



## أحب الكلام إلى الله

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( إن أحب الكلام إلى الله: سبحان الله وبحمده ) ... مسلم.

## دعاء

اللهم إنا نسألك زيادة في الدين ، وبركة في العمر ، وصحة في الجسد ، وسعة في الرزق ، وتوبة قبل الموت ، وشهادة عند الموت ، ومغفرة بعد الموت ، وعقود عند الحساب ، وأمانا من العذاب ، ونصييا من الجنة ، وازرقنا النظر إلى وجهك الكريم ، اللهم ارحم موتانا وموتى المسلمين واشفي مرضانا ومرضى المسلمين ، اللهم اغفر للمسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات الأحياء منهم والأموات ، اللهم ارزقني قبل الموت توبة وعند الموت شهادة وبعد الموت جنة ، اللهم ارزقني حسن الخاتمة ، اللهم ارزقني الموت وأنا ساجد لك يا ارحم الراحمين ، اللهم ثبتني عند سؤال الملكين ، اللهم اجعل قبري روضة من رياض الجنة ولا تجعله حفرة من حفر النار ، اللهم اني أعوذ بك من فتن الدنيا.اللهم اني أعوذ بك من فتن الدنيا ، اللهم اني أعوذ بك من فتن الدنيا ، اللهم قو إيماننا ووحده كلمتنا وانصرنا على أعدائك أعداء الدين، اللهم شئت منهم واجعل الدائرة عليهم ، اللهم انصر إخواننا المسلمين في كل مكان ، اللهم ارحم آباءنا وأمهاتنا واغفر لهم وتجاوز عن سيئاتهم وادخلهم مسجيد جناتك والحقنا بهم يا رب العالمين وبارك اللهم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

## نفحات رمضان عطرة لمشاهدة خالدة في حياتنا

### الاستشار القدير الأستاذ عباس أحمد فارغ

عصام عبده عمر



عباس أحمد فارغ

العباس أحمد تربيوي قدير وواحد من المدرسين الذين تركوا لنا تاريخاً حافلاً من الإنجازات العظيمة في مجال التربية والتعليم.. هادئ وصارم في وقت واحد، وإذا تكلم سكت الجميع احتراماً وتقديراً له ويعتبر بالنسبة لنا في منتدى الطبيب مثلاً حياً للإنسان المثقف والواعي برغم عمره الكبير (اللهم لا حسد.. وتدعو له بالعلم المعيد) إن شاء الله.

إنسان عارك الحياة بكل أفراحها وأحزانتها.. كاتفق وتابو ونجح في خلق حياة كريمة يتوكله الدائم على الخالق الرحمن، درس الابتدائية والمتوسطة والثانوية ونجح بتفوق كبير.. والتحق بكلية التربية مسار البكالوريوس في اللغة الإنجليزية (ادب إنجليزي) وعين مدرسا في عام 1970م في محافظة لحج وعمل كمدرس لهذه المادة المهمة في كلية التربية في مديرية طور الباحة.

انتقل بعدها إلى محافظة عدن كمدرس لغة إنجليزية وعمل وكلياً في ثانوية بليقس للأعوام 1980م/ 1983م، وقاد ثانوية النهضة مديراً لها للأعوام 1984م/ 1986م، وتم تعيينه مديراً مساعداً للتربية والتعليم بمديرية الشعب سابقاً للشؤون الفنية "التعليم العام حالياً" وبعدها جاء القرار الوزاري بتعيين هذا المعلم الجليل مستشاراً تربوياً لمدير عام مكتب التربية والتعليم في محافظة عدن عامي 1995م/ 1996م حتى سن التقاعد. ساهم طوال مشواره العملي في مشاركات ونشاطات اجتماعية وثقافية وعلمية على مستوى المحافظة وله سجل مشرف من التكريمات مثل "المعلم المثالي على مستوى الجمهورية للعام 2002م/ 2003م - قيادة إدارة تعليمية على مستوى الجمهورية من ديوان الوزارة للعام 2007م/ 2008م - وأخيراً تكريمه في عيد المعلم يوم 27/ 4/ 2008م".

ولا يزال حتى اللحظة يسهم في هذا المجال الحيوي والمهم (التربية والتعليم) وتخرجت في يديه أجيال رائعة لا يزالون يتذكرون إلى اليوم الأستاذ القدير العباس أحمد فارغ.. كيف لا وأغلبهم مدرسون في جامعات ومهندسون وأطباء وقيادات مدنية وعسكرية.. أطال الله في عمره.

### الختام

(هو من مواليد 5/ 5/ 1948م بمدينة الشيخ عثمان (محافظة عدن) متزوج وله (3) أبناء (ولدان وبنيت) البنيت الآن طبيبة.. والولدان مهندسان وله من الأطفاد (4) ما شاء الله تبارك الله.

## أذكار رمضان.. أذكار رمضان..

### أذكار رمضان.. أذكار رمضان..

#### عند دخول المسجد

" بسم الله [ والصلاة ] والسلام على رسول الله ، اللهم اغفر لي ذنوبي " صحيح ( صحيح ابن ماجه 128/1) الزيادة لابن السني وحسنه الألباني .  
" اللهم افتح لي أبواب رحمتك " (رواه مسلم 494/1).  
" أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم " فإذا قال ذلك ، قال الشيطان حفظ مني سائر يومه . صحيح ( صحيح سنن أبي داود 93/1 ) .

#### عند الخروج من المسجد

" بسم الله [ والصلاة ] والسلام على رسول الله ، اللهم اغفر لي ذنوبي " صحيح ( صحيح ابن ماجه 128/1) الزيادة لابن السني وحسنه الألباني .  
" اللهم إني أسألك من فضلك " (رواه مسلم 494/1).  
" اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم " صحيح (صحيح ابن ماجه 129/1) .

#### أدعية افتتاح الصلاة

" اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب ، اللهم نقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد " ( متفق عليه ) .  
(خطاياي : هي جمع خطيئة ) ، (الدنس : أي الوسخ).  
" سبحانك اللهم وبحمدك وتبارك اسمك وتعالى جدك ولا إله غيرك " صحيح ( صحيح سنن ابن ماجه 135/1 ) .  
( سبحانك : أي أسبحك تسبيحاً؛ أي بمعنى أنزهك تنزيهاً من كل النقائص ) ، ( تبارك : أي كثرت بركه اسمك إذ وجد كل من ذكر اسمك ) ، (جدك : أي علا جلالك وعظمتك) .  
وكان يزيد في الصلاة على هذا الدعاء " لا إله الا الله (ثلاثاً) والله أكبر (ثلاثاً) أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفثه ثم يقرأ " صحيح (صحيح سنن أبي داود 148/1) .  
(همزه : الهمز نوع من الجنون)، (نفخه : أي كبره ) ، (نفثه : فسرهما الرواة بالشعر : أي الشعر المذموم) .  
" الله أكبر كبيراً والحمد لله كثيراً وسبحان الله بكرة وأصيلاً..استفتح به رجل من الصحاب فقال صلى الله عليه وسلم" عجبت لها! فتحت لها أبواب السماء " (رواه مسلم 420/1) .



## الصوم فرصة لتخليص البدن من السموم والكوليسترول

# الصيام والأكل الصحي المعتدل مفيدان جداً لمن يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم

## المصابون بارتفاع الضغط عليهم تجنب الإفراط في تناول الأصناف الرضائية المقلية والعالية الدهون



## الإكثار من تناول الأغذية المسلوقة والخضار والفاكهة مهم لصحة جيدة

من المؤكد أن إهمال ضغط الدم المرتفع دون علاج له عواقب وخيمة قد تؤدي إلى الإعاقة في سن مبكرة ، كما أن المحافظة على العلاج والاستمرار فيه يؤدي إلى

الحيولة دون ظهور هذه المضاعفات أو على الأقل تأجيلها لسنوات عديدة، ويخفف من

حدثها في نفس الوقت، كما أن وجود مشاكل صحية أخرى، مثل مرض السكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، والسمنة، والتدخين... الخ؛ تؤدي إلى تفاقم الوضع الصحي

للمصابين وتجعلهم معرضين أكثر لحدوث مضاعفات .

لذا يجب المحافظة على أخذ العلاج في الوقت المناسب مع مراعاة التغييرات التي

تطرأ في بعض فصول السنة، مثل وقت صيام شهر رمضان، وعلى كل مريض أن

يراعي أفضل أوقات أخذ الأدوية في شهر رمضان ومن المستحب استشارة الطبيب المعالج أو الصيدلي.

### إعداد / مروة رزق

الوزن الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويعتبر اللبن ومنتجاته المصدر الرئيسي لعنصر الكالسيوم الهام لصحة العظام والذي يدخل في وظائف الجهاز العصبي واللازم لانتقباض العضلات والضروري لتنظيم ضغط الدم ولعمل جهاز المناعة، كما تحتوي المكسرات على زيوت مفيدة لصحة القلب وغنية بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم وهي عناصر مفيدة للتحكم في الضغط. أيضا الموز غني بالبوتاسيوم وعصير كل من الدم والكراميد يخفف من ضغط الدم ويراعي الإقلال من السكر لتجنب السمنة مع الإقلال من شرب الشاي والقهوة فهذه المشروبات عالية بالكافيين الذي يؤدي إلى إدرار البول وفقد كميات كبيرة من الكالسيوم الضروري لصحة العظام وتنظيم ضغط الدم، ويجب الإقلال من عدد ساعات الجلوس أمام التلفزيون أو الكمبيوتر حيث أن ممارسة أي نشاط بدني تزيد من جريان الدم ويساعد على التخلص من الوزن الزائد. فنشطات نصف ساعة على الأقل أمر ضروري يوميا.

### أعراض الإصابة بارتفاع ضغط الدم

لا يشعر أغلب مرضى ارتفاع ضغط الدم بأية أعراض، ولكن من الممكن ظهور أعراض ناتجة عن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، ومن هذه الأعراض:

- عدم ارتزان وصدا.
- نزيف أنفي.
- ألم في مؤخرة الرأس عند الاستيقاظ في الصباح.
- ألم في الصدر.
- ضيق في التنفس.
- اختلال في الوعي والتركيز.
- ضعف في الأطراف.
- تشنجات.

وفي هذا الصدد، أكدت زينب حسن دشتي اختصاصية التغذية العلاجية، أن رمضان بصيامه، وبأكله الصحي المعتدل، ويتغيراته الفسيولوجية، يعد مفيدا جدا لمن يعاني من الارتفاع في ضغط الدم، وذلك من خلال عدة عوامل:

- إمكانية فقدان الوزن الزائد وتخليص البدن من السموم والكوليسترول الضار وخفض ضغط الدم بصورة ملحوظة. ويعرف بأن تخفيض 5 كيلوجرامات من الوزن الزائد يرافقه انخفاض بمقدار وحدة من ضغط الدم.

- تساهم ممارسة صلاة التراويح والنوافل كمشايط بدني في تحريك الدورة الدموية، وبالتالي تخفيض ضغط الدم، وقد وجدت الدراسات أن حركات الصلاة البدنية قد تحرق سرعات تصل إلى 200 سعرة حرارية للصلاة.

- لاحظت الدراسات أن جدران الشرايين والعضلات تفقد كثيراً من الصوديوم أثناء الصيام، مما يسبب الاعتدال في ضغط الدم. - يمكن الخطر الأساسي من ارتفاع ضغط الدم المزمن في مضاعفاته المرضية على القلب والشرايين، لذا يجب على الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم أن لا يهمل الدواء، والتقييد بالاستراتيجيات الغذائية التي أثبتت فائدتها.

وفي هذا الصدد، ينصح الدكتور محمد الحوفي أستاذ علوم الأغذية بجامعة عين شمس بتناول عصير الفاكهة بدلاً من المياه الغازية التي تحتوي نسبة عالية من الفوسفور الذي يزيد من فقد الجسم للماء والكالسيوم ما يسبب ضرراً خصوصاً للمصاب بارتفاع ضغط الدم.

ويشار الحوفي إلى أنه من الضروري لمريض ارتفاع ضغط الدم الصائم أن يتعرف على محتوى الطعام من الملح والصوديوم وأن يتجنب إضافة الملح إلى الطعام أو تناول المخللات أو اللحوم أو الأسماك المصنعة أو المدخنة أو المعالجة سواء في الإفطار أو السحور. كما يجب تجنب استخدام صلصات الجاهزة واستخدام خليط من الخل وعصير الليمون بدلاً منها حتى يقلل ما يتناوله من ملح الطعام وتجنب الإفراط في تناول الأصناف الرضائية المقلية والعالية في الدهون والاعتماد على الأغذية المسلوقة والإكثار من الخضراوات والفاكهة، حيث أن الدهون الصلبة تمثل خطراً كبيراً على صحة القلب وتساهم في زيادة