

# مجلة البيئة

عدد شهر أغسطس ٢٠١٥

رئيس التحرير

أ.د/ هادي دياب فهمي ابراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

سكرتير التحرير

د/ ناهد شوكت أبو المجد

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

جرافيك:- مصطفى جمعة محمد

سكرتارية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

هيئة التدريس الذين تم تعيينهم  
وتسريقتهم من ٢٠١٥/٤/١ إلى  
٢٠١٥/٨/١

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

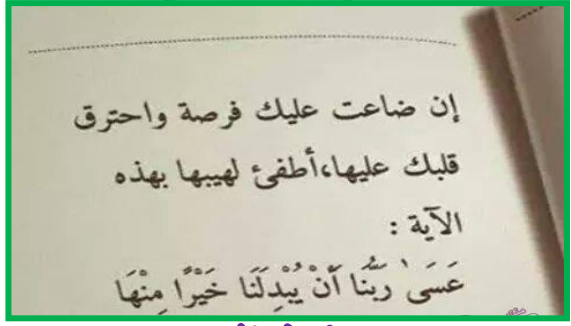
**رابعاً:-** وقد تطرقنا في هذا العدد إلي  
العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر  
علي صحة الإنسان وكيفية علاجها و  
بعض الموضوعات والمعلومات الطبية  
الهامة في حياة الإنسان،

**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



## 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 السادس من  
المجلة البيئية لشهر اغسطس 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 ووضعه بين أيادي الدارسين والباحثين .

**نبذة مختصرة عن موضوعات العمل :-**

**أولاً:-** يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان  
جو الصيف الساخن والصحة النفسية

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



## جو الصيف الساخن والصحة النفسية

### مقدمة :

بمناسبة الطقس الصيفي الحار في هذا الوقت من العام يمكن أن نرصد من وجهة النظر النفسية الآثار المترتبة علي التعرض لهذا الجو الحار المشبع بالرطوبة علي الحالة النفسية ومزاج الناس وسلوكياتهم الفردية والجماعية، ونحاول تفسير تزايد حدة الانفعالات وحالة التحفز ونفاد الصبر وعدم الاحتمال وكثرة الاحتكاك والمشاجرات التي ترتبط بحرارة الصيف .. وهنا نعرض بعض الحقائق من خلال هذه التأملات عن العلاقة بين حالة الطقس .. والحالة النفسية.

### حالة المزاج وفصول السنة:

شغلت العلاقة بين الحالة النفسية والتغيرات الجوية الأذهان منذ زمن طويل، حين لاحظ الإنسان ارتباط حالة الطقس في فصول السنة مع حالة المزاج كما يظهر ذلك في تراث الأدب والشعر والفنون، فنسمات الربيع تريح النفس وتبعث العواطف الإنسانية الرقيقة، بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء حالات ترتبط بالانفعالات النفسية الحادة، والخريف مرتبط في الأذهان بالدبول والهدوء والسكون، وجاء العلم الحديث ليؤكد وجود علاقة بين حالة النفس من حيث الاتزان الانفعالي، والمزاج في اعتداله واضطرابه، وسلوك الإنسان من ناحية، وبين التغيرات الجوية من خلال تأثيرات كهربائية ومغناطيسية كونية يتفاعل معها عقل الإنسان والجهاز العصبي من الناحية الأخرى، وتكون المحصلة النهائية تغيرات بيولوجية في جسم الإنسان مع حرارة الصيف وبرد الشتاء، وكذلك تغيرات نفسية في عقله تبدو في صورة اعتدال أو اضطراب في المزاج وتوتر، أو استرخاء في الانفعال والسلوك.

وقد ثبت علمياً أن الجو الحار الرطب يرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة العقلية، فالشخص العادي يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان متواجداً في طقس حار مشبع بالرطوبة، وكثير من الناس يفقدون السيطرة علي انفعالاتهم وينفذ صبرهم في هذا الطقس الذي يتميز به الصيف في بلادنا كما أن الجو الحار ونسبة الرطوبة الزائدة تدفع غالباً إلى الكسل وتحد من النشاط، وهذا ما نجده في البلاد الحارة، بينما يرتبط الجو البارد في البلاد الأخرى بالنشاط والحركة وزيادة الإنتاجية، لكننا نرى أن ذلك لا يجب أن نتخذ منه سبباً نتعلل به لنبرر أن الدول المتقدمة لها مناخ بارد وأن حرارة الجو عندنا تمنعنا من الإنتاج والتقدم !!



## - حقائق طبية عن الجسد والنفس :

ومن المعلومات الطبية المعروفة أن حرارة جسم الإنسان الطبيعية ثابتة (حوالي ٣٧ درجة مئوية)، وفي الجهاز العصبي للإنسان وغيره من الحيوانات مراكز تقوم بضبط حرارة الجسم في مستوى ثابت بتحقيق اتزان بين إنتاج الحرارة من عملية احتراق المواد الغذائية التي نتناولها وبين فقد الحرارة من سطح الجسم حيث يساعد على ذلك العرق الذي يتبخر فيخفض حرارة الجسم في الطقس الحار، كما أن الرعدة تسرى في الجسم لينتج حرارة أكثر في الجو البارد.. ولكن يبقى السؤال عن علاقة حرارة الجسم بالحالة النفسية، ومدى تأثيرها على العمليات العقلية.

ومن المعروف أن المرضى الذين يعانون من الحمى وارتفاع درجة الحرارة تبدأ لديهم أعراض عقلية في صورة تخاريف وهلاوس، وتتحسن حالتهم وتعود قواهم العقلية للوضع الطبيعي بمجرد انخفاض درجة الحرارة، وفي المقابل فإن العلاج عن طريق رفع درجة الحرارة أو العلاج بالحمى قد استخدم في الماضي للمرضى الذين يعانون من بعض الأمراض العقلية المستعصية، وذلك بحقن ميكروب الملاريا حتى يصاب المريض بحمى متقطعة ثم العلاج بعقار الكينين فتنحسن حالتهم، كما أن العلاج بخفض درجة الحرارة أو التبريد قد استخدم في بعض الحالات العضوية والعقلية على حد سواء.

وقد وصف بعض علماء النفس حالات من الهستيريا مصحوبة بارتفاع في درجة حرارة الجسم ثم شفائها وخفض درجة الحرارة بالعلاج النفسي، وفي الطب العربي يذكر الطبيب " ابن العباس المجوسي " (٣٨٤هـ) في كتابه "كامل الصناعة الطبية " نوعاً من الحمى أسماء " حمى الذبول " من أسبابها الهم والتعب والغم والغضب ونصح بأنه "ينبغي أن لا يدمن الإنسان الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر".

## معتقدات طريفة:

من المعتقدات الطريفة ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية مع موسم ظهور نبات "الباذنجان"، ومن الناحية العلمية فإن الأمر لا يخلو من قيام هذه العلاقة بين حرارة الجو والرطوبة من ناحية .. وبين زيادة حالات التوتر النفسي، وعودة نوبات المرض العقلي إلى الحالات التي لديها قابلية للإصابة به من الناحية الأخرى. وتشير الإحصائيات حول أعداد المرضى العقلين المترددين على العيادات والمصحات النفسية في مختلف أوقات العام إلى الارتباط بين فصول السنة وبين زيادة أعداد الحالات، وتؤكد الأرقام أن شهور السنة التي تزيد فيها نسبة الرطوبة وترتفع درجة الحرارة ترتبط بمعدلات عالية من الاضطرابات النفسية، ورغم أن الصيف هو موسم الإجازة من العمل والدراسة لكنه يتميز بحالة من الفوضى تسود خلال الإجازة حيث تزيد متطلبات الأسر، والأبناء يسهرون طوال الليل وينامون نهاراً أن والآباء يعانون مواجهة مشكلات وقت فراغ أبنائهم ويبدلون الجهد في الحد من انطلاقهم.



بقلم: - د / عزة محمد عبد العزيز ( عضو لجنة البيئة بالكلية )

You did it!  
Congratulations

تَهْنِئَاتًا تَمَنِيَةً

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية

والسادة الوكلاء

والسادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بخالص التهنة

للسيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

لترقية سيادتها أستاذة دكتور بقسم إدارة التمريض

مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق

مع تحيات  
العلاقات العامة

You did it!  
Congratulations

# تَهَانِينًا تَمَنِينًا

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد – عميد الكلية

والسادة الوكلاء

والسادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بخالص التهنية لكلا من

السيدة الدكتور/ نادية حسين أحمد

لمنح سيادتها اللقب العلمي استاذ مساعد بقسم تمريض النساء والتوليد

السيدة الدكتور/ حميدة علم الدين

لمنح سيادتها اللقب العلمي استاذ مساعد بقسم تمريض النساء والتوليد

مع أرق التمنيات لسيادتهما بدوام النجاح والتوفيق

مع تحيات  
العلاقات العامة

Congratulations

تَهْنِئَاتِنَا تَمَنِيَةً

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية

والسادة الوكلاء

والسادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بخالص التهنية لكلام من :-

السيدة الدكتور/ صفاء ربيع عثمان ( قسم تمريض صحة المجتمع )

السيدة الدكتور/ سعيدة عبد الحميد عبد العزيز ( قسم تمريض المسنين )

السيدة الدكتور/ رشا علي احمد ( قسم تمريض البالغين )

السيدة الدكتور/ غادة حسن احمد ( قسم تمريض البالغين )

السيدة الدكتور/ غادة شلبي خلف ( قسم تمريض الحالات الحرجة )

لمنح سيادتهم درجة الدكتوراه

و كلاً من :-

السيدة / اسماء عطية طلبة ( معيدة بقسم تمريض الحالات الحرجة )

السيدة / ابتسام عبد العظيم صابر ( معيدة بقسم ادارة التمريض )

السيدة / استير ابراهيم غايث ( معيدة بقسم تمريض المسنين )

لمنح سيادتهم درجة الماجستير

مع ارق التمنيات لسيادتهما بدوام النجاح والتوفيق

مع تحيات  
العلاقات العامة

## إنجازات أقسام الكلية في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة في الفترة من ٢٠١٥/٤/١ إلي ٢٠١٥/٨/١

### ١- قسم التمريض النفسي

قام قسم التمريض النفسي بالمشاركة في اليوم البيئي بالكلية والذي عقد بتاريخ ٢٠١٥/٤/٢١ برحاب كلية التمريض - جامعة أسيوط وذلك بعرض بوسترات الأنشطة الطلابية الخاصة بالصحة النفسية

### ٢- قسم تمريض البالغين

\* تمت المشاركة في اليوم العلمي بكلية التمريض - جامعة سوهاج بتاريخ ٢٠١٥/٤/٢ وذلك بحضور كلا من :  
د/ شلبية السيد أبو زيد وتقديمها لموضوع :

Knowledge and perception of Jordan nurses toward needle stick injuries An Evaluative study.

تمت المشاركة في المؤتمر المقام بالقاهرة بعنوان :-

The 18 the annual scientific meeting of the Egyptian Hypertension Society ( EHS).

وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٩/٨ بفندق فير منت هليوبوليس بالقاهرة وذلك بحضور كلا من :-

أ.د/زينب عبد اللطيف محمد- د/ هالة محمد غانم - د/ مديحة على محمود- د/ سهرة ذكي عاذر- د/ سحر على عبد المحسن- د/أمنة عبد الله دسوقي

\* تمت المشاركة في المؤتمر الدولي بكلية التمريض جامعة حلوان بحضور د/ شلبية السيد أبو زيد وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٤/٢١.

\* تمت المشاركة في إجراء الاختبارات الشخصية من قبل أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالقسم للطلاب الجدد للعام

الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٥

تم التدريب على برنامج Google scholar وذلك بحضور جميع أعضاء هيئة التدريس بالقسم ومعاونيهم يوم الاثنين

الموافق ٢٠١٥/٥/٤

تمت مناقشة العديد من رسائل الدكتوراه والماجستير منها:-

\* تمت مناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الطلبة : الفت فاروق ثابت يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/٤/٦ .

### \* تمت عنوان

Effect of developing and implementing nursing care standards for patients undergoing cardiac catheterization.

\* تمت مناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة/ سلوى عبد المجيد عبد الرحمن يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٤/٥

### تمت عنوان :-

Assessment of Nursing Knowledge and praerce regarding infection control in operating room At main Assuit University and Eman Hospital .

### ٣- قسم تمريض النساء والتوليد

\* قام قسم تمريض النساء والتوليد بعمل معرض للأنشطة الطلابية لطلاب الفرقة الثالثة للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥ وذلك يوم

الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٤/٢٨ بمبنى المعامل اشتمل علي كل الأنشطة الخاصة بالطلبات والطلاب خلال العام الدراسي

\* كما قام القسم بالاشتراك مع قسم تمريض صحة الأم والرضيع بكلية التمريض - جامعة الفيوم بعقد اليوم العلمي الخاص

بالقسم وذلك يوم الأحد ٢٠١٥/٤/٨ تحت عنوان " الحديث في أبحاث تمريض النساء والتوليد"



## كلية التمريض تقيم ندوة بعنوان "الترامادول ومشروبات الطاقة"

أن سوء استعمال العقاقير أو الكحوليات ويصبح المدمن تحت تأثيرها في جميع تصرفات حياته ولا يمكنه الاستغناء عنها .. وبمجرد نفاذ مفعولها يلجأ إلى البحث عنها وتصبح شغله الشاغل متجاهلاً أي شيء هام آخر أو الالتفات إلى حقيقة اعتماده الادماني عليها والذي يوصل له الشعور بالسعادة والانبساط الذي يترجم من الناحية الأخرى ويرى في صورة ملموسة من تدمير مستقبله وعائلته وحياته بأكملها.

\* ولما لعقار الترامادول بجميع مشتقاته من خطورة كبرى علي الفرد بصفة خاصة وعلي المجتمع بصفة عامة وإيماننا من كلية التمريض - جامعة اسيوط بضرورة نشر ثقافة التوعية ضد ادمانه .

فقد نظمت كلية التمريض تحت رعاية السيدة الاستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية ندوة بعنوان " الترامادول ومشروبات الطاقة" وقد حضر الندوة السيدة الاستاذ الدكتور / الفت عبدالغني الشافعي - الاستاذ بقسم تمريض الحالات الحرجة بكلية التمريض وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥ / ٨ / ١٢ بقاعة المؤتمرات بالمبنى الاداري بالكلية وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا بحضور عدد من العاملين وموظفي الكلية - جامعة اسيوط وقد اعدت السيدة الاستاذ الدكتور محاضر الندوة برنامج الندوة في ملف عرض تقديمي تم عرضه علي السادة الحضور والذي تناول النقاط التالية :-

ألية عمل الترامادول

التأثيرات الجانبية للترامادول

العلاج من إدمان الترامادول وخطواته

اعراض الانسحاب لعقار الترامادول



## كلية التمريض تحتفل بيوم اليتيم للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥

انه يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٤/١٨ وتحت رعاية السيد الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد - رئيس الجامعة والسيدة الأستاذة الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد - عميد الكلية قامت أسرة كلية التمريض - جامعة أسيوط بعمل احتفالية يوم اليتيم برحاب كلية التمريض - جامعة أسيوط . وقد حضر الاحتفال السيد الأستاذ الدكتور / احمد عبده جعيس - نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب والسيد الأستاذ الدكتور / كرم عبد النعيم - منسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة وبحضور كلا من السيدة الأستاذة الدكتور عميد الكلية والسدة الوكلاء ولقيف من السادة أعضاء هيئة التدريس بالكلية .

التاريخ :- ٢٠١٥/٤/١٨

الوقت :- من الساعة التاسعة صباحا حتي الرابعة عصرا

الفئة المستفيدة من الاحتفال :- الأطفال الأيتام

المؤسسات والمدارس المشاركة في الاحتفال

١- مدرسة كوم أبو شيل الابتدائية المشتركة وقد شاركت بعدد ١٥ طالب

٢- مدرسة أبو عميرة الابتدائية وقد شاركت بعدد ١٠ طلاب

٣- مؤسسة الدفاع الاجتماعي شرق وقد شاركت بعدد ٢٢ طفل يتيم

فاعليات الحفل :-

\* تم تجهيز وجبات - ملابس ولعب للأطفال الأيتام

\* تم عمل مسرح للعرائس - التمثيل الصامت - الغناء - مسابقات للأطفال - الرسم بالألوان علي و

جوه الأطفال - التنورة - تقديم عدد من فقرات الفنون الشعبية والعزف علي آلة الساكس )

\* تم عمل بونات تبرع بفئة ١٥ جنيه كما تم تقديم غزل البنات- فيشار وحمص الشام للأطفال

الأيتام



- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام ٥٤٠٠ قبل الميلاد
- أن أول مدينة زودت بشبكة هاتفية . هي باريس عام ١٨٨٠م
- أن أول صورة فوتوغرافية في العالم تم التقاطها، كانت في فرنسا عام ١٨٢٦م
- عندما يفقد الإخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد
- عدد البحيرات في كندا يفوق عدد بحيرات دول العالم مجتمعة
- الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأحاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو وبشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- الدلفين يغلق عين واحدة عندما ينام كما انه هو أذكي الحيوانات الثديية.
- النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ستة ساعات وعشر ساعات ..
- النحل في اليوم الحار يقوم بعملية تكييف بالغة الدقة فيقف عند باب الخليسة ويرفرف بأجنحته وأنه من المتعذر عليك رؤية هذه الأجنحة أثناء دورانها تماماً مثل محرك الطائرة عندما يدور بسرعة مذهلة ..
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من ١٠ أيام..

- الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- الزيت والماء يمكن أن يختلطا. اذا وضعت قطعة من الصابون معهما
- أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى ٨٥٠ ق م ويقع في تركيا وهو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي ٩٣ مليون ميل
- مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة ١٧٨٥
- أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل وطوله ٤٠١٥٢ ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي ومساحته ٦٤ مليون ميلاً وأكبر عمق فيه ٣٦٢٠١ قدما
- أول صلاة صلاها رسول الله ؟ هي صلاة الظهر
- أول من تنشق عنه الأرض يوم القيامة ؟ هو محمد صلى الله عليه وسلم
- أول من أذن في السماء ؟ جبريل عليه السلام
- أول من قدر الساعات الاثني عشرة ؟ نوح عليه السلام في السفينة ليعرف مواقيت الصلاة
- أول من ركب الخيل ؟ هو إسماعيل عليه السلام
- أول من سمى الجمعة الجمعة ؟ كعب بن لؤي
- أول من قال سبحان ربي الأعلى ؟ هو إسرافيل عليه السلام
- أول من خط بالقلم ؟ هو إدريس عليه السلام
- أول من جاهد في سبيل الله ؟ إدريس عليه السلام
- أول ما نزل من القرآن الكريم ؟ ( اقرأ باسم ربك الذي خلق
- آخر ما نزل من القرآن الكريم ؟(واقفوا يوماً ترجعون فيه إلى الله)
- عندما تستيقظ في الساعة ٢ أو ٣ فجراً بدون سبب هناك احتمال بنسبة ٨٥٪ ان يوجد مخلوق يراقبك ! وان الله ينزل في السماء الدنيا ويقول هل من مستغفر فأغفر له وهل من داعي فيدعونني فأستجيب له

وبراعى اثناء التدليك استخدام اطراف الاصابع بشكل دائري وذلك لتحفيز مسام فروة الرأس وتنشيط الدورة الدموية، وبعد الانتهاء من تدليك فروة الرأس تماما ثم غسل الشعر جيدا. وإذا لم يتوافر لديك جوز الهند فيمكنك تجربة البيض وذلك بخفق بيضة وتدليك فروة الرأس بها، حيث ان البروتين الموجود في البيض سيساعد على تقوية شعرك.

وسواء استخدمت جوز الهند او البيض، احرصى على تكرار هذه الوصفة ٣ مرات بالاسبوع وذلك للحصول على نتائج سريعة.

وصفات طبيعية لعلاج تساقط الشعر وزيادة كثافة الشعر تساقط الشعر يحدث نتيجة كثرة التعرض للمواد الكيميائية التي تؤدى إلى أن يصبح الشعر خفيفا أو بعض العوامل النفسية مثل الاكتئاب أو الضغط النفسي أو بعض العوامل الهرمونية الاخرى والوراثية التي تضعف بصيالات الشعر وتجعلها غير قادرة على إنبات الشعر من جديد فيصاب الشعر بالخفة والتساقط

ومن اهم علاج تساقط الشعر هو تغذية بصيالات الشعر بصورة سليمة التي تزيد من قوة الشعر وتمنع تساقطه بالإضافة إلى أنها تزيد من كثافة الشعر، وتقدم خبيرة التجميل نورا سعيد بعض الوصفات الطبيعية لمعالجة تساقط الشعر وزيادة كثافته منها .

### **الفلل الاحمر**

يحتوى الفلل الاحمر على مادة الكابيسيدول التي تزيد من تنشيط الدورة الدموية في فروه الرأس وبالتالي تحفيز نموه وزيادة كثافة الشعر ،ويمكنك عمل وصفة الفلل الاحمر بوضع بعض معلقة كبيرة من الفلل الاحمر المطحون في كوب من الماء وغليه ثم أتركية ليبرد وصفى الخليط ، ويمكن استعماله إما عن طريق غسول للشعر يغسل به الشعر وتترك عليه لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل الشعر بالماء أو بوضع قطنة في المحلول وتمريرها على فروة الراس ،يمكنك عمل تلك الوصفة مرتين اسبوعيا.

**البصل**:-: تطيب الشعر من الامور الهامة لمعالجة تساقط الشعر وخفته ،لان الشعر الجاف يكون غير قادر على الاستفادة من مكهونات

تساقط الشعر من أكثر مشاكل الشعر لدى النساء ، ويوجد العديد من العوامل والأسباب المؤدية لتساقط الشعر منها اضطرابات الدورة الشهرية ، نقص الفيتامينات والمعادن الحيوية ، تعرض الشعر لكثير من العوامل ، وللتخلص من مشكلة تساقط الشعر تقدم خبيرة التجميل مها عواد أهم نصائح لزيادة كثافة الشعر ومنع تساقطه بسرعة وهى:-

### **نظام غذائي صحي**

إتباع أساليب غذائية صحية يساعد منع تساقط الشعر وتغذيته ، فمعظم حالات التساقط تموت عن سوء التغذية ، اضيفى إلى طعامك العناصر الغذائية المهمة للشعر بتناول الأطعمة مثل السبانخ والجزر والقرع العسلي والجوز وبذور نبات الكتان، ويفضل أيضا تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم. و تناول فيتامين “البيوتين” الضروري لنمو وصحة الشعر الموجود بكثرة في الخميرة ونخالة القمح والافوكادو والبيض

**غيري أسلوب حياتك**:- نمط حياتك من العوامل الرئيسية كذلك التي تؤثر على صحة شعرك ، فمن خلال ممارسة رياضة اليوجا وتدليك فروة الرأس يوميا ستحصلين على شعر ينمو بشكل أفضل. وإذا كنت من المدخنات أو متناولات الكحوليات فلا بد من الإقلاع عنهما تماما.

وتجنبى كذلك معاملة الشعر بشكل عنيف مثل تصفيفه بعنف او الإكثار من تمشيطه وهو الامر الذى قد يؤدى ايضا إلى تساقط الشعر.

وأخيرا اعلمي انه من خلال اتباع النصائح السابق ذكرها فإنك تساهمين بشكل فعال في تعزيز شعرك بكافة الأساليب الممكنة لنموه بشكل صحى سليم يزيد من كثافته مع مرور الوقت

**أسرار تطويل الشعر بسرعة**:- مساج الشعر:- مساج لبن جوز الهند من أفضل الأساليب المتبعة عالميا لعلاج تساقط الشعر والتي يتم خلالها تدليك فروة الرأس بلبن جوز الهند. ويفضل استخدام لبن جوز الهند الطازج بدلا من الجاهز وذلك بطحن جوز الهند وسكب القليل من اللبن فوقه ومن ثم تدليك فروة الرأس به

فروة الرأس ، ويعمل البصل بصورة مزهلة على ترتبط فروه الرأس بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في الرأس مما يمنع تساقط الشعر ويزيد من كثافة الشعر.

قومي بتقطيع بصل طازجة الى نصفين ودلكي بها فروه الرأس برفق او المناطق التي يكثر فيها تساقط الشعر او تلك الخفيفة الشعر واتركيه على شعرك لمدة خمس دقائق ثم يغسل الشعر بالشامبو الخفيف لإزالة الرائحة ومنع التهاب فروه الرأس

**اللافندر**:- زيت اللافندر يمتاز بكونه عطري ويساعد على تنشيط الدورة الدموية في فروه الرأس لمنع تساقط الشعر ، توضع معلقة من زيت اللافندر على نصف كوب ماء وتمزج جيدا ثم تستخدم قطعة قطن مبللة بالمزيج في مسح فروه الرأس ثم تدلك فروه الرأس باليد بطريقة دائرية لمدة ٥ دقائق لتشرب الزيت ثم يغسل الشعر بالماء أو الشامبو عند وجود طبقة من زيت اللافندر كثيفة.

**بذور الكتان**:- تنقع ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الكتان في كوب ماء وتغلى جيدا ثم توضع في الثلاجة لمدة ٥ أيام ، ثم يصفى الخليط ويدهن به فروه الرأس يوميا ويترك على الشعر مدة عشر دقائق ثم يغسل الشعر بالماء ، وصفة بذور الكتان مع المداومة سوف ترى النتيجة على شعرك بسرعة وتلاحظي زيادة كثافة الشعر وقلة تساقطه بسرعة.

**زيت اللوز وزيت الخروع**:- زيت الخروع معروف بفاعليته لتنعيم الشعر وزيادة كثافته ومع إضافة زيت اللوز يضاعف من فاعلية منع تساقط الشعر ،ويمكنك استخدام زيت الخروع وزيت اللوز على الشعر مباشرة بتدليك فروه الرأس بهما ثم تركة على الشعر لمدة نصف ساعة وغسيل الشعر بعدها أو عمل حمام زيت الشعر باستخدام زيت الخروع وزيت اللوز مرتين أسبوعيا وستلاحظين النتيجة بنفسك.



يعانى الكثير من الأشخاص اضطراب في ضربات القلب دون معرفة سبب واضح لهذه الحالة وهذا ما يجعل صاحب هذه الحالة في توتر دائم وقلق فما هي الأخطار التي يمكن أن تحدث نتيجة هذه المشكلة ، هذا ما سوف نقوم بتناوله في هذا المقال

### **ما هي اضطراب ضربات القلب؟**

تتمثل هذه الاضطرابات في تسارع أو تباطؤ ضربات القلب بصورة غير طبيعية فيصبح إيقاع ضربات القلب غير منتظم. وهناك أسباب عديدة لهذه الاضطرابات ومنها :

١- أمراض الشريان التاجي

٢- الأزمات القلبية.

٣- اختلال بعض العناصر في الدم كالصوديوم والبوتاسيوم.

٤- الضغط النفسي والعصبي في بعض الأحيان ومن الممكن أن تحدث هذه الاضطرابات في الأشخاص الطبيعيين.

٥- جراح العمليات الجراحية للقلب في بعض الأحيان.

أنواع اضطرابات ضربات القلب منها :

١- الرفرفة الأذينية : غالبا ما يحدث للمرضى كبار السن أو من يعانون من أمراض القلب أو بعد إجراء عملية جراحية بالقلب.

٢- الرجفان الأذيني : ويحدث فيها حركات غير منتظمة وسريعة جدا للأذين (الغرفة العليا للقلب) وهي تعد أكثر أنواع الاضطرابات حدوثا.

٣- تسرع القلب الأذيني : وهنا يكون معدل ضربات القلب سريع ولكن نبضات القلب منتظمة وهذا النوع يبدأ وينتهي فجأة وهو غير شائع ويحدث غالبا عند مرضى القلب .

٤- تسرع القلب البطيني : وهنا تنشأ نبضات قلب سريعة من البطين (الغرفة السفلى للقلب) وهذا المعدل السريع يمنع

الامتلاء الكافي للقلب بالدم ويعد هذا النوع خطيرة خاصة عند مرضى القلب.

٥- الرجفان البطيني : وهذا النوع شائع ويسبب الموت المفاجئ ويعتبر أحد حالات الطوارئ التي تحتاج إلى التدخل الفوري وفي هذه الحالة يصبح البطين غير قادر على الانقباض وضخ الدم للجسم. و يعانى المريض باضطرابات ضربات القلب

## ثالثاً: العلاج ببعض الطرق الأخرى:-

وهناك طريقة أخرى للعلاج عن طريق زراعة جهاز إزالة الرجفان ومقوم نظم القلب والذي يكتشف حدوث أي اضطراب ويقوم بالتحكم في عمل القلب ليعود النبض لنظامه الطبيعي. - أيضا يتم العلاج عن طريق الاجتثاث بالقسطرة حيث يتم توصيل طاقة كهربائية عالية التردد عن طريق القسطرة لجزء صغير من القلب والذي يتسبب في هذا الاضطراب ويتم استخدام هذه الوسيلة غالباً في حالات الرفرفة الأذينية . - التدخل الجراحي يتم فقط لعلاج سبب هذه الاضطرابات الموجود بالقلب وذلك في حالات مثل الرجفان الأذيني. يمكن تجنب مثل هذه الاضطرابات عن طريق توعية المريض بأعراضها وأيضاً بضرورة استشارته الفورية للطبيب -استشره الآن- لسرعة التدخل والتحكم فيها ومنع مضاعفاتها والتي قد تؤدي إلى الوفاة .

## أطعمة تقي من الإصابة بأمراض القلب

أمراض القلب تزداد يوماً بعد يوم، مع كثرة المشاكل ونمط الحياة السريعة، والضغط العصبي والغذاء يلعب دوراً كبيراً في الوقاية من أمراض القلب تعرف معنا في هذا المقال كيف يكون ذلك. على الرغم من أن أمراض القلب تسبب مخاطر على الحياة تفوق السرطان بـ 3 أضعاف، إلا أن الاهتمام بالوقاية منها لا يزال أقل كثيراً مما يجب، خاصة أن مشاكل القلب تبدأ صامتة في مرحلة مبكرة قبل أن تتطور إلى مرض. لقد حان الوقت للاهتمام بهذا العضو الذي يغذي كل أنحاء الجسم بالدم والأكسجين. تعرف معنا في هذا المقال كيف تحمي قلبك عن طريق الألياف

## ابدأ يومك بتناول الحبوب الكاملة :- الناس لا تأكل الألياف

بصورة كافية بالرغم من فوائدها المتعددة ، في المتوسط نحصل على أقل من نصف حاجتنا من هذه المواد الغذائية التي يمكن أن تخفض نسبة الكوليستيرول وتمنع الإمساك وتحسن من عملية الهضم وتعتبر معظم الحبوب الكاملة مصدر كبير للألياف . ابدأ في الإفطار وابتعد عن الحبوب الكاملة أو الشوفان ( تحتوي على 3 جرام أو أكثر من الألياف لكل حصة

من خفقان مستمر في الصدر ، دوخة أو دوام ، ضيق النفس ، الأم في الصدر ، ضعف عام وبعض الحالات قد تصاب بالإغماء. قد تحدث هذه الأعراض مع عدم وجود اضطرابات في ضربات القلب ولكن في حالة وجود ألم في الصدر ، الشعور بالدوخة أو حدوث إغماء وشعور بعدم انتظام ضربات القلب لمدة طويلة لايد من استشارة الطبيب.

- لذلك لايد على الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة أن يتابعوا هذه الحالة ولا يتجاهلوها فهذه الاضطرابات قد تؤدي لحدوث بعض المضاعفات ومنها :

الذبحة الصدرية - الانسداد الرئوي- فشل القلب- السكتة الدماغية

قد تحدث هذه الاضطرابات بدون أعراض ويتم تشخيصها بالفحص الإكلينيكي للمريض واستخدام جهاز رسم القلب ، رسم القلب بالمجهود ، استخدام الإيكوجرام و عمل قسطرة القلب .

## العلاج:-

علاج مثل هذه الحالات يعتمد على نوع وخطورة هذه الاضطرابات ، بعض الحالات لا تحتاج للعلاج والبعض الآخر يحتاج إليه عن طريق تغيير أسلوب حياة المريض أو دوائياً أو عن طريق التدخل الجراحي.

## أولاً: العلاج عن طريق أسلوب الحياة:-

تغيير أسلوب حياة المريض يتم عن طريق :- التوقف عن التدخين. - البعد عن أي مسببات ضغط نفسي أو عصبي. - تقليل أو منع استهلاك الكافيين والأدوية التي تؤدي لحدوث مثل هذه الاضطرابات

## ثانياً: العلاج عن طريق الدواء:-

ويتم العلاج عن طريق بعض الأدوية :- الأدوية المانعة لاضطرابات القلب : والتي تؤثر في عمل عضلة القلب وتنظم ضرباته . - موانع التجلط : والتي تستخدم للتقليل من احتمالية حدوث تجلط الدم ومنع السكتة الدماغية مثل الأسبرين. في حالة فشل العلاج الدوائي يتم إعطاء صدمات كهربائية للمريض إما عن طريق الصدر أو للقلب مباشرة ، أو يتم العلاج عن طريق ما يسمى بالناظمة (pacemaker) والتي ترسل نبضات كهربائية لعضلة القلب لتحتفظ بنبض منتظم للقلب

أو أكثر من الألياف لكل حصة) وأضف بعض الفاكهة وستكون قد حصلت على الاحتياج اليومي من الألياف ( ٣٨ جرام للرجال و٢٥ جرام للنساء ) .

### الفاكهة الطازجة والألياف :

يعتبر أي نوع من الفاكهة الطازجة وجبة خفيفة صحية ، ولكن عند الحديث عن الألياف فلا تتساوى الفاكهة في كمية الألياف التي تحتويها ، فمثلا تحتوي الكمثرى الآسيوية الكبيرة على ٩.٩ جرام من الألياف . وهناك العديد من الفواكه الأخرى الغنية بالألياف وتشمل : التوت ( ٤ جرام لكل نصف كوب ) ، العليق ( أحد أنواع التوت ) ( ٣.٥ جم لكل نصف كوب ) ، الموز ( ٢.٤ جم لكل واحدة ) ، العنب البري ( ٢ جم لكل ٢/١ كوب ) ، وأيضاً الكمثرى والتفاح غير المقشر) يحتويان على نسبة عالية من الألياف

### جرب الخبز ورقائق البسكويت المحتوى على الحبوب

#### الكاملة :

حافظ على وجود الحبوب المتكاملة ( الدقيق غير المنخل ) في وجبة الغداء ، تناول ساندويتش بخبز الحبوب المتكاملة ، أو ضع رقائق بسكويت الحبوب المتكاملة بجانب وليمنتك المفضلة ، وتحتوي الحبوب المتكاملة ( أو الدقيق غير المنخل ) على النخالة والبدور والقشرة الداخلية للقمح ، مما يوفر لك جميع العناصر الغذائية في القمح ، تفيد الدراسات بأن إضافة الحبوب المتكاملة والأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الألياف قد تقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية أو مرض السكر من النوع الثاني .

### تناول الخضروات :

الخضروات الغنية بالألياف تشمل قلوب الخرشوف ، البازلاء الخضراء ، السبانخ والذرة والقرنبيط والبطاطا ، ولكن كل الخضروات تحتوي على نسبة من الألياف ( ١-٢ جم لكل نصف كوب) ، ولزيادة الألياف في طعامك أضف الخضروات إلى الأومليت و الساندويتشات و المكرونة و البيتزا ، أو الشورية ، أو جرب إضافة بعض الخضروات المثيرة للاهتمام مثل ( البنجر و اللفت المكسيكي و خرشوف القدس و الكرفس) إلى السلطة أو الوجبات الأخرى

### الألياف في الفاكهة المجففة :

الخبوخ المجفف مشهور بقدرته على مساعدة عملية الهضم ، و جزء من سبب قدرته هذه ، أنه يحتوي على نسبة من الألياف ( ٣.٨ جم لكل نصف كوب ) ، وتعتبر معظم الفواكه المجففة غنية بالألياف والتي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء وتخفيف الإمساك . جرب تناول حفنة من ( التين المجفف أو التمر أو الزبيب أو المشمش ) كوجبة خفيفة ، أو قم بتقطيعها وانثرها على أطباق الحبوب الكاملة .

### الألياف في الفاصوليا :

تحتوي انواع الحبوب المختلفة ( مثل الفاصوليا و البازلاء و الفول ) على نسبة عالية من الألياف كما أنها مليئة بالبروتين وقليلة الدهون ، جرب تناول الفاصوليا بدلا من اللحم مرتين في الأسبوع لتزيد من نسبة الألياف التي تتناولها ، استخدمهم مع الشورية و السلطات و البيض و الأرز أو المكرونة . أو قم بغلى فول الصويا لمدة ٤ دقائق ورشه على السلطة لوجبة خفيفة صحية ، وتأكد من تناول كميات كثيرة من المياه مع هذه النسب العالية من الألياف لتجنب الإمساك والغازات .

### الألياف في البازلاء والبقوليات الأخرى :

العدس والبازلاء يشبهان الفاصوليا في المحتوى الغذائي ) نسبة عالية من البروتين والألياف ونسبة قليلة من الدهون ) ، العدس أسرع في الطهي من البقوليات الأخرى كما أنه مفضل في الشورية من الممكن إضافة الحمص المطبوخ إلى السلطة أو خلطة لعمل الحمص بالطحينة ، تعتبر جميع البقوليات إضافة صحية لنظامك الغذائي لكن قم بإضافتهم تدريجياً لتتجنب الانتفاخ والغازات .

**المكسرات والبدور والألياف :-** يفضل كثير من الناس تجنب أكل المكسرات و البدور لأنها عالية السعرات الحرارية والدهون ، ومع ذلك فإنه يمكن أن تكون مصدراً غنياً بالألياف ، على سبيل المثال ٤/١ كوب من حبات بدور عباد الشمس تحتوي على ٣.٩ جم من الألياف ، أونصة واحدة من اللوز تحتوي على ٣.٥ جم ، جرب إضافة قطع المكسرات الصغيرة أو البدور إلى السلطة أو الزبادي ، أو تمتع بقليل من المكسرات أو البدور المحمص كوجبة خفيفة صحية بعد الظهر .

## أطعمة يمكن أن تنقذ حياتك

الأطعمة التي تحتوي على كميات هائلة من المواد المغذية وذات سرعات الحرارية قليلة، يمكن أن تحتوي أيضا على بعض الفوائد الصحية القوية، فيما يلي ٩ من بين أصح الأطعمة على هذا الكوكب:

**صغار البيض:** - يوصي بعض الناس بالتخلص من الصفار بسبب الكوليسترول، ومع ذلك تتواجد به جميع العناصر الغذائية، الجزء الأبيض من البيض يحتوي أساسا من البروتين فقط، ولذلك، التخلص من صفار البيض هو أغبي شيء يمكن القيام به.

الكوليسترول في النظام الغذائي لا يؤثر على الكوليسترول في الدم، وتظهر الدراسات أن استهلاك البيض ليس له أي علاقة بالمرض، بل تحتوي على بيضة واحدة على جميع العناصر الغذائية اللازمة لتنمو الدجاج طفل بأكمله، فبيضة واحدة غنية ب:

6 غرامات من البروتين عالي الجودة مع جميع الأحماض الأمينية الأساسية، والمواد المضادة للأكسدة، الفيتامينات A، B2، B5، B12 والحديد والفوسفور والسيلينيوم، الكولين وهو أمر مهم جدا لصحة الدماغ

وتظهر الدراسات أن تناول البيض على الفطور يمكن أن تساعدك على فقدان كميات كبيرة من الوزن مقارنة مع وجبة الإفطار من الخبز حيث أنه يساعدك على الشبع كما أنه مغذي

**الثوم:** - هو عشب لذيذ جدا، كما أنه مفيد ويحتوي على العديد من المركبات النشطة بيولوجيا، وقد درست العديد من الدراسات في البشر آثار الثوم على صحة القلب والأوعية الدموية، وقد تبين أن الثوم يخفض الدهون الثلاثية في الدم والكوليسترول، ويمكن أن يقلل من خطر السكتة الدماغية، ويخفض ضغط الدم، يقتل الميكروبات مثل البكتيريا والفطريات.

يمكنك الحصول على مستخلص الثوم من المكملات الغذائية، أو ببساطة إضافة الثوم إلى الطعام الخاصة بك، لكن من المهم أن يكون الثوم طازج، وليس المسحوق

جرب الأرز البني بدلاً من الأبيض في وجبتك ، أو جرب الشعيرة ( المصنوعة من القمح غير المنخل ) ، ولتجربة شيء جديد قم بصنع طبق مع الدخن ، الكينوا ، أو البرغل (أنواع من الحبوب الكاملة الغنية بالألياف) وإن كنت تشعر بالقلق بأن الألياف ستزيد من وزنك ، في الواقع الألياف تستطيع أن تجنبك زيادة الوزن لأنها تجعلك تشعر بالامتلاء لوقت أطول ، وتتطلب الأطعمة الغنية بالألياف كثيرا من المضغ ، مما يعطي جسدك وقت أطول ليحس بالامتلاء .

المحمصة ، المكرونة والزبادي المزودة بألياف إضافية

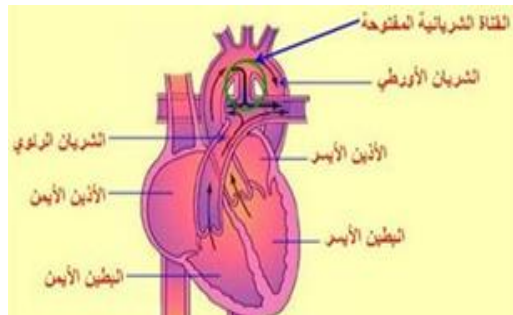
### إضافة بذور الكتان لزيادة الألياف :

يمكن لبذور نبات الكتان أن تكون مصدراً ممتازاً للألياف ، وتحتوي على ٢.٨ جم لكل ملعقة كبيرة ( من البذور الكاملة ) ، تستخدم بذور الكتان غالباً كملين ، ولكن أظهرت الدراسات أنه من الممكن أن يساعد في خفض نسبة الكوليستيرول وتقليل نوبات الاحمرار الساخنة ( وهي نوبات من إحمرار وسخونة الوجه تحدث نتيجة لاضطرابات هرمونية في النساء في مرحلة سن اليأس ) .

أضف بذور الكتان الكاملة للخبز أو غيره من السلع المخبوزة ، أورشها على الخضروات المطبوخة أو المهروسة

### اشترى الأطعمة الغنية بالألياف :

إذا لم تتمكن من إضافة وجبة من الفواكه ، الخضروات ، البقول ، المكسرات أو الحبوب الكاملة في نظامك الغذائي ، يجب أن تفكر في تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، من السهل أن تجد الحبوب و الوجبات الخفيفة والحلويات المحمصة ، المكرونة والزبادي المزودة بألياف إضافية





وأظهرت دراسات أنه يخفض بشكل ملحوظ ضغط الدم وعلامات من أكسدة الكوليسترول، وأظهرت دراسة أخرى في كبار السن أن العنب البري يمكن أن يحسن الذاكرة **سمك السلمون**:- سمك السلمون هو واحد من الأسماك الدهنية وهذا يعني أنه يحتوي على نسبة كبيرة من السرعات الحرارية والدهون، هذه الدهون هي في المقام الأول أوميغا ٣ الدهنية، تناول الأسماك الزيتية مثل السلمون ١-٢ مرات في الأسبوع يرضي الى حد كبير حاجة الجسم للدهون أوميغا ٣، تناول الأسماك الدهنية بانتظام يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرض القلب والأوعية الدموية.

بالإضافة إلى ذلك، سمك السلمون غني جدا بالبروتينات عالية الجودة والكثير من المواد المغذية، وتشمل هذه البوتاسيوم والسيلينيوم وفيتامينات B1، B3، وB6. **لحم البقر**:- اللحوم صحية جدا، على الرغم مما قيل عنها سابقا أنها تسبب الأمراض، لكن تشير الدراسات إلى أن اللحوم الحمراء غير المصنعة لا ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب، وهي من بين أفضل مصادر البروتين، فهي غنية بالأحماض الدهنية الصحية، والكثير من الفيتامينات والمعادن، إذا كنت تستطيع، فمن الأفضل بكثير أن يكون اللحم من الحيوانات التي تم تغذيتها بشكل طبيعي، مثل العشب في المراعي، وأيضا تناول اللحوم التي تتغذى على الحبوب لا تزال بديل صحي.



**الكبد البقرى**:- الأجهزة داخل الحيوان في الواقع من أكثر الأجزاء المغذية له، وأكثرهم هو الكبد، حيث لديه مئات من الوظائف، ويركز أيضا على العديد من العناصر الغذائية الرئيسية مثل الحديد، B12 وبعض الآخرين، مجرد وجبة واحدة في الأسبوع ستعزز بشكل كبير متوسط كمية من العديد من العناصر الغذائية الرئيسية.

**اللفت**:- من بين الخضروات المغذية التي يمكنك تناولها كما تشاء، فهي منعدمة السرعات الحرارية تقريبا، حيث أن ١٠٠ غرام تحتوي على ٥٠ سرعة حرارية فقط و ١٠ غرام من الكربوهيدرات (٢ منها من الألياف)، كما أنه يحتوي على فيتامين K1، والفيتامين C والفيتامين (أ) كما أنه غني بالكالسيوم والبوتاسيوم، يحتوي على مركبات حيوية نشطة التي ثبت أنها تساعد في مكافحة السرطان اللفت قد يكون حتى خير لك من السبانخ، لأن السبانخ تحتوي على الأوكزالات، والتي يمكن أن تمنع بعض المعادن مثل الكالسيوم من أن يجري استيعابها.

**زيت جوز الهند**:- ويتألف بالكامل تقريبا من الدهون المشبعة، مما يجعله مقاوم الحرارة العالية، معظم الأحماض الدهنية فيه هي متوسطة السلسلة والشحوم الثلاثية، وهي دهون مثالية لفقدان الوزن، لأنها يمكن أن تزيد من الشبع وزيادة التمثيل الغذائي مقارنة مع الدهون الأخرى، مما يعمل على تحسين عوامل الخطر القلبية مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية.

**البطاطا الحلوة**:- البطاطا الحلوة مغذية جدا وغنية ببعض العناصر الغذائية الرئيسية مثل فيتامين A، فيتامين C والبوتاسيوم، كما أنها غنية نسبيا بالألياف، لذلك هي الخيار الأفضل إذا كنت تريد أن تأكل الكربوهيدرات.

### العنب البري

التوت الأزرق أو العنب البري لذيذ، ومغذى بالمقارنة مع قيمته من السرعات الحرارية، هو الأعلى في محتواه من مضادات الأكسدة، منخفض نسبيا في الكربوهيدرات، مما يجعله فاكهة مثالية للأشخاص على الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات

الماء لترطيب الجسم بشكل كافي وتجنب بذل مجهود عضلي أو تجنب القيام بعمل يحتاج مشقة وتعب والاستلقاء في مكان بارد ولمزيد من النصائح لبقاء جسمك بارد ومعتدل الحرارة ، اليك نصائح مهمة للوقاية من ضربة الشمس والحفاظ على برودة الجسم .

-عليك بشرب الماء بانتظام بما لا يقل عن 1.5 لتر باليوم حتى وعند عدم شعورك بالعطش فمن الضروري شرب هذه الكميات من المياه خلال اليوم لتجنب جفاف الجسم والحفاظ على برودته.

-تجنب أي مجهود بدني أو عضلي وتجنب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق والتعرض المباشر لأشعة الشمس والتي تسبب في زيادة درجة الحرارة الداخلية للجسم .  
-الحرص على ارتداء ملابس فضفاضة تعزز تدفق الهواء و عاكسة لأشعة الشمس والحرارة بعيدا عن الجسم .

-القيام بالعديد من الوسائل لتبريد الجسم كالاستحمام المتكرر لترطيب الجسم واستخدام القماش الرطب .  
-تجنب شرب المشروبات السكرية والمشروبات ذات النسبة العالية من الكافيين كالقهوة والشاي والحرص على شرب العصائر الطازجة والمياه بشكل كبير .

-الحرص على تناول الفواكه والخضراوات والحساء الطازج وكذلك الألبان .

-عدم تعرض الرأس بشكل مباشر لأشعة الشمس ويفضل ارتداء أغطية الرأس والقبعات لتساعد في تجنب أشعة الشمس ويمنع القبولة والنوم في الشمس .

-البقاء في غرف جيدة التهوية وباردة وإغلاق الستائر وفتح النوافذ للسماح للهواء بالدخول، والبقاء في مناطق باردة أو مكيفة على الأقل ساعتين أو ثلاث ساعات أثناء النهار .

قدمنا لك سيدتي بعض النصائح لتجنب ضربات الشمس لهذا الصيف

في بلداننا العربية ومع دخول فصل الصيف ، وما يصاحبه من ارتفاع كبير لدرجات الحرارة وازدياد في أشعة الشمس يلاحظ انتشار بعض الأمراض المزمنة، ومن هذه الأمراض ضربة الشمس التي تؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة في الجسم ، لذا عليك سيدتي الاحتراس من هذه الخطورة .  
وللمزيد من التفاصيل سنورد لك سيدتي أسباب وأعراض هذا المرض وكيفية الوقاية منه:

### أعراض ضربات الشمس

تعتبر ضربة الشمس من أكثر الأمراض خطورة وبخاصة على الأطفال وكبار السن وذلك بسبب قدرتها على رفع درجات حرارة الجسم إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية والتي تؤدي إلى تلف أجزاء من الدماغ بالإضافة إلى تلف الأعضاء الداخلية في الجسم، و تعطّل سير عمل الجسم بشكل كامل واحمرار وجفاف الجلد .

والتسبب في تشنجات أجهزة الجسم، وتكرار التقيؤ وحدوث حمى يتم فيها ارتفاع درجات حرارة الجسم إلى أكثر من ٤١ درجة ويكمن خطر ارتفاع الحرارة أيضا في زيادة احتمال توسع الأوعية الدموية ، وزيادة التعرق ، وانتفاخ القدمين والساقين مما يعطي شعور بالثقل ، وترنح المشية وتتم الإصابة بهذه الأمراض نتيجة التعرض لأشعة الشمس لساعات طويلة كقضاء وقت طويل في غرف سيئة التهوية أو قضاء ساعات داخل السيارة ولفترة طويلة والنوم في الشمس على شاطئ البحر مثلا .

### طرق الوقاية من ضربة الشمس :-

للحفاظ على درجة حرارة الجسم معتدلة وللحماية من أشعة الشمس بالخارج يمكنك سيدتي تفعيل نظام التبريد لتخفيف التعرق الذي يعمل على تبريد سطح الجلد وهدر السوائل الموجودة في الجسم على شكل عرق .

ولكنه لا يعتبر حل مثالي عند الكثير وبخاصة الأطفال وكبار السن ، لذا عليك سيدتي وقاية نفسك وعائلتك من ارتفاع الحرارة وضربة الشمس

وأول ما يجب فعله لتجنب ضربة الشمس هو الإكثار من شرب



**الإكثار من شرب الماء نهاراً وليلاً**

احرص على الإكثار من شرب المياه خلال فصل الصيف وذلك لما للماء فوائد عظيمة في ترطيب و مساعدة الجسم على تجنب العطش والجفاف خلال النهار والليل، ومساعدته ايضاً في تعويض كميات المياه المفقودة بالنهار من خلال التعرق، ولذا يفضل وضع زجاجة ماء بجانب السرير لسهولة الحصول عليها

**تناول الأطعمة الخفيفة ليلاً**

جسم الإنسان يقوم بالكثير من الأعمال لإدارة الحرارة بين جميع أجهزة الجسم، ولتجنب بذله العديد من الأعمال يفضل تناول الأطعمة الخفيفة ليلاً ليكون من السهل على الجسم هضم الطعام، ويفضل أن تكون الوجبة عبارة عن خضار نيئة وشوربات باردة وتجنب اللحوم الحمراء المشوية والبروتينات وذلك لأنها تعتبر صعبة للهضم في الهضم من قبل الجسم، ويفضل البعد عن المشروبات الغازية السكرية أو المشروبات الكحولية لأنها مدرة للبول بشكل كبير.

**فتح النوافذ**

يفضل إبقاء نوافذ البيت مغلقة خلال اليوم، وخاصة بالنسبة للأجزاء التي تتلقى أشعة الشمس بشكل مباشر و يفضل أن يتم فتحها ليلاً لتهوئة المكان وتبريده، إذا كان الهواء الخارجي أكثر برودة من الداخل.

**زيادة الرطوبة والتهوية المناسبة للغرفة**

يمكنك استخدام مروحة لتعميم الهواء داخل غرفتك لتحصيلي على شعور مريح وهواء موزع في جميع أنحاء الغرفة، ولكن تجنبي تسليط الهواء عليك مباشرة حتى لا تصابي بالأمراض، أو يمكنك وضع وعاء من الماء المثلج قرب سريرك.



عندما تشد الحرارة في فصل الصيف عادة ما تواجهي صعوبة في النوم ، الغفوة أو حتى الاستيقاظ، غالباً يعمل الطقس الحار على تقطع النوم وبالتالي يضطر الدماغ إلى أن يبقى مستيقظاً طوال الوقت في وضع التأهب لاستيقاظ الجسم بشكل مفاجئ.

فعندما تكون درجة الحرارة في اليوم تصل إلى ٣٥ درجة نهاراً و ٢٥ ليلاً ودرجة حرارة الغرفة مرتفعة، فمما لاشك فيه أن النوم في مثل هذه الظروف يعتبر تحدي كبير للجسم ، حيث أن الجسم يحتاج إلى بيئة باردة ليصل إلى راحته. ولذا أحضرنا لك سيدتي بضع خطوات بسيطة يمكنها أن تساعد في تحسين الوضع وبالتالي الحصول على فترة نوم مريحة كافية.

- كيفية النوم أثناء موجات الحرارة في الصيف:

**تخفيض درجة حرارة الجسم**

يمكنك خفض درجة حرارة جسمك من خلال أخذ دش دافئ قبل الذهاب إلى السرير أو الاستلقاء على منشفة مبللة لكي ترطب وتبلل الجسم وتعمل على النوم بشكل سريع ، أو عليك بالذهاب إلى المنتزهات والمشي في المساحات الخضراء للحصول على الأجواء الباردة والهواء النقي.

**تهيئة سريرك**

هناك العديد من الحلول التي يمكنك من خلالها تهيئة سريرك للنوم عليه بجو مناسب مثل وضع وسادتك في الثلجة خلال النهار لتبريدها أثناء النوم عليها، أو يمكنك تبريد وترطيب السرير.

**تبريد ملابسك كجسمك**

خلال موجة الحر يفضل اختيار ملابس فضفاضة مصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن التي من شأنها امتصاص العرق، و يمكنك ترطيبهما قبل وضعها على جسمك للحصول على راحة أكبر ، و يمكنك أيضاً القيام بتغطية القدمين باستخدام مناشف مبللة أو تغطية رأسك بقطعة قماش مبللة حيث أن الحصول على برودة هذين الجزأين من أهم استراتيجيات تبريد وتهوية الجسم.

**الحلويات الجاهزة** :- تناول الحلويات الجاهزة بكثرة تؤدي

إلى الإصابة بالسمنة والحموضة والارتباك المعوي والغازات والانتفاخات ولا يستطيع الجهاز الهضمي هضمها بسهولة ، لذا ينصح بالاعتدال في تناولها.

**المشروبات الغازية والباردة**:- تعتبر المشروبات الغازية من أكثر المشروبات إثارة للغازات المعوية وذلك بسبب احتوائها على غاز أكسيد الكربون الذي يسبب ارتباك الأمعاء والانتفاخات بالإضافة الي غناها بالسرعات الحرارية.

**بعض أنواع الفواكه**:- بعض أنواع الفاكهة تحتوي على سكر السوربيتول الذي يسبب انتفاخات وغازات شديدة في الأمعاء ، ومن أشهر هذه الفاكهة هي فاكهة الخوخ، والدراق، والأجاص، والنتفاح

**الشوفان**:- تعتبر أطعمة الشوفان إحدى وجبات الفطور المفيدة واللذيذة، والغنية بالألياف التي تعمل على تخفيض الكوليسترول، ولكنها تسبب أيضاً ارتباكات معوية وانتفاخات ، فالشوفان ومنتجاته كالتخالة جميعها تسبب غازات معوية شديدة لاحتوائها الكبير على ألياف قابلة للذوبان. لذا ينصح عند إضافة الشوفان إلى نظامك الغذائي للإفادة من فوائدها الصحية، قم بإدخالها تدريجياً وبكميات محدودة، ليستطيع جسمك التأقلم معها، أو قومي باستبدالها بنخالة القمح الغني بالألياف الغير قابلة للذوبان، والتي لا تسبب أي اضطرابات معوية أو انتفاخات.

**الشاى الأخضر**:- على الرغم من الفوائد الجمة للشاى الأخضر، فهو يساعد على انقاص الوزن وتعزيز مناعة الجسم، إلا أنه واحد من الأطعمة التي تسبب اضطرابات معوية ، لما فيه من مهيجات تسبب ارتباك في هضم الطعام.

هناك بعض الأطعمة التي تكون لها آثار جانبية على المعدة ، وتظهر هذه الآثار عند تناولها بكميات كبيرة مثل تناول كمية من الفاصولياء ، البروكلي، الشاي الأخضر ، الحلويات ،المخللات ،الأطعمة المقلية والتي تسبب حدوث اضطرابات في المعدة مثل الانتفاخ والإسهال والمغص والتسمم الغذائي.

لذا ستقدم لكم بعض الأطعمة التي تسبب الاضطرابات المعوية كي تقومي بتجنبها و تحفظي جسمك من الإصابة بهذه الاضطرابات المعوية

### **الفاصوليا**

تعتبر الفاصوليا من اكثر الأطعمة المسببة للاضطرابات المعوية و المثيرة للغازات علي اعتبارها أحد البقوليات المعروف عنها أنها مثيرة للغازات وذلك لاحتوائها على الألياف القابلة للذوبان والمسببة للغازات المعوية . لذا ينصح بالتقليل من تناولها خاصة في فترة الليل.

### **الأطعمة المقلية و المحتوية على الدهون**:-

الأطعمة المقلية بالزيت النباتي من الأطعمة التي تسبب ارتباك معوي و تجعل السوائل والأملاح تحتبس بداخل الجسم كما تضعف من القيمة الغذائية الخاصة بها ،لذا ينصح بتناول الأسماك و اللحوم المشوية أو المسلوقة و القليلة الدهون.

### **المخللات و الأطعمة المالحة**:-

المخللات من الأطعمة الثقيلة على المعدة و القولون و يصعب هضمها كما أنها تتسبب في إصابة الكبد بالإرهاق و تجعلك تشعرين بالعطش الشديد وتسبب مشاكل وحصى في الكلى ، لذا ينصح بالابتعاد عن تناول المخللات قدر المستطاع.

### **البروكلي**:-

يحتل البروكلي المركز الثاني في قائمة أشهر الأطعمة المثيرة للاضطرابات المعوية والانتفاخات وتكون الغازات ، لذا ينصح بالتقليل من تناول البروكلي للتخفيف من آثاره الجانبية



الصداع والعيون والتهاب الجيوب الأنفية كما يقوم بعلاج خشونة الرقبة والكتفين والظهر وتخفيف الام المعدة والمرارة القضاء علي مشاكل القولون والامساك المزمن والاسهال كما يعمل علي الحفاظ علي توازن ضغط الدم و علاج ارتفاعه وانخفاضه.

**فوائد العسل الملكي:-**

تتعدد فوائد العسل الملكي للإنسان وفي حياتنا اليومية حيث يعمل علي فتح الشهية وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم كما يساعد الانسان في التخلص من الام التهابات المفاصل وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم. كما يفيد تناول العسل الملكي في تنشيط وتقوية الجهاز العصبي كما يستخدم كمهدئ ويحد من حالات الاكتئاب و لم يتوقف العسل الملكي عند هذا الحد من الفوائد بل وقام بالدخول في علاج بعض امراض الذكورة مثل ضعف الانتصاب وقصر مدة الجماع كما يزيد من المتعة الجنسية ويخفف من الاحساس بالضعف والاجهاد الناتج عن الاتصال الجنسي

**فوائد شمع العسل:-**

يعمل شمع العسل علي علاج حالات الزكام والتخلص من الانسداد الانفي الملازم للزكام و علاج التهابات الجيوب الانفية كما يساعد في علاج الحمى والتخلص من الاعراض المصاحبة لها كما يعمل شمع العسل علي تطهير القروح و علاجها وبعض الامراض الجلدية الاخرى بالاضافة الي كونه ماده من المواد المرطبة والملينة مما جعله يدخل في علاج التهابات اللثة وتسوس الاسنان وتقويتها كما يعالج التهاب الزور والتخلص من الصعوبة في البلع و كل ذلك بالاضافة الي دخول شمع العسل في الكثير من مستحضرات التجميل المرطبة والكريمات والمراهم.

**فوائد العسل للبشرة:-**

دخل العسل في صناعة العديد من المركبات الحديثة في مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة وذلك نظرا لأنه يعمل علي اكساب البشرة الحيوية والنضارة والتخلص من جفافها والحفاظ علي الملمس الرطب للجلد بالاضافة الي علاج تشقق الجلد التي تظهر في الركبتين والكوع والقضاء علي

يقول الله عز وجل في سورة النحل: "وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذ من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرثون (٦٨) ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراباً مختلفاً ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون(٦٩)".

فيه شفاء للناس " كذلك ذكر الله سبحانه وتعالى العسل في القرآن الكريم و ذلك لعظمة الله عز و جل في نعمه و دليل علي اهمية و فوائد العسل للإنسان حيث يعتبر العسل ماده غذائية عظيمه بل و ماده دوائية طبيعيه أيضا نظرا لما يحتويه العسل من احماض امينيه و سكريات و فيتامينات و معادن متنوعه و بعض العناصر الاخرى مثل البوتاسيوم و الحديد و الكالسيوم و المنجنيز و مجموعة فيتامينات ب و فيتامين ج و مادة الكاروتين

يتميز العسل بـعدة خواص مرطبه مما جعله يدخل في الكثير من صناعات مستحضرات التجميل و العناية بالبشرة لذا يقوم العسل بالحفاظ علي نضارة و رطوبة البشرة و حمايتها من الجفاف كما يدخل العسل في علاج بعض الامراض الجلدية مثل الاكزيما و الصدفية و يعمل العسل علي تعويض السكريات المستهلكة نتيجة الجهد الذهني او الجسماني بالاضافة الي تقوية عضلات القلب و الحفاظ علي صحته و ذلك نظرا لاحتوائه علي مادة الجلوكوز التي لها تأثير واضح علي عضلات القلب فهي تقوم بتعويضها بما فقدته نتيجة عملها الدائم و المستمر

كما يعمل العسل علي تنظيم ضغط الدم في جسم الانسان و زيادة الهيموجلوبين في الدم كما يلعب العسل دورا مهما و اساسيا في علاج بعض الامراض التي تصيب الانسان مثل اضطرابات الجهاز الهضمي و العصبي كما استخدم العسل في علاج التهاب الجفون و تقرح القرنية بالاضافة الي القضاء علي الارق

**فوائد العسل علي السرة:-**

وضع العسل علي السرة يقوم بتنقية السره و حمايتها بالنسبة للأطفال كما يقوم عموما بالمساعدة في التخلص من الام

بشكل سليم بالاضافة الي انه له خواص مضادة للبكتريا مما جعله يستخدم كطهر لفروه الرأس و يحافظ عليها و يقيها من الفطريات و الصدفية و يمنع تساقط الشعر و الاصابه بالحكة. كما يستخدم العسل لبيضف الحيوية لفروه الرأس و جذور الشعر و التخلص من مشكلة الصلع و المساعدة علي نمو الشعر نمو صحي و جميل .

### فوائد العسل للحامل

يقوم العسل بتوفير معظم المكونات الغذائية التي تحتاجها المرأة أثناء فترة حملها من فيتامينات و معادن و سكريات و املاح بالاضافة الي تأثيره الايجابي علي الحد من القئ أثناء الحمل كما يخلص من الشعور بالحرقان و مشكلة المسام و يساهم في علاج الالام الناتجة عن تقلصات العضلات المصاحبة للحمل و كل ذلك بالاضافة الي انه سهل و سريع الهضم و يساعد علي هضم الطعام دون حدوث تخمر في المعدة و الأمعاء كما يمد الجنين بالعناصر اللازمة التي تساعد علي النمو السليم.



التجاعيد و التخلص من البثور و مكافحة الجذور الحرة و البكتيريا الضارة مما يزيد من شباب البشرة و يكسبها حيويتها و نضارتها

و من ضمن الاستخدامات العديدة للعسل و فوائده العظيمة للبشرة انه يستخدم في ازالة المكياج و التخلص من البقايا المتخلفة عنه كما يعمل علي التخلص من مشكلة الشعر الزائد التي يعاني منها الكثير من الناس و علاج تهيج الجلد و تجديد خلايا البشرة

### فوائد العسل علي الريق:-

شرب العسل صباحا علي الريق عاده من عادات الرسول صل الله عليه و سلم و ذلك لأدراك النبي محمد عليه الصلوات و السلام الفائدة الهائلة المصاحبة لتناول العسل علي الريق التي تتلخص في مساعدته علي سرعة التام الجروح تقرحات المعدة كما يفيد في حالات الالتهابات المعوية و يستخدم كملين طبيعي و عند اضافة العسل مع كوب ساخن من الماء تناوله يعمل ذلك ضد الامساك و اضطرابات المعدة كما انه يعمل علي تهدئة السعال و النزلات الصدرية و ينقي الجهاز التنفسي و الدم و الجسم بالكامل كما انه يساعد في إخراج الدهون من الجسم مما يؤدي الي فقدان الوزن و يعمل علي زياده المناعة و يقي من الانفلونزا و الرشح

### فوائد العسل للوجه:-

نظرا لفوائد العسل الكثيرة للبشرة و دخوله في معظم صناعة مستحضرات التجميل جعله ايضا صاحب فائدة عظيمة للوجه حيث يستخدم في علاج البشرة الدهنية و المساهمة في التخلص من مشاكل حب الشباب بالاضافة الي احتوائه علي بعض الخصائص المضادة للبكتريا و الالتهابات التي تجعله يكسب البشرة النعومة و النضارة و ينقيها من الشوائب و الاتربه. كما يعمل العسل علي التخلص من بعض الأمراض الجلدية مثل الاكزيما و تجديد خلايا الجلد و يقي البشرة من التعرض الدائم للشمس.

### فوائد العسل للشعر:-

يعمل الاستخدام الدائم و المنتظم للعسل علي تفتيح لون الشعر و اضافة اللمعان له و الحفاظ علي الشعر صحي و متغذي

\* ابتسم : عندما تجلس مع عائلتك فهناك من يتمنى عائلة  
 \* ابتسم : عندما تذهب إلى عملك فالكثير ما زال يبحث عن  
 وظيفة  
 \* ابتسم : لأنك بصحة وعافية فهناك من المرضى من يتمنى  
 أن يشترىها بأعلى الأثمان  
 \* ابتسم : لأنك حي ترزق فالأموات يتمنون الحياة ليعملوا  
 صالحا .

\* ابتسم : لأنك بأمان .. وغيرك يتمناه  
 \* إذا تركت فنجان قهوتك وعدت إليه بعد فترة، حتماً سيبرد !  
 تماماً كالغضب اتركه فترة حتى يهدأ، ثم عاتب الآخرين على  
 ما فعلوه معك

\* لا تكن اليوم من الشامتين فتصبح غداً من المبتلين!«  
 \* أمارس التجاهل في حياتي كثيراً  
 \* سألت أنثى : من هو الرجل بنظرك ؟

\* فقالت : من كان ناصح لي وليس معاقب ومن كان واثق بي  
 وليس مراقب ومن كان رجلاً لي وليس علي  
 \* من يسأل عنك باستمرار هو من يستحق مكانه خاصة في  
 قلبك عذرا للبقية فالمعاملة بالمثل

**لزيادة من الاستفسار عن المجلة اليمينية 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 أبو الجهد**

**سكرتير التحرير وعضو لجنة البيئة بالكلية**

أكد الدكتور أحمد عبد العزيز أستاذ جراحة القلب بطب عين  
 شمس، أن الضحك والحب يقويان القلب ويخفضان من  
 الإصابة بالنوبات القلبية، كما أنهما يخفضان الضغط  
 أكد الدكتور أحمد عبد العزيز أستاذ جراحة القلب بطب عين  
 شمس، أن الضحك والحب يقويان القلب ويخفضان من  
 الإصابة بالنوبات القلبية، كما أنهما يخفضان الضغط لأن  
 تأثيرهما يماثل التمرينات الرياضية

وأوضح عبد العزيز خلال "برنامج صباح الخير يا مصر"  
 بالتلفزيون المصري ، أن الضحك والحب يجعلان الإنسان  
 متفائلاً وبالتالي يقللان انتشار هرمونات التوتر ويساعدان على  
 استنشاق كمية أكبر من الأوكسجين وطرده كمية أكبر من ثاني  
 أكسيد الكربون ويساعدان على الاسترخاء. وأرجع  
 الطبيب المصري زيادة عمليات قسطة القلب بين الشباب في  
 سن صغيرة إلى زيادة التدخين الناجم عن التوتر والاعتماد  
 على الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من  
 الكوليسترول الذي يصيب الشرايين بالتصلب ناصحاً  
 بالمدوامة على ممارسة الرياضة للوقاية من الإصابة بأمراض  
 القلب. وأكد أن ألم الصدر يعود لأشياء كثيرة منها نزلات البرد  
 وأحياناً يصاحب الأزمة القلبية قيئ وعرق وهبوط وهي نفس  
 أعراض البرد ناصحاً بعدم تجاهل هذه الأعراض لأن ذلك  
 يمكن أن يؤدي إلى جلطة وبخاصة إذا كان هناك أشخاص  
 مصابين في العائلة. وأوضح أن جراحات القلب في مصر  
 شهدت تقدماً كبيراً فضلاً عن أنها أرخص من الخارج، لذا تلجأ  
 كثير من الدول لإجرائها في مصر، مشيراً إلى أن التوقيت  
 وتجهيز المريض للعملية أساس نجاحها .

**اقرأ المحتوى الأصلي على موقع كل يوم معلومة طبية**  
<http://www.dailymedicalinfo.com/articles/a-503>



بشكرك على تقريرى السنوى .. بس لازم تعرف  
 انا مش موظف عنديك .. وبقالى سنتين باجى هنا  
 علشان أخلص موضوع ولسه ما أخلصش



**بداية العام الدراسي**



**قبل الاختبارات بيوم**

