



كلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد



النشرة البيئية

العدد الاول 2025/2024

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ ناهد شوكت ابو المجد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيسا)

(عضواً)

أ.د/ صفاء احمد محمد قطب

(عضواً)

أ.د/ مرزوقة عبد العزيز

(عضواً)

أ.د/ نادية ابراهيم سيد

(عضواً)

د/ هالة غانم

(عضواً)

د / نجلاء احمد احمد

(عضواً)

د/ اية مصطفى

اسرة اصدقاء البيئة

أ/ احمد راشد

حكمة العدد

حكمة العدد

شيطان يُدمر الإنسان: الانشغال بالماضي والانشغال بالآخرين، فانشغالك بالماضي يضيّع المستقبل، وانشغالك بالآخرين يضيّع راحة البال.

افتتاحية العدد:

تدعم البيئة بقاء البشر، وتعدّ مصدرًا للموارد الطبيعية، كما تدعم التنوع البيولوجي وتوفر جمالًا رائعًا لكوكب الأرض، كما أن البيئة مسؤولة عن تنقية الهواء ومكافحة الكوارث، فبالإضافة إلى توفير الغذاء توفر البيئة أيضًا الموارد الطبيعية الضرورية لبقاء البشر على قيد الحياة، فهي مصدر المياه النظيفة والأدوية والملابس والوقود الحيوي والأحفوري والخشب، وتعزز هذه الموارد مستويات معيشة الإنسان ليعيش بصورة أفضل وأكثر صحة، كما أن البيئة تدعم معظم الأنشطة الاقتصادية في العالم مثل؛ الصيد والزراعة والصناعة والسياحة، ولذلك قد يؤثر إهمال البيئة أو تدميرها على العمالة

والأمن الغذائي والإنتاج سلبيًا، ونظرًا لأهمية البيئة يجب حمايتها من التدهور أو التلوث وأي آثار أخرى تضرّ بها، ويمكن ذلك من خلال الحفاظ على المياه والتخلص من النفايات بطريقة سليمة غير ضارة والحفاظ على التنوع البيولوجي فيها، وبهذا يمنع الإنسان من استنفاد الموارد الطبيعية وبالتالي ضمان استقرار النظام البيئي والسماح للأجيال القادمة بالاستفادة من هذه الموارد.

نتشرف بتقديم العدد الأول من مجلة (البيئة) في كلية التمريض للعام الجامعي 2024 / 2025 . راجين أن تجدوا في هذا العدد ما يفيدكم وينفعكم .

ا.د. ناهد شوكت ابوالمجد

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

مقالة العدد

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 أثر التنفسي العالمي لمرض فيروس كورونا (COVID-19) على كل جزء من حياة الإنسان بما في ذلك العالم المادي 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 أيضًا بعض النتائج السلبية لـ (COVID-19) مثل زيادة النفايات الطبية

والاستخدام العشوائي والتخلص من المطهرات والأقنعة والقفازات وعبء النفايات 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

الحفاظ على البيئة من الجانب

النبوي

حثّ رسول الله صلى الله عليه وسلم على الحفاظ على البيئة بكافة مجالاتها منها المائية والنباتيّة والحيوانيّة حيث نهى عن الضرر فيها وتلويثها والتصرّف بها حسب الأهواء الشخصية

التعامل مع البيئة المائية

ما ورد عن الرسول من حديث أبي هريرة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ) رواه البخاري ومسلم

وكذلك قال « إِنَّقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَ، الْبُرَازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ، وَالظِّلَّ)

روي(أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم مرّ بسعدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ فَقَالَ : ما هذا السرفُ ؟ ، فقال: أفي الوضوءِ إسرافٌ؟، قال: نَعَمْ، لا تسرف في الماء وإن كنت على نَهْرٍ جارٍ)

في إزالة الأذى

حثّت السيرة النبوية في العمل على الحفاظ على نظافة البيئة وإزالة الضرر والأذى منها بقوله صلى الله عليه وسلم (الإيمانُ بَضْعٌ وَسَبْعُونَ شُعْبَةً، فَأَوَّلُهَا قَوْلُ لا إِلَهَ

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 المزدحمة ، 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 إلا ان ذلك لا ينفي التأثيرات البيئية الإيجابية والتي تتمثل في الحد من تلوث الهواء وانبعاثات غازات الدفيئة مع إغلاق الصناعات والنقل والشركات ،

إِلَّا اللَّهَ وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةٌ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ)
وَقَالَ (إِمَاطَةٌ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ)



نظرة الاسلام تجاه البيئة

لم ينظر الإسلام للطبيعة على انها علاقة صراع وتضاد، بل جعلها علاقة تكامل، لأن الكون والحياة هي من خلق الله تعالى مثل الإنسان، وقد سخر الله سبحانه وتعالى الكون لصالح الانسان، وإن عمارة الأرض منوطة بالإنسان، قال تعالى :

(اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلُوكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ♦ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبِينَ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ).

سورة النمل (ايه 60

(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَتْ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ).

سورة البقره (ايه 30)

إنّ الإسلام الحنيف نصّ وحثّ على إعمار الأرض والمحافظة عليها ونهى عن الافساد فيها بأيّ شكل من الأشكال

الماديّة والمعنوية بقوله: (وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ) سورة الاعراف (ايه 56)

جعل الله الإفساد في الأرض جريمة منكرة إذ قال : (وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ). سورة البقره (ايه 205)

أقوال وحكم عن البيئة

- في بذور اليوم كل أزهار المستقبل
- لكل نبات مهما كان صغيراً - ظل
- البيئة اطار للحياة ومورد للثروات
- في صيانة الماء صحة ونماء
- إن الحصول على قطرة ماء واحدة يكلف الكثير، تجنب الاسراف في الماء أيها البيئي الصغير
- التربة البيئية مفتاح لصيانة الموارد الطبيعية
- إعادة الاستعمال عامل مهم في الحد من خطورة النفايات
- تلوث الهواء تسمم وفناء



الأيام العالمية

يونيو

- اليوم العالمي للبيئة (WED)

يوم البيئة العالمي الذي بدأ احتفال دول العالم به في العام 1972م. حيث تستضيف في 5 يونيو من كل عام مدينة في العالم الفعاليات الرسمية لهذا اليوم، كما تم إنشاء برنامج الأمم المتحدة للبيئة " UNEP التابع لمنظمة الأمم المتحدة في نفس السنة والذي استغل الاحتفال العالمي بالبيئة في 5 حزيران لتوضيح المخاطر المحيطة بالبيئة، واتخاذ إجراءات سياسية وشعبية للحفاظ عليها.

هو يوم يحتفل به في كل عام ويصادف تاريخ 14 يونيو. ويهدف إلى توعية الناس ويعمل على زيادة الوعي بمنتجات الدم الآمنة، وبأهمية التبرع بالدم من أجل إنقاذ حياة الآخرين. يوافق هذا التاريخ ميلاد كارل لاندشتاينر مؤسس نظام فصائل الدم ABO والذي حاز بسببه على جائزة نوبل. احتفل بهذا اليوم لأول مرة في 2005.



- اليوم العالمي لمكافحة اساءة استعمال المخدرات والإتجار غير المشروع بها International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking)

هو يوم عالمي أقرته الأمم المتحدة بغرض مكافحة إساءة استعمال المخدرات والاتجار غير المشروع بها. يتم الاحتفال بهذا اليوم في يوم 26 يونيو من كل عام، منذ عام 1988. تم رفع قرار الاحتفال بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة الصادر برقم 42 / 112 وتاريخ 7 ديسمبر عام 1987.



- اليوم العالمي للمتبرعين بالدم (World Blood Donor Day)

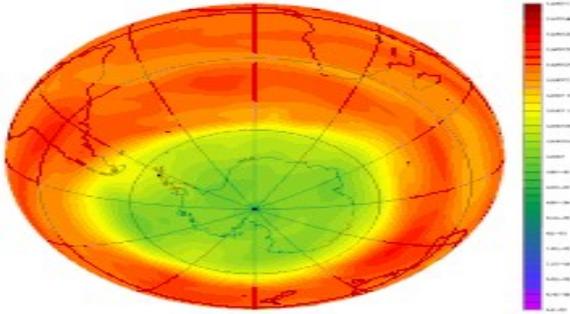
➤ **يوليو**
- **اليوم العالمي للتهاب الكبد**
الوبائي World Hepatitis Day
يوم 28 يوليو، والذي يهدف إلى زيادة ورفع التوعية بالتهاب الكبد الوبائي والتهاب الكبد الوبائي سي، بالإضافة إلى تشجيع ودعم عمليات الوقاية، التشخيص والعلاج.

➤ **سبتمبر**

- **اليوم العالمي للحفاظ على طبقة الأوزون**

اليوم العالمي للحفاظ على طبقة الأوزون في السادس عشر من شهر سبتمبر من كل عام وهو اليوم الذي وقعت فيه أكثر من 190 دولة على بروتوكول مونتريال 1987م الذي يحدد الإجراءات الواجب اتباعها على المستوى العالمي والإقليمي والمحلي للتخلص تدريجياً من المواد التي تستنزف طبقة الأوزون.

TIME: 11-SEP-1987 00:00 DATA: SEF: wRoperan:rl:156709:1.1.T_03 NetCDF file created by the GRS2CDF program



معلومات صحية

امراض الصيف

عند دخول فصل الصيف يحمل في نسماته العليقة العديد من الأمراض التي

➤ **أغسطس**
- **الاسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية**

هو احتفال سنوي يقام سنويًا من 1 إلى 7 أغسطس في أكثر من 120 بلد. ووفقاً لبيانات 26 آب / أغسطس الصادرة من موقع المنظمة العالمية للأرصاد الجوية.

- **اليوم العالمي للعمل الإنساني**

World Humanitarian Day

هو يوم مخصص للاعتراف بمجهودات العاملين في المجال الإنساني وأولئك الذين فقدوا حياتهم بسبب المساعدات الإنسانية. حدد اليوم بيوم 19 أغسطس من كل عام، وعين من قبل الجمعية العامة

ارتبطت بشكل كبير بهذا الفصل، ويعد موسمًا للمشاكل التي لا تنتهي، ومن هذه المشاكل ارتفاع درجة الحرارة، والإحساس بالإرهاق والحمول، وتظهر عدة أمراض مرتبطة بفصل الصيف، وذلك لطبيعة الجو الحار والرطوبة العالية.

ونظرًا للازدحام الشديد ولظروف السفر وتناول الأطعمة خارج المنزل وانتشار الحشرات والزواحف في فصل الصيف، والتي تجعل من موسم الصيف مرتعًا للكثير من الأمراض، كالإسهال والدوسنتاريا والنزلات المعوية والجفاف والحساسية بأنواعها والأمراض الجلدية مثل: الجرب، والطاعون، وأمراض الرمد، والنزلات المعوية وهي أكثرها انتشارًا.

فلذا، وجب التنويه عن أمراض الصيف وطرق الوقاية منها لكي تقي نفسك وعائلتك من تلك الأمراض. ما هي أمراض الصيف وكيفية الوقاية منها؟

تنقسم إلى:

أفضل نظام غذائي لمرضى ضغط الدم

إن أمراض ضغط الدم المختلفة هي أحد أكثر أمراض العصر إنتشاراً وشيوعاً لدى الكثير من الأشخاص ، فهناك عدداً كبيراً من الأشخاص حول العالم يعانون من أمراض ضغط الدم أو معرضون للإصابة بها ، فقد أسمى الأطباء أمراض ضغط الدم بإسم مرض العصر القاتل أو القاتل الصامت ، نظراً لأن هذه الأمراض الخطيرة تتسبب في وفاة الكثيرين وتقتلهم في صمت دون أن يشعر البعض أنه يعاني من مشكلة في ضغط الدم بالأساس ، كما تتسبب أمراض ضغط الدم في إصابة المريض بمضاعفات صحية خطيرة دون أن تظهر لها أعراض واضحة فلا ينتبه المريض لإصابته بالمرض إلا بعد تدهور حالته الصحية وإصابته بأمراض خطيرة ،

فصل الصيف، والتي تجعل من موسم الصيف مرتعًا للكثير من الأمراض، كالإسهال والدوسنتاريا والنزلات المعوية والجفاف والحساسية بأنواعها والأمراض الجلدية مثل: الجرب، والطاعون، وأمراض الرمد، والنزلات المعوية وهي أكثرها انتشارًا.

فلذا، وجب التنويه عن أمراض الصيف وطرق الوقاية منها لكي تقي نفسك وعائلتك من تلك الأمراض. ما هي أمراض الصيف وكيفية الوقاية منها؟

تنقسم إلى:

أمراض الجهاز التنفسي: كالالتهاب الرئوي وهذا بسبب أجهزة التكييف والتنقل المفاجئ بين الحرارة والبرودة، ومن أهم أعراضه، السعال وصعوبة التنفس وزيادة حرارة الجسم.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: عدم التعرض للحرارة الشديدة بعد البرودة، وأخذ قسط من الراحة خلال فترة

فارتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه يؤثر على صحة أعضاء الجسم المختلفة . ، فارتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه يؤثر على صحة أعضاء الجسم المختلفة . فتتسبب بأمراض عديدة منها: الأمراض الجلدية وأمراض العيون كالتراكم، وهو مرض يصيب جفن العين ويمكن أن يكون صديداً.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: عدم استخدام حمامات السباحة المشتركة، وفي حالة استخدامها يجب عند الخروج من المسبح وضع قطرة معقمة في العين. أمراض تنتقل بسبب الحشرات: كالحمى الصفراء، فهي تنتقل عن طريق الحشرات وخاصة البعوض الذي يوجد في المستنقعات والبرك الراكدة، ومن أهم أعراضها وجود رعشة وتعرق شديد ووجود الحمى.

للوقاية من هذه الأمراض يجب: مكافحة الحشرات بالطرق الكيميائية، واستخدام الناموسية عند النوم.

يوجد نوع آخر من الأمراض ولكنه خاص بالجهاز العصبي، ويعتبر من أهم أمراض الصيف وهو (التهاب السحائي) وينقسم إلى نوعين:

التهاب السحائي الفيروسي- التهاب السحائي الميكروبي.

وينتقل هذا المرض عن طريق الرذاذ والتنفس ومخالطة حامل الفيروس أو المريض، وأيضاً عند قضاء عطلة في أماكن تتوطن فيها الحمى الشوكية.

وتتمثل الوقاية منه في التحصين لجميع أفراد الأسرة.

وصحيح أن مرض ارتفاع ضغط الدم هو أحد أكثر أمراض ضغط الدم إنتشاراً إلا أن الفترة الأخيرة قد شهدت زيادة كبيرة في حالات الإصابة بأمراض ضغط الدم المرتفع والمنخفض أيضاً ، ف إنخفاض ضغط الدم قد بدأ مؤخراً في الزيادة والإنتشار بشكل كبير أيضاً ، و ضغط الدم يعرف ببساطة بأنه هو الضغط والقوة التي تدفع الدم للتدفق والجريان في الشرايين ، و يتدفق الدم بشكل صحي أو طبيعي عندما

يكون الضغط الذي يدفع الدم معتدلاً وفقاً للمعدل الطبيعي ، لكن عندما ينخفض معدل ضغط الدم عن المعدل الطبيعي أو يرتفع عن هذا المعدل أيضاً فإن الأمر في هذه اللحظة خطير ، فيشير إلى حالة مرضية تهدد صحة المريض وتصيبه بالأمراض الخطيرة التي تلي هذا الإضطراب الكبير في ضغط الدم .

ومع زيادة خطر الإصابة بأمراض ضغط الدم المختلفة وإنتشارها ، فقد ظهرت طرق علاج متطورة ومختلفة لعلاج ضغط الدم ، ومشكلة أمراض ضغط الدم في أنها أمراض مزمنة يصعب علاجها ، وقد يكون لا علاج لها ، لذلك فمرضى ضغط الدم دائماً ما يتناولون أدوية وعلاجات دائمة تستمر بشكل دائم وليس فترة مؤقتة ، للحفاظ على مستوى معتدل من ضغط الدم دون إرتفاع أو إنخفاض ، لكن العلاجات وحدها غير كافية ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة التي أجرتها عدة منظمات أن أمراض ضغط الدم تنتج بالأساس من خلال إتباع نظام غذائي خاطيء ضار بالصحة ، بالإضافة إلى بعض العادات الخاطئة التي تؤثر على الصحة ، فتسبب أمراض ضغط الدم أيضاً ، لذلك فإن اللجوء لأدوية ضغط الدم لعلاج إرتفاع أو إنخفاض ضغط الدم لا يعتبر حلاً كافياً للسيطرة على ضغط الدم والحد من تجاوزه للمعدل الطبيعي ، لذلك فإن من المهم أن يتم إتباع نظام غذائي صحي يهدف بشكل أساسي على الحفاظ على الصحة وخفض الماء الزائد والأملاح الزائدة بالجسم ، وهو ما يؤدي على المدى الطويل إلى وصول ضغط الدم إلى معدلات طبيعية ومعتدلة ، وبذلك يصبح التعايش مع أمراض ضغط الدم أسهل إلى جانب العلاجات الطبية بالطبع ، لكن كما ذكرنا العلاج لا يكفي وحده دون صحة جيدة تحمي المريض من تدهور ضغط دمه .

ويقوم أي نظام غذائي صحي بالأساس على عمل توازن في الغذاء ، أي تناول الأغذية الصحية المفيدة ، منخفضة

مشروبات تجدد طاقتك أثناء فترة الحمل

أفضل مشروبات الطاقة الصحية أثناء الحمل من أجل مساعدتك في الحصول على المشروبات الصحية والصالحة للشرب التي يمكنك الاستمتاع بها أثناء فترة الحمل (وأيضاً في أي وقت قبل أو بعد الحمل) تحقق من هذه المشروبات الصحية سهلة الصنع خلال فترة الحمل

1. العصائر:- يمكنك شرب العصائر قبل تناول الإفطار يومياً فهي سوف تقوم بغسل جسمك من السموم أولاً قبل إدخال إية أطعمة له، ويمكنك أيضاً إضافة بعض الخضر أو المكسرات لجعلها أكثر صحة.

* عصائر الفاكهة الغنية مع البروتين والكالسيوم والألياف كلها تساعد في الحفاظ على جسمك صحياً ونشطاً خلال فترة الحمل.
* استخدام الفواكه مثل الموز والفراولة والمانجو لتحضير العصائر السريعة والصحية يمكن أن تستخدم أيضاً لاشباع الجوع في بعض الأحيان.

2. عصائر الفاكهة المخلطة:- عصائر الفاكهة هي وسيلة مضمونة للحفاظ على جسمك رطب وحيوي خلال فترة الحمل.

*تتيح لك الفواكه الاختيار من بينها والفواكه الموسمية الطازجة مثل التوت الحلو والبطيخ والمسك، والشمام، والبرتقال، والاناناس الخ يمكنك خلطها سوياً وتجهيز شراب الفاكهة السريعة.

- تحتوي معظم هذه المجموعات من الفاكهة على أطنان من المعادن والمواد المغذية التي يحتاجها الجسم أثناء فترة الحمل. والأفضل من ذلك كله كما أنها متعددة وملبية لجميع الأذواق بشكل كبير.

3.المياه:- قد يبدو مستغرباً ولكن المياه في الواقع هي واحدة من أفضل المشروبات التي يمكن أن يكون لها أثناء فترة الحمل.

شرب الكمية المثلى من المياه خلال فترة الحمل ليست فقط لمساعدتك في التعامل مع جسمك أن يتغير على نحو أفضل، ولكن أيضاً تجعلك تشعرين بالتعب بشكل أقل من المعتاد. يُعتقد أيضاً أن الماء قد يساعد على إبقاء خلايا الدم صحية وتعزيز الصحة العامة خلال فترة الحمل.

. اللبن:- يعمل اللبن كشراب طبيعي للتبريد حيث يعمل على إبقاء جسمك رطباً

السرعات قليلة الدهون أيضاً ، متنوعة ، لضمان تنوع الفيتامينات والمعادن ، كما أن هناك ممنوعات أساسية في هذا النظام ، أبرز هذه الممنوعات هي الكربوهيدرات ، والدهون المشبعة ، بالإضافة إلى الأملاح الزائدة والسكريات العالية أيضاً .
أهم ما يجب أن يتضمنه النظام الغذائي لمرضى ضغط الدم :

1 - الخضروات والفاكهة أولاً : من المهم أن يقوم مريض ضغط الدم بالحرص في أي نظام غذائي يتبعه بتناول الفاكهة ، والخضروات ، ويفضل أن تكون طازجة ، كما يمكن تناول بعض الخضروات دون طهو للحفاظ على أكبر كم ممكن من الفيتامينات والمعادن بها للاستفادة منها .

2 - التركيز عن الدهون الصحية : الدهون المشبعة ضارة للجسم بشكل عام ، لكن من المهم أن يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والزيوت المفيدة والغير مشبعة ، وأبرز الأطعمة الغنية بالدهون المفيدة هي الأسماك والمكسرات وغيرها .

3 - المكملات الغذائية : إن كنت مريض ضغط وتريد أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً يجب أن تستشر طبيبك حول ما إذا كان ممكناً أن تتناول مكملات غذائية ، فالمكملات الغذائية تمد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات ، وهو ما يساهم في تحسن حالة ضغط الدم إلى حد كبير .

4 - السوائل : يحتاج الجسم إلى شرب السوائل بشكل كبير ، وبشكل خاص مريض ضغط الدم ، فيجب أن يحرص المريض على شرب الماء بكميات كبيرة ، بالإضافة إلى شرب العصائر الطازجة غير المحلاة ، لضمان عدم زيادة نسبة السكر بالدم .



– يُعتقد أن هذا المشروب يحتوي على بكتيريا البروبيوتيك والتي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

* اللبن هو المشروب الأفضل للجميع وليس للسيدات الحوامل والأطفال فقط، لذا فمن السهل للغاية الحصول عليه كما أنه مشروب منعش وجاهز أيضاً .

* عليك الاهتمام بتناول اللبن المبستر جيداً حتى لا تتعرضين أنت وطفلك لأي نوع من المشاكل الصحية.

5. ماء جوز الهند:- ماء جوز الهند هو مشروب متساوي الحموضة بشكل ممتاز وهو أفضل مشروب صحي أثناء الحمل حيث يمنع الجفاف.

* ماء جوز الهند الطبيعي غني بالبوتاسيوم مما يجعله يتمتع بخواص طبية علاوة على أنه مشروب طاقة، فيمكن استعمال شراب جوز الهند في علاج ارتفاع ضغط الدم، ويساعد تناوله في علاج أمراض القلب والتهاب الأعصاب والإرهاق والقلق والتعب الدماغي

* إذا كنت تشعرين بالتعب خلال أشهر الصيف الحارة، يمكنك تناول ماء جوز الهند بشكل منظم فهو أفضل رهان وخيار في هذا الوقت .

* كما أنه يساعد في تجديد أملاح الجسم الطبيعية وهو خيار صحي عندما يتعلق الأمر بتبريد حالة العطش إذا كنت حاملاً.

6. عصير الخضار:- تماماً مثل الفاكهة يمتلك الخضار مكانة خاصة في نظامنا الغذائي. فإذا كنت تشعرين بأنك قد تخطيت تلك المجموعة الغذائية الهامة، يمكنك هنا النظر في شرب كوب من عصير الخضار الطازج للتعويض عن ذلك.

*يمد عصير الخضار جسمك مع العناصر الغذائية التي يحتاجها بشكل كبير.

*كما أنه يتيح لك الجرعة التي تشتد الحاجة إليها في هذا الوقت (أثناء الحمل) من الألياف لتحسين حركة الأمعاء.

7.عصير الليمون:- عصير الليمون هو طريقة أخرى للحفاظ على جسمك رطب خلال فترة الحمل. ومن السهل أيضاً تصنيعه بالمنزل بشكل سريع جداً ، وهو مصدر غني بالطاقة.

* الليمون عنصر غني جداً مع فيتامين C، والذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد

بشكل أفضل وهو أمر مهم للغاية خلال فترة الحمل.

* وهنا أيضاً ما هو أكثر من ذلك، حيث وُجد أن عصير الليمون يمكنه أن يساعدك على تخطي غثيان الصباح وكبحه عند تناوله مع بعض النعناع والزنجبيل.

8. المشروبات بالحليب:- الحليب هو مصدر طبيعي مذهل من الكالسيوم والبروتين وفيتامين B-12، مما يجعله أفضل المشروبات على الإطلاق أثناء فترة الحمل.

*يمكنك اختيار المشروبات التي تعتمد على الحليب مثل الحليب الخالي من الدسم المبرد أي (المحلاة باللبن الطازج) وخصوصاً خلال فصل الصيف.

*هذه المشروبات تساعد في الحفاظ على جسمك قوي وحيوي خلال فترة الحمل.

9. المشروبات العشبية التقليدية:- معظم هذه المشروبات العشبية تأتي من الهند ، وتكون ذات مذاق فريد يجعلها سهلة الاستهلاك.

*كما أنها تساعد أيضاً على ترطيب الجسم وتبريده بشكل طبيعي، ويمكنك البحث عن بعض الصفات الجيدة بها على الإنترنت وتبديئين في تناولها ولكن عقب استشارة طبيبك.

10. الشاي المثلج:- الشاي المثلج هو مشروب منعش آخر يمكنك استهلاكه خلال الصيف.

*شريحة من الليمون أو بضعة أغصان من النعناع يمكنها أن تجعل تناول مشروب الشاي أكثر أنتعاشاً كما أنها تساعد على كبح غثيان الصباح المصاحب للحمل.

* تأكدي من الحد من الاستهلاك الخاص من الشاي، وأنه لا يحتوي على مادة الكافيين.

قبل أن تستهلكين أي من هذه المشروبات الصحية أثناء الحمل، تأكدي بأن لديك حديث مع الطبيب ورأيه حول الأمر. أيضاً يجب عليك استخدام المكونات الطازجة والعضوية عند إعداد الشراب وتجنب استخدام المواد المعبأة والمشروبات المصنعة.

يمكن التعامل مع اعراض الحمل المختلفة بطريقة تجعلك تشعرين بأنك منخفضة الطاقة. وإذا كنت تناضلين من أجل القيام بأبسط الأنشطة اليومية خلال فترة الحمل فيجب عليك الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي يمنحك المزيد من الطاقة والإيجابية ، ونحن هنا سوف نقدم لك أفضل المشروبات التي

يمكنك تناولها خلال فترة الحمل من أجل المزيد من الطاقة والحيوية، تابعي القراءة حتى يمكنك التعرف عليها.

الوزن: اللوز مصدر جيد للكالسيوم بالإضافة الى الدهون غير المشبعة المفيدة لصحة القلب

البر وكلي: نصف كوب من البروكلي المطبوخ يعادل 10% من احتياجك اليومي من الكالسيوم. بالإضافة الى احتوائه على الفيتامين C, K مع خواص الوقاية من مرض السرطان.

التين: نصف كوب من التين يزودك بنسبة 12% من جرعة الكالسيوم اليومية بالإضافة الى احتوائه على الألياف الغذائية.

اللفت المسلوq: يحتوي اللفت على نسبة مرتفعة من الكالسيوم وخاصة في الأوراق، يمكنك إضافة أوراق اللفت إلى الحساء الخاص بك أثناء طهيهِ للحصول على كامل الفائدة.

فول الصويا المطبوخ: فول الصويا مصدر ممتاز للبروتين والأوميغا-3 بالإضافة إلى الكالسيوم



ما هي مصادر الكالسيوم الطبيعية

الكالسيوم من العناصر الحيوية للجسم ومن المعروف أهمية الكالسيوم للعظام والأسنان، ولكن لا يستطيع الجسم تكوين الكالسيوم ويجب الحصول عليه من مصادر خارجية، وقد استقر في أذهاننا جميعاً منذ الصغر أن منتجات الألبان هي المصدر الوحيد للكالسيوم، مما يمثل مشكلة للنباتيين أو ممن يعانون من حساسية تجاه منتجات الألبان أو لمن لا يحبون اللبن. ولحسن الحظ يوجد العديد من المصادر الطبيعية الأخرى الغنية بالكالسيوم والتي قد لا يعرفها البعض ومنها

الجرجير: كوب واحد من الجرجير يمنحك ثلث احتياجك اليومي من الكالسيوم مع 5 سعرات حرارية فقط. اضيفي الجرجير الى طبق السلطة الخاص بك لطعم أفضل ومصدر جيد للكالسيوم.

الفاصوليا البيضاء: الفاصوليا البيضاء تتمتع بكونها مصدر للبروتين، الألياف الغذائية والكالسيوم.

السبانخ المطبوخة: تتميز السبانخ بكونها مصدر جيد للكالسيوم مع الحديد، الفيتامين K، البوتاسيوم والزنك.

التوفو: خير جيد للنباتيين، نصف كوب من التوفو يزودك بنسبة 50% من جرعة الكالسيوم اليومية.

السلمون المعلب: استبدلي التونة المعلبة بالسلمون للحصول على ضعف جرعة الكالسيوم الموجودة بالتونة.

السهم 30 جرام من حبوب السهم يزودك بأكثر من ربع جرعة الكالسيوم المطلوبة يومياً.

السردين تحتوي أسماك السردين على الكالسيوم بتركيزات مرتفعة جداً، بالإضافة إلى الأوميغا-3 والفيتامين B ، الحديد، البوتاسيوم، ومجموعة كبيرة من المواد المغذية الأخرى.

إذا كنت ممن لا يفضلون تناول منتجات الألبان فاحرصي على تناول الأطعمة السابقة بانتظام للحصول على الكالسيوم اللازم لبناء عظامك.



إنجازات

تقرير عن ندوه بعنوان

محو أمية الكبار بين التحديات والواقع والمأمول

انطلاقاً من مبادره سياده رئيس الجمهوريه " حياة كريمة بلا أمية " والتي تهدف الي القضاء على الأمية والتي جاءت متناسيه مع ايمان المجتمع الدولي بأهمية محو الأمية على مستوى الأفراد والمجتمعات، إن محو الأمية لا يتعلق فقط بالتعليم، بل إنه أداة هامة للقضاء على الفقر ووسيلة قوية للتقدم الاجتماعي والبشري في المجتمعات تحت رعاية الأستاذ الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط و الأستاذ الدكتور محمود عبدالعليم نائب رئيس جامعة أسيوط لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والأستاذة الدكتورة سماح محمد عبدالله عميد كلية التمريض جامعة أسيوط والأستاذة الدكتورة ناهد شوكت أبوالمجد وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نظمت كلية التمريض ندوة توعوية مهمة بعنوان

(محو أمية الكبار بين التحديات والواقع والمأمول)

كما شارك في الندوة الأستاذ الدكتور أحمد عبدالله الصغير البنا (مدير مركز تعليم الكبار بكلية التربية) ود. شيماء محروس من مركز تعليم الكبار بالإضافة إلى وفد فرع تعليم الكبار بأسيوط برئاسة الأستاذ نادي إبراهيم عبد العال (مدير عام الفرع) الأستاذة مفيدة عادل الأمير (مدير عام مركز المعلومات) والأستاذ خالد المصري منسق عام جامعة أسيوط مدير عام إدارة المتابعة منسق كلية التجارة

الموعد

الاثنين الموافق 21-10-2024

المكان

قاعة المؤتمرات بمبنى المعامل بالكليه

المستهدف

بمشاركه 95 طالب وطالبه من مختلف الفرق الدراسييه

وعدد 29 عضو من اعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونه والمرشدين الاكاديميين وعدد من رؤساء الاقسام المختلغه بالكليه وتأتي هذه الندوة كجزء من جهود الجامعات المصرية العريقة في تعزيز التعليم وتقديم الدعم لمبادرات محو الأمية، خاصة في المناطق الأكثر احتياجاً.

افتتح الأستاذ الدكتور محمود عبدالعليم

الندوة بكلمة ترحيبية، مؤكداً على أهمية محو الأمية كأحد أركان التنمية المستدامة. وأشار إلى أن الجامعات تلعب دوراً محورياً في هذا المجال من خلال تقديم التعليم المناسب وتعزيز الوعي حول أهمية تعليم الكبار. كما أكد على ضرورة تكاتف الجهود بين مختلف المؤسسات لتحقيق الأهداف المنشودة.

وتناول "عبدالعليم"

في حديثه موضوع التنمية المستدامة وأهدافها، حيث أشار إلى الأرقام المتزايدة لمحو الأمية بين الذكور والإناث في صعيد مصر. وأكد على ضرورة تعزيز الجهود الجماعية لمواجهة هذه التحديات، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي تعاني منها بعض الفئات في المجتمع.

عبرت الأستاذة الدكتورة سماح محمد عبدالله، عميد كلية التمريض،

عن سعادتها بالجهود المشتركة التي يبذلها الجميع من أجل محو الأمية، مؤكدةً على دور طلاب الكلية في هذه المبادرات. وذكرت أن الكلية ستستمر في دعم كافة الجهود الرامية إلى تعزيز التعليم والوعي الثقافي في المجتمع.

افاد نادي إبراهيم عبد العال، مدير فرع تعليم الكبار بأسيوط،

أن التعاون بين مؤسسات التعليم والجامعات له أثر كبير في تعزيز جهود محو الأمية. نحن نؤمن بأن طلاب كلية التمريض لديهم القدرة على إحداث تغيير حقيقي في المجتمع من خلال مشاركتهم الفعالة في برامج التعليم المستمر .

واكد علي الدور الحيوي الذي يلعبه طلاب وطالبات كلية التمريض في تفعيل البريتوكول الموقع مع جامعة أسيوط لتقديم الدعم لمبادرات محو الأمية. وأكد على أهمية التعليم كحق أساسي لكل فرد، مشيراً إلى أن محو الأمية هو خطوة أولى نحو تحقيق التنمية المستدامة. إن محو الأمية ليس مجرد هدف تعليمي، بل هو حق

إنساني أساسي يجب أن نسعى جميعاً لتحقيقه. نحن في فرع تعليم الكبار بأسيوط ملتزمون بتوفير كافة الموارد والبرامج اللازمة لدعم الأفراد في رحلتهم نحو التعليم والتطوير الذاتي.

واضاف الأستاذ الدكتور أحمد عبدالله الصغير البنا و القي الضوء على الأنشطة التي يقوم بها مركز تعليم الكبار بجامعة أسيوط، موضحاً البرامج التدريبية التي تهدف إلى تأهيل الكوادر الشابة للمشاركة الفعالة في محو الأمية. وأكد على ضرورة استمرار التعاون بين الجامعة والمجتمع المحلي لتحقيق نتائج ملموسة.

وقامت الأستاذة مفيدة عادل الأمير المدرب المعتمد من ديوان عام الهيئة

ومنسق عام جامعة أسيوط

بتقديم شرح مفصل عن كيفية فتح فصول محو الاميه والاجراءات الواجب اخذها في الاعتبار و التحديات التي تواجه الطلبة وكيفية التغلب عليها ايضا مواعيد المتحانات وايضا دور الطالب والمرشد الاكاديمي لدعم كامل العملية التعليمية وفي نهاية الندوة تم فتح حوار للطلاب للرد على استفساراتهم وكان ذلك بحضور الأستاذة مفيدة عادل الأمير وفي ختام الندوة،

أكدت الأستاذة الدكتورة ناهد شوكت أبو المجد وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

على أهمية تكثيف الجهود من جميع القطاعات لتحقيق الأهداف المرجوة، مشيرةً إلى أن التعليم هو السبيل الوحيد لضمان مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

التوصيات :

اوصي الحاضرين بضرورة نشر كل المعلومات التي تم تقديمها في الندوة علي كل جروبات التواصل لطلاب الفرق المختلفة و للمرشدين الاكاديميين لتعظيم الاستفادة وقد تم ارسال البور بوينت الخاص بالندوة الي كل المعنيين السابق ذكرهم



تحت رعاية

 <p>أ.د. ناهد شوكت أبو المجد وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة</p>	 <p>أ.د. أسماح محمد عبد الله عميد الكلية</p>	 <p>أ.د. محمود عبد العليم نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة</p>	 <p>أ.د. أحمد المناشوي رئيس الجامعة</p>
---	--	--	---

بالتعاون مع (مدير مركز تعليم الكبار بالجامعة)

تشرف لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة بدعوة طلاب الكلية لحضور ندوة بعنوان

(محو امية الكبار بين التحديات والواقع والمأمول)

يحاضر فيها

<p>أ. خالد المصري محرر عام ادارة المتابعة بالهيئة العامة لتعليم الكبار ومنسق كلية التجارة</p>	<p>أ. مفيدة عادل أمير محرر مركز المعلومات والمنسق العام بالهيئة العامة لتعليم الكبار والجامعة</p>	<p>أ. نادي إبراهيم عبد العال محرر الهيئة العامة لتعليم الكبار فرع أسيوط</p>
--	--	--

وذلك يوم الاثنين الموافق 21 أكتوبر 2024 بقاعة المؤتمرات بمبنى المعامل الساعة 10 صباحا

منسق الورشة

أ.د. نجلاء أحمد أحمد الرشيدى

كاريكير العدد



فوييا الكمامات فيروس كورونا

