



11 قرارا لمجلس جامعة حلوان حول الأبحاث والمشاريع العلمية



قرر مجلس جامعة حلوان، تحت رئاسة الأستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة
والأستاذ الدكتور حسام رفاعي، نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019- 2020 مايلي..



أولاً- إقرار قواعد تطبيق قرار المجلس الأعلى للجامعات بجلسته رقم 699 بتاريخ 18 أبريل 2020، والخاصة بامتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020 على النحو الوارد من قبل اللجنة المشكلة في هذا الخصوص.

ثانياً – إقرار آلية تقييم وإرسال الأبحاث الطلابية وتطبيق قواعد الكنترول لفرق النقل للعام الجامعي 2019-2020 على النحو التالي:

1-تحدد كل كلية بالتنسيق مع الأقسام العلمية شروط ومعايير العمل البحثي ويتم إعلان ذلك للطلاب بحد أقصى يوم الخميس الموافق 7 مايو 2020، وفقاً لقرارات المجلس الأعلى للجامعات.

2-تقوم كل كلية/ عضو هيئة التدريس، بالتواصل مع الطلاب لتوضيح طريقة إرسال الأبحاث عبر البريد الإلكتروني، سواء من خلال قيام الكلية/عضو هيئة التدريس، بإنشاء بريد إلكتروني لهذا الغرض، أو إنشاء بريد إلكتروني مؤسسي/ موقع إلكتروني مؤمن، من خلال مركز الحساب العلمي بالجامعة في حالة الأعداد الكبيرة.

3-تقوم الكلية/ الأقسام العلمية/ البرامج، بإعلان إطار إشرافى لتعريف الطلاب بالخطوات الإجرائية لعمل المشروع البحثي وكيفية إنجازه.

4-يمكن تقديم الأبحاث بصورة فردية أو جماعية بحد أقصى 5 طلاب في البحث الواحد، على أن يظهر دور كل طالب في الأبحاث الجماعية.

5-يتم استقبال الأبحاث الطلابية في الفترة من 31 مايو حتى 21 يونيو 2020.



- 6- يراعى في تقييم الأبحاث الدقة وعدم قبول أي بحث إذا ثبت اقتباسه أو نقله من مصادر أو رسائل أخرى سواء كلياً أو جزئياً.
- 7- يتم تقديم بحث واحد عن كل مقرر حتى لو تعدد الأساتذة الذين يقومون بتدريسه.
- 8- يسمح للطالب/الطلاب بتقديم تظلم من نتيجة تقييم البحث خلال أسبوع من تاريخ إعلان النتيجة، وذلك للطلاب الراسبين في البحث.
- 9- يسمح كذلك للطالب/الطلاب الراسبين في البحث بإعادة تقديم عمل بحثي آخر لمرة واحدة أخرى في حالة عدم قبول البحث في المرة الأولى.
- 10- يتم حصر الطلاب الذين لم يرسلوا أبحاثهم، ويتم عمل قائمة بهم وإبلاغهم من خلال وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بمختلف الوسائل المتاحة، وفي حالة عدم تقدم الطالب بعمل بحثي يمنح فرصة أخرى واحدة مع الطلاب المتقدمين للمرة الثانية.
- 11- يعامل الطالب المعتذر عن مقررات العام الماضي بالكامل، أو الفصل الدراسي الثاني بالكامل، معاملة الطالب المستجد.



الأهرام

التاريخ: 2020-5-6

اليوم: الأربعاء

اصنع فانوس رمضان بالبيت

■ كتبت - مروة هيثم سعد الدين

★ نظم قسم الاعلان بكلية الفنون التطبيقية ورشة عمل «أون لاين» عن كيفية صناعة فوانيس وزينة رمضان وتقديم فيديو لتاريخ فانوس رمضان تحت رعاية د. ماجد نجم رئيس جامعة حلوان، و د. ميسون قطب عميد الكلية وحرصت الكلية على تنظيم ورش العمل «أون لاين». وتضمنت ورشة العمل والفيديو كيفية صنع فانوس وزينة رمضان من استخدام مختلف الخامات البسيطة التي يمكن أن تصنع في المنازل بإمكانات محدودة.



الأهرام

التاريخ: 5-5-2020

اليوم: الثلاثاء

«فيه ناس بتحارب عشانك» فيلم لدعم الجيش الأبيض يصل للعالمية



■ طلاب الفرقة الثالثة بقسم الإعلان بكلية الفنون التطبيقية

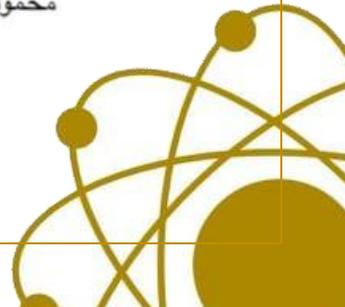
الفريق اخترنا للفيلم التوعوي عن الأحداث الجارية، أبطال المرحلة وهم الأطباء للتعبير عن امتناننا لهم بأبسط وأقرب طريقه لنا وهي الرسم وتوضيح الفكرة باللون الأزرق لأنه يحمل معاني كثيرة تعبر عن الأطباء..

هانى الأستاذ بالقسم، انطلقا من المبادرة التى أطلقتها كلية الفنون التطبيقية (انجازات on line) تحت رعاية د. ماجد نجم رئيس جامعة حلوان، ود. ميسون قطب عميد الكلية.
وتقول أية محمد أحد أعضاء

(فيه ناس بتحارب عشانك.. ساعدهم بالتزامك)..فيلم تسجيلي عن الجيش الأبيض الموجودين فى الصفوف الأولى لمواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد، هو مشروع لمجموعة من طلبة الفرقة الثالثة بقسم الإعلان بكلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان لكنه حقق انتشارا واسعا مؤخرا حيث تم رفع الفيلم على موقع المؤسسة الدولية للإعلان Ads of the World

قام بتصميم الفيلم أية محمد أبو العلا وأية عصام عبدالنور، وأمنية محمد إبراهيم، وبسنت محمد درويش، ونديا رمضان محمد، وديفيد فايز عوض الله، طلبة

الفرقة الثالثة لقسم الإعلان، ضمن مقرر الإعلان المرئى المسموع تحت إشراف د. سلوى محمود رئيس القسم، ود. سمر





تربية حلوان» تقدم نصائح إنسانية عن أهمية التسامح خلال « شهر رمضان

قدمت كلية التربية بجامعة حلوان من خلال أساتذتها مجموعة من النصائح عن أهمية التسامح وذلك خلال شهر رمضان المبارك، تحت إشراف د. إيهاب حمزة عميد الكلية، حيث قام بتقديم هذه النصائح د. عزة خضري نائب مدير مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية .

يأتي ذلك في إطار اهتمام جامعة حلوان برئاسة د. ماجد نجم رئيس الجامعة، بنشر الوعي وبناء الإنسان لخدمة المجتمع المحيط.

وأكدت على أن التسامح هو العفو عند المقدرة وخاصة في ظل هذه الأيام المباركة من شهر رمضان الكريم لذا يجب التجاوز عن أخطاء الآخرين والتماس الأعذار لهم، والنظر إلى مزاياهم ومواقفهم الطيبة وحسناتهم بدلاً من التركيز على عيوبهم وأخطائهم، لأن الحياة قصيرة تمضي دون توقف لذا فلا داعي لتحمل الكره والحقد بداخلنا بل علينا أن نعش الحياة حب وتسامح وأمل حتى ننعم بالطمأنينة وراحة البال .



وأكدت على ضرورة التماس الأعذار وأن نتجاوز عن أخطاء الآخرين فذلك تغذية للروح وعلوا بها على النقيص يعد نبذا للعداء بين الناس، مؤكدة أن التسامح زينة الفضائل وأنه أعظم الخلق وهو ليس ضعفاً، فالطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين، فالمغفرة هدية غالية وهي لا تكلف الإنسان شيئاً.

وعن رؤية البعض "أن التسامح إنكسار، وأن الصمت هزيمة" أكدت أن التسامح يحتاج قوة أكبر من الإنتقام، وأن الصمت أقوى من أي كلام، كما أن قوة الحبّ والتسامح في حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات، فالتسامح قد يكون أحياناً صعباً لكن من يصل إليه يسعد، فالتسامح هو الشكل النهائي للحب .

وأشارت إلى أنه مهما تعلم الناس من فنون، لن يتعلموا شيئاً يشبه فن التسامح فهو الذي يعطي للصواب قوته وقدرته على الامتداد وتحقيق النصر من خلال التسامح القائم على الاحترام المتبادل للآخر وإقرار حقوقه ، كما أنه لا بد أن نعلم حقوقنا واجباتنا لأن إدراك الحقوق والواجبات هو أساس الصفح والعفو .

وفي الختام قالت نحن في أيام رمضان شهر الرحمة والمغفرة لذا: سامحوا اخوتكم زملائكم جيرانكم ابناؤكم ازواجكم وزوجاتكم سامحو حتى أنفسكم حتي تتجنبوا انكسار القلب وحتى نسعد جميعا.



اليوم السابع

"تربية حلوان" تقدم مجموعة نصائح عن أهمية التسامح خلال شهر رمضان

قدمت كلية التربية بجامعة حلوان من خلال أساتذتها مجموعة من النصائح عن أهمية التسامح وذلك خلال شهر رمضان المبارك، تحت إشراف الدكتور إيهاب حمزة عميد الكلية، حيث قام بتقديم هذه النصائح الأستاذة الدكتورة عزة خضري نائب مدير مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية.

يأتى ذلك فى إطار اهتمام جامعة حلوان برئاسة الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة بنشر الوعي وبناء الإنسان لخدمة المجتمع المحيط.

وأكدت الدكتورة عزة خضري - بحسب بيان صادر منذ قليل - عن جامعة حلوان ، على أن التسامح هو العفو عند المقدرة وخاصة في



ظل هذه الأيام المباركة من شهر رمضان الكريم لذا يجب التجاوز عن أخطاء الآخرين والتماس الأعذار لهم، والنظر إلى مزاياهم ومواقفهم الطيبة وحسناتهم بدلاً من التركيز على عيوبهم وأخطائهم، لأن الحياة قصيرة تمضي دون توقف لذا فلا داعي لنحمل الكُره والحدق بداخلنا بل علينا أن نعيش الحياة حب وتسامح وأمل حتى ننعم بالطمأنينة وراحة البال .

وشددت ، على ضرورة التماس الأعذار وأن نتجاوز عن أخطاء الآخرين فذلك تغذية للروح وعلوا بها وهوا على النقيض يعد نبذا للعداء بين الناس، مؤكدة أن التسامح زينة الفضائل وأنه أعظم الخلق وهو ليس ضعفاً، فالطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين، فالمغفرة هدية غالية وهي لا تكلف الإنسان شيئاً.

وعن رؤية البعض "أن التسامح إنكسار ، وأن الصمت هزيمة" أكدت الدكتورة عزة خضرى أن التسامح يحتاج قوة أكبر من الإنتقام، وأن الصمت أقوى من أي كلام، كما أن قوة الحبّ والتسامح في حياتنا



يمكن أن تصنع المعجزات، فالتسامح قد يكون أحياناً صعباً لكن من يصل إليه يسعد، فالتسامح هو الشكل النهائي للحب .

وأشارت إلى أنه مهما تعلم الناس من فنون، لن يتعلموا شيئاً يشبه فن التسامح فهو الذي يعطي للصواب قوته وقدرته على الامتداد وتحقيق النصر من خلال التسامح القائم على الاحترام المتبادل للآخر واقرار حقوقه ، كما أنه لا بد أن نعلم حقوقنا واجباتنا لأن إدراك الحقوق والواجبات هو أساس الصفح والعفو.





5 ضوابط أساسية اعتمدها علوم حلوان لتقييم الطلاب .. تعرف عليها

اعلن مجلس كلية الطب بجامعة حلوان بعض القرارات الخاصة بتقييم طلاب النقل بعد اعلان وزارة التعليم العالى و البحث العلمى تقييمهم عن طريق المشاريع البحثية و الامتحانات الالكترونية بحث امكانيات الكلية و الجامعة.

حيث اوضح المجلس انه سيتم تقييم طلاب كلية العلوم بجامعة حلوان عن طريق مشاريع بحثية و سيتم الاعلان عنها يوم ٢٠٢٠/٥/٧ .

و من الصوابط التى اعتمدها المجلس لهذه المشاريع:

1- أن يكون هناك بحث واحد فقط لكل وحدة تعليمية.(Module)

2- أن يكون موضوع البحث محددًا كمواضيع جلسات (PBL) ، وليس موضوعًا عامًا؛ أي لا يكون الموضوع شاملاً للوحدة التعليمية (Module) بأكملها دون تحديد.



3- أن يتم وضع قائمة أهداف محددة لكل موضوع من مواضيع الأبحاث على حدة.

4- أن يتم إضافة تعليمات واضحة لتنسيق البحث؛ من حجم الخط ونوعه وما إلى ذلك ضمن (Rubrics).

5- يُقِيم كل بحث عن طريق لجنة مختصة يتم تشكيلها من الأقسام وذلك حسبما يناسب الإدارة والأقسام

جدير بالذكر ان مجلس جامعة حلوان فى حال انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو للبحث فى اليات تقييم طلاب النقل و الفرق النهائية بكافة الكليات بالفصل الدراسى الثانى.



البلد

التعليم زمان.. كان معهدًا وأصبح كلية.. تعرف على تاريخ اقتصاد منزلي حلوان

تعد جامعة حلوان من أكبر وأبرز الجامعات المصرية في عصرنا الحالي، حيث تضم ٢٣ كلية ومعهدا تابعين لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي والمجلس الأعلى للجامعات .

ولكن لكل كلية من جامعة حلوان تاريخ أقدم منها بكثير، يعود إلى بداية القرن العشرين، حيث أنشئت كلية الاقتصاد المنزلي عام 1939 تحت مسمى معهد التدبير المنزلي .

وتحول المعهد بعد ذلك إلى المعهد العالي للتدبير المنزلي والفنون التطريزية عام 1961، إلى أن تحول بعد إنشاء جامعة حلوان إلى كلية الاقتصاد المنزلي بوسط البلد بالقاهرة .

وفي عام 1975، صدر القرار الجمهوري بإنشاء جامعة حلوان لتضم جميع هذه الكليات كجامعة تكنولوجية متخصصة في المجالات الفنية والرياضية والتكنولوجية



الحديثة، واستحدثت بعد ذلك عددًا من الكليات الأخرى مثل كلية العلوم وكلية التربية وكلية الآداب وكلية الصيدلة وكلية الحقوق وكلية الحاسبات والمعلومات، وكلية التعليم الصناعي وكلية التمريض.

وتعتبر جامعة حلوان جامعة شاملة تضم كليات ذات تنوع وتميز واضح في شتى مجالات العلوم والفنون، وتضم الجامعة 20 كلية، ويضم مقر الجامعة بعين حلوان 9 كليات، أما باقي الكليات فعددها 11 خارج مقر الجامعة وموزعة في محافظات حلوان القاهرة والجيزة.

ويعتبر إنشاء الجامعة علامة فاصلة في تطور مفهوم التعليم الجامعي في مصر وتقع جامعة حلوان بمنطقة عين حلوان على مساحة 350 فدانا، وقد تم وضع حجر الأساس عام 1975، وتم توقيع عقد الإنشاء للمرحلة الأولى في 1 أغسطس 1985م، ومنذ ذلك الحين بدأ إنشاء جامعة حلوان – جامعة المستقبل والتي تشمل 20 كلية و49 وحدة ذات طابع خاص وعددا من المرافق المستحدثة، ومنذ أن استقرت الجامعة في موقعها، بدأ الاهتمام بالبيئة المحيطة بها وهي مدينة حلوان ومنطقة عزبة الوالدة وعين حلوان، وذلك من خلال مؤتمرات وندوات لتحسين البيئة المحيطة بالجامعة، خاصة مع وجود مصانع الأسمنت والتي بدأت بالفعل في توفيق أوضاعها البيئية.





طريقة رفع الأبحاث بكلية الفنون التطبيقية بحلوان

وضعت جامعة حلوان آلية لرفع الأبحاث من خلال الايميل الجامعي لجميع طلاب الكلية الذي يبلغ عددهم 3482 طالبا وكذلك عمل 581 ايميل جامعي لأعضاء هيئة التدريس بالكلية ليتم استلام الأبحاث عليها.

وتتلخص ما وضعته الجامعة في أن يقوم الطالب بإرسال البحث بعد وضع استمارة البيانات الخاصة بالطلاب - والتي اعتمدها الجامعة للكليات - لتكون غلافا لكل بحث وبعد تحويل البحث لملف pdf يتم رفعه من خلال الايميل الجامعي للطالب من خلال جهاز الكمبيوتر وإرساله على رابط خاص لكل مقرر.

بعدها سيقوم فريق الكنترول بإرسال البحث لأعضاء لجنة التقييم لكل مقرر هذا مع العلم





أن الفترة المسموح بها لرفع الأبحاث إلكترونيا ستبدأ من 31 مايو حتى 21 يونيو 2020

ثم يخصص بعدها اسبوعين للتقييم وفي حالة عدم اجتياز الطالب للبحث يتاح له التقدم مرة أخرى بعد إعلان النتيجة على أن تكون النتيجة ناجح أو راسب.

هذا وتتضمن المرفقات كافة الشروط والمعايير الحاكمة للورقة البحثية من حيث عدد الصفحات والذي يتراوح من 7: 12 صفحة وعدد المشاركين والذي يبلغ من 1 طالب إلى 5 طلاب كما تتضمن المعايير محتويات البحث ومكوناته.

كما تضمنت الشروط والمعايير ما تم التوصل إليه من قرارات خاصة بطلاب الفرقة الرابعة من حيث استكمال مشروعات التخرج عقب انتهاء تعليق الدراسة.. وتحكيم مشروعات التخرج والذي سيكون عقب انتهاء امتحاناتهم بفترة تتراوح من اسبوعين إلى ثلاثة. يأتي ذلك في إطار استعدادات كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان للبدء في الإعلان عن آليات تسليم المشروعات البحثية والتي أقرها المجلس الأعلى للجامعات كبديل للامتحانات الشفوية والتحريرية لسنوات النقل للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/ 2020 بسبب جائحة فيروس كورونا.



اليوم السابع

نائب رئيس جامعة طنطا: مناقشة أول رسالة ماجستير بكلية الهندسة
بالفيديو كونفرانس

أعلن الدكتور كمال عكاشة، نائب رئيس جامعة طنطا للدراسات العليا والبحوث، عن إجراء أول مناقشة لرسالة ماجستير تحمل عنوان "خصائص القص الثاقب للبلاطات الخرسانية المسلحة عالية الأداء تحت تأثير الأحمال المركبة" إلكترونيا بواسطة "الفيديو كونفرانس" لباحث بكلية الهندسة، وذلك بعد موافقة مجلس الجامعة على عقد جلسات المناقشة والحكم لرسائل الماجستير والدكتوراه إلكترونيا، وذلك في إطار تعزيز التدابير الاحترازية في مواجهة كورونا.

وأضاف نائب رئيس الجامعة، أن لجنة المناقشة ضمت كل من الدكتور عبد الحكيم عبد الخالق خليل رئيس جامعة طنطا السابق وأستاذ المنشآت الخرسانية المسلحة بكلية الهندسة جامعة طنطا (ممتحناً-رئيس اللجنة)، والدكتور طارق فوزى الشافعى عميد كلية الهندسة الأسبق وأستاذ المنشآت الخرسانية المسلحة بالكلية (مشرفاً وممتحناً)، والدكتور صلاح الدين فهمى ظاهر أستاذ المنشآت الخرسانية المسلحة (مشرفاً وممتحناً)، والدكتور علاء جمال شريف أستاذ المنشآت الخرسانية المسلحة بكلية الهندسة جامعة حلوان (ممتحناً)، والدكتور أحمد طه براغيث مدير معمل الخرسانة المسلحة والمنشآت الثقيلة



وأستاذ مساعد المنشآت الخرسانية المسلحة بكلية الهندسة جامعة طنطا (مشرفا) ،
موضحا ان الرسالة العلمية مقدمة من الباحث المهندس عماد الدين مجدي عجيل ، والمقيد
لدرجة الماجستير فى الهندسة المدنية قسم الهندسة الإنشائية " بهندسة طنطا. "

وأشار إلى أنه خلال المناقشة ثبت للجنة العلمية بالإجماع قيمة وجودة النقطة البحثية التي
تناولها الباحث، والتي تخدم مجال الهندسة الإنشائية، وتوصلت الرسالة إلي نتائج جديدة
وقيمة في مجال هذا البحث يمكن الاستفادة منها في التطبيقات العملية، وعليه تم قبول
الرسالة بالإجماع ومنح الباحث درجة الماجستير.





الخميس المقبل.. إعلان الشروط والمعايير العلمية للعمل البحثي بجامعة حلوان

أصدرت جامعة حلوان في مجلسها الذي انعقد، اليوم الثلاثاء، قرارا بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019 -2020 وقواعد تطبيق قرار المجلس الأعلى للجامعات بجلسته رقم 699 بتاريخ 18 أبريل 2020، والخاصة بامتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020 على النحو الوارد من قبل اللجنة المشكلة في هذا الخصوص.

كذلك إقرار آلية تقييم وإرسال الأبحاث الطلابية وتطبيق قواعد الكنترول لفرق النقل للعام الجامعي 2019-2020 على أن تحدد كل كلية بالتنسيق مع الأقسام العلمية، شروط ومعايير العمل البحثي ويتم إعلان ذلك للطلاب بحد أقصى الخميس الموافق 7 مايو 2020، وفقا لقرارات المجلس الأعلى للجامعات.

كما تقوم كل كلية/عضو هيئة التدريس، بالتواصل مع الطلاب لتوضيح طريقة إرسال الأبحاث عبر البريد الإلكتروني، سواء من خلال قيام الكلية/عضو هيئة التدريس، بإنشاء بريد إلكتروني لهذا الغرض، أو إنشاء بريد إلكتروني مؤسسي/ موقع إلكتروني مؤمن، من خلال مركز الحساب العلمي بالجامعة في حالة الأعداد الكبيرة.





7 فوائد لصيام الحامل تقدمها كلية التمريض جامعة حلوان

تنظم كلية التمريض بجامعة حلوان حملة توعوية صحية خلال شهر رمضان المبارك تحت رعاية الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة وريادة الدكتورة صفاء صلاح عميد الكلية .

تقدم النصيحة اليوم الدكتور حنان فوزى السيد أستاذ مساعد تمريض صحة الأم وحديثي الولادة بكلية التمريض متحدثه عن فوائد الصيام للحامل، وهي كالتالي :

- 1- يحسّن الحالة النفسية للحامل، ويخلصها من الاكتئاب والقلق والتوتر الذي تتعرض له خلال حملها، وبالتالي يعطيها الشعور بالراحة والطمأنينة.
- 2- يريح الجهاز الهضمي ويخلصه من الاضطرابات التي تزداد مع الحمل كعسر الهضم، والحموضة، والغازات .



- 3-يُخَلِّصُ الجسم من السموم والموادّ الضارة، حيث إنّ العديدَ من السموم تُخزَّنُ داخلَ دهون الجسم، وخلال الصيام تُحرق الدهون، ممّا يخلِّصُ من السموم عن طريق الكلى
 - 4-يُخَلِّصُ من التقيؤ والغثيان والإجهاد التي تتعرّضُ له الحامل، نتيجةَ عدم الانتظام في تناول الطعام المفيد .
 - 5-يحافظ على لياقة الجسم، ويُخَلِّصُ من تراكم الدهون والكوليسترول الضارة في الجسم.
 - 6-يُخَلِّصُ الحامل من ممارسة العادات السيئة، كالكافيين والتدخين الذي يسببُ التشوّهات الخلقية للجنين
 - 7-يعزّز الجهاز المناعيّ للأم وجنينها، با اتباع نظام غذائيّ متوازن خلال فترات الصيام
- هل يشكل الصيام أثناء الحمل ضررًا على الجنين؟
تتوقف إجابة هذا السؤال على عدة عوامل تشمل :
- 1-الحالة الصحية العامة للحامل قبل بدأ الحمل.
 - 2-وزن الحامل وتناسبه مع طولها .
 - 3-شهر الحمل الذي يتصادف مع الصيام.
 - 4-وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه .
 - 5-وجود مرض السكري لدى الحامل من عدمه .
 - 6-وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد .
- ما هو غذاء الحامل في رمضان أثناء الصيام؟



من أجل صيام آمن خلال فترة الحمل ينبغي مراعاة هذه المبادئ الغذائية:

- 1- الحرص على تناول قدر من الكربوهيدرات البسيطة في الإفطار؛ إذ إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم ببعض الطاقة قصيرة المدى بعد انتهاء فترة الصيام مباشرةً، وتشمل هذه الكربوهيدرات البسيطة (العصائر الطازجة - الفواكه - الحلوى)، ولكن ينبغي عدم الإسراف في هذا النوع من الكربوهيدرات .
- 2- عدم الإسراف في تناول المكسرات المختلفة .
- 3- الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور؛ حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال الصيام مما يُساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة خلال الصيام، وتشمل هذه الكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح،، الفول)
- 4- إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة؛ وذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهة ودمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات والمسليات الصحية .
- 5- شرب كميات كافية من المياه، وذلك على مدى فترة ما بعد الإفطار لتعويض نقص السوائل في الجسم.
- 6- تجنب الوجبات الدهنية؛ وذلك لما تسببه من تخمة بدون فائدة صحية ذات قيمة .
- 7- الحرص على تناول الألبان بانتظام.





فوائد الصيام للحامل تقدمها كلية التمريض جامعة حلوان

تنظم كلية التمريض جامعة حلوان حملة توعوية صحية خلال شهر رمضان المبارك تحت رعاية الدكتور ماجد نجم، رئيس الجامعة، وريادة الدكتورة صفاء صلاح، عميد الكلية .

وأوضحت الدكتورة صفاء صلاح أن كلية التمريض تقوم بحملة توعوية تقدم من خلالها نصائح توعوية تخدم صحة الفرد والمجتمع خلال شهر رمضان المبارك .

وقالت إن نصيحة اليوم بعنوان "تأثير الصيام على الحمل"، قدمتها الدكتورة حنان فوزى السيد، أستاذ مساعد تمريض صحة الأم وحديثي الولادة بكلية التمريض.

فوائد الصيام للحامل؟

1- يحسّن الحالة النفسية للحامل، ويخلصها من الاكتئاب والقلق والتوتر الذي تتعرّض له خلال حملها، وبالتالي يعطيها الشعور بالراحة والطمأنينة.



2- يريح الجهاز الهضمي ويخلصه من الاضطرابات التي تزداد مع الحمل كعسر الهضم، والحموضة، والغازات .

3-يخلص الجسم من السموم والمواد الضارة، حيث إنّ العديد من السموم تُخزّن داخل دهون الجسم، وخلال الصيام تُحرق الدهون، ممّا يخلص من السموم عن طريق الكلى.
4-يخلص من التقوُّم والغثيان والإجهاد التي تتعرّضُ له الحامل، نتيجة عدم الانتظام في تناول الطعام المفيد .

5-يحافظ على لياقة الجسم، ويخلص من تراكم الدهون والكوليسترول الضارة في الجسم.

6-يخلص الحامل من ممارسة العادات السيئة، كالكافيين والتدخين الذي يسبّب التشوهات الخلقية للجنين.

7-يعزز الجهاز المناعي للأم وجنينها، با اتباع نظام غذائي متوازن خلال فترات الصيام.

هل يشكل الصيام أثناء الحمل ضررًا على الجنين؟

تتوقف إجابة هذا السؤال على عدة عوامل تشمل :

- 1-الحالة الصحية العامة للحامل قبل بدء الحمل.
- 2-وزن الحامل وتناسبه مع طولها .
- 3-شهر الحمل الذي يتصادف مع الصيام.
- 4- وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه .
- 5-وجود مرض السكري لدى الحامل من عدمه .
- 6-وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد .



ما هو غذاء الحامل في رمضان أثناء الصيام؟

- من أجل صيام آمن خلال فترة الحمل ينبغي مراعاة هذه المبادئ الغذائية:
- 1- الحرص على تناول قدر من الكربوهيدرات البسيطة في الإفطار؛ إذ إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم ببعض الطاقة قصيرة المدى بعد انتهاء فترة الصيام مباشرة، وتشمل هذه الكربوهيدرات البسيطة (العصائر الطازجة – الفواكه – الحلوى)، ولكن ينبغي عدم الإسراف في هذا النوع من الكربوهيدرات .
 - 2- عدم الإسراف في تناول المكسرات المختلفة .
 - 3- الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور؛ حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال الصيام مما يساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة خلال الصيام، وتشمل هذه الكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح، الفول).
 - 4- إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة؛ وذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهة ودمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات والمسليات الصحية .
 - 5- شرب كميات كافية من المياه، وذلك على مدار فترة ما بعد الإفطار لتعويض نقص السوائل في الجسم.
 - 6- تجنب الوجبات الدهنية؛ وذلك لما تسببه من تخمة بدون فائدة صحية ذات قيمة .
 - 7- الحرص على تناول الألبان بانتظام .



مجلة صباح الخير

التاريخ: 2020-5-5

اليوم: الثلاثاء

هاني النقراشي

التعليم من بعيد.. ليعيد

سألناها عن يومياتها في نظام «التعليم عن بعد»، قالت الدكتورة إكرام فهمي أستاذ مساعد المنطق وفلسفة العلوم بقسم الفلسفة في كلية الآداب بجامعة حلوان: «ليه نفترض أن كل الطلبة قادرين يكون عندهم نت. نص كل دفعة يكتبولي إن احنا معدناش نت وأصلا التليفون اللي معانا مبيتوصلش بالنت، حتى اللي معاهم تليفون فيه نت بقولولي بنشحن بكرت فكة وأنا بصراحة أول مرة أسمع عن كروت الفكة اللي هي ب ٢ و ٣ جنيه، ولما يبقى الأب عنده ٢ و ٣ في الجامعة بيتعلموا وكل طالب من دول عنده ٥ و ٦ مواد والمفروض أن كل ابن من دول هيسمع خمس وست فيديوهات في الأسبوع من ٥ و ٦ دكاترة المواد المقررة عليهم، كل طالب عايز من والده مالا يقل عن ٢٠٠ جنيه يشحن بهم باقة نت واحنا بندرس لطلبة أغلبهم من الطبقة أقل من المتوسطة، آخر شريحة في الطبقة المتوسطة، ودي مشكلة كبيرة بتواجهنا ونمره واحد في المشاكل».

أستاذة جامعية من منازلهم ..

سكووووت.. عندي محاضرة لايف

تكمل إكرام: «مفيش في مصر شبكة نت قوية تستوعب آلاف الطلاب يفتحوا مرة واحدة، ودي مشكلة بتعرض ليها وأنا بسجل للطلاب لايف»، موضحة أن الطلاب يسألونها خلال اللايف أولا بأول وأقوم بالرد عليهم وكأنني في محاضرة. وتابعت: «في البيت يعرفهم أني بسجل، بقعد في مكتب وافقه. ومعنديش أطفال عندي بنت وشباب، وكنت بقول لزوجي وأي حد محدش يخيف عليا علشان بسجل تحد ما أخلص».



وأشارت إكرام إلى أن عددا كبيرا من أعضاء هيئة التدريس فوق الخمسين عاما غير مؤهلين للتعامل مع الإنترنت، وتضيف: «أقصى حاجة، بنته أو ابنته يعملها صفحة على الفيس يكتب بوست ويطلع، لكن الأبلتكيشن زوم والفيديو كونفرس كلها أمور ليست متوفرة لهذا الجيل، ودي كانت مشكلة بتواجه الأساتذة عند التواصل مع الطلاب».

وحول تجربة التعليم عن بعد، تقول إكرام: «تجربة جديدة وأنا شخصيا استفدت منها وبتمنى بعد كده تطور، والجامعات الخاصة أصلا فيها تعليم أون لاين والتكليفات كلها أون لاين، سبقونا والسيستم هناك رأس المال يلعب دور كبير، برامج على النت جيدة، واحنا في الجامعات الحكومية بتواجه أخطاء كثيرة عند رفع النتيجة على موقع الجامعة قبل الانتشار فيروس كورونا، بتشتري برامج رخيصة، يمكن الوزارة والمجلس يضع ميزانية لهم.. وكورونا هتخلص والأزمة هتعدي ولكن يبقى الدروس المستفادة من التجربة: أن الدولة لازم تنتبه لميزانية الجامعات وتدبنا إمكانيات زي الجامعات الخاصة من أصحاب رؤوس الأموال يعملوا أنظمة كويسة وجيدة في عدد كبير بالجامعات الخاصة وليس جميعها».

ولفتت النقراشي إلى أن أغلب الطلاب يقومون بالصرف على أنفسهم من خلال العمل، قائلة: «ليه متعمش التعليم عن بعد بحيث الطالب يروح يشتغل ويتابع دراسته ومحاضراته من النت لو مش قادر ييجي يحضر، وتابعت: «يمكن الجامعات كمان تعمل نت بالجان أو مدعوم للطلاب أو الطلاب غير القادرين، تساعد الطلاب على التواصل زي مثلا نظام الانتساب العمل أساسا للطلاب اللي مش قادرين أو مشغولين والدولة تدعمهم».



فتو

مجلس جامعة حلوان يصدر 11 قرارا بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني



أصدر مجلس جامعة حلوان رقم 493 بتاريخ 2020/5/4 برئاسة الدكتور ماجد نجم عددا من القرارات الخاصة بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020. أولا- إقرار قواعد تطبيق قرار المجلس الأعلى للجامعات بجلسته رقم 699 بتاريخ 18 أبريل 2020 والخاصة بامتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020 على النحو الوارد من قبل اللجنة المشكلة في هذا الخصوص.



ثانيا - إقرار آلية تقييم وإرسال الأبحاث الطلابية وتطبيق قواعد الكنترول لفرق النقل للعام الجامعي 2019-2020 على النحو التالي:

1-تحدد كل كلية بالتنسيق مع الأقسام العلمية شروط ومعايير العمل البحثي ويتم إعلان ذلك للطلاب بحد أقصى يوم الخميس الموافق 7 مايو 2020 وفقا لقرارات المجلس الأعلى للجامعات.

2-تقوم كل كلية وعضو هيئة التدريس بالتواصل مع الطلاب لتوضيح طريقة إرسال الأبحاث عبر البريد الإلكتروني سواء من خلال قيام الكلية/عضو هيئة التدريس بإنشاء بريد إلكتروني لهذا الغرض أو إنشاء بريد إلكتروني مؤسسي أو موقع إلكتروني مؤمن من خلال مركز الحساب العلمي بالجامعة في حالة الأعداد الكبيرة.

3-تقوم الكلية الأقسام العلمية البرامج بإعلان إطار إسترشادي لتعريف الطلاب بالخطوات الإجرائية لعمل المشروع البحثي وكيفية إنجازه.

4-يمكن تقديم الأبحاث بصورة فردية أو جماعية بحد أقصى 5 طلاب في البحث الواحد على أن يظهر دور كل طالب في الأبحاث الجماعية.

5-يتم استقبال الأبحاث الطلابية في الفترة من 31 مايو حتى 21 يونيو 2020.



6-يراعى في تقييم الأبحاث الدقة وعدم قبول أي بحث إذا ثبت اقتباسه أو نقله من مصادر أو رسائل أخرى سواء كلياً أو جزئياً.

7-يتم تقديم بحث واحد عن كل مقرر حتى لو تعدد الأساتذة الذين يقومون بتدريسه.

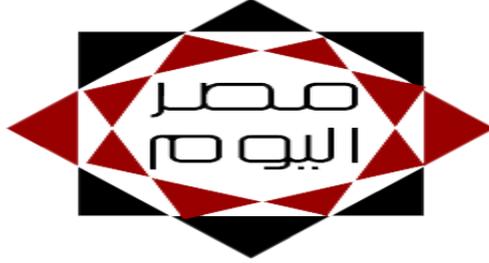
8-يسمح للطالب/الطلاب بتقديم تظلم من نتيجة تقييم البحث خلال أسبوع من تاريخ إعلان النتيجة وذلك للطلاب الراسبين في البحث.

9-يسمح كذلك للطالب/الطلاب الراسبين في البحث بإعادة تقديم عمل بحثي آخر لمرة واحدة أخرى في حالة عدم قبول البحث في المرة الأولى.

10-يتم حصر الطلاب الذين لم يرسلوا أبحاثهم ويتم عمل قائمة بهم وإبلاغهم من خلال وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب بمختلف الوسائل المتاحة وفي حالة عدم تقدم الطالب بعمل بحثي يمنح فرصة أخرى واحدة مع الطلاب المتقدمين للمرة الثانية.

11- يعامل الطالب المعتذر عن مقررات العام الماضي بالكامل أو الفصل الدراسي الثاني بالكامل معاملة الطالب المستجد.





مجلس جامعة حلوان يصدر 11 قرارا بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني

أصدر مجلس جامعة حلوان رقم 493 بتاريخ 2020/5/4 برئاسة الدكتور ماجد نجم عددا من القرارات الخاصة بشأن امتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020. أولا- إقرار قواعد تطبيق قرار المجلس الأعلى للجامعات بجلسته رقم 699 بتاريخ 18 أبريل 2020 والخاصة بامتحانات الفصل الدراسي الثاني 2019-2020 على النحو الوارد من قبل اللجنة المشكلة في هذا الخصوص.

ثانيا - إقرار آلية تقييم وإرسال الأبحاث الطلابية وتطبيق قواعد الكنترول لفرق النقل للعام الجامعي 2019-2020 على النحو التالي:

1-تحدد كل كلية بالتنسيق مع الأقسام العلمية شروط ومعايير العمل البحثي ويتم إعلان ذلك للطلاب بحد أقصى يوم الخميس الموافق 7 مايو 2020 وفقا لقرارات المجلس الأعلى للجامعات.



2-تقوم كل كلية وعضو هيئة التدريس بالتواصل مع الطلاب لتوضيح طريقة إرسال الأبحاث عبر البريد الإلكتروني سواء من خلال قيام الكلية/عضو هيئة التدريس بإنشاء بريد إلكتروني لهذا الغرض أو إنشاء بريد إلكتروني مؤسسي أو موقع إلكتروني مؤمن من خلال مركز الحساب العلمي بالجامعة في حالة الأعداد الكبيرة.

3-تقوم الكلية الأقسام العلمية البرامج بإعلان إطار إشرافى لتعريف الطلاب بالخطوات الإجرائية لعمل المشروع البحثي وكيفية إنجازه.

4-يمكن تقديم الأبحاث بصورة فردية أو جماعية بحد أقصى 5 طلاب في البحث الواحد على أن يظهر دور كل طالب في الأبحاث الجماعية.

5-يتم استقبال الأبحاث الطلابية في الفترة من 31 مايو حتى 21 يونيو 2020.

6-يراعى في تقييم الأبحاث الدقة وعدم قبول أي بحث إذا ثبت اقتباسه أو نقله من مصادر أو رسائل أخرى سواء كلياً أو جزئياً.

7-يتم تقديم بحث واحد عن كل مقرر حتى لو تعدد الأساتذة الذين يقومون بتدريسه.



8-يسمح للطالب/الطلاب بتقديم تظلم من نتيجة تقييم البحث خلال أسبوع من تاريخ إعلان النتيجة وذلك للطلاب الراغبين في البحث.

9-يسمح كذلك للطالب/الطلاب الراغبين في البحث بإعادة تقديم عمل بحثي آخر لمرة واحدة أخرى في حالة عدم قبول البحث في المرة الأولى.

10-يتم حصر الطلاب الذين لم يرسلوا أبحاثهم ويتم عمل قائمة بهم وإبلاغهم من خلال وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب بمختلف الوسائل المتاحة وفي حالة عدم تقدم الطالب بعمل بحثي يمنح فرصة أخرى واحدة مع الطلاب المتقدمين للمرة الثانية.

11- يعامل الطالب المعتذر عن مقررات العام الماضي بالكامل أو الفصل الدراسي الثاني بالكامل معاملة الطالب المستجد.



أهل مصر

"فيه ناس بتحارب عشانك" .. فيلم توعوى لطلاب حلوان عن جيش مصر الأبيض يصل للعالمية (فيديو)

نشرت نقابة الأطباء، فيلم تسجيلي عن الجيش الأبيض المتواجدين في الصفوف الأولى لمواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد بعنوان "فيه ناس بتحارب عشانك" ساعدهم بالتزامك هو مشروع لمجموعة من طلبة الفرقة الثالثة بقسم الاعلان بكلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان لكنه حقق انتشار واسع مؤخرا حيث تم رفع الفيلم على موقع المؤسسة الدولية للإعلان Ads of the World وهي تعد أكبر أرشيف دولي لتوثيق الإعلانات على مستوى العالم منذ إنشائها عام ٢٠٠٥ ، وتحقق نسبة مشاهدة ٨٤٨.٨٨٢ الف زائر شهريا، وتنشر المؤسسة كافة مجالات الإعلان سواء المطبوعة او الإعلانات الخارجية و الاعلان المحيط وإعلانات الانترنت من جميع أنحاء العالم.

قام بتصميم الفيلم كلا من الطالبة " آيه محمد ابو العلا، آية عصام عبد النور، امنية محمد ابراهيم، بسنت محمد درويش، دنيا رمضان محمد، ديفيد فايز عوض الله. طلاب الفرقة الثالثة قسم الاعلان وذلك ضمن مقرر الإعلان المرئي المسموع تحت إشراف ا.د. سلوى محمود رئيس قسم الإعلان، وا.د. سمر هاني الاستاذ بقسم الاعلان.



انطلاقاً من المبادرة التي أطلقتها كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان (انجازات
(online)تحت رعاية الاستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة، الاستاذة الدكتورة
ميسون قطب عميد الكلية

وتقول أية محمد احد اعضاء الفريق، "كان مطلوب منا في الكليه مشروع لمادة
تصميم الإعلان المرئي المسموع فيلم توعوي عن الاحداث الجارية في الوقت
الراهن.. اختارنا أبطال المرحلة وهم الأطباء وخصوصا ان كل واحد فينا في دايسته
القريبة او البعيدة طبيب ونعائش جهودهم وتعبهم في الوقت الراهن."

وأضافت: "كان الهدف الأول والاخير هو التعبير عن إمتنانا لهم و للمجهودات
المبذولة قررنا نعبر بأبسط وأقرب طريقه لنا وهي الرسم، وتوضيح الفكرة باللون
الأزرق لأنه يحمل معاني كثيرة وكلها تعبر عن الأطباء."



الدسنة

«تمريض حلوان» تقدم فوائد الصيام للحامل

تنظم كلية التمريض بجامعة حلوان، حملة توعوية صحية خلال شهر رمضان المبارك تحت رعاية الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة وريادة الدكتورة صفاء صلاح عميد الكلية.

وأوضحت الدكتورة صفاء صلاح، أن كلية التمريض تقوم بحملة توعوية تقدم من خلالها نصائح توعوية تخدم صحة الفرد والمجتمع خلال شهر رمضان المبارك.

وأضافت أن نصيحة اليوم بعنوان تأثير الصيام على الحمل قدمتها الدكتورة حنان فوزى السيد أستاذ مساعد تمريض صحة الأم وحديثي الولادة بكلية التمريض.

فوائد الصيام للحامل

- 1- يحسّن الحالة النفسية للحامل، ويُخلّصها من الاكتئاب والقلق والتوتر الذي تتعرّض له خلال حملها، وبالتالي يعطيها الشعور بالراحة والطمأنينة.
- 2- يريح الجهاز الهضمي ويخلّصه من الاضطرابات التي تزداد مع الحمل كعسر الهضم، والحموضة، والغازات.



- 3-يُخَلَّصُ الجسم من السموم والمواد الضارة، حيث إنّ العديد من السموم تُخزّن داخل دهون الجسم، وخلال الصيام تُحرق الدهون، ممّا يُخلّص من السموم عن طريق الكلى.
- 4-يُخلّص من التقيؤ والغثيان والإجهاد التي تتعرّض له الحامل، نتيجة عدم الانتظام في تناول الطعام المفيد.
- 5-يحافظ على لياقة الجسم، ويُخلّص من تراكم الدهون والكوليسترول الضارة في الجسم.
- 6-يُخلّص الحامل من ممارسة العادات السيئة، كالكافيين والتدخين الذي يسبّب التشوهات الخلقية للجنين.
- 7-يعزّز الجهاز المناعيّ للأم وجنينها، باتباع نظام غذائيّ متوازن خلال فترات الصيام.

هل يشكل الصيام أثناء الحمل ضررًا على الجنين؟

تتوقف إجابة هذا السؤال على عدة عوامل تشمل:

- 1- الحالة الصحية العامة للحامل قبل بدأ الحمل.
- 2-وزن الحامل وتناسبه مع طولها.
- 3-شهر الحمل الذي يتصادف مع الصيام.
- 4-وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه.
- 5-وجود مرض السكري لدى الحامل من عدمه.
- 6-وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد.



ما هو غذاء الحامل في رمضان أثناء الصيام؟

من أجل صيام آمن خلال فترة الحمل ينبغي مراعاة هذه المبادئ الغذائية:-

1-الحرص على تناول قدر من الكربوهيدرات البسيطة في الإفطار؛ إذ إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم ببعض الطاقة قصيرة المدى بعد انتهاء فترة الصيام مباشرةً، وتشمل هذه الكربوهيدرات البسيطة (العصائر الطازجة – الفواكه – الحلوى)، ولكن ينبغي عدم الإسراف في هذا النوع من الكربوهيدرات.

2-عدم الإسراف في تناول المكسرات المختلفة.

3-الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور؛ حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال الصيام مما يُساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة خلال الصيام، وتشمل هذه الكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح، الفول).

4-إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة؛ وذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهة ودمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات والمسليات الصحية.

5-شرب كميات كافية من المياه، وذلك على مدار فترة ما بعد الإفطار لتعويض نقص السوائل في الجسم.



- 6- تجنب الوجبات الدهنية؛ وذلك لما تسببه من تخمة بدون فائدة صحية ذات قيمة.
- 7- الحرص على تناول الألبان بانتظام.



فوائد الصيام للحامل تقدمها كلية التمريض فى جامعة حلوان.. بالفيديو

تنظم كلية التمريض بجامعة حلوان حملة توعوية صحية خلال شهر رمضان المبارك تحت رعاية الأستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة وريادة الأستاذة الدكتورة صفاء صلاح عميد الكلية.

أوضحت الأستاذة الدكتورة صفاء صلاح أن كلية التمريض تقوم بحملة توعوية تقدم من خلالها نصائح توعوية تخدم صحة الفرد والمجتمع خلال شهر رمضان المبارك .

وأضافت سيادتها أن نصيحة اليوم بعنوان تأثير الصيام على الحمل قدمتها ا.م.د/ حنان فوزى السيد أستاذ مساعد تمريض صحة الأم و حديثي الولادة بكلية التمريض.



فوائد الصيام للحامل؟

- 1- يحسّن الحالة النفسية للحامل، ويُخلّصها من الاكتئاب والقلق والتوتر الذي تتعرّضُ له خلال حملها، وبالتالي يعطيها الشعور بالراحة والطمأنينة.
 - 2- يريح الجهاز الهضمي ويخلّصه من الاضطرابات التي تزداد مع الحمل كعسر الهضم، والحموضة، والغازات .
 - 3- يخلّص الجسم من السموم والموادّ الضارة ، حيث إنّ العديد من السموم تُخزّن داخل دهون الجسم، وخلال الصيام تُحرق الدهون، ممّا يخلّص من السموم عن طريق الكلى
 - 4- يخلّص من التقبؤ والغثيان والإجهاد التي تتعرّضُ له الحامل، نتيجة عدم الانتظام في تناول الطعام المفيد .
 - 5- يحافظ على لياقة الجسم، ويُخلّص من تراكم الدهون والكوليسترول الضارة في الجسم.
 - 6- يخلّص الحامل من ممارسة العادات السيئة، كالكافيين والتدخين الذي يسبّب التشوّهات الخلقية للجنين
 - 7- يعزّز الجهاز المناعيّ للأم وجنينها، با اتباع نظام غذائيّ متوازن خلال فترات الصيام
- هل يشكل الصيام أثناء الحمل ضررًا على الجنين؟



تتوقف إجابة هذا السؤال على عدة عوامل تشمل :

- 1- الحالة الصحية العامة للحامل قبل بدأ الحمل.
- 2- وزن الحامل وتناسبه مع طولها .
- 3- شهر الحمل الذي يتصادف مع الصيام.
- 4- وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه .
- 5- وجود مرض السكري لدى الحامل من عدمه .
- 6- وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد .

ما هو غذاء الحامل في رمضان أثناء الصيام؟

من أجل صيام آمن خلال فترة الحمل ينبغي مراعاة هذه المبادئ الغذائية:

- 1- الحرص على تناول قدر من الكربوهيدرات البسيطة في الإفطار؛ إذ إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم ببعض الطاقة قصيرة المدى بعد انتهاء فترة الصيام مباشرةً، و تشمل هذه الكربوهيدرات البسيطة (العصائر الطازجة – الفواكه – الحلوى)، ولكن ينبغي عدم الإسراف في هذا النوع من الكربوهيدرات .
- 2- عدم الإسراف في تناول المكسرات المختلفة .
- 3- الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور؛ حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال



الصيام مما يُساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة خلال الصيام، وتشمل هذه الكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح، الفول)

4- إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات و الأملاح المعدنية المتنوعة؛ وذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهة و دمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات و المسليات الصحية .

5- شرب كميات كافية من المياه، وذلك على مدار فترة ما بعد الإفطار لتعويض نقص السوائل في الجسم.

6- تجنب الوجبات الدهنية؛ و ذلك لما تسببه من تخمة بدون فائدة صحية ذات قيمة .

7- الحرص على تناول الألبان بانتظام.

