



" تقرير عن "

ورشة عمل بعنوان

الصحة والغذاء في شهر رمضان

١٢ - ١٣ يونيو ٢٠١٦

تحت رعاية

أ.د / محمد حسن القناوي

رئيس الجامعة

برئاسة

أ.د / زكي محمد زيدان

نائب رئيس الجامعة

مدير إدارة الاتصالات والمؤتمرات

د / مصطفى أمين جابر



أهداف ورشة العمل:-

- التعرف علي العادات الغذائية السليمة في شهر رمضان.
- كيفية الصيام الأمن مع إرتفاع درجة الحرارة.
- الإهتمام بالغذاء الصحي.
- أهمية الرياضة للصحة المهنية.
- أضرار زيادة الوزن وكيفية معالجتها.



مكان التنفيذ:-

- نادي النيل.



المنظمين :-



- إدارة الإتصالات والمؤتمرات بقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

■ د/مصطفى أمين جابر. "مدير الإدارة"

■ أ/ حسام الدين رمضان هلالى.

■ م/مي جمال محمود أبو المعاطي.

- مكتب نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

■ أ/ محمد عبد الحميد سليمان "مدير المكتب"

■ أ/ أحمد سمير إبراهيم.

■ أ/ أحمد حامد الصياد.

فاعليات ورشة العمل:-

شارك بورشة العمل عدد (٩٤) من أعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة منهم عدد (٤٤) عضو هيئة تدريس وعدد (٥٠) من العاملين بالجامعة، حاضر خلالها الدكتور أشرف الزيني، أستاذ التغذية كلية التربية النوعية، والدكتور محمد مرسال أستاذ التمرينات الرياضية بكلية التربية الرياضية، والدكتورة إيمان العدوي أستاذ بوحدة السكر والغدد الصماء بكلية الطب، والدكتور محمد صلاح مدرس أمراض القلب بكلية الطب، والدكتور أحمد عبد الوهاب مدرس أمراض الكلى بكلية الطب.



١- افتتحت ورشة العمل بآيات من القرآن الكريم أعقبها عرض سريع لبعض إنجازات إدارة الاتصالات والمؤتمرات خلال عام ٢٠١٥-٢٠١٦ .



٢- كلمة الإقتتاح والترحيب بالسادة الحضور.



٣- تكريم المحاضرين



تابع تكريم المحاضرين:-



٤- وتحدثت الدكتورة إيمان العدوي الأستاذ بوحدة السكر والغدد الصماء بكلية الطب عن "السكر أعراض ووقاية في رمضان"، وأكدت على عدم الإفراط في تناول السكريات والنشويات خلال وجبة الإفطار مع ضرورة المتابعة الدورية لنسبة السكر خلال شهر رمضان.



٥- تحدث الدكتور محمد مرسل أستاذ التمرينات الرياضية بكلية التربية الرياضية عن "التمرينات الرياضية لمكافحة السمنة"، وقام بعمل نماذج لتدريبات متنوعة وشيقة استطاع الحضور التفاعل معها وتنفيذها.



٦- وقدم الدكتور محمد صلاح مدرس أمراض القلب بكلية الطب معلومات عن "كيف تحمي قلبك في رمضان؟" وأشار سيادته إلى أن القلب عضلة تحتاج إلى الاهتمام بها وذلك من خلال الإهتمام بنوعية الغذاء والتدريبات الرياضية والبعد عن التدخين.



٧- وتحدث الدكتور أشرف الزيني أستاذ التغذية كلية التربية النوعية عن "الطريق إلى الغذاء الصحي في رمضان" وأشار إلى توخي الحذر في استخدام الأطعمة المطهية لعدة أيام، حيث تمتلئ بالميكروبات قائلاً بأنه يجب استخدام الأطعمة الطازجة وإن استحكم الأمر يجب وضع تلك الأطعمة في التجميد وليس التلاجة فقط.



٨- تحدث الدكتور أحمد عبد الوهاب مدرس أمراض الكلى بكلية الطب، عن "الإجهاد الحراري ومشكلات الكلى في رمضان"، وأشار إلى ضرورة شرب المياه بكثرة للحفاظ على الكليتين .



٩- توزيع شهادات تقدير للساده الحضور من أعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة.



الجهات المشاركة بورشة العمل:-

١. كلية الطب البيطري .
٢. كلية الزراعة .
٣. كلية التربية الرياضية .
٤. مستشفى الأطفال .
٥. مستشفى جامعة المنصورة .
٦. مركز الأورام .
٧. مركز جراحة الجهاز الهضمي .
٨. المدن الجامعية .
٩. نادي النيل .
١٠. إدارة الإتصالات والمؤتمرات .
١١. مكتب نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع.
١٢. جريدة المصري تودي .
١٣. جريدة أخبار الوطن
١٤. النقابة العامة للإعلام الإلكتروني .
١٥. الإدارة العامة للشئون القانونية .
١٦. الإدارة العامة للمشروعات البيئية .
١٧. الإدارة العامة للشئون الهندسية .
١٨. الإدارة العامة للشئون الطبية .

توصيات ورشة العمل:-

- مراعاة أن يبدأ الإفطار في رمضان بحبتي تمر خصوصا للأشخاص الذين يعانون من الإصابة بالصداع والدوخة الناتجة عن نقص معدلات السكر لديهم خلال فترة الصوم ، ثم كوب من الماء أو اللبن، ثم بدء الإفطار مع طبق ساخن من الشورية، السلطة ثم الوجبة الرئيسية.
- الإهتمام بالسحور فإنه يقوّي الصائمين وينشّطهم خلال نهار الصوم الطويل، كما يجب أن تكون هذه الوجبة غنية بالنشويات البطيئة الإمتصاص كخبز القمح الكامل، الأرز أو رقائق الفطور الكاملة، للمحافظة على مستوى السكر في الدم.
- الإكثار من شرب الماء والتي لا تقل عن ٨ أكواب من المياة في فترة ما بين الإفطار والسحور للحفاظ علي الكليتين.
- المتابعة الدورية لنسبة السكر خلال شهر رمضان وإستشارة الطبيب في إمكانية الصيام من عدمه و في كمية الجرعات الخاصة بالأدوية.
- ضرورة الإهتمام بالتمارين الرياضية وجعلها اسلوب حياه.
- استخدام الأطعمة الطازجة وتوخي الحذر في استخدام الأطعمة المطهية لعدة أيام، حيث تمتلئ بالميكروبات وإن استحك الأمر يجب وضع تلك الأطعمة في التجميد وليس الثلاجة فقط.
- عدم الإسراف في تناول اللحوم والبروتينات وخاصة لمرض الفشل الكلوي وكما يوصي بتناول كميات أقل من اللحم الأحمر للأشخاص الأصحاء (ليس أكثر من حصة واحدة يوميا) وتناول السمك مرتين أسبوعيا والبعد عن التدخين لتقليل عوامل الخطورة القلبية والدماغية.
- التقليل من الطعام المالح والحريف وخصوصا في السحور لأنه يزيد من إحتياج الجسم للماء والشعور بالعطش .

نائب رئيس الجامعة

مدير الإدارة

أ.د / زكي محمد زيدان

د / مصطفى أمين جابر