

رمضان

وعي بالصحة وسمو بالروح

العدد 6 | رمضان 1446هـ | مارس 2025



المحتويات

- 03 1. افتتاح العدد
شهر رمضان
-
- 04 2. مقال
صيام صحي
-
- 06 3. قصة
رحلة التوازن والصحة في رمضان
-
- 08 4. مقال
الأمراض المزمنة في رمضان
-
- 09 5. من أنا؟
-
- 11 6. السؤال التفاعلي
-



افتتاح العدد

شهر رمضان

يأتيكم في هذا العدد "رحلة التوازن والصحة في رمضان"، وهي قصة ملهمة تجسد التحديات التي نواجهها خلال الشهر الفضيل، وكيف يمكننا تحقيق الانسجام بين متطلبات الحياة اليومية والصحة البدنية والنفسية. كما نقدم لكم "التوازن الغذائي في رمضان"، حيث نناقش كيفية الاستفادة القصوى من وجبتي الإفطار والسحور لتحقيق صحة أفضل، بعيداً عن العادات الغذائية المرهقة للجسم.

ومع استمرارنا في استكشاف أبعاد الصحة في هذا الشهر، نعدكم بمحتوى يثري معرفتكم ويعينكم على خوض تجربة رمضانية متوازنة تمنحكم القوة والطاقة، وتسمو بأرواحكم نحو معاني هذا الشهر الفضيل.

نتمنى لكم رمضانًا مليئًا بالصحة والوعي والسكينة.

يَهْلُ علينا شهر رمضان كل عام حاملاً معه نفحات الرحمة والخير، ومذكراً إيانا بقيم سامية تتجاوز الامتناع عن الطعام والشراب، لتصل إلى أعماق معاني الوعي والتوازن في حياتنا. فهو شهر الصحة الروحية والجسدية، حيث نجد فيه فرصة فريدة لإعادة ضبط نمط حياتنا جسدياً وروحياً وعقلياً وحتى روحياً.

في هذا العدد من "مجلة وعي"، نسلط الضوء على رمضان كفرصة ذهبية لتحقيق التوازن الصحي والتأمل الروحي. فالصيام ليس مجرد عبادة، بل هو تجربة شاملة تعزز قدرتنا على التحكم في عاداتنا الغذائية، إدارة طاقتنا، وتعزيز وعينا بصحتنا الجسدية والنفسية.

كيف تحافظ على توازنك الغذائي في رمضان؟

الطبق الرئيسي

يجب أن يتضمن الطبق الرئيسي صنفاً واحداً من الأطعمة التقليدية، مع التركيز على:

- النشويات: مثل الخبز الأسمر، الحبوب الكاملة، الأرز، والمكرونات.
- البقوليات: مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس والفاصوليا.
- اللحوم: بأنواعها، ويُفضل تناول الأسماك الطازجة.

الأخطاء الغذائية الشائعة في رمضان

1. الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية

كثير من الناس يميلون لتناول الأطعمة المقلية مثل السمبوسة، مما يؤدي إلى زيادة الوزن والشعور بالثقل.

2. تجاهل الخضروات والفواكه

استهلاك كميات قليلة من الخضروات والفواكه يمكن أن يؤدي إلى نقص الفيتامينات والمعادن الضرورية.

3. تناول الحلويات بكثرة

الحلويات قد تكون مغرية، لكن يجب الاعتدال في تناولها واستبدالها بخيارات صحية مثل الفواكه.

شهر **رمضان** هو فترة خاصة تنعكس فيها الروحانية والتأمل، ولكنه أيضاً فرصة لتطوير عادات غذائية صحية. يتطلب الصيام اهتماماً خاصاً بتوازننا الغذائي، حيث يؤثر ما نتناوله خلال الإفطار والسحور على صحتنا العامة. في هذا المقال، سنستعرض كيفية الحفاظ على توازن غذائي صحي خلال رمضان، الأخطاء الغذائية الشائعة، وأساليب الحفاظ على الترطيب. المكونات الصحية لوجبة الإفطار:

الشوربة

تعتبر الشوربة جزءاً أساسياً من الإفطار، حيث يمكن اختيار أنواع مثل:

- شوربة الخضار: غنية بالفيتامينات والمعادن.
- شوربة العدس: تحتوي على البروتين والألياف.
- شوربة الدجاج: خفيفة ومغذية، يُفضل أن تكون خالية من الدهون وقليلة الملح.

السلطات

تُعد السلطة الخضراء الطازجة من الخيارات المثالية. يمكن إضافة:

- اللبن أو الزبادي قليل الدسم.
- البقدونس أو الكزبرة: لإضفاء نكهة منعشة وزيادة القيمة الغذائية.
- الحمص المسلوق: لزيادة محتوى البروتين وجعل السلطة أكثر إشباعاً.
- موص زيت الزيتون والليمون لتعزيز النكهة.

المقبلات

يُفضل أن تكون المقبلات خالية من اللحوم وغير مقلية.



كيفية الحفاظ على ترطيب جسمك

1. شرب الماء

يُنصح بشرب 8-10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور. يمكن استخدام زجاجة ماء لتسهيل العملية.

2. تناول الأطعمة الغنية بالماء

- الفواكه: مثل البطيخ والخيار.
- الخضروات: مثل الجزر والخس، التي تساهم في ترطيب الجسم.

3. تجنب الإفراط في تناول المنبهات

يُفضل تقليل استهلاك القهوة والشاي، حيث أن الكافيين يؤدي إلى فقدان السوائل.

شهر **رمضان** هو فرصة لتطوير عادات غذائية صحية تعود بالنفع على صحتنا. من خلال اختيار الأطعمة المناسبة، وتصحيح الأخطاء الغذائية الشائعة، والحفاظ على الترطيب، يمكننا الاستمتاع بشهر رمضان بشكل صحي ومتوازن. دعونا نستغل هذه الفرصة لتعزيز صحتنا وتغذيتنا، ولنجعل من رمضان فترة إيجابية للتغيير نحو الأفضل.



رحلة التوازن والصحة في رمضان

قصة بقلم أ. بتول المطر



كان أحمد شابًا في الثلاثينات من عمره، يعيش حياة مليئة بالعمل والانشغالات، لكنه كان يعاني من بعض المشاكل الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم، وكان دائمًا يجد صعوبة في الحفاظ على نمط حياة صحي. مع اقتراب شهر رمضان، قرر أحمد أن يكون هذا الشهر نقطة تحول حقيقية في حياته، فبدأ البحث عن طرق للحفاظ على توازنه الغذائي والبدني، والتعامل بحذر مع حالته الصحية.

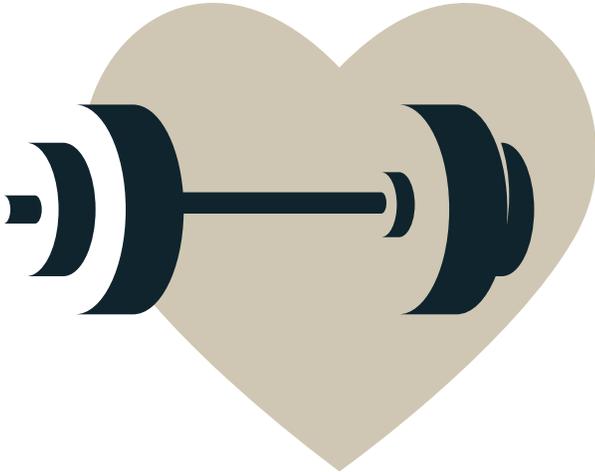
التغذية والصيام الصحي

في اليوم الأول من رمضان، قرر أحمد اتباع نظام غذائي متوازن. بدأ الإفطار بتمرات وماء للحفاظ على ترطيب جسمه، ثم تناول وجبة غنية بالبروتين والخضروات، وتجنب الأطعمة المقلية والحلويات الزائدة. أدرك أن كثيرًا من الناس يرتكبون أخطاء غذائية شائعة في رمضان مثل تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار أو الإكثار من المشروبات الملونة، فحرص على عدم الوقوع في هذه العادات. كما كان يحرص على شرب الماء بانتظام بين الإفطار والسحور حتى لا يعاني من الجفاف خلال النهار.



النشاط البدني في رمضان

لم يكن أحمد يريد أن يفقد لياقته البدنية في رمضان، فكان يتساءل: متى يكون أفضل وقت لممارسة الرياضة؟ قبل الإفطار أم بعده؟ بعد بحثه، قرر ممارسة المشي الخفيف قبل الإفطار بنصف ساعة، حيث يكون الجو ألطف والطاقة لا تزال متاحة في جسمه، ثم يقوم بتمارين خفيفة بعد صلاة التراويح للحفاظ على نشاطه دون إرهاق.



رحلة التوازن والصحة في رمضان

الأمراض المزمنة في رمضان

لكن أحد أكبر التحديات التي واجهها كان **تنظيم نومه**. في البداية كان يسهر حتى وقت السحور ثم ينام بعد الفجر، مما جعله يشعر بالخمول طوال النهار. بعد فترة، قرر تغيير عاداته، فبدأ ينام بعد التراويح ليستيقظ للسحور نشيطًا، ثم يأخذ قيلولة قصيرة في النهار لتعويض بعض الساعات.



مع انتهاء رمضان، شعر أحمد **بتغيير كبير في حياته**. لم يكن الأمر مجرد صيام عن الطعام والشراب، بل رحلة لإعادة التوازن إلى جسده وعقله وروحه. كان قد اكتسب عادات صحية جديدة، وتحسن نظامه الغذائي، وأصبح أكثر نشاطًا. والأهم من ذلك، أدرك أن رمضان لم يكن فقط شهرًا للعبادة، بل فرصة حقيقية للانطلاق نحو حياة أكثر صحة وسعادة.

بسبب معاناته من ارتفاع ضغط الدم، استشار طبيبه حول كيفية الصيام بأمان. نصحه الطبيب بمراقبة ضغطه بانتظام، وتجنب الأطعمة المالحة، وشرب كميات كافية من الماء. كما أكد عليه ضرورة الالتزام بمواعيد أدويته بطريقة لا تؤثر على صيامه، فقام أحمد بتنظيم جدول دوائه بحيث يأخذ الجرعات الضرورية بعد الإفطار والسحور دون أي مخاطر. كان أيضًا يشجع صديقه سالم، المصاب بالسكري، على استشارة طبيبه قبل الصيام لضبط جرعات الأنسولين.

العادات الصحية والوقائية في رمضان

كان أحمد مدخنًا منذ سنوات، لكنه قرر أن يجعل رمضان نقطة بداية للإقلاع عن التدخين. بدأ بالتقليل التدريجي، ثم استبدل التدخين بمضغ العلكة وشرب الماء عند الشعور بالرغبة فيه. لاحظ أن رمضان فرصة ذهبية لتكوين عادات إيجابية تدوم، فبدأ بتخصيص وقت للقراءة، وممارسة التأمل والاسترخاء ليهدئ نفسه بعيدًا عن ضغوط الحياة.



الأمراض المزمنة في رمضان

شهر رمضان هو وقت رائع لزيادة الروحانية والقرب من الله، لكن للأشخاص الذين لديهم حالات صحية مزمنة، يحتاج الصيام إلى التخطيط واهتمام إضافي للحفاظ على صحتهم وسلامتهم. في هذا المقال، سنستعرض ثلاثة مواضيع رئيسية تتعلق بالأمراض المزمنة خلال رمضان: مرضى السكري، ضغط الدم، والأدوية.

1. مرضى السكري والصيام :

يواجه الأشخاص الذين يعانون من السكري صعوبات خاصة أثناء رمضان. فالصيام لفترات طويلة قد يؤثر على مستويات السكر في الدم، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. إليك بعض النصائح لمرضى السكري:

- استشارة الطبيب: من الضروري التحدث مع الطبيب قبل الصيام لمعرفة إذا كان الأمر آمناً. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تغيير جرعات الأنسولين أو الأدوية المستخدمة لعلاج السكري.

- مراقبة نسبة السكر: يجب على المرضى فحص مستوى السكر في الدم بانتظام، خصوصاً قبل الإفطار وبعده.

- الإفطار بشكل صحي: يُفضل أن يبدأ الإفطار بتناول التمر والماء، ثم يُستحسن تناول وجبة متوازنة تحتوي على كربوهيدرات معقدة وبروتينات.

- تجنب الإفراط في الأكل: تناول كميات كبيرة من الطعام بعد الصيام يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.



2. ضغط الدم في رمضان :

يعتبر ضغط الدم من الحالات المزمنة الأخرى التي تحتاج إلى اهتمام خاص خلال هذا الشهر. يمكن أن يؤثر الصيام على ضغط الدم سواء بزيادته أو نقصانه. إليك بعض النصائح:

- استشارة الطبيب: ينبغي على مرضى ضغط الدم التحدث مع الطبيب لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم الصيام وكيفية متابعة ضغط الدم خلال رمضان.

- شرب السوائل: من المهم تناول كمية كافية من السوائل بين الإفطار والسحور لتفادي الجفاف الذي قد يؤثر سلباً على ضغط الدم.

- تقليل الأطعمة المالحة: ينبغي تقليل استهلاك الأطعمة المالحة أثناء الإفطار والسحور لتجنب ارتفاع ضغط الدم.

- ممارسة الرياضة الخفيفة: التمارين الخفيفة بعد الإفطار قد تفيد في تحسين صحة القلب وضغط الدم.

الأمراض المزمنة في رمضان

3. الأدوية والصيام. متى وكيف تأخذها بدون مخاطر؟

تؤثر الأدوية على كيفية تعامل الجسم مع الصيام، لذلك من المهم معرفة متى وكيف يمكن تناولها:

- استشارة الطبيب: يجب مناقشة الأدوية مع الطبيب لمعرفة إذا كان هناك حاجة لتغيير الجرعات أو مواعيد تناولها.
- تناول الأدوية بعد الإفطار: يُفضل تناول الأدوية بعد الإفطار أو قبل السحور، حسب نوع الدواء وتعليمات الطبيب.
- التأكد من عدم تأثير الأدوية على الصيام: بعض الأدوية قد تحتوي على مكونات تؤثر على الصيام، لذا من المهم التأكد من ذلك.
- مراقبة الأعراض الجانبية: يجب على المرضى متابعة أي آثار جانبية قد تحدث نتيجة تغيير مواعيد تناول الأدوية.

يعتبر رمضان وقتاً للتفكير الروحي والتواصل مع العائلة والمجتمع. لكن بالنسبة لمن لديهم حالات صحية مزمنة، يحتاج الأمر إلى اهتمام ورعاية خاصة لضمان صيام آمن. من خلال استشارة الأطباء ومراقبة الصحة، دون التعرض لمخاطر صحية.



من أنا؟

أنا عالم أدرس تأثير الصيام على الدماغ
والوظائف الإدراكية، واقترحْتُ أنه يعزز الصحة
العقلية ويقي من الأمراض العصبية.
فمن أنا؟

إجابة سؤال العدد السابق :

ألبرت أوسترهاوس

سؤال تفاعلي:

Interactive question

كيف يمكن للفرد تنظيم حياته في شهر رمضان ؟

مجلة شهرية
يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 6
رمضان 1446هـ | مارس 2025م

رئيس النادي
د. بشائر الحجيلي
المدير التنفيذي
حسين الجاسم
قائدة فريق المجلة
كيان مهنا
كاتب افتتاح العدد: أمراض الشتاء
حسين الجاسم
كاتبة قصة: في قبضة البرد
أ. بتول المطر
كاتبة مقال: أمراض الشتاء الموسمية
د. أماني العتيبي
كاتبة مقال: حماية نفسك من الأمراض الشتوية
أ. جنى الحربي
سؤال تفاعلي
كيان مهنا
الإخراج الصحفي
حنين سندي
صابرين سندي
صفاء الفيافي
جبران حمزي
التدقيق
أسماء العتيبي
رقية حدادي
ريم المطيري