

الأمهات على المجتمع. ظهر ذلك برغبة من المفكرين الغربيين والأوروبيين بعد أن وجدوا الأبناء في مجتمعاتهم يهملون أمهاتهم ولا يؤدون الرعاية الكاملة لهن فأرادوا أن يجعلوا يوماً في السنة ليذكروا الأبناء بأمهاتهم. لاحقاً اتسعت رقعة المحتفلين به حتى صار يحتفل به في العديد من الأيام وفي شتى المدن في العالم وفي الأغلب يحتفل به في شهر مارس من كل عام. ويختلف تاريخ عيد الأم من دولة لأخرى، فمثلاً في العالم العربي يكون اليوم الأول من فصل الربيع أي يوم ٢١ مارس، أما في النرويج فيحتفل به في ٢ فبراير؛ في الأرجنتين فهو يوم ٣ أكتوبر، وجنوب أفريقيا تحتفل به يوم ١ مايو. وعيد الأم هو ابتكار أمريكي ولا ينحدر مباشرة تحت سقف احتفالات الأمهات والأمومة التي حدثت في كل مكان في العالم منذ آلاف السنين. مثل عبادة اليونان لكوبيلي، وعيد الرومان لهيلريا، واحتفال المسيحيين في أوروبا بيوم أحد الأمومة بالرغم من ذلك أصبح مصطلح عيد الأم مرادفاً لهذه العادات القديمة.

علي أمين أول من فكر في عيد الأم عربياً

يصادف اليوم، الحادي والعشرون من مارس/ آذار، عيد الأم. وليس كل دول العالم تحتفل بمثل هذا العيد في هذا التاريخ. وكان أول من فكر بالاحتفال به في العالم العربي هو الصحفي المصري الراحل علي أمين.

تهنئة

يهنى مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث
البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
بجامعة أسيوط السيدة

أ.د/ مها كامل خانم

لتعيين سيادتها نائبا لرئيس جامعة أسيوط
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
متمنين لسيادتها كل التوفيق ودوام الرقي

شكر واجب

كما يتقدم المركز والقطاع بأسمى آيات الشكر
للسيد

أ.د/ شحاتة غريب

شلقامي

نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب
لقيامة بعمل القطاع خلال الفترة السابقة وما
قدمه من أعمال جليلة للقطاع والجامعة في
المجالات البيئية

عيد الأم أو يوم الأم

هو احتفال ظهر حديثاً في مطلع القرن العشرين، يحتفل به في بعض الدول لتكريم الأمهات والأمومة ورابطة الأم بأبنائها وتأثير

ترعاهم حتى تخرجوا في الجامعة، وتزوجوا، واستقلوا بحياتهم، وانصرفوا عنها تماما، فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير كوت كوت يقترحان تخصيص يوم للأم، يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها، وكان أن انهالت الخطابات عليهما تشجع على الفكرة، واقترح البعض أن يخصص أسبوع للأم، وليس مجرد يوم واحد، ورفض آخرون الفكرة، بحجة أن كل أيام السنة للأم، وليس يوما واحدا فقط. ووافقت غالبية القراء على فكرة تخصيص يوم واحد، وبعدها تقرر أن يكون يوم ٢١ مارس/ آذار ليكون عيداً للأم، وهو أول أيام فصل الربيع؛ ليكون رمزاً للتفتح والصفاء والمشاعر الجميلة. ومن ثم كتب عن الأم الشاعر أحمد النهامي قائلا: الله يخليكي ليا يا ست الكل يا أمي. مين غيرك حملني ورعاني وشال سنين همي، مين اللي قال حبل المشيمة اتقطع بينا. دا أنا لسه مربوط بيكي، وحبك بيجري في دمي .

الولايات المتحدة

وفي الولايات المتحدة يكون الاحتفال في الأحد الثاني من شهر مايو/أيار من كل عام بالمناسبة. وفيه يتم عرض صور رسمها أطفال بين السادسة والرابعة عشرة من عمرهم، ويتم نقله كل ٤ سنوات ليتجول المعرض في العديد من الدول. وفي عام ١٨٨٠ وعام ١٨٩٠ كان هناك العديد من المحاولات من أجل إقامة

وعيد الأم هو ابتكار أميركي، وكان أول احتفال بعيد الأم عام ١٩٠٨، عندما أقامت آنا جارفيس ذكرى لوالدتها، وبعد ذلك بدأت بحملة لجعل عيد الأم معترفاً به في الولايات المتحدة. ورغم نجاحها في عام ١٩١٤، إلا أنها كانت محبطة في عام ١٩٢٠.

وحسب موقع (ويكيبيديا) عن المناسبة، فقد اعتمدت المدن عيد جارفيس، وأصبح الآن يحتفل به في كل أنحاء العالم. وفي هذا التقليد يقوم كل فرد بتقديم هدية أو بطاقة للأمهات والجدات.

فكرة علي أمين

كان أول من فكر في عيد للأم في العالم العربي الصحفي المصري الراحل علي أمين، مؤسس جريدة أخبار اليوم مع أخيه مصطفى أمين في خمسينيات القرن الماضي، حيث طرح علي أمين ، فكرة الاحتفال بعيد الأم قائلا: لماذا لا نتفق على يوم من أيام السنة، نطلق عليه (يوم الأم)، ونجعله عيداً قومياً في بلادنا وبلاد الشرق. ،حدث أن قامت إحدى الأمهات بزيارة للراحل مصطفى أمين في مكتبه، وقصت عليه قصتها، وكيف أنها ترمّلت وأولادها صغار، ولم تتزوج، وكرست حياتها من أجلهم، وظلت

الرؤساء في إعلاناتهم، مركزين على عيد الأم. ومع ذلك فإن (يوم الأم) - في صيغة جمع الملكية أو (يوم الأمهات) - في صيغة جمع غير الملكية يمكن أن يستخدم في بعض الأحيان.

وفي الكنيسة الكاثوليكية الرومانية، يرتبط عيد الأم بقوة مع الصلاة على مريم العذراء. وفي كثير من البيوت الكاثوليكية، كان لدى بعض الأسر مرقد استثنائي مكرس لمريم العذراء، وفي العديد من الكنائس الشرقية الكاثوليكية والأرثوذكسية الشرقية، وتقام صلاة خاصة على شرف العذراء مريم.

<https://elaph.com/Web/Politics/2014/3/8879>

١٥ فائدة لمزيج العسل والليمون لللبشرة والشعر والصحة العامة

يستخدم العديد من الأشخاص العلاجات المنزلية لتحسين الصحة العامة، وهناك العديد من المكونات في مطبخك لعلاج معظم المشاكل الصحية بأمان تام، والليمون من بين العناصر المتوفرة وغير المكلفة والتي تساهم في حل كثير من المشاكل الصحية. ويعطى الليمون بمزجه مع العسل نتائج مذهلة، وله فوائد لللبشرة والشعر أيضاً، وفي هذه المقالة سنتعرف على ١٥ فائدة مذهلة لمزيج العسل والليمون لللبشرة والشعر والصحة العامة:

عيد الأم في أميركا، لكن هذه المحاولات لم تنجح وراء المستوى المحلي. تم إنشاء العيد الحالي من قبل آنا جارفيس في جرافتون في غرب فرجينيا في عام ١٩٠٨، وهو عيد لتكريم أم واحدة. وكانت جوليا تريد تحقيق حلم والدتها، وهو الاحتفال بجميع الأمهات، حيث ظلت جوليا تعزز هذا الطلب، حتى جعل الرئيس وردو ويلسون هذا العيد عيداً رسمياً وطنياً. وفي الولايات المتحدة، لا يزال عيد الأم من أضخم الأيام للمبيعات، من الزهور وبطاقة المعايدة ويعتبر مروجاً للاتصالات الهاتفية البعيدة الخ.

آنا جارفيس

وفي العام ١٩١٢ أنشأت آنا جارفيس الجمعية الدولية ليوم الأم. وأكدت أن مصطلح يجب أن يكون مفرداً، وفي صيغة الملكية - في اللغة الإنكليزية - وليس جمعاً في صيغة الملكية، لجميع العائلات - تكريماً للأمهات ولكل الأمهات في العالم.

استخدم هذه التسمية رئيس الولايات المتحدة وودرو ويلسون في القانون كعيد رسمي في الولايات المتحدة، من قبل الكونغرس الأمريكي في أسس القانون، وأيضاً من قبل الكثير من

ومركبات الفلافونويد اللذين يحميان الجسم من البكتيريا والفيروسات مما يجعل المناعة أقوى.

التجاعيد:

يمكن صنع قناع للوجه مضاد للتجاعيد عن طريق مزج العسل وزيت اللوز مع عصير الليمون جيداً ثم وضعه على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة ثم غسل الوجهة بالماء الفاتر.. هذا القناع يساعد على علاج التجاعيد وتجديد خلايا الوجه الميتة.

تصبغ الجلد:

نصائح للمرأة : امزجي بودرة الحليب مع عصير الليمون، ثم قومي بإضافة العسل والقليل من زيت اللوز وضعيهم على المنطقة المصابة لمدة عشرون دقيقة، وبعد ذلك اغسلي بشرتك جيداً بالماء الفاتر ثم البارد .. هذا المزيج يعالج مشكلة تصبغ الجلد وكلف الوجه.

تعزيز الطاقة:

مزيج الليمون والعسل مع الماء الفاتر يساعد على تعزيز الطاقة حيث يتغلب على الشعور بالإرهاق والكسل.. هذا المشروب يجعل الجسم والذهن في حالة استرخاء ويحسن الحالة المزاجية. لذلك فهو جيد إذا كنت تعانيين من الإرهاق والتعب المستمر.

خصائص مطهرة:

العسل مع الليمون يتمتع بخصائص مطهرة، فهو يساعد في حماية الجسم من أي هجوم بكتيري لذلك يمكن استخدامه في محاربة الأمراض المعدية.

الأمراض التنفسية:

عصير الليمون مع العسل الممزوج بالماء الفاتر له خصائص طاردة للبلغم هذا المزيج يساعد في علاج هذه المشكلة التنفسية عن طريق إذابة البلغم وطرده من الجسم ، كما أنه يعالج الاحتقان.

السمنة:

مزيج الليمون والعسل مع الماء الفاتر يساعد على محاربة السمنة، حيث يساعد في حرق الدهون وخسارة الوزن الزائد تجنباً للسمنة.

الإمساك:

مشروب الليمون بالعسل يساعد في علاج الإمساك حيث يرطب الأمعاء ويجعل البراز ليناً ويسهل حركة الأمعاء لذلك فهو علاج ووقاية.

لمناعة أفضل:

مشروب الليمون بالعسل يعزز المناعة حيث يحتوى الليمون على فيتامين هاء

دقيقة، ثم قومي بغسل الوجه باستخدام الماء الفاتر أولاً ثم الماء البارد هذه الطريقة ستزيل الأوساخ والزيوت والخلايا الميتة من البشرة وتغلق المسام المفتوحة.

تلف الشعر:

لعلاج الشعر التالف قومي بمزج الليمون مع العسل وإضافة القليل من زيت الزيتون ، ضعي المزيج على الشعر لمدة ثلاثون دقيقة مع ارتداء غطاء للشعر . بعد ذلك قومي بغسل الشعر بالماء هذا المزيج يساعد في علاج تقصف وتلف الشعر.

قشرة الشعر:

قشرة الشعر مشكله شائعة لدى الكثير، ووضع مزيج العسل والليمون على فروة الرأس يساعد في علاج هذه القشرة كما أنه يجعل فروة الرأس صحية ويعالج التقصف الذي يحدث بسبب القشرة.

<http://hayatouki.com/alternativemedicine/contente>

القرع مرض فطري معد.. يصيب فروة الرأس



مرض الفطريات بفروة الرأس (مرض القرع) وهو مرض معد يصيب والبالغين الأطفال عادة من سن ٣

تفتيح البشرة:

مزج الليمون بالعسل يستخدم لتفتيح البشرة وتوحيد لونها مع مراعاة تساوى نسب الليمون مع العسل، يترك المزيج على البشرة لمدة عشرون دقيقة ثم يتم غسل الوجه بالماء ستلاحظين أن البشرة أصبحت أفتح.

البثور:

المزيج المذكور سابقاً يمكنه أيضاً علاج البثور حيث يحتوى الليمون على الحمض الذي يعمل على تجفيف البثور والعسل الذي له خصائص مطهرة فيساعد في علاج أي عدوى في تلك البثور.

إزالة شعر الوجه:

لإزالة شعر الوجه يتم مزج العسل مع نصف الكمية من عصير الليمون جيداً ويتم وضع المزيج على الوجه لمدة عشرون دقيقة، يتم تنظيف الوجه بقطعه من القماش المغمور في الماء الدافئ بحركات دائرية. ستلاحظين أن الشعر الزائد قد زال..يراعى وضع القناع على الرقبة أيضاً.

تقشير البشرة:

قناع الليمون والعسل يساعد في تقشير البشرة، ضعي الخليط على الوجه لمدة خمسة عشر

خاصة عند تدليل تلك الحيوانات أو اللعب معها.

أعراض مرض تساقط الشعر

نتيجة لغزو الفطريات للمادة الكيراتينية للشعر والجلد معا فإن ذلك يؤدي إلى تفتت تلك المواد وبالتالي إلى تساقط الشعر في المنطقة المصابة، وتظهر تلك على شكل دائري خالية من الشعر الطويل إذ يظهر الشعر كأنه مقصوص على سطح الفروة، وهذا ما يفرق مرض القراع عن مرض الثعلبية حيث تكون مناطق الثعلبية ملساء خالية من الشعر.

يغطي منطقة القراع قشورا تعتبر مصدرا مهما للعدوى، وقد تغزو الفطريات مناطق معينة من فروة الرأس وتستقر فيها أو قد تهجرها إلى منطقة أخرى مكونة من مواطن أخرى دائرية الشكل. وسبب ظهور الشكل الدائري هو أن الفطريات تبدأ نشاطها من الوسط حيث تتغذى على المواد الكيراتينية هناك حتى إذا استنفدتها انتقلت إلى الأطراف بعيدا عن مكان الإصابة.

يشخص مرض القراع عادة بسهولة من قبل الطبيب المختص ولكن في بعض الأحيان قد يلزم إجراء تحليل مخبري للقشور والشعر وذلك لتحديد نوع الفطر. وتختلف شدة الإصابة بمرض القراع حسب فصيلة الفطر المسبب للعدوى فبعضها يؤدي إلى ظهور بقعة أو أكثر. والبعض الآخر يشمل تأثيره معظم منطقة الفروة ويؤدي إلى تساقط الشعر من معظم أجزاء

- ٣١ سنة، نظراً لضعف المقاومة لديهم ضد الإصابة بهذا المرض، ويرجع ذلك إلى وجود الأحماض الدهنية التي تغطي سطح فروة الرأس. تحدث الإصابة عادة بين طلاب المدارس وفي الأماكن المزدحمة مثل المخيمات وذلك نتيجة للعدوى المباشرة. وقد لوحظ أن الإصابة في الذكور أكثر منها في الإناث، وذلك لأن شعر الذكور يكون عادة قصيرا وبذلك يسهل وصول الفطريات إلى الفروة ولحداث الإصابة بها تحت ظروف معينة.

طرق انتقال العدوى

مصادر العدوى بمرض القراع كثيرة وأهمها:

أدوات الغير الملوثة: فرشاة الشعر - المشط - الطاقية وغيرها.
عدوى مباشرة:

تحدث خاصة بين طلاب المدارس، ويجب الإشارة هنا بأنه يجب التنبيه على الطلاب بالتخلص من بعض العادات مثل تقريب الرأس من رأس زميله والاحتكاك به خاصة عند التحدث بصوت منخفض أثناء الدرس أو اللعب.
الحيوانات الأليفة:

مثل القطط والكلاب إذ إن بعضها قد يكون مصابا بالفطريات حيث تنقلها إلى الأطفال

ما هي الإرشادات للمصابين بمرض القراع؟

يجب أن تغلي الطاقة أو الكاب حتى لا تحدث عدوى ذاتية أو أن يصل المرض إلى شخص آخر. كما يجب إتباع إرشادات الطبيب بدقة واستعمال العلاج للفترة التي يحددها، حيث إن عدم إكمال العلاج قد يؤدي إلى معاودة الفطر نشاطه مرة أخرى، وقد تكتسب بعضها المناعة من مضادات الفطر ويصبح العلاج بعد ذلك عسيراً. يفضل عدم زهاب المصاب بمرض القراع إلى المدرسة حتى يتم شفاؤه من المرض، وذلك بعد موافقة الطبيب. وإذا كانت هناك ضرورة تلزم المصاب الذهاب إلى المدرسة كما هو الحال أثناء فترة الامتحانات فيفضل أن يجلس بعيداً عن زملائه. ويستغرق علاج مرض القراع حوالي أسبوعين وقد تطول المدة أو تقصر حسب ظروف المرض والمريض معاً وكذلك حسب نوع فصيلة الفطر المسبب لذلك

<http://alrai.com/article/10386264/%D8>

لماذا يجب أن نشرب الماء بالليمون في الصباح



يتملئ الليمون بالفيتامينات والمعادن الطبيعية والتي تعتبر المفتاح السحري لنظام الجمال الداخلي والخارجي

الفروة. ونوع ثالث يؤدي إلى ظهور دمامل والتهابات شديدة خاصة تلك الفطريات التي تنتقل عن طريق الحيوانات وتسبب هذه الصلع الدائم في المناطق المصابة نتيجة لإتلاف بصيلات الشعر فيها.

كما أن مرض الفطريات قد يصيب مناطق أخرى بعيداً عن فروة الرأس خاصة بين الفخذين والإبطيين والصدر والأطراف ويؤدي إلى ظهور بقع دائرية الشكل. كما يؤثر كذلك على الأظافر وبين الأصابع ويؤدي إلى تغيير لون الأظافر .

طرق الوقاية

يجب شرح طبيعة مرض القراع وطرق العدوى إلى الوالدين حتى يساعدهم ذلك في العناية بطفله المصاب ووقاية الآخرين من الإصابة مع ملاحظة الآتي:

التزام الأطفال باستعمال أدواتهم الشخصية فقط وعدم استعمال أدوات الغير خاصة فيما يتعلق بفرشاة الشعر والمشط والطاقيّة.

النظافة منذ الصغر خاصة العناية بنظافة فروة الرأس مرتين أسبوعياً على الأقل.. وذلك باستعمال الشامبو المناسب.. وعدم الاحتكاك بالمصابين. ، التخلص من الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب إذا كانت مصابة.

والذي يساعد بدوره على إزالة السموم ويعزز وظائف الكبد والكلى بالجسم.

تسريع عملية التمثيل الغذائي:

يعد إضافة الليمون إلى الماء مساعد جيد لإزالة السموم من الكبد وحرق الدهون بشكل سريع ، وبالتالي يسرع من عميلة التمثيل الغذائي (الأيض) بنسبة تصل إلى ٣٣%

<https://weziwezi.com/%D9%84%D9>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مها كامل غانم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري

أ.د. على حسين زرزور طب

أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل زراعة

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

أ.د. آمال محمد إبراهيم زراعة

أ.د. عادل عبده حسين أحمد هندسة

د. عصام عادل أحمد آداب

د. حسام الدين مصطفى محمد تربية نوعية

للجسم ، فضلاً عن الصحة العامة. فشرب الماء بالليمون في الصباح يعطي شعوراً رائعاً.

فوائد الماء بالليمون صباحاً

• دعم جهاز المناعة

تعتبر الحمضيات من أهم أنواع الخضار التي تساعد الجسم على الحفاظ على العديد من المزايا التي تؤهله لكي يكون جسماً نشيطاً وحيوياً، فالليمون على سبيل المثال يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يلعب دوراً مهماً في المحافظة وتعزيز جهاز مناعة الجسم. من أجل أداء ضمان وظائف كافة أعضاء الجسم الليمون.

• يزيد من قلبية الجسم

على الرغم من أن الليمون حامضي ، إلا أنه من أكثر الأطعمة القلوية للجسم وحمض الستريك والأسكوربيك يساعد في تقليل الحموضة في الجسم عندما تتم عملية التمثيل الغذائي.

• يساعد على الهضم

• مدر للبول طبيعياً

يساعد عصير الليمون على إخراج المواد غير المرغوب فيها من خلال زيادة معدل التبول ،

