



2026 — الطبعة الثانية الموسّعة

للدكتور ضياء العوضي رحمه الله

117+

80+

15

25

5

7

المبادئ والنشأة — فلسفة نظام الطيبات

من هو الدكتور ضياء العوضي رحمه الله؟

وأستاذ بكلية الطب جامعة عين شمس. مؤسس منهج نظام الطيبات الغذائي الذي أحدث أثرًا واسعًا في الوعي الغذائي العربي. رحل رحمه الله عام ٢٠٢٦ تاركًا إرثًا علميًا الرسمية. mytayibat.com حيًا تحتضنه منصة استشاري العناية المركزة والحالات الحرجة،

جوهر فلسفة النظام

سهولة الهضم، وقلة الفضلات، وأثر الطعام على الخلية والالتهاب. — تُرهقه. المعيار ليس السعرات الحرارية «خبائث» تنفع الجسم و «طيبات» يُقسّم نظام الطيبات الغذاء إلى بل

المبادئ الذهبية الخمسة

- جوع مؤلم حقيقي، لا عادة ولا ملل ولا رائحة طعام. — الأكل عند الجوع الحقيقي فقط.
- اترك للمعدة مساحة التنفس والهضم. — التوقف قبل الشبع الكامل.
- سلق وشوي وطهي منزلي خفيف بلا إضافات. — تفضيل الطهي البسيط.
- تجنّب الغازية والعصائر السكرية. — الماء الدافئ بين الوجبات.
- لا تغيير جذري في الأدوية بدون إشراف طبي كامل. — استشارة الطبيب.

جدول مقارنة: الفهم الكلاسيكي مقابل رؤية الدكتور ضياء

رؤية الدكتور ضياء	الفهم الكلاسيكي	الموضوع
سهولة الهضم وقلة الفضلات	السعرات الحرارية	معيّار تقييم الطعام
مُرهقان للهضم لدى كثيرين	مفيدان دائمًا	البيض والحليب
الزائد منها يُرهق القولون	ضرورية دائمًا	الألياف الكاملة
الطبيعية منها حليف للجسم	سبب الأمراض	الدهون الغذائية
ثقيلة على الهضم وتسبب الغاز	بروتين نباتي ممتاز	البقوليات
أساس النظام — سهل الهضم	فقر القيمة الغذائية	الأرز الأبيض
عند الجوع الحقيقي فقط	كل ٣ ساعات	توقيت الأكل

صنفاً +117 – الأطعمة المسموحة

مع ملاحظة تطبيقية لكل صنف. جميع الأصناف الواردة هنا وردت في محاضرات الدكتور ضياء أو المواد الرسمية. — mytayibat.com قائمة كاملة من المنصة الرسمية مرتبة حسب الفئات

الحبوب والنشويات

الأرز الأبيض	مطبوخ جيداً، سهل الهضم
البطاطس	مسلوقة أو مشوية أو مهروسة
البطاطا الحلوة	مصدر نشوي مناسب وسهل
الأرز البني	مطبوخ جيداً حسب التحمل الشخصي
أرز بسمتي	مطبوخ جيداً، خفيف نسبياً
أرز باسمين	مطبوخ جيداً، عطر خفيف
أرز بالشعيرية	تحضير بسيط بزيت زيتون معتدل
الكسكس	مطبوخ بالبخار، سهل الهضم
الشعير المسلوq	مطبوخ جيداً، خيار نشوي بديل
الذرة المشوية	طازجة ومطبوخة جيداً
دقيق الذرة	لتحضير خبز ذرة بسيط
الكتنوا	مطبوخة جيداً حسب التحمل
خبز الذرة	بدون دقيق أبيض مكرر
البطاطس المقلية بزيت الزيتون	بزيت زيتون بكر وبكميات معتدلة
القلqاس	مطبوخ جيداً حتى النضج
الكوسا المطبوخة	مسلوقة أو مشوية، سهلة الهضم
الكوارع	مطبوخة طويلاً ببطء
الكسافا	مطبوخ جيداً، نشوي بديل

اللحوم والبروتين

السماك البري	مشوي أو مسلوq، يفضّل البحري
اللحوم الحمراء	باعتماد ويفضّل التحضير البسيط
الحمام والسمان والأرانب	بدائل بروتين مناسبة ضمن النظام
لحم العجل	طازح ومطبوخ ببساطة
لحم الجاموس	باعتماد، تحضير بسيط
لحم الإبل	بروتين تقليدي سهل نسبياً
لحم الضأن	مطبوخ جيداً، بكميات معتدلة
الكبد البلدية	طازجة ومطبوخة جيداً
الكلاوي	مطبوخة طويلاً، باعتماد
لحم الغزال	لحم بري خفيف نسبياً
الحمام المشوي	مشوي أو مطبوخ جيداً

☐	السمان المشوي	تخصير بسيط بدون إضافات
☐	الأرانب	لحم أبيض خفيف نسيجاً
☐	سمك البلطي	مشوي أو مسلوق
☐	سمك السلمون البحري	طازح، مشوي أو مسلوق
☐	سمك السردين الطازح	مشوي أو مسلوق
☐	سمك التونة الطازح	مشوي، يفضّل البحري
☐	سمك الغاروص	مشوي أو مسلوق
☐	الجمبري	بكميات معتدلة، مطبوخ جيداً
☐	الكاليماري	بكميات معتدلة، مطبوخ جيداً
☐	سمك الاسقمري	بحري طازح، مشوي
☐	سمك الأنشوجة	مشوي أو مسلوق

الدهون والزيت		
☐	زيت الزيتون	بكر ممتاز، للطهي والسلطة
☐	الربدة الطبيعية	من الحليب الطازح بكميات معتدلة
☐	السمنة البلدية	بكميات معتدلة
☐	زيت جوز الهند البكر	بكميات معتدلة للطهي
☐	زيت السمسم	بكميات معتدلة
☐	الأفوكادو	ناصح، بكميات معتدلة
☐	الجوز	بكميات معتدلة
☐	اللوز	بكميات معتدلة
☐	البندق	بكميات معتدلة
☐	الطحينة	بكميات معتدلة
☐	الكريمة الطبيعية	بكميات معتدلة
☐	زيت الخروع	استخدام خارجي أو بكميات شديدة الاعتدال حسب التوافق

سكريات طبيعية		
☐	التمر	بكميات معتدلة
☐	عسل النحل الطبيعي	بديل أفضل من السكر الأبيض
☐	دبس التمر	محلي طبيعي باعتدال
☐	سكر النخيل	بديل طبيعي بكميات معتدلة

الفواكه المسموحة		
☐	النفاح	يفضّل بدون قشر عند الحساسية الهضمية
☐	الكمثرى	يفضّل بدون قشر
☐	الجوافة	يفضّل بدون بذر
♥	الرمان	بكميات مناسبة
☐	التين الشوكي	حسب التحمل الشخصي
☐	المانجو الناصح	ناصح تماماً، باعتدال

الموز الناصح	ناصح، بكميات معتدلة
التفاح الأخضر	يفضّل بدون قشر
الخوخ	ناصح، باعتدال
المشمش الطارح	ناصح، بكميات معتدلة
البرقوق	ناصح، باعتدال
الكرز	بكميات معتدلة
العنب الأحمر	بكميات معتدلة
الإجاص	ناصح، باعتدال
التين الطارح	ناصح تماماً
البطيخ	بكميات معتدلة
الشمام	ناصح، باعتدال
الأناناس الطارح	ناصح، بكميات معتدلة
الكيوي	ناصح، باعتدال
الليمون	عصير فقط أو إضافة خفيفة
البرتقال	عصير فقط أو قشر قليل
الجزراوي / اليوسفي	عصير فقط باعتدال
التارنج / المر	عصير فقط
الإشطة البلدية	حسب التحمل الشخصي

أجبان محدودة

الجبن الصلب المعثّق	مثل الرومي القديم أو ما يشابهه
الأجبان المطبوخة	باعتدال وليس بشكل يومي
جبنه الرومي القديم	معثّق، بكميات معتدلة
جبنه البارميزان	مبشورة بكميات قليلة
جبنه الشيدر القديم	معثّق، باعتدال
جبنه الغودا	معثّق، بكميات معتدلة
kجبنه القلمن	معثّق، باعتدال
جبنه معنقه طرية	بكميات معتدلة
الملاجةzarellaجبنه الموت	مطبوخة، باعتدال
جبنه الحلومي المشوية	مشوية جيداً
الجبنه المطبوخة (المنلنات)	باعتدال وليس يومياً
اجبنه الإمنت	معثّق، بكميات معتدلة

المشروبات

الماء الدافئ	يفضّل على الماء البارد عند العطش
الشاي الأسود خفيف	تخفيف خفيف، باعتدال
شاي الأعشاب	زعر، بابونج، نعناع
القرقه بالماء	مشروب دافئ خفيف
البنسون	منقوع دافئ بعد الوجبات

☐	الكمون	منقوع دافئ خفيف
☐	قهوة خفيفة	بكميات معتدلة
☐	عصير الليمون بالماء	مخفف، بدون سكر
☐	ماء الزهر	قليل، للتذوق فقط
☐	ماء الورد	قليل، للتذوق فقط
☐	شاي البابونج	منقوع دافئ مهدئ
☐	شاي النعناع	منقوع دافئ خفيف

التوابل والإضافات

☐	الملح البحري	باعتدال
☐	الكمون	توابل هاضمة
☐	الكركم	إضافة خفيفة للطهي
☐	الزنجبيل الطازج	مطبوخ أو منقوع
☐	الثوم المطبوخ	أخف من الثوم النيء
☐	البصل المطبوخ	مطبوخ جيداً في الطبخ
☐	إكليل الجبل	توابل عطرية خفيفة
☐	الرعتر	جاف أو طازج باعتدال
☐	الميرمية	منقوع أو مطبوخ
☐	الخل الطبيعي	تفاح أو غنّب، باعتدال
☐	عصير الليمون	إضافة خفيفة للطعام
☐	الهيل الأسود	حبوب قليلة في الطهي
☐	القرنفل	حبوب قليلة في الطهي

صنفًا مع الأسباب +80 — الأطعمة الممنوعة

والقائمة أدناه تعرض السبب وبديل مقترح لكل صنف. — لكل ممنوع سبب واضح

الدقيق ومنتجاته

الخبز الأبيض	بديل: الأرز الأبيض / البطاطس / البطاطا الحلوة دقيق مكرر، بُرهق الهضم
البيتزا والمعجنات الدقيقية	بديل: الأرز الأبيض / البطاطس / اللحوم الحمراء بنحضر بسيط mدقيق أبيض ومزيجات مرهقة للهضم
المعكرونة البيضاء	بديل: الأرز الأبيض / البطاطا الحلوة دقيق مكرر عالي المعالجة
الكيك والمعجنات الحلوة	بديل: التمر / عسل النحل الطبيعي / التفاح سكر ودقيق أبيض
البسكويت والكوكيز	بديل: التمر / الكمنثري مكُونات مصنَّعة مرهقة
الدقيق الأبيض المكرر	بديل: الأرز الأبيض / دقيق الذرة / خبز الذرة مُزال منه الألياف والفيتامينات
الخبز التوست	بديل: الأرز الأبيض / خبز الذرة دقيق أبيض ومواد حافظة
الفيرميشيلي	بديل: الأرز الأبيض / الكسكس دقيق أبيض مكرر
السميد	بديل: الأرز الأبيض / الكسكس نشا مكرر من القمح
الكرواسون	بديل: الأرز الأبيض / التمر دقيق أبيض ودهون مصنَّعة
القطاير الدقيقية	بديل: الأرز الأبيض / البطاطس دقيق أبيض ودهون
الدونات	بديل: التمر / الكمنثري سكر ودقيق أبيض ومقلي
الوافل	بديل: الأرز الأبيض / التمر دقيق أبيض وسكر

البقوليات

الفاصوليا	بديل: الأرز الأبيض / اللحوم الحمراء / السمك البري كثيرة الفضلات، عسيرة الهضم
العدس	بديل: الأرز الأبيض / البطاطس / الحمام والسمان والأرانب يُسبب غازات وانتفاخًا
البارلاء	بديل: البطاطا الحلوة / الأرز الأبيض صعوبة على الجهاز الهضمي
الحمص	بديل: الأرز الأبيض / السمك البري رغم قيمته الغذائية إلا أنه مُرهق
الفول	بديل: الأرز الأبيض / اللحوم الحمراء ثقيل جدًا على الهضم
الفاصوليا البيضاء	بديل: الأرز الأبيض / اللحوم الحمراء كثيرة الفضلات
الفاصوليا الحمراء	بديل: الأرز الأبيض / البطاطس عسيرة الهضم
العدس الأحمر	بديل: الأرز الأبيض / البطاطا الحلوة غازات وانتفاخ
العدس البني	بديل: الأرز الأبيض / السمك البري ثقيل على الهضم
اللوبيا	بديل: الأرز الأبيض / اللحوم الحمراء بقولية عسيرة الهضم
الفاصوليا الخضراء الطازجة	بديل: الكوسا المطبوخة / البطاطس ألياف عالية وصعبة الهضم
الصويا ومشتقاتها	بديل: اللحوم الحمراء / السمك البري بروتين نباتي مرهق
التوف	بديل: اللحوم الحمراء / السمك البري مشتق صويا، عسير الهضم
الفول السوداني	بديل: الجوز بكميات معتدلة / اللوز بكميات معتدلة كثير الفضلات والزبوت

البروتينات غير الموصى بها

البيص بجميع أشكاله	بديل: السمك البري / اللحوم الحمراء / الحمام والسمان والأرانب غير مدرج في قائمة المسموحات في نظام الطبليات
--------------------	---

❑	الدواجن التجارية (دجاج/فراخ مزارع)	بديل: اللحوم الحمراء / السمك البري / الحمام والسمان والأرانب تُعتبر من الأطعمة غير المفضلة في النظام المتداول
❑	اللحوم المصنّعة	بديل: اللحوم الحمراء الطازجة / السمك البري نقائق، ساندويشات لحوم مصنّعة
❑	الأسماك المستزرعة	بديل: السمك البري / اللحوم الحمراء يفضّل السمك البحري الطبيعي بدلاً منها
❑	الديك الرومي التجاري	بديل: اللحوم الحمراء / الحمام المشوي دواجن مزارع ومعالجة
❑	الأوز التجاري	بديل: اللحوم الحمراء / السمك البري دواجن مزارع ودهون عالية
❑	اللحوم المدخنة	بديل: اللحوم الحمراء الطازجة / السمك المشوي مواد حافظة وملح زائد
❑	النقائق	بديل: اللحوم الحمراء الطازجة / لحم الضأن لحوم مصنّعة ومواد مضافة
❑	الهوت دوج	بديل: اللحوم الحمراء الطازجة / السمك البري لحوم مصنّعة ودهون
❑	الكفتة التجارية	بديل: اللحوم الحمراء الطازجة / لحم العجل إضافات ومواد حافظة
❑	الكفيار التجاري	بديل: السمك البري / سمك السردين الطازج معالج وملح زائد
❑	السلطعون المعب	بديل: الجمبري / السمك البري معالج وملح زائد

الألبان غير المسموحة		
❑	الحليب السائل	بديل: الأرز الأبيض / عسل النحل الطبيعي / زيت الزيتون باعتدال غير مدرج في قائمة المسموحات في نظام الطببات
❑	الريبادي التجاري	بديل: التمر / الفواكه المسموحة / الأرز الأبيض غير مُدرج ضمن الألبان المسموحة الشائعة
❑	الجبن القريش والجبن الطازج	بديل: الجبن الصلب المعتّق / الأجبان المطبوخة باعتدال غالبًا مستبعد في القوائم المتداولة
❑	الحليب المبستر	بديل: الأرز الأبيض / التمر ألبان سائلة غير مسموحة
❑	الأيس كريم	بديل: التمر / الفواكه المسموحة سكر وألبان ومواد مضافة
❑	الكاسترد	بديل: التمر / عسل النحل سكر وألبان مصنّعة
❑	الرايب	بديل: التمر / الأرز الأبيض ألبان مخمرة غير مسموحة
❑	اللبن الرائب	بديل: التمر / الأرز الأبيض ألبان سائلة ومخمرة
❑	الكريمة الصناعية	بديل: الكريمة الطبيعية باعتدال / زيت الزيتون stabilizers دهون مصنّعة وم
❑	جينة كوتاج	بديل: الجبن الصلب المعتّق / جينة الرومي القديم جبن طازج غير مسموح

الأطعمة المصنّعة		
❑	المشروبات الغازية	بديل: الماء الدافئ / التمر تُرهق الجهاز الهضمي وتُسبب التهاب
❑	الأطعمة المقلية	بديل: الأرز المطبوخ / السمك المشوي / زيت الزيتون باعتدال دهون مؤكسدة ضارة
❑	الوجبات السريعة	بديل: الأرز مع لحم أحمر بسيط / البطاطس المسلوقة مرغبة وملينة بالمواد المضافة
❑	العصائر المحلاة	بديل: التمر / التفاح / الكمثرى سكر مضاف وبدون ألياف
❑	الشوكولاتة المصنّعة	بديل: التمر / عسل النحل الطبيعي سكر ومواد مضافة
❑	رقائق البطاطس	بديل: البطاطس المسلوقة / البطاطس المشوية دهون مؤكسدة وملح زائد
❑	الفشار التجاري	بديل: التمر / الفواكه المسموحة زيوت وملح ونكهات صناعية
❑	الشيبس	بديل: البطاطس المسلوقة / الأرز الأبيض دهون مؤكسدة وملح
❑	الكراكر	بديل: الأرز الأبيض / التمر دقيق أبيض ومواد حافظة
❑	الأطعمة المعلبة بصلصة طماطم	بديل: الأرز الأبيض / السمك المشوي مواد حافظة وملح زائد
❑	الصلصات الجاهزة	بديل: زيت الزيتون / عصير الليمون / الخل الطبيعي سكر وملح ومواد مضافة
❑	المايونيز	بديل: زيت الزيتون / السمينة البلدية باعتدال دهون مصنّعة وزيوت مهدرجة
❑	lupالكانش	بديل: naturalعصير الليمون / الخل الط سكر وملح ومواد مضافة
❑	صلصة الصويا	بديل: الملح البحري باعتدال / الكركم ملح زائد وصويا

السكريات الصناعية	
بدیل: التمر / غسل النحل الطبيعي يُرهق البنكرياس ويُسبب التهابًا	السكر الأبيض المكرر
بدیل: التمر / غسل النحل سكر مكرر ومواد صناعية	الخلوی والكاندي
بدیل: التمر / دبس التمر سكر مضاف عالي	المربى الصناعي
ي / دبس التمرnaturalبدیل: غسل النحل الط سكر مكرر مركز	السيروب الصناعي
ي / التمرnaturalبدیل: غسل النحل الط محليات صناعية وليست عسلًا طبيعيًا	العسل الاصطناعي
يnaturalبدیل: التمر / غسل النحل الط أسبارتام وسكرالوز وغيرها	المحليات الصناعية

المشروبات الممنوعة	
بدیل: التمر / الفواكه المسموحة سكر مركز بدون ألياف كافية	عصائر الفاكهة الطازجة (المفاجنة)
بدیل: الماء الدافئ / عصير الليمون بالماء سكر مضاف ومواد حافظة	عصائر المعلبة المحلاة
بدیل: الماء الدافئ / شاي الأعشاب مُسمّم للكبد والجهاز الهضمي	الكحول
بدیل: الماء الدافئ / قهوة خفيفة باعتدال كافيين زائد ومحليات	مشروبات الطاقة
بدیل: قهوة خفيفة / شاي الأعشاب تُهَيِّج المعدة والجهاز العصبي	القهوة بكميات كبيرة
بدیل: شاي أسود خفيف / شاي البابونج تانين زائد يُهَيِّج المعدة	الشاي الثقيل
بدیل: التمر / شاي الأعشاب محفز ومرغّب	الكاكاو

أطعمة أخرى ممنوعة	
بدیل: أطعمة مطبوخة بملح خفيف / الأرز والبطاطس الطبيعية يُعيق وظائف الكلى والتوازن المائي	الملح الزائد
بدیل: وجبات بسيطة / الأرز الأبيض / زيت الزيتون باعتدال تُهَيِّج المعدة وبطانة الأمعاء	التوابل الحارة المفرطة
بدیل: الجوز بكميات معتدلة / التمر كثرة الفضلات والزيوت	بذور دوار الشمس الشمس
بدیل: التمر / الأرز الأبيض ألبان مخمرة غير مسموحة في النسخة الصارمة	اللبن السوري

بديلاً عملياً 15 — دليل البدائل

الجدول التالي يجمع ١٥ بديلاً عملياً مرتّباً بوضوح. — لكل طعام ممنوع بديل طيّب

البدائل المسموحة	سبب المنع	الممنوع
سمن بلدي • جينة قديمة صلبة باعتدال • حليب إبل طبيعي (إن وُجد)	كازين ثقيل + لاكتوز — عسير الهضم	حليب بقر تجاري سائل
خبز ذرة بسيط • بطاطا حلوة • بطاطلس مسلوقة • أرز أبيض مطبوخ	جلوتين + نشأ مكرر يُرهق الأمعاء	خبز الدقيق الأبيض والمعجنات
زبدة طبيعية غير مصنّعة • سمن بلدي • زيت زيتون بكر ممتاز	أوميغا ٦ مرتفع + دهون متحوّلة	زيوت نباتية مكررة (ذرة، فول سوداني، صويا)
دبس التمر البلدي • عسل طبيعي باعتدال • تمر بعدد محدود	يرفع الإنسولين ويُغذي التهاب	السكر الأبيض والحلويات المصنّعة
أسماك بحرية طازجة • أرانب • سمان • حمام	هرمونات + مضادات حيوية + تغذية صناعية	دجاج المزارع التجارية (فروج)
لحم حمام • بروتين سمك • بيض سمان بكميات صغيرة	بروتين أليومين مُرهق لبعض الأشخاص	حسب التحمل) — البيض (جدلي
أرز أبيض كينشوية • حمام • سمك • لحم أحمر	إنزيمات مضادة + غازات + ثقيلة الهضم	البقوليات (عدس، فول، حمص، فاصوليا)
شاي أعشاب خفيف • ماء مع عسل قليل • ماء طبيعي دافئ	سكر مركز يرفع الإنسولين فوراً	عصائر محمّدة ومشروبات سكرية
طحينة بسيطة • أعشاب طازجة • ثوم مطبوخ • زيت زيتون مع ليمون	سكر + ملح + مواد حافظة + دهون سيئة	صلصات جاهزة (كانتشاب، مايونيز، صلصة جاهزة)
جينة قديمة صلبة باعتدال • جينة بيضاء طبيعية قليلة الملح	مضافات كيميائية + دهون صناعية	جينة مثلثات ومصنّعة
عسل نقي • تمر • شوكولاتة داكنة ٨٥%+ • نادرًا	سكر + حليب + دهون صناعية	شوكولاتة حليب وحلوى صناعية
خيار خفيف • جرر مسلووق • كوسا • نفس الخضار مطبوخة جيداً	ألياف خشنة تُرهق القولون	خضار نيئة ثقيلة بكثرة (ملفوف، براعم، إلخ)
حمام طازج • سمك طازج • لحم أحمر طازج مشوي	نيترات + ملح + مواد حافظة خطيرة	لحوم مصنّعة (نقانق، كولد كتس، لانشون)
طهي خفيف بزيت زيتون • سلق • شوي • طبخ منزلي بسيط	زيوت محترقة + ملح مرتفع + إضافات	وجبات سريعة ومقليات تجارية
شاي أعشاب • ماء معدني • ماء دافئ • ماء طبيعي	حمض + سكر + غاز يُرهق المعدة	مشروبات غازية كلها

الخطة الأسبوعية والأخطاء – التطبيق العملي

جدول الوجبات الأسبوعي (٣ وجبات يوميًا)

العشاء	العداء	الإفطار	اليوم
تمر (٣-٥ حبات) + ماء دافئ	لحم أحمر مسلوق + أرز أبيض + ماء دافئ	أرز أبيض + سمك مشوي خفيف	الأحد
عشاء خفيف جدًا أو صيام	سمك بحري مشوي + أرز أبيض	حمام مشوي + بطاطس مسلوقة	الاثنين
تمر + شاي أعشاب خفيف	سمان أو أرانب مطبوخة + أرز	فاكهة مسموحة (تفاح / كمثرى)	الثلاثاء
ماء دافئ + تمر محدود	سمك مشوي + بطاطا حلوة مسلوقة	لحم أحمر مشوي + بطاطس	الأربعاء
عشاء خفيف أو تجاوز إن لم تجع	لحم مسلوق + خضار مطبوخة (جزر / كوسا)	أرز أبيض + زيت زيتون + ليمون	الخميس
ماء + تمر	شوي بسيط خارج المنزل + أرز أبيض	وجبة عائلية: حمام أو سمك مع أرز	الجمعة
تجديد مخزون المطبخ بالمسموحات	وجبة منزلية خفيفة مسموحة	مراجعة الأسبوع – يوم التخطيط	السبت

الأخطاء الأكثر شيوعًا عند البدء

الصواب	الخطأ
ابدأ باستبدال طعام واحد أسبوعيًا — الجسم يرفض الصدمة	تغيير كل شيء دفعة واحدة ❌
البقوليات والحبوب الكاملة والألبان مُرهقة في النظام	تقليديًا؛ "صحي"؛ الاعتماد على & ❌
لا تفعلها أبدًا — خطر حقيقي على الحياة	توقف الأدوية المزمنة بدون طبيب ❌
الوزن يأتي لاحقًا — راقب الهضم والطاقة والنوم أولاً	قياس النتائج بالوزن فقط ❌
انتظر حتى يأتي الجوع المؤلم — العادة والملل ليسا جوعًا	الأكل بلا جوع حقيقي ❌
ليست بلا حدود — حتى الفواكه المسموحة تُعطى باعتدال	الإفراط في الفاكهة ❌

أسئلة شائعة عند البدء

الإجابة	السؤال
النظام لا يعتمد عدّ السعرات كهدف أساسي. — لا	هل يجب حساب السعرات؟
لا تعدّل الأدوية بدون طبيب. — بإشراف طبي	هل يناسب مرضى السكري؟
كثيرون يلاحظون تحسُّنًا في الهضم والطاقة خلال أسبوعين.	متى تبدأ الفوائد؟
لكن التفاصيل تختلف بالعمر. — المبادئ العامة مناسبة	هل يصلح للأطفال؟
فترة الحمل تتطلب تقييمًا خاصًا. — راجعي طبيبك أولاً	هل يناسب الحوامل؟

للدكتور ضياء العوضي رحمه الله نظرية علمية 25

بين الغذاء والمرض. هذا الباب يجمعها للمرة الأولى في مرجع واحد بمحتواها الكامل من المصادر الرسمية على **نظرية علمية 25** قدّم الدكتور ضياء العوضي رحمه الله mytayibat.com. تكشف العلاقات الخفية

النظرية ١ من ٢٥

نظرية الدهون والكوليسترول

والأوعية أكثر من اللحم المشوي باعتدال. الدكتور ضياء العوضي يفصل بين دهون مصنّعة ودهون طبيعية، ويشجع على تقليل — كزيت الزيتون والسّمك — الدهون الطبيعية باعتدال المقليات والوجبات السريعة مع الإبقاء على مصادر أوميغا ٣ من البحر. ليست عدواً بالضرورة. الالتهاب والسكريات المكررة والزيتون المهدرجة ترفع مخاطر القلب

اللحم الأحمر المشوي · الزبدة الطبيعية · الجوز باعتدال · السمك البحري · زيت الزيتون **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٢ من ٢٥

نظرية الهضم والامتصاص

من الغذاء. — أرز أبيض، لحوم مشوية، سمك — الجسم كمصنع متكامل: ما لا يُهضم جيداً يتحوّل إلى فضلات تُرهِق الأمعاء وتقلّل الامتصاص. الطيبات يُفضّل أطعمة مطهّوة وبسيطة مع تجنّب البقوليات والخبز الأبيض. الترتيب داخل الوجبة والمضغ البطيء جزء من التطبيق. الهدف ليس حرماناً بل تقليل العبء حتى تستفيد الخلايا

الماء الدافئ · زيت الزيتون · الخضار المطهّوة · اللحم المشوي · الأرز الأبيض **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٣ من ٢٥

نظرية الفضلات والالتهاب

المرض. البقوليات والألياف الخام والمشروبات الغازية والألبان تزيد الفضلات عند من لا يتحملونها. الطيبات يوجه نحو طهي — غازات، سموم جزئية، بقايا هضم — الفضلات الغذائية خفيف وشوربات وخضار مطبوخة. تُغذّي الالتهاب المزمن عند تراكمها. نظرية الفضلات والالتهاب تقول: قلل الفضلات تقلل

ماء دافئ · أرز أبيض · سمك مسلوق · كوسا مطبوخ · شوربة خفيفة **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٤ من ٢٥

نظرية الجوع الحقيقي

هو جوع مؤلم وليس عادة أو مللاً أو رائحة طعام. هذه النظرية تمنع الإفراط الذي يُرهق البنكرياس والقولون. بين الوجبات ماء دافئ باعتدال. من يأكل كل ساعتين بلا جوع يحتفظ بمستوى سكر وإنسولين مرتفعين. التطبيق يحتاج أسابيع لإعادة ضبط الإحساس بالشبع. الجوع الحقيقي عند الدكتور ضياء

شاي خفيف · وجبة بروتين خفيفة · ماء دافئ · تمر محدود **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٥ من ٢٥

نظرية البنكرياس والسكر

في السكريات المرغزة يُجهده. المشكلة الإفراط لا السكر الطبيعي باعتدال مثل تمر أو غسل محدود عند التحمل. العصائر والمشروبات الغازية أخطر من حبة تمر بعد وجبة متوازنة. الطيبات يربط استقرار السكر بهضم أخف ووجبات أقل تكراراً. مرضى السكري لا يغيّرون أدويتهم دون طبيب. البنكرياس ينتج الإنسولين؛ الإفراط

تمر باعتدال · لحم مشوي · بطاطس مسلوقة · سمك · أرز أبيض **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٦ من ٢٥

نظرية القولون والأمعاء

مناعياً وعصبياً. تقليل البقوليات والخضروات النيئة الثقيلة والحليب يُهدّئ القولون عند شريحة كبيرة من المتابعين. الأرز الأبيض والسمك والخضار المطبوخة أساس العلاج الغذائي التعليمي. التشخيص الطبي يبقى أولاً عند أعراض إنذارية كالدم أو الألم الحاد. الأمعاء ليست أنبوباً بل جهازاً

ماء دافئ · شوربة خضار · سمك · جزر مطبوخ · أرز أبيض **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٧ من ٢٥

نظرية الميتوكوندريا والطاقة

أوضح بعد الوجبات دون انهيار. النوم والحركة يكملان الصورة. ليست بديلاً عن فحوصات نقص — سكريات مكررة ومقليات — الميتوكوندريا محطات الطاقة في الخلية؛ الوقود السيئ الفيتامينات. يُضعفها. هذه النظرية تشجع بروتيناً سهل الهضم ودهوناً طبيعية باعتدال ونشويات بسيطة. النتيجة المتوقعة طاقة

خضار مطهوة · بطاطس مسلوقة · زيت زيتون · لحم مشوي · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٨ من ٢٥

نظرية المحور النخامي والهرمونات

الغذاء المُرهق والإجهاد والسكريات يُزعزع التوازن الهرموني. نظرية المحور النخامي تدعم وجبات عند الجوع الحقيقي فقط وطعاماً نظيفاً بسيطاً. مرضى الغدة الدرقية يتابعون تحاليلهم ولا يوقفون أدويتهم. التغذية مكّملة لا علاج هرموني وحيد. المحور النخامي يضبط هرمونات متعددة.

شاي أعشاب · ماء دافئ · خضار مطهوة · سمك · لحم مشوي **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ٩ من ٢٥

نظرية التهاب المزمّن

القلب والسكري والمفاصل. تقليل المصنّعات والمقليات والمشروبات الغازية خطوة أولى في الطيبات. زيت الزيتون والسمك قد يخفّفان الالتهاب عند بعض الأشخاص. الكركم بكميات معتدلة في الطهي مفيد. استمر بفحوصاتك الروتينية ولا تعتمد على الغذاء وحده. الالتهاب المزمن الصامت يسبق أمراض

شوربة خفيفة · خضار مطهوة · كركم في الطهي · سمك · زيت زيتون **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ١٠ من ٢٥

نظرية الماء والترطيب

للهضم عند كثيرين وفق الدكتور ضياء. نظرية الماء والترطيب تحذر من الإفراط في الماء البارد مع الطعام لأنه يُضعف الإنزيمات الهضمية. الشوربات الخفيفة والشاي الخفيف تُكمل الترطيب. مرضى القلب والكلّى يحددون الكميات مع طبيبيهم. الماء الدافئ بين الوجبات أنسب

بطاطس مسلوقة · شوربة خفيفة · شاي أعشاب · ماء دافئ **أطعمة تدعم النظرية:**

النظرية ١١ من ٢٥

نظرية الصيام المتقطع

وناقش طبيبك. الفكرة الجوهرية: الجسم يستشفى في الصيام. — الصيام المتقطع يمنح الجهاز الهضمي راحة ويُخفّر إصلاًحاً خلوياً عند بعض المتابعين. ليست إجباراً على الجميع مرضى السكري والحوامل والضعف يستثنون طبياً. نافذة أكل عند الجوع الحقيقي ثم صمت. ابدأ بفترات قصيرة

شوربة خفيفة · وجبة واحدة مشبعة · تمر عند الإفطار · ماء دافئ **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٢ من ٢٥

نظريّة الجهاز الهضمي الهرمي

الأكل يؤثّر على الهضم: بروتين ثم نشويات ثم خضار مطبوخة عند من يناسبهم. نظرية الجهاز الهضمي الهرمي تقلّل الانتفاخ الناتج عن خلط الأطعمة الثقيلة. ليس قانونًا لكل جسد جرّب أسبوعين وسجّل. تجنّب العصائر مع الوجبة الرئيسية. — ترتيب سلطة خفيفة مطبوخة · خضار مطهوه · أرز أبيض · بروتين مشوي **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٣ من ٢٥

نظريّة البروتين والهضم

البروتين والهضم تُورّع البروتين على وجبات عند الجوع لا كميات ضخمة دفعة واحدة. مرضى الكلى يضبطون الكمية طبيًا. — بعض البقوليات واللحوم المصنّعة — البروتين الصعب يُرهق المعدة والكبد. السهل: سمك، حمام، لحم مشوي طازج. نظرية أرانب · سمان · لحم أحمر مشوي · حمام · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٤ من ٢٥

نظريّة السرطان والغذاء

السرطان والغذاء تقول: تقليل اللحوم المصنّعة والسكريات والمقليات يقلّل عبء الالتهاب وقائيًا. طليخ منزلي وخضار مطهوه وسمك. الفحوصات الدورية أساس الوقاية. المرضى تحت إشراف فريق الأورام الطبي دون انقطاع. لا يُدعى الطيبات علاجًا للسرطان. نظرية لحم طازج · فواكه مسموحة · زيت زيتون · خضار مطهوه · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٥ من ٢٥

نظريّة أمراض المناعة

السليمة. الطعام المرهق يُضعف المناعة المعوية ويرفع الالتهاب. نظرية أمراض المناعة تدعم أطعمة خفيفة تُعطي الجهاز المناعي طاقة للمقاومة لا للهضم. أمراض المناعة الذاتية تحتاج إشرافًا طبيًا متخصصًا. الجهاز المناعي يعتمد على الأمعاء تمر · لحم مشوي · زيت زيتون · شوربة خضار · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٦ من ٢٥

نظريّة الجلد والتغذية

والطفح الجلدي كثيرًا ما يعكسان حمل التهابي من الأمعاء. تقليل السكريات والبيض والحليب يُلاحظ فيه كثيرون تحسّنًا بالبشرة خلال أسابيع. الشرب الكافي من الماء الدافئ والسمك الغني بالأوميغا ٣ يدعم صحة الجلد. البشرة مرآة الداخل. الحبوب شوربة خفيفة · ماء دافئ · خضار مطهوه · زيت زيتون · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

النظريّة ١٧ من ٢٥

نظريّة ضغط الدم والغذاء

يرفعون الضغط. نظرية ضغط الدم والغذاء تشجع على تقليل المعليات والوجبات السريعة والصلصات الجاهزة. السمك وزيت الزيتون والخضار المطبوخة تدعم صحة الأوعية. لا تُوقف قرار يهدد الحياة. — دواء الضغط دون طبيب الملح الزائد والسمنة والتهاب الأوعية أرز أبيض · زيت زيتون · لحم مشوي · خضار مطهوه · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

نظرية الكوليسترول الحقيقي

الكبد ينتجه والخلايا تحتاجه، المشكلة في الكوليسترول المؤكسد الناتج عن الزيوت المهدرجة والمقليات. نظرية الكوليسترول الحقيقي تفرّق بين — الكوليسترول ليس شراً مطلقاً المؤكسد الضار. التحاليل الدورية أساس المتابعة لا الأعراض. LDLمفيد و HDL

مكسرات طبيعية باعتدال · لحم مشوي · جوز · سمك · زيت زيتون **أطعمة تدعم النظرية:**

نظرية الحوض المتصلب وآلام الظهر

مع انتفاخ معوي مزمن من البقوليات والألياف الثقيلة. نظرية الحوض المتصلب تربط الهضم بالجهاز العضلي الهيكلي. وجبات خفيفة وأقل غازات قد تُخفّف الضغط على الأعصاب الغربية. العلاج الطبيعي والطب يكملان. الحوض المتصلب وآلام الظهر قد تتفاقم

أرز أبيض · سمك · ماء دافئ · خضار مطهوة · وجبات خفيفة **أطعمة تدعم النظرية:**

نظرية القلب والدهون الطبيعية

أكثر من السكريات المكررة. نظرية القلب والدهون الطبيعية تدعم أوميغا ٣ من السمك والمكسرات. الدهون المتحوّلة في المارجرين والزيوت المهدرجة هي العدو الحقيقي. تحاليل القلب الدورية لا غنى عنها لمرضى القلب. القلب يحتاج طاقة من الدهون الجيدة

أفوكادو · مكسرات باعتدال · لحم مشوي · سمك · زيت زيتون **أطعمة تدعم النظرية:**

H. pylori دعم لاءم وئرج ةيرطن

لكنها تُسبب أذى فقط حين يتهبأ لها الوسط المناسب. الأطعمة الحمضية والحارة والمشروبات الغازية تُحفّزها. الطيبات يُقلّل هذه المُحفّزات. العلاج الطبي بالمضاد الحيوي ضروري لا تقاطع الدورة. قد تعود إن لم تتغيّر العادات الغذائية. — جرثومة المعدة تعيش في معظم البشر

عسل طبيعي · شوربة خفيفة · سمك مسلوق · أرز أبيض · ماء دافئ **أطعمة تدعم النظرية:**

نظرية الطفيليات والغذاء

نظافة في الطهي. نظرية الطفيليات والغذاء تشجع طهيّاً كاملاً وتقليل الحلويات المكررة. النظافة في الطهي وغسل الخضار أساسيان. التشخيص المخبري يحدد العلاج. لا تتناول أدوية طفيليات عشوائية دون تشخيص. الطفيليات تزدهر مع سكريات وسوء

تقليل السكريات · ماء نقي · خضار مغسولة جيّداً · طهي كامل لكل اللحوم **أطعمة تدعم النظرية:**

نظرية الشيخوخة والغذاء

مرتبطان بالالتهاب المزمن وضعف الهضم. نظرية الشيخوخة والغذاء تقول: الغذاء البسيط قليل الفضلات يُطيل فترة الحياة. الجسم الذي لا يُرهق بهضم ثَقِيل يُنفق طاقته في التجديد والإصلاح الخلوي. الشيخوخة المبكرة وضعف الطاقة

شوربة دافئة · تمر · زيت زيتون · خضار مطبوخة · سمك **أطعمة تدعم النظرية:**

نظريه النوم والغذاء

النوم العميق ويرفع الكورتيزول الليلي. نظريه النوم والغذاء تنصح بعشاء خفيف أو الاكتفاء بالغذاء. الأمعاء تستنشي في الليل حين يكون العبء الهضمي خفيفاً. من يأكل ثقيلًا ليلاً يُلاحظ تعباً صباحياً وهضمًا أثقل. الأكل الثقيل قبل النوم يُعطّل

ماء دافئ • تمر محدود • شاي أعشاب • عشاء خفيف جداً **أطعمه تدعم النظرية:**

نظريه الصحة النفسية والغذاء

يُهدّئ الجهاز الهضمي وينعكس إيجابياً على المزاج والتركيز. ليست بديلاً عن الطب النفسي. اطلب مساعدة متخصص عند 90% — المحور المعوي الدماغي يربط المزاج بحالة الأمعاء الاكتئاب الشديد. من السيروتونين يُنتج في الأمعاء. نظريه الصحة النفسية والغذاء: تقليل السكريات والفصلات

أعشاب خفيفة • تمر • زيت زيتون • شوربة دافئة • سمك **أطعمه تدعم النظرية:**

رؤية الدكتور ضياء — نظام الأمراض المزمنة

قد يكون مهدياً للحياة. — تنبيه طبي مهم: المحتوى التالي تعليمي بحث. لا توقف أي دواء مزمن بدون إشراف طبيب مختص ⚠

تنبيه طبي صريح. خطة عملية بالخطوات · الأطعمة المفيدة والممنوعة · لكل مرض من الأمراض الـ ٥ التالية: مقارنة الفهم الكلاسيكي ورؤية الدكتور

1. ضغط الدم المرتفع

تتجاوز تقليل الملح فقط. — تناول الدكتور ضياء العوضي رحمه الله ضغط الدم من زاوية غذائية متكاملة

رؤية الدكتور ضياء

المكررة + الالتهاب الصامت + بكتيريا اللثة عوامل رئيسية. — الملح جزء من المشكلة لكن الأطعمة

الفهم الكلاسيكي

تقليل الملح + أدوية مدى الحياة + تجنب الدهون

الأطعمة المفيدة:

خضار مطبوخة · الأعشاب الطبيعية · زيت الزيتون · الأرز الأبيض · السمك الطازج

الأطعمة الممنوعة:

مصنّعات بصوديوم عالي · عصائر معبأة · وجبات سريعة · المعلبات والمخللات المالحة

الخطة العملية:

- أزل المعلبات والأطعمة المصنّعة أولاً.
- استبدل الملح الزائد بأعشاب طبيعية (كركم، كمون).
- أضف السمك مرتين أسبوعياً على الأقل.
- تجنّب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.
- راجع طبيبك قبل تعديل أي دواء.

ارتفاع الضغط المفاجئ يهدد الحياة. — لا توقف دواء ضغط الدم دون إشراف طبي مباشر ⚠

السكري النوع الثاني

وتصل لجذر مقاومة الإنسولين. — نظرة الدكتور ضياء على السكري تتجاوز عدّ السعرات

رؤية الدكتور ضياء

— مقاومة الإنسولين تنشأ من النشويات المكررة المتراكمة + الالتهاب + الكبد المُثقل
الحل في المصدر.

الفهم الكلاسيكي

تقليل السكر + أدوية + ربما إنسولين + حمية صارمة

الأطعمة المفيدة:

التمر بعدد محدود · الدهون الطبيعية · اللحم الأحمر · الأسماك · الأرز الأبيض بكميات معتدلة

الأطعمة الممنوعة:

الحبوب الكاملة كثيفة الألياف · الحلويات المصنّعة · العصائر كلها · المشروبات السكرية · الدقيق الأبيض

الخطة العملية:

- أزل السكر المضاف والمشروبات السكرية فوراً.
- قلّص النشويات المكررة تدريجياً
- أضف الدهون الطبيعية (زيت زيتون، سمن بلدي)
- لا تأكل إلا عند الجوع الحقيقي —
- تابع سكر الدم يومياً مع طبيبك

خطر نقص السكر المفاجئ حقيقي وخطير. — لا تعدّل جرعة الأدوية أو الإنسولين دون إشراف طبيب

القولون العصبي والانتفاخ

القولون العصبي والانتفاخ المزمن من أكثر ما يعانيه متبعو النظام قبل البدء.

رؤية الدكتور ضياء

تقليلها يُريح الجهاز الهضمي. — الألياف الزائدة من البقوليات والحبوب الكاملة تُرهق القولون

الفهم الكلاسيكي

ألياف أكثر + بروبوتيك + تجنب التوتر + أدوية مضادة للتشنج

الأطعمة المفيدة:

ماء دافئ · بعض الفواكه المسموحة · الزيت الطبيعي · اللحم المطبوخة · الأرز الأبيض المسلوق جيداً

الأطعمة الممنوعة:

اللبن ومنتجاته · الخضار النيئة الثقيلة · الحبوب الكاملة · البقوليات كلها (عدس، فول، حمص)

الخطة العملية:

- أوقف البقوليات تماماً أسبوعاً وراقب التغيير.
- قلّل الخضار النيئة واستبدلها بمطبوخة
- اعتمد الأرز الأبيض أساساً للنشويات
- أضف الدهون الطبيعية للطهي (زيت زيتون / سمن)
- سجّل الأعراض يومياً وشاركها طبيبك

قد يحتاج فحصاً منطاريًا عاجلاً. — استشر طبيبًا إذا كان القولون مصحوبًا بدم أو ألم حاد

4. H. pylori دعم لاء موشرح ()

الدكتور ضياء يُقدّم رؤية مختلفة حول لماذا تستيقظ جرثومة المعدة وتؤدي.

رؤية الدكتور ضياء	الفهم الكلاسيكي
حين ينتهي لها الوسط المناسب (حمض + إرهاب). — البكتيريا تعيش دائماً في معظم البشر لكنها تُسبب أذى فقط	مضادات حيوية ثلاثية + مثبطات حمض لأسابيع

الأطعمة المفيدة:

العسل الطبيعي بكميات صغيرة · الزيت الطبيعي · السمك والأرز · الأطعمة قليلة الحموضة

الأطعمة الممنوعة:

الحليب الصناعي · المشروبات الغازية · المعلبات الحمضية · التوابل الحارة جداً · القهوة المركزة

الخطة العملية:

- تجنّب المحفّزات الحمضية (قهوة كثيرة / حارة / غازية).
- اعتمد الطبخ الخفيف قليل التوابل
- أكمل العلاج الطبي حتى النهاية دون توقف
- العودة للنظام الغذائي تمنع الانتكاس

مقاومة البكتيريا للأدوية خطر طبي حقيقي. — لا توقف المضاد الحيوي قبل اكتمال الدورة

5. السرطان والوقاية التغذوية

بل يُقدّم منهجاً تعليمياً وقائياً لتقليل الالتهاب المزمن. — لا يدّعي النظام علاج السرطان

رؤية الدكتور ضياء	الفهم الكلاسيكي
خط وقائي لا علاجي. — الالتهاب المزمن الصامت يهيئ بيئة ملائمة لنمو الخلايا الشاذة تقليله بالتغذية	كيماوي + إشعاع + جراحة + نظام غذائي عام

الأطعمة المفيدة:

الأعشاب الطبيعية · الثوم المطبوخ · التمر · الزيتون · الأطعمة الطبيعية: السمك

الأطعمة الممنوعة:

السكر المكرر المفرط · الزيوت المتحوّلة · الأطعمة المتفحمة · اللحوم المصنّعة (نقانق / كولد كتس)

الخطة العملية:

- استبدل اللحوم المصنّعة بالطازجة فوراً
- تجنّب الطعام المتفحم والمحروق في الطهي
- أضف الأسماك ثلاث مرات أسبوعياً
- لا تؤخّل الفحوصات الدورية بسبب النظام الغذائي
- استمر بعلاجك الطبي الكامل دون انقطاع

وليس علاجاً للسرطان. لا تؤخّل أي فحص أو جلسة علاج طبي. — التغذية وقاية ودعم

كل تحميل وكل مشاركة صدقة جارية عن روح الدكتور ضياء العوضي رحمه الله ﷻ

الأجر يتضاعف مع كل من يستفيد. — انشر هذا الكتاب لمن يحتاجه

روابط المنصة الرسمية mytayibat.com

الصفحة	الرابط الكامل
الدليل الشامل	https://mytayibat.com/daleel-nizam-altayibat
المسموحات والممنوعات	https://mytayibat.com/almasmohat-walmamanwat
نظريه الدكتور ضياء 25	https://mytayibat.com/nazariyat
الطبيبات والأمراض	https://mytayibat.com/altayibat-wal-amrad
فهرس الأطعمة	https://mytayibat.com/tayibat-foods
المساعد الذكي مجانا	https://mytayibat.com/chat
نظام الطبيبات ٢٠٢٦	https://mytayibat.com/nizam-altayibat-2026
تحميل الطبعة الثانية	https://mytayibat.com/nizam-altayibat-pdf-v2

هذا الدليل للتوعية العامة ولا يُعني عن استشارة طبيب مختص. المحتوى إرث علمي تعليمي مُقدّم صدقة جارية عن الدكتور ضياء العوضي رحمه الله.

<https://mytayibat.com/medical-disclaimer> تنبيه طبي نهائي: