



## أفضل الذكر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أفضل الذكر لا إله إلا الله).. الترمذي

## تعجيل الفطر

يستحب للصائم أن يعجل الفطر متى تحقق من غروب الشمس . قال صلى الله عليه وسلم « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه .

ويسن أن يكون الفطر على رطبات وتراً فإن لم يجد فعلى الماء فقد « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصل إلى دهنون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته.

## رب لا أشكو ولكن أرجو



استدرجت إلى بيوت القماش .. وقصور الورق .. وإلى أناس يتسومون للمصلحة.. ويتقلبون للطمع .. ويتزاولون للتأمر .. عالم جذاب كذاب .. يضع بالطعور ويبرق بالكلمات..عالم لئيم ... معسول تقوص فيه الأرجل كما يفوص النمل في العسل حتى يخنق بجلوته ويموت بلزوجته ... والأصوات في هذا العالم كلها هامة.. تتسلل إلى ما تحت الجلد .. وتخترق الضمائر وتاكل الإيمان من الجذور... تذكرتك يارب .. وأنا أمشي في هذا العالم .. فشعرت بالغبرة .. والانفصال .. وأحسست بنفسى كالجويد.. وسعدت في قلبي صراخاً يناديك... كانت كل خلية في بدني تتوب وترجع وسمعتك تقول في حنان... ليك عبيدي... ورايت يدك التي ليس كمثلهما شيء، تتلطفني .. وتخرجنني من نفسي إلى نفسك ... واخفتي ديكور القماش والورق وذاب مسرح الأذع الضوئية .. ولا موجود سواك .. القرب منك يضيف .. والبعد عنك يسلب .. لأنك وحدك الإيجاب المطلق .. وكل ماسواك سلب مطلق .. علمت ذلك بالمكابدة .. وأدرتته بالمعاناة .. وعرفتته بالدم والعرق .. والدموع ومشوار الخطايا .. والذنوب وأنا أقع في الحفر .. وأتعثر .. في الفخاخ .. وكلما وقعت في حفرة شعرت بيدك تخرجني بلطف .. وكلما أطبق على فخ .. رأيتك تفتح لي سبيلاً للنجاة .. وكلما وضعتني في الأغلال وأحكمتها الوثاق شعرت بك في الوحدة والظلمة تفك عني أغلالي وتتربت على كتفي بحنان والهامك يهمس بخاطري ... أما فكأك ما أعانيت يا عبيدي ... أما تعظت .. أما اعتبرت .. أما جاء اليوم الذي تثبت فيه قدمك وتستقر خطاك على الطريق ... فأقول باكياً .. سبحانك يارب .. وهل هناك تثبت إلا بك .. وهل هناك تمكين إلا بإذنك أنت وحدك الذي أصلحت الصالحين وثبتت الثابتين ومكنت أهل التمكين .. تعطي الحكمة وتمنع الحكمة ولا تسأل عما تفعل... شفيعي إليك صدقي .. وعذري إليك حبي للحق .. ونذيرتي إلى عوق رغبتني في الخير .. فمن خطيئاتي نبتت الحكمة كما تنمو أزهار الياسمين من الأرض السخية ... ربنا ما أتيت الذنوب جرأة مني عليك .. ولا تطاولوا على أمرك .. وإنما ضعفاً وقصوراً حينما غلبتني ترابي وغلبتني طبيعتي وغشيتني ظلمتي إنما أتيت ما سبق في علمك .. وما سطرته في كتابك .. وما قضى به عدلك ... رب لا أشكو ولكن أرجو ... أرجو رحمتك التي وسعت كل شيء أن تستعني ... أنت الذي وسع كرسيك السموات والأرض ... لا إله إلا أنت سبحانك إنني كنت من الظالمين .



## من وعظ أخاه سرا فقد نصحه

عن ابن المبارك قال : كان الرجل إذا رأى من أخيه ما يكره أمره في ستر، ونهاه في ستر، فيؤجر في ستره ويؤجر في نهيه ، فأما اليوم فإذا رأى أحد ما يكره استغضب أخاه وهتك ستره ! (روضة العقلاء / 197) .  
وعن الفضيل بن عياض قال : المؤمن يستر وينصح والأفجر يهتك ويعير ! (جامع العلوم والحكم / 77) .  
وعن الشافعي قال : من وعظ أخاه سرا فقد نصحه ، وزانه ، ومن وعظه علانية فقد فضحه وخانه . (حلية الأولياء / 140/9) .  
وعن جعفر بن برقان قال : قال لي ميمون بن مهران : يا جعفر قل لي في وجهي ما أكرهه ، فإن الرجل لا ينصح أخاه حتى يقول له في وجهه ما يكره (حلية الأولياء / 86 /4) .



## الصيام أسرار وفوائد ونفحات روحانية

# الصوم يخلص من دهون البطن (الكرش) تناول التمر يفيد الشرايين والأوعية الدموية

«صوموا تصحوا».. تعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم

والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات،

كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة،

والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

### مرورة رزق

### تناول الزبادي 3 مرات في الأسبوع

كشفت الدكتورة شيرين اسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصة الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم «الكرش».

وأكدت الدكتورة شيرين أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

والوقاية من أمراض القلب والسكري. وأشارت شيرين إلى أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيرية غذائية متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن

لا تتأثر حالة لزوجة الدم بالصيام. وعلى الجانب الآخر يجمع من الصيام مرضى القلب خلال الشهر الأول من إجراء جراحة توسيع شرايين القلب وتركيب الدعائم، وكذلك مريض جلطة القلب خلال الشهر الأول من الذبحة الصدرية غير المستقرة. ويرى أن الصيام يساعد الإنسان الطبيعي أو المريض في تخفيض نسبة الكوليسترول ونسبة الدهون بالدم، وبالتالي انخفاض نسبة حدوث مشاكل القلب، ويزداد الكوليسترول عالي الكثافة الجيد، ويساهم الصيام على أسس سليمة بصورة غير مباشرة في تقليل الوزن، وهو أحد عوامل الخطورة في الإصابة بالنوبات القلبية. ويضيف أن

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

لا تتأثر حالة لزوجة الدم بالصيام. وعلى الجانب الآخر يجمع من الصيام مرضى القلب خلال الشهر الأول من إجراء جراحة توسيع شرايين القلب وتركيب الدعائم، وكذلك مريض جلطة القلب خلال الشهر الأول من الذبحة الصدرية غير المستقرة. ويرى أن الصيام يساعد الإنسان الطبيعي أو المريض في تخفيض نسبة الكوليسترول ونسبة الدهون بالدم، وبالتالي انخفاض نسبة حدوث مشاكل القلب، ويزداد الكوليسترول عالي الكثافة الجيد، ويساهم الصيام على أسس سليمة بصورة غير مباشرة في تقليل الوزن، وهو أحد عوامل الخطورة في الإصابة بالنوبات القلبية. ويضيف أن

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة بمعهد القلب، أن الصوم يخفض كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي ويعمل على إرخائه، مشيراً إلى أن أزمات القلب تقل في الصيام فضلاً عن انضباط ضغط الدم والسكر. وأوضح شعبان « أن تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب، ناصحاً بتناول الزبادي منزوع الدسم للتخلص من الدهون الزائدة، ومشهداً على ضرورة تناول السحور لأهميته. ونصح شعبان مرضى السكر الذين يعانون من زيادة مادة «الكتون» في الدم ومرضى الكلى بتناول كميات كبيرة من السوائل واستشارة الطبيب المختص لتحديد هل حالتهم تسمح بالصيام أم لا، وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والصيام، حيث إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الدهون بالجسم تشكل خطراً حقيقياً وتؤدي إلى تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشجع الكبد وغيرها.

وتعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام ، وخاصة المرضى المصابين بأمراض في القلب، مثل قصور القلب وارتفاع الضغط وشرايين القلب والصمامات، كما أنه يعد فرصة لتقليل الوزن الزائد والتخلص من الدهون، خاصة دهون البطن الكرش، التي كشفت الدراسات الحديثة أنها الأكثر خطورة على شرايين القلب، بجانب تقليل الكوليسترول والدهون الضارة، والاستفادة من الصيام في زيادة الدهون عالية الكثافة المفيدة لشرايين القلب.

### فوائد الصيام متعددة

وأكد شعبان أن فوائد الصيام متعددة ويفضله استعداد أجهزة الجسم نشاطها وقوتها ويتحسن أدائها الوظيفي في تنقية الجسم ما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم، فضلاً عن أنه يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على إخراجها، كما يطرد السموم المتركمة في الجسم. وأضاف أنه من المتعارف أن المعدة بيت الداء وولاد من الاهتمام بنوعية الطعام، نظراً لأن عدم الاعتدال في الطعام يؤدي إلى الأزمات القلبية، مشيراً إلى أن شهر رمضان يعتبر فرصة جيدة لضبط الطعام. وأوصى بتناول التمر لأهميته بالنسبة للشرايين والأوعية الدموية، وذلك لإحتوائه على مضادات الأكسدة، ناصحاً بتناول سبع تمرات يومياً محذراً من تناول الحلويات بكثرة لأنها تعتبر سموماً ويجب استبدالها بالفاكهة.

### خطر الملح على القلب

وحذر من الإكثار من الملح بالطعام لأنه يؤدي إلى قصور القلب الإحتقاني، ونصح بعدم التعرض لأشعة الشمس أثناء الصيام والإكثار من السوائل وبخاصة الماء في فترة الإفطار والأطعمة التي تحتفظ بالماء، مثل الخيار وغيرها. وحول صيام مرضى القلب، أوضح الدكتور أحمد مجدي أستاذ القلب بمعهد القومي بمصر، أن معظم المرضى يمكنهم الصيام إذا لم يكن هناك تغيرات حادة بالقلب، أو مرور فترة من حدوث جلطات القلب، أو دحة صدرية مستقرة، ومرضى الحالات المستقرة كروماتيزم القلب وحالة القلب المتكافئ، وكذلك مرضى القلب التي

## تحديد مواعيد الوجبات في الصيام يريح الجهاز الهضمي ويقلل من نشاط القلب



### أسباب بروز الكرش

تدخل عوامل كثيرة في تكوين الكرش، منها العمر، والجنس، والتاريخ الوراثي. فبينما يميل الرجال إلى تخزين الدهون حول الخصر على (شكل تفاحة)، تخزن النساء الدهون حول منطقة الحوض، والأوراك، والأفخاذ على (شكل كمثرى).