

## واحة الصائمين



اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صيامَ  
الصائمينَ وقيامي فيه قيامَ  
القائمينَ ، وتَهني فيه عن  
ثُومة الغافلينَ ، وهبْ لي جُرمي  
فيه يا إله العالمينَ ، وأغثْ عني  
يا عافياً عَن المجرمينَ .

صاع

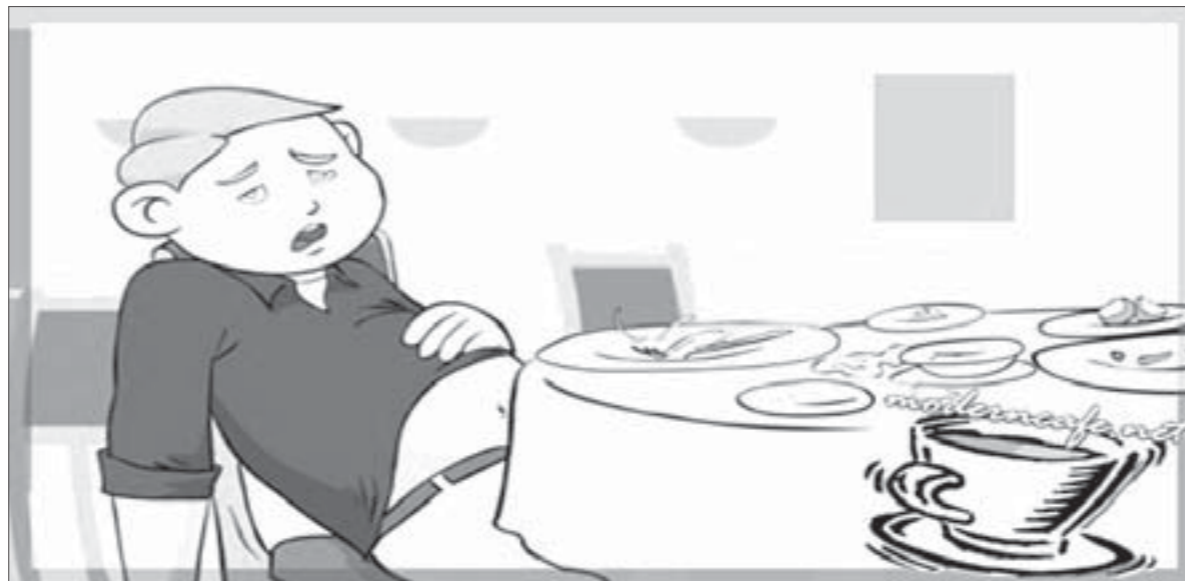
## كيف نوازن بين نظامنا الغذائي؟!

## هل يحصل الأطفال على الغذاء الكامل في رمضان؟

تحدث إشكالية كبيرة بين نظامنا الغذائي في رمضان بالتمشي مع نظام أطفالنا الصغار ويصبح من الصعوبة على الأم أن تقدم للطفل وجباته متكاملة أثناء النهار وخاصة بعد انقضاء ليل طويل من الطهو والتعب والارهاق فتوكلهم إلى الطعام " البابت " الموجود في الثلاجة مما يسبب لهم في كثير من الأحيان كما يؤكد الأطباء حالات التسمم والتلوث وسوء الهضم والتي من شأنها أن تؤدي ب حياة الطفل نهائياً ..

هذه الممارسات الخاطئة التي تقوم بها ربة المنزل من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية خطيرة على صحة الأطفال والذين هم بحاجة ماسة إلى العناية التامة بغذائهم والذي يعتبر الركيزة الأساسية لنمو أجسادهم وعقولهم ..

تحقيق / زهور السعيد



وتضيف تهاني : تظل الأم في رمضان في حيرة من نفسها وقلقة على أطفالها ولا تعلم ما هو الطعام الذي يمكن أن تقدمه لأطفالها خلال النهار وخاصة الصغار والذين لا يقدرن على الصيام، وكثيراً ما تلاحظ اضطرابات كثيرة على الأطفال خلال رمضان ربما يرجع إلى الطعام الذي يتناولونه بكثرة مثل " السمبوسة " وغيرها من المقلبات والتي يحبون أن يأكلوها في رمضان .



يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

وتضيف تهاني : تظل الأم في رمضان في حيرة من نفسها وقلقة على أطفالها ولا تعلم ما هو الطعام الذي يمكن أن تقدمه لأطفالها خلال النهار وخاصة الصغار والذين لا يقدرن على الصيام، وكثيراً ما تلاحظ اضطرابات كثيرة على الأطفال خلال رمضان ربما يرجع إلى الطعام الذي يتناولونه بكثرة مثل " السمبوسة " وغيرها من المقلبات والتي يحبون أن يأكلوها في رمضان .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

يرفضون الأكل منه إلا القليل جداً .

تشير الدراسات إلى أن سبب تقزم الأطفال ويطن نموهم إنما يعود بشكل أساسي وكبير إلى سوء التغذية وإلى الغذاء غير المثالي الذي تقدمه الأم لأطفالها حيث يعتبر أخصائيو التغذية أن الطعام المتنوع المفيد والصحي النظيف هو الذي يساعد الأطفال على النمو بشكل سريع وطبيعي كما يؤثر الغذاء على ذكاء الطفل وعقله وصحته ومن هنا يحذر الأخصائيون إلى ضرورة وعي الأمهات بأهمية الغذاء الصحي المتنوع للطفل وتنظيم مواعيد أكله وأنه من الخطأ الكبير أن ترعى الأم الأطفال إلى أن يأكلوا من أنفسهم وقتما يريدون بل عليها أن تعلم متى موعد أكل طفلها ومتى يجمع .

فاطمة العقيلي - موظفة : أحس دوماً في هذه الأيام بالتقزم تجاه أطفالتي في رمضان كما أنني أحس بأنهم جائعون في النهار فنظراً لضيق وقتي وانشغالي فأتانا أتوك لهم ما تبقي من العشاء في اليوم الأول إلى صباح اليوم الثاني حيث يأكلون منه ولكنني أجدهم لم يذوقوا شيئاً تضايق كثيراً وأغضب بسبب عدم أكلهم من ذلك الطعام ولكنهم يرفضونه وأحياناً استبدل ذلك وأعمل لهم بعض الوجبات السريعة كـ " الاندومي " والزبادي حيث لاحظت عليهم بعض

تبدو النظرة إلى السمنة مختلفة بعض الشيء في مجتمعنا؛ فكثيراً ما يُنظر إليها بعين الإعجاب باعتبارها راحة ما بعدها راحة، ونعمة يُحسد عليها البدن، وهذا- بلا شك- ضير من سوء التقدير أو الجهل بحقيقة أضرارها على الصحة؛ يستحث فينا إسداء النصح والإرشاد لمن يعانون السمنة؛ للعمل على إنقاص أوزانهم فيصبرون إلى أوزان ملائمة لصحتهم؛ تجنبهم أمراضاً خطيرة تترتب على قناعتهم بدينين.

يقف الدكتور أحمد عبد القادر الكمال- أخصائي صحة عامة وأمراض المناطق الحارة- على معال خطر الإفراط في التغذية في رمضان وتداعياته على البدنين، وأضعا حلولاً مناسبة للتخفيف من الوزن الزائد، ويقول:

ولا تقصد بها الزيادة العادية أو القليلة في الوزن، وإنما المفرطة التي تنتفخ وتتقلل الجسم وتتعدم معها مرونة الحركة، فلا هي براحة ولا تأتي بخير؛ بل مجلبة للشر أساساً لمشاكل مرضية خطيرة يجهلها أو يغفل حقيقتها الكثير من الناس.

ويجد في صيام شهر رمضان فرصة حقيقية لإنقاص الوزن والتخلص من الدهون بشكل صحي؛ شريطة أن تتم الاستفادة القصوى منه؛ لما فيه من امتناع ومراس على التحلي عن الطعام والشراب لساعات طويلة تمتد لتشمل فترة النهار كاملة، لكنه لا يستقيم ولا يكون مجدياً للسمن إلا إذا اتبع نمطاً غذائياً سليماً تقل فيه السعرات الحرارية، لا أن يكون كالبيض ممن يغادرم شهر رمضان وقد ازدادت أوزانهم؛ بدلاً من الإبقاء عليها ضمن المستوى الطبيعي.

لا ينبغي - إذن- مع الصيام الأخذ بمسألة التعويض ليلاً؛ فينكب السمين مفرطاً على تناول المأكولات الغنية بالبروتين والدهون والأطعمة النشوية والحلويات الرضائية، فيهدد الحصلة الغذائية يضيف إلى جسده المزيد من التراكمات الدهنية التي- بدورها- تصيف المزيد من الوزن.

إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن يشكلان خطراً حقيقياً

## الوقاية خير من العلاج