



## كنوز رمضان

### عق الرقاب من النار:

"إن لله تبارك وتعالى عتقاء في كل يوم وليلة يعني في رمضان"

### استجابة الدعاء

"إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد"  
"ثلاث دعوات لا ترد : دعوة الوالد ودعوة الصائم و دعوة المسافر"

### كنوز الحسنات

"من أتى خصلة في رمضان، فكأنما أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فريضة في رمضان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه"

### (الصيام والحقائق العلمية)

## الصيام والتمثيل الغذائي



في مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12 - 16 ساعة في المتوسط يتوفر الكبد بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار والسحور، فتتكون لبنات البروتين، وتحلل الغليكوجين والدهون والكوليسترول وغيرها لبناء الخلايا الجديدة وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء خلال نهار الصوم، ما يؤدي إلى تنشيطها لتقوم بدورها خير قيام، فتعادل كثيرا من المواد السامة حتى تصبح غير فعالة ويتخلص منها الجسم.

إن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12 - 16 ساعة في المتوسط يتوفر الكبد بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار والسحور، فتتكون لبنات البروتين، وتحلل الغليكوجين والدهون والكوليسترول وغيرها لبناء الخلايا الجديدة وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء خلال نهار الصوم، ما يؤدي إلى تنشيطها لتقوم بدورها خير قيام، فتعادل كثيرا من المواد السامة حتى تصبح غير فعالة ويتخلص منها الجسم.

## أثنان ثلاث ساعات في رمضان

### الساعة الأولى :

( أول ساعة من النهار بعد صلاة الفجر ) . قال الإمام النووي رحمه الله في كتاب الأذكار : (اعلم أن أشرف أوقات الذكر في النهار الذكر بعد صلاة الصبح). وأخرج الترمذي عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة).

رواه الترمذي وقال حديث حسن وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا صلى الغداة جلس في مصلاه حتى تطلع الشمس حسناء . ونص الفقهاء على استحباب استغلال هذه الساعة بذكر الله تعالى حتى تطلع الشمس وفي الحديث(اللهم بارك لأمتي في بكورها). لذا يكره النوم بعد صلاة الصبح لأنها ساعة تقسم فيها الأرزاق فلا ينبغي النوم فيها بل إحيائها بالذكر والدعاء وخاصة أننا في شهر رمضان الذي فيه يتضاعف الأجر والثواب .



## النصيحة الثانية

احرص على المحافظة على التراويح جماعة فقد قال صلى الله عليه وسلم: من صلى مع الإمام حتى يفت كتب له قيام ليلة .

## وصفة غذائية صحية لمرضى السكر في رمضان



في أثناء الصيام مع الالتزام بالإرشادات الغذائية. أما إذا كنت تتناول جرعتين من الأقرص عن طريق الفم فإنك سوف تستمر في تناولها على أن تكون الجرعة الأولى مع وجبة الإفطار، والثانية مع وجبة السحور... ولكن مقدار هذه الجرعة يجب أن يكون نصف مقدار الجرعة السابقة المعتمدة قبل الصيام، لأنه نتيجة الامتناع عن الطعام في نهار رمضان يحدث انخفاض في مستوى السكر بالدم.. لذا تقل الحاجة إلى العلاج بالعقاقير خلال تلك الفترة.. مع مراعاة الالتزام بالإرشادات الغذائية السابقة أيضا.

إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الأنسولين فعليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الأنسولين قبل طعام الإفطار مباشرة . إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من الأنسولين يوميا.. فيجب مراجعة طبيبك.. حتى لا تتعرض للإصابة بنقص السكر بالدم أو بارتفاع الأجسام الكيتونية، نظرا لعدم استقرار مستوى الدم لديك.. الأمر الذي يتطلب منك المحافظة على توازن مستمر بين الدواء والتعليم.

نصيحة هامة: يجب على مرضى السكر عدم التعرض إلى الارتفاع في نسبة الكوليسترول أو ضغط الدم ويجب عليهم الامتناع تماما عن التدخين.

بالجسم، بالإضافة إلى أنها تجنبك الإمساك وتعطيك الإحساس بالشبع. تجنب الحلويات الرمضانية، وفي حالة تناولها تكون مجرد تدوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعيا، ولابد من ممارسة أي نوع من الرياضة بعد تناولها كالمشي.

### عصير البرتقال مفيد لمرضى السكر

رغم احتوائه على كميات كبيرة من السكر.. إلا أن دراسة علمية أميركية قالت أن الأهم من ذلك أن لعصير البرتقال فوائد جمة لصحة مريض السكري بسبب غناه بمادة الفلافونويد. وأضافت الدراسة أن هذه المادة تعد (مادة سحرية بالفعل) لأنها تمنع التوتر الذي يؤدي إلى تدمير خلايا حيوية في جسد مريض السكري.

## مصر تعيد التوقيت الشتوي في رمضان لتقصير يوم الصوم



القاهرة / متابعات : تعود مصر إلى التوقيت الشتوي في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء وطيلة شهر رمضان بهدف تقليص ساعات الصوم. ومن المقرر تقديم الساعة واحدة ابتداء من منتصف الليل، وكان رئيس الوزراء أحمد نظيف أمر بالإجراء الأسبوعي وخاصة على أن يعود العمل بالتوقيت الصيفي بعد انتهاء شهر رمضان.



## رمضانيات

تناول السحور دائما وتأخيرها إلى أقصى حد ممكن. احصل على كفايتك من السوائل في صورة مشروبات كشورية اللحم أو الفراخ، عصير طماطم، لبن، عصير خضراوات، عصير ليمون، شوربة العدس والخضراوات. تناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية كالخليب، والأنواع المناسبة - الشوربات، والخضراوات والفاكهة الطازجة، وتجنب السكر والملح والأغذية المالحه.

قسم كمية طعامك إلى أربعة أجزاء، الإفطار، السحور وتناول وجبتين خفيفتين بينهما. مارس نشاطك اليومي كالمعتاد وخذ قسط من الراحة في فترة الظهر.

احرص على تناول الأغذية المحتوية على كمية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة

نسبة السكر ومنها تناول كوب من الحلبة الحصى أو مشروب مغلي من جذور الزنجبيل مع إضافة بدائل السكر للتحلية، كبديل للمشروبات السكرية كقمر الدين والخشاف، كما يمكن استبدال المكسرات، مثل البندق واللوز لاحتوائهما على سعرات ودهون مرتفعة، وتناول التمر المسلووق، ويفضل تناول الفاكهة الغنية بالألياف وقليلة السعرات كالتفاح.

وتنصح بضرورة احتواء وجبة السحور على السلطة الخضراء والخبز، مع البصل والثوم والخس، مع الحرص على متابعة تحاليل السكر خلال شهر رمضان لضبط جرعات الأدوية والأنسولين، وذلك للتأثير المتوقع للطرق الطبيعية في تقليل نسبة السكر. وفي حال اتباع المريض بالسكر بعضا من هذه الإرشادات النافعة سوف يتوفر له صيام آمنة بإذن الله تعالى:

عجل الإفطار واحرص على

بإمكان مريض السكري التمتع بكل أصناف الطعام برفقة الأهل والأصدقاء على المائدة ويكفيه فقط اتباع بعض الإرشادات الغذائية المهمة. يختلف في رمضان نمط حياة الكثيرين وتطرأ بعض التغييرات خاصة للمرضى المصابين بمرض السكر مثل التغيير في أوقات الوجبات، وعدم تناول الطعام لفترة طويلة، والتغيير في النشاط اليومي الذي كان يمارسه قبل رمضان، ولا يكفي الاعتماد على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط في التحكم بمستوى السكر في الدم فالصوم له دور مهم يعود عليه بالنفع والفائدة، ولكن عليه مراعاة بعض الإرشادات المهمة للتمتع بصحة جيدة.

وقد أكدت الدكتورة نيفين حلمي الأستاذة بقسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول الأعشاب له دور مهم في ضبط

## "وأن تصوموا خير لكم"



## أوقات الصلاة لشهر رمضان 1431 هـ لعموم محافظات الجمهورية اليمنية بجزء من الألف من الثانية

العشاء	المغرب	المصر	الظهر	الشرق	الغرب	العشاء
7:43:37.721	6:35:46.185	3:15:59.536	12:10:16.743	5:40:36.842	4:32:37.770	صنعا
7:36:12.292	6:22:37.503	3:14:54.417	12:06:56.695	5:47:05.699	4:33:24.648	عن
7:41:26.572	6:32:36.684	3:17:47.511	12:10:56.280	5:45:06.588	4:36:11.314	نجر
7:22:34.422	6:08:00.068	2:55:56.854	11:50:33.152	5:28:55.728	4:14:14.537	المكلا
7:41:27.730	6:33:37.469	3:16:35.343	12:10:20.730	5:42:53.447	4:34:56.232	اب
7:31:48.579	6:17:05.761	3:05:09.709	11:59:46.189	5:38:17.696	4:23:27.831	عق
7:39:08.751	6:29:02.778	3:11:33.680	12:05:40.174	5:38:07.776	4:27:54.434	مارب
7:38:53.648	6:24:32.750	3:14:47.430	12:08:10.562	5:47:38.084	4:33:09.166	الضلع
7:47:42.002	6:33:31.279	3:20:13.428	12:15:16.409	5:52:50.442	4:38:31.650	الحديدة
7:37:14.259	6:24:55.009	3:15:07.243	12:07:32.414	5:46:00.006	4:33:34.739	الحوطة
7:41:31.586	6:34:14.277	3:14:49.152	12:09:28.695	5:40:31.487	4:33:07.559	نمر
7:26:17.851	6:10:54.799	2:59:07.698	11:51:58.715	5:28:50.099	4:13:19.414	سبون
7:35:21.297	6:21:15.581	3:13:02.615	12:05:33.361	5:45:42.771	4:31:28.360	زنجبار
7:45:08.703	6:37:09.347	3:17:45.351	12:11:17.585	5:41:14.333	4:33:07.574	عمران
7:46:36.646	6:37:48.828	3:19:15.682	12:12:41.493	5:43:22.413	4:34:27.505	حجة
7:46:26.759	6:38:16.222	3:18:54.014	12:12:53.145	5:43:20.557	4:35:02.274	المحويت
7:35:53.651	6:28:10.646	3:10:59.434	12:04:45.621	5:37:10.412	4:29:20.739	البيضاء
7:42:07.266	6:31:41.613	3:15:07.761	12:07:28.233	5:39:04.823	4:28:30.556	حزء الجوف
7:48:02.133	6:38:43.494	3:21:35.424	12:12:01.851	5:41:06.718	4:31:40.219	صعدة
7:13:09.246	5:57:55.172	2:46:12.621	11:38:21.008	5:14:34.296	3:59:13.397	الغضفة
7:00:02.839	5:46:38.811	2:39:06.640	11:30:57.396	5:11:07.564	3:57:36.696	حديس سطر