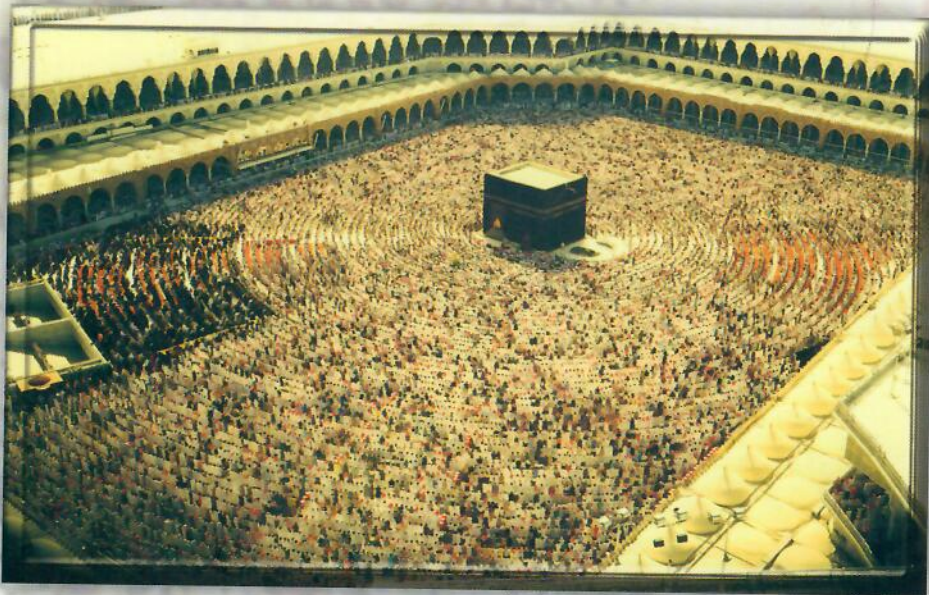




وزارة الصحة

# صحتك في رمضان

## دليل الصائم لتعزيز الصحة



إعداد

د. عبداللطيف المر . د. أحمد الشطي . د. ليلى الجاسم

إدارة التوعية والإعلام الصحي

## تقديم

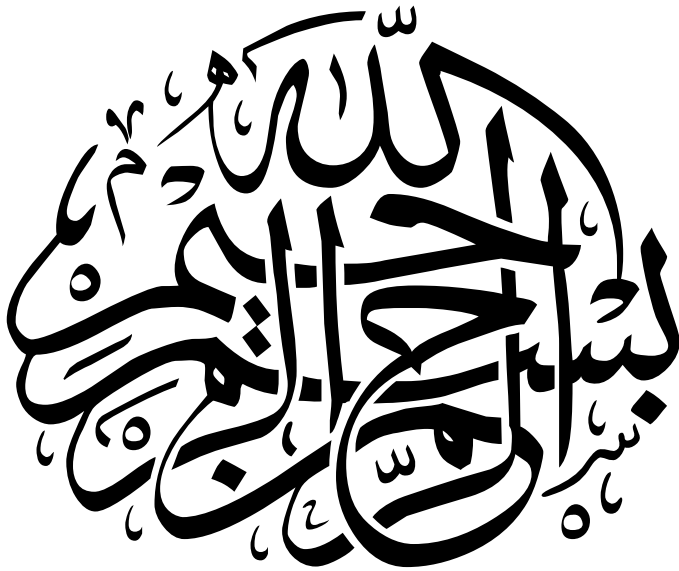
الصوم عبادة سامية تستهدف صحة الأبدان وقوتها وتهذيب المشاعر والصفاء الإنساني ومشاركة الضعفاء والفقراء مشاكلهم وأحاسيسهم وتأكيدا للبعد الصحي للصوم ودفعاً لمظنة الضعف والكسل فقد قال رسولنا الكريم «صوموا تصحوا» حيث أوضح لنا الحديث بعدا يغيب عن أنظار الكثيرين من الناس فرمضان هو شهر الصحة والعافية والقوة بمعناها المباشر كما تعرفها منظمة الصحة العالمية اكتمال الأبعاد البدنية النفسية والاجتماعية والروحية «بالإضافة الى معانيها الأخرى التي تشمل قوة الإرادة والعزيمة وكبح الأهواء وعظمة الإنجاز».

ولقد سعدت بالاطلاع على هذا الكتاب والذي يمثل عنوانا مطلوباً في المكتبة العربية لاشباع نهم القراء، وسعدت ان علمت ان الكتاب سيتبأ موقعاً على صفحة الإنترنت ليتوفر لآلاف الباحثين عن المعرفة في مجال الآثار الصحية للصيام. واستوقفتني شخصياً التنوع في العناوين الصحية المطروحة وتقديمها في إطار يتوافق ودعوة منظمة الصحة العالمية لاستنهاض المصادر الدينية في المجتمع واستخدامها كأداة فعالة لتعزيز الصحة وهو ما أدرجته وزارة الصحة في مشاريع عديدة ضمن محور تعزيز صحة المجتمع في خطة الوزارة.

اننا نتطلع لهذا الكتاب كباكورة لعناوين صحية تالية وتتواصل مع الجمهور وتنشر آفاق حديثة للمعرفة وأخيراً نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إعداد وإخراج هذا الكتاب من أطباء وأخصائيين والشكر موصول لإدارة التوعية والإعلام الصحي. نرجو من الله أن يثيبهم خيراً الجزاء وأن ينفع بعلمهم وعملهم.

والله الموفق

وزير المواصلات و وزير الصحة  
أحمد العبد الله الأحمد الصباح





## تقديم

الصوم عبادة سامية تستهدف صحة الأبدان وقوتها وتهذيب المشاعر والصفاء الإنساني ومشاركة الضعفاء والفقراء مشاكلهم وأحاسيسهم وتأكيدا للبعد الصحي للصوم ودفعاً لمظنة الضعف والكسل فقد قال رسولنا الكريم «صوموا تصحوا» حيث أوضح لنا الحديث بعدا يغيب عن أنظار الكثيرين من الناس رمضان هو شهر الصحة والعافية والقوة بمعناها المباشر كما تعرفها منظمة الصحة العالمية اكتمال الأبعاد البدنية النفسية والاجتماعية والروحية «بالإضافة الى معانيها الأخرى التي تشمل قوة الإرادة والعزيمة وكبح الأهواء وعظمة الإنجاز».

ولقد سعدت بالاطلاع على هذا الكتاب والذي يمثل عنوانا مطلوباً في المكتبة العربية لاشباع نهم القراء، وسعدت ان علمت ان الكتاب سيتبوأ موقعة على صفحة الإنترنت ليتوفر لآلاف الباحثين عن المعرفة في مجال الآثار الصحية للصيام. واستوقفني شخصيا التنوع في العناوين الصحية المطروحة وتقديمها في إطار يتوافق ودعوة منظمة الصحة العالمية لاستنهاض المصادر الدينية في المجتمع واستخدامها كأداة فعالة لتعزيز الصحة وهو ما أدرجته وزارة الصحة في مشاريع عديدة ضمن محور تعزيز صحة المجتمع في خطة الوزارة.

اننا نتطلع لهذا الكتاب كباكورة لعناوين صحية تالية وتتواصل مع الجمهور وتنشر أفاق حديثة للمعرفة وأخيرا نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إعداد واخراج هذا الكتاب من أطباء وأخصائيين والشكر موصول لإدارة التوعية والإعلام الصحي. نرجو من الله أن يثيبهم خيرا الجزاء وأن ينفع بعلمهم وعملهم.

والله الموفق

وزير المواصلات و وزير الصحة  
أحمد العبد الله أحمد الصباح

## من مفكرة طبيب صائم

لكل طبيب تجربته وحكاياته مع المرضى وخبراته المهنية التراكمية والتي تتبلور وتتطور عبر سنين الممارسة الطبية، ويبقى عبر السنين مواسم تتشابه فيها التساؤلات وتتجدد فيها النصائح خاصة عندما يتعلق الأمر برخص شرعية من طبيب مسلم قادر على المزاوجة بين حماية المريض ورعايته وبين حق المريض في النصيحة لممارسة ثالث أركان الإسلام وهو الصوم في رمضان.

هذا الكتاب هو عبارة عن أوراق مختارة من مفكرة لأكثر من طبيب في أكثر من تخصص جمعهم واجب التواصل مع الجمهور لنشر المعرفة ضمن المعرفة الطبية والضوابط الشرعية، وجمعهم أيضا اعتقادا راسخا بأن التثقيف والتوعية الصحية جزء أصيلا من الممارسة الطبية الحديثة، فلا عجب ان كان شهر رمضان المبارك شهر الصيام هو نموذج لممارسة العادات الصحية مثل توازن الغذاء، الرياضة، وتعزيز البعد الاجتماعي فضلا عن الاقلاع عن العادات غير الصحية مثل التدخين والكحوليات والمخدرات وغيرها، هذه الأوراق المختارة هي نافذة قيمة يمكن للمختص في الفريق الطبي والمراجع أو المستفيد من عموم الجمهور أصحاب ومرضى وذويهم، ان ينهلوا من العلم والمعرفة، والتي حرصنا أن تكون مكتوبة بلغة سهلة واضحة وبسيطة، تتناول بين أمور أخرى ونصائح تغذوية، وإرشادات للمرضى وبعض الفئات الخاصة، وآفاق جديدة للأبعاد النفسية والروحانية للصحة والتي تتجلى في رمضان فضلا عن متابعات لبعض الفتاوى التي تكثرت في رمضان، ويطلب من الطبيب أن يساعد ويوجه مرضاه لاتخاذ القرار الصحيح بل ان الكتاب يوجه دعوة ما بعد الصيام الى متابعة المعرفة الصحية في العيد أيضا.

اننا في ادارة التوعية والاعلام الصحي اذ نرحب بالتواصل مع القراء والجمهور والمختصين لتطوير هذا الكتاب في طبعات قادمة بإذن الله، لا يفوتنا الاشادة بالجهد

المبدول من الزملاء الأطباء وخاصة الزميل الدكتور/ عبداللطيف المر، والذي شاركنا في هذا الكتاب بالعديد من مقالاته ووقفاته الذي درج عليها القراء عبر اطلالاته عليهم في الصحافة المحلية بانتظام.

ولا يسعني بالنهاية وباسم الزملاء إلا أن نقدر عاليا تبني معالي وزير الصحة الشيخ أحمد عبدالله الصباح لهذه الفكرة منذ بدايتها وتشجيع الدكتور/ عيسى الخليفة وكيل الوزارة لهذا الكتاب دون تردد تحت عنوان تبنته الوزارة قبل وهو «تعزيز الصحة» عبر خطوات لنشر المعرفة.

**تقبل الله منكم الطاعات في صيام رمضان والنوافل  
أدام عليكم ثواب الصحة والعافية**

د. أحمد خضر الشطي

مدير إدارة التوعية والإعلام الصحية





# الباب الأول

## التغذية الصحية



فرصة للتخلص من الترهلات والوزن الزائد

## ملاحم الغذاء الصحي في شهر رمضان

افطر على بضع تمرات أو مشروب دافئ ثم صلى المغرب بالمسجد ثم استكمل الطعام ولا تنسى الفواكه والخضراوات واحذر الدهون وزيادة السعرات

يرتكز الغذاء الصحي على محورين هامين يتمثل أولهما في أهمية الحصول على السعرات الحرارية التي تتناسب مع احتياجات الجسم طبقا للوزن والجنس والنشاط اليومي وغيرها من العوامل؛ أما الثانى فهو ضرورة احتواء الطعام على جميع المجموعات الغذائية من كربوهيدرات وبروتينات وفيتامينات وغيرها... ومن هنا تتشابه كثيرا أسس الغذاء الصحي فى

رمضان مع غيره من شهور السنة و يبقى الإختلاف الرئيسى فى تقسيم هذه المواد الغذائية على وجبتى الافطار والسحور و الفترة التى تقع بينهما .

### الصوم جوع مؤقت

قلل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير السحور، واحذر "الغبقة" الدسمة

الصوم لا يضر الاجسام الصحيحة بل ينفعها حيث أنه جوع مؤقت لا تتعدى فترته بضع عشرة ساعة من طلوع الفجر الى أذان المغرب، وبذلك يختلف الصوم فى ديناميكياته عن الجوع الدائم الذى يضر بالاجسام ويضعفها خاصة إذا استمر لفترات طويلة.

## طعام الإفطار

. ننصح بتعجيل الإفطار على أن يبدأ ببضع تمرات أو كوب من اللبن أو رشقات من اللبن أو بعض المشروبات السكرية الدافئة ثم صلاة المغرب جماعة بالمسجد ثم استكمال الإفطار ، وذلك بهدف إعطاء الجهاز الهضمي فرصة لاستقبال الطعام . يجب أن يكون الإفطار متكاملًا بحيث يحتوى على البروتينات والكربوهيدرات و الفواكه والخضروات بالإضافة إلى احتوائه على قدر كاف من السعرات الحرارية . احرص على تناول كميات مناسبة من السوائل خلال وجبة الإفطار و بعدها حتى تعوض فترة الصوم .



## احذر الآتى

. أن "تنكب" على الطعام أو الشراب .  
. تناول الشاي بعد الإفطار مباشرة أو الإفراط فى تناول المنبهات أو المياه الغازية .  
. أن تكون المشروبات مثلجة أو ساخنة جدا .  
. تناول الطعام الدسم الذى يحتوى على كثير من الدهون والبروتينات الحيوانية .  
. بذل المجهود الشديد بعد وجبة الإفطار مباشرة . إحدراً أن تضرب فى تناول الحلويات

## الهرم الغذائى أساس ثابت

دليل الهرم الغذائى من أفضل الوسائل للحصول على الكميات والمجموعات الغذائية المختلفة و هو طريقك للطعام الصحى (يمكنك اختيار الدليل الفيدرالى الأمريكى أو دليل جامعة هارفارد أو البحر المتوسط) ونركز على المحاور الهامة التالية :  
. تناول الحصص المقررة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر كونها أغذية صحية وتساعد فى الوقاية من أمراض القلب والرطان .  
. تقليل الدهون واللحوم الحمراء والكوليسترول و تجنب الدهون المشبعة .  
. تقليل السكريات والأملاح .  
. ممارسة الرياضة البدنية بصفة دائمة من 30 إلى 45 دقيقة يوميا على الأقل .

## الغبقة

الغبقة عادة رمضانية محببة وعلينا أن نجعل منها عادة صحية بحيث تصبح وجبة خفيفة تكمل طعام الإفطار والسحور. ولكننا في نفس الوقت نحذر من أن تتحول الغبقة إلى وجبة دسمة تحتوى على كثير من السعرات الحرارية والدهون والحلويات التى تصيب الصائم بعسر الهضم وتزيد من وزنه فى رمضان.

## السحور بركة

. احرص على تأخير وجبة السحور قدر الإمكان وذلك لتقليل فترة الجوع وتقليل مشقة الصوم.

. احرص على تناول جميع المجموعات الغذائية وخاصة الفواكه والخضراوات والحليب أو الرطب .

. تجنب الأكلات الدسمة والدهون والبروتينات الحيوانية قدر الإمكان.

. تجنب الإفراط فى تناول الحلويات أو المخللات حتى لا تزيد من إحساسك بالعطش.

## قلل فترة الصوم

نصح باتباع الهدى النبوى الكريم فى تعجيل وجبة الإفطار والحرص على وجبة السحور مع تأخيرها قدر الإمكان . وبذلك نتخلص من بعض أعراض الجوع مثل

الإرهاق أو الصداع  
أو نقص التركيز  
العقلي وخاصة في  
الساعات الأخيرة  
من الصيام بسبب  
إنخفاض مستوى  
الجلوكوز في الدم  
لأدنى مستوياته  
الطبيعية.



# الصوم فرصة للرشاقة والوزن المثالي

## كيف تعالج السمنة في رمضان

« بسم الله الرحمن الرحيم »

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ »

صدق الله العظيم

كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

« من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه »

صيام رمضان واجب على كل مسلم ومسلمة وهو فرصة كبيرة للتقرب من الله بالطاعات وأداء العبادات الطاعات لكسب الأجر والمغفرة منه عز وجل ، وليقوم المسلم بما أمره الله تعالى به عليه أن يكون بأحسن صحة وحال ، ومن المعروف أن السمنة أم الأمراض، وكثير من الأمراض يكون أول وأهم وسائل العلاج بها هي تحسين أو تعديل النظام الغذائي لذلك كان شهر رمضان المبارك فرصة جيدة لبدء برنامج لتخفيض الوزن وتعديل العادات الغذائية الخاطئة وهي كثيرة في مجتمعنا . كما أنه وقت مناسب لإراحة الجهاز الهضمي وتحسين آدائه وتنظيم مراكز الشهية . ومع أداء العبادات الواجبة في شهر رمضان من صلاة وصيام تسنح الفرصة لبدء برنامج رياضي يساعد في زيادة النشاط الحركي واستغلال الطاقة المختزنة . ونحن هنا بصدد تناول موضوع رمضان والريجيم وكيف تستطيع إنزال الوزن الزائد في رمضان؟ وهل يصلح رمضان لبدء برنامج تغذوي لإنقاص الوزن؟

## تعريف السمنة



السمنة مفتاح الامراض

تعرف السمنة على أنها زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون بسبب زيادة المحتوى الطاقي المتناول عن الطاقة المستهلكة للفرد . وتحسب نسبة الزيادة في الوزن عن طريق كتلة معدل الجسم وهي المعرفة BMI Body Mass Index بحاصل قسمة الوزن الحالي علي مربع الطول بالمترا للانسان .

$$\text{المؤشر} = \frac{\text{الوزن}}{(\text{الطول بالمترا})^2}$$

وكلما ارتفع أو زاد الناتج عن 25 فهذا يعني أن هذا الشخص مصاب بزيادة الوزن حتى يصل الى 30 وهنا يصبح الشخص بديناً .

## كيف يكون رمضان فرصة مناسبة لبدء علاج السمنة ؟

- الصيام يقوي الإرادة والانتظام في برنامج تغذوي يحتاج لإرادة قوية قادرة على اتباع تعليمات هذا البرنامج
- في شهر رمضان تتغير العادات الغذائية فهو فرصة لبدء نظام غذائي مغاير للذي تعودنا عليه .
- يمكننا الاستفادة من تأثيرات الصيام الفسيولوجية في تصحيح الشهية واستعادة المعدة لحجمها الطبيعي تدريجياً وذلك عن طريق تناول كميات محددة من الطعام استجابة للاحساس بالجوع والتوقف عن الاحساس بالشبع أو قبله بقليل ولا نتمادى في تناول كميات كبيرة من الطعام . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب بن آدم لقيمات يقمن أوده (صلبه) فإن كان لا محالة فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)

- النظام الزمني في رمضان حيث ارتباط تناول الأكل بأذان المغرب والإمساك عنه بأذان الفجر «وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الأسود من الفجر»  
صدق الله العظيم

بداية لتحديد أوقات معينة لتناول الطعام فيما بعد رمضان بعيداً عن الفوضى والعشوائية في تناول الطعام التي تقود للسمنة  
- بدء الافطار بقليل من الطعام ثم القيام لأداء الصلاة فرصة لتدريب الانسان على البدء بالمقبلات عند تناول الوجبات ومن ثم وضع زمن فاصل بين تناولها واستكمالها مما يؤدي دوراً في تصحيح وظائف الشهية.

- الدعاء قبل البدء في تناول الطعام وهو من السنن في رمضان « للصائم عند فطره دعوة لا ترد » يقلل من الإندفاع والعجلة في تناول الطعام لذلك فعليكم بالدعاء وذكر الله كثيراً قبل الافطار حتى يعود هذا عليكم بالفائدة دينا ودنيا .



**تجنب الوجبات السريعة**

## كيف نعالج السمنة في رمضان ؟

**أولاً :** مراقبة الوزن دورياً خلال هذا الشهر

**ثانياً :** تعديل العادات الغذائية الخاطئة مثل

تناول الطعام بسرعة وفي غير أوقات معينة وعدم

مضغ الطعام جيداً وتناول كميات كبيرة من الطعام والحلويات .

**ثالثاً :** زيادة النشاط الحركي بممارسة العبادات كالصلاة المفروضة وأداء التراويح والقيام والرياضة الخفيفة كالمشي.

**رابعاً:** الانشغال بالتقرب الى الله بالقول والعمل وعدم التركيز على الطعام كأساس لشهر رمضان.

فيا أيها القارئ الكريم إذا كنت تعاني من السمنة وبدأت قبل شهر رمضان باتباع حمية غذائية فلا تقلق من التغيير في شهر رمضان ولكن اتباعك لتعليمات



اخصائي التغذية سيجنبك الزيادة ويجعلك تستمر بالنزول أما اذا كنت لا تعاني من هذه المشكلة وتخشى الزيادة في هذا الشهر فما عليك الا مراقبة نفسك وطريقة الطعام وزيادة النشاط الحركي.

## سبب زيادة الوزن في رمضان

١. قلة احتياج الانسان من الطاقة نتيجة قلة الحركة والصوم.
٢. تناول وجبة واحدة كبيرة يفسح المجال لتحويل الطاقة بسهولة الى نسيج دهني.
٣. اختلال وظائف الشهية وذلك نتيجة عدم مضغ الطعام جيدا وتناول كميات كبيرة منه.
٤. الإفراط في تناول الحلويات يساهم في زيادة المحتوى الطاقي للوجبات وارتفاع قابلية لجسم على بناء الدهون وذلك عن طريق تنشيط إفراز هرمون الانسولين.
٥. زيادة كمية الطعام بشكل رئيسي في الوجبات الرمضانية وهذا ما ينافي الهدف



الاسلامي في هذا الشهر وهو زيادة العبادات والإحساس بالفقراء.

## كيف تتناول طعامك المفضل في رمضان؟ الأطباق الرئيسية:

- .قلل الدهون او الزيوت المستخدمة في الطهي
- .انزع جميع الشحوم الظاهرة من الدواجن واللحوم.
- .استخدام طريقة السلق أو الشيء أو الخبز بالفرن بدلا من القلي والتحمير.
- .استخدم جزء من ماء سلق اللحم او الدجاج في طهي المكبوس والشوربة.
- .برد ماء سلق الدجاج واللحم في الثلاجة ثم ازل طبقة الدهن المتكونة فوقه قبل الاستخدام في الطهي.

- اجعل الخضراوات اساسية في تحضير وجباتك.
- استخدم مرق الخضار في تحضير التشريب.
- لا تستخدم السمن فوق الهريس او الجريش.
- استبدل اللحوم والدواجن بالعدس والماش او البقول في بعض الوجبات.

### الحلويات:

- تناول الفاكهة بدلا من الحلويات
- استعمل الحليب الخالي الدسم أو القليل الدسم بدلا من الحليب الكامل الدسم في تحضير المحلبيه والكسترد والكريم كراميل
- استعمل الزيت النباتي بدلا من الزبدة والسمن في التحضير.
- استخدم الخبز بالفرن بدلا من القلي لتحضير بعض الحلويات مثل القطايف.
- استعمل بدائل السكر المنخفضة السعرات بدلا من السكر العادي.
- قلل الكميات المأخوذة من الحلويات بتصغير وحدات التقديم.
- لا تنقع القطايف او اللقيمات بالقطر (الشيرة) لفترات طويل ولكن اغمسها فقط بالشيرة وقت تناول ثم ارفعها سريعا.
- استعمل الفواكه الطازجة والجبن القليل الدسم في الحشو بدلا من المكسرات والفاكهة المجففة والاجبان الكاملة الدسم.

### الاطباق الجانبية (المعجنات والفطائر)

- استخدم الطحن الاسمر بدلا من الابيض
- يفضل استخدام الخبز بالفرن للانضاج بدلا من القلي
- استخدم زيت بدلا من السمن او الزبدة في التجهيز
- استعمل الحليب الخالي او القليل الدسم بدلا من كامل الدسم في العجن
- استعمل بياض بيضتين بدلا من البيضة الكاملة
- يفضل استخدام الأجبان واللبنه القليلة الدسم في الحشو
- اجعل وحدات التقديم صغيرة
- استخدم الخضراوات و صدر الدجاج في الحشو بدلا من اللحم المفروم واللحوم المصنعة

## زيادة النشاط الحركي

- اذهب للمسجد سيراً على الاقدام بدلاً من استخدام السيارة
- اذا كنت تملك وقتاً اذهب للمسجد الأبعد وليس القريب من المنزل او خذ طريقاً أطول.
- اركن سيارتك بعيداً عن ابواب العمل والجمعيات التعاونية.
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد الكهربائي.
- احضر حاجياتك بنفسك ولا تطلبها من احد الاعمال او الخادمة.
- لا تكثر من الجلوس وحاول ان تتحرك بين فترة واخرى.
- مارس بعض التمارين الخفيفة اثناء وقت الفراغ في العمل او المنزل.

## الطريقة المثالية لتناول الوجبات

### مع اذان المغرب



- ١- ابدأ بتناول التمر (٢-٣ فردات) ثم ارتشف الشورية وتناول السلطة لان المعروف ان التمر غذاء سكري سهل الهضم وسريع الامتصاص ثم ان الشورية تعتبر منشطة للمعدة والجهاز الهضمي وان الالياف الموجودة في السلطة تساعد للوقاية من الامساك وتشبع الانسان.
- ٢- تناول البادئات بروية وامضغ الطعام جيداً لتنشط مراكز الشهية والاحساس بالشبع.
- ٣- لا تتناول مشروبات باردة جداً بسرعه او بكميات كبيرة حتي تقلل من فرص حدوث الغثيان والقيؤ من كثرة

السوائل وعسر الهضم بسبب تخفيف العصارة المعوية.

٤- اذهب للمسجد او قم لصلاة ثم عد لاكمال الوجبة ففى خلال هذه الدقائق يهين الانسان الجسب لاستقبال لطعام كما انه ينشط مراكز الشبع فلا يندفع الانسان الى الطعام كما ان المخ والاعصاب تتغذى على السكريات الممتصة من الابدانات.

### بعد انتهاء الصلاة

- تناول كمية قليلة من الطبق الرئيسى مثل المكبوس او التشرىب او الهريس او الجريش.
- تناول ٢ قطعة من ورق العنب او الملفوف او المعجنات.
- تناول كوب صغير من عصائر الفاكهة الطازجة او غير المحلاة او حبة الفاكهة طازجة.
- اذا كنت مازلت تشعر بالرغبة فى تناول الحلويات خذ قطعة غيرة من اللقيمات او القطايف.
- لا تنسى ان تمضغ الطعام جيدا ولا تنشغل اثناء الاكل بمشاهدة التلفاز.
- لا تكثر من تعدد الاصناف ولا من كمية الاكل على المائدة.
- قم وانت مازلت تشعر بانك ترغب فى الاكل.

### بعد صلاة التراويح

- تناول كوبا دافئا من الحليب الخالى الدسم مع حبة فاكهة.
- خذ القليل من النخى او الباجلاء او قطعة كبة او معجنات مع السلطة.

### عند زيارة الاقارب او الاصدقاء

- تناول الشاي او القهوة بدون سكر او سكر قليل جدا.
- اذا قدم لك نوع من الحلويات او المعجنات فخذ القليل منها وانتقى الاصغر والاقبل بالسعرات الحرارية.
- اجعل زيارتك قصيرة حتى لا تضطر الى تناول كل ما يقدم لك.

### ملاحظات قصيرة

- مارس رياضة المشى خلال اوقات الفراغ فى هذه الاثناء حتى ولو كانت لمدة قصيرة وعلى مراحل
- لا تنسى شرب الماء بين الحين والآخر.

## السحور

- أأر السحور قدر المسأطاع ولا أهمله بأهة أنك أريد إنقاص وزنك، فإن الأاعتماد على وجة واحدة خطأ كبير يقع فيه الكأثر من الناس.
- أناول كوبا من الألب الأال الأال الأال أو الأوب الأال الأال الأال.
- أذ الأبز الأاسمر أو الأرز المسلق (المشأول).
- اسأبدال اللحوم والأواجن بالأبن والأبنة الألبلة الأال أو الأول والأمص والأبض المسلق في بعض الأيام.
- أناول كوبا من الأصير الطأزج أو أبة فأكهة أو كوب سلأطة فواكه (أرأه أدم أضافة الأصائر المألاة لها).
- أناول السلأطة أو الأضراوات لأزادة الأأساس بالشبع.
- لا أأسى أنك أأب أن أأور أأصائى أأذية لأأهد لك الكأميات المأأولة ولأأسب أأأأأالك الأذائية من الطأقة وأمدك بها. وأعرفك بأأيفية الأأامل مع الوجبات الرمضانة بأورة موسةة لا أأفى المأال هنا لأأرها.
- فلا أأردد وقم بأ أأ القارئ إذا كنت أأانى من السمنة وأرأه أقرب عيادة للأأذية أأابعة لأوزارة الصأة فسأجد من أمد لك أء الأون فى الأأب على مشكلأك وأأعل من شهر رمضان بأاية أأبة لأأاة أأيدة.

سأء المأجد

أأأصائى أول أأذية

## مشكلة تحير الأمهات كيف يأكل صغارنا في رمضان؟

من رحمته سبحانه وتعالى أنه لم يفرض صوم رمضان على الأطفال وإنما فرضه على البالغين الأصحاء. ولذلك فإننا ننصح بعدم إجبار أطفالنا وخاصة في بداية المرحلة الابتدائية على الصوم ، ولكن علينا ان ندرهم عليه بطريقة تدريجية برفق ولين ورحمة.

### التدرج في الصوم

علينا أن نحب أولادنا في الصوم ونحفزهم عليه ابتداء من السابعة ولكن لفترات قصيرة جدا ثم تزداد فترة الصوم تدريجيا كلما كبر الطفل. ومن الممكن أن يبدأ الطفل صومه بعد وجبة السحور مع الكبار لمدة ساعتين أو ثلاث مثلا، أو العكس بحيث يبدأ الصوم ظهرا أو عصرا ثم يتناول طعام الإفطار مع العائلة أو بأي طريقة تراها والدة الطفل مناسبة لقدراته حيث لم يفرض الصوم عليه بعد.

### تغذية الأطفال الصائمين

1- ننصح بتقديم ثلاث وجبات للطفل: الإفطار والسحور ثم وجبة ثانية بعد ساعتين أو ثلاث من

الإفطار ويمكن أن تتكون هذه الوجبة من مشروب حليب وقطعة حلويات أو حبة فاكهة.

2. يجب أن تحتوي هذه الوجبات على جميع المجموعات الغذائية من بروتين ونشويات وفيتامينات ولا ننسى أهمية الفواكه والخضراوات. كما يجب أن يكون الطعام خاليا من المواد عسرة الهضم أو التي تسبب الشعور بالعطش مثل المقلبات أو

الأطعمة الغنية بالملح أو السكريات أو الدهون .

3. وجبة السحور تمثل أهمية كبرى للحفاظ على صحة الطفل وتركيزه الدراسي طوال النهار فاحرص على تأخيرها حتى قبيل صلاة الفجر .
4. يجب التأكد من مقدرة الطفل الصائم على تحمل الصوم ومراقبة حالته الصحية .

## الصغار غير الصائمين :



لاتهمل تغذية الأبناء غير الصائمين

1. أن تحرص الأم على تناول صغيرها إفطاره قبل الذهاب الى المدرسة لأن الطفل قد لا يستطيع تناول الطعام أمام زملائهم الصائمين بالإضافة إلى احتمال غلق المقصف المدرسي .
2. يجب ان تحرص الام على تناول صغارها لثلاث وجبات رئيسية وأن لا تتجاهل احتياجاتهم التغذوية طوال النهار مع عدم الإفراط في تناول الحلويات والمسكرات والدهون والأغذية الجاهزة .
3. يمكن اعتبار وجبة الإفطار للصائمين كأنها وجبة عشاء للطفل غير الصائم كما يمكن اعتبارها الوجبة الرئيسية بشرط أساسي وهو عدم إهمال وجبتي الفطور والغذاء .

د. ليلى الجاسم

متوازنة وسهلة الهضم وتحتوى على الألياف وقليل من السكر والدهون

## التغذية الصحية للمسنين في رمضان

الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية تحدث نتيجة للتقدم فى السن وتتميز بتغيرات حيوية وفسيوولوجية وذهنية ونفسية هامة . ونحن مأمورون شرعا برعاية كبار السن والوالدين وخاصة عند بلوغهما الكبر " إما يبلغن عنك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تنهرهما وقل لهما قولا كريما " وكما جاء فى الأثر " ليس منا من لم يوقر كبيرنا " .

### الخصائص الصحية لكبار السن :

يجب أن تكون الأطعمة سهلة المضغ والهضم ويجب التأنى في تناول الطعام ومضغه جيدا والحصول على قسط من الراحة عقب تناوله ويجب عدم تناول وجبات كبيرة خصوصا عند الإفطار .

عند وصول الإنسان لتمام النضج الفسيولوجي يتوقف الجسم عن النمو وترتفع معدلات فقد الجسم لخلاياه مقارنة بمعدلات تكوين خلايا جديدة وينخفض النشاط الحيوي لجميع أجهزة الجسم مثل قلة نشاط الغدد وانخفاض مستويات أغلب الهرمونات والأنزيمات . مما يعرض المسن للعديد من المشاكل الصحية مثل فقر الدم وهن العظام واضطرابات بالقناة الهضمية والتعرض لأمراض القلب والشرايين والمفاصل وتقل كفاءة الكليتين وتضعف الحواس وخاصة الإبصار والشم والتذوق كما تضعف الصحة النفسية للمسن نتيجة لتدهور صحته البدنية أو شعوره بالوحدة وتضاءل دوره الوظيفي والأسري .



## التغير في متطلبات التغذية

صلاة القيام والتهدد نشاط بدني هام للمسن خلال شهر رمضان يساعد في تحسين صحته والمحافظة على عضلات جسمه والوقاية من أمراض العظام والمفاصل

من الضروري مراعاة التغير في العوامل الصحية السابقة عند تغذية كبار السن سواء كان المسن صائما أو مفطرا حيث تقل الاحتياجات من الطاقة عنها في المراحل العمرية السابقة حتى في حالة ممارسة نفس المستوى من النشاط البدني وتأخذ كتلة العضلات في الانخفاض التدريجي وتزيد كتلة الدهون وتزداد القابلية للإصابة بالسمنة وتدهن الدم وداء السكري .

### -قواعد الصيام للمسنين :

يجب على المسنين ومن يراعيهم ممارسة منهج تغذوي صحيح بحيث يتماشى مع قدراتهم واحتياجاتهم الصحية وذلك لكي يؤدي الصوم بأقصى الفوائد الصحية بالإضافة إلى تجنب العوارض الصحية له مثل الصداع والخمول والهبوط والإمساك واضطرابات الهضم .

### - اختيار الأطعمة :

يجب الاهتمام بتناول الحليب ومنتجاته و التقليل أو الامتناع عن تناول المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية

يجب اختيار أطعمة المسنين بحيث تكون سهلة الهضم وتوفر كميات كبيرة من الماء ولا تحتوي على نسب عالية من ملح الطعام أو الدهون أو السكريات وتحتوي على نسبة جيدة من الألياف الذائبة في الماء كما يجب أن تكون هذه الأغذية متكاملة ومتوازنة ومنخفضة الكثافة من حيث محتواها الطاقوي وذات تأثير إشباعي جيد .

## - الاعتبارات التغذوية للمسنين الصائمين :

### أولا قواعد عامة :

• ترشدنا السنة النبوية الى العديد من الإرشادات الصحية لجميع الصائمين مثل التعجيل الفطرو تأخير السحور وبدء الفطر بتناول ثمرات مع رشفات من الماء واللبن ثم القيام لأداء صلاة المغرب واتمام الإفطار. كما يجب أن تكون الخضراوات والفواكه الطازجة جزءا رئيسيا من كل من وجبتى الإفطار والسحور وذلك لاحتوائها على كميات معتبرة من الماء والألياف مما يقلل فرص الإصابة بالإمساك ويحسن وظائف القولون ويقيه من الإصابة بالأمراض .

### ثانيا : قواعد خاصة

توجد العديد من الاعتبارات الهامة فى التغذية ولكنها تكتسب بعدا خاصا فى

تغذية المسنين الصائمين وأهمها :

• أن تحتوى وجبة الإفطار والسحور على الأطعمة سهلة المضغ والهضم كما يجب ألا يتناولوا وجبات كبيرة خصوصا عند الإفطار وترك المجال لتناول وجبتين خفيفتين بين الفطور والسحور كما يجب عليهم التأنى فى تناول الطعام ومضغ الطعام جيدا على قسط من الراحة عقب تناول الطعام .

• التقليل أو الامتناع عن تناول المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية حيث أنها تضرب بتوازن الفوسفات والكالسيوم بالجسم مما يزيد من معدلات تعرضهم لوهن العظام .

• الاهتمام بتناول الحليب ومنتجاته فى كل من وجبتى الإفطار والسحور لضمان حصولهم على كفايتهم من الكالسيوم لتعويض انسحابه من عظامهم .

• يجب أن تخلوا موائد الإفطار والسحور من الأغذية الغنية من الدهون والعالية

في محتواها من الأملاح كالمخللات والأغذية الجاهزة التحضير وذلك لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرايين أو الإصابة بمضاعفاتها .

• يفضل تناول التمر والفواكه المجففة في كل وجبة حيث أنها من الأغذية سهلة الهضم الغنية بالألياف التي تلعب دورا هاما في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكر وتدهن الدم .

• يفضل استشارة الطبيب في تناول أغذية تكميلية خصوصا إذا كان المسن يعاني من فقد للشهية أو أمراضا بالضم والأسنان .

• يساعد النشاط البدني في تحسين حالة المسن الصحية والمحافظة على عضلات جسمه من الهدم السريع والوقاية من الإصابة بأمراض العظام والمفاصل لذلك تمثل صلاة القيام والتهجد أحد أنسب الأنشطة البدنية التي يمكن أن يؤديها المسن خلال شهر رمضان .

د. أمال اليحيى

# المشروبات الرمضانية

ستشعر بالدفء وأنت تقرأ هذه المقالة وبحاجة الى كوب دافئ من الينسون أو الدارسين في أيام الشتاء فهي تساعد الصائم في اختيار المشروبات المفيدة والتعرف على طريقة الإعداد الصحية لها وكيف يجنى فوائدها ويتخلص من مضارها ويتعرف على موانع تناولها وتكتسب المقالة بعدا هاما حيث يعد الكويتيون ألوانا عديدة من المشروبات الساخنة عند التزاور والضيافة أو اجتماع الأسرة بعد الإفطار وأثناء الغبقة الرمضانية وأهمها بالطبع الشاي والقهوة وغالبا ما يطلق على هذه المشروبات الساخنة اسم شاي وان لم يكن المشروب شاي كشاي الزعفران وشاي اللومي وشاي الزعتر وشاي الأعشاب وغيرها .

ومن المفيد تناول المشروبات الساخنة في مساء رمضان وان لم تشعر بعطش حيث تمد الصائم بكميات من السوائل تعينه على إرواء أنسجة جسمه كما يمدد بالدفء وتساعد على تخفيف حدة الشعور بالعطش طوال النهار .

## الشاي

قلما تخلو مائدة الإفطار أو السحور من كوب الشاي حيث يعد من المشروبات التقليدية في الكويت ودول الخليج وهو مشروب منبه ومنشط لاحتوائه على الكافيين والشاي مدر للبول حيث يزيد من نشاط الكلي ودورها في التخلص من الماء . ويحتوي الشاي على قلوية الكافيين بنسبة 1- 5% ومادة التانين القابضة بنسبة 10 - 24 % بالإضافة إلى قلوبات



أخرى . أما من الناحية الغذائية فيعتبر الشاي أغني المصادر الغذائية بعنصر الفلور الضروري لصحة العظام والأسنان ولا يحتوي الشاي على أي طاقة غذائية.

الشاي الأخضر يحتوي على مضادات الأكسدة

## أنواع الشاي

يفضل عدم تناول الشاي أثناء تناول الوجبات أو بعدها مباشرة

الشاي نوعان أخضر واحمر ( اسود ) . ويتم إنتاج الأخضر بتجفيفه مباشرة بعد قطف أوراقه على درجة حرارة 60 % حيث يتم تدمير أنزيمات التخمر فيه فيحتفظ باللون الأخضر . أما الشاي الأسود فتجري له عملية تخمر تساعد على تكسير الألياف والخلايا واستخراج مكوناتها الفعالة . حيث يوجد الكافيين في

الشاي الأخضر متحدا مع التانين في شكل مركب معقد التركيب ونتيجة لعمليات التخمر ينفصل الكافيين عن التانين وبالتالي تزيد نسبة الكافيين في أوراق الشاي الأحمر .

## الآثار غير المرغوبة للشاي

للتانين أثر غير مرغوب على الأنسجة الداخلية للقناة الهضمية حيث تقلل من عملية الهضم وتعوق امتصاص العديد من المعادن وأهمها عنصر الحديد لذلك ينصح بعدم تناول الشاي أثناء أو بعد تناول الوجبات مباشرة وخصوصا لدي الذين يعانون من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ويمكن التخلص من التأثير القابض للشاي بإضافة الحليب إليه .

## فوائد الشاي الأخضر:

احرص على تناول المشروبات الدافئة في مساء رمضان وإن لم تشعر بالعطش

أثبتت الدراسات الحديثة احتواء الشاي الأخضر على عناصر مضادة للأكسدة وخاصة من مجموعة الفلافونويدز (التي تفوق فيتامين ج - هـ كثيرا كمواد مضادة للأكسدة)

وهي تساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرابين كما تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان . ويمتاز الشاي الأخضر بقلّة محتواه من الكافيين عن الشاي الأسود والقهوة ومشروبات الكولا .

## القهوة



لا تفرط في تناول القهوة

تعتبر القهوة مشروبا عالميا بلا منازع وتتنافس القهوة الشاي في الموائد الرمضانية فتناول كميات قليلة منها يساعد على اليقظة والنشاط والتخلص من الصداع . والإسراف في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة إدرار البول وزيادة عمق وسرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وتنشيط إفرازات الجهاز الهضمي على نحو غير صحي . ويرجع هذا لاحتواء القهوة على الكافيين والتي تختلف كميتها باختلاف درجة التحميص

وطريقة الأعداد فكلما زادت درجة التحميص ومدة غلي القهوة زاد محتواها من الكافيين .

ويتوقف تأثير القهوة على ما تحتويه من مادة الكافيين التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي والكلي والجهاز التنفسي والقلب وهي أقوى من الشاي في تأثيرها وأثبتت الدراسات أنه حتى القهوة المنزوعة الكافيين لها تأثيرات سلبية على الجهاز التنفسي .

وينصح المصابون بارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والإثني عشر والقولون العصبي بعدم تناول القهوة أو الإقلال منها المستطاع . ويوضح الجدول الآتي متوسط ما تحتويه أهم المشروبات الواردة من الكافيين مقارنة بالشيكولاتة والكاكاو

المشروب / الغذاء	كافيين / ملجم
القهوة المعتادة ( 5 أوقية )	128
القهوة سريعة التحضير ( 5 أوقية)	66
القهوة منزوعة الكافيين ( 5 أوقية )	3
الكوكاكولا ( زجاجة )	65
البيبسي كولا ( زجاجة )	43
الشاي الأسود	46
الشاي الأخضر	32
قالب شيكولاتة ( 30 جم )	20
مسحوق الكاكاو ( 5 أوقية )	13

الأوقية تعادل 82 غرام تقريباً

## العرقسوس



العرقسوس معروف كنبات طبي منذ آلاف السنين وتستهمل جذوره لإزالة العطش وارتفاع درجة الحرارة والحكة وضيق التنفس وتستهمل خلاصة العرقسوس في أدوية الحكة فتلطف وتطرد البلغم بالإضافة إلى أنها تعطي الدواء طعماً حلواً مقبولاً وتخفي الطعم المر لباقي مركبات الدواء . والعرقسوس مفيد لحالات

قرحة المعدة حيث تعمل مكوناته طبقة عازلة تغطي القرحة وتحميها من الأحماض الموجودة بالطعام أو من العصارة المعدية مما يساعد على التئام القرحة . بالإضافة لذلك فالعرقسوس ملين وبالتالي يساعد الصائم على عدم الإصابة بالإمساك . ومن الآثار غير المرغوبة للعرقسوس انه يعمل على احتفاظ الجسم بالماء والأملاح ويزيد ضربات القلب بدرجة ملموسة . كما يزيد ضغط الدم ويحدث

نقص في عنصر البوتاسيوم لذا يوصى بعدم استخدام خلاصة أو مشروب العرقسوس للمرضى الذين يعانون من الهبوط في القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى أو التورم الناتج عن الحمل في النساء .

## النعناع

تناول القرفة والنعناع  
واليانسون بدلا  
من الشاي والقهوة

ملطف للجهاز الهضمي ومهدئ . طارد للغازات ويفيد لعلاج الانتفاخ .والنعناع خصوصا لحالات التهاب الحلق والزور وهو ما يحدث في فصل الشتاء . وعند إضافة النعناع للشاي فإنه يحسن من طعمه كما يحسن طعم العديد من المشروبات .

## الكرديه

يتناول الكركديه كمشروب حامض محلي بالسكر يشرب بارد أو ساخن . والكرديه غني في محتواه من فيتامين ج لذا يزداد الإقبال عليه في فصل الشتاء لمقاومة البرد . وللمحافظة على محتواه من الفيتامين يجب تحضيره وشربه باردا وذلك بنقعه في الماء لمدة طويلة ثم تصفية وإضافة السكر إليه . والكرديه ملطف ومانع للعطش ويخفض ضغط الدم ويصلح في حالات آلام البطن والإسهال فهو مطهر قوي ومقوي للمعدة والأمعاء . ويجب على مرضى الكلى عدم تناول الكركديه لاحتوائه على نسبة عالية من أملاح الكالسيوم .

## اليونسون



اليونسون ملين وطارد للغازات

تستعمل ثمار اليونسون المغلية أو المنقوعة في الماء البارد كمشروب ملطف وفي صناعة بعض الحلوى . وتحتوي هذه الثمار على زيت طيار بنسبة 2-3% . ولزيت اليونسون العديد من الخواص الطبية فهو طارد للغازات المسببة للانتفاخ وآلام البطن وملطف للحلق وطارد للبلغم . وهناك دراسات تقول أن زيت اليونسون يزيد



من إدرار الحليب لدى المرأة المرضع . ويحتوي الينسون على مركب يشبه هرمون الأستروجين لذلك فإن تناوله بكميات كبيرة يؤثر على القدرة الجنسية لدى الذكور . وختاماً فإننا تؤكد أن التنوع والاعتدال في تناول أي طعام أو شراب هما السبيل إلى الاستماع بتغذية تحقق لك الصحة والوقاية من الأمراض .

## القرفة ( الدارسين )

ينتشر استخدام الدارسين بصورة واسعة في الكويت ودول الخليج . ومن الشائع استخدام الدارسين كمشروب خصوصا في أيام البرد فهو مشروب يبعث الدفء في الجسم وطارد للبلغم ومطهر للجهاز التنفسي والبولي ومدر للبول ، والدارسين طارد للغازات مزيل للمغص وقاتح للشهية .

## الزعفران

المصابون بارتفاع ضغط  
الدم والقرحة والقولون  
العصبي للإقلال  
من الشاي والقهوة

الزعفران مشروب عطري طارد للبلغم ومقوي عام يزيد من انتشار الأكسجين في بلازما الدم ، وهو مقوي للمعدة مزيل لآلام البطن ومقوي للمناعة و أثبتت الدراسات الحديثة أن مستخلص الزعفران يثبط الخلايا السرطانية و يبقى من الإصابة بأمراض القلب .

## الزعر

للزعر استخدامات عديدة في البلدان العربية فهو يستخدم في إعداد العديد من الأطباق بالإضافة إلى استخدامه كمشروب عطري . والزعر هاضم مضاد للتخمرات المعدية والمعوية يحتوي على مادة الثيمول التي تعمل على طرد الغازات من الأمعاء . وتدخل هذه المادة في صناعة معاجين الأسنان كمطهر ومسكن . بالإضافة لذلك فإن الزعر مقوي للجهاز التنفسي يخفف من آلام السعال والربو .

## استشارية التغذية

### فوزية العوضي

## الشاي والقهوة في العشر الأواخر



تجنب شرب الشاي والقهوة عقب الإفطار مباشرة

وصلتنا أسئلة عديدة مفادها أنك تطالبنا دائما بتناول كميات كافية من السوائل ولكن مع عدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة ، ولكن ماذا نفعل في هذه الأيام المباركة ونحن بحاجة إليهما لتساعدنا على الشهر والتركيز في العبادة ؟

### أولا : تناول كميات مناسبة من السوائل

نعم ننصح دائما بتناول كميات مناسبة من السوائل والمشروبات الدافئة بعد الإفطار ،ولو لم نشعر بالعطش حتى نروى أنسجة الجسم ويقل شعورنا بالعطش طوال النهار .بالإضافة الى فوائد السوائل في الشعور بالدفء في ليالي الشتاء الباردة .

### ثانيا : أما بالنسبة للشاي

. فإننا ننصح بعدم الإفراط في تناوله ولكن يمكن شربه باعتدال فهو مشروب منبه ومنشط لاحتوائه على الكافيين ومن مميزاته أنه لا يحتوي على أي سعرات حرارية إذا لم يضاف السكر إليه .

. ننصح بعدم تناول الشاي أثناء أو بعد تناول الوجبات مباشرة حتى لا تقلل من هضم الطعام أو نعوق امتصاص العديد من المعادن وأهمها الحديد ،وان كان بإمكانك التخلص من هذا التأثير بإضافة الحليب إلى الشاي .

.يفضل تناول الشاي الأخضر لقلته محتواه من الكافيين بالإضافة إلى انه يحتوى على عناصر مضادة للأكسدة وخاصة من مجموعة الفلافونويدز التي تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان و أمراض القلب والشرابين.

### ثالثا : بالنسبة للقهوة

القهوة أقوى من الشاي في تأثيرها وتناول كميات قليلة منها، يساعد على اليقظة والنشاط والتخلص من الصداع ولكن الإسراف في تناولها يؤدي إلى زيادة عمق وسرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وتنشيط إفرازات الجهاز الهضمي على نحو غير صحي بالإضافة إلى زيادة إدرار البول ، كما قد يؤدي الى حدوث الإمساك.

### مرضى القلب والقرحة

ينصح المصابون بارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والإثني عشر والقولون العصبي بعدم تناول القهوة و التقليل من شرب الشاي بدرجة كبيرة.

## اجعل للأهل والجيران والمساكين نصيباً من فرحته "القرقيعان" سعادة للأطفال وطعام صحي للكبار

"القرقيعان" من العادات والتقاليد الكويتية المحببة للنفس، وله فوائد صحية جمة فى تعزيز البعدين النفسي والاجتماعي للصحة حيث يلعب الاطفال ويفرحون فيدخل السرور في أنفسهم و يسعد أهليهم ويوطد أواصر العلاقات الاجتماعية بين الأهل والجيران. وحتى تكتمل فرحتك يجب أن تحرص على مشاركة أطفالك فرحتهم وأن تهدي منه الأهل والجيران وخاصة المحتاجين منهم. ونصحبكم فى هذه الفقرة مع الدكتورة زمزم الموسى ونصائحها حول فوائد القرقيعان:

### المكسرات طعام صحي للقلب

تشكل المكسرات و خليط البذور والحلويات المكون الأساسى للقرقيعان. هذا ويؤكد خبراء التغذية على أهمية المكسرات كونها طعاماً صحياً للقلب بشرط عدم الإفراط فى تناولها وذلك للأسباب التالية:

. تحتوى على البروتينات والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة بنسب متكافئة مع ما تحتويه من طاقة.

. تمثل الزيوت النباتية الخالية من الكوليسترول المصدر الأساسى للطاقة الموجودة بالمكسرات.



. تحتوى المكسرات على الأحماض الدهنية المفيدة (عديدة عدم التشبع) والتي تساعد على تصحيح كوليسترول الدم.

. تحتوى على الألياف الغذائية التي لها تأثير مشبع كما أنها تقي من الإمساك.

## توافر الأحماض الأمينية

تختلف كمية البروتين الموجودة بالمكسرات من نوع إلى آخر فزي الفستق يشكل البروتين حوالي 23.5% بينما في اللوز يشكل حوالي 16%. ويفتقر البروتين الموجود بالمكسرات إلى الحمض الأميني الميثيونين ولذلك يكتسب خلطه بالحبوب بعدا صحيا لتعزيز مكوناته من الأحماض الأمينية الضرورية.

## كيف تختار القرقيعان؟

. اختر الأنواع الجيدة النظيفة و تأكد من تواريخ الصلاحية و نظافة محتويات القرقيعان

- . احرص على شرائه من الاماكن التي تهتم بنظافة وصلاحية منتجاتها .
- . يجب أن نهتم بنظافة الأكياس أو الأواني التي يقدم بها القرقيعان .
- . تجنب المكسرات المخزنة لما قد تحتويه من فطريات سامة.
- . تجنب الأنواع التي تحتوى على مكسبات اللون أو الحلويات الملونة.

## حتى تكتمل فرحتك

- . احرص أن يفرح معك أطفالك والأهل والجيران و خاصة المحتاجين منهم.
- . اعتدل فى تناول القرقيعان و لا تفرط فيه.
- احرص على عدم تغير الصفات الطبيعية للقرقيعان مثل اللون أو الطعم أو الرائحة .
- . احذر أن يتناول الأطفال المكسرات التي تحتوى على قشرة حتى لا يصابوا بالاختناق.
- . احذر أن تتحول هذه الظاهرة الإجتماعية المحببة إلى مناسبة للتفاخر و جرح مشاعر الآخرين .

## كمية السعرات الحرارية الموجودة في القريعيان

سعرات	المادة	السعرات	المادة
209	لوز مجفف	170	فول سوداني محمص بالزيت
177	جوز	174	سمسم
170	بندق محمص جاف	173	صنوبر
168	فستق محمص جاف	175	بذور دوار الشمس محمصة بالزيت
160	كازو محمص جاف	170	بذور دوار الشمس محمصة جافة
170	مكسرات مع فول سوداني محمصة جافة	158	بذور البطيخ المجفف
176	بندق محمص بالزيت	127	بذور القرع المحمص
175	مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت	100	جوز الهند
165	كازو محمص بالزيت	59	جوز الهند (مبشور)
165	فول سوداني محمص جاف	44	كستنة محمصة

× المقادير السابقة موجودة في حوالي 28 جرام فقط من القريعيان .

×× 4/1 كوب = 28 إلى 30 جرام تقريبا

د. زمزم الموسى

## الباب الثاني

### الصحة النفسية في رمضان





## رمضان يعزز الأبعاد البدنية النفسية والاجتماعية ”صوموا تصحوا“ ... قراءة في فوائده الطبية

● الصحة العالمية أضافت التدين كبعد رابع للصحة وأكدت على دوره الكبير في تعزيز الصحة وتطوير القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية

شهر رمضان شهر للقوة والصحة والسكينة بما يحمل من هدوء نفسى وصفاء روحانى وتركيز لقوى الإنسان الداخلية لتتسق مع الكون الفسيح. وفيه نلبى جميعا الدعوة الربانية التى تستنهض الهمم وتستجلب الرحمة والمغفرة «بأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون». والصوم المقبول جزاؤه الجنة، ولذلك علينا جميعا أن نعزز من صحتنا فى هذا الشهر الفضيل بوضع خطة صحية حتى نتمكن من أداء العبادات على أكمل وجه، وننصح بان يبدأ الإستعداد لرمضان منذ هذه اللحظة. ولذلك سنقدم لكم موجزا مختصرا لاهم الخطوات الصحية التى تعزز من صحتنا و تسمو بأرواحنا .

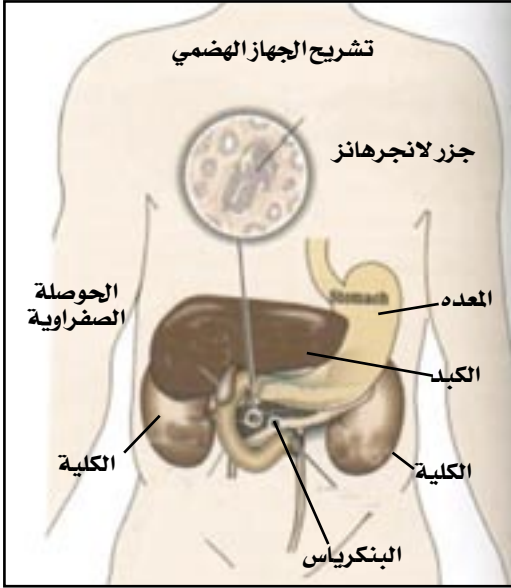


### صوموا تصحوا

قال رسولنا الكريم وهو لا ينطق عن الهوى «صوموا تصحوا» ولذلك فنحن موقنون تماما حصول الصحة عند تحقق الصوم. ويبقى السؤال وهو كيفية حصولنا على الصحة وأى الأبعاد تستفيد من الصوم؟. وفيما يلي نوضح بعض الفوائد الصحية للصوم طبقا لتعريف منظمة الصحة العالمية

للصحة بانها اكتمال الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية وليس فقط غياب الامراض:

## تعزيز الجوانب البدنية



**خفض الوزن:** انتهر فرصة الشهر الكريم للتخلص من بضعة كيلوجرامات من وزنك وهو ما يمكنك تحقيقه بسهولة بشرط الاعتدال في وجبتي الفطور والسحور وتجنب الإفراط في الحلويات الرمضانية.

**التوقف عن التدخين:** وهو كما تعلم من أهم عوامل الإصابة بأمراض القلب والسكر والسرطان.

**الجهاز الهضمي:** يستفيد الجهاز الهضمي للإنسان السليم من الصوم بشرط الاعتدال في الغذاء حيث يتم تناول الطعام في أوقات منتظمة ويتم تقليل كميات الطعام كما هو مفترض.

**القلب والسرطان:** يستفيد القلب السليم من الصوم وتقل فرص حدوث أمراض السرطان نتيجة لتنظيم الطعام والتوقف عن التدخين والكحوليات وخفض الوزن والاسترخاء النفسي والتخلص من القلق .

**التخلص من الأمراض الجنسية** مثل الزهري والسيلان والإيدز فرمضان هو شهر العفة والفضيلة.

**إزالة المواد المترسبة:** يساعد الصوم على إزالة المواد المترسبة في الجسم ويتخلص من المستويات المرتفعة والضارة من الدهون في الدم ومن نواتج هضم المواد البروتينية مثل البولينا ، ونواتج هضم الأحماض النووية مثل حمض البوليك مما يخفف الأعباء المستمرة الملقاة على الأعضاء الداخلية للجسم.

**تقوية الجهاز المناعي:** من خلال تقوية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية مما يرفع من القدرة على مواجهة الأمراض ومقاومتها سواء المعدية أو غير المعدية.

## المكاسب النفسية

للصوم فائدة محققة في تعزيز البعد النفسي للصحة فليس كالصوم سلاح لتهذيب المشاعر ومشاركة الضعفاء والفقراء مشاكلهم وأحاسيسهم بالإضافة إلى فائدة الصوم الروحية في إضفاء السكينة والطمأنينة وسندل على أهمية البعد النفسي كما يلي:

. توجد العديد من الأمراض أو الأعراض التي تسمى «نفس جسمية Psychosomatic» وهى التي تظهر فيها أعراض عضوية نتيجة للقلق النفسي أو التوتر، ولعلنا جميعا قد تعايشنا مع أحد هذه الأعراض خلال فترة الامتحانات أو حرب العراق أو عند التعرض لأحد الضغوط الاقتصادية الشديدة.

. ليس أدل على أهمية البعد النفسي في علاج الأمراض من تأثير العلاج المموه أو الوهمي أو العلاج المخادع Placebo حين يتحسن كثير من المرضى على الرغم من أنهم لم يحصلوا على علاج فعال بل تلقوا أدوية ليس فيها مادة فعالة.

. وحتى نحصل على الفائدة الكبرى من الصوم علينا تهيئة النفس على حدوث بعض المشاق مثل الجوع أو التعب والذي لا يجب أن يتداخل مع كونه شهر القوة والعزة والمنعة ولعلنا جميعا لا ننسى كيف سجلت مصر والعرب نصرهم الوحيد على إسرائيل في رمضان .

## تعزيز البعد الاجتماعي :



- لعل الميزة التي لا تخطئها العين والتي يتفرد بها الشهر الكريم هى تعزيز العلاقات الاجتماعية و زيادة الروابط والأواصر العائلية حيث تكثر الزيارات العائلية و يتزاور الاهل والاصدقاء .
- للصدقات والزكاة أثر فى تعزيز الصحة حيث توطن توطن علاقاتنا مع الآخرين وخاصة ممن يحتاجون إلى هذه المساعدات

- فتسمو نفوسهم عن الحقد والأغلال وهو ما ينعكس بالإيجاب على صحتنا .
- لا تتردد فى مسامحة الآخرين وتأكد من أنه كلما تحسنت علاقاتك وخاصة مع الاهل والاصدقاء فإن صحتك ستتحسن بالتأكيد تبعاً لذلك .

## الصحة العالمية أضافت التدين كبعد رابع للصحة

قامت منظمة الصحة العالمية مؤخراً بإضافة التدين كبعد رابع للصحة (بالإضافة إلى الأبعاد الثلاث السابقة: البدنية والعقلية والإجتماعية)، كما أكدت العديد من المؤسسات الطبية العالمية فى السنوات الأخيرة على الأهمية الكبيرة للتدين والتدين فى تعزيز الصحة كما يلى:

- المتدينين وأصحاب الفطرة السوية هم أكثر الناس إقبالاً على الحياة وتحقيقاً لأمالهم والوصول إلى أهدافهم طمعا فى رضى ربهم .
- يدعو إلى تجنب التدخين والكحوليات والعلاقات الجنسية المدمرة .
- يدعو إلى النشاط والهمة وممارسة الرياضة البدنية .
- يحث على تجنب البطنة و عدم الإفراط فى تناول الغذاء .
- يدعو إلى تعزيز البعد الإجتماعى (البعد الثالث للصحة) من خلال توطيد العلاقات الإجتماعية مع المدرسين و الزملاء والجيران والاقارب و صلة الأرحام وغيرها بالإضافة إلى دور الدين فى اختيار الاصدقاء و حضه على مساعدتهم .



د. عبد اللطيف المر

## رمضان فرصة لتعزيز الصحة ... ولكن بشروط

قال رسولنا الكريم ” صوموا تصحوا ” إذا فالصحة محققة بشرط تحقق الصوم وسنحاول في هذه الفقرة القصيرة التركيز على بعض الجوانب الصحية التي تساعدنا على تعزيز الصحة :

### الاستعداد والرضا النفسي

- . يجب توطين النفس على تحمل بعض المشاق وتقبلها بصبر ورضا مثل الجوع والعطش وحاجة البعض إلى المنبهات مثل الشاي والقهوة وتدخين التبغ.
- . تحديد عناصر خطة إيمانية وصحية للشهر الفضيل على أن يشترك في وضعها جميع أفراد العائلة .
- . التحلي بالحلم والصبر والسيطرة على الغضب والانفعالات .

### الغذاء المتوازن



- . تناول القدر المناسب من السعرات الحرارية وهو ما يطالبنا به الحديث الشريف " كلوا واشربوا ولا تسرفوا "
- والحديث الشريف ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه"
- . يجب أن يحتوى الغذاء فى رمضان كما فى غيره على جميع المجموعات والعناصر الغذائية مثل البروتين والكربوهيدرات والدهون والفواكه والخضراوات والأملاح.

## تقليل فترة الصوم

تأمرنا السنة المطهرة بتعجيل الإفطار وتأخير السحور وهو ما يعنى تقليل فترة الصوم على قدر الإمكان.

## الحركة بركة :

من الغريب أن يتخذ البعض من رمضان شهر القوة فرصة للكسل والخمول ، وهو ما يبتعد عن الفهم الصحيح للصوم ولذلك نردد دائماً أن " الحركة بركة " فلا تتردد بمزاولة نشاطك الرياضى على ان لا يسبق الإفطار أو بعده مباشرة.

## لا للتدخين

. التدخين هو القاتل الأول في الكويت فهو من أهم أسباب الوفيات بها ،وهو المسبب الرئيسي في أمراض السرطان والقلب و السكر والمفاصل وقرحة المعدة .  
. لقد نجحت بالفعل في التوقف عن التدخين أكثر من ثلثي النهار و في الوقت الذي يتميز بالعمل والحركة ، فلا تتردد في اغتنام فرصة الشهر الفضيل وتوقف عن التدخين نهائياً .

## تعزيز العلاقات الاجتماعية

. اجعل من رمضان فرصة لتعزيز العلاقات الاجتماعية وصلة الرحم والزيارات العائلية.  
. اجعل مسامحة الآخرين والترفع عن الرد على صغائر الأمور عنوانا لك فى رمضان.  
. أكثر من الصدقات وأعمال الخير والبر فهى ذات أثر ايجابي أكيد فى تعزيز صحتك.

## الحامل والمرضع وكبار السن

ننصح الحوامل والمرضعات وكبار السن بالاسترشاد بالأراء الفقهية والطبية والالتزام بها سواء كانت النصيحة بالصوم أو الإفطار.

### متى يصوم المريض ؟

لم يفرض الصوم على غير القادرين و رخص سبحانه وتعالى لهم بالفطر ، بل توجد بعض الحالات التي يجب عليها أن تفطر إذا كان في الصوم ضررا طبيا لها ، ولذلك ننصح باستشارة الطبيب المسلم واتباع إرشاداته .

### تنزيلات

رمضان فرصة مباركة، فقد تفضل رب العزة علينا بمضاعفة الأجر والثواب إلى 700 ضعف وأكثر، وتخيل أنك تشتري 700 قطعه ملابس بثمان قطعة واحده فلا تتردد في شراء اكبر قدر ممكن من هذه التنزيلات فأكثر من الصدقات والطاعات والصلاة في المساجد



لا تفطر في الطعام واحصل على جميع المجموعات الغذائية

# تتضمن استشارة الطبيب ورعاية الأطفال والحوامل وكبار السن

## 40 خطوة تعزز صحة الصائم

الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها ” اكتمال الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية والروحانية“ فاجعل من رمضان فرصة للسمو بصحتك

” يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم ،لعلكم تتقون“ فالصوم عبادة سامية هدفها تحقيق التقوى و تحرير إرادة الانسان والتخلص من ضعفه إزاء الشهوات الحسية والبدنية والعاطفية.والصوم ركن مهم من أركان الإسلام نجنى من ورائه الخير مصداقا لقوله عز وجل «أن تصوموا خير لكم» كما يحقق لنا الصحة عندما نصوم بحق وذلك مصداقا لقول رسولنا الكريم «صوموا تصحوا». إذا فالصوم الصحيح يحقق الصحة ،والصحة مطلوبة حتى نصوم صوما صحيحا ، وذلك نقدم لكم أهم الإرشادات التى تعيننا جميعا على تعزيز صحتنا وإصحاح صومنا:

ضع لحياتك هدفا صحيحا يتكون من الحروف SMART محدد Specific. يمكن قياسه Measurable ■ يمكن تحقيقه Attainable. يمكن الاعتماد عليه Reliable ■ له جدول زمنى محدد Time - tabled.

### وضع خطة صحية وإيمانية:

1. ضع خطة صحية متكاملة بحيث تشمل الأبعاد الأربع للصحة و التى حددتها منظمة الصحة العالمية: البدنية و النفسية والاجتماعية و الروحانية.
2. احرص على أن يشترك جميع أفراد العائلة بما فيهم الاطفال فى وضع الخطة.
3. تعود أن تحدد أهدافا لحياتك و لرمضان بطريقة علمية، ويتكون الهدف الصحيح من الحروف SMART (محدد Specific. يمكن قياسه Measurable. يمكن تحقيقه Attainable. يمكن الاعتماد عليه Reliable. له جدول زمنى محدد Time- tabled.



4. قم بتحديد أهداف صحية صحيحة (مثل انقاص الوزن 2 كيلوجرام. المشى لمدة ساعة يوميا...)
5. قم بتحديد أهداف إيمانية صحيحة (مثل ختم القران مرتين. صلاة التراويح جماعة. توزيع الصدقات ...)
6. احرص على مصاحبة من يعينك على تحديد الأهداف الصحية والإيمانية.

## إستشارة الطبيب

- 7 - تحديد من يستطيع الصوم من الأطفال وكبار السن.
8. على الحامل والمرضع استشارة الطبيب والالتزام بأوامره وارشاداته.
9. يجب على السيدات استشارة الطبيب قبل رفع الدورة حتى لا يتعرضوا لمشاكل صحية.
10. أصحاب الأمراض المزمنة عليهم استشارة الطبيب والالتزام برأيه سواء بالفطر أو الصوم حيث رخص الله سبحانه وتعالى لهم بالفطر.
11. استشر الطبيب حول إعادة جدولة مواعيد الدواء و خاصة أدوية السكر والقرحة والقلب والمضادات الحيوية.
12. استشر الطبيب قبل قيادة السيارة إذا كنت تتناول أدوية علاج الحساسية أو الأنفلونزا.

## وزن صحى وجسم رشيق

13. قم بتحديد مؤشر كتلة الجسم BMI قبل رمضان وبعده حتى تحسب مكاسبك فى نهاية الشهر.
14. احرص على حساب كمية السعرات الحرارية التى تتناولها يوميا .
15. قلل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير السحور قدر الإمكان.
16. احرص على التدرج فى الطعام و الشراب مثل تناول تمرتين أو كوب من اللبن أو الحساء ثم الصلاة ثم استكمال الافطار بطريقة معتدلة.



قم بتحديد محيط الخصر والوزن



### توقف عن التدخين

17. تناول كميات مناسبة من المياه و السوائل.
18. تجنب الإفراط فى الشاى والقهوة والمنبهات الاخرى.
19. تناول الحصص المقررة من الفواكه والخضراوات (من 5 إلى 8 وحدات تقديم).
20. تجنب الدهون والمقليات و ققل من السكريات والحلويات.
21. احذر أن تتحول غبقة رمضان إلى وجبة دسمة.
22. يجب التدرج في صوم الاطفال و الترفق بهم فلم يؤمروا بالصوم بعد.
23. لا تهمل أو تتجاهل الإحتياجات الغذائية لغيرالصائمين من الاطفال.
24. مراعاة الإحتياجات الغذائية والعلاجية لكبار السن و خاصة من الآباء والامهات.

## تدعيم الجوانب الدينية من مستلزمات الصحة

25. تؤكد منظمة الصحة العالمية على أهمية تعزيز البعدين النفسي و الروحي للصحة ،لذا ننصح بالمداومة على قراءة القرآن والصلاة في المسجد وخاصة الفجر والعشاء و التراويح .
26. احرص على صلة الأرحام وزيارة الأصدقاء و تأكد من تأثيرهما المباشر على تعزيز المناعة وتقوية الصحة ككل.

قم بإداء العمرة إن استطعت  
(أو التصدق بتكاليفها)  
فهي فرصة للرجوع الى  
الله والاسترخاء والصفاء  
النفسي والذهني.

27. احرص على وضع جدول محدد لختم القرآن وتفسيره وفهم معانيه .
- 28 . أكثر من التردد على المساجد والصلاة فى جماعة طمعا فى الثواب وحرص على ان تذهب مشيا على الأقدام لتمارس الرياضة البدنية.
29. احرص على صلاة التراويح فتوايها جزيل ، ناهيك عن تعزيز العلاقات الإجتماعية.
- 30 . قم بإداء العمرة إن استطعت (أو التصدق بتكاليفها) فهي فرصة للرجوع الى الله والاسترخاء والصفاء النفسى والذهني.
- 31 . تحلى بروحانيات رمضان وسمو أخلاقه واصفح عن ظلمك و ابتعد عن الخلافات.
32. الإكثار من الصدقات فهى تطفى غضب الرب وتداوى المرضى وتجلب حب الأهل والأصدقاء وخاصة من المحتاجين.

## اتباع نمط صحى فى الحياة

- 33 - تجنب السهر أمام التليفزيون.
- 34 - احرص على أخذ القسط الكاف من النوم حتى تحتفظ بصحتك وتركيزك العقلي.
- 35- توقف عن التدخين حيث نجحت بالفعل فى التوقف عنه طوال ساعات النهار.
- 36 - التزم بالحركة و النشاط فلم يشرع الصوم للكسالى .
- 37- احرص على قيادة السيارة بحرص و صبر و عدم تسرع وخاصة فى الفترة التى تسبق الإفطار.
- 38- احتفظ بالمشاعر الإيجابية و تخلص من المشاعر والعواطف السلبية.
- 39- القرقيعان مناسبة اجتماعية جميلة بشرط عدم الإفراط فى تناول الحلويات والمكسرات.
- 40 - احرص على التفانى فى العمل وأن تكون نموذجا حيا لأخلاق المسلم دينا ودينا .



## حياتنا النفسية.. في شهر رمضان

رمضان.. زائر عظيم نستقبله كل عام.. أجواء روحانية نعيشها خلال ايام هذا الشهر ولياليه.. وفي هذه المناسبة فإننا نعرض هذه التأملات والحقائق عن العلاقة بين الصيام والحالة النفسية، ومدى تأثير هذا الشهر الكريم على الصحة النفسية للمرضى النفسيين وعلى الأصحاء أيضا.. ومن وجهة نظر الطب النفسي فإن للصوم آثارا إيجابية في قوة الإرادة وتحدي مقدره الفرد على الصبر والطاعة والعودة الى الله.. وكل هذه اسلحة فعالة للوقاية والعلاج من امراض العصر النفسية، ووسيلة مضمونة للتخلص من العادات المرضية السلبية ايضا مثل التدخين والإدمان والانحرافات السلوكية.. كيف ذلك؟!..



### حياتنا النفسية مع الصوم:

يتميز شهر رمضان عن بقية العام بالصيام الذي يعني ببساطة الامتناع عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوات خلال النهار في رمضان، بالإضافة الى الجو الروحاني الخاص الذي يميز هذا الشهر من المشاركة العامة بين الافراد في تنظيم أوقاتهم خلال اليوم بين العبادة التي يخصص لها الجميع وقتا اطول، والعمل في فترات محددة، مع تخصيص اوقات موحدة لتناول الطعام حيث يجتمع فيها المسلمون للافطار، وهذه المشاركة في حد ذاتها لها اثر ايجابي من الناحية النفسية على الاصحاء وعلى المرضى النفسيين الذين يعانون من العزلة ويشعرون ان اصابتهم

بالاضطراب النفسي قد وضعت حاجزا بينهم وبين المحيطين بهم في الاسرة والمجتمع.. وشهر رمضان بما يتضمنه من نظام شامل يلقي بظلاله على الجميع حين يصومون خلال النهار، وتتميز سلوكياتهم عموما بالالتزام بالعبادات ومحاولات التقرب الى الله، وتعم مظاهر التراحم بين الناس مما يبعث على الهدوء النفسي والخروج من دائرة الهموم النفسية المعتادة التي تمثل معاناة متواصلة للناس عموما وللمرضى النفسيين خصوصا، و يؤدي هذا التغيير الايجابي الى حدوث تحسن ملحوظ في حياتنا النفسية في رمضان.

وللصوم آثار ايجابية في تقوية الارادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مرضى النفس، كما ان الصوم هو تقرب الى الله يمنح املا في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للمرض النفسي، كما ان الصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام والشراب والممارسات الاخرى خلال النهار يؤدي الى مضاعفة قدرة المريض على الاحتمال ويقوي مواجهته ومقاومته للأعراض المرضية.. ولهذه الاسباب فإننا في ممارسة الطب النفسي ننصح غالبية المرضى بالصيام في رمضان، ولاحظنا ان صيام المرضى النفسيين له فوائد كثيرة تنعكس على حالتهم النفسية.

## الوقاية والعلاج النفسي بالصوم:

يعتبر القلق سمة من سمات عصرنا الحالي، وتقدر حالات القلق المرضي بنسبة ٣٠ - ٤٠% في بعض المجتمعات، والقلق ينشأ من الانشغال بهموم الحياة وتوقع السوء والخوف على المال والأبناء والصحة وشعور الاطمئنان المصاحب لصيام رمضان، والقرب من الله بصورة متزايدة خلال رمضان فيه أيضا راحة نفسية وطمأنينة تسهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

الاكتئاب النفسي هو مرض العصر الحالي، وتبلغ نسبة الاصابة به ٧% من سكان العالم حسب احصائيات منظمة الصحة العالمية، واهم اعراض الاكتئاب الشعور باليأس والعزلة وتراجع الارادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار، والصوم بما يمنحه للصائم من أمل في ثواب الله يجدد الرجاء لديه في الخروج من دائرة اليأس، كما ان المشاركة مع الآخرين في الصيام والعبادات والاعمال الصالحة خلال رمضان يتضمن نهاية العزلة التي يفرضها الاكتئاب على المريض، وممارسة العبادات مثل الانتظام في ذكر الله وانتظار الصلاة بعد الصلاة في هذا الشهر تتضمن التوبة وتقوّم مشاعر الاثم وتبعد الأذهان عن التفكير في ايذاء النفس بعد ان يشعر

الشخص بقبول النفس والتفاؤل والأمل في مواجهة اعراض الاكتئاب.  
والوسواس المرضية التي تتمثل في مرض الوسواس القهري والتي يعاني منها عدد كبير من الناس على عكس الانطباع بأنها حالات فردية نادرة، فالنسبة التي تقدرها الاحصائيات لحالات الوسواس القهري تصل الى ٣٪ مما يعني ملايين الحالات في المجتمع، وتكون الوسواس على صورة تكرار بعض الأفعال بدافع الشك المرضي مثل وسواس النظافة الذي يتضمن تكرار الاغتسال للتخلص من وهم القذارة والتلوث، وهناك الافكار الوسواسية حول امور دينية او جنسية او افكار سخيفة تتسلط على المرضى ولا يكون بوسعهم التخلص منها، ويسهم الصوم في تقوية ارادة هؤلاء المرضى، واستبدال اهتمامهم بهذه الاوهام ليحل محلها الانشغال بالعبادات وممارسة طقوس الصيام والصلوات والذكر مما يعطي دفعة داخلية تساعد المريض على التغلب على تسلط الوسواس المرضية.

## وداعا للإدمان والتدخين في رمضان؛

بالنسبة للإدمان - وهو احدى المشكلات المستعصية التي تواجه الاطباء النفسيين - فان تحقيق نتيجة ايجابية في علاج هذه الحالات يمكن ان تزيد فرصته مع صيام رمضان، فالصيام تقوية للإرادة المتدنية لدى المدمنين، وقبولهم تحدي الامتناع



عن الطعام والشراب خلال نهار رمضان يسهم في تقوية ارادتهم ومقاومتهم لإلحاح تعاطي مواد الادمان المختلفة، كما ان شهر رمضان يذكر الجميع بضرورة التوقف عن ممارسة الاعمال التي تتنافى مع روح الدين ويقدم فرصة للتوبة والرجوع الى الله، وهي فرصة كبيرة للخروج من مأزق الادمان لمن لديه الدافع الى ذلك.

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإننا ننظر الى الصوم وقدم شهر رمضان على انه فرصة جيدة وموسم هام يساعدنا في مواجهة الكثير من المشكلات النفسية، والمثال على ذلك حالة المدخنين الذين اعتادوا على استهلاك السجائر بانتظام خلال الايام العادية بمعدل زمني لا يزيد عن دقائق معدودة بين اشعال سيجارة بعد سيجارة حتى يتم الاحتفاظ بمستوى معين من مادة النيكوتين التي تم تصنيفها ضمن مواد الادمان.. ان قدوم شهر الصيام والاضطرار الى الامتناع عن التدخين على مدى ساعات النهار هو فرصة للمدخنين الراغبين في الاقلاع لاتخاذ قرار التوقف نهائيا عن التدخين، ونلاحظ بالفعل ان نسبة نجاح الاقلاع عن التدخين في شهر رمضان اكبر من النسبة المعتادة في الاوقات الاخرى والتي لا تزيد عن ٢٠% بمعنى ان كل ١٠ من المدخنين يبدأون في الاقلاع ينجح ٢ فقط منهم ويعود ٨ الى التدخين مرة اخرى، وعلى كل مدخن ان يستفيد من الفرصة السانحة للاقلاع في رمضان.

## الصيام وقاية وشفاء للنفس

تؤكد الدراسات التي تم اجراؤها في الغرب ان الايمان القوي بالله له تأثير ايجابي في الوقاية والعلاج، ومن نتائج هذه الابحاث ان الايمان القوي بالله والانتظام في العبادات لدى بعض المرضى النفسيين كان عاملا مساعدا على سرعة شفائهم واستجابتهم للعلاج بصورة افضل من مرضى آخرين يعانون من حالات مشابهة، والاغرب من ذلك ان دراسات اجريت لمقارنة نتائج العلاج في مرضى القلب والسرطان والامراض المزمنة افادت نتائجها بان التحسن في المرضى الملتزمين بتعاليم الدين الذين يتمتعون بإيمان قوي بالله كان ملحوظا بنسبة تفوق غيرهم، وقد ذكرت هذه الابحاث ان شعور الطمأنينة النفسي المصاحب للايمان بالله له علاقة بقوة جهاز المناعة الداخلي الذي يقوم بدور حاسم في مقاومة الامراض، ومساعدة المرض على اجتياز الازمات الصحية، اخيرا نقول باننا نعيش في ايام وليالي رمضان في اجواء



روحانية تساعد على الصفاء النفسي، ولا شك ان امامنا جميعا فرصة ذهبية لتحقيق مكاسب كثيرة في هذا الشهر الكريم.  
فالصيام وذكر الله في نهار رمضان، والتقرب الى الله بالعبادات في هذا الشهر من الامور الايجابية التي تنعكس على الصحة النفسية للجميع.. والفرصة كبيرة امام اخواننا ممن يعانون من الاضطرابات النفسية لتدعيم تحسن حالتهم ومساعدتهم في الخروج من المعاناة النفسية.  
كما ان الفرصة الذهبية هي من نصيب اخواننا الذين هم اسرى لعادة التدخين التي تهدد صحتهم ويمكن ان تؤدي بحياتهم وللذين وقعوا في مأزق الادمان على المواد المخدرة.

القاعدة الطبية المعروفة التي تؤكد ان الوقاية افضل واجدى من العلاج تنطبق تماما في حالة الامراض النفسية فقد ثبت لنا من خلال الملاحظة والبحث في مجال الطب النفسي ان الاشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ولديهم وازع ديني قوي، ويلتزمون بأداء العبادات وروح الدين في تعاملهم هي غالبا اقل اصابة بالاضطرابات النفسية وهم اكثر تحسنا واستجابة للعلاج عند الاصابة بأي مرض نفسي.  
ان شهر رمضان يقدم فرصة هائلة لتدعيم صحتنا النفسية، وعلينا ان نستفيد بها.. مع تمنياتي للجميع بصوم مقبول.. وصحة نفسية دائمة.

د . لطفي الشربيني  
أستشاري الطب النفسي

### نقطة الانطلاق

الصوم فريضة وعبادة سامية تستهدف تهذيب المشاعر ومشاركة الضعفاء والفقراء مشاكلهم وأحاسيسهم كما يستهدف الصوم صحة الأبدان وقوتها. وتأكيدا للبعد الصحي للصوم ودفعاً لمظنة الضعف والكسل فقد قال رسولنا الكريم "صوموا تصحوا" حيث أوضح لنا الحديث بعدا يغيب عن أنظار الكثيرين من الناس، فرمضان هو شهر الصحة والعافية والقوة بمعناها المباشر ومعانيها الأخرى التي تشمل قوة الإرادة والعزيمة وكبح الأهواء وعظمة الإنجاز. وتأكيدا على ذلك فقد أمرنا رب العزة بأن نعد للأعداء ما نستطيع من قوة وأمرنا كذلك بالصوم وما كان الله ليأمرنا بالصوم لو كان فيه ضعف في الجسد أو خور في العزيمة. وكلنا نعلم عن الكثير من المفخر والمعارك الإسلامية التي شهدتها شهر الصوم وتؤكد على معنى القوة والصحة. ونزيد على ذلك بأن التعاليم والعبادات الإسلامية لم تشرع للكسالى والخاملين الذين يتحججون بالصيام لعدم قضاء حوائج الناس وإنجاز أعمالهم بل ويتمادون في الفحش من القول وسوء الأخلاق. وأصحاب المهن الإنسانية التي ترتبط بمصالح العباد هم أولى الناس بتفهم مقاصد الشريعة من الصوم وعلى راس هؤلاء المهن بالطبع تأتي مهنة الطب السامية والذين عودنا أهلها بأن يكونوا



قدوة دائما كعهدهم وقدرهم في جميع بلاد الدنيا لذا فعليهم أن يكونوا نموذجا صحيا وسلوكيا وإيمانيا يحتذي به الآخرون . قرائي الأعزاء ، الصوم فيه مشقة ولا شك ولذلك جعل رب العزة أجر الصائم بيده وقال " إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزى به " وهناك من المبادئ والنصائح الطبية ما يخفف عنا إن شاء الله من هذه المشقة ويقلل من أعبائها ، كما يختلف قدر المشقة من فرد إلى آخر وقد تكون سببا في المرض أو تدهور الحالة الطبية أحيانا لذلك جعل الله بحكمته ورحمته بعباده رخصا للإفطار مثل الحامل والمرضع والمرضى وتترج هذه الرخص حتى تصل إلى وجوب الإفطار شرعا بل وحرمة الصوم في بعض الأمراض إذا قرر الأطباء العدول أن الصوم يضر بالصحة حيث يخرج الصوم حينئذ عن مقصده ويخالف الهدى النبوي الشريف " صوموا تصحوا " . ألا ترون إلى أي مدى بلغت بنا رحمة الله عز وجل في تعاليمه وعباداته ، يأمرنا بالصوم صحة لنا وقد يأمرنا بالفطر رحمة بنا وصحة لأبداننا أيضا . أهيب بكم قرائي الأعزاء أن نتخذ من هذا الشهر الكريم نقطة انطلاق نحو رضا ربنا وصحة أجسادنا وأن نجعله فرصة لتبنى العادات الصحية وخاصة فيما يتعلق بالغذاء الصحي والنشاط ، مع تمنياتي الطبية برمضان كريم لنا ولكم وللأمة الإسلامية وأصحاب الديانات السماوية وجميع شعوب العالم وبالصحة للجميع .

د. موسى الجويسر

## يصفو بالذهن ويسمو بالروح

### الصوم فرصة للتفوق الدراسي و أنسب الاوقات للمذاكرة

من 8 إلى 12 مساء

شهر رمضان شهر البركة والخير و صفاء النفس والهدوء والسكينة .وعلى الرغم من المشقة البدنية التى تصاحب الصوم إلا انها مشقة مستعذبة تدفع للمزيد من العمل و الإخلاص و التفوق .وتاريخ الأفراد والدول العربية والإسلامية حافل بتحقيق الإنجازات والإنجازات الكبيرة ولنا أسوة حسنة فى حرب العاشر من رمضان ،الانتصار الوحيد الذى حققه المصريون والعرب على اسرائيل .و من هنا نبدأ الإجابة على العديد من الاسئلة التى تسأل كيف يمكن أن نذاكر ونتفوق فى شهر رمضان المبارك

### التفوق أو المسلسلات

تأبى البرامج التليفزيونية والإذاعية إلا أن تنافس الطلاب والتلاميذ فى الحصول على أفضل الأوقات ونرى الكثيرين منهم يضيعون الوقت فى متابعة هذه القنوات بدلا من التركيز على التحصيل العلمى .و لهذا نناشد الأبناء و الأباء بضرورة تنظيم الوقت وتخصيص الاوقات الكافية والمناسبة للمذاكرة.



### أنسب الاوقات للمذاكرة

تحتاج المذاكرة إلى تركيز عالى وتفرغ ذهنى وتختلف هذه الفترة طبقا لقدرات كل طالب وظروفه الخاصة ،ولكن بصفة عامة نرى أن أفضل الأوقات للمذاكرة هى التى تبعد عن المعدة الخاوية تماما أو التى تلى الإفطار مباشرة، وبذلك يكون الوقت الأمثل:

. استغل روحانيات رمضان المبارك بالتفرغ للمذاكرة

-بعد صلاة التراويح أى تقريبا من الساعة 8 إلى الساعة 12 مساء ثم يحصل الطالب على قسط مناسب من النوم .  
-يستكمل الطالب المذاكرة بعد الفجر لمدة ساعة أو اثنين قبل ذهابه إلى المدرسة.

## تنظيم الغذاء

ننصح بتنظيم الطعام واختيار الأطعمة الذكية التى تساعد على التركيز مثل الأسماك والفواكه والخضراوات والعصائر الطازجة كما نحذر من الإفراط فى تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة .

## السحور والنوم

. احرص على تعجيل الإفطار وتأخير وجبة السحور.  
. احرص على ان تحصل على قسط مناسب من النوم.

## تعزيز العلاقات الاجتماعية والجوانب الدينية

- احرص على صلة الرحم وتوطيد العلاقات الأسرية.
- احرص على قراءة القرآن والصلاة فى المساجد وصلاة التراويح.
- اجعل من رمضان فرصة للمصالحة مع النفس والأصدقاء وترك الخصومة.
- التفوق فى الدراسة أمر تعبدي.

## العلم والإيمان يتحالفان للارتقاء بصحة الإنسان

### كيف تعزز صحتك في العشر الأواخر؟

علينا ان نغتنم أيام شهر رمضان المبارك لنفوز برضوان الله ورحمته والعتق من النار. وتعزيز الصحة واحد من الأمور التي تعينك على أداء العبادات كما أن الإيمان طريق لتعزيز الصحة فكما نردد دائماً "حقائق العلم وصحيح الدين وجهان لعملة واحدة" فالعلم والإيمان يتحالفان لتعزيز صحة الإنسان والارتقاء بها. ولا عجب في ذلك حيث تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "محصلة لتكامل أبعاد أربع: بدنية و نفسية و اجتماعية وروحانية. منظمة الصحة العالمية

### الصحة طريق للإيمان:

تحتاج العشر الأواخر إلى مجهود بدني ونفسي حتى يمكن لنا أن نجتهد في أداء العبادات ونفوز برحمة الله ومغفرته ورضوانه ونعتق من النار إن شاء الله. وتعزيز الصحة والارتقاء بها يساعدنا على تأدية الفرائض بروح إيمانية دون منغصات صحية. ونحن مطالبون بالحفاظ على صحتنا حتى نستطيع الصوم والتردد

على المساجد وصلاة التراويح والتجهد وصلة الرحم وغيرها من الفروض والسنن فيما بقى من رمضان، ولتحقيق ذلك ننصح بما يلي:  
عجل الإفطار وأخر السحور .  
وذلك لتقليل فترة نقص الجلوكوز بالجسم.



.اعتدل في تناول الطعام حتى لا تمتلئ المعدة وتبتعد بك عن الأجواء الروحانية  
لصلاة التراويح.

. لا داع للغبقة في هذه الأيام الأخيرة واحتفظ بالوقت والمجهود لقراءة القرآن و  
الصلاة.

. تخلص من إدمان السهر أمام التليفزيون.

. احرص على تناول الفواكه والخضراوات والسوائل وتنظيم مواعيد النوم وذلك  
حتى تتخلص من الإمساك والصداع وتؤدي الفرائض والسنن.  
. التزم بإرشادات الطبيب .

## الإيمان طريق للصحة :

أولا: تجنب العلاقات الجنسية المحرمة يحمينا من الهلاك والأمراض الجنسية  
الخطرة مثل الإيدز والالتهاب الكبدي.

ثانيا: الوقاية من أمراض السرطان والقلب والسكري:

نظام الحياة الإسلامي يرتقى بصحتنا ويجعل من التزام نمط صحي في الحياة أمرا  
تعبديا فهو يحرم التدخين ويحض على الاعتدال في تناول الغذاء وعدم الإفراط  
فيه ويحثنا على النشاط والحركة ،وهي نفس العوامل التي تؤكد منظمة الصحة  
العالمية أنها تقلل من احتمالات حدوث أمراض القلب والسرطان والسكري (من  
النوع الثاني) بنسبة كبيرة جدا تتراوح ما بين 70 % إلى 85 % .

ثالثا : المتدين أطول عمرا وأفضل صحة

تشير العديد من الأبحاث الطبية إلى أن الدين يعزز الصحة ، وأن المتدين أطول  
عمرا وأفضل صحة من غيره .لذلك يجب علينا أن نجعل من العشر الأواخر فرصة  
لزيادة رصيدنا الإيماني بقراءة القرآن والصلاة في المساجد والحرص على التراويح  
والقيام وعلينا أن نتأكد من الأثر الإيجابي لهذه التكاليف الشرعية الدينية على  
صحتك،

#### رابعاً :تعزيز البعد الاجتماعي للصحة :

تؤكد منظمة الصحة العالمية على أهمية البعد الاجتماعي للصحة ، ولذلك تعتبر العشر الأواخر فرصة للارتقاء بعلاقاتك الآباء والأبناء وبصفة خاصة العبير عن بر الوالدين وصلة الرحم و توطيد العلاقات مع الأهل والأصدقاء .

#### خامساً :الصدقات تؤلف المجتمع

الصدقات تؤلف المجتمع وتبعد عنه الحقد والكراهية كما أنها تعزز من الموارد المالية للفقراء و المحتاجين بل وترفع من القدرات الصحية للدولة ككل ، فاحرص على الإكثار من الصدقات في العشر الأواخر و أن تحسن إلى غير القادرين من جيرانك .

#### سادساً : المتدينون أقدر على تحقيق الأهداف

تشير الكثير من الدراسات الطبية أن المتدينون من جميع الأديان وكذلك أصحاب الفطرة السوية أقدر على تحقيق أهدافهم الدنيوية مقارنة بغير المتدينين، وذلك بسبب وضوح الرؤية والمهمة وبعدهم عن التششت النفسية والاضطراب الروحي . كما ان المتدينون بصفة عامة ينتهجون سلوكا صحيا ونمط صحي في الحياة وهو ما يبتعد بهم عن الأمراض الجنسية وأمراض القلب والسرطان والسكري

د . عبد اللطيف المر



## هلموا للحج مع رسول الله

### عمرة رمضان تعزز البعد النفسى للصحة

من منا لم يداعب خياله أن يحج مع رسول الله ؟ ومن منا لا يريد أن يتخلى عن الدنيا وما فيها ليسعد بصحبة رسولنا الكريم فى عمرة تعدل حجة معه صلى الله عليه وسلم مصداقا لقوله ” عمرة فى رمضان حجة معي ” . و للعمرة فوائد صحية كثيرة حيث تعزز البعد النفسى للصحة مما يساعد الإنسان على التخلص من همومه وأحزانه وتعيد له صفاء النفس وسكينتها . و لهذا نقدم هذه الوصفة الصحية لجميع المؤمنين الطامحين فى هذا الثواب الجزيل:

#### أولا :نصائح عامة

#### زيارة المركز الصحى للإستشارة والإطمئنان

حتى تسعد بصحتك فى العمرة ننصح بزيارة مركز الرعاية الصحية للإستشارة والإطمئنان وخاصة للمرضى والحوامل والأطفال الصغار وأصحاب الأمراض المزمنة.

#### تخلص من دوار السفر :

. ننصح بعدم الإجهاد و أخذ قسط كاف من النوم قبل السفر وتناول وجبة خفيفة و تجنب الكافيين

حتى تحتفظ بحيويتك ونشاطك أثناء السفر

. ننصح المسافرين الذين يصابون بالدوار أثناء السفر بالركوب فى أكثر الأماكن

ثباتا من السيارة أو الطائرة أو السفينة ، كما أنه يمكنهم تناول حبوب «درامامين

Dramamine، قبل السفر بالإضافة إلى عدم تناول الوجبات الدسمة والإكثار من

السوائل .

## الغذاء الصحى الآمن

تأكد من سلامة المآكل والمشرب واختيار المطاعم النظيفة التى تستوفى شروط السلامة وكذلك البعد عن الأطعمة الدهنية أو الإفراط فى تناول الأغذية المعروضة بطريقة غير صحية حتى تؤدى المناسك بسلام.

## نصائح للمرضى

. ننصح باستشارة الطبيب المعالج للإطمئنان على الصحة وخاصة تنظيم مواعيد الدواء خلال الصوم.

و بصفة خاصة يجب التأكد من استقرار الحالة لمريض السكر والقلب و الكلى .

. يجب أن يحمل أى مريض بطاقة التعريف الخاصة به وكذلك تقرير طبى حديث مثل دفتر السكر أو فحوص القلب و الكلى ووظائف الكبد .... وذلك بهدف تسهيل متابعة الحالة عند اللزوم.

. المريض المسافر يجمع بين رخصتي السفر والمرض ولذلك لا حرج فى الافطار على الاطلاق وخاصة للمسافرين عن طريق البر.

. ننصح بأخذ كمية كافية من العلاج وخاصة حبوب الازمة القلبية وجهاز تحليل السكر وشرائط التحليل والادوية التى تعود عليها المريض.

. مريض السكر الذى يعالج بالأنسولين يمكنه عمل ثلاجة بسيطة لحفظه وذلك بوضع قطع الثلج فى حافظة ( ترمس صغير ) وبه الأنسولين أثناء الرحلة .

. على جميع المرضى وخاصة مريض السكر ارتداء الملابس المناسبة وانتعال حذاء مريح وأخذ فترات كافية من الراحة أثناء الرحلة كل بضع ساعات وعدم قيادة السيارة أثناء الليل وخاصة إذا كان بمفرده.

. مريض الكلى: بصفة خاصة عليه أن يتناول الكميات الكافية من المياه والسوائل .

. أثناء الرحلة يجب الحرص على تناول الاغذية الصحية المحفوظة والبعد عن الباعة المتجولين .

## تجنب جلطة الساق

. مرضى السكر والقلب والحوامل وكذلك الحوامل ومن يعاني من السمنة معرضون للإصابة بجلطة الساق العميقة أكثر من غيرهم وخاصة إذا كان السفر عن طريق البر، ولذلك ننصحهم بتناول كميات مناسبة من السوائل وتجنب التدخين مع أهمية التحرك أثناء السفر كل ساعة أو اثنين بالمشي داخل الطائرة أو الخروج من السيارة إذا كان السفر بطريق البر والمشي لفترة 10 دقائق لمساعدة الدورة الدموية على الحركة.



## على أن يصاحبها تخفيف الوزن واستشارة الطبيب للحالات الحادة صلاة التراويح تساعد في علاج آلام المفاصل



احرص على صلاة التراويح في المسجد فهي تعزز الأبعاد البدنية والنفسية والروحية للصحة

العظام والمفاصل من أهم أعضاء الجسم التي قد تستفيد من الصيام الصحيح ومن صلاة التراويح، كما أن في الصوم علاج للعديد من امراض المفاصل ووقاية من الآلام الروماتزمية أيضا، هذا ما أكد عليه الدكتور علاء الدين الزهيرى أستاذ الامراض الروماتيزمية. ويشير الزهيرى إلى أن غالبية الآلام الروماتزمية ترجع إلى التهاب نهايات الأعصاب التي تغذى المفاصل نتيجة لارتفاع نسبة الأملاح وزيادة وزن الجسم وقلة الحركة اليومية بالإضافة إلى

العامل النفسي السيئ المصاحب لهذه الآلام. وعندما يشرب الصائم بعد إفطاره كميات كبيرة من السوائل فإنه يساعد على إزالة نسبة من الأملاح المترسبة في الجسم عن طريق العرق والبول. وتعتبر الفترة الزمنية ما بين الإفطار والبدء في صلاة التراويح فترة كافية لهضم الطعام فتكون حركة الجسم سهلة ومرنة، ويعتبر هذا بمثابة العلاج الطبيعي للأصحاء والمرضى أيضا .

ويفيد الإكثار من الصلاة وخاصة صلاة التراويح في تسهيل الحركة اليومية للصائم مما يقلل من وزن الجسم وعدم ترهله ويساعد في علاج المفاصل والعمود الفقري كما يساعد الجو الروحاني خلال هذا الشهر الكريم على عدم الشعور بالاكئاب النفسي وهو أحد العوامل الرئيسية للألام الروماتيزمية .

وينصح الدكتور الزهيري المصاب بالتهاب المفاصل التنكسي بتخفيف الوزن وتدريب الساقين قبل رمضان حتى لا تؤلمه ركبته ويستطيع أن يقوم بالعبادة خلال الشهر الكريم وخاصة أثناء صلاة التراويح . أما عن مرضى التهابات المفاصل أو الالتهابات الروماتيزمية الحادة فعليهم استشارة الطبيب قبل الصوم وتباع إرشاداته بدقة .

د . علاء الدين الزهيري

## التناغم بين الطب والدين

أبحاثاً طبية ثلاث تربط بين الطب والدين أنقل لكم خلاصتها قبل التعليق عليها  
مجتمعة (يمكن الرجوع إليها في موقع محيط على شبكة الانترنت): الدراسة  
الاول أمريكية وتؤكد أن الصلاة تخفف من آلام المفاصل والظهر، وأن حركاتها من  
وقوف وركوع تساعد في تليين آلام المفاصل عند كثير من مرضى الروماتيزم وبشكل



خاص من يعانون من تيبس  
العمود الفقري.وأكدت الدراسة  
أيضا أن للصلاة دور هام في  
تقوية جهاز المناعة وبالتالي  
فهي تساعد في شفاء عدد من  
أمراض المناعة الذاتية مثل  
التهاب المفاصل والذئبة الحمراء،  
بالإضافة الى دورها الهام في  
الاسراع بمعدلات الشفاء.أما الدراسة  
الثانية فقد جاءت على لسان أ.د. هدى

الانصارى من جامعة عين شمس المصرية العريقة

واكدت فائدة الصوم في علاج تدهن الكبد والوقاية من

تليفه حيث يساعد الصوم عن الطعام في تذويب الدهون ومنع ترسب المزيد منها  
على أنسجة الكبد. وجاءت الدراسة الثالثة وهى أمريكية أيضا لتثبت أن مرضى  
القلب الذين يملكون إيمانا دينيا قويا لديهم قدرة أكبر من غيرهم على الشفاء .  
وكشفت الدراسة أيضا عن رابط مثير بين الإيمان الدينى وبين الشفاء وانه كلما  
زاد إيمان الشخص الدينى زادت قدرته الشخصية على إكمال المهام والعمل.والان  
وبعد أن سردت لكم ملخصا للأبحاث سوف ابدأ بتعليقى : أولا :جميع المؤمنين من  
جميع الديانات السماوية متيقنون من التأثير الايجابى لدينهم على صحتهم وإن  
اختلفت درجة اليقين وكيفيته.ثانيا :من حسن حظنا نحن المسلمين أننا سنستفيد

حتما من جميع هذه الابحاث حتى وإن كانت تؤكّد فائدة الصلاة على الطريقة اليهودية أو المسيحية فنحن نؤمن بالديانات السماوية الثلاث، بل نحن أحق بسيدنا عيسى وسيدنا موسى كما أوضح رسولنا العظيم. ثالثا: أمر بديهى ان يتفق ما ثبت من الدين مع قواعد الطب الصحيحة بل إنه من المستغرب والمستبعد فى نفس الوقت أن يأمرنا ربنا بالصوم أو الصلاة أو الزكاة دون أن يكون لهذه الافعال التعبدية دور هام فى فى سكينه النفس وتعزيز الصحة. رابعا: تزيد مثل هذه الابحاث المؤمن إيمانا ولكنه بالضرورة لن ينتظر الكشف عنها حتى يتيقن من فوائد الصوم والصلاة وغيرها من الامور التعبديه. خامسا: نشكر كل من شارك فى هذه الابحاث والدراسات الطبية ولكننا نأمل فى نفس الوقت بقيام المزيد منها على ان تكون عينات الدراسة أكبر عددا وأكثر تمثيلا للمجتمع وأن يتم نشرها على نطاق اوسع حتى يزداد يقين المؤمنين ويزول الشك عن المترددين. سادسا على وسائل الاعلام أن تلقى مزيدا من الضوء على مثل هذه الدراسات وخاصة فى أيام هذا الشهر الفضيل بدلا من التركيز على الفن والفنانين فى "لازمة" رمضانیه أصبحت وكأنها ركن من أركان الصيام، مع تمنياتى الطيبة بالصحة للجميع.

د. سامي الناصر





## الباب الثالث

### الصوم وقاية من الأمراض



خطوات عملية تتسق مع شعار الإتحاد الدولي «وزن صحى ... وجسم رشيق»

## رمضان فرصة لبدء «الرجيم» والوقاية من أمراض القلب

الصوم يساعدنا فى تجنب 80 % من عوامل الخطورة للأمراض القلبية .....  
السمنة - التدخين - الكحوليات - القلق و الخمول.

قد اتخذ الإتحاد الدولي للقلب شعارا عمليا لعام 2005 «وزن صحى و.. جسم رشيق» لينادينا جميعا بأهمية الحصول على الوزن المناسب و الجسم الرشيق الخالى من الدهون .وينظره تحليلية نجد أن شهر رمضان المبارك يقدم لنا فرصة ذهبية تتسق مع توجهات الإتحاد الدولي للقلب فى الحصول على الوزن الصحى و الجسم الرشيق بالإضافة إلى دوره الكبير فى المساهمة فى المساعدة على وقف التدخين و التخلص من القلق و التوتر.

### ما هى عوامل الخطورة التى تصيبنا بأمراض القلب؟

توجد عوامل لا يمكن تغييرها و أهمها الوراثة و العمر و الجنس ، كما توجد عوامل



نستطيع أن نغيرها  
بأنفسنا و أهمها:  
التدخين و الكحوليات  
و زيادة الوزن و الحياة  
الخاملة و التوتر  
والضغوط الحياتية  
بالإضافة إلى ارتفاع  
مستوى الكوليسترول و  
مرض السكرى.

## ماذا يقدم لنا الصوم للوقاية من أمراض القلب؟

. تؤكد تقديرات منظمة الصحة العالمية أنه يمكن منع 80 % من أمراض القلب (و 90 % من أمراض السكر من النوع الثاني) وذلك بتجنب عوامل الخطورة السابقة . ويعتبر صوم رمضان فرصة مثالية للتقرب إلى الله بتعزيز الصحة و التزام النهج الإسلامي الذي يحارب عوامل الخطورة كما يلي:

- 1 . التدخين حرام: ابتعد عن التدخين وتجنب التدخين السلبي أما إذا كنت من المدخنين فيجب أن تستغل فرصة الصوم بعد أن نجحت في التوقف عنه أغلب النهار.
- 2 . يحرم شرب الخمر: فعلينا ان نتجنبها .
- 3 . فى رمضان تسمو الروح وتصفو النفوس وتساعد قراءة القرآن و الصلاة فى المساجد على إزالة التوتر والتخلص من الضغوط الحياتية.
- 4 . المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف: فحافظ على الوزن المثالي واحسب مؤشر كتلة الجسم .
- 5 . الإسلام يحض على النشاط والحيوية: التزم ببرنامج رياضي فى شهر الصوم وحدد ميعادا ثابتا بحيث تمارس الرياضة لمدة 45 دقيقة يوميا .
- 6 . الإسلام يحارب البطننة والإفراط فى الطعام: فاحرص على تقليل السعرات الحرارية ومكافحة السمنة وهو ما نهدف إليه فى هذه المقالة تماشيا مع اليوم العالمى للقلب.

## السمنة - أمراض القلب

. بسبب المجهود اللازم لضخ الدم فإن السمنة وزيادة الوزن ترفع من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بدرجة كبيرة ، وخاصة إذا حدثت السمنة خلال مرحلة الطفولة حيث تصل احتمالات الإصابة إلى 5 أضعاف مقارنة بالشخص العادي .

. تسبب السمنة بعض الأمراض التى تعتبر من أهم عوامل الخطورة لأمراض القلب والسكتة الدماغية و أهمها ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع الكوليسترول و السكر النوع الثاني .

## لماذا تحدث السمنة ؟

تحدث زيادة الوزن و السمنة عندما يتناول الإنسان طعاما يحتوى على (طاقة) سعرات حرارية أكثر من السعرات التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية والانشطة الحياتية.

## الحل هو موازنة الطاقة

تتلخص مكافحة السمنة نظريا فى تناول سعرات حرارية أقل من السعرات التي تستهلكها أو تحتاجها، أو العكس بمعنى ان تفقد طاقة أكبر من التي تحصل عليها. وبذلك يكمن الحل ببساطة فى الموازنة بين الطاقة التي تحصل عليها من الغذاء المتوازن (كما وكيفا) وبين الطاقة التي يستهلكها الجسم للحفاظ على وظائفه الحيوية وأنشطته الحياتية .

## هل نستطيع أن نبدأ الرجيم فى رمضان ؟

الإجابة بالتأكيد نعم ، بل ويعتبر الصوم فرصة مثالية لبدء الرجيم لما يلى :

- . الصوم يقوى العزيمة والإرادة وهو ما يحتاج إليه من يبدأ الرجيم.
- . مواعيد ثابتة للطعام نلتزم بها جميعا .
- . فى الصوم تتغير العادات الغذائية و بالتالى ييعتبر فرصة لبدء الرجيم .
- . الإستفادة من التغيرات الفسيولوجية للصوم فى تصحيح الشهية واستعادة المعدة لحجمها الطبيعى بعيدا عن الإفراط فى تناول الطعام مما يساعد على نجاح الرجيم .
- . تقليل الوقت المسموح بتناول الطاقة فيه مما يساعدنا على تقليل السعرات الحرارية.

## كيف تبدأ الرجيم فى رمضان ؟

### أولا :قلل مقدار الطاقة بالغذاء

- . احسب السعرات الحرارية التى تحتاجها طبقا للوزن ودرجة النشاط بحيث تحصل على طاقة أقل مما تستهلك ( كما سبق ) ، ونصح باستشارة طبيب التغذية.
- . قسم السعرات الحرارية على وجبتى الإفطار والسحور والغبةقة بطريقة مناسبة.
- . قلل الدهون واللحوم الحمراء و الكولسترول و تجنب الدهون المشبعة.
- . اعتدل فى تناول الحلويات فهى تحتوى على كثير من السعرات.
- . قلل السكريات والأملاح.

### ثانيا :تحسين نوعية الطعام والعادات الغذائية



- . تناول الحصص المقررة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر كونها أغذية صحية تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان .
- نصح بتناول الدهون غير المشبعة و الزيوت النباتية مثل زيت عباد الشمس وزيوت الزيتون.

. استخدم طرق طبخ صحية مثل البخار أو السلق أو استخدم الفرن والشوي بدلا من القلي.

- . اشرب 8 أكواب من الماء يوميا .
- . احذر أن ”تنكب“ على الطعام أو الشراب بعد الأذان مباشرة حيث يشكل ذلك عبئا اضافيا على القلب والجهاز الهضمى .
- . تجنب الإفراط فى تناول الحلويات أو المخللات خلال السحور حتى لا تزيد من إحساسك بالعطش .

## ثالثا: زد كمية الطاقة التى تستهلكها

- . احرص على ممارسة الرياضة البدنية والمشى لمدة 45 دقيقة يوميا .
- . استمتع بوسائل الترفيه التى تحتاج للحركة وقلل من مشاهدة التلفزيون .
- . شجع أطفالك على الحركة اليومية لمدة ساعة فى اليوم .
- . استخدم السلم بدلا من المصعد و اذهب لصلاة التراويح مشيا .
- . احذر بذل المجهود الشديد بعد وجبة الإفطار مباشرة .
- . احرص على ممارسة الأنشطة والأعمال المنزلية وساعد ابنائك أو الخادمة فى انجازها .

## جسم رشيق .... احذر سمنة التفاحة

- . يعبر توزيع الدهون بالجسم تعبيرا صادقا على شكل وقوام وحيوية المرأة أو الرجل . ولا تقتصر خطورة الدهون بالجسم على زيادتها فقط، ولكن تشكل طريقة تراكمها وتوزيعها حول البطن خطورة إضافية للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فاحرص على أن لا يزيد على 37 بوصة للرجال أو 32 بوصة للسيدات (تزداد الخطورة إذا وصل محيط خصر الرجل على 40 بوصة للرجال أو 35 بوصة للسيدات).
- . يعتبر محيط الخصر عامل خطورة مستقل للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فاحرص على أن لا يزيد على 37 بوصة للرجال أو 32 بوصة للسيدات (تزداد الخطورة إذا وصل محيط خصر الرجل على 40 بوصة للرجال أو 35 بوصة للسيدات).

## وزن صحي ..... احسب مؤشر كتلة الجسم

يعتبر مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) من أهم المؤشرات العلمية التي ترشدك الى الوزن:



BMI = الوزن بالكيلوجرام / مربع  
الطول بالمتر . وعلى سبيل المثال  
رجل وزنه 80 كيلو جرام وطوله 172  
سم يتم حسابه كالتالي :

- 1 . مؤشر كتلة الجسم كجم/م<sup>2</sup> =  $29.7 = 88 \div (1.72 \times 1.72)$  BMI
- 2 . بمقارنة الرقم 29.7 بالجدول المرفق يتضح أنه يعاني من زيادة كبيرة في الوزن وعليه أن يفقد بضع كيلوجرامات قبل أن يدخل إلى مرحلة السمنة ..

### مؤشر كتلة الجسم BMI

حالة الجسم	من	إلى
نحيف	أقل من 18.5	
طبيعي	18.5	24.9
زيادة في الوزن	25	29.9
سمنة درجة I	30	34.9
درجة II	35	39.9
سمنة مفرطة III	40	أو أكبر

ملحوظة:هذه الأرقام صالحة للرجال والسيدات في وقت واحد



## مكافحة السمنة والتدخين والكحوليات «ممارسة الرياضة» الجنس المشروع

### توافق العلم والدين يمنع 7.5 مليون حالة سرطان سنويا



التدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة

حديثى علمى هادىء وصريح دار بينى وبين بعض كبار الاطباء حول ”كيفية استغلال شهر رمضان للوقاية من أمراض القلب والسرطان“ وأبدوا فيه إعجابهم بوضوح الفكرة ولكنهم طالبوا بضرورة أن يكون الإستدلال العلمى كافياً .

ولذلك سنبدأ بدور رمضان فى الوقاية من أمراض السرطان لسببين الاول أن لا يمل القراء والثانى أن عوامل الخطورة التى تسبب أمراض القلب و السرطان والسكرى متشابهة

بدرجة كبيرة جدا، وسترون فى هذه المقالة أنه لا تعارض بين صحيح الدين وبين ما ثبت من العلم، دون أن نحمل تعاليم الإسلام بما لا تطيق أو أن نفضل النظريات أو الحقائق العلمية بنظرة دينية:

### لماذا يحدث السرطان ؟

تكشف منظمة الصحة العالمية عن وجود عوامل خطورة معروفة ومحددة أثبتت الابحاث الطبية و الوبائية الموثقة أن الوقاية منها تمنع حوالى 80 % من حالات السرطان ، وذلك على الرغم من أنه لم يتم تحديد أسباب حدوث السرطان بدقة حتى الآن ، وهذه العوامل هى: التدخين . الكحوليات . الإفراط فى الطعام وخاصة الدهون . السمنة . الحياة الخاملة . العلاقات الجنسية . والتعرض المباشر لاشعة الشمس ( سرطان الجلد) .

## وما هو دور شهر رمضان ؟

الكويت تحتاج إلى تحالف الأطباء والدعاة ومنظمات المجتمع المدني لمحاربة السمنة والتدخين الذين يسببان حوالي 70 % من حالات السرطان بها.

1. يحفل ديننا الإسلامى بتعليمات وتوجيهات وأطر كلية واضحة للوقاية من كل عامل من عوامل الخطورة السابقة ، وبصفة خاصة مكافحة التدخين وعدم الإفراط في الطعام وممارسة الرياضة والابتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية أنها تمنع حوالي 75 % من حالات

السرطان سنويا (7.5 مليون حالة سرطان سنويا من إجمالي 10 مليون حالة ) .

2- بما أن شهر رمضان يمثل قمة الإلتزام الدينى فإنه يصبح بداية موفقة لإتخاذ خطوات عملية للوقاية من السرطان.

3. لا تعارض بين ما ثبت من العلم وبين صحيح الدين وسرى أننا لو نفذنا التوجيهات الإسلامية الصحية لتوافقت مع ما تنادى به منظمة الصحة العالمية و لنجحنا فى منع عوامل الخطورة وبالتالي الوقاية من السرطان.

4. من البديهي أننا لا ننتظر أن يحتوى القرآن الكريم ولا السنة المطهرة على تفاصيل علمية محددة وإلا تحولا إلى كتب علمية تحتاج إلى عشرات الالاف من الصفحات وتخضع للتبديل والتغيير وأراء العلماء وغيرهم من أنصاف الجهلة والمتفهبين .

## أولا : تعزيز الصحة أمر تعبدي

توجد العديد من الآيات القرآنية والتوجيهات النبوية والآثار الإسلامية التى تعلى من شأن الصحة والقوة بل وتجعل منهما سببا للعزة والملك، وتطالب المسلمين بالأخذ بأسباب القوة والعزة وتجعل منها أمورا تعبديية. كما يحض الدين على نظافة البيئة وتبنى الأنماط الصحية للحياة مثل ممارسة الرياضة وعدم الإفراط في الطعام والوقاية من الأمراض والتوقف عن الكحوليات والتدخين والمخدرات وغيرها.....



## ثانياً: التوقف عن التدخين يمنع 3 مليون حالة

. تؤكد منظمة الصحة العالمية أن التوقف عن التدخين يمنع حدوث 3 ملايين حالة سرطان جديدة سنويا ، وتشير أيضا إلى أنك تستطيع أن تقلل احتمالات إصابتك بالسرطان بنسبة الثلث على الأقل .

. من أهم أنواع السرطان التي يسببها التدخين :سرطان الرئة - البلعوم والحنجرة - المثانة - الكليتين . . نعلم جميعا كيف يحارب الإسلام التدخين؟ وسمعنا عن الفتاوى التي

صدرت لعلماء الإسلام بتحريم التدخين والمشاركين في ترويجه ومن أهمها :فتاوى مجمع البحوث الإسلامية والأزهر الشريف وهيئة كبار العلماء بالسعودية وإدارات الفتوى بالكويت .

## ثالثا: الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة تمنع 3 مليون

. تؤكد التقارير العلمية العالمية الموثقة أن الغذاء المتوازن وعدم الإفراط في الطعام وممارسة الرياضة البدنية تمنع حوالي 3 ملايين حالة سرطان جديدة سنويا . حين يكون وزنك صحيحا وجسمك رشيقا فإنك تستطيع أن تقلل 3/1 احتمالات إصابتك بأنواع السرطان التالية :سرطان المعدة - القولون - الثدي - الحنجرة - الكبد - الضم - البلعوم - البروستاتا.

### 1- الغذاء المتوازن



. تتطلب مكافحة السرطان الاعتدال في تناول الغذاء وعدم الإسراف وهذا ما يحضنا عليه ديننا الحنيف ، وسنكتفي بالآية الكريمة « وكلوا

واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» وبالحدِيث الشريف « ما ملأ أدمى وعاء شرا من بطنه .»

.يمثل شهر رمضان فرصة مثالية لنبدأ الرجيم ونحتفظ بالوزن الصحي والجسم الرشيق ( انظر العدد الماضي)، و ندعوا إلى الاسترشاد بدليل الهرم الغذائي.

## 2- زيادة النشاط البدني

. تؤكد البحوث الطبية على أهمية ممارسة الرياضة البدنية لمكافحة السرطان وتوصى بتبني برنامج يومي يتراوح ما بين 30 إلى 45 دقيقة ، وتشير العديد من الأبحاث الطبية إلى إمكانية تقسيم هذه الفترة وأنه ليس من الضروري أن تكون فترة واحدة.

. تخيل أنك تصلى في المسجد 5 مرات يوميا وأن المسجد يبعد عنك فى المتوسط 10 دقائق فتكون المدة الزمنية هي نفس الفترة التى توصى بها الدراسات الطبية إن لم تزد . و أضف إلى ذلك صلاة التراويح والقيام فى رمضان

. طبيعة الإسلام ديناميكية تأبى القعود عن العمل ولو حتى فى المسجد ، و الإسلام فى جوهره دين الهمة والنشاط وبذل الجهد والعرق ، حتى أن رسولنا الكريم قد استعاذ من العجز والكسل .ونعلم جميعا كيف كان صلى الله عليه وسلم يحب المصارعة ويتدرب عليها و يحض على ممارسة الرياضة البدنية و يسابق أصحابه ، كما كان يعلى من شأن العمل و العرق وبذل المجهود و يكره الكسل وكلنا نعلم عن قصة «وعلى جمع الحطب» وكذلك قصة «اليد التى يحبها الله ورسوله».



## رابعاً: الوقاية من الأمراض الجنسية والمعدية تمنع 5.1 مليون حالة

الإسلام يحرم التدخين  
الذى يسبب حوالي 3  
مليون حالة سرطان  
جديدة سنويا كما تؤكد  
منظمة الصحة

. تشير تقارير منظمة الصحة العالمية أن بعض الأمراض المعدية وأهمها تلك التى تنتقل عن طريق الجنس تتسبب فى 1.5 مليون حالة سرطان سنويا ،ومن أهمها الإيدز (كابوسى ساركوما ) و بابلوما فيروس ( سرطان عنق الرحم ) ومرض الالتهاب الكبدي ( سرطان الكبد) ومرض البلهارسيا ( سرطان المثانة ).

. يقصر الإسلام العلاقات الجنسية على الزواج ويحرم أى علاقة أخرى وقد فطنت المؤسسات العالمية أخيرا إلى أهمية العفة والفضيلة ومحاربة الدعارة والفوضى الجنسية كسلاح فعال لمحاربة الإيدز وغيره من الأمراض الجنسية الأخرى ، (ولعل هذه النقطة هي محل الاتفاق الوحيد بين أمريكا و الدول الإسلامية في المؤتمرات العالمية ).  
. يحض الإسلام على إصباح البيئة والنظافة بشكل عام وتوجد العديد من المفاهيم التى تولى من شأن الطب الوقائي في الإسلام وستحدث عنها بالتفصيل فيما بعد .

## خامساً : التعرض للشمس المباشرة سببا لسرطان الجلد

. تؤكد الأبحاث الطبية الحديثة أن الحل المثالي لمكافحة سرطان الجلد (الميلانوما) هو تجنب التعرض للشمس بطريقة مباشرة ،كما تنصح الأبحاث الطبية بأنه لا يكفى أن تضع كريم الحماية للوقاية من الميلانوما بل يجب تغطية جميع أجزاء الجسد الظاهرة ( حتى وأنت بلباس البحر) ، ونعلم جميعا أننا قد كفيينا هذه التوجهات.(على الأقل بالنسبة للمرأة التى يجب أن تغطى جسدها).



## سادسا : طلب العلاج على يد أمهر الأطباء

المؤسسات العلمية تنصح بالمشي  
45 دقيقة يوميا وليس من  
الضروري أن تكون متصلة، فهل  
تختلف كثيرا عن الذهاب مشياً  
للمسجد 5 مرات يوميا؟

.الكشف المبكر عن السرطان أمر حيوي لنجاح  
العلاج ومنع المضاعفات ،وسنرى كيف أن  
الرسول صلى الله عليه وسلم يدعونا لطلب  
العلاج عند أمهر الاطباء:

.قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « ما  
أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء علمه من علمه  
وجهله من جهله » وقال كذلك « من طبب بغير

علم فهو آثم » وقال « من تطبب ولم يعلم منه طب فهو ضامن »وفى الأثر أن رجلا  
جاء لرسول الله ، يعرفان الطب من بنى أنمار فقال لهما « أيكما أطب » أي أيكما  
أمهر وأحذق في الطب فأشاروا إلى أحدهما فأمره أن يتولى هو علاج المريض ويدلنا  
صنيع رسولنا الكريم على أن نتلمس أمهر الأطباء .

- 1 . التدخين أصاب مريضا بسرطان الرئة وامتدت الخلايا السرطانية إلى المخ و الكبد .
- 2 . احرص على ممارسة الرياضة البدنية لمكافحة السرطان .
- 3 . الفواكه والخضراوات تحتوى على مضادات الأكسدة وتقاوم السرطان .



## الدين يعزز الأبعاد الأربع للصحة

تؤكد العديد من الدراسات الطبية أن المتدين يتمتع بصحة أفضل من غيره، والعمر المتوقع لحياته أطول وهو أكثر قدرة على التغلب على المرض وتحمل الألم، كما ان المتدين أقدر على تحقيق أهدافه وخدمة مجتمعه والتفوق في دراسته ووظيفته. وليس هذا بمستغرب حيث تقوم منظمة الصحة العالمية بتعريف الصحة على أنها « اكتمال الأبعاد البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والروحية»، ونعلم جميعا أن تعاليم الإسلام لها دور كبير في تعزيز هذه الأبعاد ، و سنكتفي بذكر أمثلة قليلة على أن نقوم بشرح التفاصيل فيما بعد .

### 1- تقوية البعد البدني :

تحريم التدخين والكحوليات . الأمر بالاعتدال في تناول الطعام . محاربة السممة . الحض على ممارسة الرياضة . تجنب العلاقات الجنسية غير المشروعة ...

### 2- تنمية البعد النفسي والعقلي :

من خلال :طلب العلم . القراءة . الصبر . التوكل على الله . الرضى بالقضاء والقدر . التسامح . الصفاء النفسى ...

### 3- تعزيز البعد الإجتماعى :

عن طريق :صلة الرحم . توطيد العلاقات الأسرية . التزاومع الأهل والأصدقاء . مساعدة المحتاجين . الزكاة . الصدقات . الصلاة فى المساجد . صلاة التراويح . الحب فى الله ....

### 4- السمو بالبعد الروحي :

يتسق الإنسان مع فطرته الصافية ومع الهدف من خلقه فيجمع شتات نفسه و يحدد أهدافه فى الدنيا و الآخرة و يبتعد بذلك عن الشطط الذى ينحرف بالفطرة الصافية وما يتبعه من مشاكل نفسية تؤدى إلى الانحراف الإجتماعى والجنسى .

د. عبد اللطيف المر

احذروا تراكم بقايا الطعام والبلاك واستعملوا الفرشاة الناعمة أو السواك

## كيف تحافظ على سلامة أسنانك في رمضان؟

صوم رمضان صحة للأبدان و طاعة لله ولذلك يجب الاهتمام بالأسنان واللثة في ذلك الشهر لكي نتمتع بأسنان سليمة ولثة صحية تساعدنا على تعزيز صحتنا في هذا الشهر الكريم.

احذروا: وضع الأسبرين على السن المصاب أو استخدام فرشاة أسنان خشنة أو استخدام المستحضرات الكيميائية لتبييض الأسنان

### اللثة السليمة

هي اللثة التي تكون متماسكة حول أعناق السن وتأخذ لونا قرنفليا أو ورديا ، ولا يظهر منها الدم عند الضغط أو عند التنظيف بالطريقة الصحيحة.

### متي يحدث التهاب اللثة؟

يحدث التهاب اللثة نتيجة تراكم بقايا الطعام و البلاك على الأسنان مما ينتج عنه تحلل بقايا الطعام وإفراز سموم البكتيريا فيؤدي ذلك إلى حدوث التهاب اللثة (إصابتها بالتورم والنزيف). قد تنزف اللثة في هذه الحالة عند استخدام الفرشاة أو الخيط السني و حتى عند أكل بعض الأطعمة مثل التفاح. ويمكن السيطرة على الالتهاب في مراحله الأولية وذلك بإتباع الطرق الصحيحة لتنظيف الفم والأسنان.

### كيف تعتني باللثة والأسنان؟

- . استخدم فرشاة الأسنان المناسبة والخيط السني بطريقة صحيحة وتجنب خدش اللثة.
- . استخدم فرشاة أسنان ذات شعر ناعم لكي لا تجرح الأنسجة داخل فمك.
- . يجب أن تستمر في تنظيف أسنانك بالخيط والفرشاة تنظيفاً تاماً مرتين في اليوم على الأقل باستخدام معجون الأسنان المحتوي على مادة الفلورايد .



جنبوا أطفالكم "اللهاية"  
ومص الأصابع حيث تضر  
كثيرا  
بعضام الفك العلوي و  
بالأسنان وتسبب عدم  
انتظامها

. يجب تمرير الفرشاة أيضاً على اللسان لإزالة الرائحة  
الكريهة التي تخرج مع التنفس والمذاق الكريه.  
زيارة أخصائي الأسنان لإزالة طبقات البلاك والرواسب  
الجيرية كل ستة أشهر بصفة منتظمة.  
. الإقلال من تناول السكريات والأطعمة الرخوة للحد  
من نشاط الطبقة الجرثومية (البلاك).  
. استعمال وسائل المضمضة المناسبة حسب إرشادات  
الطبيب .

## الطريقة المثلى لتفريش الأسنان

. امسك بالفرشاة بميل زاويته 45 درجة على الأسنان ، ثم حرك الفرشاة باتجاه واحد  
على سطح الأسنان : أي من اللثة ثم نزولاً إلى السطح الخارجي للأسنان، بحركة  
اهتزازية بسيطة. تجنب تحريك الفرشاة جيئة وذهاباً فوق الأسنان .  
. يجب تنظيف الأسطح الداخلية للأسنان مثلما فعلت في الخطوات السابقة .

## كيفية استخدام السواك ؟

السواك طريقة صحية  
لنظافة الأسنان بشرط  
نظافته  
وإزالة الجزء المستخدم  
منه يوميا

. السواك من أفضل الأدوات التي تستخدم لتنظيف  
الأسنان بعد الوجبات في حال عدم توفر الفرشاة  
والمعجون .  
. تتشابه طريقة استخدام السواك مع طريقة استخدام  
الفرشاة بشرط أن تقطع الجزء المستخدم من السواك  
يومياً حتى تحافظ على نظافته وصحتك .

## احذر هذه العادات الضارة

- وضع الأسبرين أو مسكنات الألم على السن المصاب بغرض تخفيف الألم حيث تسبب هذه المواد حروقا بالأنسجة المحيطة بالأسنان.
- استخدام فرشاة أسنان خشنة حتى لا تضر بالانسجة و طبقة المينا ،ويفضل استخدام فرشاة ناعمة.
- أن تهمل تنظيف الأسنان المحشوة ( ظنا أنها لا تصاب بالتسوس مرة أخرى) حيث أن التسوس يصيب طبقة المينا حتى بالأسنان المحشوة .
- استخدام بعض المستحضرات الكيميائية لغرض تبييض الأسنان دون استشارة الطبيب حتى لا يحدث تلف بالأسنان أو بعصب السن .
- تفريش الأسنان بالفرشاة وملح الطعام حيث يضر بطبقة المينا ويتسبب أيضا في حساسية الأسنان.
- استخدام الأسنان فى كسر الثلج أو فتح بعض المشروبات وكسر الأشياء الصلبة مثل البذور وغيرها حيث قد تسبب ضررا بطبقة المينا وكسر بالأسنان نفسها وتلف بالحوشوات والتيجان.

## معتقدات خاطئة

- استخدام مضمضة الفم قد تغني عن تفريش الأسنان: وهذا بالطبع ليس صحيحا لأن المضمضة وحدها غير قادرة على إزالة فضلات الطعام الملتصقة بالأسنان .
- الحفاظ على الأسنان اللبنية ليس مهما : لأنها سوف تستبدل بأسنان دائمة والصحيح أنها ضرورية لأنها تساعد الأسنان الدائمة على الظهور فى أماكنها المحددة دون حدوث أي تراكم بالأسنان ، كما تساعد الطفل على الغذاء والكلام والابتسامة.
- نزف اللثة دليل على صحتها :والعكس صحيح حيث قد يكون النزيف دليلا على أصابتها بمرض التهاب اللثة.

## خطر "اللهاية" و مص الأصابع

يجب أن نجنب أطفالنا عادة مص الأصابع ، وكذلك عادة العض على الأقلام أو فتح الأشياء بالضم. وكذلك يجب أن نجنب أطفالنا الصغار استعمال "اللهاية" لما في ذلك من ضرر كبير على الأسنان وعظام الفك العلوي كما أنها قد تسبب عدم انتظام تراص الأسنان لاحقا.

د. مرسى محمد سليمان

أخصائي صحة الفم والاسنان

الفروانية - وزارة الصحة

# تخلص من الإمساك بالحركة وطبق السلطة

الإمساك واحدا من العوارض الهامة التي قد يعاني منها بعض الصائمين ، ومن أهم أسبابه في رمضان :

**أولا.** قد يكون الإمساك سابقا للصوم نتيجة لأحد الامراض العضوية أو الوظيفية التي لا علاقة لها بالصيام.

**ثانيا .** تغير عادات و مواعيد التغذية:

- . عدم تناول كميات كافية من المياه والسوائل .
- . الإكثار من تناول بعض المنبهات مثل الشاي والقهوة .
- . عدم احتواء الطعام على كميات كافية من الألياف .

**ثالثا .** التغير في مواعيد وعادة التبرز عند الكثيرين .

**رابعا .** الكسل والخمول والبعد عن الحركة والنشاط .

**الوقاية :**

**أولا .** علاج الأسباب العضوية أو الوظيفية

احرص على استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أمراض عضوية أو وظيفية

**ثانيا .** المياه وطبق السلطة

. ننصح بأن يكون طبق السلطة طبقا رئيسيا على المائدة وأن نقبل على تناول

الأغذية الغنية

بالألياف الموجودة في البقول والخضراوات والفواكه وخاصة تلك التي لها تأثير ملين كالشمش والتفاح.

. احرص على شرب الكميات الكافية من المياه و السوائل.

. احرص على تناول الأغذية المصنعة من حبوب كاملة مثل الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض

. تناول المكسرات ولكن بكميات معتدلة ودون إفراط يساعد في تنظيم وظائف الجهاز الهضمي كما أنها تحتوى على بعض الخواص المضادة للأكسدة .  
. احرص على تنظيم الغذاء بين وجبتي الإفطار والسحور.

### ثالثا. تنظيم حركة التبرز في مواعيد ثابتة

#### رابعا. ممارسة الرياضة البدنية

.رمضان شهر للقوة والنشاط والنشاط فاحرص على بذل النشاط الحركي وتخلص من الكسل وفتور الهمة ، و لذلك يجب ممارسة الرياضة البدنية بانتظام.



احرص على تناول الفواكه والخضراوات بصورة منتظمة

#### خامسا: السعي إلى المساجد وصلاة التراويح :

ممارسة الشعائر الدينية من تردد على المساجد وصلاة للتراويح وزيارات للعائلة والأصدقاء من الممكن أن تكون جزءا من البرنامج الرياضى كما انها تخلصك من التوتر العصبى الذى قد يكون سببا لعسر الهضم الوظيفى.

## صوم بلا صداع

يعتبر الصداع واحدا من من أهم عوارض الصوم التي قد يشكو منها الصائم ،وترجع معظم أسبابه إلى عدم اتباع النمط الصحي للحياة ،ويمكنك التخلص منه باتباع النصائح التالية :

. يجب أن نهيئ أنفسنا على تحمل بعض المشقة التي تنتج عن الصوم ومن بينها الصداع وبذلك تتغلب القوى النفسية على إحساس الجوع والصداع ويسهل من ذلك أن نتذكر الثواب الجزيل الذي أعده الله للصائمين .  
. تقليل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير وجبة السحور قدر الإمكان حيث يساعد ذلك على التغلب على نقص الجلوكوز في الدم الذي يعتبر سببا هاما للصداع .  
. تنظيم النوم والحصول على قسط كاف منه حيث أن عدم تنظيم النوم والسهر المتواصل من أهم أسباب الصداع في رمضان .



احرص على تنظيم النوم والمجهود  
وتخلص من الامساك

. تنظيم المجهود البدني و عدم بذل مجهودا  
ضخما قبل الإفطار أو بعده مباشرة .  
. محاربة الإمساك :بتنظيم الغذاء  
والحرص على تناول الألياف والفواكه  
والخضراوات وممارسة  
الرياضة والنشاط الحركي ،حيث قد  
يحدث الصداع نتيجة للإمساك في  
أحيان كثيرة .  
. لمن لم يتوقف عن التدخين قبل حلول  
الشهر الكريم عليه أن يبادر بالتوقف عنه  
فورا (حيث أن الحرمان النفسي منهم  
من أكثر أسباب الإحساس بالصداع) وإلا  
فعليه استغلال فرصة الصوم في التوقف  
النهائي عن التدخين .  
. علاج الأسباب العضوية التي قد تكون سببا  
للصداع .

## الباب الرابع

### صوم بعض الفئات الخاصة





## صوم الأطفال

فرض الإسلام الصوم على كل بالغ عاقل مقيم قادر على الصوم ولم يفرضه على الصبي وهو غير مكلف بالصوم حتى يبلغ الحلم، ولم تحدد السنة النبوية المطهرة سنا محددا للصيام نظرا لاختلاف القدرات البدنية للأطفال وطاقتهم على التحمل في هذه السن المتقدمة وذلك على عكس فريضة الصلاة التي لا تحتاج إلى مشقة والتي أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بتعليمهم إياها منذ السابعة. واستشهد برأي فضيلة الشيخ القرضاوى الذي يقول أن الواجب هو تدريب الطفل على الصيام وليس من الضروري أن يكون من السابعة ولكن يرجع ذلك إلى طاقة الصبي وتحمله للصوم وإنما المهم هو أن يصبح الطفل قادرا على الصوم حين يبلغ الحلم وإن يتربى منذ نعومة أظفاره على أن ينشأ في طاعة الله. ويجب تعويد الأطفال على التدرج في الصيام وتوجد طرق مختلفة ومتعددة

يحددها الأطباء وعلماء النفس للتدرج وعلى سبيل المثال هل يبدأ الطفل صومه بعد السحور ولساعات قليلة ليشارك العائلة فرحة السحور، أو يبدأ قبل الإفطار بعدة ساعات ليجمعه طعام الإفطار مع العائلة ويكون ذلك دافعا له للصوم وهكذا، ولعل الأبوين والطفل معا هما الأقدر على تحديد طريقة التدرج لمعرفة قدرات ابنهما الصحية والعاطفية كما يستطيع الأبوين زيادة هذه الفترات تدريجيا حتى



تصل إلى يوم كامل ثم إلى عدة أيام وهكذا . وتكتسب وجبتي الإفطار والسحور أهمية قصوى عند الأطفال مع مراعاة أن تحتوى هذه الوجبات على الطعام المتوازن من حيث السعرات الحرارية الكافية بالإضافة إلى المجموعات الغذائية المختلفة من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وفيتامينات والمياه ونركز على أهمية الخضراوات والفواكه والبعد عن الإفراط في تناول السكريات . ونذكر بالأمراض التي تمنع الكبار من الصوم وهى في حالة الأطفال أولى بالمنع ويجب استشارة الطبيب قبل الصوم ونخص بالذكر مرض السكر من النوع الأول وأمراض القلب النشطة وبعض أمراض الكلى . بقى أن نقول أنه على الآباء مراقبة الحالة الصحية لأطفالهم وملاحظة أي أعراض لسوء التغذية أو التعب والشعور بالإرهاق حتى يتمكنوا من إعادة تنظيم الصوم أو تغيير مواعيده أو حتى عدم صوم الطفل وذلك حتى لا نرهق الأطفال صحيا أو نعوقهم عن التحصيل العلمي ونوجه الآباء في هذا الخصوص بأن يتم تنظيم فترات المذاكرة بحيث لا تكون قبل الإفطار أو بعده مباشرة حيث يقل التركيز العقلي فيها .

وفى النهاية أعتقد أنه أصبح واضحا لنا جميعا خطأ من يكره الأطفال على الصوم من الناحيتين الشرعية والطبية وإنما هناك الكثير من طرق الترغيب والترهيب والشواب والعقاب ما يغنينا عن ذلك بل ويجعل الطفل أحرص على الصوم من والديه . مع تمنياتي بصوم صحي لأطفالنا وبالصحة للجميع .

د / هاله النجار

## يعزز أبعادها البدنية والنفسية والاجتماعية الصوم يسمو بصحة المراهقين

فترة المراهقة من أجمل وأهم مراحل النمو والتطور في حياة الإنسان، ويمثل شهر رمضان فرصة ذهبية لتعزيز صحة المراهقين بأبعادها الأربعة التي نصت عليها منظمة الصحة العالمية: العقلية والاجتماعية البدنية والروحية كما يلي :

### صفاء النفس :

الصوم يخلصنا  
من سممة الكمثرى  
وسممة التفاحة

يوفر الصوم للمراهق الصفاء الذهني والسكينة والجو الروحاني مما يجعل من رمضان فرصة للارتقاء النفسي وزيادة القدرة على التركيز والبعد عن كل ما يشتت الذهن ، فيؤدي ذلك إلى تعزيز قدرة المراهق على الفهم والحفظ والتفوق.لذا ننصح بالإكثار من الصدقات والصلاة في المسجد وقراءة القرآن والصلح مع النفس والإحسان إلى الجيران والأصدقاء والبعد عن البغضاء والشحناء.

### محاربة السممة :

يمثل الصوم فرصة ذهبية لتنظيم الطعام والتخلص من الدهون والوزن الزائد، كما يعتبر التردد على المساجد وصلاة التراويح جزءا هاما من ممارسة الرياضة البدنية .

## تنظيم الغذاء

الصوم فرصة لتنظيم العادات الغذائية للمراهقين حيث تتشابه أسس التغذية الصحيحة للمراهق في رمضان مع غيره من الأوقات باستثناء توزيع الوجبات تقريبا ونركز على ما يلي:

. تناول جميع المجموعات الغذائية من بروتينات وفيتامين وكربوهيدرات وغيرها  
بكميات تتناسب مع الاحتياجات الغذائية.

. تناول الأطعمة الذكية التي تساعد على التركيز مثل الأسماك والفواكه  
والخضراوات والعصائر الطازجة.

. تناول الطعام في المنزل وتدعيم أواصر العلاقات الأسرية وتجنب أخطار الوجبات  
الجاهزة .

. الإقلال من تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة.

## تنمية المهارات الاجتماعية

تؤكد منظمة الصحة العالمية على أهمية توطيد العلاقات الاجتماعية وزيادة أواصر  
الصلة بين الأهل والأصدقاء ،ونعلم جميعا أن رمضان فرصة ذهبية للانطلاق نحو  
حياة طموحة متزنة تؤهلك للنجاح والتفوق ، فاحرص على اختيار الصحبة الصالحة  
من المتفوقين والابتعاد عن رفقاء السوء لتحقيق آمالك العلمية والعملية.

## التوقف عن التدخين :

الصوم فرصة ليتوقف المراهق عن التدخين وخاصة أنه ينجح في التوقف عنه أكثر  
من ثلثي النهار تقريبا .

## تجنب العلاقات المحرمة : مما يجب الإصابة بالأمراض الجنسية القاتلة

من بركات رمضان أنه يسمو بروح المراهق ويرتقي بغرائزه الجنسية ويكفكف ما بها من تهور. كما وتصبح الأمور التعبدية كالصلاة وقراءة القرآن أقرب إلى قلبه ونفسه من العلاقات الجنسية المحرمة.

### اجعل منه فرصة التفوق :

رمضان فرصة ذهنية ليتخلص الجسد من المعوقات الذهنية ويتفرغ للمذاكرة والعبادة والتفوق ،لذا ننصح بالآتي :

- . تقليل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير وجبة السحور .
- . تخير الوقت المناسب للمذاكرة وبصفة عامة يجب أن نبتعد عن الأوقات التي تكون فيها المعدة مليئة تماما بالطعام أو خالية منه .
- . الحصول على القدر الكاف من النوم .
- . تجنب تضييع الوقت فيما لا طائل من ورائه .

### د. ليلى الجاسم

## 15 نصيحة تعزز صحة المسنين في رمضان



يحتاج المسنين إلى عناية خاصة في رمضان من حيث تقدير الاحتياجات الغذائية و تحديد قدرتهم على الصوم وخاصة المسنين من أصحاب الأعذار المرضية:

1. تقدير الاحتياجات المناسبة من السعرات الحرارية حيث تقل كمية الطاقة المطلوبة للمسنين سواء في

الصوم أو في الإفطار ،وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والانخفاض التدريجي في كتلة العضلات وتزايد كتلة الدهون .

2. استشارة الطبيب وخاصة لأصحاب الأعذار المرضية مع التقيد بإرشادات الطبيب سواء بالصوم أو الإفطار.

3. تقليل فترة الصوم عن طريق تعجيل الإفطار وتأخير السحور .

4. أن يبدأ الإفطار بتناول تمرتين مع قليل من الماء أو اللبن ثم صلاة المغرب ثم استكمال الإفطار.

5. اختيار الأطعمة سهلة المضغ والهضم مع التأني في تناول الطعام ومضغه جيدا

6. عدم بذل مجهود بدني كبير بعد الإفطار مباشرة .

7. ننصح باستشارة الطبيب حول تناول المكملات الغذائية المناسبة.

8. تناول 3 أو 4 وجبات صغيرة بدلا من وجبتين دسمتين في الإفطار والسحور.

9. التقليل أو الامتناع عن تناول المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية حيث أنها تضر بتوازن الفوسفات والكالسيوم بالجسم مما يزيد من معدلات تعرضهم لوهن العظام.

10. تناول الحليب ومنتجاته في كل من وجبتي الإفطار والسحور لضمان الحصول على الكالسيوم بكميات تكفي لوقاية من هشاشة العظام .
11. الامتناع عن الأغذية الغنية بالدهون والعالية في محتواها من الأملاح مثل الأغذية الجاهزة والمخللات.
12. تناول الفواكه والخضراوات بصورة منتظمة مع كل الوجبات.
13. ممارسة التمرينات الرياضية المناسبة مثل المشي ويمكنك المداومة على الصلاة في المسجد وخاصة التراويح والتهجد .
14. التوقف تماما عن التدخين
15. التزود بروحانيات رمضان والإكثار من الصلاة والصدقات وتوطيد العلاقات الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء .



. استشر طبيبك حول تناول المكملات الغذائية

## صحة الحامل في رمضان

الحمل ليس حالة مرضية ولكنه ظاهرة طبيعية فسيولوجية تحتاج إلى رعاية صحية مضاعفة وخاصة إذا صاحبه مضاعفات أو أمراض أخرى ، كما أن تغذية الجنين لا ترتبط ارتباطا فوريا أو بدرجة كبيرة بفترة الصوم خلال نهار رمضان وخاصة هذه الايام التى تتميز بقصر النهار ، هذا ما تؤكدته الدكتورة هالة النجار اخصائية النساء والولادة بالفروانية فى معرض إجابتها على أسئلة القراء حول صوم الحامل حيث أوضحت التوجهات التالية :

أولا :الطعام أثناء نهار رمضان ليس هو المحدد الوحيد لتغذية الحامل والجنين وإنما توجد الكثير من العوامل الأخرى مثل صحة السيدات قبل الحمل وتوافر المخزون الكاف من المواد الغذائية داخل أنسجة الجسم من عدمه وعدم وجود مضاعفات للحمل... وغيرها

ثانيا :نصح باستشارة الطبيب قبل الصوم وخاصة إذا شعرت الحامل بأى اعراض جانبية ،ويجب الالتزام بتعليماته إذا نصح بالافطار إذا توافرت الدواع الطبية .  
ثالثا :قد تكون الحامل مصابة ببعض الامراض المزمنة مثل السكر أو القلب أو ببعض الامراض الحادة ، وهنا تجمع الحامل بين رخصة الحمل ورخصة المرض ،لذا يجب عليها اتباع أوامر الطبيب .

رابعا :بصفة عامة يمكن تقسيم فترة الحمل الى ثلاث مراحل:  
. الثلاث شهور الاولى من الحمل :حيث يمكن الصوم لغالبية السيدات بشرط عدم وجود أى أعراض جانبية كالقيء أو الوجم .

. الثلاث شهور الوسطى وهى أنسب الشهور لصوم الحامل .  
. الثلاث شهور الاخيرة وفيها تحتاج الحامل الى كميات غذائية متزايدة نظرا لنمو الجنين .  
ونصح بتناول وجبات صغيرة متعددة حتى لا تضغط المعدة على الرحم واستشارة الطبيب قبل الصوم .

خامسا:فى مختلف الحالات ننصح الحامل بالغذاء المتوازن وتناول الكميات الكافية من السوائل و الفواكه والخضراوات بالإضافة الى تجنب الدهون والمقليات.

### د . هالة النجار



## صوم الحامل المصابة بمرض السكر

تسأل بعض القارئات عن تأثير الصوم على الحامل المريضة بالسكر بالإضافة إلى كيفية تعديل جرعات أدوية السكريوم العيد؟

**الحمل ظاهرة  
فسيولوجية  
طبيعية تحتاج  
إلى عناية خاصة  
خلال الصوم**

الحامل المريضة بالسكر تجمع بين رخصتي الإفطار والحمل، وهي معرضة للإصابة بمخاطر السكر بنسبة أكبر من غيرها، ولذلك نشدد على ضرورة أن تستشير هذه الحامل الطبيب الاختصاصي قبل صومها، حتى لا تتعرض هي أو الجنين لمخاطر السكر إذا لم يتم ضبط نسبة السكر بالدم.

أولاً: أما بالنسبة لصوم الحامل المصابة بمرض السكر فإننا ننصح بالاسترشاد برأى الطبيب.

السكر المصاحب للحمل: يمكن لها الصوم عندما تكون نسبة السكر في الدم غير مرتفعة، حيث يمكن تنظيم الغذاء والابتعاد عن السكريات والدهون وتناول وجبات صغيرة متعددة ويجب في هذه الحالة استمرار التأكد من نسبة السكر بالدم، ولكن يجب استشارة الطبيب أيضاً

الحامل المصابة بالسكر من النوع الثاني: إذا كانت الحامل تحتاج فقط الى تنظيم الغذاء فيمكنها أن تصوم إما إذا كانت تحتاج الى الانسولين فعليها أن تظفر. الحامل المصابة بالسكر من النوع الاول يفضل لها أن تظفر.

ثانياً: بالنسبة لتعديل الجرعات: ننصح بضرورة الاسترشاد برأى الطبيب قبل تعديل الجرعات لتعود إلى سابق عهدها قبل الصوم وبصفة عامة

## جدول توضيحي لمواعيد جرعات السكر في رمضان

اليوم	الجرعة الأولى (أو في حالة تناول جرعة واحدة)	الجرعة الثانية
آخر أيام شعبان	جرعة الإفطار	جرعة العشاء
أول أيام رمضان	نصف جرعة الإفطار قبل السحور	نصف جرعة العشاء قبل إفطار رمضان
خلال رمضان	جرعة الإفطار قبل إفطار رمضان	نصف جرعة العشاء قبل السحور
أول أيام العيد	نصف جرعة الإفطار قبل إفطار العيد	جرعة العشاء قبل العشاء
ثاني أيام العيد	جرعة الإفطار	جرعة العشاء

جدول توضيحي عام ولا يغني عن الاستشارة الطبية في كل حالة على حدة (نقلا عن مجلة السكري السعودية)

## الباب الخامس

### صوم اصحاب الاعذار المرضية



"إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما تؤتى عزائمه"

## أصحاب الأعذار الطبية عليهم استشارة الطبيب

### وإتباع توجيهاته



أحرص على استشارة الطبيب لتحديد مدى استقرار الحالة

من حكمته سبحانه وتعالى أنه فرض الصوم على كل مسلم ومسلمة من الأصحاء تعريزا لصحته ،ومن لطفه بعباده ورحمته بغير القادرين على الصوم منهم (مثل المرضى أو بعض الفئات كالحامل والمرضع أو كبار السن ) أنه رخص لهم بالإفطار وأعفاهم من الصوم

و لهذا أتوجه بالنصح الشخصي لهذه الفئات بضرورة استشارة الطبيب والالتزام بإرشاداته سواء أمر بالصوم أو بالإفطار حيث توجد بعض الحالات التي يجب عليها أن تفتربل ويحرم عليها الصيام إذا كان فيه مضره بصحة الإنسان أو أدى إلى تدهور حالته الطبية. وكما يتيقن المسلم الصحيح أن صومه لله ، فإنه يجب على المريض أن يتيقن أن أخذه بالرخصة لله أيضا، وسندكر لكم أهم الملامح العامة قد تبيح الفطر ويمكن الإسترشاد بها بصفة عامة ولكنها لا تغنى عن استشارة الطبيب فى كل حالة على حدة.

. الأمراض الحادة مثل الأمراض المعدية والارتفاع الشديد فى درجات الحرارة حيث يحتاج المريض تناول السوائل بكثرة بالإضافة إلى تناول الأدوية فى مواعيد محددة .- الأمراض المزمنة غير المستقرة (مثل أمراض القلب و السكر و الدرن الرئوي أو قرحة المعدة...غير المستقرة) حيث يحتاج المريض إلى تناول الأدوية فى أوقات

محددة بالإضافة إلى التغذية المستمرة ولذلك ننصح بضرورة استشارة الطبيب قبل صومهم وذلك حتى تستقر حالتهم.

. المرضى المصابين بنزيف داخلي في الأمعاء أو الجهاز البولي أو التناسلي حيث يكون الصيام بالنسبة لهم شاقا ومؤلما ويؤثر على شفائهم.

. الآلام الشديدة مثل المغص الكلوي الحاد ، والمغص المراري الحاد ، والمغص المعوي الحاد الذي يصاحبه إسهال أو قيء حيث يحتاج المريض أيضا تناول الأدوية والسوائل لتعويض الماء والأملاح المفقودة .

. يزداد العبء على المرأة الحامل أو المرضع إذا كانت مريضة لذا ننصحها باستشارة الطبيب قبل صومها .

. على جميع أصحاب الاعذار المرضية استشارة الطبيب حول طريقة تناول الدواء فى رمضان ، ونطمئنهم بوجود بدائل مناسبة لمواعيد رمضان فى أغلب الاحوال .

. نكرر على أهمية استشارة الطبيب فى كل حالة على حدة مع ضرورة اتباع تعليماته سواء أمر بالفطر أو الصوم .

د. عادل ملا حسين

**يجب استشارة الطبيب لتحديد القدرة على الصوم في كل حالة على حدة**

## **وصفة صحية لمرضى السكر في رمضان؟**

يعتبر مرض السكر واحدا من أكثر الأمراض انتشارا في الكويت حيث يصيب أكثر من 15 % من الأشخاص البالغين ، وهو يشكل تحديا خاصا للمريض نظرا لطبيعته المزمنة و لما قد يسببه من مضاعفات عديدة إذا لم يحسن المريض التعامل معه .و يستطيع مريض السكر أن يتعايش بسلا م مع مرضه شريطة الإلتزام بنمط صحى وعلاجى فى الحياة .ويتأكد ذلك بصورة أكبر فى رمضان المبارك حيث يتغير النظام التغذوى والعلاجى للمريض خلال صومه .و نحب أن نؤكد على اختلاف الحالة المرضية من مريض إلى آخر، مما يحتم استشارة الطبيب المعالج فى كل حالة على حدة لتحديد القدرة على الصوم وتنظيم مواعيد الدواء وضبط جرعاته وتحديد النظام الغذائى المناسب وهكذا .

## **السكر من النوع الثانى**

بصفة عامة نستطيع أن نقسم مرضى السكر من النوع الثانى إلى 3 مجموعات :

**المجموعة الأولى:** وتشمل مرضى السكر الذين يعتمد علاجهم على الحماية الغذائية أو أولئك الذين يستعملون أدوية محفزة للبنكرياس ولا تسبب هبوطا فى السكر (مثل الجلوكوفاج أو الافانديا أو الجلوكوباي) وهم من أكثر الفئات استفادة من الصوم بل قد يعتبر صوم رمضان علاجا لبعضهم وخاصة من يعانون من السمنة بشرط الحفاظ على النظام الغذائى الصحيح وممارسة الرياضة واستشارة الطبيب .

**المجموعة الثانية:** وتتضمن الذين يتناولون أدوية السكر المعروفة ( مثل الدوائيل أو الدايمكرون أو الاماريل أو الذين يتناولون الحبوب وجرعة واحدة من الأنسولين) وهم يستطيعون الصوم أيضا وعليهم استشارة الطبيب حول تعديل الجرعات .

**المجموعة الثالثة:** وهم مرضى السكر الذين يعالجون بجرعات متعددة من الأنسولين فيرخص لهم بالإفطار

## السكر من النوع الأول

بادر بإنهاء الصوم في

حال ظهور أعراض

هبوط السكر بالدم،

و احذر ارتفاع نسبة

السكر بعد الافطار

.يعتمد مرضى السكر من النوع الأول فى علاجهم على

حقن الأنسولين وهم معرضون عادة لتقلبات حادة في

معدلات السكر بالدم مما يجعلهم فى حاجة ماسة إلى

نظام غذائي وعلاجي منتظم. ولا ينصح الطبيب عادة

بصوم هؤلاء المرضى خاصة عند تعدد الجرعات، ولكن

نصح بسؤال الطبيب فى كل حالة على حدة حيث تختلف شدة المرض والجرعات

المقررة من شخص الى آخر.

## الحامل والمرضع

تجمع مريضة السكر الحامل والمرضع بين رخصة المرض ورخصة الحمل أو الرضاعة

،لذا من الضروري أن تستشير طبيبها المعالج قبل الصوم،حتى يحدد إمكانية

الصوم من عدمه ومن ثم يضع الإرشادات العلاجية والتغذوية المناسبة لمرض السكر

المصاحب للحمل أو الرضاعة.

## نصائح تغذوية

. احرص على تعجيل الإفطار تماشياً

مع السنة و حتى لا تتعرض لغيوبه

انخفاض السكر.

. احرص على تناول وجبة ثالثة خفيفة

فى منتصف الليل بجانب وجبتى

الإفطار والسحور على أن لا تتعدى

السرعات الحرارية المقررة .

. أكثر من شرب الماء والسوائل في غير

أوقات الوجبات حماية للكليتين .



يحتاج مريض السكر الى عناية دائمة في كل الاوقات



تناول وجبة ثالثة خفيفة  
فى منتصف الليل و أكثر  
من شرب الماء والسوائل  
حماية للكليتين، و احذر  
الإفراط فى تناول الدهون  
والنشويات

. احذر الإفراط فى تناول المواد الدهنية والمواد  
النشوية ذات السعرات الحرارية العالية واستعض  
عنها بالفواكه والخضراوات.

## نصائح علاجية

. احقن نفسك بالأنسولين قبل أذان المغرب مباشرة  
ثم تناول ثمرة أو تمرتين وقليل من الماء  
ثم اذهب إلى صلاة المغرب فى المسجد قبل  
استكمال وجبة الإفطار .

. بادر فوراً بإنهاء الصوم فى حال ظهور أعراض هبوط السكر بالدم وذلك بتناول بعض  
قطع السكر أو العصير حتى ولو كان ذلك قبيل أذان المغرب بفترة قصيرة . تناول  
الدواء قبل فترة كافية من الوجبة (ما بين ربع إلى نصف ساعة) .  
. احذر من ارتفاع نسبة السكر بعد الإفطار (يجب استشارة الطبيب عند حدوث هذه  
الاعراض: الشعور بالعطش الشديد أو الرغبة فى التبول أو الشعور بالتعب والإعياء).  
. التحاليل المنزلية للسكر لا تفطر فاحرص على استشارة الطبيب حول أنسب  
الأوقات لإجراءها .

## الصوم يعزز البعد النفسى للصحة

أثبتت العديد من الأبحاث الطبية فوائد الاسترخاء والصفاء النفسى والتوقف  
عن التدخين لمريض السكر . ولذلك يمثل شهر رمضان فرصة كبيرة لمريض السكر  
حتى يتخلص من القلق والتوتر والضغوط الحياتية التى تؤثر على حالته المرضية،  
لذا ننصح بكثرة التردد على المساجد والمداومة على قراءة القران والكتب الدينية  
والاجتماعية المفيدة. وننصح كذلك بالإكثار من الصدقات و صلة الرحم والتزوار مع  
الاهل و الأصدقاء .

## مارس الرياضة وتجنب التدخين

- . احرص على ممارسة الرياضة المناسبة أو المشى في الفترة المسائية .
- . احذر من بذل المجهود البدني الكبير أو أداء الرياضة أثناء الصيام وخاصة بعد الظهر وحتى المغرب .
- . يمثل شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية للتوقف عن التدخين لخطورته المضاعفة على مريض السكر.

## تبديل مواعيد جرعات الدواء

- ننصح باتباع الجدول التوضيحي المذكور في صفحة 54 مع اعتباره لا يغنى عن الاستشارة الطبية في كل حالة على حدة.

د. عبد الحكيم المر



## احرص على العبادات والحركة وتجنب الدهون والمياه الغازية والملفوف

### كيف يستفيد مرضى عسر الهضم الوظيفي من الصوم؟

تجنب الأطعمة الدسمة مثل  
الدهون والمقليات والبهارات  
والمسبكات وكذلك تجنب  
الإفراط في تناول حلويات  
رمضان مثل "الكنافة  
والقطايف" لما تحتويه من  
سعرات حرارية

ينتشر عسر الهضم الوظيفي بين نسبة كبيرة من  
الناس. ويمثل شهر رمضان فرصة رائعة لهؤلاء المرضى  
بشرط تناول الغذاء المتوازن كما وكيفا وعدم الانكباب  
على طعام الإفطار وتنظيم الغذاء بين وجبتي الإفطار  
والسحور. كما يشكو بعض الصائمين من الاضطرابات  
الهضمية التي تحدث نتيجة للصوم، ونطمئنهم بأن  
هذه الاضطرابات ليست عللا مرضية مزمنة وإنما هي  
قصور وظيفي مؤقت ينتج غالبا عن الإفراط في تناول

الطعام خلال فترة قصيرة من الزمن وخاصة وجبة الإفطار، ويمكننا التخلص منها  
باتباع الإرشادات التالية:

- تجنب الإفراط في الطعام و"الانكباب" عليه وخاصة وجبة الإفطار .
- تناول وجبات صغيرة متعددة بدلا من وجبتين دسمتين.
- تجنب الأطعمة الدسمة مثل الدهون والمقليات والبهارات والمسبكات وكذلك تجنب الإفراط في تناول حلويات رمضان مثل "الكنافة والقطايف" لما تحتويه من سعرات حرارية.
- ابتعد عن الأغذية التي تسبب الانتفاخ مثل الملفوف والبيض والمشروبات الغازية وغيرها .
- أقبل على تناول الخضراوات والفواكه وقلل من تناول اللحوم.
- مارس الرياضة البدنية وتجنب الكسل والخمول.
- أقبل على ممارسة الشعائر الدينية فهي تجنبك القلق والضغط الحياتية وتحزز

الجوانب النفسية والروحية واجعل من شهر رمضان المعظم فرصة لتعزيز الأبعاد النفسية والاجتماعية للصحة وكذلك تعلم طرق الإسترخاء والبعد عن القلق والتوتر.

. توقف عن التدخين و انضم إلى قافلة المحاربين للكحوليات.  
. تأكد من عدم وجود أسباب عضوية لعسر الهضم.

د. ماجد رضوان

حرب الأمعاء الخاوية



لن نركع أمام الدهون والمقليات

احرص على الصلاة وقراءة القرآن وتجنب الإجهاد البدني والتدخين والدهون

## كيف يستفيد مريض القلب من الصوم ؟

من رحمته بنا سبحانه و تعالى أنه رخص للمرضى بالفطر حتى لا يشق عليهم أو يتأخر شفاؤهم .ومريض القلب كغيره من المرضى مرخص له بالفطر خوفا على حالته الصحية. ولهذا سنقدم لكم فى هذه الفقرة ارشادات عامة و لكنها لا تغنى المريض عن الاستشارة الطبية حيث يجب دراسة كل حالة على حدة ومناقشة قرار الصوم مع الطبيب بصراحة ووضوح علمى ودينى

### أمراض القلب الحادة :



ومن أهمها الذبحة الصدرية غير المستقرة أو الجلطة القلبية أو الحمى الروماتيزمية الحديثة أو النشطة أو مرضى التهاب شغاف القلب ولا ننصح هؤلاء المرضى بالصوم.

### أمراض مزمنة مستقرة :

وهم المرضى الذين ينتظمون فى العلاج والمتابعة ويتمتعون بحالة صحية مستقرة مثل الذبحة الصدرية المستقرة الذين لا يشكون من أي ألم . مرضى ضغط الدم المرتفع المستقر . مرضى الصمامات أو

مرضى الجلطة القلبية أو التخثرات الدموية بالقلب المستقرة حالتهم . ويمكن لهؤلاء المرضى الصوم بشرط تنظيم الدواء والمتابعة مع الطبيب فى هذه الحالات حتى يتم تعديل الجرعات الدوائية وتنظيم مواعيدها .

## أمراض مزمنة غير مستقرة

يجب على مريض القلب  
التقيد بأوامر طبيبه  
المعالج وتنفيذ خطة  
العلاج بدقة

لا ينصح بصوم هؤلاء المرضى مثل :  
الذين يعانون من مشاكل مزمنة ولم تستقر حالتهم  
بعد حيث يحتاجون للمتابعة المستمرة ومراقبة خطة  
العلاج باستمرار، مثل حالات قصور أو هبوط القلب  
الاحتقاني أو قصور الشرايين التاجية أو الاضطرابات الخطيرة بالنبض أو مرضى  
ضغط الدم كبير الارتفاع غير المنتظم  
. مرضى القلب الذين يعانون من أمراض أخرى مثل الهبوط في وظائف الكلى أو  
مضاعفات السكري .

## ارتفاع ضغط الدم



يستطيع غالبية مرضى ارتفاع ضغط الدم  
الصوم بسلام وبدون حدوث مضاعفات  
جانبية بشرط تناول الأدوية بشكل منتظم  
، ولذلك يجب استشارة الطبيب حول  
إعادة تنظيم مواعيد الأدوية بما يتفق  
مع احتياجات المريض، و جدير بالذكر أنه  
توجد أدوية طويلة المفعول يمكن تناولها  
مرة واحدة يوميا .

## احذر إجهاد ما بعد الإفطار

احرص على ضبط ضغط الدم  
يحدث تعب مرضى القلب غالبا بعد الإفطار  
(وليس خلال فترة الصيام نفسها) حين يلتهم  
المريض كمية كبيرة من الطعام، وخاصة إذا صاحبها مباشرة إرهاق نفسي أو بدني  
مثل صعود السلم. ولذلك ننصح المرضى بان يحتفظوا بحبة النيترايت لتكون  
جاهزة وقت اللزوم.

## تجنب هذه العادات الضارة:

احذر الإنكباب على الطعام  
و الشراب بعد الإفطار  
مباشرة حتى لا يمثل ذلك  
عبئاً مفاجئاً على عضلة  
القلب

- . بذل المجهود البدني المضني وخاصة أثناء النهار أو بعد الإفطار مباشرة.
- . الإنكباب على الطعام بعد الإفطار مباشرة حتى لا يمثل ذلك عبئاً مفاجئاً على عضلة القلب.
- . تناول الدهون والمقليات والمخللات.
- . الإسراف في شرب السوائل حتى لا تشكل عبئاً على القلب.
- . الإرهاق والسهر الطويل .

## الارتقاء بالبعد النفسي

شهر رمضان بما فيه من قراءة للقرآن والصلاة في المساجد وتوطيد العلاقات الأسرية والاجتماعية فرصة ذهبية للاسترخاء والصفاء الذهني والتخلص من القلق والضغوط النفسية ، وهو ما تؤكد العديد من الأبحاث الطبية على فوائده الجمة فى تحسن حالة مريض القلب و تقليل احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية..

## عادات نافعة

- . التقيد برأي طبيب القلب وليس غيره مع متابعة العلاج بدقة.
- . تناول الدواء بشكل منتظم فيما بين وجبتي الإفطار والسحور .
- . تقليل فترة الصوم بتعجيل الإفطار وتأخير السحور.
- . تقسيم الطعام الى 3 وجبات صغيرة متعددة، الإفطار والسحور و وجبة أخرى على ان يكون حجم الوجبة صغيرا فى كل مرة.
- . التحلى بالصبر وأخلاقيات رمضان و تجنب الإنفعالات والمشاحنات.
- . التوقف عن التدخين.
- 1 . احرص على استشارة طبيب القلب و تقيد بتعليماته

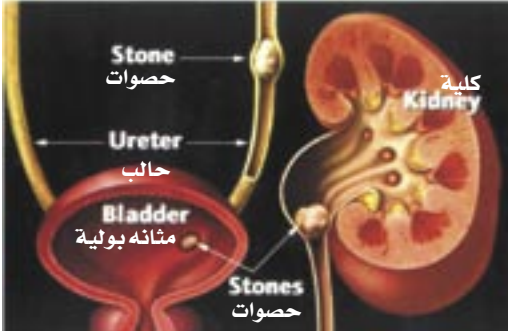
أ.د. أمال البدوي

## الصوم ومرضى الجهاز البولى

وصلتنا بعض الأسئلة حول صوم مرضى الجهاز البولى والحصوات. ولهم جميعا نقول زادكم الله حرصا ولا نستطيع أن نقرر بصفة عامة هل يصوم مريض الجهاز البولى أم لا وإنما تختلف حالة كل مريض عن الآخر طبقا لظروفه الإكلينيكية. ولهذا نرى ضرورة استشارة اختصاصى المسالك البولية لتحديد قدرة المريض على الصوم من عدمه. ولكن بصفة عامة يعتبر الطقس الشتوى فرصة لصوم من يستطيع من مرضى الجهاز البولى، خاصة إذا لم يكن مصابا بالحصوات كما ننصح بالإسترشاد بالخطوات التالية :

. تنفيذ نصائح الطبيب سواء بالصوم أو الإفطار.  
. اتباع الإرشادات الطبية بدقة و عدم إهمال تناول الأدوية المخصصة فى الأوقات المحددة.

. تناول كميات كافية من السوائل وتقسيمها على الفترة ما بين الإفطار والسحور  
وينصح بتناول الكركديه والنعناع واليانسون وتجنب بعض المشروبات كعصائر الليمون والبرتقال .



. الإقلال من تناول المواد الغذائية التى تحتوى على نسبة كبيرة من الأملاح والدهون مثل اللحوم والسبانخ والمكسرات.  
. ننصح بتجنب المجهود البدنى الشاق أو للحر الشديد خلال فترة الصوم .

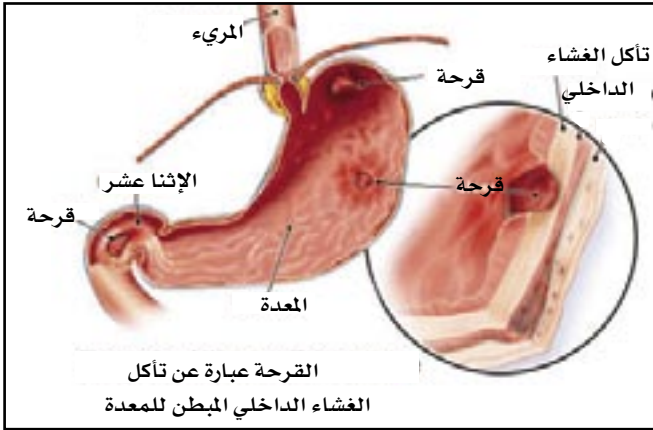
د. حمدي حليم



## نصائح طبية لمرضى قرحة المعدة في رمضان

قرحة المعدة والإثنا عشر ومضاعفاتها تشكل ضريبة مؤلمة تدفعها نسبة كبيرة من الناس ثمننا للحياة العصرية التي تدهمنا بالقلق والضغط الحياتية و الأطعمة السريعة و التدخين والكحوليات .و تعتبر قرحة المعدة من أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشارا بين السيدات والرجال في جميع دول العالم. وتتميز القرحة بمسارها البطيء الذي قد يستغرق عدة سنوات تتخللها فترات من الحدة وأخرى من الراحة شبه الخالية من أي أعراض سريرييه ومن هنا تتبع خطورتها وأهمية استشارة الطبيب قبل الصوم. ومن حسن الحظ أن علاج قرحة المعدة قد تطور كثيرا في السنوات الأخيرة ويمكن تناوله مرة واحدة يوميا بعد الإفطار او قبل السحور، وفي معظم الحالات يمكن علاج القرحة بصورة تامة حين يتم تشخيصها بصورة دقيقة.

### ما هي القرحة؟



القرحة عبارة عن تآكل أو تجويف صغير ينشأ في الجدار الداخلي المبطن للمعدة أو الإثنا عشر. و ينتج هذا الغشاء مادة مخاطية لحماية المعدة من الحامض المعدي،

وعند حدوث تآكل بهذا الغشاء فإن المواد الحامضة التي تفرزها المعدة تآكل جدار

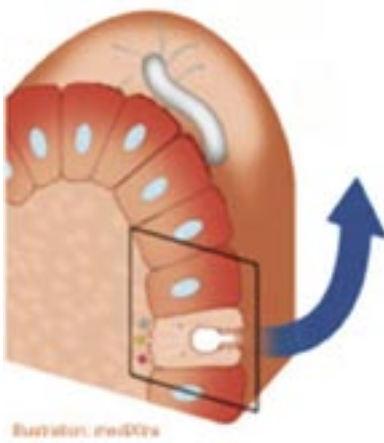
المعدة وتسبب ما يطلق عليه القرحة، ولا يتعدى قطرها في أغلب الأحوال واحد سنتيمتر، وتشتد الأعراض كلما زاد حجم القرحة أو عمقها بالإضافة على حدوث المضاعفات ونوعية الطعام ونمط الحياة للشخص المصاب.

## ما هي أهم أسباب ؟

### أولا بكتريا «الهليكوباكتر»

تسبب الغالبية العظمى من حالات القرحة (من 70 % إلى 90 %)، وهي تعيش بصورة طبيعية داخل الجدار المخاطي المبطن لجدار المعدة بدون أن تسبب مشاكل طبية في الغالب.

. ليس من المعروف لماذا تنشط هذه البكتريا فتعمل على تآكل جدار المعدة وتحدث القرحة، كما أن طرق العدوى وانتقال الهليكوباكتر من شخص إلى آخر غير معروفة ولكن أكثر النظريات قبولا هو المخالطة اللصيقة مثل تبادل القبل، وقد تنتقل كذلك عن طريق الطعام والشراب.



### ثانيا : مسكنات الألم والتدخين والكحول

الحالات الباقية (من 20 إلى 30 %) تسببها خليط من استخدام مسكنات الألم المعروفة وشائعة الاستخدام مثل الأسبرين و البروفين و الأديفيل أو التدخين والكحوليات والضغط العصبي أو السرطان أو تناول بعض الأغذية الحريفة أو الغذاء المسبك.

## هل يصوم مريض القرحة ؟

.تطور علاج القرحة كثيرا وأصبح من الممكن تناوله مرة واحدة يوميا ، و مريض القرحة المستقرة الذي تم علاجه بالمضادات الحيوية ضد الهليكوباكتر يمكن شفاءه

بصورة تامة ويمكنه الصوم بعد تأكد الطبيب من استقرار الحالة .  
من الضروري أن يستشير مريض القرحة الطبيب قبل الصوم (حتى في غياب  
الأعراض المرضية) لما قد يشكله الصوم من خطورة عليه بسبب زيادة مستويات  
الحامض المعدي وخاصة عندما تكون المعدة فارغة من الطعام وكذلك حتى لا  
يتعرض المريض لحدوث نكسات مرضية مفاجئة .  
ينصح المريض بالإفطار في حالة القرحة الحادة أو حدوث مضاعفات مثل النزيف .  
مريض القرحة غير المستقرة يحتاج إلى إرشادات طبية متعددة لذا ننصحه بضرورة  
الالتزام برأي الطبيب إذا نصح بالإفطار .

### إرشادات عامة :

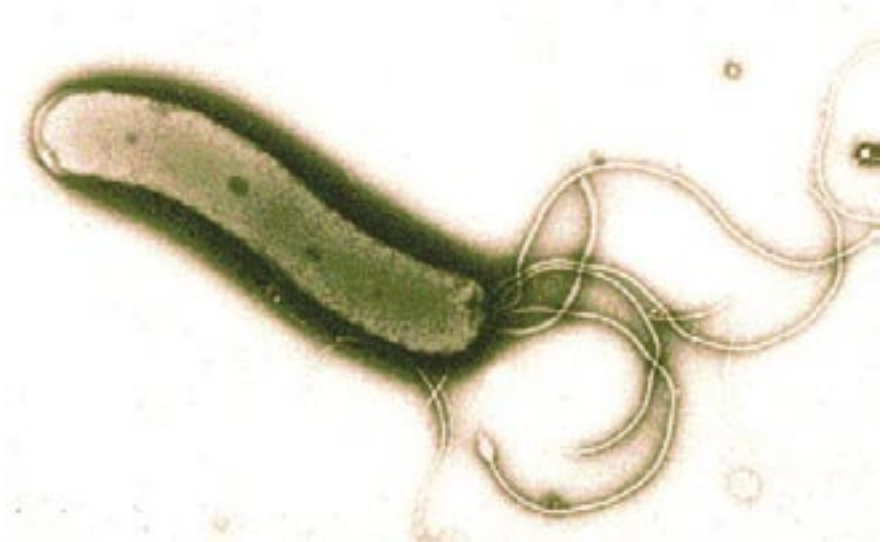
**الدين يعزز الصحة ويسمو  
بالنفس ويجب استشارة  
الطبيب حتى في غياب  
الأعراض الإكلينيكية**

في حالة الصوم يجب تنفيذ تعليمات الطبيب  
بدقة وتناول الأدوية بصفة مستمرة وعدم  
التوقف إلا بأمر الطبيب .  
يجب إتباع الإرشادات الغذائية و أهمها  
الإقلال من المواد الحريضة «الحارة والحراقة»  
والقهوة والشاي والمشروبات الغازية ، وتناول  
كميات كافية من المياه .

التوقف عن التدخين أمر حيوي لعلاج القرحة والوقاية منها في أن واحد فاجعل  
من شهر الصوم فرصة للتوقف عن التدخين .  
غسيل الأيدي جيدا وخاصة بعد الخروج من الحمام وتجنب المخالطة اللصيقة  
مع مريض القرحة وخاصة تجنب القبل .  
تعلم طرق الاسترخاء و التعامل مع الضغوط الحياتية .  
علاج ارتجاع الحامض المريء وكذلك أسباب زيادة إفراز الحامض المعدي .

## جائزة نوبل في الطب لمبتلع «الهليكوباكتر»

حصد العالمين الأستراليين «بارى مارشال» وروبن وارين « جائزة نوبل للطب لهذا العام ( 205/10/3 )، حيث كانا أول من يكشف عن بكتريا «الهليكوباكتر» وأكدوا أنها سببا لقرحة المعدة وذلك عام 1982. وقد سجل هذا الكشف آنذاك ضجة علمية ضخمة حيث أنكر غالبية العلماء والأطباء دور هذه البكتريا ورفضت شركات الأدوية مجارة العالمين ، مما اضطر العالم «مارشال» إلى شرب محلول يحتوى على البكتريا ليثبت للعالم أنها هي السبب في حدوث القرحة ، ثم قام بأخذ المضادات الحيوية و العلاج بعد ذلك حتى شفى .وهنا فقط اعترف العامل بالكشف المثير وقامت شركات الأدوية بتصنيع المضادات الحيوية الجديدة التى قلبت موازين علاج قرحة لمعدة وحولتها من مرض مزمن طوال العمر إلى مرض يمكن شفاؤه.



د.عبد اللطيف المر

# أمراض الكبد والصيام

صيام رمضان فريضة على كل مسلم ومسلمة ولكن شرع الله سبحانه وتعالى برحمته رخصة الإفطار للمرضى حيث قد يضربهم الصيام أحيانا أو يؤخر الشفاء أحيانا أخرى قال تعالى : " شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر " صدق الله العظيم ومريض الكبد من المرضى الذين يحتاجون لرعاية خاصة حيث يعتبر الكبد المعمل الأساسي لعمليات التمثيل الغذائي وتوليد الطاقة بالجسم وتخليص الجسم مما قد يصل إليه من سموم . كما يعتبر الكبد أهم عضو للحفاظ على اتزان نسبة السكر في الدم ، حيث يتحول سكر الجلوكوز الزائد عن حاجة الجسم (في وجود هرمون الأنسولين) إلى نشا حيواني (جليكوجين) يخزن داخل الكبد ، وعند الصيام يقوم الكبد بتحويل الجليكوجين المخزن في خلاياه إلى سكر جلوكوز . وهكذا يقوم الكبد بدور رئيسي في ضبط منسوب السكر في الدم وإذا ما طالت فترة الصيام واستنفد الكبد مخزونه من الجليكوجين تماما ، يقوم الجسم بتحويل مخزونه من المواد الدهنية إلى جلوكوز . وفي وقت الصيام ، يمر الكبد وخلاياه بفترة كبيرة من الراحة ، وقد تخلص من مرور الغذاء المهضوم عليه وما يتبع ذلك من عمليات اختزان وعمليات كيميائية .

## 1- تشحم الكبد :

يتشحم الكبد كلما زاد وزن الجسم على المعدل الطبيعي وارتفع مخزون الدهون في الجسم ، وقد أشرنا من قبل إلى أن هذه الدهون تتحول إلى أحماض أمينية وجليسيريدات تؤدي إلى تشحم خلايا الكبد فيختل توازنه ، وقد وجد أن الصيام يفيد في هذه الحالات حيث يقل التشحم ويعود الكبد إلى حجمه الطبيعي خلال ثلاثة أسابيع من الصيام .

## 2- التهاب الكبد الحاد:

لا ينصح لهم بالصيام، حيث تنخفض فيه نسبة السكر بالدم نتيجة التهاب خلايا الكبد مما يؤثر في قدرتها على تخزين السكر في صورة جليكوجين، وقد يشكو المرضى من ارتفاع في درجة الحرارة مع قيء .

## 3- الغيبوبة الكبدية:

هؤلاء المرضى لا يجوز صيامهم وعليهم بالإفطار حيث إنهم بحاجة إلى علاج خاص. حيث يشعر المريض بضعف التركيز، وقد يتعرض لتغيرات في الشخصية مثل الإتيان بأفعال صبيانية والإحساس باللامبالاة والقلق وارتعاش اليدين وبطء الحركة والتبلد، وتنتهي هذه الأعراض بالغيبوبة التامة.

## 4- نزيف دوالي المريء:

مرضى النزيف لا ينصح بصيامهم حتى يتمكنوا من تناول الأدوية الموصوفة لهم .

## 5- التهاب الكبد المزمن المتكافئ:

يصرح لهؤلاء المرضى بالصيام إذا كانت حالة الكبد متكافئة أي لا يوجد فشل بالكبد أو خلل في وظائفه ويستحسن عدم الصيام في حالة التهاب الكبد المزمن النشط نظرا لوجود خلل في إنزيمات الكبد .

## 6- تليف الكبد:

- يصرح بالصيام إذا كان التليف متكافئا ( يسمى أحيانا بتليف الكبد الصامت) ولا يوجد خلل في وظائف الكبد  
- ولا يصرح بالصيام إذا كان التليف غير متكافئ، أي هناك خلل في وظائف الكبد يصحبه نزيف من دوالي المريء أو مبادئ غيبوبة كبدية .

## 7- عن الكبد:

في هذا المرض تتغير رائحة النفس وتصبح نتنة ، وسبب ذلك مواد من الأمعاء تتسرب إلى الدم ، وهو علامة على قرب دخول المريض في غيبوبة كبدية ( انظر فصل الغيبوبة الكبدية ) . وهؤلاء المرضى يستحسن عدم صيامهم .

## 8- السكر الناتج عن تليف الكبد:

وقد سبق شرح ذلك في فصل " مرض السكر والكبد " ، وهؤلاء المرضى يمكنهم الصيام . أما إذا حدثت غيبوبة سكر كيتونية لأي سبب من الأسباب ، أو التهابات ميكروبية حادة تستدعي تناول المضادات الحيوية ، فيجب على المريض الإفطار .

## 9- الاستسقاء نتيجة فشل الكبد المزمن:

إذا كان الاستسقاء من النوع البسيط ( انظر فصل الاستسقاء ) يمكن للمريض الصوم ، أما إذا كان شديداً أو من النوع العنيد فيصعب الصوم في هذه الحالة . وبصفة عامة يجب استشارة الطبيب المتخصص قبل الصيام .

## نصائح عامة

مريض الكبد من المرضى الذين يحتاجون لرعاية خاصة حيث يعتبر الكبد المعمل الأساسي لعمليات

1 . استشارة الطبيب قبل الصوم حيث توجد بعض أمراض الكبد التي تمنع من الصوم مثل التهاب الكبد الحاد أو الغيبوبة الكبدية أو نزيف دوالي المريء ، كما توجد بعض أمراض الكبد التي تتحسن بالصوم مثل تشحم الكبد ولذلك يجب إعطاء الحكم في كل حالة على حدة مع اعتبار رخصة الإفطار التي أعطاها الله سبحانه وتعالى للنصائم .

2- في حالة الصوم يجب على المريض أن لا يملأ معدته عند الإفطار ، حيث إن الإكثار من المواد الدسمة يشكل عبئاً ثقيلاً على المعدة والأمعاء ويؤدي إلى بقاء



- الطعام داخل المعدة ساعات طويلة نتيجة إغلاق فتحة البواب بالمعدة مما يسبب الشعور بالامتلاء وبالتالي سوء الهضم .
- 3- يجب عدم الإكثار من شرب الماء أثناء تناول الإفطار، حيث يؤدي إلى امتلاء المعدة وضعف الهضم وتكوين غازات وحدوث ارتباك في عملية الامتصاص.
- 4- ننصح بعدم شرب الماء المثلج حيث إنه يسبب انقباض الشعيرات الدموية داخل المريء والمعدة.
- 5- يجب تأخير وجبة السحور مع عدم الإسراف في شرب الماء خلالها بحجة تخزين الماء ، لأننا يجب أن نعلم أن الكليتين تقومان بإفراز كل ما يزيد على حاجة الجسم في غضون ساعات قليلة.
- 6- ننصح بتجنب الأطعمة الحريضة والدمسة والمخللات وبالطبع ضرورة التوقف عن التدخين والكحوليات.

د . محمد علي مدور



# العلاج بالقرآن



الشيخ الدكتور يوسف  
القرضاوي

هناك ظاهرة شاعت في كثير من البلدان وتحدث عنها الخطباء في خطبهم والكتاب في مقالاتهم. وعرضت لها الاذاعات والتلفزيونات، بل عرضت لها القنوات الفضائية في بعض البرامج، هذه الظاهرة هي ظاهرة العلاج بالقرآن.

فهناك أناس زعموا أنهم متخصصون في العلاج بالقرآن، بل فتحوا عيادات علنية للعلاج بالقرآن، يذهب الناس اليهم في هذه العيادات كي يعالجونهم بالقرآن الكريم.

ونحن نؤمن بأن القرآن هدى وشفاء كما قال تعالى: (قل هو للدين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى اولئك ينادون من مكان بعيد) «فصلت/٤٤». وقال تعالى: «ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا) - الإسراء/٨٢.

ولكن، ما معنى الشفاء هنا؟ هل هو الشفاء العضوي. على معنى ان الانسان اذا أوجعه بطنه أو أوجعته عينه أو أحس بألم في جسده، فماذا عليه ان يفعل؟ هل يذهب الى عيادة القرآن أم يذهب الى الطبيب المختص الخبير في شأن هذا النوع من المرض؟

الذي رأيناه من سيرة النبي (صلى الله عليه وسلم) وهديه، انه شرع الطب والدواء، كما قال (صلى الله عليه وسلم): «إنما الشفاء في ثلاث: في شربة عسل، أو شرطة محجب أو لدعة بنار». فنذكر الأنواع الثلاثة للدواء الذي يتناول عن طريق الفم، والجراحة، وهي شرطة المحجم او المشرط، والكي، وذلك هو العلاج الطبيعي، والنبي (صلى الله عليه وسلم) تداوى وأمر اصحابه بالتداوي، وكان يقول لبعض اصحابه (رضوان الله عليهم اجمعين): «اذهبوا الى الحارث بن كلدة الثقفي»، وهو طبيب

مشهور منذ الجاهلية عرفه العرب، فكان النبي (صلى الله عليه وسلم) ينصحهم بالذهاب اليه، بل جاءه رجالان يعرفان الطب من بني انمار فقال لهما: «أيكما أطب؟»، يعني أيكما احذق وأمهرا في صنعة الطب؟ فأشاروا الى احدهما، فأمره ان يتولى هو علاج المريض، يعني ان الانسان يبحث عن امهر الاطباء وافضلهم ما استطاع الى ذلك سبيلا.

وقال ايضا (صلى الله عليه وسلم) «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله». وهذا أعطى كل مريض أملا في ان يجد لدائه علاجا، وأعطى الأطباء أنفسهم املا في ان يجدوا لكل داء دواء. فليس هناك داء عضال بمعنى انه لا علاج له، لا في الحال ولا في الاستقبال، بل كل مرض له علاج موجود، ولكن لم نعثر عليه بعد، فإذا أصاب دواء الداء برئ بإذن الله.

ولما سئل (صلى الله عليه وسلم): «يا رسول الله، رأيت أدوية نتداوى بها وتقاة نتقيها؟ هل ترد من قدر الله شيئا؟ قال: «هي من قدر الله». يعني أن الأمراض من قدر الله، والأدوية من قدر الله، لماذا اذن نعتبر المرض من قدر الله ولا نعتبر الدواء من قدر الله؟ هذا من قدر الله وهذا من قدر الله، فنحن ندفع قدرا بقدر، ونرد قدرا بقدر. هذه سنة الله، ان تدفع الأقدار بعضها البعض، ندفع قدر الجوع بقدر الغذاء، وقدر العطش بقدر الشرب، وقدر الداء بقدر الدواء.

هذه هي السنة الإسلامية، ومن أجل هذا شاع الطب بين المسلمين، وتقدم الطب تقديما هائلا في الحضارة الاسلامية، وكان المسلمون أئمة العالم وأساتذته في الطب، وعرف منهم اسماء لامعة على مستوى العالم، مثل أبي بكر الرازي، وابن سينا، وابن رشد، والزهرراوي، وغيرهم من المسلمين، وكتب هؤلاء انتشرت في العالم مثل «الحاوي» للرازي، و«القانون لابن سينا»، و«الكليات لابن رشد»، و«التصريف لمن عجز عن التأليف» للزهرراوي. بل وجدنا من علماء المسلمين الفقهاء من يجيد الطب، ابن رشد نفسه كان فقيها، ألف كتابه «بداية المجتهد ونهاية المقتصد» في الفقه المقارن، وفخر الدين الرازي صاحب الكتب الشهيرة في التفسير والاصول وعلم الكلام وغيرها، قالوا: كانت شهرته في علم الطب لا تقل عن شهرته في علوم الدين، وابن النفيس مكتشف الدورة الدموية الصغرى، يعد من فقهاء الشافعية وترجم له تاج الدين السبكي في

كتاب «طبقات الشافعية» على انه احد فقهاء هذا المذهب .

ولان المسلمين اعتمدوا سنة الله في الكون فقد اعتمدوا الطب ولم يعتمدوا على الشعوذات التي انتشرت بين الامم من قبلهم ولم يعتمدوا على الاحجية والتمايم وغيرها، التي اعتبرها النبي (صلى الله عليه وسلم) ضريبا من الشرك.

صحيح ان الاسلام شرع لنا الادوية الروحية، مثل الاستعاذة بالله والرقى والدعاء . فالإنسان يرقى نفسه أو يرقى مريضه بقول: «اللهم رب الناس اذهب البأس، اشف أنت الشافي، لا شفاء الا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقما» . أو «أرقبك والله يشفيك»، أو كما كان عليه الصلاة واسلام يرقى الأطفال الصغار مثل الحسن والحسين «أعيذك بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة» . فالرقى والتعاويد والأذكار والادعية مشروعة، ولكن بجوار الاسباب المادية التي تكملها وتقويها الأسباب الروحية .

ولكن لا يكفي المسلم ان يذهب الانسان الى شخص يقول له اقرأ عليك القرآن او المعوذات او أية الكرسي، ويكتفي بهذا . كيف ذلك إذا كان يعاني من مرض عضوي؟ فلا بد من علاج هذا المرض العضوي، واذا كان مصابا بفيروس لا بد من علاج هذا الفيروس، فهذا هو الذي شرعه الإسلام وعاشه المسلمون، فنحن لم نر في الصحابة من فتح بيته، وقال: أنا متخصص في العلاج بالقرآن، حتى النبي (صلى الله عليه وسلم)، وهو سيد المعالجين وسيد أطباء الروح، لم يفعل هذا، وانما شرع الطب وشرع التداوي بما يعهده الناس .

وقد أشار القرآن الكريم الى ان بعض الاغذية فيها شفاء ودواء، مثل عسل النحل، بقوله تعالى: «يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس» - النحل /٦٩ . اما هؤلاء الذين فتحوا عيادات، مثلا ان فلان الفلاني يعالج بالقرآن ويذهب المغفلون والذين يصدقون كل ما يقال ولا يمتحنون الامور بعقولهم، ارى هؤلاء يذهبون اليهم زرافات ووحدانا، ويدفعون النقود للشيخ، وبركة الشيخ الذي يزعم علاج هؤلاء بالقرآن، او بإخراج الجن من أجسادهم، وأحيانا رأيت مناظر فظيعة، مثل شخص يضرب ضربا مبرحا، او اشياء من هذا النوع، وقد نشرت الصحف ووكالات الأنباء ان بعضهم مات من الضرب في يد واحد من هؤلاء وقدم للمحاكمة،

كل هذا لا أعتبر أنه من الإسلام الصحيح، في شيء، إنما يمكن إذا سحر الانسان أو نحو ذلك ان نعالجه بالاستعاذة والأذكار والرقى، وهذه الاشياء، على ان تكون معروفة ومفهومة، ولذلك اشترطوا في الرقية ان تكون باللغة العربية لا بلغات غير مفهومة او بحروف مقطعة لا نعرف ماذا فيها. ويذكر الله تعالى وصفاته، وألا تشتمل على شيء من الشركيات، فهذا هو الذي شرعه الاسلام، أما هذه الظواهر التي ابتدعها الناس فليس هذا من هدي الاسلام، ولا من عمل أصحابه ولا من عمل سلف الامة في خير قرونها، وإنما هي بدعة اخترعها الناس في هذا العصر، وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار.

إن الإسلام شرع لنا ان نذهب في كل أمر الى خبرائه نسألهم عنه، ونستفتيهم فيه، سواء أكان في أمور الدين أم أمور الدنيا، كما قال تعالى: «ولا ينبئك مثل خبير» - «فاطر/١٤».

وقال عز وجل: «فاسألوا اهل الذكر ان كنتم لا تعلمون» - النحل/٤٣».

ففي امور الهندسة نرجع الى الخبراء من المهندسين، وفي أمور الدين نرجع الى علماء الدين الثقات.

اذن، فما معنى ان القرآن شفاء؟

وهنا نقول ان القرآن نفسه قد بين معنى الشفاء المذكور بإطلاق في بعض الآيات، فقد قيده آية اخرى يقول الله تعالى فيها: (يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) - «يونس/٥٧». بينت الآية ان القرآن شفاء لما في الصدور من الشك والحيرة والعمى، وما فيها من الهم والحزن والخوف والقلق، ولذا كان من أدعية النبي (صلى الله عليه وسلم): «اللهم اجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني» وذهاب همي وغمي». وكل هذه الامور المدعو لها امور معنوية لا مادية تتعلق بالقلب والصدر لا بالجسد والأعضاء.

إن القرآن الكريم لم ينزله الله تعالى ليعالج الامراض العضوية، وإنما يعالج الناس امراضهم بحسب السنين التي وضعها الله في الكون، والتي بين القرآن انها سنن لا تتبدل ولا تتحول.

## الباب السادس

### عادات غير صحية



## 25 نصيحة تجنبنا حوادث المرور

### احذر التوتّر خلال قيادة السيارات وخاصة قبل الإفطار

شهر رمضان شهر مبارك نتحلى فيه بكثير من صفات البر والخير والإحسان والصبر والتحمل، ولكن من الظواهر المؤسفة التي نراها بصورة ليست نادرة في هذا الشهر الكريم قيادة السيارات بتوتر وعونة و عدم تعقل وخاصة في الفترة التي تسبق الإفطار، كما قد نشاهد العديد من المشاحنات بين قائدي السيارات حول أولوية السير. ولهذا يحذر خبراء المرور من تزايد أعداد المخالفات والحوادث في شهر رمضان المبارك وذلك بدلا من أن يكون الصوم موعظة ودافعا للتحلي بأداب القيادة. كما يؤكد الخبراء على ضرورة الحرص على الصبر والحلم وكظم الغيظ وعدم التسرع مع تجنب العنف في القيادة وذلك للوقاية من حوادث المرور :

### ثالث سبب للوفاة بالكويت

. تمثل حوادث السيارات واحدة من أهم المشاكل الصحية والاجتماعية والاقتصادية في مختلف بلدان العالم، حيث تسببت هذه الحوادث في مقتل 1.26 مليون وإعاقة 25 مليون شخص آخرون ، كما تبلغ التكلفة الاقتصادية لحوادث المرور في مختلف دول العالم حوالي 518 مليار ( عام 2000).



. بلغ متوسط حوادث السيارات في دولة الكويت 124 حادثة يوميا تسببت في مقتل 372 شخصا و احتلت بذلك السبب الثالث للوفاة بعد أمراض القلب والسرطان من حيث أعداد الوفيات متقدمة على جميع الأسباب الأخرى بما فيها أمراض الجهاز التنفسي ومرض السكري، ( عام 2003).

## الوقاية

.الوقاية من حوادث المرور مسؤولية مشتركة تتحمل تبعاتها كل من الدولة والأشخاص والجمعيات المهنية والمجتمع المدني، وهى منظومة متكاملة تتضمن قائد السيارة والمشاة وسلامة الطرق و تطبيق القوانين الخاصة بالمرور ومن أهم طرق الوقاية و خاصة فى شهر رمضان:

- 1 . تحلى بأخلاقيات الشهر الفضيل من صبر وحلم وأناة وتحمل خطأ الغير.
- 2 - قدر وقت كاف للوصول للجهة المطلوبة مع تقدير فترة زمنية لتعويض الازدحام المروري وخاصة للوصول إلى الدوام أو قبل الإفطار.
- 3 . احرص على تناول وجبة السحور مع تأخيرها قدر الإمكان حتى تقلل من أعراض نقص الجلوكوز فى الدم وخاصة قبل الإفطار.
- 4 . احتفظ بالقدر الكامل من اليقظة والحذر واحصل على كفايتك من النوم.





للوقاية: الصبر والحلم  
+ فترة زمنية لتعويض  
الازدحام المروري + تأخير  
وجبة السحور + النوم  
الكاف + السرعة المقررة +  
حزام الأمان

- 5 - التزام السرعة المقررة حيث أن تجاوز السرعة واحد من أهم أسباب الحوادث على الإطلاق.
6. اتبع إشارات المرور تماما وتمسك بالحكمة القائلة أن القيادة فن وذوق وأخلاق وقواعد.
7. ارتد حزام الأمان فهو من أهم أسباب تقليل الوفيات وحدة الإصابات.
8. ارتد الخوذة وأدوات الحماية الواقية فهي سبب رئيسي لنجاة راكبي "الموتوسيكلات والباجيات" من الوفيات وإصابات الرأس الخطيرة.
9. توقف عن تعاطي المخدرات والكحوليات: من المؤسف أن يتم تحرير 4221 مخالفة لقائدي السيارات بسبب السكر والمخدرات في عام 2003 فقط.
10. تجنب استخدام التليفون النقال، وإذا اضطررت لذلك فاستخدم السماعة وبعد التأكد من خلو الطريق.
11. احذر خطأ الغير دائما.
12. استشر الطبيب قبل تناول أدوية علاج الحساسية أو البرد والأنفلونزا فبعضها يقلل من تركيز السائق وتشعره بالنعاس مثل مضادات الهستامين .
13. ننصح أصحاب الأعذار المرضية مثل مرضى القلب والسكري والصرع وخاصة الحالات غير المستقرة بتجنب القيادة.
14. تأكد من صلاحية السيارة من الناحية الميكانيكية وخاصة البريك والإطارات والبطارية ومساحات الزجاج.
15. تأكد من سلامة مصابيح الإضاءة وجميع الأنوار الأمامية والخلفية والطوارئ
16. احرص على متابعة نور "بريك" السيارة التي أمامك مع ترك مسافة كافية بينك وبينها.
17. كن مرثيا: احرص على تشغيل النور الأمامي وأنوار الإشارات والطوارئ عند الضرورة.
18. تأكد من وضوح الرؤية بالحرص على نظافة الزجاج الأمامي والنوافذ من الداخل الخارج.

- 19 - شغل المساحات واعمل على التخلص من بخار الماء داخل السيارة سواء على الزجاج الأمامي أو الخلفي.
20. المقاعد الخلفية هي المكان المفضل لسلامة الاطفال مع ضرورة استخدامهم لمقاعد السلامة.
- 21 - المشاة :عليهم مسؤولية كبيرة في حماية أنفسهم بإتباع قواعد المرور وبالحد من خطأ الغير.

## السفر الطويل



- 22 . تأكد من سلامة السيارة و صلاحيتها الفنية تماما .
- 23 . يفضل السفر نهارا وأن تصطحب معك أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء .
- 24 . احرص على ان تأخذ قسطا من الراحة كل فترة زمنية وأن تحرك جسدك وعضلات القدم والخذ كل ساعة أو اثنين على الأقل مع شرب السوائل الكافية لتجنب أخطار جلطة الساق العميقة .

خذ كفايتك من النوم واحذر مضادات الهستامين

25. تأكد من وجود مصباح بالبطارية والمياه وبعض المواد الغذائية بالإضافة إلى بعض الاحتياطات مثل وجود "سيرو كابلات" احتياطي ....

د.عبد اللطيف المر

# 14 عادة تسرق صحة الصائم

## 1. مخالفة أوامر الطبيب :

يصوم بعض أصحاب الأعدار المرضية خلافا لنصيحة الطبيب التي قد تنصح بالإفطار في عدد من الحالات المرضية الحادة أو الأمراض المزمنة غير المستقرة.

## 2. إهمال تناول الأدوية :

يهمل البعض استشارة الطبيب حول إعادة جدولة مواعيد الدواء طبقا لمواعيد رمضان أو قد يستخف بنسيان أحد الجرعات عند السحور مما قد يعرضه لمشاكل صحية أو ضعف تأثير الأدوية طوال النهار مثل المضادات الحيوية.

## 3. الانكباب على الطعام والسوائل :

بعد طعام الإفطار مباشرة وهي من أسوأ العادات الغذائية وخاصة على مرضى القلب لذا يجب الإفطار على تمرتين أو كوب من اللبن أو الحساء ثم الصلاة ثم استكمال الإفطار بطريقة معتدلة.

## 4. الغلبة السوبر :

من أسوأ العادات أن يقوم البعض بتحويل الغلبة البسيطة إلى وجبة دسمة جدا تمتلئ بالدهون والحلويات والسكريات.

## 5. إطالة فترة الجوع :

وذلك بتأخير الإفطار أو تعجيل السحور أو إلغاءه بصفة كلية.

## 6. الإفراط في تناول الدهون والحلويات :

حيث تحتوى على الكثير من السكريات والنشويات والكوليسترول والدهون.



تحتوي السجاره على الاف  
المواد الكيماوية المسرطنه

## 7 - التدخين :

من أسوأ العادات الصحية أن يلجأ المدخن الى الإفطار على التدخين أو الإفراط في التدخين بعد الإفطار .

## 8 - اضطراب النوم :

يهمل البعض في نومه ولا يحصل على القسط الكافي منه مما يخل بتوازنه طوال اليوم ويفقده التركيز العقلي والصفاء الذهني وهو أحد أسباب الحوادث المرورية.

## 9 - قيادة السيارات برعونة :

سواء لعدم التركيز أو فقدان الصبر أو عدم الحصول على قسط كاف من النوم.

## 10 - الكسل والخمول :

بما يؤدي إليه من بلادة ذهنية وبدانة ونقص حيوية الجسم وأعضائه الحيوية

## 11 . إهمال الروحانيات :

حيث يحرم البعض نفسه من الطعام والشراب والثواب وينسى التزود من روحانيات رمضان بقراءة القرآن والصلاة والتسامح ومصالحة النفس والآخرين ،على الرغم من الأبحاث الطبية التي تؤكد أن هذه الروحانيات تعزز صحة الإنسان العضوية.

## 12 . إغفال البعد الاجتماعي للصحة :

وهو ما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحة الانسان .فاحرص على صلة الرحم و توطيد أواصر العلاقات بين الأهل والأصدقاء .

## 13 . إهمال الاطفال :

يهمل البعض في طعام الاطفال غير الصائمين بينما قد يجبر الآخرين أطفالهم الصغار على الصوم دون تدرج أو مراعاة لصحتهم.

## 14 . رفع الحوامل للدورة بدون استشارة طبية :

مما قد يعرضهم لمشاكل صحية لا تسرع أثناء قيادة السيارة وخاصة قبيل الإفطار

**الباب السابع**  
**من فتاوي رمضان**



## من فتاوى رمضان

عزيزي القارئ قمنا باختيار بعض الأسئلة العامة التي تهم نسبة كبيرة من القراء لتعم الفائدة واخترنا الإجابة عليها من إجابات وزارة الأوقاف بدولة الكويت ونؤكد على أن هذه الإجابات لا تعنى الاستغناء عن مشورة رجال الدين حيث أن هذه أحكاما عامة في الغالب قد لا يمكن تطبيقها على الجميع بالإضافة الى وجود بعض الاختلافات الفقية مثل حكم استخدام البخاخه والحقنه الشرجية.  
اشراف د. عبدالعزیز العتيبي

### ما حكم الحقن والابر والجلوكوز وسحب الدم ؟

1. إعطاء المريض حقنة دوائية تحت الجلد أو في العضل ؟

لا يبطل الصوم

2. إعطاء المريض حقنة من الفيتامينات تحت الجلد أو في العضل .؟

لا يبطل الصوم

3. إعطاء الحقن العلاجية في الوريد ؟

لا يبطل الصوم

4. إعطاء محلول الجلوكوز ( نوع من السكر ) في الوريد كعلاج أو محلول لإذابة

الأدوية التي تعطى في الوريد ؟

إن إعطاء الحقنة الدوائية أو الغذائية من الجلوكوز أو محلول الملح في الوريد لا يفطر، ولكن يجب أن لا يتخذ ذلك حيلة لدفع الجوع، وذلك لأن المفطر هو ما وصل إلى الجوف أو الدماغ من فتحة طبيعية أو مباشرة . والله أعلم.

5 حقن الإبر المغذية ( الجلوكوز ) ؟

تفطر إن كان الاستخدام للتغذية وليستغني بها عن الطعام والشراب

6 استخدام التحاميل الدوائية وإدخالها في فتحة الشرج بين أذان الفجر وأذان المغرب .

- إن استخدام التحاميل الدوائية وما في معناها من الحقن الشرجية المائعة أو التي تتحلل يفطر به الصائم وعليه القضاء دون الكفارة . والله أعلم .

ملحوظة مهمة: يفتي بعض الفقهاء بانها لا تفطر .

7. سحب دم من مريض كعلاج أو لغرض إجراء التحاليل الطبية عليه .

- إذا كان يترقب على سحب الدم الضعف أو الهزال يكره للصائم ذلك ولا يفطر به بحال . والله أعلم .

## ما حكم استعمال بخاخ الربو في رمضان ؟



- هل يجوز للمسلم الصائم المريض بالربو استعمال البخاخ (مثل الفينيتولين) لعلاج الربو عند الحاجة إليه؟ وهل ذلك مفطر؟ وماذا يجب عليه أن يفعل إن عد مفطرا؟

حكم استخدام البخاخ من المختلف عليها بين الفقهاء وذلك بسبب اختلاف تفسير مكونات

البخاخ وهل هو سائل فقط أو غاز فقط؟ وهل يدخل الى المعدة أم لا بالإضافة إلى انه ليس بطعام أو شراب... وقد صرح بعضهم بأن استخدامه لا يفطر بينما صرح البعض الآخر بأنه يفطر كما يلي:

## أولا البخاخ لا يفطر

استخدام بخاخ الربو عند الحاجة للمريض الذي لا يمكن له الاستغناء عنه ، فإنه غير مفطر ، ويجوز استعماله ، لأنه ليس بطعام ولا شراب ، بل هو شبيه باستنشاق الهواء وقد ذهب إلى هذا الرأي مجمع الفقه الإسلامي و الشيخ بن عثيمين كما يلي :



السؤال : في بعض الصيدليات بخاخ يستعمله بعض مرضى الربو ، فهل يجوز للصائم استعماله في نهار رمضان ؟

الجواب :

استعمال هذا البخاخ جائز للصائم، سواء كان صيامه في رمضان أم في غير رمضان ؛ وذلك لأن هذا البخاخ لا يصل إلى المعدة، وإنما يصل إلى القصبات الهوائية فتنتفخ؛ لما فيه من خاصية، ويتنفس الإنسان تنفساً عادياً بعد ذلك، فليس هو بمعنى الأكل والشرب، ولا أكلاً ولا شرباً يصل إلى المعدة.

ومعلوم أن الأصل صحة الصوم حتى يوجد دليل على الفساد من كتاب، أو سنة، أو إجماع، أو قياس صحيح .

«ابن عثيمين كتاب الدعوة ، الجزء الخامس، ص 169»

## ثانياً: البخاخ يفطر

تفتي ادارة الفتوي بالكويت بأنه الأدوية التي تستخدم عن طريق الاستنشاق ومنها على سبيل المثال دواء الفنتولين البخاخ تذهب نسبة من الدواء مباشرة إلى الرئة بينما الغالبية من الدواء يمتصه الجهاز الهضمي تقريبا ، وفي هذه الحال يدخل الدواء إلى جوف المريض.

وعليه:

1- لا يجوز للمسلم الصائم استعمال بخاخ الربو في نهار رمضان إلا لضرورة طبية وبشرط عدم غناء غيره من الأدوية التي تؤخذ في الليل ، أو تؤخذ في العضل أو الوريد ويمكن سؤال الطبيب المعالج عن توافر غيره من البدائل

2 بخاخ الربو من المفطرات والمفسدات للصوم سواء أخذ للحاجة أو غيرها لأنه يصل إلى الجوف من طريق طبيعي وهو الفم أو الأنف .

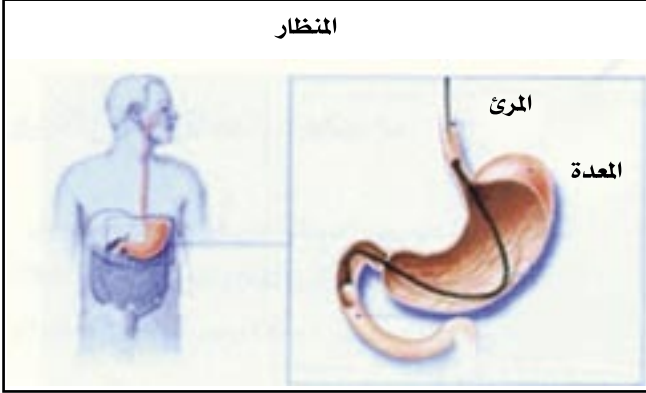
3. إذا استعمل المريض الصائم البخاخ في النهار للحاجة عد مفطرا به ، وعليه قضاء هذا اليوم بعد شفائه من المرض إن كان يرجى شفاؤه منه لقوله تعالى : ﴿فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر﴾ فإن تعذر الشفاء منه

فعليه فدية عن ذلك اليوم هي إطعام مسكين ، وتقدر الفدية بدينار كويتي عن كل يوم في الوقت الحالي ، لقوله سبحانه وتعالى : «وعلى الذين يطبقونه فدية طعام مسكين» ، والله أعلم.

ونضيف بان مريض الربو الذي يستعمل البخاخ في الغالب يستطيع أن يتناوله مرتين بعد الفطور وقبل الإمساك أما المريض الذي يحتاج إلى أكثر من ذلك فعالبا ما لا تتحمل حالته الصيام ويجب عليه في الحالتين استشارة الطبيب.

## يفضل التأجيل والمنظار الرطب يفسد الصوم حكم المنظار الطبي الحلقي أو الشرجي

1. استعمال المنظار الطبي لاستكشاف القروح في جدار المعدة هل يفطر حيث يتم



إدخاله كما تعلمون عن طريق الفم حتى يصل إلى المعدة والمنظار ليس بطعام ولا شراب ولا يتم استعمال سوائل معه اللهم إلا بخاخ لتخدير البلعوم فقط .

2. استعمال المنظار الطبي الشرجي لاستكشاف إصابات القولون .

1 - إذا أمكن تأجيل استعمال المنظار إلى ما بعد رمضان أو إلى ما بعد المغرب من دون

ضرر كبير يترتب على المريض ، فالأولى التأجيل صيانة للصوم عما يفسده أو يضر به .  
2- إدخال المنظار من جهة لكشف جدران المعدة إذا كان جافا لا رطوبة معه ولا دواء وكان طرفه في المعدة والطرف الآخر خارج الضم فإنه لا يفطر الصائم ، أما إذا رافق دخوله إلى المعدة رطوبة أو دواء كما في السؤال بأن كان التخدير عن طريق بخاخ البلعوم ولو كان دواء مخدرا فإن الصائم يعد مفطرا في هذه الحال . وهذه هي الحالة الأرجح لشيوع استخدام الأدوية مع المنظار .

3. إدخال المنظار من جهة الشرج إلى القولون مثله مثل إدخال المنظار من جهة البلعوم في جميع الأحكام .

4. إذا دعت الحاجة إلى استعمال المنظار في أثناء الصوم ولا يمكن تأجيله إلى ما بعد الغروب أو إلى ما بعد رمضان ، فلا بأس به ، ويعد الصائم قد أفطر لعذر ، وعليه بعد ذلك القضاء أو الفدية بحسب الحال ، والله تعالى أعلم .

## مريض القولون هل عليه صيام ؟

• مريض القولون الذي يعاني من فقر الدم ، ويشعر بصعوبة شديدة في الصوم ويرهقه ذلك جدا ، وينزل منه دم ... فهل عليه صيام رمضان مع عدم القدرة على ذلك ؟ أم عليه كفارة ؟

إذا كان المرض مزمنا ، ولا يستطيع المريض معه الصوم ، أو يتأخر به شفاؤه فله أن يفطر ويدفع فدية عن كل يوم أفطره وهي طعام مسكين ويقدر الآن بدينار كويتي . وإن كان المرض غير مزمن ، وقابل للشفاء ولا يستطيع المريض معه الصوم أو يتأخر شفاؤه فله أن يفطر ويقضي الأيام التي أفطرها بعد شفاؤه أما المرض الذي لا يمنع من الصيام ولا يؤخر الشفاء فلا يجوز الفطر معه أبدا ، ومدار ذلك على التجربة لشخصية أو إخبار طبيب مسلم موثوق في دينه ، والله أعلم .

## علاج الأسنان في نهار رمضان ؟

س: ما حكم علاج الأسنان للصائم في شهر رمضان وما صحة الصيام ؟  
معالجة الأسنان أو الضم في رمضان ليس من المفطرات ، إلا أنه إذا نتج عن ذلك دخول شيء إلى الحلق كدخول الدم وغيره فإنه مفطر ، والأحوط تأخير علاج الأسنان إلى الليل إلا لحاجة معتبرة وضرورة صحية ملحّة ، فإذا حصلت المعالجة في النهار ولم ينتج عنها دخول شيء إلى الحلق فلا شيء فيها وإن دخل بسببها شيء إلى الحلق فقد أفطر الصائم وعليه القضاء .

### حكم الصيام للمصاب بمرض نفسي

س: امرأة مصابة بمرض نفسي وتعالج في مستشفى الأمراض النفسية ، وتأخذ علاجاً لهذا المرض ، واستمرت مرضها خمس سنوات ، لم تصم خلالها لأنها كانت تتناول الدواء في النهار فهل تعيد صيامها أم ماذا تفعل ؟  
ج: مادامت المريضة قد استمرت مرضها طيلة السنوات الخمس الماضية ولم تبرأ من مرضها وكان لا بد من تناول الدواء نهاراً فعليها أن تخرج فدية طعام مسكين عن كل يوم من أيام الصيام التي أفطرت فيها .

### صوم كبار السن

س: يبلغ والدي من العمر 39 عاماً ، وهو شيخ كبير في السن ويشعر بتعب شديد في صدره وهو صائم فهل يجوز له الإفطار ؟!

ج : يجوز الفطر مثل هذا الشيخ الكبير السن الذي يتعبه الصوم وتجب عليه الفدية عن كل يوم إتمام مسكين طعاماً جاهزاً لوجبتين ، ويكفي عنه نصف صاع من غالب قوت البلد أو قيمة ذلك وتقدر حالياً بنصف دينار ، وإذا كان عليه خطورة من الصوم فيجب عليه الإفطار مع الفدية .

## الباب الثامن صحتك في عيد الفطر المبارك





اجعله بداية للإنسجام مع النفس والتخلص من الضغوط والهموم

## دعوة للفرح وتعزيز الصحة فى عيد الفطر

ونحن نستقبل عيد الفطر السعيد أعاده الله علينا وعلى الأمة العربية والاسلامية وجميع شعوب العالم بالسلام واليمن والخير والبركات دعونا نتقرب إلى الله بالتوسعة على النفس والأهل والأقارب و إزالة أسباب البغضاء والشحناء وتوطيد أواصر المحبة.إنها دعوة عامة ومفتوحة للجميع لنجعل من عيد الفطر يوما سعيدا وفرصة لإظهار الفرح والسرور و أن نشمل برعايتنا الأهل والأصدقاء والجيران وخاصة ممن يحتاجوننا منهم.وعلينا أن نتأكد أن تعزيز الصحة هو طريقنا لنفرح بالعيد ونسعد بأيامه و نبتعد عن المنغصات التى قد تحدث نتيجة لبعض السلوكيات غير الصحية:

### الفرح يعزز مناعة الجسم

**للسعادة : إنطلاق  
فى الحدائق + صلة  
الرحم + إحسان  
للمحتاجين + توسعة  
على الأهل + تجنب  
البرد + ملابس مناسبة**

أيام الاعياد تعتبر فرصة ذهبية للتخلص من القلق والضغوط الحياتية و الإكتئاب الذى يحيط بنا ممن كل جانب. وتؤكد العديد من الأبحاث الطبية أن الفرح و السعادة و السرور تقوى الجهاز المناعى و تعزز البعد النفسى والإجتماعى للصحة. يتسق إظهار الفرح فى عيد الفطر مع الفطرة حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقى ربه فرح

بصومه ". ولذلك علينا جميعا ان نبدأ يوم العيد بالبشر و الغسل والتطيب ولبس أجمل الملابس والخروج إلى المصلى رجالا ونساء وأطفالا و أن نهئى بعضنا بعضا .

## شارك أهلك فرحة العيد

تتميز الأعياد بالجو الروحاني المملوء بالدفء والعاطفة فعلينا استغلال هذه الأيام المباركة في تعزيز صلتنا بعائلاتنا وزيارة الأهل والأصدقاء. وعلينا جميعا أن لا نتردد في أن نتصالح مع النفس ومع الآخرين ولنجعل من العيد فرصة لإزالة البغضاء والشحناء من النفوس حيث يقوى ذلك من البعد الإجتماعى للصحة. وعلى الاخوة الوافدين بصفة خاصة أن يبادروا بالإتصال بأهليهم تليفونيا ليشاركوهم فرحة العيد.



احرص على إدخال السعادة إلى قلوب أبنائك

## الكرم يعزز الصحة

تؤكد منظمة الصحة العالمية على أهمية تنمية العلاقات الاجتماعية لما لها من مردود إيجابي مباشر في تعزيز صحة الفرد. و الكرم من أهم وسائل تنمية هذه العلاقات، لذلك ننصح بالمبادرة بإظهار الكرم والإحسان الى الجيران والأصدقاء والمحتاجين وخاصة من الأطفال فكلنا نعلم أن الكرم قريب من الله قريب من الناس قريب من الجنة، فاحرص على التحلي بالكرم وخاصة مع الآباء والأبناء والزوجات والأهل، وتأكد من مردوده الإيجابي على الصحة. كما نخص الوافدين



بعدم التردد فى إرسال بعض الهدايا العينية أو النقدية إلى أهليهم حتى يسعدوا معهم ما استطاعوا ذلك.

## احتياطات للمرضى

العيد فرصة للفرح والسرور وخاصة للمرضى وعليهم أن يستمتعوا بأوقاتهم فيه ويفرحوا، فلا تنس استشارة الطبيب حول العودة الى الجرعات الطبيعية للدواء و عدم الإفراط فى الدهون والمقليات و الحلويات وخاصة لمرضى القلب والسكرى كما ننصحهم بضرورة تناول الغذاء المتوازن.

## الحوادث

من المؤسف أن تكثر حوادث السيارات و "الباجيات" فى الأعياد نتيجة للازدحام أو تهور بعض الشباب والمراهقين فى القيادة والإتيان بالعديد من الألعاب والحركات البهلوانية ،ولذلك ننصح بعدم ترك الشباب الذين لا يملكون رخصة من قيادة السيارات بالإضافة الى مراقبة أطفالنا الصغار وتعليمهم آداب المرور.و بصفة خاصة ننصح بمراقبة أطفالنا عند قيادة "الباجيات" و الدراجات.

## صاحب أطفالك

تكثر حوادث الاطفال فى العيد ،ولهذا يجب أن لا نغفل عن صحة وسلامة أطفالنا وأن نبعدهم عن بعض السلوكيات الخاطئة مثل الاستهتار بالألعاب النارية او الإفراط فى تناول الحلويات والأغذية السريعة والمياه الغازية وتجنب الباعة الجائلين.

## حافظ على مكتسبات رمضان

تؤكد الأبحاث الطبية أن المتدين أطول عمرا وأفضل صحة فلا تفرط فى مكتسبات رمضان واحتفظ بقوة الدفع الإيمانية والصحية واستمر الارتقاء بصحتك النفسية و تعزيز علاقاتك الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء.و من أفضل الطرق لذلك أن

تستمر في الإقبال على المساجد وقراءة القرآن و صيام 6 أيام من شوال. كما ننصح بضرورة التوقف عن التدخين بعد أن نجحت في التوقف عنه أكثر من ثلثي النهار يوميا طوال شهر رمضان.

## تخلص من السيارة

تخلص من السيارة في العيد واجعل منه فرصة للمشي والانطلاق والترفيه والخروج الى الحدائق والمتنزهات طلبا للراحة والاستجمام، وسعيا وراء اللياقة البدنية وهربا من رتابة الحياة اليومية وضغوط العمل. واحرص على اصطحاب الأهل وخاصة أطفالك الصغار حتى يسعدوا بك وتسعد بهم وتكتمل فرحتك النفسية وتتوطد علاقاتك الاجتماعية معهم. كما ننادى بأن تتحول فرحة العيد من الجلوس في المنازل إلى الانطلاق واللعب في الحدائق واستنشاق الهواء النقي.

## حاربوا الأنفلونزا

من قبيل الاحتياط وخاصة للأطفال وكذلك من يرتادون الشاليهات أو البر أو يسهرون ليلا أن يستعدوا بالملابس المناسبة وأن يبتعدوا عن الأماكن المزدحمة حيث أن موسم الأنفلونزا قد يكون على الأبواب.

د. عبد اللطيف المر

## بشرط أن تكون خفيفة وتجنب الدهون والمشروبات الغازية ” لقمة العيد “ صحة وعافية

قنابل موقوتة:  
الدرابيل والكعك و  
العصيدة والبلايط  
والخنفروش وقرص  
العقيلي والزلابيا

يوم العيد يوم للفرح والسرور ويرتبط عند الكثيرين بحلويات العيد و طعامه اللذيذ ، وحتى لا تتحول هذه الأطعمة إلى قنابل موقوته علينا أن نتحلى بالتوعية الغذائية. وليس معنى هذا أن نحرم أنفسنا من طعام العيد ولكن فقط علينا أن لا نفرط فى تناول الطعام و أن نتدرج فى تناوله و خاصة فى اليوم الأول حيث لا يزال الجهاز الهضمى يعمل بنظام رمضان. كما ننصح مرضى السكر بصفة خاصة أن يعودوا لتناول الدواء بطريقة ما قبل رمضان.

### إفطار خفيف



من السنة النبوية الشريفة أن نفضر يوم العيد قبل الذهاب إلى المصلى، ونصح بأن تكون وجبة الإفطار خفيفة وتحتوى على حبة من الفاكهة أو كوب من اللبن أو الزبادي حتى نعطى الفرصة للمعدة والجهاز الهضمي للعودة الى مواعيد الطعام قبل رمضان. ونحذر من الإفراط فى

تناول الطعام يوم العيد و خاصة وجبة الأفطار حيث تكون المعدة والجهاز الهضمى غير مهيأة بعد لتلقى كميات كبيرة من الطعام وفى هذا الوقت. كما ننصح بتنظيم تناول الطعام بين الإفطار والغداء وخاصة من الحلويات والفضائرفهى قنابل موقوتة مشحونة بالسكريات الحرارية.

## وجبة الغذاء

. من الذكاء أن تؤخر وجبة الغذاء قدر الامكان حتى تقترب من وقت وجبة الإفطار فى رمضان و ننصح بالاعتدال فى تناولها وأن تحتوى على مختلف المجموعات الغذائية، مع الإقلال من الدهون والمقليات، وعلينا الاعتدال فى تناول حلويات العيد والمياه الغازية. كما ننصح بتجنب الأطفال للوجبات السريعة وشراء الاطعمة من الباعة الجائلين. ولا تنس ان تهدي جيرائك وخاصة المحتاجين منهم نصيبا من طعام العيد حتى تشاركهم فرحته.

## احرص على هذه الثمان

1. اجعل من الإفطار فى بيت العائلة تقليدا يعزز صحتك النفسية والاجتماعية.
2. اتباع العادات الصحية فى تناول الطعام مثل التأنى فى مضغ الطعام ومضغه جيدا
3. نظافة الطعام والآنية والأيدى جيدا والتأكد من نظافة وسلامة جميع متداولى الاغذية.
4. اختيار طرق صحية فى طهى الطعام مثل شوى السمك بدلا من قليه و نزع جلد اللحوم والدجاج وأن تقلل من استخدام الدهون فى الطبخ .
5. تناول أدوية السكر وخاصة الأنسولين فى المواعيد الطبيعية
6. تناول العصائر الطازجة بدلا من المشروبات الغازية.
7. ممارسة التمرينات الرياضية باستمرار.
8. أن تهدي جيرائك وأصدقائك وخاصة من المحتاجين جزءا من طعام العيد

## 10 عادات ضارة فاحذرهما

1. شرب القهوة أو الشاي أو التدخين قبل الإفطار .
2. شرب الشاي خلال الوجبة أو بعدها مباشرة.
3. أن تكون وجبة الإفطار دسمة واحرص على أن تكون "لقمة العيد" مع العائلة طعاما معتدلا .
4. الإفراط فى حلويات العيد فسعرات القطعة الواحدة منها قد تعادل وجبة مكتملة.

5. الأغذية التي تحتوى على كمية كبيرة من البهارات والتوابل وكذلك المخللات .
6. احذر أن تستجيب لضغط الأهل والأصدقاء وخاصة فى الحلويات والمياه الغازية
7. ممارسة التمرينات الرياضية عقب تناول الطعام مباشرة.
8. احذر المشروبات و الأطعمة المثلجة.
9. الإفراط فى تناول الماء والسوائل خلال الأكل حتى لا تضعف تركيز العصارات الهضمية.
10. الإفراط فى تناول الأغذية التى تنتج عنها غازات كثيرة مثل البقوليات والمكسرات و وخاصة للمصابين بعسر الهضم

## الهرم الغذائى دليل للطعام الشهى



يعتقد الكثيرون خطأ أن الطعام المتوازن غير شهى ، والعكس صحيح حيث يمكنك أن تنعم بأشهى الاطعمة و أن تكون صحية فى نفس الوقت شريطة أن تتحلى بالعلم والمعرفة الغذائية وأن تعتدل فى تناول الطعام و أن تتبع دليل الهرم الغذائى

ليرشذك نحو الطعام الصحى المتوازن..وبصفة عامة ننصح بالإقبال على الخضراوات والفواكه والإقلال من الدهون والمقليات.

## قنابل موقوتة

هل من الممكن أن نسعد بتناول حلويات العيد سواء "المودرن" أو التقليدية منها مثل الدرابيل و الكعك و العصيدة والبلايط والخنفروش و قرص العقيلى و الزلابيا؟ والإجابة هى نعم بالتأكيد بشرط عدم الإفراط فى تناولها وخاصة فى الصباح الباكر بالإضافة إلى حساب ما بها من سعرات حرارية ضمن ما يتناوله الشخص يوميا .

د. نوال الحمد

## حفظ الطعام جيداً واختيار المطعم النظيف ومراقبة الأطفال وتجنب الباعة الجائلين

### أسلحة الوقاية من التسمم الغذائي في العيد ؟

التسمم الغذائي من المشاكل الصحية التي تنتشر في جميع بلدان العالم فهو يصيب السكان من جميع الأعمار والأجناس .وتكثر حالات التسمم بصفة خاصة في الأعياد حيث يعتاد الكثيرون الخروج إلى الحدائق و المتنزهات وتناول الطعام خارج المنزل أو في المطاعم مما يؤدي إلى الإهمال فى النظافة أو الطبخ أو عدم كفاءة التبريد و حفظ الأطعمة.ومن أهم أنواع التسمم الغذائي 3 أنواع شهيرة هي: السالمونيلا والعنقوديات والبوتيليزم.  
سنركز على أهم طرق الوقاية منها:

### كيف ينتقل المرض :

جميع أنواع الأغذية الملوثة بالفضلات الحيوانية والبشرية بما فيها الخضراوات تستطيع أن تسبب التسمم الغذائي، ولكن بصفة خاصة فإن الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والألبان والبيض هي أهم الأسباب .كما يعتبر عمال المطابخ المصابين أحد المصادر المتوقعة للعدوى وخاصة عند إهمال قواعد النظافة الشخصية .

### أهم أعراض التسمم

من أهم علامات حدوث التسمم الغذائي وخاصة في العيد أن الأعراض تحدث لأكثر من شخص في وقت واحد ، ومن أهم هذه الأعراض : آلام في البطن والقيء أو الإسهال أو الاثنين معا وارتفاع في درجة الحرارة ، وتظهر هذه الأعراض بعد عدة ساعات من تناول الطعام الفاسد أو الملوث .

## الوقاية

تحدث ملايين الحالات من التسمم الغذائي في جميع بلدان العالم المتقدم والنامي ومن حسن الحظ أنه يمكن الوقاية من الغالبية العظمى من هذه الحالات بشرط اتباع الآتي :

### المعرفة سلاح الوقاية

. تسلح بالمعرفة فهي أهم وسيلة للوقاية من مضاعفات التسمم الغذائي ، فننصح بمعرفة طرق اختيار المطعم النظيف ومعرفة اعراض التسمم الغذائي وكيفية التصرف إذا حدث وطرق الوقاية منه .

.بادر بالذهاب إلى الطبيب إذا شعرت بأي من أعراض التسمم الغذائي .

. لا تتردد في الاتصال بالسلطات الصحية إذا حدثت أعراض التسمم لأكثر من شخص وخاصة إذا تناولوا الطعام من مكان واحد، مع الاحتفاظ ببقايا الطعام الذي تم تناوله و تحديد مصدره ،وذلك لمساعدة هذه الجهات على اتخاذ الإجراءات المطلوبة لمنع تكرار حوادث التسمم .

- ننصح بمطالعة موقع مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض بأمريكا [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### المتجر والنقل

تبدأ سلامة الأغذية بضمان سلامتها ونظافتها عند التخزين أو خلال النقل من وإلى المتجر أو المنزل.ويجب حفظ وتخزين الأطعمة في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة بالإضافة إلى تغطية الأغذية والمأكولات بطريقة جيدة داخل الثلاجة لحفظها من التلوث أو الفساد ،كما نحذر من ترك الأطعمة خارج الثلاجة.

### داخل المنزل

. احرص على حفظ الأطعمة داخل الثلاجة كما يجب ملاحظة أى تغييرات قد تحدث للطعام أو للمواد الغذائية مثل : تغير الطعم أو الرائحة أو اللون ، فإذا لاحظت

أيا من هذه التغيرات فلا تتردد في التخلص منه .  
. لا تتناول أي طعام مكشوف سواء عصائر أو مشروبات أو سندويشات أو غيرها  
لارتفاع فرص حدوث التسمم الغذائي نتيجة لتلوثه.

## المطعم النظيف

. المطعم النظيف سلاح فعال لتجنب التسمم الغذائي، وذلك لأنه خلال الاعياد  
يضطر الكثير من المطاعم إلى تجهيز كميات كبيرة من الطعام في أوقات قصيرة  
مما قد يؤدي إلى إهمال البعض في توفير النظافة اللازمة أو اختيار المواد الأولية  
الصالحة  
. احذر فساد الاطعمة التي تؤكل طازجة دون طهى مثل السلطة والصلصة والمايونيز  
فهى من أكثر المواد عرضة للتلف السريع إما بسبب المواد المستخدمة أو عدم نظافة  
العامل أو الأدوات.  
. تأكد من أن المطعم يحفظ الطعام بطريقة صحية تعوق نمو البكتريا و تكاثرها .  
. لا تتردد فى طلب تغيير المائدة أو أدوات الأكل من المطعم.

## الاطفال وتجنب الباعة الجائلين

يعتبر الاطفال من أكثر الفئات حساسية للإصابة بالتسمم الغذائي ،ولذلك يجب  
التشديد على مراقبة ما يتناولونه من أطعمة أو حلويات خوفا من عدم نظافتها أو  
تلوثها و خاصة مراقبة الباعة الجائلين الذين يشكلون واحدا من أهم مصادر التلوث  
والتسمم الغذائي للاطفال.كما يجب تثقيف الأطفال و إرشادهم لكيفية اختيار  
المطعم الصحى النظيف وأهمية تجنب الباعة الجائلين.

د.زمزم موسى



## شارك أبنائك فرحة العيد

يوم الفطر فرصة متميزة لتوطيد علاقتك بأبنائك ومشاركتهم فرحة العيد السعيد، فاحرص على أن تملأ قلوبهم بالبهجة والسرور واجعل منه فرصة للفرح والتخلص من الضغوط والهموم وبداية للإنطلاق فى التقدم الدراسى و حتى نسعد بيوم العيد دون أى مفاجآت غير سارة أو مضاعفات تذهب عنا بهجته ننصحكم بما يلى:

### افرح مع أبنائك:

. احرص على مشاركة أبنائك فرحة العيد للتخلص من ضغوط الدراسة و توطيد علاقاتك بهم والتعرف عليهم أثناء حياتهم الطبيعية خارج المنزل واصطحبهم الى مصلى العيد ليشهدوا فرحته واحرص على أن يرتدوا الملابس الجديدة على قدر طاقتك.

### وليتامى نصيب



العيد فرصة لتعليم أبنائك التراحم بين الاهل والجيران فبادر باصطحاب أطفالهم وخاصة من الأيتام ليشاركوك فرحة العيد وتأكد من أثرها الكبير فى سعادتك أنت و أطفالك. واحرص على أن تهدي لهم على قدر طاقتك و لا تبخل عليهم و لو حتى بابتسامة هم فى أمس الحاجة إليها و ترفع من قدرك فى الجنة.



## الحلويات والمشروبات الغازية

احرص على ان تجنب أبنائك الإفراط في تناول المشروبات الغازية و حلويات العيد، كما يجب مراقبتهم عند الشراء من الباعة الجائلين وأن تعلمهم اختيار المطعم المناسب.

## الملابس المناسبة

احرص على ان يرتدي الابناء الملابس المناسبة لمقاومة تقلبات الجو وحتى لا تتحول فرحة العيد الى برد أو انفلونزا تجبركم على قظى ايام العيد السعيد في السرير.

## خطورة الألعاب النارية

تسبب الألعاب النارية العديد من الإصابات فاحرص على ان يتجنب أطفالك هذه الألعاب وبصفة خاصة تلك التى تشتعل وهى مازالت فى يد الطفل ، إما إذا حدثت الإصابة فيجب الابتعاد بالطفل عن المكان المغلق تجنباً للاختناق وذلك بالطبع بعد إطفاء الحريق.

## احذر "الباجى"

تعتبر إصابات الملاعب والحدائق و حوادث المرور و "الباجيات" والدراجات النارية والهوائية من أهم المشاكل التى تصيب الاطفال في العيد .فاحرص على مراقبة أطفالك جيدا حتى لا تقضى العيد في المستشفيات ومراكز الرعاية بدلا من الحدائق والمنتزهات. وراقبهم باستمرار وبصفة خاصة عند حمامات السباحة أو بجوار الطرق الرئيسية وكذلك عند قيادة "الباجى" أو الدراجات النارية.

## فهرس

صفحة

العنوان

- 3 --- تقديم (كلمة معالي وزير الصحة) ---  
4 --- كلمة مدير إدارة التوعية الصحية والاعلام الصحي ---

### الباب الأول: التغذية الصحية

- 9 --- ملامح الغذاء الصحي في رمضان ---  
12 --- كيف تعالج السمنة فى رمضان ؟ ---  
20 --- كيف يأكل صغارنا فى رمضان ؟ ---  
22 --- التغذية الصحية للمسنين ---  
26 --- المشروبات الرمضانية ---  
32 --- الشاى والقهوة فى العشر الاواخر ---  
34 --- القرقيعان ---

### الباب الثاني : "الصحة النفسية"

- 39 --- "صوموا تصحوا" قراءة فى فوائده الطبية ---  
43 --- رمضان فرصة لتعزيز الصحة ولكن بشروط ---  
46 --- 40 خطوة تعزز صحة الصائم ---  
51 --- صحتك النفسية فى رمضان ---  
58 --- فرصة للتفوق الدراسى ---  
60 --- صحتك فى العشر الأواخر؟ ---  
63 --- عمرة رمضان.. مناسبة صحية ---  
66 --- صلاة التراويح.. رياضة نفسية وحركة ---  
68 --- التناغم بين الطب والدين ---

### الباب الثالث: الصوم وقاية من الأمراض

- 73 . رمضان وزن صحي .. وجسم رشيق -----
- 76 . كيف تبدأ الرجيم في رمضان؟ -----
- 79 . توافق العلم والدين لمكافحة السرطان -----
- 86 . سلامة الأسنان في رمضان -----
- 90 . تخلص من الإمساك -----
- 92 . صوم بلا صداع -----

### الباب الرابع: صوم بعض الفئات الخاصة

- 95 . صوم الاطفال -----
- 97 . الصوم يسمو بصحة المراهقين -----
- 100 . 15 نصيحة تعزز صحة المسنين -----
- 102 . الحمل والصوم -----
- 103 . صوم الحامل المريضة بالسكر -----

### الباب الخامس: صوم أصحاب الأعذار المرضية

- 107 . أعذار واستشارات طبية -----
- 109 . مريض السكر -----
- 113 . مريض عسر الهضم -----
- 115 . مريض القلب -----
- 118 . مريض الجهاز البولى -----

صفحة	العنوان
119	. مريض القرحة
123	. مريض الكبد
127	. العلاج بالقرآن
<b>الباب السادس: عادات غير صحية</b>	
133	. احذر التوتر خلال قيادة السيارات
137	. 14. عادة تسرق صحة الصائم
<b>الباب السابع: من فتاوى رمضان</b>	
141	- حكم الحقن وسحب الدم
142	- استعمال البخاخ
144	- المنظار الشرجي
145	- مريض القولون
<b>الباب الثامن: صحتك في عيد الفطر</b>	
149	. دعوة للفرح وتعزيز الصحة
153	. طعام العيد
156	. الوقاية من التسمم الغذائي
159	. شارك أطفالك فرحة العيد

## هذا الكتاب

كتاب نستعرض فيه الحديث المشهور "صوموا تصحوا" برؤية علمية مبسطة تستند على مفهوم منظمة الصحة العالمية للصحة. و نثبت فيه التناغم بين الطب والدين وكيف أن الإسلام والعلم يتوافقان لتعزيز صحة الإنسان. وقد انتقينا لكم مقالاته وأعدناها بطريقة عملية تساعدنا على تغذية أبداننا و تقوية أجسادنا و تنشيط أذهاننا وتنقية أرواحنا لنثبت للعالم أن الصوم ليس للكسالى والخاملين وإنما هو منظومة متكاملة تعلى من شأن الدنيا والدين و أوضحنا فيه ملامح التغذية الصحيحة وكيف نتقى المشقة المستعذبة التي تصاحب الصوم وكيف ومتى يصوم أصحاب الأعذار المرضية مثل مرضى القلب القرحة و السكر ؟ كما تحدثنا فيه عن صوم الفئات الخاصة مثل المسنين و الاطفال و الحوامل ، وغيرها من الموضوعات التي تهتمك.

والله من وراء القصد

مع تحيات

إدارة التوعية والإعلام الصحي - وزارة الصحة دولة الكويت

تليفون: ٤٨٦٢٨٦٠ +٩٦٥ فاكس: ٤٨٦٣٨١٩ +٩٦٥

ashatti@yahoo.com - laljasem@yahoo.com - elmor@hotmail.com



وزارة الصحة

# صحتك في رمضان

## دليك الصائم لتعزيز الصحة



إعداد

د. ليلى الجاسم

د. أحمد الشطي

د. عبداللطيف المر

إدارة التوعية والإعلام الصحي 2005





