبكر.

٤. العلاج المتكامل:

١. إحذر تجاهل المرض، فقد يؤدي هذا التجاهل إلى مضاعفات خطيرة كالشلل والجلطة والفشل الكلوي.
٢. تناول الدواء بانتظام كما يقرره الطبيب المعالج، وتجنب العلاجات الشعبية غير المدروسة.
٣. حافظ على الوزن الطبيعي دائماً، فالوزن الزائد يضاعف المرض،



ويساعد على ظهور أمراض أخرى كالسكري وأمراض القلب وحافظ أيضاً على محيط الخصر الطبيعي.

٤ . اتبع نظاماً غذائياً خاصاً بمرض ارتفاع الضغط، فتجنب ملح الطعام وأكثر من الخضراوات والفاكهة وخفف من الدهون والمقليات والوجبات السريعة والمعلبة (وللمزيد استشر أخصاصي التغذية) ..

٥ . ضرورة ممارسة الحركة البدنية الإعتيادية المناسبة لعمرك وحالتك الصحية بما لا يقل عن ساعة يومياً، وكذلك الرياضة المناسبة لك ٤ إلى ٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.

٦ . راجع طبيبك حسب المواعيد المقررة، والتزم بتوصياته، وتأكد من مستوى الدهون في الدم ..

٧ . اقلع عن تعاطي التبغ وابتعد عن التدخين السلبي.

٨ . ابتعد عن التوتر الزائد والضغط النفسية وتعلم فن الراحة والاسترخاء وخذ كفايتك من النوم.

٩ . قم بقياس ضغطك مرة واحدة بالأسبوع، ويفضل أن تقتني جهاز قياس الضغط وسجل القراءة في مذكرة خاصة.

النصيحة:

- ١ . تجنب التدخين الإيجابي والسلبي.
- ٢ . تناول طعاماً صحياً متوازناً مع تقليل ملح الطعام.
- ٣ . حافظ على وزنك الطبيعي.
- ٤ . تجنب الغضب وتعلم فن الراحة والاسترخاء .
- ٥ . مارس الحركة والرياضة المناسبة.



ثالثاً: مرض الداء السكري

١. **التعريف:** الداء السكري مرض تتوقف فيه غدة البنكرياس جزئياً أو كلياً عن إفراز هرمون الأنسولين، أو يكون الأنسولين غير فعال أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين، وهو ثلاثة أنواع:

١. النوع الأول: وهو السكري المعتمد على الأنسولين، ويصيب الأطفال إلى عمر ٣٠ عاماً، وهو لا يستجيب للأدوية المخفضة للسكر، ويحتاج إلى العلاج بالأنسولين.

٢. النوع الثاني (ويشكل أكثر من ٩٠٪ من الحالات) ويطلق عليه سكر البالغين، ويحدث غالباً في العمر الأوسط وما بعد ذلك، وللحمية الغذائية والرياضة أثر كبير في العلاج.

٣. النوع الثالث: ويسمى بالثانوي ويحدث نتيجة أمراض معينة مثل التهاب البنكرياس.

٢. عوامل الخطورة للسكري النوع الثاني (وهو الأكثر انتشاراً)

١. السمنة والوزن الزائد ويعتبر ذلك من أهم الأسباب للإصابة بالسكري.

٢. التغذية غير المتوازنة، وذلك بتناول نسبة عالية من السكريات والدهون مع انخفاض تناول الألياف والخضراوات والنخالة والفاكهة.

٣. العمر: عادة ما يصيب العمر الأوسط وما بعده.

٤. الكسل والخمول وعدم ممارسة الحركة البدنية الاعتيادية والرياضة.

٥. ميل وراثي.

٦. تناول الخمر.

٧. تعاطي منتجات التبغ والتدخين.

٨. ارتفاع ضغط الدم.

٩. بعض الأدوية مثل الكورتيزون.

١٠. التوتر الزائد يزيد احتمال تطور المرض ويسرع في اكتشاف مرض السكري.

١١. عوامل أخرى مثل الحمل.

٣. طرق الوقاية:

١. المحافظة على الوزن الطبيعي دائماً، وفي حال حدوث زيادة بالوزن فيجب المبادرة فوراً لعمل (رجيم) والمحافظة على محيط الخصر في معدله الطبيعي.
٢. طعام صحي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
 - أ. سعرات حرارية مناسبة للعمر والعمل مع تقليل السكريات والنشويات والدهون.
 - ب. الإكثار من الخضراوات والسلطات بما يعادل ٣ إلى ٤ حصص يومياً.
 - ج. تناول الحبوب الكاملة (مع النخالة) والبقوليات والفواكه غير السكرية مثل الكيوي.
 - د. الإبتعاد عن تناول السكر النقي في المأكولات والمشروبات عموماً.
٣. ممارسة الحركة الإعتيادية (دون مجهود) بما لا يقل عن ساعة يومياً.
٤. ممارسة الرياضة البدنية المناسبة (مع مجهود) ٤ إلى ٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.
٥. تجنب تعاطي التبغ وابتعد عن التدخين السلبي.
٦. تجنب تعاطي الخمر.
٧. علاج التوتر الزائد والضغط النفسي.
٨. العامل الوراثي يصعب التحكم به، ولكن مع الأخذ بالإجراءات الوقائية السابقة فبالإمكان الوقاية من المرض أو تأخير حدوثه.
٩. التحكم في استخدام الأدوية التي قد تسبب المرض وأخذها تحت إشراف الطبيب.

٤. العلاج المتكامل ويشمل:

١. خذ الدواء بانتظام حسب ما يقرره طبيبك، وابتعد عن الاجتهادات الشخصية، وما يقوله الآخرون وإن تشابهت الأعراض.
٢. ممارسة الحركة البدنية الاعتيادية (دون مجهود) فكن نشطاً فالحركة بركة، تحرك عندما تتكلم بالهاتف، اكتسب هوايات حركية، ويجب أن لا تقل الحركة عن ساعة يومياً.
٣. ممارسة الرياضة البدنية (مع المجهود) المناسبة لعمرك وحالتك الصحية، مثل المشي السريع والسباحة واستشر طبيبك في ذلك، والرياضة مطلوبة ٤ إلى ٥ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل.
٤. حافظ على وزنك الطبيعي دائماً، وهذا مؤشر مهم جداً للصحة، حافظ على محيط الخصر المناسب.
٥. تناول الطعام الخاص بمرضى السكر، ابتعد عن السكريات والدهون وأكثر من الخضراوات والفواكه غير السكرية وتناول الحبوب الكاملة والبقوليات وتناول بدائل السكر النقي وبدائل النشويات البيضاء واجعل غذائك متوازناً، واستشر أخصائي التغذية في ذلك.
٦. حافظ على مستوى السكر لديك في مستواه الطبيعي أو القريب منه، احرص على الفحص الدوري، ومن الضروري اقتناء جهاز فحص السكر وسجل النتائج في مذكرة خاصة.



٧. ابتعد عن التدخين الإيجابي والسلبي، فالتدخين يضعف المرض ويسبب أمراض أخرى.
٨. ابتعد عن التوتر والقلق الزائد وتعلم فن الراحة والاسترخاء وخذ كفايتك من النوم.
٩. راجع الطبيب حسب المواعيد المقررة والتزم بتوصياته وإرشاداته.
١٠. افحص قدمك يومياً لإكتشاف أي جروح أو بثور أو فطريات، وعليك بغسل قدميك يومياً بالماء والصابون مع تشيئها جيداً، لا تمش حافياً، وتجنب لبس الحذاء الضيق وقص الأظافر بعناية وبخط مستقيم.

النصيحة:

١. راجع الطبيب بانتظام.
٢. تجنب التدخين والخمور.
٣. احرص على الوزن الطبيعي ومحيط الخصر الطبيعي.
٤. مارس الحركة والرياضة المناسبة.
٥. تناول الغذاء المتوازن مع تخفيف الكربوهيدرات والسكريات.
٦. تجنب التوتر الزائد عن الطبيعي.



الوقاية من الأمراض السارية أو المعدية

١. تعريفات مهمة

١. **الأمراض السارية:** هي الأمراض التي تنتقل من شخص مصاب إلى آخر سليم عن طريق مباشر أو غير مباشر، ومسبباتها: فيروسات، بكتيريا، ريكتسيا، طفيليات، فطريات.

٢. **تعريف العدوى:** هي دخول مسببات المرض المعدي داخل جسم الانسان وتكاثرها فيه وتكون النتيجة إما مرض ظاهر أو غير ظاهر.

٣. **تعريف التلوث:** هو وجود مسببات المرض المعدي على سطح الجسم أو في البيئة المحيطة به كالملابس ولعب الأطفال وأدوات الجراحة والطعام والشراب.

٤. **تعريف حامل المرض المعدي:** هو إنسان أو حيوان يأوي مسببات العدوى (فيروسات، بكتيريا..) في غياب المرض الظاهر، ويعمل كمصدر محتمل للعدوى، ويعتبر خطراً على المجتمع بسبب كونه معدياً وغير ظاهر الأعراض.

٥. **تعريف الوباء:** هو ظهور حالات معدية متشابهة في مكان معين بصورة أكبر من المتوقع.

٦. **فترة الحضانة:** وهي الفترة من دخول الميكروب إلى داخل جسم الإنسان إلى بداية ظهور الأعراض، وتختلف من مرض لآخر، فمثلاً الحصبة ١٠ أيام، وفي الكبدى ب من ٤٥ إلى ١٨٠ يوماً.

٧. **فترة عدوى المرض:** وهي الفترة التي يمكن أن تنتقل فيها مسببات العدوى من الشخص المصاب للشخص السليم، وقد تكون أثناء فترة الحضانة أو المرض أو النقاهة أو جميع هذه المراحل أو بعضها، وقد تطول في حامل المرض لسنين كما في الإيدز.

٨. **توطن المرض المعدي:** وهو وجود معدل ثابت من مرض معين في بقعة جغرافية محددة.

٩. **مخالط المرض المعدي:** هو شخص قريب من إنسان أو حيوان مصاب، بحيث يكون أكثر عرضة لالتقاط العدوى.



٢. كيف تتم عملية العدوى؟

حتى تتم عملية العدوى لابد من توفر ستة عوامل تعتبر حلقات في سلسلة العدوى، فلا تتم عملية العدوى إذا غاب أحد هذه العوامل، وهي:

(١) **وجود مسببات العدوى وهي:** الفيروسات، البكتيريا، الريكتسيا، الطفيليات، الفطريات.

(٢) **وجود مستودع العدوى:** وهو المكان الذي تعيش فيه مسببات العدوى سواء كان إنساناً أو حيواناً أو بيئة بصورة طبيعية، إلى أن تسمح الظروف إلى انتقال هذه المسببات إلى الشخص القابل للإصابة.

(٣) **وجود مخرج للعدوى:** وهي فتحات الجسم التي يخرج من خلالها مسبب المرض المعدي ثم يدخل إلى الشخص القابل للإصابة، وهذه المخرج هي:

- أ. عن طريق الجهاز التنفسي من خلال فتحتي الأنف والفم مثل ميكروبات الإنفلونزا والكورونا والحصبة.
- ب. القناة الهضمية عن طريق فتحة الشرج مع البراز: مثل التيفوئيد والسالمونيلا والكوليرا والكبدي أ.
- ج. القناة البولية عن طريق التبول مثل البلهاريسيا.
- د. فتحات الجهاز التناسلي: مثل الأمراض التناسلية كالسيلان والزهري.

هـ. من خلال الجلد المجروح كما في التهاب الكبد نوع C-B.

(٤) وجود وسيلة مناسبة لنقل مسببات العدوى من الشخص المصاب إلى السليم، وتنقسم إلى قسمين:

أ. العدوى المباشرة: وهي الانتقال الفوري لمسببات العدوى من الشخص المصاب إلى السليم: مثل عدوى الرذاذ الخارج من الأنف والفم، وعدوى الملامسة المباشرة مثل القبلة، والملامسة الجنسية كما في عدوى الأمراض الجنسية، وعن طريق المشيمة إلى الطفل مثل الحصبة الألمانية والزهري.

ب. العدوى غير المباشرة: وهنا يجب توفر وسيط لنقل مسببات العدوى..



١. العدوة المنقولة بوسيط حي: مثل الحشرات التي تنقل أمراضاً كثيرة مثل الذباب والبعوض.
٢. العدوى المنقولة بوسيط ميت: مثل ألعاب الأطفال، والطعام والشراب، والأسطح الملوثة، والغبار الملوث بميكروبات الدرن، والهواء الملوث ويسمى بالنقل الهوائي.
- ٥) وجود مدخل للعدوى: وفيه تدخل مسببات العدوى إلى داخل جسم الإنسان من خلال :
 - أ. فتحتي الأنف والضم والعين، لذلك يجب ألا تلمس هذه الفتحات إلا بالأيدي المعقمة والأدوات المعقمة.
 - ب. فتحات الجهاز التناسلي كما يحصل في الأمراض الجنسية.
 - ج. عن طريق الجلد سواء كان مجروحاً أو عن طريق الإبر الملوثة والأدوات الحادة الملوثة.
 - د. عن طريق فتحات الجهاز البولي كما في التهابات مجاري البول ومرض السيلان.
 - هـ. عن طريق المشيمة كما يحدث في أمراض الحصبة الألمانية والزهري.
- ٦) وجود عائل مضيف قابل للعدوى: إذا دخلت مسببات العدوى إلى جسم الإنسان، فإن ظهور المرض يعتمد على عدة عوامل منها:
 - أ. وجود المناعة المضادة لمسبب المرض سواء عن طريق الإصابة الطبيعية السابقة أو عن طريق أخذ التطعيمات.
 - ب. كمية (عدد) الميكروبات الداخلة، فكلما كانت كميات الميكروبات كبيرة، زاد احتمال حدوث أعراض المرض.
 - ج. قوة الميكروبات، فكلما كانت السلالات قوية زاد احتمال حدوث المرض.
 - د. قدرة مسببات العدوى على العيش في البيئة الخارجية فكلما زادت القدرة زاد احتمال حدوث المرض.



٣. الوقاية من الأمراض المعدية: ويشمل ٦ بنود:

١. القضاء على مستودع مسببات العدوى.
٢. قطع طرق انتقال العدوى.
٣. رفع مناعة الإنسان المكتسبة بالتطعيمات.
٤. الصحة الشخصية.
٥. الإهتمام بصحة البيئة.
٦. التوعية الصحية والتعليم المستمر.

أولاً: القضاء على مستودع العدوى، أي المكان الذي تعيش فيه مسببات العدوى من فيروسات وبكتيريا وغيرها، وأهم المستودعات هو الإنسان ثم الحيوان ثم البيئة، وقد يسهل القضاء أو التحكم على المستودع الحيواني أو البيئي لبعض الأمراض، فمثلاً مرض البروسيلا في حيوانات الماشية تم القضاء عليه في بعض الدول، وكذلك داء الكلب، ولكن هناك حيوانات يصعب التحكم فيها كالقوارض، أما إذا كان المستودع هو الإنسان فهذا يحتاج إلى إجراءات دقيقة كالعزل والعلاج والتطعيم حتى يتم التحكم في الأمراض، وقد تم القضاء بالفعل على مرض الجدري (والذي كان مستودعه هو الإنسان فقط) في نهاية السبعينات من القرن الماضي، وبذلك انتهى مرض الجدري لعدم وجود الفيروس المسبب له.

ثانياً: قطع طرق انتقال العدوى من الشخص المصاب الذي يحمل مسببات العدوى إلى الشخص السليم، سواء بالطريق المباشر أو الغير مباشر.

أ. تجنب العدوى المباشرة التي تنتقل بالرداذ أو اللمس المباشر أو الإتصال الجنسي.

ب. تجنب العدوى غير المباشرة التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب والغبار والأدوات والحشرات الناقلة للأمراض.



ثالثاً: رفع مناعة الإنسان المكتسبة بالتطعيمات

تعتبر التطعيمات من أهم طرق الوقاية من الأمراض المعدية، وهذه نبذة مختصرة عن التطعيمات:

أ) تعريف التطعيم أو التلقيح أو التمنيع: هي عملية تقليد للمرض بصورة تحدث المناعة، ويستخدم لهذا الغرض التطعيم، والتطعيم عبارة عن إدخال ميكروبات المرض الميتة أو المضعفة أو المصنعة إلى داخل جسم الإنسان حيث يتتبه الجهاز المناعي ويقوم بإنتاج الأجسام المضادة الواقية من المرض الأصلي.

ب) أنواع الطعوم: فكرة الطعم هو إدخال المادة البروتينية أو المركبة التي تحفز الجهاز المناعي لإنتاج الأجسام المضادة ويتم ذلك عن طريق:

١. قتل الميكروبات ثم استخدام مادتها في التطعيم وتسمى هذه طعوم ميتة مثل التطعيم ضد السعال الديكي.

٢. طعوم الحية المضعفة أو الموهنة، حيث يتم إضعاف الميكروبات بطرق فيزيائية أو كيميائية، ولكن تبقى هذه الميكروبات حية قادرة على التكاثر، ولكن لا تستطيع إحداث المرض الأصلي، مثل طعم الحصبة والنكاف وشلل الأطفال الفموي.

٣. طعوم من السموم البكتيرية التي يتم إزالة سميتها، مثل تطعيم التيتانوس والدفثيريا.

٤. طعوم مصنعة، ومع التقدم العلمي السريع أمكن تصنيع المادة البروتينية أو المركبة التي تحفز الجهاز المناعي مثل تطعيم الكبدى B.

ج . طريقة تكوين الأجسام المضادة نتيجة أخذ التطعيم

عند دخول مادة الطعم (تسمى مولد المضاد) إلى جسم الإنسان، فإن جهاز المناعة يكون كمية محدودة من الأجسام المضادة، وتحدد خلايا الذاكرة نوعية (مولد المضاد) بدقة كبيرة، فإذا تم تطعيم الجرعة الثانية فإن خلايا الذاكرة في الجهاز المناعي تفرز كميات كبيرة جداً



من الأجسام المضادة. فإذا دخل جسم الإنسان مسبب المرض الأصلي (فيروسات، بكتيريا....) فإن جهاز المناعة يستطيع وبسهولة القضاء على هذه الميكروبات قبل انتشارها في الإنسان وقبل حدوث الأعراض.

د. هل يوجد أعراض جانبية للتطعيمات؟

نعم حالها كحال الأدوية الأخرى، ولكنها نادرة جداً، ولا يمكن مقارنة أعراض المرض الأصلي مع الأعراض الجانبية للتطعيم، فأعراض المرض الأصلي أكثر وأخطر بكثير.

أ - أعراض موضعية: ألم في موضع الحقن أو احمرار أو تورم

ب - أعراض عامة: ارتفاع الحرارة، التعب، آلام في الجسم

ج - أعراض أخرى نادرة

رابعاً: رفع مستوى الصحة الشخصية للأفراد

١) غسل اليدين بالماء والصابون: قُتِلِل اليدين بالماء والصابون ثم تفرك في جميع الجهات لمدة عشرين ثانية ثم تشطف الرغوة بالماء الجاري. متى يجب غسل اليدين؟

أ - عند الخروج من دورة المياه.

ب - قبل تناول أو تناول الطعام.

ج - بعد ملامسة المرضى أو إفرازاتهم أو أدواتهم الملوثة.

د - عند اتساخها أو تلوثها.

هـ - عند حدوث الأوبئة (كالكورونا).

٢) إبعاد اليدين والأدوات المعرضة للتلوث من ملامسة مداخل الجراثيم للبدن خصوصاً الفم والأنف والعين.

٣) الجلد المجروح أو المخدوش والغشاء المخاطي هي مواضع ممكن أن تدخل من خلالها الميكروبات، مثل الإيدز والتهابات الكبد الفيروسية والمكورات العنقودية، لذا يجب حماية هذه الأجزاء من التلوث سواء باليد أو بالأدوات الملوثة كما يجب حمايتها من وصول الدم والصدید والبلازما والإفرازات التناسلية.



٤) اتقاء الرذاذ الخارج (من الآخرين) من الفم والأنف أثناء السعال أو العطاس أو الكلام، وذلك بلبس الكمام، والتباعد الجسدي بحيث تكون المسافة لا تقل عن متر.

٥) عدم استخدام الأدوات المشتركة التي يستخدمها أكثر من شخص مثل: الفوط والأمشاط وأواني الطعام والشراب والحقن والإبر وأمواس الحلاقة وفرش الأسنان والأدوات الجراحية والغيار، وأدوات ثقب الأذن أو الوشم وما شابه ذلك .

٦) المحافظة على نظافة البدن بالاستحمام الكافي وتقليم الأظافر.

٧) تناول الغذاء والشراب الصحي المأمون الخالي من التلوث (انظر التسمم الغذائي).

٨) الصحة الجنسية، وتجنب الإتصال الجنسي المحرم.

خامساً: الإهتمام بصحة البيئة

البيئة هي جميع ما يحيط بالإنسان من مؤثرات سواء كانت طبيعية أو أنشأها الإنسان، ولا شك في تأثير البيئة على صحة الإنسان، وفي مجال الأمراض المعدية فإن أهم الأمور التي تؤثر على الإنسان ما يلي:

١. سوء تصريف فضلات الإنسان البرازية، فالبراز يحتوي ميكروبات ممرضة مثل السالمونيلا والتيفوئيد وفيروسات الشلل والكبدي أو الطفيليات وغيرها كثير.

٢. عدم توفر مياه الشرب الصالحة للإستهلاك، فيشرب الناس من الأنهار والجداول والمستنقعات والمياه الجوفية السطحية وما شابه ذلك، والسبيل الصحيح للوقاية هو فلتر الماء ثم تعقيمه بالمطهرات المصرح بها مثل الكلور، أو غلي الماء قبل استعماله.

٣. انتشار الحشرات الناقلة للأمراض دون مكافحة مثل الذباب والصراصير (تنقل أمراض مثل الكوليرا) والبعوض (ينقل الملاريا والفلاريا والحمى الصفراء) والقمل (ينقل التيفوس والحمى الراجعة) والبراغيث (تنقل التيفوس المتوطن والطاقون).

٤ . انتشار الحيوانات الناقلة للأمراض مثل مرض داء الكلب الذي ينتقل بالكلاب والحيوانات المفترسة، ومرض البروسيلا الذي ينتقل بشرب حليب المواشي غير المعالج (حليب الأبقار والإبل والغنم والماعز)، والفئران تنقل أمراض كثيرة كالسالمونيلا.

٥ . انتشار الأمراض التنفسية المعدية كالانفلونزا والدرن والكورونا بسوء صحة المباني الضيقة مع سوء التهوية والازدحام.

٦ . سوء صحة الأغذية خصوصاً التي تأكل نيئة كالخضراوات والفاكهة، وكذلك الأغذية غير المعالجة بالنار كالتّي تأكل نصف مطهية كاللحوم، وكذلك المشروبات والألبان غير المغلية أو المبسترة.

سادساً: التوعية الصحية والتعليم المستمر

- ١ . التركيز على الفئات الأكثر عرضة للإصابة.
- ٢ . التركيز على الفئات المؤثرة في المجتمع كالأطباء والمدرسين والمسؤولين.
- ٣ . من المواضيع المهمة في ذلك:
 - طرق انتقال الأمراض المعدية
 - الصحة الشخصية
 - رفع مناعة الجسم بالتطعيمات
- ٤ . إدراج مواد التثقيف الصحي والتوعية في المدارس والجامعات والمعاهد بصورة إلزامية.
- ٥ . وضع برنامج متكامل في التوعية الصحية والتعليم المستمر مع التقييم والمتابعة.

النصيحة:

- ١ . تعرف على طرق انتقال الأمراض المعدية.
- ٢ . التزم بإجراءات الصحة الشخصية.
- ٣ . التزم بالتطعيمات حسب إرشادات وزارة الصحة.
- ٤ . تعلم طرق الوقاية السليمة من الأمراض المعدية.



السمنة وزيادة الوزن

١. **التعريف:** زيادة كتلة الجسم بسبب تراكم الدهون مما يؤدي إلى حدوث أضرار صحية مختلفة.
٢. **ما هو مؤشر كتلة الجسم:** هو طريقة لقياس السمنة والوزن الزائد ويحسب كالآتي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو ÷ مربع الطول بالمتر

إذا كان الناتج ٣٠ فما فوق فالشخص مصاب بالسمنة.

إذا كان الناتج ٢٥ - ٢٩ فالشخص مصاب بالوزن الزائد.

إذا كان الناتج ٢٠ - ٢٤ فالشخص طبيعي.

مثال شخص طوله ١٧٠ سم ووزنه ٩٠ كيلو فيكون مؤشر كتلة الجسم

$90 \div 1,7 \times 1,7 = 31,1$ فهذا الشخص مصاب بالسمنة.

(انظر الجدول رقم ١ متوسط الأوزان حسب مؤشر كتلة الجسم)

٣. علاقة الوزن باستهلاك أطعمة الطاقة:

مصادر الطاقة للإنسان مادتين: الجلوكوز والأحماض الدهنية، ومصدر الجلوكوز الرئيسي هو النشويات والسكريات، أما مصدر الأحماض الدهنية فهي الدهون والزيوت الحيوانية والنباتية.

إذا لم يتم استهلاك الجلوكوز في الدم فإنه يخزن على شكل جليكوجين في العضلات والكبد والباقي يتحول إلى دهون يتم تخزينها في الجسم.

أما الأحماض الدهنية الزائدة فيتم تحويلها إلى دهون يتم تخزينها في الخلايا الدهنية.

يتم استهلاك الطاقة (السعرات الحرارية) في الإنسان بالترتيب الآتي: الجلوكوز أولاً ثم الجليكوجين ثم الدهون.



لا يتحقق تخفيف الوزن إلا باستهلاك مخازن الدهون الموجودة في الجسم، ولا يتم ذلك إلا إذا كان مقدار الطاقة الداخلة للجسم عن طريق الطعام أقل من مقدار الطاقة المستهلكة بالحركات الإرادية وغير الإرادية.

٤. أسباب حدوث السمنة والوزن الزائد

١. السبب الرئيس هو زيادة السعرات الحرارية المتناولة عن السعرات الحرارية المستهلكة، أو بصورة أخرى: زيادة تناول الطعام المحتوي على السعرات الحرارية العالية (كالنشويات والسكريات والدهون) عن المعدل الطبيعي.

٢. انخفاض مستوى الحركة البدنية والرياضة.

٣. ميل وراثي: وهو عامل مساعد على ظهور السمنة، وهو يعطي قابلية الجسم للسمنة فقط، ولا ينبغي أن نتخذ شماعة تعلق عليه أسباب السمنة.

٤. اختلال في عمل الهرمونات، وهو سبب مرضي محدود جداً ونادر مثل انخفاض هرمون الغدة الدرقية أو النخامية أو زيادة إفراز هرمون الكورتيزون.

٥. العمر

أ. غالباً ما تزيد في عمر ٢٠ - ٤٠ عام.

ب. سمنة الطفولة عادةً ما تستمر إلى ما بعد البلوغ وذلك بسبب زيادة في عدد الخلايا الدهنية.

ج. ما بعد عمر ٥٠ يبدأ الانخفاض في التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية بمقدار ٣٠٠ سعر حراري، لذلك يجب تخفيض السعرات الحرارية المستهلكة وإلا يزداد الوزن تدريجياً.



٥. طرق قياس السمنة: تذكر ٣ طرق رئيسة لقياس السمنة

- أ. الطريقة الأولى هي مقياس مؤشر كتلة الجسم (انظر بند رقم ٢).
- ب. قياس محيط الخصر

١. يوضع شريط القياس بمنطقة الخصر فوق عظم الحوض (الورك) وتحت عظام القفص الصدري ويلف حول الخصر، ويقاس قبل وجبة الطعام.
٢. للرجال يجب أن يكون أقل من ١٠٠ سم فإذا جاوز ذلك دخل في مرحلة الخطر، وللنساء يجب أن يكون أقل من ٩٠ سم.
٣. مقياس الخصر، مقياس دقيق يقيس منطقة الخصر وهي تحوي القليل من العضلات ولا تحتوي على عظام، وإنما على شحوم فقط.
٤. في دراسات كثيرة تبين أن هناك علاقة طردية بين الكرش والأمراض، فكلما زاد الكرش (محيط الخصر) زادت أمراض القلب والأمراض المزمنة الأخرى وكذلك انخفض العمر المتوقع للإنسان.
- ج. الطريقة الثالثة: هي طريقة سهلة تعطي فكرة تقريبية عن الوزن. وهي: حاصل طرح الطول من ١٠٠ ويعطي ذلك الوزن الطبيعي التقريبي. مثلاً: شخص طوله ١٦٠ سم فيكون وزنه الطبيعي المفترض $١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠$ كيلو

٦. أضرار السمنة والوزن الزائد

- تعتبر السمنة وزيادة الوزن مشكلة صحية كبيرة ينبغي التعريف بأخطارها وتحذير الناس منها، ومن أضرارها ما يلي:
١. الوفيات: يقدر عدد الذين يموتون بسبب السمنة والوزن الزائد أربعة ملايين ونصف مليون نسمة سنوياً، وهو عدد كبير، قارن هذه الوفيات مع وفيات حوادث الطرق السنوية وهي مليون ونصف نسمة فقط، يعني وفيات السمنة ثلاثة أضعاف وفيات حوادث الطرق.



٢. إرتفاع ضغط الدم وما ينتج عنه من مضاعفات في القلب والدماغ والكلى.
 ٣. مرض السكري النوع الثاني (وهو النوع الغالب) فالسمنة من الأسباب الرئيسية لمرض الداء السكري ولمضاعفات هذا المرض.
 ٤. أمراض القلب: كالجلطة والذبحة وعدم انتظام دقات القلب وهبوط القلب والموت المفاجيء.
 ٥. الجلطة والنزيف الدماغي وما يصاحب ذلك من شلل نصفي وغيره.
 ٦. التهاب المرارة وحصوات المرارة.
 ٧. آلام المفاصل وخصوصاً الركبة والظهر.
 ٨. داء النقرس أو ما يسمى (بداء الملوك).
 ٩. زيادة التعرض لبعض أنواع السرطان مثل الثدي والمرارة والقولون والبروستاتا.
 ١٠. التعرض للفتاق وصعوبات في العمليات الجراحية والولادة.
 ١١. الشيخوخة المبكرة.
 ١٢. اضطرابات هرمونية لدى النساء تؤثر على الدورة الشهرية والإنجاب.
 ١٣. زيادة التعرض للإضطرابات النفسية.
 ١٤. الفشل الكلوي.
 ١٥. ضعف القدرة الجنسية.
- ٧. كيف أخفف وزني؟**

١. قرار لا تردد فيه، وهي أهم خطوة، فبعد أن تتعرف على أضرار



السمنة الكثيرة وعواقبها الوخيمة، فقرر أن تخفض وزنك وتسترد صحتك وعافيتك، حدد تاريخ البداية، واستعد نفسياً، واعزم وكن قوياً، وتوكل على الله تعالى القوي المتين.

٢. تعديل طريقة تناول الطعام، وتغيير هذا السلوك إلى السلوك السليم هو القاعدة التي يبني عليها تخفيف الوزن (راجع أركان تغيير السلوك).

٣. لا تشبع: اعلم أن عادة عدم الشبع يمكن اكتسابها بالتمرين والتدريب، فعود نفسك على عدم ملء المعدة بالطعام، وقم من الطعام وأنت تشتهي، وقد ذم المصطفى عليه السلام الشبع في أحاديث كثيرة منها قوله عليه السلام «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» حديث صحيح رواه الترمذي وأحمد.

٤. الحركة بركة (انظر فصل الحركة والرياضة)

ليكن عدد الخطوات في ٢٤ ساعة عشرة آلاف خطوة، واعلم أن أقل من خمسة آلاف خطوة يعتبر الشخص خاملاً وكسولاً.

مارس أنواعاً من الحركة البدنية الاعتيادية كالمشي إلى المسجد أو الجمعية، وتحرك عندما تتحدث بالهاتف، واتخذ هوايات حركية كالزراعة وغيرها.

مارس الرياضة البدنية (مع المجهود) المناسبة لعمرك وحالتك الصحية ٥ مرات بالأسبوع، في كل مرة نصف ساعة على الأقل، وتعتبر السباحة رياضة مناسبة حيث أن الوزن في الماء يكون عُشر الوزن الطبيعي.

٥. قم فوراً: عندما تجلس على مائدة الطعام، ضع ما يناسبك من طعام في طبقك الخاص، فإذا انتهيت منه فقم فوراً، واشغل نفسك



بغير الطعام. إن عادة إطالة الجلوس على مائدة الطعام مدعاة للأكل الكثير والكرش الكبير.

٦. هنا ترجح كفة الخضار

- أ. الخيار، الجرجير، الخس، البروكلي، السبانخ، الطماطم، الزهرة، وغيرها كثير، اصنع أنواعاً من السلطات وأنواع من الشوربات.
- ب. الخضراوات قليلة السعرات الحرارية، وهي تحتوي على الألياف، كما تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيدة.
- ج. تناولها قبل الطعام فهي تشعرك بالشبع وتملأ المعدة، تناول ٤ أكواب يومياً من الخضراوات الطازجة على الأقل.
- د. تناول الخضراوات يقلل كمية الطعام المتناول يومياً، كما أنه يكبح الشهية تجاه الطعام.
- هـ. من فوائد الخضراوات الصحية هو المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية وتسهيل عملية الخروج، وينبغي هنا أن نكثر من السوائل. ومن فوائد الخضراوات إنها تساهم في ضبط مستويات السكر والدهون في الدم.

٧. خفف من أكلة الطاقة التي تحتوي على سعرات حرارية كبيرة.

- أ. تجنب اللحوم الدسمة والمقلية، وابتعد عن الوجبات السريعة، لا تتناول جلد الطيور، استهلك اللحم المسلوق (المرق) مع إزالة الدهون الطافية واستخدم الشوي بعد إزالة الدهون.
- ب. خفف من المعجنات والمخبوزات، استخدم الدقيق الأسمر دائماً، فهو أكثر فائدة وبطيء الإمتصاص، وأقل في السعرات الحرارية.
- ج. تعود على شرب الشاي والقهوة والمشروبات دون سكر، فحاسة التذوق قابلة للتأقلم بشكل كبير جداً مع الممارسة.



د . تناول الحليب بجميع مشتقاته قليل أو خالي الدسم .

هـ . ابتعد عن تناول السكريات والحلوى والكاكاو واستبدلها بالفاكهة باعتدال، وممكن أن تتناول الكثير من الفاكهة غير السكرية أو قليلة السكر مثل: الكيوي والجريب فروت والبرتقال غير السكري والليمون وما شابه ذلك .

و . استخدم بدائل السكر مثل سكر ستيفيا باعتدال .

٨ . لا تأكل بين الوجبات، تأقلم على ذلك، فإذا اضطرتت فتناول الماء أو الخضراوات بأنواعها، حاول أن تشغل بهوايات وأعمال تسيك بطنك .

٩ . تعرف على ما تأكل

تعرف على السعرات الحرارية لمختلف الأطعمة، وتناول القدر الذي يكفيك من السعرات ٢٥٠٠ سعرة حرارية للذكور تقريباً، و ٢٢٠٠ سعرة حرارية للإناث تقريباً . (انظر التفصيل في الجدول رقم ٢ وفيه سعرات الأطعمة المختلفة، وكذلك جدول ٣ وفيه المخصصات الطبيعية اليومية للسعرات الحرارية للذكور والإناث) و ١٥٠٠ سعرة في اليوم في حالة الرجيم

١٠ . تعرف على السعرات الحرارية المفقودة عند القيام بالأنشطة الحركية المختلفة . (انظر جدول ٥ وفيه بيان السعرات الحرارية التي تفقدها بالساعة عند قيامك بالأنشطة المختلفة)

٨ . وأخيراً كيف تحافظ على وزنك الطبيعي ؟

١ . ليكون هدفك من الطعام هو إقامة الصلب حتى تعبد الله تعالى وتعمر الأرض، فتناول الطعام الصحي المفيد، ولا يكن همك تناول الطعام اللذيذ بصرف النظر عن فوائده الصحية أو أضراره .



٢. لا تسرف في تناول الطعام، فالإسراف يؤدي إلى الإلتلاف، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ وعليه تعود على عدم الشبع وأن تقوم من المائدة وأنت تشتهي الطعام، وهذه عادة يمكن اكتسابها.
٣. تطبع بالسلوك الغذائي السليم ولا تقل غلب الطبع على التطبع، فإن ذلك دليل على خور العزيمة وضعف الإرادة.
٤. استفد من حاسة تأقلم الحواس، فهو تأقلم سهل المنال، فقلل من الملح والسكر والمقليات والدقيق الأبيض.
٥. إترك الخمول والكسل وتحرك دائماً، فالحركة بركة، اجعل هدفك ١٠,٠٠٠ آلاف خطوة أو ساعة من المشي يومياً ولا تقل عن ٦٠٠٠ خطوة كحد أدنى
٦. مارس الرياضة المناسبة لحالتك الصحية ولعمرك ٥ مرات في الأسبوع.
٧. تعرف على ما تأكل مع معرفة السعرات الحرارية للأطعمة ومقدار احتياجك لها.
٨. طبق الصيام المتقطع (انظر الصيام المتقطع)

النصيحة:

- تجنب السمنة فهي أم الأمراض وطريق لتقصير العمر
- تأقلم على عدم الشبع
- تأقلم على القيام فوراً عن مائدة الطعام
- تحرك ومارس الرياضة المناسبة لك
- لا تجعل الطعام هدفك بل اجعل صحتك هي الهدف



الوقاية من التسمم الغذائي والأمراض الشائعة المنقولة بالطعام والشراب
١. يعتبر الطعام والشراب من المصادر الخطيرة للتلوث ونقل الميكروبات إلى الإنسان.

أنواع الميكروبات التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب:

- أ. بكتيريا مثل: السالمونيلا والتيفوئيد والمكورات العنقودية والبروسيلات والكوليرا.
- ب. فيروسات مثل: شلل الأطفال، التهاب الكبد نوع A، E والروتافيروس.
- ج. طفيليات: الدستناريا الأميبية والديدان المعوية.

٢. **مراعاة العوامل التالية لضمان سلامة الغذاء والشراب وهي:**

- أ) اختيار الطعام المأمون من المصدر: كاللبن المبستر ومشتقاته.
- ب) **طبخ الطعام جيداً:** يلزم تعريض جميع أجزاء الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٠ درجة مئوية، كما يجب أن يختفي لون الدم من جميع أنواع اللحوم.
- ج) **تناول الطعام فور طبخه،** فلا يترك في حرارة الغرفة، كما يشترط أن تكون الفترة من بداية التحضير إلى التقديم لا تزيد عن ٤ ساعات.
- د) **العناية بحفظ الطعام بعد الطبخ** إما بدرجة ٦٠ درجة مئوية أو أكثر أو بالتبريد السريع بدرجة حرارة ٤ درجات مئوية أو أقل.
- هـ) **التسخين الكافي للأطعمة المحفوظة (في حال تناولها مرة أخرى)** ويجب أن تصل الحرارة إلى ٧٠ درجة مئوية لجميع أجزاء الطعام.
- و) **تجنب ملامسة الأطعمة النيئة بالأطعمة الجاهزة للأكل،** فمثلاً لا تضع الأجبان مع اللحوم النيئة، ولا تستخدم السكين والأواني التي سبق أن استخدمت للأطعمة دون غسلها مرة أخرى.
- ز) **يجب غسل الفاكهة والخضراوات جيداً بالماء الجاري قبل استعمالها.**
- ح) **التأكيد على غسل اليدين قبل تناول أو تحضير أو تناول الطعام وكرر غسل اليدين عند ملامسة اللحوم والأطعمة النيئة، مع التأكيد على غسل اليدين بعد الخروج من دورة المياه، وعند اتساخها أو تلوثها بأي عارضٍ كان.**



ط) استخدام الماء المأمون في تحضير الطعام وغسل الأواني والأدوات والأرضيات في المطبخ، ويعتبر مياه الشبكة العامة في الكويت مأموناً، وفي حال عدم توفر الماء المأمون فيجب غلي الماء بعد فلتلته أو إضافة المطهرات المناسبة مثل الكلور حسب التوصيات الصحية.

ي) المحافظة على نظافة أدوات المطبخ وجميع أجزاء وأسطح المطبخ من أوان وأجهزة وحوائط وأرضيات.

ك) وقاية الأطعمة والأشربة من الحشرات والقوارض والطيور والحيوانات والدواجن ومخلفات هذه الكائنات.

ل) جميع الأغذية من مصدر حيواني يجب أن تطهى جيداً أو تبستر بطريقة صحية قبل أن تقدم للأكل، كما يجب أن تحفظ فوراً بالثلاجة أو الفريزر فور شرائها، ومن هذه الأغذية الألبان وجميع مشتقاتها والبيض واللحوم والدواجن والأسماك بما فيها المحار وجميع المأكولات البحرية، والمايونيز والآيس كريم .

م) العناية بالتخزين السليم للأغذية في المخازن الجافة، فلا توضع الأغذية على الأرض، ولا تكس فوق بعضها البعض، ولا تلتصق بالحوائط، وتكون حرارة الغرفة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية مع التهوية الكافية، ويجب أن يكون تصنيف الأغذية سليم، فيوضع كل صنف على حدة، كما يجب عزل الكيماويات والمطهرات والمبيدات في مكان مفصول بعيداً عن الأغذية، مع التأكد من صلاحية الأغذية.

ن) الشروط الصحية للثلاجات والفريزرات:

١. نظيفة على الدوام .
٢. مرتبة وغير مكدسة بحيث يترك بينها فراغات للتهوية.
٣. الصيانة الدورية للثلاجات والفريزرات.
٤. درجة حرارة الثلاجة هي ٤ درجات مئوية، والفريزرات هي ١٨ تحت الصفر مع وضع ترمومتر لقياس درجة الحرارة.
٥. يجب أن يكون الباب محكم الغلق وألا يفتح بكثرة.



٦. يجب أن يصنف الطعام بحيث لا يلامس الطعام النيء (كاللحوم والخضراوات) الطعام الجاهز للأكل كالأجبان.
٧. الأطعمة المعدة للأكل توضع في الرفوف العليا ويجب أن تغطى أو تغلف.
٨. جميع أنواع اللحوم تحفظ مغلقة بأكياس البلاستيك .
٩. يحفظ البيض في علبة مغلقة في الثلاجة.
١٠. لا يوضع في باب الثلاجة البيض أو الأجبان أو غيرها، ويوضع في أسفل الباب زجاجات ماء مغلقة (لحفظ الحرارة أسفل الثلاجة وليس للشرب).

ش) الاهتمام بمتداولي الأغذية أي (محضري الطعام)

١. العناية القصوى بالنظافة الشخصية وتقليم الأظافر وغسل الأيدي جيداً قبل تناول الطعام وعند تلوث الأيدي.
٢. يمنع متداولي الأغذية من العمل في حال وجود جروح مكشوفة في الأيدي أو أمراض جلدية صديدية أو أمراض معدية تنفسية أو معوية، ويعاد للعمل بعد العرض على الطبيب.
٣. العناية بتجنب إصابة الرذاذ الخارج من الفم والأنف (أثناء العطاس أو السعال أو الكلام) للطعام، ويجب ارتداء الكمامة خصوصاً عند التعامل مع الأغذية الباردة.
٤. ارتداء الزي الصحي: غطاء الرأس، السربال (المريول) النظيف، وكمام الأنف والفم والقفازات.
٥. يجب أن يتم توعية متداولي الأغذية بأسباب التسممات الغذائية وطرق الوقاية، كما يجب أن يحمل متداولي الأغذية العاملين في المطاعم شهادة صحية سارية المفعول.

ك) شروط غرفة المطبخ

١. نظيفة على الدوام، واسعة، مرتبة.
٢. الأرضيات من السيراميك أو الكاشي غير الماص للرطوبة.



٣. الحوائط من السيراميك أو الصيغ الزيتي القابل للتنظيف.
٤. تهوية وشفاطات وإضاءة جيدة، ويجب ألا تزيد حرارة الغرفة عن ٢٥ درجة.
٥. أبواب ذاتية الغلق ونوافذ مزودة بسلك ضيق النسيج لمنع دخول الحشرات.
٦. يوجد حنفية لغسل الأيدي مع صابون ومصدر ماء مأمون.
٧. جميع طاولات وأدوات المطبخ نظيفة وقابلة للغسيل ويفضل أن تكون من الإستانلس ستيل.
٨. ألواح التقطيع يجب أن تكون مخصصة:
 - أ. للحوم والدواجن والأسماك
 - ب. للخضراوات والفواكه
- ومن المهم أن تُغسل بعد الاستخدام غسلاً جيداً بالماء والصابون وممكن استخدام المطهرات
٩. مناشف الأطباق من الورق وليس الفوط القماشية.
١٠. صندوق القمامة يجب أن يكون مغطى وكبير ونظيف ويفتح بواسطة القدم.
١١. توفر إجراءات الأمن والسلامة من الحريق والمس الكهربائي.
١٢. توفر المطهرات المناسبة للأسطح المختلفة.
١٣. الأدوات المستخدمة سليمة وغير قابلة للصدأ .
١٤. يجب ألا تفتح دورات المياه على المطبخ مباشرة.
١٥. تمديدات الصرف الصحي في المطبخ سليمة مع الصيانة الدورية.
١٦. إجراءات لعدم دخول القوارض داخل المطبخ

النصيحة:

تعرف على أسباب التسمم الغذائي
وراقب من يتداول ويحضر الطعام

الوقاية من الأمراض الجنسية

١. الأمراض الجنسية هي الأمراض التي تنتقل بالطريق المباشر بالإتصال الجنسي، وهناك أكثر من ١٠٠ مرض ينتقل عبر الإتصال الجنسي.
٢. تنقسم الأمراض الجنسية من حيث مسبب المرض إلى خمسة أقسام:

١. **أمراض فيروسية مثل:** الإيدز والهربس الجنسي والكبدي ب والثآليل الجنسية.

٢. **أمراض بكتيرية مثل:** الزهري والسيلان والقرحة الرخوة

٣. **أمراض فطرية مثل:** الكانديرا الفطري.

٤. **أمراض طفيلية مثل:** التريكوموناس.

٥. **أمراض حشرية مثل:** القمل التناسلي والجرب التناسلي.

٣. تعتبر الأمراض الجنسية من أكثر الأمراض المعدية انتشاراً في العالم، ويوجد أكثر من ٣٠ نوعاً من مسببات هذه الأمراض، وتنتقل غالباً بالإتصال المباشر سواء كان بين الجنسين أو المثليين والمثليات، ويكون النقل المباشر عن طريق التماس المهلي أو الشرجي أو الفموي، وفي إحصائيات منظمة الصحة العالمية أنه في كل يوم يقع أكثر من مليون حالة من أنواع العدوى المنقولة جنسياً في أنحاء العالم وأكثر من ٥٠٠ مليون حالة سنوياً.

٤. هذه الإصابات الكثيرة تجعل التكاليف العلاجية والتأهيلية والإجتماعية باهضة جداً، وتؤثر تأثيراً مباشراً على اقتصاديات الدول، ولهذا تعتبر الأمراض الجنسية أحد الأسباب الرئيسة لفقد القدرة على الإنتاج، فالإيدز يقتل مليون شخص سنوياً، ولا يموت هؤلاء إلا بعد معاناة طويلة، ومضاعفات الأمراض الجنسية كثيرة منها العقم والتهابات الحوض وتشوهات الأجنة أو موتها، كما أن هناك أنواعاً من السرطان كسرطان عنق الرحم.

٥. حاملي الأمراض الجنسية: هؤلاء يحملون المرض دون أن تظهر عليهم أعراض المرض، ويعتبرون مصادر خطيرة للعدوى ونشر المرض، وقد أثبتت الدراسات أن أكثر من ٦٠٪ من العاهرات (اللاتي يمتهن البغاء) هن حاملات للأمراض الجنسية، وهن مصادر عدوى للأصحاء، وقد تطول فترة حمل المرض عند أصحاب هذه الأمراض لفترات مختلفة، ففي مرض الإيدز قد تمتد من شهور إلى ٢٠ سنة، وفي مرض الكبدى (ب) قد تمتد طيلة العمر.

٦. تنتشر الأمراض الجنسية بين الأشخاص الذين يمارسون الاتصال الجنسي المحرم سواء بين الجنسين المختلفين أو المتشابهين، وكذلك فإن معدلات انتقال هذه الأمراض من العاهرات إلى الأصحاء أكثر من النقل الطبيعي، وتجدر الإشارة إلى أن الإباحية الجنسية لدى الإنسان تؤدي إلى هذه الأمراض الكثيرة والخطيرة، بينما الإباحية الجنسية لدى الحيوانات (وهي أكثر ودون ضوابط) لا تؤدي إلى ذلك، بل إن الأمراض الجنسية لدى الحيوانات تكاد تكون معدومة، وهذا يفسر جانباً مهماً من العقاب الإلهي للناس غير الملتزمين بالأطرف الشرعية الربانية، لذلك جاء في الحديث الشريف قول المصطفى ﷺ «لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ؛ حَتَّى يُعْلَنُوا بِهَا؛ إِلَّا فَشَا فِيهِمْ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا» رواه ابن ماجه والطبراني والحاكم .

٧. هناك تناسب طردي بين تعاطي الكحول والمخدرات وبين ارتفاع معدلات الأمراض الجنسية، وذلك بسبب التوهم أن الكحول والمخدرات تزيد القدرة الجنسية بينما الحقيقة عكس ذلك، علاوة على أن المدمنين عديمي الأخلاق والمروءة الذين لا يهمهم ارتكاب هذه الفواحش، كذلك فإن بعض الأمراض الجنسية تنتقل بواسطة الحقن الملوثة التي يستخدمونها كما في مرض الإيدز والالتهاب الكبدى C-B.



٨. الإنسان هو المصدر الوحيد للعدوى: من المعلوم أن مصدر العدوى (هو المكان الذي تعيش وتتكاثر فيه الميكروبات) يكاد يكون الإنسان فقط، وهذا أمر مهم، فلا يوجد مصادر أخرى للعدوى (مثل الحيوانات أو الطيور أو البيئة) مما يؤكد أن هذه الأمراض لا تنتقل إلا بالاتصال الجنسي المباشر.

٩. الوقاية من الأمراض الجنسية

١. العفة واجتناب الزنى واللواط والسحاق وجميع العلاقات الجنسية خارج نطاق الزواج الشرعي هي الضمان الوحيد الواقي ضد عدوى هذه الأمراض.

٢. بعض الأمراض الجنسية لها طرق انتقال غير الإتصال الجنسي، مثل طريق نقل الدم أو تلوث الجروح أو بالحقن الملوثة وما شابه ذلك مثل مرض الإيدز والكبد الفيروسي B، وهذه يُتوقى منها بأمور مثل: عدم استخدام الأدوات الحادة الملوثة بالدم ومشتقاته مثل الحقن وأدوات الجراحة، وكذلك عمل احتياطات عند نقل الدم أو مشتقاته.

٣. الابتعاد عن المثيرات الجنسية المختلفة التي تؤدي إلى اقتراف الفواحش فمن حام حول الحمى يوشك أن يقع فيه، من ذلك غرض البصر وتجنب الخلطة وإسقاط الكلفة مع الجنس الآخر، ومشاهدة الصور والأفلام المثيرة.

٤. إشغال أوقات الفتيات والشباب والعزاب عموماً بما يفيد مثل الرياضة والقراءة النافعة وتعلم العلوم والمهن بعيداً عن المثيرات الجنسية.



٥. التوظيف الديني للوقاية من الأمراض الجنسية، فحفظ النسل والعرض من مقاصد الدين الرئيسية، وفي القرآن الكريم يقرن المولى سبحانه وتعالى بين الفواحش والقتل، إشارةً إلى أهمية ترك هذه الفواحش، فالزنى واللواط من كبائر الذنوب والمحرمات، وأكثر التشريعات الإسلامية في ذلك هي للوقاية من الوقوع في هذه الفواحش.
٦. تشجيع الزواج المبكر وإنشاء الأسرة المستقرة، وإخلاص كل من الزوجين للآخر بعيداً عن العادات الغربية المستوردة والهابطة.
٧. التربية الجنسية للمراهقين والشباب والفتيات، مع إدراج موضوعات الأمراض الجنسية وخطورتها والوقاية منها في المناهج الدراسية المختلفة.
٨. إذا أصيب شخص بأحد الأمراض الجنسية أو وقع في هذه الفواحش، فعليه الاقلاع عن هذه الفاحشة ثم مراجعة الطبيب للمشورة والنصح، وهذا ينطبق على الزوجين كذلك.
٩. في الدول الغربية يستخدم العازل الطبي للوقاية من الأمراض الجنسية، إلا أنه لا يشكل ضماناً للوقاية من هذه الأمراض، كما ينصحون بعدم تعدد الشركاء الجنسيين (نساءً الله العفو والعافية).

النصيحة:

الأمراض الجنسية كثيرة ومتعددة، وقد قرن الله تعالى في القرآن بين الزنا والقتل إشارةً إلى أن الزنى والفواحش قتل للمجتمع والحياة ويؤدي ذلك إلى الهلاك والعذاب.



تعزيز صحة البيئة

١. ما هي البيئة؟

هي كل ما يحيط بالإنسان ويؤثر فيه سلباً أو إيجاباً، وتشمل الهواء والماء والغذاء والتربة والمباني والنبات والكائنات الحية والمخلفات والإشعاع والصوت ووسائل النقل والصناعة والترفيه وما إلى ذلك.

٢. ما هو تعزيز صحة البيئة؟

أي الحفاظ على البيئة بأفضل صورها مع تقويتها وتميئتها ووقايتها من الخلل والقصور والدمار.

٣. لماذا هذا الاهتمام بصحة البيئة؟

يجب أن نعلم أن الحفاظ على صحة البيئة ركن أساسي من أركان تعزيز الصحة، وأن التقصير في الحفاظ على هذا الركن يؤدي بالضرورة إلى انتشار الأمراض والأضرار المدمرة للإنسان والكائنات الحية الأخرى. وقد خلق الله تعالى الأرض ومن عليها بصورة متوازنة دقيقة، بحيث تكمل هذه المخلوقات بعضها البعض، وذلك حتى تستمر الحياة بشكل طبيعي نافع للإنسان والكائنات الأخرى، وقد حدث في العصر الحديث (وبفعل الإنسان) اختلال كبير في التوازن البيئي بصورة أضرت كثيراً بالصحة، الأمر الذي لو استمر لقضى على هذا التوازن، ولأفنى الكثير من الأحياء ولخلف الدمار في الأرض، ولأدى إلى زيادة كبيرة في معدلات الأمراض والأخطار والوفيات لدى الإنسان.

٤. كيف يتم الحفاظ على صحة البيئة؟

هناك إجراءات ليست بالصعبة، بل هي قابلة للتطبيق في أرض الواقع، وهي تنقسم إلى ثلاث مستويات:



١. المسؤولية الفردية: وهذه مهمة باعتبارين:

الأول: أن أكثر الإجراءات الوقائية المتعلقة بصحة البيئة لا يتحملها إلا الفرد بذاته.

الثاني: أن القوانين المتعلقة بصحة البيئة لا يتم تطبيقها إلا بتضافر الجهود الفردية.

٢. المسؤولية الوطنية أو مسؤولية الدولة وتشمل ما يلي:

التوعية البيئية والتثقيف الصحي وإدراجها في جميع وسائل الإعلام، وكذلك في المناهج التعليمية بمختلف المراحل الدراسية وبصورة كافية.

سن القوانين الوطنية للحفاظ على صحة البيئة، مع المتابعة في تطبيق هذه القوانين.

الإستقصاء البيئي والإكتشاف المبكر لعوامل الخطورة التي تؤثر سلباً على البيئة مع وضع الخطط والحلول المناسبة ثم التقييم الدوري لذلك.

٣. المسؤولية الدولية:

وهي عبارة عن تعاون جميع الدول دون استثناء في تطبيق الإجراءات الخاصة بالحفاظ على صحة البيئة، إذ إن الأضرار البيئية مشكلة عالمية تهدد الكرة الأرضية بأسرها، لذلك من الأهمية بمكان تضافر جميع دول العالم في تحقيق إجراءات الحفاظ على صحة البيئة.

٥. هل صحيح أن الحفاظ على صحة البيئة هو استثمار صحي للأجيال القادمة؟

نعم هذا صحيح، وبالتأكيد، فإن غالب الأخطار البيئية تراكمية لا تظهر إلا بعد حين، فالحفاظ على صحة البيئة هو استثمار فعلي للصحة على المدى الطويل.



إن حدوث الضرر البيئي يعتمد على هذه العوامل:

- أ. زمن التعرض: فكلما زاد وقت التعرض، زاد احتمال حدوث الضرر، وهو ما يسمى بالضرر التراكمي للمواد السامة (حتى وإن كانت قليلة) مثل التسمم بالرصاص الذي يلوث الماء والطعام .
- ب. تركيز المواد الضارة: فإذا كانت المادة الضارة كبيرة في البيئة، كانت الأعراض والأمراض أكثر وقوعاً، مثل تركيز المواد الخارجة من عوادم السيارات.
- ج. عدد العوامل الضارة: فكلما زاد عدد العوامل البيئية الضارة زاد احتمال حدوث الضرر.
- د. هناك عوامل أخرى مثل القابلية الشخصية للضرر، مكان الإقامة أو العمل، وكذلك إنتشار الفقر أو الجهل.

٦. توصيات مهمة للحفاظ على البيئة:

- (١) تعرف واقرأ وتعلم عن صحة البيئة وأهميتها وكيفية الحفاظ عليها، فكن لبنة فعالة في بناء وتعزيز صحة البيئة.
- (٢) كن إيجابياً في الحفاظ على البيئة المحيطة بك، بداية من المنزل ثم الشارع ومكان العمل وفي كل مكان تتواجد فيه، اترك عنك اللامبالاة والاهمال وتحمل المسؤولية، وكن قدوة حسنة ومثالاً يحتذى به، وعلم الناس كيفية الحفاظ على صحة البيئة.
- (٣) لا تسرف في استهلاك الكهرباء

أما تعلم أن زيادة استهلاك الكهرباء معناه زيادة استهلاك الطاقة التي مصدرها المحروقات والتي بدورها تلوث البيئة، استخدم قدر المستطاع الطاقة النظيفة مثل الطاقة الشمسية والهوائية وغيرها، وشجع استخدام الطاقة البديلة، واستخدم المصابيح الموفرة للطاقة.



٤) لا تسرف في استهلاك المياه، فهي كذلك تأتي من التقطير (في كثير من الدول) واستخدام المحروقات، علاوة على العبء الكبير على المجاري والصرف الصحي والتي تزيد من حجم الملوثات.

٥) لا تسرف في الكماليات، فإن كثيراً منها يضر البيئة، ويزيد حجم النفايات والقمامة، فاقتن ما يكفيك من المواد الأساسية واستغن عن الكماليات.

٦) حاول تدوير النفايات لديك، وشجع على ذلك، وقلل من كمية النفايات والقمامة.

٧) شارك في تخضير الأرض واستعادة رئة العالم، فالنباتات تعيد التوازن الطبيعي للغازات في الهواء، كما أنها تخفض حرارة الجو، وتزيد من البهجة والراحة النفسية، ليكن بيتك نموذجاً في ذلك فقم بتشجير بيتك، وإذا لم تتوفر المساحة فاستخدم السطح أو البلكونات، ولا تنس الزراعة الداخلية في المنزل. إن من الكوارث إزالة الغابات بغرض الإسكان أو الزراعة وهذا من الأسباب الرئيسة التي أدت إلى خلل كبير في صحة البيئة. وليكن شعارك: ازرع شجرة تحصد صحة وثمره

٨) التزم بالتعامل الصحيح مع النفايات السامة والملوثات، كالمبيدات والمواد الكيماوية ومركبات الكلورين وما شاكلها من المواد الضارة بالبيئة، فاقراً المعلومات المدونة على العلب الحافظة لها، وتخلص منها بطريقة صحيحة، وهناك طرق طبيعية بديلة لهذه الملوثات لا تضر بالبيئة، ابحث عنها وطبقها مثل بدائل المبيدات الطبيعية.



٩) **قلل من التلوث البيئي للسيارات:** فعوادم السيارات مسؤولة عن ٥٠٪ من تلوث الهواء، فاحرص على الصيانة الدورية، وقلل من استخدام السيارات، واستبدلها بالمشي والدراجات الهوائية (لا النارية) التي تحافظ على البيئة علاوة على أنها رياضة لها فوائد صحية كبيرة، ويوجد حالياً سيارات تعمل بالكهرباء فهي أقل خطراً على البيئة.

١٠) **حافظ على البيئة البحرية من التلوث،** بعدم رمي النفايات والمجاري والقمامة بها، مع منع الصيد الجائر، ومنع المصائد التي تمنع مسار التيارات البحرية الطبيعية.

١١) **حافظ على البيئة البرية** من التلوث بعدم إلقاء النفايات والقمامة وملوثات البيئة، وعدم استخدام السيارات والدراجات النارية، وحماية الحياة البرية سواء كانت نباتية أو حيوانية.

١٢) **حافظ على المرافق العامة** كالحدائق والمنتزهات والشوارع.

١٣) **كافح تعاطي التبغ** بجميع صورته كالتدخين والشيشة، لا تسمح لأحد أن يتعدى حدوده الشخصية ويلوث الهواء في الأماكن العامة، وللعلم أن أعقاب السجائر تعتبر من ملوثات البيئة التي يصعب تحللها، كما أن التدخين السلبي والتدخين الثالث من ملوثات البيئة.

١٤) **إذا كنت صاحب مصنع** أو صاحب مشروع متعلق بالبيئة، فالتزم بالشروط الصحية المتعلقة بالبيئة وألزم العاملين بهذه الشروط.

١٥) **التزم بالنظافة العامة،** ولا تلق النفايات والفضلات إلا في أماكنها المخصصة، علم الأطفال وكن قدوة لهم.

١٦) **شجع وشارك في جمعيات ومؤسسات** الحفاظ على البيئة بأنواعها المختلفة.



- ١٧) شجع وشارك في إنشاء المحميات الطبيعية سواء كانت برية أم بحرية.
- ١٨) استخدم المواد القابلة للتحلل الطبيعي، أما المواد غير القابلة للتحلل فاستخدم معها إعادة التدوير أو التصنيع، كالبلاستيك والمعادن.
- ١٩) المشاركة في التوعية البيئية والتثقيف الصحي والتعليم المستمر، ورفع مستوى الوعي في المجتمع مهم جداً في تغيير القناعات وإنشاء السلوك البيئي الصحي.
- ٢٠) علم الأطفال منذ الصغر مبادئ صحة البيئة.
- ٢١) كن قدوة لأسرتك وللمناس في الحفاظ على صحة البيئة، فهذه القدوة تقتضي المعرفة الدقيقة لصحة البيئة والعوامل الضارة بها.
- ٢٢) احرص على تصميم بيتك وما حوله بما يحفظ صحة البيئة مثل:
١. موقع البيت بعيداً عن مصادر التلوث المختلفة (فيزيائية، صوتية، إشعاع، جراثومية، كهرومغناطيسية)
 ٢. أن يكون البيت مشمساً.
 ٣. أن تكون التهوية الطبيعية كافية.
 ٤. أن تكون الأرض جافة.
 ٥. الإهتمام بالتشجير .
 ٦. أن تكون مواد البناء آمنة وعازلة للحرارة.
 ٧. أن يتوفر بالمبنى شروط السلامة والأمان للحوادث والحرائق.



- ٨ . الأثاث صحي وآمن ولا ينصح بسجاد الموكيت.
- ٩ . الأرضيات والحوائط والأسقف سهلة التنظيف وغير ماصه للماء.
- ١٠ . مساحة الغرف مناسبة ودورات المياه كافية وسليمة.
- ١١ . المطابخ حسب الشروط الصحية.
- ١٢ . الاهتمام بالنظافة والتخلص من النفايات بطرق سليمة.
- ٢٣) التزم بالصرف الصحي السليم للمجاري، وعالج الطفح المجاري والترشيح الخاطئ للمجاري.
- ٢٤) كافح الحشرات والقوارض الناقلة للأمراض بطرق سليمة.
- ٢٥) خفف من استخدام المنظفات والمطهرات والمبيدات والبخاخات الكيماوية والعطرية، وحاول استبدالها بالمواد الطبيعية، وتجنب المواد الضارة بالبيئة، كما يجب قراءة تعليمات الأمان المكتوبة عليها، وينبغي أن تكون بعيداً عن متناول الأطفال، كما يجب التخلص منها بطريقة سليمة.

النصيحة:

- ١ . الحفاظ على صحة البيئة استثمار حقيقي للمستقبل.
- ٢ . تعرف على صحة البيئة وعلم الأطفال تكن إيجابياً.
- ٣ . اهتم بالزراعة والتشجير .
- ٤ . استخدم البدائل الطبيعية للطاقة والمنظفات والمبيدات والكيماويات.
- ٥ . احرص على تدوير النفايات.



جدول رقم (١)

متوسط الأوزان حسب مؤشر كتلة الجسم

الطول	الوزن الطبيعي	الوزن الزائد	السمنة
١٤٥	٤٢-٥٣	٥٣-٦٣	٦٣ فما فوق
١٤٨	٤٤-٥٥	٥٥-٦٦	٦٦ فما فوق
١٥٠	٤٥-٥٦	٥٦-٦٧	٦٧ فما فوق
١٥٢	٤٦-٥٧	٥٧-٦٩	٦٩ فما فوق
١٥٤	٤٧-٥٩	٥٩-٧١	٧١ فما فوق
١٥٦	٤٩-٦١	٦١-٧٣	٧٣ فما فوق
١٥٨	٥٠-٦٢	٦٢-٧٥	٧٥ فما فوق
١٦٠	٥١-٦٤	٦٤-٧٧	٧٧ فما فوق
١٦٢	٥٢-٦٦	٦٦-٧٩	٧٩ فما فوق
١٦٤	٥٤-٦٧	٦٧-٨١	٨١ فما فوق
١٦٦	٥٥-٦٩	٦٩-٨٣	٨٣ فما فوق
١٦٨	٥٧-٧١	٧١-٨٥	٨٥ فما فوق
١٧٠	٥٨-٧٢	٧٢-٨٧	٨٧ فما فوق
١٧٢	٥٩-٧٤	٧٤-٨٩	٨٩ فما فوق
١٧٤	٦١-٧٦	٧٦-٩١	٩١ فما فوق
١٧٦	٦٢-٧٨	٧٨-٩٣	٩٣ فما فوق
١٧٨	٦٣-٧٩	٧٩-٩٥	٩٥ فما فوق
١٨٠	٦٥-٨١	٨١-٩٧	٩٧ فما فوق
١٨٢	٦٦-٨٣	٨٣-٩٩	٩٩ فما فوق
١٨٤	٦٨-٨٥	٨٥-١٠٢	١٠٢ فما فوق
١٨٦	٦٩-٨٧	٨٧-١٠٤	١٠٤ فما فوق
١٨٨	٧١-٨٨	٨٨-١٠٦	١٠٦ فما فوق
١٩٠	٧٢-٩٠	٩٠-١٠٨	١٠٨ فما فوق
١٩٢	٧٤-٩٢	٩٢-١١١	١١١ فما فوق
١٩٤	٧٥-٩٤	٩٤-١١٣	١١٣ فما فوق
١٩٦	٧٧-٩٦	٩٦-١١٥	١١٥ فما فوق
١٩٨	٧٩-٩٨	٩٨-١١٨	١١٨ فما فوق
٢٠٠	٨٠-١٠٠	١٠٠-١٢٠	١٢٠ فما فوق



جدول رقم (٢)

فكر كثيراً قبل أن تلتهم هذه الأطعمة واجعل طعامك من جميع المجموعات الغذائية وبقدر احتياجك من السرعات الحرارية

س.ح	الكمية	نوع المادة الغذائية	س.ح	الكمية	نوع المادة الغذائية
١٩٠	١٣٠ جرام	معكرونة بالصلصة	٨٦	كوب واحد	حليب خالي الدسم
٧٠	٥ قطع	بسكويت عادي	١٥٠	كوب واحد	حليب كامل الدسم
٢٨٠	واحدة	خبز لبناني أبيض	٨٠	٢٨ جرام	جبنه كرافت
٢٣٠	واحدة	خبز أسمر	١١٤	كوب واحد	روب خالي الدسم
٣١٦	واحدة	خبز إيراني	١٤١	كوب واحد	روب كامل الدسم
١٢٥	ملعقة طعام	دهن بقري	٥٢	ملعقة كبيرة	قيمر معلب
١١٨	ملعقة طعام	الزبدة	٢٠٠	٨٥ جرام	لحم غنم مشوي
١٢٠	ملعقة طعام	زيوت نباتية	٣٠٧	٨٥ جرام	لحم غنم مشوي بالدهن
٤٥	واحدة وسط	جوافة	١٨٢	٨٥ جرام	لحم بقر بدون دهن
١١٠	واحدة وسط	رمان	٢٢٦	٨٥ جرام	كباب
٢٦	١٠٠ جرام	بطيخ (رقبي)	٣١٧	٨٥ جرام	لحم شاورما
٣٣	١٠٠ جرام	بطيخ (شمام)	١٧١	واحدة	برجر
٢٦	ثمرة متوسطة	تمر	١٦١	نصف	صدر دجاج مقلي
٣٧	ثمرة متوسطة	تين		صدر	بدون دهن
١٧	حبة واحدة	مشمش	١٩٠	١٠٠ جرام	دجاج مشوي بدون جلد
٨١	حبة واحدة	تفاح	٢٥٠	١٠٠ جرام	دجاج مشوي مع جلد
١٠٥	حبة واحدة	موز	١١٣	١٠٠ جرام	روبيان مسلوq
٦٢	حبة واحدة	برتقال	١٠٢	١٠٠ جرام	سمك نوبيي
٢٤	حبة واحدة	طماطم حمراء	٢٦٣	١٠٠ جرام	سمك صبور
١٠	نصف كوب	خيار	١٣٠	١٠٠ جرام	سمك زبيدي
٤	نصف كوب	خس	١٠٧	١٠٠ جرام	سمك هامور
٩٤	نصف كوب	سلطة الفواكه بالسكر	١٨٢	١٠٠ جرام	سمك ميد
٣١	واحدة متوسطة	جزر	١٧	واحدة كبيرة	بياض البيض
٢	نصف كوب	جرجير	٥٩	واحدة كبيرة	صفار البيض
٤١	نصف كوب	قرع	٧٦	واحدة كبيرة	بيض مسلوq
١١١	قنينة ٢٤٠ مل	بيبيس كولا	٩١	واحدة كبيرة	بيض مقلي
٣٠	حبة واحدة	فلافل	٢١٠	كوب واحد	عدس مطبوخ
٢٣٠	واحد ٤٨ جرام	شوكلاته مارس	١٦٥	٢٨ جرام	كازومحمص
١٦٢	إصبعين ٢٨ جرام	شوكلاته كيت كات	١٧٠	٢٨ جرام	بندق محمص
٥٢	ملعقة طعام	مربي جميع الأنواع	١٧٠	٢٨ جرام	مكسرات مخلوطة
٢٠	ملعقة شاي	سكر أبيض	١٦٥	٢٨ جرام	فول سوداني محمص
٢٦٧	قطعة ٧٥ جرام	كنافة بالجبن	١٢١	كوب واحد	أرز أبيض مطبوخ



جدول رقم (٣)

المخصصات اليومية للسرعات الحرارية للشخص الطبيعي

الإحتياجات اليومية	العمر	الجنس
٣٠٠٠ سعر حراري	١٠ - ٧	الذكور
٢٥٠٠ سعر حراري	١٤ - ١١	
٣٠٠٠ سعر حراري	١٨ - ١٥	
٢٩٠٠ سعر حراري	٥٠ - ١٩	
٢٣٠٠ سعر حراري	أكثر من ٥٠	
٣٠٠٠ سعر حراري	١٠ - ٧	الإناث
٢٢٠٠ سعر حراري	٥٠ - ١١	
١٩٠٠ سعر حراري	أكثر من ٥٠	

جدول رقم (٤)

حساب احتياج الإنسان من الطاقة حسب الوزن الحالي باستخدام المعادلة الآتية:

١- إذا كان الشخص نشيطاً = الوزن \times ٤٠ مثال (٢٨٠٠ = ٤٠ \times ٧٠)
٢- إذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن \times ٣٧ مثال (٢٥٩٠ = ٣٧ \times ٧٠)
٣- إذا كان الشخص قليل النشاط = الوزن \times ٣٤ مثال (٢٣٨٠ = ٣٤ \times ٧٠)

جدول رقم (٥)

السرعات الحرارية التي تفقدها بالساعة عند قيامك بالأنشطة التالية

ملاحظات	السرعات المفقودة	النشاط
	٦٥ إلى ٧٥	النوم والإسترخاء
	٧٥	الجلوس
	١٠٠ إلى ١٢٠	الأعمال المكتبية أو الوقوف
	١٢٠ إلى ٢٠٠	الأعمال المنزلية (الطهي والتنظيف)
حسب السرعة	٢٥٠ إلى ٥٠٠	ركوب الدراجة
حسب السرعة	٢٥٠ إلى ٤٠٠	المشي السريع
حسب السرعة	٤٠٠ إلى ٨٠٠	الجري
حسب السرعة	٢٠٠ إلى ٦٠٠	السباحة



جدول رقم (٦)

قياس اللياقة البدنية بقطع المسافة بالمتري ١٢ دقيقة

مستوى اللياقة	رجال	نساء
مستوى لياقة ممتاز	٢٨٠٠ - فأكثر	٢٥٠٠ - فأكثر
مستوى لياقة متوسطة	٢٠٠٠ - ٢٨٠٠	١٨٠٠ - ٢٥٠٠
مستوى لياقة ضعيف	١٦٠٠ - ٢٠٠٠	١٥٠٠ - ١٨٠٠

جدول رقم (٧)

معدل الأوزان مقارنة بالطول للجنسين حسب مؤشر كتلة الجسم BMI

احسب مؤشر كتلة الجسم BMI من المعادلة التالية:

$BMI = \text{الوزن بالكيلو تقسيم } (/) \text{ مربع الطول بالمتري}$

مثال لشخص وزنه ٨١ كيلوا جرام وطوله ١٧٢ سنتيمتر:

$$BMI = ٨١ / (١,٧٢ \times ١,٧٢) = ٢٧,٣٨$$

قارن هذا الرقم (٢٧,٣٨) بجدول مؤشر كتلة الجسم التالي (أي أن

هذا الشخص يعاني من وزن زائد)

وصف الوزن	BMI	ماذا تفعل
نحيف	أقل من ١٩	تناول السعرات المطلوبة
طبيعي	١٩ إلى ٢٤	حافظ على وزنك
وزن زائد	٢٥ إلى ٢٩	اتخذ خطوات عملية لإنقاص الوزن
سمنة	٣٠ إلى ٤٠	أنت في خطر تحرك الآن لعمل رجيم
سمنة المفرطة	٤٠ فما فوق	أنت في خطر شديد أبدا فوراً



الخاتمة

لماذا هذا الإهمال للصحة؟

لا يسعني في ذلك إلا أن أشفق على الذين يهملون صحتهم ولا يألون جهداً في تعديل سلوكياتهم المرضية، فعزائي لهم أنهم سيعيشون حياة كلها أمراض وعاهات وآهات، أليست الصحة نعمة عظيمة ينبغي أن نحافظ عليها ونعززها ونشكر الله تعالى عليها، فلماذا هذا الإهمال في الحفاظ على الصحة.

ومن خبرتي في التوعية الصحية، فإن أهم أسباب إهمال الصحة مايلي:-

(١) عدم وضع الصحة كهدف حياتي:

فلكل إنسان أهداف يسعى لتحقيقها، فلماذا لا نضع الصحة كهدف أساسي في الحياة، ويعتبر ذلك الركن الأساسي في تعزيز الصحة، جنباً إلى جنب مع أهداف الدين والمال والمتعة والتعليم والتواصل الاجتماعي.

(٢) الجهل بأساسيات الصحة:

سواء كانت أساسيات وقائية أو علاجية أو تأهيلية، مع ضعف إدراك أهمية تعديل السلوك الخاطيء، ولا ريب أن ذلك يدخل أولاً في التربية السليمة من خلال الأسرة، ثم من خلال المدرسة ثم الإعلام.

فيجب أن يكون الأبوين مثلاً يحتذى به في الأسرة، وكذلك تدرج مواد الصحة في جميع المراحل الدراسية، أما وسائل الإعلام المختلفة فلها دور فعال في نشر التوعية الصحية وتعديل السلوك الخاطيء.



٣) الكسل وضعفت المهمة:

فلا يبذل جهداً في الحفاظ على صحته فيُحِبُّ مثلاً ملء المعدة بالطعام والتلذذ بأصنافه بغض النظر عن فوائد ما يأكله أو أضراره، أو تراه يحب الخمول والراحة فلا يمارس الحركة الرياضية أو يرفض الإلتزام بقواعد الصحة الشخصية إما لا مبالاه أو ثقة زائدة.

٤) شماعة الوراثة أو القدر

تقول له خفف الوزن حتى لا يصيبك أمراض ارتفاع الضغط أو السكر، يرد عليك عندنا هذه الأمراض وراثية لا علاقة لها بالوزن، أو تقول له خفف التوتر والعصبية يتحجج بأن العائلة كلها مصابون بالأعصاب والتوتر، وللأسف الشديد فإن الكثير من الناس يهمل أسباب تعزيز الصحة ويقوم بتحميل الأمراض على القدر أو الوراثة.

٥) شماعة مع الخيل يا شقراء

لماذا تدخن؟ جميع الشباب يدخنون

هذا سلوك غير صحي، الناس كلهم هكذا...

٦) فقدان الدوافع لتعزيز الصحة

خصوصاً عند الأطفال والمراهقين، فلا تشجيع ولا حوافز، ووسائل التواصل والألعاب الالكترونية تعمل بشكل مضاد، بل ترسخ السلوكيات غير الصحية للأسف الشديد.



اختبر معلوماتك

أولاً أعرف	أولاً	أجب بنعم
الإجابة بلا أعرف (صفر)	الإجابة الخاطئة (١-)	الإجابة الصحيحة (١)

()	١) الحصص المطلوبة من الخضروات والفاكهة يومياً هي ٣ حصص
()	٢) يسبب التدخين ٢٠٪ من جميع أنواع السرطان
()	٣) يحتاج الشخص العادي إلى شرب لتر واحد من السوائل يومياً
()	٤) أهم أسباب الحوادث هي الثقة بالنفس والإهمال
()	٥) يقتل التبغ بجميع صوره (سجائر أو شيشة ...) ٥ ملايين نسمة سنوياً
()	٦) يسمى الشخص خاملاً إذا كانت عدد خطواته اليومية ٤٠٠٠ خطوة.
()	٧) وفيات السمنة في كل عام ٢ مليون نسمة
()	٨) يسمى فيتامين A بفيتامين الشمس
()	٩) الدهون المهدرجة عبارة عن زيوت نباتية سائلة
()	١٠) مقياس الخصر الصحي للرجال هو أقل من ١٠٠ سنتيمتر
()	١١) تناول السمك مرتين أسبوعياً فهو يحتوي على أوميغا ٣ المفيد للصحة
()	١٢) يحتوي جرام واحد من الدهون على ٦ سعرات حرارية.
()	١٣) أساس علاج الإمساك هو الاكثار من الألياف والسوائل والحركة
()	١٤) التطعيمات تثبط جهاز المناعة فخذها تحت إشراف الطبيب
()	١٥) يجب أن تكون درجة التلاجة المنزلية ٤ درجات مئوية تقريباً
()	١٦) يموت بسبب الخمول وعدم ممارسة الرياضة ٤ ملايين نسمة سنوياً
()	١٧) يموت بسبب حوادث الطرق ١,٥ مليون نسمة سنوياً
()	١٨) يحتوي دخان السجائر على أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية
()	١٩) التوتر والإجهاد البدني والذهني يخفض مناعة الجسم
()	٢٠) حتى تموت جميع أنواع البكتيريا يجب تعريض الطعام النيء للحرارة بما لا يقل عن ٧٠ درجة مئوية



قال تعالى: ﴿رَبَّنَا ءَاثِنَا فِي الدُّنْيَا
حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ﴾

وقال المصطفى ﷺ «اللهم اني اسألك
اليقين والعفو والعافية في الدنيا والآخرة»
حديث صحيح رواه الترمذي وابن ماجه
والإمام أحمد والبخاري في الأدب.

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام
على سيد المرسلين محمد وعلى آله وأتباعه
إلى يوم الدين.



الإجابة الصحيحة

(✓)	(١٥)
(✓)	(١٦)
(✓)	(١٧)
(✓)	(١٨)
(✓)	(١٩)
(✓)	(٢٠)

(✗)	(٨)
(✗)	(٩)
(✓)	(١٠)
(✓)	(١١)
(✗)	(١٢)
(✓)	(١٣)
(✗)	(١٤)

(✗)	(١)
(✗)	(٢)
(✗)	(٣)
(✓)	(٤)
(✗)	(٥)
(✓)	(٦)
(✗)	(٧)



الفهرس

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
٩٤	الوقاية من الإمساك	٤	مقدمة
٩٧	حقائق عن تعاطي التبغ	٥	المحافظة على نعمة الصحة
١١١	الوقاية من الحوادث	٧	مستويات الخدمات الصحية
١١٦	الوقاية من السرطان	١٠	عوامل الخطورة وتعزيز الصحة
١٢٢	الوقاية من التوتر الزائد	١٣	أركان إنشاء السلوك
١٢٩	الوقاية من الأمراض المزمنة الثلاث	١٥	الوقاية خير من العلاج
١٢٩	أولاً: أمراض شرايين القلب التاجية	١٨	مفهوم تعزيز الصحة
١٣٢	ثانياً مرض ارتفاع ضغط الدم	٢٢	الحركة البدنية الإعتيادية (دون مجهود)
١٣٦	ثالثاً: مرض الداء السكري	٢٥	الرياضة البدنية (مع المجهود)
١٤٠	الوقاية من الأمراض السارية أو المعدية	٣٠	اللياقة البدنية
١٤٨	السمنة وزيادة الوزن	٣٢	الرياضة والتغذية
١٥٦	الوقاية من التسمم الغذائي والأمراض الشائعة المنقولة بالطعام والشراب	٣٥	رياضة السباحة
١٦٠	الوقاية من الأمراض الجنسية	٣٨	أهمية تروية الجسم بالماء
١٦٤	تعزيز صحة البيئة	٤١	قواعد الكرام في تناول الطعام
١٧١	جدول (١) متوسط الأوزان حسب مؤشر كتلة الجسم	٤٤	الطعام الصحي المتوازن أو الوجبة الصحية المتوازنة
١٧٢	جدول (٢) فكر كثيراً قبل أن تلتهم هذه الأطعمة واجعل طعامك من جميع المجموعات الغذائية وبقدر احتياجك من السعرات الحرارية	٤٧	تعرف على ما تأكل
١٧٣	جدول رقم (٣) المخصصات اليومية للسعرات الحرارية للشخص الطبيعي	٤٩	البدائل الغذائية الصحية
١٧٣	جدول (٤) حساب احتياج الإنسان من الطاقة حسب الوزن الحالي	٥٢	بدائل الدقيق الأبيض
١٧٣	جدول (٥) السعرات الحرارية التي تفقدها بالساعة عند قيامك بالأنشطة التالية	٥٥	بدائل ملح الطعام المكرر
١٧٤	جدول (٦) قياس اللياقة البدنية بقطع المسافة بالمتري في ١٢ دقيقة	٥٧	بدائل الدهون غير النافعة
١٧٤	جدول (٧) معدل الأوزان مقارنة بالطول للجنسين حسب مؤشر كتلة الجسم BMI	٦٠	زيت الزيتون المبارك
١٧٥	الخاتمة لماذا هذا الاهمال للصحة؟	٦٣	البروتينات وبدائلها
١٧٧	اختر معلوماتك	٦٦	الوقاية والتخفيف من انتفاخ البطن
		٧٠	الوقاية من الشيخوخة المبكرة
		٧٥	الصيام المتقطع
		٧٨	العسل
		٨١	الجذور الحرة ومضادات الأكسدة
		٨٤	كيف ترفع مناعتك
		٨٦	فيتامين الشمس
		٨٨	الوقاية من تسوس الأسنان
		٩١	الإسلام والعناية بصحة الأسنان