



مجلة الخريجين
اصدار نصف ثانوى
العدد
السابع ٢٠١٧

شخصية العدد



الاسم/ سماح محمد عبد الله
الوظيفة: أستاذ بقسم إدارة خدمات التمريض

الحالة العلمية :

- بكالوريوس التمريض – كلية التمريض- جامعة أسيوط ١٩٨٨
- ماجستير فى إدارة التمريض – كلية التمريض- جامعة أسيوط نوفمبر ١٩٩٣.
- دكتوراه فى إدارة التمريض- كلية التمريض- جامعة أسيوط

التدرج الوظيفى:

- أستاذ بقسم إدارة التمريض – كلية التمريض- جامعة أسيوط
- المنسق العام ومسئولة عن طلاب سنة الامتياز في مستشفيات جامعة أسيوط حتى ٢٠١٦.
- نوفمبر ٢٠١٢ وحتى الآن وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب.
- سبتمبر ٢٠١٠ رئيس قسم إدارة التمريض- كلية التمريض – جامعة أسيوط
- نوفمبر ٢٠٠٩ أستاذ مساعد فى إدارة التمريض – كلية التمريض – جامعة أسيوط.
- مستشار اللجنة الفنية العليا لجامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤م.
- سكرتير تحرير المجلة العلمية بكلية التمريض جامعة أسيوط ٢٠١٣.
- أمانة مجلس الكلية للعام الجامعي ٢٠١٢/٢ حتى ٢٠١٣/٦م.
- قضاء سنة التدريب الإيجابية (الامتياز) فى الفترة من سبتمبر ١٩٨٨ حتى أغسطس ١٩٨٩ بمستشفى جامعة أسيوط.
- ديسمبر ١٩٩٠ ابريل ١٩٩٢ مساعد مدير إدارة التمريض فى قسم إدارة التمريض – مستشفيات جامعة.
- معيد ديسمبر ١٩٩٠ حتى مايو ١٩٩٣م.
- يونيو ١٩٩٣ سبتمبر ٢٠٠٠ مدرس مساعد بقسم إدارة التمريض، كلية التمريض، جامعة أسيوط، مصر.
- أكتوبر ٢٠٠١ إلى نوفمبر، ٢٠٠٩ مدرس قسم إدارة التمريض، كلية التمريض، جامعة أسيوط، مصر.
- نوفمبر ٢٠٠٩ أستاذ مساعد قسم إدارة التمريض، كلية التمريض، جامعة أسيوط، مصر

بيان بالندوات والدورات التدريبية وورش العمل والحلقات النقاشية التي تمت بالكلية

اسم الندوة	التاريخ	المحاضرون
نشر ثقافة الجودة (الفرقة الثانية)	٢٠١٧/١٠/١	د/ إيمان كامل حسني
نشر ثقافة الجودة (الفرقة الأولى)	٢٠١٧/١٠/١	د/ حنان عبد الله
الخريطة الامتحانية لبرامج الدراسات العليا	٢٠١٧/١٠/٢	د/ أمال سيد
نشر ثقافة الجودة (الفرقة الرابعة)	٢٠١٧/١٠/٢	د/ منال محمد عبد النعيم
التحليل الرباعي (العاملين)	٢٠١٧/١٠/٢	د/ ناهد شوكت- د/ نادية عبد الغني
التحليل الرباعي الفرقة الثانية	٢٠١٧/١٠/٢	د/ مرزوقة عبد العزيز/د/ أمال سيد
الازمات والكوارث (العاملين)	٢٠١٧/١٠/١٠	أ/ مصطفى شعبان
معايير الاعتماد	٢٠١٧/١٠/٣	د/ نادية إبراهيم
التحليل لرباعي الفرقة الرابعة	٢٠١٧/١٠/٣	د/ سحر محمد - د/ أمل إسماعيل
التحليل الرباعي أعضاء هيئة التدريس	٢٠١٧/١٠/٣	أ.د/سماح محمد-أ.د/ فاطمة رشدي
نشر ثقافة الجودة الفرقة الثالثة	٢٠١٧/١٠/٣	د/ أمل عبد العزيز
نشر ثقافة الجودة العاملين	٢٠١٧/١٠/٣	د/ أمل إسماعيل
التحليل الرباعي (مديري الإدارات والقيادات الأكاديمية)	٢٠١٧/١٠/٤	أ.د/ سماح محمد- أ.د/ فاطمة رشدي
التحليل الرباعي الفرقة الثالثة	٢٠١٧/١٠/٤	د/ انتصار- ناهد شوكت
نشر ثقافة الجودة الفرقة الرابعة	٢٠١٧/١٠/٨	د/ منال محمد عبد النعيم
التحليل الرباعي المستفيدين من الخدمة	٢٠١٧/١٠/٨	د/ فاطمة رشدي
نشر ثقافة الجودة (معاوني أعضاء هيئة التدريس)	٢٠١٧/١٠/٩	د/ سحر علي
أخلاقيات العمل الوظيفي	٢٠١٧/١٠/١٠	د/ عزة محمد عبد العزيز
نشر ثقافة الجودة أعضاء هيئة التدريس	٢٠١٧/١٠/١٠	د/ نادية إبراهيم
أضرار التدخين	٢٠١٧/١٠/١١	د/ محمود عطية-أ.د/ ماجدة أحمد
نشر ثقافة الجودة (العاملين)	٢٠١٧/١٠/١١	د/ أسماء كمال- د/ أمل إسماعيل
برنامج التسجيل الإلكتروني لطلاب الدراسات العليا	٢٠١٧/١٠/١٢	أ/ محمد قطب
التقويم الشامل لمرحلة البكالوريوس	٢٠١٧/١٠/١٦	د/فاطمة رشدي- د.مرزوقة عبد العزيز
التحليل الرباعي (طلاب الامتياز)	٢٠١٧/١٠/١٦	د/ أمال سيد
نتائج امتحانات الدراسات العليا ٢٠١٦/٢٠١٧	٢٠١٧/١٠/١٧	أ.د/ إيمان سيد
المشاكل والمعوقات الخاصة ببرامج نظم المعلومات بالكلية	٢٠١٧/١٠/٢٩	أ/ محمد قطب
الجديد في مجال الحاسب الآلي	٢٠١٧/١٠/٣٠ (٢٠١٧/١١/٥)	أ.زكريا عبد الله
المعايير الأكاديمية (ARS)	٢٠١٧/١٠/٣٠	أ.د/ إكرام إبراهيم

المحاضرون	التاريخ	إسم ورشة العمل
د/ حنان عزوز	٢٠١٧/١١/٧	اخلاقيات المهنة (العاملين)
د/ناهد ثابت	٢٠١٧/١١/٥	الميثاق الاخلاقي (أ.ه.ت)
د/ ايمان سيد	٢٠١٧٨/١١/٨	مدي رضا طلاب الدراسات العليا عن برامج الدراسات العليا بالكلية
أ/ حنان محمد محمد	٢٠١٧/١١/٣-١٢	المهارات الادارية والارشفة
أ/ مصطفى شعبان	٢٠١٧/١٠/١٠	الازمات والكوارث (العاملين)
د/ نادية حسين	٢٠١٧/١١/٨	الازمات والكوارث (الفرقة الثالثة)
د/ نجلاء عبد المجيد	٢٠١٧/١١/٦	المعايير الاكاديمية (الفرقة الرابعة)
د/ نجلاء عبد المجيد	٢٠١٧/١١/٦	المعايير الاكاديمية (الفرقة الاولى)
د/نادية إبراهيم	٢٠١٧/١٠/١٧	المعايير الاكاديمية (الفرقة الثانية)
د/ نادية إبراهيم	٢٠١٧/١٠/٣١	نشر ثقافة الجودة (أ.ه.ت)
أ/ محمد عليوة	٢٠١٧/١١/١٣	تفعيل المقرر الالكتروني لتمرير المسنين
د/ سهرة زكي	٢٠١٧/١١/١٩	الازمات والكوارث (الفرقة الاولى)
أ/ محمد عليوة	٢٠١٧/١١/٨	تفعيل المقرر الالكتروني لطلاب الفرقة الثالثة
د/ أمال سيد	٢٠١٧/١١/٧	نتائج التحليل الرباعي (الفرقة الرابعة)
د/ نجلاء أحمد أحمد	٢٠١٧/١١/١٣	الازمات والكوارث الفرقة الرابعة
د/ وفاء رمضان	٢٠١٧/١١/١٩	تحديث الهيكل التنظيمي
أ/ محمد قطب	٢٠١٧/١١/١٩	التسجيل الالكتروني لطلاب الدراسات العليا
د/ مروة المصري	٢٠١٧/١١/٢٠	وسائل مكافحة العدوي للمستشفيات وحماية الطالب
د/ أسماء كمال	٢٠١٧/١١/٢٨	نتائج تقويم امتحانات (الفرقة الثالثة)
أ/حنان محمد محمد	م٢٠١٧/١١/٢٨	المهارات الادارية وتنظيم الوقت
د/سعاد شرقاوي	٢٠١٧/١١/٢٩	نتائج تقويم الأداء الكلي للكلية
د/شيماء الورداني	٢٠١٧/١١/٢٩	نتائج تقويم امتحانات (الفرقة الرابعة)
د/ هبة فهمي	٢٠١٧/١٢/٢٩	الدور التمريض في التغيرات الفسيولوجية
د/ناهد شوكت	٢٠١٧/١٢/٥	نتائج تقويم الأداء الكلي للكلية (مديري المستشفيات)
د/أمال سيد	٢٠١٧/١٢/٥	عرض نتائج التحليل الرباعي
د/ فاطمة رجب	٢٠١٧/١٢/٦	نتائج تقويم امتحانات (الفرقة الثانية)

انجازات الكلية للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨

حفل استقبال الطلاب الجدد: التاريخ ١٧ أكتوبر ٢٠١٧م - المكان : المدرج الدائري بالمبنى الاداري
الوقت : من العاشرة صباحاً حتى الثالثة عصراً



مسابقة الطالب المثالي

- التاريخ: ٣١ أكتوبر ٢٠١٧م المكان : صالة الانشطة الطلابية بمبنى المعامل الوقت : من الحادية عشر صباحاً - ١ ظهراً



الدورة الكشفية السابعة والثلاثون والإرشادية الثالثة والعشرون لجوالى وجوات الجامعة فى الفترة من ١٦ - ٢٢/١١/٢٠١٧م
التاريخ: ١٦-٢٢ فبراير ٢٠١٧م المكان: امام كلية التربية بالجامعة الوقت: من الساعة والنصف صباحاً حتى ١٠ مساءً
النتائج التى حصلت عليها الكلية:حصل كلية التمريض جوالى على مركز ستة أول.



انتخابات اتحاد طلاب كلية التمريض
خلال الفترة من ٢٠١٧/١١/٢٩م حتى ٢٠١٧/١٢/١٤م التاريخ ٢٩ فبراير ٢٠١٧م حتى ١٤ ديسمبر ٢٠١٧م
- المكان حجره إدارة رعاية الشباب - صالة الانشطة الطلابية - مدرجات كلية التمريض
- الوقت من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً
النتائج التي حصلت عليها الكلية فاز الطالب/ محمد عباس محمد الفرقة الثالثة بمنصب رئيس الاتحاد.
- فاز الطالب/ مصطفى حسنى محمد الفرقة الثالثة بمنصب نائب رئيس الاتحاد.



م	الاسم	الفرقة	اللجنة
١	محمد عباس محمد جاد المولى	الثالثة	رئيس الاتحاد
٢	محمد حسنى على عبد الرحمن	الثالثة	نائب رئيس الاتحاد
٣	محمد سيد محاسب حسن	الثالثة	أمين لجنة الأسر
٤	عمرو كمال محمد عبد الرازق	الثانية	أمين مساعد لجنة الأسر
٥	سارة حاتم طه عرنسه	الرابعة	أمين اللجنة الاجتماعية
٦	محمد السيد محمد حسين	الثالثة	أمين مساعد اللجنة الاجتماعية
٧	مصطفى حسين إبراهيم نصير	الثالثة	أمين اللجنة الرياضية
٨	غادة عاطف على عبد الواحد	الرابعة	أمين مساعد اللجنة الرياضية
٩	محمد مصطفى جابر علوان	الثالثة	أمين اللجنة الثقافية
١٠	اسلام عاشور محمد حسن	الثالثة	أمين مساعد اللجنة الثقافية
١١	عمرو أبو القاسم سيد خلاف	الثالثة	أمين اللجنة الفنية
١٢	أحمد ممدوح محمد الناصح	الرابعة	أمين مساعد اللجنة الفنية
١٣	أحمد جمال سيد مصطفى	الرابعة	أمين اللجنة العلمية
١٤	عبد الرحمن حسين مكرم موسى	الثالثة	أمين مساعد اللجنة العلمية
١٥	اسلام عنتر حسين عبد العظيم	الثالثة	أمين لجنة الجوائز
١٦	نادر حسنى كميل يونان	الثالثة	أمين مساعد لجنة الجوائز



اختبارات كرة القدم
التاريخ ١٨ أكتوبر ٢٠١٧ م - المكان مام مبنى معامل الكلية الوقت من الثانية عشر صباحاً حتى الخامسة مساءً



دورى تنس الطاولة لطلاب الفرق الاربعة

التاريخ ١٩ أكتوبر ٢٠١٧ م - المكان صالة الانشطة الطلابية (الرياضية) بكلية التمريض الوقت من ٩ صباحاً حتى ٣ عصراً
النتائج التى حصلت عليها الطلاب:

- فاز الطالب/ حسين محمد محمد الفرقة الثانية المركز الأول.
- فاز الطالب/ محمود عبداللاه حسين عبداللاه الفرقة الثانية المركز الثانى.
- بولس نادى نجيب الفرقة الثانية المركز الثالث.
- علام أبو حجاج ابو طالب الفرقة الثانية المركز الرابع.



الدورة التنشيطية لكأس أكتوبر طلبة (كرة اليد)
التاريخ ٢٢ أكتوبر ٢٠١٧م - المكان ملاعب المفتوحة بالقرية الاولمبية الوقت من الثانية ظهراً حتى الثالثة عصراً



دورى الجامعة للألعاب الجامعية والفردية (كمال الأجسام)
التاريخ ٦ ديسمبر ٢٠١٧م المكان الصالة المغطاة القديمة الوقت من العاشرة صباحاً حتى الواحدة ظهراً
النتائج التى حصلت عليها الكلية: حصل الطالب/ حسن محمد حسين الفرقة الثالثة المركز الأول وزن (٧٥ ك).
- حصل الطالب/ عمرو عبدالرحمن سيد الفرقة الثانية المركز الأول وزن (٦٥ ك).



دورى الجامعة للألعاب الجامعية والفردية (الكاراتيه)

التاريخ ٢٢ نوفمبر ٢٠١٧م المكان لصالة المغطاة القديمة الوقت من العاشرة صباحاً حتى الواحدة ظهراً
النتائج التى حصلت عليها الكلية حصل الطالب/ هاجر عماد الدين مصطفى الفرقة الثانية المركز الأول.



لجنة دعم الخريجين

من خلال حصر احتياجات خريجي الكلية. كانت من متطلباتهم عمل ندوات عن "تنمية المهارات الذاتية . لذا في هذا العدد نحن بصدد عرض سلسلة مقالات عن كيفية تنمية شخصية ايجابية . اخترت لكم هذا الموضوع .

كيفية كتابة بروتوكول خطه بحثيه

على الرغم من أن كلمة "بروتوكول" لديها عدة معان مختلفة (بما في ذلك المبادئ التوجيهية للأداب الدبلوماسية، وتفصيل اتفاق دولي أو وصفا لكيفية تنسيق البيانات في أنظمة الكمبيوتر)، وتعريف الأكثر شيوعا " لتقرير البروتوكول" هو الوثيقة التي تحدد الافتراضات و الخطة لدراسة بحثية قبل التجربة الفعلية. الغرض من التقرير للبروتوكول هو مساعدة الباحثين على التركيز وتوضيح أفكارهم وتحديد ما لديهم من الموارد والمعلومات اللازمة للبدء في التحقيق الذي تجريه.

- **وضع عنوان معين أو أطروحة للبروتوكول الخاص بك واضح وموجز ومحدد** - أثار استخدام الأسمدة في نمو الفلفل الحار" على سبيل المثال.
- **أوصف الموضوع الذي يتم دراسته في الفقرات القليلة الأولى من البروتوكول**. استخدم الضمير الغائب وأبدأ بتحديد هدفك بوضوح. ("في هذا المشروع البحثي، سوف أبحث في الآثار المترتبة على أنواع معينة من الأسمدة على نمو الفلفل الحار).
- **اشرح بإيجاز لماذا تقوم بعمل هذه التجربة**. بالإضافة إلى ذلك، اذكر لمحة قصيرة من المؤلفات ذات الصلة بشأن هذا الموضوع، لافتنا إلى الدراسات السابقة ونتائجها، و صف كيف أن منهجك يختلف عن البروتوكولات الأخرى التي قام بها الآخرين
- **كتابة فرضية مع التركيز بعناية**، عل أن تكون قابله للتثبت وواقعيه كما في هذا المثال: "إن استخدام أسمدة معينة لشتلات الفلفل الحار تنتج زيادة ملحوظة عند نمو الفلفل و نضجه".

- أوصف الإجراء الذي ستتبعه لاختبار الفرضيات التي وضعتها، و المواد التي ستحتاج إليها في إجراء تجربتك. مثل عدد معين من شتلات الفلفل الحار، والأسمدة، والمزارعين ومصادر الضوء. وتشمل جداول زمنية وأوصاف محددة للأساليب والقياسات التي تخطط لاستخدامها بذلك سيكون لديك خطة عمل من أجل البحث الخاصة بك.
- اكتب قائمة المراجع المستخدمة في دراستك البحثية. هذه المراجع تظهر اتساع معرفتك وتوفير موارد مفيدة للقراء.

منطلقات الناجحين

- لا تضيق ذرعاً بالمحن فإنها تصقل الرجال، وتقده العقل، وتشعل الهمم.
- العمل والجد هو الطريق الأعظم إلى الجد، وهو بلسم لأدوائك، وعلاج لأمراضك بل هو كنزك.
- قيمة كل امرئٍ ما يحسن، والعاطل صفر، والفاشل ممقوت، والمخفق رخيص.
- ركّز اهتمامك على عمل واحد، وانغمس فيه واحترق به وأعشقه لتكون مبدعاً.
- ابدأ بالأهم فالمهم، وإياك والشتات وتوزيع الجهد، على عدة أعمال فإنه حيرة وعجز.
- النظام طريق النجاح، ووضع كل شيء في موضعه مطلب الناجحين، أما الفوضى فهي صفة مذمومة.
- الناجحون يحافظون على مقتنياتهم وأمتعتهم، فلا يبذرون ولا يفسدون.
- ولا يفوح العطر حتى يسحق، ولا يضنوع العود حتى يُحرق وكذلك الشدائد لك هي خير ونعمة.
- الناجح لا يغلب هواه عقله، ولا عجزه صبره، ولا تستخفّه الإغراءات ولا تشغله التّوافه.

منوعات ثقافية

عادات تظن أنها غير مؤذية.. لكنها شديدة الضرر بصحتك

كثيرة هي الممارسات والعادات السيئة التي نقوم بها دون وعي منا، ومن الممكن أن نذكر البعض منها؛ مثل: قضم الأظافر، أو فرك الشعر، أو وضع الإصبع في الأنف باستمرار.

تعتبر هذه العادات من السلوكيات غير المفضلة لدى الكثيرين. كما ترتبط هذه الحركات اللاإرادية، أحياناً، بحالة الإجهاد والتوتر التي يمكن تؤدي إلى مشاكل صحية. تذكر صحيفة El pais الإسبانية بعض هذه العادات، والنتائج السلبية التي يمكن أن تتسبب فيها.

١. قضم الأجسام الصلبة يلحق ضرراً بمينا الأسنان:

يحتاج العديد من الأشخاص إلى قضم شيء ما، مثل قلم الرصاص، أو سداة قارورة المياه أو أسلاك السماعات بطريقة قد تؤدي الأسنان. ويلجأ البعض إلى هذه العادة كوسيلة للتعبير عن التوتر، وهي كذلك حركة يقوم بها الكثيرون دون وعي منهم، فنظام الأسنان مهياً لتسهيل عملية مضغ الطعام، إلا أن استخدامها لأغراض أخرى يسلط عليها ضغطاً قد يؤدي في نهاية المطاف إلى تباعد الأسنان فيما بينها أو حتى انكسارها. وقد أشارت الجمعية الإسبانية لجراحة اللثة، إلى أن مينا الأسنان تُعتبر المادة الأكثر صلابة في جسم الإنسان، لكن ذلك لا يعني أنها غير معرضة للتلف. وفي الحقيقة، نحن لا نستطيع تجنب مضغ الطعام، لكن قضم الأجسام الصلبة، رغم دوره في تحفيز عملية إفراز اللعاب الذي يساهم في تخليص الفم من الجراثيم، قد يؤدي إلى تلف مينا الأسنان.

٢. عض الفم وباطن الخدين يؤدي إلى الإصابة بالقروح والالتهابات:

نعض أحياناً الشفاه أو باطن الخدين دون قصد عندما نريد التحدث وتناول الطعام في الوقت نفسه، أو في حال الإصابة بخدر في الفم بعد زيارة الطبيب؛ إذ نلاحظ وجود أسباب تدفع الأشخاص لعض الجلد، وهو ما يُعرف في الطب النفسي بألية السيطرة على الانفعالات.

أجرى مركز الأمراض الجلدية في سياتل بالولايات المتحدة الأمريكية دراسة حول الأسباب التي تؤدي إلى ممارسة هذه العادة، واستنتج أنها وسيلة من وسائل التخلص من الإجهاد، فالكثير من الناس الذين يعانون اضطراباً في السيطرة على انفعالاتهم يدمنون قضم قلم الرصاص في المدرسة، وتتطور بهم الحالة إلى أن يصلوا إلى مرحلة عض بشرتهم. وأحياناً، تكون هذه العادة نتيجة لاضطرابات أخرى، ما يجعلهم يقومون بحركات مماثلة في مواجهة المشاكل الصغيرة التي تعترضهم. لذلك، يدعو الخبراء إلى اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لتفادي القروح والالتهابات التي يمكن أن تصيب الغشاء المخاطي للفم في الحالات الأكثر خطورة.

٣. قرص الوجه قد يتسبب في ندوب وتشوهات:

يمكن أن نقوم قرص الوجه مراراً وتكراراً دون وعي منا، وتتفاقم هذه الحالة إذا كانت لديك بثور أو قشور في البشرة، وقد يؤدي فركها المتواصل إلى ترك ندوب في الوجه. وتعتبر المؤسسة الأمريكية المختصة بدراسة السلوكيات المتكررة، قرص الجلد عادة ما يحدث عندما يشعر الشخص بالقلق، والخوف، والإثارة أو الملل، وهناك بعض الحالات النادرة التي تتصل باضطرابات جسدية أو عقلية أخرى، على غرار الوسواس القهري، ومرض التوحد والاضطرابات الجلدية وتعاطي المخدرات. إلى جانب ذلك، حذر طبيب الأمراض الجلدية في الأكاديمية الإسبانية للأمراض الجلدية والتناسلية كونستانس بهيو، من عواقب قرص الوجه باستمرار، وقال إن تعود التعامل مع هذه الأمور يمكن أن يبدأ بهاجس بشرة مثالية، دون بثور أو جروح، لكن ذلك غالباً ما يؤدي إلى نتائج عكسية، تتمثل في ظهور التهابات وقرح.

٤. نخر الأنف قد يؤدي إلى نزيف: رغم أن هذه العادة تثير اشمزاز الكثيرين، فإن البعض يرى أن نخر الأنف أمر ممتع، حتى إن الأطباء وضعوا مصطلحاً علمياً خاصاً لوصف هذه العادة المنتشرة؛ “رينوتيليكسيس”، وهي عملية استخراج مخاط الأنف بالإصبع.

وكشفت دراسة أجراها عدد من الباحثين في مجلة الطب النفسي قبل ١٠ سنوات حول هذه العادة، أن ٩١% من بين المشاركين الذين بلغ عددهم ١٠٠٠ شخص، كانوا يمارسون عادة نخر الأنف أكثر من مرة في اليوم، مقابل ١,٢% يقومون بنخر أنوفهم مرة كل ساعة. واستنتج العلماء أنه لا يمكن اعتبار هذه العادة حالة مرضية؛ إذ إن طبيبين من المعهد الوطني للصحة العقلية والعصبية ببنغالور بالهند، تمكنا بعد ٥ سنوات من استنتاج أن المراهقين يمارسون هذه العادة أكثر من ٤ مرات يومياً، وقد شملت الدراسة التي قام بها ٢٠٠ شخص، وأثبتت أيضاً أن ١٢% من المشاركين يبحثون عن المتعة خلال قيامهم بهذه الحركة.

موضوع العدد

حصوات الكلى : أعراضها وأنواعها وطرق العلاج الطبية والمنزلية

ما هي حصوات الكلى؟

الحصوة هي عبارة عن حبيبات صغيرة جداً وصلبة مثل حبيبات الرمل ، تتكون من رواسب المعادن والأملاح في أجزاء مختلفة من الجسم مثل الحالب أو المثانة أو الكلى أو المرارة وفي حالة تكونها فإنها تسبب آلام شديدة يعاني منها المريض ، وتتكون الحصوات نتيجة لنقص كمية السوائل بالجسم ، وفي حالة الحصوات الصغيرة جداً فيعتبر شرب السوائل بكثرة مفيداً في طردها خارج الجسم حيث تخرج عبر البول أما في حالة الحصوات الكبيرة يزداد الشعور بالألم مما يستدعي الذهاب إلى الطبيب .

أنواع الحصوات : • حصوات أملاح الكالسيوم • بلورات فوسفات الأمونيوم والماغنيسيوم • بلورات حمض اليوريك

أعراض حصوات الكلى :

آلام شديدة أسفل الظهر – الشعور بالحرقان عند التبول مع تغير لون البول إلى اللون الداكن مصاحباً إلى نزول دم في البول مع ظهور رائحة كريهة للبول وصعوبة التبول. – سخونة الجسم الشديدة التي تؤدي إلى الحمى. – مغص شديد وآلام بالبطن والأجناب.

طرق العلاج وهناك نوعان :

أولاً العلاجات الطبية: يستخدم الأطباء دائماً الكثير من العلاجات والأدوية لعدة أيام في حالة الحصوات البسيطة مع ملازمة الفراش لعدم تحرك الحصوة من مكانها وينصحون باستمرار الإكثار من شرب السوائل وخصوصاً المياه حتى يتم تفتيت الحصوات ونزولها مع البول وفي حالة تكون الحصوات الكبيرة والمستعصية يتم استخدام أشعة الليزر

ثانياً العلاجات الطبيعية بالمنزل : تتعدد طرق العلاجات الطبيعية المنزلية حيث يوجد الكثير من الأعشاب الطبيعية والتي تعمل على تفتيت الحصوات والتخلص منها بشكل نهائي دون الحاجة إلى التدخل الطبي والجراحي ومنها :

١- مزيج من عصير الليمون مع زيت الزيتون وخل التفاح : حيث يتم مزج كلاً من عصير الليمون مع زيت الزيتون مع خل التفاح الخام ويمكن التخفيف بالماء وأيضاً يجب شرب الكثير من الماء بعدها ويمكن تكرار هذه الطريقة أكثر من مرة في اليوم ويكرر هذا الموضوع يومياً إلى أن يتم الشفاء .

٢- البقدونس المغلي: يتم وضع البقدونس في ماء مغلي على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويترك ليبرد ويشرب بعد ذلك ويمكن تكرار الموضوع أكثر من مرة في اليوم حيث له تأثير قوى في تفتيت الحصوات .

٣- الحلبة الحصى مع اللبان الذكر: تغلي بذور الحلبة الحصى مع إضافة ملعقة من اللبان الذكر على النار لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة ثم تصفى جيداً وتترك لتبرد ويمكن عمل إبريق كبير وحفظه بالثلاجة وتكرر العملية من ٤ : ٥ مرات يومياً .

٤- بذور الكرفس : تعتبر بذور الكرفس من الأعشاب القوية والمدررة للبول حيث تعمل على إذابة وطردها الحصوات من الجسم وينقع بنفس الطرق السابقة في الماء المغلي مع تكرار الشرب يومياً بمعدل ٤ : ٥ مرات .

٥- الحلف بر : يعتبر من الأعشاب القوية والعديدة الاستخدام حيث يدر البول ويستخدم أيضاً في علاج السعال وله مفعول سحري وينقع ويكرر الشرب بنفس الطرق السابقة.

٦- حجر إسرائيل (الزيتون الإسرائيلي) : عبارة عن أحجار أو صخور أو حصى صغيرة تتكون في الجبال في فلسطين وإسرائيل وقد سميت بهذا الاسم حيث أنها تشبه ثمرة الزيتون وله أسماء عديدة ومنها حجر القدس ، زيتون بني إسرائيل ، حجر اليهود وبيع في محلات العطارة وطريقة استخدامه كالآتي :

يتم طحن هذه الأحجار جيداً حتى تصبح ناعمة جداً ثم يتم وضع ملعقة على نصف كوب من الماء ويمكن عصر ليمونه عليه ويتم التقليب جيداً ويشرب ثلاثة مرات يومياً لمدة ٣ : ٤ أيام حيث يتفاعل مع جميع الحصوات بالجسم ويجعلها تذوب بسرعة وتفتت بسهولة وتخرج عبر البول دون الشعور بها وهذه الطريقة مجربة وفيها الشفاء إن شاء الله .

نصائح هامة:

ينصح المرضى الذين يعانون من الحصوات الإكثار من شرب الماء بمعدل لتران من الماء يومياً مع تجنب المشروبات الغازية والقهوة والشاي والشيكولاته والبقول السوداني والأطعمة التي تحتوى على نسبة كبيرة من الأملاح والكالسيوم والحديد مثل منتجات الألبان والأسماك المعلبة مثل التونة والسردين وبعض الخضروات والفاكهة مثل البرتقال والفرولة والجريب فروت والبنجر والباامية واللفت والسبانخ وأيضاً الابتعاد عن اللحوم وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين الذي يساعد في تكون الحصوات .



- تبدأ الحياة عندما نزيح جانباً "الأنا الخاصة بنا"، ونفسح المجال لمحبة الآخرين.
- العقول المبدعة تبقى على قيد الحياة خلال أي نوع من أنواع التدريب السيئ.
- في بعض الأحيان أجمل شيء في الحياة يأتي من دون أن نتوقعه أو أن نعمل من أجله فيكون بذلك هبة الحياة.
- لو أن أشواق أحدهم لم تلبى فلا تندهش، فتلك ما نسميها الحياة.
- إن تجربتي في الحرب والحياة والعلم قادتني للاعتقاد بامتلاكنا حياة واحدة فقط على هذا الكوكب، لدينا فرصة واحدة لنعيشها ولنساهم في مستقبل مجتمعا وفي مستقبل الحياة، الحياة ما بعد الموت هي فقط في ما سيتذكره الناس عنك.
- إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى الأسفل لترى من ساعدك على الصعود إليها وأنظر إلى السماء ليثبت الله أقدامك عليها.
- قال لقمان لولده : شينان إذا حفظتهما لا تبالى بما ضيعت بعدهما، درهمك لمعاشك ودينك لمعادك.
- الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة.. أو لا شيء.
- الإنسان عندما يفشل، يزهّد بالحياة الدنيا، ولا يعود يفكر إلا بالآخرة كتعويض عنه.
- إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته.. فإنك لا تتقدم أبداً.
- كل ظلام الدنيا لا يستطيع أن يطفى نور شمعة واحدة.
- عندما أقوم ببناء فريق فإني.. أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز .. وإذا لم أعثر على أي منهم فإنتني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة.
- مجالسة الصالحين تحولك من ستة إلى ستة : من الشك إلى اليقين.. من الرياء إلى الإخلاص .. من الغفلة إلى الذكر .. من الرغبة في الدنيا إلى الرغبة في الآخرة .. من الكبر إلى التواضع .. من سوء النية إلى النصيحة.
- المسكين من ضاع عمره في علم لم يعمل به، ففقد لذات الدنيا وخيرات الآخرة، فقدم مفلساً على قوة الحجة عليه.
- إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار.
- إن كانت النفس لا تبدو محاسنها في اليسر صار غناها من مخازيها
- لعلّه من عجائب الحياة .. أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة.. فإنك دائماً تصل إليها
- لا تقل إن الدنيا تعطيني ظهرها فربما أنت من يجلس بالعكس.

