

رمضان والصيف



كل عام وأنتم بخير مع حلول شهر رمضان المبارك إلا أن رمضان هذا العام يأتي مع شدة حرارة الصيف ، فيشتد شعور الصائم بالعطش مع دخوله في فصل الصيف كما هو حادث في هذه الأيام ، إذ يمتد الصيام إلى أكثر من ١٥ ساعة في اليوم فيستمر الجسم في فقد الماء على مدار تلك الساعات ليصل إلى الإفطار وهو في حاجة ماسة لتعويض فوري وكاف لما فقدته الأنسجة من سوائل .

والماء من أهم المشاكل التي تواجه الصائم خاصة في فصل الصيف ، لذا يعتقد الكثيرون منا أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور تحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم ، لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها .

ويجب أن نراعى بعض الأشياء الهامة لتساعدنا على اتمام صيام الشهر الكريم دون

التعرض للهبوط والعطش الشديد والتي تعد من أكثر الامور التي تجعل الصائم متعبا وغير قادر على القيام بمهامه اليومية .
نصائح غذائية للتقليل من الشعور بالعطش في رمضان :

١- الإكثار من شرب المياه التي تحفظ الإلياف الموجودة بالامعاء بالماء طوال فترة الصيام وإعادة امتصاصه بالدم مما يقلل الشعور بالعطش ويفضل شرب الماء بدءاً من الإفطار إلى السحور على جرعات .

٢- يجب عدم الإسراف في تناول السكريات والأملح فتناولهم يبطئ عملية الهضم والامتصاص، وذلك يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم فيزيد من الشعور بالعطش وبالتالي يسبب الإجهاد والصداع .

٣- الحرص على أن يكون أغلب الطعام المتناول من الخضراوات والفواكه الطازجة لإمداد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين "ب المركب" و "أ" و "هـ" اللازمين للمحافظة على حيوية الجسم ومكافحة الإجهاد، وكما انها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والالياف التي تقلل من الشعور بالجوع والعطش، مثل: الخس ، الخيار

فينصح بتناول المأكولات التي تحتوي على الكربوهيدرات المركبة، منها التمر واللوز.

٧- تجنب شرب العصائر المحلاة صناعياً خاصة على وجبة السحور، فهي تعمل على زيادة حاجة الجسم للمياه، فيجب الاستعاضة عنها بشرب عصير الفاكهة الطازجة.

٨- تجنب الحلويات كثيراً لأنه يزيد من الشعور بالعطش .

٩- يجب الحد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي وخاصة على وجبة السحور فهي تحتوي على الكافيين الذي ينشط الكلى ويعمل على إدرار البول فيجعل الجسم بحاجة لسوائل أكثر ويزيد الشعور بالعطش. يمكن استبدال هذه المشروبات بالأعشاب الطبيعية مثل الينسون والشاي الأخضر وغيرهم .

١٠- تجنب تناول الأطعمة والأغذية المالحة مثل المخللات والأطعمة المعلبة والأجبان البيضاء المالحة، خاصة على وجبة السحور، فهي تزيد من حاجة الجسم إلى الماء؛ كما ينصح بتجنب وضع الكثير من الملح على الطعام .

الشمام ، لذلك ننصحكم بتحضير وصفة عصير الخيار والشمام على السحور.

٤- الحرص على أن يشمل الغذاء على الأملاح المعدنية كالماغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد والسيلينيوم التي يفقدها الجسم في الجو الحار، كما أن تناول البوتاسيوم على السحور مهم جداً لمنع العطش أثناء الصيام ويوجد البوتاسيوم في الموز ، الشوكولاتة الداكنة ، اللبن والتمر والأفوكادو- المشمش المجفف ، الفستق ، اليقطين ، والفول . أما بالنسبة لمعدن الصوديوم فهو يزيد من الشعور بالعطش ويوجد في ملح الطعام واللحوم والتوابل ، والبيتزا ، الجبن والوجبات السريعة .

٥- تناول الزبادى أو اللبن الرائب قليل الدسم ، فهو يحتوى على بكتيريا نافعة تساعدك على الهضم فتمنع الاحساس بالعطش والانتفاخ والحموضة وآلام ، فينصح بأن تحتوي مائدة الافطار والسحور على الزبادى أو كوب من اللبن الرائب.

٦- تجنب الأغذية المقلية والمتبلة، فهي تسبب حرقة المعدة وسوء الهضم. فضلاً عن ذلك، فإن المأكولات المقلية لا تبقى كثيراً في المعدة. لذلك،

١٧- يجب أن تكون درجة حرارة المياه التي نشربها خاصةً عند بداية الإفطار متوسطة البرودة، لأن شرب الماء المثلج لا يروي العطش، ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي يؤدي إلى ضعف الهضم، كذلك دفع الماء للطعام أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم، وللحصول على هضم جيد يجب مضغ الطعام جيداً.

١٨- تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور لأن هذه الأغذية تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تبقى فترة طويلة في الأمعاء مما يقتل من الإحساس بالجوع والعطش مع تجنب وضع الملح الكثير على السلطة، والأفضل وضع الليمون عليها والابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة، مثل السمك المملح وجميع أنواع المخللات، لأن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

١٩- الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقونس، وكرفس وخيار

١١- يفضل تأخير السحور لبعده منتصف الليل حتى يتمكن الصائم من مقاومة الشعور بالعطش. ١٢- ينصح بالتقليل من الوجبات التي تحتوي على البهارات والتوابل خاصة على وجبة السحور فهي تجعل الجسم بحاجة لكميات كبيرة من الماء بعد تناولها؛ فهذه الأطعمة تمتص الماء أثناء تناولها من البلعوم والفم والمعدة؛ فتحدث جفاف في الجسم، بالتالي يزيد الشعور بالعطش.

١٣- التقليل من شرب المشروبات الغازية ، الذي يسبب الانتفاخ والشعور بالامتلاء ويدر البول، ويمنع الجسم من الاستفادة من السوائل؛ لذا يجب تجنب شربها أثناء الإفطار

١٤- إن تناول السوائل عالية التركيز من السكر تزيد من إدرار البول وتزيد الشعور بالعطش؛ لذا ينصح الصائم بالاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات الرمضانية عالية التركيز من السكر.

١٥- يمكن تناول المشروبات الساخنة والباردة التي تمد الجسم بالفائدة و بالسوائل وتقلل من القلق والتوتر مثل عصير الليمون والكرمية والينسون والزنجبيل والنعناع و التمر هندي على أن لا تكون مضاف لها السكر بكثرة .

١٦- الإقلال من البروتينات الحيوانية في نفس الوقت .



العرقسوس من المشروبات النافعة لعلاج أمراض الصدر والسعال ويخرج البلغم من الجسم ومفيد في أوجاع الكبد والطحال وحرقان البول ويصلح البواسير وينقى كل العضلات ويعالج السعال الجاف والربو والتهاب المعدة .

٤- الكركديه



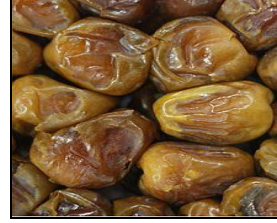
يحتوى الكركديه على أحماض نباتية تشبه الموجودة فى التمر هندى وهى تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة ومن خواص مشروب الكركديه أنه مرطب ومنشط وهاضم ومنظف .

أستعد للصيام في الصيف بعدة نصائح :

ولضمان التغذية الكافية وموفر الصحة أثناء الصيام يجب اتباع النصائح التالية :

مشروبات رمضان :

١- فوائد التمر :



يحرص الكثيرون على تناول حبات من التمر الجاف أو من مشروب التمر على الإفطار ومن أهم فوائد التمر أنه مقوى للكبد ويقوى اللثة والمعدة ويوقف الإسهال ويعتبر التمر مفيداً للمصابين بالأنيميا وفقر الدم لأنه غنى بفيتامين أ ويعمل على حفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظها ويقوى الرؤية وأعصاب السمع ويهدئ الأعصاب وينشط الغدة الدرقية ويكافح الكسل والتراخي والدوخة .

٢- التمر هندى

ويشرب التمر هندى مغلياً ويفيد فى علاج الحميات والقيئ والعطس ويعمل على قبض المعدة المسترخية من كثرة القيئ ومن فوائده أيضاً أنه ملين ومرطب ومزيل للحموضة الزائدة فى الجسم .

٣- العرقسوس

وجبة صحية يمكن أن يحصل عليها الصائم ويستفيد منها.

ويعتبر البطيخ من الخضروات وليس الفاكهة، ويأتي بأشكال وأحجام مختلفة، وقد اظهرت أبحاث جديدة ان للبطيخ فوائد صحية كثيرة.

١- البطيخ مفيد للقلب : يحتوي البطيخ على نسبة عالية من فيتامين ج ، الذي اثبت قدرته على منع تصلب الشرايين، وزيادة مرونة الأوعية الدموية وتقليل الالتهابات. وتساهم كل هذه العوامل في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

٢. البطيخ مفيد للنظام العصبي: يحتوي البطيخ على نسبة عالية من فيتامين ب ١ الضروري لضمان فعالية النظام العصبية. ومن المعروف أن نقص فيتامين ب ١ ونقص الثيامين يمكن أن يؤدي إلى الارتباك وفقدان الذاكرة.

٣. يزيد من إنتاج الأرجينين : يحتوي البطيخ على حمض أميني يسمى يونيك سيترولين ويلعب الأرجينين دوراً مباشراً في تدفق الدم وحجمه في الجسم .

٤- غني بالمعادن الأساسية: لا يعتبر البطيخ وجبة خفيفة ومفيدة وغنية بالماء وحسب، بل يحتوي

* تناول وجبة السحور قبيل الفجر لأن للسحور مزايا عديدة، منها تهيئة الجسم للصيام. كما وأن تأخير السحور من السنة. فضلاً عن ذلك، فهي الوجبة المعروفة بكونها أحد أهم وجبات اليوم.

* تناول وجبة خفيفة وصحية ومتوازنة في ساعات المساء بعد المغرب على ألا تكون الوجبة دسمة ولكن غنية بالسوائل باستثناء الشاي والقهوة ومدرات البول الأخرى.

* ممارسة التمارين الرياضية في فترة المساء. فعلى سبيل المثال، بإمكان الشخص المشي من ١٥-٢٠ دقيقة .

<http://layalnews.com>
<http://www.altibbi.com>

البطيخ خضار الصيف



يعتبر تناول البطيخ المثلج بعد تناول وجبة الإفطار في هذه الايام الصيفية الحارة أفضل

تصيب مريض الكبد بالتعب، بينما يحذر مريض تليف الكبد من ممارسة الرياضة لمنع مضاعفات الكبد.

نظام صحي :

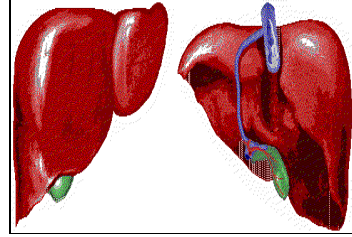
نصح الاستشاريون بتناول كميات قليلة من العصائر والتمر والمياه في بداية تناول الطعام، والإكثار من تناول السلطة الخضراء. وأوضحوا أن اتباع مريض الكبد في رمضان حمية غذائية لإنقاص الوزن لا يضر بشرط أن يتبع الريجيم المعتدل أي فقدان نصف كيلو في الشهر فقط، فهذا هو الريجيم الآمن لمريض الكبد، بينما الريجيم القاسي خطر على مريض الكبد لأنه يؤدي لاختلال وإعلاء وظائف الكبد. وأن أفضل طريقة لتقليل الوزن هي الحد من تناول النشويات والاعتماد على الفواكه والخضراوات بشكل أكبر في النظام الغذائي.

نصائح لصحتك :

- * تجنب زيادة الوزن.
- * عدم تناول فيتامينات الحديد لأنها تترسب على الكبد وتسبب تليف كبد.
- * الابتعاد عن التدخين وتناول الكحوليات.

أيضاً على المعادن الأساسية مثل الماغنسيوم والبوتاسيوم. اللذان نخسرهما الى جانب الصوديوم ، بسبب التعرق في الأيام الحارة، ومن المعروف ان البوتاسيوم والمغنيزيوم يساعدان العضلات على الاسترخاء.

<http://www.albawaba.com>



صيام مريض الكبد.. هل يهدد صحته؟

الصوم يفيد مريض الكبد الدهني ، والريجيم المعتدل آمن لمريض الكبد ، والمشي ٢٠ دقيقة يومياً مفيد لمريض الكبد

إن الصيام هو أفضل علاج لمريض الكبد الدهني، بينما يؤثر بالسلب على مريض تليف الكبد غير المتكافئ، نظراً لأنه يتناول أدوية مدرة للبول وبالتالي الصيام قد يسبب له نزيف في البول. هذا ما ذكره استشاريو أمراض الكبد، كما أكدوا على أهمية المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً، فالتمارين الرياضية الخفيفة كالمشي لا

كالسكري والضغط فهناك من يجيز الإفطار إن لم يكن باستطاعة المريض احتمال الصيام وهناك من يمنع الإفطار. لا حرج في هذه الحالات :

ويؤكد استشاريو أمراض الغدد الصماء والسكري أنه بما أن مرض السكري داء مزمن لا شفاء منه فإن المرضى المصابين بهذا الداء لهم خصوصية في إجازة الصيام أو توجيههم إلى الإفطار حرصاً على صحتهم. وأشاروا أنه في ظل الرغبة الجامحة لأولئك المرضى للصيام ونيل الثواب والأجر من الله في شهر رمضان المبارك، لا ينفك الأطباء عن إجراء التجارب على مرضى السكر لافتاً إلى أن تلك الدراسات أثمرت نتائج تقضي بتقسيم مرضى السكر إلى أنواع بعضهم يستطيعوا الصيام وآخرين لا يطيقونه، وبشيء من التفصيل ، فالنوع الأول من مرضى داء السكري يعتمد علاجهم على إبر الأنسولين وأولئك لا يصومون إلا بموافقة الطبيب بالإضافة إلى المرأة الحامل المصابة بالسكري.

مرضى النوع الأول والثاني :

يمكنهم الصيام إذا ما وجد لديهم جهاز فحص السكر المنزلي وتعديل جرعات الأنسولين

* غسل اليدين قبل وبعد الأكل بالمياه الدافئة والصابون.

* استخدام المطهرات حيث تقضي على ٩٠% من البكتيريا المسببة لأمراض الكبد .

يذكر أن مرض "الكبد الدهني" هو مرض قابل للشفاء يُصاب به الشخص عند تجمع حويصلات كبيرة من الدهون الثلاثية، ويعد السبب الرئيسي للإصابة به تناول الكحول أو السمنة المفرطة .

كما يعرف تليف الكبد بموت خلايا الكبد مع تجدد خلايا في غير موضعها بشكل غير منتظم يؤثر على وظيفتها مع حدوث تليفات بينها.

<http://moheet.com>

مريض السكر ورمضان

وفقاً لقول الله سبحانه وتعالى: {فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} [سورة البقرة: آية ١٨٤]، فقد منح الله سبحانه وتعالى المريض والمسافر رخصة للإفطار في نهار رمضان وأوجب عليه قضاءه صياماً في حال انتهى المسبب، لكن الأمر لا يقاس على كافة المرضى خاصة من يعانون من أمراض مزمنة

هل تعلم ؟

- * أول بئر نفطية حُفرت في العالم كانت في ولاية بنسلفانيا الأمريكية عام ١٨٥٩
- * أن قوس قزح لا يظهر إلا أن تكون الزاوية بين الشمس وخط الأفق أقل من ٤٠ °
<http://forum.sh3bwah.maktoob.com>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / حسن صلاح كامل

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم

أ.د. على حسين على زرزور

أ.د. محمد أبو القاسم محمد

أ.د. حسام الدين محمد عمر

أ.د. آمال محمد إبراهيم

أ.د. عادل عبده حسين أحمد

د. علاء عرفات خليفة

د. عصام عادل أحمد

د. علاء الدين أحمد محمد حميد

تربية نوعية

باستخدام أشرطة تناسب الصيام شريطة ألا يدخل فيه الحمض الكيتوني، وعليهم متابعة الحمية الغذائية قبل الصيام بالإضافة إلى توزيع الأكل بين الإفطار والسحور والاعتماد على تأجيل السحور قدر الإمكان حتى لا يشعر بالإرهاق والتعب ويأخذ في ساعات العصر قسطاً من الراحة بالإضافة إلى عدم الإفراط في الأكلات الرمضانية الشهية ، الأمر الذي يمكنهم من الصيام بأمان، والنوع الثالث من مرضى السكري يتناولون بالإضافة إلى دواء الميفورمين أدوية أخرى كالسلفانيل يوريا والتي تحفز على إنتاج الأنسولين .

نصائح للمرضى :

* القيام بالتقييم الصحيح للمرض وإمكانية القدرة على الصيام من عدمها بالإضافة إلى التنسيق مع الطبيب الذي يحاول تغيير الخطة العلاجية له بما يتناسب مع الصيام ، ومتابعة حالته أثناء الصيام فإذا تفاجئ خلال ساعات الصيام بهبوط في السكر أو ارتفاع فعليه بالإفطار.

* ضرورة أن يتبع المريض خطة غذائية أثناء الصيام .

www.muhealthplan.com

● أن السرطان البحري يعيش فترة أطول إن وضعت في صندوق مغلق تماما أكثر من الفترة التي يعيشها في صندوق مغلق له ثقب

* أن البومة هي الطائر الوحيد القادر على النظر إلى الأشياء بكلتي عينيها في نفس الوقت

* أن المخ البشري يتكون من اثني عشر مليون خلية تسيطر على العضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة

●

تهنئة

يسر قطاع خدمة المجتمع وتنمية
البيئة بجامعة أسيوط ومجلس إدارة
مركز الدراسات والبحوث البيئية
أن يتقدم بأجمل وأرق التهاني
القلبية بمناسبة
قرب عيد الفطر المبارك
اعاده الله علينا وعلى الامة العربية
والاسلامية بالخير والبركات
وكل عام وأنتم بخير ،،

