



كلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد



النشرة البيئية

العدد الثالث 2020/2019

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيساً)

- | | |
|---------|--------------------------|
| (عضواً) | أ.د/ سحر محمد مرسي |
| (عضواً) | أ.د/ مرزوقة عبد العزيز |
| (عضواً) | أ.د/ نعمة محمد المغربي |
| (عضواً) | د/ نجلاء سعد |
| (عضواً) | د / صفاء رشاد |
| (عضواً) | د/ كريمة حسني عبد الحافظ |
| (عضواً) | د /هبة مصطفى محمد |
| (عضواً) | د /اسماء عطية |

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 الثالث من مجلة (البيئة) في كلية التمريض للعام الجامعي 2019/2020. راجين أن تجدوا في هذا العدد ما يفيدكم وينفعكم.

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

الأثر البيئي لجائحة كورونا على البيئة

2020-2109 م

حتى عام 2020 ، تسببت الزيادة في كمية غازات الدفيئة التي تم إنتاجها منذ بداية عصر التصنيع في ارتفاع متوسط درجات الحرارة العالمية على الأرض ، مما تسبب في آثار عديدة بما في ذلك ذوبان الأنهار الجليدية وارتفاع مستويات سطح البحر. في أشكال متعددة ، تسبب النشاط البشري في التدهور البيئي. تأثير من صنع البشر بالكامل.

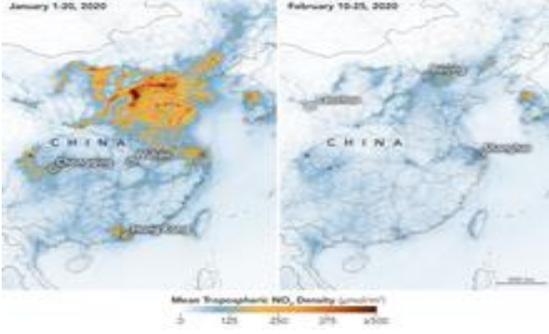
قبل جائحة كوفيد-19 ، تضمنت التدابير التي كان من المتوقع التوصية بها للسلطات الصحية في حالة الجائحة ، الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي.

بشكل مستقل ، وقبل جائحة كوفيد-19 أيضًا ، جادل الباحثون بأن انخفاض النشاط الاقتصادي سيساعد على تقليل الاحتباس الحراري العالمي وتلوث الهواء والبحار ، مما يسمح للبيئة بالازدهار ببطء .

تلوث الهواء

أثرت جائحة فيروس كورونا 2019-20 على البيئة والمناخ بشكل ملموس في جوانب عدة؛ فأدى التقلص الحاد في سفر وتنقل الأفراد والنشاطات الاجتماعية والتجارية إلى انخفاض مستوى تلوث الهواء في العديد من المناطق. في الصين ، أسفرت عمليات الإغلاق وإجراءات أخرى عن انخفاض بنسبة 25 في المائة من انبعاثات الكربون ، والتي قدر أحد علماء أنظمة الأرض أنها ربما قد أنقذت ما لا يقل عن 77000 كائن حي على مدى شهرين. وعلى الرغم من ذلك ، فإن التفشي عرقل جهود دبلوماسية بيئية ، بما في ذلك التسبب في تأجيل مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي لعام 2020 ، ومن المتوقع أن تؤدي التداعيات الاقتصادية منه إلى إبطاء الاستثمار في تكنولوجيات الطاقة الخضراء .

وتكرير النفط واستهلاك الفحم. قدّر أحد علماء أنظمة الأرض أن هذا الانخفاض ربما أنقذ ما لا يقل عن 77000 كائن حي.



تلوث المياه

غدت المياه في القنوات أظهر واكتسبت تدفقاً أفضل. ترجع الزيادة في نقاء المياه إلى استقرار الترسيبات التي تتبعثر عادةً بسبب حركة القوارب في قاع القنوات، وقد انخفض تلوث المياه على طول المجاري المائية أيضاً.

الأحياء البرية

انخفض الطلب على السمك وانخفضت أسعارها أيضاً كنتيجة للوباء، وتوقفت معظم أساطيل صيد السمك في جميع أنحاء العالم عن العمل. قال العالم الألماني راينر فرويس إن الكتلة الحيوية للأسماك ستزداد بسبب التراجع الحاد في الصيد، وتوقع أنه في المياه الأوروبية، يمكن لبعض الأنواع

تظهر بيانات تروبومي مستويات ثاني أكسيد النيتروجين في الصين في بداية عام 2020. صورة من Earth Observatory.

بسبب تأثير تفشي فيروس كورونا على السفر والصناعة، شهدت العديد من المناطق انخفاضاً في تلوث الهواء. يمكن أن يقلل الحد من تلوث الهواء من مخاطر تغير المناخ و كوفيد-19 على حد سواء [13] ولكن ليس من الواضح حتى الآن أنواع تلوث الهواء (إن وجدت) التي تمثل مخاطر مشتركة لكل من تغير المناخ و كوفيد-19. أفاد مركز أبحاث الطاقة والهواء النظيف أن طرق احتواء انتشار فيروس كورونا، مثل الحجر الصحي وحظر السفر، أدت إلى انخفاض انبعاثات الكربون بنسبة 25% في الصين. في الشهر الأول من عمليات الإغلاق، أنتجت الصين ما يقرب من 200 مليون طن متري أقل من ثاني أكسيد الكربون مقارنة بالفترة نفسها من عام 2019، بسبب الانخفاض في كل من الحركة الجوية

مثل السمك المملح أن تضاعف كتلتها الحيوية. حتى أبريل 2020، لم تنزل علامات التعافي المائي في أغلبها مجرد حكايات.

عندما التزم البشر منازلهم نتيجة للإغلاق المفروض والقيود على السفر، شوهدت بعض الحيوانات في المدن. شوهدت السلاحف البحرية وهي تضع البيوض على الشواطئ التي كانت تتجنبها سابقاً، (مثل ساحل خليج البنغال)، وذلك بسبب انخفاض مستويات التدخل البشري والتلوث الضوئي. في الولايات المتحدة الأمريكية، انخفضت أعداد حوادث الاصطدام القاتلة مع الحيوانات مثل الغزلان والأيائل والموس والدببة والأسود الجبلية بنسبة 58% خلال شهري مارس وأبريل.

الانبعاثات الكربونية

وجدت دراسة نشرت في مايو 2020 أن انبعاثات الكربون العالمية اليومية تراجعت خلال الإغلاق في أول أبريل بنسبة 17% ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض سنوي في انبعاثات الكربون يصل إلى 7%، وهذا

سيكون أكبر انخفاض منذ الحرب العالمية الثانية وفقاً للباحثين. يُعزى هذا الانخفاض بشكل رئيسي إلى الحد من استخدام النقل وتدني الأنشطة الصناعية. ومع ذلك، فقد لوحظ أن العودة إلى الوضع الطبيعي من شأنها أن تقلص الانخفاضات الناتجة عن النشاط الصناعي المحدود. مع ذلك، فقد يكون للتغيرات الاجتماعية التي تسبب بها الوباء والإغلاق مثل العمل عن بعد وإقامة المؤتمرات رقمياً تأثير أكثر استدامة من الحد قصير الأجل من استخدام النقل. على الرغم من ذلك كله، وصل تركيز ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي إلى أعلى رقم له في تاريخ البشرية على الإطلاق في مايو 2020. يقول خبير الطاقة والمناخ قسطنطين ساماراس أن «الجائحة هي أسوأ طريقة ممكنة لخفض الانبعاثات، وأن التغييرات التكنولوجية والسلوكية والهيكلية هي أفضل طريقة للحد منها». يقول تسو لو من جامعة تسينغ – هوا «فقط إذ استطعنا خفض الانبعاثات أكثر من الوقت الحالي ولفترة أطول، عندها سنتمكن من ملاحظة التغييرات في التراكم في الغلاف الجوي». انخفض

الطلب العالمي على الوقود الأحفوري بنسبة 10% تقريباً في خضم تدابير فيروس كورونا، ويقال إن العديد من أخصائي اقتصاد الطاقة يعتقدون أن هذا لن يعود إلى وضعه الطبيعي قبل الأزمة.

تجارة التجزئة وإنتاج الأغذية

يتبنى صغار المزارعين التقنيات الرقمية كوسيلة لبيع المنتجات بشكل مباشر، هذا بالإضافة إلى ازدياد مشاريع الزراعة المدعومة من المجتمع وأنظمة البيع المعتمدة على التوصيل المباشر. بالإضافة إلى الفوائد التي تقدمها متاجر البقالة الصغيرة على الإنترنت، والتي تبيع في الغالب الأطعمة العضوية والمحلية، يمكن أن تكون توصيلات البقالة الأسبوعية خياراً أفضل من الذهاب اليومي الفردي إلى المتجر.

القمامة

نتيجة الاستخدام غير المسبوق لأقنعة الوجه ذات الاستعمال الواحد، كان هناك الكثير من نفاياتها في الطبيعة، مما زاد العبء العالمي من النفايات البلاستيكية .

الاستثمارات والتدابير الاقتصادية الأخرى لاحظ البعض أنه يمكن تصميم حزمة التحفيز المخطط لها بشكل يسرع الانتقال إلى الطاقة المتجددة ويعزز مرونة الطاقة. أوضح باحثون من معهد الموارد العالمية عددًا من الأسباب للاستثمار في النقل العام وكذلك ركوب الدراجات والسير على الأقدام خلال فترة الوباء وبعدها. انخفض استخدام وسائل النقل العام في المدن في جميع أنحاء العالم بنسبة 50-90%، مع خسائر كبيرة في الإيرادات للمشغلين. من شأن الاستثمارات في مجالات مثل الممارسات الصحية المتزايدة في وسائل النقل العام وتدابير التباعد الاجتماعي المناسبة معالجة مخاوف الصحة العامة حول استخدام وسائل النقل العام. تذكر الوكالة الدولية للطاقة أن الدعم من الحكومات بسبب الوباء يمكن أن يؤدي إلى النمو السريع في تكنولوجيا البطاريات والهيدروجين، ويقلل الاعتماد على الوقود الأحفوري وأوضحت نقاط ضعف الوقود الأحفوري فيما يخص مشاكل التخزين والتوزيع .

التحليلات والتوصيات

علم النفس وإدراك المخاطر

ربما أدت الفوضى والتأثيرات السلبية لوباء كوفيد-19 إلى جعل التنبؤات بمستقبل كارثي أقل بعدًا والعمل على منعها بشكل أكبر. ومع ذلك، فقد يكون لها أيضًا تأثير معاكس من خلال تركيز العقول على التهديد المباشر للوباء بدلًا من أزمة المناخ.]

سياسة

أثر الوباء أيضًا على الدبلوماسية البيئية ودبلوماسية المناخ، حيث تم تأجيل مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي لعام 2020 إلى عام 2021 استجابة للجائحة بعد أن تم تحويل مكان انعقاده إلى مستشفى ميداني. كان هذا المؤتمر حاسماً حيث كان من المقرر أن تقدم الدول مساهمات معززة محددة وطنياً في اتفاقية باريس، مع طموح معزز. كما يحد الوباء من قدرات الدول، وخاصة الدول النامية ذات القدرة المنخفضة، على تقديم مساهمات محددة وطنياً، بما أنها تركز على الجائحة.

تأثير الارتداد المتوقع

قامت العديد من المنظمات والتحالفات التنظيمية مثل مؤسسات الفكر والشركات والمنظمات التجارية والهيئات السياسية ومعاهد البحوث بوضع تحليلات وتوصيات من انفرادية للاستثمارات والتدابير ذات الصلة من أجل التعافي الاجتماعي والاقتصادي الموجه نحو الاستدامة من الوباء على المستويين العالمي والوطني، بما في ذلك الوكالة الدولية للطاقة، معهد غرانثام - تغير المناخ والبيئة والمفوضية الأوروبية. أوصى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش بستة مبادئ واسعة تتعلق بالاستدامة للتوجه نحو التعافي.

الأرصاد الجوية

أعلن المركز الأوروبي للتنبؤات الجوية متوسطة المدى (إي سي إم دبليو إف) أنه يمكن للانخفاض العالمي في الرحلات الجوية نتيجة للوباء أن يؤثر على دقة التنبؤات الجوية، مشيراً إلى استخدام شركات الطيران التجارية للطائرات المعتمدة على بيانات الأرصاد الجوية (إيه إم دي إيه آر) كمساهمة متكاملة في دقة توقعات الطقس [51].

روي (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم
مرّ بسعدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ فَقَالَ : ما هذا السَّرْفُ
؟ ، فَقَالَ: أفي الوُضوءِ إِسْرَافٌ ؟، قال:
نَعَمْ، لا تُسْرِفُ في الماءِ وإنْ كُنْتَ
على نَهْرٍ جارٍ)

في إزالة الأذى
حثت السيرة النبوية في العمل على الحفاظ
على نظافة البيئة وإزالة الضرر والأذى
منها بقوله صلى الله عليه وسلم (الإيمانُ
بِضَعِّ وسَبْعُونَ شُعْبَةً، فأوَّلُها قَوْلُ لا إلهَ
إلاَّ اللهُ وأدناها إمَاطَةُ الأذى عن الطَّرِيقِ)
وقال (إمَاطَةُ الأذى عن الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ)



تم افتراض أن الغازات المسببة للاحتباس
الحراري بسبب "إعادة تشغيل" الصناعات
والنقل بعد عمليات إغلاق كوفيد-19
ستكون حدث سيسهم في زيادة إنتاج
غازات الدفيئة بدلاً من تقليله.



الحفاظ على البيئة من الجانب النبوي

حث رسول الله صلى الله عليه وسلم على
الحفاظ على البيئة بكافة مجالاتها
منها المائية والنباتية والحيوانية حيث نهى
عن الضرر فيها وتلويثها والتصرف 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 في الماءِ الدائمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ فيه)
رواه البخاري ومسلم
وكذلك قال « إِتَّقُوا المَلائِئِنَ الثَّلاثِ، البُرَّازَ
في المَوارِدِ وقارِعَةَ الطَّرِيقِ، والظِّلَّ)

عن الافساد فيها بأي شكل من الأشكال
الماديّة والمعنويّة بقوله: (وَلَا تُفْسِدُوا
فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا
وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ
قَرِيبٌ مِّنَ 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 الْفَسَادَ). 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



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 لَكُمْ
الْأَنْهَارَ ♦ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
دَائِبِينَ وَسَخَّرَ لَكُمْ 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)

إن الإسلام الحنيف نصّ وحثّ على
إعمار الأرض والمحافظة عليها ونهى

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 والاتجار 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، يعتبر هذا التاريخ يتم الاحتفال بلين زيكسيو لإحياء ذكرى تفكيك تجارة الأفيون في هومين تاون، وغوانغدونغ، قبل حرب الأفيون الأولى في الصين. تم رفع



- اليوم العالمي للمتبرعين بالدم (World Blood Donor 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.

➤ 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 للأمم المتحدة كجزء من الرعاية السويدية - قرار الجمعية العامة رقم (A/63/L.49) الخاص بتعزيز

قرار الاحتفال بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة الصادر برقم 42 / 112 وتاريخ 7 ديسمبر عام 1987.



- اليوم العالمي لمكافحة إساءة استعمال المخدرات والاتجار 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، يعتبر هذا التاريخ يتم الاحتفال بلين زيكسيو لإحياء ذكرى تفكيك تجارة الأفيون في هومين تاون، وغوانغدونغ، قبل حرب الأفيون الأولى في الصين. تم رفع قرار الاحتفال بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة الصادر برقم 42 / 112 وتاريخ 7 ديسمبر عام 1987.

➤ يوليو

- اليوم العالمي للتهاب الكبد

الوبائي World Hepatitis Day

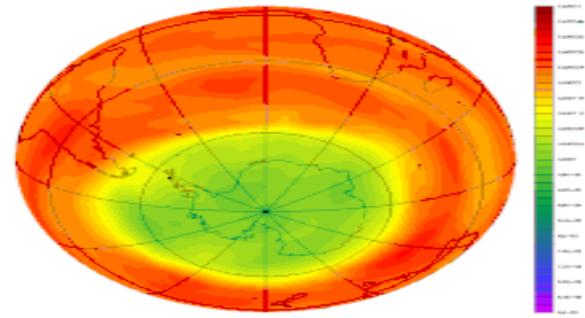
وتنسيق المساعدة في حالات الطوارئ التابعة للأمم المتحدة.

➤ **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 03:00 DATA SET: wdoper.csr.r1:8670911.1.T_03
NetCDF file created by the GR22CDF program



معلومات صحية

امراض الصيف

عند دخول فصل الصيف يحمل في نسماته العليقة العديد من الأمراض التي ارتبطت بشكل كبير بهذا الفصل، ويعد موسمًا للمشاكل التي لا تنتهي، ومن هذه المشاكل ارتفاع درجة الحرارة، والإحساس بالإرهاق والخمول،

وتظهر عدة أمراض مرتبطة بفصل الصيف، وذلك لطبيعة الجو الحار والرطوبة العالية.

ونظرًا للازدحام الشديد وظروف 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:

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

للووقاية من هذه الأمراض يجب: عدم التعرض للحرارة الشديدة بعد البرودة، وأخذ قسط من الراحة خلال فترة اشتداد الحرارة، مع تناول التحصين اللازم خاصة الأشخاص المسافرين ويعانون من نقص في المناعة أو الحساسية الشديدة.

أمراض الجهاز الهضمي: كالإسهال، ومن أهم أعراضه فقد الشهية وارتفاع درجة الحرارة والهبوط الشديد ووجود البراز المخاطي حيث يكون لونه بني مائل إلى الخضرة وفي الحالات الصعبة يكون مائياً مصحوباً بالدم.

للقاية من هذه الأمراض يجب: عدم تناول الأطعمة المكشوفة، وغسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل الاستخدام، وشرب المياه المعقمة، والحرص الشديد على نظافة الطعام وعدم التهاون في ذلك.

أمراض العيون: وهي تنتقل عن طريق حمامات السباحة بسبب كثرة المستخدمين لها خلال الصيف،

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 ، فإرتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه يؤثر على صحة أعضاء الجسم المختلفة . ، فإرتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه يؤثر على صحة أعضاء الجسم المختلفة .

فنتسبب بأمراض عديدة منها: الأمراض الجلدية وأمراض العيون كالتراكوما، وهو مرض يصيب جفن العين ويمكن أن يكون صديداً.

للقاية 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: كالحمي الصفراء، فهي تنتقل عن طريق الحشرات وخاصةً البعوض الذي يوجد في المستنقعات والبرك الراكدة، ومن أهم أعراضها وجود رعشة وتعرق شديد ووجود الحمى.

للقاية 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 (الالتهاب السحائي) وينقسم إلى نوعين:

الالتهاب السحائي الفيروسي- الالتهاب 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

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 .

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 وانتشارها ، 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 ارتفاع أو انخفاض ، لكن العلاجات وحدها غير كافية ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة التي أجرتها عدة منظمات أن أمراض ضغط الدم تنتج بالأساس من خلال اتباع 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 ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم لا يعتبر حلاً كافياً للسيطرة على ضغط الدم والحد من تجاوزه للمعدل الطبيعي ، لذلك فإن من المهم أن يتم اتباع 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 السعرات قليلة الدهون أيضاً ، متنوعة ، لضمان تنوع الفيتامينات والمعادن ، كما أن هناك ممنوعات أساسية في هذا النظام ، أبرز هذه المنوعات هي الكربوهيدرات ،



مشروبات تجدد طاقتك أثناء فترة الحمل

يُعتقد أيضا 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 رطبا

- 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:- تماما 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.

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

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

1. العصائر:- يمكنك شرب العصائر قبل تناول الافطار يوميا فهي سوف تقوم بغسل جسمك من السموم أولاً قبل إدخال اية أطعمة له، ويمكنك أيضا إضافة بعض الخضار 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 لأشباع الجوع في بعض الأحيان.

2.عصائر الفاكهة المختلطة:- 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 ومليئة لجميع الأنواع بشكل كبير.

3.المياه:- قد يبدو مستغربا 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 أيضا تجعلك تشعرين بالتعب بشكل أقل من المعتاد.

* 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.



* 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 رطباً 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 وتبديين 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 انتعاشاً كما أنها تساعد على كبح غثيان الصباح المصاحب للحمل.

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.

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

البر وكي: نصف كوب من البروكلي المطبوخ يعادل 10% من احتياجك اليومي من الكالسيوم. بالإضافة الى احتوائه على الفيتامين K, C 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 المسلوق: 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

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

التوفو: خبر 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.

السمسم 30 جرام من حبوب السمسم 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

تم تنفيذ البرنامج التدريبي الالكتروني بعنوان "التحكم في العدوى- فيروس كوفيد 19 المستجد" لطلبة امتياز الكلية والمعهد الفني للتمريض . وقام بتنفيذ البرنامج مجموعة من اعضاء هيئة التدريس بالكلية.

والهدف من البرنامج تحسين قدرة وفعالية واتجاهات الكوادر التمريضية تجاة التحكم في العدوي في بيئة العمل والمجتمع المحيط كذلك التعامل بفعالية ومهنية عالية مع الحالات المصابة بفيروس كورونا المستجد وكذلك الامراض المعدية الاخرى التي قد تنتقل في المنشاه الصحية.

اعلان الكلية عن فتح باب قبول الطلاب في تسجيل ببرنامج البكالوريوس المكثف في التمريض

إعلان هام

يسر إدارة كلية التمريض جامعة أسيوط أن تعلن عن فتح باب قبول الطلاب وذلك للتسجيل في

برنامج البكالوريوس المكثف في التمريض

لمنح الدرجة الثانية في البكالوريوس في علوم التمريض لخريجي الكليات الأخرى والصادر بالقرار الوزاري رقم (٦٢٥٥) بتاريخ ٩ / ١١ / ٢٠١٦ م

وذلك طبقاً للشروط الآتية :

- ١- أن يكون الطالب من حملة الشهادة الثانوية العامة (القسم العلمي) وحاصل على البكالوريوس - اليسانس بمعدل تركمي لا يقل عن ٦٠% (مقبول)
- ٢- أن تكون اللغة الأجنبية الأولى الحاصل عليها الطالب هي اللغة الانجليزية .
- ٣- اجتياز اختبارات القبول الموحدة للجنة قطاع التمريض للقبول بالكلية .
- ٤- اجتياز الفحوصات الطبية المقررة .
- ٥- لا يزيد سن المتقدم عن ٤٠ سنة

فعلی من يرغب في التسجيل التوجه إلى إدارة شئون الطلاب للتواصل / ٠١٠٠٥٠٢١٠٧٧ - ٠١٠٠٧٥٧٢٤٢١

تَهْنِئَاتٌ

تقدم

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

للسيدة الاستاذة الدكتور / سعاد عبد الحميد شرقاوي
وذلك لمنحها اللقب العلمي استاذ بقسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع
مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق.

بخالص التهنئة

(قسم ادارة الاطفال)

للسيدة الدكتور / امال عبد ربه

(تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور / امل فؤاد عارف

(التمريض النفسي والصحة النفسية)

للسيدة الدكتور / حسنية شحاته محمد

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

للسيدة الدكتور / شيما الورداني علي

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

للسيدة الدكتور/فايزة محمد محمد

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطوارئ)

للسيدة الدكتور/ فايزة احمد احمد عبده محمد

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

بخالص التهنئة

(التمريض النفسي والصحة النفسية)

السيدة / حنان فريد مغاوري

(تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

السيدة / مروة محمد كامل محمد

وذلك لتعيين سيادتهما بوظيفة مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

تَهْنِئَاتٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

تمريض الحالات الحرجة والطوارئ
تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية
تمريض صحة الاسرة والمجتمع
تمريض الحالات الحرجة والطوارئ
ادارة التمريض
تمريض المسنين
تمريض الاطفال
تمريض صحة الاسرة والمجتمع
التمريض النفسي والصحة النفسية

1- محمد عبد المهيمن احمد
2- هدى ثابت محمود
3- ريهام احمد كامل
4- احمد سمير قطب
5- ايه كمال سيد
6- امل محمود صادق
7- اسماء بدري علي
8- سماح اشرف سيد
9- شيماء احمد عبد السميع



كاريكير العدد



فوبيا الكمامات فيروس كورونا

