

مجلة البيئة

عدد شهر يونيه 2013م

أسرة التحرير

إ.د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عضو ا.م.د/ سحر محمد مرسى

عضو د/ مرزوقة عبد العزيز

عضو د/ نعمة محمد المغربى

عضو د/ نادية إبراهيم سيد

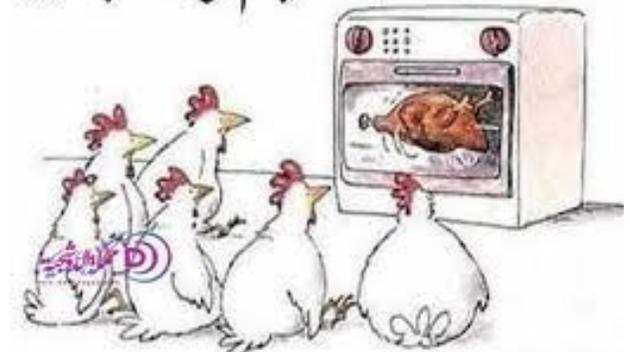
عضو د/ سلوى على مرزوق

عضو د/ ناهد شوكت أبو المجد

جرافيك / أشرف ممدوح حسن

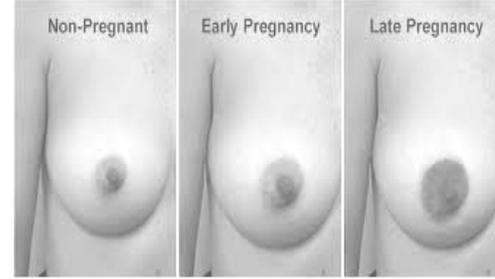


فيلم رعب !!



معلومات صحية مفيدة

الفحص الدوري للثدي
كل شهر



استمتعي بتناول
المكسرات



من النصائح الصحية الهامة في
الوقاية من سرطان الثدي:

قومي بالفحص الطبي الدوري
للثدي في نفس الوقت من كل شهر.
وذلك حتى تعتادي على التغيرات
الطبيعية التي تحدث للثدي أثناء
الدورة الشهرية و تتمكني من
تمييزها عن التغيرات الغير طبيعية
التي يمكن ان تحدث حيث أن الثدي
يتعرض لتغيرات طبيعية معينه أثناء
فترة الدورة الشهرية. و بالتالي
تتمكني من الكشف المبكر عن
سرطان الثدي و معالجته في حال
حدوثه لا قدر الله

استبدلي المكملات الغذائية
بالمكسرات، حيث ان حفنة من
القول السوداني على سبيل المثال
يمكنها ان تؤمن لك نسبة كبيرة من
الحصة اليومية الواجب تناولها من
فيتامين E .

22- الانتباه للون اللسان :

يمكن للون اللسان ان يكون مؤشرا
لمشكلات صحية لذا احرص على
لونه واكتسابه لاي لون مختلف ،
فاللون الابيض يدل على ضعف في
جهاز المناعة واللون الاصفر يدل
على الافراط في الطعام والشراب
والاحمر في طرف اللسان يعتبر
مؤشرا على الاجهاد النفسي.

24- نظافة الملابس : قد لا العين
المجردة ما تحمل الميكروبات ولكن
ترى بتغييرها ونظافتها يمنع
الاصابة باي جراثيم وميكروبات
خفيفة خاصة مع حرارة الطقس
وارتفاع حرارة الشمس.



23. التنزه خارج المنزل :

التغير والخروج عن الروتين
اليومي يساعد في رفع المعنويات
والابتعاد عن التوتر والاكتئاب اذ
يجب اعداد برنامج للتنزه خارج
المنزل وزيارة الاهل والأصدقاء

17- التوقف عن قضم الاظافر

هذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان مما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس وقد تؤدي لتمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات .

18- الاكثار من تناول الاعشاب

تناول الاعشاب الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب

19- الاستمتاع بالاجازة

اغتنم فرصة الاجازة وحاول اعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء اسبوع كامل من العمل .

20- تناول قطعتين من الشوكولاته

يومياً



حيث يورث ان سوجولانه تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج .

21 - لا حمل الاغراض الثقيلة ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري او على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي



6- تهدئة ألم اللسان المحروق

قومي بشطف اللسان بمحلول الملح و بايكربونات الصودا. حيث يقوم الملح بسحب الالتهاب الى سطح الأنسجة (اللسان)، في حين أن بايكربونات الصودا تعمل على معادلة الوسط الحمضي داخل الفم و بالتالي منع نمو البكتيريا التي تنمو في الوسط الحمضي.

7- قومي بالتغيير باستمرار من افضل نصائح صحية مفيدة للدماغ

نصيحة من نصائح صحية مفيدة و هامة للدماغ؛ قومي بتغيير عاداتك باستمرار. مثلاً بدلي مكان الساعة من المعصم الايسر إلى المعصم الايمن و ذلك لتشغيل و تدريب الدماغ، حيث أنه في أي وقت تقومي بإجراء أي تعديل مهما كان صغيراً على حركاتك المعتادة، فإن ذلك سيساعد على تشغيل و تمرين عقلك أكثر.

8- لا تشربي أثناء الوجبات

معلومات صحية مفيدة و اساسية في ذات الوقت، لا تشربي الشاي و القهوة أثناء تناول الوجبات . قومي بشرب القهوة و الشاي بين الوجبات و ليس خلالها. فتلك المشروبات تحتوي مادة التانينات، و التي تضعف قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الطعام.

9- مفعول الطماطم من اهم معلومات صحية مفيدة يمكننا ان نتعلمها

تناول المزيد من الطماطم و ذلك للاستفادة من فوائدها في الوقاية من أشعة الشمس وذلك من اهم نصائح صحية يوصي بها الخبراء و الباحثون حيث يعتبر الباحثون أن مادة الليكوبين (و هي مواد طبيعية مضادة للأكسدة بقوة و موجودة في الطماطم) توفر هذه الفائدة في الوقاية من اشعة الشمس. دراسة بريطانية وجدت ان الاشخاص الذين قاموا بتناول خمس ملاعق من معجون الطماطم في كل يوم كانوا قد عانوا من حروق شمس معتدلة و خفيفة مقارنة بأولئك الذين لا لم يقوموا بتناول معجون الطماطم

10- تحسين وضعية المشي

المشي يعتبر من افضل التمارين الرياضية عند القيام به بالشكل الصحيح: إن إبقاء الكتفين إلى الخلف و باتجاه الاسفل اثناء المشي يعتبر من اهم نصائح صحية هامة و مفيدة. حيث ان هذا ان هذا يعني ان الإرتخاء و الامالة الى الامام يمكن أن يسبب آلام في الرقبة و أيضا يؤدي إلى تقوسات في العمود الفقري لا قدر الله.

11-الإكثار من تناول الخضار النيئة غير المطبوخة يعتبر من اهم نصائح صحية هامة و مفيدة:

ان الكثار من تناول الخضار النيئة و غير المطبوخة يؤدي الى الحصول على الاستفادة القصوى من الفوائد الجمة التي تحتويها هذه الخضروات و من افضل نصائح صحية يمكننا اتباعها. و للحصول على جرعة إضافية من الطاقة الازمة لمكافحة السرطان تناولي المزيد و المزيد من الخضار غير المطبوخة.

12- لا بد من معرفة تاريخ عائلتك

من اهم معلومات صحية مفيدة و هامة هي معرفة تاريخ الاصابة بسرطان الثدي في العائلة. إذا كان لديك من الأقارب ذو الدرجة الأولى شخص واحد مصاب بسرطان الثدي فإن احتمال الإصابة به يتضاعف، اذا كان هناك شخصان من اقارب الدرجة الاولى اصيبوا بسرطان الثدي، فإن خطر الاصابة يتضاعف خمس مرات لا قدر الله. فلذلك لا بد من المتابعة المستمرة.

13- يجب الإنتباه على حالة الأظافر بشكل مستمر

إذا رأيت خطوط داكنة على قاعدة احد اظافرك ، فلا بد من مراجعة طبيب امراض جلدية مختص لعمل فحوصات لها و ذلك يعتبر من اهم نصائح صحية. الخطوط الصفراء اللون، او البنية اللون أو السوداء اللون تعتبر

10- اختيار جيد للنظارة

الشمسية : يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للإصابة باعتام عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة ، لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات للتأكد من نوعيتها الجيدة .

11- احرص على متابعة نوع

الشامة على الجلد : تشير الابحاث الى ان القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة 13% وان الحرص في ملاحظتها يجنب الاصابة بالسرطان .

12- نظافة الاسنان : احرص

على تقادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث ان الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة 67 %

13- النوم بشكل افضل :

تناول التفاح لمكافحة الارق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية .

14- الاستعاضة بالخبز الاسمر عن الابيض:

الخبز الاسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية ، وبالتالي فهو اكثر قدرة على الاشباع ، كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم .

15- شرب الشاي الاخضر :

ينصح بتناول كوب من الشاي الاخضر يوميا والذي يمنع التاكسد في خلايا الجسم ، ويخفف من امكانية حدوث السرطان .

القهوة تبرد :

لا تشرب القهوة او اي شراب ساخن ، فقد يزيد هذا من خطر الاصابة بسرطان الفم او المرئ ، بل ينصح بترك الفنجان يبرد قليلا .

2- مضغ الخضار جيدا : ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط

3- المشي يوميا

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الاصابة بمرض السرطان بنسبة 18 % ويساعد على التخلص من 3 كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم .

4- الاكثار من تناول اللوز :

يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر لها النظام الغذائي اليومي .

5- إضافة القرفة على القهوة : ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستوياتالكولسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر

6- لأ داعي للعجلة والسرعة : لا بد من اخذ الوقت عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغ الدم .

7-مضغ العلكة (اللبان) بين الوجبات : ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من اعراض حموضة المعدة .

8-حوصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية فبالامكان ان تخفف من خطر الاصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70%

9- الاستعاضة بالعسل عن السكر : عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل عن السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .

14- تساقط الشعر يمكن ان يخبرك بـ :

إن تساقط الشعر بكثافة يعتبر مؤشرا شائعا لاصابة بإضطراب الغدة الدرقية. حيث أنه عند حدوث اضطراب في وظائف الغدة الدرقية، فإن ذلك قد يؤدي على حدوث خلل في توازن الهرمونات الذكورية و الانثوية، لذلك من اهم نصائح صحية يجب اتباعها هي مراجعة الطبيب في حال ملاحظة فقدان شعرك.

15- اختبار المنطقة تحت الإبطين:

إذا رأيت بقعة خشنة و داكنة من الجلد تحت الإبطين، فإن ذلك يمكن أن يكون علامة على مرض السكري . يمكن أن يتسبب الانسولين الزائد في مجرى الدم في تكاثر سريع في خلايا الجلد و بشكل غير طبيعي، مما أدى إلى تراكم الأنسجة والميلانين. وهذا ما يجعل الجلد أكثر قتامة و سمكا. لذلك من نصائح صحية هامة هي مراجعة طبيبك عند ملاحظة هذه البقع الخشنة و الداكنة.

16- عاجي السبب الرئيسي لظهور القشرة:

التوتر الشديد يؤدي إلى انتاج المزيد من هرمون الكورتيزول في الجسم، و الذي يلحق الضرر بالجهاز المناعي و عمليات الابيض في الجسم و يؤدي على جفاف فروة رأسك و بالتالي يسبب ظهور قشرة الرأس. لذلك من نصائح صحية هامة عندما تصابن بالتوتر أن تقومي بالعمل على التخلص من توترك واستخدام الشامبو المضاد للقشرة.

17- كيف تتخلصين من التوتر

إذا كنتِ تعانين من التوتر المزمن ، ولا تعرفين سببه أو كيفية التعامل معه ، هناك أمور بسيطة أو عادات يومية قد تسبب لك الشعور بتوتر شديد،

وتفاديها يجعلك تتمتعين بحياة سعيدة هانئة ، وكل ما عليك الانتباه إلى النقاط التالية:

1 - تنفس سليم

كثير من السيدات لا يتنفسن بالطريقة الصحيحة وتبدو المسألة بسيطة وقليلة الأهمية لكن الدراسات الحديثة أظهرت أن التنفس شهيقا وزفيراً مرتين أو ثلاث مرات يومياً سيجعلك تشعرين بالفرق خلال أيام قليلة.

2 - نوم كاف

يسبب النوم بشكل غير كاف شعوراً بالضيق وقلة التركيز لذلك حاولي أن تبتهجي قليلاً بقراءة كتاب مسل قبل النوم لأن التوتر قبل النوم يسبب الأرق.

3 - تناول وجبة الإفطار

أشارت أحدث الدراسات بحسب مجلة "نصف الدنيا" أن تناول وجبة الإفطار من أهم أحداث اليوم التي تمنع التوتر وتقوي الذاكرة بشرط أن تكون وجبة الإفطار وجبة متكاملة تحتوي على النشويات والبروتينات والدهون (كالحبوب الغذائية الكاملة مع الحليب القليل الدسم). وحتى إذا كنت على عجلة من أمرك لا تهمل وجبة الإفطار ولكن يمكنك تناول كمية من الحبوب الغذائية البديلة مثل البلبيلة أو الكورن فليكس.

4 - تناول الشوكولاتة

إذا شعرت بالإحباط أو الضيق فلا تترددي في تناول قطعة من الشوكولاتة فهي تساعد في تحسين المزاج بإطلاق كيميائيات خاصة بالمزاج في الدماغ كالسيروتونين ولكن بدون إسراف فيكفي تناول قطعتين صغيرتين حتى لا تدور في حلقة مفرغة فعندما يتحسن مزاجك تتوتري مرة أخرى بسبب زيادة الوزن

5- لا تستمري في عمل تكرهينه نمضي عادة حوالي ثلث حياتنا على الأقل في العمل فلا تستمري أبداً في عمل يضايقك فمن المهم أن تجدي وظيفة تعطيك طاقة وحيوية في عملك فإذا لم تكن وظيفتك ترضيك من جميع الجهات فتحدثي مع مديرك حول طرق تفعيل مسؤولياتك في العمل.

6 - مارسي الرياضة

تساعد ممارسة الرياضة في تجنب الاكتئاب بنسب عالية مارسي رياضة الأيروبيكس خلال 30 دقيقة يومياً ثلاث مرات في الأسبوع لإطلاق الكيمائيات الخاصة التي تشعرك بحالة جيدة.

7 - ياك والتردد :

تؤدي كثرة التحليل إلى قلة الثقة بالنفس لذلك تجاهلي تلك الأصوات التي تجول في رأسك وتسبب لك الشك وتحد من اندفاعك، اتخذي قراراتك وقومي بما تريدين القيام به قبل أن تبدلي رأيك واعلمي أن خيارك الأول هو غالباً الأصح.

8 - لا تتناولي كمية قليلة من

الوحدات الحرارية يومياً :

يؤدي تناول كمية أقل من 1200 وحدة حرارية في اليوم إلى إحساس بالإرهاق والتوتر من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على 1500 وحدة حرارية على الأقل.

9-تجنبي السهر :

يساعدك النوم بمعدل ثماني ساعات في خوض النهار التالي في العمل بنشاط واندفاع أما الأرق فيسبب الكسل والإحساس المستمر بالجوع مما يجعلك أكثر عرضة لزيادة الوزن كما أنه يفقدك القدرة على التركيز ويجعلك شديدة التوتر. حاولي أن تنامي في ساعة مبكرة ولاحظي الفرق في اليوم التالي.

10- لا تمكثي في المنزل طوال

اليوم

اعلمي أن قلة التعرض لأشعة الشمس حتى في فصل الصيف تؤدي إلى حالة اكتئاب وشعور بالإرهاق الدائم والكسل يكفي أن تخرجي خلال 20 دقيقة لكي تستعيد إشرافك إذا كنت تعملين في الداخل

