

مجلة البيئة

عدد شهر سبتمبر 2013م

أسرة التحرير

إ.د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عضو إ.م.د/ سحر محمد مرسى

عضو د/ مرزوقة عبد العزيز

عضو د/ نعمه محمد المغربى

عضو د/ نادية إبراهيم سيد

عضو د/ سلوى على مرزوق

عضو د/ ناهد شوكت أبو المجد

جرافيك / أشرف ممدوح حسن



مع الزوجة الثانية...

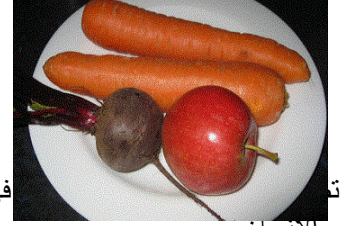


مع الزوجة الاولى...



معلومات صحية مفيدة

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



لن تصدق ماذا يفعل هذا
المشروب في جسم الإنسان

رأس واحد شمندر + رأس واحد جزر
+ تفاحة واحدة

أغسلها جيداً وقطعها مع قشورها
وضعها في المعصرة أو الخلاط ثم
اشرب العصير في الحال
(تستطيع ان تضيف لها الليمون
لتحسين النكهة مع العلم أن الطعم لا
يأس به)

فوائد هذا الشراب

- 1- يوقف نمو الخلايا السرطانية
- 2 - يحمي الكلية والبنكرياس والكبد
من الأمراض ويعالج القرحة
- 3- يقوي الرئة ويمنع مهاجمة القلب
ويمنع ارتفاع الضغط
- 4- يقوي جهاز المناعة
- 5- يقوي البصر ويزيل الاحمرار
والتعب والجفاف في العين
- 6- يساعد في إزالة التعب من جراء
الرياضة الجسدية (آلام العضلات)
- 7- يزيل السم وأثاره * يساعد حركة
يحسن النفس ويزيل الرائحة
- 8- الناتجة من سوء الهضم

- 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 باليوم 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



- ملطيف للسرطان
- منشط قوي للكبد
- ملين قوي للأمعاء
- خافض لدرجة حرارة الجسم
- يرطب الجلد وينشط الجسم
- علاج الكلف والبهاق وقشرة الرأس
- مهدئ للأعصاب ويزيل التوتر والقلق
- مزيل للاملاح التي تتسبب داخل الجسم
- معالجة اليرقان والتهاب الكبد الوبائي
- علاج أمراض الكلى ومرض البواسير

أما ما يعرف بمرض أو متلازمة
كوشنج Cushing's Syndrome
فهو اضطراب نادر يتسبب عن فرط
نشاط القشرة الكظرية. والمصابون
بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز
فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمناً في
منطقتي البطن والردفين ولكن أطرافهم
تكون نحيفة ، كما أن وجوههم تكون
مستديرة وهو ما يسمى وجه القمر
Moon face أيضاً يكون الضعف
العضلي وضمور العضلات من
الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد
تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه
حب الشباب على الوجه ، وقد يبدو
الجفان متورمين. ومن الشائع أن يزيد
نمو الشعر في الجسم ، والمصابون
بمرض كوشنج بصفة عامة يكونون
أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم
من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً .
ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض
كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات
ناتجة عن تمدد الجلد.

الأعجاز الإلهي في
الرمضان

إنها فاكهة ذكرها الله في كتابه وجعلها
من فاكهة الجنة، وجاء العلم الحديث
ليكشف لنا عن بعض أسرار هذه
الثمرة العجيبة وفوائدها، لنسبح
الله تعالى
تبيين الدر
لكثير من
الأبحاث ما
مأمون



الرمضان غني جداً بالمواد المضادة
للاكسدة. وغني أيضاً بالفيتامينات
والأملاح السهلة الامتصاص.
ويؤكد الباحثون أن تناول الرمان
بمعدل رمانة كل يوم ولمدة شهر مثلاً
أو أكثر يفيد في علاج فقر الدم
والتهاب المفاصل والروماتزم،
بالإضافة إلى فوائد تمتد حتى القلب
والشرايين، حيث يعالج تصلب
الشرايين ويقي من الجلطات على
اختلاف أنواعها. وهناك دراسة أخرى
تؤكد أن الرمان يقي من السرطان،
وهو ضروري للطفل والمرضع
والكبير والصغير. وربما ندرك لماذا
ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم،
يقول تعاليم (فاكهة) وَذُكِّلْ
وَقَبْرُوعَيْنِ لَاَءِ رَبِّكُمْ مَا تُكْذِبَانِ)

[الرحمن: 68-69]

إن الفوائد الطبية 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 والمتعة
لأهل الآخرة، والله أعلم.

ما هي فوائد وأضرار
النسكافيه

(القهوة سريعة التحضير)

فوائدها:

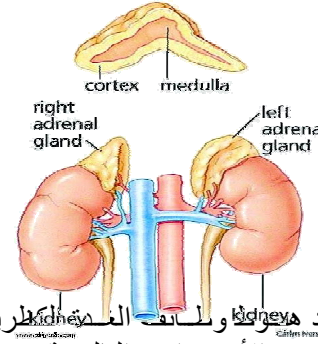
- عنصر مضاد للأكسدة.
- حماية الكبد.
- الخفض من خطورة مرض الزهايمر.
- خفض احتمالية التعرض لمرض الحصوة.
- خفض احتمال التعرض لمرض النقرص.
- منشط للدماغ والذاكرة.
- تحسين ردة الفعل.

أضرار القهوة السريعة (النسكافيه)
حسب الدراسات:

- ارتفاع نسبة سرطان المثانة لدى متناوليه 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 النوم.



المشاكل التي تحدث عند
هبوط وظائف الغدة
الكظرية



عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض التالية:
التبلد والشعور بالدوار والصداع وضعف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وفرط الحساسية ، واضطرابات في سكر الدم. وإذا كان الانخفاض في نشاط القشرة الكظرية شديداً ، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease وأعراضه تشمل الإعياء وفقدان 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 وثنيات ، وثنيات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم ، وكذلك نمش الجلد أكثر قتامة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظافر وبقتامة لون

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



عصير البرتقال:

يحمي من الإصابة بالمياه البيضاء والسرطان و التشوهات الخلقية وينشط الجهاز المناعي، مصدر هام لفيتامين (ج) . كما أن عصير البرتقال مضاد للأكسدة يحمي العديد من الأمراض بما فيها المياه البيضاء (السحابة التي تتكون على عدسة العين والتي قد تؤدي إلى العمى) وسرطان الرئة .

يحمي 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

للغذاء الغني بالفيتامينات

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



الجوز

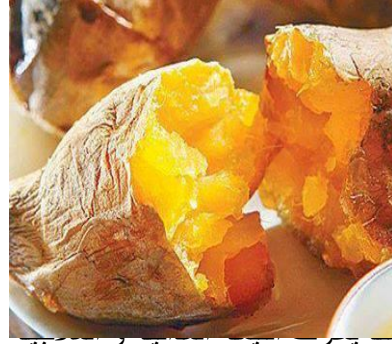
بحسب دراسة حديثة، أكل الجوز قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى النساء. الجوز يحتوى على عناصر أوميغا 3 و أوميغا 6 والأحماض الدهنية بشكل جيد جداً، والتي قد تكون ذات أهمية حيوية في الوقاية من مرض السكر النوع 2. النساء اللاتي تناولن الجوز يميلون ليكونوا أقل وزناً، وأكثر استهلاكاً للأسماك وممارسة الرياضة بشكل أكبر من أولئك اللاتي لم يتناولن

سلامة النظر، صحة الجلد و الأغشية المخاطية، و له دور هام في تقوية جهاز المناعة و لكن ينصح تناولها في وسط دهني لزيادة امتصاص الفيتامين في الجسم فيفضل تناول البطاطا الحلوة مع القليل من زيت الزيتون و الزبدة للأطفــــــــــــــــال...

و للبطاطا الحلوة دور في تقوية الأعصاب و الراحة النفسية لاحتوائها على فيتامين ب6 و التريتوفان و تعتبر مضادة لنزلات البرد و تساعد في التئام الجروح و تحافظ على بشرة صافية كل هذا لاحتوائها على فيتامين ج و لها دور أيضا في تقوية العظام و دعم عمل الغدة الدرقية لاحتوائها على فيتامين د و تدخل ضمن تغذية الأطفال الذين يعانون سوء التغذية و غذاء جيد لمرضى السكر من النوع الثاني لأنها منخفضة مؤشر السكر

و كل ما سبق من الفوائد تعطيها البطاطا الحلوة إذا استخدمت بالشكل الصحيح و هو كالتالي بداية شراء البطاطا ذات اللون البرتقالي و الابتعاد عن البطاطا المصابة ببقع بنية و يتم حفظها في مكان مظلم و به تهوية جيدة و بارد و عدم حفظها في أكياس نايلون و يمكن الاحتفاظ بالقيمة الغذائية و العلاجية لمدة 10 أيام و أفضل طريقة لطهي البطاطا الحلوة هو البخار أو السلق و الابتعاد عن الشواء أو التحمير بالذات لمرضى السكر لان شواءها سدر فع مة شدر

هل تناولت أو طفلك اليوم البطاطا الحلوة ؟



لهذه الخضار و هل هي متنوعة عن مرضى 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 المنجنيز، 16% من فيتامين ب6 و غنية بالحديد و فيتامين د و المغنيسيوم ومركبات اخرى مضادة للأكسدة و تحتوي على ألياف لها دور في تعزيز الصحة العامة و كل 114 جم منها يحتوي على 100 سعر حراري فقط.... فاحتواء البطاطا الحلوة على الكمية الكبيرة من البيتاكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين أ أعطى البطاطا الحلوة مرتبة متفوقة في استخدامها

صباحاً ومساء لمدة شهر، سلاحظ ضهور الأوردة المصابة بالتدرج. كما ينصح

بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح المركز ممزوجة بكأس ماء يوميا لمدة شهر

أثناء تدليك الأوردة.

التهاب الحلق

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

(5) ثواني كل ساعة، وينصح ببلع الناتج من عملية الغرغرة كاملاً،

وعندما

يلاحظ تحسن تكرر العملية كل

ساعتين ولمدة يومين فقط.

مكافحة الأرق

تمزج ثلاث 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 يوميا لمدة (15)

يوماً .

للوقاية من تصلب الشرايين

شرب الماء صباحاً اشرب كأس من الماء الفاتر عند الاستيقاظ من النوم صباحاً، إذ إن هذه الكمية الضئيلة من

الماء تنبّه الأمعاء بعد ركودها، وتغسل المعدة، ثم تمر بالدم لتغسل الكليتين مما قد يترسب فيها من رمال، فضلاً عن أنها تنبّه الكبد، وتـ

تهيد



منافع خل التفاح

إنقــــــــــــــــاص الــــــــــــــــوزن تعتمد فكرة إنقاص الوزن على إذابة الشحوم من جسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقةــــــــــــــــين صغيرتين من خل التفاح المركز ومزجهما بكأس ماء وشرب المزيج بعدد كــــــــــــــــل وجبــــــــــــــــة طعام لمدة عام. هذه العملية كفيلة بإزالة ما يقرب (10) كغم من الشحوم

لمكافحة الجراثيم
والبكتيريا

اللتان 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
وجدت أن كثيراً من الأطباء
والمؤسسات

والباحثين المهتمين بخل التفاح يؤكدون
فعاليتها وفائدته من خلال ما توصلوا
إليه من أبحاث وتجارب علمية.

أبضا لا ننسى أن النبي عليه الصلاة والسلام أكد لنا على فائدته من خلال السنة النبوية الشريفة وهذا يعتبر من أهم الدلائل على فعاليتها

وفائده. ملاحظه مهمه جدددددددد

ولكن يجب التتويه إلى عدم شرب الخل إلا بعد تخفيف تركيزه بقدر كاف

من
الماء، وكذلك عدم شربه إلا بعد الأكل
لتفادي أية آثار غير مستحبه أو تقرح
المعدة. وبهذا تكون الفائدة من الخل
بإذن الله عز وجل

من المعلوم أن الجراثيم الموجودة
بداخل جسم الإنسان تعيش على
امتصاص الماء

الذي تحتاج إليه خلايا الجسم، ولكن وجود مادة البوتاس الموجودة في خل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم الإنسان، بل تجعل الخلايا تمتص الماء من تلك الجراثيم عندها تموت الجراثيم. لهذا ينصح بتزويد خلايا

حسم الإنسان بمادة البوتاس 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 و يشرب المزيج بعد كل
وجبة طعام لمدة أربعة أيام.

الحروق

توصّل فريق من العلماء الأستراليين إلى احتواء الفول البلدي على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة، تعدّ سلاحا فعالا لمكافحة السرطان وخفض ضغط الدم المرتفع، بالإضافة إلى مساعدته في الحفاظ على لياقة الإنسان.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على عدة 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 تسارعت 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) والدفاعات في جسم الإنسان

وأكد أهمية تناول الفول السوداني بقشرته الرقيقة حيث تحتوى على مضادات أكسدة، والكثير من المواد الغذائية وهو مادة خصبة واعدة لصناعة مستحضرات التجميل، مناشدا بضرورة تناول حфنه يوميا من الفول السودانى بدون ملح. وعدد الدكتور بدران المستخلصات التي يمكن الحصول عليها من الفول السودانى ، قائلا إنه يمكن الحصول على زيت منه وهو زيت نباتي يتمتع بخواص لا يتمتع بها زيت الزيتون كما يمكن استخدام دقيق الفول السودانى كبديل لدقيق القمح حيث يضاف حاليا للخبز والحلوى والحساء في كثير من دول العالم بالإضافة إلى تصنيع الزبد منه حيث تتميز بزبد الفول السودانى بفوائد صحية كثيرة. وأشار إلى أن المكسرات بصفة عامة غنية بالبروتين ومضادات الأكسدة ولا تزيد الوزن إذا تم تناولها بدون ملح أو تحميص وهى مثل الفاكهة غنية بالألياف وتحتوى على 6 من أهم



الفول السوداني مكسرات
الفقراء يرفع المناعة
ويحمي من 5 أمراض

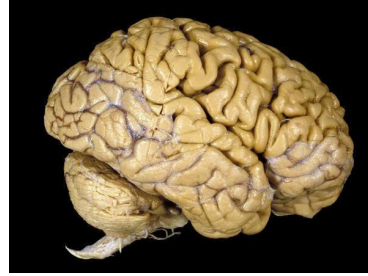


أكد الدكتور مجدي بدران، استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس أن الدراسات العلمية الحديثة

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 الفقراء» حيث يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية والإصابة بالزهايمر والسرطان ويؤخر أعراض الشيخوخة.

وأوضح بدران، في تصريح له أن الفول السوداني في واقع الأمر هو أهم أنواع المكسرات حيث يحتوي على 25% من الدهنات التي تحدد ما

عادات يومية تؤدي إلى
تدمير الدماغ



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

أ- 11- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 20-

يقاوم الجذور الحرة ويقي من
السرطان

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

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



الذرة
-الذرة مدر للبول ، مفتت للحصى
والرمل ، يمنع الورم واحتباس الماء
بالجسم ، منشط للجسم ، يمنع
الالتهابات في المثانة البولية
-ملطف ومنعم للجلد والبشرة
-يعالج الألام الروماتيزمية وغيرها
مثل النقرس والتهابات المفاصل
-يسكن الغثيان والاستقراغ
-يرفع الكوليسترول النافع HDL
ويخفض الكوليسترول الضار LDL ،
ويمنع تراكم الدهون بالجسم ، وجيد
للذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن
*كبدل للسمن الحيواني (يمنع الترهل والبدانة)
-يوصف لمرضى القلب لمنع النوبات
وانسداد الشرايين القلبية
-يمنع النزف
-يخفض مستوى السكر بالدم



عصير الليمون ... من
معجزات الشفاء!

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

أ- 11- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 20-