

# الدليل الإرشادي لشهر رمضان المبارك

1445 هـ - 2024 م



## فهرس الدليل الإرشادي لشهر رمضان المبارك

- 03 المقدمة.
- 04 إمساكية شهر رمضان.
- 05 الاستعداد لشهر رمضان.
- 06 كيف تهيئ جسمك لشهر رمضان؟.
- 07 فوائد الصيام.
- 08 رمضان والتغذية.
- 11 رمضان والنوم.
- 12 صيام الفئات الخاصة في رمضان.
- 17 العناية بالفم خلال شهر رمضان.
- 18 النشاط البدني في رمضان.
- 19 رمضان والتدخين.
- 21 الصحة النفسية في رمضان.
- الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان  
وكيفية إدارتها.
- 22 قائمة التسوق الصحي خلال شهر رمضان.
- 28



## المقدمة

في هذا الدليل الإرشادي تقدم لكم هيئة الصحة بدبي عدداً من المعلومات والنصائح القيّمة التي تساعد على تبني نمط حياة متزن للتمتع بصوم صحي وآمن خلال شهر رمضان المبارك.

# إمساكية شهر رمضان

رمضان	اليوم	التاريخ	الإمساك	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
1	الأثنين	11 مارس	5:05ص	5:15ص	6:29ص	12:32م	3:54م	6:29م	7:43م
2	الثلاثاء	12 مارس	5:04ص	5:14ص	6:28ص	12:31م	3:54م	6:30م	7:43م
3	الأربعاء	13 مارس	5:03ص	5:13ص	6:27ص	12:31م	3:54م	6:30م	7:44م
4	الخميس	14 مارس	5:02ص	5:12ص	6:26ص	12:31م	3:54م	6:31م	7:44م
5	الجمعة	15 مارس	5:01ص	5:11ص	6:25ص	12:31م	3:54م	6:31م	7:45م
6	السبت	16 مارس	5:00ص	5:10ص	6:24ص	12:30م	3:54م	6:31م	7:45م
7	الأحد	17 مارس	4:59ص	5:09ص	6:23ص	12:30م	3:54م	6:32م	7:46م
8	الأثنين	18 مارس	4:58ص	5:08ص	6:21ص	12:30م	3:54م	6:32م	7:46م
9	الثلاثاء	19 مارس	4:57ص	5:07ص	6:20ص	12:29م	3:54م	6:33م	7:47م
10	الأربعاء	20 مارس	4:56ص	5:06ص	6:19ص	12:29م	3:54م	6:33م	7:47م
11	الخميس	21 مارس	4:55ص	5:05ص	6:18ص	12:29م	3:53م	6:34م	7:48م
12	الجمعة	22 مارس	4:54ص	5:04ص	6:17ص	12:29م	3:53م	6:34م	7:48م
13	السبت	23 مارس	4:52ص	5:02ص	6:16ص	12:28م	3:53م	6:35م	7:49م
14	الأحد	24 مارس	4:51ص	5:01ص	6:15ص	12:28م	3:53م	6:35م	7:49م
15	الأثنين	25 مارس	4:50ص	5:00ص	6:14ص	12:28م	3:53م	6:35م	7:50م
16	الثلاثاء	26 مارس	4:49ص	4:59ص	6:13ص	12:27م	3:53م	6:36م	7:50م
17	الأربعاء	27 مارس	4:48ص	4:58ص	6:12ص	12:27م	3:53م	6:36م	7:51م
18	الخميس	28 مارس	4:47ص	4:57ص	6:11ص	12:27م	3:53م	6:37م	7:51م
19	الجمعة	29 مارس	4:46ص	4:56ص	6:10ص	12:26م	3:53م	6:37م	7:52م
20	السبت	30 مارس	4:45ص	4:55ص	6:09ص	12:26م	3:52م	6:38م	7:52م
21	الأحد	31 مارس	4:44ص	4:54ص	6:08ص	12:26م	3:52م	6:38م	7:53م
22	الأثنين	01 أبريل	4:42ص	4:52ص	6:07ص	12:26م	3:52م	6:39م	7:53م
23	الثلاثاء	02 أبريل	4:41ص	4:51ص	6:06ص	12:25م	3:52م	6:39م	7:54م
24	الأربعاء	03 أبريل	4:40ص	4:50ص	6:05ص	12:25م	3:52م	6:39م	7:54م
25	الخميس	04 أبريل	4:39ص	4:49ص	6:04ص	12:25م	3:52م	6:40م	7:55م
26	الجمعة	05 أبريل	4:38ص	4:48ص	6:03ص	12:24م	3:51م	6:40م	7:55م
27	السبت	06 أبريل	4:37ص	4:47ص	6:02ص	12:24م	3:51م	6:41م	7:56م
28	الأحد	07 أبريل	4:36ص	4:46ص	6:01ص	12:24م	3:51م	6:41م	7:57م
29	الأثنين	08 أبريل	4:35ص	4:45ص	6:00ص	12:24م	3:51م	6:42م	7:57م
30	الثلاثاء	09 أبريل	4:33ص	4:43ص	5:59ص	12:23م	3:51م	6:42م	7:58م

## الاستعداد لرمضان

لا يغيّر الصيام خلال شهر رمضان النظام الغذائي ومستوى تروية الجسم فحسب، بل له أيضاً تأثيراً كبيراً على معدل الالتزام بأخذ الأدوية، وأنماط النوم، ومستويات الهرمونات، والساعة البيولوجية، مما يؤثر على عملية التمثيل الغذائي. تختلف تقلبات الوزن بين الأفراد، حيث يحافظ البعض على أوزانهم أو يفقدون جزءاً منها أو يقوم البعض باكتساب زيادة في الوزن، وغالباً ما يتأثر ذلك بعادات الإفطار.

تشير الأبحاث إلى أن صيام شهر رمضان المبارك قد يحسّن مستويات الدهون، ولا سيما خفض مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة لدى بعض الأفراد.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الصيام خلال شهر رمضان يقلّل بشكل كبير من التدخين، كما يساعد على الإقلاع عن التدخين والحصول على الفوائد الفسيولوجية المتعددة للجسم والصحة بشكل عام.

تساعد فترة الثلاثين يوماً من شهر رمضان المبارك الأفراد على تبني عادات وأنماط حياة أكثر صحة .. ابدأ رحلتك لحياة صحية في رمضان.

### الاستعداد لرمضان:

يعد الاستعداد لشهر رمضان المبارك أمراً مهماً لضمان صيام ممتع من خلال التكيف مع السلوكيات الصحية للوصول إلى آثار صحية إيجابية على عقلك وجسمك.

من أجل الحفاظ على صحة جيدة خلال شهر رمضان المبارك، من المهم تعديل حصص وجباتك وتوقيتها تدريجياً خلال الأيام التي تسبق شهر رمضان، وتغيير العديد من العادات وحتى البدء في عادات معينة من أجل الحفاظ على مستويات الطاقة لديك طوال اليوم في شهر رمضان الكريم.

## كيف تهيئ جسمك لشهر رمضان؟

استشر أخصائي الرعاية الصحية: قبل البدء بالصيام، خاصة إذا كان لديك أي حالة طبية أو مخاوف صحية، يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يقرر مدى قدرتك على الصيام الآمن.



قم بتعديل عاداتك الغذائية تدريجياً والاعتياد عليها قبل أسابيع من شهر رمضان عن طريق تناول وجبة متوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات والماء.



قلّل من تناولك للطعام، وقلّل من تناول الوجبات الخفيفة.



قلّل من تناول الكافيين والسجائر لتخفيف تأثير الأعراض الانسحابية في الأيام القليلة الأولى من الشهر الكريم.



قم بتغيير روتين الإفطار الخاص بك عن طريق الاستيقاظ التدريجي المبكر وتناول وجبة الإفطار في وقت أبكر قليلاً كل يوم لضبط نمط نومك وتوقيت السحور.



قم بدمج النشاط البدني الخفيف إلى المعتدل مثل المشي أو ركوب الدراجات في روتينك اليومي لأن ذلك يمكن أن يساعد في تحسين الدورة الدموية والصحة العامة في الأيام التي تسبق شهر رمضان، وسيساعدك على الحفاظ على لياقتك البدنية خلال شهر رمضان.



أعط الأولوية للنوم واحرص على النوم الجيد كل ليلة لضمان حصول جسمك على قسط كافٍ من الراحة ليعمل على النحو الأمثل خلال ساعات الصيام.



قم بتحضير نفسك لشهر رمضان من خلال تحديد نوايا إيجابية وتخصيص الوقت لنفسك. ابدأ بتحديد الأهداف لتحسين ذاتك ونموك الشخصي خلال هذا الشهر الفضيل.



تذكّر أن شهر رمضان هو وقت التجديد الروحي والانضباط الذاتي. من خلال التركيز على صحتك الجسدية والنفسية، يمكنك تحقيق أقصى استفادة من هذا الشهر الفضيل.



## فوائد الصيام

أظهرت العديد من الدراسات العلمية الفوائد الصحية المتعددة للصيام ومنها:

1. تنقية الجسم وتخليصه من السموم.
2. تعزيز الصحة العامة والرفاهية.
3. تقوية جهاز المناعة.
4. تعزيز الانضباط الذاتي وضبط النفس.
5. تعزيز المرونة والصبر.
6. يساعد على فقدان الوزن مما يؤدي إلى السيطرة بشكل أفضل على مرض السكري وضغط الدم.
7. يرفع مستويات (الإندورفين) مما يؤدي إلى رفع مستوى التركيز والانتباه والصحة النفسية.

## رمضان والتغذية

احرص على اتباع نظام غذائي متوازن مع الحصول على كمية كافية من الماء والسوائل الأخرى.

### التغذية المتوازنة:

التغذية الصحية المتوازنة مهمة للحفاظ على الصحة العامة ومستويات الطاقة طوال شهر الصيام. يمكن تحقيق التغذية المتوازنة من خلال:

1. اختياراتك الغذائية.
2. اختياراتك في طهي الطعام.
3. سلوكياتك الغذائية.

### أ. يجب أن تتضمن اختياراتك الغذائية ما يلي:

1. الحبوب الكاملة التي تمد الجسم بالطاقة والألياف.
2. أنواع مختلفة من الخضار لتزويدك بالفيتامينات والعناصر الغذائية الحيوية.
3. الكربوهيدرات المعقدة والبروتين والدهون الصحية لتشعرك بالشبع والنشاط.
4. الأطعمة مثل التمر والشوربات واللحوم المشوية والحبوب الكاملة والسلطات للحصول على وجبة مغذية و مشبعة.
5. الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض والغنية بالألياف والتي تطلق الطاقة ببطء قبل الصيام وبعده.
6. 45-50% كربوهيدرات، 20-30% بروتين، 35% دهون.

### سحور خفيف يروي الجسم بالسوائل الضرورية، مثل:

- الماء والعصائر الطبيعية.
- الشوفان وخبز الحبوب الكاملة مع اللبنة وقطعة من الفاكهة.
- الفواكة الطازجة مثل: البرتقال، والبطيخ، والموز، والتفاح.
- السلطات الخضراء.
- الأرز والمعكرونة والخبز.
- الزبادي مع إضافة الفواكة.
- الحبوب مع الحليب الطازج بالإضافة إلى الفواكة المجففة.





## رمضان والتغذية

### ب. يجب أن تتجنب/تقلل من:



1. الأطعمة المقلية والمصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.
2. الأطعمة عالية السكريات.
3. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح مثل: اللحوم المصنعة والمملحة، ومنتجات الأسماك المملحة، والمخللات، والأجبان المالحه، والصلصات.

### ج. يجب أن يتضمن اختيارك للطهي ما يلي:



1. الشوي.
2. الخبز.
3. الطهي على البخار.
4. القلي في كمية قليلة من الزيت.
5. استخدام الأعشاب المختلفة لتعزيز نكهة الأطعمة المطبوخة.
6. اختيار الخيار الصحي كاللحوم الخالية من الدهون، والدجاج منزوع الجلد، والأسماك.

### د. قم بتبني السلوكيات التالية عند تناول الطعام:



1. تناول الطعام ببطء لتجنب الإفراط.
2. تحكم في كمية الطعام المتناول.
3. أبعد الأملاح عن المائدة.
4. قم بتقسيم السعرات الحرارية اليومية من خلال تناول وجبة إلى وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور.

## رمضان والتغذية

### تروية الجسم:



يعد الحفاظ على مستويات كافية من السوائل أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان المبارك. يشكل الماء ما بين 60 إلى 70 بالمائة من وزن الجسم، وهو عنصر حيوي في جسم الإنسان. حيث يلعب دوراً محورياً في الأداء الأمثل لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، مما يضمن توازن الأملاح وتسهيل امتصاص العناصر الغذائية.

حافظ على تروية الجسم خلال ساعات الإفطار عن طريق تناول الماء وشاي الأعشاب وغيرها من المشروبات المرطبة لمنع الجفاف. يمكنك تحقيق ذلك من خلال:

1. شرب 10 أكواب من الماء (على الأقل).
2. تناول الأطعمة التي تحتوي نسبة سوائل عالية (الحساء والبطيخ واليخانات).
3. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة والشاي والكولا) لما لها من تأثير مدر للبول وقد تؤدي إلى الجفاف.
4. تجنب المشروبات الغازية السكرية.
5. تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس واحرص على البقاء في مكان بارد ومظلل في الأيام شديدة الحرارة.

## رمضان والنوم

قد يكون الحفاظ على نوم جيد خلال شهر رمضان أمراً صعباً بسبب التغيرات في أنماط الطعام والنوم. يحتاج الشخص البالغ إلى ما يقارب 8 ساعات من النوم حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتخلص من التعب والإجهاد خلال النهار.

إليك بعض النصائح لمساعدتك في الحصول على نوم جيد خلال شهر رمضان:

- **جدول ثابت لمواقيت النوم:** التزم بروتين نوم منتظم.
- النوم ما قبل السحور: تجنب السهر، واحرص على النوم مبكراً حتى وجبة السحور، ثم العودة إلى النوم لمدة 3-4 ساعات حتى يحين موعد العمل.
- **توقيت ذكي للوجبات:** خطط لأوقات الوجبات ليتم هضمها قبل النوم.
- **روتين للاسترخاء:** قم بطقوس مهدئة قبل النوم.
- **الظلام والهدوء:** حافظ على بيئة نومك مظلمة وهادئة.
- **تجنب المنبهات:** خفف من تناول الكافيين والنيكوتين، خاصة قبل النوم بأربع ساعات.
- **التروية:** اشرب الماء خلال ساعات الإفطار.
- **إدارة التوتر:** استخدم تقنيات الاسترخاء للتعامل مع التوتر.
- **تجنب الشاشات:** تجنب الشاشات قبل وقت النوم.
- **النشاط الخفيف:** قم بممارسة الأنشطة الخفيفة خلال ساعات الإفطار.

طبق هذه النصائح بحسب احتياجاتك للحصول على نوم أفضل خلال شهر رمضان المبارك.



# صيام الفئات الخاصة في رمضان

## الأطفال:



من خلال اتباع النصائح التالية والمراقبة الدقيقة للعادات الغذائية للأطفال، يمكن للعائلات مساعدة الأطفال على المشاركة في صيام رمضان بأمان وراحة، مع تعزيز الشعور بالارتباط الروحي دون مواجهة خطر اختلال التغذية والإرهاق والجفاف مع الأخذ في الاعتبار أنهم ما زالوا في مرحلة النمو والتطور .

- **التعليم:** شرح أهمية الصيام بطريقة يفهمها الأطفال، مع التركيز على الجوانب الروحية والمجتمعية لشهر رمضان.
- **المرونة:** كن مرناً في ممارسات الصيام للأطفال، مع مراعاة احتياجاتهم الفردية وقدراتهم وحالتهم الصحية.
- **التروية:** تشجيع الأطفال على شرب الكثير من السوائل خلال ساعات الإفطار، مع التركيز على الماء والأغذية المليئة بالسوائل لمنع الجفاف.
- **التغذية المتوازنة:** تقديم وجبات مغذية ومتوازنة أثناء السحور والإفطار، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن لدعم نموهم وتطورهم.
- **توقيت الوجبة:** تأكد من تناول الأطفال وجبة سحور صحية قبل أذان الفجر بقليل لتوفير الطاقة المستدامة طوال اليوم، ووجبة إفطار مغذية لتجديد مخزون الطاقة لديهم.
- **مراقبة الأعراض:** راقب الأطفال بحثاً عن علامات الجفاف أو الإرهاق أو الضعف أو الدوخة أو أي أعراض صحية أخرى، وشجعهم على التعبير عما يشعرون به.
- **التشجيع على الراحة:** التأكد من حصول الأطفال على قسطٍ كافٍ من الراحة والنوم لدعم صحتهم الجسدية والنفسية خلال ساعات الصيام.
- **مراقبة مستوى النشاط:** شجع النشاط البدني المعتدل مع تجنب المجهود المفرط خلال ساعات الصيام لمنع الإرهاق وضمان السلامة.
- **الإشراف:** توفير الإشراف والدعم طوال فترة الصيام، وتقديم التوجيه والمساعدة حسب الحاجة لضمان سلامة الأطفال.

# صيام الفئات الخاصة في رمضان

## صيام أصحاب الأمراض المزمنة:



- بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة، يتطلب صيام شهر رمضان دراسة وتخطيطًا دقيقًا لضمان الصحة و السلامة.
- **الاستشارة:** استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل الصيام. ناقش مخاطر وفوائد الصيام وما إذا كان آمنًا بالنظر إلى حالتك الصحية الفردية.
- **استشارة اختصاصي التغذية:** احصل على نصيحة من اختصاصي التغذية حيث يمكنه تصميم خطة وجبات تناسب حالتك الصحية.
- **الأدوية:** مراجعة مواعيد الأدوية وتعديلات الجرعات مع مقدمي الرعاية الصحية بحسب ساعات الصيام لضمان تلقي العلاج الأمثل للمرض.
- **المراقبة:** مراقبة الأعراض والمؤشرات الصحية عن كثب أثناء الصيام مثل: مستويات السكر في الدم لمرضى السكري أو ضغط الدم لمرضى ارتفاع ضغط الدم. تتبع أي تغييرات أو مخاوف صحية وأبلغ مقدمي الرعاية الصحية بها على الفور.
- **التروية والتغذية:** حافظ على تروية جسمك خلال ساعات الإفطار عن طريق شرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء. التركيز على الوجبات المتوازنة والمغذية أثناء السحور والإفطار، بما في ذلك الأطعمة المناسبة لحالتك الصحية.
- **توقيت الوجبة:** قم بتخطيط وجبات الطعام بعناية لضمان تناول ما يكفي من الطاقة والمواد الغذائية خلال ساعات الإفطار، خاصة بالنسبة لحالات مرضى السكري الذي يتطلب توقيتًا دقيقًا للوجبات.
- **النشاط البدني المعتدل:** ممارسة نشاط بدني معتدل خلال ساعات الإفطار إن أمكن ذلك وبعد التشاور مع مقدمي الرعاية الصحية. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في تحسين الصحة العامة وإدارة بعض الحالات المزمنة، ولكن تجنب المجهود المفرط خلال ساعات الصيام.

## صيام الفئات الخاصة في رمضان

### صيام أصحاب الأمراض المزمنة:



- **استمع إلى جسمك:** انتبه إلى كيفية استجابة الجسم للصيام وقم بالتعديل حسب الحاجة. إذا واجهت أي آثار سلبية أو مضاعفات، اقطع صيامك فوراً واطلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.
- **ثقّف نفسك:** تعرّف على كيفية تأثير الصيام على حالتك المزمنة والاحتياجات التي يجب اتخاذها. المعرفة تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحيحة بشأن الصيام.

# صيام الفئات الخاصة في رمضان

## صيام كبار السن:



من خلال اتباع النصائح التالية ومراقبة صحتهم عن كثب، يمكن لكبار السن صيام شهر رمضان بأمان مع الحفاظ على صحتهم وحيويتهم بشكل عام.

- **الاستشارة:** قبل الصيام، يجب على كبار السن أو ذويهم استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم، للتأكد من أن الصيام آمن بالنظر إلى تاريخهم الطبي وحالتهم الصحية الحالية.
- **التروية:** التشجيع على التروية الكافية خلال ساعات الإفطار لمنع الجفاف، خاصة وأن كبار السن أكثر عرضة للجفاف.
- **الوجبات المغذية:** خطط لوجبات متوازنة ومغذية للسحور والإفطار، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين والفيتامينات والمعادن لدعم مستويات الصحة والطاقة بشكل عام.
- **الأدوية:** التأكد من الالتزام بالأدوية الموصوفة ومناقشة أي تعديلات مطلوبة مع مقدمي الرعاية الصحية بحسب ساعات الصيام.
- **مراقبة الأعراض:** راقب علامات الجفاف أو الإرهاق أو الضعف أو غيرها من الأعراض الصحية، وقم بطلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.
- **النشاط البدني الخفيف:** مارس الأنشطة البدنية الخفيفة مثل المشي أو التمدد أو اليوغا اللطيفة للحفاظ على الحركة والدورة الدموية، ولكن تجنب الأنشطة المجهدة التي قد تكون مرهقة للغاية.
- **الراحة والنوم:** إعط الأولوية للراحة والنوم الكافي لدعم الصحة العامة ومستويات الطاقة خلال ساعات الصيام.
- **الاتصال الروحي:** التأكيد على الجوانب الروحية لشهر رمضان مثل: الصلاة، والعطاء، والمشاركة المجتمعية، والتي يمكن أن تساهم في الشعور بالرضا.

# صيام الفئات الخاصة في رمضان



## صيام المرأة الحامل والمرضع:

بالنسبة للنساء الحوامل والمرضعات، يتطلب صيام شهر رمضان اهتماماً خاصاً لضمان صحة الأم والرضيع.

إليك بعض النصائح المهمة:

- **الاستشارة:** استشارة مقدم الرعاية الصحية، قبل اتخاذ قرار بصيام شهر رمضان. يمكنهم تقييم الحالة الصحية وتقديم النصائح الفردية.
- **تقييم الحالة الصحية:** تحديد ما إذا كان الصيام يشكل أي مخاطر على صحة الأم أو الطفل بناءً على عوامل مثل صحة الأم، ومرحلة الحمل، وحالة الرضاعة.
- **التروية والتغذية:** حافظي على تروية الجسم خلال ساعات الإفطار عن طريق شرب الكثير من السوائل، بما في ذلك الماء والحليب والمشروبات المرطبة. التركيز على الوجبات المغذية أثناء السحور والإفطار، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والبروتين والفيتامينات والمعادن.
- **وجبات صغيرة متكررة:** فكري بالإفطار على وجبات صغيرة متكررة لضمان تناول كمية كافية من العناصر الغذائية وتقليل العسر الهضمي.
- **الأدوية:** في حالة تناول دواء، ناقشي مع مقدمي الرعاية الصحية ما إذا كانت هناك حاجة إلى تعديلات بحسب ساعات الصيام.
- **استمعي إلى جسدك:** انتبهي إلى العلامات والأعراض الجسدية مثل: الإرهاق، والدوار، والغثيان، أعطِ الأولوية لصحتك.
- **تناول المكملات الغذائية:** ضمان تناول كمية كافية من الفيتامينات والمعادن على النحو الموصى به من قبل مقدمي الرعاية الصحية لدعم صحة الأم والجنين.
- **اعتبارات الرضاعة الطبيعية:** قد تختار النساء المرضعات الصيام، ولكن من الضروري الحفاظ على إمدادات الحليب وجودته من خلال التغذية الجيدة والتروية الكافية.
- **الراحة والاسترخاء:** إعطاء الأولوية للراحة والاسترخاء خلال ساعات الصيام للحفاظ على الطاقة ودعم الصحة العامة.
- **الاتصال الروحي:** الانخراط في الممارسات الروحية مثل الصلاة والمشاركة المجتمعية، للحفاظ على الشعور بالارتباط خلال شهر رمضان.



## العناية بالفم في شهر رمضان



تتضمن العناية بصحة أسنانك خلال شهر رمضان الاهتمام ببعض الممارسات. هنا بعض النصائح:

- **تفريش الأسنان:** فرّش أسنانك بعد الإفطار والسحور.
- **شرب الماء:** حافظ على تروية جسمك لمنع جفاف الفم.
- **الحد من الأطعمة السكرية:** تقليل الوجبات الخفيفة السكرية والمشروبات السكرية.
- **استخدام خيط تنظيف الأسنان:** قم بتنظيف ما بين أسنانك بالخيط.
- **امتنع عن التدخين.**
- **مضغ العلكة الخالية من السكر:** يساعد على تحفيز اللعاب.
- **استخدام السواك:** يساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام ويقلل من خطر الإصابة بالتسوس.
- **مراجعة طبيب الأسنان:** حدد موعدًا لفحص الأسنان قبل شهر رمضان.

يمكن أن تساهم هذه النصائح المباشرة في الحفاظ على نظافة الأسنان بشكل جيد خلال شهر الصيام.

## النشاط البدني في رمضان

لا يمكن تجاهل أهمية النشاط البدني في شهر رمضان، فهو لا يساعد في الحفاظ على الصحة الجسدية فحسب، بل ويعزز أيضاً النشاط الذهني والنفسي والروحي خلال فترة الصيام.

إليك بعض النصائح التي تساعدك على ممارسة النشاط البدني:

- **التوقيت:** حدد موعدًا لتمرينك و انتظم عليه.
- **الشدة:** اختر تمارين متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو اليوجا أو الركض الخفيف لتجنب الإرهاق أثناء ساعات الصيام.
- **التفضيل:** اختر وقت التمرين المناسب لك: إما قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- **انتبه:** لا تمارس أي نشاط بدني بعد الإفطار مباشرة لأن كل طاقة الجسم ستوجه نحو عملية هضم الطعام.
- **التروية:** اشرب الكثير من الماء خلال ساعات الإفطار لتحافظ على رطوبة جسمك وتعويض ما تم فقدانه من سوائل.
- **تخطيط الوجبات:** تناول وجبات متوازنة أثناء السحور والإفطار ولا تفرط في تناول الطعام.
- **استمع إلى جسمك:** انتبه إلى كيفية استجابة جسمك للتمرين أثناء الصيام. إذا كنت تشعر بالدوار أو التعب أو تشعر بأي إزعاج أو غثيان أو صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر، فمن المهم أن تحصل على الراحة وتعطي الأولوية لصحتك.
- **الاستمرار ليس الشدة:** احرص على الاستمرار في روتين نشاطك البدني.
- **التعافي:** إتاحة الوقت الكافي للراحة والتعافي بين التمارين، خاصة خلال ساعات الصيام، لمنع الإصابات ودعم تعافي العضلات.
- **استشر أخصائي الرعاية الصحية:** إذا كان لديك أي مخاوف صحية أو حالات طبية، وذلك قبل البدء بالرياضة أو تعديل روتين التمارين الرياضية خلال شهر رمضان.

## رمضان والتدخين

يُمتنع الصائم خلال شهر رمضان المبارك عن الأكل والشرب لمدة لا تقل عن 12 ساعة يومياً. خلال ساعات الصيام، ينخفض مستوى النيكوتين في الجسم بشكل ملحوظ لدى المدخن. وسيشعر بأعراض تتعلق بحاجته الملحة للتدخين، إلا أن الصائم قادر على ضبط رغبته، وهذا دليل على قدرته الفعلية على الإقلاع عن التدخين. يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لتحقيق ذلك.. فاعتنمها.



### إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

1. اختيار دافع قوي للإقلاع عن التدخين، والعزم على تنفيذه.
2. تجنب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات واستبدالها بالأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضار والفواكة.
3. الابتعاد عن المناطق التي يكثر فيها التدخين والمدخنين.
4. تجنب الأطعمة والمشروبات التي يكثر تناولها مع الدخان.
5. الانشغال بممارسة الرياضة، مما يجعل التدخين صعباً في مثل هذه الأوقات.
6. التخلّص من جميع الولاغات وأدوات التدخين.
7. ادخار المال الذي ينفق على التدخين، وشراء ما يحبه الشخص كمكافأة لنفسه.
8. مراجعة الطبيب إذا لزم الأمر لوصف الأدوية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.
9. المحافظة على التحفيز الذاتي مع ضرورة الإقلاع عن التدخين.

## فوائد الإقلاع عن التدخين

تبدأ آثار الإقلاع عن التدخين بعد أقل من ساعة من آخر سيجارة.

### فيما يلي التغييرات الصحية المفيدة التي تحدث عند الإقلاع عن التدخين:

- في غضون 20 دقيقة، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- بعد 12 ساعة، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى مستواه الطبيعي.
- بعد مرور 2 إلى 12 أسبوعاً، تتحسن الدورة الدموية وتحسن وظائف الرئة.
- بعد مرور شهر إلى 9 أشهر، يقل السعال وضيق التنفس.
- بعد عام واحد، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية إلى النصف مقارنة بالشخص المدخن.
- بعد 5 سنوات، ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى مستوى غير المدخنين (خلال فترة تتراوح من 5 إلى 15 سنة).
- بعد 10 سنوات، ينخفض خطر التعرض لسرطان الرئة إلى النصف تقريباً مقارنة بالمدخن، كما ينخفض خطر التعرض لسرطانات الفم والحنجرة والمريء والمثانة والرقبة والبنكرياس.
- وبعد 15 عاماً، ينخفض خطر إصابتك بالسكتة القلبية إلى مستوى غير المدخن.

## الصحة النفسية في رمضان

يعد شهر رمضان المبارك فرصة للتأمل واليقظة والتجديد العاطفي. ومع ذلك، فإن أنماط الأكل والنوم المتغيرة، إلى جانب التوقعات الاجتماعية المتزايدة، يمكن أن تشكل تحديات للصحة النفسية. ومن خلال إعطاء الأولوية للصحة النفسية خلال شهر رمضان، يمكن للأفراد تنمية شعور أعمق بالسلام الداخلي والمرونة والنمو الروحي.

### إليك بعض النصائح للحفاظ على الصحة النفسية خلال شهر رمضان:

1. ممارسة روتين متوازن يتضمن النشاط البدني المنتظم، والتروية الكافية، والوجبات المغذية خلال ساعات الإفطار.
2. تخصيص وقت للراحة والاسترخاء، مثل: القيلولة القصيرة أو فترات الراحة لممارسة اليقظة الذهنية، للتخفيف من التوتر والإرهاق.
3. التواصل مع الأصدقاء والعائلة لتناول الإفطار والصلاة لتعزيز الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي.
4. وضع أهداف وتوقعات واقعية للنمو الروحي الشخصي خلال شهر رمضان لتقليل مشاعر الضغط والإرهاق.
5. ممارسة الامتنان والتأمل الذاتي وأعمال التطوع تجاه الآخرين لتنمية عقلية إيجابية وتعزيز الصحة النفسية بشكل عام طوال الشهر.
6. تعتبر صلاة التهجد أفضل وسيلة لراحة الجسم والعقل لأنها تجمع بين التمارين والأجواء الروحانية والخشوع.

لا يمكنك الاعتناء بأي شخص إذا كنت لا تعتني بنفسك.

## الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان وكيفية إدارتها

### أ. نصائح للتغلب على حرقة المعدة خلال شهر رمضان:

1. تناول الغذاء الصحي ببطء وباعتدال، وقم بتقسيم الوجبات بعد الإفطار.
2. اختر طعامك بحكمة وتجنب الأطعمة المبهرة والدهنية والحمضية.
3. احرص على تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالألياف لتجنب عسر الهضم.
4. اشرب كمية كافية من الماء خلال ساعات الإفطار.
5. حاول عدم الاستلقاء بعد الوجبات لمدة 2 إلى 3 ساعات على الأقل لمنع ارتجاع الحمض.
6. يمكن للعلاجات العشبية مثل الزنجبيل والبابونج وغيرها المساعدة في ذلك.
7. السيطرة على التوتر لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم أعراض حرقة المعدة.

### ب. نصائح للتغلب على الصداع خلال شهر رمضان:

1. اشرب كمية كافية من الماء خلال ساعات الإفطار.
2. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشاي والتي يمكن أن تؤدي إلى الجفاف وتفاقم الصداع.
3. حافظ على نظام غذائي متوازن ومغذي يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم وهذا بدوره يمنع الصداع.
4. إدارة التوتر.
5. حاول الحصول على القدر الكافي من النوم ليلاً.
6. الحد من التعرض للمحفزات مثل: الروائح القوية، والضوضاء العالية، والأضواء الساطعة، وما إلى ذلك (تختلف من شخص إلى آخر).

## الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان وكيفية إدارتها

### ج- نصائح لتجنب الجفاف خلال شهر رمضان:

1. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين: الإفراط في تناول الكافيين يؤدي إلى زيادة العطش، لذا من الأفضل استبدال هذه المشروبات بالعصائر الطبيعية.
2. اشرب الكثير من الماء: الماء من أفضل الطرق لتروية الجسم، فهو ضروري لمساعدة الجسم للقيام بجميع وظائفه.
3. تجنب التعرض للشمس: إن تعرضك لدرجات الحرارة المرتفعة يسبب زيادة التعرق، مما قد يجعلك تفقد الماء الذي تحتاجه بشدة للحفاظ على تروية جسمك أثناء الصيام.
4. شرب العصائر الطبيعية: احصل على العصائر الطبيعية المصنوعة من الفواكة، واحفظها في زجاجة محكمة الإغلاق، واشربها من وقت لآخر خلال وقت الإفطار حتى تعوّض العناصر الغذائية التي يفقدها جسمك أثناء الصيام.
5. الامتناع عن تناول الكثير من الملح: يعد تقليل كمية الملح في طعامك من أهم النصائح لتجنب الجفاف في رمضان، حيث أن الوجبات الغنية بالصوديوم تؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام.
6. ابدأ وجبة الإفطار بالتمر: يساعد التمر على ترطيب الجسم، فهو من الأطعمة الغنية بالجلوكوز الطبيعي.
7. ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة الشدة: اختر الوقت المناسب لممارسة التمارين الرياضية، ويفضل بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث ساعات، وحاول موازنة كمية الماء المفقودة عن طريق شرب الماء قبل النوم وعند الاستيقاظ لتناول السحور.
8. اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء: حيث أن هذه الأطعمة تساعدك على البقاء مرتويًا نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من السوائل.

## الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان وكيفية إدارتها

### د- نصائح لتجنب الإمساك خلال شهر رمضان:

1. تناول الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالألياف والفواكة والخضروات والفاصوليا والعدس والمكسرات.
2. اشرب كميات كافية من الماء والسوائل خلال ساعات الإفطار.
3. قم بتقسيم كمية طعامك وتناولها على فترات.
4. المشي لمدة 30 دقيقة يومياً.

### هـ- نصائح لتجنب التوتر خلال شهر رمضان:

1. احرص على تناول السحور الصحي: تجنب تناول الوجبات السريعة لأنها قد تزيد من العصبية والتوتر في رمضان.
2. مارس نشاطاً أو هواية: خصص لنفسك بعض الوقت لممارسة الرياضة أو ممارسة بعض الأنشطة والهوايات المفضلة لديك لتحسين حالتك المزاجية.
3. احصل على قسطٍ وافٍ من النوم: حاول الحصول على ساعات كافية من النوم.
4. حاول الاسترخاء: إذا شعرت أنك غير قادر على التحكم في انفعالاتك وغضبك، ننصحك بالاسترخاء لمدة 5 دقائق على الأقل والابتعاد عن كل ما يزعجك قبل استئناف أعمالك اليومية.
5. شرب كمية كافية من الماء يومياً: شرب ما لا يقل عن 8-10 أكواب خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور.
6. تقليل المتابعة والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
7. إتباع نظام غذائي متوازن.



## الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان وكيفية إدارتها

### و- نصائح للوقاية من الوزن الزائد في شهر رمضان:

1. وجبة إفطار متوازنة: حدد روتيناً لنمط الأكل الخاص بك في رمضان. سيساعدك هذا لمعرفة مقدار الطعام الذي تحتاجه حقاً.
2. تجنب الأطعمة المقلية: الأطعمة المقلية غنية بالسعرات الحرارية وقليلة العناصر الغذائية مما يؤدي إلى زيادة الوزن.
3. لا تفوّت وجبة السحور: فهذا سيؤدي إلى الشعور بالجوع طوال اليوم وبالتالي الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار.
4. التقليل من السكريات: استبدلها بتناول الأطعمة الغنية بالسكريات الطبيعية مثل الفواكة الطازجة والمجففة والعسل.
5. قلّل من تناول الملح: فهو يجعلك تشعر بالعطش كما يؤثر على قدرة الجسم على هضم وامتصاص السوائل.
6. ممارسة الرياضة: من المهم جداً ممارسة نوع من النشاط البدني، مثل المشي السريع أو التمارين البسيطة التي تحافظ على نشاط الجسم وتقيه من التعب الشديد أو الكسل.
7. التحكم في كمية الطعام.
8. تجنب العصائر المعلبة: من الأفضل اختيار العصير الطازج لأنه يحتوي على كمية مناسبة من العناصر الغذائية والسكر والألياف التي تساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

## الحالات الصحية الشائعة في شهر رمضان وكيفية إدارتها

### ز- نصائح للوقاية من ارتفاع نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري خلال شهر رمضان:

1. تناول أدويةك حسب وصف الطبيب.
2. تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام أثناء الإفطار.
3. قسّم طعامك إلى عدة وجبات صغيرة بين الإفطار والسحور، لتجنب الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم.
4. تجنب تناول السكريات البسيطة أو سريعة الامتصاص (السكر الأبيض، والحلويات، وبعض الفواكة، والنشويات وغيرها).
5. الحرص على تناول الكثير من الخضار التي تحتوي على الألياف التي تساعد على تقوية الجسم بعد ساعات الصيام الطويلة.
6. كن نشيطاً بدنياً.
7. الحرص على تناول وجبة السحور وتناول البروتينات خلالها، مع تجنب السكريات في هذه الوجبة، لتجنب الارتفاع المفاجئ لسكر الدم، والذي ينتج عنه ارتفاع مصاحب لهرمون الأنسولين، مما قد يعرض المريض لانخفاض نسبة السكر في الدم.
8. مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل يومي، واستشارة طبيبك لتغيير خطة العلاج الخاصة بك إذا لم يتم التحكم في نسبة السكر في الدم.

## قائمة التسوق الصحي خلال شهر رمضان

التسوق في شهر رمضان هو المفتاح لرمضان صحي؛ كن مستعدًا بقائمة التسوق الخاصة بك والتزم بها.

هناك تنوع في الخيارات أثناء التسوق، كن ذكيًا في اختيار العناصر الصحية.

- تأكد من أن سلّة التسوق الخاصة بك تحتوي على أطعمة من جميع المجموعات الغذائية: الخضار، والفواكة، والحبوب، والبقوليات، ومنتجات الألبان، واللحوم.
- اختيار الزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون وزيت الأفوكادو.
- قلّل من اختيارك للأغذية المصنعة: على سبيل المثال:
- التقليل من الأطعمة سريعة الاحتراق مثل (الدقيق الأبيض)، وكذلك الأطعمة الدهنية (الكعك، البسكويت، الشوكولاتة والحلويات).
- 1. تجنب الأطعمة والصلصات الجاهزة والمعلبة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والسكريات والمواد الحافظة.
- اختر الكربوهيدرات المعقدة: لأنها تطلق الطاقة ببطء خلال ساعات الصيام الطويلة (على سبيل المثال: الحبوب والبدور، مثل الشعير، والقمح، والشوفان، والدخن، والسميد، والفاصوليا، والعدس، والدقيق الكامل).
- احصل على الأطعمة الغنية بالألياف: حيث يتم هضمها ببطء (مثل: النخالة، والحبوب، والقمح الكامل، والبدور، والبطاطا، والخضروات، والفواكة).

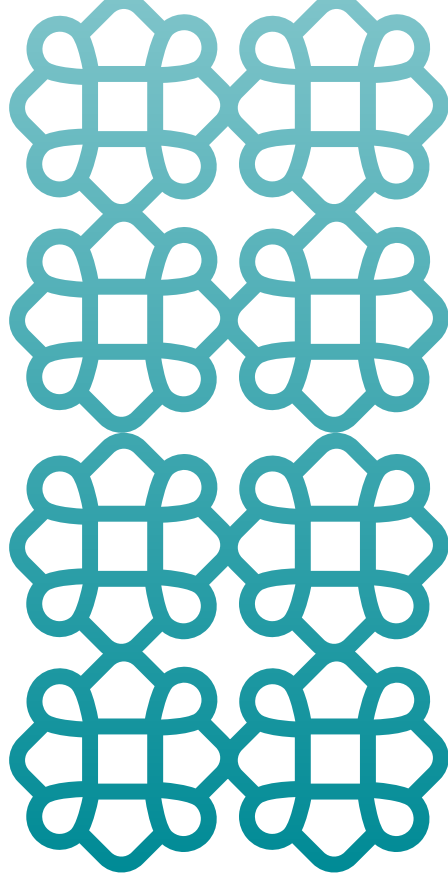
## قائمة التسوق الصحي خلال شهر رمضان

• بعض البدائل الصحية أثناء التسوق في شهر رمضان:

البديل الصحي	القائمة غير الصحية
العصائر الطبيعية الطازجة، والمياه المعدنية	المشروبات المحلاة والمياه الغازية
زيت الزيتون والليمون	الصلصات الجاهزة
الأرز الأسمر	الأرز الأبيض
المرق المطهو في المنزل	مكعبات المرق الجاهزة
الجبن قليل الملح والدسم	الجبن المالح كامل الدسم
الحليب الطازج منزوع الدسم أو قليل الدسم	كريمة الطعام
العسل وشراب التمر	شراب السكر
الزيوت النباتية (الأفوكادو والزيتون)	الزيوت المهدرجة
المكسرات غير المملحة	المكسرات المملحة
الشوكولاتة الداكنة	الشوكولاتة والحلويات
المعكرونة من الحبوب الكاملة	المعكرونة البيضاء
الأعشاب الطازجة	الصلصات الجاهزة

## قائمة التسوق الصحي خلال شهر رمضان

الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع	الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المتوسط	الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض
الأرز الأبيض الخبز الأبيض البطاطا	الذرة الحلوة الموز الأناناس النيئ الزبيب والكرز حبوب الإفطار المصنوعة من الشوفان الخبز المصنوع من الحبوب المتعددة	الخضراوات ذات الأوراق الخضراء معظم الفواكة الجزر النيئ حبوب الفاصولياء والحمص والعدس



نتمنى لكم رمضان  
**صحي وسعيد**