



## خطة صحية للصحة والرشاقة في رمضان

### • كتالوج صحى لتعزيز الصحة فى رمضان

-تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO أن صحة الإنسان

تتكون من 4 مكونات أو 4 أبعاد تتداخل مع بعضها حتى يكون الإنسان صحيحا معافى وهذه المكونات: البدنية و النفسية والاجتماعية و الروحانية.وسنوضح هنا كيف نستطيع تعزيز كل مكون من هذه الأبعاد الـ 4 من الصوم بشرط أن يكون صوما صحى .

-ويحدد علماء الشريعة والفقهاء 5 مقاصد للشريعة الإسلامية يجب على كل فرد أن يحفظها وهى : الدين ، البدن، النسل ، العقل ، المال ، ويجب ان تعلم بأن الصحة تؤثر وتتأثر بهذه المقاصد

-أى أن الصحة والإيمان وجهان لعملة واحدة يكمل كلا منهما الآخر.

- لذا يجب علينا رسم خطة متكاملة فى رمضان على أن يشارك فيها أفراد العائلة وخاصة من الأطفال والشيوخ والمرضى

-يجب أن يكون لهذه الخطة أهداف ذكية تسمى سمارت SMART

### 1 - حدد أهدافا تعزز البعد البدنى ... (أمثلة)

- امشى لمدة 30 دقيقة يوميا - توقف عن التدخين
- انقاص الوزن 2 كيلو - تناول افطار وسحور صحى متوازن
- اجعل نصف الإفطار أو السحور فواكه وخضراوات.

### 2- حدد أهداف تعزز البعد الدينى والروحانى .. (أمثلة)

- ضع جدول محدد لقراءة القرآن وتفسيره وفهم معانيه.
- الصلاة فى المسجد جماعة و صلاة التراويح
- تصدق بتكاليف العمرة للفقراء والمحتاجين ولا تنس اهل غزة
- **الصدقة** تبرع بنسبة محددة من مرتبك ( الصدقة تطفى غضب الرب وتداوى المرضى و تؤكد أبحاث طبية أن فعل الخير يعزز مناعة فاعل الخير نفسه .

### 3- أهداف وأمثلة لتعزيز البعد الاجتماعي

- بر الوالدين - صلة الأرحام - زيارة الأقارب والاصدقاء
- حدد نصيبا للصدقات ، مصالحة الآخرين و ابدأ بنفسك
- الصلاة فى المسجد جماعة

### 4 - حدد أهدافا نفسية و عقلية (أمثلة)

- تعلم الذكاء الصناعى (تشات جى بى تى - جيمنى - ديب سيبك)
- حيث يؤكد الازهر الشريف ان تعلمه واجب شرعى

### ملحوظة

- استشارة الطبيب قبل الصوم للمرضى والحوامل وكبار السن والاطفال:
- الهدف السليم له مواصفات تسمى SMART أهمها أن يكون متخصص وله وقت و أن يمكن تحقيقه .. مثل انقاص الوزن فى رمضان 2 كيلو
- فلنجعل من شهر رمضان نقطة إنطلاق نحو صحة أفضل وعمر أطول و حياة أنفع.**