



# مجلة البيئة

سبتمبر ٢٠١٢

كلية التمريض - جامعة اسيوط



## حكمة العدد

حكمة اليوم :  
لا تحذرك المظاهر  
فهدوء المقابر لا يعني  
أن الجميع في الجنة

8قطع من الفاكهة تحافظ  
على القلب

تناول الفاكهة له عدد من الفوائد الصحية، إذ أنه يحافظ على القلب ويمد الجسم بالطاقة اللازمة للحياة، وهذا ما يوضحه دكتور جمال شعبان، أستاذ القلب بالمعهد القومي للقلب قائلا: وجدت إحدى الدراسات الجديدة أن الرأي السائد سابقا عن كفاية تناول ٥ قطع من الفاكهة والخضار في اليوم غير دقيقة، فحسب ما أكدته النتائج التي أجريت على مجموعة من المشاركين في إحدى الأبحاث أن أولئك الذين يتناولون ٨ قطع أو أكثر من الفاكهة والخضار يقللون احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة ٢٢% عن أولئك الذين يأكلون ثلاث قطع يوميا،

والذي يعد المعدل القائم حاليا وتزن القطعة ٣ اونصات ويمكن أن تكون جزرة صغيرة أو تفاحة متوسطة الحجم أو موزة صغيرة، وتناولت الدراسة حياة ٣٠٠ ألف شخص تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ و ٨٥ سنة وهم ينتمون إلى 8 بلدان، وقالت فيكتوريا تايلور خبيرة الأغذية في مؤسسة القلب البريطانية إن "هذه الدراسة الميدانية الواسعة تقدم وزنا للتوصيات السابقة بضرورة أكل فاكهة وخضار أكثر لتقليل احتمال الإصابة بأمراض القلب".  
وأضافت تايلور، أنه كان معروفا أن أكل ٥ قطع في اليوم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، لكن لم يكن واضحا ما إذا كان أكل أكثر من خمسة ستكون له نتائج فعالة وهذا ما أكدته الدراسات الأخيرة بأهمية تناول الفاكهة.

كلمات تساعدك على  
اكتساب ثقتك بنفسك

- \* الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح
- \* قدر ما تركز مجهودك في موضوع ما تحقق النجاح فيه
- \* رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة
- \* فكر دائما فيما يسعدك ابتعد دائما عما يقلقك
- \* ما تخاف منه قد يحدث لك إذا ما داومت في التفكير فيه
- \* لا تستمع لأي شخص يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك
- \* الثقة بالنفس طريق النجاح
- \* النجاح يدعم الثقة بالنفس
- \* الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل
- \* الناس الذين لا يخطنون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقاً
- \* اجعل فشلك بداية جديدة لنجاحك
- \* محاولة النهوض من السقوط أفضل من أن تداس بالأقدام وأنت راقد على الأرض
- \* ليس السؤال كيف يراك الناس لكن السؤال كيف أنت تري نفسك

\* إذا كان لديك مشكله فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها

\* التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك

\* فكر إيجابيا وكن متفانلا

معادلة بث الثقة  
بالنفس

ب بادر و أنت قـادر  
ث ثق بنفسك و لو لوحـدك  
ا ابتسم ودع الجرح يلتئم  
ل لا تأس على ما فاتك و خطط لحياتك  
ث ثابـر و أنت شاطر  
ق قدم العطاء و احرص على الثناء  
ة تحدث براحة و بكل صراحة

## مجلة البيئة

عدد شهر مارس ٢٠١٣م

أسرة التحرير

إد/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع

وتتمية البيئة

السيدة الدكتورة / سحر محمد مرسي  
السيدة الدكتورة / مرزوقة عبد العزيز  
السيدة الدكتورة / نادية إبراهيم سيد  
السيدة الدكتورة / سلوى علي مرزوق  
السيدة الدكتورة / ناهد شوكت أبو المجد

# كاريكاتير

فى اليابان قرروا العمل ٣ ساعه اضافيه بدون اجر  
لسد عجز الدوله



## أسباب انعدام الثقة بالنفس

من المعروف ان لكل داء دواء ولكن من المستحسن ان نعرف مسببات الداء فالوقاية خير من العلاج ، لذا سنستعرض الان بعض مسببات انعدام الثقة بالنفس :

### - الإحباط

عند مرور الإنسان بمراحل حياته يشعر في بعض الأحيان بالإحباط ، مما يسبب فقد ثقته بنفسه بشكل سريع .. مثال على ذلك \_ عندما يعذك احدهم ثم يخلف وعده ولا يلقي لك اي اهتمام ولا يتأسف فإنك تبدأ بالإحساس بالضيق وتاتيكَ أفكار [ان الناس يكرهونك وانك نكره ... وهكذا .

### - عدم الإحساس بالأمان

واقصد هنا ان نكون خانقين وقلقين من امر قد صدر منا مخالفا للعاده بأن يحدث ربكة أو ردة فعل قوية من لدى الاخرين ، كما انه الخوف من المستقبل وماذا سيحدث فيه .

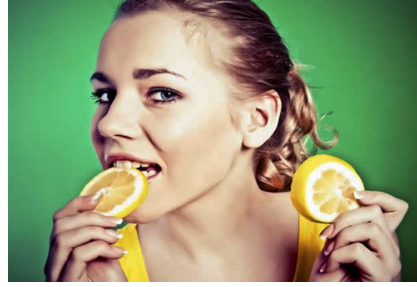
### - الفشل

ونعني هنا ان يحس الانسان بأنه ضعيف ولا يمكن ان يقوم بشئ أمام الاخرين وأنه

فاشل لا يملك الموهل للنجاح .. وغالبا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه انسان حقير وطالما ركز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته ويفقد نفسه تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقة .. ويصاب بالفشل الحقيقي .. - الانتقاد

هو شئ غالبا ما نسي فهمه فإذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من عمل ما نجد ان هذا الانتقاد يوجه لنا ليوضح كيفية تحسين عملنا .. ولكن إذا اسننا فهم الانتقاد أو شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصنا وليس لعلنا فسيكون هذا سبب اخر نخبر به انفسنا اننا فشلنا .. لذا يجب علينا عدم الالتفات لمثل هذه الانتقادات التي توجه الى شخصنا ..

## معلومات صحية



قشر الليمون للتخفيف .. خطوات بسيطة ومفعول كبير بواسطة سارة الزهراني  
إخسري بضعة كيلو غرامات من وزنك عن طريق استخدام قشر الليمون للتخفيف بخطوات سهلة وبسيطة يُمكنك القيام بها يوميا وفي جميع الأماكن، حيث يعمل قشر الليمون كمذيب سريع للدهون المُتراكمَة بمنطقة البطن والأرداف والأفخاذ والزنود، كما أنه يدعم عملية الهضم ويُخلصك من الغازات ويُطهر الجهاز الهضمي والبولي والتنفسي بما في ذلك الحلق، ولمعرفة المزيد عن قشر الليمون للتخفيف إليك ما يلي..

أعصري كيلو من الليمون واحتفظي بالقشر .التنظيف جانبا

إغلي قشر الليمون لمدة نصف ساعة في لترين من الماء ثم تخلصي من القشور .واحتفظي بالماء المغلية

أخلطي عصير الليمون بماء مغلي قشر الليمون في زجاجة نظيفة واحتفظي بها في الثلاجة

تناولي ٤ وجبات يوميا ولكن بكميات قليلة - وقشر وإشربي كأساً من مزيج عصير الليمون الليمون للتخفيف قبل كل وجبة بربع ساعة

استمري بشرب محلول عصير الليمون - وقشر الليمون للتخفيف لمدة ثلاثة أشهر وستلاحظين النتائج المرجوة منذ الأسبوع الثاني

هذا النظام الغذائي لا يتناسب مع الأشخاص - المعدة اللذين يُعانون من حموضة أو قرحة المزمنة .



القهوة تخلصك من تقصف الشعر



قد تتعرض أطراف الشعر إلى التقصف والتكسر نتيجة لأدوات تلميس الشعر، مما يجعل مظهره غير صحي على الإطلاق. ولصعوبة التخلي عن أدوات تلميس وتجفيف الشعر فانت بحاجة إلى طريقة أكثر عملية لتحاربي تقصف الشعر. ولكن هل كريمات ومستحضرات التخلص من التقصف ستكون ذات فعالية على الشعر؟

يمكن لمجموعات الشامبو والبلسم والكريم الكاملة، الخاصة بتقصف الشعر، أن تساهم بشكل كبير في الحد من هذه المشكلة. ولكن إن أردت التخلص منها والاستمتاع بتلميس شعرك، من دون الحاجة إلى قصه، فعليك أن تعالجي شعرك باستخدام البن؛

لأن البن من أكثر المنتجات الفعالة على الشعر، نظراً إلى قيامه بترطيب وتلين خصلات الشعر، إضافة إلى أنه يساعد في القضاء على القشرة، لاحتوائه على الخل. تحتاجين إلى: قهوة مطحونة ٢ ملعقة. العسل ملعقة واحدة. كريم شعر.

مقداراً من الخل.

طريقة التحضير:

1 اغسلي شعرك جيداً بالماء. ويفضل أن تقومي بخلط الماء بالقليل من الخل، إن كنت تعانيين من القشرة؛ فالخل يُعتبر من أكثر المواد الطبيعية الفعالة في إزالة القشرة، إضافة إلى أنه يضيفي للمعان والبريق على خصلات الشعر.

2 جففي شعرك بالمنشفة جيداً. ولكن لا تفركي شعرك بالمنشفة حتى لا تتكسر خصلات الشعر، بل قومي بالضغط على شعرك، باستخدام المنشفة برفق، حتى يجف الشعر تماماً.

تخلصي من بعض الألام بالأطعمة



سيدتي حواء للاك أحيانا سحرا على المرض يزيله او يخفف منه ولكننا قد نجهل ذلك اليوم سيدتي جمعت لك قرابة ١٨ مرض تستطيعين تسكين الألام المصاحبة له ببعض الأطعمة منها ما تعرفينه ربما والأغلبية قد تسمعين بها لأول مرة:

- تشعرين بالقلق و التوتر؟

تناولي موزة أو قطعة من الشكلاطة

- تعانيين ارتفاعا في ضغط الدم؟

ضفي حفنة من الزبيب إلي طبق سلطة الفواكه

- تعانيين ارتفاعا في ضغط الدم؟

ضفي حفنة من الزبيب إلي طبق سلطة

الفواكه

-معرضة بالإصابة بحصى الكليتين؟

أكثرني من تناول المشمش

-تشعرين بهبوط في المعنويات و بالأكتئاب؟

إفتحي علبه من سمك التونه وتناوليه

-ينتابك إحساس بالغثيان؟

اشربي نقيع الزنجبيل

-ينتابك إحساس بالغثيان؟

اشربي نقيع الزنجبيل

-تعاني اضطرابات معوية؟

عليك بأوراق الريحان، اضيفها إلي السلطة مثلاً

-يرهقك السعال المتواصل؟

تناولي بعض عسل الحنطة السوداء

-تشعرين بأنك قد تصابين بقرحة المعدة؟

عليك بالملفوف

-تزعجك البواسير و تؤلمك؟

تناولي بعض حبات التين المجفف

-تشعرين بالتعب؟

إشربي كوبا من عصير البرتقال

-مصابة بالفطريات؟

أكثرني من تناول الثوم

-منزعجة من حرقة المعدة؟

إشربي نقيع البابونج

حقيقة إدمان الشوكولاته!



بواسطة فيروز الحلبي

الكثير من الأشخاص يتعلقون بالشوكولاته وكل ما يتعلق بها من مشروباتٍ ومرطباتٍ وغيرها، ظناً منهم أن هذا الحب والرغبة طبيعيةٌ وعادية، غير أن العلم الحديث أكد أن هذا التعلق قد يكون إدماناً حقيقياً بالمعنى المتعارف عليه للإدمان.

فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن التعلق بالشوكولاته والشعور بالرغبة الملحة في تناولها قد يكون مرتبطاً بالدماغ، إسوةً بإدمان المخدرات، وقال العلماء أن منطقةً معينةً في الدماغ تفرز مادةً كيميائيةً، شبيهةً بالأوبيوم (المخدر)، قد تكون وراء الرغبة الشديدة في تناول الحلوى.

وقالت الطبيبة الكسندرا دي فيليسياتونيو، الخبيرة في علم الأحياء من جامعة ميشيغان:

تنشط لدى الناس الذين يعانون من السممنة المفرطة عندما ينظرون إلى الطعام، وهذا الأمر شبيهة بردة فعل دماغ المدمن عندما يرى المخدرات. إذاً إدمان الشوكولاته أمرٌ علميٌ حقيقي، يجب التعامل معه على هذا الأساس، من حيث السيطرة والتحكم في مستوياته والتعرف عليها.

نصيحة "صادمة" لحرق الدهون:  
١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

هل تريدين إنقاص الوزن والظهور بمظهر لائق والركض على نحو لم يسبق له مثيل؟ فهذا هي بعض النصائح للحصول على ذلك. جميعنا خاض هذه التجربة: فعلى الرغم من التدريب ومراعاة ما تتناولينه، ما زلت تبتدين مكتنزة في ملابس الركض الخاصة بك. "٩٥% من ممارسي الرياضة الذين عملت معهم يريدون إنقاص شيء من الوزن" بحسب قول كاسي ديميك -أخصائية تغذية ومدربة الجري في سبرينغفيلد بولاية ميسوري- مضيقة: "وذلك لسبب وجيه: كلما زادت مرونتك، بشكل معقول، زادت سرعتك" ولكي تصبحي أكثر مرونة فأنت بحاجة لممارسة عادة الاستيقاظ في الخامسة صباحاً للجري خمسة أميال: وهذا يعرف بالانضباط، كما أنك بحاجة لأن تتوخى الحذر في حميتك الغذائية مع المداومة على التمرين حتى تتمكني من حرق السعرات الحرارية إلى أقصى حد وزيادة كتلة العضلات وتقليل نسبة الدهون بالجسم.

ولحسن الحظ فالأمر أسهل مما يبدو عند تنفيذك لتلك الأساليب التي يقدمها لك أخصائيو التغذية والمدربون. فاستعدى لإنقاص الوزن والتخلص من الدهون. ضعي خطة مسبقة "اعرفي متى تأكلين وما الذي تأكلينه" تقول سوزان جيرارد إبيرل، مؤلفة كتاب (Endurance Sports Nutrition) "ضعي الخطة في بداية اليوم والأسبوع وبهذا لن تهزولي عندما تشعرين بالجوع" كما أنها تساعدك في التخلص من إغراءات مطاعم الوجبات السريعة أو الحلويات الموجودة في أماكن الاستراحة.

كلى دائماً

خططي لأن تأكلي ثلاث وجبات صحية ووجبتين صغيرتين في اليوم والليلية، ما يعني أنك تتناولين شيئاً من الطعام كل ٣ ساعات تقريباً. توصلت دراسة سويدية أجريت في عام ٢٠١٠ والتي شملت ما يزيد عن ٣٠٠٠ شخص إلى أن من يتناولون أكثر من ثلاث مرات يومياً، لديهم مؤشر منخفض لكتلة الجسد ومحيط الخصر؛ إذ أنهم يستهلكون الكثير من الألياف والقليل من الدهون؛ مقارنة

بهؤلاء الذين يقيدون وجباتهم بثلاث وجبات أو وجبتين يومياً. "فكثيراً ما يعمل الطعام على إبقاء الأبيض نشيطاً، ويقيك من الشعور بالجوع الشديد." حسبما قالت لورين أنطونسي، أخصائية تغذية ومالكة نوتریشن إنرجي في مدينة نيويورك. أكثرى من تناول الخضراوات والفاكهة يجب أن يحتوى نصف وجبتك الغذائية على الخضراوات والفاكهة ، فوجبة الإفطار لابد وأن يكون نصفها عبارة عن فاكهة، أما وجبتنا الغذاء والعشاء فيجب أن يكون نصفهما خضراوات" كما يجب أن تشمل الأكلات الخفيفة على الخضراوات والفاكهة: مثل الجزر والزبادي، أو قطعة جبن مع تفاحة.

اتخذى الألياف صديقاً

هناك العديد من الدراسات أظهرت أن للألياف دوراً في إنقاص الوزن كما أن لها دوراً في المحافظة عليه". وهذا لأن الألياف تمر بجهازك الهضمي دون أن يتم هضمها، ومن ثم يبذل جسمك الكثير من المجهود الشاق للتخلص منها، مما يساعد على تنشيط التمثيل الغذائي والشعور بالشبع. احرصى على تناول ٢٥ جراماً على الأقل يومياً من الألياف، كالفول والحبوب الكاملة

جهازك الهضمي أثناء الركض، تجنبى الأكل قبل بدء التدريب بساعتين.

تدربى على الأكل ببطء على المدى الطويل في دراسة نشرت في صحيفة الرابطة الأمريكية للتغذية في عام ٢٠١١، درس باحثون من نيوزيلندا العلاقة بين مؤشرات سرعة الأكل ومؤشرات الكتلة الجسدية لدى ٢٥٠٠ سيدة. وفي مقابل كل خطوة للتسريع من وتيرة الأكل (انتقلت سرعة مؤشر الميزان بنسبة واحد على خمسة من البطئ جداً إلى السريع للغاية) فقد زادت مؤشرات الكتلة الجسدية بنسبة بلغت ٢.٨ في المائة. فمن خلال الأكل البطئ تمنحين عقلك الفرصة لإدراك أن جسدك لم يعد بحاجة إلى الطعام. اعملى على وجود فواصل في الوجبة من خلال تجنب تشتيت الانتباه: لا حاسوب ولا تلفاز ولا جرائد "حينها ستكونين واعية لكل قسمة تتناولينها" بحسب قول إبيرل.

انتهى

قبل تناول وجبة خفيفة، تأكدى من أنك تشعرين بالجوع،" بحسب قول إبيرل، موضحة أننا غالباً ما نأكل بينما نكون رغبنا الحقيقية هي النوم أو اللعب أو الخروج للتنزه في أوقات الفراغ.

"فربما كان ما تحتاجينه هو ترك مكتبك لمدة ١٥

تناول اللانشون والسجق والبسطرمة يقصر العمر



كشفت فريق من الباحثين بجامعة زيورخ السويسرية عن معلومات جديدة وخطيرة بشأن اللحوم المصنعة، ودورها في إصابة الإنسان بعدد من المخاطر الصحية الكبيرة، وذلك من خلال واحدة من أكبر الدراسات التي أجريت من نوعها، وشملت حوالى نصف مليون رجل وامرأة.

وأشار الباحثون إلى أن تناول اللحوم المصنعة مثل اللانشون والبسطرمة والسجق والسوسيس والبرجر يرفع فرص حدوث الوفاة المبكرة، وكما أنه يرفع خطر إصابة الإنسان بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض السرطان.

وكشفت النتائج عن أن الاشخاص الأكثر إقبالاً على تناول اللحم المصنعة غالباً ما يمارسون

قليلة للغاية من الفواكه والخضراوات، وكما أنهم يلجئون للتدخين وتناول المشروبات الكحولية بشكل مبالغ فيه. ولفت الباحثون إلى أن هذه النتائج تفسر وبشكل واضح لماذا يتمتع الأشخاص النباتيون فى الغالب بصحة أفضل، وخاصة أنهم لا يدخنون غالباً ويتناولون الدهون بمعدل أقل، كما أنهم يكونون أكثر نشاطاً، مضيفين أن معدل الوفيات المبكرة قد ينخفض بنسبة ٣% سنوياً إذا تناول الإنسان أقل من ٢٠ جراماً من اللحوم المصنعة باليوم. وجاءت هذه النتائج الخطيرة فى دراسة حديثة نشرت بدورية "BMC Medicine" ، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية فى السابع من شهر مارس الجارى.

