

مجلة البيئة

عدد شهر مايو ٢٠١٦

أسرة نشر المجلة

أ.د/زينب عبد اللطيف محمد

عميد الكلية

رئيس التحرير

أ.د/هدى دياب فهمي إبراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

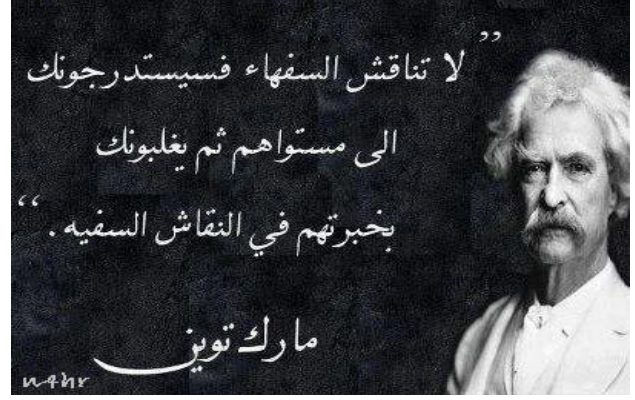
سكرتير التحرير

د / ناهد شوكت ابو الجد

محرر	أ.د/ ميرفت أنور عبد العزيز
محرر	د/مرزوقه عبد العزيز
محرر	د/عزة محمد عبد العزيز
محرر	د/سعاد عبد الحميد شرقاوي
محرر	د/زمره احمد احمد
محرر	د/ أمال احمد مبارك
محرر	د/ أسماء علي محبوب

جرائيدك / مصطفى جمعه محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



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

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

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

موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان التسامح علاج نفسي سريع

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

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

رابعاً:- علماء أعلام في تاريخ الحضارة الاسلامية ، غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية، وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات، وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو ابو القاسم المجريطي حجة عصره في الكيمياء

خامساً:- المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات والمعلومات الطيبة الهامة في حياة الإنسان،

سادساً:- ونهني مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة .

وما تقدمه 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 يسر 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

التسامح علاج نفسي سريع

ثبت علمياً أن من أهم صفات الشخصيات المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح .. ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة. ولقد ضرب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الدرب سار الصحابة رضوان الله عليهم .. قال الله تعالى: "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين" . (الأعراف ١٩٩)

وقال تعالى: "وإن تعفو أقرب للتقوى" .. وقال صلى الله عليه وسلم: "أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة أن تصل من قطعك وتعطي من حرمك وتعفو عمن ظلمك". أنت أيضاً تستطيع أن تدرّب نفسك على العفو والتسامح بتكرار هذه الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة في السيطرة على الغضب وعرسها في ذهنك والاستعانة بها خلال جلسات الخلوة، بل وأن تسجلها وتحفظ بها في ورقة في دفترك أو في حافظة نقودك لتعود إليها كل فترة وتستعين بها في إطفاء نار الغضب التي تنشأ نتيجة العديد من الأسباب . في عصرنا هذا، مثل الزحام والتنافس على لقمة العيش بل ونتيجة أسباب بسيطة ومتكررة ويومية مثل تبادل التحية بين الناس أو عدم تقديم التحية المناسبة والترحيب بالجار أو الزميل .. وما يكتنف ذلك من سوء تفسير وتأويل والاعتقاد الخاطيء بتجاهل البعض لنا أو تعمدهم عدم تقديرنا. لماذا نسامح؟

التسامح يجعلك حراً .

يمكنك الاستفادة كثيرا عندما تختار أن تسامح وهكذا يفعل كل من حولك. سواء كنت بحاجة إلى مسامحة الآخرين، أو كنت بحاجة إلى مسامحة نفسك، فإذا فعلت ذلك فأنت تحرر نفسك من الماضي وتتمكن من تحقيق قدراتك الحقيقية. فالتسامح يسمح لك بالتحرر من المعتقدات والإتجاهات . كما يحرر لديك الطاقات النفسية والعاطفية بحيث يمكنك تطبيقها لخلق حياة أفضل. فالتسامح يساعد على تحقيق الأهداف العملية والحالية الخاصة بك . فربما كنت تريد وظيفة أفضل، كسب المزيد من المال ، الحصول على علاقات أفضل، أو العيش في مكان أجمل . الصفح والتسامح سوف يساعدك على تحقيق كل هذه الاهداف . وإذا لم تسامح فسوف تفقد جزء من الطاقة الداخليه الخاصة بك في الاستياء والغضب والألم، أو المعاناة . هذه الطاقة المفقوده سوف تحد من قوتك . إنها مثل محاولة ركوب الدراجة مع استخدام الفرامل جزئيا طوال الوقت. فهي تجعلك أبطئ، وتحبطك وتجعل من الصعب المضي قدما إلى الأمام . الخيارات التي تتخذها والأشياء التي تعتقد أنها ممكنة سوف تتأثر جميعها بطريقتك في عدم الصفح والتسامح. وكلما تعلمت أن تغفر كلما تحولت الطاقة التي كانت تفقد في الأفكار والمشاعر النعيسة إلى طاقه لخلق الحياة التي تريدها بدلا من أن تحد منك ، أو تخلق المزيد من المعاناة.

إذا كنت لا تريد تعلم المسامحه لتفيد نفسك. تعلم المسامحه حتى تتمكن من إفادة الآخرين. فتعلمك مسامحة نفسك يفيد كل شخص على اتصال معك . سوف يكون تفكيرك أكثر وضوحا وأكثر إيجابية من ذي قبل. سيكون لديك الكثير لتقدمه لنا، وسوف تستمتع كثيرا بتقاسم ما لديك. سوف تصبح أكثر عطفًا وكرما ورعاية من غيرك - دون الحاجة إلى النضال من أجل تحقيق ذلك. سيكون لديك موقفا أكثر سعادة وأكثر إيجابية لكل من حولك في حياتك و سوف يعاملونك هم أيضا بشكل أكثر إيجابية بالمقابل

هل الشخص المتسامح من السهل إقامة علاقه معه أكثر من الشخص غير المتسامح؟ نعم، بالطبع . فالشخص المتسامح أسهل بكثير في إقامة علاقه معه . فجوده حياتك تعتمد على جودة علاقاتك. وكل جانب من جوانب حياتك يتغير للأفضل كلما تعلمت التسامح . سواء في عائلتك، عملك أو حياتك الاجتماعية. تعلم أن تغفر وقم بتحسين جميع علاقاتك، لأن مركزك سوف يتحسن. مع تحسن علاقاتك، ثم ستتحسن جميع جوانب حياتك أيضا .

إذا كنت ترغب في المضي قدما إلى المزيد من النجاح المالى ، فسوف يساعدك الصفح والغفران على تحقيق ذلك. على سبيل المثال، إذا كنت تريد المزيد من المال في حياتك فأنت بحاجة للتأكد من أن علاقتك بالأشخاص اللذين

يملكون المال علاقه جيده . حيث أنهم الأفضل لمساعدتك في الحصول على المزيد من المال أيضا. وإذا، لم تسامح من حولك فسوف تكون علاقتك بهؤلاء الأشخاص سيئه ولن يكونوا قادرين على مساعدتك، لأنك لست على علاقه جيده بهم. وبالمثل، إذا كان لديك موقف إيجابي من هؤلاء الأشخاص الأكثر نجاحا منك (عليك أن تبتم لهم بدلا من سخطك عليهم) سيرون كم انت ودود، وعلى الأرجح سوف يتطلعون إلى العمل معك.

إذا كنت تريد وظيفة أفضل، وتريد كسب المزيد من المال، إذا عليك التحلى بسلوك إيجابي نحو المكان التي تعمل به ، نحو رئيسك في العمل، نحو الزملاء وتجاه العملاء . فالأشخاص اللذين يسلكون سلوك إيجابي سوف يساعدهم ذلك على تخطى أى مشكله . لا يمكن أن تنجح في أى مكان أنت لا تريد النجاح به ، لأنك لن تقدم أفضل ما لديك . فإذا كنت لا تقدم أفضل ما لديك، عن طريق القيام بأفضل ما يمكنك عمله ، فلن تتلقى أفضل ما يمكن أن يأتي لك. سوف يساعدك الصفح والتسامح على التحلى بالصفات التي سوف تجعلك ناجح جدا في عملك.

تعلم أن تصفح لنفسك أمر مهم جدا أيضا. فايداعك لنفسك، برفضك مساحتها ، يؤذي الآخرين أيضا. إذا كنت لا تغفر لنفسك فإنك سوف تعاقبها بحرمانها من الأشياء الجيدة في الحياة. وكلما حرمت نفسك كلما قل عطاءك للآخرين . وكلما قل عطاءك للآخرين كلما قلت إفادتك لمن حولك. إذا قمت بإيقاف تقييدك لما تتلقاه سوف تقوم بإيقاف تقييدك لما تعطيه . الجميع يستفيد عندما تسامح نفسك لإنك سوف تزيد من كل الأشياء الجيده بحياتك، وسوف يكون لديك الكثير لتشاركة .

عندما تغفر. فأنت تصبح زوج أو زوجه أفضل، طالب أفضل ، معلم أفضل، رب عمل أفضل ، موظف أفضل ، أم أو طفل أفضل . فعندما تغفر فإنك تصبح أكثر انفتاحا على النجاح بأى الطرق التي تهتمك وتعنيك . فكلما تعلمت أن تغفر، فإنك سوف ترى ما كان يبدو مستحيلا ليس فقط ممكنا، ولكن يمكن تحقيقه أيضا بسهولة.

إذا كنت من المتدينين، أو الروحانيين ، فيمكنك تعلم طرق عملية للتسامح من شأنها تعزيز وتعميق تجربتك الدين أو ممارستك الروحية. كما ستساعدك على التحرر من الشعور بالذنب من عدم كونك شخص "جيد"، كما يجب أن تكون، كما ستساعدك على أن تصبح الشخص الذي تتمناه. التدرج على الصفح يقوي الخير في داخلك بحيث تصبح أكثر نشاطا في حياتك. وسوف تشعر أنك أقل ميلا لفعل أشياء لا يجب عليك القيام بها ، ولكنك لم تكن تستطع التوقف عنها . وسوف تبدأ في القيام بالمزيد من الأشياء التي يجب عليك فعلها ، ولكن لم تكن تستطيع القيام بها . تعلم الصفح يمكنه فقط مساعدتك و لا يمكنه أن يضرك أو يؤذيك .

التسامح هو شئ عملي ومفيد للغاية. ولا يوجد شئ غامض، أو غير عملي حيال ذلك. فالصفح يمنحك التحرر . فكلما تعلمت التسامح كلما إختفت تدريجيا العديد من المشاكل (وربما حتى المشاكل الصحية) . سيكون بإمكانك إستعراض حياتك ككل وسوف ترى أسهل طريقة للوصول إلى المكان الذي تريده. الحياة سوف تفتح أمامك. وسوف تظهر أمامك فرص جديدة في كل مكان. سوف تظهر أحداث سعيدة حين تلقي الشخص المناسب في الوقت المناسب تماما. سوف تأتي لك. فالأفكار أو الإجابات التي تحتاجها. من خلال تعليق صديق، أو معلومه من كتاب أو مجلة، أو من خلال محادثه تسمعها وتعطيك ما تبحث عنه. لماذا سيحدث هذا ؟ لأنك من خلال ممارسة الصفح والتسامح سوف تصبح أكثر انفتاحا على الخير في الحياة، وسوف يجد الخير طريقه إليك.

وكلما تعلمت أن تسامح ، كلما ظهرت بداخلك بعض القدرات التي كانت خاملة من قبل بداخلك ، وسوف تكتشف نفسك لتكون شخص أقوى بكثير وأكثر قدرة مما كنت تتخيل سابقا. وسوف تبدأ أجزاء منك كانت خاملة في النمو . وسوف تبدأ في ترك النضال والكفاح. لتجد الحياة من حولك أكثر متعه وأكثر سهوله . إذا كان كل هذا يبدو مبالغيا فيه، فعليك تجربة ذلك في الوقت الراهن. ببساطة قم بممارسة الأربع خطوات للتسامح التي سوف تجدها في هذه الصفحات، وسوف تكون سعيدا جدا لما فعلته .

بقلم :-د/ عزة محمد عبد العزيز

استاذ مساعد بقسم التمريض النفسي

وعضو لجنة البيئة بالكلية



تهانينا القلبية
تمنياتي



تتقدم
السيدة الاستاذ الدكتور



هدي دياب فهمي إبراهيم

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

بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور

شلبية السيد أبو زيد

وذلك لترقية سيادتها أستاذة دكتور
بقسم تمريض البالغين

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح
والتوفيق





تمنيتنا القلبية
تمنيتنا



تتقدم
السيدة الاستاذة الدكتور



هذي دياب فهمي ابراهيم

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



بخالص التهنة لكلا من



السيدة / فاطمه رجب شلقامي (قسم تمريض صحة المجتمع)
السيدة / ولاء حمزة ابراهيم (قسم تمريض النساء والتوليد)
السيدة / هبة مصطفى محمد (قسم تمريض النساء والتوليد)
السيدة / ايمان كامل حسني (قسم ادارة التمريض)
السيدة / منال محمد عبد النعيم (قسم تمريض الحالات الحرجة)

وذلك لمنح سيادتهم درجة الدكتوراه بالقسم
الموضح قرين كل اسم

مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام النجاح
والتوفيق



اليوم العلمي لقسم تمريض النساء والتوليد بالكلية

تحت عنوان "Innovation in Maternity Care" المستحدثات في رعاية الأمومة" أقام قسم تمريض النساء والتوليد اليوم العلمي الرابع بالقسم وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٤/١٤ الساعة صباحا بكلية التمريض جامعة أسيوط - قاعة الفيديو كونفرانس بمبنى المعامل بالكلية برعاية السيد الاستاذ الدكتور / احمد عبده جعيس - رئيس الجامعة و السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الاستاذ الدكتور / منال فارق مصطفي رئيس قسم تمريض النساء والتوليد بالكلية بالتعاون مع قسم تمريض صحة الأم والرضيع كلية التمريض جامعة الفيوم . وقد تراوح أعداد الحضور ما بين ٨٠ إلى ١٠٠ من السادة أعضاء هيئة التدريس بالكلية التمريض جامعة أسيوط وكلية التمريض جامعة الفيوم . كما تراوح أعداد الحضور ما بين ٢٠ إلى ٤٠ من الطلاب بالفرق الأربعة بالإضافة إلي عميد الكلية والسادة الوكلاء ورؤساء الأقسام .

الفئة المستهدفة :- طلاب الدراسات العليا

مواضيع اليوم :- المستحدثات في رعاية الأمومة

م	التوقيت		الموضوع	السادة أعضاء هيئة التدريس
	من	إلى		
١	٩	٩.٣٠	التسجيل واستلام الأجنحة الخاصة باليوم العلمي	
٢	٩.٣٠	١٠	افتتاح معرض الأنشطة الطلابية لتسهي تمريض النساء و التوليد و التمريض النفسي على هامش افتتاح اليوم العلمي	
٣	١٠	١٠.٣٠	الافتتاح - كلمة عميد الكلية كلمة رئيس قسم	د/ زينب عبد اللطيف د/ منال فارق مصطفي
٤	١٠.٣٠	١٠.٤٠	New vaginal incubator	د/ منال فارق مصطفي
٥	١١	١٠.٤٠	Pediatric gynecological symptoms	د/ زينة طه احمد
٦	١١	١١.٢٠	Innovation of management of urinary incontinence	د/ هويدا عبد المهيمن
٧	١١.٢٠	١١.٤٠	New trend in gestational diabetes	د/ نادية حسين احمد
٨	١٢	١١.٤٠	Strategies to safe fertility preservation among cancer patient	د/ رانيا عبد الحق د/ آيات مسعود
٩	١٢	١٢.٣٠	Break	
١٠	١٢.٣٠	١٢.٥٠	Sustainable developmental goals for maternal care	د/ فاطمة أبو الخير د/ آيات مسعود
١١	١٢.٥٠	١.١٠	Perception circumcision among rural communities	د/ منى ثابت حسنين
١١	١.١٠	١.٣٠	التوصيات وختام اليوم العلمي	



كلية التمريض تحتفل بمهرجان الاسر الطلابيه للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٥

انه يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٤/١٨ وتحت رعاية السيدة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الدكتور / سماح محمد عبد الله - وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب والسيدة الاستاذ الدكتور / هادي دياب فهمي ابراهيم - وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبحضور السيد الدكتور / كرم عبد النعيم - منسق الانشطة الطلابية بالجامعة والسيد الاستاذ / عز الدين المنصوري - مدير الادارة العامة لرعاية الشباب بالجامعة اقامت كلية التمريض - جامعة اسيوط مهرجان الاسر للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٥ برحاب الكلية وقد شارك في المهرجان عدد (٧) اسر بالكلية وهم كالتالي :-

- ١- اسرة بداية جديدة
- ٢- اسرة هنساعد
- ٣- اسرة بسمة امل
- ٤- اسرة هنخليها احلي
- ٥- اسرة اصدقاء البيئة
- ٦- اسرة فكرة
- ٧- اسرة لسه الامل موجود

وقد اشتمل المهرجان علي العديد من الانشطة والمجالات المختلفة كالقران الكريم - الشعر - الزجل الغناء- الرسم بالرصاص - الجري - مجلات الحائط - المعلومات العالمية - تنس الطاولة - المهارات - شدج الحبل ومصارعة الزراعين والعدو

فاعليات اليوم

بدئت فاعليات اليوم بكلمة افتتاحية للسيدة الاستاذ الدكتور / سماح محمد عبد الله - وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب ثم كلمة السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية لاعطاء اشارة البدء في فاعليات المهرجان ثم السلام الجمهوري وبعد ذلك تم عرض فيلم تسجيلي للانشطة الطلابيه يليه كلمة رئيس اتحاد الطلاب ودخول طابور العرض للاسر المشاركة في الاحتفال لانطلاق فاعليات الفمهرجان والبدء في مسابقاته .

جوائز المهرجان :-

حصلت اسرة هنساعد علي كاس التمييز بالمركز الاول باسم السيدة الاستاذ الدكتور / عميد الكلية كما حصلت اسرة بسمة امل علي كاس التمييز بالمركز الثاني باسم السيدة الاستاذ الدكتور وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب وقد تم توزيع جوائز مالية للمراكز الاول بقيمة ١٠٠ جنيه و٥٠ جنيه للمركز الثاني ٧٥ جنيه .



كلية التمريض تحتفل بيوم اليتيم للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦

“اليتيم..فقد أبويه..وفقد دفء البيت وحنان الأسرة..وفقد معهم الإحساس بالأمان والأمل في غد أفضل ومستقبل مشرق، وهنا يظهر واجب المجتمع كله وضرورة احتوائه لليتيم وتوفير الرعاية له وتعويضه عن فقدته والديه حتى لا يتحول الى قبلة موقوتة تنفجر في وجه المجتمع. وقد حرص الإسلام على اليتيم وجعل جزاء كافلة قربه من الرسول "صلى الله عليه وسلم" وحبّه له، يقول رسولنا الكريم: "أَنَا وَكَافِلُ الْيَتِيمِ فِي الْجَنَّةِ هَكَذَا، وَأَشَارَ بِالسَّبَابَةِ وَالْوُسْطَى وَفَرَجَ بَيْنَهُمَا شَيْئًا" رواه البخاري. وقد كان خاتم الأنبياء يتيماً لكن الله سبحانه وتعالى تكفله من عنده ومنّ عليه بالرسالة وعوّضه عن فقدته، فالله رحيم بعباده ولا ينسى أحداً

وأسهاما من كلية التمريض - جامعة اسيوط في مشاركة الاطفال الايتام في احتفالهم وتحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور /احمد عبده جعيص - رئيس الجامعة اقيم حفل يوم العطاء (٢) برحاب كلية التمريض - جامعة اسيوط في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٤/١٢ برعاية السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الاستاذ الدكتور / سماح محمد عبد الله - وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب والسيدة الاستاذ الدكتور / هدي دياب فهمي ابراهيم - وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبحضور السيد الاستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب والسيد الاستاذ الدكتور / كرم عبد النعيم - منسق عام الانشطة الطلابية بالجامعة وحضور عدد (٢٥) من الاطفال الايتام بجمعية تنمية المجتمع بساحل سليم وقد بدء الحفل من الساعة العاشرة صباحا الي الرابعة عصرا وقد استهل الحفل فاعلياته بكلمة السيدة الاستاذ الدكتور / عميد الكلية لافتتاح الحفل والترحيب بالسادة الضيوف ثم كلمة السيدة التاسنات الدكتور / وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب ثم بدء فقرات الاحتفال

فاعليات الحفل

* الافتتاح والسلام الجمهوري - القران الكريم - كلمة السيدة الاستاذ عميد الكلية - كلمة السيدة الاستاذ الدكتور وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب - كلمة السيد الاستاذ الدكتور / منسق عام الانشطة الطلابية
* تم عمل عرض لمسرح العرائس - التنورة - الفنون الشعبية - التمثيل الصامت - تقليد الفنانين - عرض مواهب الاطفال الايتام



الثاني من الزئبق. وتجربته هذه تمت الاستفادة منها لاحقاً دون الإشارة إليه كثيراً، كما أنه أول من انتبه إلى قاعدة "بقاء المادة" التي طورها علماء العصور المتقدمة، وقد صمم فرناً للتقطير الآلي وميزاناً للوزن النوعي واهتم بتجارب الاحتراق والتفاعلات والتغيرات التي تحدث في أوزان المواد المحترقة. وقد عده العلماء حجة عصره وأخذ عنه أمثال ابن خلدون في مقدمته.

منهج المجريطي: تميز المجريطي بين علماء عصره بدقته وقوة ملاحظته وإعتماده الإستقراء والإستنباط طريقان في التفكير.. وقد حرر علم الكيمياء من الخرافات والسحر والطلاسم التي كانت مسيطرة عليه آنذاك.. وقد حاول بكل الجدارة أن يبرز هذا العلم على أنه علم شريف بل هو أحسن ما يصبو إليه طالب العلم.. ومن تعليماته في هذا الخصوص:

- لا يجوز لطالب علم أن يدعيه إن لم يكن ملماً بالكيمياء.

- وطالب الكيمياء يجب أن تتوافر فيه شروط معينة لا ينجح بدونها: إذ يلزمه أن يتتقن أولاً في الرياضة بقراءة إقليدس، وفي الفلك بقراءة المجسطي لبطليموس، وفي العلوم الطبيعية بقراءة أرسطو وديموقريطس أو أبو لونيس، وفي المنطق بقراءة ترجمة الكندي لأرسطو، ثم ينتقل إلى كتب ابن حيان والرازي.

- وبعد أن يكون قد إكتسب المبادئ الأساسية للعلوم الطبيعية يجب عليه أن يدرب يديه على إجراء التجارب وعينه على ملاحظة المواد الكيميائية وتفاعلاتها وعقله على التفكير فيها.

- ولما كان سلوك الطبيعة واحداً لا يتغير لأن الشيء الواحد لا يعمل فيها إلا بطريقة معينة، وجب على طالب العلم تتبع خطواتها، مثله في ذلك مثل الطبيب يشخص الداء ويصف الدواء.

واشتهر بتحضيره أكسيد الزئبق حيث لم يسبقه أحد إلى تحويل الزئبق إلى أكسيد الزئبق. كما كان المجريطي أول من درس العمليات الكيميائية الخاصة بالاحتراق والتفاعلات التي تنتج عنه. أما في مجال علم الفلك، فإن المجريطي كان أول من توصل إلى اعتبار خط منتصف النهار ماراً بقرطبة بدلاً من الموقع التقليدي الوهمي الذي كان معروفاً في ذلك الوقت بين الهند والحبشة. والجدير بالذكر أن موقع خط

تعتبر العلوم من أهم المجالات التي نالت الكثير من اهتمام علماء المسلمين، والتي حققوا فيها إنجازات عظيمة ورائدة أسهمت بدور كبير في تطور المعرفة الإنسانية؛ فعدد كبير من المؤرخين والباحثين الغربيين يعترفون بإسهامات العلماء المسلمين وإضافاتهم الجديدة في مجالات عديدة كالطب، والفلك، والرياضيات وغيرها، ويقرون بدورهم الريادي في وضع الأسس التي يقوم عليها العلم الحديث.

وفي هذا الصدد فإننا أمام عملاق كيميائي في المشرق.. رياضي في المغرب.. حجة عصره في الكيمياء.. وواضع الأسس للكثير من القواعد الكيميائية التي نسبت - هضماً وجوراً - لمن هم بعده.. إنه أبو القاسم المجريطي..

أبو القاسم المجريطي : واضع أسس الكيمياء الحديثة ورائد المنهج التجريبي

مولده ونشأته :- المجريطي هو إمام الرياضيين بالأندلس، وأوسعهم إحاطة بعلم الأفلاك وحركات النجوم، واسمه بالكامل هو أبو القاسم مسلمة بن أحمد بن قاسم بن عبد الله المجريطي، ولد في مدريد بإسبانيا سنة ٣٣٨هـ/٩٥٠م. وعاش في قرطبة، وتوفي بها سنة ٣٩٨هـ/١٠٠٧م.

برز المجريطي كواحد من أنبغ علماء الأندلس في عهد الخليفة الحكم المستنصر بالله وقال عنه المؤرخون: إنه من أفضل الرياضيين والفلكيين في زمانه، وقد سافر إلى المشرق واتصل بعلمائها ما مكنه من توسيع دائرة معارفه وتعدد اهتماماته، وعاد إلى قرطبة ليعني مدرسة في العلم تتلمذ فيها عليه عدد من العلماء في سائر المعارف، وهي بمثابة معهد علمي يضم العلوم التطبيقية والنظرية يماثل الجامعات الحديثة في عالم اليوم وقد كان رائداً في هذا المجال إذ أن تلامذته عملوا أيضاً على إنشاء معاهد ومدارس مثله. ومن أبرز تلامذته من جيل العلماء الجديد في الأندلس ابن الصفار وأميرة بن أبي الصلت "الأندلسي" وأبو بكر الطرطوشي.

لقب بـ "كيميائي العرب والمسلمين" وجهوده في هذا العلم استفادت من إرث اليونانيين والعرب معا، حيث عمل على تحرير الكيمياء من الخرافة والشعوذة ودعا إلى دراستها بشكل علمي يعتمد على التجربة والاستقراء وهو من أوائل الذين حددوا الاستخدامات؛ وحضروا التجارب على أكسيد الزئبق

هذا المجال كتابه حول الحساب التجاري الذي صار متداولاً في جميع أنحاء العالم وبشرح فيه أساليب متقدمة للحساب والمعاملات المالية والتجارية.

ويمتد أثر المجري إلى علوم الحيل أو الميكانيكا والتاريخ الطبيعي حيث اهتم بأثر النشأة والبيئة على تكوين ونمو الكائنات الحية كذلك كان له اهتمام بتطور الحضارات البشرية. وشرح كتاب المجسطي لبطليموس ، وله كتاب عن ثمار العدد في الحساب. وقدم تقنيات في علمي المساحة والتثليث مبتكراً طرقاً جديدة فيها مع العالم وتلميذه ابن الصفار. وقد عرف عند الأوروبيين بأنه أول من علق على الخريطة الفلكية لبطليموس ورسائل إخوان الصفا والجداول الفلكية للخوارزمي ، وهناك من ذهب إلى أنه مؤلف رسائل إخوان الصفا لكن ذلك لم يثبت.

مؤلفاته :- لقد عكف أبو القاسم على التصنيف، فألف في فروع المعرفة المختلفة؛ مثل: الفلك، والرياضيات، والكيمياء، والحيوان. وأهم هذه الكتب:

في الكيمياء: (رتبة الحكيم)، و(غاية الحكيم). ويُعتبر كتاب (رتبة الحكيم) للمجري من أشهر كتبه وأبقاها، وهو يتناول تطور الكيمياء عند علماء العرب في المائة والخمسين سنة التي مضت بعد ابن حيان، وعلى الأخص من الناحية العلمية، وفيما جمعه الكيميائيون من معلومات، ويعدّه مؤرخو العلوم من أهم المصادر التي يمكن الاستفادة منها في بحوث تاريخ الكيمياء.

و(رتبة الحكيم) لا يختلف في مبادئه ونظرياته عن كتب ابن حيان والرازي، ومؤلفه يقدر هذين العالمين كل التقدير، ويحيط جابراً على الأخص بهالة من المديح والثناء والإعجاب. وفي الكتاب تبني المجري نظرية جابر القائلة: إن المعادن تتكون من اتحاد الزئبق بالكبريت، تلك النظرية التي سيطرت على تفكير معظم علماء العرب من الكيمياء، كما اتفق مع جابر في أن المعادن تختلف، ولكن هذا الاختلاف راجع إلى نسبة الطبايع الأربع، التي هي أساس لكل الموجودات. كما وافقه أيضاً في أنه بالإمكان تحويل المعادن الخسيسة إلى نفيسة بواسطة الأكسير، فهو يردد: "الكيمياء دواء شريف وجوهر لطيف، ينقل الجواهر من أدناها إلى أعلاها".

غريتش المعمول به الآن لا يختلف عن الموقع الذي حدده المجري إلا بمقدار خمس درجات. كما قام المجري باختصار الجداول الفلكية للبناني، فكان مختصره مرجعاً لعلماء الفلك. وهو أول من علق على الخريطة الفلكية لبطليموس. كما قام المجري «بالتعليق على الجداول الفلكية للخوارزمي وتقويمها وتعويض تاريخها الفارسي بالتاريخ الهجري»، كما أنه طوّر نظريات الأعداد وهندسة إقليدس.

إسهاماته العلمية :- يعد المجري حجة عصره في الكيمياء، وكانت له في هذا المجال إسهامات عديدة، فقد ميز بين الكيمياء والسيما، وحرر علم الكيمياء من الخرافات والسحر، ودعا إلى دراسة الكيمياء دراسة علمية تعتمد على التجربة والاستقراء.

ظلت كتب المجري العلمية تدرّس لقرون طويلة في الجامعات الأوروبية، وكان علماء الغرب هم أول من أبرز إنتاج المجري وعرفوا به. وقد قال عنه أحد كبار علماء الكيمياء «هولميارد» في كتابه «صانعو الكيمياء» إن أبا القاسم المجري يكفيه فخراً أنه انتبه إلى قاعدة حفظ المادة التي لم ينتبه إليها أحد قط من الكيميائيين السابقين له.

وفي علم الفلك الذي برع فيه كذلك فقد ربطه أيضاً بالرياضيات وقام بعمل كبير في تنقيح زيج "السند هند" للخوارزمي الذي ترجم لاحقاً إلى اللاتينية ما ساعد في تطور علم الفلك في أوروبا ، والزيج هي جداول للحسابات الفلكية ، وفي هذا المشروع قام بتحويل التاريخ من فارسي إلى هجري كما أنه حرره بشكل واف ، كما قام باختصار الجداول الفلكية لعالم الفلك البناني المتوفى سنة ٩٢٩م بسامراء في العراق ، وهو أول من علق على الخريطة الفلكية لبطليموس ، وله كذلك مؤلف في الأسطرلاب. وبشكل عام فإن المجري كان حلقة الوصل لعلوم الفلك بين العالم الشرقي وأوروبا، وترجمت أغلب مؤلفاته إلى اللاتينية فأفادت علماء الغرب.

وفي الرياضيات التي كان يراها رابطاً بين العلوم وأساساً للدخول الصحيح إلى الكيمياء والفلك وغيرها ، فإنه درس الرياضيات والحساب والهندسيات اليونانية وانتقل من حيز التعليقات إلى التأليف مطوراً في نظريات الأعداد وهندسة إقليدس التقليدية التي سادت العصر القديم زمناً طويلاً. ومن أهم ما كتبه في



هل تعلم أن

* خير من قنطار علاج» وأهم متطلبات الوقاية وأولها هي النظافة بكافة أشكالها وأنواعها. ويعتبر مبدأ الطهارة الإسلامي من أعظم مبادئ الصحة الوقائية في العالم. وقد جاء التوجيه النبوي في هذا الإطار وذلك بمفهوم «النظافة من الإيمان».

* النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح وبوقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيراً أو عميقاً يستدعي إجراء عملية تعطيب. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.

* أهم أعراض النزيف أن يكون المصاب بالنزيف مصفر اللون جاف الفم، عطشاناً. وتكون درجة حرارته منخفضة. يعاني من الدوخة وطنين حاد في الأذنين. ثم يصاب بالإغماء. فإذا كان المصاب يعاني من نزيف شرياني في أحد الأطراف نكشف على المكان، ونرفع الطرف إلى الأعلى ثم نضغط على مكان النزيف بقطعة قماش، ويستعمل رباط قوي أعلى الجرح وأسفله عند الإصابة بالنزيف الوريدي.

* فيتامين A يساعد في قوة عملية الإبصار وحسن عمل العين وتكون أعراض نقص هذا الفيتامين بالعمش الليلي الذي يصيب الإنسان وجفاف بالعين. ويداوي ذلك بتعويض هذا الفيتامين وذلك بتناول الجزر والأوراق الخضراء وشرب اللبن والحليب وأكل البيض. * أول من اكتشف الأكسجين هو جوزيف بريستلي في آب عام ١٧٧٤ م.

* أول طفل أنابيب في العالم هو لويز براون.

* مرض «السادية» هو مرض نفسي وهو تمتع المصاب بتعذيب غيره. وقد سمي هذا المرض بهذا الاسم نسبة إلى ضابط فرنسي مصاب بهذا المرض اسمه المركز «دي ساد».

* أول طبيب مسلم يفرق بين الحصبة و الجدري هو أبو بكر الرازي.

* دماغ الإنسان يزن حوالي ١,٣ كغ. وهو مقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: المخ - المخيخ والنخاع الشوكي. ويعتبر المخ الجزء الأهم في الدماغ ومنه تتم السيطرة على معظم الأعمال الإرادية وعلى أطرافه مادة اللحاء التي تتحكم بوظائف معينة بالجسم (كالسمع والكلام والنظر و....). والمخيخ في مؤخرة الجمجمة وهو يتحكم بقوة التوازن والتنسيق بين العضلات والنخاع العظمي يتواجد عند طرف العمود الفقري ويتحكم بالتنفس وخفقان القلب والهضم.

* الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهيج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيتسارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتقو التحكم بالأمرجة تضع.

* الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتفحصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفحص بدقة، ثم يدفأ قليلاً ويعطي سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه المغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

* الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأنوفيل.

* الوقاية من الأمراض أهم بكثير من العلاج منها وذلك من عدة نواحي وقد قال المثل: «درهم وقاية

العناية بالبشرة

تشكل انواع كثيرة من السرطان- من فوائد الحلبة انها تقلل من نسبة الكولسترول في الدم . وتعمل كمدر للحليب فقد اثبتت الدراسات ان الحلبة تساعد الامهات حديثي الولادة والتي ترضعن علي زيادة معدل الحليب في الثدي اذا شربت بعد الغلي مثل الشاي- ويمكن أن تفيد في علاج عسر البول و تنظيم الطمث وعلاج الإسهال. تستخدم الحلبة كفاتح للشهية، فتتقح ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في كوب من الماء لمدة ساعتين وتؤخذ قبل الأكل مباشرة. كما يساعد هذا الشراب على تقوية المعدة وتسهيل عملية الهضم.

بعض من فوائدها الجمالية

العناية بالبشرة :- تساعد بذور الحلبة على التخلص من البثور وحب الشباب، كما أنها علاج فعال لإزالة الرؤوس السوداء نهائيًا و تساعد على إزالة السموم المتراكمة تحت الجلد. وتستخدم كذلك لإخفاء آثار الندبات الناتجة عن البثور على البشرة. ولذلك يمكنك غسل وجهك بمغلي الحلبة او عمل عجينة من الحلبة وتركها على بشرتك لمدة عشرين دقيقة.

العناية بالشعر:- استخدام الحلبة كجزء من النظام الغذائي الخاص بك أ و عمل عجينة وتضعيها مباشرة على شعرك يجعل الشعر الاسود لامع جدا و يقلل من القشرة. كما يمكن تدليك رأسك كل يوم ببذور الحلبة المغلية متروكة في زيت جوز الهند لمدة ليلة تكون ممتازة لعلاج الشعر الخفيف.

خسارة الوزن الزائد :- تحتوي بذور الحلبة على نسبة هائلة من الألياف، والتي تساعد على الشبع لفترات أطول. قومي بمضغ بذور الحلبة على معدة خاوية، وستتمكنين من التخلص من السعرات الحرارية الزائدة والتحكم في الشهية.

نصائح عند الاستعمال

على الرغم من كل الفوائد المذكورة لبذور الحلبة، إلا أنه لا يجب تناولها خلال فترة الحمل، حيث أنها منشطة للرحم ومن الممكن أن تتسبب في حدوث الإجهاض. كما لا ينصح بتناولها للأطفال قبل عمر عامين. وأيضًا، يجب تجنب تناولها لمرضى السكري في حال أخذ الأنسولين من دون استشارة الطبيب.



بذور الحلبة : فوائدها الصحية والجمالية

الحلبة هي عشبة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠-٦٠ سم، لها ساق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننة طويلة، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠ سم، وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار. الموطن الأصلي للحلبة هو شمال أفريقيا والبلدان التي تحد شرقي البحر الأبيض المتوسط وهي تزرع حاليا في أغلب مناطق العالم. و الجزء المستعمل من نبات الحلبة هو البذور والبذور المنبته.

عرف العرب الحلبة منذ القدم، وقد جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير □□ فقد قال فيها الأطباء "لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً" كما قال العالم الإنجليزي كليبر "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الحلبة".

وفي الطب الحديث تبين من تحليل هذه البذور أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضا مادتي الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب)، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون.

بعض من فوائدها الصحية

يمكنها طرد المواد السامة من الجسم والحفاظ على نظافتها، مما يؤدي إلى تحسين الهضم- □ تساعد على تهدئة التهاب الجلد وتقلل من الندوب- تسهل عملية الولادة جدا- تقلل من مخاطر القلب والأوعية الدموية- من فوائدها انها تقلل من مخاطر القلب والأوعية الدموية -

* من فوائد الحلبة المخفية انها تساعد في الوقاية من مرض السرطان لان الالياف الموجودة في الحلبة تمنع

فوائد زيت الريحان للبشرة و الشعر

الريحان من النبات العطرية التي يفضل الكثير من الناس استعمالها و ذلك لرائحتها الطيبة و ترجع تسمية الريحان بذلك الإسم لأنه يبعث الراحة في النفس و يمتاز الريحان بفوائده الصحية المتعددة و يستخرج منه زيت يسمى زيت الريحان الذي يخلصك من مشكلات متعددة تواجه البشرة ، و الشعر و سوف توضح لك السطور التالية لهذه المقالة أهم فوائد الريحان للبشرة ، و الشعر .

أولاً لحة سريعة عن زيت الريحان ، و فوائده الصحية ..
نحصل على زيت الريحان من خلال عملية تقطير أغصان الريحان و يستفاد من الريحان في علاج الكثير من الأمراض مثل حماية الجسم من البكتيريا ، و يعتبر مدر طبيعي للبول ، و ويستفاد من زيت الريحان في تنشيط الدورة الدموية ، و تصنيع العطور ، يعمل زيت الريحان كفاتح طبيعي للشهية و يخفف الريحان من آلام لدغ الحشرات و يعالجها حتى تهدأ ، و يساعد الجسم على الراحة ، و الاسترخاء و يخلصه من التعب و الإرهاق و يعالج زيت الريحان افرازات المعدة فيعتبر طارد للبكتيريا و الغازات و من الممكن أن تلجأ إليه المرأة بعد الولادة حتى يعود الرحم إلى مكانه الطبيعي يخلصك الريحان من الديدان و ذلك اذا قمت بتناول ملعقة من زيت الريحان مع عصير الليمون سترتاح من ذلك و من أبرز استخدامات الريحان أنه يجعل رائحة المنزل رائعة .

ثانياً ما هي فوائد زيت الريحان للبشرة :- مشكلات البشرة متعددة و ذلك لأن جلدها حساس و أكثر تأثر بالعوامل الخارجية مثل أشعة الشمس المحرقة و ما ينتج عنها من اسمرار لون الجلد و التعرض للأتربة و تقلبات الجو و ما ينتج عن ذلك من جفاف الجلد و لذلك تلجأ العديد من السيدات إلى استعمال المستحضرات الكيميائية لعلاج هذه المشكلات و لكن دون علم منهن أنها أشد خطراً على صحة البشرة من ما تتعرض له و ينصح في هذه الحالات بإستخدام الزيوت الطبيعية مثل زيت الجلسرين ، و زيت جوز الهند ، و زيت الريحان و من فوائد زيت الريحان للبشرة ما يلي :

*** أولاً زيت الريحان يخلصك من حب الشباب :-** من الممكن أن تقوم بعمل خليط من زيت الريحان و

تضيف إليه خشب الصندل ، و ماء الورد ثم تضعه على وجهك و تكرر ذلك باستمرار ستجد أن اختفاء حب الشباب و آثارها .

*** ثانياً زيت الريحان يخلصك من الرؤوس السوداء ..**
تعمل البثور أو الرؤوس السوداء على تغير شكل الوجه و للتخلص منها ممكن الممكن إضافة زيت الريحان إلى العسل ثم تقوم بدهن الوجه جيداً و تتركه حتى يتشمع ثم تغسله جيداً .

*** ثالثاً زيت الريحان يفتح لون البشرة :-** يعمل زيت الريحان على تفتيح الأماكن الداكنة بالبشرة و يعمل زيت الريحان أيضاً على تنشيط الدورة الدموية بالوجه مما يعطيه نضارة ، و حيوية .

*** رابعاً زيت الريحان يعالج الحروق :-** من الممكن أن تقوم بوضع ورق الريحان مع زيت جوز الهند على الجلد المحروق و ذلك لفترة قصيرة حتى يهدأ الجلد .
ثالثاً فوائد زيت الريحان للشعر .. يعالج زيت الريحان مشكلات الشعر مثل الجفاف و التساقط و ذلك عن طريق

اتباع ما يلي :

*** أولاً لنمو الشعر :-** يفضل أن تدلك فروة الرأس جيداً بزيت الريحان و هذا يعزز نمو الشعر لأنه ينشط الدورة الدموية بفروة الرأس و يزيد من قوة بصيلة الشعر مما يجعلها تنمو بشكل صحي .

*** ثانياً لمكافحة القشرة :-** قشرة الرأس مشكلة تؤرق الفتيات ، و الرجال لذلك يمكن أن تقوم بوضع كمية متساوية من زيت جوز الهند ، و زيت الريحان و تخلطهم معاً و تدلك فروة الرأس جيداً و تستمر على ذلك حتى تتخلص من القشرة نهائياً .

*** ثالثاً منع تساقط الشعر :-** ، و زيادة لمعانه .. تساقط الشعر ناتج عن ضعف الشعر ولكن زيت الريحان يغذي فروة الرأس و بصيلة الشعر و يزيد من صحته و لمعانه . و من الممكن أن تضيف زيت الريحان أيضاً إلى الشامبو الذي تستخدمه .

ملاحظة هامة :- لا بد أن تتأكد قبل استخدام زيت الريحان أنك لا تعاني من حساسية منه حتى لا تضر صحتك .



أمراض الصيف وطرق الوقاية منها

فتسبب بأمراض عديدة منها: الأمراض الجلدية وأمراض العيون كالتراكوما، وهو مرض يصيب جفن العين ويمكن أن يكون صديداً.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: عدم استخدام حمامات السباحة المشتركة، وفي حالة استخدامها يجب عند الخروج من المسبح وضع قطرة معقمة في العين.

أمراض تنتقل بسبب الحشرات: كالحمى الصفراء، فهي تنتقل عن طريق الحشرات وخاصة البعوض الذي يوجد في المستنقعات والبرك الراكدة، ومن أهم أعراضها وجود رعشة وتعرق شديد ووجود الحمى.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: مكافحة الحشرات بالطرق الكيميائية، واستخدام الناموسية عند النوم.

يوجد نوع آخر من الأمراض ولكنه خاص بالجهاز العصبي، ويعتبر من أهم أمراض الصيف وهو (التهاب

السحائي) **وينقسم إلى نوعين:**

التهاب السحائي الفيروسي - التهاب السحائي الميكروبي.

وينتقل هذا المرض عن طريق الرذاذ والتنفس ومخالطة حامل الفيروس أو المريض، وأيضاً عند قضاء عطلة في أماكن تتوطن فيها الحمى الشوكية.

وتتمثل الوقاية منه في التحصين لجميع أفراد الأسرة.



عند دخول فصل الصيف يحمل في نسامته العليمة العديد من الأمراض التي ارتبطت بشكل كبير بهذا الفصل، ويعد موسمًا للمشاكل التي لا تنتهي، ومن هذه المشاكل ارتفاع درجة الحرارة، والإحساس بالإرهاق والخمول، وتظهر عدة أمراض مرتبطة بفصل الصيف، وذلك لطبيعة الجو الحار والرطوبة العالية.

ونظرًا للازدحام الشديد ولظروف السفر وتناول الأطعمة خارج المنزل وانتشار الحشرات والزواحف في فصل الصيف، والتي تجعل من موسم الصيف مرتعاً للكثير من الأمراض، كالإسهال والدوسنتاريا والنزلات المعوية والجفاف والحساسية بأنواعها والأمراض الجلدية مثل: الجرب، والطاعون، وأمراض الرمد، والنزلات المعوية وهي أكثرها انتشاراً.

لذا، وجب التنويه عن أمراض الصيف وطرق الوقاية منها لكي تقي نفسك وعائلتك من تلك الأمراض.

ما هي أمراض الصيف وكيفية الوقاية منها؟

تنقسم إلى:

أمراض الجهاز التنفسي: كالتهاب الرئوي وهذا بسبب أجهزة التكييف والنقل المفاجئ بين الحرارة والبرودة، ومن أهم أعراضه، السعال وصعوبة التنفس وزيادة حرارة الجسم.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: عدم التعرض للحرارة الشديدة بعد البرودة، وأخذ قسط من الراحة خلال فترة اشتداد الحرارة، مع تناول التحصين اللازم خاصة الأشخاص المسافرين ويعانون من نقص في المناعة أو الحساسية الشديدة.

أمراض الجهاز الهضمي: كالإسهال، ومن أهم أعراضه فقد الشهية وارتفاع درجة الحرارة والهبوط الشديد ووجود البراز المخاطي حيث يكون لونه بني مائل إلى الخضرة وفي الحالات الصعبة يكون مائياً مصحوباً بالدم.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: عدم تناول الأطعمة المكشوفة، وغسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل الاستخدام، وشرب المياه المعقمة، والحرص الشديد على نظافة الطعام وعدم التهاون في ذلك.

أمراض العيون: وهي تنتقل عن طريق حمامات السباحة بسبب كثرة المستخدمين لها خلال الصيف،

أفضل نظام غذائي لمرضى ضغط الدم

أن أمراض ضغط الدم تنتج بالأساس من خلال إتباع نظام غذائي خاطيء ضار بالصحة ، بالإضافة إلى بعض العادات الخاطئة التي تؤثر على الصحة ، فتسبب أمراض ضغط الدم أيضاً ، لذلك فإن اللجوء لأدوية ضغط الدم لعلاج إرتفاع أو انخفاض ضغط الدم لا يعتبر حلاً كافياً للسيطرة على ضغط الدم والحد من تجاوزه للمعدل الطبيعي ، لذلك فإن من المهم أن يتم إتباع نظام غذائي صحي يهدف بشكل أساسي على الحفاظ على الصحة وخفض الماء الزائد والأملاح الزائدة بالجسم ، وهو ما يؤدي على المدى الطويل إلى وصول ضغط الدم إلى معدلات طبيعية ومعتدلة ، وبذلك يصبح التعايش مع أمراض ضغط الدم أسهل إلى جانب العلاجات الطبية بالطبع ، لكن كما ذكرنا العلاج لا يكفي وحده دون صحة جيدة تحمي المريض من تدهور ضغط دمه .

ويقوم أي نظام غذائي صحي بالأساس على عمل توازن في الغذاء ، أي تناول الأغذية الصحية المفيدة ، منخفضة السعرات قليلة الدهون أيضاً ، متنوعة ، لضمان تنوع الفيتامينات والمعادن ، كما أن هناك ممنوعات أساسية في هذا النظام ، أبرز هذه الممنوعات هي الكربوهيدرات ، والدهون المشبعة ، بالإضافة إلى الأملاح الزائدة والسكريات العالية أيضاً .

أهم ما يجب أن يتضمنه النظام الغذائي لمرضى ضغط الدم :

١ - **الخضروات والفاكهة أولاً :** من المهم أن يقوم مريض ضغط الدم بالحرص في أي نظام غذائي يتبعه بتناول الفاكهة ، والخضروات ، ويفضل أن تكون طازجة ، كما يمكن تناول بعض الخضروات دون طهوها للحفاظ على أكبر كم ممكن من الفيتامينات والمعادن بها للاستفادة منها .

٢ - **التركيز عن الدهون الصحية :** الدهون المشبعة ضارة للجسم بشكل عام ، لكن من المهم أن يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والزيوت المفيدة والغير مشبعة ، وأبرز الاطعمة الغنية بالدهون المفيدة هي الأسماك والمكسرات وغيرها .

٣ - **المكملات الغذائية :** إن كنت مريض ضغط وتريد أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً يجب أن تستشر طبيبك حول

إن أمراض ضغط الدم المختلفة هي أحد أكثر أمراض العصر إنتشاراً وشيوعاً لدى الكثير من الأشخاص ، فهناك عدداً كبيراً من الأشخاص حول العالم يعانون من أمراض ضغط الدم أو معرضون للإصابة بها ، فقد أسمى الأطباء أمراض ضغط الدم باسم مرض العصر القاتل أو القاتل الصامت ، نظراً لأن هذه الأمراض الخطيرة تسبب في وفاة الكثيرين وتقتلهم في صمت دون أن يشعر البعض أنه يعاني من مشكلة في ضغط الدم بالأساس ، كما تسبب أمراض ضغط الدم في إصابة المريض بمضاعفات صحية خطيرة دون أن تظهر لها أعراض واضحة فلا ينتبه المريض لإصابته بالمرض إلا بعد تدهور حالته الصحية وإصابته بأمراض خطيرة ، فإرتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه يؤثر على صحة أعضاء الجسم المختلفة .

وصحيح أن مرض ارتفاع ضغط الدم هو أحد أكثر أمراض ضغط الدم إنتشاراً إلا أن الفترة الأخيرة قد شهدت زيادة كبيرة في حالات الإصابة بأمراض ضغط الدم المرتفع والمنخفض أيضاً ، ف انخفاض ضغط الدم قد بدأ مؤخراً في الزيادة والإنتشار بشكل كبير أيضاً ، و ضغط الدم يعرف ببساطة بأنه هو الضغط والقوة التي تدفع الدم للتدفق والجريان في الشرايين ، و يتدفق الدم بشكل صحي أو طبيعي عندما يكون الضغط الذي يدفع الدم معتدلاً وفقاً للمعدل الطبيعي ، لكن عندما ينخفض معدل ضغط الدم عن المعدل الطبيعي أو يرتفع عن هذا المعدل أيضاً فإن الأمر في هذه اللحظة خطير ، فيشير إلى حالة مرضية تهدد صحة المريض وتصيبه بالأمراض الخطيرة التي تلي هذا الإضطراب الكبير في ضغط الدم .

ومع زيادة خطر الإصابة بأمراض ضغط الدم المختلفة وإنتشارها ، فقد ظهرت طرق علاج متطورة ومختلفة لعلاج ضغط الدم ، ومشكلة أمراض ضغط الدم في أنها أمراض مزمنة يصعب علاجها ، وقد يكون لا علاج لها ، لذلك فمرضى ضغط الدم دائماً ما يتناولون أدوية وعلاجات دائمة تستمر بشكل دائم وليس فترة مؤقتة ، للحفاظ على مستوى معتدل من ضغط الدم دون إرتفاع أو إنخفاض ، لكن العلاجات وحدها غير كافية ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة التي أجرتها عدة منظمات

ما إذا كان ممكناً أن تتناول مكملات غذائية ، فالمكملات الغذائية تمد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات ، وهو ما يساهم في تحسن حالة ضغط الدم إلى حد كبير .

٤ - **السوائل** : يحتاج الجسم إلى شرب السوائل بشكل كبير ، وبشكل خاص مريض ضغط الدم ، فيجب أن يحرص المريض على شرب الماء بكميات كبيرة ، بالإضافة إلى شرب العصائر الطازجة غير المحلاة ، لضمان عدم زيادة نسبة السكر بالدم .



فوائد تناول مشروبات الحليب بالبيض على الريق

هناك أطعمة و مشروبات متوافرة في البيت بشكل أساسي لا تجد بيت يخلو منها من بين ذلك الحليب و البيض و يعتبر كلاهما من أهم العناصر الغذائية على مائدة الإفطار كما يستفاد منهما في اعداد الأطعمة الأخرى سواء الحلويات أو مشروبات أو وجبات غذائية و من الممكن خلط الحليب مع البيض للحصول على مشروب صحي جداً هو مشروب الحليب بالبيض الذي يعد من أهم المشروبات التي تفيد في بناء الجسم وتزيد من قوة العظام وتحميه من الإصابة بالهشاشة و سوف تعرض السطور التالية لهذه المقالة فوائد تناول مشروب الحليب بالبيض على الريق .

أولاً القيمة الغذائية لمشروب الحليب بالبيض :- يمتاز المشروب بقيمته الغذائية العالية مثل البروتين و الفيتامينات المفيدة لصحة الجسم ، و الأملاح المعدنية فهذا المشروب يجمع بين القيمة الغذائية للبيض ، و القيمة الغذائية الموجودة بالحليب .

ثانياً آراء الأطباء بخصوص مشروب اللبن بالبيض .. ينصح خبراء التغذية الكبار ، و الصغار بتناول مشروب الحليب بالبيض و خاصة الأطفال و ذلك لأنه يهدف إلى اكتمال عملية النمو البدني السليم لهم و هو في مراحل النمو الأولى و بالنسبة للكبار فمشروب الحليب بالبيض يقوي عظامهم ويحميهم من الإصابة بالهشاشة و ينصح المرأة الحامل بوجه خاص بتناول تلك المشروب .

ثانياً الفوائد الصحية لمشروب اللبن بالبيض :

* يستفاد من مشروب الحليب بالبيض في تقوية بنية جسم الإنسان و ذلك لاحتواء تلك المشروب على النسبة الكافية من البروتين اللازمة للجسم .

* ينصح ممارسي الرياضة ، و لاعبي كمال الأجسام بتناول مشروب الحليب بالبيض يومياً وذلك لأنه يساعد في زيادة حجم العضلات بالشكل الذي يريدونه ويرجع ذلك إلى ان هذا المشروب على نسبة كبيرة من الأحماض الأمينية .

* يحتوي مشروب الحليب بالبيض على نوع مفيد جداً من الدهون هو اللونوليك .

* مشروب البيض بالحليب يساهم في ضخ الأحماض ، و العناصر اللازمة إلى الألياف العضلية مما يساهم في التخلص من الدهون ، و الشحوم المختزنة بداخل العضلات و جعلها أكثر صحة .

* مشروب الحليب بالبيض مفيد جداً لصحة الرجل الجنسية ، و ذلك لأن تلك الخليط ينتج عنه تركيبة فريدة غنية بالفيتامينات تقضي تماماً على مشكلات الضعف الجنسي و تمد الجسم بالطاقة و يرجع الفضل الأكبر في ذلك إلى صفار البيض .

* تستفيد المرأة من مشروب الحليب بالبيض في حمايتها من الإصابة بهشاشة العظام فور وصولها لسن اليأس فهو يعوضها عن العناصر التي افتقدتها طوال حياتها سواء خلال فترات الحيض أو الحمل والرضاعة بالإضافة لذلك تعمل العناصر الغذائية لهذه المشروب تمكن المرأة من المحافظة على قوة الشعر و سلامة الأظافر ، و نضارة البشرة و اكسابها المزيد من الحيوية و النضارة .

* يساعد مشروب البيض بالحليب على تقوية الأسنان ، و منع إصابتها بالتسوس .

* يفضل أن تحصل المرأة الحامل على مشروب الحليب بالبيض خلال فترة حملها لأنه يمدّها بكافة العناصر اللازمة لها و التي تضعف خلال تلك الفترة . فضلاً عن ذلك يساعد المشروب في نمو الجنين بشكل صحي و امداده بكافة العناصر الغذائية التي يحتاجها

* يعمل مشروب الحليب بالبيض على نمو دماغ الجنين و ذلك لاحتوائه على فيتامين ب اللازم لذلك .

ملاحظات هامة :

أولاً : للرجال يفضل تناول الحليب مع صفار البيض فهو أكثر فائدة لتعزيز القدرة الجنسية بينما النساء يفضل تناول الحليب مع بياض البيض فهو يزيد من قدرتها الجسمانية ويزيد من مقاومتها للأمراض الخطيرة كالهشاشة .

ثانياً : اذا كنت تعاني من مشكلات بالجهاز الهضمي لا يفضل تناول تلك المشرب لأن تركيبة البروتين الموجودة بالحليب غير تركيبة البروتين الموجودة بالبيض مما يؤثر سلباً على عملية الهضم .



فوائد مشروب القرفة بالحليب

تناول كوب الحليب يومياً في الصباح يزيد من قوة الجسم و يمدده بالعناصر الغذائية التي يحتاج إليها و لكن ما لا يعرفه الكثير أن إضافة القرفة للحليب تعمل على مضاعفة فوائده و سوف تبرز السطور التالية بالتفصيل فوائد تناول مشروب القرفة بالحليب .

أولاً لمحة سريعة عن القيمة الغذائية للحليب ، و القرفة .. الحليب من أهم مصادر الكالسيوم و الفيتامينات ، و المعادن يستفاد من الحليب في تقوية العظام و الوقاية من الكسور و الهشاشة ، و المحافظة على صحة الأسنان ، و ضبط ضغط الدم ، و زيادة قوة الشعر و تحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان بأكملها أما القرفة فهي عشبة من الأعشاب الطبية ، و أيضاً تستخدم كنوع من التوابل الذي يضاف للطعام لئلا تمنحه نكهة مميزة فضلاً عن قيمتها الغذائية العالية حيث أنها تحتوي على ألياف ، و بروتينات ، و سعرات حرارية ، و يستفاد منها في علاج القئ ، و الغثيان ، و الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي حيث إنها تعالج الإسهال ، و العسرة المعدية ، و يستفاد منها مرضى ضغط الدم المرتفع في ضبطه و تزيد من قوة و طاقة الجسم كما تسهم القرفة في علاج أمراض القلب الخطيرة حيث تعمل على زيادة كفاءة عضلة القلب و تحدد من تكون الكوليسترول الضار في الشرايين مما يحمي من انسداد الشرايين و الوقاية من الاصابة بجلطات القلب كما تبين من خلال الدراسات الطبية أن مشروب القرفة مفيد لمرضى سكري النوع الثاني

لأنها تخفض نسبة السكر في الدم و تساعد القرفة في علاج فقدان الشهية ، و محاربة البكتيريا ، و مقاومة الالتهابات . فوائد مشروب القرفة بالحليب :

– **أولاً** مشروب القرفة بالحليب يرفع كفاءة الدورة الدموية .. يستفاد من مشروب القرفة بالحليب في تنشيط الدورة الدموية في جسم الانسان .

– **ثانياً** مشروب القرفة بالحليب يزيد من دفء الجسم .. ثبت أن تلك المشروب يعمل على زيادة التدفئة الداخلية لجسم الإنسان و من ثم تجد أن تلك المشروب يعد علاج طبيعي للأشخاص الذين يعانون من برودة اليدين ، و القدمين بشكل مزمن .

– **ثالثاً** مشروب القرفة بالحليب مفيد للجهاز الهضمي .. يحميك تلك المشروب من مشكلات الجهاز الهضمي مثل عسر الهضم ، و اضطرابات المعدة ، و تقلص الأمعاء ، و الاسهال .

– **رابعاً** مشروب القرفة بالحليب يضبط نسبة السوائل بالجسم .. من المعروف أن الحليب يحتوي على نسبة ٨٧ ٪ من الماء لذلك يتحكم في نسب السوائل جسم الإنسان .

– **خامساً** مشروب القرفة بالحليب يحميك من الأرق .. ينصح الأشخاص الذين يعانون من الأرق بالحرص على تناول كوب من الحليب الدافئ ليلاً لتحسين جودة نومهم و لكن إضافة القرفة إلى الحليب سيصبح الأمر أكثر فائدة لأنها أيضاً من الأعشاب التي تحد من الأرق .

– **سادساً** مشروب القرفة بالحليب يعالج مشكلات الأسنان ، يعمل تلك المشروب اللذيذ على علاج الأسنان و الحد من التسوس بالإضافة إلى زيادة قوة اللثة و مقاومة الالتهابات .
تحضير مشرب القرفة باللبن ..

الطريقة الأولى : احضار ملعقة من القرفة و كوب من الحليب الدافئ أو البارد حسب الرغبة و إضافة تلك الملعقة للكوب و التحلية بالسكر أو العسل حسب الرغبة و التقليب جيداً .

طريقة أخرى : احضار كوب ماء ، و ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة ، و عدد ٢ ملعقة كبيرة من الحليب المجفف ثم نقوم بغلي القرفة جيداً مع نصف كوب ماء و وضع اللبن المجفف في نصف الكوب الآخر و اذابته

جيداً ثم يضاف إلى القرفة وهي تغلي على النار و يترك حتى يغلي معها ثم تحليته حسب الرغبة .
ملاحظة .. بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون أدوية لعلاج بعض الأمراض يفضل أن لا يقبلوا على تناول الأعشاب الطبية ، و القرفة تحديداً لأنها قد تتفاعل مع الدواء مما يضر بالصحة بل يفضل استشارة الطبيب المعالج أولاً .



فوائد الليمون لمرضى السكري

الليمون من الفواكه الحمضية التي يستفاد الانسان من الليمون في عدة أغراض سواء طهي الطعام أو تحضير مشروب عصير الليمون و يعرف الليمون بفوائده الصحية المتعددة فهو يحارب السرطان ، و يقوي المناعة ، و يحد من ارتفاع الكوليسترول الضار ، و لكن ما لا يعرفه الكثير أن مرضى السكري هم الأكثر استفادة من الليمون و ذلك لأنه يحميهم من مضاعفاته الوخيمة و سوف تشرح السطور التالية لهذه المقالة فوائد الليمون لمرضى السكري .

أولاً لمحة سريعة عن الليمون ، و قيمته الغذائية .. يعرف الليمون بقيمته الغذائية العالية فهو يحتوي على الحديد ، و المغنيسيوم ، و البوتاسيوم ، و الزنك ، و الفسفور بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين ب ، و فيتامين د ، و فيتامين ك ، و فيتامين ه ، و يحتوي أيضاً على مركبات الفلافونويد .

ثانياً الفوائد الصحية العامة لتناول الليمون .. مركبات الفلافونويد الموجودة في الليمون على محاربة الخلايا السرطانية الخبيثة و توقف نموها بالإضافة لذلك تعمل أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول الضار و يعمل الليمون على خسارة الوزن الزائد لإحتوائه على حمض الستريك و يستفاد من الليمون كمضاد طبيعي للبكتيريا و الجراثيم فالمركبات الموجودة به تعمل كمضادات طاردة للبكتيريا ، و الفيروسات وتبين أيضاً من خلال الدراسات الطبية الحديثة أن الليمون يخفض ضغط الدم المرتفع و يوجد به مواد تمنع القئ ، و الغثيان و يستعمل الليمون لعلاج

أمراض الجهاز التنفسي و ذلك لأنه غني بفيتامين ج الذي يستفاد منه في علاج نزلات البرد و يحتوي الليمون على عنصر البوتاسيوم الذي يخفف آثار التوتر ، و الاكتئاب و يعتبر الليمون الفواكه التي تعزز كفاءة جهاز المناعة و الالياف الغذائية الموجودة بالليمون تحسن الهضم ، و تعمل كملين طبيعي يحارب الإمساك و يعتبر الليمون منشط طبيعي لجهاز الكبد و يستفاد منه أيضاً في المحافظة على صحة الأسنان يطهر الفم من الروائح الكريهة ، و يستخدم الليمون أيضاً في علاج قشر فرورة الرأس ، و العناية بالبشرة و ذلك لأن مكوناته تزيد من نضارة البشرة و أثبتت الدراسات الحديثة أن الليمون يحمي من خط الإصابة بالسكتة الدماغية و كذلك يعمل الليمون أيضاً على علاج فقر الدم و هذا لأنه يزيد من امتصاص الحديد ، و لأنه من أهم الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C .

ثالثاً فوائد الليمون لمرضى السكري ..

* الليمون يمد أجسام مرضى السكري بالفيتامينات .. يحتوي الليمون على مجموعة من الفيتامينات أهمها فيتامين ج و هو من الفيتامينات الهامة لمرضى السكري بالإضافة لفيتامين د و جميعها فيتامينات تحمي من مضاعفات داء السكري مثل هشاشة العظام .

* الليمون يضبط مستوى السكر في الدم .. يعمل الليمون على ضبط ضغط الدم ، و زيادة نشاط الدورة الدموية في الجسم كما يزيد أيضاً من إفراز الأنسولين الهام للجسم .

* الليمون لا يرفع جلوكوز الدم .. يحتوي الليمون على مركب الفايثو بكتين و هو من المركبات التي تحد من ارتفاع نسبة الجلوكوز و بالتالي تتحسن كفاءة الجهاز الهضمي و عملية الهضم عند مرضى السكري ، و يزيد من إفراز الأنسولين المفيد لصحة الجسم .

كيف يمكن أن يتناول مرضى السكري الليمون ..؟ من الأفضل أن يتناول مرضى السكري الليمون بعد أن نقوم بعسر الليمون إلى كوب من الماء و مع الحرص على عدم إضافة السكر إليه بكميات كبيرة حتى لا يرتفع نسبة السكر في الدم ، و من الممكن أيضاً أن نضيف الليمون إلى الأطعمة التي تتناولها ، و لكن دون إفراط وذلك لأن الليمون له طعم لاذع قد يجعل الطعام مذاقه مر .



فوائد تناول ملعقة عسل قبل النوم

الكثير يعرف فوائد العسل المتعددة فقد جاء ذكره في القرآن الكريم في سورة النحل " فيه شفاء للناس " لذلك يستخدم العسل في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة و لتناول ملعقة قبل النوم فوائد صحية لا حصر لها من بينها إنقاص الوزن الزائد ، و زيادة القدرة الجنسية عند الرجال ، و رفع كفاءة جهاز المناعة ، و تدعيم القلب ،

أولاً نبذة مختصرة عن العسل و قيمته الغذائية ..
النحل يقوم بإنتاج العسل من رحيق الأزهار و جعل الله سبحانه و تعالى العسل شفاء لكل داء و ذلك يتضح من خلال تركيبته الكيميائية المتميزة و التي تتنوع ما بين أحماض أمينية يتراوح عددها ما بين سبعة أحماض و يصل إلى خمسة عشر حمض و فيتامينات يصل عددها إلى حوالي عشرة أنواع من بينها فيتامين " أ " ، و فيتامين "ب" ، و فيتامين " ج " ، و فيتامين "د" ، و فيتامين "ك" ، و فيتامين "ب٢" بالإضافة إلى أربعة عشر نوع من المعادن و الأملاح لهذا يستخدم العسل في علاج الأمراض الخطيرة و قد اندهش علماء الغرب بالقيمة الغذائية العالية للعسل حيث تبين من خلال دراسة أجراها مجموعة من الباحثين من الولايات المتحدة الأمريكية أن ٢١ جرام من العسل يحتوي على نسبة من السعرات الحرارية الخالية من الدهون و يحتوي على بروتينات ، و كولسترول ، و ألياف ، و كربوهيدرات لذلك فإن تناول العسل يومياً له فوائد كثيرة و خاصة اذا استمر الانسان على تناوله قبل النوم مباشرة .

ثانياً فوائد تناول ملعقة عسل قبل النوم مباشرة :

*** أولاً** تناول ملعقة عسل قبل النوم يخلصك من الوزن الزائد تبين من خلال نتائج دراسة طبية أن تناول العسل قبل النوم مباشرة يساعد الجسم على التخلص من الدهون لأنه لا ينتج سعرات حرارية مضرّة و يسهم في ضبط عملية الأيض و بالتالي ينقص حوالي كيلو و نص أسبوعياً من وزنك الزائد .

*** ثانياً** تناول ملعقة عسل قبل النوم يزيد من طاقة الجسم .. تبين من خلال مجموعة من الأبحاث الطبية أن تناول العسل قبل النوم يمد الجسم بمجموعة متنوعة من الفيتامينات مثل فيتامين " أ " ، و فيتامين "ب" ، و فيتامين "د" كل هذه الفيتامينات تتحد معاً و تعمل على تحويل الطاقة و تسهم في ضبط عملية استقلاب الغذاء .

*** ثالثاً** تناول ملعقة عسل قبل النوم يعالج العقم .. ينصح بتناول العسل للرجال الذين يعانون من الضعف الجنسي حيث إنه يزيد من إنتاج الحيوانات المنوية و يعمل على تقويتها كما يعالج مشكلات العقم عند النساء أيضاً .

*** رابعاً** تناول ملعقة عسل قبل النوم تحميك من البكتيريا الصارة .. ثبت علمياً فاعلية تناول العسل قبل النوم في زيادة كفاءة جهاز المناعة و تطهير الجسم من البكتيريا ، و الفيروسات ، و الفيروسات

*** خامساً** تناول ملعقة عسل قبل النوم مفيد للقلب .. يفضل من يعاني من أمراض القلب و انسداد الشرايين و ارتفاع نسبة الكوليسترول لان تناول ملعقة عسل قبل النوم فهي تعمل على تقوية عضلات القلب .

*** سادساً** تناول ملعقة عسل قبل النوم يخلصك من عدة أمراض .. قام مجموعة من الأطباء بحصر الأمراض التي يكافحها العسل و تبين أن للعسل أثر فعال في مقاومة جميع الأورام الخبيثة ، و مقاومة الشيخوخة المبكرة كما يحد من ظهور تجاعيد الوجه ، و يحد من الحموضة و حرقان المعدة و يسهم في تقوية كرات الدم البيضاء ، و يكافح الأنيميا .



مشروبات تعدد طاقتك أثناء فترة الحمل

أفضل مشروبات الطاقة الصحية أثناء الحمل من أجل مساعدتك في الحصول على المشروبات الصحية والصالحة للشرب التي يمكنك الاستمتاع بها أثناء فترة الحمل (وأيضا في أي وقت قبل أو بعد الحمل) تحققي من هذه المشروبات الصحية سهلة الصنع خلال فترة الحمل

١. **العصائر**:- يمكنك شرب العصائر قبل تناول الافطار يومياً فهي سوف تقوم بغسل جسمك من السموم أولاً قبل إدخال إية أطعمة له، ويمكنك أيضاً إضافة بعض الخضر أو المكسرات لجعلها أكثر صحة.

* عصائر الفاكهة الغنية مع البروتين والكالسيوم والألياف كلها تساعد في الحفاظ على جسمك صحياً ونشطاً خلال فترة الحمل.

* استخدام الفواكه مثل الموز والفراولة والمانجو لتحضير العصائر السريعة والصحية يمكن أن تستخدم أيضاً لأشباع الجوع في بعض الأحيان.

٢. **عصائر الفاكهة المفلطة**:- عصائر الفاكهة هي وسيلة مضمونة للحفاظ على جسمك رطب وحيوي خلال فترة الحمل.

* تتيح لك الفواكه الاختيار من بينها والفواكه الموسمية الطازجة مثل التوت الحلو والبطيخ والمسك، والشمام، والبرتقال، والاناناس الخ يمكنك خلطها سوياً وتجهيز شراب الفاكهة السريعة.

□ تحتوي معظم هذه المجموعات من الفاكهة على أطنان من المعادن والمواد المغذية التي يحتاجها الجسم أثناء فترة الحمل. والأفضل من ذلك كله كما أنها متعددة وملبية لجميع الأذواق بشكل كبير.

٣. **المياه**:- قد يبدو مستغرباً ولكن المياه في الواقع هي واحدة من أفضل المشروبات التي يمكن أن يكون لها أثناء فترة الحمل.

شرب الكمية المثلى من المياه خلال فترة الحمل ليست فقط لمساعدتك في التعامل مع جسمك أن يتغير على نحو أفضل، ولكن أيضاً تجعلك تشعرين بالتعب بشكل أقل من المعتاد.

يُعتقد أيضاً أن الماء قد يساعد على إبقاء خلايا الدم صحية وتعزيز الصحة العامة خلال فترة الحمل.

٤. **اللبن**:- يعمل اللبن كشراب طبيعي للتبريد حيث يعمل على إبقاء جسمك رطباً

□ يُعتقد أن هذا المشروب يحتوي على بكتيريا البروبيوتيك والتي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

* اللبن هو المشروب الأفضل للجميع وليس للسيدات الحوامل والأطفال فقط، لذا فمن السهل للغاية الحصول عليه كما أنه مشروب منعش وجاهز أيضاً .

* عليك الاهتمام بتناول اللبن المبستر جيداً حتى لا تتعرضين أنت وطفلك لأي نوع من المشاكل الصحية.

٥. **ماء جوز الهند**:- ماء جوز الهند هو مشروب متساوي الحموضة بشكل ممتاز وهو أفضل مشروب صحي أثناء الحمل حيث يمنع الجفاف.

* ماء جوز الهند الطبيعي غني بالبوتاسيوم مما يجعله يتمتع بخواص طبية علاوة على أنه مشروب طاقة، فيمكن استعمال شراب جوز الهند في علاج ارتفاع ضغط الدم، ويساعد تناوله في علاج أمراض القلب

والتهاب الأعصاب والإرهاق والقلق والتعب الدماغي * إذا كنت تشعرين بالتعب خلال أشهر الصيف الحارة، يمكنك تناول ماء جوز الهند بشكل منظم فهو أفضل رهان وخيار في هذا الوقت .

* كما أنه يساعد في تجديد أملاح الجسم الطبيعية وهو خيار صحي عندما يتعلق الأمر بتبريد حالة العطش إذا كنت حاملاً.

٦. **عصير الخضار**:- تماما مثل الفاكهة يمتلك الخضار مكانة خاصة في نظامنا الغذائي. فإذا كنت تشعرين بأنك قد تخطيت تلك المجموعة الغذائية الهامة، يمكنك هنا النظر في شرب كوب من عصير الخضار الطازج للتعويض عن ذلك.

* يمد عصير الخضار جسمك مع العناصر الغذائية التي يحتاجها بشكل كبير.

* كما أنه يتيح لك الجرعة التي تشد الحاجة إليها في هذا الوقت (أثناء الحمل) من الألياف لتحسين حركة الأمعاء.

٧. **عصير الليمون**:- عصير الليمون هو طريقة أخرى للحفاظ على جسمك رطب خلال فترة الحمل. ومن السهل أيضاً تصنيعه بالمنزل بشكل سريع جدا ، وهو مصدر غني بالطاقة.

* الليمون عنصر غني جداً مع فيتامين C، والذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل أفضل وهو أمر مهم للغاية خلال فترة الحمل.

* وهنا أيضاً ما هو أكثر من ذلك، حيث وُجد أن عصير الليمون يمكنه أن يساعدك على تخطي غثيان الصباح وكبحه عند تناوله مع بعض النعناع والزنجبيل.

٨. **المشروبات بالحليب**:- الحليب هو مصدر طبيعي مذهل من الكالسيوم والبروتين وفيتامين B-12، مما

فوائد عصير البرتقال للأطفال

أولاً لحة سريعة عن البرتقال، وقيمته الغذائية

يعتبر البرتقال من الحمضيات و ينمو البرتقال في دول كثيرة أشهرها البرازيل ،وأمریکا ،و الهند ولكن الجدير بالذكر أن البرازيل تحتل المركز الأول في إنتاج البرتقال و يمتاز البرتقال بقيمته الغذائية العالية فهو غني بفيتامين سي ،و عناصر هامة مثل المغنيسيوم ،و النحاس ،و الصوديوم و من الممكن عصر البرتقال باستخدام العصارة و تحلته بالسكر ،و يمتاز كوب عصير البرتقال بفوائد صحية كثير .

ثانياً الفوائد الصحية لعصير البرتقال :

- * يستفاد من عصير البرتقال في خفض ضغط الدم المرتفع
- * يساعد عصير البرتقال في تنشيط الدورة الدموية يعمل
- * عصير البرتقال في تحسين صحة الجهاز الهضمي .
- * يستفاد من عصير البرتقال في تحسين صحة خلايا الدم البيضاء .
- * يحتوي عصير البرتقال على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية التي تخلصك من الوزن الزائد .
- * يحتوي عصير البرتقال على مضادات أكسدة تعمل على حماية الجلد من مضاعفات التعرض لأشعة الشمس
- * يساعد عصير البرتقال في تحسين وظائف الدماغ وذلك لإحتوائه على حمض الفوليك .
- * يعزز عصير البرتقال صحة جهاز القلب ،و ذلك لاحتوائه على فيتامين سي .
- * يحتوي عصير البرتقال على الكربوهيدرات التي يستفاد منها في حماية الجسم من الالتهابات .
- * يحد عصير البرتقال من زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم .
- * يعمل عصير البرتقال على تخليص الجسم من السموم
- * يحد عصير البرتقال من الإصابة باضطرابات الكلى و لكن لا تتناول بإسراف لأنه يرفع نسبة الأملاح .
- * يقاوم عصير البرتقال الشيخوخة المبكرة ،و يزيد من نضارة البشرة .
- * يحد عصير البرتقال من الإصابة بفقر الدم .
- * يستفيد الجنين من عصير البرتقال في الحصول على العناصر الغذائية اللازمة لنموه .

يجعله أفضل المشروبات على الإطلاق أثناء فترة الحمل.

*يمكنك اختيار المشروبات التي تعتمد على الحليب مثل الحليب الخالي من الدسم المبرد أي (المحلاة باللبن الطازج) وخصوصا خلال فصل الصيف.

*هذه المشروبات تساعد في الحفاظ على جسمك قوي وحيوي خلال فترة الحمل.

٩. **المشروبات العشبية التقليدية:** - معظم هذه المشروبات العشبية تأتي من الهند ، وتكون ذات مذاق فريد يجعلها سهلة الاستهلاك.

*كما أنها تساعد أيضا على ترطيب الجسم وتبريده بشكل طبيعي، ويمكنك البحث عن بعض الصفات الجيدة بها على الإنترنت وتبدئين في تناولها ولكن عقب استشارة طبيبك .

١٠. **الشاي المثلج:** - الشاي المثلج هو مشروب منعش آخر يمكنك استهلاكه خلال الصيف.

*شريحة من الليمون أو بضعة أغصان من النعناع يمكنها أن تجعل تناول مشروب الشاي أكثر انتعاشاً كما أنها تساعد على كبح غثيان الصباح المصاحب للحمل.

* تأكدي من الحد من الاستهلاك الخاص من الشاي، وأنه لا يحتوي على مادة الكافيين.

قبل أن تستهلكين أي من هذه المشروبات الصحية أثناء الحمل، تأكدي بأن لديك حديث مع الطبيب ورأيه حول الأمر. أيضا يجب عليك استخدام المكونات الطازجة والعصوية عند إعداد الشراب وتجنب استخدام المواد المعبأة والمشروبات المصنعة.

يمكن التعامل مع اعراض الحمل المختلفة بطريقة تجعلك تشعرين بأنك منخفضة الطاقة. وإذا كنت تناضلين من أجل القيام بأبسط الأنشطة اليومية خلال فترة الحمل فيجب عليك الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي يمنحك المزيد من الطاقة والإيجابية ، ونحن هنا سوف نقدم لك أفضل المشروبات التي يمكنك تناولها خلال فترة الحمل من أجل المزيد من الطاقة والحيوية، تابعي القراءة حتى يمكنك التعرف عليها.



* إذا فقد الإنسان قبضته علي الوقت فقد قبضته علي سلامة عقله (نيلسون مانديلا)
 * قمة العبقرية أن تعرف الأمور غير المهمة فلا تضع وقتك فيها (ويليام جيمس)
 * من لا يحترم مواعده لا يحترم نفسه (أناطول فرانس)
 * هناك أربع طرق لإضاعة الوقت: الفراغ والاهمال وإساءة العمل والعمل في غير وقته (فولتير)
 * عندما تكون على صواب تستطيع أن تضبط أعصابك، إذا كنت على خطأ فلن تستطيع ذلك (فاندي)
 * في الأخطار العظيمة تظهر الشجاعة العظيمة (رونيه)
 * ليست الشجاعة أن تقول ما تعتقد ، إنما الشجاعة أن تعتقد كل ما تقول. (أرسطو)
 * الشجاعة بلا حذر حضان اعمى. مثل فارسي
 * كن شجاعاً وقم بالمخاطر، فلا شئ يضاهاى الخبرات فى الحياة. باولو كويلو
 * ثلاثة عبارات للحصول لتحقيق النجاح(كن أعلم من غيرك- أعمل أكثر من الآخرين- توقع أقل مما يحصل عليه الآخرون (ويليم شكسبير)
 * ليس الحكيم .. هو الذي يستعصي على السقوط .. وإنما .. هو الذي إذا سقط نهض .. وواصل الطريق (هيلين كيلر)
 الأخلاق أولاً ثم العلم والكفاءة، هذا هو مفتاح السعادة للأفراد والحكومات والجماهير (مصطفى السباعي)

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

www.aun.ea/facultv_nursing/arabic/indic/index.php

ت/ ٠٨٨٢٤٢٣٥٠٥ ، فاكس/ ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠
 داخلى / ٤٧١٢

مراجعة :- د/ ناهد شوكت ابوالمجد
 سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة بالكلية

* عصير البرتقال يخلص المرأة الحامل من الامساك و ينشط الدورة الدموية في جسمها .

* عصير البرتقال يحمي المرأة الحامل من مضاعفات الحمل خاصة هشاشة العظام ، و نقص الكالسيوم في جسمها

ثالثاً ما هي فوائد عصير البرتقال للأطفال ..؟! يحتاج جسم الطفل لجميع العناصر الغذائية التي تساعده على النمو بشكل صحي وسليم ولذلك يفضل أن تحرص الأم على أن تقدم لطفلها كوب من عصير البرتقال و ذلك للأسباب الآتية :

□ يحتوي عصير البرتقال على جميع الفيتامينات اللازمة للطفل .

* يستفيد الأطفال من عصير البرتقال في التخلص من نزلات البرد و مضاعفاتها الوخيمة .

□ يكسب عصير البرتقال جسم الطفل مناعة تجعله يقاوم الأمراض الخطيرة .

□ يعتبر عصير البرتقال البرتقال فاتح شهية الأطفال فالأطفال عندما يشعروا بالشبع لا يفضلون تناول الطعام و لكن عصير البرتقال سيجعلهم يقبلون عليه بجانب ذلك فإن كوب عصير البرتقال به العناصر الغذائية الموجودة بالوجبة الغذائية .

□ يزود عصير البرتقال من نسبة السوائل بجسم الطفل مما يحميه من الإصابة بالجفاف .

□ ملاحظات هامة .. البرتقال يعتبر من الحمضيات لذلك فإن الاسراف في تناول البرتقال سوف يؤثر سلباً على صحتك و ذلك لأنه قد يصيبك بحموضة المعدة بالإضافة لذلك اذا قمت بإعداد عصير البرتقال لا تضع الكثير من السكر حتى لا ترتفع لديك نسبة السكر في الدم مما يؤدي صحتك خاصة اذا كنت من مرضى السكري أو من مرضى السمنة المفرطة .



End..
 Thanks for
 reading it !

نتائج التوجيهي!

.. على مهلك يا بابا! لا تتوتر! لسه
معانا النهار بطولو.. ونتجتك
راح نعرفها راح نعرفها..
ما حد! لاحقك بعناية..

ما فيش كونكشين.. والسيرفر
بيزي.. وخطأ في النتائج!! ..
الله يلعن الإنترنت على أبو الـ..



نفسى اعيش لغاية ماتقبل في
الجامعة زي اخوئ.. وتتخرج من الجامعة
زي اخوئ.. وتقعده في البيت زي
اخوئ..



صبر صبر
عادل