



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد يوليو 2022

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيسا)

(سكرتير التحرير)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

أ.د/ سحر محمد مرسي

أ.د/ فاطمة رشدي محمد

أ.د/ نعمة محمد المغربي

أ.د/ نادية ابراهيم سيد

أ.د / صفاء رشاد محمود

د / عطيات حسن حسين

د/ هبة مصطفى محمد

د /اسماء عطية طلبية

د /وفاء رمضان احمد

## حكمة العدد



### افتتاحية العدد:

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ،  
والصلاة والسلام على معلم البشرية الخير الهادي  
إلى صراط الله المستقيم وعلى اله وصحبه وسلم.  
أما بعد: نتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الثالث  
من المجلة البيئية لشهر يوليو 2022 بكلية التمريض  
– جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي  
تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن  
نكون أشد حرصاً على إصدار عددنا هذا .  
ولقد آثرنا أن نعتمد المنهج نفسه في تنوع  
الموضوعات بلغتها وأن نستقطب الباحثين من  
خارج الجامعة ، ف جاء العدد حافلاً ببحوث خضعت  
للتقويم والتحكيم العلميين الدقيقين . ونحسب أنها  
ستسهم إسهاماً فاعلاً في تعميق الفكر العلمي  
وتأصيل مناهج البحث لدى الدارسين .  
ولا يفوتنا أن نكرر هنا أن هذا الجهد لم يكن ليرى  
النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعلمهم  
الدءوب على إنجازه ووضع بين أيادي الدارسين  
والباحثين .

موضوعات المجلة :-

أولاً:-بيدأعملنا بمقالة العدد وهي استراتيجية حماية  
البيئة والمناخ في ظل فيروس كورونا  
ثانياً:- علماء أعلام في تاريخ الحضارة الاسلامية ،  
غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية،  
وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات،  
وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة  
الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من  
اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو عمار  
الموصللي رائد جراحة العيون أول من اخترع أداة  
لإجراء جراحة المياه البيضاء.

ثالثاً:- المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة  
الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات  
والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،  
رابعاً:- تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم  
تعيينهم وترقيتهم من خلال الربع الثاني من العام  
الجاري

خامساً:-ونتهي مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة.  
وما نقدمه في هذا العدد من مقالات ما هو إلا نتاج  
المشاركة الفعالة واهتمامنا بالقضايا والمشكلات  
البيئية وعرض لبعض نماذج من إبداعات السادة  
الزملاء، أملا في نشر الثقافة البيئية . نسأل الله  
تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن  
يبسر لنا الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق وهو  
المعين كما نرحب بمساهمتمكم واشتراككم معنا في  
الإعداد القادمة لمجلة البيئة الربع سنوية .

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

## مقالة العدد

### استراتيجية حماية البيئة والمناخ في ظل فيروس كورونا

#### مقدمة

لقد أحدثت جائحة كورونا (كوفيد-19) ركودا اقتصاديا شديدا في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ووفقا لتوقعات صندوق النقد الدولي، من المتوقع أن ينكمش اقتصاد المنطقة بنحو 33% في عام 2020، وهو أسوأ قليلا من المتوسط العالمي الذي تشير التنبؤات إلى أنه سيبلغ 3%. وداخل المنطقة، يوجد أيضا تباين إقليمي كبير، إذ تتراوح توقعات النمو الاقتصادي للبلدان من +2.2% في مصر إلى -12% في لبنان (يعرض الشكل البياني أدناه أمثلة لذلك التباين). ومن الأهمية بمكان والمنطقة تتعافى من الركود الاقتصادي أن تراعي الحكومات في تعافياها الاقتصادي الاعتبارات البيئية (انظر مُدُونَتنا السابقة).

كيف تبدو ملامح أي لخطة للتعافي الأخضر لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؟

يُمكننا التأسّي بأوروبا. فقد تأثرت أوروبا بجائحة كورونا في مرحلة مبكرة، وعلى نطاق واسع، وكان رد فعل كثير من البلدان فرض تدابير إغلاق عام صارمة. ومنذ ذلك الحين، أعاد الكثير من البلدان فتح اقتصاداتها بعد تسجيل مستويات متدنية لحالات الإصابة الجديدة بفيروس كورونا، مما يبعث على التفاؤل. وبعد مرحلة الإغاثة الفورية، كان على القارة أن تختار أي سبل التعافي ستسلك. ووجدت القارة نفسها في مفترق طرق، مع مطالبة كثير من الأصوات بإلغاء الاتفاق الأخضر لأوروبا. ولكن، لحسن الحظ، قررت أوروبا أن تجعل الاتفاق الأخضر الأوروبي هو "إستراتيجية الاتحاد الأوروبي للتعافي". وبحلول نهاية مايو/أيار 2020، أعلن الاتحاد الأوروبي خطته للتعافي لما بعد أزمة كورونا بتخصيص ما يعادل 750 مليار يورو (821 مليار دولار) على أن يتم تقديمها بشروط خضراء تراعي الاعتبارات البيئية، مع التركيز على استعادة خصوبة الأراضي، والتنوع الحيوي، وتقليص الانبعاثات الكربونية في القطاعات ذات الأولوية، وذلك ضمن جملة إستراتيجيات أخرى.

بالنسبة للشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ثمة قطاعات مُعَيَّنة يجب أن تكون لها الأولوية في "تنبّي نُهْج التخضير أو الحفاظ على البيئة" مثل قطاعي النقل والطاقة. وفي هذه المنطقة، تُشكّل الصناعات وحركة المرور المصادر الرئيسية للانبعاثات الضارة المُسبِّبة لتلوث الهواء على الصعيد المحلي (انظر كاراغوليان وآخرين، 2015). وتشمل أمثلة السياسات المُجربّة والمختبرة عالميا لمثل هذه القطاعات فرض معايير مستهدفة لكفاءة استخدام الطاقة، ومعايير كفاءة استخدام الطاقة للشركات، ومعايير كفاءة الوقود للمركبات، وتغيير نوع الوقود المستخدم، وتكنولوجيا الإنتاج، وتسعير التلوث/الكربون (أو إلغاء صنوف الدعم الضارة المرتبطة بالتلوث الكربوني). علاوةً على ذلك، تُبشّر معايير كفاءة استخدام الطاقة للمباني، ومعايير الحد الأدنى للأداء للأجهزة مثل مُكَيِّفات الهواء بالخبر في المنطقة (انظر أودراغو 2020).

كيف تبدو ملامح أي خطة للتعافي الأخضر لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؟

لقد ثار الكثير من النقاش بشأن إيجاد مشروعات جاهزة للتنفيذ لتدعم على وجه السرعة مرحلة التعافي الاقتصادي من الجائحة، مشروعات قادرة على البدء بقوة، وتهيئة فرص عمل لكثير من الناس. ومن أمثلة هذه المشروعات التي تعمل على تخضير أنشطة ضارة بالبيئة توسيع نطاق مشروعات ناجحة للحد من التلوث، وإطلاق مشروعات جديدة مثل مشروع الحد من التلوث البيئي في مصر، ومشروع الحد من تلوث الهواء ومكافحة تغير المناخ في مصر. وثمة مثال آخر من مشروع يجري حاليا تنفيذه وقد يضيف قيمة إلى هذه المبادرة المهمة هو مشروع الحد من التلوث البيئي في لبنان.

يُقدّم المشروع للشركات الصناعية شديدة التلوث قروضا بأسعار فائدة قريبة من الصفر لأجل سبع سنوات مع فترة سماح تصل إلى عامين. ويهدف التمويل المُيسَّر الذي يقدمه المشروع إلى مساندة مشروعات تغيير نوع الوقود، ورفع كفاءة استخدام الطاقة، وتكنولوجيا الإنتاج.

يساعد مشروع الحد من التلوث البيئي في مصر الصناعة على تحسين الأداء والامتثال للمعايير البيئية. وتستطيع الصناعات المؤهلة في القاهرة الكبرى والإسكندرية الاستفادة من التمويل في الاقتراض بأسعار فائدة قريبة من الصفر من أجل تغيير نوع الوقود، ورفع كفاءة استخدام الطاقة، وتكنولوجيا الإنتاج. وسيتيح توسيع نطاق هذه المشروعات الآن فرصة مثالية لتحقيق تعافٍ أخضر مراعى للبيئة.

يهدف مشروع الحد من تلوث الهواء وتغير المناخ في القاهرة الكبرى بمصر الذي يجري إعداده إلى الحد من التلوث الذي يُسبِّبه قطاع النقل، وقطاع إدارة المُخَلِّفات الصلبة، وهما أكبر مصدرين للانبعاثات الضارة في منطقة القاهرة الكبرى.

تكتسي التدابير المالية التنشيطية التي تهدف إلى مساندة المشروعات الخضراء أهمية كبيرة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي يعتمد فيها معظم السكان على رأس المال الطبيعي. ويقتضي العمل من أجل تدابير تنشيطية خضراء تشمل الجميع أن يكون التمويل منخفض التكلفة متاحا للأنشطة الخضراء المراعية للاعتبارات البيئية، وأن تعود المنافع الناجمة عن هذه الاستثمارات بوجه خاص على شرائح السكان ذات الدخل المنخفض. ومع أن معظم سكان المنطقة يعيشون في مناطق حضرية (60%)، فإن

معظم فقراء المنطقة يعيشون في مناطق ريفية. وفي مصر واليمن وتونس والمغرب، على سبيل المثال، يزيد عدد الفقراء المقيمين في مناطق ريفية عن عدد الفقراء الذين يعيشون في مناطق حضرية. واتضح أن أنشطة التخضير ترتبط بدرجة كبيرة بالحد من الفقر، وعلاوةً على ذلك، فإن التخضير يراعي مصالح الفقراء، وهو ما يعني أنه يعود بالنفع على المجتمعات الأفقر أكثر من غيرها (انظر هيجر وآخرين، 2020).

وثمة أمثلة للاستثمارات في ممارسات الإدارة المستدامة للأراضي، مثل المشروع الواعد (مشروع المنظومات الواحية وسبل كسب العيش بتونس) الذي ساعد الواحات التقليدية على التغلب على عوامل التصحر. وساعد هذا المشروع أيضا على إتاحة الفرص وتهيئة الوظائف لكثير من الشباب، وتحسين إنتاج هذه المنظومات البيئية، وإنتاج التمر والمربي والعسل، والسياحة البيئية، ومن ثم زيادة مستويات الدخل في المجتمعات الفقيرة.

وهناك مثال آخر للاستثمارات الخضراء عالية العائد هو مشروع الإدارة المتكاملة للأراضي في المناطق المتأخرة في تونس الذي اشتمل على تدخلات لإدارة الأراضي تراعي اعتبارات المناخ وذات أهمية بالغة لاسيما في سنوات الحر الشديد. وتعد تدخلات الإدارة المتكاملة للأراضي إستراتيجيات مهمة للتكيف مع تغير المناخ، علاوةً على ذلك فإنها تسهم إسهاما كبيرا في التخفيف من آثار غازات الدفيئة.

وختاما، توجد أيضا فرص مهمة لإدارة المناطق الساحلية، وخلق اقتصاد أزرق تتوفر له مقومات الاستدامة. وإلى جانب تحسين مستويات الاحتواء في البر، تسنح أيضا فرص تعود بالنفع على الجميع على سواحل البحر، وفي البحر. فعلى سبيل المثال، ساعد برنامج الإدارة المتكاملة للمناطق الساحلية في المغرب على زيادة دخول المجتمعات الساحلية ذات الدخل المحدود بمساعدة سبلهم لكسب الرزق بأنشطة بديلة.

وتم بنجاح تنويع سبل كسب العيش لصائدي الأسماك لجعلهم أقدر على الصمود والتكيف مع الاحترار العالمي وما ينجم عنه من ارتفاع درجة حرارة المحيطات. فعلى سبيل المثال، تضررت الأرصد السميكية شديدة التأثر بدرجات الحرارة من زيادة الحرارة، وهو ما خلف أثارا سلبية على أقوات المجتمعات الساحلية واستهلاكها. وتساعد مساندة أنشطة مثل زراعة الطحالب، والسياحة البيئية هذه المجتمعات على تنويع أنشطتها وأن تصبح أقدر على الصمود في وجه الصدمات المناخية. ويعد الحفاظ على سلامة النظم الإيكولوجية الساحلية والبحرية شبكة أمان، ويمكن أن يصبح مُحركًا للنمو لكثير من البلدان في المنطقة التي تمتلك سواحل متنوعة ومنتجة، ولها تاريخ طويل من الاعتماد المتبادل مع المحيط

## التنمية المستدامة

يواجه تحقيق التنمية المستدامة في المنطقة العربية سلسلة من التحديات، تتراوح بين ندرة الموارد التي يفاقمها تغير المناخ، والاضطرابات السياسية والحروب والنزاعات التي تضرب معظم بلدان المنطقة. وتقع هذه التحديات تحت سبعة عناوين رئيسية نوردتها في ما يلي.

### 1. الاضطرابات السياسية والحروب والصراعات

تشهد المنطقة العربية منذ أوائل العام 2011 اضطرابات سياسية يتوقع أن تكون لها عواقب بعيدة الأثر على التنمية المستدامة والانتقال إلى الاقتصاد الأخضر. حيث تعاني من الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين واشتداد حدة الصراعات في العراق وليبيا وسورية واليمن وقد تم الاعتراف بذلك في الإطار الاستراتيجي العربي للتنمية المستدامة، الذي يحدّد السلام والأمن والاستقرار السياسي باعتبارها عوامل تمكينية ضرورية لتحقيق التنمية المستدامة.

### 2. ندرة الموارد الطبيعية وتقلّباتها

تشكل المياه والطاقة والأرض الصالحة للزراعة تحديات رئيسية للتنمية في المنطقة العربية. وتشكّل ندرة المياه والجفاف، اللذان تفاقمهما الآثار المحتملة لتغيّر المناخ، واعتماد المنطقة أنواع الوقود الأحفوري لتلبية احتياجاتها من الطاقة، التي تتسم بانخفاض الكفاءة، تحديات رئيسية أمام الانتقال إلى الاقتصاد الأخضر. وما يزيد من صعوبة ذلك التعرض الشديد للبلدان المصدرة والمستوردة للنفط على حد سواء لتقلّبات السوق النفطية.

### 3. تهديدات الأمن الغذائي

تتأثر البلدان العربية سلباً بتقلّب سوق الغذاء العالمية، بالإضافة إلى الاعتماد على المنتجات الغذائية المستوردة لتغطية ما بين 50 و100 في المئة من احتياجاتها الغذائية، بما في ذلك القمح الذي يمثّل المحصول الاستراتيجي الرئيسي في المنطقة. وتستورد البلدان الخليجية 100 في المئة من الاحتياجات الغذائية الأساسية، لكنها أقلّ تعرّضاً للمخاطر من البلدان غير المصدرة للنفط في المنطقة بفضل الإيرادات الفائضة التي يحقّقها قطاع النفط. وأكثر البلدان تعرّضاً لتقلّب أسعار الغذاء هي تلك التي ترتفع فيها معدّلات الفقر نسبياً، مثل العراق وفلسطين واليمن. ويتعرّض الأمن الغذائي أيضاً للتهديد الناجم عن تدهور الأرض وندرة المياه وعدم كفاءة استخدام المياه في الزراعة.

### 4. تغيّر المناخ وأحداث الطقس المتطرّف

المنطقة العربية مثال رئيسي على الآثار السلبية لتغيّر المناخ على عدد من المستويات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. وستتأثر البلدان العربية متأثراً مباشراً بتغيّر المناخ، لا سيما أن ارتفاع مستويات البحر سيهدّد الأصول الاقتصادية والطبيعية للمناطق الساحلية، وستزداد حدة ندرة المياه وتدهور الأرض، كما سيتأثر التنوع البيولوجي تأثراً سلبياً. وسيكون التأثير الاجتماعي حاداً، إذ سيفقد كثير من العمّال وظائفهم في الزراعة وصيد السمك، وبعض الصناعات النفطية نتيجة تحوّل العالم إلى مصادر الطاقة المتجدّدة.

### 5. الاستهلاك والإنتاج غير المستدامين

ساهمت التغيّرات الديمغرافية، وارتفاع العمران الحضري، وتغيّر أنماط الحياة، وسياسات الدعم، على سبيل المثال لا الحصر، في بروز أنماط استهلاكية غير مستدامة في المنطقة العربية، وهي إحدى أكثر المناطق تحضراً في العالم. ففي سنة 2010، بلغ تعداد السكان العرب 352 مليون نسمة، يعيش 56 في المئة منهم في المدن. وبحلول سنة 2050، سيصل تعداد السكان إلى 646 نسمة، يعيش 68 في المئة منهم في المناطق الحضرية. ويعدّ النموّ السكاني السريع والهجرة من المناطق الريفية إلى الحضرية من العوامل الرئيسية التي ساهمت في ارتفاع الطلب على الطاقة والموارد الطبيعية الأخرى في المنطقة العربية. وقد تسبّبت إيرادات تصدير المشتقات النفطية في حدوث تغيّرات كبيرة في أنماط الحياة وأنماط الاستهلاك في البلدان المصدرة للنفط، مثلما حدث في بلدان مجلس التعاون الخليجي.

### 6. النموّ السكاني

يتباين تعداد السكان في المنطقة العربية بين القليل كما في كل بلدان مجلس التعاون الخليجي (ما عدا الوافدين) باستثناء المملكة العربية السعودية، والكثير كما في حالة مصر التي تستأثر بنحو 30 في المئة من إجمالي السكان العرب. وقد ارتفع تعداد السكان في البلدان العربية بنسبة 2.2 في المئة بين سنتي 2005 و2015، ما يمثّل قوة دافعة رئيسية للطلب على الموارد الطبيعية المحدودة.

### 7. الدعم الكبير للطاقة والمياه والغذاء

تتميّز المنطقة بالدعم الشديد لبعض السلع والخدمات، ويحدث ذلك بناء على نوعين من المبررات: في البلدان المصدرة للنفط، يراد بدعم أسعار الطاقة إتاحة تشارك المواطنين في ثروة الموارد الطبيعية لبلدانهم كما هي الحال في بلدان مجلس التعاون الخليجي. وينعكس ذلك في ارتفاع معدّلات الحصول على الكهرباء. من ناحية أخرى، يُستخدم الدعم كوسيلة لتوفير خدمات الطاقة الضرورية للفقراء في البلدان ذات الموارد الشحيحة مثل مصر والمغرب وسورية. وقد شكّل دعم الطاقة عائقاً رئيسياً أمام تحسين كفاءة الطاقة في المنطقة العربية، والارتقاء بسوق الطاقة المتجدّدة. وقد اتخذت العديد من البلدان العربية مؤخراً خطوات جريئة لإصلاح أسعار الطاقة والمياه.

## عمار الموصلي رائد جراحة العيون أول من اخترع أداة لإجراء جراحة المياه البيضاء

حتى لا تشعر العين بصلاية العظم وقسوته، وقد جعل الله تلك الطبقات الثلاثة لتخدم الرطوبات وتدفع عنها أي ضرر. وكان الموصلي أول من استخدم مصطلح حدقة العين، وكان من قبله يطلقون عليها اسم ثقب العنبيّة.

وكان من بين الأمراض التي توصل لعلاج ناجح لها هو مرض المياه البيضاء أو الساد كما أسماه العرب قديمًا، وذلك لأنه كان يتسبب في تكون طبقة تسد العين، وهو مرض كان يسبب فقدان البصر لأنه لم يكن يعالج بشكل صحيح.

وقد اخترع الموصلي أداة لإجراء جراحة المياه البيضاء تسمى المقدح الأجوف، وهو تطور للمقدح الذي كان الطبيب اليوناني أنطليوس يستخدمه لعلاج العيون خلال القرن الثاني الميلادي، لكن مقدح الموصلي كان أكثر تطورًا حيث كان مصنوع من النحاس حتى لا يسبب أذى للعين مثلما كان يفعل مقدح أنطليوس الزجاجي، وأيضًا فإن بعض علماء العرب قد استخدموا طرق لعلاج هذا المرض، لكن طريقة الموصلي كانت أكثرها تطورًا ونجاحًا.

وهذا المقدح كان عبارة عن أنبوب مجوف يشبه الإبرة كان يستخدم لشطف المياه البيضاء من العين، وقد شرح الموصلي طريقة استخدامه في الكتاب، أيضًا حدد الوقت المناسب لإجراء تلك الجراحة وهو الوقت الذي يكون المرض قد ضج فيه.

وحدد الموصلي علامات نضج المرض بأنها الفترة التي يصبح فيها المريض غير قادر على تمييز الألوان.

وكان الموصلي يقوم بتفتيت الساد ثم سحبه خارج العين بطريقة ناجحة وباستخدام ستة أساليب مختلفة، وقد دون الموصلي في كتابه جميع الحالات الغريبة التي شاهدها أثناء قيامه بإجراء جراحات العين والمضاعفات التي كانت تصيب بعض المرضى بعد العمليات وهذه هي الطريقة الحديثة المتبعة عند إجراء التجارب السريرية في العصر الحديث، ولذلك أصبح هذا الكتاب مرجع هام لكل الأطباء الذين أتوا من بعده وتخصصوا في دراسة العين مثل الغافقي.

أيضًا استطاع الموصلي أن يتوصل لطريقة لعلاج غطش البصر لدى الأطفال وهو حالة تعرف في الطب الحديث باسم العمى الشقي أو فقدان ربع المجال البصري، وهذا الخلل كان يحدث بسبب حول العين لدى الأطفال.

وقد عالجه الموصلي عن طريق تغطية عين واحدة للطفل وهي العين السليمة، وقد تم اقتباس مقاطع من كتاب الموصلي في كتب من تبعه من الأطباء مثل محمد بن قسوم بن أسلم الغافقي وهو مؤلف كتاب يسمى المرشد في الكحل وقد اقتبس في هذا الكتاب من الموصلي عددًا من وصفات الأدوية والطرق الجراحية وخاصة عملية قرح الماء فقد ذكرها بأكملها كما شرحها الموصلي.

كما أورد العالم صلاح الدين بن يوسف الكحال الحموي عدة اقتباسات من كتاب المنتخب، وتمت ترجمة الكتاب للغة اللاتينية ونقل إلى أوروبا ليدرس في كليات الطب هناك.

وبالنسبة لحياة عمار الموصلي الخاصة فلم يعرف عنها الكثير حتى تاريخ ميلاده وتاريخ وفاته غير معروفين بدقة، لكن يعتقد أنه قد توفي في القاهرة عام 1020 للميلاد

ذخر التاريخ الإسلامي بمجموعة كبيرة من العلماء المبدعين في كافة المجالات وخاصة فترة العصر العباسي فبينما أطلق على تلك الفترة في أوروبا اسم العصور المظلمة، سميت تلك الفترة بالعصر الذهبي للإسلام نظرًا لكثرة لتقدم الدولة الإسلامية بمختلف أقطارها في جميع المجالات.

وكان مجال الطب من أكثر المجالات التي شهدت تطورًا كبيرًا وقد ساعدت الاكتشافات الطبية التي حدثت في هذا العصر في التطور العلمي الذي حدث في أوروبا بعد ذلك حيث تم نقل العلوم التي اكتشفها العرب إلى أوروبا وبدأوا في تطويرها.

وكان من بين العلماء الذين قدموا إسهامًا كبيرًا في مجال الطب عمار الموصلي، والذي استطاع تشريح العين بدقة وبمنهج علمي سليم، واستطاع أن يصل لعلاج للعديد من أمراض العيون التي لم يتم علاجها من قبل، وحتى انه اخترع أدوات دقيقة لإجراء جراحات العيون وتعمل بنفس الآلية التي تعمل بها بعض الأدوات الحديثة المستخدمة في جراحة العيون.

واسمه الكامل أبو القاسم عمار بن علي الموصلي، وقد ولد في الموصل، ولهذا لقب بالموصلي، وقد كانت الموصل مدينة زاخرة بالعلماء والأطباء وقد تعلم الموصلي وتلمذ على يديهم وقد تخصص في طب العيون.

تنقل الموصلي بين عدة أقطار إسلامية لينهل من العلوم التي تركزت كلها حول طب العيون، وقد تعلم عمل تركيبات الكحل وطرق مزجه بالعقاقير المتنوعة لعلاج أمراض العيون.

وانتقل الموصلي بعد ذلك استقر في القاهرة في زمن الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله وعمل فيها كطبيب للعيون وكان يعرف حينها باسم الكحال، وذاع صيته كثيرًا كطبيب عيون.

ولم يكن الموصلي من العلماء الموسوعيين الذين بحثوا في شتى أنواع العلوم، لكنه تخصص في دراسة العين بشكل كلي فكان يقابل أطباء العلماء والكحالين في جميع المناطق التي سافر إليها ليستفيد من علومهم، واستطاع أن يطور هذا المجال يصبح فرعًا مستقلًا بذاته من فروع الطب.

وقد قام بتأليف كتابه الوحيد الذي يحمل اسم "المنتخب في علم العين وعللها ومداواتها بالأدوية والحديد"، وقد ألفه بناءً على طلب من الخليفة الحاكم بأمر الله، وجميع فيه كل ما تعلمه واكتشفه من خلال ممارسته لعلاج العيون وممارسة مهنة طب العيون حيث كان قد أجرى الكثير من العمليات الجراحية الناجحة لعلاج العيون.

وقد تكون كتاب الموصلي من مائة وخمسة وعشرين فصلاً تضمن شرح تشريح العين ووصف فيه واحد وخمسين مرض من أمراض العيون وقد وصف كل مرض وأعراضه وطرق علاجه اعتماداً على التجارب السريرية التي أجراها.

وفي الكتاب شرح الموصلي تركيب العين بدقة، فقال أنها تتكون من ثلاث طبقات وثلاثة رطوبات وتسعة عضلات وأعصاب متصلة بها، وقد أسمى الطبقات بالشبكية لأنها مكونة من شرايين وعروق مشبكة مثل شبك الصيادين، والمشمية لأنها مشتملة على طبقة الشبكية ويلبها الطبقة الصلبة، وهذه الطبقة جعلها المولى عز وجل ملاصقة لعظم

## معلومات دينية

### فضل صلاة الضحى ووقتها

وقتها ارتفاع الشمس وبياضها وذهاب الحُمْرة، وآخره الزوال»، وقال الحطّاب نقلًا عن الشيخ زروق: «وأحسنه إذا كانت الشمس من المشرق مثلها من المغرب وقت العصر»، وقال الماوردي: «ووقتها المختار إذا مضى ربع النهار»، صلاة الضحى لها فضل عظيم، حيث تعد صدقة عن مفاصل الجسم، والتي تبلغ نحو 360 مفصلًا.

ماذا يقرأ في صلاة الضحى

ماذا يقرأ في صلاة الضحى لعله من الأمور التي يبحث عنها أولئك الذين عرفوا فضل صلاة الضحى، والتمسوا أفضل وقت لها وسعوا لاغتنام أكبر ثواب لها، فيُسأل أن تصلى كل ركعتين مثنى مثنى ويسلم بعد كل ركعتين، ويُقرأ في كل ركعة سورة الفاتحة بعدها سورة قصيرة مثل سورة الضحى أو سورة الشمس أو غير ذلك من السور أو الآيات حتى لو بلغت آية واحدة، أي أن سورة الفاتحة وما تيسر من القرآن هي أفضل إجابة عن سؤال ماذا يقرأ في صلاة الضحى، وقد صلاها النبي صلى الله عليه وسلم ركعتين، وأربعًا، وثمان ركعات ومن زاد على ذلك فصلّى عشرًا أو اثنتي عشرة ركعة فلا بأس لكن يجب ألا تقل عن الركعتين، وبما أنها تصلى في النهار فلا يُجْهَرُ بها بل تُقرأ الفاتحة وما يليها سرًا، ويجوز أن تصلى جماعة لكن دون المداومة على ذلك لأن ذلك غير مشروع، ولا تُقضى إن فات وقتها لأنها ليست من السنن الرواتب التابعة للفرائض إنما هي مقيدة بوقتها فإن فات وقتها فاتت.

### صلاة الضحى

صلاة الضحى هي نفسها صلاة الشروق، ولكنها تُسمى صلاة الشروق إن صلّيت بعد شروق الشمس وارتفاعها قدر رمح، وتسمى بصلاة الضحى إن كانت بعد ذلك الوقت، وتسمى أيضًا: صلاة الأوابين هي صلاة تؤدي بعد ارتفاع الشمس قيد رمح، وقيل بعد مضي ربع النهار، و صلاة الضحى أحد أنواع صلاة النفل وحكمها أنها سنة مؤكدة عند الجمهور، خلافًا للقول بأنها مندوبه في مذهب أبي حنيفة، وأقلها ركعتان، وأوسطها أربع ركعات، وأفضلها ثمان ركعات، وأكثرها اثنتي عشرة ركعة.

صلاة الضحى هي من النوافل التي داوم عليها رسول الله - صلى الله عليه وسلم- وحثّ عليها الصحابة -رضوان الله تعالى عنهم-، فقد روي عن أبي الدرداء رضي الله عنه قوله: «أوصاني خليلي بثلاث: بصيام ثلاثة أيام من كل شهر، وألا أنام إلا على وتر، وسُبْحَةَ الضُّحَى في السفر والحضر»، وقد ورد في صلاة الضحى أسماء أخرى، منها: صلاة الإشراق. صلاة الضحى قد سُمّيت بصلاة الإشراق بسبب وقت صلاتها، كما سُمّيت بصلاة الأوابين، والأوابون هم التوابون، وقد جاء في الصحيح من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يُصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويُجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى».

عدد ركعات صلاة الضحى

صلاة الضحى سنة مؤكدة عند الجمهور، وعدد ركعات صلاة الضحى أقلها ركعتان، وأوسطها أربع ركعات، وأفضلها ثمان ركعات، وأكثرها اثنتا عشرة ركعة، وأفضلها تعد صدقة عن مفاصل الجسم البالغة نحو 360 مفصلًا.

تعد إحدى الوصايا النبوية الثلاث، التي حث عليها رسول الله -ﷺ-، وشدد على أحبابه ضرورة اغتنام فضل صلاة الضحى ووقتها للفوز بثوابها العظيم، كما أن صلاة الضحى من النوافل التي حرص رسول الله -صلى الله عليه وسلم- على المداومة عليها، بل وحثّ عليها الصحابة -رضوان الله تعالى عنهم-، وقد لا يعرف الكثيرون عدة أمور عنها سواء فضلها أو أفضل وقت لأدائها وماذا يقرأ فيها أو حتى ثوابها في الدنيا والآخرة.

### فضل صلاة الضحى

فضل صلاة الضحى فيها رُوي عن أبي الدرداء رضي الله عنه قوله: «أوصاني خليلي بثلاث: بصيام ثلاثة أيام من كل شهر، وألا أنام إلا على وتر، وسُبْحَةَ الضُّحَى في السفر والحضر»، وقد جاء في الصحيح من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يُصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويُجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى»، كما جاء في فضل صلاة الضحى ما رُوي أيضًا عن زيد بن أرقم -رضي الله عنه- أنه رأى قومًا يُصلّون من الضحى، فقال: «أما لقد علموا أن الصلاة في غير هذه الساعة أفضل، إن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: صلاة الأوابين حين ترمض الفصال».

وعن فضل صلاة الضحى فإن الملائكة تشهد صلاة الضحى، لما ورد أنه قال رسول الله -ﷺ- لعمر بن عيسى رضي الله عنه: «صَلِّ صَلَاةَ الصُّبْحِ، ثُمَّ أَقْصِرْ عَنِ الصَّلَاةِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ حَتَّى تَرْتَفِعَ... فَإِنَّ الصَّلَاةَ مَشْهُودَةً مَحْضُورَةً»، كما قال رسول الله -ﷺ-: «من صلى الغداة في جماعة، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس، ثم صلى ركعتين؛ كانت له كأجر حجة وعمره، تامة تامة تامة».

### فضل صلاة الضحى ووقتها

فضل صلاة الضحى ووقتها يمتد لساعات، حيث إن صلاة الضحى هي سنة مؤكدة عند جمهور العلماء، ويبدأ وقت صلاة الضحى بعد شروق الشمس بعشرين دقيقة، كما أن آخر موعد تصح فيه صلاة الضحى يكون قبل أذان الظهر بأربع دقائق.

فضل صلاة الضحى ووقتها بالساعة، فجاء فيه أن صلاة الضحى وقتها يبدأ من ارتفاع الشمس قيد رمح، والمقصود بقيد رمح أي خمس درجات، عندما تصعد الشمس في كبد السماء ثم تميل مرة أخرى، فهذه تُسمى درجات، فالشمس تخطو الدرجة في أربع دقائق، وعليه فإن صلاة الضحى وقتها يبدأ بعد شروق الشمس بعشرين دقيقة، وينتهي قبل أذان الظهر أي قبل الزوال بأربع دقائق.

فضل صلاة الضحى ووقتها يكون عند ارتفاع الشمس وشدة حرّها، قال الطحاوي: «ووقتها المختار إذا مضى ربع النهار»، ولا خلاف بين الفقهاء في أن أفضل أداء صلاة الضحى إذا علت الشمس واشتدّ حرّها؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «صلاة الأوابين حين ترمض الفصال»، ومعناه أن تحمي الرّمضاء، وهي الرّمْل، فتبرك الفصال من شدة الحر، وجاء في مواهب الجليل نقلًا عن الجزولي: «أول

### فضل صلاة الضحى للرزق

- 1- من صلى صلاة الضحى في أول وقتها بعد شروق الشمس فله مثل ثواب الحاج والمُعتمر.
- 2- تُجْزَى عن الصَّدَقَةِ المطلوبة عن كل مفصل من مفاصل جسم الإنسان الثلاث مئة وستين في كل يوم يُصْبِح فيه العبد.
- 3- تقوم مقام التَّسْبِيحِ والتَّحْمِيدِ والتَّهْلِيلِ والتَّكْبِيرِ.
- 4- يتَقَرَّبُ بها العبد إلى الله سبحانه، ويفوز بمحبته عز وجل، باعتبارها من النوافل، كما جاء في الحديث القدسي: «مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ بَارَزَنِي بِالْمَحَارَبَةِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِمِثْلِ أَدَاءٍ مَا أَفْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَحْبَبْتُهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يَبْصُرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، فَبِي يَسْمَعُ وَبِي يُبْصِرُ وَبِي يَبْطِشُ وَبِي يَسْعَى، وَلَنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَنْ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدَّدِي عَنْ قَبِيضِ نَفْسِ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ، وَلَا يَدُ لَهُ مِنْهُ».
- 5- ومن فضل صلاة الضحى جلب الرزق والبركة فيه .
- 6- كِفَالَةُ اللَّهِ لِمَنْ صَلَّىهَا أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ بِأَنْ يَكْفِيَهُ نَهَارَهُ مِنَ الْمَوْنَةِ وَغَيْرِهَا: عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: قَالَ اللَّهُ -تَبَارَكَ وَتَعَالَى-: "ابْنِ آدَمَ ارْكَعْ لِي أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفَكَ آخِرَهُ".
- 7- من النوافل التي حرص عليها رسول الله -ﷺ-.
- 8- صلاة الضحى غنيمة عظيمة: هي من الصلوات التي يغنم المُصَلِّيُّ بها الكثير من الغنائم، وذلك لقول الرسول - عليه الصلاة والسلام -: «أَلَا أَدْلِكُمْ عَلَى أَقْرَبِ مِنْهُمْ مَغْزَى وَأَكْثَرِ غَنِيمَةً وَأَوْشَكِ رَجْعَةً مِنْ تَوْضَأٍ ثُمَّ غَدَا إِلَى الْمَسْجِدِ لَسَبْحَةِ الضُّحَى فَهُوَ أَقْرَبُ مِنْهُمْ مَغْزَى وَأَكْثَرُ غَنِيمَةً وَأَوْشَكُ رَجْعَةً».

عدد ركعات صلاة الضحى فيما روى مسلم ، من حديث أبي ذر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى»، وروى البخاري ومسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: «أوصاني خليلي ﷺ بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام».

عدد ركعات صلاة الضحى فيما ثبت عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه صلاها ثمان ركعات كما في فتح مكة، فقد روى مسلم أن معاذة رحمها الله سألت عائشة رضي الله عنها: «كَمْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي صَلَاةَ الضُّحَى؟»، قَالَتْ: أَرْبَعُ رَكَعَاتٍ وَيَزِيدُ مَا شَاءَ»، وروى مسلم عن أم هانئ رضي الله عنها قالت: «قَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى غُسْلِهِ، فَسَتَرَتْ عَلَيْهِ فَاطِمَةُ ثُمَّ أَخَذَتْ ثَوْبَهُ فَأَلْحَفَتْ بِهِ، ثُمَّ صَلَّى ثَمَانِ رَكَعَاتٍ سُبْحَةَ الضُّحَى».

### كيفية صلاة الضحى بالتفصيل

كيفية صلاة الضحى ففي أكثر عدد للأداء صلاة الضحى اختلف العلماء، فذهب المالكية والحنابلة إلى أن أكثر صلاة الضحى ثمان ركعات؛ لما روت أم هانئ رضي الله عنها أن النبي ﷺ دخل بيته يوم فتح مكة وصلى ثمان ركعات، فلم أر صلاة قط أخف منها غير أنه يتم الركوع والسجود، وعن كيفية صلاة الضحى يرى الحنفية والشافعية - في الوجه المرجوح - وأحمد - في رواية عنه - أن أكثر صلاة الضحى اثنتا عشرة ركعة؛ لما رواه الترمذي والنسائي بسند فيه ضعف أن النبي ﷺ قال: «من صلى الضحى اثنتي عشرة ركعة بنى الله له قصرا من ذهب في الجنة».

وينبغي الانتباه في كيفية صلاة الضحى أنه إذا صلى المسلم الضحى أكثر من ركعتين، فالأفضل له أن يسلم من كل ركعتين، لقول النبي ﷺ: «صلاة الليل والنهار مثني مثني» رواه أحمد وأصحاب السنن.



## أطعمة لتعويض نقص فيتامين د مدعمة للجسم والصحة

أطعمة لتعويض نقص فيتامين د وخاصةً خلال هذه الفترة من السنة حيث يبدأ فصل الخريف ويليه فصل الشتاء الذي يقل فيه سطوع الشمس والتي تعد واحدة من أهم مصادر الحصول على هذا الفيتامين المفيد للجسم، وعليه نهتم بتحديد الأطعمة التعويضية التي تمنح الجرعة المطلوبة منه للحفاظ على الصحة العامة، هذا بالإضافة إلى التعرف على أهم فوائده نوفر خلال السطور القليلة القادمة عدد من ومن أمثلة هذه الأطعمة وأهمها الأسماك كما في التالي

### السلمون

هو أحد أنواع الأسماك الدهنية ذات المحتوى العالي من فيتامين د يمنح كل مائة جرام من النوع الأطلسي الذي تم تربيته بالمزارع على عدد 526 وحدة دولية من فيتامين د، وتكفي لسد نسبة 66% من الاحتياجات اليومية له كما يوجد نوع آخر منه يسمى السلمون البري، ويتمتع باحتوائه على عدد 988 وحدة دولية من فيتامين د، وهي تغطي نسبة 124% من الاحتياجات اليومية له

### الرنجة

تعتبر أهم مصادر فيتامين د من الأسماك، وتمتاز باختلاف طرق تناولها ما بين ملحبة أو نيئة أو مدخنة أو مخللة يصل عدد الوحدات الدولية من فيتامين د المحتوية عليها كل مائة جرام من نوع الرنجة الأطلسي 216 وحدة دولية، وهي تعادل نسبة 27% من الاحتياجات اليومية له أما في حالة الرنجة المخللة فإن كل مائة جرام منها يحتوي على عدد 112 وحدة دولية من فيتامين د، أي ما يساوي نسبة 14% من الاحتياجات اليومية له.

### السردين

هو مصدر جيد جداً لفيتامين د يبلغ عدد الوحدات الدولية من فيتامين د التي تحتوي عليها كل مائة جرام من السردين 177 وحدة دولية من فيتامين د، وهي كافية لتغطية نسبة 22% من الاحتياجات اليومية له.

أطعمة معلبة لتعويض نقص فيتامين د

لا بد في الأخذ في الاعتبار أنواع الأطعمة التي تحفظ في صورة معلبة كأحد المصادر الهامة لفيتامين د، هذا بالإضافة إلى المواد المستخرجة من بعضها كما في التالي:

### التونة المعلبة

تمتاز بالمذاق الطيب والسعر الرخيص، لهذا يقبل عليها عدد كبير من الأشخاص تحتوي كل مائة جرام منها على عدد 268 وحدة دولية من فيتامين د، وهي قادرة على سد نسبة 34% من الاحتياجات اليومية له هذا بالإضافة إلى كونها مصدر غني بعنصر النياسين وفيتامين ك

### زيت كبد الحوت

هو أحد المكملات الغذائية الشائعة، والذي يعد البديل الأفضل للأسماك بالنسبة للأشخاص الذين لا يفضلون تناولها تمد ملعقة صغيرة منه أو ما يساوي خمسة ملي لتر الجسم بحوالي 448 وحدة دولية من فيتامين د، وهذا ما يساوي نسبة 56% من الاحتياجات اليومية له يتم استخدامه كعلاج فعال لحالات نقص فيتامين د وبالأخص لدى الأطفال هذا بالإضافة إلى امتلاك الملعقة الصغيرة منه نسبة 150% من الاحتياجات اليومية من فيتامين أ.

### الحليب السائل المدعم

يتمتع بارتفاع محتواه من عنصر الكالسيوم هذا بالإضافة إلى توافر عدد من الوحدات الدولية لفيتامين د تتراوح ما بين 115 و 124 داخل كل 236.5 من اللتر منه يجب التأكد على القدر من وحدات فيتامين د الدولية التي يمنحها من خلال المصلق المدون عليه تحتوي مختلف أنواع الحليب النباتي السائل المدعوم على عدد من وحدات فيتامين د الدولية كما في الحليب السائل الحيواني، ومن أهم أمثلتها حليب اللوز وحليب الصويا.

### اللبن الجاف المدعم

يوفر هذا النوع من الألبان نسبة تتراوح ما بين عشرة في المائة إلى عشرين في المائة من الاحتياجات اليومية من فيتامين د يعتبر أحد المصادر الممتازة للمعينات الحيوية أو Probiotics الجيدة لصحة الأمعاء.

### أطعمة لتعويض نقص فيتامين د مدعمة

نظراً لأهمية فيتامين د للصحة العامة، تحرص بعض الشركات على إنتاج بعض الأغذية والأطعمة التي يتم دعمها بنسبة جيدة منه، ومن أهم الأمثلة عليها التالي:

### عصير البرتقال المدعم

يوصى دائماً بتناول الفاكهة الطازجة كاملة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف يحتوي الكوب الواحد على عدد يساوي 137 وحدة دولية من فيتامين د هذا بالإضافة إلى الحرص عند تناول هذه العصائر إلى تواجد نسبة سكر بها وارتفاع محتواها من المواد الكربوهيدراتية خاصة لدى مرضى السكري..

### حبوب الإفطار والشوفان

تشتمل الحصة الواحدة منه على حوالي أربعين وحدة دولية من فيتامين د يحتوي الشوفان الغير محلى والمدعم على الألياف والعناصر الغذائية الأساسية أما في حالة إضافة نصف كوب من الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم إليه، سوف يتم الحصول على ما يقارب ستين وحدة دولية من فيتامين د.

### نماذج أطعمة لتعويض نقص فيتامين د

تتضمن الفقرة التالية بعض النماذج الأشهر من الأطعمة التي من شأنها تعويض نسبة فيتامين د الناقصة في الجسم ووصولها إلى الحد المسموح به، ومن أهمها التالي:

### صفار البيض

مصدر غني لفيتامين د تحتوي كل اثنتين بيضة كبيرة مخفوقة على عدد ثمانية وثمانين وحدة، وهي كافية لسد نسبة خمس عشر في المائة من احتياجات الجسم اليومية منه.

#### الفطر

هو البديل النباتي الأمثل أمام جميع الأفراد الذين لا يفضلون تناول الأسماك كمصدر غني لفيتامين د توجد أنواع كثيرة من الفطر تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين نذكر منها التالي فطر شيتاكي المجفف، تحتوي كل خمسين جرام منه 50 على عدد 77 وحدة دولية من فيتامين د، وهي تعادل نسبة 12% من احتياجات الجسم الدولية منه فطر Portobello الطازج، والذي يتعرض لكمية أكبر من الأشعة فوق البنفسجية، ولذلك تحتوي كل خمسين جرام منه على عدد 568 وحدة دولية من فيتامين د، وهي تساوي نسبة 95% من احتياجات الجسم اليومية منه الفطر الأبيض الطازج، تحتوي كل خمسين جرام منه على عدد 523 وحدة دولية من فيتامين د، وهي تكفي لتغطية نسبة 87% من الاحتياجات اليومية منه....

فيتامين د

بعد التعرف على أهم أطعمة لتعويض نقص فيتامين د بالجسم، لابد من التعرف على بعض المعلومات الهامة عنه وعن الأهمية التي يمثلها للصحة العامة كما في التالي:

ذو أهمية كبيرة في العمل على تسهيل امتصاص الأمعاء لعنصر الكالسيوم، هذا بالإضافة إلى حفظ التوازن الداخلي له.

يقوم بدعم صحة كل من جهاز المناعة والجهاز العصبي والدماغ.

يساهم في تنظيم مستوى الإنسولين في الدم، الأمر الذي يجعله هام لمرضى السكر.

كما يعمل على تقوية وظائف الرئة والأوعية الدموية والقلب.

يمتلك دور هام في التعبير الجيني.

نتيجة إمكانية تصنيعه داخل الجسم من خلال تعرض البشرة لأشعة الشمس، وذلك على عكس باقي أنواع الفيتامينات التي لا يتم تخليقها داخل الجسم، يعتبره البعض أحد أنواع الهرمونات.

حاجة الجسم من فيتامين د

سوف نستعرض فيما يلي عدد الوحدات الدولية الموصى بها بشكل يومي من فيتامين د، وذلك عند مختلف الأعمار والأجناس:

الأطفال الرضع حتى عمر السنة، يلزم لهم عدد وحدات دولية يساوي 400 وحدة في اليوم من فيتامين د.

أما في حالة الذكور والإناث من عمر سنة وحتى عمر سبعين سنة، فيلزم لهم عدد 600 وحدة يومية من الفيتامين.

كما أنه يلزم عدد 800 وحدة دولية منه للذكور والإناث التي تتجاوز أعمارهم السبعين عام.

يجب أن تحظى المرأة الحامل أو المرضع بعدد وحدات من الفيتامين تصل إلى 600 وحدة يومية.

نتائج نقص فيتامين د

عند ظهور حالة نقص في فيتامين د داخل الجسم، لابد من الاستعانة بأحد اطعمة لتعويض نقص فيتامين د وذلك حتى يتم تقادي التعرض لواحدة من النتائج التالية:

الكساح، وهو يعرض يظهر بالأخص عند الأطفال بسبب نقص فيتامين د، الأمر الذي يؤثر على نموهم ويضعف من قوة العضلات، ويسبب تشوهات في المفاصل وألم في العظام.

هذا بالإضافة إلى الإصابة بالوهن وألم العضلات أو التهابها.

أما في حالة الأفراد البالغين، فقد يتم الشعور بالإعياء أو تقلصات في العضلات أو الألم فيها، هذا بجانب ألم في العظم والتغيرات المزاجية المفاجئة ومنها الاكتئاب.

أسباب نقص فيتامين د

توجد العديد من الأسباب وراء حدوث نقص في نسبة فيتامين د داخل الجسم والتي يجب الحرص على رفعها من خلال الاعتماد على أطعمة لتعويض نقص فيتامين د، ومن أهم هذه الأسباب ما يلي:

الأشخاص الذين يعتمدون نظام نباتي صارم وشديد، وذلك كون أكبر مصادر الفيتامين تتواجد في الحيوانات كما سبق الإشارة إليه.

عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، وذلك عند كثرة الالتزام بعدم الخروج من المنزل لعدم الحاجة إلى ذلك أو لكبر السن.

كما يصاب بهذا النقص الأشخاص القريبين من خطوط العرض الشمالية أو الحريصين على ارتداء ملابس طويلة تغطي الجسد بالكامل.

تعد البشرة الداكنة واحدة من هذه الأسباب، وذلك نتيجة تواجد صبغة الميلانين بنسبة أعلى عند أصحاب هذه البشرة عن ذويهم من أصحاب البشرة الفاتحة، والتي تعمل على خفض قدرة الجلد على إنتاج فيتامين د.

التقدم في العمر، الأمر الذي يصاحبه ضعف قدرة الكلتيين على تحويل ما يتم إنتاجه من فيتامين د إلى صورته النشطة داخل الجسم وبالتالي نقص كميته.

وجود مشاكل صحية في الجهاز الهضمي، والتي من أهمها مرض كرون، ومرض التليف الكيسي والداء البطني، حيث تؤثر جميعها في قدرة الأمعاء على امتصاص فيتامين د الداخل إليها.

زيادة الوزن، تتسبب في انخفاض نسبته وذلك لدى الأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة الجسم لهم عن ثلاثين فأكثر.

تعرفنا على مجموعة متنوعة من اطعمة لتعويض نقص فيتامين د داخل الجسم، هذا بالإضافة إلى ذكر الأنواع التي تناسب الأشخاص الذين يتبعون نظام نباتي، مع تحديد أهمية الفيتامين وأسباب نقصه.



## 10 فوائد صحية لتناول التمر والحليب معاً في هذه الأوقات

هل تعلم أن تناول التمر والحليب له العديد من الفوائد الصحية على الجسم والصحة؟ . فيعد التمر من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية اللازمة للجسم ، كما أنه غني بمضادات الأكسدة ويعد التمر مصدراً جيداً للطاقة . بينما يعد الحليب من المصادر الغنية بالبروتينات والكالسيوم لذلك فإنه يساعد على النمو وتحسين وظائف الجهاز المناعي بالإضافة إلى الحفاظ على صحة العظام والأسنان . بالتالي ، عند إضافة التمر إلى الحليب ستحصل على فوائد صحية مذهلة . ففي هذه المقالة سنوضح لكم 10 فوائد صحية لتناول التمر مع الحليب

### 1- زيادة قوة العضلات

لا شك أن البروتين من العناصر الغذائية اللازمة لزيادة قوة ونمو العضلات . يحتوي كل منهم على نسبة عالية من البروتين . بالتالي تناولهم معاً يضمن لك كثافة وقوة أعلى للعظام وزيادة قوة وحجم العضلات.

### 2- تحسين الصحة الجنسية

يعد التمر مصدراً جيداً للطاقة حيث أنه غني بالسكريات الطبيعية . وتتطلب العلاقة الجنسية الكثير من الطاقة . وللحصول على نتائج أفضل لتحسين الصحة الجنسية يفضل تناول التمر مع الحليب . ببساطة تأكد من نقع بضع التمور في الحليب طوال الليل ثم اشرب هذا الحليب في الصباح.

### 3- مد الجسم بالطاقة اللازمة له

يحتوي التمر على مستويات عالية من السكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز . بالتالي عند تناولهم كل صباح خاصة الأشخاص الذين يميلون إلى تخطي وجبة الإفطار يمدهم هذا المشروب الصحي بالطاقة اللازمة لهم طوال اليوم لكي يقوموا بالواجبات المطلوبة منهم على مدار اليوم بدون الشعور بالتعب والإرهاق . كما أنه غني بالألياف الغذائية التي تجعلك تشعر بالشبع لأطول فترة ممكنة وتقلل من الشعور بالجوع مما يساعدك على انقاص وزنك أو الحفاظ على وزنك.

### 4- علاج طبيعي لفقر الدم

يحتوي التمر على مستويات عالية من الحديد . ويساعد الحديد في تسريع إمداد الجسم بالدم ويزيد من مستويات الهيموجلوبين في الدم بالتالي يمنع الإصابة بالأنيميا وفقر الدم . بالتالي عند تناولهم معاً يساعد هذا المشروب على منع الشعور بالدوار والإرهاق.

### 5- علاج مشاكل البشرة

مع التقدم في العمر ، تصبح مشاكل البشرة وعلامات الشيخوخة رعباً للكثير منا خصوصاً السيدات . لكن لا داعي للقلق إذا كنت تعتمد التمر مع الحليب كمشروب أساسي في يومك . حيث أنه يزيد من الدورة الدموية في الوجه مما يجعل البشرة تتوهج وتبدو أكثر حيوية وإشراقاً بشكل طبيعي.

### 6- تعزيز صحة الجهاز الهضمي

يحتوي التمر على مستويات عالية من الألياف الغذائية التي تسهل من عملية الهضم وتزيد من حركة الأمعاء بشكل جيد بالتالي يمنع الإصابة بالإمساك ويقلل من فرص الإصابة بعسر الهضم مما يجعل الهضم أكثر راحة وسهولة خاصة لكبار السن.

### 7- زيادة قوة الذاكرة والقدرة على التركيز

هو أحد تلك المشروبات التي يمكن أن تساعد بشكل كبير في تحسين قوة ذاكرتك . حيث أن هذا المشروب غني بفيتامين B6 الذي يساعد في تحسين صحة المخ بشكل عام مما يحسن الذاكرة والقدرة على الإدراك والتركيز.

### 8- يخفف من آلام المفاصل

يحتوي الحليب على كمية كبيرة من الكالسيوم فعند إضافة التمر إليه تتضاعف فوائده الصحية . بالتالي يساعد مشروب التمر بالحليب في تخفيف آلام المفاصل عن طريق بناء كثافة العظام.

### 9- زيادة وزن الجسم

بالنسبة للأطفال الصغار ، قد يكون اكتساب الوزن المناسب حسب العمر مهمة . ومن ثم فإن تناول التمر مع الحليب هو حل سهل وطبيعي بدون آثار جانبية . بالتالي تناول التمر مع الحليب بانتظام يزيد من الوزن بشكل طبيعي لمن يعاني من النحافة وفقدان الوزن.

### 10- علاج الحساسية

إن وصفة الحليب مع التمر لها خصائص مضادة للميكروبات . إنه المزيج المثالي لعلاج الحساسية الموسمية التي قد تسبب عدم الشعور بالراحة والإنزعاج.

**أفضل وقت لتناول التمر مع الحليب:**

مثل أي نظام غذائي آخر له التوقيت المناسب لكل وجبة . هناك أفضل وقت لتناولهم . إن الحصول على هذا المزيج في الصباح له العديد من الفوائد مثل تطعيم الأعضاء المهمة والقضاء على الديدان بالإضافة إلى مد الجسم بالطاقة . لذا الصباح هو أفضل وقت لذلك . ومع ذلك ، يمكنك الحصول أيضاً على فوائدهم في الليل.

### طريقة تحضير التمر بالحليب:

المكونات:

لتر من الحليب.

3ملاعق كبيرة من السكر.

نصف كيلو من التمر.

ملعقة كبيرة من الفانيليا.

الطريقة:

ضع التمر مع الحليب في وعاء مناسب ، واتركه حتى يتحول لونه إلى اللون البني.

ضع الحليب مع التمر في الخلاط الكهربائي أو محضر الطعام.

اخلط الحليب مع التمر جيداً حتى الحصول على مزيج ناعم ومتجانس.

أضف القليل من الفانيليا ، واخلطهم مرة أخرى.

بعد ذلك ، قم بتصفية الخليط في إناء مناسب ثم ضعه في الثلاجة حتى يبرد



### اسباب الشعور بالتعب بعد الاكل و طرق لعلاج المشكلة نهائي

هل تشعر بالتعب بعد الأكل ؟ . قد يشعر العديد من الأشخاص بالتعب والرغبة في النوم وانخفاض في مستويات الطاقة بعد تناول الطعام . لكن من الطبيعي يجب أن يشعر الشخص بالطاقة والانتعاش والنشاط بعد تناول الطعام حيث أنه من المفترض أن يمد الطعام الجسم بالطاقة التي يحتاج لها . لكن قد تكون هناك بعض الأسباب التي تؤدي للشعور بالإرهاق والكسل بعد تناول الطعام . وفي هذه المقالة سنوضح لكم الأسباب الشائعة للشعور بالتعب بعد الأكل مع كيفية تجنبه.

#### لماذا تشعر بالتعب بعد الأكل ؟

يشعر العديد من الأشخاص بالرغبة في النوم بعد الأكل ، ويرجع ذلك إلى العديد من العوامل . على سبيل المثال:

تفرز بعض أنواع الأطعمة التي تتناولها هرمونات معينة تجعلك تشعر بالتعب والإرهاق.

تناول كميات كبيرة من الأطعمة أكبر من قدرة استيعاب الجسم يمكن أن يكون عاملاً مؤثراً في الشعور بالنعاس بعد تناول الطعام. نوعية نومك قد يكون لها تأثير ، يوصي الأطباء بالحصول على من سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة. لكن حتى إذا كنت تواجه مشكلة في النوم ليلة واحدة ، فقد يؤدي ذلك إلى إبطال إيقاع الساعة البيولوجية لديك مما يتسبب في جعل جسمك خارج عن السيطرة طوال اليوم . بالتالي يزداد لديك الرغبة في النوم والراحة بعد تناول الطعام.

#### هل الشعور بالتعب بعد الأكل أمر طبيعي ؟

من الشائع الشعور بالتعب بعد تناول وجبة من الطعام خاصة إذا كانت وجبة مليئة بالكربوهيدرات والبروتين.

يستغرق هضم الوجبة ما بين 30 ساعة إلى 40 ساعة . جسمك يعمل طوال الوقت لهضم الطعام . إنه يبدأ بهضم الطعام بالفعل ، ثم تأكل المزيد من الطعام . وإذا كانت وجبة ثقيلة فسيؤدي ذلك إلى زيادة شعورك بالتعب والخمول والإرهاق.

تلعب الهرمونات أيضاً دوراً مهماً في عملية الهضم . فيعتقد بعض الخبراء أن الناس يشعرون بالتعب بعد تناول الطعام لأن أجسامهم تنتج المزيد من هرمون السيروتونين . هرمون السيروتونين هو عبارة عن المادة الكيميائية التي تنظم المزاج ودورات النوم.

التربتوفان هو حمض أميني أساسي موجود في الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الدجاج والبيض والجبن والأسماك . يساعد التربتوفان الجسم على إنتاج السيروتونين.

عندما تتناول وجبة غنية بالكربوهيدرات والبروتين فقد تشعر بالرغبة في النوم لأنك تتناول مادة التربتوفان من البروتين ثم زيادة في مستويات السيروتونين.

يؤدي تناول الطعام أيضاً إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الطاقة في الجسم مما يسبب الشعور بالتعب وانخفاض مستويات الطاقة في الجسم.

بعد تناول وجبة ، فإن الأنسولين هو مفتاح الذي يفتح السكر في مجرى الدم . بعد أن تأكل وجبة ، ترتفع نسبة السكر في الدم . يدخل الأنسولين إلى مجرى الدم لإخراج السكر من الدم ووضعه في الخلايا للحصول على الطاقة.

لذلك ، إذا لم يكن لديك الكمية الكافية من الأنسولين أو إذا كان لديك ارتفاع في مستويات السكر في الدم . فقد يؤثر ذلك على مستوى التعب لديك.

الأطعمة التي تزيد من شعورك بالتعب بعد تناولها:

قد تجعلك الوجبات الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات تشعر بالتعب أكثر من الأطعمة الأخرى:

تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين على الأطعمة التالية:

الدجاج.

البيض.

سبانخ.

الحليب.

الجبن.

الأسماك.

منتجات الصويا.

تشمل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات على الأطعمة التالية:

الحلويات مثل الكعك والبسكويت.

المعكرونة.

الخبز الأبيض.

الأرز.

السكريات.

إذا كنت تتناول كميات أكبر من هذه الأطعمة ، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة العبء والضغط على الجهاز الهضمي بالإضافة إلى إفراز الهرمونات التي يمكن أن تسبب الشعور بالتعب والإرهاق.

فالوجبات الدسمة والثقيلة تستغرق وقتاً أطول للهضم ، لذلك إذا كنت تتناول وجبة دسمة أو كبيرة فمن المتوقع أن تشعر بالتعب والخمول لأن جسمك يجب أن يعمل بجهد إضافي قليلاً لهضم تلك الوجبة.

لذلك ، من الأفضل تناول وجبة صحية متوازنة تحتوي على الحبوب الكاملة والبروتينات والألياف الغذائية والدهون الصحية.

إن الخبز هو الأطعمة الأساسية في حياة العديد من الأشخاص اليومية .

**الشعور بالتعب بعد تناول الخبز**

حيث إنه عنصر أساسي في معظم الأسر لأنه خيار ممتاز لوجبة الإفطار عندما لا يكون لديك أي شيء في دولايب المطبخ . لكن الخبز من أكثر الأطعمة التي قد تسبب الشعور بالتعب بعد تناوله.

عندما تأكل الخبز ، يفرز الجسم الأنسولين سريعاً والذي يتم تحفيزه عن طريق الكربوهيدرات المكررة . الهرمون الذي يحفز الجسم على النوم هو الميلاتونين . يتم إنتاج هرمون الميلاتونين بمستويات عالية عندما تحتوي الوجبة على كميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة . كما أن المواد الغذائية الشائعة التي يتم تناولها مع الخبز مثل الجبن والبيض وزبدة الفول السوداني تؤدي إلى استجابة هرمونية لتحويل التربتوفان الموجود فيها إلى الميلاتونين.

كما أنك قد تشعر بالنعاس عند تناول الخبز حيث أنه قد يسبب رفع مستويات السكر في الدم . هذا يمنحك الطاقة لفترة قصيرة فقط

بالتالي تشعر بالتعب والخمول.

بالإضافة إلى ذلك ، يعاني الكثير من الأشخاص من عدم القدرة على هضم الجلوتين الذي يوجد في القمح بشكل كامل . مما يزيد من شعورهم بالتعب والخمول بعد تناول الخبز.

كما أنك قد تشعر بالتعب والدوار بعد تناول الخبز إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً يفتقر إلى البروتين والدهون الصحية.

**هل يجب أن نتوقف عن أكل الخبز حتى لا نشعر بالتعب بعد الأكل ؟**

ليس عليك بالضرورة أن تتخلي عن تناول الخبز حتى لو كان يتسبب لك في الشعور بالتعب والخمول . لكن يمكنك اختيار الخبز

المصنوع من الحبوب الكاملة التي تؤدي إلى إطلاق أبطأ للأنسولين والذي يمكن أن يثبت نسبة السكر في الدم كما أنه يقوم بإطلاق السيروتونين تدريجياً . بالإضافة إلى ذلك ، يحافظ على مستويات طاقتك . لهذه الطريقة يمكنك الاستمتاع بالخبز دون الشعور

بالتعب والخمول والإرهاق.

بالإضافة إلى ذلك ، يمكنك استبدال الخبز الأبيض بالعديد من البدائل الصحية الأخرى لكل تحصل على وجبة صحية . مثل الشوفان والكينوا والموسلي واللبن الزبادي وغيرها من الأطعمة الصحية التي تناسب وجبة الإفطار.

كيفية تجنب الشعور بالتعب بعد الأكل:

هل تشعر بالتعب بعد الأكل ؟ . إذا كنت من هؤلاء الأشخاص ، فسوف نوضح لك بعض النصائح التي تساعدك على التعافي من التعب بعد الأكل.

–[تناول وجبات صغيرة طوال اليوم:

بدلاً من تناول وجبات كبيرة كل يوم ، جرب تناول وجبات أصغر على مدار اليوم . فيصبح الخبراء ، بتناول نصف حصتك من وجبتك العادية ثم أضف وجبة خفيفة قبلها وبعدها . هذه الكمية من الطعام أسهل كثيراً في الهضم وتميل إلى الحصول على دفعات قصيرة من الطاقة من الطعام مقابل وجبة أثقل قد تجعلك تشعر بالكسل والخمول.

كما أن الوجبات الخفيفة مثل الفواكه أو حفنة من المكسرات تجعلك تشعر بالشبع بين الوجبات دون الشعور بالخمول والكسل.

–2الحصول على قسط كافي من النوم:

يمكن أن يؤثر النوم على الشعور الذي ستشعر به بعد الأكل . فيؤثر إيقاع نومك اليومي ( ساعة جسمك الداخلية ) على مستويات الطاقة لديك . إذا كنت لا تنام بشكل كاف فإن إيقاعك اليومي متوقف ويمكن أن يسبب لك الشعور بالنوم والتعب . لذلك ، يجب عليك أن تستمع إلى جسديك ، هل تشعر بالتعب وترغب في الحصول على المزيد من النوم ؟ حيث يجب عليك أن تضمن حصولك على مقدار النوم الكافي.



### "الفلاتر" .. إيمان لجمال "افتراضي" و"رفض" للملاح الحقيقية!

تقول تقارير وكالة حماية البيئة، إن 90% من مصادر المياه حول العالم غير صالحة للشرب بشكل مباشر وتحتاج للمعالجة الدقيقة، لأنها قد تحتوي على كائنات دقيقة يمكن أن تسبب الإسهال والقيء. تقتل أنظمة تنقية المياه هذه الكائنات الحية الدقيقة لجعل المياه آمنة للشرب، ولكن هناك عدة طرق لتنقية المياه لجعلها آمنة أكثر بعد المعالجة الأولية، مثل الغليان، واستخدام فلاتر تنقية المياه ذات المراحل المتعددة، ولكن بالرغم من أن تلك المرشحات لها فوائد عديدة ولكنها تحمل بعض المشكلات التي يمكنها أن تضر بالصحة العامة، وفقاً لموقع "Every day health" أضرار مياه الفلاتر على المعدة

تنقية المياه الأولية عبر الفلاتر تحافظ على خلو المياه من المعادن الثقيلة والسامة، وتمنع نسبة كبيرة من البكتيريا من التسرب، إلا أن عدم تغيير الشرائح المنقية للمياه يتسبب في الكثير من المخاطر الصحية، وتقول أخصائية التغذية مونيكا ريناجيل، إن شرب المياه عبر مرشح متسخ أكثر ضرراً من شرب الماء مباشرة من الصنبور، ومن أبرز المخاطر التي يسببها عدم تغيير المرشحات التالي:

- نزلة معوية.

- إسهال.

- القيء.

- جرثومة المعدة.

- داء الأمعاء الالتهابي.

المبيدات الحشرية

المبيدات المستخدمة في المزارع يمكن أن تتسرب إلى منابع المياه وبالرغم من مرورها على محطات معالجة إلا أنها تحمل جزءاً كبيراً من تلك المبيدات الضارة، وفلاتر المياه تعمل أيضاً على معالجة التلوث الناتج عن البكتيريا والمعادن السامة، إلا أنها ليست لديها القدرة على إزالة المبيدات الحشرية، ووفقاً للشبكة العالمية للمبيدات، فإن التعرض المستمر وطويل المدى للآفات الزراعية والمبيدات الحشرية يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

نصائح عند استخدام فلاتر المياه

- شراء الفلاتر من مصدر موثوق والتأكد من العلامة التجارية.

- التأكد من توافر قطع الغيار والشمعات الأصلية.

- عمل صيانة دورية على الجهاز من قبل الشركة المصنعة.

- شراء جهاز قياس الأملاح لاختبار جودة المياه ونسبة الأملاح التي تحتوي عليها.

- عند الشعور برائحة أو مذاق مغاير، يتم تغيير الشمعة الخاصة بالجهاز حتى إذا لم تمر المدة المحددة.

- تنظيف الفلتر بشكل دوري.



ما هو أفضل نظام غذائي لمرضى السكري ؟

يمكن أن يكون التشخيص بنوع من مرض السكري، أو ارتفاع نسبة السكر في الدم أمرًا خطيرًا. لكن مع العلاج و الرعاية المناسبين، يمكنك التحكم في مرض السكري بكل سهولة. بل أنه لن يؤثر على جودة و نوعية حياتك تقريبًا يعتبر مرض السكري حالة لا يستطيع الجسم فيها الحفاظ على مستويات السكر في الدم في معدلاتها الطبيعية. و نظرًا لأن الجلوكوز هو مصدر أساسي لطاقة الجسم، فإن المستويات غير الصحية منه – سواء كثير جدًا أو قليل جدًا – يمكن أن يتسبب في مضاعفات صحية سيئة على المدى القصير و الطويل.

بغض النظر عن نوع مرض السكري الذي تعاني منه، فإن جزء كبير من العيش بشكل جيد مع هذه الحالة يتضمن إتباع نظام غذائي لمرضى السكري. سيساعد هذا النظام الغذائي مرضى السكري على الشعور بالطمأنينة، حيث سيعرفون ما هي الأطعمة التي يجب أن يأكلوها و الأطعمة الواجب تناولها.

### ما هي أفضل خطة غذائية لمرضى السكري ؟

يتضمن النظام الغذائي لمرض السكري خيارات غذائية من مجموعات الطعام الخمس : الخضروات، الفواكه و الحبوب و البروتين و منتجات الألبان ( أو بدائل الألبان ). يساعد تناول الطعام الصحي في الحفاظ على مستويات الجلوكوز تحت السيطرة دون ارتفاع أو انخفاض شديد. و هو جزء كبير من الوصول إلى نطاق الوزن المناسب لصحتك أو الحفاظ عليه.

يقول العديد من أخصائي التغذية في العالم، أن أفضل الأنظمة الغذائية للتحكم في مرض السكري هي تلك التي تم تصنيفها على أنها الأفضل لجميع النتائج تقريبًا. الأنظمة الغذائية عالية التصنيف التي تحتوي على جميع المجموعات الغذائية، يمكن الإعتماد عليها مدى الحياة من مرضى السكري. يمكن لجميع المرضى أن يكونوا سعداء و راضيين عن تناول هذه الأطعمة، فهي الأفضل. و تشمل الأنظمة الغذائية التي يوصى بها أطباء الأمراض الباطنية و خبراء التغذية حمية ” DASH المخصصة لمرضى ارتفاع ضغط الدم ” و نظام البحر المتوسط.

### حمية داش DASH

يوصي المعهد الوطني للقلب و الرئة بإتباع نظام DASH الغذائي. و الذي يرمز إلى الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم. توصي خطة وجبات DASH بتناول الكثير من الخضروات و الفواكه و الحبوب الكاملة. بما في ذلك منتجات الألبان الخالية من الدهون و قليلة الدسم، و الأسماك و الدواجن و الفاصوليا و المكسرات و الزيوت النباتية. مع نظام DASH تعتبر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل منتجات الألبان كاملة الدسم و الوجبات الدهنية و غيرها، محدودة للغاية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه لا يحتوي أيضًا على الكثير من المشروبات الحلوة و الأطعمة المصنعة و السكريات المضافة.

بالإضافة لفوائده لمرضى السكري، فإن نظام DASH الغذائي يساعد على خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة أيضًا. حيث أنه يقلل من مقاومة الأنسولين و يساعد على إنقاص الوزن. كل هذا مهم أيضًا عندما يتعلق الأمر بالتحكم في مرض السكري من خلال نظام غذائي.

### خطة طبق السكري الغذائية

توصي جمعية مرضى السكري الأمريكية بإتباع نظام طبق السكري، و هي عملية للتأكد من أن وجباتك الغذائية مقسمة بطريقة معينة :

نصفها مليء بنصف خضروات غير نشوية مثل الخيار و الطماطم و الفاصوليا الخشراء، و هي منخفضة في مؤشر نسبة السكر في الدم.

بينما يجب أن يكون ربعها من الأطعمة التي تحتوي على البروتين، مثل الدجاج أو السلمون أو الجبن.

و ربع الطبق الباقي يجب أن يتكون من الكربوهيدرات، مثل الخضروات النشوية ” البطاطا الحلوة أو الموز ” أو خبز القمح الكامل. هذه الكمية الصغيرة من الكربوهيدرات يمكن أن تمنع ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام.

تركز خطط وجبات مرض السكري هذه بشكل أكبر على إضافة الأطعمة المفيدة. بدلاً من التقيد بأطعمة معينة. مع تناول القليل من الحلويات و السكريات. يساعد هذا الأمر في تسهيل الإلتزام بهذه الخطط الغذائية على المدى الطويل، و يساعد أيضًا على إشراك أفراد الأسرة الآخرين في الوجبات. في النهاية، عند التفكير في ما يناسبك، فإن أفضل نظام غذائي يمكنك إختياره هو النظام الذي يمكنك الإلتزام به على المدى الطويل.

أطعمة تتناولها مع مرض السكري

على الرغم من إختلاف الأنظمة الغذائية المذكورة أعلاه إختلاف طفيف. إلا أنها توضح لك الأطعمة الصحية المناسبة لك إذا كنت مصاب بمرض السكري.

### الخضروات

هذه الأطعمة موجودة في كل قائمة طعام مفيدة تقريبًا، فهي بالطبع مفيدة للغاية للجميع. المفتاح هنا هو العثور على الخضروات التي تستمتع بها و إضافتها إلى أطباقك. لا تنسى الخضروات الورقية مثل السبانخ و الكرنب الأخضر و اللفت و الجرجير. تناول الخضروات يمكن أن يُحدث فارق كبير لمرضى السكري من النوع الثاني عند إضافته لنظامك الغذائي المعتاد.

### الفواكه

في كثير من الأحيان، يتجنب العديد من مرضى السكري تناول الفاكهة بسبب الخوف من السكر الموجود في الفواكه. و مع ذلك، وجدت دراسة إستمرت حوالي 4 سنوات على أكثر من نصف مليون مشارك منا لبالغين في الصين. أن تناول الفواكه الطازجة يوميًا قد أدى إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 12 % مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوا الفاكهة مطلقًا، أو تناولوها نادرًا. و أولئك الذين كانوا مصابين بمرض السكري قبل بدء الدراسة، لكنهم تناولوا الفاكهة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. قد قللوا من خطر الإصابة بالمضاعفات المرتبطة بمرض السكري بنسبة تتراوح بين 13 – 28 %.

هناك العديد من خيارات الفواكه اللذيذة التي لها نسبة منخفضة من مؤشر نسبة السكر في الدم "Glycemic Index" بما في ذلك التوت، الذي يحتوي على نسبة منخفضة من السكر مليء بالألياف. بالإضافة إلى التفاح، الكيوي، و العنب. قد ترغب في تقليل تناول الفواكه التي لها "Glycemic Index" مرتفع، مثل المانجو و الأناناس. لأنها قد تسبب إرتفاع في نسبة سكر الدم بسرعة كبيرة. كما تعتبر الفواكه المجمدة غير المحلاة خيار رائع أيضاً في حالة عدم توفر الفواكه الطازجة.

البروتين الخالي من الدهون

تعتبر اللحوم الخالية من الدهون و البروتين جزء مهم من خطة النظام الغذائي الصحي لمرضى السكري. و قد وجدت إحدى الدراسات الصغيرة أن إتباع نظام غذائي عالي البروتين ساعد في خفض نسبة الجلوكوز في الدم لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، و تحسين مستويات الجلوكوز في الدم بشكل عام. كما وجدت دراسة أخرى أن زيادة البروتين مع تقليل تناول الكربوهيدرات يمكن أن يساعد في خفض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني. و قد إرتبط تناول المأكولات البحرية الخالية من الدهون بالحد من تطور مقاومة الأنسولين و مرض السكري من النوع الثاني. لحسن الحظ ، هناك العديد من الخيارات المتاحة عندما يتعلق الأمر بإختيار نوع مناسب من البروتين. الأسماك مثل الماكريل، التونة، المحار، و الدواجن منزوعة الجلد، و الفاصوليا و



### جولة تفقدية لمتابعة عملية الاحلال والتجديد بالمعهد الفني للتمريض

قامت السيدة الاستاذة الدكتور سماح محمد عبد الله عميد الكلية والمشرف العام علي المعهد الفني للتمريض بعمل جولة تفقدية لمتابعة احلال وتجديد المعهد الفني للتمريض بمرافقة مهندسي الشئون الهندسية بالجامعة للتعرف علي ما تم انجازه من عمليات التطوير داخل المعهد واعلنت سيادتها ان عملية الاحلال والتجديد قد تكلفت اربعة ملايين جنيه لاعادة هيكلة البنية التحتية من اعمال سباكة وكهرباء وغيرها اللازمة للمعامل والمدرجات بالمعهد وقد صرح المهندس الاستشاري انه سوف يتم الانتهاء من اعمال التطوير وتسليم المبني في مطلع اكتوبر المقبل بعد تجهيزه والاستعداد الكامل لبدء العمل . وفي نهاية الجولة التفقدية وجهت السيدة الاستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله عميد الكلية رسالة شكر وعرقان للسيد الاستاذ الدكتور / طارق الجمال – رئيس الجامعة لدعمه الدائم والمستمر لتطوير البنية التحتية وكذلك مساهماته المستمرة واهتمامه بتطوير العملية التعليمية وخلق مناخ مناسب لابناءه الطلاب في ظل التنمية السدامة توافقا مع رؤية مصر



## حفل تنصيب مجلس اتحاد الطلاب

تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور / طارق الجمال – رئيس الجامعة والسيد الاستاذ الدكتور / شحاته غريب شلقامي – نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وبحضور السيدة الاستاذ الدكتور/ سماح محمد عبد الله عميد الكلية والسيدة الاستاذ الدكتور / مرفت علي خميس – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة وكلاء الكلية ولقيف من السادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالكلية شهدت الكلية حفل تنصيب مجلس اتحاد طلاب الكلية وختام الانشطة الطلابية للعام الجامعي 2022/2021 وذلك بمدرج الكلية .

وخلال فعاليات مراسم الحفل اعربت السيدة الاستاذ الدكتور / عميد الكلية علي خرها واعتزازها بطلاب الكلية وحرصهم الدائم والمستمر علي المشاركة في العديد من فاعليات الانشطة الطلابية علي مستوي الجامعة وحصولهم علي العديد من المراكز الامتددة في كافة المحافل والمسابقات علي مستوي الجامعة مؤكدة علي حرص الكلية علي تقديم كافة سبل الدعم ورعايتها لكافة الانشطة الطلابية وذلك انطلاقا من حرص ادارة الجامعة علي نشر الوعي الثقافي والفكر التنويري لدي شباب الجامعة لدعم بناء انسان سوي قادر علي اتخاذ القرار ومن خلال الحفل تم عرض فيلم تسجيلي يتناول الانشطة المختلفة علي مدي العام الجامعي 2022/2021 كما شهدت ختام فاعليات الحفل تقديم الشهادات للسادة مستشاري اللجان والسادة رؤساء الاقسام والسادة اعضاء رعاية الشباب.



# كهنيتي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله  
عميد الكلية

باجمل التهاني القلبية لاسرة الكلية عامة وقطاع الدراسات العليا والبحوث خاصة واسرة المجلة العلمية بالكلية لحصول المجلة العلمية بالكلية علي المستوي الاول وفقا لما اعلنه المجلس الاعلي للجامعات بشأن تقييم المجالات المصرية والمحلية وتخص بالشكر السيدة الاستاذة الدكتور / هالة رمزي – وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث والسادة الاداريين بالمجلة العلمية علي العمل الذؤب من اجمل تحقيق النجاحات المستمرة للمجلة .

7/7/22, 7:30 PM

تقييم المجالات المصرية و المحلية



م	القطاع	اسم المجلة	اسم الجهة / الجامعة	نقاط المجلة يونيو 2022	ISSN- O	ISSN- P
1	التمرريض	Assiut Scientific Nursing Journal	Assiut University, Faculty of Nursing	7	2682- 3799	2314- 8845
2	التمرريض	Egyptian Journal of Health Care	Ain Shams University, Faculty of Nursing	7		1687- 9546
3	التمرريض	Egyptian Journal of Nursing and Health Sciences	Modern University for Technology & Information, Faculty of Nursing	7	2682- 2571	2682- 2563
4	التمرريض	Egyptian Nursing Journal	Cairo University	7	2090- 603X	2090- 6021
5	التمرريض	International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research	Kafr-Elsheikh University, Faculty of Nursing	7	2682- 4574	
6	التمرريض	Port Said Scientific Journal of Nursing	Port Said University; Faculty of Nursing	7	2682- 3241	2356- 8658
7	التمرريض	Tanta Scientific Nursing Journal	Tanta University; Faculty of Nursing	7		2314- 5595
8	التمرريض	Mansoura Nursing Journal	Mansoura university, Faculty of Nursing	7	2735- 413X	2735- 4121
9	التمرريض	Zagazig Nursing Journal	Zagazig University; Faculty of Nursing	7		2090- 6110
10	التمرريض	Alexandria Scientific Nursing Journal	Alexandria University, Faculty of Nursing	7		1687- 3858

تَهْنِئَةٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

للسيدة الأستاذة الدكتور / صفاء رشاد محمود

(قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

وذلك لترقية سيادتها لدرجة استاذ بالقسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع

# تَهْنِئَاتٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور / امل عبد العزيز احمد اسماعيل

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور / هناء محمد احمد مصطفى

(قسم ادارة التمريض )

وذلك لترقية سيادتها لدرجة استاذ مساعد بقسم تمريض الباطني والجراحي

# تَهْنِئَاتِي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور / فاطمة الزهراء عبد الناصر احمد (قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / جهاد عبد الماجد عبد الفتاح (قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / سمر محمود فوزي هاشم (قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

للسيدة الدكتور / صفاء حجازي كامل (قسم تمريض النساء والتوليد)

للسيدة الدكتور / نورهان محمد انور امين (قسم تمريض الاطفال)

وذلك لحصول سيادتهم علي الدرجة العلمية مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

