

مجلة البيئة

عدد شهر ديسمبر 2013م

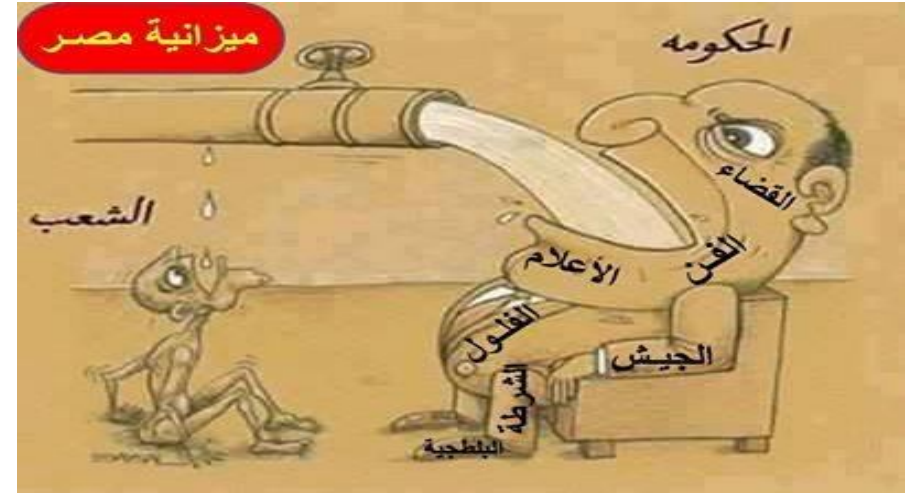
أسرة التحرير

إ.د/ هدى دياب فهمي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

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

جرافيك / مصطفى جمعة محمد



معلومات صحية مفيدة

حكمة العبد



هل تعلم

- 1- أن خليط من عصير الليمون وفصان من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتاز لتنظيف الكبد ، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الإفطار بساعة .. وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور
- 2- أن تناول كمية من الألياف بين 25 إلى 35 جرماً يومياً يخفف من خطر الإصابة بأمراض السرطان وأمراض القلب، والسمنة، وداء السكري، والاسهال..

يمكن استخدامه طعاماً ودواءً في علاج التهابات الكلى.

يحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري. يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص. يساعد على الشفاء من السعال ونزلات البرد.

مقوّ جيد للمناعة الطبيعية يحفظ جدران أجهزة الهضم ويضمده



عادات يجب تجنبها قبل الذهاب للنوم

1- ممارسة التمرينات الرياضية لا شك في أن ممارسة الرياضة هو نشاط حيوي وضروري لصحة الجسم، كما أنه من أفضل النشاطات التي تساعد على النوم. ولكن ينبغي عدم ممارسة الرياضة خلال ثلاث ساعات قبل وقت النوم المعتاد، فمن الممكن أن ترتفع درجة حرارة الجسم فتتسبب بالعرق الشديد نتيجة ممارسة الرياضة مما يولّد صعوبات خلال النوم.

2- مشاهدة التلفاز أو تصفح الكمبيوتر

قد أثبتت بعض الدراسات أن مشاهدة التلفاز أثناء وقت النوم من الممكن أن يعيق قدرة الجسم

على النوم. كما أن الأضواء الساطعة عبر شاشة التلفاز تمنع إنتاج هرمون الميلاتونين الذي يشجع على النوم الجيد داخل الجسم. وبالمثل، فإن الاقتراب من شاشة الكمبيوتر لديه نفس التأثير على عملية النوم. لذلك، للحصول على النوم الجيد ينبغي إغلاق التلفاز والكمبيوتر قبل النوم بحوالي ساعة

3- أخذ حمام دافئ قبل النوم مباشرة كما الحال مع ممارسة التمرينات

الرياضية قبل النوم، يساعد الحمام الدافئ على الحصول على النوم الهادئ. لكن الحمام الدافئ قبل النوم مباشرة يساعد على زيادة درجة حرارة الجسم والتعرق الشديد، مما قد يتسبب في اضطرابات النوم. فينصح عند أخذ حمام دافئ قبل النوم بالانتظار لفترة حتى تهدأ درجة حرارة الجسم.

4- شرب الكثير من السوائل

وخاصة المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول، فهي تتسبب في صعوبات النوم. كما أن الإكثار من تناول أي سائل كان يتسبب في بعض الصعوبات خلال النوم مع كثرة الرغبة في الذهاب للحمام. لا بد من تناول بعض السوائل قبل النوم، منعاً للإحساس بالعطش أثناء النوم، لكن لا بد أيضاً من عدم الإكثار في شرب الماء أو السوائل الأخرى، فالاعتدال مطلوب.

5- إجراء النقاشات الحادة

كثيراً ما نسمع عبارة "لا تذهب للنوم غاضباً"، وهي عبارة صحيحة تماماً. فقد أظهرت بعض الدراسات أن النوم مباشرة بعد العراك أو التعرض للمشكلات يتسبب في صعوبات النوم.

خبر عجيب!!!

إذا كنت تعاني من ضعف النظر فالأفضل ألا تستعمل النظارات: بينت الأبحاث الحديثة أنّ استعمال النظارات لتصحيح ضعف النظر يمكن أن يزيد هذا الضعف مع الوقت. من الأفضل عدم وضع النظارات إذا ما كان الضعف في بدايته لأنّ النظر يصحح نفسه تلقائياً وبشكل طبيعي خاصة إذا اعتمدنا نظاماً غذائياً يعتمد على المأكولات الطبيعية غير المصنّعة وتجذبنا قدر الإمكان القمح والحبوب النشوية والسكريات والمشروبات الغازية والعصائر المعلّبة. هذا النظام يؤدي إلى تعديل نسبة الأنسولين في الدّم وبالتالي يؤدي إلى تحسين قوّة النظر.



بعض النصائح في حال وجع الأسنان..

أملاً فمكّ بالماء المملح وتغرغر بقوة أو اغسل فمكّ بمحلول طبيّ. برّد خدكّ بواسطة كيس من الثلج ملفوف بقطعة قماش رقيقة لمدة 10 دقائق. أو ضع كيس شاي أسود رطباً دافئاً. اضبط انفعالاتك، فالانفعال قد يكون حافزاً مسبباً لألم الأسنان. استخدم فرشاة أسنان خاصّة بالأسنان الحساسة. يؤكد علماء أن حبوب الكاكاو تسهم بالتخلص من السعال، وذلك لاحتوائه على مادة theobromine، وخلصت تجارب العلماء إلى أن لوح شوكولاتة واحد يمكن أن يكون علاجاً من السعال، لاحتوائه على المعدل المطلوب من هذه المادة. أهم فوائد الجزر الطبية: الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء. يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة. يساعد في حماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس وتمكنه من استعادة عافيته بسرعة

معلومات صحية هامة جدا

1- ابتعد عن السموم البيضاء الثلاثة: السموم البيضاء هي الملح والسكر والدقيق الأبيض تجنبها قدر الإمكان فهي مضره بالتأكيد قلل من الملح قد الإمكان واستعض عن السكر بالعسل واستخدم الدقيق الأسمر بدل الأبيض. 2- مضغ الخضار جيدا: أن مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيميائية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البر وكلي والملفوف والقرنبيط. 3- المشي يوميا: المشي اليومي لمدة نصف ساعة أو ساعة يقلل من إمكانية الإصابة بمرض السرطان بنسبة 18% ويساعد على التخلص من 3 كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم. 4- الإكثار من تناول اللوز: يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر لها النظام الغذائي اليومي. 5- أضافه القرقة على القهوة: ضع نصف ملعقة صغيرة من القرقة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكولسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر وبالتالي فهو مفيد جدا لمرضى السكري إذا داوموا عليه. 6- لا داعي للعجلة والسرعة: لا بد من اخذ الوقت عند القيام بالأعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم

7- أضف نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء إلى كوب لبن الزبادي خالي الدسم وتناول ذلك يوميا أن أمكن.

8- ثلاث حصص يومية من الخضار والفواكه: احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية فبالإمكان أن تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70%.

9- الثوم صيدليه عجيبة يقي من كثير من الأمراض: الثوم من أعجب الأدوية الطبيعية لكثير من الأمراض ولكن بعد استعماله امضغ شيء من الخضروات الخضراء مثل البقدونس حتى تزول رائحته ونظف فمك قبل الذهاب للمسجد

10- النوم بشكل أفضل: تناول التفاح لمكافحة الأرق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية. 11- استخدم الخل دائما: الخل وخاصة خل التفاح من أفود المواد للجسم وفوائده لاتحصى استخدموا ملعقة صغيرة مع السلطة يوميا

12- تناول السمك مرة في الأسبوع: على الرغم من أن الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك أسبوعيا، إلا ان تناول حصة واحدة يمكن ان تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ..

مرض السكري

مرض السكر هو عبارة عن فشل الجسم في استهلاك السكر كمصدر للطاقة , مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته بالدم عن معدل الطبيعي , وهو من 70 إلى 110 , في حالة الصيام من 6 - 8 ساعات ومن 110 - 140 بعد إنتهاء الاكل بساعتين

ويعتبر الأنسولين هو الهرمون المسئول عن حرق السكر بالدم ويفرز عن طريق غدة البنكرياس، ولذلك ينقسم السكر إلى نوعين: الأول، وهو الذي يعتمد فيه المريض على الأنسولين في العلاج، نظرا لفشل البنكرياس لإفرازه وغالبا يصيب الأطفال، ويتم علاجه عن طريق حقن الأنسولين. أما النوع الثاني وفيه يكون الأنسولين بمعدله الطبيعي أو مرتفع، ولكن يفشل الجسم في الاستجابة لوظيفته، وغالبا يصيب الكبار ويتم علاجه عن طريق تناول أدوية منشطة لعمل الأنسولين

أن علاج السكر غير الدوائي يعتمد في المقام الأول على النظام الغذائي الصحي، حيث يشترط في الوجبة التي يتناولها مريض السكر أن تكون متوازنة مع تناول طبق كبير من السلطة الخضرا

مع مراعاة التقليل من تناول الدهون والسكريات، ولعل أفضل أنواع الزيوت التي تستخدم الزيتون والذرة، كما ينصح باستعمال سكر الدايت في التحلية، والإقلال من تناول بعض أنواع من الفاكهة مثل العنب، التين والبلح، مع الاهتمام بمنع التدخين نهائيا، وذلك مع الاهتمام بممارسة الرياضة حتى إن كان ذلك من خلال المشي لمدة نصف ساعة لمدة 3 مرات أسبوعيا، والحرص على عدم زيادة الوزن وعدم التعرض للتوتر والعصبية



كيفية التعامل مع غيبوبة السكر

أولاً: علامات ارتفاع السكر في الدم

1- غيبوبة وفقدان بطني للوعي

2- الجلد: جاف ودافئ

3- التنفس: سريع وسطحي

علاج تشقق القدمين

علاج تشقق القدمين، الحناء تقضي علي التشقق، الخردل مفيد في القضاء علي التشقق، نصائح مهمة لعلاج تشقق القدمين، كيف تحسلي علي قدم ملساء بدون تشقق، جمال قدميك من الطبيعة علاج تشقق القدمين -ضعي قدميك في ماء ساخن نوعاً ما، مضاف إليه عدة ملاعق من الملح لمدة عشر دقائق ثم قومي بتجفيفهما.

-استخدمي الحجر الطبيعي

الموجود عند العطارين ومحلات الأعشاب لتدليك أماكن التشقق برفق لإزالة الجلد الميت والجلد الخشن.

-اغسلي قدميك مرة أخرى لتزيلي آثار الجلد الميت الذي يتساقط أثناء التدليك# بالحجر.

-ادهني قدميك بعد ذلك بزيت

زيتون أو زيت خروع ثم قومي بارتداء كيساً من البلاستيك، ثم البسي بعد ذلك الجوارب واتركي الدهان على قدميك من المساء حتى الصباح.

الحناء تقضي على التشقق: اعجني ملعقتين من الحناء بقليل من الماء الدافئ، ثم ضعي معجون الحناء على أماكن التشقق، وكرري ذلك مرتين أسبوعياً وسيزول التشقق

الخردل يزيل التشقق: الخردل من النباتات المفيدة لمعالجة تشققات القدمين. اطحني عدة ملاعق من الخردل، وقومي بخلطها بالماء حتى تصبح على شكل عجينة. ضعي هذه العجينة على قدميك، ثم ارتدي كيساً بلاستيكياً لمدة عشر دقائق، كما يمكنك طحن خردل وعجنه بالماء ووضعها مكان التشقق، ولفه بكيس عشر دقائق، وتكرير هذه الوصفة مرتين أسبوعياً.

نصائح لعلاج تشقق القدمين

1- تجنبي ارتداء الأحذية الضيقة والأحذية ذات الكعب العالي؛ لأنها تساعد على ظهور التشققات في الأقدام.

2- احرصي على تناول الخميرة. فهي تحمي الجلد من التشقق. تجنبي المشي حافية القدمين في البيت

3- احرصي علي غسل القدمين وتجفيفها في الحال



في سن انقطاع الطمث الذين يعانون من فقدان كثافة العظام. بالإضافة إلى ذلك، هناك أدلة على أن النساء الذين اجتازوا سن انقطاع الطمث قد تكون قادرة على خفض مخاطر الإصابة بكسور الورك عن طريق تناول البصل يوميا.

3- فوائد مضادة للالتهابات:

المواد المضادة للأكسدة في البصل توفر مصادر مضادة للالتهابات. هذه المواد المضادة للأكسدة تساعد على منع أكسدة الأحماض الدهنية في الجسم. عندما يكون لديك مستويات أقل من الأحماض الدهنية المؤكسدة.

4- الوقاية من السرطان:

تبين أن البصل يعمل على خفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، والحنجرة والمبيض.

5- الفوائد الصحية الأخرى:

البصل يعمل على تحسين توازن السكر في الدم، ويساعد على منع العدوى البكتيرية. جنبا إلى جنب مع مركبات الكبريت، وكيسيتين الفلافونويد الموجودة في البصل، ويساعد على توفير هذه الفوائد المضادة للبكتيريا. وتشير بعض الدراسات إلى أن طول تخزين البصل المفروم، وتعرضه للحرارة لمدة عشر دقائق، قد يؤثر على بعض الفوائد الصحية للبصل.

طرق طبيعية للتخلص من الإمساك نهائيا

التين المجفف لعلاج الإمساك
قومي بغلي 5 ثمرات من التين المجفف في نصف لتر من الماء أو الحليب، إلى أن تختزل نصف كمية الماء أو الحليب، ثم قومي بعدها بتصفية هذا المنقوع وتناوله، سيسهم في علاج الإمساك.

خل التفاح لعلاج الإمساك

يستعمل خل التفاح في علاج الإمساك من خلال زيادة حركة الأمعاء نظرا لاحتوائه على مادة البكتين (pectin) التي تساعد على تحسين الهضم وتنظيم مستوى الحموضة في المعدة.

الكرنب أو الملفوف لعلاج الإمساك

تناول ماء سلق الكرنب (الملفوف) بمعدل من 3 إلى 4 أكواب يوميا. التمر لعلاج الإمساك
انقع 7 حبات من التمر في كوب ماء واتركها من المساء حتى الصباح وقم بشرب منقوع التمر في الصباح

السنامكي لعلاج الإمساك: قومي

بوضع ما يقارب 3 جرام أو "نصف ملعقة صغيرة" من عشبة السنامكي في كوب ماء دافئ ويطبخ لمدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تتغنى نفس الكمية في كوب ماء بارد لمدة ما بين 10 - 12 ساعة ثم يصفى ويشرب

4- الفم: عطش شديد، وتتبعث منه رائحة الفواكه واللسان جاف

5- النبض: ضعيف وسريع (أكثر من 100/دقيقة)

ثانياً: علامات انخفاض السكر في الدم

1- غيبوبة وفقدان سريع للوعي خلال دقائق

2- الجلد: رطب ومبلل بعرق غزير وشاحب

3- التنفس: سريع وسطحي

4- اللسان: رطب

5- النبض: قوي وسريع (أكثر من 100/دقيقة)

6- رعشة باليدين، شعور بالتعب الشديد والإرهاق

ماذا أفعل إذا لم أتمكن من تحديد

سبب الغيبوبة (هل هي بسبب

ارتفاع مستوى السكر أو انخفاض)

قم بإنقاذ المريض على اعتبار أن الغيبوبة بسبب انخفاض السكر في الدم لأنها أكثر خطورة على حياته إذا كان واعياً وقادراً على البلع، قم بإعطائه أي محلول سكري أو عصائر أو تمر عن طريق الفم

*إذا فقد المريض وعيه؟

1- لا تعط أي شيء عن طريق الفم

2- إذا كان المريض غير واعٍ، أفتح مجرى الهواء، وافحص التنفس

3- إذا كان المريض غير واعٍ ويتنفس ولديه نبض، ضعه في

وضعية الإفاقة

4- إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض، قم بعملية

الإنعاش الرئوي

5- إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس وليس لديه نبض، قم بعملية

الإنعاش القلبي الرئوي

6- قم بنقل المريض فوراً إلى

أقرب مستشفى

تحذير

مريض السكري الذي يعتمد في علاجه على الأنسولين يجب أن يتناول طعامه مباشرة بعد الحقن بجرعة الأنسولين



4- طرق للتخفيف من الإصابات بالزكام

مضاعفة فيتامين د ثلاث أيام

نقص فيتامين د منتشر بين الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الباردة، عندما تنخفض درجة الحرارة يتناقص فيتامين د في الجسم - وذلك لان الجسم ينتجه بعد امتصاص أشعة الشمس - وهذا يجعل الأشخاص معرضين للفيروسات. حيث أظهرت أن دراسة سابقة ان تفعيل الخلايا التائية - المسؤولة عن الدفاع عن الجسم - يتضمن فيتامين د. عند الإصابة بالأنفلونزا ينصح الباحثون بتناول 25,000 إلى 30,000 وحدة خلال 3 أيام. ومن ثم تقليل الجرعة إلى 4000 وحدة يوميا لفترة من الزمن

زيادة مستوى فيتامين ج :

يزيد فيتامين ج من مناعة الجسم، فهو يزيد القدرة على مهاجمة العدوى عن طريق تحفيز خلايا الدم البيضاء وزيادة معدل وصولها إلى مكان الإصابة، أظهرت دراسة أن تناول فيتامين ج يزيد من فعالية خلايا الدم البيضاء في القضاء على مسببات المرض.

تنشيط الدورة الدموية:

وذلك لتحفيز جهاز المناعة ، يمكن إجراء الآتي: ارتداء جوارب مبللة بماء بارد ومن ثم ارتداء أخرى جافة فوقها ومن ثم الذهاب إلى نوم والذي يؤدي إلى تنشيط حركة الدورة الدموية و يمكن عمل ذلك لمدة ثلاث ليالي متتالية

زيادة مستوى البروبايتيك:

جميع الأشخاص يستفيدون من البروبايتيك الموجود في اللبن في تسهيل عملية الهضم وزيادة المناعة، حيث أظهرت دراسات سابقة ان البروبايتيك يقلل من حدوث التهابات الجهاز التنفسي، المضادات الحيوية قد تتسبب في إخماد الجهاز المناعي بينما تعمل البروبايتيك على تفعيله مرة أخرى



سنة استخدامات مذهلة للليمون

تحمل ثمرة الليمون الواحدة العديد من الأسرار لجمالك، اكتشفي ستة من هذه الأسرار:

1- إنعاش رائحة الفم: اصنعي غسولا للفم بمزيج عصير الليمون مع الماء النقي لقتل البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة.

2- تنعيم البشرة: امزجي قشر الليمون مع السكر واغمري الخليط في زيت زيتون لمدة 30 دقيقة، ثم استخدمي المزيج في تقشير بشرة الجسم مع التركيز على مناطق الكعب والكوع والركبة. راقبي بعدها ملمس بشرتك الرائع!

3- تفتيح لون الشعر: إذا كنت ترغبين في تفتيح لون الشعر درجة أو درجتين بحيث يصبح أكثر إشراقا وحيوية، امزجي عصير الليمون مع البلسم المفضل لديك ثم ضعي المزيج على شعرك الرطب قبل تعريضه لأشعة الشمس.

4- علاج أخطاء التسمير: لتفتيح المناطق التي تم تسميرها بشكل زائد عن الحد، دلكيها بثمرة ليمون.

5- التخلص من اصفرار الأظافر، اغمري أظافرك في عصير ليمون لمدة 5 دقائق للتخلص من اصفرارها بفعل ألوان المانيكير.

6- لإخفاء الرؤوس السوداء: جربي دهن المناطق المصابة بالرؤوس السوداء ليلا لتخفيف مظهرها.



خمس فوائد مذهلة للبصل:

البصل يحتوي على مركبات الكبريت التي تعد مسؤولة عن رائحته النفاذة، والبصل يعد مفيد وذات أهمية كبرى للصحة، ومن فوائده :

1- فوائد للقلب والأوعية الدموية: هناك أدلة على أن مركبات الكبريت الموجودة في البصل تكافح التخثر وتساعد على منع التكتل غير المرغوب فيه ، من خلايا الصفائح الدموية في الدم. وهناك أيضا أدلة تبين أن مركبات الكبريت في البصل يمكن أن تخفض مستويات الدم من الكوليسترول والدهون الثلاثية وتحسين وظيفة غشاء الخلية في خلايا الدم الحمراء. وفوائد البصل تمتد إلى الوقاية من النوبات القلبية .

2- فوائد للعظام : أظهرت الدراسات أن البصل يمكن أن يساعد على زيادة كثافة العظام ويمكن أن يكون منفعة خاصة للنساء