

- 3- بعد اتمام عملية التسجيل تظهر لك رسالة لتأكيد التسجيل وتتطلب منك الدخول على بريدك الإلكتروني لاستلام رسالة تحتوي على اسم المستخدم وكلمة المرور.
- 4- إذا لم تظهر لك الرسالة في صندوق الوارد برجاء التأكد من القسم الخاص بالرسائل الغير مرغوب فيها ايضا .
- 5- ادخل اسم المستخدم وكلمة المرور واضغط تسجيل الدخول .
- 6- بعد ذلك اضغط على رابط المؤلف للدخول الى الصفحة وارسل المقال لموقع المجلة .
- 7- ادخل على رابط ارسال مقاله جديدة واتبع الخطوات كما سترى لاحقا.



دراسة: "عقار معروف" فعال في علاج مرضى كورونا

أظهرت تجارب سريرية أن عقارا مضادا للالتهاب يحمل اسم "كولشيسين" فعال في معالجة مرضى

مجلة جامعة أسيوط للدراسات البيئية تحصل على 6 درجات من 7 في تقييم المجلس الأعلى للجامعات لهذا العام 2021

حصدت مجلة جامعة أسيوط ست درجات وفي طريقها للحصول على الدرجة النهائية بإذن الله ويسرنا في حالة رغبتكم في النشر بمجلتنا اتباع الخطوات التالية :-
خطوات التحميل :-

Assiut University Bulletin For Environmental Researches

1- الدخول على موقع المجلة ببنك المعرفة المصري



2- <https://auber.journals.ekb.eg/contacts?action=signup>

بعد الضغط على صفحة التسجيل سوف تجد هذه الصفحة ادخل بياناتك الشخصية في حالة وجود علامة * هي بيانات الزامية يجب ادخالها لاتمام عملية التسجيل واضغط على حفظ.

وقال مدير مركز الأبحاث في معهد مونتريال والباحث الرئيسي في هذه الدراسة جان كلود تارديف إن الكولشيسين فعال في منع متلازمات التهابية خطيرة تسمى "عواصف السيتوكين" إضافة إلى تقليل المضاعفات المرتبطة بكوفيد-19.

وأضاف أن استخدام العقار "قد يكون له تأثير كبير على الصحة العامة واحتمال منع مضاعفات كوفيد-19 لدى ملايين المرضى."

وأجريت الدراسة على مرضى كوفيد-19 الذين لم يدخلوا المستشفى وقت تسجيلهم للمشاركة في التجارب، وكان لديهم عامل خطر واحد على الأقل لحصول مضاعفات.

وذكر معهد مونتريال أن "هذه هي أكبر دراسة في العالم تختبر عقارا يتم تناوله من طريق الفم على مرضى مصابين بكوفيد-19 لا يتلقون العلاج في المستشفيات."

وقد أعطت الوكالة اليونانية للأدوية، الضوء الأخضر لاستخدام «كولشيسين» لمعالجة مرضى «كوفيد 19» بعد دراسة كندية حول النتائج الإيجابية لهذا العقار المضاد للالتهابات.

وقررت لجنة خبراء وزارة الصحة اليونانية «إدخال وصف كولشيسين من طريق الفم في بروتوكول علاج

كوفيد-19 وتخفيف مخاطر حصول مضاعفات من جراء المرض، وفق ما أفاد باحثون في كندا . وذكر معهد مونتريال لأمراض القلب في بيان، له إن نتائج هذه الدراسة تعد "كشفا علميا كبيرا"، وتجعل الكولشيسين الذي يستخدم لعلاج مرض النقرس "أول عقار يؤخذ عن طريق الفم في العالم يمكن استخدامه لعلاج مرضى كوفيد-19 خارج المستشفيات." وأضاف البيان أن نتائج الدراسة أظهرت أن الكولشيسين قلل بنسبة 21% مخاطر الوفاة أو الحاجة إلى دخول المستشفى لدى مرضى كوفيد-19 مقارنة بمن شاركوا في التجارب وتم إعطاؤهم دواءً وهمياً. وقد أجريت الدراسة في كندا والولايات المتحدة وأوروبا وأميركا الجنوبية على 4.488 مريضا. ولدى 4.159 من المشاركين الذين ثبتت اصابتهم بكوفيد-19 عبر اختبار "بي سي آر"، أدى استخدام الكولشيسين الى خفض الحاجة لدخول المستشفى بنسبة 25 بالمئة وخفض الحاجة الى التنفس الاصطناعي بنسبة 50 بالمئة وخفض الوفيات بنسبة 44 % .

هذه الأضاحي؟ قال: «سُنَّةُ أَبِيكُمْ إِبْرَاهِيمَ»، قيل: ما لنا منها؟ قال: «بِكُلِّ شَعْرَةٍ حَسَنَةً» قيل: فالصوف؟ قال: «بِكُلِّ شَعْرَةٍ مِنْ الصُّوفِ حَسَنَةً.»

س: ما الأضحية؟

ج: الأضحية هي ما يذبح من النعم تقرباً إلى الله تعالى من يوم العيد إلى آخر أيام التشريق بشرائط مخصوصة.

س: ما الدليل على مشروعية الأضحية؟

ج: الأضحية مشروعية بالكتاب والسنة القولية والفعلية، وانعقد الإجماع على ذلك.

س: متى شرعت الأضحية على الأمة العجمية؟

ج: شرعت التضحية في السنة الثانية من الهجرة النبوية، وهي السنة التي شرعت فيها صلاة العيدين وزكاة المال.

س: ما الحكمة من مشروعية الأضحية؟

ج: الأضحية شرعت لحكم كثيرة منها: «شكر الله سبحانه وتعالى على نعمه المتعددة، وإحياء سنة سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام، وللتوسعة على النفس وأهل البيت وإكرام الجيران والأقارب والأصدقاء والتصدق على الفقراء.»

س: ما حكم الأضحية؟

وباء (كوفيد 19) بعدما نُشرت مؤخراً نتائج الدراسة الكندية المهمة لهذا الدواء ضد فيروس كورونا المستجد»، بحسب بيان للوكالة اليونانية للأدوية. وأضاف البيان الذي نقلته وكالة الصحافة الفرنسية أنه يمكن الحصول على كولشيسين «فقط بوصفة طبية.»

<https://www.skynewsarabia.com/technology/1409816->

ماذا عن الأضحية: الموعد والشروط والاختيار



مع اقتراب موعد عيد الأضحى 2021 في مصر، أوردت دار الإفتاء المصرية الإجابة على 22 سؤالاً عن الأضحية، أوردت فيها بيان أحكام الأضحية التي تعد سنة حسنة عن سيدنا إبراهيم عليه السلام، كما أشار إليها النبي صلى الله عليه وآله وسلم في الحديث أنه قيل: يا رسول الله، ما

وهي ما بلغ سنتين قمريتين، والجاموس نوع من البقر، والمسنة من الإبل -الجمال- الثَّني: وهو ما كان ابن خمس سنين.

ويجب أن تكون الأضحية سليمة من العيوب الفاحشة، وهي العيوب التي من شأنها أن تنقص الشحم أو اللحم إلا ما استثنى.

أما شروط المضحى فإن تتوافر فيه نية التضحية، وأن تكون النية مقارنة للذبح أو مقارنة للتعيين السابق على الذبح.

س: متى وقت التضحية؟

ج: يدخل وقت ذبح الأضحية بعد طلوع شمس اليوم العاشر من ذي الحجة، وبعد دخول وقت صلاة الضحى، ومُضي زمان من الوقت يسع صلاة ركعتين وخطبتين خفيفتين، لا فرق في ذلك بين أهل الحضرة والبوادي، وينتهي وقت الذبح بغروب شمس اليوم الثالث من أيام التشريق، أي أن أيام النحر أربعة: يوم العيد وثلاثة أيام بعده.

س: هل يجوز التضحية في ليالي أيام النحر؟

ج: ليلة عيد الأضحى ليست وقتاً للتضحية بلا خلاف، وكذلك الليلة المتأخرة من أيام النحر، وإنما الخلاف في الليلتين أو الليالي المتوسطة بين أيام النحر، فالمالكية يقولون: لا تجزئ التضحية التي تقع في الليلتين

ج: اختلف الفقهاء في حكم الأضحية منهم من قال أنها سنة مؤكدة في حق الموسر، وهذا قول جمهور الفقهاء، ومنهم من قال أنها واجبة.

س: ما شروط صحة الأضحية؟

ج: للتضحية شرائط تشملها وتشمل كل الذبائح وشرائط تختص بها، وهي ثلاثة أنواع: نوع يرجع إلى الأضحية، ونوع يرجع إلى المضحى، ونوع يرجع إلى وقت التضحية.

فشروط الأضحية في ذاتها، هي أن تكون من الأنعام، وهي الإبل بأنواعها، والبقرة الأهلية، ومنها الجواميس، والغنم ضائماً كانت أو معزاً، ويجزئ من كل ذلك الذكور والإناث، فمن ضحى بحيوان مأكول غير الأنعام، سواء أكان من الدواب أم الطيور لم تصح تضحيته به؛ ويتعلق بهذا الشرط أن الشاة تجزئ عن واحد والبدنة والبقرة كل منهما عن سبعة؛ ويجب أن تبلغ سن التضحية ثنية أو فوق الثنية من الإبل والبقر والمعز، وجذعة أو فوق الجذعة من الضأن، والجذع من الضأن ما أتم ستة أشهر، والمسنة من المعاز هي الثني: وهي ما أتم سنة قمرية ودخل في الثانية دخولاً بيناً كأن يمر عليها شهر بعد بلوغ السنة، والمسنة من البقر هي الثني:

المتوسطتين، وهما ليلتا يومي التشريق من غروب الشمس إلى طلوع الفجر. وقال الحنابلة والشافعية: إن التضحية في الليالي المتوسطة تجزئ مع الكراهة؛ لأن الذابح قد يخطئ المذبح، وإليه ذهب إسحاق وأبو ثور والجمهور، وهو أصح القولين عند الحنابلة. واستثنى الشافعية من كراهية التضحية ليلاً ما لو كان ذلك لحاجة، كاشتغاله نهاراً بما يمنعه من التضحية، أو مصلحة كتيسر الفقراء ليلاً، أو سهولة حضورهم، وهذا هو المفتى به.

س: ما أفضل وقت لذبح الأضحية؟

ج: أفضل وقت لذبح الأضحية، هو اليوم الأول وهو يوم الأضحي بعد فراغ الناس من الصلاة، فالיום الأول أفضل منها فيما يليه؛ لأنها مسارعة إلى الخير.

س: ما هي مستحبات الأضحية؟

ج: يستحب قبل التضحية أن يربط المضحى الأضحية قبل يوم النحر بأيام؛ وأن يقلدها ويجلها قياساً على الهدى؛ لأن ذلك يشعر بتعظيمها، وأن يسوقها إلى مكان الذبح سوقاً جميلاً لا عنيفاً ولا يجر برجلها إليه؛ إمساك المضحى عن قص شعره وأظفاره، أن يذبح

المضحى بنفسه إن قدر عليه؛ أن يدعو فيقول: "اللهم منك ولك، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له، وبذلك أمرت، وأنا من المسلمين"؛ ويستحب بعد التسمية التكبير ثلاثاً والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم والدعاء بالقبول.

س: ما يستحب وما يكره بعد التضحية؟

ج: يستحب للمضحى بعد الذبح أن ينتظر حتى تسكن جميع أعضاء الذبيحة ولا يسلم قبل زوال الحياة عن جميع جسدها، وأن يأكل منها ويطعم ويدخر؛ والأفضل أن يتصدق بالثلث، ويتخذ الثلث ضيافة لأقاربه وأصدقائه، ويدخر الثلث، وله أن يهب الفقير والغني.

س: ما حكم النيابة في الأضحية كصك الأضحية؟

ج: اتفق الفقهاء على أنه تصح النيابة في ذبح الأضحية إذا كان النائب مسلماً، وكذلك له أن يوكل من يشترى له الأضحية ويذبحها، وذلك كما انتشر حديثاً مما يسمى بصك الأضحية.

س: هل يجوز أن تكون النيابة لغير المسلم؟

ج: ذهب الجمهور إلى صحة التضحية مع الكراهة إذا كان النائب كتابياً؛ لأنه من أهل الذكاة.

س: هل يقوم غير الأضحية من الصدقات مقامها؟

سبع الذبيحة. ويجوز أن تتعدد نيات السبعة، ويجوز أن يتشارك المسلم مع غير المسلم فيها، ولكل منهم نيته.

س: هل تجزئ الأضحية عن العقيقة؟

ج: يجوز لمن لا يملك ثمن العقيقة والأضحية منفردين أن يجمع بينهما بنية واحدة في ذبيحة واحدة، شريطة موافقة وقت العقيقة وقت الأضحية؛ لأنهما من السنن التي يمكن تداخلهما ويصح قصدهما بنية واحدة كما صح عند بعض الفقهاء.

س: هل يجوز إعطاء غير المسلمين من الأضحية؟

ج: لا بأس بإعطاء غير المسلمين منها لفقره أو قرابته أو جواره أو تأليف قلبه.

س: ما حكم إعطاء جلد الأضحية للجزار على

سبيل الأجر؟

ج: لا يجوز للمسلم أن يعطي الجزار شيئاً من الأضحية على سبيل الأجر، ويمكن إعطاؤه على سبيل التفضل والهدية أو الصدقة، أما كأجر له فيحرم ذلك لما ورد، ولأن إعطاء الجزار شيئاً من الأضحية يشبه البيع من الأضحية.

ارشادات تغذوية في عيد الاضحى

عيد الاضحى يمتاز بطقوسه الخاصة وبالتأكيد هذه الطقوس تشمل عادات تغذوية تؤثر على نظامنا

ج: لا يقوم غير الأضحية من الصدقات مقامها حتى لو تصدق إنسان بشاة حية أو بقيمتها في أيام النحر لم يكن ذلك مغنياً له عن الأضحية، لا سيما إذا كانت واجبة، وذلك أن الوجوب تعلق بإراقة الدم، والأصل أن الوجوب إذا تعلق بفعل معين لا يقوم غيره مقامه كالصلاة والصوم بخلاف الزكاة.

س: هل الأضحية أفضل أم الصدقة؟

ج: الأضحية أفضل من الصدقة؛ لأنها واجبة أو سنة مؤكدة، وهي شعيرة من شعائر الإسلام.

س: هل ذبح الرجل يجزئ عنه وعن أهل بيته؟

ج: الشاة الواحدة تجزئ عن أهل البيت الواحد، فإذا ضحى بها واحد من أهل البيت تأدى الشعار والسنة بجمعهم، وهذا مذهب مالك والشافعي وأحمد وإسحاق والأوزاعي.

س: هل يجوز الاشتراك في الأضحية؟

ج: يجوز الاشتراك في الأضحية بشرطين: الأول: أن تكون الذبيحة من جنس الإبل أو البقر، ولا يجوز الاشتراك في الشياه.

الثاني: البدنة تجزئ عن سبعة والبقرة تجزئ عن سبعة بشرط ألا يقل نصيب كل مشترك عن

جسمهم وفي نهاية المطاف عوضوا ذلك عن طريق زيادة استهلاك الدهون. وخلافا للاعتقاد السائد، فإن وجبة الافطار لا تفتح الشهية وانما تمنع الجوع الشديد المفاجئ، وبذلك تقلل من احتمال تناول النقارش او اكل كميات كبيرة في وجبة الغداء. ولهذا احرصوا على بدء يوم العيد بتناول وجبة الافطار الغنية والتي تحتوي على المجموعات الغذائية الرئيسية من الحبوب الكاملة (خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة)، البروتينات قليلة الدهن (الحليب، اللبن والبيض)، الخضروات والفواكه. ومثال على وجبات افطار سريعة وصحية: تناول حبوب الافطار الكاملة مع الحليب مع الفواكه المجففة، أو ساندويتش من الجبن أو اللبنة او الافوكادو مع شرائح الخضار المتنوعة وعصائر الفاكهة الطبيعية.

• قللوا من تناول اللحوم الحمراء

لتناول اللحوم دور مهم لامداد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية والمعادن الضرورية للجسم، وهي المصدر الامثل للبروتين عالي الجودة، الا ان زيادة تناول اللحوم الحمراء وهي العادة الشائعة في عيد الاضحى قد يكون لها سلبيات. وبالطبع ليس كل الايام هي عيد الاضحى ومن المهم عدم تعكير فرحة العيد والمتعة المتمثلة باستهلاك زائد عن العادة للحمة ولكن

الغذائي اليومي، مثل: الاكثار من أكل اللحوم الحمراء، تناول الشوكولاتات والحلويات والمكسرات بكثرة، شرب القهوة المفرط، وتناول معمول العيد العالي بالسعرات الحرارية، واهمال وجبة الافطار، وغيره العديد من العادات التي قد تؤدي الى اصابتنا بالاضطرابات المعوية، الامساك، أو الاسهال، أو حتى كسب غرامات قليلة.. وغيرها العديد.

اليكم بعض الارشادات التغذوية التي يوصى

بأخذها بعين الاعتبار وممارستها خلال أيام العيد

• لاتهملوا وجبة الافطار

ربما هذه هي احدى النصائح الاكثر شيوعا في مجال التغذية السليمة، فوجبة الافطار هي اهم وجبة خلال النهار، والتي تؤثر على مستويات الطاقة لديكم طوال اليوم، و قد وجدت العديد من الدراسات ان البالغين الذين يهملون وجبة الافطار هم اكثر عرضة لخطر الاصابة بالسمنة والامراض المزمنة مثل السكري. كذلك، وجدت علاقة بين ترك وجبة الافطار وبين انخفاض التركيز، وسوء التغذية. واثبت ايضا ان الاشخاص الذين تركوا وجبة الافطار كان من الصعب عليهم تعويض النقص الذي حدث في

- خلال عملية الشواء، احرصوا على استخدام نار متوسطة الحرارة والحرارة الغير مباشرة بقدر الامكان.
- تجنبوا بقدر الامكان اشتعال النار او الدخان اثناء عملية الشواء.
- بشكل عام، يجب تجنب تقديم وتناول وجبات اللحم "المشوية جيدا " (well done) لانه كلما كانت اللحم مشوية اكثر فانها تحتوي على مواد مضرّة ومسرطنة اكثر.
- بالطبع يجب التأكد من وصول اللحم الى درجة حرارة داخلية عالية تستطيع القضاء على البكتيريا الموجودة فيها والتي يمكن ان تسبب الامراض الخطيرة.
- يجب طهي شرائح اللحم بدرجات حرارة تتراوح بين 60-70 درجة، والبرغر، بنحو 70 درجة، ليس اكثر.
- يجب الحرص على ان تكون كميات السكريات المضافة للحوم في الصلصات اثناء الطهي قليلة لانها قد تؤدي لاشتعال النار مما يؤدي لحرق اللحمه من الخارج.
- * قلب اللحم عند طبخه يجب ان يتم بلطف وببطء لتجنب لهيب النار الذي قد يحرق اطراف قطع اللحم.

* ننصح خلال ايام العيد بتناول وجبة لحوم واحدة خلال النهار على الا تتجاوز الـ 300 غرام، ويجب ان نتذكر ان فانض البروتينات قد يتحول لدهون ضارة. وتحتوي انواع مختلفة من اللحوم الحمراء على نسب عالية من الدهون المشبعة، التي ترفع نسبة الكوليسترول في الدم. والكوليسترول من نوع LDL الموجود في معظم منتجات اللحوم الحمراء يزيد من مخاطر الاصابة بامراض القلب.

ويجب الانتباه عند طهو اللحوم وفي حفلات الشواء، فطهو جميع انواع اللحوم في درجة حرارة عالية جدا، والتسبب بحرق اجزاء منها، قد يؤدي الى تكون مركبات قد تزيد من خطر الاصابة بالسرطان. تلك الاجزاء المحروقة تحتوي على الهيدروكربونات الحلقية (PAHs) وهي موجودة في انواع كثيرة من اللحوم المشوية، مثل اللحوم الحمراء، الدواجن والاسماك.

بهذا ننصحكم بما يلي:

- يجب أن تحرصوا على اختيار اجزاء اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.

الهمبورجر، النقانق والسجق والمرديلا على انواعها.
• كما ويجب على من يعانون من مستوى مرتفع من الكوليسترول في الدم وكذلك من مشكلة حمض اليوريك المرتفع بتقليل مستوى استهلاك اللحوم لـ 100-150 جرام يوميا. اما الرياضيون منا وخاصة اولئك الذين تنخفض لديهم مستويات الحديد والـ B12 في الدم ينصحون بزيادة استهلاك اللحوم بالطبع مع استشارة الطبيب او اخصائي التغذية، حيث ان كل حالة هنا تؤخذ على حدة.

• قللوا الحلويات

تشكل حلويات العيد جزءا خاصا من العيد، وخاصة الحلويات الشرقية المختلفة مثل الكنافة والقطايف، التي تحتوي على نسبة عالية جدا من الدهون والسكريات. ويؤدي الافراط في تناولها الى ارباك الجهاز الهضمي مما قد يؤدي الى حدوث اسهال شديد مصحوبا بالعديد من المخاطر الصحية الاخرى. وتتضاعف المخاطر الصحية لدى المصابين بداء السكري والسمنة وبارتفاع نسبة دهنيات الدم وامراض القلب والشرايين. لذلك، من المفضل عدم المبالغة في تناولها على الرغم من ضغوط الضيافة والالاح الذي يشتهر به مجتمعنا.

• حاولوا عدم ضغط اللحوم خلال الطهي لاستخراج العصائر منها، فهذه العملية ايضا تؤدي لاشتعال النار وحرق اللحم.

• ازيلوا الدهون من اللحوم قبل الطهي وازيلوا الاجزاء المحترقة قبل التقديم.

• اختاروا تناول اجزاء معينة تحوى نسبة اقل من الدهون. حيث تبقى نسب البروتينات عالية، كذلك الفيتامينات والمعادن. مثلا: شرائح العجل، صدر الدجاج، الحبش الاحمر، فيليه العجل، فيليه الظهر (سينتا)، افخاذ الدجاج وكتف العجل.

• تجنبوا الاجزاء الاقل صحة مثل:جلد الدجاجة، الدهن الابيض الذي يميز لونه بام عيننا في الشرائحالروستبيف، الدهن المتواجد في النخاع والدهن الملاصق للعظام في انواع معينة من اللحوم (كالاضلاع).

• حاولوا تجنب اضافة الملح واستبدلوه بالتوابل والاعشاب والليمون.

• من المفضل تخفيف تناول اللحوم المعالجة والمخلوطة مسبقا والتي لا نتحكم بنسبة الدهون فيها وكذلك جودتها لصحتنا كالكباب،

الدم، حيث ان الخلل في توازن المعادن في الجسم وزيادة كمية الصوديوم قد يؤدي الى احتباس الماء في الجسم وبالتالي زيادة حجم الدم وزيادة الضغط معه، ومن المعروف ان زيادة ضغط الدم قد تكون خطره على الصحة وتسبب العديد من الامراض مثل امراض القلب والسكتات والجلطات الدماغية والقلبية. بالاضافة الى مشاكل الكلى، ومشاكل الجهاز الهضمي، وزيادة الشعور بالعطش والجفاف. ولهذا ننصحكم أعزائي بتجنب استخدام الملح على طاولة الطعام، وحاول تدريجيا تقليل كمية الملح المضاف عند الطبخ . وقوموا بقراءة الملصق الغذائي واحترسوا من من مستويات الملح والصوديوم المرتفعة في الاغذية المصنعة، مع العلم ان الغذاء المرتفع بالملح هو الذي يحوي اكثر من 1.5 غم ملح او 0.6 غم صوديوم لكل 100 غم.

• انتبهوا لكمية الكافيين

القهوة هي رفيقك طوال يوم العيد وستجدها حيثما توجهت، وبالطبع تحوي القهوة كميات لا باس بها من الكافيين، وبهذا فان تناولها بكميات زائدة قد يؤدي الى بعض الاثار الجانبية والتي تتلخص فيما يلي:
الارق والتهيج وزيادة التنبه. اضطرابات في المعدة .
الغثيان والاسهال. الصداع.

بدلا من الامتناع تماما عن تناول الاطعمة المفضلة لديكم، كلوا قدرا قليلا من كل ما تحبون. اشترىوا قطعة واحدة من المعجنات أو الحلويات المفضلة لديكم بدلا من علبة كاملة، او علبة صغيرة من الحلويات التي تحبونها بشكل خاص بدلا من علبة كبيرة وعائلية. فالاعتدال هو المفتاح. وحاولوا استبدال الحلويات بالفواكه، فينصح باختيار حبة فاكهة بدلا من تناول هذه الحلويات او المشروبات الغازية، كلما قمت بزيارة الى اقارب او اصدقاء. وإذا كان لا بد، فلا بأس بقطعة صغيرة جدا.

• انتبهوا لكمية الملح

تكثر في فترة الاعياد كمية الاملاح المتناولة والموجودة في اللحوم والاسماك والاجبان والمكسرات والمخللات والاعذية المصنعة وغيرها الكثير، ويجب أن تعلم بان مدخولك اليومي من الصوديوم يجب ان لا يتجاوز 2000 ملغم وان اي زيادة عن هذا الحد قد تعود بالضرر على جسمك، وتعطيل وظائف الجسم المختلفة ومنع امتصاص بعض المواد. والمشكلة الاولى والاشهر والتي قد تصيب الانسان الذي يتناول كميات كبيرة من الملح هي مشكلة ارتفاع ضغط

10. كمية الدم بالجسم : 5 - 6 لتر
 11. السكر : للأطفال (70 - 130)
للبالغين : 70 - 115
 12. كريات الدم البيضاء : 4000 - 11000
 13. الصفائح الدموية : 150000 - 400000
 14. كريات الدم الحمراء : 4.50 - 6 مليون ..
 15. الكالسيوم : 8.6 - 10.3 mg / dL
 16. فيتامين B12 : 200 - 900 بيكو غرام / مل
- نصائح لمن وصلوا فوق عمر الأربعين :-**
متعكم الله بالطاعة والصحة والعافية..

■ النصيحة الاولى :

عليك بالحجامة كل سنة حتى و إن لم تشعر بالمرض
أو بأي علة .

■ النصيحة الثانية :

اشرب الماء دائماً حتى وإن لم تشعر بالعطش أو
الاحتياج له...فأكبر المشاكل الصحية و أغلبها من
نقص الماء في الجسم .

■ النصيحة الثالثة :

العب الرياضة حتى وأنت في قمة انشغالك...فلا بد من
تحريك الجسم ولو بالمشي فقط.. أو السباحة.. أو أي
نوع من الرياضات .

وبهذا في حال مجمل استهلاكك للكفايين يفوق
500 ملغم في اليوم، يجدر بك التفكير بخفض
مستوى الاستهلاك. وتناول كميات معتدلة من
مادة الكافيين، أي حوالي 300 ملغم وهي ما
يقارب ثلاثة فناجين من القهوة في اليوم، مما لا
يسبب الضرر لشخص بالغ ومعافى. ومع ذلك،
بعض الأشخاص لديهم حساسية أكبر لتأثيراته،
وخاصة أولئك الذين يعانون من ضغط الدم
المرتفع أو المسنين.

<https://www.webteb.com/articles/%D8%A>

■ ارقام هامة من أجل صحتك

1. ضغط الدم : 80 / 120
2. النبض : 70 - 100
3. درجة الحرارة : 36.8 - 37
4. التنفس : 12 - 16
5. الهيموجلوبين : ذكور (13.50 - 18)
إناث (11.50 - 16)
6. الكوليسترول : 130 - 200
7. البوتاسيوم : 3.50 - 5
8. الصوديوم : 135 - 145
9. الدهون الثلاثية : 220

تواضع..ثم تواضع..فالمال والجاه والقوة
والنفوذ..كلها أمور تفسد بالكبر والغرور ..
التواضع هو ما يقرب الناس إليك حُباً... ويرفع به الله
قَدْرَكَ .

■ النصيحة العاشرة :

إن تَلَوْنَ شعْرَ رأسِكِ بالشَّيْبِ، فهذا لا يعني نهاية العمر
. بل هو دليل على أن الحياة الأفضل قد بدأت. تفاعل ،
عش بالذِّكر ، ونصيحة أخرى: لاتسهر ونم مبكراً .

[https://www.webteb.com/articles/
%D8%A7%D8%B1%D9%82%D8%A7%](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%B1%D9%82%D8%A7%)

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مها كامل غانم

نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل
صيدلة	أ.د. مني المهدي
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
المستشفى الجامعي	د. محمد محمود أحمد

■ النصيحة الرابعة :

قَلَّ الطعام ... "بحسب ابن آدم لقيمات يقمن
صلبه" (حديث نبوي)

■ النصيحة الخامسة :

قدر الإمكان لا تستخدم السيارة إلا لضرورة
قصوى...

■ النصيحة السادسة :

اترك الغضب...اترك الغضب...اترك الغضب...

اترك القلق...حاول أن تتغاضى عن الأمور ...

■ النصيحة السابعة :

كما يقال.. اترك مالك في الشمس.. واجلس في
الظل...لا تقصّر على نفسك وعلى من حولك..

■ النصيحة الثامنة :

لا تذهب نفسك حشرات على أحد، ولا على شيء
لم تستطع تحقيقه، ولا على شيء لم تستطع
امتلاكه. تجاهل ذلك، بل انسه؛ فلو كان مقدراً لك
لوصلك في سريرك؛ وما دام ليس لك فقد منعه
الله عنك؛ وما منعه عنك إلا لسوء كان سيجلبه
عليك... أنت وأنا نعلم هذا لكن النفوس تنسى
ونحتاج لمثل هذه الذكري لننتفع بها...

■ النصيحة التاسعة :