



رمضان آمن وصحة مستدامة

دليلك الشامل لصيام صحي، آمن،
وخالٍ من المتاعب



جسدك أمانة.. والاستماع له عبادة

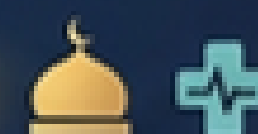
الصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام، بل هو
صيانة للجسد والروح.



'السلامة أولاً' هي المنهجية لضمان الاستفادة
القصى من الشهر وتجنب المخاطر.



التوازن بين الروحانيات والسلامة
الجسدية هو مفتاح رمضان الآمن.



معركة العطش: لا تشرب البحر في السحور!



قاعدة الـ 8 أكواب:

وزع شرب الماء طوال فترة الإفطار (كوب كل ساعة).



احذر لصوص الماء:

القهوة (مدرّة للبول)، الملح والمخللات (تسبب العطش).



نصيحة: تجنب شرب كميات

ضخمة دفعة واحدة، فالكلى ستتخلص منها فوراً.

سحور ذكي = صيام بلا جوع



كربوهيدرات معقدة + ألياف + بوتاسيوم
أمثلة: فول، بيض، شوفان، زبادي يوناني.



سكريات (هبوط طاقة) + أملاح
(عطش شديد).

نصيحة: تأخير السحور لما قبل الفجر بـ 30-45 دقيقة هو السنة والأفضل طبيًا.

لحظة الإفطار: لا تصدم معدتك



1. التمهيد:
تمر وماء



2. الاستراحة:
صلاة المغرب



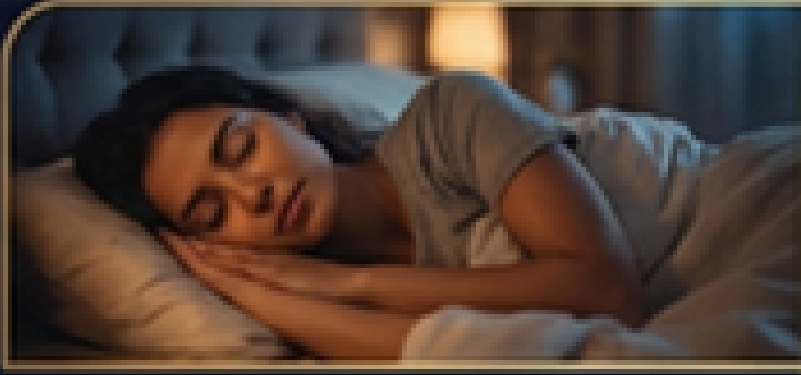
3. الوجبة: ابدأ
بالشورية والسلطة



Swap This for That

استبدل المقلي بالمشوي
(خفيف على القلب والمعدة).

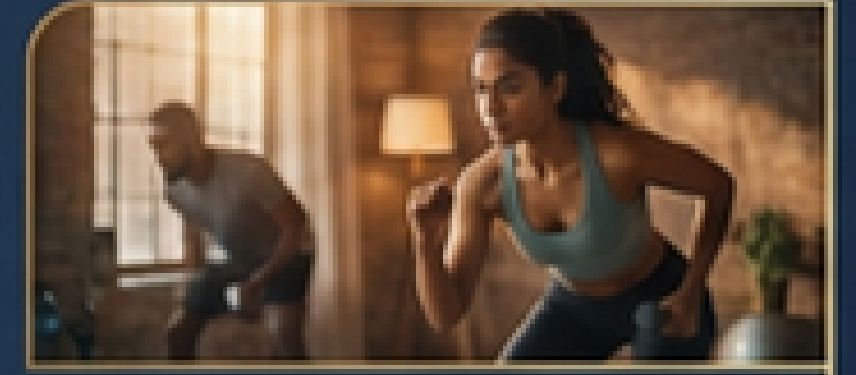
الحركة بركة.. والنوم سلطان



قلة النوم تضرب عملية
الأيض والتركيز.



حاول تنظيم ساعات
نومك لضمان الراحة.



تجنب الرياضة العنيفة
تحت الشمس نهائياً.



الاستحمام الفاتر نهائياً
يساعد في خفض حرارة
الجسم.



الدين يسر.. رخص شرعية لسلامة طيبة



الفئات التي تحتاج رعاية خاصة:
الحوامل، كبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة.

الحفاظ على النفس أولوية قصوى.

الحوامل والمرضعات: سلامتك هي سلامة جنينك

إفطار فوري واجب عند:

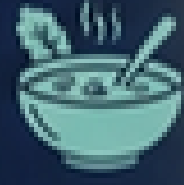


- الشعور بالدوار
- التعب الشديد
- الصداع الحاد

نصائح غذائية

- البروتين المتكامل (بيض، لحم) أساسي.
- تجنب التوابل الحادة لمنع الحموضة.
- تقليل الكافيين لزيادة امتصاص الكالسيوم.

كبار السن: بركة البيت.. كيف نحميهم؟

- ✓ **الجفاف الصامت:** ذكرهم بشرب الماء بانتظام. 
- ✓ **تجنب الإجهاد:** لا للوقوف الطويل أثناء الطبخ أو الصلاة. 
- ✓ **الغذاء:** شوربات، مسلوق، مشوي (سهل الهضم). 
- ✓ **المتابعة:** قياس الضغط والسكر دورياً نهائياً. 



مريض السكري: الأرقام لا تكذب

⚠️ < 70

خطر هبوط:
اكسر صيامك فوراً

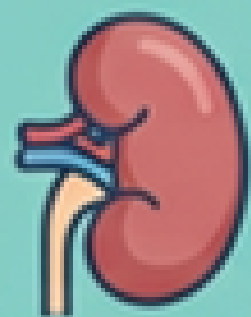


> 300 ⚠️

خطر ارتفاع: استشر
الطبيب/اكسر الصيام

تحذير: لا تكرر جرعة الأنسولين في السحور دون مراجعة الطبيب.

مرضى الكلى والضغط: ما يفيد غيرك قد يضرك



مرضى الكلى:
احذر البوتاسيوم.



مرضى الضغط:
الصوديوم هو العدو.



بديل



أمان المطبخ: قلب البيت لا تجعله مصدر خطر



الزيت المغلي:
لا تتركه أبداً دون رقابة.



الغاز: تأكد من سلامة
الوصلات والتهوية.



الاستعداد: توفر
طفايات الحريق ضرورة.

الوصول الآمن: لا تفسد صيامك بغضب الطريق



• ابدأ رحلتك مبكراً.

• ساعة الذروة قبل الإفطار هي أخطر أخطر الأوقات.



• افطر "على الطريق" بتمر وماء ولا تسرع.



• القيادة بهدوء جزء من أخلاق الصائم.

الخلاصة: القواعد الذهبية لرمضان آمن

1.



الترطيب

8 أكواب ماء موزعة،
وتجنب الموالح.

2.



السحور

بروتين + ألياف،
وتأخير الوقت.

3.



الإفطار

تدرج (تمر وماء)،
وتجنب الشبع المفاجئ.

4.



الفئات الخاصة

اسمع لجسدك، واكسر
الصيام عند الخطر.

5.



الأمان

قد بهدوء،
وراقب المطبخ.



لنَجْعَلَ رَمَضَانَ انطلاقةً لحياةٍ صحيّةٍ

شارك هذا الدليل مع عائلتك وأحبائك..
"حياتك هي أعلى ما نملك".

#رمضان_آمن #سلامتك_في_رمضان #وعي_صحي

إعداد: تامر شراكي - خبير السلامة والصحة المهنية.