

مجلة البيئة

عدد شهر فبراير ٢٠١٦

أسرة نشر المجلة

أ.د/ زينب عبد اللطيف محمد

عميد الكلية

رئيس التحرير

أ.د/ هدي دياب فهمي ابراهيم

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبو المجد

أ.د/ محرم محمد مرسى

د/ مرزوقه عبد العزيز جاد الله

د/ عزه محمد عبد العزيز

د/ سمعان عبد الحميد شرقاوي

د/ ميرفت أنور عبد العزيز

د/ زمره أحمد أحمد

د/ أمال أحمد مبارك

د/ أسماء علي محبوب

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد
سكرتارية وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

حكمة العدد

لا تتفاخر بأن لديك أصدقاء
بعدد شعر رأسك...
فعند الشدائد ستكتشف أنك
أصلع!!

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

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

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

نبذة مختصرة عن موضوعات العمل :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان الخلافات الزوجية

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

إلي ٢٠١٦/٢/١

ثالثاً :- يشتمل عددنا البيئي علي انجازات كلية التمريض جامعة أسيوط في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة خلال الربع الاول من العام الجاري كما تطرقنا في هذا العدد الي العديد من انجازات الكلية في هذه الفترة .

رابعاً:- برز في تاريخ الحضارة الاسلامية علماء أعلام، غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية، وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات، وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو بن البيطار عالم الصيدلة وشيخ العشابين في الأندلس. رابعاً:- وقد تطرقنا في هذا العدد إلي العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،

خامساً:- ونهني مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة وما 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 البيئة الربع سنوية .

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هدي دياب فهمي

مقالة العدد الخلافات الزوجية

مقدمة:

"ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة....." صدق الله العظيم. الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفتها البشرية وقد حثت عليها جميع الأديان السماوية والأرضية والأعراف. ووضعت له التشريعات والقوانين لضمان قيامه على أسس قوية تضمن استمراره وصموده أمام تحديات ومشاكل الحياة. الحياة الزوجية ما هي إلا نواة المجتمع الذي نعيش فيه، فمنه تتكون الأسرة، ومن الأسرة يتكون المجتمع، ومن المجتمعات تتكون الأمم، ومن الأمم يتكون الجنس البشري. فالإسلام وضع الأسس السليمة للزواج الذي ينبغي على علاقة تسودها الألفة والمودة والرحمة وينعم فيها الزوجان والأطفال بحياة مستقرة مملوءة بالعطف والحنان.

الزواج ينظم العلاقة الثنائية على أساس تبادل الحقوق والواجبات والتعاون المخلص في جو تسوده المحبة والاحترام والتقدير المتبادل. ولكي يستقيم هذا الزواج، حض الإسلام على الاختيار السليم، فقد حض على اختيار الزوجة ذات الدين، وذات الخلق الطيب، والعقل الراجح، والمنبت الحسن. ذلك لأن الزوجة مسؤولة عن تربية الأطفال، وعن صيانة بيت الزوجية من حفظ مال الزوج، وعرضه، وسره. وكذلك الحال من اختيار للزوج الذي يتقي الله، كما ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه: "يكفرن العشير ويكفرن الإحسان،

وقد أعطى الله سبحانه وتعالى حق القوامه للرجل لأنه فضل بتحكيم العقل والصبر وقوة التحمل ولقدرته على ضبط عواطفه والتحكم في انفعاله، وقابليته لمراجعة أحكامه وقراراته، خلافاً للمرأة التي تعرف بعاطفتها المرهفة وسرعة تأثرها وانفعالها، وتحكيم العاطفة، والتسرع في الأحكام واتخاذ القرار. قال الله تعالى في كتابه العزيز: "الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم." وكذلك قوله: "ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة.."

الأسباب الرئيسية للخلافات الزوجية: - الأسباب كثيرة ومتنوعة وقد تبدأ صغيرة إلا أنها مع مرور الزمن قد تتفاقم وتتعدد. من أهمها:

١) **سوء الاختيار.** كأن يركز كل من الطرفين على مصلحة محددة أو صفة معينة كالجمال أو الوضع الاجتماعي، وينسى أشياء مهمة كحسن الخلق والدين والمنبت الحسن. وكذلك عدم التقارب في العمر والمستوى الثقافي والاجتماعي والأفكار والمعايير الأخلاقية والأهداف. لأن تلك من الأسباب التي تصعب عملية التكيف والتأقلم في الزواج وتؤدي إلى الخلافات.

٢) **اختلاف كبير في نمط الشخصية:** - كل إنسان له سمات شخصيته الخاص به وأسلوبه المتميز في أدراك وفهم بيئته وكذلك استجابته للمؤثرات الخارجية. وكذلك له أفكاره ومفاهيمه وقيمه ومعايير أخلاقه، و سلوكياته وعاداته الخاصة التي أكتسبها أثناء فترة نموه من أبويه ومعلميه وأقرانه ومجتمعه ومن خبراته الحياتية، سلبية كانت أم إيجابية. فقبل الزواج يكون لدى كل من زوج وزوجة المستقبل أفكارهم ومفاهيمهم وتوقعاتهم الخاصة عن الزواج قد تكون مستقاة عن قراءاتهم ومشاهداتهم الخاصة أو تجارب أصدقائهم. وغالبا ما تكون هذه التوقعات وردية اللون وبها شيء من عدم الواقعية. في الشهور الأولى من الزواج يكون الزوجان منسغلين بتبادل العواطف والاستمتاع ببعضهما البعض بعيدا عن واقع الحياة ومشاكلها. وكل منهما يحاول أن يبرز الجانب الإيجابي من شخصيته ويترك الانطباع الأحسن لدى شريكه. ولكن بعد انقضاء شهور العسل، طالت أم قصرت، يتبدى كل على حقيقته للآخر. وكل يوم يظهر شيء جديد من أفكار ومفاهيم وسلوكيات وعادات وطباع الآخر قد لا تتلاءم مع طبيعة الأول. ولكن كلما كانت الفوارق بسيطة أولا تؤثر على الطرف الآخر، كلما سهلت عملية التكيف والتأقلم مع بعض بطريقة إيجابية، وقلت الخلافات أو سهل إيجاد الحلول لها. ولكن كلما كانت الفوارق كبيرة وخاصة ما إذا كانت ذات تأثير سلبي على أحد الأطراف، كلما صعب التكيف أو نتج تكيف سلبي يؤدي إلى تضخيم المشاكل. فلكل إنسان إمكانية التكيف مع بيئته ومع ما يطرأ لهذه البيئة من تغيير. فالشخص الذي لديه القدرة على التكيف الإيجابي يستطيع أن يستغل آليات تدبير إيجابية وفعالة لكي يتعايش مع الوضع القائم بأقل آثار نفسية سلبية تؤثر على أدائه وعلاقاته.

٣) **خلل في أسلوب التعامل:** - الأسلوب الأمثل في التعامل بين الزوجين هو "أسلوب المودة والرحمة" الذي دعا له الإسلام. هذا الأسلوب يؤمن حياة زوجية سعيدة ومستقرة. وهذه المودة والرحمة لا بد وأن تكون متبادلة، لا يطالب بها طرف في الوقت الذي لا يتقيد هو به. ولن يحدث هذا إلا إذا كان هنالك توافق وتكيف كبير بين الزوجين، مع وجود احترام متبادل وثقة تامة، وتفهم لاحتياجات كل جانب.

الأساليب الخاطئة في التعامل:

أسلوب التسلط والقسوة: هذا الأسلوب في التعامل في الحياة الزوجية يؤدي إلى النفور والكراهية. فغالبا ما يكون في شكل إصدار أوامر للزوجة بأن تفعل أو لا تفعل كذا. فإن تقاعست أو حاولت الاحتجاج نالها السباب أو حتى الضرب. ومهما حاولت

الزوجة إرضاء زوجها لا تجد منه إلا العبوس والجفاء. هذه المعاملة ليست لتقصير من الزوجة، بل وسيلة لإفهامها بأنه هو المسيطر وعليها الانصياع وإلا نالها ما نالها.

أسلوب النبذ / والإهمال: بعض الأزواج يلجئون إلى طريقة أخرى سلبية ولكنها جد قاسية لعقاب الزوجة وحملها على الانصياع لهم وعدم مخالفتهم. الزوجة تكره تجاهل ونبذ أو إهمال الزوج لها. مشاعر المرهفة وكرامتها تضطربانها للانصياع أو المعاملة بالمثل. فهنا تتضخم الأمور إلى ما لا نحمد عقباها.

أسلوب التدليل / والحماية الزائدة: أسلوب آخر يفسد الزوجة ويجعلها تنسى واجباتها الزوجية ويشجعها على عدم الاستقامة، لأن الزوج لا يبالي أو يقبل منها أي تبرير لسوء سلوكه. والأدهى في الأمر أن سلوك هذا الزوج قد يجعلها تعتقد أن لا شخصية أو كرامة له. وأنه لا ينطبق مع صورة الزوج الذي كانت تحلم به، مثلاً الزوج الغيور، القوى والمهاب. وقد تفكر في أن تتركه لآخر تنطبق فيه تلك الصفات. أو فعلاً تدخل في علاقة عاطفية مع رجل آخر بدون أي اكتراث للزوج. فهنا يصحو الزوج وتدب الخلافات.

أسلوب الاعتماد والخضوع التام: بعض الأزواج أو الزوجات الذين لديهم سمات "الشخصية الاعتمادية" يتركون عن طواعية مسؤولياتهم للطرف الآخر ليقرر وينفذ ما يريد، أو يوجهه كيفما شاء بدون إبداء أي تذمر، بل برضاء تام. فمن المؤكد أن المعتمد عليه أو المخضوع له قد يبتدئ في التذمر شيئاً فشيئاً من سلبية الشريك فتبدأ المشاكل.

٤) خلل في أسلوب التواصل أو الحوار. التواصل هو العملية التي تمكن من إرسال أو استقبال رسالة من شخص لآخر. وتجد وسيلتان لتحقيق ذلك وهما الأسلوب اللفظي وغير اللفظي. والقدرة على التواصل الجيد والفعال من أسباب النجاح في مجالات الحياة المختلفة ولذلك يسعى الكثيرون هذه الأيام على تطوير قدراتهم في التخاطب لتحقيق أهدافهم المستقبلية. وليواصل الشخص رسالة ذات معنى، يعتمد على الألفاظ، ومخارج الصوت، وتعبيرات الوجه، والإشارات باليد، وحركات الجسم والرأس، وذلك لإعطاء المعنى المقصود والسليم. القدرة على التواصل الجيد مطلوب في الحياة الزوجية وسوء التواصل قد يؤدي إلى نتائج سيئة نتيجة لسوء الفهم أو عدمه. فكثير من الأزواج لا يستطيع التعبير عما يريد بأسلوب واضح ومحدد وباستعمال كلمات تعطي المعنى المقصود وبصوت هادئ غير منغل، وباستعمال لغة مهذبة لا أثر فيها لنقد أو تهجم. ولذلك يكون استقبال الرسالة سلبياً وبدون أي تجاوب من الطرف الأخر. ومشكلة أخرى في التخاطب أن يكون الطرف المتلقي لا يجيد الاستماع ويحكم على الطرف الأخر قبل أن يعطيه الفرصة الكاملة لتوضيح ما يريد بأن يعتمد إلى المقاطعة فينتهي الاثنان إلى الشجار لعدم فهمهما لبعض. وأسوأ حوار هو ذلك الذي يعتمد فيه أحد الأطراف إلى خلط الأمور. وبدلاً عن التركيز في موضوع اللحظة يتوه الاثنان في مواضع سابقة لم تحسم بعد ويؤدي ذلك إلى شجار جديد.

٥) الغيرة والشكوك الزائدة : وملاحقة الآخر ويتجسس عليه عسى أن يجد الدليل، فإن لم يجد كال الاتهامات الغير مسنودة بدليل وقد يلج على الطرف المشكوك فيه للإقرار بالخيانة، وإن لم يفعل لجأ إلى أساليب العنف اللفظي أو الجسدي لحمل الآخر على قول الحقيقة. كذلك فإن عدم الغيرة الكامل من طرف الزوج أمر منهى عنه، مثلاً أن لا يأبه الزوج إذا ما تعرضت زوجته لمضايقات أو تعمد أحد أن يخدش حياءها لفظاً أو عملاً. أو تعرض لسمعتها أو طلب منها طلباً أو راودها عن نفسها تحت سمعه وبصره أو شجعها على التعرف أكثر على شخص معين أو حضها على الرذيلة. كل هذه الأشياء منهى عنها، وإن لم يقف الزوج عند حده فيجب مفارقتها. فقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم ثلاثة لا يدخلون الجنة ومنهم الرجل "الديوث"، وهو من يعلم بأن زوجته تقترف الفاحشة فلا يفعل شيئاً، بل يشجع عليها.

الغيرة الزائدة من أسباب العنف في الحياة الزوجية، أو تؤدي إلى الانفصال أو الطلاق.

٦) المشاكل المادية: المادة من الأشياء التي تسبب الخلافات وتعصف بالزواج وذلك لأسباب كثيرة منها طبيعة في المرأة فكثير من الزوجات يتهمن أزواجهن بالتقصير في شؤونهن وعدم الصرف عليهن مثل بقية الأزواج في الوقت الذي يكون فيه العكس تماماً. ذلك يقود الزوج إلى الإحساس بالمرارة والغبن ولا ينفع منه تذكيره بما اشتراه لها من حلية وملابس، وما أعطاه من مال. فالإتهام قائم إلى أن يرث الله الأرض وما فيها. ولقد ذكرنا الرسول محمد سيد الأنبياء بذلك في الحديث النبوي الشريف بعد أن أطلع في النار ورأى أكثر أهلها النساء. "يكفرن العشير، ويكفرن الإحسان، لو أحسنت إلى أحدهن الدهر ورأت منك شيئاً قالت: ما رأيت منك خيراً قط."

٧) الزوجة العاملة: خروج الزوجة للعمل فيه إسهام كبير من المرأة في خدمة مجتمعها. فالزوجة نصف المجتمع ومساهمتها في العمل يساعد على تطوير المجتمع وتحسين وضع الأسرة الاقتصادي إذا ما وفقت بين عملها ومسؤولياتها الأسرية. فخروج الزوجة للعمل ليس القصد منه مليء الفراغ والاستغلال المادي كما تظن بعض الزوجات، بل القصد منه دعم الزوج وتخفيف العبء عليه لكون الإنفاق على الأسرة واجب على الزوج، بعض الزوجات يعتقدن أن ما يكسبن من مال هو خاص يهن وعلى الزوج أن يواصل الإنفاق عليهن وعلى متطلباتهن، ويشكون من الشكوى لتوقف الزوج عن شراء متطلباتهن كما كان يحدث سابقاً، ويعمدن إلى

مطالبته بأي فلس صرفه على مشتريات المنزل، أي لا يبدن أي استعداد للمساهمة ولو بالنزر القليل. فهنا تبدأ المشاكل عندما يرى الزوج أن خروج زوجته للعمل لم يخفف عليه شيئاً، بل زاد من أعبائه كالاضرار إلى الاستعانة بشغالة تكلفه الكثير، أو الاضرار لتقبل بعض التصغير من جانب الزوجة تجاه شؤون البيت والأطفال. ومن جانب آخر تجد بعض الأزواج يضطرون الزوجة على التخلي عن جزء كبير من دخلها أو في بعض الأحيان مجمل راتبها ليتصرف هو به كما يشاء، وان لم تفعل هدد بمنعها عن الخروج للعمل. هذا العمل لا أخلاقي بالمرّة لأن أي مساهمة يجب أن تكون طوعية وبدون أي قسر. بعض الزوجات يتطوعن بترك أجورهن في حساب مشترك بالبنك ويقوم الطرفان بالسحب على أسس متفق عليها مسبقاً وهذا يعتبر قمة الثقة والتعاون والإخلاص.

٨) العلاقة مع أفراد الأسرة الممتدة: أسرة الزوجين الممتدة يصعب تهميشها في عالمنا الشرقي، وعلى الزوجين وضع حساب لذلك وخاصة من جانب الزوجة. فالزوج لا يمكنه الابتعاد عن أسرته مهما حدث من أفرادها، ولا يمكنه مقاطعة فرد فقط لأن الزوجة لا تطيقه. ودائماً يقود سوء الفهم الزوجة أن تتخذ موقفاً من أحد أفراد أسرة الزوج، مثلاً أحد والديه أو أخوته وتتوقع من الزوج أن يجارها في ذلك. فكثير من الزوجات يعتقدن أن أهل الزوج لا يريدون لهن الخير أو الاستقرار، بل يضررون لهن الشر، وكل همهم أن يستغلوا زوجها ويشاركونها في دخله ووقته. ولذلك تجد الزوجة تشكو من الشكوى من أن زوجها يقف ضدها مع أهله وتهمه بالتخلي عنها. وهنا تبدأ المشاكل التي قد تنتهي بالطلاق أحياناً. تحسباً للمشاكل يجدر بالزوجة أن تقلل من الاحتكاك بمن لا تراتح أو تسجّم معه من أهل الزوج وأن تحاول قدر المستطاع أن تبقى على علاقة ودية ولو متباعدة درأً للمشاكل. لأن المواجهة والعداء السافر قد يضطّر الزوج إظهار امتعاضه من ذلك المسلك، خاصة لو كان يعتقد أن قريبه لم يتعد الحدود وأن الزوجة تسيء فهمه، وشيء آخر قد يبدو للزوج أن الزوجة تفرق في معاملتها بين والديه ووالديها. ففي الوقت الذي يبدي هو فيه كل احترام وتقدير وترحيب لوالديها، يشعر أنها لا ترحب بوالديه وتظهر لهما بعض الجفاء عند زيارتهما أو لا تتحمس كثيراً لزيارتهما عندما يطلب منها ذلك. فيؤلمه ذلك التصرف خاصة إذا ما اشتكى الوالدان وتيقن هو من ذلك.

٩) التعامل مع الأطفال: قد يكون مفهوم تربية الأطفال مختلف بين الزوج والزوجة. وقد يريد الأب أن يكون حازماً مع الأطفال بعض الأحيان فيعمد إلى تعنيفهم أو ضربهم. فهنا تتدخل الأم فارضة حمايتها ومؤمنة الزوج على فعلته تلك أمام كل الأطفال، وتأخذ المعنى في أحضانها وهي تحتج في غضب. هنا ينور الزوج ويصب جام غضبه على الزوجة التي تبدأ بالبكاء وتتهم الزوج بأنه يكرهها ويكره أطفالها.

هذا سيناريو يكرر نفسه كثيراً وبسبب للزوج أمام الأطفال الذين قد يصدقون فعلاً أن والدهم يكرههم وأن والدتهم فقط هي التي تحبهم. مهما يكن الأمر فيجب أن لا تتدخل الأم عندما يحاول الأب إرسال رسالة إلى أحد الأطفال، عليها أن تساند زوجها وأن تطلب من الطفل الاستجابة لأبيه فوراً. وبعدها تأخذ الابن جانباً وبعد أن تهدئه تحاول أن تفهمه غلظه، وأن تؤكد له أن والده يحبه ويريد أن يراه يتصرف كما يتصرف الأطفال الأذكىاء المحبوبين. ويمكن للزوجة عندما يهدأ الزوج أن تناقشه في الأمر إذا ما رأت أن غلط الطفل لا يتطلب كل ذلك التصرف منه. بدون أن تثيره مجدداً. أما في حالة الزوج فكان الأجدر به أن ينتظر إلى أن يخلو بالزوجة ويطلب منها بهدوء أن لا تقف موقفاً سلبياً عندما يخطئ الطفل، بل يجب أن تتدخل وتوقفه عند حده بأسلوب حازم، وتعلمه أن الأطفال الأذكىاء المحبوبين من والديهم يتصرفون بطريقة لائقة. ذلك مدعاة له أن يتصرف جيداً مستقبلاً. بعض الأحيان تقحم الزوجة الأطفال عندما تكون لديها مشاكل مع زوجها فبعد كل شجار حتى في حالة كونها المتسببة فيه، تذهب إلى الأطفال باكية مدعية أن والدهم يسيء معاملتها ويضربها ويشتتمها. وتؤكد لهم انه يكرهها ويكرههم أيضاً ولولا حرصها عليهم وعلى سلامتهم لتركت المنزل. ونتيجة لهذا المشهد الدرامي ينفعل الأطفال ويشعرون بالغبن ناحية والدهم وقد يتولد لديهم شعور بالكرهية نحوه لتصديقهم لوالدتهم. الأب غالباً ما يشعر بنفور الأطفال منه بالرغم من معاملته الحسنة وحبهم ويعرف أن الزوجة هي المتسببة في ذلك ولكنه في موقف ضعيف إذ أن الزوجة مستأثرة بالأطفال وهو في موضع لا يسمح له بتوضيح ما يحدث بينه ووالدتهم والنتيجة مزيد من تدهور العلاقة بين الزوجين.

١٠) الضغوط والاضطرابات النفسية: قد يكون أحد الزوجين يمر بظروف نفسية سيئة نتيجة لضغوط خارجية في العمل، أو ظروف مالية طارئة لا يعلم بها الطرف الآخر، أو لمرض عضوي أو نفسي. وقد تنعكس حالته النفسية على العلاقة الزوجية ويعتقد الشريك خطأ أن هناك تغيير في المشاعر تجاهه فيبدأ بالشكوى والإلحاح لكي يعرف ما حدث منه ليستحق تلك المعاملة. فإن لم يكن الطرف الذي يعاني صريحاً في الكشف عما يحدث له، لتفاقم الأمر إلى ما لا يحمد عقباه.

تعاطي الزوج لمخدر أو كحول بعد تعرّفه لرفقة سوء حديثاً قد يؤدي إلى تغيير مفاجئ في سلوكه وتدهور في صحته وإهمال لمسؤولياته. وهنا يدب الشقاق بين الزوجين وقد يقضي ذلك على العلاقة الزوجية.

بقلم: - د/ عزة محمد عبد العزيز

(عضو لجنة البيئة بالكلية)

Congratulations

تهانينا القلبية تمنيتي تتقدم

السيدة الاستاذ الدكتور/ هدي دياب فهمي ابراهيم
وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والسادة اعضاء لجنة البيئة
بخالص التهنة لكلا من

للسيدة الاستاذ الدكتور / ميمي محمد مكاي
قسم تمريض البالغين

للسيدة الاستاذ الدكتور / هاله رمزي يوسف
قسم ادارة التمريض

للسيدة الاستاذ الدكتور / سعاد سيد بيومي
قسم تمريض صحة المجتمع

وذلك لترقية سيادتهم استاذ دكتور بالقسم
الموضح قرين كل اسم

مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام
النجاح والتوفيق

Congratulations

تهانينا القلبية
تمتعت

يتقدم

السادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بقسم تمريض صحة المجتمع
بخالص التهئة لكلا من

للسيدة ا الدكتور / ناهد شوكت ابو المجد
قسم ادارة التمريض



للسيدة الدكتور / مني علي محمد
قسم تمريض الحالات الحرجة



للسيدة الاستاذ الدكتور / ميرفت انور عبد العزيز
قسم تمريض الحالات الحرجة

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ

مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام

النجاح والتوفيق



انجازات كلية التمريض

ندوة خاصة بمعيار المشاركة المجتمعية وتنمية البيئة تحت عنوان أخلاقيات منظومة العمل ومكافحة الفساد

تعتبر ظاهرة الفساد الاداري والمالي آفة مجتمعية فتاكة وهي قديمة ومخزومة وجدت في كل العصور، وفي كل المجتمعات، الغنية والفقيرة، المتعلمة والأمية، القوية والضعيفة، وحتى يومنا هذا. فظهورها واستمرارها مرتبط برغبة الإنسان في الحصول على مكاسب مادية أو معنوية بطرق غير مشروعة وتكون واضحة بصورة كبيرة في مجتمعات العالم الثالث وخاصة في مؤسساتها الحكومية حيث انه سبب مشكلاتها الاقتصادية وتخلفها عن مسيرة التقدم. وقد جاهدت الكثير من المجتمعات الحديثة للتخلص من هذه الآفة المجتمعية، لأنها تقف عقبة في سبيل التطور السليم والصحيح لتلك المجتمعات، وأن تفشيها في مؤسسات الدولة تعتبر من اشد العقبات خطورة في وجه الانتعاش الاقتصادي حيث انه يظهر في استغلال السلطة لأغراض خاصة سواء في تجارة الوظيفة أو الابتزاز أو المحاباة أو اهدار المال العام أو التلاعب فيه وسواء اكان ذلك مباشراً أم غير مباشر، وتنتج عنه آثار سيئة وهي تحويل الموارد والامكانات الحقيقية من مصلحة الجميع إلى مصلحة أشخاص حيث يتم تركيز المصلحة والثروة في يد فئة قليلة من المجتمع، وهذا ليس في صالح الدولة على المدى البعيد مما يولد مستقبلاً ذو آثار سيئة وضارة.

ونظراً لاهميه موضوع الفساد الاداري ومعرفة طرق مكافحته للنهوض بمنظومة العمل قامت لجنة البيئة بالكلية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/١١/١٨ بعمل ندوة بعنوان "أخلاقيات منظومة العمل ومكافحة الفساد" تحت رعاية السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الأستاذة الدكتور / هادي دياب فهيمي إبراهيم - وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة. وقد حضر الندوة السيدة الدكتور/ عزة محمد عبدالعزيز (الاستاذ المساعد بقسم التمريض النفسي وعضو لجنة البيئة بالكلية) وقد حضر الندوة لفيف من السادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالكلية وعدد من الطلاب وموظفي الكلية وتناولت المحاضرة النقاط التالية:-

- * القيم والمهنة
- * تعريف أخلاق المهنة
- * مراحل تطور أخلاق الفرد
- * وسائل ترسيخ أخلاقيات المهنة
- * شروط التعيين أن يكون الموظف
- * أخلاقيات العمل كاداة للحد من ظاهرة الفساد
- * أسباب الفساد الاداري
- * العوامل التي ساهمت في نشأة علم (أخلاقيات المهنة)
- * أهمية أخلاقيات العمل
- * العلاقة بين العاملين والإدارة
- * الفساد الإداري
- * مظاهر الفساد الاداري
- * علاج الفساد الإداري من منظور الإدارات الحديثة
- * آثار الفساد الإداري
- * مفهوم الفساد
- * أسباب الفساد الاداري
- * الوقت: الثانية عشرة ظهراً حتى الثانية مساءً

- التاريخ:- ٢٠١٥/١١/١٨م-
- المكان:- قاعة المؤتمرات بمبنى المعامل - كلية التمريض - جامعة أسيوط
- الفئة المستفيدة:- أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم - طلاب الكلية - موظفي الكلية



ندوة خاصة بلجنة الازمات والكوارث تحت عنوان "الحماية من الحرائق"

من شروط السلامة في الأبنية ، ادراك العاملين للتصرفات الواجب اتخاذها للوقاية من حدوث حريق وكذلك كيفية التصرف عند نشوب حريق. ويتضمن ذلك إجراءات الإعلان والأخطار عن حدوث الحريق وقواعد الإخلاء وتدابير المكافحة الأولية للحريق لحين وصول رجال الإطفاء المختصين. بالإضافة الى اجراءات التفتيش والفحص الدوري لمكان العمل. فيعتبر التفتيش الدوري في أماكن العمل من أهم أعمال السلامة العامة حتى لو كانت جميع المباني مصممة تصميماً صحيحاً ومزودة بمستلزمات الوقاية من الحريق.

ونظراً لأهميته موضوع اسباب نشوب الحرائق واساليب مكافحتها وطرق الوقاية منها واتخاذ كافة التدابير اللازمة للسلامة في مكان العمل قامت لجنة الازمات والكوارث بالكلية في يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/١٢/٢٠ بعمل ندوة بعنوان "الحماية من الحرائق" تحت رعاية السيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الأستاذة الدكتور / هدي دياب فهمي إبراهيم - وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبتنسيق من السادة اعضاء لجنة الازمات والكوارث بالكلية برئاسة السيدة الدكتور / سحر محمد مرسى - مدير الوحدة واستهلت الندوة فاعليتها بكلمة افتتاحية للسيدة الدكتور / سحر محمد مرسى - مدير وحدة الازمات بالكلية ثم بعد ذلك اشتملت الندوة علي شرح تفصيلي من السيد الاستاذ / مصطفى شعبان احمد - مسؤول الدفاع المدني بالوحدة والذي تضمن اسباب الحرائق وطرق مكافحتها وكيفية استخدام طفايات الحريق بانواعها المختلفة . وقد حضر الندوة لفييف من السادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالكلية وعدد من الطلاب وموظفي وعمال الكلية وتم اعداد الندوة في عرض تقديمي وتناولت الندوة النقاط التالية:-

* مقدمة عن وحدة الازمات والكوارث بالكلية

* انواع الحرائق (حريق عادي- حريق كهرباء- حريق مواد بترولية - حريق ذات طابع خاص)

* كيفية حدوث الحرائق بانواعها (مثلث الحريق) * خطة الاخلاء والعوامل التي يجب اتخاذها عند تطبيقها عمليا

* كيفية استخدام اجهزة الاطفاء بانواعها المختلفة * مميزات اجهزة الاطفاء

* العوامل التي يجب اتخاذها في حالة عدم صلاحية جهاز الاطفاء للاستخدام * صفات رجل الاطفاء

- التاريخ:- ٢٠١٥/١٢/٢٠

- الوقت: الثانية عشرة ظهرا حتى الثانية مساء

- المكان:- قاعة المؤتمرات بمبنى المعامل - كلية التمريض - جامعة أسيوط

- الفئة المستفيدة:- اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم - طلاب الكلية - موظفي وعمال الكلية



ندوه علميه لتقسم تـمريض المسنين بحـنوان ” مرض الربو لدى المسنين ”

القسم القائم بإعداد الندوة :- قسم تـمريض المسنين.

عدد الحضور: ٦٥ من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والطلاب بالكلية .

الأهداف:- ١- التطوير المستمر للعملية التعليمية وتحسين مستوى الوعي الصحي عن مرض الربو لدى المسنين.

٢- زيادة وعي ومعلومات أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة عن مرض الربو لدى المسنين

المحاور الأساسية:- مقدمة عن مرض الربو لدى المسنين أسباب وأعراض حدوث نوبات الربو لدى المسنين
العوامل المؤدية لنوبة الربو لدى المسنين أنواع الربو لدى المسنين

تتضمن الندوة العلمية توزيع بروشور لمرض الربو لدى المسنين و استمارة تقييم للندوة العلمية ومدى الاستفادة منها.

استجابة الحضور للندوة :- ابدى الحاضرون الإعجاب بموضوع الندوة كخطوة في التطوير والارتقاء بصحة كبار السن
ومناقشة العديد من النقاط الهامة عن كل ما هو جديد من الناحية الطبية والتمريضية عن مرض الربو لدى المسنين.

التوصيات:-

إعادة عقده أكثر من مرة مع زيادة المدة.

تشجيع مشاركة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية في عمل ندوات أخرى في هذا المجال.

عقد دورات تدريبية وندوات علمية في الموضوعات والامراض المنتشرة بين كبار السن.

التعرف على احتياجات وتوقعات المستفيدين والسعي لتحقيقها .

كلية التمريض
قسم تـمريض المسنين

مرض الربو لدى المسنين



د/ ترمين محمود عبد العزيز

هل تعلم ان

من أهم العوامل التي تؤدي الى الربو.

١. التدخين
٢. الحساسية ضد بعض الأشياء مثل: المواد الكيميائية، ريش الطيور، فرو الحيوانات، حبوب الطلع، الغبار، بعض الأطعمة أو السوائل أو المواد الحافظة
٣. ان مريض الربو تزداد حالته مع ممارسة الرياضة ويجب استخدام العلاج بانتظام لمنع حدوث النوبات أثناء الرياضة
٤. وهناك النوع الاخر من الربو لا يحدث الا اثناء الرياضة وفي هذه الحالة يجب أخذ بختين من العلاج قبل بدء الرياضة
٥. بعض الأدوية مثل: الأسبرين، ومضادات بيتا، ومضادات الالتهابات غير الستيرويدية
٦. مرض الارتجاع المرئي .
٧. التغيرات الهرمونية مثل الدورة الشهرية في بعض النساء .

مستلزمات قد يسبب التعرض لها حدوث ربو



بعض المعتقدات الخاطئة

- ١- هل مرض الربو معدى؟
لا أنه غير معدى
- ٢- هل علاج بخاخ الربو يسبب الادمان؟
علاج الربو لا يسبب الادمان بل هو أقل جرعة دواء وأفضل فاعلية لأنه يوجه الى القصبة الهوائية مباشرة
- ٣- هل هناك مضاعفات لبخاخ الكورتيزون؟
بخاخ الكورتيزون يعطى جرعات صغيرة جدا بالميكروجرام ويعتبر نسبيا عديم المضاعفات مقارنة بالفوائد



طرق الوقاية من حدوث أزمة الربو

١. ينصح بتجنب التدخين او التعرض له سلبيا
٢. عدم التعرض لاحد العوامل المهيجة مثل الاتربة ودخان السجائر
٣. انخفاض الوزن
٤. تجنب التعرض لنزلات البرد المتكررة
٥. تجنب الاجهاد المستمر
٦. تجنب الاطعمة التي تسبب الحساسية
٧. تجنب لبس الملابس المهيجة للحساسية
٨. تجنب الاختلاط بالحيوانات
٩. تجنب التعرض لروائح مهيجة للحساسية
١٠. تجنب التعرض للتوتر والضغط النفسية
١١. تجنب التعرض الي الجو شديد البرودة



ما هي أعراض مرض الربو:-

- ضيق تنفس.
- نقباضات أو آلام في الصدر.
- اضطراب في النوم بسبب ضيق التنفس.
- صوت صفير عند التنفس أو الزفير.
- سعال متكرر مصحوب بسيلان الأنف والعطاس، خاصة عند الإصابة بالتهاب فيروسي في الجهاز التنفسي.

ما هي العوامل المساعدة في حدوث مرض الربو:-


- ١- تقدم العمر والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجهاز التنفسي
- ٢- لتاريخ المرضي لمرض الربو في العائلة.
- ٣- السمنة وزيادة الوزن.
- ٤- التدخين أو التعرض للتدخين السلبي أو تدخين الأم أثناء الحمل.
- ٥- التعرض لأحد العوامل المهيجة كالمواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف أو الزراعة أو تصفيف الشعر.
- ٦- تلوث البيئة المحيطة وتلوث الهواء بدخان المصانع وعوادم السيارات.

ماذا تعرف عن مرض الربو

الربو هو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين، وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية مما يؤدي إلى نوبات متكررة من ضيق بالتنفس مع أزيز بالصدر (صفير بالصدر) مصحوب بالحكة والبلغم بعد التعرض لاستنشاق المواد التي تثير ردود فعل أرجية (حساسية) أو تهيج للجهاز التنفسي، وهذه النوبات تختلف في شدتها وتكرارها من شخص إلى آخر.

الشخص المسن :

مع تقد العمر يحدث تغيير طبيعي في الجهاز التنفسي مثل ضيق في القفص الصدري ، صعوبة في التنفس ، وزيادة نسبة البلغم .



مقدمة

لا ريب أنه تزخر الحضارة الإسلامية بشخصيات برزت في شتى مجالات العلوم الطبيعية ففي رحمة هذه الحضارة الولود تمخضت شخصيات كان لها قصب السبق في اكتشافات غيرت مجرى العلوم الطبيعية وشكلت صورة حضارة ظلت لقرون عديدة منتجة للعلوم ومصدرة للحضارات الوليدة وفي هذا الرّحم ظهرت إرهاصات عباقرة في مجال العلوم الطبيعية ساهموا في إعادة تشكيل الحياة العلميّة في عصورهم وكان لهم الفضل في إنارة الطريق للأجيال التي تبتعثهم لتهتدي بهداهم وتقتفي أثرهم فحقّ للحضارة الإسلامية أن تفخر بهؤلاء الرجال الذين شكّلوا حضارة عريقة ظلت تمدّد العالم لقرون عديد وسأهمت في إخراجهم من عصور الجهالة والظلام إلى عصور العلم والنور.

ومن بين هؤلاء العباقرة يقف ابن البيطار شامخاً تنحني له رؤوس العلماء في مجال الصيدلة وعلوم العقاقير الطبية فقد كان له أيادٍ عظام في ازدهار هذا الفنّ فهياً بنا نتعرّف عليه ونفتح معاً صفحة مطويّة من كتاب عظماء الحضارة الإسلامية في العلوم الطبيعية حتى يتأكّد شبابنا أنّ رجالات الإسلام في العصور الغائرة كانوا أصحاب فضل على من يدعون الآن أنّهم أصحاب العلوم وأنّ العلم حكر على أبنائهم!

بن البيطار عالم الصيدلة وشيخ العشابين

في الأندلس

مولده ونشأته:-

هو عبدُ الله بن أحمد المالقي، أبو محمّد، ضياء الدّين، المعروف بابن البيطار، الحكيم الأجلّ إمام النّبّاتيين والعشابين وعلماء الأعشاب، أوحدُ زمانه، وعالمة وقته في معرفة النّبّات وتحقيقه واختياره، ومواضع نباته، ونعت

أسمائه على اختلافها وتنوعها؛ فكان من أشهر الصّيادة العرب اشتهر بابن البيطار مشتق من "ابن البيطري" لأن والده كان طبيباً بيطرياً ماهراً.

وُلد ابنُ البيطار في مالقة في أواخر القرن السّادس الهجري، تعلّم الطبّ ودرس على أبي العباس النّبّاتي الأندلسي، الذي كان يعشّب، أي يجمع النّبّات لدرسيها وتصنيفها، في منطقة إشبيلية، و، وتوفّي في دمشق وهو في التاسعة والأربعين من عمره وهو يقوم بأبحاثه وتجاربه على النّبّات، حيث تسرّب إليه السمّ في أثناء اختباره لنبته حاول صنع دواءٍ منها.

إسهاماته

يعتبر ابن البيطار أعظم عالم نباتي ظهر في القرون الوسطى، عندما بلغ العشرين من عمره سافر إلى مراکش والجزائر وتونس لدراسة النباتات ووصل مصر في عهد السلطان الأيوبي الملك الكامل وأصبح هناك رئيس العشابين.

والعشاب هو العالم بالنباتات وتحضير الأدوية منها، ثم سافر بعد ذلك إلى دمشق في عهد الملك الصالح (ابن الكامل) الأيوبي ودرس نباتات سورية ومنها انتقل إلى آسيا الصغرى واليونان مواصلاً بحوثه فيها وهو بأسفاره هذه عالم طبيعي ميداني يدرس الأشياء في مواضعها ويتحقق منها بنفسه وإلى جانب ذلك كان لابن البيطار اطلاع واسع مفصل على مؤلفات من سبقوه في هذا الموضوع ديقوريدس وجالينوس والإدريسي.

ألف ابن البيطار في النبات فزاد في الثروة العلمية وبعد كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) من أنفس الكتب النباتية فقد وصف فيه أكثر من ١٤٠٠ عقار نباتي وحيواني ومعدني منها ٣٠٠ من صنعه مبينا الفوائد الطبية لكل واحد منها وقد أوضع في مقدمة كتابه الأهداف التي توخاها منه ومنه يتجلى أسلوبه في البحث وأمانته العلمية في النقل واعتماده على التجربة كمعيار لصحة أحكامه

من مصنفاته وكتبه

من أعظم كتبه وأشهرها هو كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية والمعروف بمفردات ابن البيطار قام بكتابه بعد العديد من البحث والتدقيق والدراسة وبعد أن تنقل في العديد من بلاد العالم.

اعتمد ابن البيطار المنهج العلمي والتجربة والمشاهدة كأساس لدراسة الأدوية والعقاقير والأعشاب وهو القائل في مقدمة كتابه المنهج الذي اتبعه في أبحاثه: «ما صحّ عندي بالمشاهدة والنظر، وثبت لدي بالمخبر لا بالخبر أخذت به، وما كان مخالفاً في القوى والكيفية والمشاهدة الحسية والماهية للصواب نبذته ولم أعمل به».

أسهم ابن البيطار في تطور الحضارة البشرية من خلال علوم النبات والصيدلة والطب اسهاماً عظيماً باكتشافاته العلمية المهمة، ومؤلفاته التي تركها خير برهان على تفوقه ونبوغه، مما جعله يرقى إلى مصاف كبار علماء العرب والمسلمين الذين أغنوا المكتبة العربية والعالمية ببحوثهم ودراساتهم القيّمة.

مؤلفاته

يعد كتاب "الجامع" من أهم مؤلفاته والذي يقول عنه ماكس مايرهوف: "إنه أعظم كاتب عربي خلد في علم النبات"، ويعترف المستشرق روسكا بأهمية هذا الكتاب وقيّمته وأثره الكبير في تقدم علم النبات ويقول: "إن كتاب الجامع كان له أثره البالغ في أوروبا، وكان من أهم العوامل في تقدم علم النبات عند الغربيين".

والباحثة الألمانية زيغريد هونكه تقول في كتابها "شمس العرب تسطع على الغرب": إن ابن البيطار من أعظم عباقرة العرب في علم

النبات فقد حوى كتابه الجامع كل علوم عصره وكان تحفة رائعة تنم عن عقل علمي حي، إذ لم يكتفِ بتمحيص ودرس وتدقيق ١٥٠ مرجعاً بل انطلق يجوب العالم بحثاً عن النباتات الطبية فيراها بنفسه ويجري تجاربه عليها إلى أن وصل به الأمر لابتكار ٣٠٠ دواء جديد من أصل ١٤٠٠ دواء التي تضمنها كتابه مع ذكر أسمائها وطرق استعمالها وما قد ينوب عنها، كل هذه عبارة عن شواهد تعرّفنا تماماً كيف كان يعمل رأس هذا الرجل العبقري".

تُرجم كتابه إلى عدة لغات وكان يُدرّس في معظم الجامعات الأوروبية حتى عهد متأخرة، وطبع بعدة لغات وبعده طبعات، وفي اللغة العربية طبع عام ١٨٧٤ في مصر بأربعة أجزاء ونشرته دار صادر في بيروت ١٩٨٠ في مجلدين، ويوجد العديد من المخطوطات لهذا الكتاب موزعة في عدد من مكتبات العالم ومتاحفه.

يأتي كتاب المغني في الأدوية المفردة في المرتبة الثانية بعد كتاب الجامع من حيث الأهمية، ويقسم إلى عشرين فصلاً، ويحتوي على بحث الأدوية التي لا يستطيع الطبيب الاستغناء عنها، ورُتبت فيه الأدوية التي تعالج كل عضو من أعضاء الجسد ترتيباً مبسطاً وبطريقة مختصرة ومفيدة للأطباء ولطلاب الطب، ويوجد منه العديد من النسخ المخطوطة.

أما كتاب "الإبانة والإعلام بما في المنهاج من الخلل والأوهام" فهو عبارة عن شرح أدوية كتاب ديسقوريدس وهو عبارة عن قاموس بالعربية والسريانية واليونانية والبربرية وشرح للأدوية النباتية والحيوانية.



هل تعلم ان

* الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.

* الشرود الذهني والسرحان في حالات عديدة يكون دليلاً على اشتغال الدماغ باستمرار ومُحفز على إنبثاق أفكار ووروى مُبدعة

* إسماعيل عليه السلام أوّل من ركب الخيل.

هل تعلم أن * يوم الجمعة سمّي بذلك لأنه جُمع فيه خلق آدم، وقيل لاجتماعه فيه مع حواء في الأرض.

* الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

* مجرد شم رائحة الموز او التفاح الاخضر يساعد على فقدان الوزن الزائد ”

* النمل العامل والنشيط هو من الإناث ”

* ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف ”

* اللسان يختلف مثل بصمات الأصابع من شخص لآخر

ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري ”

* الدماغ البشري يحتاج الى ١٠٠٠ لتر من الدم يوميا ليستطيع القيام بعمله ”

* العالم الرياضي (إسحاق نيوتن) قد ابتكر المتواتلة العدديّة وهو في الصف الثالث الابتدائي ”

* الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس

الماء يشكل ثلثي وزن الإنسان وأن بلازما الدم تتكون من ٩٠٪ من الماء، بينما نسبة الماء في العظام تشكل ٢٢٪.

* مياه الأمطار التي تأتي من السحب هي أنقى أنواع الماء على وجه الأرض، وبعد دخولها الغلاف الجوي تتلوّث بفعل عنصر الكبريت وعوادم المصانع وقد تكون "المطر الحمضي".

أول من خاط الثياب هو إدريس عليه السلام.

مشاهدة فيلم رُعب واحد يومياً يعادل تأثيره على الجسم الجري لمدة نصف ساعة وهذه العملية هي أسهل طريقة لنقص الوزن

* في المدرسة هناك مواد قد تجعل الطالب يكره المُعلم الذي يُدرّسها بدون سبب واضح والعكس صحيح

* كلما زاد الوقت الذي تقضيه مع صديقك زاد تطبعك بعاداته حتى أنه قد تصبح تتحدث وتتصرف بنفس أسلوبه ”

مُساعدة الآخرين والميل لدعمهم يجعلك أكثر سعادة أما السعي الدائم لإرضائهم يجعلك أكثر عرضة للإكتئاب ”

* السهر لأوقات متأخرة من الليل يجعلك أكثر غرابة في تصرفاتك كما قد يُدخلك في هيسيريا من الضحك بدون سبب ”

* إستماعك لشكوى شخص كثير التذمر يعرضك لخطر الموت المبكر، بينما الشخص الذي يتذمر عليك يزداد احتمال عيشه لفترات أطول ”

* الضحك على الأشياء التافهة في الحقيقة هو دليل على أن الشخص يُعاني من حزن عميق يمنعه من التفكير بوضوح ”

* هل تعلم أن الأشخاص الذين سرعان ما تنزل دموعهم في مواقف الحزن والفرح يعتبرون أكثر وفاءً وصدقا من غيرهم

* إذا خصّصت ٤ ساعات يومياً للعمل على شيء تريد تحقيقه غالباً ستصل لأهدافك في مدة وجيزة بشكل قد لا تتوقعه ”

الإبتعاد عن البشر وتجنب النقاشات كلياً لفترة من الزمن يُعتبر حلاً مفيداً لترتيب أفكارك ولتخفيف ضغوطات الحياة عنك

* كلما زاد ذكاء الشخص وسرعة بديهته كلما كان من السهل إزعاجه ومضايقته ”

* الشخص الواثق من نفسه هو الأكثر قدرة على الإعتراف بأخطائه أمام الناس ”

* القلب يخفق في اليوم أكثر من ١٠٣ خفقة ”

* دقات القلب ؟ في الصباح أسرع منها في المساء ”

كيف تتخلص من حب الشباب بدون استخدام أدوية؟

حب الشباب هو مرض جلدي ناجم عن التغييرات في الوحدات الشعرية الدهنية، هذا هو التعريف العلمي لحب الشباب، ونحن جميعا نعرف ما هو حب الشباب ومايسببه لنا من إحراج، فليس هناك شيء أسوأ من الاستيقاظ في الصباح لتجد بثور زيتية وحبوب على وجهك، ولكن هناك طرق يمكن أن تساعد على التخلص من حب الشباب دون استخدام أي أدوية تابع القراءة لتعرفها اسباب حب الشباب وطرق التخلص منها

أقنعة طبيعية للوجه :

١-قناع الاسبرين والعسل والماء :

الجمع بين العديد من المكونات الطبيعية عن طريق سحق الاسبرين والماء والعسل لإنشاء قناع حمض الصفصاف، حمض الصفصاف هو وسيلة مشتركة لمهاجمة حب الشباب وتخليص بشرتك من الالتهابات.

الخطوات :

امزج خمسة أقراص من الاسبرين العادي فقط مع تحريك الماء، تأكد من أنك سحقت الأسبرين تماما من أجل تحقيق التأثير الكامل.

أضف ملعقة صغيرة من العسل، والذي يعمل كقاتل للجراثيم، العسل لا يقتل فقط البكتريا وإنما يعمل أيضا على تليين وترطيب الجلد.

اترك القناع على وجهك لمدة تصل إلى ١٥ دقيقة، ثم اشطفه جيدا بالماء الدافئ ثم استخدم منشفة نظيفة لتجفيف وجهك.

٢- قناع البيض :

وضع البيض على وجهك يساعد من تخفيف حب الشباب ويرد وجهك لحالته الطبيعية .

ضع ثلاث بيضات في وعاء، وافصل صفار البيض عن البياض، ثم ضع بياض البيض على وجهك .

اخفق البياض جيدا حتى يتجانس ثم ضعه على وجهك .

اترك البيض ليجف لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة ثم يشطف جيدا بالماء والصابون ولأنك تتعامل مع البيض النيئ فتأكد من أنك تغسل وجهك بالكامل وطهرت وجهك جيدا .

٣- قناع دقيق الشوفان :

النشويات مثل الشوفان تزيل الزيوت المتراكمة على الوجه وفي نفس الوقت تساهم في ترطيب الجلد.

الجمع بين كوب واحد من دقيق الشوفان العادي (وليس قطع الصلب) مع ٣/٢ كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تخلط جيدا ثم السماح لدقيق الشوفان ليبرد.

أضف ١/٤ كوب من العسل إلى دقيق الشوفان المبرد، فإن العسل يعمل كعامل مضاد للجراثيم ويساعد على الترطيب.

ضع القناع على وجهك لتنظيف الجلد واركه حتى يجف لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه جيدا بالماء الدافئ والصابون . ٤-

قناع صودا الخبز:

هذا القناع يستخدم لإزالة خلايا الجلد الميتة .

مزج ١/٢ كوب من صودا الخبز مع ملعقة صغيرة من الماء الدافئ لإنشاء عجينة .

ضع القناع على بشرة نظيفة وافرك وجهك بلطف فركك لوجهك بهذا القناع سيساعد على إزالة الجلد الميت من الوجه.

هذا القناع لا يتطلب وقت معين، فقط يمكنك توقف فرك الوجه حينما ترى أنك قد انتهيت، ثم اشطفه بالماء والصابون .

العلاجات المنزلية الطبيعية :

١- استخدام خل التفاح كمنشط :

الأحماض الماليك واللينيك في خل التفاح ستقتل البكتريا وتزيل الكثير من الدهون على الوجه وتساعد في إزالة الكثير من خلايا الجلد الميتة أيضا .

مزج خل التفاح مع الماء المقطر ووضعه في زجاجة بغطاء ورجه جيدا .

ضع على قطعة قطن وافرك بها وجهك . إذا كنت تجد رائحة كريهة من عصير التفاح والخل يمكنك التخلص منها عن طريق إضافة الشاي الأخضر إلى الخليط.

٢- شرائح البطاطس النيئة :

وضع شرائح من البطاطس النيئة على وجهك لعلاج حب الشباب، البطاطس النيئة تهدء من التهاب حب الشباب وتقلل التجويف الذي يتركه على البشرة .

البوتاسيوم والكبريت والفوسفور والكلور، في البطاطا يساهم في شفاء قرحة البثور.

نصائح :
 عند اختيار المكياج تأكد من اختيار الأنواع الآمنة على الجلد .
 لاتستخدم المواد الهلامية على وجهك أو شعرك لأنها تساهم في انسداد المسام .
 لاتفرط في استخدام المكياج ، وتأكد من غسله كل ليلة قبل النوم .
 لاتستخدم قطعة قطن في غسل وجهك لأنها ستقل العدوى لكل وجهك .
 استخدم واقي الشمس عند تعرضك للأشعة القوية فهذا من شأنه الحد من البثور وحب الشباب .

تحذيرات :

دائما تجنب الضغط على حب الشباب، فإنه سوف يسبب الإحمرار ويمكن أن يصبح أسوأ!
 كن حذرا أن يقع قناع صودا الخبز في فمك فطعمها سيئ



ترك شرائح البطاطس على المناطق التي بها حب الشباب لمدة تصل إلى ٣٠ دقيقة ، ليس فقط لشفاء البثور، ولكن أيضا لتقشير وتنظيف المنطقة.

إجراء تغييرات في روتينك اليومي :

١- لا تثقب حب الشباب :

قد تظن أن تثقبك لحب الشباب وإخراج ما بداخله علاج سريع له ، هو فعلا علاج للحب لكن سيترك بثور لاعلاج لها وندبات غائرة هي أصعب في الحقيقة من حب الشباب ذاته .

٢- إزالة التوتر من حياتك:

على الرغم من أن الإجهاد اليومي أمر لا مفر منه، ولكن عليك أن تسترخي وتبتعد عن التوتر شئ ما .

محاولة التأمل أو اليوغا يمكن للتأمل واليوجا أن تساهم في تهدئك في كثير من الأحيان و التقليل من آثار الإجهاد، وتوفر لك وضعية مريحة.

التدريب في الصالة الرياضية يمكن أن يغير مزاجك .

الحفاظ على الجلوس في بيئة نظيفة وصحية عليك أن تبتعد عن الملوثات البيئية فإنها تصيبك بالقلق والتوتر .

٣- غسل الوجه بلطف :

طريقة غسلك لوجهك بعنف أو زيادة غسله قد تصيبه بالاحمرار والالتهاب .

استخدام الصابون الخاص بالوجه الذي يساعد على إزالة البكتريا ، لا تستخدم صابون اليد العادية.

يمكنك أن تغسل وجهك عن طريق وضع الماء والصابون على المنشفة وتدليك وجهك بلطف

٤- غسل الشعر بشكل متكرر:

إزالة وتقليل الدهون من شعرك، والتي يمكن نقلها إلى وجهك.

عليك سحب الشعر بعيدا عن الوجه ، وضع الشعر على جلدك قد يكون يأوى البكتيريا التي يمكن أن تعزز حب الشباب.

٥- غسل الوسادة بشكل متكرر:

الزيوت وبقايا المكياج التي تقع على وساداتك تساهم في زيادة البثور لذلك عليك أن تغسل غطاء وساداتك بشكل متكرر حتى لا يتبقى عليها ما يساهم في زيادة البثور .

والتهاب الملتهمة لدى المصاب أو ما يسميها البعض الرمد الساري.

من أعراضه الشائعة الطفح الجلدي ، ويختلف بحسب المصاب فقط يكون شديدا وقد يكون منحصرا في بعض المناطق.

التعب والإرهاق العام للجسم والأعصاب، وعدم القدرة للقيام بالأعمال وانسداد الشهية للطعام في الكثير من الحالات.

يرتبط زيادة الأعراض وشدة المرض بالمناعة بشكل كبير، فمضاعفات وتأثيره على الصحة يزداد كلما نقصت المناعة لدى الشخص المصاب. والجدير بالذكر أنه لم تسجل أي حالة وفاة نتيجة الإصابة بهذا الفيروس حتى الآن.

أضرار الإصابة بفيروس زيكا: - لا يعتبر فيروس زيكا بأنه قاتل في مجمله، ولكن هنالك حالات تتأثر بشكل كبير عند إصابتها بهذا الفيروس، فهو مرتبط ارتباطا كلي بالمناعة لدى الشخص،

الرجال: يعتبر هذا الفيروس غير قاتل للرجل السليم فوق سن البلوغ، ولكنه يعيق الجسم والحركة والتعب والإرهاق لديهم لفترة تصل إلى أسبوعين أو أكثر بقليل، ولكن من يحمل مرض آخر قد يضاعف هذا الفيروس الحالة لديه وقد يصل الأمر إلى إحداث شلل جزئي أو كلي عند من يحملون أمراض أخرى أو مشكلات في المناعة.

النساء: النساء غير الحوامل والتي هي سليمة بطبيعة جسدها ولا تحمل أي مرض تكون مماثلة للرجال السابق ذكرها، ولكن الحامل تنقل هذا الفيروس للجنين مما يؤثر عليه بالتشوهات وخلل في النمو وخصوصا الرأس والمخ والأعصاب، وتتأثر الحامل نفسها بهذه المضاعفات مما قد يسبب لها تسمم أو مشكلات في الرحم أو خلل هرموني أثناء الحمل.

الأطفال: وهم الفئة الأكثر تأثرا بجميع الأمراض نظرا لضعف المناعة لديهم، فهذا الفيروس زيكا يكون له آثار مضاعفة عند الأطفال أو من هم دون سن البلوغ، ويصاب الأطفال الرضع بالشلل أو ضمور نمو الرأس والمخ في حال إصابتهم بالفيروس، ويصاب الأطفال من عمر ٢ سنة وحتى البلوغ بالمضاعفات التي قد تؤثر على المخ أو الأعصاب وقد يصل الأمر للشلل، ويتأثر كثيرا الطفل المريض بمرض آخر بهذا الفيروس وقد تصل للموت.

تأثيره على الجنين: - أكدت منظمة باهو أن انتقال الفيروس من الأمهات الجدد إلى المواليد أو النساء الحوامل إلى الأجنة لا يتسبب في صغر رؤوس المواليد، وهذا على عكس ما أكده الكثير من العلماء، فالكثير منهم

يعتبر فيروس زيكا من الفيروسات المصغرة التي تنتقل من خلال فصيلة معينة من البعوض ونقل الدم والعلاقات الجنسية، وتم رصد فيروس زيكا أول مرة عام ١٩٤٧ في أفريقيا نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وتوفر المستنقعات التي هي بيئة مناسبة للبعوض، ثم انتقل بعد ذلك للبرازيل ومنها إلى أمريكا اللاتينية كلها حتى أصبح الآى حياة ن مهدداً للعالم بأكمله. هو فيروس غير قاتل في حد ذاته ولكنه يشكل خطرا على الأطفال والنمو الطبيعي لأجسادهم وخصوصا المخ والأعصاب وقد يسبب تطور الحالة شللا جزئي أو كلي للصرار والكبار، وينتمي لمجموعة الفيروسات المصغرة،

طرق العدوى: - يوجد العديد من الطرق التي ينتشر فيها الفيروس:

البعوض: وهنالك الكثير من أنواع البعوض الناقلة وخصوصا ما يعرف بالبعوض المصرية المنتشرة في أفريقيا كثيرا وبعض دول أوروبا بشكل قليل، ويتم نقله عبر لدغ البعوض لشخص مصاب ثم لدغها شخص آخر تنقل له العدوى.

الجماع وممارسة الجنس: عند الجماع بين شخص مصاب وآخر غير مصاب ستنقل العدوى للشخص السليم ما لم يكن هنالك عازل للجماع، وقد ظهرت أول حالة عدوى لهذا المرض عبر الجماع في الولايات المتحدة الأمريكية وبالخص العلاقة الجنسية الشرجية.

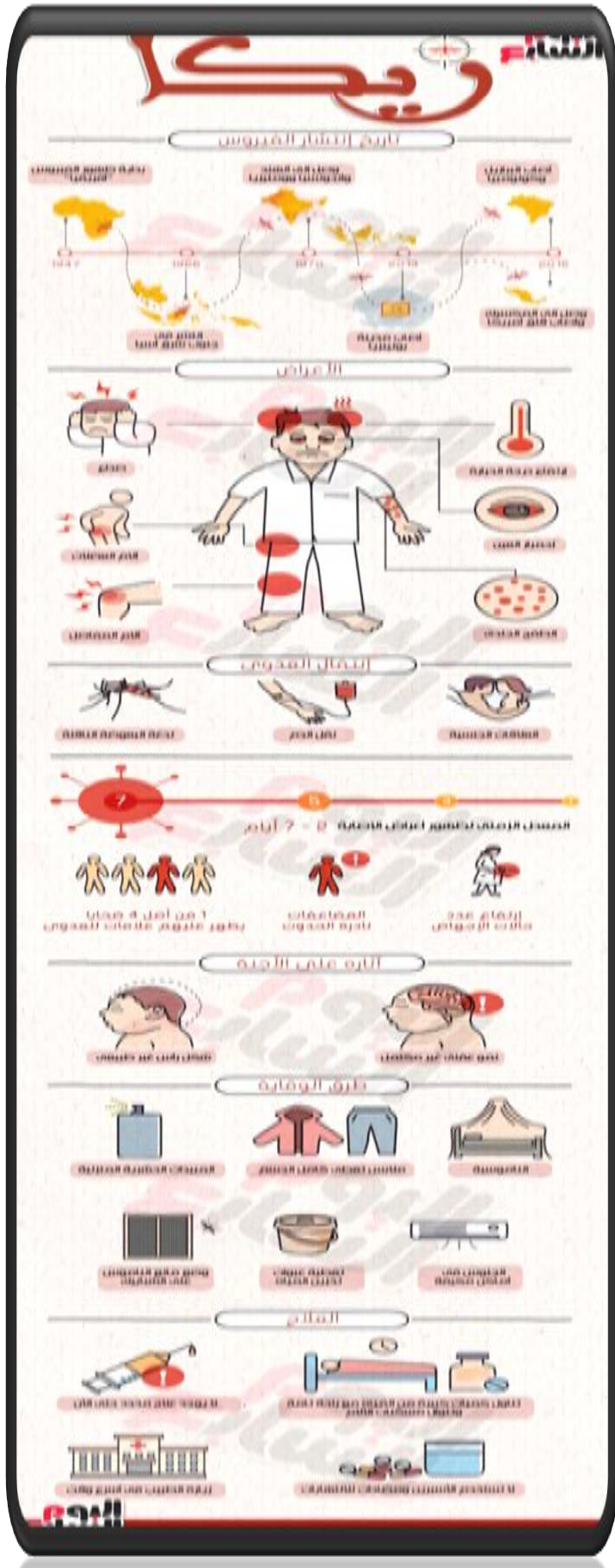
الأم الحامل والجنين: ينتقل هذا الفيروس من الأم المصابة إلى الجنين عبر المشيمة ويؤثر على الجنين بشكل كبير في النمو والمخ.

الأدوات الحادة والإبر: عند استخدام الأدوات الحادة مثل شفرة الحلاقة أو السكين أو إبرة الحقن للمرضى واستخدامها لشخص مصاب ثم لشخص سليم ستنقل العدوى بسهولة عبر انتقال الدم،

السياحة والتنقل للمصاب: هي أهم الأسباب التي تؤدي لانتقال المرض بين الدول، فإن سفر المصاب لدولة أخرى ولدغ بعوض له أو الجماع هو وسيلة لنقله لشخص جديد، وهذا الذي يسبب الخوف لدى دول أوروبا التي لا حدود بينها.

أعراضه:

يشعر المصاب في البداية بوعكة صحية مصاحبة للجهاز الهضمي مثل المغص والإسهال. يصاب بالآلام بالمفاصل



يقول بأن الفيروس ينتقل من الأم إلى الطفل ليتسبب في إصابة النظام العصبي عند الطفل بالخلل مما يتسبب في صغر رأس الطفل.

العلاج من فيروس زيكا: استخدام دهانات طارده للبعوض تناول كميات كبيرة من المياه مع راحه تامه وتناول مسكنات الألم ولا يمكن للمصاب تناول الأسبرين اومضادات للالتهاب .

النصائح التي يجب أن تتبعها هي للوقاية من المرض وهي:

ارتداء ملابس كاملة للجسم حتى لا يصبح عرضة للبعوض الناقل للفيروس.

استخدام المبيدات الحشرية المنزلية للتخلص من البعوض.

تجنب الجلوس في الأماكن الحارة والجلوس في الأماكن الباردة.

تجنب تناول المياه المخزنة في عبوات مكشوفة لتجنب التعرض لبيض البعوض.

العلاج وحماية نفسك من العدوى أو انتقال المرض إليك استخدام طارد البعوض والحشرات التي تلدغ لتجنب نقل العدوى، وغلق المنزل في الليل جيدا وأثناء النوم لأن الحشرات تنشط ليلا وخصوصا البعوض.

عدم استخدام أدوات حادة تم استخدامها من شخص آخر قبلك، مثل شفرة الحلاقة أو سكين لشخص أصيب بجرح منها أو موس الحلاقة أو إبر الحقن العلاجية.

استخدام الواقي الذكري لممارسة الجنس في الدول التي تنتقل بها العدوى والتي ظهر بها الإصابة، ويجب الامتناع عن العلاقات المحرمة نهائيا.

الامتناع عن السفر للدول التي يظهر في الإصابة وينتشر فيها البعوض بشكل عام.

ونصل إلى نهاية مقالنا متمنين السلامة للجميع، ونأمل أن تكون الفائدة قد وصلت لكل شخص يبحث عن هذا الأمر الذي بات يقلق حياة الناس، مع تجديد الذكر لاتخاذ كافة الوسائل الوقائية من الفيروس لتجنب الإصابة بفيروس زيكا



بقلم: د/ أسماء علي محبوب

(عضو لجنة البيئة بالكلية)

فقر الدم

مقدمة:-

فقر الدم هو حالة تحدث عندما يكون عدد خلايا الدم الحمراء في الجسم أقل من المعتاد. خلايا الدم الحمراء تحتوي على الهيموجلوبين، وهو البروتين القائم على الحديد الذي يساعد خلايا الدم أن تحمل الأوكسجين. وفي حالة فقر الدم لا يمكن توصيل الأوكسجين السليم إلى الأعضاء والأنسجة الخاصة بك. وفقا لمنظمة الصحة العالمية... الذكور الذين لديهم أقل من ١٣ غراما لكل ديسيلتر من الهيموجلوبين يصنف كفقر دم. وبالنسبة للنساء اللتي لديهن أقل من ١٢ غراما لكل ديسيلتر من الهيموجلوبين يصنفن كفقر دم.

أي شيء يعطل العمر الطبيعي للخلايا الدم الحمراء قد يسبب فقر الدم، بما في ذلك انخفاض في إنتاج خلايا الدم الحمراء، وزيادة في تدمير خلايا الدم الحمراء أو فقدان الدم المفرط.

النساء والأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة هم الأكثر عرضة لخطر فقر الدم. بعض الأسباب التي قد تسبب ذلك هي فقد الدم أثناء الحيض، والحمل، والقرحة، والاضطرابات المعوية، والسرطان، واضطرابات النزيف، وغيرها من الأمراض المزمنة، أو نقص في الحديد، وحامض الفوليك، وفيتامين B12. وهناك أنواع من فقر الدم تكون وراثية.

الأعراض تختلف تبعا لسبب وقد تتراوح بين معتدلة وحادة. الأعراض الأكثر شيوعا هي التعب، والجلد الشاحب، وسرعة ضربات القلب، وضيق في التنفس، ألم في الصدر، والدوخة، ومشاكل في الإدراك، والصداع، وبرودة اليدين والقدمين، ونقص الطاقة، وفقدان الشعر، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم.

أنواع فقر الدم :

وفقا للمعاهد الوطنية لصحة القلب والرئة والدم، هناك أكثر من ٤٠٠ نوع من فقر الدم. بشكل عام، فإن أسباب هذا النوع من فقر الدم يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

* فقر الدم الناتج عن فقدان الدم.

* فقر الدم الناتج عن نقص أو خلل إنتاج خلايا الدم الحمراء.

* فقر الدم الناجم عن تدمير خلايا الدم الحمراء.

عوامل الخطر في فقر الدم :

يمكن لأي شخص أن يصاب بفقر الدم، ولكن هناك العديد من العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة، بما في ذلك:

* اتباع نظام غذائي يفتقر إلى الحديد، وفيتامين B12 وحامض الفوليك.

هناك تاريخ من الاضطرابات المعوية (على سبيل المثال، مرض كرون من الاضطرابات الهضمية) التي تؤثر على امتصاص المغذيات.

* فقدان الدم بسبب الحيض.

* الحمل.

* الحالات المزمنة مثل السرطان والكلية أو فشل الكبد قد تزيد من خطر الإصابة بفقر الدم، لأن هذه الحالات قد تسبب انخفاضا في كريات الدم الحمراء.

* تاريخ عائلي من فقر الدم الموروث، مثل فقر الدم المنجلي.

* تاريخ من بعض الأمراض المعدية، وأمراض الدم، واضطرابات المناعة الذاتية.

* التعرض للمواد الكيميائية السامة.

* أخذ بعض الأدوية التي تؤثر على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويؤدي إلى فقر الدم.

١. فقر الدم الناتج بسبب نقص الحديد: نخاع العظام يحتاج إلى الحديد لإنتاج الهيموجلوبين. هدم وجود ما يكفي من الحديد، لا يستطيع الجسم إنتاج الهيموجلوبين الكافي لخلايا الدم الحمراء.

٢. فقر الدم الناتج بسبب نقص الفيتامينات : عندما يفتقر النظام الغذائي من حمض الفوليك، وفيتامين B12 والمواد الغذائية الأساسية الأخرى. يحتاج الجسم إلى حمض الفوليك وفيتامين B12 لإنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء.

٣. فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة : هو نتيجة لبعض الأمراض المزمنة مثل السرطان وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، والتهاب المفاصل، ومرض كرون وغيرها من الأمراض الالتهابية المزمنة. هذه الظروف الطبية يمكن أن تتداخل مع إنتاج خلايا الدم الحمراء، وهذا بدوره قد يسبب فقر الدم المزمن.

٤. فقر الدم اللاتنسجي : هو نوع نادرة جدا، يكون بسبب انخفاض في قدرة نخاع العظم على إنتاج خلايا الدم الحمراء. التهابات والأدوية وأمراض المناعة الذاتية من الأسباب الشائعة لفقر الدم اللاتنسجي.

. فقر الدم الانحلالي : يحدث عندما يتم تدمير خلايا الدم الحمراء أسرع من قدره نخاع العظم على إنتاج الخلايا التي تحل محلها. يمكن أن يكون وراثي .

٦. فقر الدم المنجلي : مرض وراثي يجعل خلايا الدم الحمراء شكل المنجل. تكون خلايا الدم الحمراء غير

منتظمة الشكل وتدمر قبل الأوان، مما يؤدي إلى نقص مزمن في خلايا الدم الحمراء.

٧. فقر الدم المرتبط بأمراض النخاع العظمي : يمكن أن تسببها أمراض مثل سرطان الدم عن طريق التأثير على إنتاج خلايا الدم من نخاع العظام .

اعراض فقر الدم :

الأعراض المرتبطة فقر الدم قد تختفي دون أن يلاحظها أحد. ويمكن ان تكون الأعراض أشد كلما اشتد فقر الدم. العلامات والأعراض المرتبطة فقر الدم الأكثر شيوعا تشمل التعب أو الشعور بالتعب وضعف وضيق في التنفس، والدوخة، والدوار الخفيف، والصداع، وشعور بارد في اليدين والقدمين، شاحب البشرة وأحيانا آلام في الصدر وخفقان القلب.

تشخيص فقر الدم :

إجراء الفحص الطبي ويسمى CBC (صوره الدم الكامل) لدراسة أنواع مختلفة من الخلايا في الدم. قد يأمر طبيبك أيضا اختبارات أخرى لتحديد نوع فقر الدم لديك.

علاج فقر الدم :

العلاج يعتمد على نوع وسبب وشدة فقر الدم . قد يشمل العلاج تغييرات في ما تأكله. و استخدام المكملات الغذائية مثل الحديد وحمض الفوليك أو فيتامين B12. أو نقل الدم. طبيبك سوف يحدد خطة أفضل لعلاج اي نوع من فقر الدم لديك . فمن المهم أن تلتزم بخطة العلاج لمنع المزيد من المضاعفات. يجب عليك أيضا جدولة الزيارات الروتينية مع الطبيب لرصد التقدم المحرز الخاص بك. يجب عليك دائما مناقشة أية مخاوف مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

كيف تتخلص من فقر الدم

يمكنك بسهولة علاج ومنع بعض أنواع فقر الدم ببعض العلاجات المنزلية البسيطة. اتبع أي من هذه العلاجات حتى يصبح مستوى الهيموجلوبين طبيعي .

علاج فقر الدم بطرق طبيعية :

١. الشمندر : الشمندر هو مفيد للغاية بالنسبة لأولئك الذين يعانون من فقر الدم بسبب نقص الحديد، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد، وكذلك الألياف والكالسيوم والبوتاسيوم والكبريت والفيتامينات. بالإضافة إلى توفير التغذية ، والشمندر يساعد على تطهير الجسم وتوفير المزيد من الأوكسجين في جميع أنحاء الجسم. وهذا بدوره يساعد على زيادة عدد خلايا الدم الحمراء في الجسم.

مزج واحد من الشمندر متوسط الحجم و ثلاثة جزرات ونصف بطاطا حلوة في شكل عصير. و شرب هذا العصير مرة واحدة يوميا.

٢. العسل الأسود:- يعتبر العسل الأسود قوة غذائية ، وخاصة لأولئك الذين يعانون من فقر الدم. وهو مصدر جيد من الحديد والفيتامينات وغيرها من المعادن الأساسية التي تساعد على زيادة إنتاج خلايا الدم الحمراء. ملعقة كبيرة من العسل الأسود توفر تقريبا ١٥٪ من احتياجاتك اليومية من الحديد.

خلط ملعقة واحدة من العسل الأسود في كوب من الماء الساخن أو الحليب وشربه مرة أو مرتين يوميا مفيد للغاية للنساء الحوامل.

وثمة خيار آخر هو الجمع بين كل ملعقتين من العسل الأسود وعصير التفاح والخل في كوب من الماء وشربه مرة واحدة يوميا.

٣. السبانخ : اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ هو واحد من أفضل العلاجات المنزلية لعلاج فقر الدم. السبانخ غنية بالحديد وكذلك فيتامين B12 وحمض الفوليك والمغذيات التي يحتاجها الجسم للتعافي من فقر الدم. نصف كوب من السبانخ يوفر ما يقرب من ٣٥٪ من القيمة اليومية من الحديد و ٣٣٪ من القيمة اليومية من حامض الفوليك.

شرب شوربة السبانخ مرتين يوميا. خلط ملعقتين من العسل في كوب من عصير السبانخ الطازجة وشربه مرة واحدة يوميا.

٤. الرمان : الرمان غني بالحديد وغيرها من المعادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم. كما أنه يحتوي على فيتامين C، الذي يساعد على تحسين امتصاص الجسم للحديد. وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة في مستوى الهيموجلوبين.

مزيج كوب واحد من عصير الرمان مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة، ومقدار ملعقتين من العسل. و شرب هذا يوميا مع وجبة الإفطار. بدلا من ذلك، خذ ملعقتين من مسحوق بذور الرمان المجفف مع كوب من الحليب الدافئ مرة أو مرتين يوميا.

يمكنك أيضا أكل الرمان المتوسط الحجم كل صباح على معدة فارغة.

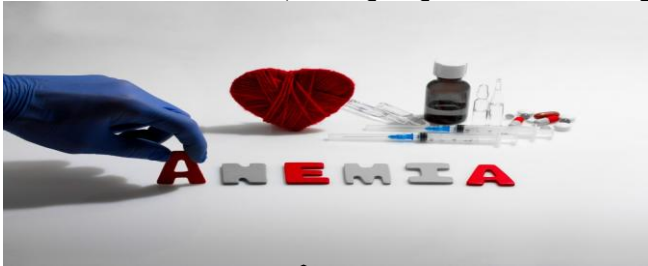
٥. بذور السمسم : بذور السمسم تعالج فقر الدم بسبب محتواها العالي من الحديد. يوفر ربع كوب من بذور السمسم تقريبا ٣٠٪ من الاحتياجات اليومية من الحديد.

المجفف هذه يمكن أن توفر ١.٨٨ ملغ من الحديد. العديد من الأدوية التقليدية تستخدم الزبيب لعلاج فقر الدم.

هذه العلاجات المنزلية كفيلا لاستعادة عدد خلايا الدم الحمراء الطبيعي في الأشخاص الذين لديهم فقر الدم و اتباع نظام غذائي متوازن أمر أساسي لمنع تكرار.

نصائح لمنع فقر الدم :

- * تناول الأطعمة الغنية بالحديد والفيتامينات C و B12.
- * أخذ الحمامات الباردة مرتين يوميا لتحسين الدورة الدموية.
- * طهي الطعام في أواني الحديد للحصول على زيادة محتوى الحديد.
- * تعرض جسمك لأشعة الشمس في الصباح الباكر لمدة ١٠ دقائق يوميا.
- * تناول العدس والحبوب والحبوب الكاملة في النظام الغذائي الخاص بك.
- * تناول الفواكه والخضروات الطازجة بدرجة أكبر في النظام الغذائي الخاص بك.
- * عدم شرب الشاي أو القهوة أو الكاكاو مع وجبات الطعام.
- * ممارسة الرياضة بانتظام، وتشمل بعض تمارين القوة لزيادة كتلة العضلات ومحاربة التعب



مشروبات صحية

* النعناع

فوائد النعناع الساخن تجعله مشروب مفيد جدا

من أكثر المشروبات استهلاكا في جميع أنحاء العالم هو النعناع الساخن، حيث ان أوراق وزيت النعناع تستخدم كدواء، ونبات النعناع يمكن بسهولة أن يزرع في جميع المناخات تقريبا وكل المواقع الجغرافية .

تاريخ النعناع الساخن :- كتب عالم الرومان والمؤرخ بأن التاريخ الاول لظهور النعناع كان عام (٢٣-٧٩ م) ، وتقول كتاباته أن الإغريق والرومان استخدموا النعناع كمنكهة للصلصات والخمور، وتستخدم هذه الشعوب أيضا رذاذ النعناع لتزيين موائدهم واليونانيين يفركون أوراق النعناع على موائدهم للترحيب بالضيوف، وحتى في الوقت

نقع ملعقتين من بذور السمسم الأسود في الماء لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات ثم تطحن تصبح عجينة ثم إضافة ملعقة من العسل وتخلط جيدا. يستخدم هذا الخليط مرتين يوميا.

نقع ملعقة صغيرة من بذور السمسم الأسود في ماء دافئ لمدة ساعتين ثم طحن الخليط إلى عجينة ثم يضرب للحصول على مستحلب. مزج المستحلب في كوب من الحليب الدافئ وإضافة العسل وشربه مرة واحدة يوميا.

٦. **التمر :** التمر مصدرا غنيا للحديد وكذلك فيتامين C الذي يلعب دورا هاما في امتصاص الجسم للحديد.

نقع تمرتين في كوب من الحليب خلال الليل ثم في صباح اليوم التالي، أكل التمر وشرب الحليب على الريق. بدلا من ذلك، يمكنك تناول بعض التمر الجاف على الريق في الصباح، يليه كوب من الحليب الدافئ.

٧. **التفاح :** كونه غني بالمواد المغذية بما فيها الحديد والتفاح فإنها تساعد كثيرا في علاج فقر الدم. أكل تفاحة واحدة يوميا على الأقل. إذا كان ذلك ممكنا، واختيار التفاح الأخضر يمكن أيضا مزج أجزاء متساوية من عصير التفاح الطازج وعصير الشمندر والقليل من العسل. شرب هذا العصير مرتين يوميا.

٨. **الموز :** يحتوي على مستويات عالية من الحديد، والموز يحفز إنتاج الهيموجلوبين والعديد من الانزيمات الأخرى التي هي ضرورية لتكوين خلايا الدم الحمراء. أيضا، بل هو مصدر جيد للمغنيسيوم الذي يساعد في تركيب الهيموجلوبين.

أكل الموز ناضجا مع ملعقة من العسل مرتين يوميا. بدلا من ذلك، مزيج موزة ناضجة مهروسة وملعقة من عنب الثعلب الهندي أكله مرتين أو ثلاث مرات يوميا

٩. **الحلبة :** الحلبة تحتوي على نسبة عالية من الحديد التي تساعد في الحفاظ على الحديد في دمك. كما أنه يساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء الجديدة. كل من أوراق وبذور الحلبة يمكن أن تستخدم في علاج فقر الدم. طبخ كوب واحد من الأرز مع ملعقتين من بذور الحلبة وإضافة بعض الملح وتناولة مرة واحدة يوميا على الأقل لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

يمكنك أيضا استخدام أوراق الحلبة في الطبخ، وخاصة في الحساء أو السلطات.

١٠. **الزبيب :** الزبيب مصدر ممتاز من المواد الغذائية المختلفة بما في ذلك الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والبروتين والألياف والحديد. و ١٠٠ غرام من العنب

الحاضر لا يزال تقديم شاي النعناع او النعناع الساخن عادة للترحيب بالضيوف في الشرق الأوسط .

فوائد النعناع الساخن لصحتك كاملة :

تخفيف مشاكل المعدة :- يعتبر النعناع الساخن هو المعالج الأول للأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي (IBS)، والغثيان، وأوجاع المعدة، والإسهال أو الإمساك، وبشكل عام فإن الأشخاص الذين يفضلون النعناع الساخن لا يضيفون السكر لأنه قد يزيد من تهيج المعدة .

تحسين الهضم : مثل العديد من أنواع الشاي الأخرى مثل شاي البابونج، فإن شاي النعناع مفيد جدا للجهاز الهضمي ويساعد على تخفيف مشاكل مثل الانتفاخ والغازات في المعدة وانتفاخ البطن، كما ان النعناع له خصائص مهدئة ومضادة للتشنج ولذلك فإنه قد يساعد في تخفيف تشنجات الجهاز الهضمي، والقناة الصفراوية والمرارة، وهذا يمكن أن يحسن من مرور المواد الغذائية عبر الجهاز الهضمي .

الزيوت الطيارة في النعناع تحفز المرارة لإفراز العصارة الصفراوية التي يستخدمها الجسم لهضم الدهون، حيث انه يزيد من تدفق العصارة الصفراوية إلى الكبد عن طريق المركبات الموجودة في النعناع مما يساعد على ازالة السموم من الكبد، كما انه يساعد الكبد على العمل بشكل أكثر حيوية للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي بشكل عام، وبالتالي الحد من مشاكل انتفاخ البطن .

تخفيف الغثيان والحمى والسعال : النعناع الساخن يساعد على التخلص من الغثيان الذي يصيب العديد من الأشخاص اثناء السفر بالسيارة، أو الطائرة أو القارب، كما ان النعناع يمكن أن يساعد على منع القيء الذي غالبا ما يأتي مع الغثيان أو آلام المعدة في هذه الظروف .

الخصائص المسكنة من النعناع يمكن أن تساعد على تهدئة واسترخاء المعدة وعضلات الأمعاء التي يمكن أن تساعد في التخلص من أعراض القولون العصبي، والإسهال أو تقلصات المعدة .

تعزيز جهاز المناعة : شرب النعناع الساخن هو فكرة جيدة للأشخاص الذين يعانون من البرد أو الانفلونزا، حيث ان النعناع غني بالكالسيوم، وفيتامين B والبوتاسيوم الذي يقوي الجهاز المناعي، ويمكن لهذه المكونات أن تساعد على تخفيف أعراض المرض وتمنع من حصوله في المستقبل .

العديد من الدراسات بينت أن شرب النعناع الساخن يساعد على التخلص الربو، وازافة شاي النعناع الساخن الى الروتين اليومي، وخاصة خلال فصلي الخريف

والشتاء، فإنه يخفف من نزلات البرد والإنفلونزا والجيوب الأنفية وتهدة التهاب الحلق

تخفيف التوتر :- طعم ورائحة النعناع يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر، حيث أن شرب النعناع الساخن يساعد الأشخاص على النوم بسهولة في الليل بسبب انه يخفف من التوتر، والمثول الموجود بشكل طبيعي في النعناع يساعد على ارتخاء العضلات، وارتخاء العضلات تمثل عنصرا هاما للتخلص من الإجهاد وتخفيف القلق، وشرب النعناع قبل النوم أثبت أنه يجعل النوم أكثر راحة، إلى جانب حقيقة أن ارتخاء العضلات تؤدي إلى نوم أكثر راحة .

علاج حب الشباب :- اذا كنت تعاني من مشكلة حب الشباب، فإنه يمكن للنعناع أن يكون حل طبيعي، حيث ان النعناع يعطي دفعة طفيفة من هرمون الاستروجين الذي يساعد في الحد من هذه المشكلة وازالة حب الشباب، ويمكن إضافة النعناع في ماء الاستحمام للمساعدة على تهدئة الحروق والطفح الجلدي وغيرها من التهابات الجلد

علاج رائحة الفم الكريهة :- يمكن للنعناع ان يعالج مشكلة رائحة الفم الكريهة، حيث ان النعناع له القدرة على إعطاء الفم شعور جديد ونظيف، وأظهرت الدراسات أن الزيوت الأساسية في النعناع هي أكثر فعالية من المنتجات الكيميائية التي تباع في الصيدليات .

النعناع الساخن وفقدان الوزن :- وجدت بعض الدراسات أن النعناع يمكن أن يحد من الشهية، وهو مفيد لأولئك الذين يحاولون انقاص وزنهم، حيث أن شرب النعناع الساخن يساعد على زيادة التمثيل الغذائي، وهذا يجعل من السهل فقدان بعض الوزن .

الآثار الجانبية في النعناع الساخن :

الآثار الجانبية عندما يستهلك بالجرعات العادية، هي في معظمها تافهة بالمقارنة مع فوائدها، والآثار الجانبية للنعناع تكاد لا تذكر، ومع ذلك هناك بعض الآثار الجانبية التي يجب ان تأخذ في الاعتبار وهي تشمل ما يلي :

الاحساس بالحموضة : الأشخاص الذين لديهم مرض ارتداد أو ارتجاع المريء قد يسبب لهم زيادة في الأعراض عند شرب النعناع لأنه يسبب استرخاء في عضلات المعدة والعضلات العاصرة، وهذا يمكن أن يؤدي الى زيادة تدفق حمض المعدة إلى المريء وتفاقم المشاكل .

الحمل :- النعناع الساخن أثناء الحمل يسبب ارتخاء في الرحم والذي قد يسبب الاجهاض، ولا يوجد حاليا أي أدلة كافية علمية تؤكد هذه المخاطر، ولكن المرأة التي

لديها تاريخ من الإجهاد ينبغي أن تكون حذره وتمتنع عن شرب النعناع الساخن اذا كانت تخطط للحمل أو أثناء الحمل، وبالإضافة الى ذلك فإنه من المستحسن على النساء اللواتي يرضعن أن يتجنبن شرب النعناع الساخن لأنه قد يكون خطيراً على الرضع والأطفال الصغار .

التفاعلات مع الأدوية :- النعناع يمكن أن يتفاعل سلباً مع أنواع معينة من الأدوية، عند اخذه مع أي دواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية، لذلك فإنه من المستحسن استشارة الطبيب بشأن ما إذا كان آمن أو غير آمن بالنسبة لك شرب النعناع، وخاصة إذا كنت تشرب النعناع على أساس منتظم كجزء من نظام الصحة .

من المستحسن تجنب تناول النعناع الساخن في الحالات التالية :

الحساسية من المنثول : لأن النعناع يزيد من خطر الآثار الجانبية .

الربو : النعناع يمكن أن يزيد من أعراض الربو .

جرعة زائدة من النعناع الساخن يمكن أن يكون لها آثار سلبية على الصحة العامة، لذلك يجب أن يستهلك بالاعتدال، لأنه اذا استهلك بكميات كبيرة فإنه يمكن أن يسبب التشنج والإسهال، والخمول وآلام في العضلات، وبطء في معدل ضربات القلب .

نصائح في تحضير النعناع الساخن :

لحصول على جرعة زائدة من النعناع أمر نادر جداً، ومع ذلك، من أجل منع هذه الحالة، فإنه من المستحسن إعداد النعناع الساخن بعناية فائقة، من خلال التركيز في جرعة أوراق الشاي المستخدمة، والتحقق من كمية أوراق النعناع التي استخدمت في الكوب الواحد . من الناحية المثالية فإن حوالي ١٥٠ مل من الماء، يجب ان يستخدم عليهم حوالي ملعقة كبيرة من أوراق النعناع، ومن المستحسن عدم شرب أكثر من ٢-٣ أكواب من النعناع يومياً، وهذا من أجل تجنب الآثار الجانبية المحتملة .



الشيح

الشيح وفوائده للصحة والجسم

تشتمل عشبة الشيح على العديد من الفوائد الصحية المختلفة منها علاج أمراض الكبد، التخلص من مشاكل المرارة، علاج الديدان المعوية، تقليل إنتاج الكوليسترول وكذلك البيليروبين لأنه يزيد من إنزيمات الهضم، عشب

مطهر ومضاد للتشنج ومهدئ ويساعد أيضاً في التخلص من العدوي وتحسين الدورة الدموية ومنع الأورام حقاً العشب يحدث تأثيرات كبيرة للجسم . يرجع أصل زراعة الشيح إلى أوربا وسيبيريا وشمال أفريقيا وأمريكا الشمالية وإنجلترا والعديد من الأماكن الأخرى بالقرب من البحر . فهو من الجذور المعمرة التي تنشأ على ارتفاع ٢-٤ أقدام للورقة . زهور وأوراق الشيح مريرة للغاية ولها رائحة مميزة .

فوائد الشيح الصحية :

١. **مدر للصفراء :** يمتلك الشيح خصائص مدرة للصفراء، حيث يعزز تفريغ الصفراء من الكبد إلى المعدة ويحفز عمليات التفريغ وذلك بطريقتين أولاً أن الشيح مادة قلبية وبالتالي تساعد في تحلل وتكسير المواد الغذائية وبالتالي يسهل عملية الهضم . ثانياً أنه يحيد تأثير الأحماض الزائدة في المعدة، مما يوفر الإغاثة من المشاكل المختلفة مثل الحموضة والقرحة التي تحدث بسبب الإصابة بحموضة المعدة لفترة طويلة .

٢. **مزيل للعرق :** يحتوي الشيح على مادة ثرجون التي تعطي له رائحة مميزة ومختلفة عن بقية الأشجار . لهذا السبب يتم استخدامه كعنصر قوي للتخلص من العرق ومع ذلك يجب توخي الحذر في عدم استخدام كمية عالية منه لتخفيف إستنشاقه .

٣. **مفيد لصحة الجهاز الهضمي :** كما ذكرنا أعلاه أن الشيح مفيد للتحفيز على إنتاج الصفراء وغيرها من العصارات الهضمية في المعدة وهذا يسهل عملية الهضم ولكن يجب أيضاً استخدام كميات قليلة منه .

٤. **تحفيز الدورة الشهرية :** يعمل الشيح على فتح الحيض المتعسر وبذلك قد يكون مفيد لبعض المشاكل النسائية الحرجة بما فيها سرطان الرحم والتخلص من الإضطرابات التي تصاحب الدورة الشهرية مثل الصداع، المغص، الألم، الغثيان، التعب فقدان الشهية .

٥. **طارد للحمي :** من خواص الشيح أنه يحتوي على مركبات ثوجون ألفا وبيتا ثوجون التي يقوم بالتخلص من إلتهابات الجهاز التنفسي . وقتل الميكروبات والفيروسات والبكتريا التي تساعد الجسم في التخلص من الحمي .

٦. **مبيد حشري :** الشيح مادة غير سامة للتدييات ولكن يمكنك استخدام زيت الشيح كمادة طارة لبعض أنواع الحشرات العنيدة . قد يستخدم الكثير كنوع من الرش للتخلص من هذه الحشرات

٧. **يعمل الشيح كمادة مخدرة :** بشكل عام يستخدم الشيح كمادة مخدرة ومفيد جداً في التخلص من بعض الأعراض حيث يستخدم في معظم الأدوية الخاصة بعلاج

تهدئة الألام العصبية والصرع والنوبات الهستيرية والتشنجات والإجهاد والتوتر والأرق .

٨. **الشيخ طارد للديدان** : هناك العديد من أنواع الديدان التي تهاجم جسم الإنسان وهي الديدان الطفيلية مثل الديدان الشريطية وديدان هوك . يعد الشيخ مادة سامة لهذه الديدان ويساعد في قتلها بسهولة خصوصاً عند الأطفال ويحدث إمتصاص سليم للمواد الغذائية في الجسم

٩. **يعمل الشيخ كمادة منشطة** : الشيخ مادة تظبط عمل الجسم لأنه ينظم عمل الجهاز الهضمي ويساعد في إمتصاص العناصر الغذائية وذلك من خلال تنشيط الدورة الدموية مما يضمن توزيع مناسب وموحد للعناصر الغذائية في الجسم . وبالتالي يحافظ علي الجسم خالي من المواد الغير مرغوب فيها والسوموم .

كما أنه يحسن من أداء الغدد الصماء والإنزيمات وعمل الجهاز العصبي مما يساعدك في البقاء نشطاً وبقظاً وتوفير الحماية ضد الإلتهابات .

١٠- **تخفيف التوتر والإكتئاب** : إذا كنت تعاني من اضطرابات النوم والأرق والتعب والألام العصبية ونوبات الصرع وبعض الإضطرابات العقلية غالباً ما ينتهي بك المطاف إلي الإصابة بالإكتئاب العميق. يعمل الشيخ علي تخفيف كل هذه الأعراض وتهدئة الجسم حيث يحتوي علي مادة مخدرة تساعد في تهدئة الأعصاب ومنح العضلات الإسترخاء وذلك يرجع إلي العناصر مثل ثوجون وبيتا جوثون . وبمجرد وضع القليل من قطرات زيت الشيخ العطري بالقرب من الوسادة سوف تستمتع بليلة نوم هادئة .

١١. **التخلص من الإلتهابات** : الشيخ فعال جداً في علاج الإلتهابات التي تحدث بسبب عدوي البكتريا والفيروسات والمواد التي تقتل الجراثيم والإلتهابات واثبتت فعاليتها في الطب البديل كعلاج للملاريا والأمراض التي تنتقل للجسم عن طريق البعوض .

١٢. **علاج السرطان** : ثبت أن الخواص الكيميائية للشيخ كعلاج قوي للسرطان من قبل الباحثين في الهندسة الحيوية لجامعة واشنطن. حيث يقوم بمحاربة الخلايا السرطانية في الثدي بفعالية .

(لكي تصبح نشيط)

قد يسيطر الشعور بالتعب والكسل على الأشخاص دون أن يعلموا كيفية التعامل مع هذه الحالة، واليوم نبين لكم جدولاً نموذجياً للتعامل مع الكسل والإرهاق والتعب، وكما يلي...

* ينبغي أن تحصل على قدر كافي من النوم من ٨ إلى عشر ساعات يومياً، ولا تميل إلى السهر طوال ساعات الليل.

* اغسل وجهك عند الاستيقاظ من النوم مباشرة حيث أن ذلك سوف يساعدك على تخطي مرحلة الإرهاق وعدم القدرة على استيعاب الوقت و المهام التي عليك.

*الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام حيث أن ذلك يساعد على إنتاج الطاقة في الجسم بشكل طبيعي كما يعزز من إفراز مادة الاندورفين التي تعمل على تحسين المزاج.

* قم بترتيب وتنظيف المنزل أو المكتب: حيث أن ترتيب المكان الذي تجلس به وعدم تركه في حالة فوضى سوف يؤثر على عقلك بأن يخلصه من بعض الفوضى التي يشعر بها.

* استمع إلى الموسيقى الحيوية الإيجابية التي تحمك وتساعدك على أن تكون نشيطاً.

* إن التنقل والتغيير من بيئة لأخرى سوف يساعدك على أن تكون أكثر نشاطاً وإيجابية.

* إذا كان لديك عدة مهام تريد إنجازها في يوم ما فقم بإعداد قائمة بأهم الأشياء المراد إنجازها، و قم بعمل جدول زمني منظم؛ حيث إن ذلك سوف يحمك ويدفعك إلى الإنجاز.

* الالتزام بمواعيد العمل فإذا قمت مثلاً بتحديد الساعة ١٢ للبدء في إنجاز مهمة معينة فيجب أن تبدأ في ١٢ بالدقيقة ولا تتأخر عن ذلك.

لزيد من الاستفسار عن المجلة البيئية يرجى زيارتنا علي زيارتنا علي الموقع التالي:-

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

ت/ ٠٨٨٢٤٢٣٥٠٥ ، فاكس/ ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠ ، داخلي / ٤٧١٢

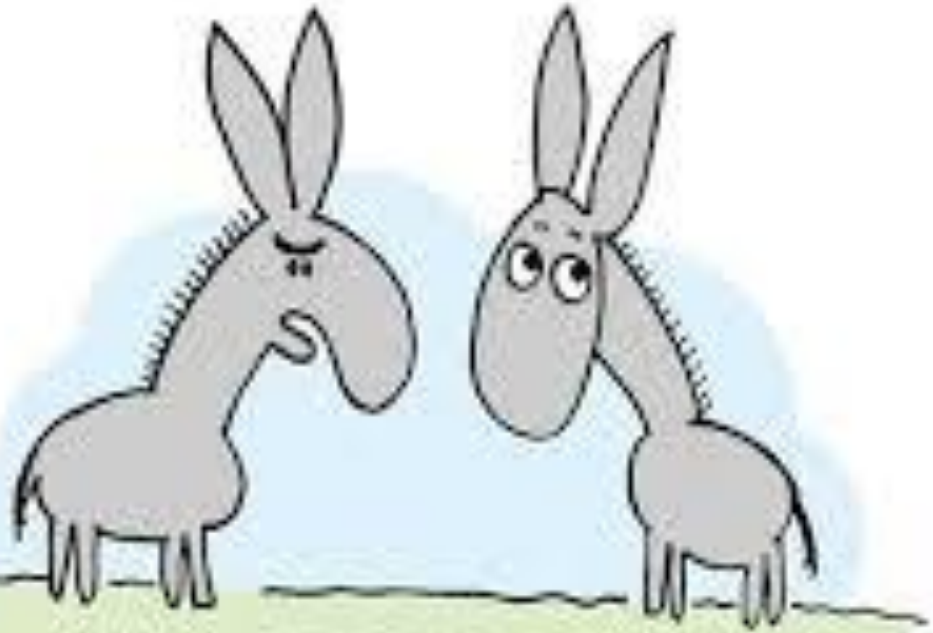
مراجعة:- د/ ناهد شوكت ابوالجهد

سكرتير التحرير ومضو لجنة البيئة بالكلية



خد بالك .. لو اللحية رخصت اليوميين
الجايين دول هنبقى إحنا مستهدفين

♦
بلاها
لحمة
♦



عديان

