

نصائح غذائية لمرضى ارتفاع الكوليسترول



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن
اختصاصي الصحة العامة

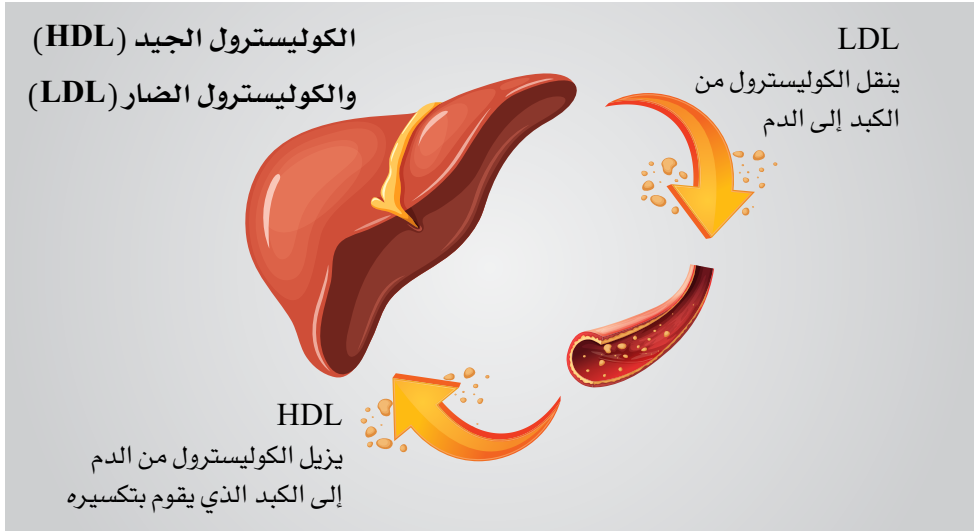
الكوليسترول... ماهو؟

الكوليسترول هو مادة شمعية، تشبه الدهن. والكوليسترول عموماً هو مادة مفيدة يحتاجها الجسم لبناء غشاء الخلية، ويدخل في تكوين فيتامين D، كما يدخل أيضاً في تركيب الهرمونات الجنسية وهورمونات الغدة الجاركلوية والأحماض الصفراوية. وينتج الكبد معظم الكوليسترول الذي يحتاجه الجسم ليعمل بصورة طبيعية. هذا بالإضافة إلى الكوليسترول الذي نتأوله في غذائنا ليكوناً معاً الكوليسترول الكلي والذي يظهر في الدم وهذا ما نسميه «كوليسترول الدم».

ويتكون كوليسترول الدم من الآتي:

١. البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDLs): وهي ما يعرف أيضاً بالكوليسترول «المفيد أو الجيد» وهو يمنع ترسب الكوليسترول على الأوعية الدموية، مما يقلل من خطورة أمراض القلب.

٢. البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDLs): حيث أن الكوليسترول والدهون من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة هي المصدر الرئيسي للترسب على الأوعية الدموية مما يتسبب في انسدادها؛ ولهذا تسمى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة بالكوليسترول «الضار».



٣. **الدهون الثلاثية:** وهي نوع آخر من الدهون في الدم، والذي تستخدمه العضلات ليمد الجسم بالطاقة. ولكن زيادة الدهون الثلاثية ينذر بخطر الإصابة بالنوبات القلبية.

جدول (١) القيم الطبيعية لمستويات الكوليسترول في الدم

أقل من ٢, ٥ مللي مول / لتر (٢٠٠ مج / ديسيلتر)	الكوليسترول الكلي
أكثر من أو يساوي ١, ٠ مللي مول / لتر (٤٠ مج / ديسيلتر)	الكوليسترول HDL «النافع»
أقل من ٣, ٤ مللي مول / لتر (١٣٠ مج / ديسيلتر)	الكوليسترول LDL «الضار»
أقل من ٣, ٢ مللي مول / لتر (١٣٠ مج / ديسيلتر)	الدهون الثلاثية

ماذا يعني ارتفاع الكوليسترول في الدم؟

إن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يعني أنه لدى المريض كوليسترول زائد عن حاجة الجسم. وكلما زادت نسبة الكوليسترول في الدم كلما زاد خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

ارتفاع الكوليسترول في الدم ... لماذا يُقلق؟

عندما تزيد نسبة الكوليسترول في الدم فإن الكوليسترول الزائد يترسب مع الزمن على جدران الأوعية الدموية. تلك الترسبات التي تسمى «اللويحات أو الصفائح»، تسبب تضيق في الأوعية الدموية ويجعلها أقل مرونة وهو ما يسمى «تصلب الأوعية الدموية أو Atherosclerosis»، وهو ما ينتج عنه بطء في جريان الدم في الأوعية الدموية أو انسدادها، ولو حدث انسداد في الأوعية المغذية للقلب (الشرايين التاجية) وهي الأكثر تعرضاً للانسداد نظراً لصغر قطرها تحدث الأزمات القلبية.

كيف نقلل من الكوليسترول؟

بالرغم من أن كبار السن وهؤلاء الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالأمراض القلبية هم

عرضة لارتفاع كوليسترول الدم إلا أن نمط الحياة التي يعيشها الإنسان هو الذي يحدد مدى الخطر.

ويتلخص نمط الحياة الصحية الصحيحة لتجنب الإصابة بارتفاع الكوليسترول وبالتالي الإصابة بالأمراض القلبية في رابعة شهيرة :

الحفاظ على الوزن المثالي: إن تقليل الوزن الزائد يساعد على تقليل الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية أيضاً. وهذا لن يُحسن من الحالة الصحية فقط وإنما سيجعل الفرد يبدو حسن المظهر مما يشعره بأنه في صحة جيدة.

الغذاء الصحي: وهو موضوعنا الرئيسي في هذا الكتيب حيث أننا سوف نركز على الغذاء الصحي للوقاية من ارتفاع الكوليسترول وبالتالي حماية القلب والأوعية الدموية من خطر الإصابة بالتصلب القاتل.

والغذاء الصحي للتقليل من الكوليسترول يتلخص في الثلاثية التالية:

١. **دهون أقل:** يجب الحد من تناول كل أنواع الدهون سواء كانت المشبعة أو غير المشبعة. كما يجب استبدال بعض الدهون المشبعة بالدهون الغير مشبعة (سنذكرها تفصيلاً فيما بعد).

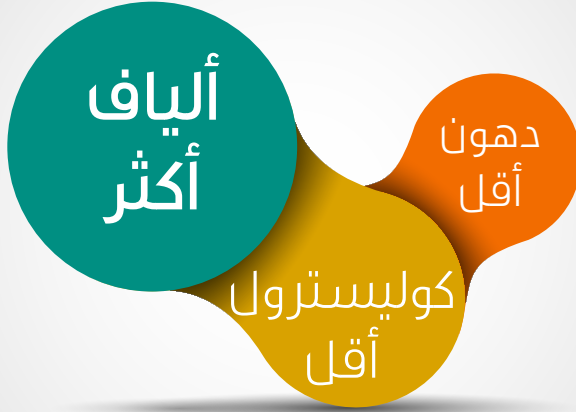


٢. **كوليسترول أقل:** يوجد الكوليسترول في المنتجات الحيوانية فقط. والمصادر الرئيسية للكوليسترول تشمل اللحوم، وخاصةً أعضاء الجسم مثل: الكبد، المخ، الكلاوي، الأمعاء والقلب، وصفار البيض، منتجات الألبان والأسماك، المحاريات، الربيان (الجمبري)، الكابوريا (القبب) والدهون الحيوانية. إن تناول كميات كبيرة من الكوليسترول يرفع الكوليسترول الكلي في الدم، ولذلك يجب تحديد متوسط كمية الكوليسترول التي تتناولها من الأغذية اليومية بـ ٣٠٠ مج/اليوم. والجدول التالي يبين محتوى بعض الأغذية من الكوليسترول ليساعدك على تحديد الكمية المعقولة التي يجب تناولها يومياً.

جدول (٢) محتوى بعض الأغذية من الكوليسترول

المجموعة	النوع	المعيار الكمي	الكوليسترول (مج)
البيض	بيض الدجاج	بيضة واحدة ٥٠ جرام	٢١٢,٥
	بياض البيض	بيضة واحدة ٣٣ جم	صفر
	صفار البيض	بيضة واحدة ١٧ جم	٢١٢,٥
	بيض البط	بيضة واحدة ٧٠ جم	٦١٨,٨
اللحوم والدجاج	الكبد (الضأن)	١٠٠ جرام	٣٧١
	الكلية (الضأن)	١٠٠ جرام	٣٣٧
	المخ (الضأن)	١٠٠ جرام	١٣٥٢
	لحم الفخذ محمر (الضأن)	١٠٠ جرام	٩٧ - ٩٠
	لحم بقري مفروم مدهن بالفرن	١٠٠ جرام	٩٩
	لحم العجل مطبوخ بدون دهن	١٠٠ جرام	٧٣
	لحم الماعز	١٠٠ جرام	٥٧
	لحم الأرنب مطبوخ	١٠٠ جرام	٨٢
	دجاج محمر بدون جلد	١٠٠ جرام	٨٥

المجموعة	النوع	المعيار الكمي	الكوليسترول (مج)
الأسماك والمأكولات البحرية	بط محمر بدون جلد	١٠٠ جرام	٨٩
	سمك زيبيدي	١٠٠ جرام	٨٣
	سمك هامور	١٠٠ جرام	٤٧
	سالمون معلب	١٠٠ جرام	٤٤
	سردين معلب بالزيت	١٠٠ جرام	١٤٢
	تونة خفيف معلب بالزيت	١٠٠ جرام	١٨
	أم الربيان مطبوخ	١٠٠ جرام	٩٠
	ربيان مطبوخ	١٠٠ جرام	١٩٥
	كافيار	١٠٠ جرام	٥٨٨
	الحليب ومشتقاته	حليب كامل الدسم	١ كوب
حليب قليل الدسم ١٪		١ كوب	١٠
حليب خالي الدسم		١ كوب	٤
قيمر		١ كوب	٣٢٩
زبد		١ ملعقة طعام	٣٢٨
كريمة مخفوقة		١ كوب	٤٦
روب كامل الدسم		١ كوب	٣١
روب قليل الدسم		١ كوب	١٣
جبن شيدر		شريحة ٢٠ جرام	٢١
جبن كاسات		١ ملعقة طعام	١٦
جبن فيتا		١ ملعقة طعام	٨
آيس كريم فنيليا		نصف كوب	٢٩
مايونيز	١ ملعقة طعام	٨	



٣. **ألياف أكثر:** توجد الألياف بكثرة في الشوفان، والشعير والفواكه والخضراوات والبقوليات كالذول والعدس والحمص والفاصوليا واللوبيا، وكذلك في القمح الكامل. وتعمل تلك الألياف على تسريع إزالة الكوليسترول من الدم.

التوقف عن التدخين والكحول:

يُدمر التدخين جدران الأوعية الدموية، مما يجعلها أكثر عرضة لترسيب الدهون عليها. فالجدران السليمة من الداخل يصعب ترسب أي مادة دهنية عليها ولكن إذا كانت تلك الجدران متآكلة بفعل التدخين فإن ترسيب لويحات الدهون يكون أكثر سهولة وسرعة. كما أن التدخين يعمل على تقليل مستوى الكوليسترول النافع HDL في الدم ويقلل بالتالي التأثير الواقي ضد تصلب الأوعية الدموية.

أما شرب الكحول فإنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وهو عامل مساعد في تصلب الشرايين، كما أن المشروبات الكحولية تحتوي أيضاً على العديد من السعرات الحرارية التي تعمل على زيادة الوزن مما يزيد من عوامل الخطورة لتصلب الأوعية الدموية.

الرياضة:

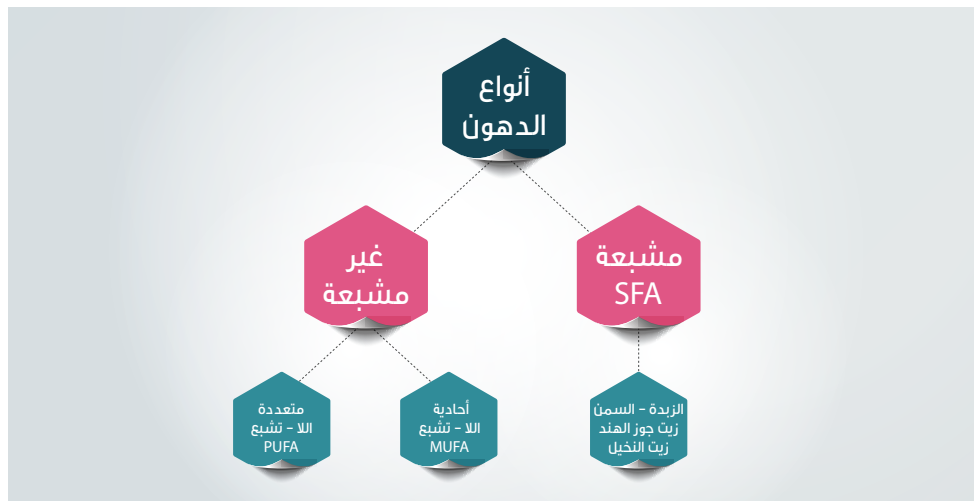
دلت الأبحاث الحديثة أن عدم ممارسة الرياضة له علاقة وثيقة بمستوى الكوليسترول في الدم؛ فكلما مارسنا الرياضة ارتفع مستوى الكوليسترول النافع HDL، والعكس صحيح،

كما أن الرياضة تعمل على تحسين الدورة الدموية وتقلل من الوزن الزائد. ويُنصح بضرورة المشي أو الهرولة ٣٠ دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على مستوى طبيعي للكوليسترول في الدم.

بالإضافة إلى كل ذلك فإن المحافظة على الصحة، ومعالجة أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وتناول العلاج لمرضى السكري بانتظام للمحافظة على نسبة السكر معتدلة في الدم، كل هذه الأمور تعمل على المحافظة على مستويات الكوليسترول في الدم. هذا بالإضافة إلى تناول الأدوية الموصوفة لتخفيف نسبة الدهون والكوليسترول حسب إرشادات الطبيب المعالج. ولكن الأهم من ذلك أن تناول الأدوية لا يعنى التراجع عن مبدأ نمط الحياة الصحية، ولا يعني عن ممارسة الرياضة أو الاعتدال في الأكل أو التوقف عن التدخين.

الدهون في غذائنا:

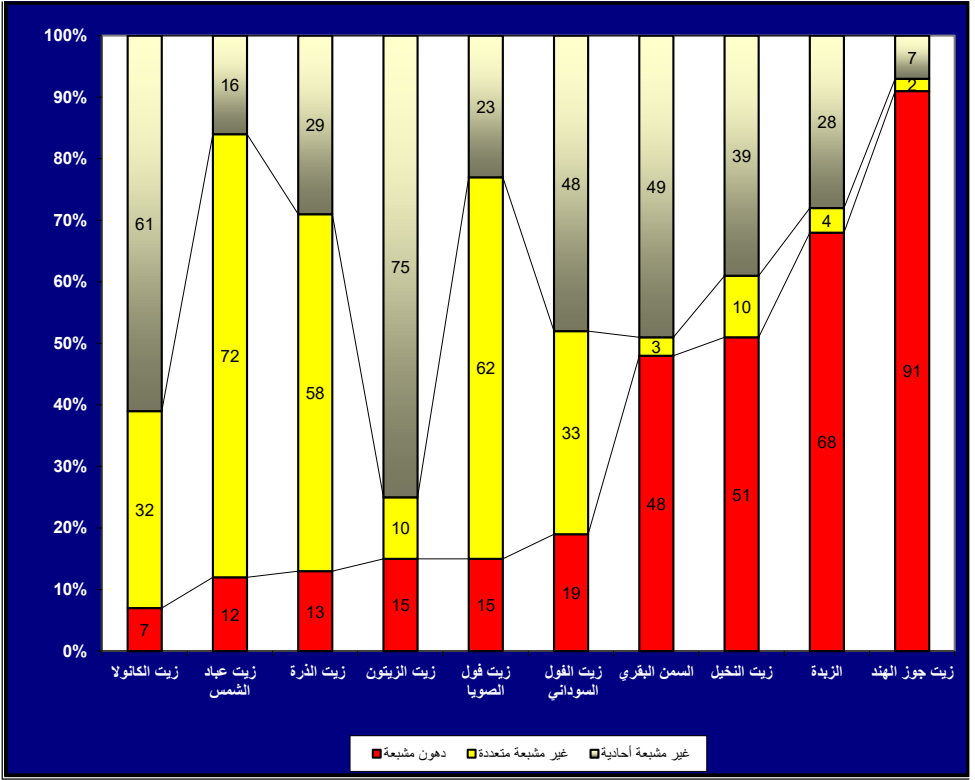
كل الدهون (الشحوم) والزيوت تحتوي على خليط من دهون مشبعة ودهون غير مشبعة، أحادية ومتعددة بنسب مختلفة. تحتوي بعض أنواع الغذاء على دهون مشبعة أكثر من غيرها. إن نوع وكمية الدهون في الغذاء يمكن أن تؤثر على مستويات الكوليسترول في الدم، ومن الضروري الحد من تناول كل أنواع الدهون الموجودة في غذائنا.



الدهون المشبعة (SFA): توجد تلك الدهون بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل الزبدة، السمن، القشدة، الدهن في اللحوم، الدسم في الحليب ومنتجات الألبان (الاجبان). والدهون النباتية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل وزبدة الكاكاو غنية أيضاً بالدهون المشبعة. إن تناول الدهون المشبعة بكميات كبيرة يرفع مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار أيضاً.

الدهون الغير مشبعة (عديد اللاتشبع) (PUFA): توجد تلك الدهون أساساً في المكسرات، الحبوب والبذور مثل بذردوار الشمس و فول الصويا، الذرة والسّمسم. بعض الدهون في الأسماك الدهنية مثل السردين، السالمون الماكريل والرنجة تحتوي أيضاً على كميات كبيرة من الدهون الغير مشبعة عديدة اللاتشبع تسمى الأحماض الدهنية (أوميغا 3-Omega 3)، والتي تقلل من تكون الجلطات الدموية وتقلل من خطر السكتة القلبية. وعموماً فإن (PUFA) تساعد على التقليل من كوليسترول الدم.

الدهون الغير مشبعة (أحادية اللاتشبع) (MUFA): توجد تلك الدهون في زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الفستق، زيت الفول السوداني، زيت السمسم، اللوز والأفوكادو. بينت الدراسات أن (MUFA) يمكن أن تقلل من الكوليسترول الضار (LDL) وترفع الكوليسترول المفيد (HDL).



شكل (١): مقارنة بين الدهون الموجودة في الغذاء - لاحظ أن الدهون الأكثر فائدة والأقل ضرراً هي التي تحتوي على اللوتين الأصفر (PUFA) والرصاصي (MUFA) أما الدهون المشبعة (باللون الأحمر) فهي الأكثر ضرراً.

العادات الغذائية الصحية

نصائح لتقليل من الدهون والكوليسترول في غذائك (جدول ٢)

اللحوم والدواجن:

- ❖ قلل من تناول اللحوم الحمراء (البقر، الغنم، البطل والأوز) قدر الإمكان، تناولها مرة أسبوعياً، ولا تتناول منها سوى قطعة (١٠٠ جرام) أي بحجم راحة اليد في كل مرة. فاللحوم الحمراء تحتوي على نسبة أعلى من الدهون عن اللحوم البيضاء (الدجاج والرومي).

❖ اختر القطيعات الأكثر ليونة (طراوة) مثل الخاصرة (Loin & Sirloin) أو الدائرية (Round).

❖ تجنب تناول السجق والنقانق، لحم اللانشون.

❖ يجب إزالة الدهن من اللحم، والجلد من لحم الدواجن.

❖ يجب الامتناع قدر الإمكان من تناول الأحشاء: مثل الكبد والكلاوي والمخ وغيرها.

❖ لا داعي لتناول اللحوم يومياً كما يفعل البعض ولكن يجب أن تكون هناك أيام نتناول فيها البقوليات بديلاً عن اللحوم.

الأسماك:

❖ تناول الأسماك على الأقل مرتين في الأسبوع وخاصةً أسماك السردين والماكريل والسالمون.

البيض:

❖ لا تتناول أكثر من ٢-٣ بيضات كاملة في الأسبوع. وبما أن الكوليسترول الموجود في البيض مصدره الأساسي هو الصفار، لذا فمن المستحسن تناول البيض الذي لا يحتوي على الكوليسترول أو الدهون إطلاقاً ويمكن تناول البيض بأي كمية وبلا حدود.

الدهون والزيوت:

في المنزل

❖ استخدم دهون وزيوت أقل في الطبخ.

❖ ضع الزبدة أو السمن بكميات قليلة جداً.

❖ قلل من استخدام الإضافات أو المنكهات الدهنية والتي تحتوي على الكريمة والمايونيز على السلطة.

❖ استبدل الحليب كامل الدسم وحليب جوز الهند بالحليب قليل الدسم / والروب (الزبادي) قليل الدسم، وخاصة عند الاستخدام في عمل البشاميل أو الحلويات.

❖ قلل من تناول الدهون المشبعة (الزبدة - السمنة - زيت جوز الهند - زيت النخيل) وتستبدل بدهون غير مشبعة (المارجرين، زيت الكانولا، زيت الذرة، زيت الزيتون، زبدة الفول السوداني، زيت الصويا).

خارج المنزل:

- ❖ لا تتناول الأطعمة المقلية بعمق (البطاطا - الدجاج المقلي) إلا مرة كل شهر مثلاً - حاول طلب البطاطس المسلوقة بدلاً من المقلية.
- ❖ استبدل النودلز المقلية بشورية النودلز.
- ❖ عند طلب طعام من قائمة الطعام بالمطاعم حاول أن تطلب اللحوم المشوية بدلاً من المقلية.
- ❖ امتنع عن تناول المعجنات المحتوية على الكريماز والقشدة، والحلويات المصنوعة من حليب جوز الهند.
- ❖ تناول الفواكه الطازجة وسلطة الفواكه بدلاً من الكيكات والمعجنات والحلويات الشرقية.

منتجات الألبان:

- ❖ استخدم الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم والأجبان قليلة الدسم (مثل الجبن القريش).
- ❖ استبدل مبيضات القهوة الكريمة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم (تحتوي مبيضات القهوة على ٢٥٪ دهون على الأقل ومعظمها دهون نباتية مهدرجة وبالتالي فهي مشبعة - ويظن البعض أن تلك المبيضات خالية من الدهون ولكن العكس صحيح).
- ❖ استبدل الحليب المحلى المكثف بالحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

بعض الأفكار لطرق إعداد الطعام:

- ❖ بدلاً من القلي العميق استبدل طرق القلي بأي من طرق إعداد الطعام التالية: السلق، الطبخ بالبخار، الشوي، الخبز، القلي بالتحريك باستخدام كمية بسيطة من الزيت.
- ❖ استخدم أواني طبخ لا يلتصق فيها الطعام للتقليل من استخدام زيت الطبخ.
- ❖ أزل الطبقة الدهنية من أعلى الشورية (الحساء) أو المرق.
- ❖ ولمحبي السمك أو الدجاج المقلي المقرمش: ضع السمك في الكورن فليكس أو البقسماط ثم ضعه في الفرن. أما الدجاج فأزل الجلد ثم ضعه في خليط من الحليب خالي الدسم المخلوط بالتوابل والأعشاب ثم ضعه في البقسماط أو الكورن فليكس ثم ضعه لينضج في الفرن.

❖ هناك بعض الأواني التي يتم تسوية البطاطس فيها باستخدام كمية بسيطة جداً من الزيت تقدر بـ ٣٪ من كمية الزيت المستخدم في القلي العميق، وبالتالي تطهى البطاطس واللحوم بطريقة صحية بدلاً من القلي العميق.

والجدول (٣) التالي يوضح النظام الغذائي للمرضى الذين لديهم نسبة كوليسترول أعلى من المعدلات الطبيعية. وذلك للوقاية من المخاطر التي قد يتعرض لها من جراء تناول وجبات تحتوي على نسب عالية من الكوليسترول. ويعتبر تنظيم الغذاء للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول بالدم هو بداية الطريق للوقاية من أمراض القلب والشرايين.

جدول (٣): النظام الغذائي النموذجي المتبع لمرضى ارتفاع الكوليسترول

المجموعة	تناول بكثرة (مفيدة)	تناول مرتين أو ثلاثة أسبوعياً	تناول باعتدال مرة أو أقل أسبوعياً	أحرص على ألا تتناول (ضارة)
الخضروات والفواكه	كل الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة والمعلبة والجففة خاصة البازلاء والفاصوليا والفول والعدس والبطاطا المخيوزة خاصة المقشرة	الزيتون	شراب الفاكهة والفاكهة المكسوة بالسكر والأفوكادو	الشبسي والبطاطا المقلية بالزيت
الحبوب	الطحين الكامل - دقيق الشوفان. الخبز الأسمر. الكرونة السمراء. رقائق الخبز. الحبوب الكاملة. دقيق الذرة.	الخبز الأبيض. الدقيق الأبيض. الأرز الأبيض. الكرونة.	الحبوب المكسوة بالسكر. البسكوت العادي قليل السكر.	البسكوت الحلو. البسكوت المحشو بالكريم. البسكوت مع الجبن.
المكسرات	الجوز (عين الجمل). الكستنا (أبو فروة)		الفسق واللوز والبندق. والكازو.	جوز الهند.
الأسماك	كافة أنواع الأسماك الطازجة المشوية والمدخنة (الرنجة) والمعلبة (التونة والسردين بالماء).	السماك المقلي بزيت الذرة وزيت عباد الشمس والسمويا والزيتون.	الروبيان المسلوقة والمشوي والمحار والقمبب والخثاق والقواقع والتونة بالزيت.	البطارخ (الكافيار). الروبيان المقلي كبير الحجم.

الجموعة	تناول بكثرة (مفيدة)	تناول مرتين أو ثلاثة أسبوعياً	تناول باعتدال مرة أو أقل أسبوعياً (ضارة)	أحرص على ألا تتناول
اللحوم	الدجاج. الديك الرومي. لحم العجل. الأرانب. بدائل اللحوم بفول والصويا.	لحم البقر. لحم الجمل. اللحم المفروم خالي الدهن. الكبد. الكلى	لحم البقر. الببط. الأوز. الملح فطائر اللحم. اللحم السمين. جلد الدجاج. السلامي. الدهون الظاهرة على اللحم.	اللحوم السمين. الأوز. الملح فطائر اللحم. اللحم السمين. جلد الدجاج. السلامي. الدهون الظاهرة على اللحم.
منتجات الألبان والبيض	الحليب المقشود. حليب فول الصويا. الجبن القريش قليل الدسم. اللبن قليل الدسم. البيض.	الأجبان متوسطة الدسم (الجبن الهولندي الأصفر والجودا والجبن المدهون) الحليب المركز والحلي المقشود.	الأجبان متوسطة الدسم (الجبن الهولندي الأصفر والجودا والجبن المدهون) الحليب الكامل الدسم. القشدة. والجبن الشيدر وجبن القشدة والحليب المكثف.	اللحوم السمين. الأوز. الملح فطائر اللحم. اللحم السمين. جلد الدجاج. السلامي. الدهون الظاهرة على اللحم.
الدهنيات	المرجرين. والسمن الغني بالدهون غير المشبعة. زيت الذرة. زيت عباد الشمس. زيت فول الصويا. زيت الزيتون.	المرجرين. والسمن الغني بالدهون غير المشبعة. زيت الذرة. زيت عباد الشمس. زيت فول الصويا. زيت الزيتون.	المرجرين. والسمن الغني بالدهون غير المشبعة. زيت الذرة. زيت عباد الشمس. زيت فول الصويا. زيت الزيتون.	المرجرين. والسمن الغني بالدهون غير المشبعة. زيت الذرة. زيت عباد الشمس. زيت فول الصويا. زيت الزيتون.

الجموعة	تناول بكثرة (مفيدة)	تناول مرتين أو ثلاثة أسبوعياً	تناول باعتدال مرة أو أقل أسبوعياً	أحرص على ألا تتناول (ضارة)
الأطعمة الجاهزة	الشورية الخالية من الدسم	الحلوى والبودنج والكعك والبسكويت والصلصات المصنوعة فقط من الزيوت المسموحة.	مسحوق الشورية في العلقات.	الحلوى والبودنج والكعك والصلصات المصنوعة من الحليب كامل الدسم والسمن والزبد. المايونيز. البوظة.
الحلويات والعربات والدهونات.	الخميرة. خلاصة لحم البقر. المخللات.	عجائن السمك أو اللحم. زبدة الفول السوداني. المربى خفيفة السكر.	الحلويات المغلية وأقراص الفاكهة والعسل والمربى.	الشوكولاتة. الطوفي. كراميل الزبدة. أصابع جوز الهند.
المشروبات	الشاي. القهوة. المياه المعدنية. عصير الفاكهة غير المحلى.	المشروبات المحلاة. عصير الفاكهة. مشروبات الشوكولاتة.	المشروبات التي تحتوي على القشدة.	

1. lower your cholesterol, www.hpb.gov.sg, March 2004.

٢. كتيب معاً لصحة أفضل ٢٠٠١، منطقة الجهراء الصحية، لجنة التوعية الصحية.

3. <http://www.johnshopkinshealthalerts.com/about/patients.html>

4. medline plus, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000095.htm>

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سبباً في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة
العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى