

مجلة البيئة

عدد شهر فبراير ٢٠١٥

رئيس التحرير

أ.د/ هدي دياب فهمي ابراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبوالمجد

محرم ا.م.د/ سحر محمد مرسى

محرم د/ نادية إبراهيم سيد

محرم د/ سلوى على مرزوق

محرم د/سعاد عبد الحميد شرقاوي

محرم د/هند سيد محمود

محرم د/فرنسه علي احمد

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

هيئة التدريس الذين تم تعيينهم
وتسريقتهم من ٢٠١٤/١٠/١ الي
٢٠١٥/٢/١

ثالثاً:- يشتمل عددنا البيئي علي تقرير للملتقي
القومي الاول لكليات التمريض بالجامعات المصرية
والذي استضافته كلية التمريض - جامعة اسيوط
في الفترة من ١/٣٠ - ٢٠١٥/٢/٣م.

رابعاً:- وقد تطرقنا في هذا العدد إلي
العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر
علي صحة الإنسان وكيفية علاجها كما
تناولنا أيضاً في عددنا إلي بعض
الموضوعات والمعلومات الطيبة الهامة
في حياة الإنسان،

خامساً:- ونهني 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 بمساهمتمكم
واشتراكم معنا في الإعداد القادمة
لمجلة البيئة الربع سنوية .

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هدي دياب فهمي



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: تشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الثالث من
المجلة البيئية لشهر فبراير ٢٠١٥ بكلية التمريض - جامعة
أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي تركته
الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن نكون أشدَّ
حرصاً على إصدار عددنا هذا .

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

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

نبذة مختصرة عن موضوعات العمل :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي عن
الضغوط النفسية وكيفية التغلب عليها

ثانياً:- كما يشمل عددنا البيئي علي تهنئة للسادة أعضاء

تغلب علي الضغوط النفسية لكي تعيش حياة أطول

مقدمة :

تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة ، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . وفي ذلك يقرر هانز سيلي Selye, H. 1976 أن عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي .

الضغوط إذن مفهوم يقع على متصل تمثل الإيجابية أحد طرفيه بينما تمثل السلبية طرفه الأخر . فالحمد المعقول من الضغوط هو ذلك الطرف الإيجابي الذي يدفع الفرد إلى بذل الجهد بينما التطرف نحو الزيادة سواء في الشدة أو التكرار هو ذلك الطرف السلبي الذي تنتج عنه العديد من المشكلات . وتعد مسألة الحد الفاصل بين ما هو إيجابي وسلبي مسألة نسبية تختلف باختلاف الكثير من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية .

تعريف الضغوط وأنواعها :

هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط ، فهناك من يعرفها بأنها : أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبدا لستار إبراهيم ، ١٩٩٨) بينما يعرفها آخرون بأنها : الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره وتحدث مجموعة من التغيرات النفسية والفيولوجية والسلوكية تهدف إلى مساعدته على إعادة التكيف من جديد (موسوعة مقاتل من الصحراء - مجموعة من الباحثين) .

وبري ماك جراف Mc Graph ١٩٧٠ أن الضغوط تعبر عن خلل مدرك بين المطالب والإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السالبة مثل الغضب والقلق والإحباط . أما لازارس Lazarus ١٩٩٣ فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها من خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك مجموعة من النقاط الأساسية التي تشترك فيها تلك التعريفات هي :

الضغوط تحدث نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية . الضغوط عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع وإمكانياته الشخصية . ينتج عن الضغوط مجموعة من التغيرات النفسية والفيولوجية والسلوكية .

وللضغوط أنواع عدة نجد منها :

ضغوط الحياة اليومية :

وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها . ومن هذه الضغوط نجد : الضغوط الأسرية والعائلية ، الضغوط المادية ، الضغوط الاجتماعية ، الضغوط المادية ، الضغوط الاجتماعية ، الضغوط المهنية ، الضغوط الدراسية ، الضغوط العاطفية الخ

ضغوط غير عادية :

وهي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية ، التعرض لحادث مؤلم (الاغتصاب ، وفاة كل أعضاء الأسرة في حادث عدا هذا الفرد.....) .

ضغوط قصيرة المدى :

وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها مثل (الفصل من العمل والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل آخر، أو وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة) .

ضغوط طويلة المدى :

وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره .

وينبغي أن نؤكد هنا على نسبة تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها .

كيفية التغلب على الضغوط النفسية

تراود البشر في أي مكان فكرة "الحياة" .. كيف تحيا طويلا ؟ ومن أين يأتي الإنسان بالصحة وكيف تدوم ؟

تأكل أقل تعيش أكثر

ثبت ان التمارين الرياضية تقلل من مخاطر الموت وهذه حقيقة علمية اظهرت من عدد من الباحثين في العديد من التخصصات الطبية ومن خلال البحث في كيفية ابطاء عملية الشيخوخة وجد ان الطريقة الوحيدة لتأخيرها هو أن نأكل اقل ، فقد ثبت ان الفئران والقروذ تستمتع بالحياة عندما تأكل اقل .

ابتعد عن الضغوط النفسية لتعيش اطول

تغلب علي الضغوط النفسية بسهولة تعيش حياة اطول ، وقلل الملح لأنه يرفع ضغط الدم ، ويفاقم المشاكل للقلب والكلبي واحرص علي تناول الأطعمة الطازجة

وقد أثبتت دراسة أمريكية قام بها مجموعة من الباحثين من جامعة ستانفورد الأمريكية ،

وقد اثبتت دراسة أمريكية قام بها مجموعة من الباحثين من جامعة ستانفورد الأمريكية ، أن العيش طويلا لا علاقة له بالعامل الوراثي ، ولم يكشف حتى الآن عن الاختلافات الجينية التي تفسر طول العمر

إرشادات مهتمة لعمر أطول

أصدت المركز العلمية المهتمة بصحة الإنسان ، الفائدة الايجابية على الصحة . والتي منها الإقلاع عن التدخين، لأنه يضيف سنوات لحياتك . كما أن تناول الشاي يقاوم الشيخوخة ، وازافة الكركم في كل الوجبات . يعمل على تثبيط مسببات الزهايمر . وتناول السمك مرتين أسبوعيا" يساعد في حالات الاكتئاب .

You did it!
Congratulations



تَهَانِينًا
تتشرف

مَبْرُوكٌ

السيدة الأستاذة الدكتور / هدي دياب فهمي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

والسادة وكلاء الكلية

والسادة أعضاء لجنة البيئة

والسادة رؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس

ومعاونيهم بالكلية

الف مبروك

الف مبروك

الف مبروك

الف مبروك

بخالص التهنئة

السيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد العظيم محمد

لتنصيبها عميدا للكلية لفترة ثانية

مع أطيب التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق

You did it!
Congratulations

تَهْنِئَاتًا
تَشْكُرُهُم



الف مبروك الترتيب

السيدة الأستاذة الدكتور / هادي دياب فحسي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

والسادة أعضاء لجنة البيئة

والسادة رؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس

ومعاونيهم بالكلية

بخالص التهئة

للسيدة الدكتور / إكرام إبراهيم محمد

وذلك لتفانية سيادتها لتصب أستاذة دكتور

بتحسم التصريحي الشخصي

مع أرق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق

تقديم

السيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد

والسادة والوكلاء

والسادة رؤساء الأقسام والسادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور / امال عبد ربه حسين عبد ربه

(قسم تمريض الاطفال - كلية التمريض - جامعة اسيوط)

للسيدة الدكتور / امل عبد العزيز احمد

(قسم تمريض النساء والتوليد - كلية التمريض - جامعة اسيوط)

للسيدة الدكتور / صفاء محمد ذكي

(قسم التمريض النفسي والصحة النفسية - كلية التمريض - جامعة اسيوط)

للسيدة الدكتور / شيماء عبد الرحيم خلف

(قسم تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض - جامعة اسيوط)

وذلك لمنح سيادتهم درجة الدكتوراه بالقسم الموضح قرين كل

اسم. مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام النجاح والتوفيق.

كلية التمريض جامعة اسيوط تستضيف الملتقى القومي الاول

طلاب كليات التمريض بالجامعات المصرية

تحت شعار: القوة في وحدتنا

موعد انعقاد الملتقى : في الفترة من ١/٣٠ - ٣/٢/٢٠١٥م.

المكان : كلية لتمريرض - جامعة اسيوط:

عدد الجامعات المشاركة : (١٥) كلية تمريرض بالجامعات المصرية .

واعذار عن المشاركة (٥) كليات بجامعات (بورسعيد - الاسكندرية - عين شمس - المنوفية - حلوان) يشكل كل وفد من

الجامعات المشاركة من (١٢) عضوا فاشتركت كلية التميرض بوفدين يمثلا الكلية وكان الوفد الاول تحت اشراف السيدة

الدكتور / ناهد شوكت ابوالمجد وكان الوفد الثاني تحت اشراف السيدة الدكتور / فاطمة رشدي

اهداف الملتقى :

١- الارتقاء بالمستوى الفكري للطلاب بتعزيز المعرفة لديهم واكسابهم معارف جديدة تنمي قدراتهم العلمية من خلال تقديم وجبة من العمل الجماعي .

٢- توثيق الصلة بين الطلاب المشاركين في الملتقى وتوطيد اواصر الصداقة والمودة بينهم لتنمية اتجاهاتهم نحو العمل الجماعي .

٣- اتاحة الفرصة امام الطلاب لممارسة الانشطة الطلابية المختلفة .

٤- فتح افاق طلاب الجامعات وربطهم بثقافتهم الوطنية وتعريفهم بمفردات العمل الاجتماعي

٥- العمل على تعميق الشعور بالغيرة الوطنية بين صفوف الشباب المصري والوصول الى القناعة الكاملة بسمو العمل الجماعي من أجل الوطن

٦- تعميق أسباب الوحدة الفكرية بين الشباب على أساس متين من القومية وتمثيل الشباب والطلاب والتعبير عن نتائجهم والتعرف على آرائهم ومواهبهم .

برنامج الملتقى

برنامج الملتقى

الجمعة ٣١/٣/٢٠١٥ م

- استقبال من الساعة الرابعة عصرا - تسكين الوفود المشاركة

- تناول وجبة العشاء الساعة السابعة مساء - اجتماع بالسادة هيئة اشراف الوفود المشاركة بقاعة المؤتمرات بالكلية الساعة الثامنة مساء

السبت ١/٤/٢٠١٥ م

التوقيت	الفاعليات	مكان التنفيذ
٨:١٠ صباحا	افطار	المطعم المركزي
١٠:٢ ظهرا	الافتتاح	بالصالة المغطاة بالجامعة
٢:٤:٤ عصرا	الغداء	المطعم المركزي
٥:٩ مساء	المؤتمر الطلابي	قاعة المؤتمرات - كلية التميرض
٩ مساء	العشاء	المطعم المركزي

التوقيت	الفاعليات	مكان التنفيذ
١٠:٨ صباحا	الافطار	المطعم المركزي
٢:١٠ ظهرا	مسابقات	داخل الكلية
٢:٤٤ عصرا	الغداء	المطعم المركزي
٧:٤ مساء	مسابقات	داخل الكلية
٩:٧ مساء	كورال / مسرحية	داخل الكلية
٩ مساء	العشاء	المطعم المركزي

التوقيت	الفاعليات	مكان التنفيذ
١٠:٨ صباحا	الافطار	المطعم المركزي
٢:١٠ ظهرا	مسابقات	داخل الكلية
٢:٤٤ عصرا	رحلة نيلية والغداء وجبة جافة بالعابرة	بالمرسى السياحي بأسبوط
٧:٥ مساء	مسابقات	داخل الكلية
٩:٧ مساء	كورال / مسرحية	بإحدى قاعات الجامعة
٩ مساء	العشاء	المطعم المركزي

التوقيت	الفاعليات	مكان التنفيذ
١٠:٨ صباحا	الافطار	المطعم المركزي
٢:١٠ ظهرا	حفل الختام وتوزيع الجوائز	بالصالة المغطاة بالجامعة
٢ ظهرا	الغداء والمغادرة	المطعم المركزي

نتائج الملتقي

حفل الافتتاح

- حضر الافتتاح السيد الاستاذ الدكتور / عادل ريان - نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب والسيد الاستاذ الدكتور / كرم عبد النعيم - رئيس الأنشطة الطلابية علي مستوى الجامعة والسيد سكرتير عام محافظة أسيوط
- * حقق الملتقي نجاح غير مسبوق كما حظي بالاهتمام الإعلامي من قبل القناة السابعة كما حظي الملتقي ايضا بالاهتمام الاجتماعي حيث تم عمل حساب خاص للملتقي علي موقع التواصل الاجتماعي Facebook حيث تم تداول فعاليات الملتقي عليه
- * علي هامش حفل الافتتاح تم تكريم السيدة الدكتور / سوسن علاء تقديرا لمجوداتها في رعاية التمريض بالكلية
- * حصلت كلية التمريض - جامعة اسيوط علي ستة مراكز وجوائز في الملتقي

المراكز والجوائز التي حصلت عليها كلية التمريض – جامعة أسيوط في الملتقي

م	المركز	المسابقة	اسم الطالب
١	الأول	المؤتمر الطلابي	الشيمااء خالد- إسلام صفوت
٢	الأول	الإلقاء	محمود حمدي محمد
٣	الثاني	الخط العربي	شيرين احمد فتحي
٤	الأول	الغناء الفردي طلبة	علي احمد عبد الرحمن
٥	الأول	الرسم بالرصاص	علي احمد عبد الرحمن
٦	الثاني	الألعاب الترويحية	الوفد بالكامل

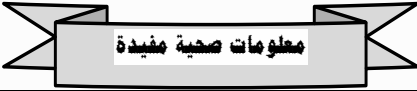
صور الملتقي



١١- أن الدب القطبي أو الدب الرمادي المخطط قد يصل وزنه إلى حوالي ٤٥٠ كغ، إلا أن أكبر الدببة هي دببة ألاسكا البنية والتي يصل وزن أحدها إلى أكثر من ٦٨٠ كغ وعندما يكون واقفاً يصل طوله إلى أكثر من ٣ أمتار. ويعتبر الدب الرمادي المخطط من أكثر الحيوانات التديبة خطراً.

١٢- أن هناك أنواعاً من الحيوانات تعيش في المياه العذبة، منها فرس النهر والزبابة و الكيب وتغلب الماء والقنوس. وتتميز هذه الحيوانات بمهارتها بالسباحة وهي تلتقط غذاءها في الماء. ويعتبر فرس النهر أكبر الثدييات المائية على الإطلاق. وهو حيوان عاشب يقضي القسم الأكبر من حياته في الماء حيث لا يخرج منه فوق سطح الماء سوى عينيه ومنخربيه.

١٤- أن الضفادع لا تقوى على التنفس وفمها مفتوح ولهذا فإنك إذا فتحت فمها بالقوة ماتت مختنقة



مكونات طبيعية تعيد الصحة والشباب للبشرة

هناك العديد من العوامل التي تؤثر سلباً على البشرة مثل التعرض المباشر للأشعة الشمس لفترات طويلة واستخدام المكياج بكثرة بالإضافة الى التقدم في العمر الذي يترك علامات واضحة على البشرة

الحل في هذه المكونات

١- **الزيوت** : مثل زيت اللوز ، وجوز الهند دواء الشمس والخروج والسمسم

٢- **مستحضرات الشاي الأخضر** : تخفف من حدة المشاكل الناتجة من التعرض لأشعة الشمس

٣- **النيوميجا 3 ، 6 ، g** : تعمل على تحسين صحة البشرة وتزيد وطوليتها وتحافظ على مظهرها وتحفف من تشقق البشرة

٤- **الفيتامين** : يعمل كمضاد للأكسدة ويخفف من تلف الخلايا ويعم على اخفاء البقع

٥- **الصويا** : تحمي من أشعة الشمس وتحافظ على البشرة من الجفاف وفقدان المرونة .

١- المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ستة ساعات وعشر ساعات..

٢- النحل في اليوم الحار يقوم بعملية تكييف بالغة الدقة فيقف عند باب الخلية ويرفرف بأجنحته وأنه من المتعذر عليك رؤية هذه الأجنحة أثناء دورانها تماماً مثل محرك الطائرة عندما يدور بسرعة مذهلة..

٣- النملة تنام مستلقية على جنبها وتقرب سيقانها لتلامس جسدها وحين تستيقظ تتأنب بطريقة تشبه تتأوب الانسان..

٤- طائر النورس يعرف صوت اليفته ويسمعه من بعد حتى لو كان نائماً ومن الغريب أن جميع الأصوات الأخرى مهما كانت قوتها لا توقظه من نومه إلا هذا الطائر الذي يخاف من زوجته..

٥- الأسماك تزيد على خمسة وعشرين ألف نوع ولكن الإنسان لم يستطع حتى الآن أن يصطاد لطعامه غير مائتي نوع فقط..

٦- الخفاش الأعمى والذي لا يطير إلا في الليل أمده الله بأموال الرادار يستكشف بها طريقه..

٧- أطول شجرة في العالم توجد في كاليفورنيا ويبلغ طولها ٣٦٧ قدماً

٨- أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه بأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يرقد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.

٩- أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي ٣٦٠ كلم في الساعة.

١٠- أن ذكر الأرنب يسمى الخزن، وولده يسمى الورش. ومدة حمل الأنثى الأرنبة بولدها حوالي ٣١ يوماً. أما أنثى

الحمار فتسمى أتان وابنه يسمى الجحش. وصغير الخروف يسمى الحمل وابن الحصان يسمى المهر ومؤننه المهرة

١٣- أن سرعة الحصان تبلغ حوالي (٧٠) كم في الساعة تبلغ قفزه (٢,٤٥) متراً

خلطات طبيعية مفيدة لعلاج التهاب البلعوم والحنجرة

الإحساس بضيق في التنفس أو وخز في الحنجرة، إشارة مألوفة لإصابة محتملة بالزكام أو البرد وقد يكون السبب الجو البارد والجاف في فصل الشتاء، أو قد يرجع إلى الحساسية الموسمية التي تتبدل بتبدل الفصول، و التهاب البلعوم والحنجرة قد يتحول لعدوى بكتيرية يمكن أن تكون خطيرة إذا لم تعالج فوراً.

لذا تقدم لكم العلاج السريع والطبيعي لالتهاب البلعوم من خلال تلك الوصفات الطبيعية:

الماء والملح

في كوب من المياه الساخنة قومي بتذويب نصف ملعقة طعام من الملح، ويمكنك إضافة طبقة من غسول الفم واللثة إلى المحلول، وقومي بغسل الحلق به عن طريق الغرغرة لمدة دقيقتين، فهذا المزيج سوف يسهم في القضاء على الأحماض المنتشرة في أسفل الفم بسبب الالتهاب، ما يخلصك من الألم والشعور بالوخز.

الماء والليمون

أمزجي ملعقة صغيرة من عصير الليمون في كوب من الماء الفاتر وغرغري حلقك وحنجرتك، فإن هذا العصير سيقاوم البكتيريا المنتشرة في حلقك بالأسيد الموجود فيه ويقضي عليها.

العسل والزنجبيل والحامض

في نصف كوب من الماء الساخن، أضيفي ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، وملعقة من العسل لتملئي النصف الآخر من الكوب بعصير الليمون الحامض، فيما يغلف العسل الحلق بطبقة سميكة نسبياً فتعمل مقادير الخلطة الأخرى على معالجة الالتهاب.

الفلفل الحار والماء

إن المادة الحارة في الفلفل تخفف آلام الحلق والوخز فيه وتحارب الإلتهابات، أضيفي حوالي ٥ رشات من بهار الفلفل المطحون إلى كوب من الماء الساخن أو بعض قطرات الصلصة الحارة، وغرغري بها حلقك مرة كل ١٥ دقيقة والمسي الفرق بنفسك.

الكركم والماء

عرف العلماء منذ أقدم العصور الكركم كواحد من أهم مقادير الأدوية لمحاربة الكثير من الأمراض، كما أتضح مع الوقت أنه من أغنى مصادر مضادات الأكسدة، ولعلاج آلام والتهابات الحلق وغرغري فمك بنصف ملعقة من الكركم مع نصف ملعقة من الملح في كوب من الماء الساخن.



مشروبات طبيعية تقضي على آلام القولون

نتيجة المرور بحالة من الضيق النفسي أو التوتر نصاب بنوبات من أوجاع التهاب القولون المزعجة، وقد نصاب بتلك الآلام نتيجة عدم اتباع نظام غذائي صحي.

تستعرض في هذه المقالة قائمة تحتوي على ٥ مشروبات صحية تساعد في علاج التهابات القولون المسبب للآلام، تعرفي عليها لتساعدي نفسك في التخلص من تلك الآلام فور الشعور بها دون الحاجة لتناول الأدوية المسكنة

الكرابوا

يعد مشروب الكرابوا من أفضل المشروبات التي يمكن تناولها عند الشعور بآلام القولون لقدرة عشب الكرابوا على القضاء على انتفاخات البطن وذلك يساعد في تهدئة آلام القولون.

اليانسون

يعرف مشروب اليانسون بقدرته على تهدئة الجسم والمزاج العام، وينصح الأطباء بتناول مشروب اليانسون للتخلص من التوتر الذي يتسبب في آلام القولون.

الحلبة

تعد فوائد الحلبة الغذائية وتستخدم في تخليص الجسم من السموم بوجه عام، فينصح بها الأطباء مرضى الإمساك وآلام المعدة والقولون، لذلك قومي بتناول كوب من مشروب الحلبة لتفيدي جسمك بالعناصر التي تحتويها الحلبة ولعلاج القولون.

النعناع

يشتهر مشروب النعناع بقدرته في علاج مشكلات الجهاز الهضمي فهو يساعد في علاج المغص المعوي وآلام القولون، وذلك لاحتوائه على زيت يعمل كمهدئ لعضلات القولون.

بذور الشمر

يوصي الأطباء بتناول مرضى آلام القولون كوب يومي من بذور الشمر المغلية وذلك لقدرتها على علاج آلام القولون.



١٠- أطعمة فعالة تحافظ على صحة الكليتين

تقوم الكليتين بدور عظيم في جسم الإنسان، فهي تقوم بوظيفة تصفية الدم من الميكروبات والسموم خلال عملية الأيض وتقوم بتنظيم المواد الكيميائية والسوائل في الجسم. تقدم لكم بعض الأطعمة الفعالة والمفيدة التي تحافظ على صحة الكليتين:

-الفلفل الأحمر-

يتميز الفلفل الأحمر باحتوائه على فيتامين "أ" و"ج" و"ب٦" و"حمض" الفوليك" وكثير من الألياف، ويحتوي أيضاً على مادة "الليكوبين" المضادة للأكسدة، التي تقي من السرطان.

-الكرنب-

يعتبر الكرنب من أهم الأطعمة الغنية بمادة "الفاينوكيميكالز" التي تحارب السرطان وتحسن صحة القلب والأوعية، كذلك الكرنب غني بالفيتامينات منها فيتامين "ج" و"ب٦" و"حمض" الفوليك والألياف، كما إنه منخفض في عنصر البوتاسيوم.

القرنبيط

يحتوي القرنبيط على فيتامين "ج" وحمض الفوليك والألياف، ويحتوي كذلك على مركبات تساعد الكلى على تفتيت المواد السامة التي تضر الأغشية.

الثوم والبصل

يساعد الثوم على منع الالتهابات وخفض الكوليسترول، كما إنه غني بالمواد المضادة للأكسدة، كما يساعد البصل أيضاً على التقليل من عنصر البوتاسيوم، لكنه غني بالكروميوم الذي يساعد على هضم الدهون والبروتينات والكاربوهيدرات.

-التفاح-

يحتوي التفاح على الألياف، ويتميز بخفض الكوليسترول ومنع الإمساك والوقاية من السرطان وأمراض القلب.

-التوت والفراولة والكرز-

هما غنيان بفيتامين "ج" والألياف "المنجنيز" وهما مفيدان للكلى، ويحتويان على مواد مضادة للأكسدة تساعد على بناء جسم صحي وسليم، أما الكرز يتميز أيضاً باحتوائه على المواد المضادة للأكسدة.

-العنب الأحمر-

العنب الأحمر يمنع الأكسدة وجلطات الدم ويساعد على سهولة تدفق الدم، احرصي على اختيار العنب ذو الجلد الأحمر أو البنفسجي الغامق لأنه اغني بالمواد المضادة للأكسدة.

-بياض البيض-

يعتبر من أغنى الأطعمة الغنية بالبروتين، ويحتوي على "فسفور" أقل بكثير من صفار البيض أو اللحم، لذلك هو أفضل للكلى .

-السّمك الغني بالأوميغا ٣-

يحتوي زيت الأوميغا على مضادات مضادة للالتهابات، والتي تقي من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتوفّر زيت الأوميغا ٣ في التونة والسلمون والرنجة.

زيت الزيتون

يحتوي على مواد مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، لذا فقد وجد الباحثون أن الطبخ بزيت الزيتون أفضل للحفاظ على الكلى .



أفضل الأطعمة لصحة الدماغ وتنشيط الذاكرة

مقدمة

هل تماًلاً وريقات الملاحظات الصغيرة مكتبك؟ وجدار ثالجتك في المنزل؟ هل يرن هاتفك المحمول بنغمة التذكير بمعاد ما كل ساعة؟ إذا كانت اجابتك بنعم فأنت بحاجة الى نظام غذائي جديد لكي ينشط خلايا الذاكرة في المخ، وعلى الرغم من أننا نلقي دائماً باللوم في ضعف الذاكرة على التقدم في العمر والتوتر وما شابه ولكن الغذاء فعلاً ممكن أن يحسن من أداء الذاكرة. فالذاكرة تعتمد على عدد خلايا المخ والتواصل بينهم واليك أفضل الأطعمة التي تحسن من أداء هذه الخلايا وتقوي الذاكرة

١- البنجر

كل خلايا الجسم تحتاج الى الاوكسجين والمخ بالذات يحتاج إلى الأوكسجين بوفرة، والبنجر من الاطعمة التي تنظم معدل سريان الدم الذي يحمل الأوكسجين الى المخ وتنشط عمل الخلايا.

٢- السمك

الاسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والرنجة والماكريل تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية الغير مشبعة الأوميغا ٣ والتي تدخل في تركيب خلايا المخ، وتساعد على سرعة انتقال الإشارات العصبية بين الخلايا.

٣- التوت

التوت والفراولة يحتويان على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحافظ على خلايا المخ من التلف. وهناك دراسة اجريت في عام ٢٠١٢ في جامعة هارفارد الامريكية اثبتت ان تناول الفراولة والتوت الازرق مرة اسبوعياً يؤخر من ظهور علامات شيخوخة المخ بفترة قد تصل الى عامان ونصف.

٤- البروتين

صدر الدجاج والديك الرومي والبيض واللبن كلها مصادر صحية غنية بالبروتين وفيتامينات B12 وهما لزمان لعمل وظائف المخ من ذاكرة واستيعاب وتركيز وحفظ واستظهار وهناك دراسة اثبتت ان كبار السن الذين عندهم نقص في فيتامين B12 يكونون اكثر عرضه لتدهور وظائف المخ.

٥- المكسرات

المكسرات وخاصة عين الجمل تحسن من وظائف المخ وتنشط الذاكرة. وتفيد الأبحاث التي اجريت على مرضي فقد الذاكرة الزهايمر أن تناول المكسرات يؤدي الى تحسين حالة الذاكرة، كما أن المكسرات تحتوي على الأوميغا ٣ المفيدة في تكوين واصلاح خلايا المخ وتساعد على نقل الإشارات العصبية.

٦- الكافيين

الكافيين من المواد المنبهة للجهاز العصبي المركزي وتؤدي الى زيادة التركيز. ويتوفر الكافيين في القهوة ولكن لا يجب أن تزيد عدد مرات تناول القهوة عن مرتان يومياً والبعد عن تناول الكافيين قبل النوم لأن النوم الهادئ من أهم ما يحتاجه المخ لاستعادة نشاطه .



الأساطير المغلوطة عن مرض السكر

يتضمن هذا المقال كل ما يجب أن تعرفه عن مرض السكري من حيث التغذية وكذلك المفاهيم المغلوطة أو الأساطير المتعارف عليها شعبياً والتي لا أساس لها من الصحة.

هل أخبرك شخص من قبل أن تناول الكثير من السكر يسبب مرض السكري أو أن عليك التخلي عن جميع الأطعمة المفضلة لديك عندما تتبع نظام غذائي لمرضى السكري، غير صحيح فهناك العديد من الأساطير حول مرض السكري والغذاء، سنقوم بفصل الحقيقة عن الخيال عن مرض السكري في السطور القادمة.

الأسطورة الأولى: تناول السكريات بكثرة يؤدي إلى مرض السكر

بساطة تناول الكثير من السكر لا يسبب مرض السكري ولكن يبدأ مرض السكري عندما تتعطل قدرة الجسم عن تحويل الطعام الذي تتناوله إلى طاقة، بشكل أبسط ولهم ما يحدث عند الإصابة بالسكري ضع في الاعتبار أن جسمك يحول الطعام الذي تتناوله إلى جلوكوز وهو نوع من السكر اللازم لتشغيل

خلايا الجسم وينتج البنكرياس هرمون يسمى الأنسولين الذي يساعد خلايا الجسم على استخدام الجلوكوز للحصول على وقود الجسم

الأنواع الأكثر شيوعا من مرض السكري وما نعرفه عن أسبابها:

النوع الأول: عندما لا يستطيع البنكرياس أن ينتج أنسولين، فبدون الأنسولين يتراكم السكر في الدم، فيستلزم على الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع أخذ أنسولين للمساعدة في الحصول على السكر لإمداد الخلايا به، وغالبا ما يبدأ هذا النوع في الشباب أو الأطفال

النوع الثاني: عندما يعجز البنكرياس عن تقديم ما يكفي من الأنسولين أو لا يعمل الأنسولين نفسه بشكل صحيح أو كليهما، وغالبا ما يكون احتمال سبب هذا النوع هو زيادة الوزن عند الشخص المصاب ويأتي لأي شخص في أي عمر كما أن التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تزيد من فرصة إصابة النساء به فتحتاج لأخذ أنسولين ولكن عادة ما يختفى بعد الولادة

الأسطورة الثانية: هناك الكثير من القواعد في النظام الغذائي للسكري بالطبع يحتاج السكري لتنظيم وجبات الطعام لكنه ليس بالشئ المعقد فإجراء تعديلات بسيطة على ما تأكله إلى جانب الأدوية قد يجعلك تحافظ على مستويات السكر في الدم أقرب إلى وضعها الطبيعي وقد لا يتطلب الأمر العديد من التغييرات كما كنت تعتقد.

الأسطورة الثالثة: الكربوهيدرات سيئة للسكري

في الواقع الكربوهيدرات جيدة لمرضى السكري ومكون أساسي لنظام غذائي صحيح لمرضى السكري مثله مثل أي نظام غذائي آخر، بالرغم من أن لها أكبر أثر على مستويات السكر في الدم إلا أنها تحتوى أيضا على فيتامينات ومعادن وألياف ضرورية للجسم، لذلك أخطر نوع جيد منها مثل الحبوب الكاملة والفواكه وغيرها من خيارات صحية لك بدلا من الاستغناء التام عنها.

الأسطورة الرابعة: البروتين أفضل من الكربوهيدرات لمرضى السكري

إذا أكلت كمية قليلة من الكربوهيدرات واستعضت بالمزيد من البروتين فقد يؤدي إلى مشاكل صحية لمرضى السكري حيث

أن الأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم يمكن أيضا أن تكون مليئة بالدهون المشبعة، وتناول الكثير من هذه الدهون يزيد فرصة الإصابة بأمراض القلب

الأسطورة الخامسة: يمكنك ضبط الأدوية لتغطي ما تأكله

من كربوهيدرات

إذا كنت تستخدم الأنسولين فإنك قد تعلم كيفية ضبط مقداره لتناسب مع كمية الطعام الذي تتناوله ولكن هذا لا يعني أنه يمكنك أن تأكل ما تريد دون حساب ثم تستخدم المزيد من الأدوية لاستقرار مستوى السكر في الدم

الأسطورة السادسة: سوف تحتاج للتخلي عن الأطعمة

المفضلة لديك

ليس هناك داعي للتوقف عن أكل ما تحب بدلا من ذلك حاول تغيير الطريقة التي يتم بها إعداد الطعام وحاول ألا تأكل كميات كبيرة منها أو اجعلها في أوقات محددة كمكافأة لمتابعة نظامك الصحي

الأسطورة السابعة: يجب التخلي عن الحلويات إذا

كنت مصابا بالسكر

من قال أنك يجب أن تمتنع عن الحلوى فبدلا من اثنين أس كريمة لديك واحدة، ويمكنك استخدام محليات صناعية أو استخدم كميات أقل من السكر، أستخدم حبوب كاملة وفواكه طازجة، أستخدم

زيت نباتي عند إعداد الحلويات

الأسطورة الثامنة: المحليات الصناعية تشكل خطرا على

مرضى السكر

المحليات الصناعية تعتبر أكثر حلاوة من السكر العادي فتجعلك تأخذ منها أقل فيمكن أن تؤدي إلى الحد من السعرات حرارية التي تدخل جسمك.

الأسطورة التاسعة: يحتاج مريض السكر لنظام خاص

مخالف عن الأسرة

الحقيقة أنه لا مانع من تناول مريض السكري نفس الأطعمة التي يتناولها الذين يتمتعون بصحة جيدة لذلك لا حاجة لإعداد وجبات خاصة لمرضى السكر، الفرق بين

النظام الغذائي لمرضى السكري ونظام عائلتك هو أنه مع مرضى السكري تحتاج لمراقبة ما تأكله قليلاً عن قرب.

الأسطورة العاشرة: الحمية الغذائية أفضل الخيارات لمرضى السكر

يمكن ان يؤدي الحرمان من عناصر معينة يحتاجها جسمك إلى خطورة على صحتك لذلك فالحمية ليست الخيار الأفضل إلا تحت إشراف طبي، كل ما عليك فعله هو أن تلتزم بالدواء وأن تمارس التمارين الرياضية وكذلك حاول أن تستخدم ما تأكله كأداة فعالة للحفاظ على مستويات السكر في الدم هذا هو أفضل نظام غذائي لمرضى السكر بل وللجميع.



الأرق

مقدمة

أظهرت بعض الإحصائيات أن نسبة البالغين الذين يعانون من الأرق بلغت ٤٥٪ وتعاني معظم السيدات من هذا المرض الذي يعد واحداً من أبرز اضطرابات النوم، فهو مرض يحرملك من النوم ويعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية، ويشتكى المريض من عدم القدرة على النوم خلال الليل مما يؤثر عليه ويتعبه خلال فترة النهار.

تقدم لكم أسباب الأرق

-السبب النفسي-

أظهرت الدراسات أن ٤٠٪ من المصابين بالأرق لديهم اضطرابات نفسية، والأسباب النفسية التي تسبب الأرق متعددة، فمنها: الاكتئاب، والقلق، والضغط العائلي.

المصاب بالأرق الناتج عن اضطرابات نفسية لا يدرك في معظم الحالات أن السبب يتعلق باضطرابات نفسية، ويخشي الكثير من الناس بأن يوصفوا بأنهم مرضى نفسيين، ولكن نظراً لشيوع الاضطرابات النفسية كأحد أهم الأسباب للأرق يجب استكشاف احتمال وجود الأسباب النفسية عند المصابين بالأرق، ويشكو المصابون بالاكتئاب من الاستيقاظ المبكر،

بينما يعاني المصابون بالقلق من صعوبة الدخول في النوم.

-السبب العضوي-

وهي متعددة، وقد يحتاج الطبيب إلى إجراء دراسة لتشخيص بعض هذه الأسباب.

-السبب السلوكي والبيئي-

مثل عدم الانتظام في مواعيد النوم و الاستيقاظ

-علاجه-

فالأرق عرض أكثر منه مرض، لذا يجب أن يوجه العلاج إلى سبب الأرق، فإذا السبب عضوياً أو نفسياً فيجب أن يشخص أولاً ويتم علاجه بعد ذلك، أما إذا لاحظ معارف المصاب أنه مكتئب أو كثير القلق، فقد يكون السبب نفسياً، ويحتاج المريض أن يبدأ بزيارة الطبيب النفسي، إذا كان السبب عضوياً أو نفسياً فإن علاج السبب كفيل بعلاج الأرق.

-الوسائل التي تساعد على ذهاب الأرق:

-كأس حليب دافئ مفيد لتهدئة الأعصاب.

-الخس مفيد في حالات الأرق.

-المشمش مفيد في حالات الأرق.

-تناولي اللوز فهو يكافح الأرق.

-تناولي مستحلب النعناع يساعد على تهدئة الأعصاب.

-تناولي مستحلب التليو (الزيتون): ملعقة من الأزهار + فنجان ماء ملغي، ويحل المستحلب بسكر النبات ويشرب منه ساخناً بمقدار ٢-٣ فنجان يومياً.

-فنجان واحد من عسل + ثلاثة ملاعق خل، يؤخذ ملعقتين صغيرتين مساء عند النوم، ويمكن تكراره بعد ساعة.

-عصير الكرفس: نصف قدح يومياً لمدة ١٥ - ٢٠ يوماً، مزيل للأرق والكآبة والانقباض النفسي.

-ملعقة من مطحون حبة البركة + فنجان لبن حليب دافئ، ويحلى بعسل النحل ثم يؤخذ قبل النوم.

طبقي النصائح واعمي بنوم هانئ!



أطعمة تجنبي تناولها قبل النوم

عند شعورك بالجوع الشديد قبل موعد نومك، تذهبين سريعاً للوقوف أمام التالاجة واختيار الأطعمة عشوائياً. إليك أهم الأطعمة التي عليك تجنبها قبل خلودك للنوم:

-القهوة:

لتجئين إلى القهوة كي تسدي جوعك وذلك ظناً منك أنها الخيار الصحيح، وذلك لاحتوائها على السرعات الحرارية، ولكننا نحذرك من القهوة لأنها منه قوي جداً قد يسبب لك الأرق طوال الليل من جهة ثانية تحتوي على مادة مدرة للبول ما ستبقيك تستيقظين طوال الليل.

-الشيكلاته

الشيكلاته هي عشق الكثيرين وكم هي لذيذة المذاق والطعم ولكنها خيار غير مناسب لتناولها قبل النوم، لأنها على الرغم مما تحويه من المواد المضادة للتأكسد، تبقى غنية بالكافيين والسكر الذي سيزودك بالنشاط حتى ساعات الصباح.

-الخبز:

الصفراء أو البيضاء يصعب على أمعائك هضمها قبل النوم مباشرة فهي خيار غير مناسب تماماً.

-البهارات:

ونعني بذلك رقائق الشيبس المنهكة بالبهارات وكل الأطعمة الغنية بالتوابل لأن تناولها قبل النوم يشعرك بالتعب.

-الحلويات:

فالمثلجات، الكاب كيك، السكاكر وكل عائلة الحلويات بها العديد من السرعات الحرارية التي ستتحول إلى طاقة لا تحتاجها في أولى ساعات الليل من ثم ستتكسد دهوناً في جسمك.



١٠-معلومات خاطئة عن التغذية

هناك العديد من النصائح والمعلومات عن التغذية الصحية وكيفية إنقاص الوزن وتفادي الأطعمة التي تضر بالصحة .. وعلي الرغم من صحة بعضها ولكن هناك العديد منها خطأ .. إليك بعضاً منها:

البيض مضر بالصحة

يقال أن البيض مضر بالصحة لاحتوائه علي نسبة عالية من الكولسترول والذي يزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب .. ولكن أثبتت الدراسات أن البيض ليس له علاقة بأمراض القلب؛ علي العكس تماماً، فهو مليئاً بالدهون الصحية والبروتين والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

الدهون المشبعة غير صحية

الدهون المشبعة كانت دائماً مرتبطة بأمراض القلب .. ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أنها غير مضره تماماً وليس لها علاقة بأمراض القلب ..

تناول البروتين الكثير مضر بالصحة

من الشائع أن تناول البروتين الكثير يضر العظام .. ولكن هذا ليس صحيح، فالبروتين مرتبط بتقوية العظام وزيادة كثافتها ويقلل من حدوث كسور مع تقدم السن.

يجب تناول القمح لأنه مفيد للصحة

علي عكس ما يقولون أن القمح من الأطعمة الصحية، فالقمح مرتبط بالعديد من الأمراض .. القمح يعد من أكبر مصادر الغلوتين والذي اكتشف أن نسبة كبيرة من الأشخاص يعانون من الحساسية منه .. وفي حالة الحساسية، الغلوتين يسبب مشاكل في الهضم والالتهاب والتعب وتلف بطانة الأمعاء.

القهوة مضره للصحة

صحيح أن القهوة ترفع ضغط الدم .. ولكنها ليست مضره؛ فالقهوة تقلل الإصابة بعدة أمراض مثل السكري (النوع الثاني منه)، الزهايمر، وباركنسون .. بالإضافة إلى أن الدراسات أثبتت أن الكافيين له تأثير جيد علي المخ لأنه يحسن المزاج، الذاكرة، ورد الفعل.

اللحوم مضره

يلقي اللوم علي اللحوم في أمراض مثل أمراض القلب

فيروس الإيبولا

خطورة الإصابة بالفيروس .. الجزء الثاني

تكلمنا في الجزء الأول عن منشأ فيروس الإيبولا وطرق الإصابة به وطرق نقل العدوى، كما وضحنا أهم أعراض ومضاعفات الإصابة به. وهنا في الجزء الثاني للموضوع، سنستكمل الكلام عن احتمالية وجود علاج أو أمصال للحصانة من فيروس " الإيبولا"، وسلالته المختلفة ومقارنته بفيروس " الأنفلونزا " من حيث خطورته.

هل تنتهي احتمالية حدوث العدوى من المريض تماما بعد علاجه؟

المريض الذي يأخذ العلاج ويتحسن لا ينقل المرض ولا يعدي الآخرين بالفيروس، ولكن بالرغم من أنه من النادر حدوث ذلك ولكن يمكن لفيروس " الإيبولا " البقاء في السائل المنوي لمدة تصل إلى ٣ شهور، لذا يجب على الرجال ممن تم علاجهم من هذا المرض وضع الواقي الذكري لمدة ثلاثة أشهر. كما يجب أيضا على النساء اللاتي يرضعن أبناءهن رضاعة طبيعية، وقف الرضاعة - خلال هذه الفترة - من الثديين واستبداله بلبن صناعي آخر حتى يتم التأكد من العلاج التام وخلو لبنهم من الفيروس تماما.

ما هي التطعيمات اللازمة للحصانة من فيروس = الإيبولا ؟

من المؤسف أنه لا توجد تطعيمات لفيروس " الإيبولا"، حتى الآن. ولكن يعمل الباحثون حاليا على إيجاد مصل جيد للحصانة من فيروس الإيبولا هل توجد سلالات مختلفة من فيروس " الإيبولا " وهل جميعها معدي؟

توجد خمس سلالات من الفيروس، ولكن أربع سلالات فقط من الخمس يمكن أن تسبب العدوى للإنسان، الغوربلا، القروود، والشامبزي. بينما تعدي السلالة الخامسة من فيروس " الإيبولا " جميع الحيوانات السابقة عدا الإنسان.

ما هي مدة حصانة الفيروس؟

أثبتت الدراسات أن فيروس " الإيبولا " يمكن أن يبقى لمدة أطول من ستة أيام في الظروف المثالية. بينما يمكن للمطهرات ومواد التبييض المنزلية القضاء عليه فيموت في خلال ٢٤ ساعة.

ومرض السكري (النوع الثاني منه) .. صحيح أن اللحوم المصنعة لها علاقة ببعض الأمراض ولكن أثبتت دراسات أن اللحوم العادية ليس لها علاقة بالأمراض .. وأثبتت دراسات أخرى أن عدد كبير من الناس مقتنعين بذلك؛ اللحوم المصنعة مضرّة ولكن اللحوم العادية جيدة ..

الحمية الغذائية تعتمد علي دهون أقل

أثبتت الدراسات أن هذا ليس صحيح وانّه لا يساعد علي فقدان الوزن وليس مرتبط ببقاء صحياً

الزيوت المكررة وزيوت الخضراوات مفيدة

يقال أن الدهون غير المشبعة تقلل نسبة الإصابة بأمراض القلب، لهذا يزيد استهلاكنا لزيوت الخضراوات .. ولكن هناك أنواع من الدهون غير المشبعة مثل أميجا ٣ و أميجا ٦؛ أميجا ٣ متواجد في السمك وأوميغا ٦ متواجد في زيوت الخضراوات .. والعديد منا يستهلك القليل من أميجا ٣ والكثير من أميجا ٦ .. وقد اثبت أن أميجا ٦ مرتبط بزيادة الالتهابات في الجسم والذي يؤدي لأمراض خطيرة ..

يجب الامتناع عن الصوديوم

معروف عن الصوديوم انه يقلل من ضغط الدم ولكنه ليس مضر .. فضغط الدم المرتفع ليس قاتل أو يؤدي إلى أمراض خطيرة .. بالإضافة إلى أن الدراسات أثبتت أن الصوديوم ليس له علاقة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدهون تزيد من وزنك

ليس صحيح أن الدهون تزيد من الوزن كما يعتقد البعض .. فقد أثبتت بعض الدراسات أن الحميات الغذائية كثيرة الدهون وقليلة الكربوهيدرات تقلل الوزن أكثر من الحميات قليلة الدهون.





أضف إلي معلوماتك

- ١- نرى السماء باللون الأزرق لأن ضوء الشمس (المكوّن من ألوان الطيف) يفقد جميع ألوانه- أثناء اختراقه للغلاف الجوي - ما عدا اللون الأزرق
- ٢- الرئة اليمنى أكبر حجما من اليسرى.
- ٣- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس و مكتشف الدورة الدموية الكبرى هو ويليام هارفي.
- ٤- الذي اكتشف الأنسولين هو السير 'فردريك بانتنج' يعاونه 'شارلز بست' وحصل فردريك على جائزة نوبل في الطب بعدها بعامين .
- ٥- اكتشف اللقاح ضد مرض شلل الأطفال عام(١٩٥٤) م و الذي اكتشفه العالم الأمريكي ' سالك .
- ٦- الطبيب الفرنسي رينيه ليناك هو من ابتكر سماعة الطبيب عام (١٩١٦) م واختمرت الفكرة في رأسه حينما استُدعى لفحص فتاة تشكو من قلبها وحاول أن يضع أذنه على صدرها ليسمع دقات قلبها فرفضت الفتاة بشدة ٠٠ فوجد بجوارها صحيفة فلفّها على شكل اسطوانة ووضعها بين أذنه وصدرها فسمع دقات قلبها بوضوح ٠٠ فابتكر السماعة التي يستعملها الأطباء حتى يومنا هذا (في نهاية القرن العشرين
- ٧- مخترع الفونوغراف والكاميرا السينمائية هو توماس أديسون.

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

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

ت/ ٠٨٨٤٢٣٥٠٥ ، فاكس/ ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠

داخلي / ٤٧١٢

مراجعة: - د/ ناهد شوكت ابو الجهد

سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة بالكلية

لم يثبت أي دواء حاليا فعالينه في معالجة عدوى فيروس "الإيبولا" فجميع العقاقير المعالجة مازالت تحت الاختبار. هل الإصابة بفيروس " الإيبولا"، تزيد من حصانة الجسم تجاه تكرار العدوى مرة أخرى؟

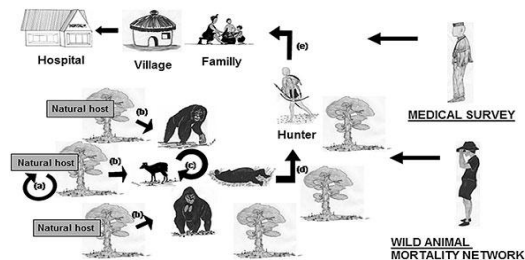
حوالي نصف المصابون بفيروس " الإيبولا" يتوفون. بينما يعتقد الباحثون أن من تم شفاؤه من فيروس " الإيبولا" لديه مناعة وحصانة ضد تكرار العدوى بهذا الفيروس مرة أخرى على الأقل لمدة عشر سنوات آخرين. وذلك بالرغم من إمكانية أصابهم بسلالة أخرى مختلفة من نفس الفيروس.

هل الإصابة بفيروس الإيبولا أكثر خطورة من الإصابة

بفيروس الأنفلونزا؟

بالرغم من أنه ليس لفيروس "الإيبولا" أمصال ولا علاج حتى الآن، بينما يوجد علاج وتطعيم ضد فيروس " الأنفلونزا"، إلا أنه أقل خطورة من فيروس " الأنفلونزا"، وذلك نظرا لصعوبة حدوث العدوى بفيروس " الإيبولا"، فلا تتم العدوى به إلا إذا كنت على سفر في منطقة موبوءة بالفيروس أو تعرضت بطريقة مباشرة لسوائل مريض مصاب بهذا الفيروس من رذاذ، لعاب، تبرز، دم أو إبر ملوثة بتلك السوائل.

وأخيرا، مع تطور العلم بالتأكيد سنصل إلى علاج وتطعيم للفيروسات المستعصية يوما ما، ولكن إلى أن يأتي هذا اليوم، لا تنسى دائما أن تحصن نفسك جيدا بتجنب الإتصال المباشر مع الأفراد سواء بالقبلات أو باستخدام أدواتهم الشخصية، فهذه احتياطات بسيطة ولكنها في غاية



الطالب مروح
من المدرسة

2



الطالب رايح
على المدرسة

1



في اليابان!



عندنا!

