

محله البئر

عدد شهر سبتمبر 2013م

أسرة التحرير

اد/ سحر نجیب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عضو	د/ سحر محمد مرسي
عضو	د/ مرزوقه عبد العزيز
عضو	د/ نعمه محمد المغربي
عضو	د/ نادية إبراهيم سيد
عضو	د/ سلوى على مرزوق
عضو	د/ ناهد شوكت أبو المجد

جرافيک / أشرف ممدوح حسن



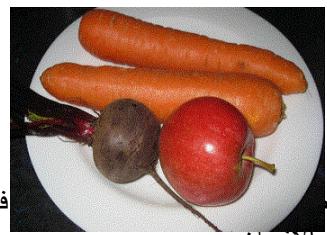
مع الزوجة الشفافة



مَعَ الْمُؤْمِنِينَ

معلومات صحية مفيدة

المشروب المعجزة !
لن تصدق ماذا يفعل هذا
المشروب في جسم الإنسان



لن تصدق
جسم الإنسان
رأس واحد شمندر + رأس واحد جزر
+ فواكه واحدة

9- يقلل ألم الحيض
10- يقلل حمى الفراش
11- مغذي عالي وفعال في تقليل الوزن
12- لا توجد أعراض جانبية يأخذ مرة واحدة قبل الفطور بساعة واحدة .
وللحصول على نتائج سريعة يمكن أخذه

مرتين بالليوم قبل الفطور

وقبل العشاء. لتحصل على تأثير جيد

يجب شرب العصير بعد عصره مباشرة .

جربه وسوف تلاحظ تحسن جهازك

المناعي بعد أسبوعين من العلاج .

فوائد البطيخ



مطاط للسلام

منشطة وهي للأبد

مليين قوي للأمعاء

انخفاض درجة حرارة الجسم

يرطب الجلد ويشط الجسم

علاج الكلف والبهق وقشرة الرأس

مهدي للاعصاب ويزيل التوتر والقلق

مزيل لللاملاح التي تترسب داخل الجسم

معالجة البرقان والتهاب الكبد الوبائي

علاج أمراض الكلى ومرض البواسير

1- يوقف نمو الخلايا السرطانية

2- يحمي الكلية والبنكرياس والكبد

من الإمراض ويعالج القرحة

3- يقوى الرئة ويعمل مهاجمة القلب

ويمعن ارتفاع الضغط

4- يقوى جهاز المناعة

5- يقوى البصر ويزيل الاحمرار

والتعب والجفاف في العين

6- يساعد في إزالة التعب من جراء

الرياضة الجسدية (آلام العضلات)

7- يزيل السُّم وأثاره * يساعد حركة

8- يحسن النفس ويزيل الرائحة

الناتجة من سوء الهضم

بالرمان غني جداً بالماء المضادة للأكسدة، وغني أيضاً بالفيتامينات والأملاح السهلة الامتصاص. ويؤكد الباحثون أن تناول الرمان بمعدل رمانة كل يوم لمدة شهر متلاً أو أكثر يفيد في علاج فقر الدم والتهاب المفاصل والروماتزم، بالإضافة إلى فوائد تمتد حتى القلب والشرايين، حيث يعالج تصلب الشرايين ويفي من الجلطات على اختلاف أنواعها. وهناك دراسة أخرى تؤكد أن الرمان يقي من السرطان، وهو ضروري للطفل والمرضى الكبير والصغير. وربما ندرك لماذا ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم، يقول تعالي: ﴿فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَبَرْمَيْحَانٌ لَا إِرَبَّكُمْ مَا تَكَذِّبُ بَان﴾ [الرمان: 68-69].

إن الفوائد الطيبة التي أودعها الله في هذه الثمرة تدل على أهميتها، ولا يعني أن أهل الجنة بحاجة للعلاج! ولكن الله أكرم هذه الثمرة وجعل فيها الشفاء لأهل الدنيا، وجعل فيها اللذة والتمتع لأهل الآخرة، والله أعلم.

الأعجاز الإلهي في الرمان

إنها فاكهة ذكرها الله في كتابه وجعلها من فاكهة الجنة، وجاء العلم الحديث ليكشف لنا عن بعض أسرار هذه الثمرة العجيبة وفوائدها، إنها نسبح الله تعالى ..

تبين الدردشة أن

لكثير من فوائدها

الأبحاث ما يحيطون



الموز
يحتوي الموز على مستوى عالي من الألياف، لذلك فإن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على مشكلة الإمساك دون



بحسب دراسة حديثة، أكل الجوز قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى النساء. الجوز يحتوى على عناصر أوميجا 3 وأوميجا 6 والأحماض الدهنية بشكل جيد جداً، والتي قد تكون ذات أهمية حيوية في الوقاية من مرض السكر النوع 2.

النساء اللاتي تناولن الجوز يميلون ليكونوا أقل وزناً، وأكثر استهلاكاً للأسماك وممارسة الرياضة بشكل أكبر من أولئك اللاتي لم يتناولن

هل تعلم أن **الفلفل الحار** يعتبر هاضم ومنتشر للعصارة الهضمية وله تأثير على دهون الدم ومنتشر للأوعية الدموية. طارد للغازات ومفيدة في الربو والبرد والتهاب الشعب الرئوية ومجدد لخلايا جهاز المناعة في الدم والطحال والأنسجة الليمفاوية ومنتشر لإفراز مركبات الأجسام المضادة (**immunoglobulins**) التي تحسن



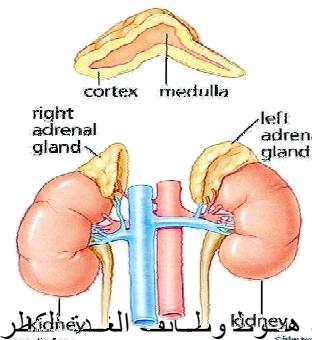
عصير البرتقال:
يحمى من الإصابة بالمياه البيضاء والسرطان و التشوهات الخلقية وينشط الجهاز المناعي، مصدر هام لفيتامين (ج) .

كما أن عصير البرتقال مضاد للأكسدة يحمى العديد من الأمراض بما فيها المياه البيضاء (السحابة التي تتكون على عدسة العين والتي قد تؤدى إلى العمى) وسرطان الرئة.

يحمى فيتامين (ج) من ضرر الأكسدة التي تجعل الخلايا سرطانية كما يقوى من وظيفة الخلايا المناعية والذي يمكن الجسم من محاربة العدوى بكفاءة عالية.

كما أن عصير البرتقال مصدر جيد

للمشاكل التي تحدث عند **هيبوط وظائف الغدة الكظرية**



عند **هيبوط وظائف الغدة الكظرية** تحدث الأعراض التالية:

التبلد والشعور بالدوار والمداع وضعف الذاكرة واحتفاء الطعام بشدة وفرط الحساسية ، واضطرابات في سكر الدم. وإذا كان الانخفاض في نشاط القشرة الكظرية شديداً ، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض **Addison's Disease** وأعراضه تشمل الإعياء وقدان الشهية والدوار أو الإغماء والغثيان وتقلب المزاج وقلة شعر الجسم ، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد ، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن ، وتغير لون الركبتين والمرفقين وندب في الجلد وثباته ، وثنثيات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم ، وكذلك نمش الجلد أكثر قياماً في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظافر وبقامة لون

ما هي فوائد وأضرار **النسكافيه**
(**القهوة سريعة التحضير**)

فوائدها:

- عنصر مضاد للأكسدة.
- حماية الكبد.
- الخفض من خطرة مرض الز هايمير.
- خفض احتمالية التعرض لمرض الحصوة.
- خفض احتمال التعرض لمرض النقرس.
- منشط للدماغ والذاكرة.
- تحسين ردة الفعل.

أضرار القهوة السريعة (النسكافيه)
حسب الدراسات:

-ارتفاع نسبة سرطان المثانة لدى متناولوها بشكل أكبر من القهوة العادية بالنسبة للنساء.
-تقلل من امتصاص الحديد في الأمعاء بشكل أكبر من القهوة العادية.
-مشاكل مختلفة مع العظام.
-مشاكل في الجهاز الهضمي.
-القلق ومشاكل في نوم.



سلامة النظر، صحة الجلد والأغشية المخاطية، وله دور هام في تقوية جهاز المناعة ولكن ينصح تناولها في وسط دهني لزيادة امتصاص الفيتامين في الجسم فيفضل تناول البطاطا الحلوة مع القليل من زيت الزيتون والزبدة للأفضل... وللبطاطا الحلوة دور في تقوية الأعصاب وراحة النفسية لاحتوائها على فيتامين ب6 و التربوفان و تعتبر مضادة لنزلات البرد وتساعد في التئام الجروح وتحافظ على بشرة صافية كل هذا لاحتوائها على فيتامين ج و لها دور أيضا في تقوية العظام ودعم عمل الغدة الدرقية لاحتوائها على فيتامين د وتدخل ضمن تغذية الأطفال الذين يعانون سوء التغذية وغذاء جيد لمرضى السكر من النوع الثاني لأنها منخفضة مؤشر السكر وكل ما سبق من الفوائد تعطيها البطاطا الحلوة إذا استخدمت بالشكل الصحيح وهو كالتالي بداية شراء البطاطا ذات اللون البرتقالي والابتعاد عن البطاطا المصابة ببقع بنية و يتم حفظها في مكان مظلم وبه تهوية جيدة وبارد وعدم حفظها في أكياس نايلون ويمكن الاحتفاظ بالقيمة الغذائية والعلجية لمدة 10 أيام وأفضل طريقة لطهي البطاطا الحلوة هو البخار أو السلق والابتعاد عن الشواء أو التحمير بالذات لمرضى السكر لأنها سهلة في استخدامها

هل تناولت أو طفلك اليوم البطاطا الحلوة ؟



لهذه الخضار و هل هي منوعة عن مرضي السكر لأنها حلوة..... البطاطا الحلوة غنية بالمصادر الغذائية و على رأسها فيتامين أ فكل كوب أو ما يعادل 114 جم من البطاطا الحلوة تحتوي على 438% من احتياج الإنسان اليومي لفيتامين أ ، 37% من الاحتياج اليومي لفيتامين ج ، 28% من الاحتياج اليومي لعنصر المغنيز، 16% من فيتامين ب6 و غنية بالحديد و فيتامين د و المغنيسيوم ومركبات أخرى مضادة للأكسدة و تحتوي على ألياف لها دور في تعزيز الصحة العامة وكل 114 جم منها يحتوي على 100 سعر حراري فقط.... فاحتواه البطاطا الحلوة على الكمية الكبيرة من البيتاكاروتين التي تحول في الجسم إلى فيتامين أ أعطى البطاطا الحلوة مرتبة متقدمة في استخدامها

شرب الماء صباحاً ومساء لمدة شهر، سيلاحظ ضمور الأوردة المصابة بالتدريج. كما ينصح بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح المركز ممزوجة بكأس ماء يومياً لمدة شهر

أثناء تدليك الأوردة.

التهاب الحلق
تمزج ملعقة صغيرة من خل التفاح المركز بكأس ماء وذلك على شكل غرغرة لمدة

(5) ثوانٍ كل ساعة، وينصح ببلع الناتج من عملية الغرغرة كاملاً، وعندما يلاحظ تحسن تكرر العملية كل ساعتين ولمدة يومين فقط.

مكافحة الأرق
تمزج ثلاثة ملاعق من خل التفاح المركز مع فنجان عسل ويؤخذ من المزيج على

هيئة جرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم والاستيقاظ، وفي حال استمر الأرق تكرر العملية كل نصف ساعة بأخذ ملعقة صغيرة من المزيج.

الثعلبة
يدلك مكان الإصابة بخل التفاح المركز (6) مرات يومياً لمدة (15) يوماً.

للوقاية من تصلب الشرايين

شرب الماء صباحاً ومساء من الماء الفاتر عند الاستيقاظ من النوم صباحاً، إذ إن هذه الكمية الضئيلة من الماء تنبه الأمعاء بعد ركودها، وتغسل المعدة، ثم تمر بالدم لتغسل الكليتين مما قد يتربس فيها من رمال، فضلاً عن أنها تنبه الكبد، وتساعده على إزالة السموم، وتنقية الدم، وتحفيز صفراء، تهير



منافع خل التفاح

إن الماء وزن تعتمد فكرة إنقاص الوزن على إذابة الشحوم من جسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من الماء ملعقة صغيرة من خل التفاح المركز وشرب الماء ملعقة صغيرة من خل التفاح يذلك مكان الإصابة بخل التفاح المركز (6) مرات يومياً لمدة (15) يوماً للوقاية من تصلب الشرايين بازالة ما يقرب (10) كغم من الشحوم

الرطوبة وسيلان الدمع للثنان تصيبان العين تمزج ملعقة صغيرة من خل التفاح المركز بكأس ماء ويشرب المزيج بعد كل وجبة طعام لمدة شهر.

من خلال البحث عن فوائد خل التفاح جدت أن كثيراً من الأطباء والمؤسسات والباحثين المهتمين بخل التفاح يؤكدون فعاليته وفائنته من خلال ما توصلوا إليه من أبحاث وتجارب علمية. يضا لا ننسى أن النبي عليه الصلاة والسلام أكد لنا على فائنته من خلال لسنة النبوة الشريفة وهذا يعتبر من هم الدلائل على فعاليته.

فائنته ملاحظة مهمه جدددددددددد

لكن يجب التنويه إلى عدم شرب الخل إلا بعد تحفييف تركيزه بقدر كاف من الماء، وكذلك عدم شربه إلا بعد الأكل تقريباً أية آثار غير مستحبه أو تقرح المعدة. وبهذا تكون الفائدة من الخل بإذن الله عز وجل

لمكافحة الجراثيم
والبكتيريا

من المعلوم أن الجراثيم الموجودة
بداخل جسم الإنسان تعيش على
امتصاص الماء
الذي تحتاج إليه خلايا الجسم، ولكن
وجود مادة البوتاسي الموجودة في خل
التفاح لا تدع الجراثيم تامتص الماء من
خلايا جسم الإنسان، بل تجعل الخلايا
تامتص الماء من تلك الجراثيم عندها
تموت الجراثيم. لهذا ينصح بتزويد
خلايا

جسم الإنسان بمادة البوتاسي الموجودة
في الخل، وذلك بمزج ملعقة صغيرة
من خل
التفاح بكأس ماء وشربه مرة يوميا.

التهاب المفاصل

تمزج ملعقة صغيرة من خل التفاح
المركز بكأس ماء ويشرب المزيج بعد
كل وجبة طعام لمدة شهر.

الإسهال والقيء
تمزج ملعقتين من خل التفاح المركز
بكأس ماء ويشرب المزيج بعد كل
وجبة طعام لمدة أربعة أيام

الحرائق

توصّل فريق من العلماء الأستراليين إلى احتواء الفول البلدي على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة، تعدّ سلاحاً فعالاً لمكافحة السرطان وضغط الدم المرتفع، بالإضافة إلى مساعدته في الحفاظ على لياقة الإنسان.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على عدّة أنواع من الفول البلدي، وتأثيرها على خمسة أنواع من الخلايا السرطانية، ومدى نموها وانتشارها بين فئران التجارب.

وأشارت المتابعة إلى أن فئران التجارب التي تناولت كميات وفيرة من الفول البلدي قد تسامرت بينها معدلات موت الخلايا السرطانية، بسبب خواص مضادات الأكسدة ومادة الفينول المهمة التي يحتويها الفول، والمرتبطة بمكافحة السرطان بصورة كبيرة.

وتعتبر مادة الفينول من مضادات الأكسدة المهمة والفعالة والمسئولة عن إعطاء المحاصيل النباتية لونها الطبيعي، بالإضافة إلى تعزيز عملية الأيض (التمثيل الغذائي) والدفّاعات في جسم الإنسان



5

8

الفول السوداني مكسرات
الفقراء يرفع المناعة
ويحمي من 5 أمراض



أكد الدكتور مجدي بدران، استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس أن الدراسات العلمية الحديثة

أثبتت أن المكسرات تقلل من معدلات الإصابة بمرض السكر، وأن الفول السوداني بما يحتويه من عناصر غذائية ذات فائدة كبيرة لصحة الإنسان يمكن اعتباره بديل شعبي عن المكسرات» مكسرات القراء» حيث يحمى من أمراض القلب والأوعية الدموية والإصابة بالزهاير والسرطان ويؤخر أعراض الشيخوخة.

وأوضح بدران، في تصريح له أن الفول السوداني في الواقع الأمر هو أهم أنواع المكسرات حيث يحتوى على 25% من الدهون النباتية، تحدى ما

عادات يومية تؤدي إلى
تدمیر الدماغ



- 1- عدم تناول وجبة الأفطار إذ يؤدي إلى نقص السكر في الدم فتقل المغذيات التي تلزم الماغ إلى انكماش الدماغ
- 2- التدخين الذي تتعدد مضاره حيث يؤدي التوكوتين الموجود في السجائر إلى الأفراط في الأكل حيث يؤدي إلى تصلب الشرايين فتقل القوة الدهنية
- 3- التعرض للهواء الملوث حيث أن الدماغ هو أكثر أعضاء الإنسان استهلاكاً للأوكسجين
- 4- قلة النوم مما يؤدي إلى قتل خلايا الدماغ
- 5- قلة الحديث أو الكلام حيث أن المحادثة والكلام تساعدان الدماغ على العمل وتحفيز فاعليته
- 6- الفقر إلى الأفكار المحفزة للدماغ مما يؤدي توقفها إلى انكمash الدماغ
- 7- تغطية الرأس أثناء النوم مما يؤدي إلى تركيز ثاني أكسيد الكربون وتقليل الأوكسجين
- 8- إرهاق الدماغ عند المرض فتقل فاعليته
- 9- كثرة العمل والدراسة وعدم الراحة
- 10- تناول الماء

يقاوم الجذور الحرة ويقي من السرطان

- *يقي من الإصابة بالزكام والأنفلونزا وكذلك يعالجها
- *يعالج التهاب اللوزتين
- *يعالج الروماتيزم
- *يعالج التقرّس
- *يخفض الحرارة
- *يقاوم الشيخوخة المبكرة
- *ينظم ضغط الدم
- *يعطي سهولة للدم مثل مفعول الأسبرين
- *خلص الجسم من السموم
- *فعال في علاج الحساسية

الطريقة : عصير ليمونة تمزج
بكوب ماء دافئ محلى بملعقة عسل
نحل مرة واحدة على الريق يومياً .



الذرة
-الذرة مدر للبول ، مفتت للحصى
والرمل ، يمنع الورم واحتباس الماء
بالجسم ، منشط للجسم ، يمنع
الالتهابات في المثانة البولية
-ملطف و منعم للجلد والبشرة
-يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها
مثل التقرّس والتهابات المفاصل
-يسكن الغثيان والاستفراغ
-يرفع الكوليستيول النافع HDL ،
ويخفض الكوليسترول الضار LDL ،
ويمנע تراكم الدهن بالجسم ، وجيد
للهذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن
كبديل للسمن الحيواني (
يمنع الترهل والبدانة)

-يوصى لمرضى القلب لمنع التهابات
وأنسداد الشرايين الفلبية
-يمنع النزف
-يخفض مستويات السكر ،



عصير الليمون ... من
معجزات الشفاء !

-
- *يخفض الكوليسترول
 - *يقوي المعدة
 - *يعالج الحموضة
 - *يخفض الوزن