



مجلة البيئة

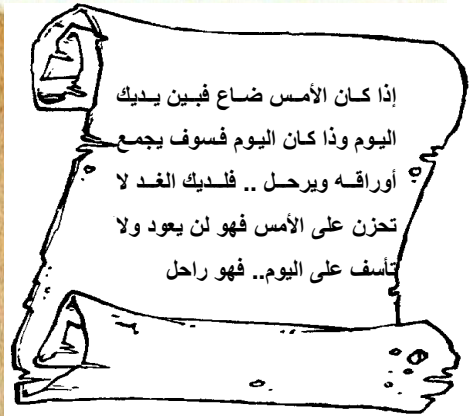
سبتمبر ٢٠١٢

كلية التمريض - جامعة اسيوط



مجلة أبريل ٢٠١٣

حكمة العدل



الأنشطة التي تمت بكلية التمريض خلال شهر ابريل .
قامت أسرة كلية التمريض بعمل حفل يوم اليتيم يوم الخميس الموافق ١١/٤/٢٠١٣م الساعة الحادية عشر صباحاً برحاب كلية التمريض وقد قامت السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد عميد الكلية بالقاء كلمة عن أهمية هذا الحفل وقد حضر السيد الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيس نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث .



هل تعلم

جائزة بوليتزر Pulitzer Prize هي مجموعة من الجوائز والمنح تقدمها سنويا جامعة كولومبيا بنيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية في مجالات الخدمة العامة والصحافة والآداب والموسيقى. تحظى هذه الجوائز، التي مولت في الأساس بمنحة من راند الصحافة الأمريكي جوزيف بوليتزر بتقدير كبير، وتمنح في شهر مايو من كل عام منذ عام ١٩١٧. وتمنح جامعة كولومبيا الجوائز بتوصية من هيئة جوائز بوليتزر، المكونة من محكمين تعينهم الجامعة نفسها ويصل عدد الجوائز الممنوحة سنويا إلى واحد وعشرين جائزة، منها اربع عشرة جائزة في مجال الصحافة، وست في مجال الآداب، وواحدة في الموسيقى، إضافة إلى أربع منح في مجالات متعددة أخرى.

ولد ألفريد نوبل في أكتوبر ١٨٣٣ في مدينة ستوكهولم، عاصمة السويد. كان أبوه "عمانويل نوبل" مهندساً مدنياً مختصاً بإتشاء الطرق والكباري، كما كان مبتكراً ومخترعاً، خاصة فيما يمس طرق تدمير الصخور .

أحمد حسن زويل هو كيميائي مصري - أمريكي [ملحوظة ١] حاصل على جائزة نوبل في الكيمياء لسنة ١٩٩٩. ولد أحمد حسن زويل في ٢٦ فبراير ١٩٤٦ بمدينة دمنهور، وفي سن ٤ سنوات انتقل مع أسرته إلى مدينة دسوق التابعة لمحافظة كفر الشيخ حيث نشأ وتلقى تعليمه الأساسي. التحق بكلية العلوم بجامعة الإسكندرية بعد حصوله على الثانوية العامة وحصل على بكالوريوس العلوم بامتياز مع مرتبة الشرف عام ١٩٦٧ في الكيمياء، وعمل معيداً بكلية ثم حصل على درجة الماجستير عن بحث في علم الضوء. سافر إلى الولايات المتحدة في منحة دراسية وحصل على الدكتوراه من جامعة بنسلفانيا في علوم الليزر. ثم عمل باحثاً في جامعة كاليفورنيا، بركلي (١٩٧٤ - ١٩٧٦). ثم انتقل للعمل في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا (كالتيك) منذ ١٩٧٦، وهي من أكبر الجامعات العلمية في أمريكا. حصل في ١٩٨٢ على الجنسية الأمريكية. تدرج في المناصب العلمية الدراسية داخل جامعة كالتيك إلى أن أصبح أستاذاً رئيسياً لعلم الكيمياء بها، وهو أعلى منصب علمي جامعي في أمريكا خلفاً للينوس باولنغ الذي حصل على جائزة نوبل مرتين، الأولى

كاريكاتير

روشتة نجاح

خطوات للاسعاد للمذاكرة:

١. اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.
 ٢. تذكر دائما أن التوفيق من الله والاسباب من الانسان.
 ٣. احذف كلمة (سوف) من حياتك ولا تؤجل.
 ٤. احذر الايحاءات السلبية: أنا فاشل-المادة صعبة.....
 ٥. ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب. ثق في أهمية العلم وتعلمه.
 ٦. احذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.
 ٧. نظم كراستك ترتاح مذاكرتك.
 ٨. أد واجباتك وراجع أولا بأول.
- احرص على التزود بالوقود البدني (المأكولات المفيدة)
والوقود النفسي (صلوات وقرآن).
لا تتذكر أبدا وأنت مرهق.



مجلة البيئة

عدد شهر ابريل ٢٠١٣ م

أسرة التحرير

اد/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عضو	ا.م.د/ سحر محمد مرسى
عضو	د/ نادية إبراهيم سيد
عضو	د/ مرزوقة عبد العزيز
عضو	د/ سلوى علي مرزوق
عضو	د/ ناهد شوكت أبو المجد
عضو	د/ نعمة محمد المغربي

التطعيم وأهميته
التطعيم مهم لحماية أطفالنا من بعض الأمراض
المعدية التي قد تصيبهم ، و تؤدي الى عواقب
وخيمة قد تؤدي الى الأعاقبة او الوفاة لا قدر الله،
ومن الملاحظ الآن ، وبعد القيام بالبرنامج المكثف
للتطعيمات ، إنخفاض الإصابة ببعض الأمراض التي
لها تطعيمات مثل الحصبة ، السعال الديكي ،
وغيرها ، لذلك فإنه إذا كان لديك أطفال ، فمن المهم
الحرص على التطعيمات ، لكي يبقى ابنك وابنتك في
صحة وعافية ، وسنحاول في هذه العجالة الإجابة
عن بعض التساؤلات عن التطعيمات ، وفي حال
وجود أي إستفسار ، نرجو سؤال طبيب الأطفال او
طبيب العائلة

لماذا نعطي أطفالنا التطعيمات ؟
الوقاية خير من العلاج .
ان إعطاء التطعيم ، كأبرة بسيطة او نقط في الفم
تمنع مصائب كبيرة .
ماهي التطعيمات ؟

هي أمصال صنعت بطريقة معينة ، بحيث تؤخذ
الجرثيم (البكتيريا او الفيروسات) وتعالج في
المختبرات بطريقة معينة ، لكي تكون غير مضرّة
للإنسان ، وعند إعطاء التطعيم للطفل ، فإن الجسم
يقوم بصنع مضادات خاصة ضدها ، وعند إعطاء
الجرعة المنشطة ، فإن هذه المضادات تزداد ، ولكل
مرض أمصاله الخاصة به ، ويعطى في عمر معين ،

وعند تعرض الطفل لأي من هذه الجراثيم ، تكون
تلك المضادات جاهزة لمقاومة المرض والقضاء
عليه ، فلا تظهر الأعراض المرضيه ، او تكون
بصورة خفيفة .

ماذا يحدث إذا لم أتعلم طفلي ؟

بدون القيام بالتطعيمات في الوقت المناسب ، وحسب
الجدول ، فقد تصيب العدوى طفلك ، ولعدم وجود
المناعه والمضادات الجاهزه للعمل ، فقد تظهر
الأعراض المرضية عليه ، مثل إرتفاع في درجة
الحرارة ، الحكة ، الطفح الجلدي ، وقد يصاب
بمضاعفات المرض مثل الشلل أو إصابة الدماغ ،
العمى ، الصمم ، وغيرها من المضاعفات .

هل يعمل التطعيم بكفاءة ؟

عند إعطاء التطعيم في الوقت المناسب وحسب
الجدول ، ينجح في إعطاء الجسم المناعة اللازمه
ضد ذلك المرض ، ومن ثم يجعل الإصابة بذلك
المرض غير ملحوظة ، او بصورة خفيفة وبدون
مضاعفات .

ماهي موانع التطعيم ؟

موانع التطعيم قليلة جداً ، ويعرفها جيداً طبيب
الأطفال وطبيب العائلة ، ويعتقد بعض الأهل ان وجود
حرارة بسيطة او زكام تمنع التطعيم ، مما يؤدي الى
عدم تطعيم الطفل لمدة طويلة ، فإذا كان لديك شك
فاسأل طبيبك ، وإذا كان هناك مانع للتطعيم في ذلك

اسباب 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
١- الاحباط

عند مرور الانسان بمراحل حياته يشعر في بعض
الاحيان بالاحباط ، مما يسبب فقد لثقتة بنفسه بشكل
سريع .. مثال على ذلك _ عندما يعذك احدهم ثم
يخلف وعده ولا يلقي لك اي اهتمام ولا يتأسف فإنك
تبدأ بالاحساس بالضيق وتاتيك أفكار [ان الناس
يكرهونك وانك نكره ... وهكذا] .

٢- عدم الاحساس بالأمان

واقصد هنا ان نكون خائفين 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 انسان فاشل لا يملك
المؤهل 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 الاوهام 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 ~ن هذا سبب اخر نخبر به
انفسنا اننا فشلنا .. لذا يجب علينا عدم الالتفات لمثل
هذه الانتقادات التي توجه الى شخصنا .

معادلة بث الثقة
بالنفس

ب بادر و أنتت قـــــــــــــــــادر
ث ثق بنفسك و لو لوحدك
ا ابتمســـــــــم ودع الجرح يـــــــــلتئم
ل لا تأس على ما فاتك و خطط لحياتك
ث ثابـــــــــر و أنتت شـــــــــاطر
ق قدم العطاء و احرص على الثناء
ة تحدث براحة و بكل صراحة

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 .

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 و أنت راقد على الأرض .

* ليس السؤال كيف يراك الناس لكن السؤال كيف أنت تري نفسك .

* إذا كان لديك مشكلة فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها .

* التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك

* فكر إيجابيا وكن متفانلا .

- ويستحسن أن تلبسي قفازا من النايلون حتى لايتشرب بالزيت وفي نفس الوقت تحافظين على نظافة المفروشات من الزيت.

- وفي الصباح أغسلي يديك بالماء الفاتر وسوف تدهشك النتيجة وبخاصة لو أنك واطبت على تكرار تلك العملية أسبوعيا.

طرق لتأقلم ابنك مع الحضانة



إن مساعدة الطفل في التغلب على القلق الذي يشعر به خلال أول عدة أسابيع في الحضانة ليس أمرا سهلا دائما، غالبا سترين بعض الدموع في عيون طفلك وستسمعين منه بعض التوسلات لكي تبقى معه، لكنك يمكنك أن تساعديه على تخطي هذه المرحلة من خلال ٣ نصائح.

النصيحة الأولى: أبقى مع طفلك لوقت طويل وتعرفي على أسماء المدرسات حتى يمكنك أن تسألي طفلك عنهن وذلك لأنه إذا شعر أن مدرساته صديقاتك فلا يشعر بالقلق عندما تتركه وتذهبي .

النصيحة الثانية: احرصي أن ينال طفلك قسطا كافيا من النوم فالطفل الذي يذهب إلى الحضانة وهو يشعر بالنعاس غالبا لن يكون انطباعه إيجابيا عن التجربة . حاولي قضاء بعض الوقت معه قبل أنيذهب إلى الحضانة. ويعنى هذا بالطبع تنظيم وقتك جيدا لإنهاء كل الأشياء التي يجب عليك القيام بها قبل ذهابه إلى الحضانة وذلك قبل أن يستيقظ من

لنصيحة الثالثة : كوني حاسمة إذا أخذت طفلك من الحضانة وعدت به إلى البيت لأنه بكى، فقد تجدين نفسك تضطرين لفعل ذلك كثيرا . الأطفال يدركون سريعا الأمور التي تعطى نتيجة ، فلا تضعي نفسك في دوامة من البكاء كل يوم . لكن إذا عاد طفلك يبكي مرة أخرى عند ذهابه إلى الحضانة بعد أن كان سعيدا، اسألي مدرسته إذا كان قد حدث أي تغيير في المدرسات أو المشرفات أو الروتين اليومي في الحضانة أو إذا كانت هناك مشكلة بين طفلك وطفل آخر أو إذا كان يتضايق من نشاط معين.

وأخيرا يجب أن تتذكري عزيزتى الأم أن التشجيع والحسم من أهم عوامل مساعدة الطفل على التأقلم والتكيف داخل مجتمع الحضانة.

بالإضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من الحديد .
اللب الأبيض (بذور اليقطين) يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الشيخوخة، كالزنك والماغنسيوم والحديد والنحاس والثيامين، والبروتين والنياسين وفيتامينات ا وب وأوميغا ٣. وتناوله يقلل من تكسير الكولاجين، وبالتالي يمنع ظهور التجاعيد.

٣- الرمان: وقد يكون الأفضل في القائمة. فهو يحتوي على كمية هائلة من العناصر الغذائية التي تمنحك شبابا دائما كفيتامين سي وب٥ والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة.

٤- التوت البري: تناوله طازجا او عصيرا طبيعيا يعمل على طرد المواد الكيماوية الضارة من الجسم

٥- التوت الأسود: يحتوي على فيتامين سي ومضادات أكسدة تقاوم الجزيئات الحرة التي تضر بالبشرة.

٦- الأفوكادو: يحتوي على الدهون النباتية وفيتامين ٥ وكلاهما ضروري للبشرة.

٧- المياه: تناول ٨ أكواب على الأقل يوميا، فهي تخلص الجسم من السموم وترطب البشرة.

٨- الشكولاتة الداكنة: فهي مليئة بالمواد التي تحارب الشيخوخة .

٩- الشاي الأخضر: فهو يحمي البروتينات التي تساعد مرونة الجلد، كما يمنع تكسر الكولاجين.

١٠- القهوة: فهي مليئة بمضادات الأكسدة.

١١- عصير العنب الأحمر: فهو مفيد للقلب ويمنع التهابات البشرة.

١٢- الأرز البني: يحتوي على مضادات الأكسدة ويحافظ على مستويات السكر في الدم، مما يقلل التوتر، وبالتالي يحسن البشرة.

١٣- الشوفان: يمنع تدمير والخلايا ويبطئ ظهور علامات التقدم في السن.

١٤- بذور الكتان: تحتوي على أوميغا ٣ والبروتين والألياف.

١٥- الجوز (عين الجمل): يقلل من التوتر بشكل فعال جدا

١٦- الزبادي الخالي من الدسم: يحتوي على فيتامين ا والكالسيوم والبروتين.

وللتشقق

أما في حالة تشقق اليدين فيفيدك جدا أن تقومى بما يأتي :

١- قومي بغلي كمية من زهرة البابونج أو أكليل الجبل في كمية مناسبة من الماء ثم أتركية حتى يصبح دافئا لكي تجعلى منة حماما دافئا وذلك بأن تغمرى يديك فيه.

٢- أخيرا أدهنيهما ودليكيهما بكريم مرطب .

وللجمال والمرونة

واليدان مثلهما مثل باقى أعضاء الجسم تماما فهما تحتاجان الى ممارسة بعض التمرينات الرياضيةلكى تحتفظا بمرونتهما ورشاقتهما ورقتهما .

واليك بعض التمرينات الرياضية البسيطة الخاصة باليدين والتي من المفضل أن تقومى بها يوميا بعد أنتهائك من مختلف الأعمال التى تتطلب منك استخدام يديك بطريقة شاقة مثل الأعمال المنزلية أو أعمال الكمبيوتر.

التمرين الأول :

أفردى أصابعك الخمسة على المنضدة عدة مرات

التمرين الثالث :

أفتحى يديك وأفردى أصابعك ثم أغلقها فى حركات متتالية ولعدة مرات.

التمرين الرابع :

ضعى كفيك فى مواجهة بعضهما البعض على أن تتلامس أطراف الأصابع المماثلة لليدين مع بعضهما أضغطي جيدا لعدة مرات .

الخواتم ولغة الجسد

تهتم نساء كثيرات بالخواتم فبعضهن يفضلن الخواتم الذهبية و البعض الآخر يفضلن الفضية و أحيانا الاحجار الكريمة و بشكل لا ارادى تضع كل امرأة الخاتم فى اصبع معين و نحن نقدم لكى عزيزتى حواء ما يفصح عن شخصية المرأة من خلال نوع الخاتم وأيضا من المكان الذى تضعه فيه فاليك أنواع الخواتم

الخواتم الذهبية

شخصية حادة ،مشاعرها منطلقة ، عفوية حريصة على ابهار العيون وخاصة من بنات جنسها.

الخواتم الفضية

تدل على البرود والهدوء والثقة وصفاء النفس وتهتم صاحبها بالنواحي الفكرية وتتأبها مشاعر عدم الثقة أحيانا ولكنها سرعان ما تتمالك نفسها وتعود الى طبيعتها.

الماس والآحجار الكريمة

إذا كان الخاتم هنا كبير الحجم غريب الشكل فإن من تحمله هي امرأة متناقضة متقبلة تميل الى القلق والمعاناة العاطفية أما إذا كان الخاتم رقيقاً أو متوسطاً ينسجم مع شكل الأصبع وفي مكانة المناسبة فانه يدل على شخصية خجولة متحفظة ذكية تميل الى كتمان اسرارها .

مكان الخاتم

أختيار لأصبع معين للبس الخاتم .. يدل على شخصيتك أيضا .. فمثلا:

الإبهام: يدل على شعور عال بالذات وثقة زائدة الى حد الغرور .

السبابة: تواضع وسعة صدر وسماحة لدرجة التفريط في الحقوق الشخصية حتى لا يغضب منها الآخرين .. فهي بحاجة الى قدر أكبر من الثقة بالنفس والشعور بالأمان .

الوسطى: يدل على عقلية ناضجة تعشق المثالية في السلوك والتصرف ولذلك فهي عرضة لتأنيب الضمير عند أقل هفوة ولا يعجبها الانسان السطحى الذى يهتم بالمظهر دون الجوهر ولكن يعيها محاولة فرض أرائها على الآخرين دون أن تدرى .

الخنصر: تتحمل متاعبها ومتاعب غيرها بصبر وأستسلام أحيانا وخصوصا فيما يتعلق بالأسرة رغم أعتقادها بانها شخصية متميزة تتمتع بقدرات

خاصة لاتملكها غيرها.

البنصر: انه يدل على شخصية تتمتع بالمشاعر الرقيقة والشفافية فهي لا تقبل فكرة التنازل عن أرائها وكلامها يحمل صيغة الأمر دون أن تشعر ولكن الآخرين لا يفهمون طبيعتها الجادة والتزامها لذلك فهي بحاجة الى تعلم المرونة فى التعامل ومراعاة ظروف وطباع الآخرين .

وعلى النقيض اذا وجدت امرأة بلا خواتم فإذا رفضت المرأة ارتداء الخواتم أو أكتفت بدلة الخطوبة .

أو الزواج فإن ذلك يدل على شخصية غير نمطية تحب التجديد وتكره المظاهر كما تكره النفاق والزيغ، تميل الى الوحدة متهمة من الآخرين بالغرور ولكنها فى الحقيقة متواضعة جدا، تفضل السهر مع كتاب أو مجلة أو فيلم هادف أو برنامج ثقافى على الأشتراك فى حفل يشارك فيه المشاهير والنجوم .

خاتم فى كل أصبع

المرأة التى تهتم كثيرا بوضع الخواتم فى كلتا يديها أو أصابع إحدى اليدين تكشف دون أن تدرى عن شعورها بعدم الأمان وحاجاتها الى الحماية حتى من نفسها وقد يعنى ذلك الرغبة فى أجتذاب و أهتمام الآخرين ولفت انظارهم اليها أو نوعا من فقدان الثقة بالنفس و التستر وراء دفاعات نفسية و مظهرية و أهية .

طب الإعشاب

١ - لعلاج تساقط الشعر

يعجن مطحون حبة البركة فى عصير الجرجير ويضاف ملعقة خل مع فنجان زيت زيتون وتذلك فروة الراس قبل النوم وتغسل صباحا بماء دافى لمدة أسبوع

لعلاج حب الشباب

تسلق بصله ثم تهرس وتعجن فى دقيق من القمح البلدى وتضرب فيها بيضة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن صباحا ومساء الوجة مع اكل البصل والثوم والبقدونس فى الوجبات

لعلاج العقم

مطحون الحبة السوداء مع مطحون الحلبة مع مطحون الفجل (مقادير متساوية) ثم تعجن ملعقة كبيرة من الجميع بعسل نحل وتأكل على الريق لمدة اسبوع

لتقوية الذاكرة ومنشط عام

يضرب فى الخلاط ثلاث حبات طماطم الى ثلاث فصوص ثوم وقليل من الملح ويشرب كعصير مثلج فى وقت فانه مقوى للنشاط العقلى والجسدى



لا مفر من ظهور التجاعيد، فهذه سنة الحياة، ولكن يمكنك تأخير ظهورها ومقاومتها من خلال تناولك بعض الاطعمة التي تعود بساعة الشباب الى الوراء، وتمنحك بشرة مشدودة وناعمة ولامعة ليبدو مظهرك اصغر من سنك. احرصى على ممارسة الرياضة ايضا بانتظام، مع الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم والابتعاد عن التوتر.

5 أنواع من الأطعمة تضر بشرتك ..

تجنّبها

١-الجريب فروت: من المعروف أن الجريب فروت يساعد على تكسير الدهون ولكنه ايضا يحتوي على كمية كبيرة جدا من فيتامين سي، بالإضافة إلى نوع من الفلافونويد يخلص الجسم من السموم قبل أن تضر أيا من الخلايا.

٢- المشمش: يحتوي على احد أنواع مضادات

