

فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة " قلت: يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: عليك بالصوم فإنه لا مثل له" وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الطبراني " صوموا تصحوا " والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل

## تهنئة

يسر قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة  
أسيوط ومجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث  
البيئية أن يتقدم  
بأجمل وأرق التهاني القلبية بمناسبة حلول شهر  
رمضان المبارك  
مع دعواتنا لجميع المصريين أن يحفظهم الله من  
كل سوء ويجعل بلادنا آمناً وأماناً.  
وكل عام وأنتم بخير ،،

الصيام ظاهرة طبيعية يجب أن  
نمارسها

يقول الله تعالى في كتابه الكريم [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا  
كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ  
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ سورة البقرة] ويقول جل  
وعلا ( وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون )  
( 184 سورة البقرة )، فهل اكتشف العلم الحديث  
السر في قوله تعالى [ وأن تصوموا خير لكم]  
إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية  
إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها،

وتقل عن عشرين كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جدا، وذلك لمدة متوالية لا تقل عن ثلاثة أسابيع. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرضى السكر ودون أية عقاقير كيميائية.

طبيب تخسيس

إن الصيام وبلا مبالغة أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، فإن الصيام يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد، أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي

معقول كما هو في الإسلام - حيث يصوم - ويقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأوكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

يحمي من السكر

يعد الصيام هو خير فرصة لخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، وعلى هذا فإن الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفترزة فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء، ثم أخيرا يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر. وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكر باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على عشر ساعات

"خاصة الحمراء" داخل الجسم، مما ينتج عنه زيادة ترسيب حمض البوليك في المفاصل خاصة مفصل الأصبع الكبير للقدم، وعند إصابة مفصل بالנקرس فإنه يتورم ويحمر ويصاحب هذا ألم شديد، وقد تزيد كمية أملاح البول في الدم ثم تترسب في الكلى فتسبب الحصوة، وإنقاص كميات الطعام علاج رئيسي لهذا المرض الشديد الانتشار .

جلطة القلب والمخ

أكد الكثيرون من العلماء في أبحاثهم العلمية والطبية - وأغلبهم غير مسلمين - أن الصوم لأنه ينقص من الدهون في الجسم فإنه بالتالي يؤدي إلى نقص مادة "الكوليسترول" فيه، وما أدراك "الكوليسترول"؟؟ إنها المادة التي تترسب على جدار الشرايين، وبزيادة معدلاتها مع زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى تصلب الشرايين، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب والمخ. ولا نندعش إذن عندما نستمع إلى قول الحق سبحانه وتعالى [ وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون ] فكم من آلاف من البشر جنت عليهم شهيتهم المتوثبة دائما إلى الطعام والشراب دون علم و لا إرادة، ولو أنهم اتبعوا منهج الله وسنة النبي محمد بعدم

هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهمها منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالأعلى الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريد الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم.

الأمراض الجلدية

إن الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية، والسبب في ذلك أنه يقلل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته بالتالي في الجلد، مما يعمل على:

\* زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.

\* التقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة في الجسم مثل مرض الصدفية.

\* تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.

و مع الصيام تقل إفرازات الأمعاء للسموم وتتناقص نسبة التخمر الذي يسبب دامل وبثورا مستمرة وقاية من داء الملوك

وهو المسمى بمرض "النقرس" والذي ينتج عن زيادة التغذية والإكثار من أكل اللحوم، ومعه يحدث خلل في تمثيل البروتينات المتوافرة في اللحوم

يختلف كثيرًا عن النظام الغذائي المتبع عادةً، حيث يجب تغطية جميع أنواع الأطعمة، بما فيها الحبوب والخبز والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان، والبروتينات، والزيوت، والحلويات.

\* عندما يكون عليك تناول الطعام لساعات محدودة فقط، عليك الانتباه إلى معدل السرعات الحرارية عن طريق اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، حيث يجب أن تحتوي وجبات الطعام على الكربوهيدرات الصحية، ومصادر البروتين قليلة الدسم، والخضار، والفواكه، والألبان قليلة الدسم، والدهون الصحية.

\* تجنّب تناول الأطعمة المقلية والحلويات وغيرها من المأكولات التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكر، فهي لا توفر قدرًا كافيًا من التغذية.

\* على الرغم من أنه لا يمكنك منع الإحساس بالجوع، بالإمكان تأخير ظهور هذا الإحساس من خلال تناول البروتين والألياف أثناء وجبة السحور، ومن الأمثلة على الأطعمة البروتينية

الإسراف في الأكل والشرب ، وبصيام ثلاثة أيام من كل شهر لعرفوا لآلامهم وأمراضهم نهاية، ولتخففت أبدانهم من عشرات الكيلوجرامات.

آلام المفاصل

آلام المفاصل مرض يتفاقم مع مرور الوقت، فتنفتح الأجزاء المصابة به، ويرافق الانتفاخ آلام مبرحة، وتتعرض اليدين والقدمان لتشوهات كثيرة، ولكن ثبت بالتجارب العلمية في بلاد روسيا أنه يمكن للصيام أن يكون علاجًا حاسمًا لهذا المرض، وقد أرجعوا هذا إلى أن الصيام يخلص الجسم تمامًا من النفايات والمواد السامة، وذلك بصيام متتابع لا تقل مدته عن ثلاثة أسابيع، وفي هذه الحالة فإن الجراثيم التي تسبب هذا المرض تكون جزءًا مما يتخلص منه الجسم أثناء الصيام، وقد أجريت التجارب على مجموعة من المرضى وأثبتت النتائج نجاحًا مبهرًا.

نصائح للصائم

\* ينبغي على الصائمين تناول ما لا يقل عن وجبتي طعام يوميًا، وجبة السحور قبل الفجر، ووجبة الإفطار عند الغروب، بالإضافة إلى وجبة خفيفة واحدة بعد ساعات قليلة من الإفطار \* يجب تناول طعام بسيط خلال شهر رمضان، لا

\* راقب كمية الطعام التي تتناولها، ولا تأكل حتى التخمّة، عندها ستبدأ معدتك بالانزعاج، واتبّع سنّة النبيّ (ص) في طريقة الأكل؛ ثلث للشراب، وثلث للطعام، وثلث للهواء.

\* إذا كنت من الأشخاص الذين تنخفض شهيتهم لتناول الطعام في رمضان، ولا تحصل على الكميّة اليومية التي يجب تناولها من جميع أنواع الأطعمة، فعليك الأخذ في الاعتبار تناول الفيتامينات يوميًا، وذلك لضمان عدم نقص أيّ من العناصر الغذائية أثناء الصيام.

\* من المستحسن استهلاك كمية مناسبة من الكربوهيدرات المركّبة، فهي تساعد على تخزين الطاقة وإطلاقها ببطء خلال ساعات الصيام الطويلة، ومنها الشعير والقمح والشوفان والدُّخْن (الذرة البيضاء)، والسميد، والفاصولياء، والعدس، وطحين الحبة الكاملة فتُهضم الأطعمة الغنيّة بالألياف ببطء، ومنها النخالة وحبوب القمح الكاملة والحبوب والبيذور والبطاطا مع قشّرتها، والخضروات مثل الفاصولياء الخضراء، وتقريبًا جميع أنواع الفاكهة، بما فيها المشمش والخوخ والتين، فتناول هذه الأطعمة على مائدة السحور خلال

البيض والجبن وزبدة الفول السوداني والفاصولياء واللحوم.

\* يحتوي الشوفان وخبز الحبة الكاملة والتفاح والكمثرى على نسبة عالية من الألياف، وتعدّ خيارًا مناسبًا لتناولها خلال وجبة السحور، إلى جانب أنها ستشعرك بالشبع، فالألياف تسهّل من عملية طرح الفضلات، وهو أمر مهمّ بالنسبة لصحة الجهاز الهضمي.

\* لا تنسي تناول اللبن عند السحور، فاللبن القليل الدسم يعدّ مصدرًا كبيرًا للبروتين والكالسيوم، وهو يساعد للتغلّب على العطش طوال اليوم، كما يساعد في الحفاظ على وضع جسمك الطبيعي!

\* تناول الحلويات الرمضانية التقليدية لا يجب أن يكون طقسًا يوميًا، فعوضًا عن تناول الحلويات والمشروبات السكرية، تناول الفاكهة مع لبن الزبادي القليل الدسم خلال أيام الأسبوع.

\* كن انتقائي خلال اللقاءات الاجتماعية، فعادة ما يميل الإنسان إلى الأكل بإفراط عند تناول الطعام مع الآخرين، أو عندما تُقدّم مجموعة متنوّعة من المأكولات، لذا عليك انتقاء نوع وكمية الطعام المناسبة.

الصيام، وبالتالي يؤثر على بناء جسمه. وهذا لا يمنع من محاولة تعويدهم على الصوم تدريجياً، بحيث يتدرب الطفل على الصيام ومبطلاته، فمثلاً يمكن أن يبدأ الطفل بالصوم حتى صلاة الظهر أو العصر، ثم يبدأ في صوم يومين أو ثلاثة في الأسبوع، وبالتدريج يعتاد على الصيام، ولكننا لا بد أن نضع في الاعتبار إمكانيات الطفل ومدى قدرته على تحمل الجوع والعطش»

\* كما ينصح الأمهات اللاتي يصوم أطفالهن لأول مرة بضرورة تأخير السحور لآخر وقت قبل أذان الفجر، وعدم تناول الأطفال الفول لأنه رغم فائدته في إعطاء الإحساس بالشبع لفترة طويلة، فإنه يسبب العطش السريع، خصوصاً في ظل حرارة الجو، وبالتالي يمكن استبدال البليلة (حبوب القمح باللبن الحليب) أو الشوفان به، لأنها من الأشياء التي لا تسبب العطش. كذلك يؤكد أهمية تناول كميات كافية من السوائل سواء المياه أو العصائر الطبيعية مع عدم الإكثار من السكريات في السحور خاصة.

شهر رمضان سيشرقك بالشبع خلال ساعات الصيام.

\* تجنّب تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المكررة (السكر والطحين الابيض) ، لأنها تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية وكمية منخفضة من العناصر المغذية، وغالباً ما تحتوي على كمية دهون عالية. \* راقب معدّل تناولك للكافيين، فمن الأفضل تجنّب احتساء المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشاي والقهوة والكولا، فمادة الكافيين مدرة للبول وتحفّز فقدان الماء بسرعة.

نصائح للأطفال

يأتي شهر رمضان هذا العام في توقيت ترتفع فيه درجات الحرارة بصورة أكبر من الأعوام السابقة، وبالتالي، فإن الصيام في هذا التوقيت من العام يعد مشقة على الكبار؛ فما بالنا بالأطفال، خصوصاً من يصومون لأول مرة. من هنا، ينصح استشاري طب الأطفال بالآتي:

\* عدم إجبار الأطفال على الصوم، خصوصاً من هم دون سن البلوغ، فما دام الطفل في طور النمو فلا نطلب منه الصيام، لأن جسمه في هذا الوقت يكون أشد احتياجاً لكثير من العناصر الغذائية المهمة التي قد لا يستطيع الحصول عليها أثناء

التحديد بكميات؛ لأنها مليئة بالدهون الأحادية المفيدة بشكل قد لا يتصوره البعض.

نصائح للحامل

عزيزتي الحامل ، هل فكرت باتباع نظام غذائي في رمضان يقيك من زيادة الوزن ويجنبك متاعب الحمل من إمساك وصداع وحرقة معدة وكسل؟

نقدم لك اليوم مجموعة من النصائح لتتعمي بصوم صحي خال من المتاعب خلال الشهر الفضيل:

\* لا بد أولاً وقبل كل شيء من استشارة طبيبك حول صحة حملك ومدى قدرتك على الصيام ، فتنخفض معدلات السكر في الدم أثناء الصوم ولا بد من تعويضها وإعادةتها إلى مستوياتها الطبيعية ومن أجل ذلك افتتحي إفطارك بثلاث حبات من التمر بالإضافة إلى العصير الطازج الطبيعي لكن احذري من الإكثار من السكر في العصائر والحلويات.

\* اكتفي بتناول حلويات رمضان مرة واحدة في الأسبوع.

\* من الضروري جداً أن يحتوي إفطارك على طبق من السلطة الخضراء الغني بالفيتامينات

ويفضل إعطاء الأطفال الخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان بوصفها أطعمة أساسية في السحور؛ لاحتوائها على العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات ومعادن مهمة لتزويد الجسم باحتياجاته خصوصاً المغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين «بي ١٢» وغيرها.

أما بالنسبة لوجبة الإفطار، فمن الأهمية بمكان تناول الأطفال العصائر والتمور قبل أي شيء آخر؛ لأن أجسامهم في هذا التوقيت تكون في أشد الحاجة للسكريات والسوائل. وينصح الأمهات بمنع أبنائهن تماماً عن أكل المقلبات والأطعمة المليئة بالدهون لأنها تجعلهم يشعرون بالكسل والخمول، بالإضافة إلى ضرورة الإكثار من الأطعمة المفيدة والصحية والاهتمام بالكربوهيدرات والبروتينات لإعطائهم الطاقة المطلوبة.

وفي النهاية فإن الطفل مريض السكري لديه رخصة بالإفطار، خصوصاً إن كان ممن لا يسهل ضبط معدل السكر لديه ، أما إن كانت نسبة السكر قابلة للسيطرة عليها بشكل أفضل، فيمكن للطفل أن يصوم، وفي هذه الحالة يتم تعديل جرعة الإنسولين وتقليلها إلى النصف في بعض الحالات. وأن «المكسرات» من الأغذية التي يفضل إعطاؤها للأطفال عموماً وللطفل مريض السكري على وجه

\*ابتعدي عن المنبهات كالشاي والقهوه والمشروبات الغازية علي السحور واستبدليها بالعصائر الطازجة والحليب والشوربات المعدة من الخضار فهي رائعة لك.

\*احرصي على أن يحتوي سحورك على الخبز البلدي والجبن واللبن قليلة الدسم والحبوب الغنية بالألياف والنخالة والتمر.

<http://www.khayma.com/ashab>

#### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ حسن صلاح كامل

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. آمال محمد ابراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد حميد

والمعادن اللازمة لجسمك ، بالإضافة إلى البروتين من مصادره المختلفة ( لحوم وأسماك ودجاج أو الحبوب والبقوليات) .

\*الأفضل أن تستبدلي الأرز الأبيض والمكرونه والخبز الأبيض والمعجنات بالأرز الأسمر والمكرونه من القمح الكامل والخبز البلدي أو الأسمر فهي مفيدة جدا وغنية بالألياف كما أنها سهلة الهضم \*ابتعدي قدر الإمكان عن الوجبات الدسمة والغنية بالدهون فهي تتسبب بعسر الهضم والتعب وتشعرك بالشبع والتخمة بالإضافة إلى كونها غنية بالسرعات الحرارية وتزيد من وزنك بشكل كبير.

\*تناولي كمية وافرة من الماء من ٨ إلى ١٢ كوبا في الفترة ما بين الإفطار والسحور.

\*احرصي علي تناول وجبات خفيفه ومغذيه وتمدك بالطاقة بين الإفطار والسحور كالمكسرات النيئة ويسكويتم القمح الكامل والفواكه والخضراوات فهي وجبات مغذية وتمدك بالطاقة الكافية لجسمك دون أن تشعرك بالتعب والتخمة.

\*وجبة السحور مهمة جداً لك ولجنينك فلا تهملها لانها تساعدك علي قدره علي الصيام بدون تعب وتمدك بالطاقة وتخفف من أعراض الجوع والصداع والخمول أثناء الصوم