

خلال شهر رمضان الكريم، لأنها ستكون ضارة للعائلة .

الأكلات السريعة

تأتي الوجبات السريعة على قائمة الاطعمة الضارة في شهر رمضان المبارك، وذلك لأنها تحتوي على كمية كبيرة جداً من الدهون الضارة والتي تسبب السمنة، كما أن غالبية هذا الطعام يكون مقلي في الزيت وهو ما يسبب الإحساس بالعطش الشديد. وأخيراً فإن معظم هذه الوجبات تكون معدومة القيم الغذائية وبالتالي فهي تسبب مشاكل بالهضم.

الأطعمة المقلية

على قدر المستطاع حاول الإمتناع عن الأكلات المقلية، لأنها وبسبب وفرة الزيت فيها ستصعب عليك عملية الهضم كونها أولى الاطعمة التي ستتلقاها معدتك بعد ساعات طويلة من الانقطاع عن الطعام وستسبب لك جوع رهيب.

الحلويات

لا يخفي على أحد أضرار الحلويات الرهيبة، فبجانب أنها أحد الأسباب الرئيسية لزيادة السمنة في رمضان، فهي أيضاً تحتوي على السكر وهو مضر جداً خاصة إذا تناولت كمية كبيرة منه، كما أنه لا يعني ولا يضمن من جوع ، كذلك فهو لا يعطي طاقة

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين العربية والإسلامية بحلول عيد الفطر المبارك

أعاده الله على مصرنا الحبيبة والأمة العربية والإسلامية باليمن والبركات

،،،

وكل عام وأنتم بخير

أكلات ممنوعة في رمضان

رغم تعدد الوصفات و المأكولات المتنوعة من الحلوى الى المشروبات والمقبلات، فإن بعض الأطعمة التي قد يتناولها الصائم عند السحور والإفطار قد تسهم في شعورك بالجوع والعطش وقد تسبب لك أوجاع معوية تصعب عليك الصيام. وفي هذه المقالة جمعنا بعض الأكلات التي يجب أن يتجنبها الصائم قدر الإمكان

١- إبدئي إفطارك بثلاث حبات من التمر بالإضافة إلى العصير الطازج الطبيعي لكن احذري من الإكثار من السكر في العصائر والحلويات، لأنه يسبب العطش.

٢- تناولي مالا يقل عن ٣ لتر يومياً، وذلك لأن الماء في غاية الأهمية في فصل الصيف حتى لا يصاب الجسم بالجفاف.

٣- تناولي الخضروات والفواكه الطازجة، خاصة التفاح لأنه مليئ بالآلياف والأغذية والمعادن.

٤- حاولي التقليل من تناول الحلويات، واكتفي بتناول حلويات رمضان مرة واحدة في الأسبوع فقط.

٥- يجب الحرص على تناول الفول والقمح والشعير و البقوليات لكن بكميات بسيطة يومياً.

٦- من الضروري جداً أن يحتوي إفطارك على طبق من السلطة الخضراء الغني بالفيتامينات والمعادن اللازمة لجسمك، بالإضافة إلى البروتين من مصادره المختلفة سواء لحوم أو أسماك أو دجاج.

٧ - وجبة السحور مهمة جداً لك ولجنينك فلا تهملها، لأنها تساعدك على القدرة على الصيام بدون تعب وتمدك بالطاقة وتخفف من أعراض الجوع والصداع.

٨- إبتعدي عن المنبهات كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية على السحور، واستبدليها

للجسم إلا لمدة زمنية قصيرة جداً، وبالتالي فإستبداله بالفواكه أمر أفضل بكثير.

المشروبات الغازية

ينصح بالابتعاد قدر المستطاع عن المشروبات الغازية والعصائر المصنعة الغنية بالسكر لأنها توهمك بالشبع وتفتقر إلى القيمة الغذائية وتزيد الوزن بشدة.

الأطعمة الغنية بالتوابل

لابد من التخفيف قدر المستطاع من المأكولات الغنية بالبهارات والتوابل ، كما لابد من أن نحرص ونكثر من الإكثار من أكل المخللات لأنها أيضاً تشعرك بالعطش وبعدها بالجوع بشكل سريع.

نصائح هامة للحامل في شهر رمضان

لشهر رمضان عادات غذائية خاصة للمرأة الحامل وخاصة خلال فصل الصيف، فيجب على الحامل إختيار أكلاتها بعناية فإئة حتى لا تصاب بالإجهاد أو التعب كما يجب إ الحفاظ على المشروبات المغذية والإبتعاد عن المشروبات الضارة حتى لا يصاب الجسم بالجفاف. و لهذا نقدم لك مجموعة من النصائح والأكلات لتتعمي بصوم صحي وبدون متاعب خلال هذا الشهر المبارك.

البروتين والألياف ومضادات الأكسدة ونسبة غير قليلة من الحديد، وكلها مركبات تحقق لكم الشعور بالشبع ولا تضيف الى أوزانكم، و يمكنك طهي ما شاء لك منها سواء الفول أو العدس أو الفاصوليا أو الحمص وتقديمها بصور متعددة لإرضاء جميع الأذواق.

البيض: هو الغذاء الأفضل في وقت السحور حيث يساهم ما به من بروتين في تحقيق الشبع للصائم ويقلل من شهيته، كما يمدّه بما يحتاج إليه من طاقة على مدار اليوم، كما أنه يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين ويمنع من الهدم العضلي ويعمل على زيادة معدل حرق الجسم للدهون.

الأسماك: غنية بالدهون المفيدة للجسم خاصة بالأوميغا ٣، كما أنها تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين والذي يوفر الشبع لأطول فترة ممكنة، ويساعد على التخلص من دهون الجسم.

المكسرات: من أكثر الأغذية التي إرتبط شرؤها بشهر رمضان هي المكسرات، وتناولها سواء نيئة أو محمصة يوفر لك الكثير من المميزات الصحية، وعلى عكس الشائع فالمكسرات لا تزيد من وزنك، لأن الدهون الموجودة بها غير مشبعة.

التفاح: الفواكه بشكل عام والتفاح بشكل خاص مفيد جداً للتخلص من دهون الجسم وخاصة دهون

بالعصائر الطازجة والحليب و الشورية المعدة من الخضار.



يزداد وزن العديد من الناس في شهر رمضان المبارك على الرغم من أنه شهر صيام، والصيام يعمل على طرد السموم من الجسم كذلك يزيد من إفراز هرمون النمو وبالتالي يحرق الدهون بشكل أسرع وقد تتسائل لماذا لا يفقد الأشخاص وزنهم بسهولة خلال شهر رمضان الكريم، والسبب في ذلك يكون لحرصهم على إدراج ما لذ و طاب من الأطعمة في موائد رمضان، و خاصة الحلويات الشرقية التي ترتفع فيها بصورة كبيرة نسبة الدهون والسكريات وفي سبيل التمتع بالوزن المثالي في رمضان، وفي نفس الوقت الحرص على الشعور بالشبع والراحة أغلب فترات الصيام، نقدم لك مجموعة من النصائح لطعام صحي و نافع، و نوعدك بخسارة الوزن الزائد في حال الإلتزام بها.

أكلات للتخلص من الوزن الزائد في رمضان

البروتينات النباتية: إدخل في وجبات رمضان البقوليات فهي تحتوي على نسبة كبيرة من

الفشل الكلوي، وهناك أدوات غير مسموح بها لمرضى الفشل الكلوي نذكر منها البعض مثل:-

١- تناول الماء بكميات كبيرة حيث يجب تناول ٥٠٠ ملي فقط منه يوميا

٢-الأكلات التي تحتوي على الفسفور بنسب عالية لمنع ترسيبها في العظام والأوعية الدموية مما يشكل خطورة على المريض.

٣-الابتعاد عن الزبادي واللبن والآيس كريم.

٤- الابتعاد عن الشيكولاتة والكولا.

٥-عدم تناول الردة والبقوليات.

٦- عدم تناول المكسرات والحبوب مثل اللب والفول السوداني والبنندق.

٧- الإقلال من تناول الأسماك.

القصور الكلوي

يعرف بالفشل الكلوي وهو من الأمراض الخطيرة التي قد تعرض صاحبها للوفاة لعدم وجود علاج لها، مما يفرض على المريض اتباع أسلوب غذائي محدد يحافظ على صحته. يلجأ المريض إلى الغسيل الكلوي لتنقية الجسم، ولكن مهما كان لن يكون كوظيفة الكلى الأصلية، مما يلزم المريض باتباع نظام غذائي محدد يحميه من تراكم السموم بالجسم .

ومن أخطر العناصر التي تهدد حياة مرضى القصور الكلوي عنصر البوتاسيوم، وذلك لأنه يسبب اضطرابا

البطن، ويحتوي التفاح على نسبة عالية من الألياف ونسبة من الفركتوز والماء ويمكنه أن يحقق لك الشبع ويقلل من شهيتك تجاه الحلويات خصوصا الأفوكادو: فاكهة الرجيم السحرية، فهي مليئة بالعناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الجسم خلال فترة الصيام، كما يوفر لك الشبع لاطول فترة ممكنة، وتعمل الأفوكادو أيضا على حرق دهون الجسم.

الفشل الكلوي والصيام

من الأمراض المزمنة صعبة العلاج الفشل الكلوي ، والذي يلزم المريض بالخضوع إلى جلسات الغسيل الكلوي التي تنظف الجسم من السموم وتنقي الدم تعويضا عن عمل الكلى. والفشل الكلوي يعنى أن الكلى توقفت تماما عن عملها مما يلزم المريض بالخضوع إلى جلسات الغسيل الكلوي لتنقية الدم وضبط السوائل بالجسم وطرده السموم، وذلك من خلال عمل ٣ جلسات أسبوعيا لا تقل مدة الواحدة فيها عن ٤ ساعات وذلك حفاظا على صحة المريض، كما يجب أن يلتزم المريض بنظام غذائي محدد يحافظ على كمية السوائل ومعدلات البولينا والكرياتين بالجسم مما يحميه من مضاعفات

من أهمية لدى الطلاب، إلا أنه يجب التأكيد على أهمية تنظيم الوقت؛ للاستفادة منها والاستمتاع بها قدر الإمكان.

كيفية قضاء العطلة الصيفية :

من الجميل قضاء عطلة صيفية ممتعة، لكن الأجل الجمع بين الاستفادة منها والمتعة بها، ومن أهم النصائح المقترحة لقضاء عطلة مفيدة وممتعة:

• وضع خطة، تحدّد فيها الأنشطة التي يفضل الفرد ممارستها أثناء العطلة الصيفية، وكيفية قضائه الإجازة.

• القراءة والمطالعة؛ خصوصاً الكتب والمجلات العلمية؛ إذ تعدّ المطالعة من أهم الأنشطة التي تجمع بين المتعة والفائدة.

• متابعة البرامج التعليمية التي يتم عرضها على القنوات الفضائية، أو على شبكة الإنترنت.

• الاهتمام بمتابعة الندوات والأنشطة الثقافية.

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

• المشاركة في الرحلات الترفيهية، وزيارة المناطق الأثرية برفقة الأهل أو الأصدقاء.

• تنظيم ساعات النوم دون المبالغة فيها؛ فزيادة ساعات النوم تزيد الشعور بالكسل، وتضيع الوقت بلا فائدة. ومن الأمور التي تجمع بين المتعة والفائدة أيضاً أثناء العطلة الصيفية:

في ضربات القلب ما يهدد حياة مرضى القصور الكلوي ويسبب الوفاة بشكل مفاجئ، وهناك أطعمة تحتوي على البوتاسيوم بنسب عالية وهذه الأطعمة يجب على مرضى القصور الكلوي الامتناع عن تناولها نهائياً، مثل:

- ١- السمسم.
- ٢- الحلاوة الطحينية.
- ٣- المكسرات.
- ٤- العسل الأسود.

كما أن منتجات الألبان يجب تناولها بكميات قليلة لاحتوائها على نسبة بوتاسيوم، كما يجب تناول الدجاج والأرانب مسلوقة، أما الخضراوات والفاكهة يجب غسلها جيداً ونقعها في الماء الوفير لمدة ساعتين على الأقل للتخلص من عنصر البوتاسيوم الموجود بها، وذلك حفاظاً على مرضى القصور الكلوي.

<http://www.masralarabia.com/%B1%D8%A3%>

كيف نقضي العطلة الصيفية :

تأتي العطلة الصيفية بعد شهور طويلة من الجد والاجتهاد وبذل الجهد في المذاكرة والمراجعة، وهي حق من حقوق الطلاب للاستراحة والاسترخاء، ولما للعطلة الصيفية

- الوقت بالطريقة الصحيحة أثناء العطلة الصيفية:
- تشجيع الأبناء على تنمية هواياتهم المختلفة وممارستها، مثل: الرياضة، وعزف الموسيقى، والمطالعة، والرسم، والكتابة، وغيرها.
- زيارة الأقارب برفقة الأبناء، لتشجيعهم على تنمية العلاقات الأسرية والاجتماعية.
- تشجيع الأبناء على مساعدة الأهل في الأعمال المنزلية المختلفة؛ لغرس روح التعاون لديهم، وتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم.
- توفير أجهزة الحاسوب والأجهزة الذكية، وتزويدها بالبرامج التعليمية المفيدة.
- كما ينصح الآباء بمشاركة أبنائهم أنشطتهم وأوقاتهم في العطلة الصيفية، وهذه بعض المقترحات:
- تحفيز الأبناء وتشجيعهم على حفظ القرآن الكريم، ومتابعتهم في الحفظ. حث الأبناء على حفظ الأحاديث النبوية، والالتزام بما جاء فيها من السنن النبوية، وتعليمهم القيم النبوية ومكارم الأخلاق.
- اصطحاب الأبناء وتشجيعهم على زيارة المكتبات، واختيار الكتب التي يفضلون قراءتها بأنفسهم.
- اصطحاب الأبناء في زيارات تعريفية وتعليمية إلى المناطق الأثرية في البلاد.

- تخصيص وقت يومي لحفظ القرآن الكريم.
 - قراءة كتب الحديث الشريف، ومحاولة حفظ عدد من الأحاديث النبوية الشريفة.
 - محاولة أداء مناسك العمرة لمن استطاع.
 - المداومة على العبادات والصلاة على وقتها، وحث النفس على ذلك.
 - زيارة الأهل والأصدقاء.
 - المشاركة في الرحلات الترفيهية بصحبة الأهل والأصدقاء والأقارب، والتحضير لنشاطات ترفيهية في أثناء الرحلة، ثم مناقشة أحداثها.
 - التسجيل في الدورات التعليمية المختلفة، مثل: تعلم اللغات الأخرى، أو دورات تعليم الرسم، أو السباحة، وغيرها من الدورات التعليمية.
 - ممارسة الأعمال التطوعية، مثل: زيارة بيوت رعاية الأيتام، أو زيارة دار المسنين وقضاء بعض الوقت معهم.
 - مساعدة الأهل في الأعمال المنزلية، والمساعدة في صيانة المنزل إذا لزم الأمر.
- دور الآباء في تنظيم وقت الأبناء:**
- من أهم النصائح التي تساعد الآباء على تقديم المساعدة لأبنائهم حول كيفية اغتنام

- إضاعة الوقت في أمور بلا فائدة، وربما كانت السبب في وقوع المشكلات.
- قضاء الساعات الطويلة في النوم. أو مشاهدة القنوات الفضائية من غير فائدة.
- إضاعة الوقت في الجلوس لفترات طويلة على المواقع الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي.
- التسكع والجلوس في الطرقات دون الحاجة إلى ذلك. وعدم استغلال الوقت بشكل صحيح.
- عدم تحديد هدف معين لاستغلال الوقت في إنجازه أثناء العطلة الصيفية، فمن الممكن تحديد هدف بسيط من الأهداف سهلة الإنجاز أثناء العطلة الصيفية، مثل تعلم إحدى اللغات الأجنبية.
- التخطيط بشكل خاطئ لطريقة تنفيذ الأهداف أو المشاريع التي حددها الطالب، مثلاً: عدم تحديد الوقت الكافي أو المناسب، أو عدم التقيد بالوقت، وقضاء الوقت بشكل عشوائي. وضع أكثر من هدف، مما يؤدي إلى صعوبة الالتزام بتنفيذها والعجز عن تحقيقها، لذلك ينصح بوضع هدف وتنظيم الوقت لإنجازه، وعند الانتهاء من تنفيذه وإنجازه، يتم وضع الهدف الآخر، والبدء بتنفيذه، وهكذا. عدم التزام الطالب بالخطة التي وضعها لتحقيق الأهداف، وضياع وقته في الأمور

• السفر خارج البلاد للترفيه عن الأبناء، مع الحفاظ على القيم الدينية، وحمايتهم من الفتن المحيطة بهم.

ومن الممكن أيضاً تنفيذ إحدى الأفكار الآتية:

- مراجعة المواد الدراسية للعام السابق، وتحديد نقاط الضعف فيها. ووضع خطة لتحسين المستوى الدراسي .
 - متابعة القنوات التعليمية على شبكة الإنترنت، أو القنوات الفضائية. متابعة البرامج والأفلام الوثائقية.
 - محاولة الحصول على وظيفة. تعلم مهارة صيانة الأشياء وقطع الأدوات المنزلية والأثاث، أو إعادة تدويرها. تعلم مهارة الاقتصاد في صرف الأموال.
 - محاولة بيع الأدوات القديمة غير المستخدمة.
 - تعلم كيفية إدارة الوقت، واغتنامه .
 - التحوار مع كبار السن، ومحاولة الاستفادة من خبراتهم العملية والحياتية.
- ### **خطر أوقات الفراغ على الأبناء**
- أوقات الفراغ من أكثر الأمور خطراً على الأبناء في العطلة الصيفية فهي تخلق الشعور بالملل. والشعور الدائم بالكسل.ومساؤها عديدة مثل:

☆ أن عمرة في رمضان تعدل حجة مع الحبيب
صلوات الله وسلامه عليه، فاغتنم الفرصة
☆ أن الله يعطي اجر الصائم مضاعفاً.. لمن أفطر
صائماً ولو على شربة ماء.

<http://iswy.co/e48mm>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / مها كامل فانم
نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين زرزور
زراعة	أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. آمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. حسام الدين مصطفى محمد

الترفيهية، وعدم الموازنة بين أوقات العمل
والترفيه.

<https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%>

هل تعلم

☆ أن العشر الأواخر من رمضان خير من التي
قبلها، فاحذر من الفتور والزهد في الأجر.
☆ أنك لو تحريت ليلة القدر وقمتها ايماناً
واحتراباً رفع لك من العمل الصالح ما يزيد عن
ثمانين عاماً،
☆ أن الاعتكاف يصح ولو ساعة من الليل أو
النهار قرية لله، فلا تحرم نفسك لذة الخلوة
بالله.
☆ أن رؤية المسلسلات والنساء خلف الشاشات
وفي المجلات، وسماع الموسيقى والغناء في
رمضان يعد انتهاكاً لحرمة، وهدم لروحانيته.
☆ أنك إن لم تدع قول الزور (من كذب وغيبة
ونميمة وسب وشتم) فليس لله حاجة أن تدع
طعامك وشرابك،
☆ أن شهر رمضان فرصة عظيمة للمدخنين
أن يتركوا هذا الخبيث. و يستبدلوه بالسواك
مرضاة لله.

