

مجلة البيئة

عدد شهر مايو ٢٠١٠

أسرة التحرير :

اد.منال فاروق

د.مرزوقه عبد العزيز

د.انتصار محمد يونس

د.انتصار محمود مخلوف

د. ساميه يوسف

نجلاء حماده حسين

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

سكرتير التحرير



حكمة العدد

الدنيا كالماء المالح كلما ازددت منها شربا كلما ازددت عطشا"



أخبار كلية تمريض

تم عمل ندوة عن مهارات القيادة بالاشتراك مع كلية الصيدلة
تمت زيارة فريق متابعة مشروع تطوير نظم تقييم الطلاب والامتحانات

الأيام والأسابيع العالمية

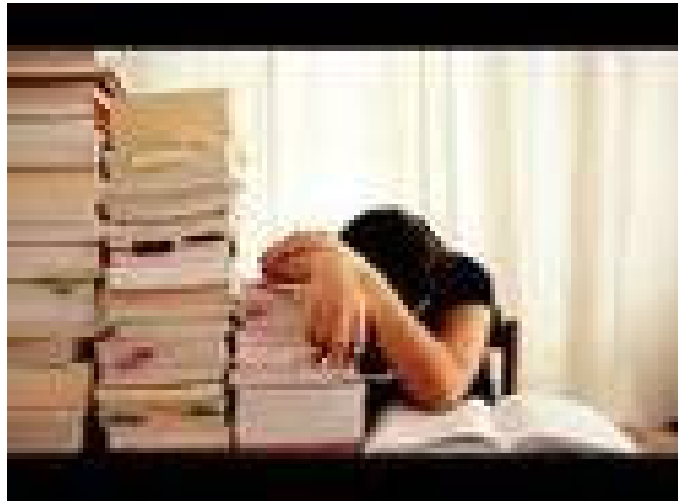
تقديم الجودة وخدمة المجتمعات: دور التمريض فى رعاية الأمراض المزمنة



اليوم العالمي لمكافحة الالتهاب الكبدى

معلومات عامة

(نصائح حول الاستذكار والمراجعة قبل الامتحانات)



المراجعة المنتظمة ضرورة لا بد منها

أكد الباحثين أن الاستعداد للامتحان شيء لا بد منه منذ بداية العام الدراسي بالذاكرة المنتظمة وذلك بتخصيص ساعات يومية ثابتة للتحصيل مع المراجعة المنتظمة لكل المواد من وقت لآخر بتحديد يوم للمراجعة كل أسبوع وكل شهر حتى تثبت المادة في الذهن ويقل النسيان وتكون المراجعة النهائية سهلة ومضمونه .

فإن الخطأ الشائع الذي يقع فيه غالبية الطلاب هو تأجيل الاستعداد للامتحان إلى الأيام الأخيرة السابقة على موعد الامتحانات مما يؤدي إلى مشاكل خطيرة تقع على عاتقهم حيث أنهم لا يحسبون حساب الطوارئ فمن يدرى إذا انقطعت الكهرباء في هذا اليوم ، أو ألم بالطالب مرض مفاجئ يعجز معه عن الاستذكار والمراجعة ، لذا فإن الاعتماد على الأيام الأخيرة أكبر خطأ لأن فترة الاستعداد كلما كانت أطول قلت المجازفة وكان النجاح مضمونا بأذن الله .

معلومات صحية

حقائق عن صحة المراهقين



١- أحوال المراهقين الصحية

يمثل المراهقين خمس سكان العالم ويعيش ٨٥% منهم في البلدان النامية. ويعزى ثلثا الوفيات المبكرة التي تحدث بين البالغين وثلث عبء الوفيات الاجمالي تقريبا إلى الظروف و السلوكيات السائدة في مرحلة الشباب، بما في ذلك تعاطي التبغ أو قلة النشاط البدني أو ممارسة الجنس بدون حماية أو التعرض للعنف. وتشجيع الممارسات الصحية أثناء المراهقة وبذل ما يلزم من جهود لتحسين حماية المراهقين من المخاطر المحدقة بهم من الأمور التي تضمن حياة أطول وأكثر عطاء للكثير منهم.

٢- فيروس الايدز والشباب

لقد تعرض الشباب في الفئة العمرية من ١٥ - ٢٤ سنة في عام ٢٠٠٧، لنحو ٤٥% من إصابات فيروس الايدز الجديدة التي سجلت بين البالغين . لذا لا بد لأولئك الشباب إدراك كيفية حماية أنفسهم من ذلك الفيروس و الحصول على ما يلزم من وسائل للقيام بذلك.وتعد خدمات المشورة من الأمور التي تمكن من اطلاع الشباب على وضعهم فيما يخص ذلك الفيروس ومساعدتهم في الحصول على ما يحتاجونه من خدمات الرعاية وتجنب نقل الفيروس إلى أناس آخرين.

٣- الحمل والولادة في مراحل مبكرة

تعيش ١٦ مليون من الفتيات من الفئة العمرية ١٥-١٩ سنة تجربة الولادة كل عام حوالي- ١١% من مجموع الولادات في جميع أنحاء العالم. وتحدث الغالبية العظمى للولادات المسجلة بين المراهقات في البلدان النامية. وتواجه أولئك المراهقات مخاطر الوفاة جراء مضاعفات الحمل بنسبة تفوق نسبة المخاطر التي يواجهونها غيرهن من النساء الأكبر سنا. ويمكن أن تسهم القوانين والإجراءات

المجتمعية الداعمة لفكرة تحديد السن الأدنى للزواج، فضلا عن تحسين فرص الحصول على وسائل منع الحمل، في الحد من حالات الحمل التي تحدث في سن مبكرة.

٤ - سوء التغذية

يدخل كثير من البنين والبنات في البلدان النامية، مرحلة المراهقة وهم يعانون سوء التغذية، مما يجعلهم أكثر عرضة من غيرهم لمخاطر الأمراض والوفاة المبكرة. وعلى عكس ذلك يزداد تعرض الشباب في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان العالية الدخل على حد سواء لفرط الوزن والسمنة وهما شكلان آخران من أشكال سوء التغذية التي تؤدي إلى عواقب صحية وخيمة. ومن الأسس التي تمكن من ضمان صحة جيدة عند الكبر البدء بانتهاج عادات التغذية المناسبة والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني في مرحلة المراهقة.

٥ - الصحة النفسية

يواجه ٢٠% من الشباب على الأقل بعضا من أشكال الأمراض النفسية مثل الاكتئاب أو اضطرابات المزاج أو إدمان المواد أو السلوكيات الانتحارية أو اضطرابات الأكل. وتعزيز الصحة النفسية والتصدي للمشاكل عند ظهورها من الأمور التي تتطلب توفير طائفة من خدمات الرعاية والمشورة المناسبة للمراهقين في المجتمعات المحلية.

٦ - العنف

يمثل الانتحار ثاني أهم أسباب وفاة من ينتمون إلى الفئة ١٥-١٩ سنة، يليه العنف الممارس على صعيد المجتمع المحلي والأسرة. ويعد تعزيز علاقات الحنو والرعاية بين الآباء الأطفال في المراحل الأولى من الحياة وتوفير ما يلزم من تدريب في مجال المهارات الحياتية والحد من فرص الحصول على الكحول ووسائل القتل، مثل الأسلحة، من الأمور الكفيلة بتوقي العنف ولا بد من توفير خدمات الرعاية لضحايا العنف من المراهقين بشكل أكثر فاعلية وحساسية.

٧_ الإصابات والسلامة على الطرق

الإصابات غير المتعمدة من أهم أسباب الوفاة والعجز بين المراهقين، وتمثل حوادث المرور وحالات الغرق والحروق أكثر تلك الإصابات شيوعا. وتبلغ معدلات الإصابات بين الشباب على مستوياتها في البلدان النامية وهي تحدث، على الأرجح بين المراهقين الذين ينتمون إلى أسر فقيرة. ومن التدابير الكفيلة بالحد من الإصابات اتخاذ إجراءات مجتمعية من أجل تعزيز السلامة على الطرق (بما في ذلك سن قوانين في هذا المجال والحرص على تنفيذها بصرامة) وتلقين الجمهور، ولا سيما الشباب، كيفية تجنب الغرق والحروق وحالات السقوط.

٨- التدخين

تبدأ الغالبية العظمى من مستخدمي التبغ تعاطي تلك المادة في مرحلة المراهقة. وهناك حاليا أكثر من ١٥٠ مليون من المراهقين يتعاطون التبغ، وهذا العدد في تزايد في شتى أنحاء العالم. والمعروف أن حظر الإعلان عن التبغ ورفع أسعار منتجات التبغ وسن القوانين التي تمنع التدخين في الأماكن العامة من الأمور التي تسهم في خفض عدد أولئك الذين يشرعون في تعاطي تلك المنتجات. كما تسهم تلك التدابير في تقليص كميات التبغ التي يستهلكها المدخنون وزيادة أعداد الشباب الذين يقلعون عن التدخين.

٩- إدمان الكحول

يزداد انتشار ظاهرة شرب الكحول على نحو ضار بين الشباب في كثير من البلدان. وتتسبب تلك الظاهرة في فقدان القدرة على ضبط النفس مما يؤدي إلى وقوع الإصابات وانتشار العنف بين المراهقين وزيادة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مما يؤدي إلى حدوث الوفيات المبكرة. وتنظيم إمكانية الحصول على الكحول وحظر الإعلان عنه من الاستراتيجيات الفعالة للحد من انتشار تلك الظاهرة بين المراهقين.

١٠- استجابة منظمة الصحة العالمية

هناك صلات وثيقة بين الكثير من المشكلات الصحية التي يواجهها المراهقون ويمكن أن يؤدي الاستطلاع بتدخلات ناجحة في احد المجالات إلى نتائج ايجابية في مجالات أخرى.وتساعد منظمة الصحة العالمية البلدان على القيام بما يلي :

- *جمع البيانات الخاصة بصحة المراهقين وتحليلها واستخدامها من اجل دعم عملية رسم السياسات وتزويدها بالمعلومات اللازمة.
- *وضع برامج مسندة بالبيانات تعمل على دعم صحة المراهقين.
- *زيادة فرص حصول المراهقين على الخدمات الصحية وزيادة استعمالهم لتلك الخدمات.
- *تعزيز إسهام التعليم ووسائل الإعلام وسائر القطاعات في تحسين صحة المراهقين.

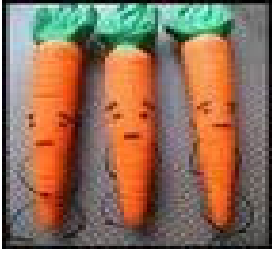
إعداد د.غادة عبد الرحمن

الرياضة تقي السيدات من تشنج الحمل.



أكد باحثون متخصصون في تقرير طبي صدر حديثاً، أن الرياضة أثناء الحمل قد تساعد في وقاية السيدات الحوامل من حالة التشنج الحلمي أو ما يعرف بظلمة الارتعاج. وأوضح الباحثون أن هذه الحالة هي أحد اضطرابات الحمل التي قد تؤدي إلى وفاة الأم أو الطفل، وعادة ما يتم تشخيصها عندما تصاب الحامل بارتفاع ضغط الدم ووجود بروتين معين في بولها، مشيرين إلى عدم وجود علاجات وافية لهذه الحالة لأن أسبابها الرئيسية لا تزال مجهولة. وسجل الباحثون في جامعة مينشيغن الأميركية، أن الرياضة قد تساعد في وقاية الحوامل من التشنج الحلمي بتقليل ما يسمى بالتوتر التأكسدي في الجسم، وهو اصطلاح يستخدم لوصف حالة من التلف المتسبب عن الأوكسجين على المستوى الجزيئي. وقال هؤلاء إن الرياضة المنتظمة تزيد مستويات أنزيم مفيد عند السيدات الحوامل الذي يقوم بدوره في تقليل التوتر التأكسدي، منوهين إلى أن ذلك يتجلى بوضوح عند ممارسة الرياضة بانتظام، لأنها تضبط الجسم، وبالتالي تساعد في التخلص من التوتر التأكسدي أو تقليله.

أطعمة الامتحانات..



بدأت امتحانات الفصل الدراسي الثاني..وتتمنى كل أم التفوق لأبنائها..ومن أجل أن تهيئ لهم الجو المناسب للمذاكرة والاستيعاب،وتعمل على إعداد المشروبات والأطعمة التي تساعد على التركيز،وسرعة الحفظ يستعرض اخصائى التغذية بعض هذه الأطعمة وفوائدها،ومنها:

***الجزر:** يقوى الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل الضوئي في المخ لذا من المفيد تناول سلطة الجزر مضافا إليها قليلا من الزيت.

***الأناناس:** يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين c الضروري عند حفظ موضوع أو نص طويل،كما انه يحتوى على المنجنيز

***الينسون:** يساعد على تحسين الذاكرة ويسهل تدفق الدم والأكسجين إلى المخ.

***الليمون:** يزيد من طاقة الإنسان،وبالتالي يزيد من درجة الاستيعاب والانتباه وذلك لاحتوائه على فيتامين c .

***البصل:** مفيد عندما يكون الشخص تحت ضغط ذهني وعضوي لفترة طويلة كما انه يخفف الدم،وبالتالي يحصل المخ منه على الأكسجين بشكل جيد.

***المكسرات:** تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تقوية الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

***الزنجبيل:** المواد التي يتكون منها تساعد على الإبداع لأنها تساعد المخ على الوصول لأفكار مفيدة وكذلك تخفف الدم فتساعد الخ على الحصول على كميات اكبر من الأكسجين .

***السكريات:** مفيدة جدا في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لنقل الدم للاندفاع بشكل أسرع ، وبالتالي تزيد كمية الأكسجين التي يحصل عليها المخ وتزيد قدرته على الاستيعاب والحفظ، وإجراء كل العمليات الدهنية بعكس الدهون ، لذا ينصح أيام الامتحانات بالإكثار من السكريات والتقليل من الدهون قدر المستطاع.

***الكمون:** يساعد الزيوت الطيارة فيه على تحفيز الجهاز العصبي على الانتباه والتركيز، وبالتالي التحصيل الجيد.



الوقت وعلاقته بأعضاء الجسم

إتباع النظام الغذائي المتوازن في أوقات محددة ومواعيد منتظمة يساعد ذلك الجسم على التخلص من الكيماويات والسموم الموجودة به

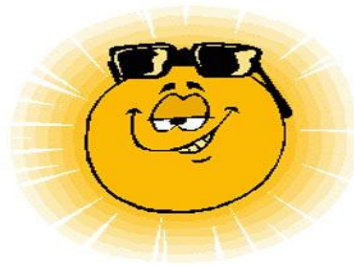
ملاحظات	الوظيفة	الوقت
لذلك فإن هذا الوقت يجب تفضيته في هدوء حتى لو كنت ربة منزل يجب عليك ترك واجباتك المنزلية والتزام الصمت والا سيكون له تأثير سلبي على صحتك هذا الوقت مثالي للنوم العميق	هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز اللمفاوي	٩-١١ مساء
يكون ايضا وقت مثالي للنوم العميق	ميعاد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

الزيتون يجب ألا تفتقده المائدة



معظم بلدان العالم تعتبر الزيتون من أهم أنواع الأطعمة المفيدة والليذذة والمغذية ، وتنمو أشجار الزيتون في جميع بلدان البحر الأبيض المتوسط وشمال أفريقيا وكاليفورنيا . ويعتبر الزيتون غذاء مفيد ولذيذ ، كما يعتبر دواء لبعض الأمراض ، وتحتوى أنواع الزيتون على عناصر غذائية عديدة منها الفيتامينات (أ ، هـ) والأملاح المعدنية مثل (الكالسيوم - والنحاس والحديد - والماغنسيوم) وعند نقعه بالملح يصبح غنيا بالصوديوم . وينصح الأطباء معظم الأشخاص المصابين بالسكر تناول كمية قليلة من الزيتون وزيتته عوضا عن تناول الأنواع الأخرى من الزيوت النباتية . ويفيد تناوله المرضى المصابين بمشاكل في الكبد والإمساك وفي تخفيف الآم الحيض والآم فترة سن اليأس ، كما يعتبر مفيدا جدا للأشخاص المصابين بقلق ، والدهون الموجودة فى الزيتون وزيتته من الدهون الأحادية غير المشبعة والتي تعتبر مفيدة للصحة .

ضوء الشمس يحمي من مرض التصلب المتعدد



ذكرت دراسة أمريكية أن التعرض لمدة أطول لضوء الشمس خلال مرحلة الطفولة يطور القدرة على تجنب الإصابة بمرض التصلب المتعدد، وهو إحدى أمراض الجهاز العصبي المركزي والذي يتسبب في عدم وضوح الرؤية وثقل اللسان والإحساس بالضعف وتنميل الأطراف

الدين و البيئة

الإسلام و البيئة



جاءت الأديان السماوية كلها تدعو الإنسان إلى المحافظة على البيئة ، وتحرم عليه تلويثها وإفسادها ؛ لأن الله خلقها من أجله وسخرها لخدمته ومنفعته

والذي يتدبر الآيات القرآنية من قوله تعالى: "والأنعام خلقها لكم فيها دفاء ومنافع ومنها تأكلون" إلى قوله تعالى: "وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحمًا طريًا وتستخرجوا منه حلية تلبسونها وترى الفلك مواخر فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون) من الآية ٥ حتى الآية ١٤ من سورة النحل يدرك تمامًا أن الكون مسخر بأمر الله للإنسان فيجب عليه أن يحافظ على نظافته ونظامه الدقيق البديع الذي خلقه الله عليه.

إن الإسلام باعتباره الدين الخاتم لكل الأديان جاء يحث الناس كل الناس على المحافظة على البيئة ويدعوهم إلى عدم تلويثها أو إفسادها. فحرم على المسلمين وغيرهم التبول أو التبرز أو إلقاء القاذورات أو جثث الحيوانات أو مخلفات المصانع أو المدن في مجرى المياه خشية تلويثها فيضر ذلك الإنسان والحيوان وغيرهما من مخلوقات الله .

والقاعدة الشرعية التي وضع أساسها رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه (لا ضرر ولا ضرار). كما جعل صلى الله عليه وسلم تنظيف الشوارع من القاذورات والقمامة وعوادم وسائل النقل الضارة وإمطة الأذى عنها مما يحصل به الثواب ، فقال صلى الله عليه وسلم (إذ أبيتم إلا الجلوس في الطريق فأعطوا الطريق حقه قالوا : وما حق الطريق يا رسول الله؟ قال غض البصر، ورد السلام ، وإمطة الأذى عن الطريق) وإمطة الأذى كلمة جامعة لكل ما فيه إيذاء الناس ممن يستعملون الشوارع والطرق.

وعلى المسلم أن يكون حريصاً كل الحرص على تنفيذ تعاليم دينه الحنيف ، وأن يدرك إدراكاً كاملاً أهمية المحافظة على نظافة البيئة وحرمة إفسادها لأي سبب من الأسباب وأن يكون غيوراً على دينه ، وأن يحافظ على نظافة البيئة التي يعيش فيها ؛ لتبقى وتظل خالية من وسائل الأمراض التي تضر بالأفراد والجماعات ، وتظل خالية له ولكل إنسان معه يعيش فيها من وسائل الأمراض التي تضر بالأفراد والجماعات.

كاريكاتور العدد

وزيرة خارجية بريطانيا: مصر معدرة بفقد 80 في امائة من مياه النيل

