



# الصلوة والعذاء في شهر رمضان

## ورشة عمل بعنوان

### " نقيراً عن "

١٢ - ٢٠١٦ یونیورسٹی

تحت رعاية

أ.د / محمد حسن القناوي

رئيس الجامعة

براءة

ا. د / رکی محمد زیدان

نائب رئيس الجامعة

## مدير إدارة الاتصالات والمؤتمرات

د/مصطفیٰ امین چابر



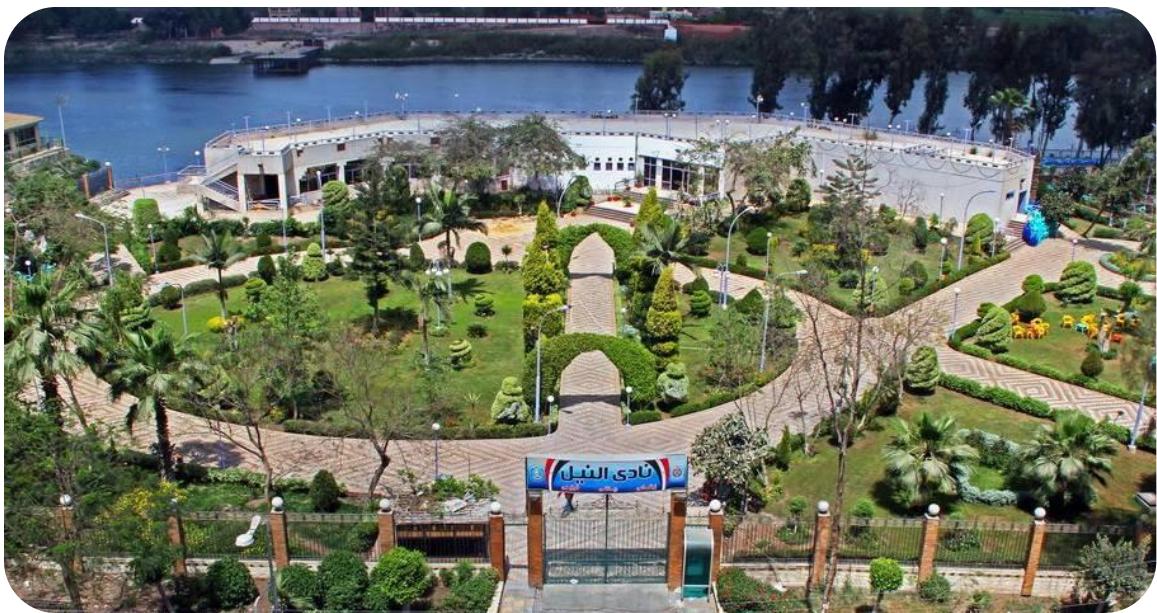
## أهداف ورشة العمل:-

- التعرف على العادات الغذائية السلبية في شهر رمضان.
- كيفية الصيام الآمن 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 هلالي.
- 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 ابراهيم.
- أ/ أحمد حامد الصياد.

## فاعليات ورشة العمل:-

شارك بورشة العمل عدد (٩٤) من أعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة منهم عد(٤) عضو هيئة تدريس وعدد(٥٠) من العاملين بالجامعة، حاضر خلالها الدكتور أشرف الزيني، أستاذ التغذية كلية التربية النوعية، والدكتور محمد مرسل أستاذ التمرينات الرياضية بكلية التربية الرياضية، والدكتورة إيمان العدوبي 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 الإتصالات والمؤتمرات خلال عام ٢٠١٥-٢٠١٦.



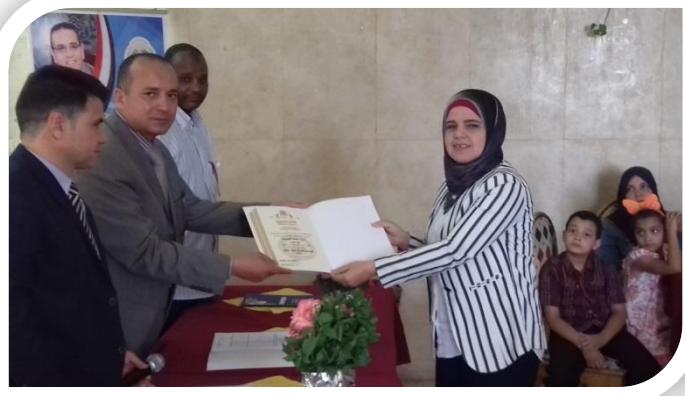
٢- كلمة الافتتاح والترحيب بالسادة الحضور.



٣- تكريم المحاضرين



تابع تكريم المحاضرين:-



٤- وتحدثت الدكتورة إيمان العدوى الأستاذ بوحدة السكر والغدد الصماء بكلية الطب عن "السكر وأعراض 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 وشيقه استطاع الحضور التفاعل معها وتنفيذها.



٦- قدم 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 الرياضة والبعد عن التدخين.



٧- وتحت الدكتور أشرف الزياني 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 استحکم الأمر يجب وضع تلك الأطعمة في التجميد وليس الثلاجة 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 لحفظ على الكليتين .



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



## الجهات المشاركة بورشة العمل:-

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

## توصيات ورشة العمل:-

- مراعاة أن يبدأ الإفطار في رمضان بحبتي تمزق خصوصاً 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 الشوربة، 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، لمحافظة على مستوى السكر في الدم.
- الإكثار من شرب الماء والتي لا تقل عن ٨ أكواب من الماء في فترة ما بين الإفطار والسحور للحفاظ على الكليتين.
- المتابعة الدورية لنسبة السكر خلال شهر رمضان وإستشارة الطبيب في إمكانية الصيام من عدمه و في كمية الجرعات الخاصة بالأدوية.
- ضرورة الإهتمام بالتمرينات الرياضية وجعلها أسلوب حياة.
- استخدام الأطعمة الطازجة وتوخي الحذر في استخدام الأطعمة المطهية لعدة أيام، حيث تمتلئ بالميكروبات وإن استحكم 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 أسبوعياً وبعد عن التدخين لتقليل عوامل الخطورة القلبية والدماغية.
- القليل من الطعام المالح والحريف وخصوصاً في السحور لأنه يزيد من احتياج الجسم للماء والشعور بالعطش .

**نائب رئيس الجامعة**

**أ.د/ زكي محمد زيدان**

**مدير الإدارة**

**د/ مصطفى أمين جابر**