جمعية وعي لصحة المجتمع
Waey Association for Community Health

نادي وعي للأبحاث الأوبئة والصحة العامة
Epi-Public Health Research Club

# من شهر التغيير إلى أسلوب حياة

**العدد 7 | شوال 1446هـ| أبريل 2025**

# المحتويات


1. افتتاح العدد 03

2. مقال 04

نقطة التحول مع رمضان

3. قصة 05

موعد مع التغيير

4. مقال 07

من رمضان إلى العيد: رحلة نحو صحة أفضل

5. مقال 09

النوم وإعادة ضبط الساعة البيولوجية

6. مقابلة 11

استمتع بمأكولات العيد بصحة أفضل

7. من أنا ؟ 13

8. السؤال التفاعلي 15

# افتتاح العدد

بقلم أ. حسين الجاسم

يأتي رمضان كفرصة سنوية تمنحنا القدرة على إعادة ترتيب أولوياتنا، والتوقف عند عاداتنا، لنخرج منه بنسخة أفضل من أنفسنا. إنه شهر التغيير بكل ما تحمله الكلمة من معنى؛ تغيير في نمط الحياة، في العادات، في التفكير، وفي طريقة تعاملنا مع صحتنا الجسدية والروحية. ولكن السؤال الأهم الذي يطرح نفسه بعد انقضاء الشهر الفضيل: هل يبقى هذا التغيير مجرد تجربة مؤقتة، أم يتحول إلى أسلوب حياة دائم؟

في هذا العدد من مجلة "وعي"، نستكمل معكم هذه الرحلة من التغيير إلى الاستمرارية، ونساعدكم على تثبيت العادات الصحية والنفسية التي اكتسبتموها في رمضان، وجعلها جزءًا أصيلًا من يومكم، لا مجرد ذكرى من شهر مضى.

هذا العدد هو دعوة مفتوحة لنا جميعًا للاستمرار في هذا الطريق، لتحويل التغيير المؤقت إلى نمط حياة مستدام، والاستفادة من رمضان ليكون نقطة انطلاق نحو حياة أكثر وعيًا وصحة وتوازنًا.

نتمنى لكم قراءة ممتعة، وعامًا مليئًا بالنجاح والصحة والوعي!

# نقطة التحول مع رمضان

شهر رمضان الفضيل.. هل من الممكن أن يكون هو الشهر الذي ستنطلق منه؟ هل هو نقطة البداية؟ أو هل هو نقطة التحول في حياتك؟
يأتي رمضان كل عام ليغير العديد من العادات والأنشطة لدى الأشخاص، فيُحدث تحولًا في الروتين اليومي، ويؤثر على مختلف الجوانب، بدءًا من الجانب البدني وصولًا إلى الجانب النفسي أو الروحاني. وهذا ما سنسلط الضوء عليه في الاسطر القادمة.

عندما يحلّ رمضان، يأتي محمَّلًا بالسكينة والطمأنينة، فنستقبله بالطاعات والمثابرة والاجتهاد في استغلال الوقت في العبادات، مثل: تلاوة القرآن، وقيام الليل، والأعمال الخيرية. كما نمتنع عن كثير من الملهيات وكل ما يشغلنا عمّا هو خير، فينعكس ذلك إيجابيًا على النفس والروح، مما يمنح الإنسان راحةً وطمأنينة، ويجعله يعتاد على أجواء تُغذي روحه وترمّمها.

**ولكن ..**
رمضان ليس شهرًا ممتدًا طوال العام! سيأتي اليوم الأخير من رمضان، وسنعيش مشاعر مختلطة بين فرحة العيد وحزَن وداع هذا الشهر المبارك بكل ما حمله من روحانية غيّرت حالتنا النفسية طوال الشهر.

**لكن لنقف هنا قليلًا...**

من قال إن تلك المشاعر الروحانية والعادات الطيبة مرتبطة فقط بشهر رمضان؟
الحقيقة أن رمضان هو الشهر الذي يجدد فينا الحماس لكل ذلك، ففيه تتجدد النوايا، وتتهيأ النفس لاستقباله والاستفادة من فضائله، فيكون نقطة بداية وتحول. فانقضاء الشهر لا يعني زوال كل ما قمنا به واعتدنا عليه وكان له أثر إيجابي في حياتنا.

بل على العكس تمامًا، ما قمتَ به خلال رمضان هو البداية! البداية للتغيير، البداية للتقرب من الله، والبداية لتحسين علاقتك الروحانية به. والمطلوب منك الآن هو الاستمرار في هذه الرحلة، والمداومة على ما اعتدت عليه، وعدم الاعتقاد بأن نهاية رمضان تعني نهاية هذا التغيير. فكما ذكرنا، هو نقطة تحول نحو الأفضل، والتحول عملية مستمرة لا تنتهي بانتهاء هذا الشهر.

لذلك، حافظ على العادات والعبادات والأعمال التي تقربت بها من الله، والتي كان لها أثر واضح ومريح على جانبك النفسي، واستمر عليها حتى بعد انتهاء رمضان، ليكون هذا الشهر حقًا نقطة تحولك نحو الأفضل.

# موعد مع التغيير

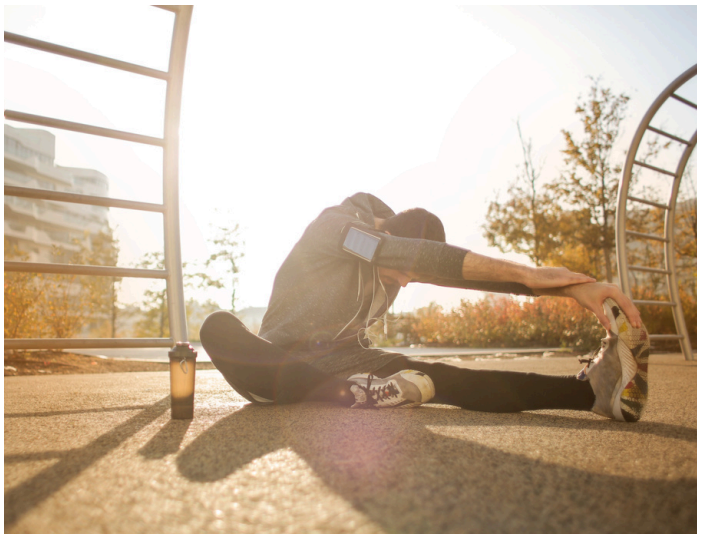
قصة بقلم أ. بتول المطر

كانت سارة تجلس أمام المرآة صباح أول أيام العيد، تتأمل وجهها الذي بدا أكثر إشراقًا بعد شهر من العبادة والالتزام. في داخلها شعرت براحة لم تعهدها من قبل، لكنها كانت تعلم أن التحدي الحقيقي يبدأ الآن. رمضان كان شهر التغيير، فهل تستطيع تحويل هذا التغيير إلى أسلوب حياة؟

**اليوم الأول بعد رمضان**

بدأ العيد بعزومة عائلية، والطعام كان حاضرًا بكثرة. تذكرت سارة كيف كانت تتحكم في شهيتها أثناء رمضان، لكنها اليوم وجدت نفسها محاطة بالمغريات. كادت تستسلم للأطباق الشهية بلا حساب، لولا صوت والدتها الذي قطع تفكيرها: "**لا تأكلي بسرعة، تذكري أنكِ اعتدتِ التوازن.**"

**ابتسمت سارة، وتناولت طعامها بوعي، كما فعلت طوال رمضان.**



**العودة إلى الرياضة**

في اليوم الثالث من العيد، وجدت سارة نفسها في مفترق طرق. كانت قد التزمت بالرياضة خلال رمضان، لكن الحماس بدأ يخبو بعد العيد. نهضت بتردد، ثم قررت الخروج للمشي في الحديقة. مع كل خطوة، شعرت بأنها تستعيد قوتها، وكأنها تقول لنفسها: "لن أعود إلى الخمول بعد كل هذا الجهد."

## الصحة النفسية بعد رمضان

مع انتهاء العيد، بدأت سارة تشعر ببعض الفراغ. افتقدت الأجواء الروحانية والصفاء الذهني الذي كان يمنحها رمضان. لكن بدلاً من الاستسلام لهذا الشعور، قررت أن تحافظ على العادات التي اكتسبتها. خصصت وقتًا يوميًا للقراءة والتأمل، وحرصت على صلاة الفجر في وقتها، كما فعلت طوال الشهر الكريم.

تنفست بعمق، وشعرت بالطمأنينة. نعم، لقد كان رمضان نقطة تحول، لكنها لن تسمح لهذه التغييرات أن تذوب مع الأيام. هذا العيد لم يكن نهاية الرحلة، بل بداية لأسلوب حياة جديد.

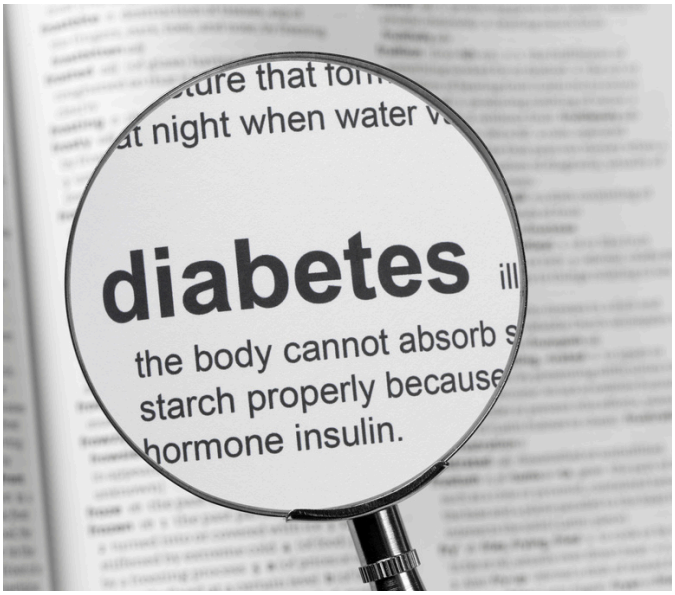
## موعد مع التغيير

بعد أسبوعين من انتهاء رمضان، جلست سارة تكتب في دفتر يومياتها: "لم يكن رمضان مجرد شهر عابر، بل كان بداية جديدة. تعلّمت كيف أعيش بتوازن، وكيف أحافظ على صحتي الجسدية والنفسية. اليوم، أختار أن يكون هذا التغيير أسلوب حياة، وليس مجرد تجربة رمضانية مؤقتة."

# من رمضان إلى العيد: رحلة نحو صحة أفضل

تلعب الصحة العامة دورًا محوريًا في حياة الإنسان، خاصةً لمن يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم. بعد انتهاء شهر رمضان، قد يواجه الكثيرون تحديات في الحفاظ على نمط حياة صحي، حيث يمكن أن تؤثر التغيرات في العادات الغذائية والعادات والروتين اليومي على الصحة بشكل كبير. فكيف يمكن لمرضى السكري مواصلة التحكم في مستويات السكر بعد الصيام؟ وماهي العادات التي تضمن صحة القلب بعد هذه الفترة؟ وكيف يمكن تجنب التقلبات الصحية خلال العيد؟

لضمان الاستمرار في نمط حياة صحي بعد رمضان، من الضروري اتباع عادات صحية مستدامة. بالنسبة **لمرضى السكري**، فإن الحفاظ على نظام غذائي متوازن أمر بالغ الأهمية، وذلك من خلال اختيار أطعمة غنية بالعناصر الغذائية، مثل الكربوهيدرات الصحية، والأطعمة الغنية بالألياف، والبروتينات، والدهون المفيدة مثل تلك الموجودة في الأسماك والمكسرات. كما يُنصح بمراقبة مستويات السكر بانتظام وممارسة النشاط البدني الخفيف، مما يساعد في استقرار مستويات الطاقة وتحسين التحكم في الجلوكوز.



أما بالنسبة **لصحة القلب**، فمن الضروري تجنب الأطعمة الدهنية خاصةً الوجبات السريعة الغنية بالزيوت، وتقليل استهلاك الأطعمة المالحة التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. بعد فترة الصيام، يصبح الجسم أكثر حساسية للتغيرات الغذائية، لذا يُنصح بتناول وجبات متوازنة غنية بالخضروات والبروتينات الصحية ، مع الحرص على شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على الترطيب والوقاية من الجفاف.

وفي فترة العيد، قد تؤدي بعض العادات الغذائية غير الصحية إلى **اضطرابات في ضغط الدم**، خاصةً عند الإفراط في تناول الحلويات والمأكولات المالحة. لذا يُفضل الاعتدال في تناول الأطعمة، وتوزيع الوجبات على مدار اليوم، مع الحفاظ على النشاط البدني وتجنب الضغوط النفسية التي قد تؤثر على استقرار الصحة العامة.

الالتزام بالعادات الصحية بعد رمضان ليس مجرد خيار، بل ضرورة للحفاظ على التوازن الصحي والوقاية من أي مضاعفات محتملة، من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، ومراقبة المؤشرات الصحية، والاستمرار في ممارسة النشاط البدني. يمكن للأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة التمتع بصحة مستقرة وحياة أكثر نشاطًا بعد انتهاء شهر رمضان الكريم.

# النوم وإعادة ضبط الساعه البيولوجية

## كيف تستعيد نومك الطبيعي بعد اضطرابات رمضان والعيد

**ا. تعديل جدول النوم:**
حاول الرجوع إلى روتين نوم منتظم عبر تحديد موعد ثابت للنوم والاستيقاظ. الالتزام بهذا الجدول يساعد الجسم على التكيف.

**2. تجنب القيلولة المديدة:**
إذا شعرت بالإرهاق أثناء النهار حاول أخذ غفوه قصيرة (15-20 دقيقة) بدلاً من قيلولة طويلة قد تؤثر على نومك ليلاً.

**3. إعداد بيئة النوم المناسبة:**
اجعل غرفة نومك مريحة وهادئة. استعمل ستائر ثقيلة لحجب الضوء وعزل الضوضاء. تأكد من أن السرير مريح والجو مناسب للنوم.

**4. الحد من استهلاك المنبهات:**
تجنب شرب الكافيين والتدخين قبل النوم بساعات، إذ يمكن أن تعرقل هذه المواد القدرة على النوم.

**5. ممارسة الاسترخاء:**
قبل النوم، حاول القيام بتقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل، أو القراءة. هذه الأنشطة تساعد على تقليل التوتر وتهيئة الجسم للنوم.

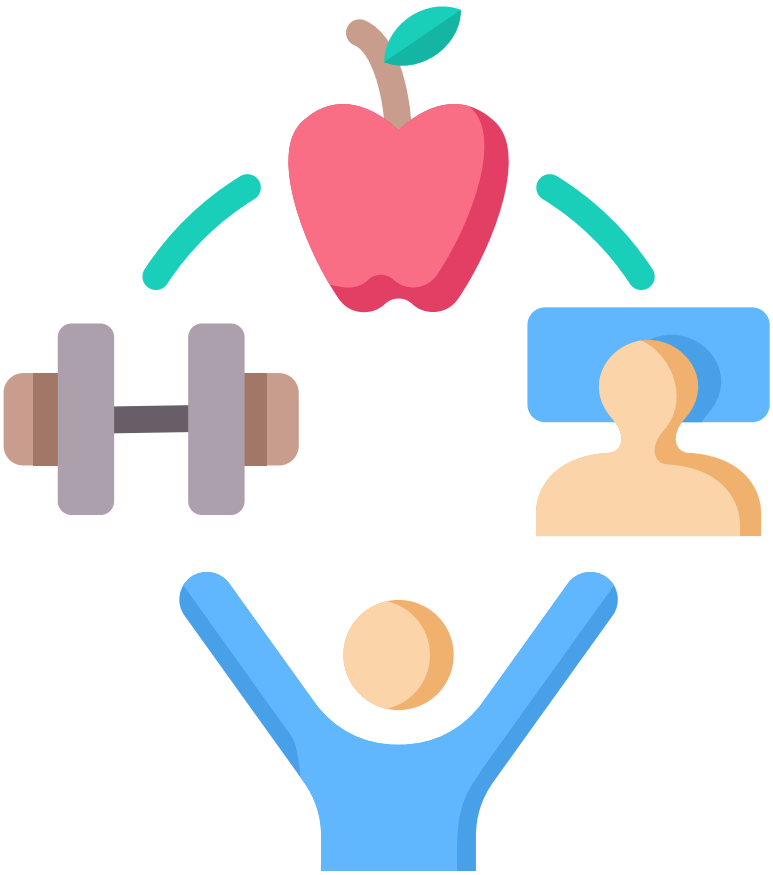
## خطوات عملية لتحسين النوم بعد العيد

**1. التعود تدريجيًا:**
ابدأ بالاستيقاظ تدريجيًا، بزيادة نصف ساعة يوميًا حتى تصل إلى الوقت المرغوب.

**2. تخفيف التعرض للضوء الاصطناعي:**
في المساء، قلل من استخدام الأجهزة الاكترونية (مثل الهواتف، الحواسيب و التلفاز) للتقليل تأثير الضوء الأزرق على نومك.

**3. النشاط البدني:**
مارس الرياضة خلال اليوم، لكن تجنبها قبل النوم مباشرة.

**4. العشاء المبكر:**
حاول تناول وجبة العشاء في وقت مبكر، وتجنب الوجبات الدسمة قبل النوم.



## النوم وأثره: كيف يؤثر على صحتك بعد الصيام ؟

- **صحة نفسية أفضل:**
النوم الجيد يحسن المزاج ويقلل من القلق والاكتئاب.

- **مناعة اقوى:**
النوم الجيد يدعم جهاز المناعة، و يساعد في مقاومة الأمراض.

- **أداء بدني أفضل:**
النوم الجيد يعزز التركيز و القدرة على التحمل.

- **توازن هرموني:**
يساعد النوم الجيد في تنظيم الهرمونات المرتبطة بالشهية، مما قد يساعد في التحكم بالوزن.

تذكر أن النوم الجيد جزء حيوي من نمط حياة صحي، خاصةً بعد التغيرات التي قد تحدث خلال رمضان والعيد.

# استمتع بمأكولات العيد بصحة أفضل

بعد شهر من الصيام والعبادة، يأتي العيد ليُدخل البهجة إلى قلوبنا ويُشعل الأجواء بعادات عائلية ومأكولات لا تُنسى. لكن مع كل تلك الأطعمة الشهية، فإن هذا التغيير المفاجئ في النظام الغذائي يمكن أن يؤثر على صحتنا بشكل كبير، لذا يجب أن نكون واعيين للعادات الغذائية الصحية. في هذه المقابلة، نتناول بعض الأسئلة المهمة حول التغذية بعد رمضان وفترة العيد لنستكشف كيفية تحويل هذه اللحظات السعيدة إلى أسلوب حياة متوازن.

## كيف يؤثر التغيير المفاجئ في النظام الغذائي بعد الصيام على الجسم؟

تعتبر فترة ما بعد رمضان والعيد مرحلة حرجة تتطلب اهتمامًا خاصًا بالتغذية. عندما ينتهي شهر رمضان، ينتقل الجسم من حالة الصيام التي كان يتناول فيها كميات محدودة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام بشكل مفاجئ، مما قد يؤدي إلى مشاكل هضمية مثل الانتفاخ وعسر الهضم. وقد يشعر البعض بالخمول أو الثقل. فبعد فترة من الصيام، يحتاج الجسم إلى إعادة التكيف مع تغيير النظام الغذائي، لذا يُفضل أن نبدأ بإدخال الأطعمة تدريجيًا بكميات متوازنة، مع التركيز على الأطعمة الصحية والغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه. هذا يساعد على تسهيل عملية الهضم ويمنح الجسم فرصة للتكيف بشكل أفضل.

## ما الأخطاء الغذائية الشائعة في العيد؟ وكيف يمكن تجنبها ؟

هناك عادات غذائية خاطئة شائعة في فترة العيد، منها:

- الإفراط في تناول الحلويات/ السكريات: الحلويات غنية بالسكر، التي قد تسبب زيادة سريعة في الوزن وارتفاع سكر الدم. لتجنب ذلك، يمكن تناول الحلوى بكميات صغيرة وعلى معدة ممتلئة، والاستمتاع بها كجزء من العادات في العيد. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إعداد الحلويات بطرق صحية مثل استخدام العسل بدلاً من السكر.
- الإكثار من الأطعمة الدهنية: الأطعمة المقلية والدهنية بكثرة، مثل اللحوم الدسمة والسمن، قد تؤدي إلى زيادة الوزن والشعور بالثقل والخمول. يمكنك استبدالها بالخيارات المشوية أو المطبوخة بطريقة صحية أو تناولها بجانب سلطة غنية بالألياف لتعزيز شعور الشبع وعدم تناول الدهون بإفراط.
- عدم شرب الماء: ننسى شرب الماء وسط الأجواء الاحتفالية وتقديم العصائر، لذا من المهم الحفاظ على ترطيب الجسم. حاول شرب الماء بين الوجبات وضع ماء بجانبك دائمًا.

## كيف يمكن تحقيق التوازن بين الاستمتاع بمأكولات العيد والحفاظ على الصحة؟

لتحقيق التوازن والاستمتاع، هناك أساليب بسيطة تحدث فرقًا كبيرًا تساعدك على الحفاظ على الصحة:

- يمكن اعتماد أسلوب "التذوق" بدلاً من "الإفراط": حيث نتناول كميات صغيرة للتذوق والشعور بطعم العيد مع التركيز على عدم الإفراط في الأطعمة غير الصحية واختيار الأطعمة الصحية بطريقة تحضير صحية.
- أسلوب تنويع الأطباق والتوازن: اجعل مائدتك متنوعة، بحيث تحتوي على أطباق صحية مثل السلطات والخضراوات بجانب الأطباق التقليدية.
- أسلوب الاستمتاع بالوجبات: تناول الطعام ببطء واستمتع بكل لقمة. هذا يساعد على الشعور بالشبع بشكل أسرع ويقلل من الإفراط في الأكل.
- ممارسة النشاط البدني: خصص وقتًا للنشاط بعد الأكل، مثل المشي أو ممارسة الرياضة، لدعم الهضم والمحافظة على الطاقة.

باستخدام هذه الأساليب، يمكنك الاستمتاع بمأكولات العيد ولن تكون محروماً من أي طعام تحبه، وأيضًا تحافظ على صحتك.

الاخصائية رنيم محبوب
raneem.w.a.m@gmail.com
Raneem_WM

# من أنا؟

انا باحث في أمراض القلب ومشارك في دراسة فرامنغهام. أثبتت أبحاثي أن تقليل الدهون المشبعة والسكريات بعد الصيام يحسن صحة القلب، فمن أنا؟

# إجابة سؤال العدد السابق :

## د. مارك ماتسون
## Dr. Mark Mattson

# سؤال تفاعلي:

Interactive question

هل لديك تجربة ناجحة في الحفاظ على نمط حياة صحي بعد رمضان؟ شاركنا تجربتك!

مجلة شهرية
يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 7
شوال 1446هـ أبريل 2025م

رئيس النادي
د. بشائر الحجيلي
المدير التنفيذي
حسين الجاسم
قائدة فريق المجلة
كيان مهنا
كاتب افتتاح العدد
أ. حسين الجاسم
كاتبة قصة: موعد مع التغيير
أ. بتول المطر
كاتبة مقال: نقطة التحول مع رمضان
أ. ريناد الشهري
كاتبة مقال: رحلة نحو صحة أفضل
أ. جنى الحربي
كاتبة مقال: النوم وإعادة ضبط الساعه البيولوجية
د. أماني العتيبي
كاتبة مقابلة: استمتع بمأكولات العيد بصحة أفضل
أ. داليا سندي
من أنا ؟
أ. كيان أمين
سؤال تفاعلي:
أ. علاء مذكور
الإخراج الصحفي
حنين سندي
صابرين سندي
صفاء الفيفي
جبران حمزي
التدقيق
أسماء العتيبي
التنسيق
منال الموسى