



كلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد



النشرة البيئية

العدد الاول 2020/2019

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

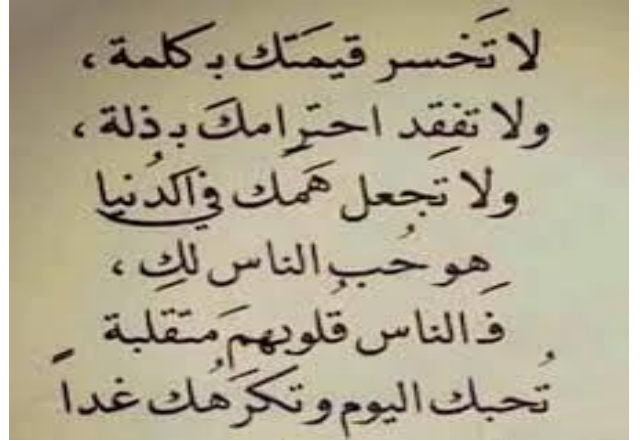
عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيساً)

- | | |
|---------|--------------------------|
| (عضواً) | أ.د/ سحر محمد مرسي |
| (عضواً) | أ.د/ مرزوقة عبد العزيز |
| (عضواً) | أ.د/ نعمة محمد المغربي |
| (عضواً) | د/ نجلاء سعد |
| (عضواً) | د / صفاء رشاد |
| (عضواً) | د/ كريمة حسني عبد الحافظ |
| (عضواً) | د /هبة مصطفى محمد |
| (عضواً) | د /اسماء عطية |

حكمة العدد



كلمة العدد

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، أما بعد:

حرصاً علي تحقيق رسالة وأهداف الكليه والتي تمتد إلى خدمة المجتمع وتنمية البيئه و تفعيل المشاركة المجتمعيه والاستفاده من تخصصات افراد الكليه المختلفه لتحقيق الهدف المنشود وإفادة افراد المجتمع والبيئه المحيطة , لا شك أن البيئه التي نعيش عليها من نعم الله عز وجل التي سخرها لنا، قال الله تعالى { وَآيَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ * وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنْ

الْعُيُونِ * لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ } (يس: 33 : 35)
و عن أنس - رضي الله عنه - قال : قال النبي - صلى الله عليه وسلم - : (ما من مسلم يغرس غرساً، أو يزرع زرعاً، فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة)

(البخاري .)

لنرسم لنا مستقبل أول خطوطه بيئه نظيفة.

- لنخطط لمستقبل مشرق في بيئه نظيفة.

لا تقتل البيئه كي لا تقتلكنتشرف
بتقديم العدد الأول من مجلة (البيئه) في
كلية التمريض للعام الجامعي 2019/
2020 . راجين أن تجدوا في هذا العدد
ما يفيدكم وينفعكم ..

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئه وخدمة المجتمع

البيئة وعلاقتها بصحة أطفالنا

تعد البيئة المأمونة والصحية والموفرة للحماية ضرورية لضمان نمو الأطفال ونمائهم بطريقة طبيعية وصحية، فالأطفال بصفة خاصة تتأثر بتلوث الهواء والمواد الكيميائية الخطرة وتغيّر المناخ وعدم كفاية المياه وخدمات الإصحاح والنظافة. يعزى أكثر من وفاة واحدة بين كل 4 وفيات للأطفال دون سن الخامسة إلى بيئات غير صحية. ففي كل عام تحصد المخاطر البيئية (مثل تلوث الهواء في الأماكن المغلقة والأماكن المفتوحة، ودخان التبغ غير المباشر، والمياه غير المأمونة، وتردي الصرف الصحي، والنظافة غير الكافية) حياة 1.7 مليون طفل دون سن الخامسة، كما ورد في تقريرين جديدين لمنظمة الصحة العالمية عام 2017.

التقرير الأول: كشف أن جزءاً كبيراً من الأسباب الأكثر شيوعاً لوفيات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين شهر و5 سنوات - الإسهال والملاريا والالتهاب الرئوي، والتي يمكن الوقاية منها عن طريق التدخلات المعروفة بقدرتها على الحد من المخاطر البيئية من قبيل الوصول إلى المياه المأمونة ووقود الطهي النظيف. وقد يبدأ التعرض الضار في رحم الأم ويزيد من خطر الولادة المبكرة.

وبالإضافة إلى ذلك، عندما يتعرض الأطفال الرضع وفي سن ما قبل المدرسة إلى تلوث الهواء داخل المنازل وفي الأماكن المفتوحة، والدخان غير المباشر يزيد لديهم خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي في مرحلة الطفولة، وخطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي المزمنة مثل الربو طيلة العمر. وقد يزيد التعرض لتلوث الهواء من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان طوال العمر.

التقرير الثاني: قدم التقرير لمحة شاملة عن تأثير البيئة على صحة الأطفال، مما يدل على حجم التحدي. ففي كل عام نشهد ما يلي:

570000 طفل دون سن 5 أعوام يموتون سنوياً من جراء أمراض الجهاز التنفسي من قبيل الالتهاب الرئوي الناجم عن تلوث الهواء في الأماكن المغلقة وفي الأماكن المفتوحة ودخان التبغ غير المباشر.

361000 طفل دون سن 5 أعوام يموتون بسبب الإسهال، نتيجة لصعوبة الحصول على المياه النظيفة والصرف الصحي وخدمات الإصحاح.

270000 طفل يموت خلال الشهر الأول من العمر بسبب ظروف مثل الولادة المبكرة التي يمكن الوقاية منها من خلال الحصول على المياه النظيفة وتوفير خدمات الصرف الصحي

والإصحاح في المرافق الصحية، فضلا عن الحد من تلوث الهواء.

20000 حالة وفاة للأطفال دون سن 5 أعوام من جراء الملاريا يمكن الوقاية منها من خلال إجراءات بيئية من قبيل الحد من مواقع تكاثر البعوض أو تغطية أماكن تخزين مياه الشرب.

200000 طفل دون سن 5 سنوات يموتون بسبب الإصابات غير المتعمدة التي ترجع إلى البيئة، مثل حالات التسمم والسقوط والغرق.

الأضرار البيئية المستمرة والناشئة التي تهدد صحة الأطفال

"تسبب البيئة الملوثة خسائر فادحة لصحة أطفالنا، ومن هذه الملوثات: - المخاطر البيئية الناشئة من النفايات الإلكترونية والكهربائية (مثل الهواتف المحمولة) التي تعرض الأطفال للسموم التي قد تؤدي إلى انخفاض درجة الذكاء، وقصور الانتباه، وتلف الرئة، والسرطان. وقد قدرت النفايات الإلكترونية والكهربائية بنسبة 19% بين عامي 2014 و2017، و وصلت إلى ما يقرب من 50 مليون طن متري بحلول عام 2018.

ومع تغير المناخ تزيد درجات الحرارة ومستويات ثاني أكسيد الكربون مما يلائم نمو حبوب اللقاح والتي تصاحبها زيادة في معدلات الإصابة بالربو لدى الأطفال. ففي جميع أنحاء العالم، يبلغ الآن ما بين 11 و14% من الأطفال الذين يبلغون 5 سنوات فأكثر وكبار

السن عن أعراض الربو والتي يرتبط نحو 44% من هذه الأعراض بالتعرض للمخاطر البيئية. والحاصل أن تلوث الهواء، ودخان التبغ غير المباشر، والعفن والرطوبة في الأماكن المغلقة تجعل الربو أشد وخامة لدى الأطفال. وفي المنازل العائلية التي تفتقر إلى الخدمات الأساسية، مثل المياه المأمونة والصرف الصحي، أو المليئة بالدخان نتيجة استخدام الوقود غير النظيف مثل الفحم أو الروث لأغراض الطهي والتدفئة، يتعرض الأطفال بشكل متزايد إلى مخاطر الإصابة بالإسهال والالتهاب الرئوي. ويتعرض الأطفال بشكل متزايد للمواد الكيميائية الضارة عن طريق الغذاء والماء والهواء والمنتجات المحيطة بهم. وفي نهاية المطاف فإن المواد الكيميائية، مثل الفلورايد والرصاص والمبيدات الحشرية المحتوية على الزئبق والملوثات العضوية الثابتة، وغيرها من السلع المصنعة تجد طريقها إلى سلسلة الغذاء. وعلى الرغم من تخلص جميع البلدان تقريباً بالتدريج من البنزين المحتوي على الرصاص، لا يزال الرصاص ينتشر على نطاق واسع في الدهانات، مما يؤثر على نمو الدماغ.

فلنعمل على جعل جميع الأماكن مأمونة للأطفال

إن الحد من تلوث الهواء داخل المنازل الأسرية وخارجها، وتحسين المياه

قطاع الصحة: رصد الحالات الصحية
والتثقيف بشأن الوقاية من المخاطر
الصحية البيئية ومكافحتها.

وفي إطار أهداف التنمية المستدامة
تسعى البلدان إلى وضع مجموعة من
الأهداف لتوجيه التدخلات المتعلقة
بالصحة البيئية للأطفال، فضلا عن
وضع نهاية لوفيات المواليد والأطفال
حديثي الولادة والأطفال دون سن
الخامسة بحلول عام 2030.
وبالإضافة إلى الهدف 3 من أهداف
التنمية المستدامة والذي يهدف إلى
ضمان تمتع الجميع بأنماط عيش
صحية وبالرفاهية في جميع الأعمار،
تسعى أهداف التنمية المستدامة
الأخرى إلى تحسين المياه والصرف
الصحي والحد من تلوث الهواء ودر
تأثير تغير المناخ والتي تؤثر جميعها
على صحة الأطفال

معلومات صحية تهتمك

هل تعلم أن؟

*الناس الذين لا يتناولون وجبة
الإفطار سوف ينخفض معدل السكر
لديهم وهذا يقود إلي عدم وصول غذاء
كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلي
انحلالها

* الإفراط في الأكل قاتل فالأكل الزائد
يسبب تصلب شرايين الدماغ مما
يؤدي إلي نقص في القوة الذهنية

* يا أخي المدخن التدخين يسبب
انكماش وربما يؤدي إلي مرض
الزهايمر

الصالحة للشرب والصرف الصحي
وتحسين الإصحاح البيئي (بما في ذلك
في المرافق الصحية التي تلد فيها
النساء)، وحماية النساء الحوامل من
التعرض لدخان التبغ غير المباشر،
وبناء بيئة أكثر مأمونية، يمكن أن
يحول دون وفيات الأطفال والإصابة
بالأمراض. على سبيل المثال، يمكن
لمختلف القطاعات الحكومية العمل
معا لتحسين ما يلي:

السكن: التأكد من استخدام وقود نظيف
للتدفئة والطبخ، والتخلص من العفن أو
الآفات، وإزالة مواد البناء غير
المأمونة، والطلاء الذي يحتوي على
الرصاص.

المدارس: توفير خدمات الصرف
الصحي المأمون والإصحاح البيئي ،
والخلو من الضوضاء والتلوث،
وتعزيز التغذية الجيدة.

المرافق الصحية: التأكد من توافر
المياه الصالحة للشرب والصرف
الصحي والإصحاح البيئي والكهرباء
الموثوق بها.

التخطيط الحضري: توفير المزيد من
المساحات الخضراء، ومسارات السير
وركوب الدراجات المأمونة.

النقل: تخفيض الانبعاثات وزيادة
وسائل النقل العام.

الزراعة: الحد من الآفات الحشرية
وعدم تشغيل الأطفال

الصناعة: إدارة النفايات الخطرة والحد
من استخدام المواد الكيميائية الضارة

* كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ

* الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا واستنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ

* الذين يعانون من التساقط في شعرهم وتقصفه يعود أحيانا إلي سوء اختيار الشامبو وقلة شرب الماء وقلة اخذ الفيتامينات والمعادن اللازمة .

* يجب عليك تنظيف لسانك مع تنظيف أسنانك لكي تتخلص من البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة

* النوم يساعد الدماغ علي الراحة وكثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ .

* أن الذبذبات التي ترسل وتستقبل من الجوال قد تؤثر علي الدماغ والقلب مع مرور الوقت وتسبب تلف الأعصاب وضعف الشحنات القلبية فيجب عليك الابتعاد عن جوالك وعدم وضعه بالقرب من القلب والرأس ويجب عليك القليل من استخدامه .

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلي تأثيرات سلبية علي الدماغ

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما تؤدي إلي تأثيرات سلبية عالية

التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ وقلة تحفيز الدماغ علي التركيز تؤدي إلي تقلص أو تلف خلايا الدماغ

الأرق يأتيك بسبب جلوسك علي الكمبيوتر لساعات طويلة وقد أكدت الدراسات علي هذا الموضوع فيجب عليك التقليل من الجلوس علي الكمبيوتر والإكثار من

معلومات صحية هامة جدا

1- ابتعد عن السموم البيضاء الثلاثة: السموم البيضاء هي الملح والسكر والدقيق الأبيض تجنبها قدر الإمكان فهي مضره بالتأكيد قلل من الملح قد الإمكان واستعض عن السكر بالعسل واستخدم الدقيق الأسمر بدل الأبيض.

2- مضغ الخضار جيدا : ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط .

3- المشي يوميا : المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الاصابة بمرض السرطان بنسبة 18 % ويساعد على التخلص من 3 كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . 4- الاكثار من تناول اللوز : يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر لها النظام الغذائي اليومي

5- أضافه القرفة على القهوة : ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في

فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية اكثر وبالتالي فهو مفيد جدا لمرضى السكري إذا داوموا عليه.

6- لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من اخذ الوقت عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .
7- أضف نصف ملعقة صغيرة من الحبه السوداء الى كوب لبن الزبادي خالي الدسم وتناول ذلك يوميا ان امكن .

8- 3 حصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية فبالامكان ان تخفف من خطر الاصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70 % .

9- الثوم صيدليه عجيبه يقي من كثير من الأمراض: الثوم من اعجب الأدوية الطبيعیه لكثير من الأمراض ولكن بعد استعماله امضغ شئى من الخضروات الخضراء مثل البقدونس حتى تزول رائحته ونظف فمك قبل الذهاب للمسجد

10- النوم بشكل افضل : تناول التفاح لمكافحة الارق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية

11- استخدم الخل دائما : الخل وخاصة خل التفاح من افود المواد للجسم وفوائده لاتحصى استخدموا ملعقة صغيرة مع السلطه يوميا

تناول السمك مرة في الأسبوع : على الرغم من ان الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك اسبوعيا ، الا ان تناول حصة واحدة يمكن ان تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية ، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ ..

المعدل الطبيعي للسكر في الدم مرض السكر هة عباره عن فشل الجسم في استهلاك السكر ك مصدر للطاقة , مما يؤدي إلى إرتفاع نسبه ب الدم عن معدل الطبيعي , وهو من 70 إلى 110 , في حالة الصيام من 6 - 8 ساعات ومن 110 - 140 بعد إنتهاء الاكل بساعتين

ويعتبر الأنسولين هو الهرمون المسئول عن حرق السكر بالدم ويفرز عن طريق غدة البنكرياس، ولذلك ينقسم السكر إلى نوعين: الأول، وهو الذى يعتمد فيه المريض على الأنسولين فى العلاج، نظرا لفشل البنكرياس لإفرازه وغالبا يصيب الأطفال، ويتم علاجه عن طريق حقن الأنسولين. أما النوع الثانى وفيه يكون الأنسولين بمعدله الطبيعى أو مرتفع، ولكن يفشل الجسم فى الاستجابة لوظيفته، وغالبا يصيب الكبار ويتم علاجه عن طريق تناول أدوية منشطة لعمل الأنسولين

أن علاج السكر غير الدوائى يعتمد فى المقام الأول على النظام الغذائى الصحى، حيث يشترط فى الوجبة التى

يتناولها مريض السكر أن تكون متوازنة مع تناول طبق كبير من السلاطة الخضرا مع مراعاة التقليل من تناول الدهون والسكريات، ولعل أفضل أنواع الزيوت التي تستخدم الزيتون والذرة، كما ينصح باستعمال سكر الدايت في التحلية، والإقلال من تناول بعض أنواع من الفاكهة مثل العنب، التين والبلح، مع الاهتمام بمنع التدخين نهائياً، وذلك مع الاهتمام بممارسة الرياضة حتى إن كان ذلك من خلال المشي لمدة نصف ساعة لمدة 3 مرات أسبوعياً، والحرص على عدم زيادة الوزن وعدم التعرض للتوتر والعصبية

كيفية التعامل مع غيبوبة السكر

أولاً: ارتفاع مستوى السكر في الدم يعطي الأعراض والعلامات التالية:

1- غيبوبة وفقدان بطني للوعي

2- الجلد: جاف ودافئ

3- التنفس: سريع و سطحي

4- الفم: عطش شديد، وتنبعث منه رائحة

الفواكه واللسان جاف

5- النبض: ضعيف وسريع (أكثر من

100/دقيقة)

ثانياً: انخفاض مستوى السكر في الدم يعطي الأعراض والعلامات التالية:

1- غيبوبة وفقدان سريع للوعي (خلال دقائق)

2- الجلد: رطب ومبلل بعرق غزير وشاحب

3- التنفس: سريع و سطحي

4- اللسان: رطب

5- النبض: قوي وسريع (أكثر من 100/دقيقة)

6- رعشة باليدين، شعور بالتعب الشديد والإرهاق

ماذا أفعل إذا لم أتمكن من تحديد سبب الغيبوبة (هل هي بسبب ارتفاع مستوى السكر أو انخفاض)

قم بإنقاذ المريض على اعتبار أن الغيبوبة بسبب انخفاض السكر في الدم لأنها أكثر خطورة على حياته

إذا كان واعياً وقادراً على البلع، قم بإعطائه أي محلول سكري أو عصائر أو تمر عن طريق الفم

إذا فقد المريض وعيه؟

1- لا تعط أي شيء عن طريق الفم

2- إذا كان المريض غير واعٍ، أفتح مجرى الهواء، وافحص التنفس

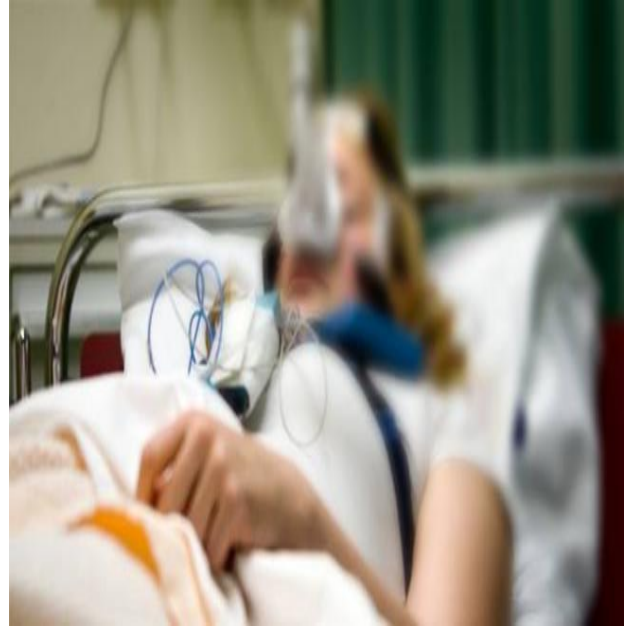
3- إذا كان المريض غير واعٍ ويتنفس ولدية نبض، ضعه في وضعية الإفاقة

4- إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس ولدية نبض، قم بعملية الإنعاش الرئوي

5- إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس وليس لديه نبض، قم بعملية الإنعاش القلبي الرئوي

6- قم بنقل المريض فوراً إلى أقرب مستشفى
تحذير

مريض السكري الذي يعتمد في علاجه على الأنسولين يجب أن يتناول طعامه مباشرة بعد الحقن بجرعة الأنسولين



4- طرق للتخفيف من الزكام والأنفلونزا

مضاعفة فيتامين د لثلاث أيام
نقص فيتامين د منتشر بين الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الباردة، عندما تنخفض درجة الحرارة يتناقص فيتامين د في الجسم - وذلك لأن الجسم ينتجه بعد امتصاص اشعة الشمس - وهذا يجعل الأشخاص معرضين للفيروسات. حيث أظهرت ان دراسة سابقة ان تفعيل الخلايا التائية -

المسؤولة عن الدفاع عن الجسم - يتضمن فيتامين ج د. عند الإصابة بالأنفلونزا ينصح الباحثون بتناول 25,000 الى 30,000 وحدة خلال 3 ايام. ومن ثم تقليل الجرعة الى 4000 وحدة يوميا لفترة من الزمن . زيادة مستوى فيتامين ج :

يزيد فيتامين ج من مناعة الجسم، فهو يزيد القدرة على مهاجمة العدوى عن طريق تحفيز خلايا الدم البيضاء وزيادة معدل وصولها الى مكان الإصابة، أظهرت دراسة ان تناول فيتامين ج يزيد من فعالية خلايا الدم البيضاء في القضاء على مسببات المرض.

تنشيط الدورة الدموية:

وذلك لتحفيز جهاز المناعة ، يمكن اجراء الآتي: ارتداء جوارب مبللة بماء بارد ومن ثم ارتداء اخرى جافة فوقها ومن ثم الذهاب الى نوم والذي يؤدي الى تنشيط حركة الدورة الدموية و يمكن عمل ذلك لمدة ثلاث ليالي متتالية

زيادة مستوى البروبايتيك:

جميع الأشخاص يستفيدون من البروبايتيك الموجود في اللبن في تسهيل عملية الهضم وزيادة المناعة، حيث أظهرت دراسات سابقة ان البروبايتيك يقلل من حدوث التهابات الجهاز التنفسي، المضادات الحيوية قد تتسبب في إخماد الجهاز المناعي بينما

تعمل البروبيوتيك على تفعيله مرة أخرى



6 استخدامات مذهلة للليمون

تحمل ثمرة الليمون الواحدة العديد من الأسرار لجمالك، اكتشفي ستة من هذه الأسرار:

1- إنعاش رائحة الفم: اصنعي غسولا للفم بمزيج عصير الليمون مع الماء النقي لقتل البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة.

2- تنعيم البشرة: امزجي قشر الليمون مع السكر واغمري الخليط في زيت زيتون لمدة 30 دقيقة، ثم استخدمي المزيج في تقشير بشرة الجسم مع التركيز على مناطق الكعب والكوع والركبة. راقبي بعدها ملمس بشرتك الرائع!

3- تفتيح لون الشعر: إذا كنت ترغبين في تفتيح لون الشعر درجة أو درجتين بحيث يصبح أكثر إشراقا وحيوية، امزجي عصير الليمون مع البلسم المفضل لديك ثم ضعي المزيج على شعرك الرطب قبل تعريضه لأشعة الشمس.

4- علاج أخطاء التسمير: لتفتيح المناطق التي تم تسميرها بشكل زائد عن الحد، دلّكيها بثمرة ليمون.

5- التخلص من اصفرار الأظافر، اغمري أظافرك في عصير ليمون لمدة 5 دقائق للتخلص من اصفرارها بفعل ألوان المانيكير.

6- لإخفاء الرؤوس السوداء: جربي دهن المناطق المصابة بالرؤوس السوداء ليلا لتخفيف مظهرها.



5 فوائد مذهلة للبصل:

البصل يحتوي على مركبات الكبريت التي تعد مسؤولة عن رائحته النفاذة، والبصل يعد مفيد وذات أهمية كبرى للصحة، ومن فوائده:

فوائد للقلب والأوعية الدموية:

هناك أدلة على أن مركبات الكبريت الموجودة في البصل تكافح التخثر وتساعد على منع التكتل غير المرغوب فيه، من خلايا الصفائح الدموية في الدم. وهناك أيضا أدلة تبين أن مركبات الكبريت في البصل يمكن أن تخفض مستويات الدم من الكولسترول والدهون الثلاثية وتحسين وظيفة غشاء الخلية في خلايا الدم

وتشير بعض الدراسات إلى أن طول تخزين البصل المفروم، وتعرضه للحرارة لمدة عشر دقائق، قد يؤثر على بعض الفوائد الصحية للبصل.



طرق طبيعية للتخلص من الإمساك نهائياً

التين المجفف لعلاج الإمساك
قومي بغلي 5 ثمرات من التين المجفف في نصف لتر من الماء أو الحليب، إلى أن تختزل نصف كمية الماء أو الحليب، ثم قومي بعدها بتصفية هذا المنقوع وتناوله، سيسهم في علاج الإمساك.

خل التفاح لعلاج الإمساك
يستعمل خل التفاح في علاج الإمساك من خلال زيادة حركة الأمعاء نظراً لاحتوائه على مادة البكتين (pectin) التي تساعد على تحسين الهضم وتنظيم مستوى الحموضة في المعدة.
الكرنب أو الملفوف لعلاج الإمساك
تناول ماء سلق الكرنب (الملفوف) بمعدل من 3 إلى 4 أكواب يومياً.
التمر لعلاج الإمساك

الحمراء. وفوائد البصل تمتد إلى الوقاية من النوبات القلبية.

*فوائد للعظام: أظهرت الدراسات أن البصل يمكن أن يساعد على زيادة كثافة العظام ويمكن أن يكون منفعة خاصة للنساء في سن انقطاع الطمث الذين يعانون من فقدان كثافة العظام. بالإضافة إلى ذلك، هناك أدلة على أن النساء الذين اجتازوا سن انقطاع الطمث قد تكون قادرة على خفض مخاطر الإصابة بكسور الورك عن طريق تناول البصل يوميا.

فوائد مضادة للالتهابات:

المواد المضادة للاكسدة في البصل توفر مصادر مضادة للالتهابات. هذه المواد المضادة للاكسدة تساعد على منع أكسدة الأحماض الدهنية في الجسم. عندما يكون لديك مستويات أقل من الأحماض الدهنية المؤكسدة.

الوقاية من السرطان:

تبين أن البصل يعمل على خفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، والحنجرة والمبيض.

* الفوائد الصحية الأخرى:

البصل يعمل على تحسين توازن السكر في الدم، ويساعد على منع العدوى البكتيرية. جنباً إلى جنب مع مركبات الكبريت، وكيرسيتين الفلافونويد الموجودة في البصل، ويساعد على توفير هذه الفوائد المضادة للبكتيريا.

لتدليك أماكن التشقق برفق لإزالة الجلد الميت والجلد الخشن.

- اغسلي قدميك مرة أخرى لتزيلي آثار الجلد الميت الذي يتساقط أثناء التدليك #بالحجر.

- ادهني قدميك بعد ذلك بزيت زيتون أو زيت خروع ثم قومي بارتداء كيسًا من البلاستيك، ثم البسي بعد ذلك الجوارب واتركي الدهان على قدميك من المساء حتى الصباح.

الحناء تقضى على التشقق: اعجني ملعقتين من الحناء بقليل من الماء الدافئ، ثم ضعي معجون الحناء على أماكن التشقق، وكرري ذلك مرتين أسبوعياً وسيزول التشقق

الخردل يزيل التشقق: الخردل من النباتات المفيدة لمعالجة تشققات القدمين. اطحنى عدة ملاعق من الخردل، وقومي بخلطها بالماء حتى تصبح على شكل عجينة.

ضعي هذه العجينة على قدميك، ثم ارتدي كيساً بلاستيكياً لمدة عشر دقائق، كما يمكنك طحن خردل وعجنه بالماء ووضعها مكان التشقق، ولفه بكيس عشر دقائق، وتكرير هذه الوصفة مرتين أسبوعياً.

نصائح لعلاج تشقق القدمين

- تجنبى ارتداء الأحذية الضيقة والأحذية ذات الكعب العالي؛ لأنها تساعد على ظهور التشققات في الأقدام.

انقع 7 حبات من التمر في كوب ماء واتركها من المساء حتى الصباح وشرب منقوع التمر في الصباح

السنامكي لعلاج الإمساك: قومي بوضع ما يقارب 3 جرام أو "نصف ملعقة صغيرة" من عشبة السنامكي في كوب ماء دافئ ويترك لمدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع نفس الكمية في كوب ماء بارد لمدة ما بين 10 - 12 ساعة ثم يصفى ويشرب



علاج تشقق القدمين

علاج تشقق القدمين، الحناء تقضى على التشقق، الخردل مفيد في القضاء على التشقق، نصائح مهمة لعلاج تشقق القدمين، كيف تحصل على قدم ملساء بدون تشقق، جمال قدميك من الطبيعة

علاج تشقق القدمين

- ضعي قدميك في ماء ساخن نوعاً ما، مضاف إليه عدة ملاعق من الملح لمدة عشر دقائق ثم قومي بتجفيفهما.

- استخدمى الحجر الطبيعي الموجود عند العطارين ومحلات الأعشاب

للبول كجزء من العلاج، وهو من أكثر العلاجات الشائعة، أن مدرات البول يمكن أن تسبب اختلالاً في توازن المعادن في الجسم. فممكن أن يتناول الشخص ما يكفي من البوتاسيوم ولكنه لا يصل إلى خلايا الجسم. في هذه الحالات فإن رفع المغنيسيوم يكون مهماً من خلال المكملات لأنه يساعد على إعادة التوازن. سترات المغنيسيوم (magnesium citrate) من أفضل أنواع المغنيسيوم للامتصاص والمغنيسيوم أوكسيد (magnesium oxide) من أسوأها.

زيادة الحركة والنشاط وممارسة الرياضة نصائح مهمة جداً لمرضى الضغط. ولكن من المهم عدم المبالغة في التمرين مثل الركض لفترات طويلة كما قد يفعل بعض الأشخاص. والسبب أن الرياضات العنيفة ترفع من مستوى الكورتيزول في الجسم، خصوصاً لو ترافق ذلك مع ضغوطات حياتية كثيرة. إذا كانت نسب الكورتيزول مرتفعة فمن الأفضل التركيز على المشي ورياضات مثل اليوجا. ممارسة التأمل يومياً ممكن أن يكون لها فوائد كبيرة على الجسم.

زيادة الدهون الصحية يمكن أن يكون له فائدة كبيرة حيث أنه في الغالب يترافق الضغط العالي مع ممانعة الإنسولين وارتفاع سكر الدم. الدهون الصحية في زيت الزيتون والأفوكادو

- احرصي على تناول الخميرة فهي تحمي الجلد من التشقق.

- تجنب المشي في البيت حافية القدمين .

- احرصي على غسل القدمين وتجفيفها في الحال



نصائح مهمة لمرضى الضغط المرتفع

هناك النصيحة المعتادة لمرضى الضغط المرتفع بضرورة تجنب الأطعمة الغنية بملح الطعام. من الأفضل بالطبع تجنب هذه الأطعمة، خصوصاً المصنعة، التي تحتوي نسبة عالية من ملح الطعام كالشيبسات والمخللات. ولكن الأهم من هذا هو ضمان الحصول على ما يكفي من البوتاسيوم. يوجد البوتاسيوم بشكل عام في الخضار والفواكه كالموز والأفوكادو والبطاطا والبطاطا الحلوة والفاصولياء والطماطم والمشمش المجفف والسبانخ وكذلك الزبادي وسمك السلمون. ولكن من المهم أن يعرف الأشخاص الذين يأخذون مدراً

والسّمك الدهني والمكسرات والبذور والدهون المشبعة كالزبدة وزيت جوز الهند مع تخفيض كمية الحبوب ومنتجات الدقيق والسكر والتركيز على الخضار والفواكه ذات المحتوى المنخفض في السكر سوف يساعد بشكل كبير على انخفاض السكر وتحسن ممانعة الإنسولين مما ينعكس إيجابيا على الضغط.

وتحسّن ممانعة الإنسولين مما ينعكس إيجابيا على الضغط. تحذرنا الأبحاث الحديثة من خطورة الإسراف في مكملات الكالسيوم على القلب والأوعية الدموية، خصوصا عندما يتم أخذها من دون ما يكفي من فيتامين د، المغنيسيوم وفيتامين K2، حيث من الممكن أن يسبب ذلك ترسب الكالسيوم في الأوعية الدموية بدلا من العظام والأسنان. الكثير ينصحون بأخذ 1500 ملجم من الكالسيوم على شكل مكملات وهو مبالغ فيه! يمكن أخذ زيت السمك وفيتامين K2 (بصورته MK-7) وزيادة الأطعمة التي تحتوي الكالسيوم مثل الأوراق الخضراء الداكنة، اللوز والطحينية (السمسم).

أقوى المضادات الحيوية من الطبيعة

لا أحد ينكر أن المضادات الحيوية هي أحد أكبر إنجازات الطب الحديث. فمنذ العام 1940، دخلت المضادات الحيوية حيز الاستخدام على نطاق واسع جعل كلا من الأطباء والناس على حد سواء ينسون وبشكل تدريجي ترسانة المضادات الحيوية الطبيعية التي كانت تستخدم في الماضي. فمنذ اكتشاف البنسلين في عام 1928، افتتن الأطباء بقدرة المضادات الحيوية على الشفاء من الإلتهابات البكتيرية بسرعة مما قوى الإقبال على الأدوية كحل للمشاكل الصحية التي تواجه الناس وجعلهم يعتقدون أن تهديد البكتيريا لحياة الناس أصبح ذكرى من الماضي!

زيادة النترات بشكل طبيعي في الغذاء، فالنترات من مصادر طبيعية معروفة بأنها تساهم في صنع حامض النيتريك (nitric acid) والمعروف بأنه يساعد في توسع الأوعية الدموية. يمكن عمل سموذي في الصباح في الخلاط (وليس آلة العصر) من الكرفس، الخيار، خضار ورقية مع

Natural Antibiotics

14

وقد تحدثت في مقال: المضادات الحيوية سلاح ذو حدين عن بعض آثار المضادات الحيوية السلبية على الصحة. فالإعتماد المبالغ فيه على هذه الأدوية كحل لكل الإلتهابات قد تسببت بانتشار وباء حقيقي من الأطفال والكبار الذين يعانون من مشاكل مزمنة في أمعائهم ونفاذية الأمعاء وما يترتب عليها من حساسيات وأمراض مناعية كثيرة. وبعكس الاعتقاد الشائع بأن تأثير المضاد الحيوي على الفلورا المعوية يتعافى بعد عدة أسابيع من الإنتهاء من المضاد فإننا أصبحنا ندرك اليوم أن التأثيرات على الفلورا قد تستمر لسنوات طويلة وقد لا تتعافى نهائياً. وبالرغم من الدور المهم الذي قد تلعبه البروبيوتيك والأطعمة المخمرة في إعادة بعض التوازن إلا أن الأمر للأسف ليس بهذه البساطة. فحتى كورس واحد قصير من المضادات الحيوية قد تتسبب بفراغ في الأمعاء لا يملؤه إلا الفطريات وأنواع من البكتيريا السيئة المقاومة لهذا المضاد ممكن أن تستمر لسنوات. من هنا تأتي أهمية الوعي، عند الأطباء والناس على حد سواء، بضرورة أن يكون المضاد الحيوي هو الخيار الأخير إذا استنفذت كل الوسائل الأخرى وأصبح المضاد ضرورة ملحة. في خزانة الأدوية في بيتي تتكدس علب المضادات الحيوية التي يصر بعض الأطباء على وصفها

لأطفالي فأخذها على سبيل الاحتياط ثم لا أحتاج لاستخدامها أبدا! هل هناك من حلول للإلتهابات اليومية التي قد نصاب بها وليست مهددة للحياة؟

الحقيقة أن هناك الكثير والكثير من الخيارات الطبيعية الممتازة لهذا الغرض والتي تستطيع أن تجنبكم وأطفالكم الحاجة إلى المضادات الحيوية في الأغلبية العظمى من الحالات، خصوصاً بالنسبة للذين يعتنون بصحتهم جيداً ويتناولون الأطعمة الصحية ويتعدون عن الأطعمة المصنعة فيكون لديهم جهاز مناعة قوي في الأساس. وهذه بعض من أهم الخيارات وبعضها يتوفر في خزانة مطبخكم سوف أذكرها هنا من دون أي ترتيب معين:

الثوم

من جميع المضادات الحيوية الطبيعية الثوم هو المفضل لدي لتناوله داخليا! لماذا؟ هل تعلمون أن الثوم يقتل جميع أنواع الجراثيم وليس فقط البكتيريا ولكن الفطريات والفيروسات والديدان والطفيليات أيضاً والرائع في الأمر أنه يقتل الجراثيم الضارة ويترك البكتيريا الحميدة بل وهو غذاء لها يقويها ويكاثرها. فسبحان الله!

يحتوي الثوم على الكثير من المواد الفعالة والفيتامينات والمعادن ومركبات الكبريت التي لها القدرة على تخليص الجسم من المعادن الثقيلة

من قيمته. يمكن استخدام عدة قطرات من الزيت في الأذن كل ساعة لعلاج أي نوع من الإلتهاب فيها وهي آمنة للصغار والكبار على أن تصفوا الزيت جيدا!



العسل الخام

ما جدوى هذه القائمة من المضادات الحيوية الطبيعية من دون أن تشمل العسل الخام الذي استعمل كمضاد للعدوى الجرثومية منذ قدم التاريخ. وقد ثبتت فعالية العسل ضد أكثر من 250 نوع من البكتيريا منها MRSA، VRE، و Helicobacter Pylori التي تسبب قرحة المعدة. العسل ممتاز للإلتهابات الجلدية بكافة أنواعها ولمحاربة حب الشباب وفي 2007 وافقت ادارة الاغذية والعقاقير الأمريكية FDA على استخدام عسل Manuka النيوزلندي المعروف على مستوى العالم كله في تضميد الجروح في المششفيات!

ولكن من المهم جدا أن نعلم أن أنواع العسل ليست متساوية أبدا بل وبعضها مزيف تماما فمن الممكن أن يكون العسل الذي ترونه مصفوا على

مثل الرصاص والكاديوم عن طريق الإتحاد معها وتسهيل تخلص الجسم منها. وللثوم الكثير من الفوائد الأخرى التي لا مجال لذكر جميعها هنا فهو يفيد الهضم ومضاد قوي للأكسدة يحمي دهون الجسم من الأكسدة، ويحمينا من تأثير أشعة الشمس ومن الإشعاعات الأخرى ويحفظ المادة الجينية DNA كذلك. ويمكن للثوم أن يساعد في القضاء على أنواع من البكتيريا المقاومة للمضادات مثل MRSA التي ذكرناها في المقدمة.

قبل أن تهرعوا إلى الطبيب أو بأطفالكم نتيجة الحمى ونزلات الزكام والإنفلونزا جربوا هذه الوصفة الممتازة كأقل وصف لها ولن تتدموا بإذن الله فهي لم تخذلني ولا مرة

اطحنوا سنا كبيرا من الثوم الطازج جيدا مع القليل من الملح "أفضل الملح البحري أو الصخري دائما" ثم أضيفوا له ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون و امزجوهما جيدا و اتركوهم لمدة نصف ساعة، ثم صفوا الزيت من الثوم مع الضغط عليه جيدا في المصفاة حتى ينزل أكبر قدر من السائل ثم ادهنوا أقدامكم أو أقدام أطفالكم بسخاء "ممكن أن تلفوا حولها من البلاستيك الشفاف" ثم ضعوا الجوارب. كرروا هذه العملية مرتين يوميا صباحا ومساء. إذا احتجتم لتسخينه قليلا فاستعملوا طريقة حمام الماء ولا تسخنوه مباشرة حتى لا يفقد

- 1- خصص من وقتك 10 إلى 30 دقيقة للمشى و أنت مبتسم
- 2- أجلس صامتاً لمدة 10 دقائق يومياً
- 3- خصص لنومك 7 ساعات يومياً
- 4- عش حياتك بثلاث أشياء (الطاقة + الحماس + العاطفة)
- 5- ألع ألعاب مسلية يومياً
- 6- خصص وقتاً للغذاء الروحي (صلاة , تسبيح)
- 7- أقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ 70 سبعين عام , و آخرين أعمارهم أقل من 6 أعوام
- 8- أحلم أكثر خلال يقظتك
- 9- أكثر من تناول الأغذية الطبيعية , و أقتصد من الأغذية المعلبة
- 10- أشرب كميات كبيره من الماء
- 11- حافظ على الصلاة في وقتها
- 12- حاول أن تجعل 3 أشخاص يبتسمون يومياً
- 13- لا تضيع وقتك الثمين في الثرثرة
- 14- أنسى المواضيع ,, ولا تذكر شريكه اشريك حياتك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية

رفوف السوبرماركت مزيفاً وصناعياً ويصنع باستخدام محليات صناعية ولا يمت بأي صلة للعسل الحقيقي ولم يتشرف بمعرفة أي نحلة في حياته!!! على العموم حاولوا أن تبحثوا عن مربى العسل الذين يبيعون العسل الخام "أي الذي لم يبستر فبالتالي يحتفظ بقيمته الغذائية" والعضوي وغير المفلتر فهو الأفضل



الكركم الكركم هو احد حد أقدم التوابل المستخدمة على نطاق واسع في الطبخ الهندي التقليدي وانتقل استعمالها إلى بقية العالم. معروف بخصائصه المضادة للجراثيم وللإلتهاب. أظهرت البحوث قدرة الكركم ضد بكتيريا الهيليكوباتر بيلوري H.pylori أحد مسببات قرحة المعدة بغض النظر عن التركيب الجيني للسلالة وقدرتها على شفاء الضرر الذي يصيب الخلايا المعوية بفعل هذه البكتيريا. يمكنكم إضافة ربع إلى نصف ملعقة منه إلى شايفكم المفضل أو مع شاي الزنجبيل.



- جميع احتياجاتك
- 25- الأفضل قادم لا محالة مهما كان شعورك فلا تضعف بل أستيظ و أنطلق
- 26- أعمل الشيء الصبح دائماً
- 27- كن متصلاً بوالديك وعائلتك دائماً
- 28- كن متفائلاً وسعيداً
- 29- أعطي كل يوم شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين
- 30- أحفظ حدودك
- 31- عندما تستيقظ في الصباح .. و أنت على قيد الحياة فأحمد الله على ذلك

- 15- لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر عليك و وفر طاقتك للأمور الإيجابية
- 16- أعلم بان الحياة مدرسه و أنت طالب فيها والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية يمكن حلها
- ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات (حاول أن توافق على الخطأ
- أنسى الماضي بسلبياته ,, حتى لا يفسد مستقبلك
- 17- لا تقارن حياتك بغيرك .. ولا شريكه\شريك حياتك بالآخرين
- 18- الوحيد المسئول عن سعادتك (هو أنت
- 19- سامح الجميع بدون استثناء
- 20- ما يعتقدده الآخرين عنك لا علاقة لك به فأحسن الظن بالله.
- 21- مهما كانت الأحوال (جيده أو سيئة ((ثق بأنها ستتغير
- 22- عمك لن يعتني بك في وقت مرضك بل أصدقائك لذلك أعتني بهم
- 23- تخلص من جميع الأشياء التي ليس لها منعة أو منفعة أو جمال
- 24- الحسد هو مضيعة للوقت أنت تملك

انجازات الكلية

إنجازات النشاط الرياضي

م	النشاط	التاريخ		المراكز
		من	إلى	
1	بطولة اللياقة البدنية طلبة على مستوى الجامعة	2019/10/29م		الأول
2	بطولة اللياقة البدنية طالبات على مستوى الجامعة	2019/10/30م		الأول
3	دورى الكلية (كرة القدم الخماسي) على ملعب كلية التمريض	2019/10/30-28م		الاول الثاني
4	الدورة التنشيطية: طلبة - طالبات (كرة سلة - خماسي كرة قدم - رباعيات كرة الطائرة)	2019/11/2م حتى 2019/12/3م		الأول



م	النشاط	التاريخ		عدد المشاركين	عدد المستفيدين
		من	إلى		
1	مسابقة الطالب والطالبة المثاليين على مستوى الجامعة	11/10	حتى 2019/11/14م	6	2
2	بطولة دوري الشطرنج طلبة وطالبات على مستوى الجامعة	11/10	حتى 2019/11/14م	8	4
3	المشاركة في ندوة التوعية عن مخاطر الزواج المبكر	2019 /11 /20	م	56	56
4	حملة توعية بعنوان اخلاقك اساس حياتك	2019/11/26-22	م	400	400
5	المعرض الخيري السادس عشر	2019/12/10-8	م	300	300
6	تنظيم الرحلة العلمية لطلاب مرحلة البكالوريوس الفرقة الرابعة	2020/1/26-21	م	100	100



مجلس إدارة
مجلس إشراف
مجلس إشراف

أ.د. طارق عبدالله الجمال رئيس الجامعة
أ.د. طارق عبدالله الجمال رئيس الجامعة
أ.د. سمح محمد عبد الله عميد الكلية
أ.د. سمح محمد عبد الله عميد الكلية
أ.د. شحاته غريب شلقامي نائب رئيس الجامعة لشؤون التعليم والعلاج
أ.د. انتما محمد يونس وكيل الكلية لشؤون التعليم والعلاج

يتشرف اتحاد طلاب كلية التمريض بدعوة سيادتكم لحضور افتتاح
المعرض الخيري السادس عشر
وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١٢/٨م الساعة الثانية عشر صباحاً
بمالة الأنشطة الطلابية بمبنى معامل كلية التمريض

رئيس الاتحاد عمرو حرب
مدير إدارة رعاية الشباب أ.د. إيمان غنيم مصطفى
مستى الأنشطة الطلابية أ.د. حلت إبراهيم عبد الكريم



عدد المستفيدين	عدد المشتركين	التاريخ		النشاط	م
		من	إلى		
2	10	10/22	2019/10/24م	المسابقة الروحية الكبرى في حفظ القرآن الكريم والاربعين حديث نوية	1
4	9	حتى 11/20	2019/12/5م	المسابقة الثقافية الكبرى في المجالات الادبية والثقافية	3
40	40	اسبوعياً		جلسات نادي الادب اسبوعياً	4
40	40	اسبوعياً		تنظيم ورشة عمل لطرق العرض والتقديم	5
2	2	-		المشاركة في مسابقة إبداع (8) على مستوى الجامعات المصرية دوري المعلومات	6



تَهْنِئَاتٌ

تقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

للسيدة الاستاذة الدكتور / سعاد عبد الحميد شرقاوي
وذلك لمنحها اللقب العلمي استاذ بقسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع
مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق.

بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور / امال عبد ربه

للسيدة الدكتور / امل فؤاد عارف

للسيدة الدكتور / حسنية شحاته محمد

للسيدة الدكتور / شيماء الورداني علي

للسيدة الدكتور/فايزة محمد محمد

(قسم ادارة الاطفال)

(تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

(التمريض النفسي والصحة النفسية)

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

للسيدة الدكتور/ فايزة احمد احمد عبده محمد

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

بخالص التهنئة

السيدة / حنان فريد مغاوري

السيدة / مروة محمد كامل محمد

(التمريض النفسي والصحة النفسية)

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

وذلك لتعيين سيادتهما بوظيفة مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

كاريكاتير العدد

