



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد يوليو 2021

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيسا)

(سكرتير التحرير)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

أ.د/ سحر محمد مرسي

أ.د/ نعمة محمد المغربي

د / صفاء رشاد محمود

د / أسماء كمال

د/ سهرة ذكي عاذر

د/ هبة مصطفى

د / أسماء عطية

## حكمة العدد



### افتتاحية 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:** نتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الثالث  
من المجلة البيئية لشهر يوليو 2021 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 .

**موضوعات المجلة :-**

**أولاً:-** يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان استراتيجية  
حماية البيئة والمناخ في ظل فيروس كورونا

**ثانياً:-** علماء أعلام في تاريخ الحضارة الاسلامية ،  
غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية،  
وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات،  
وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة  
الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من  
اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو أحمد بن  
الجزار القيرواني الفيلسوف الباهر والطبيب الحاذق

**ثالثاً:-** المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة  
الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات  
والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،

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

**خامساً:-** وننهي مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة.  
وما نقدمه في هذا العدد من مقالات ما هو إلا نتاج  
المشاركة الفعالة واهتمامنا بالقضايا والمشكلات  
البيئية وعرض لبعض نماذج من إبداعات السادة  
الزملاء، أملا في نشر الثقافة البيئية . نسأل الله  
تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن  
يبسر لنا الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق وهو  
المعين كما نرحب بمساهمتمكم واشتراككم معنا في  
الإعداد القادمة لمجلة البيئة الربع سنوية .

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

## مقالة العدد

### استراتيجية حماية البيئة والمناخ في ظل فيروس كورونا

يبدو ان العالم لم يتوصل الى الاثر الحقيقي للحظر الشامل الذي تم فرضه من قبل الحكومات حول العالم للحد من انتشار فيروس كورونا على البيئة وتغير المناخ ، فتأثير توقف النشاط الاقتصادي على مستويات ثاني اوكسيد الكربون ضئيلا جدا فتغيير كهذا قد يكون جيدا للبيئة الا ان ذلك لا يمثل بالأثر المرجو على المدى البعيد ، الا ان مما لا يمكن انكاره ان تلوث الهواء يسهم بشكل كبير في سهولة انتقال فيروس كورونا على الرغم من عدم وجود اجماع علمي على ذلك ، الا ان الجمعية الايطالية للطب البيئي اعتبرت بأن الجسيمات المعلقة في وسط ملوث تعد وسيلة لتسريع أنتشار الوباء بسرعة، اذ تشير الدراسات الى ان تشكل مستويات ثاني أوكسيد الكربون في الغلاف الجوي.

أثر التفشي العالمي لمرض فيروس كورونا (COVID-19) على كل جزء من حياة الإنسان بما في ذلك العالم المادي الإجراءات المتخذة للسيطرة على انتشار الفيروس وتباطؤ الأنشطة الاقتصادية بما ترك من آثار كبيرة على البيئة ،لذلك يتم العمل على استكشاف الآثار البيئية الإيجابية والسلبية لوباء ( COVID-19 ) من خلال تتبع المعلومات المتاحة،

اذ تشير الدراسات إلى أن الوضع الوبائي يحسن بشكل كبير من جودة الهواء في مدن مختلفة في جميع أنحاء العالم ويقلل من انبعاثات الغازات ويقلل من تلوث المياه والضوضاء ، ويقلل من الضغط على الوجهات السياحية ، مما قد يساعد في استعادة النظام البيئي، بالإضافة إلى ذلك هناك أيضا بعض النتائج السلبية لـ ( COVID-19 ) مثل زيادة النفائات الطبية والاستخدام العشوائي والتخلص من المطهرات والأقنعة والقفازات وعبء النفائات غير المعالجة الذي يهدد البيئة باستمرار، اذ يبدو أن الأنشطة الاقتصادية ستعود بعد فترة وجيزة من انتهاء الوباء او السيطرة عليه ، وقد يتغير الوضع ومن ثم تحدد طرق ممكنة لتحقيق فوائد بيئية طويلة الأجل.

ظهر تفشي مرض فيروس كورونا (COVID-19) لأول مرة في نهاية كانون الاول من عام 2019 في سوق المأكولات البحرية في مدينة ووهان الصينية ، لتعلن منظمة الصحة العالمية حالة طوارئ دولية للصحة العامة في غضون أسبوعين ، على الرغم من أن المصدر الوسيط لمصدر الفيروس وانتقاله إلى البشر غير معروفين بوضوح لحد الان فقد حدث انتقال الفيروس بشكل أساسي من خلال شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر أو الرذاذ الناتج عن السعال والعطس والكلام ، وعادةً ما تشمل أعراض عدوى ( COVID-19 ) الحمى والقشعريرة والسعال والتهاب الحلق وصعوبة التنفس والألم العضلي أو التعب والغثيان والقيء والإسهال ،ويمكن أن تؤدي الحالات الشديدة إلى إصابة القلب وفشل الجهاز التنفسي ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة وحتى الموت عند كبار السن إلى جانب الحالات الطبية الأخرى المعرضون لخطر الوفاة بشكل كبير ، وعندما لم يكن هناك أي تقدم كبير في تطوير دواء أو لقاح فعال لهذا المرض اقترحت السلطات الوطنية والدولية والخبراء استخدام تدابير غير دوائية مثل ارتداء أقنعة الوجه وقفازات اليد وغسل اليدين بالصابون والاستخدام المتكرر

لمحلول مطهر والحفاظ على مسافة اجتماعية للسيطرة على انتشار الفيروس وتقليل معدل الوفيات ، بدأت الحكومات معظم البلدان المتضررة في تقييد حركة الناس.

يتم إغلاق جميع المؤسسات الأخرى بما في ذلك المؤسسات التعليمية لتشجيع الناس على البقاء في المنزل، وتم تعليق جميع خدمات النقل العام (مثل الحافلات والشاحنات والقطارات والطائرات وما إلى ذلك) ، باستثناء نقل البضائع الأساسية وخدمات الطوارئ ،

تم وضع قيود السفر الأكثر شمولاً بعد الحرب العالمية الثانية ، وفي لندن تم إغلاق الحانات والبارات والمسارح المزدهمة ، ونصح الناس بالبقاء في منازلهم

ويتم تقييد الحركة من قبل الحكومات المعنية للسيطرة على عدوى COVID-19))، بشكل عام تسبب الوباء في اضطراب اجتماعي واقتصادي عالمي ضخم مما أثر بشكل مباشر أو غير مباشر على البيئة مثل تحسين جودة الهواء والماء ، والحد من الضوضاء واستعادة البيئة علاوة على ذلك فإن الاستخدام المتزايد لمعدات الحماية الشخصية على سبيل المثال أقنعة الوجه ، والقفازات اليدوية ، وبدلات الوقاية ، والنظارات الواقية ، ودرع الوجه وما إلى ذلك ، والتخلص العشوائي منها تخلق عبئاً بيئياً في هذه الظروف ،

الاستخدام المتزايد لمعدات الحماية الشخصية (مثل أقنعة الوجه ، والقفازات اليدوية ، وما إلى ذلك) ، والتخلص العشوائي منها ، وتوليد كمية هائلة من نفايات المستشفيات له آثار سلبية على البيئة الا ان ذلك لا ينفى التأثيرات البيئية الإيجابية والتي تتمثل في الحد من تلوث الهواء وانبعاثات غازات الدفيئة مع إغلاق الصناعات والنقل والشركات ،

## شخصية العدد أحمد بن الجزار القيرواني .. الفيلسوف الباهر والطبيب الحاذق

والمصنفة، كما كان واسع المعرفة بالمصادر الطبية والصيدلانية وسائر العلوم في عصره، وجمع في عمله بين مهنتي الطب والصيدلة، وأنشأ أول صيدلية في المغرب العربي وكانت عبارة عن سقيفة بجوار بيته خصص لها غلاما اسمه رشيق وأعد بين يديه بعض المعجنات والأشربة والأدوية، لكي يقوم بتحضير الوصفات التي يكتبها للمرضى، وذلك بعد أن يفحص قارورة (بول) كل واحد منهم، ليشخص مرضه.

وبلغت شهرة ابن الجزار الأندلس والحوض الشمالي للبحر الأبيض المتوسط، فكان طلاب الأندلس يتوافدون إلى القيروان لتحصيل الطب من عنده. وترجم له كل من صاعد الأندلسي وابن أبي أصيبعة نقلت أعماله إلى جامعات ساليرنو ومونبيليه. وعدل القوانين الطبية العامة وضبط أسماء النباتات بثلاث لغات هي العربية واليونانية والبربرية كما أنه كان يؤكد على قاعدة ما زالت سارية المفعول وهي: "يتداوى كل عليل بأدوية أرضه لأن الطبيعة تفزع إلى أهلها".

كان ابن الجزار هادئاً يحضر الجنائز والأفراح لكن لا يأكل فيها. وكان له احترام كبير لنفسه وقيل أنه لم يعرف عنه زلة قط بين الناس، كما كان يتجنب حضور جلسات التسوية بين المتخاصمين لذا لم يكن يحضر المحاكم ولم يكن من أعضاء نظام الحكم بل كان يتخذ الفقهاء قدوة في ذلك العصر، وكان لا يمتنع عن خدمة أي مريض، غنياً كان أم فقيراً، وحرص على الاعتناء بالفقراء، رقيقاً بالضعفاء، وبيذل المال للفقراء والمساكين ويستقبلهم ويساعدهم ويوزع عليهم الأدوية مجاناً، فقد كان من أسرة ثرية، بل وصل الأمر به إلى وضع كتاب خاص لمساعدتهم وهو كتاب (طب الفقراء والمساكين).

وتعرض ابن الجزار لحادثة كادت تؤدي بحياته وهي ان المنصور أمير تونس أصيب في إحدى رحلاته بالمرض نتيجة البرد والثلوج، وفي طريق عودته أراد أن يدخل الحمام فنهاه طبيبه ابن سليمان عن ذلك لكنه لم يلتزم ودخل الحمام، فنتج عن ذلك فناء حرارته الغريزية وذهبت قدرته على النوم، فاشتد الألم على المنصور وطلب طبيباً آخر فأحضروا له ابن الجزار - وهو شاب في ذلك الوقت- الذي جمع له نباتات مخدرة ليشمها لينام، فجاءه ابن سليمان ليدخل عليه فقيل له انه نائم فقال: ان كان قد صنع له شيء لينام به فقد مات، فتفقدوه فإذا هو قد مات بالفعل، فهموا بقتل ابن الجزار

يذكر تاريخ الحضارة الإسلامية بأسماء المئات بل الألوف من العلماء الذين نجحوا في تغيير وجه الحياة بما قدموه للبشرية من اختراعات وابتكارات استفادت منها جميع العلوم والمعارف وبعضها لازال يستخدم حتى الآن. الجمهورية اونلاين ستستعرض طوال أيام شهر رمضان المبارك بعض الاختراعات والابتكارات التي قدمها علماء المسلمين فغيروا بها وجه الحياة على مر العصور.

احمد بن الجزار .. طبيب عربي مسلم أول من تخصص في طب الأطفال والمسنين والفقراء والمساكين وحارب قراصنة البندقية في البحر يعتبر وبحق رائدا لتخصصات طب الأطفال والمسنين والاقتصاد الصحي، فالف كتباً خاصة لعلاج الأطفال والمسنين، كما كان عالماً موسوعياً وضع عشرات الكتب المتخصصة التي سرقها بعض الأوروبيين ونسبوا لها أنفسهم، وحرص نايليون بونابرت ان يحمل أحد كتبه معه ليتداوى منه اثناء حملته على مصر.

كان ابن الجزار رغم عمله كطبيب لأمرأ تونس الا انه كان بعيداً عن الشبهات ولم يخلد إلى اللذات، يشارك الناس أفراسهم وأتراسهم، ولا يأكل فيها، كما كان رقيقاً رقيقاً مع الفقراء يستقبلهم ويعالجهم ويعطيهم الادوية مجاناً، ووضع كتب خاصة لمساعدة الأطباء على علاج الفقراء، وفوق كل ذلك كان مجاهداً يحرص على مرافقة مجاهدي البحر ليتصدى لسفن البنادق والسفن البيزنطية في البحر المتوسط.

محطات مهمة في حياته

ولد احمد بن الجزار في مدينة القيروان بتونس لأسرة اصيلة اشتهر بعض أفرادها بممارسة الطب فأبوه إبراهيم كان طبيباً للعيون وتوفي عام 312هجريه الموافق 924 ميلادية، وكان عمه أبو بكر محمد مشهوراً بالطب الجراحي، وتحضير بعض الأشكال الصيدلانية وتوفي عام 322 هجرية الموافق 933 ميلادية، فتعلم منهما ممارسة الطب وتعلم على الطبيب إسحاق بن سليمان اليهودي وأخذ منه كثيرة، وذكرها في مؤلفاته. كما استفاد من مراجع مهمة منها مؤلفات أبي يعقوب إسحاق بن عمران.

من أهل الحفظ، والدراسة والفهم للطب والفلسفة ورغم انه لم يغادر المغرب العربي أبداً (وكانت تسمى في ذلك الوقت افريقيا) إلا ان ذلك لم يمنعه من الحصول على ثمرات جهود علماء المشرق، المترجمة منها

الذي صنع له المنوم لكن الإسرائيلي دافع عنه بأنه فعل ما يفعله الأطباء وانما جهل أصل المرض وتشخيصه. مؤلفاته

نال ابن الجزار شهرة تجاوزت حدود بلاده، وقام بتصنيف عدد كبير من المؤلفات، وأحصاها حسن حسني عبد الوهاب، فبلغ عددها (37) مؤلفاً، ثم أضاف إليها إبراهيم بن مراد ستة مؤلفات أخرى فصار عددها (43) كتاباً منها:

1--كتاب "زاد المسافر وقوت الحاضر" الذي ترجمه قسطنطين الإفريقي إلى اللغة اللاتينية ونسبه لنفسه باسم Viatieum لكن كشفه ترجمة الكتاب الأصلي إلى لغات أخرى منها واليونانية والإيطالية وتناول فيه معالجة أمراض الكبد والكلى والجلد والحميات، واصفاً تركيب بعض الأدوية وكيفية استعمالها وحمله الإمبراطور نابليون بونابرت معه أثناء الحملة الفرنسية على مصر وتوجد منه نسخ مخطوطة في باريس وألمانيا والهند

2-- كتاب «سياسة الصبيان وتدبيرهم» يتألف هذا الكتاب من (22) باباً، ومن ويتناول الأطفال منذ خُرُوجهم من أرحام أمهاتهم، وعن تغذيتهم، ونومهم وتنظيفهم وإرضاعهم، وصفات اللبن وتركيبه، وعن المرضعات والحاضنات، وعن الأمراض التي تصيب الاطفال من الرأس حتى القدم، وعن تدبيرها وعلاجها؛ وختَمَ كتابه في الكلام عن طبائع الاطفال وعاداتهم؛ ليتضمن كل شيء بما فيه الحالة الاجتماعية والنفسية.

3-- كتاب «طب الفقراء والمساكين» ويتألف من سبعين باباً، تكلم فيه ابن الجزار على الأدوية البسيطة المستعملة في علاج أمراض الرأس، الصدر، جهاز الهضم، جهاز البول، الرحم والولادة، أمراض الجلد، الكي.

كتاب (طب الفقراء والمساكين) وقال في مقدمته كتاب ((وإني لما رأيت كثيراً من أهل الفقر والمسكنة يعجزون أن ينالوا منافع الكتب التي ألفتها في حفظ الصحة وإبداء المرض .. رأيت أن أجمع لمحِب الطب،

علم العلل وأسبابها ودلائلها، وطرائق مداواتها بالأدوية التي يسهل وجودها بأخف مؤنة، وأسهل كلفة، ويسهل مع ذلك على الأطباء علاج العوام من الفقراء والمساكين)).

4--كتاب (طب المشايخ) وقال في مقدمته إنه جمع في كتابه من «أقاويل الأوائل في حفظ المشايخ لتدوم لهم الصحة إلى وقت آجالهم، صحة ثلاثم أبدانهم ووصف فيه أدوية جربها وحمدتها عندما بلغ سنّ الستين – وهي سنّ بدء الشيخوخة في نظره – وقدم للمسنين جملة من النصائح للمحافظة على صحتهم، جلّها مقتبس من كتاب له مفقود بعنوان: (العدة لطول المدّة).

5-- الاعتماد في الأدوية المفردة تكلم فيه على العقاقير النباتية والحيوانية والمعدنية، وصفه في أربع مقالات، بحسب درجات الأدوية الأربع، وبلغ عددها (278) دواءً، منها (45) من أصل معدني، و(219) من أصل نباتي، وما بقي من أصول مختلفة. وقد قام قسطنطين الإفريقي، في مدينة سالرنو بوضع موجز له تحت اسم مستعار Liber gradibus ثم نسبه لنفسه، لكن كشفه قيام قسطنطين السرقسطي بترجمة الكتاب كاملاً باسم Liberfiduciaie.

إنجازاته

أول طبيب عربي متخصص في طب الأطفال

أول طبيب مصري متخصص في طب المسنين

كان له فضل السبق في معرفة الاقتصاد الصحي، من خلال التسهيل والتيسير قبل كل شيء

أول من تكلم عن منعكس المص عند المولود

العديد من المفردات المدرجة في كتابه مازالت معتمدة في دساتير الأدوية العصرية.

وفاته

توفي ابن الجزار عن عمر أكثر من 80 عاماً في عام 369 هجرية الموافق 980 ميلادية في تونس وقيل انه مات مقتولاً بالسم دون ان يوضح أحد من قتله ولماذا؟ الا انه ترك لنا اثارا في الطب والدواء لازال العالم يستفيد منها حتى الآن.

## ابن الجزار .. طبيب عربي وضع تركيبات من 1000 عام لازالت معتمدة في دساتير الأدوية العصرية



## معلومة تهكم هل تعلم؟

- 1- ارضاهها ، حيث تزوجت من الخليفة أبو بكر الصديق بعد موت زوجها ( جعفر بن ابي طالب ) ، كما تزوجت من علي بن ابي طالب بعد وفاة ابي بكر الصديق.
- 19- اللغة العربية تسمى بلغة الضاد وذلك لأنها اللغة الوحيدة في العالم التي تمتلك حرف الضاد.
- 20- تعد اللغة العربية من القلائل التي تكتب من اليمين إلى اليسار مع اللغة العبرية والفارسية.
- 21- اللغة العربية تحتاج إلى خمسة وتسعون أسبوعا لإتقانها ، وعدد المتحدثين بها يبلغ نحو 221 مليون.
- 22- اللغة العربية تعد اللغة السامية التي لا تزال صامدة منذ آلاف السنين لذلك مهما تعلم الأشخاص من مفرداتها لا يستطيعون إتقان مفرداتها كلها.
- 23- الشخص الذي يمتلك العربية قادر على استخدام أصوات لا وجود لها.
- 24- اللغة العربية تعد من أذكى اللغات لربط جملها مع بعضها ولأبجديتها وأنها اللغة رقم واحد في العالم من حيث دقة المعاني حيث أن قاموسها يتألف من اثني عشر مليون كلمة ، كما أن اللغة العربية تمتلك ستة عشر ألف جزر لغوي.
- 25- أول بث تليفزيوني حدث في العام 1952م وقام به جون لوجي ، وقد استخدم في هذا دمية لعرض صورتها عبر التلفاز.
- 26- وزن أول حاسوب عملاق في العالم كان يبلغ أكثر من واحد طن.
- 27- استعمالك لجهاز الحاسوب يحد من عدد المرات التي ترمش بها ، فتنخفض من 20 رمشة إلى 7 فقط.
- 28- جميع الغبار الذي يوجد في البيت هو عبارة عن جلد ميت!
- 29- القلب يدق نحو مائة ألف دقة باليوم الواحد.
- 30- ارتداء السماعات لمدة 60 دقيقة فقط بإمكانه أن يزيد من البكتيريا في الأذن بمعدل سبعمائة مرة!
- 31- السعرات الحرارية التي يستهلكها إنسان ما عند مضغ الكرفس تعد أكثر من السعرات الحرارية التي توجد فيه!
- 32- حجم الأدمغة اليوم أصغر بنسبة عشرة في المائة مما كانت عليه قبل نحو عشرون ألف سنة.

- 1- أن سيدنا إسماعيل عليه السلام يعد أول من قال سبحان ربي الأعلى.
- 2- بأن قوله (اقرأ باسم ربك الذي خلق) يعد أول ما نزل من القرآن الكريم.
- 3- اليوم الذي خلق فيه أبينا آدم هو يوم الجمعة.
- 4- الصلاة هي أول ما يرفع من أعمال.
- 5- نبي الله يوسف عليه السلام هو أول من تمنى الموت.
- 6- صلاة الظهر هي أول صلاة قام النبي محمد صلى الله عليه وسلم بصلاتها.
- 7- الصحابي عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه يعد أول من كتب التاريخ الهجري.
- 8- أم المؤمنين السيدة خديجة رضي الله تعالى عنها تعد أولى زوجات النبي محمد ﷺ.
- 9- نبي الله إدريس عليه السلام يعد أول من جاهد في سبيل الله.
- 10- قوله (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) هي أول ما نزل من التوراة.
- 11- آية الكرسي تعد أعظم آية موجودة بالقرآن الكريم.
- 12- الصحابي الجليل سعد بن أبي وقاص يعد أول من أطلق سهما في سبيل الله عز وجل.
- 13- نبي الله نوح عليه السلام هو شيخ المرسلين.
- 14- عدد السنين بين نبي الله آدم ونبي الله نوح عليهما السلام 10 قرون
- 15- كلا من الرسول محمد عليه الصلاة والسلام وأبو بكر الصديق و عمر بن الخطاب و كذلك علي بن ابي طالب جميعهم توفي عن عمر يناهز 63 عام.
- 16- الخليفة المعتصم العباسي كان مشهور بلقب المثلث لان الرقم ثمانية كان له دور اساسي في حياته ، حيث انه كان ثامن الخلفاء العباسيين ، و قد دامت خلافته 8 سنوات و 8 اشهر ، وله من الاولاد والبنات 8 اولاد و 8 بنات ، كما ان فترته شهدت 8 فتوحات للاسلام.
- 17- ( حسان بن ثابت ) رضي الله عنه شاعر الرسول عليه الصلاة و السلام عاش لمدة 120 عام وهي نفس المدة التي عاشها جد ابيه.
- 18- هناك سيدة تزوجت خليفتين من خلفاء رسول الله وهي السيدة ( أسماء بنت عميس ) رضي الله عنها

## علاج نقص فيتامين د بالأعشاب

فيتامين د يعد فيتامين د أحد أهم مجموعة الفيتامينات الذائبة في الدهون، فهو المسؤول عن تنظيم تراكيز الأملاح في الجسم بالذات الكالسيوم والفسفور، لذا فإنه يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة العظام والجهاز المناعي، ويمكن للجسم تصنيعه عن طريق التعرض لأشعة الشمس، إذ إن موجات الأشعة فوق البنفسجية تساهم في تغيير شكل الكوليسترول ليشبه فيتامين د، ثم يكمل الكبد والكليتان عملية تصنيعه وتحويله إلى الشكل النشط المسؤول عن وظائف هذا الفيتامين في مختلف أعضاء الجسم، وغالبًا ما يخلط غير المختصين بين كون فيتامين د فيتامينًا أم هرمونًا وذلك لقدرة الجسم على تصنيعه.

ولكن لكون شروط تصنيع فيتامين د صعبة المنال يتعرض الغالب لمشكلات نقصه التي ينتج عنها العديد من الأمراض مما يجعله فيتامينًا مهمًا، ويمكن في حال التعرض المباشر للشمس لمدة 20 دقيقة من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًا أن يساعد في إنتاج الجسم لاحتياجه من فيتامين د، وبالرغم من ذلك إلا أن حالات نقص مستويات فيتامين د شائعة جدًا بالذات في البلدان التي لا تزورها الشمس أغلب فصول السنة، ويمكن أيضًا الحصول على فيتامين د عن طريق الحمية الغذائية، إذ يوجد فيتامين د في العديد من أصناف الغذاء المحتوية على الدهون التي من الممكن أن تساهم في علاج أعراض نقصه

## علاج نقص فيتامين د بالأعشاب

لا يوجد الكثير من أنواع الأطعمة والمأكولات التي تحتوي على فيتامين د، باستثناء الأسماك الدهنية وبعض المأكولات البحرية والحبوب المدعمة، وهذا بالمحصلة يعني أن وجود فيتامين د في النباتات هو محدود للغاية، خاصة الأعشاب، لكن وفي نفس الوقت يشير بعض الخبراء والباحثون إلى كون الفطر أو عش الغراب هو الصنف النباتي الوحيد الذي يحتوي على فيتامين د، وقد يكون بوسع الكثير من الناس الاعتماد على تناول الفطر لعلاج نقص فيتامين د، ومن المثير للاهتمام أن الفطر يحصل على حاجته من فيتامين د بطريقة تشبه الطريقة التي يستعملها جسم الإنسان للحصول على هذا الفيتامين؛ أي عبر التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، لكن الفطر ينتج شكل من فيتامين د يُدعى بفيتامين د2، بعكس الإنسان الذي ينتج فيتامين د3، وفي الحقيقة يُمكن لِكلا نوعي فيتامين د أن يكونا مفيدين لجسم الإنسان، لكن فيتامين د3 يبقى أكثر كفاءة من

فيتامين د2، وعلى أي حال تتباين كمية فيتامين د في الفطر اعتمادًا على نوع الفطر؛ إذ إن هنالك أنواع من الفطر البري التي يُمكن ل100 غرام منها أن يزود الإنسان بما يصل إلى 300% من الكمية المنصوح بتناولها من فيتامين د يوميًا، ويرجع سبب ذلك إلى تعرض الفطر البري إلى كمية كبيرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية تفوق ما يتعرض إليه الفطر التجاري، لكن يجب توخي الحذر الشديد عند الرغبة بتناول الفطر البري؛ لأن بعضها يُعد سامًا وخطيرًا على جسم الإنسان، وتلعب الحمية الغذائية المحتوية على أطعمة غنية بهذا الفيتامين دورًا مهمًا في العلاج والوقاية من نقصه ومنها: الأسماك: يعد سمك السلمون أحد أهم مصادر فيتامين د، إذ يحتوي على كميات جيدة منه، ويحتوي أيضًا على كميات جيدة من البروتين والأحماض الدهنية الأساسية "الأوميغا 3"، ويمكن تناول السلمون مشويًا أو مسلوقةً أو مطبوخةً على البخار، بالإضافة إلى أسماك أخرى منها: زيت كبد سمك: إذ يحتوي على 450 وحدة دولية لكل ملعقة صغيرة، أي 75% من الكمية الموصى بها يوميًا للشخص. سمك الرنجة: أو ما يعرف بالسمك الملح ويحتوي على 306 وحدة دولية لكل شريحة مطبوخة وجافة، والتي تمثل 51% من RDA للشخص. سمك أبو سيف: يحتوي على 706 وحدة دولية للسمكة الواحدة، مطبوخة وجافة، أي ما يقارب 117% من الكمية اليومية الموصى بها للشخص. زيت كبد سمك القد: يحتوي زيت كبد سمك القد على كميات عالية من الأحماض الدهنية الأساسية المهمة لصحة القلب، كما يحتوي على كميات جيدة من الفيتامينات الذائبة في الدهن كفيتامين أ ود. صفار البيض: لأن فيتامين د من الفيتامينات الذائبة في الدهن فهو يوجد في صفار البيض، ولا يوجد في بياضه، ويحتوي البيض أيضًا على نسبة جيدة من البروتين كما يحتوي على جميع أنواع الأحماض الأساسية التي يحتاجها الجسم، إذ يحتوي طبق من البيض المخفوق باستخدام بيضتين كبيرتين من بيض الدجاج على 88 وحدة دولية، أي 15% من الكمية اليومية الموصى بها للشخص. الجبن: تحتوي مشتقات الحليب على نسب جيدة من فيتامين دال، وتحتوي على البروتين والكالسيوم وفيتامين ك التي تساهم جميعها في حماية العظام وتقويتها. التونا والسردين: تعد كل من التونا المعلبة والسردين المعلب أحد أفضل وأرخص مصادر فيتامين د، كما يحتوي هذا النوع من الأسماك على الأحماض الدهنية الأساسية،



بهشاشة العظام. المصابون بأمراض الكلى المزمنة أو أمراض الكبد. المصابون بداء السل أو الساركويد. المصابون بسرطان العقد اللمفاوية.

#### أهمية فيتامين د

إذا لم تحصل على القدر الكافي من فيتامين (د) في نظامك الغذائي، فستكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض العظام، وأهمها هشاشة العظام عند البالغين، ويُعدّ فيتامين د مهمًا للحالات الآتية: مقاومة بعض أنواع السرطان. التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. داء السكري. ارتفاع ضغط الدم. تصلب المتعدد.



#### علاج حموضة المعدة بالأعشاب الطبيعية

##### مقدمة

حموضة المعدة حموضة المعدة هي مشكلة شائعة تنشأ عن ارتفاع أحماض المعدة إلى المريء، ففي هذه الحالة تُجبر بعض محتوياتها على العودة إليه، مما يؤدي إلى الشعور بألم حارق أسفل الصدر، وفي حال كانت أحماض المعدة ترتد إلى المريء أكثر من مرتين في الأسبوع، فقد يكون الشخص مصابًا بمرض يُسمى الارتداد المعدي المريئي، وعادةً ما يحدث الألم الذي تسببه حموضة المعدة بعد تناول الوجبات، وفي المساء أو عند الاستلقاء، وغالبًا ما تكون حرقة المعدة عَرَضًا مؤقتًا ولا تشكّل مصدرًا للقلق، ويمكنك السيطرة على أعراضها من خلال إجراء تغييرات في نمط الحياة، وتناول الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، لكن في حال كانت حموضة المعدة تحدث باستمرار وأعراضها تتداخل مع الأنشطة اليومية يجب عندها استشارة طبيبك.

#### علاج حموضة المعدة بالأعشاب الطبيعية

يجد بعض الأشخاص بعض الأعشاب الطبيعية مفيدةً في علاج أعراض حموضة المعدة، إلا أن العلاجات العشبية لا تخضع لاختبار السلامة والفعالية، ولم توافق عليها منظمة الغذاء والدواء، وليس من الضروري أن

ويتميز سمك السردين عن غيره من الأسماك بأن فترة حياته أقل من غيره لذا فاستهلاكه أكثر أمانة وذلك لعدم احتوائه على نسب عالية من الزئبق التي قد تسمم الإنسان. الأطعمة المدعمة: إذ تضيف الشركات المصنعة لبعض الأغذية فيتامين (د) إلى العديد من الأطعمة المصنّعة تجاريًا، وتشمل هذه الأطعمة الشائعة التي تحتوي على فيتامين (د) الإضافي والمواد المغذية الأخرى: حليب البقر. عصير البرتقال. حبوب الإفطار بأشكالها المختلفة.

#### أعراض نقص فيتامين د

تتعدد أعراض نقص فيتامين دال لتشمل الإرهاق والتعب المستمرين والام في العظام والعضلات قد يصل للين العظام بالذات عظام القفص الصدري والكساح لدى الأطفال، كما يمكن لنقص نسب فيتامين د التأثير على عمل جهاز المناعة وإضعافه، وتختلف جرعات فيتامين د المتناولة باختلاف الفئة العمرية والجنس وحاجة الشخص لتشمل الرضع تحت عمر السنة يحتاجون إلى ما يقارب 400 وحدة دولية يوميًا. الأطفال من عمر سنة إلى عمر ثلاثة عشر عامًا، يحتاجون إلى ما يقارب 600 وحدة دولية يوميًا. المراهقون من عمر 14 إلى عمر 18، يحتاجون إلى ما يقارب 600 وحدة دولية يوميًا. البالغون من عمر 19 إلى عمر 70، يحتاجون إلى ما يقارب 600 وحدة دولية يوميًا. كبار السن الذين تجاوزوا 70، يحتاجون إلى ما يقارب 800 وحدة دولية يوميًا.

#### أسباب نقص فيتامين د

يُصاب الرجال بنقص فيتامين د لأسباب كثيرة، منها: عدم الحصول على ما يكفي حاجة الجسم من فيتامين د من الطعام، أو الإصابة بمشاكل في امتصاص الجسم لفيتامين د، أو قلة التعرض لأشعة الشمس، أو عجز الكليتين أو الكبد عن تحويل فيتامين د إلى تراكيب مناسبة لحاجات الجسم، أو بسبب تناول الأدوية التي تتعارض مع قدرات الجسم على امتصاص أو تحويل فيتامين د، وعلى العموم تزداد فرص الإصابة بنقص فيتامين د عند فئات معينة من الناس، مثل: الأفراد الكبار بالعمر؛ لأن الجلد يفقد قدرته على إنتاج فيتامين د من أشعة الشمس كلما تقدم الإنسان بالعمر. الأفراد الذين يأخذون بعض الأدوية التي تؤثر على امتصاص الجسم لفيتامين د؛ كالأدوية المضادة للصرع والأدوية المضادة للفطريات. المصابون ببعض الأمراض التي تؤثر على امتصاص أجسامهم للدهون؛ كمرض كرون مثلًا. أصحاب البشرة الداكنة. المصابون بالسمنة. المصابون

تحقق نفس معايير التصنيع والتعبئة التي تحققها الأدوية، ومن الأعشاب التي يمكن أن تساعد على تخفيف حموضة المعدة ما يأتي

**البابونج:** يمتلك كوب من شاي البابونج تأثيرًا مهدئًا للجهاز الهضمي، لكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه البرك تجنب استخدام البابونج. الزنجبيل: إن جذر نبات الزنجبيل علاج عشبي للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وقد استخدم عدة قرون كعلاج شعبي لحموضة المعدة.

**عرق السوس:** أثبتت العديد من الدراسات فعالية عرق السوس في علاج حموضة المعدة، ويقال إنه يزيد من الطبقة المخاطية الموجودة في بطانة المريء، مما يساعده على مقاومة التأثيرات المزعجة لأحماض المعدة، وهو متاح على شكل حبوب وسائل.

**علاجات عشبية أخرى:** فقد استخدمت العديد من العلاجات العشبية الأخرى لعلاج حموضة المعدة على مرّ القرون، لكن توجد أدلة علمية قليلة لتأكيد فعاليتها، فقد قيل إن كلاً من الشمر وجذر الختمي وشاي البابايا يمكن أن يساهم في عملية الهضم ووقف حموضة المعدة، كما قد يتناول بعض الأشخاص البابايا الطازجة.

#### علاجات منزلية لحموضة المعدة

توجد العديد من العلاجات المنزلية التي يمكن استخدامها للتخفيف من حموضة المعدة والوقاية منها، منها ما يأتي ارتداء الملابس واسعة: تحدث حموضة المعدة عندما ترتفع محتويات المعدة إلى المريء، إذ يمكن لأحماضها أن تحرق الأنسجة فيه، وفي بعض الحالات قد يعاني بعض الأشخاص من حموضة المعدة بسبب ارتداء ملابس ضيقة تسبب زيادة الضغط عليها، فإذا كان ذلك هو السبب يجب تخفيف الحزام أو السروال.

**الوقوف باستقامة:** إن وضعية الجسم قد تساهم في حدوث حموضة المعدة، ففي حال كان الشخص يصاب بها وهو مُستلقٍ أو جالس يجب عليه الوقوف، وفي حال حدوثها عند الوقوف يجب تعديل وضعية الوقوف لتصبح أكثر استقامة؛ لأن ذلك يقلل من الضغط على العضلة العاصرة للمريء، وهي عضلة تساعد على منع أحماض المعدة من الارتفاع إلى المريء.

**رفع الجزء العلوي من الجسم:** إن الاستلقاء يمكن أن يجعل حموضة المعدة أسوأ، لذلك عند وقت النوم يمكن رفع الجزء العلوي من الجسم؛ إذ إن رفع الرأس بالوسائد الإضافية لا يكفي عادةً، لذلك يجب رفع الجسم من الخصر إلى أعلى، وإذا كان الشخص يمتلك سريرًا

قابلاً للتعديل فيمكن ضبطه بزاوية مناسبة لتوفير الراحة.

**خلط صودا الخبز مع الماء:** يمكن لصودا الخبز أن تهدئ من حموضة المعدة عن طريق معادلة أحماضها، ويجب على الشخص أن يشرب السوائل ببطء عندما يعاني من هذه الحالة.

**استخدام خل التفاح:** يعد خل التفاح علاجًا منزليًا آخر يستخدمه بعض الأشخاص لعلاج حموضة المعدة؛ وذلك لاعتقادهم أنه قد يحيد أحماضها، وقد اقترح أحد الباحثين أن تناول خل التفاح المخفف بالماء بعد الوجبة الغذائية قد يساهم في تخفيف حموضة المعدة عند البعض، مع ذلك فإن هذه التأثيرات لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، لذا توجد حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات، لكن في حال رغب الشخص بتجربة هذا العلاج يجب عليه شرب خل التفاح المخفف بعد الوجبات.

**مضغ العلكة:** وفقًا لبحث نشر عام 2014 فإن مضغ العلكة لمدة نصف ساعة تقريبًا بعد الوجبات قد يساعد أيضًا على تقليل حموضة المعدة؛ [٥] إذ إن مضغ العلكة يحفز إنتاج اللعاب، وقد يساهم ذلك في تخفيف أحماض المعدة من المريء.

**التوقف عن التدخين:** إذ إن التدخين قد يحفز نوبات حموضة المعدة.

**الخضروات:** تساعد الخضروات على تقليل حموضة المعدة، وتحسن عملية الهضم فيها؛ لأنها قليلة الدهون والسكريات، ومن الخضروات التي ينصح بها؛ الفاصولياء الخضراء، والبروكلي، والقرنبيط، والخضر الورقية، والبطاطا، والخيار.

**دقيق الشوفان:** وهو أحد الأطعمة المفضلة على الفطور، ومصدر ممتاز للألياف، إذ يمكن للشوفان أن يمتص حموضة المعدة ويقلل من أعراض ارتجاعها.

**الفواكه غير الحامضية:** تقلل احتمالية حدوث أعراض حموضة المعدة، بما فيها البطيخ، والموز، والتفاح، والكمثرى.

**اللحوم الخالية من الدهون:** كالدجاج الرومي، والأسماك، والمأكولات البحرية من شأنها تقليل أعراض ارتجاع حموضة المعدة.

**تناول الدهون الصحية:** والتي تشمل مصادرها كلاً من: الأفوكادو، والجوز، وبذور الكتان، وزيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت عباد الشمس، والحد من تناول الدهون المشبعة.

**الكرابية:** إنّ تناول الكرابية يقلّل من الشعور بالامتلاء والانتفاخ وتشنجات المعدة، وتحسين أعراض حرقة المعدة، والغثيان والتقيؤ.

**نبات الخردل:** يمكن لتناول بذور الخردل أن يقلل من آلام ارتجاع الحمض من المعدة، وأعراضه الأخرى المصاحبة؛ كالغثيان، والتقيؤ، والتشنج.

**فقدان الوزن:** في حالة الوزن الزائد، فإن منطقة البطن تحتوي على دهون متراكمة تسبب ضغطاً على العضلة العاصرة التي تمنع ارتداد الحمض من المعدة إلى المريء، ممّا يسبب ضعفها وعدم قدرتها على الإغلاق بشكل كامل، وبالتالي حدوث أعراض حموضة المعدة، وعند فقد الوزن يقلّ الضغط على تلك العضلة، مما يسمح لها بإغلاقها كاملاً ومنع ارتداد الحمض من المعدة إلى المريء.

**التقليل من تناول الكربوهيدرات:** أظهرت الدراسات أنّ الكربوهيدرات المتخمّرة تكون سبباً في فرط نمو البكتيريا، والتسبب بالامتلاء والنفخة والضغط في منطقة البطن، والبعض أظهر أنها سبب رئيسي لارتجاع أحماض المعدة إلى المريء، لذلك فإن تناول غذاء قليل الكربوهيدرات قد يقلل من هذه الأعراض.

**الحد من الكحول:** إنّ تناول الكحول يزيد من حدة أعراض حموضة المعدة وحرقتها؛ لما يسببه من ضعف في العضلة العاصرة ما بين المعدة والمريء.

**التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين:** لأنّ الكافيين يزيد من إضعاف العضلة العاصرة ما بين المعدة والمريء متسبباً بزيادة حدة أعراض حموضة المعدة.

**تجنب تناول البصل الطازج:** يحتوي البصل على الألياف التي لها قابلية التخمّر في الأمعاء محدثة شعوراً بالنفخة والامتلاء، إذ أظهرت الدراسات أن تناول البصل النيء يزيد من حدة الأعراض لدى الأشخاص المصابين بحموضة المعدة، كما أنه يهيج من بطانة المريء مسبباً أعراضاً أكثر حدة لحموضة المعدة.

**التقليل من شرب العصائر الحمضية:** أظهرت الدراسات أن العصائر الحمضية كعصير الليمون أو الجريب فروت أو البرتقال تفاقم من أعراض حموضة المعدة، وتضعف من أداء العضلة العاصرة، مما يهيج بطانة المريء وقد تسبب القرع فيه.

**تجنب تناول الطعام قبل النوم:** يُنصح بتجنب تناول الطعام والذهاب للنوم مباشرة؛ لأنّ ذلك يمكن أن يساهم في إضعاف العضلة العاصرة والتسبب بحموضة المعدة

بسبب الضغط الواقع من الطعام عليها وزيادة إفراز حموضة المعدة اللازم لهضم الطعام المتناول.

**تناول الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية:** يوجد العديد من الأدوية المضادة للحموضة التي تتوفر دون وصفة طبية، ومن هذه الأدوية مضادات الحموضة، وحاصرات الهيستامين H2، ومثبطات مضخة البروتون، وتقلل مثبطات مضخات البروتون وحاصرات الهيستامين H2 مقدار إفرازات المعدة الحمضية، مما يمكن أن يساعد على منع أعراض الحموضة وتقليلها، أمّا مضادات الحموضة فهي تحيّد حمض المعدة.

**تجنّب الوجبات الدسمة والكبيرة:** تفاقم الوجبات الدسمة أعراض حموضة المعدة سوءاً؛ لأنّ المعدة تفرز كمّيّة أكبر من الحمض الذي تكون بحاجة لهضم الطعام، ممّا يتسبّب بحدوث أعراض أكثر حدةً وألمًا.

#### أعراض حموضة المعدة

إنّ أعراض حموضة المعدة واضحة إلى حد ما للأشخاص البالغين، ومن الأعراض الأكثر شيوعاً الشعور بالدفء أو الحرارة، وأحياناً ما يحدث حرق في الصدر والحلق بسبب حمض المعدة، وتتضمن الأعراض الأخرى ما يأتي: الشعور بحرقان في منتصف الصدر. انتشار الألم، وقد يصل إلى الفك. الشعور بألم حارق، وعسر الهضم. طعم كريه في الفم.

#### أسباب حموضة المعدة

إنّ السبب الكامن وراء هذه الحالة لا يتعلق بالضرورة بزيادة نسبة السائل الحمضي داخل المعدة، إذ يمكن أن تبدأ الأعراض بسبب مشكلة في الصمام العضلي الذي يسمى العضلة العاصرة للمريء، ويقع في منطقة التقاء المريء مع المعدة أسفل القفص الصدري، وعادةً بمساعدة الجاذبية تحافظ هذه العضلة على إبقاء أحماض المعدة في مكانه داخل المعدة، وعندما يعمل بطريقة صحيحة يفتح الصمام للسماح بدخول الطعام إلى المعدة ثم يُغلق مرةً أخرى، لكن إذا فُتح هذا الصمام كثيراً أو عندما لا يُغلق بإحكام بما فيه الكفاية فيمكن أن يتسرب حمض المعدة إلى المريء ويسبب إحساساً حارقاً، ويوجد سببان رئيسان لحدوث مشكلات في العضلة العاصرة في المريء، هما: الإفراط في تناول الطعام، مما يؤدي إلى الضغط في المعدة. الضغط الزائد على المعدة، وغالباً ما يكون ذلك بسبب السمنة أو الإمساك. كما أن بعض الأطعمة قد تؤثر على عمل العضلة العاصرة، مما قد يؤدي إلى حدوث حموضة المعدة، مثل؛ الطماطم، والحمضيات، والثوم، والبصل،

والشوكولاتة، والقهوة أو المنتجات المحتوية على الكافيين، والكحول، والنعناع، كما أن الوجبات التي تحتوي على الدهون والزيوت الحيوانية أو النباتية غالبًا ما تؤدي إلى هذه الحالة، وكذلك بعض الأدوية، وقد يؤدي التوتر وقلة النوم إلى زيادة كمية الأحماض التي تصنعها المعدة ويمكن أن يسبب حرقاً فيها.



### كيفية علاج نقص المناعة بالأعشاب

نقص المناعة يُعدّ الجهاز المناعي جهازًا يُدافع عن الجسم من العدوى الخارجية التي تتمثل بالفيروسات والبكتيريا والفطريات وغيرها، ولكن قد يتعرّض لمُشكلة تتسبب بإضعافه وتُسمى باضطرابات نقص المناعة، ويُمكن وصفها بأنّها تعطل قدرة الجسم على الدفاع عن نفسه ضد الفيروسات والبكتيريا والطفيليات، ويوجد نوعان من اضطرابات نقص المناعة، الإضطراب الأولي الذي يكون منذ الولادة، والإضطراب الثانوي الذي ينتج عند الإصابة بأحد الأمراض أو المشاكل الصحيّة، أي أنّه عند التعرّض لأي شيء يضعف جهاز المناعة يمكن أن يؤدي إلى اضطراب نقص المناعة الثانوي، ويُعدّ النوع الثانوي الأكثر شيوعًا.

### علاج نقص المناعة بالأعشاب

يُعرف الطّب الصّيني أو طبّ العلاج بالأعشاب بأنّه الطّب الذي ينصح بإضافة بعض الأعشاب إلى الرّوتين أو النّظام الغذائيّ اليومي بهدف الحفاظ على الصّحة العامّة وتعزيز جهاز المناعة، لذلك فيما يأتي بيان لبعض الأعشاب التي يُمكن الالتزام بها بهدف الحفاظ على قوّة الجهاز المناعي وعلاج ضعفه، ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ المستحضرات والجرعات قد تختلف من مريض لآخر اعتمادًا على شدة الأعراض وما إذا كانت تُستهلك لأغراض الوقاية أو كعلاج، لذلك من الأفضل التحدّث مع طبيبك قبل استخدام هذه الأعشاب، وهي كالآتي:

**الإشنسا:** تحتوي هذه العشبة المضادة للبكتيريا والفيروسات على السكريات المتعددة التي تزيد من إنتاج الجسم لخلايا الدم البيضاء والتي تحارب العدوى. **أسطراغالس:** يُعتقد أن أسطراغالس يقاوم التوتر والإجهاد ويحارب فقر الدم، مما يؤدي إلى تحسين تعداد الدم، يُمكن إضافة هذه العشبة إلى الحساء للتخفيف من الإعياء وتعزيز نظام المناعة خلال موسم البرد والأنفلونزا.

**البلسان:** والتي تتّصف بأنّها غنيّة بمركب الكيرسيتين الذي يعدّ مضادًا للأكسدة ومضاد للهيستامين ومضاد للالتهابات، وإنّ ملعقة صغيرة من شراب هذه النبتة يمكن أن تكافح أعراض الأنفلونزا وتُخفّف من ألم الجيوب الأنفية أو الإعياء المزمن.

**عشبة ملك المر:** وهي عبارة عن نبات شائع الاستخدام في البلدان الآسيوية للوقاية من الأنفلونزا وتهنئة مشاكل الجهاز الهضمي وأمراض الكبد والتهاب الحلق والحمى، كما أن خصائص إزالة السموم في هذه العشبة تطهّر الدم وتقوي جهاز المناعة لمكافحة العدوى.

**الزنجبيل:** يعدّ هذا النّبات مضادًا قويًا للهيستامين ومضادًا للاحتقان، وله قدرة على تعزيز جهاز المناعة. **الجينسنغ:** يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تعزز الجهاز المناعي، كما يمكنه أيضًا أن يعزز صحة الجهاز التنفسي. **القرفة:** تعدّ القرفة غنيّة بمضادات الأكسدة التي تعزز المناعة ويمكن أن تحسن الهضم.

**البابونج:** يُعدّ البابونج بمثابة مهدئ خفيف، وتُشير الدراسات أيضًا إلى أن شرب شاي البابونج قد يعزز المناعة، وذلك بفضل المركبات النشطة بيولوجيًا والتي لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة.

**الميرمية:** تشير الدراسات إلى أن لهذه العُشبة تأثيرات معززة للذاكرة، وربما تكون قادرة على تعزيز الحالة المزاجية، وتتمتع أيضًا بخصائص مضادة للبكتيريا، والتي يمكن أن تكون مفيدة لمساعدة الجسم في التغلب على البكتيريا غير المرغوب فيها.

**الرّعتر:** توجد أبحاث محدودة للغاية حول فائدة الرّعتر عند البشر، ولكن تشير بعض الدراسات إلى أنه قد يكون فعالًا إلى حدّ ما في علاج التهاب الشعب الهوائية الحاد والتهابات الجهاز التنفسي الفيروسيّة الأخرى، وتشير دراسة أخرى إلى أنه قد يساعد في تقليل مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية، وعندما يقترن استخدامه مع الأوريجانو فإن ذلك قد يعزز المناعة ويقلل الالتهاب.

**اللوز:** يحتوي اللوز على نسبة من فيتامين هـ الذي يُساهم في محاربة والوقاية من نزلات البرد، بالإضافة لكونه مفتاحًا لجهاز المناعة الصحي.

### نصائح لتقوية الجهاز المناعي

يُعدّ الجهاز المناعي خطّ الدفاع الأوّل للحفاظ على صحّة الجسد، لذلك من المهمّ اتباع الإرشادات العامة للصحة الجيدة للحفاظ على نظام المناعة قويًا وصحيًا، ومن أهمّ هذه النصائح والإرشادات ما يأتي: الامتناع عن التدخين. الالتزام بحمية غذائية أساسها الفواكه والخضروات. ممارسة الرياضة بانتظام. الحفاظ على وزن صحي. الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم. غسل اليدين بصورة متكررة، وطهي اللحوم جيدًا وذلك لتجنب العدوى. الحدّ من التوتّر.



### أفضل الأعشاب لعلاج الكحة

الكحة الكحة أو السعال هي ردّة فعل طبيعيّة للجسم تهدف إلى طرد الأجسام الغريبة؛ التي تهيج الممرات الهوائية والحنك، إذ تحفز هذه المواد الأعصاب على إرسال إشارات إلى الدماغ الذي بدوره يرسل إشارات إلى عضلات البطن والصدر لإخراج الهواء من الرئتين وبالتالي إخراج المواد المهيجة، وعلى الرّغم من كون الكحة أو السعال من الأمور غير مستحبة الحدوث إلاّ أنّها عملية طبيعيّة ضروريّة لصحة الجسم لتخليصه من مسببات الأمراض والمواد المثيرة للحساسية، وتحتاج الكحة إلى علاج إذا استمرت أكثر من عدة أسابيع أو إذا بدأت تخرج مخاطًا بألوان مختلفة أو خروج الدم معها، مثل الميكروبات والمواد المهيجة والمخاط، وتعد حالة الكحة حادة إذا بدأت فجأة واستمرت لفترة لا تقل عن الأسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، بينما تعد مزمنة إذا استمرت دون انقطاع لمدة تتجاوز ثمانية أسابيع عند البالغين، أو أربعة أسابيع عند الأطفال.

### علاج الكحة بالأعشاب

قد تكون الكحة عرضًا بسيطًا مصاحبًا لنزلات البرد أو التحسّس من بعض المواد، ولا تستدعي زيارة الطبيب ويمكن علاجها منزليًا بأحد العلاجات الطبيعيّة التالية:

**الشاي الأخضر:** يحتوي الشاي الأخضر على نسبة من الفلافونويدات التي تعد مضادات للأكسدة، كما يحتوي على مركب الإبيغالوكاتيكين (epigallocatechin gallate أو EGCG)، وقد أثبت أنّ لـ EGCG قدرة على تعزيز وظيفة المناعة. [5]

### الاستخدام الصحيح للأعشاب الطبية

تُعدّ العلاجات العشبيّة أساسًا للطب التقليدي الذي استُخدم منذ آلاف السنين، إذ قد ساهمت مجموعة كبيرة من الأعشاب في صحة الإنسان من خلال خصائصها المعززة للصحة العلاجية والتأهيلية والوقاية من الأمراض، وإن التقاليد العريقة المتمثلة في استخدام العديد من العلاجات العشبية والتجارب المنقولة من جيل إلى جيل أدت إلى اعتماد الناس على العلاجات العشبية، وفي الوقت الحاضر يتزايد استخدام النباتات الطبية للفوائد الصحية في جميع أنحاء العالم، ومن الجدير بالذكر أنّه يمكن تحضيرها بسهولة واستخدامها في نطاق الرعاية الصحية الأولية، وينبغي قبل استخدام العشبة علاجياً التأكد من المراجع المعتمدة والموثوقة أو دليل الأعشاب أو الدراسات في مجال الأعشاب العلاجية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار جزء النبات المستخدم، المكونات الكيميائية الرئيسية، معايير الجودة، طريقة التحضير، شكل الجرعة، الخواص العلاجية، وطريقة الاستخدام، والاحتياطات وجوانب السلامة.

### أطعمة لتقوية الجهاز المناعي

توجد مجموعة من الأطعمة التي تُساهم في تعزيز جهاز المناعة والوقاية من نقص المناعة، ومنها:

**الحمضيات:** تحتوي الحمضيات على فيتامين ج بكمية كبيرة، ويُعرف فيتامين ج بأنّ له قدرة على زيادة إنتاج كريات الدم البيضاء، وذلك مُفتاح لتعزيز المناعة.

**الفلفل الأحمر الحلو:** إذ يحتوي الفلفل الأحمر الحلو على نسبة كبيرة من فيتامين ج قد تصل إلى ضعف الكمية الموجودة في الحمضيات، كما أنه مصدر غنيّ بالبيتا كاروتين الذي يحافظ على صحة الجلد والعين.

**الثوم:** يُعدّ الثوم من الأطعمة التي لها خصائص تعزز المناعة؛ وذلك بسبب احتوائه على تركيز كثيف للمركبات المحتوية على الكبريت؛ مثل الأليسين.

**السبانخ:** يُعدّ السبانخ غنيًا بفيتامين (ج)، كما أنه مليء بالعديد من مضادات الأكسدة وبيتا كاروتين، مما قد يزيد من قدرة الجهاز المناعي على محاربة العدوى.



**عسل النحل الطبيعي:** يتميز العسل بقدرته على علاج التهاب الحلق، كما أكدت بعض الدراسات أن العسل يخفف من الكحة بفاعلية أكبر من الأدوية المخصصة لهذا الغرض، ويمكن تناوله من خلال مزج ملعقتين منه مع الشاي الطبيعي، أو مع عصير الليمون؛ إذ يخفف العسل من حدة الكحة، ويخفف الليمون من حدة الاحتقان، كما يمكن تناول العسل مباشرة من دون أي إضافات، أو مع القليل من الخبز.

**النعناع:** يعرف النعناع بقدرته العلاجية؛ إذ يحتوي على المنثول الذي يخفف من التهاب الحلق والاحتقان من خلال تفكيك المخاط، ويمكن الاستفادة من هذه الفوائد من خلال شرب شاي النعناع أو من خلال استنشاق بخار النعناع. الخطمي: وهي نبتة معمرة تتفتح أزهارها في الصيف، وتستخدم أوراق وجذور هذه النبتة منذ القدم لعلاج التهاب الحلق والكحة، ولكن لا توجد أبحاث ودراسات طبية تؤكد ذلك، وعمومًا تعد هذه النبتة آمنة الاستخدام، وتحتوي هذه النبتة على صمغ اللثا وهي المادة التي تهدئ الحلق وتخفف من الكحة، وتستخدم هذه النبتة مع الشاي أو من خلال كبسولات مخصصة، ولا ينصح بتناول هذه النبتة من قبل الأطفال.

**الزعرتر:** يستخدم الزعرتر في علاج مشاكل وأمراض الجهاز التنفسي، وأكدت الدراسات قدرة أوراق الزعرتر على التخفيف من حدة الكحة ومن حدة التهاب الشعب الهوائية؛ إذ تحتوي أوراق الزعرتر على مركبات الفلافونويد التي ترخي عضلات الحلق المسؤولة عن الكحة وتساعد على تقليل الالتهاب، ويمكن الاستفادة من الزعرتر من خلال خلط ملعقتين من أوراق الزعرتر المطحون بالماء الساخن وشربه.

**الزنجبيل:** يحتوي الزنجبيل على خواص مضادة للالتهابات، مما قد يخفف من حدة الكحة وسعال الربو، كما أن للزنجبيل قدرة على التخفيف من الغثيان والألم، وأظهرت إحدى الدراسات أن الزنجبيل وبخصائصه العديدة يمكنه إراحة الأغشية المخاطية في الممرات الهوائية، الأمر الذي يقلل من حدة الكحة، وما زال الزنجبيل يحتاج للمزيد من الدراسات لإثبات قدرته على التخفيف من الكحة. ويمكن تناول الزنجبيل من خلال خلط ما يقارب 20-40 غرامًا منه مع الماء الساخن، وشربه بعد أن يبرد، كما يمكن إضافة بعض العسل أو الليمون إليه لتحسين الطعم، ومن أعراض الزنجبيل الجانبية اضطراب وحرقة المعدة.

**الكركم:** يحتوي الكركم على الكركمين، وهو مركب يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات والفيروسات،

والبكتيريا، وهو مفيد لبعض الحالات الصحية مثل الكحة الجافة، ويسهل امتصاص الدم لهذا المركب عند تناوله مع الفلفل الأسود، ويمكن إضافتهما مع القليل من الشاي أو عصير الليمون لتحسين الطعم، ومن الجدير بالذكر أن الكركم قد استخدم منذ عقود لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي، والربو، والتهاب الشعب الهوائية.

### علاجات منزلية مختلفة للكحة

يوجد بعض الطرق العلاجية المنزلية المختلفة إلى جانب الأعشاب لعلاج الكحة ونذكر منها ما يلي:

**شرب السوائل:** يعد شرب السوائل أمرًا ضروريًا للمصابين بالإنفلونزا ونزلة البرد، وتظهر الدراسات بأن شرب السوائل بدرجة حرارة الغرفة قد يخفف من حدة الكحة، والعطاس، وسيلان الأنف، كما قد يستفيد البعض من شرب السوائل الساخنة التي تخفف من أعراض أخرى كالتهاب الحلق، والقشعريرة، والإعياء، ويلاحظ بأن هذه الأعراض تختفي مباشرة بعد شرب السوائل الساخنة وتبقى هكذا لفترة، ومن السوائل المحبذة في هذه الحالات الشاي الطبيعي أو الأعشاب الطبيعية، والماء الفاتر، وعصائر الفواكه الدافئة.

**استنشاق البخار:** تستخدم هذه الطريقة لعلاج حالات الكحة غير الجافة التي تنتج الكثير من المخاط والبلغم، ويمكن استنشاق البخار من خلال الاستحمام بالماء الساخن، ويجب شرب الماء مباشرة بعد الاستحمام لتجنب الجفاف، كما يمكن استنشاق البخار من خلال ملء قدر بالماء وإضافة بعض الزيوت إليه مثل زيت إكليل الجبل، وتسخين هذا القدر واستنشاق البخار الخارج منه، ويجب إيقاف هذه العملية عند الشعور بالحرارة على الجلد بسبب البخار.

**الغرغرة بالماء المالح:** وهي من أكثر العلاجات الشعبية بساطةً، وتساعد هذه الطريقة في تهدئة الحلق الملتهب والمسبب للكحة، ويمزج ما مقداره نصف ملعقة من الملح إلى كوب من الماء والغرغرة فيه، وتظهر نتائج هذه العملية مباشرةً، ولا يجب تطبيق هذه الطريقة على الأطفال الصغار.

**استخدام مرطب الهواء:** تساعد هذه المرطبات في التخفيف من الكحة الجافة الناتجة عن استنشاق الهواء الجاف، كما تفتح هذه المرطبات الجيوب الأنفية، ويمكن استخدامها قبل النوم للتخلص من الكحة التي تؤثر على عملية النوم.

### أسباب الكحة

قد تكون الكحة مصاحبة لمرض عرضي مثل نزلات البرد والزكام، وتزول بالشفاء منه، ومن النادر جدًا أن

والتي يمكن أن تؤدي إلى حالات الخوف والتوتر العصبي، والأرق، والهواجس، وصعوبات النوم، بالإضافة إلى أعراض أخرى يمكن أن تلحق بالشخص الضرر، وفي هذا المقال أهم الأعشاب التي تفيد في تهدئة الأعصاب ومعالجة حالات القلق والتوتر

### أعشاب لعلاج القلق والتوتر

تتوفر العديد من الأعشاب التي تفيد في التقليل من القلق والتوتر والحد منه، ولعل أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

**الشاي الأخضر:** تتميز أوراق الشاي الأخضر باحتوائها على حمض أمينوي يُعرف باسم الثيانين، إذ يُعدُّ مُهدئًا للأعصاب، كما يساعد على التقليل من نسب هرمون الكورتيزول المسؤول عن زيادة التوتر والقلق، كما أنه يزيد من إفراز بعض أنواع النواقل العصبية مثل؛ الدوبامين، والسيرتونين، التي تساعد على تهدئة الجسم، بالإضافة إلى أنه يحتوي على الكاتكين الذي يحافظ على صحة الدماغ.

**البابونج:** يتميز البابونج بامتلاكه خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للاكسدة، بالإضافة إلى البكتيريا، وبالتالي فإنه يساعد على الاسترخاء، وقد شاع استخدام البابونج قديمًا كعلاج عشبي للتقليل من القلق والتوتر، نظرًا لما يتميز به من خصائص مهدئة، ومضادة للقلق، إذ يعود ذلك لاحتوائه على مركبات الفلافونويد؛ وقد أكدت الدراسات الحديثة التي أجريت على أن البابونج يقلل من أعراض القلق.

**زهرة العاطفة الحمراء:** أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على أن زهرة العاطفة تفيد في التقليل من القلق، إذ تساعد على تحفيز مستقبلات حمض الغاما الأمينوبتيريك، مما يساعد على تهدئة الجسم، ونظرًا لذلك، فإنها تستعمل كمكوّن في العديد من المنتجات التجارية، وتجدر الإشارة إلى أن زهرة العاطفة تُعدّ آمنة عند استهلاكها وفقًا للتوجيهات.

**اللافندر:** تستعمل عُشبة اللافندر لمعالجة مشاكل القلق والتوتر، والأرق، والاكنتاب، والتعب، إذ أظهرت بعض الدراسات أنها تفيد في التقليل من القلق عند الأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات القلق لاحتوائها على عنصر اللينالول .

**الكرم:** يتميز الكرم باحتوائه على مركّب الكركومين، وهو العنصر النشط في الكرم؛ إذ يفيد في التقليل من القلق من خلال التقليل من الإجهاد التأكسدي، والالتهاب الذي تزيد نسبته عند الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق والتوتر والاكنتاب.

تكون الكحة عرضًا لمرض خطير كسرطان الرئة. وبعض هذه الأسباب يرجع إلى الإصابة ببعض الأمراض التي تحتم زيارة الطبيب لتشخيصها وصرف العلاج المناسب، ومنها: أسباب الكحة المزمنة: تشمل أسباب الكحة المزمنة ما يلي:

**الربو:** وهو مرض مزمن ينتج عنه تضيق بالشعب الهوائية نتيجة التهابها وتورّمها، مما يؤدي إلى نقص تشبّعها بالأكسجين، وهو ما ينتج عنه نقص الأكسجين في الجسم. الانسداد الرئوي المزمن: ينتج عن التدخين وتراكم التبغ في الرئتين وهو ما تحاول الرئتان التخلص منه فتفرز مخاطًا سميكًا لطرده بواسطة البلغم، مما يسبب تلف الأنسجة المحيطة بالرئتين وانسدادًا تامًا في الشعب الهوائية.

**ارتجاع المريء:** يحدث نتيجة ارتفاع منسوب أحماض المعدة مع ضعف في الحجاب الحاجز، فتسير هذه الأحماض باتجاه يعاكس مسيرها الطبيعي، فتندفع من المعدة عبر الحجاب الحاجز وصولًا إلى المريء وأحيانًا تصل إلى الحلق. التهاب الشعب الهوائية الحاد: وهو التهاب يصيب الشعب الهوائية في الرئة. أدوية ضغط الدم: تؤدي بعض الأدوية المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم إلى الكحة عند بعض الأشخاص. أسباب الكحة الحادة: تشمل أسباب الكحة الحادة ما يلي: الفيروسات: مثل فيروس الإنفلونزا. الالتهاب الرئوي. العدوى البكتيرية. استنشاق المهيجات من الهواء الملوث: مثل الغبار، والدخان، وبعض المواد الكيميائية



### كيفية علاج القلق والتوتر

القلق والتوتر يعاني العديد من الأشخاص من مشكلة القلق والتوتر، إذ إنها أصبحت من أكثر المشاكل النفسية المنتشرة، ويُعدّ الشعور بالقلق والتوتر من المشاعر الطبيعية التي يظهرها الشخص نتيجة مروره بأوضاع اجتماعية أو عاطفية أو نتيجة المرور بحوادث معينة في حياته، ولكن يمكن أن يصبح القلق والتوتر أحد الاضطرابات المرضية اليومية عند بعض الأشخاص، وعند ازديادها عن الحد الطبيعي، تظهر على الشخص علامات جسدية مُقلقة، ومن الجدير بالذكر، أن القلق والتوتر يُصنّف ضمن اضطرابات الصحة العقلية،

الاسترخاء والهدوء؛ كممارسة تمارين اليوغا التي تفيد في التقليل من أعراض القلق والتوتر، بالإضافة إلى تمارين الضغط، وتعلم المهارات، والتقنيات التي من شأنها السيطرة على القلق والتوتر. الحرص على اتباع نظام غذائي صحي وسليم. الحرص على الحصول على وقت كافٍ من النوم. تجنب تناول الأطعمة الضارة، والكحول، وكذلك الابتعاد عن الإفراط في شرب الكافيين؛ إذ إن تلك المشروبات والأطعمة تزيد من أعراض القلق والتوتر عند الأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات. الحرص على الاقتراب من العائلة، واللجوء إلى الأصدقاء والتحدث معهم ومشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية، مما يساعد على تخطي الصعوبات. الحرص على التنفس العميق الذي قد يساعد على الاسترخاء.



#### 7 طرق لتكون سعيدا حتى في أصعب الظروف

لا أحد منا يفكر خلال طفولته بالمفهوم العميق للسعادة. فهي بالنسبة له حينها أمر تلقائي يأتي بالفطرة. لكن مع التقدم في العمر واكتشاف الحياة والغوص في أحداثها، تصبح السعادة فجأة أمراً شديداً التعقيد، وتبدأ في أخذ حيز أكبر من حياتنا، فنقضي السنوات باحثين عنها ساعين للوصول إليها. وقد يضع الكثيرون خلال بحثهم هذا فينبسون حقيقة أنهم على قيد الحياة. إن كنت واحداً من أولئك الذين نسوا أنهم يعيشون،

#### 1- حبك الأول يجب أن يكون أنت

يعدّ فهم الذات ومعرفتها واحداً من أصعب الأمور على وجه الأرض. فنحن لم نولد ومعنا دليل إرشادي لكيفية التعامل مع ذواتنا، أو طريقة إسعادها. هذا ما يجعل الكثير من الأشخاص يبحثون عن السعادة في المكان الخاطئ. إنهم يركضون خلفها ويبحثون عنها في الخارج متناسين أنّ منبعها الحقيقي هو من الداخل. من دواخلنا. من ممّا لا يجد سعادته في رفقة الآخرين؟ ويشعر بالوحدة والحزن في غيابهم؟ بل قد يصل الأمر إلى الضياع والتهيه... إن لم تكن قادراً على الاستمتاع برفقة نفسك، فأنت لا تستمتع حقيقة برفقة الآخرين. ابدأ بمنح نفسك ما تسعى بشدة للحصول عليه من الآخرين. إن كنت تريد الحب، ابدأ بحب نفسك وتقبلها كما هي. تذكر دومًا أنّ السعادة تأتي من العطاء، وإن كان لا بد لك

**الفاليريان:** يستعمل نبات الفاليريان في معالجة القلق والتوتر، إذ يعتقد العلماء أن هذا النبات يتميز بامتلاكه تأثيراً مُشابهاً للأعشاب المُهدئة الأخرى، إذ تزيد من كمية حمض الغاما الأمينوبوتيريك في الدماغ، ممّا يؤدي إلى تهدئة الدماغ.

**المليسة:** أو ما تعرف ببلسم الليمون، وهي إحدى الأعشاب التابعة لفصيلة النعناع، إذ تساعد عشبة المليسة المخزنية على الحد من القلق، وفتح الشهية، كما يمكن تناولها مع الأعشاب العلاجية الأخرى.

#### أسباب القلق والتوتر

ينشأ القلق والتوتر نتيجة العديد من الأسباب والعوامل، والتي قد تكون في مقدمتها الأسباب البيئية؛ أي العناصر التي تحيط بالشخص مثل؛ الضغوطات الناتجة عن العمل، أو علاقة شخصية، أو المرور بمأزق مالي وغيرها الكثير، بالإضافة إلى الأسباب الآتية:

**الأسباب الوراثية:** وذلك عند وجود أفراد من العائلة مصابون بالقلق والتوتر، فإن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالقلق. الأسباب الطبية: يمكن أن تؤدي بعض الحالات الطبية إلى الشعور بالقلق، مثل؛ مرض السكري، إذ يكون القلق أحد التأثيرات الجانبية لاستعمال بعض أنواع الأدوية، أو قد يكون الإجهاد ناتجاً عن حالة طبية خطيرة. كيمياء الدماغ: يوجد بعض العوامل الوراثية، والتجارب المؤلمة التي قد

تؤدي إلى تغيير بنية الدماغ، ووظيفة التفاعل بقوة أكبر مع الأحداث الحياتية اليومية التي لم تكن من قبل مصدرًا للقلق. أعراض القلق والتوتر يوجد العديد من الأعراض والعلامات التي تدل على المعاناة من القلق والتوتر، إذ تختلف تلك الأعراض من شخص إلى آخر، من حيث حدتها، أو نوعية الأعراض المختلفة، وتشمل أعراض القلق والتوتر ما يأتي:

**المعاناة من التوتر.** الشعور الدائم بالخوف الشديد والخطر المحيط. زيادة خفقان القلب بسبب سرعة التنفس. زيادة التعرق. الشعور بالضعف والتعب. إيجاد صعوبة في التركيز. الإصابة بالأرق، وإيجاد صعوبة في النوم. التعرض للمعاناة نتيجة بعض المشاكل في الجهاز الهضمي. إيجاد صعوبة في السيطرة وإدارة الشعور بالقلق.

#### طرق الوقاية من القلق والتوتر

يوجد العديد من النصائح والإرشادات التي تفيد في التقليل من التعرض للقلق والتوتر، والحد من هذه المشكلة، ولعل من أبرز تلك النصائح ما يأتي: المحافظة على ممارسة التمارين الرياضية التي تفيد في



من أن تعطي، فابدأ بالعبء لنفسك. في النهاية فالقلب المليء بالرضا والسعادة هو الوحيد القادر على منحها. اقرأ أيضًا: ما هي مهارات تقبل الذات وكيف تطورها؟

## 2- تعرّف على نفسك

خذ وقتك للتواصل مع ذاتك وفهم ما تريده بالضبط. ستغمرك السعادة في اللحظة التي تدرك فيها أن بإمكانك العيش دون الحاجة لإثبات نفسك للآخرين. كلما فهمت نفسك أكثر، قلّ احتمال تعرّضك للآخرين. امنح لكلّ تلك الأفكار التي تصول وتجول في عقلك، وركّز على ما تراه عمليًا ومنطقيًا منها. دوّنها على دفتر يومياتك بانتظام وقرأها من حين لآخر قبل النوم. تصفح على موقع فرصة

## 3- تقبل أحزانك وتعامل معها بشكل صحيح

لا يمكن فصل الحزن عن الحياة. فمحاولة التخلّص منه نهائيًا أشبه بالشهيق دون زفير! وكلّما حاولت مقاومته أكثر ازدادت شدّته وحدّته. المهرب الوحيد من الحزن هو بتقبّله واحتضانه... إننا نعيش في عالم مليء بالعواطف ولا مفرّ من التعرّض للمواقف السيئة المحزنة. في كلّ مرّة تواجه موقفًا عصيبًا يُحزنك، توقف قليلاً وفكّر في مشاعرك، ثمّ تقبّلها كما هي، وعبر عن حزنك بالطريقة التي تناسبك، حوّل حزنك إلى قوّة دافعة للأمام. يمكنك أن تبكي أو تغضب، لكن تستطيع أيضًا أن تعبّر عن حزنك بالعزف أو الرسم أو الكتابة أو الغناء أو غيرها...حوّل حزنك إلى طاقة، إلى شيء جميل يراه الآخرون. فمن قلب الألم ينبع الإبداع! وفي كلّ مرّة تخفق فيها، اسع للتفكير في حلول وسبل لإصلاح ما أفسدته بدلاً من التركيز على النتيجة التي حصلت عليه وندب حظّك الذي أوصلك إلى هذه المرحلة.

## 4- تذكر: الحياة مليئة بالخيارات

حينما تقسو عليك الحياة، وتوجّه إليك ضرباتها المؤلمة، تذكر دومًا أنّ أمامك خيارين: إمّا أن تستلم أو أن تتحلّى بالشجاعة وتقف من جديد. ومهما بدا لك من أنه لا حلّ أمامك، فالحقيقة أنّك دومًا تملك الخيار. لذا احرص على اتخاذ القرارات السليمة واختيار السبيل الذي يقربك من أهدافك.

ركّز دومًا على التحسّن والتطوّر والتعلّم. عندما تفشل أو تتعرّض لموقف مؤلم، اختر أن تتعلّم منه حكمة تفيدك بدلاً من أن تختار قرار الاستسلام والعيش فاشلاً بقية حياتك. اجعل خيارك الدائم أن تحسّن من نفسك قدر الإمكان، فهذا الاختيار سيوصلك إلى مراتب عُليا في الحياة حتمًا.

## 5- تخلّص من السلبية

يُدرِك الأشخاص السعداء أنّ السلبية سَتُعيقهم عن المُضي قدمًا في حياتهم، وتحوّل دون نموّهم وتطوّرهم. لذا يجب أن يكون التخلّص من الأفكار والمشاعر السلبية على رأس أولوياتك كلّ يوم. تأمّل محيطك والأشخاص من حولك، وإن وجدت أيّ شيء أو شخص يُشعرك بالإحباط أو بأيّ شيء سلبي لا تتردّد أبدًا في إزالته من حياتك. لا تتنازل إطلاقًا ولا تتهاون حينما يتعلّق الأمر بالأفكار السلبية، فهي مصدر كلّ معاناتك ومشاكلك. ألم تسمع بالمقولة: "الحياة عبارة عن 10% مما يحدث معنا و90% من سلوكنا تجاهه" - تشارلز آر سويندول.

## 6- كن مكثفيا بذاتك

إن سألت الناس حول الطريقة التي يرغبون في أنّ يتمّ التعامل معهم بها، فلن تجد حتمًا أيّ شخص يجيب بأنه يريد أن يتمّ التعامل معه بشكل سيء! ومع ذلك فُجّل مثل: "عامل الآخرين كما تحبّ أن تُعامل" أو "عاملهم كما يحبون أن تتمّ معاملتهم"...مثل هذه الجمل قد تكون بلا معنى. لأنها تركّز على الآخرين. إنّها تجعلك تتخرط أنت ومشاعرك في تصرّفات الآخرين وتشغلك بالقيام بنشاطات والتزامات للعالم الخارجي لا تعود عليك بأيّ نفع. السعادة الحقيقية ستملأ حياتك عندما تركّز على نفسك وتقضي وقتك في تحسينها. اجعل تركيزك منصبًا على نفسك فقط، افهم ذاتك وحسنها وطوّرها، وحينها فقط سيصبح في وسعك معاملة الآخرين جيّدًا.

## 7- أنصت إلى صوتك الداخلي

لا يمكن لأراء الآخرين (سواء كانت ضدّك أو لصالحك) أن تؤثر عليك ما لم تسمح لها أنت بذلك. لذا احرص دومًا إزالة الأصوات الخارجية التي تعيق سعادتك. لا تتردّد في الانعزال بعض الوقت والإنصات إلى صوتك الداخلي العميق. خصّص بعض الوقت لتقضيهِ بمفردك أنت وأفكارك، ولتتأمل فيه الطبيعة وجمال الحياة من حولك. ستدرك حينها معنى السعادة الحقيقية وستعود مجددًا إلى حياتك الاعتيادية بمشاعر إيجابية تساعدك على مواجهة أيّ مواقف أو عقبات تعترض طريقك. في النهاية لا بدّ من التأكيد مجددًا أنّ الحياة لا تخلو من المصاعب والأحزان، ومن دونها لا يمكننا أن نتعلّم أو نتطوّر. ولن يكون بوسعنا تقدير قيمة السعادة ما لم نجرب الحزن. لكن يبقى من المهمّ دومًا أن ندرّب أنفسنا على التعامل مع الأوقات العصيبة بحكمة لضمان أن تمرّ سريعًا دون أن تحطّمنا أو تجبرنا على الاستسلام. تصفح على موقع فرصة

# تقديم

تتقدم  
السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| السيدة الدكتور / شيماء عبد الرحيم خلف | (قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)              |
| السيدة الدكتور / صفاء ربيع محمد يونس  | (قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)              |
| السيدة الدكتور / فاطمة رجب شلقامي     | (قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)              |
| السيدة الدكتور / نجلاء احمد احمد      | (قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)          |
| السيدة الدكتور / هبة مصطفى محمد       | (قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية) |

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تقديم

تتقدم  
السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بإخلاص التهنئة

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| (قسم تمريض الباطني والجراحي) | السيدة الدكتور / فاطمة جراح احمد         |
| (قسم تمريض الباطني والجراحي) | السيدة الدكتور / كوثر بدري معبد          |
| (قسم تمريض الباطني والجراحي) | السيدة الدكتور / مرفت عبد الفتاح اسماعيل |
| (قسم تمريض الاطفال)          | السيدة الدكتور / ناهد خميس محمد          |
| (قسم ادارة التمريض)          | السيدة الدكتور / هبة مصطفى علي طه        |

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس بالقسم الموضح قرين كل اسم

# كهنيتي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة / اميرة احمد حسين محمد

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة / حسناء جمال عبد المنعم

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة / عيشة عبد الناصر فوزي

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة / رشا عبد الحارث امين

(قسم التمريض النفسي والصحة النفسية)

للسيدة / سمية محمد عبد العزيز

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

