



١- الكستناء (أبو فروة)

لا تتوافر إلا بفصل الشتاء، ويتم شواءها وأكلها مباشرة، تمد جسم الإنسان بالحرارة وتشعره بالدفء

#### ٢- التمر :

من الأغذية التي من المهم تناولها في فصل الشتاء خاصةً أنه يمتلك خاصية " تصنيع الحرارة " في الجسم ، مما يعمل على تدفئته ، إضافة إلى احتوائه على فيتامين بي (النياسين، والثيامين) ، والذي يساعد على صحة الكريات الحمراء ، كما يحتوي على المجنيزيوم المفيد لصحة العظام .



٣- السمك :

في فصل الشتاء، تقل عادة مستويات فيتامين (د) في الجسم بسبب قلة تعرض الجسم لأشعة الشمس. ويجدر بالذكر أن المصادر الغذائية لفيتامين د قليلة ومعدودة، ويحتل فيها السمك الصدارة. وتعتبر

## تهنئة

يسر قطاع خدمة المجتمع وتنمية  
البيئة بجامعة أسيوط ومجلس  
إدارة مركز الدراسات والبحوث  
البيئية

أن يتقدم بأجمل وأرق التهاني  
القلبية بحلول العام الجديد ٢٠١٤  
مع دعواتنا لجميع المصريين أن  
يحفظهم الله من كل سوء ويجعل  
بلادنا أمناً وأماناً.  
وكل عام وأنتم بخير ،،،

### أطعمة لا غنى عنها في فصل الشتاء

هناك بعض الأطعمة التي اعتاد سكان الشرق الأوسط على تناولها في فصل الشتاء ، فهي تساعد على الحفاظ على دفء وحرارة الإنسان بالإضافة لكونها قد تساعد على الوقاية من الفيروسات المسببة لأمراض البرد، ومن أشهرها :

الفقرء ومن فوائدها الطبية معالجة نزلات البرد والسعال .



٧- شوربة العدس:

وهو حساء مفيد بشكل عام، ويكثر تناولة في فصل الشتاء . فهو يمد جسم الإنسان بالحرارة وفي بعض المناطق يطلق عليه " لحمة الفقرء " لقيمته الغذائية التي تنافس اللحمة في احتواءه على البروتين ولرخص سعره الذي يناسب الفقرء .

#### ٨- البطاطا الحلوة :

فهي أيضاً يتم تناولها كقطس من طقوس فصل الشتاء فهي غنية بفيتامين (أ ، سي) حيث يعملان كمضادات أكسدة، كما أنها مفيدة لضغط الدم وقرحة المعدة والتهاب القولون وتحتوي أيضا على الألياف والكالسيوم ، البوتاسيوم ، الفسفور .



٩- الرمان :

هو من أفضل الأطعمة في فصل الشتاء ويفضل شربه بشكل عصير يوميا حيث يحتوي على مضادات الاكسده ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتوزيع الاوكسجين في الجسم .

السلمون، الماكاريل، التونا، والسردين من أنواع السمك الغنية بفيتامين (د) وتقليل تصنيع فيتامين (د) بالإضافة لتأثيره على العظام ، فإنه يؤثر كذلك على مزاجية الشخص، (أو ما يعرف) بأعراض الشتاء ، وكما نعلم فإن السمك غني بفيتامين (د) مما يجعله قادراً على تحسين المزاج،(مما سيجعلك تشعر بالارتياح أكثر) في فصل الشتاء .

#### ٤- العسل:

يعتبر العسل محلي طبيعي صحي وفعال ويفضل استخدامه في تحلية المشروبات والحلويات بدلاً عن السكر الغني بالسرعات الحرارية الخالية من القيمة الغذائية. وهو مهم في الشتاء لأنه يعطي الدفء والطاقة ويحمي من الإنفلونزا وأمراض البرد .

#### ٥- الكشك:

يصنع من ديشيش القمح واللبن الحامض يعطي حرارة لجسم الإنسان ويحسسه بالشبع لفترة طويلة، وهو غني بالعناصر الرئيسية وسهل الهضم .

#### ٦- الخبيزة:

لها فوائدها الطبية التي لا حصر لها تعتبر الخبيزة أكلة مُشَبِّعة تملئ البطن وتطفئ جوع

الجسم بدلاً من الدفاع عنها . وهو مرض يصيب النساء وينشط مع الحمل والولادة وهو مرض مزمن يصيب الجهاز المناعي فيجعله ينتج أجساماً مضادة مهمتها مهاجمة الجسم بدلاً من حمايته من الميكروبات فيؤدي إلى التهابات تصيب الجلد والمفاصل والكلية والدم وغيرهم. هذا المرض غير معروف الأسباب ولكنه ربما ينتج عن طريق تفاعل بعض العوامل الوراثية مع بعض العوامل البيئية كالتعرض لأشعة الشمس، أو الإصابة ببعض الفيروسات أو تناول بعض الأدوية أو الحمل أو الخضوع للجراحة. ويستمر المرض لسنوات طويلة يمر خلالها بفترات من الخمول وفترات من النشاط (انتكاسات) غير واضحة الأسباب لذلك فإنه من الصعب التنبؤ بمسار المرض أو طول الفترة التي سيستمر فيها النشاط وهو من الأمراض النادرة ولكن الأكثر عرضة هم النساء والتي تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ سنة إلى ٤٥ سنة أما الرجال فانهم يشكلون أقل من ١٠% من عدد المرضى .

تعود تسمية هذا المرض إلى أوائل القرن العشرين . وسبب تسميته بمجموعة (systemic) لأنه يؤثر في أعضاء الجسم المختلفة ،أما كلمة الذئبة (lupus) ، فهي مشتقة من كلمة لاتينية تعني الذئبة، وهي تصف الطفح أو التنقيط الجلدي والذي يشبه شكل

#### ١٠- الخضروات الليلية :

ذات الأوراق الخضراء مثل الملفوف والخس فهي غنية بفيتامينات (سي، أ) وفيتامينات أخرى تعد من أهم العناصر الغذائية في الشتاء .

١١- النباتات القرعية غنية بفيتامينات (أ ، سي ، ب٦) وغيرها وهي تحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية ومفيدة جداً في حالة طبخها في الشتاء وتقي الجسم من اثر البرد ، تناول الأطعمة المضاف لها البصل والثوم لها الكثير من الفوائد الصحية للجسم، بجانب قدرتهما الفائقة على تدفئة الجسم وعلاج الزكام ونزلات البرد وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم

<http://bawaba.khayma.com>

<http://se7atkm.com>

الذئبة الحمراء أو ذئبة حمامية

مجموعية



داء يستهدف النساء غالباً، وكانت بداية ظهوره في العشرينات. وهو من أمراض المناعة الذاتية (autoimmune disease) حيث يتمرد الجهاز المناعي فيقوم باستهداف ومهاجمة خلايا وأنسجة

كالذئبة الحمراء والتهاب المفاصل والغدة الدرقية حيث وُجد أن أقارب المصابين لديهم قابلية أكثر للإصابة. أما بشأن العوامل البيئية فيميل العلماء إلى أن الإصابة ببعض الفيروسات أو التعرض للأشعة فوق البنفسجية قد يكون عاملاً في زيادة المرض وإظهاره. ومن العوامل المرَجَّح تأثيرها أيضاً الهرمونات الأنثوية، حيث كان للنساء النصيب الأكبر في الإصابة بهذا المرض مقارنة بالرجال بنسبة ٨ نساء/رجل. إضافة إلى تأثره بالدورة الشهرية، ولا زالت الأبحاث والدراسات قائمة في هذا المجال .

#### أعراض الذئبة الحمراء :

المرض يؤثر سلباً على عدة أجهزة في الجسم، وبناء على ذلك تختلف الأعراض باختلاف الجهاز المصاب، وتجدر الإشارة أن للمرض فترات من النشاط تظهر الأعراض واضحة فيها وأخرى من الكمون يهدأ فيها المرض .

#### الأعراض السائدة :

الشعور بالإعياء والتعب ، ارتفاع درجة الحرارة فقدان الشهية ، آلام في المفاصل والعضلات ، تقرحات في الفم ، احمرار في الوجه، يأخذ شكل الفراشة ، حساسية مفرطة للضوء ، ولتهابات في الأغشية المبطنة للقلب والرئتين . وليس من

الفراشة ويظهر على وجه المصاب ويشابه العلامات البيضاء الموجودة على وجه الذئبة، وأخيراً كلمة الحمامية (erthematosus) مشتقة من كلمة اغريقية تعني " أحمر" وتصف لون الطفح الجلدي.

#### الذئبة الحمراء الجهازية :

هي أحد أشهر أمراض المناعة الذاتية حيث ينتج الجهاز المناعي أجساماً مضادة لعدة أنسجة وخلايا في الجسم، ومن هنا أطلق عليها الجهازية حيث أنها لا تقتصر على نوع معين من الأنسجة فقط بل تهاجم مختلف الخلايا والأنسجة. مما قد يسبب أمراضاً في مفصل المفاصل والأوعية الدموية والجلد والرئة والكبد والكلى والجهاز العصبي والقلب، كما تعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض خاصة ما بين ٢٠-٤٥ عاماً، لكنه قد يصيب جميع الفئات العمرية بما فيهم حديثي الولادة . وحتى الآن لم يُكتشف سبب بعينه لحدوث هذا المرض، ولكن أثبتت الدراسات أن العوامل الوراثية والبيئية كالاشعة فوق البنفسجية والتعرض لبعض الفيروسات تلعب دوراً في إمكانية حدوث المرض، كما وُجد أن لبعض الأدوية علاقة بالإصابة أيضاً. وتعد العوامل الوراثية والمتمثلة في الجينات لها دور واضح في الإصابة بعدد من أمراض المناعة الذاتية

#### العلاج :

علاج الذئبة الحمراء يهدف بالدرجة الأولى إلى تخفيف الأعراض وتقليل التلف الناتج عن الالتهابات التي يسببها المرض، كما يهدف إلى تقليل نشاط جهاز المناعة للتقليل من ضراوة هجومه. وبعض المرضى ممن لديهم أعراض بسيطة لا يحتاجون إلى العلاج ولكن المتابعة مهمة حيث توجد فترات نشاط للمرض، وهنا يصف الأطباء أدوية مضادة للالتهابات حتى يعود المرض للكُمون مرة أخرى. كما أن بعض الحالات تستدعي العلاج بالكورتيزون، كذلك يستخدم أحياناً علاج آزاثيوبيرين "كابح المناعة" إضافة إلى مضادات الملاريا والتي تستخدم في أغلب الحالات بالإضافة إلى بعض الأنواع الأخرى حسب احتياج الحالة. ومن المهم معرفة أنه مع التقدم الطبي أصبح كثيراً من المرضى قادرين أن يمارسون الحياة الطبيعية مثل غيرهم . أما عن الوقاية فإن مريض الذئبة الحمراء ينصح بتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة حيث أن ذلك قد يؤدي إلى نشاط المرض كما ننصح المريض أن يبادر إلى مراجعة الطبيب عند الشعور بأعراض قد تدل على وجود التهاب ميكروبي مثل ارتفاع الحرارة خصوصاً إذا كان يتعاطى عقار الكورتيزون أو أدوية خفض المناعة.

الضروري أن تحدث جميع هذه الأعراض فشدة المرض ومدى تأثير الجسم تختلف من مصاب لآخر، فقد تظهر الأعراض على شكل حرارة مزمنة مجهولة السبب أو فترات من ألم المفاصل والعضلات. أهم الأعضاء في أجسادنا وأخطرها إذا وصل إليها المرض هي الدماغ، الكبد والكلية. كما يحدث غالباً نقص في جميع خلايا الدم Leucopenia والذي يؤدي إلى زيادة خطر الالتهابات. والتهاب الكلية قد يسبب زيادة البروتينات في البول بالإضافة إلى ارتفاع في ضغط الدم والذي يؤدي بدوره إلى الفشل الكلوي والعياذ بالله. كما أن هناك بعض المرضى من النساء يعانين من الإجهاض المتكرر نتيجة تكوين أنواع من الأجسام المناعية في الدم. أما في حال وصول الالتهاب إلى الدماغ فقد تحدث للمريض نوبات من التشنج أو الإغماءات .

#### تشخيص الذئبة الحمراء :

أعراض الذئبة الحمراء تختلف من شخص لآخر كما تختلف باختلاف حدة المرض والعضو المتأثر، لذلك ليس هناك اختبار واحد محدد أو عرض معين لتشخيص المرض بل يعتمد الأطباء على متابعة الحالة مع عمل عدد من الفحوصات في معامل المناعة ليتم تشخيص المرض .

لا يوجد نوع خاص من الغذاء ولكن يجب تخفيف تناول الأملاح لتفادي ارتفاع ضغط الدم وتخفيف تناول السكريات لتجنب الإصابة بالسكري وتجنب ازدياد الوزن خصوصاً لدى المرضى الذين يتلقون الكورتيزون حيث أنه يزيد من فرص الإصابة بالسكري وبالسمنة كما أنه ينصح بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين د لتجنب الإصابة بهشاشة العظام والتي يزيد من احتمالات الإصابة بها الكورتيزون أما الفيتامينات الأخرى فلا تؤثر في سلوك المرض. أما عن الرياضة فإنه يجب ممارستها لأن نشاط المرض يسبب خمول العضلات كما أن الكورتيزون قد يزيد الوزن ولكن يجب تجنب الاجهاد حينما يكون المرض نشيطاً .

<http://ar.wikipedia.org/wiki>

### فوائد أنواع الشاي المختلفة



سواء كان الهدف تنشيط جسمك أو تهدئته أو حتى علاجه، لا شيء يضاهي احتساء فنجان من الشاي المنعش. ولكن مع وجود الكثير من الأنواع المختلفة من الشاي التي تحمل فوائد

### الذئبة الحمراء والحمل :

قد يظهر المرض لأول مرة خلال الحمل، أما بالنسبة للمرضى اللاتي يعانين من المرض قبل الحمل فإن المرض قد ينشط ويؤثر على أجزاء من الجسم أثناء الحمل أو الفترة التي تلي الولادة . وتتصح مريضة الذئبة أن تتجنب الحمل أثناء نشاط المرض وأن لا يتم الحمل إلا بعد فترة من ركود المرض وأن تخضع المريضة للمتابعة الدقيقة أثناء الحمل، وقد أثبتت الدراسات أن أغلب حالات الحمل لدى مريضات الذئبة تسير بشكل طبيعي وولادة طبيعية إذا خضعت للمتابعة والعلاج اللازمين. وفي حالة حدوث حمل خلال نشاط المرض ترتفع الخطورة على الأم والجنين مع ارتفاع احتمالية الإجهاض . ومن جهة أخرى فهناك نوع من الأجسام المناعية قد ينتقل من الأم إلى الجنين عبر المشيمة مما قد يتسبب في بعض المشاكل الصحية للطفل عند الولادة مثل الطفح الجلدي والذي غالباً ما يزول مع الوقت، وهناك مشاكل صحية أخرى قد تستمر لدى الطفل مثل اضطراب نبضات القلب أو الأنيميا إلا أن ذلك يحدث في حالات قليلة جداً .

### الذئبة الحمراء والحمل والطعام والرياضة:

يزرع في الصين، ويساعد على منع تسوس الأسنان، وقد أظهرت الأبحاث على الحيوانات. أن الشاي الأسود جيد للأسنان ، يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الاكسدة ، والتي تملك صفات مضادة للميكروبات وتحمي من تسوس الأسنان، وفقا للباحثين في جامعة نابولي .

**الأفضل من ارتفاع السكر في الدم : البابونج**



وفقاً لباحثين يابانيين، "الاستهلاك اليومي من شاي البابونج مع وجبات الطعام يمكن أن يساهم في الوقاية من تطور ارتفاع السكر في الدم ومضاعفات السكري". كذلك يمكن ان يساعد على خفض مستويات السكر في الدم، فالمواد الكيميائية الموجودة في البابونج تعمل على كبح الإنزيمات المرتبطة بتطور أمراض العين وتلف الأعصاب .

**الأفضل للصحة : الشاي الأسود**



الشاي الأسود - فنجان الشاي التقليدي لدينا - يعتبر مصدر غني للمنجنيز والفلوريد، والذي يساعد على إبقاء العظام قوية . وشرب أربعة أكواب من

صحية مختلفة، ينبغي لأحد أن يرشدك إلى النوع الذي يناسب حالتك أكثر؟

**الأفضل للبشرة : الشاي الأبيض**

الشاي الأبيض وهو مصنوع من البراعم الرقيقة فقط من نبات الشاي - يحتوي على أعلى مستوى من المواد المضادة للاكسدة التي تحمي من الجزيئات الحرة الضارة. فقد تبين أن الشاي الأبيض يحتوي على كميات عالية من المواد التي تحمي الإيلاستين والكولاجين والبروتينات في الجلد والتي تحافظ على مرونته

**الأفضل للطاقة : المريمية**



يمكن أن يقلل التانين الموجود في الشاي الأسود من مستوى امتصاص الحديد من الأطعمة ، لذلك ينصح الذين يعانون من فقر الدم بعدم شربه مع وجبات الطعام. لكن المريمية الأفريقية (ROOIBOS) التي تشبه الشاي الأسود) يمكن أن تكون الحل الأمثل لأنها لا تضعف امتصاص الحديد مثل الشاي التقليدي .

**الأفضل للأسنان : الشاي الصيني الأسود**

✧ أن طريقة الانتحار الأكثر شيوعاً في الصين هي تناول نصف كيلو من الملح .  
✧ أن "الشريد" هو نوع من القوارض تأكل ما يفوق ثلثي وزنه .  
✧ أنه إذا تركت سمكة ذهبية في حوض الماء في مكان مظلم ولفترة طويلة ، فإن لونها سيتحول إلى اللون الأبيض .

<http://forum.sh3bwah.maktoob.com>

### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد

رئيس الجامعة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. أحمد غلاب محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
نوعية	د. ياسر محمد فضل
آداب	د. عصام عادل أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة

الشاي يوميا يخفض خطر الاصابة بالنوبة القلبية ومع إضافة الحليب، يمكن أن يوفر خمس المتطلبات اليومية من الكالسيوم. وقد يكون الشاي الأسود أيضاً أفضل اختيار إذا كنت تشعر بالتوتر - خصوصاً وأنه يخفض مستويات هرمون الإجهاد الكورتيزول، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة لندن .

الأفضل للسيطرة على الوزن: الشاي الأخضر

وجد الباحثون أن الناس في طوكيو الذين تناولوا خلاصة الشاي الأخضر فقدوا الدهون وانخفضت لديهم مستويات الكوليسترول. وللاستفادة من هذا التأثير أنت بحاجة إلى ٥-٦ أكواب يومياً من الشاي الأخضر، بالإضافة الى التقليل من تناول الحلويات .

الأفضل لعسر الهضم : شاي النعناع

هذا الشاي، فعال جداً في الحد من آلام البطن والإسهال عند الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي. واحتساء كوب من شاي النعناع بعد وجبة الطعام يساعد أيضاً على استرخاء عضلات الأمعاء .

<http://www.albawaba.com>

هل تعلم

**!Error**

