

# مجلة المهندس

sara2980@yahoo.cor

مجلة المهندس الجامعي

مارس 2020

جديد

دروس

في الإعلام الآلي

إلى كل طالب جامعي

رسالة اليوم

كلية العلوم الدقيقة و الإعلام

الآلي

بطاقة تعريفية

دراسة العدد

دراسة وصفية

للفيروس

مقال العدد

فيروس كورونا

# شهر مع مجلة المهندس

مجلة جديدة للطلاب الجامعي رقم : 01 مارس 2020



أهلاً بكم في مجلة  
المهندس الجامعي  
مقالات مهمة، دروس،  
بريد لاستقبال رسائلكم ،  
و باقة من الكلام  
الجميل،.....

من إعداد مصلحة  
الإحصائيات و  
الإعلام و التوجيه  
بكلية العلوم الدقيقة و  
الإعلام الآلي ،  
بجامعة زيان عاشور  
بالجلفة .  
العنوان :

إعداد و تنفيذ :  
دويذة سارة  
المؤسسة الداعمة و  
التمويل للمجلة :  
مصلحة الإحصائيات و  
الإعلام و التوجيه .

نحن بانتظار رسائلكم المميزة  
عن أشخاص مهمين قد أثروا في  
حياتكم كثيرا .

# رسالة اليوم

رسالة إلى كل طالب

مكتب مصلحة الإحصائيات و الإعلام و التوجيه

ثم إنني أوصي نفسي وإياك بأمر بعد الإخلاص:

1- التقوى وهي جماع كل خير، وهي باختصار فعل الواجبات، وترك المحرمات من أجل الله عز وجل، كما قال طلق بن حبيب-رضي الله عنه- عن التقوى: "أن تعمل بطاعة الله على نور من الله، ترجو ثواب الله وأن تترك معصية الله على نور من الله، تخاف عقاب الله".

ومن ثمرات التقوى -تيسير العلم، قال تعالى: "واتقوا الله ويعلمكم الله".

- تيسير كل أمر، قال تعالى: "ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا".

- سبب الفوز في الدنيا والآخرة، قال الله تعالى: "ومن يطع الله ورسوله ويخش الله ويتقه فأولئك هم الفائزون".

2- الاستعانة بالله، وعدم الاعتماد على الفهم والذكاء، فالذي وَهَبَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَمْنَعَ..... فتدبر.

قال الشاعر:

إذا لم يكن عون من الله للفتى ..... فأكثر ما يجني عليه اجتهاده.

3- ليكن شرك خيرا من علانيتك .

4- إياك والحسد والحقد، واحرص على سلامة الصدر، وحب الخير للآخرين، والتودد لهم، ومقابلتهم بوجه طلق، ولسان رطب، دون ما بحث عما تكنه الصدور، وخالق الناس بخلق حسن.

5- إياك وصحبة الأشرار: فصحبتهم خزي وعار، وذلة وشنار، لا خير فيهم، ولا نفع يرجى من ورائهم؛ إذ كيف ينفعوك وهم لم ينفعوا أنفسهم؟!.

وصحبة السوء في الجامعة خطرهم أكبر. قد هَيَّؤُوكَ لِأَمْرٍ لَوْ قَطِنْتَ لَهُ..... فَأَرَبُأَ بِنَفْسِكَ أَنْ تَرعى مَعَ الْهَمَلِ.

قال تعالى: "الأخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين". وأخرج أبو داود والترمذي بسند حسن من حديث أبي هريرة-رضي الله عنه- مرفوعاً:

"الرجل على دين خليله ، فلينظر أحدكم

من يخالل".

وصحبة الأشرار وإن لبسوا أثواب البر سبب الضياع والانحراف عن الاستقامة، والوقوع في الكبائر كالزنا، والعادة السيئة وغيرهما -عافاني الله وإياك-.

6- واحذر من أخطار القنوات الفضائية، والإنترنت : وهذا الموضوع يطول الكلام عليه.

7- احذر من الأفكار الكثيرة الباطلة التي تبيث بين شباب الجامعات من عبث بالعقيدة الإسلامية، وهدم أسس ومبادئ الإسلام، فلا بد

من التحصن بالعلم النافع الذي يدرأ عنك الشبهات والشهوات.

8- كن من الدعاة إلى الله بِسْمَتِكَ وأخلاقك، وحسن هيتك، واجتهادك في مذاكرتك واحرص على دعوة زملائك ليكونوا في ميزان حسناتك.

9- احذر من طول الخلطة حتى يدوم الود والاحترام مع الناس، واحرص على الاعتدال في المزاح والضحك حتى تحفظ مكانتك في صدور الناس.

10- كن قريبا من زملائك لحل مشاكلهم ، ولا تتدخل فيما لا يعينك من شؤونهم.

11- احذر من الاختلاط بالطالبات ، ولو على سبيل الدعوة إلى الله ، فإن هذا من مداخل الشيطان.

12- احرص على الانتفاع بأوقاتك بين مجالسة أهلك، ومذاكرة دروسك، والقراءة والسماع لما ينفع، وممارسة الرياضة، وما إلى ذلك من كل ما هو مفيد ونافع، ولا تترك نفسك للفراغ فإنه من أسباب هلاك الإنسان.

13- فإذا فرغت فانصب وإلى ربك فارغب : فإذا فرغت من التعلم والتفكير والأعمال ، فحرك لسانك بذكر الله وشكره واستغفاره ودعائه وتسابحه، وخاصة عند النوم؛ كي يتشربه لُبُّكَ، ويتعجن في خيالك، وتتكلم به في منامك.

كلمات طيبة من السيد

أبو عبد الله المصري  
المدينة النبوية في عصر الخميس  
8/ رجب/ 1424

# رسالة اليوم

" قال الشاعر:

إذا لم يكن عون من الله للفتى ..... فأكثر ما يجني عليه اجتهاده "

من الفقير إلى عفو ربه أبي عبد الله  
المصري إلى كل شاب من المسلمين قد  
أقبل على دنيا الجامعات  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أما  
بعد؛

أخي يا من شممت عن ساعدك للإقبال  
على الله يعلم الله أنني أحبك في الله، وأسأل  
الله أن يجمعني وإياك تحت ظل عرشه يوم  
لا ظل إلا ظله، إن الله على كل شيء قدير.  
ومن منطلق حبي لك فإني أزف إليك  
كلمات هي من حقك علي، فإن استحسنتها  
فإمسك بمعروف، وإلا فتسريح بإحسان  
والله المستعان.

" أخي : لو سئلت لماذا تدرس ؟، وما هي أهدافك وطموحاتك من الدراسة؟.  
والناس في هذا قسمان : منهم من يريد الدنيا ومنهم من يريد الآخرة "

قال تعالى:"من كان يريد العاجلة عجلنا له  
فيها ما نشاء لمن نريد ثم جعلنا له جهنم  
يصلها مذموما مدحورا، ومن أراد الآخرة  
وسعى لها سعيها وهو مؤمن فأولئك كان  
سعيهم مشكورا، كلا نمد هؤلاء وهؤلاء من  
عطاء ربك وما كان عطاء ربك  
محظورا، انظر كيف فضلنا بعضهم على  
بعض وللآخرة أكبر درجات وأكبر  
تفضيلا".

وقد أخرج الترمذي بسند صححه الشيخ  
الألباني من حديث أنس-رضي الله عنه-  
مرفوعاً: "من كانت الآخرة همه ، جعل  
الله غناه في قلبه، وجمع عليه شمله، وأتته  
الدنيا وهي راغمة. ومن كانت الدنيا همه،  
جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه  
شمله، ولم يأتيه من الدنيا إلا ما قُدر له".

هذا الركن مخصص لكم، فيه نسرد قصصا جميلة ومواقف هامة من حياة الطالب

## كتاب اليوم

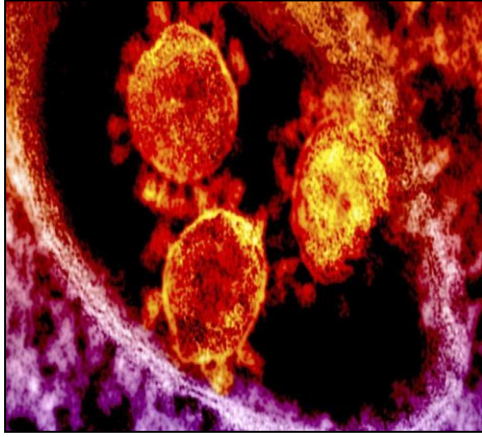
### كل يوم هو صفحة من الحياة

وخطوة تلو الأخرى تشكل سطرًا بعد سطر...

**...لنجعل من حياتنا كتابا جميلا و هاما .**

مرت في حياتنا لحظات لا نستطيع طي صفحاتها  
ونسيانها، لأنها باتت تشكل جزءا كبيرا من كتاب  
حياتنا، لدرجة أننا نود أن يشاركنا الآخرون في  
قراءتها، لأنها استطاعت أن تعلمنا بمدى أهميتنا  
ونتعلم كيف نحب الحياة أكثر مهما كانت قاسية .  
هذه الصفحة مخصصة  
فشاركونا بأراءكم وكتاباتكم

هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل تفشيهِ في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019...



تراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و 14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام.

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

**الطريقة الصحيحة لوضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها**

- تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).

**تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق. يدك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين**

- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعدا الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

**خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة أشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان ضعيف للغاية.**

لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "ب"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تماما ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد- 2019، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعالة ضد فيروس كورونا المستجد-2019، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

# مقال العدد: فيروس كورونا

كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخرًا. ولم يكن هناك أي علم بوجود

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلًا من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث النتائج.

## لحماية نفسك من المرض يجب اتباع التعليمات التالية :

- نظف يديك جيدًا بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون، إذ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، حيث تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد ضراوة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخرًا مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة ومنتشرة. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية. يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19.

وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).



# بطاقة تعريفية

## اليوم حول

### كلية العلوم الدقيقة و الإعلام الآلي

المصدر: دليل الكلية 2019

وبعد التطورات البارزة التي عرفها المركز والتوسع الذي شهده سواءً على مستوى التخصصات المفتوحة أو على مستوى الهياكل البيداغوجية كانت سنة 2009م سنة ارتقاء المركز الجامعي إلى جامعة ، تحت اسم " جامعة زيان عاشور " وذلك بموجب المرسوم التنفيذي رقم : 09-2009 م والمؤرخ في 04 جانفي 2009 م.

و بموجب القرار رقم : 1451 المؤرخ في 01 سبتمبر 2016 م ، المتمم للقرار رقم : 584 المؤرخ في 09 جوان 2016م ، والمتضمن إنشاء الأقسام المكونة للكلية .



#### ▽ البدايات

كانت في 07 أفريل 1992م بافتتاح المعهد الوطني للتعليم لعالي للإلكترونيك ، وفي 05 جويلية 2000م تمّ ترقية المعهد إلى مركز جامعي بموجب المرسوم التنفيذي رقم : 197-2000م والمؤرخ في 25 جويلية 2000م المتعلق بإنشاء المركز الجامعي بالجلفة .

**مخابر البحث :** افتتحت كلية العلوم الدقيقة و الإعلام الآلي مخبرين :  
الأول : **مخبر العلوم و معلوماتية المواد** برئاسة **قديم أحمد .**

الثاني : **مخبر الكيمياء العضوية و المستخلصات الطبيعية** برئاسة **فوزيلي مختار**

**الهياكل البيداغوجية :** تتوفر كلية العلوم الدقيقة و الإعلام الآلي باللجلفة على هياكل بيداغوجية هامة :

- مبنى الإدارة العامة ؛
- مباني تضم كليتين ؛
- 04 مدرجات ؛
- مكتبة ؛
- 29 قاعة دراسة ؛
- 04 مكاتب لمخابر بحث ؛
- قاعة سحب .
- عيادة

**المكتبة :** تتكون من طابق يحتوي على مصالح مختلفة تساهم في إنجاز مهام المكتبة بصورة جيدة، تقع المكتبة في الطابق الثاني **اهداف المكتبة و تطلعاتها :**

-المساهمة في معرفة الأرصدة و المجموعات و السلاسل التابعة لمكتبات الكليات  
-المشاركة في إنشاء شبكات و وضع أسس بنوك المعلومات مع إنشاء و متابعة صفحة الواب الخاصة بالمكتبة في إطار موقع الكلية  
-استعمال و تعميم التقنيات الحديثة للإتصال بالمكتبات

-وضع سياسة المكتبة الإقتراضية و وضع سياسة محكمة لحفظ التراث الوثائقي للكلية عبر برنامج

**DSpace**

-المساهمة في إثراء المواقع الإلكترونية الوطنية الخاصة بالبحث العلمي **pnst. CCDZ**

**تتكون من :**

-**مصلحة التوجيه :** مهمته السهر على النظام، المراقبة، و تنظيم حركة الطلاب داخل المكتبة  
-**شباك الإعارة :** تتم فيه عملية الإعارة، توجيه الطلبة و مساعدتهم في أبحاثهم

-**قاعة المطالعة :** هذه القاعة مجهزة ب 282 مقعد للطلبة و 68 طاولة مطالعة .

-**قاعة البحث الداخلي :** مجهزة ب 03 جهاز حاسوب لتمكين الطلبة للبحث البيبليوغرافي في قاعدة البيانات الخاصة بالمكتبة  
**إدارة المكتبة :**

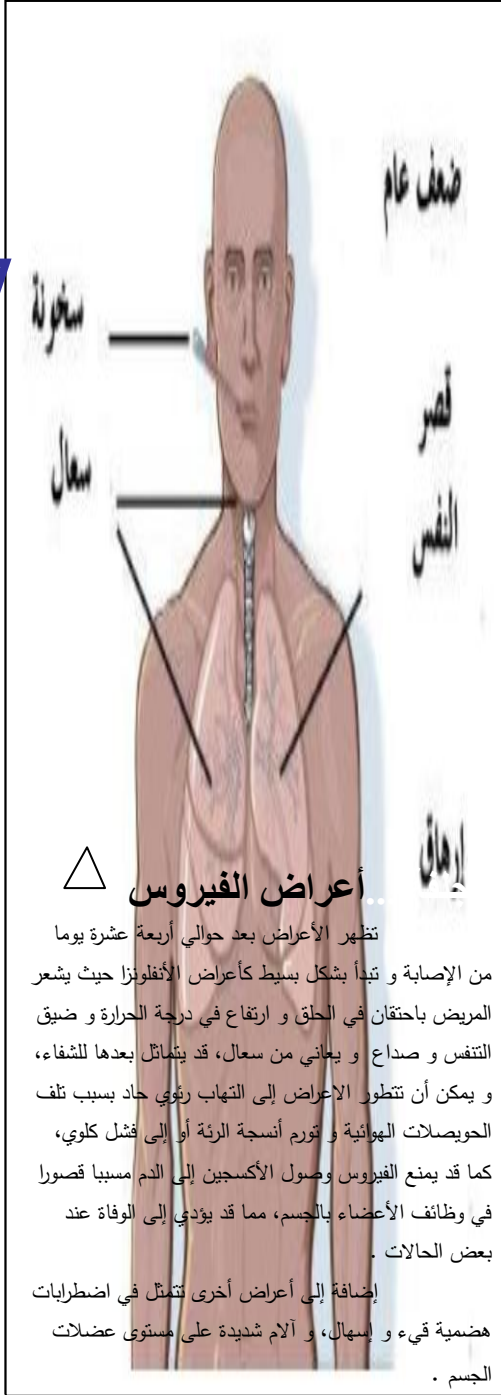
-مكتب مسؤولة المكتبة

-مصلحة تسيير الرصيد الوثائقي

-مكتب التوجيه و البحث البيبليوغرافي

-مكتب المذكرات : تحتوي على أطروحات

الدكتوراه و الماجستير و مذكرات التخرج .



### أعراض الفيروس

تظهر الأعراض بعد حوالي أربعة عشرة يوما من الإصابة و تبدأ بشكل بسيط كأعراض الأنفلونزا حيث يشعر المريض باحتقان في الحلق و ارتفاع في درجة الحرارة و ضيق التنفس و صداع و يعاني من سعال، قد ينمائل بعدها للشفاء، و يمكن أن تتطور الأعراض إلى التهاب رئوي حاد بسبب تلف الحويصلات الهوائية و تورم أنسجة الرئة أو إلى فشل كلوي، كما قد يمنع الفيروس وصول الأكسجين إلى الدم مسببا قصورا في وظائف الأعضاء بالجسم، مما قد يؤدي إلى الوفاة عند بعض الحالات .  
إضافة إلى أعراض أخرى تتمثل في اضطرابات هضمية قيء و إسهال، و آلام شديدة على مستوى عضلات الجسم .

### ... والمرضى

- يتم إخضاع المرضى الذين تعافوا بشكل جيد و لكنهم مازالوا يعانون من أعراض تنفسية متواصلة للإختبار في اليوم الرابع و الخامس عشر من ظهور الأعراض و إنهاء عزلهم .  
- أما الحالات الخطيرة فيجب عزلها و تحظى بعناية كبيرة مع تهوية آلية اصطناعية .

## طرق انتقال الفيروس

بالإستناد إلى الحالات المشخصة تبين أن الفيروس ينتقل كالتالي :

**الانتقال المباشر :** عن طريق السعال أو العطس و المخالطة المباشرة للمرضى .

**الانتقال غير المباشر :** عن طريق لمس الأسطح و الأدوات الملوثة بالفيروس، و من ثم لمس الأنف أو الفم أو العين .

### أصل الفيروس

تم إيجاد الفيروس في جنسين من الخفافيش هما **Nycteris** و **Pipistrellus** ، حيث أثبتت الدراسات أن المادة الوراثية المعزولة من هذين الجنسين قريبة من المادة الوراثية لفيروس كورونا الجديد .

## طرق الوقاية

### 1 -على مستوى المرافق الصحية :

- الإتصال بمصلحة الأمراض المعدية .
- وضع الحالات المشتبه بها تحت المراقبة ليتأكد منها في مكتب المراقبة و الحذر التابع لوزارة الصحة في أقل وقت ممكن .
- إتباع طرق الحماية مثل غلق أبواب الغرف بإحكام و استعمال أجهزة معقمة ، و مآزر و قفازات و نظارات و أقنعة جراحية .
- إجراء اختبارات مصلية في صفوف الحالات و المخالطين للمرضى قدما في تحديد معدل انتشار و هجمات العدوى .
- تثقيف عاملي الرعاية الصحية و تدريب موظفي المخابر و مكافحة العدوى لمعرفة كيفية التعامل مع الفيروس و المرضى .

# موضوع اليوم

في كل عدد، صفحة مواضيع على النت .

## عزل المريض في المنزل

إذا كانت حالة المريض مشبوهة أو متأكد منها، لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى حينها يعزل في المنزل مع اتباع النصائح التالية :

- لا يجب مغادرة المنزل إلا في حالة مراجعة الطبيب في الأيام الثلاثة الأولى من ظهور الأعراض .

- قياس درجة حرارة الجسم باستمرار مرة في اليوم مع الحرص على تسجيلها .

- الإستحمام بماء ساخن للتخفيف من السعال و احتقان الحلق .

- شرب كميات وفيرة من السوائل .

- غسل مستمر لليدين بالماء و الصابون، و تعقيمها باستعمال محلول هيدروكولي .

- استعمال القناع الطبي في حال الإحتكاك المباشر أقل من مترين بين المرضى و أفراد الأسرة مع الحرص على تغطية الفم بمنديل ورقي أثناء العطس أو السعال و التخلص منه في سلة المهملات .

- تعقيم الأسطح الملوثة بسوائل المريض بمطهرات فعالة .

- عدم مشاركة المريض في مختلف أدواته و غسل ملابسه و أفرشته و باستمرار و لوحدها بالماء الساخن .

- الحفاظ على العادات الصحية الأخرى مثل التوازن الغذائي و النشاط البدني و الحصول على قسط كافي من الراحة مما يساعد على تقوية الجهاز المناعي .

- الاتصال بالطبيب هاتفيا في حالة الضرورة القصوى .

العدد الأول مارس 2020

شاركنا أفكارك و آراءك

مجلة الطالب الجامعي



# أسلوب حياة

## الأرق، عندما يهجرك النوم

- 1- لا تذهب للفراش في وقت متأخر وانت على علم أن موعد استيقاظك في موعد لن يتيح لك الحصول على 6 ساعات كحد أدنى.
- 2- لا بد أن تقلع عن القهوة أو على الأقل قلل من عدد كاسات القهوة اليومية حتى لا يصيبك الأرق ليلاً.
- 3- لا بد أن تأخذ قسط كافى من الهواء الطلق يومياً.
- 4- المشروب الدافئ قبل الذهاب للفراش يساعدك على الاسترخاء والنوم سريعاً.
- 5- استخدم الوسادة بشكل صحيح، حتى لا تؤذى رقبتك، واعلم أن وضع الوسادة الخاطئ يقلل من فرص نومك سريعاً.
- 6- لا تنام برفقة حيواناتك الأليفة.
- 7- جرب أن تضع ثوم أسفل وسادتك، لأنه يساعد على الخلود للنوم سريعاً.
- 8- يجب أن تتبعد عن حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم.
- 9- لا بد أن يكون هناك رائحة " لافندر " في البيت كله، فهي من أكثر الروائح التي تساعد على الاسترخاء، وحاول أن تستخدم صابون بنفس الرائحة.



10- حاول أن تتبعد عن الأدوية التي تأخذها دون داعى .

11- تخلص من الحيرة ومن الممكن أن تقرأ قليلاً في الفراش مع موسيقى هادئة لأنها تساعد على الخلود للنوم سريعاً.

12- لا بد أن تضع مقياس حرارة في غرفة النوم فلا بد أن تتراوح درجة الحرارة ما بين 15.5 إلى 20 درجة.

13- استخدم غرفة نومك في هدفها الصحيح، لا تقوم بالعمل فيها حتى يدرك عقلك أنها مكان النوم بمجرد دخولك لها.

14- اعطى لنفسك قبيلولة قليلاً خلال اليوم وتتراوح ما بين 10 إلى 30 دقيقة حتى ينتعش جسدك ولا تكثر وقت القبيلولة أكثر من 30 دقيقة .

15- لا بد أن يحصل جسمك على ماغنسيوم كافى خلال اليوم وهذا يتواجد فى المكسرات.

وإذا لم يتمكن المرء من الخلود إلى النوم رغم اتباع هذه التدابير، عليه أن ينهض ويفعل شيئاً مملاً للغاية، كقراءة دليل الهاتف مثلاً، إلى أن يغلبه النعاس، وذلك كي يصرف ذهنه عن الأشياء التي تجول في خاطره وتسلب النوم من عينيه.

جميعنا نمر بنفس الأزمة، وهي أحلامنا بالنوم لفترة أطول والعودة سريعاً من العمل للاستمتاع بأطول قسط من النوم، وعلى الرغم من الإرهاق الشديد الذى يشعر به العاملون لفترات طويلة خلال النهار، إلا أن الأرق أصبح سمة عامة نظراً للقلق والتوتر

والضغط العصبى الذى يعيشه الشخص أثناء فترات العمل، وعلى عكس ما يظن الجميع أن الإرهاق الشديد يؤدى بالضرورة لنوم سريع، فإن الدراسات العلمية أثبتت أن الإرهاق هو أحد أسباب المعاناة من اضطرابات النوم.

لذلك هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على التخلص من الأرق والحصول على قسط أطول من النوم، وهي النصائح التي نشرها موقع bright side كمساعدة لمن يعانون من الأرق نتيجة لفترات العمل الطويلة، إليك أهم هذه النصائح لهزيمة الأرق، والتي تساعد أيضاً على الحصول على استيقاظ صحى فى صباح اليوم التالى:

أعلن معنا العنوان في آخر الصفحة

راسلنا :  
على البريد الإلكتروني :  
**sara2980@yahoo.com**

<https://uante.com.sa>

أعلن معنا عن :  
برامجك . أعمالك . خدماتك . منتجاتك