



نسخة تعريفية أولية

نظام الطبيات والقواعد العامة

مدخل موجز إلى النظام، أساسياته، وقواعد تطبيقه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا
رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمُ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾
سورة البقرة — الآية ١٧٢



إلى كل من يسعى إلى معرفة نافعة، وغذاءٍ واعيٍّ، وحياةٍ تقوم على المسؤولية والتوازن.

الفهرس

٢	 كلمة البداية
٣	 الفهرس
٤	 الدكتور ضياء العوضي
٥	 عن نظام الطيبات
٦	 الحالات المسجلة
٧	 عن مجتمع الطيبات
٨	 الطيبات الخمس
٩	 قواعد التطبيق
١٠	 الصيام والملاحظات اليومية
١١	 مادة تعريفية من نظام الطيبات
١٢	 المسموحات
١٣	 الممنوعات
١٤	 الأعضاء المساهمون
١٥	 الخاتمة

الدكتور ضياء العوضي



طبيب مصري عُرف بتقديم رؤية غذائية وصحية حملت اسم «نظام الطيبات»، وترك مادة واسعة من المحاضرات والشروحات التي يتداولها المهتمون بمنهجه.

الطب والممارسة

عمل في مجال الرعاية المركزة والحالات الحرجة، وجمع في طرحه بين الملاحظة السريرية والاهتمام بالغذاء.

التعليم والتوعية

قدّم محتواه بلغة قريبة من الناس، وربط بين الاختيارات اليومية وفهم وظائف الجسم من منظوره.

الإرث المعرفي

يسعى المجتمع إلى حفظ مادته وتنظيمها ومراجعتها، ونسب الأفكار إلى مصادرها دون زيادة أو تحريف.

رحم الله الدكتور ضياء العوضي، وجعل ما قدّمه من علمٍ نافع في ميزان حسناته.

ما نظام الطيبات؟

نظام الطيبات نظامٌ ونظرية غذائية وصحية قدّمها الدكتور ضياء العوضي رحمه الله، وتقوم على تنظيم اختيارات الطعام، وتصنيف المسموحات والممنوعات، وربط ذلك بالصيام وبساطة الوجبة ومتابعة استجابة الجسم لكل صنف.

أكثر من ١٨ سنة من التطبيق والمتابعة

عمل الدكتور ضياء العوضي على بناء معالم النظام وشرح قواعده ومتابعته تطبيقه لأكثر من ثمانية عشر عامًا، وفق المواد والمحاضرات المتداولة عنه. وأسهم امتداد التجربة وتراكم ملاحظات المتابعين في تكوين منهج واضح يسهل فهم قواعده وتطبيقها في الحياة اليومية.

رواج واسع في العالم العربي

انطلقت شهرة النظام من مصر، ثم اتسعت دائرة المهتمين به في دول عربية عديدة عبر المحاضرات والتسجيلات وتجارب المتابعين. وقد وجد فيه كثيرون طرغًا مختلفًا يقوم على البساطة والالتزام ومراقبة أثر الغذاء على الجسم.

تجارب تحسن لافطة

يتداول متابعو النظام شهادات شخصية تصف نتائج سريعة ولافتة في حالات متنوعة، من بينها السكري والأمراض المزمنة وبعض حالات الأورام والسرطان، بما عزز ثقة أعداد كبيرة من المهتمين بالمنهج.

الاختيار | البساطة | المتابعة | التوازن

الحالات المسجلة لدى مجتمع الطيبات

عرض رقمي أولي للحالات المسجلة لدى المجتمع، تمهيدًا لتنظيم المتابعة وتطوير قاعدة البيانات.

١٨٣

إجمالي الحالات المسجلة

٤٠

القولون

١٢٤

الجيوب الأنفية

١٣

السكري

٣

التصلب اللويحي

٣

السرطان

ملاحظة: هذه الأرقام مؤقتة وسيتم تحديثها بعد استكمال المراجعة والتوثيق. وهي إحصاءات مجمعة لا تتضمن أي بيانات شخصية.

مجتمع الطيبات

مبادرة تطوعية تجمع أعضاء ذوي خبرة وتخصص في نظام الطيبات الخاص بالدكتور ضياء العوضي رحمه الله.

الرؤية

بناء مجتمع عربي واعٍ يتبادل المعرفة الموثقة حول الغذاء ونمط الحياة بصورة منظمة ومسؤولة.

الرسالة

جمع المادة، تبسيطها، مراجعتها، وإتاحتها للمهتمين مع احترام المرجعية الطبية والاختلاف العلمي.

القيم

الأمانة، التطوع، التعاون، احترام الإنسان، والتطوير المستمر للمحتوى.

العمل

تنسيق جهود المختصين والمشرفين لإنتاج أدلة عملية واضحة تخدم الصالح العام.

نلتقي على المعرفة، ونتعاون على البر، ونجعل الفائدة أقرب للجميع.

الطيبات الخمس في نظام الطيبات

تُعرض الطيبات الخمس في مواد النظام بوصفها ركائز غذائية تتكرر في الاختيارات اليومية: السكر، والزيت، والتمر، والبطاطس، والأرز. ويُفهم كل صنف ضمن طريقة الإعداد والكمية والتكرار الواردة في المادة المتداولة للنظام.

يُذكر السكر ضمن الأساسيات في مواد النظام، ويُستخدم باعتدال وبالكمية وطريقة تناول الواردة فيها.

السكر



١

يشمل ذلك زيت الزيتون أو الزيوت النباتية والزبدة ضمن المسموحات الواردة، ويُستخدم في إعداد الطعام بحسب طريقة النظام.

الزيوت



٢

يُذكر التمر كمصدر غذائي طبيعي، وتحدد المواد المتداولة الكمية الشائعة بين ٣ و٥ حبات يوميًا.

التمر



٣

تظهر البطاطس ضمن الخيارات الأساسية، سواء كانت مسلوقة أو مهروسة أو مُعدّة بالطريقة الواردة في النظام.

البطاطس



٤

يُذكر الأرز الأبيض كخيار بسيط في التحضير، ويُقدّم وفق الطريقة والتكرار اللذين تقترجهما مواد النظام.

الأرز



٥

قواعد التطبيق

- ١ الأكل عند الجوع.
- ٢ الصيام أفضل علاج عند المرض.
- ٣ المسموحات لا يتم تكرارها بشكل يومي وعلى فترات متباعدة.
- ٤ في الوجبة الواحدة صنفين، ولا تزيد عن ثلاثة أصناف.
- ٥ أي أعراض تظهر من أي مدخل للجسم حق وإن كان من المسموحات، يجب إيقافه.

استمع لجسمك.. كل جسم يختلف عن الآخر
الاعتدال هو المفتاح.. والبساطة هي العلاج

الصيام والملاحظات اليومية

١ أساس النظام: الصيام

صور الصيام الواردة في مواد النظام وطريقة التدرج فيها.

١ الصيام الشرعي الإسلامي.

٢ صيام سيدنا داود: يوم صيام ويوم إفطار.

٣ الصيام الجاف مدة لا تقل عن ١٢ ساعة نهائياً.

٤ عند القدرة يُتدرج في الصيام الجاف: ٤ ساعات، ثم ٥، ثم ٦؛ حتى يتدرب الجسم على الصيام.

٢ ملاحظات يومية مهمة

تفاصيل بسيطة تنظم الاختبارات اليومية داخل النظام.

يُستخدم ملح بحري خشن.

الملح

يُستخدم خل طبيعي، وأفضله خل العنب وخل القصب الأبيض، ويُضاف بعد انتهاء الطبخ.

الخل

يُشرب عند العطش، وخلال فترة الإفطار يكون على رشقات فقط.

الماء

يكون عند الجوع، دون توقيت أو كمية أو عدد وجبات ثابت.

الطعام

استمع لإشارات جسمك وتوقف عن الأكل عند الشبع.

الشبع

بروتوكول التشافي من الأورام

تُعرض هذه المادة للتعريف والتوثيق، وتجمع إرشادات صيام وأكل وشرب متداولة ضمن النظام.

١ الصيام

الصيام الإسلامي مثل صيام رمضان أو صيام داود.

٢ العقاقير والمكملات

ورد في المادة الامتناع عن المسكنات والمكملات غير الموصوفة. أما أدوية الأمراض المزمنة فتستمر وفق وصف الطبيب، وعند تحسن الحالة لا يُخفّض الدواء أو يُوقف إلا تدريجيًا وبإشراف الطبيب المعالج.

الأكل والشرب

البطاطس

مقلية بزيت دوار الشمس، أو مهروسة مع السمن — كل يوم.



توست النخالة

مع جبة مثلثات، أو عسل أبيض أو أسود.



العصائر

عصائر جهبينة مع السكر فقط: عنب أحمر، أو جوافة، أو توت أزرق.



الأرز

أرز أبيض كل يوم.



القهوة

قهوة تركية دون إضافات.



التمر أو الزبيب

بكمية قليلة.



الماء

يُشرب عند العطش، وخلال فترة الإفطار يكون على رشقات فقط.



السماك

ماكريل، أو قاروص، أو دنيس؛ مرة أو مرتين في الأسبوع.



المسموحات

القائمة التالية من المادة المعتمدة، مع مراعاة الكمية والتكرار والحالة الفردية.

						
جبين شيدر	توست النخالة	تمر ورطب (٣ حبات)	أرز	بطاطس	الزيت	السكر
						
الزيتون	كريمة الطبخ (مرة شهريًا)	قشطة كريمية مبردة	جبنة مثلثات	كشكفال (قشقوان)	جبين فلامنك	جبين جودا
						
لحم جملي	لحم بقري	لحم خروف	عسل	نوتيلا	مربى	زبدة
						
عنب	بخارة (برقوق)	موز	تين	سمك (مرة شهريًا)	كبد	حمام
						
منقوع أو عصير كركديه	التوت الأزرق	كرز	عصير رمان	عصير جوافة	زبيب	عصير عنب
						
آيس كريم (مرتان أسبوعيًا)	شيبسي بالملح أو الخل	شوكولاتة سادة	قهوة دون إضافات	شاي أخضر	فواكه مجففة مسموحة	عصير القصب
						
ورق الغار مع المرق	ملح	مكسرات مطحونة قليلة	لوز جبلي	جوز (عين الجمل/ البيكان)	كاجو	فستق
						
						سميد (مرة شهريًا)

✓ يُراعى التكرار المعتمد والحالة الفردية؛ السمك يُمنع عند الحساسية، والمكسرات المذكورة مطحونة وبكمية قليلة.

الممنوعات

تُعرض هذه القائمة كما وردت في المادة المعتمدة للنظام، وليست بديلاً عن الإرشاد الطبي.



أدوية الحموضة*



أدوية المعدة*



البيرة



مشروبات غازية



المكرونات



مشتقات الدقيق



الدقيق الأبيض



القشطة الطازجة



منتجات الألبان



الرايب



الأجبان الطازجة



الجبنه القريش



مشتقات الحليب



الحليب



اللوبيا



البسلة



القول



الحبار (السيبىط)



الجمبرى



الدجاج



البيض



الفواكه غير المسموحة



الشممام



البطيخ



الخضروات عدا البطاطس



الورقيات



القول السودانى



العدس



اللب



القضامة



المكسرات غير المسموحة



البهارات عدا الملح



الشوكولاتة الغامقة



الشاي الأحمر



المشروم



اللبان



العلكة



الزنجبيل



الأعشاب



حب القرع

الأعضاء المساهمون

نعتز بمن أسهم بعلمه وخبرته ووقته في تأسيس مجتمع الطيبات، ومراجعة محتواه، وبناء منصته ونشر رسالته.



حمزة أبو عبدالرحمن رئيس المؤسسين



أحد المتعافين الذين تابعوا بصورة دورية مع الدكتور ضياء العوضي رحمه الله، وقد أكتسبته هذه المتابعة خبرة واسعة وإلمامًا عمليًا بتفاصيل نظام الطيبات.



خالد أبو البراء



عضو فاعل في المجتمع يمتلك خبرة واسعة في نظام الطيبات، ويتابع قنوات البث لرصد المعلومات وتصحيح الأخطاء، ويبادر إلى نشر المعرفة النافعة.



د. حمزة



طبيب متخصص في أمراض السكري، تعمق في بروتوكول الطيبات ودراسة تطبيقاته، ما منحه خبرة صحية متخصصة في فهم النظام ومتابعة الحالات.



د. محمد البرغوثي



طبيب متعمق في بروتوكول الطيبات، يجمع بين المعرفة الطبية وفهم قواعد النظام، ويسهم في تناول محتواه وتفسيره من منظور صحي.



الأستاذة فاتن



عضو فاعل في المجتمع بخبرة راسخة في نظام الطيبات، تحرص على متابعة قنوات البث ومراجعة ما يُطرح وتصويب الأخطاء، وتسهم في نشر الخير والفائدة.



الأستاذ خالد عبدالعزيز



عضو في المجتمع يمتلك خبرة تقنية واسعة، ويسهم في إنشاء المنصة الرقمية لمجتمع الطيبات وتطوير أدواتها بما يسهل الوصول إلى محتواها.

الخاتمة



هذا الدليل بداية لمسار جماعي هدفه حفظ المعرفة، وتنظيمها، وتقديمها بلغة واضحة ومسؤولة. قوة مجتمع الطبيبات لا تأتي من كثرة المعلومات وحدها، بل من صدق النقل، ودقة المراجعة، واحترام اختلاف الحالات، ووضع سلامة الإنسان فوق كل اعتبار.

ندعو المختصين والمهتمين إلى المساهمة في تطوير هذا العمل، ومراجعة محتواه، وبناء مرجع عربي نافع يليق برسالة المجتمع.

اللهم علّمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علّمتنا، وزدنا علماً.



شيء طيّب في الطريق

مجتمع تطوعي للمعرفة والتعاون ونفع الناس

altayibat.org