

## مجلة البيئة

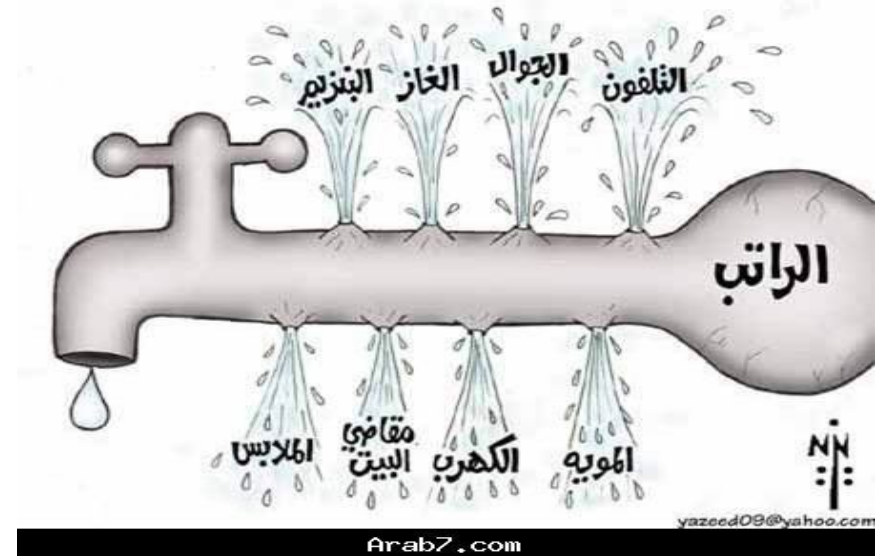
عدد شهر نوفمبر 2013م

أسرة التحرير

إ.د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

|     |                        |
|-----|------------------------|
| عضو | إ.م.د/ سحر محمد مرسى   |
| عضو | د/ مرزوقة عبد العزيز   |
| عضو | د/ نعمه محمد المغربي   |
| عضو | د/ نادية إبراهيم سيد   |
| عضو | د/ سلوى على مرزوق      |
| عضو | د/ ناهد شوكت أبو المجد |



## معلومات صحية مفيدة

### حكمة العبد

عندما تحس باليأس الشديد و يصل بك الحزن إلى درجة تعجز بها عن النهوض بجسدك و التحرك من مكانك , توكل على الله سبحانه و تعالى و أغمض عينك برهة و خذ نفسا عميقا و ساعد نفسك على النهوض و لا تحزن فأن مع العسر يسرا.



### هل تعلم

- 1- أن زيت الزيتون يرفع نسبة الكولسترول المفيد في الدم ويخفض نسبة الضار ؟
- 2- أن استهلاك زيت الزيتون بكثرة يسبب الإصابة بالسرطان ؟

3- أن مرض البول السكري مرض وراثي ؟

4- أن الليمون المغلي يفيد في علاج النحافة ؟

5- أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم ؟

6- أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال ؟

7- أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم و حدوث الجلطات الدموية ؟

8- أن نقص الفسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً و يقلل القدرة على التركيز ؟

9- أن زيادة نسبة البولييك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم ؟

10- أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط ؟

11- أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة ؟

## 10 نصائح للحفاظ علي العين عند استخدام الكمبيوتر

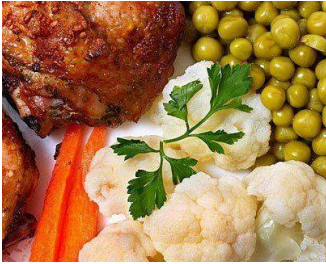
باتت غالبية الوظائف تتطلب الجلوس فترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، الأمر الذي يسبب مشكلات في العينين. والعينان هما مصدر أحد أهم الأعضاء في الجسم، والعناية بهما أمر أساسي نصائح للحفاظ على سلامة العينين أمام الكمبيوتر

- 1- أسترخ لمدة 10 دقائق كل ساعة
- 2- أنظر إلى النافذة والخارج أو أي شيء آخر مريح، بعيداً من ألوان الكمبيوتر الحادة أو الصاخبة
- 3- الغمز مرات عدة يساعد عضلات الجفون على الاسترخاء
- 4- تأكد من أن الإنارة في الغرفة كافية، لا تجلس في العتمة مع ضوء شاشة الكمبيوتر فقط
- 5- لا تحرق لفترة طويلة من دون تغميض العينين
- 6- تأكد من نظافة الشاشة دائماً
- 7- الإكثار من شرب السوائل
- 8- تقادى الجلوس في غرفة مليئة بالبخار والدخان
- 9- لا تقرب كثيراً من الشاشة، يجب أن تكون بعيدة عن العين بما لا يقل عن 50 سنتيمتراً

10- أجلس بوضعية يكون رأسك فيها أعلى من مستوى شاشة الكمبيوتر، فهذه الوضعية لا تجهد العين



هل تعرف ما هي البوريتينات؟ الأشخاص الذين يعانون من النقرس يستفيدون من إتباع نظام غذائي منخفض من البوريتين. البوريتينات هي مواد موجودة طبيعياً في العديد من الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والسردين. تراكم حمض اليوريك الذي يسبب النقرس يأتي من انهيار البوريتينات. بعض الأطعمة، مثل اللحوم، والسردين، والباذنجان، القرنبيط، البسلة، السبانخ والخرشوف، العدس والبقوليات تحتوي على نسبة عالية من البوريتينات. ويجب تجنبها.



## 6 أطعمة لمنع الشعور بالجوع

مما لا شك فيه أن وجبة الفطور هي من أهم الوجبات التي يتناولها الإنسان على مدار اليوم، لأنها قد تحدد كميات الطعام التي سيحصل عليها في الوجبات الأخرى مثل الغداء والعشاء، لذلك يسعى الكثيرون إلى التعرف على الأطعمة التي تشعرهم بالشبع لفترة طويلة تجنبهم للجوع إلى الوجبات الخفيفة التي عادة ما يتناولها البعض بين الوجبات الرئيسية، والتي تساهم بشكل كبير في اكساب الجسم المزيد من الكيلوجرامات

### 1- البيض

يعد البيض وجبة فطور صحية لبدء يومك، بحيث يمكنها أن تشعرك بالامتلاء وعدم الجوع فترة زمنية أطول، وقد وجد أن الأشخاص الذين يتناولون البيض على الفطور يميلون إلى تناول أطعمة ذات سرعات حرارية أقل في وجبة الغداء. وتناول كميات أقل من الطعام خلال الـ 36 ساعة التي تليه، ويمثل البيض مصدراً جيداً للبروتين الكامل والأحماض الأمينية مما يساعد على انقاص والسيطرة على الوزن

### 2- الأفوكادو:-

يحتوي الأفوكادو على 25 من المغذيات الضرورية مثل ، النحاس، E، K، C، B، A، الفيتامينات المغنيسيوم، الحديد، الفسفور، البوتاسيوم، الألياف، البروتين والمواد الكيميائية النباتية المختلفة التي تقي جسم الإنسان من

الأمراض. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الأفوكادو أيضاً على نسبة عالية من الدهون، لذلك فهو يساعد على الشعور بالامتلاء بشكل أسرع

### 3- المكسرات:-

الجوز، اللوز، الفستق، والمكسرات بشكل عام أحد أهم الخيارات المتاحة التي يمكننا تناولها في الصباح، وتجنبنا الشعور بالجوع لمدة طويلة، ولكن يجب تناولها باعتدال نظراً لاحتوائها على سرعات حرارية عالية يمكن أن تتسبب في زيادة الوزن

### 4- التفاح:-

احتواء التفاح على نسبة عالية من الماء يعزز الشعور بالشبع والامتلاء خلال النهار، وينصح خبراء التغذية بتناوله في الصباح بدلاً من تناول قطعة من الحلوى لأنه منخفض السرعات الحرارية، هذا بالإضافة إلى فوائده الصحية العديدة، ومن بينها المساعدة على إنقاص الوزن

### 5- الشوفان:-

ويعد الشوفان أحد المصادر الهامة للألياف الطبيعية والتي لها دور كبير في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم كما يحتوي على عدد من العناصر الغذائية الهامة مثل حمض الفوليك، الزنك، الحديد، الماغنيسيوم، E. والفيتامين

### 6-البقوليات :-

تناول البقوليات مثل الفول والحمص والعدس قد يجنب الإنسان الشعور بالجوع لساعات طويلة، وذلك لاحتوائها على نسبة جيدة من البروتين، والكاربوهدرات

## أفضل سبعة مشروبات لفقدان الوزن

### 1-الشاي الأخضر:

لا أحد يستطيع أن يتجاهل فوائد مشروب الشاي الأخضر، سواء في تنقية الجسم ونضارة الوجه والوقاية من الإصابة بالسرطان أو حتى في تخفيف نزلات البرد.

إلا أن المذهل في الأمر أن

الدراسات العالمية أثبتت مؤخراً أنه بتناولك من ثلاثة لخمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً ولمدة أسبوع كامل دون انقطاع، فإنك تعطين إشارة لجسمك بحرق من 35% إلى 43 % من الدهون ، وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة بشكل كبير للغاية، وهو ما يجعله على رأس قائمة مشروبات الرشاقة والرجيم.

### الماء المثلج:

قد يعاني البعض من ارتفاع أسعار بعض مكونات مشروبات الرجيم أو صعوبة الحصول عليها، إلا أن الدراسات أثبتت أنك لست مضطرة إلى إنفاق أموالك ووقتك للبحث عن هذه مكوناتها، لان الحل بسيط للغاية وموجود دائماً في منزلك.

فالتجارب العلمية أثبتت ان تناولك لحوالي عشرة أكواب من الماء المثلج يومياً ، يجعلك تخسرين من 250 إلى 500 سعرا حراريا، والسبب بسيط للغاية، لأن بمجرد تناولك لهذا الماء ذي درجة الحرارة المنخفضة يقوم جسمك بإحراق عدد من السعرات لتعديل حرارة هذا الماء إلى درجة حرارة جسمك العادي، مما يترتب عليه خسارة وزنك بطريقة ملحوظة للغاية مع تكرار الأمر يومياً

### عصير الخضراوات:

من الخدع الفعالة في مجال خسارة الوزن تناول كوب كبير من عصير الخضراوات قبل تناولك للطعام مباشرة، فبحسب النتائج التي توصلت إليها جامعة "بنسلفانيا" مؤخراً، فإن تناولك لعصير الخضراوات قبل وجبة الغداء يومياً سيؤدي بالضرورة إلى تقليل وجبتك بمقدار 135 سعرا.

فكل ما عليك فعله هو اختيار الخضار المفضل لديك وضربه في الخلاط، وإضافة توابلك المفضلة إليه، لتبدئي بذلك وجبتك بطريقة صحية وفعالة.

### الحليب خالي الدسم:

يوجد لدى البعض اعتقاد خاطئ بان الحليب يساعد على زيادة الوزن

إلا أن التجارب العلمية أكدت أن الكالسيوم الموجود بالحليب خالي الدسم يعزز قدرة الجسم على مضاعفة كمية الدهون التي سوف تخسرينها عند إتباعك لنظام غذائي معتدل.

فبتناولك لكوب من الحليب خالي الدسم يومياً، قد تخسرين الدهون من جسمك بمعدل 70% أكثر ممن لا يتناول الحليب إطلاقاً.

### مغلي الزنجبيل والشاي الأخضر والكمون والنعناع:

يعتبر هذا المشروب من الوصفات العربية التي تم تجربتها منذ قديم الأزل، وأثبت هذا المشروب فعاليته في حرق الدهون بكل سريع للغاية والمساعدة في التخلص من "الكرش".

وطريقة عمل المشروب سهلة للغاية، كل ما عليك هو إحضار كوب ماء وأضيفي إليه معلقة شاي أخضر ومعلقة كمون ونعناع وزنجبيل، وقلبي جيداً ثم اغلي المزيج لمدة 10 دقائق وصفيه. وللحصول على نتيجة فعالة عليك تناول هذه الوصفة ثلاثة مرات يومياً،

قبل الوجبات الثلاث بنصف ساعة، وحاولي الاستمرار في تناولها لمدة 15 يوماً وستلاحظين الفرق خاصة بمنطقة البطن.

### عصير الأناناس والكيوي:

أثبتت التجارب العلمية أن تناولك لعصير الكيوي والأناناس يومياً لمدة 15 يوماً يساعد الجسم على فقدان حوالي 10 كيلو جرامات مع الالتزام بالتمارين الرياضية والنظم الغذائية المعتدلة.

طريقة عمل العصير: امزجي حبتين من الكيوي و5 شرائح من الأناناس في الخلاط وتناولي العصير بدلاً من العشاء يومياً دون إضافة السكر. فواكهة سحرية للتخلص من زيادة الوزن

### الفراولة:

يحتوي 100 غ منها على 35 سعرة حرارية. هذه الفاكهة الربيعية مدرة للبول وتساعد الجسم على التخلص من السموم، لكن احذري فبعض الأشخاص يمكن أن تكون لديهم حساسية لها **المشمش:** يحتوي 100 غ منه على 33 سعرة حرارية. المشمش مثله مثل الفراولة والفواكه الحمراء، منشط للدورة الدموية وعلاج لثقل الساقين، فهو غني بالمواد المضادة للأكسدة كما يوقف شيخوخة الخلايا.

والكمية المستهلكة من السعرات الحرارية في اليوم الذي يؤكل فيه الفلفل الحار. كما يعيق الفلفل تخزين الدهون فيعزز فرص التخلص من الوزن الزائد.

### التمر يخفض نسبة الكوليسترول في الجسم

أكدت دراسة صادرة عن مركز البحوث بالقاهرة أن هناك فوائد عديدة للنمور، منها خفض نسبة الكوليسترول في الدم والوقاية من تصلب الشرايين، لاحتوائها على البكتين ومنع تسوس الأسنان، وإعطاء رائحة ذكية للفم لاحتوائها على الفلور .

وأضافت أن التمر يعالج فقر الدم لاحتوائه على الحديد والنحاس والفيتامين بي، كما أن التمر يعالج ضعف العظام، ومن فوائده أيضاً أنه علاج لخفقان القلب والضعف العام لاحتوائه على الماغنسيوم والنحاس



**أغذية لتقوية المناعة**  
الجسم السليم يبدأ من الغذاء الجيد المتزن. وعلى مر الزمان كان أوائل الطب القديم والشعبي ينصحون بأغذية معينة لزيادة مناعة الجسم والحماية ضد الأمراض التي تنتهكه. والآن، يوم بعد يوم يثبت العلم الحديث أن هناك أغذية بعينها تساعد في وقاية الجسم من الأمراض. ومن بين هذه الأغذية الفواكه والخضروات الذي يجب أن لا يفوت يوم إلا وقد تناولت حصة جيدة من الفاكهة الطازجة والخضروات إلى جانب تناول من 8 إلى 10 أكواب من المياه على أقل تقدير. وهنا سوف نشير إلى أهم الأغذية التي تحمي الجسم من الأمراض:-

- الزبادي
- الشعير والشوفان
- الثوم
- الأسماك
- حساء الدجاج
- الشاي
- اللحم البقري
- البطاطا الحلوة
- عيش الغراب

البطيخ الأحمر: يحتوي 100 غرام منه على 30 سعرة حرارية. يعد البطيخ الأحمر فاكهة الصيف الأولى بلا منازع، إنها فاكهة لا تحتوي على كثير من السكر والسعرات الحرارية، لكن الماء يشكل 90 في المئة من حجمها، ما يجعلها منعشة، كما تعدّ مدرة للبول لكونها غنية بالبوتاسيوم والفيتامينات «أ» و«ب» و«ج».

### الكرفس حليف القلب وجهاز المناعة

. إن توافر الفيتامين C بكثرة في الكرفس يعزز صحة جهاز المناعة كما يستعمل الكرفس كمدد للبول منذ زمن بعيد. حيث أنه يساعد على أحداث توازن بين البوتاسيوم و الصوديوم في الجسم الأمر الذي يساهم في إخراج كل السوائل الزائدة.

يحتوي الكرفس على الكومارين الذي أثبت أنه يقي من الإصابة بالسرطان.

يمكن للكرفس أن يحد من التهابات مثل التهاب المفاصل.

الدراق: يحتوي 100 غ منه على 40 سعرة حرارية. فاكهة غنية بالماء، لذلك يعد مناسباً جداً لمن تود خفض وزنها خلال فصل الصيف، وهناك كثير من أنواع الدراق، كالنكتارين والدراق الأبيض أو الأصفر. تنتمي هذه الفواكه كلها إلى عائلة واحدة، وهي غنية بالمعادن، وتحتوي على السيلينيوم والبوتاسيوم والفسفور وهي مصدر طبيعي للفيتامين «ج» و«ب9» اللذين عادة ما ينصح بهما الأطباء في شكل مكملات غذائية.

التوت: يحتوي 100 غ منه على 38 سعرة حرارية. يعد التوت بشتى أنواعه، سواء الأحمر أو الوردي أو الأبيض أو الأصفر، فاكهة حساسة جداً، لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن كالپوتاسيوم والماغنسيوم بالإضافة إلى الفيتامينين «ج» و«أ». ويتميز التوت مثل أي فاكهة حمراء بخاصية تنشيط الدورة الدموية، لكنه قد يسبب مشاكل هضمية، وخصوصاً لذوي الأمعاء الحساسة.



### الفلفل الحار للتخلص من الوزن الزائد

أكدت نتائج البحوث الجديدة أن الفلفل الحار قد يساعد على التحكم في الشهية ومعدل زيادة الوزن لأنه يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية بفضل مادة الكابسييسين الموجودة فيه. ركزت دراسة في جامعة بيرو على كمية الفلفل الحار الذي يمكن أن نتناوله يومياً وتوصلت إلى أن حوالي نصف ملعقة صغيرة (غرام واحد) من الفلفل الأحمر المجفف والمسحوق هي الكمية المعقولة التي يمكن أن نتناولها.

حين يتم تناول الفلفل الحار تضعف الشهية على المأكولات الدهنية، والأطعمة المالحة والحلوة

وقد خلص الباحثون في دراسة أخرى إلى أن الكابسييسين قد يزيد نشاط الجهاز العصبي السودي بطريقة تخفف من حدة الجوع

ويساعدك حتى على النوم بشكل أفضل. ولتحقيق أفضل النتائج على صعيد التخلص من الضغط النفسي، اختر شاي قليل الكافيين أو خالٍ منه تماماً كالشاي الأخضر أو الشاي الأسود.

يُعتبر شراب البابونج الساخن أحد أفضل الخيارات كي تستعيد النشاط بعد يوم متعب



### البرتقال

لا بد انك تعرف الشعور الرائع الذي ينتابك بعد أن تشرب كأساً من عصير البرتقال حين تكون مريضاً؟ إنه الفيتامين C الذي يحقق العجائب ويساعد على شفاء جسدك. يعمل هذا الفيتامين على تقوية جهاز المناعة لديك ويجعلك تشعر بالتحسن بشكل منتظم. كما أنه يخفف من ضغط الدم فضلاً عن معدلات الضغط النفسي فاحرص على شرب كوب أو اثنين كل صباح مع فطور متوازن .

### 3 أطعمة عليك تناولها عندما تعاني من ضغط نفسي

الكاكاو/الشوكولا الأسود المرّ

نعنقد عادة أن أطباق التحلية غير صحية، فطعم الشوكولا أذ من أن يكون مفيداً لنا. إلا أن الشوكولا الأسود هو احد مصادر المتعة الأكثر صحة على الرفوف، حتى أن الأطباء ينصحون من يعانون من ارتفاع ضغط الدم بتناوله. فالشوكولا الأسود يزخر بمضادات الأكسدة التي تُعرف بقدرتها على مكافحة الضغط النفسي.



#### الشاي

لعل أفضل شعور بعد يوم متعب ومضن هو أن تجلس في السرير دافئ وترتشف كوباً من الشاي فيما أنت تقرأ كتاباً ما يجعلك تنسى همومك. يزخر الشاي بالشابيين وهو حمض أميني يُقال عنه يخفف الضغط النفسي

. إنه موسم الرشح وألم الحلق. هل تشعر بأي ألم أو حكة في حلقك؟

حضّر المزيج التالي وتغرغر به وسيزول ألمك بسرعة

حضّر كوباً من الشاي الأسود ودعه يبرد جيداً .

- أضف إلى الشاي عصير نصف ليمونة حامضة.

-أضف ملعقة من الملح وحرّك جيداً . - تغرغر بهذا السائل من مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم



#### طريقة تحضير القهوة قد تجعلها خطيرة على الصّحة

كلّما أكثرنا في غلي القهوة كلّما أصبحت أكثر تركيزاً بمواد كيميائية موجودة طبيعياً في حبوب البن وهي ضارة بالصّحة إذّ الأفضل عدم غلي القهوة كثيراً.

تستعمل اليوم في علاج كل شيء من حب الشباب إلى سرطان البنكرياس والأطباء مدهولون بالنتائج. ما هي وصفة حبة البركة لعلاج السكري؟ اقرأ في ما يلي:

لمدة سبعة أيام خذ يومياً زيت حبة البركة بمعدل ملعقتين صغيرتين في الصباح وملعقتين صغيرتين في المساء لمدة 4 أيام . ثم تابع بأخذ ملعقتين يومياً واحدة في الصباح وأخرى في المساء.

اشرب الكثير من الماء في الصباح وافرك كلّ الجسم بزيت حبة البركة لمدة 10 أيام .

يستحسن خلط الزيت مع عصير الفاكهة ما عدا عصير الغريب الجريب فروت

كرر هذا العلاج مرة أخرى حتى تحصل على النتيجة المرجوة



يحتوي الكرفس على مركب كيميائي يدعى "pthalides" يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم عبر تحفيز إفراز أحماض الصّفراء.

كما أن هذا المركب يساهم في خفض ضغط الدم لأنه يرخي العضلات المحيطة بالشرايين مما يسمح للأوعية بالتمدد.

إضافة إلى ذلك، إن احتواء الكرفس على الماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم يساعد على تنظيم ضغط الدم.



#### علاج طبيعي خارق للسكري :-

يقال أن حبة البركة المعروفة أيضاً باسم الحبة السوداء علاج لجميع الأمراض إلا الموت