

خطة  
+ وصفات  
غذائية لحياة  
أكثر حيوية

هبة أنور

# رمضانك سمايرت

كيف تستثمر الصيام لبناء عادات  
غذائية صحيحة تستمر  
معك طوال العام؟

تَشْكِيل للنشر والتوزيع



رمضانك سمارت



## تَشْكِيلٌ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

---

Email [publish@tashkeel-publishing.com](mailto:publish@tashkeel-publishing.com)

Website [www.tashkeel-publishing.com](http://www.tashkeel-publishing.com)

Mobile 201006250473 FB/Tashkeel

---

رقم الإيداع: 2022 /3700

الترقيم الدولي: 978-977-6963-11-5

تصميم الغلاف : أحمد فرج.

التدقيق اللغوي: أميرة أسامة

الإخراج الفني : ضياء فريد.

المدير العام : سيد شعبان.

---

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

# رمضانك سمارت

صوم بصحة ونشاط

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

«التغيير اللي بتحلم بيه..

في شهر هتلاقيه عن تجربة حقيقية واكتشافات ذكية».

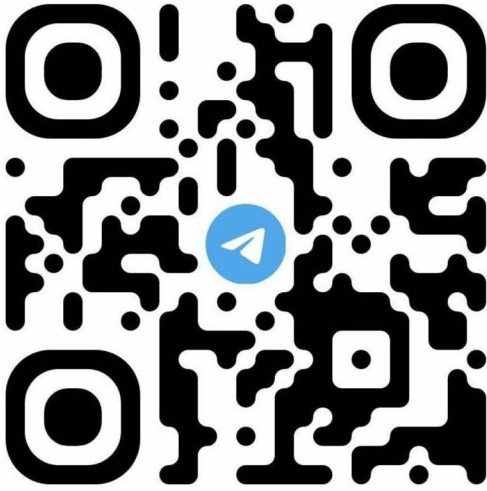
هبة أنور

## تنوية

هذا الكتاب عن تجربتي الشخصية،  
ودراستي للتغذية والكوتشنج، وتجربتي  
العملية كـ health coach. المحتوى ليس  
للتشخيص أو العلاج.  
أرجو مراجعة طبيبك للنصح الطبي.

انضم لـ مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط!



telegram @soramnqraa

## شكر وتقدير

في مستهل كتابي الأول.. أود أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من علمني ودعمني في رحلة الدراسة والوعي والسعي:

- أبي الغالي الذي كان - وما زال - قدوة لي في طلب العلم ونفع الناس، وهو أول من دعمني حين قررت البدء في الدراسة.
- أُمي الغالية التي لولا دعاؤها ودعمها لي ما كان التوفيق واليسير حليفي.
- زوجي الحبيب الذي ترك لي مساحة للنمو والتطوير، وكان أول داعم لي في هذا الكتاب من تشجيع ومتابعة.
- لأبنائي الذين أتمنى أن يحيا حياة متوازنة، ويقودوا حياتهم بذكاء.
- لمعلمتي وملهمتي د. وفاء عبد الهادي التي شجعتني على الدراسة، ورأت الشغف بداخلي.
- للسمارت فود كميونيتي الذي كان - وما زال - الملهم والداعم للتطوير الدائم.
- ولأصدقائي الذين دعموني وشجعوني على خوض تجربة الكتاب.

مكتبة

t.me/soramnqraa



- لمحمد تهامي (مؤسس Passion to profit) أول من دلني على طريق الشغف، ونصحتني بتبني قضية.
- ولمروان نصار (مؤسس Uplift your brand) الذي علمني العطاء، واستثمار نقاط قوتي، والعيش بقيمي العليا، ودمج العقل والمشاعر للوصول لقلوب وعقول المتلقين.
- للمنتور العظيمة هدى أنور (مؤسسة المعتكف الكتابي) التي لولا متابعتها وتشجيعها لما كنت قد انتهيت من كتابة هذا الكتاب في هذا الوقت القياسي.
- الكوتش والملهمة العظيمة رانيا أبو رابية التي أرشدتني وأضاءت لي طريق الوعي والعطاء خلال دراستي لعلم النفس الإيجابي.



# أهلاً بك في رحلة رمضانك سمارت



هذا الكتاب تدوين لمبادرة بدأتها في رمضان ١٤٣٨ م ٢٠١٦/٥م قام الكثير من المشاركين بتطبيق هذا البرنامج في السنوات الماضية، وكان بدايةً لهم لحياة صحية متوازنة. رمضان فرصة ذهبية، هدية ربانية لنا، إن استطعنا استثماره بشكل صحيح؛ يصبح وقودًا للسنة كلها، وقودًا روحانيًا غنيًا بالرضا والتسليم والتوكل على الله سبحانه وتعالى، ووقودًا داعمًا لصحتنا الجسدية والنفسية وقوة مناعتنا.

إن استطعنا أن نتحلى بالحكمة والاعتدال في مآكلنا ومشربنا، فالله وعدنا بالخير من الصيام.

فالخير وعد الله لنا، ولكي ندركه علينا الاجتهاد والسعي بيقين، فبعد مئات السنين من فرض الصيام، أثبت العلم فاعليته في الاستشفاء من الأمراض، وتوازن الهرمونات، وضبط سكر الدم، والقضاء على مقاومة الأنسولين، هذا إن صُمننا بذكاء.

سنتطرق لأكثر التحديات شيوعًا مع الصيام من اضطرابات في الجهاز الهضمي، عطش، نهم، وضعف تركيز، ومع نهاية الكتاب سنحدّد الخطوط العريضة التي ستدعمك في التنفيذ.

دعونا نجدد النية ونستعين بالله العلي العظيم على السعي لإدراك الخير الذي وعدنا به.

## تجديد النية والسعي باجتهد ويقين هما السر.



وأتمنى أن نتحلى بهذه الصفات الداعمة لكي ندرك الوعد الرباني، وأودُّ أن أؤكد أنها مسؤوليتنا كأمهات وآباء أن نعيد ارتباط الأجيال الجديدة بالشهر الكريم، من خلال تحلينا بالحلم والرفق والسلام في نشر تعاليم الصيام.

أتمنى أن يأتي العيد هذا العام بكل الخير ونحن جميعًا في أحسن صحةٍ وحالٍ، وأن نحتفل سويًا بانتصارنا على النفس الأمّارة بالسوء، التي تدفعنا للإفراط في الأكل لآخر زادنا، وتحرمنا من متعة الاندماج في العبادات بخفةٍ ونشاط.

أتمنى لكل من يقرأ هذا الكتاب أن يدرك الخير بإذن الله.

اسمح لي عزيزي القارئ أن أطرح عليك مفهوم مبادرة رمضانك  
سمارت، المبادرة التي طبقتها في السنة الأولى على نفسي وأحببت  
أن أنشرها منذ ذلك الحين، وأحمد الله أنها أثرت في الكثيرين  
ممن خَطوا هذه الخطوات.  
إستعد لتجربةٍ مختلفة تُحقق لك ولأسرتك الاستفادة القصوى من  
الشهر الكريم.





## كيف بدأت الحكاية؟

عن تجربتي الأولى مع رمضانك سمارت

أنا أشبهكم كثيرًا، كان رمضان منذ الصغر بالنسبة لي شهر السهر والحلويات، كل ما لذ وطاب موجود طوال الوقت، نأكل من المغرب إلى الفجر!

وأتذكر جدي رحمة الله عليه حين كان يقول لنا:

«يا ولاد كفاية ميه، إنتم فاكرين نفسكم جمال؟ هتعطشوا برضو، كفاية!».

كانت سفرة رمضان دائمًا مليئة بالأصناف المميزة كالمحاشي المختلفة والأرز بالخلطة، كل أصناف الأكل المميزة كنت أكلها في رمضان، وكانت أُمِّي أعطاها الله الصحة، دائمًا تبتكر أصنافًا جديدة من برامج الطبخ.

طيلة عمري كنت أعشق الكنافة والقطايف، وعندنا في البيت القطايف تؤكل حلواً ومالحاً. تخيلوا كمّ المعجنات التي تدخل أجسامنا. حين تزوجت سرتُ على نفس النسق، وكنت أصنع الكثير من أصناف الطعام لأن ذلك كان هو الوقت الوحيد الذي نتجمع فيه أنا وأسرتي على سفرةٍ واحدة، أطيخ لهم كل ما يشتهون، ثم أكل وأشعر

بثقل شديد، ووخم رهيب، وغالبًا ما أغفل بعدها على الأريكة أمام التلفاز، وألغى كُلَّ خطط الخروج من شدة الخمول.  
ظللت على هذا الحال سنوات طويلة، اضطرابات الجهاز الهضمي تشتد في رمضان، قلة نوم.. كثرة السكريات أصابتني بالصداع والخمول، وطبعًا قفز وزني على الميزان.



## كان لا بُدَّ من تغيير.

بعد ما درست أضواء بداخلي بارقة من الوعي.

تزامن شهر رمضان مع وقت امتحاني، وكان رمضان في ذلك العام في شهر يونيو، بمعنى أنني لو أكملت على الحال القديم سيكون مستحيلًا أن أنجح في الامتحان.

وقفت مع نفسي وقفة مصارحة، وقررت أن أطبق ما درست من مفاهيم مختلفة في شهر رمضان؛ أولاً كي أستطيع اجتياز امتحاني بسلام، وثانياً لأن شهر رمضان هدية ربانية.

ممارساتنا الخاطئة قد أفقدتنا جوهر وفائدة الصيام، الصيام الذي يعتبر ديتوكس رباني.

شهر يستطيع الجسم فيه أن يتخلص من سموم كثيرة، ويضبط مستوى السكر، ويهدئ الالتهابات التي تراكمت عبر الشهور السابقة لرمضان.



## وكان الحل في رمضانك سمارت.

- قررت أن أصنع اختياراتٍ ذكية، بعد تبديل المكونات بمكونات أكثر فائدة، وإضافة قيمة غذائية للوجبات بشكلٍ عام، مثل:
- استبدال السكر بالعسل.
  - تجنب التحمير قدر الإمكان، وإن كان يكون بزيت جوز الهند بدلاً من الزيوت المهدرجة.
  - شرب الماء بالليمون مع التمر لكسر الصيام.
  - الاهتمام بأكل الخضروات في الإفطار والسحور.
  - عمل توازن للوجبة (بروتين + ألياف + دهون) في كل وجبة.

هذه هي بعض الخطوات التي تعوّدت عليها في الشهور السابقة، ولكنني لم أكن أتخيل أن أستطيع تطبيقها في رمضان وسط كل المغريات من المعجنات والحلويات.

كما أضفت وجبة سحرية ليومي، وهي وجبة السموثي، وجبة سريعة وذكية سائلة وغنية بالفواكه والخضروات، وتلك الوجبة بالتحديد دعمتني كثيرًا في التركيز، وفي القدرة على الاستذكار بهمة ونشاط أثناء نهار رمضان، كما استطعت بها أن أتغلب على العطش، وساعدني هذا في الأكل بوعي أثناء وجبه الإفطار.



وجبة سائلة، سريعة وذكية.  
 مكوّنة من الألياف من الفواكة والخضروات +  
 الدهون، والبروتين من الحبوب ذات القيمة الغذائية  
 العالية.  
 تُخلط بالماء أو الزبادي أو اللبن النباتي، وتحلّى  
 بالعسل والتمر.  
 يضاف لها البهارات مثل القرفة أو الجنزبيل أو  
 الكركم.

وفي يوم من الأيام تلقيت دعوة لمأدبة إفطار مليئة بالخيرات،  
 ولاحظت كم كنت متعلقة في اختياراتي، حتي إنني لم أشته صينية الكنافة  
 بالمانجو التي حكت عنها صديقاتي أشعارًا، واكتفيت بعلبتي الصديقة  
 المليئة بالتمر والمكسرات، قد نويت أن أستخدمها في عمل «التزاحم»  
 فقط، ولكنني اكتفيت بها ولم أضعف أمام كل المغريات.

كان هناك صوت داخلي يراودني: «ليه هتحملي جسمك تقل  
 وفرهدة بعد ما حسيت الفرق؟ ما دمت مش مشتية الكنافة ما تاكليش  
 منها استخسار».

## تعريف مبدأ التزاحم:

التزاحم عكس المنع.

بدلاً من أن تمنع صنفٍ أكلٍ معين فجأةً، وتكون تحت توتر المنع، فبالتزاحم يمكنك إضافة صنفٍ آخر مفيد، ورفع القيمة الغذائية للأكل المعتاد، حتى تتمكن تدريجيًّا من التخلي عن الصنف الضار دون توتر أو حرمان، والاستمتاع بالبدايل الصحية.

مثال: بدلاً من منع الحلويات والشعور بالحرمان، يمكنك التحلية بتمر أو فواكه مجففة مع المكسرات، فتلك السناك ستشبع شعورك باحتياج الحلويات، وتأخذ مساحة من الحلوى الرمضانية عالية السكر والعجين، وحتى إن قررت أكل تلك الحلوى فستأكلها بمقدار بسيط، ولن تُفرط فيها كسابق عهدك، وبذلك قد تكون أكلت شيئاً مغذيًّا، واستفدت من فائدته.



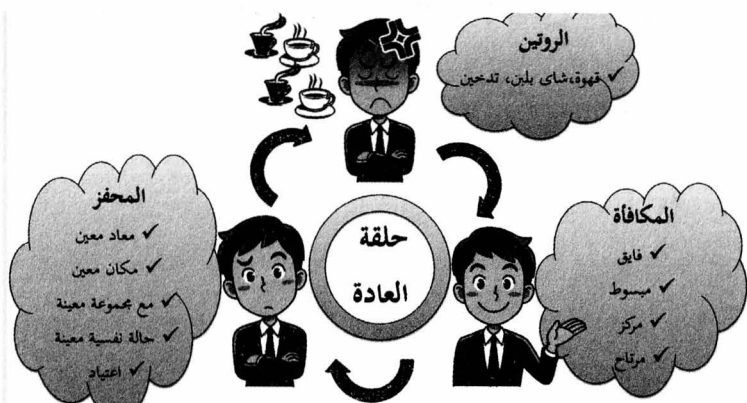
الخطبة  
الذكية  
لمواجهة  
تحدي  
العزومات

- اكسر صيامك بكوب ماء فاتر، ثم اشرب كوبًا آخر بعصرة ليمون، ويمكن إضافة العسل أو أكل ثمرة معه في حال أن الليمون صديق، وإن كان غير صديق فيمكنك الاكتفاء بكسر الصيام بالماء الدافئ، مع واحدة من التمر.
- تجنب كسر صيامك بالمشروبات الرمضانية عالية السكر.
- قم للصلاة قبل الشروع في الأكل.
- تفقد مآدبة الإفطار والاهتمام بأكل الخضروات مع اختيار أكثر الأصناف تميّزًا من الأصناف المعروضة، فعلينا الاختيار بوعيّ تجاه الأصناف، وتجنب أكل كل المعروض، فإن ذلك الإفراط سيؤدي لثقل ووخم ويحرمك متعة الاندماج مع الأهل والأصدقاء.
- الاهتمام بشرب الماء بمعدل كوب كل ساعة.
- أجل أكل الحلو لما بعد صلاة العشاء.

- عمل التزاحم بأكل التمر/ الفواكه المجففة مع المكسرات أو الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية قبل أكل الحلويات.
- اختيار الصنف المميز من الحلو وأكله بهدوء مع الاستمتاع بال مضغ.
- إذا أمكنك التمشية نصف ساعة بعد العزومة فسيدعم ذلك حركة الأمعاء.
- شرب المشروبات العشبية التي تدعم الجهاز الهضمي كالكمون بالليمون.
- التخفيف في وجبة السحور، والاهتمام بشرب السموثي استعدادًا ليوم جديد بصحة ونشاط.
- إذا كنت تعاني من أي أمراض فيرجى مراجعة طبيبك المعالج، واستشارته قبل تغيير نمطك الغذائي.

## السرف في الاستعداد

«عن عشقي للقهوة، دا بقي كان حب العمر.. لحظة الصفا اللي باخدها من اليوم كله، وفوجئت بأول يوم رمضان».



«تحول من أصعب يوم يمر كالعادة بصداع وإرهاق وخمول وعدم تركيز من جراء افتقاد الكافيين، إلى يوم مختلف تمامًا. أصبحت أرى من حولي وهم يتدمرون من صعوبة الأيام الأولى من الصيام من دون جرعة الكافيين المعتادة، وأنا بكامل نشاطي واستعدادي للعبادة والتدبر من دون عوائق، أنا من كنت أهرب لبرطمان القهوة لكي أشم رائحتها، فربما تقلل من صداعي وألمي. عرفت وقتها الامتان الحقيقي لتطبيقي

خطوات الاستعداد لرمضان، فالمقابل يستحق أن أخوض التجربة، وأن أعطي الفرصة للطاقة التي خلقها الله بداخلنا، والإمكانيات الجبارة التي وهبها لأجسادنا، ولكننا اخترنا أن نغرق في جبال الكافيين، وأكوام فناجين القهوة والشاي لتمنحنا طاقة زائفة».

علينا الاستعداد للشهر الكريم لكي نتجنب حالة  
الصداع الشديد التي تنتابنا الأيام الأولى من  
رمضان،  
والاستعداد يبدأ بكسر عادة الكافيين مع حلول  
شهر شعبان.

أي عادة تتكون من ثلاثة مكونات:



## المكون الأول: المحفز

ومع الكافيين فإن المحفز هو:  
« كل يوم الصبح.. علشان أفوق ».





## المكون الثاني: الروتين

لذلك علينا البدء من أوائل شعبان بالخطوات التالية:

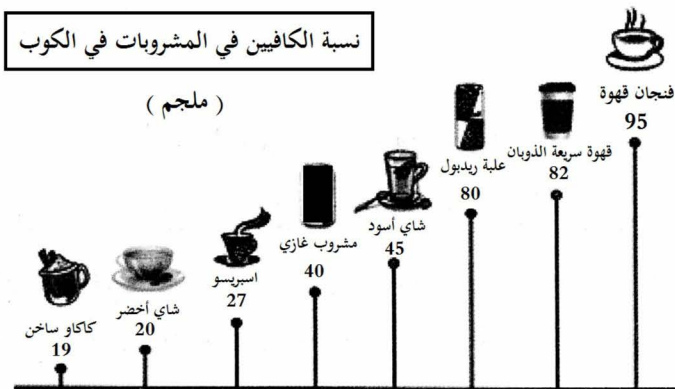
### الشرط الأول من خطوات الاستعداد

١. الاهتمام بوجبة الفطار، يجب أن تحتوي على البروتين، فالبروتين الصحي المفيد يمد الجسم بالشع، ويجعله يشعر بالنشاط الازم لإتمام مهام اليوم، وسنتطرق لاحقاً لتفاصيل أكثر عن البروتين.
٢. تغيير حجم كوب الكافيين المعتاد لحجم أصغر. (لا يُصح بالتوقف المفاجئ عن الكافيين، وذلك لتجنب أعراض الانسحاب من عصبية وصداع وقلّة تركيز وتقلب مزاج، فحين نبدأ بالتدرّج نحد من تلك الأعراض المزعجة التي تهاجمنا أول أيام رمضان إن لم نستعد بالخطوات الذكية قبل الصيام).
٣. عليك بالحركة لتنشيط نفسك وضبط معدل هرمون الكورتيزول -هرمون التوتر- المسؤول عن الانتباه واليقظة، فحين تبدأ يومك ببعض التمارين الرياضية البسيطة، وتهتم بجودة التنفس أثناء التمرين، فأنت تمد جسمك بما يحتاج إليه من نشاط، وتقوم بضبط مستوى هرمون الكورتيزول الذي يكون في أعلى منسوب في الصباح الباكر، هذه هي «مكونات الفوقان الطبيعية».





٤. بعد أسبوع من التركيز على جودة الفطار، والنشاط والحركة؛  
ستمكن من كسر الروتين المرتبط بوقتٍ معين لشرب القهوة  
أو الشاي بلبن وأي من المكيفات المعتادة.. سواء كان وقت  
الاستيقاظ أو الظهيرة أو أي وقتٍ معين كنت معتادًا فيه على  
احتساء كوب القهوة أو الشاي بلبن أو غيرهما من المنبهات،  
ويمكن استبداله بالمشروبات العشبية مع التركيز على شرب الماء.



ها قد وصلنا لمنتصف شعبان، وأصبحنا قادرين على  
العيش من دون الكافيين المرتبط بوقتٍ معين.



## المكون الثالث: المكافأة

أو النتيجة التي يحصل عليها الشخص من ممارسة هذه العادة. وفي حالة الكافيين، فالنتيجة المرجوة هي النشاط واليقظة، وإذا اتبعنا الخطوات التي سبق ذكرها في المكون الثاني، فسنستطيع الحصول على النشاط دون الحاجة لشرب الكافيين.

### الشرط الثاني من خطوات الاستعداد

علينا الآن الاستعداد بشكلٍ آخر؛ بعمل الصيام المتقطع إن كنت تحتاج لكامل طاقتك من أول يوم رمضان ولا ترغب في أي نقص في مستوى نشاطك، فدعني أطمئنك عزيزي القارئ أن (الوصفة دي متجربة).

### لماذا الصيام متقطع؟

إن لم تكن تعتاد الصيام بشكل روتيني طوال السنة، فمن المتوقع أن يحدث خلل في نظام حياتك في الأيام الأولى من رمضان. لو كنت طالباً ومقبلاً على امتحانات أو موظفاً وتستعد لمشروع مهم أو شخصاً معرضاً للتقلبات المزاجية بسهولة، فهذه الخطة ستحميك من أي توتر ناتج عن عدم الأكل أثناء النهار.

## طريقة الصيام المُتقطع:

تستطيع شرب الماء والمشروبات العشبية من وقت الاستيقاظ للعصر (دون كافيين)، ثم تبدأ في الأكل من العصر، وفي الفترة تلك (٨ ساعات تقريبًا) تستطيع تناول وجبتين غنيتين بالبروتين والألياف والدهون المفيدة؛ سيدعمك ذلك كثيرًا أول أيام الصيام في رمضان.

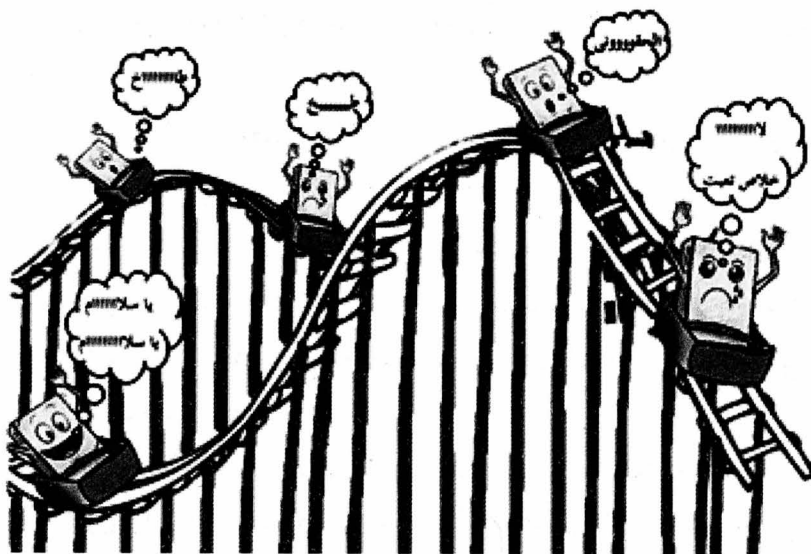
استعدادك المسبق سيجعلك قائدًا  
ماهرًا تقود حياتك بانسيابية وذكاء.  
تجنب ما يتعبك، واعمل دائمًا على  
التخطيط للغد.

مهارة إن مارستها ستُطقنها، وإن أتقنتها فستستطيع  
تطبيقها في شتى مجالات الحياة.  
وجب التنويه أن هذه الخطة لمن لا يعتادون صيام النوافل  
طوال السنة.. لمن يكون الصيام مشقة كبيرة عليهم.



## عمر والمُرجِحة

«أنا هافرد ضهري عشر دقائق على الكنبه على ما عملي لي فنجان قهوة من إيديك الحلوة.. مش عارف دماغي ثقيلة وهَمْدان أوي.. يلا اعملي لي قهوة علشان أفوق وألحق أصلي المغرب قبل ما العشا تأذن».



كانت هذه آخر كلمات قالها عمر قبل أن يفيق مفزوعًا على صوت إقامة صلاة العشاء في ميكروفون الجامع الملاصق للمنزل.

«يا منى كذا تسييني نايم وما تصحينيش علسان ألحق المغرب؟!»  
قالها بعصبية شديدة.

جاءت منى تهروول من المطبخ وتمسح يديها المبلولة من غسل  
المواعين:

«يا عمر ناديت عليك، وحتى القهوة بردت أهى جنبك. حاولت  
أصحيك وندهت عليك كذا مرة.. وانت غطسان في نوم عميق».  
«يا ريتني ما زودتها على الفطار.. ما تبقيش عملي أصناف كثير  
كدا.. حرام عليك.. راحت عليًا صلاة المغرب! وأنا اللي نويت من أول  
رمضان أصلي الصلاة في وقتها! أنا زعلان أوي.. مش عارف جرى لي  
إيه».

كانت منى قد مضت طيلة النهار في المطبخ تحضر المحشي،  
والبشاميل، والبانیه الذي طلبه الأولاد، كما حشت السمبوسك بالجينة  
الموتزريلا اللذيذة، وجهزت قمر الدين والكركديه، وعلى الإفطار كانت  
المغربيات شديدة، فأكل عمر كل ما لذ وطاب، وكانت النتيجة حالة  
الهمدان والصداع الذي انتابته بعد الفطار، حتى إنه أحسّ بثقل شديد  
في بطنه وفاتته الصلاة.

ما حدث لعمر يحدث لكثير منّا عندما لا نحافظ على  
توازن وجباتنا، ونفرط في شرب العصائر وأكل النشويات  
والمحمرات على الإفطار.

الحالة دي يطلق عليها في علم التغذية «Sugar roller  
coaster»، أي حلزونة السكر، وأحب أن أسميها المرجيحة.



## فاحذر من المرجيحة.

المرجيحة عزيزي القارئ ترمز للارتفاع المفاجئ لمستوى السكر في الدم بعد وجبة مليئة بالسكريات من المشروبات والمعجنات، الذي يتبعه انخفاض سريع في مستوى السكر، ويشعر الشخص بعدها بالثقل والهمدان والرغبة في أكل «حاجة حلوة»، وقد تصل الحالة للعصبية وتقلب المزاج أو النعسان.

## لكي نتجنب حدوث المرجيحة:

علينا بالعمل على توازن الوجبة، أي أن تحتوي وجبتنا على البروتين والدهون والألياف من الخضروات، والحبوب الكاملة، ولا نعتمد اعتمادًا كبيرًا على المكرونة والمعجنات والبانيه على سفرة الإفطار، ولمعرفة تفاصيل أكثر عن مكونات الغذاء، وتوازن الوجبة، يمكنك الاطلاع على الفصل بعنوان:  
«طب هناكل إيه؟».





## أمانى وتعب الصيام

«رمضان مش بيحب الخضار.. رمضان بيحب المعجنات والحلويات».

بدا على أمانى الإرهاق والتعب، ولاحظ زملاؤها في العمل أنها ليست كعادتها السابقة من تعاونٍ مع الزملاء، وهمة في إنجاز الأعمال، والصبر على المرؤوسين، بل أصبحت عصبية بشكلٍ ملحوظ، وتكرر غيابها الفترة الأخيرة؛ مما أزعج مديرتها عزة.

طلبت عزة أمانى في اجتماع، ولمّحت لها عن ملاحظاتها للتغير الغريب الذي طرأ على أمانى منذ فترة.

أخرجت أمانى من الحوار، وبدا عليها الزعل والحيرة، وحكت لمديرتها أنها منذ بداية رمضان تعاني من اضطراباتٍ شديدة في جهازها الهضمي من انتفاخاتٍ وإمساك.

وأن تلك الحالة تؤثر عليها وعلى مزاجها، كما أنها تنام بصعوبة، وتستيقظ معظم الأيام على مغصٍ وصداع، ولهذا السبب تكرر غيابها الفترة السابقة.

قامت عزة من على مكتبها، وأقبلت بحنية وتعاطف على أمانى، ووضعت يدها على كتفها وقالت:

«حبيبتي يا أماني.. حاسة بكِ جدًّا.. فكرتيني بنفسي زمان لما كنت بتععب جدًّا من الصيام.. ياااااا.. دا أنا كنت عايشة على الدوا المهضم والمليينات.. بس يا أماني أنصحك تعملي اختيارات ذكية، وتعلّي القيمة الغذائية لأكلك. عارفة كمان، أنا باعمل مشروب كل يوم قبل الفجر ليّا وللولاد.. ومن ساعة ما انتظمنا عليه؛ باصحى الصبح خفيفة. تخيلي إيه كمان؟ مش باحس بنشفان الريق والعطش الشديد زي زمان».

نظرت أماني لعزة نظرة إعجاب ممزوجة بتعجب.

«معقولة؟ يعني الاختيارات الذكية دي اللي بتقولي عليها فرقت معاكِ للدرجة دي؟

طب ما تقولي لي كدا حاجة ولا اتنين أجربهم الله يكرمك ينوبك فيّا ثواب، دا أنا مش عارفة على آخر الشهر هاكون وصلت لفين.. حاسة إني عاملة زي البلونة، وبطني ولا كإني حامل في السابع!».

«هاقول لك. أولاً: محتاجة تهتمي بشُرب الميّه.

تعرفي يا أماني إن قلة شرب الميه بتعمل إمساك وكمان صداع؟ يعني أول حاجة محتاجة تركزي عليها، هي إنك تشربي ميّه بانتظام بين المغرب والفجر، وواعي تعملي زي الجمل وتقربعي الميّه قبل الفجر؛ مش هيمنع العطش زي ما انتِ متخيلة. جربي بقى السموثي زي ما بقول لك وانتِ هتدعي لي.. دا حتى الولاد مع نزول المدرسة مش بيعطشوا زي زمان.. السموثي دا خطير».

كانت أماني منذ بداية رمضان تأكل لآخر زادها، فهي تحب الأكل وتعشق حلويات رمضان، وكل يوم عند عودتها من الشغل تشتري منوعات الحلويات من البقلاوة، والكنافة، وبلح الشام، كما اعتادت منذ الصغر على كسر صيامها على قمر الدين المحلى بالسكر الأبيض، كما أنها من شدة العطش تشرب أكثر من كوب مياه غازية على الإفطار، أما على السحور فتأكل رغيف العيش البلدي السخن، مع طبق الفول أو البيض مع الجبن تقريبًا كل يوم. كانت أماني نادرًا ما تأكل السلطة أو الخضار، ودائمًا ما تقول مازحة:

«رمضان مش بيحب الخضار..  
رمضان بيحب المعجنات والحلويات».

وما بين الإفطار والسحور تتناوب على شرب الشاي بلبن، والمياه الغازية، طبعًا مع تشكيلة الحلويات. كل ممارسات أماني وعاداتها الغذائية كانت تدعو للتعب، بل للمرض، فكثرة شرب العصائر الرمضانية، والمياه الغازية، مع عدم أكل الخضراوات، والتركيز على المعجنات من النشويات، وعدم الحركة، والجلوس أمام التلفاز معظم الأيام بعد الفطار. قد أدى لأزمة شديدة في جهازها الهضمي.

لم تكن أماني مدركة أن جهازها الهضمي يئن من التعب والالتهابات، فقد تقبلت الانتفاخ والإمساك على أنه «دي طبيعتها»، فقد يسبب تناول الحلويات والمعجنات اضطرابات في الجهاز الهضمي التي شكت منها، ومع انتصاف الشهر الكريم كانت ركبها تؤلمها بشدة، حتى إنها لم تستطع الركوع والسجود في الصلاة، وأصبحت تصلي على الكرسي وهي لا تزال في منتصف العمر.

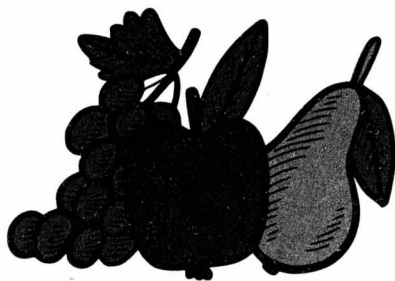
وفي يوم من الأيام، سمعت أماني برنامجاً في الراديو وهي ذاهبة للعمل في الصباح، وكانت المذيعة تحاور ضيفتها عن الأعراض المرضية المختلفة المرتبطة بحساسيات الطعام، وسمعت أماني الضيفة تتكلم عن أن لكل جسم طبيعة انفرادية، وأن كل شخص يمكنه اكتشاف طبيعته الانفرادية بتدوين ما يأكل لفترة، وملاحظة ما يطرأ عليه من تعب وأوجاع، والربط بين تأثير ما يأكله من الأطعمة المختلفة، وأثره على صحته. لفت الكلام نظر أماني، ونوّت أن تُحدّث مديرتها عزة عنه اليوم.

ومنذ أن سمعت أماني الحديث على الراديو، وبعد مناقشته مع مديرتها عزة، وتشجيع عزة لها باكتشاف السبب وراء ما تتعرض له من تعب وآلام؛ بدأت أماني في تدوين ما تأكل وملاحظات رسائل جسمها الاستغائية التي تظهر في صورة أوجاع/ انتفاخ/ صداع/ إمساك، واستطاعت أن تمسك بأول الخيط، فقد لاحظت أن الأيام التي تأكل فيها شوربة لسان العصفور والسمبوسك أو القطائف تعاني من متاعب كثيرة، واضطرابات بالجهاز الهضمي، وأن هناك فرقاً ملحوظاً بين تلك الحالة والأيام التي تشرب الشوربة الغنية بالخضروات، وتلتزم بشرب السموثي كما نصحتها عزة.

وأنها استطاعت التخلص من الانتفاخ و الغازات باهتمامها بالخضروات على وجبتيّ الفطار والسحور، والحد من المعجنات.

## تعريف مبدأ الانفرادية:

«الغذاء المفيد لك قد يكون مصدرَ أذى لشخصٍ آخر».  
بمعنى أن: قد يكون البيض مثلاً أو اللبن أو البقول مصدرًا غذائيًا ومشبعًا لشخص، ولكنه مصدر أذى للجهاز الهضمي لشخصٍ آخر من نفس الأسرة».   
وهنا يجب علينا الحرص وتتبع الإشارات التي يرسلها جسمنا طوال الوقت.





## مجدي والممبار

«ريقي ناشف زي الحجر.. ربنا يهون الصيام ويعدي اليوم على خير.. يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم».



استيقظ مجدي من النوم على إحساسٍ شديدٍ بالعطش.. وفي حالةٍ غير واعية، أمسك بزجاجة المياه التي بجانبه، وفتح الغطاء، ورفعها لفمه، وفجأةً تذكَّر أنه صائم!

كان مجدي قد انهمك في شرب المياه الغازية والقهوة طوال فترة الإفطار من بعد المغرب حتى الفجر، ونسي أن يشرب الماء. مجدي مهندس، طبيعة شُغله تحتم عليه الحركة وتفقد العمل في المواقع

المختلفة، وعادة ما يتصَبَّب عرقاً طول النهار. مجدي يحب الأكل، لا يشرب الشورية حتى لا تأخذ مساحة من معدته، فهو يفضل أن تكون المساحة كلها لأكل الذي يحبه. لا يأكل الخضار والسَّلطة.. فهو يفضل ملء بطنه بالحمام المحشي والكباب والمحاشي، ويعشق الممبار.. ودائماً ما يشعر مجدي بعد الفطار بالرغبة الشديدة في تناول الحلويات.

«يا سناء والنبي كوباية شاي معاكِ علشان نفسي في حاجة حلوة أوي. عندنا إيه النهاردا حلو؟ لسه فيه كنافه من بتاعة امبارح؟؟».

وهكذا حال مجدي.. كل يوم بعد الفطار يشعر برغبة شديدة في أكل الحلويات، وينغمس في شرب المكيفات، وينسى شرب الماء. الماء الذي هو سر الحياة.

لم يكن مجدي يستوعب أن عدم شربه للماء وامتناعه عن شرب الشورية، وأكل الخضروات، قد تُسبَّب في توتر جسدي.. فكل ما شغل باله هو الكرش الذي تضخم في رمضان. هذا غير النهجان المستمر الذي ينتابه في الطلوع والنزول وتقلل الحركة.

وفي ليلة من ليالي رمضان.. وهو جالس «يقزقز» بلح الشام أمام التلفاز.. أحس مجدي بنغزة شديدة في صدره، وصعوبة في التنفس!  
«يا ولاد.. حد يلحقني ببق ميه.. حاسس إن فيه حد قاعد على صدري.. طابق على نفسي». وبدأ يتصبب عرقاً وهو جالس مكانه.



قلقت سناء على مجدي قلقاً شديداً، فهو مريض ضغط وكوليسترول،  
وصحته ليست جيدة.. فطلبت الإسعاف.

ذهبوا للطوارئ، وقام الدكتور بفحصه وعمل رسم قلب له، وأخذ  
عينة دم لعمل تحليل الإنزيمات، وكانت إنزيمات القلب عالية..  
فأسرعوا بإدخاله غرفه الرعاية المركزة، ووضعوا له المحاليل وأدوية  
السيولة اللازمة، وبعد فترة من التوتر وشدة الأعصاب.. جاء الطبيب  
ليطمئن عليه، وسأل:

«ما تحكي لي يا باشمهندس عن نظامك في رمضان..  
يبدو أنك ترهق نفسك».

أحس مجدي مع سؤال الطبيب بإحساس الطالب الخيان.

«أقول لك إيه بس يا دكتور؟ والله الواحد شقيان.. عندي  
ضغط شغل رهيب مع الصيام.. تخيل.. والله من  
التوتر ما باحس بنفسي.. يا دوب بافطر وأفضل أشرب  
في قهوة وسجاير، وللأسف باحط همي في الأكل.. أهو  
حاجة تبسطني في اليوم اللي كله مشاكل مع العمال  
والعملا وغرامات.. دا غير البيت، وطلبات الأولاد اللي ما  
بتخلصش».

«يا خبر يا باشمهندس! دا انتحار اللي بتعمله في نفسك  
دا، حرام عليك صحتك يا راجل، دي أمانة عندك وربنا  
هيسألك عليها يوم الحساب».

بص يا سيدي، إحنا هنحتاج نعمل قسطرة استكشافيه  
علشان نطمّن على الشرايين، وإن شاء الله خير».



«هو أنا عمري ما هادخل رمضان وأطلع من غير كرش؟ يا  
ربي! يا خسارة الرجيم والخسسان اللي وصلت له الكام  
شهر اللي فاتوا! نفسي أرجع وسيم وشيك زي زمان».

لم تكن أزمة مجدي الحقيقية مع الممبار، بل كانت في عدم أكل  
الخضار، وعدم اهتمامه بشرب الماء. أدى عدم توازن حياته إلى التوتر  
الذي عرّضه للإصابة بالأمراض.

يمكننا أن نأكل المحشي والممبار ضمن سياق الحياة الصحية، على  
شرط أن يتوازن ذلك مع أكل الخضار، وأن نستخدم الزيوت الصحية في  
الطهي وإعداد الطعام.

## الماء من ضمن التكوين الأساسي لأجسامنا

لذلك فإهمالنا لشرب الماء لا يقف ضرره عند جفاف الجلد، بل يسبب جفافاً داخلياً يؤدي إلى تلف وتكوّن حصوات للكثيرين، وزيادة احتمالية الإصابة بالجلطات، بجانب اضطراب قراءة السكر لدى مرضى الشُّكْر، والصداع والإمساك، وعدم قدرة الجسم على التخلص من السموم، وبالتالي زيادة الالتهابات.

أي أن جفاف الجسم يضعه في حالة من التوتر تؤدي لمشكلات كثيرة.

دعونا نواصل، ولكن قبل أن نواصل اسمحوا لي أن أشارككم إحساسي هذا: حين عكفت على كتابة كتابي الأول، تمنيت أن يكون كتابًا ملهمًا ومحفزًا على التغيير لكل من يقرأه. بدأت وليست عندي تجربة سابقة في كتابة الكتب، قررت وقتها أن أسمع لصوتي الداخلي، وأتواصل معه طول رحلة الكتابة، فحدثني صوتي الداخلي أن أسرد قصصًا سلسة وذات معنى، يستطيع القارئ من خلالها تقييم حالة واتخاذ القرار الذي تُحدّثه به نفسه، ولما وصلنا لهذه المرحلة من الكتاب، حدّثني صوتي الداخلي أن أدمج القصص ببعض المعلومات العلمية التي أتمنى أن تدق جرسًا وتلفت الانتباه. أحب أن أوضح أن في عالم التغذية دائمًا ما كان وما سيكون هناك تناقض يصل إلى التعارض في بعض الأحيان، فكل مدرسة تتبنى منهجًا قد عكفت على اختبارها وبناء الحجة العلمية الداعمة له، وهنا سوف أستعين برأي ودراسة معلّمي وملهمي دكتور مارك هيمن، أستاذي الذي تعلمت منه الكثير وأعتبر نفسي منتمة لمدرسته الفكرية من حيث تبسيط المعلومة وإيجاد الحلول.

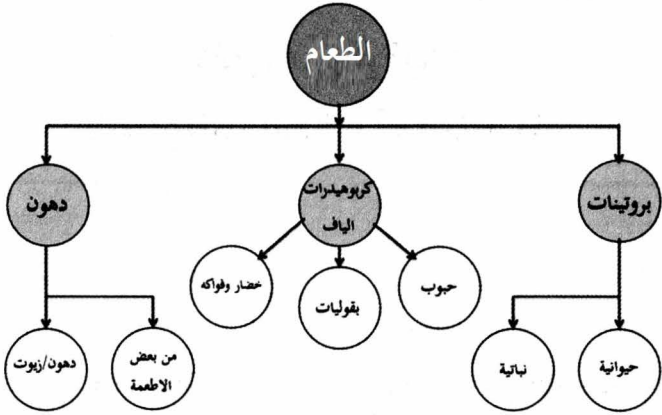
فأتمنى أن تكون الفصول القادمة من الكتاب ممتعة ومفيدة بالنسبة لكم. نيتي أن أقوم بدوري في نشر الوعي وتحدي بعض المفاهيم المرسخة، فكثير مما سأطرحه قد يتعارض مع مفاهيم مرسخة لدينا منذ الصغر، كالمقولة الشائعة: «لازم نشرب لبن علشان الكالسيوم». هيا بنا.

أنصحك أن تضع عدسة المكتشف، وتنحي الأفكار المسبقة جانبًا..  
فربما تكتشف الجديد وتستطيع أن ترى ما لم تنتبه إليه من قبل.

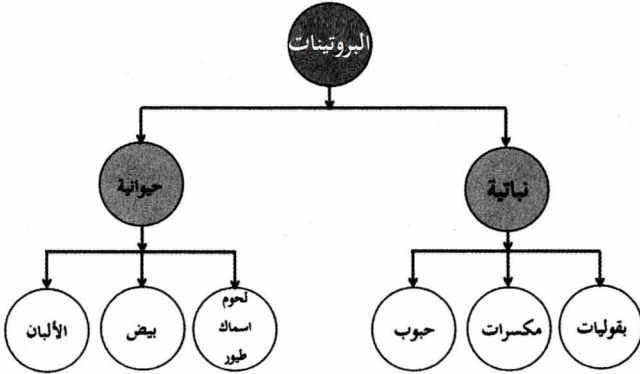
## طب ناكل إيه؟ (مكونات الغذاء الأساسية)

اسمح لي عزيزي القارئ أن آخذك في جولة عن الأطعمة المختلفة من حيث التصنيف والتعامل والفائدة، فقد أنعم الله علينا بخيرات كثيرة من الطعام، ولسوء وعينا فقد أهملنا الأكل الطبيعي الرباني، واتجهنا لأكل المصنَّع المعبأ عديم الفائدة. ربنا سبحانه وتعالى جعل لنا «سوفت وير» ذكي يتمكن من التعرف على خيرات الطبيعة والتعامل معها بسهولة ويُسر، بحيث يستطيع الجسم هضم الطعام وامتصاص ما فيه من غذاء، والتخلص من البقايا والنفايات على شرط أن يكون الأكل في صورة طبيعية ربانية، وأن يكون مناسباً لطبيعة الشخص الانفرادية.

# هَيَّا بِنَا نَتَعَمَّقُ أَكْثَرَ فِي مَكُونَاتِ الطَّعَامِ:



## العنصر الأول من العناصر الغذائية: البروتين:



## البروتين عنصر أساسي وحيوي من العناصر الغذائية.

كثيرًا ما ألاحظ أن كبار السن يعزفون عن تناول البروتين  
اعتقادًا منهم أنهم ليسوا في حاجة إليه.. فقد تعدوا  
مرحلة النمو.



## يرجى مراجعة طبيبك المعالج قبل تغيير نمط أكلك.

### البروتين الحيواني:

يعتبر البروتين الحيواني أفضل مصادر البروتين، حيث أنه الوحيد  
الذي يحتوي على فيتامين ب ١٢، ويعتبر فيتامين ب ١٢ فيتامينًا  
حيويًا لدعمه لصحة الأعصاب وخلايا الجسم المختلفة، والحماية ضد  
الأنيميا التي تفقد الأشخاص نضارتهم ونشاطهم.

مصادر البروتين الحيواني متعددة، فاللحوم من الأبقار والأغنام  
والماعز تعتبر مصدرًا أساسيًا ومهمًا للبروتين. هناك فكرٌ شائع أن أكل  
اللحوم الحمراء هو الأخطر على صحة القلب.. كثيرًا ما نتجنب تناولها،  
ولكننا على الطرف الآخر نُفِرط في تناول المخبوزات المصنعة من  
الدقيق الأبيض والزيوت المهدرجة، وهذا هو الخطر الأكبر الذي آن  
الأوان أن نلتفت له، وهذا ما أشارت إليه الأبحاث العلمية، فقد حذرت  
من خلط الدهون مع الحبوب في المعجنات، وأشارت إلى ما يسمى بال  
Sweet fat.

ولهذا فعلينا الحرص في تناول الكنافة والقطايف، وتقنين  
أكلها للحفاظ على صحتنا.

ففي قطعة الكنافة الجاهزة يجتمع الدقيق والدهون  
الضارة والسكر.

٣ أكثر مخاطر على صحتنا.

ولكننا نستطيع رفع جودة الكنافة بتجهيزها في البيت بسمنة فلاحية  
مضمونة المصدر، وتسكيرها بالعسل النحل بدلاً من الشربات التقليدي،  
وستتطرق لبعض الأفكار البديلة في فصل البدائل الذكية.

الشرط في تناول اللحوم هو أن تكون من مصدر ثقة؛ حيث أن ما  
تتغذى عليه الأبقار والماشية يحدد مدى جودة وأمان لحومها من عدمه،  
ولذلك فعلينا الاهتمام بالمصدر والتركيز على الجودة أكثر من الكم.

فلا نحتاج للإفراط في تناول اللحوم، بل الأحرى بنا أن نهتم  
بجودتها.. وهذا سيوازن ارتفاع سعر اللحوم ذات الجودة العالية.



## البروتين النباتي:

يعتمد الكثير من الناس على البقول كمصدر للبروتين، وهذا شائع وجائز، ولكن علينا أن نهتم بالتعامل الأمثل مع البقول، وهو نقعها فترة زمنية كافية، ليس فقط لتكون أسرع في الطبخ، ولكن لتكون أسهل في الهضم، وهذا مرتبط بالفرس.

فالبقول ذو القشرة السميكة كالفول والعدس بجبة والتمس والحمص واللوبيا والفاصوليا الناشفة، وحتى البسلة، يجب نقعها مدة لا تقل عن ٨ ساعات، وشطفها جيدًا قبل الطهي، أما البقول التي لا تحتوي على قشرة كالفول المدشوش والعدس الأصفر، فممكن نقعها مدة تراوح بين ٣ أو ٤ ساعات.

طريقة تعاملنا مع الغذاء تضمن أن يكون مغذيًا بالفعل، ويصبح «مطرح ما يسري يمري» على رأي المثل.

## معلومة تهمك:

«تحتوي اللحوم الحمراء على مصادر متعددة من الدهون، وليس فقط الدهون المشبعة».

لكي تحصل على ما تحتاجه من بروتين من مصادر نباتية، فعليك أكل ٣ أكواب من العدس لتحصل على ما قد تحصل عليه من ١,٩٨٤ كيلوجرام من اللحوم.

الفرق شاسع فيما ستحصل عليه من غذاء من أكلك للحوم من الأبقار والماشية والماعز التي تتغذى على الحشائش الطبيعية، وتلك التي تُربى في مزارع العجول الصناعية.

تذكر دائمًا أن الفائدة في الجودة وليست في الكم.

كبدة اللحوم تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والبروتين والغذاء.. عليك فقط أن تتأكد أن الكبدة من العجول السعيدة، الصديقة، التي تربى على الأكل الطبيعي وليس العلف المحمّل بالهرمونات والمضادات الحيوية.

طريقة طهي اللحوم مهمة ومحورية في الاستمتاع بفائدتها، فلا تعرض اللحم لحرارة شديدة بشويها. أفضل طريقة لطهي اللحوم هي تتبيلها قبل الطهي ب: البصل / الثوم / الليمون، وإضافة الروزماري أو التوابل المختلفة، وطيها على نار متوسطة للمحافظة على قيمتها الغذائية.

لا تتجنب أكل صفار البيض، فهو يحتوي على كل ما تحتاجه من غذاء.  
لا تأكل جلد الدجاج والطيور المحمرة.. فهو يحتوي على كيماويات ضارة.

الجدول التالي يوضح نسبة البروتين من مصادره المختلفة  
(حيوانية و نباتية).

بروتين حيواني	
الصنف	نسبة البروتين لكل ١٠٠ جرام
لحم العجل	٣٦,٧١
لحم بقري	٣٦,١٢
لحم ضأن	٣٢,٠٨
دجاج	٢٨,٧٤
لحم التونة	٢٥,٥١
السردين	٢٤,٦٢
الجبن	٢٣,٦٣
السلمون	٢٢,١٠
البيض	١٢,٥٨
بروتين نباتي	
زبدة الفول السوداني	٢٢,٢١
لوز	٢٠,٩٦
التوفو	٩,٠٤
العدس	٩,٠٢
فاصولياء سوداء	٨,٨٦
لبن اللوز	٠,٤٢

ويعتبر البيض مصدر بروتين ودهون حيواني، وتحتوي البيضة الواحدة على ٦ جرام بروتين. تحتوي الحبوب مثل القمح والشعير و الدخن و التوفو على نسبة بروتين، كما تحتوي المكسرات مثل اللوز وعين الجمل والفسق عليه، وأيضاً الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية مثل حبوب الشيا وبذرة الكتان.

المهم هنا أيضاً أن نتحرى المصدر، وأن نتجه للبيض البلدي كما فعل أجدادنا زمان؛ فما تأكله الطيور يحدد جودة لحمها وبيضها أيضاً، فيمكنك الاطمئنان على جودة البيض من لون الصفار، فكلما كان الصفار داكناً (برتقالياً)؛ كلما كان يحتوي على غذاء أفضل.

الألبان والأجبان مصدر آخر من مصادر البروتين الحيواني، كما أنها مصدر دهون أيضاً.

وهنا يجب أن أنهه أن المعتقد الشائع الذي ألزمنا بضرورة شرب اللبن هو معتقد يحتمل الخطأ، فكثير من الكبار لديهم نقص في إنزيم اللاكتيز المسؤول عن هضم اللبن، ويمكننا أخذ احتياجنا من الكالسيوم من مصادر متعددة.

مصادر الكالسيوم كثيرة ومتعددة، فعلى سبيل المثال:

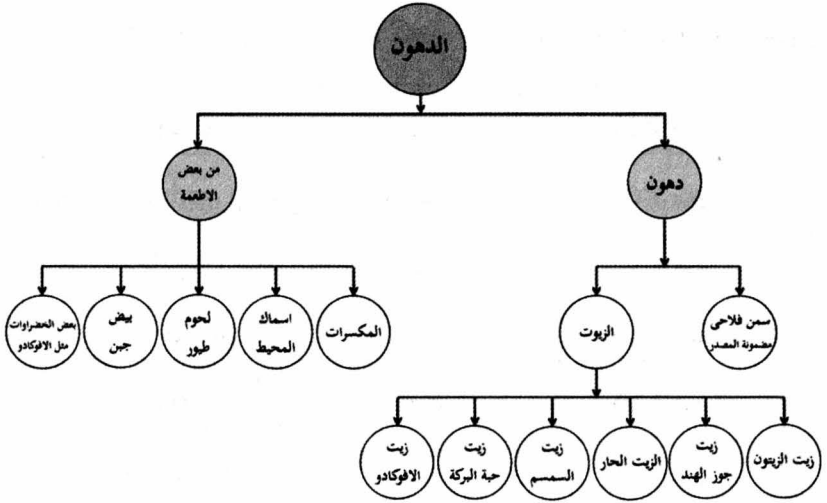
النسبة الكالسيوم من مم	الكم	الصف
٣٥١ مم	٤/١ كوب	السّمسم
٣٥١ مم	١.٦ جرام	سمك الساردين بعظم
٢٩٦ مم	كوب	زبادي
٢٦٨ مم	كوب	نبات السلق
٢٤٥ مم	كوب	سبانخ
١٩٧ مم	كوب	ورق اللفت
١٦٤ مم	كوب	ورق البنجر
١٥٠ مم	٤/١ كوب	لوز
٢٧٦ مم	كوب	لبن بقري

## تذكّر قاعدة الانفرادية:

«الغذاء المفيد لشخص، قد يكون مصدر أذى لشخصٍ آخر.»

«One person's food is another person's poison»

## العنصر الثاني من العناصر الغذائية: الدهون:



كل هذه الأصناف تحتوي على الدهون المفيدة التي تدعم صحة الجسم وتعتبر غذاءً للعقل.

تساعد الأوميغا ٣ على تهدئة الالتهابات لغناها بمضادات الأكسدة، كما تساعد الدهون في أكلنا على شعورنا بالامتلاء وعلى ضبط معدل السكر في الدم وتجنب وضع «المرجيحة». ارتبطت الدهون في أذهاننا بعدد الكالوريز، وفي التسعينيات من القرن الماضي دعت المنظمات العالمية لتجنب استخدام الدهون، حيث كانت المؤشرات متجهة آنذاك لارتباط أكل الدهون بمشكلات صحة القلب، وأيضاً للكالوري، ف جرام واحد من الدهون يحتوي على ٩ كالوري، بينما يحتوي الجرام الواحد من البروتين أو الكاربوهيدريت على ٤ كالوري فقط، وهنا كان الاعتقاد

أن توفيرنا في أكل الدهون أفضل للصحة، كما سيدعم عملية إنقاص الوزن، فاتجهت الصناعات الغذائية لترويج المنتجات منزوعة أو منخفضة الدهون من الألبان والأجبان، بل من البسكوتات والحلويات. ولكن مع مرور الوقت تغير المنظور، وأصبح الاتجاه لتناول الدهون لما فيها من فوائد تدعم الصحة بشرط أن تكون مفيدة وبكمية مقننة حسب التوصيات.

### معلومة تهمك:

من المهم إضافة الدهون للخضروات سواء كانت في السَّلطة أو مطهية لكي يستطيع الجسم الاستفادة من فوائدها، فبعض الفيتامينات كفيتامين أ - هـ - د - ك فيتامينات لا تمتص إلا في وجود الدهون.

زيادة الوزن مرتبطة بالمعجنات والسكريات والدهون الضارة، فاستخدامك بالقدر المسموح به من الدهون المفيدة ليس له علاقة بزيادة وزنك، بل إن استهلاك الدهون المفيدة - هو مقدار ملعقة صغيرة للفرد في الوجبة - يدعم عملية إنقاص الوزن.

استهلاك الألبان منخفضة الدهون ليس بالاختيار الذكي؛ أولاً: لأن عملية نزع الدهن تحتم إضافة محسنات الطعم وسكر كي يبقى اللبن مستصاعاً.. كما أن إضافة فيتامين «أ» و «د» للبن المنزوع الدسم لا فائدة منه، لأن تلك الفيتامينات تحتاج للدهون لكي يستطيع الجسم امتصاصها والاستفادة منها.

يتمص الدم الفوائد من البروتين والكاربوهيدريت، ولكن تسير الدهون في السائل الليمفاوي، ولذلك فإن استهلاكك لأنواع الدهون المصنعة والمهدرجة يؤثر على جودة الجلد، خاصة لدى السيدات ويسبب السيلولايث.

تعتبر المنتجات الحيوانية مصدرًا للدهون، فاللحوم والدواجن والأسماك والبيض والألبان والأجبان والزبدة كلها مصادر للدهون، كما يمكننا استهلاك الدهون من مصادرها النباتية، فالمكسرات والحبوب ذات القيمة الغذائية العالية مصدر غني بالدهون.

### (الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية) أو Super Seeds.

تعتبر السوبر سيدز مكملًا غذائيًا طبيعيًا، تساعد على رفع القيمة الغذائية للوجبة، والعمل على توازنها الغذائي، فهي تحتوي على الدهون الصديقة، والألياف المفيدة، والبروتين.

يوضح الجدول التالي المكوّن الغذائي لبعض الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية.

غنية بالألياف والأوميغا ٣ ومضادات الأكسدة، وتعتبر مصدر بروتين. غنية بالكالسيوم - الماغنيسيوم - البوتاسيوم - المنجنيز.	حبوب الشيا
---	------------

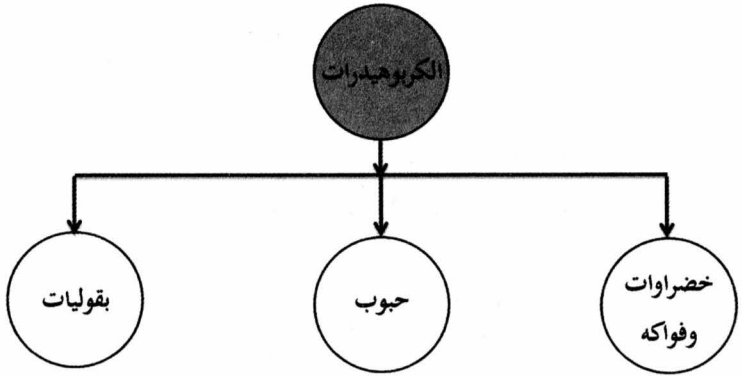


بذرة الكتان	غنية بمضادات الأكسدة، مصدر غني بالألياف والأوميغا ٣، غنية بالحديد والمنجنيز.
السمسم	غني بفيتامينات آ-ه. غني بالكالسيوم- الزنك- الماغنيسيوم- البوتاسيوم- الفسفور- المنجنيز.
حبة البركة	غنية بالأوميغا ٣ والألياف- حديد- كالسيوم- منجنيز- ماغنيسيوم.
حبوب القرع عسل	غنية بالزنك والماغنيسيوم. تساعد على انضباط نسبة السكر في الدم، والنوم الهادئ.
حبوب عباد الشمس	غنية بفيتامين ه وب ٦- حديد- كالسيوم- ماغنيسيوم- زنك.

العنصر الثالث من العناصر الغذائية: الكربوهيدرات/ الألياف:

القاعدة العريضة للهرم الغذائي الكلاسيكي لم يعد يعتد بها من سنين كثيرة، فقد ثبت تورطها في انتشار الأمراض المزمنة للكثيرين.

## الكاربوهيدرات مظلة كبيرة.



الكاربوهيدرات والألياف مصدر غذاء أساسي تمد الجسم باحتياجه من الجلوكوز، أي الطاقة.

علينا التحرر من الصندوق التقليدي للأكل، والانطلاق في عالم البدائل، فمعظم أنواع الحبوب وبعض البقول يمكننا طحنها واعتبارها دقيقا لخبز المخبوزات المختلفة، فليس من الضروري أكل العيش والمكرونه والأرز بالشكل المصنع.. بل علينا السعي لإيجاد بدائل صحية، وحلول ذكية للتغلب على مشكلتنا الصحية. هناك فروق فردية واختلافات بين نوع الألياف ونسبة السكر في كل من هذه الأصناف.

طبق الفول الذي تتناوله على مائدة السحور معظم الأيام يمد جسمك بنسبة لا بأس بها من الجلوكوز.

ولذلك فسيكون اختيارًا ذكيًا أن تضيف له طبق سلطة، وبذلك تكون قد عملت تزاحمًا على الخبز، فبدلًا من أن تأكل رغيف خبز مع طبق الفول، فسوف تستطيع بإضافتك للخضروات التقليل شيئًا فشيئًا من الخبز حتى تستطيع الاستمتاع بوجبتك من دونه مع التدريب، وذلك إذا كنت ترغب في ضبط مستوى السكر في الدم وفي إنقاص الوزن.

الخبز = كاربوهيدريت، أي جلوكوز، وتلك نسبة جلوكوز عالية على هذا الوقت من اليوم. يحفز الجلوكوز البنكرياس لإنتاج هرمون الإنسولين.

في حالة عدم حرق الجسم لهذه الطاقة؛ يتحول الأنسولين لهرمون تخزين الدهون، ويسبب السمنة.

وذلك لأنه لن يتمكن جسمك من حرقه، وسيتحول إلى دهون، لأن الجلوكوز يحفز البنكرياس على إنتاج هرمون الإنسولين الذي يعمل على أخذ الطاقة هذه وتوزيعها على خلايا الجسم المختلفة.

في حالة عدم حرق الجسم لهذه الطاقة يتحول الإنسولين لهرمون تخزين الدهون ويسبب السمنة.

تطرقنا حتى الآن للبروتين والدهون والكاربوهيدرات ومنها البقول.

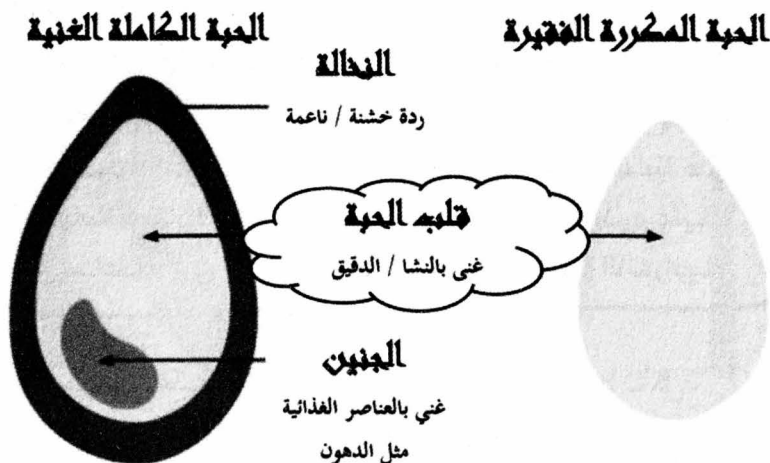
فهيًا بنا نتطرق لباقي قائمة المأكولات التي تحتوي على ألياف، والتي تمد الجسم بالجلوكوز، فالحبوب مصدر آخر من مصادر الكربوهيدريت: القمح، والشعير، والشوفان، والكينوا، كلها غنية بالألياف على أن نأكلها في صورتها الأولية الطبيعية، ولا نلجأ لاستهلاكها في صورها المصنعة.

فهناك فرق شاسع بين تناول طبق البلبلة أو الفريك وبين تناول العيش الأبيض أو طبق المكرونة.

البلبلة والفريك يعتبران حبوبًا في صورتها الأولية، أي حبة كاملة.

هناك فرق بين الكربوهيدرات المعقدة والبسيطة، فالكربوهيدرات المعقدة هي التي تعتبر مصدر غذاء، لغناها بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، أما بعد التصنيع فتصبح فقيرة لا تحتوي إلا على النشا، أي السكر.

## الفرق بين الحبة الكاملة والحبة المصنّعة:



الحبة الكاملة هي الحبة التي تحتوي على الألياف في غلافها وكربوهيدرات في وسطها ودهون في جنينها

## أما عن الخضروات والفواكه:

فهما المصدر الحقيقي للغذاء، فاستهلاكنا للخضروات والفواكه بألوانها المختلفة يمد الجسم بفوائد عدة، ويشعرنا بالامتلاء. علينا أن نهتم بالاعتماد على الخضروات والفواكه عالية الألياف معظم الوقت، وعلينا أيضاً الحرص على التنوع في الألوان، لأن كل لون له فائدة مميزة يحتاج إليها الجسم.

تذكّر دائماً قاعدة الانفرادية: «غذاء شخص قد يسبب أذى لشخص آخر».

ولهذا فعليك متابعة نفسك إن كنت تعاني من أي اضطرابات في الجهاز الهضمي أو مشكلات صحية بصفة عامة، فقد يكون السبب عدم مضغك الجيد للطعام أو أن استهلاكك للخضروات النيئة في السلطة سبباً من أسباب شقائك، فتدوين وملاحظة ما تأكل وأثره عليك سيساعدك في اكتشاف الكثير عن طبيعتك الانفرادية.

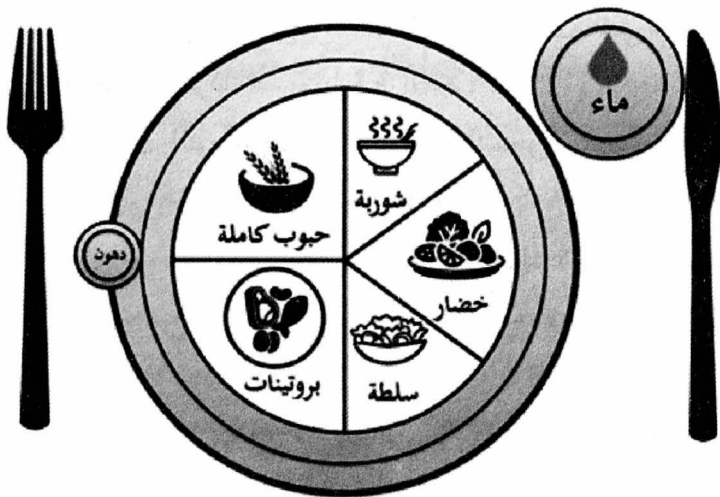
كما يجب علينا الحرص على تطبيق مبدأ: «نحن ما ناكل».

الأكل الذي نأكله مصدر غذاء وطاقة لنا.

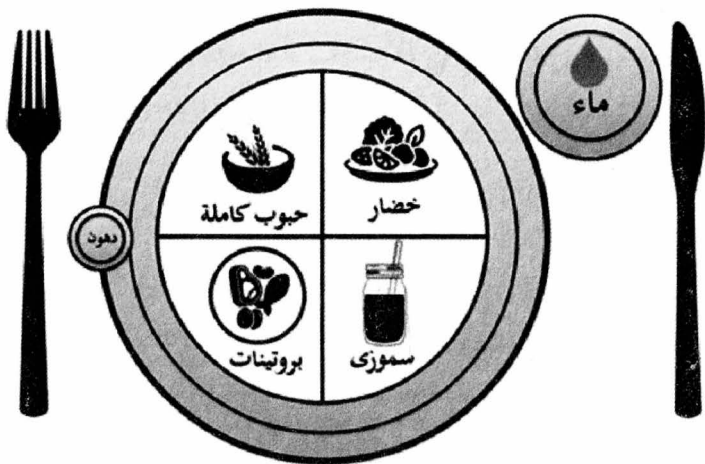
إذا اعتمدنا على الأكل عديم الفائدة سيعاني جسدنا من التوتر بسبب نقص الغذاء، وفي حالة نقص الغذاء يصيب الجسم خلل، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. غذاؤنا هو مصدر لتوازن هرموناتنا.

الهرمونات تلعب دوراً محورياً في صحتنا النفسية والجسدية، وعدم اهتمامنا بمصدر الغذاء قد يؤدي إلى خلل في توازن الهرمونات، مما يسبب خللاً بوظائف الجسم المختلفة، ويؤدي إلى الإصابة بالأمراض .

## الوجبة المتوازنة



## وجبة الإفطار



## وجبة السحور

- يُقسم السحور إلى جزئين: السحور في منتصف الليل لمن يسهر للفجر، ثم شرب السموثي قبل الفجر.
- في حال النوم مبكرًا والاستيقاظ للسحور، فيمكنك شرب السموثي قبل النوم، والتسحر قبل الفجر كسابق عاداتك.
- ميزة السموثي أنه وجبة سائلة تمد الجسم باحتياجه للترطيب.
- لا يُستحب شُرب الماء في أثناء الوجبات، ويمكنك شربه قبل الأكل بربع ساعة وبعده كذلك.





## هند وأكل المشاعر

«تتمنى هند أن تسمع كلمة ثناء وشكر عن كل ما تفعله،  
فهي كالمكوك لا تهدأ ولا تُبطئ طول النهار».

هند زوجة وأم، تبدأ يومها مبكرًا.. يومها مشحون طوال السنة، تجهز ما بإمكانها تجهيزه للأكل قبل النزول للعمل، توقظ أبناءها وتساعدهم على الاستعداد للمدرسة، تذهب لعملها وتسعى لكسب العيش ودعم أسرتها فيما تقدر عليه من المشاركة في مسؤوليات وأعباء الحياة.

ترجع هند من عملها فتتابع أبناءها في الاستذكار، وتقوم بتحضير الوجبات، وتسعى للتنوع في الأصناف باستمرار. زوجها يحب الأكل الطازج ولا يقبل بالأكل البائت! ولذلك فعليها دخول المطبخ يوميًا لإعداد الطعام الطازج له ولأبنائها.

رغم تفاني هند في دورها كزوجة وأم وموظفة، إلا أنها تسمع دائمًا شكوى ونقدًا من مديرتها في العمل، ومن زوجها، وحتى من أبنائها الصغار، فبدلاً من أن يشكرونها على تعبها وتفانيها في خدمتهم، يركزون دائمًا على ما لم تفعله.. كنقص الملح في الطعام، وتكرار بعض الأصناف باستمرار، وعلى عصبيتها وعدم قدرتها على اللعب مع أبنائها.

لغة الحب الأولى لهند هي كلمات التشجيع والثناء.  
ولذلك فإن أذنيها حساستان جدًّا للكلام، وتأخذ كل  
الكلام على أنه نقد، وتتمنى أن تسمع ما يشبعها  
ويرضيها.

تأخذ هند أبناءها للنادي للتمارين، وحتى حين لا يكون هناك  
تمارين ليلعبوا ويلهوا ولا تكون الألعاب الإلكترونية كل ما يفعلون،  
وحين تذهب للنادي تجلس مع صديقاتها يتسامرن ويأكلن الزلابيا  
والترمس، ويشربن الشاي والنسكافيه. تعود هند من النادي لتحضر  
العشاء وتجهيز ملابس الأولاد للحضانة والمدرسة لليوم التالي، وهكذا  
أيامها.. تشبه بعضها.. كالمكوك باستمرار.

ومع اقتراب شهر رمضان، استعدت هند كعادتها بكل المكونات  
للأكلات المفضلة لأسرتها، وتفانت في التخطيط لأيام رمضان.  
تسعى هند باستمرار لإرضاء جميع أفراد أسرتها، وتشجيع الأولاد  
الصغار على الصوم، وإرضاء زوجها بطهي الأصناف المختلفة التي  
يفضلها.

تتمنى هند أن تسمع كلمة ثناء وشكر عن كل ما تفعله، فهي كالمكوك  
لا تهدأ ولا تبطئ طول النهار.



ولأنها لا تسمع ما يرضيها.. تنغمس في الأكل بشراهة،  
ولا تعير للتوازن اعتبارًا، ويسمى هذا بالنهم العاطفي.

تشرب هند قبل الفجر الماء الكثير، بعد أن أكلت العيش والبقول،  
وشربت الشاي بلبن (حاجة تسد معها طول النهار)، ولكن يا حسرتاه!  
تنام هند نومًا مزعجًا ومتقطعًا، وتصحو فزعة على صوت المنبه  
باستمرار؛ حياتها مشحونة بالمهام والجري معظم الأيام.

ليس لهند منفذ للسعادة إلا الأكل والتسامر مع الصديقات في  
النادي أثناء تمارين الأولاد.

ومع أول أسبوع من رمضان أحست هند بالآلام شديدة في أصابع يديها،  
حتى إنها لم تعد تستطيع تقشير الخيار للسلطة، ولا حتى الإمساك بمج  
الشاي. الالتهاب الشديد في مفاصل أصابعها زاد من توترها وأضاف  
عبئًا على أعبائها الكثيرة.

تذهب هند للطبيب ويطلب منها عمل بعض التحاليل، ويتضح  
أن هند قد أصيبت بالروماتويد، وهو مرض مناعي. كيف لم تنتبه لذلك  
وهو مرض منتشر في أسرتها؟! فحالاتها وجدتها يعانين منه، وتداعياته  
عليهن مزعجة ومؤلمة، فقد أصابهن ولم يفارقهن من سنين، ويتناولن  
الدواء، والحال نفس الحال.

أحست هند بالتوتر الشديد، وذهب خيالها للمستقبل، فرأت نفسها سيدة عجوزًا مريضة تتألم في كل حركة ولا تستطيع خدمة نفسها. لم تكن هند تتقبل أن يكون هذا هو مستقبلها. وفتح عليها الله بيقين أنها تستطيع أن تصاحب مرضها وتخفف من آثاره عليها.

فبحثت على جوجل لتفاجأ أن هناك أبحاثًا عدة عن مرضها. هناك ما يربط بين الأمراض المناعية وحساسيات الطعام.

لم تكتفِ هند ببحث واحد، بل استمرت في البحث والاطلاع حتى رزقها الله بموقع إلكتروني لمدربة تغذية صحية، وأحست مما قرأت على الموقع بارتياح، وقررت أن تأخذ الطريق غير المألوف، وتجرب ما تقوله تلك المتخصصة.. فربما تجد السبب الخفي لما تعاني منه، وحينها تستطيع التخلص من آلامها وإحساسها بالعجز والانهيار.

أخذت هند موعدًا مع ال Health Coach، وذهبت للقائها. حكّت لها عن تحدياتها مع الأكل والنهم، وعن شعورها بالإحباط والاستنفاد. هوّنت عليها المتخصصة الأمر، واتفقت معها على أن تبدأ هند باتخاذ بعض الخطوات الإيجابية الذكية لتحسين حالتها المزاجية والصحية، بعمل اختيارات ذكية وتعليق القيمة الغذائية لما تأكل.. كما اتفقتا معًا على أن تهتم هند بجودة سحورها، وبالخضروات والفواكه عالية البوتاسيوم في المشروبات السحري قبل الفجر.

«تفكرى هاقدر أعمل التغيير دا في رمضان؟ طب استنى أحسن بعد العيد علشان الالتزام».

«يا هند دا فرصتك ذهبية في رمضان، معقول هتحملي الألم دا كمان؟! لعله خير يا هند، يمكن دا أحسن وقت عملي فيه التغيير. إنت عارفة لو فضلت تحطي همك في الأكل عمرك ما هترتاحي وهتتعبني أكثر وأكثر. رأيي تراعي صحتك، وتستغلي الفترة الجاية والصيام، وتبتدي تظبطي أكلك علشان مودك وصحتك، وأوعدك إن النتيجة هتكون مبهرة ليكي، وإن جسمك هيشكرك».

هكذا أنهت المتخصصة كلامها.. وبات الكلام في أذني هند طيلة الليل والنهار، أحست أنها لن تخسر شيئاً إذا حاولت وجربت، بل إن الخسارة الكاملة في الاستسلم.

تواصلت هند مع صديقتها هدى التي قد سبقتها في رحلة التواصل مع الجسم ومراعاته؛ فرحت هدى كثيراً.

«أخيراً يا هند.. أخيراً هتتخلي عن الفكر القديم وحبسة الصندوق التقليدي.. أخيراً! مبروك عليك مقدماً الانطلاق في عالم البدائل الصحية والاختيارات الذكية».

«تسلمي يا هدى، بس أنا محتاسة وحاسة إن الموضوع صعب، محتاجة دعمك ومساعدتك، أجيب إيه مين وأبدأ إزاي؟».

«حبيبي، أنا هاعدي عليك الجمعة الصبح ننزل نتسوق سوا.. وفيه حاجات ممكن تطليها أون لاین. يا بنتي دا انت بشوية عدس ورز عملي عيش جنان، انت بس اطمني واستمتعي بالاكتشافات».

كان الصيام هذا العام داعماً كبيراً لهند.. فقد استطاعت خلال رمضان أن تحقق ما لم تكن تتوقع تحقيقه، فبضبط سحورها والتركيز على الخضروات والوجبة السائلة، وبعمل بعض التعديل على نوعية

الأكل، والاتجاه للحبوب الكاملة، وعمل الشورية بالخضروات والمرقة السحرية بدلاً من استخدام الشورية الجاهزة كعادتها السابقة، وبالاعتماد على التمر والمكسرات كمصدر تحلية، وعمل تزاخم بهما على أصناف حلويات رمضان؛ استطاعت هند تحقيق المعادلة، فلم تشعر طيلة الشهر الكريم بحرمان، بل استمتعت بخفتها ونشاطها، وشجعها هذا الإحساس على الاستمرار. فبعد أن كان التعب والإحباط يأخذانها للتفكير السلبي في حالها ونفسها؛ أصبحت تقود حياتها بثقة، وانعكس ذلك على تعامل أسرتها معها، فأصبحوا يعبرون لها عن إعجابهم بإصرارها واهتمامها بصحتها.

وبعد سنين من الشقاء والإحباط استطاعت هند أن تشعر بالإشباع والثقة التي اكتشفت أن مصدرها الحقيقي هو نفسها وليست أي كلمة من أحد.

## ليلة العيد:

سجدت هند آخر صلاة مغرب في رمضان، وشكرت الله على المنحة التي أتت في صورة محنة، فلو لم تحس بالألم والاستنزاف لما قويت على التغيير بعزيمة وإصرار، وبعد أن كانت ضعيفة النفسية، تنهار مع كل تعليق من أسرتها، أصبحت نفسها راضية وعزيمتها قوية للاستمرار.

## كيف حدث كل هذا؟

حين بدأت هند في مراعاة احتياجات جسمها، واهتمت بشرب الماء وأكل الفواكه والخضروات. حين أقلعت عن شرب النسكافيه بدا مزاجها في التحسن والتوتر أصبح تحت السيطرة. وحين تحسنت حالتها النفسية بدأت تستوعب ما يقدمه زوجها وأولادها للأسرة من مساعدة ودعم وخدمات. فأصبحت لا تشعر بدور الضحية الذي عاشت فيه سنين بسبب التوتر والإجهاد.

نشاط:

استطاعت وقتها أن تأكل بوعي، وتعمل بعض التباديل في مكونات أكلها، فاستبدلت الأرز الأبيض بالبسمتي الذهبي، واستبدلت العيش والمخبوزات بأخرى بمكونات صديقة وصحية، كما استطاعت أن تنام بعمق، وتستيقظ بنشاط. دبت فيها الحياة بعد أن قد ذبلت فترات طويلة. تحسّن هضمها ومودها، كما رأت تغييرًا على الميزان. وفي زيارتها الثالثة للمتخصصة كان قد تبدّل حالها بحال أفضل بكثير، وأصبحت على تواصل مع جسمها، وفي رضا عن طاقتها. أصبح وجهها أكثر نضارة، وأصبحت تشعر بالامتنان.

التوتر سواء كان جسديًا أو عقليًا أو نفسيًا يسبب عبئًا شديدًا على الجسم، وفي هذه الحالة يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.. وإن كان لدى الشخص استعداد وراثي للإصابة بمرض معين فاحتمالية الإصابة تتضاعف مع وجود عامل التوتر.

الأمراض المناعية يمكن تجنبها ومصادقتها باتباع نمط حياتي متوازن من: أكل مناسب لطبيعة الجسم الانفرادية، مع رياضة مناسبة، والأهم أن يعمل الشخص على التطوير الذاتي لكسب الشعور بالطمأنينة والرضا والأمان. فحين ترضى عن نفسك فستجد الرضا في حياتك.



## نادر ومرضه النادر

«أنا تعباً!!!!!!ان.. بطني بتتقطع يا جدعان، أنا حاسس إن جسمي بينهار».

نادر طالب في السنة النهائية لكلية الهندسة.. يعاني نادر مؤخراً من ضعف الشهية، غممان النفس، تقلصات شديدة، قد فقد كثيراً من وزنه بشكل ملحوظ وغر مبرّر.. ومؤخراً لاحظ دمًا في البراز مما أزعجه كثيراً.

تخلي نادر عن الرياضة نظرًا لحالته الصحية.. بعد أن كان هداف فريق الكرة الطائرة بالنادي، وبعد أن حصل مع فريقه على الكثير من البطولات.

أصبح نادر قلقًا للغاية، فكيف له أن يستطيع العمل على مشروع التخرج والإنجاز وهو الذي يعاني من الثقل والوخم في الأيام العادية رغم اعتماده على الكافين للإنقاذ؟ فقد صار يشعر بالإجهاد المزمن والغثيان والضعف العام.

«أنا تعباً.....ان.. مش قادر أصدق إني بعد ما كنت بصلي التراويح والتهجد بمنتهى الخفة والتركيز، مش قادر أكمل ال ٨ ركعات! أنا حاسس إن جسمي بينهار».

هكذا عبر نادر عن أسفة مما آل إليه حاله.

قلق والد نادر عليه كثيراً، فهناك استعداد وراثي في العائلة لأمراض الجهاز الهضمي، فجد نادر عانى من ال Chrons، وهو مرض مناعي يصيب الجهاز الهضمي، ويتطلب أن يتبع الشخص حمية غذائية مشددة، ويمتنع عن بعض أصناف الأكل، وعلى رأسها المخبوزات المجهزة بالقمح والشعير لاحتوائهما على الجلوتين.

### :Chrons

التهابات تصيب الأمعاء الدقيقة، وتمتد حتى القولون، تؤدي إلى إسهال شديد واضطرابات في الجهاز الهضمي.

دعت والدة نادر الله كثيراً ألا يكون ما يعاني منه نادر بدايةً لمرض في الجهاز الهضمي، ولم يستطع والد نادر الصبر كثيراً.. فكل يوم يضعف الشاب أكثر وأكثر، وبعد أن كانت الحياة تدب في وجهه نشاطاً، وبعد أن كان اجتماعياً كثير الخروج مع الأصدقاء؛ أصبح عابساً مجهداً لا يستطيع الخروج والتنزه كما كان.

لم يكن خضوع نادر لمنظار القولون بالأمر الهين، ولكنه اضطرت لذلك من شدة التعب والإعياء.. فأحلامه بالتخرج بتفوق أصبحت بعيدة المنال في حالة الإعياء التي يعانها.

ولللأسف فقد أصاب تخوُّف الأب، وثبت أن نادر عنده مرض بالجهاز الهضمي، وكان عليه أن يتبع حمية غذائية دقيقة للحد من شدة النوبات التي تهاجمه وتحيل دون ممارسة حياته ودراسته بشكل طبيعي كأقرانه.

أرسل الطبيب نادر إلى مُدرب التغذية ليدعمه في تنظيم نمط حياته، والتغلب على النوبات الحادة لمرضه من خلال البدائل الصحية المناسبة لحالته.

أحس نادر بالإحباط في أول الأمر، فالتغير ليس بالأمر الهين، خصوصًا في مثل سنه ومع نمط حياته. كان عليه أن يمتنع تمامًا عن الألبان والجلوتين والألياف.. أعطاه المدرب قائمه طويلة من الممنوعات، وكان من ضمنها التمر الذي اعتبرته والدة نادر خير غذاء له.. كما أعطاه قائمة أخرى من البدائل التي تناسب حالته الصحية.

بناءً على مبدأ الانفرادية: «فأي نوع طعام.. مهما كان صحيًا ومفيدًا في المطلق، قد لا يناسب كل الأشخاص.. بل قد يسبب عبئًا وأذى لأشخاصٍ نظرًا لحالتهم الصحية».



«فمن خلال ضبط نوعية الطعام، وإدارة التوتر، والتأقلم مع الوضع الجديد؛ سيستطيع نادر التغلب على محنته، ويقدر على قيادة حياته بوعي وإدراك». هكذا أنهى المدرب الصحي كلامه مع والد نادر الذي بدا عليه قلق شديد على مستقبل ابنه.

ومن ضمن إرشادات المدرب أن يأكل نادر الخضار مطهواً باستمرار، وأن يتجنب بعض الأصناف.. حتى التمر كان من ضمن الممنوعات. فكان على والده نادر تقبل التحدي والعمل على اكتشاف وصفات وبدائل صحية تناسب حالة ولدها. لم يكن الأمر سهلاً، ولكن بتجديد النية واليقين أن «إن مع العسر يسراً» استطاعت أسرة نادر أن تتكيف مع الوضع بحكمة ووعي، وأصبح منهج الأكل الصحي نمطاً لحياتهم. كان الصيام فرصة جيدة لتغيير نمط الحياة، فالأكل بمواعيد وإيجاد البدائل سهل على أسرة نادر الاختبار، فبعد أن كان الأكل هو أكبر متعة لديهم.. أخذ مكانه الطبيعي بتوازن دون إفراط أو حرمان.

فالحرمان يأتي من الاعتقاد أو نمط التفكير Mindset،  
ويمكاننا تحويل نظرتنا من نظرة حرمان إلى نظرة تقبل  
للتغيير، وحين نفعل؛ سنرى التيسير.  
فالتوتر الذي ينتج عن التركيز على السلبيات يحول دون  
استطاعتنا الوصول لحلول وتخطي التحديات.



## فريدة والخضار

«تمنت فريدة أن تجد حلًّا لهذا اللغز».

تعاني فريدة من الإمساك المزمن!

فرغم أنها لا تأكل كثيرًا، وتهتم بالخضار باستمرار، إلا أنها تعاني من بطءٍ شديدٍ في حركة الأمعاء، وقد يأخذها أسبوعًا أو أكثر دون تواليت! وقد اسودَّ وجهها من كثرة الإرهاق. تأكل فريدة الجبن القريش والعيش السن على الإفطار، وعلى السحور في رمضان، فهي تهتم بأكلها، وتحرص على أن تحتوي الوجبة على الخضار، فتأكل الفلفل الأخضر والخيار، فهي تحب خلطهما مع القريش باستمرار. تحاول فريدة كل المحاولات لتسهيل عمله الإخراج، فتأخذ المليّنات باستمرار، كما أنها تحب المشي، ودائمًا ما تحرص على السير على الأقل نصف ساعة بالنهاية.

كما أنها تأكل طبق السلطة الغني على الإفطار/ الغداء.

تمنت فريدة أن تجد حلًّا لهذا اللغز، وفي يوم من الأيام، وفي مكان عملها، ودون ترتيب مسبق، قابلت فريدة من ساعدها في حل اللغز الغريب.. قابلت فريدة مدربة التغذية الصحية، وحكت لها عن أزمتهارغم اهتمامها بأكل الخضار. لفت انتباه الكوتش طبيعة الخضار

الذي تأكله فريدة باستمرار، ولاحظت قلة شرب الماء، فنصحت فريدة بالاهتمام بشرب الماء، وشرحت لها كيف أن نقص الماء في حد ذاته قد يكون السبب في بطء حركة الأمعاء، ثم أتبعته كلامها عن الخضار، واقترحت على فريدة أن تدوّن ما تأكل حتى تستطيع تتبّع حالتها، والربط بين ما تأكل وحركة الأمعاء.. واتفقتا على أن تختبر فريدة الخضار، بأن تأكل لمدة أسبوع خضارًا مطهيًا وليس نيئًا.. ففي بعض الأحيان لا يستطيع الجسم التعامل مع الألياف النيئة بشكل جيد وتسبب الأزمات. علقت المتخصصة أنه يجب على فريدة اختبار ما تأكل فليس كل جسم مستعدًا لهضم السلطة والخضار النيئ.

ونصحتها أن تهتم بتثبيت مواعيد أكلها، وأن تهتم بشرب الماء.

بناءً على مبدأ الانفرادية: «للكل جسم احتياجه، وقد يكون جهاز فريدة الهضمي غير قادر على هضم والتعامل مع الخضروات النيئة لسببٍ ما. قد يكون الخيار أو الفلفل أو الطماطم في السلطة سبب أزمة لفريدة».

فعلها الاختبار.

فتبنت مواعيد الأكل، والاعتماد على الخضروات المطهية من الشورية أو خضار مشويٍّ أو مطهيٍّ على البخار أو حتى مطهي بالشكل التقليدي قد يُحدث فرقًا، ويساعد فريدة في التخلص من أزمة الإمساك،

فسيعمل على انتظام سير حركة الأمعاء، وتيسير عملية الإخراج، مع وجود بعض العوامل الأخرى، كشرب الماء الكافي، والحرص على ممارسة الرياضة والاسترتشات.

نصحت المتخصصة فريدة في البدء بتنظيم الوجبات والاعتماد على الخضروات المطهية، وضرورة تدوين ما تأكل لكي تستطيع متابعة تأثيره على حركة الأمعاء.

اتفقتا على أن تكسر فريدة صيامها على كوب ماء بالليمون والتمر، وأن تقوم للصلاة حتى تعطي جهازها الهضمي فرصة لاستعداد، وأن تحرص على شرب الشوربة الغنية بالخضروات والفوائد المتعددة، وأن تهتم بأكل البروتين، والتنوع في ألوان الخضروات في الأكل والشوربة، وتتجنب أكل السلطة فترة الاختبار.. كما وعدت فريدة المتخصصة أن تلتزم بشرب ٨ أكواب من الماء ما بين الإفطار والسحور.

التزمت فريدة بما اتفقتا عليه، وبدأت تشعر بتحسن في انضباط حركة الأمعاء، وعاودت الصيام والانتظام في صلاة التراويح.

وفي زيارتها التالية، ومع شكواها من العطش أثناء النهار، اقترحت عليها المتخصصة أن تجرب شرب السموثي قبل الفجر حتى تتمتع بنشاط وتركيز، وتحمي نفسها من العطش طوال فترة النهار، واستطاعت وقتها أن تعاود التمرين في البيت ساعة قبل الإفطار.

فممارسة الرياضة والحركة تعتبر ٣٠% من الصحة؛ ذلك الذي أشعر فريدة بالرضا والامتنان حين التزمت به.

كانت فكرة السموي غريبة على فريدة (مزج الفواكه بالخضار)، واستبداله بشرب الكثير من الماء قبل الفجر، لكنها قررت أن تكون ال Yes Man فيما يتعلق بصحتها حتى تستعيد نشاطها وحياتها الطبيعية. جربت فريدة السموي، ولاحظت أنها لم تشعر بالظماً في وسط النهار رغم نزولها للعمل والجو حارًا.

أصبحت فريدة من مروّجي السموي.. فهي تشربه وتحث زملاءها على شربه حتى يستطيعوا التركيز والعمل بهمة ونشاط. وأتى العيد وفريدة حامدة وشاكرة الله على لطفه وكرمه معها.. فلم تكن تتخيل أن تكون في كامل نشاطها مع نهاية رمضان.. وقد كانت على حافة الهاوية وشدة التعب من شدة الإمساك.

## طب إزاي؟

كثيرًا ما يختل نظام الهضم لدينا في رمضان وغير رمضان حين لا نأكل الأكل بالشكل الأنسب لجسمنا، ومع قلة شُرب الماء، وضعف الحركة تحدث الأزمة، ولكي نتجنب تلك الأزمة اسمحوا لي أن أقترح عليكم بعض الخطوات التي ستدعم الجهاز الهضمي وتساعد على العمل بكفاءة.

- عمل فرق ٣ ساعات ما بين آخر وجبة أكل، والنوم.
- إن كنت تصلي الفجر وتنام فأقترح عليك أن تتسحر مع منتصف الليل.



• شرب السموثي (ممكن اعتباره سحور سمارت) قبل الفجر، فالسموثي سيمد جسمك بالغذاء في صورة سائلة سهلة الهضم، كما أن مكوناته الغنية بالبوتاسيوم ستحافظ عليك من العطش أثناء النهار.

• ممارسة الرياضة نصف ساعة قبل الإفطار، فالرياضة في هذا الوقت ستعطيك فائدة مضاعفة، يمكنك ممارسة المشي أو السويدي، وإن كنتِ في المطبخ فيمكنك عمل تمارين مثل ال .walk at home

### ومع أذان المغرب:

قم بكسر صيامك على كوب ماء، ثم أتبعه بكوب ماء آخر بعصرة ليمون، ممكن إضافة العسل أو أكل ثمرة واحدة (إن لم تكن ممنوعاً من الليمون بأمر الطبيب) وقم للصلاة.

### وبعد صلاة المغرب:

احرص على شرب الشورية الغنية بالعناصر الغذائية، واهتم بأكل البروتين، تجنب المقلبات قدر الإمكان.

أحسن وقت لتناول الحلو هو بعد الأكل ب ٣ ساعات.

فسيكون ذلك بعد صلاة العشاء والتراويح. يمكنك تناول التمر والفواكه المجففة والمكسرات.. كما يمكنك أكل الفواكه أو الحلويات بالمكونات الصحية، وتقنين أكل الكنافة والقطايف وحلويات رمضان عالية السُّكَّر، وتجنب أن يكون أكلها يومياً.

### قم بتقسيم السحور إلى جزئين:

تناول الجزء الأول المتكون من: فول، بيض، جبن مع الخضروات والعيش في منتصف الليل، والجزء الثاني: السموثي قبل الفجر. واحرص على شُرب الكم الكافي من الماء ما بين الفطار والسحور، فالاعتماد على الكافيين والمشروبات الغازية لا يروي الظمأ.





## نادين والجلوتين

«كان على نادين الاختيار.. أن تعيش بتوتر ومرض أو أن تُغيّر نمط حياتها وتتعامل مع التوتر في حياتها بشكلٍ فعال».

نادين سيدة في أوائل الأربعينيات، زوجة وأم. نادين شخص هادئ بطبعه، تحب عملها، وتسعى للإنجاز باستمرار. تشعر نادين بتغيرات لم تعتدها، فقد أصبحت تفقد أعصابها، وتصرخ في ولدها الوحيد على غير المعتاد، كما أن نومها لم يعد بنفس الجودة المعتادة، وأصبحت تصحو صباحًا منهكة ولا طاقة لها لإتمام عملها ومراعاة ابنها كما اعتادت باستمرار.

تذهب نادين للطبيب الذي يطلب بعض التحاليل والفحوصات، ويتضح أنها تعاني من خلل في هرمونات الغدة الدرقية، وهذا الخلل هو السبب الخفي وراء عصبيتها، وقلة طاقتها، وعدم قدرتها على ممارسة حياتها بشكل طبيعي. كما لفت الطبيب نظرها لإمكانية أن يكون هذا الخلل سببًا في تأخر الإنجاب.

نصّحها الطبيب بالابتعاد عن مسببات التوتر والقلق.. على أن تعاود عمل التحاليل بعد شهرٍ لتحديد جرعة الدواء والبدء في العلاج.

كان على نادين الاختيار.. أن تعيش بتوتر ومرض، أو أن تغير نمط حياتها وتتعامل مع التوتر في حياتها بشكل فعال.

قررت نادين أن تجرب ما جربته صديقتها وفاء حين اكتشفت من تحاليلها أنها على وشك الإصابة بالسكر، فقد كانت وفاء تعاني من مقاومة الإنسولين، وحذرها الطبيب أنها إن لم تراع صحتها وتهتم بنمط حياتها وتمارس الرياضة.. فستكون عرضة للإصابة بمرض السكر.. إلا أن وفاء اجتهدت وانضمت لبرنامج صحي غذائي دعمها في أزمته، واكتشفت من خلاله المعنى الحقيقي للأكل الصحي دون حرمان أو إفراط، وأصبحت قادرة على توازن وجباتها، وتغلبت على أزمته الصحية. ليس هذا فقط، بل استطاعت البدء في ممارسة رياضة مناسبة لطبيعتها الانفرادية، وتغير نمط حياتها بشكل ملحوظ.. مما أثار فضول نادين، وطلبت من صديقتها أن تدلها على الطريق، وعزمت أن تستثمر شهر رمضان في مراعاة صحتها، وإيجاد البدائل اللازمة حتى تعيش بصحة وتوازن كصديقتها وفاء.

بدأت نادين كوتشج مع المدربة الصحية، وكان أول ما نصحتها به المدربة هو عمل تمارين التنفس والامتنان اليومي لتهدئة التوتر.. كما نصحتها بالبدء في ممارسة التزاحم على منتجات الجلوتين والألبان بإيجاد البدائل الصحية.

اشترت نادين بلوك نوت باللون البنفسجي الذي يذكرها برائحة اللافندر المهدئة للأعصاب، وبدأت في تدوين يومي لكل ما عملته للاهتمام بنفسها، وبالامتنان لكل النعم التي عاشتها خلال يومها؛ أثر عمل الامتنان قبل النوم كان سحرياً وفعالاً.. فقد استطاعت أن تنام

براحة وعمق أفضل من ذي قبل، وأصبحت تستيقظ بروح نشطة، وإقبال على اليوم الجديد.

كان تحدي الأكل يوميًا مع عائلة نادين يسبب ضغطًا عليها، فهي تسمع تعليقات غير مشجعة عن النهج الذي نهجته، فلم تعد تأكل السمبوسك والبشاميل كعهدها الأول، وأصبحت تأكل ببطءٍ للاستمتاع بالأكل، مما سبَّب لها سخرية ممن حولها في بعض الأحيان. كان ذلك عبئًا على نادين.

دعمتها المدربة في التحديات النفسية والعملية، وأصبحت نادين أكثر صلابة.. ترى هدفها بوضوح وتؤمن بالأسباب.

وعدت نادين نفسها أن تخلص النية خلال الشهر الكريم، فجسدها أمانة لديها من الرحمن، ومحافظتها عليه جزءٌ لا يتجزأ من الإيمان.

بدأت نادين في التجارب.. فكان عليها أن تستبدل العيش والقطايف بأخرى بمكونات آمنة لها، وكان عليها استبدال الألبان بأجبان نباتية مصنوعة من البقول أو المكسرات، ولأن نية نادين كانت صادقة، ولأنها اجتهدت، فقد أتاها التيسير من عند الله، فبالتزامها بتعليمات الطبيب، واشتراكها في المتابعة مع كوتش التغذية الصحية، انضمت لمجتمع داعم وإيجابي، أشخاص يشبهونها في الأهداف وفي طاقة السعي وعدم الاستسلام.

مضت الأيام وهي تجرب وتطلب الدعم من الكوتش والمجتمع، ولعبت وفاء صديقتها دورًا فعالاً، فقد تابعت معها الخطوات، وقامت بتشجيعها باستمرار.. حتى إنهما تشاركتا في خبز عجينة لعمل القطائف التي يحبانها بدقيق الشوفان الخالي من الجلوتين.

يوم أن أكلت نادين القطائف بعد تحميرها في زيت جوز الهند أحست بالتححر الحقيقي.. تحرر من قالب الجامد التقليدي لأكل الصحي. فقد استطاعت عمل القطائف المفضلة لها ببدائل صحية صديقة، واستمتعت ولم تعد تشعر بالحرمان.

ومر رمضان سريعاً.

استعادت نادين كثيراً مما فقدته من نشاطها مسبقاً، وعادت لطبيعتها الهادئة، ودعمها (الكوميونيتي) في التغيير، وتعاون معها ابنها وزوجها في تقبل الأصناف الجديدة، والتخلي عن بعض العادات القديمة، مثل الكنافة يوميًا، والحلويات طول رمضان.. فأصبحوا يعتمدون أكثر على الخشاف والتمر والمكسرات، ويأكلون الكنافة المصنوعة بالمنزل مرة أو اثنتين أسبوعياً، وتقبلوا القطايف المصنوعة بالشوفان.

وبعد العيد:

عاودت نادين عمل التحاليل، ولاحظ الطبيب تغييراً إيجابياً في أرقام التحاليل، وأثنى على التزام نادين بتعليماته.  
«إنّ عملتِ إيه؟»

فأجابت نادين بابتسامة رقيقة:

«إنه الجلوتين والسكر يا دكتور.. فقد أخذت بنصيحتك في موضوع التوتر، والتزمت بحمية غذائية، وأوجدت البديل للعيش والألبان، واختبرت نفسي، فاكتشف أن الجلوتين عدوي اللدود، وأن جسمي لا يتحمل الألبان ذات الصلاحية الكبيرة.. فأصبحت أستخدم

البدائل الآمنة، وتكيفت مع التغيير حتى اعتدته، فحياتي الآن مستقرة بفضل الله، ولا أنوي العودة لما كنت عليه سابقاً.. فإني أعيش الآن حلاوة الوعي، وأرى سبباً لكل ما أفعله، وأؤمن أننا خلقنا أحراراً، وأن الاختيار دائماً اختيارنا.

تصنف اضطرابات الغدة الدرقية ضمن الأمراض المناعية.. وغالبًا ما يكون السبب الخفي في الغذاء أو نمط الحياة.. فتواصلك مع جسمك وفك شفرة إشاراتك سبيلك لاكتشاف المسببات الحقيقية لما تعانيه وللعيش بصحة وتوازن.

الجلوتين بروتين في القمح وبعض أنواع الحبوب الأخرى، يصعب على بعض الناس هضمه، ويسبب مشكلات صحية لا تقتصر فقط على الجهاز الهضمي للكثيرين.





## مازن عطشان

«مش مهم آكل، بس عطشاناااان».  
ويلح مازن بالسؤال: «إمتى الأذان؟».



مازن طالب في أولى إعدادي.. يستيقظ ليتسحر قبل الفجر ويصلي وينام.. ثم يستيقظ للذهاب للمدرسة ريقه ناشف وعطشان. يذهب للمدرسة كسلان.. لا يقدر على الكلام والمشاركة في الفصل كعادته السابقة.

وكل يوم يعود ويشتكى لوالدته: «أنا تعبان ممكن أشرب في الصيام؟ مش مهم آكل، بس عطشاناااان».. ويفضل مازن يلح بالسؤال: «إمتى الأذان؟».

بدأ مستواه في الدراسة يتأثر، والبريد الإلكتروني من المدرسة يبلغ الأهل أن مازن لا يأتي بأدواته من كراسات وكتب.. وأنه لا يشارك زملاءه في عمل المجموعات.. وأنه يبدو عليه التعب والنعاس!!  
احتارت والدة مازن.

أمنيتها أن يحب مازن الصيام ويُقبل عليه بهمة، وفي نفس الوقت مازن يرفض الفطار.. فلا يحب أن يراه زملاؤه فاطراً في رمضان.. ولكنه تعبان.

لاحظ مازن أن صديقه حسن نشيط وليس كسلان.. فهو يشارك بالفصل ويلعب بالفسحة بهمة ونشاط. سأله مازن:  
«يا حسن.. إنت إزاي مش عطشان؟». ضحك حسن وأجاب:  
«ماما بتحضر لي سموثي باشربه قبل الأذان».



عند عودة مازن من المدرسة حكى لوالدته عن صديقه حسن والسموثي الذي يشربه قبل الأذان، وطلب منها أن تصنع له هذا المشروب الذي يجعل حسن في منتهى الهمة والنشاط، ولا يجعله يشعر بالعطش أثناء النهار.

تواصلت والدة مازن مع صديقتها والدة حسن، فشرحت لها الأخيرة كيفية تحضير السموثي والمكونات التي ترطب الجسم وتمنع العطش.

السموثي خليط خضروات وفواكه.

ويُفضل أن يكون غنيًا بالبوتاسيوم، المعدن المهم الذي يحافظ على ترطيب الجسم. يمكننا التنوع في استخدام الكوسة والكانتالوب والخيار والكيوي وموز مع خضروات وفواكه أخرى، وأضيف بعض الإضافات من الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية والبهارات. وتخلطه بالماء أو الزبادي أو اللبن النباتي.

تحمست والدة مازن للفكرة، وجربت له مشروب السموثي قبل الفجر، وانتظرت ما سيحدث اليوم التالي، وعلى غير المعتاد، لم يشك مازن من العطش والتعب كالأيام السابقة، بل إنه أصبح أكثر تعاونًا، ويساعد والدته في تحضير عصير الليمون قبل أذان المغرب.

ومن وقت أن أصبحوا يشربون السموثي؛ لم يعد العطش أزمة كذي قبل.. والأهم أن الأولاد أصبحوا يتمتعون بنشاط، فهم يرجعون من

المدرسة ويقومون بعمل الواجبات حتى يستطيعوا مشاهدة البرامج  
والمسلسلات بعد الإفطار.

أصبح السموي مشروبًا مهمًّا في عائلة مازن، وشاركت الأسرة كلها  
شربه، وأحسّوا بفارق في موضوع العطش وجفاف الريق، كما أنهم  
أصبحوا أكثر نشاطًا وتركيزًا في نهار رمضان.

## آه يا بطني

«غالبًا ما يعاني كثيرٌ من الناس من عدم ارتياحٍ قد يصل إلى اضطراب في الجهاز الهضمي في رمضان».

رغم أن هناك وعدًا ربانيًا بالخير مع الصيام. فُالله سبحانه وتعالى قال في كتابه العزيز: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» سورة البقرة.

الفجوة كبيرة بين الوعد العظيم وبين ممارساتنا الحياتية. دعونا نحلل أكثر التحديات التي تواجه كثيرًا من الناس مع الصيام، فالإفراط في تناول أصناف الأكل المختلفة يؤدي لتخمة تشعرنا بثقل وكسل، وتدفعنا للوقوع في شبك «المرجيحة» التي تحدثنا عنها سابقًا. أكل السكريات يؤدي بنا لنفس الشيء، ويسبب الغازات لكثيرين، أما عن اضطرابات دخول الحمّام لتلبية نداء الطبيعة، فهناك كثيرون يعانون من إمساك شديد في رمضان.

وهذه الحالة لها تبعات مثل: الصداع، والشعور بالتعب، والإرهاق.

- فلماذا الإمساك؟
- قلة شرب الماء تعرض الجسم للجفاف.
- نقص الألياف بالطعام مع زيادة كم البروتين.

- عدم الاهتمام بالمضغ وسرعة بلع الطعام دون مضغ جيد.
- أكل لا يستطيع الجسم التعامل معه لعدم توافقه مع الطبيعة الانفرادية للشخص.
- نقص معدل الماغنيسيوم بالجسم قد يسبب الإمساك.

### نقص شرب الماء:

فدورة الأكل في الجهاز الهضمي تحتاج للماء لدفع النفايات ودعم الجسم في التخلص من السموم.

### الأكل فقير الألياف:

فهناك أكل فقير بالألياف، وأكل غني بالألياف، وكلاهما في متناول الجميع. الاختيار اختيارنا أن نأكل المكرونة المصنعة أو الفريك، فهذا اختيارنا.. أن نأكل الخضروات في الشورية والسلطة أو نأكل المحشي والبشاميل، فهذا اختيارنا.

إن طهي الخضروات بشكلٍ سليم يحافظ على فوائدها، لأنها حين تتعرض للتحمير كالباذنجان مثلاً في زيتٍ مرتفع الحرارة؛ تفقد قيمتها الغذائية. الألياف عنصر أساسي من العناصر الغذائية الثلاثة التي تكلمنا عنها في فصلٍ سابق.

وكما ذكرنا سابقًا، فالأكل الغني بالألياف هو الذي يُشعرنا بالشبع الحقيقي، ويحقق المعادلة الغذائية، ويمد الجسم بالغذاء له وللكون البكتيري الكامن بداخله، فإن كان البراز في شكل كور جافة فهذا يعني أن الجسم بحاجةٍ لمزيدٍ من الألياف.

وعلىنا مراعاة الانفرادية في هذا الموضوع، حيث أن بعض الأشخاص لا يعمل جهازهم الهضمي بكفاءة عالية في هضم الخضروات النيئة، وقد يسبب طبق السلطة عبئًا عليهم، فبعض الخضروات المفيدة جدًا كالخيار والفلفل الرومي والطماطم قد تسبب انتفاخًا وإمساكًا.. على سبيل المثال.

وهناك من يعانون من العكس: لين شديد بعد الأكل.

وإذا كان هذا ما تعاني منه، فعليك الانتباه لنوعية الأكل، والالتفات لأهمية استخدام زيوت ودهون صحية، ففي بعض الأحيان يكون هذا اللين أو الإسهال الشديد ردة فعل الجسم للتخلص من سموم أو لطرده ما لم يستطع التعامل معه من أصناف.

تذكروا معي ماذا يحدث في يوم الدايت الفري.. غالبًا بعد ستة أيام من الالتزام بأكل الخضروات والفواكه والأكل الصحي، لا يتحمل الجسم اليوم الفري بما فيه من أكل، وجبات سريعة، وحلويات عالية السكر والدهون المهدرجة.

ومهم أيضًا الاهتمام بجودة مضغ الطعام، فعدم مضغ الطعام يسبب أزمات في الجهاز الهضمي.

هناك سرعات متفاوتة لعملية الهضم بين الأشخاص، فهناك جهاز هضمي سريع، وهناك آخر بطيء، ولذلك فهناك أشخاص يزورون التواليت بعد كل وجبة، وهناك من يزورونه يوماً بعد يوم. المهم أن يكون حال البراز طبيعياً.

يجب عليك مراجعة الطبيب إذا حدث أي تغيير في لون المهم أن يكون حال البراز طبيعياً. ليس بالسائل الشديد ولا بالكور المتحجرة. ومهم أيضاً أن تكون عملية الإخراج نفسها سلسة، يمكنك تعديل وضعيتك على التواليت كما هو موضح في الرسم.



رفع الأرجل بزواية ٣٥° يسهل عملية الإخراج.

\* Ristol Stool Chart - bladder & Bowel Community. (n.d.). Retrieved January 22, 2022, from [https://www.bladderandbowel.org/wp-content/uploads/2017/05/BBC002\\_Bristol-Stool-Chart-Jan-2016.pdf](https://www.bladderandbowel.org/wp-content/uploads/2017/05/BBC002_Bristol-Stool-Chart-Jan-2016.pdf)



أما عن التحديات الأخرى التي يعاني منها الجهاز الهضمي منها:

## الارتجاع:

فعلينا الاهتمام بمضغ الأكل جيداً، وعدم التسرع في الانتهاء من الوجبة وكأننا في سباق مع الزمن، فالأكل بسرعة طبيعية، والتركيز على المضغ، يساعدنا في التذوق والاستمتاع، وبالتالي الشعور بالشبع. فالوجبة تحتاج ألا تكون أقل من عشرين دقيقة حتى يتمكن المخ من إفراز هرمون الشبع ليبتين Leptin.

كما أن علينا تجنب الاستلقاء وفرد الجسم بعد الأكل، فإن ذلك يسبب الارتجاع.

## الجَمُود والحموضة:

أحاسيس مزعجة جداً يمكننا تجنبها بتجنب الأكل الذي يسببها، والإقلاع عن التدخين، والحرص على تناول وجبة متوازنة، والتركيز على الخضروات. من الأشياء التي تدعم عملية الهضم أكل الزبادي وشرب الرايب، شرب المشروبات العشبية كالكمون.

## الغازات:

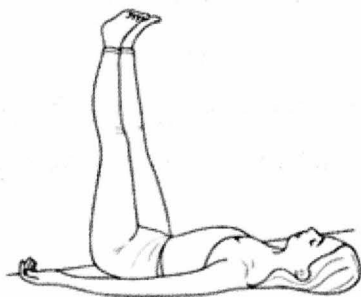
شيء مزعج إن زاد عن حجمه الطبيعي، فالغازات جزء من منظومة الجسم للتخلص من السموم، ولكنها إن زادت عن اللزوم، وأصبحت ذات رائحة أو صوت ضخم فهي مصدر إحراج وإزعاج. من المهم أن نحسن التعامل مع الأكل لتجنب الغازات، فالكثير من الناس يأكلون البقول ويعانون من الغازات بشكلٍ دائم.



علينا بحسن التعامل مع البقول، فكما اتفقنا البقول والحبوب تحتاج إلى النقع للتخلص من غازاتها، فالبقول ذات القشرة السميكة تحتاج للنقع فترة لا تقل عن ٨ ساعات، والبقول التي لا تحتوي على قشرة يمكن نقعها من ثلاث لأربع ساعات. فإن قمت بنقع البقول واستمرت المعاناة من الغازات، فقد تكون البقول غير صديقة لك.

قم باختبارها اختباراً أخيراً بطحنها، وإن استمر الانتفاخ اعلم أنها غير صديقة، ولن يتمكن جسمك من الاستفادة منها في هذه الحالة.

ويمكنك عمل وضعية اليوجا هذه:



لدعم الجهاز الهضمي، وتخليص الجسم من الغازات، كما أنها تساعد على إراحة القدمين من الوقفة طويلاً.

وإذا اقترنت بالتنفس فهي تساعد أيضًا على الاسترخاء. عليك فقط الحرص على عدم وجود تقوس بالظهر حتى لا تُحمّل على عمودك الفقري.. فإما أن تضغط ظهرك لأسفل، وإما أن تستعين بمخدة صغيرة لسد الفجوة واستقامة الظهر.

التحدي الحقيقي أن نصل للإفطار قبل الانهيار، فإن وصلنا للمغرب في حالة جوع وعطش شديدة، لو أدركنا ساعة الإفطار ونحن في حالة تعب وإنهاك فلن نتمكن من تطبيق الخطة من عمل اختيارات ذكية والتمهل في المضغ وتطبيق التراحم.

دعوني أذكركم أن الله أمرنا بالصيام لمصلحتنا وليس لشقائنا.

الصيام يساعد الجسم على التخلص من السموم وعلى تهدئة الالتهاب وضبط مستوى الحرق.. أي أن الصيام يدعم الجسم ويجعله يضبط نفسه بنفسه شرط أن يكون صيامًا صحيحًا.

الفرق كبير بين «صوموا تصحوا» وبين «كلوا لآخر زادكم».







## جواهر منسية

«الأكل الصحي ما لوش طعم ودمه ثقيل».

هذا ما يعتقده الكثيرون عن الأكل الصحي.. عندما يذكر الأكل الصحي يقرن ذكره بالمشوي والسوتيه أو ما يسميه البعض «أكل العيانيين».. فقد ظلم الأكل الصحي كثيراً وحُبسَ داخل الصندوق التقليدي.. رغم أن خارج هذا الصندوق توجد صفات ومذاقات كثيرة متنوعة لما يطلق عليه «أكل صحي»، فالمعنى الحقيقي له هو أن يكون أكلاً ذا قيمة غذائية مفيدة للجسم.

فقد حان الوقت ليتحرر الأكل الصحي من دور الحرمان والعقاب، فالأكل الصحي بالمفهوم الصحيح هو الأكل الذي يمد الجسم باحتياجه من الغذاء: بروتينات، معادن، مضادات أكسدة، فيتامينات. هذا هو المفهوم الصحيح للأكل الصحي.

وأول خطوة سهلة وذكية نستطيع تطبيقها لجعل ما نأكل «أكلاً صحياً» هي إعادة القيمة الغذائية لما نأكل.

فليس بالضرورة ترك كل ما نأكل والتصوّر أن علينا التحول ١٨٠ درجة لأصناف أكل جديدة حتى نتمتع بصحة، فبمجرد استخدام البهارات أو ما أحب أن أطلق عليها «الكنوز المنسية»، فسنكون قد أخذنا خطوة مهمة وفعّالة في طريق الحياة الصحية، فإضافة البهارات المختلفة نضيف عناصر متنوعة ومضادات أكسدة لما نأكل.

علينا فقط التأكد من أن أصناف البهارات المستخدمة فريش، لم تتعرض لضوء وحرارة لفترة طويلة، فإن تعرضت لهما فقد فقدت كثيرًا من خصائصها الصحية.

وعلينا أيضًا احترام مبدأ الانفرادية:

فليس كل صنف مفيدًا في المطلق قد يناسبني، فلاحتمال وارد أن يكون غير صديق لجهازي الهضمي ويسبب لي الضرر، ولذلك علينا بمتابعة أنفسنا والتواصل مع ما يرسله لنا جسمنا من إشارات للاطمئنان أن كل شيء على ما يرام. فإن أكلت نوع بهارات جديدًا ولاحظت حرقان في فم المعدة أو حموضة أو اضطراب في القولون أو إسهال؛ فهذه علامات أن هذا الصنف غير ملائم لك.

• البهارات والأعشاب المختلفة مكمل غذائي طبيعي، غني بمضادات الأكسدة.

الجدول التالي يوضح الفوائد المتعددة للبهارات.

الريحان	مهدئ للتقلصات وطارد للغازات. مضاد التهاب - مكافح للميكروبات.
الفلفل الأسود	يساعد على امتصاص الجسم للمعادن المختلفة - مساعد للجهاز الهضمي.
الخبهان	يساعد على التخلص من الغازات والتقلصات وتسهيل عملية الهضم، ومضاد للالتهاب.

القرفة	تساعد على انضباط نسبة السُّكَّر في الدم - تساعد على تكوين البكتيريا الحميدة وصحة جدار الأمعاء. غنية بمضادات الأكسدة.
الشبت	يساعد على تهدئة تهيج الجهاز الهضمي الناتج من التوتر - مكافح للطفيليات. يساعد على التخلص من الغازات.
الشمر	يساعد على تهدئة الانتفاخات والتخلص من الغازات. انضباط الشهية، ودعم عملية الهضم.
الثوم	يساعد على انضباط مستوى السكر في الدم، غني بمضادات الالتهاب.
الجنزبيل	يساعد على انتظام عملية الحرق- غني بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب.
الكركم	غني بمضادات الالتهابات. يساعد على امتصاص الدهون وانضباط حركة الأمعاء. يحافظ على صحة الكبد وجدار الأمعاء.
الزعر	يعتبر الزعتر مضادًا للميكروبات- غني بمضادات الأكسدة.
الروزماري	يساعد على امتصاص الدهون- مضاد للأكسدة.

استخدم البهارات واستمتع بفوائدها المختلفة.







## احذري السكر يا سكر

«إلى بنى مصر كان في الأصل حلواني».

ويأتي رمضان ويتزايد معه استهلاك السكر، السكر لتحلية الكركاديه والعرق سوس وقمر الدين والسوبيا.

السكر لعمل شربات الكنافة والقطايف وبلح الشام.

وكأن الحياة تتحول لسكر محلى بكريمة!!

اعتقدنا زمان أن أكل المأكولات العالية السكر يدعمنا بالطاقة!! وكنت أكل المربي وسبريد الشوكولاتة صباحاً حتى أنعم بهذه الطاقة!! وهذا ما كنت أفعل في رمضان بعد الإفطار، أكل الكنافة لأنشط وأستطيع الصلاة.. ولكني ومع الوعي أدركت أن هذا النوع من الطاقة، طاقة زائفة، تأتي سريعاً وسرعان ما تنسحب مخلفة وراءها إرهاقاً وعدم تركيز وتقلبات مزاجية ونعاس أحياناً يعرضنا للمرجيحة التي تكلمنا عنها في فصل سابق.

حان الأوان لتصحيح المفاهيم والاجتهاد للحصول على الطاقة الحقيقية وليست الزائفة، الطاقة التي ستعيننا على القيام بالصلاة والتركيز مع التلاوة، والتي ستحمينا من التقلبات المزاجية والشجار مع الناس في الشارع مع أزمة حركة المرور.

السكر إدمان، فهو يحفز نفس المناطق التي يحفزها  
مخدر الكوكايين في الدماغ.

لا أعني بكلامي هذا ألا نستمتع بالمشروبات والحلوى الرمضانية،  
فقد أصبحت جزءاً من الثقافة العربية.

كل ما أقصد أن نستثمر وعينا عن أضرار السكر، فكما ذكرنا  
هو إدمان، وهو أيضاً يؤثر على الجهاز المناعي ويضعفه كثيراً، كما أن  
أصناف السكر التي تنتهي ب OI كالمانيتول والسورباتول أنواع سكر  
مخمَّر تسبب الغازات.

السكر الدايت.. سكر مصنَّع في معمل، فهل يمكنك العيش طيلة  
حياتك على دواء؟ هل تعلم الآثار الجانبية لهذا المركب؟ كيف لك أن  
تثق فيه هذه الثقة العمياء؟

فرغم أن هذه الأصناف من السكر الدايت لا تحفز إنتاج الإنسولين،  
إلا أنها مركب كيميائي لا يستطيع الجسم قراءته والتعامل معه، حاله  
حال كل ما هو مصنَّع وغير طبيعي.

إليك الحل:

الحل في الرجوع للطبيعة والاعتماد على ما أنعم الله به  
علينا من خيارات طبيعية في التحلية.

## بدائل السكر:

• العسل والتمر ودبس التمر.

• سكر التمر المصنوع من طحين البلح الناشف.

• سكر جوز الهند المستخرج من ثمرة جوز الهند الغنية بالفوائد الطبيعية.

• نبات الستيفيا، وهي نبتة ورقية خضراء تشبه ورقة النعناع، تُجفّف وتُطحَن وتتحول لبودرة خضراء اللون، وتعتبر بديلاً طبيعياً لمن يريدون تجنّب تحفيز إنتاج الإنسولين من مرضى السكر، ومَن يقومون بعمل الدايت (المهم أن تتأكد أنها نبات طبيعي ١٠٠٪).

• بوريه التفاح والموز والزبيب والفواكه المجففة في التحلية.

• شراب القيقب أو ال maple syrup الأورجانيك.

أرجو أن تبدأوا بخطوة وتجددوا النية، فالنية أساس كل شيء.

استشر طبيبك المعالج قبل عمل أي تغيير في نمط أكلك.

فأنا شخص قد اعتدت شُرب الشاي ب ٣ ملاعق سكر، وأنا الآن

لا أقدر على شُرب الشاي بالسكر على الإطلاق.

الفكرة كلها في التخطيط والخطوات البسيطة، فلم أقلع عن السكر

في الشاي فجأة، قد أخذ مني الموضوع شهوراً طويلة، وقد يأخذ منك

شهوراً أيضاً، ولكن إن كنت تعاني من الوخم وقلة الركيز، إن كنت تعاني

من الغازات والصداع، فاعلم أن السكر قد يكون عاملاً مسبباً لشكواك.

اعزم النية وابدأ واسأل الله التيسير، وفي نفس الوقت جرب الاختيارات الذكية: استخدام العسل مثلاً في تحلية المشروبات بدلاً من السكر. أضف الزبيب للقطائف بدلاً من السكر مع الحشو، واستخدام العسل أيضاً بدلاً من الشربات. استخدام معجون التمر ودبس التمر في عمل المخبوزات وكرات الحلوى.

يمكن استخدام العسل أو سكر التمر أو سكر جوز الهند في تحلية المشروبات.

كل هذه الخطوات ستدعمك في تحسين نشاطك ومزاجك، وستساعدك أيضاً على التخلص من الوزن الزائد غير المرغوب فيه، كما ستدعم صحتك وتحريك من الصداع والشعور بالثقل والغازات، وإن أحببت تناول الحلوى الرمضانية.. فعليك بتعليق القيمة الغذائية لها قدر الإمكان بالتحمير في زيت جوز الهند بدلاً من زيت التحمير مثلاً، والتحلية بعسل النحل، كما أن أكل الحلويات الرمضانية على فترات متباعدة سيكون حلاً ذكياً؛ بحيث تستمتع بأكلها من دون تأنيب ضمير، وتتجنب الآثار الضارة للإفراط في تناولها.

## وأهم خطوة:

قبل أن تلتهم طبق الحلوى.. ابدأ التحلية بشيءٍ صحيٍّ كالتمر أو الفواكه المجففة غير المحلاة، والمكسرات أو الفواكه.. فبذلك فقد أشبعت احتياجاتك للحاجة الحلوة.. وحينذاك ستكتفي بأكل القليل من الحلوى التقليدية دون أن تشعر بالحرمان أو أنك أكلت أقل مما تحتاج.

## ونصيحة أخيرة:

استمتع.. استمتع بمذاق ما تأكل.. فنحن لسنا في سباق سرعة، فحين تأكل بتأن وتمضغ الأكل عدة مرات كافية، ستشعر بلذة طعمه، وتستطيع وقتها أن تكتفي بالقليل.



## فوفة والكحك

«فرائحة الكحك شيء تشتهيهِ فوفة من العام للعام».



فوفة جدة جميلة في العقد السابع من عمرها.. عاشت حياة نشيطة ومنتجة.. كانت موظفة تذهب في الصباح لعملها وتعود لتبتكر الأصناف اللذيذة لأولادها وأسرتها.

تهوى المطبخ، وعمل المحشي والمربات.. ودائمًا ما تحتفل بالعيد بعجن الكحك والبيتي فور. لم تستطع فوفة رغم تقدمها في العمر التخلي عن عاداتها القديمة، فما زالت رغم معاناتها الصحية تصنع المربات المختلفة في كل موسم، ولا تستطيع أن تأكل الكحك الجاهز، فهي مؤمنة أن الكحك الذي تصنعه بيدها هو الكحك الحقيقي الذي يستحق أن تستهل العيد بوجوده.

فكل ما استطاعت تغييره هو الكمية.. فلم يعد البيت مليئاً بأفراد الأسرة مثل أيام زمان.. ولم يعد هناك من يساعدها في العجين ونقش الكحك كما كان الحال سابقاً، فما زالت على عهدا تعجن الكحك وتنقشه وتستمع برائحة الفرن الدافئة التي تأخذها بذاكرتها لأيام زمان.. فرائحة العجين والدفء الذي يحدثه في المنزل تأخذ فوفة بآلة الزمن لأيام ما كانت صغيرة تلعب وتلهو في بيت أبيها.

يُسمى هذا نهم حنين للماضي، فكثير منا يأكل الكحك لأنه اعتاد ذلك منذ الصغر.

فرائحة الكحك شيء تشتهيهِ فوفة من العام للعام.. فهو حنين لأيام الماضي الجميل.. حيث لا مسؤولية ولا أعباء.. يرعاها والدها ويعطيها العيدية فتشتري البومب والشكولاتة الروكيت.

فكثيراً ما نمارس عادات لتأخذنا للماضي الجميل.

أحست فوفة بالنهم.. النهم لذكريات الماضي الجميل.. النهم لدفء الأسرة.. النهم للموسم الذي اجتمعت فيه العائلة كلها واحتفلت بالعيد واستمتعت بدفء البيت الكبير.

**نهم طبيعي ومشروع!**

علينا فقط التعامل معه بوعي وذكاء، فبدلاً من الإفراط في أكل الكحك بكميات.. فإن عمل التزاحم يحمينا من هذا الإفراط واضطرابات البطن، ويجعلنا نستمتع بالعيد بخفة ونشاط.



يرتبط موسم الكحك بحالتين من حالات النهم: نهم موسمي:

نشتهي أكل الكحك فقط في هذا الموسم، كما نشتهي أكل حلوى المولد في المولد النبوي، والرنجة والفسيح في شم النسيم، والعاشورة في عاشوراء.

نهم الحنين للماضي:

يمتزج هذا النهم مع الحنين لذكريات الماضي الجميل.

من العادات الراسخة في ثقافتنا المصرية الأصيلة أكل الكحك والغريبة والبيتيفور للاحتفال بالعيد، بل إن بعض الأسر اعتادت عمل الكحك ونقشه بالمنزل، وإرسال الصيغان للفرن للتسوية، وهذا مظهر من مظاهر الاحتفال بالعيد.

فكيف لنا أن نحقق التوازن في أكل الكحك؟

- علينا أولاً تجنب أكل الكحك مع الصيام.. فيكفينا ما نأكل من حلوى رمضان مرة أو مرتين في الأسبوع.
- فإن اشترت الكحك.. فلا تضعه في طبق الكحك على البوفيه! بل قم بحفظه بعيداً عن متناول يديك حتى يأتي العيد.

فبذلك قد وفرت على نفسك عسر هضم وزيادة وزن أنت في غنى  
عنهما.

وفي يوم العيد.. عليك بالتزاحم، فبدلاً من أن تبدأ يومك بالكحك  
على الفطار صباحاً.. فعليك بالفطور الصحي، يمكنك الفطور بزبادي  
بالجرانولا.. أو سموثي بالخضروات والفواكه.. أو حتى ساندويتش  
جينة بالخيار قبل الهجوم على طبق الكحك.

هكذا لن تأكل لسد جوعك من الكحك، ستأكل الكحك للاستمتاع  
ببهجة العيد.

وإن كان لديك كذا صنف كحك وبسكويت، فيمكنك أن تجدول  
تناولهم على مدار أيام العيد.

فقط لتستطيع الاستمتاع بالعيد دون الشعور بعسر الهضم والوخم.  
الاختيار اختيارك.. عيد بخفة ونشاط.. أو عيد بتقل وإحباط.. هذا  
هو الاختيار.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



## السر في التوازن

( ٣٥/٧٥ - ٢٥/٨٥ - ١٥/٩٥ )

التوازن سنة الله في الكون.. خلق الكون الله سبحانه  
وتعالى على التوازن.  
فهناك الليل والنهار.. السماء والأرض.. الحر والبرد، الخير  
والشر.

يظن البعض أن الحياة الصحية حياة متشددة.. لكنهم لا يعلمون أن  
التوازن سر الحياة، والتوازن الذي أعنيه قد لا يكون متوازي الأضلاع،  
بل أعني بالتوازن الإدراك لما يحدث ولما نأكل.. والتخطيط الواعي  
الحكيم.

لا أحد يأكل أكلاً صحيحاً ١٠٠٪ طول الوقت.. إلا إذا كان بأمر  
الطبيب لسبب مرضي أو أن يكون على نظام ديتوكس معين، والآخر له  
فرصة محددة.

فالحياة الصحية لا تساوي أكلاً فقط.. للحياة الصحية عدة  
أضلع.. ويتمتع الإنسان بالصحة حين يهتم بكل هذه  
الأضلع.





العلاقات



الروحانيات



الأهداف



النشاط البدني

العلاقات ضلع أساسي ومؤثر في أن يعيش الإنسان حياة صحية أو لا.. فالعلاقات هي الضلع الأول، فحين يعاني الشخص من تحديات في علاقاته مع أسرته.. مع من يحب.. مع مديره وزملائه في العمل، يؤدي هذا التحدي لضغوط ويسبب توتر. فهل لنا أن نستثمر بركة الشهر الكريم في التواصل الفعال مع دوائرنا المختلفة؟

يمكننا عمل ذلك فقط إن استطعنا السيطرة على التوتر في حياتنا، وبعمل الاختيارات الذكية والبدائل الصحية؛ ستمكن من ذلك بإذن الله.

في حالة التوتر تختل وظائف الجسم.

فالهضم أول ما يتأثر بالتوتر.. والجهاز المناعي يضعف حين يعاني الإنسان من التوتر غير أن النوم والمزاج والشهية والقدرة على عمل اختيارات واعية يتأثرون أيضًا.

وهناك ضلع الأهداف والمعنى.. فحين يعيش الإنسان بلا حافز أو دافع يعاني أيضاً من التوتر، وتختل حياته، فكل منا مخلوق ليعمر الأرض بأداء دور معين، وكأن الحياة صور أحجية أو متاهة Puzzle، ويجب على كل فرد في المجتمع أن يؤدي دوره بشكلٍ فعال حتى تكتمل الصورة.

وهناك الروحانيات.. ورمضان فرصتنا الذهبية، أن نملاً خزان الروحانيات ونشحن طاقة للسنة كلها، ولكي نتمكن من هذا، فعلينا الاهتمام بما نأكل ونشرب، وعلينا أيضاً مراعاة شتى جوانب الحياة لكي ننعّم بتوازن، ونستطيع أن نؤدي العبادات بحضور وتركيز.

والضلع الرابع للحياة المتوازنة هو ضلع الرياضة، فهل لشخصٍ أن يبدأ لعب الرياضة في رمضان؟ الإجابة نعم.

فرمضان أحسن فرصة لتكوين عادات والمداومة عليها، فبعض التخطيط نستطيع أن نستثمر وقت ما قبل الفطار في ممارسة الرياضة، والحركة، وحينها سنستفيد استفادة مضاعفة من الرياضة.

الاستفادة الأولى: أن الجسم بعد أكثر من ١٦ ساعة صيام يكون في أعلى معدلات الحرق، مما يعني أننا سنستطيع ممارسة الرياضة لحرق عدد أكبر من الكالوريز، غير أننا في هذه الساعة نكون في خفة.. فالهضم وقتها يكون قد انتهى لليوم السابق.. وتكون المعدة قد هضمت ونظفت نفسها.. وتستعد للوجبة التالية.

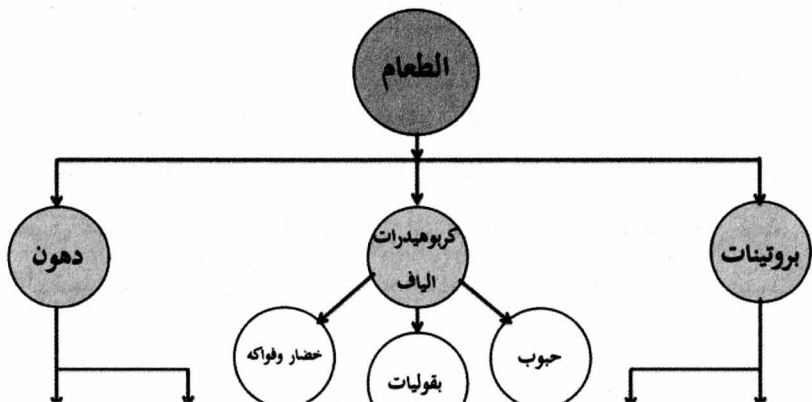
إذا كنا قد خططنا لحياة متوازنة بعمل اختيارات ذكية وشرب السموي الغني بالبوتاسيوم، وإذا لم نفرط في تناول المعجنات والحلويات، فسيكون عندنا طاقة للعب الرياضة في هذه الساعة، وحين

نجدد نيتنا بلعبنا للرياضة خلال تلك الساعة بنية الحفاظ على جسمنا  
ومراعاة الأمانة.. فستكون النتيجة عظيمة.

والمفاجأة الكبرى، إن بلعبنا للرياضة في هذه الساعة نقوم بتفريغ  
شحنة التوتر التي تكوَّنت خلال اليوم من المهام اليومية، وازدحام الطرق  
وغيرها من الأعباء. فحين نمارس الرياضة سنفرغ هذه الشحنة، ونشحن  
هرمونات الإنجاز والسعادة، فيرتفع مستوى الرضا لدينا.

وهنا سنكون في حالة حضور أثناء الفطار.. وشعورنا بالخفة والراحة  
سيدعمننا في عمل اختيارات واعية وذكية.. ويحمينا في الانغماس في  
الأكل للتشويش على توتر اليوم.

سنتحدث هنا عن ثلاث خطط، نوضِّح إحداها ويمكنك التطبيق  
بنفس النسق على باقي المبادئ.



## مبدأ ال ٣٠/٧٠:

يعني أن نجتهد ٧٠٪ من الوقت في إعلاء القيمة الغذائية لما أكلنا ومشربنا.. باستخدام الحبوب الكاملة بدلاً من المصنع، والتنوع في مصادر الخضروات على الفطار والسكريات، واستخدام المحليات الطبيعية للتحلية بدلاً من السكر، واستخدام البهارات واستبدال الملح والدقيق ببدايل صحية آمنة.

## أما عن ال ٣٠٪:

فستكون للاستمتاع بما نشتهي من أكالات وحلويات رمضان.. شرط أن نمارس التزاحم.. ونتجنب أن تكون كل ال ٣٠٪ في يوم واحد، فيفضل أن تجزأ على مدار الأسبوع، بحيث نأكل مثلاً الكنافة مرتين في الأسبوع، على ألا يكونا يومين متلاحقين، أما عن أكل السمبوسك والبانينة.. يفضل ألا يكونا في نفس اليوم أيضاً.. فإن اجتهدنا على ألا يكون في اليوم الواحد أكثر من صنف غير صحي.. فسنستطيع أن نعادله بالأكل الصحي الصديق.

وعلينا ألا ننسى أهمية شرب الماء والسموثي يومياً.

ويمكنك عمل تدوين Tracker، لمتابعة ما تأكل وتيسير اكتشاف ما قد يكون غير صديق لجسمك.

استخدم المدون أدناه لقياس مستوى الطاقة بعد مرور ١٥ دقيقة، وبعد ساعة ونصف من الوجبة.

استخدم المقياس من ١ ل ٥ (١ مستوى طاقة ضعيف جداً جداً، ٥ أفضل مستوى طاقة ونشاط).



# تطبيقات عملية

قبل أن نبدأ علينا بعمل تقييم بسيط، فكما يحتاج القمر الصناعي لتحديد مكاننا حتى يستطيع جوجل الخرائط توجيهنا في الطريق، فيجب علينا فهم أين نحن كي نستطيع وضع خطة، ونستطيع أن نتبع تطورنا.

على مقياس من ١ ل ٥ تحتاج تقييم بعض الأساسيات.

السناك					الإفطار					اليوم	
										اليوم	
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	مستوي الطاقة بعد ربع ساعة من الوجبة	---
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	مستوي الطاقة بعد مرور ساعة ونصف على الوجبة	---

السموثي					السحور					اليوم	
										اليوم	
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	مستوي الطاقة بعد ربع ساعة من الوجبة	---
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	مستوي الطاقة بعد مرور ساعة ونصف على الوجبة	---



- ١: يعني الحاجة دي تعبك ومش مريحاك.  
٥: يعني الحاجة دي زي الفل وما فيش أحسن من كدا.

٥	٤	٣	٢	١	
					شرب الماء
					حركة الأمعاء
					مستوى النشاط
					جودة النوم
					الموود العام

التحدي الأكبر ليًا هو:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يمكننا تقسيم الشهر الكريم لثلاثة أجزاء في الخطة:

## العشرة أيام الأولى:

وهي مرحلة الاستعداد والتأهيل، فعلىنا ممارسة الاختيارات الذكية، ورفع القيمة الغذائية لما نأكل ونشرب باستخدام البهارات والحبوب ذات القيمة الغذائية العالية، والبدائل الصحية، كما علينا استبدال الزيوت الضارة بأخرى صحية، والاهتمام بجودة البروتين الحيواني (الحرص على تحري المصدر، وتجنب اللحوم المحملة بالهرمونات)، والاهتمام بالتعامل الصحيح مع البقول (بنقعها)، كما يمكننا البدء في اكتشاف بعض الاستخدامات للحبوب الكاملة والتصنيف فيها كاستخدام الفريك بدلاً من المكرونة، واستخدام الأرز البني في حشو المحشي بدلاً من الأرز الأبيض، والتنوع في عمل السلطات، كما يجب علينا الاهتمام بشرب الماء بمعدل كوب كل ساعة ما بين الإفطار والسحور، والاعتماد على الفواكه كمصدر مساعد لترطيب الجسم، ويمكننا البدء في اكتشاف السموثي وتجربة بعض الوصفات.

مع البدء في ممارسة التمارين الرياضية من ١٠ ل ٢٠ دقيقة قبل الإفطار أو بعده بساعتين.

## العشرة أيام الثانية:

التركيز على الحبوب الكاملة، وتجنُّب استخدام الأرز الأبيض والمكرونه والأكل المصنَّع، الاهتمام بالتنوع في الخضروات والفواكه، والاعتماد على السموٲي كمصدر غذاء، عمل التراحم على منتجات الألبان والجلوتين، والاعتماد على أصناف دقيق الحبة الكاملة أو الدقيق البديل، فيمكننا استخدام البقول والمكسرات في عمل جبن نباتي، وبالنسبة للجلوتين (أرجو الرجوع لجدول البدائل)، ولا ننسى الاهتمام بشرب الماء.

مع الاهتمام بممارسة الرياضة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة قبل ساعة الإفطار أو بعده بساعتين.

## العشرة أيام الأخيرة:

وها قد وصلنا للعشرة أيام الأخيرة من رمضان.. اللهم بلغنا ليلة القدر وتقبَّل منَّا صالح الأعمال.

في هذه العشرة، ولاحتياجنا الشديد لطاقتنا لتكثيف الصلاة والتركيز على العبادات، فعلينا بالتخفيف.

فيمكننا الآن وبعد أن تدربنا على البدائل أن نقلل الجلوتين والألبان، فهي تجربة ثرية تستحق الخوض، وسيشركك جسدك عليها، فممنع السكر المصنوع، والتعامل بحرص مع الألبان والجلوتين سيكون الجسم في حالة خفة ونشاط رائعة، وستعتمد في أكلك على الخضروات والفواكه والبروتين بأنواعه المختلفة - شرط أن تكون تلك

الأنواع ملائمة لطبيعتك الانفرادية- مع الاهتمام بشرب السوائل من الماء والسموٲي، وممارسة الرياضة من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة يوميًا، إما قبل الإفطار بساعة أو بعد الأكل بساعتين على الأقل.

ملحوظة: هذه الخطة اجتهادية مبنية على دراستي وتجربتي، أرجو مراجعة طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشكلات صحية للتأكد من مواءمتها لك.

# اكتشفي عالم الاختيارات الذكية والبدائل الصحية:

أفضل البدائل	اختيار أفضل	الأكلة التقليدية
<p>المحليات الطبيعية مثلًا: العسل- التمر- سكر التمر- دبس التمر- معجون التمر- سكر جوز الهند- نبات الستيفيا الطبيعي- شراب القيقب أو ال maple syrup الأورجانيك- التفاح- الموز.</p>	السكر البني	السكر الأبيض
الأرز البني	الأرز البسمتي الذهبي	الأرز الأبيض
<p>الدقيق الخالي من الجلوتين مثل: دقيق الأرز - الأرز البني. دقيق الحمص- دقيق الكينوا- دقيق جوز الهند- دقيق اللوز.</p>	دقيق الحبة الكاملة- دقيق الشوفان	الدقيق الأبيض

أفضل البدائل	اختيار أفضل	الأكلة التقليدية
ملح بحر معزز باليود. ملح صخري مثل ملح الهيميلايا.		الملح الأبيض
محشي بالأرز البني أو البرغل أو الكينوا مع الخضرة والزيت الصحي.	محشي بالأرز البسمتي مع الخضرة والبهارات والطهي بزيت صحي.	المحشي بالأرز الأبيض
الزيوت المفيدة من المكسرات والحبوب- زيت الزيتون- زيت بذرة الكتان، جوز الهند - حبة البركة زيت السمسم- زيت الأفوكادو.	زيت الأرز حل وسط للزيوت.	الزيوت المهدرجة
البيض البلدي الأورجانيك.	البيض البلدي.	البيض الأبيض
المكرونه الخالية من الجلوتين.	المكرونه بالحبوب الكاملة أو حبة كاملة وشوفان.	المكرونه

أفضل البدائل	اختيار أفضل	الأكلة التقليدية
العصائر الطازجة المحلاة بالعسل ومياه الديتوكس.		العصائر المعلبة والمياه الغازية
الشوفان.		رقائق الذرة
الشوكولاتة الآمنة بالزيوت المفيدة.	الشوكولاتة الداكنة .٧٠+	الشوكولاتة
كنافة بيتي مع التحلية بعسل نحل، وإضافة القرفة أو استخدام حليب بديل في عمل المهلبية.	كنافة مصنوعة بالحبة الكاملة.	الكنافة والحلويات
قطايف بالشوفان مع التحمر في زيت جوز هند والتحلية بعسل النحل.	قطايف مصنوعة من دقيق الحبة الكاملة.	القطايف

القواعد العامة للسموئي: يجب أن يكون عصيرًا جيدًا مزيجًا من:

أوراق السبانخ- الكيل- الخيار- الكوسا- الخضروات الحلو (البنجر- البطاطا- قرع العسل).	الخضار
التفاح، الفراولة- التوت الأزرق- الرمان- الأناناس- الكيوي- الموز.	الفواكه
الأفوكادو- حبوب الشيا- بذرة الكتان- بذور عباد الشمس أو بذور اليقطين.	الدهون
الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية- المكسرات- زبدة المكسرات.	بروتين
الكرم- جنزبيل- القرفة- فلفل حريف- سبرولينا- الكمون.	التوابل الجيدة
اللبن النباتي (شوفان- اللوز- جوز الهند- بذور قرع). الماء، ماء جوز الهند.	السائل



<p>نصف كوب إلى كوب خضروات، كوب فاكهة، نصف ملعقة من كل من البروتين والدهون، رشة توابل. سائل كوب إلى كوب ونصف (الماء أو غيره) حسب الرغبة.</p>	<p>النسبة المطلوبة</p>
<p>بالمحليات الطبيعية كالعسل أو التمر أو الاعتماد على التحلية من الفواكه.</p>	<p>التحلية</p>

### قاعدة ذهبية:

عند بدء استخدام أي من المكونات لأول مرة فعليك  
الحرص بعدم دمج أكثر من صنف جديد في يوم واحد.  
ويجب تتبع حالك للتأكد من أن هذا الصنف الجديد  
مناسب لطبيعتك الانفرادية.



## أنتِ جميلة وتستحقين

عزيزتي المرأة هذا فصل خاص بكِ أنتِ.. أتمنى أن تستمتعي بقراءته، وأن تتحمسي للتطبيق.

أنتِ سيدة الموقف، رمضان شهر الكرم والخير والبركات، والمسؤولية الملقاة على عاتقنا.. نحن بنات حواء مسؤوليات كبيرة في شهر الكرم.

فهيّا بنا نستهل الشهر الكريم بممارسة الكرم والعطاء مع النفس، فمن المتوقع أن نعطي من طاقتنا ووقتنا ومجهودنا كثيرًا في رمضان ما بين تجهيز الفطار للأسرة، فهو الشهر الوحيد الذي تستمتع فيه معظم الأسرة بالأكل سويًا.. فحال معظم شهور السنة - باستثناء الإجازات - تتفاوت أوقات أفراد الأسرة، فالأولاد يعودون من المدرسة عصرًا، والزوج قد يأتي متأخرًا فتكون الأسرة مشتتة، وكل يأكل في ميعاد مختلف.

فمجرد إحساسنا بتجمعنا على مائدة الإفطار مع الأسرة يحمسننا لبذل الجهد المضاعف؛ احتفالًا بوجودنا سويًا.

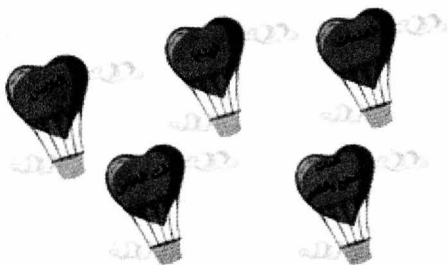


إذا، فقبل أن يبدأ السباق، عليكِ بالاستعداد، أعرف أن كلامي قد يبدو غريباً لبعضكن، لكنني أحدثكن من واقع دراستي وتجربتي الحياتية التي جعلتني أعاصر كل ما تتحمله النساء من خلال الكوتشنج مع أفراد السمات فود كوميونيتي الأعضاء.

فكلما استعددتِ وتأهلتِ نفسياً وفعالياً؛ كلما ضمنتِ الراحة والاستمرار في العطاء.

فكيف نستعد؟

قبل أن أجيب عن هذا السؤال دعونا نتفق على شيء، إننا مختلفين في احتياجاتنا وفيما يُشعرنا بالسعادة والإشباع، وفي رمضان يمكننا أن نستثمر في علاقتنا مع المقربين إلينا بالتواصل معهم وخلق لحظات ثمينة من الاهتمام والمشاركة.. باستخدام لغات الحب الخمس.



فبناءً على أبحاث ودراسات الباحث في العلوم الإنسانية (جاري تشابمان): لكل منا لغة يعبر به عن حبه ويستقبل بها الحب أيضاً، فالتعامل بلغات الحب له أثر سحري على جودة العلاقات.

### لغة الهدايا Gifts:

فمننا من تستهله رمضان بتزيين المنزل وفرش المفارش الرمضانية، وقد تكون سعادة صديقتنا هذه في هدية يشتريها لها زوجها، مثل أن يشتري لها فانوس رمضان.

فإن كانت لغة الحب المفضلة لديك هي الهدايا، فبادري بإهداء نفسك ما تشائين استهلاً للشهر الكريم، فمن المهم أن تشعرني بالحب

والبهجة، ومن الأهم أن تتواصلي مع نفسك وتكتشفي ما تفضلين للشعور بالحب والتقدير.

### لغة الخدمات Service:

ومنا من تستهل رمضان بتحضير قائمة المشتريات، وتجهيز الأصناف، وغسل الستائر، ووضع قوائم العزومات.. فالحب بالنسبة لها عطاء.. الحب هو خدمة أسرتها ومن تحب، فلم لا توجهين طاقة الحب هذه لنفسك؟

لم لا تجهزين ما تحتاجين لكي تكوني مرتاحة في رمضان؟ فرما تحتاجين إلى حذاء مريح يعينك على الوقفة في المطبخ أو جهاز تدليك الأرجل لكي تستخدميه فترتاحين من عبء الوقوف الطويل أثناء اليوم. ربما تحتاجين لخلاط جديد يسهل عليك بشر البصل وتقطع الخضار، فكري فيما ييسر عليك أعمالك وكافئي نفسك به، فأنت تستحقين ذلك.

### لغة الوقت الخاص Quality Time:

ومنا من تشعر بالحب والاهتمام في قضاء الوقت مع من تحب، فلم لا تجعلين لنفسك وقتاً معها تتواصلين فيه وتستمتعين؟ فرما تلونين ماندالا، أو مشاهدة حلقة كوميدية، وقضاء وقت في ركن الصلاة بالبيت يخفف عليك أعباء اليوم ويشعرك بإشباع تستحقينه.

## لغة كلمات التشجيع والتقدير: Words of affirmation

ومنا مَنْ تحتاج لكلمات التشجيع، فعليكِ بممارسة الامتتان لنفسك، لكل ما تقومين به من جهدٍ وإنجاز، نفسك تستحق الامتتان والتقدير. لا تعتمدي على الآخرين، فكلُّ مشغول في دنياه، واعلمي أن سعادتك تأتي من داخلك.

### لغة التلامس:

ومنا مَنْ تشعر بالحب بالتلامس والأحضان.. هل تعلمين أن استخدامك للكريمات ولبسك للقماش الناعم واستخدامك لأشياء السوفت يشعرك بالحب والاطمئنان؟ فلم تنتظر دائمًا الحب من الآخرين ونغفل عن حب ذاتنا؟

حين تعاملين نفسك بلغة الحب المفضلة لك سينعكس ذلك على حالتك النفسية وستشرقين، وحينها سيتشجع الآخرون للتعبير لك عن حبهم وتقديرهم كما تشائين، فنظرية المحاكاة تثبت أن الآخرين يروننا كما نرى أنفسنا ويعاملوننا كما نعامل أنفسنا.

فدعونا نراعي أنفسنا ونعاملها بحبٍ واهتمام، فسينعكس هذا ليس فقط على نظرة الآخرين لنا، بل على حالتنا النفسية وتقديرنا لذاتنا أيضًا.

والإشارة هنا لجاري تشابمان ونظرية لغات الحب المختلفة، فلكل مّا احتياج وطريقة لإرسال واستقبال الحب، وكثيرًا ما ينتابنا شعور بالإحباط يؤدي بنا إلى الإفراط في الأكل والحلويات لمجرد إحساسنا بعدم الأمان الناتج عن عدم الشعور بالحب من قِبَل الأشخاص المهمين في حياتنا.

فهيّا بنا نستثمر نفحات الشهر الكريم في إعادة التواصل مع نفسنا ومع من نحب، فشعورنا بالحب سيزيد الرضا في حياتنا ويدعمنا في مواجهة تحديات وأعباء الحياة برضا وهمة وحماسة، فالتعامل بلغات الحب يُقلص الفجوة في كثيرٍ من العلاقات ويدعمها للتطوير.

أرجو أن تقومي بعمل الاختبار المرفق وتكتشفي لغة الحب الأهم بالنسبة لك، ويمكنك مشاركة الاختبار مع أسرتك وأصدقائك المقربين. من المفضل تجديد عمل الاختبار كل فترة، فنحن كأشخاص كبار وصغار ننمو ونتطور وتختلف احتياجاتنا بين الحين والآخر.



# اختبار لغات الحب الخمسة د. جاري تشابمان.

اقرأ كل جملتين وآخر الجملة التي تعبر عنك بدقة أكثر.

أ. أحب استقبال رسائل دعم منك.	١.
هـ. أحب أن تعانقني.	
ب. أحب قضاء وقتٍ خاص معك.	٢.
د. أحب قيامك بتقديم مساعدة عملية لي.	
ج. أحب أن أتلقى منك الهدايا.	٣.
ب. أحب السير في نزعات طويلة معك.	
د. أشعر بأنني محبوب عندما تقدم لي يد المساعدة.	٤.
هـ. أشعر بأنني محبوب عندما تعانقني أو تلمسني.	
هـ. أشعر بأنني محبوب عندما تعانقني.	٥.
ج. أشعر بأنني محبوب عندما أتلقى هدية منك.	
ب. أحب أن أزور أماكن مختلفة معك.	٦.
هـ. أحب أن أمسك يدك.	
أ. أشعر بأنني محبوب عندما تقدم لي الشكر.	٧.
ج. علامات الحب الظاهرة (الهدايا) في غاية الأهمية بالنسبة لي.	
هـ. أحب الجلوس بالقرب منك.	٨.
أ. أحب أن تخبرني بأنني جذابة.	

٩.	ب.	أحب قضاء الوقت معك.
	ج.	أحب أن أتلقى هدايا صغيرة منك.
١٥.	د.	أعلم أنك تحبني عندما تساعدني.
	أ.	تعبيرك عن القبول مهم بالنسبة لي.
١١.	ب.	أحب أن نقوم بعمل الأشياء معًا.
	أ.	أحب الكلمات الطيبة التي تقولها لي.
١٢.	هـ.	أشعر بأنني مكتمل عندما نتعانق.
	د.	ما تفعله يؤثر بي أكثر مما تقوله.
١٣.	أ.	أقدر مديحك وأحاول أن أتجنب نقدك.
	ج.	الكثير من الهدايا الرخيصة تعني لي أكثر من هدية واحدة غالية.
١٤.	هـ.	أشعر بالقرب منك عندما تلمسني.
	ب.	أشعر بالقرب منك عندما نتحدث أو نقوم بعمل مشترك.
١٥.	أ.	أحب أن تثني على إنجازاتي.
	د.	أعلم أنك تحبني عندما تقوم بأشياء من أجلي لا تستمتع بفعالها.
١٦.	هـ.	أحب أن تلمسني عندما تمر بجواري.
	ب.	أحب أن تستمع لي بتعاطف.

١٧.	ج.	أستمتع بتلقي الهدايا منك.
	د.	أشعر بأنني محبوب عندما تساعدني في فروضي المنزلية.
١٨.	أ.	أحب أن تثني على مظهري.
	ب.	أشعر بأنني محبوب عندما تأخذ وقتًا كي تفهم مشاعري.
١٩.	هـ.	أشعر بالأمان عندما تلمسني.
	د.	الأعمال الخدمية التي تقوم بها تجعلني أشعر بالحب.
٢٠.	د.	أقدر الأمور الكثيرة التي تقوم بها من أجلي.
	ج.	أحب تلقي الهدايا التي تصنعها بنفسك.
٢١.	ب.	أستمتع بشعور الاهتمام الكامل الذي تعطيني إياه.
	د.	أستمتع بالأعمال الخدمية التي تقوم بها من أجلي.
٢٢.	ج.	أشعر بالحب عندما تحتفل بعيد ميلادي بهدية.
	أ.	أشعر بالحب عندما تحتفل بعيد ميلادي بكلمات معبرة (مكتوبة أو شفوية).
٢٣	د.	أشعر بالحب عندما تساعدني في مهام الروتينية.
	ج.	أعلم أنك تفكر بي عندما تقدم لي هدية.
٢٤.	ج.	أقدر أن تتذكر الأيام المميزة بالنسبة لي بهدية.
	ب.	أقدر استماعك لي بصبر وعدم مقاطعتي.

أستمتع بالرحلات الطويلة معك.	ب.	٢٥.
أحب اهتمامك عن طريق مساعدتي في مهامى اليومية.	د.	
القبلات المفاجئة تجعلنى أشعر بالحب.	هـ.	٢٦.
تقديم هدية لى من دون مناسبة يجعلنى أشعر بالحب.	ج.	
أحب أن تخبرنى بأنك تقدرنى.	أ.	٢٧.
أحب أن تنظر لى بينما نتحدث.	ب.	
هدايك دائماً خاصة بالنسبة لى.	ج.	٢٨.
أشعر بالحب عندما تقبلنى.	هـ.	
أشعر بالحب عندما تخبرنى كم تقدرنى.	أ.	٢٩.
أشعر بالحب عندما تتحمس للقيام بمهمة طلبتها منك.	د.	
أحتاج إلى أن تعانقنى كل يوم.	هـ.	٣٠.
أحتاج إلى كلمات الدعم والتشجيع كل يوم.	أ.	

أ. كلمات التشجيع و التقدير.

ب. الوقت الخاص.

ج. الهدايا.

د. الخدمات.

هـ. التامس.

تطبيق لغات الحب الخمسة في المنزل.

سيدعمك استخدام لغات الحب في التواصل الفعال مع أفراد أسرتك، وبناء الذكريات المميزة خلال الشهر الكريم.

لغة الحب	الأفعال	التواصل	تجنب	نصائح
كلمات التشجيع والتقدير	الكلمات المنطوقة أو المكتوبة. التعبير بالكلام أو كتابة البطاقات والخصائبات.	استخدام كلمات مشجعة على تناول الطعام الصحي. الإثناء على التزامهم. التمتع بروح مشجعة.	النقد. الكلمات القاسية.	استخدم كلمات مشجعة شفهوية ومكتوبة لتشجيع الأكل الصحي والاحتفال بالنجاح.

نصائح	تجنب	التواصل	الأفعال	لغة الحب
تمتعوا بوقت تناول الطعام الصحي؛ رمضان فرصة ذهبية. ابحثوا عن وصفات جديدة معًا. استمتعوا بتناول الطعام معًا. اخرجوا لاكتشاف محلات للأكل الصحي.	الاستعجال في إنهاء الأنشطة. المباعدة بين الأوقات المميزة التي تقضونها معًا.	الاستمتاع بالوقت معًا دون مقاطعة، والاشتراك معًا في البحث وتجربة وصفات جديدة.	القيام بأنشطة مشتركة. الذهاب في نزعات أو إلى السوق، الجلوس، والحديث معًا في المنزل.	الوقت الخاص

نصائح	تجنب	التواصل	الأفعال	لغة الحب
<p>لف الحلويات الصحية بطريقة فاخرة كما لو كانت هدية تعبيراً عن الحب. إهداء كوب فاخر للسموزي أو إناء خاص للمخبوزات.</p>	<p>نسيان المناسبات المهمة المادية</p>	<p>احتفظ بتعبيرات وجه لطيفة. احرص على عمل المفاجآت سواء بأكالات شهية أو بتجهيزات مبهرة.</p>	<p>تقديم الهدايا. تكريس الوقت. تذكر المناسبات الخاصة. تقديم تذكارات صغيرة في المناسبات ومن دون مناسبات.</p>	<p>الهدايا</p>

نصائح	تجنب	التواصل	الأفعال	لغة الحب
هذه هديتك الذهبية: أشركهم في إعداد الطعام والعتور على وصفات والتسوق من محلات الأكل الصحي. وضع قوائم للمناسبات. فرز أكياس السوبر ماركت.	نسيان الوعود، التجاهل، زيادة الالتزام بالمهام أكثر من اللازم.	قل: «اليوم طبخت لك كذا وكذا» «ماذا تريد أن تأخذ معك في الديش بارتني؟» قم بدعوة أصدقائهم وقدم لهم وجبة صحية.	المساعدة في الأعمال المنزلية. تقديم المساعدة باستمرار. تبادل المهام.	الخدمات



نصائح	تجنب	التواصل	الأفعال	لغة الحب
<p>قدم لهم أشياء جديدة يجربونها بينما تجلس بالقرب منهم.</p> <p>احرص على ملمس وشكل الطعام، فهم يهتمون أكثر شيءًا بالملمس.</p>	<p>الإساءة الجسدية، التهديد، التجاهل.</p>	<p>احتفظ بتعابيرات وجه لطيفة.</p> <p>قدم الدعم غير اللفظي.</p>	<p>الأحضان والممس والجلوس بالقرب من بعضكم البعض.</p>	<p>التلامس</p>

## دعونا نختم هذا الفصل بمبدأ Lazy Suzan أو مبدأ سوزان الكسلانة.

هو مبدأ عملي وسيوفر الكثير من الوقت والجهد على مدار الشهر الكريم، فهو يعتمد على إعداد الطعام بكميات، ثم تقسيمها إلى كميات، والتخزين في الفريزر. يمكن تطبيقه بسهولة في عمل الشوربات خصيصًا، فالشورية أساسية على مائدة الإفطار في رمضان كما اتفقنا لغناها بالعناصر المغذية من الخضروات المختلفة، شرط أن تكون معتمدة على الشورية السحرية كأساس وليس المكعبات الجاهزة، فيمكننا إعداد حلة كبيرة من الشوربات المختلفة وتقسيمها على أيام الأسبوع المختلفة، بحيث نستمتع بأربعة أو خمسة أصناف شوربة دون الحاجة للوقوف كثيرًا واستهلاك الحلل والخلاط وتراكم المواعين علينا. يمكننا أيضًا تطبيقه مع تعصيج اللحم المفروم والمحشي وتجهيز وجبات مختلفة بكمية وتقسيمها على كذا بيركس لتقدم على أيام مختلفة.

فيجب عليكِ سيدتي الجميلة أن تخططي للشهر الكريم وأن تضعي في الحسبان توفير طاقتك قدر الإمكان.

فإن أرهقتِ نفسك كثيرًا فسيؤدي ذلك لتوتر نفسي وعضوي، وفي أغلب الأحيان يقودك إلى الأكل بإفراط دون وعي، فلكي تستمتعي بروحانيات الشهر الكريم فعليكِ المحافظة على لياقتك النفسية والجسدية، فأنتِ قائد حياتك، وأنتِ القدوة للآخرين، فجددي النية على أن تزرعي في أولادك كل ما هو جميل في الشهر العظيم. ولكي يتثنى لكِ هذا.. فعليكِ بالاهتمام بنفسك.

من خلال توفير طاقتك قدر الإمكان والعناية بنفسك بلغات الحب،  
كما أنصحك بتقسيم المهام اليومية على أفراد أسرتك لتعم روح التعاون  
والإيثار بينكم، ولكي يشعروا بالمجهود الذي تبذليه من أجلهم.





## مفاهيم ثقافة السمات فود

(كل هذه المفاهيم تكونت من خلال دراستي و قراءاتي وتجربتي العملية).

### مبدأ التزاحم:

التزاحم عكس المنع، فبدلاً من أن تمنع صنف أكل معين فجأة، وتكون تحت توتر المنع، فبالتزاحم يمكنك تقديم صنف آخر مفيد، ورفع القيمة الغذائية للأكل المعتاد حتى تتمكن تدريجياً من التخلي عن الصنف الضار دون توتر أو حرمان والاستمتاع بالبدائل الصحية. مثال: بدلاً من منع العيش فجأة.

يمكنك استبدال العيش الأبيض بعيش الحبوب الكاملة واعتياد أكل الخضروات مع الوجبات المختلفة، بحيث تعتادين أكل الخضروات مع الوجبة، وتدرجياً تحل محل العيش الذي اعتدته سابقاً، أو على الأقل تكوني قد وازنتِ وجبتك.

### مبدأ الانفرادية:

هناك مقولة شهيرة تقول إن: «غذاء شخص قد يكون مصدر أذى لشخص آخر».

بمعنى أنه: قد يكون البيض مثلاً أو اللبن أو البقول مصدر غذاء وشبع لشخص، ولكنه مصدر أذى لشخص آخر من نفس الأسرة. وهنا يجب علينا الحرص وتتبع الإشارات التي يرسلها جسمنا طوال الوقت.

مبدأ نحن ما ناكل:

فالأكل مصدر غذاء لنا، يمد جسمنا باحتياجاته الأساسية من بروتينات ودهون وألياف. الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.. فإن اعتمادنا في غذائنا على الأكل المصنّع والزيوت المهدرجة، فسيعاني جسمنا من نقص الغذاء ويؤدي ذلك لضعف عام وتشتت وتوتر كبير.

مبدأ ال primary food:

تتكون الحياة الصحية المتوازنة من عدة مكونات.. ليس بالأكل فقط.. فلنحيا الإنسان حياة صحية متوازنة.. عليه الاهتمام بجودة العلاقات في حياته، والعمل على إزالة الصراعات، وتجنب أن تكون العلاقات المحورية في حياته مصدر توتر وإزعاج له. عليه أيضاً أن يحيا بقيمه، ويستثمر نقاط قوته في تحقيق أهدافه، وأن يُقدّر ذاته، وأن يسعى لتعمير الأرض، والمشاركة في بناء المجتمع.

كما أن للرياضة والحركة دورًا أساسيًا في الحياة الصحية.. فكما ذكرنا مسبقًا.. تمثل الرياضة ٣٠٪ من الحياة الصحية، وعلى كل شخص أن يسعى لإيجاد الرياضة التي تلائم شخصه وظروفه الصحية. أما عن الضلع الرابع للحياة الصحية المتوازنة فهو الروحانيات: ممارسة التنفس و التأمل.. الإيمان بالقضاء والقدر، والتسليم والرضا.. ذكر الله، والمداومة على فعل الخير، وفك الكرب.

### مبدأ الأكل الصديق:

ينقسم هذا المبدأ إلى شقين:

- الأول: هو الأكل المفيد في العموم، الأكل الغني بالقيمة الغذائية، والأكل غير المصنَّع الذي لا يحتوي على مواد كيميائية ضارة.
- والشق الثاني: يكتشفه الشخص بالتحري والاختبار، وهو الأكل المتوافق مع طبيعة الشخص الانفرادية.

### مبدأ رفع القيمة الغذائية:

يمكننا رفع القيمة الغذائية لغدائنا بإضافة البهارات- الحبوب ذات القيمة الغذائية العالية- استخدام الزيوت المفيدة- استخدام الحبوب الكاملة بدلاً من المصنعة- استخدام الخضروات الأورجانيك- الحرص على توازن وجباتنا المختلفة- استخدام المحليات الطبيعية بدلاً من السكر المصنَّع.

احذر من ال Mindset القائل «All or Nothing»؛ الفكر دا هدام جدًا، احذر من فكرة «ما هي خرابانة خرابانة»، دا فكر قليلي الحيلة، وإحنا أحرار بوعينا الصحي. دائمًا فيه اختيار أفضل من الآخر، حتى لو الاتنين لا يندرجا تحت توصيف الأكل الصحي. دائمًا اختر الأفضل «حتى لو دا أحسن الوحشين».

هناك فرق كبير بين الشيء المصنّع ذو العمر الطويل - بإضافة المواد الحافظة ومحسنات الطعم- والشيء الفريش من المخبوزات مثلًا، رغم إن الاتنين قد يكونا بمكونات غير صحية من سكر و دقيق أبيض unhealthy.

فرغم ذلك يجب علينا عمل اختيارات ذكية حتى لو بيختار بين حاجتين unhealthy.

الاختيارات الذكية هي أهم سمة بتميز مجتمع Smart Food لأن الحياة اختياراتها كثيرة.

احرص على عمل اختيارات ذكية لحياة أجمل.

مبدأ الوجبة المتوازنة:

التي تتكون من ٥٠% خضروات و ٢٥% حبوب كاملة و ٢٥% بروتين.



# وصفات سمارت من الكوميونيتي السموثي

## سموثي السبانخ والأناناس

- ٢/١ كيل أو سبانخ
- ١ كوب كابوتشا
- ١ كوب أناناس
- ٢/١ أفوكادو
- ١ ملعقة بذرة عباد الشمس
- ٢/١ ملعقة جنزبيل
- ماء

## سموثي الكوسا والتوت

- ٢/١ كوب كوسة
- ٢/١ كوب توت
- ٢/١ كوب أناناس
- ٢/١ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ ملعقة شيا
- ماء

سموئي البنجر والتفاح

- ٢/١ ك سلق أو كيل أو سبانخ  
٢/١ بنجر  
٢/١ تفاح أخضر  
٢/١ ليمونة  
١ كوب ماء أو ماء جوز هند  
٢/١ ملعقة قرفة  
١ ملعقة شيا

سموئي صحة المرأة

- ٢/١ كوب سبانخ  
١ موز  
٢/١ كوب فراولة  
١٢ لوز  
١ ملعقة كاكاو، لبن لوز أو ماء

سموئي المانجو  
والحبهان

- ٢ مانجو  
٢/١ ملعقة ص حبهان مطحون  
١ ملعقة شيا  
٢/١ م ص كركم  
+ ماء أو لبن لوز

سموئي الأفوكادو والمشمش

٢/١١ ك سبانخ  
٢/١ أفوكاد وكيوي  
٢ مشمش  
١٠ لوز  
١ ملعقة بذور عباد الشمس  
ماء

سموئي الكيوي  
والأفوكادو

٤/١ أفوكادو  
١ كوب كيوي قطع  
٢/١ كوب أناناس قطع  
١ ملعقة بذرة قرع مطحونة

سموئي  
البطيخ للنوم  
الهادئ

نصف كوب سبانخ، ك بطيخ  
٤/١ كوب حبوب القرع  
ممكن التحلية بالعسل عند اللزوم

الأفوكادو للمطابقة

٢/١ أفوكادو  
٢ جزر مطهي على البخار  
٢/١ كوب كيوي  
معلقه كبيرة بذرة القرع



ممکن إضافة الكوسة أو الكيوي مع أي من هذه الوصفات لاحتوائهما على الماء الذي سيمنع العطش ويساعد على ترطيب الجسم من الداخل.

كما يمكن استخدام الزبادي بدلاً من الماء في خلط السموثي لإضافة مصدر آخر للترطيب.

## بيض البقدونس

٢ بيض

٢/١ كوب بقدونس مقطع

زيت زيتون

ملح بحر / فلفل / كركم

يضرب البيض في إناء، ويضاف الملح، الفلفل،  
والكركم.

يوضع الزيت على النار ثم يوضع البقدونس  
ويقلب، يضاف البيض ويقلب حتى يستوي.

## بيض بالبصل والخضروات

٢ بيض

١ بصل قطع

٤/١ كوب جزر مبشور

٤/١ كوب كوسة مبشورة

زيت زيتون

يوضع الزيت على النار، ثم يضاف البصل ويقلب  
حتى يتحول للون الأصفر.

يضاف الخضار ويقلب حتى يستوي، ثم يضاف  
البيض ويقلب حتى يستوي.



قومي بتقوير الأفوكادو، وإزالة بعض من لحمه.  
افتحي البيضة في الأفوكادو.  
ضعيها في إناء للفرن مع رشّة ملح وفلفل،  
ويوضع في الفرن مدة نصف ساعة.  
يمكن شوي بعض الخضار مثل الكوسا أو  
الأسباراجوس لاستكمال عناصر الوجبة.

كوب لبن لوز  
٤/١ كوب شيا  
معلقة كاكاو  
رشّة قرفة  
١٠ لوز

يضرب اللبن مع الكاكاو والموز والقرفة، تضاف  
الشيا وتضرب.  
يوضع في علبة في الثلاجة مدة ٤ ساعات،  
يضاف اللوز.

صدور الدجاج، شرايح بصل، زيت زيتون.

يشوح البصل في الزيت، ثم تضاف الفراخ وتقلب حتى تأخذ اللون الأبيض.

تسوى على نار هادئة.

لعمل العيش انظر ملف المخبوزات أو يمكنك الاعتماد على عيش التورتيللا الجاهز من الدقيق الكامل.

توضع الفراخ المطهية على طرف رغيف العيش، وتضاف بشر الجبنة الموتزاريلا، ثم تلف وتسخن في ماكينة عمل السندوتشات.

جبنة قريش / موتزاريلا / معجون

الحمص / معجون الزيتون والطحينة / لبنة بالزعر / زيت زيتون بالدقة.



## كرات الشكولاتة بالتمر

- ٢/١ كوب بندق مطحون
  - ٤/١ كوب بذرة قرع العسل مطحونة
  - ٤/١ كوب جوز هند مبشور
  - ٢ ملعقة كاكاو خام
  - ٧ تمرات للتحلية
- توضع كل المكونات في الكبة وتخلط، ثم توضع في الفريزر ١٠ دقائق لتتماسك، ثم تكوّر.

## كروات الشكولاتة بحبوب اللقاح

- ٤/١ كوب حبوب اللقاح
- ٢/١ كوب بندق مطحون
- ٤/١ كوب جوز هند
- ١ ملعقة زيت جوز هند
- عسل للتحلية

والأفضل اختبار هذا الصنف لمدة ثلاثة أيام متتالية قبل البدء في صنف جديد آخر.



١ كوب عين جمل محمص

٢/١ كوب طحين لوز almond meal

١ كوب تمر مطحون

تخلط المكونات في الكبة، وتفرد في صينية تارت.

**الحشو:**

قرع بيريه، قرفة، جوزة الطيب، ابيض، دبس تمر  
للتحلية.

تضرب المكونات في الكبة، ثم تضاف على القاعدة  
وتسوى في فرن وسط لمدة ٢٠ ل ٣٠ دقيقة.



٣ موز

كوب زبادي

٢/١ كوب زبدة بندق

أو ٣ ملاعق كاكاو خام

٢ ملعقة بذرة قرع مطحون

٢/١ أو ٤/٣ كوب عسل للتحلية

يمكن إضافة ال chocolate chips

لمن لا يعانون من حساسية الألبان.

يوضع الموز في الفريزر حتي يثلج، ثم

يخلط في الكبة مع الزبادي والزبدة،

وتضاف باقي المكونات.

يضاف العسل للتحلية حسب الرغبة.

يوضع في الفريزر ليثلج ويقدم مع

صوص الشكولاتة.

آيس كريم

١/٢ كوب كينوا

١ تفاح أخضر

قرفة

بذور عباد الشمس

عسل للتحلية

كينوا وتفاح

## الشوربة:

الشوربة وجبة غنية ومغذية، احرص على تناول طبق شوربة يوميًا لاحتوائه على الخضروات المختلفة والغنية بالقيمة الغذائية، ولكونها سائلة، فهي سهلة في الهضم.

وصفة ندى، الخلطة السرية لأي وصفة شوربة:

بصل + كرفس + زيت زيتون + ثوم  
هتشوح البصل والكرفس في الزيت، وتضيف الثوم،  
ثم تضيف أي نوع خضار زي الروكي/ الكوسة/ القرع/  
مشروم.  
تشوح المكونات، ثم تضاف المرقة، وتركها لتستوي على  
نار هادئة، ثم تضرب في الخلاط.

مكتبة

t.me/soramnqraa

١ ك عضم للشوربة

٢ ملعقة خل تفاح خام

٢ جزر

٢ عود كرفس إفرنجي

١ بصل مقطع

٢ فص ثوم مفروم

٢ ورق لورا

١ حزمه بقدونس

١ معلقه ملح بحر

٨ أكواب ماء

تطبخ على نار هادئة لمدة من ٦ ل ٢٠ دقيقة.

تصفي الشوربة، وتوضع في إناء في الثلاجة لمدة

٣ ساعات؛ يستخلص الطبقة الدهنية السطحية،

ونتخلص منها، ما يستبقي سيكون كالجيلاتين،

وستعطي ٣ منتجات

السائل الكولاجيني.

يضرب الخضار ويستخدم كبديل صحي للماجي.

الفراخ ممكن أن تجهز ككفتة تقسم في علب

محكمة الغلق.

مدة الصلاحية في الثلاجة ٤ أيام.

مدة الصلاحية في الفريزر ٩ أشهر.

شوربة العضم أو الخضار هي الأساس في جميع

الشوربات الأخرى، وإن لم توجد الشوربة، فممكن

استخدام الماء أو اللبن النباتي كبديل.

قومي بشوي الطماطم بالفرن مع الثوم أو البصل،  
ثم ضربها في الخلاط مع ثوم وملح وكسرة وريحان،  
ثم وضعها على النار مع إضافة المرققة والزعتر  
والبابريكا. يمكنك إضافة خليط الكريمة الذكية  
لإضافة قوام للشوربة.

٦ ملاعق زيت زيتون

٤/١ كوب كرات مفروم

٤/١ كوب كرفس مفروم

٢ ملعقة ثوم مفروم

٢/١ روزماري مفروم

٤ كوب مرققة بيتي

٣ كوب حمص مسلوق

٤/١ كوب طماطم

٢/١ ملعقة ملح

١ ملعقة فلفل أسود

يوضع الزيت والكرفس والكرات على نار وسط

ويقلب حتى يذبل

ثم يضاف الثوم والروزماري ويقلب لبضع ثوان،

ثم تضاف المرققة والحمص المسلوق والملح والفلفل

وتطهى مع رفع الغطاء لمدة ١٥ أو ١٥ دقيقة

بعد أن تبرد الشوربة تضرب في الخلاط، وإذا كانت

سميكة أكثر من اللازم ممكن إضافة بعض الماء

شوربة على البارد-شوربة الجزر

- ١ أفوكادو  
٢ جزر وسط/ مبشور  
٤/٣ كوب لبن نباتي  
٢/١ ملعقة قرفة  
٣ ملاعق طحينة  
١ م عصير ليمون  
ضعي كل المكونات في الخلاط حتى تصبح  
سميكة وكريمي  
أصبحت الشوربة جاهزة على التسخين

شوربة على البارد-شوربة السبانخ

- ١ كوب ماء  
٢/١ كوب سبانخ  
١ أفوكادو  
١ حزمة كرفس  
١ فص ثوم  
١ ملعقة جنزبيل  
رشة ملح  
٢/١ كوب ماء نباتي  
رشه قرفة  
ضعي كل المكونات في الخلاط، وتخلط حتى  
تصبح سميكة وكريمي.  
أصبحت الشوربة جاهزة على التسخين

الصوص الأبيض الذكي:

معلقة زبدة لوز أو كاجو

كوب ماء

تضرب في الخلاط، ثم تضاف ملعقة دقيق التايوكا

وتُخلط

ثم توضع في إناء على النار مع ملعقة زيت زيتون

وُثقلب

## جواكومولي

- ١ أفوكادو مهروس، بصلة صغيرة قطع صغيرة.  
٤/١ كوب طماطم قطع أو رمان.  
٢ ملعقة زيت زيتون، ليمون، ملح بحر.

## سلطة الخضروات والكينوا

- او ٢/١ كوب كينوا  
٤-٦ بصل أخضر قطع  
١ فلفل أحمر قطع / أوجانيك  
٢-١ جزر مبشور  
٤/١ أو ٢/١ نعناع فريش مقطع  
٤/١ أو ٢/١ بقدونس مقطع  
١ ليمون عصير  
٦ ملاعق زيت زيتون  
١ ملعقة عسل نحل نقي  
٢/١ كوب زبيب  
١ ملعقة كركم  
ملح بحر + فلفل أسود  
تقلب كل المكونات في بولة كبيرة (يفضل تقطيع كل  
المكونات إلى قطع صغيرة)



٤/١ كوب عصير أناناس فريش

٣ معالق خل تفاح

٤/١ كوب زيت زيتون، فلفل أسود + ملح بحر

١ خس روماني

١ كوب أناناس قطع

١ كوب فراخ مكعبات

٢/١ كوب لوز محمص

٣ بصل أخضر قطع

٤/١ كوب شرائح الجوز الهند المحمص، تشوح الفراخ

في زيت زيتون وتطهى حتى تنضج في بولة كبيرة

يوضع الخس والأناناس واللوز والبصل الأخضر ويقلب

ثم تضاف الفراخ والدريسينج (عصير الأناناس + ملح

+ فلفل + الخل + زيت الزيتون) تزين بشرائح جوز

الهند المحمص

٢ كوب حمص مسلوق

٢ بنجر وسط مسلوق

٣ ملاعق زيت زيتون

١ ليمون معصور

٢ملعقة بذرة عباد الشمس

سلطة الورقيات الخضراء

والتوت

ميكس ورقيات خضراء

(كابوتشا/بيبي سبانخ/جرجير)

٢/١ كوب توت (كرانبيري)

٤/١ كوب زيت زيتون

ليمون

سلطة الجرجير مع

البنجر والأفوكادو

جرجير

٣ بنجر مسلوق شرائح

١ أفوكادو شرائح

تهرس ٢/١ بنجر مع ليمون وزيت زيتون. تقلب المكونات ويضاف جبنة فيتا ماعز لتوازن الوجبة.

عجينة الكريب

- ٢/ كوب دقيق أرز بني  
 ٢/١ كوب دقيق شوفان  
 ٢ بيض  
 ١ كوب لبن نباتي  
 ٢ ملعقة بذرة كتان مطحونة  
 تسخن طاسة غير قابلة لللصق وتوضع طبقة رقيقة من  
 العجين، وتقلب لتستوي من الجانبين.  
 ملحوظة: لعمل الكانيلوني ممكن إضافة قليل من الملح.  
 وللكريب الحلو ممكن إضافة رشة قرفة.

عجينة التارت

- كوب دقيق أرز بني  
 ٢/١ كوب دقيق شوفان  
 ١ ملعقة صغيرة بذرة كتان مطحونة، رشه ملح  
 ٤/١ كوب زيت جوز هند  
 ٤/١ كوب ماء  
 يخلط العجين باليد حتى يتماسك ويصبح كالكرة، ثم  
 يفرد في قالب مدهون زيت ويرقق.  
 يوضع في الفرن من ١٠ ل ١٥ دقيقة، ثم يحشى إما حلو  
 أو حادق.

عجينة البيتزا وتستخدم كقاعدة للصفحة السوري  
سواء باللحم أو زعتر

١ و ٢/١ كوب دقيق خالي من الجلوتين (ميكس دقيق أرز  
بني مع دقيق شوفان)

٤/٣ كوب ماء

١ ملعقة بذرة كتان مطحونة

١ ملعقة زيت زيتون، رشّة ملح، رشّة زعتر

١ كوب كينوا

١ كوب ماء

تنقع الكينوا مدة ٨ ساعات في ماء، ثم تشطف جيدًا  
وتضرب مع كوب ماء في الكبة

تسخن طاسة غير قابلة لللصق، ثم يضاف زيت زيتون أو  
زيت جوز هند

توضع طبقة رقيقة من الخليط وتطهى لمدة دقيقة أو  
اثنتين مع قلبها في المنتصف

لعمل القطائف يستخدم نفس العجن، ولكن لا يقلب  
على الوجه الآخر

يستوي من جانب واحد ويترك الآخر طريًا حتى تسهل  
عملية اللصق

١ ونصف دقيق ميكس جلوتن فري

٤/١ بذرة كتان مطحون، رشّة ملح

٤ أو ٥ بيض أورانجيك

٢ ملعقة بيكربونات

١ ملعقة خل تفاح

ممكّن إضافة بعض الماء، إذا لاحظتّ تجمد العجين.

تضرب جميع المكونات في الخلاط، يرش قالب الكيك

بزيّت، وتوضع العجينة في الفرن مدة ٢٥ إلى ٣٠

دقيقة.

ممكّن إضافة أي من الحبوب على الوش قبل الخبيز.







## وصفات من الكومينتي

وصفة نيهال ١: عيش البطاطا بدقيق الشوفان:

- كوباية بطاطا مستوية على البخار بس بحرارة الأوضة.
- كوباية دقيق شوفان.. (ممكن طحن الشوفان في مطحنة القهوة بس مهما كان مش بيطلع ناعم زي دقيق الشوفان الجاهز).
- ربع ملعقة صغيرة ملح بحر.
- ربع ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- اعجنني فيهم لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق، وكل ما تعجنني يكون أحسن.. لو احتاجت دقيق زودي ملعقة دقيق شوفان.
- قسمي العجينة كور وخليها ترتاح من ربع لنص ساعة في طبق غويط متغطي بغطاء أو فوطة.
- بططي كل كورة بدورها في الطاسة التيفال جديدة ممسوحة بزيت صحي بقطنة.
- تتأكدي إنه ما يكونش فيها كسرات من الجناب علشان الهوا الساخن يفضل جوه وينفخه.

- حطي الطاسة التيفال على النار الهادية وغطيها بغطاء شفاف بايركس، وسييها ٧-١٠ دقائق، ونشفي الغطا كل شوية من البخار قبل ما تبدئي تقلبيها بطبق على الطاسة، بس بالراحة علشان ما تتكسرش لحد ما تنفخ.
- ميزة الغطاء إنه بيحبس الحرارة من فوق.
- الطاسة لازم تبقى باردة كل مرة تحطي فيها رغيف جديد.

## وصفة نيهال ٢: عيش العدس بجبة ودقيق الرز البني:

- دعونا نتفق أن عجين العيش يحتاج تدريب وصبر لتكوين مهارة.

### المقادير:

- كوب عدس بجبة.
- كوب دقيق رز بني.
- ملعقة بذر الكتان مطحون.
- معلقتين صغيرتين زيت زيتون (اختياري).
- رشة ملح.
- ربع ملعقة بيكنج باودر.
- ينقع كوب عدس بجبة (بني) مدة ٨ ساعات ويشطف جيداً، ثم يصفى في المصفاة.
- يضرب العدس في الخلاط مع كوب ماء، وكوب دقيق الرز البني، ورشة الملح، وملعقة بذر الكتان المطحونة، وملعقتين



صغيرتين زيت زيتون، واختياري يضاف ربع ملعقة بيكنج باودر ليس أكثر، ويضرب لحين تصبح العجينة سميكة تشبه عجينة الطعمية لكنها سائلة.

- ملحوظة: ممكن استخدام كوب رز بني بدلاً من دقيق الأرز البني، ولكني أفضل الدقيق لضبط العجين وإمكانية إضافة الماء إن لزم الأمر.
- الماء الزائد يجعل العجين متاسق ويمنع الارتفاع في التسوية.
- التسوية في طاسة تيفال ممسوحة بقطنة بزيت زيتون بسيط تشبه هذه العجينة الكريب.
- توضع كبشة صغيرة وتفرد في الطاسة باردة على نار هادية لمدة من ٥-٧ دقائق من دون ما تقلب، ثم تقلب بعد ذلك على الجانب الآخر لمدة ٣ دقائق.
- تغطي الطاسة بغطاء حلة بايركس لضبط الحرارة من أعلى.

## سر نجاح عيش نيهال:

- أولاً: لا تقم بقلب العجينة قبل ٥-٧ دقائق.
- ثانياً: يوضع العجين على نار هادئة في طاسة باردة.
- ثالثاً: يجب تخمر العجين، ويكون ذلك بخلطها ووضعها في الثلاجة في إناء مغطى مدة ٨ ساعات.
- رابعاً: الحرص على عدم إضافة ماء زايد عن اللزوم.

## وصفة نوران ١: قطايف بالمكسرات:

### المكونات:

- كوباية دقيق شوفان.
- كوباية ماء دافئ.
- ملعقة صغيرة خميرة فورية.
- ملعقة صغيرة baking powder.
- ملعقة كبيرة عسل.
- رشة ملح بحر.

### الطريقة:

- توضع كل المكونات سوياً وتضرب بالخلاط ماعدا ال baking powder، ونخلطهم كويس، ونتركها لتخمر عشر دقائق.
- نحط عليها ال baking powder ونخلطها تاني.
- نسخن طاسة غير لاصقة على النار، وبعدين نوطي النار ونحط العجينة في الطاسة على شكل دواير.

- نسيبها لحد ما تستوي من تحت وتطلع bubbles من فوق.
- نшилها ونغطيها بفقطة لحد ما نجهز الحشو.

### الحشو:

- مكسرات مشكلة، عليهم ملعقتين سكر جوز هند، عليهم شوية جوز هند، وملعقة صغيرة قرفة.
- هنجشي القطايف، وندهنها بزيت جوز هند وندخلها الفرن أو ال air fryer ونقلبها على الناحية الثانية لما تاخذ لون.
- ثم نسيبها تبرد ونحط عليها الشرابات (عسل أبيض).

## وصفة نوران ٢: Chocolate cinnamon rolls لفائف القرفة بالشوكولاتة:

### المكونات:

- ٤/٣ كوب شوكولاتة غامقة أكثر من ٧٠٪ كاكاو
- (أنا بستعمل ليندت شوكولاتة غامقة للحلويات)
- ٣ ملاعق صغيرة قرفة.
- ٣ ملعقة كبار سكر جوز هند.
- زبدة طرية.

### العجينة:

- كوباية لبن لوز أو لبن جوز هند أو لبن بقري من مصدر كويس يكون مش بيتحط على الرف لمدة ٦ شهور، يعني نختار اللبن اللي صلاحيته أسبوع.

- ملعقتان صغيرتان خل تفاح.
- ملعقتان صغيرتان فانيليا سائلة.
- ٦ ملاعق كبيرة زبدة سائلة أو زيت جوز هند.
- كوبايتين + ٤/٣ كوباية دقيق شوفان.
- ربع كوباية قشور السيليوم.
- ٣ ملاعق صغيرة baking powder.
- ٣ ملاعق كبيرة سكر جوز هند.
- ملعقتان صغيرتان قرفة.

### الجليز:

- كوباية لبن جوز هند.
- ملعقتان كبار سكر جوز هند.
- ملعقة كبيرة نشا التايوكا أو نشا ذرة لو مش عندكم.

### الطريقة:

- نسخن الفرن على ١٨٠.
- نحضر الحشو (نسيح الشوكولاتة والزبدة في حمام مائي ونحط عليهم السكر والقرفة)
- نحضر العجينة: نخلط المكونات السائلة ونضيف عليها المكونات الجافة ونعجنها كويس.
- لو سائلة شوية نزود دقيق شوفان ولو ناشفة نزود لبن.
- نفردها بالنشابة، وندهنها بالزبدة الطرية، ونحط الحشوة ونوزعها كويس.

• نلف العجينة roll ونقطعها بالسكينه زي السنابون.

• ندخلها الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.

لتحضير الجليز:

• ندوّب النشا مع اللبن على البارد، ونحط السكر، ونحطه على

النار لحد ما يغلي ويمسك.

• نطلع السنابون من الفرن ونحط عليها الجليز.

• هي تبان صعبة بس بجد هي بسيطة جداً، وأنا عملتها بسرعة وما

تعبتش فيها خالص.





## تجارب السمارتاوية الملهمة

رمضانك سمارت.. قطعة البازل اللي بتكمل فكرة Smart Food

كان وقت الصيام أكبر تحدي إنني أكمل الصيام بشكل متوازن وما أكونش جعانة ولا عطشانة، وفي نفس الوقت مش مهبطة ودايخة، ولا برضو الأكل طابق على نفسي وطاقتي مسحوبة في عملية الهضم لأكلي الملخبط اللي فيه سكريات عالية، وعصائر كثير، وأكل زيادة مش محتاجة الجسم، وأخسر أهم حاجة في رمضان وهي العبادة. رمضانك سمارت ساعدني أحقق التوازن والمعادلة بين إنني أكل أكل صحي، وما أحرمش نفسي من اللي باحبه في رمضان من أكلات خاصة بيّا، وتحسني بطعمه، ولا تخليني غريبة وسط العزومات ولمة الأصحاب والقرايب اللي بتحلى على سفرة الفطار.

في رمضانك سمارت قدرت ألاقي البدائل السهلة البسيطة، وحتيت نظامي بنفسني، واللي يناسبني في مواعيد أكل الحلو والحادق، وإيه اللي يناسب الفطار، وإيه اللي يناسب السحور. ومع الرحلة دي لقيت نفسي خفيفة وعندي طاقة للعبادات. وبقي رمضانك سمارت جزء من رمضان كل سنة بالنسبة لي.

شيماء الصغير.. سمارتاوية للأبد.



حقًا إن إحساس الحرية حتى من التفاصيل الصغيرة يستحق أن تخوض التجربة وتستمتع بها. اكتشفت أن علاقتي بالقهوة علاقة حب غير متوازنة كما كنت أعتقد، وأن هذا الفنجان الصغير هو المسيطر على يومي وعلى مدى نشاطي واستيقاظي.. واعتقدت أن استغنائي عنه من المستحيلات.

فكيف يكون وجه النهار؟ وكيف لي أن أمارس نشاطاتي اليومية مع إحساس الصداع والخمول المصاحب لعدم شربي له؟!

تعلمت مع البرنامج كيف لي بالتدريج أن أغير مواعيده، ومن ثم أقلل كميته، حتى استطعت أن أستيقظ وأكون بكامل نشاطي من دون رائحة القهوة ومذاقها المحبَّب.. بالإضافة إلى أن هذه الطاقة لم تكن بالصباح فقط، وإنما طوال اليوم، أصبحت أنا مصدر طاقتي ونشاطي، وأصبحت أنا المسيطرة.. وظل حب القهوة موجودًا، ولكن شكل العلاقة اختلف.. وفوجئت بأول يوم رمضان.. تحول من أصعب يوم يمر كالعادة بصداع وإرهاق وخمول وعدم تركيز من جراء افتقاد الكافيين. أصبحت أرى من حولي وهو يتذمر من صعوبة الأيام الأولى من الصيام من دون جرعة الكافيين المعتادة وأنا بكامل نشاطي واستعدادي للعبادة والتدبر من دون عوائق، أنا من كنت أهرب لبرطمان القهوة لكي أشم رائحتها فربما تقلل من صداعي



وألمي، فالمقابل يستحق جدًّا أن أخوض التجربة، وأن أعطي الفرصة للطاقة التي خلقها الله بداخلنا، والإمكانيات الجبارة التي وهبها لأجسادنا، ولكننا صممنا أن نختفي خلف جبال الكافيين، وأكوام فناجين القهوة والشاي لتمنحنا طاقة زائفة.

فقط بمجرد أن نمح الفرصة لأنفسنا لنستمع لأصواتنا الداخلية، ونكتشف إمكانيات خلقها الله لنا وحاولنا الهروب منها.

ما زلت أحب القهوة وما زالت رائحتها تحمل لي ذكريات محببة، ولكنها لم تعد متحكمة في يومي.. حقًا إن إحساس الحرية حتى من التفاصيل الصغيرة، يستحق أن تخوض التجربة وتستمع بها.

نهى محمد

وإزاي نكون خفاف وناكل برضو من غير حرمان؟  
«رمضان للعبادة مش لأكل الحلويات»، كلام باسمعه من  
وأنا صغيرة، ودايمًا كنت أطلّعه من الودن الثانية؛ هو  
رمضان إيه غير شوربة ماما ومحشي حماتي وكنافة مرات  
عمي، ما يصحش كدا يا جماعة، دا إحنا عاملين العزومات  
والخروجات بجدول وكله نازل بتقله من المحمر للمشمر.  
وبعدين معروفة: ناكل، نتقل، وأول ما ناخذ نَفَسنا ننزل  
بالحو، ويليه السحور المعتبر، لا نجوع ولا حاجة.  
لحد ما أخذت كورس رمضانك سمارت مع هبة، وكلمتنا  
عن أهمية التوازن في حياتنا اليومية، وإزاي نكون خفاف  
وناول برضو من غير حرمان، وإزاي كل حاجة ليها بديل  
صحي يخلي منظورنا للحياة والعادات يختلف.  
رمضان صوم وعبادة مش عزومات وولائم، رمضان شهر  
بيعلمنا أصلًا إزاي نتحكم في غرائزنا وشهوتنا، واللي طبغًا  
الأكل أول حاجة محتاجين نسيطر عليها.  
رمضان بداية لحياة كلها صحة.  
شكرًا لك يا هبة إنك دايمًا دعم وسند، ومعاك الدنيا  
أحلى، ورمضان أكيد سمارت.

سماح بدرالدين

بجد الصيام من غير كافيين متعة حقيقية.  
لما ربنا أكرمنا ووقفت الكافيين اكتشفت الآتي:  
إني ممكن أصحى الصبح وأكون فايقة جدًّا، وأكتفي  
بمشروب الماء بالعسل والليمون والزنجبيل.  
إن تركيزي ونشاطي بقى أعلى بكثير.  
النوم؛ الحمد لله بقى أحسن بكثير.  
والمفاجأة الأجمل في موضوع الصيام، أيوة الصيام بقى  
أسهل بكثير. وداعًا لخدعة مش مركز علشان صايم، مودي  
مش مضبوط، وكوباية النسكافية. وداعًا للصداع اللي  
بيحصل وقت المغرب.  
الحمد لله! نشاط قبل وبعد المغرب. بجد الصيام من غير  
كافيين متعة حقيقية.

منى ناجي

رمضانك سمارت رزق من ربنا.

كنت زمان قبل الفطار أفضل همدانة وهبطانة وأقوم من هنا أترمي هنا، ولكن لما طبقت نظام رمضانك سمارت مع هبة رمضان بقى أحلى ومتعته أعلى.

بقيت نشيطة قبل الفطار، وأقدر أعمل حاجات كتير ما كانت ممكن تدخل جدولتي في رمضان قبل كدا.

وبعد الفطار العبادة والصلاة بقى أحسن، والمتعة أكبر لإنني باحس إنني خفيفة ومش خملانة، وما فيش صداع بعد الفطار.

رمضان اللي فات كان تالت رمضان مع رمضانك سمارت، وإن شاء الله كل رمضان أقدر أستمتع بيه، وأنا باطبق رمضانك سمارت.

رانيا بده

وأحلى حاجة في نهاية الشهر إني باحس بالإنجاز، ودا  
بيخليني متحمسة لإنجازات تانية في حاجات أخرى.  
كنت دايمًا بادوخ من الكركديه الكثير اللي باشربه وضغطي  
يوطى أو يجي لي تخمة بعد الفطار وأقوم أصلي الفرض  
بالعافية، أو كنت أبقى ميتة من العطش طول وقت  
الصيام، بس بجد برنامج رمضانك سمارت كان مختلف،  
والصحبة فيه فرقت معايا. عرفت أفطر إيه وإزاي وإمتى،  
وأتسحر إيه وإمتى برضو. عرفت بجد أستثمر وقتي في  
رمضان، وأبقى خفيفة ونشيطة.  
وبجد بقيت أستنى رمضان عشان أتعبد وأنا متوازنة مش  
تعبانة ومقريفة.  
شكرًا هبة.

ندى محمود

من أهم تحدياتي كل رمضان هو (الصداع) و(زيادة الوزن) و(الكافيين).

من أهم تحدياتي كل رمضان هو (الصداع) اللي ممكن يلازمني طول اليوم، واللي كنت باضطر إما آخذ حقنة لاستكمال اليوم أو أضطر للنوم طول النهار أو التحمل، وأول حاجة أعملها ساعة أذان المغرب هي شرب مج كبير من النسكافيه مع مسكن قوي.

بعد انضمامي لجروب سمارت فوود كومينتي، وتغير عاداتي الغذائية، وأهمها شرب النسكافيه؛ اتعلمت إزاي أكسر إدمان الكافيين، وإزاي أعوض جسمي بالفيتامينات اللي تمنع تكرار الصداع زي اهتمامي بوجود بعض العناصر الغذائية في وجبة السحور زي الموز والتمر علشان البوتاسيوم، وزى المكسرات والبقوليات علشان الماغنسيوم، وإزاي شرب الميّه كفاية في الفترة ما بين الفطار والسحور بتمنع كتر تكرار نوبات الصداع.

التحدي الثاني المهم (زيادة الوزن): مع رمضانك سمارت اكتشفت إن كل ما كانت الوجبة متكاملة في الفطار من خضار وألياف وبروتين بتقلل نهمي للسكريات بعد الفطار، خاصة الكنافة والقطايف، ودا ما يمنعش إني آكلهم. في رمضان مرتين في الأسبوع مثلاً، وقبلهم أكون شاربة ميّه كافية علشان أقلل الكمية، وبدأت أمارس رياضة المشي قبل الفطار بساعة على الريد ميل قصاد برنامج مصطفى

حسني قبل الفطار، فما كنتش بأحس بالوقت، ولا بأحس بالملل، ودا فرق في إقبالي على الأكل وقت الفطار.

التحدي الثالث (الكافيين): بعد تحرري من إدماني للكافيين بقى مشروبي المفضل بعد الفطار بساعة مشروب الكمون بالليمون أو الشاي الأخضر، وما فيش مانع لو مرة أو مرتين شربت قهوة وحتيت عليها شوية قرفة وكاكاو خام وزيت جوز هند لزوم زيادة الفائدة الغذائية في المشروب.

رمضانك سمارت خلاني لمدة سنتين وزني يعتبر ثابت من أول يوم رمضان لآخر يوم فيه.. دا غير الصحة والنشاط اللي بأكون فيه طول اليوم، وعدم إحساسي بالعطش أو الجوع.

رمضانك سمارت بالنسبة لي يعني ذكاء الاختيار ونشاط العبادة.

هيدي سامح

رمضانك سمارت فتح لي باب جديد في الحياة.  
رمضانك سمارت هو تجربة فريدة من نوعها، تجربة  
بتوريكي رمضان اللي كله نشاط وحيوية، دي حقيقة  
مش مبالغه، وبيوريكي قد إيه الواحد بيأدي فريضة ربنا،  
وبيشوف فوائد الصيام بجد. صيام من دون عصبية، من  
دون صداع، بخفة وبنشاط لتأدية الفروض والصلاة وقرآءة  
القرآن.

الموضوع مش مجرد نوع الأكل، لأ دي طريقة الأكل  
نفسها، ومش بس بيدور حوالين الأكل، دا بيوجّه كمان  
للروحانيات والعلاقات الإنسانية.

رمضانك سمارت فتح لي باب جديد في الحياة، وخلاني  
أؤمن فعلاً بالسمارت فوود، وإزاي أبقى سمارت في إدارة  
حياتي. الكلام ممكن تحسوه مبالغ فيه، بس التجربة  
هتثبت قد إيه الكلام دا صح.. رمضانك سمارت يستحق  
التجربة.

هبة يحيى



رمضان بمفهوم وفكر وروح مختلفة، رمضانك سمارت..  
كان تجربة أكثر من رائعة بالنسبة لي.  
رمضان بمفهوم وفكر وروح مختلفة.. أولهم إن الأكل بشوية  
تنظيم وإدراك بيكون عامل مساعد للاستمتاع بالشهر  
الكريم بنشاط وصحة وإيجابية.. بالإضافة لإني عرفت فيه  
معلومات ونصائح كثير كانت جديدة بالنسبة لي.. كمان  
الكوميونيتي اللي بيدعم بعضه طول الشهر.  
اتعلمت إن رمضان أحلى بكثير من غير وخم وخمول،  
وإني أقدر أمارس رياضة وأنا صائمة.  
والأهم اتعلمت إن عندي القدرة أختار أعيش وأستمتع  
بالشهر الفضيل بشكل أفضل، ودي كانت أكبر متعة  
ومكسب حقيقي، وخرجت من رمضان بوعي مختلف  
خلاني متحمسة أكمل بنفس الفهم وأتعلم وأعرف أكثر.

أميرة الحسيني

رمضان خفيف.. دا أكثر عنوان ممكن يكون مناسب  
لرمضانك سمارت.

كانت تجربة جديدة، وكلام أول مرة أسمع، وأول مرة حد  
يناقش الموضوع من زوايا جديدة بالنسبة لي، زي بعض  
الحاجات البسيطة اللي أثرت جدًّا في مستوى طاقتي  
خلال اليوم في الصيام. بعد الفطار زمان كمان كنت دايماً  
آكل وألاقي نفسي داخنة وعاوزة أنام، وما كنتش باقدر  
أواظب على صلاة القيام، وما فيش طاقة خالص خلال  
اليوم وأنا صائمة ولا حتى بعد الفطار.

هبة قدرت توصل لي بطريقتها البسيطة الجميلة إنني  
أستعين بالله، وأجدد النية، وأبتدي أركز في شرب المياه،  
ونوعيات الأكل اللي تديني طاقة طول اليوم، وتفيد  
جسمي، وفي نفس الوقت أكون خفيفة وقادرة على العطاء  
لنفسي وللي حواليا، والحمد لله كانت أول سنة من زمان  
إنني أواظب على صلاة القيام طول رمضان اللي فات، وما  
كنتش باحس إنني عاوزة أنام بعد الفطار. باختصار كنت  
حاسة إن جسمي بيقول لي: شكرًا.

نانسي

رحلة رمضانك سمارت هي رحلة صحة ونشاط عرّفتني  
المفاتيح الأساسية للصحة.

رحلة رمضانك سمارت هي رحلة صحة ونشاط عرّفتني  
المفاتيح الأساسية للصحة، ومن خلالها قدرت ببدايل  
بسيطة وصحية أكل بذكاء ومن دون حرمان، والأهم أحافظ  
على نشاطي وطاقتي، وأقوم بعباداتي وأنا مرتاحة وراضية،  
فعلى سبيل المثال مشروب الليمون بالعسل على الفطار  
ظبّط جسمي، ومنع الالتهابات المتكررة، وكمان تمرين  
رفع الرجلين، وشرب السموزي على السحور، والتوازن في  
الوجبة فرق معايا كثير، وغيره من الخطوات البسيطة  
بس بتوصلنا لنتائج كبيرة.

شكرًا لأسرة الكميونتي.

دمتم بصحة وعافية.

عزة العوضي

التغيير ما وقفش عليّا بس، لكن كل أسرتي لاحظوا الفرق في نفسهم وفي مستوى نشاطهم.

أنا حضرت رمضانك سمارت سنتين ورا بعض، الحقيقة يمكن دول أكثر سنتين كنت مستمتعة فيهم بالصيام، على عكس أغلب الأوقات إن الصيام مرهق وصعب.

كانت إنتاجيتي وهمتي فيهم عالية جدًا جدًا.

قدرت إنني أطبخ وأتعبد وكمان أشتغل على أهداف شخصية، على عكس رمضانات قبل كذا كان بالعافية بازق في نفسي عشان أخلص العبادات، دا غير إحساس التقل والخمول.

كل دا ومن غير حرمان ولا مشروبات مخصوصة.

تجربة ممتازة جدًا جدًا، وكلمة شكرًا حقيقي مش كافية.

علياء نجد

بدأت رحلتي مع الأكل الصحي مع برنامج رمضانك سمارت من سنتين.

كنت داخلة البرنامج عايزة أعيش تجربة مختلفة لرمضان، وأبقى خفيفة كدا، وكان نفسي أحس طبعًا وما أتخنش، وكنت قلقانة أوي من التزامي، والعزومات بقى ما أقولوكوش.

بس اللي حصل كان أكبر من توقعاتي الحقيقية.. لاقيت دعم رهيب سواء من هبة أو الكوميونتي كله اللي ساعدني على الالتزام. اكتشفت إن أكثر من مشكلاتي الصحية كان سببها الأكل، وبدأت رحلتي مع الأكل الصحي، اللي هو متنوع جدًا ومش مجرد فراخ مشوية وخضار سوتيه.

حقيقي من قلبي تجربة تستحق لأنها أكبر بكثير من مجرد نظام غذائي وخاص.

سمية الريف

تجربة بتخاطب العقل من دون توتر أو ضغط.  
كان تحدي بالنسبة لي إن أبدأ خطوة جديدة في رمضان  
والكورونا وقلّة الحركة كمان.

تجربة بتخاطب العقل من دون توتر أو ضغط، سمحت  
لعقي يستقبل المعلومات بكل أريحية وتقبل، وبالعكس  
أصبحت رحلة من المتعة والاستمتاع بالتجربة.  
أكثر حاجة بتسبب التوتر في رمضان ليّيا هي: قلة النوم  
والصداع والقهوة.. ونهم السكريات.

لما فهمت من خلال الكورس إزاي أضبط sleep cycle  
بتاعتي، وأستفيد بأكثر وقت الجسم محتاجه للنوم،  
وعرفت إن القهوة هي اللي بتزود التوتر مش بتقلله زي  
ما كنت فاكرة.

كان أول رمضان يعدي عليّيا من غير صداع الحمد لله،  
وبطلت القهوة ولقيتني مش محتاجها، مش بامنع نفسي  
منها ولا حاجة.

أهم حاجة بقى الحلو في رمضان.. عرفت آخده إمتى  
وعلاقته بالصداع وما احرمش نفسي منه، ويعني إيه تبقى  
صينية الكنافة بالقشطة قدامي وجسمي مش محتاج  
منها زي نهمي السابق ليها.

لإن فهمت إزاي وجبة الفطار تبقى متكاملة ومكفّية  
جسمي ومالية عينيّا، ومش قادر يقرب من الكنافة.

قولوني اللي كان دايمًا بيشتكي مني بعد رمضان، بعد كل  
البدائل اللي اتعلمتها مع هبة وأستخدمها إزاي وأقدر من  
خلالها ما أمنعش نفسي من صواني ومحاشي رمضان..  
الحمد لله قولوني ارتاح، ونسيت كان ألمه عامل إزاي.  
الحمد لله على نعمة الوعي، دا مش كورس دا رحلة حياة.

أميرة عبد الحميد



كفاية إنني كنت صائمة وأنا مش تعبانة وحاسة إنني نشيطة فعلاً. استفدت بالتجربة جداً جداً.

استمتعت بها جداً، وكنت دخلها بشغف كبير وأمل إنها تخليني أحسن.

أنا قبل شهر رمضان باقى شايلة الهم إنني هادوخ وهاتعب ومعدتي هتتعب زي كل سنة، بس فعلاً لما استفدت بالكورس بدأت أطبق حاجات كتير، وفرقت معايا جداً، وكنت مستمتعة بشهر رمضان وبالصيام جداً جداً.

وبعد شهر رمضان بدأت أطبق حاجات كتير استفدتها وغيرتها في اللاياف استايل عندي، وحسيت بفرق كبير في صحتي وفي وزني. ومن الحاجات اللي فرقت معايا وكانت أول حاجات اشتغلت عليها هي السكر والملح والزيوت المهدرجة، وفعلاً لما استبدلتهم ببدايلهم الصحية فرقوا معايا جداً، دا غير إنني أركز أنا بأكل إيه مش مجرد إنني بأكل عشان أشبع وخلاص، وقتها ركزت إنني مش بأكل خضار ولا فاكهة وبدأت أركز عليهم في أكلي، وطبعاً فرقوا معايا وفي نشاطي.

وكم المعلومات اللي اكتسبتها ونورت عندي لمض كتر. فعلاً كانت رحلة جميلة ومثمرة، واستفدت منها جداً، وكانت أول تجربة مع سمارت فود.

إسراء سمير



فكرة التزاحم حلوة جدًّا وفرقت أوي.

رمضانك سمارت كان بدايتي مع الكميونيتي بس بجد  
فرقت جدًّا.

كان أحلى رمضان عدى عليًا من غير كسل، وأكلت كل اللي  
نفسى فيه، وخسيت كمان، وحسيت بفرق في بشرتي  
ونشاطي جدًّا وجودة نومي والتزامي في العبادات.

المية بليمون والتمر قبل الصلاة على الصيام وبعدين  
الفطار فرقت جدًّا معايا، وخصوصًا أنا مستأصلة المرارة  
وكنت لما بأكل المغرب بطني بتتعب جدًّا.

الشوربة على الفطار بقت أساسي.

السموزي حبيته جدًّا والسوبر سيدز.

مي إسماعيل الطوخي

أول مرة أحس في رمضان كان مع هبة في برنامج رمضانك  
سمارت سنة ٢٠١٧.

طول عمري أطلع تخانة من رمضان بسبب المشاريب  
والأكل الدسم والحلويات.

أول مرة أحس في رمضان كان مع هبة في برنامج رمضانك  
سمارت سنة ٢٠١٧.

كنت باكسر صيامي على عصير ليمون بالعسل، وما كنتش  
باحدد الكمية، ولكن كنت باشرب حوالي كوبايتين كبار،  
ولزوم العطش طبعًا إزازه ميه، وبعدين أصلي المغرب  
وأرجع آخذ السلطة، وبعدين أشرب شوربة، وأكل بروتين  
وخضار. ساعات كنت باقى خلاص شبعت فما كنتش  
بأكل. كنت باحاول أبعد عن الكالوريز زي العيش والرز  
والمكرونه.

اللي كان مساعدني إني كنت بانزل جري بعد ساعة من  
الفطار علشان نلحق تمارين أولادي، ودا كان بيخليني أبعد  
عن الحلويات وإني أعملها وبعيد عن الرمرمة، بس كنت  
ممکن آكل حلويات يوم أو يومين في الأسبوع لو كنت  
بافطر برة، والمقاومة للحلويات كانت بتضعف، بس كنت  
مصاحبة نفسي وباقول بكرة يوم جديد.

في الأيام العادية وأنا في النادي كنت بأخذ معايا ٥-٧  
تمرات ولوز للتحلية، وإزازه مية كبيرة تانية لحد ما أروّح.

ووقت ما الأولاد يلعبوا كنت باتمنى نص ساعة تقريبًا، ودا  
كان بيخليني أحس بإنجاز وهضم جميل، ولما أقعد أطلب  
شاي أخضر، أو نعناع، أو كركديه.

لما أروح البيت على الساعة ١٢ تقريبًا كنت باتسحر بروتين  
إما زبدية أو بيضة مسلوقة ومعلقتين فول أو شوية عدس  
بجبة، كله من دون عيش، وقبل الفجر بنص ساعة كنت  
باخذ سموزي.

فكرة السموزي للسحور أحلى فكرة ضد العطش ثاني يوم  
صيام.

نمهال تمرار

مع رمضانك سمارت اتعلمت أعمل حلو صحي واتعلمت  
أكله إمتى.

واتعلمت إزاي أسد حاجتي من الحاجات المسكرة عن  
طريق أكل وجبة متوازنة صحية تخليني ما أجريش بعد  
الفطار على الحلويات.

اتعلمت كمان أشرب مياه إزاي، وإمتى، لإن في رمضان غالبًا  
بننسى المياه، وجسمنا بيتعب ومش عارفين السبب.  
دي أكثر الحاجات اللي فرققت معايا في رمضان.. دا غير  
طبعا الوصفات الصحية الجديدة السهلة اللي تبادلناها  
على الجروب.

رانيا حسين

أول رمضان وزني ينزل فيه بعد ما كنت بازيد خمسة كيلو كل رمضان.

رمضانك سمارت بالنسبة لي كان منعطف تاريخي بكل ما تحمله الجملة من معاني، حصل تحول في شكل حياتي في رمضان.

رمضان كان قبلة.. صاحبة مش فايفة من أول كام ساعة في اليوم، ما فيش طاقة، والكام ساعة قبل الفطار كنت مش باتكلم خالص لإن ما فيش طاقة، وضغطي بيوطى جدًّا، أما بعد الفطار كانت بتحصل لي حالة من التخمة، وأساسًا النفس ما لوش مكان مش من كتر الأكل، وإنما من الحلويات اللي كان بيجي لي نهم رهيب ليها، وبناءً عليه صلاة التراويح ما كنتش باقدر أواظب عليها ليني كنت باحس إني ثقيلة جدًّا ومش عندي طاقة.

أما بعد.. طاقتي متوازنة على مدار اليوم من أول ما أصحى لغاية موعد النوم، مرورًا بقبل الفطار وبعده، ما فيش نهم للسكر، واتخلصت من نوبات هبوط الضغط، وقدرت أواظب على صلاة التراويح، ما أنا بعد الفطار خفيفة وعندي طاقة الحمد لله. وأخيرًا بعد ما خلص رمضان اتفاجئت إنه أول رمضان وزني ينزل فيه بعد ما كنت بازيد خمسة كيلو كل رمضان.

عبير نصار

مش بس كدا، لأ قدرت أنتظم على الرياضة وأنا صائمة  
بفضل  
الله.

بالنسبة لي كان عندي فوبيا إنه بعد كل رمضان باخرج  
مشتتة؛ إزاي صوموا تصحوا؟ وإزاي إحنا بنتعب من  
الصيام؟!

أول سنة في رمضانك سمارت خرجت منه مش تخانة،  
ودا كان في حد ذاته إنجاز.

ومش بس كدا، لأ قدرت أنتظم ع الرياضة وأنا صائمة  
بفضل الله.

ومن بعدها بقيت بانتظر رمضان كل سنة عشان أطبق  
بيه «صوموا تصحوا»، وبقي عندي اعتقاد: آه مش سهلة  
بس مستاهلة.

رزان

فكرة السموزي في السحور حلوة جداً، وبتمنع العطش خالص.

رمضان كان بالنسبة لي نوم رهيب بعد الفطار، بس الفكرة لما فهمت ليه دا بيحصل بدأت أقسم الوجبة بتاعتي، وحتيت السكريات في ميعادها المضبوط؛ فرق معايا جداً، وكمان فكرة الاسموزي في السحور حلوة جداً وبتمنع العطش خالص.

سالي محمود

رمضانك سمارت فتح عيني على بداية طريق كنت بادور  
عليه بقى لي فترة.

حضرت رمضانك سمارت ٢٠٢٠ مع الرائعة هبة أنور،  
وكانت حقيقي فاتحة خير عليًا.

فتحت عيني على بداية طريق كنت بادور عليه بقى لي  
فترة، وطريقة لبرّ ذاتي بشكل عملي. هبة وفرت لي دا  
بكل حب ورحمة، وبخطوات عمليه مدروسة.

حببت هبة وحببت رمضان وحببت نفسي معاه كمان.

نهي موسى



قضيت رمضان كله روحانية وسلام لما ظبطت أكلي.  
أتعلمت حاجات كثير في التسعين يوم، طبقتها وفضلت  
ماشية عليها لإن الصحة بالنسبة لي أصبحت لايف ستايل  
مش دايت صحي ورياضة شوية وبعدين نوقف.  
بعد ما خلصت لاقيت رمضان داخل، وكنت خايفة ما  
أعرفش أطبق في رمضان، ولاقيت المفاجأة الحلوة برنامج  
رمضانك سمارت، اشتركت من غير تردد طبعًا، وكان  
أحلى رمضان مر عليًا من أيام الطفولة؛ لأنني كنت خفيفة  
ومرتاحة، صايمة ومش جعانة، وبافطر وأنا مرتاحة،  
واتفاجئت ياني قضيت رمضان كله روحانية وسلام لما  
ظبطت أكلي ومواعيده، واتعاملت مع جسمي صح في  
أكثر وقت محتاجة فيه طاقة وتركيز في السنة كلها.  
دا غير الكوميونيتي الرائع اللي بيدعمك بأفكار وحب فوق  
ما تخيلت، واللي فيه أمهات شبيهي كثير عندهم نفس  
تحدياتي اليومية، وببشاركوا الحلول اللي نفعت معاهم.

إنجي كمال

و كنت بازعل أوي إني مش قادرة أتنشط للعبادات بعد  
الفطار.

زمان في رمضان وقت الصيام كنت بألاحظ إن طاقتي  
خلصانة فترة النهار، وبابقى جعانة وعطشانة، وأكل رمضان  
بالنسبة لي كان يعني أصناف العزائم وكميات أزيد من  
المعتاد سمبوسة بقى على جلاش على مكرونة بالبشاميل،  
وطبعًا أزيز المشروبات الرمضانية أساسية على الفطار.

كان أول ما الأذان يأذن كنت بأكل براحتي من دون أي  
كنترول، ومن قبل ما أقوم من على الأكل كنت باتحوّل  
لبطة بلدي مش قادرة حتى أشيل الطبق اللي كنت بأكل  
فيه، كنت باحس إن الدم هربان من دماغي، واليوم  
عندي كان بينتهي على السفرة من قبل ما يبتدي.

وكنت بافضل في الدائرة المفرغة دي يوم ورا الثاني، وكنت  
بازعل أوي إني مش قادرة أتنشط للعبادات بعد الفطار.

وفي سنة من السنين قبل رمضان بفترة بسيطة أختي  
كلمتني وقالت لي تشاركي معايا في رمضانك سمارت؟  
الحقيقة أنا لا كان في دماغي أكل صحي ولا أعرف مين  
رمضانك اللي بقى سمارت، بس قُلت أدخل أقرأ وأشوف  
إيه الموضوع.

لاقيت الكلام شدني، وقُلت أشارك وأجرب، والحقيقة إن  
الكورس دا كان بداية لنقطة تحوّل في حياتي الصحية.

لأول مرة ألقى نظام صحي ياخذني على مهلي واحدة واحدة من دون حرمان ولا تشديد، نظام يراعي الاحتياجات النفسية قبل الجسدية.

نظام التدريج والبدايل كان أكثر من رائع بالنسبة لي، وكان نقلة نوعية في أصناف الأكل اللي ما كنتش أقدر أستغنى عنها زي العيش والمكرونه والمعجنات.

ومن حُسن حظي إني عملت كمان one to one coaching session مع هبة، فكانت داعمة ليّا بشكل كبير، وساعدتني أتخطى حواجز كتير من اللي كانت عندي بخصوص تغيير نظام الأكل.

بدأت واحدة واحدة أغير في نظام أكلي، والحمد لله استغنيت عن أصناف ما كنتش أتخيل مش بس إني أبطلها، إن يعدي عليا رمضان من غيرها.

وبفضل الله لاقيت نفسي باعدي فترة النهار من دون الهمدان أو العطش الشديد اللي كنت بأعاني منه قبل كذا مع الصيام، وباقدر أقوم بعد الأكل وأنا عندي طاقة تساعدني أكمل باقي اليوم بشكل طبيعي، وعلى غير العادة قدرت أطلع من رمضان دا بوزن أقل رغم إني كنت بازيد فيه ودا لوحده حدث.

أميرة عامر

غيّرت كثير في أفكاري، وساعدتني في تغيير عاداتي بس بوعي.

بالنسبة لي كان البدء في اتباع نظام SMART FOOD نقلة كبيرة في حياتي ومعيشتي على مستويات كثير. هابداً بالمستوى العقل لإنني لما اتعرفت على الأفكار والمبادئ اللي بيقدّمها لي Smart Food بسلاسة وتدرج غيرت كثير في أفكاري، وساعدتني في تغيير عاداتي بس بوعي وعن قصد. ساعدوني إن العادات دي تكمل معايا، وكمان أول لما أبعد عنها أحس وأدرك اللي حصل وأظبط نفسي من تاني.

Crowding out

Smart choices

Water intake

كلها أدوات ساعدتني أقدر أتحكم في صحتي وأفكاري، وعليها بالتدريج التأثير الإيجابي وصل لعلاقتي بالأكل وبكل اللي حواليا ووعيي بنفسي.

وعلى المدى الطويل دخول رمضان والصيام عليّ بقى متعة وفرحة، لإنني بقيت قادرة أسمع لجسمي، وكمان أتواصل معاه بطريقة فيها إحساس ومسؤولية وتفهم عالي لاحتياجاته، ومعرفة بإيه اللي بريحني، وإيه اللي بيتعبني.

وأصبح الصيام محبب إلى قلبي من كثر تأثيره الإيجابي ما  
أثر على جسمي وحيويتي وأفكاري ومشاعري.

فعلاً تجربة غنية ولا تُقدر بثمن، وفيها تغيير شامل  
وممتد المفعول على الصحة البدنية والنفسية.

يمنى يوسف

رمضان منحة ربانية  
رمضان ديتوكس رباني  
رمضان فرصتك لتصحيح صحتك  
رمضانك خفة ونشاط  
رمضانك طاقة وإنتاج  
رمضانك كله روحانيات  
يبقى رمضانك سمارت

يلاً نصوم لنصح  
نلقى الخير في الصيام  
من راحه بدن وروقان بال،  
ونملاً تانك الروحانيات، ونكسب صحتنا وراحة بدنًا.

## خاتمة

أهنتك على الانتهاء من قراءة كتاب رمضانك سمارت، وأود  
أن أذكرك بالقاعدة الفقهية:  
«إن ما لا يُدرك كله لا يُترك كله».

فأي خطوة.. مهما كانت بسيطة تأخذها في طريق الحياة  
الصحية، سيكون لها أثر عظيم وفعال على صحتك  
وتركيذك ونشاطك.

أدعوك للاحتفال بتلك الخطوات البسيطة.

مهما كانت بسيطة.. فالاحتفال بها سيشعرك بالإنجاز،  
ويحفز عقلك على الاستمرار وعمل المزيد من الإنجازات  
في المستقبل.

مكتبة  
f.me/soramnqraa

# المراجع

اعتمدت في كتابة هذا الكتاب بشكل أساسي على دراستي  
لل Health Coaching ب Institute for Integrative  
وال Nutrition Healing the Gut Course وعلى Hormone  
health course من مدرستي، كما اعتمدت على دراسة د.مارك  
هيمن وكتابه (Food)، و(لغات الحب الخمسة) لجاري تشابمان،  
ووصفات ياسمين نظمي من كتابها (هابي بيلي).





## المحتويات

٥	تنوية
٧	شكر وتقدير
١٣	كيف بدأت الحكاية؟ عن تجربتي الأولى مع رمضانك سمارت
٢١	السر في الاستعداد
٢٩	عمر والمُرَجِيحة
٣٣	أمانني وتعب الصيام
٣٩	مجدي والممبار
٤٥	طب ناكل إيه؟ (مكونات الغذاء الأساسية)
٦٥	هند وأكل المشاعر
٧٣	نادر ومرضه النادر
٧٧	فريدة والخضار
٨٣	نادين والجلوتين
٨٩	مازن عطشان
٩٣	آه يا بطني
١٠١	جواهر منسية
١٠٥	احذري السكر يا سكر

١١١	فوفة والكحك
١١٥	السر في التوازن
١٣١	أنتِ جميلة وتستحقين
١٤٩	مفاهيم ثقافة السمارت فود
١٥٣	وصفات سمارت من الكوميونيتي السموثي
١٧٥	وصفات من الكومينتي
١٨٣	تجارب السمارتاوية الملهمة
٢١٥	خاتمة
٢١٦	المراجع

telegram @soramnqraa

# رمضانك سمارت

رمضان فرصة ذهبية.. هدية ربانية لنا.. إن استطعنا استثماره بشكل صحيح.. يصبح وقودًا للجنة كلها.. وقودًا صحيًا داعمًا لصحتنا الجسدية والنفسية وقوة مناعتنا.

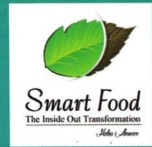
إن استطعنا أن نتحلّى بالحكمة والاعتدال في مآكلنا ومشربنا.. فالله وعدنا الخير من الصيام.. وكفى ندرك هذا الخير فعلىنا الاجتهاد والسعي بيقين.. فبعد مئات السنين من فرض الصيام.. أثبت العلم فاعليته في الاستشفاء من الأمراض وتهذبة الالتهابات وتوازن الهرمونات وضبط سكر الدم والقضاء على مقاومة الأنسولين.. هذا إن صُمنا بذلك.

سنتطرق لأكثر التحديات شيوعًا مع الصيام من اضطرابات في الجهاز الهضمي.. عطش.. نهم.. وضعف تركيز.. سنحدد الخطوط العريضة التي ستدعمك في تحسين حالتك الصحية والمزاجية.. أرجو أن يكون كتابًا ملهمًا ومحفزًا على التغيير لكل من يقرؤه.

أنصحك أن تضع عدسة المكتشف.. وتنحى الأفكار المسبقة جانبًا.. فربما تكتشف الجديد وتستطيع أن ترى ما لم تنتبه إليه من قبل.

## هبة أنور

كاتبة مصرية من مواليد القاهرة، حاصلة على ليسانس آداب لغة إنجليزية من جامعة القاهرة، مؤسسة مجتمع وثقافة السمارت فود (التغذية الذكية)، صاحبة مبادرة رمضانك سمارت التي بدأتها منذ عام 2016، درست التغذية الصحية في أكبر معاهد التغذية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية INSTITUTE FOR INTEGRATIVE NUTRITION، ثم أتتبعت دراستها بدبلوم في صحة الجهاز الهضمي وآخر في توازنات وصحة الهرمونات من المعهد نفسه، حصلت على شهادات: كوتشينج بالأنياجرام، وكوتش متخصص في تطبيقات علم النفس الإيجابي معتمدًا من الاتحاد الدولي للكوتشينج.



470 يوم

غزة

E-mail: Info@dartashkeel.com

f Tashkeel

201006250473

www.Dartashkeel.com

