

مجلة البيئة

عدد شهر ديسمبر ٢٠١١

أسرة التحرير

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

سكرتير التحرير

ا.م. د. منال فاروق

ا.م. د. سعاد بيومي

د. مرزوقة عبد العزيز

د. انتصار محمد يونس

د. سامية يوسف

د. حسنيه شحاته

د. غادة عبد الرحمن

د. / نجلاء عبد المجيد

نجلاء حمادة حسين

تحت رعاية

ا.د. زينب عبد اللطيف محمد

عميدة الكلية

حكمة العدد



أخبار كلية تمريض

أنشطة الكلية:

- ١- قام أعضاء هيئة التدريس بالكلية بإلقاء ندوة تثقيفية بكلية التربية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١١ / ١٢ / ٧ تحت عنوان كيفية الوقاية من الالتهابات الكبدية الفيروسيه وقد حاضر فيها كل من د. مرزوقه عبد العزيز د انتصار محمد يونس د. ساميه يوسف
- ٢- ندوه تثقيفيه لمشرفات دور الحضانه عن (المشاكل النفسيه للاطفال) فى حضانه اولاد بدر حضرت فيها د/ علا على عبد الفتاح
- ٣- ندوه عن استخدام الاساليب الحديثه من سلبيات وايجابيات بالمدرسه الاعداديه بنات حضرت فيها د/ علا على عبد الفتاح
- ٤- أقامت المعرض الخيري الأول (للملابس- والأدوات الكتابية)بصالة النشاط الرياضي لصالح الطالبات بالكلية بالتعاون بين لجنة البيئة ورعاية الشباب قامت بافتتاحه السيدة الأستاذ الدكتور عميد الكلية والسادة الوكلاء. وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١١/١٢/١٧ الساعة ١٢م ظهرا.
- ٥- حملة للتبرع بالدم بالتعاون مع معهد الاورام وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/١٢/٢٧م



معلومات صحيه

معلومات تهكم

القهوه



دع القهوه تيرد : لا تشرب القهوه او اي شراب ساخن ، فقد يزيد هذا من خطر الاصابة بسرطان الفم او المرئ ، بل ينصح بترك الفنجان يبرد قليلا .

الخضار



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

المشى



المشى يوميا : المشى اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الاصابة بمرض السرطان بنسبة ١٨ % ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم .

اللوز



يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر اليها النظام الغذائي اليومي .

القرفة



إضافة القرفة على القهوة : ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم

الاسنان



نظافة الاسنان : احرص على تفادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث ان الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة ٦٧ . %

النوم

١



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

الخبز الأسمر



الاستعاضة بالخبز الاسمر عن الابيض : الخبز الاسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية ، وبالتالي فهو اكثر قدرة على الاشباع ، كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم

الشاي الاخضر



شرب الشاي الاخضر : ينصح بتناول كوب من الشاي الاخضر يوميا والذي يمنع التاكسد في خلايا الجسم ، ويخفف من امكانية حدوث السرطان .

السماك



تناول السمك مرة في الاسبوع : 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 .

قضم الاظافر



التوقف عن قضم الاظافر : هذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان مما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس وقد تؤدي لتمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات .

الاعشاب



الإكثار من تناول الأعشاب : تناول الأعشاب الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب ..

الشوكولاته



تناول قطعتين من الشوكولاته يوميا : حيث يؤكد الخبراء ان الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج

الاسترخاء



الاستمتاع بالإجازة : اغتتم فرصة الإجازة وحاول إعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء أسبوع كامل من العمل .

العسل بديل السكر



الاستعاضة بالعسل عن السكر : عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل عن السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .

مضغ اللبان



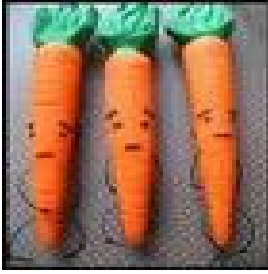
مضغ العلكة (اللبان) بين الوجبات : ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من أعراض حموضة المعدة .

أحذرى السمنه فى الشتاء



كثير من النساء يفقدن رشاقتهن فى الشتاء فالإحساس بالبروده يكون الغالب وبالتالي يقل الاهتمام بالوزن فى هذا الفصل اعتمادا على ملابس الشتاء السميكه التى تدارى عيوب الاجسام وتكون النتيجة الصادمه بعد انتهاء هذا الفصل المؤقت فلذلك يجب اتباع نظام غذائى فى الشتاء يعتمد على الاعتدال فى الاكل والحرص على ممارسه الرياضه لمدته ١٥ دقيقه يوميا لانها تحسن وظائف الجسم وترفع معدل الحرق واكساب الجلد ليونه ويجب تناول الفاكهه عند الشعور بالجوع بدلا من الساندويتشات والنشويات كما ننصح بشرب كميه مناسبه من الماء فالماء علاج ساحر لكثير من الامراض ويسهم بشكل كبير فى انقاص الوزن وطرد السموم من الجسم

لا تهدرى فيتامينات الخضروات



اقبل الشتاء بخضرواته المميزه الغنيه بشتى انواع الفيتامينات التى تقى من الامراض وتقاوم التلوث والسموم وترفع المناعه كفيتامين c والتى تؤخر الشيخوخه وتحسن وظائف الجهاز التنفسى كفيتامين A والتى تساعد على تجلط الدم وتقوى الشرايين كفيتامين K ومعظمها متوافر فى الخضروات الورقيه كالسبانخ – والسلق- والبقدونس- والخس- والخبيزه والملوخيه والجرجير والخضروات الاخرى كالبطاطس والجزر والكوسه ولذلك يجب فحص الخضروات جيدا عند شرائها على ان تكون لها بريق ويجب غسلها بالماء الجارى ولا تنقعها حتى لا تدوب الفيتامينات فى الماء وللاستفاده من الخضروات يجب الا يزيد مدة تبريدها اكثر من ٣ ايام كما يجب ان تطهى لوقت قصير كما يفضل الطهى بالبخار لاحتفاظ الخضروات بالفيتامينات

إتباع النظام الغذائى المتوازن فى أوقات محدده ومواعيد منتظمة يساعد ذلك الجسم على التخلص من الكيماويات والسموم الموجودة به



الوقت	الوظيفة	ملاحظات
٩-١١ مساء	هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز اللمفاوي	لذلك فان هذا الوقت يجب تضييته فى هدوء حتى لو كنت ربة منزل يجب عليك ترك واجباتك المنزليه والتزام الصمت والا سيكون له تاثير سلبي على صحتك
١١ مساء-١ صباحا	ميعاد تخلص الكبد من السموم	هذا الوقت مثالى للنوم العميق
١-٣ صباحا	ميعاد تخلص المراره من السموم	يكون ايضا وقت مثالى للنوم العميق
٣-٥ صباحا	ميعاد تخلص الرئه من السموم	لذلك نجد ان مريض السعال يعانى اكثر فى هذا الوقت وذلك ان عملية التخلص من السموم قد بدأت فى الجهاز التنفسى فلا داعى لتناول ادويه السعال فى هذا الوقت لمنع التدخل فى عملية تخلص الرئه من السموم الموجوده بها
٥ صباحا	ميعاد تخلص القولون من السموم	يجب التبول فى مثل هذا الوقت لتفريغ المثانه لمساعدة القولون على التخلص من السموم كم ننصح الأشخاص الذين يعانون من الامساك المزمن ان يواظبو على الاستيقاظ فى هذا الوقت
٧-٩ صباحا	ميعاد امتصاص الغذاء فى الامعاء الدقيقه	يجب ان يتم تناول وجبة الافطار فى هذا الوقت اما مرضى الانيميا ونقص الهيموجلوبين فى الدم يجب تناول الافطار قبل الساعه ٦ و٣٠ صباحا اما من يرغب فى المحافظه على سلامه جسمه وعقله يجب ان يتناول افطاره قبل الساعه ٧ و٣٠ صباحا والتاخر فى تناول وجبة الافطار حتى الساعه ٩-١٠ صباحا افضل من عدم تناولها
منتصف الليل - ٤ صباحا	الوقت الذى ينتج فيه النخاع العظمى خلايا الدم	يجب ان تنام مبكرا ونام جيدا وبعمق

الطاقة النظيفة هبة جديدة للنيل

محطة جديدة عملاقة على النهر بأسبوط

الحصول على الكهرباء من الطاقة الطبيعية هو إحدى الهبات الإلهية التي وهبها الخالق لمصر وأصبح في مقدور مصر استخدام الطبيعة وبالذات الشمس والماء والهواء في توليد طاقات هائلة دون استخدام مواد بترولية لتدوير المولدات العملاقة وما ينبعث منها من غازات تهدد الحياة والبيئة وأيضا ماتتطلبه من إنفاقات باهظة.

وتشهد محافظة أسبوط الآن وليداً جديداً لمشروعات الطاقة فقد تم الانتهاء من الدراسة لبناء محطة توليد الكهرباء الجديدة في نيل أسبوط وقدرتها ٣٢ ميغاوات لتنفيذها في جانب من قناطر أسبوط ومن المنتظر الانتهاء منها عام ٢٠١٤ لتكون محطة عملاقة على نهر النيل .
وتحقق المحطات المائية الموجودة الآن على نهر النيل وفرا في استهلاك الوقود يعادل ٣ ملايين طن بترول مكافئ سنويا .

أبو منقار تقبض على نور الشمس

أخيرا تتحول الطاقة الشمسية من طاقة مهدرة ضائعة الى نعمة توفر كهرباء الانارة بمحافظة الوادي الجديد بعد أن وقع الاختيار على منطقة أبو منقار لتكون منطقة لتطبيق تجربة استخدام الشمس في الانارة بالانفاق مع أحدي الشركات وبالفعل وقع الاختيار على قرية أبو منقار وهي من القري النائبة بالصحراء الغربية وحتى الان لم تصلها كهرباء الشبكة الموحدة وتعمل الانارة فيها بالديزل وهو ما يكلف الدولة الكثير الا انه في المقابل فأن الشمس ساطعة على مدار الساعة ١٢ ساعة يوميا بالوادي الجديد وهناك مؤشرات تؤكد على أن نسب سطوع الشمس بالمنطقة عالية وتناولت ذلك أكثر من جهة علمية زارت الوادي الجديد خلال الايام القليلة الماضية وتأكدت هذه الحقيقة من جانبه أكد المهندس سليمان رئيس الوحدة المحلية أن استغلال الطاقة الشمسية في مجال الطاقة سيكون للانارة فقط وليس لتوفير كل احتياجات الكهرباء وتمثل هذه المرحلة عاملا مساعدا لبعض الاماكن المحتاجة وذلك كانت الطاقة الشمسية وحدة فرعية .

غيبوبة

الغيبوبة في علم النفس والصحة النفسية معناها فقدان الوعي عند الشخص بحيث لا يدرك ما يحدث حوله ولكن لو نظرنا إلى المعنى العام للغيبوبة في هذا الزمان . نجد انه غيبوبة الإنسان عن الأمانة والصدق والعدل والضمير وطموحه وهويته وغيرته على بلده وشجاعته وغيبوبته عن كل الصفات الحميدة الأخرى وأيضا غيبوبة الإنسان عن دينه وربه فأصبح يكذب ويظلم ويعتدي على الحقوق والشرف ويخون الأمانة ويشعل الفتنة ويبحث عن المصالح والمال فأصبح أصم لا يسمع إلا نفسه أبكم لا يتكلم إلا بقول معسول اعمى لا يرى إلا نفسه مما أدى به إلى ضلال الطريق فأصبح تائها" في الدنيا فاقتدا الوعي !!!!!!!!!!! آخى الإنسان أنصحك أن تبحث عن وميض النور الذي بداخلك حتى ولو كان ضعيفا لتستطيع من خلاله أدراك الواقع وتستيقظ من الغيبوبة فقد حان الوقت بان تفيق

كتبتة د/ نجلاء عبد المجيد محمد

مدرس التمريض النفسي

الدين والبيئة



تعرض القرآن الكريم للبيئة في كثير من الآيات ، وقد أوضح الله سبحانه وتعالى الدور الذي يلعبه الإنسان في حماية مكونات البيئة باعتباره خليفة الله في الأرض . وقد سخر الله للإنسان كل ما في الكون : من أرض ممهدة ، وبحار ، وأنهار ، وأنعام ، ومخلوقات يعلمها وأخرى لا يعلمها ، ورياح التلقيح ورياح الأمطار ، وأشجار وجنان . وقد اتضح أن القرآن الكريم يسلك طريقين في الحفاظ على البيئة :

- ١- تكفل الله سبحانه وتعالى بحفظ النوع والسلالة لجميع المخلوقات ، وقد بدأ حفظ النوع والسلالة مع الطوفان في عهد سيدنا نوح عليه السلام ، ويستمر هذا الحفظ إلى أن يرث الأرض ومن عليها بإذن الله
- ٢- الضوابط العديدة التي وضعها القرآن الكريم للإنسان في التصرف في مكونات البيئة . فنهاه عن الفساد في الأرض ، وإهلاك الحرث والنسل ، ونهاه عن الإسراف ، ودعاه إلى التوسط والاعتدال في كل أموره فلا إفراط ولا تفريط . كذلك فإن السنة النبوية الشريفة لم تغفل أمر البيئة فقد وردت الكثير من الأحاديث النبوية التي تلفت نظر المسلم إلى الاهتمام بأمر البيئة ، كغرس الأشجار والزرع وحمايتها وعدم قطعها لغير مصلحة عامة ، وقد ربط الغرس والزرع بالأجر من الله والصدقة الجارية .

كما اهتمت السنة النبوية بحماية الحيوانات وحسن معاملتها ، وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن صبر البهائم وقتلها وذبحها لغير منفعة ، أو مأكلة ، وأمر بحسن معاملة الحيوانات . إلى جانب حث المسلم على الاهتمام بالحفاظ على موارد المياه من التلوث ، والتنبيه إلى خطر انتقال الجراثيم عن طريق آنية الأكل والشرب .

