

مجلة البيئة

عدد شهر نوفمبر ٢٠١٥

أسرة نشرة مجلة البيئة

أ.د/ زينب عبد اللطيف محمد

عميد الكلية

رئيس التحرير

أ.د/ هدي دياب فهمي ابراهيم

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبو المجد

محرر أ.م.د/ سحر محمد مرسى

محرر د/ مرزوقة عبد العزيز جاد الله

محرر د/ عزة محمد عبد العزيز

محرر د/سعاد عبد الحميد شرقاوي

محرر د/ زمر أحمد أحمد

محرر د/ أمال أحمد مبارك

محرر د/ أسماء علي محبوب

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

حكمة العدد



خدمة المجتمع وتنمية البيئة خلال الربع الرابع من العام الجاري كما تطرقنا في هذا العدد الي العديد من انجازات الكلية في هذه الفترة .

رابعاً:- خلال كل شهر من العام يحتفل العالم اجمع بيوم علمي في شتي المجالات طبقا للحدث ذاته وقد اثرنا في هذا العدد الياحتفال العالم باليوم العلمي للاسعافات الاولية ، اليوم العالمي للصحة النفسية واليوم العالمي لمرضي السكري.

رابعاً:- برز في تاريخ الحضارة الاسلامية علماء اعلام، غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية، وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات، وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو عميد الجراحين في ذلك العصر وهو ابو القاسم الزهراوي .

رابعاً:- وقد تطرقنا في هذا العدد إلي العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،

خامساً:- ونهني مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة .

وما قدمه في هذا العدد من مقالات ما هو إلا نتاج المشاركة الفعالة واهتمامنا بالقضايا والمشكلات البيئية وعرض لبعض نماذج من إبداعات السادة الزملاء، أملا في نشر الثقافة البيئية . نسأل الله تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن ييسر لنا الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق وهو المعين كما نرحب بمساهماتكم واشتراككم معنا في الإعداد القادمة لمجلة البيئة الربع سنوية .

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هدي دياب فهمي

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ، والصلاة والسلام على معلم البشرية الخير الهادي إلى صراط الله المستقيم وعلى اله وصحبه وسلم .

أما بعد: تتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد السابع من المجلة البيئية لشهر نوفمبر ٢٠١٥ بكلية التمريض - جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن نكون أشد حرصاً على إصدار عددنا هذا .

ولقد آثرنا أن نعمد المنهج نفسه في تنوع الموضوعات بلغتها وأن نستقطب الباحثين من خارج الجامعة ، فجاء العدد حافلاً ببحوث خضعت للتقويم والتحكيم العلميين الدقيقين . ونحسب أنها ستسهم إسهاماً فاعلاً في تعميق الفكر العلمي وتأصيل مناهج البحث لدى الدارسين .

ولا يفوتنا أن نكرر هنا أن هذا الجهد لم يكن ليرى النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعملهم الدءوب على إنجازه ووضعه بين أيادي الدارسين والباحثين .

نبذة مختصرة عن موضوعات العمل :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان الصراع في مكان العمل وطرق التغلب عليه

ثانياً:- كما يشمل عددنا البيئي علي تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم تعيينهم وترقيتهم من ٢٠١٥/٨/١ إلي ٢٠١٥/١١/١

ثالثاً:- يشتمل عددنا البيئي علي انجازات كلية التمريض جامعة أسيوط في مجال

الصراع في مكان العمل وطرق التغلب عليه

تعريف الصراع :- يعرف الصراع (النزاع) بأنه تعارض وجهات النظر حول قضية معينة ينتج عنه تعطيل أو إرباك القرار في اختيار البدائل. كما يمكن أن يعرف بأنه حالة من التعارض تحدث بين طرفين أو أكثر نتيجة للتفاعل بينهم يؤدي إلى نشوء حالة من التوتر في العلاقات بين أطراف النزاع ينتج عنه ضعف في الأداء وإرباك للقرار. ويعتبر الصراع أحد مظاهر البيئة التنظيمية الحتمية التي لا يمكن تفاديها. وتختلف درجة حدته وتأثيره على المنظمة والفرد حسب الموضوع وأطراف النزاع.

أسباب الصراع في مكان العمل :- أن للصراع أسباباً كثيرة يصعب حصرها ولكن يمكن أن نذكر منها ما يلي:
- اختلاف وجهات النظر. ، اختلاف القيم والاتجاهات. ، اختلاف الخبرات والتجارب. ، اختلاف الأهداف والغايات. ، اختلاف أنماط الشخصيات و اختلاف طريقة الحكم على الأشياء.

وهناك مظهران للصراع في البيئة التنظيمية أحدهما إيجابي والآخر سلبي. فأما الإيجابي فعندما تغلب المصلحة العامة على المصلحة الذاتية عن طريق تطوير التنظيم وتغيير العلاقات السائدة فيه. أما السلبي فيحدث عندما تغلب المصلحة الذاتية على المصلحة العامة مما يؤثر سلباً على قوة تماسك الجماعة وتفاعلها وتحقيق أهدافها.

هناك عدة اتجاهات حول الصراع في المنظمات نذكر منها ما يلي:

١- **الاتجاه الإيجابي:** وهو اتجاه ينظر إلى الصراع على أنه فرصة جيدة لتلمس مواطن الضعف في المنظمة ومن ثم إيجاد الحلول الناجعة لها عن طريق قبول المقترحات ووجهات النظر المختلفة حول موضوعات الخلاف مع تشجيع عملية الإبداع والتفكير الخلاق في سبيل تطوير الإجراءات والأساليب والهيكل التنظيمية لتحسين الأداء وزيادة الإنتاجية وبناء علاقات جيدة بين الأفراد عن طريق إحداث تغيير حقيقي للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة.

٢- **الاتجاه السلبي:** وهو اتجاه ينظر إلى الصراع من جانبه السلبي حيث إنه يشنت الجهود ويستهلك قدرًا كبيراً من موارد المنظمة ويتسبب في زيادة ضغوط العمل على الموظفين مما يقلل من الإنتاجية ويضعف الأداء ويوتر العلاقات بينهم فيصبح التعاون مستحيلاً مما يتسبب في حالات من العنف بين الأفراد.

٣- **الاتجاه المتوازن:** وهو اتجاه ينظر إلى الصراع نظرة واقعية حيث إن بعض الصراعات مرغوب بها والبعض الآخر غير مرغوب بها حسب الظروف والإمكانات. كما ينظر إلى أن بعض الصراعات يمكن تجنبها وعدم الاكتراث بها والبعض الآخر يمكن التعامل معها وإدارتها بطريقة فاعلة تؤدي إلى حل للمشكلة المسببة للصراع.

لا شك أن أحوال الخلاف تتغير وتتبدل فقد يبدأ الخلاف خفياً تتحكم به العوامل النفسية المختلفة كالحسد والغيرة والطموح والاتجاهات وغيرها ثم يتطور إلى خلاف ملاحظ عندما يدرك أحد الأطراف الخلاف الخفي ثم يتطور إلى خلاف محسوس عندما يكون بإمكان أطراف أخرى ملاحظة النزاع ثم يصل أخيراً إلى خلاف جلي أو ظاهر أي أنه يصبح واضحاً للعيان يتم التعبير عنه بمشاعر وأقوال وأفعال يغلب عليها الطابع السلبي.

- وهناك أنواع عدة للصراع نذكر منها: ١- الصراع بين الأفراد: وهو الصراع الذي يحدث بين شخصين أو أكثر.
- ٢- الصراع داخل جماعات العمل: ويحدث عندما تنقسم جماعة العمل على نفسها.
- ٤- الصراع بين المنظمات: ويحدث نتيجة للمنافسة بين المنظمات التي تقدم خدمات أو سلعاً متشابهة.

نصائح تساعدك على حل الصراع في مكان العمل

يعد الانسجام الشخصي والاجتماعي شيئاً مثالياً. ينشأ الصراع أو النزاع عندما تختلف الحاجات والقيم والدوافع بين الأفراد سواء كان ذلك في بيئة العمل أو حتى في العلاقات ما بين أفراد الأسرة الواحدة. فامتلاك مهارات حل الصراعات يحد من الخلافات الشخصية ويفتح الأفاق أمام العديد من الحلول المحتملة، ويجعلنا اقرب إلى الآخرين من خلال البحث عن حلول عادلة ومتوازنة تساعد في بناء الثقة بين الأفراد لتصبح العلاقات داعمة ومنتجة. لذا فإن تعلم أساليب التعامل مع الصراع وتلبية الاحتياجات الفردية هو أمر ضروري، حتى لا يكون هذا الصراع مصدراً لإضاعة الوقت والجهد والتأثير السيئ على مصلحة العمل. من هذه النصائح ما يلي:

- ١- **خير البر عاجله:** عندما يحدث نزاع في العمل يجب أن تحل هذا النزاع دون تأجيل بل في الحال، فلا يمكن أن يحدث نزاع في العمل ثم تأخذ وقتاً في التفكير والمناقشة وهل تعتذر أم لا.
- ٢- **الاعتذار:** ينشأ النزاع بين طرفين وليس طرف واحد، لذا حاول أن تبدأ أنت بالاعتذار، وتصحيح سوء الفهم الذي أدى إلى هذا النزاع، ومن ثم أبدأ في حله بهدوء.
- ٣- **لا تتدخل أثناء حديث الطرف الآخر:** عندما يكون الطرف الآخر يتحدث لا يجب أن تقاطعه أثناء الكلام فاتركه يقول كل ما يريد أن يقوله بحرية، ثم بعد ذلك انتهز النقطة المناسبة وتحدث فيها، لان التدخل أثناء تحدث الطرف الآخر سيظهر انك لا تهتم بكلامه ولا تريده أن يتحدث وذلك سيزيد من حدة الصراع.
- ٤- **النظر إلى وجه الطرف الآخر:** حاول النظر إلى الطرف الآخر وهو يتحدث، لكي تستطيع فهم مشاعره وما يدور في ذهنه حتى تستطيع حل النزاع فيما بينكما.
- ٥- **التفكير في العواقب:** عند حدوث النزاع يجب أن تفكر في العواقب الخطيرة التي سوف تأتي من هذا الصراع إذا لم يتم حله، ويجب أن يدرك الطرف الآخر أيضاً هذه العواقب، فذلك سيساعد على تخفيف من حدة الصراع وعواقبه.

- ٦- **طلب طرف ثالث لحل الصراع:** إذا رفض الطرف الآخر حل الصراع، يمكن أن تطلب من شخص آخر أن يتدخل ويطلب منه محاولة حل النزاع، دون أن تتدخل أنت في مناقشات معه وتزيد من حدة الصراع.
- ٧- **تجنب أسباب الصراع:** أفضل الطرق هو أن تتلاشى بقدر الإمكان حدوث الصراع في العمل ومنعه من أن يحدث أصلاً، حاول أن تتقبل اقتراحات الجميع ووجهات نظرهم، وان تتقبل النقد وتتفاعل بايجابية مع هذه الاقتراحات وهذا النقد، وان تكون شخص متفاهم ولطيف في العمل.

ومن أفضل ما قرأت عن نصائح حل الصراعات في أي مكان ومع أي شخص هو النسيان والغفران للطرف الآخر. المقصود بالنسيان هو نسيان الإساءة أو أخطاء الآخرين في حقنا. لسبب بسيط هو أن أضغ نفسي مكان الطرف الآخر وأقيم سبب الخلاف والنزاع، أيضاً أنا لست ملاكاً ليست لي أخطاء أو عيوب، لذلك سيكون من السهل الإحساس بالغفران والتسامح لهذا الطرف الآخر أين كان كما أمرنا ديننا السماح كما انزل في كتابه الكريم " فلتعفوا ولتصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم" كذلك قوله الكريم " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " صدق الله العظيم.

بقلم: - د/ عزة محمد عبد العزيز

(عضو لجنة البيئة بالكلية)

Congratulations

تهانينا القلبية
تمنيتي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد
عميد الكلية

السيدة الأستاذة الدكتور/ هدي دياب فهمي ابراهيم
وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة أعضاء لجنة البيئة والسادة اعضاء هيئة
التدريس ومعاونيهم



بخالص التهنئة



للسيدة الاستاذة الدكتور / منال فاروق مصطفى

لترقية سيادتها استاذة دكتور بقسم تمريض
النساء والتوليد

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح
والتوفيق

Congratulations

تهانينا القلبية
تمنيتي
تتقدم

السيدة الاستاذ الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد
عميد الكلية

السيدة الاستاذ الدكتور/ هدي دياب فهمي ابراهيم
وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة اعضاء لجنة البيئة والسادة اعضاء هيئة
التدريس ومعاونيهم

بخالص التهنة

للسيدة الدكتور / مديحة محمد تسن عثمان

لمنح سيادتها اللقب العلمي أستاذ مساعد

بقسم تمريض النساء والتوليد

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام

النجاح والتوفيق

انجازات أقسام الكلية في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة في الفترة من ٤/١ إلي ٢٠١٥/٨/١

٢- قسم تمريض البالغين

- تمت المشاركة في ندوة أمراض الصيف بتاريخ ٢٦/٨/٢٠١٥ وذلك بحضور د/ مديحة علي محمود
 - تمت المشاركة في دورة الامتياز الإجبارية " الإسعافات الأولية " لطلبة الامتياز للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ وذلك بمشاركة جميع أعضاء هيئة التدريس بالقسم ومعاونيهم وذلك في الفترة من ١٦/٩/٢٠١٥ - ١٨/٩/٢٠١٥ بمبنى المعامل بكلية التمريض .
 - تمت المشاركة في دورة عمليات جراحة المسالك البولية لأخصائيات تمريض عمليات جراحة المسالك البولية بمستشفى جراحة المسالك والكلية وذلك بحضور جميع أعضاء هيئة التدريس بالقسم ومعاونيهم وذلك في الفترة من ١/٨/٢٠١٥ - ٥/٨/٢٠١٥ بمبنى المعامل بكلية التمريض
 - تمت مناقشة بروتوكول رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة / حنان علي أحمد تمت مناقشة بروتوكول رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة / ٩/٨/٢٠١٥
- تحت عنوان :-

Health related quality of life in patients with renal stones treated shock- wave lithotripsy, Precautious nephrolithotomy or open renal surgery .

- تمت مناقشة بروتوكول رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة / ميرفت عبد الفتاح إسماعيل يوم الأحد الموافق ٩/٨/٢٠١٥

تحت عنوان :-

Prevalence and predisposing factors of compartment syndrome among traumatic patients at Assiut University Hospital.

- تمت مناقشة بروتوكول رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة / فاطمة جراح أحمد يوم الأحد الموافق ٩/٨/٢٠١٥ .

تحت عنوان :-

Effect of implementing suggested nursing teaching protocol on patients outcomes with mandible facture.

- تمت مناقشة بروتوكول رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة / كوثر بدري معبد يوم الأحد الموافق ٩/٨/٢٠١٥ .

تحت عنوان :-

Effect of designed using guidelines on nursing intervention to reduce .

اليوم العالمي للإسعافات الأولية

تحت شعار "الإسعافات الأولية من أجل المستضعفين" يحتفل العالم باليوم العالمي للإسعافات الأولية السبت ٨ أيلول/سبتمبر ونود في هذا العام أيضاً أن نتابع استراتيجيتنا الناجحة التي اتبعناها منذ عام ٢٠٠٠ بالاستمرار في ترويج رسائل المناصرة الخاصة بالإسعافات الأولية. ويحتوي هذا الملف الإعلامي على ما يلي:

* الرسائل الأساسية الصادرة عن الاتحاد الدولي

* النتائج المتوقعة وأنشطة مقترحة

* شعار اليوم العالمي للإسعافات الأولية لعام ٢٠١٥:

"الإسعافات الأولية من أجل المستضعفين"

* مجموعة موارد خاصة بأنشطة الإسعافات الأولية من أجل المستضعفين،

* استمارة إفادة عن اليوم العالمي للإسعافات الأولية لعام ٢٠١٥.

* منذ مائة وخمسين عاماً، ومن خضم موقعة حربية في شمال إيطاليا خرجت فكرة غيرت العالم. ففي ٢٤ حزيران/يونيو ١٨٥٩ شهد هنري دونان، رجل أعمال شاب من جنيف، معاناة وآلام مروعة في أعقاب معركة سولفرينو. وبعد عودته إلى جنيف قام بالتعاون مع أعضاء آخرين بتأسيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر ووضع مبادئ الحركة. ولا تزال الحاجة إلى العمل الإنساني ملحة قدر ما كانت عام ١٨٥٩ وما فتئ العمل معاً لازماً وضرورياً. ومن الضروري في هذا السياق صياغة الاحتياجات الإنسانية الحديثة والتي تقع الإسعافات الأولية في القلب منها، وإبراز أن الإسعافات الأولية لا تنقذ الأرواح فحسب بل تمكن الأفراد والعائلات والمجتمعات المحلية من تولي مسؤولية أكبر في العناية بصحتهم.

* فنحن جميعاً مستضعفون على نحو ما، ولكننا جميعاً قادرين على التعلم وعلى توفير الإسعافات الأولية لإنقاذ حياة إنسان. وهذه هي الرسالة الأساسية لليوم العالمي للإسعافات الأولية الذي يحتفل به الاتحاد الدولي، وتنفذ فيه الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر أنشطة مختلفة بهدف رفع الوعي العام بشأن الإسعافات الأولية والوقاية من الإصابات والأمراض.

* وأحتفل باليوم العالمي للإسعافات الأولية لعام ٢٠١١ في ١٠ أيلول/سبتمبر. وقد أفاد أكثر من ٣٠ جمعية وطنية من مختلف المناطق في العالم عن الأنشطة التي أقامتها تحت شعار "الإسعافات الأولية للجميع". وقد تم بلوغ أكثر من ٢٠ مليون شخص على المستوى العالمي، وجرى تعبئة أكثر من ٠٠٠ ٧٠٠ متطوع وعامل في الصليب الأحمر والهلال الأحمر. وتلك التعبئة جارية منذ إطلاق فكرة اليوم العالمي الأول عام ٢٠٠٠.

* تماشياً مع "الإستراتيجية حتى عام ٢٠٢٠"، يلتزم الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بالنهوض ببرامجه الخاصة بالإسعافات الأولية وبمواصلة تحسين جودتها. ويجب توفير المعارف والمهارات المتعلقة بالإسعافات الأولية للجميع. كما يجب أن تتوافر لأعداد متزايدة من الناس والمتطوعين القدرة على تقديم خدمات إسعافات أولية مجتمعية ذات جودة عالية.

- وسعيًا لزيادة فعاليتنا والتخصيص لهذا العمل المشترك بصورة أبكر، أجري استطلاع لتحديد خطة عمل خمسية خاصة باليوم العالمي للإسعافات الأولية. وقد جمعنا أكثر من ٨٠ إجابة من الجمعيات الوطنية المختلفة.



اليوم العالمي للصحة النفسية

تحت شعار "الكرامة في الصحة العقلية" تحيي منظمة الصحة العالمية يوم ١٠ أكتوبر اليوم العالمي للصحة النفسية ٢٠١٥ حيث يهدف الاحتفال هذا العام إلي رفع الوعي بما يمكن القيام به لضمان أن الأشخاص المصابين بأمراض نفسية يمكن أن تستمر في العيش بكرامة ، من خلال حقوق الإنسان الموجهة نحو السياسات والقانون ، وتدريب العاملين في مجال الصحة ، واحترام الموافقة المسبقة للعلاج ، وإدراجها في حملات عمليات صنع القرار، والإعلام.

وعلى الرغم من أن ١ من بين كل ١٠ أفراد في جميع أنحاء العالم يعاني من اضطرابات الصحة النفسية، ولا يعمل سوى ١٪ من القوى العاملة الصحية العالمية في مجال الصحة النفسية، إلا أن قرابة نصف سكان العالم يعيشون بدون لا يوجد فيها سوى طبيب نفسي واحد لكل ١٠٠ ألف فرد.

والهدف من الاحتفال بهذا اليوم هو إجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الأمراض النفسية ، وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء ، وكان أول الاحتفالات في عام ١٩٩٢ بناء على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية ، وهي منظمة دولية للصحة النفسية مع أعضاء وشركاء في أكثر من ١٥٠ بلداً.

ويتعرض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية في جميع أنحاء العالم لطائفة واسعة من انتهاكات حقوق الإنسان ، فهم غالباً يتم نبذهم من المجتمع ، ولا يحصلون على ما يلزمهم من الرعاية أو الخدمات والدعم ليعيشوا حياة طبيعية بالمجتمع ، ففي بعض المجتمعات المحلية يتم إبعاد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية إلى أطراف المدينة ، وبعضهم يتم وضعه بمستشفيات الأمراض النفسية و لا تتم معاملتهم بشكل إنساني ، كما يواجه بعضهم أشكالاً من التمييز في مجالات التعليم والتوظيف والسكن ، كما يتم منعهم أحياناً من التصويت أو الزواج أو الإنجاب.

وفي معظم البلدان المنخفضة و المتوسطة الدخل تفتقر المستشفيات النفسية إلى الموارد البشرية والمالية ، وتنفق معظم موارد الرعاية الصحية على خدمات العلاج و الرعاية الصحية الأولية لذلك ينبغي على العديد من الدول إدراج خدمات الصحة النفسية في خدمات الرعاية الصحية الأولية وتوفير تلك الخدمات في المستشفيات العامة ، وتطوير خدمات الصحة النفسية المجتمعية ويأتي في مقدمتها تشجيع الموارد والمهارات الفردية وإدخال تحسينات على البيئة الاجتماعية الاقتصادية.

ووفقاً لأطلس منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية ٢٠١٤ - والذي يشير إلي أن هناك تفاوت هائل في سبل الحصول على خدمات الصحة النفسية تبعاً للأماكن التي يعيش فيها الناس - يعمل أقل من فرد واحد في مجال الصحة النفسية لكل ١٠ آلاف فرد ، كما تنخفض هذه المعدلات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لتصل إلى أقل من ١ لكل ١٠٠ ألف فرد ، بينما تصل إلى ١ لكل ٢٠٠٠ فرد في البلدان المرتفعة الدخل.

كما يشير التقرير إلي أن الإنفاق العالمي على الصحة النفسية لا يزال متدنياً للغاية ، فالبلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تنفق أقل من دولارين سنوياً على الصحة النفسية لكل نسمة ، في حين تنفق البلدان المرتفعة الدخل أكثر من ٥٠ دولاراً ، ويذهب معظم الإنفاق إلى مستشفيات الأمراض النفسية التي تخدم نسبة ضئيلة ممن تمس حاجتهم إلى الرعاية.

ويمثل تدريب العاملين في مجال الرعاية الأولية للصحة النفسية أمراً حاسماً لبناء القدرة على التعرف على من يعانون من اضطرابات نفسية سواء الاضطرابات الوخيمة أو الشائعة ، فمنذ عام ٢٠١١ ، زاد عدد الممرضات اللاتي تعملن في مجال الصحة النفسية بنسبة ٣٥٪ ولا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وفي عام ٢٠١٣ ، أطلقت المنظمة خطة عمل شاملة للصحة النفسية ٢٠١٣ - ٢٠٢٠ والتي تعتمد على ٤ أهداف هي : تعزيز القيادة وتصريف شؤون الصحة

النفسية ؛ وتوفير خدمات شاملة في مجال الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية في البيئات المجتمعية ؛ وتنفيذ استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية ووقايتها ؛ وتعزيز نظم المعلومات والبيانات والبحوث ، ويوفر أطلس منظمة الصحة العالمية الخاص بالصحة النفسية البيانات الأساسية اللازمة لقياس التقدم المحرز في بلوغ غايات خطة العمل ، وهي تتضمن بيانات عن مدى توافر خدمات الصحة النفسية والموارد في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المخصصات المالية ، والموارد البشرية ، والمرافق المتخصصة في الصحة النفسية من ١٧٢ بلداً.

وتمثل الغايات والقيم المرجعية لعام ٢٠١٣ - وفقاً لخطة العمل الشاملة للصحة النفسية ٢٠١٣ - ٢٠٢٠ - بنوداً أهمها : يكون ٨٠٪ من البلدان قد قام بوضع أو تحديث سياساته أو خطته الخاصة بالصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية والإقليمية لحقوق الإنسان بحلول ٢٠٢٠ ، ٥٠٪ من البلدان يقوم بتحديث قوانينه في مجال الصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية والإقليمية لحقوق الإنسان بحلول عام ٢٠٢٠ ، زيادة نسبة تغطية الاضطرابات النفسية الوخيمة بنحو ٢٠٪ بحلول عام ٢٠٢٠ ، يكون ٨٠٪ من البلدان لديه على الأقل برنامجين وطنيين عاملين متعدد القطاعات لتعزيز الصحة النفسية والوقاية بحلول عام ٢٠٢٠ ، انخفاض معدل الانتحار في البلدان بنسبة ١٠٪ ، يقوم ٨٠٪ من البلدان بتجميع مجموعة أساسية من مؤشرات الصحة النفسية بشكل روتيني والتبليغ عنها كل عامين من خلال نظم المعلومات الوطنية المعنية بالصحة والشؤون الاجتماعية بحلول عام ٢٠٢٠.

وقد أشار "الدكتور شيخار ساكسينا"، مدير إدارة الصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية ، إلى أنه في البلدان التي تعصف بها الحروب أو تجتاحها الكوارث الطبيعية تزداد الحاجة لخدمات الصحة النفسية في ظل تدني الموارد المالية ، مضيفاً أنه في البلدان التي تشهد تحديات اجتماعية واقتصادية تزداد مخاطر انتشار مشاكل الصحة النفسية ، لافتاً إلى أنه ينبغي للدول الغنية والفقيرة على حد سواء أن

تخصص مزيداً من الاستثمارات في مجال رعاية الصحة النفسية ، موضحاً أنه تزداد بشكل ملموس معدلات الإصابة بالاكئاب والإقدام على الانتحار في البلدان التي تعاني من التدهور الاقتصادي .

وتسعي منظمة الصحة العالمية إلى حث الدول الأعضاء على التصديق على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ، حيث إن دخول الاتفاقية حيز التنفيذ سيكون معلماً رئيسياً فيما يتعلق بالجهود الرامية إلى تعزيز تمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بجميع حقوق الإنسان على نحو كامل ، كما تعمل المنظمة على تحسين حقوق الإنسان في مرافق الصحة النفسية ، حيث ينبغي تحديد طرق لتقييم نوعية الرعاية وأوضاع حقوق الإنسان من أجل حماية الأفراد من المعاملة اللاإنسانية والمهينة وظروف العيش السيئة وإدخالهم إلى المرافق وعلاجهم كرهاً ، ويجب أن يكون الأشخاص قادرين على تقديم الشكاوى في حالات تعرضهم لانتهاك حقوقهم.

كما دعت منظمة الصحة العالمية إلى تخصيص الحكومات حصة أكبر من ميزانيتها الخاصة لقطاع الصحة النفسية وتطوير وتدريب القوى العاملة في هذا المجال لضمان إتاحة خدمات جيدة تعزز التعافي واحترام حقوق الإنسان لجميع الأشخاص . ويرمي مشروع منظمة الصحة العالمية المعنون " حقوق الجودة Quality Rights ## " إلى مساعدة البلدان على تحقيق هذه الأهداف ، ويدعم الحكومات في تقييم وتحسين النوعية وأوضاع حقوق الإنسان في إطار خدمات الصحة النفسية ، وأيضاً بناء قدرة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية على التمتع بحقوق الإنسان وعلى التعافي وتعزيز منظمات الأشخاص ذوي الإعاقة وإصلاح السياسات والتشريعات الوطنية بما يتناسب مع معايير حقوق الإنسان الدولية .

أحياء اليوم العالمي للسكري تحت شعار

"السكري والأكل الصحي"

يحيى العالم يوم ١٤ نوفمبر اليوم العالمي للسكري ٢٠١٥ تحت شعار (السكري والأكل الصحي)، حيث يهدف الاحتفال هذا العام إلى تسليط الضوء على أهمية احترام قواعد التغذية الصحية من قبل المرضى، وهو يعتبر جزءاً من العلاج المقدم لهم، ويوضح أن العلاج بالأدوية لوحدها غير كاف للحفاظ على توازن نسبة السكر في الدم. وتشير إحصائيات الاتحاد الدولي للسكري إلى أن ما يقارب الـ ٣٨٢ مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، وأنه بحلول عام ٢٠٣٥ سيكون هناك حوالي ٥٩٢ مليون شخص مصاب بهذا المرض، وذلك بما يعادل مريض واحد لكل ١٠ أشخاص. كذلك تشير التقارير إلى أن مرض السكري يشكل خطراً متزايداً في الوطن العربي، حيث تقع ٦ دول عربية ضمن قائمة أكثر ١٠ دول إصابة بمرض السكري، حيث تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٢٠٪ من المواطنين في الكويت ولبنان وقطر والسعودية والإمارات ومصر مصابون بالسكري، وأن ١٠٪ تقريبا من وفيات العالم العربي تحدث بسبب مضاعفات لمرض السكري. وذكر التقرير أن السكري من النمط الثاني يعد الأكثر انتشاراً بين مرضى السكري، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن مرضى السكري من النمط الثاني يشكلون ٩٠٪ من مجمل مرضى السكري، وتتوقع المنظمة أنه بحلول عام ٢٠٣٠ سيكون مرض السكري المسبب السابع للوفاة في العالم. وبدأ الاحتفال باليوم العالمي لمرض السكر في عام ١٩٩١، حيث يحتفل بهذا اليوم في ١٤ نوفمبر من كل عام، وهو تاريخ حدده كل من الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية لإحياء عيد ميلاد فريديريك بانتين، الذي أسهم مع شارلز بيست في اكتشاف مادة الأنسولين في عام ١٩٢٢، علماً بأن هذه المادة باتت ضرورية لبقاء مرضى السكري على قيد الحياة.. ويسعى اليوم العالمي للسكري إلى إذكاء الوعي العالمي ببدء السكري بمعدلات وقوعه التي ما فتئت تزداد في شتى أنحاء العالم. وداء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس

عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه.. و"الإنسولين" هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم، ويعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية. وفي عام ٢٠١٤ كان ٩٪ من البالغين، الذين تبلغ أعمارهم ١٨ عاماً أو أكثر، مصابين بداء السكري، وفي عام ٢٠١٢ كان داء السكري سبباً مباشراً في ١.٥ مليون حالة وفاة.. ويحدث ما يزيد على ٨٠٪ من هذه الوفيات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ويتسم داء السكري من النمط (١)، الذي كان يعرف سابقاً باسم داء السكري المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يبدأ في مرحلة الشباب أو الطفولة، بنقص إنتاج الإنسولين، ويقتضى تعاطي الإنسولين يوميا، ولا يعرف سبب داء السكري من النمط (١)، ولا يمكن الوقاية منه باستخدام المعارف الحالية.. وتشمل أعراض هذا الداء فرط التبول والعطش والجوع المستمر، وفقدان الوزن، والتغيرات في البصر، والإحساس بالتعب، وقد تظهر هذه الأعراض فجأة. أما داء السكري من النمط (٢)، ويحدث هذا النمط الذي كان يسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة، بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للإنسولين، وتمثل حالات داء السكري من النمط (٢) ٩٠٪ من حالات داء السكري المسجلة حول العالم، وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني. وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط (١)، ولكنها قد تكون أقل وضوحاً في كثير من الأحيان. ولذا فقد يشخص الداء بعد مرور عدة أعوام على بدء الأعراض، أي بعد حدوث المضاعفات، وهذا النمط من داء السكري لم يكن يصادف إلا في البالغين حتى وقت قريب، ولكنه يحدث الآن في صفوف الأطفال أيضاً. أما داء السكري الحملي، وهو فرط سكر الدم الذي تزيد فيه قيم جلوكوز الدم على المستوى الطبيعي

دقيقة من النشاط البدني المعتدل والمنتظم في معظم أيام الأسبوع. ويتطلب ضبط الوزن المزيد من النشاط البدني؛ اتباع نظام غذائي صحي يشمل ٣ إلى ٥ حصص يومية من الفواكة والخضر، والحد من مدخول السكر والدهون المشبعة؛ وتجنب تعاطي التبغ، حيث أن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. ويمكن تشخيص هذا الداء في مراحل مبكرة بواسطة فحوص الدم الزهيدة التكلفة نسبياً، ويتمثل علاج داء السكري في خفض مستوى الجلوكوز في الدم ومستويات سائر عوامل الخطر المعروفة إلى تضرر بالأوعية الدموية، كما يعد الإقلاع عن التدخين مهماً أيضاً لتجنب المضاعفات. وتشمل التدخلات الموفرة للتكاليف والمجدية في البلدان النامية، ضبط المستوى المعتدل لجلوكوز الدم، ويتطلب ذلك إعطاء الإنسولين للمصابين بداء السكري النمط (١)، في حين يمكن علاج المصابين بداء السكري من النمط (٢) بالأدوية الفموية، إلا أنهم قد يحتاجون أيضاً إلى الإنسولين؛ وضبط مستوى ضغط الدم، ورعاية القدمين. وتشمل التدخلات الأخرى الموفرة للتكاليف تحرى اعتلال الشبكية السكري (الذي يسبب العمى) وعلاجه، وضبط مستوى الدهون في الدم (لتنظيم مستويات الكوليسترول)، وتحرى العلامات المبكرة لأمراض الكلى المتعلقة بداء السكري. وتسعى منظمة الصحة العالمية إلى تشجيع ودعم اعتماد تدابير فعالة لترصد داء السكري ومضاعفاته والوقاية منه ومكافحته، ولاسيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولتحقيق ذلك تتولى المنظمة وضع المبادئ التوجيهية العلمية بشأن الوقاية من داء السكري؛ ووضع القواعد والمعايير الخاصة بتشخيص داء السكري ورعاية مرضاه، وإجراءات ترصد داء السكري وعوامل الخطر المتعلقة به.

دون أن تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري، ويحدث ذلك أثناء الحمل، والنساء المصابات بالسكر الحمل أكثر تعرضاً لاحتمالات حدوث مضاعفات الحمل والولادة، كما أنهن أكثر تعرضاً لاحتمالات الإصابة بداء السكري من النمط (٢) في المستقبل.. ويشخص داء السكري الحمل عن طريق التحرى السابق للولادة، لا عن طريق الأعراض المبلغ عنها. ويمثل اختلال تحمل الجلوكوز واختلال الجلوكوز مع الصيام حالتين وسيطتين في الانتقال من الحالة الطبيعية إلى الإصابة بداء السكري. والأشخاص المصابون بإحدى هاتين الحالتين معرضون بشدة للإصابة بداء السكري من النمط (٢)، رغم أنه في إمكانهم تجنب ذلك، ويمكن أن يتسبب داء السكري مع مرور الوقت في إلحاق الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب، ويزيد داء السكري من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، حيث وجدت دراسة متعددة البلدان أن ٥٠٪ من المصابين بداء السكري يموتون بسبب الأمراض القلبية الوعائية (أمراض القلب والسكتة الدماغية في المقام الأول، ويؤدي ضعف تدفق الدم والاعتلال العصبي (تلف الأعصاب) في القدمين، إلى زيادة احتمالات الإصابة بقرح القدم والعدوى وإلى ضرورة بتر الأطراف في نهاية المطاف. ويعد اعتلال الشبكية السكري من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى العمى، ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل، وتعزى نسبة ١٪ من حالات العمى في العالم إلى داء السكري، ويعد داء السكري من الأسباب الرئيسية للفشل الكلوي، ويتعرض المصابون بداء السكري لمخاطر الوفاة بنسبة لا تقل عن الضعف مقارنة بأقرانهم من غير المصابين به. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أنه ثبتت فعالية التدابير البسيطة المتعلقة بنمط المعيشة في الوقاية من داء السكري من النمط (٢) أو تأخير ظهوره، وللمساعدة على الوقاية من داء السكري من النمط (٢) ومضاعفاته، حيث ينبغي للأشخاص العمل على بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه وممارسة النشاط البدني أي ما لا يقل عن ٣٠

برز في تاريخ الحضارة الإسلامية علماء أعلام، غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية، وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات، وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة الإنسانية.

وفي هذا الصدد فإننا أمام عملاق يعدُّ من أعظم الجراحين الذين أنجبتهم البشرية عبر العصور والأزمان إن لم يكن أعظمهم على الإطلاق، وهو أبو القاسم خلف بن عباس الزهراوي الأندلسي، المعروف في أوروبا باسم (Abulcasis)، الطبيب الجراح، الذي تمكن من اختراع أولى أدوات الجراحة، كالمشرط والمقص الجراحي، كما وضع الأسس والقوانين للجراحة، والتي من أهمها ربط الأوعية لمنع نزفها، واختراع خيوط الجراحة.. فكان أحد العلماء الأعلام التي سعدت بهم الإنسانية، ولهذا أجمع مؤرخوا الطب العربي من الأوروبيين بأن للعرب وحدهم وعلى رأسهم الزهراوي الفضل الأول في تطور الجراحة بمفهومها الحديث.

أبو القاسم الزهراوي – أبو الجراحة الحديثة

مولده ونشأته:-

العالم المسلم أبو القاسم الزهراوي، ولد في مدينة الزهراء و ترجع أصوله الى الانصار و عاش في قرطبة بين ٩٣٦-١٠١٣م. عاش في عصر ذهبي كانت الدولة الإسلامية في الأندلس في أوج رفعتها وازدهارها، وكانت رعاية العلم والعلماء سنة حميدة للخلفاء هناك. كان في قرطبة وقتها ٥٠ مستشفى و٧٠ مكتبة. أما وفاته فقيل إنها سنة (٤٠٤هـ / ١٠١٣م)، وقيل سنة (٤٢٧هـ / ١٠٣٦م)..

يعد أعظم الجراحين الذين ظهوروا في العالم الإسلامي، ووصفه الكثيرون بأبو الجراحة الحديثة، معروف في العالم الغربي باسم Albucasis، وكانت مؤلفاته الجراحية هي المرجع الأول للأطباء العرب والأوروبيين ولعدة مئات من السنين، وابتكاراته الجراحية رفعت من شأن هذا الاختصاص، في وقت كانت فيه أوروبا تخضع لقرارات الكنيسة التي تُحرِّم تدريس الجراحة في مدارس الطب، وتصف الأطباء الذين يمارسونها بأنهم حقيرين وغير شرفاء، ولهذا أجمع مؤرخوا الطب العربي من الأوروبيين

بأن للعرب وحدهم وعلى رأسهم الزهراوي الفضل الأول في تطور الجراحة بمفهومها الجديد.

أهم إنجازاته:

* هو أول من استدرك ضرورة ربط الشرايين قبل عمليات البتر أو خلال العمليات الجراحية منعاً لحدوث النزف، وسبق امبروإباري الذي ادعاه لنفسه بنحو ٦٠٠ سنة.

* أول من أدخل استخدام الخيوط المصنعة من أمعاء القط لخياطة الأنسجة الداخلية لمرضى الجراحات، وحتى اليوم تبدو أمعاء القط هي أنسب الحلول لكونها من مادة عضوية يتقبلها الجسم البشري بلا مشاكل.

* ذكر الزهراوي طرق التخدير التي استعملها في عملياته الجراحية، وذلك بواسطة الإسفنجة المخدرة، ومن المواد التي استخدمها (الحشيش، الزؤان، نبتة ست الحسن

* ذكر طرق التعقيم للأدوات الجراحية وتطهير الجروح والضمادات بطرق لا تختلف أبداً عن مبادئ الطب الحديث.

عرف وشخص السرطان، ووصف طرق استئصال الثدي المصاب بالسرطان عند المرأة وشدد على ضرورة كي حواف الجرح منعاً لنكس الورم، وقيل أن الطريقة الجراحية التي استعملها يمكن وضعها بأي مرجع حديث.

* أول من شرح مرض نزف الدم المسمى "هيموفيليا" وشرح كيفية انتقاله وراثياً* وفي علم المسالك البولية تتجلى عبقرية الزهراوي، فهو أول من ابتكر القسطرة البولية واستعملها لتصريف البول أو لغسل المثانة أو لإدخال بعض العلاجات الموضعية بداخلها، ويدع بوصف عمليات استئصال حصيات المثانة جراحياً أو تفتيتها بآلات خاصة رسمها في موسوعته، كما يصف عمليات استخراج حصيات مجرى البول عند الذكور، والشقوق الجراحية داخل المهبل لاستئصال حصيات المثانة والإحليل عند النساء

* أول من وصف وضعية ترندلنبورغ في العمليات الجراحية والتي نسبت إلى هذا العالم بلا حق إذ أن الزهراوي سبقه بنحو ٨٠٠ سنة وما كتبه الزهراوي في التوليد والجراحة النسائية يعتبر كنزاً

“KOCHER”، بالإضافة إلى العديد من طرق العمل الجراحي بهذا المجال.

* أول من كتب عن علاج عاهات الفم الخلقية وتشوهات الأقواس السنية وعلاج القطع اللحمية الزائدة في اللثة، وأول من استعمل آلة خاصة لاستئصال الثآليل النابتة في الأنف ولقطع الرباط تحت اللسان الذي يعيق الكلام وقطع ورم اللهاة واستئصال اللوزات وعلاج الضفدع المتولد تحت اللسان، كل هذا مع الشرح المفصل إضافة إلى الصور التي تشرح كيفية إجراء العمليات مع رسوم لكل الأدوات الجراحية الضرورية لكل عملية، إضافة إلى الأدوية التي توقف النزف بحال حدوثه، وهذا ما جعل العالم الأمريكي المؤرخ في طب الأسنان (ABSELL) أن يعتبر الزهراوي من أشهر أطباء الأسنان وجراحة الفكين في القرن العشرين.

* لأول مرة في تاريخ الطب والصيدلة يقدم الزهراوي قبل ألف عام وصفاً دقيقاً لكيفية صنع حبوب الدواء وطريقة صنع القلب الذي تطبع فيه أو تحضر بواسطته أقراص الدواء، فيقول: “... على لوح من الأبنوس أو العاج يُعدُّ ثم يُنشر إلى نصفين طولاً، ثم يُحفر في كلِّ وجه قدر نصف القرص (نظراً للحاجة الطبية أحياناً لاستعمال نصف القرص)، ثم يُنقش على قعر أحد الوجهين اسم القرص المراد صنعه مطبوعاً بشكل معكوس، ليكون النقش مقروءاً عند خروج الأقراص..”، يلاحظ وبلا ريب بأنه هو المؤسس والرائد الأول لصناعة الطبابة وصناعة أقراص الدواء، ولكن هذا الحق الحضاري اغتصب منه.

* أول رائد للطباعة، فأبدع في هذه الصناعة الحضارية قبل غوتنبر الألماني الذي يُنسب إليه هذا الإبداع.

عارض الزهراوي في كتابه رأي القدماء في قولهم بأن الكي لا يصلح إلا في فصل الربيع، وقال بأنه صالح طوال العام. وعارض أيضاً رأيهم بأن الذهب الأفضل للكي، حيث قال بأنه يفضل استخدام الحديد كونه أنجح من الذهب في تلك الممارسة. وفي حديثه عن كي ذات الجنب، ذكر الزهراوي خطأ القدماء

ثميناً في علم الطب، حيث يصف وضعيتي (TRENDELENBURE – WALCHER)، إضافة إلى وصف طرق التوليد واختلاطاته، وطرق تدبير الولادات العسيرة، وكيفية إخراج المشيمة الملتصقة والحمل خارج الرحم وطرق علاج الإجهاض وابتكر آلة خاصة لاستخراج الجنين الميت، وسبق د. فالشر بنحو ٩٠٠ سنة في وصف ومعالجة الولادة الحوضية، وهو أول من استعمل آلات خاصة لتوسيع عنق الرحم، وأول من ابتكر آلة خاصة للفحص النسائي لا تزال إلى يومنا هذا.

* أول من أدخل القطن في الاستعمال الطبي.

* أول من استعمل الخياطة التجميلية تحت الجلد، وأول من استعمل الخياطة بإبرتين وخيوط واحد، وأول من ابتكر الخياطة المثلثة، وهذه أمور هامة جداً في فن الجراحة

* إضافات هامة جداً في علم طب الأسنان وجراحة الفكين، وأفرد لهذا الاختصاص فصلاً خاصاً به، شرح كيفية قلع الأسنان بلطف وأسباب كسور الفك أثناء القلع وطرق استخراج جذور الأضراس، وطرق تنظيف الأسنان وعلاج كسور الفكين والأضراس النابتة في غير مكانها، وبرع في تقويم الأسنان حيث استعمل خيوطاً من الذهب والفضة.

* شرح الزهراوي كيفية قطع الإصبع الزائدة وشق التحام الأصابع، كما وصف عملية بتر فلكة الركبة، وعملية كيس الماء في الخصية والفتوق الجراحية، وأبحاث في جراحة العين والأذن، حيث اخترع آلة لمعالجة الناسور الدمعي، وكيفية خياطة جروح القصب، كما شرح بشكل مفصل العلاج الجراحي للثدي المتضخم عند الذكور.

* أول من أجرى عملية شق الرغامى (القصبه الهوائية)

* في الجراحة العظمية له العديد من المآثر العلمية التي لا يزال جزء منها يتبع حتى الآن، ومنها: معالجة انتشار داء السل إلى الفقرات أو ما يتعارف عليه الأطباء اليوم بداء بوت نسبة إلى د. بوت، وكان الزهراوي قد سبقه إلى اكتشافه وعلاجه بنحو ٧٠٠ سنة، كما وصف أربعة طرق لرد خلع مفصل الكتف ومنها الطريقة المعروفة اليوم باسم

الضمادات الخاصة بإصابات جميع اجزاء الجسم المقالة (٢٦) تناول أطعمة المرضى والأصحاء وقد رتبها الزهراوى وفقا للأمراض ذاتها المقالة (٣٠) عن الجراحة وتجبير العظام وكل ما يعمل باليد من كى وشق وربط وخلع والمقالى ثلاثون هو أول عمل شامل يكتب في علم الجراحة وقد زودها الزهراوى برسوم توضيحية ضافية لآلات الجراحة وتشمل هذه المقالة أبوابا خاصة بالتشريح وأمراض النساء والولادة وتعليم القابلات وكيفية إخراج الجنين الميت وبجراحة العينين وجراحة الأذنين وجراحة الزور والحنجرة وجراحة الأسنان وعلاج الكسور والخلع

في الكي بالحديد المُحمى حتى الاحمرار للوصول إلى الخراج وانتزاعه، قائلا بأن ذلك خطير وقد يؤدي للوفاة أو أن الخراج قد يعود للظهور في نفس المكان.

مؤلفات الزهراوى

كتاب "التصريف لمن عجز عن التأليف" موسوعة طبية كاملة صنفها الزهراوى لتشمل كل فروع الطب والكتب مكون من ٣٠ مقالة كل مقالة تحتوى على عدة فصول وتتناول المقالات الموضوعات التالية المقالة (١) : تناول أمور طبية عامة كالاسطقصات والأمزجة ومعلومات في التشريح وكتابة الأدوية المقالة (٢) تناول تقسيم الأمراض وأعراضها وطرق علاجها المقالة (١٩) تناول الطب والزينة المقالة (٢٣) تنازل



هل تعلم أن

- * الابتعاد عن الكذب والامتناع عنه يعزز صحة الإنسان النفسية وينعكس إيجابياً على جسده.
 - * أن شرب الماء بشكل مستمر يساهم في التخفيف من أوجاع الرأس.
 - * أن العنب يحتوي على مواد غذائية تسهم في إبطاء نمو الخلايا السرطانية.
 - * أن تناول عصير التوت بصورة منتظمة يعمل على استقرار مستوى السكر في الدم، خاصة بين مرضى السكر.
 - * أن كثرة المسكنات للصداع تفاقم متاعب الصداع
 - * أن بكتريا اللثة قد تسبب نوبات قلبية
 - * أن الإصابة بمرض السكر قد يرجع إلى الكسل وعدم العمل
 - * المشروبات الغازية تسبب عسر الهضم وزيادة الوزن بسبب السكر المضاف إليها
 - * أن عدد الدول في العالم لا تظل على البحر ٢٦ دولة
 - * أن عدد الدول الإسلامية في العالم ٤٤ دولة
 - * أن عدد العضلات التي يستخدم الإنسان عندما يتكلم ٤٤ عضلة
 - * أن من أقوى الحيوانات ذاكرة هو الجمل
 - * أن كلمة أثيوبيا يونانية الأصل ومعناها الوجه المحترق
 - * أن أكبر حقل بترول في العالم يقع في دولة الكويت
 - * يصل عدد عظام الجمجمة إلى ٢٢ عظمة
 - * يؤدي فقدان ٢٠٪ من ماء الجسم إلى الوفاة
 - * أن أول أمين عام للجامعة العربية هو عبد الرحمن عزام باشا من مصر. * ان أول من وضع دستوراً للدولة هو حمورابي أحد أشهر ملوك بابل.
 - * أن أول من طبق النظام الديمقراطي في الدولة هم الأغريق اليونان.
 - * أول دولة اعترفت بالولايات المتحدة الأمريكية بعد استقلالها من بعد بريطانيا هي المغرب
 - * أول قنبلة ذرية أطلقت على هيروشيما في عام ١٩٤٥.
 - * أول قنبلة أيديروجينية فجرتها الصين الشعبية في
- عام ١٩٦٧.
- * أول الشعوب التي سكنت بلاد الرافدين السومريون.
 - * أول الشعوب التي سكنت سوريا هم الكنعانيون.
 - هل تعلم ان أول من استخدم طريقة الامتحان التحريري هم الصينيون وذلك في حوالي عام ٢٢٠٠ قبل الميلاد.
 - * أول ما ظهرت به العملة المعدنية في التاريخ كانت في الصين في القرن السابع ق.م ، وقد سكوها من البرونز على هيئة أمواس أو مجاريف.
 - * أول مبعوث مصري للعلم في الخارج هو رفاعة الطهطاوي.
 - * أول من أنشأ دار البحث العلمي هو بطليموس الأول
 - * أول مصري يحصل على شهادة الدكتوراه هو عميد الأدب العربي الدكتور طه حسين سنة ١٩١٤م.
 - * أول طابع بريد صدر في إنجلترا كان في عهد الملكة فيكتوريا.
 - ::هل تعلم ان أول من وضع أسس علم النحو هو أبو الأسود الدؤلي.
- نصائح متعددة لزيادة جمالك و ثقتك بنفسك**
- قد تنفق المرأة الكثير من الوقت والجهد والأموال حتى تصل إلى أجمل صورة ممكنة وهي في ذلك تستعين بالمستحضرات و المساحيق الكيميائية و التي تمنحها جمالا صناعيا لكن يبقى شكلها الطبيعي كما هو بدون تغيير.
- و لكي تكوني جميلة بالفعل يجب أن تكوني ممتلئة لبشرة نقيه و صحية فهي التي تزيد من جاذبيتك و تجعلك في أفضل صورة ممكنة و للوصول إلى ذلك اتبعي النصائح التالية :
- النوم** : يجب أن تحصلي على كفايتك من النوم و يكون ذلك بالنوم كل يوم لمدة ثماني ساعات كاملة مهما كانت انشغالاتك و مسؤولياتك لأنك لو لم تحصلي على كفايتك من النوم فهذا سينعكس على هيئتك و لن تستطيع أية وسيلة إزالة ذلك من عليها.
- الحمضيات** : هي إحدى أنواع الفواكه المفيدة للبشرة و كذلك الكليتين و الكبد لذلك احرصي

تقشير الشفتين : بعد أن تقشري وجهك قشري شفتيك ثم ضعي عليهما مرهما مرطبا وهذا من شأنه أن يمنحهما النعومة التي ترغبين فيها.

تنظيف العينين : احرصي على استخدام القطرة الطبية لتنظيف عينيك بين الوقت والآخر فالعينين يمنحان الوجه إشراقا وجاذبية لا تقاوم.

اللوز : تناولي اللوز الخام فهو يحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية و فيتامين هـ التي تحتاج البشرة إليهما من أجل نضارتها و حيويتها.

واعلمي على التخلص من مسببات التوتر والإرهاق و ابتسمي للحياة فهذا كفيل بمنحك الجاذبية و الإشراق أكثر من أي شيء آخر.



كيف تحمي نفسك من نزلات البرد؟

فيروسات نزلات البرد، هي من الفيروسات العنيدة، والقابلة للتكيف في كل مكان. ما يجعل فرص الوقاية منها ضعيفة جدا، إلا بمعرفة نقاط ضعفها. فهناك أشياء يمكن أن تضر بالفيروسات أكثر من أي دواء طبي.

غالبا ما يتم تصوير الفيروسات على أنها كائنات حية شريرة على شكل كريات صغيرة. صحيح أن هذه الفيروسات صغيرة جدا ولكنها مزعجة. فهي تصيبنا وتختفي ثانية بعد أن تطرحنا في الفراش أسبوعا كاملا. ولكن اتباع بعض السلوكيات يساعدنا على التخلص من هذه الفيروسات العنيدة. وأهم هذه السلوكيات:

الفيروسات تكره الهواء النقي والرطوبة:

تجفف التدفئة المستمرة هواء الغرفة، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى جفاف الأغشية المخاطية، لتزداد سماكة الطبقة المخاطية المبطنة للمجري التنفسية وليصبح الأنف والحنجرة والرئتان عرضة لهجمات الفيروسات. ومن المعروف أيضا أن فيروسات نزلات البرد تعيش طويلا في الأماكن الجافة. وهنا ينصح

على تناولها بين الوجبات و تذكري بأن الأعضاء حينما تكون سليمة أو مصابة فإن ذلك سيظهر واضحا على بشرتك.

تدليك الوجه : عندما تغسلين وجهك قومي بتدليكه أو ادھنيه بالمرطبات التي يحتاج إليها حسب طبيعة بشرتك فهذا من شأنه أن يحفز الدورة الدموية و يمنحك شعورا بالراحة و الاسترخاء.

تنظيف الأنف : احرصي على تنظيف أنفك بين الوقت و الآخر فهذا من شأنه أن يجعلك تشعرين بحالة أفضل و يجعل مظهرك أكثر جمالا.

واقبي الشمس : احرصي على استخدام واقبي الشمس كل يوم حتى في حالة عدم تعرضك لأشعتها أو كان الجو شتاء لأنه لا يقوم بحمايتك من ضررها فقط بل يحميك من الملوثات التي تنتشر في الجو كذلك.

الشيكولاتة السوداء : تناولي الشكولاتة السوداء بكميات قليلة فهي تحتوي على مضادات للأكسدة تقي البشرة من التجاعيد المبكرة و تناولها لا يتسبب في ظهور حبوب الشباب كما يعتقد الكثيرون فلا توجد أية أبحاث علمية أثبتت هذا.

الرياضة : احرصي على ممارسة الرياضة فهي تساعد الأوكسوجين و المواد المغذية على أن تصل لبشرتك بشكل أفضل و إذا كنت تكرهين ممارسة الرياضة فيمكنك أن تستمعي لبعض الموسيقى مع صديقاتك و ترقصن معا على أنغامها فهذا من شأنه أن ينشط الدورة الدموية في جسمك و بشرتك.

تقشير البشرة : اعلمي على تقشير بشرتك باستخدام المقشر الذي يتناسب مع طبيعتها مرة في الأسبوع ثم استرخي لمدة عشرين دقيقة مع وضع قناع مرطب عليها فهذا من شأنه أن يزيد من نضارتها و حيويتها.

الشاى الأخضر : تناولك لكوب منه غير محلى في ساعة من ساعات النهار من شأنه أن يرطب خلاياك و يمنع ظهور التجاعيد و علامات التقدم في العمر كما إنه يبعث جسمك على الاسترخاء

مستحضرات التجميل : كلما سنحت لك الفرصة دعني بشرتك بطبيعتها و لا تضعي عليها أية مستحضرات تجميلية لأن هذا سيسمح لبشرتك و مساماتها بالتنفس و يجعلها متجددة و حيوية.

نصف ساعة، ومن يشعر بأنه سيصاب بالبرد، ينصح خبراء الصحة بعدم ممارسة الرياضة والاكتفاء بالسير في الهواء الطلق.

النوم الصحي والتغذية قادران على طرد الفيروسات:

يمكن للكثيرين مكافحة نزلات البرد بـ "النوم الصحي"، فالنوم هو وسيلة فعالة للحماية من الفيروسات الشديدة. فهو يقوي المناعة، على أن تكون مدته كافية. فالنوم أقل من سبع ساعات في اليوم يزيد من احتمال الإصابة بنزلات البرد بمعدل الثلث، وهذه النتيجة توصلت إليها أيضا الدراسة التي قام بها الباحثون في جامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرغ والمتعلقة بدور المناعة النفسية في الوقاية من فيروسات نزلات البرد.

وفي السياق ذاته أثبتت دراسة تابعة لجامعة "شيكاغو" الأمريكية أن الأشخاص الذين ينامون أربع ساعات في اليوم فقط تنخفض مناعتهم إلى النصف مقارنة بأولئك

الذين ينامون بمعدل ثماني ساعات في اليوم. فليس النوم الصحي وحده يعزز مناعتنا، بل التغذية الصحية أيضا، فاتباع نظام الحمية الغذائية باستمرار يضعف المناعة حسبما ورد في موقع "غيزوندهات تيبس"، المعنى بالشؤون الصحية.



أغذية تنشط خلايا المخ وترفع القدرة على التركيز
يعاني الكثيرون منا من قلة التركيز خلال القيام بالأعمال اليومية. قلة النوم والتوتر والقلق من الأسباب التي تزيد من قلة التركيز. فما هي الوسائل التي تسهم في استعادة التركيز وزيادته.

الأطعمة التي نتناولها من العوامل التي تؤثر على التركيز وتؤثر عليه أكثر مما نتخيل. فبحسب موقع فوكوس الألماني فإن كمية الطعام التي يتناولها المرء، والوقت الذي يقضيه في تناول الطعام، من العوامل الحاسمة في التأثير على عملية التركيز.

خبراء الصحة بترطيب هواء الغرف. ولا تكفي تهوية الغرفة للتخلص من الهواء الجاف، بل لابد من ترطيب هواء الغرف بوضع بعض المناشف المبللة على أجهزة التدفئة مثلا.

الفيروسات لا تتلاءم مع المزاج الجيد:

تؤثر الحالة النفسية على مناعتنا وذلك من خلال الهرمونات التي يفرزها الجسم. فالإجهاد المزمن مثلا يؤثر سلبا على مناعتنا، وكل ما يحسن مزاجنا يعزز مناعتنا. ما يعني أن المزاج يؤثر على عدوى نزلات البرد أو بمعنى أدق، يساعد المزاج الجيد والاستقرار النفسي على منع انتشار الفيروسات في الجسم.

ووفقا لموقع "فوكوس" الألماني فإن التخفيف من حدة الإرهاق يقي من الإصابة بفيروسات نزلات البرد، فالأشخاص المتفائلين والمنفتحين هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد وهو ما توصلت إليه الباحثة شيلدون كوهين من جامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرغ في إحدى

دراساتها المتعلقة بالمناعة النفسية ودورها في الوقاية من فيروسات نزلات البرد، مشيرة إلى أن الضحك ينشط الخلايا المناعية ويزيد من القدرة على مقاومة الأمراض.

الفيروسات لا تحب الماء والصابون:

غسل اليدين بشكل متكرر هو أفضل وسيلة للقضاء على الفيروسات حسب رأي خبراء الصحة مثل الطبيب إيرنست تابوري من المركز الاستشاري الألماني للصحة في فرايبورغ. حيث أن تسعين بالمئة من الفيروسات تصل إلى الجسم عبر اليدين. ويمكن القضاء على الفيروسات بغسل اليدين لمدة لا تقل عن ٣٠ ثانية بالماء والصابون.

الفيروسات تكره ممارسة الرياضة والسير في الهواء الطلق:

من يمارس الرياضة بانتظام تزداد مناعته و تقل إمكانية إصابته بنزلات البرد، باستثناء الرياضات القاسية، فالإجهاد الشديد يضعف جهاز المناعة. لذا ينصح خبراء الصحة بممارسة الرياضة عدة مرات في الأسبوع؛ فالرياضة تخلصنا من الفيروسات. وبحسب لغة الأرقام ينصح خبراء الصحة بممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة لا تقل عن



الفوائد الصحية لمعدن المغنيسيوم للجسم

يعتبر المغنيسيوم رابع المعادن المهم بالجسم ، فهو المعدن المسئول عن جوانب لا حصر لها منها أكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي ، مسئول عن الحفاظ على العضلات والأعصاب ويحافظ على نبض القلب ، كما أنه يعمل على تنظيم السكر بالدم ويعزز من ضغط الدم لهذا نقدم أهم الفوائد الصحية لمعدن المغنيسيوم.

الوقاية من مرض الربو :- يساعد المغنيسيوم على استرخاء العضلات القصصية وتنظيم التنفس حيث أن الأشخاص المصابون أو يعانون من الربو المزمن يتم إعطاء المغنيسيوم كمكمل غذائي ليحد من ضيق التنفس بحيث عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم بسبب مشكل الإصابة بأمراض التنفس ومنها الربو.

المحافظة على صحة العظام :- يرتبط المغنيسيوم ارتباطاً مباشراً بكثافة العظام وعدم كفاية الجسم من هذا المعدن يتسبب بهشاشة العظام ، بحيث يعمل المغنيسيوم على تنظيم مستويات الكالسيوم في الجسم كما انه يعمل جنباً إلى جنب مع الزنك و النحاس و فيتامين d فيما يتعلق بتنمية الجسم و بناءه ، و يقضي على حالات الإصابة بأمراض العظام **ضروري لصحة الحمل :-** المغنيسيوم من أهم المعادن الأساسية لحمل صحي خالي من المتاعب كما أنه مفيد للحد من هشاشة العظام و الحد من الألام و النوبات الإرتعاجية مع الحوامل الذين يمتلكون ضغط دم عالي.

يعالج آلام الظهر :- يساعد المغنيسيوم الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر الحادة عن طريقة إراحة و استرخاء عضلات الظهر ، كما انه يقضي على إجهاد الكلى و التوتر العضلي ، و يساعد الجسم في إمتصاص الكالسيوم بشكل أفضل مما يساهم في

وهناك بعض النصائح التي يمكن اتباعها لرفع مستوى التركيز.

١- **شرب الماء :-** ٧٥٪ من المخ يتكون من الماء. لذلك فقلة شرب المياه يؤدي إلى جفاف خلايا المخ. وهو ما يؤثر على أدائه. لذلك فالخبراء ينصحون بشرب من لترين إلى ٣ لترات من الماء في اليوم. مع مراعاة شرب كميات أكثر في حالة ممارسة الرياضة التي لها أيضاً تأثير إيجابي على المخ. فقلة شرب الماء تؤدي إلى انكماش الزوائد الشجرية الموجودة في المخ والتي تستقبل المعلومات، بحسب موقع فوكوس الألماني.

٢- **أكل الأسماك والمكسرات :-** الأسماك تحتوي على الأحماض الدهنية الأوميغا ٣، كما تحتوي المكسرات على العديد من هذه الأحماض الدهنية الهامة للجسم. فهي تمد خلايا المخ بما يحتاجه مما يعزز عملية التواصل لدى الإنسان. إضافة إلى ذلك فإن الأحماض الدهنية الأوميغا ٣

تنشط الذاكرة في المخ وعملية إيجاد الحلول وتقوي استقبال الإنسان للمعلومات وعملية التعلم لديه.

٣- **تناول الفواكه :-** أنواع التوت المختلفة من الأغذية الهامة والحيوية للمخ. فهي تحتوي على مادة أنثوسيان، وهي مادة عضوية لونية لونها أزرق داكن أو أسود، وهي تقوي عملية التفكير.

كما أن أنواعاً أخرى من الفواكه لها أثر إيجابي على زيادة تركيز الإنسان منها البطيخ والأناناس والبرتقال والكيوي والبرقوق (الخوخ) والتفاح والعب. كما أن الأفوكادو يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة التي تقوي القدرات الفكرية، عبر تحفيز سريان الدم في خلايا المخ، كما أنها تحمي من احتراق هذه الخلايا.

٤- **أكل الخضروات بصفة دورية :-** ينصح خبراء التغذية بتناول القرنبيط والبروكولي لأنهما من الخضروات التي تساهم في توازن نسبة السكر في الدم ما يؤدي تبعاً إلى رفع نسبة تركيز الإنسان. كما أن هذه الخضروات تقوي الذاكرة. فقد أثبت باحثون أن الأشخاص الذي يتناولون الخضروات بكثرة كانت نتائج اختبار ذاكرتهم من أحسن النتائج.



أعشاب طبيعية تقوي المناعة في الشتاء

تستخدم الأعشاب في علاج الكثير من الأمراض و تخفيف الأعراض والوقاية من الإصابة بهم، وقد أكدت فاعليتها على مر السنين وما زال العديد يستخدمونها في هذه الأمور وقد تم إدخالها كذلك في عدة مستحضرات كيميائية. وفيما يلي نعرض عليك مجموعة من الأعشاب التي تقوي مناعة الجسم بشكل طبيعي دون الحاجة للجوء لأقراص المكملات الغذائية.

١- **الثوم**: يتم استخدام الثوم في الوقاية من الإصابة بالأنفلونزا والأمراض الخاصة بالمسالك التنفسية العليا كما إن له فاعلية ضد الجراثيم و الفيروسات و الفطريات و الطفيليات وقد أكدت عدة تجارب أن الثوم يكافح الجراثيم الدقيقة بشكل فعال أكثر من المواد الأخرى كما إنه يساهم في تقوية مناعة الجسم حسب ما أكدت إحدى الدراسات البحثية أن نسبة الإصابة بالأمراض لدى من يتناولون الثوم أقل من الآخرين بمقدار أربعة و ستين بالمائة.

٢- **الزنجبيل**: الزنجبيل معروف بقدرته على طرد العديد من الأمراض التي تصيب الجسم و يتميز بإمكانية إدخاله إلى الأطعمة المختلفة أو تناول منقوعه الساخن حتى يقوي جهاز المناعة.

٣- **العرقسوس**: أكد عدة علماء أن جذور العرقسوس تحتوي على مواد تساهم في الشفاء من عدة أمراض و مادته تتميز بكونه أكثر حلاوة من السكر العادي و يمكن أن تمضغ أو تؤكل أو تعصر و هي تقي من الإصابة بالقرحة و تساهم في شفاء الشخص منها و تطهر القولون و تخفف من القرحة و عسر الهضم و تنقص مستويات الكوليسترول و تقوي مناعة الجسم.

٤- **البابونج**: البابونج يمكن أن يتم شرب منقوعه الساخن لتهدئة الجهاز الهضمي كما يمكن دهن الجلد به فيقوم بتهدئته و لذلك يتم إدخاله في صناعات الصابون و غسول الشعر و عدة مستحضرات أخرى تشفي الجروح و تمنح الجلد التغذية.

٥- **الميرمية**: الميرمية كان يتم استخدامها فيما مضى من أجل تقوية الذاكرة و تنقية الفكر و زيادة

شفاء أسرع للعظام ، كما أنه يقضي على تشنجات الساقين ، عدم تناول المغنسيوم بالكميات الكافية او نقص هذا المعدن يهدد الجسم بالإصابة بالتمزق العضلي المزمن.

يمنع النوبات القلبية :- حيث أن نقص المغنسيوم يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب و يجلب لائحة طويلة من المخاطر للقلب منها عدم إنتظام ضربات القلب و الإجهاد العضلي ، يدخل المغنسيوم في عمليات الهضم من أجل التسهيل و يعالج مشاكل التشنجات و القيء و عسر الهضم و آلام البطن و الإنتفاخ و الإمساك و ينظم دقات القلب و الأوعية الدموية.

الحد من الإمساك :- المغنسيوم من المكملات التي تذوب بالماء لذلك فهو يعمل على إراحة عضلات الأمعاء و يعمل على سهولة و مرونة الإخراج **يمنع السكري** :- يساعد على تنظيم رد فعل الانسولين في الدم بالتالي لا يسمح بحدوث خلل في مستوى السكر.

ينتج الكولاجين:- يقوم المغنسيوم بإنتاج البروتينات التي تتحول ببطء إلى الكولاجين الذي يعزز من صحة الجلد و الأنسجة و الأوتار و الغضاريف.

يعمل على ضبط وظائف المثانة :- يعالج معدن المغنسيوم مشكل التبول ، الذي قد يكون بسبب إتهاب في الكلى أو إتهابات في المثانة بالتالي تنظيم المغنسيوم يكافح كل هذا.

مصادر المغنسيوم:

يوجد المغنسيوم بشكل طبيعي في الخضروات و الخضر الورقية مثل السبانخ و الحبوب الكاملة و بعض الخضروات الأخرى كالطماطم و الخضر و البنجر و الفول و الفاصوليا و الخرشوف و البطاطا الحلوة و بذور اليقطين (الكوسا) الفول السوداني و دقيق القمح و نخالة الشوفان و الشعير و الذرة و الشكولاته و منتجات الألبان و السمك و الماء.

بشكل عام تناول الطعام الذي يحتوي على معدن المغنسيوم يقضي على آلام الظهر و الرقبة و القلق و التعب و الصداع النصفي و ضعف العضلات و التشنجات و فقدان الشهية و الغثيان و الأرق و عدم انتظام ضربات القلب و الإسهال و هشاشة العظام

٤- **تحسين رائحة النفس**: - تحتوي بذوره على نكهة شبيهة بنكهة العرق سوس و التي تعمل على تحسين رائحة النفس و لفعل هذا قومي بغلي بعض الملاعق منها في كوب من الماء ثم صفيها و اشربي منقوعها أو استخدميه كغسول للفم.

٥- **ملين طبيعي**: - يحتوي زيت الينسون على خصائص ملينة تسرع من عملية الشفاء من الإمساك و الانتفاخات التي تصيب البطن و عسر الهضم و تقضي على غازات المعدة الناتجة عنها.

٦- **فتح الشهية**: - يعمل الينسون على فتح الشهية نظرا لتحفيزه للإنزيمات التي تساعد في عملية هضم الطعام بشكل سريع.

٧- **تقليل التشنجات**: - يعمل زيت الينسون على التقليل من التشنجات الناتجة عن الحيض كما يعالج انقطاع الطمث و يمكن استخدام حقن من خليط الأعشاب المسحوقة في زيادة إنتاج اللبن لدى المرأة المرضعة كما يمكن تدليك البطن بزيت الينسون لعلاج تقلصات الطمث.

٨- **علاج الأرق**: - مشروب الينسون العشبي يعالج الأرق و يكون ذلك عن طريق غلي مقدار ثلاث مائة و خمسة و سبعين ملي غرام من الماء مع إضافة ملعقة صغيرة من الينسون لمدة خمس عشرة دقيقة على شرط تغطيته حتى لا تتطاير زيوته ثم تصفيته و شربه ساخنا.

٩- **مكافحة التهابات العين**: - يكافح الالتهابات التي تصيب العينين و يعتبر غسولا معقما لها و يخلصها من الماء الأبيض.

١٠- **تنشيط الدورة الدموية**: - يحتوي زيت الينسون على مواد تنشط الدورة الدموية في الجسم و تقلل من الآلام و الالتهابات التي تحيق بها



٦- **مكونات طبيعية لعلاج إحتقان الأنف**
إحتقان الأنف أو ما يعرف بإنسداد الأنف يصيب الإنسان حينما تحدث تورمات في تجويفات الأنف و

الحكمة و هي تحتوي على كميات وفيرة من الكالسيوم و الزيوت الطيارة و تهدئ و تلطف الجسم و تقضي على الشعور بالاكتئاب كما إنها تعتبر مضادا حيويا طبيعيا يكافح الفيروسات و البكتيريا التي تصيب الجسم و قد أقرت دراسة ألمانية بأنها تساهم في خفض مستويات السكر في الدم عن طريق شرب منقوعها المغلي كما إنها مفيدة للجهاز التنفسي و تطهر الفم و الحلق.

٦- **البقدونس**: - البقدونس يحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم و لذلك فهو يقوي الجهاز المناعي بالجسم و يكافح مرض فقر الدم و لذلك ينصح بإضافته إلى سلطة الخضروات فهو يخلص الجسم من السموم المتراكمة فيه أيضا.



١٠ فوائد صحية لمشروب زيت الينسون

الينسون هو نبات عشبي ينتمي للفصيلة الخيمية يتميز بساقه الرفيعة و أوراقه المسننة المستديرة و يتم زراعته في كافة أرجاء العالم و يتم استخدامه في عدة أشياء كما أن به زيتاً طياراً يتكون من مادة الأنتيول.

في هذا المقال أقدم لك ١٠ فوائد صحية لمشروب وزيت الينسون على الجسم.

١- **يقلل التقلصات**: - يعمل على تقليل التقلصات التي تصيب الجسم من الصرع و الهستيريا.

٢- **يعالج مشاكل الشعر**: - يعالج المشكلات التي تسبب في الإضرار بالشعر و لا سيما القمل و الصبآن التي تنتشر في فروة الرأس و جذور الشعر و زيته يقضي بشكل رائع على قمل الرأس بدون أن يعرضه لمضاعفات أو أضرار نظرا لأن به عناصر و مواد طبيعية أفضل من الموجودة في المنتجات الدوائية الكيميائية .

٣- **مطهر**: - زيت الينسون يعتبر مطهرا ممتازا و لذلك فهو فعال لمكافحة الالتهابات البكتيرية و التعفن التي تصيب الدم و يساعد الجروح على الالتئام بشكل أكثر سرعة.

الفطريات و التي منها أمراض البرد و الأنفلونزا و الحساسية.

- **الماء الدافئ** :- يساهم بشكل فعال في علاج حالات انسداد الأنف و الزكام و يكون ذلك عن طريق استنشاقه و جعله يمر في الممرات الأنفية حتى تتدفق إلى الشعيرات الدموية و هذا من شأنه أن يساهم في ترطيب الأنف و فتح الممرات المسدودة فيها كما يمكن استخدامه بطريقة أخرى عن طريق تغطية الأنف بكمادات مبللة بالماء الدافئ و تركها عليه لعدة دقائق. و إذا أستمتمت المشكلة فيجب استشارة الطبيب المختص على الفور حتى يشخص العلاج المناسب للحالة.



هذا بدوره يتسبب في تراكم المخاط فيها مما يجعل التنفس صعباً للغاية.

و الإحتقان دوماً يرتبط بنزلات البرد و الأنفلونزا و الحساسية و يكون عرضاً من أعراضها و هو ليس أمراً مزعجاً فحسب بل هو مشكلة ينبغي التعامل معها على الفور نظراً لأنه يتسبب في حدوث مشكلات أخرى مثل إلتهابات الأذن و النوم بصعوبة. و كبديل عن استخدام العقاقير الكيميائية في علاج إحتقان الأنف و تقليل المخاط يمكن استخدام مكونات طبيعية و هي تتميز بعدم وجود أعراض جانبية كما أنها تتوفر بسهولة و أقل سعراً أيضاً. نقدم لك في هذا المقال المكونات الطبيعية المفيدة لعلاج إحتقان الأنف.

الثوم :- يحتوي على خصائص مضادة للفيروسات و الفطريات مما يجعله علاجاً مناسباً لأي عدوى تصيب الجهاز التنفسي فيجعل التنفس أكثر سهولة و يساهم في ترطيب تجويفات الأنف و يقلل من كمية المخاط المحتبس فيها و يحسن وظائف الجهاز التنفسي ككل و للفائدة الكبرى يمكن خلطه مع زيت البابونج أو زيت النعناع مع الماء المغلي و إستنشاقه.

زيت الكافور :- يحتوي على مواد مضادة للإلتهابات و يتميز بسهولة إستخدامه فتوضع كمية قليلة منه على منديل ثم يتم إستنشاقه كما يمكن وضعه على الوسادة كي يساعد على التنفس أثناء النوم كما يمكن إضافته لبعض الزيوت الطبيعية الأخرى مثل زيت شجرة الشاي و زيت النعناع و زيت الكافور حتى تجعل عملية التنفس أكثر سهولة و تساهم في تقليل الإنسداد.

الحلبة :- تستخدم كمضاد للإلتهابات مما يجعلها علاجاً فعالاً في إزالة إحتقان الأنف و تطهير الأغشية المخاطية فيها و تجعل الأنف رطبة دائماً
-عصير الطماطم :

يعمل على إذابة المخاط و تدفئة الأغشية الموجودة في الأنف و بالتالي إلى إزالة الإحتقان.

- خل التفاح:

يساهم في تقوية مناعة الجسم لمقاومة الأمراض التي تصيبه و منها أمراض الفيروسات و البكتيريا و

مِنْ رَوَائِعِ الْكَلَامِ وَمِنْ أَجْمَلِ مَا قَرَأْتُ

* يقول جلاسو: أحسن وسيلة تستطيع أن تقاطع بها أي متحدث دون إثارة أعصابه هي التصفيق

* يقول مارك توين: المرأة إذا كرهت رجلاً بعمق فأعلم أنها كانت تحبه حتى الموت

يقول إرفين روميل: من أهم أسرار الفشل محاولة إرضاء جميع الناس

* يقول علي أمين: تعلمت ممن أحبوني الحياة وتعلمت ممن كرهوني الحذر، ومن لم يبالوا بي علموني الأنايئة

* علي أمين: إذا لم تكن كثير البكاء يصعب عليك الإحساس بلذة الإبتسامه

قال أحد الفلاسفة: من الذكاء أن تكون أغبياء حين يستلزم الأمر ذلك

* يقول تشرشل: الانتقال من فشل لفشل مع الإحتفاظ بنفس الحماس هو السر الخفي للنجاح

هنري فان ديك: الأصل في الناجحين أنهم كانوا مصممين على ذلك، أما النجاح عن طريق الحظ فهو صدفة لا أكثر

مجموعة من الإقتباسات الجميلة بأسلوب رائع

مصاحبتك للمسرف فيه إتلاف لمالك، ومصاحبتك للبخيل فيه إتلاف لمروءتك

الشخص الذي يمدحك بما ليس فيك، فلا تأمن أن يقول فيك من العيوب ما ليس فيك

كثير من الناس يكرهونك لمجرد أنك أفضل منهم فلا تكثر لهم وواصل نجاحك

* ما دمت تحاول الوقوف على قدميك مرة أخرى، فلا يهملك أنك فشلت

من المحتمل أن تعود المياه لمجاريها، لكن غالباً لا تعود صالحة للشرب

النصيحة بعد وقوع الواقعة كإعطاء الدواء لميت جميع النعم ستحسد عليها إلا التواضع.

تجربة واحدة كفيلا بتعليمنا ما عجزت عنه ألف نصيحة

الوقت الذي الذي ستضيعه في تجميل ماضيك، إستغله في بناء مستقبلك

* لا تتخيل كل الناس ملائكة فتنهار أحلامك ولا تجعل ثقتك بهم عمياء لأنك ستبكي يوماً على سذاجتك .

* هذا العالم يتسع لكل الناجحين بالغاً ما بلغ عددهم وأي نجاح لا يتحقق إلا بفشل الآخرين هي في الحقيقة هزيمة ترتدي ثياب النصر.

* الذين يعرفون فرحة الوصول إلى أعلى السلم هم الذين بدعوا من أسفله والذين يدعؤون من أعلى السلم لن يكون أمامهم إلا النزول.

* ليست المشكلة أن تخطئ حتى لو كان خطأك جسيماً وليس الميزة أن تعترف بالخطأ وتتقبل النصح إنما الحمل الذي ينتظرك حقاً هو ألا تعود للخطأ أبداً.

لمزيد من الإستفسار عن المجلة البيئية يرجى زيارتنا على موقعنا التالي :-

www.aun.eg/faculty_nursing/arabic/indic/index.php

ت / ٠٨٨٢٤٢٣٥٠٥ / فاكس / ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠

داخلي / ٤٧١٢

مراجعة :- د/ ناهد شوكت ابوالجد

سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة بالكلية



