

## مجلة البيئة

عدد شهر فبراير ٢٠١٠

أسرة التحرير :

اد.منال فاروق

د.مرزوقه عبد العزيز

د.انتصار محمد يونس

انتصار محمود مخلوف

د.ساميه يوسف

نجلاء حماده حسين

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

سكرتير التحرير



# حكمة العدد

" انسان بدون هدف كسفينة بدون دفة ... كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور



# أخبار كلية تمريض

١. قامت قافلة التوعية الصحية بزيارة العديد من مدارس محافظة أسيوط للتوعية عن مرض إنفلونزا الخنازير
٢. عمل ندوات بدار الرعاية بمركز الفتح التابع لنادي الدفاع الاجتماعي عن
  - المشاكل السلوكية للأطفال وكيفية التعامل معها
  - كيفية تحسين الصحة النفسية لدى الأطفال
  - كيفية التعامل مع حالات العنف داخل الأسرة
٣. تم إرسال عدد من المطوية الصادرة عن الكلية حول مرض الايدز إلى جميع وكلاء شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالكليات المختلفة لجامعة أسيوط

# الأيام والأسابيع العالمية



(الوقاية من السرطان .. ممكن)  
فبراير ٢٠١٠م

# معلومات عامة

## ( مفهوم مهارة المذاكرة الناجحة )



هي القدرة التنظيمية التي يكتسبها الطالب ذاتيا والتي يستطيع من خلالها برمجة أدائه الدراسي الذي يشمل طرائق تنظيم مذكراته وواجباته المدرسية على نحو مدروس ومخطط له وفق الظروف الاجتماعية والبيئية للطالب بحيث يحصل من خلال هذه المهارة على درجات دراسية بجهد ذاتي منظم، ووفق مسار زمني مبرمج وهاذف

الخطوات المناسبة للمذاكرة الناجحة: يجب أن ننتبه لأهمية

١- الحالة النفسية والجسدية للطالب

٢- أن يدرس المعلومة بالتدرج وعلى مراحل حتى لا يؤدي إلى النسيان

٣- عدم المذاكرة في جو من التوتر مما يؤدي إلى عدم التركيز

٤- هناك طريقة قديمة حديثة تنطلق من اختيارا لطالب لغرفة معينة يسترخى فيها بعيدا عن أية مؤثرات خارجية يبدأ بالتنفس العميق المنتظم، يتصور انه يقوم بعمل ناجح وانه بدأ بتحقيق التفوق، بعد رسم هذه التصورات بالذهن يعد الطالب تنازليا من خمسين حتى واحد بعد ذلك يكرر رقم واحد عدة مرات وبذلك يكون في حالة نفسية هادئة تساعده على المذاكرة .

# معلومات صحبه

## حقائق عن الرضاعة الطبيعية



- ١- توصي منظمة الصحة العالمية بشده الاقتصار على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل ومن ثم تبدأ بإعطاء أغذية تكميلية اعتباراً من الشهر السادس حتى بلوغه عامين
- ٢- بدء الرضاعة الطبيعية في غضون الساعات الأولى من ميلاد الطفل
- ٣- إرضاع الطفل بناء على طلبه اي كما يرغب خلال النهار أو أثناء الليل
- ٤- ينبغي تلافى استخدام القارورات أو اللهايات
- ٥- لبن الأم هو انسب غذاء يمكن إعطاؤه للرضع حيث يتوفر به جميع العناصر المغذية التي يحتاجها الأطفال للنمو بطريقه صحيحة كما يوجد به مضادات تساعد على حماية الاطفال من الأمراض الشائعة كالإسهال والالتهاب الرئوي
- ٦- اللبن متاح بسرعة وبدون مقابل وبدرجة حرارة مناسبة للطفل
- ٧- الرضاعة الطبيعية تعود بفوائد على الأمهات منها العودة بسرعة إلى أوزانهم قبل الحمل

- ٨- على المدى البعيد تضمن الصحة الجيدة مدى الحياة للأطفال الذين رضعوا رضاعه طبيعیه حيث تكون فرصة تعرضهم للأمراض أقل من غیرهم
- ٩- توصی منظمة الصحة العالمية الأم الجديدة بأخذ إجازة من العمل لا تقل عن ١٦ اسبوع بعد الوضع لتتمكن من الاستراحة وإرضاع طفلها
- ١٠- ينبغي إعطاء أغذية جديدة بشكل تدريجي عند بلوغه ٦ شهور

## الإفراط في تناول الملح سبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم



إن العمل مع قطاع الصناعات الغذائية ويوفر على الحكومة الأميركية ٣٢ مليار دولار من تكاليف الرعاية الصحية.

قال باحثون أميركيون أن الإفراط في تناول الملح سبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم الذي أعلنه معهد الطب - وهو أحد الأكاديميات الوطنية للعلوم - الأسبوع الماضي "مرضا مهملا" كما أن خفض مقدار الملح في المنتجات بحوالي ١٠ بالمائة قد يمنع مئات الآلاف من حالات النوبات القلبية والجلطات على مدى بضعة عقود وتتطلع بعض الحكومات بما في ذلك الولايات المتحدة إلى إيجاد حلول للحد من تناول الملح كوسيلة لتجنب الأزمات القلبية والجلطات المستقبلية التي تعمل على استنزاف أنظمة الرعاية الصحية.

## ارتفاع معدلات البدانة لدى الأطفال



تؤكد معظم الإحصاءات والدراسات المتعلقة بموضوع البدانة ارتفاع معدلات الوزن الزائد عند الأطفال في العالم بشكل عام، وفي الدول العربية بشكل خاص.

وتعتبر البدانة السبب الرئيس للمشاكل الصحية التي يعاني منها الشباب اليوم مثل أمراض السكري وارتفاع الضغط والكولسترول وغيرها.

وكترت الأبحاث حول أسباب السمنة الزائدة لدى الأطفال، ويبقى الحل واحدا وهو نظام غذائي صحي يوفر الفيتامينات اللازمة لنمو الطفل بشكل سليم وصحي بعيدا عن خطر السمنة الزائدة.

## البلاستيك يرصف طرقا صديقة للبيئة في الهند



ابتكرت شركة هندية استخداما جديدا لأكوام النفايات البلاستيكية المبعثرة في بنجالور وهي تحويلها إلى طرق.

وتجمع شركة كيه.كيه. آلاف الأطنان من النفايات البلاستيكية من صناديق القمامة من أنحاء معقل تكنولوجيا المعلومات في الهند من خلال شبكة من عمال البلدية والشحاذين والموظفين التابعين لهما.

ويتم بعد ذلك تقطيع البلاستيك وخلطه بالإسفلت لتكوين مركب يسمى الإسفلت المبلور. وعند استخدامه في الرصف يقول الإخوان انه يقاوم الرياح الموسمية والهك اليومي بصورة أفضل من الطرق التقليدية وأيضا يقلل من حدوث ثقب على الطريق.

ويتفق العلماء مع ذلك. وقال خبير الطرق السريعة والطرق إن عملية خلط نفايات البلاستيك في بناء الطرق يحسن أداء الطريق.

وقال إن (النفايات البلاستيكية) تتخلل بعض فراغات خليط الزفت وتجعله مقاوما للتلف في ظروف الطقس الرطب.“



## فيتامين (ج) مهم للحفاظ على الصحة



يلعب فيتامين ج دورا مهما في المحافظة على صحة الجسم فهو يخفض من أخطار الإصابة بالسرطان ومن فوائده الأخرى انه يحافظ على صحة وسلامة الأسنان واللثة ويسرع التئام الجروح ويقوى المناعة والجرعة اليومية التي ينصح بها تتراوح ما بين ١٠٠ : ٢٠٠ ملليجرام

## الشاي مفيد للقلب



يحد شرب الشاي من أخطار الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة ٥% بفضل مادة الفلافونيد التي يحتويها

## حقائب اليد النسائية الثقيلة تضر العمود الفقري



أظهرت نتائج دراسات بريطانية حديثة قام بإجرائها فريق من اساتذه العظام إن حقائب اليد النسائية الثقيلة الوزن قد تسبب ضررا بالغا ودائما بالعمود الفقري مما يؤدي إلى تلف بعضلات الرقبة والكتف والظهر مما يؤدي إلى تقلص العضلات في احد الجوانب وارتخائها في الجزء الآخر مما يؤدي لاختل القوام وظهور الآلام المزمنة ، ولذلك يجب استخدام حقائب مناسبة لا تكون ثقيلة مع ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة

## علاج جديد للسرطان من الخميرة



تمكن العالم المصري المغترب بالولايات المتحدة الدكتور ممدوح غنيم أستاذ أمراض المناعة من اكتشاف علاجاً جديداً لمرض السرطان من الخميرة ويعتبر العلاج بالخميرة من أهم اكتشافات علاج السرطان ولكنها مازالت تحت التجربة

# معلومات دينيه

\*\*من قال (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) وهو في شدة فرج الله عنه

كما فرج عن يونس عليه السلام عندما قال هذه الكلمات في بطن الحوت

\*\* وأربعة تجلب الرزق: قيام الليل - وكثرة الاستغفار بالأسحار - وتعاهد الصدقة

والذكر أول النهار وآخره

\*\* وأربعة تهدم البدن: الهم - والحزن - والجوع - والسهر

\*\* من قال سبحان الله وبحمده مائة مرة حطت خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر

\*\* من قال سبحان الله وبحمده غرست له نخلة في الجنة

# كاريكاتور العدد

