



ملاح مختصرة لخطة صحية متكاملة لتعزيز الصحة في رمضان

بحيث تشمل الأبعاد الـ 4 للصحة كما حددتها WHO: البدنية و النفسية والاجتماعية و الروحانية. على أن يشارك فيها أفراد العائلة وخاصة الأطفال والشيوخ والمرضى.

1 - حدد أهدافا تعزز البعد البدني ... (أمثلة)

- امشى لمدة 30 دقيقة يوميا - توقف عن التدخين - انقاص الوزن 2 كيلو
- اجعل نصف الإفطار أو السحور فواكه وخضراوات.

2- حدد أهداف تعزز البعد الديني والروحاني .. (أمثلة)

- ضع جدول محدد لقراءة القرآن وتفسيره وفهم معانيه. - أداء الصلوات جماعة
- تصدق بتكاليف العمرة لاهل غزة -
- **الصدقة** تبرع بنسبة محددة من مرتبك (الصدقة تطفى غضب الرب وتداوى المرضى و تؤكد أبحاث طبية أن فعل الخير يعزز مناعة الجسم.

3- حدد أهدافا لتعزيز البعد الاجتماعي (أمثلة)

- بر الوالدين - صلة الأرحام - زيارة الأقارب والاصدقاء
- حدد نصيبا للصدقات ، مصالحة الآخرين و ابدأ بنفسك

4 - حدد أهدافا نفسية و عقلية (أمثلة)

- قراءة 2 كتاب من الكتب الثقافية العالمية أو الكتب الإسلامية
 - تطوير خطة العمل بتجارتك أو بالقسم الذى تعمل به
- ملحوظة للمرضى والحوامل وكبار السن والاطفال: استشارة الطبيب قبل الصوم**
فلنجعل من شهر رمضان نقطة إنطلاق نحو صحة أفضل وعمر أطول و حياة أنفع.

د. عبداللطيف المر
- استاذ الصحة العامة طب الزقازيق
elmor123@hotmail.com

