

## عادات صحية تساعدك على الصيام في رمضان

- الصداع والتقلبات المزاجية نتيجة لقلّة النوم ونقص الكافيين ولذلك يجب البدء قبل رمضان بأيام في تقليل كمية الكافيين المستهلكة بالتدريج حتى يعتاد الجسم علي نقص الكمية، مع الحرص على حصولك على عدد ساعات نوم كافية حتى تتمكن من أداء العمل بتركيز.

- هبوط ضغط الدم : يمكن مواجهته بشرب الماء بكثرة بين الإفطار والسحور وزيادة ملح الطعام.

- زيادة الوزن: لذا يجب الحرص على استبدال العصائر بالماء وتناول المشروبات بدلا من المقلبات والابتعاد عن الحلويات والدهون.

- العدس) لأنها تمتص ببطء في الأمعاء فتساعد على ثبات معدل السكر في الدم، ويجب أيضا خفض كميات المأكولات ذات المستوى السكري العالي لأنها تؤدي إلى تذبذب مستوى السكر في الدم.

- التقلص العضلي: وتجنب الإصابة به عليك الإكثار من تناول الخضراوات والفاواكه ومنتجات الألبان.

- الإمساك: وعلاجه تناول الخضراوات والفاواكه بكمية كبيرة لاحتوائها على الألياف وشرب الكثير من الماء.

- سوء الهضم ويمكن تجنبه بالابتعاد عن المقلبات والطعام المسبب للغازات (كالكرنب - القرنبيط).

حل شهر رمضان هذا العام في دورة فصل الصيف، فما الذي يمكن فعله لمحاولة تجنب بعض مشاكل الحر الشديد في رمضان .. إليك هنا بعض الطرق والعادات الصحية التي يمكن اتباعها في رمضان:

- يجب شرب الماء بكثرة بين الإفطار والسحور والتقليل من تناول الشاي والقهوة لأنهما يساعداً علي إدرار البول وبالتالي فقد الأملاح المهمة في الجسم.

- نتيجة لطول فترة النهار في الصيف، يجب الاهتمام بوجبة السحور والحرص علي أن تشمل على الكربوهيدرات المعقدة (مثل الفول - البيلة



## إرشادات صحية للصائمين

# الجسم يستخدم في حالة الصيام مخزون الجلوكوز الموجود في الكبد والعضلات لتوفير الطاقة



النفسية من تدريب للنفس لكبح الشهوات، والارتقاء بالذات واشباعها معنوياً. ويشعر الصائم بالراحة النفسية ويميل إلى المحافظة على ضوابط السلوكيات الحسنة، مما ينعكس بالإيجاب على المجتمع. وتنتشر روح التسامح والمشاركة والطمأنينة. وقد أثبتت الدراسات انخفاض نسبة الجريمة والانتحار في البلاد الإسلامية في شهر رمضان.

### صيام الحامل والمرضع

الحامل والمرضع مرخص لهما الإفطار، إن شق عليهما الصيام، وعليها القضاء في وقت لاحق، وإن شعرت بالإعياء فيفضل الا تصوم حتى لا يتأثر الجنين في حالة الحامل أو يقل الحليب في حالة المرضع.

### الصيام والصحة النفسية

من الثابت أن للصوم فوائد

### صيام مرضى الإمساك

الإمساك من الحالات المزمنة للصائم، ويمكن مقاومته بالمحافظة على تناول السوائل والأكل الصحي في رمضان، والإكثار من الخضراوات والفاواكه ذات الألياف فهي تساعد على انتظام الإخراج ومنع الإمساك. وأن استمرت المشكلة فينصح باستخدام بعض الملينات الخفيفة.

المباشرة، واستخدام أساليب الوقاية من أشعة الشمس حتى لا نصاب بالصداع نتيجة لها. وفي حال استمرار الصداع أو زيادة حدته ينصح بمراجعة الطبيب.

### الأمراض المزمنة والصيام صيام مرضى السكري

إن مرض السكري من الأمراض الشائعة لدينا، ومن المهم لمرضى السكري التحضير للمحافظة على مستوى السكر في دمه معتدلاً في رمضان. وينصح بزيارة الطبيب قبل حلول شهر رمضان المبارك للتأكد من الطريقة الصحيحة للتعامل مع أدوية السكري أو الإنسولين من أجل صيام آمن. وقياس السكر الذاتي في المنزل مهم جداً، وينصح به في رمضان للتأكد من انتظام السكر بالدم في مرحلة التغيير في الأيام الأولى من الصيام. ومن أهم المخاطر لمرضى السكري هو هبوط السكر الذي قد يؤدي إلى فقدان الوعي أو مضاعفات أخرى خطيرة. ويعتبر الشعور بالدوخة والتعرق واختلاف الوعي لدى مرضى السكري من العلامات المهمة لهبوط السكر. ولو تعرض مرضى السكري لهذه الأعراض ينصح بقياس السكر والمبادرة بإعطاء المريض سكرًا وماء أو عصيراً يحتوي على سكر للتغلب على الأعراض وتحسين مستوى السكر بسرعة.

أدوية السكر طويلة المدى التي تعمل على مدى أربع وعشرين ساعة يحمل بعضها خطر الإصابة بهبوط السكر، وقد يلزم تغييرها قبل رمضان حسب استشارة الطبيب. بالنسبة لمرضى السكري الذين يعانون مضاعفات السكر ينصح باستشارتهم للطبيب من الآن للتأكد من قدرتهم على الصيام.

### صيام مرضى الكلى والضغط والربو

ينصح بزيارة الطبيب للتأكد من القدرة على الصيام. ومن المهم المحافظة على الحالة المرضية المزمنة مستقرة بالمداومة على العلاج مع تغيير النظام بما يتماشى مع أوقات الصيام والإفطار. ومرضى الغسيل الكلوي هم فئة خاصة وينصحون بالالتزام بصناعات الطبيب، حيث إن الصيام قد لا يتناسب مع حالتهم الصحية. وبالنسبة لأمراض المعدة والحموضة المزمنة والمرض الذين يتناولون أدوية بانتظام للحموضة ينصح باستمرارهم في تناول الأدوية، ويفضل تناولها مع وجبة السحور. ويلعب تجنب الأكل الدسم والتخفيف من المقلبات دوراً مهماً في التقليل من الحموضة بعد الإفطار.

قالت الدكتورة ناهد عبد الحميد قوشماق، استشارية الأمراض الباطنية وأمراض تخثر الدم

والأورام، إن لساعات الصيام، التي قد تصل إلى أربع عشرة ساعة في اليوم، أثراً فيسيولوجياً

على أجسامنا. فالجسم في حالته الطبيعية يستمد طاقته من مصادر مختلفة متمثلة في

الكربوهيدرات، ومن ثم البروتين والدهون. ويلعب الجلوكوز دوراً رئيسياً؛ فعندما يصل

الجلوكوز إلى الدم يتم إفراز الأنسولين الذي يؤدي إلى عدة أمور، منها: مرور الجلوكوز

إلى أنسجة الجسم لإمدادها بالطاقة وتحويل الأحماض الدهنية الحرة وتخزينها في

الأنسجة الشحمية، فتقل عملية حرق الدهون بوصفه مصدراً للطاقة، ما يؤدي إلى ارتفاع

الكوليسترول.

## الصيام عملية تنقية وتخليص من السموم المخزنة في الشحم

## استبدال الحلويات الغنية بالسكر والدهون بالفاكهة يساعد في تعويض السوائل

في شهر رمضان، والغذاء الذي يفضل التقليل منه، وخاصةً أن شهر رمضان يرافقه تنوع في الأطباق، وأكثرها يتميز بارتفاع الدهون والسكريات.

### أطعمة مفيدة وأخرى ضارة

وأكدت أن الصيام في حد ذاته يمكن أن يحسن صحة الصائم في حال أنه حافظ على الأكل الصحي. وحتى يستفيد الصائم من صيامه، عليه أن يتأمل جيداً نظامه الغذائي؛ فيختار أنواع الأكل المفيدة التي تمثل في غذاء متوازن بكميات معقولة، لتساعد الصائم على الاستمتاع بعبادته والبقاء نشيطاً بعد الإفطار.

هناك أنواع تساعد على الصيام، مثل الكربوهيدرات المعقدة التي تساعد على إفراز الطاقة تدريجياً خلال ساعات الصيام الطويلة، وهي موجودة في الحبوب والخبز مثل الشعير والحنطة والشوفان وأنواع الدقيق الكامل والفول. كما أن الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاواكه والخضراوات تجعل صيامنا وإفطارنا خفيفاً وصحياً. ويفضل التخفيف من الأكل المقل، بقدر الإمكان، وكذا الأكل الغني بالدهون والسكريات والحلويات، لأنها تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية وتخزين الشحوم. وينصح بوجبة السحور بأن تكون خفيفة وتحتوي على أنواع الأكل الغنية بالألياف، التي تهضم ببطء وتوفر طاقة لساعات طويلة. وننبه إلى أن عدم تناول وجبة السحور يؤدي إلى تحولات سلبية للطاقة في الجسم ويقي الجسم في حالة جوع وإعياء تفقد الصائم نشاطه وحيويته وتدفعه للخمول والكسل. وقد ينتج عن انخفاض السكر في الجسم دفع الصائم إلى حالة من التهيج والعصبية، لذلك أكد رسول الله صلى الله عليه وسلم أن في السحور بركة.

### الصيام والصداق

أشارت الدكتورة ناهد إلى أن الصداع في رمضان مشكلة شائعة، وعادة ما تنتج عن الجوع وقلة السوائل في الجسم خلال ساعات الصيام. وهناك بعض العوامل الأخرى منها قلة النوم أو التعود على مادة الكافيين أو النيكوتين فتلعب دوراً إضافياً. بعض أنواع الصداع المزمن مثل صداع «الشقيقة» قد يسوء في رمضان، ومن المهم التحضير له قبل رمضان بترتيب أسلوب الحياة وتنظيم العلاج بما يتماشى مع الصيام قبل حلول رمضان للتحكم في الصداع أثناء رمضان.

الأكلة المتوازن وعدم إهمال السحور، بالإضافة إلى الحصول على كميات كافية من السوائل، من الخطوات المهمة لمنع الصداع. وينصح بأخذ مسكنات مثل «الباراسيتامول» قبل الإمساك إن لزم. ويجب ألا ننسى اتخاذ الحيطة بعدم التعرض لأشعة الشمس

تحسن في مستوى الأندورفين، مما يرفع مستوى الاستيقاظ والشعور ببقاء التفكير. كما أن إفراز أحماض المعدة يقل خلال الصيام وتقل نسبة العصارة الهضمية، وتحافظ الأمعاء على حركة منتظمة كل أربع ساعات.

هذه التغيرات تحمل أثراً إيجابياً لمرضى الجهاز الهضمي، وخاصة القولون العصبي الذي لوحظ تسننه في رمضان نتيجة الصيام. فعلى الصائم في التخلص من التغيرات التي تنعكس إيجابياً على صحته، ونسقيده من صيام رمضان في التخلص من الممارسات الغذائية والمعيشية الخاطئة. وللوصول لهذا الهدف، يجب علينا معرفة الغذاء الذي يفضل تناوله

وأضافت « الدكتورة ناهد تأكيداً أن الجسم يستخدم في حالة الصيام، مخزون الجلوكوز الموجود في الكبد والعضلات لتوفير الطاقة مبدئياً، ولكن مع استمرار الصيام ينتهي مخزون الجلوكوز وتصبح الدهون هي المصدر المستخدم للطاقة، ما يساعد على حرق الدهون وتقلص الوزن والتخفيف من نسبة الكوليسترول. إن الصيام هو عملية تنقية وتخليص من السموم، وخاصة السموم المخزنة في الشحم، حيث إنها تذاب ويتم التخلص منها، ويعقب الصيام لعدة أيام

### التغيرات الفسيولوجية في رمضان

تأمين في مستوى الأندورفين، مما يرفع مستوى الاستيقاظ والشعور ببقاء التفكير. كما أن إفراز أحماض المعدة يقل خلال الصيام وتقل نسبة العصارة الهضمية، وتحافظ الأمعاء على حركة منتظمة كل أربع ساعات.



### - الغيمة الأولى

تفاعل فالله معك والملائكة يستغفرون لك والجنة تنتظرك

### - الغيمة الثانية

الغسل والوضوء والطيب والسواك والنظام أدوية ناجحة لكل كدر وضيق

### - الغيمة الثالثة

لا تنتظر المحن والفتن بل انتظر الأمن والسلام والعاية إن شاء الله

### - الغيمة الرابعة

تذكر أن ربك يغفر لمن يستغفر ويتوب على من تاب ويقبل من عاد

### - الغيمة الخامسة

أطفئ نار الحقد من صدرك بعفو عام عن كل من أساء لك من الناس

## وزير استرالي يصوم مع المسلمين لأول مرة



أعلن «فكتور دومينيللو» - وزير الشؤون الاجتماعية والمواطنة لولاية «ولس» الجنوبية الجديدة في «أستراليا» - أنه سيصوم هذا العام لأول مرة مثل المسلمين.

وقال «دومينيللو» أن مواسم الإفطار تخلق جواً من الصداقة والإخاء، وأضاف أن المنظمات الإسلامية في «أستراليا» سوف ترسل جميع التبرعات التي تحطط لجمعها في رمضان إلى الدول الأفريقية الفقيرة.

وأضاف الوزير الأسترالي: بأن مواسم الإفطار تترك انطباعاً في الأذهان لا يمحي، وأنه مستعد للصوم هذا العام لأول مرة، مؤكداً أنه تلقى دعوات إفطار كثيرة من الشخصيات البارزة في المجتمع في ولايته، وأنه يود تلبية جميع هذه الدعوات.

وأشار «دومينيللو» إلى علاقته الجيدة مع المسلمين، وأنه سوف يكون ضيفاً كذلك في بيوت المسلمين الذين دعوه للإفطار هذا العام معهم خلال شهر رمضان.

ينصح بزيارة الطبيب للتأكد من القدرة على الصيام. ومن المهم المحافظة على الحالة المرضية المزمنة مستقرة بالمداومة على العلاج مع تغيير النظام بما يتماشى مع أوقات الصيام والإفطار. ومرضى الغسيل الكلوي هم فئة خاصة وينصحون بالالتزام بصناعات الطبيب، حيث إن الصيام قد لا يتناسب مع حالتهم الصحية. وبالنسبة لأمراض المعدة والحموضة المزمنة والمرض الذين يتناولون أدوية بانتظام للحموضة ينصح باستمرارهم في تناول الأدوية، ويفضل تناولها مع وجبة السحور. ويلعب تجنب الأكل الدسم والتخفيف من المقلبات دوراً مهماً في التقليل من الحموضة بعد الإفطار.

أشارت الدكتورة ناهد إلى أن الصداع في رمضان مشكلة شائعة، وعادة ما تنتج عن الجوع وقلة السوائل في الجسم خلال ساعات الصيام. وهناك بعض العوامل الأخرى منها قلة النوم أو التعود على مادة الكافيين أو النيكوتين فتلعب دوراً إضافياً. بعض أنواع الصداع المزمن مثل صداع «الشقيقة» قد يسوء في رمضان، ومن المهم التحضير له قبل رمضان بترتيب أسلوب الحياة وتنظيم العلاج بما يتماشى مع الصيام قبل حلول رمضان للتحكم في الصداع أثناء رمضان.

الأكلة المتوازن وعدم إهمال السحور، بالإضافة إلى الحصول على كميات كافية من السوائل، من الخطوات المهمة لمنع الصداع. وينصح بأخذ مسكنات مثل «الباراسيتامول» قبل الإمساك إن لزم. ويجب ألا ننسى اتخاذ الحيطة بعدم التعرض لأشعة الشمس

### صورة وحديث

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر .

