

## مجلة البيئة

عدد شهر ابريل ٢٠١٢

### أسرة التحرير

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

ا.م. د. منال فاروق

ا.م. د. سحر محمد مرسى

د. نادية حسين احمد

د. نجلاء عبد المجيد

د. نادية إبراهيم سيد

د. ناهد شوكت ابو المجد

د. نورا عبد الحميد زكى

د. غادة عبد الرحمن

### تحت رعاية

ا.د. زينب عبد اللطيف محمد

# حكمة العدد



# أخبار كلية تمريض

## حصول الكلية على :

- ✚ كأس التميز التخصصى فى الندوات والنشرات البيئيه عام ٢٠١٠-٢٠١١م
  - ✚ كأس التميز التخصصى فى النواحي الجماليه عام ٢٠١٠-٢٠١١م
  - ✚ قامت أسرة هنخليها أحلي بعمل احتفال بيوم اليتيم وذلك بحضور أطفال احد الجمعيات الخيرية وبحضور السيد الاستاذ الدكتور نائب رئيس جامعة اسويط لشئون التعليم والطلاب والسيد الدكتور عميد الكليه والساده الوكلاء والطالبات وجميع اعضاء هيئة التدريس والعاملين بالكليه
  - ✚ تم عمل دورة الدفاع المدنى وذلك يوم ٢٧-٢٨ فبراير ٢٠١٢ حاضر فيها سيادة اللواء مستشار رئيس الجامعه للدفاع المدنى اللواء امحمد خضير وبحضور طالبات واعضاء هيئة التدريس وكذلك العاملين بالكليه
  - ✚ تم عمل ندوة عن التخلص الآمن من المخلفات الطبيه يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢\٣\١٤ حاضر فيها كل من : الاستاذ/ فرج محمد فرج - مدير الادارة البيئيه لجهاز شئون البيئه الاستاذ/ خالد محمد ابراهيم - باحث الشئون البيئيه لجهاز البيئه
  - ✚ عقد الاجتماع الاول لمجلس الكليه بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٨ بقاعة مجلس الكلية بمبنى معامل كلية التمريض
  - ✚ افتتاح مركز التدريب والاستشارات والمراجعه البحثيه فى الدور الثالث بمبنى المعامل
- غرفة ٢٠١١ ت ٤٧١٦ يقدم المركز الخدمات الاتيه :
- ١- كتابة عربى / انجليزى ٢- طباعه ٣- بيع كتب PDF منسوخه ٤- ترجمه عربى - انجليزى ٥- تحليل احصائى ٦- تنظيم دورات ٧- بيع حوافظ و CD باسعار رمزيه
  - ٨- عمل محاضرات والعروض التقديميه power point

- قامت أسرة هنخليها أحلي بعمل ورشة عمل عن الفحص الذاتي للثدي للوقاية من سرطان الثدي لطالبات جامعة أسيوط وقد حضر فيها د./ ناهد شوكت أبو المجد المدرس بقسم إدارة التمريض ومجموعة من الطالبات بالفرقة الرابعة وقد حضر الورشة طالبات من مختلف كليات جامعة أسيوط وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢/٣/٧ .
- قام قسم تمريض البالغين بالاشتراك مع قسم الحيوان بكلية الطب البيطرى بجامعة أسيوط بعقد ندوه تحت عنوان ( الحمى القلاعية ) والتناحضر فيها الاستاذ الدكتور / مصطفى محمد أحمد وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٢/٣/٢٥ بالمدرج الدائرى بحضور عميد الكليه والوكلاء واعضاء هيئة التدريس والطالبات.
- قامت الكليه بعمل ندوة عن العنف فى الشارع المصرى وذلك يوم ٢٠١٢-٣-٣١ ضمن دورى الندوات الذاتيه بالجامعات المصريه
- قام قسم تمريض النساء والتوليد بعمل ندوه عن الجديد فى الصحة الانجابيه وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢\٤\٤ لطالبات الدراسات العليا واعضاء هيئة التدريس بالكليه والتي يحاضر فيها اعضاء هيئة التدريس بالقسم .
- تم القاء ندوه بعنوان كيفية ادارة الوقت وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢\٤\٩ وحاضرت فيها كل من د/ سحر مرسى، د/ ناهد شوكت من قسم ادارة التمريض وحضرها طالبات الامتياز وطالبات الكليه واعضاء هيئة التدريس
- تم القاء ندوه عن العنف وعلاقتها بالتنشأه الاجتماعيه فى مدرسة الفيما الاعداديه بالاشتراك مع نادى الدفاع قام بعملها الدكتورة / سعاد بيومي والدكتورة نعمه المغربى من قسم تمريض صحة المجتمع
- تم عمل ندوه عن المراهقة وأخطارها وكيفية العناية بها ( وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٤/١١ الساعة صباحاً بقاعة المؤتمرات بالكليه. والتي حاضر فيها د./ نادية إبراهيم د./ رضا عبد العال د./ نادية عبد الغنى المدرسين بقسم تمريض الصحة النفسية سوف يتم عمل ندوه عن تغذية المسن وذلك يوم الاثنين ٢٣ /٤ /٢٠١٢ ويحاضر فيها الدكتور / يوسف كمال استاذ من قسم التغذية كلية الزراعة

## صور دورة الدفاع المدني :



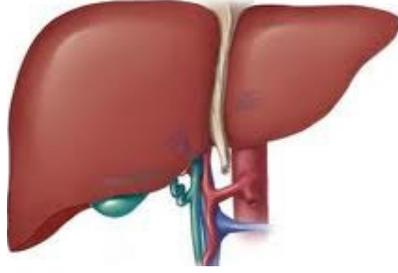
# معلومات عامة

## اضحك تضحك لك الدنيا



ان الابتسام والضحك ينشر الاحساس بالسعادة والبهجة لدى الانسان وكل المحيطين به ، كما ان تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة يمكن ان يتاثر بها الشخص نفسه والآخرين من حوله، ان مجرد ابتسامة صادقة يمكن ان يكون لها اثر السحر على اى انسان يعانى او يتألم ، كما ان الضحك المشترك بين الناس يقوى التعارف ويشيع روح الالفة ومن الناحية النفسية والاجتماعية فأن الضحك عادة ما يعكس شعور الواحد منا براحة البال والثقة بالنفس وهو دليل على القدرة وعلى مسايرة الحياة من حولنا . يمتد التأثير الايجابى للضحك ليشمل الجسد والروح فالوظائف الداخلية للانسان تتحسن بصفة عامة حين يضحك فالضحك يزيد الاكسجين الذى يصل الى الرئتين وينشط الدورة الدموية ، اما من الناحية النفسية فالضحك وسيلة صحية للهروب مؤقتا من هموم الحياة والتخلص من ضغوط الواقع الخارجى . عزيزى ابتعد عن النكد لانه مأزق اسوأ من الفقر والافلاس وحاول ان تحتفظ بروح المرح والمشاعر الايجابية نحو الحياة فهذا هو سر الشباب الدائم وعليك ان تتذكر انه من منظورنا الدينى فان الانسان عندما يلقي اخاه بوجه طلق كما يصف الحديث الشريف " تبسم المرء فى وجه اخيه صدقة " وورد ان رسول الله (ص) كان اكثر الناس تبسما .

## الكبد



### الأغذية الممنوع تناولها لمريض الكبد

- ١ . الألبان كاملة الدسم و جميع منتجاتها كاملة الدسم.
- ٢ . اى مأكولات تم تحميرها أو قليها في الزيت
- ٣ . اى صلصة أو كاتشب مع الأكل
- ٤ . ممنوع أكل الحلويات خصوصا التي يدخل في إعدادها الدهون الحيوانية
- ٥ . ممنوع الأطعمة الحريفة
- ٦ . ممنوع الأطعمة المسبكة.

**خطورة الممنوعات:-** تزيد الصلصة و الكاتشب و الزيت المغلي من ترسب السموم داخل الكبد كما تؤدي لصعوبة الهضم نتيجة إفراز العصارة الصفراء بطريقة عشوائية أما الحلويات المصنوعة بالسمن و الزبد فهي خطيرة جدا على الكبد لأنها ارض خصبة لنمو الفيروس بينما تزيد الأطعمة الحريفة من سرعة الدورة الدموية التي بدورها قد تؤدي إلى عمل الكبد بشكل أكثر من طاقته كما تقلل منتجات الألبان خالية الدسم من نسبة دهون الكبد.

### ملاحظات عامة:-

- ١ . تؤكل جميع الفواكه الموسمية بدون قشرها و السبب وجود مواد كيميائية بالقشرة تؤدي لعسر الهضم مما يؤدي إلى إجهاد الكبد
- ٢ . يتم نزع جلد جميع أنواع اللحوم البيضاء قبل الطهي
- ٣ . يتم طهي جميع أنواع الأكل بزيت الزيتون الممتاز فقط حيث يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول و الدهون في الدم .
- ٤ . التركيز على ضرورة و أهمية شرب من ٢ إلى ٣ لتر ماء يوميا حيث يزيل الماء كل السموم العالقة بالخلايا.

### الأغذية المسموح بتناولها

- ١ . البقوليات ( كميات قليلة جدا)
- ٢ . الأسماك المشوية ( شواء تقليدي بالردة)
- ٣ . اللحوم الحمراء ( مرة أسبوعيا بكمية قليلة منزوعة الدهون) تعتبر اللحوم الحمراء المصدر الرئيسي للبروتين في الجسم ولان زيادة البروتينات تقلل من كفاءة الكبد يكتفي باللحوم الحمراء مرة واحدة أسبوعيا
- ٤ . اللحوم البيضاء ( أرانب/ دجاج)
- ٥ . الأرز/ المكرونة ( اى كمية مطهية بزيت الزيتون فقط )
- ٦ . عسل النحل :- يعمل عسل النحل في حالة عدم إصابة المريض بالسكري على تقوية الجهاز المناعي و تنظيم انزيمات الكبد.
- ٧ . منتجات الألبان خالية الدسم ( جبن قريش/ زبادي منزوع الدسم).

# معلومات صحية

## الهستيريا



الهستيريا مرض عصابي يتميز بظهور اعراض مرضية بطريقة لا شعورية ويكون الدافع في هذه الحالة الحصول على شيء معين او جلب الاهتمام أو الهروب من مشكلة أو تركيز الاهتمام على الشخص كحماية له من الألم النفسى الشديد. وعادة ما يظهر هذا المرض مع الشخصية الهستيرية التنتميز بعدم النضج الانفعالى والقابلية للايحاء. وقد اشتق لفظ هستيريا من الكلمة اليونانية (هسترون) وتعنى الرحم لان الفكرة الشائعة فى الطب القديم ان هذا المرض يصيب النساء فقط بسبب إنقباضات وتحركات الرحم داخل جسم المرأة والطبع ثبت خطأ هذه الفكرة لأن المرض يصيب النساء والرجال إن كان اكثر شيوعا فى النساء .

تنشأ الشخصية الهستيرية من تفاعل العوامل الوراثية والبيئية وهذه هى حصيلة الفشل فى عملية النضوج الانفعالى ، لا نستطيع إعتبار الشخصية الهستيرية مرضا فى حد ذاتها ولكنها اضطراب فى الشخصية يجعل الفرد مهياً أكثر من الشخصيات الأخرى لتكوين الاعراض الهستيرية .

## العرقسوس النبات الطبي لعام ٢٠١٢



فورتسبورج جنوب ألمانيا علي

وقع اختيار فريق من علماء جامعة

نبات العرقسوس ليكون النبات الطبي لعام ٢٠١٢ حيث إن نبات العرقسوس معروف منذ ثلاثة آلاف سنة علي الأقل وله تأثير فعال ضد العديد من الأمراض وأوضح أن احتساء كوب من العرقسوس مع الزعتر له تأثير هائل ضد السعال بل واعتبره هو أفضل شئ ضد السعال كما أن لجذور نبات العرقسوس تأثيرا إيجابيا ضد أورام المعدة إلي جانب تأثيره ضد السعال وبحة الصوت.

الكيوى تتفوق على التفاح فى خفض ضغط الدم



تناول تفاحة يوميا قد يبيحك بعيدا عن الطبيب لكن تناول ثلاث ثمرات من فاكهة الكيوي قد يخفض ضغط الدم فقد توصلت دراسة في الاجتماع العلمي لجمعية القلب الأمريكية في أورلاندو إلي أن تناول ثمرة الكيوي الخضراء اللاذعة المذاق ثلاث مرات يوميا أرتبط بانخفاض ضغط الدم وارتفاع ضغط الدم من عوامل الخطر في أمراض القلب التي لاتزال السبب الأول للوفاة في العالم وشملت الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع أن ١١٨ شخصا متوسط أعمارهم ٥٥ عاما يعانون من ارتفاع بسيط في ضغط الدم .

وبعد ثمانية أسابيع وجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي "الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم " لدي المجموعة التي تتناول الكيوي اقل علي مدي ٢٤ ساعة بمقدار ٣ و٦ ملليمتر زنبقي عن المجموعة التي تتناول التفاح .

#### وجبات تحافظ على حيوية الذاكرة



تمثل التغذية الصحية أحد الروافد المهمة لبناء ذاكرة جيدة وللتطور الذهني والعصبي للإنسان فهناك عناصر غذائية مهمة يجب الحفاظ علي تناولها لبناء جهاز عصبي جيد خاصة في مراحل النمو الأولي كما يجب علي الحامل أن تتناول أقرص حمض الفوليك لتكوين الجهاز العصبي لدي الجنين وفي مرحلة الطفولة يجب الاهتمام بتغذية الأطفال جيدا من خلال تناول الأحماض الدهنية و او ميجا ٣ الموجودة في الأسماك كذلك تناول المكسرات التي تحتوي علي الأحماض الدهنية النافعة والمهمة لعمل خلايا المخ وتطور الجهاز العصبي وكذلك مجموعة فيتامينات ب المركبة وعنصر النياسين والزنك الموجودان في اللحوم الحمراء والحبوب بأنواعها المختلفة وكذلك المخبوزات .

الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين A,C,E لما لها من دور في الحفاظ علي الخلايا الدماغية نشيطة تقاوم الشيخوخة والالتهابات هذه الفيتامينات موجودة في الخضروات والفاكهة وبتجنب المواد السكرية والمواد السمة وعدم الإكثار منها لما تسببه من ارتفاع سريع لسكر الدم يعقبه انخفاض مما يؤثر سلبا" علي التركيز والذاكرة .  
لذلك يجب الاهتمام بوجبة الإفطار بالنسبة للأطفال وطلبة المدارس والجامعات للحفاظ علي الأداء الذهني مع أهمية تناول وجبة خفيفة صغيرة كل ثلاث ساعات للحفاظ علي مستوي ثابت للسكر في الدم مما يساعد علي زيادة معدل التركيز ويؤجل تدهور الذاكرة علي المدى البعيد .

### التمر منجم غذائي متكامل



تحتوي التمور علي عدد كبير من المواد الغذائية المهمة جدا لجسم الانسان ويعتبرها خبراء التغذية منجم العناصر الغذائية الاساسية والمتكاملة والتي تمد الجسم بمعظم احتياجة  
فالتمور تمد الجسم بمقادير عالية من الطاقة بما يزيد علي ٣٠٠٠ سعر حراري وذلك بسبب المحتوي المرتفع من السكريات في التمور والذي يقدر بنحو ٨٠% من الوزن الطازج للثمار هذا يعني انه في حال تناول الانسان ١٥ ثمرة يوميا والتي يقدر وزنها بنحو مائة جرام فإن مثل هذه الكمية من التمور تمد جسم الانسان بكامل حاجته اليومية من المغنيسيوم والكبريت والنحاس كما تمد الجسم بنصف حاجته من الحديد وربع حاجته من البوتاسيوم والكالسيوم وحول الفوائد الغذائية للتمور ثبت ان التمور تساعد علي تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم كما تقي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين لاحتوائها علي مادة البكتين كما أنها تقلل من الإصابة بالبواسير وحصوات المرارة والتمر مفيد للحامل حيث تسهل مراحل الحمل والولادة بسبب محتواها الجيد من الألياف ووجود نسبة عالية من السكريات فيها سريعة الهضم ولذلك فهي توصف كغذاء أساسي لمن يعانون من مرض فقر الدم .

### القهوة تقلل خطر الإصابة بمرض السكر



كشفت دراسة أن الذين  
القهوة بشكل يومي أقل عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الثاني والذي غالبا ما يصيب كبار  
السن والأشخاص الذين يداومون على شرب ٤ أكواب من القهوة أو أكثر يوميا تقل احتمالات  
إصابتهم بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة ٥٠% .

### خل الثوم يحارب السرطان



أجراها فريق العلماء

أكدت دراسة

أن الأشخاص الذين يتناولون خل الثوم الطبيعي أو المطبوخ يقلصون أصابتهم بالسرطان بنسبة  
٥٠% كما يقلص الثوم من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى ٦٧% .

### الجوع يقوي الذاكرة



أن الجوع يقوي الذاكرة  
المعلومات لان هرمون

أكدت دراسة علمية حديثة  
ويساعد على استرجاع

الجوع "جريلين" يمكنه أن يزيد عدد موصلات العصبية في منطقة الدماغ التي تتشكل فيها ذاكرة الأحداث والذي يفرزه هذا الهرمون نحو مجري الدم عندما تكون المعدة خاوية وأشار العلماء إلي أن الهرمون "الهايبتولاموس" هو الذي يؤثر علي منطقة أخرى تسمى "قرن أمون" في الدماغ والتي يعرف أهميتها القصوى في تعلم الإنسان من خلال التجارب التي أجريت علي الفئران التجارب التي توالدت بعد فقدانها الين المولد لهرمون "جريلين" اتضح أنها قلت لديها موصلات الأعصاب بين الخلايا العصبية في هذه المنطقة .

### ماء زمزم ..... يفرح ويحزن



أجمل هدية يحملها العائدون من زمزم ومن أجل عيون هذا الماء قام أثبتت قدرات مذهلة للماء وبالذات ماء زمزم فهو يسمع ويدرك ماحوله ويتأثر بالقرآن وان ماء زمزم له قدرات الماء وقد تمكنوا بعد تجميدها ٢٥ درجة تحت الصفر واكتشفوا ان للماء ذاكرة هي صورة من صور الطاقة الكامنة التي تمكنه من السمع واثبتوا ان زمزم تخفيفه الف مرة قبل التجربة وان الماء العادي يصدر منه بلورة واحدة وزمزم بلورتان وعندما تعرض الماء لصوت الاذان وصورة الكعبة والبسمة تالألت كرسنالاته بأشكال كأنها تيجان في كرنفال من الفرح والبهجة . وتمكنوا من تصويرها وقد عرضوا تجاربهم في مؤتمر منذ مدة وعلق د./ زغلول النجار العالم الإسلامي خلال المؤتمر ان هذا الكلام قد ترفضه العقلية المادية أما العقلية المسلمة فأنها لقوله تعالى ((تسبح له السموات السبع والأرض ومن فيهن وإن من شئ إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم )) (الإسراء : ٤٤)

### القرنبيط



التنوع في تناول أطعمة معينة كالخبط بين الدجاج والقرنبيط والكرنب وسمك السلمون قد يساعد في مكافحة السرطان.

### الجزر



هل تعلم ان جزرة واحدة متوسطة الحجم تحتوي على أربعة أضعاف حاجة الانسان اليومية من فيتامين-أ . وهناك أطعمة أخرى تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين مثل البطاطا والسبانخ والكرنب

# الدين والبيئه



## الوضوء والصحة العامة كنموذج للحفاظ علي البيئة في الإسلام

- في دراسة بعنوان "الوضوء أبداع طبي " تم تناول الوضوء والطهارة بكل أركانها التي فرضها الله سبحانه وتعالى، استعدادا للصلاة خمس مرات في اليوم بثوب نظيف وفي مكان نظيف . وهي أمور واجبة علي امة الإسلام التي تقف في خضوع وخشوع إمام الخالق البارئ العظيم، إذ لا بد إن يكون المرء علي اعلي درجة من النظافة والتطهر احتراما وإجلالا لخالقه وعملا بقوله تعالى: (... إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين ). ولصحة الوضوء فرائض محددة لا بد من القيام بها وطبقا لقوله تعالى : (يا أيها الذين ءامنوا إذا قمتم إلي الصلوة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلي المرافق وامسحوا برءوسكم ورجلكم إلي الكعبين وان كنتم جنبا فاطهروا ...).

- وتثبت هذه الدراسة إن الوضوء إبداع طبي ووقاية من الأمراض ، ويكسب الإنسان النشاط والانتعاش والحيوية وينشط الدورة الدموية ويظهر الأجزاء المكشوفة من الجسم من الجراثيم الضارة وتلوث البيئة. كما إن الإبداع الطبي في الوضوء يخلص الإنسان من الرائحة الكريهة والخبثية من الجسد والقدم، تلك المشكلة الصحية والاجتماعية. كما تثبت الدراسة إن كل ركن من أركان الوضوء علاج لكثير من الأمراض المزمنة والمشكلات الصحية المزمنة.

- أثناء الوضوء يجب غسل الوجه واليدين إلي المرفقين ومسح الرأس إلي الكعبين، وإذا نقص أي فرض من هذه الفروض يصبح الوضوء ناقصا وغير صحيح. ولقد زادنا رسول الله صلي الله عليه وسلم شرحا وتفصيلا عمليا للوضوء، فجاءت السنن النبوية الشريفة بالمضمضة والاستنشاق ومسح الإذنين والرقبة وغسل كل عضو ثلاث مرات ، وبذلك تصبح عملية الوضوء التي تسبق الصلوات إبداعا وقائيا رائعا في مقدمته إن تصبح النظافة المستمرة عادة يومية منتظمة تساعد الإنسان علي الوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة .

# كاريكاتير



