

# مجلة البيئة

عدد شهر إبريل ٢٠١٥

رئيس التحرير

أ.د/ هادي دياب فهمي ابراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبو المجد

محزر	ا.م.د/ سحر محمد مرسى
محزر	د/ مرزوقة عبد العزيز جاد الله
محزر	د/ عزة محمد عبد العزيز
محزر	د/سعاد عبد الحميد شرقاوي
محزر	د/ ميرفت أنور عبد العزيز
محزر	د/ زمزم أحمد أحمد
محزر	د./ أمال أحمد مبارك
محزر	د/ أسماء على محبوب

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

هيئة التدريس الذين تم تعيينهم  
وتسريقتهم من ٢٠١٥/١/١ الي  
٢٠١٥/٤/١

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

**رابعاً :-** وقد تطرقنا في هذا العدد إلي  
العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر  
علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و  
بعض الموضوعات والمعلومات الطيبة  
الهامة في حياة الإنسان،  
**خامساً :-** 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 ييسر لنا  
الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق  
وهو المعين كما نرحب بمساهمتمكم  
واشتراكم معنا في الإعداد القادمة  
لمجلة البيئة الربع سنوية .

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هدي دياب فهمي

إذا تصحك شخص يقصو لا تقاطحه

بل إستفد من ملاحظته

فوزاء فسوته حب هميق ..

ولا تكن كالذي كسر ساعة منبه

لم يكن لها ذنب إلا أنها أيقظته ..

## كلمة العدد

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

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

ولقد 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 وتأصيل مناهج البحث لدى الدارسين .  
ولا يفوتنا أن نكرر هنا أن هذا الجهد لم يكن ليرى  
النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعملهم الدءوب  
على إنجازه ووضع بين أيادي الدارسين والباحثين .

**نبذة مختصرة عن موضوعات العمل :-**

**أولاً :-** يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان

صحتك النفسية مفتاح سعادتك

**ثانياً :-** كما يشمل عددنا البيئي علي تهنئة للسادة أعضاء



## صحتك النفسية مفتاح سعادتك

### مقدمة :

إن النفس الإنسانية هي العنصر الأساسي في الإنسان فهي تستعظم وتخضع وهي تحزن وتتكدر وتسر وتفرح وترضى وتغضب وتلذذ وتتألم وعليها المعول فلموت عزيز عليها تحزن وتتكدر ولإصابة صديق بجرح بليغ ترى دماء تنزف تتألم ولمنظر جميل تفرح ولعودة عزيز بعده غياب طويل تسر ولسماع صوت جميل تطرب ولذلك فعليها المعول في الحياة..

### مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية لا تعني خلو الإنسان من الأمراض .بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار بالإضافة إلى الانتاج الملائم في حدود إمكانية الإنسان وطاقاته.

### الصحة النفسية في القرآن والسنة

قال تعالى : (( ومن لم يجعل الله له نوراً فما له من نور )) إن في الهدى النبوي البلسم الشافي للقلوب الظالمة إلى الحق والنفوس الطالبة لليقين والعقول الراشدة أو الرشيدة التي تنمو في الصدق والإخلاص في العلم والعمل ، والنفس في الهدى النبوي إذا صلحت انصلح أمر الجسم وإذا فسدت فسد أمر الجسم فعلاجها أولى وأهم من علاج البدن لان كثيراً من الأمراض العضوية يكون سببها المباشر أو غير المباشر نفسى أي نتيجة اضطراب الحالة النفسية.

وقام الرسول صلي الله عليه وسلم بتشخيص الأمراض البدنية التي ألمت ببعض أصحابه ووصف العلاجات المناسبة لها وربط صلوات الله عليه بين العلاج البدني والعلاج النفسي فنصح بعض أصحابه ممن يعانون منهم بألم في بطنه أو ألام في رأسه بالصلاة أو الإستعاذه أو باستخدام الرقية أو بذكر بعض الآيات القرآنية كالمعوذتين وآية الكرسي وغيرها

### العقل الباطن وعلاقته بالصحة

لدى هذا العقل الباطن قدرات لم يدرك منها العلماء حتى الآن إلا القليل ، ولعل الآية القرآنية تشير إلى هذا المعنى في الحديث عن الروح : ( يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي ) . إننا لا نعرف ، وربما لن نعرف ، ماهية هذه الروح أو العقل الباطن ، لكننا كل يوم نكتشف قدراته الهائلة وطرق التعامل معه بتقنية أفضل.

### كيف يؤثر عقلنا الباطن على صحتنا :

أظهرت التجارب العلمية أساليب لا تصدق كانت السبب وراء موت حيوانات التجارب فالتقلبات المزاجية تنتج عنها سموماً قويه ومميته فعندما تم حقن بعض حيوانات التجارب بعينات من دماء أشخاص يتعرضون لنوبات الخوف أو الغضب الشديدين ماتت هذه الحيوانات في أقل من دقيقتين .

فتخيل ما الذي يمكن أن تفعله هذه السموم بأجسامنا فكل فكره تدور بخاطرك تؤثر على جسدك كيميائياً خلال جزء من الثانية فالسموم التي ينتجها الخوف أو الغضب أو الإحباط أو الضغط العصبي لا تقتل حيوانات التجارب فقط وإنما تقتلنا أيضاً بطريقه مشابهة فليس من الممكن أن تشعر بالخوف أو بالقلق أو بالغضب وأن تكون بصحه جيده في نفس الوقت . فهذا ليس صعباً فقط ولكنه شي مستحيل ببساطه شديده إن صحتك الجسدية ما هي إلا إنعاس لحالتك النفسية ولهذا يمكننا القول إن المرض في أغلب الأمر نتيجة لصراعات داخلية لم يتم حلها والتي تظهر بعد ذلك آثارها السلبية على الجسم.

## العوامل التي تسبب الأمراض النفسية والعقلية..

هناك عوامل كثيرة تلعب دوراً مباشراً أو غير مباشراً في إصابة الفرد بالأمراض النفسية والعصبية :

\* تغيرات كيميائية في المخ.

\* العوامل الوراثية.

\* الأحداث السيئة في الطفولة.

\* الجو الأسري المضطرب أو المفكك.

\* عوامل اجتماعية كال فقر والبطالة وعدم توفر السكن الملائم

## كيف يمكن أن نكون في صحة جيدة نفسياً وجسدياً:

١- يجب أن يكون لنا مواقف إيجابية في الحياة.

٢- بإمكاننا أن نبدأ { دع الأمر يمر لأن هناك أحداثاً كثيرة يجب أن نهتم بها } لذا فمن الأفضل أن لا نهتم بالأشياء غير المهمة فإن هذا قد يبعد عنا التوتر.

٣- نحاول ممارسة الرياضة باستمرار وكذلك مختلف النشاطات الثقافية، والكشفية بشكل خاص فإن ذلك يزيل التوتر والانفعالات

٥- مناقشة مشاكل الحياة يوماً بيوم مع الأشخاص المناسبين.

٦- محاولة الوصول إلى أخطائنا والتفكير فيها وعمل محاولة جادة لإصلاحها.

٧- يجب عدم تناول أي دواء أو حبوب من أي شخص وبدون استشارة الطبيب حتى لا نضع فريسة للمشاكل الصحية والنفسية.

## أهم عشر نصائح لكي تعيش سعيداً

**النصيحة الأولى:** جدد حياتك.. ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه..

**النصيحة الثانية:** إذا اردت العسل.. فلا تحطم خلية النحل..

**النصيحة الثالثة:** كرر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الاثقال، وترضي ذا الجلال..

**النصيحة الرابعة:** اكثر من الاستغفار.. فمعه الرزق والفرح، والعلم النافع، والتيسير، وحط الخطايا..

**النصيحة الخامسة:** ابسط وجهك للناس تكسب ودهم.. وألن لهم الكلام يحبوك.. وتواضع لهم يجلوك..

**النصيحة السادسة:** عليك بالمشي والرياضة.. واجتنب الكسل والخمول.. واهجر الفراغ والبطالة..

**النصيحة السابعة:** لا تضيّع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن.. فإن معنى هذا انك لم تنجح في شي..

**النصيحة الثامنة:** ابتعد عن مصاحبة المحبطين..

**النصيحة التاسعة:** كن واسع الأفق.. والتمس الأعذار لمن أساء اليك لتعيش في سكينه وهدوء.. وإياك ومحاولة الانتقام..

**النصيحة العاشرة والافيرة:** لا تكسّ تفكيرك.. (ما يزال الرجل عالماً.. مادام حريصاً على العلم والتعلم.. فإن ظن انه قد علم

فقد جهل

# تقديم

## تقديم

السيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد-

عميد الكلية

والسادة والوكلاء

والسادة رؤساء الأقسام والسادة أعضاء هيئة التدريس

ومعاونيهم

## بخلص التهئة

للسيدة الأستاذة الدكتور | ميرفت علي خميس

لترقية سيادتها استاذ بقسم تمريض النساء والتوليد

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق

# تقديم

السيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد-

عميد الكلية

والسادة والوكلاء

والسادة رؤساء الأقسام والسادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

## بخالص التهنية

للسيدة الدكتور | امنة عبد الله دسوقي

وذلك لمنح سيادتها درجة الدكتوراه بقسم تمريض البالغين  
اسم. مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق.

للسيدة | شيما عبد الرازي عبد الاله

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

للسيدة | اسماء بكر حسن

( قسم التمريض المسنين – بمعهد التمريض – جامعة اسيوط )

وذلك لمنح سيادتهم درجة الماجستير

. مع ارق التمنيات لسيادتهم بدوام النجاح والتوفيق.

## ”التلوث الغذائي وكيفية الوقاية منه“

تحت عنوان التلوث الغذائي وكيفية الوقاية منه عقد قسم تمريض صحة المجتمع بكلية التمريض – جامعة اسيوط اليوم العلمي الخاص بالقسم وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/٣/٢٩ في تمام الساعة العاشرة صباحا بقاعة المؤتمرات بمبنى المعامل بالكلية تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد – رئيس الجامعة والسيد الاستاذ الدكتور / حسن صلاح كامل – نائبه لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسيدة الاستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد – عميد الكلية والسيدة الاستاذة الدكتور / هدي دياب فهمي – وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ورئيس قسم تمريض صحة المجتمع .

## التوصيات

- ١- عقد سلسلة من الحلقات النقاشية عن التلوث الغذائي والغذاء الصحي
- ٢- تطبيق الطرق السليمة والصحية لنقل اللحوم من المجازر الي المستهلك
- ٣- ابتكار طرق فعالة لتسجيل حالات الدخول المصابة بالتسمم الغذائي في المستشفيات
- ٤- زيادة عدد الابحاث العلمية في مجال التلوث الغذائي والسلامة الغذائية

## المحاضرون

- أ.د/ محمد كمال السيد يوسف ( استاذ بقسم علوم وتكنولوجيا الاغذية – كلية الزراعة – جامعة اسيوط )  
أ.د/ حسين يوسف احمد ( استاذ بقسم المراقبة الصحية علي الاغذية – كلية الطب البيطري – جامعة اسيوط )  
أ.م.د/ سعاد عبد الحميد شرقاوي ( استاذ مساعد بقسم تمريض صحة المجتمع بكلية التمريض ومقرر اليوم العلمي )
- \* بلغ عدد الحاضرين بندوقه اليوم العلمي عدد (١٠٥) عضوا وكانو ممثلين من السادة اعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية وطلبة وطالبات الكلية والسادة موظفي وعمال الكلية وقد تضمن اليوم العلمي الموضوعات التالية :-
- \* الغذاء الصحي \* تلوث الخضر والفاكهة وكيفية الوقاية منه \* تلوث الالبان وكيفية الوقاية منه  
\* تلوث اللحوم والاسماك وكيفية الوقاية منه- \* دور التمريض في الوقاية من التلوث الغذائي



## ” الزهايمر مرض العصر.”

تحت عنوان الزهايمر مرض العصر عقد قسم تمريض المسنين بكلية التمريض – جامعة اسيوط اليوم العلمي الخاص بالقسم وذلك:- يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٤/١٥ – من الساعة (١٠ص – ١م). بقاعة المؤتمرات بمبنى المعامل بالكلية تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد – السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد – عميد الكلية – والسيدة الدكتور / نيرمين محمود عبد العزيز – رئيس قسم المسنين وقد ابدي الحاضرون الإعجاب بموضوعات اليوم العلمي كخطوة في تطوير و الارتقاء بصحة كبار السن بمناقشة العديد من النقاط الهامة عن كل ما هو جديد من الناحية الطبية والتمريضية عن مرض الزهايمر.

**المدرسين:-** نخبة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة اسيوط.

- |   |   |
|---|---|
| ١- الأستاذ الدكتور/ إكرام إبراهيم         | أستاذ دكتور بقسم التمريض النفسي           |
| ٢- الأستاذ الدكتور/ حسام الدين خليفة أحمد | أستاذ مساعد بقسم الطب النفسي – كلية الطب  |
| ٣- الأستاذ الدكتور/ مدحت العربي خليل      | أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة – كلية الطب |
| ٤- الدكتور/ نرمين محمود عبدالعزيز –       | مدرس بقسم تمريض المسنين                   |
| ٥- الدكتور/ حنان عبد الله-                | مدرس بقسم تمريض المسنين                   |

**الفئة المستهدفة:-** أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والطلاب بالكلية وضيوف من جمعية رعاية المسنين وضيوف من المركز الثقافي الإسلامي .

**عدد الحضور:-** ٥٣ من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة – ١٥ من السادة الضيوف والعاملين بالكلية – ٨ من طلاب كلية التمريض.

**الأهداف:-** ١- التطوير المستمر للعملية التعليمية وتحسين مستوى الخدمة المقدمة لمرضى الزهايمر من المسنين.  
٢- الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمسنين التي تنعكس على الجوانب النفسية والاجتماعية لمرضى الزهايمر المسن.

٣- زيادة وعى المسنين ومعلومات أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة عن مرض الزهايمر.  
**المحاور الأساسية:-**

- 1- Alzheimer 's Disease.
- 2- Nutrition of Alzheimer's Disease Patient.
- 3- Communication and coping with aggression of Alzheimer's Disease Patient.
- 4- Social role of caregiver of Alzheimer's Disease Patient.
- 5- Physical Care of Alzheimer's Disease Patient.

### **التوصيات:-**

- إعادة عقده أكثر من مرة مع زيادة المدة  
تشجيع مشاركة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية في عمل ندوات أخرى في هذا المجال.  
التعرف على احتياجات وتوقعات المستفيدين والسعي لتحقيقها .  
عقد دورات تدريبية وندوات علمية في الموضوعات والأمراض المنتشرة بين كبار السن.



أجندة اليوم العلمي الثاني لقسم تربية المسنين  
يوم الأربعاء ١٥/٤/٢٠١٤

الساعة	الموضوع	المحاضر
٩:٣٠ : ١٠ ص	التسجيل	أ.د/ ريتب عبد اللطيف محمد
١٠:١٥ : ١٠:٣٥ ص	الافتتاحية	أ.د/ حسام الدين خليفة أحمد
١١:١٥ : ١١:٣٥ ص	Alzheimer's Disease	د/ مدحت العربي خليل
١١:٣٥ : ١١:٤٥ ص	Nutrition of Alzheimer's Disease Patient	د/ مدحت العربي خليل
١١:٤٥ : ١٢:٠٥ ص	Break	
١٢:٠٥ : ١٢:٢٥ ص	Communication and coping with aggression of Alzheimer's Disease	أ.د/ إكرام إبراهيم
١٢:٢٥ : ١٢:٤٥ ص	Social role of caregiver of Alzheimer's Disease Patient	د/ نرمين محمود
١٢:٤٥ : ١٣ ص	Physical Care of Alzheimer's Disease Patient	د/ حنان عبد الله


منسق اليوم العلمي  
د/ حنان عبد الله

رئيس اليوم العلمي  
د/ نرمين محمود عبد العزيز

تضمن اليوم العلمي توزيع بروشور لمرض الزهايمر واستمارة لتقييم عام لليوم العلمي ومدى الاستفادة منها.

قسم تربية المسنين

**الزهايمر مرض العصر**



منسق اليوم العلمي  
د/ حنان عبد الله

مقرر اليوم العلمي  
د/ نرمين محمود

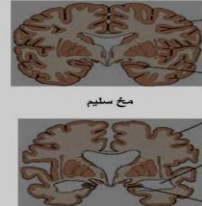
**هل تعلم ان**

- تزايد عدد كبار السن له تاثير كبير على صحة مجتمعنا، ومن المتوقع مع تقدم العمر زيادة الأمراض المرتبطة بالسن مثل الزهايمر .
- يبدأ ضعف الوظائف المعرفية مع بداية الشيخوخة.
- ويزن وحجم المخ يقل تدريجيا (ضمور) مع تقدم العمر .
- تدفق الدم إلى المخ يتناقص مع التقدم في العمر.
- التعرف المبكر على مرض الزهايمر مهم لتشخيص الحالات المرضية وعلاجها بسرعة .
- ممارسة الرياضة هامة لسلاسه المخ وتجنب الزهايمر "العقل السليم في الجسم السليم"



**ماذا تعرف عن مرض الزهايمر؟**

الزهايمر (Alzheimer) مرض يصيب المخ و يتطور ليُفقد الإنسان ذاكرته و قدرته على التركيز و التعلم. و قد يتطور "الزهايمر" ليحدث تغيرات في شخصية المريض فيصبح أكثر عصبية أو قد يصاب بالهلوسة أو حالات من حالات الجنون المؤقت.



مخ سليم

مخ لحالة الزهايمر

٥. الخضراوات مثل البانتيجان ، البصل ، السبانخ ، الجزر ، القرنبيط ، الطماطم ، الخس ، البقدونس .

٦. الفاكهة مثل التوت و الفراولة ، العنب ، التفاح ، التمر ، الخوخ ، البرتقال ، المشمش ، المانجو ، الموز .

٧. البروتينات : مثل (الببيض و الدجاج و البط و اللحم المكسرات

٩. الشاي الأخضر : يعتبر الشاي الأخضر من أغنى مضادات الأكسدة

١٠. زيت الزيتون عسل النحل و الحبة السوداء و الزنجبيل.



**كيفية تحسين الوظائف المعرفية عند مريض الزهايمر**

(١) تناول الطعام الصحي.

(٢) التشخيص المبكر وعلاج الأمراض التي تصاحب اضطرابات الوظائف المعرفية.

(٣) تجنب العزلة.

(٤) المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

(٥) القيام بالأعمال الروتينية اليومية.

(٦) استخدام الزيوت العطرية لتنشيط المخ.

(٧) ممارسة الرياضة.

(٨) التحفيز العقلي.

**التغذية الصحية التي يحتاجها المسن لتجنب مرض الزهايمر:**

1. يتصح بتناول الماء والسوائل (٨ أكواب/اليوم).
2. الإقلال من تناول الدهون المشبعة و الموجودة في اللحم الأحمر، الزبد، والقشدة
3. الإقلال من تناول الملح.
4. الإكثار من الأسماك مثل سمك السلمون والتوتة والسردين

**ما هي أعراض مرض الزهايمر:-**

١. ضعف تدريجي في الذاكرة.
٢. عدم القدرة على القيام بالوظائف اليومية.
٣. اضطراب في الحكم على الأشياء.
٤. التوهان أحيانا مثل فقد القدرة على معرفة طريق العودة للمنزل.
٥. بعض التغيرات في الكلام مثل صعوبة استماع الكلمة مع القدرة على ترديدها وإدراك معناها و الفقدان المتزايد للقدرة على الكلام

**ما هي العوامل المساعدة في حدوث مرض الزهايمر:-**

١. التقدم في السن
٢. النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال.
٣. العوراة.
٤. النظام الغذائي
٥. أورام المخ والسكتة الدماغية وإصابات الرأس.
٦. الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ مثل أمراض ارتفاع ضغط الدم ، الذئب السكري ، أمراض القلب
٧. اضطرابات السمع أو البصر.
٨. التدخين

تمت مناقشة العديد من رسائل الدكتوراه والماجستير منها:-

تمت مناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الطالبة : غادة حسن يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١/١  
تحت عنوان :-

عملية ترقيع الشرايين التاجية : تأثير وتطبيق معايير العناية التمريضية علي تحسن المرضى .

Coronary artery bypass grafting : Effect of developing ∞ implementing nursing care standard on patients outcome.

تمت مناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الطالبة : رشا علي يوم الخميس ٢٠١٥/١/١  
تحت عنوان :-

تأثير برنامج تمريضي علي تحسين الحالة الصحية للمرضي بعد اجراء جراحة داخل الجمجمة .

Impact of nursing Educational program on Health promotion for patients after intracranial surgeries .

تمت مناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة: ولاء فوزي يوم الخميس ٢٠١٥/١/١  
تحت عنوان :-

اعداد معايير الرعاية التمريضية للمرضي بين المرضي الباطنين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الاولي الغير منتظم

Developing nursing care standers among adult patients with Uncontrolled Essential Hypertension.

تمت مناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة: مني هريدي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/١/٢٠  
تحت عنوان :-

اعداد معايير العناية التمريضية للجلطة الدموية لمرضي جراحة العظام

Developing nursing care standards for venous thromboembolism in orthopedic surgery patients.

تم اعطاء دورة الاسعافات الاولية لطلاب كلية الصيدلة بمبني المعامل بكلية التمريض وذلك في الايام التالية

٢٠١٩، ١٢، ١١، ٣/٢٠١٥ وذلك بمشاركة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالقسم .

تمت المشاركة في الحضور في دورة التوازن النسبي وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٣/١٢

تمت المشاركة بحضور جميع أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم في ندوة نظم تكنولوجيا المعلومات وذلك يوم الاثنين

الموافق ٢٠١٥/٣/١٦

**قسم التمريض النفسي**

قام قسم التمريض النفسي بالعديد من الانجازات منها :-

المشاركة في اليوم العلمي بكلية التمريض - جامعة سوهاج بموضوع

-Work place conflict resolution skills

- وقد شاركت السيدة الدكتورة /عزة محمد عبد العزيز، والسيدة الدكتورة / هبة قديس مرزوق.

في المؤتمر الدولي للتمريض بكلية التمريض - جامعة حلوان في الفترة من ٢٠١٥/٤/٢٠ الى ٢٠١٥/٤/٢١ .

- وشاركت أ.د/ إكرام إبراهيم محمد في اليوم العلمي الثاني لقسم تمريض المسنين بعنوان " الزهايمر مرض العصر "  
بإعداد وإلقاء محاضرة بعنوان:-

" communication and coping with aggression of patients with dementia "

## قسم ادارة التمريض

قدم قسم ادارة التمريض انجازات عديدة منها:-

- \* قامت السيدة الاستاذ الدكتور / سماح محمد عبد الله - وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب والاستاذ بقسم ادارة التمريض برئاسة الجلسة العلمية الثانية في اليوم العلمي الرابع بكلية التمريض - جامعة سوهاج
- \* قامت السيدة الدكتور / ناهد شوكت ابو المجد - عضو لجنة البيئة بالكلية والاستاذ المساعد بقسم ادارة التمريض بتقديم بحث علمي بعنوان :-

effect of shored governance on Nursing faculty staffs commitment in upper Egypt

\* قامت السيدة الدكتور / فاطمة رشدي محمد - الاستاذ المساعد بقسم ادارة التمريض بلقاء محاضرة بعنوان :-

Bulling and lateral violence among nurse at work environment

البلطجة والعنف بين الممرضات في بيئة العمل

## قسم تمريض النساء والتوليد

قامت السيدة الدكتور / غادة عبد الرحمن محمود - مدير وحدة الجودة والاعتماد بالكلية والأستاذ المساعد بقسم تمريض

النساء والتوليد بالكلية بالمشاركة في اليوم العلمي بكلية التمريض - جامعة سوهاج وذلك بلقاء محاضرة تحت عنوان :-

The environment and female reproductive system

\* البيئة والجهاز التناسلي للانثي

انه في الفترة من ١٥ - ٢٠١٥/٣/١٧ وبناء علي الخطاب الوارد من السيد الاستاذ الدكتور / محمد ابو القاسم - عميد كلية الهندسة والمشرف العام علي الحماية المدنية بالجامعة اقيمت دورة الدفاع المدني بكلية التمريض - جامعة اسيوط تحت رعاية السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية والسيدة الاستاذ الدكتور / هدي دياب فهمي ابراهيم - وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسيدة الدكتور / سحر محمد مرسي - مدير وحدة الازمات والكوارث بالكلية والسادة اعضاء الازمات والكوارث وقد حضر الدورة السيد الاستاذ / محمد عبد العال حسين - مسئول الدفاع المدني بالجامعة وقد تم عمل الاستعدادات الكاملة من الكلية لعمل الدورة حيث تم ارسال خطابات الي السادة رؤساء الاقسام لترشيح نصف القوة من السادة اعضاء هيئة التدريس بكل قسم لحضور الدورة كما تم ارسال خطابات الي السادة مديري الادارات لترشيح نصف القوي من كل مكتب لحضور الدورة كما تم ارسال خطاب ايضا الي السيدة الدكتور / سماح محمد عبد الله - وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب لترشيح عدد (٤٠) من الطلاب لحضور الدورة . وقد تناول السيد المحاضر خلال هذه الدورة النقاط التالية :-

- ١- كيفية تنفيذ خطة الاخلاء
  - ٢- نظرية الاشتعال والاطفاء
  - ٣- التعرف علي انواع الحرائق والمواد المخمدة
  - ٤- التعرف علي اجهزة الاطفاء اليدوية والاتوماتيكية
  - ٥- وسائل الانذار ودورها في مواجهة الحريق
  - ٦- شبكة مياه الحريق وحنفيات الحريق وكيفية الاستخدام
  - ٧- طاقم مكافحة الحريق ودور كل فرد منهم
  - ٨- الوقاية من الحرائق وكيفية تامين المنشأة
  - ٩- كيفية التعامل مع حالات تسرب الغاز وكيفية التعامل مع انبوبة البوتاجاز
- تناول السيد مسئول الدفاع المدني شرح هذه النقاط في اليوم الاول والثاني للدورة وفي اليوم الثالث للدورة تم عمل بيان تدريبي عملي علي كيفية استخدام الاجهزة في اخماد الحريق وذلك عن طريق محاكاة لحريق تم اشعاله خلف مبني المعامل بالكلية وقد شارك السادة اعضاء هيئة التدريس والموظفين والطلاب وعمال الكلية في اخماد الحريق لتدريبهم عمليا علي استخدام اجهزة الاطفاء المختلفة وقد سبق التدريب العملي شرح سريع من السيد مسئول الدفاع المدني علي كيفية استخدام طفاية الحريق
- الوقت: من الساعة العاشرة صباحا حتي الساعة الواحدة ظهرا بقاعة المؤتمرات بمبني المعامل - كلية التمريض - جامعة اسيوط
- الفئة المستهدفة:- السادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم - طلاب الكلية - موظفي الكلية

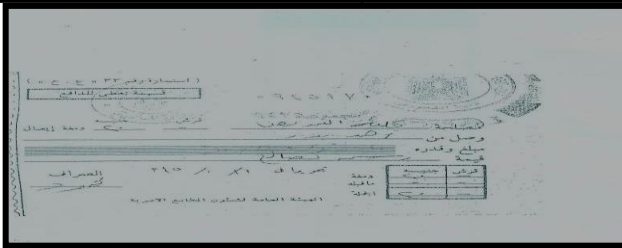
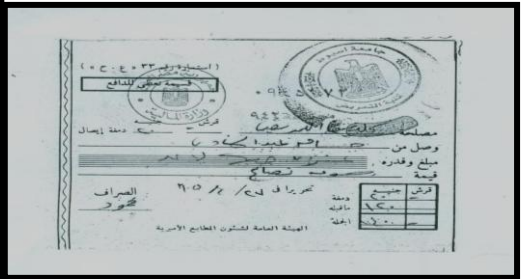
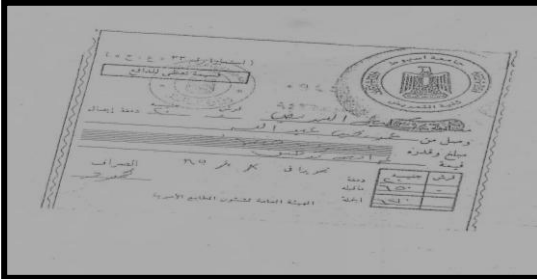




## كلية التمريض خالية من التدخين

بناء على قرار جامعة أسيوط رقم (٥٤٥) بالجلسة رقم (٦٤٣) المنعقدة في ٢٠١٤/٥/٣١م بشأن الموافقة على ضرورة تفعيل إجراءات مكافحة التدخين بجامعة أسيوط والمستشفيات الجامعية وإعلان الجامعة خالية من التدخين وذلك بواسطة القواعد التالية :-

- ١- العمل على زيادة الوعي الصحي بمخاطر التدخين من خلال عمل ندوات تثقيفية وعرض أفلام تسجيلية صادرة عن منظمة الصحة العالمية .
  - ٢- منع التدخين مطلقاً بجامعة أسيوط { جامعة بلا تدخين } وذلك في المباني والمعامل والمدرجات ... الخ
  - ٣- تفعيل تطبيق قوانين مكافحة التدخين وآخرها القانون رقم ١٥٤ لسنة ٢٠٠٧م
  - ٤- إحالة المخالفين للشئون القانونية لتعديهم على الحريات الشخصية والصحة العامة للإفراد .
  - ٥- يتم عمل مصالحة قانونية عند أول مخالفة وذلك مقابل تبرع لا يقل عن عشرين جنيهاً لصالح إدارة البيئة بالمصلحة أو الهيئة أو الكلية .
  - ٦- تفعيل عبادة الإقلاع عن التدخين بقسم الأمراض الصدرية بالمستشفى الجامعي وتحديد أيام تعلن للراغبين في الإقلاع عن التدخين .
- وبناء على ذلك ناقشت لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة في جلستها رقم (٦٠) والمنعقدة بتاريخ ٢٠١٥/٣/١٠ برئاسة السيدة الاستاذة الدكتورة/ هدى دياب فهمي وكيل كلية التمريض لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وحضور السادة أعضاء اللجنة وحضور السيد الاستاذ / مدير الشئون القانونية بالكلية سبل وإجراءات مكافحة التدخين بالكلية ووافقت اللجنة على الآتي :-
- ١- تأسيس صندوق خدمة المجتمع وتنمية البيئة لجمع الغرامات من المخالفين لقانون منع التدخين بطريقة قانونية وقد تم تأسيسه بعد موافقة مجلس الكلية .
  - ٢- وافقت اللجنة على تشكيل لجنة لمكافحة التدخين وتم تشكيلها من السادة أعضاء هيئة التدريس وأمين الكلية وعدد من موظف الكلية وقد تمت الموافقة على التشكيل المقترح للجنة من قبل مجلس الكلية تؤل قيمة التصالح في صندوق خدمة المجتمع وتنمية البيئة لحساب قاعة المؤتمرات بالكلية وعلى الفور قامت لجنة البيئة بمكافحة التدخين بالكلية بتنفيذ تلك الإجراءات لمكافحة التدخين وفرض غرامات التصالح على المخالفين للقانون .





- ١٢- السهر في الليل باستخدام الكمبيوتر ومشاهدة التلفزيون تزيد احتمال الإصابة بالكآبة والأرق والإمراض المزمنة
- ١٣- شرب القهوة يوميا يحمي من الإصابة بسرطانات الأنف والحلق حسب دراسة لجمعية السرطان الأمريكية .
- ١٤- قلة النوم من الممكن أن تجعلك تضحك بشكل غريب علي أشياء عادية لا تستدعي الضحك أبدا .
- ١٥- الغضب يحرك مناطق الغضب في الدماغ، لذلك معظم الأشخاص اقرب إلي قول الحقيقة حين الغضب .
- ١٦- أول من شرح تركيب العين الحسن بن الهيثم.
- ١٧- أول من قام بالتطعيم ضد الأمراض المعدية العالم الإنجليزي ادوارد جينز.
- ١٨- أول بنك لحفظ الدم أنشئ في مدينة شيكاغو الأمريكية.
- ١٩- أول من أجرى عملية زرع قلب في العالم هو الدكتور كرستيان برنار ، للمريض لويس واشكنسكي في ٣ من ديسمبر عام ١٩٦٧م ، و بقي المريض حياً لمدة ١٨ يوماً.
- ٢٠- أول من أجرى تجارب الوراثة هو مندل.
- ٢١- أول طفل أنابيب في العالم هو لويز براون
- ٢٢- أول طبيب مسلم يفرق بين الحصبة و الجدري هو أبو بكر الرازي.
- ٢٣- أول من أمر بالمستشفى الحربي هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم عندما أصيب سعد بن معاذ يوم الخندق.
- ٢٤- أول طبيب في الإسلام هو الحارث بن كلدة ولد في الطائف وتعلم الطب في مدرسة جند يسابور بأرض فارس.
- ٢٥- أول طاعون يجتاح الدولة الإسلامية كان في عهد الوليد بن عبد الملك
- ٢٦- أول مارستان في الإسلام كان في دمشق أيام الوليد بن عبد الملك سادس الخلفاء الأمويين.
- ٢٧- أول من استخدم الموسيقى للمعالجة النفسية هو أبو يوسف يعقوب بن إسحاق الكندي ولد في الكوفة سنة ٨٠٩ م ومات سنة ٨٧٣ م.

- ١- أن خليط من عصير الليمون وفصان من الثوم والزنجبيل وملقعة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتاز لتنظيف الكبد ، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الافطار ساعة .. وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور
- ٢- أن الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية..
- ٣- أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- ٤- الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة ١١٣ دقيقة يوميا .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة .
- ٥- عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين ٧ : ٨ ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- ٦- الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- ٧- أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم و العجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- ٨- الاستحمام بعد الاكل مباشرة مضر، يسبب عسر الهضم، لأن الدم يتدفق للإطراق فيؤدي الي تقليل الدم المتوجه للمعدة.
- ٩- لزعفران يمتلك خصائص مضادة للكآبة حيث يعمل علي زيادة مستويات مواد كيماوية معينة في الدماغ ومنها السيروتونين.
- ١٠- رائحة النعناع تحفز التركيز ، فهناك مصانع في اليابان تضع بخاخات في محلول النعناع لتزيد من انتاجية العمال
- ١١- أن تناول عصير التوت بصورة منتظمة يعمل على استقرار مستوى السكر في الدم، خاصة بين مرضى السكر.



البشرة الصافية الخالية من الحبوب والرؤوس السوداء هو حلم كل فتاة ، لما للبثور من تأثير سلبي على جمال بشرتك وجاذبيتك.

لذا ستقدم لك سيدتي خطوات بسيطة لحماية بشرتك من الحبوب ، ومساعدتك في التخلص من البثور وآثارها ، فإن كنتِ من ذوات البشرة الدهنية فيإمكانك اتباعها كروتين يومي للعناية ببشرتك.

خطوات بسيطة تضمن لك التخلص من حب الشباب

تنظيف البشرة الدهنية

التنظيف اليومي باستخدام الماء والصابون الطبي الخاص بالبشرة الدهنية ، والذي يعمل على تقليل إفراز الدهون وإزالة اللمعة الدهنية من البشرة.

التنظيف الأسبوعي العميق باستخدام بخار مغلي زهر البابونج والروزماري لتنظيف المسامات من الدهون والأوساخ المتراكمة بها ومنع ظهور الحبوب ، وبلحقه استخدام قطعة ثلج لإغلاق المسامات بعد التنظيف العميق، بالإضافة للصفرة الأسبوعية لتجديد خلايا البشرة وإزالة الميت منها.

ماسكات مجربة للتخلص من الحبوب

ماسك البطاطس والزبادي

**المكونات:-** نص حبة من البطاطس المسلوقة- 2معلقة

كبيرة زبادي- 2معلقة كبيرة من ماء سلق البطاطس- 1

معلقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة

اخلطي المكونات حتى تمتزج جيداً ، وافردي الخليط على بشرتك وحول العينين والشاه، واتركيه لمدة نصف ساعة ، ومن ثم يغسل بماء فاتر وتممر قطعة ثلج على البشرة ويفضل مسحها بماء الورد باستخدام قطنة نظيفة ، كرريها ٣ مرات أسبوعياً.

تعمل هذه الوصفة على تصفية البشرة الدهنية وتفتيح لون البقع وآثار الحبوب.

الخميرة منظف فعال للبشرة

**المكونات:-** 1معلقة صغيرة من الخميرة- 1معلقة كبيرة

من الزبادي- 5نقاط من عصير الليمون

الطريقة:- اخلطي المكونات معاً ، ودلكي بها بشرتك بلطف ، واتركيها لمدة نصف ساعة ، إلى أن تجف على البشرة ، ومن ثم قومي بفرك الوجه بلطف واغسليه بماء فاتر ، وكرريها ٣ مرات أسبوعياً

يعمل هذا الماسك على تنظيف البشرة وإزالة الحبوب وآثارها ، كما تعمل الخميرة على تسمين الوجه والحدود وتوريدها.

ماسك الخيار والعسل لترطيب البشرة

**المكونات:-** 1معلقة كبيرة عسل- 3ملاعق كبيرة من

عصير الخيار- 5نقاط من عصير الليمون

الطريقة:- امزجي العسل وعصير الخيار والليمون ، حتى يصبح سائلاً نوعاً ما ، وامسحي به البشرة ، واتركيه حتى يجف ، ومن ثم اغسليه بالماء الفاتر ، كرريها يومياً لتغذية وترطيب وتفتيح البشرة.

ماء الورد المثليج ... حل سحري لتفتيح البشرة الدهنية

**المكونات:-** كوب من ماء الورد- 10نقاط من زيت

الليمون

الطريقة:- امزجي ماء الورد مع زيت الليمون ، وضعيه في قوالب الثلج ، واتركيها لتتجمد مرربها على بشرتك كل يوم ، قطعة صباحاً ، وأخرى مساءً ، وتمتعي ببشرة أفتح وأكثر نضارة ، وبدون مسامات واسعة أو المظهر الزيتي المزعج على البشرة.

أفضل ١٠ نصائح للعناية بالظهر



١- مارس تمارين الظهر بانتظام. إن المشي و السباحة خصوصاً السباحة على الظهر) واستخدام دراجات التمرين



كلها طرق ممتازة لتقوية عضلات ظهرك.

٢- احن ركبتيك ووركك دائماً، وليس ظهرك.

٣- لا تقم أبداً باللوي والثني في نفس الوقت.

٤. ارفع واحمل الأشياء قريباً من الجسم دائماً.

٥. حاول دائماً أن تحمل الأوزان الأكبر في حقيبة ظهر و تجنب الحقائب الجانبية.

٦. حافظ على تموضع جيد. تجنّب الانزلاق في كرسيك، أو الانحناء على مكتب أو المشي مع كتفيك في وضعية منحنية.

٧. استخدم كرسي ذو مسند للظهر. اجلس مع قدميك في وضعية مسطحة على الأرض أو على مسند للقدمين. غير طريقة جلوسك كل بضع دقائق.

٨. أقلع عن التدخين إذ يُعتقد أن التدخين يحد من وصول الدم إلى الأقرص بين الفقرات مما قد يؤدي إلى تراجع هذه الأقرص.

٩. تخلص من أي وزن زائد. يمكنك استخدام حاسبة الوزن الصحي لمعرفة ما إذا كان وزنك مناسباً لطولك.

١٠. اختر فراشاً ملائماً لطولك، وزنك، عمرك، ووضعية نومك

### وسائل طبيعية للتخلص من البعوض



من أهم المشاكل التي تواجهنا في فصل الصيف، بجانب شدة الحرارة هو البعوض، حيث يمكن للبعوض أن يشعرك بالإحباط إذا قررت ممارسة أي نشاط في الهواء الطلق.

في حين أن هناك الكثير من الرش والمستحضرات، والمواد الهلامية التي تباع في الصيدليات والسوبر ماركت التي تجعل هذه الآفات بعيداً، ولكن نحن جميعاً نعرف ما تحويه من مواد كيميائية ضارة وغير آمنة خاصة على الأطفال، لحسن الحظ، يمكنك بسهولة استخدام طارد البعوض الطبيعي للتخلص من البعوض وتجاوز المواد

الكيميائية الضارة. طارد البعوض الطبيعية تأتي في أشكال عديدة، فهناك زيوت لبشرك للحفاظ على هذه الحشرات حولها، دون الاقتراب، وحتى أشياء يمكنك أن تأكلها

حيث أن هناك أطعمة قد تعمل على تغيير كيمياء الجسم، يمكنك تغيير بيئتك وملابسك لجعلها أقل جاذبية لهم. دعونا نلقي نظرة على بعض من أكثر الوسائل الجديرة بالاهتمام والمواد الطاردة للحشرات التي يمكنك استخدامها للتخلص من البعوض وتغييرها بطرق طبيعية.

١- **الليمون** ربما هي واحدة من الحلول الطبيعية المعروفة والمعترف بها على نطاق واسع لصد البعوض. إذا كان يمكنك إضافته على بشرتك، أو يمكنك أن تبقي الليمون حول أماكن تواجد الباعوض أو حول منزلك، هذه الرائحة ستجعلك ترى عدد أقل من هذه الآفات، يمكنك أن تجد أيضاً المنتجات الطبيعية المكونة من الليمون مع زيت الكافور أو يمكنك صنعه بنفسك مع زيت أساسي مثل الجو جوبا فهذه الروائح العطرية لها القدرة على إبعاد البعوض: .

٢- **النعناع البري**: النعناع هو عشبة تنمو بسهولة ولها العديد من الاستخدامات بما في ذلك الطبية والمنزلية المفيدة، وهو يستخدم كطارد للبعوض أيضاً، عن طريق وضع بعض النعناع البري في الأواني حول الفناء الخاص بك، أيضاً يمكنك ببساطة فرك زيت النعناع على جلدك أو فرك الأوراق نفسها على بشرتك.

٣- **عشبة الليمون**:- عشبة الليمون أيضاً تعرف باسم الستر ونيلا، ويمكنك العثور على الشموع التي تحتوي على الستر ونيلا والزيوت العطرية أيضاً، وهي عشبة جميلة ويمكن أن تضيف فوائد أخرى كالمنظر الطبيعية الجميلة للساحة الخاصة بك أو في الأواني الكبيرة، آثاره بعيدة المدى وليس فقط من أجل صد البعوض، ولكن الحشرات المزعجة الأخرى أيضاً.

وهناك العديد من الحلول الطبيعية الأخرى التي يمكن إستخدامها، وهي متاحة على نطاق واسع مثل الزيوت الأساسية

4زيت اللافندر- 5زيت شجرة الشاي- 6يمكنك تناول

الثوم أو فركه على الجلد.- 7ارتداء الألوان الفاتحة- 8

الدعك بزيت الريحان

9- إستخدام الخل الأبيض أو خل التفاح في بخاخ ورشه

على الجلد

ونأمل أن هذه المواد الطبيعية الطاردة للبعوض تعمل بالنسبة لك، ولكن في حال لم يفعلوا ذلك، وهنا بعض العلاجات المنزلية للتخلص من لدغات البعوض يمكنك الاستفادة منها:

بمجرد أن تشعر بقرص البعوضة عليك غسلها بالماء والصابون ثم وضع كيس من الثلج عليها ويمكن إستخدام كريم مضاد للحكة والحساسية، أو يمكن فرك قشرة الموز من الناحية الداخلية على عضة البعوض وهو مهدى للحساسية.

إذا شعرت بأي أعراض خطيرة كالقيء أو الغثيان بعد عض الناموس فعليك التوجه للطبيب مباشرة حيث يمكن للبعوض أن ينقل الفيروسات والأمراض الخطيرة.

#### ٧ فوائد صحية للعدس ستأجرك



ذكر الله تعالى العدس في القرآن الكريم، لما له من أهمية كبيرة وفوائد كثيرة للإنسان، فهو قليل السعرات الحرارية، ومرتفع في قيمته الغذائية. كما له الميزة الأعظم التي تنجذب إليها كافة ربات البيوت وهو أنه يسهل طبخه. ويمكنك تحضير العدس من خلال العديد من الوصفات. العدس له قيمة غذائية مرتفعة يمكن أن تستفيد منها أغلب النساء من خلال إدراجه في الحميات الغذائية وأنظمة الريجيم المختلفة.

اكتشف أهم فوائد العدس الصحية:

١- يقلل الكوليسترول:- وهذا بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الألياف، والتي تعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. مما يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والجلطات.

٢- تقوية عضلة القلب: أثبتت العديد من الدراسات أن

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف ، مثل العدس تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب. كما أن العدس يعتبر مصدر من مصادر الماغنسيوم وحمض الفوليك، واللذان يساهمان بشكل كبير في دعم صحة القلب. حيث يحسن الماغنسيوم من تدفق الدم، الأكسجين، والتغذية داخل الجسم. وقد يؤدي انخفاض نسبة الماغنسيوم في الجسم إلى الإصابة بأمراض القلب. لذا الحرص على تناول العدس يجعل قلبك أكثر حيوية.

٣- تحسين صحة الجهاز الهضمي: وذلك أيضا بسبب الألياف الموجودة في العدس والتي تساعد على منع الإصابة بالإمساك، عسر الهضم، وغيرها من المشاكل التي تتعلق بالجهاز الهضمي.

٤- توازن مستويات السكر في الدم: بالإضافة إلى الفوائد العديدة للألياف التي يحتويها العدس، فهي تعمل على محاصرة الكربوهيدرات، إبطاء هضمها، وتثبت مستوى نسبة السكر في الدم. وهو ما يساعد مرضى السكري.

٥- مصدر جيد للبروتين: هو مصدر للبروتين النباتي، فهو يحتوي على ثالث أعلى نسبة من البروتين. يعتبر ٢٦ ٪ من السعرات الحرارية في العدس هي بروتين. مما يجعله مصدر صحي للبروتين خلال حميتك.

٦- إمداد الجسم بالطاقة:- فالعدس يعمل على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة، كما يقلل من معدل حرق الطاقة، وهذا بفضل الألياف والكربوهيدرات التي يحتويها. وهو مصدر جيد للحديد أيضا، مما يساعد على نقل الأكسجين داخل الجسم، وهو مفتاح إنتاج الطاقة. ولعل هذا هو سبب أكلنا العدس في فصل الشتاء، فيحمي من برودة الشتاء كما أن الجيوش تستخدم العدس في غذاءها الأساسي.

٧- يساعد على خفض الوزن: بالرغم من احتواء العدس على الألياف والكربوهيدرات والحديد والمعادن و الفيتامينات

إلا أنه قليل في سعراته الحرارية ولا يحتوي على أية دهون على الإطلاق. كوب واحد من

العقدس يحتوي على ٢٣٠ سعر حراري فقط، ولكنه يشعرك بالامتلاء والشبع بعد تناوله.

#### ١٠ فوائد صحية قيمة للجوافة



تعد الجوافة من الفواكه الصحية التي لا تتميز فقط بالمذاق اللذيذ، لكنها من أكثر أنواع الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية من الفيتامينات والمعادن. وقد نشأت زراعة الجوافة في أمريكا الوسطى، مع العديد من الأنواع والأحجام المختلفة، والألوان أيضًا. وتكثر زراعة الجوافة في المكسيك والبرازيل، أما في أفريقيا، فتكثر زراعتها في مصر على مستوى الدول العربية ودول الشرق الأوسط.

في مختلف البلدان، يتم تناول الجوافة نيئة، أما في بعض البلاد، يمكن تناولها مطهوه. يمكن استخدام الجوافة كذلك لتحضير أنواع العصير اللذيذة، أو سلطة الفواكه.

الجوافة من الفواكه الغنية بالعديد من العناصر الغذائية التي من أهمها فيتامين A، وفيتامين C. كما تحتوي كذلك على المعادن الأساسية المختلفة كالپوتاسيوم، النحاس والمنجنيز. إلى جانب محتواها الهائل من الألياف الغذائية، والسرعات الحرارية المنخفضة، فتعد الجوافة من أهم الأطعمة المفيدة خلال الريجيم.

مع كل تلك العناصر الغذائية المختلفة، لا عجب أن تقدم الجوافة العديد من الفوائد الصحية الضرورية للجسم. إليك أهم فوائد الجوافة الصحية.

١- **تعزيز مناعة الجسم**: تحتوي الجوافة على نسبة هائلة من فيتامين C. حيث تحتوي ثمار الجوافة على حوالي ٢٢٨ مجم من فيتامين C، وهي تعادل حوالي ٣٣٨٪ من الجرعات اليومية الأساسية للجسم من فيتامين

C. وفيتامين C من مضادات الأكسدة، التي تساعد على زيادة مناعة الجسم والوقاية من الأمراض الشائعة كزلات البرد، والأنفلونزا.

٢- **خصائص مضادة للأورام**: تحتوي الجوافة على نسبة هائلة من مادة الليكوبين، وهي من الكاروتينويدات الهامة لصحة الجسم. حيث تتميز مادة الليكوبين بخواص فعالة مضادة للأورام، كما تساعد أيضًا على الوقاية من الإصابة بسرطان البروستاتا.

٣- **الوقاية من السرطان**: الجوافة من أهم المصادر الغنية بمضادات الأكسدة، المغذيات النباتية والفلافونويدات، والتي قد ثبت أنها تساعد على مكافحة السرطان بشكل فعال. المحتوى الغني بفيتامين C الموجود في الجوافة، يساعد على حماية خلايا الجسم من عملية التأكسد الناتجة عن التعرض للجذور الحرة. حيث تسبب تلك الجذور الحرة في تلف الحمض النووي للخلايا، لتحويلها إلى خلايا سرطانية. كما تحتوي الجوافة كذلك على الليكوبين، والمعروفة بخصائصها المضادة للأورام. تناول الجوافة بشكل منتظم يساعد على الوقاية من سرطان القولون، سرطان الجلد، سرطان البروستاتا، سرطان المعدة، الفم، سرطان الثدي، وسرطان الرتتين.

٤- **الحفاظ على مستويات ضغط الدم**: تحتوي الجوافة على كميات هائلة من البوتاسيوم، والذي يعمل على توازن نسبة الصوديوم داخل الجسم. مستويات البوتاسيوم المرتفعة تساعد كذلك على توازن معدلات السوائل داخل الجسم. مما يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

٥- **زيادة إنتاج خلايا الدم**: تحتوي الجوافة على نسبة كبيرة من الفيتامينات كفيتامين E، K، حمض البانتوثيك، فيتامين B6، النياسين، الفولات والمعادن كالنحاس، المنجنيز، والمغنسيوم. تلك العناصر الغذائية تساعد على تحسين إنتاج كرات الدم. كما يعمل فيتامين C الموجود في الجوافة على تسهيل امتصاص الحديد داخل الجسم، وهو من العناصر الأساسية لإنتاج الهيموجلوبين.

٦- **خصائص مضادة للشيخوخة**: نتيجة لبعض العوامل الخارجية كالتلوث، التدخين، والأشعة فوق البنفسجية، قد يتعرض الجسم لبعض آثار الشيخوخة المبكرة. لذلك، أصبح

المبادئ الرئيسية للرشاقة في العالم فقد كانت تتبع ريجيم يحتوى علي تناول الفاكهة فقط لمدة يوم من كل أسبوع أو جرعات صغيرة من عصائر الفواكه الطازجة في حالة الشعور بالجوع بحيث لا تزيد علي كيلو و نصف الكيلو جرام من الفواكه أو العصير أما إيفا براون زوجة هتلر تخفض الوزن من ٥-٨ كجم شهريا بتخصيص أسبوع كامل لخفض الوزن تتناول فيه الفواكه وبعض الأغذية الخالية من الدسم كما يمكن تناول الشاي والقهوة واللبن الحليب وعصير الجزر دون إضافة السكر مع ضرورة ممارسة الرياضة مع هذا النظام خاصة التمرينات السويدية الخفيفة بانتظام

وهنا ينصح د. عادل عبد العال بتجنب الفواكه ذات السرعات العالية وهى المانجو البلح التين الموز والفواكه المجففة حيث تحتوي علي كميات كبيرة من السكر أكثر من الفواكه الطازجة ويمكن الإثثار من تناول التفاح الكمثري البرقوق الخوخ الجوافة الشمام الجريب فروت الفراولة وهى أقلها احتواء علي السكر الذي يزيد من السرعات الحرارية ولكن ينصح بعدم الامتناع عن السكر تماما يجب الإقلال منه بحيث لا يزيد علي ٦ ملاعق صغيرة في اليوم لأن السكر مطلوب للجسم حتي لا يؤدي نقصه للتأثير في نشاط الجسم

وهناك نصائح وأنواع ريجيم وأنظمة غذائية ورياضية للتخسيس والرشاقة والمحافظة على الوزن من مختلف الحضارات فوجد أكثر الدول رشاقة كفرنسا والصين تتبع أنظمة معتدلة وبسيطة فالطريقة الصينية لخفض الوزن تقوم علي الأسس التالية من ممارسة الرياضة ساعة مشي علي الأقل كل يوم والاعتدال في تناول الطعام وتناول كوب من الماء الدافئ صباحا وآخر في المساء والريجيم الفرنسي للتخسيس في أسبوع يعتمد علي تناول خميرة البيرة المذابة قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق قبل تناول الإفطار أو الغداء أو العشاء فالتركيز علي تناول الخميرة بها ١٨ نوع فيتامين خاصة فيتامين ب ويمكن خلطها باللبن أو الماء للحصول علي تنظيم دقيق للأعضاء خاصة في حالة تناولها في الصباح علي الريق.

من الضروري مقاومة الجسم لتأثير تلك العوامل الخارجية من خلال العناصر الغذائية الأساسية. تحتوي الجوافة على نسبة هائلة من مضادات الأكسدة، والتي تساعد على مكافحة وتدمير الشوارد الحرة، وبالتالي تساعد على إبطاء عملية الشيخوخة والوقاية من ظهور آثارها الضارة على الجسم.

**٧- مفيدة لمرضى السكري:-** الجوافة غنية بالألياف الغذائية، والتي تساعد على خفض مستويات السكر في الدم. مما يساعد على التحكم في مرض السكري والوقاية منه أيضاً. **٨- علاج الالتهابات:-** ثمار الجوافة وخلصات أوراق الجوافة أيضاً، تعرف بخواصها المضادة للالتهابات. مما يجعلها من الأطعمة المفيدة للأشخاص ممن يعانون من الآلام الناتجة عن التهابات المفاصل والتهقوس.

**٩- تحسين صحة العين:-** تحتوي الجوافة على فيتامين A، والذي يساعد على تقوية العين. نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة، تساعد الجوافة أيضاً على حماية العين من التعرض للشوارد الحرة. حيث تعمل مضادات الأكسدة على الوقاية من تلف الشبكية، وهو ما يساعد على تقوية الإبصار وحماية العين من الإصابة بالأمراض الشائعة.

**١٠- تحسين صحة البشرة:-** مع محتواها الغني بفيتامين A، تساعد الجوافة على تحسين صحة البشرة. ويساعد هذا الفيتامين هل تغذية البشرة وحمايتها من العوامل الخارجية. كما أن الجوافة من العلاجات الفعالة لعلاج مشكلات البشرة الشائعة كظهور حب الشباب.

### الرشاقة الدائمة بالعشاء الخفيف والإكثار من الماء والفاكهة



من قديم الزمان حافظت الملكات علي أجسامهم منذ عصر الفراعنة فيقال أن نفرتيتي ملكة مصر الفرعونية وضعت

هناك عدة أسس يقدمها د. عادل عبدالعال أولها الماء فهو سفير للريجيم وقلته تؤدي لمشاكل صحية عديدة كالجفاف وتشقق الجلد ظهور التجاعيد فيقال وهناك أن هناك أشخاص استطاعوا أن يفقدوا ٣٠ كيلو من أوزانهم باستخدام الماء وفي بعض أنواع السمنة قد يحدث احتباس للسوائل في الجسم يقول الدكتور بيرنفلد أن الماء المضاف أثناء الشرب يعادل الماء المخزن في الأنسجة الدهنية ويزيد وينقص أوتوماتيكيا مع النسيج الدهني وهذا ما يؤدي لثبات الوزن فاستخدام الماء في التخسيس له قواعد صحية فشراب الماء قبل أو أثناء أو بعد الطعام مفيد جدا لأنه بلا سرعات حرارية كما أنه يؤدي لتخلص الجسم من الطعام وتناول كوب ماء أو أكثر قبل الطعام بثلاث ساعة يتضمن علي الإحساس بالجوع قال الرسول "إذا شرب أحدكم الماء فليمصه مصا ولا يبعه عبا" ولا تشربوا نفسا واحدا كشراب البعير" ولكن اشربوا مثني وثلاث وسمو إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم فرغتم ولكي يكون الماء فعالا يمكن إضافة ملعقة خل إليه عادي أو خل التفاح قال الرسول "خير اداكم الخل"

المستعملة في تخفيف السعال لبدأ لدى الأطفال ليست أفضل من الماء أو الشراب المالح. تحتوي معظم الأدوية المستخدمة في تخفيف السعال على المادتين: ديكستروميثورفان Dextromethorphan المثبطة للسعال، ومادة دايفينهيدرامين Diphenhydramine المضادة للحساسية.

شملت الدراسة ١٠٠ طفل مصاب بالتهاب تنفسي علوي (المنطقة العليا من الجهاز التنفسي) مع سعال استمر أكثر من ثلاثة أيام، أعطى الأطفال واحداً من ثلاثة أدوية قبل النوم بثلاثين دقيقة: دواء يحتوي على مادة ديكستروميثورفان أو دواء يحتوي على مادة دايفينهيدرامين أو دواء وهمي لا يحتوي إلا على الماء المالح.

نتيجة الدراسة: أظهر الأطفال جميعهم تحسناً مدهشاً في تقليل نوبات السعال، إلا أن الأطفال الذين تناولوا الماء المالح المعطر حصلوا على أفضل النتائج.

يقول الباحث إن هذا يبرهن على أن إعطاء الماء وفي الزمن المناسب هما أفضل علاج لمعظم التهابات الجهاز التنفسي، وأن التحسن الذي تحدثه الأدوية التي تباع في الصيدليات يرجع إلى الأثر النفسي الذي يحدثه العلاج.

ذلك ما جاء في "كتاب ميرك للتشخيص والعلاج Merck Manual of Diagnosis and Therapy" المعروف لدى الأطباء، والذي جاء فيه أنه لا يوجد دليل واضح على أن أدوية السعال تعطي أية فائدة.

تعليق على الدراسة: تستخدم أدوية السعال بشكل واسع لتخفيف السعال عند الأطفال بدون أن يكون هناك دراسات مقارنة تثبت فاعليتها في تخفيف السعال، لكنها تستخدم من زمن طويل، ولا يوجد بديل لها حتى الآن، أما هذه الدراسة فقد أثبتت أن تناول الماء الدافئ قبل النوم يقلل من نوبات السعال عند الأطفال بشكل أفضل من الأدوية المستخدمة حالياً.

إن إعطاء الماء للأطفال مفيد جداً في كثير من حالات الجهاز التنفسي مثل الربو، إذ يستحسن إعطاء الطفل كأساً أو كأسين من الماء عند أول إحساس بقدم نوبة الربو.. إذ قد يكون الجفاف مهيجاً للجهاز التنفسي.

علاج السعال عند الأطفال



استخدام عصير الجزر بعد تحليته بالسكر ويعتبر هذا أفضل علاج للسعال عند الأطفال.

\* تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل ويؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل (هذه الوصفة تصلح للكبار والصغار).

\* مغلي الشوفان المصفى والمحلى بعسل علاج فعال للسعال.

لقد جاء في مجلة الأطفال الطبية والتي استنتجت من الدراسة أن الآباء الذين يعالجون أطفالهم من السعال ليلاً بالأدوية المتنوعة المضادة للسعال هو مضيعة للمال، لأن الدراسة أظهرت أن المادتين الموجودتين في معظم الأدوية





ارتفاع درجة الحرارة ونقص المياه والتعرق الشديد من مسببات "الإمساك المزمن" الذي يصيب الصائمين خلال شهر رمضان مما يسبب لهم الكثير من المعاناة؛ نقدم لكم فيما يلي روشته طبيعية لتجنب الإصابة بالإمساك خلال شهر رمضان. قال الدكتور مجدي بدران، استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، وزميل معهد الطفولة بجامعة، أن الإصابة بالإمساك المزمن في رمضان يرجع إلى قلة محتوى الألياف الغذائية في الطعام والتي تستخدم كدواء طبيعي للوقاية من الإمساك وعلاجه. وأضاف بدران بحسب ما نشرت (وكالة انباء الشرق الأوسط) : "أن اتباع النمط الغربي في الغذاء والذي يفتقر في أغلب الأحيان للألياف يتسبب في معاناة حوالي ١٥ في المائة من الأمريكيين بالإمساك، وأنه تبين حديثاً أن تشجيع المرضى هناك على تناول الألياف يوفر ١٢ بليون دولار سنوياً نتيجة توفير نفقات العلاج". وأوضح أن الألياف الغذائية لا تعمل فقط على تنظيم عملية الهضم وتيسير التخلص من الفضلات وإنما تساهم، كما أثبتت الدراسات الحديثة المنشورة خلال العام الحالي، في الوقاية من أمراض العسر وتحمي الإنسان من الربو والحساسية التنفسية وتقي من الإصابة بمرض السكر والسمنة وتنتج جزئياً يقلل من الشهية مما يساهم في حل مشكلة السمنة التي تهدد البشر حالياً وتصيب حوالي ٢٥٠ مليون من البشر. وأضاف أن جسم الإنسان يحتاج يومياً إلى ٢٠ جرام من الألياف ويحتاج مريض السكر إلى ضعف هذه الكمية، مشيراً إلى أن الألياف تتوفر في التوابل وقشور البقول والردة والمكسرات والخضراوات والفواكه الطازجة والخبز البلدي والأبيض وال فول السوداني والمشمشية

إن أي عضو أو نسيج في الجسم يتلف أو يتهيج بالجفاف، لكنه يتحسن ويصح بشرب الماء، إن تناول الماء بكمية وافرة يربط كل أجهزة الجسم وسطوحه الداخلية (الرئتين والجهاز الهضمي) والخارجية مثل الجلد، ويجرف معه عند خروجه كثيراً من السموم والجراثيم.. إذ يجرف البول الجاري بوفرة كل الرواسب والجراثيم من الجهاز البولي، وعندما يقل البول تتلف الكلى، وكذلك العين تتلف عند جفافها وقلة دموعها، ومثل ذلك الفم وبقيّة فتحات الجسم تصح بوفرة الماء وتتلف بالجفاف.

نظرة اقتصادية:لوقامت باحثة بدراسة عملية لمعرفة كم تعادل التكلفة الإجمالية لشراء الأدوية المستوردة أو الأدوية المحلية المستخدمة في تخفيف سعال الأطفال، ثم وضعت النتائج والتوصيات أمام المسؤولين، فإن الأخذ بنتائج هذه الدراسة يوفر على الدوائر الرسمية والآباء ملايين الدولارات، والتي لو رصدت لنشر الثقافة الصحية من خلال الفضائيات، لأفضت إلى توفير مليارات الدولارات بالإضافة إلى تحسين الصحة العامة، وتحسين نوعية حياة الناس

### الفجل علاج لحاربة السرطان وتقوية العظام



يعد الفجل دواءً سحرياً ضد الفطريات والبكتيريا في الجسم، كونه يحتوي على زيوت الخردل الغنية بمادة "غلو كوزيدات ثيوسيانين ويحتوي أيضاً على الكثير من الفيتامينات من أهمها فيتامين [C] ومادة "السيلينيوم" الضرورية للجسم والمضادة للأكسدة، والتي يمكن أن يتسبب نقصها في الجسم في انتشار أمراض سرطانية خطيرة. بالإضافة إلى وجود نسبة كبيرة من حمض الفوليك، الذي يستعمل في الجسم لإنتاج خلايا الدم الحمراء. ويعد الحديد من أهم مكونات الفجل الأساسية الهامة لبناء الدم والطاقة وتجديد والنشاط في الجسم. ويحتوي الفجل على مواد تفيد في بناء العظام. كالفسفور والكالسيوم، بحسب ما ذكر موقع "لايف لاين" الألماني.

وفي نفس الوقت اظهرت دراسات علمية اخرى انه لا علاقة بين الكافيين وموت الاجنة المفاجئ. والتوصيات الحالية من ادارة الغذاء والدواء هي: يسمح للحوامل بتناول الكافيين بكميات معتدلة.

يقول الدكتور مايكل جرين استاذ الطب في كلية هارفرد للطب " سوف استمر في طمأنة مرضاي على ان الاستهلاك المعتقول للمشروبات التي تحتوي على الكافيين لا يتسبب في زيادة الاخطار على واضاف انه من غير المناسب اتباع الاخطاء لخلق قلق غير مناسب على الاستخدام اليومي للكافيين لدى الحوامل

### من أقوال أشهر الأطباء النفسيين:

\* عندما ترى شخص يتكلم بسرعة ف أعلم أنه كتوم

\* وعندما ترى شخص ينام اكثر من نصف يومهم فاعلم أنه يتألم

\* وعندما ترى شخص يضحك كثيرا وعلى شئ شبه تافه

فأعلم أنه حزين

\* وعندما ترى شخص يتبسم دائما ب شكل متكرر فاعلم أنه مقهور

\* وعندما ترى شخصا يتشاجر معك دائما فاعلم أنه يحبك  
لمزيد من الاستفسار عن المجلة البيئية يرجى  
زيارتنا علي زيارتنا علي الموقع التالي:-

[www.aun.eg/faculty\\_nursing/  
arabic/indic/index.php](http://www.aun.eg/faculty_nursing/arabic/indic/index.php)

ت / ٠٨٨٢٤٢٣٥٠٥ ، فاكس / ٠٨٨٢٣٣٥٥٢٠

داخلي / ٤٧١٢

مراجعة:- د/ ناهد شوكت ابو الجد

سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة

بالكلية

# Thank You



وحمص الشام والبامية والجزر والتفاح والسبانخ والبروكلي. ووصف الدكتور مجدي بدران، روستة علاجية للصائمين لتجنب الإصابة بالإمساك والتغلب عليه وذلك بالحرص على تناول الألياف وشرب الماء بوفرة وممارسة الرياضة يوميا وأبسطها المشي، والابتعاد عن القهوة والشاي فهما يزيدان من فقدان السوائل من الجسم، وعدم تناول أدوية بدون مشورة طبية؛ لأن بعضها يسبب الإمساك خاصة أدوية الحديد والعقاقير المنومة ومضادات الاكتئاب ومضادات التشنجات ومضادات الحموضة، وتناول الفاكهة بقلبها وقشرها بدءاً من شربها معصورة والإكثار من الخضراوات الطازجة غير المطبوخة، والبعد عن الأغذية السريعة (التيك أواي) فهي عديمة الألياف.

### الكافيين والحمل



دراسة طبية اثبتت ان تناول الكافيين الموجود في الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية بكميات معتدلة يوميا بالنسبة للمرأة الحامل لا يشكل أي خطورة على صحة الام او المولود. يقول دينيس بيير - الباحث في مركز ابحاث تغذية الأطفال في ولاية تكساس- لا يوجد سبب مباشر يدعو للقلق، هناك عدة عوامل تساهم في موت الاجنة المفاجئ. واذاف ان العلاقة البسيطة التي اظهرتها احدى الدراسات بين تناول الكافيين وموت الاجنة المفاجئ يعود الى اخطاء في اعادة التجربة وامور اخرى لم تأخذ بعين الاعتبار.

وكان هذا التعليق ردا على دراسة نيوزلندية نشرت في كانون الثاني ١٩٩٨ والتي ربطت بين استهلاك الكافيين اثناء الحمل وموت الاجنة المفاجئ. وفيما يتفق الباحثون الذين قاموا بالدراسة على أن البحث مبدئي جدا ويتطلب المزيد من المعلومات عن طريق أبحاث ودراسات إضافية، فأهم يقترحون أن استهلاك كميات كبيرة من الكافيين أثناء فترة الحمل ربما يؤثر على الجهاز التنفسي للجنين ويجعله غير قادر على توفير الأكسجين اللازم.

