

مجلة البيئة

عدد شهر ديسمبر ٢٠١٦

أسرة نشر المجلة

أ.د/ زينب عبد اللطيف محمد

عميد الكلية

رئيس التحرير

أ.د/ شلبية السيد أبو زيد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبو المجد

| | |
|------|-------------------------------|
| محرر | ا.م.د/ سحر محمد مرسى |
| محرر | د/ مرزوقة عبد العزيز جاد الله |
| محرر | د/ عزة محمد عبد العزيز |
| محرر | د. / انتصار محمد يونس |
| محرر | د/ مرفت أنور عبد العزيز |
| محرر | د/ حسنية شحاته محمد |
| محرر | د/ نورا عبد الحميد ذكي |
| محرر | د/ نجلاء سعد عبد العاطي |

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو ابن زهر العبقريه الطبيه فريده في عصره

رابعاً:- المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات والمعلومات الطبيه الهامه في حياة الإنسان،

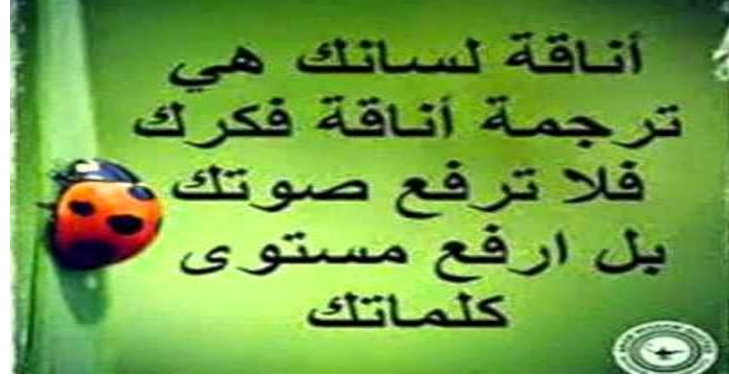
خامساً:- تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم تعيينهم وترقيتهم من خلال الربع الثاني من العام الجاري

سادساً:- ونهيه مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة .

وما نقدمه 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 البيئه الربع سنويه .

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ شلبية السيد أبو زيد



كلمة العدد

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 الثامن من المجلة البيئية لشهر ديسمبر ٢٠١٦ بكليية التمريض - جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن نكون أشدّ حرصاً على إصدار عددنا هذا .

ولقد آثرنا أن نعتمد المنهج نفسه في تنوع الموضوعات

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

موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان كيف تصنع من ابنك معاقا

ثالثاً :- انجازات كلية التمريض جامعة اسيوط في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة خلال الربع الرابع من العام الجاري كما تطرقنا في هذه العدد الي العديد من انجازات الكلية في هذه الفترة .

ثالثاً:- علماء أعلام في تاريخ الحضارة الاسلامية ، غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية، وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات، وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة الإنسانية وقد

مقدمة:-

نعلم جميعاً أن الاعاقة تتنوع فهناك اعاقة جسدية مثل بتر الاطراف ويكون سببها حرب طاحنة أو حوادث مؤلمة ،وقد تكون الشلل أو فقد حاسة من الحواس مثل السمع و البصر و هناك اعاقات عقلية ناتجة عن ضهور في المخ أو خلل في الغدد الصماء أو بعض مشاكل النمو ينتج عنها ضعف في القدرات العقلية و الاستيعاب و الادراك .

و هناك اعاقة نفسية إن صح التعبير تنشأ من سوء التربية و جهل الوالدين و المعلمين للاحتياجات النفسية للطفل في كل مرحلة من مراحل النمو و هذا الجهل قد يعرض الطفل الى فقدان الثقة بالذات و احتقارها و الشعور بالدونية و خوف من الاخرين و عدم القدرة على الكلام (التلعثم) بل قد يصل الى اضطرابات نفسية خاصة في البيئة التنافسية التي تقوم على التنافس وتشهد صراع على التمييز أو في البيئة المتسلطة التي فيها القوي يأكل الضعيف هذه البيئة المتسلطة القاسية على الطفل تجعل منه إما شخص مطيع هادئ تابع لهذه البيئة أو تجعل منه ثائر ناغم على هذه البيئة يرفض كل ما يصدر منها حتى إن كان جيداً ، الشخص المطيع عرضة للضغوط النفسية و الازمات النفسية بسبب عدم قدرته على التنفيس و التعبير عن رأيه بالرفض أو بالقبول خاصة في القضايا التي تخصه بالدرجة الأولى .

خطوات صناعة الاعاقة :-**1- قاعدة عامة مساعدة الاخرين فيما يحسنون هي أول خطوة في صناعة الاعاقة**

وهذه القاعدة تنطبق على الاطفال و المراهقين و البالغين فعندما تساعد شخص في أمر يستطيع القيام به أنت تسلبه الممارسة و التجربة و القدرة فيصبح عاجزاً على القيام به و يصبح معتمد عليك اعتماداً كلياً ، و هذا يحدث كثيراً داخل الاسرة فتجد الوالدين يتحملون كامل المسؤولية عن ابنائهم حتى في قضاياهم الخاصة مثل الدراسة و حل الواجبات و القيام للصلاة و غيرها و الطفل هنا يمارس دوره بذكاء فيسلم المسؤولية للوالدين و لا يتحمل أي مسؤولية و لا يهتم و تموت الدوافع الداخلية له و ينتظر الأوامر بشكل مباشر من الوالدين و لا يشعر بألم الاخفاق لأن هذه القضايا ليست من مسؤولياته بل هي من مسؤوليات الوالدين ، هذا النوع من التربية يخرج لنا شخص معاق نفسياً غير ناضج غير قادر على التعامل مع المتغيرات و التحديات في هذه الحياة .

عزيزتي الأم عندما تحملين طفلك و هو يستطيع المشي أنت تصنعين من طفلك معاقاً و عندما تأكلين طفلك الذي يستطيع الأكل أنت تصنعين منه معاقاً و عندما تتحدثين عن طفلك الذي يستطيع التحدث أنت تصنعين منه معاقاً

2- الخطوة الثانية :-**الحماية الزائدة:-**

إن الحماية الزائدة المبالغ بها للطفل تجعل منه طفلاً ضعيفاً لا يستطيع التعامل مع معطيات الحياة ، تحرمه هذه الحماية من التجربة و التعلم خاصة في بداية حياته لأن خبراتنا تصقل في بداية حياتنا فالطفل تصقل خبراته في مرحلة الطفولة فنجد أن تجاربه لا تتجاوز قدراته بشكل كبير و نجد أن مشاكله و تجاربه المؤلمة متناسبة مع مرحلته العمرية و هذه التجربة و هذا الألم ينمي قدراته على تحمل الآلام و مواجهة المشاكل بحيث ينمو جسدياً و عقلياً و نفسياً بشكل متوازن ، أما في حالة الحماية الزائدة فإنه ينمو جسدياً و عقلياً و لا كنه لا ينمو نفسياً بشكل متزن و ذلك بسبب حماية الوالدين من تعرضه لبعض التجارب بحجة أنه ضعيف لا يستطيع . صغير لا يحسن التصرف ، و حقيقة الحياة أننا في يوم ما سوف نواجهها منفردين و لن نفرق بيننا و سوف يصدم بتجربة مؤلمة تفوق قدراته النفسية التي لم تكتمل بسبب الحماية الزائدة

3- الخطوة الثالثة :- (أحلامك أوامري يا سعادة البية)

يعاني بعض الاباء و الامهات من فوبيا الحرمان و عقد من النقص و يعتقدون الحرمان شر محض و ذلك بسبب أنهم عانو منه في طفولتهم و لذا يلبون كل طلبات ابنائهم بدافع أن لا يشعر ابنائهم بالحرمان أو بدافع أنني لا أريد أن يشعر ابنائي أنهم أقل من الاخرين و يسعى الاب و الام جاهدين لتحقيق كل طلبات ابنائهم و هذا التدليل المبالغ فيه يجعل الأطفال عاجزين عن

معرفة قيمة الأشياء و عاجزين عن تحقيق الغايات و يزرع في داخلهم اتكالية على الآخرين في أبسط أمورهم وهنا ترى الأم خادمة لأبنائها في بيتها يعجز المراهق عن إحضار كأس ماء بل يطلب من الآخرين ذلك وهكذا يصبح الأب أشبه بخادم توصيل الطلبات و كأنه العبيد ولدوا اسياده ، هذه الشخصية المدللة عاجزة نفسيا غير قادرة على مواجهة الحياة ضعيفة تنهار أمام أول التحديات لا تملك العزم و الإرادة على تحقيق أهدافها ، تعتمد على الآخرين بشكل دائم كأعمى الذي لا يستطيع السير بدون مرشد ، لا يستطيع تقبل الرفض من الآخرين تعتقد أن الجميع يجب أن يكونوا خدم لها لا تدرك قيمة الأشياء و لا تدرك قيمة الآخرين و لا تفقه شيء عن مشاعرهم

الحرمان ليس شر محض و لا خير مطلق قليل من الحرمان يربي النفس على كثير من الأشياء التي تجهلها .
لا تحرموا أبنائكم نعمة الحرمان ..

رقي المجتمعات يقاس باحترام المعاقين.. فهل نحن متحضرون؟

«المعاقون جزء لا يتجزأ من المجتمع، ومراعاة ظروفهم واجب وطني وانساني، كما ان احترام القوانين الخاصة بهم دليل على رقي المجتمع وتحضره»

ولكننا نلاحظ انه من المؤسف تحول حقوق المعاقين في كثير من الاوقات الى مجرد شعارات، ولا وجود لمعظم بنود القانون على ارض الواقع، والعين الراصدة لا تخطئ ما يحدث من انتهاكات لحقوق هذه الفئات،فاختطاف مواقف المعاقين في كثير من مرافق ومؤسسات الدولة وجهاتها الحكومية والخاصة، اصبح ظاهرة مؤلمة وتدعو للاستغراب والتساؤلات: «اين هياية القانون؟.. وأين القائمون على تطبيقه؟، ومن المسؤول عن التماذي في تجاوزه وارتكاب ممارسات غير حضارية بحق المعاق، بدلا من مساندته ودعمه؟».

الغريب انه لا تكاد تخلو جهة من الجهات الحكومية، او الخاصة من ظاهرة اختطاف مواقف ذوي الاعاقات، واصبح من اللاتف ايضا اختطاف المواقف حتى في المطارات الدولية وعلى مرأى جميع مرتادي مواقف المنفذ الجوي، وعلى بعد خطوات معدودات من دوريات المرور المتواجدة بصفة دائمة امام المطار، وفي مجمع الوزارات مواقف المعاقين مختطفة، وفي الجمعيات التعاونية والاندية الرياضية والمجمعات التجارية تتجلى هذه الظاهرة المرضية.

أبرز حقوق المعاقين

المطلوب أيضا توعية المعاقين أنفسهم بحقوقهم، فالإعاقة حتى ولو كانت بسيطة، وأيا ما كان نوعها تترتب عليها حقوق مكتسبة للمعاق، منها العلاج في مستشفيات الدولة، وحق التعليم والتأهيل المهني والتدريب العملي، فضلا عن توفير فرص وظيفية تناسب ظروف هذه الفئة.

اي إن حمل الشخص لبطاقة «معاق» تعني حصوله على خصم يصل إلى %٥٠ في الكثير من المستشفيات الخاصة بجانب العلاج الحكومي، اضافة إلى اعطاء المعاق الأولوية في إنهاء المعاملات ومراجعتة سواء في المصالح الحكومية والخاصة ايضا، وعدم وقوفه في طوابير الانتظار، إلى جانب إعطائه «مقصا» للسيارة لركنها في مواقف المعاقين، اضافة إلى حق السكن والاعانات المادية والرعاية الاجتماعية فمن ابرز حقوق المعاقين ما يأتي .

٠١- العلاج في مستشفيات الدولة، مع خصم يصل الى %٥٠ في المستشفيات الخاصة.

٠٢- خصم %٥٠ على جميع رحلات الخطوط الجوية.

٠٤- الأولوية في إنهاء المعاملات في المصالح الحكومية. ٠٥- حق التعليم في مدارس التربية الخاصة لبعض الإعاقات.

٠٦- العلاوة المالية والإعفاء من الرسوم في الجهات الحكومية. ٠٧- الأنشطة الترفيهية والدمج مع الأصحاء.

٠٨- حق السكن والتوظيف والتأهيل العلمي والعمل.

٠٩- الإعفاء من البصمة للموظفين المعاقين، ومنح أهاليهم ساعات عمل أقل من زملائهم في جهات الدولة.

١٠- حق الحصول على قروض من بنك التسليف.

بقلم :-د/ عزة محمد عبد العزيز

استاذ مساعد بقسم التمريض النفسي

وعضو لجنة البيئة بالكلية

اليوم العالمي لقسم تمييز البالغين

تحت رعاية سعادة رئيس الجامعة ونائب رئيس الجامعة لشئون البيئة وتنمية المجتمع وعميد كلية التمريض ، ووكيل الكلية لشئون خدمة البيئة وتنمية المجتمع تم تفعيل اليوم العلمي لقسم تمييز البالغين بالتعاون مع وكيل الكلية لشئون خدمة البيئة وتنمية المجتمع وطالبات الامتياز ، تحت شعار (السكري وسلامه العيون) تزامنا مع اليوم العالمي للسكري بهدف توعية المجتمع عن مرض السكري وأسبابه وطرق علاجه وكيفية الوقاية منه وكيفية حماية العيون من مضاعفات هذا المرض بقاعة الفيديو كونفرانس بمبنى المعامل -بكلية التمريض . بدأت الفعاليات الساعة العاشرة صباحا من يوم الاثنين الموافق ١٤-١١-٢٠١٦ م. بحضور جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم تمييز البالغين وطالبات الامتياز مجموعه ٥ بالإضافة إلي أعضاء هيئة التدريس من جامعه أسوان وعلي رؤسهم عميده الكلية وجامعة المنيا وجامعة سوهاج أعضاء هيئة التدريس بكلية الطب وكذلك الإداريات. (عدد الحضور أكثر من ٣٠٠)

فعاليات اليوم العلمي

بدأت الفعاليات الساعة العاشرة صباحا من يوم الاثنين الموافق ١٤-١١-٢٠١٦ م. حيث رحبت عميدة الكلية ووكيل الكلية لشئون خدمة البيئة وتنمية المجتمع بالحضور والمشاركين في اليوم العلمي ثم ألقى دكتور/ مدحت محاضره عن معدل انتشار السكري في العالم وكذلك انتشاره في جمهوريه مصر العربية وانهي المحاضرة عن أهميه الرياضة وتخفيف الوزن يساعد علي التحكم علي مرض السكري . ثم ألقى دكتور/ إيهاب وصفي أستاذ العيون محاضره عن تأثير السكري علي العيون وانهي المحاضرة بأهميه الفحص الدوري لمرضي السكري للتأكد من سلامه العيون وعدم حدوث مضاعفات . ثم ألقى دكتور/ مدحت احمد محاضره عن تأثير السكري علي الكلي وانهي المحاضرة علي أهميه المتابعة الدورية للكلي من خلال عمل التحاليل والفحوصات الازمه

ثم ألقى دكتور/ غادة عبد الرحمن محاضره عن السكري علاماته وأعراض وكيفية الوقاية منه ثم ألقى دكتور/ اسلام ابراهيم محاضره عن التقنيات الحديثه وعلاج العيون ثم ألقى دكتور/ الفت الشافعي محاضره عن العناية بقدم مريض السكري وفي النهايه ألقى دكتور/ ميمي محمد كاوي التوصيات الخاصه باليوم العلمي وكان من اهمها

- ١- يجب علي مرضي السكر عمل فحص دوري للعيون
- ٢- التزم مريض السكري بالحيمه الغذائيه وعمل الرياضة والالتزم بتناول العلاج
- ٣- عند حدوث اي تغيرات في الروئيه يجب الذهاب الي طبيب العيون لفحص العيون

وانتهت فعاليات اليوم الساعة ٢ ظ

مشاركة طالبات الامتياز في اليوم العلمي

قامت الطالبات بعمل بانر ومطويات عن السكر واعراضه - ارتفاع وانخفاض السكري - كيفية العناية بالقدم السكري - اماكن حقن الانسولين - كيفية قياس السكر - مضاعفات السكري علي العيون - قياس طول ووزن المريض والغذاء المسموح لمريض السكري

بعد اجتماع عميده الكلية بالطالبات وتوزيع المهام تم تقسيم الطالبات الي اربع مجموعات :

المجموعة الاولى مسئوله عن ركن قياس الدم وقياس الوزن والطول وحساب كتله الجسم

المجموعة الثانيه مسئولة عن التوعية والتثقيف الصحي عن المرض وعلامات واعراض واماكن حقن الانسولين ومضاعفات المرض علي العيون وكيفية تجنب المضاعفات وكيفية حماية القدم السكري.

المجموعة الثالثه مسئوله عن عمل نماذج للغذاء الصحي لمريض السكري - ومعرفة الغذاء المسموح والممنوع لمريض السكري.

المجموعه الرابعه مسئوله عن استقبال الحضور وتنظيم قاعه المحاضرات .

بعد ذلك تم توزيع بعض المطبوعات التي تعنى بالتوعية من المرض من الناحية الطبية والغذائية علي الحاضرين . و على حث المجتمع على انتهاج السلوكيات الصحية وتشجيع الفحص المبكر لمرض السكري

صور اليوم العلمي



زيارة فريق الاعتماد للكلية

في الفترة من ٢٨-٣٠/١١/٢٠١٦ تمت زيارة فريق الاعتماد بالكلية حيث استغرقت الزيارة ثلاثة ايام تمهيدا لاعتماد الكلية وقد قامت السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الدكتور / غادة عبد الرحمن - مدير وحدة ضمان الجودة والاعتماد والسيدة الدكتور / ناهد شوكت ابو المجد نائب مدير الوحدة والسادة وكلاء الكلية واعضاء هيئة التدريس باستقبال السادة القائمين بالزيارة وعلي رؤسهم السيدة الدكتور / نورهان تناكي - رئيس الفريق وكلا من السيدة الدكتور/ نعمات السيد والاستاذ الدكتور / هناء عبد الحكيم والاستاذ الدكتور / هويدا صادق وقد قام الفريق اثناء الزيارة بزيارة معامل الكلية - المدرجات - المكتبة - المعامل - الكنترولوات - الفيديسو كونفرانس - وجميع مرافق الكلية وقد قام الفريق ايضا بزيارة قاعات الدرس اثناء المحاضرات وكذلك زيارة اماكن التدريب العملي المختلفة بالمستشفى . وقد قام الفريق ايضا بعمل العديد من الاجتماعات واللقاءات مع السادة اعضاء هيئة التدريس - الطلاب - المستفيدين من الخدمة في المجتمع .



شهدت بلاد الاندلس تطوراً كبيراً ونهضة شاملة على كافة المستويات في ظل حكم العرب المسلمين لها، فقد اهتم الأمراء بتنشيط الصناعة والتجارة، و عملوا على تنظيم جيش قوى وأسطول بحرى كبير للدفاع عن البلاد. ولا يخفى على أحد أن الحركة العلمية في بلاد الأندلس قد بدأت منذ استقرار المسلمين على أرضها، وكانت أهم ملامح هذه الحركة تشجيع الحكام والأمراء على التعليم، وبناء المدارس والمكتبات، وكان بعض الحكام يدفعون الأموال الطائلة لشراء الكتب، وتشجيع الحركة العلمية التي قامت على أسس إسلامية ومنهج تجريبي في العلوم. قدمت الأندلس نهضة شاملة في العلوم النظرية والعملية، في الوقت الذي كانت فيه أوروبا تتخبط في ظلام الجهل والتخلف وكان من بين هؤلاء النابغين -الذين كانت لهم آثار واضحة في علم الطب، وكانت أعمالهم مقصدًا للعلم والدراسة- عالم أندلسي، ورث الطب عن والده، وورث ابنه الطب عنه، وهو أبو مروان عبد الملك بن زهر الأندلسي، الذي يُعتبر أعظم معلم في الطب الإكلينيكي بعد الرازي، كما تدين له الجراحة بأول فكرة عن جراحة الجهاز التنفسي، كما أن له أبحاثاً كثيرة عن الأطعمة والأدوية والكسور، وغير ذلك الكثير ولم يكن ابن زهر بمعزل عن حُكام عصره (المرابطيين)؛ فقد خدم الملثميين، ونال من جهتهم من النعم والأموال شيئاً كثيراً [٢]..

ابن زهر عبقرية طبية فريدة

ابن زهر .. مؤلفات وإبداع

ترك لنا ابن زهر ثروة علمية ناضجة، تنم عن سعة أفق وكثرة اطلاع، ولعل من أهم مؤلفاته كتابه (التيسير في مداواة والتدبير)، والذي يُعدُّ من خير ما ألف المسلمون في الطب العلمي؛ فقد تحرَّر فيه من كل ما تقيَّد به غيره من آراء نظرية، وأخذ فيه بما تُؤدِّي إليه الملاحظة المباشرة، وفيه وصف التهاب التأمور، والتهاب الأذن الوسطى، وشلل البلعوم، كما وصف عملية استخراج الحصى من الكلى، وفتح القصبه الهوائية [٣].

وفي تأليف هذا الكتاب قصة مهمة توقفنا على ما كان بين علماء المسلمين من تعاون وتكامل، وما يمكن أن نسويه بـ "العمل في فريق"!

فإنه حين ألف ابن زهر كتابه (الكليات) -والتي تعود شهرته في الطب إليه، وقد جمع فيه النظريات العامة لعلم الطب، والمبادئ الأساسية لعلم الأمراض- رأى أنه في حاجة إلى كتاب آخر يكمله، ويكون مقصوراً على الجزئيات؛ لتكون جملة كتابيهما ككتاب كامل في صناعة الطب.. ومن ثمَّ قصد ابن زهر أبا زهر (شخصية الدراسة)، وكانت بينهما مودة، ورجاه بأن يقوم بهذه المهمة.

وقد تم له ما أراد، حيث ألف ابن زهر كتاب (التيسير في مداواة والتدبير)، وجاء موسوعة طبية عظيمة، ظهرت فيه براعة ابن زهر وتضلعه في الصناعة الطبية!

ولذلك نجد ابن زهر يقول في آخر كتابه (الكليات): "فهذا هو القول في معالجة جميع أصناف الأمراض بأوجز ما أمكننا وأبينه، وقد بقي علينا من هذا الجزء القول في شفاء

نسب ابن زهر ومكانة أسرته

وُلِدَ أبو مروان عبد الملك بن أبي العلاء، المعروف بابن زهر الأندلسي الإشبيلي الإيادي سنة (٤٦٤-٥٥٧هـ/ ١٠٧٢-١١٦٢م)، وينسب أبو مروان عبد الملك بن زهر إلى أسرة أندلسية لمعت في ميدان الطب والعلوم الطبيعية والكيميائية، بل أيضاً العلوم الشرعية الإسلامية؛ فقد كان عالماً فقيهاً جليلاً في بلاد الأندلس. ثم خلفه في العلم ابنه أبو مروان عبد الملك بن محمد بن زهر، الذي نبغ في الفقه إلا أنه كان طموحاً فاشتغل بالطب؛ حيث رحل إلى القيروان فتتلمذ على يد كبار أطبائها، ثم رحل بعد ذلك إلى القاهرة فنال شهرة واسعة في مجال الطب، إلا أنه عاد إلى إشبيلية حتى توفي سنة (٤٧١هـ / ١٠٧٨م)، فخلفه في الشهرة ابنه أبو العلاء، واسمه زهر بن عبد الملك بن محمد بن زهر، وقد ذاع صيته هو أيضاً في الطب مثل أبيه، وقد تدفَّق الطلاب عليه من كل حدبٍ وصوب؛ لشهرته وتبحُّره في العلوم الطبية، وقد قرَّبه إليه الأمير يوسف بن تاشفين أمير المرابطيين، وقد لزم بلاد الأندلس حتى وافاه الأجل سنة (٥٢٥هـ / ١١٣١م)، وكان من مؤلفاته: كتاب الخواص، وكتاب مجربات الطب، وكتاب التذكرة، وكتاب الأدوية المفردة، وكتاب النكت، وغيرها من الكتب والرسائل. ثم جاء بعد ذلك الابن الذي نال شهرة أبيه وجدّه، وملاً الدنيا بعلمه، إنه أبو مروان عبد الملك بن أبي العلاء بن زهر، الذي يُعتَبَرُ أول من خصَّص كل وقته في الطب [١].

ابن زهر.. منهج علمي وإنجازات عظيمة

في منهجه لدراسة الطب اعتمد ابن زهر على التجربة والتدقيق العلمي، وتوصل بذلك إلى أمراض لم تُدرس من قبل، وقد درس أمراض الرئة، وأجرى أول عملية في القسبة المؤدية إلى الرئة، ويعتبر ابن زهر من أوائل الأطباء الذين اهتموا بدراسة الأمراض الموجودة في بيئة معينة، ويعتبر من أوائل الأطباء الذين بينوا قيمة العسل في الدواء والغذاء، وعلى الرغم من سعة معارفه، إلا أن تخصصه في العلوم الطبية جعله يضيف أبحاثاً مهمة؛ منها ما يتعلّق بالأمراض الباطنية والجلدية وأمراض الحمى والرأس؛ مما جعله فريداً بين أقران عصره.

ويمكن تلخيص إنجازات ابن زهر في المجال الطبي فيما يلي:

- 1- كان يعتقد أن التجربة وحدها هي التي تُثبت الحقائق وتُدبِّب البواطل.
- 2- كان ينصح طلابه أن لا يأخذوا دائماً ما يقرءونه على غيرهم محمل الثقة واليقين، بل لا بُدَّ من التجربة.
- 3- عالج حالات الشلل الذي يُصيب البلعوم.
- 4- أول من وصف خُراج الحيزوم والتهاب التامور الناشف والانسكابي، وكان دقيق الوصف للحوادث السريرية [٨].
- 5- أول من أشار بعملية شقّ الحجاب.
- 6- يعود له الفضل في إدخال المليّنات بدل المسهلات الحادّة.

ومن أهم ما يميّز ابن زهر أنه لم يأخذ آراء الآخرين على أنها مسلمات غير قابلة للتعديل، فإن آراءه المخالفة لجالينوس - وخاصة آراءه التشريحية - لشاهدة على ذلك، وقد ساعدت هذه الآراء على التخلّص من تهويمات الجالينوسية، ومن الخضوع المشين الذي طبع عصوراً برُمّتها بطابع الجمود المزري [٩].

وهكذا كان الطبيب الأندلسي ابن زهر عبقرية فدّة في مجال العلوم الطبية، وكان لأعماله وإسهاماته أثر كبير في تطور الطب في أوروبا فيما بعد.



بقلم :-د/ نجلاء سعد عبد العاطي

استاذ مساعد بقسم التمريض النفسي

وعضو لجنة البيئة بالكلية

عرض من الأعراض الداخلة على عضو من الأعضاء، وهذا وإن لم يكن ضرورياً؛ لأنه منطوق بالقوة فيما سلف من الأقاويل الكلية فيه تميم ما وارتياض؛ لأننا ننزل فيها إلى علاجات الأمراض بحسب عضو عضو، وهي الطريقة التي سلكها أصحاب الكنائيش (الدفاتر)، حتى نجتمع في أقاويلنا هذه إلى الأشياء الكلية الأمور الجزئية؛ فإن هذه الصناعة أحق صناعة ينزل فيها إلى الأمور الجزئية ما أمكن، إلا أنا نؤخر هذا إلى وقت نكون فيه أشد فراعاً لعنايتنا في هذا الوقت بما يهم من غير ذلك، فمن وقع له هذا الكتاب دون هذا الجزء، وأحب أن ينظر بعد ذلك إلى الكنائيش، فأوفق الكنائيش له الكتاب الملقّب بـ(التيسير)، الذي ألفه في زماننا هذا أبو مروان بن زهر، وهذا الكتاب سألته أنا إياه وانتسخته، فكان ذلك سبيلاً إلى خروجه" [٤].

وغير موسوعته التيسير ألف ابن زهر كتاب (الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد)، والذي علّق عليه أحد المستشرقين فقال: "إنه عبارة عن تذكرة لمن سبق له أن قرأ كتباً أخرى في الطب، فالمؤلف لا يتكلّم مع العموم، ولكن مع طبيب مثله، وقد أوضح بكيفية عملية التفريق بين الجذام، والبهاق، ومسألة العدوى، وقد تحدّث ابن زهر في هذا الكتاب عن أطباء عصره، فذكر أنهم يختلفون في الاعتناء بالمرضى، وأن الناس يجهلون الطب؛ لأن الطبيب الذي يستشير مريض من المرضى، يبادر فيصف له دواءً من الأدوية دون تمحيص للحالة في جميع خواصّها" [٥].

وألف ابن زهر أيضاً كتاب (الأغذية)، وقد أهداه لمحمد عبد المؤمن بن علي أمير دولة الموحدين، وألف كذلك كتاب (الجامع في الأدوية والمعجنات)، و(تذكرة في أمر الدواء المسهل وكيفية أخذه)، وهو عبارة عن رسالة ألفها لابنه أبي بكر، وتعتبر أول ما تعلّق بعلاج الأمراض، وعلى هذا يُعدُّ ابن زهر من الأطباء الذين كان لهم أثر واضح بما تركه من ثروة علمية كبيرة، ولم تكن إسهاماته في المجال النظري فقط، بل تعدّت ذلك إلى الميدان العملي، رغم أنه كان يتحاشى إجراء العمليات الجراحية الكبرى بنفسه؛ لأن رؤية الجروح تثير في نفسه ضعفاً يصل إلى حالة الإغماء، ولكنه كان يسهم مساهمة فعّالة في تحضير الأدوية

وبينما يشرع العالم في تنفيذ استراتيجية «المسار السريع للقضاء على الإيدز»، فإن القضاء على وباء الإيدز في إطار أهداف التنمية المستدامة سوف يتطلب القيام بمزيد من الاستثمارات، وتعزيز الالتزام والابتكار.

ويزداد الوضع سوءاً في ظل غياب السياسات واللوائح التي تحمي حقوق المتعاشين مع الفيروس، وتوفر التوجيهات وأفضل الممارسات المتبعة في مرافق الرعاية الصحية. وقد وضع المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط سياسة عامة لحماية المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية في الإقليم من الوصم والتمييز، لتكون هذه السياسة نموذجاً للاسترشاد به في تحقيق هذا الهدف. وتبين السياسة العامة أشكال التمييز التي يتعرض لها الأفراد في مواقع الرعاية الصحية. ومن أشكال التمييز الحرمان من الحصول على الخدمات، وعدم تقديم المشورة وإجراء الاختبارات، والعزل والإقصاء في عابر أو غرف خاصة، والكشف عن إصابة مريض ما بالفيروس دون الحصول على موافقته، والإساءة اللفظية، وعدم الاحترام، واتخاذ تدابير إضافية لا مبرر لها لمكافحة العدوى يُفهم منها أن شخصاً ما مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

كما تذكر السياسة الأسباب وراء الوصم والتمييز في مواقع الرعاية الصحية، والتي تتضمن عدم المعرفة بطرق انتقال الفيروس، والمخاوف بشأن عدم الشفاء من المرض، وتبني مواقف تشي بإصدار الأحكام حيال الممارسات السلوكية للمتعايشين مع الفيروس.

وتبين السياسة بجلاء حق المتعايشين مع الفيروس في الحصول على الرعاية الصحية، وتؤكد على الواجبات الأخلاقية المنوطة بمقدمي الرعاية الصحية في مواقع الرعاية الصحية وخارجها على حد سواء لتقديم رعاية صحية مناسبة وعادلة.

وقد ألهمت السياسة العامة الإجراءات التي ستتخذها البلدان في هذا الصدد. فمن خلال العمل الوثيق مع البرامج الوطنية لمكافحة الإيدز بالدول الأعضاء، سوف تدين ١٤ بلداً الوصم والتمييز ضد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية في مواقع الرعاية الصحية، وستعلن عن سياسات وطنية لحمايتهم من هذه الانتهاكات للأخلاق الطبية.

اعداد/ناهد شوكت أبو المجد

أستاذ مساعد بقسم إدارة التمري

«الكرامة فوق كل اعتبار»؛ هذا هو الشعار الذي اختاره إقليم شرق المتوسط لليوم العالمي للإيدز لهذا العام، والذي يُحتفل به في الأول من ديسمبر كل عام. وتهيب الحملة التي أُطلقت هذا العام في إقليم شرق المتوسط بجميع الأطراف صاحبة المصلحة أن تعمل جنباً إلى جنب وأن تتعاون لوضع حدٍّ للوصم والتمييز ضد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية في مواقع الرعاية الصحية. وتهدف الحملة إلى حشد التزام سياسي رفيع المستوى، والدعوة إلى اتخاذ تدابير فاعلة من أجل القضاء على الوصم والتمييز ضد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية في مواقع الرعاية الصحية؛ وهي المواقع التي يحق لهم فيها الحصول على الرعاية المناسبة والعلاج الجيد.

وفي رسالته بمناسبة اليوم العالمي للإيدز، قال الدكتور علاء الدين العلوان، مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط «إنه لمن غير المقبول، بعد مرور أكثر من ٣٥ سنة منذ ظهور هذا الوباء، أن يظل الوصم والتمييز ضد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية متفشين في أوساط العاملين في مجال الرعاية الصحية من جميع التخصصات». وأضاف أن «الوصم والتمييز في مواقع الرعاية الصحية يُعيقان بشكل خطير قدرتنا على وضع حدٍّ لوباء الإيدز». واستطرد قائلاً «غالباً ما يتحمل المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشرية الرفض والحرمان من الحصول على الرعاية الصحية بحالاتهم الصحية العامة التي ترتبط أو لا ترتبط بإصابتهم بهذا الفيروس، وهو ما ينتافي والأخلاق الطبية، لافتاً الانتباه إلى أن هذه الخبرات السلبية تردع من يحتاجون إلى الرعاية عن التماس الحصول عليها، الأمر الذي يؤدي إلى تدهور حالتهم الصحية في نهاية المطاف».

وعلى الصعيد العالمي، يحصل في الوقت الحالي ١٥ مليون شخص على علاج مُنقذ للحياة من فيروس الإيدز. وانخفضت منذ عام ٢٠٠٠ حالات العدوى الجديدة بالفيروس بنسبة ٣٥%، كما تراجع الوفيات المرتبطة بالإيدز بواقع ٤٢% بعد أن بلغت أعلى معدلاتها في ٢٠٠٤. ومع ذلك، وبنهاية عام ٢٠١٥ لم يكن يدرك سوى أقل من ٢٠% من المتعايشين مع الفيروس في إقليم شرق المتوسط أنهم مصابون به، ولم يحصل منهم على العلاج سوى ١٤%.

يشهد العالم في الاول من أكتوبر من كل عام الاحتفال باليوم العالمي للمسنين والذي يأتي كل عام ليجدد العرفان ويرد الجميل للأباء والأجداد، ولكل يد سعت وعملت لبناء الأوطان، ثم شاخت وأصبحت بحاجة لمن يمد يده إليها ليعينها على تحمل بقية الطريق ، خاصة وانها تشهد تغيرات صحية ونفسية واجتماعية واقتصادية على مستوى المسن نفسه وعلى أسرته والمجتمع بشكل عام

ومن المتوقع أن يبلغ تعداد المسنين فوق ٦٠ سنة ما يقارب ١.٤ مليار شخص عام ٢٠٣٠ ، كما يصل بحلول العام ٢٠٥٠ إلى ملياري نسمة، وهو يكاد يساوي عدد السكان الشباب في العالم، ولأول مرة في التاريخ أصبحنا نقترّب، وبسرعة، من المرحلة التي سيقوق فيها عدد المسنين عدد الشباب، وذلك بسبب التراجع المستمر في معدلات الخصوبة وزيادة متوسط العمر المأمول، وقد أدى هذا التغيير الديموجرافي إلى زياد عدد ونسبة الناس الذين تتجاوز أعمارهم ٦٠ سنة، وذلك بحسب منظمة الصحة العالمية كما قالت روزا كورنفلد ماتته، خبيرة الأمم المتحدة المعنية بمسألة تمتع المسنين بجميع حقوق الإنسان، في أول تقرير لها أمام مجلس الأمم المتحدة لحقوق الإنسان.

فعلى مدار التاريخ الإنساني كله كانت نسبة صغار السن أكبر من نسبة كبار السن في كافة المجتمعات السكانية في العالم، إلا أن ظاهرة شيخوخة السكان تقلب هذه الاتجاهات التي عاشها العالم فيما سبق، لدرجة أن الأمم المتحدة تتوقع أن تتجاوز أعداد الشيوخ من السكان في العام ٢٠٥٠ أعداد الشباب في العالم لأول مرة في التاريخ، وبالتالي يتشوه شكل الهرم السكاني في العالم حيث تصبح قاعدته أقل من قمته وهي ظاهرة في منتهى الخطورة.

وذكرت الأمم المتحدة، أن العالم بشكل عام يتقدم في السن، حيث تتوقع أنه في الـ ٥٠ سنة القادمة أن يزداد عدد كبار السن نحو أربعة أضعاف، حيث سيزدادون من نحو ٦٠٠ مليون نسمة إلى ملياري نسمة تقريبا. وأفادت الإحصائيات بأن هناك واحدا من كل ١٠ أشخاص قد بلغ سن الستين، وبحلول العام ٢٠٥٠ سيكون هناك واحد من كبار السن بين كل خمسة أشخاص، بحلول العام ٢١٥٠، يتوقع أن يبلغ ثلث سكان العالم ستين سنة من العمر أو أكثر

اهداف اليوم العالمي للمسنين

ذلك الاحترام التام لكرامته ومعتقداته، واتخاذ القرارات المتصلة برعايته ونوعية حياته... الخ.
فرعاية المسنين، حق مكفول شرعاً في عنق الشباب والمجتمع، حقٌ وديونٌ يجب الوفاء به. حقٌ لطائفة من الناس أفنت عمرها وقدمت الكثير في شبابها وعندما اعترها الضعف ظلم كبير التخلي عنها، بل وجبت رعايتها بكل امتنان وتقدير، وكما يدين المرء يدان.

تأسيساً على ذلك، من الواضح أنه يلزم إيلاء المزيد من الاهتمام للاحتياجات والتحديات الخاصة التي يواجهها العديد من المسنين. إضافة الى إفساح المجال للمسنين للمساهمة التطوعية والإستفادة من خبراتهم في تطوير المجتمع.

إن كل ما يريده المسن العربي من مجتمعه هو أن يمنحه الحب والاحترام والتقدير والكرامة، وتوفير الرعاية الصحية السليمة له، إذ يعتبر طول العمر إنجازاً من انجازات الصحة العامة، وليس مسؤولية اجتماعية واقتصادية فقط. وفي هذا اليوم العالمي نتعهد جميعاً بضمان رفاه المسنين، والاستفادة من مشاركتهم الهادفة في تنمية المجتمع، كي نتمكن جميعاً من الاستفادة من معارفهم وخبراتهم.

وختاماً ، فان مناسبة اليوم العالمي للمسنين ، يجب ألا تكون يوماً في السنة بل كل يوم في السنة

اعداد/د/ ناهد شوكت ابو المجد

استاذ مساعد بقسم ادارة التمريض

ويرى المراقبون ان اليوم العالمي للمسنين يهدف الى تذكير الناس باحتياجات المسنين وواجباتهم تجاههم، تدريب موظفين في مجال رعاية المسنين ، تشجيع الأطباء على التخصص في مجال طب الشيخوخة. توفير المرافق اللازمة لتلبية احتياجات المسنين (مثل بيت المسنين على سبيل المثال لا الحصر). التوعية بأهمية الرعاية الصحية الوقائية والعلاجية للمسنين.

حث المنظمات غير الحكومية للاهتمام بالمسنين. إلقاء المحاضرات وكتابة المقالات لتوعية الناس (مهنيين وغير مهنيين) بالتغيرات الجسدية والنفسية الطبيعية التي تحدث مع التقدم بالسن والأمراض الجسدية والنفسية التي يصاب المسنون بها اكثر من غيرهم من باقي الفئات العمرية المختلفة. والعمل على تنظيم المؤتمرات وورشات العمل في هذا المجال.

وتعرّف معظم الدول المتطورة الشيخوخة، بأنها العمر الزمني ٦٥ سنة وما فوق. أما الجمعية العامة للأمم المتحدة فتعرّف الشيخوخة بالعمر الزمني فوق سن ٦٠ سنة.

ورعاية المسنين ليس حدثاً جديداً، ولكنه أمر سماوي دعت إليه الشريعة الإسلامية منذ خمسة عشر قرناً، كما وضعت الجمعية العامة للأمم المتحدة في ١٦ كانون الثاني/ديسمبر ١٩١٩م. القرار ٤٦/٩١ المبادئ المتعلقة بكبار السن منها ... استقلال المسن .. مشاركته في المجتمع .. وتوفير مصادر دخله، مشاركته في تقرير وقت انسحابهم من القوى العاملة، تمتعه بحقوق الإنسان عند إقامته في أي مأوى أو مرفق للرعاية أو العلاج، بما في

خمس أفكار ذكية لتوفير الطاقة والمال في منزلك

. في ظل ارتفاع أسعار الطاقة، أخذ الكثيرون منا يبحثون عن طرق لترشيد استهلاك الطاقة في المنزل. والخبر السار هو أن هناك الكثير من الأمور البسيطة، يمكنك القيام بها في الوقت الحالي بدون أي تكلفة. فمن خلال تجربة بعض هذه الأفكار وإجراء بعض التغييرات في عاداتك اليومية، يمكنك توفير المال والمساعدة في الحفاظ على البيئة دون التضحية براحتك.

1- **تقليل استخدام المياه الساخنة:** المياه الساخنة هي المسؤولة عن ٢٥ في المائة من متوسط فاتورة الطاقة المنزلية. وتشتمل سبل الحد من ذلك على غسل الملابس بالماء البارد والانتظار لحين وجود حمولة كاملة للغسالة، وعدم تشغيل جلاية إلا عندما تكون مملوءة، وتركيب رأس مرشحة للدش منخفض التدفق (سوف يوفر كلفته في وقت قصير) وتقليل مدة الاستحمام.

2- **إختيار أجهزة كهربائية مرشدة للطاقة:** يمكن للأجهزة الكهربائية المنزلية أن تكون مسؤولة عما يصل إلى ثلث فاتورة الطاقة الخاصة بك. فإذا كنت تريد شراء براداً جديداً أو مجمدة أو تلفزيون أو غسالة أو مجففة ملابس أو جلاية أو مكيف هواء، فابحث عن ملصق تصنيف استهلاك الطاقة—فكلما كثرت النجوم، قل استخدام المنتج للطاقة. إن الموديلات كثيرة النجوم يمكن أن يكون سعرها أكثر، ولكن اختيار منتجات ذات عدد نجوم أقل وسعر أقل يمكن أن يكلفك أكثر وأكثر على المدى الطويل.

3- **إستخدام الأجهزة الكهربائية بحكمة:** يمكن أن تكون الطاقة الاحتياطية المستخدمة من قبل منتجات مثل أفران الميكرويف، أو أجهزة التلفزيون ولوحات تشغيل أجهزة اللعب مسؤولة عن قيمة ١٠ في المائة من فاتورة الكهرباء. فإذا كان هناك أي نور خفيف أو ساعة في هذه الأجهزة—فهذا يعني أنها تستهلك طاقة. بالإمكان تخفيض تكاليف التشغيل عن طريق اطفاء الأجهزة من القابس الكهربائي عندما لا تكون قيد الاستعمال، وعن طريق التخلص من أي برادات ومجمدات إضافية غير لازمة، وتجفيف الملابس على حبل الغسيل بدلاً من مجففة الملابس.

4- **التدفئة والتبريد بكفاءة:** مع زيادة كل درجة تدفئة أو تبريد، يزداد استخدام الطاقة بنحو ٥ إلى ١٠ في المائة. ولكي تتحكم في فواتيرك، فكر في ضبط ترموستات التدفئة على ١٨-٢٠ درجة مئوية في فصل الشتاء، وعلى ٢٥-٢٧ درجة مئوية في الصيف. يمكنك تحقيق الاستفادة القصوى من الطاقة التي تستخدمها عن طريق إغلاق الأبواب الداخلية وتدفئة أو تبريد الغرف التي تستخدمها فقط.

5- **استخدام مصدات الهواء أسفل الأبواب في منزلك:** تعتبر مصدات الهواء أسفل الأبواب في المنزل وسيلة رخيصة وسهلة للحفاظ على الراحة في منزلك ولتوفير ما يصل إلى ربع تكلفة التدفئة والتبريد. إن سدّ الثغرات حول الأبواب والأرضيات والنوافذ وألواح منع تسرب الهواء، واستخدام مصدات ملفوفة

1- **محاولة إستخدام الطاقة الشمسية:** الطريقة الأكثر فعالية لتوفير فاتورة الكهرباء على المدى الطويل هي اللجوء إلى الطاقة الشمسية لأن نظام الألواح الشمسية فعال في تقليل استهلاك الطاقة وتوفير فاتورة الكهرباء بنسبة تصل إلى ٤٠ % .

2- **أجهزة توفير الطاقة:** توجد أجهزة توفير الطاقة يتبع المنتج تعليمات صارمة لكفاءة الطاقة. تحتاج إلي معرفة مجموعة من المبادئ التوجيهية لتوفير الطاقة بكفاءة. هذه الأجهزة تساعدك في تقليل فاتورة الكهرباء بنسبة ٣٠ % وتحقيق توفير سنوي قد يصل إلي ٦٠٠ دولار.

3- **الإتجاه إلي مصابيح الليد:** يجب أن تكون الخطوة التالية لك هو محاول الإتجاه إلي مصابيح الليد بدلاً من المصابيح المتوهجة لكي تخفض تكاليف الإضاءة بشكل أكثر فعالية. لأن مصابيح الليد هي الأرحج أفضل خيار منخفض التكاليف، عالي الكفاءة. كما أنها لا تحتوي علي أي زئبق وبالتالي فإن التحول من المصابيح المتوهجة إلي المصابيح الليد بالتأكيد يقلل من تلوث البيئة بالزئبق أيضاً خيار المصابيح الفلورية الطويلة لا تحتوي علي كمية عالية من الزئبق وتقنية مختلفة تماماً. تساعدك مصابيح الليد ومصابيح الفلورية الطويلة في تقليل فاتورة الكهرباء بنسبة ٨٥ % ومنذ عام ٢٠٠٣ بدأت معظم الأسر في الولايات المتحدة الإتجاه إلي المصابيح الليد ما يقرب من ٢٠ مليون

4- **قفل التيار المتردد:** يقصد به الإحتياجات التي لا تحتاج لها مثل الدفاية أو التكيف فهي أمور غير رئيسية بالنسبة لعدد كبير

يساعدك في تقليل كمية الماء الساخن التي تستخدمها وبالتالي توفير الطاقة بنسبة ١٢٪.

١١- إصلاح الصنبور الراشح:- يمكنك تحديد تسرب الماء الساخن في الصنبور الخاص بك وبالتالي إنقاذ فاتورة الكهرباء وتكاليف الطاقة الناتجة عن التسرب والخلل الموجود في الصنبور . حاول التعلم كيفية إصلاح الصنبور الراشح.

١٢- ضبط الساخن الداف:- محاولة ضبط ترموستات سخان الماء أي أقل من ٥٥ درجة وليس أعلى من ٦٦ درجة. هذه الخطوة يمكن أن تؤدي ثمارها في تحقيق توفير فاتورة الكهرباء.

١٣- فصل الإلكترونيات الغير مستخدمة:- يمكن أن تمثل القوة الإحتياطية حوالي ١٠ ٪ من إستهلاك الكهرباء السنوي لمتوسط الأسرة . وعند القيام بفصل الإلكترونيات الغير مستخدمة يساعدك في توفير فاتورة الكهرباء بنسبة ٥٠ ٪ سنوياً.

١٤- التخلي عن كمبيوتر المكتب:- إذا كنت لا تزال إستخدام الكمبيوتر المكتب يجب التحول إلي الكمبيوتر المحمول وعند إستخدام الكمبيوتر المحمول لمدة ساعتين في اليوم يمكنك من توفير فاتورة الكهرباء بنسبة ١١ ٪.

١٥- التحكم في الترموستات:- التحكم في الترموستات الحرارة الموجودة لديك بمجرد القيام بتقليل درجة الحرارة إلي درجتين تساعدك في توفير ٥٪ من فاتورة الكهرباء وعند خفض الحرارة بمعدل خمس درجات يوفر لك ١٠ ٪ من فاتورة الكهرباء.

١٦- تقليل الحرارة في المطبخ :- تجنب إستخدام الفرن في فصل الصيف ومحاولة الإكثار من السلطات والشواء و العصائر لكي تقوم بتقليل درجة حرارة منزلك وتوفير تكاليف فاتورة الكهرباء.

١٧- غسل الملابس بالماء البارد:- التحول من الماء الساخن إلي الماء البارد يساعد في تقليل متوسط ثلاثة أحمال في الإسبوع وإنقاذ ما يصل من ٢٧٪ من قيمة فاتورة الكهرباء سنوياً.

١٨- إرتداء الملابس الثقيلة في الشتاء:- إرتداء المزيد من الملابس في فصل الشتاء والجوارب ووضع بطانية إضافية بجوارك علي السرير حتي لا تلجأ إلي تحويل الدفائة إلي درجة أعلى.

١٩- إغلاق الستائر:- الحرص علي إغلاق الستائر ليلاً في فصل الشتاء وأثناء النهار عندما تكون هناك موجة حارة . تحتاج إلي وقف تسرب الهواء إلي الداخل.



اعداد/د/ ناهد شوكت ابوالمجد

استاذ مساعد بقسم ادارة التمري

من الناس . ياتري كم عدد المرات التي إرتفعت فيها درجات الحرارة ؟ ورئييت أنك ترتدي المزيد من الملابس التي تسبب لك الإحماء . تحتاج للتفكير في بعض الأمور قبل محاولة تشغيل التكييف وهي تخفيف الملابس التي تقوم بإرتدائها ولتحقيق إحتياجات جسمك وتقليل فاتورة الكهرباء في نفس الوقت للجوء إلي تشغيل المروحة للحفاظ علي برودة المكان . محاولة تقليل التكييف أو حتي إيقافه تماماً بمجرد أن تتخلص من الهواء الساخن الموجود في المكان.

علي الجانب الأخر، يمكنك ترشيد إستهلاك الدفائة لخفض فاتورة الكهرباء ببساطة من خلال السماح بضبط درجة حرارة جسمك لكي تتوافق مع البيئة المحيطة من خلال إرتداء المزيد من الملابس وحتى إستخدام البطانية للدفائة اللازمة.

٥- لا تحاول تشغيل الكهرباء عندما لا تحتاج إليها:- لسوء الحظ، يقوم معظمنا بتشغيل الكهرباء لساعات بدون الإستفادة منها خصوصاً أثناء النهار ونقصد هنا أيضاً أجهزة التلفاز، أجهزة الكمبيوتر، مشغلات الدي في دي، مسجلات الفيديو الرقمية، أجهزة إكس بوكس، بلاي ستنشين، التكييف، الميكروويف . كل هذه الأمور عندما تصبح قيد الإستعمال يجب عدم تشغيلها . حاولة عدم توصيل هذه الأشياء عند عدم الحاجة إلي إستخدامها لعدة ساعات أو حتي لعدة أيام.

٦- هل لديك ثلاجة قديمة ؟:- تساعدك الثلاجات القديمة علي توفير درجة الحرارة إذا كان لديك ثلاجة قديمة لا تحاول تفويت الفرصة عليك لتوفير الطاقة وعند القيام بشراء ثلاجة جديدة يفضل البحث عن أفضل الخيارات التي تحقق لك توفير الطاقة بفعالية.

٧- تحديث الأجهزة :- توجد العديد من التقارير أن الأجهزة الإلكترونية الحديثة هي توفر الطاقة بكفاءة أكبر هذا النظام ينطبق علي أجهزة التليفزيون والكمبيوتر فإذا كان لديك إمكانية للحصول علي أجهزة أفضل وأحدث لا تتردد في تحديثها . هذا الأمر يتطلب منك المزيد من الإستشارة ومعرفة أي منتجات أفضل لتوفير المال والكهرباء وكيف تصبح وسيلة ممتازة لتوفير المزيد من الكهرباء والمال دون أن تفعل شئ

٨- إيقاف الأنوار الغير ضرورية:- عند القيام بإيقاف إثنين من المصابيح المتوهجة ب ١٠٠ واط لمدة متوسطها ساعتين يومياً يمكن أن توفر لك ١٢ دولار لمدة أكثر من عام.

٩- الإعتماد علي الإضاءة الطبيعية:- لا حاجة لك بتشغيل الضوء أثناء النهار، يفضل الإعتماد علي الضوء الطبيعي النافذ الواحدة يمكن أن تضيئ ٢٠-١٠٠ مرة وبالتالي يساعدك في توفير إستخدام المصباح ٦٠ واط لمدة أربع ساعات يومياً وبالتالي توفير ٩ دولار لمدة أكثر من عام.

١٠- إيقاف تشغيل المياه عند غسل اليدين وتنظيف الأسنان:- عند القيام بإيقاف تشغيل المياه أثناء غسل اليدين وتنظيف الأسنان

هل تعلم ان هناك أطعمة لترطيب البشرة في فصل الشتاء (١١ نوع لا غنى عنه).

من أفضل طرق ترطيب البشرة في الشتاء هي استخدام الاطعمة الطبيعية لإمداد بشرتك بالترطيب الكافي لها، حيث أن خلال فصل الشتاء يمكنك الاعتماد علي مستحضرات التجميل من أجل الحصول علي بشرة نظرة و رطبة. و لكن البشرة الصحية السليمة تبدأ من المواد الغذائية التي يتناولها لفرد،

إليك ١١ نوع من الأطعمة اجتمعوا عليها أطباء الأمراض الجلدية للحصول علي بشرة متوهجة و نضرة و خلال فصل الشتاء

١- **الجزر**:- البيتا -كاروتين المضاد للأكسدة الموجود في الجزر يحافظ علي صحة العين و أيضاً في نفس الوقت يحافظ علي صحة البشرة.

يتم تحويل مادة الكاروتين الموجودة في الجزر بواسطة اجسامنا إلي فيتامين أ، الذي يحسن الرؤية و المناعة و صحة الجلد. يحتوي الجزر أيضاً علي الليكوبين بالإضافة إلي بيتا كاروتين اللذان معا يحميان البشرة من اضرار الأشعة فوق بنفسجية. اظهرت البحاث ان طهي الجزر قد يفقد مادة البيتا كاروتين، لذلك يفضل تناول الجزر الخام او المطبوخ علي البخار

٢- **الكرنب** :-الكرنب هو نوع من أنواع الخضراوات المتوفر بكثرة خلال فصل الشتاء. الكرنب يحتوي علي مواد غذائية قوية صديقة للبشرة، بما في ذلك مواد مضادة للأكسدة و فيتامين أ و فيتامين ك ، و كل ماتحتاجه من مواد غذائية مفيدة للبشرة موجودة في كل حصة من الكرنب. و كذلك فيتامين ج بالإضافة إلي المعادن مثل البوتاسيوم و الكالسيوم و المغنسيوم. كما ان النسبة العالية من الكبريت الموجودة في الكرنب يمكن ان تساعد في الحد من احمرار الجلد و التجاعيد

بينما فيتامين سي الذي يعتبر الفيتامين الأساسي في الكرنب يقوي من ألياف الكولاجين و هو سلاله طويلة من البروتين يقوم بجمع خلايا الجلد معاً من أجل بشرة صحية. كوب واحد من الكرنب يعادل ١٠٠% من القيمة الموصي بها من فيتامين ج للنساء

٣- **القرع**:- القرع من الخضراوات الغنية بالفيتامينات المتعددة المفيدة للبشرة مثل بيتا كاروتين الذي يتحول بواسطة اجسامنا إلي فيتامين أ، الذي يستخدم الجسم في إنتاج الزهم و هو الزيوت الطبيعية التي تحافظ علي ترطيب البشرة و الشعر. كما ان القرع يوفر كمية كبيرة من فيتامين سي المفتاح لإنتاج و الحفاظ علي الكولاجين بالإضافة إلي البوتاسيوم و الألياف

٤- **البروكلي**:- هو من انواع الخضار الصليبية الذي يعتبر مصدر طبيعي كبير لمادة "جلوكورافين" المعروف بخصائصه القوية في تجديد الجلد. كما ان البروكلي يحتوي علي فيتامين سي الأساسي في إنتاج الكولاجين و كذلك فيتامين إي الذي يحمي من تلف الخلايا و فيتامين ب الذي يعطي للجلد توهجا و اشراقاً. كما ان البروكلي من المواد الغذائية التي تحارب السرطان.

٥- **ماتشا**:- شرب شاي الماتشا يدعم الجسم بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية و يمكن أيضاً استخدام مسحوق الماتشا في عمل اقنعة للوجه و كريمات موضعية للبشرة.

٦- **السبانخ**:- السبانخ هو من المواد الغذائية متعددة الفوائد، حيث يحتوي علي خصائص وقائية من الأمراض و يعزز من

الصحة العامة. السبانخ ليست غنية فقط بالمواد المضادة للأكسدة و الحديد و لكنه ايضا مصدر جيد للفولات و فيتامين ج الذي يعزز من إصلاح الخلايا الذي يساعد في الحد من ظهور الخطوط الدقيقة و التجاعيد

٧- **السلمون**:- السلمون أيضاً من الأطعمة التي عرفت بفوائدها العظيمة خاصة للجلد. يحتوي السلمون علي الأحماض الدهنية اوميغا ٣ الذي يحافظ علي نضارة و رطوبة البشرة. كما ان السلمون هو مصدر جيد للسيلينيوم الذي يساعد في حماية الجلد ضد التلف التأكسدي و يحسن من مرونته و يقلل من الالتهابات ، مما يجعل السلمون مفيد بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من مشاكل حب الشباب

٨-**الكرز**:- يحتوي الكرز علي فيتامين سي و الأمثوسيانين وهو احد مضادات الأكسدة القوية المفيد جداً في ترطيب البشرة و يحميها من علامات تقدم السن . و كلما كانت ثمرة الكرز داكنة كلما كانت تحتوي علي المزيد من المواد المضادة للأكسدة

٩- **اللوز**:- اللوز هو مصدر ممتاز للزنك و الحديد و حامض الفوليك و فيتامين إي. الزنك مفيد للبشرة المتقدمة في العمر و فيتامين إي الذي يغذي الجلد من الداخل مما يساعد في الحماية ضد اضرار الجزيئات الحرة كما انه يعزز من تجديد الخلايا لذاتها.

١٠- **بذور تشيا**:- بذور تشيا توفر اثنين من الأحماض الدهنية الأساسية و هما حمض اوميغا ٣ الفا لينولينيك و حمض اوميغا ٦ اللينولينيك. و كلاهما اوميغا ٣ و ٦ يوفران مضادات للالتهابات مما يساعد في تعزيز و تجديد البشرة و يساهما في الحفاظ علي شباب البشرة و نضارتها. يحتاج الجسم إلي الأحماض الدهنية الأساسية و لكنه لا يستطيع انتاجها لذلك لا بد من استهلاك المواد الغذائية التي تحتوي علي الأحماض الدهنية الأساسية من أجل صحة افضل.

١١- **الشيكلاته الداكنة**:- الكاكاو هو مسحوق بودرة مصنوعة من حبوب الكاكاو الغير محمصة، و هو مصدر طبيعي اخر للمواد المضادة للأكسدة المغذية للجلد. الكاكاو، علي عكس الشيكلاته يحتفظ بمضادات الأكسدة ، كما ان الدراسات اثبتت ان له آثار ايجابية علي علامات تقدم السن. و وفقاً لدراسة حديثة، وجدت ان النساء الكوريات اللاتي تتراوح اعمارهن ما بين ٤٣-٨٦ ، و يستهلكون مشروب الكاكاو يوميا لمدة ٦ شهور ، شهدوا تحسن واضح في التجاعيد و علامات تقدم السن الأخرى.

إليك ٦ نصائح اخري للحفاظ علي البشرة رطبة خلال فصل الشتاء

١- تجنب أخذ حمامات ساخنة طويلة أو استخدام حمامات البخار خلال فصل الشتاء. لأن الماء الساخن يسلب الرطوبة

من البشرة و يتركها جافة. و بدلا من ذلك استخدم الماء في درجة الحرارة المعتدلة لفترات زمنية أقصر من أجل الحفاظ علي رطوبة البشرة.

٢- عند الأستحمام، يمكن إضافة بضع قطرات من الزيوت العطرية الأساسية للحفاظ علي رطوبة البشرة مثل زيت الياسمين و الليمون و اللافندر و الكاموميل و النعناع ، كل هذه الزيوت لها فوائد صحية للجلد و رائحة رائعة.

٣- تطبيق الزيوت العطرية علي الجلد او زبدة الكاكاو بعد الأستحمام . زبدة الكاكاو هي البديل الطبيعي للمرطبات التجارية . قوم بتطبيق الزيوت أو زبدة الكاكاو و البشرة مازالت رطبة بعد الأستحمام مباشرة لأن ذلك يساعد البشرة علي امتصاص الزيوت جيدا

٤- تقشير الجلد الجاف بواسطة الفرك اللطيف باستخدام كريمات التقشير عند الحاجة. يمكنك تقشير البشرة ٢-٣ مرات اسبوعيا. يمكنك عمل وصفات التقشير المتعددة بدلا من استخدام كريمات التقشير التجارية. علي سبيل المثال: يمكنك صنع مقشر منزلي من خلال طحن نصف كوب من الصنوبر و الجوز في الخلاط ثم يمزج مع معلقتين من اي نوع من الزيوت العطرية ، ثم قم بفرك الخليط في جميع انحاء الجسم في حركات دائرية للتخلص من الجلد الجاف و الميت.

٥- فحص مكونات منتجات العناية بالبشرة جيدا و تجنب استخدام المنتجات التي تحتوي علي الكحول التي تسبب جفاف للبشرة. و بدلا من ذلك حاول البحث عن منتجات طبيعية خالية من المواد الكيميائية الضارة.

٦- الحفاظ علي نظام غذائي صحي يحتوي علي العديد من المواد الغذائية ، لكي يوفر الفيتامينات و المعادن التي تحتاجها البشرة من أجل توفير الترطيب اللازم و الضروري للبشرة لكي يحميها من عوامل الجفاف

اعداد.د/ سحر محمد مرسى

استاذ مساعد بقسم ادارة التمريض

قيمه غذائية عالية لما يحتويه من مكونات كالحليب و القرفة، كما ويعالج نزلات البرد، وحالات قرحة المعدة

٢- **الحلبة باللبن:-** الحلبة باللبن للتغلب على برودة الجوارش الشعور بالدفء، فهي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية والعلاجية المهمة وعلى رأسها مضادات الالتهابات والميكروبات التي تنتشر في فصل الشتاء.

٣- **القرفة:-** تسهم القرفة في علاج نزلات البرد التي يصاب بها الكثير منا خلال فصل الشتاء، ويمكنك تناولها من خلال غليها في الماء مع إضافة العسل؛ فهي تساعد في علاج الأنفلونزا واحتقان الحلق.

٤- **القرفة باللبن:-** القرفة بالحليب تسهم في علاج امراض الشتاء ، ويمكن ان نتناولها اما عن طريق غليها مع الماء او بإضافة العسل والفلفل اليها فهي فعالة جدا في علاج التهابات الحلق والانفلونزا.

٥- **الحليب بالتمر:-** يعتبر غذاء غني و مفيد للجسم فإن التمر يعد علاجا ،لتقوية الكبد و العضلات و يحسن النشاط الجنسي و يساعد على قتل الديدان و تليين المعدة

٦- **الكاكاو:-** الكاكاو يقي من الاصابة بنزلات البرد ، حيث يساعد في منح أجسامنا المزيد من الطاقة لتحمل برودة الطقس، يقي الجسم من الإصابة بالسرطان، يساعد على تنشيط المخ وقدراته، فهو يساعد في تأخر الإصابة بالشيخوخة والزهايمر

٧- **الشكولاته الساخنة:-** في الجو البارد قد يكون أفضل ما يقدمه لك أحدهم، كوبا من الشوكولاتة الساخنة، فهو لذيذ غني بالطاقة، فشرّب الشوكولاتة الساخنة يمكن أن يعزز من قوة عقلك ويحسن من صحة العقل بشكل عام. مركبات الفلافونويد في الشوكولاتة الساخنة تزيد من تدفق الدم والأكسجين إلى المخ، مما يساعدك على التفكير بشكل أفضل.

٨- **الجنزيبيل بالقرفة:-** يعتبر الجنزيبيل بالقرفة من أفضل المشروبات الساخنة التي يُنصح بتناولها خلال فصل الشتاء، وذلك بهدف إنتاج الطاقة والحصول على الدفء، كما أنه يمد الجسم بالسرعات الحرارية الزائدة ويعمل على إذابة الدهون المترابطة .

اعداد:- د / انتصار محمد يونس

مدرس بقسم تمريض النساء والتوليد

علاج الانفلونزا والزكام في المنزل

الانفلونزا والزكام من الامراض الشائعة خلال فصل الشتاء ،ويعتبر الاطفال هم اكثر عرضة للاصابة بالانفلونزا بالاضافة الى الحامل واصحاب امراض ضعف المناعة .

ما هي أعراض الانفلونزا

صداع والتعب العام بالجسم- سيلان الانف والعطس المتكرر- قشعريرة وزيادة كمية العرق- السعال الجاف- احتقان الانف

ما هي مضاعفات الانفلونزا

التهاب الجيوب الانفية- التهاب القصبات الهوائية- التهاب الاذنين

طرق العلاج

١- **شرب السوائل:-** تسبب الانفلونزا الجفاف بالجسم خاصة مع الاسهال لذلك من اولى طرق علاج الانفلونزا هي شرب السوائل بكثرة يوميا والعصائر الطازجة للتغلب على الجفاف

٨ مشروبات دافئة للتخلص من برودة الشتاء



في فصل الشتاء نحن بحاجة للطاقة اللازمة للقيام بالاعمال اليومية بنشاط وحيوية والابتعاد عن الخمول كما اننا بحاجة للدفء ايضا لمقاومة برد الشتاء القارس، فإننا نحتاج الى المشروبات التي تمد الجسم بالطاقة وتشعرنا بالدفء وتقينا من امراض الشتاء، لذا سنتعرف على افضل هذه المشروبات الساخنة.

١- **السحلب:-** ما أطيب السحلب في الشتاء البارد، فخلال موسم الشتاء تزداد البرودة ونحتاج إلى مشروبات دافئة نشعرنا بالدفء، وهو من المشروبات الساخنة والمفيدة أيضاً، فهو له

مع تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين حيث تزيد من الجفاف .

٢- **السوائل الدافئة**:- تساعد السوائل الدافئة على تخفيف حدة اعراض الجهاز التنفسي ومن امثلة تلك السوائل هي شوربة الخضار

٣- **الراحة**:- من الطرق الفعالة للقضاء على الانفلونزا حيث تمكن الجسم من استعادة عافيته وجهاز المناعة لمواجهة فيروس الانفلونزا

٤- **الغرغرة**:- استعمال الغرغرة بالماء والملح يساعد في تطهير البلعوم ومنع إحتقان الجيوب الأنفية .

٥- تناول الاعشاب:- مشروب الزنجبيل او الكراوية تعتبر من العلاجات المفيدة



اعداد:- د/ نورا عبد الحميد ذكي

مدرس تمريض الاطفال

فوائد غذاء ملكات النحل واستخداماته ١٤ فائدة رائعة



قد تكون سمعت مره على الأقل عن فوائد غذاء ملكات النحل واستخداماته حيث يدرس العلماء في جميع أنحاء العالم هذا المركب السحري لتحقيق المزيد من الفوائد . فهو يعزز الجوانب الصحية المختلفة لأنه يقدم لك العناصر الغذائية التي تعالج المشاكل الصحية المختلفة . تشمل الفوائد الصحية لغذاء ملكات النحل قدرته على مقاومة أنواع معينة من السرطان، إنخفاض ضغط الدم، تحقيق إنخفاض مستويات الكوليسترول في الدم، يحمي الكبد، يقلل من الإلتهابات وإضطرابات الجهاز الهضم، ويمنع الشيخوخة المبكرة كما أنه يساعد في فقدان الوزن وتنشيط الدورة الدموية.

بالرغم من أنه معروف للكثير من الأفراد أن العسل يأتي من النحل هناك امر آخر غير معروف لمعظمهم هو أن هناك نوع آخري مغذي يأتي من النحل وهو غذاء ملكات النحل . في الواقع يفرز النحل الغذاء الملكي من أعلى الرأس ويتم جمعه فيما يسمى خلية ملكة النحل .

يمكنك تخزين ما يقرب من ٥٠٠ جرام من غذاء ملكات النحل لمدة تصل ٥ أشهر وغالباً ما يمكنك العثور على غذاء ملكات النحل من اسواق المزارعين وعند الإستخدام إما أن يكون حبيبات أو مسحوق أو شكل قرص وغالباً ما يقوم الكثير من الأفراد بإضافته إلي السلطة، الزبادي، العصائر، بعض المشروبات الباردة، الوجبات المختلفة . من الضروري الإنتباه إلي عدم تسخين غذاء ملكات النحل لأن ذلك يؤدي إلي تدمير الخصائص الإنزيمية وبعض البروتينات الموجودة بداخله من المفيد لك ولأسرتك إستهلاك غذاء ملكات النحل عند القيام بإضافته إلي نظامك الغذائي .

القيمة الغذائية في غذاء ملكات النحل :

يحتوي غذاء ملكات النحل على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية بما في ذلك المعادن مثل الكالسيوم، النحاس، الحديد، الفوسفور، السيلكون، الكبريت، البوتاسيوم، وكذلك مجموعة واسعة من فيتامين ب، البيوتين، إينوزيتول، حمض الفوليك، الأحماض النووية، الجلوبيين، ١٧ نوع من الأحماض الامينية، بما في ذلك ٨ أحماض أمينية أساسية للجسم البشري ولا يتمكن من إنتاجها بالتالي من الضروري الحصول عليها في نظامهم الغذائي .

فوائد غذاء ملكات النحل

١. **التحكم في ضغط الدم :**

أظهرت الأبحاث أن البروتينات الموجودة في غذاء ملكات النحل لها تأثير مباشر على مستويات ضغط الدم لدى البشر . هذا العنصر البروتيني له تأثير طويل الأمد على ضغط الدم . عندما يتم الجمع بينه وبين البوتاسيوم يعمل كموسع للشرايين وبالتالي يحد من الضغط على الأوعية الدموية والقلب وبذلك فهو يساعدك في منع مجموعة متنوعة من أمراض القلب .

٢. **تقليل مستويات الكوليسترول الضار :**

غالباً ما تحصل على مستويات عالية من الكوليسترول السيئ الذي يتواجد في الأطعمة المختلفة . أضافت الدراسات الحديثة أنه عند إدراج غذا ملكات النحل إلي نظامك الغذائي اليومي يمكنك من تقليل مستويات الكوليسترول السيئ، مما يساعد على منع تصلب الشرايين والأوعية الدموية في القلب وهذه الأمور تؤدي إلي مشاكل مختلفة منها النوبات القلبية والسكتات الدماغية .

٣. **مشاكل العقم :**

بالرغم من أهمية غذاء ملكات النحل للخصوبة لا تزال نقطة غير واضحة إلا أنه يمتلك تأثير مباشر على مستوى

الخصوبة في الجسم البشري وهو البروتين الذي يؤثر علي تشكيل الملكة ويساعدها في أن تصبح باقية علي قيد الحياة. تذكر الأبحاث أن غذاء ملكات النحل يعمل علي زيادة خصوبة الرجل من خلال زيادة قدرة الحيوانات المنوية علي الحركة وبالتالي زيادة فرص حدوث الحمل .

٤. الوقاية من السرطان :- يوجد كمية من العناصر المضادة للأكسدة في غذاء ملكات النحل ولكن علي وجه التحديد يظهر غذاء ملكات النحل القدرة علي كبح نثائي الفينول، والمعروف بإسم هرمون الأستروجين البيئي والذي يتم ربطه بالإصابة بسرطان الثدي. لذلك عند الحفاظ علي تناول غذاء ملكات النحل في نظامك الغذائي يساعدك في منع الإصابة بالسرطان .

٥. منع الالتهابات :- يحتوي غذاء ملكات النحل علي الفيتامينات والأنزيمات النشطة التي تجعله وكيل رائع لتقليل الالتهابات . ولكن الحرارة المفرطة تؤدي إلي تكسير خصائصه الإنزيمية. يمكنك التطبيق الموضعي لعجينة غذاء ملكات النحل علي المناطق المتضررة من الجسم لتقليل الالتهابات .

٦. منع الشيخوخة المبكرة :- يساعدك غذاء ملكات النحل في مقاومة أعراض الشيخوخة وذلك لوجود المركبات المضادة للأكسدة بداخله . لأنها تعمل علي القضاء علي الجذور الحرة وتأثيرها الضار علي الجسم. يمكن أن تساعد المواد المضادة للأكسدة علي مقاومة التجاعيد والحفاظ علي تألق الجلد ومنع تساقط الشعر وتجنب البقع الصفراء وبذلك الوقاية من أمراض مزمنة معينة .

٧. فقدان الوزن :- يعد الليثين أحد مكونات غذاء ملكات النحل أحد العناصر الفعالة في تقليل الكوليسترول الضار في الدم وتحسين وظائف الكبد وتعزيز الهضم كل هذه الأمور يمكنك من فقدان الوزن . بالإضافة إلي تحسين التمثيل الغذائي . من خلال إنتاج بروتين يعمل كعنصر جيد في تعزيز فقدان الوزن .

٨. التمثيل الغذائي :- يحتوي غذاء ملكات النحل علي كافة الأحماض الأمينية الأساسية والذي لا يستطيع الجسم إنتاجها بنفسه ولكن من الضروري تزويد الجسم بها للحفاظ علي عملية التمثيل الغذائي متوازنة وتعمل بشكل جيد. وبالتالي فإن غذاء ملكات النحل يمكنك من تجديد الخلايا وتعزيز صحة نمو العضلات وزيادة قوة العضلات مما يعزز نمط حياة صحي .

٩. غني بالمواد المضادة للأكسدة :- المواد المضادة للأكسدة من العناصر الأساسية اليوم لأنه عند أكسدة الخلايا ينتج عنها حالات أكبر من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأمراض المزمنة الأخرى . يعد غذاء ملكات النحل أحد الأطعمة الأساسية الغنية بالمواد المضادة للأكسدة كما ذكرت مجلة الاغذية الزراعية الأمريكية في عام ٢٠٠٨

بأنه يحتوي علي كمية عالية جداً من مضادات الأكسدة . ويفضل شراء منتجات غذاء ملكات النحل الطازجة بدلاً من المجمدة للحصول علي العناصر الغذائية المفيدة .

١٠. تعزيز صحة الجهاز المناعي :- أشارنا من قبل مدي قدرة الجهاز المناعي في تجديد الخلايا. قامت مجموعة من العلماء في جامعة جزر ريوكيو في اليابان بدراسة لتثبت قدرة غذاء ملكات النحل علي تحسين صحة الجهاز المناعي ومنع مهاجمة أي بكتريا للجسم . فالجسم يتمكن من بناء المناعة الذاتية الحفاظ علي حماية الجسم من أمراض مثل إلتهاب المفاصل والعديد من أنواع الحساسية وإضطرابات المناعة الذاتية .

١١. تحسين وظائف الدماغ :- ذكرت دراسة في جامعة جيفو الدوائية في اليابان أن غذاء ملكات النحل يساعد في حماية الدماغ وتحفيز وظائف الإدراك وإصلاح خلايا الدماغ .. لذلك، لا تتجاهل غذاء ملكات النحل لما له من تأثير وهمي وتحقيق ليلة نوم هادئة .

١٢. حماية الكبد :- يمتلك غذاء ملكات النحل قدرة هائلة علي حماية الكبد. ذلك لا تقلل من أهمية غذاء ملكات النحل في الحفاظ علي صحة الكبد وبذلك يصبح عنصر ضروري لصحتك . قامت تجربة علي يد علماء في ملكات النحل علي الفئران تم إعطائهم مادة سامة للكبد. وجد الباحثون انه ساعد كعامل وقائي للكبد لمدة ٧ أيام. فقد أظهر تأثير وقائي ملحوظ علي أنسجة الكبد من السموم .

١٣. الحصول علي بشرة صحية :- بدأ العلماء في قسم الصيدلة أن جامعة نيهون في اليابان أن غذاء ملكات النحل يزيد من إلتئام الجروح . كما أنه عند تغذية الفئران علي غذاء ملكات النحل أظهرت نشاط مضاد للإلتهابات . ويمكنك من تشكيل الكولاجين لتجديد البشرة وقدرة كافية علي إلتئام الجروح . المفاجأة لك أنه تم إستخدام غذاء ملكات النحل علي مر العصور يحتوي علي عناصر غذائية وفيتامينات تدعم تجديد الجلد مثل مركبات الفلافونويد، الحمض النووي، حمض الديكائونيك، الإنزيمات، مجموعة هرمونات محددة .

كما أنه يحتوي علي العديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين ب٦، فيتامين ب٥، فيتامين ب٣، فيتامين ب٢، فيتامين ب١ والزنك وجميعها عناصر ممتازة للبشرة . تشير الدراسات أن غذاء ملكات النحل يساهم في إنتاج الكولاجين . وعند أخذ ٥٠٠ ملجرام من كبسولات غذاء ملكات النحل أو تناول ربع ملعقة من غذاء ملكات النحل يعمل علي تحسين بشرتك .

١٤. تقوية العظام :- ذكرت مجموعة من العلماء في اليابان أن هلام ملكات النحل له تأثير مفيد علي علاج هشاشة العظام . وجدت دراسة أن غذاء ملكات النحل يمنع هشاشة

٢. أدوية الضغط والأدوية المضادة للكوليسترول أو حتى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يمكن أن يزيد من سوء المرض

٣. يمكن أن يكون مسبب المرض عامل وراثي في العائلة
٤. النقرس المتطور يؤدي إلى زيادة نسبة كريستالات حمض اليوريك في المفاصل وتحت الجلد حيث يتكون نوع من الحصوات ووجودها غير مؤلم ولكنها تنتشر إلى باقي المفاصل في الجسم وتسبب تورمات وانتفاخات عند نوبات الألم الخاصة بالنقرس

٥. المشكلة الأكبر ان نسبة حمض اليوريك إن لم يتم علاجها بشكل سريع تؤدي إلى تكون الحصوات في الكلى أو حتى الفشل الكلوي في بعض الحالات المتأخرة كم الأفضل للجميع أن يتم الذهاب إلى الطبيب في أسرع وقت بعد توقف أول نوبة من الألم من أجل إجراء الفحوصات والتحليل اللازمة كما يتم وصف العلاج المناسب للحالة

المجموعات الغذائية لمريض النقرس

المجموعة الغذائية الأولى .

تحتوي علي البيورين بنسبة عالية . وتضم هذه الاغذية
١- الاعضاء الداخلية لحيوانات اللحوم مثل (الكبد – المخ- الكلاوي- والبنكرياس وامعاء الخروف والماشية)
٢- السردين – الانشوجة- عيش الغراب واللحوم المفرومة المعروضة للبيع تجاريا)

* وهذه الاغذية ضارة علي مريض النقرس لذلك يفضل التقليل من تناولها الي اقل درجة ممكنة . حيث تزيد نسبته فيها عن ١٥٠ مجم من الغذاء .

المجموعة الغذائية الثانية .

فهي تحتوي علي البيورين ولكن بنسبة اقل من المجموعة الاولى حيث تصل نسبته فيها بين ٥٠ مجم لكل ١٠٠ جرام من الغذاء وتضم هذه الاغذية :-

١- اللحوم – الدواجن – الاسماك- سمك الثعبان والاعذية البحرية بصفة عامة ومنها القشريات. مثل الكابوريا
٢- البقول الجافة مثل : العدس – البسلة وغيرها من الخضروات والسبانخ .

وينصح مريض النقرس بالاعتدال في تناول هذه الاغذية ، علي الايتم تناول نوعيات كثيرة منها في نفس الوجبة الغذائية الواحدة .

المجموعة الغذائية الثالثة .

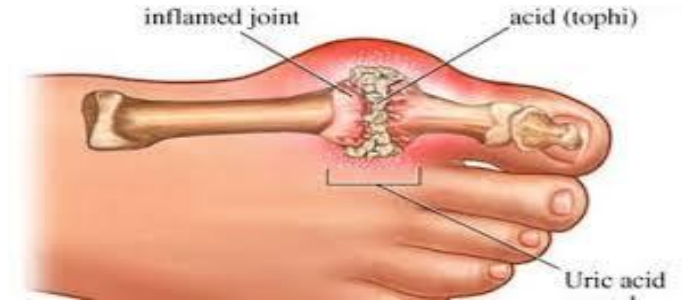
فقيرة في محتواها من البيورين الذي يقل عن ١٥ مجم لكل ١٠٠ جرام منها .

العظام وتعزيز إمتصاص الكالسيوم مما يجعله عنصر وقائي وفعال لمرض هشاشة العظام . الغذاء الملكي غني بفيتامين د والكالسيوم وبذلك تعزيز قدرة الجسم علي إمتصاص الكالسيوم وإيداعها في بناء العظام.

اعداد:- د/ حسنية شحاته محمد

مدرس التمريض النفسي

التغذية السليمة لمرض النقرس



مقدمة

النقرس مرض يعرفه الجميع أو سمع عنه على الأقل ومعظم ما نسمعه عن الأمراض يُعد من الإشاعات لذلك نحاول أن نصح لكم بعض المفاهيم الخاطئة التي قد تكون منتشرة في مجتمعاتنا ونعرض لكم تقرير كامل عن مرض النقرس

ما هو مرض النقرس؟ عادة ما نشعر بهجمات النقرس

الحادة فجأة حيث نشعر باحمرار وألم شديد في المفاصل وخاصة في قاعدة إصبع القدم الكبير يُعد النقرس أحد أنواع التهاب المفاصل المعقد والذي يمكن أن يُصيب أي شخص على الرغم من أن الرجال أكثر عرضة للإصابة به وتزداد نسبة الإصابة عند السيدات خاصة بعد إنقطاع الدورة الشهرية ولحسن الحظ أن النقرس من الأمراض القابلة للعلاج وهناك أكثر من طريقة للتقليل من أخطاره ومضاعفاته

الأعراض:

آلام شديدة في المفاصل- الإنزعاج وعدم الشعور بالراحة- أحمرار والتهابات في المفاصل المصابة التأخير في اللجوء إلى الطبيب سوف يؤدي إلى زيادة حالة النقرس سوءاً مما قد يؤدي إلى تلف كبير في المفاصل

الأسباب التي تؤدي إلى النقرس:

١. أسلوب حياتك والأطعمة التي تأكلها يمكن أن يزيد من تطور المرض وخاصة عند الرجال أكثر منه عند النساء

إحداهما الأخرى؟، إنما يطفئ الخير الشر كما يطفئ الماء النار.

* قال حكيم : إن سر تعاسة الانسان فى خمسة أشياء داخل نفسه : الشهوة والغضب والغرور والأنانية والتملك.

* قال يحيى بن معاذ - رحمه الله - : القلوب كالقصور فى الصدر تغلى بما فيها ، ومغارفها ألسنتها ، فانظر الرجل حتى يتكلم فإن لسانه يغترف لك ما فى قلبه من بين حلو وحامض وعذب وأجاج.

* قال وهب بن منبه - رحمه الله - : إذا سمعت الرجل يقول فيك من الخير ما ليس فيك فلا تأمن أن يقول فيك من الشر ما ليس فيك.

* الوهم نصف الداء والاطمئنان نصف الدواء والصبر بداية الشفاء (ابن سينا)

* لا تجعل ثيابك اغلى شئى فيك حتى لا تجد نفسك ارحص مما ترتدي (جبران خليل جبران)

* الناس ثلاثة: فمنهم مثل الغذاء لا يد منه على كل حال، ومنهم كالدواء يحتاج اليه في حال المرض، ومنهم كالداء مكروه على كل حال(أبو العباس عبد الله المأمون)

* لا تحزن اذا جاءك سهم قاتل من اقرب الناس الي قلبكفسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامه (د.ابراهيم الفقي)

اعداد:- د/ زمزم احمد احمد

مدرس التمريض النفسي

لمزيد من الاستفسار يرجى زيارتنا علي زيارتنا علي الموقع التالي:-

www.aun.edu/faculty_nursing/ara_bic/indic/index.php

ت/ ٠٨٨٢٤٢٣٥٠٥ فاكس/ ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠
داخلي / ٤٧١٢

مراجعة :- د/ ناهد شوكت ابوالمجد

سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة بالكلية

فيمكن اعتبارها اغذية جيدة لمريض النقرس ، حيث ان هذه الاغذية لا يمثل تناولها أي مصدر خطورة صحية علي مريض النقرس وتضم الاغذية التالية:-

١- الخبز- والحبوب ومنتجاتها - الزبد- الدهون- الزيتون - الجبن - البيض واللبن .

٢- المكسرات بانواعها المختلفة، الكافيار وبطارخ السمك
٤- الفواكه - الخضروات - ماعدا السابق ذكره منها مثل السبانخ

نصائح غذائية ونباتات في خدمة مريض النقرس

١- تناول كميات كبيرة من الماء ٣:٤ لترات في اليوم .
٢- للتخلص من الحمض في الدم : فزيادة ادرار البول تساعد علي خروج كميات كبيرة من حمض اليوريك . فحاول تطبيق التالي:-

* تناول كوبين من الماء قبل النوم
* تناول كوب من الماء عندما تستيقظ لدخول المام
* ابدأ نهارك بكوب من الماء البارد الكبير ، ولا تتناول الشاي والقهوة

* ابتعد قدر الامكان عن المقلبات والدهون وعن تناول المورتيديلا والنقائق والجبن

* اذا كنت تعاني من السمنة فحاول انقاص وزنك

* تناول الخضروات المطبوخة وجميع انواع السلطات والاعشاب العطرية كالنعناع والزهور كاليانسون والبابونج

* تناول الكريز خاصة في موسمه لغناه بمادة تساعد علي تعطيل حامض اليوريك وتخفيف الالتهابات المصاحبة للمرض .

* تناول عصير الكرفس والجزر علي ان يكون طازجا فهي عصائر قلبية ولها تأثير ايجابي في حل الترسبات المتركمة في المفاصل

اعداد:- د/ ميرفت انور عبد العزيز

استاذ مساعد بقسم تمريض الحالات الحرجة

اقوال ماثورة

قال مالك بن دينار رحمه الله : "مساكين أهل الدنيا خرجوا منها وما ذاقوا أطيب ما فيها ، قيل له وما أطيب ما فيها ، قال ، معرفة الله عز وجل ومحبيه".

* قال الجاحظ لو تأملت أحوال الناس لوجدت أكثرهم عيوباً أشدهم تعيباً.

* قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ما كانت الدنيا هم أحد قط إلا لزم قلبه أربع خصال: فقر لا يدرك غناه وهم لا ينقضي مداه وشغل لا ينفذ أولاه وأمل لا يبلغ منتهاه.

* قال لقمان الحكيم لابنه: يا بني لا تصدق من قال إن الشر بالشر يطفأ، فإن كان صادقا فليوقد نارين وينظر هل تطفئ

**End..
Thanks for
reading it !**



تهانينا القلبية
تمنيتي

تتقدم

السيدة الاستاذ الدكتور
زينب عبد اللطيف محمد
عميد الكلية

والسادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم
والسادة موظفي وعمال الكلية

بخالص التهنة

للسيدة الاستاذ الدكتور

شلبية السيد ابو زيد

وذلك لتعيين سيادتها وكيلا للكلية لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح
والتوفيق





تَمَنِيَاتٍ
تتقدم

تَهَانِينَا الْقَلْبِيَّةِ

السيدة الاستاذة الدكتور

شلبية السيد أبو زيد

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة اعضاء لجنة البيئة بالكلية

بخالص التهئة

للسيدة الاستاذة الدكتور

رابعه حامد

لتولي سيادتها منصب رئيس قسم

تمريض صحة المجتمع

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح
والتوفيق



تهنئة القلبية

تقدم
السيدة الاستاذة الدكتورة

شلبية السيد ابو زيد

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة اعضاء لجنة البيئة بالكلية

بخالص التهنئة لكلا من

أ.د/ سحر محمد مرسي (قسم ادارة التمريض)

أ.د/ نبيله طه احمد (قسم تمريض النساء والتوليد)

وذلك لترقية سيادتهن استاذة دكتور

بالقسم الموضح قرين كل اسم

مع ارق التمنيات لسيادتهن بدوام
النجاح والتوفيق



تمنيتنا القلبية

تتقدم
السيدة الاستاذة الدكتور

شلبية السيد ابو زيد

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة اعضاء لجنة البيئة بالكلية

بخالص التهنة لكلا من

(قسم التمريض النفسي)

د/ علا علي عبد الفتاح

(قسم التمريض النفسي)

د/ هبة قديس مرزوق

(قسم تمريض البالغين)

د/ شيماء سيد خليل

(قسم تمريض المسنين)

د/هناء مختار ابراهيم

وذلك لمنح سيادتهم درجة الدكتوراه
بالقسم الموضح قرين كل اسم
مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام النجاح
والتوفيق



لأ ده مشه رايح
يوزع هدايا علي الأطفال ..
ده لم هدموه وحيطفتش
مه البلد !!



www.mashy.com ashrafhamdi@mashy.com



لأنه حزن علي
البحر الميت ...

لماذا سمي البحر
الأسود بهذا الاسم ؟

