



"كتالوج طبي" يتضمن خطوات عملية موثقة لتعزيز صحتك في رمضان

د. عبداللطيف المر

استاذ الصحة العامة بطب الزقازيق

"يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم، لعلكم تتقون" فالصوم عبادة سامية هدفها تحقيق التقوى و تحرير إرادة الإنسان و التخلص من ضعفه إزاء الشهوات الحسية و البدنية و العاطفية. و الصوم ركن مهم من أركان الإسلام نجنى من ورائه الخير مصداقا لقوله عز وجل "وأن تصوموا خير لكم" .

كما يحقق الصوم لنا الصحة عندما نصوم بحق وذلك مصداقا لقول رسولنا الكريم "صوموا تصحوا". إذا فالصوم الصحيح يحقق الصحة ، و الصحة مطلوبة حتى نصوم صوما صحيحا ، وذلك نقدم لكم أهم الإرشادات التي تعيننا جميعا على تعزيز صحتنا وإصباح صومنا:

"الكتالوج"

عندما يشتري أحدنا سيارة جديدة يحرص على تصفح "كتالوج" المصنع حتى ينفذ دليل وإرشادات التشغيل بدقة ، و بالطبع نحن نطبق نصائح الشركات المصنعة فهي أدرى منا بصيانة المحرك و الفرامل و الإطارات ،

وكذلك نحن نثق بهذه الشركات لأننا نعلم أنها اعلم منا بما تنتجه. وكما للسيارة "كتالوج" خاص بها فإن للجسم البشرى "كتالوج" خاص به أيضا ، ولكنه يتميز بأنه من صنع الله الذى اتقن كل شئ صنعه وهو العليم الحكيم الخبير البصير و اللطيف الرحيم بعباده ، ويبقى السؤال الآن إذا كان الخالق سبحانه وتعالى قد قال لنا " و أن تصوموا خير لكم فهل نلتزم بالكتالوج الإسلامى الذى يحقق الخير من الصوم لو التزمنا به؟

"الكتالوج" الإسلامى

الإسلام دين شامل فهو منهج متكامل للعبادات والمعاملات ، وقد أوضح لنا كثير من الملامح والمحاور الأساسية لتعزيز صحتنا و التى تتوافق بالطبع مع توصيات ونتائج الأبحاث الطبية المؤكدة .ولذلك يجب علينا جميعا أن نعى ما تشير إليه كثير من الآيات الكريمة حول الصحة مثل " وكلوا واشربوا و لا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" .و بما اننى لست فقيها متخصصا فلا أستطيع أن احدد إذا كان هذا الامر للوجوب أو الإستحسان أو غيره من المصطلحات الفقهية ، و لكن الذى أعلمه أنه يجب علينا تطبيق هذه الأوامر الإلهية ، كما نطبق أوامر العبادات و المعاملات الأخرى (مع الأخذ بالحسبان اختلاف طبيعة الاوامر فى كل حالة).ومن هذا المنطلق علينا جميعا أن ندرك و نتفهم أن الصوم خير لنا مصداقا لقوله سبحانه وتعالى "وأن تصوموا خير لكم" . فالصوم عبادة سامية فرضت علينا وعلى الذين من قبلنا لتحقيق التقوى و تحرير إرادة الانسان و التخلص من

ضعفه إزاء الشهوات الحسية والبدنية والعاطفية ، مصداقا لقوله تعالى "يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون". و علينا ان ندرك أن هذا الخير لابد وأن يتحقق ولكن قد يختلف من شخص إلى آخر طبقا لدرجة إيمانه وكذلك تنفيذه لمتطلبات الصوم الصحيح و التزامه بتطبيق " الكتالوج الإسلامى " .

التخطيط أول مرحلة للنجاح

و الصوم الصحيح يعزز صحتنا ، مصداقا لقول رسولنا الكريم "صوموا تصحوا". إذا فالصوم الصحيح يحقق الصحة ،والصحة مطلوبة حتى نصوم صوما صحيحا ، وحتى نعزز صحتنا ونصح صومنا علينا أن نضع خطة صحية تتضمن تقوية وتعزيز الأبعاد الأربع للصحة كما يلي:

ضع خطة صحية لشهر رمضان

- 1 - ضع خطة صحية متكاملة بحيث تشمل الأبعاد الأربع للصحة و التي حددتها منظمة الصحة العالمية والمؤسسات الدولية: البدنية و النفسية والاجتماعية و الروحانية (الدينية).
- 2 - احرص على أن يشترك جميع أفراد العائلة بما فيهم الاطفال وكبار السن والمرضى فى وضع الخطة.

حدد أهدافا ذكية SMART

- 3- تحديد الاهداف هو الخطوة الأولى نحو النجاح ، ولذلك يجب أن تحدد أهدافا حياتية على ان تشمل الأبعاد الصحية (وبصفة خاصة فى شهر رمضان).
- 4 - يتكون الهدف الصحيح من الحروف SMART (محدد Specific - يمكن قياسه Measurable - يمكن تحقيقه Attainable - يمكن الإعتماد عليه Reliable - له جدول زمنى محدد Time- tabled).
- 5 - عند تحديد الأهداف الصحية تذكر أبعاد الصحة الأربع التى حددتها منظمة الصحة العالمية WHO ، وهى البدنية و العقلية و الإجتماعية و الروحانية.
- 6 - حدد أهداف بدنية صحيحة(مثل انقاص الوزن 2 كيلوجرام - المشى لمدة 45 دقيقة يوميا - التوقف عن التدخين - تقليل نسب الدهون - تناول 5 حصص على الأقل من الفواكه والخضروات).
- 7 - حدد أهداف إيمانية صحيحة (مثل ختم القران مرتين - صلاة التراويح جماعة - توزيع الصدقات قراءة تفسير القران - أداء العمرة -).
- 8 - حدد أهداف اجتماعية مثل: بر الوالدين - صلة الأرحام - زيارة الأقارب والاصدقاء - مساعدة المحتاجين - اكرام الجيران.
- 9 - زد من نصيب الصدقات فى رمضان
- 10 - احرص على مصاحبة من يعينك على تحديد الأهداف الصحية والإيمانية.

من يستشير الطبيب

11 - أصحاب الأمراض المزمنة (مثل القلب والضغط و السكر والربو) عليهم استشارة الطبيب والإلتزام برأيه سواء بالفطر أو الصوم حيث رخص الله سبحانه وتعالى لهم بالفطر.

12 - اعادة جدولة مواعيد الدواء و خاصة أدوية السكر والقرحة والقلب والمضادات الحيوية.

13 - تحديد من يستطيع الصوم من الأطفال وكبار السن.

14 - الحامل والمرضع عليهم استشارة الطبيب والالتزام بأوامره وارشاداته.

15- السيدات قبل رفع الدورة حتى لا يتعرضوا لمشاكل صحية (و إن كان ذلك كان يجب أن يكون قبل رمضان بفترة كافية).

16- قبل قيادة السيارة (لمن يتناول أدوية علاج الحساسية أو الأنفلونزا).

17 - كبار السن من أصحاب الأمراض المزمنة.

الرجيم ومكافحة السمنة

18- احسب مؤشر كتلة الجسم و قس محيط الخصر لتحدد هل انت رشيق أم بدين ؟

19- حدد هدفا محددًا من الوزن لتخسره بنهاية رمضان إن كنت بدينا أو حافظ على وزنك إن كنت رشيقًا.

- 20- حدد كمية السرعات الحرارية التي ستتناولها يوميا .
- 21 - اختر الأطعمة الصحية مثل اختيار الألبان منزوعة الدسم بدلا من كاملة الدسم & الأسماك بدلا من اللحوم & الخبز الكامل الأسمر بدلا من الأبيض.
- 22- اختر طرق طهي صحية مثل السلق بدلا من القلى.
- 23- قلل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير السحور قدر الإمكان.
- 24- تدرج فى تناول طعامك و شربك مثل تناول تمرتين أو كوب من اللبن أو الحساء ثم الصلاة ثم استكمال الافطار بطريقة معتدلة.
- 25- تناول 8 أكواب من المياه و السوائل يوميا.
- 26- تجنب الإفراط فى الشاي والقهوة والمنبهات الاخرى.
- 27 - تناول الحصص المقررة من الفواكه والخضراوات (من 5 إلى 9 وحدات تقديم).
- 28 - تجنب الدهون و المقلبات و قلل من السكريات والحلويات.
- 29 - احذر أن تتحول غبقة رمضان إلى وجبة دسمة.
- 30- استرشد بدليل الهرم الغذائى حتى تتمكن من تناول جميع المجموعات الغذائية.
- 31- ضع برنامج رياضى أو المشى بطريقة يومية منتظمة ما بين 30 إلى 45 دقيقة.
- 32 - اذهب للمساجد أو قم بزيارة الأصدقاء مشيا و لا تستخدم السيارة .

الاطفال وكبار السن

- 33 - تدرج في صوم الاطفال و ترفق بهم فلم يؤمروا بالصوم بعد.
- 34 - استرشد باوامر الطبيب عند صوم الأطفال أو كبار السن وخاصة من أصحاب الأمراض المزمنة.
- 35 - عند صوم الاطفال يدب الحرص على تقليل فترات الصوم وذلك بتعجيل الإفطار وتأخير السحور كما يجب ان يحصلز لا على وجبة أخرى بينهما.
- 36- لا تهمل أو تتجاهل الإحتياجات الغذائية لغير الصائمين من الاطفال.
- 37- مراعاة الإحتياجات الغذائية لكبار السن و خاصة من الآباء والامهات.
- 38 - تاكد من تناول كبار السن لادويتهم.

المتدين عمره أطول و صحته أفضل

- 39- الدين والروحانيات من الأبعاد الأربع المكونة للصحة (كما تؤكد منظمة الصحة العالمية) لذا ننصح بالتزود من روحانيات الشهر الكريم.
- 40- ضع جدول محدد لختم القرآن وتفسيره وفهم معانيه .
- 41- احرص على الصلاة في المسجد وخاصة الفجر و العشاء.
- 42- صلاة التراويح ثوابها جزيل و تعزز الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية.

- 43- أكثر من التردد على المساجد و احرص على ان تذهب مشيا على الأقدام لتمارس الرياضة البدنية.
- 44 - بر الوالدين ، صلة الأرحام و زيارة الأصدقاء ، لهم أثر مباشر فى تعزيز الجوانب الإجتماعية للصحة و تقوية المناعة.
- 45 - قم باداء العمرة إن استطعت (أو التصدق بتكاليفها) فهي فرصة للرجوع الى الله والاسترخاء والصفاء النفسي والذهني.
- 46 - تحلى بروحانيات رمضان وسمو أخلاقه واصفح عن ظلمك و ابتعد عن الخلافات.
- 47- الصدقة تطفى غضب الرب وتداوى المرضى وتجلب حب الأهل والأصدقاء وخاصة من المحتاجين فاحرص على ان تكثر منها.
- 48- العمل عبادة ولذلك يجب أن يكن الصائم قدوة لغيره ولا يتذرع بصومه لإهمال العمل أو التقصير فيه.
- 49- مساعدة الآخرين أمر يحرص عليه الإسلام وثوابه مضاعف فى رمضان.
- 50- تصالح مع نفسك و مع الآخرين و اصفح صفحا جميلا حتى تعزز مناعتك الداخلية.
- 51- ارض بما قسم الله لك و انظر إلى من هو دونك ، ولكن مع علو الهمة وبذل اقصى الجهود للنجاح.
- 52 ابتعد عن المسلسلات والافلام و الفيديو كليب التى تبعدك عن طريق الإيمان.

عش حياة صحية

- 53- احرص على أخذ القسط الكاف من النوم حتى تحتفظ بصحتك وتركيزك العقلي و تجنب السهر أمام التليفزيون.
- 54 - توقف عن التدخين حيث نجحت بالفعل في التوقف عنه طوال ساعات النهار.
- 55 - لا تسمح لأى مدخن أن يدخن فى وجودك أو فى منزلك ، وخاصة إذا تواجد الاطفال.
- 56 - التزم بالحركة و النشاط فلم يشرع الصوم للكسالى .
- 57 - احرص على قيادة السيارة بحرص و صبر و عدم تسرع وخاصة في الفترة التى تسبق الإفطار .
- 58 - احتفظ بالمشاعر الإيجابية و تخلص من المشاعر والعواطف السلبية.
- 59 – القرقيعان مناسبة اجتماعية جميلة بشرط عدم الإفراط فى تناول الحلويات والمكسرات.
- 60- احرص على التفانى فى العمل و أن تكون نموذجا حيا لأخلاق المسلم دينا ودنيا.

رمضان فرصة للتفوق

رمضان شهر القوة والخير ولم يشرع الصوم للكسالى بل هو فرصة للتفوق فاحرص على ما يلى:

61- حدد أهدافا محددة للمذاكرة خلال رمضان و ضع جداول زمنية لتنفيذها ،

62- ضع أهدافا إيمانية لقراءة القرآن و الصلاة و التراويح و صلة الارحام.

63- ركز فى تحصيل الدروس و تجنب كل ما يشتت ذهنك و يشغلك عن المذاكرة و التفوق مثل المسلسلات و الافلام الهابطة.

64 - اختر أفضل الأوقات للمذاكرة مثل تلك التى تلى صلاة التراويح (أى تقريبا من الساعة 8 إلى الساعة 12 مساءا) ثم احصل على قسط مناسب من النوم ثم استكمل المذاكرة بعد الفجر لمدة ساعة أو اثنين قبل ذهابك إلى المدرسة.

65- احصل على القدر الكاف من النوم.

66- الصاحب صاحب فاحرص على مصاحبة المتفوقين و الصالحين.