

GESR

GERMAN EGYPTIAN SOCIAL & SCIENTIFIC RELATIONSHIPS

NEWSLETTER

جسر: رابطة مسجلة بالدوائر
الحكومية في ألمانيا هدفها
تعزيز التبادل الثقافي المصري
الألماني وتعزيز الحوار بين
الثقافات والأديان

النسخة العربية

“رمضان في أوقات الكورونا”
صفحة ٣-٧

الناشر وهينة التحرير	لجان جسر	تواريخ لقاءات جسر	رمضان في أوقات الكورونا
صفحة ١٠	صفحة ٩-١٠	صفحة ٨	صفحة ٣-٧

تحية مجلس الإدارة

أعضاء الجسر الاعضاء،



في بداية العام، غالبًا ما تتجه الأنظار إلى الماضي من أجل تقييم ما تم تحقيقه وما لم يتم تحقيقه لأجل التركيز عليه في العام الجديد. في عام ٢٠٢٠، واجهنا جميعًا الوباء المستجد، وواجهتنا تحديات جديدة وغير متوقعة، ولا تزال آثار فيروس كورونا تجعلنا في حالة ترقب لما هو قادم. ولكن بفضل التزام العديد من الزملاء، تمكن الأعضاء المؤسسين في مونستر من تحقيق الكثير في ٢٠٢٠: فقد تم إنشاء موقعنا الإلكتروني (www.GESR-eV.de) بكامل أقسامه وشارك العديد من الأعضاء في مجموعات العمل، وتم تطوير مفاهيم مشتركة جديدة وبدأنا أنشطة جديدة، و أصدرنا العدد الأول

من النشرة الإخبارية (Newsletter) وعلى الرغم من البدء في الأنشطة الافتراضية علي تطبيق Zoom في نوفمبر ٢٠٢٠، كان هناك اهتمام ومشاركة واستجابة من الاعضاء. أحد واهم نتائج تلك اللقاءات هو تسجيل الجمعية في محكمة مقاطعة مونستر. عبر النشرة الإخبارية سنبيكم علي علم بأخر التطورات وتذكروا ان هذا مشروع رابطة جسر كاحد تجمعات المصريين الرسمية في المانيا سيظل ناجحًا من خلال مشاركتكم معنا و سيعيش جسر مع أعضائه ومنهم، ونتطلع إلى تعاونكم النشاط هذا العام من خلال العمل في لجنة اجتماعية او علمية . بالنيابة عن المجلس التنفيذي لجسر، أتمنى لكم ولعائلاتكم عام سعيد ورمضان كريم وأتمنى لاعضاء الرابطة جميعًا فرصة الالتقاء شخصيًا هذا العام.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ايمان الشريف

مجلس الإدارة



FOLLOW US



Website: www.GESR-eV.de



YouTube

GESR e.V. Verein

facebook

جسر المصريين في المانيا GESR e.V.
Social club · 537 likes · 581 follows

رمضان في أوقات الكورونا

دكتور احمد عبد السلام

معهد الدراسات والتربية الإسلامية، جامعة ويستفاليان فيلهلمز في مونستر

دكتور خالد الصياد

كلية الطب والمستشفيات الجامعية، جامعة ويستفاليان فيلهلمز في مونستر

دكتور عاصم الشريف

طبيب مساعد، طب الأورام وأمراض الدم، هاناو

رمضان ١٤٤٣ / أبريل ٢٠٢١ - ألمانيا

فوائد الصيام الصحية

صوم رمضان فرض على كل مسلم بالغ عاقل وركن من أركان الإسلام. احتفاء بالشهر الكريم سنقوم بعرض أهم ما جاء بالأبحاث العلمية الحديثة لبيان فوائد الصيام وتوضيح معني قول المصطفي عليه الصلاة والسلام "صوموا تصحوا".

أما بالنسبة لرخص الإفطار في الشهر الكريم فسنقوم بعرض قائمه للأمراض والمواقف التي لا ننصح بصيام أصحابها من وجهة نظرنا الطبية تماشيا مع قوله تعالى: يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر (البقرة ١٨٥) وتوافقا مع ما صدر من فتاوى عن دار الإفتاء المصرية.

أولا: الأبحاث العلمية الحديثة

في السنوات القليلة الماضية قامت مجموعة من الأطباء بدراسة تأثير الصيام في **دراسة ألمانية**^(١) حديثة تم المقارنة فيها بين فترة صيام 5-20 يوم و تم الإشارة إلي زيادة نسبة التحسن في الصحة العامة والنفسية للصائمين بدرجة أكبر كلما زادت فترة الصيام بالإضافة لتحسن ضغط الدم و انخفاض الوزن و تعديل نسبة الدهون و الجلوكوز في الدم. أكثر من ٩٣% من المشاركين لم يشعروا بالجوع بعد فترة من الصيام و حوالي ٨٣% من المرضى الذين كانوا يعانون من مشاكل صحية (مثل ألم المفاصل، الكبد الدهني، زيادة كولسترول الدم) شعروا بتحسن بعد البدء في الصيام. أقل من 1% فقط من المشاركين واجهوا صعوبة في الصيام، خاصة في الأيام الأولى. و جدير بالذكر أن المتطوعين في الدراسة الألمانية قاموا بنشاطات رياضية خفيفة أو تمشية وبعد انتهاء فترة الصيام تم زيادة السرعات الحرارية تدريجيا على مدار ٤ ايام الى ١٦٠٠ سعر حراري.

وقام العالمان Rafael de Cabo و Mark P Mattson بنظرة عامة على الأبحاث السابقة في **المجلة العلمية NEJM**^(٢). وفي البحث المقدم تم دراسة أهمية الصيام ابتداء من ٨ الي ٢٠ ساعة في اليوم لزيادة الكيتونات بالدم كعامل مساعد للشفاء من عدة أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والضغط وأمراض السرطان ومرض السكر والعديد من الأمراض العصبية والسمنة وأمراض حادة مثل الاصابات وفقر دم موضعي أو الإسكيمية في القلب والمخ و الكبد و الكلي.

بالإضافة لذلك تم ملاحظة تحسن **الحالة العامة والنفسية للمرضى**. وتم تفسير هذا التحسن بمقاومة الإجهاد الخلوي ونتيجة استجابة الخلايا والجهاز المناعي بالجسم للصيام. فقد لاحظ العلماء زيادة سبل مقاومة الجسم لعوامل الأكسدة، وإصلاح الحمض النووي، مراقبة جودة البروتين، التكوين الحيوي للميتوكوندريا، الالتهام الذاتي وتنظيم الالتهابات.

✓ **مرضى السكر:** تحسين عوامل خطر استقلاب الأيض لدى المرضى البدينين وزيادة حساسية الأنسولين.



- ✓ تقليل نسبة الدهون في الدم وتنظيم ضربات القلب وتقليل ضغط الدم وخطورة التعرض لتصلب الشرايين.
- ✓ عكس مقاومة الأنسولين في مرض السكري من النوع ٢ أو مقدمات السكري
- ✓ تحسين اعراض مشاكل الشبكية الناجمة من السكر
- ✓ **تقليل فرص نمو الخلايا السرطانية** وزيادة تأثير العلاج الكيماوي والإشعاعي لمرضى السرطان
- ✓ **التأثيرات المعرفية والذاكرة:** تقليل نسبة ظهور حالات الزهايمر وباركنسون عن طريق: تعزيز وظيفة الميتوكوندريا، تحفيز الالتئام الذاتي، الدفاعات المضادة للأكسدة، إصلاح الحمض النووي، زيادة مقاومة الإجهاد وتحسين وظائف المخ والمرونة العصبية
- ✓ **تحسن اعراض الربو** عند مرضى السمنة
- ✓ **تحسن التهابات المفاصل**

ينصح الباحثون بزيادة فترة الصيام تدريجياً أو البدء بصيام يومان بالأسبوع أو بمساعدة أخصائي تغذية للمرضى ذوي الأمراض المزمنة لتفادي أي أخطار ممكنة حتى تتمكن من صيام 16-18 ساعة في اليوم مع تقليل نسبة السعرات الحرارية عن المعتاد يومياً



أعضاء فخريين في جسر



❖ **البروفيسور دكتور دكتور إبراهيم نيشلاج**
المدير السابق لمركز الطب التناسلي وأمراض الذكورة، مستشفى مونستر الجامعي
حاصل علي وسام صليب الاستحقاق الفيدرالي من الدرجة الأولى



❖ **البروفيسور دكتور أوليفر ميكا**
رئيس عيادة العلاج الإشعاعي و الأورام
مستشفى فرانزيسكوس - بيليفيلد



❖ **البروفيسور دكتور بوركارد جريفا**
رئيس قسم الأبحاث و علم الأورام بالإشعاع التجريبي في قسم العلاج الإشعاعي
مستشفى مونستر الجامعي

لمزيد من المعلومات عن العضوية الفخرية <https://gesr-ev.de/mitglieder>



شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ
أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
البقرة: ١٨٥

„Der Monat Ramadan ist es, in dem der Koran als
Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde und
als klarer Beweis der Rechtleitung und der
Unterscheidung. Wer also von euch in dem Monat
zugegen ist, der soll in ihm fasten. Und wer krank ist oder
sich auf einer Reise befindet, soll eine Anzahl anderer
Tage fasten – Gott will es euch leicht, er will es euch nicht
schwer machen.“

Der Heilige Koran (Quran) Sure2:Vers 185

ثانياً: الأعداء الطبية للإفطار

- ✓ يجوز للمسلم أن يفطر في نهار رمضان والاستماع لنصيحة المختصين في حالة الإصابة بفيروس كورونا نظراً لحاجة الجسم للسوائل ولنظام غذائي متكامل، إذ أن في علاجهم إنقاذاً لأرواحهم ووقاية للمجتمع من عدوي فيروس كورونا.
- ✓ أما في حالة عدم الإصابة فينصح بتناول كميات كافية من الماء وتناول أطعمه غنية بالمياه وخاصة في المناطق الحارة لتعويض ما يفقده الجسم من السوائل خلال فترة النهار. مجرد الخوف من عدوي كورونا لا يعد سبباً كافياً للإفطار في رمضان، إلا إذا استند على نصيحة الأطباء. فعلي سبيل المثال يستحب الإفطار لكبار السن ذوي الأمراض المزمنة نتيجة احتياجهم المستمر للغذاء والدواء ولا يجب عليهم الصيام نتيجة لضعف مناعتهم. وكذلك الطاقم الطبي المباشر لعلاج المصابين بفيروس كورونا (الأطباء والطبيبات والممرضين والممرضات) الذين على تواصل بمرضى كورونا يجوز لهم الإفطار إذا لزم الأمر لتقوية كفاءتهم لأداء مهامهم في رعاية المصابين واستنقاذاً لهم من التهلكة⁽³⁾.
- ✓ مريض السكر: يجب على مريض السكر زيارة الطبيب المعالج قبل الصيام لإجراء التعديل المناسب على جرعة الدواء أثناء وبعد شهر رمضان.
- ملحوظة هامة: في حالة صيام مريض السكر يجب إنهاء الصيام في حالة وجود أعراض مرضية لارتفاع السكر بالدم مثل زغلة بالنظر، والتبول بغزارة، والشعور بالعطش، أو دوخة وارتفاع نسبة السكر في الدم أكثر من ٣٥٠ مليجرام لكل دسل. من جهة أخرى، وفي حالة انخفاض نسبة السكر في الدم تحت ٦٠ مليجرام لكل دسل أو ظهور أعراض مثل دوخة أو الشعور بالجوع وتعب وإرهاق أو رجفه أو عرق شديد وعدم التركيز أو تشنجات أو إغماء.
- ✓ مريض القلب: يجب زيارة الطبيب المعالج قبل وأثناء شهر رمضان لتعديل جرعات الأدوية أو استبدالها بأدوية ذات مفعول أطول. لا ينصح بالصيام بعد عملية قسطرة الشرايين التاجية في الأيام الأولى نظراً لحاجة المريض للسوائل. كما لا ينصح بالصيام لمدة شهرين بعد إجراء أي عملية جراحية في القلب لحاجة الجسم إلى نظام غذائي متكامل.
- ✓ مريض الكلى: يجب مراجعة الطبيب المعالج لبيان القدرة على الصيام أو عدمها وذلك لمراعاة كمية السوائل اليومية وينصح بعدم شرب القهوة والأغذية الغنية بأملاح البوتاسيوم مثل الموز والمشمش وقمر الدين، تفادياً لحدوث زيادة في نسبة البوتاسيوم في الدم.
- ✓ حالات الأورام: قبل وخلال فترة العلاج وكذلك المصاب في الحالات المتقدمة، حيث إن الورم قد يسبب سوء تغذية. عند رغبة المريض في الصيام يرجى مراجعة الطبيب المعالج.
- ✓ المرأة الحامل: يجوز لها الإفطار في رمضان إذا خافت على نفسها أو على الجنين، وخصوصاً خلال الثلاثة أشهر الأولى والثلاث أشهر الأخيرة من الحمل وذلك لتلبية الاحتياجات الغذائية لها وللجنين ولتفادي حدوث أي مضاعفات.

تسحروا فإن في السحور بركة

- ✓ يجب أن يحتوي السحور على وجبة خفيفة قبل الفجر خاصة لكبار السن والمراهقين والحوامل المرضعات وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام.
- ✓ يفضل أن تتضمن هذه الوجبة على خضار وكمية من الكربوهيدرات (مثل الخبز) وأطعمة غنية بالبروتين (مثل منتجات الألبان أو البيض).
- ✓ ينصح بتناول فاكهة تحتوي على كميات جيدة من المياه مثل البطيخ والشمام.
- ✓ الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون والكمية الكبيرة من الملح أو الحلويات.
- ✓ يجب الحفاظ على الحركة في فترة المساء.

الإفطار الصحي:

- ✓ الحرص على التنوع وبكميات معتدلة من الأطعمة في وجبة الإفطار ومن المفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى أكثر من وجبة لتجنب مشاكل الجهاز الهضمي.



نقاط مهمة

- ✓ الصيام لا يزيد من احتمالية انتشار فيروس كورونا إذ ألتمزم الشخص بوسائل الوقاية اللازمة وحافظ على سبل الوقاية بصورة مستمرة مع المضمضة والاعتسال (اللجنة الطبية بدار الإفتاء المصرية، ٧ أبريل ٢٠٢٠)
- ✓ نوصي باصطحاب الملف الطبي للمريض خلال شهر رمضان عند السفر حتى يستطيع الفريق الطبي مراجعة الملف في حالة الطوارئ.
- ✓ الدواء المفطر إنما هو ما وصل عمداً إلى الجوف، ولذلك فإن الحقن الوريدية أو الجلدية أو العضلية لا تعتبر من المفطرات(3).

المراجع العلمية:

- 1) **Françoise Wilhelmi de Toledo, Franziska Grundler, Audrey Bergouignan, Stefan Drinda, Andreas Michalsen.** Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects PLoS One . 2019 Jan 2;14(1):e0209353. doi: 10.1371/journal.pone.0209353. eCollection 2019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209353>
- 2) **Rafael de Cabo, Mark P Mattson.** Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551. doi: 10.1056/NEJMr1905136. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
- 3) "COVID-19 فتاوى النوازل ; لفضيلة الأستاذ الدكتور شوقي علام-دار الإفتاء المصرية
الرابط الالكتروني: <https://www.dar-alifta.org/ar/Nawazelfatwaedit.pdf>

تواريخ لقاءات جسر



٢٠ فبراير ٢٠٢١ من ٩-١٠:٣٠ صباحاً، مسجلة باللغة العربية
- رخصة مزاوله مهنة الطب في ألمانيا - الجزء الأول
دكتور محمد على فوزي
اختصاصي التخدير وطب الطوارئ



٦ مارس ٢٠٢١ من ٦-٧ مساءً، مسجلة باللغة العربية
- الدراسات الإسلامية في ألمانيا
دكتور. محمد عبد الرحيم
جامعة فريدريش ألكسندر في إرلانجن ألمانيا
محاضر بالجامعة الألمانية بالقاهرة - الجامعة الألمانية بالقاهرة
محاضر بجامعة الأزهر- بالقاهرة



١٣ مارس ٢٠٢١ من ٧-٨ مساءً، مسجلة باللغة العربية
- البقاء رشيقياً في عصر اللقاحات: فيروس كورونا
محمد شهاب، ماجستير في الصيدلة - ألمانيا
الإدارة الدولية للأدوية، كلية برلين للاقتصاد والقانون برلين، ألمانيا
التسويق الرقمي، جامعة إلينوي في أوربانا شامبين، الولايات المتحدة الأمريكية



٢٧ مارس ٢٠٢١ من ٦-٧ مساءً، مسجلة باللغة العربية
- الوقاية من السرطان والكشف المبكر
- التعاون بين الإسكندرية ومونستر
أ.د. عاصم ي رستم، FRCR، MD
المدير العام السابق واستشاري الأورام، مركز أيادي المستقبل الخيرية لعلاج الأورام، الإسكندرية، مصر
مستشار سابق رويال مارسدن، لندن
أستاذ مساعد سابق في الأشعة، جامعة جورج واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية
د. محمد محيسن
استشاري الأورام، قسم الأورام، جامعة الإسكندرية، مصر
الشبكة العالمية المتخصصة للأورام (SUN)، الإسكندرية، مصر



٣١ مارس ٢٠٢١ من ٦-٧ مساءً، مسجلة باللغة الألمانية
دراسة علم المصريات في ألمانيا
أ.د. أنجليكا لوهفاسر
المدير العام، معهد المصريات والدراسات القبطية
جامعة مونستر، ألمانيا



٤ أبريل ٢٠٢١ من ٧ مساءً، مسجلة باللغة العربية
الرعاية العاجلة و العناية المركزة في مصر في ظل جائحة الكورونا
أ.د. شريف وديع ناشد
مستشار وزير الصحة للطوارئ و الرعاية العاجلة و استاذ العناية المركزة بكلية الطب جامعة عين شمس و
استشاري الامراض الباطنية و القلب، مصر

لجان جسر

الهدف من مجموعات العمل او اللجان هو تحسين الاستراتيجيات والتواصل بين الاعضاء. لهذا الغرض، نجري العديد من اللقاءات لتحسين سبل التعاون بين الاعضاء في مراحل العمل المختلفة وزيادة النشاطات.

اللجان العلمية

لجنة الدراسات الإنسانية (التاريخ والحضارة) و الدينية والقانونية



احمد عبدالسلام



ضياء الدين حسنين



محمود الوريني



احمد زكريا



نورهان حسن



مصطفى مسعود



اسامة حرحش

لجنة العلوم الطبية و الصيدلة



فيروز المداح



محمد فوزي



وليد شعلان



خالد الصياد



احمد بركات



كريم نشأت رزق



خالد شوقي حسن

لجنة الهندسة و علوم الحاسوب

اللجان الاجتماعية

الرحلات و الاحتفالات



ديانا



هبة عامر



ادم



عبدالسلام



منة

المجتمع



رافت الحسيني



معتز ابو اليزيد



نبي



اسامة

الرياضة

اللجان التنظيمية

الشؤون الدولية والاتفاقيات

لجنة الاعلام والعلاقات العامة

الشؤون المالية وشؤون الأعضاء



احمد عبدالسلام



خالد الصياد



محمد راضي



ايمان الشريف

صور الكود للانضمام لصفحتنا علي فيس بوك



رابطة جسر للعلاقات الاجتماعية والعلمية بين المانيا ومصر

GESR e.V. Germany

الموقع الالكتروني <https://gesr-ev.de>

للاستفسارات info@GESR-eV.de

د.خالد الصياد، مونستر، المانيا

info@GESR-eV.de

الناشر

رئيس التحرير