

رحلة علم هدفها الحياة



بيت بدون سرطان



مؤسسة مستشفى سرطان الأطفال 57357

19057 | www.57357.com

المحتويات :

تجنب الغذاء الملوث وحفظ الطعام من الملوثات

مرحلة الشرا - مرحلة النظافة - مرحلة فصل الطعام
مرحلة الطهي - مرحلة التبريد والحفظ

نصائح هامة - خطأ أو صح

المقدمة :



تمثل العادات الغذائية غير السليمة

20%

من العوامل المسببة للسرطان.

لضمان صحة أفضل لأطفالنا لابد من حرص الوالدين على اتباع التعليمات الواردة والالتزام بها لوقاية الطفل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى قد تهدد صحته.

أولا : تجنب الغذاء الملوث وحفظ الطعام من الملوثات

أنواع الملوثات:

- الفيروسات والبكتيريا, الطفيليات, العفن والفطريات ومسببات الحساسية.
- الأوساخ والمعادن الخطيرة كالزئبق والرصاص والكيماويات كالمبيدات الحشرية.

كيف نتجنب الملوثات؟

1- مرحلة الشراء :

بما أن الملوثات يمكن أن تنمو في الأغذية حتى قبل شرائها يجب اتباع التعليمات التالية عند اختيار وشراء الطعام:



التأكد من تاريخ الإنتاج والانتهاج عند شراء الطعام المعلب.



التأكد من عدم وجود أى انحناسات أو رضوض على العلبة.



ضع اللحوم والأسماك في كيس منفصل عن الخضراوات والفواكه.



احرص على تجميد اللحوم والأغذية خلال ساعة من شرائها أو طبخها.

2- مرحلة النظافة :

معظم الجراثيم والطفيليات تزول عند غسل الأغذية قبل طهيها.



- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل وبعد تناول الطعام وبعد استعمال الحمام وتغيير حفاظات الأطفال و التعامل مع الحيوانات الأليفة.



- اغسل ألواح التقطيع والأطباق بمعلقة كبيرة من الكلور السائل للغالون الواحد من الماء.



- حاول استخدام المنادف الورقية لتنظيف أسطح المطبخ، إن كنت تستخدم منادف قماشية قم بغسلها بكثرة بالماء الساخن.



- اشطف الفواكه والخضراوات الطازجة وقم بفركها جيداً تحت ماء الحنفية بما فيها تلك القشور التي لا تؤكل.

3- فصل الطعام :

عدم فصل أنواع الطعام المختلفة يؤدي إلى نشر الجراثيم والعدوى.



- افصل اللحوم النيئة والدواجن والأسماك والبيض عن الأطعمة الأخرى في عربة التسوق، وفي أكياس البقالة وفي الثلاجة.



- استخدم أحد ألواح التقطيع للخضراوات والفاكهة واستخدم لوحاً آخر منفصلاً للدواجن واللحوم والمأكولات البحرية النيئة.

4- مرحلة الطهي :

ينضج الطعام عندما يصل إلى درجة حرارة داخلية كافية لقتل البكتيريا الضارة التي تسبب المرض وهي 71 درجة مئوية.



◦ لا يمكن الاعتماد فقط على لون الطعام..للتأكد من نضوجه يجب استخدام ميزان الحرارة.



◦ عند الطهي في فرن المايكروويف، قم بتغطية الطعام وتحريكه جيدا، وذلك للتأكد من أن درجة الحرارة متوازية.



◦ أعد على الصلصات والحساء والمرق جيدا عند معاودة استخدامها.

5- التبريد والحفظ :

يجب تبريد الأطعمة بسرعة لأن درجات الحرارة الباردة تبطن من نمو البكتيريا الضارة.



◦ لا تمنع الهواء البارد من الانتشار ليساعد على حفظ الغذاء آمنا.



◦ لا تذوب الطعام أبدا في درجة حرارة الغرفة..
قم بتذويب الطعام إما في الثلاجة أو في الماء البارد أو في المايكروويف.

نصائح هامة :



من العوامل المسببة للسرطان الوزن الزائد والافتقار للنشاط البدني اليومي

- لذا لابد من الحفاظ على وزن صحي والقيام بالنشاطات البدنية بشكل مستمر.
- على الأطفال أن يقضوا ساعة في اليوم على الأقل للقيام بالأنشطة البدنية كالجرى والتمشي وتمارين تقوية العضلات والعظام كالقفز على الحبل.
- يجب التقليل من ساعات الجلوس ومشاهدة التلفاز وعدم الحركة لدى الأطفال لتجنب زيادة الوزن .

لكن كيف يمكن أن تجعل طفلك يقوم بكل هذا؟



- يجب أن تمثل قدوة جيدة لطفلك حتى يحتذى بك من خلال قيامك بالتمارين ودعوة طفلك لينضم إليك.



- قم بتزويد أطفالك بأدوات تمكنهم من اللعب والرياضة بدلا من الجلوس ومشاهدة التلفاز. كأن تقوم بتسرا حيوان نافع لهم ليعتنوا به.



- قم بتشجيعهم من خلال أخذهم إلى المناسبات الرياضية والأماكن المناسبة للرياضة كملعب كرة قدم أو كرة سلة.



- اصطحب أطفالك للتسوق وتسرا الطعام والقيام بتعليمه أهمية الغذاء وأنواع الطعام المناسب لجسم سليم.



- عدم مكافأته بالطعام وإنما بالعناق والقبلات حتى لا يكون الطعام من دوافعه للعمل.

خطأ أو صح!

1. التسمم الغذائي لا يعد خطيرا خطأ
التسمم الناتج عن الطعام الملوث يعد خطيرا جدا ويؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة.
2. من الأفضل أن أكثر من استخدام الكلور لتنظيف المطبخ جيدا خطأ
يكفى استخدام ملعقة واحدة من الكلور لغالون الماء الواحد لتطهير المطبخ.
3. لا أحتاج أن أغسل الفواكه والخضراوات إن كانت قشرتها لا تؤكل خطأ
لا بد من غسل الفواكه والخضراوات لأن البكتيريا تنتقل من القشرة إلى اللب عند تقطيعها.
4. ليست هناك مشكلة في نقع الطعام في المتبلات في درجة حرارة الغرفة خطأ
يجب نقع الطعام في الثلجة لأن البكتيريا تنتشر بسرعة إن تم نقيه في درجة حرارة الغرفة.
5. يجب أن أغسل الخضراوات والفواكه بالماء والصابون خطأ
لا تغسل الخضراوات والفواكه بالصابون حتى لا يدخل الصابون فيها ويلوثها .



مستشفى 57357 لعلاج سرطان الأطفال بالمجان - مصر



نسعى لتنمية البيئة المحيطة ونؤمن بدورنا في خدمة المجتمع، ونقوم بهذا الدور من خلال تنظيم حملات وندوات وأنشطة لتنمية المجتمع وحماية البيئة وتوعية المواطنين بالسرطان والوقاية منه.

رؤية وأهداف مؤسسة مستشفى سرطان الأطفال 57357

الرؤية:

مؤسسة إنسانية نابعة من التعب لتخفيف معاناة الأطفال المصابين بالسرطان وأسرهم وتمدهم بالأمل في الحياة.

الأهداف :

توجهنا الاستراتيجي :

توجهنا الاستراتيجي يقوم على ثلاث ركائز : الرعاية عالية الجودة والتعليم والبحث العلمي، وهذا هو جوهر رسالة المستشفى لتقديم الرعاية مجاناً دون تفرقة لكل الأطفال المصابين بالسرطان .

مؤسسة علم وتعلم :

مؤسسة تتعلم كيف تتعلم وتحرص على الاهتمام بالعنصر البشري ودعم روح الفريق من خلال التدريب والتعليم والتطوير المستمر وتبادل المعرفة داخليا ومحليا ودوليا.

مسئوليتنا الاجتماعية :

نعمل من أجل نشر التوعية والوقاية ضد السرطان، محور اهتمامنا، على أن نصبح قدوة في توفير أفضل نظم الرعاية الصحية والإدارة الجيدة .

تنمية الموارد:

مؤسسة تقوم على تنمية مواردها، ولذا تتسم بالشفافية والجدارة بالثقة، وبأنها مثال للعمل الخيري البناء لضمان الاستدامة بالتعاون مع مختلف قطاعات المجتمع.



مستشفى
57357
Children's Cancer Hospital Eger



مؤسسة مستشفى
57357
عزيمان الأنتشاري
Children's Cancer Hospital Foundation

✓ حلمنا إن كل طفل مريضه بالسرطان يتعالج





زيادة الطاقة الاستيعابية بنسبة ٦٠٪
في مستشفى طنطا



وعشاء متقوله ما يقرب مائه
بمساعركم بدأنا في الخطوات التنفيذية
للمبنى الجديد (٣٠٠ سرير)



زودنا الطاقة الاستيعابية للمستشفى
بنسبة ٦٠٪ بتوسعات ابنى الحالى

علقتان كده قربنا لنسبة الشفاء العالمية باذن الله

✓ ومعكم حنكم

✓ احنا بيلكم بدأنا

مؤسسة مستشفى 57357 لعلاج سرطان الأطفال بالمجان

رحلة علم هدفها الحياة

19057 | www.57357.com

for US tax deductible donation :



طرق التبرع

حساب رقم 57357 بجميع الفروع

بنك القاهرة	بنك باركليز	بنك الإسكندرية
بنك أبو ظبي الوطني	بنك التعمير والإسكان	بنك المصرف المتحد
البنك الأهلي اليوناني	بنك قناة السويس	البنك العربي
بنك بلوم	البنك الأهلي سوستيه جنرال	بنك فيصل الإسلامي
بنك المؤسسة العربية المصرفية	البنك الوطني للتنمية	البنك الأهلي المتحد

حسابات التبرع من خارج مصر

البنك	الحساب بالجنيه المصري	الحساب بالدولار	السويقت كود
بنك HSBC	009057357001	009057357110	EBBKEGCX
البنك الاهلي المصري	01070057357	11050057357	NBEGEGCX150
بنك مصر	101/1/179/718	101/1/120/43371	BMISEGCX101
البنك التجاري الدولي	0190031443	0190335463	CIBEEGCX001
بنك كريدي أجريكول	61300002252	61110003793	AGRIEGCX

حسابات كفالة السريير

البنك	الحساب بالجنيه المصري	الحساب بالدولار	السويقت كود
البنك الاهلي المصري	01010677044	11010677040	NBEGEGCX009
بنك مصر	101/1/179721	101/120/43392	BMISEGCX101
البنك التجاري الدولي	122-90000-52	—	CIBEEGCX122
HSBC	009057357002	—	EBBKEGCX

ارقام حسابات التبرع لفرع طنطا

البنك	الحساب بالجنيه المصري	الحساب بالدولار	السويقت كود
البنك الاهلي المصري	01010677051	11010677057	NBEGEGCX009
بنك مصر	101/1/181063	101/120/43658	BMISEGCX101
البنك التجاري الدولي	122-90000-60	—	CIBEEGCX122
بنك أبو ظبي الوطني	50/950/021444/02	—	NBADEGCAMAD

التبرع للبحث العلمي

البنك	الحساب بالجنيه المصري	الحساب بالدولار	السويقت كود
بنك أبو ظبي الوطني (المعادى)	50/950/021444/01	01/950/021444/01	NBADEGCAMAD
البنك الاهلي المصري	57357- SMAC	—	NBEGEGCX150

التبرع للزكاة

البنك	رقم الحساب بالجنيه المصري	رقم الحساب بالدولار	سويقت كود
البنك الاهلي المصري	01013057357	—	NBEGEGCX150
البنك التجاري الدولي	1229000128	1229030067	CIBEEGCX122
بنك HSBC	009057357005	—	EBBKEGCX
بنك فيصل الإسلامي	057357	—	FIEGEGCXMAL



التبرع بوقتك (برنامج المتطوعين)

للاستعلام 19057

التبرع بمقر مستشفى 57357

(اش سكة الإمام - السيدة زينب - القاهرة)

يمكنك التبرع من خلال بطاقتك الإئتمانية أو عبر موقعنا

www.57357.com

